

유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화가 양육 스트레스에 미치는 영향

고태순
신한대학교

The Influence of Mentalization on Parenting Stress of Mothers with Young Children

Tae Soon Koh

Department of Early Childhood Education, Shinhan University

요약 본 연구의 목적은 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간의 관계를 알아보고 정신화가 양육 스트레스에 미치는 영향을 알아보고자 한 것이다. 본 연구의 대상은 서울시에 소재한 유치원과 경기도 지역에 소재한 어린이집에 다니고 있는 유아의 어머니 199명이었다. 수집된 자료를 SPSS 25.0 프로그램을 활용하여 빈도 분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 단계적 회귀분석을 실시하여 분석하였다. 분석 결과, 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간에는 유의한 상관관계가 있었다. 정서인식을 제외한 정신화의 하위요인은 양육 스트레스의 하위요인과 모두 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인은 정신화의 하위요인 중 정서조절과 비정신적 동등모드였으며, 그 중 정서조절은 양육 스트레스를 설명하는 가장 큰 예언 변인이었다. 본 연구 결과는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 경감 및 어머니와 자녀 관계의 긍정적 변화를 위한 정신화 기반 프로그램 개발에 기초자료로 사용될 수 있을 것으로 기대된다.

Abstract The purpose of this study was to investigate the relationship between mentalization and parenting stress of mothers with young children and to explore the influence of mentalization on parenting stress. The participants were 199 mothers with young children attending a kindergarten in Seoul and a daycare center in Gyeonggi-do. The collected data were analyzed using frequency analysis, reliability analysis, Pearson's correlation analysis, and stepwise regression on the SPSS 25.0 program. The results showed that there was a significant correlation between mentalization and parenting stress of mothers with young children. All the sub-factors of mentalization, excluding emotional awareness, were found to be negatively correlated with the sub-factors of parenting stress. Among the sub-factors of mentalization, regulation of affect and non-psychoic equivalence mode were the significant variables explaining the parenting stress of mothers with young children. The regulation of affect was the largest predictive variable explaining parenting stress. The results of this study are expected to be used as basic data for the development of a mentalization-based program to reduce the parenting stress of mothers with young children and to positively change the relationship between mothers and young children.

Keywords : Mentalization, Parenting Stress, Regulation of Affect, Non-psychoic Equivalence Mode, Mothers with Young Children

본 논문은 2023년도 신한대학교 학술연구비 지원으로 연구되었음.

*Corresponding Author : Tae-Soon Koh(Shinhan Univ.)

email: kts@shinhan.ac.kr

Received October 4, 2023

Accepted November 3, 2023

Revised November 2, 2023

Published November 30, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성

부모가 자녀를 양육하는 과정에서 느끼는 정서적 스트레스를 양육 스트레스라고 한다. 자녀를 양육한다는 것은 부모에게 심리적 행복감을 주기도 하지만 자녀 양육에 따른 경제적 부담감, 신체적 피로감, 개인 생활의 제한 등으로 스트레스에 노출되기 쉽다. 일상적 스트레스가 삶의 여러 부분에 영향을 미치듯, 양육 스트레스는 자녀 양육에 영향을 미치는 요인 중 하나다. 양육 스트레스는 궁극적으로 자녀의 건전한 성장과 발달에 영향을 미치는 것으로 알려졌는데, 우리나라에서는 남성보다 여성에게 자녀 양육의 부담이 여전히 많이 부과되기 때문에 어머니의 양육 스트레스가 자녀의 성장과 발달에 미치는 연구가 주로 수행되었다[1].

양육 스트레스는 자녀에 대한 어머니의 온정적이고 격려하는 행동인 긍정적 양육행동과 부정적 상관이 있고 거부 혹은 방임과 같은 부정적 양육행동과 정적 상관이 있으며, 특히 이러한 양육 행동을 결정하는 변인으로써 양육 스트레스가 중요한 변인으로 작용한다[2]. 또한 양육 스트레스는 애정, 자율, 성취, 합리를 포함하는 긍정적 양육태도와는 부정 상관이 있고 비성취, 비합리를 포함하는 부정적 양육태도와는 정적 상관이 있었다[3]. 한편으로 양육 스트레스는 실제 유아기 자녀의 문제행동과 관계가 있었다. 양육 스트레스 수준이 높은 어머니의 자녀들은 문제행동을 더 많이 보이는 것으로 나타났다[4,5]. 선행연구들에 근거하면, 어머니의 양육 스트레스는 긍정적 양육방식 및 자녀의 긍정적 행동과 부정적 관계가 있음을 알 수 있다. 때문에, 발달의 기초를 형성하는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스를 경감시키려는 노력은 이후 자녀들의 건전하고 바람직한 성장·발달 및 긍정적 부모-자녀 관계 형성에 도움이 될 것으로 예측된다.

