

아동의 애착 안정성과 정서 조절 능력이 몰입 행동에 미치는 영향

송 하 나¹⁾

성균관대학교 아동·청소년학과

본 연구는 어린 아동들을 대상으로 애착 안정성과 자기조절 능력이 몰입 행동에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 수행되었다. 서울에 거주하는 만 5세 아동 51명이 본 연구에 참여하였으며 아동들은 유아 교육기관에 설치된 실험실을 방문하여 유아용 낯선 상황 실험에 참여하였고, 자유 놀이 상황과 스트레스 유발 상황에서 관찰되었다. 이 아동들은 일 년이 지나 만 6세가 되었을 때 실험실을 다시 방문하였고 과제 상황에서 관찰되었다. 두 번에 걸친 실험 상황에서 언어적, 비언어적 행동들이 3대의 카메라로 녹화되었다. 아동의 애착 안정성을 평가하기 위해 낯선 사람에 대한 반응, 모자 상호작용에서 어머니와 아동의 행동 등을 분석하였다. 또한 다른 두 명의 연구자가 스트레스 반응, 정서 조절 능력, 집중력, 편안함과 즐거움의 정도를 평정하였다. 연구 결과, 5세 집중력과 6세 집중력 간에 정적 관련성이 나타나 몰입 행동에 발달적 지속성이 있음을 보여주었다. 아동이 5세였을 때 애착 안정성과 정서조절 능력이 높을수록 높은 집중력과 편안함을 보였으며, 특히 5세 애착 안정성은 6세 몰입 행동 중 즐거움에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스트레스 반응은 몰입 행동에 부적인 영향을 주는 것으로 나타났는데 이는 불안이 몰입을 방해한다는 선행 연구들을 지지하는 결과이다. 본 연구에서는 다양한 연령층의 참여가 부족하였기 때문에 발달적 결론을 내리기 위해서는 이를 후속 연구에서 더 고려해야 할 것이다.

주요어 : 애착 안정성, 정서 조절, 몰입, 행동, 아동

많은 현대인들은 매일 매일 원하지 않은 일을 마지못해 하거나 성취와 목표에 도달하기 위해 즐거움 없이 노력을 기울이는 삶을 살아가고 있다. 이러한 현상은 어린 아동들에게도 예외가 아니다. 세상에 대한 탐색과 놀이가 호기심 넘치는 즐거움

경험이어야 함에도 불구하고 많은 아동들이 새로운 현상을 배우거나 경험할 때 즐거움이나 재미를 느끼는 경우는 그렇게 많은 것 같지 않다. 아동들이 놀이나 학습 활동에서 즐거움과 행복감을 경험하지 못할 때 탐색적이고 창의적인 사고나 자발적

1) 교신저자: 송하나, E-mail: jni4ever@skku.edu

인 성취는 기대하기 어렵다. 이러한 맥락에서 여러 학자들이 몰입 경험의 중요성을 지적하여 왔다.

몰입(flow)이란 사전적 의미로 어떠한 일에 깊이 빠지거나 파고드는 것을 말한다(국립국어원, 2010). 시간 가는 줄 모르고 책을 읽는 것 등이 몰입의 예가 될 수 있다. 몰입은 잡념과 주변의 방해물들을 차단하고 어떤 일에 모든 정신을 집중한다(Csikszentmihalyi, 1990)는 점에서 주의 통제와 유사한 면이 있다. 하지만 몰입이 즐거움과 만족감을 수반하는 정서적 경험이라는 점에서 단순한 인지적 노력이나 주의 집중과 구별 된다. Csikszentmihalyi(1990, 1997)은 학습하는 사람이 과제에 흥미를 가지고 자연스럽게 빠져드는 심리적 상태를 몰입이라고 정의하면서 이러한 몰입의 상태가 될 때 학습과 성취가 행복한 경험이 될 수 있다고 하였다.

지금까지 몰입에 대한 실증적 연구들은 주로 성인이나 대학생 또는 학업과 진로가 중요시되는 학령기 아동과 청소년들을 대상으로 이루어져 왔다. 하고 싶은 일을 끈기 있게 지속하는 몰입적 성향과 대학생들의 창의성 간에 정적 관련성이 보고되었고(성은현, 2003), 어머니의 몰입적 경험이 양육자로서의 만족감을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(성지현, 백지희, 2013).

반면, 영아나 유아 같이 어린 아동들을 다룬 연구는 현재까지 많지 않은 실정이다. 이는 아마 선행 연구 대부분이 몰입을 주관적 경험으로 정의하고 심층 인터뷰나 자기 보고식 설문으로 측정해왔기 때문일 것이다. 언어 표현에 한계가 있는 어린 아동들에게 이러한 측정법을 적용하기에는 어려운 점이 있다. 물론 교육 분야에서는 가정과 학교에서 아동의 몰입을 증진시키는 방안이 활발히 논의되어 왔지만 어린 아동들의 몰입에 대한 실증적 연구가 부족하기에 때문에 몰입의 발달적 변화나 기

제에 대해서도 크게 밝혀진 것이 없다.

최남정과 오정희(2010)는 유아가 자유선택놀이를 하는 동안, 집중한 나머지 교사가 부르는 소리를 듣지 못하는 것을 몰입의 예로 보았으며, 일상 생활에서도 아동이 부모가 부르는 소리도 듣지 못하고 게임이나 만화에 집중하는 모습을 흔히 볼 수 있다. 이러한 모습들은 활동에 대한 집중, 자의식의 상실, 시간 감각의 왜곡과 같은 몰입의 특성을 잘 보여주고 있다.

그러나 어린 아동들에게 성인과 동일한 몰입의 정의를 적용하는 것은 두 가지 측면에서 적절하지 않아 보인다. 첫째, 어린 아동들은 주의 집중과 상위 인지 능력이 미숙하기 때문에 몰입에 해당하는 수준의 집중도나 수행 과정의 통제가 충분히 이루어지지 않을 가능성이 있다. 둘째, 언어가 미숙한 어린 아동을 대상으로 자기 보고방법을 사용하여 몰입 경험이나 성향을 다루는 데는 한계가 있다. 따라서 외적으로 관찰될 수 있는 아동의 몰입 행동에 초점을 맞출 필요가 있을 것이다.

