

임신 후반기 여성의 마음챙김이 심리적 불편감에 미치는 영향 : 낭만애착의 매개효과 검증*

채 진 영¹⁾

전북대학교 아동학과

이 연구는 한국 애착 종단연구(The Korea Attachment Longitudinal Study, KALS) 1차년도에 참가한 J 지역의 임신 후반기의 여성 가운데 자발적으로 참여를 희망하는 182명을 대상으로 이들의 마음챙김과 심리적 불편감의 관계를 알아보고, 배우자에 대한 낭만애착이 이 관계를 매개하는지 검증하기 위해 실시되었다. 조사 당시 결혼기간은 3년 이하가 반 이상이었고, 부부 모두 원했던 임신인 경우는 84% 정도이었다. 수집된 자료는 SPSS 20.0을 이용하여 빈도와 백분율, Pearson의 적률상관관계를 산출하였고, AMOS 20.0을 이용한 구조방정식으로 변인들 간의 영향관계를 파악하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 임신 후반기 여성의 마음챙김, 낭만애착은 중간 수준 이상으로 나타났으며, 심리적 불편감은 중간 수준 이하였다. 둘째, 임신 후반기 여성의 마음챙김이 심리적 불편감에 미치는 영향에서 낭만애착의 부분매개효과가 있었고, 이는 bootstrapping을 실시한 결과 통계적으로 유의하였다. 이러한 결과는 임신한 여성의 부정적인 신체화나 우울 및 불안을 감소하게 하려면 마음챙김 수준을 높여야 하고, 향상된 마음챙김으로 인해 배우자에 대해 안정적인 낭만애착을 형성한다면 임신부의 심리적 불편감을 완화시킬 수 있을 것임을 시사한다. 추후 다양한 일반적 배경을 지닌 임신부를 대상으로 선정하여 임신부 표본의 대표성을 높일 필요성에 대해 논의하였다.

주요어 : 마음챙김, 심리적 불편감, 낭만애착, 매개효과

* 이 논문은 2012년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음
(NRF-2012S1A5A8022180).

이 논문은 2013년도 전북대학교 연구기반 조성비 지원에 의하여 연구되었음.

이 논문은 2013년 한국인간발달학회 추계 학술대회에서 포스터 발표한 논문을 확장한 것임.

1) 교신저자 : 전북대학교 아동학과 조교수 겸 인간생활과학연구소 연구원 (E-mail : jychae@jbnu.ac.kr)

I. 서 론

임신은 여성의 일생동안 신체적, 심리적, 사회적으로 가장 중요한 생활사건이며 변화이다(Mercer & Walker, 2006). 이 같은 변화에 의해 임산부는 출산에 대한 기대 및 태아와의 교감을 통해 행복감을 느끼기도 하지만 동시에 우울, 불안 또는 스트레스 같은 심리적 불편감을 경험하기도 한다(Van Bussel, Spitz, & Demyttenaere, 2009). 심리적 스트레스를 신체적인 통로를 통해 표현하기도 하여, 신체화는 심리적 증상으로 많이 연구되고 있다(이우경, 방희정, 2008). 우울, 불안, 신체화 등으로 나타나는 심리적 불편감을 임신기에 경험하면, 출산 후 자녀에게 부정적인 영향을 미치게 되는데, 최신 연구에 의하면 임신한 여성이 경험하는 우울감은 태아의 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 1.3배 높은 것으로 나타났다(Pearson et al., 2013). 또한 임신기에 경험한 높은 수준의 심리적 불편감은 조산 또는 난산과 같은 출산과정의 어려움과도 관련이 있으며 출산 후 영아와의 정서적 상호작용, 즉 애착관계에도 영향을 주어(Möhler, Parzer, Brunner, Wiebel, & Resch, 2006), 산후우울증을 예측하는 강력한 요인이기도 하다(Robertson, Grace, Wallington, & Stewart, 2004). Glover(2014)는 아동의 정서 상태와 행동적 특성의 10~15%는 어머니의 임신 당시 불안과 우울 정도에 영향을 받음에도 불구하고, 임산부의 신체적인 돌봄만 강조될 뿐 그와 못지않게 중요한 정서적인 돌봄은 상대적으로 덜 강조된다고 주장하였다. 국내에서도 이와 비슷한 상황이어서 간호학 또는 산부

인과학 등 의료계에서 이루어지는 임신기 여성에 관한 연구에 비해 임신 기간 동안에 경험하는 심리적 불편감에 관한 사회과학 분야 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 따라서 출산 이후 영유아발달에 중요한 영향을 미치게 될 임산부의 심리적 안녕의 중요성을 강조하기 위해서는 건강한 모-아 관계를 증진시킬 수 있는 관련 요인을 다각도로 살펴볼 필요가 있다(Van Bussel et al., 2009).

여성의 인생에서 변화가 가장 큰 시기인 임신기의 심리상태는 성향, 친밀한 관계 등 임산부의 내적, 외적 변인을 함께 고려해서 살펴봐야 한다(Milulincer & Florian, 1999). 이에 임산부의 심리적 편안함과 밀접한 관계가 있는 마음챙김을 고려해 볼 수 있다. 최근 정신건강 분야에서 주목을 받고 있는 마음챙김(mindfulness)은 불교심리학에 기반을 둔 용어로, 순간-순간 자신의 경험하는 것을 바로 그 순간에 평가하지 않고 집중하여 의도적으로 알아차리는 능력을 뜻한다(Kabat-Zinn, 1994). 수용적인 태도로 현재의 경험을 알아차려서 순간에 일어나는 것들에 덜 민감하게 해 주는 기술이며, 정신이 깨어있는 것이다(Germer, Siegel, & Fulton, 2012). 즉, 긍정적이든 부정적이든 중립적이든 간에 모든 경험을 관계하는 방식이다(Mace, 2010). 이러한 마음챙김은 ‘알아차림(awareness)’, ‘순수한 주의(bare attention)’, ‘기억(recollection)’ 등을 통해 모든 경험에 관계하는 방식으로, 스트레스와 불안, 공상자각 등과 같은 괴로움의 전반적인 수준을 낮추고 감정 조절을 통해 안녕감을 높여 주어 개인의 심리적 적응에 영향을 미치며, 주변 사람들과의 관계에도 영향을 준다(문정순, 2010; Brown

& Ryan, 2003; Gambrel & Keeling, 2010). 육체적, 정신적 현상에 대한 비평가적이고 즉각적인 알아차림을 통해 어떠한 현상의 본질을 파악하여 그와 관련된 지혜를 얻을 수 있으며 육체적, 정신적 현상으로 인한 느낌이나 감정에 지나치게 집착하거나 회피하는 것을 방지하고 습관화된 사고로부터 탈피할 수 있는 새로운 시야와 시각을 제시하기 때문이다(Segal, William, & Teasdale, 2002).

