

어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절에 미치는 영향: 정서조절과 긍정적 양육행동의 순차적 매개효과*

전 성 은[†]

전남대학교 심리학과
조교수

본 연구는 유아 자녀의 자기조절에 영향을 미치는 어머니의 심리적 특성을 규명하기 위해, 어머니의 정신화가 유아의 자기조절에 미치는 영향을 검증하고 그 과정에서 정서조절과 긍정적 양육행동의 순차적 매개효과를 분석하였다. 만 3~5세 유아를 양육하는 어머니 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, SPSS PROCESS macro를 활용한 순차적 매개 분석을 수행하였다. 연구 결과, 어머니의 정신화는 정서조절, 긍정적 양육행동, 유아의 자기조절과 유의한 정적 상관을 보였다. 또한, 정신화와 유아의 자기조절 간 관계에서 정서조절의 단일 매개효과는 유의하지 않았으나, 긍정적 양육행동의 매개효과는 유의하게 나타났다. 더불어 정서조절과 긍정적 양육행동의 순차적 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절에 영향을 미치는 과정에서 정서조절과 긍정적 양육행동이라는 구체적인 매개 기제가 작동함을 밝힘으로써, 부모의 내적 심리역량이 실제 양육행동을 통해 자녀 발달로 이어지는 경로를 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 부모교육 및 상담 개입에서는 정신화 향상뿐 아니라 정서조절과 양육행동을 함께 고려한 통합적 접근이 필요함을 시사한다.

주요어 : 어머니 정신화, 유아 자기조절, 부모 정서조절, 긍정적 양육행동

* 본 연구는 전남대학교 학술연구비(과제번호: 2025-1867-01) 지원에 의하여 연구되었음.

† 교신저자 : 전성은, 전남대학교 심리학과, 전남광주통합특별시 북구 용봉로 77(용봉동), 전남대학교 사회과학대학 260호실, Tel: 062-530-2656, E-mail: clare0123@jnu.ac.kr



Copyright ©2026, 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.

유아기는 인간의 발달 과정 중 특히 중요한 시기로, 이 시기의 자기조절 능력은 추후 건 강한 발달 및 성장과도 밀접한 관련이 있다. 자기조절(self-regulation) 능력이란 개인이 자신의 목표나 상황적 요구에 맞게 자신의 행동, 정서, 주의 및 인지를 조절하는 능력을 의미 한다(Moilanen, 2007). 이는 전 생애에 걸쳐 발 달과제를 성공적으로 수행하는 데 필수적인 기능으로, 특히 유아기의 자기조절 능력은 추 후 학교 적응, 학업 성취도, 건강 및 웰빙, 정 서적 어려움 등 다양한 결과와 밀접하게 관련 되어(Blair & Diamond, 2008; McClelland et al., 2010), 개인의 발달에 특히 중요한 변인으로 주목받고 있다.

이와 같은 유아기 자기조절 능력의 발달은 단순히 개인 내적 특성뿐 아니라, 양육자와의 상호작용과 같은 초기 환경의 영향을 크게 받는다. 특히 영유아기에는 자녀의 발달에 영향을 미치는 주요 환경이 제한적이며, 그중에서도 주 양육자의 영향력이 상대적으로 크게 작용한다. 구체적으로, 유아기는 주 양육자와 애착 관계를 형성하는 시기이며, 유아의 초기 애착 경험은 이후 정서 및 사회 발달에도 중요한 영향을 미친다(Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1982). 또한, 부모의 정서 및 정서와 관련된 부모의 행동, 양육방식 등은 유아 자녀의 정서조절에도 중요한 영향을 미치므로 (Morris et al., 2007), 이 시기의 자녀를 양육하 는 양육자의 심리적 특성 및 양육과 관련된 능력에 대해 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

본 연구에서는 유아기 자기조절 능력에 영향을 미치는 요인 중, 특히 유아 자녀의 어머니의 특성에 주목하고자 하였다. 우리나라의 경우 많은 제도적 뒷받침으로 아버지의 양육 참여가 증가하고 있음에도 불구하고 여전히

어머니가 주 양육자로 기능하며 자녀 양육을 주로 담당하고 있다(이윤진 외, 2016; 장명선, 2024). 어머니의 민감한 양육과 정서적 상호작용은 영유아의 정서조절과 애착 형성에 중요한 역할을 하는 것으로 보고되었으며(Graziano et al., 2010; Leerkes & Zhou, 2018), 이는 어머니의 특성 및 양육행동이 유아의 발달에 중요한 요인임을 시사하는 것이다. 따라서 유아의 자기조절 발달을 이해하기 위해서는 어머니의 심리적 특성과 양육행동을 함께 고려할 필요가 있다.

어머니의 다양한 특성 중에서도 자녀의 내적 상태를 이해하고 해석하는 능력은 양육행동의 질을 결정짓는 핵심 기제로 작용한다. 이에 본 연구에서는 어머니의 정신화 능력에 초점을 맞추었다. 먼저 해당 개념의 정의를 살펴보면, 정신화(mentalization)란 개인이 자신과 타인의 행동을 이해하는 과정에서 그 이면에 있는 정신 상태에 초점을 두는 능력을 의미한다(Fonagy et al., 2002). 대인관계 맥락에서 정신화는 타인의 정서와 의도를 보다 정확하게 이해하도록 하며, 동시에 자신의 정서와 사고에 대한 통찰을 통해 보다 조절된 반응을 가능하게 한다(Bateman & Fonagy, 2016). 이로 인해 개인의 정신화 능력은 특히 정서조절과 대인관계 기능에 중요한 역할을 하며, 정신화 기능의 결핍은 다양한 심리적 어려움과 관련 되는 것으로 보고된다(Fonagy et al., 2002; Luyten et al., 2020). 선행연구에 따르면 정신화는 상황 및 심리적 맥락에서의 유연한 해석을 바탕으로 대인관계에서 적응적으로 대처하게 하는 기제로 작용하며, 관계 만족도나 대인관계 문제 등에 영향을 미치는 것으로 나타났다(이수진, 김은석, 2023; 이영주, 전성은, 2024; Górska, 2015).

이러한 정신화 능력은 일반적인 대인관계 맥락을 넘어, 특히 비대칭적 관계인 부모-자녀 관계에서 더욱 중요한 의미를 지닌다. 부모의 정신화는 부모가 자신의 내적 경험뿐 아니라 자녀의 내적 상태를 성찰할 수 있는 능력으로, 부모-자녀 관계라는 구체적 관계에서 나타나는 부모의 태도이다(이문희, 이수림, 2019). 즉, 자녀에 대한 부모의 정신화는 부모와 자녀 간 ‘마음의 만남(meeting of minds)’을 가능하게 하는 기제이며, 자녀의 사회인지 및 심리사회적 발달에도 중요한 영향을 미친다(Sharp & Fonagy, 2008). 이와 같은 부모의 정신화는 부모가 자녀의 행동을 이해하고 해석하는 과정에서 핵심적인 역할을 할 수 있으며, 민감한 양육행동이나 애착 형성 등 양육 관련 변인과 밀접한 관련이 있는 것으로 보고된다(Sharp & Fonagy, 2008; Slade, 2005).

