

# 마인풀니스와 삶의 만족 간의 관계 -대인관계능력의 매개효과를 중심으로-

## Correlations between Mindfulness and Life Satisfaction -Focused on Mediating Effects of Interpersonal Relationships-

반정윤

단국대학교 교육학과 상담심리

Jung-Yoon Ban(ditbul@hanmail.net)

### 요약

본 연구의 목적은 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 간의 관계를 검증하고, 대인관계능력의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 성인남녀 549명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 구조방정식모형을 통해 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 변인들 간의 인과관계를 분석하였다. 분석결과를 토대로 다음과 같은 주요 결과를 도출하였다. 첫째, 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 수준은 청년기, 성인전기, 성인중·후기 세 단계 생애주기에 따라서 꾸준히 증가하는 것으로 나타났다. 둘째, 마인풀니스는 대인관계능력과 삶의 만족에 유의한 정(+)적 영향을 미치며, 대인관계능력 또한, 삶의 만족에 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 마인풀니스가 삶의 만족에 미치는 영향에 있어서 대인관계능력의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 삶의 만족을 높이기 위해서 마인풀니스 수준을 높이기 위한 개입 뿐만 아니라 대인관계능력을 향상시키기 위한 다양하고 적극적인 개입이 필요함을 시사한다.

■ 중심어 : | 마인풀니스 | 대인관계능력 | 삶의 만족 | 생애주기 |

### Abstract

The purpose of this study is to verify the correlations among mindfulness, interpersonal relationships, and life satisfaction and to verify the mediating effect of the interpersonal relationships. Questionnaire survey measuring the mindfulness, the interpersonal relationships, and the life satisfaction was performed for 549 adult males and females. The research results by structural equation model to investigate the correlations among mindfulness, interpersonal relationships, and life satisfaction are as follows. First, mindfulness, interpersonal relationships, and life satisfaction steadily increase in accordance with the three stages of life: youth, early adults, middle and old age. Second, mindfulness has a significantly positive effect on interpersonal relationships and life satisfaction, and interpersonal relationships also has a significantly positive effect on life satisfaction. Third, interpersonal relationships has a significantly mediating effect between the relationships between mindfulness and life satisfaction. These results imply that various and active works are required to improve interpersonal relationships as well as mindfulness to enhance life satisfaction.

■ keyword : | Mindfulness | Interpersonal Relationships | Life Satisfaction | Life Cycle |

## 1. 서론

최근 긍정심리학에 대한 관심이 높아지면서 삶의 질이나 삶의 만족에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 주로 연구되는 분야는 행복과 성장, 심리적 안녕감, 삶의 만족을 이해하고 이에 영향을 미치는 요인과 관련된 것이다. 이 중 삶의 만족감은 주관적인 경험 상태로 인구통계학적 요인이나 환경적 요인에 의해 영향을 받기도 하지만, 개인의 내적인 특성요인에 의해 더 영향을 많이 받는다[1]. 즉 물질적, 환경적 요인의 영향력보다는 자존감, 낙관성, 외향성과 같은 개인의 내적 특성요인이 삶의 만족과 더 관련이 높은 것으로 보고되고 있다.

삶의 만족에 영향을 주는 요인으로는 성별, 연령, 결혼상태, 건강, 학력, 월소득 등과 같은 인구통계학적인 외적 요인들과 마인풀니스(mindfulness), 자존감, 감사, 삶의 기대(동기) 등과 같은 내적 요인들이 있다. 특히 자존감, 마인풀니스(mindfulness)와 같은 주관적 속성이 강한 내적 요인이 삶의 만족에 외적 요인들보다 강하게 영향을 미치는 것으로 보고하였다[2]. 이처럼 삶의 만족에는 내적, 외적 요인들이 복합적으로 작용하며, 또한 삶의 만족은 어느 순간에 결정되어 나타나는 것이 아니라 여러 요인들이 상호작용하고 변화하는 것에 따라 그 수준이 달라진다고 하였다[3].

연령에 따른 생애주기는 삶의 만족에 영향을 주는 외적 요인으로 나타나고 있는데, 생애주기에서 성인기는 변화와 역동의 중심에 있으며, 삶의 변화들 속에서 경험하는 갈등과 문제들에 대처하는 능력들이 그 어느 때보다 필요한 시기이다. 성인기는 생애주기에서 가장 길고 중심적인 역할을 하는데 최근 평균수명이 늘어나면서 점차 길어지고 있다. 이러한 성인기는 그 시기에 따라 발달과업, 심리적 특성, 사회문화적 환경이 달라지는 것으로 보고되어지고 있다[4]. 유경, 이주일(2010)[4]의 세대 간 분석을 통해 본 행복에 관한 연구에 따르면 성인초기와 성인 중·후기 모두에서 배우자와의 관계, 대인관계, 성취수용능력이 행복에 큰 영향을 주는 요인들 중 몇 가지로 나타나고 있다. 여기서 성인후기는 가장 행복한 시기로 나타나고 있는데, 이것을 통해 나이가

들면서 정서적으로 더 안정되고 행복감을 더 많이 느끼는 것을 알 수 있다[5-7]. 정현진(2012)[8]의 연구에서는 여성노인층을 연령별로 분류하여, 전기여성노인(75세 미만)의 삶의 만족이 후기여성노인(75세 이상)에 비해 삶의 만족도가 상대적으로 높다는 결과를 제시한 바 있으며, Hilleras et al.(2001) 또한 연령별로 삶의 만족도에 있어서 차이가 있음을 보고하고 있다[9].