어머니의 양육 스트레스를 줄이기 위해서는 양육 스트레스와 관계가 있는 변인을 살펴보는 것이 필요하다. Choi[6]는 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인에 대해 메타분석을 실시한 바 있다. 연구에 따르면, 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인들에는 어머니의 심리·정서적 특성 변인, 양육 특성 변인, 자녀 특성 변인, 배우자 지원 특성 변인, 관계 특성 변인, 사회적 지지 특성 변인들이 있었는데, 양육 스트레스 촉발 및 보호 요인에 가장 많은 영향을 미치는 변인은 어머니의 심리·정서적 특성 변인이었다. 성격, 문제해결 방식, 자조절능력, 애착, 정서 등이 어머니의 양육 스트레스와

상관이 높은 것으로 나타났는데, 이러한 결과를 고려하면 어머니의 양육 스트레스는 어머니가 경험하는 외부의 환경적 특성보다는 어머니의 내적 특성과 더욱 관계가 있다는 것을 알 수 있다.

내적 특성의 하나인 정신화(mentalization)는 아동의 애착 관계, 마음이론, 사회인지 능력의 발달연구를 성인의 대인관계 심리치료에 적용한 개념으로[7], 욕구, 희망, 감정, 믿음, 목적, 신념과 같은 주관적 심리상태를 고려하여 자신과 타인의 행동에 기저하고 있는 내재적, 외현적 의미를 해석하는 과정을 말한다[8]. 일종의 상상적 정신활동이며 표상체계라고 할 수 있는데, 정신화 능력이 발달하면 자신과 타인의 마음과 행동을 이해하고 예측할 수 있어 대인관계에 유연하게 대처할 수 있다[9]. 정신역동 문헌에서의 성찰기능(reflective functioning)이 정신화와 의미가 유사한데, 이는 성찰기능이 타인의 행동과 심리상태를 해석하는 기능과 자신의 심리상태를 이해하는 전의식적 과정을 포괄하고 있기 때문이다[10].

부모-자녀 관계에서 정신화 능력이 높은 부모는 자녀를 자신만의 마음 상태를 가진 심리적 주체로 인식하고 자녀의 행동에 따른 숨은 뜻을 이해하여 적절한 반응을 할 수 있으며, 동시에 자신의 생각이나 감정을 객관화하여 사고할 수 있다[11]. 이런 이유로 부모의 정신화와 양육태도 및 양육행동과의 관계에 대한 연구가 수행되었는데, 연구결과에 따르면 어머니의 높은 정신화 능력은 역기능적 양육태도를 감소시키고[12], 정신화 능력이 낮을수록 부정적 양육행동은 증가하는 것으로 나타났다[13].

위와 같이 정신화와 양육행동 간의 관계를 살펴보는 연구는 상당수 발견할 수 있으나 정신화와 양육 스트레스 간의 직접 관계를 살펴보는 연구는 아직 제한적이다. 양육태도 및 양육행동과 양육 스트레스가 관계가 있다는 선행연구를 고찰해 보았을 때[14,15], 정신화와 양육 스트레스 간에도 어떠한 관계가 있을 것으로 예측되지만 아직까지 이에 대한 실증적인 연구는 수행되지 않았다. 유아기 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스 관련 연구를 분석한 키워드 네트워크 분석에서도 양육 스트레스와 관련된 변인으로써 정신화는 나타나지 않았다[16]. 이에 본 연구에서는 정신화와 양육 스트레스 간의 관계를 밝혀보고자 하였다.

1.2 연구문제

위와 같은 연구 필요성에 근거한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간의 상관관계는 어떠한가?
 연구문제 2. 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화가 양육 스트레스에 미치는 영향력은 어떠한가?

