

어머니의 정서표현 및 자기자비가 유아의 정서조절능력에 미치는 영향: 유아 자기자비의 매개효과*

The Effects of Mothers' Emotional Expression and Self-compassion on Preschoolers' Emotion Regulation: The Mediating Role of Preschoolers' Self-compassion

권미나¹ 이진숙²

Mina Kwon¹ Jinsuk Lee²

ABSTRACT

Objective: This study aimed to determine whether preschoolers' self-compassion mediates the effects of mothers' emotional expression and self-compassion on preschoolers' emotional regulation abilities in children aged 4 to 6 years.

Methods: The study included 305 mothers residing in City J who were raising preschoolers aged 4 to 6. Data collected were analyzed for the significance of the mediating effects among the main variables using the GLM Mediation Model in the JAMM package of the Jamovi 2.3.16 statistical program.

Results: Firstly, statistically significant positive and negative correlations were found among the main variables. Secondly, preschoolers' positive self-compassion was found to partially mediate the relationship between mothers' positive emotional expression and preschoolers' emotional regulation abilities. Furthermore, preschoolers' negative self-compassion partially mediated the relationship between mothers' negative emotional expressions and preschoolers' emotional regulation abilities.

Conclusion/Implications: This study identified parental and child variables influencing preschoolers' emotional regulation abilities and discussed intervention strategies for education and counseling to enhance these abilities.

Key words preschooler, emotion regulation, self-compassion, mother's expression of emotion

* 이 논문은 2023년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임
(NRF-2023S1A5B5A17085152)

1 제1저자

전북대학교 아동학과
시간강사

2 교신저자

전북대학교 아동학과 교수
(e-mail: jslee0820@jbnu.ac.kr)

I. 서론

우리나라는 무상보육의 실시와 맞벌이 부부의 증가로 어린 시절부터 기관을 이용하는 영·유아들이 점차 증가하고 있다. 영·유아들이 기관에 잘 적응하고, 교사 및 또래들과 사회적 관계를 형성하고 유지하기 위해서는 다양한 사회적 기술과 정서능력을 습득하는 것이 필요하다(Shaffer, 2009). 영유아기의 사회적 경험은 이후 관계성 발달의 기초가 되는 중요한 발달과업이며(Kostelnik et al., 2009), 초기 사회적 능력은 성인기의 부적응이나 정서·행동문제와 관련이 있다는 연구들이

보고됨에 따라 영유아기부터 긍정적인 또래관계를 맺을 수 있는 사회적 기술의 습득은 무엇보다 필요한 상황이다. 이에 본 연구에서는 유아기 사회적 기술로써 유아 자신이 경험하는 정서를 사회적 상황에 맞게 조절하여 표현할 수 있는 정서조절능력에 대해 살펴보고자 한다.

정서조절능력은 자신의 정서를 조절하여 상황에 적절한 정서로 표출하고, 부적절한 정서를 바람직한 정서로 바꾸어 표현할 수 있는 능력이다(Thompson, 1994). 정서조절능력은 자신의 부정적인 감정이나 충동에 대해 억제하고 조절하도록 도움으로써 또래와의 놀이 상황에서 방해하는 모습을 덜 보이며(김인홍, 김송이, 2017), 또래와의 긍정적인 상호작용을 통해 또래유능감을 높일 뿐 아니라(김지혜, 김민정 2020), 우울·불안, 위축, 공격성과 같은 내재화 및 외현화된 문제행동을 감소시키는 보호요인으로 밝혀졌다(한지현 등, 2018). 반면, 낮은 수준의 정서조절능력은 낮은 사회적 유능감과 관련되며(Chang et al., 2012), 자신의 정서를 적절하게 조절하지 못하는 유아는 타인에게 공격적인 모습을 보이고, 원만하지 못한 또래관계를 형성하게 된다(강보미, 2015; 최혜진, 박효민, 2017). 이러한 흐름에서 유아기 정서조절능력은 정서적 안정과 원만한 대인관계를 유지하는 데 매우 중요한 요인이며, 이후 사회성 발달의 촉진제가 될 수 있으므로 유아기부터 정서조절능력을 증진하기 위한 노력이 필요하다.

유아의 정서는 초기관계인 어머니로부터 영향을 받으며, 특히 어머니의 정서표현이나 정서 중심적 반응과 같은 정서 환경은 유아의 정서발달에 중요한 요인으로 언급되어 왔다(이강이 등, 2007; 한세영 등, 2018). 이에 본 연구에서는 유아의 정서적 환경과 정서조절능력과의 관계에 대해 알아보고자 한다. 먼저 살펴볼 유아의 정서적 환경은 어머니의 정서표현성이다. 정서표현이란 특정 상황에 대해 느끼는 자신의 감정을 언어적 또는 비언어적으로 표현하는 것을 의미한다. 어머니가 평소 자녀를 양육하면서 보이는 정서는 기쁨, 감사, 애정, 관심, 공감과 같은 긍정적 정서 표현과 분노, 불만, 화, 비난, 경멸과 같은 부정적 정서표현으로 구분된다(Halberstadt et al., 1995). 어머니가 유아와 상호작용을 하면서 느끼는 정서에 대해 긍정적으로 표현하는 것은 유아기 자녀의 감정조절에 도움이 되지만, 어머니의 부정적인 정서표현에 자주 노출된 유아는 정서조절에 실패하여 쉽게 짜증내거나 화를 내는 것으로 밝혀졌다(정은미, 김소향, 2016; Kilpatrick et al., 2002). 또한 부모의 정서표현은 자녀가 스스로 자신의 정서를 조절하여 사회적으로 수용 가능한 방식으로 정서를 표현하도록 돕는 대표적인 부모 행동이며(이영환, 2010), 유아가 자신과 타인의 감정을 이해하고, 자신의 감정을 적절히 표현하는 방법을 익힐 수 있도록 돕는다(Denham & Kochanoff, 2002). 이 외에도 어머니는 유아와 최초로 정서적 교류가 이루어지는 대상이며, 어머니가 표현하는 다양한 정서는 유아에게 모델링되어 자녀의 정서성에 영향을 미친다는 연구(이양순 등, 2006)가 보고됨에 따라 어머니가 자녀를 양육하는 상황에서 보이는 정서표현은 유아기 자녀의 정서조절과 정서사회화에 영향을 미치는 요인이라고 볼 수 있다.

다음으로 살펴볼 변인은 어머니의 자기자비(self-compassion)이다. 불교심리학에서 시작된 자비의 사전적 의미는 남을 깊이 생각하고 가엾게 여기는 마음이다. Neff(2003a)는 자비에 자기라는 용어를 덧붙여 자기자비라는 심리적인 용어를 사용하였으며, 이는 누구나 잘못과 실패 할 수 있음을 인정하고 수용함으로써 자신에게 자비로운 마음을 갖는 태도를 의미한다. 자기자비는 자기 친절(self-kindness)과 자기판단(self-judgement), 보편적 인간성(common humanity)과 고립(isolation),

마음챙김(mindfulness)과 과잉동일시(over-identification) 총 6개의 하위요인이 서로 대립하는 세 쌍으로 이루어져 있다. 자기친절은 자신을 비판하지 않고 따뜻하게 보살피는 것, 자기판단은 자신의 실패나 잘못에 대해 강하게 비판하는 것, 보편적 인간성은 자신의 실패나 실수를 개인의 고통으로 여기기보다 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 일로 받아들이는 것, 고립은 고통이나 실패는 자신만이 겪는다고 생각하는 것, 마음챙김은 현재 겪고 있는 부정적인 감정과 경험을 회피하지 않고 객관적으로 지각하는 것, 과잉동일시는 현재 자신의 고통스럽고 부정적인 상황에 매몰되어 다른 것에 주의를 기울이지 못하는 것을 뜻한다(Neff, 2003b).

