

통합치료연구

제4권 제2호

한국통합치료학회

한국통합치료학회 임원진

회 장 : 최예린(명지대학교)

부 회 장 : 선우현(명지대학교)

총 무 : 홍혜영(명지대학교)

편 집 위 원 회 : 김수지(이화여자대학교) 심혜원(한국상담대학원대학교)

국제교류위원회 : 권수진(Maryville University)

윤 리 위 원 회 : 이은경(명지대학교) 최광현(한세대학교)

홍 보 위 원 회 : 송민애(연세대학교) 유경훈(송실대학교)

학 술 위 원 회 : 곽은미(명지대학교) 조민자(고려대학교)

간 사 : 서현정 이유진 한인희

감 사 : 김청자(상명대학교) 김은연(명지대학교)

〈차 례〉

- 미혼여성의 종교성향이 불안에 미치는 영향 : 감사지각의 매개효과
김경자·홍혜영 5
 - 애착과 자살생각의 관계에서 자동적사고의 매개효과 : 서울 지역 중학생을 중심으로
김명화 27
 - 모-자녀 상호작용 변화를 위한 부모코칭 프로그램의 효과
김차미 55
 - 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 역기능적 상위인지의 매개효과
홍혜영·이석훈 81
- <별첨 1> 통합치료연구 연구 윤리 관련 규정 / 99
<별첨 2> 투고규정 / 102
<별첨 3> 논문 작성 요령 / 103
<별첨 4> 한국통합치료학회 회칙 / 110

미혼여성의 종교성향이 불안에 미치는 영향 : 감사지각의 매개효과

김경자·홍혜영*
명지대학교

본 연구는 내재적·외재적 종교성향이 불안에 영향을 미치는지와 감사지각의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 30세 이상 미혼여성 334명을 대상으로 내재적·외재적 종교성향 척도, 감사지각 척도, 불안검사 척도를 사용하였다. 그 결과, 내재적 종교성향은 불안에 유의미한 부적영향을 미쳤고, 외재적 종교성향은 불안에 유의미한 정적영향을 미쳤다. 또한, 내재적·외재적 종교성향이 불안에 미치는 영향에서 감사지각의 매개효과 모형을 검증한 결과, 내재적·외재적 종교성향이 불안과의 관계에서 감사지각이 매개효과가 있는 것으로 검증되었다. 본 연구는 심리상담 장면에서 특히 종교를 가진 30세 이상 미혼여성 내담자에게 상담방법을 제시했다는 것과 종교의 내면화와 더불어 감사지각을 증진시키면 심리적 안정에 상당히 효과가 있다는 것을 경험적 연구에 의해 검증한데 의의가 있다.

핵심어 : 미혼여성, 내재적·외재적 종교성향, 감사지각, 불안

* 교신저자: hyhong@mju.ac.kr

I. 서론

최근 우리나라에서는 30세 이상 여성의 미혼율이 급증하는 추세에 있다. ‘한국의 차별 출산력 분석’ 보고서에 따르면 2000-2005년 사이 여성의 미혼율이 30-34세는 10.5%에서 19.0%로, 35-39세는 4.1%에서 7.6%로 5년 만에 2배 가까이 증가한 것으로 나타났다. 25-29세의 미혼율도 39.7%에서 59.1%로 증가했다(통계개발원, 2009).

현시대의 젊은 여성들은 대개 30세가 넘으면 뚜렷한 목표를 가지고 자신의 능력을 발휘할 수 있는 직업과 안정된 가정을 갖추고 있을 거라 꿈을 꾸다. 그러나 ‘2009년 통계로 본 한국 여성의 지위’에서 여성 근로자 중 비정규직 근로자가 44.1%이며, 여성 근로자의 임금은 남성 근로자의 66.4% 수준이라는 보고가 있다(주재선, 2010). 이를 보면 여성 직장인들 중 절반가량은 언제 해고 될지 모르는 고용불안을 겪고 있으며, 소득수준도 남성보다 낮다는 것을 알 수 있다. 또한, 남성과 경쟁하는 미혼여성은 일자리와 경력 다툼에서도 보다 자주 위협으로 간주되거나 유희인력으로 폄하되어 책임 있는 자리에 올라가는 것은 좀처럼 쉽지 않고, 누구나 할 수 있는 일을 주로 하게 되는데 이럴 때 직장에서는 보다 어린 여성을 선호하게 됨으로 30세가 넘는 미혼여성은 쉽게 퇴출위기로 몰리게 된다(장하진, 2000). 이처럼 미혼여성에게 30세를 넘기는 여자가 된다는 것은 인생에 있어서 많은 자원이 축적된 발전이 아니라, 젊음이라는 자원을 점차로 잃어가는 과정일지도 모른다는 불안감을 느끼게 한다(노미선, 2008).

또한 30세 이상 미혼여성은 결혼적령기를 넘어 서면서 자신이 꿈꾸었던 결혼도 불확실해져 가며 일도 사랑도 혼란과 함께 불안한 현실 상황에 처하게 된다. 류지은과 신지현(2010)의 연구에 의하면 30세 미혼여성은 직장생활, 결혼, 외모, 출산, 양육에 대한 심리적 불안을 가지고 있고, 직장 내에서도 자신의 정당한 위치에 있지 못했을 때 조급함과 사회적 시선에 대한 압박감을 느끼는 것으로 나타났다. 우리사회가 사회의식 발전과 더불어 문화가 많이 변화되었다 해도 미혼여성들에 대한 시선은 아직까지 긍정적이기 보다는 부정적이다. 또한, 부모 가족관계에게 정신적 독립을 못한 미성숙한 존재이며, 이기적이고 자기중심적으로 보여 지고 있다(김경원·김태현, 2005). 이들 30세 이상 미혼여성은 안정된 직업을 찾지 못해 좌절을 경험하고, 사회에서 소외된 주변으로 밀려나는 경험을 하거나, 사회적인 활동에서 경제적인 문제로 인해 궁핍을 경험하기 때문에 스스로의 능력이 부족하다고 내면화하거나, 나이가 주는 중압감을 느끼면서 불안한 존재임을 인식한다(우은정, 2001). 이처럼 심리적 고통을 호소하는 30세 이상 미혼여성에게

게 심리적 안정에 효과가 있는 요인 연구의 필요성이 높아지고 있다.

종교는 행복감, 적응, 삶의 만족감 등과 함께 긍정심리학에 공헌되어 연구되고 있다 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 종교는 건강이나 사회경제적 지위, 연령, 인종 등의 효과를 넘어서 안녕감에 독립적 영향력을 미치고 있는 것으로 나타났다(Ellison & Gay, 1990). 따라서, 직업도 결혼도 꿈꿨던 대로 되지 않은 고달픈 현실을 살아가는 30세 이상 미혼여성들에게 심리적 고통 즉, 불안을 경감시켜줄 요인으로 종교를 보고자 한다. 종교성을 연구한 Allport는 종교가 삶의 목적이며, 종교를 통해서 삶의 의미를 영위하는 것을 내재적 종교성향으로, 외적으로 동기화된 것으로 종교를 자신의 목적을 위한 삶의 수단으로 이용하는 것을 외재적 종교성향으로 구분하였는데 이중 내재적 종교성향은 심리적 안녕(불안, 우울)과 관련된 것으로 나타났다(Allport & Ross, 1967). 허현나(2002)의 연구에서는 내재적 종교성향이 불안에 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 제석봉과 추진규(1996)는 성인남녀를 대상으로 한 연구에서 내재적 종교성향이 불안과 부적 관계가 있다고 하였다. 정은실(2010)의 연구에서는 내재적 종교성향이 기독교대학생들의 주관적 안녕감에 정적 영향을 미치고, 외재적 종교성향은 부적 영향을 미친다고 하였다. 또한, 박창엽(2008)의 연구에서는 청소년의 내재적 종교성향이 생활만족도와 긍정 정서에 영향을 미치고 외재적 종교성향이 부정 정서에 영향을 미치는 것으로 나타났다. Baker와 Gorsuch(1982)의 연구에서는 내재적 종교성향을 가진 사람은 외재적 종교성향을 가진 사람보다 특성불안이 낮고, 자아강도가 높다는 연구 보고가 있다. 이는 양지예(2009)의 연구에서 내재적 종교성향을 가진 사람은 종교에서 삶의 의미를 찾으며 종교가 진정한 삶의 방향을 제시한다고 믿는 경향성을 가지고 있으며 외재적인 종교성향을 가진 사람보다 심리적으로 더욱 성숙하다고 한 결과를 뒷받침하고 있다. 조혜윤과 손은정(2008)의 연구에서는 부정적인 사건이나 스트레스 상황이 왔을 때 내재적 종교성향의 사람은 절대자와의 협동, 절대자의 지지를 추구하는 긍정적 대처를 사용하며 이에 따라 심리적 불안이 낮아진다고 하였다. 또한, Emmons(1999)는 종교는 개인의 성격에 영향을 미치는데, 무의식적으로 긍정적인 사고를 하게하고 종교를 생활화하는 사람은 희망과 감사, 자아존중감 같은 긍정적이고 낙관적인 사고를 갖고 삶을 살아가기 때문에 일상 안에 함께하는 많은 어려움들과 문제 상황을 쉽게 극복할 수 있다고 하였다. 따라서 종교의 역할이 환경적, 심리적 요인으로 인해 위협에 처한 사람들의 삶을 보호하고 긍정적 생활을 가능하게 하기 때문에 불안한 30세 이상 미혼여성들에게 긴장을 해소하고, 위로를 제공하며, 소속에 대한 정체성을 확립하는데 도움을 제공할 것으로 보인다.

종교에서 중요한 덕목인 감사는 최근 인간의 강점, 미덕과 유능성을 강조하는 긍정심리학의 출현과 성장으로 가치가 재발견되어 많은 경험적 연구 결과들이 발표되고 있다 (Peterson & Seligman, 2004). 감사지각이 높은 사람일수록 다양한 심리적 문제(우울, 불안, 고독)를 적게 경험하고 긍정적 특성(긍정적 정서, 낙관성)을 더 많이 가지고 있으며 삶에 대한 만족과 안녕감 또한 높았다(권선중, 김교현, 이홍석, 2006). 노지혜와 이민규(2005)의 연구 결과 또한 감사를 많이 느낄수록 인지적, 정서적 안녕감을 경험하는 것으로 나타났다. 감사는 종교의 중요한 요소이고 종교심이 높은 사람들은 종교적 신념의 영향을 받아 높은 수준의 감사지각을 가지고 있을 것이라고 예상된다. 한국판 감사성향척도의 신뢰도 및 타당도를 검증하는 연구(권선중, 김교현, 이홍석, 2006)에서 종교를 가진 응답자 중 종교의 깊이에 따라 감사 수준에 차이가 있는 것으로 밝혀졌는데 내재적 종교성향이 높은 사람들이 외재적 종교성향이 높은 사람들에 비해 감사의 수준이 높음을 나타냈다. 또한, 류정희와 조발그니(2009) 연구에서도 감사성향에 내재적 종교성향이 정적 영향을 미친것에 반해 외재적 종교성향은 부적 영향을 보였음을 나타냈는데 이는 종교성향이 성숙할수록 감사가 높음을 알 수 있었다. 강행원(2007)의 연구에서는 내재적·외재적 성향은 모두 감사에 영향을 주었는데 내재적 종교성향이 높을수록, 외재적 종교성향이 낮을수록 감사수준이 높았음을 나타냈다.

선행 연구결과들을 고려해볼 때, 내재적·외재적 종교성향과 감사지각을 불안에 영향을 미치는 요인으로 함께 볼 필요가 있다. 특히 내재적 종교성향이 높을수록 높게, 외재적 종교성향이 높을수록 낮게 나타난 감사지각은 불안에 영향을 미치는 변인으로 내재적·외재적 종교성향과 불안의 관계에서 매개 효과를 가질 것으로 볼 수 있다.

따라서, 본 연구에서는 30세 이상 미혼여성들이 가지고 있는 종교적 성향의 종류와 그 정도를 해석하고 그들이 가지고 있는 내재적·외재적 종교성향이 어떠한지, 각각의 종교성향이 불안과는 어떠한 관계를 갖고 있는지 살펴보고 감사지각을 매개 변수로 설정하고, 미혼여성들의 내재적·외재적 종교성향과 불안과의 관계에서 감사지각의 매개 효과를 알아보려고 한다.

1. 연구문제

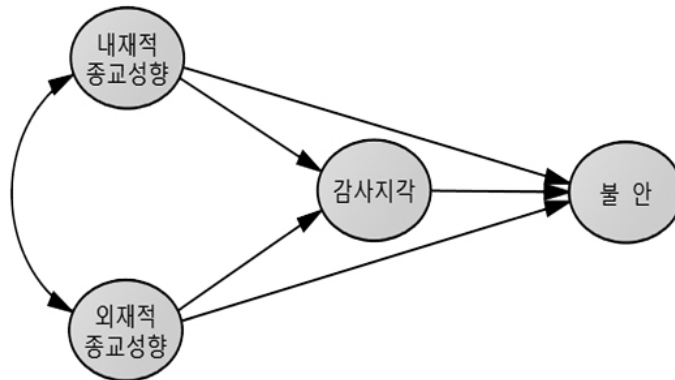
- ① 30세 이상 미혼여성의 내·외재적 종교성향, 감사지각, 불안 간에는 어떤 상관성이 있는가?
- ② 30세 이상 미혼여성의 내·외재적 종교성향, 감사지각은 불안에 어떤 영향을 미칠

것인가?

- ③ 30세 이상 미혼여성의 내·외재적 종교성향은 불안과의 관계에서 감사지각은 매개역할을 할 것인가?

2. 연구모형

본 연구의 설계한 연구모형은 다음 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

서울시와 경기도 지역에 거주하는 30세 이상 미혼여성을 대상으로 배포된 총 350부 중 불성실한 설문지를 제외한 총 334부를 분석 자료로 사용되었다. 연령범위는 30세~44세로, 평균연령 35.12세(SD=3.52)이며, 30세~34세 174명(52.1%)이고 35세~39세는 99명(29.6%)이고, 40세~44세는 61명(18.3%)으로 구성되었다. 종교별로는 개신교는 278명(83.2%), 천주교는 38명(11.4%), 불교는 14명(4.2%), 기타 4명(1.2%)으로 나타났다.

2. 측정도구

가. 종교성향 척도(Intrinsic-Extrinsic Religious Orientation Scale; ROS)

내재적·외재적 종교성향을 측정하기 위하여 Allport와 Ross(1967)가 개발 제작하고 신혜진(1991)이 번안하여 연구한 내재적·외재적 종교성향척도를 신뢰성과 타당성을 검토하여 유향순(2008)이 사용한 척도를 본 연구에서 사용하였다. 내재적·외재적 종교성향척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 ‘전혀 그렇지 않다’는 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지로, Likert 5점 척도이다. 내재적 종교성향의 점수가 높을수록 내재적 종교성향이 높고, 외재적 종교성향의 점수가 높을수록 외재적 종교성향이 높음을 나타낸다.

내재적 종교성향 측정은 총 9문항이며, 외재적 종교성향 측정은 총 11문항이다. 이들 내재적·외재적 각각 성향들의 평균이 그 성향에 대한 정도를 평가하는 기준이 된다. 유향순(2008)의 연구에서의 각 변수의 측정항목에 대한 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 내재적 종교성향은 .84, 외재적 종교성향은 .72로 나타났고, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 내재적 종교성향은 .93, 외재적 종교성향은 .79로 나타났다.

나. 감사지각 척도(Gratitude Questionnaire; GQ-6)

감사지각을 측정하기 위하여 McCullough, Kilpatrick, Emmons와 Larson(2002)이 개발한 감사 성향 척도를 권선중, 김교현과 이홍석(2006)에 의해 번안되어 타당화한 것으로, 감사지각은 강도, 빈도, 범위, 밀도의 측면을 고려한 총 6문항으로 구성되었다. 각 문항에 ‘전혀 그렇지 않다’는 1점부터 ‘매우 많이 그렇다’ 7점까지로, Likert 7점 척도이다. 부정적인 3, 6번 문항에 대한 응답은 역채점 하였으며, 점수가 높을수록 감사지각이 높음을 나타낸다. 권선중, 김교현과 이홍석(2006)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85로 나타났고, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

다. 불안(BAI) 척도(Beck Anxiety Inventory; BAI)

불안을 측정하기 위하여 Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)에 의해 개발된 불안검

사로 권석만(1992)과 호주의 대학 한국어학과 교수에 의해 번안된 한국판 Beck 불안 질문지를 사용하였고, 이는 총 21문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 ‘전혀 느끼지 않았다’는 0점에서 ‘심하게 느꼈다’ 3점까지로, Likert 4점 척도이며, 점수가 높을수록 불안이 높음을 나타낸다. 권석만(1992)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .93로 나타났고, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 PASW Statistics 18 통계프로그램과 AMOS 18.0 프로그램을 활용하여 분석하였다. 먼저 기술 통계량을 산출한 다음, 상관 분석을 통해 변수 간 관계를 살펴보고, 각 측정도구의 신뢰도를 알아보기 Cronbach's α 값을 산출하였고, 불안에 대한 내재적·외재적 종교성향과 감사지각의 영향력, 감사지각에 대한 내재적·외재적 종교성의 영향력을 살펴보기 위해 회귀분석을 실행하였다. 또한 미혼여성의 종교성향이 불안에 미치는 영향의 감사지각 매개효과를 검증하기 위하여, 구조방정식 모형 (Structural Equation Modeling; SEM) 분석을 실행하였다. SEM은 여러 변수를 한꺼번에 측정할 수 있고 측정오차를 줄여 좀 더 정확한 측정이 가능하며 독립변수와 종속변수 사이에 영향을 주는 매개변수를 검증하는데 효과적이다.

본 연구에서는 매개 효과를 검증하기 위하여 사용된 SEM의 적합도 판단은 카이제곱 (χ^2)값, 상대적 적합도 지수(Relative fit index)인 TLI(Tucker-Lewis Index)와 CFI (Comparative Fit Index), 절대적 적합도 지수(Absolute fit index)인 RMSEA(Root Mean Square of Error Approximation)에 근거하여 평가된다. GFI, NFI, TLI, CFI는 0이면 모형의 적합도가 전혀 좋지 않고, 1이면 모형의 적합도가 아주 좋은 것으로 해석되는데, 일반적으로 .90이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 평가된다. RMSEA는 .05이하면 좋은 적합도, .08미만이면 괜찮은 적합도, .10미만 이면 보통정도의 적합도로 평가되고, .10이상이면 모형이 적합하지 않은 것으로 해석된다(홍세희, 2000). 연구 모형과 경쟁 모형 간의 차이를 검증하기 위해서 χ^2 차이검증을 실시하였다. 그리고 매개 효과의 유의성을 확인하기 위하여 부스트랩 방법(Shrout, P. E., & Bolger, N., 2002)으로 검증하였고 이 방법은 간접효과 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 통계적으로 매개 효과가 유의미한 것으로 볼 수 있다(홍세희, 2000).

Ⅲ. 연구결과

1. 내재적·외재적 종교성향, 감사지각, 불안 간의 상관분석 결과

각각의 주요변수들 간의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 주요변수들은 내재적·외재적 종교성향, 감사지각, 불안 간의 상관은 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 내재적·외재적 종교성향, 감사지각, 불안 간의 상관분석 결과

	내재적종교성향	외재적종교성향	감사지각	불안
1. 내재적종교성향				
2. 외재적종교성향	-.43**			
3. 감사지각	.62**	-.44**		
4. 불안	-.67**	.53**	-.53**	
평균	3.86	2.73	5.98	.49
표준편차	1.00	.68	.92	.40
왜도	-1.17	.01	-1.08	.97
첨도	.30	-.30	1.12	.11

** $p < .01$

주요변수들 간의 상관관계를 분석한 결과, 내재적 종교성향은 외재적 종교성향과는 $r = -.43(p < .01)$ 로 유의미한 부적상관을 나타냈으며, 감사지각과는 $r = .62(p < .01)$ 로 유의미한 정적상관을 불안과는 $r = -.67(p < .01)$ 로 유의미한 부적상관을 나타냈다. 외재적 종교성향은 감사지각과는 $r = -.44(p < .01)$ 로 유의미한 부적상관을 나타냈고 불안과는 $r = .53(p < .01)$ 유의미한 정적상관을 나타냈으며, 감사지각은 불안과는 $r = -.53(p < .01)$ 로 유의미한 부적상관을 나타냈다.

2. 내재적·외재적 종교성향, 감사지각이 불안에 미치는 영향 검증

내재적·외재적 종교성향이 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 내재적·외재적 종교성향을 독립변수로 불안을 종속변수로 지정하여 실시한 회귀분석의 결과는 다음 <표 2>와 같다.

〈표 2〉 불안에 대한 내재적·외재적 종교성향의 회귀분석 결과

종속변수	독립변수	비표준화 계수(B)	표준화 계수(β)	표준오차 (SE)	t
불안	내재적 종교성향	-.22	-.54	.02	-12.75***
	외재적 종교성향	.17	.29	.03	6.91***

$R=.71, R^2=.51, F=175.29***$

*** $p < .001$

불안에 대한 내재적·외재적 종교성향의 회귀분석결과를 살펴보면 독립변수인 내재적 종교성향($\beta = -.54, p < .001$)은 종속변수인 불안을 부적으로 유의미하게 예측하였고, 독립변수인 외재적 종교성향($\beta = .29, p < .001$)은 종속변수인 불안을 정적으로 유의미하게 예측하였다. 회귀식은 통계적으로 유의미하였고($F = 175.29, p < .001$), R^2 는 .51로 불안에 대해 51%의 설명력을 갖는 것으로 확인되었다.

내재적·외재적 종교성향이 감사지각에 미치는 영향을 알아보기 위해 내재적·외재적 종교성향을 독립변수로 감사지각을 종속변수로 지정하여 실시한 회귀분석 결과는 다음 <표 3>과 같다.

〈표 3〉 감사지각에 대한 내재적·외재적 종교성향의 회귀분석 결과

종속변수	독립변수	비표준화 계수(B)	표준화 계수(β)	표준오차 (SE)	t
감사지각	내재적 종교성향	.49	.53	.04	11.52***
	외재적 종교성향	-.28	-.21	.06	-4.53***

$R=.65, R^2=.42, F=121.27***$

*** $p < .001$

감사지각에 대한 내재적·외재적 종교성향의 회귀분석결과를 살펴보면 독립변수인 내재적 종교성향($\beta = .53, p < .001$)은 종속변수인 감사지각을 정적으로 유의미하게 예측하였고, 독립변수인 외재적 종교성향($\beta = -.21, p < .001$)은 종속변수인 감사지각을 부적으로 유의미하게 예측하였다. 회귀식은 통계적으로 유의미하였고($F = 121.27, p < .001$), R^2 는 .42로 감사지각에 대해 42%의 설명력을 갖는 것으로 확인되었다.

또한 감사지각이 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 감사지각을 독립변수로 불안을 종속변수로 지정하여 실시한 회귀분석의 결과는 다음 <표 4>와 같다.

〈표 4〉 불안에 대한 감사지각의 회귀분석 결과

종속변수	독립변수	비표준화 계수(B)	표준화 계수(β)	표준오차 (SE)	t
불안	감사지각	-.23	-.53	.02	-11.45***

$R=.53, R^2=.28, F=131.14***$

*** $p < .001$

불안에 대한 감사지각의 회귀분석결과를 살펴보면 독립변수인 감사지각($\beta = -.53, p < .001$)은 종속변수인 불안을 부적으로 유의미하게 예측하였다. 회귀식은 통계적으로 유의미하였고($F = 131.14, p < .001$), R^2 는 .28로 불안에 대해 28%의 설명력을 갖는 것으로 확인되었다.

3. 측정모형 검증

본 연구에서는 내재적·외재적 종교성향, 감사지각이 불안에 미치는 측정모형을 검증하기 전에 측정변인들이 잠재변인을 얼마나 잘 측정하고 있는지 알아보기 위해 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)하였다. 구조방정식 모형의 적합도 평가 시 상대적 적합도 지수인 TLI(Tucker Lewis Index)와 CFI(Comparative Fit Index), 절대적 적합도 지수인 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 이용하였는데 여러 적합도 지수중에 이들을 사용한 것은 표본크기에 민감하게 영향을 받지 않고, 특히 이들 중 TLI와 RMSEA는 모형의 설명력과 함께 간명성을 고려했기 때문이다(홍세희, 2000). 측정모형이 표본 자료에 얼마나 잘 부합하고 있는지를 확인하기 위하여 측정모형의 적합도 지수 χ^2 , GFI, NFI, TLI, CFI, RMSEA를 확인한 결과는 다음 <표 5>와 같다.

〈표 5〉 측정모형의 적합도 지수

(N=334)

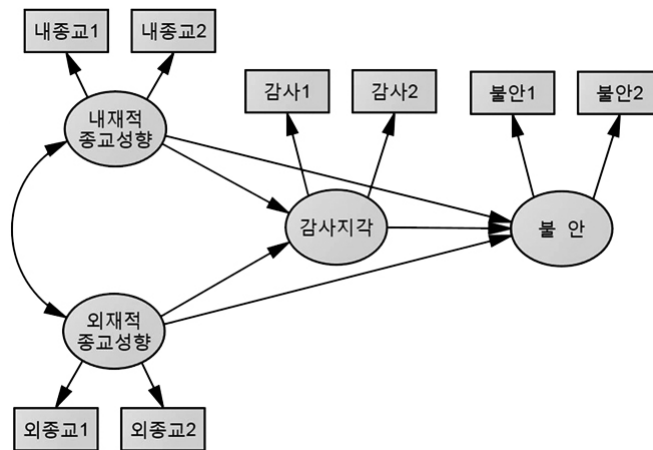
	카이제곱 (χ^2)	자유도 (df)	GFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
요인모형	47.577	14	.967	.977	.967	.984	.085 (.059-.112)

*** $p < .001$

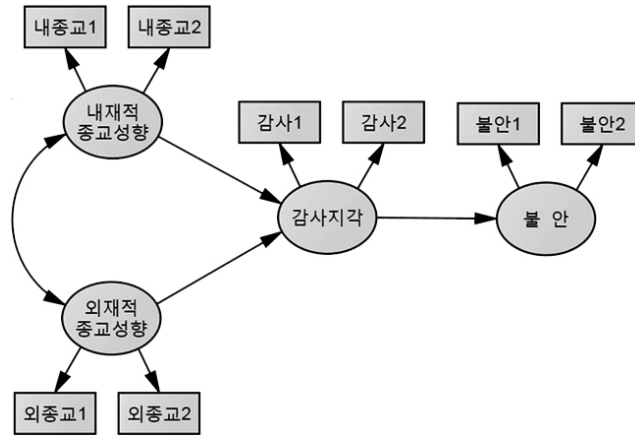
적합도 지수의 기준값과 측정값을 비교할 경우 확인요인분석의 모든 결과값에서 먼저 χ^2 값은 확인해야 한다. 이는 전체 모형의 적합도를 나타내기 때문이다. 보통 χ^2 의 p 값은 유의확률 5%보다 커야 영가설을 채택할 수 있고 본 연구에서 유의확률 p 값이 .000이 때문에 영가설이 기각되었다. 측정모형의 적합도 지수를 보면 GFI=.967, NFI=.977, TLI=.967, CFI=.984, RMSEA=.085로 나타났으며, 일반적으로 GFI, NFI, TLI, CFI는 .90이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 평가되고, RMSEA는 .10미만이면 보통정도의 적합도로 해석된다. 따라서 본 연구에서 설정한 측정모형은 연구의 자료를 잘 설명하도록 적합하게 설계되었다고 할 수 있다.