2. 본론

2.1 연구대상

본 연구에 참여한 연구대상은 서울시에 소재한 유치원과 경기도에 소재한 어린이집에 다니고 있는 유아의 어머니 199명이다. 연구대상인 유아기 자녀를 둔 어머니의 일반적 특성은 다음의 Table 1과 같다.

Table 1. Summary of participant demographic (N=199)

		N	%
Child's Gender	Male	98	49.2
	Female	101	50.8
Mother's Age	21-30	10	5
	31-40	152	76.4
	41- years or Older	37	18.6
Mother's Education Level	High School Graduate	20	10.1
	College Graduate	49	24.6
	University Graduate	106	53.3
	Graduate School	24	12.0
Family Monthly Income	3 Million Won or Less	21	11.2
	3-5 Million Won	63	31.7
	5-6 Million Won	50	25.2
	7 Million Won or Over	65	31.9
Employment Status	Working	131	65.8
	Housewife	68	34.2

남아의 어머니는 98명으로 49.2%였으며 여아의 어머니는 101명으로 50.8%였다. 어머니의 연령은 21세에서 30세까지가 10명으로 5%, 31세에서 40세까지가 152명으로 76.4%, 41세 이상이 37명으로 18.6%인 것으로 나타났다. 어머니의 학력수준을 알아본 결과, 고등학교 졸업이 20명으로 10.1%, 2-3년제 대학 졸업이 49명으로 24.6%, 4년제 대학 졸업이 106명으로 53.3%, 대학원 졸업 이상의 학력수준의 어머니는 24명으로 12.0%였다. 가정의 월 소득수준을 알아본 결과, 300만원 이하는 21명으로 11.2%, 301만원-500만원은 63명으로 31.7%, 501만원-700만원은 50명으로 25.2%, 701만원 이상은

65명으로 31.9%였다. 현재 취업 중인 어머니는 131명으로 65.8%로 나타났으며 전업주부인 어머니는 68명으로 34.2%인 것으로 나타났다.

2.2 측정도구

2.2.1 정신화 척도

본 연구에서 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화 능력을 측정하기 위해 사용한 척도는 Hauserg, Schulz, Piegler, Happach, Klöpfer, Brütt, Sammet, Andreas[17]의 정신화 질문지(MZQ: Mentalization Questionnaire)로 Choi와 Song[18]이 번안한 것을 사용하였다. 원래의 번안 척도는 점수가 높을수록 정신화 능력이 낮다고 판단하였으나, 본 연구에서는 해석의 용이함을 위해 역채점하여 사용하였다. 번안 척도에 근거하여 자기조망(reflection), 정서인식(emotional awareness), 비정신적 동등모드(non-psychoic equivalence mode), 정서조절(regulation of affect)의 4개 하위요인으로 구성된 정신화 척도를 사용하였으며 점수가 높을수록 정신화 능력이 높은 것으로 판단한다. 본 연구에서 정신화 척도의 신뢰도를 산출한 결과 자기조망 .60, 정서인식 .62, 비정신적 동등모드 .63, 정서조절 .60인 것으로 나타났으며 정신화 전체의 신뢰도는 .85로 나타났다.

2.2.2 어머니의 양육 스트레스 척도

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스를 알아보기 위해 사용한 척도는 Abidin[19]에 의해 개발된 어머니의 양육 스트레스 척도(PSI: Parenting Stress Index)를 기초로 Kim과 Kang[20]이 한국 실정에 맞도록 개발한 양육 스트레스 척도로서, 22문항으로 축소하여 사용한 Lim[21]의 척도를 사용하였다. 자녀양육으로 인한 일상적 스트레스, 부모역할 수행에 대한 부담감, 배우자와의 관계 및 자신의 억압성과 유능성에 대한 스트레스를 의미하는 부모 고통의 3개 하위영역으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 양육 스트레스가 높은 것으로 판단한다. 본 연구에서 어머니 양육 스트레스 척도의 신뢰도를 산출한 결과, 일상적 스트레스 .79, 부모역할 수행 부담감 .77, 부모의 고통 .72로 나타났으며 어머니 양육 스트레스의 전체 신뢰도는 .88인 것으로 나타났다.