자기자비와 관련된 선행연구를 살펴보면, 높은 수준의 자기자비는 삶의 만족, 행복감, 사회적 유대감과 같은 긍정적인 변인들과 정적 상관이 있는 반면, 우울·불안, 심리적 부적응과는 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다(박세란, 이훈진, 2013; 최인숙, 채진영, 2020; Vettese et al., 2011; Werner et al., 2012). 이는 자기자비가 자신의 문제를 극복하고, 정신건강을 긍정적으로 유지하도록 돕는 요인으로 특히, 부모가 자녀를 양육하면서 겪는 다양한 어려움과 스트레스를 다루기 위해서는 높은 수준의 자기자비를 가지는 것이 필수적이라 보여진다.

이와 관련하여 Moreira 등(2016)의 연구에서는 자기자비가 높을수록 부모의 양육스트레스는 감소하고, 부모 스스로가 자신의 정서를 조절함으로써 자녀에게 긍정적인 정서를 더 자주 표현하는 것으로 확인되었다. 또한 Psychogiou 등(2016)의 연구에서도 높은 수준의 자기자비를 가진 부모는 자녀에게 덜 비판적인 모습을 보이며, 자녀가 표현하는 감정에 적절히 대처하는 것으로 보고되었다. 이를 통해 부모의 자기자비는 자녀를 대하는 부모의 정서적인 태도에 영향을 미침으로써 자녀의 정서발달에 긍정적인 요인으로 작용할 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 국내 김형연(2021)의 연구에서는 어머니의 자기자비와 아동의 적응적 정서조절능력 간에 정적 상관이 보고된 반면, 아동의 불안정·부적응적인 정서조절과는 부적 상관이 있는 것으로 나타나 어머니의 자기자비와 자녀의 정서조절능력 간의 유의한 관계가 있음이 확인되었다. 이에 본 연구에서는 어머니의 자기자비가 유아의 정서조절능력에 어떠한 영향을 미치는지 면밀히 검토해 보고자 한다.

마지막으로 유아의 정서조절능력에 영향을 미치는 유아 개인요인으로 유아의 자기자비에 대해 살펴보고자 한다. 앞서 설명한 것처럼 자기자비는 삶의 만족, 행복감과 같은 긍정심리학과 관련이 있으며, 우울·불안, 심리적 부적응 등을 낮추는 보호요인으로 밝혀짐에 따라 개인의 심리적 건강에 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다. 이처럼 자기자비의 중요성과 함께 관련 연구들이 진행되고 있으며, 자기자비는 생후 첫 4년 이내에 발달이 시작된다는 근거(Eisenberg & Morris, 2002)에 따라 최근 연구대상도 유아동으로 확대되고 있다. Piaget(1963)의 인지발달이론에 따르면 전조작기에 해당하는 만 4세 유아들은 사물의 기능에 호기심을 가지고 더 많은 질문을 하며, 이성적인 신념으로의 전환뿐 아니라 문제해결력과 같은 좀 더 복잡한 지식의 심화를 경험한다고 보았다. 그리고 이 시기 유아들이 가진 호기심, 개방성, 문제해결력 등은 초기 마음챙김 연구를 통해 자기자비와 관련된 측면으로 평가되어(Neff, 2003a; Thierry et al., 2016), 영유아기부터 자기자비가 발달됨을 알 수 있다.

또한 유아의 자기자비는 자신의 감정을 조절하고, 심리적으로 건강한 상태를 유지할 수 있도록 돕는 반면, 자신에 대한 인내심 부족한 낮은 자기자비는 초기 정서발달과 관련되어 정서조절 장애 및 삶의 부적응으로 이어질 수 있다는 점에서 유아기 자기자비에 대한 관심이 높아지고 있다(Bierman

et al., 2015; Neff, 2003a; Trompeter et al., 2017). 이와 관련하여 Garrison(2017)은 유아를 대상으로 자기자비 프로그램을 개발하고 적용한 결과 유아의 정서조절능력이 증진된 것으로 나타났으며, 최근 Bailey(2020)는 만3세~5세 미취학 아동의 부모가 지각할 수 있는 유아용 자기자비 척도를 타당화하는 과정에서 유아의 자기자비와 정서조절능력과의 관계를 살펴본 결과 두 변수 간에는 높은 수준의 정적 상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 이를 통해 자신을 인정하고 수용하는 자기자비는 유아기부터 발달하는 심리적인 변인이며, 유아의 심리·정서발달에 영향을 미치고 있음을 예측해 볼 수 있다.

한편, 유아의 자기자비는 발달해가는 개인변인으로 어머니의 지지나 안정애착, 가족의 유대감 등 유아를 둘러싼 환경으로부터 영향을 받는다(Bailey, 2020). 부모가 평소 자녀에게 자신의 정서를 조절하여 표현하거나, 친절, 감사와 같은 긍정적인 정서표현과 인내·수용의 정서적 분위기를 제공할수록 유아기부터 자기자비를 습득할 가능성이 높다(McCaffrey et al., 2017; Neff & McGehee, 2010). 뿐만 아니라 자녀의 연령에 따라 표현되는 다양한 정서에 부모가 적절히 반응해주는 것은 자녀의 정서적 태도나 신념을 형성하는 데 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Moreira et al., 2018; Neff, 2009). 어머니의 정서표현성과 유아의 자기자비와의 관계를 살펴본 연구는 미비하나 자기자비가 주로 가정환경에서 부모의 정서관련 양육을 통해 내면화된다는 주장(Moreira et al., 2018)과 가족 구성원들 간의 정서적 유대관계가 자녀의 자기-자비 발달에 핵심적인 역할을 한다는 연구(Jiang et al., 2017)를 통해 어머니가 자녀에게 표현하는 정서는 유아의 자기자비에 영향을 미치는 요인으로 가정해 볼 수 있다.