앞서 언급하였듯이 우리나라에서는 어머니가 주 양육자로 기능하는 경우가 많으며, 유아기에는 어머니가 자녀와 가장 밀접한 정서적 상호작용을 경험하며 자녀의 신호를 해석하고 반응하는 과정을 반복하게 된다. 즉, 어머니의 정신화는 유아 자녀의 정서 및 행동을 이해하고 조율하는 과정에 영향을 주는데, 예를 들어 정신화가 잘 이루어질 경우 어머니는 자녀가 울거나 떼를 쓰는 상황에서 자녀 행동의 이면에 있는 정서나 욕구를 고려하여 이해하고, 보다 적절한 양육 행동을 나타낼 수 있다. 반면, 어머니의 정신화가 충분히 작동하지 않을 경우 자녀의 행동을 단순히 고집이나 문제행동으로 해석하고 즉각적으로 통제하려는 반응을 보일 수 있으며, 이는 부정적인 양육 행동으로 이어질 수 있다. 선행연구에서는 어머니의 정신화가 유아의 대처행동이나 만족지연 등 자기조절 능력에 긍정적 영향을 미치며,

정서조절과 같은 정서 발달에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(Álvarez et al., 2022; Senehi et al., 2018). 이는 어머니의 정신화가 유아의 자기조절 발달과 밀접하게 관련되는 중요한 심리적 기제임을 시사한다.

다만, 국내에서는 어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절과 같은 발달적 결과에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 그 작동 기제가 무엇인지에 대해 검증하는 연구가 매우 제한적으로 이루어져 왔다. 이에 본 연구에서는 어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절에 미치는 영향을 확인하고, 두 변인 간 관계를 설명하는 심리적 기제를 밝히고자 하였다. 이와 관련하여 정신화 기반 치료(mentalization-based treatment) 관점에 따르면, 개인이 자신의 내적 상태를 인식하고 타인의 마음을 이해하는 정신화 능력은 정서적 각성 상황에서 보다 안정된 반응을 유지하는 데 중요한 역할을 한다(Bateman & Fonagy, 2016). 이는 정신화가 개인의 정서 경험을 이해하고 조직화하는 과정을 통해 정서조절에 기여할 수 있음을 시사하는 것이다. 선행연구에서 정신화는 정서기반 대처와 같은 정서조절 과정에도 관여하며(서영주, 김영근, 2018), 정신화 기반 개입은 정서조절 곤란을 완화하는 데 효과가 있었다(전성은 외, 2025).

이를 어머니의 양육 맥락으로 확장하여 적용하였을 때, 유아 자녀의 마음을 이해하는 능력과 어머니 자신의 정서를 조절하는 능력은 상호 밀접하게 영향을 주고받으며 함께 작동하는 과정이라고 볼 수 있다. 즉, 어머니의 정신화 능력이 안정적으로 작동할 때 어머니는 자신의 정서를 보다 명확히 인식하고 조절할 수 있음을 유추할 수 있다. 또한, 부모의 사회화 방식이 자녀의 정서 및 사회적 역량

에 영향을 미치는 기제를 설명한 정서사회화(emotion socialization) 모형에 따르면, 부모의 정서 관련 반응과 표현은 유아의 정서 경험과 표현, 나아가 정서조절 능력 형성에 영향을 미친다(Eisenberg et al., 1998). 즉, 어머니의 정신화 능력이 실제 양육 장면에서 효과적으로 발휘되기 위해서는 자신의 정서 반응을 적절히 인식하고 조절하는 능력이 함께 작동할 필요가 있음을 알 수 있다.

이러한 이유로 본 연구에서는 어머니의 정신화와 자녀의 자기조절 간 관계를 설명하는 주요 기제로 정서조절을 고려하였다. 정서조절(emotion regulation)이란 개인이 자신의 목표를 성취하기 위해 정서 반응을 관찰하고 평가하며 수정하는 내적 및 외적 과정으로 정의할 수 있다(Thompson, 1994). 그리고 정서조절은 개인이 필요와 맥락적 요구에 맞게 정서를 유발하는 경험에 유연하게 반응할 수 있는 능력으로, 자신의 정서 패턴을 지속적으로 수정해 나가는 과정이라고도 할 수 있다(Cole et al., 1994). 특히 부모의 정서조절 능력은 양육행동과 밀접하게 관련되는 주요 정서적 변인이며(임희수, 박성연, 2002; Dix, 1991), 자녀의 정서 및 행동 발달, 사회적 적응 등 다양한 발달 지표들과도 밀접한 관련성이 있는 것으로 보고된다(김은경, 송영혜, 2008; Morris et al., 2007). 앞서 언급하였듯이, 이와 같은 정서조절은 정신화 능력과 밀접한 관련이 있으며, 특히 부모가 자녀를 독립된 심리적 존재로 이해하고 자신의 정서 상태를 성찰할 수 있을 때 보다 안정적인 정서조절이 가능해지고 이는 양육과 관련된 긍정적인 행동으로까지 이어질 수 있다(Fonagy et al., 2002; Slade, 2005). 즉, 부모의 정신화를 바탕으로 한 정서조절은 자녀와의 실제 상호작용에서 구체적인 양육행

동으로 드러나게 된다.

양육행동은 부모의 인지적·정서적 특성이 실제 상호작용 장면에서 구현된 외현적 행동으로, 부모의 내적 역량과 달리 비교적 관찰이 쉽고 구체적인 행동 수준에서 측정될 수 있으며, 부모교육 및 상담을 통해 변화와 훈련이 가능하다는 점에서 개입의 핵심 표적 변인이 될 수 있다. 따라서 어머니의 심리적 특성이 자녀 발달로 이어지는 과정을 이해하기 위해서는 이와 같은 양육행동을 함께 고려할 필요가 있다. 긍정적 양육행동과 관련하여, Baumrind(1991)의 양육유형 이론에 따르면 부모의 따뜻한 반응성과 적절한 지도 수준이 결합된 권위적 양육은 아동의 사회정서 발달에 가장 긍정적인 영향을 미치는 양육유형으로 보고된다. 본 연구에서는 이를 바탕으로 긍정적 양육행동(positive parenting)을 부모가 자녀에게 정서적 지지와 민감한 반응을 제공하고, 발달을 촉진하는 방식으로 상호작용하는 양육행동으로 정의하였다.

선행연구들에서는 이와 같은 부모의 지지적이고 따뜻한 양육행동이 영유아의 실행기능 및 자기조절 발달과 관련되어 중요한 역할을 하는 것으로 보고되어 왔다(Fay-Stammbach et al., 2014; Speidel et al., 2020; Wang & Gai, 2024). 또한, 부모의 명확하고 일관된 한계 설정과 비계 설정 등의 지원은 유아동 자녀의 의도적 자기조절(effortful control) 발달과 관련된 것으로 나타났으며(Lengua et al., 2007), 개입 연구에서도 부모의 긍정적 양육행동을 촉진하는 비디오 피드백 개입이 유아동 자녀의 외현화 및 행동 문제의 완화에 효과가 있음이 나타난 바 있다(Juffer et al., 2017). 반면, 부모의 적대적 태도, 부정적 통제 등의 부정적인 양육행동은 유아 및 아동의 정서조절 능력의

저하 및 행동 문제와 관련성이 있는 것으로 나타났다(Calkins et al., 1998; Morris et al., 2002). 즉, 양육행동은 어머니의 정서 및 인지적 역량이 반영되어 실제 상호작용 맥락에서 나타나는 행동적 결과라고 할 수 있으며, 이는 궁극적으로 유아의 자기조절 발달에 영향을 미치는 주요 기제로 작용한다.

종합하면, 어머니가 자녀의 마음 상태를 이해하고 자신의 정서 경험을 성찰할 수 있는 정신화 능력은 어머니 자신의 정서를 적절히 인식하고 조절하는데 중요한 기반이 될 수 있으며, 이러한 정서조절 능력은 자녀와의 상호작용 과정에서 보다 지지적이고 민감한 양육행동으로 연결될 것이다. 나아가 이러한 긍정적 양육행동은 영유아 자녀의 정서 및 행동 조절 능력의 발달을 촉진하는 중요한 환경적 요인으로 작용할 수 있다. 따라서 어머니의 정신화, 정서조절, 긍정적 양육행동이 상호 연관된 변인으로서 유아 자녀의 자기조절에 영향을 미치는 과정에 주목할 필요가 있다. 그러나 이러한 변인들을 통합적으로 고려하여 그 관계를 검증한 연구는 아직 충분히 이루어지지 않았다. 이에 본 연구에서는 어머니의 양육과 관련된 인지적, 정서적, 행동적 변인으로서 정신화, 정서조절, 긍정적 양육행동을 함께 고려하여, 이들 변인이 유아 자녀의 자기조절에 미치는 영향과 그 작동 기제를 종합적으로 탐색하고자 한다. 이를 통해 유아 자녀의 자기조절 발달을 촉진하기 위한 개입 기제를 규명하고, 향후 부모 정신화 기반 개입 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다. 본 연구의 연구모델은 그림 1에 제시되어 있으며, 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 유아 자녀 어머니의 정신화와 자녀의 자기조절의 관계에서 어머니의 정서조

절은 매개효과를 나타내는가?

