

초산모의 그릿(Grit)과 산후우울 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스의 매개효과*

곽 호 경¹⁾ 조 하 나²⁾ 양 수 진³⁾

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 초산모의 그릿이 산후우울을 예측하는지 확인하고, 그 관계에서 인지적 정서조절 전략의 두 유형과 양육스트레스의 매개효과를 검증해보고자 하였다. 이를 위해, 만 0-2세 영아-걸음마기 자녀를 양육하는 초산모 231명의 설문 응답 자료를 바탕으로 PROCESS macro(Model 80)를 이용한 이중매개모형을 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 모든 변인들 간의 상관관계가 유의하였으며, 그릿이 산후우울을 직접적으로 예측하지는 않았다. 둘째, 부적응적인 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스를 각각 매개하여 산후우울에 미치는 간접효과는 모두 유의하였으며, 그릿에서 적응적/부적응적 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스를 순차적으로 거친 이중매개효과도 유의하게 나타났다. 이는 초산모의 그릿이 인지적 정서조절 전략의 적응성을 높이거나 부적응성을 낮춤으로써 양육스트레스를 줄이고, 그로 인해 산후우울이 감소될 수 있음을 의미한다. 따라서 본 연구는 초산모의 산후우울을 낮추기 위한 기제가 무엇인지 확인하고, 그릿과 같은 개인 내적 자원의 긍정적 영향력을 확인했다는 데에 의의가 있다

주요어 : 초산모, 그릿, 산후우울, 인지적 정서조절 전략, 양육스트레스

* 이 논문은 2021년 한국심리학회 연차학술대회에서 포스터 발표한 내용을 수정·보완한 것임.

1) 이화여자대학교 일반대학원 심리학과, 석사과정

2) 이화여자대학교 일반대학원 심리학과, 석사과정

3) 교신저자 : 이화여자대학교 심리학과, 부교수 (E-mail: sujinyang@ewha.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

첫 아이의 출산과 부모로의 역할 전환은 수면시간과 같은 생체리듬에서부터 부부관계 및 부모로서의 정체성 등 다방면에서 중대한 변화를 초래한다. 이러한 변화는 양육으로 인한 스트레스와 심신의 피로감 그리고 불안과 우울을 높여 정신건강을 위협하거나 다양한 적응적·관계적 문제를 유발할 수도 있다(이대균, 황주미, 2008; Parfitt & Ayers, 2014). 특히, 산후우울은 출산 후 찾아오는 정서문제, 불면, 불안, 우울, 낙담, 불안정한 기분, 부적절함 등을 느끼는 것으로, 그 증상이 일시적일 수도 있으나 일상생활을 저해할 만큼 정도가 심해 치료가 필요한 경우도 있다(Cox, Murray, & Chapman, 1993). 산후우울은 모에게 직접적인 영향을 줄 뿐만 아니라 태어난 아이와의 상호작용을 어렵게 만들어 애착형성에 큰 방해가 되거나(권정혜, 1997), 초기 아동기의 인지적·정서적·사회적 발달에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Hopkins, Marcus, & Campbell, 1984; Murray & Cooper, 1997). 또한 자녀의 건강과 발달에 미치는 영향이 장기적으로 지속되거나, 모자관계를 넘어 가족 전체의 문제를 유발한다(Halbreich & Karkun, 2006).

산후우울의 발생 및 유지 기간에 대해서는 연구자들마다 의견이 다양하다. 건강한 산모들의 산후우울에 대한 메타분석 결과, 출산 후 3개월 이내에 가장 많이 나타났으며, 경우에 따라서는 1년이 지나서도 발생하였다. 그러나 이러한 결과는 조사한 시점의 차이일 수

있으며(Shorey et al., 2018), 일부 연구에서는 2년에서 4년까지도 지속될 수 있음을 보여준다(Chang et al., 2014; Woolhouse, Gartland, Mensah, & Brown, 2015). 이렇듯 산후우울은 출산 직후 뿐만 아니라 일정 기간이 지난 후에도 발생하고 유지될 가능성이 있다는 점에서 임신과 출산에 의한 생리적인 변인만으로는 설명에 한계가 있다(이승휘 등, 1998). 여기에는 생물학적·심리학적·심리사회적 요인이 복합적으로 관련된 것으로 보이며(권정혜, 1997; 김미은, 허명행, 2014; Bloch, Rotenberg, Koren, & Klein, 2006; Robertson, Grace, Wallington, & Stewart, 2004; Yim, Stapleton, Guardino, Hahn-Holbrook, & Schetter, 2015), 최근 연구들은 개인의 심리적 요인들에 좀 더 주목하고 있다. 그 중에서도 스트레스 지각을 높이는 요인들은 산후우울을 유발하는 위험요인이 될 수 있다(박시성, 한귀원, 1999). 따라서 지각된 스트레스에 적응적으로 대처하여 산후우울을 예방하고 중재할 수 있는 개인 내적 자원을 모색할 필요가 있다. 특히 본 연구에서는 산후우울에 더 취약한 초산모에 주목하고자 한다.

초산모는 출산으로 인한 변화를 받아들여야 함과 동시에 자녀의 돌봄과 양육이라는 과업을 직면하게 된다. 하지만 새로운 과업을 수행하기 위해 정보를 습득하고 적용하는 과정에서 반복된 실패를 경험할 수 있다. 또한 이들에게 양육은 끝이 보이지 않는 장기적인 과업이라는 점이 더 큰 부담으로 느껴질 것이다. 이러한 역경 상황에서 발휘될 수 있는 심리적 자원으로 그것을 고려해 볼 수 있다. 그것은 장기적인 목표에 대한 인내와 열정으로, 실

패와 역경에도 불구하고 목표달성을 위해 노력과 흥미를 유지하는 성격특성을 의미한다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 초기에는 입학시험 점수와 학업성취도, 군사 학교 학생의 중도탈락률 등과 같이 성취지향적인 성공을 예측하는 요인으로 연구가 집중되었다(Duckworth et al., 2007; Duckworth & Quinn, 2009). 반면 최근의 연구에서는 초산모의 그릿이 의미 발견과 양육효능감을 통해 행복감을 촉진하는 변인임을 확인하였으며(박주하, 배유진, 양수진, 2021), 치매환자를 돌보는 가족 간병인의 그릿이 숙달감에 영향을 미치고 이를 통해 역할 과부하를 줄여줄 수 있음을 보여주기도 하였다(Blieszner, Savla, Roberto, McCann, & Hoyt, 2021). 이러한 선행연구들을 통해서 그릿이 성취지향적인 영역 뿐만 아니라 가정 내에서 영역특수적으로도 발휘될 수 있는 특성임이 확인되고 있다. 따라서 그릿이 새로운 상황에 적응하기 위한 배움, 지속적인 관심, 꾸준한 노력이 필요한 초산모의 양육이라는 영역에서도 발휘될 수 있을 것으로 예상된다.

