

유아 자녀를 둔 어머니의 성인애착과 심리적 안녕감의 관계: 인지적 정서조절전략의 매개효과*

Adult Attachment and Psychological Well-Being among Mothers with Preschoolers: Mediation Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies

1차원고접수: 2023.10.09. 수정원고접수: 2023.11.22. 최종게재결정: 2023.12.13.

정윤주¹

¹인천대학교 유아교육과, 교수

Chyung, Yun-Joo¹

¹Dept. of Early Childhood Education, Incheon National University

국문초록 본 연구의 목적은 유아 자녀를 둔 어머니의 성인애착(불안애착, 회피애착)과 심리적 안녕감의 관계에 대한 어머니의 인지적 정서조절전략(적응적 전략, 부적응적 전략)의 매개효과를 검증하는 것이었다. 어머니 312명(평균 연령 36.65세)이 연구에 참여하였고, 온라인 질문지 조사를 통해 자료를 수집하였다. 자료 분석에는 SPSS 25.0과 Process macro for SPSS 4.1(Hayes, 2022)의 model 4를 사용하였다. 자료를 분석한 결과, 어머니의 불안애착과 회피애착 모두 심리적 안녕감과 유의미한 부적 관계를 나타내었고 각 관계는 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략 각각에 의해 부분매개되는 것으로 나타났다. 이 결과는 어머니의 성인애착이 어머니의 심리적 안녕감에 영향을 미치는데 그 과정에 어머니의 인지적 정서조절전략이 일부 관여한다는 것을 의미한다. 또한 자녀양육 방식과 자녀의 발달에 영향을 미치는 어머니의 심리적 안녕감을 증진하기 위하여 어머니의 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략에 관심을 가질 필요가 있다는 것을 시사한다.

주요어 성인애착, 인지적 정서조절전략, 심리적 안녕감

Abstract The purpose of this study is to examine whether or not the relationship between mothers' adult attachment (anxious and avoidant) and psychological well-being is mediated by cognitive emotion regulation strategies (adaptive and maladaptive). Three hundred and twelve mothers (mean age = 36.65 years old) participated in the study via an online survey. Data were analyzed using SPSS 25.0 and Process macro for SPSS (Hayes, 2022). Descriptive statistics and Pearson's product correlation coefficients were obtained, and tests of the mediation effects were performed by model 4 of Process macro for SPSS. As for mediation effects, both adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies were found to partially mediate the relationship between mothers' adult attachment and psychological well-being. These findings indicate that supporting mothers of insecure adult attachment (anxious or avoidant) to use adaptive cognitive emotion regulation strategies might enhance their psychological well-being which is related to positive parenting.

Keywords adult attachment, cognitive emotion regulation strategies, psychological well-being

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

안녕감은 삶의 질을 주관적으로 평가한 것이며 행복의 지표로서 긍정심리학의 발전과 함께 관심을 받게 된 개념이다. 정신건강은 정신장애가 없다는 것만으로 평가할 수 없고 안녕감이 높기도 해야 한다는 점을

강조하는 ‘완전한 정신건강 모델(complete state model of health)’(Keyes, 2002)을 통해서도 알 수 있듯이 정신적으로 건강하게 살아가려면 정신장애가 없을 뿐만 아니라 안녕감이 적절하게 유지되어야 한다. 안녕감을 연구하는 입장은 크게 쾌락주의(hedonism)와 행복주의(eudaimonism)로 구분할 수 있다(Ryan & Deci, 2001). 쾌락주의 입장의 연구자들은 안녕감을 부정적 정서 경험 대비 긍정적 정서 경험의 비율과 삶에 만족하는 정

* 이 논문은 인천대학교 2021년도 자체연구비 지원에 의하여 연구되었음.

Corresponding to 정윤주 (Chyung, Yun-Joo)

인천대학교 유아교육과, 교수 (Dept. of Early Childhood Education, Incheon National University) E-mail. ychyung@inu.ac.kr

Copyright © 2023 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

도로 정의하며 주관적 안녕감이라는 용어를 사용한다 (Diener, 2000). 이와는 대조적으로, 행복주의 입장의 연구자들은 심리적 안녕감이라는 용어를 사용하는데, 심리적 안녕감은 삶에 대한 만족감과 성취감을 포함하는 심리적 행복과 건강의 정도이며 사회 구성원으로서 원활하게 기능하고 있는 정도를 의미하는 것이다(Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). 본 연구에서는 안녕감에 개인의 성장과 성취감까지 포함되는 것으로 보는 행복주의 입장을 따르며 유아 자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감에 관여하는 요인에 대해 알아보고자 한다.

심리적 안녕감이 높다는 것은 자신을 있는 그대로 수용하며, 만족할 만한 대인관계를 유지하고 있고, 자신의 일을 스스로 결정하고, 삶의 목적과 계획을 가지고 살아가며, 한 인간으로서 성장하고 있다고 느끼는 상태이므로(Ryff, 1989) 그것만으로도 의미가 클 뿐 아니라 삶의 여러 영역에 미치는 긍정적 영향 때문에도 중요성이 크다(Diener, 1984). 그런데 안타깝게도 한국은 소득 수준이나 생활 환경 등 국제적 기준에 따른 객관적인 삶의 질에 비하여 개인이 주관적으로 행복하다고 느끼는 정도가 현저히 낮게 나타나고 있으므로 (Helliwell et al., 2023), 이를 개선하기 위해 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 방안을 찾아가는 노력이 필요하며 그런 노력의 일환으로 심리적 안녕감에 영향 미치는 변인들을 알아보는 것은 의미 있는 작업이다.

행복한 삶의 지표로서 심리적 안녕감은 누구에게나 중요하지만, 최근 한국 사회에서 커다란 우려를 낳고 있는 출산율 저하의 원인 중 하나로 꼽히기도 하는 자녀 양육 어려움과 관련하여 유아 자녀를 둔 어머니들의 심리적 안녕감에 주목할 필요가 있다. 어머니의 심리적 안녕감은 양육스트레스, 양육효능감 등 양육 관련 심리적 특성과 양육행동에는 물론이고 유아의 발달에도 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 선행연구에 따르면, 유아 자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감이 높을수록 양육효능감이 높았고 유아 자녀는 높은 탄력성을 보이고(안지선, 박영아, 2020; 우수희, 조규판, 2016; 이승희, 박응임, 2016) 정서적, 행동적 문제는 적게 보이는 것으로(Yurduşen, Erol, & Gençöz, 2013) 나타났다. 또

