

# 대학생이 지각한 모의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과

박지현\*

이명조

신원종합사회복지관

한국외국어대학교

본 연구는 대학생이 지각한 모(母)의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과를 검증하였다. 연구대상은 서울과 경기도에 위치한 4개 대학의 총 553명이었다. 본 연구를 통해 나타난 결과는 첫째, 모의 양육태도와 자기위로능력, 심리적 안녕감과 상관을 살펴본 결과, 모의 양육태도가 애정적일수록 자기위로능력과 심리적 안녕감은 유의한 정적 상관을 보였으나, 거부적이거나 과보호적일수록 자기위로능력 및 심리적 안녕감과는 부적인 상관을 보였고, 자기위로능력과 심리적 안녕감은 높은 정적 상관을 보였다. 둘째, 자기위로능력은 거부적 및 과보호적 양육태도와 심리적 안녕감을 완전 매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 자기위로능력은 애정적 양육태도와 심리적 안녕감을 부분 매개하는 것으로 나타났다. 넷째, 이러한 결과들을 토대로 본 연구의 시사점과 제한점 등을 논의하였다.

주요어 : 지각된 양육태도, 심리적 안녕감, 자기위로능력

인간은 평생 동안 크고 작은 좌절과 역경을 경험하며 살아가게 된다. 어린 시절에는 양육자의 정서적 지지나 실제적인 도움이 컸었지만 성장하면서 자기 힘으로 좌절을 딛고 역경을 이겨나가는 삶을 살게 된다. 특히 한국의 문화에서 대학생은 대학입시라는 관문을 통과하면서 지금까지의 부모의 그

늘에서 벗어나 스스로 결정하고 책임지게 되는 일들을 경험하게 된다. 더욱이 점점 더 경쟁적으로 변해가는 사회 속에서 진로와 취업을 위해 좋은 학점을 얻어야 하고, 스펙을 쌓기 위해 노력을 기울여야 한다. 최근 들어 극심한 취업난은 점점 더 대학생들에게 심리적 부담감을 주고 있으며 개인

\* 이 논문은 한국외국어대학교 2012년도 교내 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

E-mail : sokeumero@hanmail.net

의 심리적 안녕감(well-being)마저 위협하고 있다. 이러한 현실 속에서 대학생들이 느끼는 불안과 좌절감은 누구나 쉽게 예상할 수 있을 것이다. 그러나 환경적, 심리적 압박 속에서 어떤 학생들은 적응하지 못하고 정서적, 심리적 불안에 시달리기도 하나 어떤 학생들은 자신을 잃지 않고 현실에 잘 적응해 나가 성취를 해내기도 한다.

Kerr과 Bowen(1988)은 어느 정도 높은 긴장 상태에 있을 때 생각과 행동의 선택 범위를 넓힘으로써 자신에 대한 객관적이고 유연한 사고를 더욱 발달시킬 수 있고, 감정적으로 강렬한 상황의 불편을 참을 수 있는 능력을 학습하는 것이 개인의 성장에 필수적인 요건이며 이것은 자기위로능력(self-soothing)과 깊은 관련이 있다고 언급하였다. Schnarch(1997)은 자기위로능력은 자아의 두 가지 핵심 도전을 포함하는데 하나는 외부의 압력에도 자신을 잃지 않고 외부의 압력과 다른 요구를 할 수 있는 힘, 그리고 다른 하나는 자신의 감정과 두려움을 안정시키면서 스스로를 수용하는 능력을 발달시키는 것이라고 하였다. Glassman(1989)은 자기위로능력을 위로의 수용성(soothing receptivity)이라하고, 이를 4가지 요인으로 분류하였는데, 그 첫째 요인은 신체적으로 위로하기(physical soothing)로서 감정적으로 기분이 안 좋을 때 스스로 혹은 타인으로부터 신체적인 접촉을 통하여 위안을 받는 것이고, 둘째 요인은 탄력성(resiliency)으로서 기분이 나쁜 일로부터 얼마나 빨리 극복하는가를 말한다. 셋째 요인인 자기 노출(disclosure)은 기분 나쁜 일에 대해 타인에게 드러내고 이야기함으로써 위로를 받고 그 상황을 극복하는 것이고, 넷째 요인인 스스로 위로하기(self-soothing)는 기분이 나쁠 때 스스로 자신을 달래고 위로하는 능력을 말한다. 따라서 자기위로능력이란 정서적인 고통을 느끼는 상황이나 상태

에서 감정적, 심리적으로 차분하고 편안한 상태를 유지하려고 하는 것이며, 그러기 위해서 자기 스스로 감정을 달래는 방법을 알아서 행할 뿐 아니라 타인이 위로해 주는 것도 잘 수용할 수 있는 태도 모두를 말한다(Moser, 1991).

Moser(1991)은 자기위로라는 기제는 성장과정의 정상적인 부분이며 자기위로능력이 부모로부터의 공감적이고, 상호작용적인 양육으로부터 생겨난다고 하였다. 공감적인 양육에 실패한 경우라면, 유아는 부모로부터 받은 공감능력을 내면화 시키지 못할 뿐 아니라 부모이외의 타인에 대한 신뢰감 또한 갖추지 못하게 하여, 성인이 되어도 스스로 자기를 위로하는 기능을 수행할 수 없게 된다(Grotstein, 1988; Hamilton, 1988). 이렇게 부모의 따뜻한 공감적인 양육에서 생겨나 성인이 되어도 그 기능을 발휘하는 자기위로능력은 스트레스 상황에 대처하는 역할을 수행하게 된다. Lazarus와 Folkman(1991)은 스트레스 상황에서 심리적 요구에 대한 반응인 대처방식에는 자기위로 능력이 포함된다고 하였으며, 국내 연구도 이를 입증하고 있다. 즉, 부모의 양육태도를 긍정적으로 지각할수록 스트레스 상황에 직면했을 때, 보다 사회적 지지를 활용하며 긍정적인 자기위로 대처방식을 선택하고, 부모의 양육태도를 부정적으로 지각할수록 감정적이며 회피적인 대처방식을 사용한다는 것이다(김대권, 2004; 김민정, 2003; 부영희, 2000; 현우택, 1999). 이와 같이 부모의 양육태도에 따라 스트레스 상황에서 주변의 격려나 지지를 활용하려는 적극적인 자기위로 대처방식이나, 그러한 상황을 회피하려는 소극적인 대처방식을 활용한다는 연구로부터 자기위로능력은 부모의 양육태도와 관련성을 지닐 것으로 예측할 수 있을 것이다.

