Korean Journal of Clinical Psychology
2019. Vol. 38, No. 3, 275-286

Original Article
© 2019 Korean Clinical Psychology Association
https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.3.001
eISSN 2733-4538

The Relationships between Zhongyong, Mental Health, and Psychological Flexibility

Doyoun An Hoon-Jin Lee†

Department of Psychology, Seoul National University, Seoul, Korea

In this study, the relationships between the practical Confucian virtue of Zhongyong (Doctrine of the Mean), mental health, and psychological flexibility were investigated. Zhongyong consists of three aspects: understanding the situations and taking appropriate action or optimal response (timeliness and harmony); not being biased and going toward the extreme (dynamic balance and equilibrium); and being open to and tolerant of others (empathy). This study was designed to examine the relationships between the Zhongyong attitude and various positive/negative psychological variables (depression, anxiety, borderline personality traits, self-esteem, well-being, psychological flexibility, and interpersonal competence) with the participation of 364 college students. The results indicated that Zhongyong was significantly correlated with lower levels of depression, anxiety, and borderline personality traits and higher levels of self-esteem, well-being, and interpersonal competence. In particular, the Zhongyong attitude had a stronger effect on interpersonal competence than psychological flexibility. Finally, the implications and limitations of this study and suggestions for future research are discussed.

Keywords: Zhongyong, mental health, psychological flexibility, interpersonal relationships

국내 심리학 분야에서 동양적 사상을 서양적 방법론으로 이해하려는 시도가 지속되어 오고 있다. 1977년에 열린 심포지엄인 <한국사회와 심리학>에서부터 최근까지 다양한 심포지엄과 워크숍이 이루어졌으며, 불교나 유교(유학)와 같은 동양적 가치를 탐구하는 연구들도 활발히 이루어지고 있다. 한국심리학회에서 발간된 16개의 학회지에 발표된 연구를 조사하면 불교에 비해 유교에 대해서는 정신건강이나 심리적 개입과 같은 응용 연구가 상대적으로 적다(2019년 7월 현재 각각 총 170여 개와 60여 개). 하지만 한국인의 의식 및 생활실태조사를 통해 보면, 유교 문화는 여전히 한국인들의 삶에 상당한 영향을 미치고 있어(Gallup Korea, 2015; Ministry of Gender Equality and Family, 2011; Statistics Korea, 2016), 유학의 개념들을 살펴보고 이를 현재의 우리 상황에 적합하게 적용시키고자 하는 노력이 필요할 것으로 생각된다. 이에 본 연구에서는 다양한 유학적 개념 중 하나인 중용(中庸)과 정신건강의 관련성을 살펴보고자 하였다.

중용이란 지나치거나 모자람이 없고, 한쪽에 치우치지 않는 것, 인정의 절제를 알맞게 하는 것, 만물과의 화육(化育), 자신을 조율하는 것, 역동적인 균형을 이루는 실천, 대인관계에서의 조화로운 태도 등의 다양한 의미를 포함하고 있어 여러 분야에 응용이 가능한 실천적 개념이며(Kim, 2011), 실생활에 적용하기에 이로운 점이 많다(Yang et al., 2016). 이에 대만이나 홍콩 등 중화권에서는 중용을 심리학적으로 연구하기 위해 '중용실천 사고척도(中庸實踐思維量表)'와 이를 개정한 '중용신념척도(中庸信念一價值量表)' 및 '중용적 사고척도(中庸思維量表)' 등을 개발하였다(Huang, Lin, & Yang, 2012; Wu & Lin, 2005). 중용적 사고란 '통합적 정보처리, 명백한 모순들을 관용(tolerance)하는 것, 실천에 있어서의 극단을 피하는 것'을 의미한다(Chiu, 2000). 국내에서도 중용을 연구하기 위해 척도가 개발되었고, 그 결과 중용적 태도는 상황을 잘 파악하여 적절한 행동을 취하는 것(시중[時中])과 상황의 전체를 고려하

†Correspondence to Hoon-Jin Lee, Department of Psychology, Seoul National University, 1 Gwanak-ro, Gwanak-gu, Seoul, Korea; E-mail: hjlee83@snu.ac.kr

Received Mar 19, 2019; Revised Jul 21, 2019; Accepted Aug 13, 2019

This paper is a revision of a part of the first author's doctoral dissertations from Seoul National University.

www.kci.go.kr

여 극단에 치우치지 않으려는 것(불편불의[不偏不倚]), 그리고 타인에 대해 열려 있고 다른 것을 관용하는 내용(역지사지[易地思之])으로 구성되었음이 밝혀졌다(An & Lee, 2017).

중용과 정신건강의 관계에 대한 선행연구들을 살펴보면, 중용적 사고 경향성은 우울 및 불안 등의 정서 문제와 부적 상관이, 자존감 및 삶의 만족과는 정적 상관이 있어 개인의 심리적 건강에 긍정적 역할을 한다고 보고되었다(Chou, Chu, Yeh, & Chen, 2014; Huang et al., 2012; Pan & Sun, 2018; Yang et al., 2016). 또한 직장 내에서의 수동성 감소와 혁신 의도 및 창의적 아이디어를 실제 혁신적인 행동으로 옮기는 데 지지적인 역할을 한다고 제안되어, 사회적 적응에서도 긍정적 역할을 하였다(Sun, Yan, & Chu, 2014; Wang & Yu, 2014; Yao, Yang, Dong, & Wang, 2010). 즉, 중용적 사고 경향이 높을수록 개인의 내적 및 외적 적응에 도움이 될 수 있는데, Wu와 Lin (2005)은 중용적 사고가 내면의 정서 자각 및 자기 성찰을 통해 외부 환경에 적응하는 데 도움을 줄 수 있다고 제안하였다.

국내에서 제작된 중용 척도로 측정한 중용적 태도도 정서조절 곤란과는 부적 상관을, 자율성, 유능감 및 관계성으로 구성된 기본 심리적 욕구와는 정적 상관을 나타냈다(An & Lee, 2017). 또한 중용적 태도 경향성이 높을수록 대인관계 문제는 적고 공감 능력 및 긍정적인 갈등해결 전략 사용정도는 높았다(An & Lee, 2019). 따라서, 중용적 태도 경향성은 정신병리에 대한 전반적인 보호 요인으로 고려될 수 있고, 중용의 실용적 적용을 위해 정신건강 변인과의 기초적인 실증적 검증이 필요할 것으로 생각된다.

건강이란 완전한 신체, 심리 및 사회적 웰빙의 상태로, 특히 심리적 건강이란 단순히 정신 병리가 부재한 것뿐 아니라 행복을 경험하고, 일상 스트레스에 대처할 수 있는 자신의 잠재력을 깨닫고, 생산적인 활동을 할 수 있으며 공동체에 기여할 수 있는 것을 의미한다(Keyes, 2003; World Health Organization, 2014). 따라서 본 연구에서는 중용과 정신건강의 관계를 탐색하기 위해 부적응적 변인과 적응적인 변인들을 종합적으로 살펴보았다. 첫 번째 부적응적 변인으로는 대표적인 부정 정서인 우울 및 불안을 선택하였다. 우울과 불안은 정서조절 실패와 관련되어 있으며, 특히 인지적 재해석 방략의 부족과 연관된다(Cho, 2007; Lee & Kwon, 2009; Shin & Chae, 2011). 중용적 사고 경향성이 낮은 우울 및 불안감이 관련된다는 결과가 있으나(Huang et al., 2012), 중용적 사고뿐 아니라 중용적 태도 전반이 우울 및 불안과 어떠한 관계가 있는지 검증하는 것이 필요해 보인다. 중용적 태도는 사회적 상황에 맞춰 나를 조절하는 시중(時中)의 의미를 담고 있어 일견 감정을 억제하는 것과 관련될 수 있어 보이고(Yang et al., 2016), 정서조절에서 감정의 억제는 우울 및 불안의 증가와 상관이 있기 때문이다(Cho, 2007).

