



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2014년 8월

석사학위논문

# 영성과 마음챙김이 심리적 대처와 건강라이프스타일에 미치는 영향

: 인지적 정서조절의 조절적 역할을 중심으로

조선대학교 대학원

경 영 학 과

단 영 결

# 영성과 마음챙김이 심리적 대처와 건강라이프스타일에 미치는 영향

: 인지적 정서조절의 조절적 역할을 중심으로

The Effect of Spirituality and Mindfulness on  
Psychological Coping and Health-Lifestyle

: Focused on the Moderating Effects of CERQ

2014년 8월 25일

조선대학교 대학원

경영학과

단 영 결

영성과 마음챙김이 심리적 대처와  
건강라이프스타일에 미치는 영향  
: 인지적 정서조절의 조절적 역할을 중심으로

지도교수 정 형 식

이 논문을 경영학 석사학위신청 논문으로 제출함

2014년 4월

조선대학교 대학원

경영학과

단 영 결

단영걸의 석사학위 논문을 인준함.

위원장 조선대학교 교수 김종호 인

위 원 조선대학교 교수 박종철 인

위 원 조선대학교 교수 김경성 인

2014년 5월

조선대학교대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>제1장 서론</b> .....	<b>1</b>
제1절 연구배경 및 연구목적 .....	1
1. 연구배경 .....	1
2. 연구목적 .....	3
제2절 연구방법 및 구성 .....	4
<b>제2장 이론적 배경</b> .....	<b>6</b>
제1절 영성과 마음챙김의 개념 및 특성 .....	6
1. 영성의 개념 및 특성 .....	6
2. 마음챙김의 개념 및 특성 .....	14
3. 영성과 마음챙김이 스트레스 대처방식에 미치는 영향 .....	19
제2절 스트레스 대처 .....	22
1. 스트레스의 개념 및 유형 .....	22
2. 스트레스 대처의 관련연구 .....	25
제3절 건강라이프스타일 .....	26
1. 건강라이프스타일의 개념 .....	26
2. 건강라이프스타일의 영향 요인 .....	27
제4절 CERQ의 조절적 역할 .....	28
1. CERQ의 개념 및 유형 .....	28
2. CERQ의 조절적 역할 .....	31

<b>제3장 연구의 설계</b> .....	<b>33</b>
제1절 연구모형 및 가설의 설정 .....	33
1. 연구모형 .....	33
2. 가설의 설정 .....	34
제2절 조사개요 및 변수의 조작적 정의 .....	37
1. 조사개요 .....	37
2. 변수의 측정 .....	37
<b>제4장 연구결과</b> .....	<b>40</b>
제1절 조사대상자의 인구통계학적 특성 .....	40
제2절 측정도구의 신뢰성 및 타당성 검증 .....	42
제3절 가설검증 .....	44
1. 영성이 스트레스 대처에 미치는 영향 .....	44
2. 마음챙김이 스트레스 대처에 미치는 영향 .....	47
3. 스트레스 대처방식이 건강라이프스타일에 미치는 영향 .....	50
<b>제5장 결 론</b> .....	<b>52</b>
제1절 연구결과 요약 .....	52
제2절 연구의 시사점 .....	53
제3절 연구의 한계점 .....	54
<b>참고문헌</b> .....	<b>55</b>
<b>설문지</b> .....	<b>64</b>

## 표 목 차

<표 1> 영성의 개념 정리 .....	10
<표 2> 영성과 종교성의 차이 .....	12
<표 3> 변수의 측정 .....	39
<표 4> 한국인 인구통계학적 특성 .....	40
<표 5> 중국인 인구통계학적 특성 .....	41
<표 6> 개인 심리요소에 대한 탐색적 요인분석 결과표 .....	43
<표 7> 영성과 인지적 스트레스대처 결과표 .....	45
<표 8> 영성과 감정적 스트레스대처 결과표 .....	46
<표 9> 마음챙김과 인지적 스트레스대처 결과표 .....	48
<표 10> 마음챙김과 감정적 스트레스대처 결과표 .....	50
<표 11> 스트레스대처가 건강라이프 스타일에 미치는 영향 .....	51

## 그림 목 차

<그림 1> 연구모형 .....	33
<그림 2> 인지적정서조절과 문화차이가 인지적 스트레스 대처 .....	45
<그림 3> 마음챙김과 문화차이 .....	48
<그림 4> 인지정서조절과 문화차이 .....	48
<그림 5> 마음챙김과 문화차이 .....	49

# ABSTRACT

## The Effect of Spirituality and Mindfulness on Psychological coping and Health–lifestyle : Focused on the moderating cognitive–regulation

By Duan Yingjie

Advised by Prof. Jung, Hyung–Shik, Ph. D.

Department of Business Administration

Graduate School of Chosun University

In modern life, stress is an inevitable phenomenon. As individual person overcome the stress from the different methods, among those, one of the important method to surmount the stress is spirituality.

People with high spirituality makes proper use of cognitive emotion regulation strategy like active coping. In this paper, we investigated that the higher spiritual ability to cope with stress would increase people to have a more healthy lifestyle and we made the hypothesis based on these aspects in this study.

We want to examine the relevance of the relationship between spirituality and stress coping strategies and explore how the cultural differences in Chinese and Korean culture affect the healthy lifestyle of people.

People with high spirituality and high cognitive stress coping strategies 're taking a healthier lifestyle and can improve the public health.

Conversely, people with low spirituality is often take a way of emotional coping like eating or taking alcohol, tobacco blooms which is unhealthy behaviors. To inhibit the action of these ill-health behavior, we need to increase people's spirituality and find out the importance of spirituality in people's daily life to overcome the stress.

In this study, we investigated how the Korean-Chinese cultural differences and cognitive emotion regulation influence the spirituality and stress coping strategies, South Korean and Chinese social system, consciousness shapes, and values are very different. There are many cultural differences. Korean's seems to be individualism where as Chinese are more collectivism. Chinese tourists look at most of which are organized into a group to gathered , but Korean seems to have more backpacking tour alone . In addition, people in China go out in the park in the morning, to do some sports or Tai Chi but in Korea, people will go to the mountains or walking out alone . Like this, the people of China and South Korea have many cultural differences , and these differences shows the level of people's spirituality and stress coping strategies . In this paper, we will study these differences and discuss how people cope with the stress based on their culture.

There is a growing interest in definitional distinguish between spirituality and religiousness. Religiousness is often regarded as authoritarian and directive. By contrast, spirituality is associated with personal tolerance and openness to social and cultural experience(Kalkstein, 2006). In general, religiousness is associated with an identifiable group of people (Christians, Muslims, and Jews, etc.) who search collectively for feelings or perceptions that transcend material reality, and it consists of adherence to a (series of) doctrine and

specified ritual practices (Johnson et al., 2004). Spirituality is different in its emphasis on experience of a personal relationship with God or a higher power, and on feelings of love, gratitude and mercy (Emmons and McCullough 2003; Underwood, 2005).

The definition of spirituality is love and the ability to connect with others through the love. Spirituality is the search for the existence of man and the universe, and man's relationship with the sacred power of that belief. Spirituality is playing an important role in overcoming stress. When there is a painful time for the ultimate meaning and purpose of life, the power to seek spirituality can be called.

Spirituality refers to an attempt to understand the meaning and purpose of life; it may or may not involve organized religion and it may or may not involve a belief in a higher being. The relationship between spirituality and health care has been receiving increasing attention recently.

Spirituality also have some connection with Mindfulness. The term "mindfulness" is derived from the Pali-term *sati*, and its Sanskrit equivalent *smṛti*, which can also be translated as "awareness", "retention" and "memory". Mindfulness practice, is being employed in psychology to alleviate a variety of mental and physical conditions, including obsessive-compulsive disorder, anxiety, and in the prevention of relapse in depression and drug addiction.

In the present discussion, we a) survey literature pertaining to stress, spirituality, and affective well-being, b) review of coping model proposed by Park (2005) in which spirituality can be examined, and c) present data examining stress and differing types of spirituality as potential influences on affective outcomes.

However, only few studies, have examined the relationship between

spirituality and health lifestyle. So in this study, we investigated the spirituality in Korea and China and how the spirituality helps the world's population to provide a healthy lifestyle, which is the marketing implications of this study.

Key word: Spirituality, Mindfulness, CERQ, Coping strategies, Health lifestyle

# 제1장 서론

## 제1절 연구배경 및 연구목적

### 1. 연구배경

현대인들에게 있어서 스트레스 경험은 삶의 불가피한 현상이다. 이들은 생활 속에서 연령별, 직업별, 소득, 및 사회문화적인 측면에서 매우 다양한 스트레스를 경험하고 있으며, 질병의 50-70%가 스트레스로 인한 것으로 추정된다. 이처럼 스트레스는 인간의 정서적, 육체적 건강과 밀접한 관련이 있다.

스트레스로 인해 사람들은 정신적 부조화, 정서적 불안, 심리적 부적응 등 부정적인 영향(Barrera, 1981; Cohen and Edwards, 1989; Compass and Phares, 1986; Garmezy, 1983; Rutter, 1983)을 주고 있으며, 개인들은 스트레스를 극복하기 위해 여러 가지 방법들을 이용하고 있다. 예를 들어, 준거집단에 속한 사람들과 문제에 대해 이야기 하거나, 스스로 명상을 하며 문제를 논의 하거나, 운동을 하면서 스트레스를 해소하는 한편, 음주와 폭식 등 비 건강행동을 통해 스트레스를 해소하는 경향이 있다.

선행 연구에서는 스트레스를 관리하는 선행요소로 영성(spirituality)과 마음챙김(mindfulness)을 주로 언급하고 있다. 즉 영성은 생활스트레스에 대한 탄력적인 회복에도 중요한 역할을 하며(Gnanaprakash, 2013), 긍정적인 삶의 목적과 의미를 추구하는 우리 내면의 가장 핵심적인 능력으로 제시하고 있다(오복자전희순·소외숙, 2001) 그리고 마음챙김은 서구에서 Mindful로 사용되며 긍정적 경험, 부정적 경험 또는 중립적 경험에 수용적이고 균형적으로 주의를 갖는 것을 말하며, 자신에 관심을 두기보다는 감각, 정서, 생각 등 내부적인 경험에 초점을 두는 것으로(Neff and Germer, 2013). 정신 건강 및 스트레스 대체 상황에서 중요한 역할을 하고 있다.

그리고 현대인들이 스트레스 상황에서 정서가 인간의 행동에 기능적인 역할을 한다는 관점에서 인지적 정서조절(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: 이하 CERQ로 함)은 건강행동에 컷은 아니며, 정서는 조절될 필요가 있다(Barrett and Gross, 2001; Gross, 1989). 정서조절은 건강하고 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인(Garnefski, Kraaij, and Spinhoven, 2001)으로 작용하고 스트레스를 대처하는데 중요한 상관관계를 가지는 것으로 알려져 있다.

한국과 중국의 사회제도, 의식형태, 가치관 등이 다르고 문화적인 차이도 많다. 한국에선 개인주의고 중국에선 집단주의 경향이 있다. 관광객을 보면 대부분 중국인들은 모여서 한 집단으로 구성되어 있는데 한국 사람은 혼자 다니는 배낭여행의 장면을 더 많이 보인다. 또한 중국에서 사람들이 아침에 공원으로 나가 기체조나 태극권을 하는 현상들이 많이 있고 한국에서는 이런 집단주의 상황을 대신 혼자 나와서 걷거나 산을 다니는 현상이 더 많이 나타나고 있다. 이에 따라 중국과 한국 국민의 문화적 차이가 많이 있고 이런 차이에 따라서 사람들의 영성수준도 달라지고 스트레스 대처 방식도 따라서 차이가 보인 것으로 추정되어 있다. 이런 차이를 본 논문의 연구를 통해 살펴보고자 한다.

이전까지의 연구에서 영성은 질병 및 고통의 양을 조절 가능하게 하는 잠재적 건강 장원으로 정의되어왔다(Koenig, McCullough, and Larson, 2001; Larson, 2003). 영성과 건강과의 연관성을 찾기 위해서는 Mindfulness(마음챙김)에 대한 심리적 구조의 기능적 측면에서 영성의 경험적 측면을 효율적으로 고려해야 한다.

한국에서 직장생활을 하면서 시간을 촉박하게 하는 성향이 있는데 중국에서는 직장생활 하는 사람들은 훨씬 더 느슨하다. 일상에서 업무생활과 경쟁구조에 한국과 중국은 차이가 있을 것이다. CERQ 조절에 따르면 한국에 일주일에 노동하는 시간이 중국보다 많고, 노동시간이 많을수록 스트레스도 많이 받을 것이다. 이럴 때 한국에서 보이는 그런 결과는 중국에서 보이는 그런 결과와 차이가 있을 것이다.

현대사회에서 사람들은 스트레스 많이 받고 있다. 스트레스는 여러 가지 사회적 요인에 영향을 미칠 것이다. 심지어 개인뿐만 아니라 사회적으로 영향을 미치

고 이것을 해소하기 위해 사회적 비용이 많이 들어간다. 스트레스 관리하기 위해 영성과 마음챙김과 같은 내면적인 요소들이 매우 중요하게 부각되고 있다. 여기에 대한 연구는 영성은 Gnanaprakash(2013)가 연구를 했고 마음챙김은 Garnefski(2001)가 연구를 했으며 이 두 학자들은 영성과 마음챙김을 스트레스에 어떠한 영향을 주는지 연구가 했다. 본 연구에서는 스트레스 관리하는 것을 나아가 건강 라이프스타일에 어떤 영향을 주는지 연구를 확장하고자 한다. 아울러 영성이 스트레스대처에 영향을 줄 때 기존 연구에서는 CERQ의 매개적 역할을 보거나 단순한 상관관계만 봤지만 본 연구에서는 CERQ의 조절적 역할을 집어넣어서 영성이 CERQ의 조절능력에 따라 스트레스 대처에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고자 한다.

마음챙김은 조직 내 갈등관리, 커뮤니케이션과 같은 주제와도 접목이 가능하다. 또한 마음챙김과 심리치료에 관해 그간의 연구 성과를 정리한 Germer(2005)을 통해 볼 때 마음챙김은 충동구매, 중독성 소비, 과소비와 같은 마케팅의 어두운 문제나 친환경행동과 같은 건전 소비행동과도 연관 지을 수 있음을 확신할 수 있다.

또한 본 논문에서 CERQ의 조절적 역할을 확인하고자 한다. 이는 우리 연구의 시사점을 두 가지 있다. 하나는 스트레스에 넘어서 건강 라이프스타일까지 어떤 영향을 주는지 확장하는 것이고, 두 번째는 CERQ의 조절적 역할을 보는 것이다. 이 연구를 통해서 보건이나 일반 사람에게 스트레스를 관리하는 그런 문화적인 프로그램이나 자아관련 된 정책에 실질적인 제안을 하고자 이런 연구를 썼다. 그렇기 때문에 이 연구는 사회에서 굉장히 필요한 것이다.

## 2. 연구 목적

기존 연구들은 영성, 종교적 신념과 스트레스대처 간의 관계만을 논의하였다. 그러나 많은 사람들은 종교적 측면뿐만 아니라 개인적 영성도 많이 존재한다. 따라서 본 연구는 사람들이 가지고 있는 영성과 마음챙김이 건강라이프스타일에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

첫째, 영성과 마음챙김이 인지적·정서적 스트레스 대처 유형에 유의한 영향을 미치는지를 살펴본다.

둘째, 영성과 마음챙김이 스트레스 대처에 미치는 영향에서 인지적 정서조절(CERQ)의 조절적 역할을 검증한다.

셋째, 이러한 요소가 한국과 중국 간에 문화적 차이가 있는지를 분석한다.

마지막으로, 인지적·정서적 스트레스 대처가 건강라이프스타일에 영향을 주는지를 확인하는데 그 목적이 있다.

이를 통해 영성과 마음챙김이 스트레스 대처에 주는 영향과 건강라이프스타일에 대한 영향에서 CERQ와 문화적 차이가 어떻게 조절적 역할을 하는지를 분석하는 것은 공중보건 정책 입안자와 영성과 마음챙김을 활용한 여가 및 문화콘텐츠 개발에서 중요한 시사점을 제공해 줄 수 있을 것이다.

## 제2절 연구방법 및 구성

상기의 연구목적을 달성하기 위해 본 연구의 방법은 다음과 같다. 먼저, 영성과 마음챙김, 스트레스 대처, CERQ 및 건강라이프스타일에 관한 이론적 고찰 및 선행연구를 통해 본 연구의 이론적 배경을 기술하였으며, 연구모형 및 가설 검증을 위해 선행 연구에서 검증된 측정 도구를 본 연구사용에 적합하도록 수정하여 활용하였다. 자료 수집은 설문지를 통한 자기기입식으로 하였다. 본 연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 이용하였으며, 빈도분석과 함께 측정 항목 간의 타당성을 확인하기 위해 요인분석을 실시하였고, 또한 측정도구에 대한 신뢰성 분석을 실시하였다. 회귀분석 등을 실시하였다. 그리고 가설을 검증하기 위해 다중회귀분석 등을 실시하였다. 마지막으로 통계분석 결과를 근거로 연구가설을 검증하고, 연구결과를 도출하였으며, 본 연구에 대한 요약 및 그 시사점을 제시하였다.

본 연구 논문의 구성은 총 5장으로 이루어져 있다. 그 구성내용은 다음과 같다.

1장에서는 연구의 배경 및 연구목적 그리고 연구의 방법 등을 제시하였다.

2장에서는 본 연구의 이론적 배경 및 본 연구주제와 관련된 요인들의 관련성을 살펴보고자 한다.

3장에서는 이론적 고찰을 토대로 연구모형의 인과관계 요인을 선정하여 구체적인 모형을 설계하고 선정된 요인들을 중심으로 논리를 제시하고 연구문제해결을 위한 가설의 설정에 대해 기술하고자 한다.

4장에서는 실증연구를 위해 변수의 조작적 정의 및 측정, 자료의 수집에 대해 기술하고, 통계분석을 통해 가설 검증을 하여 모형을 실증적으로 검증하고자 한다.

5장에서는 연구결론을 정리하고, 본 연구의 시사점을 제시하고, 아울러 한계점을 통해 향후 연구과제에 대해 논의하고자 한다.

## 제2장 이론적 배경

### 제1절 영성과 마음챙김의 개념 및 특성

스트레스 대처에 영향을 주는 선행변수로 본 연구에서는 영성과 마음챙김을 중점적으로 살펴보고자 한다. 영성은 내제된 능력으로 현재 자신의 중심을 초월하려고 추구하는 경향과 관계하며 이러한 초월은 더 큰사랑과 지식을 가능케 한다고 정의하였다. 마음챙김은 긍정적 경험, 부정적 경험 또는 중립적 경험에 수용적이고 균형적으로 주의를 갖는 것을 말하며, 자신에 관심을 두기보다는 감각, 정서, 생각 등 내부적인 경험에 초점을 두는 것으로서(Neff and Germer, 2013). 이 두 가지 개념은 현대인들이 스트레스 상황에서 이를 어떻게 대처하는지 그 방식에 중요한 역할을 할 것으로 예측할 수 있다. 이제 영성과 마음챙김에 대한 개념 및 특징에 대해 설명하였다.

#### 1. 영성의 개념 및 특성

##### 1) 영성의 개념

Spirituality의 사전적인 뜻은 정신적임, 영적임, 혹은 정신적 경향(기풍), 정신적, 영성이다. 그런데 정신성, 영성이라는 뜻은 이미 그 자체로서 총체적이고 포괄적인 의미를 담고 있으므로 영성을 개념화 하는 작업은 매우 어려운 일이다. 특히 Spirituality를 영성에 초점을 맞추어 파악할 경우 영성은 신성의 의미까지 포괄하고 있으므로 개념 분석이 더 어렵다. 이러한 영성의 특성 때문에 조은하는 영성이 다양한 의미로 해석될 수 있는 애매성과 영성과 비 영성을 구분하는 경계선이 명확하지 않은 모호성을 가지고 있다고 밝히고 있다(조은하, 2001). 즉 영성은 학자들에 따라서 다양한 의미로 해석될 수 있을 뿐만 아니

라 역사적으로도 그 의미를 정확하게 구별해 내는 기준이 명확하게 존재하지 않고 있다.

영성의 정의는 내재된 능력으로 타인과 우주와의 연결을 통해 무한에 대한 개방과 사랑을 가능하게 하는 것으로 포괄되며 영성을 일종의 생명력으로 내재된 능력이며, 개인을 타인과 우주의 에너지와 연결시켜주는 우주적 에너지(이경열, 2003)라고 정의한다. 영성은 사람 존재에 대한 탐색이고 사람과 우주의 성스러운 힘의 관계를 맺어주는 신념이다. 영성은 생활스트레스에 대한 탄력적인 회복에도 중요한 역할이 있다고 주장하고 있다(Gnanaprakash, 2013). 궁극적인 삶의 목적과 의미를 추구하는 우리 내면의 가장 핵심적인 힘을 영성(오복자·전희순·소외숙, 2001)이라할 때, 고통스러운 시기에 궁극적인 삶의 의미와 목적을 찾게 하는 힘이 영성이라고 할 수 있다.

