

부모의 마음챙김이 자녀의 또래 유능성에 미치는 영향: 부부 의사소통 능력과 자녀 정서조절의 순차적 매개효과

Received: September 25, 2025
Revised: November 28, 2025
Accepted: December 2, 2025

위소진¹, 신경민²
광운대학교 교육대학원/ 학생¹, 한양사이버대학/ 교수²

교신저자: 신경민
한양사이버대학교 상담심리학과
서울시 성동구 왕십리로 220

E-MAIL: kmshin@hycu.ac.kr

The Effect of Parental Mindfulness on Children's Peer Competence:
The Sequential Mediating Roles of Marital Communication and
Children's Emotion Regulation

Sojin We¹, Kyoung Min Shin²
Graduated School of Education, Kwangwoon University/ Master's degree student¹
Department of Counseling Psychology, Hanyang Cyber University/ Professor²

ABSTRACT

본 연구에서는 부모의 마음챙김 수준이 부부 의사소통과 자녀 정서조절의 매개를 통하여 자녀의 또래 유능성에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 초등학교 자녀를 키우면서 결혼생활을 유지 중인 부모 208명을 대상으로 마음챙김 척도, 부부 의사소통 척도, 정서조절 체크리스트, 또래 유능성 척도를 사용하여 자료를 수집하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 부모 마음챙김과 자녀의 또래 유능성 간의 관계에서 자녀의 정서조절은 매개효과를 보였다. 둘째, 부부 의사소통 수준은 자녀의 정서조절을 매개하여 자녀의 또래 유능성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 부모의 마음챙김이 자녀의 또래 유능성으로 이어지는 경로에서 부부 의사소통과 자녀 정서조절이 순차적 매개효과를 보였다. 이러한 연구결과는 마음챙김 수준이 부부 간의 관계를 거쳐 자녀의 정서 및 사회성 발달에 확장적으로 영향을 미침을 의미한다. 위의 결과를 바탕으로 논의 및 시사점, 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하였다.

주요어 : 부모 마음챙김, 부부 의사소통, 자녀 정서조절, 자녀 또래유능성



© Copyright 2025, The Korean Journal of Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

아동은 또래와의 상호작용을 통해 다양한 놀이와 대화로 관계를 맺고, 협상을 하며, 문제를 해결하거나 갈등을 해결하는 등 다양한 사회기술을 배워나가게 된다. 따라서 아동이 성장하는 과정에서 또래관계의 형성은 중요한 발달 과업 중 하나이다. 선행 연구들을 통해 아동기에 경험하는 또래관계는 아동의 사회정서적 적응에 중요한 요인으로 작용하며(Shin, 2007), 이후의 발달과정에서도 사회성 발달 및 심리 사회적 적응에 큰 영향을 미친다고 알려져 왔다(Gifford-Smith & Brownell, 2003; Kupersmidt et al., 1990). 또한 또래관계 패턴, 또래 수용, 우정의 질과 같은 아동기 또래 경험이 학교 중퇴, 청소년기와 성인기의 범죄, 정신병리, 사회생활 적응을 예측하는 점을 고려해볼 때(Mikami et al., 2010; Parker & Asher, 1987), 아동기의 긍정적인 또래관계 형성은 이후의 사회적 적응을 예측한다고 볼 수 있다.

아동이 출생 후 처음으로 상호작용을 맺는 대상은 대부분 부모이다. 즉, 부모와의 상호작용을 통해 아동은 세상을 이해하게 되고, 부부의 모습을 관찰하면서 서로에게 어떻게 영향을 미치는지도 배워나가게 된다. 따라서 아동이 생애 초기에 상호작용을 맺는 부모 당사자 뿐만 아니라 가정 내에서 부부가 맺는 상호작용 방식은 이후 아동의 또래관계에서 대표적인 표상으로 작용하며 중요한 영향을 미치게 된다. 특히, 부모의 정서적 상호작용이 자녀의 정서발달에 미치는 영향은 크며 이는 정서사회화 이론(Emotion Socialization Theory)으로 개념화되었다(Eisenberg et al., 1998). 선행연구에 따르면, 부부갈등 수준이 높을수록 또래에 대한 긍정적인 감정이 낮은 것으로 나타난 바 있으며(김혜정, 2005), 또래 괴롭힘에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 부부갈등이 보고되기도 하였다(박보경, 도

현심, 2003).

최근 부부 간의 상호작용에 영향을 미치는 요인 중 하나로 마음챙김(mindfulness)이 관심을 받고 있다. 불교 수행법인 위빠사나 명상(vipassana meditation)에서 기인한 심리적 기제인 마음챙김은 바로 지금 이 순간의 나와 주변에서 일어나는 경험을 온전히 인식하고, 판단하지 않고, 수용하며, 자기 마음을 관찰하고 이해하는 태도를 말한다. 마음챙김을 통해 부정적 정서를 억압하거나 회피하지 않고, 현재 일어나는 자기 경험을 그대로 느끼게 되며, 생각과 감정을 분리해 거리를 두는 방법으로 부정적 사고에 압도되지 않은 채 마음의 안정을 얻을 수 있다는 것이다(Kabat-Zinn, 2003). 선행연구에 따르면 마음챙김이 결혼만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이지은, 신호균, 2007; 정옥희, 홍혜영, 2011; Wachs & Cordova, 2007), 이는 마음챙김이 스트레스 상황을 보다 개방적이고 유연한 태도로 수용하게 하며, 부부관계에서 발생하는 다양한 갈등을 해결하는데 도움을 주기 때문인 것으로 설명된다(Burpee & Langer, 2005). 또한 부부의 마음챙김 수준이 높을수록 부부관계를 갈등과 파탄으로 이끄는 부정적 정서의 영향을 덜 받는 것으로 나타났으며(Carrere & Gottman, 1990; Gottman & Levenson, 1992), 갈등상황에서도 그 원인을 타인이나 상황으로 귀인하지 않는 경향을 보였다(Hamarta et al., 2013). 이러한 연구결과는 마음챙김이 부부라는 친밀한 관계에서의 상호작용에 영향을 미치고, 이는 또다시 가정생활 전반에 영향을 미치고 있음을 시사한다. 실제로 마음챙김 수준이 높을수록 배우자에 대한 긍정적 지지가 높아지고, 스트레스 상황에 효과적으로 대처하며, 부부간의 의사소통이 효율적인 것으로 나타났다(이지은, 신호균, 2007; 정문경, 김병

석, 2012; 정복자, 조성희, 2017; Barnes et al., 2007; Burpee & Langer, 2005). 또한 부부간의 의사소통능력이 결혼만족도에 가장 큰 영향을 미치는 상호작용 요인이며(이정은, 이영호, 2000), 부부의 마음챙김은 의사소통능력을 통해 결혼만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다(이지은, 신호균, 2007; 한영애, 양혜정, 2020).

자녀의 정서 발달이 마음챙김 양육에 의해 영향을 받는다는 사실은 여러 선행연구를 통해 확인되었다(Duncan et al., 2009; Henriches et al., 2019; Zhang et al., 2022). 즉, 부모의 마음챙김 양육 수준이 높을수록 자녀의 정서 조절이 더 잘 발달된다고 볼 수 있다(Yan et al., 2021; He et al., 2025). 이에 비해 부모의 마음챙김 수준과 자녀의 또래관계를 직접적으로 측정한 연구는 드물다. 다만, 부모의 마음챙김 양육은 자녀의 사회정서능력의 발달을 도우며, 자녀의 성장과 발달에 긍정적이 영향을 미친다는 연구 결과는 다수 확인되고 있다(Duncan, 2007; Moreira & Canavarro, 2020; 김민정 등, 2023). Duncan 등(2009)은 마음챙김 역량이 높은 부모는 자신의 감정을 효과적으로 조절할 수 있을 뿐만 아니라 자녀들에게 감정을 인식하고 조절하는 방법을 가르칠 수 있으며, 이는 차례로 자녀들의 사회적 적응과 기술을 증진시킬 수 있다고 하였다(Duncan et al., 2009).

