



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수지도
석사학위 청구논문

장애아동 어머니의 양육 스트레스와
심리적 안녕감의 관계

- 인지적 정서조절전략의 매개효과 및 조절효과 -

2014

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

우 혜 영

장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감의 관계

- 인지적 정서조절전략의 매개효과 및 조절효과 -

이 정 윤 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

우 혜 영

인 준 서

우혜영의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원_____ (인)

심사위원_____ (인)

심사위원_____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 인지적 정서조절전략이 가지는 매개효과 및 조절효과를 알아보 고자 하였다. 이를 위하여 인천지역의 특수학교 및 장애아 전담 어린이집에 다니는 장애아동의 어머니 143명을 대상으로 양육 스트레스 척도, 심리적 안녕감 척도, 인지적 정서조절전략 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감, 인지적 정서조절전략 간의 상관관계를 분석한 결과, 양육 스트레스와 심리적 안녕감은 유의한 부적 상관이 있었다. 인지적 정서조절전략 중에서 적응적인 전략은 양육 스트레스와 부적 상관을, 심리적 안녕감과는 정적 상관을 나타냈으며, 부적응적인 전략은 양육 스트레스와 정적 상관을, 심리적 안녕감과는 부적 상관을 나타냈다. 둘째, 인지적 정서조절전략이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 인지적 정서조절전략 중에서도 ‘긍정적 초점변경’, ‘긍정적 재평가’, ‘반추’, ‘파국화’ 전략의 부분매개효과가 유의하였다. 즉 장애아동 어머니의 높은 양육 스트레스는 ‘긍정적 초점변경’ 및 ‘긍정적 재평가’와 같은 적응적인 정서조절전략을 적게 사용하고, ‘반추’ 및 ‘파국화’와 같은 부적응적인 정서조절전략을 많이 사용하는 과정을 거쳐 심리적 안녕감을 낮추는 것으로 나타났다. 셋째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 인지적 정서조절전략의 조절효과는 나타나지 않았다. 본 연구를 통해 장애아동 어머니들이 어떠한 심리적 과정을 거쳐 안녕감을 유지하는지에 관한 이해의 기반을 마련하였다는데 의의가 있다. 특히 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에 있어 정

서조절이 작용하는 기제를 밝힘으로써 정서조절의 역할과 중요성이 확인되었다. 마지막으로 본 연구의 한계점과 후속 연구의 방향을 논의하였다.

주요어 : 양육 스트레스, 심리적 안녕감, 인지적 정서조절전략

목 차

논문개요

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적 1
2. 연구문제 및 가설 6

II. 이론적 배경

1. 장애아동 어머니의 양육 스트레스 8
 - 1) 장애아동 어머니의 양육 스트레스 8
 - 2) 장애아동 어머니의 양육 스트레스에 관한 선행연구 10
2. 장애아동 어머니의 심리적 안녕감 11
 - 1) 심리적 안녕감 11
 - 2) 장애아동 어머니의 심리적 안녕감에 관한 선행연구 14
3. 인지적 정서조절전략 16
 - 1) 인지적 정서조절전략의 개념 및 하위차원 16
 - 2) 인지적 정서조절전략과 양육 스트레스 및 심리적 안녕감 간의 관계 19

III. 연구 방법

1. 연구대상 및 절차 24
2. 측정도구 27
 - 1) 양육 스트레스 척도 27
 - 2) 심리적 안녕감 척도 28
 - 3) 인지적 정서조절전략 척도 29

3. 분석방법	30
IV. 연구결과	
1. 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인들의 차이	31
2. 주요 변인들에 대한 상관분석	33
3. 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증	36
4. 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증	43
V. 논의	
1. 결과에 대한 논의	45
2. 연구의 의의 및 제한점과 제언	48

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 장애아동 어머니의 인구통계학적 특성	25
<표 2> 장애아동의 인구통계학적 특성	26
<표 3> 양육 스트레스 척도	27
<표 4> 심리적 안녕감 척도	28
<표 5> 인지적 정서조절전략 척도	30
<표 6> 장애아동 어머니의 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인들의 차이	32
<표 7> 장애아동의 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인들의 차이	33
<표 8> 주요 변인들 간의 상관계수, 평균 및 표준편차	35
<표 9> 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 적응적인 정서조절전략의 매개효과 검증 결과	39
<표 10> 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 부적응적인 정서조절전략의 매개효과 검증 결과	42
<표 11> 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증 결과	44

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

자녀가 장애를 진단받으면 그 부모는 트라우마 수준의 강한 충격을 받는다. 이 때 부모가 느끼는 부정적 감정은 자녀와의 안정적인 애착 형성을 어렵게 하고, 가족 내에 여러 문제를 불러일으키게 된다(Marvin & Pianta, 1996). 장애자녀의 출생은 한 가정에 많은 어려움을 가져오는데 장애는 치료나 상담으로 완치될 수 있는 것이 아니기에 장애자녀 부모는 특수하고도 지속적인 어려움으로 인한 양육 부담과 스트레스를 겪게 된다(Crnic, Friedrich, & Greenberg, 1983; Harris & McHale, 1989).

장애아동 가족 중에서도 특히 장애아동의 어머니는 가사일 이외에도 장애아동을 돌보는데 있어 일차적인 책임을 지고 있기 때문에, 아버지에 비해 죄책감과 분노 및 우울을 더 크게 경험하고, 가족 기능에 대한 절망감이나 고통이 더 심하다(Bristol, Gallagher, & Schopler, 1988). 또한 Belsky(1981)에 따르면 가족 체계 내에서 어머니가 자녀 문제로 겪는 심리적 고통은 남편과의 관계에 부정적인 영향을 미치고, 남편과의 관계 문제는 부적절한 양육행동을 통하여 아동발달에 다시 안 좋은 영향을 끼치고 반복되므로 장애아동 어머니를 향한 관심과 지지가 무엇보다 중요하다고 볼 수 있다.

이처럼 장애아동 어머니는 자녀를 양육하면서 겪는 좌절감이나 긴장감으로 인해 일반아동 어머니보다 정서적으로 더 많이 지치고 피로움과 불행을 느끼기 쉽다. 따라서 장애아동 어머니는 자신감이 낮아지고 스트레스가 더 높아지는 경향이 있으며(이영주, 1998), 일반아동 어머니에 비해 불면증, 소화불량, 두통 등의 신체적 증상을 더 많이 보고하고, 우울과 불안의 정도가 더 높다(김은숙, 1990; 서민정, 장은진, 정철호, 최상용, 2003).

그러나 장애아동을 둔 가족 모두가 극심한 수준의 양육 스트레스를 보고 하는 것은 아니다. 같은 장애를 가지고 있더라도 자신의 장애자녀를 얼마나 수용하고, 자녀의 장애를 어떻게 해석하느냐에 따라 어머니의 스트레스 수준은 달라진다(강연희, 2002; Kearney & Griffin, 2001). 또한 많은 부모들은 자녀의 장애로 인해 부정적인 경험만을 하는 것만이 아니고 긍정적인 영향을 받기도 하며(김은서, 2010; 류소영, 2006; 최난숙, 2008), 가족 기능이 원활하고 적극적으로 대처하는 가족은 장애로 인한 변화에 성공적으로 적응한다는 결과도 있다(오승아, 이양희, 2001; Bristol, 1987).

개인적 행복에 대한 관심이 증대되면서 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 같은 적응적인 측면은 점점 더 주목을 받고 있다. 여러 연구들에서 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 삶의 질 사이의 부적의 관계를 보고하고 있으나(이숙자, 2005; 최정실, 이미희, 2005; Cummins, 2001), 심리적 안녕감의 수준을 예측하는데 있어 스트레스원의 설명변량은 3~13%로 그리 높지 않은 것으로 나타났다(이숙자, 2005, 재인용). 장애아동 어머니의 삶의 질에는 양육 스트레스보다 어머니의 개인특성 및 심리상태가 더 중대한 영향을 미친다는 연구 결과도 있다(황경열, 고일영, 용홍출, 2010). 이는 자녀의 장애로 인해 발생하는 양육 스트레스와 심리적 안녕감 사이를 매개하거나 조절하는 요인이 존재한다는 것이다.

양육 스트레스 및 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 크게 개인 특성적 요인과 외부 환경적 요인으로 나누어볼 수 있다. 그동안 개인 특성적 요인으로는 자아존중감, 부모 통제소, 대처전략, 긍정정서 및 우울 등이 연구되어왔고, 외부 환경적 요인으로는 사회적 지지와 가족탄력성 등이 연구되어왔다(강연희, 2002; 고정선, 2006; 김은숙, 1990; 김희수, 1995; 박애선, 2012; 박지연, 2013; 이삼연, 1999; 이숙자, 2005; 정미숙, 2009; 조인수, 이경아, 2009; 홍영수, 김재엽, 2003). 이 중 안녕감 및 행복감의 증진에는 관계

적 변인보다 개인 내적 변인이 더 중요한 영향을 미친다는 연구결과들이 있다(박경혜, 2004; 윤성민, 2011; Diener & Fujita, 1995). 실제로 우리나라의 장애인 복지 여건이나 장애인에 대한 일반인들의 인식과 같은 외적인 환경은 쉽게 변화하기가 어려운 부분이다. 또 복지관 프로그램 참가나 장애아 부모들의 모임 등에서 사회적 지지 체계를 형성하여 위로와 도움을 받도록 할 수는 있겠으나, 장애자녀 양육에 따르는 심리적인 고통을 근본적으로 치유하기 위해서는 어머니의 개인 내적인 변인을 다뤄주는 것이 더 중요할 것으로 보인다. 내적 자원 중에서도 대처전략은 스트레스 상황에 적절히 반응하여 문제를 헤쳐 나가도록 하는 유용한 자원으로서, 스트레스 대처에 따라 장애아동 부모의 적응 수준은 충분히 달라질 수 있다(이삼연, 1999; McCubbin et al., 1980).

Folkman과 Lazarus(1980)에 의하면 대처란 스트레스에 반응하는 과정으로서 문제중심적 대처와 정서중심적 대처의 2가지 종류가 있다. 문제중심적 대처는 스트레스를 유발하고 문제를 일으키는 사람-환경 간의 관계를 변화시키려는 것이고, 정서중심적 대처는 스트레스로 유발되는 정서를 조절하려는 것이다. 대처전략은 스트레스를 어떻게 평가하느냐에 따라 다르게 선택된다. 사람들은 건설적인 시도가 가능하거나 더 많은 정보 수집이 필요하다고 보는 상황에서는 문제중심적 대처를 선호하는 반면, 상황을 변화시키기 위해 취할 수 있는 대안이 없고 수용할 수밖에 없다고 보는 상황에서는 정서중심적 대처를 선호한다. 주로 문제중심적 대처가 정서중심적 대처보다 더 효율적이고 적응적인 방식으로 여겨지지만, 상황을 변화시키기 위해 취할 수 있는 대안이 없을 때에는 문제중심적 대처보다 정서중심적 대처 노력이 더 효율적일 수 있다(Lazarus, 1993).

그동안 정서중심적 대처가 효과적이지 못한 것으로 여겨진 데 관하여 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 기존의 대처전략 분류가 가진 문제

점을 지적하였다. 그들에 따르면 특히 정서중심적 대처전략 안에는 ‘사회적 지지추구’와 ‘부인’처럼 서로 반대의 결과를 내는 상이한 속성을 가진 전략들이 섞여 있고, 또한 ‘계획하기’와 ‘행동 실천하기’처럼 인지적 차원과 행동적 차원의 전략이 함께 포함되어 있어 혼란을 준다고 하였다. 사고와 행동은 서로 다른 시점에 사용되는 과정이기 때문에 인지적 대처와 행동적 대처를 같은 차원 내에서 개념화하는 것은 적절하지가 않다. 따라서 Garnefski 등(2001)은 정서조절의 개념을 정서적으로 작성된 정보에 대하여 의식적이고 인지적인 방법으로 조절하는 것으로 한정지었다. 그리고 대처이론을 바탕으로 행동전략과는 구별된 인지적 정서조절의 개념을 구성하고, 인지적 대처의 차원을 규명하기 위한 도구로서 인지적 정서조절전략 척도를 개발하였다. 인지적 정서조절전략의 하위 차원으로는 ‘자기비난(self blame)’, ‘타인비난(blaming others)’, ‘수용(acceptance)’, ‘계획 다시 생각하기(refocus on planning)’, ‘긍정적 초점 변경(positive refocusing)’, ‘반추(rumination or focus on thought)’, ‘긍정적 재평가(positive reappraisal)’, ‘조망 확대(putting into perspective)’, ‘파국화(catastrophizing)’의 9가지를 분류하였다. 그리고 이를 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 나누어 연구하였는데, 적응적인 전략에는 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 수용이 속하고, 부적응적인 전략에는 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화가 포함된다. Garnefski 등(2001)과 Garnefski 등(2002)의 상관 연구 결과 적응적인 전략을 많이 사용할수록 우울과 불안이 덜 하고, 부적응적인 전략을 많이 쓸수록 우울과 불안을 더 높게 보고하였다. 국내 연구에서도 적응적인 전략은 스트레스, 우울과의 부적 상관 및 심리적 안녕감과 의 정적 상관을 나타냈고, 부적응적인 전략은 스트레스, 우울과의 정적 상관 및 심리적 안녕감과 의 부적 상관을 나타냈다(김소희, 2004; 이서정, 현명호, 2008; 이자영, 2012). Garnefski 등(2001)이 제안한 인지적 정서조절전략은 정서조절과 심

리적 건강의 관계를 보다 명확하게 보여주고 있다.

이상으로 볼 때, 장애아동 양육이라는 벗어나기 힘든 지속적인 스트레스를 받고 있는 어머니들의 경우 정서적 대처가 중요하며, 인지적 정서조절전략이라는 관점을 통해 심리적 안녕감에 이르는 과정을 살펴보는 것이 효과적일 것으로 판단된다. 이와 관련하여 스트레스는 인지 과정에 악영향을 미치고 인지적 취약성을 유발하며(이정아, 정현희, 2012; Rodriguez & Richardson, 2007), 정서조절 곤란을 야기하여 부정적인 결과를 초래하는 것으로 알려져 있다(Troy & Mauss, 2011, 재인용). 그렇다면 스트레스는 인지적인 정서조절을 어렵게 하여 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 것으로 유추해볼 수 있다. 인지적 정서조절전략에 관한 선행연구들에서도 부적응적인 정서조절전략은 교사의 직무스트레스가 심리적 소진을 일으키는 과정을 매개하거나(임다정, 2013), 대학생들이 높은 생활스트레스로 인해 자살사고를 하게 되는 과정을 매개하는(최우경, 김진숙, 2012) 등 스트레스가 각종 부정적 결과를 일으키는 과정에 개입하는 것으로 나타났다. 따라서 장애아동 어머니의 높은 양육 스트레스는 적응적인 정서조절전략보다 부적응적인 정서조절전략을 촉진하는 과정을 매개로 하여 심리적 안녕감을 낮출 것으로 예상된다.