영성은 종교적인 신에 대한 믿음뿐만 아니라 종교를 떠나서 사람의 영적인 신념, 자연에 대한 숭배, 자기를 도움을 주는 신비적인 힘도 영성이라고 할 수 있다. 기존 연구에서는 종교적인 영성을 집중적으로 연구를 했지만 본 연구에서는 종교를 포함한 개인이 다 가지고 있는 영적인 영성을 분석하여 연구하려고 한다.

영성은 인간의 적응과 관련하여 중요성이 강조되고 있으며(서경현·전경구, 2004; Batson, Schoenrade, and Ventis, 1993; Donahue 1985; Kirkpatrick, 1997; Pargament, 1997), 미국 심리학회의 윤리강령에도 중요한 변인으로 포함되어 있다(APA, 2002). 이들의 연구에 의하면 영성이 높을수록 스트레스가 낮고, 영성정도가 높은 사람은 부정적인 처지와 환경에도 불구하고 자신의 생에 대해 긍정적인 태도를 보이며, 내적인 조화와 평화, 감사와 만족, 타인과의 지지적인 관계 등의 특징을 보인다.

미국정신의학회에서도 1995년부터 진단 통계 편람에 종교 혹은 영적인 문제(Religious and Spiritual problems)로 등재시켰으며 영성이 정신 건강의 중요한 부분으로 부각됨에 따라 인간성의 문제나 환자를 대할 때 영적인 요소를 고려해서 치료를 해야 한다는 점을 강조한 연구들이 최근 다수 보고된 바 있다.

앙드레 말로(André Malraux)는 「21세기는 정신성의 시대가 될 것이다. 만일 그렇게 되지 않는다면 21세기는 존재하지 않을 것이다」 고 말했다. 사실은

종교와 영성은 현대사회의 중요한 주제이다(Peterson and Webb, 2006). 학자들은 종교와 영성이 개인적 차원에서 사람에게 영향을 주는 것에 대해 아직 충분히 이해하지 못한 것을 점점 인식하게 되고 있다. 최근에 심리학에서도 르네상스 발생하여 심리학 문헌에 종교성과 영성의 개념을 심리적, 정신적 건강과 연결해서 연구하고 있다. 2003년 1월 American Psychologist 에 영성을 주제로 발행한 특별 간행물은 종교, 영성과 웰스가 관심을 받고 있는 새로운 이슈인 것을 나타내고 있다.

영성은 종교의 유무와 관계없이 인간에게 내재된 고유한 본성으로 받아들여지는 개념으로(Tanyi, 2002), 인격을 이루는 구조로서 해석되기도 한다(Sutich, 1996). 또한 영성은 종교에서 추구하는 신앙심과 유사하지만 신(Gods)의 유무에 대한 신념과 상관없이 인간성 가운데 내재해 있다고 보는 개념이라고 할 수 있다(정성덕, 2001). 즉 영성은 인간의 고유한 본성이며, 주관적이고, 무형적이며, 다차원적인 개념이라는 것이다(Tanyi, 2002). 영성은 개인이 살아가는 환경에 따라 다르게 표현되고 이해될지라도 종교유무나 형태와는 무관하게 인간이라면 누구나 지니는 내면의 보편적인 본성이다 (오복자·강경아, 2001). 영성은 단순히 기독교적인 것만 의미하는 것은 아니다. 불교, 이슬람교, 힌두교 등 타종교도 그들대로의 영성이 있는 것이다. 가톨릭의 영성신학자 오먼(Aumann)도 영성의 개념을 넓은 의미의 영성은 인간행위를 유발하는 그 어떤 태도나 정신으로서, 구체화된 종교적 윤리적인 가치를 총칭한다고 정의함으로써 영성에 대한 개념을 어떤 특정 종교에만 국한 시키지 않았다. 영성은 신적 또는 초월적인 것을 믿는 사람이면 누구에게나 적용되며, 각자의 종교적인 확신에 따른 고유한 생활양식을 형성한다. 이러한 맥락에서 볼 때, 사람들은 그리스도교 영성뿐만 아니라, 선(禪)의 영성, 불교도의 영성, 유대아적 영성 및 회교도의 영성에 대해서도 말할 수 있다.

영성의 효과와 관련된 선행연구를 살펴보면, 기도, 명상, 최면, 침술, 마사지, 웃음 등 활동들이 사람의 신체적, 정신적 건강에 유익한 영향을 주는 것을 보여주고 있다(Hostetler, 2002; Meyerstein and Ruskin, 2007; Underwood, 1999). 예를 들어 영성은 혈압과 면역시스템 등 신체적 프로세스에 좋은 영향을

줄 수 있다는 연구도 있다. 이에 유력한 증거를 제시한 Davidson(2004)은 명상이 심리적 기능에 좋은 영향을 줄 수 있다고 말했다. 최근에 들어 많은 연구에서 종교성과 영성의 적극적인 내용들을 간호학, 철학, 심리학 등 여러 가지 분야에서 이론적 배경으로 나타나고 있다. 신경과학에서도 정신적 차원에서 종교성과 영성의 내용을 접근하고 있다.

종교성과 영성을 구별하여 연구하는 경향이 늘어지고 있다. 서양 역사에서 지난 2000년 동안 계속 영성을 종교성과 같은 개념으로 보아왔다(Elkins, 2001). Zinnbauer(1997)는 종교성과 영성의 구별에 중요한 역할을 하였다. 그는 종교성이 사람의 심리적인 경험을 혼합시킬 수 있다고 주장하였고 종교성을 가질수록 종교와 영성의 개념적 차이를 구별하지 못하는 점을 밝혔다. 비교를 해보면, 사람들은, 특히 전통적인 기독교를 가지고 있지 않는 사람들은 자기가 종교성 아니라 영성을 가지고 있다고 생각하며 종교심을 소극적으로 생각하고 있다. 종교는 종교적 경험, 예를 들어 편견, 권위주의, 수치심 등 감정은 광신이나 테러를 유발할 수 있다.

종교심은 항상 독재주의와 지시주의로 보고 있다. 반면에 영성은 개인적 인내성과 사회문화적 경험을 받아들이는 개방성과 연결되고 있다(Kalkstein, 2006). 영성의 선과 개인적이고 개방적인 특성을 보이고 종교를 나쁘고 의존적이고 제한되고 유치함으로 보는 경향이 있다. 그러나 이런 관념들은 옳지 않다. 종교성이든 영성이든 다 좋은 면이 있다. 인간의 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 예를 들어 이타심이나 남을 배려하는 행동 등. 그러나 반면에 이런 것도 사람의 어떤 혐오스러운 경험을 키울 수 있다. 예를 들어 편견, 독재주의, 폭력 등(Johnson, Kristeller, and Sheets, 2004; Underwood, 2005).

<표 1> 영성의 개념 정리

정 의	저 자
- 인간의 본성이나 목적에 대한 확신을 가지고 삶의 방식을 표출.	Hansen(1982)
- 존재에 의미를 부여하며 삶의 모든 측면에 자신, 타인, 자연, 신(절대자)과의 관계에서 경험되는 인생의 의미와 목적에 대한 동기 부여.	Ellison(1983)
- 인간의 삶의 근본원리, 인간과세상과의 관계를 설명하는 믿음 - 존재의 의미를 부여하며 종교적인 신념/행위 이상으로 - 개인을 초월하여 신(절대자) 자신, 이웃과 의미 있는 관계를 가질 수 있도록 연결하여 희망, 의미 사랑과 같은 삶의 최상의 가치를 완성하도록 하는 능력이자, 신체적, 정신적, 사회적 영역을 통합하는 힘.	Burhardr(1989)
- 신앙심과 유사하지만 인간성 가운데 내재해 있다고 보는 개념.	정성덕(2001)
- 인간의 고유한 본성이며, 주관적, 무형적, 다차원적 개념.	Tanyi,(2002)
- 개인의 신체적, 정신적 차원을 초월하여 역경에 반작용하고 삶의 의미와 가치를 추구하도록 하는 힘.	Frankl(1963)
- 삶의 의미(meaning),목적 그리고 사명(mission)을 인식하는 능력과 이러한 인식을 육성하고 증진시키는 다양한 영적전통(spiritual tradition)에 의해 규정된 초월적 존재(transcendental being)또는 궁극적 존재로 인식되는 어떤 존재와의 관계성.	Carroll(1997)
- 온전한 자신(참나), 다른 이, 전 우주와의 연결되는 기본적인 느낌.	Mitroff and Denton,(1999)
- 행동을 강화시키는 특정형태의 작업감정(work feeling).	Dehler and Welsh,(1994)
- 궁극의 가치로 나아가는 초월을 위한 성스러운 가치.	harlos,(2000)
- 공동체를 위한 의미 있는 일을 통해 변형하는 내적인 삶에 대한 인식.	Ashmos,(2000)
- 풍요, 초월체와의 관계, 인간관계, 개인적인 성장을 달성하는 방식의 구체.	Konz and Ryan,(1999)
- 인간의 경험 안에 있는 초월적인 차원, 존재의 의미를 질문하고 더 넓은 존재의 이미지를 발견되어짐.	Shafranske and Gorsuch, (1984)

영성의 목표는 염민, 동정심이다. 즉 남을 사랑하는 행동이다. 동정심은 항상 진정한 영성으로 보고 있다. 사랑이 없는 영성은 모순이고 존재할 수 없는 것이다(Elkins, 1998). 영성의 초자연적 내용은 논쟁의 점으로 많은 학자들이 격렬하게 논쟁하고 있다. 어떤 학자는 영성이 필수적으로 신적인 개념을 포함해야 된다고 생각하고 있다. 다른 관점을 가지고 있는 학자들은 영성이 어떤 종교하고도 관련이 없어 독립적인 개념이고 심지어 무신론자도 영성을 가질 수 있다고 생각한다(Johnson et al., 2004). 예를 들어, McSherry, Cash, and Ross (2004)는 영성이 두 가지 집단으로 나눌 수 있다. 신을 포함하는 집단과 신을 포함하지 않는 집단이다. Meraviglia(1999)는 영성의 두 가지 근본적인 내용을 요약했다. (1)수직적인 개념은 신이나 하느님과 관계이고 (2)수평적인 개념은 자연과의 관계이다. 영성은 사람들이 남을 배려하고 선을 추구하고 진리를 추구하고, 초월적 존재를 인증하고, 남을 용서하고, 평화를 추구하는 개념을 가지고 있다(Rayburn, 2004).

그래서 영성을 연구할 때 꼭 특정한 신, 기독교의 신, 불교의 신을 이야기하는 것이 아니라 사람 가슴에 존재하는 자연을 존경하고 사랑하는 것도 영성이라고 할 수 있다. 신앙심은 꼭 특정하게 눈으로 볼 수 있어야 되고 찾아볼 수 있는 것에 관련되어 있고 그룹으로 사람들은 모여서 종교 활동을 해야 한다. 영성은 종교(신앙심)와 달리 개인이 신이나 존재하는 더 높은 파워하고 관련이 있고, 사랑하고 감사하고 모든 일에 대한 고마움으로 표현하고 있다(Emmons and McCullough, 2003; Underwood, 2005). 수많은 학자들은 이 주제를 연구하는 있는 것을 떠나서 영성은 종교심보다 편견적인 내용을 덜 가지고 있는 사실을 가지고 있다. 그런데 이런 두 개념은 중복이 되고 다차원적이다. 왜냐하면 이 두 개념은 각각이 서로 탐색적인 과정에 감정적이면서도 정서적 행동적인 내용을 같이 포함되고 있다. 이 두 개념을 결정적인 것이 아니라 서로 탐색해야 할 필요가 있다.

그대서 심리학 측면에서 보면 영성에 관련된 심리학은 세계 종교적인 전통을 포함하기뿐만 아니라 영적인 지식에 통합들을 심리학 이론에 포함시키고 있다(Elkins, 2001).그래도 아직도 심리학에서 이런 아이디어 들이 다른 사람한테

약간 배제를 받고 있다. 그런데 우리 기억해야 될 것은 과학이라는 자체는 자아 비관을 해야 발전할 수 있는 것이다. 그래서 이런 표현이 있다. 헤가 내일 뜰 것 이라는 가설이 있다.

Idler and Kasl(1992)은 영성은 장애자들의 우울증을 완화한다고 보고하였고, Ellison은 종교적인 신앙이 심각한 스트레스를 받은 후 나타나는 심리적인 문제를 줄이며 삶의 만족과 행복감을 가져온다고 하였다.

김종성(2009)은 영성에 대한 성질을 요약하였는데, 첫째, 어떤 실체는 아니지만 활성화된 에너지와 같고, 둘째 발달적 측면이 있다고 했다. 자신의 지식을 넘어서는 대상에 대해 마음을 열고 그들을 수용하는 탐색이라 할 것이다. 즉 영성에는 깊은 내면에서 우러나는 열망이 존재하며 이러한 열망을 알기 위해 세상 속에서 끊임없이 여행을 한다는 것이다. 셋째, 영성은 사랑을 추구한다. 모든 사람은 다른 대상과의 하나 됨을 추구하며 사랑의 형태로 표현된다. 영성은 인간의 삶을 형성하는 에너지로, 그 에너지는 수직적으로 영원성, 수평적으로 관계성을 추구한다고 말하고 있다.

<표 2> 영성과 종교성의 차이

	종 교 성	영 성
구분	신앙의 외적표현,	종교성보다 광범위한 개념
특정	특정한 전통의 특성을 지닌 신념과 의식에의 헌신	더 크고 초월적인 맥락에서 삶의 의미와 목적, 초월적 존재와 같은 보이지 않는 실재와 관련
내용	영성을 표현하는 수단 믿음, 윤리적 강령, 예배행위 등을 강조  동시대의 문화적 가치, 개인적 철학 반영	한 인격의 전 존재,  의지적, 감상적, 도덕적, 지적, 신체적 가치들의 원리를 창출하는 삶의 원리
	사회적 수준(예: 집단적, 사회적 활동)과 관련	개인적 수준과 관련

(Liening, 1978; 오복자·강경아, 2000에서 재인용)

## 2) 영성의 특성

사람이 영적으로 성숙하면 여러 스트레스 상황에서 현실에 평온해지고, 인생의 모호함과 내재적 갈등 앞에 더욱 유연하게 대처하게 될 것이다. Kornfield(2009)는 영성에 대해 다음과 같은 10가지의 특징을 설명하고 있다. 첫째, 비(非)이상주의를 추구한다. 이는 성숙한 마음으로 완벽주의를 추구하지 않고, 영성생활에서 무언가를 얻어내려 하기 보다는 오직 사랑과 자유만을 추구한다는 의미다. 다음으로, 성숙한 영성의 두 번째 특성은 자애(慈愛)를 가지며, 일상에 대한 깊은 감사와 용서의 능력이 발휘됨을 의미한다. 셋째, 인내심이 향상된다. 즉, 진정한 인내는 이득이나 욕심을 추궁하지 않고 어떤 성취를 바라지도 않는 것을 의미한다. 넷째, 즉시성(即時性)이다. 영적 깨달음은 지금 여기 우리 인생 속에서 발견 된다. 오직 여기서만 진정한 자유를 찾을 수 있다. 다섯째로, 통합되고 개인적인 신성의 관념으로서, 우리가 겪은 어떠한 경험이나 선망하는 어떠한 철학보다도, 우리의 삶이 더욱 참된 영성수련이다. 여섯째로, 삶에 대한 진리 탐구에 있다. 즉, 우리 삶을 맹목적으로 추종하는 것이 아니라 삶의 진저완 진리를 알고 스스로 판단하여 참된 길을 적극적으로 찾는 것이다. 일곱째, 성숙한 영성의 일곱 번째 특징은 유연성이다. 구도가 어느 한 가지 길만이 있는 것이 아니고, 수많은 길이 있음을 아는 여유로움이다. 여덟째, 영적 성숙의 여덟 번째 특성은 정반대 수용하기이다. 같은 사람 안에 선과 악, 사람과 분노, 사랑과 공포가 동시에 존재함을 알고 그것을 구분하지 않는다. 아홉째, 영적 성숙의 아홉 번째 특성은 열린 관계이다. 성숙한 영성은 관계 속에 놓인 삶을 수용한다. 열 번째, 성숙한 영성의 마지막 특성은 평범성이다. 평범함의 신비는 일상적인 호흡과 걷기의 신비이고, 나무의 신비이며, 우리 곁의 누군가를 사랑할 때의 신비이다. 평범성을 깨우친 영성은 신비적인 상태에 도달하거나 비상한 능력을 얻고자 하지 않는다. 뭔가 특별한 것이 되려 하지도 않고, 그저 마음을 비운 채 귀를 기울인다.

## 2. 마음챙김의 개념 및 특성

### 1) 마음챙김(mindfulness)의 개념

마음챙김(mindfulness)이란 팔리어 '싸띠(sati)'를 번역한 말로 이외 '마음집중', '수동적 주의집중', '마음지킴' 등이 있다(김정호, 2004). 일반적인 마음챙김은 긍정적 경험, 부정적 경험 또는 중립적 경험에 수용적이고 균형적으로 주의를 갖는 것을 말하며, 자신에 관심을 두기보다는 감각, 정서, 생각 등 내부적인 경험에 초점을 두는 것이다.

Goleman(1980)은 마음챙김을 고정화된 지각에서 탈피하여, 매 사건을 처음 발생한 것으로 보면서, 경험되는 사실 그대로 직면하는 것이며, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고, 수용적으로 반응하는 과정으로 정의한다. Kabat and Zinn(1990)은 마음챙김을 통해서 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력이 증진되고, 의도적으로 몸과 마음을 관찰함으로써 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들여지게 된다고 설명하고 있다.

Brown and Ryan(2003)은 현재의 경험 혹은 현존하는 실재에 대한 주의와 자각을 향상시키는 것으로, Baer(2003)는 지속적인 내적 외적 자극의 흐름을 그것들이 일어날 때 비판단적으로 관찰하는 것으로서 마음챙김을 정의한다.

마음챙김(mindfulness)은 명상을 연구하는 심리학자들이 주목하고 있는 핵심 용어로서 그간의 학계동향에 관해서는 김정호(2004)등 많은 문헌에서 설명하고 있다. 마음챙김은 인도 팔리어 싸띠(sati)에서 연유한다. 싸띠는 한자로 번역된 불교 경전에서는 수의(守意) 혹은 염처(念處)로 표기되는데(김정호 2004) 글자를 풀어보면 '마음(意)을 지킴(守)' 혹은 '지금(今)이곳(處)에 마음(心)을 둔다', 즉 마음(생각, 의식 혹은 주의)을 지금 바로 이 시점에 붙들어 둔다는 뜻이다(장현갑, 2009). 불교에서는 '마음에 이끌려 다니지 않고 마음의 주인이 되어야 한다'고 가르치며 그 구체적인 수행 방법의 하나로 마음을 호흡에 붙들어 두는 것을 가르친다. 이것은 마치 말이나 소를 마음대로 부리기 위해서는 한참동안 기둥에 매어 두는 과정을 거치는 것과 같은데 이와 같은 수행을 통해 마음이 만들어 내

는 고통에서 벗어나고 바른 지혜를 얻을 수 있다고 본다.

불교의 관점에서는 마음챙김은 자기의 경험적 목표를 달성하는 필수적인 기술로 보고 있다. 또한 마음챙김은 자기의 경험을 받아들이는 방법이라고 볼 수 있다. 반면에 영성은 마음의 신념이고 철학적인 신앙이라고 볼 수 있으며 경험적인 접근을 할 필요가 없다. 한마디로 말하면 영성은 마음의 신념이고 마음챙김은 영적 목표를 달성하기 위한 기술적인 방법이다.

마음챙김은 기본적으로 의식의 질과 관련되는 속성으로, Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 현재 순간에 비판단적으로 주의를 기울이는 것으로 정의했고, Marlatt and Kristeller(1999)는 매 순간의 경험에 완전한 주의를 기울이는 것으로 마음챙김을 설명했다. 랑거(Langer, 1989)는 마음챙김에 대하여 새로운 범주를 창조해 내고, 새로운 정보에 개방적인 태도를 지니며, 한 가지 관점에 매이지 않고 사물을 자각하는 인지적 과정이라는 정의를 내리기도 했다. 현재 명확히 합의된 정의는 없지만, 대부분의 연구자들은 마음챙김을 현재 순간과 자각, 수용의 3요소로 설명한다. 즉 마음챙김이란 현재 순간을 있는 그대로 수용적인 태도로 자각하는 것이라는 설명이다. 이에 샤피로(Shapiro, 2004)는 마음챙김의 요소에 의도를 추가하여 주의와 의도, 태도가 서로 상호적으로 영향을 주고받으며 마음챙김을 구성한다고 보았다.

