

자기자비와 태아애착의 관계에서 능동적 정서조절과 부부관계 질의 매개효과*

The Mediating Effect of Active Emotion Regulation and Marital Quality in the Relationships Between Self-compassion and Maternal-fetal Attachment

강수경¹ 김해미² 정미라³

Su-Kyoung Kang¹ Hae-Mi Kim² Mi-Ra Chung³

ABSTRACT

Objective: This study was to examined the mediating effect of active emotion regulation and marital quality in the relationships between self-compassion and maternal-fetal attachment.

Methods: A questionnaire was administered to 836 pregnant women and the data were analyzed by SPSS21 and M-plus7, and statistical analysis, frequency analysis, and then structural equation modeling were performed.

Results: First, self-compassion directly affects maternal-fetal attachment. Second, self-compassion was indirectly influenced by maternal-fetal attachment through active emotional regulation. Third, self-compassion indirectly affects maternal-fetal attachment through marital quality. Fourth, in regards to the relationship between self-compassion and maternal-fetal attachment, active emotional regulation and marital quality were mediated. **Conclusion/Implications:** we discussed implications for enhancing self-compassion and active emotional regulation and enhancing marital quality to increase the maternal-fetal attachment of pregnant women.

* 본 논문은 2016년도 정부재원(교육부 인문사회연구역량강화 사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2016S1A3A2925502).

1 제1저자

가천대학교 유아교육학과
조교수

2 공동저자

가천대학교 세살마을연구원
연구원

3 교신저자

가천대학교 유아교육학과 교수
(e-mail : mrchung@gachon.ac.kr)

key words self-compassion, active emotion regulation, marital quality, maternal-fetal attachment

I. 서론

임신은 부모로의 전환기로서 여성과 가족에게 중요한 사건이고, 이 시기 임신부는 태아와의 애착을 형성해간다. 애착이란 본래 아이가 욕구충족과 안전을 위해 주양육자에게 의존하면서 갖는 아이와 주양육자 간의 유대감을 말한다(Bowlby, 1988). 초기에는 주로 영유아와 어머니와의 애착연구가 대부분이었는데, 이후 임신부와 태아와의 애착에도 관심을 갖고 연구가 진행되고있다. 태아애착이란 임신부가 태아에 대해 갖는 정서적인 결속력과 유대감을 의미하는 것으로(Condon, 1985), 임신기 태아애착은 출생 후의 어머니와 영유아의 상호작용과 유대감, 애착형성

에 매우 중요한 전제조건이다.

태아애착에 영향을 미치는 변인은 임신부의 연령이나 소득 및 학력과 같은 인구통계학적 특성, 임신주수 및 계획임신 여부와 같은 임신관련특성, 스트레스, 우울, 정서조절과 같은 심리·정서적 특성, 성인애착, 부부관계 질과 같은 관계적 특성 등이 있다. 선행연구에서는 임신부의 연령과 학력이 높을수록, 임신주수가 많고 계획임신일수록 태아애착이 높고, 임신기 스트레스와 산전우울, 불안은 태아애착에 부정적인 영향을 주며, 성인애착이 안정적이고, 결혼만족도가 높은 임신부가 태아애착이 높은 것으로 나타났다(백현정, 2009). 또한 임신부의 긍정적인 심리특성 또한 태아애착에 영향을 미친다고 나타났는데, 성격특성 중엔 외향성과 활동성, 사회성(강수경, 최지현, 정미라, 2017; 정미라, 최지현, 강수경, 2015)이 영향을 미치고, 정서측면에서는 정서인식 명확성(이수민, 박혜자, 2017) 및 스트레스 대처방식(정미라 등, 2015) 등이 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 활동적이며, 스트레스를 잘 조절하고 부정적 정서보다는 긍정적으로 자신의 정서를 인식하는 정서적 특성이 태아애착에도 영향을 미친다. 이와 같이 임신부의 긍정성을 이끄는 변인들의 기저에는 임신부가 스스로 임신기 스트레스를 완충시킬 수 있도록 하는 마인드컨트롤과 긍정적인 사고가 중요함을 밝히고 있다. 이러한 관점에서 최근 마음챙김 혹은 자기자비와 같은 긍정적 정서성에 대한 변인 연구가 시작되었다(김민정, 허정문, 김완석, 2017; 허정문, 김민정, 김완석, 2017a,b; Cohen, 2010; Mohamadirizi & Kordi, 2016).

자기자비는 임신과 출산, 부모가 되는 것 등 삶의 새로운 변화에 대한 적응을 돕고, 태아애착에 긍정적인 영향을 미친다(Mohamadirizi & Kordi, 2016). 자기자비란 부정적인 상황에 처했거나 자신의 부족함을 인식하게 되었을 때, 자책하기보다 자신의 한계를 받아들이고 자신에 대한 위로와 돌봄, 자비심을 갖는 것을 말하는데(Neff, 2003), ‘자기친절 대 자기판단’, ‘보편적 인간성 대 고립’, ‘마음챙김 대 과잉동일시’의 3가지 요인으로 구성된다(Neff, 2003). 자기친절은 자신의 부족함에 대한 따뜻한 인식, 보편적 인간성은 삶의 어려움을 모든 인간이 보편적으로 경험하는 것 이란 인식, 마음챙김은 고통과 부정적 정서를 직면하여 겸허히 받아들이는 사고를 의미한다. 이러한 자기자비의 특성은 자신의 부정적 감정을 잘 다스리고 정서적 안정을 도와줌으로써 개인의 행복감(Gilbert & Irons, 2005), 심리적인 안정감(Neff, 2004) 및 사회적 관계와 유대감(Neff & McGehee, 2010)을 증진시킨다. 임신기부터 출산 이후까지 종단연구를 진행한 Cohen(2010)의 연구에서는 자기자비가 태아애착과 출산 이후 영아와의 애착에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자기자비를 활용한 자비명상과 마음챙김 중재법은 태아와의 애착을 증진시키고(김민정 등, 2017), 자기자비와 마음챙김은 임신부가 지각한 스트레스를 매개로 태아애착에 유의한 영향을 미친다(허정문 등, 2017a). 이와 같이 자기자비는 자신에 대한 부정적인 생각이나 감정을 완화시키는 효과가 있으므로 불안이나 우울 등과 같은 부적응적인 심리적 증상을 줄이고, 건강한 삶을 영위하도록 돕는 중요한 요인이다(Neff & Vonk, 2009). 따라서 자기자비는 임신기 태아애착에도 유의한 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

또한 자기자비는 능동적 정서조절과 같은 정서적 변인과의 밀접하게 연관된다. 능동적 정서조절은 부정적인 정서에 대응하기 위한 전략으로써 회피나 분산이 아니라 근본적인 문제에 적극적으로 다가가고 해결하려고 노력하는 것을 의미한다. 능동적인 정서조절전략을 사용하는 사람

은 부정적인 정서를 일으키는 문제를 직접적으로 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 계획하고 실행한다(윤석빈, 1999). 능동적인 정서조절을 위해서는 자신의 정서에 대한 명확한 인식이 선행되어야 하며(McFarland & Buehler, 1997), 정서의 명확한 인식은 자신의 정서를 조절하여 행동하게 하도록 유도한다(Salovey & Grewal, 2005). 이러한 관점에서 자기자비는 정서의 명확한 인식을 돕기 때문에 편향된 정서처리과정을 객관적으로 수정해주고(문은주, 최해연, 2015), 부정적인 정서를 조절하려는 행동에 동기화를 시켜주기 때문에 능동적 정서조절 전략에 영향을 준다(Stewart, 2004). 또한 자기자비가 높은 사람들은 갈등이나 실패와 같은 부정적 경험에 직면했을 때 자신을 비난하거나 혹독하게 몰아세우지 않기 때문에 방어적 성향이 낮고(Neff & Vonk, 2009), 자신이 겪을 어려움을 다른 사람들도 다 겪는 보편적 과정으로 생각하기 때문에 사회적 비교나 엄격한 자기 평가에 쉽게 좌우되지 않는다(Neff & Lamb, 2009).