심리적 안녕감과 부모의 양육태도의 관계는 어떠한가. 심리적 안녕감이란 개인이 일상생활의 사

건에 적응하면서 느끼는 정서로서, 환경에 대한 개인의 반응이나 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용의 결과로 나타나는 개인의 지각된 주관적인 경험에 기초한 행복감 또는 전체적인 감정을 일컫는다(McDowell & Newwell, 1990). 심리적 안녕감의 대표 학자인 Ryff(1989)는 심리적 안녕감이란 단순한 삶의 만족이나 긍정적 정서가 있고 부정적 정서는 없는 상태가 아닌 사회 구성원으로서 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)가 그 평가기준이 되어야 한다고 제안하였다. 그는 심리적 안녕감을 6개의 심리적 기능으로 구분하였는데 자신과 과거의 생활에 대한 긍정적인 태도를 측정하는 자아수용성(self acceptance), 다른 사람과의 관계에서의 만족감을 나타내는 긍정적 대인관계(positive relation with other), 자신에 대한 확신, 독립성, 규범에서 자유의 의미 등을 포함하는 자율성(autonomy), 자신의 인생과 환경을 통제할 수 있는 능력인 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목표와 인생의 의미에 대한 신뢰를 포함하는 삶의 목적(purpose in life), 새로운 경험 뿐 만 아니라 지속적인 성장에 대한 개방적인 태도를 의미하는 개인적 성장(personal growth) 등을 심리적 안녕감의 구성요인으로 제시하였다. 최근 들어 Ryff와 Singer(2003)는 심리적 안녕감에 대해 부정적 감정이나 경험이 없는 것이 아니라 오히려 도전이나 어려움을 어떻게 다루고 변화시키느냐에 달려있다고 하였고, 역경에 직면했을 때 탄력성의 원천이 되어야하고, 긍정적 기능, 개인적 강점, 그리고 정신건강을 반영할 수 있는 것이어야 한다고 주장한다. 이를 종합해 볼 때 심리적 안녕감이란 정서적으로 안정된 상태 뿐만 아니라 사회 적응적이며 성숙한 개인으로서의 심리적 기능을 포함한다고 할 수 있다.

그러면 이러한 심리적 안녕감을 위협하는 요인들은 어떤 것들인가. 일반적으로 부모 및 가족 간의 갈등, 이혼, 상실, 실패 등을 든다. 하지만 Garnezy(1971)와 Rutter(1979)는 이 같은 위험요인들이 누구에게나 동일하게 부정적인 영향을 미치지 않는다는 점에 주목하면서 역경 속에서도 개인의 정서를 기초로 해서 높은 삶의 질을 유지하며 잘 기능하게 하는 요인에 대해 의문을 가지게 되었다. 어려움 속에서도 유연하고 탄력적인 적응을 가능하게 하는 요인에 대해 밝혀진 바로는 지적능력, 자존감, 통제감, 문제해결 기술 등의 개인 내적 변인, 부모와의 안정적 애착, 가족 간의 온정성 및 응집력 등의 가족 관련 변인, 긍정적인 학교 경험 및 외부적 지지체계 등 사회적 변인 등이다(Garnezy, 1993; Masten & Coatsworth, 1998; Pollard, Hawkins & Arther, 1999; Werner, 1989). 그런데 여기서 또 주목해야 할 것은 이와 관련한 연구들에서 지적요인이나 자존감, 통제감과 같은 개인 내적 변인들조차 가정환경, 특히 부모-자녀 관계에서 많은 영향을 받는다는 것이다(김선영, 2004; 김용곤, 2011; 김희성, 2011; 우영숙, 2008; 유은진 1987).

부모의 양육태도는 안정감 있고 건강한 정신내적 구조를 가지도록 성장시키는데 결정적이다(Becker, 1964; Bowlby, 1988). 부모의 양육태도와 다양한 문제 해결의 책략 및 스트레스 대처 능력을 나타내는 자아탄력성에 대한 연구를 보면, 부모의 일관적인 양육방식과 지지적이고 안정적인 가정의 분위기, 자녀에 대한 부모의 높은 이해수준, 부모와 아동의 친밀성은 아동의 자아탄력성에 중요한 역할을 한다(Garnezy, 1983; Rutter, 1987). 이동영(1997)의 연구에서도 아동이 부모의 양육태도를 긍정적으로 지각할 때 아동의 자기효능감이 높고, 또한 아동기의 부모 양육태도는 성장 후 자

녀가 지각하는 자기 효능감 수준에 영향을 미친다 (문혁준, 1999), 남상철과 유영달(2007)의 연구에서는 자녀가 지각한 부모의 양육태도가 후기 청소년기 자녀들의 대인관계 문제에 중대한 영향을 미치는 것으로 나타난다. 또한 부모의 온정적 양육태도는 감사와 낙관성, 끈기, 유머감각, 사회지능 등과 정적인 상관을 보이며, 거부적이거나 과보호적인 양육태도는 성격의 관대함과 부적상관을 보인다 (하승수, 권석만, 2011). 즉, 온정적인 양육태도를 경험한 대학생은 스트레스 상황에서 보다 긍정적이며 끈기를 가지고 이를 극복해 나갈 수 있으나, 거부적이거나 과보호적인 양육태도를 경험한 대학생들은 쉽게 좌절하고 화나는 감정을 경험할 가능성이 높다는 것이다. Kleiman(1981)의 연구에서는 가정에서 부모-자녀라는 세대 간의 경계, 부모간의 연합이 가족의 심리적 건강과 유의미한 정적 상관 관계를 맺고 있다는 것을 발견하였다. 부모의 양육태도를 돌봄과 과보호 차원으로 구분한 Parker, Tupling과 Brown(1979)은 어머니의 관심이 부족하거나 과보호했던 아동일수록 불안이나 우울해질 수 있는 경향이 높다고 하였다. 또한 초기의 부모의 돌봄을 극단적으로 낮게 지각하는 여성의 경우 성인이 되어 사회적 결속을 형성하는데 어려움이 있었다(Parker, Barrett, & Hickie, 1992). 이러한 여러 국내외 연구결과를 통해 어린 시절 양육자의 양육태도는 자녀의 아동기뿐만 아니라 성인이 되어도 사회적, 정서적 측면의 성장에 중요한 요인이며, 따라서 양육태도는 개인의 심리적 안녕감에도 영향을 줄 수 있을 것이다.

이상과 같이 자기위로능력과 심리적 안녕감 각각은 부모 양육태도와 그 관련성을 예측할 수 있으며, 다음 몇몇 연구에서는 자기위로능력이 개인의 심리적 안녕감과도 연관될 수 있음을 추론할 수 있다. 김재호(1988)는 자기위로능력의 하위변인

중 자기노출의 정도가 클수록 불안수준이 낮아지게 된다고 하였다. 또한 자기위로 능력과 우울 및 불안의 관계에 대한 연구(전희정, 1999)에서 자기위로능력이 우울과 불안을 예측할 수 있다는 결과를 얻었고, 하위 요인들 중 특히 스스로 위로하기가 가장 강력한 예측변인인 것으로 나타났다. 민선희(2009)의 청소년들을 대상으로 한 대상관계수준이 낙관성에 미치는 연구에서는 자기위로 능력이 높을수록 낙관성도 높은 것으로 나타났으며, 박혜정(2010)의 연구에서는 자기위로능력이 생활사건스트레스가 증가할 때 심리적 고통을 완화시켜주는 역할을 하는 것으로 나타났다. 이와 같은 선행연구의 결과를 토대로 자기위로능력은 개인의 심리적 안녕감과 깊은 관계가 있음을 알 수 있다.

