한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2025, Vol. 37, No. 1, 243-268
http://dx.doi.org/10.23844/kjcp.2025.02.37.1.243

OPEN ACCESS

친정부모님 애착이 산후우울에 미치는 영향: 자기자비와 정서조절곤란의 매개효과

이 효 진　　정 남 운†

가톨릭대학교 심리학과 / 학생　　가톨릭대학교 심리학과 / 교수

본 연구는 친정 부모님과의 애착경험이 산후우울에 미치는 영향을 알아보고, 자기자비와 정서조절곤란의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이에 산모 385명의 자료를 수집하여 분석하였다. 수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 28.0을 사용하여 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석을 실시하였고, 매개효과 분석을 위해 SPSS PROCESS Macro model 6번을 사용하여 Bootstrap 방법으로 유의도 검증을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 친정부모님 애착, 산후우울, 자기자비, 정서조절곤란의 상관관계를 분석한 결과 각 변인 간의 유의한 상관관계가 나타났다. 둘째, 친정부모님 애착이 안정적일수록 산후우울은 낮아지는 것으로 나타났다. 셋째, 친정부모님 애착과 산후우울의 관계에서 자기자비의 매개효과가 유의하였다. 넷째, 친정어머니 애착과 산후우울의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과가 유의하였으나, 친정아버지 애착과 산후우울의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과는 유의하지 않았다. 다섯째, 친정부모님 애착과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 이중매개효과가 유의하였다. 이러한 결과를 토대로 본 연구의 의의 및 산후우울 상담실제에 대한 활용과 후속연구에 대한 제언을 제시하였다.

주요어 : 산후우울, 부모애착, 자기자비, 정서조절곤란, 매개효과

† 교신저자 : 정남운, 가톨릭대학교 심리학과, 경기도 부천시 지봉로 43
Tel : 02-2164-4469, E-mail : woon@catholic.ac.kr

Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association
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.

새생명을 임신하고 출산하는 일은 매우 경이로운 일이다. 이는 가정과 국가에 큰 기쁨을 가져다준다. 특히 2023년 기준 출산율 0.72명으로, 11년째 OECD 국가 중 압도적인 출산율 꼴찌를 달리고 있는 우리나라의 경우에(조응형, 2024), 출산은 단순한 기쁨의 차원을 넘어 국가의 유지와 존립에 있어 매우 중요하고 긴박한 이슈가 되었다. 그러나 출산은 산모 개인에게는 크나큰 희생과 대가를 요구한다. 출산으로 인해 산모의 몸은 변화하고 약해져서 전과 같지 않으며, 직업생활의 지속과 직업적 성취에도 큰 어려움을 겪게 된다. 또한 역할 변화와 새로운 삶의 양식에의 적응으로 인해 정신적, 감정적 스트레스가 발생하게 되고, 이로 인해 결국 불안이나 심각한 우울을 겪게 되기도 한다(김미은, 2013).

산후우울이란 출산 후 여성에게 나타나는 생물학적 요인과 심리사회적 요인 등이 복합적으로 작용하여 나타나는 슬픔, 침울함, 실패감, 불안, 무력감, 무가치감, 등을 나타내는 정서장애이다(이주연, 2021). 산후에 발생할 수 있는 산후 기분장애(Spectrum of postpartum mood disorder)는 50~80%의 산모가 일시적으로 경험하는 산후우울감(postpartum blue)에서부터 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders((5판)에서 주요우울장애로 진단되는 산후 우울증(postpartum depression), 환청과 피해망상, 산모자살, 영아살해를 유발할 수 있는 산후 정신증(postpartum psychosis)에 이르기까지 그 양상과 심각도가 매우 다양하다(신의진 외, 2010; 조희원, 2012). 산후우울의 발생 빈도는 외국의 경우 대략 10~15%로 보고되고 있지만(Stuart et al., 1998), 우리나라의 경우 대략 13~28%로 더 높게 보고되고 있으며 경미한 우울 수준까지 포함했을 경우에는 37~69.6% 정도로 매우 높게 보고되고 있다(조희원, 우주영, 2013). 이러한 산후우울은 일반적으로 출산 후 4주에서 6주 이내에 발생하여, 길게는 산후 4년까지도 지속될 수 있는 것으로 알려져 있다(Kumar & Robson, 1984).

산후우울이 산모에게 미치는 피해는 극심하다. 산후우울증을 경험한 산모의 경우 향후 5년 이내에 우울증에 걸릴 위험이 더 높았으며(O'Hara & Svain, 1996), 산후우울이 극심한 경우에는 산모의 자아기능에도 영향을 주어 심각한 정신장애나 산모자살, 유아살해까지도 일으킬 수 있는 것으로 나타났다(배정이, 2002; Lesh, 1978). 산후우울은 자녀의 발달에 있어서도 매우 부정적인 영향을 미친다. 산후우울은 모아결속과 애착형성을 방해하여 자녀의 전반적인 신체, 인지, 성격 발달에 악영향을 주고(윤지향, 정인숙, 2016), 소아 정신병리 현상까지 유발할 수 있는 것으로 나타났다(Cohen, 1979; Whiffen & Gotlib, 1989). 산후우울은 자녀의 신체증상, 정서행동문제에 부정적인 영향을 주고(배예나 외, 2020; Gray et al., 2004) 추후 발달장애의 위험도를 높였으며(Abdollahi et al., 2017), 의사소통능력(이귀옥, 이미리, 2018), 또래와의 원활한 상호작용(송선영, 김광웅, 2020)과 같은 사회적 능력의 발달에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 산후우울이 지속되면 부부갈등이 발생하는 확률이 증가하는 등(김용훈 외, 2017), 부부관계에도 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이와 같이 산후우울이 산모와 그 가정에 미치는 피해는 매우 심각하고, 사회적으로도 막대한 비용을 유발시킨다. 따라서 산후우울의 원인과 발생과정을 밝히고, 산후우울을 예측하여 예방하고 치료하려는 노력이 사회적으로 시급할 것으로 보인다. 이러한 노

력은 산모와 그 가정을 건강하게 유지시키고 자녀를 건강하게 양육하게 도움으로써, 국가적으로도 큰 보탬과 힘(자산)이 될 것으로 보인다.

그동안 산후우울을 예측하는 심리사회적 변인들에 대한 연구가 활발히 이루어져왔다. Beck(2001)은 사회적 지지, 산전 우울, 생활 스트레스, 결혼 관계, 우울 병력, 영아 기질, 사회경제적 상태, 양육 스트레스, 임신계획 여부, 산후 우울감, 산전 불안, 결혼 상태를 산후우울에 영향을 미치는 주요 요인으로 제시하였다. 국내 연구에서도 가족 지지와 자아존중감이 산후우울을 유의미하게 예측하였으며(유정미, 2008), 양육스트레스와 산전우울, 산후 가족지지도 산후우울을 유의미하게 예측하였다(이은주, 2014). 또한 장은정(2007)의 연구에서는 결혼만족도와 부부관계의 질이 산후우울과 유의미한 관련이 있는 것으로 나타났으며, 배정이(2002)의 연구에서도 자아존중감, 산모의 성격특성, 결혼적응도, 자아존중감이 산후우울의 발병에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같이 산후우울을 예측하는 심리적 변인과 관련한 많은 연구들이 선행되었으나, 이는 자아존중감, 성격특성, 결혼만족도, 양육스트레스, 사회적 지지, 등 산모의 현재 심리적 특성에 초점을 맞추고 있다. 그러나 산후우울을 유발하는 심리적 요인에는 현재 심리적 특성뿐만 아니라 과거에 역동적으로 내재되어 있는 심리적 취약성도 존재할 것이다. 이에 본 연구에서는 산후우울을 유발하고 예측할 수 있는 과거의 역동적이고 근본적인 취약성에 대해 이해해 보고자 하였다. 본 연구에서는 산후우울의 근본적인 원인을 밝힐 수 있는 산모의 과거 애착-기반 심리적 특성에 초점을 맞춤으로써 산후우울의 발생 원인을 깊이 있게 이해하고, 산후우울로 고통받고 있는 내담자들에 대한 이해를 넓히며, 유용하고 효과적인 치료방법에 대한 모색을 도모하고자 한다.

산후우울을 예측하는 산모의 과거 애착-기반 심리적 특성과 관련한 변인으로서 '어린 시절 부모와의 관계경험'이 제시되고 있다. Benedek(1974)은 산모가 어린시절 부모와의 관계가 좋지 않았던 경우에는 우울과 불안에 빠지게 된다고 하였고, 서광윤 등(1969)은 산후우울증 환자의 76%가 부모와의 관계에 심각한 문제가 있었다고 보고하였다. Unterman 등(1990)도 산후우울과 관련된 요인으로서 어린 시절 혹은 사춘기 부모로부터 정서적 지지결여를 제시하였다. 이처럼 어린시절 부모와의 관계경험이 산후우울의 예측인자로서 중요하게 제시되는 이유는 임신과 출산이 산모로 하여금 과거 부모에 대한 기억을 불러일으키고, 신체적 혹은 정서적 손상이나 침해를 받았던 경험을 되살려주기 때문인 것으로 보인다(Kolb & Brodie, 1988/1993). 산후우울 성향의 산모는 원가족 분위기를 부정적으로 보고하였고 친정부모님과 갈등한 경험이 있었으며, 임신했을 때 친정어머니의 반응은 무반응 및 원치 않는 아이였다는 부정적인 반응이 많은 것으로 나타났다(김용훈, 2020).