한편, Levinson(1996)은 성인의 사회심리발달과정을 생애주기로 설명한 바 있다[10]. 생애주기(life style)는 기본적으로 보편적인 양상을 따라 거쳐야 하는 인생의 각 단계들로 계속되는 문화적, 개인적인 다양성이 존재하며, 순차적으로 진행되는 것을 의미한다[11]. 성인기 생애주기의 요소는 자신에게 중요한 타인과의 관계, 결혼과 가족, 직업 등으로 이루어지는데[12], 개인은 살아가면서 내적자아의 성숙에 따른 갈등과 관계측면에서의 스트레스를 경험하지 않을 수 없다. 그리고 생애주기의 발달과정에서 갈등과 변화를 통해 성장하므로 생애주기에 따른 개인 삶의 만족, 미해결 과제와 이에 따른 정서문제, 관계에 대한 조망 등을 통하여 새로운 삶의 구조에 대한 전망을 가지는 것이 필요하다.

삶의 만족에 영향을 주는 내적 특성요인들 중에서 마인풀니스[13][14], 대인관계능력[15]은 강력한 요인으로 보고되고 있다. 대인관계능력은 두 사람 사이의 관계에서 개인이 타인을 대하는 보편적이고 심리적인 지향성을 말하며, 개인의 내적 특성과 외적 행동 간의 관계로 나타난다[16]. 즉 대인관계능력은 개인이 타인을 어떻게 생각하고, 느끼며, 지각(perceive)하는지에 따라 타인에 대한 행위가 달라지는, 타인에 대한 어떤 심리적 지향성이라 할 수 있다[17]. 대인관계능력이 뛰어난 사람은 다른 사람의 생각과 감정을 보다 잘 이해하여 친밀한 관계를 유지하고[18], 원만하고 건강한 대인관계를 맺어 심리적 안정, 행복 및 삶의 만족이 높아진다[19-21]. 본 연구는 성인을 대상으로 하여 삶의 만족에 대인관계능력이 중요한 요인으로 작용하는지 살펴보고, 대인관계능력을 증진시킬 수 있는 방안을 모색해보고자 하였다.

생애주기마다 삶의 만족에 대한 차이를 보이지만 그 것은 결국 관계라는 울타리 안에서 경험되는 개인의 주

관적인 가치관과도 관련이 있다. 다른 사람을 대하는 보편적인 심리적 지향성인 대인관계능력은 관계능력이 유능할수록 다른 사람에 대해 개방적이며, 타인의 필요에 민감하여 배려할 수 있는 자세를 갖는다. 무엇보다 상대방을 적극적으로 이해할 수 있는 열린 자세와 누구와도 쉽게 친근해질 수 있는 친밀감을 가지며, 원활한 의사소통으로 관계의 질을 높이는 태도를 보여준다. 그만큼 대인관계능력은 사회를 살아가면서 매우 중요한 요소로서 작용하고 있으며, 개인 삶의 만족에 적지 않은 영향을 미치고 있다. 실제로 개인 내적 요소인 마인풀니스는 궁극적으로 삶의 만족을 이끌어내지만, 삶의 만족을 이끄는 다양한 긍정적 요인들 중 대인관계 경험은 실제로 자신을 성찰하고 돌아보게 하는 내적요인들을 확실히 볼 수 있는 기회를 제공한다. 결국 마인풀니스는 자신을 비춰보는 경험을 갖게 하고, 그것은 대인관계에서의 상호작용과 소통 능력을 높일 수 있는 동기 부여의 연결고리를 만들어낸다.

여러 선행연구를 통해 마인풀니스와 삶의 만족 간의 관련성에 대해 살펴보면 마인풀니스가 삶의 질에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 행복요인을 매개로 하여 삶의 질에 영향을 주는 것으로 보고되었다[22]. 또한 마인풀니스 수준이 높은 사람일수록 현재 경험에 주의를 기울이는 경향이 있고 비판단적인 태도를 견지하므로 삶의 만족이 높다고 밝혀진바 있다[23][24].

한편, 마인풀니스 경향이 높은 사람은 관계갈등 상황이 발생하면 적극적으로 타인과의 의사소통을 시도하고 자신과 타인에 대한 이해를 도와 대인관계에서 친밀감과 만족감을 생기게 한다. 그리고 친밀감과 만족감은 삶의 만족에 긍정적으로 작용한다. 이러한 선행연구 결과에 따르면 마인풀니스한 사람은 대인관계에서 발생한 부정적 측면에 대해 새로운 관점이나 시각으로 바라보고, 대안적인 행동들을 고려하고 실행함으로써 보다 긍정적인 대인관계를 형성할 수 있게 되며, 이러한 결과로 삶의 만족은 높아질 것이라 가정할 수 있다.