이상과 같은 부모양육태도, 자기위로능력, 심리적 안녕감 간에 추론되는 관계를 통해 본 연구는 자기위로능력이 모의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 매개역할을 할 것으로 설정하였다. 청소년의 대상관계수준과 낙관성의 관계에서 자기위로능력의 매개역할을 검증하였다는 연구결과(이지연, 민선희, 김미진, 2010)는, 비록 이들 변인들이 본 연구의 것과 같지는 않지만, 이를 근거로 자기위로능력이 모의 양육태도와 심리적 안녕감을 매개할 것으로 예측해 볼 수 있다. 스트레스를 받거나 현실적으로 힘든 상황에 직면해서 스스로를 위로하고 수용하며 주변의 자원을 활용하여 원래의 안정된 심리상태로 회복할 수 있도록 도움을 주는 자기위로능력은 부모로부터의 공감적이고, 상호작용적인 양육으로부터 생기고(Moser, 1991), 부모로부터 받은 공감능력의 내면화는 타인에 대한 신뢰감과 연결되어 향후 성인이 되어도 자기위로능력의 발휘와 관계된다(Grotstein, 1988; Hamilton, 1988). 이경희(2010)는 대학생을 대상으로 위험요인과 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력을 포함한

대처양식이 매개효과가 있으며, 부모의 지나친 간섭과 요구로 인한 갈등의 위험요인이 자기위로능력을 포함한 매개변인을 거쳐 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 하였다. 따라서 부모의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력은 어려운 상황을 긍정적으로 극복해 나가는 정서 안정성에 영향을 줄 수 있을 것이고, 이를 기반으로 해서 긍정이나 부정의 정서를 넘어서 사회 구성원으로서 잘 기능할 수 있는 심리적 안녕감을 갖게 될 것으로 추론할 수 있을 것이다. 이에 본 연구는 자기위로능력이 모의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 매개역할을 할 것이라고 가정하며, 그 효과를 검증하고자 한다. 최근 취업의 어려움이 가중되는 환경적 여건에서도 사회적으로 잘 기능할 수 있는 심리적 안녕감을 높일 수 있는 방안을 마련하는 일은 매우 중요하다. 만약 본 연구에서 부모의 양육태도와 심리적 안녕감의 매개변인으로 자기위로능력이 그 역할을 할 수 있는 것으로 밝혀진다면 자기위로능력의 함양을 위한 능력 배양에 보다 심혈을 기울이게 될 수 있는 계기가 마련되리라 본다. 이에 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 어머니 양육태도, 자기위로능력 및 심리적 안녕감 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 어머니의 양육태도와 심리적 안녕감과의 관계에서 자기위로능력의 매개효과는 어떠한가?

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 서울과 경기도 소재 4년제 3개 대학교에 재학 중인 553명(남 239, 여 314)을 대상으로 실시하였다. 참여자들의 학년은 1학년 174명, 2학년 182명, 3학년 94명, 4학년 103명이었다. 총 837부의 설문지를 배부하였으나 수거되지 않았거나 설문 중 문항을 빠뜨리고 응답하거나 인구통계학적 응답을 생략한 설문 및 무작위로 응답한 것으로 보이는 설문을 제외한 총 553부를 분석에 사용하였다. 설문은 수업시간에 진행되었고, 검사에 소요된 시간은 약 20-25분이었다.

### 측정도구

#### 양육에 대한 나의 기억척도

지각된 부모양육태도는 스웨덴에서 제작된 ‘양육에 대한 나의 기억(My memories of upbringing)척도’(Arrindell et al, 2000)를 번안하여 윤아름(2009)이 사용한 척도로 측정하였다. 이 척도는 애정적 양육태도 8문항, 거부적 양육태도 7문항, 보호적 양육태도 8문항의 3가지 하위척도로 구성된 총 23문항이며, ‘거의 드물게’(1점)에서 ‘대부분’(4점)까지 Likert식 4점 척도로 평정하였다. 본 연구에서 사용한 하위 척도 각각은 거부 .719, 애정 .837, 보호 .696로 나타났다.

보호적 양육태도는 ‘무슨 일이 생길까봐 걱정해서 다른 아이들은 자유롭게 하는 일도 나는 못하게 하셨다.’, ‘내가 하는 모든 일에 사사 건건 간섭하셨다.’ 등의 문항으로 이루어져 있어 과보호적인 양육태도를 의미한다. 따라서 본 연구에서는 이해를 돕기 위해 이하 과보호로 표기하도록 한다.

#### 자기위로능력 척도

본 연구에서는 Glassman(1989)이 개발한 ‘자기위로능력(Self-Report of Soothing Receptivity) 척

도의 45문항을 전희정(1999)이 번안하고 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 탄력성 4문항, 신체적으로 위로하기 7문항, 자기노출 5문항, 스스로 위로하기 13문항으로 총 29문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도로 반응하도록 구성하였다.

본 연구에서 사용한 척도의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .779이었으며, 하위요인 각각은 탄력성 .710, 신체적으로 위로하기 .778, 자기노출 .636, 스스로 위로하기 .639로 나타났다.

### 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감에 대한 척도는 Ryff(1989)가 개발한 '심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)'를 한국판으로 번안하고 김명소, 김혜원, 차경호(2001)등이 요인 분석한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자아수용성 10문항, 환경에 대한 통제력 6문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 삶의 목적 9문항, 개인적 성장이 6문항으로 총 46문항이며, 5점 척도로 반응하도록 되어있다. 김명소 등(2001)의 연구에서 심리적 안녕감의 내적 일치도는 자아수용이  $\alpha=.93$ , 긍정적 대인관계는  $\alpha=.90$ , 자율성은  $\alpha=.86$ , 환경에 대한 통제력은  $\alpha=.90$  삶의 목적이  $\alpha=.90$ , 개인적 성장이  $\alpha=.87$ 이었으며, 본 연구에서 사용한 척도의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .928이었으며, 하위요인 각각은 자아수용성성 .842, 환경에 대한 통제력 .804, 긍정적 대인관계 .833, 자율성 .757, 삶의 목적 .786, 개인적 성장 .589로 나타났다.

### 자료 분석

본 연구에서는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도

분석을 하였으며, 각 척도의 신뢰도를 알아보기 위하여 문항내적일치도 Cronbach's  $\alpha$  계수를 확인하였다. 둘째, 어머니 양육태도, 자기위로능력 및 심리적 안녕감 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 어머니의 양육태도와 심리적 안녕감과의 관계에서 자기위로 능력이 매개변인의 역할을 하는지 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법에 따라 위계적 중다회귀분석(hierarchical multiple regression analysis)을 실시하였다. 또한, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel의 test의 계산식을 이용하여 매개효과 Z점수를 구할 수 있는데, Z점수의 절대값이 1.96이상일 경우  $p<.05$  수준, 2.58이상일 경우  $p<.01$ 수준, 3.30이상일 경우  $p<.001$ 수준에서 매개효과가 유의한 것으로 본다.

## 결 과

### 어머니의 양육태도, 자기위로능력 및 심리적 안녕감 간의 관계

어머니 양육태도, 자기위로능력 및 심리적 안녕감 간의 상관을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 이에 따른 결과는 표 1과 같다.