2.3 자료분석

본 연구의 자료분석을 위해 SPSS 통계프로그램(version. 25.0)을 사용하였다. 연구대상의 일반적 특성

을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였으며, 정신화가 양육 스트레스에 미치는 영향력을 알아보기 위해 단계적 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간의 상관관계

유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간의 상관관계를 알아보기 위한 상관관계 분석 결과는 Table 2와 같다.

분석 결과, 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간에는 유의한 상관이 있었다. 먼저, 정신화의 하위요인과 양육 스트레스와의 관계를 살펴보면 다음과 같다. 자기조망은 양육 스트레스의 하위요인인 일상적 스트레스, 부모역할 수행 부담감, 부모의 고통 및 양육 스트레스 전체와 유의한 부적 상관관계가 있었다($r=-.15, p<.05; r=-.28, p<.001; r=-.32, p<.001; r=-.29, p<.001$). 정서인식은 일상적 스트레스와는 유의한 상관관계가 나타나지 않았으나 부모역할 수행 부담감, 부모의 고통 및 양육 스트레스 전체와 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.07, p>.05; r=-.28, p<.001; r=-.28, p<.001; r=-.25, p<.01$). 비정신적 동등모드는 일상적 스트레스, 부모역할 수행

부담감, 부모의 고통 및 양육 스트레스 전체와 유의한 부적 상관관계가 있었다($r=-.31, p<.001; r=-.36, p<.001; r=-.37, p<.001; r=-.40, p<.001$). 정서조절 또한 일상적 스트레스, 부모역할 수행 부담감, 부모의 고통 및 양육 스트레스 전체와 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.27, p<.001; r=-.47, p<.001; r=-.35, p<.001; r=-.41, p<.001$).

마지막으로 정신화 전체는 일상적 스트레스, 부모역할 수행 부담감, 부모의 고통 및 양육 스트레스 전체와 유의한 부적 상관관계가 있었다($r=-.25, p<.001; r=-.41, p<.001; r=-.41, p<.001; r=-.41, p<.001$).

3.2 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화가 양육 스트레스에 미치는 영향

유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화가 양육 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 정신화의 하위 요인을 독립변인으로 하고 양육 스트레스를 종속변인으로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 독립변인들 간의 다중공선성을 확인하기 위해 분산팽창요인(VIF)과 공차한계(TOL) 값을 구한 결과, 분산팽창요인 값은 1.35~1.37, 공차한계 값은 .73~.74로 나타나 다중공선성은 없는 것으로 판단하였다. 분석 결과는 Table 3과 같다.

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스의 하위 요인인 일상적 양육 스트레스에 영향력을 가진 변인은 정신화의 하위요인인 비정신적 동등모드였다($\beta=-.32, p<.001; F= 22.01, p<.001$). 부모역할 수행 부담감에 영향을 미치는 정신화의 하위 요인은 정서조절($\beta=-.39,$

Table 2. Correlations of mentalization and parenting stress of mothers with young children (N=199)

Variable		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mentalization	1. Reflection	1								
	2. Emotional Awareness	.71***	1							
	3. Non-psychic Equivalence Mode	.59***	.51***	1						
	4. Regulation of Affect	.43***	.57***	.51***	1					
	5. Total	.85***	.85***	.81***	.75***	1				
Parenting Stress	6. Routine Stress	-.15*	-.07	-.31***	-.27***	-.25***	1			
	7. Burden of Performing Parental Role	-.28***	-.28***	-.36***	-.47***	-.41***	-.74***	1		
	8. Parental Suffering	-.32***	-.28***	-.37***	-.35***	-.41***	-.66***	-.69***	1	
	9. Total	-.29***	-.25**	-.40***	-.41***	-.41***	-.89***	-.91***	-.89***	1

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

Table 3. Influences of mentalization on parenting stress of mothers with young children

(N=199)

Model	Independent Variable	Dependant Variable	B	S.E	β	Adj R^2	F
1	Non-psyhic Equivalence Mode	Routine Stress	-.52	.11	-.32***	.10	22.01***
1	Regulation of Affect	Burden of Performing Parental Role	-1.01	.14	-.47***	.21	54.15***
2	Non-psyhic Equivalence Mode		-.84	.16	-.39***	.23	29.79***
			-.27	.13	-.15*		
1	Non-psyhic Equivalence Mode	Parental Suffering	-.73	.13	-.37***	.14	31.63***
2	Non-psyhic Equivalence Mode		-.51	.15	-.26**	.17	20.40***
	Regulation of Affect		-.52	.18	-.22**		
1	Regulation of Affect	Total of Parenting Stress	-2.41	.39	-.41***	.16	37.99***
2	Non-psyhic Equivalence Mode		-1.59	.45	-.27***	.22	26.28***
			-1.25	.36	-.26**		