두 번째 부적응적 요인으로는 극단적이고 변화가 큰 정서와 혼란스러운 대인관계 및 자아상이 특징인 경계선 성격 성향을 선택하였다. 경계선 성격장애는 강렬하고 극단적인 정동, 불안정한 대인관계, 정체성의 혼란 및 충동적 행동을 특징으로 하며, 부정적 자극에 대한 억제 어려움 및 충동 통제 문제가 핵심적이다(Glenn & Klonsky, 2009; Lee, Kwak, Lee, & Chang, 2013). 중용적 태도는 상황을 판단하여 이에 맞게 자신을 조절하고 극단에 치우치지 않는 요소를 포함하는 것으로, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5 (DSM-5; APA, 2013)에 따르면 이러한 태도의 부족은 대부분의 정신병리, 특히 성격장애의 취약성으로 고려될 수 있다. 특히 중용적 태도는 변증법적 지향을 내포하며(An & Lee, 2016; Yang et al., 2016), 이는 경계선 성격장애에 효과적인 변증법적 행동치료(dialectical behavior therapy, DBT)의 기반이기도 하다(Linehan, 2015 as cited in Choi, 2018). 이에 중용적 태도가 경계선 성격장애의 치료적 접근이 될 가능성이 있으므로, 경계선 성격 특성과 중용적 태도가 특히 어떠한 관련성을 보이는지 탐색할 필요가 있다.

적응적 변인으로는 먼저 자신에 대한 긍정적 가치부여, 통제감, 능력에 대한 믿음 등을 포함하는 자존감과 정서적, 심리적 및 사회적 안녕감을 종합적으로 측정할 수 있는 정신적 웰빙을 선택하였다. 높은 자존감은 좋은 스트레스 대처능력 및 높은 사회적 적응 수준과 관련되며, 낮은 자존감 수준은 정신병리의 원인이 될 수 있다는 근거들이 상당히 많은 연구들을 통해 축적되어 왔다(Beck, Brown, Steer, Kuyken, & Grisham, 2001; Kolubinski, Marino, Nikčević, & Spada, 2019; Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimmel, 2004; Rosenberg, 1965). 인간의 잠재력과 성장을 통해 풍요로운 삶을 가능하게 하는 심리적 안녕감(Ryan & Deci, 2001)도 개인의 적응 및 정신건강과 관련된 요인이며, 그 지표가 되기도 한다. 정서조절 능력 및 인지적 유연성과 정적 상관을 보인 중용적 태도는 (An & Lee, 2017) 자존감과 심리 및 사회적 웰빙과 관련될 것으로 여겨지나, 앞서 언급했듯이 중용적 태도에는 상황의 조화로움을 위해 갈등해결 시 자신의 욕구를 억제하고 타협 혹은 절충을 해야 하는 측면도 있어(An & Lee, 2019; Yang et al., 2016) 실제 중용적 태도가 높은 사람들의 자존감 및 안녕감 수준을 탐색해 볼 필요가 있다. 더불어 중용은 대인관계 갈등 상황에서의 이상적 해결방법으로 여겨져 왔으며(Lee, 1997; Pan & Sun, 2018), 중용적 태도가 높을수록 대인관계 문제를 더 적게 경험하는 경향이 있다(An & Lee, 2019). 이에 중용의 실증연구가 초기 단계임을 고려하면 중용적 태도가 대인관계의 어떤 측면에서 효용이 큰지 탐색할 필요가 있을 것이다.

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.3.001

또한 중용은 상황을 유연하게 객관적으로 파악하고 그에 맞는 대처를 하면서도 심리적 중심과 균형을 잡고 있는 태도라는 점에서 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)의 심리적 유연성(psychological flexibility) 개념과 비교될 수 있다. ACT의 핵심 개념인 심리적 유연성이란 불필요한 방어를 하지 않고 지금 현재의 순간, 사고 및 정서에 온전히 접촉할 수 있고, 목표와 가치를 추구하기 위해 상황에 따라 자신의 행동을 유지하거나 바꿀 수 있는 능력이다(Bond et al., 2011). 심리적 유연성은 개인이 어떤 방식으로 (1) 상황적 요구 변화에 적응하며, (2) 정신적 자원을 변경하고, (3) 관점을 바꾸고, (4) 상충되는 갈망이나 욕구 및 삶의 영역 간의 균형을 이루는지를 반영한다(Kashdan & Rottenberg, 2010). ACT는 다양한 과정을 통해, 생각이나 감정 같은 사적 경험들의 내용을 바꾸기보다 이들의 관계나 일어나는 맥락을 변화시키는 데 중점을 둔다. 또한 자동화되어 변화가 어려운 생각과 감정의 과정 자체를 수용하고, 생각이나 감정은 생각이나 감정일 뿐임을 경험하여 이들을 실재와 동일시하지 않음으로써 그 영향에서 벗어나게 한다. ACT의 목표는 경험을 회피하지 않고 심리적 유연성을 증가시키는 것이다(Hayes, 2004). 궁극적으로 ACT가 요청하는 것은 관점의 근본적인 변화다(Min, 2015).

이러한 측면들은 언(言)과 행(行)의 단순한 일치는 양자의 고착을 의미하며, 결국 중용이란 언과 행의 끊임없는 변증법적 교섭 관계라고 해석한 Kim (2011)의 주장과 맞닿아 있다. 또한 중용이 허상을 쫓지 않고 사물을 있는 그대로 보는 자세(Lee, 1997)로 이해되는 측면과도 일치한다. Lee (1997)에 따르면 중용은 사고 구조 및 표상 차원의 변화이며, 이를 위해 자신의 경험과 입장을 벗어난 역지사지(易地思之)를 강조한다. 즉, 중용을 행함으로써 관점의 유연성과 변증법적 사고를 하여 경험한 사건을 새로운 맥락에 놓는다. 이는 ACT의 특징인 관점과 맥락 자체의 변화와 일맥상통하는 것으로 보인다. 심리적 유연성 및 ACT가 다양한 정신병리와 관련되고 치료적인 효과를 거두고 있음을 고려하면(Gould, Tarbox, & Coyne, 2018; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2016; Lee & Song, 2018; Muto, Hayes, & Jeffcoat, 2011; Twohig, Vilardaga, Levin, & Hayes, 2015), 중용 또한 임상 현장에서 충분히 그 실용적 가치가 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 중용적 태도와 정신건강 변인의 관계에 관한 기초적 탐색뿐 아니라 유사 개념으로 볼 수 있는 심리적 유연성과 비교분석을 시도하여 임상적 개입 도구로서의 중용의 가능성과 장점을 알아보고자 하였다.

