

모의 양육스트레스와 개인 심리적 특성들에 따른 군집유형별 유아기 자녀의 문제행동에 관한 연구*

정 미 라

박 주 하

한 지 은

양 수 진[†]

가천대학교

이화여자대학교

본 연구의 목적은 환경적 요인인 양육스트레스와 모의 개인 특성 변인들을 통합한 다차원적 접근에 기반하여 모의 군집유형을 파악해보고, 각 유형별로 유아기 자녀의 문제행동에 차이가 있는지를 살펴보는 것이다. 이를 위해 만 3-6세 유아의 모 455명을 대상으로 자기보고식 설문문을 통해 자료를 수집하고 군집분석과 분산분석을 실시하였다. 분석 결과, 모의 양육스트레스와 정서적·인지적 조절 및 마음챙김을 포함하는 개인적 특성에 따른 잠재 집단은 세 개 유형으로 분류되었다. (1) 조절저하 취약유형(높은 양육스트레스, 높은 정서조절곤란, 낮은 인지적 자기조절, 낮은 마음챙김), (2) 일반 평균유형(평균수준 양육스트레스, 정서조절곤란, 인지적 자기조절, 마음챙김), (3) 조절유지 양호유형(낮은 양육스트레스, 낮은 정서조절곤란, 높은 인지적 자기조절, 높은 마음챙김). 조절유지 양호유형은 다른 두 유형에 비해 자녀의 문제행동 수준이 유의미하게 낮았으나 조절저하 취약유형과 일반 평균 유형에서는 자녀의 내재화 및 외현화 문제행동에서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이를 바탕으로, 유아기 자녀를 양육하는 어머니의 개인특성 변인 양상에 따른 개별적 관리를 통해 향후 유아기 자녀의 문제행동의 예방뿐 아니라 이를 감소시킬 수 있는 조기개입의 가능성을 확인했다.

주요어 : 양육스트레스, 정서조절곤란, 인지적 자기조절, 마음챙김, 문제행동

* 이 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2018S1A5A8027819).

* 이 논문은 2018년 한국심리학회 연차학술대회에서 포스터 발표한 내용을 수정 보완한 것임.

[†] 교신저자 : 양수진, 이화여자대학교 심리학과, (03760) 서울특별시 서대문구 이화여대길 52

Tel: 02-3277-4053, E-mail: sujinyang@ewha.ac.kr

유아기는 발달의 기초가 형성되는 중요한 시기인 동시에 신체·인지·정서적 발달과정에서 매우 역동적이고 급속한 변화를 보이는 시기이다. 특히, 만 2세 이후 유아기는 2세 이전 영아기에 비해 또래와의 교류가 활발해지고 새로운 환경 속에서 다양한 경험을 할 수 있는 기회 역시 많아진다(장효은, 김춘경, 2018). 이처럼 낯선 환경에서 또래와 놀이·경쟁 등 사회적인 관계와 경험의 폭이 확대됨에 따라 다양한 갈등과 문제행동의 발생가능성도 증가하게 된다(Lutz, Fantuzzo, & McDermott, 2002). 실제 3-5세 유아 842명을 대상으로 한 이경숙, 신의진, 전연진과 박진아(2004)의 국내 연구를 보면, 연구대상의 7-13% 정도가 높은 수준의 우울이나 불안과 같은 정서문제와 산만하거나 공격적인 행동문제를 보이는 것으로 보고되었다. 유아기 정서문제와 행동조절의 어려움은 이후 발달과정에서 학령기 부적응 혹은 학업수행능력 저하와 같은 문제를 일으킬 수 있으며(양혜영, 1997), 심각할 경우에는 일탈이나 비행행동으로 연결되기도 한다(Emond, Veenstra, Ormel, & Oldenhinkel, 2007). 또한, 성인이 된 후에도 다양한 심리사회적 측면에 지속적으로 영향을 미칠 수 있다(송진숙, 2003). 그렇기 때문에 유아기의 발달적 민감성, 역동성 및 문제행동의 지속적인 영향력을 고려하여 아동기 문제행동에 영향을 끼칠 수 있는 양육특성에 주목하고 선제적이고 예방적인 개입에 관심을 가질 필요가 있다. 특히, 양육자는 유아가 접촉하는 외부환경 중 최초의 사회환경으로(송영혜, 김은영, 2007), 어머니의 개인특성인 조절능력과 외부 자극에 대한 자기진정 자원인 마음챙김은 유아의 정서·행동 문제와 높은 관련성을 지니는 것으로 밝혀졌다(Crespo, Trentacosta, Aikins, & Wargo-Aikins,

2017; Parent, Garai, Fore hand, Roland, Potts, Haker, Champion, & Compas, 2010). 이에 본 연구는 유아기 문제행동 발생에 영향을 미치는 가정요인과 주요 개인특성 요인을 통합적으로 살펴보고 이에 대한 예방과 조기중재의 가능성을 탐색해보는 것을 목표로 한다.

유아기 문제행동

유아기 아동의 문제행동에 대한 절대적인 정의를 내리는 것은 쉽지 않다. 판단주체가 누구인지, 어떤 사회적 맥락에 의한 것인지 혹은 해당연령에 따라 문제행동에 대한 범위가 달라질 수 있기 때문이다(유수옥, 2013). 이에 문제행동에 대한 정의는 학자마다 다르지만 본 연구에서는 Achenbach와 Rescorla(2000)의 정의를 따르고자 한다. Achenbach와 Rescorla(2000)는 문제행동을 정서적 갈등과 행동상의 어려움이 어떻게 표출되는지에 따라 내재화 문제행동과 외현화 문제행동으로 구분하였다. 이에 따르면, 내재화 문제행동은 심리적인 갈등이 잠재적으로 남아있는 상태로 심리내적인 어려움을 억제하고 표현하지 못하는 경우에 나타나며, 불안/우울, 위축, 신체증상 등이 포함된다. 이와 달리, 외현화 문제행동은 심리적인 어려움이 밖으로 나타나는 것으로 자신의 행동을 조절하지 못해서 발생하며 공격성과 주의집중문제 등이 포함된다. 두 가지 문제행동 모두 이후 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있으므로 초기 적절한 개입이 필요하다.

모의 개인 심리적 특성

최초의 사회적 환경이자 양육자인 어머니와의 관계를 통해 유아는 세상을 접하게 된다.

모는 유아를 둘러싼 사회문화적 맥락 중 1차적 환경이며, 유아발달에 직·간접적 영향을 주는 가장 중요한 요인이다(설경옥, 2017). 이러한 이유에서 현재까지도 유아기 문제행동과 관련하여 모에 관한 연구들이 지속적으로 이루어지고 있다. 그러나 선행연구들은 주로 자녀에게 초점을 맞추고 유아기 문제행동의 원인으로 모의 양육스타일이나 양육태도를 주로 다루었다(길혜지, 황정원, 2017; 김미진, 2016; 도현심, 신나나, 박보경, 김민정, 김혜인, 2014). 이는 교육과 훈련을 통해 잘못된 부분의 수정이 용이하고 결과적으로 치료적 개입이 수월하기 때문이다. 그러나 이처럼 처방적 지침을 제시하는 선행연구들은 양육태도나 양육방식에 대한 문제점만을 언급함으로써 양육활동에서 보다 근원적일 수 있는 모의 정서적 평정 유지와 부정적인 감정·행동의 조절을 다루지 않았다(Bridgett, Burt, Laake, & Oddi, 2013; Goldberg & Easterbrooks, 1984). 이는 양육활동에 중요할 수 있는 양육자의 인지적·심리적 특성에 의한 영향력을 간과한 것일 수 있다. 즉, 어머니의 개인심리적 특성은 유아기 문제행동에 영향을 줄 수 있는 주요한 요인 중 하나일 수 있다. 그럼에도 유아기의 문제행동과 관련하여 어머니의 개인적인 특성에 초점을 둔 연구는 많지 않다. 조복희(1999)는 유아의 발달에 미치는 어머니 변인의 중요성을 강조했고, 도현심, 신나나, 박보경, 김민정과 김혜인(2014)은 유아의 문제행동에 직접적인 영향을 미치는 어머니에 관한 연구가 필요함을 밝히기도 했다. 더욱이 모의 양육특성과 개인적인 특성을 통합적으로 고려한 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 양육스트레스와 모의 개인 심리적 특성들에 초점을 맞추어 모를 유형별로 탐색해보고, 유형에 따른 유아

기 문제행동과의 관련성을 살펴보고자 한다. 부가적으로 본 연구에서는 유아의 발달과 적응에 중요한 영향을 미치는 환경적 요인이자 양육특성으로 양육스트레스를 선정하였고, 모의 개인 심리적 특성으로는 인지적·정서적 조절능력과 이러한 조절능력의 정신적 자원이 될 수 있는 마음챙김을 선택하였다. 해당 변인들의 선정에 대한 이론적 근거는 아래와 같다.