다양한 역경 상황에서 지속적인 노력을 발휘하도록 하는 그릿은 우울과 유의미한 관련이 있다. 그릿과 주관적 안녕감 간의 관계를 살펴본 연구(Jin & Kim, 2017)에서 그릿은 우울을 감소시켰으며, 높은 수준의 그릿은 COVID-19 감염을 두려워하는 상황에서 우울을 낮춰주었다(Masuyama, Kubo, Sugawara, & Chishima, 2021). 이러한 결과는 서로 다른 문화의 대학생 집단에서도 동일하게 나타났다(태국, Musumari et al., 2018; 미국, Sharma, Uzar, & Brelsford, 2021). 또한 군인 그룹에서 높은

그릿은 자살사고의 보호요인으로 작용했을 뿐만 아니라(Pennings, Law, Green, & Anestis, 2015), PTSD, 우울증 및 심리 사회적 기능과 관계가 있는 기능장애를 낮춰주는 것으로 나타났다(Umucu, Villegas, Viramontes, Jung, & Lee, 2021). 정예립, 김예본과 양수진의 연구(2021)에서는 그릿이 높은 어머니 집단은 낮은 집단보다 높은 양육 열정과 행복, 낮은 산후우울을 보였다. 현재까지 그릿과 산후우울의 관계를 직접적으로 확인한 연구는 없었으나, 그릿이 우울과 관련성이 깊은 심리적 요인과 우울을 직접 낮추는 것을 확인한 다수의 연구를 종합하여 볼 때 그릿이 산후우울을 예측할 것으로 기대된다. 또한, 본 연구에서는 그릿이 보호요인으로 작용하는 구체적인 기제를 확인하기 위해 그릿과 산후우울의 관계를 매개하는 변인들을 살펴보고자 한다.

그릿과 우울의 관계를 설명할 수 있는 매개변인 중 하나로 정서조절 전략이 있다. 실제로 우울장애의 발병 위험을 증가시키는 요인 중 하나는 개인의 정서조절 방식의 차이이다(Joormann & Quinn, 2014). 여기에서 정서조절이란 집중적이고 일시적인 정서적 반응을 모니터링, 평가, 수정하는 모든 내·외적 과정을 의미한다(Thompson, 1994). Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)에 의하면, 정서는 선택적 주의, 투사, 부인, 기억 왜곡과 같은 무의식적 과정을 통해 조절되기도 하지만, 타인 또는 자기 비난, 반추, 과묵화와 같은 의식적인 인지 과정을 통해서도 조절된다. 이들은 인지적 정서조절 전략을 효율적으로 측정하기 위해 사고 내용에 따라 자기 비난, 타인 비난, 수용, 해결중심사고, 긍정적 재초점, 반추, 긍정적

재평가, 균형 있게 바라보기, 과국화 등 9가지 형태로 구분하였다. 그리고 이후 연구자들은 이 전략들을 적응적인 인지적 정서조절 전략과 부적응적인 인지적 정서조절 전략으로 분류하여 연구에 적용하고 있다(진예민, 양수진, 2021; 하진규, 김지신, 안지영, 2017; Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007; Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders, & van Baar, 2016). 초기 청소년기부터 노년기에 이르는 4개의 연령 그룹과 정신과 환자 그룹을 대상으로 인지적 정서조절 전략과 우울의 관계를 확인한 연구(Garnefski & Kraaij, 2006)에 따르면, 상당한 비율의 우울증 증상이 인지적 정서조절 전략의 사용을 통해 변화되었고, 이와 같은 결과는 모든 그룹에서 나타났다. 상대적 강도는 다르지만 인지적 정서조절 전략 중 반추, 과국화, 긍정적 재평가의 부족은 우울 증상과 유의미한 관계를 보였다. 즉, 초산모가 어떤 인지적 정서조절 전략을 사용하느냐에 따라서 힘든 양육 상황에서 경험하는 우울감의 정도가 달라질 수 있다.

정서조절 전략의 적응적인 사용은 경쟁상대가 존재하거나 역경에 직면했을 때처럼 정서적으로 압도된 상황에서 개인의 정서 경험과 정서 행동이 목표 달성을 촉진할 수 있도록 하는 데 영향을 미친다(Ivcevic & Brackett, 2014). 초산모가 겪게 되는 변화된 환경은 고난과 역경의 연속일 뿐만 아니라 그 변화에 적응해내기 위한 목표가 필요한 상황이다. 이와 같은 목표 추구 상황에서 효과적인 정서조절 전략은 그것이 발휘되는 데에 필수적인 조건이다(Knauff, 2019). 연구 결과, 그것과 적응적인 인지적 정서조절 전략들 간의 정적 상관

이 존재하고(Gitter, 2008), 부적응적인 정서조절 전략은 그것의 하위요인과 부적 상관을 나타냈다(Knauff, Ortiz, Velkoff, Smith, & Kalia, 2019). 하위요인에 따라 구체적으로 살펴본 연구에 따르면, 그것은 적응적인 인지적 정서조절 전략 중 하나인 긍정적 재평가를 유의하게 설명했고, 그것의 하위요인인 흥미의 지속성은 부적응적 인지적 정서조절 전략 중 하나인 표현 억제와 부적으로 관련이 있었다(Kalia, Knauff, & Smith, 2022). 뿐만 아니라, 그것이 높을수록 정서를 경험했을 때 이를 효율적으로 관리하고 인지적으로 더 잘 활용할 수 있는 것으로 나타났다(Ramasamy & Mun, 2017). 따라서 그것이 긍정적 힘을 발휘함에 있어 인지적 정서조절 전략의 특성이 영향을 미칠 것으로 보인다.