4. 내재적·외재적 종교성향과 불안의 관계에서 감사지각 매개효과 검증

부분매개모형으로 내재적·외재적 종교성향이 불안에 직접적인 영향을 미치고, 감사지각을 내재적·외재적 종교성향이 불안의 관계를 매개하는 부분매개모형을 설정하였다. 또한 직접적인 영향을 제거한 완전매개모형에서 관찰 변인들과의 관계를 검증하였다. 부분매개모형과 완전매개모형은 다음 <그림 2>와 <그림 3>과 같다.



<그림 2> 부분매개모형



〈그림 3〉 완전매개모형

내재적·외재적 종교성향과 불안과의 관계에서 감사지각의 매개효과를 알아보기 위하여 부분매개모형과 완전매개모형으로 적합도를 검증하였다. 부분매개모형과 완전매개모형의 χ^2 값과 적합도 지수는 다음 <표 6>과 같다.

<표 6> 부분매개모형과 완전매개모형의 적합도 지수 (N=334)

	카이제곱 (χ^2)	자유도 (df)	GFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
부분매개모형	47.577	14	.967	.977	.967	.984	.085 (.059-.112)
완전매개모형	49.700	16	.965	.976	.971	.984	.080 (.055-.105)
차이	2.123	2					

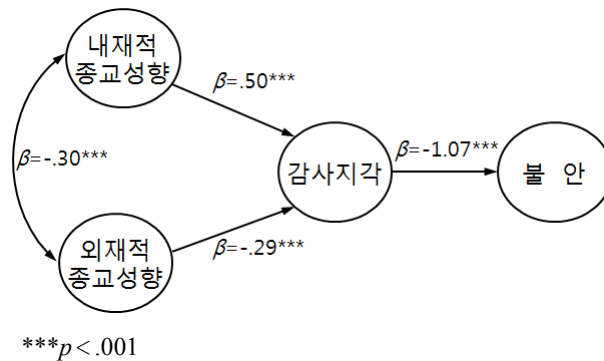
*** $p < .001$

<표 6>에서와 같이 적합도 지수를 살펴보면 부분매개모형은 GFI=.967, NFI=.977, TLI=.967, CFI=.984로 .90이상의 좋은 적합도를 보이고 RMSEA=.085로 .10미만의 보통정도의 적합도를 나타냈고, 완전매개모형은 GFI=.965, NFI=.976, TLI=.971, CFI=.984, RMSEA=.080로 두 모형 모두 적합하다고 평가될 수 있다.

또한, 부분매개모형과 완전매개모형에서 산출된 각각의 적합도 수치 차이가 작으며, 또한 자유도(df) 차이 2에 대한 χ^2 값 차이의 임계값이 5.99보다 작고, 완전매개모형의 RMSEA 지수가 약간 좋은 적합도를 보여 완전매개모형을 채택하였다.

5. 내재적·외재적 종교성향과 불안과의 관계에서 감사지각의 완전매개모형의 검증 결과

내재적·외재적 종교성향과 불안과의 관계에서 감사지각의 매개효과를 알아보기 위하여 완전매개모형으로 매개효과를 검증하였다. 검증 결과는 <그림 5>와 같다.



<그림 5> 완전매개모형의 검증 결과

χ^2 값과 적합도 지수를 보면 GFI=.965, NFI=.976, TLI=.971, CFI=.984, RMSEA=.080로 모형 적합도는 양호하다고 평가될 수 있다. 분석 결과를 보면 내재적 종교성향은 감사지각의 $\beta = .50$ ($p < .001$)로 내재적 종교성향이 높을수록 감사지각이 유의미하게 증가하고, 외재적 종교성향은 감사지각의 $\beta = -.29$ ($p < .001$)로 외재적 종교성향이 높을수록 감사지각은 유의미하게 감소하며, 감사지각은 불안의 $\beta = -1.07$ ($p < .001$)로 감사지각이 높을수록 불안은 유의미하게 감소하는 것으로 나타났다.

매개효과의 유의미성을 검증하기 위해 부스트랩 분석을 실시하였고, 매개효과 검증 결과는 <표 7>과 같다. 부스트랩 분석 결과를 살펴보면, ‘내재적종교성향→감사지각→불안’ 경로의 간접효과 $ac(-.537, p < .001)$ 는 95% 신뢰구간에서 $-.621 \sim -.445$ 로 유의수준 .05에서 유의미한 것으로 나타났고, ‘외재적종교성향→감사지각→불안’ 경로의 간접효과 $bc(.312, p < .001)$ 는 95% 신뢰구간에서 $.220 \sim .397$ 로 또한 유의미한 것으로 나타났다. 따라서 내재적·외재적 종교성향이 불안에 미치는 영향에서 감사지각의 매개효과가 검증되었다.

〈표 7〉 내재적·외재적 종교성향과 불안과의 관계에서 감사지각의 매개효과 검증 (N=334)

효과	경로	표준화 추정치	표준오차	95% 신뢰구간
				<i>Bootstrap with Bias-corrected</i>
직접효과	내재적종교성향→감사지각(a)	.501	.047	(.407, .587)
	외재적종교성향→감사지각(b)	-.291	.042	(-.366, -.205)
	감사지각→불안(c)	-1.070	.055	(-1.184, -.971)
간접효과	ac	-.537	.044	(-.621, -.445)
	bc	.312	.046	(.220, .397)

ac. 내재적종교성향→감사지각→불안, bc. 외재적종교성향→감사지각→불안

IV. 논 의

본 연구는 30세 이상 미혼여성을 대상으로 내재적·외재적 종교성향이 불안에 영향을 미치는지와 감사지각의 매개효과를 검증하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 내재적 종교성향은 불안과 유의미한 부적상관을 나타냈고, 외재적 종교성향은 불안과 유의미한 정적상관을 나타냈다. 이는 제석봉과 이성배(1996)의 연구에서 내재적 종교성향을 가진 사람은 불안 척도와 유의미한 부적 상관을 나타냈고, 외재적 종교성향을 가진 사람은 불안척도와 유의미한 정적 상관을 나타났음의 결과와 일치하였다. 김진원(1995)의 연구에서도 내재적 종교성향과 불안의 관계가 유의미한 부적상관을 보였음을 나타냈고, 김은정(2006)의 연구에서도 외재적 종교성향은 불안과 유의미한 정적 상관을 나타낸 연구를 뒷받침하고 있다.

또한 감사지각과 불안은 유의미한 부적상관을 나타냈는데 이는 감사지각을 가진 사람은 긍정적 정서가 높고 부정적 정서는 낮을 가능성이 많다(권선중, 김교현, 이홍석, 2006). 즉, 감사지각이 높은 30세 이상 미혼여성은 삶의 만족과 함께 긍정적 정서를 경험할 가능성이 높고, 반대로 불안과 같은 부정적 정서를 경험할 가능성은 낮을 것으로 예측된다.

둘째, 내재적 종교성향은 불안에 유의미한 부적영향을 미쳤고, 외재적 종교성향은 불안에 유의미한 정적영향을 미쳤다. 대부분의 사람들은 종교를 가지고 있으면 심리적 안정에 크게 도움 될 것이라고 여긴다. 그러나 본 연구에 의하면 30세 이상 미혼여성의

내재적 종교성향이 높을수록 불안이 감소하고, 외재적 종교성향이 높을수록 불안이 증가하는 결과에서 나타났듯이 종교를 내면화하여 성숙된 종교인에게 도움이 되는 것으로 설명된다. 이는 내재적 종교성향이 기독교대학생들의 주관적 안녕감에 정적 영향을 미치고, 외재적 종교성향은 부적 영향을 미친다는 정은실(2010)연구와 일치하였다. 또한, 내재적 종교성향은 어렵고 힘든 상황에서 의미를 부여해 주며, 안정감을 만들어 주는 요인으로서 정신적 건강에 효과가 있는 것으로 나타났다(Spilka, Hood & Gorsuch, 1985)는 연구결과와도 일치한다. 청소년의 내재적 종교성향이 생활 만족도와 긍정 정서에 영향을 미치고 외재적 종교성향이 부정 정서에 영향을 미친다(박창엽, 2008)는 연구결과와도 일치한다. Baker와 Gorsuch(1982)의 연구에서도 내재적 종교성향을 가진 사람은 외재적 종교성향을 가진 사람보다 특성불안이 낮고, 자아강도가 높다는 연구결과를 나타냈다. 또한, 내재적 종교성향을 가진 사람은 종교에서 삶의 의미를 찾으며 종교가 진정한 삶의 방향을 제시한다고 믿는 경향성을 가지고 있으며 외재적인 종교성향을 가진 사람보다 심리적으로 더욱 성숙하다고 한 양지예(2009)의 연구와도 관련 있다. 한편, 내재적 종교성향은 감사지각에 유의미한 정적영향을 미쳤고, 외재적 종교성향은 감사지각에 유의미한 부적영향을 미쳤다. 본 연구에서는 30대 이상 미혼여성의 내재적 종교성향이 높을수록 감사지각이 높고, 외재적 종교성향이 높을수록 감사지각이 낮음을 알 수 있었다. 이는 권선중, 김교현과 이홍석(2006)의 감사성향의 한국판 표준화 연구에서 신앙성숙에 따른 감사지각의 수준이 유의미한 차이가 있었다는 연구결과와 강행원(2007)연구에서 내재적 종교성향과 외재적 종교성향이 각각 감사에 영향을 미쳤고, 내재적 종교성향이 높을수록 감사수준이 높고 외재적 종교성향이 높을수록 감사수준이 낮다는 결과가 본 연구와 일치함을 보여주었다. 그러나 지금까지의 연구 중 종교성향과 감사지각 관계의 연구결과는 많지 않다. 이는 후속연구의 필요성이 요구되는 바이다. 또한 감사지각은 불안에 유의미한 부적영향을 미쳤다. 이 결과는 감사지각을 가진 사람은 긍정적 정서가 높고 부정적 정서는 낮을 가능성이 많다(권선중·김교현·이홍석, 2006)는 연구결과와 채중민(2008)의 감사하기가 행복감과 우울감에 미치는 효과에 관한 연구에서 우울감의 감소 효과가 유의미한 것으로 나타난 결과를 뒷받침한다. 감사지각 수준이 높은 사람들은 더 높은 수준의 행복감과 더 낮은 우울감이나 스트레스를 보인다는 결과를 보고한 Emmons와 McCullough (2003)의 연구와도 관련된다. 또한, Kashdan, Uswatte와 Julian(2005)은 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 환자들을 대상으로 감사와 안녕감의 관계를 연구에서도 감사지각이 높을수록 긍정적 정서를 더 많이 경험하고 친사회적 행동 및 내현적 동기화 행동을 많이 하는 것으로 보고되어 있다. 노지혜

(2005)의 연구에서는 감사 경험을 많이 할수록 인지적 안녕감과 정서적 안녕감이 높았음을 나타냈고 이는 스트레스 상황에서 감사지각의 중요성을 보여준다 할 것이다. 이처럼 감사지각은 30세 이상 미혼여성의 정신건강에도 영향이 있는 것을 알 수 있다. 최근 감사가 긍정심리학과 함께 경험적 연구 결과가 나오고 있지만 아직까진 턱없이 부족한 실정으로 앞으로 더 많은 연구가 필요하다 사료된다.

셋째, 내재적·외재적 종교성향, 감사지각, 불안 간의 구조모형을 선행연구에 기초하여 설계하고 모형이 적합한지 분석한 결과 본 연구에서 완전매개모형의 적합도가 적합한 것으로 나타났다. 즉, 내재적·외재적 종교성향이 불안과의 관계에서 감사지각을 매개변인으로 매개효과가 유의함을 검증하였다. 이 결과는 종교가 삶의 만족도 및 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미쳤다는 Ellison(1988)의 연구 결과와 신앙을 내면화 한 집단이 신앙을 형식화 집단에 비해 높은 감사지각을 보였던 권선중, 김교현과 이홍석(2006)의 연구 결과와도 일치한다. 또한 일상에서 감사를 많이 지각한 사람들은 지각하지 못한 사람들에 비해 삶의 만족도가 높고 낙관적이며 대인관계가 유연하고 친사회적 행동이 높고 스트레스 수준이 낮았던 선행 연구와도 일치하였다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 이는 종교의 내면화와 감사지각 증진을 병행하면 30세 이상 미혼여성의 심리적 불안을 감소시키는데 효과가 있음을 시사한다.

본 연구는 30세 이상 미혼여성들의 내재적·외재적 종교성향과 불안 간의 관계뿐만 아니라 이들의 심리적 안정을 증진시키기 위해서 감사지각이 중요하다는 것이 밝혀졌다.

본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다.

첫째, 내재적·외재적 종교성향과 감사지각을 함께 정신건강에 대한 연구가 많지 않은 가운데 30세 이상 미혼여성의 내재적·외재적 종교성향, 감사지각, 불안 간의 관계에 대해 처음 연구하였다는 것에 의의가 있다. 둘째, 30세 이상 미혼여성의 내재적·외재적 종교성향과 불안 간의 관계에서 감사지각을 매개변인으로 매개효과가 있는 것을 검증한데 의의가 있다. 이는 성숙한 종교인으로 종교 속에서 궁극적인 삶의 의미를 발견하고 이를 내면화시켜 생활화하면 어려운 상황에 처하게 될 때 긍정적으로 대처할 수 있다는 것을 보여준다.

본 연구에서는 다음과 같은 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 서울·경기 지역에 국한된 일정지역과 대상자 중 83.2%가 개신교 신자로 나타나 30세 이상 미혼여성에게 일반화시킬 수 없기 때문에 추후 연구는 다양한 종교 신자를 대상으로 한 연구가 필요하며, 또한 종교별, 연령대별 구별하여 집단 간 비교 연구도 흥미

로울 것이다. 둘째, 설문조사에 있어 측정도구를 통하여 자료를 동시에 수집하였기 때문에 추후 연구는 종교의 내면화와 감사지각 증진 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하는 실험 연구를 시도하여 내재적·외재적 종교성향, 감사지각, 불안의 변인을 다양한 각도에서 측정하는 연구가 필요하다.

참고문헌

- 강행원(2007). 가톨릭신자의 종교성향과 희망, 감사, 자존감과의 관계. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 논문.
- 권선중, 김교현, 이홍석(2006). 한국판 감사성향 척도(KGQ-6)의 신뢰도 및 타당도, 한국심리학회 : 건강. 11(1), 177-190.
- 김경원, 김태현(2005). 질적 연구를 통한 독신동기 요인과 남녀차이. 대한가정학회. 43(6), 61-79.
- 김은정(2006). 청소년의 종교성향과 영적안녕이 불안과 우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진원(1995). 종교와 삶의 의미수준, 불안과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 노미선(2008). 고학력 30대 비혼여성의 성별/나이의 위치성에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 노지혜, 이민규(2005). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회. 연차학술발표대회 논문집. 2005, 454-455.
- 류정희, 조밭그니(2009). 가톨릭 청년의 종교성과 안녕감의 관계에서 감사성향의 매개 효과. 가톨릭대학교 인간학연구소 : 인간연구. 17, 69-105
- 류지은, 신지현(2010). 심리적 불안을 가진 결혼적령기 미혼여성의 미술치료 사례연구. 미술치료연구. 17(2), 319-337.
- 박창엽(2008). 청소년의 종교성향이 자아존중감, 타인수용, 주관적 안녕감에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양지예(2009) 청소년의 행복추구경향, 종교성향 및 주관적 안녕감 간의 관계. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 우은정(2001). 한국사회 비혼 여성들의 욕망의 억압과 탈주에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 유향순(2008). 종교성향에 따른 분노와 용서 및 갈등 대처양식이 이혼의도에 미치는 영향: 이혼을 고려하는 기독교인을 중심으로. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위 논문.
- 장하진(2000). 산업구조조정과 여성노동시장의 변화: 금융산업을 중심으로. 한국여성학회. 16(2), 35-66.

- 정은실(2010). 기독교대학생의 종교성향 및 대학생활 적응이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한영신학대학교 상담복지대학원 석사학위논문.
- 제석봉, 이성배(1996). 종교성향척도(ROS)의 개발과 종교적 성향이 적응 및 종교적 문제 해결에 미치는 영향. 대구카톨릭대학교 연구논문. 52(1), 53-76.
- 제석봉, 추진규(1996). 외재적-내재적 종교지향과 불안 및 부적응과의 관계. 대구카톨릭대학교 연구논문. 53(1), 121-134.
- 조혜윤, 손은정(2008). 종교성향과 불안과의 관계에서 종교적 대처와 낙관성의 매개 효과. 한국심리학회 : 상담 및 심리치료. 20(3), 773-793.
- 주재선(2010). 2009년 통계로 본 한국 여성의 지위. 2010. 여름호. 젠더리뷰. 20, 62-70.
- 채중민(2008). 감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 한미영, 김재휘, 안서원(2010). 30대 미혼여성의 삶의 후회와 주관적 안녕의 관계. 한국심리학회: 사회와 성격. 24(1), 29-46.
- 허현나(2002). 종교적 지향성과 영성적 안녕 및 심리적 안녕감의 관계. 카톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회: 임상. 19(1), 161-177.
- Allport, G. W., & Ross, J. M.(1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443.
- Baker, M., & Gorsuch, R.(1982). Trait anxiety and intrinsic-extrinsic religiousness. *Journal of the scientific Study of Religion*, 21, 110-122.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R. A.(1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.
- Ellison, C. G.(1988). Introduction to syposium: religion, health, and well-being, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 692-694.
- Ellison, C. G., & Gay(1990). Religion, religious commitment, and life satisfaction among Black Americans. *The Sociological Quarterly*, 31(1), 123-147.
- Emmons, R. A.(1999). Religion in the psychology of personality: an introduction. *Journal of Personality*, 67(6), 873-888.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E.(2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T.(2005). Gratitude and hedonic and eudaemonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 1-23.
- Kwon, S., & Oei, T. P. S.(1992). Differential causal roles of automatic thoughts and dysfunctional attitudes in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 309-328.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A.(2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A., & Larson, D.(2002). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shrout, P. E., & Bolger, N.(2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New proce-dures and recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422-445.

〈Abstract〉

The Effect of Religious Orientation on Anxiety in Single Women : The Mediating Effect of Gratitude

Kim, Kyung Ja · Hong, Hye Young
Myongji University

The goal of this study was to examine whether anxiety was correlated with intrinsic and extrinsic religious orientation with mediating effects of gratitude especially among single women. For this purpose, 406 single women over 30 years were asked to answer the questions attached in this study. All subjects were tested with the methods of Intrinsic-Extrinsic Religious Orientation Scale(ROS), Gratitude Questionnaire (GQ-6) and Beck Anxiety Inventory(BAI).

The result is as follows. First, the study showed that there is a significantly negative correlation between intrinsic religious orientation and anxiety. And the result tells that there is also strongly positive correlation between extrinsic religious orientation and anxiety, and noticeably negative correlation between gratitude and anxiety. Secondly, both intrinsic and extrinsic religious orientation has a strong negative impact on anxiety. And gratitude has a significant negative impact on anxiety. Thirdly, Structural equation modeling analyses supports a full mediating effect of feeling gratitude between intrinsic & extrinsic religious orientation and anxiety.

Finally, the clinical implications and several limitations of the present study and directions for further study are discussed.

Key words : Single Women, Intrinsic · Extrinsic Religious Orientation, Gratitude, Anxiety

애착과 자살생각의 관계에서 자동적사고의 매개효과 : 서울 지역 중학생을 중심으로

김명화*
명지대학교 사회교육대학원

본 연구는 중학생의 애착이 자살생각에 미치는 영향을 알아보고 그 관계에서 자동적 사고의 역할을 살펴보았다. 연구를 위해 서울과 경기 지역의 남녀 중학생(남학생 192명, 여학생 199명)에게 부모와의 애착, 자동적 사고, 자살생각의 질문지를 실시하였고 총 391개의 자료가 사용되었다. 통계는 빈도분석, 상관분석, 회귀분석을 하였고 sobel test를 통해 검증하였다.

결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 남학생과 여학생의 부모애착과 자동적 사고, 자살생각은 상관 관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 부모와의 애착이 높을 때 자동적 사고와 자살생각이 낮았다. 둘째, 남학생과 여학생의 부모에 대한 애착이 높을수록 자동적 사고가 낮은 것으로 나타났다. 셋째, 남학생과 여학생은 자동적 사고가 높을수록 자살생각이 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 남학생과 여학생의 부모애착이 자살생각에 영향을 미칠 때 자동적 사고는 매개를 하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 부모 애착과 자살생각 간의 관계에서 자동적 사고의 중요성을 시사했다는데 의의가 있으며 상담 장면에서 자동적 사고에 대해 다루어 청소년의 정신건강에 도움이 되기를 기대한다.

핵심어 : 애착, 자동적 사고, 자살생각

* 교신저자: touderi@daum.net

I. 서론

청소년기는 신체적, 정신적으로 급변하는 과정을 거치는 과도기로서 그에 따른 심리적 문제들이 발생할 위험이 많다. 또한 인지적으로는 미성숙하므로 일시적으로 정신적 불균형 혹은 부적응에 처하게 되어, 쉽게 자살을 생각하는 위험이 높아지는 시기이기도 하다(이지현, 2008).

청소년의 자살과 관련된 행동 중 자살생각은 청소년기에 보편적으로 나타나는 문제이며, 자살생각률은 청소년이 성인보다 더 높게 나타난다(질병관리본부, 2010).

자살시도로 인한 사망 가능성은 연령이 증가할수록 높아지지만, 자살 시도율 그 자체가 가장 높은 시기는 청소년기이며(우채영, 박아청, 정현희, 2010; Fremouw, De Peczel & Ellis, 1990), 이렇게 15세 이후에 자살이 급증하는 이유는 청소년기 발달단계의 독특성 때문이라고 보았다(우채영, 박아청, 정현희, 2010; 박광배, 신민섭, 1991; 박아청, 2003).

한국자살예방협회의 조사결과에 따르면 (2012. 5. 11 보도자료) 지금까지 ‘죽고 싶다’는 생각을 한번이라도 해본 적이 있는지에 대한 질문에 10명중 3명(28.3%)은 있다고 응답하였다. 자살생각을 해본 적이 있는 응답자 340명(28.3%)중 자살을 구체적으로 생각해 본적이 있다는 응답은 138명(40.6%)에 달했다. 또, 이중 실제로 자살을 시도한 적이 있는 사람은 40명(3.4%)이었다. 이는 2010년 서울시자살예방센터에서 실시한 일반인 자살 시도율 3.2%와 비슷한 결과다.

2009년과 2010년 청소년의 사망원인 중 자살은 1위를 차지하였으며(통계청, 2010) 최근 여성가족부의 자료를 보면 전체청소년(초5~고3) 가운데 3.9%가 자살계획 및 시도를 하고 있는 것으로 나타났다. 자세히 알아보면, 자살생각률은 남학생 15.6%, 여학생 23.5%로 여학생의 자살생각이 더 많은 것으로 나타나 여학생의 정신건강이 남학생보다 더 좋지 않은 것으로 나타났다(청소년백서, 2011). 하지만 청소년의 자살은 사고로 처리되는 경우가 많기 때문에 종종 공식적인 수치에서 제외된다는 점을 감안하면 훨씬 더 많은 청소년이 스스로 삶을 포기하고 있다는 것을 알 수 있어 이는 매우 심각한 사회문제가 아닐 수 없다(노혜련, 이종익, 전구훈, 2012; 이정미, 2011).

청소년의 자살과 관련된 변인 중 하나는 자살생각이다. 자살생각은 자살시도 자살행동보다 더 빈번히 발생하며(송인한, 권세원, 정은혜, 2011; 심미영, 김교현, 2005), 자살시도의 가장 큰 위험요인 중 하나이다(노혜련외, 2012; 박은옥, 2008; Brezo et al,

2007). 청소년의 높은 자살생각률이 문제가 되는 것은 실제 자살시도가 발생할 가능성이 높아질 수 있기 때문이며(구경미, 2011), 청소년의 자살생각은 성인이 된 이후에도 영향을 미친다고 보고되고 있어(송인한, 권세원, 정은혜, 2011; 오현아, 박영례, 최미혜, 2008) 자살생각의 심각성을 간과할 수 없는 실정이다.

박병금(2007)은 자살은 자살생각, 자살의도, 자살시도라는 일련의 과정을 거쳐 진행되기 때문에 무엇보다도 가장 선행단계인 자살생각의 여부를 살펴보는 것이 중요하다고 지적하였다(김사라형선, 2011). 자살생각을 한다고 해서 반드시 자살을 시도한다고 할 수 없지만 자살생각이 자살을 예측하는 중요한 지표가 될 수 있으며(이정미, 2011; 임영식, 2004; 김현순, 2008; 권은희, 2009; 권태연, 2012; 김사라형선, 2011), 경미한 자살생각이 나중에 더 심각한 수준으로 발전되어 자살행위로 연결될 수 있으므로 자살생각에 대한 각별한 주의를 당부하였다(권태연, 2012).

2005년 청소년상담원의 연구에 의하면 처음으로 자살하고 싶다고 생각한 때가 중학교 때 였다고 응답한 청소년의 수가 51.2%로 가장 높아 자살을 처음 생각한 때가 이른 것으로 나타났고, 2007년의 연구에서는 조사대상의 청소년 중 자살생각을 해 본 경험이 58.8%, 자살시도의 경험이 11.2%로 나타났다.

하현희(2001)는 중학생이 초등학생에 비해 정서적인 면과 신체적인 면은 급격히 발달하는 데 비해 인지적인 면은 미성숙하여 빠르게 변화하는 환경을 통제할 힘이 미숙하므로 자살을 생각하고 시도할 가능성이 높다고 하였고, 이정미(2011)는 중학생, 고등학생, 대학생의 순서로 중학생이 자살생각을 가장 많이 한다고 하였다. 고성은과 홍혜영(2009)은 청소년 자살생각에 관한 연구가 고등학생 이상에 치우쳐 있으나 청소년 자살문제 발생 연령대가 낮아짐을 지적하며 중학생의 자살생각에 대한 연구의 필요성을 제시하였다.

기존의 연구를 보면 자살을 하는 이유를 개인적 요인, 가정과 학교 지역사회 등 환경적 요인, 사회구조적 요인 등 다양한 변인들이 설명하고 있으며, 일반적으로 가족, 친구, 학교는 청소년의 자살생각과 자살시도에 가장 즉각적인 영향을 미치는 환경요인이라고 보았다(권태연, 2010). 문동규외(2012)는 부모와 자녀간의 애착이 자살생각을 예방할 수 있다고 밝혔고(문동규, 김영희, 2012; 문경숙, 2006), 김동숙(2010)도 가정환경 내에서 부모 및 가족구성원들과 청소년들과의 긍정적 관계가 청소년의 자살생각을 감소시키는 데 영향을 미친다고 하였다. 청소년의 자살생각에 영향을 미치는 변인들에서 이지현(2008)은 부모애착과 또래애착을, 우채영과 김판희(2011)는 부모, 또래관계, 우울, 스트레스, 비행을, 그리고 문경숙(2006)과 이지현(2008)은 부모애착을 이정윤과 허

재홍(2003)은 가족의 지지를 자살생각의 변인으로 보았다.