모의 양육스트레스

모가 경험하는 양육스트레스는 유아의 문제행동이나 사회적 부적응과 매우 밀접한 관계가 있는 것으로 보고되어왔다. 양육스트레스는 자녀와의 상호작용에 부정적인 영향을 주며(Abidin, 1992), 자녀양육이 계속되는 한 지속적인 속성을 지닌다. 즉, 시간이 경과해도 그 수준이 크게 변화하지 않고, 유아가 발달하는 과정 내내 부적응적인 양상이나 외현화 및 내재화 문제를 일으키는데 많은 영향을 준다(Crnic, Gaze & Hoffman, 2005). 현대사회의 급격한 변화에 따른 가족구조의 변화와 맞벌이 부부의 증가는 자녀양육에 대한 모의 책임과 역할의 요구수준을 높여 자녀양육에 대한 모의 스트레스가 과거 어느 때보다 높아진 것이 현실이다(윤지향, 정인숙, 2013). 또한, 양육에 대한 스트레스는 자녀의 출생부터 시작되어 성장이 끝날 때까지 계속 이어져 누적되고 종국에는 모의 삶 만족도나 자녀와의 상호작용에 부정적인 영향을 주게 된다(Crnic & Greenberg, 1990). 모의 양육 스트레스는 유아의 우울이나 불안과 같은 정서적 문제와 공격성과 같은 문제행동에 큰 영향력을 발휘하며(송진영, 김규수, 2012), 양육 스트레스가 높아

질수록 유아의 부적응 행동 정도 역시 높아진다(이의정, 이상균, 2009).

모의 정서조절곤란

부모자녀관계는 정서적인 측면이 중요시되는 특수한 관계로 어머니의 정서적 특성이 갈등유발에 큰 역할을 하며(Dix, 1991), 나아가 어머니의 정서조절능력은 자녀의 심리상태와 문제행동에 큰 영향을 미친다(이정숙, 문보경, 2010). 정서조절곤란은 정서조절의 실패가 계속 반복되는 것으로(Cole, Michel, & Teti, 1994), 자녀의 문제행동과 관련되는 것으로 보고되어 왔다. 청소년 시기는 신체·정서·인지적 측면에서 역동적인 변화를 보인다는 점에서 유아기와 공통점을 지니는데(전효정, 이귀옥, 2002), 부모의 정서조절곤란과 청소년의 문제행동에 관한 연구(이귀숙, 김현숙, 2016)에 따르면, 모의 정서조절곤란은 자녀의 외현 및 내재화 문제행동과 정적 관계가 있으며 자녀의 우울에 위험요인이 될 수 있다고 보고되었다(Yap, Allen, & Sheeber, 2007). 모의 정서는 양육행동의 밑바탕이 되며(Dix, 1991), 정서의 표현과 조절을 포함하는 자녀의 정서사회화에 모가 매우 중요한 역할을 한다는 점을 고려해 볼 때(Thompson, 2014), 모의 정서조절곤란은 유아기 자녀에게 매우 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

모의 인지적인 자기조절

유아를 양육하는 과정에서 정서조절만큼이나 중요한 것이 자신을 상황에 맞게 통제하고 관리하는 능력일 수 있다. 이는 건강하고 행복한 삶을 유지하는데 필수적 요소로 본 연구

에서는 '인지적인 자기조절'로 통합하여 지칭하고자 한다. 인지적인 자기조절은 크게 자기통제와 자기관리 두 가지로 구성된다. 자기통제력이란 사고, 정서, 그리고 행동을 포함하는 자신의 반응을 억제하거나 변경할 수 있는 능력이다(Baumeister, 2002). 자기통제를 잘 하는 사람일수록 신체화, 우울 그리고 불안과 같은 증상들이 더 적게 나타나고, 가족구성원들 간의 응집력이 높으며 갈등이 적고 더 안정적인 애착을 보인다(Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). 자기통제력이 낮을수록 충동적이고 무감각하며, 이런 성향은 음주나 약물남용과 같은 문제행동의 원인이 될 수 있다(Pokhrel, Sussman, Rohrbach, & Sun, 2007). 낮은 자기통제력은 사람들이 자기조절에 실패하는 원인 중의 하나라고 제안되었다(Muraven & Baumeister, 2000). 한편, 자기관리는 기술이나 전략을 사용해서 행동변화를 주도하는 과정으로(Manz & Sims, 1980), 자신의 행동을 통제하도록 하여 목표행동의 유지와 일반화를 향상시킨다(Harchik, Sherman, & Sheldon, 1992). 인지적 자기조절을 구성하는 자기통제와 자기관리는 서로 상호보완적인 관계를 가지며(김종훈, 김민정, 정미라, 2018), 삶에서의 긍정적인 결과물 산출과 인생의 성공에 필요한 부분으로 보고되었다(Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). 인지적 자기조절에 해당되는 자기통제와 자기관리는 주로 중독문제나 스트레스 관리·대처와 같은 요인들과 관련하여 연구가 활발하게 진행되어왔고, 이를 양육이나 정서조절곤란과 함께 다룬 연구는 부족한 실정이다. 인지적 자기조절에는 장기적인 목표를 위해 자신의 행동을 조절하고 바람직하지 않은 욕구나 행동을 자제하는 능력이 포함되는데(Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), 이러한 점은 양육

행동과의 연관성을 시사한다(강수경, 이순행, 정미라, 2018).

이에 본 연구에서는 자기를 통제하고 관리하는 능력인 인지적인 자기조절변인을 정서조절곤란과 함께 어머니의 개인적인 특성 변인으로 보았다. 스트레스로 이어지기 쉬운 자녀 양육 상황에서 모가 자신의 반응을 억제하거나 변경하는 인지적인 자기조절능력은 필수적일 수 있다.

모의 마음챙김

한편, 2000년대 이후 명상이 대중화되고 이를 심리학적 배경 속에 적용하여 체계화한 마음챙김이 심리치료에 폭넓게 적용됨에 따라(전중희, 이우경, 이수정, 이원혜, 2007; 이우경, 방희정, 2008), 연구자들은 유아 및 아동의 문제행동에 영향을 주는 요인으로 마음챙김에 주목하기 시작했다. 나아가 마음챙김은 모의 양육스트레스를 감소시키고 정서안정을 도모할 수 있는 요인으로도 밝혀졌다(김경희, 이복순, 2009). Teasdale 등(2000)에 따르면 마음챙김은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 보았고, Bishop 등(2004)은 주의전환을 통한 자기조절과 자기경험을 있는 그대로 관찰하는 과정으로 보았다. 최근 마음챙김과 관련된 변인에 관한 연구들이 활발해지면서 마음챙김의 개념이 자녀양육에도 적용되기 시작했으며(Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009), 마음챙김과 양육스트레스 및 자기조절변인들을 함께 살펴보는 연구가 증가했다. Bögel(2010)에 따르면, 마음챙김적 양육태도를 가지게 되면 자녀에 대한 부정적 편견이 줄고 부모자녀 관계형성에 도움을 줌으로써 양육스트레스가 낮아진다고 보고되었다.

상담센터에 방문한 91명의 어머니를 대상으로 한 심희원(2012)의 연구에서는 마음챙김 수준이 높을수록 모의 양육스트레스와 아동의 문제행동이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 마음챙김은 자녀를 양육하는데 중요한 내적 자원일 수 있으며, 모의 조절능력을 더욱 활성화하고 자기 안정을 유도하여 유아기 자녀에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 어머니의 개인 특성 중의 하나로 고려될 수 있다.

