

청소년기 자녀를 둔 어머니 마음챙김이
부모자녀관계에 미치는 영향:
양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과*Received: October 15, 2023
Revised: February 12, 2024
Accepted: February 19, 2024신 웅¹, 최은실²
가톨릭대학교 상담심리대학원 아동상담학과/ 석사졸업¹, 가톨릭대학교 심리학과/ 교수²교신저자: 최은실
가톨릭대학교 심리학과,
경기도 부천시 지봉로 43Effects of maternal mindfulness on parents' relationships with
adolescent children: sequential mediation of parenting efficacy and
parenting stressE-MAIL:
ces726@catholic.ac.krWoong Shin¹, Eun Sil Choi²
Department of Child Counseling, The Catholic University of Korea/ Master¹
Department of Psychology, The Catholic University of Korea/ Professor²* 해당 논문은 신웅(2023)의
석사학위 논문을 수정 보완한
것임.

ABSTRACT

본 연구는 청소년기 자녀를 둔 어머니 마음챙김이 부모자녀관계로 이어지는 경로에서 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과를 알아보려고 하였다. 중·고등학생 자녀를 둔 어머니 307명을 대상으로 연구를 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 어머니 마음챙김, 부모자녀관계, 양육효능감은 모두 서로 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며, 양육스트레스와 어머니 마음챙김, 부모자녀관계, 양육효능감 각각은 유의한 부적 상관관계로 나타났다. 둘째, 어머니 마음챙김에서 부모자녀관계로 가는 경로에서 양육스트레스는 유의한 매개효과가 나타났고, 어머니 마음챙김에서 부모자녀관계로 가는 경로에서 양육효능감은 유의한 매개효과를 나타내지 않았다. 마지막으로, 어머니 마음챙김에서 부모자녀관계로 가는 경로에서 양육효능감과 양육스트레스는 순차적 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 연구 결과를 통해 어머니 마음챙김, 양육효능감, 양육스트레스, 부모자녀관계 간의 상호작용을 이해할 수 있으며, 어머니 마음챙김이 양육관련 변인을 통해 부모자녀관계에 영향을 미친다는 것을 확인함으로써 부모교육에서 어머니의 마음챙김을 다루는 것이 필요함을 시사한다.

주요어 : 어머니 마음챙김, 청소년, 양육효능감, 양육스트레스, 부모자녀관계, 순차적 매개효과



© Copyright 2024, The Korean Journal of Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

청소년기 자녀의 어머니는 중년기인 경우가 대부분으로 갱년기 증상으로 인해 호르몬 변화를 겪으면서 신체적, 심리적 변화를 겪는 경우가 많다. 이러한 시기에 예측 불가능하고 정서 조절의 어려움이 큰 청소년 자녀를 양육하는 것은 어머니들에게 상당히 도전적인 경험이 된다. 이행기적 갈등이 고조되는 시기에 어머니가 자신의 신체적, 심리적 변화와 스트레스를 인지하지 못하고 감정조절에 실패하는 경우, 자녀와 부정적인 관계를 형성하게 될 가능성이 높아진다(오세선, 2022; 이승민, 성경미, 2022; 이주연, 지명원, 2020).

어머니와의 관계는 청소년기 자녀에게도 중요한데, 부모자녀관계는 개인이 경험하는 최초의 관계이자 지속적이고 서로에게 영향을 미치는 특성을 가지고 있다. 부모와 긍정적인 관계를 형성한 청소년기 자녀는 자기효능감, 성취동기, 학업성취가 높고, 부모와의 관계를 통해 인지, 정서사회성 발달 뿐 아니라 가치관에 직접적인 영향을 받는다는 선행연구를 고려했을 때, 부모-자녀관계는 청소년의 정신건강을 예측하는 중요한 변인이다(김건주, 2010; 최인재, 2006; 탁수연 등, 2007; Bronfenbrenner, 1975).

이처럼 부모자녀관계에 영향을 미치는 변인에는 어머니 개인 변인으로 어머니의 성격(용홍출 등, 2006; Sahithya & Raman, 2021), 기질(김명숙, 오현숙, 2015; 유경 등, 2015), 양육스트레스(송지원, 최연실, 2022; 심희원, 2012; 유경 등, 2015; 이예진, 2018), 양육효능감(박지현, 2014; 성경미, 이승민, 2019; 여종일, 2023; 이정윤, 이경화, 2023), 정서행동장애(권미나 등, 2023; 양성선 등, 2019), 대처방식(배효정 등, 2023; 이소은, 조혜영, 2016; 이옥경, 2004; 이우경, 2012; 이화숙, 전미영, 2023) 등이 있고, 외적 변인으로 부부관계(김미

라, 하영운, 2020; 이서영, 2021), 사회적지지(권미나 등, 2023; 신선화, 2019; 신숙재, 정문자 1998), 경제력(임원신, 2011; 한정현, 박정윤, 2023), 아버지의 양육참여(송정미, 문혁준, 2023; 윤성민, 2021) 등이 있는데, 본 연구에서는 어머니의 개인 변인인 양육효능감과 양육스트레스를 중심으로 살펴보고자 한다. 양육효능감이란 ‘자녀 양육’ 뿐만 아니라, ‘자녀와의 문제 해결 능력에 대한 부모로서의 지각’이자, 자녀들을 올바르게 바람직하게 양육하고자 하는 신념이다(Johnston & Mash, 1989). 양육효능감이 높은 어머니는 자녀를 신뢰하고 자녀에게 필요한 자원을 적절하게 제공하여, 자녀의 정서, 학업, 행동, 자기조절력 등 전반적인 발달에 긍정적인 영향을 미친다(방은정, 성지현, 2013; Teti & Gelfand, 1991). 반면 양육효능감이 낮은 어머니의 경우, 자녀와의 관계에 회피, 거부적인 태도를 취하고, 비합리적인 양육 방식을 선택하여 자녀와 부정적인 관계를 형성할 수 있다(김미숙, 문혁준, 2005; 김현미, 도현심, 2004; 신숙재, 정문자, 1998; Coleman & Karraker, 1998).

양육스트레스 또한 부모자녀관계와 밀접한 관련이 있는데, 양육스트레스란 ‘양육에 대한 실제적인 요구사항들이 지식, 양육 기술, 사회적 지지 등과 같은 부모의 개인적이고 사회적인 자원을 초과하여 부모가 이에 적절하게 대처하지 못할 때 발생하는 스트레스’이다(김형연 2021; Abidin, 1992; Deater-Deckard, 1998). 청소년기 자녀를 둔 어머니는 자녀를 격려하고 인정하는 지원자의 역할을 해야 하는 동시에, 그들 자신이 중년기에 접어들어 자신의 정서적, 신체적 변화에 따른 욕구나 가치관의 변화로 심리적 갈등을 겪는다(이옥경, 2004). 이처럼 청소년기 자녀를 둔 중년기 어머니의 경우 신체적, 심리적으로 취약한 상태에서 예민성이 높은

사춘기 시기의 자녀를 양육해야 한다는 점에서 높은 양육스트레스를 경험할 가능성이 높다(성경미, 이승민, 2019; 양성선 등, 2019; 이복순, 이미나, 2010; 최명숙, 한금선, 2008). 부모의 양육스트레스가 낮을수록 합리적이고 애정적인 양육태도를 보이고, 양육스트레스가 높을수록 권위적이고 통제적인 양육태도를 보이는 경향이 높아지며 이러한 양육태도의 차이는 부모자녀관계에 영향을 미칠 수 있다. 이처럼 어머니의 양육스트레스는 양육태도와 연관되어 부모자녀관계에 영향을 미치는 중요한 요인이라고 할 수 있다(김미숙, 문혁준, 2005; 박승이, 2012; 원윤선, 도현심, 2021).