또한 Bailey(2020)의 연구에서도 유아의 자기자비는 어머니의 자기자비와 관련되어 있음이 확인되었다. 어머니가 어려움을 겪는 상황에서 스스로를 공감하고 상황을 객관적으로 바라보며, 자신을 보살필수록 유아 또한 자신을 이해하고, 스스로 보살필 수 있는 능력인 자기자비가 높아졌다. 특히, 자기자비의 하위요인인 자기친절은 가족 간의 긍정적인 의사소통과 강한 유대감을 통해 모방할 가능성이 높으며, 인내심·이해심·수용성 등으로 설명되는 자기자비가 높은 부모로부터 영향을 받을 가능성이 있는 것으로 보고되었다(Neff & McGehee, 2010). 이처럼 자기자비는 지지적이고, 애정적인 가족 분위기에서 어머니의 자기자비적인 생활방식을 자녀가 모방함으로써 자기자비를 발달시켜 나가며, 세대 간 전이가 이루어지는 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 어머니의 정서표현과 자기자비가 유아기 자녀의 자기자비에 직접적인 영향을 미치는 요인으로 가정하고, 자기자비의 세대 간 전이가 이루어지는지 확인해 보고자 한다.

지금까지 살펴본 내용을 바탕으로 본 연구에서는 만 4~6세 유아기 자녀를 양육하는 어머니를 대상으로 어머니의 정서표현성 및 자기자비가 유아의 정서조절능력에 영향을 미치는 과정에서 유아의 자기자비가 매개하는지 검증하고자 한다. 이러한 연구는 자기자비 연구가 부족한 상황에서 연구 대상을 유아기로 확장시키는 데 학문적인 기여를 할 수 있으며, 유아의 정서조절능력을 증진하기 위한 중재 방안 및 프로그램 개발의 기초자료로도 활용될 수 있다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 주요 변수(어머니의 정서표현, 자기자비, 유아의 자기자비, 정서조절능력)간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 어머니의 정서표현 및 자기자비가 유아의 정서조절능력에 영향을 미치는 과정에서 유아의 자기자비가 매개하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 만 4~6세 유아기 자녀를 둔 어머니 305명을 대상으로 하였다. 본 연구대상을 만 4~6세로 선정한 이유는 생후 3년이 지나야 자신과 타인의 감정을 이해하는 초보적인 수준의 공감능력과 자기자비가 발달하기 때문이다(Eisenberg & Morris, 2002). 연구대상의 인구학적 특성은 표 1과 같다. 자녀의 연령은 만 4세 109명(35.7%), 만 5세 143명(46.9%), 만 6세 53명(17.4%)이며, 성별은 남아 151명(49.5%), 여아 154명(50.5%)이다. 어머니의 연령은 35세 이하가 67명(21.9%), 36세~40세가 148명(48.5%), 41세~45세가 76명(24.9%), 46세 이상이 14명(4.6%)이다. 어머니의 학력은 대졸이 182명(59.7%)으로 가장 많았으며, 전문대졸(54명, 17.7%), 대학원 이상(38명, 12.5%), 고졸 이하(31명, 10.2%) 순으로 나타났다. 가계소득은 600만원 이상(132명, 43.3%)이 가장 많았으며, 취업여부는 전일제(161명, 52.8%) 근무가 가장 많은 것으로 나타났다. 연구대상 가정의 43.3%가 월 가계소득 600만원 이상으로 나타난 것은 50%이상의 어머니들이 전일제로 취업하여 맞벌이 가정이 다소 많다는 점과 관련된다고 볼 수 있다.

표 1. 연구대상의 인구사회학적 특성 (N = 305)

변인	구분	빈도(%)	변인	구분	빈도(%)
유아 연령	만4세	109(35.7)	유아 성별	남아	151(49.5)
	만5세	143(46.9)		여아	154(50.5)
	만6세	53(17.4)			
어머니 연령	35세 이하	67(21.9)	어머니 학력	고졸 이하	31(10.2)
	36~40세	148(48.5)		전문대졸	54(17.7)
	41~45세	76(24.9)		대졸	182(59.7)
	46세 이상	14(4.6)		대학원 이상	38(12.5)
월 가계소득	400만원 이하	39(12.8)	어머니 취업여부	비취업	100(32.8)
	400만원~500만원	60(19.7)		파트타임	44(14.4)
	500만원~600만원	74(24.3)		전일제	161(52.8)
	600만원 이상	132(43.3)			

2. 연구도구

1) 유아의 정서조절능력

유아의 정서조절능력을 측정하기 위해 Shields와 Cicchetti(1997)의 The Emotion Regulation

Checklist(ERC)를 김지윤(2007)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 정서적 불안정·부정적 정서(15문항)와 정서조절(9문항) 총 2요인 24문항으로 구성되어 있으며, 두 요인간에 높은 상관 ($r = .50, p < .001$)이 보고되어 불안정·부정적 정서의 문항을 역채점하여 유아 정서조절능력의 단일요인으로 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 유아는 자신의 정서를 상황에 맞게 조절하여 표현함을 의미하며, 본 연구에서 산출한 Cronbach's α 는 .83으로 나타났다.

2) 어머니의 정서표현

어머니의 정서표현을 측정하기 위해 Halberstadt 등(1995)이 개발한 Self-Expressiveness in the Family Questionnaire(SEFQ) 간편형 척도를 여은진(2009)이 번안한 후 전문가들로부터 내용타당도를 검증받은 척도를 사용하였다. 본 척도는 가정 내 정서표현의 정도를 측정하는 도구로 긍정적 정서표현성(11문항)과 부정적 정서표현성(13문항) 총 2요인 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 어머니의 평소 정서 표현이 긍정적이거나 부정적임을 의미하며, 본 연구에서 산출한 Cronbach's α 는 긍정적·부정적 정서표현 모두 .83으로 나타났다.

3) 어머니의 자기자비

어머니의 자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 성인용 자기자비 척도를 김경의 등(2008)이 번안한 후 내용타당도, 구성타당도, 준거타당도, 교차타당도를 검증한 국내척도를 사용하였다. 본 척도는 자기친절(5문항), 자기판단(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항) 총 6요인 26문항으로 구성되어 있다. 이 중 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김은 긍정적인 자기자비에 해당하는 반면, 자기판단, 고립, 과잉동일시는 부정적 자기자비에 해당하는 요인이다. 기존에는 자기자비를 6개 요인으로 구분하였지만 최근 자기자비 척도를 재 타당화 한 연구(박한솔 등, 2020; López et al., 2015)에서는 자기자비를 긍정적 요인과 부정적 요인으로 구분하는 것이 더 적합한 것으로 확인되었다. 이에 본 연구에서는 어머니의 자기자비를 긍정적 자기자비와 부정적 자기자비로 나누어 분석하였다. 긍정적 자기자비는 자신의 실수나 실패를 비판하지 않고, 누구나 실패할 수 있기 때문에 이에 대한 부정적인 감정과 경험을 회피하지 않는 것이다. 반면, 부정적인 자기자비는 자신의 실패나 잘못을 강하게 비판하고, 실패는 자기만 겪는다고 생각하여 부정적인 상황과 감정에 더욱 매몰됨을 의미한다. 자기자비 각각의 문항은 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 어머니의 긍정적·부정적 자기자비 수준이 높음을 의미하며, 본 연구에서 산출한 Cronbach's α 는 긍정적 자기자비 .85, 부정적 자기자비 .92로 나타났다.