부모의 결혼만족도와 부부갈등은 자녀 양육에도 영향을 미친다. 선행연구에 따르면, 부부 갈등에 지속적으로 노출된 아동은 왜곡된 사고나 정서적 불안감을 경험할 수 있으며(Cummings & Davies, 1996; Grych & Fincham, 1990), 부부간에 보이는 부정적인 행동을 모방함으로써 조절능력이나 사회적 행동 양상 및 사회적 유능성에 영향을 미칠 수 있다(Baundura, 1973; Emery & O'Leary,

1984). 더 나아가 부부 갈등의 빈도와 강도가 높을 경우, 아동은 부적절한 정서 표현을 빈번하게 보이 고(Koss et al., 2011), 정서조절의 어려움을 겪는 것으로 보고되었다(Fosco & Grych, 2012). 가정 내에서 이루어지는 의사소통 행위는 자녀의 정서 조절 능력 발달에 영향을 미친다. Eisenberg 등 (1994)은 자녀가 부모와의 의사소통을 통해 감정을 자주 표현하고 나눔으로써 서로 간의 의견 차이가 있을 때 자신의 생각을 논리적으로 정리할 수 있는 능력이 향상되며, 이러한 과정이 아동의 정서지능과 정서조절전략을 발달시킨다고 하였다 (Eisenberg et al., 1994). 국내 연구들 또한 부모-자녀 간의 의사소통이 자녀가 감정을 전략적으로 조절하고 표현하는 데에 영향을 미치는 주요한 변인임을 밝히고 있다(전현정, 2002; 백소윤, 2007; 양미경, 김희영, 2014). 하지만 대부분의 연구가 부모-자녀 간의 의사소통에 초점이 맞추어져 있으며, 부부 의사소통 능력이 자녀의 정서발달에 미치는 영향에 대한 연구는 미비한 실정이다. 가족은 다양한 상호작용적 의사소통의 핵심적 요지이며, 자녀의 사회화에 매우 중요한 역할을 담당하는 행위자이다(Bochner & Eisenberg, 1987; Maccoby, 1992). 더불어 부부가 갈등상황에 있거나 문제를 해결할 때에 나누는 의사소통 특성과 패턴은 자녀에 의해 관찰되고 학습된다는 점을 고려해볼 때, 부부 간의 의사소통 역시 자녀의 정서조절 능력과 사회적 유능성에 간접적으로 영향을 미칠 것으로 추정할 수 있다.

정서조절(Emotion Regulation) 능력은 다양한 정서적 상황에서 자신과 타인의 정서를 인식하고 조절하여 표현하는 능력이다(Hoeksma et al., 2004). Shields와 Cicchetti(1997)는 정서조절을 불안정/부정적 정서조절과 적응적 정서조절의 두 측면으로

구별하였다. 불안정/부정적 정서조절은 기분의 변화가 심하고 부정적 정서를 효과적으로 조절하지 못하여 감정 표현이나 행동에 어려움을 겪는 특성을 의미한다. 반면, 적응적 정서조절은 자신과 타인의 정서를 잘 인식하고, 수용하며, 상황에 맞게 조절하여 적절한 방식으로 정서를 표현하는 특성을 의미한다(Shields & Cicchetti, 1997; 최진영, 2016). 정서장애는 이러한 정서조절의 실패가 반복된 결과이며(Cole et al., 1994; Thoits, 1985), 우울장애 환자와 불안장애 환자군은 정상군에 비해 부적응적 정서조절 전략을 더 자주 사용하는 것으로 나타났다(이지영, 권석만, 2009). Gross 등(2006)의 연구에 따르면, 적응적 정서조절 전략 중의 하나인 재평가(reappraisal)를 사용할수록 더 높은 긍정 정서 경험과 더 낮은 부정 정서 경험을 보였다고 하였으며, 재평가를 많이 사용하는 사람들은 그렇지 않은 사람에 비해 친구들과 더 가깝고, 더 호감이 가는 사람으로 평가되었다. 반면, 부적응적 정서조절 전략 중의 하나인 억압(suppression)의 사용은 더 낮은 긍정 정서 경험과 더 높은 부정 정서 경험과 관련이 있었으며, 억제를 많이 사용할수록 전반적인 사회적 지지가 더 낮았다(Gross et al., 2006). Cumberland 등(2004)은 정서조절을 하기 위해 노력하는 사람들은 친사회적이고 상냥한 경향이 강하며, 부정적인 감정을 적게 표현하고 사려 깊고 협력적인 행동을 하는 경향이 높다고 보고했다(Cumberland et al., 2004). 정서를 적절하게 조절하는 아이들은 친밀성과 주장성이 높고, 공격성과 슬픔은 낮다고 평가되었다. 또한 정서조절 능력이 높은 아이들은 또래의 감정에 도움을 주려고 하거나 또래를 편안하게 대한다고 평가받았다(Denham, 1986; Denham et al., 1991). 이처럼 정서조절능력의 발달은 아동의

또래관계에서 중요한 역할을 담당한다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 아동이 또래와 긍정적인 상호작용을 형성하고 유지하는 능력을 평가하기 위해 '또래 유능성(peer competence)'을 종속변인으로 사용하였다. 또래 유능성은 주도성, 친사회성, 사교성과 같은 다양한 사회적 기능을 포괄하는 개념으로, 아동의 또래 적응을 종합적으로 반영하는 발달지표로 사용되어 왔으며(Eisenberg et al., 2005; Wagner et al., 2021), 또래 유능성을 지닌 아동은 또래와의 긍정적인 상호작용과 관계를 가지는 것으로 알려져 있다(Rubin & Bukowski, 2011)

이상의 선행연구 결과들에 기반하여 본 연구에서는 부모의 마음챙김 수준, 부부 의사소통, 자녀의 정서조절, 자녀의 또래 유능성을 하나의 모형 안에서 각 변인 간의 관계를 통합적으로 탐색하고자 한다. 이를 위해 부모의 마음챙김 수준은 부부 의사소통과 자녀 정서조절을 순차적으로 매개하여 자녀의 또래 유능성에 영향을 미칠 것으로 가설을 설정하였으며, 자녀의 정서조절은 적응적 정서조절과 불안/부정적 정서조절로 나누어 확인하고자 하였다. 연구모형은 그림 1과 같다.

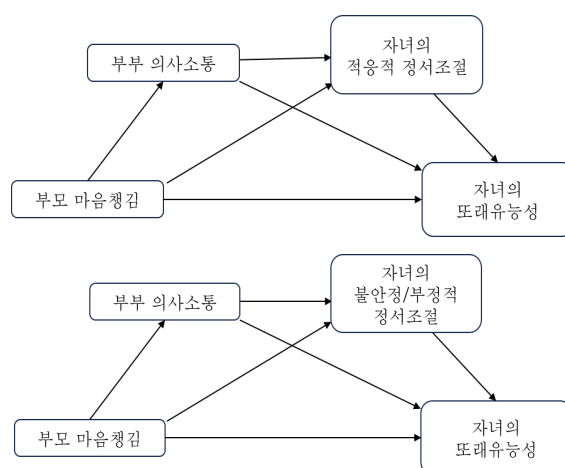


그림 1. 연구모형

연구 문제 1. 부모 마음챙김, 부부 의사소통, 자녀의 적응적/부정적 정서조절, 자녀의 또래 유능성 간의 상관관계는 어떠한가?

연구 문제 2. 부모 마음챙김과 자녀의 또래 유능성 간의 관계에 있어서 부부 의사소통과 자녀의 적응적/부정적 정서조절은 각각 매개효과를 나타낼 것인가?