기존의 연구 결과(An & Lee, 2017, 2019; Chou et al., 2014; Huang et al., 2012; Pan & Sun, 2018; Yang et al., 2016)를 통해 보면, 중용적 태도가 높을수록 내면을 자각하고 조절하며 목표를 향해 나아가도록 하는 추진력과 열정도 높아진다고 나타났다. 또한 대인관계 맥락에서 관계를 맺고 이를 건강하게 유지할 수 있는 능력과도 상관이 있어, 중용은 심리적으로 적응적 변인들과는 정적 상관을, 부적응적 변인들과는 부적 상관을 나타낼 것으로 예상할 수 있다. 더불어 중용과 유사개념으로 선택한 심리적 유연성은 맥락을 있는 그대로 받아들이고 고착되지 않는다는 공통점이 있다. 그러나 심리적 유연성이 부정적 정서를 회피하지 않는 것을 넘어서 사적 경험을 수용하는 것에 초점을 둔다면, 중용은 내적인 상태와 더불어 외부의 상황 및 대인관계 사건에 대한 객관적인 파악 및 대처 행동에도 주의를 두며 균형 있는 선택을 하고자 노력한다. 따라서 심리적 유연성과 중용적 태도는 모두 한 개인의 심리적 건강에 상당히 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보이나 유사점과 차이점을 구체적으로 알아볼 필요가 있고, 특히 대인관계 영역의 적응에서 차이가 나타날 것으로 예상하였다.

방 법

연구 참여자

참여자는 서울 소재 대학교에서 심리학 관련과목을 수강하고 있는 학부생 382명이었다. 심리학과 연구 참여 온라인 사이트를 통해 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자들이었고, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 점수를 제공하였다. 전체 참여자 중 불성실 응답을 제외한 364명의 응답을 분석하였다. 이 중 남학생은 191명(53%), 여학생은 173명(47%)이었으며, 연령은 만 18–34세였다(전체 평균연령: 20.17세, $SD = 2.04$). 남학생의 평균 연령은 20.6세($SD = 2.42$)였고, 여학생의 평균 연령은 19.69세($SD = 1.36$)였으며, 남녀 간 연령 차이가 유의하게 나타났다, $t(362) = 4.35$, $p < .001$. 본 연구는 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 사전승인을 받았다(IRB No. E1603/003-005).

측정 도구

중용 척도(Zhongyong Questionnaire, ZQ)

An과 Lee (2017)가 문헌을 통해 중용의 개념을 정리하고 일반인들을 대상으로 중용에 대한 경험을 수집한 것을 바탕으로 제작한 총 19문항의 5점 리커트 형식의 자기보고식 척도로 전반적인 중용적 태도를 측정한다. 시의적절한 행동 및 태도를 담고 있는 시중(時中) 요인과, 치우치지 않는다는 내용을 반영하는 불편불의(不偏不倚) 요인 및 타자에 대한 개방성과 관용을 의미하는 역지사지(易地思之)요인 등 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 문항의 예시로는

www.kci.go.kr

"나는 극단적으로 치우치지 않는다", "나는 다양한 관점에서 보는 편이다", "나는 상황파악을 잘한다" 등이 있다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

한국판 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiological Studies–Depression scale, CES–D)

Radloff (1977)가 개발한 우울증 역학 연구용 자기보고식 질문지로서, 한국판 CES-D는 Chon, Choi와 Yang (2001)이 번안 타당화하였다. 내적 일관성 계수는 .91로 보고되었다. 한편, Bae와 Shin (2005)이 확인한 한국판 CES-D의 요인구조는 Radloff가 제시한 모형과 일치하는 총 4요인 모형으로 나타났다. 하위요인으로는 우울감정, 긍정적 감정, 신체·행동 둔화 및 대인관계 요인이며 본 연구에서도 위의 4개 요인을 사용하였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .92였다.

상태–특질 불안 검사(State–Trait Anxiety Inventory, STAI)

불안 정도를 측정하기 위해 Spielberger 등(1970)이 개발하고, Kim (1978) 및 Hahn, Lee와 Tak (1993)이 번안한 표준화한 문항을 기반으로 좀 더 이해하기 쉽게 수정하여 사용하였다. 본 척도는 두 개의 하위요인인 특질불안을 측정하는 20문항, 상태불안을 측정하는 20문항 등 총 40문항으로 구성되어 있다. 1 (전혀 아니다)에서 4 (매우 그렇다)까지 4점 척도로 평가하며, 17개의 역채점 문항을 포함한다. 전체점수가 높을수록 불안 증상이 심한 것을 의미한다. 표준화 연구에서 내적 일관성 계수는 상태불안의 경우 .86, 특질불안은 .87로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 상태불안은 .93으로, 특질불안은 .91로 나타났다.

경계선 성격장애 척도(Personality Assessment Inventory–Borderline Features Scale, PAI–BOR)

1991년에 Morey가 제작한 성격평가 질문지 중 경계선 성격장애의 특성을 측정하는 24개 문항 중 국내에 타당화된 23문항의 자기보고식 척도를 사용하였다(Hong & Kim, 1998). 국내에서 타당화한 결과 정서 및 분노의 빈약한 통제, 격렬한 대인관계, 정체감과 자기가치의 혼란, 자기 손상적 행동을 유발하는 충동의 6요인으로 나타났으며, 내적 일관성 계수는 .84였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .86이었다.

자존감 척도(Self–esteem Scale)

Rosenberg가 1965년에 제작한 10문항짜리 자기보고식 검사로 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 Lee와 Won (1995)이 번안한 것을 사용하였으며, 당시 연구에서의 내적 일관성 계수는 .89이었다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .91로 나타났다.

한국판 정신적 웰빙 척도(Korean Mental Health Continuum–Short Form, K–MHC–SF)

정서적, 심리적, 사회적 웰빙의 세 가지 측면에서 행복을 측정하기 위해 만들어진 Mental Health Continuum의 단축형 자기보고식 척도다(Keyes et al., 2008). 국내에서는 Lim, Ko, Shin과 Cho (2012)가 타당화하였다. 총 14문항의 6점 척도로 이루어져 있으며, 타당화 연구에서 보고된 한국판 정신적 웰빙 척도의 내적 일관성 계수는 .93이었다. 기준에 따라 정신건강의 상태 수준을 번영, 양호, 쇠약으로 구분할 수 있는데, 본 연구에서는 문항 점수를 합산하여 사용하였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .94였다.

대인관계 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire, ICQ)

Buhrmester 등(1988)이 개발한 척도를 Han (2010)이 번안한 것을 사용하였다. 대인관계 영역에서 상황을 관리하는 효능감을 측정하는 자기보고식 설문지로 5점 척도로 되어 있다. Han (2010)이 제시한 내적 일관성 계수는 .90이었고, 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .92로 나타났다.

수용–행동 질문지 II (Acceptance and Action Questionnaire–II, AAQ–II)

Bond 등(2011)이 ACT의 기본 개념인 심리적 비유연성/경험회피를 측정하고자 제작한 자기보고식 질문지로, 국내에서는 Heo, Choi와 Jin (2009)이 번안 타당화하였다. 경험 회피 정도의 측정을 통해 심리적 유연성이라는 전반적 개념을 측정하는 1요인 구조로 구성되어 있다. 국내 연구에서 보고된 내적 일관성 계수는 .85였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .84였다.