이러한 특성을 지닌 마음챙김은 특히 심리치료 분야에서 많이 활용되는데(Baer, 2003), 마음챙김을 이용한 수용과 전념치료(Acceptance and Commitment Therapy)가 우울증 치료에 효과적이었다는 연구결과(Zettle & Raines, 1989)가 보고되었다. 마음챙김에 근거한 8주간의 인지치료 프로그램 역시 우울증 증상 발현을 44% 감소시켰다는 연구결과(Segal et al., 2002)로 미루어 자신의 생각과 느낌을 알아차리는 마음챙김이 심리적 불편감을 감소시키는 요인 중 하나라고 할 수 있다. Kabat-Zinn, Massion과 Kristeller(1992)은 마음챙김을 바탕으로 한 스트레스 완화 프로그램을 경험한 피험자들은 불안과 우울 증상에서 유의미한 개선을 보였고, 그 효과는 3년 이후에도 지속적이었다고 보고하였다. 또한 임산부를 대상으로 실시한 마음챙김 프로그램이 우울, 특성불안, 강박 증상 등의 부정적인 정서를 감소시키고 자신에 대한 주의를 향상시키는 등 심리적 효과에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Duncan & Bardacke, 2010; Teasdale et al., 2000). 즉, 개인의 마음챙김의 수준이 높다면 심리적인 불편함을 완화시키는 데 도움이 된다는 것이다. 이와 같이 마음챙김은 흔히 명

상훈련을 통해 계발된다고 여겨지지만, 마음챙김의 개념은 보다 광범위하게 적용될 수 있다(Jones, Welton, Oliver, & Thoburn, 2011). 존재하는 방식으로 개념화될 수 있고, 의식적인 알아차림을 사용하는 방식으로 일상생활 전반에 걸쳐 적용될 수 있다(Kostanski & Hassed, 2008). 국외에서 실시된 연구에 의하면 마음챙김이 부정적인 심리상태로 인한 심리적 불편감을 감소시키는 요인임이 밝혀졌지만, 국내에서는 마음챙김과 심리적 불편감의 관계를 살펴본 연구가 부족한 실정이다. 따라서 출산 이후 영아발달에 영향을 미치는 임신 후기 여성의 마음챙김 수준과 심리적 불편감의 수준은 어떠한지를 살펴보고, 그 관계를 파악하여 날로 증가하는 임산부의 심리적 불편감을 감소시키는 방안을 모색하고자 한다.

이러한 임산부의 마음챙김과 심리적 불편감의 관계와 관련 있는 요인으로 낭만적 파트너, 즉 배우자와의 애착관계를 고려해 볼 수 있다. 우선 이와 관련된 용어 정리를 제안하고자 한다. 국내 연구의 경우, ‘성인애착’과 ‘낭만애착’이라는 용어를 혼용하는데, 아동기의 부모와의 관계를 회상하며 부모에 대한 애착을 측정하는 성인애착면접(Adult Attachment Interview: AAI, Main & Goldwyn, 1994)과의 혼동을 피하기 위해 본 연구에서는 아동기 애착을 성인기에 연인과의 관계에 적용하여 낭만적 관계에서의 애착 연구를 확산시킨 Hazan과 Shaver(1987)의 정의에 따라 ‘낭만애착’이라는 용어를 사용하는 것이 더 적합하다고 본다. 낭만애착은 연인(또는 배우자)과의 낭만적 관계에서 형성된 친밀감으로 생애 초기에 주양육자와 맺은 정서적 관계가 이후 대인관계 형

성을 예측하는 가장 중요한 요인이라는 것을 전제로 한다(Hazan & Shaver, 1987). 배우자와의 관계의 질은 임신한 여성의 심리적 상태에 매우 중요한 영향을 미치는데(정미라, 강수경, 이혜진, 2012), 배우자와의 관계가 긍정적일수록 임신 중 부정적인 정서반응을 적게 보이기 때문이다. 이와 비슷한 맥락으로 처음 임신하여 연구에 자발적으로 참여한 이스라엘 임신부를 대상으로 한 연구에서도 낭만적 파트너에 대한 애착유형이 안정적인 경우, 임신기 내내 심리적 안녕 상태가 긍정적인 반면, 불안-양가적 애착 유형을 지닌 임신부는 임신기 동안 심리적 고통과 스트레스 수준이 높아 정신건강이 부정적인 것으로 나타났다(Milulincer & Florian, 1999). 부부를 대상으로 주관적인 자기 보고에 의한 애착 관계와 심리적 안정을 살펴본 Kobak과 Hazan(1991)은 배우자에게 안정애착을 형성하는 경우, 신뢰와 긍정적인 의사소통을 바탕으로 배우자에게 심리적인 도움을 받는다고 보고하였다. 또한 임신 중 배우자의 사랑이 부족하다고 느낄수록 임신한 여성의 스트레스는 높았으며(권미경, 2007), 비슷한 맥락으로 배우자와의 결혼생활에 대한 만족도는 임신우울에 부적인 영향을 주어 결혼만족도가 낮을수록 임신우울은 높았다(조현주, 권정혜, 2002). 배우자와의 의사소통이 원활하지 못할 경우에도 임신우울은 높은 것으로 나타났다(이명은, 권영란, 2011). Bifulco, Mahon, Kwon, Moran과 Jacobs(2003)는 성인을 대상으로 취약한 애착 유형을 측정하는 도구(Vulnerable Attachment Style Questionnaire: VASQ)를 개발하고 타당화하면서 불안정 애착 유형은 1년 뒤 우울 장애와 장기만성 우울증을 예측하는 매