연구문제 2. 유아 자녀 어머니의 정신화와 자녀의 자기조절의 관계에서 어머니의 긍정적 양육행동은 매개효과를 나타내는가?

연구문제 3. 유아 자녀 어머니의 정신화와 자녀의 자기조절의 관계에서 어머니의 정서조절과 긍정적 양육행동은 순차적 매개효과를 나타내는가?

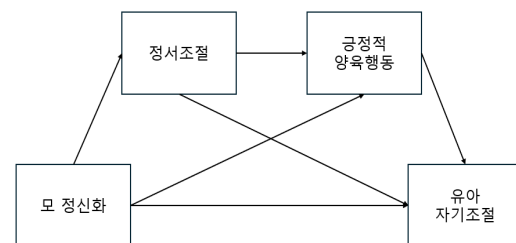


그림 1. 연구모델

방 법

연구참여자

본 연구의 연구문제를 검증하기 위해 온라인 설문조사 업체 엠브레인(Embrain)을 활용하여 유아기(만 3~5세) 자녀를 양육하는 어머니를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 모든 참여자는 연구 목적과 절차에 대한 설명을 제공 받은 후 자발적으로 연구 참여에 동의하였다. 총 374명의 응답자 중, 동일 응답을 반복하거나 응답시간이 과도하게 단축되는 등 불성실하게 응답한 74명의 자료를 제외하고, 최종적으로 300명의 자료가 분석에 사용되었다. 다 자녀 가정의 경우, 응답 대상의 일관성을 확보하기 위해 자녀 관련 문항은 첫째 유아 자녀를 기준으로 응답하도록 하였다. 참여자들

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 정보

항목	범주	인원(명)	비율(%)
어머니 연령	20대(만20~29세)	4	1.3
	30대(만30~39세)	204	68
	40대(만40~49세)	92	30.7
어머니 학력	고등학교 졸업	14	4.7
	대학교 졸업	250	83.3
	대학원(석사) 졸업	29	9.7
	대학원(박사) 졸업	7	2.3
유아 자녀 연령	만 3세	96	32
	만 4세	138	46
	만 5세	66	22
유아 자녀 성별	남	157	52.3
	여	143	47.7

의 연령, 학력, 유아 자녀 연령 및 성별에 대한 자료는 표 1의 인구통계학적 정보에 제시되어 있다.

측정도구

모 정신화

본 연구에서는 유아 자녀 어머니의 정신화를 측정하기 위해 Luyten 등(2017)의 부모의 성찰 기능 척도(Parental Reflective Functioning Questionnaire [PRFQ]) 이문희와 이수림(2019)이 한국 어머니를 대상으로 번안 및 타당화한 ‘모 정신화 척도’를 사용하였다. 해당 척도는 마음에 대한 확신, 전-정신화 태도, 관심과 호기심과 같은 하위요인으로 구성되어 있으며, ‘나는 아이가 행동하고 느끼는 방식 이면의 이유에 대해 생각하는 것을 좋아한다’, ‘나는 아이의 눈을 통해 상황을 보려고 한다’와 같

은 15문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 이문희와 이수림(2019)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach’s α)는 하위요인별 .68~.83으로 나타났다으며, 본 연구에서는 .79로 나타났다.

정서조절

매개변인에 해당하는 어머니의 정서조절을 측정하기 위해 Gross와 John(2003)의 정서조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire [ERQ])를 손재민(2005)이 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 해당 척도는 10문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 원척도에서 하위요인은 인지적 재해석, 정서억제 두 요인으로 구성되어 있으나, 척도 원저자의 의견을 바탕으로 인지적 재해석 문항만으로 긍정적 정서조절 점수를 산출한 선행연구를 참조하여(정문경, 김병석, 2012 참조), 해당 문항 6문항만을 분석에 사용하였다. 이는 ‘스트레스 상황에 직

면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다’, ‘부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다’와 같은 문항으로 구성되어 있다. 정문경과 김병석(2012)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .84로 나타났으며, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

긍정적 양육행동

매개변인에 해당하는 어머니의 긍정적 양육행동을 측정하기 위해 Crase 등(1978)이 개발한 IOWA 부모양육행동척도(Iowa Parent Behavior Inventory-Mother Form [IPBI-MF])를 홍계옥과 정옥분(1995)이 번안 및 수정한 것을 사용하였다. 해당 척도는 합리적인 지도, 한계설정, 애정성, 반응성과 같은 하위요인으로 구성되어 있으며, ‘화낼만한 일이 아니라고 생각한 일에서 아이가 화를 내더라도 나름대로의 이유가 무엇인지 들어본다’, ‘아이를 껴안거나 쓰다듬는 등 신체적 애정표현을 한다’와 같은 26문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 홍계옥과 정옥분(1995)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .84로 나타났으며, 본 연구에서는 .88로 나타났다.

유아 자기조절

종속변인에 해당하는 유아의 자기조절을 측정하기 위해 이정란과 양옥승(2003)이 자기조절의 구성요인을 바탕으로 개발한 자기조절력 측정 도구를 사용하였다. 해당 척도는 자기평가, 자기결정, 행동억제, 정서성과 같은 하위요인으로 구성되어 있으며, 어머니가 직접 응답하는 형식이다. 이는 5점 리커트 척도이며, ‘자신이 계획한 일이 있을 경우 끝까지 완성하는 편이다’, ‘어떤 일이나 놀이든 혼자 해

결하기 어렵다고 생각하면 쉽게 포기하고 좌절하는 편이다’와 같은 31문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 첫째 유아 자녀를 기준으로 해당 척도에 응답하도록 하였다. 이정란과 양옥승(2003)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .81로 나타났으며, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

분석 방법

본 연구에서는 자료 분석을 위해 SPSS 29.0 프로그램을 활용하였다. 먼저 연구 참여자들의 인구통계학적 특성과 각 연구변인의 평균 및 표준편차를 도출하기 위해 기술통계를 실시하였으며, 각 척도에 대한 내적 일치도를 확인하기 위해 신뢰도 분석을 실시하였다. 또한 분석에 앞서 주요 변인의 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 검토하였다. 다음으로 상관분석을 수행하여 주요 변인 간 상관을 확인하였다. 연구문제 1과 2의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)의 Process macro 프로그램의 model 4(매개효과 모델)을 적용하여 분석하였다. 다음으로 순차적 매개효과를 확인하는 연구문제 3을 검증하기 위해 model 6(순차적 매개효과 모델)을 적용하여 분석하였다. 표집은 5,000번, 신뢰구간은 95%로 설정하여 부트스트랩을 실시하였다. 모든 통계적 유의성은 $p < .05$ 수준에서 검증하였으며, 부트스트래핑 결과, 간접효과의 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 경우 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석 결과

주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과는 표 2와 같다. 먼저 주요 변인의 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 검토하였을 때, 모든 변인의 왜도는 ± 1 , 첨도는 ± 2 범위 내에 있어 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다. 상관분석 결과, 어머니의 정신화는 어머니의 정서조절과 정적 상관($r=.28, p<.01$), 긍정적 양육행동과 정적 상관($r=.44, p<.01$), 유아의 자기조절과도 정적 상관을 보였다($r=.48, p<.01$). 어머니의 정서조절은 긍정적 양육행동과 정적 상관($r=.29, p<.01$), 유아의 자기조절

과도 정적 상관을 보였다($r=.13, p<.01$). 또한, 어머니의 긍정적 양육행동 또한 유아의 자기조절과 정적 상관을 보였다($r=.39, p<.01$).