자료분석

본 연구의 자료분석에는 IBM SPSS Statistics version 24 프로그램을 사용하였다. 연구 참여자의 일반 특성 및 남녀 차이와 척도별 기본분석을 위해 내적일관성(Cronbach's α) 분석, 기술통계분석, 독립표본 *t*-검증 및 상관분석을 실시하였다. 집단 및 척도 간 상관계수의 차이를 알아보기 위해 Fisher's *Z* transformation 분석을 사용하였다. 마지막으로 중용적 태도와 심리적 유연성의 개념 비교를 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.3.001

Table 1. *Comparison of Means and Standard Deviations of All Scales by Gender*

	Male (n = 191)	Female (n = 173)	t	Cohen's d
	M (SD)	M (SD)		
Zhongyong Questionnaire	68.37 (8.78)	66.65 (9.31)	1.81	.19
Timeliness/ Harmony	28.96 (4.19)	28.83 (4.48)	.23	.03
Balance	17.47 (2.70)	16.27 (3.19)	3.90***	.41
Empathy	21.96 (3.41)	21.55 (3.41)	1.14	.12
CES-D	15.84 (9.72)	18.83 (11.39)	2.71*	.28
PAI-BOR	23.82 (9.17)	26.66 (9.74)	2.87*	.30
STAI-S	40.74 (9.51)	43.20 (10.98)	2.29*	.24
STAI-T	42.49 (9.73)	44.40 (10.70)	1.78	.19
Self-esteem Scale	38.51 (6.88)	36.91 (8.22)	2.03*	.21
K-MHC-SF	39.60 (12.34)	36.39 (13.49)	2.38*	.25
ICQ	130.17 (18.44)	128.15 (19.43)	1.02	.11
AAQ-II	49.20 (8.70)	48.16 (9.33)	1.10	.12

Note. CES-D = Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; PAI-BOR = Personality Assessment Inventory-Borderline Features Scale; STAI-S = State-Trait Anxiety Inventory-State; STAI-T = State-Trait Anxiety Inventory-Trait; K-MHC-SF = Korean Mental Health Continuum-Short Form; ICQ = Interpersonal Competence Questionnaire; AAQ-II = Acceptance and Action Questionnaire-II.
*p < .05. ***p < .001.

결 과

인구통계학적 특성

전체 참여자들의 중용 척도 평균은 67.55점, 표준편차는 9.07이었다. 복학생의 비율이 높은 남학생이 여학생에 비해 유의하게 연령이 높아, 연령과 다른 척도 간 상관을 살펴보았으나 유의한 상관은 나타나지 않았다. 각 척도별 성별 차이를 분석한 결과, 중용 척도의 불편불의 요인과 자존감 및 정신적 웰빙의 경우 남학생들이 여학생들에 비해 평균 점수가 유의하게 높았다. 우울, 경계선 성격장애 및 상태불안 척도에서는 여학생들의 평균 점수가 남학생들에 비해 유의하게 높았다(Table 1). 따라서 성별을 통제한 뒤 분석하였다.

중용적 태도와 부적응적 심리 변인들의 관계

중용적 태도는 부적응적 심리 변인들과 대체로 부적 상관을 보이고 있었다(Table 2). 중용적 태도의 정도는 CES-D로 측정한 우울과 유의한 부적 상관을 보였으며, $r(364) = -.33$, $p < .001$, 중용의 하위요인 중에서는 시중 요인과 상관이 제일 높았다. 중용 척도는 상태 불안 및 특질 불안과도 유의한 상관을 나타냈다, 각각 $r(364) = -.35$, $p < .001$; $r(364) = -.46$, $p < .001$.

중용은 경계선 성격장애 성향과도 유의한 부적 상관을 나타냈다. 중용의 하위요인을 기준으로 살펴보면 경계선 성격 특성은 불편불의 요인과 가장 높은 상관을 보였다, $r(364) = -.45$, $p < .001$. 경계선 성격의 하위요인별로 보면, 부정적 관계 및 정체감 문제 요인이 중용적 태도와 가장 높은 상관을 나타냈으며, 이 두 요인만 중용적 태도와 .3 이상의 상관을 보였다. 하위요인 간의 관계를 살펴보면, 시중 요인과는 부정적 관계와 정체감 문제, 불편불의 요인과는 정서통제, 부정적 관계, 정체감 문제 및 기분의 안정성 문제, 역지사지 요인과는 부정적 관계에서 .3 이상의 유의한 상관을 보였다. 정서통제와 기분의 안정성과 같은 정서적 측면과 관련된 요인은 불편불의 요인과만 .3 이상의 상관을 나타냈다.

상관계수 간 차이가 있는지 분석한 결과, 상관계수의 차이가 .13일 경우 Fisher's Z 계수가 유의하게 나타났다. 이를 기준으로 살펴보면, 중용은 우울이나 상태 불안에 비해 경계선 성격장애 및 특질 불안과 상관이 더 높았으나, Fisher's Z 계수가 1.43 (p = .15)에서 2.08 (p = .04)로 나타나 제한적인(marginal) 수준이었다, 하위요인을 중심으로 비교한 결과로는 경계선 성격장애 성향 중 정서통제, 기분의 안정성 및 양가적 관계 요인과 중용의 불편불의 요인이 다른 요인 간 상관에 비해 상대적으로 더 높았다.

중용적 태도와 적응적 심리 변인들의 관계

중용적 태도는 적응적 심리 변인들과 모두 .4 이상의 정적 상관을 보였다(Table 2). 우선, 중용은 자존감과 유의한 상관을 보였고, 하위요인 중에서는 시중 요인과의 상관이 가장 높았다. 정신적 웰빙과도 유의한 상관을 보였고, 하위요인들과는 모두 .3 이상의 상관을 나타냈다. 정신적 웰빙의 하위요인을 기준으로 살펴보면 특히 심리적 웰빙과의 상관이 높았다, $r(364) = .43$, $p < .001$. 더불어 중용은 심리적 유연성과의 상관도 유의하였으며, $r(364) = .44$, $p < .001$, 심리적 유연성은 중용의 세 개 하위요인과도 모두 .3 이상의 상관을 보였다.

한편, 대인관계 유능성과의 상관이 상대적으로 가장 높았는데, 중용의 하위요인으로 보면 시중과 가장 높은 상관을 나타냈다, $r(364) = .43$, $p < .001$. 대인관계 유능성의 하위영역별로 보면 관계 형성 및 개시, 타인에 대한 배려 및 갈등관리 요인과 .3 이상의 상관을 보였다. 한편, 하위요인 간 상관에서는 시중 요인은 관계 형성 및 개시, 타인에 대한 배려, 갈등관리 요인과, 불편불의 요인은 타인에 대한 배려 및 갈등관리와, 역지사지 요인은 타인에 대한 배려 및 갈등관리 요인과 .3 이상의 상관을 나타났다.