양육스트레스를 감소시키는 방법 중의 하나는 양육효능감을 높이는 것이다. 양육효능감이 높은 어머니는 양육스트레스를 느낄 때 자신의 자원을 적극적으로 활용하여 대처함으로써 스트레스 상황에서의 우울감을 낮추고 적응적인 행동을 유지할 수 있다(안소현, 2017; 엄세진, 2014; 조선화, 2015; Johnston & Mash, 1989). 따라서 긍정적인 부모자녀관계를 형성하기 위해 어머니의 양육효능감을 높이고 양육스트레스를 낮추는 개입 방법에 대해 살펴볼 필요가 있다.

어머니의 양육효능감을 높이기 위해서는 어머니가 양육 상황에서 느끼는 부정적 정서를 조절하고 심리적 안정감을 유지하는 것이 중요한데, 이를 위한 방법으로 최근 심리적 및 신체적 안녕감을 위한 주요 변인으로 활발히 연구되고 있는 마음챙김에 주목해볼 필요가 있다(김경희, 이복순, 2009; 김잔디, 2018).

마음챙김(mindfulness)은 불교의 수행법 중 하나인 위빠사나 명상(vipassana meditation)에서 기인하는데, '현재', '지금-여기'의 나와 나를 둘러싼 경험들에 주의를 두고, 이를 판단 없이 그대로 받

아들여 자기 인식과 표현과 같은 정서능력을 증진시키는 것을 목적으로 하는 심리적 기제이다(Kabat-Zinn, 2003). 이를 통해 부정적 정서를 억압하거나 회피하지 않고 거리를 두고 관찰하게 함으로써 자동적이고 역기능적인 사고를 인지하고 수정하는데 효과적으로 나타나, 최근 인지행동치료의 제3의 동향으로 불리며 핵심적인 심리적 기제로 떠오르고 있다(김명순 등, 2023; 김현숙, 김성재, 2019; 서숙희 등, 2018; 여종일, 2023). 마음챙김의 조작적 정의는 연구자마다 조금씩 다르지만, 핵심 내용은 현재 순간에 주의를 집중하여, 있는 그대로 수용적인 태도로 자각하여 존재하는 능력을 말한다(Kabat-Zinn, 1990). 마음챙김을 통해 부정적인 사고 과정에 과하게 빠져들지 않으며 의도적으로 알아차릴 수 있고 이러한 자기 생각과 감정을 분리해 거리를 둘 수 있어, 현재 일어나는 자기 경험을 그대로 느끼게 되면서 마음의 안정을 얻을 수 있다(이소진 등, 2017; Lau, 2006).

마음챙김의 효과를 살펴보면, 몸과 마음이 이완되게 하고 역기능적 사고 및 동기가 약화되거나 활성화되지 않도록 하며 기존에 지니고 있던 사고방식이나 욕구의 틀에서 벗어나 점차적으로 자신의 몸과 마음 그리고 주변과의 관계를 새롭게 보게 된다. 이를 통해 문제해결의 통찰을 얻는 효과가 있고 일상적인 생활에서의 모니터링이 가능하며 결국 바른 결정을 선택할 가능성을 높여준다(용홍출 등, 2006; 장경화, 2015; 장경화, 조인희 2014; Dumas, 2005; Kabat-Zinn, 2003).

자녀양육과 관련된 연구에서도 어머니의 마음챙김이 주목받고 있으며, 어머니가 양육 상황에서 느끼는 부정적 정서를 조절하고 안정감을 느끼는 방법으로 마음챙김에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있다(김경희, 이복순, 2009; 김잔디, 2018). 본

연구에서는 어머니의 마음챙김을 ‘자녀와의 관계에서 비판단적으로, 매 순간 자각하고 관찰하며 마음챙김의 기술을 활용하는 태도’로 정의하였으며, 마음챙김 5요인 척도를 사용하여 ‘비자동성’, ‘관찰’, ‘자각행위’, ‘기술’, ‘비판단’ 요인을 측정하였다.

마음챙김과 양육효능감, 양육스트레스, 부모자녀관계의 관련성에 대한 선행연구를 살펴보았을 때, 변인간의 관련성을 밝히는 연구와, 부모를 대상으로 한 마음챙김 프로그램에 대한 효과성 연구(김잔디, 2018; 안소현, 2017; 이우경, 2012)가 주를 이루었다. 마음챙김 수준이 높은 어머니는 자기수용과 조절을 통해 자녀의 부정적 측면에 대해 새로운 관점으로 바라볼 수 있고, 어머니 자신의 주의 조절 능력을 향상시키고 부정적 사고, 감정으로부터 주의 전환을 할 수 있도록 하는 효과가 있다(박정미, 탁진국, 2021; 이승혜, 2017; 이우경, 2012). 이러한 효과를 통해 어머니의 마음챙김이 높을수록 현재의 경험을 그대로 알아차리는 경향이 있고 이러한 요인으로 인해 양육효능감을 높이고(박정미, 탁진국, 2021; 여종일, 2023; 오가영, 김종두, 2019; 이준영, 송영숙, 2017), 양육스트레스를 줄일 수 있다(김경희, 이복순, 2009; 용홍출 2012; Brown & Ryan, 2003). 또한 어머니의 마음챙김 수준이 높을수록 자녀와의 관계에서 어머니 자신의 심리적 안녕감이 증진되고, 무비판단적인 태도를 보이며, 온정적인 양육태도로 의사소통을 원활하게 이끄는 경향이 있어, 결과적으로 자녀의 내재화, 외현화 문제가 감소하고 어머니 또한 자녀와의 관계에 대해 긍정적으로 인식하게 된다(이승혜, 2017; Duncan et al., 2009; Lippold et al., 2015; Parent et al., 2016).

이처럼 선행연구를 통해, 어머니의 마음챙김이 양육효능감, 양육스트레스, 부모자녀관계와 밀접한 관

련이 있음을 살펴볼 수 있었는데, 관련된 선행 연구 중 변인 간의 순차적 매개효과를 검증한 연구는 찾아볼 수 없었다. 본 연구에서는 어머니의 마음챙김과 부모자녀관계 간의 관계에서 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과를 검증하고자 한다.