불교 명상의 핵심적인 가르침인 마음챙김은 팔리(Pali)어 'sati'의 번역어이다. 이는 자각(awareness), 주의(attention), 기억하기(remembering) 등의 의미를 내포한다(Germer, 2005). Sati는 영어권에서 mindfulness로 번역되며, 한국말로 '마음챙김'이 가장 적당한 번역어로 사용되고 있다. 마음챙김의 의미를 이해하려면 마음챙김의 네 가지 기반으로 해석되는 satipatthana의 어원을 분석해 볼 필요가 있다. Satipatthana의 sati는 위에 언급된 바와 같이 '기억하다'라는 의미를 지닌 동사 어근에서 파생된 명사이다. 그러나 sati는 과거를 기억하는 기능이라기보다는 현재에 대한 주의 집중과 알아차림, 깨어 있음 등의 의미를 내포한다. 반면 patthana는 긴밀하고 확고하며 흔들리지 않는 확립을 의미한다. 즉 satipatthana는 '관찰 대상에 대한 긴밀하고 확고하며 흔들리지 않는 알아차림의 확립'을 의미한다.

아시아 뿐 아니라 서구의 여러 나라를 다니며 위파사나 수행을 지도하고 있는 미얀마의 승려 Pandita(2006)는 마음챙김에서 가장 중요한 본질을 ‘자연스럽게 나타나는 현상들에 대해서 마음을 챙기고 관찰하는 것’이라고 강조했다. 그는 마음챙김의 특성을 흔들리지 않는 것(들뜨지 않음)으로 보았고, 그 기능은 대상을 항상 관찰하는 것이라고 했다. 이는 야구 선수가 항상 공을 시야에 넣어 두고 있는 것처럼 마음챙김의 대상을 놓쳐 버리지 않고 관찰하는 상태를 가리킨다. 또한 마음챙김은 대상과 일대일로 직면하거나 번뇌의 공격으로부터 보호하는 모습으로 나타난다. 이때의 마음챙김은 여섯 가지 감각 기관의 문을 지키는 문지기 에 비유된다. 마음챙김을 발생시키는 직접적인 원인은 관찰 대상에 대한 강하고 분명한 알아차림 및 몸, 마음, 느낌, 법에 대한 마음챙김을 확고히 하는 것이다.

최근, 마음챙김은 종교적 의미를 벗어나 심리학적 구성 개념으로 다양하게 정의되고 있다. 이 분야의 대표적 선구자인 Kabat Zinn(1998)은 마음챙김을 ‘순간주의의 장에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 비판단적이고 현재 중심으로 또렷하게 알아차리는 것’이라고 했다. Martin(1997)은 주의가 특정한 견해에 집착함 없이 조용하고 유연할 때 일어나는 심리적 자유의 상태를 마음챙김으로 정의했다. Baer(2006)는 마음챙김을 내적, 외적 자극의 흐름이 일어나는 대로 비판단적으로 관찰하는 것으로 보았다. Teasdale(2002)은 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력을 마음챙김으로 개념화했다.

근래에 들어서는 마음챙김을 훈련을 통해 개발 가능한 보편적인 심리적 양식으로 보는 견해가 늘고 있다. 즉 마음챙김이란 사람들의 일상적 삶에서 자연스럽게 경험되고 나타날 수 있는 특성으로서, 명상뿐 아니라 여러 형태의 심리 치료에서도 촉진될 수 있다고 보는 것이다.

## 2) 마음챙김의 특성

마음챙김의 구성 요소에 대한 견해 역시 학자들마다 차이를 보인다. 또한 비슷한 구성 요소에 대하여 상이한 용어를 사용하는 등 개념적 혼선이 빚어지고 있다. 마음챙김의 속성을 바라보는 입장은 크게 다음의 두 가지로 구분할 수 있다.

첫째는 마음챙김의 속성이 비교적 단순한 요소로 구성되었다고 보는 입장이다. Brown and Ryan(2003)은 마음챙김이 현재 일어나는 현상에 대한 주의와 자각의 두 가지 요소로 구성되었음을 주장했다. 김정호(2004)는 자각을 ‘순수한 주의(bare attention)’에 의해 수반되는 결과로 보고, 순수한 주의를 마음챙김의 단일 속성으로 강조했다. 즉 변화하는 경험의 대상에 주의를 집중하되 어떠한 선입관도 개입하지 않는, 분별심이 없는 순수한 주의를 기울이면 그에 따른 자각이 따른다는 것이다. 이때의 순수한 주의를 자신이 기존의 동기-인지의 틀로 대상을 경험하려고 하는 것을 멈추고, 비판단적으로 주의를 기울이는 것이기 때문에 그 안에 대상에 대한 수용의 태도가 이미 포함된다. 마음챙김의 속성을 단순하게 보는 입장은 핵심적인 마음챙김의 속성을 쉽고 분명하게 이해할 수 있다는 점에서 장점이 있다. 반면 단일 속성만으로는 마음챙김이 가지는 복합적인 현상을 구체적으로 설명하기가 어려울 수 있다.

마음챙김의 속성에 대한 두 번째 입장은 마음챙김의 요소들이 다면적으로 구성되었다고 보는 것이다. Bishop(2004)은 마음챙김이 주의의 자기 조절(self-regulation of attention)과 현재 경험에 대한 수용적 태도라는 두 가지 요소로 구성된다고 보았다. 주의의 자기 조절은 지속적인 주의와 주의의 전환(생각, 감정, 감각을 자각하고 주의를 호흡으로 되돌리는 것) 및 정교화 과정의 금지(떠오른 감정, 생각 등에 대한 반추적이고 이차적인 정교화 과정을 멈추는 것)의 요소로 구성된다. 수용적 태도는 현재 순간의 경험을 회피하거나 바꾸지 않고 수용하는 자세를 가리킨다. Dimidjian and Linehan(2003)은 마음챙김이 내외적 현상에 주의를 기울이고 민감하게 자각하는 관찰하기, 현상에 대해 명명하는 기술하기, 자각을 갖고 행동하기, 비판단적으로 수용하기의 네 요소로 구성된다고 보았다.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer and Toney(2006)는 기존의 마음챙김

척도들을 요인 분석하여 다섯 가지 하위 요인들을 발견했다. 그들이 제안한 마음챙김의 구성 요인은 내적 경험에 자동적으로 반응하지 않는 비반응성, 다양한 자극에 주의를 기울이고 알아차리는 관찰하기, 관찰된 현상을 말로 명명하는 기술하기, 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 지각 행위, 경험을 판단하지 않는 비판단이다.

국내에서는 김교헌이 선택이 없고 순수한 지속적 주의와 비사변적인 알아차림 및 현재 경험에 대한 개방적이고 수용적인 태도를 마음챙김의 세 가지 독립적인 성분으로 제안했다. 박성현(2006)은 몸과 마음의 현상에 대한 현재 자각, 주의 집중, 비판단적 수용 및 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의를 마음챙김의 네 가지 하위요인으로 파악했다. 한국관 켄터키 마음챙김 기술 척도를 타당화한 김정모는 마음챙김이 명상의 주의 집중과 자신이 현재 경험하는 상태를 알아차리고 표현하는 기술, 일상 활동에 대한 집중 행동과 비판단적 수용의 네 요인으로 구성되었음을 보고했다.

마음챙김의 속성을 다면적으로 파악한 연구들에서 논의된 마음챙김의 주된 특성들을 정리하면 다음과 같다. 첫째는 ‘주의집중’으로 현재 경험하는 것에 주의를 온전히 유지하고 집중하는 것을 말한다. 둘째는 ‘자각’으로, 이는 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미한다. 셋째는 ‘기술’로, 관찰한 속성에 대하여 말로 명명하는 것을 가리킨다. 말로 명명하기는 마음의 상태를 보다 명료하게 알아차리는 데 도움이 되기 때문에 명상 초보자들에게 권고되기는 하지만 마음챙김의 본질적인 특성을 나타내는 요인은 아니다. 넷째는 ‘비판단적 수용’으로 자신의 경험을 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이는 태도를 나타낸다. 다섯째는 ‘비자동성’ 혹은 ‘탈중심적 주의’로, 이는 내적 경험에 압도되어 자동적으로 반응하지 않고 관찰자의 위치에서 현상을 바라보는 태도를 의미한다.

마음챙김의 속성을 다면적으로 바라보는 입장은 마음챙김의 복합적인 속성을 이해하는 데 도움이 된다. 마음챙김은 밖에서 관찰해서 볼 수 있는 것이 아니고, 내면적인 작용이기 때문에 전달과 학습에 어려움이 있어서 여러 가지 방식의 설명이 필요할 수 있다. 그러나 너무 여러 가지로 설명하다 보면 마음챙김의 핵심

적인 특질이 왜곡되거나 불분명해질 소지가 있다.

마음챙김은 다음 4가지 특성을 가지는데 먼저, ‘즉시성’ 즉 현재 일어나고 있는 대상에 대한 즉각적인 자각(즉시성)과, 다음으로, 관찰 대상에 의도적으로 주의를 집중하게 하는 노력(들뜨지 않음), 셋째, 몸과 마음에 나타나는 현상을 조작하거나 조절하려하지 않고, 지금 있는 대상을 있는 그대로 관찰하는 것(있는 그대로를 수용), 마지막으로, 번뇌의 공격으로부터 막아주거나 보호하는 것(보호성) 등을 포함한다(김재성, 2002).

마음챙김의 특성은 흔들리지 않음, 들뜨지 않음이다. 즉, 관찰 대상으로부터 들떠버리지 않는 것이 마음챙김의 특성이다. 평상시의 우리 마음은 물속에 던져져 있는 마르고 속이 빈 호박을 비유로 설명할 수 있다. 물 위에 떠 있는 코르크나 속이 빈 호박은 수면 위에 떠있지 바닥에 가라앉지 않는다. 하지만 마음챙김을 통해 대상을 알아차리고 관찰하는 마음은, 물 속 바닥에 든든하게 놓여있는 바위 처럼, 그 자체로는 차분하고 고요한 상태를 유지하며 물속과 수면을 떠다니는 온갖 생각들과 감정, 정서 등을 고르고 안정되게 바라볼 수 있다.

### 3. 영성과 마음챙김이 스트레스 대처 방식에 미치는 영향

1948년 세계보건기구(WHO)는 “신체적, 심리적, 및 사회적 안녕 상태”를 건강이라고 개념화 하였는데(Brannon and Feist, 2000) 오래 전부터 건강을 정의할 때 영적 안녕도 포함시켜야 한다는 의견들이 있었고 현대인의 신체, 심리적 건강을 바르게 이해하고 개입하기 위해서는 생물, 심리, 사회적 모델(biopsychosocialmodel)에서 생물, 심리, 사회, 영적(biopsychosociospiritual) 모델로 확장이 필요하다는 것이다(서경현·전경구, 2004; 전경구·정봉도·김영환, 2000). 한국에서는 그런 영적 차원에 대한 연구들 중에 영적 간호를 강조하는 연구 많거나 영성이 실제로 신체적 건강과 정신적 건강에 대한 영향을 탐색하는 연구가 상대적으로 적었다.

영성은 초월자와의 관계가 건강을 포함하여 삶의 전반적인 영역에 표현되는 것

을 지칭한다(Reed, 1987). 또한 개인의 건강, 이웃과의 건강한 관계로 나타나며 (Chapman, 1986), 타인과의 사랑, 용서, 믿음, 그리고 긍정적인 미래에 대한 희망으로 표현되기도 한다(Highfield, 1992; Fish and Shelly, 1978). 즉, 초월적 존재와의 관계가 원활하면 개인의 마음과 정신은 긍정적인 상태가 되고, 원활하지 않으면 개인의 마음과 정신은 부정적인 상태가 되며 이는 다시 육체에 영향을 준다고 할 수 있다(Lee, 1998).

영성이 건강에 미치는 영향에 대해 Stoll(1990)은 정신이 사람의 전체적인 것을 통합하고 활기를 돋게 하는 삶의 방향과 질서를 제공하고, 몸이나 정신 속에 함께 통합되어 깊이 생각하게하고, 인내와 자기 절제를 통해 기분을 조절하며, 마음의 평정을 찾게 할 수 있고, 신체의 반응을 안정시키며 회복시키는 힘을 발휘하며, 영은 신체적 장애나 고통을 초월하게 하여 정서적, 영적 건강과 성장을 경험하게 한다고 주장하였다. 그리고 영적 에너지를 통해 사고과정에 긍정적 영향을 받게 될 때 마음이 안정되며 이로 인해 몸은 더욱 영양이 풍부해지고 안녕을 유지하게 된다고 Neuman(2002)은 주장하였다.

마음챙김과 건강과의 관계에서 2009년 한국을 방문한 Germer 교수는 불교 심리 치료가 미국 심리 치료의 주류이며 가장 현대적인 형태의 행동 치료로 주목받고 있다. 또한 매년 미국에서 마음챙김과 관련된 논문이 1,200여 편씩 발표되고, 미국 심리치료사 중 41%가 그들의 치료법에 마음챙김을 통합하여 실행하고 있다고 설명했다. 거머 교수에 의하면, 미국 심리 치료 저널인 Psychotherapy Network(2007)는 미국에서 불교명상치료를 활용하는 심리 치료사가 무려 41.4%라고 보고했다. 이는 68.8%의 인지 행동 치료보다는 낮지만 오랜 전통을 지닌 정신분석(35.5%)을 뛰어넘는 수치이다.

미국에서 명상에 대한 연구는 Benson(1975)이 심장병 치료에 명상을 도입하면서 활발해졌고, 1970년대 후반에는 초월 명상과 집중 명상이 주로 연구되었다. 그 후 연구의 대부분은 마음챙김 명상으로 옮겨 왔으며 최근 들어 마음챙김 명상의 임상적 적용이 크게 늘고 있다. 이러한 임상적 적용에는 마음챙김 명상을 그 자체로 활용하는 것과 함께 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR), 마음챙김에 근거한 인지 치료(MBCT), 변증법적 행동 치료(DBT), 수용과 전념 치

료(ACT) 등을 비롯한 다양한 접근이 있다.

한국에서도 마음챙김은 최근 심리 치료 영역에서 주목할 만한 관심의 초점이 되고 있으며 정서적 고통과 부적응적 행동에 기여하는 주의 과정을 조절하는 유망한 기법으로 채택되고 있다. 학위논문과 학술지를 포함하여 2009년 5월까지 게재된 국내 마음챙김 명상 관련 임상 논문을 체계적으로 고찰한 양영필(2010)에 의하면 마음챙김 명상 관련 임상 연구 논문 67편에서 시행된 명상 요법을 수행 방법별로 분류해 보면 MBSR을 근거로 하여 개발된 K-MBSR(한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소, The Korean Version of the Mindfulness-Based Stress Reduction)을 행한 경우가 31건으로 가장 많았고 호흡 마음챙김 명상만을 한 경우가 10건, MBCT만을 한 경우가 9건, 그 외에는 K-MBSR과 다른 프로그램을 병행하거나 마음챙김 명상과 다른 프로그램을 통합한 경우가 있다. 대부분의 연구 결과들에서 마음챙김은 매우 효과적인 개입으로 검증되었다.

현재 한국에서 마음챙김 명상을 적용한 연구로는 주로 대학생의 정서반응에서 우울과 불안 등 부정적 정서를 감소시키며(배재홍, 2007), 중년여성의 스트레스, 자기자애, 정서적 안녕감에 마음챙김 명상이 매개효과로 작용하였으며(이우경, 2008), 폭식 조정과 신체상향상(황효정·김교현, 1999), 자기 통제력 향상(장현갑·김정모·김홍원·안성훈, 2006), 근골격계통증과 만성증상경감(안상섭, 2007; 이태선, 2008), 금연유지와 자기효능감에 긍정적인 효과가 있음(김도연·손정락, 2008)을 보고하고 있다. 이러한 연구결과 마음챙김 명상이 자기 통제력을 향상 시킴으로서 통증감소, 부정적 정서감소, 자기효능감 증진과 같은 스트레스 감소에 효과적임을 보고하고 있다(강관순, 2010).

마음챙김 명상은 일상에서의 스트레스와 심리적 문제까지 감소시킨다는 점에서 심리치료와 공통점이 있어(김정호, 1995) 다양한 장면에서 유용하게 적용할 수 있다. 특히, 마음챙김(mindfulness)은 웰빙, 행복과 충만감과 같은 정신적인 혜택 그리고 치료적인 효능 등 세 영역에서 다양한 혜택을 준다(박민석, 2011).

## 제2절 스트레스 대처

### 1. 스트레스 대처의 개념 및 유형

#### 1) 스트레스 대처의 개념

대처(Coping)란 일반적으로 스트레스를 일으키는 사건과 신체적, 정신적 적응 사이에서 중요한 중재 요인으로 여겨지고 있다. Watson(1988)은 암에 대한 적응을 다섯 가지 심리적 대처 형태로 제시하고 있으며, 이중 투병정신을 암환자의 삶의 질에 긍정적인 영향을 주는 중요한 개념의 하나로 간주하였다. 암환자들의 암에 대한 적절한 대처는 암 진단 후 재발을 예견하고(Greer Morris and Pettingale, 1990), 암환자들의 삶의 질과 5년을 기준으로 한 생존기간에 영향을 줄 수 있는 중요한 요소의 하나(Watson, Greer, and Rowden, 1991; Jenson, 1987)이다.

스트레스 대처란 한 사람이 가지고 있는 자원을 초과하거나 힘들다고 평가되는 내외부의 요구들(그리고 그 요구들 간의 갈등)을 다루기 위한 인지적, 행동적 시도 또는 노력으로 정의될 수 있다(전경구, 1989). 즉 대처란 개인과 환경의 상호작용하는 과정에서 나타나는 적응적 기능이며(Lazarus and Folkman, 1984), 스트레스에 대한 목표지향적인 반응이며(Compas, 1987), 한 개인이 지향하는 바람직한 상태와 현 상태 사이의 괴리를 회복하여 마음의 평온을 찾거나 혼란을 제거하려는 문제해결적인 반응이다(김교현·전경구, 1993).

Lazarus and Folkman(1986)은 스트레스 대처 전략은 특징하게 고정된 전략이 아니라 개인에 따라서 달라지고 개인 내적으로 시간이나 상황에 따라 다르게 표출될 수 있다고 하였다. 즉, 대처 능력이란 개인이 스트레스를 극복하기 위해 사용하는 방법을 총괄하는 것으로 자신을 둘러싸고 있는 환경을 다루는 기능은 물론 자신의 정서적, 인지적, 생리적 반응을 관리하는 다양한 기능까지 포함한다. 부적응의 직접적인 원인은 스트레스 그 자체가 아니라 스트레스에 대한 부적절한 대처가 매개가 되어 개인의 적응에 부정적인 영향을 미치는 것이라는

Lazarus and Cohen(1977)의 견해는 이후의 많은 경험적 연구를 통해 입증되었다(Brissette, Schrier, and Carver, 2002; Chang and Strunk, 1999). 또한 스트레스 대처 전략은 스트레스 상황이나 시점에 상관없이 안정적이고 일관적임이 입증되었다(Scheier and Carver, 1985). 스트레스 대처 유형은 학자마다 다양하게 분류되고 있으나 일반적으로 크게 문제 중심적 대처(problem-focused coping)와 정서 중심적 대처(emotion-focused coping)로 분류된다(Lazarus and Folkman, 1984).

Aldwin and Revenson(1987)은 스트레스 상황에서 개인이 당면한 스트레스를 어떻게 평가하고 대처하는지의 스트레스 대처방식에 따라 적응여부가 결정된다고 보고함으로써 스트레스의 부정적 영향이 스트레스 대처에 의해 완충될 수 있음을 시사하였다.

스트레스 대처에 있어서 Lazarus(1985)는 대처하는 노력이 투여되는 방식에 따라 그 유형을 구분하였다. 노력이 외부로 투여되는 문제 중심적 대처와 사회적 지지의 추구를 적극적 대처로, 이 노력이 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여되는 정서 중심적 대처와 소망적 사고를 소극적 대처로 구분하여 대처를 스트레스로 다루어가려는 노력에 따라 정의하였다. 적극적 대처행동은 좌절이나 장애요소를 극복하고 적극적으로 문제를 해결하는 행동을 말하며, 소극적 대처행동은 문제를 회피하거나 방어하는 것이다(김정의, 1987).