우 중요한 요인임을 확인하였다. 이와 같이 선행연구를 바탕으로 임신기에 배우자와의 관계를 바탕으로 한 임신부의 심리에 영향을 미치는 중요한 요인임이 확인되었음에도 불구하고, 임신부가 지각하는 배우자와의 정서적 관계, 즉 구체적인 낭만애착의 안정 정도를 측정한 연구는 많이 이루어지지 않았으며, 낭만애착에 의한 심리적 불편감이 영향을 살펴본 국내 연구 또한 부족하다. 따라서 임신부의 배우자에 대한 낭만애착과 임신 시기의 심리적 불편감에 대해 알아보고자 한다.

한편, 마음챙김은 임상분야 이외에도 지난 30여 년 동안 사회과학 연구 분야에서도 많은 관심을 받으며 애착 관계를 설명하는 중요한 요인으로 자리매김을 해 오고 있다(Synder, Shapiro, Treleaven, 2012). 신체적인 자기 조절 뿐 아니라 정서적인 자기 조절, 다른 사람과의 조율된 의사소통, 통찰, 공감 등 안정 애착을 형성한 개인이 지니는 장점은 높은 수준의 마음챙김을 지녔을 경우 보이는 장점과 같고, 안정 애착과 마음챙김 모두 내면화된 안전 기지라는 매우 중요한 심리적 자원을 만들어 낸다는 공통점을 지녔다(Wallin, 2010). 안정애착 또는 사랑하는 사람에게 의존하는 것은 인간의 가장 기본적인 요구이며, 낭만적 파트너에 대한 안정 애착은 마음챙김의 결과라는 주장도 있다(Siegel, 2007). Jones와 동료들(2011)은 평균 연령 35세의 104명의 기혼 남녀를 대상으로 실시한 연구를 통해 마음챙김의 특성은 배우자에 대한 불안애착과 회피애착에 각각 부정적 영향을 미친다고 보고하였다. 같은 맥락으로 높은 수준의 마음챙김은 낭만적 관계에서 높은 만족도와 밀접한 영향이 있을 뿐

아니라, 타인과의 관계에 의한 스트레스에도 보다 건강하게 대처한다는 연구결과(Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007)도 있다. 또한 마음챙김의 수준과 부부간의 관계는 유의미한 상관관계가 있어 마음챙김이 높은 부부가 서로에게 더 만족하고 서로를 충족시켜 준다고 하였다(Burpee & Langer, 2005; Waches & Cordova, 2007). 국내에서도 이와 관련된 연구가 극소수 진행되었는데, 마음챙김과 안정애착 유형의 상관관계가 높았으며(권선중, 김교현, 2008), 마음챙김이 높을수록 부부친밀감을 높게 지각하는 것으로 나타났다(김승옥, 정혜정, 2013). 이는 마음챙김이 인간관계에서의 조율능력, 연관성, 친밀함 등을 향상시키고, 낭만적 파트너의 생각, 감정, 안녕 등에 관심을 갖는 능력 또는 의지를 증진시키는 역할을 하기 때문이라고 할 수 있다(Welwood, 1996). 이렇게 낭만적 파트너와의 관계를 예측하는 중요한 변인임에도 불구하고, 마음챙김이 대인관계에 미치는 영향, 특히 낭만적 관계에 미치는 영향에 관한 연구는 매우 부족한 편이다(Jones et al., 2011). 따라서 애착 관점에 입각하여 그동안 국내연구에서는 이루어지지 않았던 임신부의 마음챙김과 배우자에 대한 낭만애착간의 관계를 살펴보고자 한다.

이상의 선행연구 결과를 종합하여 보면, 마음챙김은 심리적 불편감을 낮추는데 도움이 될 것이며, 이러한 관계에 배우자에 대한 낭만애착이 매개역할을 할 것으로 예상된다. 임신한 여성을 대상으로 이러한 변인들 간의 관계를 살펴봄으로써 임신부의 심리적 건강과 관련된 다양한 변인을 제시하고 출산 후

안정적인 영아발달에 도움이 될 수 있는 기초 자료를 제공하고자 한다. 이와 같은 목적으로 설정한 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 임신 후반기 여성의 마음챙김, 낭만애착, 심리적 불편감은 어떠한가?

<연구문제 2> 임신 후반기 여성의 마음챙김이 심리적 불편감에 미치는 영향은 낭만애착에 의해 매개되는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

J 지역의 산부인과 3곳과 인터넷 동호회 2곳에 연구의 목적과 참여 신청서를 포함한 모집공고를 내어 이를 접한 후 자발적으로 참여를 신청한 임신부와 참여 신청자로부터 소개받은 임신부를 포함하여 총 182명을 대상으로 하였고 일반적 특성은 다음과 같다. 연령별로는 31~35세가 47.8%로 가장 많았고, 26~30세가 35.4%였다. 학력은 4년대 졸업자가 51.7%로 가장 많았으며, 37.9%는 전업주부였으며, 20.3%는 교육관련 전문직에 종사하였다. 가계 월평균 소득은 200만원 이하가 전체 54.8%였으며, 조사 당시 50.8%가 결혼기간이 3년 이하라고 응답하였다. 첫 임신인 경우가 44.1%였고, 56.5%는 계획된 임신이었으며 부부 모두 원했던 임신인 경우는 83.8%이었다. 임신부의 90.9%와 태아의 95.5%는 병원에서 진단한 건강상의 문제가 없는 것으로 나타났다.