이와같이 자신의 정서를 잘 인식하고 명확하게 명명하게 하는 자기자비는 태아애착과 모성정체성에도 유의한 긍정적인 영향을 미치며(이수민, 박혜자, 2017), 임신부의 마음챙김이 긍정적 정서를 이끌어내서 긍정 및 부정적 태동경험을 통해 태아애착에 영향을 미친다고 나타났다(허정문 등, 2017b). 따라서 자기자비는 긍정적 정서를 이끄는 능동적 정서조절을 통해 태아애착에 유의한 영향을 미칠 것이라 예측할 수 있다.

또한 자기자비는 자기에 대한 긍정적인 지각으로 대인관계에도 영향을 줄 수 있다. 대인관계 관련연구에서는 자기자비가 연애 시 배려와 수용, 자율성부여와 같은 긍정적인 행동을 이끌어서 관계만족도에 긍정적인 영향을 미치고(Neff & Beretvas, 2013), 자기자비 성향이 높은 사람일수록 연인 관계에서 파트너와의 갈등을 타협적으로 풀어나간다고 밝혔다(Yarnell & Neff, 2013). 자기자비와 부부관계를 밝힌 연구에서는 자기자비가 부부갈등을 줄여 결혼만족도를 높이고(류석진, 조현주, 2015), 자기자비의 요인 중 마음챙김과 알아차림에 대한 치료적 접근은 부부관계 질에 긍정적인 영향을 미쳐서 부부치료에도 효과적임이 밝혀졌다(강미자, 2013).

또한 부부관계 질은 태아애착을 예측하는 의미있는 요인으로(백현정, 2009; 정미라, 강수경, 이혜진, 2012), 임신기에 배우자 지지가 높고 부부관계 질이 좋은 임신부들은 스트레스가 낮아 태아애착이 높아지는 반면, 결혼생활에 불만족하는 임신부는 스트레스가 높아지고, 태아에 대한 부정적 감정으로 태아애착이 낮아진다(정미라 등, 2012). 임신기간 배우자와의 긍정적인 관계는 임신에 대한 부정적 태도를 감소시키고, 태아에 대한 거부감을 적게 표현하게 한다고 밝힌 연구 결과(Gourounti, Anagnostopoulos, & Sandall, 2014)를 통해 배우자와의 긍정적인 관계형성이 태아애착에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 예측할 수 있다. 이와 같은 선행연구의 결과를 종합해보면 자기자비가 부부관계 질을 통해서 태아애착에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있으므로 임신기 배우자와의 관계를 함께 살펴보는 것은 매우 의미 있는 연구가 될 것이다.

한편, 능동적 정서조절은 결혼만족도나 부부관계 질과 같은 관계적 변인과 관련성이 있다(김두길, 유영달, 2015; 이지혜, 채규만, 2012; 정문경, 김병석, 2014). 정서조절은 어린시절 기질과 가정환경, 양육자와의 애착에 따라서 자동적으로 형성되는 개인의 내적특성(Berlin & Cassidy 2003; Cassidy, Parke, Butkovsky, & Brauncart, 1992)으로 대인관계적 특성인 부부관계 질에 영향을 미친다. 능동적 정서조절을 사용하는 사람들은 배우자와의 관계에서 자신과 상대방의 정서를

잘 지각하고, 명확하게 이해하며, 조절하여 자신 뿐 아니라 상대방의 정서조절에도 긍정적인 영향을 미치기 때문이다(Fitness, 2001). 정서조절과 관련된 연구에서는 기혼부부의 능동적 정서조절전략이 배우자지지를 통해 결혼만족도에 영향을 미치고(정문경, 김병석, 2014), 손상된 자율성과 타인 중심성과 같은 부적응적 행동이 능동적 정서조절로 인해 결혼만족도에 미치는 부정적인 영향이 감소된다고 보고하였다(이지혜, 채규만, 2012).

그동안 진행된 태아애착과 관련된 연구는 주로 우울과 스트레스와 같은 임신부의 부정적 심리적 특성(강수경, 정미라, 2012; 위휘, 박소연, 2012)과 부부관계 질, 배우자 지지와 같은 관계적 특성에 대한 연구(권수현, 이승연, 2013; 우현경, 채진연, 2016; 정영숙, 2004)가 주를 이루었다. 최근엔 마음챙김, 자기자비와 같은 긍정적인 심리적 특성에 대한 관심을 반영하여 연구가 서서히 진행되고 있지만 임신부의 긍정적 심리적 특성이 태아애착에 어떤 기제로 영향을 미치는지에 대한 연구는 거의 없다. 임신기는 심리·신체적 변화와 앞으로 있을 출산과 양육에 대한 걱정으로 불안, 우울, 스트레스와 같은 부정적인 정서가 많은 시기이다(김영란, 정재원, 2014). 또한 이 시기는 임신부 개인의 심리적 특성에 못지않게 배우자의 지지와 배우자와의 관계가 중요한 시기이므로 임신기에 자기자비와 같은 개인내적 변인뿐만 아니라 부부관계 질과 같은 대인관계 변인을 함께 살펴보는 것이 필요하다. 선행연구를 종합하면 자기자비 성향이 높은 사람이 능동적인 정서조절 전략을 사용하여 자신의 부정적 정서와 스트레스를 낮추고(문은주, 최해연, 2015; 박신유, 2015; 조용래, 노상선, 2011), 이는 부부 간 갈등을 줄여주며 부부관계 질을 높임으로써(김두길, 유영달, 2015; 이지혜, 채규만, 2012; 정문경, 김병석, 2014) 태아애착에 긍정적 영향을 미칠 것으로 추측할 수 있다(백현정, 2009; 정미라 등, 2012; Cohen, 2010; Mohamadirizi & Kordi, 2016). 따라서 본 연구는 자기자비와 태아애착의 관계에서 능동적 정서조절과 부부관계 질의 매개효과를 밝히고, 자기자비와 태아애착의 직·간접적인 경로를 탐색해보고자 한다. 이에 따른 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 임신부의 자기자비와 태아애착의 관계에서 능동적 정서조절과 부부관계 질의 매개효과는 어떠한가?