몰입 행동에 대해, Custodero(2005)는 스스로 원하는 활동을 계획적으로 선택하거나, 수행 과정을 모니터링하여 오류를 수정하고 즉각적인 피드백을 제공하는 등의 관련 행동이 영아와 유아들에게서도 관찰된다고 하였다. 하지만 유아를 대상으로 한 대부분의 연구들은 어린 아동들의 몰입 행동이 성인과 같은 특성을 다 나타내지는 않는다고 제시하고 있다.

어린 아동의 몰입 행동과 자발적 참여를 다룬 선행 연구들은(나은숙, 2008; 최남정, 오정희, 2010; Almqvist, Uys, & Sandberg, 2007; Custodero, 1998) 공통적으로, 활동에 대한 전적인 집중, 적절한 도전 의식, 끝나고 나서도 행동을 지속하는 것, 즐거움의 경험, 장난감과 토레 같은 매개물의 존재를 몰입 행동의 특징으로 들고 있다.

종합하면, 이러한 연구들에서는 Csikszentmihalyi(1990)가 제시한 9가지 몰입의 특성 중, 자의식의 상실, 시간 감각의 왜곡 경험, 자기 목적적 경험 등이 나타난 것으로 볼 수 있다. 그러나 통제감이나 명확한 피드백과 같은 특성이 어린 아동의 행동에서 관찰된 것 같지는 않다. 따라서 아동의 몰입 경험이 행동으로는 어떻게 나타나는지 이론과 현상을 비교해서 잘 살펴볼 필요가 있다. 특히, 자유 놀이 상황보다는 과제 수행 상황에서 분명한 목표나 도전 의식 등이 나타날 수 있기 때문에, 몰입을 행동 차원에서 다루는 입장에서는 상황적 특성을 함께 고려해야 할 것으로 생각된다.

한편, 몰입의 행동적 특성과 더불어 몰입이 연령의 증가에 따라 어떻게 발달하는지, 아동의 놀이 몰입이 이후 다른 상황에서의 몰입 행동을 예측할 수 있는지에 대해서도 알려진 것이 많지 않다.

몰입 행동의 발달에 대해, Custodero(2005)는 끝임 없이 행동을 계속하려는 경향은 영아기에 뚜렷이 나타나 유아기에도 비슷한 수준으로 유지되지만, 활동의 자율적 선택과 주도는 영아보다 유아나 학령기 아동에게서 더 분명히 관찰된다고 설명하였다. 그러나 몇몇 연구 외에는 어린 아동들을 대상으로 한 연구가 많지 않고, 특히, 유아 몰입 행동의 발달적 변화에 대해서는 거의 알려진 것이 없다. 따라서 본 연구에서는 유아기 몰입 행동의 발달적 변화를 설명하는데 초점을 맞추고자 하였다.

이 외에도, 몰입은 즐거움이나 만족과 같은 정서적 경험을 수반함에도 불구하고 몰입의 정서적 기제나 영향 요인에 대해서는 실증적인 연구가 많지 않다. 아이러니하게도 몰입도가 높을수록 전반적으로 행복감이 높긴 하지만 몰입 상태에 들어가기 전의 정서적 각성은 긍정적이든, 부정적이든 몰

입에 큰 도움이 되는 것 같지 않다.

부적 정서인 불안이나 우울은 몰입을 저해하는 것으로 알려져 왔다(Asakawa, 2010; Ullen, de Manzano, Almeida, Magnusson, Pedersen, Nakamura, Csikszentmihalyi, & Madison, 2012). 그러나 Csikszentmihalyi(1997)는 행복을 느낄 때도 몰입이 쉽다고 하였는데 그 이유는 행복감이라는 정서적 각성이 시간 개념과 자의식을 초월하는 몰입과 상반되는 면이 있기 때문이다. 따라서, 몰입을 통한 정서적 경험은 몰입 상황에서 벗어난 후에 인식되는 것으로 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 정서적 조절은 몰입에 이르기 위한 전제 조건일 수 있다.

정서 조절은 어떤 목표를 성취하거나 맥락에 적응하기 위해 정서적 각성 상태를 조절하는 것을 포함한다(Campos, Frankel, & Camras, 2004; Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998). 특히, 아동의 연령이 증가할수록 외부의 압력이나 도움에 의한 조절은 줄어드는 반면, 아동 스스로 정서 상태를 바꾸려는 내적 정서 조절이 증가한다고 알려져 왔다(Cole, Michel, & Teti, 1994; Fox, & Calkins, 2003; Kopp, 1982). 이러한 내적 정서 조절은 조절 목표의 설정, 목표 성취를 위한 정서 조절 전략의 선택, 자신의 정서적 반응을 모니터하고 평가하는 인지적 능력이 요구된다(Calson, & Wang, 2007). 이러한 점에서 정서 조절은 자신이 무엇을 해야 하는지 명확히 인식하고 과제의 도전과 개인의 능력이 조화를 이루어야 하는 몰입과 일맥상통하는 점이 있다.

특히, Nakamura와 Csikszentmihalyi(2002)는 몰입은 어떤 것에 주의를 기울이기로 결정하는 과정과 그 결정에 따라 최대의 집중력을 유지하는 능력이 필요하다고 언급하면서 자기 조절 능력의 중요성을 강조하였다. 또한 자신의 능력보다 과제가

지나치게 어려울 때는 불안을 느끼고, 과제가 지나치게 쉬울 때는 지루함을 경험한다고 하면서 몰입에 정서적 각성의 조절이 필요함을 제시하고 있다. 이에 본 연구는 어린 아동의 정서 조절 능력이 몰입 행동에 어떠한 영향을 미치는지 검증하고자 하였다.