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

$p < .001$)과 비정신적 동등모드($\beta = -.15$, $p < .05$)였다($F = 29.79$, $p < .001$)였다. 부모의 고통에 영향을 미치는 정신화의 하위요인은 비정신적 동등모드($\beta = -.26$, $p < .01$)와 정서조절($\beta = -.22$, $p < .05$)이었다($F = 20.40$, $p < .001$). 양육 스트레스 전체에 영향을 미치는 정신화의 하위요인은 정서조절($\beta = -.27$, $p < .001$)과 비정신적 동등모드($\beta = -.26$, $p < .01$)인 것으로 나타났다($F = 26.28$, $p < .001$).

양육 스트레스 전체에 대한 정신화의 설명력을 분석하면 다음과 같다. 먼저 1단계 분석에서는 정신화의 하위요인 중 정서조절이 양육 스트레스를 16% 설명하는 것으로 나타났다. 2단계 분석에서 비정신적 동등모드가 추가되었을 때 6%의 설명력이 추가되어 정신화의 하위요인 중 정서조절과 비정신적 동등모드가 양육 스트레스를 총 22% 설명하는 것으로 나타났다.

4. 논의 및 결론

본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간의 관계를 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 먼저 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간의 상관관계를 분석하였고 정신화가 양육 스트레스에 미치는 영향력을 분석하였다. 분석결과에 따라 논의를 전개하면 다음과 같다.

연구문제 1의 분석결과, 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화와 양육 스트레스 간에는 상관관계가 있었다. 정

신화의 하위요인인 자기조망은 양육 스트레스의 하위요인인 일상적 스트레스, 부모 역할 수행 부담감, 부모의 고통과 유의한 부적 상관관계가 있었으며 양육 스트레스 전체와도 유의한 부적 상관관계가 있었다. 자기조망은 자신과 타인의 생각, 감정, 동기 등을 성찰하는 능력 또는 의지를 말한다. 자기조망 능력과 성찰능력은 유사한 개념으로써, 자기조망 능력이 높은 사람은 성찰기능이 발달한 사람이라고 할 수 있다. Chyung[22]의 연구에 의하면 성찰기능은 양육 스트레스의 하위요인인 일상적 스트레스와 부모 역할수행 부담감과 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났는데, 본 연구의 결과는 이를 뒷받침하는 결과다. 부모의 성찰기능은 자녀가 드러내는 행동 안에 숨어 있는 의미를 이해하고 자녀에 대한 생각이나 감정을 객관화하여 생각할 수 있도록 하여, 부모가 자녀를 이해하고 적절한 반응을 할 수 있도록 돕는다 [23]. 이에 근거해 보면, 본 연구의 결과는 부모의 성찰기능이 자녀를 양육할 때 스트레스를 덜 경험하는 데 도움이 된다는 것을 실험을 통해 밝힌 Rutherford, Goldberg, Luyten, Bridgett, Mayers[24]의 연구와도 일관된 결과라고 하겠다.

정신화의 하위요인인 정서인식도 양육 스트레스의 하위요인 및 양육 스트레스 전체와 부적 상관관계가 있었다. 이는 정서인식의 명확성과 양육 스트레스가 부적 상관관계가 있다고 보고한 Lee와 Sung[25]의 연구결과와 일관된 결과다. 정서인식은 사회적 상호작용에서의 불안과 부적 상관관계가 있으며[26], 어머니의 불안은 양육

스트레스와 부적 상관관계가 있다[27]는 연구를 고려해 보면, 어머니의 정서인식 능력이 높을수록 양육 스트레스는 낮다는 점을 확인할 수 있는 결과다.