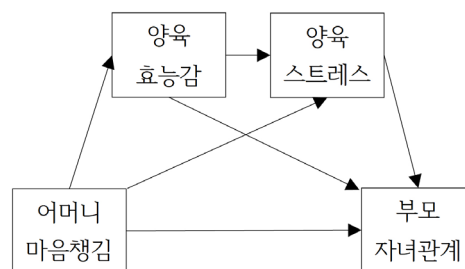


그림 1. 연구모형

연구 문제 1. 어머니의 마음챙김, 양육효능감, 양육스트레스, 부모자녀관계 간의 상관관계는 어떠한가?

연구 문제 2. 어머니의 마음챙김과 부모자녀관계에 있어서 양육효능감과 양육스트레스는 각각 매개효과를 나타낼 것인가?

연구 문제 3. 어머니의 마음챙김과 부모자녀관계에 있어서 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과가 나타날 것인가?

방 법

연구대상

본 연구의 대상자는 서울, 경기도, 인천에 거주 중인 청소년기 자녀를 둔 어머니 307명이다. 어머

니의 개인적 특성을 살펴보면, 연령은 만40-49세가 전체의 78.2%로 가장 많았으며, 만50-54세가 17.3%, 만30-39세가 4.6%로, 어머니의 연령은 40대가 가장 많았다. 청소년기 자녀의 특성은 남학생 151명(49.2%), 여학생 156명(50.8%), 중학생 155명(49.2%), 고등학생 152명(49.5%)으로 나타났다.

연구도구

마음챙김 척도

어머니의 마음챙김을 측정하기 위해 Baer 등(2006)이 개발한 '5요인 마음챙김 척도'를 원두리, 김교현(2006)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도의 마음챙김 5요인은 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing), 비판단(nonjudging of experience)이다. 비자동성은 내적 경험에 압도되어 즉각적으로 반응하지 않는 것이다. 관찰은 내적 현상과 외적 현상의 자극을 알아차리고 관찰하는 것이다. 기술은 알아차린 현상을 명명하고 기술하는 것이다. 자각행위는 주의를 집중하고 자신이 하고 있는 활동에 온전히 참여하는 것이다. 비판단은 좋고 나쁨, 옳고 그름, 가치의 유무 등의 판단을 하지 않는 것이다. 즉 마음챙김은 다차원적인 개념으로 원치 않는 경험에 직면했을 때 그것을 조심스럽게 관찰하고, 명명하고 기술하며, 평가 없이 존재하도록 허용하는 것이며, 이는 자동적이고 충동적인 부적응 행동을 막는 데 도움이 되는 적응적 반응이다(Bear et al., 2004). 문항의 예로는 '나는 가끔 나쁘거나 부적절한 감정을 느끼는데 그런 감정을 느끼면 안 된다고 생각한다.', '나는 내 생각이 좋은지 혹은 나쁜지에 대해

평가적인 판단을 내리곤 한다.'를 들 수 있다. 본 연구에서는 척도의 총점을 사용하였고 점수가 높을수록 마음챙김이 잘 이루어지고 있다고 보았다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .867이다. 39문항으로 '아주 적음(1)'부터 '아주 많음(7)'에 평정하도록 되어있다.

부모자녀관계 척도

이성미, 김성희(2012)는 '청소년 부모용 부모자녀관계 조화 척도'를 개발하고 요인분석을 통해 부-자녀관계 조화 척도 26문항, 모-자녀관계 조화 척도 28문항을 추출하였다. 본 논문에서는 어머니와 자녀관계를 측정하기 위해 '모-자녀관계 조화 척도'를 사용하였다. 본 척도에서는 부모자녀관계 조화에 대해 자녀와의 관계 상황에서 부모 개인내의 인지, 정서, 행동, 신체 네 가지 요소들이 역동적으로 작용하여 부모 자신과 자녀의 독특성은 유지하면서 장기적으로 서로에게 도움이 되는 상태라고 정의하고 있다. 척도의 하위 요인은 4가지로, 조화 신체, 조화행동, 조화인지, 조화정서로 구성되어 있다. 부모자녀관계 상황에서 부모 개인내의 요소들에 역동적으로 작용하여 부모 자신과 자녀의 독특성은 유지하면서 장기적으로 서로에게 도움이 되는 상태가 되도록 하는 지각, 심상, 지식, 생각, 신념, 가치적인 측면을 조화인지, 느낌, 감정과 관련된 측면을 조화정서, 언어적, 비언어적 측면을 조화행동으로, 부모 자신이 지각하는 생리적 반응, 몸의 변화적인 측면을 조화 신체라고 정의하였다. 문항의 예로는 '자녀가 큰 소리로 나에게 대드는 날은 잠을 자다가도 자꾸 깬다.', '자녀가 말대꾸를 하면, 나는 자녀의 생각은 무엇인지 물어본다.'를 들 수 있다. 총 28문항으로 '전혀 그렇지 않다(1)'부터 '아주 그렇다(5)'에 평정하도록 되어있다. 총 점수가

높을수록 자녀와 관계 상황에서 부모의 인지, 정서, 행동, 신체 간의 조화를 이루고, 이러한 조화를 바탕으로 부모와 자녀의 독특성은 존중하면서 장기적으로 서로에게 도움이 되는 모-자녀 관계를 형성해 나갈 수 있고, 점수가 낮을수록 부모자녀관계 상황에서 어려움을 느끼는 것으로 간주된다고 한다. 본 연구에서는 총점을 사용하였고 Cronbach's 는 .896이었다.

양육효능감 척도

어머니의 양육효능감을 측정하기 위해 이순화, 천성문(2020)이 개발한 '청소년 부모효능감 척도'를 사용하였다. 본 척도는 부모자녀관계 형성, 신체 변화 및 성적 성숙 대처, 자아정체감 형성 지원, 학업 및 진로지원, 또래관계의 5가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 26문항으로 "전혀 그렇지 않다(1)"부터 "아주 그렇다(5)"에 평정하도록 되어있다. 문항의 예로는 '나는 자녀와 갈등을 잘 풀어갈 수 있다.', '나는 자녀의 의사결정 권리를 존중한다.'를 들 수 있다. 총점이 높을수록 긍정적인 양육효능감을 느낀다고 평가한다. 본 연구에서는 총점을 사용하였고 Cronbach's 는 .940이었다.

양육스트레스 척도

어머니의 양육스트레스를 측정하기 위해 Abidin (1992)의 자녀양육 스트레스척도(Parenting Stress Index(PSI) Short form)를 신숙재와 정문자 (1998)가 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 부모의 고통(부모영역), 자녀와의 역기능적인 상호작용(부모자녀관계 영역), 자녀의 까다로운 기질(자녀영역) 3가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 30문항으로 '전혀 그렇지 않다(1)'부터 '아주 그렇다(5)'에 평정하도록 되어있다. 문항의 예로는 '나는 내

아이를 위해 내 삶의 많은 부분을 생각보다 많이 포기하고 있다.', '나는 아이에 대해 좀 더 친밀하고 따뜻한 감정을 갖고 싶지만, 실제로 그러지 못하기 때문에 괴롭다.'를 들 수 있다. 총점이 높을수록 어머니의 양육스트레스가 높다고 평가한다. 본 연구에서는 총점을 사용하였고 Cronbach's 는 .731이었다.