또한 스트레스와 건강관련 행동과의 상관관계 연구를 보면, 김일순(1993)은 건강증진 방법으로 바람직한 생활양식을 지적하면서 건강행위에 영향을 미치는 것으로 식습관, 운동, 술, 담배, 향락에의 몰입, 약물남용, 지나친 욕심으로 인한 스트레스 등의 제거를 제시하였고, 이순영·서일(1995)의 연구에서는 금연, 적당량의 음주, 규칙적인 운동, 7~8시간의 수면 및 정상체중 유지가 건강수준을 증가시키는 건강행위로 나타났다. 이와 같이 건강과 스트레스가 관련이 있음을 알 수 있고, 또한 건강증진에 자극 또는 방해요인으로 스트레스가 작용하고 있음을 알 수 있다.

최은영·김혜숙·박영미(2007)는 여대생들에게 스트레스를 주는 요인과 스트레스에 따른 대처방식을 살펴보고 이에 따른 건강관련 행동 간의 특성을 살펴봄으

로써, 그 결과를 바탕으로 여대생들의 스트레스 대처능력을 향상과 바람직한 건강관련 행동을 위한 구체적인 방향을 설정의 기초자료를 제공하였다.

## 2) 스트레스 대처의 유형

선행연구에 따라 스트레스 대처 전략을 인지적 문제중심 대처와 감정적 정서중심대처 두 가지 유형으로 나눌 수 있다.

우선, 인지적 문제 중심 대처는 문제규정, 정보수집, 의사결정, 목표설정, 실천적 행동 등과 같은 적극적 노력을 통해 스트레스를 유발하는 문제를 직접적으로 조정하다.

인지적 문제 중심적 대처전략은 스트레스의 원인을 직접 고치고 변화시키려고 함으로써 스트레스를 해결하려고 하는 가장 적극적이고 효율적인 스트레스 대처 전략이다. 즉, 인지적 문제 해결과 의사 결정, 정보 수집, 시간 관리, 목표 설정 등과 같은 적극적 기법을 통하여 자신이 직면하는 스트레스원이나 문제 자체를 변화시키거나 관리하려는 적극적인 노력이나 행동에 중점을 두고 있다(Lazarus and Folkman, 1984). 일반적으로, 문제 중심적 대처전략이 심리적, 신체적 스트레스 완화를 이끌기 때문에 효과적인 것으로 고려되는 반면 정서 중심적 대처 전략은 부적응뿐만 아니라 정신 병리학적 문제들과 관련이 있다(Rasep, 2000). 만약 스트레스 상황을 통제 가능한 것으로 평가할 때는 문제 중심적 대처전략을 주로사용하고, 상황을 통제 불가능하다고 평가할 때에는 정서 중심적 대처전략을 주로 사용하는 것으로 나타났다.

다음, 감정적 정서 중심 대처는 스트레스를 일으키는 문제나 상황을 직접 통제하기보다 회피, 부정, 감정적 대응 등과 같은 방법을 통하여 스트레스 상황에서 발생하는 정서적 고통을 감소시키려는 방식이다.

감정적 정서 중심적 대처는 스트레스를 정서적인 반응으로 통제하려는 전략으로, 정서 중심적 대처 전략을 사용하는 사람은 자신이 스트레스를 변화시킬 수 없다고 느낀다. 정서 중심적 대처는 회피, 최소화, 거리 두기 등과 같은 기법들을 통하여 스트레스를 일으키는 상황을 변화시키기 보다는 스트레스 상황에서 발생하는 정서적 고통을 감소시키려는 노력이나 행동에 중점을 두고 있다(Lazarus

and Folkman, 1984). 정서 중심적 대처는 자기 문제에 대한 부인과 타인에 대한 책임전가 등으로 대표되는 대처 전략으로써 스트레스의 원인이 되는 문제를 직접적으로 직면하고 해결하기를 외면함으로써 감정적 고통을 완화시키고자 하는 대처 전략이다.

## 2. 스트레스 대처의 관련연구

현대인이라면 누구나 한번쯤은 ‘스트레스 없이 살수는 없을까?’라는 질문은 해 볼 수 있는 문제이다. 특히 요즘은 장기 불황에 청년 실업률까지 증가하면서 직장인, 구직자, 실업자, 주부, 학생 할 것 없이 스트레스에 짓눌려 산다. 이러한 사회구조가 더욱더 가속화되면서 일상생활에서도 과거보다는 다양한 형태의 사건이 스트레스 원인이 되어 스트레스 자체가 생활의 한 부분으로 자리를 차지하고 있다.

Mascaro and Rosen(2006)의 연구에서는 영적 의미가 우울과 관련하여 스트레스를 완충하는데 유의미하다고 하였다. McClain, Rosenfeld, and Breitbart (2003)은 영성은 죽음이 임박한 말기 암 환자 등에서 절망감으로부터 보호하는 중요한 역할을 해주고 있다고 밝혔다.

서경현·정성진·구지현(2005)은 대학생의 영적 안녕과 생활 스트레스, 우울, 및 자아존중감이라는 연구에서 영적안녕감이 생활 스트레스, 우울, 및 자아존중감에 대한 영향을 탐색한 결과영적 안녕은 모든 종류의 생활 스트레스와 부적상관이 있었는데, 특히 실존적 안녕이 관계가 있었고 영적 안녕은 자아존중감과는 정적상관이 우울과는 부적상관이 있었다.

박재연(2010)은 실존적 영성은 스트레스와 자살충동과 부적상관이 있었고, 스트레스와 자살충동과의 관계를 부분 매개한다고 밝혔다. 즉, 실존적 영성은 스트레스로부터 자살충동에 이르는 과정을 완충하는 작용을 한다고 하였다. 김행섭(2009)의 연구에서는 스트레스가 실존적 영성에 부적영향을 미치는 것을 입증하였다.

홍성실·홍정아·전원희(2013)는 간호학생의 영성과 임상실습 스트레스에 관한 연구에서 대학의 간호학생 203명을 대상으로 영성과 임상실습 스트레스에 관계

를 연구했다. 영성과 임상실습 스트레스는 유의한 부적상관관계가 있었고 간호학생들의 임상실습 스트레스를 감소시키기 위해서는 영성증진을 위한 교육프로그램 개발과 이를 효과적으로 교육과정에 접목시킬 수 있는 방안을 구축할 필요가 있다는 결론을 내렸다.

영성이 있는 사람들은 더 긍정적인 인생과 더 좋은 삶의 질을 형성하게 해주고 웰빙 및 정신건강 상태를 향상한다. 스트레스 해소 및 더 침착하게 문제에 대응이 가능하다. 더 나아가 죽음에 대한 불안과 guilt 감정을 줄이고 coping의 능력을 강화시킬 수 있다.

스트레스 대처방식과 주관적 안녕감의 관계 분석한 Billing and Moos(1981)는 문제 중심대처는 심리적 안녕과 정적인 관계가 있다고 보고하였고, Lazarus and Folkman(1984)의 연구에서는 문제 중심대처와 정서중심대처가 모두 긍정적, 부정적 정서의 변화와 관련이 있는 것으로 나타났다. 우울증환자의 심리적 안녕과 기능을 측정한 연구에 의하면 문제 중심과 사회적 지지추구 대처와 같이 적극적인 대처를 많은 사용하는 사람의 안녕감과 기능이 향상되었음을 보고하였다(고진경·윤태영·박재현, 2007).

### 제3절 건강라이프스타일

#### 1. 건강라이프스타일의 개념

건강라이프스타일은 사람들의 선택에 따라 건강과 관련된 행동의 총체로서 정의된다(William, Christine, and Dewaal, 2002). 뿐만 아니라 개인의 일상적인 삶의 양상의 일부이면서 건강상태와 수명에 영향을 미치는 선택적인 행동이며 인간이 통제할 수 있는 행위로서 건강상태에 영향을 주는 것이다(신혜숙, 1999).

긍정적인 건강라이프스타일은 위험한 행동의 반대되는 것이며 좋은 영양 즉, 나쁜 영양의 반대되는 것을 의미한다. 하지만 일반적으로 건강라이프스타일은 긍

정적인 삶을 망라하는 것이다(Gochman, 1997).

라이프스타일은 고정된 것이 아니라 개인의 가치, 태도, 신념 및 외부의 사회 문화적 환경의 영향에 의해 변화될 수 있을 뿐 아니라 현대인들의 라이프스타일은 점점 더 세분화되고 있다. 따라서 표적 소비자들의 라이프스타일을 수시로 분석하고 평가해야 한다(이영숙 · 정명숙, 2003).

## 2. 건강라이프스타일의 영향 요인

건강한 라이프스타일은 무엇보다도 건강의 결정요인이라는 측면에서 고찰할 수 있고, 건강을 위해 추구되는 이러한 활동은 궁극적으로는 소비를 위해서 추구된다. 즉 건강한 라이프스타일을 채택함으로써 사람들이 건강해지고자 하는 것은 일을 더 잘 할 수 있고, 수명을 연장시킬 수 있으며, 육체적으로 점 더 즐길 수 있는 여력을 확보하거나 보다 그럴 듯한 외모를 가꾸는 등 다른 목적을 위해서 건강을 소비하기 위해서라고 할 수 있다(Cokerham, 1995).

Cokerham(1997)는 건강라이프스타일을 삶의 기회에 따라 사람들이 이용할 수 있는 선택지 중에서 선택에 기초한 건강 관련 형태들의 집단적 패턴이라고 정의하였다. Moschis(1992)는 소비자의 라이프스타일은 그들의 삶에서 가치를 두는 것, 그들이 관심을 가지는 것, 그리고 일상생활의 여러 상황들에 대한 그들의 의견 등에 의해 파악된다. 즉 삶과 생활에 대한 태도, 행동, 그리고 의견 등을 집합적으로 라이프스타일이라고 부른다. 건강라이프스타일은 사람들의 선택에 따라 건강과 관련된 행동의 총체로서 정의된다.

영성과 건강라이프스타일에 관련 연구를 보면, 영성은 부정적 정서를 해결하고 건강결과를 향상한다. 즉 정신적지지, 정신적 연결, 평화, 침착의 감정을 증가하고 불안을 감소하고 결국 기분을 향상하게 되다(Wachholtz, 2007).

영성은 스트레스 사건에서 의미를 발견하는 데 중요한 역할을 하며, 삶의 질을 높여주고 삶을 받아들이고 해석하는 방법을 제공한다(Gordon, 2002).

영성은 심각한 질병이나 만성질병에 대항하는 환자의 능력에 중요한 역할을 한

다고 선행연구에서 제시하고 있다.

많은 연구들이 영성과 정신건강이 긍정적인 상호관계를 갖는다고 주장한다 (MacDonald and Holland, 2003; Miller and Thorensen, 2003; Moberg, 2005; Underwood and Teresi, 2002). 예를 들어 Hadzic(2011)은 영성은 건강한 생활양식을 계발시키고, 심리사회적 지지를 발견할 수 있게 하고, 고통이나 일상생활의 문제, 그리고 스트레스, 불안, 공포, 분노, 좌절 같은 부정적인 정서를 효과적으로 다루는데 도움이 된다고 하였다. 그리고 영성이 이러한 기능을 하는 이유는 사람들이 부정적인 사건으로부터 회복하는데 도움을 주는 역경을 해석하고, 견디고, 수용하는 방식(Moreira Almeida, Neto and Koeig, 2006; Hadzic, 2011)에서 재인용)에 영성이 영향을 미치기 때문이라고 생각하는 것으로 보인다. 미국 정신의학회에서도 1995년부터 진단 통계 편람에다 영성을 ‘종교 혹은 영적인 문제 (Religious and Spiritual problems)’로 등재시켰으며, 영성이 정신 건강의 중요한 부분으로 부각됨에 따라 인간성의 문제나 환자를 대할 때 영적인 요소를 고려해야 한다고 하였다. 영성은 건강행위를 잘 하게 함으로써 질병의 회복을 당기고 사망률을 낮추는 것(Cohen, Kaplan, Shema, and Strawbridge, 2001), 자존감을 높이고(Murray and Swank, 2006), 우울을 낮추는 것(Buka, Gilman, and Maselko, 2009) 등 삶의 다양한 부분과의 관련이 있는 것으로 밝혀지고 있다.

## 제4절 CERQ의 조절적 역할

### 1. CERQ의 개념 및 유형

개인의 목표를 성취하기 위해 정서적인 반응들을 감시하고, 평가하고, 수정하는 모든 외재적, 내재적 과정(Thompson, 1994)이다. 많은 학자들이 정서는 생리적인 변화, 주관적인 경험, 행동경향성 이 세 가지를 포함한다는 것에 동의한다(이은정, 1999). 정서가 인간의 행동에 기능적인 역할을 한다는 관점은 보편

적으로 받아들여지고 있고, 현대의 정서이론들은 정서의 적응적인 가치에 주목하고 있다. 그러나 정서가 항상 유용하기만 한 것은 아니며, 정서는 조절될 필요가 있다(Barrett and Gross, 2001; Gross, 1989). 정서조절은 건강하고 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인으로 가정된다(Garnefski, Kraaij, and Spinhoven, 2001, 재인용). Garnefski(2001)에 의하면 정서조절은 의식, 무의식뿐만 아니라 생물학적, 인지적, 행동적 조절 과정을 모두 포함하는 넓은 개념이다. 정서조절의 이러한 개념들은 모두 검토되어야 할 중요한 영역이지만, 각각은 명백히 구별되어야 한다. 따라서 Garnefski(2001)는 정서조절을 ‘의식적’이고 ‘인지적’인 개념으로 한정하였다.

Garnefski(2001)의 연구에서 CERQ는 인간의 삶과 밀접하게 연결되어 있다고 주장한다. 인지나 인지적 과정은 정서나 감정을 다루거나 조절하고, 정서에 압도되지 않으며 통제하도록 돕는다(이지연, 2005). 그럼에도 불구하고, 정서 조절의 인지적 차원이 다른 대처차원과 구분되어 연구된 적이 없으며 인지 과정이 어떻게 정서를 조절하는지, 인지 과정이 정서발달에 어떤 영향을 주는지 알 수 없었다.

CERQ는 기존 연구에 따라 9개의 하위요인으로 구분할 수 있다(Garnefski, 2001). 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자기비난(self-blame)은 자신이 경험한 것에 대해 스스로를 비난하는 사고이다. 이것은 발생한 사건을 자신의 잘못이라고 생각하거나 자신이 저지른 실수를 생각하는 것을 말한다. 많은 연구들이 자기비난의 귀인 양식이 우울과 다른 병리의 측정값과 관련이 있다는 것을 보여주었다(Anderson, Miller, and Riger, 1994).

둘째, 타인비난(blaming others)은 자신이 경험한 것에 대해 타인을 비난하는 사고이다. 이것은 벌어진 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각하거나 남들이 잘못된 점을 생각하는 것을 말한다. 타인비난은 낮은 정서적 안녕감과 관련이 있다는 연구가 있었다(Affleck and Tennen, 1990).

셋째, 수용(acceptance)은 경험한 것을 받아들이고 일어난 일에 자신을 맡겨 버리는 사고이다. 이것은 자신에게 일어난 상황이 어쩔 수 없는 일이라 생각하거

나 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다는 생각을 포함한다. Carver(1989)은 대처전략으로써의 수용이 낙관성이나 자아존중감과는 정적인 관계가 있고, 불안과는 부적인 관계가 있다는 것을 보여주었다. Garnefski(2001)는 대부분의 경우에 상황의 현실을 수용하는 것이 상황을 다루려는 시도를 의미하기 때문에 수용은 기능적인 대처전략으로 고려될 수 있다고 주장했다.

넷째, 계획 다시 생각하기(refocuson planning)는 부정적인 사건을 어떻게 다룰 것인지, 어떤 조치를 취할 것인지에 대한 생각이다. 이것은 행동-중심 대처의 인지적인 부분으로 실제적인 행동이 자동적으로 뒤따르는 것을 의미하지는 않는다. 이는 자신이 그 상황에서 할 수 있는 최선의 것을 생각하거나 상황을 변화시킬 방법에 대해 생각하는 것을 포함한다. Carver(1989)은 대처전략으로써의 '계획하기'를 사용하는 것이 낙관성, 자아존중감과 정적인 상관이 있고, 불안과는 부적인 상관이 있다는 것을 보여주었다.

다섯째, 긍정적 초점변경(positive refocusing)은 실제 사건에 관해서 생각하는 대신에 즐겁고 기쁜 일에 대해 생각하는 것이다. 이것은 실제 사건의 부정적인 의미를 덜 생각하기 위해서 더 긍정적인 일에 초점을 맞추는 것을 말한다. 더 긍정적인 것에 초점을 맞추는 것은 단기적으로는 도움이 될 수 있으나 장기적으로는 적응적인 대처를 방해할 수도 있다(Garnefski, 2001).

여섯째, 반추(rumination)는 부정적 사건과 관련된 느낌과 사고에 대한 생각이다. 반추 혹은 사건에 초점두기(rumination or focus on thought)는 부정적인 사건과 관련된 정서와 사고에 관해 생각하는 것이다. 반추적 대처 양식은 높은 수준의 우울과 관련이 있다는 연구 결과가 있다(Parker Larson and Nolen Hoeksema, 1994).

일곱째, 긍정적 재평가(positive reappraisal)는 개인적인 성장의 관점에서 그 사건에 긍정적인 의미를 부여한다. 사건에 긍정적인 의미를 부여해서 개인적인 성장과 연관시켜 생각하는 것을 말한다. 이 차원에서는 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적인 측면을 찾아보거나 그 일로 인해서 자신이 더 강한 사람이 될 수 있을 것이라는 생각도 포함된다(이지연, 2005).

여덟째, 조망확대(putting into perspective)는 그 사건의 심각성을 가볍게 여

기거나 다른 사건들과 비교했을 때의 상대성을 강조하는 사고이다. 사건의 심각성을 가볍게 다루거나 다른 사건과 비교해 보며 그것의 상대성을 강조하는 것을 의미한다. 이것은 일어난 사건이 그만하길 다행이라고 생각하거나 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말하는 것이 포함된다.

아홉째, 과국화(catastrophizing)는 경험의 두려움을 강조하는 것이다. 경험의 두려운 점을 명백하게 강조하는 사고이다. 이것은 자신이 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 하거나 자신의 경험이 최악의 것이라는 생각이 포함된다. 과국화는 부적응, 정서적 고통, 우울과 관련된다는 연구 결과가 있다(Sullivan, Bishop, and Pivik, 1995).

## 2. CERQ의 조절적 역할

사람들은 일상에서 다양한 정서를 경험하며 이때 긍정적인 정서를 경험하게 되면 심리적인 안녕감을, 부정적인 정서를 경험하게 되면 심리적인 어려움을 겪게 된다. 부정적인 정서를 일으키는 정보를 받아들일 때 인지적 평가를 통해 사건에 대한 해석을 변화시킬 수 있는데 이와 같이 정서조절과정에서 인지적 접근이 사용되는 방식을 인지적 정서조절전략이라고 한다(Garnefski, Kraaij, and Spinhoven, 2001). CERQ 중에 적응적인 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감이 높아지고 정신질환의 가능성은 낮아지는 반면, 부적응적 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감은 낮아지고 정신질환의 가능성은 높아지는 것으로 보고되고 있다(Garnefski, Kraaij, and Legerstee, 2002). CERQ는 최근 정신건강 관련 분야에서 심리적 안녕감을 유지하는 주요 개념으로 활발한 연구가 이루어지고 있는 추세이다(Aldao, Hoeksma, and Nolen, 2010; Choi and Kim, 2012; Han and Park, 2011; Chae and Lee, 2012; Öngen, 2010; An, Kim and Shim, 2011; Hahn and Zlomke, 2010).

Garnefski, Kraaij, and Spinhoven(2001)은 CERQ과 정서적 문제들과의 관계를 알아보았는데, 연구결과 인지 대처 전략은 우울과 불안의 증상을 보고하는

것에 있어서 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인지 대처 전략이 정서적 문제들을 예방하는 것과 그러한 문제들에 개입하기 위한 중요한 요소가 됨을 제안하고 있다.

Garnefski(Teerds, Kraaij, Kommer, and Legerstee, 2004)의 또 다른 연구에서는 생활 스트레스의 경험에 반응하기 위해 사용하는 특정한 인지 정서적 조절 전략과 우울 증상과 관련이 있는지 연구하였다. 그 결과 자기 비난, 반추, 재앙화와 같은 전략들을 더 많이 사용한다고 보고한 사람은 더 높은 우울 점수와 관련이 있었고 반면, 긍정적 초점변경을 더 많이 사용하는 사람은 더 낮은 우울 점수와 관련이 있었다.

