

중년기의 생활스트레스에 대한 무아관의 완충효과

The Buffering Effect of Non-Self Perspective on Life Stress in Middle Age

박희영*, 윤석인**

아주대학교*, 경희대학교 한의학과**

Hui-Yeong Park(jadegreen8@naver.com)*, Seok-In Yoon(bort001@naver.com)**

요약

본 연구의 목적은 무아관이 중년기 성인이 겪는 생활사건 스트레스의 부정적인 영향을 감소시키는지 검증하는 것이다. 40대와 50대 성인남녀 207명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 위계적 회귀분석 및 단순 기울기 분석을 실시하였다. 그 결과, 무아관은 생활사건 스트레스가 지각된 스트레스 및 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 효과를 조절하는 것으로 밝혀졌다. 구체적으로 무아관은 생활사건 스트레스가 지각된 스트레스에 미치는 정적인 효과를 감소시키고, 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 효과를 감소시켰다. 본 연구의 결과는 동양적·불교적 자기관인 무아관이 중년기의 성인이 겪는 생활사건 스트레스에 대한 완충효과를 갖는다는 것을 의미한다. 본 연구는 상담 및 임상 장면에서 무아관을 중년기 성인의 스트레스에 대처하기 위한 중요한 요소로 고려해야 한다는 것을 시사한다. 그리고 본 연구는 불교적 개념인 무아에 관한 후속 실증연구를 촉진시킬 것으로 예상된다. 마지막으로 한계점 및 후속연구를 제안하였다.

■ 중심어 : | 중년기 | 스트레스 | 무아 | 무아관 | 완충효과 |

Abstract

The purpose of this study is to examine whether non-self perspective(NSP) reduces the negative effects of life stress experienced by middle-aged adults. an online survey was conducted using a sample of 207 adult men and women in their 40s and 50s, and a hierarchical regression analysis and simple slope analysis were performed. As a result, it was found that NSP modulates the negative effects of life stress on perceived stress and subjective well-being. Specifically, NSP reduced the positive effect of life event stress on perceived stress and reduced the negative effect on subjective well-being. The results of this study suggest that eastern and Buddhist self-view, NSP, has a buffering effect on life stress experienced by middle-aged adults. This study suggests that NSP should be considered as an important factor for coping with stress in middle-aged adults in counseling and clinical settings, and is expected to promote subsequent empirical research on the Buddhist concept of non-self. Finally, limitations and future studies are suggested.

■ keyword : | Middle Age | Stress | Non-Self | Non-Self Perspective | Buffer Effect |

I. 서론

스트레스란 개인이 적응하기 어려운 상황에 직면했을 때 겪게 되는 신체적, 정신적 긴장 상태를 의미한다[1].

Lazarus와 Folkman[1]에 따르면 심리적 스트레스는 어떤 자극과 그 자극에 대한 인지적인 평가가 상호작용하여 나타나는 것이며, 구체적으로 어떤 자극이나 상황이 개인의 능력을 초과하며, 위협적인 것으로 평가될 때

접수일자 : 2021년 11월 23일

수정일자 : 2022년 01월 21일

심사완료일 : 2022년 01월 21일

교신저자 : 윤석인, e-mail : bort001@naver.com

스트레스로 지각된다고 하였다. 이러한 스트레스는 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애 및 적응장애 등 다양한 심리장애를 야기하고 암, 고혈압과 같은 만성질환을 유지 및 악화시키는 요인으로 여겨지고 있다[2].

중년기는 신체적, 심리적, 사회적으로 많은 스트레스를 겪는 시기이다. 중년기는 노부모 세대를 봉양해야 하며, 동시에 자녀들을 보호하고 지지해야 하는 이중적인 역할을 수행해야 한다는 점에서 양쪽에 끼인 세대로 표현된다[3]. 한편 중년기는 이전 세대에 대한 책임과 다음 세대로의 지지와 이월, 그리고 안정된 교량 역할이 주어지는 교량세대이기도 하며, 세대 중간에 끼어 있다는 점에서 샌드위치 세대라고 불리기도 한다[4]. 이처럼 중년기는 부양과 양육, 책임과 지지라는 양쪽의 역할을 모두 수행해야 하는 부담을 떠안게 된다. 이러한 맥락에서 중년기는 가정적, 직업적, 사회적으로 다양한 도전에 직면하게 되며, 이러한 도전들은 삶의 의미에 대한 의문, 공허함, 절망감, 무기력감과 같은 스트레스를 야기하고 중년기 위기감을 만들어낸다[4][5].

Jung[6]은 중년기에 겪는 위기감이 피할 수 없는 삶의 여정이라고 보았으며, 이러한 도전을 경험한 이후에야 다음 단계의 발달이 가능하다고 하였다. 중년기에 경험하는 우울과 혼돈, 불확실성, 삶의 무의미함 등은 현실을 직시하는 과정 속에서 새롭게 자기를 탐구해 나가는 창조적 에너지로 전환되며, 이러한 발달과정을 '개성화'라고 불린다[7]. 중년기는 개성화의 여정 속에서 자기에 대한 깊은 이해와 자각을 하게 되며, 타인 및 자연과의 관계가 깊어지고, 나아가 자기실현을 이루게 된다. 개성화의 궁극적인 목적은 영적 자기와 하나가 되는 것으로, 이는 자기 탐구를 통해 궁극적으로 자기를 초월하고 나와 타인·자연과의 관계성을 회복하는 것이며, 삶의 진정한 의미를 발견하는 과정이라고 할 수 있다[6][8]. 이처럼 중년기에 직면하게 되는 다양한 스트레스에 대처하고 그 시기의 발달과업을 이루기 위해서는 자기에 대한 깊은 탐구가 반드시 선행되어야 하며, 이를 바탕으로 한 자기초월적 성격을 개발할 필요가 있다.