한 심리적 안녕감 증진 프로그램에 참여하여 심리적 안녕감이 향상된 어머니의 양육스트레스가 프로그램 참여 전에 비해 유의미하게 감소한 것으로 나타나기도 했다(김혜숙, 2016). 이뿐만 아니라 어머니의 심리적 안녕감이 높을수록 온정적이고 수용적인 양육행동을 더 많이 하고, 거부적이고 제재적인 양육행동과 허용적이고 방임적인 양육행동은 더 적게 하였으며, 그에 따라 자녀의 정서지능은 더 높은 것으로 나타났다(윤연희, 심숙영, 2017). 게다가 어머니의 안녕감이 높을수록 유아 자녀와 함께 하는 활동의 빈도가 높았고 유아 자녀의 자기조절력, 친사회적 행동, 수용어휘력이 더 높은 것으로 나타났다(Richter, Bondü, Spiess, Wagner, & Trommsdorff, 2018). 아버지의 경우에도 심리적 안녕감이 높을수록 유아 자녀의 놀이에 더 적극적으로 참여하는 것으로 나타났고, 유아 자녀는 더 높은 공감 능력을 지닌 것으로 나타났다(이경주, 도미향, 2022). 이처럼 심리적 안녕감은 부모가 양육스트레스를 상대적으로 덜 경험하거나 효과적으로 다루며, 적절한 수준의 양육효능감을 지니고 바람직한 양육행동을 할 수 있게 하고, 그에 따라 자녀의 건강한 발달에도 기여할 수 있는 심리적 자원이다. 따라서 본 연구에서는 어머니의 심리적 안녕감 증진 방안 모색을 위해 심리적 안녕감 관련 요인을 알아보고자 한다.

심리적 안녕감과 관련되는 요인으로 성인애착을 살펴볼 수 있다. 성인애착은 영아기 주요 애착대상과의 관계 경험을 근간으로 하며 그 이후 여러 애착대상들과 경험한 관계의 영향도 받아 형성된 정신적 표상으로서 자신, 타인, 대인관계 상황을 비롯한 세상 전반에 대한 신념이고, 삶에서 경험하는 것들을 지각하고 해석하는 틀로서 기능하여(Crowell & Feldman, 1988) 대인관계 관련 기대, 정서, 행동의 패턴을 형성하는 데 영향을 미친다고 알려져 있다(Fraley & Shaver, 1997; Mikulincer & Shaver, 2016). 관련 선행연구들(강민진, 이지연, 2019; 신노라, 안창일, 2004; 어영란, 김영희, 2020; Bartholomew & Horowitz, 1991; Lopez, Mitchell, & Gormley, 2002; Torquati & Raffaelli, 2004; Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005)에 따르면, 성인애착이 안정적인 경우 자아개념

이 일관성 있고 긍정적이며, 인간관계에 만족하며, 긍정적인 정서를 더 많이 경험하고, 우울 증상은 덜 겪었다. 반면에 성인애착이 불안정한 경우 자아존중감이 약하고, 인간에 대해 부정적인 신념을 갖는 경향이 있고, 인간관계 어려움을 더 겪으며, 우울 증상도 더 많이 경험하는 등 정신건강이 전반적으로 좋지 않은 경향이 있었다. 이처럼 성인애착은 개인의 사회인지적 특성, 정서 경험, 인간관계 경험, 정신건강을 의미 있게 설명하는 변인으로서(Mikulincer & Shaver, 2003) 어머니의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 추론할 수 있다.

성인애착은 애착 유형을 구분하는 데 근간이 되는 것으로 밝혀진 불안애착과 회피애착의 2개 차원으로 구성된 것으로 개념화하고 측정할 수 있는데(Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Shaver, Belsky, & Brennan, 2000), 불안애착과 회피애착 경향성은 부정적 정서 경험에 대한 반응과 정서조절을 위한 행동전략에서 서로 대비되는 특성을 보인다(Simpson & Karantzas, 2019). 불안애착 경향성과 관련되는 행동전략은 과활성화로서 잠재적인 위험 가능성을 지나치게 예의주시하며 위험을 과대평가하여 지각하고, 스트레스 등 부정적 정서를 경험할 때 애착대상에 대해 과도한 근접추구를 보이며 스트레스 상황에 주의를 집중하는 방식으로 반응하는 것이다(Caldwell & Shaver, 2012). 이와 대조적으로, 회피애착 경향성과 관련되는 행동전략은 비활성화로서 위험을 매우 경계하면서도 위험에 주의를 기울이지 않고 다른 곳으로 주의를 전환하며 스트레스 등 부정적 정서를 경험할 때 애착대상에 대한 근접추구를 피하고 부정적 정서를 표현하지 않으며 억제하는 방식으로 반응하는 것이다(Caldwell & Shaver, 2012; Fraley & Shaver, 1997; Mikulincer & Orbach, 1995; Shaver & Mikulincer, 2002; Silva, Soares, & Esteves, 2012). 이처럼 불안애착과 회피애착 경향성은 부정적 정서를 경험할 때 정서를 조절하기 위해 각각 다른 전략을 사용하는 것과 관련되므로 성인애착은 정서조절전략과 밀접한 관련성이 있음을 알 수 있다.

불안애착 및 회피애착 경향성과 정서조절전략의 관련성에 근거하여 어머니의 성인애착과 심리적 안녕감

간에 관계가 나타나게 되는 과정을 설명하는 매개변인으로 정서조절전략을 고려할 수 있다. 즉 어머니의 성인애착 하위요인인 불안애착, 회피애착 경향성은 어머니의 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치는 한편 일상생활에서 경험하는 부정적 정서를 조절하기 위해 취하는 전략으로 구현됨으로써 심리적 안녕감에 간접적으로 영향을 미칠 수도 있을 것이다. 정서조절전략 중에서도 본 연구에서는 인지적 정서조절전략을 매개변수로 선정하고자 한다. 유아 자녀를 둔 어머니는 성인이므로 실제 행동보다는 정신적인 과정에 의해 정서를 조절하는 비중이 크기 때문이다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

인지적 정서조절전략은 어떤 사건이 일어났을 때 그것에 대한 개인의 정서적 반응을 인지적인 방법으로 통제하고 처리하는 능력과 기술이며, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용, 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화를 포함한다(Garnefski, Legerstee, Kraaij, van den Kommer, & Teerds, 2002). 인지적으로 정서를 조절하는 전략은 발생한 사건을 해석하고 이해하는 방식에 영향을 미침으로써 사건에 대한 정서 반응을 다르게 만들 수 있으므로 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있다(Garnefski & Kraaij, 2007).