2. 측정도구

심리적 불편감

Derogatis(2001)이 제작한 간이정신진단검사(Brief Symptoms Inventory-18, BSI-18)를 사용하였다. 임상 현장에서 다양한 정신과적 증상을 측정하기 위해 널리 사용되고 있는 이 도구는 원래 신체화, 강박증, 대인민감성, 우울, 불안, 적개심, 공포, 편집증 등 9개의 증상차원을 측정하는 90개의 문항으로 이루어져 개발되었으나 개발자인 Derogatis에 의해 우울, 불안, 신체화를 측정하여 전반적인 심리적 불편감을 살펴보는 효율성을 지니면서도 간결한 단축형으로 재구성되었다(Derogatis, 2001). 인종 및 문화적 상황을 고려하여 국내에서도 사용이 적합한지를 알아보기 위해 박기쁨, 이상우, 장문선(2012)이 번안하고 타당성을 측정하였다. BSI-18은 최근 7일간 경험한 심리적 불편감 및 증상 등 신체역기능적인 지각과 관련된 ‘어지럽거나 현기증이 난다’ 등의 신체화, ‘매사에 관심과 흥미가 없다’ 등의 우울, ‘신경이 예민하고 마음이 안정되지 않는다’ 등의 불안을 나타내는 3개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 하위요인은 6문항씩, 총 18문항으로 이루어졌다. ‘전혀 없다’를 1점, ‘아주 심하다’를 4점으로 한 리커트 척도 방식으로 구성되어 있으며 점수가 낮을수록 신체화 증상이 적고, 우울과 불안 정도가 낮은 것을 의미한다. Cronbach의 α 계수는 하위요인 순서대로 .82, .83, .87이었다.

마음챙김

Brown과 Ryan(2003)이 개발한 마음챙김 주의

및 자각척도(Mindful Attention and Awareness Scale; MAAS)는 가장 널리 사용되는 것으로 15 문항의 단일요인으로 구성되어 있는 자기보고식 질문지다. 이를 문정순(2007)이 번역하고 한국 실정에 맞게 타당화한 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(Korean Mindful Attention and Awareness Scale, K-MAAS)를 사용하였다. ‘주의를 제대로 기울이지 않거나 다른 일을 생각하다가 일을 그르칠 때가 있다’ 등 주의를 지속하고 주의산만을 견디는 능력과 관계된 질문들로 겹을 때, 식사 할 때 등의 특정 상황에서 주의가 얼마나 잘 유지되고 있는지, 이런 행위들이 얼마나 자동적으로 수행되는지에 관한 것이기 때문에 높은 내용 타당성을 가지고 있다(Mace, 2010). 각 문항은 부정적인 의미를 내포하고 있어서 모든 문항을 역코딩하여, 점수가 높을수록 일상생활에서 경험되는 부주의 혹은 자각 없는 자동적인 행동을 적게 하여 마음챙김의 수준이 높음을 의미한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 5점으로 하는 리커트 척도 방식으로 구성되어 있다. Cronbach의 α 계수는 .80이다.

낭만애착

Collins와 Read(1990)가 Hazan과 Shaver(1987)가 개발한 Adult Attachment Questionnaire(AAQ)를 수정, 보완하여 개발한 성인애착척도(Adult Attachment Scale: AAS)를 본 연구자가 번역하여 사용하였다. 낭만애착 연구 초기에는 AAQ를 주로 사용하였으나, 신뢰도가 비교적 낮은 단점을 지니고 있어 응답자가 보다 민감하게 반응할 수 있도록 보완하여 AAS가 개발되

었다. ‘나는 남편과 가깝다고 생각한다’ 등의 안정, ‘남편은 종종 내가 편안하게 느끼는 수준 이상으로 더 친밀해지기를 내게 원한다’ 등의 회피, ‘나는 종종 남편이 나를 진정으로 사랑하지 않을까봐 걱정한다’ 등의 불안을 의미하는 3가지 하위요인으로 구성되어 있으며 각 6문항씩 총 18문항으로 이루어져 있다. 부정적인 의미를 포함하고 있는 회피유형과 불안유형의 문항은 역코딩하여, 점수가 높을수록 배우자에 대한 애착 관계에 대해 안정적으로 느끼는 정도가 높고, 회피하는 경향을 낮으며, 불안하거나 양가적으로 느끼는 정도도 낮다는 것을 의미한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 5점으로 하는 리커트 척도 방식으로 구성되어 있으며, Cronbach의 α 계수는 하위요인 순서대로 .76, .79, .76이다.

3. 연구절차

한국형 애착종단연구(Korea Attachment Longitudinal Study: KALS)는 2012년부터 J 지역을 중심으로 임신 후반기부터 출산과정을 거쳐 영아의 발달 및 양육자와의 관계를 애착을 근간으로 살펴보기 위해 진행되는 연구이다. 참여자를 모집하기 위해 J 지역의 산부인과 3곳과 인터넷 동호회 2곳에 연구의 목적과 참여 신청서를 포함한 모집공고를 내어 자발적으로 참여를 신청한 참여자들 가운데 7명을 대상으로 예비조사를 실시하여 내용이 애매하거나 이해가 되지 않는 부정확한 문항이 있는지를 알아본 결과, 별다른 이상이 없었으므로 본 조사를 실시하였다. 임신 후반기인 28

주 이후에 본 연구자가 소속되어 있는 대학의 연구실을 개별적으로 방문한 186명이 설문지를 작성하여 현장에서 제출하였고, 부실 응답 수를 줄이기 위해 현장에서 응답이 누락된 문항이 있는지 간략하게 살피었다. 그럼에도 불구하고 부실한 응답을 한 문항이 있는 4부는 제외한 후 182부가 최종자료로 선정되었다.

4. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS version 20.0과 AMOS 20.0을 사용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 배경을 알아보기 위해서 빈도와 백분율을 사용하고, 임신부의 마음챙김, 낭만애착, 심리적 불편감의 상관관계와 영향은 편상관분석과 구조방정식을 통해 살펴보았다. 매개효과와 통계적 유의성은 bootstrapping을 이용하여 검증하였다.