한편, 산후우울과 밀접한 연관이 있는 양육 스트레스 또한 주요한 매개변인으로 작용할 수 있다. 어머니의 역할은 아이를 낳음으로써 저절로 획득되는 것이 아니며, 경험을 통해 학습되는 것이다. 양육 상황을 처음으로 마주한 초산모는 이 과정에서 역할 갈등과 부담감 등 다양한 스트레스를 경험한다. 특히 생활방식이나 환경이 자녀 중심으로 변화하면서 여가 및 사회생활이 어려워지거나, 영아가 울음을 통해 보내는 신호가 무엇인지 해석할 수 없는 상황에서 초산모들은 양육스트레스를 크게 경험한다(김희순, 신영희, 오가실, 김태임, 신미경, 2005). 양육스트레스란 양육에서 요구되는 것들을 회피하고 싶어 하는 심리적 반응을 의미하며, 자기 자신이나 자녀에 대한 부정적인 감정으로 나타난다(Deater-Deckard, 1998). 어머니가 양육 과정에서 경험하는 양육

스트레스는 산후의 우울 성향과 통계적으로 유의미한 상관이 있다(이승휘 등, 1998). 특히, 양육스트레스의 정도는 산후우울을 직접 예측할 뿐 아니라, 자아존중감 및 부부관계 만족도와 상호작용을 통해서도 산후우울을 예측하는 것으로 나타나 산후우울의 스트레스-취약성 모델(stress-vulnerability model)을 지지하고 있다(권정혜, 1997). 스트레스-취약성 모델은 우울 또는 산후우울의 예측 요인을 연구함에 있어 보편적으로 지지되는 이론이며, 취약성을 가진 개인이 스트레스를 경험할 때 우울이 발생된다고 설명한다(권정혜, 1996, 1997; Brown, Bifulco, Veiel, & Andrews, 1990; Holahan & Moos, 1991). 그러므로 산후우울 연구에서는 다양한 취약성 요인과 스트레스 관련 요인이 함께 고려될 필요가 있다.

개인은 심리적 스트레스를 조절하기 위해 인지적이고 행동적인 노력을 기울이며, 만약 대처방식이 효율적이라면 스트레스가 감소되는 등 적응적인 결과가 나타난다(Lazarus, 1993). 어머니의 스트레스 대처방식은 양육스트레스를 예측하는 주요한 요인으로서, 어머니가 스트레스에 소극적으로 대처할수록 양육스트레스의 수준이 높아지는 것으로 나타났다(박진성, 신현정, 박애순, 2008). 특히 인지적 정서조절 전략은 스트레스 사건에 대한 개인의 사고를 평가할 수 있는 개념으로, 인지적 정서조절 전략의 사용 양상에 따라 부정적인 생활 사건에 더 취약할 수도, 더 잘 견딜 수도 있다(Garnefski, Legerstee, Kraaij, Kommer, & Teerds, 2002). 또한 발달장애 아동을 자녀로 둔 어머니를 대상으로 한 연구(하진규, 김지신, 안지영, 2017)에서, 어머니가 인지적 정서조절 전

략 중 적응적인 전략을 사용할수록 양육스트레스가 낮고, 부적응적인 전략을 사용할수록 양육스트레스가 높게 나타났다.

이와 같은 선행 연구들을 종합하여, 본 연구에서는 비인지적 성격 특성인 그릿이 초산모의 산후우울을 낮추는 보호요인으로 작용할 수 있는지를 확인하고, 이 관계를 양육스트레스와 스트레스 상황에 대한 대처 방식인 인지적 정서조절 전략이 매개하는지를 살펴보고자 한다. 이 연구는 그릿이 학업적인 영역에서의 성취뿐만 아니라 가정이라는 보다 확장된 영역에서도 발휘될 수 있는 특성임을 확인하고, 산후우울이라는 부적응적인 정서적 결과를 낮추는 과정에서 작동하는 기제에 대한 이해를 넓힐 수 있을 것으로 기대된다.

2. 연구문제

연구문제 1. 초산모의 그릿과 산후우울, 적응적-부적응적 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 초산모의 그릿과 산후우울 간의 관계에서 적응적-부적응적 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스의 매개효과와 이중매개효과가 각각 유의한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구를 위해 육아커뮤니티에 가입한 초산모 260명을 대상으로 2019년 4월부터 7월까

지 온라인 설문을 실시하였다. 이 중 둘째 이상의 자녀를 양육하고 있거나 자녀의 연령이 만 2세를 벗어난 경우와 불성실하게 응답한 29명을 제외한 231명의 데이터를 활용하였다 ($M = 31.5$, $SD = 8.8$). 따라서 만 0-2세 영아-결혼마기($M = 14.5$ 개월, $SD = 6.8$) 자녀를 양육하는 초산모의 응답만을 분석 자료로 사용하였다. 자녀의 성별은 남아(45.5%), 여아(54.5%)로 나타났다.

2. 측정도구

한국판 삼원그릿척도(Korean-Triarchic Model of Grit Scale: K-TMGS)

초산모의 그릿을 측정하기 위해 Duckworth 등(2007)이 개발하고 집단주의 문화에 적합하도록 Daru, Yuen과 Chen(2017)이 수정하였으며, 정지혜, 류영주, 김정은, 최효선과 양수진(2018)이 번역, 타당화한 한국판 삼원그릿척도(Korean-Triarchic Model of Grit Scale: K-TMGS)를 활용하였다. 이 척도는 흥미의 지속성 3문항(예: “나는 종종 목표를 세우지만, 나중에 그것과는 다른 일을 하곤 한다(역채점).”), 노력의 꾸준함 3문항(예: “나는 부지런하다.”) 상황 적응력 4문항(예: “나는 삶의 변화하는 상황에 맞춰 대처할 수 있다.”) 등 총 10문항으로 구성된다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다 ~ 5 = 매우 그렇다)로, 점수가 높을수록 그릿이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 흥미의 지속성 .61, 노력의 꾸준함 .72, 상황 적응력 .70, 전체 .74였다.

한국판 에딘버러 산후우울 척도(Edinburgh

Postnatal Depression Scale-Korean 18 Version: EPDS-K)

산후우울을 측정하기 위해 Cox, Holden과 Sagovsky(1987)가 개발하고, 한귀원, 김명정과 박제민(2004)이 번역, 타당화한 한국판 에딘버러 산후우울 척도(Edinburgh Postnatal Depression Scale-Korean 18 Version: EPDS-K)를 활용하였다. 이 척도는 총 10문항(예: “너무나 불행한 기분이 들어 잠을 잘 못 잤다.”)의 4점(0 ~ 3점) Likert 척도로 점수가 높을수록 산후우울이 높은 것을 의미한다(점수 분포: 0 ~ 30점). 한귀원 등(2004)은 우울증 선별 절단점을 EPDS-K 총점 10점으로 보았다. 이에 따라 총점 10점 미만은 비우울군, 10점 이상 12점 이하는 경도우울군, 13점 이상은 중증우울군으로 구분하였다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .88로 나타났다.