한편, Troy와 Mauss(2011)는 스트레스원에 대한 주의를 통제하여 인지적 평가를 수정함으로써 탄력적으로 정서조절을 하는 것이 스트레스로 인한 부정적인 결과를 완충해준다고 주장하였다. 선행연구에서도 인지적 정서조절 전략 중 적응적인 전략은 생활스트레스가 높을 때 자살사고를 하는 빈도를 낮춰주는 보호요인인 것으로 밝혀졌다(최우경, 김진숙, 2012). 또한 대학생을 대상으로 한 김소희(2004)의 연구에서도 스트레스가 높을 때 적응적인 전략을 주로 사용하는 집단은 이를 덜 사용하는 집단에 비해 심리적 안녕감이 더 높아지는 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 그렇다면 인지적 정서조절

전략은 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적인 영향을 조절하는 효과가 있을 것으로 예상해 볼 수 있다.

장애아동의 어머니의 극심한 스트레스가 꾸준히 보고되고 있는 바, 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에 있어 인지적인 정서조절이 어떤 작용을 하는지 이해하고, 또 정서조절을 통해 스트레스의 영향을 완화할 수 있는지 알아보는 것은 중요한 의미를 가진다. 그런데 아직까지 장애아동 어머니를 대상으로 인지적 정서조절전략이 가지는 효과를 검증한 연구는 없었다. 따라서 본 연구에서는 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 인지적 정서조절전략이 어떠한 효과를 가지는지 매개효과와 조절효과의 두 가지 측면에서 살펴보고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

앞서 언급한 연구의 필요성에 의거하여 본 연구에서 검증하고자 하는 연구문제와 가설은 다음과 같다.

【연구문제 1】 장애아동 어머니의 양육 스트레스, 심리적 안녕감, 인지적 정서조절전략 간에는 어떠한 관계가 있는가?

가설 1-1. 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감은 부적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 인지적 정서조절전략 중 적응적인 전략은 양육 스트레스와 부적 상관이, 심리적 안녕감과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 인지적 정서조절전략 중 부적응적인 전략은 양육 스트레스와 정적 상관이, 심리적 안녕감과 부적 상관이 있을 것이다.

【연구문제 2】 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에 있어 인지적 정서조절전략이 매개효과를 가지는가?

가설 2-1. 인지적 정서조절전략이 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정을 매개할 것이다.

【연구문제 3】 인지적 정서조절전략은 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 효과를 조절하는가?

가설 3-1. 인지적 정서조절전략은 장애아동 어머니의 양육스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 효과를 조절할 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 장애아동 어머니의 양육 스트레스

1) 장애아동 어머니의 양육 스트레스

일반적으로 스트레스라는 용어를 많이 쓰고 있으나, 사실 스트레스에 대한 개념이 하나로 통합되어 있지는 않다. 스트레스는 다음의 3가지 차원에서 이해될 수 있는데 첫째, 스트레스를 자극에 대한 반응으로 정의하는 관점과 둘째, 자극(stressor) 그 자체를 스트레스로 보는 관점, 그리고 셋째, 스트레스를 자극과 조절인자 사이의 상호작용으로 이해하는 관점이 있다(박덕희, 2004). 이 중 세 번째 관점에 따라 Lazarus와 Folkman(1984)은 심리적 스트레스를 개인이 가진 자원을 요구하거나 그 한계를 초과하여 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경 간의 특정한 관계로 정의하였다. 그들은 스트레스를 정의하는 데 있어 위기에 대한 평가와 그에 대한 대처 자원의 평가가 중요하다고 하였다.

Abidin은 Lazarus와 Folkman의 스트레스 이론에 근거하여 부모역할을 수행하는 과정에서 발생하는 스트레스를 양육 스트레스로 개념화하였다. 양육 스트레스는 첫째, 자녀의 행동특성에 따른 부모의 지각과 둘째, 부모로서 자신에 대해 스스로 느끼는 지각 정도와 셋째, 일반적인 생활에서 오는 스트레스의 영역으로 구성된다. 부모의 특성과 아동의 특성 및 여러 가지 사건들이 부모의 역할을 어렵게 하여 스트레스를 발생시키고, 이것이 다시 부모와 아동 간의 역기능적 상호작용을 통하여 부모행동에 영향을 주게 된다. 장애자녀를 가진 부모는 자녀의 장애로 인해 비장애아동의 부모보다 더 많은 스트레스와 좌절과 위기를 겪게 된다고 하였다(김미경, 2009, 재인용).

양육 스트레스의 구체적인 내용으로 장애아동의 부모는 자녀가 정상적 발달과정을 보이지 않는 데에서 비롯되는 정서적 긴장과 만성슬픔, 장애아동의 가족이라는 낙인과 같은 정서적 어려움을 겪게 된다고 한다(황경자, 2002, 재인용). 아동의 장애로 인해 그 부모는 양육역할에 많은 부담감을 갖게 되고, 치료 및 교육, 부모와 아동 간의 정서적인 불일치, 부모의 양육 문제와 가족 간의 갈등 등 다양한 측면에서 문제를 겪는다(오혜경, 2002). 특히 장애아동을 둔 가정은 일반아동 가정에 비해 기본적인 양육비용 외에 평생 지속되는 치료와 교육, 기타 특수 서비스 비용 등에 대한 무거운 경제적 부담을 지게 된다(Lukemeyer, Meyers & Smeeding, 2000).

장애아동을 키우는 일은 가족의 일상 및 사회생활에도 여러 가지 변화를 가져온다(Heiman, 2002). 자녀가 특수한 보살핌을 필요로 하기 때문에 양육에 많은 시간을 쏟다보면 전처럼 사회적 활동에 참여할 수 없게 되고, 모임에 자녀를 동반하는 일 또한 쉽지 않다. 많은 부모들은 달라진 사회적 관계에서 상실감과 좌절감을 느낀다.

윤수영과 한경자(1993)의 연구에서 장애아동 어머니는 아동의 장애 원인, 치료, 교육 및 예후에 관한 걱정에 따른 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났다. 특히 아동의 장래에 관해서 부모가 죽은 후에 자녀가 어떻게 살아갈지에 대한 우려가 컸다. 그 다음 과중한 양육부담으로 인한 장애아동 어머니의 부정적 심리 상태와 관련된 스트레스, 어머니의 일상생활과 관련된 스트레스, 가족·사회적 관계와 관련된 스트레스 순으로 높았다.

또한 많은 연구들에서 장애아동의 어머니는 양육부담감에 따른 높은 우울을 경험하는 것으로 보고하고 있는데, 그 수치는 우리나라 일반인 및 일반아동 어머니보다 높은 수준이었다(고정선, 2006; 서민정 외, 2003; 하수민, 윤종희, 2002; 홍영수, 김재엽, 2003). 우울은 양육 스트레스와 높은 정적 상관을 나타내며, 부모로서의 효능감을 낮추고 불안감은 높이는 경향이 있다.

2) 장애아동 어머니의 양육 스트레스에 관한 선행연구

앞서 언급한 것처럼 주어진 상황을 어떻게 해석하느냐가 스트레스에 큰 영향을 미치는데, 그동안 이루어진 장애아동 어머니에 관한 연구들은 주로 객관적 특성 변인에 따른 양육 스트레스를 조사해왔다. 장애자녀를 키우는 부모의 스트레스 수준은 인구사회학적 변인, 아동의 특성, 부모의 특성 등에 따라 다음과 같은 편차를 보여주고 있다.

아동의 특성 측면에 있어 자녀의 장애정도가 심할수록 어머니의 스트레스 수준이 높아지는 것으로 나타났다(박덕희, 2004; 박혜진, 2004; 하수민, 윤종희, 2002; Friedrich, Wilturner, & Cohen, 1985). 장애유형별로는 자폐아동을 둔 부모의 스트레스가 신체장애나 지적장애아동을 둔 부모보다 높은 편이었다(김인옥, 이원령, 2011). 장애아동의 연령에 따라서는 자녀가 성장할수록 양육 스트레스가 감소하는가 하면(박신정, 2008; Friedrich et al., 1985), 자녀의 연령이 높아질수록 정상아와 격차가 벌어지는 데에서 스트레스가 더 크게 오기도 하였다(하수민, 윤종희, 2002). 이는 장애자녀가 취학을 하거나 2차 성장을 시작하는 등 발달단계에 따른 과제들로 인해 스트레스가 감소하였다가 다시 늘었다가 하는 변화를 겪기 때문일 것으로 추측된다.

부모의 특성을 살펴본 연구들에서 어머니의 학력이 높을수록 스트레스 수준이 낮아지는 경향이 있었다(박혜진, 2004; 이도경, 2013; 정재은, 최희선, 1995). 가정의 소득 수준에 있어 경제적 어려움은 스트레스를 상승시키며, 월 평균 소득수준이 높을수록 대처행동의 수준이 높아지고 양육태도도 보다 애정적이고 자율적인 태도를 취하는 것으로 나타났다(김자경, 신서영, 2012).

한편, 장애아동 어머니의 심리적 특성에 관한 연구 중에서는 자아존중감이 높을수록 양육 스트레스가 낮은 것으로 나타났다(황경자, 2002; 허효순, 2006). 일반적으로 종교가 있는 어머니들이 스트레스 수준이 더 낮았는데,

종교가 있으면 사회적 지지를 많이 받아 적응에 도움이 되는 것으로 보인다(이도경, 2013; 이종화, 김동환, 2000).

외부 환경적 변인으로서 가족탄력성이 높을수록 양육 스트레스를 덜 받으며(김자경, 신서영, 2012), 사회적 지지를 많이 받고 있다고 느낄수록 완충작용이 되어 스트레스 수준이 낮아진다(김인옥, 이원령, 2011; 이도경, 2013; 이숙자, 2005; 이종화, 김동환, 2000). 사회적 지지 중에서도 특히 남편의 지지는 장애아동 어머니의 스트레스에 직접적인 영향을 미치는 요인으로서 대부분 남편의 지지나 도움이 많을수록 스트레스는 감소한다는 일관된 결과를 보여주고 있다. 또한 친구나 이웃의 사회적 지지가 많거나 교육적 지원을 받을수록 부모와 자녀 간의 역기능적 상호작용을 감소시킬 수 있다.

2. 장애아동 어머니의 심리적 안녕감

1) 심리적 안녕감

전통적으로 심리학에서는 인간의 부적응적이고 병리적인 증상에 초점을 맞추고 이를 제거하기 위한 노력에 힘써왔다. 그러나 최근의 경향은 인간의 적응적인 측면 즉 강점과 행복 등에 더 큰 관심을 가지고 긍정적인 관점에서 심리학을 연구하는 방향으로 바뀌어가고 있다.

행복과 삶의 질에 대한 관심은 1960-70년대를 지나면서 더 이상 양적인 성장보다는 자원의 재분배와 개인의 안녕감에 관심을 갖게 되면서 시작되었다. 그전에는 사회지표로서 범죄율, 인구밀도, 실업률 등과 같은 객관적 사회지표들이 주로 사용되었는데, 이것들은 개개인이 경험하는 삶의 질을 직접적으로 평가하지 못한다는 한계가 지적되었다(Andrews, 1974). 게다가 인구사회학적 변인들은 삶의 질에 대한 설명력이 낮은 편이어서 삶의 질의 수

준을 측정할 수 있는 주관적인 지표들이 개발되어야 한다는 주장이 제기되었다. 그리하여 사회과학자들은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정하는 방법으로 행복을 연구하기 시작하였다. 이런 연구들에서 주관적 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶의 만족도 또는 행복 등의 다양한 용어들이 사용되기 시작하였다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001, 재인용).

즉, 사람들은 자신들만의 기대나 가치, 이전 경험 등에 의해 객관적 조건을 달리 평가하므로 이와 같은 개인적 요인에 따라 삶의 질 혹은 주관적 안녕감이 결정된다고 볼 수 있다. 주관적 안녕감은 인지적 차원과 정서적 차원으로 구성된다. 인지적 차원은 삶에 대한 만족도를 말하며, 정서적 차원은 다시 긍정적인 정서와 부정적인 정서로 나뉜다. 전통적 임상 모델에서와 다르게 주관적 안녕감은 단순히 부정적 경험의 부재를 의미하지 않고, 장기적인 관점에서 긍정적 정서 경험과 부정적 정서 경험 둘 다를 포함한다. 따라서 높은 주관적 안녕감이란 자신의 삶에 만족하고 긍정적인 정서를 자주 경험하며 상대적으로 부정적인 정서는 적게 경험하는 것을 의미한다(Diener, 1984; Diener & Suh, 1997).

그러나 Ryff(1989)는 주관적 안녕감의 구조 정의가 미흡하고, 행복이란 정서적인 것이 아니라 잠재된 자아의 실현에 가깝다고 보았다. 따라서 개인이 자신의 삶에 대해 얼마나 만족하고 있는가를 삶의 질의 기준으로 삼는 주관적 안녕감 개념에 반기를 들고, 삶의 질을 평가하려면 개인이 사회 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 삼아야 한다고 주장하였다. Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개별화, Allport의 성숙, Erickson의 심리사회적단계 모델, Buhler의 기본적인 삶의 경향성, Neugarten의 성격변화 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정하는 6개 차원의 척도를 개발하였고, 이 척도로 측정

한 삶의 질을 심리적 안녕감(psychological well-being)이라 하였다. 6개 차원은 자아수용(Self-acceptance : SA), 긍정적 대인관계(Positive relations with others : PR), 자율성(Autonomy : AU), 환경에 대한 통제(Environmental mastery : EM), 삶의 목적(Purpose in life : PL), 개인적 성장(Personal growth : PG)을 포함한다. 심리적 안녕감은 이론적으로 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합을 말하며, 그 합이 높을수록 삶의 질 즉, 심리적 안녕감이 높다고 할 수 있다.

심리적 안녕감의 하위차원을 구체적으로 살펴보면 첫째, 자아수용을 잘 하는 사람은 자신에 대해 긍정적인 태도를 지니고, 스스로의 좋은 점과 나쁜 점을 비롯한 여러 측면을 이해하고 수용하며, 지나간 삶에 대해 좋게 느낀다. 둘째, 긍정적 대인관계를 맺는 사람은 타인과 따뜻하고 만족스러우며 신뢰적인 관계를 맺는다. 다른 사람의 복지에도 관심이 있고, 공감과 애정을 느끼거나 친밀감을 형성할 수 있으며, 인간관계의 상호작용을 이해하고 있다. 셋째, 자율성이 높은 사람은 독립적이고 결정을 잘 내리며, 정해진 방식으로 사고하거나 행동하게끔 만드는 사회적 압력에 맞설 수 있다. 행동을 내적으로 조절하고 개인적 기준에 따라 자신을 평가한다. 넷째, 환경에 대한 통제 능력이 있는 사람은 환경을 제어하는데 있어 유능감을 느끼고, 복잡한 외부 활동들을 통제한다. 주어진 기회를 효율적으로 활용하고, 개인적 요구나 가치에 적합한 상황을 선택하거나 창조해낼 수 있다. 다섯째, 삶의 목적이 뚜렷한 사람은 삶에 대한 방향성을 갖추고 있으며, 현재와 과거의 삶을 의미있게 여기고, 목적에 대한 믿음을 강하게 유지한다. 여섯째, 개인적 성장을 추구하는 사람은 끊임없이 발전해 나간다고 느끼며, 스스로를 성장하고 커나가는 존재로 여긴다. 새로운 경험에 대해 개방적이고, 자신의 잠재능력을 알고, 자기이해와 자기효능감을 키워나간다.