어린시절 부모와의 관계경험은 애착과 밀접하게 연결되어 있다. Bowlby(1969/1982, 1973, 1980)의 애착이론에 따르면, 애착(Attachment)이란 자녀와 주양육자간의 정서적 유대관계를 말한다. 양육자와의 초기 정서적 관계경험은 개인이 자기 자신과 타인을 긍정적, 혹은 부정적으로 바라보는지를 결정하게 되는데, 이렇게 형성된 자기표상과 타인표상의 영향력은 전생애에 걸쳐 발휘된다. 개인은 이러한 내적

작동모델을 통해 새로운 사건을 해석하고 반응하기에 애착의 영향력은 전생애에 걸쳐 지속되며, 개인의 정서적, 사회적 발달에도 큰 영향을 미치게 된다.(김누리, 2015; 김지민, 2014; Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980). 부모와의 애착경험은 유아(김효정, 조동혁, 2021), 아동(홍선영, 2015)의 심리적 안녕감과 신혼기 부부적응(임유진, 2008)에 영향을 주었으며, 대학생의 대학생활적응을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다(조화진, 2005). 또한 부모애착은 우울(김혜진, 2017), 불안(강경호, 2012; 주애란, 2012), 자살사고(김명화, 2012; 김태형, 2013)에도 유의미한 부적 영향을 주는 것으로 나타났다. 이로 보아 부모애착은 개인의 심리적 토대가 되고, 심리적 건강과 심리적 부적응을 예측할 수 있는 변수로 보인다.

특히 Beck(1976)은 초기 부모와의 불안정 애착이 부정적 자기표상을 형성시키고 우울을 유발하는 인지도식을 활성화시킴으로써, 우울증을 발달시키고 유지시키는 주된 원인이 된다고 함으로써 부모애착과 우울증과의 관계를 개념화하였다. 실제로 부모애착과 우울과의 관련성을 보고한 경험적 연구들을 살펴보았을 때에도, 부모애착이 높을수록 청소년의 우울 수준은 낮게 나타났으며(고수영, 2013; 김경인, 이지혜, 2021), 아동기에 경험한 부모의 정서적 돌봄은 여대생의 우울 증상을 유의미하게 예측하였다(한기백, 2014). 또한 아동기 부모애착은 유아기 자녀를 둔 어머니의 우울에도 직접적인 영향을 미쳤으며(이길동, 2013), 기혼여성의 경우 친정어머니에 대한 불안정 애착집단이 안정애착 집단보다 우울점수가 유의미하게 높은 것으로 나타났다(여진아, 2009). 아직 국내에서는 산모의 친정부모님 애착과 산후우울과의 관계를 직접 다룬 연구는 없는 실정이다. 그러나 앞서 기술한 부모애착과 심리적 부적응, 부모애착과 우울의 관계와 어린시절 부모와의 관계경험이 산후우울에 영향을 미친다는 선행연구들을 살펴볼 때, 산모가 어린시절 경험한 부모님과의 정서적 유대관계, 즉 친정부모님 애착이 산후우울에도 영향을 미칠 것임을 추측해볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 친정부모님 애착이 산후우울에 실제적으로 영향을 주는지를 밝히고, 부모애착이 산후우울에 영향을 미치는 경로에 대해서도 경험적으로 연구해보고자 한다.

한편 다양한 심리장애의 치료적 변인으로서, 자기자비라는 개념이 지속적으로 연구되어 오고 있다. 자기자비는 애착과 밀접한 연관을 가지는데, Neff(2003a)는 자기자비를 개념화하면서 양육자와 따뜻하고 지지적인 관계를 경험한 사람은 높은 수준의 자기자비를 갖게 되지만, 차갑고 비판적인 관계를 경험한 사람은 낮은 수준의 자기자비를 갖게 된다고 하였다. 이는 일종의 내사(introjection)로서 초기에 자녀를 대하는 부모의 태도가 자기 자신을 대하는 태도로 내면화되어, 고통의 순간에 스스로를 돌보는 태도와 방식에 영향을 주는 것으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 애착과 관련하여 다양한 심리장애를 예방하고 치료하는 변인으로 알려져 있는 자기자비의 영향을 살펴보고자 한다.

자기자비는 불교의 핵심적 사상인 '자비'에서 유래하였는데, 스스로에게 자비를 베푸는 것을 의미한다(Neff, 2003b). 자기자비(Self-compassion)는 고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기를 비난하기보다는 자기 자신을 친절하게 이해하는 태도인 자기친절과 이와 반대되는 자기 자신에 대해 비난하거나 적대적인 자기비난, 자신이 분리되고 고립되어 있

다고 보기보다는 그러한 경험을 더 커다란 인간의 경험의 일부로 받아들이는 보편적 인간성과 이와 반대되는 이 세상에서 자신만이 이런 시련을 경험하고 있다고 믿음으로써 좌절하는 고립, 고통스러운 생각 및 감정들과 과도하게 동일시하기보다는 오히려 이런 경험들을 마음챙김의 자세로 균형있게 알아차리는 마음챙김과 이와 반대되는 자신의 실패경험, 고통, 부정적인 생각과 감정에 과도하게 빠지는 과잉동일시의 6가지 요인으로 이루어져 있다(권민혁, 2014; Neff, 2003a).

애착과 자기자비 관련 선행연구를 살펴보면, 부모의 민감하고 반응적인 양육방식은 스트레스를 경험할 때 자기 자신에게 온화한 태도를 가지게 하고 위로하는 능력을 발달시키지만, 냉담하고 거부적인 양육방식은 자기자비를 낮추고 자기비난을 증가시키는 것으로 나타났다(Gilbert & Procter, 2006; Neff, 2011; Neff & McGehee, 2010). 국내 연구에서도 부모애착과 자기자비는 유의한 정적 상관을 보였고, 부모애착은 자기자비를 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다(윤혜경, 2016; 한가인, 2023; 허윤희, 2016).

자기자비는 적응적 대처자원으로 기능한다. 자기자비는 자기존중감(정영숙, 김수빈, 2014), 심리적 안녕감(김이화, 조용주, 2022), 행복, 낙관성, 긍정 정서, 등과 같은 긍정적 심리특성(Neff et al., 2007)과 유의미한 정적 상관을 나타내었고, 불안, 스트레스, 심리적 증상(유연화 외, 2010)과 신체불만족, 폭식(박혜린, 2015)과는 유의미한 부적 상관을 나타내었다. 또한 자기자비가 높아질수록 우울이 낮아진다는 다수의 연구결과들이 존재하는데(김성원, 2016; 이지수, 양난미, 2018; 최종혁, 2021), 자기자비는 자기 자신을 따뜻하게 바라보게 하고 고통의 상황에서 세상, 다른 사람들과의 유대감을 강화시키며, 반추 및 사고억제와 같은 경험적 회피의 수준을 낮춤으로써 우울을 감소시키는 것으로 보인다(김성원, 2016; Neff, 2003b). 또한 자기자비가 낮을수록 산후우울 증상은 높았으며(Monteiro et al., 2019), 오희주(2022)의 연구에서는 자기자비가 산후우울을 부적으로 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다. 현재 오희주(2022)의 연구 이외에 자기자비와 산후우울의 관계에 대한 국내 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 두 변인 간의 관련성에 대해서도 연구해보고자 한다. 앞선 선행연구의 결과들을 바탕으로 하여, 본 연구에서는 친정부모님 애착과 산후우울의 관계에서 자기자비가 매개효과를 가지는지를 경험적으로 연구해볼 것이다.

정서는 더 이상 개인의 삶에서 무시하거나 억제해야 하는 비합리적이고 본능적인 현상이 아니라, 생존과 적응을 위해 고려해야 하는 자연스럽고 필수적인 부분으로 받아들여지고 있다(이지영, 권석만, 2006). 이와 같은 흐름에 따라, 정서조절과 정서조절곤란이 최근 정신병리와 정신장애 연구에서 점점 더 주목받는 주제로 부상하고 있다(박이슬, 2024). 정서조절이란 정서에 대한 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적 정서를 느낄 때 충동적 행동을 통제하고 자신의 목표 수행을 위해 행동하는 능력, 적절한 정서조절전략을 융통성 있게 사용하는 능력을 말한다(Gratz & Roemer, 2004). 정서조절곤란(Emotion Dysregulation)은 이러한 능력이 반복적으로 실패하여 나타나는 경우이다.

Bowlby(1973)의 애착이론은 정서조절을 이해할 수 있는 유용한 개념적 틀이 된다(Mikulincer et al., 2003). 부모와 안정애착을 형성한 유아는 물리적, 심리적 위협이 느껴질

때, 엄마에게 가까이 다가가 자신을 보호하고 정서적 안정감을 경험하게 하여 정서를 조절한다. 그러나 불안정 애착을 형성한 유아는 정서적 안정감을 줄 수 있는 안전기지 혹은 안전한 도피처의 애착대상이 불안정하거나 부재하다고 느껴 정서조절을 제대로 할 수 없게 된다(유중근, 2018; Bowlby, 1973; Mikulincer et al., 2003). 유아기에 형성된 애착유형에 따른 내적작동모델은 동일한 사건에서 자신과 타인을 각각 다르게 인식하게 하여, 정서경험과 정서조절의 차이를 만든다(임지연, 2022). 자신과 타인에 대해 긍정적 표상을 형성한 안정애착 유형의 개인은 효과적으로 정서를 조절할 수 있지만, 부정적 표상을 형성한 불안정 애착유형의 개인은 정서조절에 있어서 어려움을 겪게 될 가능성이 있다(Punamaki et al., 2002; Waller & Scheidt, 2004). 경험적 연구에서도 초기 부모애착이 불안정할수록 정서조절곤란은 증가하는 경향을 보였으며(김동진, 전효정, 2022; 박이슬, 2024; 임지연, 2022; Lyons-Ruth et al., 1993; McCormick & Kennedy, 1994), 부모애착은 정서조절곤란을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다(권현욱, 2022; 박상희, 이남옥, 2014; 윤혜지, 2017; 홍미정, 2015). 본 연구에서는 애착과 관련하여 다양한 심리적 문제를 유발할 수 있는 정서조절곤란의 영향을 살펴보고자 한다.