한편, 정서 조절 능력 외에 어린 아동이 새로운 것을 학습하는 태도를 결정하는 심리적 기제로 애착 관계에 대한 내적 표상을 들 수 있다. Bowlby (1969/1982, 1973)는 아동이 부모를 신뢰할 수 있는 정서적 지지 기반으로 삼아 세상을 탐색한다고 하였다. 예를 들어, 어머니가 아동의 욕구와 흥미를 정확하고 신속하게 파악하고, 애정적이며 일관적인 태도로 반응할 때, 아동은 자신을 유능한 존재로 표상하게 된다는 것이다. 따라서 한 번도 접해 보지 않은 새로운 세계를 탐색하는데 자신감 있고 적극적인 태도를 보일 수 있다. 결과적으로 애착이 성취를 통한 자기 효능감에 영향을 줄 수 있다.

Ainsworth의 낯선 상황 실험에서 불안정 회피 애착이나 저항 애착으로 분류된 아동들은 엄마가 같이 있는 상황에서도 장난감에 크게 관심을 보이지 않거나 적극적으로 탐색하는 모습을 보이지 않았다 (Ainsworth, Blehar, Water, & Wall, 1978). 또한 영아기의 애착 안정성은 더 적극적인 놀이 참여나 과제 수행에서의 끈기 등과 관련이 있었다 (Cassidy & Berlin, 1994). 반면, 불안정 애착으로 분류된 아동들은 낮은 성취동기와 불분명한 목표 의식을 가지고 있었다. Moss와 St-Laurent(2001)는 6세의 애착 안정성이 이후 학령기 학업 수행에 영향을 준다고 하였는데, 안정 애착으로 분류된 아동들이 그렇지 않은 아동들보다 숙달 동기와 인지 활동 참여가 높은 것으로 나타났다. 이와 같이 애착은 몰입의 구성 요소인 자발적 동기화와 뚜렷한

성취 목표 설정에 영향을 준다. 이러한 점을 기반으로 본 연구에서는 어린 아동의 애착 안정성이 몰입 행동에 미치는 영향을 검증하려 하였다.

지금까지를 요약하면 본 연구는 5세 아동을 대상으로 아동의 몰입 행동이 어떻게 발달하는지 알아보고, 아동의 애착 안정성과 정서조절 능력이 몰입 행동에 미치는 영향을 탐색하려 하였다. 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

1. 5세 몰입 행동과 6세 몰입 행동 간에는 어떠한 관계가 있는가?
2. 5세 애착 안정성과 정서조절 능력이 5세 몰입행동에 미치는 영향력은 어떠한가?
3. 5세 애착 안정성과 정서조절 능력이 6세 몰입 행동에 미치는 영향력은 어떠한가?

방 법

연구대상

본 연구의 대상은 서울 강남의 유치원에 재원중인 5세 유아 51명(남아 31명, 여아 20명)이었다. 이 아동들의 평균 월령은 69개월($SD=3.71$)이었으며 성별 연령차는 없었다. 이 아동들은 아동심리 및 교육 프로젝트에 1차, 2차 연도에 참여하였으며 모두 중산층 양부모 가정의 자녀들이었다.

연구도구

일 년 간격으로 두 차례 수행된 아동 심리 종단 연구는 아동 실험, 부모-자녀 상호작용 실험, 과제 수행, 부모 설문 등 다양한 방식의 측정을 수행하였다. 전체 실험 상황을 녹화하였으며 각 에피소드를 20초 간격의 단위로 나누어 마이크로 코딩하였

으며 아동심리 전문가와 2명의 대학원생, 낯선 상황 실험 훈련을 받은 전문가 등이 참여하여 평정을 수행하였다.

5세 변인의 측정

1차 년도에 만 5세였던 아동들은 어머니와 함께 유치원에 설치된 관찰실을 방문하여 실험을 실시하였다. 관찰실 한 가운데 카펫을 깔고 아동이 쉽게 접하기 어려운 새로운 장난감들을 선정, 배치하여 자유놀이 상황을 구성하였다. 아동이 놀이와 실험을 진행하는 동안 어머니는 구석에 있는 책상에 앉아 질문을 하다가 연구자의 요구에 따라 모자-상호작용 등을 수행하였다. 놀이 상황 앞쪽에 보이지 않는 숨은 공간을 만들고 카메라를 설치한 후 칸막이에 구멍을 뚫어 실험 과정을 녹화하였다. 5세 연구 변인들은 다음과 같은 실험 상황에서 관찰, 측정 되어 구체적인 준거에 의해 평정되었다.

5세 애착 안정성

아동의 애착 안정성을 측정하기 위해 Main과 Cassidy(1988)가 제시한 유아용 낯선 상황 실험과 Sogon(1993)의 모자 상호작용 실험을 참고하여 유아용 낯선 실험을 구성하였다. 유아용 낯선 실험은 짧은 분리보다는 조화로운 모자 상호작용과 새로운 환경이나 사람에 대한 적응 반응, 낯선 공간에서의 자유로운 탐색 등을 안정 애착의 지표로 활용한다.

본 연구에서 수행한 유아용 낯선 상황 실험은 낯선 사람 만나기, 친사회적 요구 들어주기 및 두 번의 모자 상호작용 에피소드를 포함하고 있다. 각 상황마다 전이 기간을 포함해 짧게는 3분 길게는 10분 정도가 소요되었다.

네 개의 에피소드를 통해 낯선 사람에 대한 아동의 접근성과 적응적 상호작용 수용, 친사회적 조망 수용 능력을 평가하였고 어머니가 아동의 흥미와 요구에 얼마나 민감하게 반응하는지, 둘 간의 상호 작용이 애정적이고 조화로운지 분석하였다. 이와 같은 기준으로 애착 안정성을 평가하여 매우 안정적인 경우에는 3점, 어느 정도 안정적인 경우에는 2점, 그렇지 않은 경우에는 1점을 주었다. 종단 연구에 참여한 연구자가 애착 안정성을 평정하고, 이 결과를 국외의 낯선 상황 실험 전문가가 수행한 평정과 비교하였다. 전체 케이스의 약 30%인 18케이스에 대해 평정자 간 일치도는 .90이상인 것으로 나타났다.