어머니의 정신화와 유아 자녀의 자기조절의 관계에서 어머니의 정서조절의 매개효과 분석 결과

연구문제 1을 검증하기 위해 어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절에 미치는 영향에서 어머니의 정서조절의 매개효과를 분석한 결과는 표 3과 같이 나타났다. 어머니의 정신화는 유아의 자기조절에 유의한 정적 영향

표 2. 기술통계 및 상관분석 결과

변수	1	2	3	4
1. 모 정신화	-			
2. 정서조절	.278**	-		
3. 긍정적 양육행동	.443**	.286**	-	
4. 유아 자기조절	.475**	.134**	.385**	-
<i>M</i>	4.562	4.726	4.015	3.443
<i>SD</i>	.617	.800	.395	.513
skewness	.022	-.391	-.221	-.279
kurtosis	.094	.981	.371	.900

주. ** $p<.01$

표 3. 모 정신화와 유아 자기조절의 관계에서 정서조절의 매개효과

단계	독립변인	종속변인	B	β	SE	<i>t</i>	LLCI	ULCI	R^2	<i>F</i>
1	모 정신화	유아 자기조절	.395	.475	.042	9.324***	.312	.479	.226	86.938***
2	모 정신화	정서조절	.361	.278	.072	5.004***	.219	.504	.078	25.043***
3	모 정신화	유아 자기조절	.395	.475	.042	8.931***	.308	.482	.226	43.324***
	정서조절		.001	.002	.034	0.032	-.066	.068		

주. $N=300$, *** $p<.001$

전성은 / 어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절에 미치는 영향: 정서조절과 긍정적 양육행동의 순차적 매개효과

표 4. 정서조절의 간접효과에 대한 부트스트랩 검정 결과

간접효과	Effect	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
모 정신화 → 정서조절 → 유아 자기조절	.000	.013	-.026	.025

을 미치는 것으로 나타났으며($B=.40$, $\beta=.48$, $p<.001$), 이는 어머니의 정신화 수준이 높을수록 유아의 자기조절 수준이 높음을 의미한다. 또한, 어머니의 정신화는 어머니의 정서조절에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.36$, $\beta=.28$, $p<.001$), 이는 어머니의 정신화 수준이 높을수록 정서조절 수준 또한 높음을 의미한다. 그러나 어머니의 정신화와 정서조절을 동시에 투입한 결과, 어머니의 정신화는 유아의 자기조절에 유의한 영향을 미쳤으나($B=.40$, $\beta=.48$, $p<.001$), 어머니의 정서조절이 유아의 자기조절에 미치는 영향은 유의하지 않았다($B=.00$, $\beta=.00$, $p=.974$). 이는 어머니의 정서조절이 어머니의 정신화와 유아의 자기조절 간의 관계를 매개하지 않는 것으로 해석할 수 있다. 또한, 정서조절을 추가로 투입하였을 때 모형의 설명량도 거의 증가하지 않아, 정서조절이 유아 자기조절을 설명하는 추가적인 변인으로 작용하지 않는 것으로 나타났다. 간접효과의 유의성을 확인하기 위한 부트스트래핑 결과는 표 4에 제시되어 있다.

부트스트래핑 분석 결과, 정서조절을 통한 간접효과는 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 유의하지 않은 것으로 나타났다.

어머니의 정신화와 유아 자녀의 자기조절의 관계에서 긍정적 양육행동의 매개효과 분석 결과

다음으로 연구문제 2를 검증하기 위해 어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절에 미치는 영향에서 긍정적 양육행동의 매개효과를 분석한 결과는 표 5와 같이 나타났다. 어머니의 정신화는 유아의 자기조절에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.40$, $\beta=.48$, $p<.001$), 어머니의 정신화는 긍정적 양육행동에도 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.28$, $\beta=.44$, $p<.001$), 이는 어머니의 정신화 수준이 높을수록 긍정적 양육행동 수준 또한 높음을 의미한다. 그리고 어머니의 정신화와 긍정적 양육행동을 동시에 투입한 결과, 어머니의 정신화는 유아의 자기조절에 유의한

표 5. 모 정신화와 유아 자기조절의 관계에서 긍정적 양육행동의 매개효과

단계	독립변인	종속변인	B	β	SE	t	LLCI	ULCI	R ²	F
1	모 정신화	유아 자기조절	.395	.475	.042	9.324***	.312	.479	.226	86.938***
2	모 정신화	긍정적 양육행동	.284	.443	.033	8.536***	.219	.349	.197	72.86***
3	모 정신화	유아 자기조절	.315	.379	.046	6.825**	.225	.406	.264	53.163***
	긍정적 양육행동		.282	.217	.072	3.903***	.140	.424		

주. N=300, ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 6. 긍정적 양육행동의 간접효과에 대한 부트스트랩 검정 결과

간접효과	Effect	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
모 정신화 → 긍정적 양육행동 → 유아 자기조절	.080	.022	.039	.125

영향을($B=.32$, $\beta=.38$, $p<.01$), 긍정적 양육행동 또한 유아의 자기조절에 유의한 영향을 미쳤다($B=.28$, $\beta=.22$, $p<.001$). 이는 긍정적 양육행동이 어머니의 정신화와 유아의 자기조절의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 해석할 수 있다. 긍정적 양육행동을 추가로 투입하였을 때 모형의 설명량 또한 22.6%에서 26.4%로 증가하였다. 간접효과 유의성을 확인하기 위한 부트스트래핑 결과는 표 6에 제시되어 있다. 부트스트래핑 분석 결과, 긍정적 양육행동을 통한 간접효과는 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 나타났다.

어머니의 정신화와 유아 자녀의 자기조절의 관계에서 어머니의 정서조절 및 긍정적 양육

행동의 순차적 매개효과 분석 결과

다음으로 연구문제 3을 검증하기 위해 어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절에 미치는 영향에서 정서조절과 긍정적 양육행동의 순차적 매개효과를 분석한 결과는 표 7과 같이 나타났다. 먼저 어머니의 정신화는 유아의 자기조절에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.40$, $\beta=.48$, $p<.001$), 어머니의 정신화는 정서조절에도 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.36$, $\beta=.28$, $p<.001$). 다음으로 어머니의 정신화와 정서조절을 동시에 투입하여 긍정적 양육행동에 미치는 영향을 살펴본 결과, 어머니의 정신화는 긍정적 양육행동에 유의한 정적 영향을 미쳤으며($B=.25$, $\beta=.39$, $p<.001$), 정서조절 또한

표 7. 모 정신화와 유아 자기조절의 관계에서 정서조절과 긍정적 양육행동의 순차적 매개효과

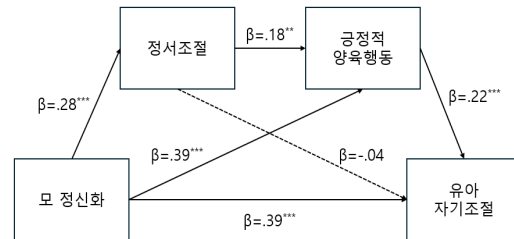
독립변인	종속변인	B	β	SE	t	LLCI	ULCI	R ²	F
모 정신화	유아 자기조절	.395	.475	.042	9.324***	.312	.479	.226	86.938***
모 정신화	정서조절	.361	.278	.072	5.004***	.219	.504	.078	25.043***
모 정신화	긍정적 양육행동	.253	.394	.034	7.412***	.186	.320	.225	43.122***
정서조절		.087	.176	.026	3.310**	.035	.139		
모 정신화	유아 자기조절	.321	.386	.047	6.839***	.229	.414	.265	35.554***
정서조절		-.024	-.038	.034	-.715	-.091	.042		
긍정적 양육행동		.292	.224	.074	3.965***	.147	.436		

주. N=300, ** $p<.01$, *** $p<.001$

긍정적 양육행동에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.09$, $\beta=.18$, $p<.01$). 이는 어머니의 정신화 수준과 정서조절 수준이 높을수록 긍정적 양육행동 수준 또한 높음을 의미한다.