연구절차

본 연구는 가톨릭대학교 연구윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳤으며, 승인 이후 연구가 진행되었다(승인번호: 1040395-202301-08). 설문조사는 리서치 업체를 통해 2023년 2월 8일부터 2월 12일까지 5일간 진행되었다. 리서치 업체에 등록되어 있는 패널 중에서 본 연구 대상자 조건에 부합하는 중·고등학교 학생 자녀를 둔 어머니 307명은 연구에 대한 안내문과 설명문을 읽고 연구 참여에 동의 후 자기보고식 설문에 참여하였다. 설문지는 인구통계학적 정보, 어머니의 마음챙김, 양육효능감, 양육스트레스, 부모자녀관계와 관련된 문항들로 구성되었다. 응답에 소요된 시간은 30분 내외였으며 설문이 종료된 후 응답자들은 연구 참여에 대한 소정의 보상을 받았다.

자료분석

본 연구에서는 주요 변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 IBM SPSS statistics version 26.0과 PROCESS macro SPSS v.4.3을 사용하여 분석하였다. 이 때 독립변수로 어머니 마음챙김, 종속변수로 부모자녀관계를 두었으며 매개변인으로 양육효능감과 양육스트레스를 설정하여 분석하였다. 첫

번 째로 기술통계를 실시하여 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하였다. 이후 각 변인들을 측정하기 위한 도구들의 신뢰도 분석을 위해 내적 합치도 계수(Cronbach's)를 산출하였다. 다음으로 Pearson의 상관계수를 산출하여 각 변인들 간의 상관성 및 다중공선성 문제를 확인한 후 PROCESS Macro Model 6을 사용해 청소년기 자녀를 둔 어머니의 마음챙김 수준과 부모자녀관계의 관계와 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과를 확인하였다. 마지막으로 Bootstrapping의 표본을 5,000개로 설정하여 매개효과의 유의성을 검증하였다.

결 과

주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

본 연구의 기술통계 분석은 표 1에 제시하고 있다. 주요 변인들의 평균값을 표준화하여 분석하였고, 이를 통해 변인의 분산성과 집중 경향도를 확인하였다. 또한 왜도의 절대값 범위는 -.24~.34로 |3|을 넘지 않으며, 첨도의 절대값 범위 역시 .09~.34로 |8|을 넘지 않아 정규성 가정에 부합한다(West et al. 1995).

표 2에는 주요 변수 간의 상관관계가 나타났다. 그 결과 어머니 마음챙김은 모-자녀관계($r=.382, p<.001$), 양육효능감($r=.514, p<.001$)과 모두 유의한 정(+적 상관관계를 보였고, 양육스트레스($r=-.496, p<.001$)와 유의한 부(-적 상관관계를 보였다. 모-자녀관계는 양육효능감($r=.403, p<.001$)과 유의한 정(+적 상관관계를 보였고, 양육스트레스($r=-.551, p<.001$)과 유의한 부(-적 상관관

표 1. 주요 변인들의 기술통계

변인	평균	SD	min	max	왜도	첨도
어머니 마음챙김	174.75	23.70	96.00	238.00	-0.01	0.05
양육효능감	84.76	13.18	52.00	128.00	0.34	-0.09
양육스트레스	77.93	14.67	44.00	124.00	0.33	-0.03
부모자녀관계	91.35	12.03	54.00	121.00	-0.24	0.34

표 2. 주요 변수 간의 상관관계

변인	어머니 마음챙김	부모자녀관계	양육스트레스	양육효능감
어머니 마음챙김	1			
부모자녀관계	.382***	1		
양육 스트레스	-.496***	-.551***	1	
양육효능감	.514***	.403***	-.609***	1

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

계를 보였다. 양육스트레스는 양육효능감($r=-.609$, $p<.001$)과 유의한 부(-)적 상관관계를 보였다.

어머니 마음챙김과 부모자녀관계에서 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과

청소년기 자녀를 둔 어머니 마음챙김이 부모자녀 관계에 미치는 영향에서 어머니의 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS Macro Model Number 6을 적용하여 분석하였고 부트스트랩(Bootstrap) 검증을 실시하였다. 신뢰구간은 95% Bootstrapping 설정 수는 5,000번으로 설정하였다. 그 결과는 표 3에 제시되어 있다. 어머니 마음

챙김이 양육효능감으로 가는 회귀모형($F=109.236$, $p<.001$), 어머니 마음챙김, 양육효능감이 양육스트레스로 가는 회귀모형($F=108.436$, $p<.001$), 어머니 마음챙김, 양육효능감, 양육스트레스가 부모자녀관계로 가는 회귀모형($F=47.978$, $p<.001$)이 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 회귀모형의 설명력을 살펴보면, 어머니 마음챙김이 양육효능감으로 가는 회귀모형은 26.4%, 어머니 마음챙김, 양육효능감이 양육스트레스로 가는 회귀모형은 41.6%, 어머니 마음챙김, 양육효능감, 양육스트레스가 부모자녀관계로 가는 회귀모형은 32.2%로 나타났다.

분석 결과, 독립변인인 어머니 마음챙김 수준이 부모자녀관계에 미치는 직접효과는 신뢰구간 하한값 (.008)과 상한값(.133) 사이에 0이 포함되지 않

표 3. 어머니 마음챙김과 부모자녀관계에서 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과 검증

구분	<i>B</i>	<i>s.e.</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI	<i>F</i>	<i>R</i> ²
(상수)	45.808	4.397	10.418***	37.155	54.460	109.236***	.264
어머니 마음챙김 → 양육효능감	.261	.025	10.452***	.212	.310		
(상수)	158.418	5.566	28.460***	147.464	169.371	108.436***	.416
어머니 마음챙김 → 양육스트레스	-.154	.032	-4.876***	-.216	-.092		
양육효능감 → 양육스트레스	-.586	.062	-9.420***	-.709	-.464		
(상수)	97.574	10.334	9.442***	77.238	117.910	47.987***	.322
어머니 마음챙김→부모자녀관계	.070	.032	2.204*	.008	.133		
양육효능감→부모자녀관계	.070	.069	1.025	-.065	.205		
양육스트레스→부모자녀관계	-.404	.056	-7.264***	-.514	-.295		
경로				<i>B</i>	<i>S.E</i>	LLCI	ULCI
어머니 마음챙김→양육효능감→부모자녀관계				.018	.019	-.020	.056
어머니 마음챙김→양육스트레스→부모자녀관계				.062	.017	.030	.099
어머니 마음챙김→양육효능감→양육스트레스→부모자녀관계				.062	.012	.039	.087
총효과				.212	.029	.155	.270
직접효과				.070	.032	.008	.133

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

아 유의한 것으로 나타났다($p < .05$). 이는 어머니의 마음챙김 수준이 부모자녀관계에 직접적인 영향을 주는 것을 의미한다. 총 효과 또한 신뢰구간 하한값(.155)과 상한값(.270) 사이에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($p < .05$).