한국판 인지적 정서조절 전략 척도(Korean Version of the Cognitive Emotional Regulation Questionnaire: K-CERQ)

인지적 정서조절 전략의 적응성 및 부적응성을 측정하기 위해 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)이 개발하고 안현의, 이나빈과 주혜선(2013)이 우리나라 성인을 대상으로 타당화한 척도를 활용하였다. 이 척도는 자기비난, 파국화, 타인비난, 반추를 포함하는 부적응적인 정서조절 전략 16문항(예: “그 일이 내 잘못이라고 생각한다.”), 수용, 균형있게 바라보기, 긍정적 재초점, 해결중심사고, 긍정적 재평가를 포함하는 적응적인 정서조절 전략 19문항(예: “나는 즐거웠던 일을 생각한다.”) 등 총 35문항으로 구성된다. 각 문항은 5점

Likert 척도(1 = 거의 그렇지 않다 ~ 5 = 거의 항상 그렇다)로 측정되며, 점수가 높을수록 해당되는 인지적 정서조절 전략의 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 적응적인 인지적 정서조절 전략 .88, 부적응적인 인지적 정서조절 전략 .91로 나타났다.

양육스트레스 척도

양육스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1983)이 개발한 PSI(Parenting Stress Index)를 김현미, 도현심(2004)이 축소 및 개정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 어머니가 부모역할을 수행하면서 경험하는 부모 개인의 고통을 의미하는 부모의 고통 12문항(예: “나는 친구가 없고 혼자라는 느낌이 든다.”), 어머니가 자녀와 상호작용을 하는 과정에서 경험하는 스트레스를 의미하는 부모-자녀 간 역기능적 상호작용 12문항(예: “우리 아이는 놀 때, 자주 소리내어 웃지 않는다.”), 아동의 기질로 인해 경험하는 스트레스를 의미하는 아동의 까다로운 기질 12문항(예: “우리 아이는 아주 사소한 일에도 속상해한다.”) 등 총 36문항으로 구성된다. 각 문항은 5점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 부모가 경험하는 양육스트레스가 높은 것을 의미한다(점수 분포: 36 ~ 180점). 본 연구에서의 Cronbach's α 는 부모의 고통 .90, 부모-자녀 간 역기능적 상호작용 .88, 아동의 까다로운 기질 .88, 전체 .94로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 25.0과 PROCESS Macro

(v.3.5)를 사용하여 자료를 분석하였다. 우선, SPSS 25.0을 사용해 측정 도구의 신뢰도, 기술통계 및 상관분석을 진행하였다. 그리고 PROCESS Macro를 이용해 그릿, 인지적 정서조절 전략, 양육스트레스, 산후우울을 포함하는 이중매개모형을 검증하였다. 이는 Hayes(2017)가 제시한 80번 연구모형을 바탕으로 한 것이다. 또한, 표본 수를 10,000개로 하는 bootstrapping 기법을 사용하여, 신뢰구간 95%에서 단순매개와 순차적 이중매개효과의 유의성을 확인하였다(Shrout & Bolger, 2002).

III. 결과 및 해석

1. 기술통계 및 상관분석

연구문제 검증에 앞서, 본 연구의 주요 변인들의 기술통계와 변인 간 상관관계를 분석하였다. 왜도와 첨도의 절댓값이 각각 3과 10 미만이면 정규성 가정을 충족한다는 기준에 따라, 본 연구의 모든 주요 변인들은 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

또한 변인 간 상관관계를 분석한 결과, 초산모의 그릿, 산후우울, 적응적-부적응적 인지적 정서조절 전략, 양육스트레스 간 상관이 모두 유의하였으며, 초산모의 그릿과 적응적인 인지적 정서조절 전략은 유의미한 정적 상관을 보였고($p < .01$), 초산모의 그릿과 다른 주요변인들은 유의미한 부적 상관을 보였다($p < .01$). 이러한 결과는 표 1에 제시하였다.

표 1. 주요 변인 간 기술통계 및 상관분석

(N = 231)

	1	2	3	4	5
1. 그릿	-	-.35**	.35**	-.21**	-.44**
2. 산후우울		-	-.25**	.50**	.67**
3. 적응적 인지적 정서조절 전략			-	-.18*	-.35**
4. 부적응적 인지적 정서조절 전략				-	.52**
5. 양육스트레스					-
평균	3.37	0.97	3.74	2.98	2.39
표준편차	0.45	0.59	0.56	0.62	0.59
왜도	0.19	0.57	-0.28	-0.42	0.09
첨도	0.39	-0.27	-0.08	0.16	-0.53

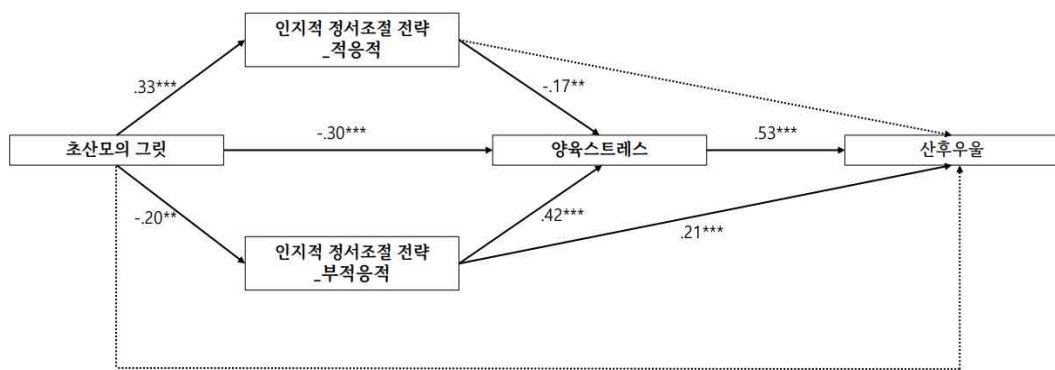
** $p < .01$.