4) 유아의 자기자비

유아의 자기자비를 측정하기 위해 Bailey(2020)가 Neff(2003b)의 원척도를 유아에 맞게 수정하여 적용한 후 타당화 한 척도를 번안하여 사용하였다. Bailey(2020)는 척도 타당화를 위해 만 3~5세 유아를 양육하는 70명의 양육자를 대상으로 총 23문항의 유아용 자기자비 척도에 대한 예비 연구를 실시하였다. 예비연구 결과 23문항 중 1문항은 공변량으로 삭제되었으며, 자기자비에 대

해 긍정적으로 표현된 10문항과 부정적으로 표현된 12문항이 산출되었다. 이에 Bailey(2020)는 22 문항으로 본조사를 실시하였으며, 요인분석 결과 유아용 자기자비 척도는 긍정적 자기자비(5문항)와 부정적 자기자비(5문항) 총 2요인 10문항으로 구성되었다. 본 연구에서는 Bailey(2020)가 타당화 한 척도 10문항을 연구자가 번안하였고, 아동학 박사 3인과 함께 척도 원문의 의미가 변하지 않으면서 측정하고자 하는 내용을 명확히 전달할 수 있도록 문항 내용을 수정한 후 아동학 교수 1인으로부터 내용타당도를 검증받았다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 유아의 긍정적·부정적 자기자비 수준이 높음을 의미하며, 본 연구에서 산출한 Cronbach's α 는 긍정적 자기자비 .70, 부정적 자기자비 .79로 나타났다.

3. 연구절차

본 조사에 앞서 연구대상자가 설문지를 작성하는 데 어려움은 없는지, 설문 내용은 타당한지를 확인하기 위해 만 4~6세 유아를 양육하는 어머니 30명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 예비조사 결과 설문에 어려움이 없는 것으로 판단되어 설문 내용의 수정 없이 본조사를 실시하였다. 본조사는 전주시에 소재한 유치원과 과 어린이집을 다니는 만 4~6세 유아를 양육하는 어머니를 대상으로 2024년 4월에 실시하였다. 연구대상은 편의표집 하였으며, 연구대상 선정을 위해 연구자가 직접 유치원과 어린이집에 방문하여 연구목적 및 연구의 필요성을 설명하고, 연구참여에 협조를 구하였다. 연구 참여 의사를 밝힌 2곳의 유치원과 3곳의 어린이집에 연구 참여 동의서와 설문지를 배포하였으며, 총 380부가 배부되고, 326부가 회수되었다. 이 중 응답이 생략되었거나 불성실하다고 판단되는 21부를 제외하여 총 305부가 본조사의 분석자료로 사용되었다. 본 연구는 연구 참여자들의 윤리적 고려를 위해 자료 수집을 포함한 모든 절차를 생명연구윤리위원회(JBNU 2023-10-008)의 승인을 받아 시행하였다.

4. 자료분석

본 연구를 위해 수집한 자료는 Jamovi 2.3.16 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 첫째, 연구대상자의 인구사회학적 배경을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 척도의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하고, Pearson의 상관분석을 통해 주요 변수 간의 상관을 검증하였다. 둘째, 주요 변수의 경향성을 알아보기 위하여 기술통계분석을 실시하였고, 인구사회학적 배경에 따라 유아의 정서조절능력에 차이가 있는지 살펴보기 위하여 t -검증을 실시하였다. 셋째, 어머니의 정서표현성 및 자기자비가 유아의 정서조절능력에 영향을 미치는 과정에서 유아의 자기자비가 매개하는지 검증하기 위해 Jamovi 2.3.16 소프트웨어 JAMM¹⁾ 패키지의 GLM Mediation Model을 사용하여 변수 간 매개효과의 유의성을 검증하였다. 오픈소스로 제공되는 Jamovi 통계프로그램은 정규분포 가정이 필요 없는 Bootstrap 옵션을 선택하여 분석결과를 제시

1) Gallucci, M. (2020). JAMM: jamovi advanced mediation model. [jamovi module], Retrieved from <http://jamovi-amm.github.io/>.

하며, 보다 정밀한 효과분석을 위해 R언어를 사용한다는 장점이 있다(설현수, 2022).

III. 결과 및 해석

1. 주요 변수 간의 상관관계 분석

주요 변수 간의 상관 및 경향성을 살펴보기 위해 상관분석과 기술통계분석을 실시하였으며, 결과는 표 2와 같다. 먼저 어머니의 긍정적 정서표현은 유아의 긍정적 자기자비($r = .36, p < .001$)와 정서조절능력($r = .32, p < .001$)과는 정적 상관이 있으며, 유아의 부정적 자기자비($r = -.13, p < .05$)와는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 반면, 어머니의 부정적 정서표현은 유아의 긍정적 자기자비($r = -.12, p < .05$)와 정서조절능력($r = -.32, p < .001$)과는 부적 상관이 있으며, 유아의 부정적 자기자비($r = .41, p < .001$)와는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 다음으로 어머니의 긍정적 자기자비는 유아의 긍정적 자기자비($r = .27, p < .001$)와 정서조절능력($r = .20, p < .001$)과는 정적 상관이 있으며, 유아의 부정적 자기자비($r = -.18, p < .01$)와는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 반면, 어머니의 부정적 자기자비는 유아의 긍정적 자기자비($r = -.22, p < .001$)와 정서조절능력($r = -.33, p < .001$)과는 부적 상관이 있으며, 유아의 부정적 자기자비($r = .39, p < .001$)와는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 유아의 긍정적 자기자비는 유아의 정서조절능력($r = .50, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 있는 반면, 유아의 부정적 자기자비는 정서조절능력($r = -.39, p < .001$)과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 2. 주요 변수 간의 상관관계 분석

($N = 305$)

구분	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
① 어머니의 긍정적 정서표현	1						
② 어머니의 부정적 정서표현	-.22***	1					
③ 어머니의 긍정적 자기자비	.45***	-.33***	1				
④ 어머니의 부정적 자기자비	-.26***	.53***	-.54***	1			
⑤ 유아의 긍정적 자기자비	.36***	-.12*	.27***	-.22***	1		
⑥ 유아의 부정적 자기자비	-.13*	.41***	-.18**	.39***	-.39***	1	
⑦ 유아의 정서조절 능력	.32***	-.32***	.20***	-.33***	.50***	-.39***	1
평균 (표준편차)	3.99 (.45)	2.37 (.51)	3.33 (.50)	2.39 (.70)	3.80 (.47)	2.28 (.60)	3.84 (.40)

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

2. 어머니의 정서표현 및 자기자비와 유아의 정서조절능력 간의 관계에서 유아 자기자비의 매개효과

매개효과를 검증하기에 앞서 변수 간 다중공선성의 문제가 없는지 확인하기 위해 VIF(분산팽창계수)값과 공차 한계값을 검증하였다. VIF 값의 경우 10 이상일 때, 그리고 공차 한계값은 0.1 보다 작을 때 다중공선성이 있는 것으로 판단된다(설현수, 2022). 본 연구에서 사용된 변인 각각의 VIF계수는 1.39 ~ 1.68로 나타났으며, 공차한계값은 0.59~0.72로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다. 또한 연구대상의 인구학적 변인(유아 연령 및 성별, 어머니 연령, 학력, 월 가계소득, 취업여부)에 따라 유아의 정서조절능력에 차이가 있는지 검증하였다. 그 결과 만4세($M=3.72, SD=.48$)보다 만5세($M=3.91, SD=.36$) 유아의 정서조절능력을 더 높게 지각하였으며, 통계적으로 유의한 평균의 차이($t=-.37, p<.01$)가 있었다. 이외 인구학적 변인에서는 평균의 차이가 없는 것으로 나타나 유아의 연령을 통제한 후 매개효과를 분석하였다.