III. 결과 및 해석

1. 임신 후반기 여성의 마음챙김, 낭만애착과 심리적 불편감

임신 후반기 여성의 마음챙김($M = 3.57$, $SD = .58$), 낭만애착($M = 3.79$, $SD = .46$)은 보통 이상인 것으로 나타나, 일상생활에서 경험되는 부주의 혹은 자각 없는 자동적인 행동을 비교적 적게 하였고, 배우자와의 애착 관계에 대해 보다 안정적이고 덜 회피하며 불안하거나 양가적 감정도 비교적 적게 갖는 것으로

표 1. 임신 후반기 여성의 마음챙김, 낭만애착 및 심리적 불편감의 평균 및 표준편차 ($N = 182$)

잠재변수	관측변수	M	SD	M	SD
	마음챙김			3.57	.58
낭만애착	안정애착	3.83	.54		
	회피애착	3.98	.54	3.79	.46
	불안-양가적 애착	3.55	.57		
심리적 불편감	신체화	1.71	.43		
	우울	1.52	.48	1.60	.38
	불안	1.56	.45		

나타났다. 또한 심리적 불편감($M = 1.60$, $SD = .38$)은 보통 이하인 것으로 나타나 자신이 가지는 감정이 부정적인 신체화로 나타나거나 우울 또는 불안하게 느껴지는 것도 낮은 수준을 보였다(표 1).

2. 임신 후반기 여성의 마음챙김이 심리적 불편감에 미치는 영향에서 낭만애착의 매개효과

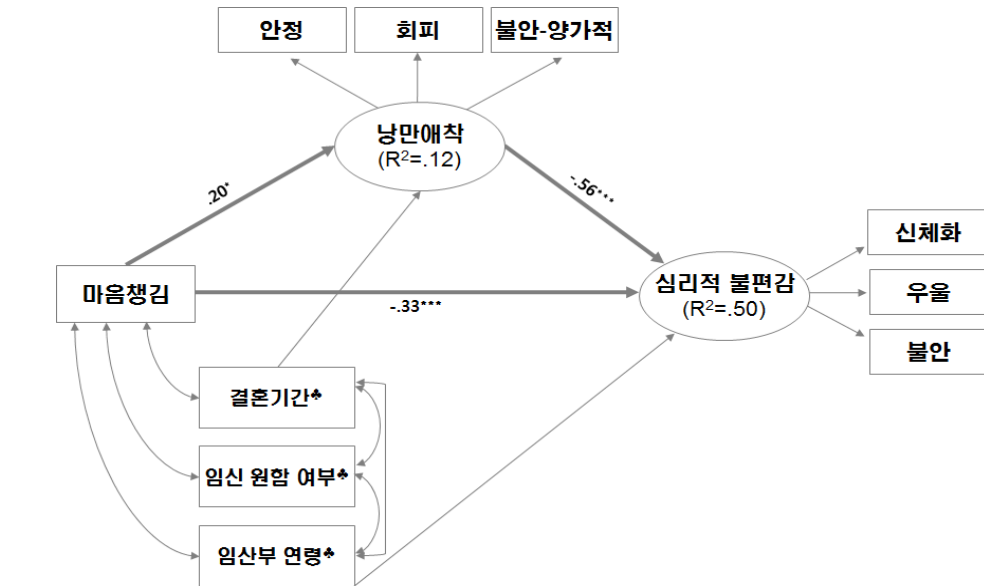
임신 후반기 여성의 마음챙김이 심리적 불

편감에 미치는 영향에서 낭만애착의 매개효과를 살펴보기 위해 먼저 하위요인, 즉 관측변수들 간의 상관관계를 살펴보았다. 결혼 기간, 원하던 임신 여부, 임신부 연령 등을 통제변수로 선정하여 편상관분석을 실시한 결과, 표 2와 같이 마음챙김과 배우자에 대한 회피애착을 제외하고는 모든 관측변수 간에 5% ~ 1% 수준에서 통계적으로 유의미하였고, 편상관계수의 분포는 $-.47 \sim .65$ 이었다. 특히 안정애착과 회피애착($r = .65$, $p < .01$), 우울과 불안은 각각 높은 정적 상관관계($r = .64$, $p < .01$)를

표 2. 임신 후반기 여성의 마음챙김, 낭만애착 및 심리적 불편감 간의 편상관관계

	마음챙김		낭만애착		심리적 불편감		
	a	b	c	d	e	f	g
a. 마음챙김	1.00						
b. 안정애착	.20**	1.00					
c. 회피애착	.13	.65**	1.00				
d. 불안-양가적애착	.27**	.44**	.57**	1.00			
e. 신체화	-.20**	-.16*	-.27**	-.21**	1.00		
f. 우울	-.28**	-.40**	-.45**	-.47**	.33**	1.00	
g. 불안	-.31**	-.26**	-.32**	-.43**	.47**	.64**	1.00

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



주. *통제변수¹⁾

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

그림 1. 연구 모형

보였다.

임신 후반기 여성의 마음챙김과 낭만애착이 심리적 불편감에 미치는 영향을 알아보기 위해 구축한 연구 가설모형(그림 1)의 적합도를 살펴본 결과, $\chi^2 = 30.99$, $df = 12$, $GFI = .94$, $TLI = .93$, $CFI = .93$, $RMSEA = .09$ 로 우수한 편이어서 연구 가설모형은 적합한 것임이 확인됨에 따라 별도의 수정 없이 그대로 연구모형으로 사용하였다. 연구 모형의 계수추정치는 표 3과 같아서 임신 후반기 여성의 마음챙김이 낭만애착에 정적인 영향($\beta = .20$, $p <$

$.05$)을, 심리적 불편감에 부적인 영향($\beta = -.33$, $p < .001$)을 미쳤다. 낭만애착 역시 심리적 불편감에 부적인 영향($\beta = -.56$, $p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 임신 후반기 여성의 낭만애착은 마음챙김과 심리적 불편감 간의 관계에서 부분매개역할을 하였다. 임신 후반기 여성의 마음챙김과 낭만애착이 심리적 불편감에 미치는 영향은 전체 분산의 50%를 설명하는 것으로 나타나 이 2개의 변인이 임신 후반기 여성의 심리적 불편감을 반 정도 설명하고 있음을 알 수 있다.