연구 문제 3. 부모 마음챙김과 자녀의 또래 유능성 간의 관계에 있어서 부부 의사소통과 자녀의 적응적/부정적 정서조절의 순차적 매개효과가 나타날 것인가?

방 법

연구대상

본 연구는 초등학생 자녀를 키우면서 결혼생활을 유지 중인 부모를 대상으로 연구의 목적과 절차를 안내한 뒤 온라인 설문 링크를 배포하였고, 이후 초기 참여자들에게 설문 링크를 자격 요건을 갖춘 동료나 지인에게 공유하도록 독려하는 방식으로 눈덩이 표집법으로 데이터를 수집하였다. 연구에 동의한 209명의 데이터 중 결측치를 제외한 208명의 데이터를 사용하였다. 208명 중 여성은 175명(84.1%), 남성은 33명(15.9%)이었고, 응답 대상 자녀의 성별은 여자는 107명(51.4%), 남자는 101명(48.6%)이었다.

연구도구

마음챙김 척도

부모의 마음챙김 수준을 박성현(2006)이 개발하고 타당화 한 마음챙김 척도를 통해 측정하였다. 이 도구는 기존에 마음챙김을 측정하는 도구와는 달리 개인의 내적 경험을 기반으로 개발되었으며, 마음챙김을 특정한 의식 상태(예: 명상)나 중재 이후의 인지적 성숙 수준이 아닌, 일상생활에서도 발현 가능한 심리적 상태이자 훈련 가능한 주의 양식으로 규정하고 있다. 본 척도는 20문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 마음챙김이 높음을 의미한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘약간 그렇다(2점)’, ‘웬만큼 그렇다(3점)’, ‘상당히 그렇다(4점)’, ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 척도로 응답하게 되어 있으며 모든 문항을 역채점(reverses scoring)하게 되어 있다. 박성현의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's Alpha)는 .88로 양호했으며 본 연구에서도 .95로 신뢰할 수 있게 나타났다.

부부 의사소통 척도

기혼남녀의 부부 의사소통을 측정하기 위해 Olson 등(1983)이 개발한 Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness (ENRICH) 목록 중 의사소통 척도를 허운정(1997)이 번안한 버전을 사용하였다.

본 척도는 부부의 의사소통이 원활하게 이루어지는 부부인지 원활하게 이뤄지지 않는 부부인지를 구분할 수 있는 척도로 부정적 문항 22개(e.g., ‘나는 가정 일을 나 혼자 판단하고 결정한다’)와 긍정적 문항 7개(e.g., ‘나는 배우자와 의견 차이가 나면 시간 간격을 둔 다음에 다시 그 이야기를 한다’)로 총 29문항으로 되어있다. 높은 점수일수록 부부간의 의사소통이 효율적이고 원활하다는 것을 의미하며, 점수가 낮을수록 부부간의 의사소통이

효율적이지 않는다는 것을 나타낸다. 5점 Likert 척도로 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’으로 구성되어 있으며, 본 연구에서 부부 의사소통 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 .87로 나타났다.

정서조절 체크리스트

자녀의 정서조절은 Shields와 Cicchetti(1997)가 개발한 정서조절 척도(Emotion Regulation Checklist: ERC)를 여은진(2009)이 번안하고, 최진영(2016)이 수정·보완한 척도를 사용하여 측정하였다. 본 척도의 총 문항수는 24문항으로 적응적 정서조절 9문항(e.g., ‘명랑한 아이이다’)과 불안정/부정적 정서조절 15문항(e.g., ‘기분이 금세 좋아졌다가 나빠졌다가 하기 때문에 기분을 예측하기 힘들다’)으로 구성되어 있으며 각 문항 형식은 Likert의 5점 척도로 평정된다. 적응적 정서조절은 상황적 요구에 따라 자신의 정서를 적절히 표현하고, 높은 공감 능력과 정서 인식 능력을 동반하는 것을 말한다. 반면, 불안정/부정적 정서조절은 감정기복이 심하며 자신의 감정을 효과적으로 통제하지 못하는 특성을 의미한다. 정서조절 전체 점수는 두 하위요인을 합산(불안정/부정적 정서조절은 역산)하여 적응적 정서조절 차원으로 사용하였으며, 본 연구에서의 전체 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 .89이다. 적응적 정서조절과 불안정/부정적 정서조절의 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 각각 .75, .87이다.

또래 유능성

박주희와 이은혜(2001)가 취학 전 유아용으로 개발한 또래 유능성 척도를 윤승이(2007)가 초등학교 고학년에 맞게 재구성한 것으로 사용하였으며, 부

모가 보고하는 5점 Likert 척도이다. 하위 요소는 주도성(e.g., ‘친구들과 놀이나 활동을 할 때 앞장서서 한다’), 친사회성(e.g., ‘친구가 이야기 할 때 이야기를 잘 들어 준다’), 사교성(e.g., ‘어떤 활동을 하든지 다른 친구들에게 인기가 많다’)으로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 전체 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 .92이다. 주도성, 친사회성, 사교성의 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 각각 .83, .79, .90이다.

자료분석

본 연구에서는 부모의 마음챙김 수준, 부부의사소통, 자녀의 정서조절 능력, 자녀의 또래 유능성의 관계를 확인하고자 매개효과 분석 모형을 설정하여 분석하였다. 먼저 SPSS 25.0을 사용하여 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 를 산출하였으며, 주요 변인에 대해서는 기술통계를 통해 평균과 표준편차를 확인하였다. 또한 분포의 정규성을 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. 주요 변인 간의 관련성은 Pearson 상관분석을 통해 확인하였고, 순차적 매개효과를 검증하기 위해서 Process macro 모델 6을 적용하였다. 매개효과의 유의성은 Shrout와 Bolger(2002)가 제시한 부트스트랩(Bootstrap) 방법을 활용하여 5,000회 표본을 추출한 후 검증하였으며, 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않는 경우, 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다.

결 과

연구 참여자들의 인구통계학적 특성

연구 대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다. 성별에서 남자는 33명(15.9%), 여성은 175명(84.1%)으로 여성의 응답률이 더 높았다. 학력 분포를 살펴보면, 고등학교 졸업은 28명(13.5%), 대학 졸업은 160명(76.9%), 대학원 졸업은 20명(9.6%)이었다. 연령대를 보면, 20대는 2명(1.0%), 30대는 48명(23.1%), 40대는 155명(74.5%), 50대는 3명(1.4%)으로 40대가 가장 많았다.

대상 자녀의 경우 남아는 101명(48.6%), 여아는 107명(51.4%)이었다. 학년 분포를 살펴보면, 1학년 45명(21.6%), 2학년 46명(22.1%), 3학년 41명

(19.7%), 4학년 34명(16.3%), 5학년 18명(8.7%), 6학년 24명(11.5%)이었다.

인구통계학적 특성에 따른 차이 검증

인구통계학적 특성에 따른 부모, 자녀 관련 측정치의 차이를 살펴본 결과는 표 2와 같다. 부부 의사소통은 성별에 따른 유의한 차이를 보여, 남성($M = 112.61$)에 비해 여성($M = 105.71$)이 낮게 나타났다($t = 2.39, p < .05$). 부부 의사소통에서 학력과 연령에 따른 유의미한 차이는 나타나지 않았으며, 마음 챙김에서는 인구통계학적 특성에 따른 차이는 관찰되지 않았다. 자녀의 적응적 정서조절과 또래 유능성에서 자녀 성별 및 학년에 따른 차이는 나타나지 않았으나, 불안정/부정적 정서조절은 학년에 따른 차이를 보였고($F = 4.46, p < .01$), 학년이 높을수록 불안정/부정적 정서조절이 낮아졌다.