적응적이고 행복한 삶을 살아가기 위해, 개인은 자신의 상황과 목표에 맞게 정서를 적절히 조절할 필요가 있다(이지영, 권석만, 2006; Greenberg, 2002). 그런데 자신의 필요에 맞게 정서를 잘 조절하지 못하면 여러 가지 어려움을 겪게 된다. 부정적 정서를 자각하지 못하거나, 적절하게 표현하고 해소하지 못하는 등 정서조절의 어려움이 심화되면 개인은 다양한 심리적 부적응을 경험하게 되고, 이러한 어려움이 악화되면 정신병리까지 경험하게 될 수도 있다. 경험적 연구를 살펴보면, 정서조절곤란은 우울, 불안(김미란, 이민규, 2018; 홍주현, 심은정, 2013; Martin & Dahlen, 2005), 신체화 증상(박성권, 2021), 외현화 문제(이미화, 2012; Eisenberg et al., 2001)와 유의미한 관련성을 나타내었고, 외상후 스트레스 장애(Price et al., 2006), 경계선 성격장애(Herpetz et al., 1997), 섭식장애(Guertin & Conger, 1999), 물질남용(Fox et al., 2007) 등 다양한 심리장애와의 관련성이 경험적으로 입증되었다. 특히 정서조절곤란은 우울과 유의한 정적 상관이 있었으며, 정서조절곤란이 우울을 유의미하게 예측한다는 결과가 일관되게 보고되고 있다(배세은, 2022; 이윤주, 2020; 이현지, 2014; 최성혜, 2022) 이로 볼 때 정서조절곤란은 우울을 포함한 다양한 형태의 심리적 부적응과 정신병리의 위험요인으로 보인다. 현재 국내에서 정서조절곤란과 산후우울과의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 없는 실정이다. 그러나 정서조절곤란과 다양한 심리적 부적응, 정신병리와의 관련성과 정서조절곤란이 우울을 유의미하게 예측한다는 점을 고려해볼 때, 정서조절곤란이 산후우울에도 영향을 미칠 것임을 예측해볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 친정부모님과의 애착경험과 산후우울의 관계에서 정서조절곤란이 매개효과를 가지는지를 경험적으로 연구해보고자 한다.

한편 애착에 따른 내적작동모델(Bowlby, 1969/1982)은 동일한 사건에서 자신과 타인을 각각 다르게 인식하게 하고, 이로 인해 정서경험과 정서조절의 차이를 만든다(임지연, 2022). 즉 부모애착 경험은 고통과 실패의 순간에 자신을 바라보고 대하는 태도와 방식

으로 내면화되어 정서경험과 정서조절의 차이를 만든다. Neff(2003a)는 자기자비가 정서조절에 영향을 미친다고 하면서, 실패나 고통스러운 상황에서 효과적인 정서조절전략이 될 수 있다고 하였다(Neff, 2003b). 자기자비는 고통스러운 정서를 직면하고 보유하여 있는 그대로 경험하게 함으로써 정서 고유의 기능이 발휘될 수 있게 한다(Greenberg & Paivio, 1997/2008). 자기자비는 고통스러운 경험을 명확하게 인식하게 하고 스스로에게 따뜻하게 반응하게 함으로써, 부정적인 정서를 자각하고 수용하며 충동적 행동을 통제할 수 있도록 돕는다. 이렇듯 자기자비는 부정적 사건에 대해 적응적 자기조절을 가능하게 하고 정서적 대처와 같은 적응적 정서조절전략을 사용하게 함으로써(황보찬귀, 2020; 황지연, 2021), 정서조절능력을 향상시키고 정서조절곤란을 낮추는 것으로 보인다. 실제 경험적 연구에서도 자기자비가 정서조절곤란을 부적으로 유의미하게 예측함으로써(곽미현, 김성지, 2022; 김예진, 2022; 황지연, 2021), 자기자비에서 정서조절곤란으로 가는 경로가 지지되었다. 이러한 자기자비는 정서조절곤란을 통하여 심리적 부적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 황보찬귀(2020)는 자기자비가 정서조절곤란을 매개하여 소진에 영향을 준다고 하였으며, 이재향(2022)은 사회적 고립과 폭식행동의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 순차적 매개효과를 확인하였다. 또한 자기자비 글쓰기는 우울한 대학생의 정서조절곤란과 우울수준을 유의하게 감소시켰으며(김유진, 장문선, 2016), 자기자비 함양 프로그램은 경계선 성격장애 성향을 가진 대학생의 정서조절곤란과 우울을 유의미하게 감소시키는 것으로 나타났다(노상선, 조용래, 2013). Raes(2011)의 연구에서도 자기자비가 높은 사람은 1년 후 정서장애 발생 가능성이 낮았다. 이러한 결과들을 바탕으로 자기자비 수준을 높임으로써 부정적인 정서를 잘 조절하여 산후우울을 감소시킬 수 있을 것이라고 예측해볼 수 있다. 앞선 선행연구 결과와 부모애착과 정서조절 사이에서 자기자비가 매개하였다는 김자영(2017)의 연구에 근거하여, 본 연구에서는 친정부모님 애착과 산후우울과의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란이 순차적으로 매개할 것으로 예상하였다.

김누리(2015)의 연구에서 부애착이 외로움을 통해 우울에 영향을 미치는 경로가 유의하였으나, 모애착이 외로움을 통해 우울로 이어지는 경로는 유의하지 않았다. 지정화(2022)의 연구에서도 부애착과 우울의 관계에서 자기조절능력의 매개효과가 나타났던 반면, 모애착과 우울의 관계에서는 자기조절능력의 매개효과가 나타나지 않았다. 김미화(2013)의 연구에서도 모애착과 우울의 관계에서 반추의 매개효과는 유의했던 반면, 부애착과 우울의 관계에서 반추의 매개효과는 유의하지 않았다. 이로 볼 때 부모애착이 어떤 과정적 변인을 통해 우울에 영향을 미칠 때, 부애착과 모애착 각각의 경로와 과정은 다를 수 있을 것으로 보이고, 산후우울에 영향을 미치는 과정도 비슷할 것으로 추측된다. 즉 부모애착이 자기자비와 정서조절곤란을 통해 산후우울에 영향을 미치는 경로와 과정은 부애착, 모애착 각각이 다를 수 있을 것으로 예측된다. 따라서 본 연구에서는 부애착과 모애착 각각을 따로 나누어 연구를 진행하고자 한다.

본 연구의 목적은 친정부모님 애착이 산후우울에 영향을 미치는 경로를 분석하고 자기자비와 정서조절곤란의 이중매개효과를 확인하여, 상담을 통해 산후우울을 예방하고 치료

할 수 있는 실천적 개입의 효과를 확인하는 데 있다. 본 연구를 통해 산모 개인과 그 가정, 사회에 심각한 고통을 주고있는 산후우울의 발생원인을 밝히고, 산후우울을 예방하고 치료할 수 있는 효과적인 상담개입에 대한 토대를 마련하고자 한다. 본 연구의 필요성과 목적에 따른 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착), 자기자비, 정서조절곤란, 산후우울은 어떠한 관계가 있는가? 둘째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)이 산후우울에 직접적인 영향을 미치는가? 셋째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울 간의 관계에서 자기자비가 매개하는가? 넷째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울 간의 관계에서 정서조절곤란이 매개하는가? 다섯째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울 간의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란이 이중매개하는가?

방 법

연구 절차

본 연구는 연구자 소속기관의 생명윤리위원회(Institutional Review Board)에 연구 계획서를 제출하여 2023년 10월 23일 심사(1040395-202309-08)를 통과한 후 진행하였다. 설문은 2023년 10월 30일부터 2024년 1월 2일까지 약 2달간 이루어졌으며, 18세 이상의 성인 중 최근 36개월 이내에 출산경험이 있는 영유아 어머니 390명을 대상으로 자기보고식 온라인 설문조사를 실시하였다. 그중 불성실한 응답 5부를 제외하고 385명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 본 연구의 설문지는 연구에 관한 간략한 설명과 함께 인구통계학적 문항, 성인애착(부모애착) 척도, 자기자비 척도, 정서조절곤란 척도, 산후우울 척도 등으로 구성되었으며, 설문 응답에 소요된 시간은 약 15분 정도였다.

측정도구

성인애착척도(Adult Attachment Scale [AAS])

친정부모님 애착을 측정하기 위해 김동진(2016)이 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 Hazan과 Shaver(1992)가 제작한 성인애착척도(Adult Attachment Scale [AAS])를 Jeon(1994)이 번안한 것을 수정한 도구이다. 본 척도는 유아의 어머니가 어린시절 자신의 아버지와 어머니와의 애착관계에 대해 지각하는 내용으로 아버지 애착 16문항, 어머니 애착 16문항, 총 32문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 1점에서 5점으로 채점하고, 부정적 의미의 문항은 역채점하여 처리하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 친정부모님과의 애착관계가 안정적으로 형성되었음을 의미한다. 김동진(2016)의 연구에서 Cronbach's α는 원부에 대한 애착경험 .9, 원모에 대한 애착경험 .88로 보고되었으며, 본 연구에서 Cronbach's α는 친정아버지 애착 .85, 친정어머니 애착 .88로 나타났다.