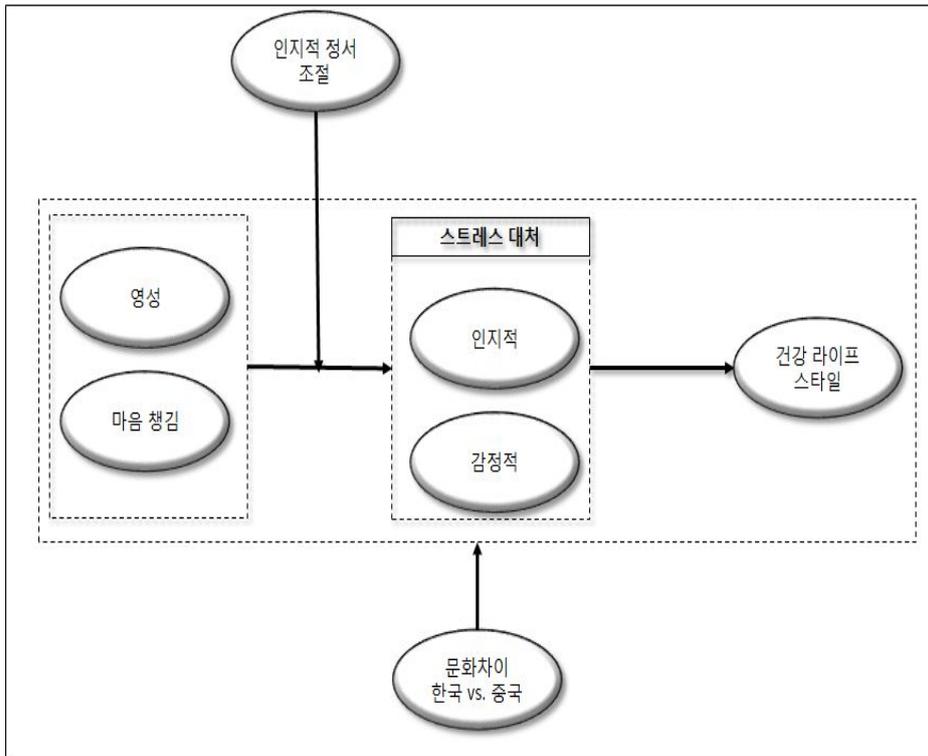
정서조절과 정신건강에 대해서 Thompson(1991)과 Cicchetti(1995)등은 정서조절과 정신건강이 매우 밀접한 관계가 있으며, 특히 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인임을 밝혔다(Garnefski, 2001; Hansenne, Mikolajczak, Nelis, and Quoidbach, 2007).

## 제3장 연구의 설계

### 제1절 연구모형 및 가설의 설정

#### 1. 연구모형

본 연구는 영성과 마음챙김이 스트레스 대처 전략(인지적 vs 감정적)의 관계에서 CERQ와 한국, 중국 문화차이에 따라 차이가 있는지, 아울러 스트레스 대처 전략(인지적 vs 감정적)이 건강라이프스타일에 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 이를 검증하기 위한 연구모형은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

## 2. 가설의 설정

### 1) 영성과 스트레스 대처사이에서 CERQ의 역할

영성은 심각한 스트레스를 받은 후 나타나는 심리적인 문제를 줄이며 삶의 만족과 행복감을 가져오며, 영성은 질병에 직면해 인간적인 성장과 초월을 할 수 있게 하며(Ellison, 1983), 긍정적인 대처를 통해 암환자의 삶을 재평가하고, 새로운 가치로 통합하게 한다고 보고되고 있다(Samson and Zerter, 2003).

이숙(2010)은 영성수준에 따라 스트레스 반응에 차이가 있어서 영성이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 스트레스 반응을 줄여주는 완충작용을 하였다. 중소기업 근로자의 영성과 스트레스 반응에 대한 연구에서 연구대상자의 영성과 스트레스 반응의 관계는 중소기업 근로자의 영성과 총 스트레스반응( $r=-.19, p=.007$ ), 영성과 우울( $r=-.30, p=.001$ ), 영성과 직무스트레스( $r=-.15, p=.031$ )에서 유의한 부적 상관관계가 확인되었다. 또한 단순 회귀분석에서 영성은 총 스트레스 반응의 37.0%( $F=7.51, p=.007$ )를 설명하였다.

영성은 스트레스와 불안을 줄일 수 있고 삶의 만족과 심리적 웰빙을 향상시킬 수 있으며 면역 시스템을 강화시킬 수 있다. 장애인이나 알코올, 약 중독 사람에게 영성은 삶의 목적과 의미를 제공해줄 수 있다(Kalkstein and Tower, 2009; Cruise and Lewis, 2006; Reis, 2007; Underwood, 1999).

이와 같이 건강에 있어 영성의 중요성이 인식되어 1998년 세계보건기구 총회에서 “영적인 안녕”을 건강의 정의에 포함시키려는 노력이 있었으며 영성이 건강에 중요한 개념으로 자리 잡게 되는 전기가 되었다.

Morris(1996)는 영적 안녕이 위기상황에서 스트레스에 대한 인지적 평가를 긍정적으로 하게 함으로 개인의 대처능력을 향상시킬 수 있다고 제안하였다. 이러한 긍정적인 인지적 평가가 가능한 것은 스트레스 사건에 직면했을 때 영성의 의미를 생성하는 역할을 돕기 때문이다(Folkman and Park, 1997)

Folkman and Lazarus(1984)은 스트레스 상황에 대한 평가를 일차평가, 이차평가로 구분하였는데, 영성은 스트레스 상황에 대한 평가에 긍정적 영향을 미칠

수 있다. Garnefski(2001)은 정서 조절 중 인지적인 평가 과정에 초점을 맞추었는데, 대처 과정에서 인지적인 평가 과정이 행동을 취하는 과정 앞에 선행한다고 가정하였다. 따라서 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정할 수 있다.

가설 1: 영성은 CERQ에 따라 스트레스 대처전략에 차이가 있을 것이다.

가설 1-1: 영성은 CERQ에 따라 인지적 스트레스 대처전략에 차이가 있을 것이다.

가설 1-2: 영성은 CERQ에 따라 감정적 스트레스 대처전략에 차이가 있을 것이다.

## 2) 마음챙김과 스트레스 대처사이에서 CERQ의 역할

마음챙김에 관해 20개의 연구를 메타 분석한 Grossman, Niemann, Schmidt, and Walach(2004)의 연구 결과 암, 정신과적 진단, 심혈관질환과 만성질환을 가진 다양한 진단을 가진 대상자에 있어서 마음챙김 명상이 스트레스 감소와 삶의 질 향상에 효과적임을 보고하였다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정할 수 있다.

가설 2: 마음챙김은 CERQ에 따라 스트레스 대처전략에 유의한 영향을 줄 것이다.

가설 2-1: 마음챙김은 CERQ에 따라 인지적 스트레스 대처에 영향을 줄 것이다.

가설 2-2: 마음챙김은 CERQ에 따라 감정적 스트레스 대처에 영향을 줄 것이다.

## 3) 스트레스 대처와 건강 라이프스타일

스트레스와 건강관련 행동과의 상관관계 연구를 보면, 김일순(1993)은 건강증진 방법으로 바람직한 생활양식을 지적하면서 건강행위에 영향을 미치는 것으로 식습관, 운동, 술, 담배, 향락에의 몰입, 약물남용, 지나친 욕심으로 인한 스트레스 등의 제거를 제시하였고, 이순영·서일(1995)의 연구에서는 금연, 적당량의 음주, 규칙적인 운동, 7~8시간의 수면 및 정상체중 유지가 건강수준을 증가시키는 건강행위로 나타났다. 이와 같이 건강과 스트레스가 관련이 있음을 알 수 있고, 또한

건강증진에 자극 또는 방해요인으로도 스트레스가 작용하고 있음을 알 수 있다.

Lee(2011)는 소방공무원이 직무스트레스와 관련하여 정서중심적 대처방식과 같은 소극적 대처방식을 많이 사용할 경우 정신건강에 부정적인 영향을 줄 것이라고 보고하였다.

스트레스 대처방식과 정신건강과의 관계에 대한 많은 연구들은 적극적 대처방식이 소극적 대처방식보다 더 효과적인 심리적응과 관련이 있다는 결과를 보고한다(Forsythe and Compas, 1987; Terry, Tonge, and Callan, 1995). 김정희·이장호(1985)는 적극적 대처방식은 우울수준에 따라 차이가 없지만 소극적 대처방식에 속하는 소망적사고, 긴장해소, 타협 등의 대처방식은 우울한 사람이 더 많이 사용한다고 하였다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정할 수 있다.

가설 3: 스트레스 대처 전략은 라이프 스타일에 영향을 미칠 것이다.

가설 3-1: 인지적 스트레스 대처는 라이프 스타일에 영향을 미칠 것이다.

가설 3-2: 감정적 스트레스 대처는 라이프 스타일에 영향을 미칠 것이다.

#### 4) 한국과 중국의 문화적 차이

한국과 중국의 문화를 비교해 보면 비슷한 점도 많지만 독특한 특징이 존재하는 것을 알 수 있다. 중국인들은 전반적으로 서로 사회성이 강한 것으로 알려져 있다. 함께 모여 생활하는 것을 좋아하고 개인적인 것에 크게 가치를 두지 않는다. 따라서 공동체 사회를 기반으로 한 중국인들의 생활양식에 있어 체면은 중국 문화에서 중요한 부분이라고 할 수 있다(Armstrong, 2002). 그러나 한국에서는 개인주의 경향이 더 많이 보인다. 혼자 다니는 배낭여행도 흔히 볼 수 있다.

중국인들의 심미관도 다른 나라와 달리 독특한 특성을 보인다. 전통적으로 중국인들의 미적 관점은 자연에 대한 인식에 바탕을 두고 있다(Melewar, Meadows, Rickards, and Zheng, 2004). 자연과 어울리는 것을 좋아하고 심벌도 식물이나 자연을 상징하는 대상을 좋아하는 경향이 있다. 한국에서는 서양 문화의 영향을 받아 자연을 개척하는 현상들이 더 많다.

따라서 한국과 중국은 같은 동양권이지만 문화적 측면에서 차이가 있을 거라고

가설을 설정하며, 한국과 중국의 이런 문화적 차이에 따라 영성과 마음 챙김의 수준도 차이가 있을 것이고 스트레스 대처와 건강 라이프 스타일에도 차이가 있을 것이라고 가설을 설정하였다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정할 수 있다.

가설 4: 한중 문화적 차이에 따라 영성과 마음챙김이 스트레스 대처전략 및 건강라이프스타일에 차이가 있을 것이다.

## 제2절 조사개요 및 변수의 조작적 정의

### 1. 조사개요

본 연구의 조사는 한국 및 중국 성인 남녀를 대상으로 조사하였다. 조사기간은 4월 15일부터 약 1개월 정도 이루어졌으며, 설문지는 한국 140부와 중국 146부 총 286부를 제작 배포하여 직접 방문 및 메일을 이용하여 자료를 수집하였다. 자료는 총286부가 회수되었으며, 불성실한 응답지 18부를 제외한 268부를 최종분석에 사용하였다. 이 중 중국소비자의 조사 자료는 135부 이었으며, 한국 소비자의 조사 자료는 133부이었다.

### 2. 변수의 측정

본 연구를 진행하기 위해 자기 응답식 설문을 통해 변수들의 측정이 이루어졌다. 우선 영성에 대한 측정을 위해서 Underwood and Teresi(2002)가 사용한 척도를 수정하였다. 구체적으로 “정신적 영성을 통해 마음 속 평화나 조화를 느낀다,” “나는 일상의 아름다움에 대해 깊은 감동을 받는다,” “나는 자연의 축복에 감사함을 느낀다,” “누군가 나를 배려하다고 생각한다,” “타인의 잘못을 용서하고 그 사람을 받아들일 수 있는 마음자세를 가지고 있다,” 5문항을 5점

리커트 척도(전혀 그렇지 않다, 그렇지 않다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다)를 사용하여 측정하였다.

마음 챙김을 측정하기 위해서 FMI(Freiburg Mindfulness Inventory)의 5개 문항을 이용하였다(Walach and Buchheld, 2006; Heidenreich, Strohle, and Michalak, 2006; Kohls, Sauer, and Walach, 2009). 구체적으로“나는 먹고, 이야기 하고, 청소하고 요리하는 내 몸을 느낀다,”“내가 방심한다고 느낄 때, 나는 차분히 현 시점에서 경험에 대해 뒤돌아본다,”“나는 내 행동의 의미에 대해 주의를 기울인다,”“나는 현재(지금 여기에서) 나의 경험과 연결되어 있음을 느낀다,”“나는 마음에 치우치지 않고 나 자신의 감정을 볼 수 있다,” 5문항을 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다.

다음 스트레스 대처에 대한 측정을 위해서 Folkman and Lazarus(1985)가 사용한 척도를 수정하였다. 우선 인지적 대처는“활동계획을 세우고 그것에 따른다,”“원인을 알기 때문에 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다,”“그 일을 통해 더 발전할 수 있는 단서를 얻는다,” 3문항, 감정적 대처는 “모든 것을 잊어버리려고 한다,”“그 일을 무시라거나 그것을 심각하게 받아들이지 않는다,” “아무 일도 없었던 것처럼 행동한다,”“그 일을 잊기 위해 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다,”“다른 사람에게 화풀이를 한다,” 5문항을 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다.

CERQ을 측정하기 위해서 본 연구에서는 Garnefski(2001)과 이서정(2011)이 사용한 방법에 따라 우선 응답자에게 상황문구를 읽게 한 후에, 설문을 응답하게 하였다. 구체적으로 살펴보면, 우선“과제도 잘 제출하고 시험공부도 열심히 했는데 너무 낮은 학점을 받았다,”“꽤 많은 돈과 신용카드, 주민등록증, 학생증이 든 지갑을 잃어버렸다. 그 지갑은 새로 선물 받은 것이었다,”“다른 사람에게는 알리고 싶지 않은 개인적인 이야기를 친한 친구에게 한 적이 있다. 그런데 오늘 다른 사람들에게 그 이야기가 새어나갔다는 사실을 알게 되었다,” “얼마 전 사귀던 이성 친구와 헤어졌다. 나는 정말 좋아했는데, 그 친구는 나를 별로 좋아하지 않았던 것 같다,” 등을 읽은 후에, 다음 "그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다," "내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속

생각한다," "그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다," "나는 남들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다," "나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다," "그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다," "기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다," "그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다," 등 8문항을 5점 리커트 척도(전혀 그렇지 않다, 그렇지 않다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다)를 사용하여 측정하였다.

마지막으로, 건강라이프 스타일을 측정하기 위해서 이영숙·정명숙(2003)가 사용한 척도를 수정하였다. 구체적으로 “저칼로리 식품을 많이 먹는다,” “음식에 염분의 함량을 줄여서 먹는다,” “고 칼로리 식품을 먹는 것을 피한다,” “음식 섭취에 염분 함유량을 계산하면서 먹는다,” “규칙적으로 운동하다,” 5문항을 5점 리커트 척도(전혀 그렇지 않다, 그렇지 않다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다)를 사용하여 측정하였다.

<표 3> 변수의 측정

변수	조작적 정의	측정도구	연구자
영성	영적 경험 자연의 축복 타인의 잘못을 받아들임	Daily Spiritual Experience Scale (DSES)	Underwood and Teresi(2002)
마음챙김	행동의 의미에 대해 주의함 현재의 경험의 연결성	FMI (Freiburg Mindfulness Inventory)	Walach and Harald(2006)
인지적 정서조절	적응적: 받아들임 부적응적: 남의 탓으로 생각	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)	Garnefski(2001)
스트레스 대처	인지적: 활동계획 세움 감정적: 다른 사람에게 화풀이함	The Ways of Coping Checklist	Folkman and Lazarus(1985)
건강라이프스타일	저 칼로리 식품 먹음 음식 염분 줄임 규칙적으로 운동함	Healthy Lifestyle Behavioral Index	이영숙·정명숙(2003)

## 제4장 연구결과

### 제1절 조사대상자의 인구통계학적 특성

조사 대상자들의 인구통계학적 특성은 한국의 경우 남성이 73명(52.1%), 여성 67명(47.9%)으로 조사되었고, 연령분포는 29세 미만 90명(64.3%), 30-39세 미만 33명(23.6%), 40세 이상 17명(12.1%). 월 소득은 100만원 미만 71명(50.7%), 100-200 미만 35명(25.0%), 200-400 미만 22명(15.7%), 순으로 조사되었다 그리고 직업과 관련하여 회사원이 32명(22.9%), 대학생 73명(52.1%)로 과반수를 차지하는 것으로 조사되었다. 학력은 대졸90명(64.3%), 대학원졸이 38명(27.1%)로 대다수를 차지하였고, 종교는 종교인은 44명(31.4%) 비종교인이 96명(68.6%)로 조사되었다. 주거형태와 관련하여 원룸 27명(19.3%), 아파트 77명(55.0%)로 아파트 비중이 높다는 것을 알 수 있다.

<표 4> 한국인 인구통계학적 특성

구 분		N	%	구 분		N	%
성별	남성	73	52.1	직업	주부	2	1.4
	여성	67	47.9		회사원	32	22.9
연령	29세 미만	90	64.3		전문직	18	12.9
	30-39세 미만	33	23.6		자영업	5	3.6
	40세 이상	17	12.1		교육직	2	1.4
소득	100 미만	71	50.7		예술직	2	1.4
	100-200 미만	35	25.0		대학생	73	52.1
	200-400 미만	22	15.7		공무원	6	4.3
	400-500미만	3	2.1		기타	13	8.9
	500만원 이상	9	6.4		학력	중 졸	2
주거 형태	학교기숙사	17	12.1	고 졸		10	7.1
	회사기숙사	2	1.4	대 졸		90	64.3
	원룸	27	19.3	대학원졸	38	27.1	
	아파트	77	55.0	종교	있음	44	31.4
	단독주택	17	12.1		없음	96	68.6

중국의 경우 남성이 65명(44.5%), 여성 81명(55.5%)으로 조사되었고, 연령 분포는 29세 미만 126명(86.3%), 30-39세 미만 15명(10.3%), 40세 이상 5명(3.4%). 월 소득은 100만원 미만 46명(31.5%), 100-200 미만 28명(19.2%), 200-400 미만 33명(22.6%), 순으로 조사되었다 그리고 직업과 관련하여 회사원이 57명(39.0%), 대학생 59명(40.4%)로 과반수를 차지하는 것으로 조사되었다. 학력은 대졸 110명(75.3%), 대학원졸이 20명(13.7%)로 대다수를 차지하였고, 종교는 종교인은 18명(12.3%) 비종교인이 128명(87.7%)로 조사되었다. 주거형태와 관련하여 학교 기숙사 48명(32.9%), 아파트 55명(37.7%)로 학교기숙사 비중이 높다는 것을 알 수 있다.

<표 5> 중국인 인구통계학적 특성

구 분		N	%	구 분		N	%
성별	남성	65	44.5	주부	2	1.4	
	여성	81	55.5		회사원	57	39.0
연령	29세 미만	126	86.3	전문직	4	2.7	
	30-39세 미만	15	10.3		자영업	3	2.1
	40세 이상	5	3.4		직업	교육직	4
소득	100 미만	46	31.5	예술직		3	2.1
	100-200 미만	28	19.2	대학생	59	40.4	
	200-400 미만	33	22.6	공무원	1	.7	
	400-500미만	18	12.3	기타	13	8.9	
	500만원 이상	21	14.4	학력	중 졸	11	7.5
주거 형태	학교기숙사	48	32.9		고 졸	5	3.4
	회사기숙사	6	4.1		대 졸	110	75.3
	원룸	23	15.8		대학원졸	20	13.7
	아파트	55	37.7	종교	있음	18	12.3
	단독주택	14	9.6		없음	128	87.7

## 제2절 측정도구의 신뢰성 및 타당성 검증

자료의 분석에 앞서 측정항목을 선별하고 정교화 하는 과정을 거쳤다. 일반적으로 요인분석은 이론변수들을 측정하는데 있어서 각 항목의 신뢰성(reliability)과 타당성(validity)을 검증하기 위해 탐색적 요인분석 이후에 측정항목의 신뢰성과 타당성을 평가하기 위해 이론변수의 다항목 척도간의 신뢰성을 Cronbach's  $\alpha$  계수를 통해 검증하였다.

연구모형에서 사용된 구성개념들의 단일차원성과 전체적인 구성개념타당도(construct validity)를 검증하기 전에 각 구성개념을 측정하는 항목들에 대하여 항목-전체 상관관계 분석을 실시하여 .50이상으로 나타난 항목들을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 연구대상의 저변에 존재하는 잠재요인을 찾아보거나 자료를 요인으로 축소하여 살펴보는데 사용한다. 따라서 항목-전체 상관관계 분석을 검토하여 상관관계가 낮고 신뢰도를 상당부분 개선시키는 항목은 최종분석에서 제외하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 또한 도출된 차원들에 대한 신뢰성 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 이용한 신뢰도 검증을 실시하였다. 분석결과 다음과 같이 나타났다<표 6>. 영성( $\alpha=.706$ ), 마음챙김( $\alpha=.714$ ), 인지적 스트레스 대처( $\alpha=.647$ ), 감정적 스트레스 대처( $\alpha=.639$ ), 건강라이프 스타일( $\alpha=.793$ )으로 대체적으로 높은 신뢰성을 보이고 있다.