2. 그릿과 산후우울의 관계에서 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스의 매개효과 검증

Hayes(2017)가 제시한 80번 연구모형을 바탕으로 하여, 초산모의 그릿과 산후우울 간의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절 전략과 부적응적인 인지적 정서조절 전략, 양육스트레스의 단순매개 및 순차적 이중매개효과를

분석하였다. 각 매개효과의 유의성을 확인하기 위해 bootstrapping 기법을 실시하였다.

우선 변인 간의 경로를 분석한 결과를 그림 1에 제시하였다. 초산모의 그릿은 적응적인 인지적 정서조절 전략을 정적으로 예측하였고, 부적응적인 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스를 부적적으로 예측하였다. 그릿과 적응적인 인지적 정서조절 전략은 산후우울을 유의



주. 표준화계수(β)

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

그림 1. 초산모의 그릿과 산후우울의 관계에서 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스의 이중매개모형

미하게 예측하지 못하였으나, 양육스트레스와 부적응적인 인지적 정서조절 전략은 산후우울을 정적으로 예측하였다. 매개변인 간의 관계를 살펴보면, 적응적인 인지적 정서조절 전략은 양육스트레스를 부적으로, 부적응적인 인지적 정서조절 전략은 정적으로 예측함이 나타났다.

다음으로 매개효과 분석 결과를 살펴보면 (표 2 참조), 초산모의 그릿이 산후우울로 가는 총효과($B = -.45$, 95% CI[-.61, -.29])는 부적으로 유의하였으나, 직접효과($B = -.09$, 95% CI[-.23, .05])는 유의하지 않았다. 그리고 부적응적인 인지적 정서조절 전략($B = -.06$, 95% CI[-.11, -.01])과 양육스트레스($B = -.21$, 95%

CI[-.30, -.13])를 통한 단순매개는 모두 부적으로 유의하였다. 하지만 적응적인 인지적 정서조절 전략이 산후우울로 가는 경로가 유의하지 않았던 바, 적응적인 인지적 정서조절 전략을 경유하는 단순매개효과($B = -.00$, 95% CI[-.04, .05])도 유의하지 않았다. 마지막으로, 초산모의 그릿이 적응적인 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스를 순차적으로 거쳐서 산후우울에 이르는 이중매개효과($B = -.04$, 95% CI[-.08, -.01])와 초산모의 그릿이 부적응적인 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스를 거쳐서 산후우울에 이르는 이중매개효과가 유의하였다($B = -.06$, 95% CI[-.10, -.02]).

표 2. 초산모의 그릿과 산후우울 간 관계에서 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스의 이중매개효과에 대한 bootstrapping 검증 ($N = 231$, bootstrap = 10,000)

경로	B	SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
총효과	-.45*	.08	-.61	-.29
직접효과	-.09	.07	-.23	.05
그릿 → 적응적인 인지적 정서조절 전략 → 산후우울	-.00	.02	-.04	.05
그릿 → 부적응적인 인지적 정서조절 전략 → 산후우울	-.06*	.03	-.11	-.01
그릿 → 양육스트레스 → 산후우울	-.21*	.04	-.30	-.13
그릿 → 적응적인 인지적 정서조절 전략 → 양육스트레스 → 산후우울	-.04*	.02	-.08	-.01
그릿 → 부적응적인 인지적 정서조절 전략 → 양육스트레스 → 산후우울	-.06*	.02	-.10	-.02

주. 부스트래핑 신뢰구간 검증에 따라 유의한 경로는 *진하게 표시

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

IV. 논의 및 결론

본 연구는 초산모의 그릿과 산후우울 간의 관계를 살펴보고, 그 관계에서 적응적/부적응적 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스의 매개효과를 검증하였다. 이를 통해 힘든 양육 상황에 놓인 초산모의 산후우울을 낮출 수 있는 기제를 확인하고자 하였으며, 주요 결과에 대한 요약과 논의는 다음과 같다.

첫째, 초산모의 그릿과 산후우울은 부적 상관관계를 보였지만 두 변인 간의 직접경로는 유의하지 않았다. 이는 그릿이 우울을 예측한다는 것을 보여준 선행연구(Datu, King, Valdez, & Eala, 2019; Musumari et al., 2018)와는 일치하지 않는 결과이다. 그러나 이러한 결과는 일반적인 우울에 비해 산후우울은 어떤 한가지 변인만으로 설명할 수 없는 보다 복잡한 현상임을 시사한다. 산후우울은 기저에 있는 다양한 요인들의 영향을 받는 복합적인 변인이다. 예를 들어, 배우자 지지(정예림 등, 2021), 우울증 병력(권정혜, 1997) 등에 따라 산후우울의 수준이 달라질 수 있고, 특히 배우자 지지는 산모의 결혼만족도를 매개하여 산후우울에 영향을 미칠 수 있다(배연옥, 유금란, 2021). 또한 Baron & Kenny(1986)는 매개효과 검증에 앞서 독립변인이 종속변인을 충분히 설명해야 한다고 가정했으나, 이러한 관점은 현재 절대적인 가정으로 여겨지지 않고 있다. 오히려 많은 연구자들은 매개효과 확인을 위한 결정적인 절차는 간접효과가 통계적으로 유의한지 살펴보는 것이라고 주장하며, 간접효과가 유의하다면 직접효과가 유의하지 않더라도 매개모형이 의미있는 것으로 간주한다(김하형, 김

수영, 2020; Cerin & MacKinnon, 2009; Fairchild & McDaniel, 2017). 따라서 그릿과 산후우울 간의 직접효과가 나타나지 않았더라도 본 연구에서 유의미하게 나타난 매개효과를 해석할 가치가 있으며, 이는 그릿이 산후우울을 직접 예측하지는 않지만 여러 변인을 거쳐 산후우울에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

둘째, 그릿에서 양육스트레스를 거쳐 산후우울로 가는 단순매개효과는 유의하였다. 이는 그릿이 산후우울의 직접적인 보호요인이 되지는 못했지만 산후우울의 유발요인 중 하나인 양육스트레스를 줄여주어 간접적으로 보호요인의 역할을 할 수 있음을 보여준다. 또한, 그릿에서 부적응적 인지적 정서조절 전략을 거쳐 산후우울로 가는 단순매개 경로도 유의했는데, 처음 경험하는 육아라는 역경상황 속에서 초산모의 높은 수준의 그릿은 부적응적인 인지적 정서조절 전략의 사용을 낮춰 산후우울을 감소시키는 변인이라고 볼 수 있다. 즉, 초산모의 성격 특성인 그릿이 산후우울을 직접 예측하지는 않더라도, 산후우울을 유발할 수 있는 부정적 요소들을 경감시킴으로써 산후우울에 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