어머니의 거부적 양육태도와 자기위로 능력 총점 및 하위요인인 탄력성, 스스로 위로하기, 자기노출과 부적인 상관을 보였으며( $r=-.286$ ,  $r=-.288$ ,  $r=-.344$ ,  $p<.001$ ,  $r=-.103$ ,  $p<.05$ ) 신체적으로 위로하기와는 상관이 없는 것으로 나타났다. 또한 과보호적 양육태도와 자기위로능력 총점, 하위요인인 탄력성, 스스로 위로하기와는 부적상관이 있었고( $r=-.129$ ,  $p<.01$ ,  $r=-.136$ ,  $r=-.232$ ,  $p<.001$ ) 신체적으로 위로하기, 자기노출과는 상관이 없었다. 반

표 1. 어머니의 양육태도, 자기위로능력 및 심리적 안녕감 간의 상관관계 (N=553)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	.378**	1													
3	-.400***	-.096*	1												
4	-.288***	-.136**	.377***	1											
5	-.009	.082	.222**	.079	1										
6	-.103*	-.013	.267***	.413***	.369***	1									
7	-.341***	-.232**	.351***	.631***	.100*	.291***	1								
8	-.285***	-.129*	.437***	.728***	.552***	.669***	.805***	1							
9	-.200***	-.098*	.369***	.540***	.271***	.345***	.513***	.604***	1						
10	-.174***	-.057	.328***	.361***	.212***	.199***	.438***	.457***	.665***	1					
11	-.146***	-.033	.256***	.357***	.309***	.230***	.333***	.453***	.546***	.476***	1				
12	-.035	-.054	.08*	.263***	.027	.011	.223***	.198***	.392***	.407***	.384***	1			
13	-.364***	-.072	.394***	.538***	.293***	.520***	.493***	.649***	.603***	.377***	.509***	.219***	1		
14	-.249***	-.221**	.303***	.541***	.135***	.317***	.614***	.538***	.631***	.480***	.468***	.370***	.536***	1	
15	-.243***	-.128*	.393***	.592***	.270***	.376***	.535***	.669***	.876***	.743***	.710***	.602***	.745***	.810***	1

주. 1, 2, 3은 모의 양육태도의 3개 하위요인으로 1. 거부, 2. 과보호, 3. 애정이다. 4, 5, 6, 7, 8은 자기위로능력의 총점과 하위요인으로 4. 탄력성, 5. 신체적으로 위로하기, 6. 자기노출, 7. 스스로위로하기, 8. 자기위로능력의 총점이다. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15는 심리적 안녕감의 총점과 하위요인으로 9. 자아수용성, 10. 환경에 대한 통제력, 11. 개인적 성장, 12. 자율성, 13. 긍정적 대인관계, 14. 삶의 목적, 15. 심리적 안녕감 총점이다.

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

면 어머니의 애정적 양육태도는 자기위로능력 총점, 하위요인인 탄력성, 신체적으로 위로하기, 자기노출, 스스로 위로하기와 모두 정적 상관이 있었다( $r = .437$ ,  $r = .377$ ,  $r = .222$ ,  $r = .267$ ,  $r = .351$ ,  $p < .001$ ). 이는 어머니의 양육태도를 애정적인 것으로 긍정적으로 지각할 경우 자기위로 능력이 높으며, 거부나 과보호와 같이 부정적으로 지각할 경우 자기위로 능력이 낮다는 것을 의미한다.

어머니의 거부적 양육태도와 심리적 안녕감 총점, 하위요인과는 부적인 상관을 보였다( $r = -.243$ ,

$r = -.200$ ,  $r = -.174$ ,  $r = -.146$ ,  $r = -.264$ ,  $r = -.249$ ,  $p < .001$ ), 과보호와 심리적 안녕감 총점, 하위요인 과도 부적인 상관을 보였다( $r = -.128$ ,  $p < .01$ ,  $r = -.098$ ,  $p < .05$ ,  $r = -.221$ ,  $p < .001$ ). 그러나 거부적인 양육태도와 자율성과는 상관이 없는 것으로 나타났다으며, 과보호적인 양육태도와 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 자율성, 긍정적 대인관계와도 상관이 없는 것으로 나타났다. 애정적 양육태도와 심리적 안녕감 총점 및 하위요인과는 정적상관을 보였다( $r = .393$ ,  $r = .369$ ,  $r = .328$ ,  $r = .256$ ,  $r = .394$ ,  $r = .303$

표 2. 거부와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과 (N=553)

단계	변인	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup> (수정된 R <sup>2</sup> )	F
1단계 (독립→매개)	거부 → 자기위로능력	-.400	.057	-.286	-6.999***	.082 (.080)	48.992***
2단계 (독립→종속)	거부 → 심리적안녕감	-.397	.068	-.243	-5.871***	.059 (.057)	34.473***
3단계 (독립, 매개→종속)	거부, 자기위로능력 → 심리적안녕감	-.092 .762	.054 .039	-.056 .653	-1.702 19.777***	.450 (.448)	225.012***

\*\*\*  $p < .001$

$p < .001$ ). 이는 어머니의 양육태도가 애정적일 수록 높은 심리적 안녕감을 유지하나 거부적이거나 과보호적일 수록 낮은 심리적 안녕감을 유지한다는 것을 의미한다.

매개변인인 자기위로능력은 심리적 안녕감 총점, 하위요인과 높은 정적 상관이 있었다( $r = .669$ ,  $r = .604$ ,  $r = .457$ ,  $r = .453$ ,  $r = .198$ ,  $r = .649$ ,  $r = .598$ ,  $p < .001$ ). 특히 심리적 안녕감과 자기위로능력의 하위요인인 탄력성( $r = .540$ ,  $r = .361$ ,  $r = .357$ ,  $r = .263$ ,  $r = .538$ ,  $r = .541$ ,  $p < .001$ ), 스스로 위로하기( $r = .513$ ,  $r = .438$ ,  $r = .333$ ,  $r = .223$ ,  $r = .493$ ,  $r = .614$ ,  $p < .001$ )는 심리적 안녕감의 하위요인 모두와 높은 정적 상관이 있었다. 이는 자기위로능력이 높을수록 심리적 안녕감도 높다는 것을 의미한다. 특히 자기위로능력의 하위요인 중 탄력성과 스스로 위로하기는 심리적 안녕감을 유지하는데 매우 중요한 요인임을 확인할 수 있다.

#### 어머니의 양육태도와 심리적 안녕감과의 관계

**어머니의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과** 어머니의 양육태도 하위요인(거부, 과보호, 애정)과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자기위로능력이 매개변인의 역할을 하는지 살펴보았다.

**어머니의 거부적 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과** 어머니의 양육태도 하위요인인 거부와 심리적 안녕감 간의 관계에서 자기위로능력이 매개변인의 역할을 하는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 회귀분석을 통한 매개효과 분석을 실시하였다. 이에 따른 결과는 표 2와 같다.

매개효과를 검증하기에 앞서 중다회귀분석의 가정이 위배되지 않았는지 확인하였다. 변인들의 Tolerance 값이 .918로 .1 보다 확연히 크고, VIF 값이 1.089으로 10 보다 현저히 작았으므로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. Durbin-Watson 계수는 1.928로 2에 근접하여 오차항의 독립성 가정 역시 지켜지는 것으로 나타났다.