무아는 자기에 대한 깊은 탐구를 바탕으로 도달하게 되는 자기초월적 관점의 대표적인 사례이다. 무아는 '나'라는 고정불변의 독립적 실체란 존재하지 않는다는 불교적 깨달음으로, 오온(색, 수, 상, 행, 식)으로 대표되

는 내 몸과 마음의 모든 경험을 비판단적으로 알아차리고 깊게 탐구함으로써 얻게 되는 자기관의 근본적인 변화이다[9]. 이러한 자기관의 변화는 나라는 존재가 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다는 사실을 이해하는 것이며, 고정된 독립체로서의 나에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 단절된 관계를 조화와 자비의 방향으로 회복하는 것과 관련이 있다[10]. 한편 무아의 통찰은 단기적인 쾌락을 넘어서 조건 없는 진정한 행복에 도달하기 위해 필요한 것으로 여겨진다[11-13]. 구체적으로 고정된 나에 대한 집착을 내려놓게 되면 어떠한 고난과 역경도 그 순간 나타났다가 사라지는 무상한 것임을 이해하게 되며, 이 고난과 역경에 함께 머무를 수 있는 여유를 얻게 된다. 나아가 나에 대한 집착을 내려놓는 것은 그동안 단절되어왔던 나와 타인·자연의 조화로운 관계를 회복시키며, 이러한 전체성 속에서 개인은 조건 없는 내면의 평화와 충만감을 얻게 된다.

Wallace[13]는 자기 자신을 다른 존재들과 분리된 독립적 실체라고 개념화하는 것이 현실에 적응하기 위한 좋은 도구가 될 수 있지만, 한편으로 이러한 자기 개념화는 자신의 단기적인 쾌락만을 추가하게 하면서 장기적으로는 오히려 무수한 갈등과 괴로움을 낳는 근본 원인이라고 보았다. 이와 유사하게 Leary와 Diebels[14]는 자아중심성이 진화적으로 적응적인 측면을 지니고 있다는 사실을 인정하였지만, 이러한 자아중심성이 미래에 대한 불안과 불편감을 만들어내는 원인이 된다고 보았다. 이러한 맥락에서 무아는 근본적인 괴로움을 해결하고 조건 없는 진정한 행복에 도달하기 위한 동양적·불교적 자기관으로 주목을 받고 있다[11][12]. 무아는 나에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과 조화로운 관계를 맺는 상태이다[10]. 이러한 상태에서 개인은 집착이 가져오는 여러 갈등과 괴로움에서 벗어나, 타인 및 자연과의 전체성 속에서 조건 없는 내면의 평화와 충만감을 얻게 된다[11].

본 연구의 목적은 무아관이 중년기가 겪는 다양한 생활사건 스트레스에 대한 완충효과를 갖는지 검증하는 것이다. 구체적으로 본 연구에서는 생활사건 스트레스가 지각된 스트레스에 미치는 정적 효과 및 주관적 안녕감에 미치는 부적 효과를 무아관이 완화시킬 것으로 예상하였다. 무아에 대한 연구가 그동안 이론적·철학적

관점에서 주로 논의되어왔다는 점을 고려했을 때, 본 연구의 결과는 불교적 깨달음인 무아가 실제로 심리적 괴로움을 줄이고, 나아가 행복을 가져오는지에 대한 경험적인 근거가 될 수 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 생활사건 스트레스

스트레스란 개인이 적응하기 어려운 상황에 직면했을 때 겪게 되는 신체적, 정신적 긴장 상태를 의미한다[1]. Folkman 등[15]에 따르면 스트레스는 빈도와 발생사건의 중요도에 따라 중대한 생활사건과 일상적 생활사건으로 구분된다. 중대한 생활사건이란 본인이나 가까운 사람들의 질병이나 죽음, 사별, 직장에서의 해고와 같이 대부분의 사람들이 흔히 겪는 일이 아니며 당사자에게 큰 심리적 충격을 주는 생활사건을 말한다[15]. 반면, 일상적 생활사건이란 외로움, 가족과의 다툼 등 일상적으로 흔히 겪는 생활사건을 의미한다. 이처럼 생활사건 스트레스란 일상에서 누구나 보편적으로 경험할 수 있는 긍정적 또는 부정적 사건이 개인의 적응 능력을 초과할 때 나타나는 심리적 괴로움이라고 할 수 있다[15].