Ryff(1989)는 자신이 체계화한 심리적 안녕감 차원들과 기존의 주관적 안

녕감을 측정하는 척도들(정서균형 척도, 삶의 만족도, 자아존중감, 사기(morale), 통제소재, 우울) 간의 상관관계를 분석하였다. 그 결과 심리적 안녕감의 여섯 차원 중 자아수용과 환경에 대한 통제는 주관적 안녕감 척도들과 뚜렷한 연관성을 나타냈지만, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장은 기존의 평가 척도와 밀접하게 연관되지 않았다. 이는 심리적 안녕감에서 강조하는 긍정적인 심리적 기능이라는 측면이 주관적 안녕감을 다룬 기존 현상학적 연구들에서는 측정되지 않고 있었음을 시사한다. 즉 심리적 안녕감이 삶의 질을 더 포괄적으로 평가한다고 볼 수 있다.

2) 장애아동 어머니의 심리적 안녕감에 관한 선행연구

삶의 질에 관한 국내의 초기 연구들은 주로 주관적 안녕감에 영향을 주는 요인을 밝혀내는 연구들이었고, 이후 Ryff가 개발한 심리적 안녕감 척도의 구성요인들이 우리나라 사람들에게도 적용될 수 있는가에 관한 연구로 이어졌다. 김명소 등의 연구 결과 Ryff의 여섯 차원 모델은 우리나라 성인에게도 적합한 요인구조인 것으로 확인되었다. 최근에는 장애아동 어머니를 대상으로 하는 심리적 안녕감 및 삶의 만족도에 관한 연구들이 늘고 있는 경향이다. 장애아동을 양육하는 부모들은 일반아동 부모보다 자녀에게 더욱 밀접한 영향을 미치게 되므로 장애아동 부모의 삶의 질 문제는 장애 아동에게 지대한 영향을 미친다는 점에서 매우 중요하다고 볼 수 있다(정대영, 최정아, 2010).

선행연구들에서 장애아동의 부모는 일반아동 부모에 비해 삶의 질 및 안녕감의 정도를 유의한 수준에서 낮게 평가하였으며, 정서적 우울은 더 높은 것으로 나타났다(정대영, 최정아, 2010; Bode, Weidner, & Storcket., 2000). 특히 장애아동 어머니의 스트레스가 높을수록 삶의 만족도나 심리적 안녕감

이 낮아지는 부적 상관을 보고하였다(박애선, 2012; 박혜진, 2004; 이도경, 2013; 이미라, 2008; 이숙자, 2005; 최정실, 이미희, 2005; Cummins, 2001; Pottie & Ingram, 2008).

장애아동 어머니의 객관적 특성에 관해서는 학력과 소득이 높을수록 심리적 안녕감이 높고, 직업이 있는 어머니가 직업이 없는 어머니보다 심리적 안녕감이 더 높은 것으로 나타났다(이미라, 2008). 장애아동의 특성에 관해서는 아동의 장애 정도가 심할수록 어머니의 심리적 안녕감이 낮아지나(이숙자, 2005), 장애유형에 따른 어머니의 심리적 안녕감에는 유의한 수준의 차이가 없었다(최정실, 이미희, 2005; 황소영, 2007).

장애아동 어머니의 심리적 특성 중에서 긍정정서가 심리적 안녕감과 연관을 나타냈다. 장애아동 어머니의 감사성향은 심리적 안녕감과 정적 상관이 있음이 밝혀졌고(정미숙, 2009), 장애아동 부모의 낙관적 성향이 높을수록 장애자녀 양육이 가족에 미친 영향을 긍정적으로 인식하며 적극적 대처 행동을 많이 하여 삶의 만족도가 높아졌다(박지연, 2013). 그 외 어머니의 자아탄력성과 장애수용 태도 등이 장애아동 가족의 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(황경열, 고일영, 용홍출, 2010).

외부 환경적 변인으로는 사회적 지지가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감 및 적응 정도를 높이는 데 도움이 되는 것으로 밝혀지고 있다(강선경, 2002; 이도경, 2013; 이숙자, 2005; Bristol, 1987; Friedrich et al., 1985). 또한 가족 탄력성은 장애아동 가족의 적응에 긍정적인 영향을 미친다. 가족내구력이 높고 의사소통이 원활한 가족은 장애자녀 양육에 따른 스트레스에도 적응을 잘 하는 것으로 나타났다(오승아, 이양희, 2001). 박애선(2012)의 연구에서도 자폐성 장애아동 가족의 가족기능성이 좋을수록 스트레스적인 상황에 대하여 가족이 극복하고 해결해 나갈 수 있다고 의미를 재부여하게 되고, 심리적 안녕감도 증진하게 된다고 하였다.

3. 인지적 정서조절전략

1) 인지적 정서조절전략의 개념 및 하위차원

정서조절은 개인이 안녕감을 유지하고, 성공적으로 기능하는 데 중요한 역할을 하는 것으로 여겨진다. 정서조절은 적응적 행동을 불러일으키고 체계화하거나, 스트레스에 따른 부정적 정서수준과 부적응적 행동의 출현을 예방하는 데 있어 핵심적이다(Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995).

정서는 신체적 각성, 신경계의 활성화, 인지적 평가, 주의 과정, 반응 경향성으로 이루어진 다차원적 현상이어서 정서 조절의 개념에도 여러 가지 서로 다른 정의가 존재한다. 일반적으로 정서조절은 개인의 목표를 달성하기 위해서 정서적 반응 특히 강렬하고 일시적인 정서들을 감독, 평가, 조절하는 내적이고 외적인 모든 과정으로 이해된다(Thompson, 1994).

Garnefski 등(2001)은 정서조절의 개념을 정서를 유발하는 정보의 유입을 의식적이고 인지적인 방법으로 처리하는 것으로 한정지었다. 인지적 과정은 우리가 위협을 받거나 스트레스적인 사건을 경험한 후에 그 감정에 압도되지 않도록 정서를 조절하고 통제할 수 있게 도와준다. 이러한 인지적 정서조절과정을 연구하기 위해서는 이를 측정할 표준도구가 필요한데, 기존의 척도들은 인지적 대처와 행동적 대처 개념을 하나의 차원으로 정리하였으므로 적절하지가 않다. 그리하여 Garnefski 등(2001)은 대처이론을 바탕으로 행동전략과는 구별된 인지적 정서조절의 개념을 구성하고, 인지적 대처의 차원을 규명하기 위하여 인지적 정서조절전략을 측정할 척도를 개발하였다. 그는 기존의 대처전략 척도들에서 인지적 차원을 추출하거나, 비인지적 대처전략을 인지적 차원으로 변환하거나, 새로운 전략을 추가하여 인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire : CERQ)를

구성하였다. 이 과정에서 특히 COPE, Coping Inventory for Stressful Situations(CISS)와 Ways of Coping Questionnaire(WCQ)를 참고하여 활용하였다.

인지적 정서조절전략의 하위 차원은 다음과 같다. 첫째, ‘자기비난(self blame)’은 자신이 경험한 것에 대해 자신을 탓하는 사고이다. 자기비난의 귀인양식은 우울 및 다른 정신병리들과 연관된다. 둘째, ‘타인비난(blaming others)’은 자신이 경험한 것을 다른 사람의 탓으로 돌리는 사고이다. 타인비난은 낮은 정서적 안녕감과 관련이 있다. 셋째, ‘수용(acceptance)’은 자신이 경험한 것을 인정하고 자신에게 일어난 일을 운명으로 받아들이는 사고이다. 대처전략으로서 수용은 낙관성이나 자아존중감과 정적인 관계가 있고, 불안과는 부적의 관계가 있다. 넷째, ‘계획 다시 생각하기(refocus on planning)’는 부정적 사건에 대해 어떤 단계를 거쳐 어떻게 다루어야 할지를 생각하는 것을 말한다. 이것은 행동 중심적 대처의 인지적인 부분으로 실제 행동이 뒤따르는 것을 의미하지는 않는다. 대처전략으로서 계획하기는 낙관성, 자아존중감과 정적인 상관관계가 있고, 불안과는 부적의 상관관계가 있다. 다섯째, ‘긍정적 초점변경(positive refocusing)’은 실제 사건에 대해서 생각하는 대신에 즐겁고 기쁜 일에 관해 생각하는 것이다. 긍정적 초점변경은 실제 사건에 대해 덜 생각하기 위해서 더 긍정적인 점들로 사고 초점을 돌리는 일종의 정신적 철수(mental disengagement)이다. 단, 긍정적인 점들에 초점을 맞추는 것은 단기적으로 유용할 수 있지만 장기적으로는 오히려 적응적 대처를 방해할 수가 있다. 여섯째, ‘반추 혹은 사고에 초점두기(rumination or focus on thought)’는 부정적인 사건에 관련된 기분과 생각에 관해 사고하는 것이다. 반추적 대처 양식은 높은 수준의 우울과 관련 있음이 밝혀졌다. 일곱째, ‘긍정적 재평가(positive reappraisal)’는 해당 사건에 긍정적 의미를 부여하고 개인적 성장으로 여기는 것을 말한다. 대처전략으로서 긍정

적 재평가를 사용하는 것은 낙관성, 자아존중감과 정적인 상관관계가 있고, 불안과는 부적적인 상관관계가 있다. 여덟째, ‘조망 확대(putting into perspective)’는 사건의 심각성을 낮추거나, 다른 사건과 상대적인 정도를 비교하는 것이다. 이 차원에는 벌어진 사건이 그만하길 다행이라고 생각하거나 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말하는 것이 포함된다(김소희, 2004). 마지막으로 아홉째, ‘파국화(catastrophizing)’는 경험에 있어 끔찍한 느낌을 강조하는 사고이다. 파국화는 부적응, 정서적 고통, 우울과 관련된다고 한다.

Garnefski 등(2001)은 부정적인 사건 경험 후 개인의 적응과 부적응에 영향을 미치는 인지적 정서조절전략을 이론적으로 더 적응적인 전략과 덜 적응적인 전략으로 나누어 연구하였다. 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망 확대는 적응적인 전략에 해당되고, 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화는 덜 적응적인 전략 즉, 부적응적인 전략으로 분류되었다. Garnefski 등(2001)과 Garnefski 등(2002)의 연구를 통해 적응적인 전략을 많이 사용할수록 우울과 불안 증상을 더 적게 나타내고, 부적응적인 전략을 쓸수록 우울과 불안을 더 많이 나타냄을 확인하였다. 국내에서 대학생들을 대상으로 한 이서정과 현명호(2008)의 연구에서도 적응적인 전략은 우울, 불안, 신체증상 등의 정신병리와 부적적인 관계가 있고, 부적응적인 전략은 정신병리와 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 심리적 안녕감처럼 긍정적인 지표와는 적응적인 전략이 정적 상관, 부적응적인 전략은 부적 상관관계가 있음이 보고되었다(김민정, 2006; 이자영, 2012).

Garnefski 등(2002)은 임상집단과 비임상집단을 대상으로 인지적 정서조절전략과 정서적 문제와의 관계를 연구하였다. 그 결과 두 집단을 변별하는데 있어 자기비난, 파국화, 긍정적 재평가 전략이 가장 중요한 변인으로 밝혀졌다. 이 중 자기비난, 파국화는 임상집단과, 긍정적 재평가는 비임상집단과 관련이 있었다. 김난영(2013)이 정신과 외래환자들을 대상으로 한 연구에

서도 우울증 환자 집단은 비환자 집단보다 부적응적인 정서조절전략을 더 많이 사용하고, 적응적인 전략은 더 적게 사용하는 것으로 나타났다. 우울증 환자는 과묵화, 타인비난, 반추를 더 많이 사용하였고, 비환자 집단은 긍정적 초점변경, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가를 많이 사용하였다.

아동 및 청소년을 대상으로 한 연구에서도 적응적인 정서조절전략은 아동의 우울 및 두려움, 걱정과 부적인 관계를 나타낸 반면(Garnefski et al., 2007), 부적응적인 정서조절전략은 청소년의 우울 및 불안과 정적 상관을 가지고, 내재화 문제 및 외현화 문제에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Garnefski et al., 2001; Garnefski, Kraaij & Etten, 2005). 박정희(2009)가 초등학교 고학년의 남녀 아동을 대상으로 한 연구에서도 부적응적인 전략은 사회불안과 정적 상관을 보였고, 적응적인 전략은 사회불안과 부적 상관을 나타냈다. 특히 긍정적 초점변경을 하여 다른 즐거운 생각으로 인지를 전환하면 사회불안이 감소하고, 계속 불안한 생각을 떠올리는 반추를 하거나 그 일이 끔찍하다고 느끼는 과묵화 전략을 쓰면 사회불안이 증가하는 것으로 나타나 인지적 정서조절전략이 사회불안의 수준을 조절한다는 것이 발견되었다. 청소년들의 우울 역시 부적응적인 전략과 정적 상관을, 적응적인 전략과는 부적 상관을 나타내었으며, 정서인식을 명확히 할수록 적응적인 전략을 선택하여 우울을 낮추는 관계가 있는 것으로 밝혀졌다(홍주현, 2012).

2) 인지적 정서조절전략과 양육 스트레스 및 심리적 안녕감 간의 관계

부모들이 장애자녀의 출생 및 양육과정에서 겪는 스트레스에 어떻게 대처하는가 하는 문제는 가족생활 치료, 가족 체제모델, 스트레스 모델, ABCX 모델, Double ABCX 모델 등 다양한 이론과 모델을 통해 연구되어왔다. 그

러나 최근에 들어와서 스트레스와 대처에 대한 인지-현상학적 이론을 근거로 하여 스트레스 유발 요인, 대처자원, 대처전략과 그들의 적응 간의 관계의 다변인적인 연구가 이루어지고 있는 것을 볼 수 있다(이삼연, 1999).