에딘버러 산후우울척도(Edinburgh Postnatal Depression Scale [EPDS])

산후우울을 측정하기 위해 Cox 등(1987)에 의해 개발된 에딘버러 산후우울척도(Edinburgh Postnatal Depression Scale [EPDS])를 한귀원 등

(2004)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 출산의 특이성이 반영된 자기보고식 검사도구로서 지난 일주일간의 우울, 불안, 죄책감, 자살사고, 등의 증상을 질문한다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, 0점~3점의 4점 Likert 척도로 되어있다. 이 중 7개의 문항은 역채점하여 처리하며, 점수가 높을수록 산후우울이 심각하다고 해석된다. 한귀원 등(2004)의 연구에서 Cronbach's α는 .85로 보고되었으며, 본 연구에서는 .86으로 나타났다.

한국판 자기자비 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale [K-SCS])

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)이 번안하여 타당화한 한국판 자기자비 척도(K-SCS)를 사용하였다. 자기자비는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 3가지 하위요인과 그에 상반되는 개념인 자기비난, 고립, 과잉동일시의 3가지 하위요인으로 총 6가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 26문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 1점~5점의 5점 Likert 척도로 되어 있다. 자기비난, 고립, 과잉동일시에 해당하는 문항은 역채점하여 나머지 요인들과의 합을 구하며, 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 Cronbach's α는 .87이었으며, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

한국판 정서조절곤란 척도(Korean Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale [KDERS])

정서조절곤란을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도를 조용래(2007)가 번안하여 타당화한 것을 사용하였다. 본 척도는 정서조절의 어려움 정도를 측정하는 총 35문항으로 구성되어 있으며 충동통제곤란 요인, 정서에 대한 주의/자각부족 요인, 정서에 대한 비수용성 요인, 정서적 명료성 부족 요인, 정서조절전략 접근 제한 요인, 목표지향수행의 어려움 요인의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점~5점의 5점 Likert 척도로 되어 있고, 긍정적 의미의 문항은 역채점하여 처리하며, 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 높음을 의미한다. 조용래(2007)의 연구에서 Cronbach's α는 .93이었으며, 본 연구에서는 .96으로 나타났다.

자료분석

본 연구에서 수집한 자료를 IBM SPSS Statistics 28.0과 SPSS PROCESS macro를 이용하여 분석하였다. 첫째, SPSS 28.0을 이용하여 기술통계 분석을 실시한 후, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 또한 변인간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 적률 상관분석을 실시하였다. 둘째, 친정어머니 애착과 친정아버지 애착 각각이 자기자비와 정서조절곤란을 매개로 하여 산후우울에 영향을 미치는지를 알아보기 위해, Hayes(2012)가 제안한 SPSS PROCESS macro 모델 6번을 이용하여 분석하였다. 부트스트래핑 횟수는 5,000번으로 설정하였고, 95%의 신뢰구간을 이용하여 분석을 실시하였다. PROCESS macro를 이용한 매개효과 분석에서 최종적으로 제시되는 것은 부트스트래핑 결과이다. 이러한 결과는 sobel 검정의 가정인 정규분포를 가정하지 않고, 자료에 집중하여 간접효과 값과 직접효과 값을 제공해주기 때문에 편향이 적은 특성이 있다(Preacher & Hayes, 2008).

결 과

기술통계분석 및 상관분석

주요변인들의 기술통계분석과 Pearson 상관분석을 실시하였다. 측정변인들의 정규성에 대해 살펴보면, 왜도 값이 절대값 3 미만, 첨도 값이 절대값 7 미만으로 나타나 다변량 정규성이 충족되었음을 확인하였다.

변인들 간의 상관분석 결과를 보면 친정어머니 애착은 친정아버지 애착(r=.56, p<.01), 자기자비(r=.49, p<.01)와는 유의한 정적 상관을 보였으며, 정서조절곤란(r=-.51, p<.01), 산후우울(r=-.47, p<.01)과는 유의한 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 친정아버지 애착은 자기자비(r=.45, p<.01)와는 유의한 정적 상관을 보였으며, 정서조절곤란(r=-.37, p<.01), 산후우울(r=-.39, p<.01)과는 유의한 부적 상관을 보였다. 자기자비는 정서조절곤란(r=-.79, p<.01), 산후우울(r=-.68, p<.01)에 대해 유의한 부적 상관을 보였으며, 정서조절곤란은 산후우울(r=.72, p<.01)에 대해 유의한 정적 상관을 보였다. 다음의 분석 결과는 표 1에서 확인할 수 있다.

친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 매개효과

첫째, 친정어머니 애착과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란이 매개효과를 보이는지를 분석하였다. 먼저 친정어머니 애착이 안정적일수록 자기자비는 높아졌으며(B=.50, p<.001), 자기자비에 대한 친정어머니 애착의 설명력은 24%(R^2=.24)로 나타났다. 다음으로 친정어머니 애착이 안정적일수록 정서조절곤란은 낮아졌으며(B=-.20, p<.001), 자기자비가 높아질수록 정서조절곤란은 낮아지는 것으로 나타났다(B=-.80, p<.001). 정서조절곤란에 대한 친정어머니 애착, 자기자비의 설명

표 1. 주요변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

	친정어머니 애착	친정아버지 애착	자기자비	정서조절곤란	산후우울
친정어머니 애착	1				
친정아버지 애착	.56**	1			
자기자비	.49**	.45**	1		
정서조절곤란	-.51**	-.37**	-.79**	1	
산후우울	-.47**	-.39**	-.68**	.72**	1
평균(M)	3.48	3.16	3.34	2.37	.95
표준편차(SD)	.67	.63	.69	.78	.59
왜도	-.01	-.02	-.15	.16	.26
첨도	-.71	.01	.33	-.96	-.80

주. **p<.01

표 2. 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 이중매개효과 검증

경로	*B*	*SE*	*t*	*LL*CI (하한값)	*UL*CI (상한값)	모형검증
친정어머니 애착→자기자비	.50	.05	10.86***	.41	.59	R^2=.24 F=117.92***
친정어머니 애착→정서조절곤란	-.20	.04	-4.88***	-.28	-.12	R^2=.65
자기자비→정서조절곤란	-.80	.04	-20.43***	-.87	-.72	F=351.66***
친정어머니 애착→산후우울	-.10	.04	-2.70**	-.17	-.03	
자기자비→산후우울	-.25	.05	-5.14***	-.34	-.15	R^2=.56 F=161.26***
정서조절곤란→산후우울	.33	.04	7.56***	.24	.42	
친정아버지 애착→자기자비	.49	.05	9.80***	.39	.59	R^2=.20 F=96.14***
친정아버지 애착→정서조절곤란	-.02	.04	-.51	-.11	.06	R^2=.63
자기자비→정서조절곤란	-.88	.04	-22.39***	-.96	-.80	F=320.16***
친정아버지 애착→산후우울	-.09	.04	-2.63**	-.16	-.02	
자기자비→산후우울	-.23	.05	-4.66***	-.33	-.13	R^2=.56 F=161.01***
정서조절곤란→산후우울	.36	.04	8.39***	.27	.44	

주. ***p<.001, **p<.01

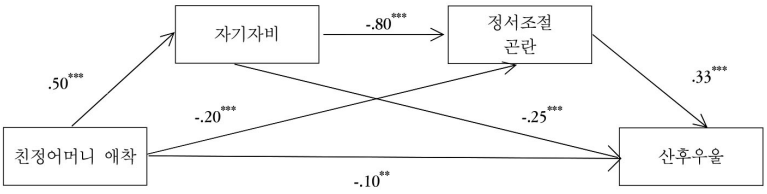

그림 1. 친정어머니 애착과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 이중매개모형

력은 65%(R^2=.65)였다. 또한 친정어머니 애착, 자기자비, 정서조절곤란을 순차적으로 투입하였을 때, 친정어머니 애착이 안정적일수록 산후우울은 낮아졌고(B=-.10, p<.01) 자기자비가 높아질수록 산후우울은 낮아졌지만(B=-.25, p<.001), 정서조절곤란이 높아질수록 산후우울은 높아지는 것으로 나타났다(B=.33, p<.001). 산후우울에 대한 친정어머니 애착과 자기자비, 정서조절곤란의 설명력은 56%(R^2=.56)였다. 다음의 분석 결과는 표 2와 그림 1을 통해 확인할 수 있다.

둘째, 친정아버지 애착과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란이 매개효과를 보이는지를 분석하였다. 먼저 친정아버지

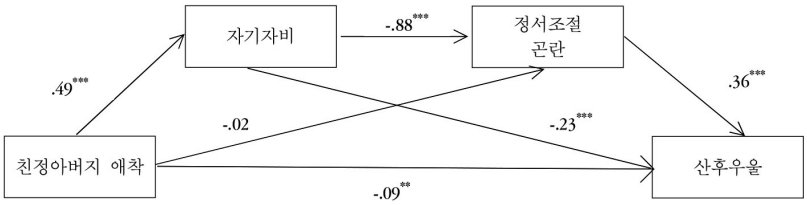

그림 2. 친정아버지 애착과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 이중매개모형

애착이 안정적일수록 자기자비는 높아졌고(*B*=.49, *p*<.001), 자기자비에 대한 친정아버지 애착의 설명력은 20%(R^2=.20)로 나타났다. 다음으로 자기자비가 높아질수록 정서조절곤란은 낮아졌으나(*B*=-.88, *p*<.001), 친정아버지 애착은 정서조절곤란에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(*B*=-.02, *p*>.05). 정서조절곤란에 대한 친정아버지 애착, 자기자비의 설명력은 63%(R^2=.63)였다. 또한 친정아버지 애착, 자기자비, 정서조절곤란을 순차적으로 투입하였을 때, 친정아버지 애착이 안정적일수록 산후우울은 낮아졌고(*B*=-.09, *p*<.01) 자기자비가 높아질수록 산후우울은 낮아졌지만(*B*=-.23, *p*<.001), 정서조절곤란이 높아질수록 산후우울은 높아지는 것으로(*B*=.36, *p*<.001) 나타났다. 산후우울에 대한 친정아버지 애착과 자기자비, 정서조절곤란의 설명력은 56%(R^2=.56)였다. 다음의 분석 결과는 표 2와 그림 2를 통해 확인할 수 있다.