마찬가지로 상관계수의 차이 비교 분석에서 중용적 태도는 대인관계 유능성 중 특히 갈등관리 및 타인에 대한 배려와 높은 관련성

www.kci.go.kr

Table 2. *Correlations between Zhongyong and Mental Health Factors (N = 364)*

	Zhongyong	Timeliness/Harmony	Balance	Empathy
Depression	-.33***	-.31***	-.28***	-.24***
Depressed affect	-.28***	-.27***	-.25***	-.18
Deficit of Positive affect	-.31***	-.29***	-.25***	-.25***
Somatic and retarded activity	-.26***	-.26***	-.20***	-.19***
Interpersonal	-.28***	-.25***	-.25***	-.20***
Borderline personality trait	-.44***	-.37***	-.45***	-.31***
Emotional Regulation	-.29***	-.19***	-.33***	-.23***
Negative Relationship	-.40***	-.36***	-.34***	-.30***
Identity Problem	-.37***	-.33***	-.35***	-.26***
Mood Stability	-.25***	-.15	-.38***	-.15
Self-destructive tendency	-.24***	-.23***	-.23***	-.14
Ambivalence in Relationship	-.17	-.14	-.23***	-.08
State anxiety	-.35***	-.32***	-.33***	-.24***
Trait anxiety	-.46***	-.42***	-.42***	-.31***
Self-esteem	.42***	.42***	.34***	.30***
Mental Health Continuum	.42***	.36***	.35***	.35***
Emotional Wellbeing	.35***	.29***	.31***	.29***
Social Wellbeing	.34***	.29***	.29***	.28***
Psychological Wellbeing	.43***	.37***	.35***	.35***
Interpersonal Competence	.47***	.43***	.37***	.38***
Initiation	.35***	.36***	.20***	.29***
Assertion	.18	.21***	.18	.07
Caring others	.47***	.42***	.35***	.41***
Conflict management	.48***	.39***	.43***	.40***
Appropriate disclosure	.17	.10	.18	.18
Psychological flexibility	.44***	.39***	.40***	.33***

***$p < .001$.

을 보였다.

중용적 태도와 심리적 유연성의 비교

각각의 변인에서 심리적 유연성에 더해 중용적 태도의 설명량이 부가적으로 있는지를 탐색함으로써 두 개념을 비교하였다. 성차가 영향을 주는 변인은 우선 성별을 통제하고, 위계적 회귀분석 방법으로 사용하여 1차로 심리적 유연성 변인을 투입하고, 그 다음 중용적 태도를 차례로 투입하였다.

그 결과, 부적응적 변인들 중 우울과 상태 불안에서는 중용적 태도가 심리적 유연성을 통제한 뒤 추가적 설명력이 없었다. 그러나 특질 불안에서 심리적 유연성에 더해 1.3%의 부가적 설명량이 있었고, 경계선 성격장애 성향의 경우에는 2.2%가 추가로 설명되었다(Table 3).

적응적 변인들 중 자존감에서는 1.2%가, 정신적 웰빙에서는 3.5%가 심리적 유연성에 더해 추가적으로 설명되었다. 대인관계 유능성 변인에서는 9.8%의 추가 설명량이 있었다(Table 4).

논 의

본 연구에서는 한국인의 삶에 여전히 큰 영향을 미치고 있는 유학의 개념 중 중용에 대하여 탐구하였다. 중용은 삶에서 지속적으로 조화와 균형을 이루고자 하는 태도로 상황을 잘 살펴 그에 맞춰 행동하는 것과 극단에 치우치지 않는 것, 그리고 나와 다른 것을 관용하는 것이다(An & Lee, 2017; Kim, 2011). 이러한 중용은 실천적 가치가 높으나 아직 심리학적으로 접근한 실증적 연구는 초기 단계에 머물러 있어, 임상적 적용을 위한 근거를 마련하기 위해 중용과 정신건강 변인들의 관계를 살펴보았다. 더불어 중용적 태도와 유사 개념으로 고려할 수 있는 심리적 유연성과의 차별적 영향력을 비교하였다. 그 결과 중용적 태도는 자존감, 웰빙 및 대인관계 유능성 등의 적응적 요인들 및 심리적 유연성과 유의한 정적 상관을, 우울 및 불안과 경계선 성격과 같은 부적응적 요인들과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 또한 우울과 상태 불안을 제외한 나머지 요인들 모두에서 AAQ-II로 측정한 심리적 유연성에 더해 중용의 추가적 설

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.3.001

Table 3. *The Results of Hierarchical Regression Analyses for Negative Mental Health Factors*

	B	β	t	R^2	ΔR^2
Trait Anxiety					
Step 1				.665	
Psychological flexibility	-.93	-.82	-26.81***		
Step 2				.678	.013***
Psychological flexibility	-.86	-.76	-22.79***		
Zhongyong attitude	-.14	-.13	-3.82***		
Borderline personality trait				.022	
Step 1					
Gender	2.84	.15	2.87*		
Step 2				.493	.471***
Gender	2.08	.11	2.91*		
Psychological flexibility	-.73	-.69	-18.30***		
Step 3				.515	.022***
Gender	1.87	.10	2.35*		
Psychological flexibility	-.65	-.61	-15.00***		
Zhongyong attitude	-.17	-.17	-4.02***		

*$p < .05$. **$p < .01$. ***$p < .001$.

Table 4. *The Results of Hierarchical Regression Analyses for Positive Mental Health Factors*

	B	β	t	R^2	ΔR^2
Self-esteem					
Step 1				.011	
Gender	-1.61	-.11	-2.03*		
Step 2				.557	.545***
Gender	-.10	-.06	-1.80		
Psychological flexibility	.62	.74	21.08***		
Step 3				.568	.012**
Gender	-.83	-.06	-1.57		
Psychological flexibility	.58	.69	17.78***		
Zhongyong attitude	.10	.12	3.11*		
Mental health continuum					
Step 1				.015	
Gender	-3.22	-.12	-2.38*		
Step 2				.330	.314***
Gender	-2.37	-.09	-2.12*		
Psychological flexibility	.81	.56	13.02***		
Step 3				.360	.035***
Gender	-1.99	-.08	-1.82		
Psychological flexibility	.68	.47	10.03***		
Zhongyong attitude	.30	.21	4.45***		
Interpersonal competence					
Step 1				.187	
Psychological flexibility	.91	.43	9.13***		
Step 2				.281	.098***
Psychological flexibility	.58	.28	5.60***		
Zhongyong attitude	.73	.35	7.03***		

*$p < .05$. **$p < .01$. ***$p < .001$.

www.kci.go.kr

명량이 있었다.

우울과 불안은 정서조절 곤란으로 나타나는 대표적인 정신 장애이다. DSM-5 (APA, 2013)에 따르면 우울과 불안은 서로 상관과 공병률이 높은 부정적 정서인데, 본 연구에서도 우울과 불안은 .77의 높은 상관을 보였다. 중용은 이러한 우울 및 불안과 모두 유의한 부적 상관을 나타냈다. 특히 최근 일주일간의 상태를 측정하는 CES-D 척도나 상태불안 척도에 의해 측정된 우울 및 불안에 비해 기질적인 불안을 측정하는 특질불안과 상대적으로 상관이 높았으며, 심리적 유연성과의 비교분석에서도 특질불안에서만 추가적인 설명량이 유의했다. 특질불안(trait anxiety)이란 비교적 안정된 한 개인의 반응 경향성(predisposition)이며, 상태불안(state anxiety)이란 신체적 각성(arousal)과 의식적으로 지각된 우려와 두려움, 긴장과 같은 느낌을 특징으로 하는 일시적인 정서다(Endler & Kocovski, 2001). 즉, 특질불안은 스트레스를 경험하는 상황을 위험하거나 위협이 된다고 지각하거나 이 상황에서 자신의 상태불안 반응들의 강도를 높여서 반응하는 경향에서의 개인차이고, 상태불안이란 자율 신경계의 활성화 혹은 흥분 유발에 의한 긴장, 우려, 초조 및 걱정의 주관적 상태로 특정한 순간에 일정한 수준의 강도로 경험되는 정서 상태다(Hahn et al., 1993; Endler & Kocovski, 2001). 따라서 특질불안과 상태불안의 차이는 위치 에너지와 운동 에너지의 차이로 비유할 수 있다(Endler & Kocovski, 2001). 중용이 최근 1주일 동안의 우울 및 불안한 상태를 측정한 결과보다, 부적 정서의 취약성으로 볼 수 있는 특질적인 불안과 더 관련되어 있다는 점에서 중용은 한 개인이 지닌 전반적이고 일관되는 태도와 관련되어 있으며, 심리상태에 기초적으로 작용하는 안정적인 심리적 보호요인일 가능성이 있다. 즉, 중용적 태도 경향이 클수록 스트레스에 의해 정서적으로 동요할 가능성이 적은 것으로 해석할 수 있다.