셋째, 부적응적 인지적 정서조절 전략과는 다르게, 그릿에서 적응적 인지적 정서조절 전략을 거쳐 산후우울로 가는 단순매개효과는 유의하지 않았다. 이는 적응적/부적응적 인지적 정서조절 전략 간의 차이점을 살펴볼 필요가 있음을 시사한다. 우선 정서조절 전략과 정신병리학의 관계를 살펴본 메타연구(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010)에 따르면, 부적응적인 정서조절 전략(예: 반추, 회피, 억압)이 적응적

인 정서조절 전략(예: 수용, 재평가, 문제해결)보다 정신병리와 더 강하게 관련되어 있는 것으로 나타났다. 즉, 부적응적 정서조절 전략의 사용은 대부분의 상황에서 부적응적으로 작용하지만, 적응적 정서조절 전략의 사용이 ‘적응적인’ 효과를 내는 데에는 상황적 특성에 더 의존적일 수 있기 때문이라고 해석할 수 있다. 또 다른 가능성은 부적응적 정서조절 전략을 자주 사용하다보면 이것이 기본적인 정서조절 전략으로 자리잡게 된다는 것이다(Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). 이러한 이유로 부적응적인 인지적 정서조절 전략이 적응적인 전략보다 개인의 내적 기제에 더 강력한 영향력을 갖게 된다. 따라서 적응적인 정서조절 전략이 산후우울 감소에 효과적이기 위해서는 다른 긍정적 변인을 통한 촉진효과가 필요할 것으로 예측해볼 수 있다.

넷째, 초산모의 그릿에서 적응적인 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스를 거쳐 산후우울에 영향을 미치는 이중매개효과와 부적응적인 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스를 거쳐 산후우울에 영향을 미치는 이중매개효과가 모두 유의하였다. 이는 초산모의 그릿이 인지적 정서조절 전략의 적응성을 증진시키거나 부적응성을 감소시킴으로써 양육스트레스를 낮추고 산후우울을 줄일 수 있음을 의미한다. 즉, 개인의 심리적 자원인 그릿은 초산모의 인지 및 정서 과정에 긍정적 영향을 미칠 뿐 아니라 힘든 양육 상황에서 경험할 수 있는 심리적 고통을 경감시킬 수 있다. 이는 그릿이 높은 어머니 집단이 더 낮은 산후우울을 보이고(정예립 등, 2021) 그릿이 우울을 예측한 선행연구 결과(Datu et al., 2019; Musumari

et al., 2018)의 기저에 있던 원리를 제시했다고 볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 그릿이 가정에서도 힘을 발휘하는 변인임을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 장기적인 목표를 위해 인내하고 열정을 쏟는 특성을 의미하는 그릿은 주로 학업 또는 성공과 관련된 분야에서 연구되어 왔으나, 최근 들어 다른 영역에서도 그러한 특성이 발휘되는가에 대한 연구문제가 제기되고 있다. 본 연구에서는 그릿이 초산모의 양육태도와 양육행동을 예측하는 양육스트레스에 영역특수적 영향을 미칠 수 있음을 확인하였으며, 이는 고된 양육경험과 집안일을 수반하는 가정에서도 그릿이 발휘될 수 있음을 보여준 최근 선행연구(박주하 등, 2021; 정예립 등, 2021)를 지지하는 것이다. 이는 그릿이 더 다양한 영역에 적용될 수 있음을 시사하며, 그릿이 가진 힘에 대한 이해를 넓혔다는 점에서 가치가 있다. 최근 그릿에 대한 관심이 높아지면서, 여러 연구에서 그릿 증진 프로그램이 개발되고 있으나 이 또한 학업 상황에 놓인 청소년(한수연, 유향은, 박용한, 2021)과 대학생(안혜연, 이해지, 2021)을 대상으로 이루어지는 경우가 대부분이다. 하지만 그릿이 가정 내에서도 긍정적 효과를 발휘함이 본 연구를 통해 검증된 만큼 추후 초산모 대상의 그릿 증진 프로그램 연구도 이루어질 수 있을 것이다.

둘째, 초산모의 그릿이 발휘되는 기제를 확인하였다는 점에서도 의의를 지닌다. 이는 초산모의 그릿과 산후우울의 관계 내에서 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스라는 개인 내적 변인이 주요한 매개변인으로 작용함을

확인한 것으로, 이러한 기제는 장기적으로 지속될 수 있는 산후우울(Chang et al., 2014; Woolhouse et al., 2015)에 조기개입할 수 있는 방안을 제시할 수 있을 것으로 기대된다. 그러나 아직은 초산모의 그릿에 대한 심층적 연구가 부족한 바, 초산모의 그릿이 일반적으로 연구되어 온 그릿과 어떤 차이나 공통성을 갖는지 추후 다양한 질적 연구와 종단 연구를 통해 확인할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 초산모의 우울을 출산 후에만 측정하여 산전우울 여부를 확인할 수 없었다. 산후우울의 예측 요인 연구에서는 주로 스트레스-취약성 모델이 지지되며, 초산모의 산전우울은 주요한 취약성 요인으로 확인된 바 있다(권정혜, 1997). 따라서 산후우울의 예측요인을 더 정확하게 확인하기 위해 추후 연구에서는 초산모의 우울과 관련된 과거 이력을 수집할 필요가 있다.