<표 6> 개인 심리요소에 대한 탐색적 요인분석 결과표

측정 문항	측 정 내 용	요인 적재값	고유 값	분산비 율(%)	Alph a
영성	정신적 영성을 통해 마음 속 평화나 조화를 느낀다.	.563	4.615	20.979	.706
	나는 일상의 아름다움에 대해 깊은 감동을 받는다.	.733			
	나는 자연의 축복에 감사함을 느낀다.	.801			
	누군가 나를 배려하다고 생각한다.	.707			
	타인의 잘못을 용서하고 그 사람을 받아들일 수 있는 마음자세를 가지고 있다.	.512			
마음 챙김	나는 먹고, 이야기 하고, 청소하고 요리하는 내 몸을 느낀다.	.527	2.895	13.159	.714
	내가 방심한다고 느낄 때, 나는 차분히 현 시점에서 경험에 대해 뒤돌아본다.	.733			
	나는 내 행동의 의미에 대해 주의를 기울인다.	.767			
	나는 현재(지금 여기에서) 나의 경험과 연결되어 있음을 느낀다.	.665			
	나는 마음에 치우치지 않고 나 자신의 감정을 볼 수 있다.	.516			
인지적 스트레스 대처	활동계획을 세우고 그것에 따른다.	.704	1.666	7.573	.647
	원인을 알기 때문에 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다.	.767			
	그 일을 통해 더 발전할 수 있는 단서를 얻는다.	.780			
감정적 스트레스 대처	모든 것을 잊어버리려고 한다.	.615	1.336	6.073	.639
	그 일을 무시하거나 그것을 심각하게 받아들이지 않는다.	.781			
	아무 일도 없었던 것처럼 행동한다.	.640			
	그 일을 잊기 위해 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.	.554			
	다른 사람에게 화풀이를 한다.	.539			
건강 라이프 스타일	저칼로리 식품을 많이 먹는다.	.789	1.235	5.615	.793
	음식에 염분의 함량을 줄여서 먹는다.	.778			
	고 칼로리 식품을 먹는 것을 피한다.	.823			
	음식 섭취에 염분 함유량을 계산하면서 먹는다.	.748			
	규칙적으로 운동한다.	.456			

### 제3절 가설검증

본 연구의 가설은 영성과 마음 챙김 각각이 CERQ에 따른 차이를 살펴보고, 더 나아가 한국과 중국 사람들의 차이까지 살펴보고자한다. 마지막으로 스트레스 대처(인지적과 감정적)가 건강라이프 스타일에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보기 위해 분산분석(ANOVA)과 회귀분석을 실시하였다. 우선 영성과 마음챙김 각각이 CERQ의 이원 상호작용효과를 살펴보고, 더 나아가 문화차이를 추가하여 삼원 상호작용효과를 분석하기 위해 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 다음은 스트레스 대처(인지적과 감정적)가 건강라이프스타일에 미치는 영향과 문화차이에 따른 차이는 회귀분석을 통하여 자료를 분석하고 가설들을 검증하였다.

#### 1. 영성이 스트레스 대처에 미치는 영향

##### 1) 영성이 CERQ과 문화차이에 따라 인지적 스트레스 대처에 미치는 영향

본 연구의 가설을 검증하기 위하여, 2(영성: 높은 vs 낮은) X 2(정서적 인지 조절: 높음 vs 낮음) X 2(문화차이: 한국 vs 중국)간의 삼원상호작용효과가 유의하지 않게 나타났다( $F(1, .243, p=.622)$ <표7 참조>. 영성과 CERQ( $F(1, 1.179), p=.279$ ), 영성과 문화차이( $F(1, .052), p=.204$ )도 마찬가지로 유의하지 않게 나타났다, 하지만 영성과 CERQ의 주 효과와 CERQ과 문화차이의 이원 상호작용(2-way interaction)이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다<표7 참조>. 구체적으로 살펴보면, 선행연구의 예측대로 우선 영성의 주효과( $F(1, 19.736), p<.001$ )에서, 영성이 높은 그룹( $M=4.102$ )이 영성이 낮은 그룹( $M=3.612$ )에 비해 인지적 스트레스 대처능력이 더 높은 것으로 나타났다. 또한, CERQ에서, CERQ를 높게 하는 그룹( $M=4.012$ )은 낮게 하는 그룹( $M=3.62$ )에 비해 인지적 스트레스 대처 능력이 더 높은 것으로 나타났다.

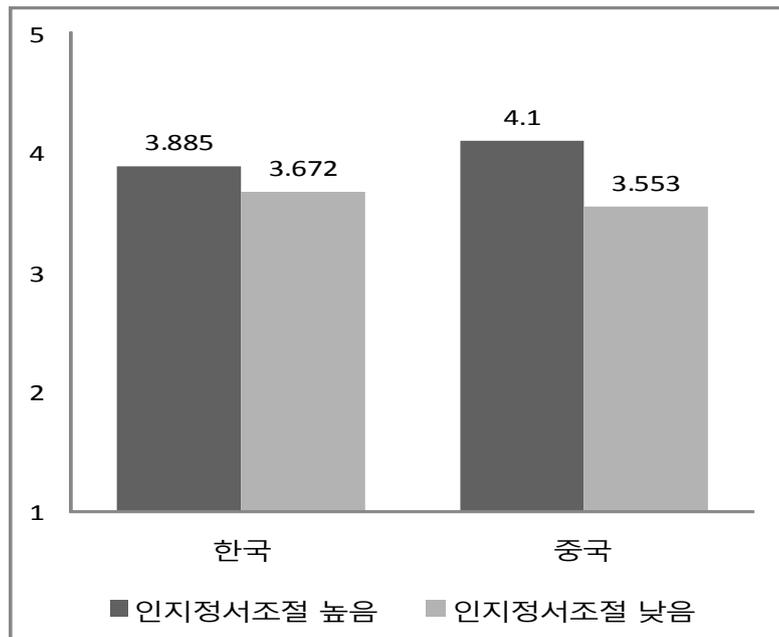
다음은 CERQ과 문화차이 간에 유의한 상호작용 효과가 나타났다( $F(1, 5.688), p<.05$ )(그림2 참조). 구체적으로 살펴보면, 한국에서는 CERQ에 따른

차이는 없으나, 중국에서는 CERQ이 높은 그룹(M=4.10)이 CERQ이 낮은 그룹(M=3.553)보다 더 높게 인지적 대처를 하는 것으로 나타났다.

<표 7> 영성과 인지적 스트레스대처 결과표

원천(source)	자유도	평균제곱	F	유의확률
수정된 모델	7	2.723	10.599	p=.000
영성	1	5.071	19.736	p=.000
인지정서 조절	1	7.148	27.817	p=.000
문화차이	1	.057	.221	p=.639
영성 x 인지정서 조절	1	.303	1.179	p=.279
영성 x 문화차이	1	.052	.204	p=.652
인지정서 조절x문화차이	1	1.462	5.688	p=.018
영성 x 인지정서 조절 x 문화차이	1	.062	.243	p=.622
오차	278	.257		

종속변수: 인지적 스트레스 대처



<그림 2> 인지적정서조절과 문화차이가 인지적 스트레스 대처

## 2) 영성이 CERQ와 문화차이에 따라 감정적 스트레스 대처에 미치는 영향

영성이 CERQ과 문화차이에 따라 감정적 스트레스 대처에 미치는 영향을 살펴 보면, 2(영성: 높은 vs 낮은) X 2(CERQ: 높은 vs 낮은) X 2(문화차이: 한국 vs 중국)간의 삼원상호작용효과가 유의하지 않게 나타났고(F(1, 1.027), p=.312), 또한 영성과 CERQ(F(1, .884), p=.348), 영성과 문화차이(F(1, .701), p=.403), CERQ과 문화차이(F(1, .080), p=.778)도 마찬가지로 유의하지 않게 나타났다<표8 참조>. 하지만 영성, CERQ과 문화차이의 주 효과가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다<표8 참조>. 구체적으로 살펴보면, 선행연구의 예측대로 우선 영성의 주효과(F(1, 7.332), p<.01)에서, 영성이 높은 그룹(M=3.127)이 영성이 낮은 그룹(M=2.974)에 비해 감정적 스트레스 대처능력이 더 높은 것으로 나타났다. 또한, CERQ(F(1, 13.357), p<.001)에서, CERQ이 높은 그룹(M=2.906)은 낮은 그룹(M=3.192)에 비해 감정적 스트레스 대처 능력이 더 낮은 것으로 나타났다. 마지막으로 문화차이(F(1, 17.972), p<.001)에서, 한국 사람들(M=3.236)은 중국 사람들(M=2.886)에 비해 감정적 스트레스 대처 능력이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 8> 영성과 감정적 스트레스대처 결과표

원천(source)	자유도	평균제곱	F	유의확률
수정된 모델	7	2.299	6.825	p=.000
영성	1	2.470	7.332	p=.007
인지정서 조절	1	4.499	13.357	p=.000
문화차이	1	6.054	17.972	p=.000
영성 x 인지정서 조절	1	.298	.884	p=.348
영성 x 문화차이	1	.236	.701	p=.403
인지정서 조절x문화차이	1	.027	.080	p=.778
영성 x 인지정서 조절 x 문화차이	1	.346	1.027	p=.312
오 차	278	.337		

종속변수: 감정적 스트레스 대처

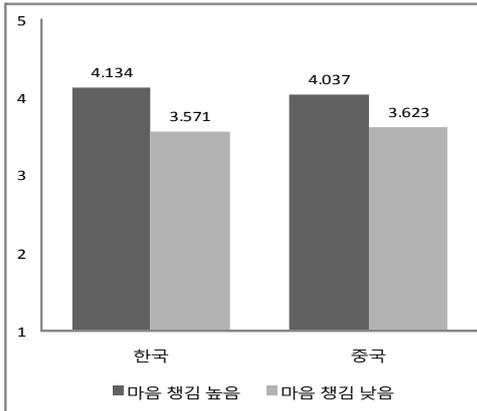
## 2. 마음챙김이 스트레스 대처에 미치는 영향

### 1) 마음 챙김이 CERQ과 문화차이에 따라 인지적 스트레스 대처에 미치는 영향

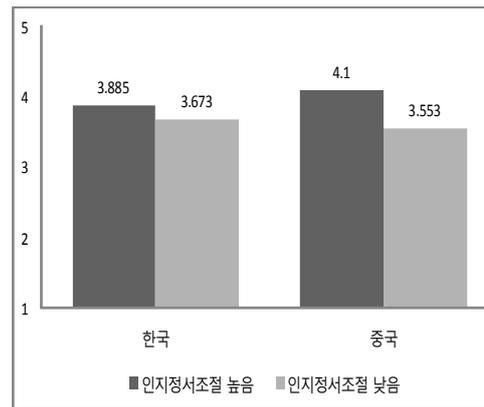
다음은 마음 챙김이 CERQ과 문화차이에 따라 인지적 스트레스 대처에 미치는 영향에 대한 가설을 보면, 2(마음 챙김: 높은 vs 낮은) X 2(CERQ: 높은 vs 낮은) X 2(문화차이: 한국 vs 중국)간의 삼원상호작용효과가 유의하지 않게 나타났다(F(1, 304),  $p=.582$ )<표9 참조>. 마음 챙김과 CERQ(F(1, .983),  $p=.322$ ), 문화차이(F(1, .339),  $p=.561$ )도 마찬가지로 유의하지 않게 나타났다, 하지만 마음 챙김(F(1, 40.611),  $p<.001$ )과 CERQ(F(1, 26.996),  $p<.001$ )의 주 효과와, 마음 챙김과 문화차이(F(1, 6.033),  $p<.05$ ), CERQ과 문화차이(F(1, 4.810),  $p<.05$ )의 이원상호작용이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다<표9 참조>. 구체적으로 살펴보면, 선행연구의 예측대로 우선 마음챙김의 주 효과에서, 마음챙김이 높은 그룹(M=4.072)이 마음챙김이 낮은 그룹(M=3.592)에 비해 인지적 스트레스 대처능력이 더 높은 것으로 나타났다. 또한, CERQ에서, CERQ가 높은 그룹(M=4.012)은 낮은 그룹(M=3.620)에 비해 인지적 스트레스 대처 능력이 더 높은 것으로 나타났다.

다음은 마음챙김과 문화차이 간에 이원상호작용이 유의하게 나타났다(그림3 참조). 구체적으로 살펴보면, 한국에서는, 마음챙김이 높은 사람들(M=4.134)이 마음챙김이 낮은 사람들(M=3.571)보다 인지적 스트레스 대처 능력이 더 높은 것으로 나타났다. 중국에서는, 마음챙김이 높은 사람들(M=4.037)이 마음챙김이 낮은 사람들(M=3.623)보다 인지적 스트레스 대처 능력이 더 높은 것으로 나타났다.

마지막으로, CERQ와 문화차이 간에 이원상호작용이 유의하게 나타났다(그림4 참조). 구체적으로 살펴보면, 한국에서 인지정서조절이 높은 그룹(M=3.885)이 낮은 그룹(M=3.673)과 인지적 대처에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났지만, 중국에서는 CERQ이 높은 그룹(M=4.100)이 낮은 그룹(M=3.553)보다 더 높게 인지적 대처를 하는 것으로 나타났다.



<그림 3> 마음챙김과 문화차이



<그림 4> 인지정서조절과 문화차이

<표 9 > 마음챙김과 인지적 스트레스대처 결과표

원천(source)	자유도	평균제곱	F	유의확률
수정된 모델	7	3.528	14.904	p=.000
마음챙김	1	9.613	40.611	p=.000
인지정서 조절	1	6.390	26.996	p=.000
문화차이	1	.080	.339	p=.561
마음챙김 x 인지정서 조절	1	.233	.983	p=.322
마음챙김 x 문화차이	1	1.428	6.033	p=.015
인지정서 조절x문화차이	1	1.139	4.810	p=.029
마음챙김 x 인지정서 조절 x 문화차이	1	.072	.304	p=.582
오차	278	.237		

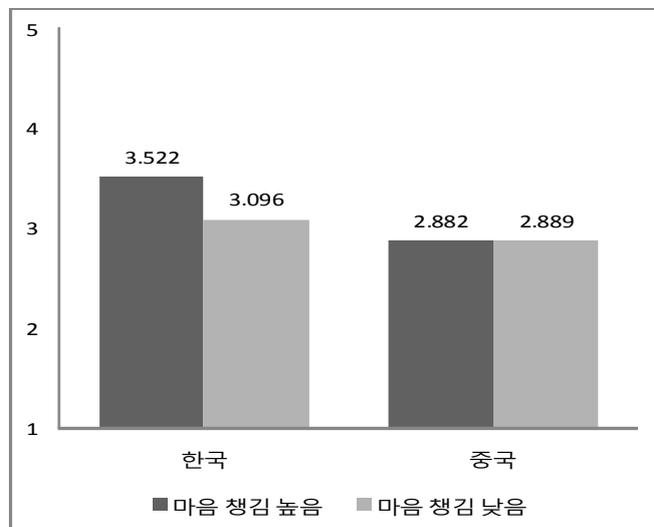
종속변수: 인지적 스트레스 대처

## 2) 마음 챙김이 CERQ과 문화차이에 따라 감정적 스트레스 대처에 미치는 영향

다음은 마음 챙김이 CERQ과 문화차이에 따라 감정적 스트레스 대처에 미치는 영향에 대한 가설을 보면, 2(마음 챙김: 높은 vs 낮은) X 2(CERQ: 높은 vs 낮은) X 2(문화차이: 한국 vs 중국)간의 삼원상호작용효과가 유의하지 않게 나타

났다( $F(1, .054)$ ,  $p=.816$ ) <표10 참조>. 마음 챙김과 CERQ( $F(1, .556)$ ,  $p=.556$ ), CERQ와 문화차이( $F(1, .080)$ ,  $p=.777$ )도 마찬가지로 유의하지 않게 나타났다, 하지만 마음챙김( $F(1, 12.090)$ ,  $p<.001$ ), CERQ( $F(1, 13.484)$ ,  $p<.001$ )과 문화차이( $F(1, 27.055)$ ,  $p<.001$ )의 주 효과와, 마음 챙김과 문화차이( $F(1, 5.170)$ ,  $p<.05$ )의 이원상호작용이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 <표10 참조>. 구체적으로 살펴보면, 선행연구의 예측대로 우선 마음챙김의 주효과에서, 마음챙김이 높은 그룹( $M=3.114$ )은 낮은 그룹( $M=3.0112$ )에 비해 감정적 스트레스 대처능력이 더 높은 것으로 나타났다. 또한, CERQ에서, CERQ이 높은 그룹( $M=2.906$ )은 낮은 그룹( $M=3.192$ )에 비해 감정적 스트레스 대처 능력이 더 낮은 것으로 나타났다. 문화차이에서, 한국 사람들( $M=3.236$ )은 중국 사람들( $M=2.886$ )에 비해 감정적 스트레스 대처 능력이 더 높은 것으로 나타났다.

다음은 마음챙김과 문화차이 간에 이원상호작용이 유의하게 나타났다(그림5 참조). 구체적으로 살펴보면, 마음챙김이 낮은 경우에, 한국사람들( $M=3.096$ )이 중국( $M=2.889$ )보다 감정적 스트레스 대처 능력이 더 높은 것으로 나타났다. 마음챙김이 높은 경우, 한국 사람들( $M=3.522$ )이 중국( $M=2.882$ )보다 감정적 스트레스 대처 능력이 더 높은 것으로 나타났다.



<그림 5> 마음챙김과 문화차이

<표 10 > 마음챙김과 감정적 스트레스대처 결과표

원천(source)	자유도	평균제곱	F	유의확률
수정된 모델	7	2.696	8.249	p=.000
마음챙김	1	3.952	12.090	p=.001
인지정서 조절	1	4.407	13.484	p=.000
문화차이	1	8.842	27.055	p=.000
마음챙김 x 인지정서 조절	1	.113	.347	p=.556
마음챙김 x 문화차이	1	1.690	5.170	p=.024
인지정서 조절x문화차이	1	.026	.080	p=.777
마음챙김 x 인지정서 조절 x 문화차이	1	.018	.054	p=.816
오차	278	.327		

종속변수: 감정적 스트레스 대처

### 3. 스트레스 대처방식이 건강라이프스타일에 미치는 영향

마지막으로 스트레스 대처(인지적 vs 감정적)가 건강라이프 스타일에 미치는 영향, 더 나아가 이러한 효과가 문화차이에 따라 차이를 보일 것인가를 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 하지만, 문화차이에 따른 효과는 통계적으로 유의미하게 나타나지 않았으며, 단지 사람들이 인지적 스트레스 대처와 감정적 스트레스 대처를 많이 할수록 건강라이프 스타일에 더 긍정적인 것을 살펴볼 수 있다<표11 참조>.

구체적으로, 인지적 스트레스 대처( $\beta=.257$ ,  $p<.001$ )과 감정적 스트레스 대처( $\beta=.352$ ,  $p<.001$ ) 모두가 건강라이프 스타일에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알 수 있다.

<표 11> 스트레스대처가 건강라이프 스타일에 미치는 영향

	종속변수: 건강라이프 스타일				
	(b)	SD	st.β	t	p
인지적 스트레스	.311	.087	.257	3.582	.000
감정적 스트레스	.401	.085	.352	4.719	.000
문화 차이	1.176	.683	.763	1.721	.086
인지적 X 문화 차이	-.219	.136	-.560	-1.606	.109
감정적 X 문화 차이	-.076	.134	-.141	-.566	.572
	R <sup>2</sup> =.385, ΔR <sup>2</sup> =.133 F=9.771***				

## 제5장 결 론

### 제1절 연구결과 요약

본 연구는 영성과 마음챙김이 스트레스 대처에 어떠한 영향을 주는지를 분석하였고, 또 이러한 스트레스 대처 방식이 건강 라이프스타일에 긍정적 영향을 미치는지를 조사하였고 그 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 영성이 인지적 스트레스 대처에 미치는 영향에서, 영성의 크기와 ECRQ가 높으면 인지적 스트레스 대처 가능성이 높은 것을 확인하였다. 그리고 CERQ는 문화적 차이에 따라 인지적 스트레스 대처에 유의한 차이를 보이는데, 이는 중국(vs. 한국)에서 CERQ가 높은 집단이 인지적 스트레스 대처능력이 높은 것을 확인하였다.