마지막으로 어머니의 정신화, 정서조절, 긍정적 양육행동을 동시에 투입하여 유아의 자기조절에 미치는 영향을 살펴본 결과, 어머니의 정신화는 유아의 자기조절에 유의한 영향을 미쳤으며($B=.32$, $\beta=.39$, $p<.001$), 긍정적 양육행동 또한 유아의 자기조절에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.29$, $\beta=.22$, $p<.001$). 반면 정서조절이 유아의 자기조절에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다($B=-.02$, $\beta=-.04$, $p=.475$). 매개변인을 투입한 모형에서 설명량은 26.5%로 나타났다. 이러한 결과는 어머니의 정신화가 정서조절을 거쳐 긍정적 양육행동으로 이어지고, 이러한 양육행동이 다시 유아의 자기조절에 영향을 미치는 순차적 매개과정의 가능성을 시사한다. 순차적 매개효과의 유의성을 확인하기 위한 부트스트래핑 결과는 표 8에 제시하였으며, 부트스트래핑 분석 결과, 정서조절을 통한 간접효과는 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 유의하지 않은 것으로 나타났다. 반면 긍정적 양육행동을 통한 간접효과는 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 나타났다.

또한 정서조절과 긍정적 양육행동을 순차적으로 거치는 간접효과 역시 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 확인되었다. 분석 결과를 도식화한 것은 그림 2와 같다.



주. ** $p<.01$, *** $p<.001$

그림 2. 순차적 매개 모형

논 의

본 연구에서는 유아 자녀의 자기조절에 중요하게 영향을 미치는 어머니의 심리적 특성을 확인하기 위해, 어머니의 정신화가 유아 자녀의 자기조절에 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 특히 어머니의 정신화와 유아 자녀의 자기조절 간 관계에서 어머니의 정서조절과 긍정적 양육행동의 순차적 매개효과를 확인하였으며, 그 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 어머니의 정신화는 어머니의 정서조절, 긍정적 양육행동, 자녀의 자기조절과 유의

표 8. 정서조절과 긍정적 양육행동의 간접효과에 대한 부트스트랩 검정 결과

간접효과	Effect	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
모 정신화 → 정서조절 → 유아 자기조절	-.009	.012	-.034	.013
모 정신화 → 긍정적 양육행동 → 유아 자기조절	.074	.021	.036	.118
모 정신화 → 정서조절 → 긍정적 양육행동 → 유아 자기조절	.009	.005	.002	.020

한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 어머니의 정신화 능력이 어머니 자신과 자녀 모두의 정서 및 행동적 조절과 밀접하게 관련된 심리적 특성임을 함의하는 것이다. 즉, 정신화는 자신 및 타인의 정서를 이해하고 다루는 능력과 밀접하게 연결된 심리적 역량이며, 자신의 정서 상태에 대한 이해가 타인, 특히 자녀의 내적 경험을 정확하게 해석할 수 있는 기초가 된다는 점에서 개인의 적응뿐 아니라 양육 역량과도 연결되는 특성으로 이해할 수 있다. 선행연구에서도 부모의 정신화는 자녀의 정서조절 및 애착, 성격 및 자기개념 발달과 같은 특성과 관련성이 있는 것으로 나타나(이수림, 이문희, 2016; Fonagy & Target, 1997; Sharp & Fonagy, 2008; Slade, 2005) 본 연구 결과와 맥을 같이 하고 있다. 특히, 부모의 정신화와 같은 심리적 특성이 자녀의 발달적 특성에도 관련성을 가진다는 점은 본 연구의 주요한 발견이며, 이를 통해 유아 자녀의 자기조절에 대해 이해하고 개입할 때 가족 맥락, 특히 부모의 심리적 역량을 함께 고려할 필요성을 강조할 수 있다.

둘째, 어머니의 정신화가 유아의 자기조절에 미치는 영향에서 정서조절의 매개효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 어머니의 정서조절은 개인의 심리적 적응에는 기여할 수 있으나, 본 연구 결과 어머니의 정신화와 유아의 자기조절 간 관계에서 정서조절을 통한 간접경로는 유의하지 않았다. 이러한 결과를 이해하기 위해 관련 선행연구를 살펴보면, 어머니의 정서조절이 유아의 자기조절에 미치는 직접적인 영향을 다룬 연구는 많지 않은 것으로 파악되었다. 다만, 자기조절은 정서 경험과 그 표현을 관리하는 정서조절을 포괄하는 개념이므로(Calkins & Hill, 2007), 본 연구에서는

부모의 자기조절 관련 문헌까지 확장하여 검토하였다. 그 결과, 부모-자녀 간 자기조절 역량은 세대 간 전이되는 경향이 있으나, 그 구체적인 전이 기제에 대한 실증적 연구는 여전히 부족하다는 점이 확인되었다(Bridgett et al., 2015). 그러나 선행연구들에 따르면, 부모의 정서표현 및 자녀의 정서에 대한 반응과 같은 정서사회화 전략들이 유아 및 아동 자녀의 자기조절 능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다(김민정, 유연옥, 2011; 유은희, 임미옥, 2006; 이양순 외, 2006). 따라서 본 연구에서 정서조절의 매개효과가 유의하지 않게 나타난 것은, 어머니의 내적 정서조절 능력이 자녀의 자기조절로 직접 연결되기보다는, 부모-자녀 상호작용 과정에서 나타나는 정서사회화 행동과 같은 보다 외현적인 기제를 통해 간접적으로 작동할 가능성을 시사한다.

이에 더하여, 본 연구에서 사용한 정서조절 척도의 특성 또한 결과 해석에 있어 고려할 필요가 있다. 본 연구에서 사용한 정서조절 척도에서는 인지적 재해석을 통한 정서조절을 주로 측정하고 있으며, 이로 인해 다차원적인 정서조절의 개념을 포괄하여 측정하지 못했을 가능성이 있다. 정서조절은 정서가 생성되는 과정 전반에 걸쳐 상황 선택, 주의 배분, 인지 변화, 반응 조절 등 다양한 지점에서 이루어지는 과정이다(Gross, 1998). 본 연구에서 측정한 정서조절은 주로 개인의 내적 인지 전략에 초점이 맞추어진 정서조절이었으며, 실제 양육 장면에서 나타나는 정서 반응의 조절이나 표현 방식까지는 충분히 포착하지 못했을 수 있다. 이러한 이유로 정서조절의 매개 경로가 유의하게 나타나지 않았을 가능성이 있다.