둘째, 인지적 정서조절 전략의 특성을 이분법적으로 구분하여 사용하였다. 그러나 국내 타당화 연구를 통해, 이러한 이분법적 구분은 인지적 정서조절 전략이 사용되는 맥락을 반영하기 어렵다고 알려졌다. 즉, 인지적 정서조절 전략의 적응성 또는 부적응성은 상황에 따라 달라질 수 있는 특성인 만큼 주의하여 사용할 필요가 있다(안현의 등, 2013). 따라서 인지적 정서조절 전략의 각 하위요인 별 특성이 초산모의 양육경험에 어떻게 적용될 수 있는지를 확인하는 연구가 필요하며, 이러한 연구를 통해 초산모에게 적응적/부적응적인 전략을 구분할 수 있다면 대상에 더 적합한 연구를 수행할 수 있을 것이다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 모호하게 알려져 있던 그릿과 산후우울 간의 관계가 어떠한지 살펴본 것에 의의가 있다. 더불어, 초산모의 비인지적 특성인 그릿이 인지적 정서조절 전략의 적응성을 높이고, 부적응성을 낮춤으로써 양육스트레스와 산후우울에 순차적으로 영향을 미칠 수 있다는 작동기제를 확인하였다. 이는 그릿이 학업 외의 다양한 영역에서 발휘될 수 있으며 개인의 심리적 고통을 낮출 수 있는 변인임을 시사하는 것이다. 또한 산모 뿐만 아니라 자녀 및 가족에게 심각한 후유증을 초래할 수 있는 산후우울에 대한 개입방안을 도출하는 데에 본 연구가 이바지할 수 있을 것으로 기대된다.

참고문헌

- 권정혜 (1996). 임신중 우울에 대한 스트레스-취약성 모델 검증. *한국임상심리학회*, 15(1), 33-43.
- 권정혜 (1997). 심리사회적 요인이 산후우울에 미치는 영향. *한국임상심리학회*, 16(2), 55-66.
- 김미은, 허명행 (2014). 산후 6개월 이내 산모의 수면의 질, 산후 피로도 및 산후 우울. *여성건강간호학회지*, 20(4), 266-276.
<https://doi.org/10.4069/kjwhn.2014.20.4.266>
- 김하형, 김수영 (2020). 비일관적 매개효과 모형의 해석 방향 탐색. *한국심리학회지: 일반*, 39(1), 91-115.
<https://doi.org/10.22257/kjp.2020.3.39.1.91>
- 김현미, 도현심 (2004). 어머니의 양육스트레스,

- 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력간의 관계. *아동학회지*, 25(6), 279-298.
- 김희순, 신영희, 오가실, 김태임, 심미경 (2005). 초산모의 양육스트레스, 영아신호에 대한 민감성, 양육환경. *아동간호학회지*, 11(4), 415-426.
- 박시성, 한귀원 (1999). 산후우울증의 심리사회적 위험요인. *정신신체의학*, 7(1), 124-133.
- 박주하, 배유진, 양수진 (2021). 영아-걸음마기 자녀를 둔 초산모의 그릿과 행복감의 관계: 삶의 의미와 양육효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 34(4), 1-20.
<https://doi.org/10.35574/KJDP.2021.12.34.4.1>
- 박진성, 신현정, 박애순 (2008). 어머니의 사고양식, 스트레스 대처방식과 양육 스트레스와의 관계. *아동학회지*, 29(3), 55-72.
- 배연옥, 유금란 (2021). 기본심리욕구와 산후우울의 관계: 배우자지지, 결혼만족도의 매개 효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 21(3), 518-528.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2021.21.03.518>
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절 전략 척도(K-CERQ)의 타당화. *상담학연구*, 14(3), 1773-1794.
- 안혜연, 이혜지 (2021). 대학생의 그릿 증진을 위한 집단놀이치료 프로그램 개발 및 효과. *아동가족치료연구*, 19, 49-63.
- 이대균, 황주미 (2008). 1세 미만 영아를 양육하는 초보 어머니의 어려움과 기쁨. *유아교육학논집*, 12(5), 103-132.
- 이승휘, 전성일, 김영미, 이정호, 최영민, 이기철 (1998). 출산후 여성의 우울성향과 영아기질, 양육 스트레스 및 대처방식과의 연관성. *대한신경정신의학회*, 37(1), 95-103.
- 정예림, 김예본, 양수진 (2021). 초산모의 그릿(grit), 배우자 지지와 연령 수준에 따른 양육 열정, 산후 우울, 행복의 차이. *한국모자보건학회*, 25(3), 177-183.
<https://doi.org/10.21896/jksmch.2021.25.3.177>
- 정지혜, 류영주, 김정은, 최효선, 양수진 (2018). 성인진입기 대학생을 대상으로 한 한국판 삼원그릿 척도(Korean-Triarchic Model of Grit Scale) 타당화 연구. *한국심리학회 학술대회자료집*, 291.
- 진예민, 양수진 (2021). 취업준비생의 감사성향과 취업불안의 관계: 인지적 정서조절전략과 실패내성의 매개효과. *인간발달연구*, 28(4), 135-156.
<http://doi.org/10.15284/kjhd.2021.28.4.135>
- 하진규, 김지신, 안지영 (2017). 발달장애아동 어머니의 인지적 정서조절 전략이 양육스트레스에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 7(2), 473-484.
- 한귀원, 김명정, 박제민 (2004). 한국어판 에딘버러 산후우울 척도: 신뢰도와 타당도. *생물치료정신의학*, 10(2), 201-207.
- 한수연, 유헌은, 박용한 (2021). 그릿 증진 프로그램이 중학생의 끈기와 흥미유지에 미치는 효과: 숙달목표 수준에 따른 차이. *교육방법연구*, 33(1), 1-28.
- Abidin, R. R. (1983). *Parenting Stress Index(PSI): Manual*. Charlottesville: Pediatric Psychology Press.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A

- transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Blieszner, R., Savla, J., Roberto, K., McCann, B., & Hoyt, E. (2021). Caring beyond the challenges: Grit in dementia family caregivers. *Innovation in Aging*, 5(S1), 8.
<https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.030>
- Bloch, M., Rotenberg, N., Koren, D., & Klein, E. (2006). Risk factors for early postpartum depressive symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 28(1), 3-8.
<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2005.08.006>
- Brown, G. W., Bifulco, A., Veiel, H. O. F., & Andrews, B. (1990). Self-esteem and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25(5), 225-234.
<https://doi.org/10.1007/BF00788643>
- Cerin, E., & MacKinnon, D. P. (2009). A commentary on current practice in mediating variable analyses in behavioural nutrition and physical activity. *Public Health Nutrition*, 12(8), 1182-1188.
<https://doi.org/10.1017/S1368980008003649>
- Chang, H. P., Chen, J. Y., Huang, Y. H., Tyan, J. Y., Yeh, C. J., Su, P. H., & Chin-Hung Chen, V. (2014). Prevalence and factors associated with depressive symptoms in mothers with infants or toddlers. *Pediatrics and Neonatology*, 55(6), 470-479.
<https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2013.12.009>
- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150(6), 782-786.
<https://doi.org/10.1192/bjp.150.6.782>
- Cox, J. L., Murray, D., & Chapman, G. (1993). A controlled study of the onset, duration and prevalence of postnatal depression. *The British Journal of Psychiatry*, 163(1), 27-31.
<https://doi.org/10.1192/bjp.163.1.27>
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M., & Eala, M. S. M. (2019). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6), 865-876.
<https://doi.org/10.1177/0044118X18760402>
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Development and validation of the Triarchic Model of Grit Scale (TMGS): Evidence from Filipino undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 114, 198-205.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.012>