임신 후반기 여성의 심리적 불편감에 미치는 영향에 마음챙김이 보이는 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 bootstrapping을 통한 효과분해를 한 결과는 표 4와 같이 모든

1) 통제변수의 영향력이 모두 유의한 것으로 나타났다지만, 연구에서의 주요변수는 아니므로 연구 결과에서는 통제변수의 유의성 여부를 논의하지 않는다(Schumacker & Lomax, 2010).

표 3. 연구모형의 계수 추정치

계수 경로			B	β	S.E.	C.R.
마음챙김	→	낭만애착	.12	.20	.05	2.45*
낭만애착	→	심리적 불편감	-.38	-.56	.08	-4.89***
마음챙김	→	심리적 불편감	-.14	-.33	.03	-4.36***

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

표 4. 연구모형의 효과분해

변수		bootstrapping		
종속변수	독립변수	직접효과	간접효과	총효과
낭만애착	마음챙김	.20*		.20*
심리적 불편감	마음챙김	-.33**	-.12*	-.45**
	낭만애착	-.56**		-.56**

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

효과는 .001 ~ .05 수준에서 통계적으로 유의하였다. 마음챙김은 심리적 불편감에 부적인 직접효과($\beta = -.33, p < .001$)을 보인 것은 임신 후반기 여성의 마음챙김이 1 표준편차씩 증가하였을 때 직간접적인 인과관계를 통하여 심리적 불편감 점수는 .33 표준편차만큼 감소함을 의미한다. 또한 마음챙김이 낭만애착을 거쳐($\beta = .20, p < .05$) 심리적 불편감에 부적인 간접효과($\beta = -.12, p < .05$)를 보여 -.45의 총효과를 보였다($p < .01$). 이는 임신 후반기 여성의 마음챙김과 심리적 불편감의 관계에 있어 배우자에 대한 낭만애착의 부분매개효과가 있음을 의미한다. 즉 임신 후반기 여성의 마음챙김이 높을수록 배우자에 대한 낭만애착이 안정적이며, 이러한 낭만애착으로 인해 마음챙김이 심리적 불편감을 감소시키는 영향이 더욱 커짐을 알 수 있다. 낭만애착은 심리적

불편감에 부적인 직접효과($\beta = -.56, p < .01$)를 보여 낭만애착이 1 표준편차씩 증가하였을 때 심리적 불편감 점수는 .56 표준편차만큼 감소함을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 임신 후반기 여성의 마음챙김, 배우자에 대한 낭만애착 및 심리적 불편감의 정도와 이들의 관계를 살펴보기 위해 실시되었고, 얻어진 결과를 바탕으로 논의를 하면 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자의 마음챙김, 낭만애착은 보통 이상의 수준을 보였으며, 심리적 불편감은 보통 수준보다 낮게 나타났다. 이는 연구가 이루어진 J 지역의 임신 후반기 여성은 출산을 앞둔 시점에서도 비교적 심

리적 불편감을 덜 느끼는 것임을 알 수 있다. 이 연구 대상자는 산부인과나 인터넷 동호회에 게시된 광고를 보고 연구에 자발적으로 참여를 하였거나 주변의 소개로 연구 참여를 희망한 경우가 대부분이기 때문에 이러한 연구 대상자의 특성이 어느 정도 반영된 결과는 아닌지 추측해 본다. 즉, 무작위로 선정된 연구 대상자가 아닌, 임신에 대해 긍정적으로 인식하고 이와 관련된 연구에 관심을 보이며 스스로 적극적으로 연구 참여의 의지와 태도를 보인 것은 보통 수준 이상의 마음챙김과 낭만애착을 보여 임신에 대한 긍정적인 자세로 인한 상대적으로 낮은 심리적 불편감과 어느 정도 관련이 있을 것으로 예상한다.

둘째, 임신 후반기 여성의 마음챙김이 심리적 불편감에 미치는 영향의 관계에서 배우자에 대한 낭만애착의 부분매개효과가 있었다. 즉 임신부의 마음챙김은 심리적 불편감에 직접적인 미치는 동시에, 낭만애착을 통해 간접적인 영향을 미치기도 하였으며, 임신부의 마음챙김과 심리적 불편감의 관계를 낭만애착이 부분매개할 경우, 마음챙김이 심리적 불편감에 미치는 영향은 더욱 커졌다. 이는 일상생활에서 경험되는 부주의 혹은 자각 없는 자동적인 행동을 적게 하는 등의 마음챙김 수준이 높으면 심리적 안녕감이 높아 스트레스와 불안 등의 심리적 불편감을 적게 보인다는 선행연구(문정순, 2010; Brown & Ryan, 2003; Gambrel & Keeling, 2010)를 지지하는 결과이다. 또한 배우자에 대한 안정적인 낭만애착이 심리적 불편감을 감소시킨다는 본 연구 결과는 낭만적 파트너와의 관계가 불안정애착인 임신부가 임신 기간 동안 부정적인 정신건강

상태를 보였다는 선행연구(Milulincer & Florian, 1999)와 일맥상통하는 것이다. 동시에 높은 수준의 마음챙김은 낭만적 파트너에 대한 안정 애착으로 이어지므로(Siegel, 2007), 자신의 감정과 생각, 행동을 민감하게 알아차리고 이에 대해 적절히 반응하는 마음챙김 수준을 높이면 배우자와의 애착 관계가 향상될 것이며 심리적 불편감이 감소될 것임을 시사한다. 마음챙김은 수용하는 태도, 즉 있는 그대로의 경험에 비방어적으로 열려 있고 받아주는 태도이므로 애착의 측면에서는 마음의 안정된 상태와 같은 것(Wallin, 2010)이기 때문이다.