이상의 선행연구에서 살펴본 바와 같이, 마인풀니스는 대인관계와 주관적 안녕감이나 삶의 만족에 영향을 미칠 것으로 가정된다. 그러나 삶의 만족의 선행 영향요인으로서 마인풀니스의 영향을 직접적으로 검증한

선행연구는 매우 제한적이다. 또한, 이러한 마인풀니스가 개인의 대인관계능력에는 어떠한 영향을 미치며, 궁극적으로 삶의 만족에 미치는 경로를 실증적으로 검증한 연구는 거의 전무하다고 볼 수 있다.

따라서 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족에 대한 구조적 관계를 검증하는 것이 필요하다. 이에 본 연구에서는 마인풀니스의 역할이 대인관계 능력 및 삶의 만족에 미치는 영향을 검증하고, 마인풀니스가 삶의 만족에 미치는 영향에 있어서 대인관계능력의 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 하였으며, 이를 통해 삶의 만족 증진에 실제적인 도움이 되고자 하였다.

이를 위해 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 제시하였다.

연구문제 1. 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 간의 구조적 인과관계는 어떠한가?

연구문제 2. 마인풀니스와 삶의 만족 간의 인과관계에 있어서 대인관계능력의 매개효과는 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 조사대상

본 연구에서는 서울 및 경기 지역에 거주하고 있는 만 18세 이상 60세 미만의 성인 600명을 대상으로 설문 조사를 실시하여 570부를 회수하였고 이중 불성실한 응답지를 제외한 549부를 본 연구 자료로 사용하였다. 성별로는 남자가 258명, 여자가 291명이었고, 연령별로는 만 18~29세가 157명, 만 30~44세가 189명, 만 45세 이상이 203명이었다.

### 2. 설문지 구성 및 변수의 조작적 정의

#### 2.1 마인풀니스

마인풀니스 수준을 알아보기 위하여, Bother & Langer(2001)가 개발한 MMS(The Mindfulness/Mindlessness Scale) 척도를 채택하였고, 김병석(2010)이 한국어로 번안하고 타당성을 검사한 K-MMS(개인관점 척도)를 사용하였다. 이 척도는 자기-보고식 질문

지로 총 4개의 하위 문항으로 구성되어 있다. 김병석(2010)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 유통성 .80, 독창성이 .89, 몰입성이 .79, 탐구성이 .83이며, 전체영역은 .90으로 나타났고, 조성자(2011)의 연구에서 전체 영역에 대한 Cronbach's  $\alpha$ 는 .828로 나타났다. 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .886으로 나타났으며, 측정도구의 신뢰성에 문제가 없음을 확인하였다.

### 2.2 대인관계능력

Schlein & Guernsey(1971)의 Relationship Change Scale를 이형득과 문선모(1980)가 번안하고 정호권(2003)이 학생들에게 적합하도록 수정한 것을 사용하였다(정호권, 2003). 하위척도는 만족감, 의사소통, 친근감, 신뢰감, 민감성, 개방성, 이해성 등 7개 영역이며, 점수가 높을수록 대인관계능력이 좋음을 의미한다. 이형득과 문선모(1996)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었고, 권윤희와 박오계(2010)의 연구에서는 .88로 나타났으며, 천부경, 양난미(2013)의 연구에서는 .90이었다. 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .916으로 나타났으며, 측정도구의 신뢰성에 문제가 없음을 확인하였다.

### 2.3 삶의 만족

삶의 만족 검사는 Diener, Emmons, Larsen & Griffin(1985)가 개발한 삶의 만족(Satisfaction with Life Scale: SWLS)로 조명환과 차경호(1998)가 한국어로 번안하고(임영진, 2012), 김정호(2007)가 수정한 척도를 사용하였다. 김양운, 김병석, 최희철(2014)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86으로 나타났다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .849로 나타났으며, 측정도구의 신뢰성에 문제가 없음을 확인하였다.

## 3. 분석방법

본 연구를 위해 수집된 자료의 통계 처리는, SPSS 18.0 프로그램과 Mplus(Muthén & Muthén, 2010)를 활용하여 다음과 같이 분석을 수행하였다.

첫째, 요인부하량, 잠재변수들 간의 상관 및 합성신뢰도와 평균분산추출을 통해 타당성을 검증하였으며, Cronbach's  $\alpha$ 계수 산출을 통해 신뢰성을 검증하였다.

둘째, 연구모형의 적합도를 평가하기 위해  $\chi^2$  통계량, df(Degree of Freedom), TLI(Tucker Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), 신뢰구간이 제시되는 RMSEA(Root Mean Square Error or Approximation) 등의 적합도 지수를 평가하였다.

셋째, 변인들 간의 인과관계를 검증하기 위해 구조방정식모형분석을 수행하였다.

이상의 통계적 분석과 검증의 유의수준은  $\alpha=.05$ 에서 수행하였다.