정신화의 하위요인인 비정신적 동등모드는 양육 스트레스의 하위요인 및 양육 스트레스 전체와 부적 상관관계가 있었다. 정신적 동등모드는 경직된 사고를 특징으로 하는데, 자신의 심리상태에 대한 확신으로 심리상태와 현실을 구분하는데 어려움을 느낀다. 이런 이유로 비정신적 동등모드는 자신의 심리상태와 현실을 함께 인식하여 융통성 있는 사고가 가능하도록 한다[28]. 본 연구에서 비정신적 동등성모드가 양육 스트레스와 부적 상관관계가 나타난 것은 양육 스트레스가 발생하는 현실적 어려움에 대해 비정신적 동등모드가 융통성 있는 방식으로 접근할 수 있도록 하기 때문인 것으로 보인다. 심리적 경직성이 높으면 스트레스 반응이 높다는 선행연구[29]와도 일관된 결과라고 하겠다.

정신화의 하위요인인 정서조절 또한 양육 스트레스의 하위요인 및 양육 스트레스 전체와 부적 상관관계가 있었다. 이러한 결과는 정서조절에 있어 곤란을 겪는 부모가 양육 스트레스를 더 많이 경험한다는 연구[30]와 일관된 결과로써 정서조절 능력이 높을수록 양육 스트레스가 감소할 수 있다고 해석할 수 있다.

정신화 전체와 양육 스트레스의 하위요인 및 양육 스트레스 전체는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화 능력이 높을수록 양육 스트레스는 낮은 것으로 나타났다. 정신화 능력이 발달하면 자신과 타인의 마음과 행동을 이해하고 예측할 수 있어 대인관계에 유연하게 대처할 수 있는데[31], 본 연구의 결과는 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화가 높을수록 자녀와의 관계에서 발생할 수 있는 스트레스에 유연하게 대처할 수 있다는 점을 확인하는 결과다.

유아기 자녀를 둔 어머니의 정신화가 양육 스트레스에 미치는 영향력을 알아보고자 한 연구문제 2의 분석결과, 정신화의 하위요인 중 정서조절과 비정신적 동등모드가 양육 스트레스에 영향을 미치는 예언변인인 것으로 나타났다. 본 연구결과는 발달장애아를 둔 어머니의 정서조절전략이 양육스트레스에 영향을 미친다는 선행연구와 일관된 결과다[32]. 정신화의 하위요인 중 정서조절과 비정신적 동등모드가 양육 스트레스에 유의한 영향을 미친다는 본 연구의 결과를 함께 고려하면 자녀를 양육할 때 자신의 정서 상태와 현실을 인식하여 상황을 유연하게 판단하고 대처하는 능력이 양육 스트레스 경감에 도움이 된다는 점을 알 수 있다.

본 연구를 통해 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스를 경감시키기 위해서는 정신화 능력의 하위요인인 정서조절과 비정신적 동등모드를 높일 필요가 있다는 점을 확인하였다. 이와 함께 양육 스트레스에 가장 높은 영향력을 보이는 변인은 정서조절 능력으로 나타났으므로 어머니의 양육 스트레스를 경감시키기 위해서는 특히 정서조절 능력을 높이려는 노력이 필요할 것으로 보인다. Gee[33]는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 온라인 계슈탈트 알아차림 연습 프로그램을 실시하고 프로그램 참여가 어머니의 정서조절 능력에 미치는 영향을 연구하였는데, 프로그램에 참여한 정서조절에 곤란을 겪는 어머니의 정서조절 곤란이 유의하게 감소하였음을 보고하였다. 한편으로 Lee와 Kim[34]은 정신화 기반 치료가 병리의 치료뿐만 아니라 가족 체계 내의 상호작용 향상에도 도움이 된다고 하였다. 향후 어머니의 양육 스트레스의 경감 및 어머니와 자녀 간의 관계를 긍정적으로 변화시키는 방안의 하나로 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 정신화 기반 프로그램의 개발과 적용을 검토할 필요가 있을 것이다.

마지막으로 본 연구결과를 토대로 제언을 하면 다음과 같다. 먼저 본 연구에서는 정신화와 양육 스트레스가 관계가 있을 것으로 예측하였는데, 분석 결과 정신화의 총 설명력은 22%로 나타나 양육 스트레스를 설명하는 다른 변인들에 관한 추후 연구가 함께 시행될 필요가 있을 것이다. 더불어, 아버지의 양육 참여에 대한 요구가 높아지고 있고 실제 아버지의 양육 참여가 증가하고 있는 만큼 유아기 자녀를 둔 어머니뿐만 아니라 아버지를 대상으로 양육 스트레스와 관계가 있는 요인을 밝히려는 노력이 필요할 것이다.