본 연구의 매개모형은 그림 1과 같으며, 각 변수들 간의 영향력은 표 3과 같다. 종속변수인 유아의 정서조절능력에 직접적인 영향을 미치는 변인으로는 어머니의 긍정적 정서표현($\beta = .15, p < .01$), 어머니의 부정적 정서표현($\beta = -.15, p < .01$), 어머니의 부정적 자기자비($\beta = -.14, p < .05$), 유아의 긍정적 자기자비 ($\beta = .38, p < .001$)와 부정적 자기자비($\beta = -.13, p < .05$)로 나타났다. 매개변인인 유아의 긍정적 자기자비에 영향을 미치는 변인은 어머니의 긍정적 정서표현($\beta = .29, p < .001$)이며, 유아의 부정적 자기자비에 영향을 미치는 변인은 어머니의 부정적 정서표현($\beta = .29, p < .001$)과 부정적 자기자비($\beta = .27, p < .001$)로 나타났다.

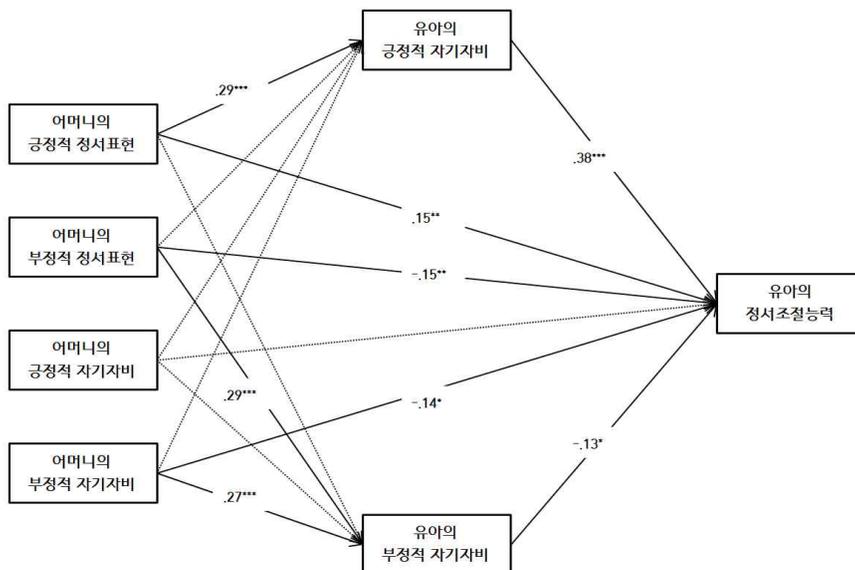


그림1. 매개모형 및 각 변수 간의 영향력 검증

표 3. 주요 변수 간의 영향력 검증 (N=305)

경로	B	s.e	β	z	95% C.I	
					하한	상한
어머니의 긍정적 정서표현 \Rightarrow 유아의 정서조절 능력	.13	.05	.15	2.81**	.04	.23
어머니의 부정적 정서표현 \Rightarrow 유아의 정서조절 능력	-.12	.05	-.15	-2.63**	-.21	-.03
어머니의 긍정적 자기자비 \Rightarrow 유아의 정서조절 능력	.09	.05	.11	1.91	-.19	.00
어머니의 부정적 자기자비 \Rightarrow 유아의 정서조절 능력	-.08	.04	-.14	-2.21*	-.15	-.01
유아의 긍정적 자기자비 \Rightarrow 유아의 정서조절 능력	.32	.05	.38	7.01***	.23	.41
유아의 부정적 자기자비 \Rightarrow 유아의 정서조절 능력	-.08	.04	-.13	-2.29*	-.16	-.01
어머니의 긍정적 정서표현 \Rightarrow 유아의 긍정적 자기자비	.31	.06	.29	4.94***	.19	.43
어머니의 부정적 정서표현 \Rightarrow 유아의 긍정적 자기자비	.02	.06	.02	.40	-.09	.14
어머니의 긍정적 자기자비 \Rightarrow 유아의 긍정적 자기자비	.09	.06	.09	1.37	-.04	.21
어머니의 부정적 자기자비 \Rightarrow 유아의 긍정적 자기자비	-.07	.05	-.10	-.15	-.16	.02
어머니의 긍정적 정서표현 \Rightarrow 유아의 부정적 자기자비	-.04	.08	-.03	-.48	-.19	.11
어머니의 부정적 정서표현 \Rightarrow 유아의 부정적 자기자비	.35	.07	.29	4.81***	.20	.49.
어머니의 긍정적 자기자비 \Rightarrow 유아의 부정적 자기자비	.09	.08	.08	1.19	-.06	.25
어머니의 부정적 자기자비 \Rightarrow 유아의 부정적 자기자비	.24	.06	.27	4.10***	.12	.35

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

다음으로 어머니의 정서표현 및 자기자비와 유아의 정서조절능력 간의 관계에서 유아의 자기자비가 매개하는지 검증한 결과는 표 4와 같다. 매개효과를 확인할 때 z 값이 유의하면 매개효과가 있는 것으로 판단한다.

먼저 어머니의 긍정적 정서표현은 유아의 정서조절능력에 직접적인 영향을 미치는 것뿐 아니라 유아의 긍정적 자기자비를 매개로 간접적인 영향($\beta = .11, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 어머니의 긍정적 정서표현과 유아의 정서조절능력 간의 관계에서 유아의 긍정적 자기자비가 부분매개 하는 것을 의미한다. 다음으로 어머니의 부정적 정서표현은 유아의 정서조절능력에 직접적인 영향을 미치는 것뿐 아니라 유아의 부정적 자기자비를 매개로 간접적인 영향($\beta = -.04, p < .05$)을 미치는 것으로 나타났다. 어머니의 부정적 자기자비 또한 유아의 정서조절능력에 직접적인 영향을 미치는 것뿐 아니라 유아의 부정적 자기자비를 매개로 간접적인 영향($\beta = -.04, p < .05$)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 어머니의 부정적 정서표현 및 부정적 자기자비와 유아의 정서조절능력 간의 관계에서 유아의 부정적 자기자비가 부분매개 하는 것을 의미한다.