5세 정서 조절 능력

정서 조절 능력을 측정하기 위해 Sogon(1993)에서 사용된 스트레스 유발 상황에서 아동을 관찰하였다. 자유 놀이 중간에 아동이 가지고 놀던 장난감을 모두 수거하여 투명한 통 안에 넣고 아동이 장난감을 볼 수는 있지만 가지고 놀 수 없게 하였다. 5분 정도가 지난 뒤 아동에게 다시 장난감을 돌려주었다.

이 에피소드에서는 장난감을 빼앗긴 아동의 스트레스 반응과 스트레스 조절로 나누어 평정하였다. 스트레스 반응에 대해서는 장난감을 빼앗기고 나서 크게 당황하고 불안해하거나, 쉽게 짜증을 내고 부적 정서를 보였을 때를 3점, 불안이나 동요가 없고 스트레스를 반응을 전혀 보이지 않은 경우를 0점으로 하여 4점 척도로 코딩하였다.

스트레스 조절에 대해서는 장난감을 돌려받은 후 곧 다시 쉽게 장난감 놀이 상황으로 돌아가는 경우를 2점, 반대로 쉽게 놀이를 재개하지 못하고 높은 불안감을 나타내는 경우를 0점으로 하여 3점

척도로 코딩하였다. 20초 단위마다 실시한 세 연구자의 평정을 비교한 결과 코더 간 신뢰도는 kappa가 .80이상이었다.

5세 몰입 행동

5세의 몰입 행동은 15분 정도의 자유놀이 상황에서 관찰하였다. 앞에서 언급한 대로 몰입에는 9가지 정도의 구성 요소가 있지만, 몰입 행동은 성인을 대상으로 한 연구에서도 체계적으로 범주화된 것이 없으며, 더욱이, 어린 아동들의 경우 모든 요소가 행동으로 관찰되기 어렵다.

본 연구에서도 15분간 나타난 몰입 관련 행동을 분류한 결과, 과제에 대한 집중(집중력), 자기 목적적 경험(즐거움)이 주로 나타났다. 그 외에, 어머니가 불러도 듣지 못하거나 시간이 지났는데도 놀이를 그치지 않는 행동들이 나타났다. 두 명 뿐으로 출현 빈도가 높지 않아 집중력으로 통일하였다. 또한 즐거움 외에, 몰입과 관련된 재미의 주요 요인인 편안함(조은예, 최인수, 2008)을 클로즈업된 얼굴 표정과 시선을 기준으로 평정하였다. 즉, 최종적으로, 본 연구에서는 관찰된 행동을 통해, 집중력, 즐거움, 편안함의 세 하위 요인으로 몰입을 측정하였다.

본 연구에서, 집중력은 한 단위인 20초 내내 전혀 한눈을 팔거나 주의를 돌리지 않고 놀이에 집중하는 행동이고 즐거움은 일반적인 웃음이 아니라 놀이를 하면서 자신도 모르게 “우와 이거 봐, 이거 진짜야”하면서 미소를 짓거나 “이거 봐 나 이거 이렇게 했어” 등의 자랑스러움 까지 포함하는 것이다.

더 구체적으로 살펴보면, 집중력은 아동이 장난감에 탐색하고 몰입하는 정도를 말한다. 장난감 하나에 몰두하여 전혀 주의를 돌리지 않고 정교화

된 놀이를 시도하는 경우에는 3점, 아동이 한 가지 장난감을 탐색하지 못하고 둘러보기만 하거나 흥미를 거의 보이지 않는 경우에는 0점을 주어 4점 척도로 평정하였다.

편안함은 놀이를 하는 동안 위축이나 불안 없이 언어와 행동이 자연스럽게 편안해 보이는 상태를 말한다. 가장 편안한 상태부터 불안 반응(예: 놀이 상황을 벗어나려 하는 것)까지 4점 척도로 평정하였다. 즐거움은 앞서 언급한 바와 같이 놀이하는 동안 재미, 성취감, 만족감을 나타내는 정서적 표현으로 보았으며, 미소, 즐거운 감탄사의 빈도를 계산하였다. 세 명의 연구자가 평정한 몰입 행동 전체의 신뢰도는 kappa가 .90이상이었다.

6세 번인의 측정: 몰입 행동

6세 몰입 행동은 과제 수행 상황에서 관찰되었다. 1차 연구에 참여한 후 일 년 뒤에 6세가 된 아동과 어머니들이 1차 연구와 거의 동일하게 구성된 관찰실을 방문하여 받아쓰기 과제를 수행하였다. 아동들은 연구자가 제시한 문장과 어머니가 만들어준 문장을 합하여 모두 70자 정도를 받아쓰기 하고 놀이하는 시간을 가졌다. 과제 수행 시간에 아동의 개인차가 컸으므로 이를 통제하기 위해 시작 후 15분 동안의 행동만을 분석하였다.

과제 수행 상황에서 관찰된 6세 몰입 행동 역시 5세 때와 동일한 준거로 집중력, 편안함, 즐거움의 세 차원에서 분석하였다. 과제 상황에서의 집중력은 자세가 흐트러지거나 관심이 분산되지 않고 받아쓰기에 열심히 집중하는 것을 말한다. 한 단위 20초 동안 전적으로 주의를 기울이는 것에서부터, 흥미가 없고, 주의를 흐트러져 있으며 과제 수행을 거부하는 단계까지 5점 척도로 평정하였다. 받아쓰기 동안의 편안함과 즐거움은 5세와 같은 기준으

로 분석하였다. 두 명의 연구자가 평정한 결과 세 영역에 대해 $\kappa=.80$ 이상인 것으로 나타났다.