마지막으로 회귀모형에서 나타난 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 Shrout과 Bolger (2002)가 제안한 부트스트래핑을 사용하였다. 부트스트래핑 표집은 5,000번으로 설정하였으며 95%의 신뢰구간을 이용해 분석하였다. 먼저 친정어머니 애착이 자기자비를 거쳐서 산후우울로 가는 간접효과는 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 간접효과가 있는 것으로 나타났다(*B*=-.12, 95% Bias-cprrected CI=-.18~-.07). 친

표 3. 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 매개효과에 대한 부트스트래핑 검증결과

	경로	Bootstrap 추정치		95% 신뢰구간 (95% Bias-cprrected CI)	
		B	*SE*	*LL*CI	*UL*CI
친정 어머니	친정어머니 애착→자기자비→산후우울	-.12	.03	-.18	-.07
	친정어머니 애착→정서조절곤란→산후우울	-.06	.02	-.10	-.04
	친정어머니 애착→자기자비→정서조절곤란→산후우울	-.13	.02	-.18	-.09
친정 아버지	친정아버지 애착→자기자비→산후우울	-.11	.03	-.17	-.06
	친정아버지 애착→정서조절곤란→산후우울	-.01	.01	-.04	.02
	친정아버지 애착→자기자비→정서조절곤란→산후우울	-.15	.03	-.21	-.10

정어머니 애착이 정서조절곤란을 거쳐 산후우울로 가는 간접효과의 경우 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 있는 것으로 나타났다(*B*=-.06, 95% Bias-cprrected CI=-.10~-.04). 친정어머니 애착이 자기자비와 정서조절곤란을 순차적으로 거쳐 산후우울로 가는 간접효과도 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하였다(*B*=-.13, 95% Bias-cprrected CI=-.18~-.09).

다음으로 친정아버지 애착이 자기자비를 거쳐서 산후우울로 가는 간접효과는 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 간접효과가 있는 것으로 나타났다(*B*=-.11, 95% Bias-cprrected CI=-.17~-.06). 친정아버지 애착이 정서조절곤란을 거쳐 산후우울로 가는 간접효과의 경우 신뢰구간이 0을 포함하여 간접효과가 없는 것으로 나타났다(*B*=-.01, 95% Bias-cprrected CI=-.04~.02). 친정아버지 애착이 자기자비와 정서조절곤란을 순차적으로 거쳐 산후우울로 가는 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하였다(*B*=-.15, 95% Bias-cprrected CI=-.21~-.10). 다음의 결과는 표 3에서 확인할 수 있다.

논 의

본 연구에서는 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란이 미치는 영향을 살펴보고 그 경로를 확인하고자 하였다. 이를 통해 산모의 친정부모님 애착이 산후우울의 원인이 될 수 있음을 밝히고, 그 과정에서 자기자비와 정서조절곤란의 역할을 살펴봄으로써 산후우울증 예방과 치료를 위한 시사점을 얻고자 하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착), 산후우울, 자기자비, 정서조절곤란의 상관을 살펴본 결과, 주요 변인들 모두가 유의한 상관관계를 나타내었다. 구체적으로 살펴보면, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)은 자기자비와 유의한 정적 상관을 보였고, 정서조절곤란과는 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 부모애착과 자기자비(윤혜경, 2016; 한가인, 2023; Neff & McGehee, 2010), 부모애착과 정서조절곤란(김동진, 전효정, 2022; 박이슬, 2024; 임지연, 2022)과의 관계를 검증한 선행연구와 일치하는 결과이다. 이러한 결과는 산모가 친정부모님과 안정적인 애착관계를 맺었을수록, 자기자비는 높아지고 정서조절곤란은 낮아진다는 것을 의미한다. 또한 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)은 산후우울과 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 부모애착과 우울의 관계를 다룬 기존의 연구(김지민, 2014; 한기백, 2014; Constantine, 2006; Raja et al., 1992)들과 맥을 같이하는 결과로, 산모가 친정부모님과 안정적인 애착관계를 맺었을수록 산후우울은 감소함을 의미한다. 자기자비는 정서조절곤란, 산후우울과 유의한 부적 상관을 보였고, 정서조절곤란은 산후우울과 유의한 정적 상관을 나타내었다. 상관분석을 통해 살펴본 본 연구의 결과는 기존의 연구결과들을 지지하는 것으로 나타났다.

둘째, 본 연구에서 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)에서 산후우울로 가는 직접효과가 부적으로 유의하였으므로, 친정부모님 애착이 불안정했을수록 산후우울이 높아진다는 것을 알 수 있다. 이는 부모와

의 불안정 애착이 산후우울을 유발할 수 있는 원인이자, 역동적으로 내재되어 있는 심리적 취약성이 될 수 있음을 의미하는 결과이다. 이미 형성된 산모의 초기 부모애착 관계를 되돌릴 수는 없다. 그러나 상담관계를 통하여 개입할 수 있을 것으로 보인다. 상담자는 산후우울을 경험하고 있는 내담자와 안정적이고 신뢰로운 애착관계를 맺음으로써, '획득된 안정애착' 형성을 도모할 수 있다. Pearson 등(1994)은 어린 시절 부모와 힘들고 어려운 부정적인 애착경험을 하였음에도, 성인기에 안정 애착으로 분류된 경우를 획득된 안정애착(earned attachment security)이라고 명명하였다. 이러한 획득된 안정애착 유형의 어머니 대부분이 자녀와 안정애착을 형성한 것으로 보고되었다(손정민, 2014). 획득된 안정애착에 대한 연구는 어린 시절 불안정 애착을 경험하였더라도, 삶 속에서 다른 대상과의 애착관계를 통해 안전의 자원을 재획득할 수 있음을 의미한다(정고운, 2011). 상담자는 산후우울을 경험하고 있는 불안정 애착 내담자와 안정적이고 신뢰로운 애착관계를 형성하는 데 많은 힘과 노력을 들임으로써, 이들에게 새로운 애착대상이 되어주는 것이 필요하다. 새로운 애착경험을 통해 내담자의 불안정 애착을 안정애착으로 변화시킬 수 있다면, 과거에 상처가 많았던 내담자의 부모애착 경험을 복구하고, 자녀와 안정애착을 형성하도록 도울 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울의 관계에서 자기자비의 매개효과를 분석한 결과, 자기자비의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 성인애착이 우울로 가는 경로에서 자기자비의 매개효과를 확인한 기존 연구(이가연, 2021; 이지수, 김윤희, 2023; 이지수, 양난미, 2018)와 맥을 같이 하나, 본 연구에서는 부모애착이 산후우울로 가는 경로에서 자기자비의 매개효과를 확인했다는 것에 그 의의가 있다. 이러한 결과는 산모가 친정부모님(친정어머니, 친정아버지)과 안정적인 애착관계를 맺었을수록 자기자비가 높아지고, 이로 인하여 산후우울이 감소한다는 것을 의미한다. 친정부모님 애착이 산후우울로 가는 경로에서 자기자비가 매개하였다는 본 연구의 결과는 산후우울의 심리상담에 있어서 다음과 같은 시사점을 지닌다.

Wei 등(2011)은 어린 시절 양육경험과 애착수준이 자기자비 발달에 영향을 주는 이유는 부모가 자신을 대하는 것과 동일한 태도로 스스로를 대하게 되기 때문이라고 하였다. 즉 부모가 민감하고 온화한 태도로 자녀를 대하면 자녀도 그러한 태도로 자신을 대하지만, 냉담하고 거부적인 태도로 자녀를 대하면 자녀도 동일한 태도로 스스로를 대하게 된다고 하였다(Neff & McGeehee, 2010). 이는 부모가 자녀를 대하는 태도가 자녀에게 내면화되어 스스로를 대하는 태도로 굳어짐을 의미한다. 따라서 부모의 냉담하고 거부적인 양육태도로 인해 부모애착 수준이 낮고 자신을 비난하고 있는 내담자를 상담자가 따뜻하고 친절한 태도로 대함으로써, 내담자가 상담자의 자기자비적 태도를 내면화하고 배울 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 상담자의 따뜻하고 친절한 태도를 내담자가 자기 자신을 대하는 태도로서 내면화할 수 있다면, 자기자비의 하위요인인 자기친절의 수준을 높임으로써 산후우울을 감소시킬 수 있을 것으로 보인다. 이렇게 자기친절을 높이는 개입은 고통의 순간에 자기 자신을 따뜻한 태도로 바라보고 대하게 하고,

자기비난을 낮춤으로써 산후우울을 감소시킬 것으로 보인다.

또한 산후우울을 호소하고 있는 많은 산모들이 자신만 이러한 심리적 고통을 경험한다고 생각하여 심리적으로 고립되고 있다. 따라서 산후우울을 경험하고 있는 산모들의 집단 상담을 실시하여 다른 사람들도 비슷한 고통을 겪고 있다는 사실을 알게 하고, 서로를 지지하고 격려하게 하여 함께하고 있다는 유대감을 높임으로써 자기자비의 하위요인인 보편적 인간성을 증진시키는 개입이 산후우울 감소에 효과가 있을 것으로 보인다. 보편적 인간성을 높이는 개입은 고통의 순간에 자신의 상황과 생각, 감정을 좀 더 편안하게 바라보게 하고 세상, 다른 사람들과 유대감을 강화시키고 사회적 지지를 느끼게 함으로써 산후우울 감소에 도움을 줄 것으로 보인다. 실제로 청소년(박종철, 이재규, 2022), 대학생(허정, 2018), 워킹맘(정지혜, 이정미, 2023)을 대상으로 실시된 자기자비 집단 프로그램은 자기자비 수준을 증가시키고 심리적 어려움을 감소시키는 것으로 나타났다. 또한 마음챙김은 고통스러운 생각과 감정을 억압하거나 회피하지 않고 있는 그대로 경험할 수 있게 도와준다. 마음챙김은 반추 및 사고억제와 같은 경험적 회피의 수준을 낮추고(김성원, 2016; Neff, 2003b) 고통스러운 생각과 감정을 있는 그대로 경험하고 자각하고 접촉하게 함으로써 산후우울 감소에 도움을 줄 것으로 보인다. 따라서 호흡명상, 건포도명상, 바디스캔, 자애명상, 등 자비자비의 하위요인인 마음챙김을 증진시키는 개입도 산후우울 감소에 효과적일 것으로 보인다(권정혜, 2020; 석정민, 2012).