표 4. 어머니의 정서표현 및 자기자비와 유아의 정서조절능력 간의 관계에서 유아 자기자비의 매개효과 검증 (N = 305)

경로	B	s.e	β	z	95% C.I	
					하한	상한
어머니의 긍정적 정서표현 ⇒ 유아의 긍정적 자기자비 ⇒ 유아의 정서조절능력	.10	.02	.11	4.04***	.05	.15
간접 어머니의 부정적 정서표현 효과 ⇒ 유아의 부정적 자기자비 ⇒ 유아의 정서조절능력	-.03	.01	-.04	-2.07*	-.06	-.01
어머니의 부정적 자기자비 ⇒ 유아의 부정적 자기자비 ⇒ 유아의 정서조절능력	-.02	.01	-.04	-2.00*	-.04	-.01

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

IV. 논의 및 결론

본 연구는 만 4~6세 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 어머니의 정서표현 및 자기자비가 유아의 정서조절능력에 영향을 미치는 과정에서 유아의 자기자비가 매개하는지 검증하고자 하였다. 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변수 간의 상관관계에 대해 살펴본 결과 유아의 정서조절능력은 어머니의 긍정적·부정적 정서표현 및 자기자비와 통계적으로 유의미한 정적·부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 어머니가 유아와 상호작용을 하면서 느끼는 정서에 대해 긍정적으로 표현하는 것은 유아가 자신의 감정을 조절하는 데 도움이 되는 반면, 어머니의 부정적인 정서표현에 자주 노출된 유아는 정서조절에 실패하여 쉽게 짜증내거나 화를 내는 것으로 밝혀진 연구(정은미, 김소향, 2016; Kilpatrick et al., 2002)와 일치하는 결과이다. 또한 어머니의 자기자비와 아동의 적응적 정서조절능력 간에는 정적 상관이 있는 반면, 아동의 불안정·부적응적인 정서조절과는 부적 상관이 있는 것으로 나타난 연구(김형연, 2021)와도 맥을 같이한다. 즉, 어머니가 가정에서 기쁨, 감사와 같은 긍정적인 정서를 자주 표현하고, 자기 잘못이나 실패에 대해 너그러운 마음을 가질수록 자녀의 정서조절능력은 향상되지만, 어머니가 쉽게 짜증 내고, 불만이나 비난과 같은 부정적인 정서를 표현하며, 어머니 자신의 실패나 실수에 대해 비판하는 모습을 보일수록 자녀의 정서조절능력은 낮아진다. 따라서 어머니가 부정적인 정서보다 긍정적인 정서를 더 자주 표현하고, 자신의 실수에 대해 과잉 동일시하거나 비판하기보다 균형 잡힌 자각을 유지하는 것이 유아기 자녀의 정서조절능력을 높이는 데 도움이 될 수 있다.

또한 유아의 정서조절능력은 유아의 긍정적·부정적 자기자비와도 유의한 정적·부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 이는 유아의 자기자비와 정서조절능력 간에 높은 수준의 상관이 있음을 보고한 Bailey(2020)의 연구를 지지하는 결과이다. 유아기부터 자신의 실수나 실패에 대해 냉혹한 비판보다 자신을 이해하려는 너그럽고 친절한 태도를 가질수록 상황에 적절하게 정서를 조절하

여 표현할 수 있음을 의미한다. 다음으로 매개변인인 유아의 자기자비는 어머니의 정서표현 및 자기자비와 유의한 상관성이 있음이 밝혀졌다. 이는 부모가 평소 자녀에게 자신의 정서를 조절하여 긍정적으로 표현하거나, 인내·수용 등의 정서적 분위기를 제공할수록 유아기부터 자기자비를 습득할 가능성이 높다는 연구(McCaffrey et al., 2017; Neff & McGehee, 2010), 어머니가 어려움을 겪는 상황에서 스스로를 공감하고 자신을 보살필수록 유아의 자기자비가 높아진다는 연구(Bailey, 2020)와 일맥상통하는 결과이다. 이는 어머니가 자녀를 양육하는 과정에서 경험하는 실수나 좌절 상황에 대해 잘 대처하고, 애정, 관심, 공감 등의 정서를 자주 표현하는 것이 유아기 자녀의 자기자비 발달을 위한 중요한 정서적 환경임을 시사한다.

둘째, 어머니의 정서표현 및 자기자비가 유아의 정서조절능력에 영향을 미치는 과정에서 유아의 자기자비가 매개하는지 검증하였다. 먼저, 유아의 정서조절능력에 직접적인 영향을 미치는 변인으로는 어머니의 긍정적·부정적 정서표현, 어머니의 부정적 자기자비, 유아의 긍정적·부정적 자기자비로 나타났다. 이는 부모의 정서표현이 자녀의 정서를 조절하도록 돕는 대표적인 부모환경임을 주장한 연구(이영환, 2010), 유아의 자기자비와 정서조절능력 간에 유의한 관계가 있음을 밝힌 연구(Bailey, 2020), 유아를 대상으로 자기자비 프로그램을 개발하고 적용한 결과 유아의 정서조절능력이 증진되었다는 연구(Garrison, 2017)와 부분적으로 일치하는 결과이다. 다음으로 유아의 긍정적·부정적 자기자비의 매개효과를 살펴보면, 어머니의 긍정적 정서표현과 유아의 정서조절능력 간의 관계에서 유아의 긍정적 자기자비가 부분매개 하였으며, 어머니의 부정적 정서표현 및 부정적 자기자비와 유아의 정서조절능력 간의 관계에서는 유아의 부정적 자기자비가 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이는 어머니의 긍정적·부정적 정서표현과 부정적 자기자비가 유아의 정서조절능력에 직접적인 영향을 미치는 것뿐 아니라 유아의 자기자비를 통해 간접적인 영향이 있음을 보여주는 결과로 유아의 정서조절능력을 증진하기 위해서는 어머니의 정서환경과 유아의 자기자비가 모두 고려되어야 함을 의미한다. 이러한 연구를 바탕으로 유아의 정서조절능력을 증진하는 데 도움이 되는 몇 가지 시사점을 제안하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 어머니의 긍정적 정서표현이 유아의 정서조절능력을 증진시키는 매우 중요한 정서환경이지만, 부정적 정서표현은 유아의 정서조절능력을 낮추는 부적인 환경으로 확인되었다. 이는 어머니가 유아기 자녀와 상호작용하는 과정에서 유아의 정서에 민감하게 반응하고, 어머니 자신의 정서를 긍정적으로 표현하는 것은 유아가 사회문화적으로 적합하게 자신의 정서를 조절하여 표현할 수 있는 능력을 향상시킨다고 볼 수 있다(이윤정, 2013). 그러나 어머니의 부정적인 정서표현에 자주 노출된 유아는 어머니의 정서표현을 모델링 함으로써(이양순 등, 2006) 갈등상황에서 경험하는 부정적인 정서를 적절하게 조절하기보다 그대로 표출하는 경향이 있는 것으로 해석된다. 따라서 어머니는 자신의 정서표현이 유아기 자녀의 정서조절능력에 영향을 미치는 요인임을 인식하고, 애정, 기쁨, 감사와 같은 긍정적인 정서를 적절하게 표현하도록 노력해야 하며, 어머니 자신이 가정에서 주로 표현하는 정서가 무엇인지 확인함으로써 부정적인 정서표현을 감소시켜 나갈 필요가 있다.