이제까지의 많은 연구들은 주로 기존 이론에 따라 어머니의 양육특성(예: 양육스트레스, 양육태도, 양육효능감) 및 가족상호작용양식 혹은 의사소통을 근거로 유형을 분류하여 자녀의 문제행동과의 관계를 살펴왔다(김미진, 2016). 예를 들어, 조순옥(2014) 및 길혜지와 황정원(2017)은 각각 가족의 상호작용과 부모의 양육태도에 기반하여 유형을 구분하였고, 아동의 문제행동 수준이 유형별로 달라짐을 확인하였다. 또한, 모의 특성이 자녀의 문제행동에 미치는 영향력을 개별적으로 살펴본 기존 연구는 존재하지만(유지연, 황혜정, 2017), 이를 양육 환경요인과 통합적으로 고려한 연구는 미비한 실정이다. 더불어, 모의 개인 심리적 특성 역시 한 가지 요인만이 아닌 다양한 요인들이 상호복합적으로 작용하는 것임을 고려할 때(조유진, 2012), 이에 대한 통합적 접근과 검토를 통해 존재 가능한 다양한 유형들을 탐색하고 문제행동에 미칠 수 있는 영향력을 확인할 필요가 있다. 이에 본 연구는 군집분석을 적용하여 모의 개인 심리적 특성이 다각적으로 고려된 하위집단을 분류하여 집단특성의 이해를 돕고 나아가 유형별 차이와 자녀 문제행동 간 관계를 살펴봄으로써 개입의 효율성을 증진할 수 있을 것으로 본다. 이와 더불어 본 연구는 각 유형의 차이를 고려한 적

절한 조기개입의 가능성을 열고 유아기 내재화 및 외현화 문제행동 발생 시 예방 효율성을 증진하는 실제적인 문제해결에 기여하고자 한다.

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 모의 양육 및 개인특성에 따라 군집화가 가능한가? 둘째, 각 군집별 어떤 차이를 보이는가? 셋째, 군집별 자녀의 문제행동의 수준에서 차이를 보이는지를 살펴보고자 하였다.

방 법

연구대상

대상자는 교사 연수프로그램에 자발적으로 참여한 공·사립 유치원 교사 74명을 통해 교사가 근무하는 각 유치원에 유아대상 부모용 안내문을 배부한 후 유아 부모들의 자발적인 연구참여 신청을 통해 참여동의를 얻은 후 연구대상을 모집하였다. 서울 및 경기도에 거주하는 만 3-6세 자녀를 둔 어머니 501명의 참여로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 설문을 중도 포기한 참가자 및 응답이 충실하지 못한 46명의 자료(9.2%)를 제외하여 총 455명의 자료가 분석에 포함되었다. 이들의 평균 연령은 36.53세($SD=3.76$)였으며, 연구에 참여한 모의 자녀연령에 따라 3세 유아의 모 99명(19.9%), 4세 유아의 모 154명(30.9%), 5세 유아의 모 140명(28.1%), 6세 유아의 모 62명(12.4%)이었다. 연구에 참여한 모의 자녀성별은 남아 258명(56.7%), 여아 197명(43.3%)이었다. 본 연구 대상자의 인구 통계학적 특성은 표 1에 제시되어 있다.

표 1. 연구 참여자의 인구 통계학적 특성
($N=455$)

변인	구분	전체(%)
연령	20대	15(3.3%)
	30대	249(54.7%)
	40대	65(14.3%)
	미응답	126(27.7%)
자녀 성별	남	258(56.7%)
	여	197(43.3%)
자녀 연령	3세	99(19.9%)
	4세	154(30.9%)
	5세	140(28.1%)
	6세	62(12.4%)
교육 수준	중학교 졸업	2(.4%)
	고등학교 졸업	75(16.5%)
	2, 3년제 대학교 졸업	115(25.3%)
	4년제 대학교 졸업	200(44.0%)
	대학원 졸업	53(11.6%)
취업 상태	기타	10(2.2%)
	취업	175(38.5%)
	비취업	242(53.2%)
	시간제	35(7.7%)
	기타	3(.7%)

측정도구

양육 스트레스

Abidin(1990)이 개발한 양육 스트레스 척도(Parenting Stress Index; PSI/Short Form)를 안지연(1999)이 요인분석을 통해 세 요인으로 재구성한 척도를 사용하였다. 원도구는 총 36문항으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 안지연(1999)이 원 도구에서 어머니들이 대답하기 어

려운 문항, 중복되는 문항 등을 제외하고 부정문항의 일부를 긍정문항으로 수정하여 총 25문항으로 구성된 척도를 사용하였다(예. '나는 아이에 대해 좀 더 친밀하고 따뜻한 감정을 갖고 싶지만 실제로 그러지 못하기 때문에 괴롭다' 문항을 '나는 내 아이에 대해 좀 더 가깝게 느끼고 싶다'로 수정). 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 - 5점: 매우 그렇다)로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 양육 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 안지연(1999)은 각 문항들을 요인분석을 통해 부모가 자각한 스트레스(8문항, 예, "나는 친구가 없고 외롭다"), 부모역할 스트레스(10문항, 예, "아이가 나를 별로 좋아하지 않는 것 같이 느껴진다", "내 아이는 놀 때 별로 웃지 않는다"), 까다로운 자녀로 인한 스트레스(7문항, 예, "내 아이는 잠에서 깨어나면 매우 신경질적이다")의 세 요인으로 구분하였다. 본 연구에서는 '부모가 자각한 스트레스'와 '부모역할 스트레스'의 경우 문항내용에 보다 부합하도록 구체화하기 위해 '부모의 주관적 고통감'과 '역기능적 상호작용(이경숙, 정정미, 박진아, 김혜진, 2008)'으로 각각 하위요인의 명칭을 재명명하였다. 어머니 자료에 대한 본 도구의 내적합치도(Cronbach's α)는 부모의 주관적 고통 .64, 부모역할 스트레스 .79, 까다로운 자녀 .80 이었다.

정서적 자기조절 곤란

Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도(The Difficulties in Emotion Regulation Scale; DERS)를 조용래(2007)가 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 본 도구는 정서에 대한 비수용성(7문항, 예, "나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 당

황하게 된다"), 목표지향행동의 어려움(6문항, 예, "나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다"), 충동통제 곤란(6문항, 예 "나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 자제하지 못한다"), 정서에 대한 주의/자각부족(8문항, 예, "나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 진정으로 느끼고 있는 것이 무엇인지 신중하게 이해한다), 정서조절 전략의 제한(6문항, 예, "내가 화가 나거나 기분이 나쁘면, 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다"), 정서적 명료성의 부족(3문항, 예, "내 감정을 이해하기 어렵다")의 여섯 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 국내 타당화 과정에서 5개 문항이 하위요인이 분류되지 않아 원도구의 소속 하위요인에 따라 분류하였다(조용래, 2007). 정서에 대한 비수용성은 감정적인 반응을 받아들이지 못하는 것을 의미하며, 목표지향행동의 어려움은 목표 지향 행동을 추구하는 것에 대한 어려움을, 충동통제 곤란은 충동 조절에 대한 어려움을 반영한다. 정서에 대한 주의/자각부족은 정서적인 자각이 부족함을 의미하고, 정서조절 전략의 제한은 정서 조절 전략에의 접근에 대한 한계를, 정서적 명료성의 부족은 정서적인 명료함이 부족함을 의미한다. 본 도구에서 말하는 주의와 자각은 자신의 욕구나 감정에 의해 편향된 주의로 판단적이며 초점화된 주의라는 점에서 마음챙김 도구에서의 주의집중 및 현재자각 문항과 차이를 갖는다. 총 36문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 - 5점: 매우 그렇다)로 평정하도록 하였다. 각 하위요인별 점수가 높을수록 정서적 자기조절 곤란이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 요인별 점수를 사용하지 않고 총점을 사용하였으며 어머니 자료에 대한 본 도구의 내

적합치도(Cronbach's α)는 .94 이었다.

인지적 자기조절

본 연구에서는 인지적 자기조절을 살펴보기 위해 Mezo(2009)가 개발하고 김종훈, 김민정과 정미라(2018)가 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 본 도구는 자기점검(6문항, 예, “나는 목적 달성을 위한 일을 할 때, 정기적으로 진행 사항을 확인한다.”), 자기평가(5문항, 예, “내가 성취한 목표는 나에게 큰 의미가 없다.”), 자기강화(5문항, 예, “나는 내가 진전을 보이면 스스로에게 특별한 선물을 한다.”)의 세 가지 하위요인을 포함하여 총 16문항으로 구성되어 있다. 자기점검은 개인이 목표달성 행동의 맥락에서 자신이 하는 일에 대하여 신중한 주의를 기울이는 것을 의미하며, 자기평가는 개인이 목표 행동과 내면화된 자신의 기준을 비교하여 그 차이를 확인하는 것을 말한다. 자기강화는 자기평가의 결과를 바탕으로 자기 보상 또는 자기 처벌을 실시하는 것을 의미한다. 인지적 자기조절의 문항들은 목표 달성을 위해 자신의 사고와 행동을 조절하는 과정 및 성취에 대한 자기평가의 결과와 관련된다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 - 5점: 매우 그렇다)로, 각 하위요인 별 점수가 높을수록 그 영역의 경향이 높게 나타남을 의미한다. 본 연구에서는 요인별 점수를 사용하지 않고 총점을 사용하였으며, 어머니 자료에 대한 본 도구의 내적합치도(Cronbach's α)는 .83 이었다.