셋째, 어머니의 정신화가 유아의 자기조절에 미치는 영향에서 긍정적 양육행동의 매개

효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 부모의 정신화가 자녀의 자기조절 발달에 미치는 영향 과정에서 구체적인 양육행동이 핵심적인 매개 기제로 작용함을 시사하는 것이다. 선행 연구에서도 부모의 긍정적 양육행동은 영유아 자녀의 자기조절, 정서조절 및 사회정서 능력의 발달의 주요한 예측 요인으로 보고되어 (양은호, 최혜순, 2013; 이화선, 손수민, 2017; Fay-Stammach et al., 2014; Speidel et al., 2020; Wang & Gai, 2024), 본 연구결과와 맥을 같이 한다. 이러한 기제를 구체적으로 살펴보면, 정신화 능력이 높은 어머니는 유아의 행동 기저에 깔린 의도와 정서적 욕구를 민감하게 포착하며, 이를 바탕으로 반응적 보살핌, 합리적 지도, 일관된 한계설정과 같은 긍정적 양육행동을 수행한다. 이는 궁극적으로 유아 자녀의 자기결정, 자기평가 및 행동 억제와 같은 맥락에 맞는 자기조절 능력의 발달을 촉진하는 토대가 된다. 결론적으로, 유아의 자기조절 증진을 위한 개입에서는 어머니의 정신화 역량 강화와 더불어, 이러한 내적 역량이 구체적인 양육 실천으로 이어질 수 있도록 돕는 전략이 필요함을 알 수 있다.

넷째, 어머니의 정신화가 유아의 자기조절에 미치는 영향에서 정서조절과 긍정적 양육행동의 순차적 매개효과가 유의함이 확인되었다. 이는 어머니의 정신화가 정서조절과 같은 내적 역량을 거쳐, 긍정적 양육행동과 같은 외적 행동으로 이어져 궁극적으로 유아의 자기조절과 관련될 수 있음을 시사한다. 본 연구에서 살펴본 어머니의 정신화는 자신과 타인의 심리 상태를 이해하는 인지적 측면은 물론, 감정 상태를 조절하고 처리하는 것과 같은 정서적 측면까지를 포괄하는 고차적인 조망 수용 능력이다(Fonagy et al., 2002; Luyten et

al., 2017). 따라서 정신화 수준이 높은 어머니는 자신의 감정 상태를 안정적으로 관리할 수 있으며, 이러한 안정적인 내적 자원은 유아 자녀를 향한 보다 민감하고 지지적인 상호작용의 기반이 된다. 정신화로부터 기원한 정서조절은 양육 상황에서의 일관성과 예측 가능성을 높이며, 이는 다시 구조화되고 반응적인 양육행동으로 표현될 수 있다. 이러한 정서조절과 긍정적 양육행동은 정신화로부터 기인한 정서적, 행동적 역량을 나타낸다. 즉, 유아의 자기조절과 같은 핵심 발달 과업은 부모의 인지적, 정서적, 행동적 특성이 상호 연결된 맥락 속에서 함께 고려될 필요가 있음을 시사한다.

본 연구의 결과는 부모교육 및 상담 현장에 중요한 시사점을 제공한다. 유아 자녀의 자기조절력 증진을 목표로 하는 개입 프로그램은 단순히 부모의 정서조절 기술 훈련에 국한되어서는 안 되며, 세 가지 측면을 통합하는 접근이 요구된다. 구체적으로, 어머니가 자녀의 내면을 이해하는 정신화 기반 훈련을 토대로 자신의 정서를 안정적으로 다루고, 이러한 과정이 긍정적 양육 행동으로 이어질 수 있도록 하는 통합적 프로그램 설계가 필요하다. 첫째, ‘자녀의 마음 이해하기’와 같은 정신화 중심의 기초 교육이 선행될 필요가 있다. 이는 부모가 자녀의 행동 기저의 심리적 욕구 및 의도를 이해하도록 돕는 성찰 및 조망 훈련을 의미한다. 둘째, 부모 자신의 정서조절 능력을 강화하는 단계가 함께 이루어질 필요가 있다. 이를 통해 부모는 양육 상황에서 자극적인 자녀의 행동에 반사적으로 반응하기보다, 의도적으로 정서를 다루고 반응할 수 있다. 셋째, 이러한 내적 역량이 실제 양육행동으로 이어질 수 있도록 구체적인 상호작용 기술을 다루

는 훈련이 포함될 필요가 있다. 예를 들어, 반응적 말하기, 공감적 경청, 자녀의 감정에 대한 명명과 같은 전략이 이에 해당한다. 즉, 정신화, 정서조절, 양육행동이 상호 연결된 방식으로 다루어질 때, 유아의 자기조절 발달을 지원하는 양육 환경을 조성하는 데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구의 한계점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용한 ‘모 정신화’ 척도의 측정 및 분석상 한계로 인해 결과 해석에 주의가 필요하다. 척도의 원저자(Luyten et al., 2017)는 정신화는 단순히 높고 낮음의 문제가 아니라 적정 수준(optimal level)에 도달하는 것이 중요하다고 언급하고 있다. 예를 들어, 척도의 하위요인 중 ‘마음에 대한 확신’의 경우, 과도한 확신이 과잉정신화(hypermatalizing)로 이어져 오히려 유아와의 정서적 거리감을 초래할 수 있다. 본 연구는 이러한 정신화의 비선형적 특성을 고려하기보다 척도 점수의 합산치를 분석에 활용하였으며, 그 결과 정신화 관련 요인들이 높을수록 긍정적 양육과 유아의 자기조절을 예측하는 선형적 경향이 나타났다.

이와 같은 결과는 어머니가 자녀의 내면 상태에 대해 끊임없이 관심을 기울이고, 자녀의 마음을 이해하려는 의식적인 노력이 양육의 질을 높이는 하나의 보호요인으로 작용했을 가능성으로 해석할 수 있다. 다시 말해, 적정 수준의 정신화가 이상적이라 하더라도, 일반 표본의 양육 맥락에서는 자녀의 심리 상태에 대한 관심의 정도가 양육의 질을 결정하는 주요 변수로 기능했을 가능성이 있다. 즉, 과잉정신화의 위험이 내재함에도 불구하고, 자녀의 마음을 외면하는 저정신화(hypomentalizing) 보다는 다소 과도하게 해석하더라도 자녀의

심리 상태에 관심을 두는 태도가 일상적 양육 맥락에서 더 반응적이고 구조화된 행동으로 이어졌을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 정신화의 적정 범위를 고려한 비선형적 분석을 수행하거나, 하위요인별로 양육에 미치는 차별적인 기제를 분리하여 검증함으로써 정신화의 질적 수준이 자녀 발달에 미치는 영향을 보다 정교하게 고찰할 필요가 있다.

또한, 본 연구에서 사용한 ‘모 정신화’ 척도가 부모-자녀 관계의 특수 맥락을 반영하는 데는 유용하나, 정신화라는 광범위한 구성 개념을 측정하기에는 다소 제한적이라는 점도 고려되어야 한다. 본 연구에서 사용한 PRFQ(Luyten et al., 2017)와 다른 정신화 척도들을 비교하면, 그 측정의 범위와 초점에 있어 중요한 차이가 확인된다. 구체적으로, Dimitrijević 등(2018)이 개발한 정신화 척도(Mentalization Scale [MentS])나 박세미와 정남운(2019)의 자기보고식 심리화 척도(Self-Rated Mentalization Questionnaire [SRMQ]) 등과 비교할 때, 본 연구의 척도는 하위 요인을 세 가지(마음에 대한 확신, 전-정신화 태도, 관심과 호기심)로 한정하여 측정하고 있어 정신화의 기제를 보다 다각적으로 포괄하기에는 한계가 있다. 즉, PRFQ는 양육 맥락의 정신화에 특화되어 있는 반면, MentS는 자신 및 타인에 대한 정신화, 정신화 동기를 포괄적으로 측정하며, SRMQ는 자기 및 타인에 대한 성찰뿐 아니라 비정신화의 구체적인 양상까지 포함하여 측정한다. 따라서 본 연구의 결과는 ‘부모 역할 맥락에서의 정신화’라는 특수성에서는 높은 타당성을 가질 수 있으나, 정신화라는 일반적 심리적 구성 개념의 전체적 기제를 대표한다고 보기는 어렵다. 따라서 본 연구의 결과는 정신화의 복합적인 특성들 중 특정 측면에 상대적으

로 집중되어 반영되었을 가능성이 있으며, 후속 연구에서는 보다 광범위한 정신화의 기제를 아우르는 도구들을 종합적으로 검토하거나 비교할 필요가 있다.