## III. 실증분석결과

### 1. 조사대상자 특성

본 연구에서는 서울 및 경기 지역에 있는 만 18세 이상 60세 미만의 성인 600명을 대상으로 설문조사를 실시하여, 570부를 회수하였고 이중 불성실한 응답지를 제외한 549부를 본 연구 자료로 사용하였다. 성별로는 남자가 258명, 여자가 291명이었고, 연령별로는 만 18~29세가 157명, 만 30~44세가 189명, 만 45세 이상이 203명이었다. 본 조사대상자의 특성을 아래 표에 제시하였다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

| 구분    | 빈도(명)    | 구성비율 (%) |      |
|-------|----------|----------|------|
| 성별    | 남자       | 258      | 47.0 |
|       | 여자       | 291      | 53.0 |
| 연령    | 만 18~29세 | 157      | 28.6 |
|       | 만 30~44세 | 189      | 34.4 |
|       | 만 45세 이상 | 203      | 37.0 |
| 종교    | 개신교      | 164      | 30.0 |
|       | 천주교      | 71       | 13.0 |
|       | 불교       | 91       | 16.7 |
|       | 무교       | 194      | 35.5 |
|       | 기타       | 26       | 4.8  |
| 학력    | 중졸 이하    | 12       | 2.2  |
|       | 고졸       | 78       | 14.3 |
|       | 대학 재학    | 116      | 21.2 |
| 결혼 유형 | 대학 졸     | 232      | 42.4 |
|       | 대학원 이상   | 109      | 19.9 |
|       | 미혼       | 184      | 34.1 |
|       | 초혼       | 309      | 57.2 |
| 기타    | 재혼       | 21       | 3.9  |
|       | 기타       | 26       | 4.8  |

|      |              |     |      |
|------|--------------|-----|------|
| 직업   | 기술직          | 72  | 13.2 |
|      | 사무직          | 89  | 16.3 |
|      | 서비스직         | 86  | 15.7 |
|      | 자영업          | 37  | 6.8  |
|      | 농업어업         | 5   | .9   |
|      | 주부 및 학생      | 140 | 25.6 |
|      | 무직           | 15  | 2.7  |
|      | 기타           | 103 | 18.8 |
| 월 소득 | 100만원 미만     | 80  | 14.7 |
|      | 100~200만원 미만 | 118 | 21.6 |
|      | 200~300만원 미만 | 155 | 28.4 |
|      | 300~400만원 미만 | 53  | 9.7  |
|      | 400~500만원 미만 | 40  | 7.3  |
|      | 500만원 이상     | 39  | 7.1  |
|      | 기타(소득 없음)    | 61  | 11.2 |

2. 생애주기별 연구변인의 잠재평균비교

요인부하량, 잠재변수들 간의 상관 및 합성신뢰도와 평균분산추출 결과는 [표 1]과 같다. 측정변수들의 요인 부하량은 모두 .55를 상회하였고 통계적으로 유의미하였다. 그리고 측정변수들의 내적일관성을 의미하는 개념신뢰도(CR)와, 측정변수 전체 분산에서 각 요인이 설명하는 분산의 비율인 평균분산추출(AVE)도 각각 .7, .5를 상회하여 수렴타당도를 확보하였다. 결과적으로 측정모형은 전반적으로 양호하다고 나타났으며, 잠재 변수들 간의 상관관계를 살펴보면, 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 변인은 모두 정(+)적인 상관이 존재하는 것으로 나타났다.

표 2. 측정모형의 요인부하량 분석결과

| 잠재 변수  | 측정 변수  | $\beta$ | S.E.  | 개념 신뢰도 | 평균 분산추출 |
|--------|--------|---------|-------|--------|---------|
| 마인풀니스  | 융통성    | 0.671** | 0.027 | 0.834  | 0.560   |
|        | 독창성    | 0.779** | 0.022 |        |         |
|        | 몰입성    | 0.664** | 0.028 |        |         |
|        | 탐구성    | 0.862** | 0.018 |        |         |
| 대인관계능력 |        | 0.957** | 0.003 | 0.916  | 0.916   |
| 삶의 만족도 | 삶의 만족1 | 0.739** | 0.023 | 0.855  | 0.548   |
|        | 삶의 만족2 | 0.838** | 0.017 |        |         |
|        | 삶의 만족3 | 0.870** | 0.015 |        |         |
|        | 삶의 만족4 | 0.658** | 0.027 |        |         |
|        | 삶의 만족5 | 0.551** | 0.033 |        |         |

\*\*p < .01

한편, 생애주기에 따른 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족의 잠재평균을 비교하였다. 그 결과 [표 3]에서 보는 바와 같이, 성인 전기는 청년기에 비해 마인풀니

스, 삶의 만족은 더 향상되지만 대인관계능력은 유의미한 변화가 없는 것으로 나타났다. 그리고 성인 중·후기는 청년기와 비교할 때 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 수준 모두 향상되는 것으로 나타났다. 이때 효과 크기(d)는 중간 수준으로 볼 수 있었다. Cohen이 제시한 기준에 의하면 효과크기 d는 .2이면 작은 것으로, .5이면 중간 수준으로, .8이면 큰 것으로 해석된다(Cohen, 1988; Hong et al., 2003).