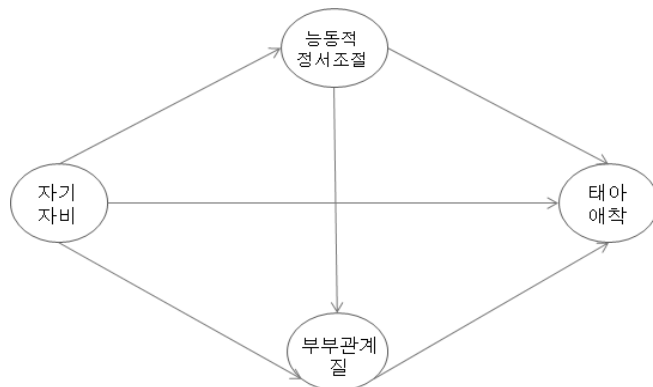


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구대상은 서울·경기지역 자치구의 임산부교육에 참여한 임산부 836명이다. 대상자의 인구통계학적 특징은 표 1과 같다. 연령은 30세 미만인 149명(17.8%), 30세 이상에서 40세 미만이 659명(78.8%), 40세 이상이 22명(2.6%)으로 대다수가 30대이고, 최종학력은 고졸이 32명(3.8%), 대졸이 651명(77.9%), 대학원졸이 147명(17.6%)으로 대졸이 가장 많았다. 월평균 가구소득은 300만원 미만이 147명(17.6%), 300만원 이상에서 400만원 미만이 168명(20.1%), 400만원 이상에서 500만원 미만이 151명(18.1%), 500만원 이상에서 600만원 미만이 162명(19.4%), 600만원 이상이 191명(22.8%)로 나타났고, 취업여부는 취업자가 380명(45.5%), 비취업자가 285명(34.1%), 육아휴직자가 165명(19.6%)이었다. 임신주수는 10주 미만은 17명(2.0%), 10주 이상에서 20주 미만은 128명(15.3%), 20주 이상에서 30주 미만은 358명(42.8%), 30주 이상에서 40주 미만은 327명(39.1%)으로 임신 중·후반기가 대부분이었다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특징 (N = 836)

변인	하위범주	빈도(%)
연령	30세 미만	149(17.8)
	30세 - 40세 미만	659(78.8)
	40세 이상	22(2.6)
최종학력	고졸	32(3.8)
	대졸	651(77.9)
	대학원졸	147(17.6)
월평균 가구소득	300만원 미만	147(17.6)
	300만원 - 400만원 미만	168(20.1)
	400만원 - 500만원 미만	151(18.1)
	500만원 - 600만원 미만	162(19.4)
	600만원 이상	191(22.8)
취업여부	취업	380(45.5)
	비취업	285(34.1)
	육아휴직중	164(19.6)
임신주수	10주 미만	17(2.0)
	10주 - 20주 미만	128(15.3)
	20주 - 30주 미만	358(42.8)
	30주 - 40주 미만	327(39.1)

주. 결측치에 따른 전체 사례수의 차이가 있음.

2. 연구도구

1) 자기자비

임산부의 자기자비 성향을 측정하기 위해 Neff(2003)의 Self Compassion Scale(SCS)을 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희 그리고 이우경(2008)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 6개의 하위영역으로 자기친절(5문항), 자기판단(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항)의 총 26문항으로 구성되어있고, 자기판단, 고립, 과잉동일시 문항은 각각 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 반대되는 의미로 모두 역채점하였다. 자기친절은 고통이나 실패 상황에 직면했을 때 자신에게 관대하며 비판단적인 태도를 취하는 것을 의미하고, 보편적 인간성은 고통이나 실패를 본인뿐 아니라 모든 인간들이 겪는 보편적인 일이라고 인식하는 것을 의미한다. 마음챙김은 자신의 부정적인 정서와 경험들을 억압하거나 회피하지 않고 분명하게 알아차리고 균형 잡힌 시각으로 바라보는 것을 의미한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 구성하였고, 점수가 높을수록 임산부의 자기자비 성향이 높은 것을 의미한다.

신뢰도 분석결과 보편적 인간성과 마음챙김 요인의 신뢰도가 .6 이하로 낮고 요인부하량 값이 .4 이하여서 자기자비 척도가 본 연구에서도 예상했던 하위영역으로 적용되는지를 확인하기 위해 promax 사각회전을 이용한 탐색적 요인분석과 보다 객관적인 요인수의 확보를 위해 parallel 분석(Wood, Tataryn & Gorsuch, 1996)을 추가로 실시하였다. 분석결과 본 연구에서는 6요인이 아닌 3요인이 더 적합한 것으로 나타나 요인분석 결과에 따라 자기친절과 마음챙김 하위요인을 묶어서 ‘긍정적 자기자비’로 명명하여 요인1로, 자기판단과 고립, 과잉동일시 하위요인을 묶어서 ‘부정적 자기자비’로 명명하여 요인2로, 보편적 인간성을 요인3으로 보았다. 본 연구에서 전체 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .91, 하위요인별 신뢰도 값은 각각 .85, .90, .72로 나타났다.

2) 능동적 정서조절

능동적 정서조절은 윤석빈(1999)이 개발한 척도를 임전옥과 장성숙(2003)이 수정·보완한 것을 사용하였다. 본 척도는 3개의 하위영역으로 능동적 양식(8문항), 지지추구적 양식(8문항), 회피/분산적 양식(9문항) 총 25문항으로 구성되어 있다. 능동적 양식은 부정적인 정서가 느껴질 때 적극적으로 문제를 해결하려 계획하고 노력하는 것, 회피/분산적 양식은 주의를 분산시키거나 문제 상황을 일부로 피하려는 것, 지지추구적 양식은 타인에게 정서적 혹은 도구적 지지를 찾는 것을 의미한다. 본 연구에서는 긍정적인 정서조절양식으로 알려진 능동적 양식 8문항만을 분석에 사용하였다. 각 문항은 ‘거의 사용하지 않는다(1점)’에서 ‘자주 사용한다(5점)’의 5점 Likert 척도로 구성하였고, 점수가 높을수록 능동적 정서조절을 많이 사용하는 것을 의미한다. 본 연구에서의 전체 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .86으로 나타났다.

본 연구에서는 측정모형의 검증을 하기에 앞서 측정오차를 줄이고 모형의 적합도를 좋게 만들기 위하여 Campbell(1976)의 Random algorithm 방식에 따라 능동적 정서조절을 2개의 측정변수로 나누어 측정모형을 구성하는 Item parcelling 방법을 사용하였다(Kishton & Widaman, 1994). 본 방법은 연구자

가 임의로 문항묶음을 한 것으로 각 요인에 따로 명칭을 붙이지 않고, 요인1, 요인2로 명명하였다.

3) 부부관계 질

부부관계 질을 측정하기 위해 정현숙(2001)이 개발한 한국형 결혼만족도 척도를 사용하였다. 이 척도는 3개의 하위척도로 이루어져 있는데 교류 영역 16문항, 정서 영역 16문항, 인지 영역 16문항으로 총 48문항으로 구성되어있다. 본 연구에서는 부부관계 질을 측정하기 위해 인지영역을 제외하고 교류와 정서 하위요인 32문항만을 사용하였다. 교류는 부부 간 얼마나 효율적으로 의사소통과 갈등해결을 하는지를 측정하는 것이고, 정서는 서로를 얼마나 존중하고 배려하는지, 애정표현을 얼마나 하는지를 측정한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 Likert 평정척도로 이루어졌으며, 교류와 정서 영역의 점수가 높으면 부부관계 질이 높은 것으로 보았고, 부정적인 질문은 역채점 하였다. 원척도의 전체 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .96 교류는 .92, 정서는 .91로 나타났고, 본 연구의 전체 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .96 교류는 .91, 정서는 .94로 나타났다.