인지적 정서조절전략 사용과 심리적 안녕감의 관계에 관한 선행연구 결과를 살펴보면, 부정적 정서에 대해 긍정적 재평가와 계획 다시 생각하기 전략을 사용하는 것은 심리적 안녕감과 정적 상관관계를 보였고, 반추, 파국화, 자기비난 전략을 사용하는 것은 부적 상관관계를 보였다(Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, & Velotti, 2016). 또한 부정적 사건에 대해 자기비난, 반추, 파국화를 많이 사용할수록 우울 및 불안 증상을 더 많이 겪는 것으로 나타났고, 긍정적 재평가를 많이 사용할수록 우울 및 불안 증상을 덜 겪는 것으로 나타났다(Garnefski et al., 2002). 인지적 정서조절전략과 정서 경험의 관계를 알아본 연구들(Nakagawa, Gondo, Ishioka, & Masui, 2017)은 인지적 재평가가 긍정적 정서와는 정적 상관관계, 부정적 정서와는 부적 상관관계를 보인다고 보고하였고, 반추 및 파국화를 많이 사용

하고 긍정적 재평가를 적게 사용할수록 분노 감정을 더 많이 경험한다고 보고하였다(Martin & Dahlen, 2005). 한편 인지적 재평가와 정서표현 억제의 영향에 관한 연구(Verzeletti, Zammuner, Galli, & Agnoli, 2016)에서는 인지적 재평가 사용과 삶에 대한 만족, 사회적 지지에 대한 지각, 긍정적 정서 경험 간에 정적 상관관계가 나타났다. 반면에 정서표현 억제는 상대적으로 낮은 심리적 건강 수준, 정서적 외로움, 부정적 정서 경험과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 이 연구는 인지적 재평가는 상대적으로 높은 안녕감과 관련되고, 정서표현 억제는 낮은 안녕감과 관련된다고 보고했다. 이와 같이 어떤 인지적 정서조절전략을 사용하는가는 사회정서적 경험, 삶에 대한 만족, 정신건강 등 심리적 안녕감과 관련된다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 유아 자녀를 둔 어머니의 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 설명하는 매개변인으로 인지적 정서조절전략을 도입하여 그 효과를 검증하고자 한다.

인지적 정서조절전략은 크게 적응적 전략과 부적응적 전략으로 구분할 수 있는데, 적응적 인지적 정서조절전략은 인지치료에서 인지적 재구성이라고 불리는 심리치료의 원리와 같은 것이다(McRae, 2016). 그러므로 심리적 안녕감이 낮은 어머니가 부적응적 인지적 정서조절전략을 과도하게 사용하는 경우 전문적 개입으로 인지적 정서조절전략을 적응적인 방향으로 변화시킬 수 있을 것이다. 즉 어머니의 성인애착 경향성을 바꾸는 것은 쉽지 않더라도 그러한 애착 경향성에 기인한 인지적 정서조절전략을 변화시킴으로써 심리적 안녕감을 향상시킬 가능성이 있는 것이다. 따라서 본 연구에서는 유아 자녀를 둔 어머니의 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 알아보며 그 관계를 설명하는 매개변인으로 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 효과를 알아보고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정했으며, 연구모형은 그림 1, 그림 2와 같다.

연구문제 1. 유아 자녀를 둔 어머니의 불안애착과 심리적 안녕감 간 관계를 어머니의 인지적 정서조절전략(적응적, 부적응적 전략)이 매개하는가?

연구문제 2. 유아 자녀를 둔 어머니의 회피애착과 심리적 안녕감 간 관계를 어머니의 인지적 정서조절전략(적응적, 부적응적 전략)이 매개하는가?

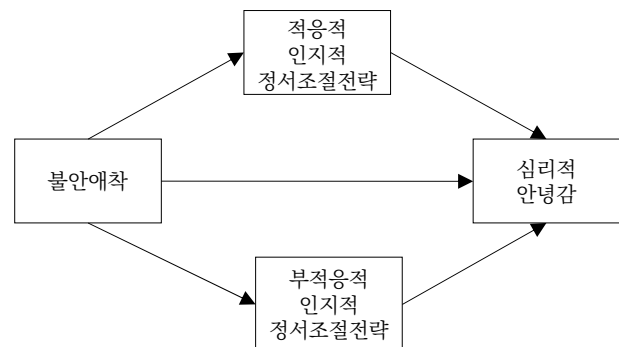


그림 1. 불안애착과 심리적 안녕감 간 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 연구모형

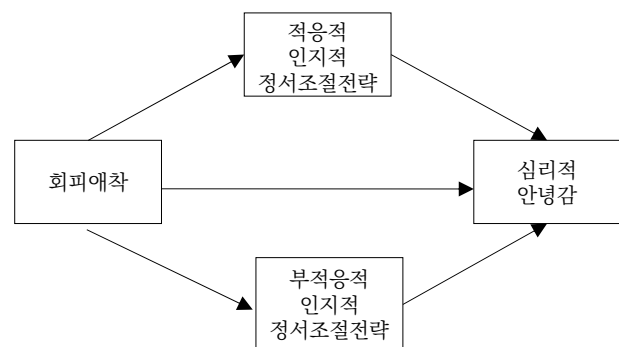


그림 2. 회피애착과 심리적 안녕감 간 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에 참여한 연구대상은 전국의 만 3세, 4세, 5세 유아 자녀를 둔 어머니 312명이었고 이들을 대상으로 온라인 질문지 조사를 실시하였다. 연구참여자들은 온라인 조사 전문기관 M사가 모집한 패널의 구성원으로 본 연구의 목적을 이해하고 조사에 참여하는 데

동의한 후 질문지에 응답하였다. 연구참여자들의 사회 인구학적 특성을 보면, 어머니들의 평균 연령은 36.65세($SD = 3.46$)이었고, 학력은 고졸 33명(10.6%), 2-3년제 대졸 74명(23.7%), 4년제 대졸 171명(54.8%), 대학원졸 34명(10.9%)으로 나타났으며, 취업 상태는 취업 165명(52.9%), 비취업 147명(47.1%)이었고, 가구의 월 소득은 200만원 미만 8명(2.6%), 200만원 이상 400만원 미만 96명(30.8%), 400만원 이상 600만원 미만 111명(35.6%), 600만원 이상 800만원 미만 61명(19.5%), 800만원 이상 36명(11.5%)으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 심리적 안녕감

어머니의 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 PWBS (Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 번안하여 타당화한 것을 사용하여 측정했다. 이 척도는 자아수용을 측정하는 8문항, 긍정적 대인관계를 측정하는 7문항, 자율성을 측정하는 8문항, 환경에 대한 통제력을 측정하는 8문항, 삶의 목적을 측정하는 7문항, 개인적 성장을 측정하는 8문항의 6개 하위척도로 이루어져 총 46문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트식 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)로 응답하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 하위척도 별 문항의 예를 보면, 자아수용은 ‘살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.’, 긍정적 대인관계는 ‘가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.’, 자율성은 ‘내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.’, 환경에 대한 통제력은 ‘나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일들 제때 잘 처리해 나갈 수 있다.’, 삶의 목적은 ‘미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.’, 개인적 성장은 ‘나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이다.’ 등으로 구성되어 있다. 내적 합치도 Cronbach's α 는 자아수용 .86, 긍정적 대인관계 .83, 자율성 .75, 환경에 대

한 통제력 .76, 삶의 목적 .82, 개인적 성장 .74, 척도 전체 .94로 나타났다.