대표적인 대처전략으로는 Folkman과 Lazarus(1980)의 문제중심적 대처전략과 정서중심적 대처전략이 있다. 그들은 스트레스 사건을 경험할 때 이 두 유형의 대처전략이 어떻게 사용되는지를 알아보기 위해 100명의 성인 남녀를 대상으로 조사를 하였다. 그 결과 대부분의 사람들이 두 전략을 모두 사용하지만, 업무와 관련된 맥락에서는 문제중심적 대처를 선호하고, 건강관련 상황에서는 정서중심적 대처를 선호하였다. 또한 스트레스 상황을 어떻게 해석하느냐에 따라 대처전략이 달라짐이 드러났다. 사람들은 건설적인 시도가 가능하거나 혹은 더 많은 정보 수집이 필요하다고 보는 상황에서는 문제중심적 대처전략을 사용하는 반면, 상황을 수용할 수밖에 없다고 보는 상황에서는 정서중심적 대처전략을 사용하였다.

김정희와 이장호(1987)는 Folkman과 Lazarus가 개발한 척도를 토대로 대처방식의 종류를 정리하고 이를 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 나누었다. 적극적 대처방식에는 문제집중적 대처와 사회적 지지추구, 소극적 대처방식에는 소망적 사고와 정서완화적 사고가 속한다. 연구 결과 우울한 사람일수록 소극적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 후속 연구들에서도 적극적 대처가 더 적응적인 전략으로 지지되었다(이숙자, 2005, 재인용). 그러나 정재은과 최희선(1995)이 장애아동 어머니를 대상으로 한 스트레스 연구 결과에 따르면 문제해결적 대처 뿐 아니라 정서적 대처를 많이 사용하는 경우에도 스트레스 수준은 낮아졌다. 전유경(2003)의 연구에서는 장애아동 어머니의 경우에 소극적 대처 집단보다 적극적 대처 집단이 오히려 스트레스 총점이 더 높은 것으로 나타나기도 하였다. 박덕희(2004)에 따르면 적극적 대처방식은 자녀가 가벼운 장애를 지닌 지적장애아 어머니 집

단에서 많이 사용하고, 보통의 장애를 지닌 지적장애아 어머니 집단에서는 소극적 대처방식을 많이 사용하며, 심한 장애를 지닌 집단에서는 모든 대처방식의 빈도가 낮게 나타나 적절한 대처방식을 수립하지 못한 것으로 분석되었다. 이는 자녀의 장애가 가벼운 경우 장애가 개선될 가능성이 있다고 생각하기 때문에 적극적 대처를 더 많이 사용하고, 자녀의 장애가 심할수록 취할 수 있는 조치가 많지 않고 장애문제를 단지 받아들여야 하기 때문에 소극적 대처를 더 많이 사용한다고 해석해 볼 수 있다. 이는 즉 장애아동 어머니처럼 피할 수 없는 스트레스 상황에서는 정서중심적 대처도 중요하다는 것을 의미한다. 최근 최해연(2013)의 연구에서 문제중심적 대처와 정서중심적 대처는 독자적으로 쓰이는 것이 아니며, 두 종류의 대처전략을 모두 사용하고 회피를 적게 하는 대학생들이 적응을 가장 잘 하는 것으로 밝혀진 것 또한 정서중심적 대처의 유용성을 지지해준다.

정서조절을 통한 대처에 있어서는 재평가 전략이 중요한 역할을 한다. Gross(2002)의 연구 결과 인지적 재평가 전략을 사용하는 것이 정서조절에 효과적임이 밝혀졌다. 정서가 발생된 후에 그 정서를 억압하면 이것이 부적절한 행동으로 이어지는 과정을 억제할 수는 있으나 그만큼 신체적 긴장이 늘어나고, 정서 경험 자체를 바꿀 수도 없다. 반면 재평가는 정서 발생의 초기에 인지적으로 상황 해석을 조정함으로써 정서 경험 자체를 수정할 수 있고, 기억 손실과 같은 부작용도 나타나지 않아 더 효율적이라 할 수 있다. 이삼연(1999)이 장애아 어머니를 대상으로 Folkman과 Lazarus의 대처방식 척도를 사용하여 실시한 연구에서도 긍정적 재평가전략이 장애아 어머니의 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 입증되었다. 어머니의 긍정적 인식과 해석은 심리적 안녕감을 높여주며, 자녀를 돌보는 일에 대한 만족도를 높게 한다(김은서, 2010; 장은희, 정영숙, 2011). 또한 장애아동 부모가 양육 스트레스를 높을수록 긍정적 해석, 정서적 진정 등의 대처방식을 더 적게

사용하며, 자기비판을 많이 하고, 사회적 지원을 구하려는 노력은 더 적게 하는 것으로 나타났다(김미경, 2009; 조인수, 이경아, 2009). 이상에서 언급된 긍정적 재평가 및 정서완화적 사고, 자기비판 등은 인지적 정서조절전략의 하위요인과 부분적으로 일치한다. 따라서 장애아동 어머니들이 어떤 인지적 정서조절전략을 사용하느냐에 따라 스트레스나 적응, 삶의 만족도 수준에 차이가 있을 것으로 유추된다.

스트레스와 인지적 정서조절전략의 관계에 관하여 스트레스가 인지 과정에 악영향을 미치고, 인지적 취약성을 유발하는 것으로 밝혀지고 있다(이정아, 정현희, 2012; Rodriguez & Richardson, 2007). 이정아와 정현희(2012)의 연구에서 아동의 일상적 스트레스는 발달과정 동안 내면화되어 인지적 취약성을 형성하고 이를 통해 우울에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. Rodriguez와 Richardson(2007)의 연구는 부모의 양육 스트레스와 분노가 인지적 해석에 영향을 주어 학대 위험을 높이는 기제를 검증하였다. 또한 스트레스는 정서조절 곤란을 매개로 각종 부정적인 결과를 초래하는 것으로 여러 연구들에서 보고되고 있다(Troy & Mauss, 2011, 재인용). 이를 통해서 볼 때, 스트레스는 인지적인 정서조절을 어렵게 하여 적응적인 정서조절전략보다 부적응적인 정서조절전략의 사용을 불러일으키고 결과적으로 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 것으로 예상해볼 수 있다. 인지적 정서조절전략에 관한 선행연구들에서도 교사의 직무스트레스 증가가 부적응적인 정서조절전략을 불러일으켜 심리적 소진을 증대시키는 기제가 밝혀진 바 있으며(임다정, 2013), 대학생의 높은 생활스트레스는 부적응적인 정서조절전략을 매개로 하여 대인관계욕구를 더욱 좌절시키고 자살사고를 더 크게 일으키는 것으로 밝혀졌다(최우경, 김진숙, 2012). 따라서 장애아동 어머니의 양육 스트레스는 인지적 정서조절을 매개로 하여 심리적 안녕감을 낮출 것으로 생각된다.

한편, Troy와 Mauss(2011)는 스트레스원에 대해 보다 긍정적인 측면으로 주의방향을 통제하여 인지적 평가를 수정하고 적응적인 정서 반응을 이끌어 내는 인지적 정서조절 능력이 스트레스에 대한 탄력성에 중요하다고 주장하였다. 선행연구들에서도 인지적 정서조절전략 중 적응적인 정서조절전략은 스트레스의 악영향을 완충하는 데 기여하는 것으로 보고되고 있다. 앞서 언급한 최우경과 김진숙(2012)의 연구에서 높은 생활스트레스가 부적응적인 정서조절전략을 불러일으켜 자살사고를 더 많이 하게 되는 반면, 적응적인 정서조절전략의 사용은 생활스트레스가 높을 때 자살사고를 덜 하게 만들어 주는 보호요인으로 작용하였다. 김소희(2004)의 연구에서도 대학생들의 스트레스가 높을 때 적응적인 전략을 주로 사용하는 집단은 적응적인 전략을 덜 사용하는 집단보다 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타나 인지적 정서조절전략의 조절효과가 입증되었다. 적응적인 정서조절전략은 높은 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적인 영향을 중재하는 역할을 하는 반면, 부적응적인 정서조절전략은 스트레스의 높고 낮음에 관계없이 심리적 안녕감을 저해하였다. 이처럼 인지적 정서조절전략은 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향의 수준을 조절하는 효과가 있을 것으로 예상된다.

따라서 본 연구에서는 첫째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감, 인지적 정서조절전략 간의 상관관계를 확인하고, 둘째, 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대하여 인지적 정서조절전략이 가지는 매개효과와 조절효과를 검증하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 인천광역시에 소재한 특수학교 3곳, 장애아 전담 어린이집 3곳에 다니고 있는 장애아동의 어머니를 대상으로 2013년 10월 14일부터 11월 7일까지 실시되었다. 총 326부의 설문지를 배포하였고, 회수된 설문지 164부(회수율 50.3%) 중에서 누락된 문항이 많거나 불성실하게 응답한 자료 21부를 제외한 총 143부가 분석에 사용되었다.

연구자가 특수학교 교사 및 어린이집 원장에게 연구 협조를 구한 후 방문 또는 우편 발송을 통해 설문지를 전달하였고, 기관 측 담당자들이 각 가정으로 설문지를 배부하여 회수가 완료되면 연구자가 기관에 직접 방문하여 이를 수거하였다. 설문지에는 연구의 목적 및 설문응답요령, 개인정보 보호에 대한 사항 등을 명시하였고, 연구자의 연락처를 기재하여 필요한 경우 연락을 취할 수 있도록 하였다.

본 연구에 참여한 장애아동 어머니의 연령층은 주로 30대(31.4%)와 40대(57.6%)가 많았고, 50대(8.8%)와 20대(2.2%)도 포함되었다. 학력은 고졸(55.2%)이 가장 많았고, 그 다음으로 대졸(24.5%), 전문대졸(13.3%), 중졸 이하(3.5%), 대학원 이상(3.5%)의 순이었다. 직업은 가정주부(65.7%)인 경우가 과반수이상이었으며, 직장에 다니는 경우 전문직(8.6%), 사무직(6.4%), 자영업(6.4%) 등이었다. 가정의 월평균수입은 비교적 고르게 분포한 편인데, 200~300만원(34.3%)인 경우가 가장 많았다. 장애아동 어머니의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 장애아동 어머니의 인구통계학적 특성

구분		사례수(%)	구분		사례수(%)
연령	20대	3(2.2)	학력	중졸 이하	5(3.5)
	30대	43(31.4)		고졸	79(55.2)
	40대	79(57.6)		전문대졸	19(13.3)
	50대	12(8.8)		대졸	35(24.5)
	합계	137(100.0)		대학원 이상	5(3.5)
				합계	143(100.0)
직업	전문직	12(8.6)	월평균 수입	100만원 미만	5(3.6)
	사무직	9(6.4)		100~200만원	32(23.4)
	기술직	8(5.7)		200~300만원	47(34.3)
	판매 및 서비스직	4(2.9)		300~400만원	20(14.6)
	자영업	9(6.4)		400만원 이상	33(24.1)
	주부	92(65.7)		합계	137(100.0)
	기타	6(4.3)			
	합계	140(100.0)			

본 연구에 참여한 장애아동 어머니의 자녀에 대한 인구통계학적 특성은 다음의 <표 2>에 제시하였다. 본 연구에서 대상으로 한 장애아동의 연령은 만3세 이상 만18세 이하였다. 아동복지법 상 아동은 만18세 이하로 규정되며, 장애자녀의 경우 연령이 높다하여도 일반아동 수준의 발달을 보이고 그에 상응하는 보살핌을 필요로 하는 경우가 많으므로 자녀의 대상 연령을 만18세 이하로 정하였다. 장애아동의 연령은 학령기에 근거하여 만3~6세, 만7~12세, 만13~15세, 만16~18세 집단으로 구분하였다. 구성 비율은 만3~6세 아동이 15.5%, 만7~12세 아동이 35.2%, 만13~15세 아동이 32.4%, 만16~18세 아동이 16.9%이었다.

장애아동의 장애유형은 지적장애(58.5%)인 경우가 가장 많았고, 자폐성 장애 및 기타 전반적 발달장애(22.0%)가 그 다음으로 많았다. 그 외에 뇌병변장애(13.2%), 청각장애(1.9%), 지체장애(1.3%), 시각장애(0.6%) 등이 있었다. 자녀가 둘 이상의 중복장애를 가지고 있는 경우 각각의 장애를 모두 표기하였다. 장애아동의 장애등급은 1등급(74.6%)이 가장 많았고, 그 다음 2등급(12.7%), 3등급(9.2%), 4~6등급(0.7%)의 순으로 나타났다.

<표 2> 장애아동의 인구통계학적 특성

구분		사례수(%)
연령	만3~6세	22(15.5)
	만7~12세	50(35.2)
	만13~15세	46(32.4)
	만16~18세	24(16.9)
	합계	142(100.0)

구분	사례수(%)	구분	사례수(%)	
지적장애(정신지체)	93(58.5)	장애의 등급	1등급	106(74.6)
자폐성장애	35(22.0)		2등급	18(12.7)
지체장애	2(1.3)		3등급	13(9.2)
뇌병변장애	21(13.2)		4~6등급	1(0.7)
시각장애	1(0.6)		기타	4(2.8)
청각장애	3(1.9)		합계	142(100.0)
기타	4(2.5)			
합계	159(100.0)			

2. 측정도구

1) 양육 스트레스 척도

본 연구에서는 장애아동 어머니의 양육 스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1990)이 개발하고, 전해인(2005)이 번안한 부모의 양육 스트레스 척도(Parenting Stress Index/Short Form : PSI/SF)를 일부 수정하여 사용하였다. 부모의 양육 스트레스 척도는 총 36문항의 5점 척도로 구성되어 있다. 채점은 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하여 점수가 높을수록 양육 스트레스가 높음을 의미한다. 이 척도의 하위 요인은 (1) 부모의 고통(Parental Distress), (2) 부모-자녀 간 역기능적 상호작용(Parent-Child Dysfunctional Interaction), (3) 아동의 까다로운 기질(Difficult Child)의 3가지 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서 이 척도의 내적 합치도는 .93이었고, 이 척도의 문항구성 및 하위요인별 내적 합치도를 다음의 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 양육 스트레스 척도 (n=143)

하위요인	문항 번호	Cronbach's α
부모의 고통	1-12	.88
부모-자녀 간 역기능적 상호작용	13-24	.87
아동의 까다로운 특성	25-36	.87

※ 이 중 22번은 역채점 문항임.

2) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 장애아동 어머니의 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS)를 사용하였다. 총 54문항의 PWBS를 김명소·김혜원·차경호(2001)가 한국 성인 남녀를 대상으로 문항을 분석하여 46개 문항으로 번안, 축약한 척도를 사용하였다. 5점 척도 방식으로 되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하여 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 이 척도는 (1) 자아수용, (2) 긍정적 대인관계, (3) 자율성, (4) 환경 통제력, (5) 삶의 목적, (6) 개인적 성장의 6가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서 이 척도의 내적 합치도는 .95이었고, 이 척도의 문항구성 및 하위요인별 내적 합치도를 다음의 <표 4>에 제시하였다.