표 3. 과보호와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과 (N=553)

단계	변인	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup> (수정된 R <sup>2</sup> )	F
1단계 (독립→매개)	과보호 → 자기위로능력	-.156	.051	-.129	-3.057**	.017 (.015)	9.347**
2단계 (독립→종속)	과보호 → 심리적안녕감	-.180	.059	-.128	-3.032**	.016 (.015)	9.194**
3단계 (독립, 매개→종속)	과보호, 자기위로능력 → 심리적안녕감	-.060 .775	.045 .037	-.042 .663	-1.330 20.775***	.449 (.447)	223.992***

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

표 2에 나타난 바와 같이 첫 번째 단계에서 독립변인인 거부가 매개변인인 자기위로능력에 대한 영향력이 유의하였고( $\beta = -.286, p < .001$ ), 두 번째 단계에서 거부가 종속변인인 심리적 안녕감에 대한 영향력도 유의하였다( $\beta = -.243, p < .001$ ). 그리고 세 번째 단계에서 매개변인인 자기위로능력이 심리적 안녕감에 대한 영향력도 유의하였으나( $\beta = .653, p < .001$ ), 거부가 심리적 안녕감에 대한 영향력은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 거부와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력이 완전매개 효과를 가지는 것으로 나타났다.

매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, Sobel의 Z값은 4.806로 거부와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 완전매개효과가  $p < .001$  수준에서 유의한 것으로 나타났다. 또한 심리적 안녕감에 대한 설명력을 살펴보면 거부 단독으로는 5.7%, 거부와 자기위로능력이 함께 심리적 안녕감을 설명하는 정도는 총 44.8%였다.

### 어머니의 과보호적 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과

어머니의 양육태도 하위요인인 과보호와 심리적 안녕감 간의 관계에서 자기위로능력이 매개변인의 역할을 하는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 회귀분석을 통한 매개효과 분석을 실시하였다. 이에 따른 결과는 표 3과 같다.

매개효과를 검증하기에 앞서 중다회귀분석의 가정이 위배되지 않았는지 확인하였다. 변인들의 Tolerance 값이 .983로 .1 보다 확연히 크고, VIF 값이 1.017으로 10 보다 현저히 작았으므로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. Durbin-Watson 계수는 1.923로 2에 근접하여 오차항의 독립성 가정 역시 지켜지는 것으로 나타났다.

표 3에 나타난 바와 같이 첫 번째 단계에서 독립변인인 과보호가 매개변인인 자기위로능력에 대한 영향력이 유의하였고( $\beta = -.129, p < .01$ ), 두 번째 단계에서 과보호가 종속변인인 심리적 안녕감에 대한 영향력도 유의하였다( $\beta = -.128, p < .01$ ). 그리고 세 번째 단계에서 매개변인인 자기위로능력이 심

표 4. 애정과 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과 (N=553)

단계	변인	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup> (수정된 R <sup>2</sup> )	F
1단계 (독립→매개)	애정→자기위 로능력	.439	.039	.437	11.404***	.191 (.189)	130.059***
2단계 (독립→종속)	애정→심리적 안녕감	.462	.046	.393	10.035***	.155 (.153)	100.709***
3단계 (독립, 매개→종속)	애정, 자기위로능력 →심리적 안녕감	.146 .717	.041 .041	.125 .614	3.579*** 17.625***	.460 (.458)	233.976***

\*\*\*p<.001

리적 안녕감에 대한 영향력도 유의하였으나( $\beta = .663, p < .001$ ), 과보호가 심리적 안녕감에 대한 영향력은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 과보호와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력이 완전매개 효과를 가지는 것으로 나타났다.

매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, Sobel의 Z값은 -2.505로 과보호와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 완전매개효과가  $p < .05$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 또한 심리적 안녕감에 대한 설명력을 살펴보면 과보호 단독으로는 1.5%, 과보호와 자기위로능력이 투입되었을 때는 설명량이 44.7%였다.

**어머니의 애정적 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과** 어머니의 양육태도 하위요인인 애정과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자기위로능력이 매개변인의 역할을 하는지에 따른 결과는 표 4와 같다.

매개효과를 검증하기에 앞서 중다회귀분석의 가

정이 위배되지 않았는지 확인하였다. 변인들의 Tolerance 값이 .809로 .1 보다 확연히 크고, VIF 값이 1.236으로 10 보다 현저히 작았으므로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다.

Durbin-Watson 계수는 1.941로 2에 근접하여 오차항의 독립성 가정 역시 지켜지는 것으로 나타났다.

표 4에 나타난 바와 같이 첫 번째 단계에서 독립변인인 애정이 매개변인인 자기위로능력에 대한 영향력이 유의하였고( $\beta = .437, p < .001$ ), 두 번째 단계에서 애정이 종속변인인 심리적 안녕감에 대한 영향력도 유의하였다( $\beta = .393, p < .001$ ). 그리고 세 번째 단계에서 매개변인인 자기위로능력이 심리적 안녕감에 대한 영향력도 유의하였으며( $\beta = .614, p < .001$ ), 애정이 심리적 안녕감에 대한 영향력이 두 번째 단계 방정식( $\beta = .393$ )보다 세 번째 단계에서 줄어들었다( $\beta = .125$ ). 따라서 애정과 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력이 부분매개 효과를 가지는 것으로 나타났다.

매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해

Sobel test를 실시하였다. 분석 결과, Sobel의 Z값은 8.972로 애정과 심리적 안녕감과의 관계에서 자기위로능력의 부분매개효과는  $p < .001$  수준에서 유의한 것으로 나타났다. 또한 심리적 안녕감에 대한 설명력을 살펴보면 애정 단독으로는 15.3%, 애정과 자기위로능력이 함께 심리적 안녕감을 설명하는 정도는 45.8%였다.

이상을 종합해 볼 때 어머니의 양육태도와 심리적 안녕감과의 관계에서 자기위로능력이 매개효과를 가지는 것을 확인할 수 있었다.

## 논 의

본 연구는 어머니의 양육태도와 자기위로능력, 심리적 안녕감과의 관계에 대해 살펴보고, 어머니의 양육태도가 자기위로능력을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 결과들을 종합적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 모의 양육태도와 자기위로능력, 심리적 안녕감과의 상관관계를 살펴본 결과, 모의 애정적 양육태도와 자기위로능력 및 심리적 안녕감은 유의한 정적 상관을 가져 어머니의 양육태도를 애정적으로 지각할수록 자기위로능력 및 심리적 안녕감은 높아지는 것으로 나타났다. 그리고 모의 거부적, 과보호적 양육태도와 자기위로능력 및 심리적 안녕감과는 유의한 부적인 상관을 가져 어머니의 양육태도를 거부적, 과보호적으로 지각할수록 자기위로능력 및 심리적 안녕감은 낮아지는 것으로 나타났다. 이는 어린 시절 경험한 부모의 양육태도가 성인이 된 후에도 자기위로능력과 심리적 안녕감에 지속적으로 영향을 미치고 있다는 것을 보여주는 결과이다. 이와 같은 본 연구결과는 부모의 애정적인 양육태도의 경험은 스트레스 상황에서 보

다 자기위로적인 대처를 하게 된다는 선행연구결과(김대권, 2004; 김민정, 2003; 부영희, 2000; 현우택, 1999)와 일치하고, 부모로부터의 공감적이고, 상호작용적인 양육으로부터 자기위로능력이 생긴다는 Moser(1991)의 주장과도 일치한다고 볼 수 있다. 부모로부터 받은 공감능력의 내면화는 타인에 대한 신뢰감과 연결되어 향후 성인이 되어도 자기위로능력의 발휘와 관계된다(Grotstein, 1988; Hamilton, 1988)는 것을 본 연구가 다시 확인시켜 주고 있는 것이다. 또한 온정적인 양육태도를 경험한 대학생은 스트레스 상황에서 보다 긍정적이며 끈기를 가지고 이를 극복해 나갈 수 있으나, 거부적이거나 과보호적인 양육태도를 경험한 대학생들은 쉽게 좌절하고 화나는 감정을 경험할 가능성이 높다는 연구결과(하승수, 권석만, 2011)와도 그 맥이 같다고 할 수 있다.