2) 성인애착

어머니의 성인애착은 Brennan과 그의 동료들(1998)이 개발한 ECR (Experience in Close Relationships)의 개정판(ECR-Revised)(Fraley, Waller, & Brennan, 2000)을 김성현(2004)이 번안한 것을 사용하여 측정했다. 이 척도는 불안애착을 측정하는 18문항과 회피애착을 측정하는 18문항으로 이루어져 총 36문항으로 구성되어 있으며, 7점 리커트식 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다)로 응답하게 되어 있고, 점수가 높을수록 불안애착과 회피애착의 특성이 강하다는 것을 의미한다. 하위척도 별 문항을 보면, 불안애착은 ‘다른 사람들의 기대에 못 미칠까 봐 걱정된다.’, 회피애착은 ‘다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원하지 않는 편이다.’ 등으로 구성되어 있다. 내적 합치도 Cronbach's α 는 불안애착 .95, 회피애착 .91, 척도 전체 .92로 나타났다.

3) 인지적 정서조절전략

어머니의 인지적 정서조절전략은 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절전략 질문지 CERQ(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 번안한 것을 사용하여 측정했다. 이 척도는 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용, 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화의 9개 하위척도로 구성되어 있으며 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용은 적응적 전략에 해당되며, 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화는 부적응적 전략에 해당된다. 각 하위척도는 4개 문항으로 구성되어 총 36개 문항으로 이루어져 있고, 5점 리커트식 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)로 응답하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 해당 정서조절전략을 사용하는 경향이 강하다는 것을 의미한다. 하위척도 별 문항의 예를 들어보면, 긍정적 초점변경은 ‘내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.’, 긍정적

재평가는 ‘그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.’, 조망확대는 ‘살다 보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.’, 계획 다시 생각하기는 ‘내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.’, 수용은 ‘나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.’, 반추는 ‘내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.’, 자기비난은 ‘그 일이 내 잘못이라고 생각한다.’, 타인비난은 ‘기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.’, 파국화는 ‘내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.’이다. 내적 합치도 Cronbach's α 는 긍정적 초점변경 .85, 긍정적 재평가 .83, 조망확대 .75, 계획 다시 생각하기 .82, 수용 .67, 반추 .65, 자기비난 .71, 타인비난 .83, 파국화 .80, 적응적 인지적 정서조절전략 .92, 부적응적 인지적 정서조절전략 .84, 척도 전체 .86으로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구를 수행하기 위해 수집된 자료의 분석에는 SPSS Statistics 25.0(IBM Co., Armonk, NY)과 Process macro for SPSS 4.1(Hayes, 2022)을 사용했다. 연구대상자들의 사회인구학적 특성과 주요 변인들의 중심 경향을 알아보기 위하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 산출했고, 측정도구들의 신뢰도를 알아보기 위하여 내적 합치도 계수 Cronbach's α 를 산출했으며, 변수들 간 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관관계 분석을 실시했다. 또한 어머니의 성인애착과 심리적 안녕감 간 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서

조절전략의 매개효과를 검증하기 위해 Process macro for SPSS 4.1(Hayes, 2022)의 Model 4를 적용했다. 매개효과와 통계적 유의성 검증은 표본 수를 5,000으로 설정한 부트스트래핑(bootstrapping)을 사용하여 95% 신뢰구간에서 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 어머니의 성인애착(불안애착, 회피애착), 인지적 정서조절전략, 심리적 안녕감의 기술통계치 및 상관관계

어머니의 성인애착(불안애착, 회피애착), 인지적 정서조절전략, 심리적 안녕감의 중심 경향을 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였고, 변수들 간 이변량 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 표 1에 제시된 바와 같이, 주요 변수의 평균값은 어머니의 불안애착 56.54($SD = 17.35$), 회피애착 67.36($SD = 13.69$), 심리적 안녕감 147.86($SD = 22.26$), 적응적 인지적 정서조절전략 70.63($SD = 10.63$), 부적응적 인지적 정서조절전략 47.18($SD = 8.07$)이었다. 또한 왜도와 첨도는 각각 자료의 정상성을 가정할 수 있는 기준인 절댓값 3과 10 미만(Kline, 2011)인 것으로 나타났다.

변수들 간의 상관관계를 보면, 어머니의 불안애착과 심리적 안녕감($r = -.57, p < .01$) 및 어머니의 회피애착과 심리적 안녕감($r = -.41, p < .01$) 간에는 통계적으로 유의한 부적 상관관계가 나타났다. 어머니의 불안애착

표 1. 어머니의 불안애착, 회피애착, 심리적 안녕감, 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 기술통계치 및 상관관계 ($N = 312$)

	1	2	3	4	5	$M(SD)$	왜도	첨도
1. 불안애착	1					56.54(17.35)	.08	-.14
2. 회피애착	.20**	1				67.36(13.69)	.11	.35
3. 심리적 안녕감	-.57**	-.41**	1			147.86(22.26)	-.14	.86
4. 적응적 전략	-.39**	-.37**	.56**	1		70.63(10.63)	-.44	.10
5. 부적응적 전략	.58**	.16**	-.55**	-.23**	1	47.18(8.07)	.11	-.06

** $p < .01$.

과 적응적 인지적 정서조절전략($r = -.39, p < .01$) 및 어머니의 불안애착과 부적응적 인지적 정서조절전략($r = .58, p < .01$) 간에는 각각 통계적으로 유의한 부적 상관관계와 정적 상관관계가 나타났다. 어머니의 회피애착과 적응적 인지적 정서조절전략($r = -.37, p < .01$) 및 어머니의 회피애착과 부적응적 인지적 정서조절전략($r = .16, p < .01$) 간에도 각각 통계적으로 유의한 부적 상관관계와 정적 상관관계가 나타났다. 어머니의 적응적 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간에는 통계적으로 유의한 정적 상관관계($r = .56, p < .01$), 어머니의 부적응적 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간에는 통계적으로 유의한 부적 상관관계($r = -.55, p < .01$)가 나타났다. 이 결과는 어머니가 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 심리적 안녕감이 높고, 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 심리적 안녕감이 낮다는 것을 의미한다.