앞서 언급된 여러 선행연구(Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995; Teasdale et al., 2000)를 통해서도 알 수 있듯이 마음챙김은 우울증이나 불안장애 등 삶을 불행하게 하는 여러 부정적인 심리 상태를 완화시키는데 효과적이며, 수용적인 태도로 현재의 경험을 알아차려서 순간에 일어나는 것들에 덜 민감하게 해 주는 기술이므로 변화가 가능하다. 현재의 심리상태에 따라 마음챙김이 잘 이루어지지 않을 수도 있고, 훈련을 통해 개발될 수 있다(Germer et al., 2012). 본 연구결과에서도 나타났듯이 임신 후반기의 여성의 마음챙김 수준이 높으면 임신으로 인한 여러 가지 신체적 변화에도 불구하고 신체화, 우울, 불안 등의 심리적 불편감을 적게 느끼며, 마음챙김이 대인관계를 향상시키고, 낭만적 파트너의 생각, 감정, 안녕 등에 관심을 갖는 능력이 생기게 하므로(Welwood, 1996), 배우자와의 낭만애착도 긍정적으로 형성하고 있음을 알 수 있다. 그러므로 산부인과 또는 건강가정지원센터, 보건소

등에서 실시하는 임신부 교실을 통해 마음을 수련하는 기회를 제공한다면, 긍정적인 생각을 이끌어내고 내면의 잠재력을 이용하여 보다 나은 마음가짐을 갖게 될 것이다. 또한 임신부 스스로 자기 통제와 스트레스 관리를 잘 하게 되어 심리적 평안과 의식의 최적 상태에 도달하도록 일조할 것으로 생각된다. 이렇게 마음챙김의 수준을 높이면 비단 자신의 심리적 평안함을 향상시키는 것 이외에도 배우자와의 관계 또한 긍정적으로 발전하여 배우자에 대해 안정적인 애착을 형성하게 하는 원동력이 될 것이다.

임산부의 배우자에 대한 낭만애착이 심리적 불편감에 미치는 직접적인 영향은 마음챙김이 심리적 불편감에 미치는 직·간접적인 영향보다 더 컸다는 본 연구의 결과는 눈여겨 볼만 한 사항이다. 배우자와 안정애착을 형성하는 경우 긍정적인 심리상태를 형성할 수 있다는 선행연구 결과(Kobak & Hazan, 1991)를 뒷받침하는 것이며, 임신기 애착 유형이 스트레스 대처 능력을 예측할 수 있다는 선행연구(Milulincer & Florian, 1999)와 비슷한 맥락에서 해석할 수 있다. 더욱이 임신기의 우울 또는 불안 등의 부정적인 감정을 감소시키는 데에는 출산 전 부모교육보다는 대인치료(interpersonal therapy)가 더 효과적이라는 주장(Spinelli & Endicott, 2003)으로 미루어 일상생활을 함께 하고 출산을 같이 준비하는 배우자와의 안정적이고 긍정적인 낭만애착 관계 형성은 임신부의 심리적 불편감을 감소시킬 수 있는 중요한 요인임을 시사한다. 임신부의 심리상태는 출산 이후의 심리상태와 마찬가지로 아동의 발달, 특히 신경학적 발달에 장기적인

영향을 미치게 되므로(Glover, 2014), 임신부가 긍정적인 심리상태를 유지하는 일은 임신부 자신 뿐 아니라 다음 세대, 즉 자녀의 긍정적인 발달에도 매우 중요하다. 따라서 임신한 여성의 부정적인 신체화나 우울 및 불안을 감소시키려면 훈련 등을 통해 스스로 마음챙김 수준을 높이고, 배우자와 보다 안정적인 낭만 애착을 형성하는 것이 필요하다.

이 연구는 임신부의 심리적 불편감이 출산 이후 아동의 발달에 영향을 미친다는 선행연구 결과를 바탕으로 임신기의 심리적 불편감을 감소시킬 수 있는 관련 변인을 찾고자 실시되었다. 그리하여 결혼 기간, 임신을 원하는 여부, 임신부 연령 등을 통제한 후 최근 사회과학분야에서 각광을 받고 있으나 상대적으로 부족했던 마음챙김을 임신부 대상으로 살펴보고 그 수준 및 영향과 배우자에 대한 낭만애착의 매개효과를 살펴보았다는 점에서 학문적 의의가 있다고 할 수 있다. 또한 마음챙김과 낭만애착 등 2가지가 임신부의 심리적 불편감을 50%나 설명하는 중요한 요인임을 확인하였다는 것 역시 의미 있는 연구결과라 하겠다. 그럼에도 불구하고 본 연구가 가지는 제한점을 바탕으로 다음과 같이 후속연구에 대한 제언을 한다. 여러 지역에서 임의표집된 연구대상자가 아닌 한 지역에서 연구에 관심이 있어 스스로 참여를 신청한 임신부를 대상으로 선정하는 편의표집의 방식과 참여자의 소개를 받아 참여를 희망하는 등의 눈덩이표집을 사용하였으므로 국내 임신부의 특성을 반영하는 대표성을 가진다고 하기에는 무리가 있다. 특히 부부 모두가 원하는 임신인 경우가 다수였으므로 연구 대상자들은 임신에 대한 긍정적

인 인식을 지니고 있었을 것이다. 따라서 차 후에는 보다 다양한 일반적 배경을 지닌 대상자를 선정한다면 이러한 한계점을 보완할 수 있을 것이다. 또한 임신기는 여성에게 많은 변화를 가져오므로, 임신에 대한 스트레스 또는 태아에 대한 애착, 직업 유무, 사회적 지지 유무에 따른 영향 등 보다 다양한 변인을 고려하여 임신부의 심리적 불편감에 대한 보다 입체적인 연구 모형을 구축하고 이를 검증할 것을 제안한다. 그러면 임신기 여성의 심리적 불편감을 증가시키고 감소시키는 관련 변인에 대한 더욱 깊이 있는 자료를 얻게 될 것이다.