표 3. 생애주기에 따른 잠재평균 차이 분석

| 잠재변수    | 청년기 (S.E.)   | 성인 전기 (S.E.)/[d]    | 성인 중후기 (S.E.)/[d]   |
|---------|--------------|---------------------|---------------------|
| 마인풀니스   | 0.000 (.000) | 0.275** (0.070)/.36 | 0.304** (0.071)/.40 |
| 대인관계 능력 | 0.000 (.000) | 0.108 (0.057)/.15   | 0.142* (0.058)/.19  |
| 삶의 만족   | 0.000 (.000) | 0.264* (0.127)/.30  | 0.381** (0.132)/.41 |

\*\*p < .01 [d] : 청년기를 기준으로 한 효과크기

3. 연구모형의 적합도

연구모형의 적합도를 평가하기 위해서는 먼저 표본의 크기에 민감하지 않으면서 해석기준이 있고, 모형의 간명성까지 고려한 적절한 적합도 지수의 선정이 중요하다. 본 연구에서는  $\chi^2$  통계량, df(Degree of Freedom), TLI(Tucker Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), 신뢰구간이 제시되는 RMSEA(Root Mean Square Error or Approximation) 등의 적합도 지수를 통해 모형의 적합도를 살펴보았다. TLI와 CFI는 0.90 이상이면 좋은 적합도로 보고 있으며, RMSEA 지수의 경우 0.05 이하면 좋은 적합도, 0.08이하이면 적절한 적합도, 0.10 이하면 보통 수준의 적합도로 평가하였다.  $\chi^2=148.851$ (df=40, p<0.001), TLI=.946, CFI=.961, RMSEA=.070 등으로 나타나 비교적 좋은 적합도 지수를 보였다.

표 4. 연구모형의 적합도

| $\chi^2/df/p$        | TLI  | CFI  | RMSEA |
|----------------------|------|------|-------|
| 148.851 / 40 / .0000 | .946 | .961 | .070  |

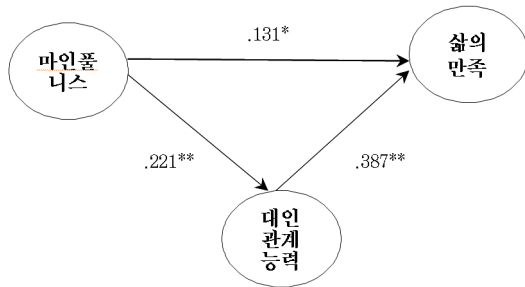
4. 변인들 간의 구조적 인과관계

본 연구의 연구문제를 검증하기 위한 변인들 간의 인과관계를 검증하였다. 직접효과의 크기 및 이에 대한 검증결과를 [표 5]와 [그림 1]에 제시하였다. 그 결과 첫째, 마인풀니스는 대인관계능력과 삶의 만족에 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.221, p < .01; \beta=.131, p < .05$ ). 둘째, 대인관계능력은 삶의 만족에 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.387, p < .01$ ).

표 5. 변인들 간의 직접효과

| 종속변수    | 독립변수   | $\beta$ | s.e.  | $R^2$  |
|---------|--------|---------|-------|--------|
| 대인관계 능력 | 마인풀니스  | 0.221** | 0.050 | .533** |
| 삶의 만족   | 마인풀니스  | 0.131*  | 0.059 | .312** |
|         | 대인관계능력 | 0.387** | 0.064 |        |

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$



\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

그림 1. 연구모형의 표준화 경로계수

한편, 대인관계능력이 마인풀니스와 삶의 만족 사이에서 매개 역할을 하는지를 분석한 결과, 마인풀니스는 대인관계능력을 매개로 하여 삶의 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.085, p < .01$ ). 따라서 마인풀니스에 따라 대인관계능력이 향상될 수 있고, 궁극적으로 삶의 만족도 또한 향상될 수 있음을 유추해 볼 수 있다.

표 6. 대인관계능력 변인의 매개효과 및 전체효과

| 종속 변수 | 매개변수    | 독립변수  | 매개효과    |      | 전체효과 (직접+매개) |      |
|-------|---------|-------|---------|------|--------------|------|
|       |         |       | $\beta$ | s.e. | $\beta$      | s.e. |
| 삶의 만족 | 대인관계 능력 | 마인풀니스 | .085**  | .024 | .217**       | .060 |

\*\* $p < .01$

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 수도권 성인 남녀를 대상으로 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 간의 구조적 인과관계를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 서울 및 경기 지역에 거주하고 있는 만 18세 이상 성인남녀 549명을 대상으로 설문조사를 실시하여, 연령증가에 따른 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 수준의 변화를 분석하고, 변인 간 구조적 인과관계를 확인하기 위해 구조방정식모형분석을 수행하였다. 연령증가에 따른 변화는 Levinson(1996)[10]의 성인기 발달이론에 근거하여 청년기, 성인전기, 성인 중·후기의 각 단계 생애주기에 따라 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 수준이 어떻게 달라지는지 확인하였다.

본 연구를 통해 도출된 주요 연구결과를 중심으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 수준은 연령이 증가함에 따라 그 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 즉 청년기보다 성인초기가, 성인초기보다 성인 중·후기가 마인풀니스, 대인관계능력, 그리고 삶의 만족 수준이 높았다. 이러한 결과는 연령이 증가함에 따라 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 수준이 증가할 것이라고 추론한 본 연구의 가설과 일치하는 것이다.