초기 애착대상과의 관계에서 반복되었던 경험은 자기, 타인, 세상에 대한 인지도식을 형성하는데 영향을 미치며(Bowlby, 1980), 불안정한 초기 관계에 근거하여 형성된 인지도식은 잠재되어, 초기 경험과 유사한 부정적인 생활 사건에 접하게 되면 다시 살아나 일상의 자극을 왜곡하게 되고 청소년의 문제 행동을 일으킬 수 있다. Beck(1976)은 정신병리의 발생과 유지와 관련된 기제를 설명함에 있어 한 개인의 실제 경험과 경험에 대한 정서적인 반응 사이에 도식적인 해석(schematic interpretation)이 매개되며, 이 과정은 자동적으로 이루어진다고 하였다. 청소년기는 인지적으로 미성숙한 시기로 부정적 사고나 인지 오류 등에 의해 심리적인 어려움과 문제 행동이 쉽게 유발되는 것이다.

기존의 연구들을 보면 김정문(2008)은 애착이 자동적 사고를 매개로 하여 심리적 안녕감에 영향을 미쳤다고 하였고, 박정녀(2004)의 연구에서도 애착과 공격성의 관계에서 자동적 사고가 매개역할을 하였다고 밝혔다. 황연덕 외(2012)도 의사소통과 행복감과의 관계에서 자동적 사고의 매개역할을 밝히기도 하였다. 이러한 연구들을 볼 때 부모에 대한 애착이 자동적 사고를 매개로 하여 안녕감과 공격성, 행복감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이상에서 알아본 것처럼 부모의 애착은 자살생각의 선행변인으로 알려져 있으며, 초기 애착대상과의 관계는 자신과 타인에 대한 인지도식에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이 변인들간의 관련성을 추론해 보면 애착이 자살생각에 미치는 가능성과 그 과정에서 자동적사고가 매개변인으로 작용할 가능성이 있다. 하지만 자동적 사고와 자살생각의 연관성을 밝힌 경험적 연구는 거의 이루어지지 않고 있는 실정이다.

본 연구에서 관심을 가지는 것은 자동적 사고이며 부모의 애착이 자살생각에 영향을 미칠 때 자동적 사고를 통해 영향을 줄 것이라는 가설을 세운다. 따라서 본 연구는 선행연구들을 바탕으로 자살생각이 많은 중학생을 대상으로 부모의 애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적사고의 매개효과를 알아보고자 한다. 이러한 연구를 통해 중학생들의 상담 장면에서 자동적 사고에 대한 개념을 폭넓게 이해하고 활용할 수 있는 방안을 모색하게 되는 계기가 될 것을 기대한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 자살생각

자살을 뜻하는 영어 ‘suicide’는 자2기 자신(sui)을 죽인다(caedo)라는 라틴어에서 비롯되었으며, 세계보건기구(WHO)는 ‘행위자 스스로를 죽이려는 의도를 가지고 행한 죽음’으로 정의하고 있다.

자살이라는 용어는 대부분의 문화권에서 단순한 죽음이 아닌 살인이라는 부정적인 의미가 깔려있다. 이종길(2009)은 자살이라는 용어를 “자발적으로 그리고 의도적으로 자신의 생명을 끊거나 끊으려고 시도하는 행동 혹은 그러한 경향”으로 정의하였고, Reynolds(1991)는 자살생각을 “죽음, 자살 그리고 자해적 행동과 관련된 생각이나 사고”라고 정의 내리고 있으며, 심각한 정도의 자살은 “한 사람이 상황이나 문제를 해결하는 뚜렷하고 수용가능한 해결책이라고 믿고 있는것”이라고 했다(권태연, 2012).

Reynolds와 Mezza(1999)는 자살행동을 4개의 하위차원(dimension)으로 구분하여 생각(ideation), 의도(intent), 시도(attempt), 완료(completion)로 나누었다. “자살생각”은 누구나 한번쯤 일시적으로 갖게 되는 보편적인 죽음에 대한 생각, 죽었으면 하는 바람으로 죽는 방법과 시간 등에 대한 구체적인 계획을 포함한다. “자살의도”는 유서 작성이나 소지품 처분, 사소한 자해적 행동 등의 구체적인 행동이며 “자살시도”는 자살생각과 달리 극적인 행동으로 표현되어진 자살행동을 통해 다른 목적을 달성하려는 것이지만 결과적으로 그 목적을 달성하지 못한 경우를 말한다. “자살완료”는 자신이 죽으려는 의도를 가지고 행한 결과가 죽음으로 나타난 것으로 실제적인 자살을 의미한다(이지현, 2008).

권태연(2012)은 자살생각은 청소년들에게 나타나는 비교적 일반적인 현상(Portes et al., 2002)으로 다른 발달시기에 비해 자살생각이 많고(Steinhausen and Winkler Metzke, 2004), 살아가면서 어떤 순간에는 자살을 심각하게 고민해보기도 하므로 간파해서는 안 되는 청소년기의 중요한 문제라고 지적하였다. 앞서 말하였듯 자살생각이 반드시 자살시도로 이어지는 것은 아니지만 후에 자살시도의 중요한 예측 지표가 될 수 있기 때문에 이를 탐색하는 것은 중요한 일이다(우채영, 박아청, 정현희, 2010; Beck, Steer, Beck & Newman, 1993).

자살생각이 청소년들에게 비교적 일반적으로 나타나는 현상이라고 주장한 Potres와

Sandhu(2002)도 자살생각을 가진 모든 청소년들이 실제로 자살 또는 자살시도를 하지는 않지만 이러한 불안정한 상태에서 나타나는 자살생각은 더 심각한 자살행동으로 이어질 수 있다고 하여(권태연, 2012; 문동규, 김영희, 2012), 자살생각의 위험성에 무게를 실어주었다. Calson과 Cantwell(1982)은 자살에 대한 생각이 심각했던 사람의 42%, 경미했던 사람의 34%가 후에 자살을 시도했고, 자살을 전혀 생각지 않은 사람은 한 명도 자살을 시도하지 않았다고 밝혔다(문동규, 김영희, 2012).

강미선(2007)은 청소년기를 매우 불안한 시기로 강조하면서 사소한 자극이나 자기갈등을 자살이라는 극단적이고 충동적인 방식으로 해결할 우려가 있고, 성인들이 납득할 수 없을 정도로 충동적인 자살이 많다고 하였다. 그것은 청소년기의 괴리감과 상황적 스트레스가 해결되지 않으면 부적응 문제가 발생할 가능성이 높아지게 되고, 이는 문제 해결능력이 부족한 청소년들에게 극단적인 방법을 선택하게 할 가능성을 높여주는 위험 요인이 될 수 있기 때문이라고 보았다(문동규, 김영희, 2012).

2. 애착

애착(attachment)은 부모나 친구와 같은 특정인에 대한 지속적인 애정적 유대로 정의되며(Armsden & Greenberg, 1987), 유아기에 형성된 부모나 양육자와의 친밀한 관계가 일생을 통해 개인의 행동에 영향을 미친다는 이론이다(Bowlby, 1982). 애착은 유아와 양육자 사이에서만 형성되는 것이 아니라 개인의 전 생애를 통해 타인과의 관계에서도 형성되는데(Rice, 1990; 장휘숙, 1997), 생후 초기에 형성된 애착관계는 아동기 발달에 영향을 미칠 뿐 아니라 이후 청소년기, 성인기, 노년기에 이르기까지 성격발달, 사회적 적응, 심리내적 및 대인관계 적응에 영향을 주는 핵심요인으로 보았다(Bowlby, 1980). 애착의 형성이 중요시 되는 이유는 부모와의 애착형성을 실패하는 경우 아동기는 물론 성인기까지 지속적인 영향을 주며, 정서적인 안정이나 대인관계에서 어려움이 유발될 수 있기 때문이다(최윤정, 2005). 또한 부모와의 애착관계는 자신과 타인의 반응을 예상하고 상황의 의미를 해석하는 등 세상에 대한 인식에 영향을 미치기 때문에 성인기의 적응을 예측하는 인지적, 정서적, 대인관계적 지표가 됨을 여러 연구에서 밝혔다(Bowlby, 1980).

청소년이 부모와 안정적인 애착을 형성하면 불안, 위축, 적개심, 충동성과 같은 문제행동을 덜 보이고(Liu, 2006), 자기 가치감이 높고, 불안 및 우울 증상수준이 낮아 정서적 적응이 양호하게 되며(Papini & Roggman, 1992), 건강한 발달과 심리적 안녕을 경

힘하게 된다(이지현, 2008; 장휘숙, 1997). 또한 부모와 안정적인 애착관계를 맺고 있는 청소년들은 자신감이 있고 남한테 도움을 청하는데 매우 적극적이며 힘든 상황에서도 부정적인 태도를 보이지 않는다(Armsden & Greenberg, 1987). 이렇게 안정적인 애착을 가진 청소년은 또래와의 자연스러운 대화와 타인에 대한 긍정적인 표상을 통해 청소년기의 위기를 잘 해결하고 문제 행동이 적은 반면, 불안정한 애착을 가진 청소년은 자기 또는 타인에 대한 부정적인 표상 때문에 우울증, 약물중독, 공격적인 행동 등의 증상을 보인다(Allen, Bell, Moore, & Kupermine, 1998).

3. 자동적 사고

사람들은 보통 어떤 사건에 접하게 되면 자동적으로 어떤 생각이나 영향을 언어적 혹은 시각적 형태로 신속하게 떠올리게 되는데, 이를 자동적 사고(automatic thoughts)라고 한다(Beck, 1976). 이렇게 환경적 자극으로 붙어 떠올리는 사고의 내용이 긍정적이거나 최소한 중립적인 내용이라면 심리적 문제는 발생하지 않는다. 하지만 그 내용이 부정적이면 심리적 혼란을 경험하게 되어 심리적 문제를 유발할 수 있다(김정문, 2010). 이러한 자동적 사고는 내용상 인지적 오류나 왜곡, 편향을 반영하는 경우가 많기 때문에 인지치료에서 치료적 개입의 궤적인 표적이 되기도 한다(구경미, 2011; 서수균, 2004).

Beck(1997)은 자동적 사고의 근원을 신념(belief)에 있다고 하였다. 인간은 어린 시절부터 자신과 타인 그리고 세상과의 상호작용으로 신념을 형성해 나간다. 이러한 신념은 결국에는 가장 중심적인 믿음인 핵심신념(core belief)으로 발전되며, 이 핵심신념이 인지 영역의 자동적 사고를 형성하게 된다는 것이다. Beck과 Emery(1985)에 따르면, 자동적 사고의 과정은 개인의 과거 경험들이 추상화되어 축적된 인지적 구조, 즉 인지 도식(cognitiveschema)에 의해 영향을 받는다고 한다. 인지도식이 개인의 긍정적인 과거 경험으로 축적된 경우에는 개인이 심리적 혼란에 빠지지 않을 수 있지만, 부정적인 내용들로 구성되었을 경우 심리적 문제에 매우 취약하게 되기 쉽다(박정녀, 2004).

부정적인 정서를 결정하는 자동적 사고는 환경적 자극의 의미를 왜곡하거나 과장된 해석내용으로 구성되는 경우가 많으며, 이러한 정서를 자주 경험하는 사람은 환경적인 사건이나 상황을 부정적인 의미로 체계적인 왜곡을 하는 경향이 있다(박정녀, 2004; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979).

이렇게 부정적인 자동적 사고의 생성은 생활사건의 의미를 해석하는 정보처리과정에

서 체계적인 인지 오류에 의해 생겨나며, 이러한 인지 오류를 하게 되는 기저에는 그들이 역기능적인 인지 도식을 갖고 있기 때문이라고 본다.

4. 연구문제

- 연구문제 1. 부모애착과 자동적 사고, 자살생각의 관계가 있는가?
1-1. 부모애착은 자동적 사고와 자살생각에 영향을 미치는가?
1-2. 자동적 사고는 자살생각에 영향을 미치는가?
1-3. 애착이 자살생각에 영향을 미칠 때 자동적 사고는 매개역할을 하는가?

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

서울과 경기 지역의 중학교에 재학 중인 남녀 중학생을 대상으로 2012년 4월 27일부터 5월 31일 까지 총 430부를 배부하여 418부가 수거되었고 연구에 적합하지 않은 27부를 제외하고, 최종 분석에 쓰인 자료는 391부 이었다.

2. 측정도구

가. 부모애착척도

부와 모에 대한 애착을 측정하기 위해 Armaden과 Greenberg(1987)가 10~20세를 대상으로 제작한 부모 및 또래애착 척도(Inventory of Parent and Peer Attachment:IPPA)를 1998년에 옥 정(1998)이 수정한 개정본 (IPPA-R)을 사용하였다.

부모에 대한 애착을 측정하기 위해 신뢰감과 의사소통, 소외감(↔관심)의 세 가지 하위유형을 가지며, 유의미한 애착인물에 대해 청소년들이 느끼는 안정성의 수준을 평정할 수 있도록 설계되었다. 설문은 5점 Likert 척도로 “결코 그렇지 않다” 1점 에서부터 “항상 그렇다” 5점으로 표시할 수 있다. “우리 아버지(어머니)는 나를 이해해주신다.”,

“나는 우리 아버지(어머니)를 믿는다.”, “우리 아버지(어머니)는 나의 결정을 믿는다.”의 문항으로 이루어진 “신뢰감”은 부모가 자신을 믿어준다고 느끼는지에 관한 문항이고, “어떤 일에 대해 나와 이야기 할 때, 아버지(어머니)는 나의 의견을 생각해 보신다”, “만약 아버지(어머니)께서 내게 고민거리가 있다 는걸 아신다면 나에게 그 고민거리에 대해 물어보신다”의 문항이 있는 “의사소통”은 부모와 자녀가 서로를 이해하기 위해 자유롭고 편안하게 의사소통이 이루어지는지를 알아보기 위한 질문이다. 그리고 “아버지(어머니)와 나의 문제에 관해 이야기 할 때, 나는 내 자신이 부끄럽거나 어리석게 여겨진다”, “우리 아버지(어머니)는 내가 요즘 어떤 일을 겪는지 이해하지 못하신다”의 문항이 있는 “소외감(↔관심)”은 부모님으로부터 관심을 받고 있다고 느끼는지의 여부에 관한 질문이다. 윤진아(2010)의 연구에서 부신뢰감은 Cronbach's α .86, 모신뢰감은 Cronbach's α .83, 부의 의사소통은 Cronbach's α .89, 모의 의사소통은 Cronbach's α .88, 부소외감은 Cronbach's α .60, 모소외감은 Cronbach's α .57로 나타났다. 본 연구에서 남학생은 부와 모 각각 Cronbach's α .89, .76, 의사소통 Cronbach's α .91, .90, 소외감은 Cronbach's α .62, .54로 나타났다. 여학생은 부와 모 각각 신뢰감 Cronbach's α .88, .87, 의사소통 Cronbach's α .82, .91, 소외감 Cronbach's α .62, .62로 나타났다.

나. 자동적 사고 척도

자동적 사고를 측정하기 위하여 문경주, 오경자, 문혜신(2002)이 개발한 한국판 아동·청소년용 자동적 사고척도(K-CATS)를 사용하였다. 설문은 5점 Likert 척도로 총 32문항으로 구성되어있으며 “우울인지”, “적대적 인지”, “사회불안인지”, “신체적위협인지”의 4 가지 하위유형으로 구성되어있다. 우울이나 개인적 실패와 관련된 “우울인지”, 보복심이나 적개심과 관련된 “적대적 인지”, 사회적 위협 상황에 대한 불안감과 관련된 “사회불안인지”, 신체적 위협 상황에 대한 불안감과 관련된 “신체적 위협 인지”로 구분되어있으며 문경주외(2002)의 연구에서 전체신뢰도는 Cronbach's α .94, 하위유형으로는 우울인지 Cronbach's α .90, 사회불안 인지 Cronbach's α .92, 신체적위협인지 Cronbach's α .83, 적대적 인지 Cronbach's α .75로 나타났다.

본 연구에서 남학생의 우울인지는 Cronbach's α .96, 적대적인지 Cronbach's α .85, 사회불안 Cronbach's α .94, 신체적위협 Cronbach's α .91이었으며 여학생의 우울인지는 Cronbach's α .94, 적대적인지 Cronbach's α .82, 사회불안인지 Cronbach's α .95, 신체적위협인지 Cronbach's α .92로 나타났다.

다. 자살생각

청소년의 자살생각 측정을 위해 Beck의 자살생각척도(Scale for Suicide Ideation: SSI; Back, Kovacs & Weissman, 1979)를 사용하였다. 이 척도는 임상 면접을 통하여 평정하는 3점 척도이며 18문항으로 이루어진 검사이다. 본 연구에서는 신민섭외(1990)가 자기보고형 질문지로 변형시킨 것을 최태산(1997)이 요인분석을 한 14문항의 5점 척도를 사용하였다. 내용은 “너무 힘들면 실제로 죽을 수도 있다고 생각한다”, “죽고 싶은 생각이나 소망이 오랫동안 지속된 적이 있다”, “죽음을 예상하고 한 일이 있다” 등의 문항이 있다. 이 척도는 자살에 대한 유혹, 충동, 경험 등 자살을 해야겠다는 생각을 측정하는 도구로 점수가 높을수록 자살에 대한 생각이 많음을 의미한다.

정은실(2011)의 연구에서 Cronbach's α .83으로 나타났으며 본 연구에서는 남학생과 여학생 모두 Cronbach's α .89로 나타났다.

라. 자료 분석

본 연구를 위해 수집된 자료는 SPSS 17.0 프로그램에 의해 처리되었다. 대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 산출하였으며 성별에 따른 부와 모, 자동적 사고와 자살생각에 대한 상관관계를 살펴보았다. 그리고 애착과 자살생각과의 관계에서 자동적 사고의 매개효과를 보기 위해 회귀분석을 실시하였고 Sobel test를 사용하여 검증하였다.

IV 연구 결과

인구학적 변인을 살펴보면 남학생 192명(49.1%), 여학생 199(50.9%)이었으며 학년별로는 1학년 60명(15.3%), 2학년 151명(38.6%), 3학년 180명(46.0%)로 나타났다. 출생순위를 보면 둘째가 169명(43.2%)로 가장 많았고, 첫째가 134명(34.3%), 외동과 셋째가 각각 44명씩(11.3%)로 나타났다.

부모의 교육수준을 보면 아버지는 고등학교졸업이 175명(44.8%), 4년제 대학졸업이 130명(33.2%)였고, 대학원졸업 31명(7.9%)의 순으로 나타났다. 어머니의 경우 고등학교 졸업이 200명(51.2%), 4년제 대학 졸업이 111명(28.4%)으로 나타났다.

부모의 직업을 보면 아버지는 사무직 96명(24.6%), 판매직 87명(22.3%), 기능직 74명(18.9%)의 순서로 나타났고, 어머니는 판매직 91명(23.3%), 사무직 54명(13.8%), 기타 37명(9.5%)로 나타났다.

종합해보면 조사대상 학생은 남학생과 여학생의 비율이 비슷하였고, 아버지와 어머니 모두 고등학교 졸업과 4년제 대학교 졸업이 많았다. 부모님의 직업에서 아버지와 어머니 모두 사무직과 판매직의 비율이 가장 많았다.

성별에 따른 애착과 자동적 사고, 자살생각의 평균과 표준편차는 표 1에 제시하였다. 부애착은 남학생 평균 3.29(SD=.78), 여학생 3.37(SD=.77)로 나타났고 모애착은 남학생이 3.49(SD=.75), 여학생이 3.57(SD=.71)로 나타났다. 자동적 사고는 남학생이 평균 2.29(SD=.83), 여학생이 2.32(SD=.80)로 나타났고, 자살생각은 남학생이 평균 1.89(SD=.74), 여학생이 2.09(SD=.78)로 나타났다.

〈표 1〉 성별에 따른 애착과 자동적 사고, 자살생각의 평균과 표준편차

	성별	n	M	SD
부애착	남	192 (49.1%)	3.29	.78
	여	199 (50.9%)	3.37	.77
모애착	남	192 (49.1%)	3.49	.75
	여	199 (50.9%)	3.57	.71
자동적 사고	남	192 (49.1%)	2.29	.83
	여	199 (50.9%)	2.32	.80
자살생각	남	192 (49.1%)	1.89	.74
	여	199 (50.9%)	2.09	.78

가. 남학생의 애착, 자동적 사고, 자살생각의 상관관계(N=192)

남학생의 부모애착과 자동적 사고, 자살생각의 상관관계는 표2에 제시하였다. 남학생의 부애착은 모애착과 ($r=.73$ $p<.01$)로 정적상관이, 부애착은 자동적 사고와 ($r=-.27$ $p<.01$)로 부적상관이 있었으며 부애착은 자살생각과 ($r=-.44$ $p<.01$)로 부적상관이 있었다.

남학생의 모애착은 자동적 사고와 ($r=-.29$ $p<.01$)로 부적상관이, 모애착은 자살생각과 ($r=-.33$ $p<.01$) 부적상관이 있었다. 마지막으로 자동적 사고와 자살생각은 ($r=.66$ $p<.01$) 으로 정적상관으로 나타났다.

〈표 2〉 남학생 상관관계(N=192)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. 부애착	1													
2. 부신뢰감	.95**	1												
3. 부의사소통	.94**	.85**	1											
4. 부소외감	.64**	.49**	.42**	1										
5. 모애착	.73**	.67**	.67**	.51**	1									
6. 모신뢰감	.67**	.68**	.61**	.39**	.95**	1								
7. 모의사소통	.68**	.61**	.71**	.36**	.93**	.82**	1							
8. 모소외감	.46**	.33**	.29**	.78**	.61**	.45**	.40**	1						
9. 자동적사고	-.27**	-.24**	-.19**	-.33**	-.29**	-.25**	-.19**	-.39**	1					
10. 우울인지	-.34**	-.32**	-.26**	-.34**	-.32**	-.29**	-.25**	-.31**	.88**	1				
11. 적대적인지	-.18*	-.14*	-.16*	-.18*	-.11	-.09	-.06	-.21**	.60**	.45**	1			
12. 사회불안인지	-.16*	-.13	-.09	-.27**	-.22**	-.16*	-.13	-.37**	.89**	.66**	.37**	1		
13. 신체적불안인지	-.17*	-.16*	-.08	-.26**	-.24**	-.22**	-.14	-.34**	.76**	.57**	.21**	.67**	1	
14. 자살생각	-.44**	-.43**	-.35**	-.40**	-.33**	-.29**	-.26**	-.31**	.66**	.71**	.29**	.52**	.49**	1
M	3.29	3.38	3.16	3.35	3.49	3.57	3.40	3.49	2.29	2.09	3.08	2.10	2.15	1.90
SD	.78	.88	.98	.73	.75	.90	.93	.65	.83	1.04	1.01	1.04	1.03	.742

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

〈표 3〉 여학생 상관관계(N=199)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. 부애착	1													
2. 부신뢰감	.95**	1												
3. 부의사소통	.94**	.83**	1											
4. 부소외감	.73**	.64**	.53**	1										
5. 모애착	.66**	.63**	.59**	.58**	1									
6. 모신뢰감	.63**	.64**	.53**	.50**	.96**	1								
7. 모의사소통	.63**	.57**	.62**	.45**	.95**	.86**	1							
8. 모소외감	.54**	.46**	.38**	.77**	.78**	.68**	.61**	1						
9. 자동적사고	-.42**	-.40**	-.30**	-.53**	-.47**	-.42**	-.40**	-.54**	1					
10. 우울인지	-.47**	-.43**	-.34**	-.59**	-.52**	-.47**	-.44**	-.57**	.89**	1				
11. 적대적인지	-.17*	-.18*	-.11	-.21**	-.15*	-.14	-.11	-.20**	.61**	.39**	1			
12. 사회불안인지	-.36**	-.32**	-.27**	-.44**	-.36**	-.30**	-.32**	-.43**	.87**	.70**	.37**	1		
13. 신체적불안인지	-.26**	-.27**	-.16*	-.35**	-.39**	-.36**	-.33**	-.42**	.75**	.57**	.40**	.51**	1	
14. 자살생각	-.37**	-.38**	-.26**	-.43**	-.49**	-.46**	-.41**	-.50**	.68**	.68**	.37**	.53**	.54**	1
M	3.37	3.48	3.21	3.44	3.57	3.66	3.51	3.50	2.32	2.14	3.05	2.18	2.15	2.09
SD	.77	.83	.99	.67	.71	.75	.89	.64	.80	.99	.88	1.03	1.03	.78

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

나. 여학생의 애착, 자동적 사고, 자살생각의 상관관계(N=199)

여학생의 부모애착과 자동적 사고, 자살생각의 상관관계는 표3에 제시하였다. 여학생의 부모 애착은 모애착과($r = .66, p < .01$) 정적상관이 있었으며 여학생의 부모애착은 자동적 사고와 ($r = -.42, p < .01$)로 부적상관이 있었다. 여학생의 부모애착과 자살생각은($r = -.37, p < .01$)로 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 여학생의 모애착은 자동적 사고와 ($r = -.47, p < .01$)로 부적상관이, 모애착은 자살생각과($r = -.49, p < .01$)로 부적상관이 있었다. 마지막으로 자동적 사고는 자살생각과 ($r = .68, p < .01$)로 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

다. 남학생과 여학생의 애착이 자동적 사고에 미치는 영향

남학생과 여학생의 부모 애착이 자동적 사고에 미치는 영향을 알아본 결과는 표 4에 제시하였다. 남학생의 경우 부모외감과 ($r = -.28, p < .001$) 모소외감이 ($r = -.36, p < .001$) 자동적 사고에 부적으로 유의한 영향을 미쳤으나 부, 모의 신뢰감과 의사소통은 유의한 영향을 미치지 못하였다. 여학생의 경우에도 부모외감($r = -.47, p < .001$), 모소외감($r = -.47, p < .001$) 모두 자동적 사고에 부적으로 유의한 영향을 미쳤으나 부, 모의 신뢰감과 의사소통은 자동적 사고에 유의한 영향을 미치지 못하는 못하였다. 남학생과 여학생 모두 아버지와 어머니에 대한 소외감이 자동적 사고에 영향을 미쳤으나 신뢰감과 의사소통은 유의한 영향을 미치지 못하였다.

<표 4> 남학생과 여학생의 애착이 자동적 사고에 미치는 영향

종속 변인	독립변인	남학생(N=192)					여학생(N=199)				
		β	SE	t	R ²	adjR ²	β	SE	t	R ²	adjR ²
자동적 사고	부신뢰감	-.16	.13	-1.16			-.16	.12	-1.36		
	부의사소통	.06	.11	.47	.12	.11	.08	.09	.72	.29	.28
	부소외감	-.28	.09	-3.57***			-.47	.09	-5.98***		
자동적 사고	모신뢰감	-.13	.11	-1.08			.01	.14	.08		
	모의사소통	.06	.11	.48	.16	.15	-.13	.11	-1.06	.30	.29
	모소외감	-.36	.10	-4.76***			-.47	.10	-5.72***		

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

라. 남학생과 여학생의 애착이 자살생각에 미치는 영향

남학생과 여학생의 부모 애착이 자살생각에 미치는 영향을 알아본 결과는 표5에 제시하였다. 남학생의 부소외감은 자살생각에 ($r = -.24$ $p < .01$) 부적으로 유의한 영향을 미쳤고, 부신뢰감도 ($r = -.37$ $p < .05$)로 부적으로 유의한 영향을 미쳤다. 하지만 부의 의사소통은 유의한 영향을 미치지 않았다. 남학생의 모애착이 자살생각에 미치는 영향에서 남학생의 모소외감은 자살생각에 ($r = -.22$ $p < .05$)로 부적으로 영향을 미쳤고 모신뢰감과 모의사소통은 부적으로 영향을 미쳤으나 유의하지 않았다.