2. 중년기의 스트레스

중년기의 성인은 아직 미숙하며 성장의 기회가 남아있는 아동·청소년에 비해 이미 성장이 완료된 사람으로 여겨지는 경향이 있어 오랫동안 특별한 관심과 고려의 대상으로 자리 잡지 못해왔다[4]. 하지만, Jung[5]은 전 생애를 걸쳐 지속적인 성장·발달 및 자기실현이 이루어진다고 보았으며, 특히 인생에 있어 근본적인 변동이 40세 경에 이루어진다고 보았다. 이와 유사하게 Tournier[16]는 중년기를 인생의 중요한 전환점으로 보았으며, 중년기가 인생에서 최고 절정에 도달하는 시기이기도 하지만 장년기에서 노년기로 넘어가는 교량의 역할을 하는 시기라는 점에서 매우 중요한 단계라고 보았다.

중년기는 가정적, 직업적, 사회적으로 가장 많은 요구를 떠안게 되는 시기로서 다양한 신체적, 심리적, 사회적 스트레스를 감당해야 하고, 나아가 새로운 자기정체성을 확립해야 하는 시기이다[4][17]. Levinson[18]은

중년기가 되면 자신이 속한 사회의 책임자가 되면서 자신의 일과 타인의 일을 모두 관할하는 위치에 서게 되며, 결국 나와 타인, 나아가 사회에도 자연스럽게 영향을 미치게 된다고 보았다. 한편 Havighurst[19]에 따르면 생애 발달과정 중에는 특정 시기에 반드시 성취해야 하는 과업이 있으며, 정운주[4]는 중년기의 발달과업이란 적정 수준의 경제적 생활수준을 확립하고 자녀 및 배우자와 적절한 관계를 맺고, 중년기에 나타나는 생리적 변화를 수용하고 적응하는 것이라고 보았다. 이처럼 중년기에는 가정적, 직업적, 사회적으로 다양한 도전에 직면하게 되며, 이러한 도전들은 삶의 의미에 대한 의문, 공허함, 절망감, 무기력감과 같은 스트레스를 야기할 수 있다. Jung[6]은 중년기에 겪는 위기감이 피할 수 없는 삶의 여정이라고 보았으며, 자신에 대한 끊임없는 탐구와 이해를 통해 자기초월적인 관점을 확보함으로써 이러한 위기를 극복할 수 있다고 보았다[4].

3. 무아

무아란 고정불변의 독립적 실체로서의 '나'란 존재하지 않는다는 것으로 마음챙김 명상을 통해 얻게 되는 대표적인 불교적 지혜이다[9][20][21]. Shiah[12]에 따르면 무아는 고정된 자기에 대한 집착에서 벗어나 물질적인 욕망을 내려놓는 변성적 상태와 관련이 있다. Shiah[12]는 이러한 변성적 상태가 불교 수행 및 교학을 통해 얻게 되는 자기관의 변화이며, 자아중심성(egoism)과 대비되는 심리상태라고 보았다. 이와 유사하게 Dambrun과 Ricard[11]는 무아를 자기-중심성(self-centeredness)과 대비되는 독특한 심리구조로 정의한다. 그들에 따르면 무아란 나라는 존재가 타인 또는 주변 환경과 상호의존하는 것이며, 이러한 조건성에 기반하여 매 순간 변화한다는 사실을 깨닫는 것과 관련이 있다[11].

이러한 무아적 깨달음은 자기를 넘어서 타인·자연과의 깊은 연결감을 가져오며, 이러한 전체성 속에서 개인은 조건 없이 지속되는 진정한 행복을 얻을 수 있다. 유쾌한 자극을 추구하거나 불쾌한 자극을 회피함으로써 얻게 되는 쾌락주의적 행복은 외부의 감각적인 자극들을 조건으로 하기 때문에, 통제하기 어려울 뿐만 아니라 즐거운 기분을 경험하더라도 금방 중립적인 상태

로 가라앉기 때문에 본질적으로 불만족스러움을 야기한다[22]. 반면 진정한 행복은 외부의 조건과 관계없이 지속적으로 유지되는 평온함 및 충만감과 관련이 있다[11]. '나'에 대한 집착을 내려놓고 타인·자연과 조화를 이루려는 무아적인 태도는 타인에 대한 자비심 및 자연과의 연결감으로 이어지며, 이러한 친사회적인 긍정적 심리상태는 조건 없이 지속되는 안정감과 내면의 평화를 가져올 수 있다[11]. 개인은 자신이 더 큰 전체에 속해있음을 알며, 이러한 완전함과 충만감 속에서 진정한 행복을 느끼게 되는 것이다.

4. 무아의 스트레스 완충효과

무아의 통찰은 인간이 살아가면서 직면하게 되는 다양한 도전과 문제들을 수용하고, 그것들에 적응할 수 있는 완충제로서 기능할 수 있다. Grabovac 등[21]에 따르면 불쾌한 경험은 불쾌한 느낌을 만들어내고, 그 불쾌한 느낌은 또 다른 불쾌한 경험으로 다가오게 되면서 반추와 같은 악순환의 고리가 형성된다. 이때 지금 경험하는 모든 현상들이 조건에 따라 나타났다 사라지는 일시적인 것에 불과하다는 사실, 즉, 무아를 깨닫게 되면 불쾌한 경험과 느낌이 만들어내는 악순환의 고리를 끊을 수 있다. 구체적으로 무아를 이해하게 되었을 때 불쾌한 경험을 억지로 없애거나 피하려고 하지 않게 되고, 불쾌한 경험이 가져오는 불쾌한 느낌에 대해서도 있는 그대로 수용할 수 있게 되며, 이러한 수용의 과정에서 자연스럽게 악순환의 고리가 끊어지게 된다[21]. 이와 유사하게 Wallace[13]는 '나'라고 하는 고정불변의 독립적인 실체에 대한 집착이 괴로움 및 갈등을 지속시키는 근본적인 원인이라고 보았으며, 나라는 존재의 비영속성과 상호의존성을 이해하는 것이 이러한 본질적인 불만족에서 벗어나기 위한 방법이라고 보았다. 즉, 무아의 통찰은 '나'에 대한 집착이 만들어내는 스트레스의 확산을 막는 근본적인 해결책이 될 수 있다.

III. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구의 목적은 무아관이 중년기가 겪는 다양한 생

활사건 스트레스에 대한 완충효과를 갖는지 검증하는 것이다. 이를 위해 중년기 성인남녀를 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 무아관의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

2. 연구대상

리서치회사 엠브레인을 통해 참가자를 모집하였으며 만 40세~59세 성인남녀 207명을 대상으로 설문을 실시하였다. 이 중 3명의 불성실 응답자 및 극단치를 제외하고 204명의 표본으로 분석을 실시하였다. 참가자들의 인구통계학적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구대상의 인구통계학적 특성

항목	구분	빈도 (명)	퍼센트 (%)
나이	40대	102	50
	50대	102	50
성별	남자	101	49.5
	여자	103	50.5
학력	고등학교 졸업 미만	1	0.5
	고등학교 졸업	38	18.6
	대학교 졸업	147	72.1
	대학원 이상	18	8.8
결혼	미혼	49	24.0
	기혼	155	76.0
자녀 유무	없음	60	29.4
	1명	42	20.6
	2명	87	42.6
	3명 이상	15	7.4
가계 소득	150만원 미만	10	4.9
	150만원 이상 ~ 300만원 미만	43	21.1
	300만원 이상 ~ 450만원 미만	50	24.5
	450만원 이상 ~ 600만원 미만	44	21.6
	600만원 이상 ~ 750만원 미만	26	12.7
	750만원 이상 ~ 900만원 미만	17	8.3
	900만원 이상	14	6.9

3. 측정도구

3.1 생활사건 스트레스 척도

본 연구에서 독립변인에 해당하는 생활사건 스트레스를 측정하기 위해 정윤주[4]가 중년기 남녀에게 적용할 수 있도록 사용한 생활사건 스트레스 척도를 본 연

구의 목적에 맞게 수정·보완한 20문항을 사용하였다. 중년기는 가정적, 직업적, 사회적으로 가장 많은 요구를 떠안게 되는 시기로서 다양한 신체적, 심리적, 사회적 스트레스를 겪게 된다[4][17]. 이러한 관점에 따라 중년기의 생활사건 스트레스의 빈도를 측정하기 위해 시력이나 청력 등의 저하 및 갱년기 경험과 같은 신체 관련 스트레스 문항들이 포함되었으며, 배우자 및 자녀와의 관계에서 나타나는 가족 관련 스트레스 문항들이 포함되었고, 직장 내 해고 및 은퇴와 같은 직업 관련 스트레스 문항들이 포함되었다. 참가자들은 '지난 한 달 동안'을 기준으로 각 문항에 해당하는 사건을 얼마나 경험하였는지 응답하였다. 이때 각 문항은 '전혀 없었다'에서 '항상 경험하였다'까지 5점 리커트 척도로 구성되었다. 점수의 범위는 20점부터 100점까지이다. 선행연구에서 Cronbach's α 값은 .91이었으며[4], 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .90으로 나타났다.

3.2 무아관 척도

본 연구에서 조절변인에 해당하는 무아관을 측정하기 위해 윤석인[23]이 개발 및 타당화한 도구를 사용하였다. 무아관이란 '나'라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다고 여기는 것으로, 고정된 자기에 대한 집착에서 벗어나 타인 및 자연과의 연결성을 인식하는 것을 의미한다[10]. 총 15문항이며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 6점 리커트 척도로 구성되었다. 점수의 범위는 15점부터 90점까지이다. 선행연구에서 Cronbach's α 값은 .85 이상이었으며[23], 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .89로 나타났다.

3.3 지각된 스트레스 척도

본 연구에서 종속변인에 해당하는 지각된 스트레스를 측정하기 위해 박준호와 서영석[24]이 한국판으로 개발 및 타당화한 도구를 사용하였다. 스트레스를 지각하는 것은 부정적 지각과 긍정적 지각으로 구성되며, 부정적 지각은 개인이 일상생활에서 예측 불가능하고, 통제 불가능하며, 압도당한다고 지각하는 정도를 의미한다. 한편, 긍정적 지각은 문제 상황이 개인의 역량을 넘어서지 않는다고 지각하는 정도를 의미한다. 총 10문항이며, 각 문항은 '전혀 없었다'에서 '매우 자주 있었다'

까지 5점 리커트 척도로 구성되었다. 점수의 범위는 10점부터 50점까지이다. 선행연구에서 Cronbach's α 값은 부정적 지각은 .77, 긍정적 지각은 .74로 나타났다[24]. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 부정적 지각은 .85, 긍정적 지각은 .84, 전체는 .81로 나타났다.