그러나 본 연구에서는 편안함과 즐거움 간에 지나치게 높은 부적 상관($r=-.97, p<.001$)이 있었다. Csikszentmihalyi(1997)는 정서를 경험하는 상태에서는 편안한 몰입 상태가 되기 어렵다고 지적한 바 있다. 따라서 즐거움과 편안함 간의 높은 상관이 정서 경험 상태와 중립 상태의 양립 불가적 특성을 반영하는 것인지, 평정의 타당성 문제인지 알기 어려운 점이 있었다. 이에 몰입의 9가지 요소에 해당하는 집중력과 즐거움만을 6세 몰입 행동의 하위 요인으로 하여 최종 분석을 수행하였다.

자료분석

본 연구에서는 우선 기술치 분석을 통해 연구 변인들의 평균과 표준 편차를 제시하였다. 실험 상황에서 각 에피소드의 수행 시간이 개인마다 차이가 있었던 변인들은 개인 점수를 소요된 시간 단위로 나누어 평균을 구하였다.

다음으로 전체 연구 변인들의 상관 분석을 실시하였고 5세와 6세 몰입 행동에 미치는 예측 변인들의 영향력을 알아보기 위해 다중 회귀 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 변인들이 각기 다른 척도를 기준으로 측정되었기 때문에 이를 통일하고자 z점수로 변환하여 분석을 수행하였다. 자료 분석에는 SPSS version18을 사용하였다.

결 과

기술치 분석 및 상관 분석

표 1은 5세와 6세 연구 변인의 평균과 표준편차

표 1 연구 변인들의 평균과 표준편차

변인들	전체 (n=51)		남아 (n=30)		여아 (n=21)	
	M	SD	M	SD	M	SD
(5세 변인)						
애착 안정성	2.33	.74	2.30	.79	2.38	.67
정서조절능력						
스트레스반응	15.92	3.70	15.20	3.76	16.95	3.43
스트레스조절	2.69	1.27	3.00	1.11	2.24	1.38
몰입행동(자유놀이상황)						
집중력	2.38	.48	2.48	.37	2.24	.58
편안함	1.49	.27	1.56	.16	1.39	.36
즐거움	7.76	5.42	7.40	5.35	8.29	5.61
(6세 변인)						
몰입행동(과제상황)						
집중력	3.52	.42	3.56	.38	3.46	.48
즐거움	.21	.16	.22	.16	.22	.15

를 전체 아동과 각 성별로 보여주고 있다. 남아와 여아들의 평균치를 비교해본 결과 스트레스 조절에서 남아가 여아보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=2.18, df=49, p<.05$) 나머지 변인들에서는 유의한 성차가 나타나지 않았다.

다음으로 전체 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 상관 분석을 실시한 결과가 표 2에 나타나 있다. 표 2에 따르면 5세 애착 안정성은 5세의 몰입 행동 중 집중력($r=.31, p<.01$) 및 편안함($r=.37, p<.01$)과 유의한 정적 상관이 있었으며 6세 즐거움과도 정적 상관이 유의하였다($r=.29, p<.01$). 이는 애착 안정성이 높을수록 높은 집중력과 편안함을 보인 것을 의미한다. 또한 5세 아동의 스트레스 반응은 5세 집중력($r=-.39, p<.01$) 및 편안함($r=-.50, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 가지고 있어 스트레스 반응이 높을수록 집중력과 편안함이 떨어진다는 것을 보여주고 있다. 반대로 5세 스트레스 조절은 5세 집중력($r=.3, p<.01$) 및 편안함($r=.47,$

표 2. 연구 변인들 간의 상관관계 (n=51)

변인	1	2	3	4	5	6	7
(5세 변인)							
1. 애착 안정성 [정서조절 능력]							
2. 스트레스반응	-.06	-					
3. 스트레스조절	.14	-.30*	-				
[몰입 행동]							
4. 집중력	.31*	-.39**	.36*	-			
5. 편안함	.37**	-.50***	.47**	.79***	-		
6. 즐거움	.21	-.27	-.11	.10	.12	-	
(6세 변인)							
[몰입 행동]							
7. 집중력	-.04	-.10	-.06	.29*	.18	.23	-
8. 즐거움	.29*	-.19	-.01	-.04	.06	.21	-.09

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

표 3. 정서조절 능력이 5세 몰입 행동에 미치는 영향에 대한 회귀 분석 (n=51)

(예측 변인)	5세 몰입 행동					
	집중력			편안함		
	Beta	t	sig.	Beta	t	sig.
애착 안정성	.26	2.05*	.046	.30	2.72**	.009
정서조절 능력						
스트레스반응	-.30	-2.28*	.027	-.39	-3.40**	.001
스트레스조절	.24	1.83	.074	.31	2.67*	.010
회귀모델 R^2 (F)	.28 (6.08**)			.45 (12.57***)		

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

$p < .01$)과 유의한 정적 상관이 있었다. 다음으로, 5세와 6세 몰입 행동들 간의 관련성을 살펴본 결과, 하위 요인 중 5세 집중력과 6세 집중력 간에만 유의한 정적 상관이 나타났다($r = .29$, $p < .05$).

연구 문제 분석

위의 상관분석 결과를 바탕으로 몰입 행동에 대한 예측 변인들의 영향력을 알아보기 위해 회귀 분석을 실시한 결과가 표 3에 제시되어 있다. 그러

나 예측 변인과 준거 변인이 각 한 개일 때 상관 계수는 선형 함수의 회귀 계수와 동일하다. 따라서 이러한 경우에는 회귀 분석을 따로 실시하지 않고 상관 계수로 영향력의 유의성을 판단하였다.

5세와 6세 몰입 행동 간의 관계

상관 분석 결과, 몰입 행동 중 5세 집중력과 6세 집중력 간에 유의한 1:1 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 5세 놀이 상황에서 더 높은 집중력

을 보인 아동이 6세 과제 수행 상황에서도 더 높은 집중력을 보였다는 것을 의미한다. 즉, 5세 집중력과 6세 집중력 사이에 발달적 지속성이 있음을 제시하고 있다.