마음챙김

박성현(2006)이 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 본 도구는 탈중심적 주의(5문항, 예, “미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때

불안에 휩싸이게 된다.”), 비판단적 수용(5문항, 예, “나는 스스로 내가 이런 것을 원해서는 안 되지 라고 말하는 경우가 많다.”), 현재자각(5문항, 예, “나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.”), 주의집중(5문항, 예, “어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해 괴로운 경우가 많다”)의 네 가지 하위요인을 포함하여 총 20문항으로 구성되어 있다. 본 도구의 문항은 모두 부정문으로 구성되어 있는데, 이는 보통 사람들에게 마음챙김의 결여 상태(mindless states)가 매우 일반적이며 참가자들의 마음챙김 수준을 확인하기에 보다 적합한 진술문의 형식이라는 선행연구의 제안을 따랐기 때문이다. 탈중심적 주의를 걱정이나 부정 정서와 같은 마음의 현상에 압도되지 않고 관찰하는 능력을 의미하며, 비판단적 수용은 자신의 내적 경험을 평가하거나 판단하지 않고, 발생한 경험을 있는 그대로 수용하는 태도를 반영한다. 현재자각은 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험을 즉각적이고 명료하게 알아차리는 것을 의미하며, 주의집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하고 집중하는 능력을 나타낸다. 마음챙김에서 말하는 주의를 비판단적이고 개방적인 ‘순수한(bare) 주의’(Nyanaponika Thera, 1962)이자 융통성있고 고정되지 않은 ‘초연한 주의(attentional detachment)’(Wells, 2005)라는 점에서 일반적인 주의와는 다른 차이점을 지닌다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 - 5점: 매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 변수 계산 시 모든 하위요인을 역산하여 점수가 높을수록 모의 마음챙김이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 요인별 점수를 사용하지 않고 총점을 사용하였으며 어머니 자료에 대한 본 도구의 내적합치도(Cronbach's α)는 .90 이었다.

문제행동

Achenbach(2000)의 Child Behavior Checklist For Ages 1½-5(ASEBA)를 오경자, 김영아(2008)가 표준화한 도구인 유아 행동평가척도 부모용(CBCL 1.5-5)을 사용하였다. 이는 만 18개월에서 만 5세의 영유아를 대상으로 하며, 영유아의 주 양육자가 자녀의 정서 및 문제행동을 평가하도록 표준화된 도구이다. 해당 도구는 내재화 문제, 외현화 문제, 수면문제, 기타문제의 네 가지 하위요인으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 내재화 문제(36문항)와 외현화 문제(24문항)에 해당하는 문항만을 사용하였다. 내재화 문제는 다시 정서적 반응성(9문항), 불안/우울(8문항), 신체증상(11문항), 위축(8문항)으로 구분되며(예, “감정이나 기분이 갑자기 변하곤 한다”/“애정이나 관심을 표현해줘도 별로 반응을 보이지 않는다”), 외현화 문제는 주의집중 문제(5문항)와 공격행동(19문항)으로 구분된다(예, “집중력이 없고, 어떤 일에 오래 주의를 기울이지 못한다”/“다른 사람의 물건을

부순다”). 각 문항은 3점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 원점수를 환산한 T점수를 사용한다. T점수가 60(백분위 84)이상, 64 미만인 경우는 준임상범위에 해당하며, T점수가 64(백분위 92)이상인 경우는 임상범위에 해당한다. 본 도구의 내적합치도(Cronbach's α)는 내재화 문제행동 .85, 외현화 문제행동 .89 이었다.

자료분석

본 연구는 SPSS 22.0 통계프로그램을 활용하여 기술통계 및 상관분석을 실시한 후, 모의 양육스트레스, 정서적 자기조절 곤란, 인지적 자기조절, 마음챙김에 따른 하위유형을 분류하기 위하여 군집분석을 실시하였다. 이를 위해 Ward의 계층적 군집분석(hierarchical cluster analysis)을 실시한 후, 비계층적인 K-평균 군집분석(K-means cluster analysis)을 통해 참가자를 해당 군집에 분류하였다. 마지막으로 모의 양육스트레스, 조절능력 및 마음챙김 수준에 따

표 2. 주요 변인들 상관분석 및 기술통계 (N=455)

변인	1	2	3	4	5	6
1. 모의 양육스트레스	1					
2. 모의 정서적 자기조절 곤란	.48**	1				
3. 모의 인지적 자기조절	-.35**	-.47**	1			
4. 모의 마음챙김	-.47**	-.70**	.45**	1		
5. 자녀의 내재화 문제행동	.44**	.26**	-.20**	-.30**	1	
6. 자녀의 외현화 문제행동	.41**	.21**	-.17**	-.21**	.64**	1
평균	2.25	2.39	3.29	3.58	7.44	7.05
표준편차	.42	.51	.43	.52	6.00	5.86
왜도	.12	.53	-.41	-.06	1.12	1.04
첨도	-.02	.55	.55	.01	1.23	.76

** $p < .01$

른 자녀 문제행동 특성에 차이가 있는지 살펴 보기 위해 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였고, 분산의 동질성 검증 결과 등분산성이 가정되지 않아 Games-Howell 사후검증을 실시하였다.

녀의 내재화 문제행동 및 외현화 문제행동과 (각각 $r=-.20$, $r=-.17$, $p<.01$) 부적 상관이 나타났다. 모의 마음챙김은 자녀의 내재화 문제행동 및 외현화 문제행동(각각 $r=-.30$, $r=-.21$, $p<.01$)과는 부적 상관을 보였다. 자녀의 내재화 문제행동은 외현화 문제행동과($r=.64$, $p<.01$) 정적 상관을 보였다.

결 과

상관분석

상관분석 결과, 모의 양육스트레스는 마음챙김, 인지적 자기조절(각각 $r=-.47$, $r=-.35$, $p<.01$)과 부적 상관을 보였고, 정서적 자기조절 곤란, 자녀의 내재화 문제행동 및 외현화 문제행동(각각 $r=.48$, $r=.44$, $r=.41$, $p<.01$)과는 정적 상관을 보였다. 모의 정서적 자기조절 곤란은 인지적 자기조절, 마음챙김(각각 $r=-.47$, $r=-.70$, $p<.01$)과 부적 상관을 보였고, 자녀의 내재화 문제행동 및 외현화 문제행동(각각 $r=.26$, $r=.21$, $p<.01$)과는 정적 상관이 유의했다. 모의 인지적 자기조절은 마음챙김($r=.45$, $p<.01$)과 정적인 관련성을 보였고, 자

군집분석

모의 양육스트레스와 마음챙김 및 조절능력에 따른 군집의 수를 탐색적으로 파악하기 위해서 Ward의 계층적인 분석을 실시하였다. 이를 위해 ‘모의 양육스트레스, 정서적 자기조절 곤란, 인지적 자기조절, 마음챙김’ 네 가지 요소를 표준화 점수로 변환한 후 군집변인으로 투입하였다. 군집화 일정표의 변화폭과 덴드로그램을 통해 세 가지 군집이 가장 적절한 것으로 판단하였다. 다음으로, 군집의 수를 3개로 지정하여 비계층적인 방법인 K-평균(K-means) 군집분석을 실시하였다. 그 결과, 군집 1에는 87명(19.1%), 군집 2에는 139명(30.5%), 군집 3에는 229명(50.3%)이 포함되는

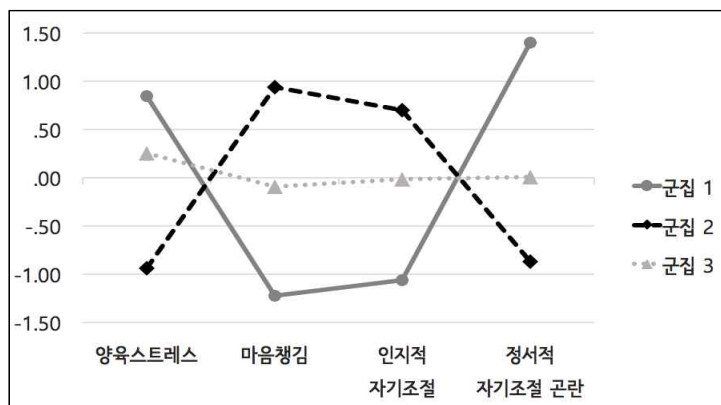


그림 1. 군집별 모의 양육스트레스, 마음챙김 및 조절능력 표준화 점수

것으로 나타났다.