<표 4> 심리적 안녕감 척도 (n=143)

하위요인	문항 번호	Cronbach's α
자아수용	3, 8, (12), 19, 24, (26), 39, 42	.86
긍정적 대인관계	(4), (9), 13, (20), (27), 38, (46)	.86
자율성	5, 10, 15, (21), 29, (33), (36), 43	.75
환경에 대한 통제	1, (6), 14, (16), 25, 30, (40), 44	.72
삶의 목적	(7), (11), (18), (23), 28, 32, 35	.83
개인적 성장	(2), 17, (22), 31, (34), 37, (41), (45)	.71

※ ()는 역채점 문항임.

3) 인지적 정서조절전략 척도

본 연구에서는 인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발하고, 김소희(2004)가 번안한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire : CERQ)를 사용하였다. 총 문항수는 36 문항이고, 5점 척도 방식으로 되어 있다. '거의 그렇지 않다'를 1점, '거의 항상 그렇다'를 5점으로 하여 점수가 높을수록 해당 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용한다는 것을 의미한다.

이 척도의 하위요인은 (1) 조망 확대, (2) 계획 다시 생각하기, (3) 긍정적 초점변경, (4) 자기비난, (5) 타인비난, (6) 반추, (7) 수용, (8) 긍정적 재평가, (9) 파국화의 9가지 요인으로 구성되어 있다. 이 중 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가는 적응적인 전략에 속하며, 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화는 부적응적인 전략에 속한다.

김소희(2004)의 연구에서 이 척도의 하위요인별 내적 합치도는 조망 확대 .66, 계획 다시 생각하기 .80, 긍정적 초점변경 .85, 자기비난 .76, 타인비난 .83, 반추 .68, 수용 .53, 긍정적 재평가 .80, 파국화 .78이었다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .83이었고, 인지적 정서조절전략 척도의 문항구성과 하위요인별 내적 합치도는 다음의 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 인지적 정서조절전략 척도

(n=143)

	하위요인	문항 번호	Cronbach's α
적응적인 전략	조망 확대	1, 17, 25, 30	.61
	계획 다시 생각하기	2, 15, 27, 32	.75
	긍정적 초점변경	3, 14, 22, 36	.77
	수용	6, 13, 26, 33	.57
	긍정적 재평가	10, 16, 23, 28	.77
부적응적인 전략	자기비난	4, 12, 20, 34	.63
	타인비난	9, 18, 29, 31	.77
	반추	5, 7, 21, 35	.69
	파국화	8, 11, 19, 24	.75

3. 분석방법

본 연구에서는 SPSS WIN 19.0 프로그램을 사용하여 수집된 자료들을 통계적으로 분석하였다.

첫째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스, 심리적 안녕감, 인지적 정서조절 전략 각 변인들의 기술통계를 분석하고, 주요 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다.

둘째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에 대한 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 회귀분석을 한 후, Sobel test를 실시하였다.

셋째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 인지적 정서조절전략이 조절효과를 가지는지 검증하기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인들의 차이

장애아동 어머니와 장애아동의 인구통계학적 특성에 따른 양육 스트레스, 심리적 안녕감 및 인지적 정서조절전략의 차이를 살펴보았다. 장애아동 어머니의 특성 중 직업에 관해서는 직업이 있는 경우와 직업이 없는 경우(주부)로 나누어 분석하였으며, 자녀의 장애 유형은 표본수가 너무 적은 장애를 제외한 지적장애, 자폐성장애 및 기타 전반적 발달장애, 뇌병변장애의 세 가지 유형에 관하여 분석하였다. 그 결과는 다음의 <표 6>과 <표 7>에 제시하였다.

첫째, 장애아동 가정의 월평균수입 수준에 따라 장애아동 어머니의 인지적 정서조절전략 사용에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=4.513$, $p<.01$). 인지적 정서조절전략 중에서도 부적응적인 전략의 사용에 차이가 있었다. Scheffe 사후검증 결과, 월수입이 100만원 이하인 집단은 다른 집단에 비해 부적응적인 전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다($p<.05$).

둘째, 장애아동 어머니는 자녀의 연령이 어릴수록 인지적 정서조절전략 중에서 적응적인 전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다($F=3.715$, $p<.05$). Scheffe 사후검증 결과, 자녀연령이 만3~6세인 집단이 적응적인 전략을 가장 많이 사용하였고, 만16~18세인 집단이 적응적인 전략을 가장 적게 사용하였다($p<.05$).

셋째, 자녀의 연령에 따라 장애아동 어머니의 양육 스트레스 정도가 다르게 나타났다. 미취학 아동 연령대인 만3~6세 집단의 양육 스트레스가 가장 낮고, 그 다음 고등학교, 중학교, 초등학교 순으로 양육 스트레스가 점점 높아졌다($F=2.986$, $p<.05$). 그러나 이러한 연령 집단 간의 차이는 Scheffe 사

후검증 결과에서 유의하지 않은 것으로 확인되었다.

넷째, 그 외 장애아동 어머니의 연령, 학력, 직업 유무, 자녀의 장애유형, 자녀의 장애등급에 따른 양육 스트레스, 심리적 안녕감 및 인지적 정서조절 전략의 차이는 유의하게 나타난 항목이 없었다.

<표 6> 장애아동 어머니의 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인들의 차이

		양육 스트레스	심리적 안녕감	적응적인 전략	부적응적인 전략
어머니 연령	20대	2.65	3.07	3.75	2.50
	30대	2.78	3.18	3.05	2.51
	40대	2.88	3.13	2.94	2.49
	50대	2.85	3.18	2.94	2.57
	F	.404	.116	1.890	.069
어머니 학력	중졸 이하	3.08	2.97	2.70	2.68
	고졸	2.87	3.08	2.94	2.56
	전문대졸	2.86	3.23	3.15	2.36
	대졸	2.76	3.28	3.07	2.35
	대학원 이상	2.94	3.49	3.33	2.54
	F	.505	2.045	1.297	1.127
어머니 직업	유	2.89	3.23	2.99	2.44
	무	2.82	3.12	3.00	2.49
	F	.514	1.618	.004	.278
가정의 월평균 수입	100만원 이하	3.16	2.71	3.23	3.46 (a)
	100~200만원	3.02	3.03	3.05	2.57 (b)
	200~300만원	2.77	3.20	2.98	2.35 (c)
	300~400만원	2.90	3.22	3.08	2.45 (d)
	400만원 이상	2.79	3.24	2.86	2.49 (e)
	F	1.508	1.995	.730	4.513**
	Scheffe				b,c,d,e<a

** $p < .01$

<표 7> 장애아동의 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인들의 차이

		양육 스트레스	심리적 안녕감	적응적인 전략	부적응적인 전략
자녀 연령	만3~6세	2.60	3.24	3.34 (a)	2.62
	만7~12세	2.99	3.14	3.00 (b)	2.46
	만13~15세	2.87	3.17	2.97 (c)	2.50
	만16~18세	2.72	3.14	2.76 (d)	2.39
	F	2.986*	.216	3.715*	.642
Scheffe		d<b,c<a			
자녀 장애 유형	지적장애	2.84	3.15	2.99	2.49
	자폐성장애	2.94	3.18	3.00	2.49
	뇌병변장애	2.76	3.11	2.93	2.40
	F	.798	.136	.111	.231
자녀 장애 등급	1등급	2.85	3.18	3.01	2.46
	2등급	2.90	3.01	2.85	2.76
	3등급	2.88	3.16	3.06	2.34
	4~6등급	2.56	3.15	2.95	2.81
	F	.144	.606	.435	1.757

* $p < .05$

2. 주요 변인들에 대한 상관분석

장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감, 인지적 정서조절전략에 대한 상관관계 및 기술통계치를 분석한 결과는 다음의 <표 8>에 제시하였다.

첫째, 양육 스트레스와 심리적 안녕감은 유의하게 높은 부적 상관($r = -.60$, $p < .01$)을 나타내었다.

둘째, 양육 스트레스와 인지적 정서조절전략의 관계에 있어 양육 스트레

스는 적응적인 전략과 부적 상관($r=-.26, p<.01$)이 있고, 부적응적인 전략과는 정적 상관($r=.42, p<.01$)이 있음이 확인되었다. 적응적인 전략 중에서 긍정적 초점변경($r=-.35, p<.01$), 긍정적 재평가($r=-.30, p<.01$), 조망확대($r=-.19, p<.05$), 계획 다시 생각하기($r=-.17, p<.05$)는 양육 스트레스와 유의하게 부적 상관을 나타냈으나, 수용은 유의한 수준이 아니었다. 부적응적인 전략 중에서는 파국화($r=.46, p<.01$)와 반추($r=.39, p<.01$), 자기비난($r=.24, p<.01$)이 양육 스트레스와 유의한 수준에서 정적 상관이 있었으며, 타인비난은 유의하지 않은 수준이었다.

셋째, 심리적 안녕감과 인지적 정서조절전략의 관계에 있어 심리적 안녕감은 적응적인 전략과 정적 상관($r=.43, p<.01$)이 있고, 부적응적인 전략과는 부적 상관($r=-.50, p<.01$)이 있는 것으로 나타났다. 적응적인 전략 중에서 긍정적 재평가($r=.54, p<.01$), 긍정적 초점변경($r=.50, p<.01$), 계획 다시 생각하기($r=.36, p<.01$), 조망확대($r=.23, p<.01$)는 심리적 안녕감과 정적 상관이 있었으나, 수용은 유의한 수준이 아니었다. 부적응적인 전략은 파국화($r=-.50, p<.01$), 반추($r=-.41, p<.01$), 자기비난($r=-.29, p<.01$), 타인비난($r=-.28, p<.01$) 모두 심리적 안녕감과 유의한 수준에서 부적 상관을 나타냈다.

<표 8> 주요 변인들 간의 상관계수, 평균 및 표준편차

(n=143)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
양육 스트레스	-												
조망확대	-.19*	-											
계획 다시 생각하기	-.17*	.62**	-										
긍정적 초점변경	-.35**	.54**	.58**	-									
수용	-.01	.52**	.50**	.37**	-								
긍정적 재평가	-.30**	.61**	.69**	.71**	.51**	-							
자기비난	.24**	.13	.17*	-.00	.35**	-.01	-						
타인비난	.16	-.17*	-.17*	-.18*	-.15	-.31**	.07	-					
반추	.39**	.05	.09	.03	.25**	-.06	.60**	.21*	-				
파국화	.46**	-.20*	-.21*	-.21*	.01	-.36**	.42**	.49**	.67**	-			
적응적인 전략	-.26**	.81**	.84**	.80**	.70**	.88**	.14	-.24**	.08	-.25**	-		
부적응적인 전략	.42**	-.07	-.05	-.13	.14	-.26**	.68**	.61**	.82**	.88**	-.10	-	
심리적 안녕감	-.60**	.23**	.36**	.50**	.07	.54**	-.29**	-.28**	-.41**	-.50**	.43**	-.50**	-
평균	2.85	2.84	3.28	2.80	3.08	3.02	2.66	2.19	2.79	2.31	3.00	2.49	3.16
표준편차	0.56	0.72	0.75	0.81	0.69	0.83	0.75	0.82	0.75	0.86	0.61	0.60	0.49

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

1. 양육스트레스 2. 조망확대 3. 계획 다시 생각하기 4. 긍정적 초점변경 5. 수용 6. 긍정적 재평가 7. 자기비난 8. 타인비난 9. 반추 10. 파국화 11. 적응적인 전략 12. 부적응적인 전략 13. 심리적 안녕감

3. 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증

장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에 있어 인지적 정서조절전략이 매개효과를 가지는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다.

Baron과 Kenny(1986)의 검증단계는 첫째, 독립변인은 매개변인과 유의한 관계가 있어야 한다. 둘째, 독립변인은 종속변인과 유의한 관계가 있어야 한다. 셋째, 매개변인은 종속변인과 유의한 관계가 있어야 한다. 마지막으로 종속변인에 대한 독립변인의 영향이 매개변인을 통제한 후에 줄어들어야 한다. 이 때, 영향력이 0으로 사라지면 완전매개효과, 그렇지 않으면 부분매개효과가 있는 것으로 본다.

위의 절차에 따라 인지적 정서조절전략의 9가지 하위요인 각각의 매개효과를 검증하였다. 1단계에서 독립변인인 양육 스트레스가 매개변인인 인지적 정서조절전략에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 2단계에서 독립변인인 양육 스트레스가 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 유의한지 단순회귀분석으로 살펴보았다. 3단계에서는 독립변인인 양육 스트레스와 매개변인인 인지적 정서조절전략을 모두 투입하고, 종속변인으로 심리적 안녕감을 투입하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 이 때, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향력의 변화를 비교하여 매개효과를 확인하고, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

Sobel test는 $Z = \frac{ab}{\sqrt{b^2Sa^2 + a^2Sb^2}}$ 의 공식에 독립변인에서 매개변인으로 가는 경로에서의 비표준화계수값 a 와 표준오차 Sa , 매개변인에서 종속변인으로 가는 경로에서의 비표준화계수값 b 와 표준오차 Sb 를 대입하여 계산한다. Z 값이 1.96보다 크거나 -1.96보다 작을 때 매개효과가 유의하다고 본다.

1) 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 적응적인 정서조절 전략의 매개효과

인지적 정서조절전략 중에서 적응적인 전략들에 관하여 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 매개효과를 검증하였다. 회귀분석 결과 ‘조망 확대’와 ‘수용’ 전략은 매개효과가 유의하지 않았고, ‘계획 다시 생각하기’, ‘긍정적 초점변경’, ‘긍정적 재평가’ 전략은 부분매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 회귀분석의 결과는 다음의 <표 9>에 제시하였다.

첫째, 조망 확대 전략에 대한 검증 결과는 다음과 같다. 독립변인인 양육 스트레스가 1단계에서 매개변인인 조망 확대에 미치는 영향력이 유의하고($\beta = -.189, p < .05$), 2단계에서 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력도 유의하였다($\beta = -.604, p < .001$). 그러나 3단계에서 양육 스트레스와 조망 확대가 동시에 투입되었을 때, 조망 확대의 심리적 안녕감에 대한 영향력이 유의하지 않아 매개효과의 검증은 실패하였다.

둘째, 계획 다시 생각하기 전략에 대한 검증 결과는 다음과 같다. 독립변인인 양육 스트레스가 1단계에서 매개변인인 계획 다시 생각하기에 미치는 영향력이 유의하고($\beta = -.166, p < .05$), 2단계에서 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력도 유의하였다($\beta = -.604, p < .001$). 3단계에서 양육 스트레스와 계획 다시 생각하기가 동시에 투입되었을 때, 심리적 안녕감에 대한 양육 스트레스의 영향력($\beta = -.560, p < .001$)이 2단계에서보다 유의하게 감소하여 계획 다시 생각하기의 부분매개효과가 확인되었으나, Sobel test 결과 Z값이 -1.79 로 매개효과는 유의하지 않았다.