넷째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 분석한 결과, 친정어머니 애착이 산후우울로 가는 경로에서 정서조절곤란의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 그러나 친정아버지 애착이 산후우울로 가는 경로에서는 친정아버지 애착이 정서조절곤란으로 가는 경로가 유의하지 않아 매개효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 초기 부모애착이 사회불안으로 가는 경로에서 정서조절곤란의 매개효과를 분석한 박이슬(2024)의 연구에서도 초기 모애착이 정서조절곤란으로 가는 경로는 유의했던 반면에, 초기 부애착이 정서조절곤란으로 가는 경로는 유의하지 않았다. 박이슬(2024)은 아버지가 자녀에게 독립적이고 대담한 행동을 장려하는 반면에 어머니는 정서적 지원과 안정감을 제공하는 식으로, 아버지와 어머니가 자녀의 발달에 서로 다른 방식으로 영향을 미칠 수 있다고 이러한 결과를 해석하였다. Denham 등(1997)도 인간은 대체적으로 주양육자인 어머니와의 상호작용을 통해 욕구와 감정이 표현되고 전달되는 방식과 이를 조절하고 관리하는 방법을 학습하게 된다고 하였다. 본 연구에서 친정어머니 애착과 친정아버지 애착이 정서조절곤란에 미치는 영향이 달랐던 이유도 대체적으로 어머니가 주양육자의 역할을 담당하고 자녀와의 상호작용에 훨씬 더 많은 시간과 에너지를 들이기 때문에, 아버지 애착은 정서조절곤란에 영향을 미치지 않았던 반면 어머니 애착은 정서조절곤란에 유의미한 영향을 미쳤을 것으로 추측된다.

한편 친정어머니 애착이 산후우울로 가는 경로에서 정서조절곤란의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 이는 산모가 친정어머니와 안정적인 애착관계를 맺었을수록 정서조절곤란이 낮아지고 이로 인하여 산후우울이 감소

한다는 것을 의미하는데, 이는 신뢰롭고 안정적인 애착관계를 형성하지 못한 개인은 정서조절능력의 발달이 저해된다는 Fonagy 등(2002)의 연구를 지지하는 결과이다. 이와 같은 결과는 산후우울의 심리상담에 있어서 다음과 같은 시사점을 지닌다. 상담자는 산모의 정서조절능력 수준에 개입하여 산후우울을 감소시킬 수 있을 것으로 보인다. 이러한 방법으로 상담자는 내담자의 컨테이닝((Bion, 1962/2012) 역량에 개입할 수 있다. 컨테이닝(담아내기, containment)이란 정동상태를 완화할 수 있는 생각하기 역량을 말하며, 자신의 정서적 경험에 의해 통제당하거나 즉시적으로 행동화하지 않고 그 경험을 충분히 겪어낼 수 있는 것을 의미한다(Caligor et al., 2018/2022). 상담자는 내담자의 강렬한 정서경험을 언어화하고 성찰하게 도움으로써(Caligor et al., 2018/2022), 내담자가 자신의 감정을 인식하고 수용하며 조절하도록 도울 수 있다. 상담자는 내담자의 정서적 경험을 공감하고 심리적으로 소화하여 변형시켜 되돌려줌으로써, 내담자가 자신의 감정을 느끼고 견디고 사고할 수 있는 능력을 발달시킬 수 있도록 도울 수 있다(김은정, 2022). 또한 상담자는 내담자에게 주의를 분산시키는 방법, 평화롭고 조용한 장소를 상상하여 머무르는 방법, 긴장이완훈련, 호흡법, 등을 가르침으로써 정서를 조절하는 기술을 직접 교육할 수도 있다(이지영, 2017). 이런 식으로 산모의 정서조절능력을 향상시키는 상담적 개입이 산후우울의 감소로 이어질 것으로 기대된다.

다섯째, 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 이중매개효과를 분석한 결과, 이중매개효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 이는 산모가 친정부모님과 안정적인 애착관계를 맺었을수록, 자기자비가 높아지고 정서조절곤란이 감소하여 결국 산후우울이 감소한다는 것을 의미한다. 이는 자기자비가 정서조절곤란을 매개하여 심리적 부적응(이재향, 2022; 황보찬귀, 2020)에 영향을 미쳤으며, 자기자비적 개입이 정서조절곤란과 우울수준을 유의미하게 감소시켰다고 보고한 선행연구(김유진, 장문선, 2016; 노상선, 조용래, 2013)와도 일치하는 결과이다.

부모와의 신뢰롭고 안정적인 애착경험 속에서 아이는 고통스러운 순간에 따뜻하게 위로받고 공감받고 보듬어지는 경험을 하게 된다. 그 애착경험 안에서 고통스러운 정서를 억압하거나 회피하지 않고 있는 그대로 마주할 수 있으며, 부정적인 정서를 좀 더 편안하게 여길 수 있게 된다. 이러한 안정애착 경험은 고통의 상황에서도 자신을 친절하게 대하고, 고통을 보편적인 경험으로 받아들이며, 회피하지 않고 균형있게 알아차리는 자기자비적 태도와 경험방식으로 내면화된다. 이렇게 내면화된 자기자비가 부정적 사건에 대해 적응적 자기조절을 가능하게 하고, 적응적 정서조절 전략을 사용하게 함으로써(황보찬귀, 2020; 황지연, 2021) 정서조절을 도와 산후우울을 감소시킨 것으로 보인다. 이는 자기자비가 실패나 고통스러운 상황에서 효과적인 정서조절전략이 될 수 있다고 한 Neff(2003b)의 연구와 부모와의 안정애착과 긍정적인 내적작동모델로 인하여 형성된 자기자비가 안전기지로 내면화되어, 고통스러운 상황에서 정서조절을 돕는다고 한 김자영(2017)의 연구와도 일치하는 결과이다. 이렇게 부모와의 안정애착 경험을 통해 내면화된 자기자비는 정서적 대처자원이 되어, 정서조절을 돕고 정서조절곤란을 감소

시켜 산후우울을 감소시킨 것으로 보인다.

이러한 본 연구의 결과는 정서조절의 어려움을 겪고 있는 산후우울 산모들에게 자기자비적 개입을 하는 것이 이들의 정서조절능력을 향상시켜 산후우울을 효과적으로 감소시킬 수 있다는 것을 시사한다. 또한 산모, 임신한 여성, 예비어머니에게 자기자비 수준을 높일 수 있는 다양한 개입과 교육들을 실시함으로써, 이들의 정서조절능력을 향상시켜 궁극적으로 산후우울의 예방에도 기여할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 친정부모님 애착(친정어머니 애착, 친정아버지 애착)이 산후우울을 유의미하게 설명하고, 친정부모님 애착과 산후우울의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란이 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 그동안 많은 선행연구들이 청소년(고수영, 2013; 정현희, 구경미, 2018), 대학생(김지민, 2014), 여성(김누리, 2015)을 대상으로 부모애착이 우울에 이르게 되는 경로를 살펴보았지만, 부모애착이 어떤 과정을 거쳐 산후우울에 영향을 미치는지에 대한 연구는 찾아보기 어려웠다. 이에 본 연구는 최근 3년 이내에 출산한 산모를 대상으로 하여, 부모애착이 산후우울에 이르게 되는 경로를 경험적으로 검증하였다. 또한 본 연구는 산모의 자기자비 수준과 정서조절능력을 향상시킬 수 있는 구체적인 방안을 제시함으로써, 산후우울을 예방하고 치료할 수 있는 실천적 토대를 구축하였다는 점에서 의의를 지닌다.

본 연구의 한계 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 일반 산모들을 대상으로 수행되었기에 산후우울 수준이 높지 않았다. 이후 산후우울 임상집단을 대상으로 추가 연구가 이루어진다면, 산후우울의 예방 및 치료에 적용할 수 있는 보다 명확하고 분명한 이해가 도출될 것이다. 둘째, 본 연구는 연구변인들을 동일한 시기에 측정한 횡단 연구이기에 인과성에 대한 추론에는 제한이 있다. 친정부모님 애착이 산후우울에 이르는 과정에서 기타 요인들이 개입했을 가능성이 있기에, 추후 연구에서는 종단연구를 통해 변인 간의 인과관계를 명확하게 규명하는 것이 필요하겠다. 셋째, 본 연구에서는 친정부모님 애착과 산후우울간의 관계를 경험적으로 검증하였다. 그러나 아직까지 초기 부모애착이 어떤 과정을 통해 산후우울에 영향을 주는지에 대한 연구가 부족하여 연구적 함의를 풍부하게 하기에는 제한이 있다. 앞으로 초기 부모애착이 산후우울에 이르게 되는 과정적 변인들에 대한 많은 경험적 연구들이 수행되기를 기대한다. 넷째, 본 연구에서는 연구자의 편의를 고려하여, 친정부모님 애착이 산후우울에 이르는 과정을 측정변인을 이용한 회귀분석 기반으로 검증하였다. 그러나 잠재변인을 이용한 구조방정식 모형(SEM)이 훨씬 더 정밀하게 모형을 검증하고 전체 모형의 적합성도 평가할 수 있기에, 추후 연구에서는 구조방정식을 이용하여 본 연구모형을 재검증해 보는 것이 필요하겠다. 마지막으로 본 연구에서는 친정어머니 애착과 친정아버지 애착이 산후우울에 이르게 되는 과정에서, 정서조절곤란의 영향에 있어서 차이를 보였다. 이러한 차이에 대한 깊이 있는 이해를 도출할 수 있는 후속 연구들이 이루어지기를 기대한다.