4) 태아애착

임산부의 태아애착을 측정하기 위해 Cranley(1981)가 개발하고 이경숙 등(2013)이 번안 및 타당화를 한 태아애착 척도(Maternal Fetal Attachment Scale; MFAS)를 사용하였다. 이 척도는 5개의 하위척도로 자신과 태아의 구별 2문항, 태아와의 상호작용 2문항, 태아의 특성과 의도추측 3문항, 자기제공 5문항, 역할취득 4문항의 총 16문항으로 구성되어 있다. 자신과 태아의 구별은 임산부가 태아와 자신을 구별하여 태아를 독립적인 인격체로 여기는 정도를 의미하며, ‘아기의 이름을 결정해 놓았다’등과 같은 문항을 포함한다. 태아와의 상호작용은 ‘나는 태어나지 않은 아기에게 이야기 한다’와 같이 임산부와 태아의 상호작용을 뜻하며, 태아의 특성과 의도추측은 ‘나는 아기가 어떻게 생겼을지 상상해본다’와 같이 태아의 생김새나 움직임의 의도를 추측해보는 시도를 의미한다. 자기제공은 ‘나는 임신으로 인한 모든 어려움이 그만한 가치가 있다고 생각한다’와 같이 임산부가 태아를 위해 희생하여 임신의 불편함을 감수하는 정도를 뜻하며, 역할취득은 ‘나는 아기에게 젖먹이는 내 자신을 상상한다’와 같이 어머니로서의 새로운 역할을 준비하는 정도를 의미한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 Likert 평정척도로 이루어졌으며, 점수가 높을수록 태아애착이 높은 것을 의미한다. 이경숙 등(2013)의 연구에서 전체 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .94였고, 자신과 태아의 구별 .87, 태아와의 상호작용 .75, 태아의 특성과 의도추측 .87, 자기제공 .75, 역할취득 .82로 나타났다. 본 연구의 전체 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .82였고, 자신과 태아의 구별 .65, 태아와의 상호작용 .70, 태아의 특성과 의도추측 .70, 자기제공 .71, 역할취득 .80으로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구를 실시하기 전 선행연구를 고찰하고 설문지를 제작하였으며, 본 조사를 실시하기에

앞서 유아교육과 발달심리학 분야의 박사학위 소지자 4인에게 내용타당도를 검토 받았다. 설문 문항에 대한 이해도를 확인하기 위해 2016년 8월에 30명의 임산부를 대상으로 예비조사를 실시한 결과 문항 이해도에 문제가 없었다. 본 조사는 G대학에서 주최하는 서울·경기 지역의 임산부 교육에 참여한 임산부를 대상으로 2016년 9월부터 12월까지 21개 구에서 시행되었으며 설문 작성에 소요된 시간은 10분가량이었다. 각 자치구에 연구의 취지와 목적에 대해 설명하고, 프로그램 실시가 설문에 미치는 영향을 배제하기 위해 임산부 교육이 시작되기 전에 연구 참여에 동의하는 임산부 844명에게 설문지를 배부하였다. 수거된 설문 중 응답이 불성실한 8부를 제외한 836개를 분석에 사용하였다.

4. 자료분석

본 연구는 SPSS 21과 M-plus7 프로그램을 이용하여 자료 분석을 실시하였다. 먼저 자료의 가설통계량을 알아보기 위해 빈도분석과 기술통계분석을 하였으며, 사용된 측정도구들의 신뢰도 검증을 위하여 문항 간 내적일관성을 측정하는 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 또한 주요변인들의 상관관계를 알아보기 위해 pearson 상관분석을 실시하였다. 주요변인들의 경로와 구조를 알아보기 위하여 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling: SEM) 분석을 실시하였는데, 그 전에 각 변인이 정규분포를 따르는지 알아보기 위해 왜도, 첨도를 살펴보고, 변인 간 다중공선성이 있는지를 확인하기 위해서 분산확대지수 값(VIF: Variance Inflation Factor)을 살펴보았다. 모형검증은 측정모형을 검증한 후 구조모형을 검증하였으며 최대우도법(Maximum Likelihood: ML) 추정방법을 사용하였다(Anderson & Gerbing, 1988). 모형 적합도는 모형간명성, 해석가능성, 표본크기에 대한 민감성을 고려하기 위해 CFI, TLI, RMSEA, SRMR를 모두 함께 보았다. TLI와 CFI는 .95이상이면 모형의 적합도가 좋은 것이고, .90이면 보통 수준으로 해석되며, RMSEA는 .05이하이면 좋은 적합도, .08이하이면 보통, .10이상이면 나쁜 적합도로 판정된다. SRMR은 .08 이하이면 좋은 적합도로 본다(Hu & Bentler, 1999). 마지막으로 각 매개변인의 매개효과검증을 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 제시한 Bootstrap방법을 사용하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 자기자비, 능동적 정서조절, 부부관계 질, 태아애착 간의 상관분석

임산부의 자기자비, 능동적 정서조절, 부부관계 질, 태아애착 간의 상관분석을 살펴보았다. 표 3에 주요 변인들 간의 상관계수, 평균 및 표준편차, 왜도, 첨도가 제시되어 있다. 변인들 간의 상관관계를 살펴보면, 자기자비와 능동적 정서조절은 모든 하위요인 간에 유의한 정적상관($r = .12 \sim .62, p < .01$)이 나타났고, 부부관계 질과도 정적상관($r = .22 \sim .34, p < .01$)이 나타났으며, 자기자비와 태아애착 간에는 자기자비의 일부 요인과 태아애착의 자신과 태아의 구별, 태아의 특성과

의도추측 요인을 제외한 모든 하위요인에서 유의한 정적상관($r = .11 \sim .30, p < .01$)이 나타났다. 능동적 정서조절은 부부관계 질과 모든 하위요인 간에 유의한 정적상관($r = .22 \sim .27, p < .01$)이 나타났고, 태아애착과도 모든 하위요인 간에 정적상관($r = .11 \sim .27, p < .01$)이 나타났다. 마지막으로 부부관계 질과 태아애착 간에도 모든 하위요인 간에 유의한 정적상관($r = .14 \sim .30, p < .01$)이 나타났다.

각 변인들의 정규성을 검증하기 위해 왜도와 첨도를 살펴본 결과 모든 변인이 정규분포 기준에 적합했으며(Curran, West, & Finch, 1996), 분산확대지수(VIF: Variance Inflation Factor)를 살펴본 결과 모든 독립변인의 VIF가 1.01~1.26로 나타나 다중공선성이 없다고 판명되었다.

2. 자기자비, 능동적 정서조절, 부부관계 질, 태아애착의 측정모형 검증

주요변인의 측정변인 간 확인적 요인분석(CFA: Confirmatory Factor Analysis)을 한 결과 $\chi^2 = 150.45(df = 48)$, CFI = .98, TLI = .97, RMSEA = .05, SRMR = .03으로 나타났고, 결과표는 표 2에 제시되어있다. CFI와 TLI는 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였으며, RMSEA은 .08 이하로 양호~.94($p < .001$)로 모두 .4이상인 것으로 나타나 적절한 요인부하량을 갖는 것으로 나타났다(Floyd & Widaman, 1995).