군집유형의 양상을 파악하기 위해 모의 양육스트레스, 정서적 자기조절 곤란, 인지적 자기조절, 마음챙김의 표준화 점수를 그래프로 나타낸 결과는 그림 1과 같다. 군집별 특성을 구체적으로 살펴보면, 군집 1은 양육스트레스(.85)와 정서적 자기조절 곤란(1.39)은 양수로 나타난 반면, 인지적 자기조절(-1.07)과 마음챙김(-1.23)은 음수로 나타나, 양육스트레스는 높으면서 조절특성은 낮으므로 '조절저하 취약 유형'으로 명명하였다. 또한 군집 2는 양육스트레스(-.94)와 정서적 자기조절 곤란(-.87)은 음수로 나타났고, 마음챙김(.93)과 인지적 자기조절(.70)은 양수로 나타나 '조절유지 양호유형'으로 명명하였다. 마지막으로, 군집 3은 양육스트레스(.25), 정서적 자기조절 곤란(.00), 인지적 자기조절(-.02), 마음챙김(-.10)의 표준화 점수가 모두 평균 범위에 이르고 있어 '일반 평균유형'으로 명명하였다.

군집에 따른 자녀의 문제행동 특성의 차이

모의 양육스트레스, 조절능력 및 마음챙김 수준에 따른 자녀의 문제행동 특성의 차이를 확인하기 위해 다변량 분산분석과 Games-Howell 사후검증을 실시하였다. 결과를

구체적으로 살펴보면, '조절유지 양호유형'은 '조절저하 취약유형' 및 '일반 평균유형'과 대비하여 자녀의 내재화 문제행동 및 외현화 문제행동 특성이 유의하게 낮게 나타났다. 그러나 '조절저하 취약유형'과 '일반 평균유형'은 자녀의 내재화 문제행동 및 외현화 문제행동에 있어서 유의미한 차이를 보이지 않았다.

논 의

본 연구는 유아의 발달과 적응에 중요한 역할을 담당하는 모에게 초점을 맞추어, 환경적 요인인 양육 스트레스와 함께 모의 개인적 특성에 해당하는 인지적·정서적 조절능력 그리고 조절능력의 정신적 자원이 될 수 있는 마음챙김에 기초해서 존재 가능한 유형을 탐색해보고, 유형에 따른 유아기 문제행동을 살펴 보았다. 특히, 모의 양육특성과 개인적인 특성을 통합적으로 고려한 선행 연구가 미비하다는 점에서 두 가지를 함께 살펴본 본 연구는 이전 연구들과 차별성을 지닌다.

먼저, 상관분석을 보면 양육스트레스가 많은 모는 정서적·인지적 자기조절에 어려움이 있었고 자녀도 문제행동을 많이 보였다. 이는 선행연구의 결과와 일치하는 것으로 양육스트

표 3. 군집에 따른 자녀의 문제행동 특성에 대한 다변량 분산분석 및 사후검증 결과

군집변인	군집 1	군집 2	군집 3	F	부분 η^2	사후 검증
	조절저하 취약유형 (n=87)	조절우수 양호유형 (n=139)	일반 평균유형 (n=229)			
자녀의 내재화 문제행동	.43(1.15)	-.46(.71)	.11(.99)	17.98***	.11	1, 3>2
자녀의 외현화 문제행동	.26(1.09)	-.37(.82)	.12(1.01)	10.00***	.06	1, 3>2

주. 자녀의 문제행동 점수는 표준화 점수로 표기, 사후검증은 Games-Howell 방법 사용, *** $p < .001$

레스는 자녀의 문제행동발생에 영향을 주는 요인 중의 하나이다(박진아, 이경숙, 신의진, 2009; 안혜진, 2018). 반대로 유아의 문제행동이 양육스트레스를 야기한다는 연구결과(신명선, 김효정, 2017)도 있지만, 두 변인이 서로에게 상호적 영향을 미친다는 주장이(Mackler, Kelleher, Shanahan, Calkins, Keane, & O'brien, 2015) 더 타당하게 받아들여지고 있다. 이에 상응하여 양육스트레스가 우울을 매개로 유아의 문제행동에 영향을 미치는 구조적 관계를 분석한 연구(안혜진, 2018)를 비롯하여 높은 양육스트레스는 유아의 문제행동을 예측하는 위험요인으로 보고되고 있다(Barry, Dunlap, Cotten, Lockman, & Wells, 2005). 이처럼 양육스트레스는 다른 변인들에 부정적인 영향을 미치는 요인으로 작용하여 마음챙김과 자기조절에 방해물이 될 수 있으며 나아가 자녀의 문제행동과도 높은 관련성을 지닌다.

조절영역을 보면, 인지적 자기조절을 잘하는 모는 마음챙김과 정서조절의 어려움이 적었으며 자녀의 문제행동 역시 적었다. 인지적 자기조절이 모의 양육행동과 관련되며(강수경, 이순행, 정미라, 2018), 자녀의 문제행동에 영향을 주는 요인 중 하나가 부모의 양육행동임을 고려할 때(Abidin, 1992) 이 역시 자녀양육에서 중요한 변인으로 고려될 수 있다. 정서조절에 곤란함을 지닌 모도 인지적 자기조절과 마음챙김에 어려움을 보였으며 자녀의 문제행동 역시 많은 것으로 나타났다. 이는 정서조절곤란을 지니는 모의 자녀는 문제행동이 많다는 선행 연구의 결과와 일치하는 것으로(이귀숙, 김현숙, 2016), 자녀양육에서 모의 정서조절이 중요한 역할을 하는 것으로 시사된다. 따라서 모의 조절능력은 자녀의 문제행동의 예측가능 요인이자 선제적인 개입 시 이를

낮춰야하는 목표대상이 될 수 있음을 의미한다. 마음챙김을 잘하는 모는 양육스트레스가 적고 정서적·인지적 자기조절을 잘하며 자녀의 문제행동 역시 적게 보였다. 마음챙김의 궁극적인 지향은 자기가 자기를 조절하게 돕는 것으로(박상규, 2008), 정서조절곤란을 줄이고(Hayes & Feldman, 2004) 나아가 전반적인 자기조절능력을 향상시키며 스트레스를 감소시키는 것으로 보고되어 왔다(Kabat-Zinn, 1990).

다음으로, 모의 양육스트레스, 정서적·인지적 조절능력 및 마음챙김에 기초하여 군집분석을 실시한 결과, '높은 양육스트레스, 낮은 마음챙김, 낮은 인지적 자기조절, 높은 정서조절곤란인' 조절저하 취약유형'이 87명(19.1%)으로 가장 적었고, '평균수준 양육스트레스, 마음챙김, 인지적 자기조절, 정서조절곤란인' 일반 평균유형'은 229명(50.3%)으로 가장 많았으며, '낮은 양육스트레스, 높은 마음챙김, 높은 인지적 자기조절, 낮은 정서조절곤란인' 조절유지 양호유형'은 139명(30.5%)이었다. 본 연구의 유형들은 양육환경에서 필연적일 수 있는 스트레스와 양육과정에서 드러나는 모의 반응적 특성을 결정하는 요인인 조절능력, 그리고 마음챙김을 통합적으로 고려한 분류라는 점에서 그 의미를 갖는다.