셋째, 긍정적 초점변경 전략에 대한 검증에서 독립변인인 양육 스트레스가 1단계에서 매개변인인 긍정적 초점변경에 유의한 영향력을 가지고($\beta = -.352, p < .001$), 2단계에서 종속변인인 심리적 안녕감에 대해 유의한 영향

력을 가진다($\beta=-.604, p<.001$). 3단계에서 양육 스트레스와 긍정적 초점변경이 동시에 투입되었을 때, 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향력($\beta=-.490, p<.001$)이 2단계에서보다 유의하게 감소하여 긍정적 초점변경의 부분매개효과가 검증되었고, Sobel test 결과 Z값이 -3.28로 유의하였다($p<.01$). 양육 스트레스의 심리적 안녕감에 대한 설명력은 36.5%에서 긍정적 초점변경이 함께 투입되었을 때 45.6%로 크게 상승하였다.

넷째, 수용 전략에 대한 검증을 시도하였으나, 1단계에서 독립변인인 양육 스트레스가 매개변인인 수용에 미치는 영향력이 유의하지 않아 매개효과 검증은 실패하였다.

다섯째, 긍정적 재평가 전략에 대한 검증에서 독립변인인 양육 스트레스가 1단계에서 매개변인인 긍정적 초점변경에 대해 유의한 영향력을 가지고($\beta=-.301, p<.001$), 2단계에서 종속변인인 심리적 안녕감에 대해 유의한 영향력을 가진다($\beta=-.604, p<.001$). 3단계에서 양육 스트레스와 긍정적 재평가를 동시에 투입하였을 때, 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향력($\beta=-.485, p<.001$)이 2단계에서보다 유의하게 감소하여 긍정적 재평가의 부분매개효과가 검증되었다. Sobel test 결과 Z값이 -3.23으로 매개효과가 유의하였다($p<.01$). 양육 스트레스의 심리적 안녕감에 대한 설명력은 36.5%에서 긍정적 재평가가 함께 투입되었을 때 50.6%로 크게 상승하였다.

<표 9> 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 적응적인 정서조절전략의 매개효과 검증 결과

독립변인/ 종속변인	매개변인	단계	경로	B(SE)	β	R ²	F	
양육 스트레스 :독립(A)	조망 확대 (B1)	1	A→B1	-.243(.106)	-.189*	.036	5.242*	
		2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***	
		3	A →C' B1	-.505(.059) .078(.046)	-.582*** .115	.377	42.441***	
	계획 다시 생각하기 (B2)	1	A→B2	-.221(.111)	-.166*	.027	3.972*	
		2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***	
		3	A →C' B2	-.486(.056) .171(.042)	-.560*** .263**	.432	53.243***	
	심리적 안녕감 :종속(C)	긍정적 초점변경 (B3)	1	A→B3	-.509(.114)	-.352***	.124	19.992***
			2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***
			3	A →C' B3	-.425(.058) .194(.040)	-.490*** .323***	.456	58.707***
	수용 (B4)	1	A→B4	-.009(.103)	-.007	.000	.007	
		2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***	
		3	A →C' B4	-.524(.058) .043(.048)	-.603*** .060	.368	40.799***	
	긍정적 재평가 (B5)	1	A→B5	-.444(.118)	-.301***	.091	14.054***	
		2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***	
		3	A →C' B5	-.421(.054) .232(.037)	-.485*** .394***	.506	71.711***	

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

2) 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 부적응적인 정서 조절전략의 매개효과

인지적 정서조절전략 중 부적응적인 전략들에 관하여 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 매개효과를 검증하였다. 그 결과 ‘자기비난’과 ‘타인비난’은 매개효과가 유의하지 않았고, ‘반추’와 ‘파국화’ 전략이 부분매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 회귀분석의 결과는 다음의 <표 10>에 제시하였다.

첫째, 자기비난 전략에 대한 검증결과는 다음과 같다. 독립변인인 양육 스트레스가 1단계에서 매개변인인 계획 다시 생각하기에 미치는 영향력이 유의하고($\beta=.237, p<.01$), 2단계에서 종속변인인 심리적 안녕감에 대한 영향력도 유의하였다($\beta=-.604, p<.001$). 3단계에서 양육 스트레스와 자기비난이 동시에 투입되었을 때, 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향력($\beta=-.566, p<.001$)이 2단계에서보다 감소하여 자기비난의 부분매개효과가 검증되었으나, Sobel test결과 Z값이 -1.81 로 매개효과가 유의하지 않았다.

둘째, 타인비난 전략에 대한 검증은 1단계에서 독립변인인 양육 스트레스가 매개변인인 타인비난에 미치는 영향력이 유의하지 않아 매개효과 검증에 실패하였다.

셋째, 반추 전략에 대한 검증 결과에서 독립변인인 양육 스트레스가 1단계에서 매개변인인 반추에 미치는 영향력이 유의하고($\beta=.393, p<.001$), 2단계에서 종속변인인 심리적 안녕감에 대한 영향력도 유의하였다($\beta=-.604, p<.001$). 3단계에서 양육 스트레스와 반추가 동시에 투입되었을 때, 심리적 안녕감에 미치는 총효과는 증가하고, 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향력($\beta=-.522, p<.001$)은 2단계에서보다 감소하여 반추의

부분매개효과가 검증되었다. Sobel test 결과에서 Z값이 -2.25로 매개효과가 유의하였다($p < .05$). 양육 스트레스의 심리적 안녕감에 대한 설명력은 36.5%이었는데, 반추가 함께 투입되었을 때 설명력이 40.1%로 상승하였다.

넷째, 파국화 전략에 대한 검증 결과는 다음과 같다. 독립변인인 양육 스트레스가 1단계에서 매개변인인 파국화에 미치는 영향력이 유의하고($\beta = .459, p < .001$), 2단계에서 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력도 유의하였다($\beta = -.604, p < .001$). 3단계에서 양육 스트레스와 파국화를 동시에 투입하였을 때, 심리적 안녕감에 미치는 총효과는 증가하고, 양육 스트레스의 직접적인 영향력($\beta = -.475, p < .001$)이 2단계에서보다 감소하여 파국화의 부분매개효과가 검증되었다. Sobel test 결과 Z값은 -3.27로 매개효과가 유의하였다($p < .01$). 양육 스트레스의 심리적 안녕감에 대한 설명력은 36.5%이었는데, 파국화가 함께 투입되었을 때 설명력이 42.7%로 상승하였다.

<표 10> 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 부적응적인 정서조절전략의 매개효과 검증 결과

독립변인/ 종속변인	매개변인	단계	경로	B(SE)	β	R ²	F	
양육 스트레스 :독립(A)	자기비난 (B1)	1	A→B1	.318(.110)	.237**	.056	8.383**	
		2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***	
		3	A →C' B1	-.492(.059) -.102(.044)	-.566*** -.158*	.388	44.386***	
	타인비난 (B2)	1	A→B2	.234(.121)	.160	.026	3.702	
		2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***	
		3	A →C' B2	-.498(.058) -.110(.039)	-.574*** -.186**	.398	46.312***	
	심리적 안녕감 :종속(C)	반추 (B3)	1	A→B3	.528(.104)	.393***	.155	25.809***
			2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***
			3	A →C' B3	-.453(.062) -.134(.046)	-.522*** -.207**	.401	46.830***
	과국화 (B4)	1	A→B4	.703(.115)	.459***	.211	37.660***	
		2	A→C	-.524(.058)	-.604***	.365	80.905***	
		3	A →C' B4	-.412(.063) -.159(.041)	-.475*** -.280***	.427	52.077***	

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

4. 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증

장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 인지적 정서조절전략의 9가지 하위요인이 조절효과를 가지는지 위계적 중다회귀분석을 통해 검증하였다. 분석에 앞서 각 변인들을 평균센터링하였고, 본 연구에서 실시한 위계적 중다회귀분석의 절차는 다음과 같다. 심리적 안녕감을 종속변인으로 하여 1단계에서는 양육 스트레스와 인지적 정서조절전략을 투입하여 주효과를 확인하였다. 2단계에서는 양육 스트레스와 인지적 정서조절전략의 상호작용항을 투입하여 주효과를 통제된 후에도 상호작용효과가 유의한지 살펴보았다.

검증 결과 첫째, 적응적인 정서조절전략 중에서 ‘계획 다시 생각하기’, ‘긍정적 초점변경’, ‘긍정적 재평가’ 전략의 심리적 안녕감에 대한 주효과가 유의하였으나, 양육 스트레스와의 상호작용효과는 나타나지 않아 조절효과가 유의하지 않았다. 둘째, 부적응적인 정서조절전략인 ‘자기비난’, ‘타인비난’, ‘반추’, ‘과국화’ 전략 모두의 심리적 안녕감에 대한 주효과가 유의하였으나, 양육 스트레스와의 상호작용효과는 나타나지 않아 조절효과가 유의하지 않았다. 회귀분석의 결과는 다음의 <표 11>에 제시하였다.

<표 11> 양육 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증 결과

전략	단계	변인	β	R ²	ΔR^2	ΔF
조망 확대	1	양육 스트레스(A)	-.582***	.377	.377	42.441***
		전략(B)	.115			
	2	A × B	.054	.380	.003	.635
계획 다시 생각하기	1	양육 스트레스(A)	-.560***	.432	.432	53.243***
		전략(B)	.263***			
	2	A × B	.046	.434	.002	.507
긍정적 초점변경	1	양육 스트레스(A)	-.490***	.456	.456	58.707***
		전략(B)	.323***			
	2	A × B	.021	.457	.000	.112
수용	1	양육 스트레스(A)	-.603***	.368	.368	40.799***
		전략(B)	.060			
	2	A × B	-.077	.374	.006	1.270
긍정적 재평가	1	양육 스트레스(A)	-.485***	.506	.506	71.711***
		전략(B)	.394***			
	2	A × B	.045	.508	.002	.553
자기비난	1	양육 스트레스(A)	-.566***	.388	.388	44.386***
		전략(B)	-.158*			
	2	A × B	-.074	.393	.005	1.177
타인비난	1	양육 스트레스(A)	-.574***	.398	.398	46.312***
		전략(B)	-.186**			
	2	A × B	.000	.398	.000	.000
반추	1	양육 스트레스(A)	-.522***	.401	.401	46.830***
		전략(B)	-.207**			
	2	A × B	-.089	.409	.008	1.845
과국화	1	양육 스트레스(A)	-.475***	.427	.427	52.077***
		전략(B)	-.280***			
	2	A × B	-.113	.439	.013	3.173

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

V. 논 의

1. 결과에 대한 논의

본 연구는 자녀의 장애로 인해 심리적인 고통과 사회경제적인 어려움 및 심각한 양육 스트레스를 겪는 장애아동 어머니들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 알아보려고 하였다. 본 연구에서는 선행연구들을 통해 미뤄본 결과 인지적 정서조절전략이 스트레스나 불안, 심리적 소진, 심리적 안녕감 등의 요인에 영향을 미칠 것으로 가정하여, 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 인지적 정서조절전략이 가지는 매개효과 및 조절효과의 검증에 시도하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스, 심리적 안녕감, 인지적 정서조절 전략의 상관관계에 관한 연구문제 1의 가설들은 모두 타당한 것으로 검증되었다. 가설 1-1에서 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감 간에는 유의하게 높은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이도경(2013), 이숙자(2005), 최정실과 이미희(2005), Cummins(2001) 등의 연구 결과와 일치한다. 가설 1-2에서 인지적 정서조절전략 중 적응적인 전략은 양육 스트레스와 부적 상관이 있고, 심리적 안녕감과는 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다. 단, 적응적인 전략 중에서 수용은 양육 스트레스 및 심리적 안녕감과 관계가 유의하지 않았다. 선행연구에서 수용은 심리적 안녕감과 정적인 상관을 나타냈으나(김민정, 2006), 한편 스트레스와도 정적인 상관을 나타내는(김소희, 2004; Van der Veek, Kraaij, Garnefski, 2009) 등 서로 엇갈리는 결과들이 보고되고 있다. 수용이란 자신에게 일어난 일을 있는 그대로 인정하고 감내하는 긍정적인 의미로 해석될 수도 있지만, 더 이상 포기한다는 수동적인 의미로 해석될 수도 있기에 각 개인이 어떤 맥락

으로 이해하느냐에 따라 서로 다른 결과를 낼 수 있다. 이러한 혼란이 반영되어 뚜렷한 상관관계를 드러내지 않은 것일 가능성이 있다. 마지막으로 가설 1-3에서 인지적 정서조절전략 중 부적응적인 전략은 양육 스트레스와 정적 상관관계가 있고, 심리적 안녕감과 부적 상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 단, 부적응적인 전략 중에서 타인비난 전략은 양육 스트레스와 유의한 수준의 정적 상관관계를 나타내지 않았다.

둘째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에 있어 인지적 정서조절전략이 매개적 역할을 하는 것으로 나타나 연구문제 2의 가설은 타당한 것으로 판명되었다. Baron과 Kenny(1986)의 절차대로 회귀분석을 실시하여 매개효과를 검증하고 Sobel test를 실시한 결과, 적응적인 전략 중에서 '긍정적 초점변경', '긍정적 재평가' 전략과 부적응적인 전략 중에서 '반추', '과묵화' 전략이 유의한 부분매개효과를 나타냈다. 즉, 양육 스트레스가 낮으면 즐거운 다른 일로 관심을 돌려 기분을 전환하거나 긍정적으로 상황을 재평가하려는 적응적인 정서조절을 많이 하게 되고, 부적응적인 정서조절은 적게 하여 심리적 안녕감이 높아지는 것으로 나타났다. 반면 양육 스트레스가 높으면 적응적인 정서조절을 하기보다는 힘들고 끔찍한 감정에 압도되고 이를 반복해서 느끼는 부적응적인 정서조절이 일어나 심리적 안녕감이 낮아진다. 이는 임다정(2013)과 최우경·김진숙(2012)의 연구에서 높은 스트레스는 부적응적인 정서조절전략을 더 많이 사용하게 하여 심리적 소진이나 자살사고 등을 더욱 많이 일으키게 된다는 결과와 같은 맥락으로 보인다.

이러한 기제와 관련하여 이숙자(2005)의 연구에서도 장애아동 어머니의 낮은 양육 스트레스는 적극적 대처방식을 더 많이 사용하도록 하여 심리적 안녕감의 수준을 높인다고 하였다. 이와 유사하게 본 연구에서도 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 낮으면 적응적인 정서조절전략을 많이 쓰고 부적

응적인 전략은 적게 써서 심리적 안녕감이 높아지며, 양육 스트레스가 높을 때에는 적응적인 정서조절전략은 적게 쓰고 부적응적인 전략을 많이 쓰게 되어 심리적 안녕감이 낮아진다는 결과가 도출되었다. 이는 스트레스 수준에 따라 사용하는 대처 전략이 달라지고 그에 따라 서로 다른 결과가 도출되는 것으로 볼 수 있다. 이처럼 스트레스가 낮은 수준일 때에는 정서조절을 효율적으로 할 수 있지만, 스트레스가 높으면 적응적으로 정서조절을 하기가 어려워진다는 것은 스트레스가 인지 과정에서의 위협을 증가시킨다는 주장(Rodriguez & Richardson, 2007)과도 일맥상통한다.