주요 변인들의 기술 통계 및 상관 분석

연구에 이용한 부모의 마음챙김 수준, 부부 의사소통, 자녀의 정서조절 능력, 자녀의 또래 유능성 점수를 바탕으로 각 변인들이 정규분포를 만족하는지 알아보기 위해 왜도와 첨도를 각각 산출하였다. 그리고 각 변인들 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 하였다. 이에 대한 결과를 표 3에 제시하였다.

변인들 간 상관계수를 살펴보면, 부모 마음챙김 수준은 부부 의사소통($r = .49, p < .001$), 자녀 적응적 정서조절($r = .43, p < .001$), 자녀 또래 유능성($r = .25, p < .001$)과 모두 정적 상관을 보였고 자녀 불안정/부정적 정서조절과는 유의한 부적 상

표 1. 인구통계학적 특성

| | 구분 | 빈도(명) | 비율(%) |
|-------|------|-------|-------|
| | 남 | 33 | 15.9 |
| | 여 | 175 | 84.1 |
| 학력 | 고졸 | 28 | 13.5 |
| | 대학졸 | 160 | 76.9 |
| | 대학원졸 | 20 | 9.6 |
| 연령 | 20대 | 2 | 1.0 |
| | 30대 | 48 | 23.1 |
| | 40대 | 155 | 74.5 |
| | 50대 | 3 | 1.4 |
| 자녀 성별 | 남 | 101 | 48.6 |
| | 여 | 107 | 51.4 |
| 자녀 학년 | 1학년 | 45 | 21.6 |
| | 2학년 | 46 | 22.1 |
| | 3학년 | 41 | 19.7 |
| | 4학년 | 34 | 16.3 |
| | 5학년 | 18 | 8.7 |
| | 6학년 | 24 | 11.5 |

표 2. 인구통계학적 특성에 따른 차이검증

| 부모 관련 척도 | | | 마음챙김 | | 부부 의사소통 | | | |
|----------|----|------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|
| | | | <i>M</i> ± <i>SD</i> | t or <i>F</i> | <i>M</i> ± <i>SD</i> | t or <i>F</i> | | |
| 부모 | 성별 | 남 | 77.52±15.23 | 1.06 | 112.61±14.33 | 2.39* | | |
| | | 여 | 74.24±16.47 | | 105.71±15.40 | | | |
| | 학력 | 고졸 | 76.57±12.74 | 1.27 | 106.39±17.00 | .31 | | |
| | | 대학졸 | 73.85±17.01 | | 106.55±15.52 | | | |
| | | 대학원졸 | 79.50±14.29 | | 109.40±12.38 | | | |
| | 연령 | 20대 | 59.00±26.87 | 2.06 | 87.50±20.51 | 1.29 | | |
| | | 30대 | 70.71±20.45 | | 107.67±15.98 | | | |
| | | 40대 | 76.16±14.43 | | 106.66±15.18 | | | |
| | | 50대 | 77.67±20.60 | | 113.33±12.20 | | | |
| 자녀 관련 척도 | | | 적응적 정서조절 | | 불안정/부정적 정서조절 | | 또래유능성 | |
| | | | <i>M</i> ± <i>SD</i> | t or <i>F</i> | <i>M</i> ± <i>SD</i> | t or <i>F</i> | <i>M</i> ± <i>SD</i> | t or <i>F</i> |
| 자녀 | 성별 | 남 | 34.79±5.11 | -.58 | 29.97±8.45 | -.74 | 54.80±10.71 | -1.26 |
| | | 여 | 35.20±5.03 | | 30.91±9.67 | | 56.50±8.57 | |
| | 학년 | 1학년 | 34.80±4.71 | 1.45 | 32.73±9.26 | 4.49** | 55.20±9.15 | .78 |
| | | 2학년 | 34.76±5.62 | | 31.76±8.68 | | 54.57±9.14 | |
| | | 3학년 | 33.61±5.99 | | 31.98±8.26 | | 54.93±10.60 | |
| | | 4학년 | 35.59±4.59 | | 30.44±10.00 | | 55.79±10.57 | |
| | | 5학년 | 35.78±4.05 | | 26.83±9.28 | | 56.83±10.15 | |
| | | 6학년 | 36.79±3.71 | | 23.79±5.59 | | 58.92±8.50 | |

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

관을 보였다($r = -.56$, $p < .001$). 부부 의사소통은 자녀 적응적 정서조절($r = .43$, $p < .001$) 및 또래 유능성($r = .31$, $p < .001$)과 정적 상관을 보였으며, 자녀의 불안정/부정적 정서조절과는 부적 상관을 보였다($r = -.42$, $p < .001$). 자녀의 또래 유능성은 자녀 적응적 정서조절 능력과는 유의한 정적 상관을($r = .67$, $p < .001$), 불안정/부정적 정서조절능력과는 부적 상관을 보였다($r = -.45$, p

$< .001$).

정규분포 여부를 확인하기 위하여 기술통계치를 검토한 결과, 변인들의 왜도는 최소 -.62에서 최대 -.23 사이로 모두 ± 2 범위 내에 있었으며, 첨도 역시 최소 -.55에서 최대 .17로 ± 7 범위에 속하였다. 이에 따라 모든 변인들의 전체 점수 및 측정 변인들에서 정규분포 가정이 충족됨을 확인하였다(West et al., 1995).

표 3. 변인 간 상관

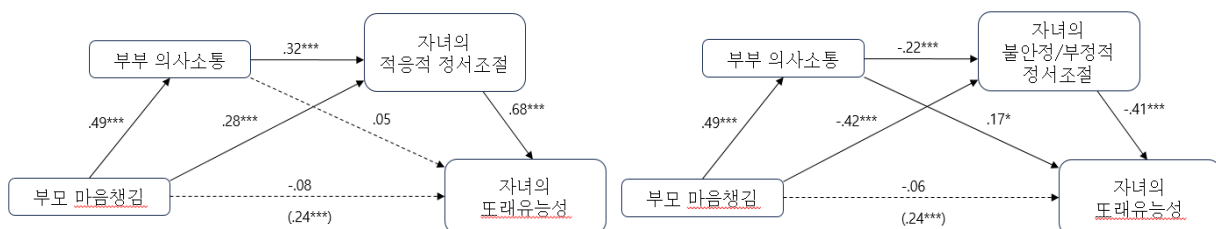
| 변인 | 1 | 2 | 3 | 3-1 | 3-2 | 4 |
|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 부모 마음챙김 | - | | | | | |
| 2. 부부 의사소통 | .49*** | - | | | | |
| 3. 자녀 정서조절 | .57*** | .47*** | - | | | |
| 3-1. 적응적 정서조절 | .43*** | .43*** | .82*** | - | | |
| 3-2. 불안정/부정적 정서조절 | -.56*** | -.42*** | -.95*** | -.60*** | - | |
| 4. 자녀 또래유능성 | .25*** | .31*** | .59*** | .67*** | -.45*** | - |
| 평균 | 74.76 | 106.80 | 94.55 | 35.00 | 30.45 | 55.67 |
| 표준편차 | 16.29 | 15.41 | 12.77 | 5.06 | 9.08 | 9.68 |
| 왜도 | -.37 | -.62 | -.30 | -.27 | .57 | -.23 |
| 첨도 | -.54 | .17 | -.55 | -.15 | .35 | -.14 |

*** $p < .001$.

부모 마음챙김과 자녀 또래유능성의 관계에서 부부 의사소통과 자녀의 적응적 정서조절의 순차적 매개효과

부모 마음챙김 수준이 자녀의 또래 유능성에 영향을 미칠 때 부부 의사소통과 자녀의 적응적 정서조절이 순차적으로 매개하는지 확인하였고, 차이 검증에서 유의하게 나온 부모 성별과 자녀 학년을 통제하여 분석하였다. 분석 결과는 그림 2에 제시하였다.