각각의 경로를 검증한 결과, 어머니 마음챙김 → 양육효능감 → 부모자녀관계의 간접효과는 신뢰구간 하한값(-.020)과 신뢰구간 상한값(.056) 사이에 0이 포함되어 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 한편, 어머니 마음챙김 → 양육스트레스 → 부모자녀관계의 간접효과 크기는 .062이며 신뢰구간 하한값(.030)과 신뢰구간 상한값(.099) 사이에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 어머니 마음챙김 → 양육효능감 → 양육스트레스 → 부모자녀관계의 간접효과 크기는 .062이며 신뢰구간 하한값(.039)과 신뢰구간 상한값(.087) 사이에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

본 순차적 매개모형에서는 어머니의 마음챙김 수준이 부모자녀관계로 가는 직접효과가 유의하였으며, 양육효능감, 양육스트레스라는 매개 변인을 투입함으로써 간접효과를 확인하였는데, 어머니 마음챙김 → 양육효능감 → 부모자녀관계의 간접효과는 유의하지 않았지만, 어머니 마음챙김 → 양육스트

레스 → 부모자녀관계의 간접효과와 어머니 마음챙김 → 양육효능감 → 양육스트레스 → 부모자녀관계의 간접효과는 통계적으로 유의하였다. 즉, 어머니 마음챙김 수준이 부모자녀관계에 미치는 경로와 양육효능감, 양육스트레스를 매개로 해서 부모자녀관계에 미치는 경로를 확인할 수 있다.

논 의

본 연구는 어머니의 마음챙김과 부모자녀관계에서 양육효능감과 양육스트레스가 영향을 미치는 경로를 탐색하여, 어머니의 마음챙김이 부모자녀관계에 도움이 된다는 것을 밝혀내려고 하였다. 이 연구를 위하여 어머니 마음챙김이 부모자녀관계에 미치는 영향에서 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개모형을 설정하였고, IBM SPSS statistics version 26.0과 PROCESS macro SPSS v.4.3을 사용하여 분석하였다. 연구결과를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 어머니 마음챙김 수준, 양육효능감, 양육스트레스, 부모자녀관계 간 상관관계를 확인하였다. 그 결과 어머니 마음챙김은 부모자녀관계, 양육효능감과 유의한 정적 상관관계로 나타났고, 양육스

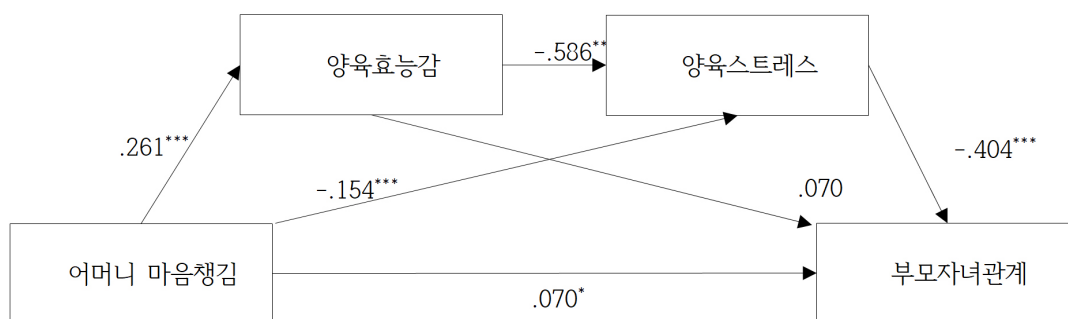


그림 2. 어머니 마음챙김이 부모자녀관계에 미치는 영향에서 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개모형

트레스와는 유의한 부적 상관관계로 나타났다. 양육효능감과 부모자녀관계는 유의한 정적 상관관계로 나타났다. 양육스트레스와 부모자녀관계는 유의한 부적 상관관계로 나타났고, 양육효능감과 양육스트레스는 유의한 부적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 어머니 마음챙김 수준이 양육효능감, 부모자녀관계와는 정적 상관관계, 양육스트레스와는 부적 상관관계로 나타난다는 기존의 연구 결과와 일관된다(김경희, 이복순, 2009; 김잔디, 2018; 박정미, 탁진국, 2021; 안소현, 2017; 이승혜, 2017; 이우경, 2012; 이준영, 송영숙, 2017; Brown & Ryan, 2003). 이처럼 어머니 마음챙김 수준은 양육효능감, 부모자녀관계, 양육스트레스, 양육효능감과 모두 밀접한 관련이 있는 요인임을 알 수 있고 이러한 결과를 통해 첫 번째 연구 가설을 검증하였다.

둘째, 어머니 마음챙김이 부모자녀관계에 영향을 미치는데 양육스트레스가 매개할 것인지 살펴본 결과, 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 어머니의 마음챙김 수준이 높을수록 양육스트레스가 감소하여 부모자녀관계에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 어머니의 마음챙김 수준이 높을수록 양육스트레스가 감소하고(김경희, 이복순, 2009; 김명순 등, 2023; 심희원, 2012; 안소현, 2017; 용홍출, 2012; Beer et al., 2013), 양육스트레스와 부모자녀관계는 밀접한 관련이 있다(박진아, 2011; 송지원, 최연실, 2022; 이예진, 윤수정, 2018)는 선행연구를 지지하며 변인 간의 관계를 종합적으로 설명하는 결과이다.

셋째, 어머니 마음챙김이 부모자녀관계에 영향을 미치는데 양육효능감이 매개할 것인지 살펴본 결과, 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 하지만 어머니 마음챙김이 부모자녀관계에 영향을

미치는데 양육효능감은 양육스트레스를 순차적으로 매개하는 것으로 나타났으며 이러한 결과의 확인은 매우 의미가 있다. 이것은 어머니 마음챙김이 부모자녀관계로 이어지는 경로에서 양육효능감의 단순 매개효과는 유의하지 않고 양육효능감이 양육스트레스를 통해 부모자녀관계에 영향을 미치는 순차적 매개효과에서만 유의하다는 경로를 확인하였다는 점에서 의미가 크다. 이는 마음챙김의 중요한 효과인 현재의 자신의 감정, 생각, 행동에 집중하고 자각할 수 있도록 함으로써 적절한 부모역할을 수행할 수 있다는 효능감을 증진시키고 이것은 양육에 대한 스트레스를 덜 지각하게 하는 경로(차현주, 2013; Bögels et al., 2010; Brown & Ryan, 2003)를 통해 부모자녀 관계를 증진시킨다는 것을 의미한다.