3.4 주관적 안녕감

본 연구에서 종속변인에 해당하는 주관적 안녕감을 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin [25]이 개발한 삶의 만족도 척도와 Campbell, Convers와 Rodgers[26]가 개발한 긍정정서 부정정서 척도를 사용하였다. 삶의 만족도는 주관적 안녕감의 인지적 측면을 측정하는 것으로 총 5문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 긍정정서 부정정서 척도는 주관적 안녕감의 정서적 측면을 측정하는 것으로 총 9문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 본 연구에서 주관적 안녕감을 측정하기 위해 삶의 만족도와 긍정정서 부정정서 척도를 합하여 총 14문항 7점 리커트 척도로 구성된 것을 사용하였다. 점수의 범위는 14점부터 98점까지이다. 선행연구에서 삶의 만족도의 Cronbach's α 값은 .76이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 삶의 만족도는 .90, 긍정정서 부정정서는 .95, 전체는 .94로 나타났다.

4. 분석방법

SPSS 22.0을 활용하여 분석을 실시하였다. 각 변인들의 기술통계치를 분석하고, 변인 간 관계 및 영향을 알아보기 위하여 상관분석 및 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이때 다중공선성을 방지하기 위해 예측변인들의 점수를 평균중심화(Mean Centering)하였다[27]. 위계적 회귀분석의 경우, Step 1에서는 종속변인인 지각된 스트레스와 주관적 안녕감 각각에 대해서 독립변인인 생활사건 스트레스와 무아관의 고유한 영향력을 검증하였다. Step 2에서는 중년기 성인이 겪는 생활사건 스트레스에 대한 무아관의 완충효과를 검증하기 위해서 생활사건 스트레스와 무아관의 상호작용항을 넣고 고유한 영향력을 검증하였다. 생활사건 스트레스와 무아관의 상호작용이 유의한 경우에 단순 기울기 분석을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 기술통계

중년기 성인의 생활사건 스트레스와 무아관, 지각된 스트레스 및 주관적 안녕감의 기술통계는 [표 2]에 제시하였다. 먼저 각 변인의 평균과 표준편차를 산출하였으며, 각 변인의 정규분포를 확인하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. 그 결과 각 변인들의 왜도는 절대값 .50 이하이며, 첨도는 절대값 1.72 이하로 나타나 정규성 가정을 충족하였다.

표 2. 각 변인들의 기술통계치 (N=204)

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
생활사건 스트레스	44.68	13.30	0.42	-0.28
무아관	61.45	9.19	-0.09	1.04
지각된 스트레스	28.23	5.06	-0.50	1.72
주관적 안녕감	57.67	15.74	-0.22	-0.35

2. 상관관계 분석

중년기 성인의 생활사건 스트레스와 무아관, 지각된 스트레스 및 주관적 안녕감의 연관성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 [표 3]에 제시하였다.

표 3. 각 변인들의 상관관계 (N = 204)

구분	생활사건 스트레스	무아관	지각된 스트레스	주관적 안녕감
생활사건 스트레스	1			
무아관	-.20**	1		
지각된 스트레스	.45**	-.53**	1	
주관적 안녕감	-.32**	.53**	-.51**	1

** $p < .01$

표 4. 생활사건 스트레스와 무아관이 지각된 스트레스에 미치는 효과

예측변인	B	SE	β	t(p)	공선성 통계		R ²	ΔR^2	F	
					허용 오차	VIF				
Step 1	생활사건 스트레스	.14	.021	.36	6.351***	.959	1.043	.40	.40	66.507***
	무아관	-.25	.031	-.46	-8.138***	.959	1.043			
Step 2	생활사건 스트레스	.14	.021	.36	6.547***	.959	1.043	.41	.01	46.992***
	생활사건 스트레스 x 무아관	-.01	.002	-.12	-2.278*	.998	1.002			

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

상관분석 결과, 모든 변인들의 상관관계는 .01 수준에서 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 우선 생활사건 스트레스는 지각된 스트레스($r = .45, p < .01$)와 가장 높은 정적상관을 보였으며, 주관적 안녕감($r = -.32, p < .01$)과는 그 다음으로 높은 부적상관을 보였다. 한편 생활사건 스트레스는 무아관($r = -.20, p < .01$)과도 유의한 부적상관을 보였으나, 상관계수는 -.20으로 크지 않았다. 다음으로 무아관은 지각된 스트레스($r = -.53, p < .01$) 및 주관적 안녕감($r = .53, p < .01$)과 모두 높은 상관을 보였다. 마지막으로 지각된 스트레스는 주관적 안녕감($r = -.51, p < .01$)과 높은 부적상관을 보였다.

3. 위계적 회귀분석 및 단순 기울기 분석

중년기 성인의 생활사건 스트레스와 무아관이 지각된 스트레스 및 주관적 안녕감에 미치는 효과를 검증하고, 무아관의 스트레스 완충효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이를 위해 각각의 준거변인에 대해서 Step 1에서는 생활사건 스트레스와 무아관을 예측변인으로 설정하였으며, Step 2에서는 생활사건 스트레스와 무아관의 상호작용항을 예측변인으로 추가하였다. 그 결과는 [표 4]와 [표 5]에 제시하였다.