표 2. 측정모형의 적합도

	χ^2	df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA (90% C.I.)
측정모형	150.45	48	.98	.97	.03	.05 (.04 - .06)

3. 자기자비와 태아애착의 관계에서 능동적 정서조절과 부부관계 질의 매개효과에 대한 구조모형 검증

본 연구에서 주요변인들의 매개효과에 대한 구조모형을 검증한 결과, 연구모형으로 설정한 모든 경로가 유의하게 나타났다. 따라서 모형의 수정없이 연구모형을 최종모형으로 채택하였고, 모형의 적합도는 $\chi^2 = 150.45(df = 48)$, CFI = .98, TLI = .97, RMSEA = .05, SRMR = .03로 나타나 전체적으로 양호하다고 볼 수 있다. 이상에서 살펴본 연구모형의 적합도와 경로계수는 표 4와 표 5에 제시하였고, 연구모형의 경로계수와 요인부하량은 [그림 2]에 제시되어있다.

최종모형의 경로를 구체적으로 살펴보면, 자기자비가 능동적 정서조절($\beta = .53, p < .001$)과 부부관계 질($\beta = .27, p < .001$), 태아애착($\beta = .15, p < .01$)에 모두 유의한 정적인 영향을 주었고, 능동적 정서조절은 부부관계 질($\beta = .15, p < .01$)과 태아애착($\beta = .14, p < .01$)에 유의한 정적영향을 주었다. 마지막으로 부부관계 질이 태아애착($\beta = .26, p < .001$)에 유의한 정적영향을 주었다.

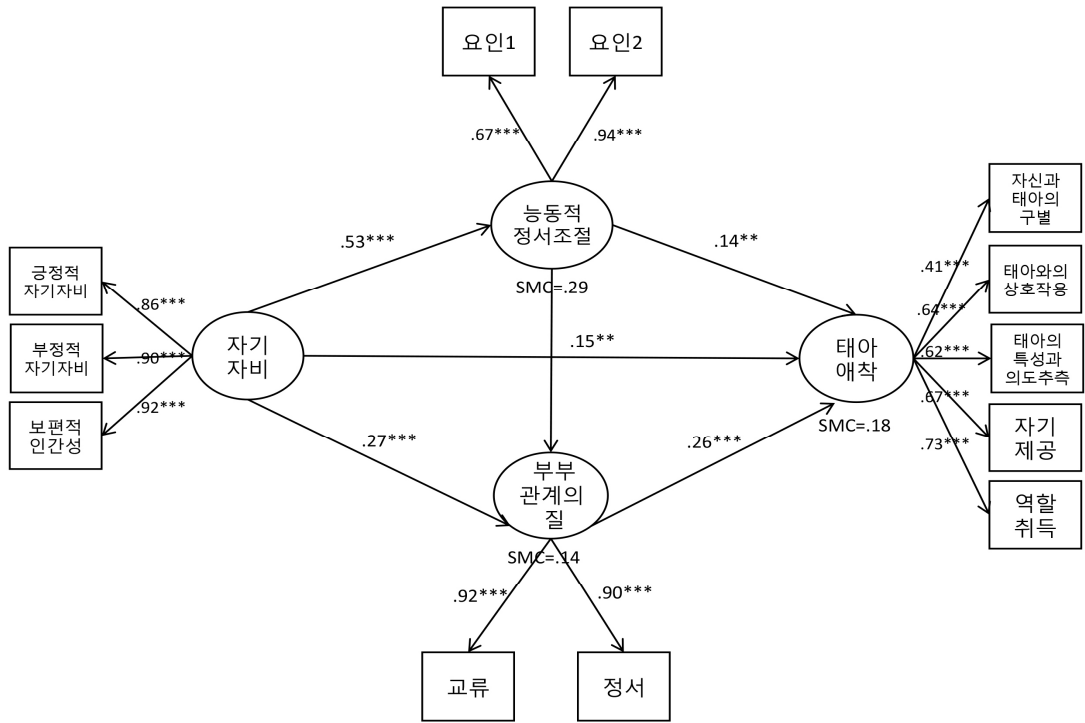
표 3. 주요변인 간의 상관관계, 평균 및 표준편차, 왜도, 첨도 (N = 836)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.전체	1															
자기 자비		2.요인1														
			3.요인2													
				4.요인3												
느 안 정 성 서 조 절					5.전체											
						6.요인1										
							7.요인2									
부 부 관 계 질								8.전체								
									9.교류							
										10.정서						
											11.전체					
												12.자신과 태아의 구별				
													13.태아와의 상호작용			
														14.태아의 특성과 의도추측		
															15.자기제공	
																16.역할취득
평균	3.40	3.38	3.38	3.44	3.61	3.79	3.44	3.34	3.31	3.38	3.41	3.15	3.58	3.75	3.09	3.50
표준편차	.45	.54	.65	.58	.60	.70	.64	.44	.45	.46	.32	.54	.48	.36	.43	.47
왜도	-.09	.04	-.20	-.13	-.22	-.30	-.08	-.39	-.35	-.43	-.52	-.18	-1.06	-1.34	.16	-.77
첨도	.26	.40	-.22	.01	.43	-.14	.38	-.38	-.48	-.24	-.14	-.60	.56	.85	-.54	.07

**p < .01.

표 4. 연구모형에 대한 적합도 지수

	χ^2	df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA (90% C.I.)
연구모형	150.45	48	.98	.97	.03	.05 (.04 - .06)



** $p < .01$ *** $p < .001$, 주. 그림에 제시된 계수는 표준화된 수치임

그림 2. 최종모형의 요인부하량과 경로계수

표 5. 연구모형의 경로계수

경로	비표준화	표준오차	표준화
자기자비 → 능동적 정서조절	.57***	.05	.53
자기자비 → 부부관계 질	.25***	.04	.27
자기자비 → 태아애착	.07**	.03	.15
능동적 정서조절 → 부부관계 질	.13**	.40	.15
능동적 정서조절 → 태아애착	.07**	.02	.14
부부관계 질 → 태아애착	.14***	.03	.26

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

4. 매개효과 검증

능동적 정서조절과 부부관계 질의 매개효과 유의성을 확인하기 위하여 Bootstrap 분석을 실시하였고, 결과는 표 6에 제시되어있다. 본 절차에서 재표집한 표본 수는 10,000개였으며, 검증결

과를 살펴보면 자기자비와 태아애착의 관계에서 인지적 자기조절의 매개효과 계수는 95% 신뢰구간에서 .01-.06로 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않아 능동적 자기조절의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났고, 부부관계 질의 매개효과 계수도 마찬가지로 95% 신뢰구간에서 .02-.05로 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났으며, 자기자비와 태아애착의 관계에서 능동적 정서조절과 부부관계 질의 이중매개효과 또한 .01-.02로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(Preacher & Hayes, 2004).