세 가지 유형들의 특징과 함께 각 집단별 자녀의 문제행동에서의 차이를 보면, 세 유형 중 가장 적었던 조절저하 취약유형은 양육스트레스와 자기조절영역의 어려움이 두 유형에 비해 높고 마음챙김 수준이 낮으며, 자녀의 문제행동수준도 두 집단에 비해 유의미하게 높았다. 이 유형의 경우, 현재 자녀의 문제행동의 수준 자체는 임상범위에 해당하지 않고 있으나 양육자의 높은 양육스트레스와 낮은 조절능력은 스트레스 상황에서 취약함으로 작

용할 수 있다. 정서적·인지적 조절능력의 경우, 높은 반응성과 유연함은 부모 역할을 수행함에 있어 중요한 부분이다(Kienhuis, Rogers, Giallo, Matthews, & Treyvaud, 2010). 특히, 아이의 충동적인 행동, 문제해결 혹은 빠른 결정을 내려야하는 상황에서 부모들은 감정을 조절하고 적절하게 반응하면서 행동을 계획하고 수정하는 조절능력을 빈번히 요구받기에(Kienhuis, Rogers, Giallo, Matthews, & Treyvaud, 2010), 정서적·인지적 조절능력은 스트레스 상황에서 더욱 중요하다. 따라서 정서적으로 자기조절 능력이 저하된 부모들은 과도한 부정적 정서성으로 인하여 과잉반응적인 경향을 보일 수 있고(Skowron & Friedlander, 1998), 아동 학대에 대한 위협을 증가시킬 수 있다. 이처럼 부모의 정서조절 저하는 자녀의 정서적 표현에 덜 민감하고 정서처리의 제한된 기술로 인해 자녀로 하여금 강렬한 부정적 정서를 경험하게 함으로써 자녀의 행동문제를 증가시킨다(Larson, Moneta, Richards, & Wilson, 2002). 인지적 조절은 양육자가 알고 있는 지식을 실천하는 능력을 지지하고(Galinsky, 2010), 모의 양육행동을 실제로 예측할 수 있기에 향상의 필요성이 높다. 최근 들어 중년기 및 노년기 성인의 전두엽의 신경가소성과 경험에 따른 반응성 향상의 실증 결과가(Dahlin, Nyberg, Backman, & Neely, 2008) 증가하고 있어 유전적 특성(Beaver, Wright, & Delisi, 2007)과 상호작용할 수 있는 환경적 요인에 관심이 커지고 있다. 특히, 인지행동적 훈련과 명상훈련이 조절능력을 향상시킨다는 결과들은(Diamond, 2013) 매우 고무적으로 받아들여질 수 있다.

한편 마음챙김은 양육 스트레스를 줄일 수 있을 뿐만 아니라 자기의 감정과 행동에 대한

조절을 가능하게 함으로써 자기조절능력을 향상시키는 데에도 매우 효과적인 것으로 밝혀졌다(김교현, 2008; Hayes & Feldman, 2004; Bögel, 2010). 더욱이 마음챙김은 특절보다는 특정한 심리적 상태(Sternberg, 2000) 혹은 양식에(Bishop, 2004) 가까운 것으로 보았는데, 이는 마음챙김이 특정한 심리적 과정이며 훈련을 통해 개발되어질 수 있는 기술과 유사하다는 것을 의미한다(박성현, 2006). 따라서 마음챙김 영역을 향상시켜 인지적·정서적 자기조절능력을 키우는 것은 양육스트레스를 줄이고 유아기 자녀의 내재화 및 외현화 문제행동이 발생하기 전에 개입할 수 있는 효과적인 예방법이 될 수 있을 것으로 사료된다. 결론적으로 조절저하 취약유형은 정서적·인지적 조절능력의 향상을 목표로 한 인지행동적 훈련과 함께 양육스트레스 및 마음챙김 프로그램이 포함된 보다 종합적인 개입이 효과적일 수 있다.

참여자의 절반이상이 포함된 일반 평균유형은 양육스트레스를 비롯하여 조절영역과 마음챙김이 모두 평균수준으로 과반수의 모델이 이 유형에 해당한다. 이들의 경우에는 자녀의 문제행동 수준이 조절유지 양호유형과 유의미한 차이를 보이지 않았는데, 이런 결과를 보았을 때 현재는 양육 스트레스를 비롯한 모의 개인특성들의 영향이 자녀의 문제행동 발생에 영향을 미치는 수준은 아니다. 그러나 스트레스가 증가하게 되면 이러한 변인들의 영향력이 커지면서 조절유지 양호유형과는 다른 양육행동을 보일 여지가 있다. 특히, 독립적인 회귀분석 결과에서 자녀의 문제행동에 관한 각 변인들의 설명력을 보면, 양육스트레스가 가장 높았다. 따라서 일반 평균유형의 경우에는 환경적 양육 특성 요인인 양육 스트레스의 관리가 예방적 개입을 위해 요구된다. 최근

인터넷을 통한 자료검색이 용이해짐에 따라 많은 양육자들이 이미 훌륭한 양육 지식을 갖고 있다. 하지만 이들은 기존의 양육지식과 적용적인 양육개입법을 실행하기 어렵게 하는 스트레스 환경에 살고(Wahler & Dumas, 1989), 양육 환경에서 일어날 수 있는 다양한 상황적 요구를 다뤄야하는 능력은 스트레스 상황에서 쉽게 훼손될 수 있다(Lupien, McEwen, Gunnar, & Heim, 2009). 부모들이 배운 양육 기술과 지식을 정서적인 자극 상황에서도 더 잘 통합할 수 있도록 하기 위해서는 정서적·인지적 조절능력이 필수적이다. 일반 평균유형 경우는 현재 별다른 어려움이 없을지라도 기존 양육 지식을 잘 활용함으로써 양육의 효율성을 높이고 양육 스트레스를 효과적으로 다스리기 위해서 조절능력의 향상이 요구되며 그러한 조절능력을 높일 수 있는 마음챙김교육도 도움이 될 수 있다. 따라서, 일반 평균유형의 경우에는 조절능력의 향상을 목표로 한 인지 행동적 개입과 마음챙김훈련이 포함된 부모교육은 개입전략의 효과성을 더욱 높일 수 있을 것으로 생각된다. 왜냐하면 높은 자기조절능력을 지닌 부모들은 환경에 따라 강한 정서로 반응하지 않고 평정을 유지하면서 보다 유연하고 적절하게 행동함으로써 스트레스에 더 잘 대처할 수 있기 때문이다. 이는 단순히 양육의 질 향상을 넘어 모의 삶의 질을 높일 수 있을 것으로 생각된다. 특히, 일반 평균유형은 자녀의 문제행동발생의 예방과 모의 삶 만족도를 높이기 위해서는 양육스트레스를 효과적으로 다스릴 수 있도록 하는 마음챙김 훈련에 보다 초점을 맞춘 개입이 효과적일 수 있다.

마지막 조절유지 양호유형은 세 집단 중 양육스트레스와 정서조절 어려움이 가장 적었고 인지적 자기조절과 마음챙김 역시 잘하는 것

으로 나타났다. 이 유형은 자녀의 문제행동에 있어서도 가장 낮은 수준을 보였다. 높은 정서적 조절능력을 지닌 모는 자녀의 부정적인 정서에 지지적인 반응을 보이며(Hughes & Gullone, 2010), 섬세함과 온정을 지니고 더 많은 감정적 표현을 하면서 양육활동에 더 많은 시간을 쓴다고 한다(Chico, Gonzalez, Ali, Steiner, & Gleming, 2014). 이처럼 모의 높은 정서적 조절능력은 민감하고 반응적이며 유연한 양육과 관련된다(Crandall, Deater-Deckard, & Riley, 2015). 인지적 조절능력이 높은 모도 사회적·교수적 상호작용에 해당하는 긍정적인 양육행동이 많은 것으로 나타났다(강수경, 이순행, 정미라, 2018). 마음챙김 역시 양육과정에서 발생하는 부정적인 것들을 객관적으로 바라봄으로써 스스로를 조절하게 하고 자녀의 부정적 정서에도 인내심을 갖게 함으로써 결국 합리적인 양육행동을 취할 수 있게 한다(Rutherford, Wallace, Laurent, & Mayes, 2015). 종합하면, 모의 조절능력과 마음챙김은 자녀의 문제행동에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 모가 취하게 될 양육행동에 많은 영향을 줌으로서 자녀의 문제행동에 간접적인 영향을 미치는 요인이기도 하다. 이는 Crandal과 동료들(2015)이 2000년에서 2014년에 걸쳐 출판된 35개의 논문리뷰를 통해 제안한 ‘모의 정서적·인지적 통제 능력과 양육에 대한 다세대적 영향의 개념적 모델’과도 일치한다. 다양한 분야에서 나온 증거들이 정서적·인지적 조절능력이 양육의 실재를 형성하고 유지하는데 결정적임을 제안하는 것으로 밝혀졌다. 따라서 모의 이 같은 개인특성 변인들은 온정적이고 민감한 긍정적인 양육행동을 형성하게 함으로써 자녀의 문제행동의 발생자체를 차단할 수 있는 변인일 수 있다.