둘째, 영성이 정서적 스트레스 대처에 미치는 영향에서, 영성이 높을수록, CERQ가 낮을수록 정서적 스트레스 대처를 높게 하는 것으로 확인되었다. 또한 문화적 차이에서 한국인이 중국인에 비해 감정적 스트레스 대처능력이 높은 것으로 확인되었다.

셋째, 마음챙김이 CERQ와 문화차이에 따라 인지적 스트레스 대처에 미치는 영향에서, 마음챙김과 CERQ가 높을수록 인지적 스트레스 대처에 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인하였다. 그리고 문화적 차이에 따라 마음챙김이 인지적 스트레스 대처에 대한 영향을 조절하는 것으로 조사되었다.

넷째, 마음챙김이 감정적 스트레스 대처에 미치는 영향에서, 마음챙김이 높을수록 CERQ가 낮을수록 감정적 스트레스 대처에 유의한 영향을 주는 것을 확인하였다. 그리고 문화적 차이에 따라 마음챙김이 감정적 스트레스 대처에 대한 영향을 조절하는 것으로 조사되었다.

다섯째, 인지적 감정적 스트레스 대처방식은 건강라이프스타일에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 제2절 연구의 시사점

첫째, 우리는 일상생활에서 운동이나 다이어트를 통해 건강라이프 스타일을 유지하는데 스트레스 대처에 영향을 많이 받고 있다. 이러한 것들은 영성과 마음챙김에도 영향을 받고 있는 여기에서 우리 연구에서는 CERQ의 조절적 역할을 어떻게 작용을 하는지를 보고 있다. 또한 한국과 중국 성인 남녀를 대상으로 설문 조사를 실시했는데 실증분석 결과 영성과 마음챙김은 스트레스대처에 주효과를 가지고 있었다. 즉 영성이 높을수록 높은 집단은 영성이 낮은 집단보다 스트레스 대처(인지적 및 감정적)에 더 큰 영향을 주었다는 것이다. 그리고 스트레스 대처 유형에 따라서 건강 라이프 스타일에 영향도 주는 것을 확인할 수 있다. 기존 연구에서는 영성과 스트레스 대처 간의 관계를 연구했지만 본 연구에서는 건강 라이프스타일의 관계까지 연구를 확장하여 연구하였다.

둘째, CERQ의 조절적 역할을 분석하는데 있어 기존연구에서는 주로 매개변수로 보았는데 본 연구에서는 CERQ를 조절변수로 넣어 CERQ에 따라서 어떻게 달라지는지 확인하고자 하여 CERQ의 조절적 역할을 측정하였다. 여기서 흥미로운 결과 나왔는데 인지적 스트레스 대처의 요소에서는 CERQ의 조절적 역할이 나타나지 않았다. 이것은 영성과 마음챙김이 높은 사람들은 인지적 스트레스 대처에 있어서 CERQ(적응적, 부적응적)에 따라 영향을 받지 않고 영성과 마음챙김에만 큰 영향을 받고 있다. 그리고 영성이 감정적 스트레스 대처전략에서는 CERQ가 유의한 영향을 주었다. 이것은 스트레스를 받는 사람은 대처하는 방식에 따라서 감정적인 대처 방식이 높거나 혹은 낮아질 수 있는 것을 할 수 있다. 이렇기 때문에 CERQ를 기존의 매개효과로 보는 것보다 조절변수로 보는 것은 훨씬 설명력을 가지고 있다.

셋째, 실무적 시사점 영성과 공공보건 영역에 있어서 우리가 접근할 필요가 있는데, 사람들은 스트레스 대처 유형에 따라 건강 라이프 스타일을 영향을 주고 있다는 것을 선행연구에서 확인할 수 있다. 하지만 CERQ에 따라서 사람들이 영성이 높은 사람은 스트레스 대처를 잘하는 것이다. 그러면 영성과 마음챙김을 높일 수 있는 문화적인 콘텐츠를 공공적으로 기획을 많이 해야 되고 공공의 역할을

많이 해야 된다. 예를 들면 문화행사, 등불축제, 촛불집회, 성스러운 행사들, 또한 요가나 다도, 사람들에게 건강음식을 파는 상업공간에서 사람들의 영성과 마음챙김을 높이고 이를 통해서 도움에 되는 홍보나 상업적인 성과가 나올 것이다.

영성과 마음챙김의 중요성에 대해서 우리는 실증적으로 확인을 하였다. 사람들이 스트레스 대처하기 위해서는 영성과 마음챙김을 높여야 된다. 영성과 마음챙김을 높이기 위해 공공적인 노력이 필요하다. 그리고 상업적인 노력도 같이 병행할 수 있는데 공공적인 영역에서는 기체조나 요가나 같은 공공시설과 비슷한 공간을 만들어서 사회적 효과를 만들어야 한다.

### 제3절 연구의 한계점

첫 번째, 본 연구의 표본이 많지 않았다. 표본의 연령과 인구통계학적인 측면에서 보면 표본이 그렇게 많지 않았다. 앞으로 표본 대상을 확장할 필요가 있다.

두 번째, 타당성 검증에서 변수들에 대한 전체 설명분산 비율은 53.399%로 나타나 판별타당도가 그렇게 만족할만한 수치가 나타나지 않았다. 향후 연구에서는 더 분류하고 실험을 더 체계적으로 해서 영성과 마음챙김이 스트레스대처에 가는 또 다른 요인이 어떤 것이 있는지 찾아서 분석해봐야 한다.

세 번째, 한 번의 연구로 확실한 결론을 내릴 수 없기 때문에 추후 연구들을 통하여 더 구체적으로 이 변인들 사이의 관계가 확실하게 밝혀지기를 기대한다.

네 번째, 향후 연구는 영성과 마음챙김을 높일 수 있는 활동들에 관련하여 연구의 범위를 넓히고 더 큰 사회적 의미를 가지도록 노력해야 한다.

## 참 고 문 헌

### [한국문헌]

- 고진경, 윤탈영, 박재현(2007), "스트레스 대처방식이 의과대학생들의 주관적 안녕감에 미치는 영향," 한국의학교육, 19(3), 225-233.
- 김교현(2008), "마음 챙김과 자기 조절 그리고 지혜," 한국심리학회지, 13(2), 285-306.
- 김교현, 전점구(1993), "중학생용 생활스트레스와 대처 척도의 개발연구," 한국심리학회지, 12(2), 197-217.
- 김일순(1993), "건강증진: 학술; 건강증진: 건강증진; 새시대 의료의 새로운 지평," 간호학탐구, 2(2), 12-20.
- 김정모(2006), "한국판 쉐터키 마음 챙김 기술 척도의 타당화 연구," 한국심리학회지, 25(4), 1123-1139.
- 김정수(2008), "청소년의 낙관성과 비관성이 심리적 적응 및 부적응에 미치는 영향-대처와 사회적 지지를 매개변인으로," 청소년학연구, 15(1), 271-299.
- 김정호(2004), "마음 챙김이란 무엇인가? 마음 챙김의 임상 적용 및 일상적 적용을 위한 제언," 한국심리학회지, 9(2), 511-538.
- 김정희, 이장호(1985), "스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계," 행동과학 연구, 7, 127-138.
- 김종성, 안상섭, 한성열(2009), "영성의 긍정적 기여," 한국심리학회지, 15(1), 207-226.
- 문현미(2005), "인지행동치료의 제3동향," 한국심리학회지, 17(1), 15-33.
- 민소영(2001), "영성(spirituality)의 개념분석," 간호과학, 13-2.
- 박성현(2006), "마음 챙김 척도 개발," 가톨릭대학교 박사학위 논문.
- 박지아(2002), "적응유연성과 영적안녕 및 부모애착 간 관계," 이화여자대학교 석사학위 논문.

- 서경현, 정성진, 구지현(2005), "대학생의 영적 안녕과 생활 스트레스, 우울, 및 자아존중감," 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 1077-1095.
- 서경현, 전점구(2004), "영적안녕, 생활 스트레스 및 대처," 한국건강심리학회지, 9(2), 333-350.
- 서미, 최보영, 조한익(2006), "생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향," 상담학연구, 7(2), 271-288.
- 신동일(1994), "영성형성을 위한 소집단 모형에 대한 연구 :영성훈련을 하여," 감리교신학대학교 박사학위논문.
- 신혜숙(1999), "여대생의 건강생활양식에 관한 연구", 대한간호학회지, 28(4), 992-1002,
- 심지은, 윤호균(2008), "상담자 교육에서의 마음 챙김 적용," 한국심리학회지: 건강, 13(2), 307-328.
- 양영필(2010), "국내 마음 챙김 명상의 임상논문에 대한 체계적 문헌 고찰," 대구한의대학교 박사학위 논문.
- 오복자, 강경아(2000), "영성(Spirituality) 개념 분석," 대한간호학회지, 30(5), 1145-1155.
- 오복자, 전희순, 소외숙(2001), "한국어판 영성측정도구(SAS)의 신뢰도와 타당도 검증연구" Asian Oncology Nursing(중앙간호학회지), 1(2), 168-179.
- 이경열(2003), "한국인을 위한 영성척도의 개발," 한국심리학회지, 15(4), 711-728.
- 이서정, 이희경(2011), "영성과 대처방식 간의 관계: 인지적 정서조절을 매개로 하여," 인간이해, 32(1), 135-152.
- 이선형(2005), "청소년 영성교육프로그램 구성에 대한 연구," 서강대학교 석사학위논문.
- 이숙(2010), "중소기업 근로자의 영성과 스트레스 반응," 정신간호학회지 19(2), 220-228.
- 이순영, 서일(1995), "주요 건강 실천 행위가 건강수준에 미치는 영향," 한국역

- 학회지 17(1), 48-63.
- 이영숙, 정명숙(2003), “의료소비자의 건강 라이프스타일과 정보탐색이 의료서비스 만족과 재이용 의도에 미치는 영향”, 보건경제연구, 9(1), 97-116.
- 이영숙(2003), “사회복지사의 Spirituality가 소진에 미치는 영향,” 한림대학교 석사학위논문.
- 이원희(2001), “암환자의 영적건강 측정도구의 신뢰도 및 타당도 연구,” 성인간호학회지, 13(2), 233-246
- 장협갑(2004), “스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용,” 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 전겸구(1998), “대학생용 생활 스트레스 척도 개발연구,” 재활과학연구, 14(1), 15-37.
- 전겸구, 정봉도, 김용환(2000), “생활 스트레스, 영적 안녕 및 우울간의 관계,” 난청과 언어장애, 23(1), 311-325.
- 정성덕(2001), "한국판 영적안녕 척도 (Spiritual Well-Being Scale) 의 신뢰도 및 타당도 연구," 신경정신의학, 40(2), 230-242.
- 조은하(2001), “통전적 영성 연구,” 연세대학교 신학대학원 박사학위 논문.
- 최은영, 김혜숙, 박영미(2007), "여대생의 스트레스와 대처방식이 건강관련 행동에 미치는 영향," 한국학교보건학회지, 20(1), 103-111.
- 하현주, 권석만(2010), “마음 챙김 명상의 심리치료적 적용을 위한 제언,” 서울대학교 석사학위 논문.
- 홍성실, 홍정아, 전원희(2013), "간호학생의 영성과 임상실습 스트레스," 한국콘텐츠학회논문지, 13(6), 361-369.

#### [외국문헌]

- Aldwin, C. M. and T. A. Revenson(1987), “Does Coping Helps? A Reexamination Of the Relation Between Coping and Mental

- Health,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337–348.
- Armstrong, E.(2002), “Communications’ Starring Role and Standard Chartered Bank,” *Strategic Communication Management*, 6(4), 10–13.
- Banks, R.(1980), “Health and Spiritual Dimension: Relationships and Implications For Professional Preparation Programs,” *The Journals of School Health*, 50(4), 195–202.
- Baron, R. M., and D. A. Kenny(1986), “The Moderator–mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Barrera, M.(1981), “Social Support In The Adjustment Of Pregnantadolescents : Assessment Issues,” *Social networks and social support*, 4, 69–96..
- Bergin, A. E.(1983), “Religiosity And Mental Health: A Critical Revaluation And Meta–analysis,” *Professional Psychology: Research and Practice*, 14, 170–184.
- Brown and Ryan(2003), “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well–being,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Gnanaprakash, C.(2013), “Spirituality And Resilience Among Post–Graduate University Students,” *Journal of Health Management*, 5(3), 383–396.
- Cockerham, W. C. and Snead, M. C., and D. F. DeWaal(2002), “Health Lifestyles In Russia And The Socialist Heritage,” *Journal of Health and Social Behavior*, 43(1), 42–55.
- Compas, B. E.(1987), “Coping With Stress During Childhood And

- Adolescence,” *Psychological Bulletin*, 101, 393–403.
- Davidson, R. J.(2004), “Well–being And Affective Style: Neural Substrates And Biobehavioural Correlates,” *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 359, 1395–1411.
- Gochman, D. S.(1997), “Health Behavior Research, Congnate Disciplines, Future Identity, and an Organizing Matrix: An Integration of Perspectives,” *Handbook of Health Behavior*, 4, 395–425.
- Elkins, D. N.(1998), “Beyond Religion: A Personal Program For Building a Spiritual Life Outside The Walls Of Traditional Religion,” Wheaton, Il.: Quest Books, 32–33.
- Emmons, R. A. and M. E. McCullough(2003), “Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well–being In Daily Life,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Folkman, S. and R. S. Lazarus(1985), “If It Change It Must Be a Process: Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of A College Examination,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.
- Forsythe, C. J. and B. E. Compas(1987), “Interactions Of Coping And Perceptions Of Control: Testing The Goodness Of Fit Hypothesis,” *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473–485.
- Garnefski, N., V. Kraaij and P. Spinhoven(2001), “Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation And Emotional Problems,” *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Garnefski, N. and V. Kraaij(2007), “The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features And Prospective Relationships With Depression And Anxiety In Adults,”

- European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
- Germer,(2005), “Teaching Mindfulness In Therapy,” *Mindfulness And Psychotherapy*, 113–129.
- Gross, J. J.(1999), “Emotion Regulation: Past, Present, Future,” *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573.
- Hostetler, J.(2002), “Humor, Spirituality, And Well–being,” *Perspectives on Science and Christian Faith*, 54(2), 108–113.
- Johnson, T. J., J. Kristeller and V. L. Sheets(2004), “Religiousness And Spirituality In College Students: Separate Dimensions With A Unique And Common Correlates,” *Journal of College Students Values*, 5(8), 1–36.
- Kabat–Zinn,(1982), “An Outpatient Program in Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results,” *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kalkstein, S. and R. B. Tower(2009), “The Daily Spiritual Experiences Scale And Well–being: Demographic Comparisons And Scale Validation With Older Jewish Adults And A Diverse Internet Sample,” *Journal of Religion and Health*, 48(4), 402–417.
- Kornfield(2009), “A Path With Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life, Random House LLC, 352.
- Lazarus, R. and S. Folkman(1984), “Stress, Appraisal, and Coping,” New York, 1.
- Lee, B. J.(2011), “Mediating Effects Of Career Decision–making Self–efficacy In The Relation Between Perceived Career Barriers And Mental Health Among Female College Students,” *Korean Journal of Youth Welfare*, 13(3), 23–42.
- Leigh, Janis, Sarah Bowen, and G. Alan Marlatt(2005), "Spirituality,

- Mindfulness And Substance Abuse." *Addictive Behaviors*, 30(7), 1335–1341.
- Lewis, C. A. and S. M. Cruise(2006), "Religion And Happiness: Consensus, Contradictions, Comments And Concerns," *Mental Health, Religion and Culture*, 9(3), 213–225.
- McSherry, W., K. Cash and L. Ross(2004), "Meaning Of Spirituality: Implications For Nursing Practice," *Journal of Clinical Nursing*, 13(8), 934–941.
- Melewar, T. C., M. Meadows, W. Zheng, R. Rickards(2004), "The Influence of Culture on Brand Building in the Chinese Market: A Brief Insight," *Journal of Brand Management*, 11(6), 449–461.
- Meraviglia, M. G.(1999), "Critical Analysis of Spirituality And Its Empirical Indicators," *Journal of Holistic Nursing*, 17(1), 18–33.
- Meyerstein, I. and G. Ruskin(2007), "Measuring Mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)," *Journal of Religion and Health*, 46(1), 109–122.
- Neff, K. D., C. K. Germer(2013), "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program," *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28–44.
- Niko Kohls, Harald Walach and George Lewith(2009), "The Impact of Positive and Negative Spiritual Experiences on Distress and the Moderating Role of Mindfulness," *Archive for the Psychology of Religion*, 31, 357–374.
- Nordmann, A.(2005), "Wittgenstein's Tractatus: An introduction. Cambridge," UK: Cambridge University Press, 132.
- Peterson, M. and D. Webb(2006), "Religion and Spirituality in Quality of Life Studies," *Applied Research in Quality of Life*, 1,

107–116.

- Rayburn, C. A.(2004), “Religion, Spirituality, and Health,” *American Psychologist*, 59(1), 52–53.
- Reis, L. M., R. Baumiller, W. Scrivener, G. Yager, and N. S. Warren(2007), “Spiritual Assessment In Genetic Counseling,” *Journal of Genetic Counseling*, 16(1), 41–52.
- Sánchez, Edwin G. Mayoral, Francisco A. Laca Arocena, and Juan Carlos Mejía Ceballos(2010), "Daily Spiritual Experience in Basques and Mexicans: a quantitative study," *Journal of Transpersonal Research*, 2(1), 10–25.
- Sutich, Anthony J.(1996), "Transpersonal Psychotherapy: History and Definition," *Transpersonal psychotherapy*, 2, 9–13.
- Tanyi, R(2002), “Towards a clarification of the meaning of spirituality,” *Journal of Advanced Nursing*, 39, 500–509.
- Underwood, L. G.(1999), “A Working Model of Health: Spirituality and Religiousness As Resources: Applications to persons with disability,” *Journal of Religion, Disability & Health*, 3(3), 51–71.
- Underwood, L. G. and J. A. Teresi(2002), “The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-related Data,” *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 22–33.
- Underwood, L. G.(2005), “Interviews With Trappist Monks as a Contribution to Research Methodology in the Investigation of Compassionate Love,” *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 35(3), 285–302.
- Underwood, L. G.(2006), “Ordinary Spiritual Experience: Qualitative

Research, Interpretive Guidelines, and Population Distribution for the Daily Spiritual Experience Scale,” *Archive for the Psychology of Religion*, 28(1), 181–218.

Wachholtz, A. B., M. Pearce, and H. Koenig(2007), “Chronic Pain and Spirituality: Past Research and Future Directions,” *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 311–318.

Watson, D., L. A. Clark, and A. Tellegan(1988), “Development and Validation of Brief Measure Ofpositive and Negative Affect : The PANAS Scales,” *J Pers Soc Psychol*, 54, 1063–1070.

Zinnbauer, B. J., K. I. Pargament, B. Cole, M. S. Rye, E. M. Butter, T. G. Belavich, K. M. Hipp, A. B. Scott, and J. L. Kadar(1997), “Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy,” *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549–564.

## <부록 1: 한국인 대상 설문지>



조선대학교  
CHOSUN UNIVERSITY

### 영성이 심리적 대처와 건강라이프스타일에 미치는 영향: 인지-조절적 효과를 중심으로

안녕하십니까?

본 설문에 응해주신 귀하께 감사드립니다.

본 설문은 학술연구를 위한 조사로서 영성이 심리적 대처와 건강라이프스타일에 미치는 영향에 관한 귀하의 의견을 듣고자 하는 것입니다. 귀하께서 제공해주시는 응답은 오직 학문적 연구 목적으로만 이용되며, 통계로 일괄 처리되므로 익명성이 보장됩니다.

귀하께서 답하여 주신 모든 내용은 본 연구에 매우 중요한 자료이므로 다소 번거로우시더라도 느끼신 그대로 해당란에 ○표시를 해 주십시오. 귀하와 가정에 건강과 행운이 항상 함께 하시기를 기원합니다.

석사과정 : 단 영 결  
지도교수 : 정 형 식

-----  
qiezi1989911@hotmail.com

062)608-5076

#### 설문 응답 시 주의사항

- ▶ 설문지에 제시된 지시사항을 잘 읽고 질문에 답하여 주시기 바랍니다.
- ▶ 각 질문 항목에는 옳고 그른 정답이 없으며, 귀하의 솔직한 의견만 제시해 주시면 됩니다.
- ▶ 다시 한 번 설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문은 학술연구를 위한 조사로서 **영성과 스트레스 대처 및 건강 라이프스타일**에 관한 귀하의 의견을 듣고자 하는 것입니다. 귀하께서 제공해 주시는 응답은 오직 학문적 연구 목적으로만 이용되며, 통계로 일괄 처리되므로 익명성이 보장됩니다.

귀하께서 답하여 주신 모든 내용은 본 연구에 매우 중요한 자료이므로 다소 번거로우시더라도 느끼신 그대로 해당란에 ○표시를 해 주십시오. 귀하와 가정에 건강과 행운이 항상 함께 하시기를 기원합니다.