표 6. 연구모형의 매개효과 검증 결과

경로	계수	표준 오차	95%신뢰구간	
			하한값	상한값
자기자비 → 능동적 정서조절 → 태아애착	0.04	0.02	0.01	0.06
자기자비 → 부부관계 질 → 태아애착	0.04	0.01	0.02	0.05
자기자비 → 능동적 정서조절 → 부부관계 질 → 태아애착	0.01	0.00	0.01	0.02

IV. 논의 및 결론

본 연구는 임신부의 자기자비, 능동적 정서조절, 부부관계 질, 태아애착 간의 구조적 관계를 규명하고, 능동적 정서조절과 부부관계 질이 자기자비와 태아애착 간의 관계를 매개하는지 살펴 보았다. 본 연구의 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기자비가 태아애착에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 임신부의 자기자비 성향이 태아와의 상호작용과 애착형성에 긍정적인 영향을 미친다고 나타난 선행연구(Cohen, 2010; Mohamadirizi & Kordi, 2016)를 지지하는 결과이다. Cohen(2010)의 연구에서는 임신부의 자기자비성향이 태아애착에 영향을 미치고 출산 이후 영유아와의 애착에도 영향을 미친다는 것을 밝혀내 개인의 심리적 특성인 자기자비성향이 오랜 기간 임신부와 영유아의 관계와 발달에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 임신부가 심리적, 신체적 변화로 인해 스트레스가 많아질 수 있으므로 자신의 감정을 잘 다스리고 마음챙김을 하는 것과 같은 심리적 특성이 애착형성에 중요한 요인임을 보여준 결과이다. 즉 자신과 다른 사람에 대한 긍정적인 견해나 관점은 애착형성에도 도움을 준다는 것을 시사한다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998). 특히 임신부들은 임신기에 작은 실수에도 자신이 엄마로서의 역할을 잘 하지 못하고 있거나 태아에게 해가 되는 행동을 한 것은 아닐까하는 걱정으로 스스로를 자책할 수 있다(Bowen & Muhajarine, 2006). 자기자비는 이러한 자신에 대한 비난이나 우울과 불안, 수치심과 같은 부정적인 심리를 줄이고 적응적으로 조절할 수 있도록 해주고(Neff & Vonk, 2009), 이와 마찬가지로 본 연구에서도 임신기라는 특수한 상황에서 자기자비의 효과가 나타난 것이다. 이와 같이 자기자비는 안정적인 애착을 형성하고, 다른 사람과 적절하게 상호작용 하면서 정서적으로 편안해지도록 돕기 때문에(Mohamadirizi & Kordi, 2016), 임신부들이 자신의 자기자비성향에 대해서 인식하도록 돕고 그러한 성향을 고양시킬 수

있도록 적절한 교육을 해야 할 것이다.

둘째, 자기자비가 능동적 정서조절을 통해서 태아애착에 미치는 매개경로가 유의한 것으로 나타났다. 즉 자기자비성향이 높은 사람들은 정서를 명확하게 인식하고 이해하며, 부정정서를 없애기 위해 적극적인 계획을 세우고 행동을 하는데, 이러한 특성이 태아와의 상호작용과 애착을 높여준다는 것이다. 아직 자기자비와 태아애착 사이에서 능동적 정서조절의 매개효과를 본 선행연구는 없었지만, 자기자비와 마음챙김이 임산부의 지각된 스트레스를 낮추고 긍정적 정서를 높여서 태아애착에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(허정문 등, 2017a,b)와 유사한 결과이다. 즉 자기자비와 마음챙김이 임산부의 스트레스를 줄여주고 정신건강을 개선시켜주며 이는 태아와의 건강한 관계형성에도 도움을 준다. 긍정적인 정서를 갖는 산모는 더 사교적이며 친사회적이고 협력적인 특성을 가지고 있으며(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), 산모의 긍정적인 정서는 태아애착에 영향을 미친다. 본 연구에서도 자기자비 성향이 임산부의 긍정적 정서조절에 영향을 미쳐서 아이와의 애착에 영향을 주는 것으로 나타나 긍정적 정서조절의 매개효과를 보여주었다. 이는 단순히 자기자비 성향을 높이기 위해서 자신에게 자애로운 마음만을 교육시킬 것이 아니라 임산부의 부정적인 정서를 능동적으로 조절하는 방법을 강조해야 한다는 것을 시사한다.

특히 임신기는 급격한 신체적 및 심리적 변화로 인해서 우울과 불안이 높은 시기로 앞으로 있을 출산과 양육에 대한 걱정과 염려로 인해서 부정적인 정서가 높아질 수 있기 때문에 임신기에 부정적인 정서를 잘 관리하는 것은 매우 중요하다(강수경, 박수경, 정미라, 2012; 김영란, 정재원, 2014). 본 연구결과와 같이 임산부의 자기자비를 증진하기 위한 개입 프로그램을 시행하면 산전·후 시기의 우울증상과 같은 부정적 감정을 감소시킬 수 있기 때문에(Cohen, 2010), 임신부 교육에 자기자비를 통한 능동적인 정서조절전략을 포함시킬 필요가 있다. 따라서 자신의 자기자비 성향을 알아보고, 부정적 정서를 어떻게 적응적으로 조절하고 낮출 수 있는지, 스트레스에 능동적으로 대처하는 정서조절 방법은 무엇인지 등을 임산부 교육내용에 포함시켜야 할 것이다.

셋째, 자기자비가 부부관계 질을 통해서 태아애착에 미치는 매개경로가 유의하게 나타났다. 그동안 이러한 매개경로를 살펴본 연구는 없었지만, 자기자비가 대인관계, 부부 및 연인관계에 유의한 영향을 미친다는 연구(류석진, 조현주, 2015; Yarnell & Neff, 2013; Neff & Beretvas, 2013)와 부부관계 질이 태아애착에 미치는 영향을 밝힌 연구들(백현정, 2009; 정미라 등, 2012)을 지지하는 결과이다. 자기자비는 결혼만족도에 직접적인 영향을 미쳐 자기자비가 높을수록 결혼만족도가 높게 나타난다(양영미, 박경, 2016). 이는 자기자비성향의 특성에서 나타난 결과로 보여지는데, 자기자비는 타인에 대한 자비로 확장될 수 있고 자기자비가 높은 사람들은 자신뿐만 아니라 배우자나 파트너의 잘못에 너그럽고, 갈등상황에서 자신을 부정하지 않으며 적응적으로 해결하는 경향이 있다(Neff & Beretvas, 2013). 또한 자기자비는 관계갈등에서 상대방을 정서적으로 지지하고, 자신과 타인의 입장을 이해하고자 하는 태도로 균형적인 시각을 가지게 하므로 관계에 도움이 되는 행동을 하게 한다(방초아, 신희천, 2016). 즉 자기자비의 특성이 부부관계와 같은 관계적 특성에도 영향을 주고 태아애착에도 영향을 미치는 것으로 나타난 것이다. 이렇게 높아진 부부관계 질 혹은 결혼만족도는 임산부의 임신과 태아에 대한 태도를 긍정적으로 바꾸게 해 주고, 지각된 스트레스를 낮추어 태아애착에 긍정적인 영향을 미친다(정미라 등, 2012). 본 연구

에서는 이러한 연구결과를 고려하여 자기자비가 부부관계 질을 통해서 태아애착으로 가는 경로의 유의성을 밝힘으로써 자기자비라는 개인내적인 요인이 태아와의 관계로 가는 경로에서 배우자와의 관계라는 대인관계적 요인이 매우 중요함을 밝혔다. 이는 결국 아이와의 긍정적인 관계 맺음과 발달은 임신부 혼자만의 몫이 아니라 배우자와의 관계도 중요함을 시사한다. 따라서 임신부교육을 할 때에 임신부뿐만 아니라 배우자도 함께 참여시켜서 배우자의 지지와 역할이 얼마나 중요한지를 인식시켜줘야 하고, 부부가 서로 긍정적인 지지와 상호작용을 끌어낼 수 있는 방법에 대한 교육이 필요하다.