아울러 본 연구에서 사용한 ‘모 정신화’ 척도는 어머니를 대상으로 타당화된 도구(이문희, 이수림, 2019)로, 최근 양육 환경의 변화에 따라 아버지 등 다른 주 양육자의 역할이 강조되는 현실을 충분히 반영하지 못한다는 한계 또한 있다. 예를 들어 가족 구조에 따라 일부 가정에서는 아버지가 주 양육자 역할을 수행하거나 할아버지, 할머니 등 다양한 주 양육자가 유아의 발달에 중요한 영향을 미친다. 이들의 정신화 과정이 유아의 자기조절에 미치는 영향은 어머니의 정신화와 동일한 메커니즘을 따르는지, 아니면 성별이나 양육자의 역할에 따라 차별적 영향을 미치는지에 대해서는 아직 충분한 경험적 증거가 축적되어 있지 않다. 따라서 향후 연구에서는 특정 성별에 국한되지 않고, 다양한 주 양육자의 정신화 과정을 포괄할 수 있는 척도의 개발 및 타당화가 병행되어야 할 것이다.

둘째, 앞서 언급하였듯이 어머니의 정서조절 측정 도구의 한계점 또한 존재한다. 본 연구에서는 어머니의 정서조절을 측정하기 위해 Gross와 John(2003)의 ERQ를 활용하였다. 해당 척도의 하위요인은 인지적 재해석, 정서억제 두 요인으로 구성되어 있으나, 척도 원저자의 의견을 바탕으로 인지적 재해석 6문항만을 사용하여 긍정적 정서조절 점수를 산출한 선행 연구를 참조하여(정문경, 김병석, 2012 참조), 정서조절을 측정하였다. 이와 같은 측정 방식은 정서조절의 인지적 측면에 초점을 둔 것으로, 이로 인해 본 연구에서 검증한 정서조절 변인이 부모-자녀 관계 맥락에서 작동하는 과

정을 충분히 포착하지 못했을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 정서조절의 다차원적인 개념을 반영하여 부모의 정서조절을 보다 정밀하게 측정하고, 특히 자녀의 정서에 대한 반응, 정서표현 방식, 상호작용 맥락에서의 조절 전략과 같은 정서사회화 관련 변인을 함께 포함하여 분석할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 유아의 자기조절을 측정하기 위해 어머니의 응답에만 의존하였다는 한계가 있다. 즉, 모든 주요 변인이 어머니의 자기보고로 수집되었는데, 이로 인해 공통방법편향(common method bias)이 나타날 가능성이 있다. 공통방법편향이란 동일한 응답자, 동일한 측정 맥락 등으로 인해 변인 간 관계가 왜곡되는 현상이며, 예를 들어 동일한 응답자로부터 자료가 수집될 경우 응답자의 일관성 추구 경향, 암묵적 신념, 사회적 바람직성, 정서 상태 등 다양한 응답 편향이 작용하여 변인 간 관계가 왜곡될 수 있다(Podsakoff et al., 2003). 이러한 편향이 본 연구에 미칠 수 있는 영향을 고찰하면, 어머니의 정신화가 높을수록 자신의 양육행동과 자녀의 행동을 일관되게 긍정적으로 평가하려는 경향(일관성 추구)이 반영되었을 가능성이 있다. 또한 사회적으로 좋은 부모라는 이미지를 유지하려는 동기로 인해, 실제 양육 행동보다 더 긍정적으로 자신의 행동과 자녀의 특성을 보고했을 가능성도 배제할 수 없다. 다만, 영유아기 자녀의 경우 자기보고가 불가능하거나 제한적이기 때문에, 부모 보고를 통해 이들의 행동 및 정서적 특성을 측정하는 것은 발달 연구에서 널리 사용되는 방법이다. 특히 부모는 일상적 상호작용을 통해 자녀를 가장 오랜 시간 관찰하는 주요 정보원이라는 점에서 의미있는 자료를 제공할 수 있으므로, 본 연구에서는 해당 방

법을 채택하였다. 후속연구에서는 유아 자기조절을 측정하기 위해 교사보고 등 다른 객관적 정보원으로부터의 자료를 추가로 수집하거나 유아의 실제 자기조절 행동을 관찰하는 방식 등을 활용함으로써 이러한 한계를 보완하고 더욱 정밀한 분석이 가능할 것으로 판단된다.

넷째, 본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 수행되었다는 점에서 연구 결과의 일반화에 한계가 있다. 다만, 정신화는 특히 영유아기 자녀와의 애착 및 상호작용에서 중요한 역할을 하는 변인이며(Kelly et al., 2005; Slade, 2005; Zeegers et al., 2017), 유아기는 어머니와의 상호작용이 빈번하고 발달적 영향력이 크게 작용하는 시기라는 점에서 본 연구의 의의가 있다. 그러나 성격 및 자기조절 능력이 점차 안정화되는 아동기 및 청소년기 자녀에게도 부모의 정신화의 효과가 동일하게 나타나는지에 대해서는 추가적인 검증이 필요하다. 예를 들어, 유아기에는 부모의 정신화가 주로 정서적 안정과 양육의 질을 통해 작용하지만, 아동기에는 자녀의 인지 발달 수준의 향상으로 인해 부모의 심리적 태도가 더 명시적인 상호작용으로 드러날 필요가 있으며, 청소년기에는 또래 관계와 자기 결정성이 강화되면서 부모의 정신화가 상대적으로 덜 중요할 수도 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 발달 단계의 자녀를 포함하여, 부모의 정신화와 자녀의 자기조절 간 관계가 발달 단계에 따라 어떻게 달라지는지를 비교하고 검증할 필요가 있다.

이와 같은 한계점에도 불구하고 본 연구는 어머니의 정신화와 같은 내적 심리능력이 실제 양육행동을 통해 유아 발달로 연결됨을 확인하였으며, 특히 어머니의 정신화 능력이 정

서조절과 긍정적 양육행동을 매개로 유아 자녀의 자기조절 발달로 이어지는 관계적 메커니즘을 확인하였다. 이는 부모의 정신화가 유아기 자녀의 발달에 중요한 영향을 미치는 핵심 변인임을 시사하며, 유아기 부모에게 요구되는 중요한 심리적 역량임을 밝혔다라는 점에서 그 의의가 있다. 나아가 본 연구는 단편적인 양육 기술 훈련에 국한되기보다, 부모의 심리적 성숙과 자녀에 대한 이해를 바탕으로 정서조절 및 긍정적 양육행동이 함께 강화되는 통합적 부모교육의 필요성을 강조함으로써, 유아기 부모 지원 정책과 실천에 대한 방향성을 보다 구체적으로 제시하였다는 점에서도 의의가 있다.