참고문헌

- 권미경 (2007). 임신 중 우울과 모-태아 상호작용. *아동간호학회*, 13(4), 416-426.
- 권선중, 김교현 (2008). 마음챙김과 자기-조절 그리고 애착. *한국심리학회 연차학술대회 논문집*, 12-13.
- 김승옥, 정혜정 (2013). 기혼남녀의 마음챙김과 일치성이 부부친밀감에 미치는 영향. *한국가족치료학회지*, 21(2), 203-229.
- 문정순 (2007). 한국판 마음챙김 주의 자각 척도의 신뢰도와 타당도 연구. *전남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 문정순 (2010). 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계: 공상자각과 인지적 탈융합의 매개에 초점을 둔 구조모형과 Q유형분석. *전남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박기쁨, 이상우, 장문선 (2012). 대학생 집단을 통한 단축형 간이정신진단 검사-18(BSI-18)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 31(2), 507-521.
- 이명은, 권영란 (2011). 임신 중 우울에 영향을 미치는 심리사회적 요인. *정신간호학회지*, 20(3), 252-260.
- 이우경, 방희정 (2008). 사회, 정서발달: 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 21(4), 127-146.
- 정미라, 강수경, 이해진 (2012). 임신기 부부의 부부관계 질과 태아애착의 관계. *대한가정학회지*, 50(4), 51-61.
- 조현주, 권정혜 (2002). 임신 중 우울에 대한 애착 모델. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 727-744.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Bifulco, A., Mahon, J., Kwon, J.-H., Moran, P. M., & Jacobs, C. (2003). The vulnerable attachment style questionnaire(VASQ): An interview-based measure of attachment styles that predict depressive disorder. *Psychological Medicine*, 33, 1099-1110.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The

- benefit of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality & Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Derogatis, L. R. (2001). *Brief Symptom Inventory (BSI-18). Administration, scoring and procedures manual*. Minneapolis: NCS Pearson, Inc.
- Duncan, L., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32, 412-426.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2012). 마음챙김과 심리치료: 불교명상과 심리학의 만남. 김재성(역). 서울: 학지사. (원본발간일, 2005)
- Glover, V. (2014). Maternal depression, anxiety and stress during pregnancy and child outcome: What needs to be done. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 28(1), 25-35.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 19(4), 357-361.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A., & Kristeller, J. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress education program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869.
- Kostanski, M., & Hassed, C. (2008). Mindfulness as a concept and a process. *Australian Psychologist*, 43, 15-21.
- Mace, C. (2010). 마음챙김과 정신건강: 치료, 이론과 과학. 안희영(역). 서울: 학지사. (원본발간일, 2008)
- Main, M., & Goldwyn, R. (1994). *Interview-based adult attachment classifications: Related to infant-mother and infant-father attachment*. Unpublished manuscript, University of California, Berkely.

- Mercer, R. T., & Walker, L. O. (2006). A review of nursing interventions to foster becoming a mother. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*, 35(5), 568-582.
- Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Milulincer, M., & Florian, V. (1999). Maternal-fetal bonding, coping strategies, and mental health during pregnancy -The contribution of attachment style. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(3), 255-276.
- Möhler, E., Parzer, P., Brunner, R., Wiebel, A., & Resch, F. (2006). Emotional stress in pregnancy predicts human infant reactivity. *Early Human Development*, 82, 731-737.
- Pearson, R. M., Evans, J., Kounali, D., Lewis, G., Heron, J., Ramchandani, P. G., O'Connor, T. G., & Stein, A. (2013). Maternal depression during pregnancy and the postnatal period: Risk and possible mechanisms for offspring depression at age 18 years. *The Journal of the American Medical Association Psychiatry*, 70(10), 1312-1319.
- Robertson, E., Grace, S., Wallington, T., & Stewart, D. E. (2004). Antenatal risk factors for postpartum depression: A synthesis of recent literature. *General Hospital Psychiatry*, 26, 289-295.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). A beginner's guide to structural equation modeling (3rd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 259-263.
- Spinelli, M. G., & Endicott, J. (2003). Controlled clinical trial of interpersonal psychotherapy versus parenting education program for depressed pregnant women. *American Journal of Psychiatry*, 160, 555-562.
- Synder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child & Family Studies*, 21, 709-717.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Van Bussel, J. C. H., Spitz, B., & Demyttenaere, K. (2009). Anxiety in pregnant and postpartum women: An exploratory study of the role of maternal orientations. *Journal of Affective Disorders*, 114, 232-242.
- Watches, J. J., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion

- repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료. 김진숙, 이지연, 윤숙경 (역). 서울: 학지사. (원본 발간일, 2007)
- Welwood, J. (1996). *Love and awakening*. New York: Harper Collins.
- Zettle, R., & Raines, J. (1989). Group cognitive and contextual therapies in treatment of depression. *Journal of Clinical Psychology*, 45, 438-445.
- 1 차원고접수 : 2014. 10. 15.
수정원고접수 : 2014. 11. 08.
최종게재결정 : 2014. 12. 04.

The Influence of Mindfulness in Pregnant Women in Their Third Trimester of Pregnancy on Their Psychological Discomfort: Examining the Mediating Effect of Romantic Attachment

Chae, Jin-Young

Dept. of Child Studies and Institute of Human Ecology
Chonbuk National University

The purpose of this study was to examine the effect of mindfulness on psychological discomfort in pregnant women, and their romantic attachment to their partner as a mediating factor. The subjects comprised of 182 women in their third trimester of pregnancy in J province who had participated in the first wave of the Korean Attachment Longitudinal Study (KALS). Data were analyzed by means of frequency, percentages, Cronbach's reliability coefficient, and partial correlation using SPSS 20.0 and structural equation modeling through AMOS 20.0. The findings were as follows. First, the degrees of mindfulness, romantic attachment and negative psychological discomfort of the pregnant women in their trimester of pregnancy were above the median score. Second, the model proposed by this research demonstrated the effectiveness of using the structural equation model for analysis, and showed that romantic attachment had a partial mediating effect on the pregnant women's mindfulness and psychological discomfort, which was further proved as being statistically significant by means of bootstrapping. These findings suggest that the mindfulness of pregnant women needs to be increased in order for their psychological discomfort to be reduced. Moreover, it may be further deduced that there is a need for pregnant women to feel securely attached to their husbands.

Keywords: mindfulness, psychological discomfort, romantic attachment, mediating effect