- 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.tb00152.x>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
<https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Fairchild, A. J., & McDaniel, H. L. (2017). Best (but oft-forgotten) practices: Mediation analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 105(6), 1259-1271.
<https://doi.org/10.3945/ajcn.117.152546>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611.
<https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- Gitter, S. A. (2008). *Grit, self-control and the fear of failure* Florida State University.
- Halbreich, U., & Karkun, S. (2006). Cross-cultural and social diversity of prevalence of postpartum depression and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 91(2-3), 97-111.
<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2005.12.051>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 31-38.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.31>
- Hopkins, J., Marcus, M., & Campbell, S. B. (1984). Postpartum depression: A critical review. *Psychological Bulletin*, 95(3), 498-515.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.498>
- Ivcevic, Z., & Brackett, M. (2014). Predicting school success: Comparing conscientiousness, grit, and emotion regulation ability. *Journal of Research in Personality*, 52, 29-36.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.06.005>
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal*

- of Individual Differences*, 38(1), 29-35.
<https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000219>
- Joormann, J., & Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4), 308-315.
<https://doi.org/10.1002/da.22264>
- Kalia, V., Knauff, K. M., & Smith, A. R. (2022). Differential associations between strategies of emotion regulation and facets of grit in college students and adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(2), 122-135.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2021.2013156>
- Knauff, K. M. (2019). *Buffering effects of grit and cognitive reappraisal in the context of perceived stress* (Doctoral dissertation). Miami University.
- Knauff, K., Ortiz, S., Velkoff, E., Smith, A., & Kalia, V. (2019). Keep calm and carry on? Grit buffers against disordered eating unless expressive suppression is used to regulate emotions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(4), 321-342.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.4.321>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247
- Masuyama, A., Kubo, T., Sugawara, D., & Chishima, Y. (2021). Interest consistency can buffer the effect of COVID-19 fear on psychological distress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00564-5>
- Murray, L., & Cooper, P. J. (1997). Postpartum depression and child development. *Psychological Medicine*, 27(2), 253-260.
- Musumari, P. M., Tangmunkongvorakul, A., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., Ono-Kihara, M., & Kihara, M. (2018). Grit is associated with lower level of depression and anxiety among university students in Chiang Mai, Thailand: A cross-sectional study. *PloS One* 13(12), e0209121.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209121>
- Parfitt, Y., & Ayers, S. (2014). Transition to parenthood and mental health in first time parents. *Infant Mental Health Journal*, 35(3), 263-273. <https://doi.org/10.1002/imhj.21443>
- Pennings, S. M., Law, K. C., Green, B. A., & Anestis, M. D. (2015). The impact of grit on the relationship between hopelessness and suicidality. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 130-142.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.130>
- Ramasamy, S., & Mun, Y. S. (2017). Mediating effect of utilisation of emotion on the relationship between grit and psychological contract. *Journal Psikologi Malaysia*, 31(3), 64-83.
- 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(4), 289-295.
<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2004.02.006>
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive

- emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 343-357.
<http://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>
- Sharma, P., Uzar, K., & Brelsford, G. M. (2021). Self-esteem, grit, and optimism: Predictors of depression and anxiety in emerging adults. *Journal of College Student Development*, 62(5), 563-574. <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0053>
- Shorey, S., Chee, C. Y. I., Ng, E. D., Chan, Y. H., Tam, W. W. S., & Chong, Y. S. (2018). Prevalence and incidence of postpartum depression among healthy mothers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 104, 235-248.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.08.001>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
<http://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H., Kleinjan, M., Reijnders, M., & van Baar, A. L. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PloS One*, 11(8), e0161062.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161062>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
<https://doi.org/10.2307/1166137>
- Umucu, E., Villegas, D., Viramontes, R., Jung, H., & Lee, B. (2021). Measuring grit in veterans with mental illnesses: Examining the model structure of grit. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 44(1), 87-92.
<https://doi.org/10.1037/prj0000420>
- Woolhouse, H., Gartland, D., Mensah, F., & Brown, S. J. (2015). Maternal depression from early pregnancy to 4 years postpartum in a prospective pregnancy cohort study: Implications for primary health care. *An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 122(3), 312-321.
<https://doi.org/10.1111/1471-0528.12837>
- Yim, I. S., Tanner Stapleton, L. R., Guardino, C. M., Hahn-Holbrook, J., & Dunkel Schetter, C. (2015). Biological and psychosocial predictors of postpartum depression: Systematic review and call for integration. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 99-137.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-101414-020426>

1 차원고접수 : 2022. 04. 17.

수정원고접수 : 2022. 08. 26.

최종게재결정 : 2022. 09. 27.

The Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Parenting Stress in the Relationship Between Grit and Postpartum Depression

Gwak, Horyung

Jo, Hana

Yang, Sujin

Dept. of Psychology, Ewha Womans University

Using a multiple mediation model, this study examines the two types of cognitive emotional regulation strategies and parenting stress as mediators in the relationship between grit and postpartum depression. Two hundred and thirty-one first-time mothers with infants and toddlers aged 0-2 years participated and the self-reported data were analyzed by Process macro (Model 80). The results showed that there was no direct effect of grit on postpartum depression but both simple and double mediating effects of maladaptive cognitive emotional regulation strategies and parenting stress were significant. The relation between grit and postpartum depression was further mediated by adaptive cognitive emotional regulation strategies and parenting stress. These findings indicate that grit can protect first-time mothers from postpartum depression by enhancing cognitive emotional regulation strategies, and destressing parenting stress. These findings are further discussed in light of grit as positive psychological resources for first-time mothers' adaption and well-being.

Keywords: first-time mother, grit, postpartum depression, cognitive emotional regulation strategy, parenting stress