먼저 삶의 만족과 관련해서 본 연구결과와 다른 결과들을 보고하고 있는 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. 김명소 등(2003)은 한국인의 행복에 대한 인구통계학적 특성별 분석 연구에서 연령이 증가하더라도 행복에는 차이가 없는 것으로 보고하였다[1]. 반면에, 김미혜 등(2014)의 생애주기별 주관적 행복감의 영향요인 연구에서는 성인의 행복감이 발달단계에 따라 차이가

있다고 하였으나 연령증가에 따른 주관적 행복감이 꾸준히 증가하는 것으로 나타나지는 않았다[25]. 이들의 연구에서는 중년기(40~59세)에 행복감의 정도가 가장 높았고, 그 다음이 청년기(18~39세), 노년기(60세 이상) 순으로 행복감이 낮아졌으며, 특히 노년기의 주관적 행복감이 가장 낮은 것으로 나타났다. 반면 본 연구에서는 노년기의 삶의 만족이 가장 높은 것으로 나타나 노년기의 삶의 만족만 비교해 볼 때 서로 상반된 연구 결과라고 할 수 있다. 또 다른 선행연구에서는 40대의 행복감이 가장 낮은 것으로 나타나 40대 중반을 전후로 하여 바닥에 떨어졌다가 다시 반동하는 'U자형 곡선'을 보였다[23]. 이처럼 선행연구에서 연령 증가에 따른 행복감 및 삶의 만족은 여러 가지 양상으로 보고되고 있다.

본 연구와 유사한 결과를 보고한 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 여성의 행복관련 세대 간 분석 연구에서는 성인후기에 행복점수가 가장 높은 것으로 보고되었다. 즉 성인전기, 성인중기, 청년기, 성인후기 순으로 행복점수가 높아진다고 하였는데, 이러한 연구 결과는 청년기만 제외한다면 본 연구결과와 유사한 것으로 볼 수 있다[4].

한편, Levinson의 생애주기 발달단계를 마인폴니스 및 대인관계능력과의 관련성 속에서 살펴보면, 개인의 자아성장에는 마인폴니스가, 타인과의 교류에는 대인관계능력이 도움이 될 수 있을 것이다. 즉 개인의 발달과정에서 마인폴니스는 개인으로 하여금 비판단적 태도로 있는 그대로를 바라보고 열린 자세를 유지하도록 하며, 이러한 개방적이고 유연한 태도는 보다 원만한 대인관계를 맺는데 도움이 될 수 있다. 그리고 원만한 대인관계가 삶을 보다 윤택하게 할 것이다. 예를 들어, 중년의 전환기의 개인은 가정에서는 관계변화를 경험하고, 직장에서는 과업수행 방식의 변화를 겪게 된다 [12]. 이러한 전환기는 개인에게 있어 그 어느 시기보다 혼란스러울 수 있고, 위기를 경험하도록 한다. 이 때 마인폴니스적인 삶의 태도는 혼란스런 환경과 경험을 새롭고 긍정적인 시각에서 바라보고 적극적으로 대처하도록 함으로써 보다 안정적으로 전환기를 극복하고 중년기의 발달을 이루는데 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다. 본 연구결과는 마인폴니스가 그 자체로 삶의

만족에 영향을 미칠 뿐만 아니라 대인관계능력을 매개로 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 Levinson의 생애주기 이론을 근거로 성인기를 구분하여 삶의 만족과 관련 연구 변인들의 수준을 살펴본 것은 타당하다고 여겨진다.

둘째, 마인폴니스, 대인관계능력, 삶의 만족 간의 구조적 관계를 살펴보면, 마인폴니스는 삶의 만족에 대해 직접적인 효과와 대인관계능력을 통한 매개효과를 동시에 가지고 있는 것으로 나타났다. 이는 마인폴니스가 대인관계능력을 통해 삶의 만족에 영향을 미친다는 것을 의미하는 것으로 기존의 여러 선행연구 결과와도 일치하는 것이다. 소은희와 신희천(2010)은 감사와 주관적 안녕감과의 관계 연구에서 감사를 대인관계 기본 심리적 욕구만족을 매개로 하였을 때, 대인관계 욕구가 만족될수록 심리적 안녕감이 향상된다고 하였다[26]. 이는 개인의 병리적인 측면에 초점을 맞추기보다 긍정적인 측면에 초점을 맞춘다는 점에서 마인폴니스와 유사한 점이 있다고 여겨진다. 즉 마인폴니스는 비판단적인 관찰을 증가시키고, 대안적인 행동들을 적극적으로 고려한다는 점에서, 감사는 부정적인 관점보다는 긍정적인 관점을 유지하여 자발적으로 행동하도록 하는 경향이 있다는 점에서 유사하다고 할 수 있다. 따라서 감사 요인이 대인관계 기본 심리적 욕구만족을 매개로 하여 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 연구결과는 본 연구의 마인폴니스가 대인관계능력을 매개로 하여 삶의 만족에 영향을 미친다는 결과와 같은 맥락에 있다고 할 수 있다.