2. 어머니의 불안애착과 심리적안녕감 간 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

어머니의 불안애착과 심리적안녕감 간의 관계를 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략이 매개하는지를 알아보기 위해 Process macro for SPSS 4.1(Hayes, 2022)의 Model 4를 적용해 매개효과를 검증하였다. 검증 결과는 표 2와 그림 3에 제시된 바와 같다. 어머니의 불안애착은 심리적 안녕감에 유의미한 부적 영향($\beta = -.56, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났고, 적응적 인지적

정서조절전략에는 유의미한 부적 영향($\beta = -.39, p < .001$), 부적응적 인지적 정서조절전략에는 유의미한 정적 영향($\beta = .58, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 매개변인인 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 투입되었을 때 어머니의 불안애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 투입되기 전보다 감소하였으나 여전히 유의미한 부적 영향($\beta = -.23, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났고, 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략도 심리적 안녕감에 각각 유의미한 정적 영향($\beta = .40, p < .001$)과 부적 영향($\beta = -.31, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 어머니의 불안애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 부분적으로 매개한다는 것을 의미한다. 어머니의 불안애착과 심리적 안녕감 간의 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과가 통계적으로 유의미한지를 확인하기 위해 95% 신뢰구간에서 표본 수를 5,000으로 설정하고 부트스트래핑 방법으로 유의성을 검증하였다. 검증 결과, 표 3에 제시된 바와 같이 어머니의 불안애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 총 간접효과($\beta = -.34, CI[-.52, -.31]$), 적응적 인지적 정서조절전략에 의한 간접효과($\beta = -.16, CI[-.28, -.12]$), 부적응적 인지적 정서조절전략에 의한 간접효과($\beta = -.18, CI[-.30, -.14]$)가 모두 유의미하였다. 즉 어머니의 불안애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 부분적으로는 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략 사용에 의한 것이라고 할 수 있다.

표 2. 어머니의 불안애착과 심리적안녕감의 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

경로	β	S.E.	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
불안애착 → 심리적안녕감	-.56	.06	-12.03***	-.81	-.59
불안애착 → 적응적 전략	-.39	.03	-7.44***	-.30	-.18
불안애착 → 부적응적 전략	.58	.02	12.53***	.23	.31
불안애착 → 심리적안녕감	-.23	.06	-4.47***	-.41	-.16
적응적 전략 → 심리적안녕감	.40	.09	9.28***	.64	.98
부적응적 전략 → 심리적안녕감	-.31	.13	-6.42***	-1.09	-.58

*** $p < .001$.

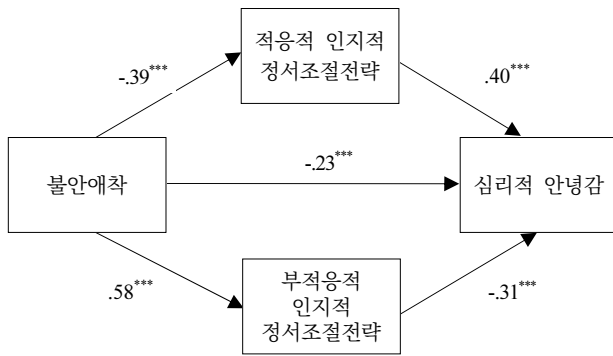
*** $p < .001$.

그림 3. 어머니의 불안애착과 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향

표 3. 어머니의 불안애착과 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절 전략의 심리적안녕감에 대한 총 효과, 직접효과, 간접효과

효과	β	S.E.	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
총 효과	-.56	.06	12.03***	-.81	-.59
직접효과	-.23	.06	-4.47***	-.41	-.16
간접효과	β	Boot S.E.		95% CI	
				LLCI	ULCI
	총 간접효과	-.34	.05	-.52	-.31
	적응적 전략	-.16	.04	-.28	-.12
부적응적 전략	-.18	.04		-.30	-.14

*** $p < .001$.

3. 어머니의 회피애착과 심리적안녕감 간 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

어머니의 회피애착과 심리적안녕감 간의 관계를 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략을 매개하는지를 알아보기 위해 Process macro for SPSS 4.1(Hayes, 2022)의 Model 4를 적용해 매개효과를 검증하였다. 검

증 결과는 표 4와 그림 4에 제시된 바와 같다. 어머니의 회피애착은 심리적 안녕감에 유의미한 부적 영향($\beta = -.41, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났고, 적응적 인지적 정서조절전략에는 유의미한 부적 영향($\beta = -.37, p < .001$), 부적응적 인지적 정서조절전략에는 유의미한 정적 영향($\beta = .16, p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 매개변인인 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 투입되었을 때 어머니의 회피애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 투입되기 전보다 감소하였으나 여전히 유의미한 부적 영향($\beta = -.20, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났고, 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략도 심리적 안녕감에 각각 유의미한 정적 영향($\beta = .39, p < .001$)과 부적 영향($\beta = -.42, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다.

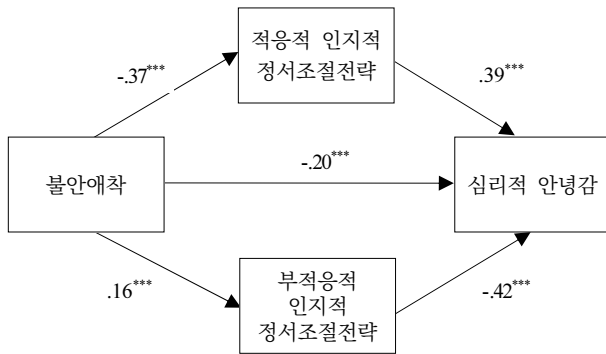
이와 같은 결과는 어머니의 회피애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 부분적으로 매개한다는 것을 의미한다. 어머니의 회피애착과 심리적 안녕감 간의 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과가 통계적으로 유의미한지를 확인하기 위해 95% 신뢰구간에서 표본 수를 5,000으로 설정하고 부트스트래핑 방법으로 유의성을 검증하였다. 검증 결과, 표 5에 제시된 바와 같이 어머니의 회피애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 총 간접효과($\beta = -.21, CI[-.47, -.19]$), 적응적 인지적 정서조절전략에 의한 간접효과($\beta = -.14, CI[-.33, -.14]$), 부적응적 인지적 정서조절전략에 의한 간접효과($\beta = -.06, CI[-.19, -.02]$)가 모두 유의미하였다. 즉 어머니의 회피애착이 심리적

표 4. 어머니의 회피애착과 심리적안녕감의 관계에 대한 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

경로	β	S.E.	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
회피애착 → 심리적안녕감	-.41	.08	-7.83***	-.80	-.48
회피애착 → 적응적 전략	-.37	.04	-6.92***	-.37	-.20
회피애착 → 부적응적 전략	.16	.03	2.76**	.03	.16
회피애착 → 심리적안녕감	-.20	.07	-4.70***	-.45	-.18
적응적 전략 → 심리적안녕감	.39	.09	9.04***	.62	.96
부적응적 전략 → 심리적안녕감	-.42	.11	-10.22***	-1.32	-.89

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

안녕감에 미치는 영향은 부분적으로는 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략 사용에 의한 것이라고 할 수 있다.