참고문헌

- 김민정, 유연옥 (2011). 부모의 정서표현유형과 유아의 성별에 따른 자기조절능력. *아동교육*, 20(1), 95-111.
- 김은경, 송영혜 (2008). 어머니의 아동기 경험, 정서조절양식, 정서반응태도와 유아의 정서능력과의 관계. *정서·행동장애연구*, 24(1), 43-64.
- 박세미, 정남운 (2019). 자기보고식 심리화 척도의 개발과 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(3), 929-965.
- 서영주, 김영근 (2018). 대인관계 외상과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 정서기반대처의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(3), 775-798.
- 손재민 (2005). 정서조절 방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. *서울대학교 대학원 석사학위*

- 논문.
- 양은호, 최혜순 (2013). 어머니의 심리적안녕감이 양육행동과 유아의 사회적 능력에 미치는 영향. *한국보육학회지*, 13(3), 143-162.
- 유은희, 임미옥 (2006). 부모의 정서표현성과 아동의 자기조절 능력과의 관계. *아동학회지*, 27(6), 97-106.
- 이문희, 이수림 (2019). 한국판 모(母) 정신화 척도의 타당화. *재활심리연구*, 26(1), 137-157.
- 이수림, 이문희 (2016). 부모의 비정신화가 자녀와의 관계 및 자녀의 성격 형성에 미치는 영향. *사회과학연구*, 42(1), 147-175.
- 이수진, 김은석 (2023). 대학생의 불안정 성인 애착과 연애관계 만족의 관계: 정신화 양식의 매개효과. *생애학회지*, 13(1), 113-134.
- 이양순, 정영숙, 이기영 (2006). 어머니의 정서표현성과 유아의 자기조절능력 및 또래유능성. *한국보육지원학회지*, 2(1), 41-63.
- 이영주, 전성은 (2024). 대학생의 정신화가 대인관계문제에 미치는 영향: 고통감내력과 경험회피의 이중매개효과. *상담심리교육복지*, 11(2), 9-27.
- 이윤진, 김아름, 임준범 (2016). 아버지 양육참여 실태 및 역량 강화 방안 (연구보고 2016-16). 육아정책연구소.
- 이정란, 양옥승 (2003). 유아의 자기조절 구성요인에 관한 연구. *유아교육연구*, 23(2), 69-90.
- 이화선, 손수민 (2017). 어머니의 양육효능감과 양육행동이 유아의 자기조절능력에 미치는 영향. *열린유아교육연구*, 22(1), 249-271.
- 임희수, 박성연 (2002). 어머니가 지각한 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절간의 관계. *아동학회지*, 23(1), 37-54.
- 장명선 (2024). 저출생에 대한 국가적 과제: 남성돌봄을 중심으로. *이화젠더법학*, 16(1), 35-76.
- 전성은, 이해진, 강영신 (2025). 애착 외상 경험 대학생들을 위한 정신화 기반 대인관계 증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 37(2), 623-657.
- 정문경, 김병석 (2012). 마인풀니스(mindfulness)가 지각된 배우자지지에 미치는 자기효과와 상대방효과 검증. *상담학연구*, 13(6), 2589-2606.
- 홍계옥, 정옥분 (1995). 유아의 기질 및 어머니의 양육행동과 모자 애착행동간의 관계. *아동학회지*, 16(1), 99-112.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Álvarez, N., Lázaro, M. H., Gordo, L., Elejalde, L. I., & Pampliega, A. M. (2022). Maternal mentalization and child emotion regulation: A comparison of different phases of early childhood. *Infant Behavior and Development*, 66, 101681.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance

- use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, 20(3), 899-911.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602-654.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). Guilford Press.
- Calkins, S. D., Smith, C. L., Gill, K. L., & Johnson, M. C. (1998). Maternal interactive style across contexts: Relations to emotional, behavioral and physiological regulation during toddlerhood. *Social Development*, 7(3), 350-369.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100.
- Crase, S. J., Clark, S. G., & Pease, D. (1978). *Iowa parent behavior inventory manual*. Iowa State University Research Foundation.
- Dimitrijević, A., Hanak, N., Altaras Dimitrijević, A., & Jolić Marjanović, Z. (2018). The mentalization scale (MentS): A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity. *Journal of Personality Assessment*, 100(3), 268-280.
- Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin*, 110(1), 3-25.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Fay-Stammbach, T., Hawes, D. J., & Meredith, P. (2014). Parenting influences on executive function in early childhood: A review. *Child Development Perspectives*, 8(4), 258-264.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700.
- Górska, D. (2015). Mentalization, specific attachment, and relational satisfaction from the intrapsychic and interpersonal perspectives. *Polish Psychological Bulletin*, 46(3), 393-400.
- Graziano, P. A., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2010). Maternal behaviour and children's early emotion regulation skills differentially predict development of children's reactive control and later effortful control. *Infant and Child Development*, 19(4), 333-353.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of*

- General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A Regression-based Approach*, Guilford Press.
- Juffer, F., Struis, E., Werner, C., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2017). Effective preventive interventions to support parents of young children: Illustrations from the Video-feedback Intervention to promote Positive Parenting and Sensitive Discipline (VIPP-SD). *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 45(3), 202-214.
- Kelly, K., Slade, A., & Grienberger, J. F. (2005). Maternal reflective functioning, mother-infant affective communication, and infant attachment: Exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment. *Attachment & Human Development*, 7(3), 299-311.
- Leerkes, E. M., & Zhou, N. (2018). Maternal sensitivity to distress and attachment outcomes: Interactions with sensitivity to nondistress and infant temperament. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 753-763.
- Lengua, L. J., Honorado, E., & Bush, N. R. (2007). Contextual risk and parenting as predictors of effortful control and social competence in preschool children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28(1), 40-55.
- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297-325.
- Luyten, P., Mayes, L. C., Nijssens, L., & Fonagy, P. (2017). The parental reflective functioning questionnaire: Development and preliminary validation. *PLoS ONE*, 12(5), e0176218.
- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E., & Tominey, S. L. (2010). Self-regulation: The integration of cognition and emotion. In W. F. Overton (Vol. Ed.), *Handbook of life-span development* (Vol. 1, pp. 509-553). Wiley.
- Moilanen, K. L. (2007). The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(6), 835-848.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S., & Essex, M. J. (2002). Temperamental vulnerability and negative parenting as interacting predictors of child adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 461-471.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903.

- Senehi, N., Brophy-Herb, H. E., & Vallotton, C. D. (2018). Effects of maternal mentalization-related parenting on toddlers' self-regulation. *Early Childhood Research Quarterly, 44*, 1-14.
- Sharp, C., & Fonagy, P. (2008). The parent's capacity to treat the child as a psychological agent: Constructs, measures and implications for developmental psychopathology. *Social Development, 17*(3), 737-754.
- Slade, A. (2005). Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development, 7*(3), 269-281.
- Speidel, R., Wang, L., Cummings, E. M., & Valentino, K. (2020). Longitudinal pathways of family influence on child self-regulation: The roles of parenting, family expressiveness, and maternal sensitive guidance in the context of child maltreatment. *Developmental Psychology, 56*(3), 608-622.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52.
- Wang, S., & Gai, X. (2024). Bidirectional relationship between positive parenting behavior and children's self-regulation: A three-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences, 14*(1), 38.
- Zeegers, M. A. J., Colonna, C., Stams, G.-J. J. M., & Meins, E. (2017). Mind matters: A meta-analysis on parental mentalization and sensitivity as predictors of infant-parent attachment. *Psychological Bulletin, 143*(12), 1245-1272.

원 고 접 수 일 : 2026. 04. 06
수정원고접수일 : 2026. 05. 06
게 재 결 정 일 : 2026. 06. 04

The Effect of Maternal Mentalization on Preschoolers' Self-Regulation: The Sequential Mediating Effects of Emotion Regulation and Positive Parenting Behavior

Seong-Eun Jeon

Chonnam National University, Department of Psychology
Assistant professor

This study examined the effect of maternal mentalization on preschoolers' self-regulation and the sequential mediating roles of emotion regulation and positive parenting behavior. A survey was conducted with 300 mothers of children aged 3 to 5 years, and a sequential mediation analysis was performed using the SPSS PROCESS macro. Maternal mentalization was positively associated with emotion regulation, positive parenting behavior, and preschoolers' self-regulation. While the simple mediating effect of emotion regulation was not significant, the mediating effect of positive parenting behavior was significant. In addition, the sequential mediating effects of emotion regulation and positive parenting behavior were significant. These findings suggest that maternal mentalization influences preschoolers' self-regulation through specific mediating mechanisms and highlight the need for integrated approaches in parent education and counseling interventions.

Key words : maternal mentalization, preschoolers' self-regulation, parental emotion regulation, positive parenting behavior