분석 결과, 부모 마음챙김 수준은 매개변인인 부부 의사소통을 유의하게 예측하였다($\beta = .490$, $t = 8.032$, $p < .001$). 마음챙김 수준이 높을수록 부부 의사소통 점수가 높아짐을 알 수 있었고, 마음챙김이 부부 의사소통을 26.1% 설명하였다($R^2 = 0.261$). 부모 마음챙김이 자녀의 적응적 정서조절을 유의하게 예측하였고($\beta = .278$, $t = 4.009$, $p < .001$), 부모의 마음챙김 수준이 높을수록 자녀의 적응적 정서조절 능력이 높아졌다. 부부 의사소통 또한 자녀의 적응적 정서조절을 유의하게 예측하였



주. 경로의 계수는 표준화된 회귀계수임; * $p < .05$. *** $p < .001$.

그림 2. 부모 마음챙김과 자녀 또래유능성의 관계에서 부부 의사소통과 자녀 정서조절의 순차적 매개효과

고($\beta = .316$, $t = 4.552$, $p < .001$), 부모의 마음
챙김 수준과 의사소통이 자녀의 적응적 정서조절을
27.8% 설명하였다($R^2 = 0.278$). 부모 마음챙김과
부부 의사소통, 자녀 적응적 정서조절이 자녀 또래
유능성에 영향을 미치는지를 확인하였을 때, 부모
마음챙김과 부부 의사소통이 자녀 또래 유능성에
직접적으로 미치는 영향을 통계적으로 유의하지 않
았으나, 적응적 정서조절이 또래 유능감에 미치는
영향은 통계적으로 유의하였다($\beta = .680$, $t =$
11.122, $p < .001$). 부모 마음챙김과 부부 의사소
통, 자녀의 적응적 정서조절이 자녀 또래 유능성을
45.5% 설명하였다($R^2 = 0.455$).

즉, 부모 마음챙김 수준은 부부 의사소통과 자녀
의 적응적 정서조절을 순차적으로 매개하여 자녀의
또래 유능성에 영향을 미치는 것이 확인되었고, 부
모 마음챙김과 부부 의사소통의 직접효과는 유의하
지 않은 완전매개효과의 양상을 보였다.

위의 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해
부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 표 4에 제시
하였다. 부모의 마음챙김 수준이 부부 의사소통과
자녀의 적응적 정서조절을 통해 자녀의 또래 유능

성에 미치는 경로의 총 간접효과는 .05 수준에서
통계적으로 유의하였다($\beta = .317$, LLCI = .226,
ULCI = .415). 경로별로 살펴보면, 부모의 마음챙
김이 부부 의사소통을 통해 자녀의 또래 유능성으
로 미치는 경로는 유의하지 않았으나, 부모의 마음
챙김이 자녀의 적응적 정서조절을 통해 또래 유능
성으로 미치는 경로는 .05 수준에서 통계적으로 유
의하였다($\beta = .189$, LLCI = .091, ULCI = .291).
부모 마음챙김이 부부 의사소통과 자녀의 적응적
정서조절을 순차적으로 매개하여 자녀 또래 유능성
에 미치는 경로는 통계적으로 유의한 것으로 확인
되었다($\beta = .105$, LLCI = .058, ULCI = .162).

부모 마음챙김과 자녀 또래유능성의 관계에서 부부 의사소통과 자녀의 불안정/부정적 정서조절의 순차적 매개효과

부모 마음챙김 수준이 자녀의 또래 유능성에 영
향을 미칠 때 부부 의사소통과 자녀의 불안정/부정
적 정서조절이 순차적으로 매개하는지 확인하였고,
차이 검증에서 유의하게 나온 부모 성별과 자녀 학

표 4. 부모 마음챙김과 자녀 또래유능성의 관계에서 순차적 매개효과 검증

| 경로 | B | se | β | 95% 신뢰구간 | |
|--|------|------|---------|----------|------|
| | | | | LLCI | ULCI |
| 총 간접효과 | .189 | .030 | .317 | .226 | .415 |
| 부모 마음챙김 → 부부 의사소통 → 자녀 또래유능성 | .014 | .019 | .024 | -.040 | .086 |
| 부모 마음챙김 → 자녀 적응적 정서조절 → 자녀 또래유능성 | .112 | .030 | .189 | .091 | .291 |
| 부모 마음챙김 → 부부 의사소통 → 자녀 적응적 정서조절 → 자녀 또래유능성 | .062 | .017 | .105 | .058 | .162 |
| 총 간접효과 | .180 | .034 | .303 | .198 | .407 |
| 부모 마음챙김 → 부부 의사소통 → 자녀 또래유능성 | .050 | .022 | .084 | .013 | .160 |
| 부모 마음챙김 → 자녀 불안정 정서조절 → 자녀 또래유능성 | .104 | .028 | .175 | .093 | .264 |
| 부모 마음챙김 → 부부 의사소통 → 자녀 불안정 정서조절 → 자녀 또래유능성 | .027 | .010 | .045 | .014 | .080 |

년을 통제하여 분석하였다. 분석 결과는 그림 2에 제시하였다.

분석 결과, 부모 마음챙김이 자녀 불안정/부정적 정서조절을 유의하게 예측하였고($\beta = -.425$, $t = -6.703$, $p < .001$), 부모의 마음챙김 수준이 낮을수록 자녀가 높은 불안정/부정적 정서조절을 보였다. 부부 의사소통 또한 자녀의 불안정/부정적 정서조절을 유의하게 예측하였고($\beta = -.222$, $t = -3.493$, $p < .001$), 부부 의사소통이 낮을수록 자녀의 불안정/부정적 정서조절이 높아졌다. 부모의 마음챙김 수준과 의사소통이 자녀의 불안정/부정적 정서조절을 39.6% 설명하였다($R^2 = 0.396$). 부모 마음챙김과 부부 의사소통, 자녀 불안정/부정적 정서조절이 자녀 또래 유능감에 영향을 미치는지 분석한 결과, 부부 의사소통과 자녀 불안정/부정적 정서조절이 또래 유능성에 미치는 영향이 각각 통계적으로 유의하였고($\beta = .172$, $t = 2.312$, $p < .05$; $\beta = -.411$, $t = -5.156$, $p < .001$), 부모 마음챙김과 부부 의사소통, 자녀의 불안정/부정적 정서조절이 자녀 또래 유능성을 22.4% 설명하였다($R^2 = 0.224$).

요약하면, 부모 마음챙김 수준은 부부 의사소통과 자녀의 불안정/부정적 정서조절을 순차적으로 매개하여 자녀의 또래 유능성에 영향을 미치는 것이 확인되었고, 부모 마음챙김의 직접효과는 유의하지 않았다.

위의 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 표 4에 제시하였다. 부모의 마음챙김 수준이 부부 의사소통과 자녀의 불안정/부정적 정서조절을 통해 또래 유능성에 미치는 경로의 총 간접효과는 .05 수준에서 통계적으로 유의하였다($\beta = .303$, LLCI = .198, ULCI = .407). 각 경로를 살펴보면, 부모의 마음챙

김 수준이 부부 의사소통을 통해 자녀의 또래 유능성에 미치는 경로의 총 간접효과는 .05 수준에서 통계적으로 유의하였다($\beta = .084$, LLCI = .013, ULCI = .160). 부모의 마음챙김 수준이 자녀의 불안정/부정적 정서조절을 통해 자녀의 또래 유능성에 미치는 경로의 총 간접효과는 .05 수준에서 통계적으로 유의하였다($\beta = .175$, LLCI = .093, ULCI = .264). 모두 .05 수준에서 통계적으로 유의하였다. 부모 마음챙김이 부부 의사소통과 자녀의 불안정/부정적 정서조절을 순차적으로 매개하여 자녀 또래 유능성에 미치는 경로도 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다($\beta = .045$, LLCI = .014, ULCI = .080).