마인폴니스에 기초한 인지상담 등의 관련연구에서는 마인폴니스가 타인에 대해 개방적, 수용적 태도를 증가시키며, 이러한 태도가 타인에 대한 공감 능력과 사회적 기술을 향상시켜 주는 것으로 나타났다. 이는 본 연구 결과와 어느 정도 일치하는 것인데, 왜냐하면 타인에 대한 공감능력과 사회적 기술의 향상이 대인관계 형성에 도움이 되는 것으로 나타나기 때문이다. 자신에 대한 마인폴니스 상태는 '나-너'의 구분을 감소시키고, 이는 타인에 대한 마인폴니스한 상태로 확장되어 대인관계 형성에 도움이 된다는 것이다. 또 마인폴니스는 생활스트레스를 조절하여, 심리적 안녕감에 유의미한

영향을 미치는 것으로 나타났고[27], 분노 및 분노반추와 같은 부정적 정서에 대해서도 매개역할을 하여 대인관계문제를 감소시키는 것으로 나타났대[28]. 즉 생활스트레스나 분노 및 분노반추의 수준이 높더라도 마인풀니스의 수준이 높으면 심리적 안녕감이 증가 및 대인관계문제가 감소된다는 것이다. 특히 마인풀니스의 비판단적 수용은 다른 사람을 있는 그대로 바라보고 받아들여 대인관계능력에 긍정적으로 작용하도록 하여 관계향상에 도움을 줄 뿐만 아니라, 마인풀니스의 비판단적 수용 그 자체가 심리적 안녕감에도 기여한다고 할 수 있다. 이는 마인풀니스 수준이 높은 사람은 일상생활 스트레스에 대해서 뿐만 아니라 분노반추와 같은 부정적인 정서에 대해서도 효과적으로 다루어 대처할 수 있다는 것을 의미한다. 또한 마인풀니스가 분노와 같은 부정적인 정서를 재해석하고 대안적인 행동을 고려하게 함으로써 대인관계행동을 조절하게 한다는 것을 의미한다. 대인관계행동이 조절되면 대인관계 상호작용이 촉진되고, 결과적으로 긍정정서를 높임으로 삶의 만족과 심리적 안녕감이 증진된다고 할 수 있다.

본 연구의 시사점과 의의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 긍정심리학적 관점에서 삶의 만족 및 삶의 만족과 관련된 변인 마인풀니스, 대인관계능력의 구조적 관계를 살펴보았다는 데 가장 큰 의의가 있을 것이다. 삶의 만족과 관련된 연구들은 주로 인구통계학적인 요인이나 자존감, 낙관성, 애착 등과 같은 개인 내적요인에 대해 이루어져 왔다. 본 연구에서는 마인풀니스가 대인관계능력을 매개로 하여 삶의 만족에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다.

둘째, 마인풀니스와 관련하여 MBSR, MBCT, ACT, DBT 프로그램 및 명상훈련과 관련된 선행연구들은 많으나 일상생활에서 경험되는 개인의 마인풀니스 수준을 살펴 본 연구는 부족한 상황이다. 본 연구는 일상생활에서 개인의 마인풀니스 수준을 관련변인과 함께 살펴보았다는 점과 개인이 일상생활에서 마인풀니스의 경향성을 높인다면 삶의 만족이 향상될 수 있다는 결과를 얻었다는데 의의가 있다.

셋째, 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족을 성인기 전·후반에 걸쳐 살펴보고 연령대에 따라 차이가 있다는

결과를 얻었다는 데에 의의가 있다. 사회적 관계를 시작하는 청년기에서 성인전기, 성인 중·후기로 갈수록 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 수준이 점차 증가하는 것으로 확인되었다. 이처럼 본 연구는 성인중기 이후의 삶의 만족을 살펴보았다는데 의의가 있다고 할 수 있다.

본 연구의 후속연구 과제와 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울 및 경기 지역에 거주하고 있는 만 18세 이상 60세 미만의 성인 549명에 대해서만 연구를 진행하였기 때문에 전국의 성인들 전체의 결과로 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 서울 및 경기 지역 외에 전국의 성인들을 대상으로 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 연구변인의 변화추이를 연령에 따른 생애주기로 나누어 살펴보았으나, 성인 중·후기 단계를 함께 묶어 살펴보았다. 따라서 추후 연구에서는 성인중기와 성인후기로 나누어 삶의 만족 및 관련변인에 대해 살펴보는 연구가 진행되어야 할 것이다. 본 연구에서는 성인 중·후기의 삶의 만족이 높은 것으로 나타났는데, 이는 삶의 만족이 높은 시기로, 성인중기인지 노년기인지 명확하게 밝히지 못하는 어려움이 있다. 추후연구에서 성인중기와 후기를 구분하여 살펴봄으로써 삶의 만족과 관련된 두 시기의 특징을 확인할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 마인풀니스, 대인관계능력, 삶의 만족 변인의 구조적 관계를 중점적으로 살펴보았으나, 각 연구변인의 하위영역별 구조적 관계는 규명해 보지 않았다. 추후의 연구에서는 각 연구변인의 하위영역에 따른 구조적 관계를 구체적으로 살펴봄으로써 삶의 만족을 향상시키는 요인들의 관련성을 보다 세부적으로 확인할 필요가 있다. 이를 통해 삶의 만족을 증진시키기 위해 어떠한 도움이 구체적으로 필요한지 알 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- [1] 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, “한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발,”