5세와 애착 안정성과 정서 조절 능력이 5세 몰입 행동에 미치는 영향

상관 분석 결과 5세 애착 안정성은 5세 몰입 행동 중 집중력 및 편안함과 정적 관련성이 있었다. 또한 집중력과 편안함은 정서 조절의 하위 요인인 스트레스 반응과 부적 상관, 반대로 스트레스 조절과 정적 상관이 유의하였다.

이를 바탕으로 집중력과 편안함 각각에 대해 예측 변인들이 미치는 상대적 영향을 살펴본 결과, 스트레스 반응은 집중력($\beta = -.30, p < .05$)과 편안함($\beta = -.39, p < .01$) 모두를 가장 잘 예측하는 변인이었다. 즉, 스트레스 반응은 집중력과 편안함이 유지되는 상태인 몰입을 저해하는 변인으로 나타났다.

다음으로 애착 안정성이 집중력($\beta = .26, p < .05$)과 편안함($\beta = .30, p < .05$)에 미치는 정적 영향이 유의하여 애착 안정성이 높은 아동일수록 편안한 상태로 놀이에 집중하였다는 것을 알 수 있다. 한편, 스트레스 조절은 집중력과 유의한 상관이 있었으나 다른 변인들과의 상대적 영향력을 알아본 결과 유의한 설명력이 없는 것으로 나타났다.

5세 애착 안정성과 정서 조절 능력이 6세 몰입 행동에 미치는 영향

상관 분석을 살펴보면, 5세 예측 변인 중 애착 안정성만이 6세 몰입 행동 중 즐거움과 유의한 관계가 있었다. 이는 5세에 애착 안정성이 높았던 아

동일수록 6세가 되었을 때 과제 수행 상황에서 즐거움을 경험한다는 것을 의미한다.

논 의

본 연구는 5세 아동의 몰입 행동이 일 년 후 6세가 되었을 때의 몰입 행동과 어떤 관계가 있는지, 5세 애착 안정성과 정서조절 능력이 5, 6세 몰입 행동에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 수행되었다. 몰입이라는 주관적 경험을 스스로 보고하는데 언어적 한계가 있는 어린 아동들을 자유놀이와 과제 수행 상황에서 관찰한 결과 집중력, 편안함, 즐거움의 세 가지 몰입 행동이 본 연구에서 나타났다. 자의식의 상설이나 시간 개념의 왜곡 등이 관찰되긴 했지만 출현 빈도가 낮아 집중력의 영역에 통일하였다. 몰입 행동에 대한 본 연구의 결과들은 다음과 같다.

첫째, 몰입 행동 중, 5세 집중력과 6세 집중력 간에 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 5세에 자유놀이 상황에서 높은 집중력을 보였던 아동은 6세가 되었을 때 과제 상황에서도 높은 집중력을 보였다. 주의 집중과 같은 몰입의 인지적 요소가 발달에 따라 증가한다는 점은 여러 학자들에 의해 지적되어 왔다. 그러나 본 연구에서는 즐거움 같은 자기 목적적 특성에 대해 유의한 결과가 나타나지 않았기 때문에 전체적으로 아동의 몰입 행동에 발달적 지속성이 있는지 결론을 내리기는 어렵다.

그러나 몇몇 선행 연구들에서 몰입 행동의 발달적 지속성에 대한 간접적 증거를 찾을 수 있을 것이다. 우선, 선행 연구들을 살펴보면, Hektner와 Csikszentmihalyi(1996)가 청소년들을 대상으로 내재적 동기에 대한 중단 연구를 수행하였고 Griffin(1991) 또한 성인들을 대상으로 몰입과 관련

된 과제에 대한 개인 지각이 시간이 지남에 따라 증가한다고 보고하였다. 내재적 동기는 과제에 집중을 하게 하는 추진력이 된다는 점에서 몰입의 발달적 지속성을 짐작할 수 있다. 또한, 여러 학자들(성은현, 2003; 이화선, 최인수, 2012; Abuhamdeh, & Csikszentmihalyi, 2009; Ullen et al., 2012; Nakamura, & Csikszentmihalyi, 1997)은 몰입이 자기 목적적 성격, 성실성, 창의적 인성, 그리고 내적 동기화 성향과 높은 관련성이 있다고 제시하였다. 특히, 동기화나 목적적 성향은 개인의 성격적 특성으로 보는 경우가 대부분인데 성격은 형성된 후에는 잘 변하지 않고 안정적인 속성이 있다. 이러한 점을 고려할 때 몰입이 발달적으로 지속성이 있는 특성임을 짐작할 수 있다.

두 번째로, 5세 애착 안정성과 5세 몰입 행동 중 집중력 및 편안함 간에 유의한 관계가 있는 것으로 나타났으며 6세의 즐거움과도 유의한 정적 상관이 있었다. 즉, 애착 안정성이 높을수록 놀이에 몰두하는 집중력이 높았고 더 편안하게 장난감을 탐색하였다.

이러한 결과는 낯선 상황실험에서 나타난 아동의 행동 특성을 그대로 반영하고 있다. 애착 이론가들(Ainsworth et al., 1978; Bretherton, 1990; Bowlby, 1969/1982, 1973)은 아동들이 어머니와의 신뢰감을 바탕으로 정서적 지지를 경험하고 자기 자신의 유능감을 인식하는 내적 작동 모델을 형성하였을 때 세상을 더 적극적으로 탐색한다고 하였다. Ainsworth 등(1978)이 제시한 대로 낯선 상황에서 어머니와 놀이하는 동안 안정 애착으로 분류된 영아들은 안정적인 상태에서 능동적으로 탐색을 하지만, 불안정 애착인 영아들은 거의 탐색을 하지 않거나 어느 것에도 흥미를 보이지 않았다. 특히, 저항 애착인 영아들은 낯선 상황에서 불안감을 보이고 어머니와 떨어지지 않으려는 행동을 보

였다. 이를 종합하면, 애착 안정성이 높을수록 불안 없이 적극적으로 탐색을 하게 됨으로써 보다 쉽게 몰입할 수 있는 것으로 생각된다.