*** $p < .001$.

그림 4. 어머니의 회피애착과 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향

표 5. 어머니의 회피애착과 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략의 심리적안녕감에 대한 총 효과, 직접효과, 간접효과

효과	β	S.E.	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
총 효과	-.41	.08	-7.83***	-.80	-.48
직접효과	-.20	.07	-4.70***	-.45	-.18
간접효과	β	Boot S.E.		95% CI	
				LLCI	ULCI
	총 간접효과	-.21	.07	-.47	-.19
	적응적 전략	-.14	.05	-.33	-.14
부적응적 전략	-.06	.04		-.19	-.02

*** $p < .001$.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 성인애착의 불안애착, 회피애착 경향성과 심리적 안녕감 간의 관계를 인지적 정서조절전략(적응적 전략, 부적응적 전략)이 매개하는지를 알아보았다. 먼저, 어머니 성인애착의 하위차원 중 불안애착과 심리적 안녕감의 관계에 대한 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증한 결과, 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략 모두가 부분매개하는 것으로 나타났다. 이 결과는 어머니의 불안애착

경향성이 강할수록 자신을 수용하고 대인관계에 만족하며 삶의 목적을 가지고 성취감을 느끼며 행복감을 경험하는 심리적 안녕감이 낮은 경향이 있는데 그 관계는 부분적으로는 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략 사용에 의해 설명될 수 있다는 의미이다. 즉 어머니는 불안애착 경향성이 강할수록 일상생활에서 겪은 사건으로 인해 부정적 정서를 경험할 때 다른 긍정적인 일로 관심을 돌리거나 긍정적인 시각으로 사건을 다시 바라보거나 그 상황에서 자신이 할 수 있는 것을 생각해 보거나 상황을 받아들이는 적응적 전략은 덜 사용하고, 부정적 사건을 지속적으로 생각하거나 그 사건 발생에 대해 자신이나 타인을 탓하거나 그 상황을 최악의 것으로 받아들이는 부적응적 전략은 더 사용함으로써 심리적 안녕감이 저하되는 것으로 해석할 수 있다.

이와 같이 불안애착과 심리적 안녕감의 관계를 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략이 부분매개하는 것으로 나타난 결과는 선행연구에 의해 지지된다. 부정적 정서를 경험할 때 긍정적 재평가를 하거나 주어진 상황에서 자신이 할 수 있는 것을 생각해 봄으로써 대응하는 것은 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미치고, 부정적 정서를 일으킨 사건을 반추하거나 그 사건이 발생한 것에 대하여 자신을 비난하는 방식으로 부정적 정서에 대응하는 것은 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다는 연구 결과(Balzarotti et al., 2016)와 맥을 같이 한다. 또한 불안애착 경향성은 부정적 정서를 경험할 때 그것을 유발한 사건이나 상황에 대한 생각에 과도하게 몰두하는 방식으로 반응하게 하여 부정적 정서로 인한 심리적 고통을 완화시키기보다 오히려 가중시킬 수 있다는 연구 결과(Caldwell & Shaver, 2012; Simpson & Karantzas, 2019)에 의해서도 지지된다.

또한 부적응적 인지적 정서조절전략 중에서 연구가 많이 이루어진 반추에 관한 연구 결과(Papageorgiou & Wells, 2003)를 살펴보면, 자신의 부정적 정서 경험, 부정적 정서의 원인과 결과에 대해 반복적으로 생각하는 반추에 빠지는 사람들은 그 이유로 자신의 문제를 이해하고 해결하고 싶기 때문이라고 보고하지만, 심리적 스트레스를 겪을 때 반추하는 것은 합리적 문제해결에

지장을 주고, 해야 하는 결정을 하지 못하게 방해하는 것으로 나타났다(Ward, Lyubomirsky, Sousa, & Nolen-Hoeksema, 2003). 따라서 어머니가 불안애착 경향성과 관련하여 부적응적 정서조절전략을 많이 사용하게 되는 것은 심리적 안녕감을 저하시키는 요인으로 작용한다고 볼 수 있다.

다음으로, 어머니 성인애착의 하위차원 중 회피애착과 심리적 안녕감의 관계에 대한 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증한 결과도 불안애착과 심리적 안녕감의 관계에 대한 검증 결과와 마찬가지로 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략 모두가 부분매개하는 것으로 나타났다. 이 결과는 어머니의 회피애착 경향성이 강할수록 심리적 안녕감이 낮은 경향이 있는데 그 관계는 부분적으로는 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략 사용에 의해 설명될 수 있다는 의미이다. 즉 어머니는 회피애착 경향성이 강할수록 일상생활에서 발생하는 부정적 사건으로 인해 부정적 정서를 경험할 때 적응적 전략은 덜 사용하고 부적응적 전략은 더 사용하며 그로 인해 심리적 안녕감이 저하되는 것으로 해석할 수 있다. 그런데 이 결과를 해석함에 있어서 특별히 주목해 봐야 할 측면이 있다. 어머니의 회피애착과 부적응적 인지적 정서조절전략의 관계가 적응적 인지적 정서조절전략과의 관계에 비하여 상당히 약한 것으로 나타났다으며, 이러한 관계 강도의 차이가 어머니의 불안애착과 심리적 안녕감의 관계에 대한 검증 결과에서는 두드러지게 나타나지 않았다.