## I. 다음은 영성에 대한 일반적인 질문입니다.

### □ 영성

구 분	전혀 그렇지 않음	그렇 지 않음	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 우리의 삶은 모든 것이 서로 연결되어 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2. 정신적 영성을 통해 마음 속 평화나 조화를 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 일상의 아름다움에 대해 깊은 감동을 받는다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 자연의 축복에 감사함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5. 누군가 나를 배려하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6. 타인의 잘못을 용서하고 그 사람을 받아들일 수 있는 마음자세를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
1. 나는 내가 누구인지 어디서 왔는지 혹은 어디로 가고 있는지 모른다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 살아가는 것이 좋은 경험이라고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 나의 미래가 안정되어 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 열심히 살고 있고 그것에 대해 만족스럽다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 살아가는 것이 행복하다.	①	②	③	④	⑤
6. 산다는 것은 내게 많은 의미를 준다.	①	②	③	④	⑤

## II. 다음은 마음챙김(mindfulness)에 대한 일반적인 질문입니다.

□ presence

구 분	전혀 그렇 지 않음	그렇 지 않음	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 지금 순간의 경험을 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 먹고, 이야기 하고, 청소하고 요리하는 내 몸을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3. 내가 방심한다고 느낄 때, 나는 차분히 현 시점에서 경험에 대해 되돌아본다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 내 행동의 의미에 대해 주의를 기울인다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 현재(지금 여기에서) 나의 경험과 연결되어 있음을 느낀다	①	②	③	④	⑤
6. 나는 마음에 치우치지 않고 나 자신의 감정을 볼 수 있다	①	②	③	④	⑤
7. 나는 내 자신에게 감사한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 다른 사람이 이야기 하지 않아도 내 장점과 단점에 대해 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 안 좋았던 경험들을 잘 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 일이 잘 안 풀릴 때에도 내 자신에게 우호적이다	①	②	③	④	⑤
11. 어려운 상황에서, 나는 즉각적인 반응 없이 잠시 동안 여유를 가질 수 있다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 일들이 바쁘고 스트레스를 받는 상황에서도 내면의 평화의 순간을 경험한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 내 자신에게 그리고 타인에 대해 참을성이 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 내 삶을 어렵게 하는 것을 알 때, 미소를 지을 수 있다.	①	②	③	④	⑤

### Ⅲ. 다음은 인지적 정서조절에 대한 질문입니다.

모든 사람은 때로 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험합니다.

부정적인 일이나 불쾌한 일의 예는 다음과 같습니다.

예1> 과제도 잘 제출하고 시험공부도 열심히 했는데 너무 낮은 학점을 받았다.

예2> 꽤 많은 돈과 신용카드, 주민등록증, 학생증이 든 지갑을 잃어버렸다. 그 지갑은 새로 선물받은 것이었다.

예3> 다른 사람에게는 알리고 싶지 않은 개인적인 이야기를 친한 친구에게 한 적이 있다. 그런데 오늘 다른 사람들에게 그 이야기가 새어나갔다는 사실을 알게 되었다.

예4> 얼마 전 사귀던 이성 친구와 헤어졌다. 나는 정말 좋아했는데, 그 친구는 나를 별로 좋아하지 않았던 것 같다.

이런 일에 여러분은 자신만의 방식으로 반응합니다. 다음의 항목을 보고 여러분이 위와 같은 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각에 O 표 해 주십시오.

구 분	전혀 그렇지 않음	그렇지 않음	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1) 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2) 그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3) 내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
4) 그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5) 그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6) 나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7) 내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8) 내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9) 그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10) 그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	①	②	③	④	⑤
11) 나는 남들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
12) 기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13) 그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14) 나는 즐거웠던 일을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15) 나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16) 그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17) 다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18) 기본적으로 그일의 원인이 다른사람에게 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
19) 그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	①	②	③	④	⑤
20) 그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

21) 나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져 있다.	①	②	③	④	⑤
22) 그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
23) 그 상황으로부터 배울게 있을 거라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
24) 내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
25) 다른 일에 비해 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
26) 그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
27) 내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
28) 그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
29) 나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
30) 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	①	②	③	④	⑤
31) 나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
32) 상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	①	②	③	④	⑤
33) 그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.	①	②	③	④	⑤
34) 나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.	①	②	③	④	⑤
35) 내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	①	②	③	④	⑤
36) 내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해 본다.	①	②	③	④	⑤

#### IV. 다음 질문은 스트레스 대처 방식에 대한 질문입니다.

◆ 최근에 당신을 불안하게 한 일이나 스트레스를 유발한 일을 떠올려보기 바랍니다. 떠올린 일을 생각하며 당신이 그 일에 어떻게 대처했는지 생각해 보고 해당하는 숫자에 O 표 해 주십시오.

구 분	전혀 그렇지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1) 활동계획을 세우고 그것에 따른다.	①	②	③	④	⑤
2) 원인을 알기 때문에 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다.	①	②	③	④	⑤
3) 일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 소망을 한다.	①	②	③	④	⑤
4) 내가 처한 지금 상황보다 더 좋은 경우를 상상한다.	①	②	③	④	⑤
5) 문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
6) 존경하는 지인(친구)에게 조언을 구한다.	①	②	③	④	⑤
7) 모든 것을 잊어버리려고 한다.	①	②	③	④	⑤
8) 그 일을 무시하거나 그것을 심각하게 받아들이지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9) 그 일을 통해 더 발전할 수 있는 단서를 얻는다.	①	②	③	④	⑤
10) 일이 잘될 수 있도록 변화를 추구한다.	①	②	③	④	⑤
11) 운이 나쁠 때도 있다는 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
12) 아무 일도 없었던 것처럼 행동한다.	①	②	③	④	⑤
13) 그 일을 잊어버리려 한다.	①	②	③	④	⑤
14) 그 일에 대해 내 생각을 바꿀 바꾸려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15) 그 일에 대한 내 감정을 타인에게 이야기 한다.	①	②	③	④	⑤
16) 그 일에 대한 의견을 타인에게 물어본다.	①	②	③	④	⑤
17) 그 문제를 더 잘 이해하기 위해 그것을 자세히 분석해본다.	①	②	③	④	⑤
18) 다음 단계에는 어떻게 해야 할 것인지에 대해 생각한다.	①	②	③	④	⑤
19) 그 일을 잊기 위해 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.	①	②	③	④	⑤
20) 다른 사람에게 화풀이를 한다.	①	②	③	④	⑤
21) 그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 인정한다.	①	②	③	④	⑤
22) 그 일이 잘 되게 해 달라고 기도한다.	①	②	③	④	⑤
23) 전문적인 도움을 청한다.	①	②	③	④	⑤
24) 다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음 질문은 건강 라이프 스타일에 대한 질문입니다. 솔직하게 응답하여 주십시오.

구 분	전혀 그렇지 않음	그렇 지 않음	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1) 나는 건강한 라이프 스타일을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2) 저칼로리 식품을 많이 먹는다.	①	②	③	④	⑤
3) 음식에 염분의 함량을 줄여서 먹는다.	①	②	③	④	⑤
4) 고 칼로리 식품을 먹는 것을 피한다.	①	②	③	④	⑤
5) 음식 섭취에 염분 함유량을 계산하면서 먹는다.	①	②	③	④	⑤
6) 규칙적으로 운동하다.	①	②	③	④	⑤
7) 일상생활에 신체적인 일을 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
8) 식습관을 변하지 않다.	①	②	③	④	⑤
9) 운동습관을 변하지 않다.	①	②	③	④	⑤
10) 담배(술)을 끊으려고 시도하다.	①	②	③	④	⑤

VI. 다음 질문은 자료 정리를 위한 것입니다. 솔직히 답해주십시오.

- 귀하의 성별은? ①남 ②여
- 귀하의 연령은? (만 세)
- 귀하의 학력은? ①중졸이하 ②고졸 ③대학 재학 및 졸업 ④대학원 재학 및 졸업
- 귀하의 직업은?  
①주부 ②회사원 ③전문직 ④자영업 ⑤교사 및 교수 ⑥예술직 ⑦학생 ⑧공무원 ⑨기타
- 귀하의 한달 평균수입은 얼마입니까?  
① 100만원미만 ② 100만원이상-200만원미만  
③ 200만원이상-400만원미만 ④ 400만원이상-500만원미만 ⑤ 500만원이상
- 귀하의 거주지역은 ( )
- 귀하의 주거형태는?  
① 학교기숙사 ②회사기숙사 ③원룸, 오피스텔, 고시원 ④아파트 ⑤단독주택
- 귀하는 종교를 가지고 있습니까? ① 있다. ② 없다
- 종교를 가지고 있으면 종교 활동 어느 정도 참여하십니까?  
①거의 참여하지 않는다. ②가끔 참여하다. ③보통 수준 ④자주 참여하다  
⑤매우 자주 참여하다

설문을 위해 시간을 내주셔서 감사합니다.

## <부록 1: 중국인 대상 설문지>



조선대학교  
CHOSUN UNIVERSITY

### 灵性与健康生活形态的影响

您好，首先感谢您参与本次问卷调查。

本问卷以学术研究为目的，旨在聆听中韩两国 灵性对心理压力应对策略与健康生活形态的影响。我们将保证问卷的匿名性及您的答案只用于学术研究。

您回答的内容对本研究有着重要的作用。

请您根据自己的真实感觉在相关答案处用 O 进行表示。

最后祝您及家人身体健康，工作顺利！

朝鲜大学 研究生院 经营系

硕士研究生：段颖杰

指导教师：郑亨植

-----  
qiezi1989911@hotmail.com

#### 回答问卷时的注意事项

- ▶ 希望您认真阅读问卷提出的问题后作出回答
- ▶ 如果问题有误无法作答的话希望您直率的写下您的意见
- ▶ 再一次衷心感谢您应答此问卷

## I. 下面是关于对心灵体验的问题。

### ◆ 关于自己对心灵体验的认识

分类	完全不是	基本不是	普通	基本是	完全是
1. 我認爲我們生活中的所有東西都是有關聯的	①	②	③	④	⑤
2. 通過精神上的灵性體驗，讓我獲得了心灵的平和感，和諧感。	①	②	③	④	⑤
3. 對於日常生活的美好，讓我深受感動。	①	②	③	④	⑤
4. 我對大自然對我的祝福有感謝之心。	①	②	③	④	⑤
5. 我感覺冥冥之中有人在幫助我。	①	②	③	④	⑤
6. 我可以原諒他人的錯誤，并有寬容他人的心。	①	②	③	④	⑤

### ◆ 关于自己对心灵幸福的认识

分类	完全不是	基本不是	普通	基本是	完全是
1. 我不知道我是誰，從哪里來，向哪里去。	①	②	③	④	⑤
2. 對我來說生活是很好的經歷。	①	②	③	④	⑤
3. 我能感覺得到我的未來是安定的。	①	②	③	④	⑤
4. 我很努力地生活，并且對此很滿足。	①	②	③	④	⑤
5. 我認爲活着是一件幸福的事情。	①	②	③	④	⑤
6. 生活賦予了我很多意義。	①	②	③	④	⑤

II. 下面是关于 心智觉知 (mindfulness: 和冥想相似,是指使心境保持平静, 调节自我心态) 的问题.

◆ 关于自己对心灵幸福的经历

分类	完全不是	基本不是	普通	基本是	完全是
1. 我接受此刻經歷的一切。	①	②	③	④	⑤
2. 我能感受到吃飯, 聊天, 清掃, 做飯時的自己。	①	②	③	④	⑤
3. 当我意識到我的精神軌道偏离的時候, 我馬上會回顧自己。	①	②	③	④	⑤
4. 我會注重自己行動所帶來的意義。	①	②	③	④	⑤
5. 我感覺到此刻的這一瞬間是和自己的經歷相關聯的。	①	②	③	④	⑤
6. 不受別人的影響, 我能自己察覺并觀察到自己的感受。	①	②	③	④	⑤

◆ 关于自己对心灵承受的经历

分类	完全不是	基本不是	普通	基本是	完全是
1. 對待事情, 我很欣賞我自己。	①	②	③	④	⑤
2. 即使別人不說, 我也知道自己的优点和缺点。	①	②	③	④	⑤
3. 我可以接受不愉快的經歷。	①	②	③	④	⑤
4. 即使事情不順心的時候, 我也會很友好的對待自己。	①	②	③	④	⑤
5. 在困難的情況下, 我不會迷茫。	①	②	③	④	⑤
6. 即使事情非常繁忙, 壓力非常大的時候, 我也能從中找到心灵的安宁与和諧。	①	②	③	④	⑤
7. 我對待自己和他人都很寬容。	①	②	③	④	⑤
8. 即使我感覺到生活被困擾的時候, 我也會保持微笑。	①	②	③	④	⑤

### III. 下面是关于 认知与情绪调节 的问题.

\* 每个人生活中都会遇到令人不愉快的经历.下面例举了一些不愉快经历的具体情况,

- 虽然我努力写作业,努力学习,但是得到的考试分数却很低
- 钱包丢了,里面装有现金,信用卡,学生证,钱包还是别人送给我的礼物
- 把秘密说给很好的朋友,结果今天发现那个秘密被朋友泄露了
- 不久前和爱人分手了。 结果发现他/她好像根本没爱过我

对于上述不好的事情大家会有自己独有的处理方式. 下面是对于您经历这些不愉快事情时的第一反应是什么. 相关答案处用 O 进行表示.

分類	完全不是	基本不是	普通	基本是	完全是
1) 這件事(上面的遭遇)到此為止是不幸中的萬幸。	①	②	③	④	⑤
2) 費盡心思想出解決這件事的最好方法。	①	②	③	④	⑤
3) 不去想這些不好的事情，想一些愉快的事情	①	②	③	④	⑤
4) 對於這件事，我認為是我自己的錯。	①	②	③	④	⑤
5) 在這種情況下(上面的遭遇)對於自己所產生的情感，我會反復地去思考。	①	②	③	④	⑤
6) 我認為有必要學習一下接受不愉快的事情并帶着這件事繼續生活下去。	①	②	③	④	⑤
7) 對於遭受的事情，我總會想起當時的感受。	①	②	③	④	⑤
8) 總會想起我遭受的事情是有多么糟糕。	①	②	③	④	⑤
9) 認為這件糟糕事情的發生是別人的責任。	①	②	③	④	⑤
10) 對於這件不好的事我想我會尋找到更好的層面。	①	②	③	④	⑤
11) 我總是認為我比別人遭受了更多的不好的經歷。	①	②	③	④	⑤
12) 認為這件糟糕的事的發生，主要原因在於我自己。	①	②	③	④	⑤
13) 對於這件糟糕事情的發生，我認為我也無能為力。	①	②	③	④	⑤
14) 對於這件糟糕事情的發生，我會回想一些愉快的事情。	①	②	③	④	⑤

15) 我想我會去找自己能做到的最好的解決方案。	①	②	③	④	⑤
16) 對於這件不好的事我認為還有更好的解決方案。	①	②	③	④	⑤
17) 認為別人遭受了比我更糟糕的事情。	①	②	③	④	⑤
18) 一般會認為這樣的事情發生的原因在別人身上。	①	②	③	④	⑤
19) 總是會回想起這件事對我是有多麼的糟糕。	①	②	③	④	⑤
20) 對於這件事,如果需要有人負責的話,我會認為是自己。	①	②	③	④	⑤
21) 我深陷在這件糟糕的事情中無法自拔。	①	②	③	④	⑤
22) 想一些與這件事無關的,其它愉快的事情。	①	②	③	④	⑤
23) 認為從這件糟糕的事情中可以學到東西。	①	②	③	④	⑤
24) 我認為我遭受的這件事情是人類所遇到的最壞的事情。	①	②	③	④	⑤
25) 認為這件事與別的坏事相比,也沒有那麼糟糕。	①	②	③	④	⑤
26) 我認為應該接受這件糟糕的事。	①	②	③	④	⑤
27) 費盡心思去想我能解決這件事的最好方法。	①	②	③	④	⑤
28) 因為這件糟糕的事,我認為我能變成一個更堅強的人。	①	②	③	④	⑤
29) 對於這件事的發生,我會去想別人做錯的地方。	①	②	③	④	⑤
30) 我對自己說,生活中還有比這更糟糕的事情。	①	②	③	④	⑤
31) 我認為這件糟糕事情的發生,是別人的錯。	①	②	③	④	⑤
32) 思考改變現狀的辦法。	①	②	③	④	⑤
33) 接受這件糟糕的事,已經發生了的事實。	①	②	③	④	⑤
34) 在這件糟糕事情的發生中,去考慮我自己的失誤。	①	②	③	④	⑤
35) 我想知道我為什麼會在這件糟糕事情發生時,會產生這樣不愉快的感覺。	①	②	③	④	⑤
36) 比起現在遭受的事情,我會更想一些令我心情轉好的事情。	①	②	③	④	⑤

#### IV. 以下是对压力对应策略的提问

回想一下最近发生的使你不安,或者是让你有压力的事情。 对于这些事情你会怎样应对?

分类	完全不是	基本不是	普通	基本是	完全是
1. 制定计划并按其执行.	①	②	③	④	⑤
2. 由于知道原因,所以为了使事情更好地发展,而更加努力.	①	②	③	④	⑤
1. 对于这件事希望按着自己预期发展.	①	②	③	④	⑤
2. 比起现在的遭遇,我更会展望美好的未来.	①	②	③	④	⑤
3. 和解决有帮助的人沟通.	①	②	③	④	⑤
4. 寻求亲人(亲朋好友)的指点.	①	②	③	④	⑤
5. 想要忘掉所有的东西.	①	②	③	④	⑤
6. 对这件事采取无视的态度,或者不把它想成严重的事情.	①	②	③	④	⑤
7. 通过这件事,总结经验,使自己更好的发展.	①	②	③	④	⑤
8. 寻求变化,来使事情向好的方向发展.	①	②	③	④	⑤
9. 认为也会有运气不好的时候.	①	②	③	④	⑤
10. 像什么事情都没发生一样去行动.	①	②	③	④	⑤
11. 想要忘记这件事情.	①	②	③	④	⑤
12. 努力使自己改变对那件事的想法.	①	②	③	④	⑤
13. 把我对这件事的感受向他人诉说.	①	②	③	④	⑤
14. 询问他人对这件事的意见.	①	②	③	④	⑤
15. 为了更了解这件事而去仔细分析.	①	②	③	④	⑤
16. 会考虑下一阶段该怎么办.	①	②	③	④	⑤
17. 为了忘记这件事而去做其他事情或其他活动.	①	②	③	④	⑤
18. 拿别人撒气.	①	②	③	④	⑤
19. 自己承认那件事有可能发展的比现在更糟糕.	①	②	③	④	⑤
20. 祈祷事情向好的方向发展.	①	②	③	④	⑤
21. 请求专家的帮助.	①	②	③	④	⑤
22. 接受别人的同情和理解.	①	②	③	④	⑤

## V. 以下是关于 健康生活形态的问题

分类	完全不是	基本不是	普通	基本是	完全是
23. 我持有健康的生活方式.	①	②	③	④	⑤
24. 经常吃低卡路里的食物.	①	②	③	④	⑤
25. 吃饭的时候, 减少饮食中的含盐量.	①	②	③	④	⑤
26. 回避吃带有高卡路里的食物.	①	②	③	④	⑤
27. 吃东西的时候, 计算食物中的含盐量.	①	②	③	④	⑤
28. 有规律的去运动.	①	②	③	④	⑤
29. 日常生活中经常做一些体力劳动.	①	②	③	④	⑤
30. 不改变饮食习惯.	①	②	③	④	⑤
31. 不改变运动习惯.	①	②	③	④	⑤
32. 试图去戒烟(或戒酒).	①	②	③	④	⑤

## VI. 以下是有关您基本信息的问题

- 您的性别是? ①男 ②女
- 您的年龄是? (满 岁)
- 您的学历是?
  - 高中以下
  - 高中毕业
  - 大学在学或毕业
  - 研究生在学或毕业
- 您的职业是?
  - 家庭主妇
  - 公司职员
  - 技工
  - 个体户
  - 教师或教授
  - 艺术行业
  - 学生
  - 公务员
  - 其他
- 您的月平均收入是?
  - 2000元以下
  - 2100元-3000元
  - 3100元-4000元
  - 4100元-5000元
  - 5000元以上
- 您的居住地区是? ( )省
- 您的居住形态是?
  - 学校宿舍
  - 公司宿舍
  - 出租屋
  - 楼房
  - 平房
- 您有宗教信仰吗? ①有 ②没有
- 有宗教信仰的话, 宗教活动的参加频率是?
  - 基本不参加
  - 偶尔参加
  - 普通
  - 时常参加
  - 基本全部参加

感谢您的合作