논 의

본 연구는 초등학생 자녀를 키우면서 결혼생활을 유지 중인 부모를 대상으로 부모 마음챙김이 자녀의 또래 유능성에 영향을 미치는지를 확인하고 부부 의사소통 능력과 자녀 정서조절 능력이 이를 순차적으로 매개하는지를 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 연구 결과 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 부모 마음챙김 수준, 자녀 또래 유능성, 부부 의사소통 능력, 자녀 정서조절 간의 상관관계를 확인하였다. 그 결과 부모 마음챙김 수준은 자녀의 또래 유능성, 부부 의사소통, 자녀의 적응적 정서조절과 정적 상관을 보였고, 자녀의 불안정/부정적 정서조절과는 부적 상관을 보였다. 이는 부모의 마음챙김 수준이 높을수록 반응성, 공감 및 자기조절을 강화하여 자녀의 긍정적 정서 조절 능력에 영향을 주고(김은진, 2023; 김민정 등, 2023), 자녀의 사회성을 증진시킴을 시사한다(Siu et al., 2016;

Han et al., 2023). 이 결과는 선행연구에서 마음챙김적 양육이 의사소통의 질을 높이고, 자녀의 적응적 발달을 예측하는 것으로 나타난 점과도 맥을 같이 한다(이지은, 신호균, 2007; 이경민, 박홍석, 2021). 부부 의사소통과 자녀 정서조절, 자녀 또래 유능성은 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 부부 관계의 정서적 톤과 상호작용 방식이 양육 장면을 통해 자녀의 정서적, 사회적 기능으로 이어진다는 기존의 연구 결과를 지지한다(성영실, 이성주, 2021; 김수아, 2021; 김지연 등, 2023). 또한 자녀의 적응적 정서조절은 또래 유능성과 정적 상관을, 불안정/부정적 정서조절은 부적 상관을 보인 결과를 통해 정서조절 능력이 또래관계 및 사회적 유능성에 영향을 미치는 핵심 요소라는 점이 재확인되었다(Matchett et al., 2020).

둘째, 부모 마음챙김과 자녀의 또래유능성 간의 관계에서 자녀의 정서조절은 완전매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 부모의 마음챙김 수준이 높을수록 자녀의 적응적 정서조절이 증가하고, 불안정/부정적 정서조절은 감소하여 자녀의 또래 유능성에 긍정적인 영향을 미치고 있었다. 이는 부모의 내적 자원이 자녀의 또래 관계에 직접적으로 영향을 미치기보다는 자녀의 정서조절 능력을 촉진하여 그 영향이 자녀의 또래 적응으로 간접적으로 이어짐을 보여준다. 특히 자녀의 연령을 통제하였음에도 그 효과가 유의미한 것으로 나타났으며, 이는 발달 연령에 관계 없이 자녀의 정서조절에 미치는 부모 마음챙김의 효과가 유효함을 시사한다. Kabat-Zinn (2003)은 마음챙김을 통해 부정적 정서를 억압하거나 회피하지 않고, 현재 일어나는 자기 경험을 그대로 느끼게 되며, 생각과 감정을 분리해 거리를 두는 방법으로 부정적 사고에 압도되지 않을 수 있다고 하였다. 마음챙김 수준이 높은 부모가 정서를

다루는 모습은 자녀에게 학습되어 본인의 정서를 인식하고 조절하는 방법을 습득하게 하고, 더 나아가 또래와의 상호작용 상황에서도 좌절과 갈등에 보다 유연하게 대처할 수 있도록 도와준다.

셋째, 부부 의사소통 수준은 자녀 정서조절을 매개하여 자녀의 또래 유능성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 가족 내 관계와 의사소통의 질이 아동의 정서적, 사회적 발달을 결정하는 중요한 요인임을 시사하며, 부모-자녀 의사소통 유형 및 가족 내 의사소통이 자녀의 또래 유능성에 영향을 미친다고 밝힌 기존의 연구들과도 맥을 같이 한다(이경민, 박홍석, 2021; 노지영, 2014). 이에 더해 본 연구는 자녀가 직접적으로 관여되지 않은 부부 간 의사소통 또한 자녀의 정서조절 발달을 매개로 자녀의 사회적 발달에 직·간접적으로 영향을 미칠 수 있음을 입증하였다. 경험적 연구에 따르면, 자녀가 부모 간 갈등을 빈번하게 목격하고, 이를 심각하게 인식하며, 이러한 상태가 장기화될 경우 정서적 안정이 저해되어 심리적 부적응으로 이어질 수 있음이 확인되었다(성선진, 이재신, 2000; 이은아, 2000). 이러한 심리적, 정서적 부적응은 자녀의 또래관계 및 사회적 유능성과 밀접한 관련이 있으며(Matchett et al., 2020), 본 연구를 통해 부부 의사소통과 자녀 정서조절, 자녀의 또래 유능성 간의 관계를 확인할 수 있었다.

넷째, 부모의 마음챙김이 자녀의 또래 유능성으로 이어지는 경로에서 부부 의사소통과 자녀 정서조절이 순차적 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이는 부모의 마음챙김 수준이 높을수록 부부 의사소통 능력이 향상되고 자녀의 정서조절 능력이 증진되어 높은 또래 유능성을 형성하는데 도움이 된다는 것을 의미한다. 이는 자녀의 감정에 대한 부모의 반응, 감정에 대한 부모의 토론 과정과 표

현 방식이 자녀의 정서 및 사회적 능력 발달에 영향을 미친다고 제안한 Eisenberg 등(1998)의 부모 정서 사회화(parental socialization of emotion) 개념을 확인 해주는 결과이다. 부모의 높은 마음챙김은 부부 간의 대화에서 경청, 비판단적 태도, 공감적 반응을 높여 의사소통의 질을 향상시킬 수 있고, 이는 가정 내의 정서적 분위기를 안정시키며, 자녀 또한 소통 방식을 학습하게 되어 자녀의 긍정적인 정서조절 및 사회성 발달에 이를 수 있음을 통합적으로 보여주었다. 이는 부모 자신이 자신의 삶을 의미 있게 인식하고 수용할 때에 결과적으로 자녀의 건강한 정서적·사회적 발달을 이끌 수 있음을 의미한다.

다섯째, 부모 마음챙김이 자녀의 또래 유능성으로 이어지는 경로에서 적응적 정서조절과 불안정/부정적 정서조절은 차이를 보였다. 구체적으로, 부모 마음챙김이 부부 의사소통을 통해 자녀 또래 유능성에 영향을 미치는 과정에서 자녀의 적응적 정서조절은 완전 매개효과를 보였고, 자녀의 불안정/부정적 정서조절은 부분 매개효과를 보였다. 이는 부모 마음챙김이 부부 의사소통 향상을 통해 자녀의 또래 유능성을 높이는 과정에서 자녀의 적응적 정서조절 향상이 핵심적 매개 역할을 한다는 점을 시사한다. 반면, 불안/부정적 정서조절 모형에서는 부모 마음챙김이 자녀의 또래 유능성을 높이는 과정에서 부부 의사소통 개선과 자녀의 불안/부정적 정서조절 감소가 복합적으로 작용함을 시사한다.

요약하면 본 연구는 부모의 마음챙김이 자녀의 또래 유능성에 이르는 과정에서 부부 의사소통과 자녀의 정서조절이 순차적으로 매개함을 확인해 주었다.