참고문헌

강경호 (2012). 부모애착과 불안의 관계에서

자기격려의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

고수영 (2013). 부모애착이 청소년 우울에 미치는 영향: 정서조절양식의 매개효과 검증. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

곽미현, 김성지 (2022). 기혼자의 성인애착이 결혼만족도에 미치는 영향: 자기자비와 정서조절곤란의 이중매개효과. 학습자중심교과교육연구, 22(12), 663-677.

권민혁 (2014). 부정적 생활사건과 우울증상의 관계: 자기자비의 조절효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

권정혜 (2020). 인지행동치료: 원리와 기법. 학지사.

권현욱 (2022). 부모애착과 스마트폰 과의존 관계에서 정서조절곤란, 소외에 대한 두려움 및 스마트폰 사용동기의 순차적 매개효과: 초등학교 고학년생을 중심으로. 대구대학교 박사학위논문.

김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.

김경인, 이지혜 (2021). 복교한 학업중단 청소년의 최초 학업중단 사유에 따른 부모애착, 또래애착, 우울의 구조적 관계: 자아탄력성의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 21(19), 653-669.

김누리 (2015). 부모애착, 자아존중감 및 외로움이 성인진입기 여성의 우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.

김동진 (2016). 어머니의 원가족부모와의 애착경험과 양육태도가 양육행동에 미치는 영향. 동아대학교 사회복지대학원 석사학위논문.

김동진, 전효정 (2022). 부모의 원가족 부모애착과 유아의 실행기능 간의 관계에서 정서조절곤란과 양육행동의 매개효과: 자기-상대방효과 중심으로. 인지발달중재학회지, 13(2), 47-77.

김명화 (2012). 애착과 자살생각의 관계에서 자동적사고의 매개효과. 통합치료연구, 4(2), 27-54.

김미란, 이민규 (2018). 성인 ADHD 성향이 우울에 미치는 영향: 정서조절곤란과 자기격려의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 23(2), 475-488.

김미은 (2013). 산후 6개월 이내 산모의 수면의 질, 산후 피로도 및 산후 우울. 을지대학교 임상간호대학원 석사학위논문.

김미화 (2013). 청소년의 부모애착과 우울관계에서 반추의 매개효과 검증. 광주여자대학교 일반대학원 석사학위논문.

김성원 (2016). 취업스트레스와 우울 간의 관계에서 진로결정 자기효능감과 자기자비의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.

김예진 (2022). 불안정애착과 양육태도문제의 관계에서 자기자비와 정서조절곤란의 매개효과. 인제대학교 석사학위논문.

김용훈 (2020). 산후우울 성향 모의 심리사회적 특성에 관한 연구. 영유아아동정신건강연구, 13(2), 77-112.

김용훈, 이경숙, 홍수종 (2017). 산후우울 성향 모 배우자의 심리사회적 특성에 관한 질적 연구. 한국심리학회지: 여성, 22(4), 593-621.

김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(2), 299-316.

김은정 (2022). 대상관계이론의 관점에서 본 자녀양육과 자아발달: 클라인, 비온 그리고 위니컷을 중심으로. 생애학회지, 12(3), 57-67.

김이화, 조용주 (2022). 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비와 용서의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 22(16), 407-425.

김자영 (2017). 청소년의 부모애착과 정서조절과의 관계: 자기자비의 매개효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

김지민 (2014). 대학생의 부모 애착과 우울의 관계: 적대적 관점과 분노 각성의 매개효과. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

김태형 (2013). 부모 또는 또래애착이 청소년 자살사고에 미치는 영향. 전북대학교 박사학위논문.

김혜진 (2017). 고등학생이 지각한 부모애착과 불안이 우울에 미치는 영향. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

김효정, 조동혁 (2021). 유아의 부모애착, 인지적 유연성 및 심리적 안녕감 간의 관계. 글로벌경영학회지, 18(3), 116-132.

노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 97-121.

박상희, 이남옥 (2014). 부모애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 공감과 정서조절의 매개효과. 가족과 상담, 4(1), 1-18.

박성권 (2021). 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향: 부적응적 자기초점주의와 정서조절곤란의 매개효과. 호남대학교 석사학위논문.

박이슬 (2024). 초기부모애착이 초기성인의 사회불안에 미치는 영향: 초기부적응도식과 정서조절곤란의 이중매개효과. 가톨릭대학교 특수대학원 석사학위논문.

박종철, 이재규 (2022). 중학생의 자기자비 증진을 위한 심상활용 집단상담 프로그램 개발. 청소년상담연구, 30(2), 33-60.

박혜린 (2015). 여자 대학생의 자기자비, 우울 및 불안이 섭식태도에 미치는 영향. 아동가족치료연구, 13, 35-53.

배세은 (2022). 20대 여성의 아동기 외상과 우울의 관계에서 정서조절곤란과 신체자각의 조절된 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.

배예나, 이경숙, 김용훈 (2020). 산후우울이 모의 정신건강과 만 6세 자녀의 정서행동문제에 미치는 영향. 영유아아동정신건강연구, 13(2), 51-75.

배정이 (2002). 산후 우울의 이론적 모형 구축. 정신간호학회지, 11(4), 572-587.

서광윤, 오길성, 박노택 (1969). 산후 정신 장애에 대한 임상적 고찰. 신경정신의학, 8(1), 39-42.

석정민 (2012). 마음챙김과 수용 기반 치료가 몰두형 애착 대학생의 애착불안과 사회불안에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.

손정민 (2014). 획득된 안정애착 어머니 특성에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.

송선영, 김광웅 (2020). 모의 산후 우울과 아동의 사회정서 발달과의 관계. 한국놀이치료학회지(놀이치료연구), 3(1), 27-38.

신의진, 장형윤, 홍수종 (2010). 예비모의 산전 우울성향과 산후 6개월 산후 우울증과의 관련성. 한국심리학회 연차학술발표대회

논문집, 2010(단일호), 305-304.

여진아 (2009). 아동기 부모에 대한 내적표상이 기혼여성의 결혼만족도 및 우울에 미치는 영향. 상명대학교 석사학위논문.

오희주 (2022). 산모의 양육스트레스, 자기자비, 가족관계 및 수면의 질이 산후우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.

유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.

유정미 (2008). 산후 6개월 이내 산모의 산후우울 정도와 예측 요인. 한양대학교 석사학위논문.

유중근 (2018). 애착이론 BASIC. 학지사.

윤지향, 정인숙 (2016). 산후 우울증 관련요인 - 전향적 코호트 연구. 한국간호과학회, 43(2), 225-235.

윤혜경 (2016). 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.

윤혜지 (2017). 대학생이 지각한 부, 모애착과 대인불안의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 순천향대학교 석사학위논문.

이가연 (2021). 초기 성인기의 성인애착이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과와 스트레스 대처전략의 조절효과. 인지행동치료상담연구, 3(1), 27-43.

이귀옥, 이미리 (2018). 어머니의 산전과 산후 우울증이 영아의 의사소통 능력 발달에 미치는 영향. 생애학회지, 8(2), 1-19.

이길동 (2013). 어머니가 지각하는 아동기 애착이 양육태도에 미치는 영향: 우울의 매개효과 분석. 어린이문학교육연구, 14(4), 525-544.

이미화 (2012). 아동이 지각한 부모갈등이 문제행동에 미치는 영향: 역기능적 신념과 정서조절 곤란을 매개변인으로. 인천대학교 석사학위논문.

이윤주 (2020). 대학생의 완벽주의가 우울에 미치는 영향에서 정서조절곤란과 자기위로능력의 매개효과. 단국대학교 석사학위논문.

이은주 (2014). 산후우울 예측모형 개발: 산전 우울의 매개효과 검증을 중심으로. 계명대학교 박사학위논문.

이재향 (2022). 사회적 고립이 폭식행동에 미치는 영향: 자기자비와 정서조절곤란의 매개효과. 중앙대학교 심리서비스대학원 석사학위논문.

이주연 (2021). 산후우울에 영향을 미치는 요인에 대한 메타분석적 구조방정식모형 분석. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.

이지수, 김윤희 (2023). 초기 성인기 불안정 성인애착과 우울의 관계: 정신화와 자기자비의 매개효과 검증. 한국상담학회 학술대회 논문집, 2023(7), 8.

이지수, 양난미 (2018). 대학생의 애착불안과 우울의 관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(2), 397-422.

이지영 (2017). 정서 조절 코칭북. 박영스토리.

이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.

이현지 (2014). 여고생의 정서조절곤란이 폭식행동에 미치는 영향에서 우울증상의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.

임유진 (2008). 원가족 부모와의 애착 및 심리

적 독립이 신혼기 부부 적응에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.

임지연 (2022). 기독 성인의 초기 부모애착과 정서조절곤란 관계에서 하나님애착의 매개효과. 숭실대학교 석사학위논문.

장은정 (2007). 산후우울증과 연관된 심리 사회학적 및 산과적 요인. 동국대학교 석사학위논문.

정고운 (2011). 보상애착대상으로서의 하나님에 대한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

정영숙, 김수빈 (2014). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계. 한국심리학회지: 발달, 27(4), 117-138.