넷째, 어머니 마음챙김이 부모자녀관계로 이어지는 경로에서 양육효능감, 양육스트레스가 순차적 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이는 어머니의 마음챙김 수준이 높을수록 양육효능감이 증진되고 양육스트레스가 감소하여 긍정적인 부모자녀관계를 형성하는데 도움이 된다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 어머니가 마음챙김을 활용하여 매 순간 자신의 신체 감각, 감정, 생각 등을 알아차리고 수용적인 태도를 갖는다면 자녀의 욕구 또한 예민하게 알아차리고 수용할 수 있고, 결국 보다 현명한 판단을 내릴 수 있어 양육효능감이 증진되며(박정미, 탁진국, 2021; 박진아, 2011; 여종일, 2023; 오가영, 김종두, 2019; Bögels, 2010; Duncan et al., 2009; Parent et al., 2016), 양육효능감과 양육스트레스의 밀접한 관련성을 기반으로(박지현, 2014; 배효정 등, 2023; 신숙재, 정문자, 1998; 안소현, 2017; 이서영, 2021; 이재구, 2023; 조선화, 2015), 양육스트레스가 감소하여 긍정적인 부모자

녀관계가 증진된다(박진아, 2011; 송지원, 최연실, 2022; 이예진, 윤수정, 2018)는 것을 의미한다. 본 결과를 부모교육 장면에서 적용한다면, 청소년기 자녀를 양육하는 어머니를 대상으로, 마음챙김을 증진할 수 있는 개입을 하여 어머니의 심리내적인 자원을 구축하는 동시에, 자녀와의 관계를 무비판적인 시각으로 바라보고 수용적인 태도를 취할 수 있도록 하여, 상황에 따라 적절한 자원을 사용하고 효율적으로 대처할 수 있도록 하는 접근방법을 마련할 수 있을 것이다.

위와 같은 결과를 통해, 본 연구의 의의를 밝혀 보고자 한다.

첫째, 본 연구는 어머니 마음챙김, 양육효능감, 양육스트레스, 부모자녀관계의 관련성을 살펴본 점에서 의의가 있다. 어머니의 마음챙김에 대한 연구는, 어머니의 양육과 관련한 방법론적인 측면을 다루어 온 기존의 연구들에 비해, 어머니가 자기 자신을 수용하고 자기 돌봄이 이루어지면서 심리적 자원이 구축되어 보다 근본적인 심리 내적 건강을 증진하고, 이를 기반으로 안정성 있는 긍정적인 양육을 제공하도록 한다(Kabat-Zinn, 2003)는 점에서 의미가 있다. 따라서 청소년기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 마음챙김을 증진할 수 있는 다양한 개입 방법을 활용한다면, 보다 긍정적이고 지속적인 효과를 기대해볼 수 있을 것이다.

둘째, 현재까지 마음챙김에 대한 연구들은 성인들을 대상으로 자신의 개인 내적인 긍정적인 결과를 높이는 것에 대한 연구가 주를 이루었다면, 본 연구는 청소년기 자녀를 둔 어머니의 마음챙김이 양육에 영향을 미치고, 부모자녀관계에도 긍정적인 영향을 준다는 점을 밝혔다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

셋째, 청소년기 자녀를 둔 어머니의 마음챙김과

부모자녀관계에서 양육효능감, 양육스트레스의 순차적 매개효과를 밝힌 점에서 의의가 있다. 어머니 마음챙김, 부모자녀관계, 양육효능감, 양육스트레스 간의 관련성을 밝힌 연구들은 다수 있었지만, 순차적 매개효과를 검증한 연구는 찾기 어려웠다. 특히 사춘기를 겪는 청소년기 자녀를 둔 어머니에 대해 '마음챙김 양육태도'를 제안하고 이를 통해 양육스트레스를 낮추고 양육효능감을 높이며 궁극적으로 부모자녀관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 변인간의 관련성을 설명한 점에서 의의를 찾을 수 있다. 본 연구가 가지는 한계점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 어머니를 대상으로 하기 때문에, 연구에서 측정된 '부모자녀관계'는 어머니가 지각한 자녀와의 관계이다. 때문에 자녀가 지각한 부모자녀관계와는 차이가 발생할 수 있다. 이와 같이 청소년 자녀의 개인적, 환경적 특성을 충분히 고려하지 못하고 어머니의 요인 위주로 부모자녀관계를 설명하였다는 한계가 있다.

둘째, 양육효능감척도를 자세히 살펴보면, 부모가 자녀에게 필요한 정보를 제공하고 지도하는 방법론적인 측면을 측정하는 비율이 높다. 마음챙김과 양육효능감의 관련성을 연구하는 본 논문에서는 한계점이 될 수 있겠다. 더불어 사춘기 자녀의 특성을 고려하여, 부모가 적극적인 행동으로 돕는 것이 아닌, 지지체계로서 간접적으로 기능하는 요인이 포함되어 있는 척도를 사용한다면, 청소년기 자녀의 양육효능감을 더욱 타당하게 측정할 수 있을 것이다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 권미나, 조은빛, 이진숙 (2023). 발달장애아동 어머니의 양육불안이 부모-자녀관계에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. **정서.행동장애연구**, **39**(4), 123-142.
<https://doi.org/10.33770/JEBD.39.4.6>
- 김건주 (2010). **중학생용 부모자녀관계 척도 개발**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경희, 이복순 (2009). 어머니의 마음챙김과 정서 안정이 양육스트레스에 미치는 영향. **아동과 권리**, **13**(2), 333-362.
- 김명숙, 오현숙 (2015). 어머니의 기질과 우울 그리고 양육태도와 자녀 성격과의 관계. **한국심리학회지: 여성**, **20**(4), 513-529.
<https://doi.org/10.18205/kpa.2015.20.4.004>
- 김명순, 주영아, 문화정 (2023). 사춘기 자녀를 둔 어머니의 마음챙김과 양육스트레스 간의 관계: 부부친밀감과 부모효능감의 매개효과. **열린부모교육연구**, **15**(1), 53-73.
<https://doi.org/10.36431/JPE.15.1.3>
- 김미라, 하영운 (2020). 중년기 부부관계에 관한 국내 연구 동향 분석: Bowen의 가족체계이론을 적용하여. **부부가족상담연구**, **1**(2), 31-51.
- 김미숙, 문혁준 (2005). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 및 양육 효능감과 양육 행동과의 관계. **Human Ecology Research**, **43**(8), 25-35.
- 김잔디 (2018). **마음챙김양육 프로그램의 개발과 효과**. 덕성여자대학교 박사학위논문.
- 김현미, 도현심 (2004). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력간의 관계. **아동학회지**, **25**(6), 279-298.
- 김현숙, 김성재 (2019). 마음챙김기반 스트레스 완화 프로그램이 소아·청소년 정신질환자 어머니의 지각된 스트레스 및 우울에 미치는 효과. **서울대학교 간호과학연구소**. **16**(2), 65-74.
<https://doi.org/10.16952/pns.2019.16.2.65>
- 김형연 (2021). **어머니의 개인적 특성 및 양육이 학령 초기 아동의 정서조절에 미치는 영향: 자기자비와 마음챙김양육, 양육스트레스 및 양육행동을 중심으로**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 박승이 (2012). **양육스트레스와 가족건강성에서 부모효능감의 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 박정미, 탁진국 (2021). 어머니의 자기조절, 마음챙김, 인지적 유연성, 성장마인드셋이 자녀의 정서적 안정과 양육효능감에 미치는 영향: 어머니의 분노조절의 매개효과를 중심으로. **지역과 세계**, **45**(3), 305-337.
<https://doi.org/10.33071/ssricb.45.3.202109.305>
- 박지현 (2014). 비행청소년의 어머니의 양육 스트레스와 양육행동 간의 관계에서 양육효능감의 조절효과. **청소년문화포럼**, **40**, 93-121.
<https://doi.org/10.17854/ffyc.2014.10.40.93>
- 박진아 (2011). 유아기 어머니의 양육스트레스, 모·자의 심리적응 및 모-자녀관계 관련 연구. **놀이치료연구**, **15**(1), 43-56.
- 방은정, 성지현 (2013). 어머니의 양육신념, 양육효