본 연구는 첫째, 마음챙김 수준이 개인 차원의 정서적 안정에 그치지 않고, 부부관계의 질적 향상

과 자녀의 정서적 역량을 거쳐 사회적 기능으로까지 확장될 수 있음을 실증적으로 보여주었다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 자녀와의 직접적인 대화가 아닌 부부의 대화를 자녀가 관찰하는 방식만으로도 자녀의 정서·사회적 발달에 영향을 미침을 보여주었다는 점에서 의의가 있다. 이는 부부 갈등과 의사소통의 질이 자녀의 정서 조절 및 사회성 발달에 간접적으로 영향을 미친다고 제안한 Davies와 Cummings (1994)의 정서 안정성 가설(emotional security hypothesis)을 확인해주는 결과이다. 셋째, 심리적 안정감을 위한 부모 개인의 내적 자원 중 하나인 마음챙김을 강화하는 개입이 부모의 스트레스를 감소시키는 데에 그치지 않고, 부부 관계와 양육, 더 나아가 자녀의 정서 및 사회성 발달에 까지 긍정적으로 파급될 수 있음을 보여주었다는 점에서 의의가 있다. 종합적으로 본 연구의 순차적 매개 모형은 부모 마음챙김이 자녀의 또래유능감에 영향을 미치는 과정에서 부부 의사소통, 자녀의 정서조절능력이 단계적으로 매개됨을 보여준다는 점에서 중요한 의미를 갖는다. 즉, 부모의 내적 조절 능력의 향상이 긍정적 의사소통 방식의 변화로 이어지고, 이러한 변화가 다시 자녀의 정서 및 사회성 발달로 연결되는 일련의 작동 메커니즘을 실증적으로 제시했다는 점에서 연구 가치가 있다. 이는 부모-자녀 간 영향 과정을 단계적으로 이해하게 하며, 향후 부모교육 및 가족치료 설계 시 어떤 매개 단계에 중점을 두어야 하는지에 대한 실천적 시사점을 제공한다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 설계에 기반하여 변수들 간의 인과적 방향성을 확정하기에는 한계가 있다. 추후 연구에서는 종단적 설계를 통해 발달적 변화를 추적할 필요가 있다. 둘째, 연구대

상자가 초등학생 자녀를 두고 결혼생활을 유지하고 있는 부모로 제한하였고, 응답 대상자 또한 아버지보다는 어머니의 비율이 훨씬 높아 본 연구 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 셋째, 본 연구에 활용된 척도는 자기보고식 설문형태를 취하고 있어 응답을 하는데 있어 기억의 오류, 방어기제, 사회적 바람직성 등에 영향을 받았을 수 있다. 추후에는 자기보고식 설문 외에 전문가와의 면담을 통한 객관적 자료의 수집이나 질적 연구를 추가하는 것도 도움이 될 것으로 보인다. 넷째, 본 연구에서는 부모 마음챙김과 자녀의 또래 유능성 간의 관계에서 부부 의사소통과 자녀 정서조절만을 매개변인으로 다루었으나, 양육태도, 부모의 정신건강, 가족 응집성 등 다른 잠재적 요인들도 고려할 필요가 있다. 마지막으로 향후 연구에서는 부모 마음챙김 기반의 의사소통 훈련 모듈이나 가족치료적 개입 요소를 보다 구체화함으로써 실천적 적용성을 더욱 확장할 필요가 있다. 이러한 한계에도 불구하고, 본 연구는 부모 마음챙김이 가족 내 상호작용을 거쳐 자녀의 사회적 발달로 이어지는 연쇄적 경로를 제시함으로써 부모 마음챙김을 활용한 의사소통 훈련이나 가족 내 정서조절 촉진 프로그램을 설계하는데 기초자료로 활용될 수 있다는 점에서 의의가 있다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 김민정, 양아름, 최은실 (2023). 유아 행동억제 기질과 사회정서능력: 유아의 의도적 통제 기질과 어머니 마음챙김 양육의 조절된 조절효과. **한국심리학회지: 발달**, 36(4), 1-23.
<https://doi.org/10.35574/KJDP.2023.12.36.4.1>
- 김수아 (2021). 부모의 결혼만족도와 부부갈등이 공동양육을 매개로 만 5세 유아의 사회적 유능감에 미치는 영향. **육아정책연구**, 15(3), 101-124.
<https://doi.org/10.5718.kcep.2021.15.3.101>
- 김은진 (2023). 마음챙김 양육이 유아기 자녀의 정서조절에 미치는 영향: 부모 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로. **복지상당교육연구**, 12(2), 31-53.
- 김정호 (2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. **한국인지행동치료학회**, 4(2), 27-44.
- 김지연, 김빛나, 김영희 (2023). 부부관계가 자녀의 심리·사회적 적응과 부적응에 미치는 영향의 다층메타분석. **영유아아동정신건강연구**, 16(2), 37-67.
- 김혜정 (2005). **부부갈등이 청소년의 또래관계에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 노지영 (2014). **어머니의 의사소통 유형 및 유아의 자아탄력성과 또래유능성의 관계**. 가천대학교 대학원 석사학위논문.
- 박보경, 도현심 (2003). 아동의 인성특성, 부모에 대한 애착 및 부부갈등과 또래 괴롭힘. **아동학회지**, 23(5), 51-64.
- 박성현 (2006). **마음챙김 척도개발**. 가톨릭대학교

- 대학원 박사학위논문.
- 박주희, 이은해 (2001). 아동의 또래유능성에 관련된 어머니의 교육목표, 양육행동 및 또래관계 관리 전략. **아동학회지**, 22(4), 1-15.
- 백소운 (2007). **부모의 촉진적 의사소통과 자녀의 정서조절전략 및 학교생활적응**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 성성진, 이재신 (2000). 청소년의 자아 존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처 방식과의 관계. **청주대학교 학생생활연구**, 22, 53-70.
- 성영실, 이성주 (2021). 부모의 부부갈등이 유아의 사회적 유능감에 미치는 영향: 가족 상호작용의 매개효과. **한국유아교육연구**, 23(1), 33-55.
<https://doi.org/10.15409/riece.2021.23.1.2>
- 양미경, 김희영 (2014). 아동의 부모-자녀 의사소통 정도에 따른 학교생활적응 및 정서조절전략 간의 관계 연구. **아동교육**, 23(4), 319-336.
- 여은진 (2009). **유아와 어머니의 정서성, 어머니의 정서사회화 행동 및 유아 정서조절 간의 구조 분석**. 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤승이 (2007). **사회적 기술 훈련 프로그램이 아동의 또래 유능성과 수용도에 미치는 효과**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경민, 박홍석 (2021). 가족의사소통과 청소년 웰빙 간의 관계에서 자기조절능력과 또래관계의 중다매개효과. **청소년상담연구**, 29(2), 95-118.
<https://doi.org/10.35151/kyci.2021.29.2.005>
- 이은아 (2000). **청소년의 가정환경 변인에 따른 심리적 및 행동적 부적응**. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정은, 이영호 (2000). 개인특성, 스트레스 및 부부간 의사소통과 결혼만족도의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 19(3), 531-548.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 28(1), 245-261.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2009.28.1.014>
- 이지은, 신호균 (2007). 기혼여성의 마음챙김과 부부의사소통 패턴, 결혼만족도의 관련성. **한국심리학회지: 여성**, 12(3), 331-345.
<https://doi.org/331-345.10.18205/kpa.2007.12.3.005>
- 전현정 (2002). 아동이 지각한 어머니의 촉진적 의사소통이 정서 지능에 미치는 영향. **대한사고개발학회, 학술발표대회 발표논문집**, 111-134.
- 정문경, 김병석 (2012). 마인풀니스 (mindfulness) 가 지각된 배우자 지지에 미치는 자기효과와 상대방효과 검증. **상담학연구**, 13(6), 2589-2606.
<https://doi.org/10.15703/kjc.13.6.201212.2589>
- 정복자, 조성희 (2017). 부부의 마음챙김, 내외통제성이 부부친밀감에 미치는 영향: 자기-상대방 상호의존성 모형(APIM) 적용. **가족과 가족치료**, 25(2), 301-326.
<https://doi.org/10.21479/kaft.2017.25.2.301>
- 정옥희, 홍혜영 (2011). 기혼 여성의 스트레스와 결혼만족도의 관계에서 마음챙김과 사회적지지의 매개효과. **통합치료연구**, 3(2), 51-67.
- 최진영 (2016). **어머니의 성인애착에 따른 자녀의 부정적 정서에 대한 반응과 자녀의 정서조절과의 관계**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 한영애, 양혜정 (2020). 중년부부의 마음챙김과 결혼만족도의 관계에서 의사소통능력의 매개효과: 자기-상대방 상호의존성 모형(APIM)의 적