References

- [1] M. H. Song, Y. S. Kim, Y. J. Kim, "The effects of parenting stress and social support on parenting self-efficacy in early childhood mothers", *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, Vol.12, No.5, pp.165-183, 2007.
- [2] H. C. Park, J. Y. Kim, "The effect of parenting stress, resilience, self-regulation, and parenting efficacy on parenting behavior of mothers with infant children", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.24, No.1, pp.498-507, 2023.
- [3] H. J. Park, H. J. Moon, "The effects of a mother's guilty conscience and parenting stress on parenting behavior", *Journal of Korea Child Care and Education*,

- Vol.24, No.18, pp.121-137, 2012.
- [4] S. A. Chi, D. Y. Lee, "A study on problem behavior related variables of young children: A focus on social ability, recovery resilience of young children and mother's parenting stress", *Early Childhood Education Research and Review*, Vol.29, No.5, pp.485-513, 2016.
- [5] M. C. K. Mak, L. Yin, R. Y. Cheng, R. Oon, "The relation between parenting stress and child behavior problems: Negative parenting styles as mediator", *Journal of Child and Family Studies*, Vol.29, pp.2993-3003, 2020.
- [6] E. A. Choi, "A meta-analysis of variables related to early childhood mothers' parenting stress", *The Journal of Eco Early Childhood Education & Care*, Vol.17, N.4, pp.193-219, 2018.
- [7] H. L. Moon, M. C. Kim, "Trends analysis of mentalization research and meta-analysis with related variables: Based on the korean academic journals in the field of counseling and psychology", *Journal of Learner-Centered Curriculum & Instruction*, Vol.22, No.4, pp.785-807, 2022.
- [8] A. Bateman, P. Fonagy, "Mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A practical guide", *World Psychiatry*, Vol.9, No.1, pp.11-15, 2010.
DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00255.x>
- [9] M. H. Lee, S. L. Lee, "Understanding and therapeutic implications of attachment trauma", *Korea Journal of Youth Counseling*, Vol.21, No.2, pp.413-448, 2013.
- [10] P. Fonagy, G. Gergely, E. Jurist, M. Target, "Affect regulation, mentalization, and the development of the self", pp.3-5. Other Pres, USA, 2002.
- [11] P. Fonagy, H. Steele, M. Steele, "Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age", *Child Development*, Vol.62, No.5, pp.891-905, 1991.
- [12] H. J. Lee, M. H. Ahn, "Maternal Insecure Adult Attachment and Psychological Control: Mediating Role of Mentalization and Negative Emotion", *The Korean Journal of Woman Psychology*, Vol.17, No.3, pp.413-434, 2012.
- [13] S. J. Kang, Y. H. Choi, "The mediating effect of Mentalization on the relationship between Parents' Adult Attachment and Parenting Behavior", *Korean Journal of Play Therapy*, Vol.22, No.4, pp.465-487, 2019.
- [14] S. H. Kim, J. Hee. Yoon, "Meta-Analysis of Risk Factors Related to Parenting Attitudes of Parents with Young Children", *Early Childhood Education Research & Review*, Vol.25, No.3, pp.197-225, 2021.
- [15] N. S. Park, S. M. Song, H. K. Um, "The Effects of Parenting Stress of Mothers, Warm Parenting Behaviors and Controlling Parenting Behaviors on Children's Social Competence", *Korean Journal of Child Care & Education*, Vol.16, No.2, pp.161-178, 2020.
- [16] Y. J. Hong, S. H. Kim, Y. A. Lee, "A trend analysis of research relating to parenting stress in young children's parents using keyword network analysis", *International Journal of Early Childhood Education*, Vol.43, No.3, pp.129-157, 2023.
- [17] M. C. Hausberg, H. Schulz, T. Piegler, C. G. Happach, M. Klöpffer, A. L. Brütt, I. Sammet, S. Andreas, "Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the mentalization questionnaire (MZQ)", *Psychotherapy Research*, Vol.22, No.6, pp.699-709, 2012.
- [18] Y. A. Choi, H. J. Song, "The moderating effects of mentalization in the relationship between interpersonal trauma experience and conduct problems during adolescence", *Studies on Korean Youth*, Vol.28, No.3, pp.179-208, 2017.
- [19] R. R. Abidin, *Parenting Stress Index-manual*. Pediatric Psychology Press, USA, pp.4-136, 1983.
- [20] K. H. Kim, H. K. Kang, "Development of the parenting stress scale", *International Journal of Human Ecology*, Vol.35, No.5, pp.141-150, 1997.
- [21] J. M. Lim, *The parenting stress according to leisure time of mother with young children*, Master's thesis, Ehwa Womans University, Seoul, Korea, pp. 65-66, 2012.
- [22] Y. J. Chyung, "Effects of attachment experience in childhood on parenting stress among mothers with toddlers and preschoolers: Mediating effects of parental reflective functioning", *Korean Journal of Child Psychotherapy*, Vol.15, No.1, pp.1-22, 2020.
- [23] P. Fonagy, H. Steele, M. Steel, "Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age", *Child Development*, Vol.62, No.5, pp.891-905, 1991.
- [24] H. J. V. Rutherford, G. Goldberg, P. Luyten, D. J. Bridgett, L. C. Mayes, "Parental reflective functioning is associated with tolerance of infant distress but not general distress: evidence for a specific relationship using a simulated baby paradigm", *Infant Behavior Development*, Vol.36, No.4, pp.635-641, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2013.06.008>
- [25] Y. A. Lee, S. Y. Sung, "The Effect of Mother's Self-differentiation on Parental Stress: The Mediating Effects of Emotional Clarity and Ambivalence over Emotional Expressiveness", *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.13, No.2, pp.1981-1996, 2022.
- [26] Y. J. Kim, N. W. Chung, "The Mediating Effect of Acceptance on the Relationship between Emotional Clarity and Social Interaction Anxiety in College Students", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.21, No.2, pp.395-409, 2016.
- [27] W. K. Seo, D. Y. Kim, "The Effects of the Maternal Anxiety, Parenting attitude & Psychological well-being on Parenting stress: A Comparative study