- 능감, 유아의 자아존중감의 관계연구 -내국인 어머니와 중국계 이주 어머니를 대상으로-. **한국심리학회지: 발달**, 26(2), 107-125.
- 배효정, 오민정, 김하나 (2023). 양육스트레스가 양육효능감에 미치는 영향: 정서접근적대처와 정서조절곤란의 순차적 이중매개효과. **정서·행동장애연구**, 39(2), 119-135.
<https://doi.org/10.33770/JEBD.39.2.6>
- 서숙희, 금명자, 박재연 (2018). 마음챙김-수용에 기반한 긍정심리치료가 대학생의 우울, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. **청소년학연구**, 25(11), 151-170.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2018.11.25.1.151>
- 성경미, 이승민 (2019). 중년 여성의 청소년 자녀 양육스트레스와 외상 후 성장과의 관계. **디지털융복합연구**, 17(5), 267-277.
<https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.5.267>
- 송정미, 문혁준 (2023). 유아의 기질과 어머니 양육스트레스의 관계에서 아버지 양육참여도의 매개 효과. **학습자중심교과교육연구**, 23(11), 467-478.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.11.467>
- 송지원, 최연실 (2022). 부모-자녀관계치료(CPRT)를 통한 공감적 상호작용과 양육효능감 증진 및 양육 스트레스 감소의 효과성 연구: 유아기 자녀를 둔 취업모를 중심으로. **한국가족관계학회지**, 26(4), 3-31.
<https://doi.org/10.21321/jfr.26.4.3>
- 신선화 (2019). 부모-자녀 관계와 대학 적응 간의 관계에서 임파워먼트와 사회적 지지의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(10), 421-431.
- 신숙재, 정문자 (1998). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. **아동학회지**, 19(1), 27-42.
- 심희원 (2012). 양육스트레스, 마음챙김과 자녀의 문제행동간의 관계: 상담 받는 자녀를 둔 어머니 대상으로. **한국아동심리치료학회지**, 7(2), 21-38.
- 안선정, 임지영 (2020). 부모의 공감능력과 유아의 공감능력, 배려행동, 행복감 간의 구조적 관계. **가정과삶의질연구**, 38(2), 51-68.
<https://doi.org/10.7466/JKHMA.2020.38.2.51>
- 안소현 (2017). **마음챙김 명상이 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스, 양육효능감, 부정적 정서, 심리적 웰빙에 미치는 영향**. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 양성선, 정재원, 임지향 (2019). 우울증 중년여성의 우울, 불안 및 양육스트레스 감소를 위한 미술 치료 사례연구. **임상미술심리연구**, 9(3), 45-80.
<https://doi.org/10.34167/cliart.9.3.201912.45>
- 엄세진 (2014). 영아의 기질 및 사회적 지원이 어머니의 양육스트레스에 미치는 영향. **한국영유아보육학**, 87, 29-49.
- 여종일 (2023). 유아기 자녀를 둔 어머니의 마음챙김과 행복감과의 관계에서 양육효능감과 걱정증상의 다중매개효과. **한국영유아보육학**, 143, 55-76.
<https://doi.org/10.37918/kce.2023.11.143.55>
- 오가영, 김종두 (2019). 치료놀이와 마음챙김 놀이를 적용한 부모교육 프로그램이 어머니의 양육효능감과 마음챙김양육에 미치는 영향. **인문사회**, 21, 10(2), 1397-1411.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.10.2.99>

- 오세선 (2022). 중년 위기 여성의 자기실현에 관한
모래놀이치료 사례연구. **모래놀이상담연구**, 18
(1), 23-57.
- 용홍출, 김명운, 황경열 (2006). 역기능적 상위인
지, 상위인지적 자각 및 상위기분, 집착, 마음
챙김 관련 자기 효능감, SCL-90-R 간의 관계.
재활심리연구, 13(1), 57-68.
- 용홍출 (2012). 마음챙김 명상에 기반한 인지치료
(MBCT)가 장애아동 어머니의 양육스트레스와
상위인지 자각에 미치는 영향. **재활심리연구**,
19(1), 103-128.
- 원두리, 김교헌 (2006). 한국판 5요인 마음챙김척
도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 11
(4), 871-886.
- 유경, 김락형, 유승택 (2015). 학령기 아동에서 어
머니-아동 기질 관계와 양육스트레스 연구. **대
한한방소아과학회지**, 29(3), 12-20.
<https://doi.org/10.7778/jpkm.2015.29.3.012>
- 윤성민 (2021). 청소년기 자녀를 둔 아버지 대상 아
버지역할 증진 웹기반 심리교육프로그램의 부
부 공동수강 여부의 효과 비교 - 증거기반실무
를 중심으로 -. **청소년학연구**, 28(3), 281-307.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2021.03.28.3.281>
- 이복순, 이미나 (2010). 중년기 여성의 부모-자녀
와의 관계회복과 자기실현을 위한 모래상자치
료를 적용사례연구. **모래상자치료연구**, 1(1),
123-141.
- 이서영 (2021). 유아기 자녀를 둔 맞벌이 취업모의
부부갈등과 양육스트레스가 양육효능감에 미치
는 영향. **한국영유아보육학**, 130, 1-20.
- 이성미, 김성희 (2012). 청소년 부모용 부모자녀관
계 조화 척도 개발. **상담학연구**, 13(5), 2345-
2361.
<https://doi.org/10.37918/kce.2021.9.130.1>
- 이소은, 조혜영 (2016). 중년 여성의 학생상담자원
봉사활동 참여 경험 연구 - 청소년기 자녀 이해
와 자기성장을 중심으로 -. **미래교육연구**, 6(2),
21-46.
- 이소진, 김은석, 유성경 (2017). 워킹맘의 일-가정
갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과.
한국심리학회지: 여성, 22(4), 767-782.
<https://doi.org/10.15703/kjc.21.3.202006.67>
- 이순화, 천성문 (2020). 청소년기 부모효능감 척도
개발 및 타당화. **교육치료연구**, 12(2), 121-
144.
<https://doi.org/10.35185/KJET.12.2.1>
- 이승민, 성경미 (2022). 생태체계이론을 기반으로
한 자기성장 프로그램이 청소년 자녀를 가진
중년여성의 양육 스트레스와 외상 후 성장에
미치는 효과. **정신간호학회지**, 31(2), 264-277.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2022.31.2.264>
- 이승혜 (2017). 사춘기 자녀를 둔 어머니의 마음챙
김 수준이 자녀의 문제행동에 미치는 영향: 양육
태도 및 부모자녀관계만족도 매개효과. 이화여자
대학교 석사학위논문.
- 이예진, 윤수정 (2018). 유아기 자녀에 대한 양육스
트레스와 모-자녀관계에서 어머니 취업상태의
조절효과. **한국영유아보육학**, 109, 79-101.
<https://doi.org/10.37918/kce.2018.03.109.79>
- 이옥경 (2004). 좋은 부모역할훈련 프로그램이 부모
의 내적통제수준과 의사소통에 미치는 효과. 가
톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이우경 (2012). 주의력 결핍 과잉행동 장애 아동의
부모를 대상으로 한 마음챙김-자기자애 기반