넷째, 자기자비가 능동적 정서조절과 부부관계 질을 통해서 태아애착에 미치는 이중매개경로가 유의하게 나타났다. 기존의 연구가 주로 자기자비와 태아애착의 관계에서 직접경로만 보거나 혹은 스트레스, 긍정정서 등과 같은 단일매개효과를 살펴보았다면, 본 연구에서는 자기자비가 능동적 정서조절과 부부관계 질을 거쳐 태아애착에 영향을 미치는 경로를 확인해 자기자비와 태아애착 사이의 기제를 확인하였다. 선행연구들에 의하면 자기자비가 자신의 정서를 명확히 인식하고 부정적인 상황에 대해 자비롭게 대응하도록 하여 능동적인 정서조절을 하게 이끌고(김민정 등, 2017; Cohen, 2010; Mohamadirizi & Kordi, 2016), 이것은 자신과 배우자 모두의 정서조절에 긍정적인 작용을 하여 부부관계 질과 결혼만족도를 높여주고(김두길, 유영달, 2015; 이지혜, 채규만, 2012; 정문경, 김병석, 2014), 궁극적으로 임신부와 태아의 상호작용을 늘리고 애착을 강하게 만든다고 보고되었다(문은주, 최해연, 2015; 박신유, 2015; 조용래, 노상선, 2011). 또한 본 연구와 같은 변인으로 조사된 연구는 없었지만 마인드풀니스, 정서조절과 배우자 지지, 결혼만족 간의 관계를 살펴본 정문경과 김병석(2014)의 연구에서는 심리적 특성인 마인드풀니스와 정서조절이 배우자 지지에 영향을 미치고 이는 이후 결혼만족도에 영향을 미친다고 보고하고 있다. 즉 부부관계 연구는 개인과 관계의 상호의존적인 관계로 구성되기 때문에 개인의 심리적 특성과 부부간 상호작용이 함께 연구되어야함을 제시하고 있다. 따라서 임신부의 태아애착을 높이기 위해서는 마음챙김과 자기자비의 중요성에 대한 교육을 통해 자기자비성향을 높여주어야 할 것이다. 또한 인지적으로 능동적인 정서조절전략을 많이 활용할 수 있도록 정서조절하는 방법에 대한 내용 뿐 아니라 배우자 지지와 사회적 지원을 강화할 수 있는 부모교육 프로그램 개발이 필요할 것이다. 결론적으로, 임신부들이 임신기라는 심리적으로 힘든 시기에 적절한 태아애착을 형성할 수 있도록 자기자비와 능동적 정서조절, 배우자 지지에 대한 교육을 하는 것이 필요하며, 이를 바탕으로 다양한 임신기 부부 및 영유아기 부모 대상 교육 및 중재법들이 개발되어야 할 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 임신부의 태아애착에 영향을 주는 요인으로 자기자비, 능동적 정서조절과 같은 심리적 요인과 부부관계 질이라는 관계적 요인을 총체적으로 함께 살펴본다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 최근 긍정심리학에 대한 관심이 높아지면서 개인 내적인 요인 중 대표적인 요인으로 마음챙김과 자기자비 변인을 선정하여, 자기자비가 태아애착에 미치는 영향 사이의 매개효과를 밝혔다는데 의의가 있다. 셋째, 자기자비가 태아애착에 미치는 영향을 매개하는 변인을 강화하여 결과적으로 태아와의 관계를 개선하고, 나아가 출산 후 영유아와의 관계까지 긍정적으로 변화시킬 수 있음을 제시한데 의의가 있다. 넷째, 예비부모교육과 부부

관계증진 프로그램 등을 시행할 때 대상자들의 자기자비 성향을 고양시킬 수 있도록 실천적 접근방법으로 훈련시키고, 지역사회와 연계하여 프로그램을 운영하도록 사회적 측면에서의 기초 자료를 제공하였다는데 의의가 있다.

이러한 연구의 의의에도 불구하고 본 연구의 제한점을 토대로 추후연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 서울·경기 지역의 임신부 교육에 참여한 임신부를 대상으로 한 것으로, 추후에는 다양한 지역과 연령, 소득 등 다양한 사회인구학적인 배경을 가진 임신부를 포함하여 연구가 진행되어야 할 것이다. 둘째, 태아애착은 영유아기 애착과 발달에도 영향을 미칠 수 있으므로, 자기자비와 능동적 정서조절, 부부관계 질이 출산 후 영유아기 발달에 미치는 영향에 대한 종단연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 태아애착에 미치는 심리적 특성으로 자기자비를 살펴보았으나 추후 연구에서는 자기자비와 관련된 공감능력, 행복감 및 주관적 안녕감 등의 변인을 포함하여 자기자비의 매개효과와 조절효과에 대한 연구를 진행해야 할 것이다.

참고문헌

- 강미자 (2013). 알아차림 명상에 기반한 부부관계 향상(MBRE: Mindfulness-Based Relationship Enhancement)의 원리에 대한 불교적 고찰. **선학**, **36**, 384-416. doi:10.22253/jkss.2013.12.36. 384
- 강수경, 박수경, 정미라 (2012). 임신기 부부의 태아 관련 스트레스에 영향을 미치는 변인. **한국생활과학회지**, **21**(6), 1017-1028. doi:10.5934/KJHE.2012.21.6.1017
- 강수경, 정미라 (2012). 임신부의 스트레스 및 기질과 태아애착의 관계. **한국생활과학회지**, **21**(2), 213-223. doi:10.5934/KJHE.2012.21.2.213
- 강수경, 최지현, 정미라 (2017). 임신기 부부의 성격, 부부친밀감, 가족지지가 태아애착에 미치는 영향. **육아지원연구**, **12**(2), 223-245. doi:10.16978/ecec.2017.12.2.010
- 권수현, 이승연 (2013). 예비 어머니의 산전애착과 배우자 지지, 부모효능감 간의 관계. **한국가정관리학회지**, **31**(5), 65-77. doi:10.7466/jkhma.2013.31.5.065
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, **13**(4), 1023-1044. doi:10.17315/kjhp.2008.13.4.012
- 김두길, 유영달 (2015). 중년기 부부의 가족스트레스와 결혼만족도 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과-남편과 아내의 비교를 중심으로-. **한국콘텐츠학회논문지**, **15**(11), 177-191. doi:10.5392/jkca.2015.15.11.177
- 김민정, 허정문, 김완석 (2017). 임부를 위한 자비명상 기반 중재의 가능성 탐색: 예비연구. **스트레스연구**, **25**(2), 145-154. doi:10.17547/kjsr.2017.25.2.145
- 김영란, 정재원 (2014). 스트레스 취약성 및 스트레스 대처 모델을 적용한 임신 중 우울 관련요인. **여성건강간호학회지**, **20**(1), 38-47. doi:10.4069/kjwhn.2014.20.1.38
- 류석진, 조현주 (2015). 부부갈등이 결혼만족도에 미치는 영향: 역기능적 의사소통의 매개효과와