- 용. 가족과 가족치료, 28(3), 405-425.
- 허윤정 (1997). **부부관계유형에 따른 결혼만족도 연구: 의사소통과 갈등해결방식을 중심으로**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bochner, A. P., & Eisenberg, E. M. (1987). *Family process: System perspectives*. In C. K. Berger, & S. H. Chaffee(Eds.), *The handbook of communication science*, 540-563. Newbury Park, CA: Sage.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adults Development*, 12(1), 43-51.
<https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Carrere, S., & Gottman, J. M. (1990). Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family Process*, 38, 293-301.
<https://doi.org/10.111/j.1545-5300.1999.00293.x>
- 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.
- Cumberland, A., Eisenberg, N., & Reiser, M. (2004). Relations of young children's agreeableness and resiliency to effortful control and impulsivity. *Social Development*, 13, 193-212.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.000263.x>
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1), 123-139.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400007008>
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: and emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387-411.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
- Denham, S. A. (1986). Social cognition, social behavior, and emotion in preschoolers: Contextual validation. *Child Development*, 57, 194-201.
<https://doi.org/10.2307/1130651>
- Denham, S. A., Renwick, S., & Holt, R. (1991). Working and playing together: Prediction of preschool social-emotional competence from mother-child interact

- tion. *Child Development*, 62(2), 242-249.
<https://doi.org/10.2307/1131000>
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale*. The Pennsylvania State University.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12, 255-270.
<https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Benzweig, J., & Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions. *Child Development*, 65, 109-128.
<https://doi.org/10.2307/1131369>
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: A three-wave longitudinal study. *Child development*, 76(5), 1055-1071.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00897.x>
- Emery, R. E., & O'Leary, K. D. (1984). Marital discord and child behavior problem in a nonclinic sample. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 12(3), 411-420.
<https://doi.org/10.1007/BF00910656>
- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2012). Capturing the family context of emotion regulation: A family systems model comparison approach. *Journal of Family Issues*, 34(4), 557-578.
<https://doi.org/10.1177/0192513X12445889>
- Gifford-Smith, M. E., & Brownell, C. A. (2003). Childhood peer relationships: Social acceptance, friendship, and peer networks. *Journal of School Psychology*, 41(4), 235-284.
[https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(03\)00048-7](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(03)00048-7)
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpsom, & J. N. Hughes(Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. 13-35. Washington, DC: American Psychological Association.

- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.267>
- Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M., & Dilmac, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
<https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-2/B.22>
- Han, J., Feng, S., Wang, Z., He, J., Quan, H., & Li, C. (2023). The effect of maternal trait mindfulness on preschoolers' social competence: the chain-mediating role of maternal self-control and problematic social media use. *Behavioral Sciences*, 13(10), 805.
<https://doi.org/10.3390/bs13100805>
- He, J., Abdul Rahman, M. N. B., Xu, M., & Jiang, M. (2025). The impact of maternal mindful parenting on preschoolers' emotional regulation abilities: The mediating role of depression and the moderating role of the parent-child relationship. *Acta Psychologica*, 252, 1046-1065.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104685>
- Henrichs, J., Van Den Heuvel, M. I., Witteveen, A. B., Wilschut, J., & Van Den Bergh, B. R. (2019). Does mindful parenting mediate the association between maternal anxiety during pregnancy and child behavioral/ emotional problems? *Mindfulness*, 12(2), 370-380.
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01115-9>
- Hoesksma, J. B., Oosterlaan, J., & Schipper, E. M. (2004). Emotion regulation and the dynamics of feelings: A conceptual and methodological framework. *Child Development*, 75(2), 354-360.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00677.x>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Koss, K. J., George, M. R. W., Bergman, K. N., Cummings, E. M., Davies, P. T., & Cicchetti, D. (2011). Understanding children's emotional processes and behavioral strategies in the context of marital conflict. *Journal of Experimental Child Psychology*, 109(3), 336-352.
<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.02.007>
- Kupersmidt, J. B., Coie, J. D., & Dodge, K. A. (1990). The role of poor peer relationships in the development of disorder. In S. R. Asher & J. D. Coie (Eds), *Peer Relation in Childhood*. N. Y.: Cambridge University Press.
- Maccoby, E. E. (1992). The role of parents in

- the socialization of children: An history overview. *Developmental Psychology*, 28, 1006-1017.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.6.1006>
- Matchett, E. A., Ripple, M., Militar, M., Khalil, H., Scarborough, H., Ratcliff, K., & Hilton, C. (2020). Emotion regulation and social participation in childhood and adolescence: systematic review. *International Journal of Autism & Related Disabilities*, 138.
<https://doi.org/10.29011/2642-3227.000038>
- Mikami, A. Y., Szewedo, D. E., Allen, J. P., Evans, M. A., & Hare, A. I. (2010). Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. *Developmental Psychology*, 46(1), 46-56.
<https://doi.org/10.1037/a0017420>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of youth and adolescence*, 49(1), 192-211.
<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J. M. (1983). *PREPARE/ENRICH counselor's manual*. Minneapolis, MN: PREPARE/ENRICH, Inc.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*, 102, 357-389.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.102.3.357>
- Rubin, K. H., & Bukowski, W. M. (2011). In B. Laursen (Ed.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. Guilford Press.
- 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.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Shin, Y. (2007). Peer relationships, social behaviours, academic performance and loneliness in Korean primary school children. *School Psychology International*, 28(2), 220-236.
<https://doi.org/10.1177/0143034307078103>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422-445.
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Siu, A. F. Y., Ma, Y., & Chui, F. W. Y. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: the mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, 7, 577-583.
<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0491-2>

- Thoits, P. A. (1985). Self-labeling processes in mental illness: The role of emotional deviance. *American Journal of Sociology*, 91(2), 221-249.
<https://doi.org/10.1086/228276>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 464-481.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Wagner, N. J., Holochwost, S., Danko, C., Propper, C. B., & Coffman, J. L. (2021). Observed peer competence moderates links between children's self-regulation skills and academic performance. *Early Childhood Research Quarterly*, 54, 286-293
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2020.10.001>
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). *Structural equation models with nonnormal variable: Problems and remedies*. In R. H. Hoyle (Eds.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*, 56-75. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Zhang, W., Liu, T., Zhang, S., & Li, X. (2022). The mutual role of mindful parenting on parents' subjective well-being and young children's emotional regulation through reducing perceived parenting daily hassles. *Mindfulness*, 13(11), 2777-2787.
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01994-5>

The Effect of Parental Mindfulness on Children's Peer Competence: The Sequential Mediating Roles of Marital Communication and Children's Emotion Regulation

Sojin We¹

Kyoung Min Shin²

Graduated School of Education, Kwangwoon University/ Master's degree student¹

Department of Counselling Psychology Hanyang Cyber University/ Professor²

This study examined the effect of parental mindfulness on children's peer competence through the mediating roles of marital communication and children's emotion regulation. Participants were 208 parents who were maintaining their marital relationship while raising elementary school-aged children. The findings were as follows. First, children's emotion regulation mediated the relationship between parental mindfulness and children's peer competence. Second, marital communication influenced children's peer competence through the mediating role of children's emotion regulation. Third, in the pathway from parental mindfulness to children's peer competence, marital communication and children's emotion regulation demonstrated sequential mediating effects. Based on these findings, implications for practice, limitations of the study, and directions for future research are discussed.

Keywords : parental mindfulness, marital communication, child's emotion regulation, peer competence