여학생의 경우 부소외감은 자살생각에 ($r = -.31$ $p < .001$) 부적으로 유의한 영향을, 부신뢰감도 ($r = -.31$ $p < .05$) 부적으로 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 여학생의 모소외감은 자살생각에 ($r = -.34$ $p < .001$) 부적으로 유의한 영향을 미쳤고 모신뢰감과 모의사소통은 유의한 영향을 미치지 않았다.

종합하여보면 남녀 중학생의 애착은 자살생각에 영향을 미치고, 그 중에서도 부모에 대한 소외감이 자살생각에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 여학생은 부모가 자신에 대해 관심을 갖고 있다고 느끼지 못할 때 자살생각이 높아지는 것으로 나타났다.

〈표 5〉 남학생과 여학생의 애착이 자살생각에 미치는 영향

		남학생(N=192)					여학생(N=199)				
종속변인	독립변인	β	SE	t	R ²	adjR ²	β	SE	t	R ²	adjR ²
자살생각	부신뢰감	-.37	.11	-2.86*			-.31	.01	-2.45*		
자살생각	부의사소통	.07	.09	.57	.23	.22	.16	.01	1.39	.21	.20
자살생각	부소외감	-.24	.08	-3.32**			-.31	.02	-3.79***		
자살생각	모신뢰감	-.17	.10	-1.36			-.22	.14	-1.70		
자살생각	모의사소통	-.04	.10	-.33	.13	.12	-.01	.11	-.07	.28	.26
자살생각	모소외감	-.22	.09	-2.89*			-.34	.10	-4.11***		

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

마. 남학생과 여학생의 자동적 사고가 자살생각에 미치는 영향

성별에 따라 자동적 사고가 자살생각에 미치는 영향은 표 6에 제시하였다. 남학생의 F 통계값은 144.46 으로 $p < .001$ 에서 유의하게 나타났으며 남학생의 43%가 자동적 사

고에 의해 자살생각을 하는 것으로 나타났다. 여학생의 F 통계값은 173.32로 $p < .001$ 에서 유의하게 나타났고, 여학생의 자살생각에 대해 47%가 자동적 사고에 의해 설명되어진다. 따라서 남학생과 여학생 모두 자동적 사고가 높을수록 자살생각이 높은 것으로 나타났다.

〈표 6〉 성별에 따른 자동적 사고가 자살생각에 미치는 영향

		남학생(N=192)					여학생(N=199)				
종속변인	독립변인	β	SE	t	R ²	adjR ²	β	SE	t	R ²	adjR ²
자살생각	자동적 사고	.66	.06	12.02***	.43	.43	.68	.05	13.17***	.47	.47

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

바. 남학생과 여학생의 부모애착과 자살생각에 대한 자동적 사고의 매개효과

남학생과 여학생의 부모애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 회귀분석을 실시하였고 결과는 표 7에 제시하였다.

〈표 7〉 남녀의 부, 모애착과 자살생각에 대한 자동적 사고의 매개효과

		남학생					여학생					
절차	종속변인	독립변인	β	SE	t	R ²	adjR ²	β	SE	t	R ²	adjR ²
1	자살생각	부애착	-.44	.06	-6.74***	.19	.19	-.37	.07	-5.66***	.14	.14
2	자동적 사고	부애착	-.27	.08	-3.91***	.07	.07	-.42	.07	-6.56***	.18	.18
3	자살생각	부애착	-.28	.05	-5.28***	.51	.50	-.10	.06	-1.80	.48	.47
		자동적 사고	.58	.05	10.91***			.64	.06	11.23***		
1	자살생각	모애착	-.33	.07	-4.78***	.11	.11	-.49	.07	-7.80***	.24	.23
2	자동적 사고	모애착	-.29	.08	-4.15***	.08	.08	-.47	.07	-7.54***	.22	.22
3	자살생각	모애착	-.15	.06	-2.68**	.45	.45	-.21	.06	-3.64***	.50	.50
		자동적 사고	.61	.05	10.92***			.59	.06	10.23***		

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

첫 번째 단계에서 부애착이 자살생각에 미치는 영향은 남학생($\beta = -.44$ $p < .001$), 여학생은 ($\beta = -.37$ $p < .001$)로 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 번째 단계에서 부애착이 자동적 사고에 미치는 영향을 알아본 결과 남학생은 ($\beta = -.27$ $p < .001$), 여학생은 ($\beta = -.42$ $p < .001$)로 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세 번째 단계에서 자살생각을 종속변인으로, 부애착과 자동적 사고를 독립변인으로 동시에 투입한 결과 남학생의 부애착은 자살생각에 ($\beta = -.28$ $p < .001$)로 부적으로 유의한 영향을 미쳤고 자동적 사고는 ($\beta = .58$ $p < .001$)로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세 번째 단계에서 여학생의 부애착은 자살생각에 통계적으로 유의하지 않은 결과를 나타냈고, 자동적 사고는 ($\beta = .64$ $p < .001$)로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 종합하여보면 남학생의 부애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고는 부분매개를 하고 여학생의 부애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고는 완전매개를 하는 것으로 나타났다.

모애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고의 매개효과를 보면 첫 번째 단계에서 남학생의 모애착은 자살생각에 ($\beta = -.33$ $p < .001$), 여학생의 모애착은 자살생각에 ($\beta = -.49$ $p < .001$)로 부적으로 유의한 영향을 미쳤다. 두 번째 단계에서 모애착이 자동적 사고에 미치는 영향을 알아본 결과 남학생은 ($\beta = -.29$ $p < .001$), 여학생은 ($\beta = -.47$ $p < .001$)로 부적으로 유의한 영향을 미쳤다. 세 번째 단계에서 자살생각을 종속변인으로, 모애착과 자동적 사고를 독립변인으로 하여 동시에 투입하였을 때 남학생의 모애착은 자살생각에 ($\beta = -.15$ $p < .01$), 자동적 사고는 자살생각에 ($\beta = .61$ $p < .001$)로 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 여학생의 모애착은 자살생각에 ($\beta = -.21$ $p < .001$), 자동적 사고는 ($\beta = .59$ $p < .001$)로 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다.

모 애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고의 매개를 확인한 결과 남학생과 여학생모두 자동적 사고는 부분매개를 하는 것으로 나타났다.

이러한 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

$$Z = \frac{ab}{\sqrt{b^2 S_a^2 + a^2 S_b^2}}$$

Sobel test equation에서 분자는 각각 매개효과의 추정치, 분모는 매개효과의 추정치에 대한 표준오차(SE:standard error)를 나타내며 분모의 Sa와 Sb는 각각 추정치 a와 b에 대한 표준오차 값이다. ab값이 1.96보다 크거나 -1.96보다 작으면 영가설이 기각되므로 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다.

〈표 8〉 남녀의 Sobel 검증결과

	남학생	여학생
부애착	-3.67	-5.69
모애착	-3.86	-6.03

$p < .05$

Sobel 검증결과 Z값은 $p < .05$ 수준에서 남학생의 부애착은 -3.67, 모애착은 -3.86, 여학생의 부애착은 -5.69, 모애착은 -6.03으로 나타나 통계적으로 유의하였다.

V. 논 의

본 연구는 남녀 중학생의 부모애착과 자동적 사고가 자살생각에 미치는 영향을 알아 보고 이 과정에서 자동적 사고가 어떤 역할을 하는지 검증하고자 진행되었다. 이를 위해 서울 경기 지역에 위치한 남녀 중학생을 대상으로 부애착, 모애착, 자동적 사고, 자살생각의 척도를 실시하였다. 자료 분석은 각 변인에 대한 상관분석과 자동적 사고의 매개 효과를 검증하기 위한 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 회귀분석, 그리고 이를 검증하기 위하여 Sobel test를 실시하였다. 결과를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 부모애착과 자동적 사고, 자살생각 간에는 남녀 모두 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 부와 모의 애착이 높을수록 자동적 사고와 자살생각이 낮고 자동적 사고가 높을수록 자살생각이 높은 것으로 나타났다. 기존의 연구들에서 자동적 사고는 부모애착, 부모양육 등의 부모관련 요인들과 함께 연구되었다(이영화, 2011; 김정문, 2008; 박정녀, 최해림, 2005; 신현균, 2009; 이정현, 2007; 이주영, 2009, 최해림, 2005). 박정녀와 최해림(2002)의 연구에서 부모 애착이 높을수록 자동적 사고가 낮게 나타나 본 연구 결과가 지지되었다. 황연덕과 이진숙(2012)의 연구에서도 초, 중학생은 아버지와 의 의사소통을 개방적으로 지각할수록 부정적 자동적 사고가 낮았다. 아동의 자살생각을 연구한 이정윤과 허재홍(2003)도 부모의 지지가 적고 갈등이 심할수록 아동은 자살생각을 많이 가진다고 하였고, 문경숙(2006)도 부모애착이 자살충동에 영향을 준다고 하였다. 또한 중, 고등학생을 대상으로 한 우채영과 김판희(2011)의 연구에서 부모와의 부정적 관계는 자살생각에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 같은 결과를 나타내었다. 이와 관련하여 연구자는 청소년의 경우 특히 경험의 부재와

해결능력의 미숙으로 인하여 다양한 갈등상황에서 그것을 회복하는 능력이 부족하여 감정적으로 처리하기 쉽기 때문이라고 밝혔다.

둘째, 남학생과 여학생의 부모애착이 자동적 사고에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자세히 살펴보면 남학생의 12%는 아버지에 대한 애착이, 16%는 어머니에 대한 애착이 자동적 사고에 영향을 주는 것으로 나타났고, 여학생의 경우에는 29%가 아버지에 대한 애착이, 그리고 30%가 어머니에 대한 애착이 자동적 사고에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남학생보다 여학생의 애착이 자동적 사고에 더 많은 영향을 미친다는 것을 뜻하는 것이다. 부모와의 애착 중에서 소외감이 자동적 사고에 부적으로 유의한 영향을 미친다는 것은, 부모님이 자신을 믿어준다고 느끼거나, 부모와 자녀가 서로 자유롭고 편안하게 의사소통을 하는 것보다 부모님으로부터 관심을 받고 있다고 느끼는지가 자동적 사고에 많은 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

김정문(2008)은 자신의 연구에서, 자동적 사고는 신뢰감, 의사소통, 소외감 중 소외감과 가장 높은 상관성이 있었으며 이는 신뢰감이 부족하거나 의사소통이 잘 안 되는 것보다 소외감을 많이 느끼는 것이 자신과 타인에 대해 자동적 사고를 높게 한다는 원인으로 해석하였는데 이는 본 연구와 완벽하게 일치하는 결과를 나타냈다.

집단주의 문화에 속한 우리나라에서는 타인과의 조화로운 관계가 강조되나, 우리 사회가 급속한 경제발전과 더불어 개인중심적인 급격한 변화를 겪는 중에도 여전히 한국인에게 중요한 가치로 존재하기 때문에(김명화, 홍혜영, 2011; 최상진, 정태연, 2001; 최해연, 민경환, 2007), 개인의 소외감이 아직도 중요한 요소라고 보여진다.

이영화(2011)는 자동적 사고에 영향을 미치는 애착요인으로 모애착과 부애착의 순서로 영향력을 나타내었다고 하였고, 애착과 자동적 사고에 관한 연구에서 박정녀(2004)는 부와 모의 애착이 높을수록 자동적 사고가 낮으며, 이정현(2007)은 어머니의 애정적 거부수준이 높을수록 자동적 사고가 높다는 연구 결과를 제시하였다. 유사한 연구로 최윤정(2012)은 대학생의 아동기 학대경험은 자살생각에 직접적으로 영향을 미친다고 하였으며, 고성은과 홍혜영(2009)의 연구에서 중학생은 아버지와 어머니의 사회적 지지가 높을수록 자살생각이 감소하였음을 밝히며, 부모가 자기를 인정하고, 존중하며 긍정적으로 평가하는 것에 대해 중요하게 생각하고 있음을 강조하였다.

셋째, 남학생과 여학생 모두 부와 모에 대한 애착은 자살생각에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하위유형별로 살펴보면 남학생은 아버지가 자신을 믿어주지 못한다고 생각되거나 아버지와 어머니로부터 관심을 받고 있지 못하다고 느낄 때 자살생각을 하는 것으로 나타났다. 여학생도 아버지가 자신을 믿어주지 못한다고 생각되거나 아버지와

어머니로부터 관심을 받지 못한다고 생각될 때 자살생각을 하는 것으로 나타났다.

중학생을 연구한 고성은과 홍혜영(2009)의 연구에서 아버지와 어머니의 사회적 지지는 자살생각에 유의한 영향을 나타내었고, 우채영외(2010)의 연구에서 부모, 또래와의 부정적인 인간관계가 자살생각에 영향을 미친다고 하여 본 연구와 같은 결과를 나타내었다. 유사한 연구를 보면 문동규와 김영희(2012)도 청소년의 자살과 관련된 가족환경 변인중 가족탄력성과 부모와의 의사소통의 중요성을 강조하여 본 연구의 결과가 지지되었다. 장휘숙(1997)의 연구에서 아버지와 어머니와의 균형적인 애착이 자녀의 적응을 촉진시킨다고 제시한 것처럼 청소년의 적응을 촉진시키기 위해서는 어머니와의 애착만을 강조하는 것 보다는 아버지와의 애착에도 관심을 기울일 필요가 있을 것이다(최윤정, 2005). 이종길(2009)은 청소년 자살을 예방하기 위해 특히 부모 역할의 중요성을 강조하며, 부모는 청소년 자녀를 가장 가까이서 살펴볼 수 있으며, 이들에게 가장 효과적인 지원을 해 줄 수 있기 때문이라고 밝혔다. 우채영과 김판희(2011)는 청소년은 부모와의 정서적 유대를 통하여 심리적 안정을 제공받으며, 부모의 긍정적 지지는 청소년 자녀의 행복을 좌우하므로 보다 따뜻한 배려와 관심으로 청소년 자녀의 성장을 도와야 한다고 하였다.

종합해보면, 청소년들의 자살생각에 영향을 주는 변인으로 부와 모 애착의 중요성을 강조하고 있다. 지금까지의 선행연구들을 살펴보면 아버지와 어머니의 관심과 따뜻함, 언제든지 부모에게 도움을 받을 수 있다는 믿음을 청소년들이 느끼게 하는 것이 중요함을 알 수 있었다. 그러므로 청소년들에게 사랑을 통한 심리적, 정서적인 안정을 갖게 해 주어야 할 것이다.

넷째, 남학생과 여학생 모두 자동적 사고는 자살생각에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 좀 더 자세히 살펴보면 남학생의 43%, 여학생의 47%가 자동적 사고에 의해 자살생각을 하는 것으로 나타났다. 남녀 모두 자동적 사고는 자살생각에 영향을 미치는데, 권태연(2012)의 연구에서 여학생이 남학생들보다 자살생각 수준이 높다는 연구와 일치한다고 할 수 있다. 구경미(2011)의 연구에서도 남학생의 자살생각에 자동적 사고의 효과가 크게 나타났다.

다른 연구들에서 청소년이 자살행동을 일으킬만한 촉발 사건을 경험할 때, 청소년이 경험한 촉발사건 자체가 자살을 유발하기 보다는, 촉발 사건에 대한 청소년의 인지왜곡이나 내적 영향력의 정도가 자살을 유발하기도 하며(이지현, 2008; 김기환외, 2000), 청소년의 자살은 성인의 자살과 달리 충동성이 높다는 중요한 특성을 가지므로 언제라도 행동화할 가능성이 크기 때문에 (정은실, 2011; 유성경, 2003) 그 위험성은 더 크다고

밝히고 있다.

뿐만 아니라, 청소년 시기에 자살시도를 한 경우 성인이 된 후 정신질환의 발병률이 일반인보다 80% 이상 높으며 결국 자살로 죽게 되는 위험성이 증가된다는 연구가 있어(노혜련, 이종익, 전구훈, 2012; Groholt & Ekeberg, 2009), 청소년 시기의 자살시도가 얼마나 위험한지 시사하고 있음과 동시에 자살 예방의 필요성 또한 절실함을 알 수 있었다.

청소년의 문제는 청소년 자신의 문제가 아니라, 그들과 유의미한 관계에 있는 우리 모두의 문제이기도 하고, 사회적인 문제이기 때문이다(우채영외, 2010). 따라서 청소년들의 자살생각에 선행되는 자동적 사고의 중요성을 인식하고, 구체적인 개입방법에 대한 논의가 되어야 할 것이다.

다섯째, 부와 모의 애착이 자살생각에 영향을 미칠 때 자동적 사고는 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 김정문(2008)의 연구에서 부, 모, 친구애착이 심리적 안녕감에 영향을 미칠 때 자동적 사고가 매개를 하였고, 심은실과 김영혜(2011)는 초등학교의 스트레스와 문제행동의 관계에서 자동적 사고가 부분매개를 하였다. 그리고 박정녀(2004)의 연구에서도 부모애착과 공격성의 관계에서 자동적 사고가 매개 역할을 하였고, 대학생들을 연구한 조용래(2006)도 역기능적 신념이 발표불안에 미치는 영향에서 자동적 사고가 완전매개를 한다고 하였다. 이주영(2009)도 부모양육태도와 또래 관계 경험이 사회적 위축행동에 영향을 줄 때 자동적 사고가 이를 매개하였다. 황연덕과 이진숙(2012)의 연구에서도 자동적 사고는 아버지 의사소통과 아동의 행복감과의 관계에서 부분 매개역할을 하였다. 이러한 연구들을 볼 때 자동적 사고가 매개역할을 하였다는 이러한 연구들은 본 연구의 결과를 지지해준다.

결과를 좀 더 자세히 살펴보면 남학생의 부와 모애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고는 부분매개를 하는 것으로 나타났으나 여학생의 경우 약간 달랐다. 여학생의 경우에는 부애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고는 완전매개를 하는 것으로 나타났고 모애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고는 부분매개를 하는 것으로 나타났다. 남녀 중학생 모두 부모의 애착이 자살생각에 미치는 영향에서 자동적 사고의 영향력이 강력함을 알 수 있었다.

이와 같은 결과를 볼 때 본 연구의 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자동적 사고가 남녀 중학생의 자살생각에 미치는 영향을 알아봄으로써 청소년의 상담 장면에서 가정환경의 부모의 애착 뿐 아니라 개인이 가지고 있는 자동적 사고를 함께 고려해야 함을 제시하였다. 더 나아가 학교나 기관에서 청소년들을

대상으로 자살예방교육을 실시할 때 긍정적인 사고와 합리적 사고를 할 수 있는 프로그램의 개발에 있어서도 이론적 근거가 될 수 있을 것이다. 둘째, 중학생의 성별에 따라 애착과 자동적 사고, 자살생각을 살펴보았다는데 의의가 있다. 결과를 보면 애착과 자살생각의 관계에서 남학생과 여학생 모두 부모님에게서 관심을 받고 있다고 느끼지 못할 때 자살생각에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 부모-자녀 관계에서 청소년들이 부모님의 사랑과 관심을 충분히 받고 있다고 느낄 수 있도록 진심을 담아 표현하도록 하며 아울러 부모교육이 병행되기를 희망한다. 그리고 부모와의 관계에 따라 부정적인 자동적 사고에 영향이 있음을 밝혔다. 따라서 청소년을 상담할 때 자동적 사고에 대해 인지하도록 하고 집단 상담을 할 때에는 긍정적인 사고를 할 수 있도록 프로그램을 기획하는 것이 도움이 되리라 기대한다. 셋째, 자동적 사고에 대한 중요성을 증명했다는데 의의가 있다. 자살 생각에 대한 변인으로 자동적 사고를 제시함으로써 그 영향력이 결코 적지 않음을 알아내었다.

이러한 의의에도 불구하고 연구의 한계를 가지며 후속 연구를 위해 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구의 대상이 서울과 경기의 일부 지역에서 편의적 표집에 의해 선택 되어졌으므로 결과에 대한 일반화를 하기에는 무리가 있다. 따라서 후속연구에서는 연구대상표집 범위를 다양하게 고려해야 할 것이며, 자살생각과 시도에 있어 남학생이 여학생보다 늦게 정점에 이르는 경향이 있다는 선행연구(노혜련외, 2012)를 볼 때 후속연구에서는 성별 뿐 아니라 학년에 대한 구분에 따른 연구도 고려할 것을 제안한다. 둘째, 남녀의 자살생각에 자동적 사고가 매개함을 확인하는 과정을 한 번에 제시하지 못 하였으므로, 후속 연구에서는 통계적인 면에서 보완을 하여야 할 것이다. 셋째, 연구에서 부모의 애착과 자동적 사고를 변인으로 하였으나 후속 연구에서는 다른 변인에 대한 추가적인 연구가 이루어져야 할 것이다. 자살생각이라는 것은 계획적이기도 한 동시에 즉각적이기도 하고, 내담자가 처한 가정과 학교와 같은 주변 환경, 개인의 역사에 의해 많은 영향을 받으므로 심도 깊은 연구를 통해 자살생각에 영향을 미치는 다른 변인들을 찾아내고 더 나아가 자살을 예방할 수 있는 요인으로 제시할 수 있어야 할 것이다.

참고문헌

- 강미선(2007). 부모갈등과 학교생활적응이 청소년의 자살생각에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원석사학위논문.
- 고성은, 홍혜영(2009). 중학생의 생활스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개 효과를 중심으로. 청소년학연구, 16(11), 97-124.
- 구경미(2011). 청소년의 스트레스, 자동적 사고, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계. 석사학위논문. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 권은희(2009). 청소년 자살생각에 영향을 치는 요인에 관한 연구. 심리사회적요인을 중심으로. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 권태연(2012). 청소년의 자살생각 수준 변화에 따른 잠재계층 분류 및 생태학적 요인들과의 관련성 검증. 정신보건과 사회사업, 40(1), 89-118.
- 김기환, 전명희(2000). 청소년 자살의 특성과 유형에 관한 연구. 한국아동복지학, 9, 127-152.
- 김동숙(2010). 고등학생의 자살생각에 대한 생태 체계적 관점의 연구: 공주시 지역을 중심으로. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명화, 홍혜영(2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 69-97.
- 김사라형선(2011). 청소년의 우울, 자살생각, 스트레스 감소를 위한 통합적 집단상담 프로그램의 개발과 효과. 아동학회지, 32(6), 81-94.
- 김정문(2008). 애착과 심리적 안녕감의 관계에서 자동적 사고의 매개효과. 청소년학연구, 15(6), 197-224.
- 김정문(2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자동적 사고, 정서인식, 정서 표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김현순(2008). 스트레스, 절망, 우울과 자살생각의 구조적 관계: 노인과 청소년의 차이 비교연구. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 노혜련, 이종익, 전구훈(2012) 초. 중학생의 자살 시도에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인에 관한 연구: 성별 차이를 중심으로. 청소년복지연구, 14(2), 335-363.
- 문경숙(2006). 학업스트레스가 청소년의 자살충동에 미치는 영향: 부모와 친구에 대한 애

- 착의 매개효과. 아동학회지, 27(5), 143-157.
- 문경주, 오경자, 문혜신(2002). 한국판 아동, 청소년용 자동적 사고척도(K-CATS)의 타당화 연구. 한국심리학회지, 21(4), 955-963.
- 문동규, 김영희(2012). 청소년 자살생각과 관련된 억제변인의 메타회귀분석. 한국청소년학회, 19(1), 59-83.
- 박광배, 신민섭(1991). 고등학생의 지각된 스트레스와 자살생각. 한국심리학회지, 10(1), 298-314.
- 박병금(2007). 청소년의 가족환경요인과 자살생각: 자아존중감과 우울의 매개효과를 중심으로. 충북대학교 생활과학연구소, 11(1), 1-17.
- 박아청(2003). 정체감연구의 전망과 과제. 서울: 학지사.
- 박은옥(2008). 청소년의 자살시도에 영향을 주는 요인. 대한간호학회지, 38(3), 465-473.
- 박정녀(2004). 청소년의 부, 모 애착과 자동적 사고 및 공격성. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정녀, 최해림(2005). 청소년의 부모애착과 자동적 사고 및 공격성. 한국심리학회지, 17(1), 249-264.
- 서수균(2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 송인한, 권세원, 정은혜(2011). 청소년의 차별경험이 자살생각에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 청소년복지연구, 13(2), 199-223.
- 신민섭, 박광배, 오경자, 김중술(1990). 자살성향에 관한 연구: 우울-절망-자살간의 구조적 관계에 대한 분석. 한국심리학회지:임상, 9(1), 20-32.
- 신현균(2009). 아동, 청소년의 생활스트레스, 부모 양육방식 및 부정적 자동적 사고 간 관계: 연령과 성에 따른 부모 양육방식의 중재효과를 중심으로. 한국심리학회지:임상, 28(4), 1083-1105.
- 심미영, 김교현(2005). 한국 청소년의 자살생각에 대한 위험요인과 보호요인: 성과 발달 시기의 조절효과. 한국심리학회지:임상, 10(3), 313-325.
- 심은실, 김영혜(2011). 초등학생의 스트레스와 외현적-내면적 문제행동의 관계: 자동적 사고의 매개효과. 초등교육연구, 24(4), 97-114.
- 이영화(2011). 청소년의 부모애착과 또래애착과 자동적사고의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정미(2011). 중학생, 고등학생, 대학생의 자살생각에 영향을 미치는 요인 비교 연구. 서

- 울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정윤, 허재홍(2003). 아동의 자살생각에 영향을 미치는 가족 위험요인. 청소년상담연구, 11(2), 85-95.
- 이정현(2007). 아동의 외로움과 지각된 어머니의 수용-거부, 또래관계기술 및 자동적사고의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이종길(2009). 청소년 자살의 원인과 실태 및 해결방안 연구. 윤리연구. 제 72호. 299-333.
- 이주영(2009). 부모 양육태도와 또래 관계가 청소년기 사회적 위축 행동에 미치는 영향: 자동적 사고를 매개로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지현(2008). 청소년의 학업스트레스와 자살생각의 관계. -애착과 인지왜곡의 중재 및 매개효과- 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 오현아, 박영례, 최미혜(2008). 부모-자녀 의사소통과 우울이 청소년 자살생각에 미치는 영향. 아동간호학회지, 14(1), 35-43.
- 옥 정(1998). 청소년기 애착 안정성과 우울 성향의 관계. 지각된 유능감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 우채영, 김판희(2011). 청소년의 자살생각을 예측하는 변인들 간의 다차원적 구조 분석. 청소년학연구, 18(4), 219-240.
- 우채영, 박아청, 정현희(2010). 성별 및 학교 급별에 따른 청소년의 인간관계, 스트레스, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계. 교육심리연구, 24(1), 19-38.
- 유성경(2003). 적응유연성 관점에서 본 청소년 자살예방의 방향. 안양시 청소년 심포지움 자료집.
- 윤진아(2010). 부모의 양육태도 및 부모와의 애착이 청소년기 또래애착과 공격성에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 임영식(2004). 청소년 자살행동에 영향을 미치는 위험요인과 평가 그리고 예방. 미래청소년학회지, 1(1), 81-109.
- 장휘숙(1997). 청소년기의 애착과 자아존중감 및 자기효능감의 관계. 한국인간발달학회 인간발달연구, 4(1), 88-106.
- 정은실(2011). 자살예방프로그램이 중학생의 자살생각, 자아존중감 및 스트레스대처방식에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 조용래(2006). 역기능적 신념과 발표상황의 불안반응간의 관계에서 부정적인 자동적 사고의 매개효과. 한국심리학회지:임상, 25(1), 203-219.
- 질병관리본부(2010). 제5차(2009년) 청소년건강행태온라인조사 통계.