어머니의 양육태도와 자기위로능력 및 심리적 안녕감의 하위요인들과의 관계 가운데 다음 몇 가지는 주목할 만하다. 즉, 어머니 양육태도를 거부나 과보호로 지각할수록 자기위로능력의 하위요인 중 스스로를 위로하는 능력과 불안으로부터 회복하는 능력이 유의한 부적 상관을 보였고, 거부적 양육으로 지각할수록 타인에게 자신의 상황을 이야기하고 타인의 위로를 수용하는 능력인 자기노출과도 유의한 부적인 상관을 보였다는 점이다. 이러한 결과는 부정적인 정서를 많이 느끼는 사람들의 경우 회복력과 자기노출이 낮은 것으로 나타난 박효서(1999)의 선행연구결과와 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 이렇게 본 연구결과는 어린 시절 거부나 과보호적인 양육을 경험한 경우에는, 모의 애정적인 양육을 경험한 경우와는 달리, 스스로를 위로하는 능력을 내면화시키지 못했을 가능성이 높으며 불안한 상황이나 스트레스에서도 회복하는 능력을 발달시키지 못한다는 것을 의미한다.

또한 어린 시절 거부적인 양육경험은 타인에 대한 자신의 개방과 타인의 위로에 대한 긍정적인 수용을 어렵게 한다는 것을 보여준다고 할 수 있다.

어머니의 거부적인 양육태도와 자율성과 상관이 없는 것도 주목할 만하다. 이는 다음의 연구결과, 즉 거부적이거나 과보호적인 양육태도와 같이 부모의 양육을 부정적으로 지각 할수록 정서적 자율성이 높고(Ryan & Lynch, 1989; 장재선, 2009), 부모와의 안정애착과 정서적 지지를 덜 받을 때 높은 정서적 자율성을 보였다(Fuhrman & Holmbeck, 1995)는 연구결과와 관련지어 볼 때 어느 정도 수긍이 간다고 할 수 있다. 본 연구결과를 포함한 이들 부모양육태도와 자율성과의 관계에서 부모의 거부적 양육태도와 자율성은 부적 상관을 지니지 않을 것으로 추론할 수 있다. 즉, 이들 연구는 부모의 양육태도를 거부적인 것으로 지각 할수록 자율성은 낮아질 수 없다는 것을 시사 한다는 것이다. 따라서 향후 양육태도와 자율성과의 관계에 대한 좀 더 확고한 검증을 위해 보다 체계적인 연구의 필요성이 제기된다.

자기위로능력과 심리적 안녕감은 높은 정적 상관을 보여 자기위로능력이 높을수록 심리적 안녕감도 높다는 것을 알 수 있다. 특히 자기위로능력 중 탄력성과 스스로 위로하기는 심리적 안녕감의 하위요인 모두와 매우 높은 정적 상관을 보였다. 즉, 심리적으로 불안하거나 위기상황에 맞닥뜨렸을 때 자신의 내적 자원을 사용하여 불안을 줄이고 이를 극복하려는 개인의 노력이 역경 속에서도 높은 삶의 질을 유지할 수 있도록 하는데 매우 중요한 요인임을 보여주는 결과이다. 또한 자기위로 능력은 심리적 안녕감의 하위 요인 중 자아수용성과 긍정적인 대인관계와 가장 높은 상관을 보였다. 이는 자기를 위로하는 능력이 높은 대학생일수록 자신을 있는 그대로 잘 수용하며 타인과의 관계도

긍정적으로 받아들일 수 있다는 것을 시사한다. 이러한 결과는 Esplen, Garfinkel, 그리고 Gallop(2000)의 연구 중 낮은 자기위로능력을 가진 사람이 혼자 있는 경험을 더욱 많이 하게 된다는 결과와도 일치 한다.

둘째, 어머니의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과를 살펴본 결과, 모의 거부적 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력은 완전 매개 효과를 가지는 것으로 나타났다. 거부와 자기위로 능력이 심리적 안녕감을 설명하는 정도는 거부 단독으로는 단지 5.7%였으나 두 개의 변인을 함께 투입했을 경우는 총 44.8%였다. 또한 과보호와 심리적 안녕감의 관계에서도 자기위로능력이 완전 매개효과를 지니는 것으로 나타났으며, 과보호 단독으로는 심리적 안녕감에 대해 1.5%의 설명력에 불과하나 과보호와 자기위로능력이 투입되었을 때는 44.7%로 증가하였다. 이러한 결과는 거부와 과보호 양육태도가 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치지 보다는 자기위로능력을 매개로 하여 간접적으로 영향을 미치고 있음을 의미한다.

이러한 본 연구의 결과를 비교·논의해 볼 수 있는 직접적인 선행 연구는 없다. 하지만 생활사건 스트레스와 심리적 고통 사이에서 자기위로능력이 중재 역할을 한다는 연구(박혜정, 2010)나 대학생 을 대상으로 위협요인과 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력을 포함한 대처양식이 매개효과가 있었다는 연구(이경희, 2010)와 그 관련성을 찾아 볼 수는 있다. 특히, 이경희는 부모의 지나친 간섭과 요구로 인한 갈등과 같은 저 위험 요인이 자기 위로능력을 포함한 매개변인을 거쳐 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 보고한다. 이와 같이 자기위로능력이란 부모의 거부나 과보호로 인해 스트레스를 받거나 힘든 상황일 때 스스로를 위로하고

수용하며 주변의 자원을 활용하여 원래의 안정된 심리상태로 회복할 수 있도록 도움을 주게 되어 심리적 안녕감을 지니는데 그 영향을 미치게 되는 매개효과를 지니게 된다.

그런데 몇몇 선행연구에서 거부나 과보호의 부정적 양육태도가 심리적 안녕감에 미치는 양상을 보면 양육태도가 부정적 정서를 유발하고 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 보고한다. 즉, 어머니의 거부적인 양육태도는 자녀의 불안, 우울, 반항, 적대감을 유발시키며 자녀의 심리적 안녕감에 큰 저해요인이 되며(Shaffer, 1999), 어머니의 관심이 부족하거나 과보호 했던 아동일수록 불안이나 우울해질 수 있는 경향이 높으며 다양한 DSM-III-R 장애의 발병과 연관이 있다(Parker, Tupling, Brown, 1979; Enns, Cox, Clara, 2002)는 것이다. 자기위로능력이 자신의 감정과 두려움을 안정시키면서 스스로를 수용하는 능력을 발달시킨다(Schnarch, 1997)는 것은 자기위로능력이 불안이나 우울과 같은 부정적 정서에 대응하는 기제가 될 수 있음을 뜻한다. 따라서 본 연구에서 나타난 결과, 즉 거부와 과보호가 심리적 안녕감에 자기위로능력을 매개로 하여 간접적으로 영향을 미치고 있다는 점은 시사하는 바가 크다. 이는 과거 어릴 때 어머니의 거부적이거나 과보호적인 양육태도로 인해 대학생이 심리적 안녕감을 충분히 느끼지 못할 지라도 부정적 정서에 대처하는 자기위로능력을 상담이나 성장 프로그램을 통해서 향상시킨다면 심리적 안녕감의 수준을 높일 수 있는 것으로 볼 수 있다는 것이다.