둘째, 어머니의 부정적 자기자비는 유아의 정서조절능력에 부적인 영향을 미치는 위험요인으로써 감소시켜 나갈 필요가 있다. 부정적 자기자비는 잘못과 실패한 상황에서 자신에 대해 자비

로운 마음을 갖기보다 자신을 비판하고, 부적절한 상황을 회피하며, 자신의 고통에 매몰되어 다른 것에 주의를 기울이지 못하는 상태를 의미한다(Neff, 2003a). 이러한 어머니의 부정적 자기자비는 유아기 자녀가 부정적인 자기자비를 형성하는 데 영향을 미칠 뿐 아니라 정서를 적절하게 조절하지 못하도록 방해하는 요인임을 알리고, 어머니의 부정적인 자기자비를 감소시키기 위한 상담 및 치료적인 개입이 필요함을 제안한다. 반면, 어머니의 긍정적 자기자비는 유아의 정서조절능력에 영향을 미치는 요인이 아닌 것으로 확인되었다. 따라서 유아의 정서조절능력을 증진하기 위한 방안으로 어머니의 긍정적 자기자비를 향상시키기 위한 노력보다 이미 심리적으로 형성된 어머니의 부정적 자기자비를 감소시키기 위한 노력이 우선적으로 이루어져야 할 것이다.

현재 우리나라는 부모가 자녀의 발달단계에 적합한 양육태도를 습득하도록 자녀의 생애주기를 기준으로 다양한 부모교육 프로그램들이 개발되어 있다. 이 중 영유아기 부모를 위한 부모교육으로 경기도 영유아기 부모교육 프로그램, 유아 인성교육을 위한 부모훈련 프로그램, 여성가족부 부모교육 프로그램이 등이 있으며(정지나 등, 2022), 공통적으로 영유아기 자녀의 정서, 공감과 같은 사회정서 발달을 지원하는 부모의 역할이 제시되어 있다. 본 연구에서도 유아의 정서조절을 위해 어머니의 정서표현 및 자기자비와 같은 정서환경의 중요성을 강조하는 만큼 기존에 개발된 프로그램을 활용하여 새로운 부모교육 프로그램을 개발하거나 부모를 대상으로 기존 프로그램을 홍보하고 보급하여 가정에서 활용하도록 돕는 방안을 마련해줄 필요가 있다. 경기도 영유아기 부모교육 프로그램은 자료로 배포되고, 자세한 설명과 사진이 첨부되어 있어 가정에서 부모가 쉽게 활용할 수 있도록 만들어졌다. 또한 각 지역별 육아종합지원센터에서도 다양한 주제로 부모교육을 실시하고 있는 만큼 영유아기 자녀를 둔 부모는 자녀의 정서발달에 도움이 되는 프로그램에 쉽게 참여할 수 있다. 따라서 부모교육이 필요한 부모들에게 프로그램 참여를 독려하고, 관련 프로그램 및 교육이 제공된다면 유아의 정서 발달을 촉진하기 위한 긍정적인 정서환경 마련에 도움이 될 것으로 사료된다.

반면, 유아기 부모를 대상으로 제공되는 1:1 상담 프로그램은 지역별로 상이하거나 부족한 실정이다. 이에 낮은 자기자비와 같은 어머니 개인의 심리적인 문제로 인하여 양육 및 부모-자녀 관계에 어려움을 겪는 경우 이용할 수 있는 서비스가 많지 않다. 이와 관련하여 경기도에서는 부모성장 프로젝트를 통해 온라인으로 부모에게 1:1 상담과 맞춤형 교육을 제공하고 있다. 이처럼 대면 상담이 아니더라도 화상이나 온라인을 통해 부모의 마음을 들여다 볼 수 있는 무료 상담 프로그램이 지역별로 마련된다면 어머니의 심리적인 어려움도 해결하고, 자녀에게 안정된 정서환경을 마련해 줌으로써 유아기 자녀의 정서발달을 도모할 수 있을 것이다.

셋째, 유아의 긍정적·부정적 자기자비는 유아의 정서조절능력에 직접적인 영향을 미치는 요인이며, 특히 유아의 긍정적인 자기자비는 어머니의 정서 환경보다 상황에 적절한 정서를 표출하고, 부정적인 정서를 조절하여 바람직한 정서로 표현하는 정서조절능력(Thompson, 1994)에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이는 유아가 경험하는 실수나 잘못, 부정적인 상황에서 자신을 비난하는 대신 스스로에게 자비와 돌봄의 감정을 갖는 것이 자신의 정서조절능력을 높이는 중요한 예측요인임을 시사하며, 높은 수준의 자기자비는 자신의 감정에 억눌리거나 압도되는 것이 아니라 감정을 이해하고, 긍정적인 정서를 증대시키기 때문에(Gilbert & Procter, 2006) 정서조

절에 유용한 전략이라고 볼 수 있다. 따라서 유아의 정서조절능력을 향상시키기 위한 방안으로 유아의 부정적 자기자비를 감소시키고, 긍정적 자기자비를 발달시켜 나갈 수 있는 유아 대상 프로그램 개발이 요구된다.

마지막으로 본 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 전주시 에 소재한 유치원과 어린이집을 다니는 만 4~6세 유아를 양육하는 어머니를 대상으로 자료가 수집되어 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있을 것으로 보인다. 따라서 후속연구에서는 다양한 지역의 유아와 부모를 대상으로 연구해 볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 어머니의 자기보고식 설문지를 사용하여 자료를 수집하였다. 이는 유아 변인을 측정하는데 어머니의 주관적 판단이 개입되었을 가능성이 있으므로 추후에는 보다 객관성이 확보될 수 있도록 유아 변인에 대한 면담이나 관찰과 같은 다양한 평가방법을 활용하는 것도 고려해 볼 수 있다. 셋째, 본 연구에서는 유아의 자기자비를 측정하기 위해 최근 국외에서 타당화 한 유아용 자기자비 척도를 변안하여 사용하였으나 유아의 긍정적 자기자비 척도의 신뢰도가 .70으로 다소 낮게 나타났다. 유아의 자기자비에 대한 지속적인 연구를 위해서는 척도 문항에 대한 재검토가 필요한 것으로 사료된다. 넷째, 부모의 자기자비는 긍정적인 부모-자녀 관계를 형성하도록 돕는 요인으로 관심이 높아지고 있다(김형연, 2021). 그러나 본 연구 결과의 일부인 어머니의 자기자비와 유아의 정서조절능력 간의 관계를 살펴본 연구가 미비하여 본 연구의 논의와 해석이 부족하다는 한계가 있다. 이후 부모의 자기자비가 자녀의 정서발달에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 연구가 활발히 진행된다면 의미있는 논의를 도출할 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 유아 및 어머니를 대상으로 한 자기자비의 선행연구가 부족한 상황에서 자기자비의 연구대상을 유아와 어머니로 확장하는데 기여하였으며, 유아의 정서조절능력에 영향을 미치는 다양한 변인들을 탐색하였다는 데 의의가 있다.