- 청소년백서(2011). 여성가족부.
- 최상진, 정태연 (2001). 인고에 대한 한국인의 심리: 긍정적 보상기대와 부정적 과실상계를 중심으로. *한국심리학회지:임상*, 7(2), 21-38.
- 최윤정(2005). 중학교 청소년의 심리적 문제와 부모와의 애착이 학교생활 적응에 미치는 영향. *아동학회지*, 26(2), 15-25.
- 최윤정(2012). 부모로부터의 학대경험이 대학생 자살생각에 미치는 과정 분석-스트레스와 정신건강의 매개효과를 중심으로. *청소년복지연구*, 14(2), 307-333.
- 최태산(1997). 청소년 비행과 자살생각에 미치는 가족역동의 심리적 변인들 간의 인과적 분석. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 최해림(2005). 부모애착, 자동적 사고, 성역할정체감과 공격성의 관계. *한국심리학회지:임상*, 17(3), 599-616.
- 최해연, 민경환(2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들간의 비교연구. *한국심리학회지:임상*, 21(4), 71-89.
- 한국자살예방협회(2012). 2012. 5. 11. 보도자료.
- 한국청소년상담원(2005). 청소년자살행동실태.
- 황연덕, 이진숙(2012). 아버지 의사소통과 아동의 주관적 행복감의 관계: 부정적 자동적 사고의 매개역할. *아동학회지*, 33(1), 223-236.
- 하현희(2001). 중학생의 자살생각 실태에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Allen, J. P., Bell, K. I., Moore, C., & Kupermine, G. P. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*, 69, 1406-1419.
- Armaden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescent. *Journal of Youth and adolescent*, 16(5), 427-453.
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beck. A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, A. T. Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G.(1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck. A. T., Emery. G., Greenberg. R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A*

- cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: the scale for suicidal ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 343-352.
- Beck, A. T., Steer, R. A. Beck, J. S. M & Newman, C. F. (1993). Homelessness, depression, suicidal adaption, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23, 139-145.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: loss, sadness, and depression*. Harmondsworth, England: Penguin.
- Brezo, J., Paris, J., Tremblay, R, Vitaro, F., Hebert, M., & Turecki, G. (2007). Identifying correlates of suicide attempts in suicidal ideators: A population-based study. *Psychological Medicine*, 37, 1551-1562.
- Calson, G. A., & Cantwell, D. P. (1982). Suicide behavior and depression in children and adolescents. *American Academy of Child Psychiatry*, 21, 886-891.
- Fremouw, W. J., De Perczel, M, & Ellis, T. E. (1990). *Suicide risk assesment and response guideline*. New York: Pergamon Press.
- Groholt, B., & Ekeberg. (2009). Prognosis after adolescent suicide attempts: mental health, psychiatric treatment, and suicide attempts in a nine-year follow-up study. *Suicide & Life Threatening Behavior*, 39(2). 125-136.
- Liu. R. (2006). Vulnerability to friends suicide influence: The moderating effects of gender and adolescent depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 479-489.
- Papini, D, R. & Roggman. L. A. (1992). Adolescent perceived attachment to parents in relation to competence, depression, and anxiety. *Journal of Early adolescence*, 12(4). 420-440.
- Portes, P., S., Snadhu, & Longwell-Grice, R. (2002). Understanding adolescent suicide: a psychological interpretation of developmental and contextual factors. *Adolescence -San Diego-*. 37, 805-814.
- Portes, P. S., Snadhu, & Longwell-Grice, R. (2002). Understanding adolescent

- suicide: a psychological interpretation of developmental and contextual factors. *Adolescence*, Winter, 805-814.
- Reynolds, W. M. (1991). A school-based procedure for the identification of adolescents at risk for suicidal behaviors. *Family Community Health* 14(3), 64-75.
- Reynolds, W. M. & Mazza, J. J. (1998) Assessment of suicidal ideation in inner-city children and young adolescents: reliability and validity of the suicidal ideation questionnaire-JR. *School Psychology Review*, 28(1), 17-30.
- Rice, K. G. (1990). Attachment in Adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(5), 511-538.
- Steinhausen, C. & Metzke, W. (2004). The impact of suicidal ideation in preadolescence, adolescence, and young adulthood of psychosocial functioning and psychopathology in young adulthood. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 11(6), 438-445.

〈Abstract〉

**Mediator Effect of Automatic Thoughts Between
Attachments and Thought of Suicide
: Focusing on Students Live in Seoul**

Myong-Hwa Kim

Graduate school of Social Education, Myungji University

This research examines how attachment influence to suicide thoughts, as well as the role of automatic thought between those relationship among Korean middle school students. 192 male and 199 female middle school students at Seoul and Kyung-Ki district completed the questionnaire based on parental attachment, automatic thoughts and thoughts of suicide. Total of 391 references were used to investigate this examination and result of statistics analyzed by; frequency analysis, correlation analysis, regression analysis and these analysis approved by sobel test. As a result; first of all, for both male and female students, there are corelationship between parental attachment, automatic thoughts, and thoughts of suicide. In other words, when parental attachment is high, automatic thoughts and thoughts of suicide is low.

Second result; for both male and female students, when the intensity of parental attachment is high, the intensity of automatic thoughts were low. Thirdly, when automatic thoughts is high, the thoughts of suicide is also high for both male and female students. At last, when students' parental attachment influence to thoughts of suicide; automatic thought plays the mediating effect to parental attachment and suicide thoughts. These result suggests an importance of automatic thoughts between parental attachment and suicide thoughts. This examination is expect to be helpful as facing counselling scene of adolescents' mental health.

Key words : Attachments, Automatic Thoughts, Thoughts of Suicide

모-자녀 상호작용 변화를 위한 부모코칭 프로그램의 효과

김차미*
새중앙 상담센터

본 연구는 부모코칭 프로그램이 모-자녀의 상호작용에 어떠한 변화가 있는가를 알아보기 위해 실시하였다. 연구 대상은 경기도에 있는 초등학교 3곳과 어린이집 3곳에 부모코칭 프로그램을 알리고 참여 의사를 신청한 어머니들로 초등학교 1~2학년 자녀를 둔 어머니 9명과 6~7세 자녀를 둔 어머니 4명으로 총 13명을 선정하였다. 2011년 9월부터 10월까지 주 1회(2시간) 총 5회기의 부모코칭 프로그램이 진행되었고 프로그램 안내를 위한 사전회기와 2주후인 2011년 11월에 사후 심층면접을 진행하였다. 모-자녀 상호작용 변화의 가능성을 분석하기 위해 부모코칭 프로그램 전 회기를 녹화하여 전사하고 관찰과 면접을 기초로 평가하고 분석, 기록하였다. 결과에 나타난 모-자녀 간 상호작용 변화는 첫째, 모-자녀 간 친밀감이 강화됨으로써 긍정적 상호작용이 나타났다. 둘째, 어머니가 스스로 변화되어야 자녀도 변화된다는 관점 전환과 자기표현이 증가되어 자기 인식의 변화가 나타났다. 셋째, 자녀의 욕구와 감정을 알아차리고 부드러운 태도와 자녀의 욕구에 귀를 기울여 자녀의 감정을 이해하고 긍정적인 반응으로 자녀에 대해 공감적으로 수용하는 변화가 나타났다. 이러한 연구 결과는 부모코칭 프로그램이 모-자녀 상호작용의 변화에 긍정적인 효과가 있음을 시사해 준다.

핵심어 : 부모코칭 프로그램, 모-자녀 상호작용

I. 서론

현대사회의 급격한 변화는 우리나라의 가족형태에 많은 영향을 주어 대가족에서 핵가족화 되었고 자녀의 수가 급격히 줄어들었다. 대가족에서 자녀를 양육할 때에는 조부모를 비롯하여 손 위의 3촌 관계나 이웃사촌 등 사회의 여러 구성원들이 자녀의 양육을 도왔지만 핵가족에서는 자녀를 양육할 때 부모가 주로 양육을 하게 됨으로써 부모의 양육부담이 증가하게 되었다. 그로 인해 부모는 아동의 발달과정에서의 영향력이 증가되었으며 부모역할이 더욱 중요해졌다.

주 양육자인 부모의 부모역할 인식이 아동의 발달에 미치는 영향이 크기 때문에 부모가 올바른 가치로 자녀를 양육하고 있는지 되짚어 봐야 한다. 현대 사회에서는 물질만능주의로 인해 경제 가치를 우선시 하여 자녀를 경제적인 우위에 놓이게 하기 위해 학업에 중요한 가치를 두고 인지적인 발달에만 치중하고 있는 부모들이 많다. 자녀의 낮은 학업성취도는 부모의 지원 부족이라는 생각에 학업성취도에만 집중하는 부모도 나타나고 있다고 한다(이두휴, 2007).

부모역할에 대한 많은 연구자들의 주 관심사는 바람직한 부모역할을 통하여 아동의 긍정적인 발달을 촉진하는 것이다(정계숙 외, 2006). 아동의 신체, 정서, 언어, 인지, 사회성의 통합적인 발달을 위한 부모의 역할을 배우지 못한 상태에서 자녀들을 양육하게 된 부모들은 부모역할 수행에 많은 어려움을 겪고 있다. 부모들은 이런 어려움을 해결하기 위한 방안으로 국내 아동상담 접근 중 가장 높은 비율(박희현, 김광웅, 2005; 유재령, 2006; 최명선, 2005)인 놀이치료를 위해 놀이치료실을 찾게 된다. 놀이치료 현장에서는 아동의 놀이치료 효과성에 영향을 주는 요인의 하나로 부모 상담을 들 수 있다. Axline(1947)은 부모 상담이 꼭 필수적인 것은 아니지만 부모가 상담을 받아 충분한 통찰력을 가지게 되고 더 긍정적으로 행동하면서 관계를 향상시켜 나간다면, 그것이 아동에게 어떤 변화를 가져오게 하는 연쇄 작용을 할 수 있다(김광웅, 2009 재인용). 그러므로 부모와 아동 모두가 도움을 받는다면 치료효과가 보다 더 빠르고 완전하게 이루어 질 수 있다고 했다. 부모상담의 치료성과에 관련된 연구에서는 부모상담의 영향력이 강조되어 왔고 효과적인 부모상담이 성공적인 놀이치료에 영향을 미친다고 하였다(Cates, et al. 2006).

놀이치료에서의 부모상담의 주 내용은 양육과 부모-자녀관계이고 부모를 통해 아동의 변화를 촉진하고자 하는 상담전략을 많이 사용하고 있다. 부모상담의 교육적 요인인

치료자의 전문적 조언과 정보가 효과적인 부모 역할을 수행하게 하여 치료성과에 긍정적인 영향을 주었다(기채영, 2006).

놀이치료에서의 부모상담시간은 평균 10~15분 정도로 단기적인 놀이치료의 부모 상담에서는 부모가 자신을 돌아보고 통찰하여 변화하도록 이끌기에는 부족한 시간이다. 또 방어적인 부모의 경우 치료사가 부모 자신을 돌아보게 하는 경우에 저항적인 모습을 보이기도 한다. 이렇듯 놀이치료에서의 부모상담은 부모자신의 변화를 이루는 한계가 있다.

아동의 심리적 어려움이 부모변인과 밀접한 관계가 있음을 비추어 부모 상담을 통해 근본적인 도움을 줄 수 있어야 한다(유미숙, 1997). 이러한 제약으로 부모와 따로 시간을 정하여 체계적인 부모교육을 실시하는 방법도 필요할 것이다(기채영, 2006). 그러므로 집단으로 구성된 부모교육을 통해 다른 부모의 양육태도와 양육환경 등을 함께 나누면서 보다 부모 자신을 객관적인 입장에서 살펴보는 것이 도움이 될 것이다.

기채영(2006)은 부모교육을 통해 부모가 부모 역할에 대한 효과적인 방법을 습득하고 수행함으로써 아동의 문제 행동이 감소되고 관계 개선에 영향을 준 것으로 나타났다고 했다. 아동의 문제 행동은 부모와의 상호작용에서 일어나는 경우가 많으며 부모의 양육태도와 양육환경에 따라 아이들이 변화하는 모습을 볼 수 있다.

그동안 우리나라에서 실시된 부모역할 교육은 주로 교육기관에서 전체를 대상으로 가정통신문, 면담, 강연회, 오리엔테이션 등의 방법으로 양육관련 정보를 제공하거나 집단을 구성하여 특정 양육기술을 훈련하는데 초점을 두어왔다(정계숙 외, 2006). 양육기술 훈련의 부모교육 프로그램은 부모효율성훈련(parent effective training;PET)과 체계적 부모효율성 훈련(systematic training for effective parenting;STEP)과 현대의 적극적인 부모훈련(active parenting today;APT) 등의 프로그램으로 연구가 되어져 왔고 부모효율성훈련(PET)는 윤혜영(2005)의 연구에서 부모역할 훈련 후 의사소통인 반영적 경청 기술 및 나-전달법이 증진되었고, STEP와 APT의 비교연구인 이해미(2009)의 연구에서는 사전-사후에서는 긍정적인 결과가 있었지만 추후 상담에서 덜 긍정적인 결과로 나타났다. 따라서 부모교육과 개별부모상담의 절충적인 부모집단 프로그램 접근이 필요하다고 하겠다.

선행연구에서 말했듯이 놀이치료 시 부모상담에서 놀이치료시간전후 이외에 별도의 부모교육이 필요성을 언급했고 기존의 양육기술 훈련의 부모교육 프로그램은 부모에게 과제가 주어져 실천하기 부담스럽게 생각되거나 효과가 지속적이기 어렵다는 반응이 있었다.

본 연구에서는 놀이치료를 받거나 놀이치료를 받고 있지 않아도 부모역할의 어려움을 가지고 있는 부모에게 교육적인 측면보다 최근 부모교육의 새로운 연구 분야인 부모코칭(박수선, 강기정, 2008; 이소희, 서우경, 2008; 도미향, 채경선, 2006)과 치료놀이를 접목하여 연구해보고자 한다. 본 연구는 연구자가 치료놀이를 활용하여 부모에게 긍정적인 상호작용을 경험하도록 코칭을 실시하여, 부모가 부모코칭 프로그램 시간에 경험한 것을 바탕으로 부모 스스로 자신의 아동에게 맞는 부모역할을 실천해 나갈 수 있는 부모코칭 프로그램이다. 따라서 치료놀이를 활용한 부모코칭 프로그램을 구성하여 부모코칭을 통해 긍정적인 부모-자녀 상호작용을 경험하고 부모-자녀 갈등이 최소화 될 수 있도록 한다. 그리고 부모상담의 주 내용인 양육의 기술을 증진시키고 부모-자녀 관계를 개선하는 효과를 증진시키기 위해 본 연구가 필요하다.

또한 놀이치료 상황에서도 부모에게 부모상담 이외의 부모코칭의 필요성과 중요성을 알리고 치료사가 부모코칭을 계획하고 필요한 자료를 제공하는데 이 연구의 목적이 있다. 즉 효과적인 부모역할로 부모-자녀의 긍정적인 상호작용을 하게 되어 자녀의 신체, 정서, 언어, 인지, 사회성의 통합적인 발달을 촉진하는 부모역할의 중요성을 알리기 위한 목적으로 실시되었다.

본 연구는 부모코칭 프로그램을 어머니에게 실시했을 때 모-자녀 상호작용에 어떠한 변화를 보이는가를 알아보기 위한 연구이다. 본 연구 목적에 따라서 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 부모코칭 프로그램은 모-자녀 상호작용에 어떠한 변화가 있는가?
 1-1. 부모코칭 프로그램은 모-자녀 친밀감 형성에 어떠한 변화가 있는가?
 1-2. 부모코칭 프로그램은 모의 자기인식에 어떠한 변화가 있는가?
 1-3. 부모코칭 프로그램은 모의 공감적 수용에 어떠한 변화가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 프로그램의 연구 대상은 경기도에 있는 초등학교 3곳과 어린이집 3곳에 치료놀이

를 활용한 부모코칭 프로그램을 알리고 모집공고를 내어 초등학교 1~2학년 자녀를 둔 어머니 9명과 6~7세 자녀를 둔 어머니 6명으로 총 15명이 신청하였다. 신청자들은 어머니가 아동을 양육하면서 부모-자녀 상호작용에서 갈등이 있음을 인식하고 부모코칭을 필요로 하는 사람들로 구성되었다. 최종 13명의 어머니들은 치료놀이를 활용한 부모코칭 프로그램에 참여했고 살고 있는 지역과 교육 장소에 따라 3집단으로 나누어져 진행되었다. 프로그램에 참여한 연구 대상은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 대상

집단	별칭(나이, 학력, 직업)	별칭의미	부모코칭 신청 동기	가족사항 및 대상자녀
A	소통 29세, 고졸 전업 주부	소통을 위해서 왔다. 아이와 세상 사람에게 소통하고 싶고, 기억에 남고 도움을 받고 싶은 사람이 되고 싶음.	아이와 소통 하고 싶어서 신청하게 되었다.	배우자(39세) 1남 중 외동 남 2004년생 초1
	기쁨이 35세, 고졸 전업 주부	타인에게 기쁨을 줄 수 있는 사람이 되고 싶고 아이에게 무서운 엄마가 아닌 행복한 얼굴의 엄마가 되고싶.	첫째 아이와 트러블이 생기는 것 같아서 신청했다.	배우자(34세) 2녀 중 첫째 여 2003년생 초2
	예쁜 꽃 40세, 대졸 전업 주부	집안일이 힘들어 웃는 일이 별로 없어 아이가 웃어달라고 함. 웃고 항상 예쁜 엄마 꽃처럼 되고 싶어서 지음.	양육 스트레스를 줄이고 자녀와 관계를 좋아지고 싶어 신청.	배우자(41세) 1남 2녀 중 첫째 여 2004년생 초1
	바다의 향기 37세, 전문대졸 전업주부	고향이 바다, 엄마의 품처럼 보듬어 줄 수 있는 사람. 바다의 품으로 아이를 안아줘야 하지 않나 생각함.	아이와 즐거운 대화를 나누고 함께 행복한 시간을 보내고 싶은 마음에서 신청.	배우자(39세) 1남 1녀 중 둘째 남 2003년생 초2
	천사 37세, 고졸 전업주부	두 얼굴이 아닌 천사의 얼굴로 아이들에게 대하기를 바람.	자녀의 마음을 잘 이해하고 좋은 관계를 유지하고자 신청.	배우자(40세) 2남 1녀 중 첫째 남 2003년생 초2
	사랑해 38세, 고졸 전업주부	의미 있는 별칭을 짓기 어려워했고 기쁨이의 추천으로 지음.	친구 엄마의 소개로 자녀와 좋은 관계를 갖고 싶어서 신청.	배우자(37세) 2남 1녀 중 셋째 여 2003년생 초2
B	노을 38세, 고졸 전업주부	아이들과 상관없이 예전부터 좋아했던 것	양육에 도움이 되고 싶어서 신청했다.	배우자(40세) 2남 1녀 중 둘째 남 2006년생 6세반
	긍정의 힘 1 36세, 전문대졸 전업 주부	첫애가 너무 힘들어 많이 못해줌. 작은애와 비교하며 부정적인 이미지를 많이 주었고 아이에게 긍정적인 이미지를 다시 주기 위해서 지었다.	첫째와 둘째 사이에서 평정심을 갖기 위해서 신청했다.	배우자(42세) 1남 1녀 중 첫째 여 2005년생 7세반

집단	별칭(나이, 학력, 직업)	별칭의미	부모코칭 신청 동기	가족사항 및 대상자녀
B	미소 38세, 전문대졸 전업주부	지금도 웃지만 아이들에게 많이 웃어 줄 수 있는 엄마.	담임선생님의 권유와 아이들과 잘 지내기 위해서 신청했다.	배우자(36세) 2녀 중 둘째 여 2004년생 초1
	평안, 오래 참음 45세, 고졸 전업주부	35살에 아이 둘 있는 사람과 결혼, 현재 초 2 남아를 낳아 키움. 내가 낳지 않은 아이들 오래 참지 못하고 평안이 없어, 평안한 마음을 갖고 싶었음.	작년 담임선생님의 권유, 아이들에게 오래 참지 못해 평안을 갖고 싶어 신청했다.	배우자(44세) 2남 1녀 중 셋째 남 2003년생 초2 *셋째만 친자
C	헬리 35세, 대졸 고등교사	아이가 헬리를 하라고 함. 애 같이 굴 때도 있고 자유분방, 헬리처럼 잘 서포터 하고 즐거운 삶을 살고 있던 뜻.	행복하고 바람직한 가족을 꾸려나가기 위해서 신청했다.	배우자(34세) 1남 1녀 중 첫째 여 2006년생 6세반
	숨뭉치 36세, 대졸 고등교사	숨뭉치처럼 따뜻하고 포근하다는 아이 말에 좋아 사용. 날카롭고 딱딱한 이미지가 부드러워진 것 같아 좋음.	아이를 잘 다루고 싶고 문제행동들을 예방하기 위해 신청.	배우자(40세) 2남 중 첫째 남 2004년생 초1
	긍정의 힘 2 44세, 대졸 사무직	책 읽으며 긍정적으로 가다듬고 아이들을 대할 때 부정적으로 하는 건 아닌지, 나 자신이 긍정적인 건지 생각	부모코칭에 관심이 있어서 신청을 하게 되었다.	배우자(44세) 1남 2녀 중 셋째 남 2005년생 7세반

2. 연구 절차

본 프로그램은 2011년 9월 28일부터 2011년 10월 28일까지 매주 1회기씩 총 5회기로, A집단은 매주 수요일, B집단은 매주 금요일, C집단은 매주 목요일에 부모코칭 프로그램을 실시하였다.

본 연구는 프로그램 실시 일주일 전에 사전면담을 실시하였고 부모코칭 프로그램을 각 회기마다 60분으로 실시하고 프로그램이 종료된 2주 후 심층면접을 통해 부모코칭 프로그램을 통한 모의 모-자녀 상호작용의 변화를 알아보았다. 부모코칭 프로그램의 모든 회기는 비디오카메라로 녹화했고 모두 전사했다. 이 모든 과정은 놀이치료 슈퍼바이저에게 지도 감독을 받으며 진행되었다. 연구기간은 2011년 8월 29일부터 2011년 11월 11일까지 진행되었으며, 세부적인 과정 및 절차는 <표 2>와 같다.

〈표 2〉 연구절차

날짜	과정 및 절차	내용
2011년 8월 29일 ~ 9월 20일	프로그램 참여 집단 모집	기관에 프로그램 안내 후 홍보지 전달 전화로 안내 및 접수
2011년 9월 21일 ~ 9월 23일	사전면담	가족사항 등 기본정보 기록
2011년 9월 28일 ~ 10월 28일	프로그램 진행	부모코칭 프로그램 5회
2011년 11월 9일 ~ 11월 11일	심층면접	심층면접질문지, 프로그램 만족도

3. 부모코칭 프로그램

가. 프로그램 구성 및 내용

본 연구를 위해서 연구자는 부모코칭 프로그램 워크숍에 참석하고 센터에서 진행하는 부모코칭 프로그램에 코 리더로 참여하였다. 이를 기초로 프로그램 구성은 부모교육 및 집단치료놀이를 활용하여 최종적으로 5회기의 부모코칭 프로그램으로 재구성하였다.

첫째, 프로그램 1~2회기에서는 워크숍에서 제공된 자료를 중심으로 아동발달 및 아동의 기질 이해를 돕기 위한 강의안을 마련하였다. 부모가 자녀를 양육하면서 자녀의 발달에 대한 이해를 한다면 자녀의 발달 단계를 알고 자녀에게 알맞은 발달 과제를 기대할 수 있게 된다(성영혜 외, 1999; 이현섭 외, 1999). 한 자녀의 타고난 기질 특성을 이해한다면 자녀의 행동이 문제 행동이 아닌 기질의 차이임을 알게 되어 자녀를 있는 그대로 볼 수 있게 된다. 기질 특성은 모-자녀 상호작용에서 기초가 되므로 긍정적인 상호작용을 하기 위해서는 자녀의 기질 특성을 이해하는 것이 필요하다. 따라서 프로그램 내에 자녀의 발달과 기질 특성을 파악하도록 부모교육을 20분씩 구성하였다.

둘째, 프로그램 중기인 3~4회기에서는 부모-자녀 상호작용 평가도구로 쓰이는 MIM (Marshak Interaction Method)평가를 사용하여 구성하였다. MIM은 부모에게 자신과 자녀간의 상호작용 정도를 인식하도록 하여 가정 내의 상호작용에 자극이 되도록 하기 위하여 MIM평가를 실시하였다(Jernberg, Booth, 2005). 이러한 검사 실시 후 모-자녀간의 상호작용에 더 관심을 갖고 자신의 부족한 점을 깨닫게 하는데 이 검사의 의의가 있다. 프로그램에 참여한 부모가 각각 부모-자녀 역할로 시연하고 난 후 MIM에 대한 이해를 하여 MIM에서 자신에게 부족한 상호작용을 살펴보고 각 가정에서 부모-자녀 상호작용을 촉진 할 수 있도록 구성하였다.

셋째, 종결인 5회기에는 부족했던 상호작용을 프로그램 안에서 놀이 활동으로 재 경

협해보고 부모-자녀 상호작용이 또래와 타인으로 확장됨을 인식하여 부모가 자녀와 놀이를 통해 긍정적인 상호작용을 하는 것이 자녀의 신체, 정서, 언어, 인지, 사회성 발달이 통합적으로 이루어짐을 이해하는 것으로 마무리했다. MIM 평가 시연 프로그램은 <표 3>와 같다.

<표 3> MIM 평가 시연 프로그램

순서	활동 내용
1. 개입활동	어머니와 자녀가 동물인형을 한 개씩 가지세요. 두 개의 인형을 가지고 함께 놀이하세요.
2. 도전활동	어머니가 자녀에게 모르는 것에 대해 가르쳐 주세요.
3. 양육, 개입활동	어머니와 자녀가 차례로 서로에게 로션을 발라 주세요.
4. 양육활동	어머니가 자녀에게 어린 시절 (“네가 아기였을 때~”) 이야기를 해 주세요.
5. 도전활동	어머니가 자녀를 남겨둔 채 1분간 자리에서 떠나세요.
6. 양육, 개입활동	어머니, 자녀 모두에게 익숙한 놀이를 해보세요.
7. 구조, 개입활동	어머니가 그림을 그리고 아동이 똑같이 그리게 하세요.
8. 개입활동	어머니와 자녀가 서로에게 모자를 씌워 주세요.
9. 양육활동	어머니와 자녀가 서로에게 초콜릿을 먹여 주세요.

나. 진행과정

본 연구는 본회기가 5회기이고 사전, 사후 회기로 구성되었다.

사전회기에는 모에게 프로그램에 대한 안내와 목적에 대해서 설명하였다. 그리고 프로그램에 참여 동의서와 전 회기 비디오 촬영에 대한 동의를 받고, 연구대상 기초정보 질문지를 작성하였다.