셋째, 어머니의 애정적 양육태도와 대학생의 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과를 살펴본 결과, 자기위로능력이 애정적 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 부분매개 효과를 가지는 것으로 나타났고, 설명력에서는 애정 단독으

로는 15.3%, 자기위로능력을 투입하였을 때는 45.8%로 증가하는 것을 보였다. 이는 어머니의 애정적 양육태도가 대학생의 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 자기위로능력을 통해 간접적으로도 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉, 어린 시절 애정적 양육을 경험한 대학생의 경우 자기위로능력의 매개 없이도 높은 심리적 안녕감을 유지할 수 있지만, 자기위로능력이 향상될 경우 개인의 삶에 대해 더 많이 만족감을 느끼며 삶의 질이 더욱 상승하게 된다는 것이다.

이러한 자기위로능력이 애정적 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 부분매개 효과를 가진다는 본 연구의 결과를 비교·논의해 볼 수 있는 직접적인 선행 연구는 없다. 하지만, 자기위로능력이 청소년의 대상관계수준과 낙관성의 관계에서 매개효과가 검증된 연구(이지연, 민선희, 김미진, 2010)에서 그 관련성을 발견할 수 있다. 즉, 이와 같이 대상관계수준은 그 자체로 낙관성에 영향을 주기도 하지만, 자기위로능력을 통해 간접적으로 낙관성에 영향을 미친다는 연구결과는 본 연구결과와 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다는 것이다. 특히 현대를 살아가는 대학생들에게 주어진 경쟁적인 사회 문화와 취업난은 개인이 해결하기에는 매우 어려운 문제이다. 이러한 어려운 시기에 개인의 자기위로능력의 향상은 상황에 적응해 나가며 문제해결이 불가능하다고 판단했을 때 보다 적응적이고 긍정적인 정서를 지니고 상황에 대처할 수 있는 원동력이 될 수 있다(이지연, 민선희, 김미진, 2010). 본 연구결과는 어린 시절 애정적 양육태도의 경험은 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 주지만, 비록 그러한 경험이 없었다 하더라도 자기위로능력을 함양시킨다면 심리적 안녕감을 유지하는데 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다.

이상과 같은 결과들을 토대로 본 연구가 제시하는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 지각된 모의 양육태도가 대학생의 심리적 안녕감과 어떤 관계가 있는지 밝혔을 뿐 아니라 대학생의 자기위로능력이 매개적 역할을 한다는 것을 검증하였다. 즉, 대학생의 심리적 안녕감을 높이기 위해 자기위로능력이 그 매개 변인으로써 중요함을 보여준다. 이는 대학생들의 삶의 질을 높이기 위해 자기위로 능력을 향상시킬 수 있는 집단 상담 등 다양한 연구 및 프로그램 개발의 필요성을 시사한다. 특히, 최근 취업과 학점, 높은 학비, 점수에 맞추어 선택한 학과로 인한 진로문제 등 다양한 고민, 심리적 압박, 경쟁에 시달리는 대학생들의 어려움에 대한 인식이 높아지고 있는 시점에서 본 연구의 결과들은 많은 시사점을 던져 줄 것으로 본다.

둘째, 어린 시절 모와의 관계는 자녀발달을 이해하는 틀로서 여전히 매우 중요한 것임이 본 연구를 통해 다시 한 번 확인되었다. 특히 상담 현장에서 부모의 양육태도에 대한 충분한 이해를 기반으로 해서 내담자를 이해하고 자기위로능력 향상을 도모하는 접근이 상담의 성과를 높일 수 있을 것으로 기대해 본다.

마지막으로 부모의 긍정적인 양육태도는 자기위로능력의 향상에 영향을 미치며 이는 다시 심리적 안녕감의 향상이라는 인과적 경로에 대한 단초를 제공한다고 볼 수 있다. 그러나 회귀분석의 방법론적 한계점으로 인해 이러한 모델에서 인과적인 확증은 추후의 새로운 연구에서 경로분석을 도입한 고차적 분석을 통하여 가능할 것이며 추후 연구 과제로 남겨두어야 할 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울과 경기도에 소재한 대학

교의 대학생만을 대상으로 하여 검증된 결과이므로 연구의 결과를 일반화하는데 한계를 갖는다. 또한 아동기, 청소년기, 청년기 뿐 아니라 성인기, 노년기와 같은 발달적 과업이 다른 다양한 연령층을 연구 대상으로 한 연구도 후속 연구로 의미가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 설문지를 통한 자기보고식 측정으로 이루어졌다. 특히 양육에 대한 나의 기억 척도는 자녀가 지각한 부모 양육태도이다. 부모가 애정적인 태도로 양육을 제공했더라도 자녀가 이를 과보호적으로 지각하거나 통제적으로 지각할 수 있으므로 자녀가 지각한 부모의 양육태도가 어느 정도 신뢰성을 갖는가에 대한 논란이 있다. 그러나 부모가 제공한 양육행동 자체 보다는 자녀가 지각한 부모의 양육태도가 자녀의 심리적, 정서적인 면에 실제적인 중요성을 갖는다는 측면에서 그 타당도를 확보할 수 있다.

셋째, 본 연구는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 모의 양육태도와 심리적 안녕감을 살펴봐왔는데, 실제 한 개인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인은 모의 양육태도나 자기위로 능력 이외에도 부의 양육태도, 사회적 지지체계 등 다양한 변인이 있을 수 있다. 특히 취업난, 높은 학비, 정체감 혼란, 대인관계 경험의 부족 등으로 인해 심리적 안녕감에 위협을 받고 있는 대학생(김경순, 2006)들에게 성취의 결과, 경제적 수준 등 환경적 변인 역시 중요한 변인이 될 수 있을 것이다. 따라서 심리적 안녕감에 영향을 미치는 다양한 변인들에 대한 추가적 탐구가 이루어져야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 성별에 대한 차이 분석이 없었으나 한국의 대학생을 대상으로 연구한 김경순(2006)의 연구 결과에서 남학생은 현실 만족과 현실 부적응이, 여학생은 대인관계가 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미친다고 하였다. 이러한 선행

연구를 고려해 보았을 때 후속 연구에서는 자기위로 능력 이외의 추가적 변인과 함께 성별 간 차이가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 연구도 필요하다고 판단된다.