참고문헌

- 강보미 (2015). 어머니의 자녀 정서신념이 유아의 문제행동에 미치는 영향: 유아의 정서조절능력의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044. <https://doi:10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- 김인홍, 김송이 (2017). 유아의 정서조절능력 및 부모의 또래관계 관리전략이 유아의 놀이 시 또래상호작용에 미치는 영향. **생애학회지**, 7(1), 37-53. <https://doi:10.30528/jolss.2017.7.1.003>
- 김지윤 (2007). 유아의 기질 및 부부갈등과 유아의 정서조절 능력이 유아의 문제행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지혜, 김민정 (2020). 어머니의 양육행동과 유아의 정서조절능력이 또래유능성에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 15(2), 327-339. <https://doi:10.21097/ksw.2020.05.15.2.327>
- 김형연 (2021). 어머니의 개인적 특성 및 양육이 학령 초기 아동의 정서조절에 미치는 영향: 자기

- 자비와 마음챙김양육, 양육스트레스 및 양육행동을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 123-139. <https://doi:10.15842/kjcp.2013.32.1.007>
- 박한솔, 김은하, 신희천 (2020). 한국판 자기자비척도의 요인구조 검증: 자기자비와 자기냉담의 차별적 효과. **상담학연구**, 21(3), 227-251. <https://doi:10.15703/kjc.21.3.202006.227>
- 설현수 (2022). **Jamovi 통계프로그램의 이해와 활용**. 서울:학지사
- 여은진 (2009). 유아와 어머니 정서성, 어머니의 정서사회화 행동 및 유아 정서조절간의 구조 분석. 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이강이, 최인숙, 성미영 (2007). 부모의 정서사회화와 유아의 정서성 발달의 관계. **아동학회지**, 28(3), 187-199.
- 이양순, 정영숙, 이기영 (2006). 어머니의 정서표현과 유아의 자기조절능력 및 또래 유능성. **한국보육지원학회지**, 2(1), 41-63.
- 이영환 (2010). 아버지와 어머니의 자녀 정서 사회화의 차이. **한국영유아보육학**, 63, 1-25.
- 이윤정 (2013). 어머니의 정서사회화 행동이 유아의 친사회적 행동 및 문제행동에 미치는 영향: 유아 의도적 통제의 조절효과를 중심으로. 경북대학교 대학원 석사학위논문
- 정은미, 김소향 (2016). 어머니의 공감능력 및 정서표현성과 유아의 자기조절능력 간의 관계. **미래유아교육학회지**, 23(3), 121-145. <https://doi:10.22155/JFECE.23.3.121.145>
- 정지나, 한준아, 김지현, 김태은, 윤상인 (2022). **부모교육 제2판**. 파주:양서원
- 최인숙, 채진영 (2020). 영유아교사의 친밀관계경험이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과. **한국보육지원학회지**, 16(5), 201-218. <https://doi.org/10.14698/jkce.2020.16.05.201>
- 최혜진, 광효민 (2017). 유아의 정서조절능력과 사회적 유능성이 유아교육기관 적응에 미치는 영향: 성별 및 연령을 중심으로. **열린유아교육연구**, 22(3), 145-168. <https://doi:10.20437/KOAECE22-3-07>
- 한세영, 조인영, 한아름 (2018). 유아의 부정적 정서표현에 대한 어머니의 반응이 유아의 사회적 힘에 미치는 영향: 유아의 정서조절 능력의 매개효과. **한국보육지원학회지**, 15(1), 1-14. <https://doi.org/10.14698/jkce.2019.15.01.001>
- 한지현, 나은영, 이진숙 (2018). 어머니의 긍정적·부정적 정서표현과 유아의 정서조절능력 및 문제행동에 대한 구조모형분석. **인간발달학회**, 25(4), 237-256. <https://doi:10.15284/kjhd.2018.25.4.257>
- Bailey, J. L. (2020). Adaptation and validation of a scale for measuring self-compassion in early childhood. Published Doctoral dissertation, Oklahoma State University.
- Bierman, K. L., Kalvin, C. B., & Heinrichs, B. S. (2015). Early childhood precursors and adolescent sequelae of grade school peer rejection and victimization. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44(3), 367-379. <https://doi:10.1080/15374416.2013.873983>
- Chang, H., Shelleby, E. C., Cheong, J., & Shaw, D. S. (2012). Cumulative risk, negative emotionality, and emotion regulation as predictors of social competence in transition to school: A mediated moderation model. *Social Development*, 21(4), 780-800. <https://doi:10.1111/j.1467-9507.2011.00648.x>

- Denham, S., & Kochanoff, A. T. (2002). Parental contributions to preschoolers' understanding of emotions. *Marriage & Family Review, 34*(3-4), 311-343. https://doi:10.1300/J002v34n03_06
- Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2002). *Children's emotion-related regulation*. In H. Reese & R. Kail (Eds.), *Advances in child development and behavior, 30* (pp.189-229). San Diego: Academic Press.
- Garrison, J. L. (2017). A self-compassion and mindfulness program for preschoolers. Published Doctoral dissertation, San Diego State University.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Halberstadt, A. G., Cassidy, J., Stifter C. A., Parke, R. D., & Fox, N. A. (1995). Self-expressiveness within the family context: Psychometric support for a new measure. *Psychological Assessment, 7*(1), 93-103. <https://doi:10.1037/1040-3590.7.1.93>
- Jiang, Y., You, J., Zheng, X., & Lin, M. P. (2017). The qualities of attachment with significant others and self-compassion protect adolescents from non suicidal self-injury. *School Psychology Quarterly, 32*(2), 143. <https://doi.org/10.1037/spq0000187>
- Kilpatrick, S. D., Bissonnette, V. L., & Rusbult, C. E. (2002). Empathic accuracy and accommodative behavior among newly married couples. *Personal Relationships, 9*(4), 369-393. <https://doi:10.1111/1475-6811.09402>
- Kostelnik, M. J., Whiren, A. P., Soderman, A. K., & Gregory, K. M. (2009). *Guiding children's social development*. (6th ed.). New York: Delmar.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLoS ONE, 10*(7), 1-12. <https://doi:10.1371/journal.pone.0132940>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness, 8*(1), 232-246. <https://doi:10.1007/s12671-016-0596-7>
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 89*(4), 369-384. <https://doi:10.1111/papt.12082>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence, 47*, 1771-1788. <https://doi:10.1007/s10964-018-0808-7>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward

- oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <https://doi:10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a Scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi:10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214. <https://doi:10.1159/000215071>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. <https://doi:10.1080/15298860902979307>
- Piaget, J. (1963). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: W&W Norton and Co.
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T., & Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7, 896-908. <https://doi:10.1007/s12671-016-0528-6>
- Shaffer, D. R. (2009). *Social and personality development*(6th ed.). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906-916. <https://doi:10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Thierry, K. L., Bryant, H. L., Nobles, S. S., & Norris, K. S. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27(6), 805-821. <https://doi:10.1080/10409289.2016.1141616>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59, 25-52. <https://doi:10.2307/1166137>
- Trompeter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, 41(3), 459-468. <https://doi:10.1007/s10608-016-9774-0>
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? a preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491. <https://doi:10.1007/s11469-011-9340-7>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558. <https://doi:10.1080/10615806.2011.608842>

논문투고: 24.05.28.

수정원고접수: 24.07.12.

최종게재결정: 24.07.17.