1회기에서는 5회기 동안 사용되어질 별칭을 지어 자기소개를 한 후 서약서를 읽고 사인을 하였다. 그리고 자녀 발달과 자녀의 기질 특성에 대한 강의를 하였다. 강의 후 집단원 2~3명이 짝을 이루어 자신의 자녀 양육과정 및 태도를 집단원고 나누면서 좀 더 객관적인 시각을 가질 수 있게 하였다.

2회기에서는 자녀의 발달과 기질 특성을 이해하여 자녀가 보이는 문제행동 유형을 보다 객관적인 시각으로 바라볼 수 있도록 연구자가 준비한 사례와 어머니들의 사례를 나누면서 어머니들은 자녀의 문제행동에 대한 대처방식을 조금씩 찾을 수 있도록 구성하였다. 그리고 부모-자녀 간 친밀감을 형성할 수 있는 양육활동을 집단원과 함께 해보았다. 양육활동을 중심으로 짝이 된 집단원의 신체를 살피며 놀이 활동에 대한 느낌

을 나누며 서로에 대해서 느낀 점과 관찰되어진 것들에 대해 얘기하고 마무리하였다.

3회기에서는 MIM평가를 시연하기 위해 MIM에 대한 자료를 보여주고 시연하기 위해 간략하게 강의를 한 후 집단원 간 짝을 이뤄 역할을 나눈 후 시연을 하였다.

4회기에서는 MIM평가에 대한 강의와 현재 자신의 부모-자녀 간 상호작용의 정도를 토론하여 보다 객관적인 입장에서 바라보게 하고 구조화 활동 중심으로 치료놀이 활동을 하였다.

5회기에서는 부모-자녀 간 새롭게 경험해본 상호작용 경험을 나누어 보고 5회기 동안의 집단 안에서의 경험과 놀이 활동을 하면서 느낀 점과 새롭게 응용 할 수 있는 놀이 활동 등을 자유롭게 나누며 마무리 지었다.

사후 회기에서는 부모-자녀 간 상호 행동 변화를 작성하고 면담을 통해 변화된 정도를 구체적으로 서술하도록 하였고 프로그램에 대한 평가를 하였다. 프로그램 진행과정 요약은 <표 4>와 같다.

<표 4> 프로그램 내용

단계	회기	하위 영역	주제	목표	활동 내용
	0	사전 질문지 작성			
도입	1	리포형성& 동기화	자녀 발달의 이해	프로그램 의미와 목적이해 & 친밀감형성	- 별칭 짓기 및 자기소개, 서약서 작성 - 자녀이해에 대한 강의 (부모가 자녀의 발달과 기질 특성을 파악하고 객관적으로 이해하도록 촉진) - 자녀 양육과정 및 태도 등에 관한 자유 토론
	2	부모- 자녀 상호작용 이해와 평가	부모- 자녀 간 코드 이해	자녀에 대한 관점 전환	- 부모-자녀 관계에 대한 강의 (자녀의 태도 및 문제행동의 대처방식 등을 보다 객관적으로 이해) - 부모-자녀 간의 현주소를 파악하고 자녀에게 코드를 맞추도록 촉진 - 집단 간 피드백
작업	3		부모- 자녀 간 상호작용 평가	MIM 시연 평가	- 부모-자녀 상호작용 평가에 대한 강의 - 집단원 간에 상호작용 평가를 시연 - 부모-자녀 간 상호작용 자기 평가
	4		부모- 자녀 상호작용 촉진	MIM 4차원인 구조, 개입, 양육, 도전에 대한 이해	- 긍정적 부모-자녀 간 상호작용에 대한 강의 (부모나 자녀 모두에게 즐거움을 주며, 자녀의 사회성, 자기표현 및 정서를 발달시키도록 촉진) - 부모-자녀 상호작용 과정에 대한 자유토론
종결	5	마무리	긍정적 상호작용 경험	부모와 상호작용 촉진	- 집단원 간의 긍정적 상호작용 경험하기 (놀이를 통한 긍정적인 상호작용) - 집단 간 피드백
	0	2주후 심층면접			

4. 자료 분석

본 연구는 프로그램 실시 후 모-자녀 상호작용이 어떻게 변화하는가를 알아보기 위하여 수집된 자료를 질적 분석했다. 프로그램을 통한 모-자녀 상호작용 변화를 분석하기 위해 회기마다 비디오 녹화를 하고 전사하여 연구 대상의 관찰과 면담을 기초로 한 개인별 특성을 분석했다. 질적 자료는 Sparadley(1980)가 제안한 주제별 약호 화와 분류, 주요사례추출, 분류체계 분석, 성분분석, 원인연쇄분석의 방법으로 질적 분석했다. 연구자가 프로그램을 진행하여 참여관찰하고 프로그램 진행과정과 면담 자료를 반복적으로 읽어보면서 주제적 분석을 시도했다. 추출된 주제를 가지고 프로그램 전 과정에서 나타난 모-자녀 상호작용의 변화과정에 대해서 코딩을 실시한 후 유사한 주제를 범주화하고 선별화 하는 코딩을 실시했다. 사례들에서 관련 있는 사례가 있는지 구성 사례들 간 관계를 탐색하는 분류체계분석과 사례의 의미를 생각하여 성분분석을 하여 어머니들의 모-자녀 상호작용의 변화과정의 사례들이 갖는 의미론적 관계를 분석했다. 이를 바탕으로 각 범주를 유목화하고 다시 중간 분류 형태로 중간 제목 하에 관련된 하위 제목들끼리 묶고 중간 분류의 제목을 붙여서 중간 분류를 관련된 것끼리 묶어 상위분류를 하였다. 질적 연구가 가질 수 있는 편견을 최소화하기 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 삼각측정법을 적용하여 관찰, 면담, 인터뷰 등 다양한 자료를 수집하고 이는 놀이치료 슈퍼바이저 지도감독과 놀이치료 전문가의 평가에 의해 이루어졌다.

Ⅲ. 연구결과

본 연구는 어머니를 대상으로 부모코칭 프로그램을 실시하고, 연구 대상 어머니들이 프로그램 참여 과정 안에서의 중요한 반응의 기술을 통해 모-자녀 상호작용의 변화를 알아보고자 했다. 부모코칭 프로그램을 통하여 자녀의 발달을 이해하고, 모-자녀 간 현재의 상호작용을 점검하여 자녀와 모 자신에 대한 관점을 전환하고, 집단 놀이치료를 경험해본 후 가정에서 자녀와 함께 놀이를 재 경험하여 모-자녀 간 긍정적인 상호작용을 촉진시키는 데 목적을 두고 부모코칭 프로그램을 진행하였다.

부모코칭 프로그램 실시과정 및 실시 후에 나타난 모-자녀 상호작용 변화는 12개의 하위개념에서 6개의 상위 개념을 도출하고 친밀감 형성, 자기인식, 공감적 수용이라는

3개의 주제로 범주화했다. 그 결과 자녀와 친밀감을 형성, 자기인식의 변화 그리고 공감적으로 자녀를 수용하는 변화가 나타났다.

1. 친밀감 형성

부모코칭 프로그램에 참여한 어머니들은 자녀와 친밀감을 형성하는 변화가 나타났다. 자녀의 발달과 기질 특성을 이해하고 자녀의 태도 및 문제행동을 객관적으로 이해하려고 했으며 역할극을 통해 현재의 모-자녀 상호작용을 점검하고 프로그램 안에서 놀이를 경험해본 후 가정에서 자녀와 함께 놀이를 적용하면서 변화된 상호작용의 내용을 보고했다.

부모코칭 프로그램을 통한 자녀와의 친밀감 형성의 변화를 살펴보면 자녀와의 교류를 시도하고 자녀와의 놀이 새롭게 경험하여 함께하는 시간이 증가하는 변화가 나타났고 자녀와 함께 놀이를 해 봄으로써 신체접촉을 하며 모-자녀가 긍정적인 대화로 새로운 관계 맺기로 친밀감을 형성했다. 친밀감 형성의 상·하위 개념은 <표 5>와 같다.

<표 5> 친밀감 형성의 상·하위 개념

주제	상위개념	하위개념
친밀감 형성	함께하기	돌봄 시간의 변화 함께하는 놀이 시간의 변화
	관계 맺기	신체 접촉하기 자녀와 긍정적인 대화하기

가. 함께 하기

(1) 돌봄 시간의 변화

프로그램 초기에 어머니가 자녀와 같은 공간에 머물고 있어도 각자 자신의 일을 하거나 자녀가 모에게 돌봄을 원할 때 아동의 요구를 무시하거나 지시적인 태도로 재촉하였다. 그러나 자녀 발달을 이해하면서 어머니가 돌봄 시간이 부족하거나 적절하지 않았음을 인식하게 되어 부모코칭 프로그램을 참여하기 이전보다 더 자녀를 돌보는 시간이 증가하는 변화가 나타났다. 변화된 내용은 <표 6>와 같다.

<표 6> 돌봄 시간의 변화 보고

	초기	중기
소통	자녀가 어릴 시절 2~3시간 혼자 놀이를 했을 때 어머니가 그냥 방치했고, 문제가 있는 아이로 생각했고, 자녀와 교류를 시도했지만 자녀의 거부로 실패 경험이 있었다.	자녀 발달을 이해하면서 어머니는 자녀를 방치했기 때문에 함께 하는 시간이 부족했고 아이와 친밀감이 형성되지 않아 아이는 어머니와 함께 하는 것이 익숙하지 않음을 알게 되었다. 어머니와 함께 할 수 있도록 제안을 하고 점차 둘이 함께하는 시간을 늘여가고 있었다.
예쁜꽃	어머니는 양육에 자신감이 없었고 아이가 아플 때에는 위로를 해주지만 공감 해주지는 못했다. 이제는 위로를 그만 해 주어야 되는 것이 아닌가 생각하고 있었다.	어머니는 많은 가사일과 동생들을 돌보면서 주로 자녀에게 스스로 알아서 하도록 지시를 하던 행동에서 자녀와 함께 알림장, 준비물 등을 준비함으로써 시간을 효율적으로 사용하게 되었고 그로 인해 자녀와 친밀감이 형성되었다.
숨뭉치	어머니는 자녀에게 언어적인 지시 후 자녀가 하지 않고 있으면 분노폭발이 된다고 했다. 자녀들을 공부시킬 때 자녀를 혼계하면서 부정적인 관계를 형성했다.	어머니는 자녀의 발달을 이해하면서 자녀와 함께 공부하는 시간이 증가하였고 화를 덜 내게 되었다고 한다.

(2) 함께하는 놀이 시간의 변화

프로그램 초기에는 어머니가 자녀와 놀이를 하면서 자녀에게 규칙을 가르쳐 줘야만 한다는 신념으로 자녀와의 놀이가 단절되거나 어머니가 자녀와 함께하는 놀이의 중요성을 인식하지 못하고 자녀가 혼자 놀이하게 했다. 부모코칭 이후 어머니는 놀이의 즐거움을 알게 되었고 짧은 시간이라도 함께 놀이를 하며 자녀와 놀이시간을 늘여 나가고 있었다. 변화된 내용은 <표 7>와 같다.

<표 7> 함께하는 놀이 시간의 변화 보고

	초기	말기
소통	자녀는 어머니와 함께 놀이를 할 때에 게임 규칙을 바꾸어 자신이 유리하도록 하려고 했고 어머니는 자녀가 초등학생이기 때문에 규칙을 가르쳐 주어야 한다는 생각으로 제한하고 혼계.	자녀에 대한 이해를 바탕으로 어머니와 자녀는 즐기며 놀이를 함께 할 수 있었다. 게임 규칙을 지키기보다는 게임놀이를 통해 함께 하는 즐거움을 경험하여 친밀감이 형성되고 있었다.
사랑해	어머니는 자신이 자녀와 같은 공간에 있었지만 자녀와 함께 하지 않고 자녀를 혼자 놀이하게 했음을 인식하게 되었다.	어머니는 자녀의 마음을 이해하고 자녀가 함께 놀기를 요청했을 때 적극적으로 자녀와 놀이를 하며 친밀감을 형성 할 수 있게 되었다.
궁정의힘 2	세 아이의 어머니로 바쁘게 직장생활을 해왔고 대가족이 사는 가정으로 주로 시어머니가 대상 자녀를 돌보았기에 어머니는 자녀와 함께 놀이를 해야 함을 인식하지 못했다.	어머니는 자녀와 함께 놀이할 수 있는 시기가 있음을 인식을 하게 되었고 자녀와 함께 놀면서 친밀감을 형성하는 시간을 갖게 되었다.

나. 관계 맺기

(1) 신체접촉하기

어머니는 자녀에게 로션을 발라주거나 몸으로 놀아주기를 할 때 형식적이며 의무적인 행위로 자녀와 긍정적인 관계 맺기가 잘 되지 않았으나 부모코칭 후 어머니는 자녀와 놀이를 하면서 신체접촉이 보다 많아지고 그 즐거움으로 어머니와 자녀 모두 웃음이 증가했다. 변화된 내용은 <표 8>와 같다.

<표 8> 신체접촉하기 변화 보고

	초기	말기
평안오래참음	어머니가 자녀에게 매일 로션을 발라주었으나 바쁜 일상으로 인해 형식적으로 빠르게 발라주었다.	프로그램에서 경험해 보고 자녀에게 시도. 처음에는 어색해했지만 자녀가 어머니의 마음을 알아차리고 함께 웃고 즐기며 신체접촉을 좋아함. 새로운 관계를 맺는 계기가 되어 친밀감 형성.
숨뭉치	어머니가 자녀와의 놀이를 어색해 했고 자녀가 놀이를 할 때 때때로 어머니가 함께 놀이를 해주어야 하는 것에 대해 반감이 있었다.	자녀와 함께 놀이를 시도 할 수 있게 되었고 자녀와 신체접촉을 하면서 긍정적인 관계 맺기를 통해 친밀감을 형성하게 되었다.

(2) 자녀와 긍정적인 대화하기

자녀가 어머니와 대화를 하면서도 서로의 관심사와 마음이 달랐기 때문에 다소 부정적인 의사소통이 주를 이루었지만 프로그램을 통해 자녀를 이해하고 어머니 스스로의 모습을 발견하면서 보다 긍정적인 대화를 시도하면서 모-자녀 간 친밀감이 형성 되었다. 변화된 내용은 <표 9>와 같다.

<표 9> 자녀와 긍정적인 대화하기의 변화 보고

	초기	말기
소통	자녀는 나이에 맞지 않게 시사나 뉴스 또는 지적인 것에 관심을 많이 갖고 있었고 그 내용에 대해 잘 모르는 어머니는 의미를 이해하지 못했다. 자녀는 어머니와의 대화에서 어머니가 자신의 얘기를 잘 듣지 못하는 상황이 반복되자 모를 공격적으로 무시하는 경향이 있었다.	프로그램 후반에는 자녀가 어머니와의 대화에서 어머니가 모르는 것에 대해 자녀에게 긍정적으로 물어보고 자녀는 어머니에게 설명 해주는 긍정적인 대화를 하게 되었고 이를 통해 친밀감을 형성하게 되었다.
긍정의 힘 1	어머니는 서로 다른 기질로 성향의 차이가 큰 남매를 키우고 있다. 대상자녀의 까다로운 기질로 인해 어머니는 자녀를 이해하지 못하고 부정적인 대화 패턴이 지속되고 있었다.	어머니가 자녀의 까다로운 기질 특성을 이해하고 어머니 스스로 자신의 통제적이고 분노폭발 하는 양육태도가 문제임을 인식하고 자녀의 마음을 읽어주는 긍정적인 의사소통을 시도하게 되었다.

2. 자기인식

부모코칭 프로그램에 참여한 어머니들은 프로그램을 통해서 자녀를 이해하고 자신의 양육태도를 인식하고 난 후 어머니가 스스로 자녀에 대한 양육태도가 변화되어야 한다고 보고했다. 어머니의 자기 인식의 변화는 내가 바뀌어야 함과 자녀와 함께 놀이가 어렵지 않다는 관점 전환의 변화가 나타났고 부모코칭 프로그램 안에서 어머니는 긍정적으로 표현과 솔직한 감정 표현으로 자기표현이 증가되는 자기인식 변화가 나타났다. 자기인식의 상·하위 개념은 <표 10>과 같다.

<표 10> 자기 인식의 상·하위 개념

주제	상위개념	하위개념
자기인식	관점 전환	내가 바뀌어야 함 자녀와 함께 놀이가 어렵지 않음
	자기표현 증가	긍정적으로 표현 솔직한 감정 표현

가. 관점 전환

관점 전환에서는 내가 바뀌어야 함과 자녀와 함께 놀이가 어렵지 않음이라는 두 개의 하위개념을 찾을 수 있었다. 각 하위개념의 내용을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

(1) 내가 바뀌어야 함

어머니들은 부모코칭 프로그램에서 자녀발달의 이해에 대한 강의를 듣고 자녀의 기질 특성을 이해하고 또 부모자녀 간 관계에 대한 강의로 자신의 양육태도를 점검했다. 아이의 문제행동에 이해하지 못하여 공감을 해주지 못했던 경우, 아이에게 지나친 기대를 하거나 어머니로서 어떤 양육환경을 제공해 주어야 하는지 미처 알지 못했던 경우, 이러한 것들을 알아차리게 되면서 아이만 문제행동이 있었던 것이 아니라 어머니에게도 아이에게 문제행동을 유발시키는 양육태도가 있었음을 인식한다. 그래서 내가 바뀌어야 아이가 바뀐다는 관점전환을 하는 자기인식이 나타났다. 변화된 내용은 <표 11>와 같다.

<표 11> 내가 바뀌어야함의 변화 보고

	초기	말기
소통	어머니는 자신의 성장과정에서 모델링이 없었기 때문에 자녀를 이해하기 어려웠고 공감을 할 수 없었다고 한다.	자녀의 문제행동이 어머니가 공감하지 못해서 나타나고 있음을 인식하고 있다.
천사	어머니가 자녀를 잘 몰랐기 때문에 문제행동을 더 유발 시켰음을 후회했다.	어머니가 자신의 양육태도가 바뀌어야 하는 것을 인식했다.
노을	어머니는 자녀를 느린 기질로 양육의 어려움을 얘기했다.	부모가 바뀌어야 아이의 행동도 바뀔 것이라는 것을 인식하게 되었다.

(2) 자녀와 함께 놀이가 어렵지 않음

부모코칭 프로그램에서 회기마다 집단 놀이치료를 했었고 어머니들 간에 놀이를 경험했다. 어머니들은 아이들과의 놀이가 많은 준비와 시간이 필요하거나 또 어떻게 해야 할지 몰랐던 부분을 알게 되면서 자녀와 함께 놀이가 부담스럽다고 생각했던 것이 생각보다 어렵지 않다는 관점으로 전환하게 되면서 자녀와 함께 놀이가 어렵지 않다는 새로운 인식을 갖게 되었다. 변화된 내용은 <표 12>와 같다.

<표 12> 자녀와 함께 놀이가 어렵지 않음의 변화 보고

	초기	말기
소통	어머니가 다소 통제적인 성향이 관찰되었고 그런 성향으로 자녀와의 놀이에서 많은 부담감을 갖고 있음을 알 수 있었다.	10분만 시간 내면 놀이 할 수 있는 건데, 그 동안 몰라서 못했어요.
바다의향기	프로그램에서 경험했던 놀이와 비슷한 놀이를 해 왔지만 일관성 없는 양육태도가 문제였다.	덜 피곤한 상태에서 아이와 가볍게 놀이 할 수 있어요.
긍정의힘2	대가족에서 자녀를 돌봐주는 사람이 많고 어머니는 할 일이 많다고 자녀가 놀이를 요구할 때 아이에게 스스로 해보라며 엄마는 할 일이 있다고 했다.	이렇게 놀면 되는데, 왜 그동안 못했는지, 함께 해야죠.

나. 자기표현 증가

자기표현 증가에서는 긍정적으로 표현과 솔직한 감정표현이라는 두 개의 하위개념을 찾을 수 있었다. 각 하위개념의 내용을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

(1) 긍정적으로 표현

부모코칭 프로그램 안에서 어머니들은 자신의 감정을 점차 자연스럽게 표현하는 모습을 보였다. 집단놀이 활동을 참여하면서 다소 경직된 행동에서 자연스럽게 즐거운 행동으로 변화했고 긍정적인 정서를 경험하면서 웃음과 미소가 증가하고 긍정적인 감정 표현을 드러냈다. 변화된 내용은 <표 13>와 같다.

<표 13> 긍정적으로 표현하는 변화 보고

	초기	말기
소통	프로그램 초기에는 무표정과 경직된 자세로 주로 한 곳을 응시.	자신을 개방하면서 장난스러운 모습과 웃음의 횟수가 증가하였다. 인사 만들기에서 다른 집단원이 하는 것을 보며 박수를 치면서 웃고, 자신의 인사를 발표할 때는 적극적으로 소개했다.
기쁨이	1회기에서 자신의 프로그램에 대한 기대를 가장 먼저 얘기했지만 경직되고 상기된 얼굴표정이 많았다. 놀이 활동에서는 쑥스러운 듯 웃으며 진행했는데 점차 밝게 웃는 모습을 보임.	자신의 얘기를 할 때나 타인의 얘기에 웃으며 점차 자신의 얘기를 하는 모습이 좀 더 자연스러운 표정과 차분한 감정으로 얘기하는 모습을 볼 수 있었다.
예쁜꽃	자신의 순서에만 이야기를 함.	놀이 활동을 하면서 즐거운 표정과 부드러운 목소리, 웃음이 증가. 종결에 가까워지자 자신이 궁금한 것을 물어보는 모습이 관찰되었다.
바다의향기	1회기에서 자녀 발달의 이해의 강의를 듣고 자신의 자녀의 연령보다 낮은 것 같다고 하거나 집단원과 부정적인 의사소통을 했었다.	특별한 악수에서 장난기 있게 웃는 모습, MIM 시연 가위바위보 하나빼기 하며 이기면 소리치고 몸을 흔들었고 아이역할을 한 소통이 게임에서 저 기분이 좋지 않은 것을 보고 이길 수 있다며 격려하고 감정을 살피는 모습을 보였다.

(2) 솔직한 감정표현

부모코칭 프로그램 안에서 자신의 느낌과 대상자녀 및 가족구성원에게 느끼는 감정들을 솔직하게 표현하는 모습을 보였다. 변화된 내용은 <표 14>와 같다.

<표 14> 솔직한 감정표현 변화 보고

	초기	말기
소통	자녀를 통제적으로 자신이 지시한 것을 따르게 하기 위해 억박질렀던 모습을 드러내지 못했다.	어머니를 거울처럼 따라하는 자녀를 발견한 것을 솔직하게 표현하였다.
기쁨이	자녀가 놀이치료를 하고 있다는 것을 프로그램 중에 밝히지 않았다.	종결에 가까워지자 자신을 개방하며 자신의 상황을 솔직하게 표현 하는 것이 관찰되었다.
긍정의 힘 1	어머니가 감정적으로 폭발하고 자녀에게 화를 내었다는 것을 드러내지 못했다.	하지마라고 한 것 해서 폭발했고 문 밖으로 나가게 했어요.

3. 공감적 수용

부모코칭 프로그램에 참여한 어머니들은 자녀들과 놀이를 통해 친밀감을 형성하고 자기 인식의 변화로 자녀들을 이해함으로써 자녀들의 욕구와 감정을 공감적으로 수용하는 모습이 나타났다. 부드러운 태도로 대하기와 자녀의 욕구에 귀 기울이기로 자녀의 욕구를 수용하고, 자녀의 부정적인 감정을 수용하고 자녀에게 긍정적으로 반응하여 자녀의 감정을 수용함으로써 공감적인 수용으로 변화했다. 공감적 수용의 상·하위 개념은 <표 15>과 같다.

<표 15> 공감적 수용의 상·하위 개념

주제	상위개념	하위개념
공감적 수용	욕구수용	부드러운 태도로 수용하기 자녀의 욕구에 귀 기울이기
	감정수용	자녀의 부정적인 감정 수용하기 자녀에게 긍정적으로 반응하기

가. 욕구 수용

욕구 수용에서는 부드러운 태도로 수용하기와 자녀의 마음 읽어보려고 시도하기라는 두 개의 하위개념을 찾을 수 있었다. 각 하위 개념의 내용을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

(1) 부드러운 태도로 대하기

어머니가 자녀에게 보다 부드러운 태도로 수용 했을 때 자녀 역시 부드러운 태도로 어머니를 대하게 되어 자녀뿐만 아니라 어머니의 욕구가 수용되어짐을 알 수 있었다. 변화된 내용은 <표 16>와 같다.

<표 16> 부드러운 태도로 대하기의 변화 보고

	초기	말기
노을	어머니가 자녀에게 소리 지르고 지시하는 양육 태도였다.	소리 안 지르려고 노력하니 친해지고 편안함을 느꼈어요.
천사	자녀가 모르는 문제를 한 번의 설명에 당연히 알 것이라고 생각해왔고 자녀를 억박질러 왔다.	화내지 않고 다시 한 번 알려주니 정말 알아들어요.
바다의 향기	어머니가 자녀에게 일방적으로 설명하는 양육 태도였다.	아이의 얘기를 들어주고 다른 것에 대해 설명해 주니 설득이 돼요.

(2) 자녀의 욕구에 귀 기울이기

어머니는 자녀의 문제행동이나 부정적인 감정은 욕구불만이라고 판단하고 자녀의 마음을 읽어보려고 시도하는 노력을 했다. 어머니가 자녀의 욕구에 귀를 기울이면 자녀를 이해하게 되고 욕구수용이 가능해졌다. <표 17>와 같다.

<표 17> 자녀의 욕구에 귀 기울이기의 변화 보고

	초기	말기
바다의 향기	자녀가 짜증을 낼 때 욕구불만이 있을 것이라고 예상했고 자녀가 바른 생활을 하는 편이지만 말이 없고 조용한 모습에 신경쓰임.	욕구불만이 있을 것 같은데 캐치하고 싶는데 잘 안되네요. 어떤 욕구가 있는지 알고자 했다.
솔뭉치	어머니는 자녀와 놀이하는 것을 부담스러워 했고 특히 몸으로 함께 놀이하는 것을 힘들어 했다.	아이가 어려운 동작을 하거나 몸으로 힘쓰고 싶은 욕구가 있네요.

나. 감정 수용

감정 수용에서는 자녀의 부정적인 감정 수용하기와 자녀에게 긍정적으로 반응하기라

는 두 개의 하위 개념을 찾을 수 있었다. 각 하위개념의 내용을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

(1) 자녀의 부정적인 감정 수용하기

어머니와 자녀는 갈등 상황에서 부정적인 감정이 드러나고 어머니는 부정적인 감정을 이해하기 보다는 인지적으로 자녀를 이해시키려 하거나 갈등을 회피하려고 했다. 프로그램 참여 후 자녀의 입장에서 자녀의 부정적인 감정을 이해하며 자녀의 감정을 수용하는 변화가 나타났고 자녀가 공감을 받을 수 있었다. <표 18>와 같다.