- 한국심리학회지: 건강, 제8권, 제2호, pp.415-442, 2003.
- [2] 박현숙, 권복순, “대학생의 삶의 만족과 관련 요인,” 정신간호학회지, 제15권, 제1호, pp.48-56, 2006.
- [3] 최유선, *청소년이 지각한 대인관계양상, 학업성취, 삶의 만족의 관계*, 충남대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [4] 유경, 이주일, “여성의 행복에 영향을 미치는 요인: 세대 간 분석,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제24권, 제2호, pp.89-104, 2010.
- [5] L. L. Carstenson, M. Pasupathi, U. Mayr, and J. Nesselrode, “Emotional experience in everyday life across the life span,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.79, No.4, pp.644-655, 2000.
- [6] C. J. Jones and W. Meredith, “Developmental paths of Psychological health from early adolescence to later adulthood,” *Psychology and Aging*, Vol.15, pp.351-360, 2000.
- [7] F. R. Lang and L. L. Carstenson, “Time counts: Future time perspectives, goals, and social relationships,” *Psychology and Aging*, Vol.17, pp.125-139, 2002.
- [8] 정현진, *여성노인의 연령그룹별 삶의 만족도 차이와 영향요인에 관한 연구*, 한양대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [9] P. K. Hilleras, A. F. Jorm, A. Herliltz, and B. Winbald, “Life satisfaction among the very old,” *International Journal of Aging and Human Development*, Vol.51 No.1, pp.71-90, 2001.
- [10] D. J. Levinson, *The season's of a woman's life*, New York: Ballantine Books, 1996.
- [11] 김창수, *노년기 죽음불안에 대한 목회적 돌봄*, 한세대학교 대학원, 박사학위논문, 2012.
- [12] 황정해, *자녀의 발달단계에 따른 남성의 부정경험 연구*, 동국대학교 대학원, 박사학위논문, 2004.
- [13] 최영숙, *마인풀니스와 심리적 안녕감의 관계에 서 사회적 관심의 매개효과*, 단국대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [14] 정문경, 김병석, “마인풀니스, 정서조절, 지각된 배우자지지, 결혼만족도의 구조적 관계,” *상담학연구*, 제15권, 제1호, pp.499-518, 2014.
- [15] 김여흠, 이윤주, “대학생의 행복감에 영향을 미치는 사회불안, 공감, 사회적 기술, 분노표현양식, 대인관계만족에 대한 구조 방정식 모델 검증,” *상담학연구*, 제14권, 제3호, pp.1587-1604, 2013.
- [16] F. Heider, “*The Psychology of Interpersonal Relationsm*,” New York: John Wiley & Sons, Inc., 1964.
- [17] 김영화, *초등학생의 부모애착과 대인관계 및 자기효능감과의 관계*, 상명대학교 대학원, 석사학위논문, 2011.
- [18] 손애리, 고은경, 황순택, “중학생 자기에 성향의 하위유형에 따른 기질과 공감능력의 차이,” *한국심리학회지: 학교*, 제7권, 제3호, pp.391-404, 2010.
- [19] 권석만, *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*, 서울: 학지사, 2008.
- [20] 이윤신, 박성희, 김종경, “간호 대학생의 셀프리더십, 자기효능감, 대인관계, 대학생활 만족,” *한국콘텐츠학회지*, 제14권, 제6호, pp.229-240, 2014.
- [21] 리혜근, 하규수, “일상생활요인이 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향”, *한국콘텐츠학회논문지*, 제12권, 제6호, pp.280-292, 2012.
- [22] 한정균, “마음챙김 수준과 삶의 질 관계에서 행복요인의 매개효과,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제20권, 제3호, pp.735-751, 2008.
- [23] K. W. Brown and R. M. Ryan, “The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being,” *Journal of personality and Social Psychology*, Vol.84, pp.822-848, 2003.
- [24] K. W. Brown, R. M. Ryan, and J. D. Creswell, “Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects,” *Psychological Inquiry*, Vol.18, pp.211-237, 2007.

- [25] 김미혜, 문정화, 성기욱, “성인의 생애주기별 주관적 행복감과 영향요인에 관한 연구: Alderfer의 ERG 이론 적용,” 한국노년학, 제34권, 제4호, pp.857-875, 2014.
- [26] 소은희, 신희천, “감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과,” 상담학연구, 제12권, 제1호, pp.159-175, 2011.
- [27] 기현정, *대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과를 중심으로*, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2011.
- [28] 이성은, *특성분노와 분노반추가 대인관계에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과*, 대구가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.

저 자 소 개

반 정 윤(Jung-Yoon Ban)

정회원



- 2010년 3월 ~ 2013년 9월 : 광운대학교 복지행정과 외래교수
- 2010년 3월 ~ 2011년 12월 : 청운대학교 산업체대학 외래교수
- 2014년 3월 ~ 현재 : 삼육보건대학교 사회복지학, 상담심리학

외래교수

- 2014년 1월 ~ 현재 : 의정부지방법원 가사전문상담사
- 2012년 5월 ~ 현재 : 마음자람아동·가족심리상담센터 전문상담사
- 2016년 3월 ~ 현재 : 국립중앙청소년디딤멘토링 전문상담사
- 2016년 3월 ~ 현재 : 아이젠 심리인지연구소 놀이치료사

<관심분야> : 아동·청소년 상담, 가족상담, 마인드풀니스, 대인관계, 삶의 만족, 사회복지