한편 이러한 결과는 중용적 태도가 사회적 상황에서의 조화를 위해 자신의 정서나 욕구를 억압하는 것과 관련될 수 있다는 지적(Yang et al., 2016)을 반박하는 근거이기도 하다. 즉, 중용은 자신을 통제하거나 억압하는 것보다 상황에 적절한 유연한 태도를 견지하는 것이다. 우울과 불안이 높은 집단에서 정동적 유연성 및 인지적 재해석 등과 같이 사고와 감정의 변경을 통한 조절 전략을 더 적게 사용했다는 연구(Kim, 2018; Shin & Chae, 2011)와 중용적 태도가 경직된 이분법적 사고 경향성과 부적 상관을 보인 결과(An & Lee, 2017)를 고려하면, 중용적 태도는 단지 자신을 억제하고 갈등적인 것을 회피하는 것이 아니라, 최적의 적응을 위해 상황에 따라 유연하게 자신을 변화시킬 수 있는 자기 조절(self-regulation)과 관련될 수 있다(Pan & Sun, 2018).

이 같은 경향은 중용과 경계선 성격 성향의 관계에서도 나타난다. DSM-5 (APA, 2013)에 따르면 경계선 성격장애는 대인관계와 정서가 매우 극단적이고 불안정하며, 자기 정체감의 혼란을 특징으로 하고, 우울이나 불안, 충동성, 자해행동을 나타내는 장애로 정서 및 대인관계에서 조절의 어려움이 특징적이다. 추가로 분석한 결과 경계선 성격장애 성향은 우울과 .59, 상태불안과 .57, 특질불안과 .70, 대인관계 유능성과 -.41의 상관을 보여, 경계선 성격장애 성향의 사람들이 정서 조절 및 대인관계 형성 및 유지에 취약하다는 점이 검증되었다. 중용과 경계선 성격장애 성향도 -.44의 유의한 부적 상관을 보였다는 점에서, 불안정성과 혼란스러움, 정서 및 행동 조절의 어려움을 특징으로 하는 경계선 성향과 조절과 안정을 특징으로 하는 중용적 태도는 상반되며 중용적 태도를 기르도록 돕는 것은 경계선 장애로 고통을 겪는 사람들에게 치료적으로 작용할 수 있음이 시사되었다. 특히 경계선 성격 구조의 기본적 방어기제가 분열(splitting)임을 고려할 때(Kernberg, 1975/2008), 중용적 태도 중에서도 극단으로 치우치지 않고 균형과 안정을 유지하고자 하는 불편불의 요인과의 상대적으로 더 높은 부적 상관이 나타난 점도 충분히 이해될 만하다. 더불어 서론에서 밝힌 바와 같이 중용은 경계선 성격장애 치료에 효과적인 DBT의 철학적 배경과 일치하는 측면이 있어, 추후에는 중용과 DBT와의 관련성에 대한 추가 탐색이 요구된다.

한편, 중용적 태도는 긍정적이고 적응적인 심리 변인들과 모두 정적 상관을 나타냈다. 중용적 태도 경향성이 높을수록 자존감과 심리 및 사회적 안녕감 수준이 높았는데, 이는 중용이 삶을 살아가는 적응적 대처 전략이며 지혜임을 다시 확인한 것으로 해석할 수 있다(An & Lee, 2016). 특히 중용은 대인관계 유능성 변인과 상관이 높게 나타났으며, 그중 갈등관리와 타인에 대한 배려 부분이 더욱 관련되어 있었다. 이는 Lee (1997)가 중용을 갈등의 해결방법 측면에서 고찰하였던 바를 양적 연구를 통해 부분적으로 확인한 것으로 볼 수 있으며, An과 Lee (2019)가 중용이 Rahim (1983)의 갈등관리 해결전략 중 통합과 절충과만 유의한 상관이 있었다고 밝힌 것과 일치하는 결과이다. 즉, 중용적 태도를 함양함으로써 자존감과 안녕감이 높아질 수 있으며 특히 대인관계를 형성하고 유지하는 능력의 증가에 기여할 수 있다. 대인관계를 잘 형성하고 유지하는 것은 우울과 불안, 외로움뿐 아니라 자살과 같은 치명적인 위협에 보호 요인이 될 수 있어(Han & Lee, 2010; Van Orden, Witte, Gordon, Bender, & Joiner, 2008), 정신건강에 있어 중요한 요인이다. 중용적 태도의 함양이 대인관계 유능감을 향상시킬 수 있다면 사회적 관계의 확장과 안정은 물론 불안이나 우울감과 같은 정신장애 증상의 감소에도 도움이 될 수 있을 것이다.

예상했던 바와 같이 중용적 태도는 AAQ-II로 측정한 심리적 유

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.3.001

연성과도 .44의 정적 상관을 보였다. 중용은 상황을 잘 파악하여 극단적이지 않은 적절한 행동을 선택하고 이를 위해 자신을 조절하는 태도이며, 심리적 유연성은 부정적 생각이나 정서 경험을 회피하지 않고 수용하며 현재에 온전히 접촉하며 가치와 목표를 달성하기 위해 상황적 요구에 따라 행동 변화를 시도하는 능력이다(Hayes, 2002, 2004). 중용과 심리적 유연성은 모두 현재 자신이 속한 상황을 전체 맥락에서 파악하여 최적의 행동을 추구한다는 면에서 유사할 수 있다. 우울증에 대한 ACT의 개입 효과를 검증한 연구에서 마음챙김, 수용행동 및 자기자비의 변인이 효과에 영향을 미치는 ACT의 과정변인으로 나타났으며(Kim & Park, 2014), 중용 또한 마음챙김과 정적인 상관을 나타내고 있음을 고려하면(An & Lee, 2018), 중용과 심리적 유연성의 공통된 측면 중 하나는 마음챙김 및 마음챙김의 메커니즘으로 논의되는 메타 인지(Jankowksi & Holas, 2014; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006)일 수 있다. 메타 인지는 또한 자기 조절과도 관련될 수 있어 추후 중용적 태도의 다양한 특성을 밝히기 위한 연구가 요구된다.