또한 본 연구에서는 5세 애착 안정성이 높은 아동들이 6세가 되었을 때 과제 수행에서 즐거움을 더 많이 표현하는 경향이 있었다. 이는 몰입에 대한 애착의 영향력을 확인할 수 있는 결과이다.

초등학생을 대상으로 한 조은예와 최인수(2008)의 연구에서는, 학습과 컴퓨터게임 상황 모두에서 재미나 기분 좋음을 경험하는 것이 몰입과 가장 관련이 높은 것으로 나타났다. Kochanska(2001)는 영아와 유아를 대상으로 한 종단 연구에서, 안정 애착인 영아 일수록 이후 유아기에 부적 정서를 덜 보인 반면, 불안정 애착인 영아들은 유아기에도 즐거움을 덜 표현하면서 강한 불안이나 두려움을 나타내는 경향이 있다고 하였다. 또한 안정 애착된 학령 초기 아동들이 더 긍정적인 정서적 상태를 나타내었고 스트레스 지수인 코티졸 지수도 낮은 것으로 보고되었다(Borelli, Crowley, David, Sbarra, Anderson, & Mayes, 2010). 물론 몰입에서의 즐거움은 일반적인 정서나 기분과는 차이가 있다. 하지만 몰입이 긍정적인 정서적 경험과 관련 된다는 것을 고려할 때 애착 안정성이 몰입의 정서적 경험에 영향을 줄 수 있을 것으로 생각된다. 마지막으로, 본 연구에서, 정서 조절이 몰입 행동에 미치는 영향을 살펴본 결과, 5세 스트레스 반응이 5세 집중력 및 편안함에 부적인 영향을 미쳤으며 스트레스 조절 능력은 편안함에 정적인 영향력을 가지는 것으로 나타났다. 그러나 6세 몰입 행동과의 관련성은 나타나지 않았다. 5세 스트레스 반응은 애착 안정성이나 스트레스 조절 능력과 비교할 때 상대적으로 몰입 행동에 가장 크게 영향을 주는 변인이었다.

이러한 결과는 불안, 우울, 신경증 등이 몰입을

저해한다는 선행 연구들은 지지하는 결과이다 (Asakawa, 2010; Ullen et al., 2012). 스트레스 반응과 스트레스 조절은 수태의 양 바퀴와 같이 상호 작용한다. 좌절에 크게 동요하거나 불안해하지 않을 때, 빨리 안정적인 정서적 상태를 찾을 수 있기 때문이다. 정서 조절은 목표 설정이나 전략의 선택, 과정의 평가와 같은 인지적 통제가 요구되는데(Calson, & Wang, 2007) 스트레스 반응이 적을수록 조절 과정에 집중할 여력이 생긴다고 볼 수 있다.

Nakamura와 Csikszentmihalyi(2002)도 자발적으로 동기를 부여하면서 주의를 유지하기 위해 자기조절이 수반되어야 함을 언급한바 있다. 몰입은 에너지가 한 가지 활동에 집중되는 현상이기 때문에 다른 것으로부터의 방해로 차단하는 것이 요구된다(Csikszentmihalyi, 1990; 1997). 결론적으로 정서적 각성 상태의 균형이 깨어지는 것을 통제하는 것이 집중력을 높이게 되는 것이다. 지금까지의 결과를 종합하면, 아동의 애착 안정성이나 정서 조절 능력은 몰입의 직접적인 심리적 기제이거나 혹은 다양한 간접 경로를 통해 영향을 미칠 수 있는 변인으로 볼 수 있다.

본 연구는 이전까지 많이 알려지지 않았던 유아 몰입 행동의 발달적 지속성과 몰입 행동에 영향을 미치는 사회 정서적 변인의 영향력을 밝힌 점에서 의의가 있을 것이다. 그러나 다음과 같은 몇 가지 점들이 이후 연구에서 더 고려되어야 할 것으로 생각된다. 우선, 본 연구에서, 몰입 행동 중 편안함과 즐거움 같은 정서적 상태에서는 5세와 6세간에 연관성이 나타나지 않았다. 이는 아마 5세와 6세 관찰 상황의 차이에 기인하지 않았나 생각된다. 5세 때에는 매력적이고 신기한 장난감들을 마음대로 탐색할 수 있는 놀이 상황이어서, 6세 과제 상황보다 더 잘 몰입할 수 있는 상황이었을 가능성

이 있다. Csikszentmihalyi(1990)이 지적한 대로 흥미 있고 재미를 느끼는 상황에서 몰입이 일어나기는 하지만, 내적으로 동기화되는 경향이 높은 개인일수록 어떤 활동에서도 쉽게 즐거움이나 만족감을 찾는 경향이 있다. 따라서 이후 연구에서는 보다 통제된 몰입 환경을 제시하고 아동의 성격적 특성까지 고려할 필요가 있을 것이다.

두 번째로, 본 연구에서는 피험자수가 많지 않고 참여 연령이 다양하지 않은 한계가 있다. 연령의 변화에 따른 몰입 행동의 발달에 대해서는 아직도 많은 검증이 필요하다. 이후 다양한 연령층의 아동을 대상으로 발달적 변화와 개인차를 검증하는 것이 요구된다.