어머니 불안애착의 경우에 비해 회피애착과 부적응적 인지적 정서조절전략의 관계가 상대적으로 약하게 나타난 결과에 대하여 심리적 고통을 겪을 때 안전감을 되찾기 위해 취하는 행동전략이 성인애착 경향성에 따라 다르다는 원리를 적용할 수 있다. 애착 시스템의 기능은 개인의 안전 수준을 높여 생존 가능성을 증대시키는 것으로서(Bowlby, 1969), 심리적으로 스트레스를 겪는 등 필요한 상황에서 애착 시스템이 작동하면 실제적으로 또는 정신적 표상에 의해 근접추구가 일어나고, 그 결과로 부정적 정서가 하향 조절되며 부정적

정서에 대한 대처가 촉진되기도 하면서 안전감을 회복하게 된다(Simpson & Karantzas, 2019). 그런데 이러한 과정은 안정애착의 경우 일차적 행동전략으로서 자연스럽게 이루어지지만 불안애착과 회피애착 경향성이 강한 경우에는 대안적인 이차적 행동전략으로 과활성화와 비활성화가 각각 이루어지게 된다. 즉 불안애착 경향성이 강한 경우에는 스트레스 상황에 과도하게 관심을 기울이고 부정적인 측면을 과대평가하는 한편 회피애착 경향성이 강한 경우에는 스트레스 상황에 관심을 두지 않고 회피하며 부정적 감정을 억압하는 특성이 있다(Caldwell & Shaver, 2012; Shaver & Mikulincer, 2002). 이와 같이 회피애착 경향성은 스트레스 상황이나 부정적 감정에 대응하기보다 회피하고 감정 표현을 억제하는 특성이므로 스트레스 상황이나 부정적 감정에 지나치게 몰두하고 과잉반응하는 반추, 자기 또는 타인 비난, 파국화 같은 부적응적 인지적 정서조절전략을 상대적으로 적게 사용하는 것으로 볼 수 있다. 그런데 부정적 감정을 회피하고 표현을 억제하는 것은 외적으로는 별다른 문제가 없고 정서를 적절하게 조절하는 것처럼 보일 수 있지만 말초신경계나 편도체의 반응 증가 같은 부정적 정서와 관련된 신체 반응을 측정 한 연구(Goldin, McRae, Ramel, & Gross, 2008; Roberts, Levenson & Gross, 2008)를 통해 나타났듯이 스트레스 수준이 오히려 높아지는 역효과를 낼 수 있다. 또한 사고, 감정, 기억 등 심리적 경험을 억압하고 회피하는 것은 오히려 부정적인 사고를 증가시키고 그때그때 필요한 행동을 하는 데 지장을 주기 때문에(Hayes et al., 2004; Wenzlaff & Wegner, 2000) 기분이 나빠지게 되는 것부터 정신장애가 발생하는 것까지 다양한 문제를 초래할 수 있다. 따라서 어머니의 불안애착 경향성에 비하여 회피애착 경향성이 강할수록 부적응적 인지적 정서조절전략을 더 사용하는 경향은 약하게 나타났는데 그것은 감정표현 억제 및 회피와 관련이 있으며 심리적 안녕감을 저하시킬 수 있는 것이다. 즉 회피애착 경향성과 부적응적 인지적 정서조절전략 사이의 관련성이 상대적으로 약하게 나타난 것은 불안애착 경향성과 구분되는 회피애착 경향성의 특성을 보여주는 것이

며 부적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용하는 것이 정서조절과 관련된 또 다른 문제점을 내포함을 시사한다고 할 수 있다.

결론적으로, 어머니는 성인애착의 불안애착이나 회피애착 경향성이 강할수록 심리적 안녕감이 낮았다. 그리고 불안애착이나 회피애착 경향성이 강할수록 일상 생활에서 일어나는 일들의 다양한 측면 중에서 긍정적인 것보다 부정적인 것에 더 관심을 두고 상황을 부정적으로 지각하는 등 부적응적 인지적 정서조절전략을 더 사용하는 경향이 있는 한편, 주어진 상황을 수용하고 그 상황에서 자신이 할 수 있는 것을 생각해보는 등 적응적 인지적 정서조절전략은 적게 사용하는 경향이 있어서 그에 따라 심리적 안녕감이 낮아진다는 것을 알 수 있었다. 그런데 어머니의 심리적 안녕감은 어머니의 삶뿐만 아니라 유아 자녀를 양육하는 과정에서 경험하는 양육스트레스, 양육효능감, 양육행동에 영향을 미치고 자녀의 발달에도 영향을 미칠 수 있으므로 어머니의 양육을 지원하는 과정에서 인지적 정서조절 전략에 관심을 가질 필요가 있을 것이다.

최근 영유아 자녀를 둔 부모에게 양육효능감, 양육스트레스 등을 질문하여 알아본 연구 결과(박원순, 최윤경, 김희수, 2021)에 따르면, 자신이 아이를 돌보는데 있어서 유능하다고 생각하지 않는다는 응답이 35%, 유능하다고 생각한다는 응답이 20%로 나타나 부모의 영유아 자녀 돌봄에 대한 양육효능감이 낮은 경향을 보였는데 동일 질문에 대한 3년 전 응답 결과에 비해 유의미하게 저하된 것이었다. 또한 영유아 자녀의 부모는 영유아 특유의 행동특성 및 자녀 개인의 기질적 특성과 관련하여 적응에 어려움을 겪거나 자녀 출생 후 생긴 생활의 제약으로 인하여 학령기 이상 연령의 자녀를 둔 부모에 비하여 상대적으로 높은 양육스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 이와 더불어, 한국 어머니의 양육불안을 프랑스, 일본과 비교한 연구(강수경, 정미라, 이방실, 김민정, 2014; 공병호, 백승학, 2017)에서는 한국 어머니의 양육불안이 비교 대상 국가에 비해 높게 나타나기도 했다. 이처럼 유아 자녀를 양육하는 어머니들은 심리정서적 어려움을 많이 경험하는 경

향이 있으므로 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 지원이 필요하며 정서조절전략에 관한 내용을 다루는 것도 하나의 방안으로 고려할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 추후 연구에 대한 제안을 제시 하자면 첫째, 본 연구에서는 어머니의 심리적 안녕감이 유아 자녀를 양육하는 데 영향을 미칠 것이라는 가정에 성인애착과 심리적 안녕감 간 관계 및 그 관계에 대한 인지적 정서조절전략의 매개효과만을 알아보았는데 추후 연구에서는 이를 확장하여 양육 관련 변인도 포함한 연구모형을 설정하여 통합적으로 검증해 볼 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 어머니만을 대상으로 하였는데 점차 양육자로서 아버지의 역할이 중시되고 있는 경향을 고려하여 추후 연구에서는 아버지도 연구에 참여하도록 하는 것이 바람직할 것으로 보인다. 셋째, 본 연구에서 사용한 인지적 정서조절전략 척도의 하위척도 일부에서 신뢰도 계수가 .70 미만으로 나타났다. 신뢰도가 상대적으로 낮은 척도를 사용하는 경우 변수의 영향력을 분석에서 찾아내는 데 있어서 정확도가 낮아질 가능성이 있으므로 추후 같은 변수를 다루는 연구를 수행할 때 이와 같은 문제를 고려하여 척도를 선택해야 할 것이다. 넷째, 본 연구에서는 인지적 정서조절전략을 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분하여 분석했는데 어머니들이 특히 많이 사용하는 소수의 전략들을 선별하여 검증한다면 더 구체적인 수준의 정보를 제공하여 부모상담 및 부모교육에서 활용하는 데 더욱 실제적인 도움이 될 수 있을 것이다.