결론적으로 본 연구자들은 조절저하 취약유형이 자녀의 문제행동 발생을 예방하는 선제적인 개입이 가장 필요한 유형이라는 점에 주목했다. 본 연구는 자녀양육에 요구되는 모의 개인적인 특성을 향상시키는 선제적 접근을 통해 자녀의 문제행동발생을 줄이고 나아가 모의 삶의 질 개선에도 긍정적인 효과를 기대할 수 있는 방법의 가능성을 열었다는 점에서 그 의의를 지닌다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 유아의 발달과 적응에 중요한 역할을 담당하는 모에게 초점을 맞추다보니, 양육과정에서 중요할 수 있는 맥락적 요인의 영향이 간과되었을 수 있다. 삶의 부정적인 사건들, 가정내 혼란 혹은 빈약한 부부관계의 질과 같은 맥락적 요인들은 모의 양육 스트레스와 정서적·인지적 조절능력을 비롯하여 양육과정 전반에 걸쳐 적지 않은 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 특히 이런 맥락적 요인들은 모의 개인특성변인들과 자녀의 문제행동간의 관계를 매개하거나 조절할 수 있으며 정서적·인지적 조절능력의 형성에도 중요할 수 있다. 나아가 부의 양육활동의 참여가 많아짐에 따라 부의 정서적·인지적 통제 능력이 포함된 연구 역시 요구되는 실정이다. 따라서 추후 연구에서는 이 같은 맥락적 요인의 영향도 함께 고려하는 것이 필요하다. 둘째는 자녀의 문제행동을 평가하는 척도상의 문제와 관련된다. 본 연구에서는 조절저하 취약유형과 일반 평균유형간 자녀의 문제행동 수준 간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 해당 척도가 리커트 3점 척도로 구성되어 있는 점과 관련하여 선택의 폭이 좁아 분산이 작아짐에 따라 집단 간 차이를 변별하는데 적합하지 않았기 때문일 수 있다.

따라서 추후 연구에서는 자녀의 문제행동 수준에 대한 선택을 다양화함으로써 집단 간 차이를 명확하게 드러내도록 하는 것이 필요하겠다. 세 번째는 정서조절과 인지조절 및 마음챙김에 대한 구성개념이 그 특성상 용어의 중복이 있어 구분이 명확하지 않을 수 있다는 점이다. 실제 정서적 통제와 인지적 통제는 서로 얽혀있다(Zelazo, Qu, & Kesek, 2010). 정서는 인지적인 과정의 선택들을 좁히고 우선순위를 정하는 것을 돕는다(Lemerise & Arsenio, 2000). 이처럼 정서와 인지는 동전의 양면처럼 함께하지만 서로 다르다. 마음챙김의 정의 역시 '상위 인지적으로 이루어지는 주의조절과 그 결과로 나타나는 알아차림'으로 주의 및 조절영역을 포함한다. 여기서 상위인지는 인지에 대한 인지 즉, 인지과정의 감찰과 조절 전략이다(김교현, 2008). 이는 하위체계에서 이루어지는 정서적 조절과 인지적 조절을 상위 체계수준에서 감찰하는 것이다. 따라서 불필요한 용어의 중복과 혼란을 없애기 위해서는 각 개념의 정의에 대한 합의를 이끌 수 있는 추후 연구들이 필요할 것으로 사료된다. 마지막으로, 본 연구는 자기보고식 질문지를 통한 횡단연구로 각 유형에 대한 예후를 알 수 없고 치료적 개입의 필요성만을 제안하는 제한점을 지닌다. 그러나 추후연구에서는 각 유형의 특성을 고려한 유형별 개입 프로그램을 제작한 후, 이에 대한 효과 검증과 함께 장기적인 영향과 예후를 알 수 있도록 2-3년 후 재평가하는 종단연구가 행해진다면 본 연구가 가지는 제한점을 보완할 수 있을 것으로 생각된다.

추가적으로 후속 연구를 위한 제안을 하자면, 본 연구에서 다룬 인지적 자기조절은 현재까지 양육의 주제와 함께 다룬 연구가 미비

한 상태로 추후 연구에서는 인지적 통제 및 인지적 정서조절과 같은 유사한 개념들과의 차별성을 부각하면서 변인의 개념을 보다 명확히 하는 작업이 필요할 것으로 보인다. 또한, 본 연구에서는 양육스트레스, 정서적·인지적 자기조절 및 마음챙김과 같은 개인의 내·외적 변인을 다루었는데 추후연구에서는 양육행동이나 정서표현양식과 같은 행동적인 요인을 함께 고려한다면, 양육자가 변경해야 하거나 지향해야 하는 행동경향까지도 파악할 수 있어 행동수정 및 개입 시 유용한 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각된다.

참고문헌

- 강수경, 이순행, 정미라 (2018). 유아기 자녀를 둔 어머니의 놀이성이 양육행동에 미치는 영향: 자기통제 및 자기관리의 매개효과, *어린이문학교육연구*, 19(1), 205-223.
- 길혜지, 황정원 (2017). 부모의 양육태도 유형에 따른 취학 전 아동의 문제행동 차이 분석. *육아정책연구*, 11(1), 127-154.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜, *한국심리학회지: 건강*, 13(2), 285-306.
- 김경희, 이복순 (2009). 어머니의 마음챙김과 정서안정이 양육스트레스에 미치는 영향. *아동과 권리*, 13(2), 333-362.
- 김미진 (2016). 부모의 양육태도 군집의 유형 차이 분석: 부모의 정서표현성과 유아의 또래 유능성을 중심으로. *한국보육지원학회지*, 12(2), 239-262.
- 김중훈, 김민정, 정미라 (2018). 한국판 자기통제 및 자기관리 도구(K-SCMS) 타당화 연구. *학습자중심교과교육연구*, 8(5), 243-259.
- 도현심, 신나나, 박보경, 김민정, 김혜인 (2014). 어머니의 우울과 양육행동이 유아의 외현화 문제행동에 미치는 영향. *아동학회지*, 35(4), 179-198.
- 박상규 (2008). 마음챙김과 자기조절. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 16-17.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. *가톨릭대학교 박사학위논문*.
- 박진아, 이경숙, 신의진 (2009). 모-자녀관계와 어머니의 양육스트레스가 유아의 문제행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 14(4), 549-566.
- 설경옥 (2017). 유아의 기질, 어머니의 심리적 통제, 교사의 훈육방식이 유아의 자기조절 능력에 미치는 영향. *가톨릭대학교 박사학위논문*.
- 송영혜, 김은영 (2007). 유아의 정서 능력과 어머니의 아동기 경험, 정서조절양식, 정서반응태도와의 관계. *한국정서행동장애학회 학술대회 논문집*, 127-147.
- 송진숙 (2003). 유아의 문제행동에 영향을 미치는 유아의 기질, 사회적 능력, 정서지능 및 부모의 양육태도. *한국영유아보육학회*, 35, 143-161.
- 송진영, 김규수 (2012). 유아의 문제행동에 영향을 미치는 어머니, 유아, 교사 관련 변인에 대한 탐색적 연구. *열린유아교육연구*, 17(6), 345-465.
- 신명선, 김효정 (2017). 3-5세 유아의 문제행동에 대한 부모의 인식 및 양육스트레스. *언어치료연구*, 26(4), 157-171.
- 심희원 (2012). 양육스트레스, 마음챙김과 자녀의 문제행동간의 관계: 상담받는 자녀를 둔 어머니 대상으로. *한국아동심리치료학*

- 회지, 7(2), 21-38.
- 안지연 (1999). 아동의 정서인식능력이 어머니의 양육스트레스와 대처방략에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 안혜진 (2018). 잠재성장모형을 활용한 어머니의 양육스트레스 및 우울과 유아의 문제 행동 간의 종단적 관계연구. 학습자중심교과교육연구, 18(10), 931-951.
- 양혜영 (1997). 발달정신병리는 무엇인가? 한국심리학회지: 발달, 10(1), 115-124.
- 오경자, 김영아 (2008). CBCL 1.5-5 유아행동 평가척도-부모용. 서울: 휴노컨설팅.
- 유수옥 (2013). 연령 증가에 따른 유아 문제 행동 발생을 군집화 연구. 아동학회지, 24(6), 57-75.
- 유지연, 황혜정 (2017). 부모의 양육방식 유형에 따른 청소년의 사회, 정서발달 특성: 중학생 3학년의 자아인식, 정서문제, 또래애착을 중심으로. 미래청소년학회지, 14(1), 119-144.
- 이경숙, 신의진, 전연진, 박진아 (2004). 한국 유아 행동문제의 경향과 특성-서울지역을 중심으로. 한국심리학회지: 발달, 17(4), 53-73.
- 이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진 (2008). 한국판 부모 양육스트레스 검사-축약형의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지:여성, 13(3), 363-377.
- 이귀숙, 김현숙 (2016). 모의 정서조절곤란이 청소년 자녀의 외현화 및 내재화 문제행동에 미치는 영향: 양육효능감을 매개변인으로. 청소년학연구, 23(12), 245-276.
- 이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 127-146.
- 이의정, 이상균 (2009). 빈곤가족 어머니의 양육스트레스가 아동의 내재화문제에 미치는 영향-방임의 매개효과를 중심으로. 사회복지리뷰, 14, 113-138.
- 이정숙, 문보경 (2010). 유아의 기질이 문제 행동에 미치는 영향: 어머니의 정서조절방략의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 발달, 23(4), 55-74.
- 장효은, 김춘경 (2018). 영아기 아버지 양육참여, 어머니 양육스트레스, 영아 심리사회 발달과 유아기 또래상호작용 간의 종단적 관계 분석. 한국보육학회지, 18(1), 77-102.
- 전중희, 이우경, 이수정, 이원혜 (2007). 한국판 마음챙김 주의 자각 척도의 신뢰도 및 타당도 예비 연구. 한국심리학회지:임상, 26(1), 201-212.
- 전효정, 이귀옥 (2002). 유아기 부모와의 애착경험이 청소년기 또래애착과 스트레스 인식에 미치는 영향. 청소년학연구, 9(2), 191-210.
- 조복희 (1999). 유아발달. 서울: 교육과학사.
- 조순옥 (2014). 가족상호작용 유형에 따른 유아의 자기조절력과 문제행동. 한국생활과학회지, 23(6), 1071-1087.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지:임상, 26(4), 1015-1038.
- 조유진 (2012). 부모양육태도에 따른 군집과 아동의 개인내적 특성과의 관계: 개인내적 특성 중 자아존중감, 내외통제소재, 자기통제력을 중심으로. 아동과 권리, 16(2), 289-307.
- Abidin, R. R. (1990). *Parenting stress index-short form*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology

- Press.
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *The Journal of Clinical Child, 21*(4), 401-412.
- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2000). *Manual for the ASEBA preschool forms & profiles*. Burlington, VT: University of Vermont, Research Center for Children, Youth, and Families.
- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2000). *Child behavior checklist for ages 11/2-5*. ASEBA.
- Barry, T. D., Dunlap, S. T., Cotten, S. J., Lochman, J. E., & Wells, K. C. (2005). The influence of maternal stress and distress on disruptive behavior problems in boys. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 44*, 265-273.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self executive function. *Self & Identity, 1*, 129-136.
- Beaver, K. M., Wright, J. P., & Delisi, M. (2007). Self-control as an executive function: reformulating Gottfredson and Hirschi's parent socialization thesis. *Criminal Justice and Behavior, 34*(10), 1345-1361.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness, 1*, 107-120.
- Bridgett, D., Burt, N. M., Laake, L. M., & Oddi, D. B. (2013). Maternal self-regulation, relationship adjustment, and home chaos: Contributions to infant negative emotionality. *Infant Behavior & Development, 36*, 534-547.
- Chico, E., Gonzalez, A., Ali, N., Steiner, M., & Fleming, A. S. (2014). Executive function and mothering: challenges faced by teenage mothers. *Developmental Psychobiology, 56*(5), 1027-1035.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 73-100.
- Crandall, A., Deater-Deckard, K., & Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review, doi:10.1016/j.dr.2015.01.004*.
- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., Wargo-Aikins, J. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies, 26*(10), 2797-2809.
- Crinic, K. A., & M. T. Greenberg. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development, 61*(5), 1628-1637.
- Crinic, K. A., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behavior at age 5. *Infant and Child Development, 14*(2), 117-132.
- Dahlin, E., Nyberg, L., Backman, L., & Neely, A. S. (2008). Plasticity of executive functioning in young and older adults: immediate training

- gains, transfer, and long-term maintenance. *Psychology and Aging, 23*(4), 720-730.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135-168.
- Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin, 110*(1), 3-25.
- Emond, A., Veenstra, R., Ormel, J., & Oldehinkel, A. J. (2007). Preschool behavior and social-cognitive problems as predictors of adolescent disruptive behavior. *Child Psychiatry of Human Behavior, 38*(3), 221-236.
- Galinsky, E. (2010). *Mind in the making: The seven essential life skills every child needs*. New York: Harper Collins.
- Goldberg & Easterbrooks (1984). The relation between maternal employment status and the stability of attachments to mother and to father. *Child Development, 55*(5), 1894-1901.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 20*(1), 41-54.
- Harchik, A. E., Sherman, J. A., & Sheldon, J. B. (1992). The use of self-management procedures by people with developmental disabilities: A brief review. *Research in Developmental Disabilities, 13*(3), 211-227.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 255-262.
- Hughes, E. K., & Gullone, E. (2010). Parent emotion socialisation practices and their associations with personality and emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 49*(7), 694-699.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, New York, Delacorte.
- Kienhuis, M., Rogers, S., Giallo, R., Matthews, J., & Treyvaud, K. (2010). A proposed model for the impact of parental fatigue on parenting adaptability and child development. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 28*(4), 392-402.
- Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development, 73*(4), 1151-1165.
- Lemerise, E. A., & Arsenio, W. F. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development, 71*(1), 107-118.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews. Neuroscience, 10*(6), 434-445.
- Lutz, M. N., Fantuzzo, J., & McDermott, P. (2002). Multidimensional assessment of emotional and behavioral adjustment problems of low-income preschool children: Development and initial validation. *Early Childhood Research Quarterly, 17*(3), 338-355.

- Manz, C. C., & Sims, H. P. (1980). Self-management as a substitute for leadership: A social learning theory perspective. *Academy of Management review*, 5(3), 361-367.
- Mackler, J. S., Kelleher, R. T., Shanahan, L., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2015). Parenting stress, parental reactions and externalizing behavior from 4 to 10. *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 388-406.
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2000). Self-regulation and depletion of limited resource: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83-93.
- Nyanaponika Thera. (1962). *The heart of buddhist meditation*. London, England: Rider.
- Parent, J., Garai, E., Forehand, R., Roland, E., Potts, J., Haker, K., Champion, J. E., Compas, B. E. (2010). Parent mindfulness and child outcome: The roles of parent depressive symptoms and parenting. *Mindfulness*, 1(4), 254-264.
- Pokhrel, P., Sussman, S., Rohrbach, L. A., & Sun, P. (2007). Prospective associations of social self-control with drug use among youth from regular and alternative high schools. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 2(2), 1-9.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation-of-self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Sternberg, J. R. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11-27.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. In J. J. Gross(Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp.173-186). New York, Guilford Press.
- Wahler, R. G., & Dumas, J. E. (1989). Attentional problems in dysfunctional mother-child interaction: An inter behavioral model. *Psychological Bulletin*, 105(1), 116-130.
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 337-355.
- Yap, M. B. H, Allen, N. B., & Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child & Family Psychology*, 10(2), 180-196.
- Zelazo, P. D., Qu, L., & Kesek, A. C. (2010). Hot executive function: emotion and the development of cognitive control. In S. D.

정미라 등 / 모의 양육스트레스와 개인 심리적 특성들에 따른 군집유형별 유아기 자녀의 문제행동에 관한 연구

Calkins & M. A. Bell(Eds.), *Child Development at the intersection of emotion and cognition* (pp. 97-111). Washington, DC: American Psychological Association.

1차원고접수 : 2019. 01. 15.

수정원고접수 : 2019. 04. 15.

최종게재결정 : 2019. 05. 30.

Patterns of Child-Rearing Stress and Maternal Individual Psychological Characteristics Associated with Young Children Problematic Behavior: A Cluster Analysis Study

Jung Mi-ra

Joo-ha Park

Ji-eun Han

Su-jin Yang

Gachon University

Ewha Women's University

The purpose of this study was to identify cluster types based on maternal child-rearing stress and individual characteristics, all of which are known to have important associations with young children's behavioral problems. To this end, 455 mothers of children aged three to six were recruited for self-reported questionnaires. To analyze the data, cluster analysis and multivariate analysis of variance were conducted. Three potential groups emerged: (1) low regulation weak type (high child-rearing stress, high emotional dysregulation, low cognitive self-regulation, and low mindfulness), (2) general average type (an average level of child-rearing stress, emotional dysregulation, cognitive self-regulation, and mindfulness), and (3) high regulation moderate type (low child-rearing stress, low emotional dysregulation, high cognitive self-regulation, and high mindfulness). The high regulation moderate type scored significantly lower than the other two in children's behavioral problems. However, the low regulation weak type and the general average type did not differ in children's internalizing and externalizing behavioral problems. The results imply that early integrative intervention that helps alleviate maternal child-rearing stress and promotes mothers regulatory resources should be instated to mitigate young children behavioral problems.

Key words : child-rearing stress, emotion dysregulation, cognitive self-regulation, mindfulness, behavior problem