마지막으로, 몰입을 행동으로 측정하는 방식에 대한 문제이다. 발달 연구에서 특히 어린 연령일수록 몰입의 주관적 인식 외에 몰입이 행동적 특성을 고려하는 것이 필요하다. 그러나 몰입을 행동적 차원에서 정의하였을 때 지금까지 이론적으로 제시되어 온 요소들이 행동으로 어떻게 나타나는지, 혹은 어떤 요소들이 관찰될 수 있는지 등에 대한 정보가 거의 없는 실정이다. 실제 본 연구에서도 아동을 대상으로 관찰한 결과, 몰입을 하고 있는 경우와 그렇지 않은 경우는 식별이 어렵지 않았다. 하지만 몰입의 9가지 요소에 맞는 행동을 각각 찾기에는 어려움이 있었다. 이에 대해, 몰입 행동을 다른 차원에서 새롭게 정의해야 하는 것인지, 아니면 기존의 몰입 이론에 기초해야 하는 것인지에 대한 의문이 남는다. 지금까지 어린 아동의 몰입 행동에 대한 관찰 연구는 몇몇 사례를 중심으로 한 질적 연구가 대부분이었기 때문에 앞으로 실증적인 양적 연구물의 축적이 요구된다.

이 외에도 몰입에는 다양한 수준이 있는데, 이러한 수준차가 행동적 결과에 어떤 영향을 미치는지, 몰입이 항상 긍정적이기만 한 것인지에 대해서

는 논의가 활발히 진행 중이다. 이후 실증적 연구가 더 진행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 국립국어연구원(2010). *표준국어대사전*. 두산동아.
- 나은숙(2008). 유아의 몰입행동 특성에 대한 연구. *유아교육연구*, 8(4), 67-90.
- 성은현(2003). 창의성 상하 집단의 지적 능력과 인성 특성 비교-아동학과 유아교육과 학생을 대상으로. *한국심리학회지:발달*, 16(3), 67-86.
- 성지현, 백지희(2013). 유아기 어머니의 양육목표 및 양육피드백이 양육플로우 경험을 매개로 양육 효능감과 양육 만족에 미치는 영향. *한국심리학회지:발달*, 26(1), 173-195.
- 이화선, 최인수(2012). 플로우 관련 변인 간의 구조적 관계분석 통한 학습 플로우경험의 증진 방안 모색. *교육심리연구*, 26(4), 1053-1074.
- 조은예, 최인수(2008). 재미에 관한 아동의 암묵적 지식과 플로우와의 관계 분석. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(1), 115-132.
- 최남정, 오정희(2010). 유아교실에서 발생하는 몰입과 미적 경험: 자유선택활동시간을 중심으로. *유아교육연구*, 30(1), 173-196.
- Abuhamdeh, S., & Csikszentmihalyi, M. (2009). The importance of challenge for the enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed activities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(3), 317-330.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Water, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the Strange Situation*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Almqvist, L. Uys, C.J.E., & Sandberg, A. (2007). The concepts of participation, engagement and flow : a matter of creating optimal play experiences. *South Asian Journal of Occupational Therapy*
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: how do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11, 205-223.
- Borelli, J. L., Crowley, M. J., David, D. H., Sbarra, D. A., Anderson, G. M., & Mayes, L. C. (2010). Attachment and emotion in school-aged children. *Emotion*, 10(4), 475.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss. Vol. I. Attachment*. NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. II. Separation: Anxiety and anger*. NY: Basic Books.
- Bretherton, I. (1990). Assessing internal working models of the attachment relationships. In M. T. Greenberg D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.). *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (pp273- 308). The University of Chicago Press.
- Calson, S. M., & Wang, T. S. (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. *Cognitive Development*, 22(4), 489-520.
- Campos, J., Frankel, C., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377-394.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment:

- theory and research. *Child Development*, 65(4), 971-991.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-102.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Finding flow: the psychology of engagement in everyday life* NY: Basic Books.
- Custodero, L. A. (1998). Observing flow in young children's music learning. *General Music Today*, 12(1), 21-27.
- Custodero, L. A. (2005). Observable indicators of flow experience: A developmental perspective on musical engagement in young children from infancy to school age. *Music Education Research*, 7(2). 185-209
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L.(1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27(1), 7-26.
- Griffin, R. (1991). Effects of work redesign on employee perceptions, attitudes, and behaviors: a long-term investigation. *Academy of Management Journal*, 34, 425 - 435.
- Hektner, J.M. & Csikszentmihalyi, M. (1996). A longitudinal exploration of flow an intrinsic motivation in adolescents. Paper presented at the annual meeting of the American education research association, New York. Alfred Sloan Foundation.
- Kochanska, G. (2001). Emotional development in children with different attachment histories: The first three years. *Child Development*, 72(2), 474-490.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedent of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18, 2, 199-214.
- Main, M., & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Developmental Psychology*, 24(3), 415-426.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *The concept of flow. Handbook of positive psychology*, (pp.89-105). R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds.). NY: Oxford University Press.
- Moss, E., & St-Laurent, D. (2001). Attachment at school age and academic performance. *Developmental Psychology*, 37(6), 863-874.
- Sogon, S. (1993). The development of affective communication of children and mothers' styles of emotion expression. Research Report of Japanese Ministry of Osaka Gakuin University.
- Ullen, F., de Manzano, O., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M., &

Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52, 167-172.

1차 원고 접수: 2013. 04. 15.

수정 원고 접수: 2013. 05. 27.

최종 게재 결정: 2013. 05. 29.

The influence of attachment security and emotion regulation ability on the flow in young children

Hana Song

Dept. of Child Psychology & Education
Sungkyunkwan University

This study examined the relationship between attachment security, emotion regulation ability, and children's flow. Fifty-one children from two-parent families visited the laboratory and were observed in the Preschool Strange Situation, free play settings, and distressful play situations at age 5. One year later (at age 6), these children returned to the laboratory and were observed in a task situation. Children's and mothers' behaviors were videotaped and rated by three coders in terms of attachment security and stress regulation. Coders also rated the levels of concentration, comfortableness, and enjoyment as components of children's flow. The results showed a significant correlation between the levels of concentration at age 5 and 6. In addition, attachment security and emotion regulation ability predicted children's flow at age 5. In particular, the influence of children's attachment security at age 5 on flow at age 6 was also significant. These results were discussed in terms of developmental continuity in children's flow and its relationship to an internal working model of attachment relationships.

Key words: children, flow, attachment security, emotion regulation, developmental continuity