셋째, 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향에 대한 인지적 정서조절전략의 조절효과가 나타나지 않아 연구문제 3의 가설은 지지되지 않았다. 양육 스트레스가 높더라도 적응적인 전략을 많이 사용하면 심리적 안녕감이 높아질 것으로 기대하였으나, 위계적 회귀분석에 의한 검증 결과 인지적 정서조절전략의 조절효과는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 Pottie와 Ingram(2008)의 연구에서 장애아동 부모의 양육 스트레스가 높더라도 정서조절을 많이 할수록 유쾌한 기분이 증가되고 불쾌한 기분이 감소하는 조절효과가 나타난 것과 일치하지 않는다. 이는 본 연구에서 삶의 질을 측정하는 도구로 심리적 안녕감 척도를 사용하였기 때문에 정서 상태를 안녕감의 기준으로 삼은 Pottie와 Ingram(2008)의 연구와는 다른 결과가 나타난 것일 가능성이 있다. 긍정적인 정서 및 기분은 이후의 사고나 행동에 영향을 주어 심리적 자원을 구축하는 기제를 거치므로(Fredrickson, 2004), 정서조절로 향상된 기분이 심리적 자원을 형성하여 자아실현과 사회적 기능의 원활한 수행을 이끌 때 심리적 안녕감이 높아지는 것으로 볼 수 있다. 그러므로 긍정적 정서를 높이는 것과 삶의 질 향상을 이루는 것은 서로 상이한 목표로서 각 과정에 작용하는 정서조절의 영향력은 서로 다를 수 있다. 또 국내의 이전 연구들에서 인지적 정서조절전략이

심리적 안녕감, 사회불안, 자살사고 등을 조절하는 역할을 하는 것으로 밝혀졌던 것(김소희, 2004; 박정희, 2009, 최우경, 김진숙, 2012)과 결과가 일치하지 않는다. 이는 국내 선행연구들이 일반적인 아동이나 대학생을 대상으로 한 것에 비해, 본 연구에서는 장애아동 어머니들을 대상으로 연구하였고, 장애아동 어머니들의 경우에는 지역사회 일반적인 사람들에 비해 스트레스 수준 자체가 높을 것으로 예상되기에 심리적 안녕감에 미치는 정서조절의 효과나 정도가 다르게 나타났을 가능성이 있을 것으로 생각된다.

2. 연구의 의의와 제한점 및 제언

본 연구는 첫째, 우리 사회의 더 큰 관심과 도움을 필요로 하는 장애아동 어머니를 대상으로 심리적 안녕감이라는 삶의 적응적인 측면을 연구했다는 점에서 의의가 있다. 특히 장애아동 어머니들이 어떠한 과정을 거쳐 심리적 안녕감을 유지하는지 그 심리적 기제를 보다 구체적으로 밝혀냈다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 장애아동 어머니의 양육 스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에 있어 인지적 정서조절전략이 매개적 역할을 한다는 것을 발견하였다. 즉 자녀를 키우며 받는 양육 스트레스는 그 자체로도 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 끼치지만, 스트레스를 많이 받으면 정서조절도 어려워져 끔찍하고 절망적인 기분을 반복하여 느끼게 됨으로써, 이것이 다시 삶의 질 악화로 이어짐을 확인하였다. 반면 스트레스가 높지 않을 때에는 즐거운 일로 기분을 전환하거나 이면의 긍정적인 의미를 발견하여 위안을 삼는 것과 같은 적응적인 정서조절전략을 주로 사용함으로써 높은 안녕감이 유지될 수 있음을 확인하였다. Gross(2001)가 정신 건강에 있어 인지적 재평가를 통한 정서조절의 중요성을 강조하였고, 이은혜, 최은영과 공

마리아(2012)의 연구에서 정서조절능력은 장애아동 어머니의 행복 수준과 관계된다고 밝힌 것처럼, 본 연구에서도 정서조절 과정이 장애아동 어머니의 삶의 질에 중요한 영향을 끼친다는 점이 입증되었다. 이러한 본 연구의 결과는 장애아동 어머니를 대상으로 한 상담 및 지원 프로그램 개발에 이론적 기반을 제공할 수 있을 것이다. 장애아동 어머니를 대상으로 상담을 할 때, 그들이 사용하고 있는 인지적 정서조절전략의 종류를 점검하고 부적응적인 전략보다 적응적인 전략을 사용하도록 유도하면 상담의 효과를 높일 수 있을 것이다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 면에서 제한점을 가진다. 첫째, 연구대상자의 특성에 따른 해석의 제한점을 가진다. 본 연구는 대상 지역이 인천 지역에 한정되었고, 여러 장애유형 중에서도 지적장애를 가진 자녀의 어머니들이 주된 대상이며, 또 본 연구에서의 양육 스트레스 수준은 그리 높지 않은 편이므로 이상의 연구 결과를 일반화하는 데 신중을 기해야 할 필요가 있다. 그리고 장애아동의 연령 및 가정의 월수입과 같은 인구통계학적 특성이 장애아동 어머니의 인지적 정서조절전략 사용에 차이를 일으키는 것으로 나타났다으므로 이와 같은 변인의 통제방안을 고려해야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 양육 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에 영향을 미치는 요인으로서 개인의 내적 자원 중 인지적 정서조절전략만을 변인으로 설정하여 조사하였다는 한계가 있다. 본 연구에서 양육 스트레스가 높을 때 적응적인 정서조절전략의 사용이 적은 것으로 밝혀졌으나 높은 스트레스 상황에서 적응적인 전략을 많이 사용하는 어머니들도 있는 바, 이러한 개인간의 차이를 설명해줄 또 다른 요인을 탐색하는 후속 연구가 요구된다. 또 만약 양육 스트레스 수준이 정서조절에 영향을 준다면, 애초에 스트레스에 대한 취약성이 높은 어머니들은 유사한 조건에서도 스트레스를 더 크게 지각하여 부적응적인 전략을 더 많이 불러일으키고 심리적 안녕감도 더 낮아

질 것이다. 보다 낙관적인 사람은 적응적인 정서조절전략을 더 많이 사용하여 심리적 안녕감이 높아진다는 연구 결과(김민정, 2006)는 개인의 성격적, 기질적 특성이 인지적 정서조절전략 사용의 차이를 가져오는 변인일 수 있음을 보여준다. 따라서 인지적 정서조절전략과 관련하여 개인의 특성적 측면에 관한 연구가 이루어질 필요가 있다.

끝으로 본 연구에서는 개인 내적인 자원이 적응에 더 도움이 될 것으로 가정하고 인지적 정서조절전략을 변인으로 설정하였으나, 이자영(2012)의 연구에서 인지적 정서조절전략은 사회적 지지를 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미쳤다. 장애아동의 어머니들에게도 사회적 지지와 같은 외부 환경적 변인이 복합적으로 작용될 때 개인의 자원이 더 잘 활용되는 것일 가능성이 있다. 이에 대해 추가적으로 연구가 이루어질 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강선경 (2002). 장애자녀를 둔 부모의 태도, 스트레스 대처 및 사회적 지원이 그들의 생활만족도에 미치는 영향에 대한 연구. **정신보건과 사회사업**, 14, 7-35.
- 강연희 (2002). **청각장애 영유아 어머니의 양육 스트레스에 관한 연구 : 스트레스 대처방법의 조절효과를 중심으로**. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 고정선 (2006). **발달장애 아동 어머니의 양육부담감, 우울 및 자아존중감의 관계 연구 : 정신지체와 자폐아동 어머니를 중심으로**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 김난영 (2013). **정신과 외래환자의 인지적 정서조절전략과 스트레스 반응간의 관계 : 주요우울장애 중심으로**. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김미경 (2009). **지적장애아 부모와 지체장애아 부모의 양육스트레스와 대처방식 비교연구**. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 김민정 (2006). **낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김소희 (2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은서 (2010). **지적장애자녀 양육경험에 대한 어머니의 긍정적 인식이 양육스트레스에 미치는 영향 : 가족탄력성을 매개변인으로**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김은숙 (1990). 스트레스와 사회적지지에 대한 일 연구 : 자폐아어머니와 정상아어머니를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김인옥, 이원령 (2011). 장애아동 부모의 양육스트레스와 사회적 지지에 관한 연구. 정서·행동장애연구, 27(1), 101-120.
- 김자경, 신서영 (2012). 정신지체아 어머니의 양육 스트레스, 양육태도, 그리고 가족탄력성에 대한 연구. 지적장애연구, 14(4), 105-125.
- 김정희, 이장호(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 1(1), 25-45.
- 김희수 (1995). 장애아 부모의 양육 스트레스와 대처 자원과의 관계 : 부모 통제소와 사회적 지원을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 류소영 (2006). 장애아동이 주양육자에게 미치는 긍정적 영향에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 박경혜 (2004). 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향요인: 개인내적 변인과 관계적 변인을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박덕희 (2004). 자녀의 장애정도에 따른 정신지체아 어머니의 스트레스와 대처방식 분석. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박신정 (2008). 발달시기와 장애정도에 따른 지적장애아 부모의 양육스트레스와 대처행동 분석. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박애선 (2012). 자폐성 장애아동 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감 관계 연구. 한국사회복지학, 64(1), 225-247.
- 박정희 (2009). 아동기 행동억제와 사회불안의 관계 : 인지적 정서조절 전략의 조절효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지연 (2013). 장애아동 부모의 낙관성이 삶의 만족도에 미치는 영향 : 양

육에 대한 긍정적 인식과 대처행동을 매개로. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

박혜진 (2004). **장애아동 어머니가 지각하는 스트레스 및 대처행동과 생활만족도**. 인제대학교 대학원 석사학위논문.

서민정, 장은진, 정철호, 최상용 (2003). 주의력 결핍 과잉행동장애 아동 어머니의 양육스트레스, 우울감. 부모효능감에 관한 연구 : 정서장애 아동과 일반아동 어머니와의 비교를 중심으로. **한국심리학회지: 여성**, 8(1), 69-81.

오승아, 이양희 (2001). 장애아동가족의 복원모델 연구. **한국아동학회지**, 22(2), 114-115.

오혜경 (2002). 영유아기 장애아동에 대한 조기개입에 있어 가족중심적 지원에 관한 고찰. **한국가족복지학**, 7(1), 39-60.

윤성민 (2011). **행복증진 긍정심리개입활동들의 효과 : 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동의 비교**. 아주대학교 대학원 박사학위논문.

윤수영, 한경자 (1993). 자폐아동 어머니의 스트레스에 대한 연구. **소아·청소년정신의학**, 4(1), 54-67.

이도경 (2013). 사회적 지지가 발달장애 유아 어머니의 심리적 안녕감과 양육스트레스에 미치는 영향. **아동교육**, 22(2), 161-188.

이미라 (2008). **정신지체아 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감과**의 관계. 대구대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이삼연 (1999). 장애아모의 스트레스 대처전략과 적응에 관한 연구. **한국사회복지학**, 38, 180-205.

이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 887-905.

이숙자 (2005). **발달장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감간의**

- 관계 : 적극적 대처방식과 사회적 지지의 매개효과 검증. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영주 (1998). 장애아동 어머니와 정상아동 어머니의 자녀양육 스트레스, 사회적 지원 및 양육행동에 관한 연구. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은혜, 최은영, 공마리아 (2012). 장애아동 어머니의 행복 결정요인에 관한 연구. **재활심리연구**, 19(2), 249-275.
- 이자영 (2012). 인지적 정서조절전략과 스트레스 대처방식이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 사회적 지지를 매개로 하여. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정아, 정현희 (2012). 아동의 일상적 스트레스, 인지적 취약성과 우울의 구조적 관계에 대한 단기 종단 연구. **상담학연구**, 13(2), 935-952.
- 이종화, 김동환 (2000). 발달장애아 어머니의 스트레스와 사회적지지에 관한 연구. **(사회복지전문연구지)동광**, 97, 88-146.
- 임다정 (2013). 일반계고등학교 교사의 직무스트레스 원인과 심리적 소진의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절과 부적응적인 인지적 정서조절의 매개효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 장은희, 정영숙 (2011). 장애아 어머니의 긍정적 의미부여와 심리적 안녕감, 돌봄 만족과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 1051-1081.
- 전유경 (2003). 장애자녀 어머니와 일반자녀 어머니의 스트레스, 대처방식, 자아존중감 비교연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 전혜인 (2005). 부모결연프로그램이 장애아동 어머니의 양육스트레스와 양육효능감 및 가족역량강화에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

- 정대영, 최정아 (2010). 장애아동 부모와 일반아동 부모의 심리적 안녕감 비교. **정서·행동장애연구**, 26(3), 319-343.
- 정미숙 (2009). 장애아동 어머니의 감사성향 및 사회적 관심과 심리적 안녕감의 관계. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정재은, 최희선 (1995). 정신지체아 어머니의 스트레스에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 13(1), 123-133.
- 조인수, 이경아 (2009). 지적장애아 부모의 양육스트레스와 대처방식. **특수아동교육연구**, 11(2), 113-137.
- 최난숙 (2008). 장애자녀양육이 부모에게 미치는 긍정적 영향에 대한 연구. 삼육대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 최우경, 김진숙 (2012). 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계 : 인지적 정서조절의 조절효과와 매개효과. **상담학연구**, 13(1), 255-272.
- 최정실, 이미희 (2005). 장애유형별 부모의 양육스트레스와 삶의 질에 관한 연구. **대한작업치료학회지**, 13(3), 43-50.
- 최해연 (2013). 대학생의 스트레스 대처 패턴과 심리적응적 특징. **한국심리학회지 : 일반**, 32(1), 1-21.
- 하수민, 윤종희 (2002). 장애아 어머니의 양육스트레스에 관한 생태학적 연구. **대한가정학회지**, 40(10), 191-200.
- 허효순 (2006). 지체부자유아 어머니의 자존감, 양육스트레스 및 양육스트레스 대처. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍영수, 김재엽 (2003). 발달장애아동 어머니의 우울과 배우자 지지. **연세사회복지연구**, 9, 211-230.
- 홍주현 (2012). 청소년의 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 황경열, 고일영, 용홍출 (2010). 장애아동 어머니의 개인특성, 장애수용 태도,

- 양육스트레스가 장애아동 가족 삶의 질에 미치는 영향. **중복지체부자유아교육**, 53(2), 1-22.
- 황경자 (2002). **중복장애아동 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 요인**. 한림대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 황소영 (2007). **아동의 장애유형과 정도, 어머니의 양육효능감 및 아버지의 양육참여도가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- Andrews, F. M. (1974). Social indicators of perceived life quality. *Social Indicators Research*, 1(3), 279-299.
- 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, 1173 - 1182.
- Belsky, J. (1981). Early human experience : A Family perspective. *Developmental Psychology*, 17(1), 3-23.
- Bode, H., Weidner, K., & Storcket, M. (2000). Quality of life in families of children with disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology* 42(5), 354.
- Bristol, M. M. (1987). Mothers of children with autism or communication disorders: Successful adaptation and double ABCX model, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 17(4), 469-486.
- Bristol, M. M., Gallagher, J. J., & Schopler, E. (1988). Mothers and fathers of young developmentally disabled and nondisabled boys: Adaptation and spousal support. *Developmental Psychology*, 24(3), 441-451.
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion

regulation in developmental psychology. *Development and Psychology*, 7(1), 1-10.