- 양육 프로그램 효과: 예비 연구. **발달지원연구**, 1(1), 73-90.
- 이재구 (2023). 장애아동 부모의 양육스트레스가 양육효능감에 미치는 영향: 양육지식의 조절효과 연구. **인문사회**21, 14(1), 3725-3740.
<http://doi.org/10.22143/HSS21.14.1.262>
- 이정윤, 이경화 (2023). 부모효능감에 영향을 미치는 창의적성격, 양육신념, 회복탄력성 및 부모-자녀관계 간의 구조분석. **미래유아교육학회지**, 30(3), 69-90.
<http://doi.org/10.22155/JFECE.30.3-4.69.92>
- 이주연, 지명원 (2020). 중년 여성의 가족스트레스와 삶의 질 간의 관계에서 여가활동경험의 조절효과. **상담심리교육복지**, 7(3), 193-206.
<http://doi.org/10.20496/cpew.2020.7.2.193>
- 이준영, 송영숙 (2017). 간호대학생의 마음챙김과 건강증진행위와의 관계: 자기효능감의 매개효과. **Journal of The Korean Data Analysis Society**, 19(6), 3391-3402.
- 이진숙, 한지현 (2004). 어머니의 부모 효능감과 양육행동이 유아의 사회적 능력에 미치는 영향. **가정과삶의질연구**, 22(6), 63-73.
- 이화숙, 전미영 (2023). 사춘기 자녀 부모의 부모-자녀관계에 대한 태도: 코오리엔테이션 모델 적용. **주관성 연구**, 64, 5-26.
<https://doi.org/10.18346/KSSSS.64.1>
- 임원신 (2011). 가정의 소득수준, 어머니의 우울 및 관계적 변인(사회적지지, 부부관계, 정서적 부모자녀관계)이 유아의 사회성에 미치는 영향. **유아교육.보육복지연구**, 15(4), 53-71.
- 장경화, 조인희 (2014). 대학생들의 분노대처행동, 사회적 문제해결능력 및 스트레스와 마음챙김의 관계. **원불교사상과 종교문화**, 61, 345-372.
- 장경화 (2015). 군 생활 적응, 군 생활 스트레스, 사회적 문제해결능력과 마음챙김 간의 관계. **동아시아불교문화**, 21, 3-29.
- 조선화 (2015). 유아 부모의 자녀 양육효능감과 양육스트레스 및 양육태도. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 차현주 (2013). 유아기 자녀를 둔 어머니의 마음챙김과 행복감이 양육효능감에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위논문.
- 최명숙, 한금선 (2008). 고3 자녀를 둔 한국중년여성의 정서와 삶의 질, 스트레스와의 관계. **스트레스 연구**, 16(1), 29-37.
- 최인재 (2006). 한국형 부모자녀관계척도 개발 및 타당화 연구. **한국청소년정책연구원**, 1-102.
- 탁수연, 박영신, 김의철 (2007). 대학생의 학업성취와 관련 변인의 관계 분석: 부모자녀관계, 자기효능감, 성취동기, 공부시간을 중심으로. **아동교육**, 16(1), 143-154.
- 한정현, 박정윤 (2023). 청소년기 자녀를 둔 한부모가 지각한 부모-자녀관계 변화에 영향을 미치는 요인 연구. **한국가족관계학회지**, 28(3), 33-48.
<https://doi.org/10.21321/jfr.28.3.33>
- Abidin, R. R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 21(4), 407-412.
https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore

- facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The Relationship Between Mindful Parenting and Distress in Parents of Children with an Autism Spectrum Disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102-112.
<https://doi.org/10.1007/s12671-012-0192-4>
- Bögels, S. M., Lehtonen, L., & Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*, 1, 107-120.
<https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014->
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bronfenbrenner, U., & Mahoney, M. A. (1975). *Influences on human development (2nd ed.)*. Hinsdale, III: The Dryden.
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental review*, 18(1), 47-85.
<https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical psychology: Science and practice*, 5(3), 314-332.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.t>
- b00152.x
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-Based Parent Training: Strategies to Lessen the Grip of Automaticity in Families With Disruptive Children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(4), 779-791.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale*. Pennsylvania State University, United States of America.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 12(3), 255-270.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20395>
- Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A Measure of Parenting Satisfaction and Efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167-175.
https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1802_8
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2005). **마음챙김 명상과 자기치유**. [Full catastrophe living]. (장현갑, 김교현 역).

서울: 학지사. (원본 발간일 1990년).

Lippold, M. A., Duncan, L. G., Nix, R. L. & Greenberg, M. T. (2015). Understanding How Mindful Parenting May Be Linked to Mother-Adolescent Communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663-1673.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>.

Parent, J., Mckee, L. G., Jennifer, N. G. & Rex, F. (2016). The Association of Parent Mindfulness with Parenting and Youth Psychopathology Across Three Developmental Stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191-202.

<https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>

Sahithya, B. R., & Raman, V. (2021). Influence of parental personality on parenting styles: A scoping review of literature. *International Journal of Psychology Sciences*, 3(1), 4-11.

<https://doi.org/10.33545/26648377.2021.v3.ila.22>

West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Sage Publications, Inc.

Effects of maternal mindfulness on parents' relationships with adolescent children: sequential mediation of parenting efficacy and parenting stress

Woong Shin¹

Eun Sil Choi²

Department of Child Counseling, The Catholic University of Korea/ Master¹

Department of Psychology, The Catholic University of Korea/ Professor²

By considering the roles of parenting efficacy and parenting stress, this research sought to understand how maternal mindfulness influences parent-adolescent relationships. Surveys on 307 mothers with children in middle and high school revealed several correlations. First, mindfulness in mothers, parent-child relationships, and parental efficacy all showed significant positive correlations with each other. Additionally, parenting stress and mindfulness in mothers, parent-child relationships, and parental efficacy each showed significant negative correlations. Interestingly, while high maternal mindfulness appeared to enhance parenting efficacy and reduce stress, only parenting stress, served as a mediator in the relationship between mindfulness and the parent-child bond. These findings underscore the importance of maternal mindfulness in fostering healthier parent-child dynamics.

Keywords : Maternal mindfulness, adolescence, parenting efficacy, parenting stress, parent-child relationship, sequential mediating effect