- between Mothers who have Children with and without Disabilities”, *The Korean Journal of Developmental Psychology*, Vol.26, No.1, pp.121-136, 2013.
- [28] Y. H. Kim, “The Relationship between Negative Affect-Intensity and Depression - Moderated Mediating Effect of Self-Compassion through Non-Mentalization -”, *Stress*, Vol.26, No.3, pp.201-207, 2018.
- [29] S. Y. Cho, H. I. Cho, “The Effects of Rumination on Stress Response: The Mediating Effects of Psychological Inflexibility and Coping Flexibility”, *Korean Journal of Counseling*, Vol.18, No.6, pp.37-62, 2017.
- [30] H. J. Bae, H. N. Kim, M. J. Oh, “The Effects of Parenting Stress on Parenting Efficacy: Sequential Dual Mediating Effects of Emotional Approach Coping and Emotional Dysregulation”, *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, Vol.39, No.2, pp.119-135, 2023.
- [31] M. H. Lee, S. L. Lee, “Understanding and Therapeutic Implications of Attachment Trauma”, *Korea Journal of Youth Counseling*, Vol.21, No.2, pp.413-448, 2013.
- [32] J. G. Ha, J. S. Kim, J. Y. Ahn, “The influence of cognitive emotional regulation strategies of developmentally disabled children's mothers on parenting stress: The mediating effects of social supports”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.7, No.2, pp.473-484, 2017.
- [33] A. G. Gee, “The Effects of Online Gestalt Awareness Exercise Program on Maternal Emotion Regulation and Parenting Stress”, *Korea Journal of Gestalt Counseling*, Vol.12, No.1, pp.1-20, 2022.
- [34] S. J. Lee, E. S. Kim, “Research Trends and Future Directions of Mentalization-Based Treatment”, *Ewha Journal of Social Sciences*, Vol.37, No.2, pp.135-181, 2021.

고 태 순(Tae-Soon Koh)

[정회원]



- 2007년 2월 : 성균관대학교 대학원 아동학과 (철학박사)
- 2008년 3월 ~ 2014년 2월 : 한북대학교 영유아보육학과 교수
- 2014년 3월 ~ 현재 : 신한대학교 유아교육과 부교수

<관심분야>

아동발달, 유아교육, 놀이