Crnic, K. A., Friedrich, W. N., & Greenberg, M. T. (1983). Adaptation of families with mentally retarded children: a model of stress, coping, and family ecology. *American Journal of Mental Deficiency*, 88(2), 125-138.

Cummins, R. A. (2001). The subjective well-being of people caring for a family member with a severe disability at home: a review. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 26(1), 83-100.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well being: A nomothetic and idiographic approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.

Folkman, S. & Lazarus, R. S (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.

Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 359, 1367-1377.

Friedrich, W. N., Wilturner, L. T., & Cohen, D. S. (1985). Coping resources and parenting mentally retarded children. *American Journal of Mental Deficiency*, 90(2), 130-139.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotions regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence, 28*, 619-631.
- 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*, 603-611.
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children. *European Child Adolescence Psychiatry, 16*, 1-9.
- Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. J. (2002). The Relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality, 16*, 403-420.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- Harris, B. S., & Mchale, S. M. (1989). Family life problems, daily caregiving activities, and the psychological well-being of mothers of mentally retarded children. *American Journal of Mental*

Retardation, 94(3), 231-239.

- Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: Resilience, Coping, and Future Expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14(2), 159-171.
- Kearney, P. M., & Griffin, T. (2001). Between joy and sorrow: Being a parent of a child with developmental disability. *Journal of Advanced Nursing*, 34(5), 582-592.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York : Springer.
- Lukemeyer, A. Meyers, M. K. & Smeeding, T. (2000). Expensive children in poor families : Out-of-pocket expenditures for the care of disabled and chronically ill children in welfare families. *Journal of Marriage and Family*, 62(2), 399-415.
- Marvin, R. S., & Pianta, R. C. (1996). Mothers' reactions to their child's diagnosis; Relations with security of attachment. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(4), 436-445.
- McCubbin, H. I., Joy, C. B., Cauble, A. E., Comeau, J. K., Patterson, J. M., & Needle, R. H. (1980). Family stress and coping: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 855-871.
- Pottie, C. G., & Ingram, K. M. (2008). Daily stress, coping, and well-being in parents of children with autism :A multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 855-864.
- Rodriguez, C. M., & Richardson, M. J. (2007). Stress and anger as

contextual factors and pre-existing cognitive schemas: Predicting parental child maltreatment risk. *Child Maltreatment*, 12(4), 325-337.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney and M. J. Friedman (Eds), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (pp. 30-44). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Van der Veek, S. M. C., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2009). Cognitive coping strategies and stress in parents of children with Down Syndrome: A prospective study. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(4), 295-306.

ABSTRACT

The Relationship between Parenting Stress and Psychological Well-being of Mothers of Children with Disability : The Mediating and Moderating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies

Woo, Hye-young

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the mediating and moderating effects of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between parenting stress and psychological well-being of mothers of children with disability. This study included a sample of 143 mothers of children with disability who lives in Incheon. Each participants received a package of the instruments: Parenting Stress Index/Short Form, Psychological Well-Being Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. To analyze the mediating and moderating effects of the cognitive emotion regulation strategies, a hierarchical multiple regression analysis was conducted. The findings were as

follows: (1) The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies between parenting stress and psychological well-being was confirmed. Adaptive emotion regulation strategies('positive refocusing' and 'positive reappraisal') had negative partial mediation effect in the relationship between parenting stress and psychological well-being. On the other hand, maladaptive emotion regulation strategies('rumination', 'catastrophizing') had positive partial mediation effect in the relationship between parenting stress and psychological well-being. (2) The moderating effect of cognitive emotion regulation strategies between parenting stress and psychological well-being was not confirmed. This study revealed the process of parenting stress improving or lowering psychological well-being of mothers of children with disability by investigating cognitive emotion regulation. According to the results of this study, the role and importance of emotion regulation to the quality of life has verified. Finally, the implications and limitations of this study were discussed.

Key Words : Parenting stress, Psychological well-being, Cognitive emotion regulation strategies

부 록

부록 1. 양육 스트레스 척도

부록 2. 심리적 안녕감 척도

부록 3. 인지적 정서조절전략 척도

부록 1. 양육 스트레스 척도

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 시간을 내어주셔서 감사합니다.

본 설문지는 어머님들께서 장애자녀를 키우며 느끼게 되는 양육 스트레스와 삶의 질에 관하여 알아보고, 어려움을 해결하는 데 도움이 될 수 있는 대처방식을 모색하고자 제작된 것입니다.

설문지 작성에는 약 20분 정도 소요되며, 본 설문지의 문항은 옳거나 그른 정답이 없으므로 어머님의 평소 생각을 솔직하게 답해주시면 됩니다. 혹시라도 불편하게 만드는 질문이 있다면 응답하지 않으셔도 되나, 제시되는 모든 질문들에 답해 주신다면 본 연구의 목표를 달성하는데 큰 도움이 될 것입니다. 본 연구에 관하여 궁금한 점이 있으시면 언제든지 연구자에게 이메일하십시오.

본 연구에서는 개인의 신원을 파악할 수 있도록 하는 정보(예: 주민등록번호)는 수집하지 않을 것이며, 모든 응답은 익명으로 처리되어 오로지 연구 목적으로만 사용될 것임을 약속드립니다.

응답해주신 자료는 장애자녀를 둔 가족의 삶의 질 향상을 위한 상담 프로그램 개발 등에 소중히 활용될 것입니다. 귀한 시간을 내어 연구에 협조해주셔서 진심으로 감사드립니다.

성신여자대학교 대학원 심리학과

지도교수 : 이 정 윤

연구자 : 우 혜 영

hywoo@sungshin.ac.kr

“위에 기술된 내용을 읽어보았습니다. 본인의 나이는 18세 이상이며
이 연구 참가에 동의합니다.”

성명 : _____ 날짜 : _____

서명 : _____

- 본 연구의 참여에 동의하신다면 질문지 작성을 시작하여 주십시오. -

I. 다음 문항을 읽고, 귀하가 자녀를 키우면서 드는 생각과 가장 일치하는 칸에 “O”표 해주십시오.

내 용		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 일처리를 잘 할 수 없다고 느낄 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
2	우리 아이에게 필요한 것을 하기 위해 내가 원하는 것을 포기할 때가 많다.	1	2	3	4	5
3	나는 부모로서의 책임감 속에 갇혀버린 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
4	장애 자녀가 태어난 후로 나는 새로운 일을 할 수 없었다.	1	2	3	4	5
5	장애 자녀가 태어난 이후에 나는 내가 하고 싶은 것들을 거의 할 수 없을 것이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
6	최근에 내 옷을 샀을 때 기쁘지 않았다.	1	2	3	4	5
7	내 인생에 대해 고민하게 만드는 일들이 꽤 있다.	1	2	3	4	5
8	장애 자녀를 가짐으로 배우자와의 관계에서 예상했던 것보다 더 많은 문제들이 생겼다.	1	2	3	4	5
9	나는 혼자이고 친구가 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5
10	친구들과의 모임에 갈 때 나는 항상 즐겁지 않을 것이라고 예상한다.	1	2	3	4	5
11	나는 예전보다 사람들에게 관심이 없다.	1	2	3	4	5
12	나는 예전에 즐기던 것들이 예전만큼 즐겁지 않다.	1	2	3	4	5
13	우리 아이는 나를 기쁘게 하는 일을 거의 하지 않는다.	1	2	3	4	5

내 용		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
14	우리 아이가 나를 좋아하지 않고 나와 가까워지기를 원치 않는다고 느낄 때가 대부분이다.	1	2	3	4	5
15	우리 아이는 내가 원하는 것보다 훨씬 적게 나를 보고 미소 짓는다.	1	2	3	4	5
16	내가 아이를 위해 무엇인가를 할 때 나의 노력이 별로 가치있게 여겨지지 않는다고 느낀다.	1	2	3	4	5
17	우리 아이는 놀 때 자주 웃지 않는다.	1	2	3	4	5
18	우리 아이는 대부분의 다른 아이들만큼 빨리 배우지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
19	우리 아이는 대부분의 다른 아이들만큼 많이 미소짓지 않는 것 같다.	1	2	3	4	5
20	우리 아이는 내가 기대하는 것만큼 해내지 못한다.	1	2	3	4	5
21	새로운 것에 익숙해지는 것은 우리 아이에게 시간이 많이 걸리고 어려운 일이다.	1	2	3	4	5
22	나는 좋은 부모라고 느낀다.	1	2	3	4	5
23	나는 우리 아이와 지금 내가 하는 것보다 더 친밀하고 따뜻한 느낌을 가지길 기대했었는데 내가 그렇게 하지 못해서 괴롭다.	1	2	3	4	5
24	때로 우리 아이는 단지 나를 괴롭히려고 어떤 행동을 하는 것 같다.	1	2	3	4	5
25	우리 아이는 대부분의 다른 아이들보다 더 자주 울거나 야단법석한다.	1	2	3	4	5
26	우리 아이는 대개 좋지 않은 기분으로 잠자리에서 일어난다.	1	2	3	4	5

내 용		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
27	우리 아이는 매우 변덕스럽고 쉽게 화를 낸다.	1	2	3	4	5
28	우리 아이는 나를 크게 괴롭히는 일들을 자주 한다.	1	2	3	4	5
29	우리 아이는 자기가 싫어하는 일이 생기면 매우 강하게 반응한다.	1	2	3	4	5
30	우리 아이는 아주 작은 일에도 쉽게 혼란스러워한다.	1	2	3	4	5
31	우리 아이의 취침시간이나 식사시간의 일정을 짜는 것은 내가 생각했던 것보다 훨씬 더 힘들었다.	1	2	3	4	5
32	나는 아이에게 무엇인가를 하게 하거나 하지 못 하게 하는 일이 생각보다 힘들다고 느낀다.	1	2	3	4	5
33	우리 아이가 나를 정말로 힘들게 하는 행동들이 있다.	1	2	3	4	5
34	우리 아이는 내가 예상했던 것보다 더 문제를 지닌 것으로 나타났다.	1	2	3	4	5
35	우리 아이는 대부분의 다른 아이들이 요구하는 정도보다 더 많은 것을 내게 요구한다.	1	2	3	4	5
36	당신을 힘들게 하는 아이의 행동을 신중히 생각해보고 그 개수를 세어보세요 (행동 예: 빈둥거리기, 주의 깊게 듣지 않기, 과잉행동하기, 울기, 방해하기, 싸우기, 칭얼거리기 등). 당신이 해야 할 행동의 종류에 해당하는 수에 동그라미 하세요. ① 1~3개 ② 4~5개 ③ 6~7개 ④ 8~9개 ⑤ 10이상					

부록 2. 심리적 안녕감 척도

II. 다음 문항을 읽고, 귀하가 평소 일상생활을 하면서 가지는 생각과 가장 일치하는 칸에 “O”표 해주십시오.

내 용		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다.	1	2	3	4	5
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 고민을 털어놓을만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5

내 용		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 무슨 일을 결정할 때 나의 의지대로 하는 편이다.	1	2	3	4	5
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
25	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5

내 용		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
31	그동안 한 개인으로서 크게 발전해왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
35	나의 인생목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5
37	나에게 있어 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.	1	2	3	4	5
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
40	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5

내 용		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
44	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸며 올 수 있었다.	1	2	3	4	5
45	이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

부록 3. 인지적 정서조절전략 척도

III. 모든 사람들은 때로 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험합니다.

(예1) 주위 사람들이 내 아이에 대해 이상하다며 수군거리는 소리를 들었다.
 (예2) 다른 사람에게는 알리고 싶지 않은 개인적인 이야기를 친한 친구에게 한 적이 있다. 그런데 오늘 다른 사람들에게 그 이야기가 새어나갔다는 사실을 알게 되었다.

이런 일에 여러분은 자신만의 방식으로 반응합니다. 다음의 항목을 보고, 여러분이 이처럼 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각에 “O” 표 해주십시오.

내 용		거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 이다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	1	2	3	4	5
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
4	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	1	2	3	4	5
6	나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	1	2	3	4	5
8	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.	1	2	3	4	5
9	그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	1	2	3	4	5
11	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5

내 용		거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 이다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
12	기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
13	그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
14	나는 즐거웠던 일을 생각한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
16	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	1	2	3	4	5
20	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	1	2	3	4	5
21	나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져있다.	1	2	3	4	5
22	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해 본다.	1	2	3	4	5
23	그 상황으로부터 배울 게 있을 것이라 생각한다.	1	2	3	4	5
24	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5
25	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
26	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
27	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해 본다.	1	2	3	4	5

내 용		거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 이다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
28	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다.	1	2	3	4	5
29	나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	1	2	3	4	5
30	살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	1	2	3	4	5
31	나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
33	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.	1	2	3	4	5
34	나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.	1	2	3	4	5
35	내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	1	2	3	4	5
36	내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해 본다.	1	2	3	4	5

◆ 다음은 귀하의 일반적인 사항에 관한 질문입니다. ◆

1. 어머니의 연령은 몇 세입니까? 만 ()세
2. 어머니의 학력은 어떻게 됩니까?
① 중졸 이하 ② 고졸 ③ 전문대졸 ④ 대졸 ⑤ 대학원 이상
3. 어머니의 직업은 무엇입니까?
① 전문직 ② 사무직 ③ 기술직 ④ 판매 및 서비스직 ⑤ 자영업 ⑥ 주부 ⑦ 기타 ()
4. 귀 가정의 월평균 수입은 얼마입니까?
① 100만원 미만 ② 100~200만원 ③ 200~300만원 ④ 300~400만원 ⑤ 400만원 이상

※ 다음은 귀하의 자녀에 관한 질문입니다.

5. 자녀의 연령은 몇 세입니까? 만 ()세
6. 자녀의 장애유형이나 진단명은 무엇입니까?
① 지적장애(정신지체) ② 자폐성장애 ③ 지체장애 ④ 뇌병변장애 ⑤ 시각장애 ⑥ 청각장애 ⑦ 기타 ()
7. 자녀의 장애정도는 어떻습니까?
① 1등급 ② 2등급 ③ 3등급 ④ 4~6등급 ⑤ 기타 ()

♠ 설문에 참여해주셔서 대단히 감사합니다.