- 자기자비의 조절효과. **한국심리학회지: 건강**, **20**(1), 213-233. doi:10.17315/kjhp.2015.20.1.012
- 문은주, 최해연 (2015). 정서처리과정에서 자기자비의 역할: 정서인식명료성의 효과를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, **20**(1), 1-16. doi:10.17315/kjhp.2015.20.1.001
- 박신유 (2015). 자기자비와 심리적 안녕감의 관계에서 정서인식 명확성과 인지적 정서조절전략의 매개효과. 광운대학교 대학원 석사학위 논문.
- 방초아, 신희천 (2016). 미혼커플의 자기자비가 관계만족에 미치는 영향: 자기-상대방 상호의존성 모델을 적용한 적응적 갈등해결전략의 매개효과 분석. **한국심리학회지**, **17**(1), 59-80.
- 백현정 (2009). 임신부의 모 애착과 태아 애착의 관계에서 배우자 지지 지각과 정서 상태의 매개효과. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 양영미, 박경 (2016). 성인애착과 결혼만족도의 관계: 자기자비의 조절효과. **한국심리치료학회지**, **8**(1), 43-57.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경숙, 김진하, 홍수중, 장형윤, 신의진, 김명식 (2013). 태아애착 척도 (MFAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 발달**, **26**(4), 81-91.
- 이수민, 박혜자 (2017). 임신성 당뇨병 임부의 정서명확성과 모성정체성 및 태아애착과의 관계. **여성건강간호학회지**, **23**(2), 99-108. doi:10.4069/kjwhn.2017.23.2.99
- 이지혜, 채규만 (2012). 부적응 도식과 결혼만족도 간의 관계: 적응적 정서조절방략의 조절 효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, **18**(2), 169-190.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **15**(2), 259-275.
- 우현경, 채진영 (2016). 예비아버지의 아동기 원부모 애착경험이 태아애착에 미치는 영향: 배우자에 대한 낭만애착의 매개효과 검증. **인간발달연구**, **23**(4), 39-54. doi:10.15284/kjhd.2016.23.4.39
- 위휘, 박소연 (2012). 임부의 불안, 우울, 산전스트레스와 모-태아애착 및 감사성향의 관계. **한국모자보건학회지**, **16**(2), 274-286. doi:10.21896/jksmch.2012.16.2.274
- 정문경, 김병석 (2014). 마인드풀니스, 정서조절, 지각된 배우자지지, 결혼만족간의 구조적 관계. **상담학연구**, **15**(1), 499-518. doi:10.15703/kjc.15.1.201402.499
- 정미라, 강수경, 이해진 (2012). 임신기 부부의 부부관계 질과 태아애착의 관계. **대한가정학회지**, **50**(4), 51-61. doi:10.6115/khea.2012.50.4.051
- 정미라, 최지현, 강수경 (2015). 임신부의 기질이 태아애착에 미치는 영향: 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. **한국보육학회지**, **15**(2), 195-214.
- 정영숙 (2004). 임부의 내적 작동모델에 따른 산전애착과 친모와의 관계 및 배우자와의 관계. **여성건강간호학회지**, **10**(3), 210-217.
- 정현숙 (2001). 한국형 결혼만족도 척도 개발 연구. **대한가정학회지**, **39**(12), 205-224.

- 조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기 관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학회지: 일반**, **30**(3), 707-726.
- 허정문, 김민정, 김완석 (2017a). 마음챙김, 자기연민 및 태아애착의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과. **스트레스연구**, **25**(4), 286-293. doi:10.17547/kjsr.2017.25.4.286
- 허정문, 김민정, 김완석 (2017b). 임부의 마음챙김과 긍정정서가 태아애착에 미치는 영향: 긍정 및 부정적 태동경험의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, **22**(4), 713-737. doi:10.17547/kjsr.2017.25.4.286
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, *103*(3), 411-423. doi:10.1037//0033-2909.103.3.411
- Berlin, L. J., & Cassidy, J. (2003). Mothers' self-reported control of their preschool children's emotional expressiveness: A longitudinal study of associations with infant-mother attachment and children's emotion regulation. *Social Development*, *12*(4), 477-495. doi:10.1111/1467-9507.00244
- Bowen A. & Muhajarine N. (2006). Antenatal depression. *Canadian Nurse*, *102*(9), 27-30.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. 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: Guilford Press.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, *31*(2), 117-124. doi:10.1037//0003-066x.31.2.117
- Cohen, J. S. (2010). Mindfulness and self-compassion in the transition to motherhood: A prospective study of postnatal mood and attachment. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, New York, USA.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, *1*(1), 16-29. doi:10.1037//1082-989x.1.1.16
- Cassidy, J., Parke, R. D., Butkovsky, L. & Brauncart, J.(1992). Family-peer connections: The roles of emotional expressiveness within the family and children's understanding of emotions. *Child Development*, *63*(3), 603-618. doi:10.1111/j.1467-8624.1992.tb01649.x
- Cranley, M. S. (1981). Development of a tool for the measurement of maternal attachment during pregnancy. *Nursing Research*, *30*(5), 281-284. doi:10.1097/00006199-198109000-00008
- Condon, J. T. (1985). The Parental-foetal relationship-a comparison of male and female expectant parents. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, *4*(4), 271-284. doi:10.3109/01674828509016729

- Gilbert, P., & Irons, C. (Ed). (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*(pp. 263-325), New York: Routledge.
- Gourounti, K., Anagnostopoulos, F., & Sandall, J. (2014). Poor marital support associate with anxiety and worries during pregnancy in Greek pregnant women. *Midwifery*, 30(6), 628-635. doi:10.1016/j.midw.2013.10.008
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.) *Emotional intelligence and everyday life* (pp. xi-xviii). New York: Psychology Press.
- Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 7(3), 286-299. doi:10.1037//1040-3590.7.3.286
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Kishton, J. M., & Widaman, K. F. (1994). Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: An empirical example. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 757-765. doi:10.1177/0013164494054003022
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 200-214. doi:10.1037//0022-3514.73.1.200
- Mohamadirizi, S., & Kordi, M. (2016). The relationship between multi-dimensional self-compassion and fetal-maternal attachment in prenatal period in referred women to Mashhad Health Center. *Journal of Education and Health Promotion*, 21(5), 1-12. doi:10.4103/2277-9531.184550
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-38.
- Neff, K. D. & Lamb, L. M. (2009). Self-Compassion. In S. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 864-867). Oxfordshire, OX: Blackwell Publishing. doi:10.1002/9781444306002
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of re-

- lating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods*, 36(4), 717-731. doi:10.3758/bf03206553
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x
- Stewart T. M. (2004) Light on body image treatment: Acceptance through mindfulness. *Behavior Modification* 28(6), 783-811. doi:10.1177/0145445503259862
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445. doi:10.1037//1082-989x.7.4.422
- Wood, J. M., Tataryn, D. J., & Gorsuch, R. L. (1996). Effects of under-and overextraction on principal axis factor analysis with varimax rotation. *Psychological Methods*, 1(4), 354-365. doi:10.1037//1082-989x.1.4.354
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. doi:10.1080/15298868.2011.649545

논문투고: 18.02.14
수정원고접수: 18.03.19
최종게재결정: 18.04.05