<표 18> 자녀의 부정적인 감정 수용하기의 변화 보고

	초기	말기
기쁨이	어머니는 스트레스 상황에서 아이들이 자신의 감정을 알아주기를 바라고 있었다.	아이가 엄마와 돌이서만 하고 싶어서 짜증내고 싸우고 그랬나 봐요.
긍정의 힘 1	어머니는 자녀가 새로운 친구들과 어울리지 못할 때 자녀에게 스스로 해결 해 보게 인지적으로 얘기하거나 어린이집 담임선생님께 얘기해 봤지만 잘 해결 되지 않았기 때문에 어린이집을 다시 옮기려는 고민을 했다.	아이가 힘들어서 어린이집이 가기 싫었던 거였어요.

(2) 자녀에게 긍정적으로 반응하기

프로그램 초반에는 어머니들이 자녀와의 갈등 상황에서 어머니가 화를 내거나 회피하거나 억압하는 등 부정적인 반응이 많았지만 프로그램을 참여하면서 점차 자녀에게 긍정적으로 반응하며 변화하는 모습을 볼 수 있었다. 변화된 내용은 <표 19>와 같다.

<표 19> 자녀와 긍정적인 대화하기의 변화 보고

	초기	말기
긍정의 힘 1	어머니는 프로그램을 참여하면서 대상 자녀와 놀이를 잘하고 있는 편이라고 생각하고 있었는데, 어린 동생이 끼어들면 화를 내거나 부정적인 감정을 드러내는 자녀를 보며 어머니 역시 화를 내게 되었다.	프로그램 참여 후 자녀의 감정을 이해하며 긍정적인 반응을 보이려는 노력을 했고 아이의 힘든 감정을 화내지 않고 기다려주었고 자녀가 다시 어머니에게 왔을 때 긍정적인 반응으로 수용해 주었다.
숨뭉치	프로그램을 하면서 어머니는 자녀와 긍정적인 반응인 애착과 애정이 부족하고 세밀하게 잘 해주지 못한다는 인식을 했다.	프로그램 참여 후 어머니가 자녀의 욕구를 잘 들어 주고 의견을 함께 나누어 자녀가 원하는 것을 할 수 있게 했고, 몸으로 함께 놀이하는 것에 보다 긍정적인 반응을 하게 되었다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 모-자녀 관계에서 어려움을 겪고 있는 어머니를 대상으로 부모코칭 프로그램을 실시하여 모-자녀 상호작용에 어떤 변화에 있는지를 알아보기 위한 목적으로 사례분석을 통하여 살펴보고, 본 연구의 효과성 검증을 위해 경기도의 초등학교 1~2학년 자녀를 둔 어머니 9명과 미취학 아동 6~7세 자녀를 둔 어머니 4명을 대상으로 2011년 9월부터 10월까지 주 1회 1시간 씩 총 5회기의 부모코칭 프로그램을 실시하였다. 연구 대상 어머니는 연구자가 초등학교 3곳과 어린이집 3곳에 부모코칭 프로그램을 홍보하고 사전 면담을 거친 후 프로그램 참여에 의지가 있는 어머니들로 선정하였다.

어머니가 부모코칭 프로그램에 참여하여 모-자녀 상호작용에 어떠한 변화를 보이는지를 알아보기 위해 매 회기 영상을 찍어서 전사했고, 관찰한 내용을 기록 및 평가하여 질적 분석을 했다. 부모코칭 프로그램을 통한 모-자녀 상호작용 변화를 알아보기 위해 매회기 내용 관찰 및 평가를 질적 분석한 결과를 통해 도출한 주제인 친밀감 형성과 자기인식, 공감적 수용에 6개의 상위개념과 12개의 하위개념으로 나누어 분석한 결과 모두 변화가 있는 것으로 나타났다.

첫째, 친밀감 형성에 대해 살펴보면 연구 대상 어머니들은 초기에는 자녀와 같은 공간에 머물고 있어도 각자 자신의 일을 하거나 자녀가 모에게 돌봄을 원할 때 아동의 요구를 무시하거나 지시적인 태도로 대하거나 자녀와의 놀이가 중요함을 인식하지 못하여 혼자 놀게 하거나 게임 규칙을 가르쳐 줘야 한다는 신념으로 자녀와의 놀이가 단절되었다. 그리고 모-자녀 갈등상황으로 다소 부정적인 의사소통을 하고 있었다. 부모코칭 프로그램을 통해 어머니는 자녀와의 돌봄 시간과 함께하는 놀이시간의 변화가 나타나 모-자녀가 함께 하고, 신체접촉과 즐거운 웃음이 증가하며 긍정적인 대화가 증가하여 새로운 관계 맺기로 모-자녀 간 친밀감이 강화되어 모-자녀 상호작용이 긍정적으로 변화했다. 이는 장미경, 손금옥, 김성은(2009)의 놀이치료를 활용한 부모교육 프로그램에 참여한 부모의 공감능력 및 자녀의 정서행동문제의 변화과정 분석에서 부모교육 프로그램에 참여한 어머니들이 자녀와 의사소통이 증가 된 것과 일치한다.

둘째, 자기인식에 대해 살펴보면 부모코칭 프로그램에서 자녀 발달 이해와 자녀의 기질 특성, 모-자녀 간 기질 코드를 이해하고 어머니 자신의 양육태도를 점검하여 자녀의 문제행동을 보다 객관적으로 이해하고 자녀에게 지나친 기대와 자녀와의 놀이에 대한 부담을 갖는 것이 양육태도에 도움이 되지 않음을 인식했다. 그리고 프로그램 안에서

놀이치료를 경험해 본 어머니는 놀이가 많은 준비와 시간이 필요하지 않고 생각했던 것보다 어렵지 않다는 관점으로 전환하게 되었다. 부모코칭 프로그램을 통해 어머니들은 긍정적인 감정 표현이 증가되며 솔직한 감정표현으로 자기표현이 증가 되면서 어머니가 스스로 변화되어야 자녀도 변화된다는 자기 인식을 하는 변화가 나타났다. 이는 부모의 양육방식이 애정적, 자율적으로 변화함으로써 자녀의 문제행동에 변화를 주었다는 이승희(2009)의 연구와 일치하고 정계숙, 이은하, 고은정(2006)의 부모-자녀 놀이치료 과정에서 어머니의 자기보고에 나타난 부모역할 수행에 대한 반성의 연구결과와도 일치한다.

셋째, 공감적 수용을 살펴보면 부모코칭 프로그램 참여 전에는 어머니가 자녀에게 지시와 강압적인 태도로 자녀를 대하거나 아이의 욕구를 알아차리는 노력을 하지 않거나 무시하거나 회피하며 자녀가 부정적인 감정을 드러내면 자녀의 감정을 이해하기 보다는 인지적으로 자녀를 이해시키려하거나 갈등을 회피하려고 했다. 부모코칭 프로그램을 통해 어머니는 자녀의 욕구와 감정을 알아차리고 부드러운 태도와 자녀의 욕구에 귀를 기울이며 자녀의 감정을 이해하고 긍정적인 반응으로 자녀에 대해 공감적인 수용을 하는 변화가 나타났다. 이는 자녀에 대해 적극적으로 공감해주고, 온정적인 방향으로 변화했다는 것을 보고한 김정남(1997) 연구와 일치한 것이다.

본 연구의 결과와 논의를 통해 얻은 결론을 제시하면 다음과 같다.

본 연구의 부모코칭 프로그램에 참여한 어머니들은 모-자녀 상호작용에서 친밀감 형성에 변화가 있었다. 어머니는 자녀의 돌봄 시간의 증가와 자녀와 함께하는 놀이시간 증가로 변화했고 모-자녀 간 신체접촉이 증가하고 즐거운 웃음이 증가되었다. 그리고 자녀와 긍정적인 대화로 친밀감을 형성하는 변화를 보였다. 또한 자기인식의 변화가 있었다. 자녀가 문제라 인식했던 어머니들은 자신의 양육태도를 점검하고 본인이 바뀌어야 함을 인식했고 부담스럽게 느껴졌던 놀이가 어렵지 않다는 관점으로 전환되었다. 그리고 프로그램 안에서 집단원 간 긍정적인 감정표현이 증가 했고 솔직하게 자신을 개방하고 표현함으로써 자기인식의 변화가 있었다. 마지막으로 공감적 수용에서는 자녀의 욕구에 부드러운 태도와 귀를 기울이는 변화가 나타났고 자녀의 감정을, 특히 부정적인 감정을 이해하며 긍정적인 반응으로 감정을 수용함으로써 자녀에게 공감적으로 수용하는 변화가 있었다.

이상의 연구결과를 종합해 볼 때 부모코칭 프로그램은 모-자녀 상호작용에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다. 현재 부모교육에 대한 연구가 활발히 진행되고 있지만 지금까지의 부모교육 프로그램은 의사소통 위주가 많았기 때문에 본 연구자가 진행한 유아

기와 초기 아동기에는 다소 부적합했으며, 놀이치료의 부모상담에서는 시간의 한계성으로 인해 부모의 변화가 다소 어려움이 있어 연구자는 이 절충안으로 부모코칭 프로그램을 실시하여 가정에서 모-자녀의 부정적인 상호작용을 보다 긍정적인 상호작용으로 변화시켜보고자 본 연구를 하게 되었다. 따라서 부모코칭 프로그램에 부모가 참여를 하고 아동은 놀이치료를 함께 해 나간다면 놀이치료의 효과가 상승할 것으로 예상되어진다. 따라서 놀이치료 현장과 유치원, 어린이집, 학교 등에서 부모코칭 프로그램을 실시하여 아동의 올바른 성장발달을 돕기를 기대한다.

그러나 본 연구에서는 5주의 부모코칭 프로그램으로 단기적으로 최소한의 대상만으로 변화를 살펴보고 했다. 심층면접에서 어머니들이 기간과 시간이 부족했고 앞으로 더 많은 시간을 할애해서 부모코칭하기를 기대한 것처럼 보다 더 긍정적인 효과를 검증할 수 있도록 장기적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한 MIM을 통해 아동과 부모의 상호관계를 직접파악 후 프로그램을 실시하고 재평가를 할 수 있으면 효과를 더욱 잘 드러낼 수 있을 것이다.

참고문헌

- 기채영(2006). 놀이치료에서 부모상담의 치료성과요인 및 과정에 대한 질적 분석. *놀이치료 연구*, 9(2), 41-58.
- 김광웅(2009). 놀이치료에서의 부모상담 실태조사 연구. *한국놀이치료학회지*, 12(1), 47-62.
- 김정남(1997). 부모의 양육 태도에 대한 부모-자녀간의 일치 정도와 자녀의 성격 특성과의 관계. *이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 도미향, 채경선(2006). 부모 자녀관계 코칭기법 적용을 위한 기초연구. *부모교육연구*, 3(2), 69-89.
- 박수선, 강기정(2008). 부모교육실천을 위한 부모코칭 모형개발에 대한 탐색적 연구. *부모교육연구*, 5(2), 27-55.
- 박희현, 김광웅(2005). 아동상담자의 의욕상실(burn-out) 측정도구 개발. *한국심리학회지: 발달*, 18(2), 39-56.
- 성영혜, 김연진, 이경화, 윤혜경, 송주미, 장미경, 윤석희, 이배근, 최원기(1999). 영유아발달의 이론과 실제. 서울: 동문사.
- 유재령(2006). 내용분석을 통한 아동상담자의 중요 윤리적 딜레마 상황과 대처행위. *아동학회지*, 27(2), 127-152.
- 윤혜영(2005). P.E.T. 프로그램이 어머니와 자녀간의 의사소통 증진에 미치는 효과. *아주대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이두휴(2007). 학부모 문화 연구-자녀교육지원활동을 중심으로. *한국교육개발원 연구보고서*.
- 이승희(2009). 부모교육 프로그램 유형이 아동과 어머니의 상호작용, 아동의 충동성과 반항성 및 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과. *한국아동심리재활학회지*, 13(1), 75-94.
- 이소희, 서우경(2008). 부모교육에서의 코칭 접근의 효과성 제고를 위한 탐색적 연구. *부모교육연구*, 5(1), 5-21.
- 이현섭, 김상윤, 추정선, 조선희(1999). *아동발달심리*. 서울: 학지사.
- 이혜미(2009). STEP과 APT 부모교육 프로그램의 교육철학과 그 효용성에 관한 비교 연구. *동국대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 장미경, 손금옥, 김성은(2009). 놀이치료를 활용한 부모교육 프로그램에 참여한 부모의 공

- 감능력 및 자녀의 정서행동문제의 변화과정 분석. 한국생활과학학회지, 18(2), 325-340.
- 정계숙, 이은하, 고은정(2006). 부모-자녀 놀이치료 과정에서 어머니의 자기보고에 나타난 부모역할 수행에 대한 반성과 그 의미, 아동학회지, 27(6), 13-34.
- 최명선(2005). 아동상담에서 부모와 치료자간 치료관계에 대한 연구. 아동학회지, 2, 111-125.
- Cates, J., Paone, T. R, Packman, J., & Margolis, D.(2006). Effective parent consultation in play therapy. *Journal of Play Therapy*, 15(1), 87-100.
- Jernberg, Ann M., Booth, Phyllis B.(2005). 테라플레이 놀이치료 : 애착발달에 초점을 둔 놀이를 통한 부모-자녀 관계의 향상. 김태련, 박량규, 윤진영 역. 서울: 학지사.
- Lincoln, Y., & Guba, E.(1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Spradley, J. P.(1980). *Participant Observation*, New York: Holt, Rinegart and Winston.

〈Abstract〉

Parent-Child Interactions for Change Effects of Parent Coaching Program

Kim Char My

Saejoongang counseling center

This study was executed to look into how the parent coaching program affects the interaction between parent-children. This study subject, 9 mothers with elementary school 1~2graders and 4 mothers with 6~7year old children total 13 mothers, were selected out of 3 elementary schools and 3 children schools in Kyunggi-do who informed and applied of the parent coaching program.

Once a week(2 hours) total 5 sessions of parent coaching program has been ongoing from September 2011 to October 2011, also pre-session for program guide and 2 weeks later, in November 2011, Post-depth interview was conducted. In order to analyze the changes in the parent-children interaction through the parent coaching program, we taped the whole sessions of the parent coaching program and evaluated, analyzed and recorded the content based on observation and interview.

The change of parent-children interaction through parent coaching program as follows. First, interactions changed positively due to intimacy between parent-child was strengthen. Second, there was a change in self-awareness of the perspective switching and self-expression is increased that the mother should change themselves, children will also change. Third, in terms of overall acceptance, parents figured out the urges and feelings of their children and listened to their smooth attitude and urges of their children and understood the feelings of their children and changed positively and transformed into overall acceptance. Such results of this study indicates that the parent coaching program positively affects the parent-children interaction to change in a positive way.

Key words : Parent Coaching Program, Parent - Children Interaction.

마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 역기능적 상위인지의 매개효과

홍혜영* · 이석훈
명지대학교

본 연구는 상위인지와 관련된 마음챙김과 주로 병리적인 문제들과 관련이 있는 역기능적 상위인지가 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 그 중 역기능적 상위인지는 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 어떠한 역할을 하는지 알아보고자 하였다. 이를 위하여 서울에 있는 남녀 대학생 274명을 대상으로 설문조사를 하였다. 그 결과 마음챙김과 역기능적 상위인지, 안녕감의 상관관계는 모두 유의미하였으나 역기능적 상위인지와 안녕감 간의 상관관계는 낮은 신뢰도와 상관관계를 보였으며 회귀분석 결과 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 역기능적 상위인지는 억제효과를 보였다. 이는 병리적인 증상을 겪지 않는 대학생들을 대상으로 연구를 진행한 결과 역기능적 상위인지의 긍정적 신념과 부정적 신념이 모두 나타났으며 마음챙김의 효과는 역기능적 상위인지의 부정적 신념을 모두 감소시킨 결과라고 할 수 있다. 이러한 결과는 지금까지 정상적인 사람에게서 나타난 걱정 등에 대한 편차가 서로 다른 결과를 나타내고 있는 원인에 대한 근거 자료를 제시할 수 있다는데 의의가 있다.

핵심어 : 마음챙김, 안녕감, 역기능적 상위인지

* 교신저자: hyhong@mju.ac.kr

I. 서론

경제, 과학, 의료, 교육 등이 성장함에 따라 삶의 질에 관한 관심이 높아지면서 삶의 질, 행복, 건강, 좋은 삶과 같은 안녕감(well-being)에 대한 연구가 많이 이루어지고 있다. 안녕감이란 병리적인 증상이 없는 상태에서 부정적 정서나 사고가 많지 않으며 안정적인 심리적 효과를 누리는 것이다(Diener, & Ryan, 2009; Kyes, 2006; 원두리, 김교현, 2006). 이 때문에 안정적인 정서와 사고의 흐름에 관심이 많아졌으며 그 중 마음챙김의 경우 의식의 흐름에 관한 연구이기 때문에 최근 주목받는 연구주제라고 할 수 있다(원두리, 김교현, 2006). 마음챙김의 경우 정서와 사고의 조절이 가능하며(Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope & Williams, 2002), 억압이나 원하지 않는 생각으로부터 자유로워져서 회복과 자기조절이 가능하여 안녕감을 실현할 수 있기 때문이다(Brown & Ryan, 2003).

마음챙김이란 고대불교의 호흡 명상법으로 고통의 원인인 감각적 욕망을 탈피하기 위한 명상에서 시작되었다(전준영, 박성현, 2010). 있는 그대로의 사실(bare fact)에 직면하고 자신의 감정에 대해 객관적으로 알아차리며(awareness) 관찰하여 불필요한 평가나 의미 등에서 벗어나는 것을 말한다(김정호, 2004; Brown, & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). 이는 의식의 조절이라고 할 수 있다. 부정적 사고와 느낌을 현실에 대한 정확한 표상으로 인식하는 것이 아니라 지나쳐가는 정신적 사건임을 스스로 자각하면서 통찰해 나가는 것이다(Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope & Williams, 2002). 이러한 과정 속에서 마음챙김은 현재 경험을 좀 더 명확하고 생생하게 접촉하도록 해주기 때문에 안녕감에 직접적으로 기여할 수 있는 것이다(Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003).

마음챙김은 인지의 과정으로 어떠한 자극에 대하여 내가 어떻게 인지적으로 처리하는지가 마음챙김의 중요한 역할이라고 할 수 있다. 김정호(2004)는 마음챙김이란 자신의 정서나 동기-인지에 대해서 부적절한 동기, 비합리적인 인지책략 등에 대해 더 잘 이해하게 되고 더 나은 선택을 할 수 있기 때문에 안녕감에 도움이 된다고 하였다. 즉 마음챙김은 의식적으로 인지적 조절을 통하여 정서와 의식으로부터 자유로워지는 과정이며 이 결과 안녕감을 경험하는 것이라고 할 수 있다. 이를 뒷받침하는 선행연구로 Teasdale(1999a, 1999b)과 Kabat-Zinn(2003)의 연구를 들 수 있는데 이들에 의하면 마음챙김은 인지의 내용을 넘어 정보처리과정에서 자신의 생각과 감정을 객관화하여 거리를 두고 자신의 생각과 감정에서 탈중심화를 통해 자각한다고 하였다. 그리고 이러한

탈중심화 과정을 상위인지적 자각(metacognitive awareness)이라고 하였다. 이러한 상위인지적 자각의 역할은 긍정적 기능으로써 스트레스 및 기타 병리적인 현상을 감소하는데 중요한 역할을 하고 있다(Baer, 2003; Bishop et al, 2004; Kabat-Zinn, 2003).

Teasdale(1999a)에 의하면 마음챙김은 긍정적인 역할로써 상위인지적 자각(metacognitive awareness)이다. 이 결과 마음챙김은 걱정을 야기하는 부정적인 평가나 강박사고의 감소를 가져오는 것이다(Sugiura, 2004). 하지만 Wells(2002)는 상위인지의 역기능적인 효과에 대해 언급하였다. 상위인지는 불안이나 우울, 강박과 같은 병리적인 증상을 야기하는 반복적인 침투사고로써 마음챙김을 잘 할수록 인지적인 측면을 감찰하고 통제하여 이런 역기능을 하는 상위인지의 감소를 가져온다고 하였다. 상위인지에 대한 접근이 서로 다르다고 할 수 있는데 Teasdale(1999a)이 긍정적인 상위인지에 초점을 맞추었다면 Wells(1994)는 역기능적인 상위인지에 초점을 맞춘 것이라고 할 수 있다. 이러한 역기능적 상위인지는 안녕감을 방해하는 요인으로 개인이 자신의 걱정, 침투적 사고 등과 같이 어떠한 사고에 대해 가지는 개인의 취약부분과 결부되어 병리적인 현상을 나타내고 있는 것이다(Spada, Nikčević, Moneta & Wells, 2008). 즉 안녕감이 가지는 탈중심화가 이른바 긍정적인 상위인지적 기능을 한다면 실질적으로 정서와 사고에 부정적 영향을 끼치는 역기능적 상위인지와 비교하여 어떠한 영향을 끼쳐 안녕감에 이르게 하는지 알아볼 필요가 있다. 따라서 마음챙김이 의식의 조절을 통한 안녕감 추구라면 이 과정 속에서 나타나는 상위인지의 역할에 대하여 알아볼 필요가 있을 것이다. 실질적으로 역기능적 상위인지와 안녕감에 대한 연구는 미비하기 때문에 역기능적 상위인지와 스트레스, 또는 역기능적 상위인지와 병리적인 현상을 통해 안녕감과 관계 유추해 볼 수 있다.

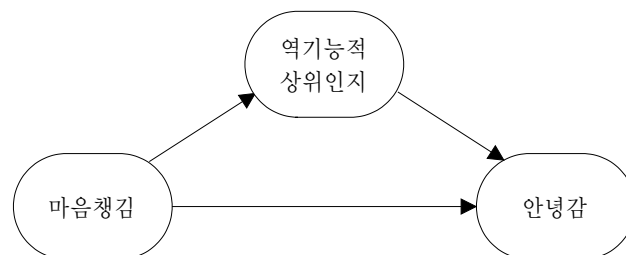
역기능적 상위인지는 정서를 조절할 수 있는 사고과정에 개입할 수 있으며 사고과정 중 부정적 신념과 같은 인지적 요소는 개인이 정서적으로 취약한 요소와 많이 결부되어 드러나게 된다고 하였다(Spada, Nikčević, Moneta와 Wells, 2008). 역기능적 상위인지가 강박의 중요한 예측변인이라고 할 수 있다(Solem, Håland, Vogel, Hansen, & Wells, 2010). 역기능적 상위인지는 부정적 정서와 관련이 있으며 이는 우울이나 불안, 강박 같은 부정적 정서나 기타 병리적인 부분에 영향을 끼치기 때문이다(Wells와 Cartwright-Hatton, 2004). 즉, 역기능적 상위인지가 가진 부정적인 신념은 병리적인 특성과 관련이 있으며 신체적, 심리적으로 부정적 영향을 끼쳐 정서적 안녕감과 심리적 안녕감을 저해할 수 있다고 볼 수 있다(Wells, 2002; Fisher, 2009).

하지만 역기능적 상위인지가 부정적인 측면만 가지고 있는 것은 아니다. 그 속성에는

긍정적인 면도 포함되어 있는데 병리적이지 않은 사람의 경우 역기능적 상위인지의 긍정적인 신념은 문제해결을 위한 준비를 가능하게 해 줄 수도 있기 때문이다(Wells & Cartwright-Hatton, 2004). 역기능적 상위인지의 긍정적인 신념과 부정적인 신념은 걱정하는 것에 대한 중요성과 통제 불가능에 대한 평가에서 차이가 나타나게 되는데 걱정하는 것이 문제해결에 있어 유용하다고 생각되는 믿음은 긍정적인 신념으로 걱정이 문제해결에 방해가 되고 걱정을 통제하기 어렵고 위험한 것으로 받아들여지게 되는 것을 부정적인 신념이라고 할 수 있다(Wells, 1994). Wells(1994)는 이것을 ‘걱정에 대한 걱정’이라고 하였다.

역기능적 상위인지가 ‘걱정에 대한 걱정’이라고 할 때 걱정은 안녕감에 정적인 영향을 끼치기도 하고 부정적인 영향을 끼치기도 하며, 혹은 아무런 관련성이 없게 나타나기도 한다(Doctor, Goldenring & powell, 1987; Boehnke, Schwartz, Stromberg & Sagiv, 1998; Ojala, 2005에서 재인용). 또는 사회적 위협에 대한 걱정이나 환경오염에 대한 걱정과 같은 보다 긍정적인 가치부여를 위한 걱정은 오히려 안녕감에 긍정적 영향을 끼친다고 하였으며(Ojala, 2005) 반대로 국내에서는 심태경(2010)의 경우 스트레스 사건의 해결과정으로 걱정을 하여 스트레스를 받게 되고 다시 이로 인해 걱정이 가중되는 악순환이 계속되면 안녕감에 부적 영향을 끼친다고 하였다. 이처럼 일관되지 않는 연구 결과들이 나타나게 되는데 이는 긍정적인 기능과 부정적인 기능을 가지고 있는 역기능적 상위인지가 안녕감에 미치는 과정에 대한 규명이 필요한 이유이기도 하다.

지금까지 논의를 종합해 볼 때 마음챙김은 상위인지적 자각으로 역기능적 상위인지와 부적관계를 기대할 수 있지만 역기능적 상위인지의 경우 안녕감과 관계에서 서로 다른 연구 결과들이 나타나게 되어 이에 대한 규명이 필요할 것이다. 따라서 본 연구에서는 역기능적 상위인지를 매개로 마음챙김이 안녕감에 대하여 어떠한 영향을 끼치게 되는지 알아보려고 하며 본 연구에서 제시하는 가설은 그림 1과 같다.



〈그림 1〉 마음챙김, 안녕감 간의 역기능적 상위인지 매개모형

II. 방 법

1. 연구대상

서울에 소재한 3개 대학에 재학 중인 대학생 350명을 대상으로 설문한 결과 미회수분이 30부, 무성의한 표기를 하거나 2개 이상의 결측 값을 가진 설문지 76부를 제외한 274명(남 165명, 여 129명)을 대상으로 조사하였다. 연구대상의 성별구성은 남학생이 152명(55.5%), 여학생이 122명(44.5%)이었으며 1학년이 82명(29.9%), 2학년이 98명(35.8%), 3학년이 42명(15.3%), 4학년이 52명(19.0%)로 나타났다.

가. 측정도구

(1) 마음챙김 척도

박성현(2006)이 개발한 척도로 20개의 문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 4개의 요인으로 구성되어 있고 각 요인 당 5개의 문항이 포함되어 있다. 4개의 요인은 걱정이나 불행으로부터 벗어나 있는 정도를 나타내는 ‘탈중심적주의(예, ‘다칠지도 모르는 불행에 대해 걱정에 빠져 있는 경우가 많다.’, ‘실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐 버릴 수 없다.’ 등)’, 어떠한 감정에 대해 있는 그대로 느끼는 ‘비판단적 수용(예, ‘어떤 감정을 느낄 때 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.’ 등)’, 현재 자신의 지각이나 감정에 대해 자가하는 정도를 나타내는 ‘현재 자각(예, ‘나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를 놓치는 경우가 많다.’ 등) 그리고 주의 집중(예, ‘한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다.’ 등)이다. 5점 Likert 척도로 “전혀 그렇지 않다(5점)”에서 “매우 그렇다(1점)”으로 점수가 높을수록 마음챙김을 잘 하고 있는 것이다. 박성현의 연구에서 Cronbach's α 값은 .93으로 양호하였고 하위 요인별로는 탈중심적주의 .83, 비판단적 수용 .82, 현재자각 .76, 주의집중 .76이었다. 본 연구에서는 전체 .91, 탈중심적주의 .83, 비판단적 수용 .81, 현재자각 .75, 주의집중 .78로 나타났다.