Step 1에서 생활사건 스트레스($\beta = .36, t = 6.351, p < .001$)와 무아관($\beta = -.46, t = -8.138, p < .001$)은 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미쳤다. 또한 생활사건 스트레스($\beta = -.23, t = -3.827, p < .001$)와 무아관($\beta = .48, t = 8.129, p < .001$)은 주관적 안녕감에도 유의한 영향을 미쳤다.

Step 2에서 생활사건 스트레스와 무아관의 상호작용항은 지각된 스트레스($\beta = -.12, t = -2.278, p < .05$)와 주관적 안녕감($\beta = .13, t = 2.222, p < .05$)에 모두 유의한 영향을 미쳤다.

표 5. 생활사건 스트레스와 무아관이 주관적 안녕감에 미치는 효과

예측변인	B	SE	β	t(p)	공선성 통계		R ²	ΔR^2	F	
					허용 오차	VIF				
Step 1	생활사건 스트레스	-.27	.070	-.23	-3.827***	.959	1.043	.33	.33	48.683***
	무아관	.82	.101	.48	8.129***	.959	1.043			
Step 2	생활사건 스트레스	-.28	.069	-.23	-3.996***	.959	1.043	.34	.01	34.736***
	무아관	.82	.100	.48	8.181***	.957	1.045			
	생활사건 스트레스 × 무아관	.02	.007	.13	2.222*	.998	1.002			

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

이러한 결과는 생활사건 스트레스가 지각된 스트레스 및 주관적 안녕감에 미치는 영향을 무아관이 조절한다는 것을 의미한다. 해당 상호작용을 시각적으로 확인하기 위한 그래프를 [그림 1]과 [그림 2]에 제시하였다.

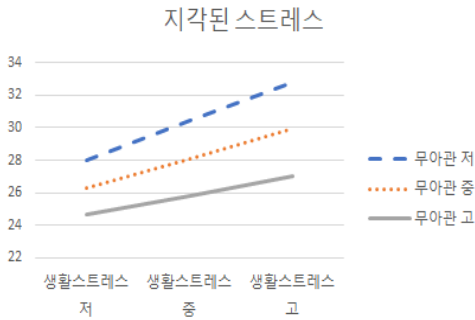


그림 1. 생활스트레스와 지각된 스트레스의 관계에서 무아관의 조절효과

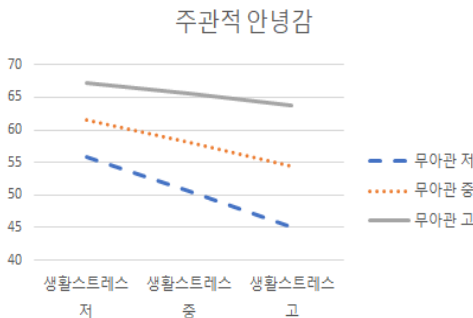


그림 2. 생활스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 무아관의 조절효과

지각된 스트레스 및 주관적 안녕감에 대해서 생활사건 스트레스와 무아관의 상호작용이 유의하였으므로 단순 기울기 분석을 실시하였다. 그 결과, 무아관의 높고 낮음에 관계없이 생활사건 스트레스를 많이 경험할수록 지각된 스트레스의 수준이 유의하게 증가하였다 (무아관 저: $t = 4.94, p < .001$; 무아관 중: $t = 4.27, p < .001$; 무아관 고: $t = 2.44, p < .05$). 이러한 결과는 앞서 지각된 스트레스에 대한 위계적 회귀분석에서 생활사건 스트레스와 무아관의 상호작용이 유의했던 것과 일치하지 않는 것처럼 보인다. 하지만 무아관이 낮거나 중간인 경우에 비해 무아관이 높을 때에는 생활사건 스트레스가 지각된 스트레스에 미치는 효과의 유의수준이 $p < .001$ 에서 $p < .05$ 로 완화되었으며, 이러한 결과는 생활사건 스트레스가 지각된 스트레스에 미치는 정적인 효과를 무아관이 감소시킨다는 것을 의미한다.

다음으로 무아관이 낮거나 중간인 경우에는 생활사건 스트레스를 많이 경험할수록 주관적 안녕감이 유의하게 감소한 반면(무아관 저: $t = -4.11, p < .001$; 무아관 중: $t = -3.46, p < .001$), 무아관이 높은 경우에는 생활사건 스트레스의 경험 빈도에 상관없이 주관적 안녕감이 유지되는 것으로 나타났다(무아관 고: $t = -1.32, p = .188$). 이러한 결과는 생활사건 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 효과를 무아관이 감소시킨다는 것을 의미한다.

V. 결론 및 논의

본 연구에서는 무아관이 중년기의 성인이 겪는 다양한 생활사건 스트레스에 대한 완충효과를 갖는지 검증

하였다. 40대 ~ 50대 성인남녀 204명을 대상으로 분석을 진행하였으며, 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 생활사건 스트레스는 지각된 스트레스를 증가시키고, 주관적 안녕감을 감소시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년기에 흔히 경험하는 신체적 문제, 가정 내 문제, 경제적 문제가 심리적 괴로움을 유발하며, 삶의 만족도와 긍정정서를 감소시킨다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 일상생활에서 누구나 보편적으로 경험할 수 있는 생활사건이라 할지라도 스트레스가 반복적으로 지속되는 경우에는 심리적 괴로움과 더불어 신체적 질병까지 유발할 수 있다는 선행연구와 일치한다[28].