## 참 고 문 헌

- 김경순 (2006). 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용. 경성대학교 박사 학위논문.
- 김대권 (2004). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 자아탄력성 및 스트레스 대처방안에 관한 연구. 서강대학교 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김민정 (2003). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 자기효능감 및 스트레스 대처행동 간의 관계. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김선영 (2004). 지각된 부모의 양육태도, 공격성, 자기존중감 및 자기통제력과 청소년 비행의 관계. 전북대학교 석사학위논문.
- 김용곤 (2011). 부모의 역기능 양육태도와 학업 성취도 간 관계에서 성격강점의 중재 효과. 고려대학교 석사학위논문.
- 김재호 (1988). 자기노출과 불안에 관한 연구. 한양대학교 석사학위논문.
- 김희성 (2011). 부모의 공감능력이 청소년의 공감 능력과 자아존중감 및 부모자녀관계에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 남상철, 유명달 (2007). 부모와 자녀의 양육태도 지각 및 대학생의 자아분화가 대인관계문제에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 12(2), 51-75.
- 문혁준 (1999). 아동기의 부모 자녀 양육 태도와 대학생이 지각하는 자기 효능감의 관계. 대한 가정학회지, 37(9), 141-151.
- 민선희 (2009). 청소년의 대상관계수준이 낙관성에 미치는 영향: 자기위로능력을 매개로. 인천대학교 석사학위논문.
- 박혜정 (2010). 생활사건스트레스와 심리적 고통 : 자기위로능력의 역할. 경남대학교 석사 학위 논문.
- 박효서 (1999). 자기위로능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 부영희 (2000). 지각된 부모의 양육태도와 감정지수(EQ)가 또래애착과 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 우영숙 (2008). 초등학생이 지각하는 부모의 양육태도와 자기 통제력이 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 유은진 (1987). 자녀가 지각한 부모의 양육태도와 자녀의 성격특성, 학업성적 및 지능과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 윤아름 (2009). 대학생의 지각된 양육태도, 성취목표, 그리고 자기조절학습전략과의 관계. 한양대학교 석사학위논문.
- 이경희 (2010) 대학생의 위험요인과 심리적 안녕감의 관계에서 정서명확성과 대처방식의 매개효과. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 이동영 (1997). 부모의 양육 태도와 자기효능감 및 학업성취와의 관계. 한국교원대학교 석사 학위논문.
- 이지연, 민선희, 김미진 (2010). 청소년의 대상관계수준과 낙관성 간의 관계에서 자기위로능력의 매개효과. 청소년시설행경 8(2), 13-22.

- 장재선 (2009). 청소년이 지각한 자율성, 부모양육 행동, 부모-자녀 갈등과의 상관관계 : 성별과 연령변인 중심으로. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 전희정 (1999). 청소년의 자기위로 능력과 우울 및 불안과의 관계-대상관계이론을 중심으로. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 하승수, 권석만 (2011). 기질과 지각된 부모 양육 태도가 성격 강점에 미치는 영향: 지각된 부모 양육태도의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 임상. 30(1). 263-284.
- 현우택 (1999). 아동이 지각한 부모의 양육태도 및 내외통제성과 스트레스 대처 양식과의 관계 연구. 제주대학교 석사학위논문.
- Arrindell, W.A., & Engebretsen, A.A. (2000). Convergent validity of the Short-EMBU and the Parental Bonding Instrument (PBI): Dutch findings. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 262-266.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Becker, W. C. (1964). Consequences of different kinds of parental discipline. In M. L. Hoffman & L. W. Hoffman (Eds), *Review of child development Research*. New York: Russel Sage Foundation.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Parental bonding and adult psychopathology: results from the US national comorbidity survey. *Psychological Medicine*, 32, 997-1008.
- Esplen, M. J., Garfinkel, P., Gallop, R. (2000). Relationship between self-soothing, aloneness, and evocative memory in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1). 96-100.
- Fuhrman, T., & Holmbeck, G. N. (1995). A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence. *Child Development*, 66, pp.796-811.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 37, 281-292.
- Garnezy, N. (Ed.). (1983). *Stressors of Childhood*. Minneapolis: McGraw-Hill.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Glassman, E. J. (1989). *Development of a self-report measure of soothing receptivity*. Canada: York Univ.
- Grotstein, J. S. (1988). A Critique of borderline patients: Psychoanalytic perspectives. *Psychoanal. Psychoanalytic Inquiry*, 8, 422-437.
- Hamilton, N. G. (1988). *Self and Others*. New York: Jason Aronson.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen Theor*. New York: W. W. Norton &

- Company. 163-255.
- Kleiman, J. (1981). Optimal and normal family functioning. *The American Journal of Family Therapy*, 19, 37-44.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). 스트레스와 평가, 그리고 대처[*Stress, appraisal and coping*.] (김정희 역) 서울: 대광문화사. (원전은 1984년에 출판).
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- McDowell, I. & Newell, C. (1990). *Measuring health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. Oxford.
- Moser, M. L. (1991). *Transitional object and their relationship to self-soothing mechanism in latency aged children*. California school of professional psychology.
- Parker, G., Barrett, B., & Hickie, I. (1992). From nature to network: Examining links between perception of parenting received in childhood and social bonds in adulthood. *American Journal of Psychiatry*, 149, 877-880.
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10.
- Pollard, J. A., Hawkins, J. D., & Arther, M. W. (1999). Risk and protection: Are both necessary to understand diverse behavioral outcomes in adolescence? *Social Work Research*, 23(3), 145-158.
- Rutter. M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In E. Rahdert, D. C. & I. Amsel (Eds.). *Adolescent drug abuse: Clinical assessment and therapeutic intervention*. 7-38. Md: National Institute on Drug Abuse.
- Rutter. M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything ,or is it? Exploration in the Meaning of Psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H.(2003). *Ironies of human condition: Well-being and health on the way to mortality*. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds), *A Psychology of Human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington D. C: APA.
- Schnarch, D. (1997). *Passionate Marriage*. New York: Norton.
- Shaffer, D. R. (1999) *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. (5thed.) Brooks/Cole Publishing Company.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32year. *American Journal of*

*orthopsychiatry*, 59, 72-81.

---

1차 원고 접수: 2012. 04. 15

수정 원고 접수: 2012. 05. 19

최종 게재 결정: 2012. 05. 20

# Mediation Effect of Self-Soothing between Perceived Maternal Attitudes and Psychological Well-being among College Students

Ji-Hyun Park

Sinwol Community Service Center

Myung-Jo Lee

Hankuk University of Foreign Studies

This paper shows a mediation effect of self-soothing between perceived maternal attitudes and psychological well-being among college students. The participants of this survey study 553 From three colleges in Korea. The EMBU, Self-Report of Soothing Receptivity, and PWBS were used for ratings, and; Pearson's Correlation coefficients and hierarchical multiple regression were employed for analysis; the logic of Baron and Kenny(1986) was applied to prove mediation, and the Sobel test was used to prove significance. In the relationship between college students' perceived maternal attitudes (PMA), self-soothing (SS), and psychological well-being (PW), SS and PW showed an increasingly significant positive correlation when PMA was more affectionate. When PMA was either rejecting or over-protective, PMA was negatively correlated with both SS and PW while SS and PW were highly positively correlated with each other. In additions, when PMA was either rejecting or overprotective, SS was a complete mediator between PMA and PW, but when PMA was affectionate, it was a partial mediator. Further questions and limitations are also discussed.

*Keywords* : *perceived maternal attitudes, psychological well-being, self-soothing*