한편, 중용적 태도는 우울과 상태불안을 제외하고 나머지 변인에서 모두 심리적 유연성에 더해 추가적 설명력이 있었는데, 이는 심리적 유연성이 경험 회피를 벗어나 수용 행동을 보이는 데 초점을 두는 것과 관련될 수 있다. 심리적 유연성을 증가시키는 수용이나 인지적 탈융합, 현재에 존재하기 및 전념 행동 등의 과정은 대체로 한 개인의 내적 활동에 초점을 맞추고 있다. 따라서 심리적 유연성을 증가시키는 활동은 불편한 정서를 수용하면서 개인에게 가치 있는 행동을 증가시킬 수 있다. 반면, 중용은 개인의 내부를 균형 있게 하고, 허상을 좇지 않고 사물을 있는 그대로 보는 것에 더해(Lee, 1997) 그만큼의 주의(attention)를 외부의 상황과 맥락에도 균형 있게 집중하게 한다. 이는 중용이 내적 자기실현적 측면과 함께 외부의 대인관계 측면을 지니고 있다고 고찰했던 An과 Lee (2016, 2019)의 연구와 연결된다. 특히 중용적 태도는 대인관계 변인에서 유사개념인 심리적 유연성에 비해 상대적으로 큰 추가적인 설명력이 있어, 심리적 유연성과 중용적 태도의 차이점은 바로 대인관계와 관련된 측면이라고 볼 수 있다. 그러나 이러한 해석에 있어 측정도구의 문제를 고려해야 한다. 본 연구에서 사용한 AAQ-II가 심리적 유연성을 측정하는 것인지 혹은 그 결과물을 측정하는 것인지에 대한 논쟁이 있으며, 특히 Wolgast (2014)나 Tyndall 등 (2019)은 AAQ-II가 수용이나 유연성보다는 심리적 불편감 전반을 측정하고 있다고 주장하고 있다. 본 연구에서도 AAQ-II의 점수가 우울과 -.66, 상태불안과 -.71, 특질불안과 -.82, 경계선 성격 성향과 -.69로 상당히 높은 상관을 나타내고 있어 이들의 주장과 일관되는 측면이 있었다. 이렇듯 측정 도구의 문제가 배제될 수 없기 때문에 추후 다른 척도로 측정한 경험 회피의 측정치와 더불어 앞서 ACT의 과정변인으로 제시된 수용행동, 마음챙김 및 자기자비 요인들과 중용의 관계를 더 탐색할 필요가 있을 것이다.

정리하면, 본 연구는 중용적 태도가 실제 심리적 적응에 있어서 효과가 있는지, 그리고 그 효과의 구체적 영역은 무엇인지 살펴보기 위한 연구이다. 연구의 의의로는 첫째, 유학적 개념을 사용하여 한국인들에게 심리적으로 적용할 수 있는 개입의 방향을 실증적으로 검증했다는 데 그 가치가 있을 것이다. 구체적으로 중용은 우울과 불안 및 경계선 성격특성과 자존감 및 웰빙에 긍정적 및 치료적으로 영향을 미칠 수 있는 태도로 나타났으며, 대인관계 영역에서도 심리적 유연성에 비해 추가적으로 영향을 미치고 있음이 나타났다. 두 번째로는 자기 조절이 초진단적 개념으로서 고려될 수 있듯이(Lee & Kwon, 2017) 자기 조절 및 메타인지적 측면과 관련되는 중용적 태도 또한 다양한 정신 장애나 부적응에 있어 일반적인 보호요인으로 볼 수 있고, 이에 임상 장면에서 중용적 태도를 함양하는 개입이 많은 영역에 걸쳐 효과적일 가능성을 발견했다는 점에서 의의가 있다.

연구의 한계점 및 추후 연구에 대한 제안은 다음과 같다. 첫째, 연구의 대상이 대학생으로 한정되어 해석에 한계가 있기 때문에, 추후 다양한 참여자를 대상으로 연령이나 학력, 직업 등에 따른 차이를 추가적으로 탐색해야 할 것으로 생각된다. 둘째, 앞서 논의한 AAQ-II의 측정의 문제와 심리적 유연성과 관련된 개념적 쟁점을 개선하고 적응적 측면에서 중용의 하위요인에 대한 차별적인 역할을 세부적으로 알아보기 위한 추가적인 연구가 필요할 것이다. 마지막으로 중용을 교육하고 토론하는 개입을 통해 우울감이 감소했다고 보고한 중국에서의 연구(Yang et al., 2016) 및 대인관계 능력 향상을 위한 프로그램을 개발하여 삶의 질이나 자존감 및 긍정적 갈등해결 전략이 향상되었음을 밝힌 연구(An & Lee, 2019)처럼, 본 연구를 바탕으로 추후 중용적 태도를 함양하여 다양한 부적응을 감소시키고 적응적 능력을 향상시킬 수 있는 치료적 개입법을 개발하고 검증하는 방향의 연구가 이루어질 수 있을 것이다.

References

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5th edition (DSM-5)*. Washington, DC: Author.

An, D. Y., & Lee, H. J. (2016). Psychological construct of Zhongyong (Doctrine of the Mean): A preliminary study. *Korean Journal of Psychology: General, 35*, 283-300.

An, D. Y., & Lee, H. J. (2017). Development and validation of the

www.kci.go.kr

Zhongyong Questionnaire. *Korean Journal of Psychology: General, 36*, 421-440.

An, D. Y., & Lee, H. J. (2018). *Relationship between Zhongyong and emotion regulation*. Unpublished raw data.

An, D. Y., & Lee, H. J. (2019). Development and effects of the Zhongyong Attitude Cultivating Program. *Korean Journal of Psychology: General, 38*, 127-163.

Bae, S. W., & Shin, W. S. (2005). The factor structure of the CES-D Scale (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale): An application of confirmatory factor analysis. *Health and Social Science, 18*, 165-190.

Beck, A. T., Brown, G. K., Steer, R. A., Kuyken, W., & Grisham, J. (2001). Psychometric propersites of the Beck Self-esteem scales. *Behaviour Research and Therapy, 39*, 115-124.

Bond, F., Hayes, C., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., . . . Zettle, R. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*, 676-688.

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1998). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 991-1008.

Chiu, C. (2000). Assessment of Zhong-yong (dialectic) thinking: Preliminary findings from a cross-regional study. *Hong Kong Journal of Social Sciences, 18*, 33-55.

Cho, Y. (2007) Assessing emotion dysregulation: Psychometric properties of the Korean version of the difficulties in emotion regulation scale. *Korean Journal of Clinical Psychology, 26*, 1015-1038.

Choi, H. J. (2018). Evidence for Dialectical Behavior Therapy and dissemination in Korea: A systematic review. *Korean Journal of Clinical Psychology, 37*, 443-463.

Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology, 6*, 59-76.

Chou, L., Chu, C., Yeh, H., & Chen, J. (2014). Work stress and employee well-being: The critical role of Zhong-Yong. *Asian Journal of Social Psychology, 17*, 115-127.

Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Anxiety Disorders, 15*, 231-245.

Gallup Korea. (2015). *The religion of Koreans 1984-2014*. Seoul: Gallup Korea.

Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders, 23*, 20-28.

Gould, E. R., Tarbox, J., & Coyne, L. (2018). Evaluating the effects of acceptance and commitment training on the overt behavior of parents of children with autism. *Journal of Contextual Behavioral Science, 7*, 81-88.

Han, N. R., & Lee, D. G. (2010). Validation of the Korean version of the Interpersonal Competence Questionnaire in Korean college students. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 22*, 137-156.

Hahn, D. W., Lee, C. H., & Tak, J. K. (1993). A study for the standardization of the Spielberger state-trait anxiety inventory. *Journal of Student Guidance, 10*, 214-222.

Hayes, S. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*, 58-66.

Hayes, S. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*, 639-665.

Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1-25.

Heo, J. H., Choi, M. S., & Jin, H. J. (2009). Study on the reliability and validity of Korean Translated Acceptance-Action Questionnaire-II. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 21*, 861-878.

Hong, S. H., & Kim, Y. H. (1998). A validation study of the borderline personality disorder scale in Korean university students. *Korean Journal of Clinical Psychology, 17*, 259-271.

Huang, C. L., Lin, Y. C., & Yang, C. F. (2012). Revision of the ZhongYong Belief-Value Scale. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 38*, 3-41.

Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition, 28*, 64-80.

Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*, 865-878.

Kernberg, O. (2008). *Borderline conditions and pathological narcissism* (Yoon, S.Y., Trans). Seoul, Korea: Hakjisa. (Original work published 1975. NY: Jason Aronson, Inc.).

Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 293-312). Washington, DC: American Psychological Association Press.

Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psyhotherapy, 15*, 181-192.

Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2019). A metacognitive model of self-esteem. *Journal of Affective Disorders, 256*, 42-53.

Kim, H. E., & Park, K. (2014). The effects of process variables in acceptance commitment therapy for women's depression. *Korean Journal of Clinical Psychology, 33*, 429-458.

Kim, J. T. (1978). A study based on the standardization of the STAI for Korea. *The New Medical Journal, 21*, 69-75.

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.3.001

Kim, S. J. (2018). Relation between depression/anxiety and emotion regulation choice: Role of affective flexibility. *Clinical Psychology in Korea: Research and Practice, 4*, 211-237.

Kim, Y. Y. (2011). *Zhong Yong: Nature, dao, and education*. Seoul: Tongnamu.

Lee, E. K., & Song, M. K. (2018). Effectiveness of ACT-based group counseling for depression and anxiety: A meta-analysis. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 30*, 635-661.

Lee, H. J., & Won, H. T. (1995). *An exploratory study of the relationship between paranoid tendency, self-concept and self-consciousness*. Paper presented at the 95' Annual Conference of the Korean Psychological Association, Seoul.

Lee, J., Kwak, H. W., Lee, S., & Chang, M. S. (2013). Emotion regulation in young adults with borderline personality traits: Focusing on inhibitory functions for emotional stimuli, emotional hyper-reactivity, and emotional dysregulation. *Korean Journal of Clinical Psychology, 32*, 543-565.

Lee, J. Y., & Kwon, S. M. (2009). The relationship between emotion disorders and emotion regulation strategies. *Korean Journal of Clinical Psychology, 28*, 245-261.

Lee, S. A., & Kwon, S. M. (2017). Self regulation and psychological disorders: A review of the empirical literature. *Korean Journal of Psychology: General, 36*, 1-37.

Lee, S. W. (1997). *A Psychological Approach of Zhongyong*. Paper presented at the 97' Annual Conference of the Korean Psychological Association, Seoul.

Lim, Y. J., Ko, Y. G., Shin, H. C., & Cho, Y. R. (2012). Psychometric Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in South Koreans. *Korean Journal of Psychology: General, 31*, 369-386.

Min, B. B. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Workshop*. Seoul: Maumsarang Institute for Cognitive and Behavioral Therapies.

Ministry of Gender Equality and Family. (2011). *2010 Family Survey*. Retrieved from http://www.mogef.go.kr/mp/pcd /mp_pcd_s001d.do?mid=plc503.

Muto, T., Hayes, S., & Jeffcoat, T. (2011). The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior Therapy, 42*, 323-335.

Pan, W., & Sun, L. (2018). A self-regulation model of Zhong Yong thinking and employee adaptive performance. *Management and Organization Review, 14*, 135-159.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimmel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin, 13*, 435-468.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.

Rahim, M. A. (1983). A Measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal, 26*, 368-376.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology, 52*, 141-166.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386.

Shin, A. Y., & Chae, J. H. (2011). Emotion regulation strategies in patients with depressive and anxiety disorders. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 11*, 41-52.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *STAI manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Statistics Korea. (2016). *2005, 2015 Population and Housing Census*. http://kosis.kr/statisticsList/ statisticsListIndex.do?menuId=M_01_01&vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01.

Sun, X., Yan, M., & Chu, X. (2014). Passive mood and work behavior: The cross-level mediating effect of Zhong-Yong. *Acta Psychologica Sinica, 46*, 1704-1718.

Twohig, M., Vilardaga, J., Levin, M., & Hayes, S. (2015). Changes in psychological flexibility during acceptance and commitment therapy for obsessive compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*, 196-202.

Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Dawson, D. L. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential avoidance: Concerns over discriminant validity. *Journal of Contextual Behavioral Science, 12*, 278-284.

Van Orden, K. A., Witte, T. K., Gordon, K. H., Bender, T. W., & Joiner Jr., T. E. (2008). Suicidal desire and the capability for suicide: Tests of the interpersonal-psychological theory of suicidal behavior among adults. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 76*, 72-83.

Wang, P., & Yu, Y. (2014). *A Review of the Relationship on Zhongyong Thinking and Innovation Intention*. 2nd International Conference on Advances in Social Science, Humanities, and Management.

Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure?. *Behavior Therapy, 45*, 831-839.

World Health Organization. (2014). *Mental health: a state of well-being*. Retrieved from https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.

Wu, C., & Lin, Y. (2005). Development of a Zhong-yong thinking style scale. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 12*, 247-299.

www.kci.go.kr

Yang, X., Zhang, P., Zhao, J., Zhao, J., Wang, J., Chen, Y., . . . Zhang, X. (2016). Confucian culture still matters: The benefits of Zhongyong Thinking (Doctrine of the Mean) for mental health. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 47*, 1097-1113.

Yao, X., Yang, Q., Dong, N., & Wang, L. (2010). Moderating effect of Zhong Yong on the relationship between creativity and innovation behavior. *Asian Journal of Social Psychology, 13*, 53-57.

국문초록

중용과 정신건강 및 심리적 유연성의 관계

안도연·이훈진

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 한국인의 의식과 행동에 여전히 많은 영향을 미치고 있는 유학의 개념 중 일상성과 실천성이 높은 중용(中庸)을 심리학적으로 연구하였다. 중용 개념의 실용적 적용을 위한 실증적 연구로서의 기반을 마련하고자 중용과 정신건강의 관계를 탐구하였고, 유사 개념으로 볼 수 있는 심리적 유연성과의 차별점을 비교분석하였다. 중용은 상황을 잘 파악하여 적절한 행동을 취하고(시중[時中]), 상황의 전체를 고려하여 극단에 치우치지 않으려고 하며(불편불의[不偏不倚]), 타인에 대해 열려 있고 다른 것을 관용하는(역지사지[易地思之]) 태도로 구성되어 있어, 중용적 태도가 높을수록 정신건강 및 대인관계 측면에서 적응적인 기능을 할 것으로 예상하였다. 이를 검증하기 위해 대학생 364명을 대상으로 중용적 태도와 자존감, 정신적 웰빙, 대인관계 효능감, 우울, 불안, 경계선 성격과 같은 적응적 및 부적응적 변인과의 관계를 살펴보았다. 그 결과 중용적 태도는 우울 및 불안, 경계선 성격성향과 같은 부적응적 변인들과는 부적 상관이, 자존감, 정신적 웰빙 및 대인관계 유능성과 같은 적응적 변인들과는 정적 상관이 나타났다. 더불어 유사한 측면을 담고 있는 심리적 유연성과의 비교를 통해 중용적 태도가 특질 불안, 경계선 성격, 자존감, 정신적 웰빙에서 추가적인 설명력이 있음을 발견하였고, 특히 대인관계 유능성에서 중용적 태도의 추가 설명력이 상대적으로 더 많이 있음을 밝혔다. 마지막으로 본 연구의 의의 및 추후 요구되는 연구 주제에 대해 논의하였다.

주요어: 중용, 심리적 건강, 심리적 유연성, 대인관계

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.3.001