둘째, 무아관은 지각된 스트레스를 감소시키고, 주관적 안녕감을 증가시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 고정된 나에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과 조화로운 관계를 인식하는 것이 중년기에 경험하는 공허함, 절망감, 무력감에 대한 해결책이 될 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 기존의 독립적인 자기관에서 벗어나 유연하고 상호의존적인 자기관을 갖는 것이 심리적 건강을 회복시키고 안녕감을 증진시킬 수 있다는 선행연구의 주장과 일치한다[29].

셋째, 무아관은 생활사건 스트레스가 가져오는 부정적인 영향을 완충하는 것으로 나타났다. 구체적으로 무아관은 생활사건 스트레스가 지각된 스트레스에 미치는 정적인 영향을 감소시키고, 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 영향을 감소시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 '나'라는 고정되고 이상적인 실체에 대한 집착을 내려놓게 되면, 일상의 고난과 역경에 직면할 때 심리적 괴로움을 비교적 적게 느낄 뿐만 아니라 그러한 부정적인 상황 속에서도 여전히 삶에 대한 만족도가 높고 긍정적인 정서를 많이 경험하게 된다는 것을 의미한다. 이러한 연구 결과는 무아에 대한 선행연구의 주장과도 일치한다[13][21]. Grabovac 등 [21]에 따르면 무아에 대한 통찰은 부정적인 경험과 느낌이 만들어내는 악순환을 줄여주는 핵심적인 깨달음이다. 이와 유사하게 Wallace[13]는 '나'라고 하는 고정불변의 독립적인 실체에 대한 집착이 괴로움과 갈등을 지속시키는 근본적인 원인이라고 보았으며, 이러한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과 조화로운 관계를 회복하는 것이 본질적인 불

만족에서 벗어나기 위한 해결책이라고 보았다. 요약하면, 본 연구의 결과는 무아와 같은 유연하고 자기초월적인 관점이 일상의 스트레스에 대한 완충제 역할을 할 수 있다는 것을 의미한다.

본 연구의 결과가 갖는 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 상담 및 임상 장면에서 무아관을 중년기 성인의 스트레스에 대처하기 위한 중요한 치료 변인으로 고려해야 한다는 것을 시사한다. 인생의 중요한 전환점에 놓여 있는 중년기의 성인은 다양한 신체적, 심리적, 사회적 스트레스를 감당해야 하며, 나아가 새로운 자기 정체성을 확립해야 하는 발달과업을 지니고 있다 [4][17]. 본 연구는 고정된 '나'에 대한 집착을 내려놓고 넓은 전체성 속에서 타인 및 자연과 조화로운 관계를 인식하는 것이 스트레스에 대한 완충효과를 갖는다는 것을 보여주었다. 이러한 결과는 무아관을 증진시키는 교육 및 훈련이 중년기 성인들이 그들의 발달과업을 적절하게 달성한 후 안정적인 노년기로 넘어가는 데에 많은 도움을 줄 수 있다는 것을 시사한다. 따라서 상담 및 임상 장면에서는 중년기 성인의 스트레스를 완화하고 안녕감을 높이기 위해 무아에 대한 심리교육 및 훈련을 적용해야 할 것이다. 이때 무아에 대한 심리교육은 '나'라는 존재의 비영속성 및 상호의존성을 핵심 주제로 다루어, 고정된 '나'에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 상호의존성을 인식하도록 이끌어야 할 것이다. 그리고 마음챙김 명상은 생각, 감정, 신체감각과 같은 실제적인 경험을 비판단적으로 알아차림으로써 무아의 통찰을 유도하는 대표적인 불교 수행으로[9][21][30], 여러 치료 장면에서 활용될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 불교적 개념인 무아에 관한 후속 실증연구를 촉진시킬 것이다. 무아에 관한 대부분의 선행연구는 이론적·철학적 관점에서만 주로 논의되어왔으며[20][31][32], 무아와 심리적 건강의 관계에 대한 실증연구는 거의 없는 실정이다. 이런 점에서 본 연구의 결과는 불교적 지혜인 무아가 실제로 심리적 괴로움을 줄이고, 안녕감을 증가시킨다는 것을 보여주는 경험적인 근거라는 점에서 의의가 있다. 무아는 서양의 독립적 자기관과 대비되는 동양, 특히 불교의 독특한 자기관으로서 고정된 자기에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 상호의존성을 인식하는 상태이다[11][12][23]. 이

러한 무아는 서양의 독립적 자기관이 가져오는 본질적인 불만족을 해결함으로써 심리적 괴로움을 줄여주고 안녕감을 증진시키는 것으로 여겨진다[13][29]. 본 연구는 서양의 독립적 자기관을 보완하는 불교적·명상적 자기관의 가치를 재조명하였으며, 이는 심리적 건강 및 안녕감에 대한 무아관의 효과를 실증적으로 검증하는 후속 연구를 촉진시킬 것으로 기대한다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단면자료를 토대로 분석이 이루어졌다는 점에서 일반화의 한계가 있다. 추후 연구에서는 실험실 맥락에서 주어지는 스트레스 자극에 대해 무아관이 완충효과를 갖는지 검증함으로써 무아관과 심리적 건강 및 안녕감 사이의 인과관계를 명확히 보여줄 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 중년기 성인남녀의 자료를 토대로 분석이 이루어졌다는 점에서 일반화의 한계가 있다. 추후 연구에서는 다양한 연령대별로 무아관이 스트레스 완충효과를 갖는지 검증할 필요가 있다.