정지혜, 이정미 (2023). 자기자비 및 긍정심리 기반 수용전념치료 온라인 집단상담 프로그램의 효과: 워킹맘을 중심으로. 교육치료연구, 15(1), 99-122.

정현희, 구경미 (2018). 초기 청소년의 부모애착과 우울의 관계: 교사애착, 또래애착 및 학교유대감의 매개효과. 상담학연구, 19(1), 309-326.

조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.

조응형 (2024년 2월 29일). '0.65명' 출산율 쇼크. 동아일보. https://www.donga.com/news/article/all/20240229/123746418/1

조화진 (2005). 부모와의 애착 및 분리-개별화가 대학생활적응에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.

조희원 (2012). 산후우울 관련 변인들 간의 관계 구조 모형. 나사렛대학교 대학원 석사학위논문.

조희원, 우주영 (2013). 산후 우울 관련 변인들 간의 관계 구조 모형. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 549-573.

주애란 (2012). 아동의 부모애착, 자기개념 및 불안과의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

지정화 (2022). 고등학생의 부애착, 모애착이 우울에 미치는 영향: 자기조절능력의 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

최성혜 (2022). 난임 여성의 사회부과 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 자기개념명확성과 정서조절곤란의 이중매개효과. 명지대학교 석사학위논문.

최종혁 (2021). 완벽주의적 자기제시가 우울에 미치는 영향: 자기자비와 외로움의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.

한가인 (2023). 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계 분석. 제주대학교 석사학위논문.

한귀원, 김명정, 박제민 (2004). 한국판 에딘버러 산후우울 척도: 신뢰도와 타당도. 생물치료정신의학, 10(2), 201-207.

한기백 (2014). 여자대학생이 지각한 아동기 부·모의 돌봄과 과보호가 우울증상에 미치는 영향: 자기존중감과 역기능적 신념의 매개 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 315-340.

허윤희 (2016). 부모애착과 자기자비의 관계에서 삶의 의미의 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

허정 (2018). 마음챙김-자기자비 집단 프로그램의 효과: 대인관계문제 개선을 중심으로. 서강대학교 석사학위논문.

홍미정 (2015). 중학생이 지각한 부모애착과 학교생활적응의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

홍선영 (2015). 부모애착이 초등학교 고학년 아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서의 매개효과를 중심으로. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

홍주현, 심은정 (2013). 정서인식의 명확성과 청소년의 정신건강: 정서조절곤란의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 195-212.

황보찬귀 (2020). 공무원의 자기 자비가 소진에 미치는 영향에서 정서조절 곤란의 매개효과. 대구가톨릭대학교 상담대학원 석사학위논문.

황지연. (2021). 자기자비가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 탈중심화와 정서조절곤란의 매개효과. 한남대학교 석사학위논문.

Abdollahi, F., Abhari, F. R., & Zarghami, M. (2017). Post-partum depression effect on child health and development. *Acta Medica Iranica*, *55*(2), 109-114.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Author.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International University Press.

Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression. *Nursres*, *50*(5), 275-283.

Benedek, T. F. (1974). *Sexual function in women and their disturbance in american handbook of psychiatry(2nd ed.)*. Basic books.

Bion, W. (2012). 경험에서 배우기 (윤순임 역). 눈. (원본 출판 1962년).

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss, Vol. 1, Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2, Separation: Anxiety and anger.* Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol. 3, Loss, sadness and depression.* Basic Books.

Caligor, Eve., Kernberg, Otto F., Clarkin, John F., & Yeomans, Frank E. (2022). 성격장애 심리치료: 현대 대상관계 정신분석심리치료 (김정욱 외 공역). 학지사. (원본 출판 2018년).

Cohen J. (1979). *Statistical power analysis for the behavioral science.* Academic Press.

Constantine, M. G. (2006). Perceived family conflict, parental attachment, and depression in african american female adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, *12*(4), 697-709.

Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. development of the 10-item edinburgh postnatal depression scale. *The British Journal of Psychiatry*, *150*(6), 782-786.

Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., & Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, *21*(1), 65-86.

Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinard, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child*

Development, *72*(4), 1112-1134.

Fonagy, P., Gergeley, G., Jurist, E. J., & Target, M. I. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.

Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addictive Behaviors*, *32*(6), 1148-1159.

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.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41-54.

Gray, R. F., Indurkhya, A., & McCormick, M. C. (2004). Prevalence, stability, and predictors of clinically signicant behavior problems in low birth weight at 5, and 8 years of age. *Official Journal of The American Academy of Pediatrics*, *114*(3), 736-743.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.

Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가 (이홍표 역). 학지사. (원본 출판 1997년).

Guertin, T. L., & Conger, A. J. (1999). Mood and forbidden foods' influence on perceptions of binge eating. *Addictive Behaviors*, *24*(2), 175-193.

Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling{White paper}*. Retrieved from http://www.afhayes.com/public/process2012. pdf.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1992). *Broken attachments: Relationship loss from the perspective of attachment theory. In Close relationship loss: Theoretical approaches* (pp. 90-108). Springer New York.

Herpetz, S., Gretzer, A., Steinmeyer, E. M., Muehlbauer, V., Schuerkens, A., & Sass, H. (1997). Affective instability and impulsivity in personality disorder. J*ournal of Affective Disorder*, *44*(1), 31-37.

Jeon, H. J. (1994). *Conflict resolution and marital adjustment in korean couples: Influences of attachment style, marital comparison, and motivations*. [Doctoral dissertation. Cornell University.]. ProQuest Dissertations & Theses.

Kolb, Lawrence C., & Brodie, H. (1993). 최신 임상 정신의학 (이근후 외 공역). 하나의학사. (원본 출판 1988년).

Kumar, R., & Robson, K. M. (1984). A prospective study of emotional disorders in childbearing women. *British Journal of Psychiatry*, *144*(1), 35-47.

Lesh, A. J. A. (1978). *Postpartum depression. current practice in obstetric and gynecologic nursing. ed. McNall Galecner, 2.* California Mosby Co.

Lyons-Ruth, K., Alpern, L., & Repacholi, B. (1993). Disorganized infant attachment classification and maternal psychosocial

problems as predictors of hostile aggressive behavior in the preschool classroom. *Child Development*, *64*(2), 572-585.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, *39*(7), 1249-1260.

McCormick, C. B., & Kennedy, J. H. (1994). Parent-child attachment working models and self-esteem in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *23*(1), 1-18.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, *27*(2), 77-102.

Monteiro, F., Fonseca, A., Pereira, M., Alves, S., & Canavarro, M. C. (2019). What protects at-risk postpartum women from developing depressive and anxiety symtoms? The role of acceptance-focused processes and self-compassion. *Journal of Affective Disorders*, *246*, 522-529.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1-12.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139-154.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225-240.

O'Hara, M. W., & Svain, A. M. (1996). Rates and risk of postpartum depression: A meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, *8*(1), 37-54.

Pearson, J. L., Cohn, D. A., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (1994). Earned- and continuous security in adult attachment: Relation to depressive symptomatology and parenting style. *Development and Psychopathology*, *6*(2), 359-373.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, *40*(3), 879-891.

Price, J. L., Monson, C. M., Callahan, K., & Rodriguez, B. F. (2006). The role of emotional functioning in military-related PTSD and its treatment. *The Journal of Anxiety Disroders*, *20*(5), 661-674.

Punamaki, R. L., Kanninen, K., & Qouta, S. (2002). The role of defenses in moderating and mediating between trauma and post-traumatic symptoms among palestinian men. *International Journal of Psychology*, *37*, 286-296.

Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a

non-clinical sample. *Mindfulness*, *2*(1), 33-36.

Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *21*(4), 471-485.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, *7*(4), 422-445.

Stuart, C., Couser, G., & Schilder, K. (1998). Postpartum anxiety and depression: Onset and co-morbidity in a community sample. *Journal of Nervous Mental Disease*, *186*(7), 420-424.

Unterman, R. R., Posner, N. A., & Williams, K. N. (1990). Postpartum depressive disorders: Changing trends. *Birth, Sep*, *17*(3), 131-137.

Waller, E., & Scheidt, C. E. (2004). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: A study comparing the TAS-20 with non-self-report measures of alexithymia. *Journal of Psychosomatic Research*, *57*(3), 239-247.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self compassion, empathy, and subjective well being among college students and community adults. *Journal of Personality*, *79*(1), 191-221.

Whiffen, V., & Gotlib, I. (1989). Infants of postpartum depressed mothers: Temperament and cognitive status. *Journal of Abnormal Psychology*, *98*(3), 274-279.

원 고 접 수 일 : 2024. 06. 13
수정원고접수일 : 2024. 09. 10
게 재 결 정 일 : 2024. 10. 04

한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2025, Vol. 37, No. 1, 243-268

The Effect of Attachment Experience to Parents of Married Women on Postpartum Depression: The Mediating Role of Self-Compassion and Emotion Dysregulation

Hyo-Jin Lee **Nam-Woon Chung**

Department of Psychology, The Catholic University of Korea

student professor

This study aims to investigate the dual mediating effects of self-compassion and emotion dysregulation in the relationship between attachment experiences to parents and postpartum depression in married women. A total of 385 participants completed the survey. Results indicated that a correlation analysis was performed to confirm the relationships between all variables. Attachment experiences with parents had a significant negative effect on postpartum depression. Self-compassion mediated this relationship, while emotion dysregulation mediated the relationship between maternal attachment and postpartum depression. However, emotion dysregulation did not mediate the relationship between paternal attachment and postpartum depression. Self-compassion and emotion dysregulation jointly demonstrated a significant dual mediating effect. These findings highlight the importance of parental attachment experiences, self-compassion, and emotion regulation in postpartum depression. Implications for counseling and future research directions are discussed.

Key words : Postpartum Depression, Parental Attachment, Self-Compassion, Emotion Dysregulation, Mediating Effect