이와 같은 제한점이 있으나 본 연구의 결과는 어머니의 양육 관련 인지 및 행동에 영향을 미칠 수 있는 심리적 안녕감을 증진시키는 방안의 하나로서 부적응적 인지적 정서조절전략 사용을 줄이고 적응적인 전략을 더 사용하도록 지원하는 방법이 효과적일 수 있다는 가능성을 제시한 점에서 의의가 있다. 부모교육 내용의 일부로서 어머니들이 자신의 인지적 정서조절전략을 점검하여 그에 대한 메타인지 수준을 높일 수 있게 하고 일상적으로 겪는 스트레스 상황과 그에 따른 부정적 정서를 다루는 데 적응적인 정서조절전략을 사용할 수 있도록 한다면 불안정한 성인애착으로 인해

심리적 안녕감이 낮고 그와 관련하여 유아 자녀를 양육하는 데 어려움을 겪을 수 있는 어머니들에게 실제적인 도움이 될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강민진, 이지연 (2019). 성인애착과 정서표현억제와의 관계에서 자기개념 명확성과 완벽주의적 자기제시의 매개효과. *교육문제연구소*, 32(2), 1-25.
- 강수경, 정미라, 이방실, 김민정 (2014). 유아기 자녀를 둔 한국과 프랑스 어머니의 양육참여, 양육효능감 및 양육불안에 대한 비교연구. *유아교육연구*, 34(6), 539-555. <http://doi.org/10.18023/kjece.2014.34.6.023>
- 공병호, 백승학 (2017). 피양육경험이 양육불안과 부모만족에 미치는 영향-한·일 비교를 중심으로-. *한국일본교육학연구*, 22(1), 87-105.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확장적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜숙 (2016). 심리적 안녕감 증진 프로그램이 정서행동문제아동 어머니의 양육스트레스 감소에 미치는 효과. *교류분석상담연구*, 6(1), 65-96.
- 박원순, 최윤경, 김희수 (2021). 행복한 육아문화 정착을 위한 KICCE 육아정책 여론조사(V). 서울: 육아정책연구소.
- 신노라, 안창일 (2004). 성인 애착 유형과 자기개념, 효능감, 대처 양식, 사회적지지 수준과 대인불안의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 23(4), 949-968.
- 안지선, 박영아 (2020). 어머니의 심리적 안녕감과 유아의 탄력성 간의 관계. *미래유아교육학회*, 27(2), 175-192. <http://doi.org/10.22155/JFECE.27.2.175.192>
- 어영란, 김영희 (2020). 중년기 여성의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계: 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과. *인간발달연구*, 27(2), 95-118. <http://doi.org/10.15284/kjhd.2020.27.2.95>
- 우수희, 조구판 (2016). 유아기 자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감, 가족건강성, 사회적지지 및 양육효능감 간의 구조관계 분석. *학습자중심교과교육연구*, 16(8), 379-402.
- 윤연희, 심숙영 (2017). 어머니의 심리적 안녕감과 영아의 정서지능 간의 관계: 어머니의 양육행동 매개효과 분석. *영유아보육교육연구*, 1(1), 47-66.
- 이경주, 도미향 (2022). 아버지의 심리적 안녕감과 양육행동이 유아의 공감능력에 미치는 영향-아버지의 놀이참여 매개효과-. *부모교육연구*, 19(1), 5-23. <https://doi.org/10.61400/JPE.2022.19.1.05>
- 이승희, 박응임 (2016). 여성 결혼이민자의 심리적 안녕감이 양육효능감에 미치는 영향. *아동학회지*, 37(2), 143-155. <http://doi.org/10.5723/kjcs.2016.37.2.143>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective well-being and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17, 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York, US: The Guilford Press.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, 10(3), 141-152.
- Crowell, J. A., & Feldman, S. S. (1988). Mothers' internal models of relationships and children's behavioral and developmental status: A study of mother-child interaction. *Child Development*, 59(5), 1273-1285. <https://doi.org/10.2307/1130490>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080-1091. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1080>
- Fraley, R. C., Garner, J. P., & Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: Examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of Personality*

- and *Social Psychology*, 79(5), 816-826.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.816>
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- 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. (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>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577-586.
<http://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54(4), 553-578.
<https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (2023). *World happiness report 2023* (11th ed.). New York, US: Sustainable Development Solutions Network.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
<https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Lopez, F. G., Mitchell, P., & Gormley, B. (2002). Adult attachment orientations and college student distress: Test of a mediational model. *Journal of Counseling Psychology*, 49(4), 460-467.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.4.460>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119-124.
<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, 35, 56-152.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y., & Masui, Y. (2017). Age, emotion regulation, and affect in adulthood: The mediating role of cognitive reappraisal. *Japanese Psychological Research*, 59(4), 301-308.
<https://doi.org/10.1111/jpr.12159>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
<https://doi.org/10.1023/A:1023962332399>
- Richter, N., Bondü, R., Spiess, C. K., Wagner, G. G., & Trommsdorff, G. (2018). Relations among maternal life satisfaction, shared activities, and child well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>
- Roberts, N. A., Levenson, R. W., Gross, J. J. (2008). Cardiovascular costs of emotion suppression cross ethnic lines. *International Journal of Psychophysiology*, 70(1), 82-87.
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2008.06.003>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning do psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Shaver, P. R., Belsky, J., & Brennan, K. A. (2000). The adult attachment interview and self-reports of romantic attachment: Associations across domains and methods. *Personal Relationships*, 7(1), 25-43.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00002.x>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
<https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Silva, C., Soares, I., & Esteves, F. (2012). Attachment insecurity and strategies for regulation: When emotion triggers attention. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(1), 9-16.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2011.00924.x>
- Simpson, J. A., & Karantzas, G. C. (2019). Editorial overview: Attachment in adulthood: A dynamic field with a rich past and a bright future. *Current Opinion in Psychology*, 25, 177-181.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.012>
- Torquati, J. C., & Raffaelli, M. (2004). Daily experiences of emotions and social contexts of securely and insecurely attached young adults. *Journal of Adolescent Research*, 19(6), 740-758.
<https://doi.org/10.1177/0743558403260023>
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), Article 1199294.
<https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Ward, A., Lyubomirsky, L., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
<https://doi.org/10.1177/0146167202238375>
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.14>
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.59>
- Yurduşen, S., Erol, N., & Gençöz, T. (2013). The Effects of parental attitudes and mothers' psychological well-being on the emotional and behavioral problems of their preschool children. *Maternal and Child Health Journal*, 17, 68-75.
<https://doi.org/10.1007/s10995-012-0946-6>