참 고 문 헌

[1] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer publishing company, 1984.
 [2] S. Cohen, D. Janicki-Deverts, and G. E. Miller, "Psychological stress and disease," *Jama*, Vol.298, No.14, pp.1685-1687, 2007.
 [3] 이경은, *중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향*: 성신여자대학교, 석사학위논문, 2012.
 [4] 정윤주, *생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향: 심리사회적 성숙성의 조절효과를 중심으로*, 성산호 대학원대학교, 박사학위논문, 2016.
 [5] C. G. Jung, *The Development of Personality*, Pantheon, 1954.
 [6] C. G. Jung, G. Adler, M. Fordham, and H. Read, *The Structure and Dynamics of The Psyche*, Routledge, 1969.
 [7] 이부영, *분석심리학 - Jung의 인간심성론*, 일조각, 1998.
 [8] 김유심, *빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구: 영적안녕감, 가족자원의 조절효과 검증*, 연세대학교, 박사학위논문, 2008.
 [9] 각목, *초기불교이해*, 초기불전연구원, 2010

[10] 윤석인, 김완석, "무아 통찰의 세 가지 의미와 심리치료적 함의: 현상학적 질적 연구," *한국심리학회지: 건강*, 제25권, 제5호, pp.861-890, 2020.
 [11] M. Damburn and M. Ricard, "Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness," *Review of General Psychology*, Vol.15, No.2, pp.138-157, 2011.
 [12] Y. J. Shiah, "From self to nonself: the nonself theory," *Frontiers in Psychology*, Vol.7, pp.124-135, 2016.
 [13] B. A. Wallace, *The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart*, 2010.
 [14] M. R. Leary and K. J. Diebels, *Mindfulness in Social Psychology*, Routledge, 2017.
 [15] S. Folkman, R. S. Lazarus, C. Dunkel-Schetter, R. J. Gruen, and A. Delongis, "Dynamics of a stressful encounter outcomes," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.50, pp.992-1003, 1986.
 [16] P. Tournier, *인간 장소의 심리학*, 서울: 보이스사, 1983.
 [17] 이재화, *중년여성의 성숙성을 위한 기독교상담 방안*, 성결대학교, 박사학위논문, 2014.
 [18] D. J. Levinson, *The Seasons of a Woman's Life*, Alfred A. Knopf, 1996.
 [19] R. J. Havighurst, *Developmental Tasks and Education*, Harper & Row, 1972.
 [20] 송인범, "無我說에 대한 一考察," *한국선학*, 제30권, pp.717-749, 2011.
 [21] A. D. Grabovac, M. A. Lau, and B. R. Willett, "Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model," *Mindfulness*, Vol.2, No.3, pp.154-166, 2011.
 [22] R. M. Ryan and E. L. Deci, "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being," *Annual Review of Psychology*, Vol.52, No.1, pp.141-166, 2001.
 [23] 윤석인, *마음챙김 명상은 자기관을 변화시키는가? : 무아를 중심으로*, 아주대학교, 박사학위논문, 2021.
 [24] 박준호, 서영석, "대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구," *한국심리학회지: 일반*, 제29권, 제3호, pp.611-629, 2010.
 [25] E. D. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and

- S. Griffin, "The satisfaction with life scale," *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, No.1, pp.71-75, 1985.
- [26] A. Campbell, P. E. Converse, and W. L. Rodgers, *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions*, Russell Sage Foundation, 1976.
- [27] L. A. Goodman, "Snowball sampling," *The Annals of Mathematical Statistics*, Vol.32, No.1, pp.148-170, 1961.
- [28] H. Selye, "The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation," *The Journal of Clinical Endocrinology*, Vol.6, No.2, pp.117-230, 1946.
- [29] Q. Xiao, C. Yue, W. He, and J. Y. Yu, "The mindful self: A mindfulness-enlightened self-view," *Frontiers in Psychology*, Vol.8, p.1752, 2017.
- [30] 김정호, "명상과 마음챙김의 이해," *한국명상학회지*, 제8권, 제1호, pp.1-22, 2018.
- [31] 강미자, "불교에서 본 정신분석(Psychoanalysis) - 無我를 중심으로 -," *동아시아불교문화*, 제12권, pp.57-82, 2012.
- [32] 이은정, 임승택, "무아의 치료적 가능성에 대한 고찰," *동아시아불교문화*, 제23권, pp.427-458, 2015.

저자 소개

박희영(Hui-Yeong Park)

정회원



- 2019년 2월 : 아주대학교 라이프미디어협동과정 박사과정

〈관심분야〉 : 명상, 마음챙김, 자비, 이타성

윤석인(Seok-In Yoon)

정회원



- 2021년 8월 : 아주대학교 라이프미디어협동과정(문학박사)
- 2021년 9월 ~ 현재 : 경희대학교 한의학과 학술연구교수

〈관심분야〉 : 명상, 마음챙김, 통찰