(2) 안녕감 척도

본 연구에서 사용할 안녕감 척도는 Keyes(2005)의 주관적 안녕감 척도(Subject

Well-Being Scale)로 이현주, 이미나, 최인수(2008)가 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 정서적 안녕감(예, ‘사는 것이 재미있다.’, ‘만족스럽다.’ 등), 심리적 안녕감(예, ‘더 나은 사람이 되기 위한 경험을 했다.’ 등), 사회적 안녕감(예, ‘사회에 도움이 될만한 능력을 가지고 있다.’)으로 구성되어 있으며 총 12문항으로 구성되어 있다. 이현주의 연구에서는 12문항의 Cronbach's α 값은 .86이었으며 하위요인별 Cronbach's α 값은 정서적 안녕감 .87, 심리적 안녕감 .68, 사회적 안녕감 .68이었다. 6점 Likert 척도로 “매일 느꼈다(6점)”에서 “전혀 느끼지 못했다 (1점)”까지 구성되었으며 점수가 높을수록 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 전체 .90, 정서적 안녕감 .92, 심리적 안녕감 .77, 사회적 안녕감 .76의 신뢰도를 나타내었다.

(3) 역기능적 상위인지 척도

Wells와 Cartwright-Hatton(2004)이 1997년도에 개발한 상위인지 질문지(Meta-cognitions Questionnaires : MCQ)를 30문항으로 단축하여 만든 MCQ-30을 설순호(2004)가 번안한 것을 사용하였다. 총 30문항이며 4점 Likert 척도로 4점(매우 동의한다)에서 1점(전혀 동의하지 않는다)로 구성되어 있다. 본 설문내용이 ‘걱정에 대한 걱정’으로 상위인지의 역기능적 측면을 측정하고 있기 때문에 인지적 상위인지와 혼란을 피하고 본 연구의 이해를 돕기 위해 원 척도의 하위요인을 다음과 같이 명명하였다. 단어나 이름 등과 같이 기억능력이나 지적능력에 대해 취약하다고 느끼는 정도인 ‘지적능력에 대한 걱정(lack of cognitive confidence)’, 자신의 생각을 다시 되뇌이고 끊임없이 자신의 생각을 검토하는 ‘자신의 생각에 대한 반추 사고’(cognitive self-consciousness), 자신의 생각에 대해 스스로 통제하지 못할 것이라는 부정적 신념에 따른 ‘걱정으로 인한 부적응’(negative beliefs about uncontrollability of thoughts and danger), 걱정은 미래에 일어날 위협이나 문제를 피하게 해주는 긍정적인 것이라고 여기는 걱정에 대한 긍정적 신념(positive beliefs of worry), 걱정을 통제하지 못하여 불상사가 벌어질까를 걱정하는 ‘걱정을 통제해야 하는 걱정’(beliefs about need to control thought)으로 총 5개의 하위요인으로 구성되어 있다. 전체 Cronbach's α 값은 .89였으며 하위 요인별로 ‘지적 능력에 대한 걱정’은 .76, ‘걱정에 대한 긍정적 신념’은 .83, ‘자신의 생각에 대한 반추 사고’는 .80, ‘걱정으로 인한 부적응’은 .83, ‘걱정을 통제해야 한다는 걱정’은 .73으로 양호하였다.

나. 절차

연구대상자의 인구통계학적 특성과 주요 변수의 특성 및 상관관계를 살펴보기 위해 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 상관관계 분석을 실시하였다. 그리고 각 조사도구의 신뢰도를 살펴보기 위해 Cronbach α 값을 산출하였고, 변수와의 인과관계를 설명하는 회귀분석을 실시하였다. 그리고 마음챙김과 안녕감 사이에서 지각된 역기능적 상위인지의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따른 회귀 분석을 사용하였다.

III. 결 과

1. 마음챙김과 역기능적 상위인지 하위요인 간의 상관관계

마음챙김과 역기능적 상위인지, 안녕감 간의 상관을 표로 제시하면 표 1과 같다. 주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 마음챙김 전체는 역기능적 상위인지 전체와 $r = -.53(p < .001)$ 으로 유의미한 부적상관을 이루고 있으며 마음챙김 전체는 안녕감 전체와 $r = .39(p < .001)$ 로 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 역기능적 상위인지는 안녕감 전체와 $r = -.10(p < .05)$ 로 유의미한 부적 상관을 나타내었다. 하지만 낮은 상관관계 및 신뢰도를 보이고 있다.

〈표 1〉 마음챙김, 역기능적 상위인지, 안녕감 간의 상관관계

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3	3-1	3-2	3-3	
1	1															
1-1	.83***	1														
1-2	.80***	.56***	1													
1-3	.83***	.55***	.57***	1												
1-4	.82***	.58***	.49***	.65***	1											
2	-.53***	-.48***	-.50***	-.37***	-.36***	1										
2-1	-.52***	-.32***	-.37***	-.51***	-.54***	.54***	1									
2-2	-.07	-.11*	-.13*	-.01	-.01	.67***	.06	1								
2-3	-.10*	-.15**	-.23***	.03	.04	.64*	-.01	.48***	1							
2-4	-.61***	-.69***	-.48***	-.43***	-.38***	.64***	.34***	.12*	.29***	1						
2-5	-.44***	-.32***	-.51***	-.33***	-.29***	.77***	.34***	.42	.46***	.42***	1					
3	.38***	.40***	.24***	.30***	.30***	-.10*	-.22***	.09	.14*	-.26***	-.07	1				
3-1	.32***	.36***	.22***	.25***	.22***	-.15*	-.15**	.04	.02	-.30***	-.15***	.81***	1			
3-2	.37***	.36***	.20***	.31***	.33***	-.03	-.24***	.15***	.23***	-.23***	.01	.89***	.59***	1		
3-3	.31***	.34***	.21***	.23***	.24***	-.09	-.18***	.04	.10	-.18***	.04	.92**	.62***	.73***	1	
M	3.43	3.11	3.51	3.66	3.43	2.16	1.89	2.24	2.41	2.10	2.03	3.63	3.88	3.75	3.39	
SD	.67	.90	.82	.71	.80	.42	.66	.62	.57	.65	.61	.96	1.22	1.07	1.03	
S	-.25	-.21	-.46	-.33	-.40	.23	.79	.25	.27	.65	.40	-.02	-.23	-.10	.04	
K	-.08	-.46	.06	-.01	.06	-.13	.06	-.24	-.02	-.08	-.37	-.53	-.54	-.63	-.45	

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

1. 마음챙김 1-1. 탈중심적주의 1-2. 비판단적수용 1-3. 현재자각 1-4. 주의집중
 2. 역기능적 상위인지 2-1. 지적 능력에 대한 걱정 2-2. 걱정에 대한 긍정적인 신념 2-3. 자기 생각에 대한 반추 2-4. 걱정으로 인한 부적응 2-5. 걱정을 통제해야 하는 걱정
 3. 안녕감 3-1. 정서적 안녕감 3-2. 심리적 안녕감 3-3. 사회적 안녕감
 M=평균, SD=표준편차, S=왜도, K=첨도

마음챙김의 하위요인과 역기능적 상위인지 전체, 안녕감 전체와의 상관관계를 살펴보면 다음과 같다.

탈중심적 주의는 역기능적 상위인지 전체와 $r = -.43(p < .001)$ 로 유의미한 부적 상관을 나타내었으며 안녕감 전체와는 $r = .40(p < .001)$ 로 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 비판단적 수용은 역기능적 상위인지 전체와 $r = -.50(p < .001)$ 로 유의미한 부적 상관 나타냈으며 안녕감 전체와는 $r = .24(p < .001)$ 로 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 현재자각은 역기능적 상위인지 전체와 $r = -.37(p < .001)$ 로 유의미한 부적 상관을 나타내

고 있으며 안녕감 전체와는 $r = .30(p < .001)$ 으로 유의미한 정적 상관을 나타내고 있다. 주의집중은 역기능적 상위인지 전체와 $r = -.36(p < .001)$ 로 유의미한 부적 상관을 나타내고 있으며 안녕감 전체와는 $r = .30(p < .001)$ 으로 유의미한 정적 상관을 나타내고 있다.

역기능적 상위인지의 하위요인과 안녕감의 상관관계를 보면 다음과 같다.

지적 능력에 대한 걱정은 안녕감 전체에 $r = -.22(p < .001)$ 로 유의미한 부적 상관을 나타내었다. 걱정에 대한 긍정적 신념은 안녕감 전체에 유의미하지 않은 상관관계를 나타내었다. 자신의 생각에 대한 반추사고는 안녕감 전체에 $r = .14(p < .05)$ 로 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 걱정으로 인한 부적응은 안녕감 전체에 대해 $r = -.26(p < .001)$ 로 유의미한 부적 상관을 나타내었다. 걱정을 통제해야 하는 걱정은 안녕감 전체에 대해 유의미하지 않은 상관관계를 나타내었다.

2. 역기능적 상위인지가 안녕감에 미치는 영향

역기능적 상위인지 하위요인들이 안녕감에 미치는 영향력을 검증하기 위해 역기능적 상위인지 각 하위요인을 독립변인으로 안녕감 전체를 종속변인으로 지정하여 입력 방식으로 회귀분석을 실시하였다. 그 결과를 제시하면 다음 표 2과 같다.

역기능적 상위인지는 안녕감에 대해 13%를 설명하였으며 $F = 8.68$ 로 $p < .001$ 수준에서 유의미하였다. 역기능적 상위인지의 하위요인별로 분석해 보면 자신의 생각에 대한 반추사고는 안녕감 전체에 대해 정적으로 유의미한 영향을 미치고 있다($\beta = .34, p < .01$). 또한 걱정으로 인한 부적응은 안녕감 전체에 대해 부적으로 유의미한 영향력을 나타내고 있다($\beta = -.41, p < .001$). 반면 지적 능력에 대한 걱정과 걱정에 대한 긍정적 신념, 걱정을 통제해야 하는 걱정은 안녕감 전체에 유의미한 영향을 미치지 못하고 있다.

<표 2> 역기능적 상위인지가 안녕감 전체에 미치는 영향의 회귀분석 결과

종속변인	독립변인	B	β	t	R^2	F
안녕감	지적 능력에 대한 걱정	-.16	-.11	-1.87	.13	8.68***
	걱정에 대한 긍정적 신념	.05	.03	.53		
	자신의 생각에 대한 반추 사고	.34	.20	3.00**		
	걱정으로 인한 부적응	-.41	-.28	-4.42***		
	걱정을 통제해야 하는 걱정	-.02	-.01	-.21		

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

3. 마음챙김과 안녕감 사이에 역기능적 상위인지의 매개효과 검증

매개효과 검증을 위해서 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 이들에 의하면 매개효과에 대해 증명할 때, 3단계 절차에 의해 증명해야한다. 첫 번째 절차에서는 독립변인이 종속변인을 유의미하게 설명해야하며, 두 번째 절차에서는 독립변인이 매개변인을 유의미하게 설명하여야 한다. 그리고 세 번째 절차에서 독립변인과 매개변인은 종속변인을 유의미하게 설명해야 한다. 이 때 첫 번째 절차에서 독립변인의 효과인 β 값이 3단계 절차에서 나타나는 독립변인의 효과보다 커야하며 세 번째 절차의 효과에서 독립변인의 β 값이 0에 가까울수록 매개효과가 큰 것이다. 세 번째 절차에서 독립변인의 효과인 β 값이 0이 되면 완전매개를 의미하는 것이다. 이 때 첫 번째 절차의 조건을 반드시 만족해야하는 것은 아니다(Baron, & Kenny, 1986). 분석결과는 표 3과 같다.

〈표 3〉 마음챙김과 안녕감에 대한 역기능적 상위인지의 매개효과 검증 결과

절차	종속변인	독립변인	B	β	SE	t	R^2	F
1	안녕감	마음챙김	.40	.37	0.8	6.96***	.14	48.50***
2	역기능적 상위인지	마음챙김	-.32	-.52	.03	-10.56***	.28	111.44*
		마음챙김	.64	.45	.09	7.13***		
3	안녕감	역기능적 상위인지	.32	.14	.14	2.23*	.16	27.05***

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

분석결과, 첫 번째 절차에서 마음챙김은 안녕감에 대해 정적으로 유의미한 영향력을 나타내고 있으며($\beta = .37$, $p < .001$) 14%의 설명량을 가지고 있다. 두 번째 절차에서도 마음챙김은 역기능적 상위인지를 부적으로 유의미하게 설명하고 있으며($\beta = -.52$, $p < .001$) 28%의 설명량을 가지고 있다. 세 번째 절차에서는 마음챙김과 역기능적 상위인지는 안녕감에 대해 정적으로 유의미한 영향을 미치고 있다($\beta = .45$, $p < .001$). 또한 또한 역기능적 상위인지 역시 안녕감에 대해 정적으로 유의미한 영향력을 가지고 있다고 나타냈다($\beta = .14$, $p < .05$). 하지만 마음챙김이 역기능적 상위인지에 대해 부적으로 유의미한 설명량을 가지고 있는 반면 역기능적상위인지가 안녕감에 대한 영향력은 정적인 관계로 부호가 다르게 나타나 역기능적 상위인지는 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 억제효과를 나타내고 있다.

IV. 논 의

본 연구는 마음챙김과 안녕감, 역기능적 상위인지가 서로 어떠한 관계이며 어떠한 영향을 끼치는지에 대해 알아보고 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 역기능적 상위인지의 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 마음챙김, 안녕감, 역기능적 상위인지 간의 상관관계와 회귀분석을 통해 매개효과의 영향을 알아보았으며 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따른 회귀 분석을 사용하였다.

본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫 번째 마음챙김과 역기능적 상위인지, 안녕감은 서로 유의미한 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 하지만 역기능적 상위인지는 안녕감과 낮은 상관관계를 보이고 있다. 이러한 결과는 걱정에 대한 긍정적인 신념은 병리적 특성들과 상관이 없다는 조숙현(2002)의 연구 결과를 뒷받침 할 수 있을 것이다. 또한 걱정이 많은 사람과 걱정이 적은 사람 간에 긍정적인 신념에서는 서로 유의미한 차이를 보이고 있지 않고 있다는 유성진(2000)의 연구결과를 설명할 근거가 될 수 있다. 한편 역기능적 상위인지의 하위요인인 ‘자신의 생각에 대한 반추 사고’는 안녕감 전체에 대하여 정적으로 유의미한 상관관계를 나타내고 있는 것은 긍정적 자기신뢰, 희망과 같은 긍정적 가치부여에 대한 걱정은 오히려 안녕감에 긍정적 효과를 가져온다고 한 Ojala(2005)의 연구결과와 일치한다고 할 수 있다.

두 번째 역기능적 상위인지는 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 억제효과를 나타내었다. 이러한 결과는 걱정이 문제해결적 측면을 제안하여 회피방략을 마련한다는 Borkovec(1995)의 주장을 뒷받침 할 수 있다. 또한 정상적인 사람의 경우 오히려 걱정이 대처전략으로 활용되고 있다는 Wells(1995)의 연구결과, 걱정은 미래 상황에 대한 위협을 예방하는 기능을 가지고 있다는 Davey, Tallis & Capuzzo(1996)의 연구결과를 지지하고 있다. 반면 걱정이 높은 경우 문제해결을 위해 내적 귀인을 반복하여 심리적 부적응을 나타낸다는 조숙희(2002)와 강문희, 정은의(2003)의 연구결과와는 다른 결과를 나타내었고 Wells(1994)나 Spada와 그의 동료들(2006, 2008)의 연구에서 나타나듯이 역기능적 상위인지의 하위 요소 모두가 우울, 불안, 강박과 같은 병리적인 속성과 정적인 관계를 맺어 역기능적 상위인지의 수준이 높을수록 안녕감을 저해하고 있는 것 과도 다소 다른 결과라고 할 수 있다.

이러한 결과를 해석하기 위해서는 두 가지 사항을 고려할 필요가 있다.

첫 번째로 역기능적 상위인지가 가지고 있는 긍정적인 부분과 부정적인 부분이다. 역기능적 상위인지는 ‘위협자극에 반응하는 대처 행동’으로 부정적인 신념과 긍정적인 신념을 모두 포함하고 있다(신여훈, 현명호, 2004; Wells, 1994). 본 설문지의 문항 구성 중 ‘걱정에 대한 긍정적 신념’과 ‘자신의 생각에 대한 반추사고’는 역기능적 상위인지가 가진 긍정적 신념이라고 할 수 있으며 ‘지적 능력에 대한 걱정’과 ‘걱정으로 인한 부적응’, ‘걱정을 통제해야 하는 걱정’은 부정적 신념으로 구분할 수 있다.

두 번째는 마음챙김의 속성과 역기능적 상위인지의 속성간의 관계이다. Teasdale과 그의 동료들(2002), Kabat-Zinn(2003), Bear(2003) 등이 밝히는 마음챙김의 속성은 정기능을 하고 있는 상위인지라고 할 수 있다. 즉 마음챙김은 부정적인 반추를 억제하고 부정적인 신념이나 경험적 회피를 차단하려는 노력하고 있는 것이다(김빛나, 임영진, 권석만, 2010; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). 이로 인하여 마음챙김을 잘 할수록 정기능의 상위인지가 활성화 되어 역기능적 상위인지 전체는 감소할 수 있는 것이다(Wells, 2002). 하지만 역기능적 상위인지의 속성에는 긍정적 기능과 부정적 기능을 모두 포함하고 있기 때문에 마음챙김이 이미 역기능적 상위인지의 부정적인 신념 부분을 모두 설명하고 남은 부분인 역기능적 상위인지가 가지는 긍정적인 신념이 안녕감과 정적 관계를 설명하는 것이다. 실제로 Wells와 Cartwright-Hatton(2004)는 역기능적 상위인지의 걱정이 긍정적 신념에 대해 문제해결에 긍정적 결과를 끼칠 것이라는 기대라고 하였으며 Myers와 Dinner(1985)는 긍정적으로 경험하려는 신념은 안녕감에 정적인 영향을 끼친다고 하였다(손화희, 정옥분, 1999, 재인용). 이는 다시 말해서 마음챙김은 역기능적 상위인지를 통하여 안녕감을 설명할 때에 역기능적 상위인지의 부정적인 신념에 대한 감소효과만을 설명할 수 있으며 역기능적 상위인지의 긍정적인 신념에는 영향력을 끼치지 못하는 것이라고 할 수 있다. 이러한 역기능적 상위인지의 긍정적인 신념과 부정적인 신념이 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 억제효과를 나타내는 원인이라고 할 수 있으며 여러 선행연구에서 상반된 결과를 나타내는 원인으로 추측할 수 있다.

위의 논의를 종합해 보면 걱정에 대한 걱정이 병리적인 수준이 아닐 경우 마음챙김을 잘 할수록 역기능적 상위인지의 부정적 사고를 유발하는 요소들을 억제함으로써 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것이고 마음챙김을 잘 할수록 긍정적인 가치를 더 잘 부여하게 되어 안녕감을 이르게 한다고 할 수 있는 것이다.

본 연구는 마음챙김과 역기능적 상위인지, 안녕감 간의 관계와 각 변인이 서로 간에 미치는 영향을 분석하고 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 역기능적 상위인지의 매개

효과검증을 하였다. 이를 통하여 지금까지 마음챙김이 가진 정기능이라 할 수 있는 상위인지 이외에도 마음챙김이 가진 역기능적인 상위인지의 효과와 역할을 제시하였으며 역기능적 상위인지가 가진 긍정적 신념과 부정적 신념의 역할에 대해 제시하였다. 또한 지금까지 걱정과 안녕감에 대한 연구에서 나타난 불일치한 결과에 대한 설명도 제시하였다.

하지만 본 연구는 대상이 대학생으로 한정되어 있으며 척도 사용의 한계점을 극복할 필요가 있다. 마음챙김이 명상을 통한 수련의 효과임에도 본 연구에서 사용된 척도는 비수련생을 대상으로 조사하였으며 대상의 범위도 대학생으로 한정하였기 때문에 이러한 한계를 극복하기 위해 다음 연구에서는 조사대상을 다양하게 확대할 필요가 있을 것으로 보인다. 또한 역기능적 상위인지 척도의 원척도가 병리적인 사람을 대상으로 개발된 척도이기 때문에 역기능적 상위인지 척도의 정상집단과 병리집단의 비교가 필요할 것으로 보인다. 그리고 역기능적 상위인지는 마음챙김과 안녕감 사이에서 억제효과를 나타내었으나 상관관계와 회귀 분석이 서로 다른 방향성을 나타내었으므로 다양한 변인과의 비교연구를 통하여 각 변인간의 관계를 좀 더 폭 넓고 명확하게 밝혀낼 필요가 있을 것으로 보인다. 마지막으로 상위인지와 안녕감, 마음챙김에 대한 보완을 위해 정서적, 인지적으로 상위인지 요소를 측정할 수 있는 검사도구를 개발할 필요가 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 김빛나, 임영진, 권석만(2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 29(2), 573-596.
- 김정호(2004). 마음챙김이란 무엇인가. 한국심리학회지: 건강, 9(20), 511-538.
- 문현미(2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 민병배, 원호택(2000). 강박 증상 및 걱정과 관련된 성격특성. 한국심리학회지: 임상, 19(4), 695-679.
- 박성현(2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 설순호(2004). 걱정과 강박사고에 대한 인지적 평가와 통제방략. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 손화희, 정옥분(1999). 재가복지 수혜노인의 주관적 안녕감에 대한 생태학적 접근. 한국노년학회, 19(1), 83-103.
- 신여훈, 현명호(2004). 병리적 걱정을 하는 사람의 걱정에 대한 신념과 대처방략. 한국심리학회지: 일반, 23(2), 45-63.
- 심태경(2010). 스트레스와 걱정이 안녕감에 미치는 영향 : 정서조절과 수면의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 원두리, 김교현(2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 125-145.
- 용홍출, 김명은, 황경열(2006). 역기능적 상위인지, 상위인지적 자각 및 상위기분, 집착, 마음챙김 관련 자기효능감, SCL-90-R 간의 관계. 재활심리연구, 13(1), 57-68.
- 이우경(2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계구조 분석과 마음챙김 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이현주, 이미나, 최인수(2008). 한국청소년 안녕감 척도(K-WBSA)의 타당화 및 삶의 질 분석. 교육심리 연구, 22(1), 301-315.
- 장현갑(2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 전준영, 박성현(2010). 초기불교 사띠와 현대심리학의 마음챙김: 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제안. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 1-32.

- 채은옥, 이영호(2008). 위협상황에서 걱정 많은 사람들의 대처과정 특성. *한국심리학회지: 임상*, 27(2), 411-427.
- Baer, R. A.(2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baron, R. M. & Kenny, D.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social-psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bishop S. R. Lau, M., Shapiro, S. Carlson, L. Anderson, N. D. Carmody, J. Segal, Z. Abbey, S. Speca, M. Velting, D. & Devins, G.(2004). Mindfulness: a proposed operational definition, *clinical psychology. Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Borders, A. Earleywine, M. & Jajodia, A.(2009). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive Behavior*, 36(1), 28-44.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M.(2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Diener, E. & Ryan, K.(2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Fisher, P. L.(2009). Obsessive compulsive disorder: a comparison of CBT and the metacognitive approach. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(2), 107-122.
- Grossman, P. Niemann, L. Schmidt, S. & Walach, H.(2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis, *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Hayes & Feldman.(2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy, *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11(3), 255-262.
- Kabat-Zinn J.(2003). Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keyes, C. L. M.(2006). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

- Ojala, M.(2005). Adolescents' worries about environmental risks: subjective well-being, value, and existential dimensions. *Journal of Youth Studies*, 8(3), 331-347.
- Ruscio, A. M. Borkovec, T. D. & Ruscio, J.(2001). A taxometric investigation of the latent structure of worry, *Journal of abnormal Psychology*, 110, 413-422.
- Shapiro, S. Carlson, L. E. Astin, J. A. & Freedman, B.(2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Solem, S. Håland, A. T. Vogel, P. A. Hansen, B. & Wells, A.(2009). Change in metacognitions predicts outcome in obsessive-compulsive disorder patients undergoing treatment with exposure and response prevention. *Behaviour Research and Therapy*, 47(4), 301-307.
- Spada, M. Hiou, K. & Nikčević, A. V.(2006). Metacognitions, Emotions, and Procrastination, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 319-326.
- Spada, M. Nikčević, A. V. Moneta, G. B. & Wells, A.(2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion, *Personality & Individual Differences*, 44(5), 1172-1181.
- Sugiura, Y.(2004). Detached mindfulness and worry: a meta-cognitive analysis. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 169-179.
- Teasdale, J. D.(1999a). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- Teasdale, J. D.(1999b). Emotional processing, three mode of mind and the prevention of relapse in depression, *Behavior Research and Therapy*, 37, 53-77.
- Teasdale, J. D. Pope, M. Segal, Z. V. Moore, R. G. Hayhurst, H. & Williams, S.(2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Behavior Therapy*, 38(3), 234-246.
- Wells, A.(1994). Attention and the control of worry, In G. C., L., Davey & F., Tallis (Eds.) *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment*. Chichester, England : Wiley, 91-113.
- Wells, A.(2002). GAD, metacognition and mindfulness: an information processing analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 95-100.
- Wells, A. & Cartwright-Hatton, S.(2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research & Therapy*, 42(4),

385-397.

Wright, S. Day, A. & Howells, K.(2009). Mindfulness and the treatment of anger problems. *Aggression and violent behavior*, 14(5), 396-401.

〈Abstract〉

**Effect of mindfulness on well-being
: Mediating of dysfunctional meta-cognition**

Hong, Hye Young · Lee, Seock Hoon
Myongji University

The purpose of this study, how it affect of mindfulness that related with metacognition and dysfunctional meta-cognition related with pathological problem to evaluate well-being. And how it mediating of dysfunctional meta-cognition on the relationship between mindfulness and wellbeing. Male and female college students in Seoul 274 people were polled. The result is mindfulness and dysfunctional parent, and wellbeing of correlation were all significant correlation. But between dysfunctional meta-cognition and wellbeing results of regression analysis showed a e low reliability. And dysfunctional meta-cognition suppressor effect on the relationship between mindfulness and wellbeing. Because positive beliefs and negative beliefs conducting research on college students do not suffer the symptoms of pathological results showed the effects of mindfulness, which helped offset the negative beliefs dysfunctional metacognition. Wealth to present evidence about the cause appeared worried about deviations from a normal person until now shows different results in these results are meaningful.

Key words : Mindfulness, Well-being, Dysfunctional Meta-cognition

〈별첨 1〉

통합치료연구 연구 윤리 관련 규정

제1조 (목적) 본 규정은 한국통합치료학회(이하 ‘학회’라 한다) 정관과 관련된 연구 활동의 윤리를 확립하고 연구 부정행위 발생 시 공정하고 체계적인 진실성을 검증하여 연구 활동의 건전한 발전을 도모함을 그 목적으로 한다.

제2조 (연구자의 정직성) ① 연구자는 본인이 수행하는 연구과정 전반에 걸쳐 모든 과정을 정직하게 수행해야 한다. 연구과정은 아이디어의 도출, 연구디자인의 설계, 연구 참여자에 대한 보호, 결과의 분석, 연구 참여자에 대한 공정한 보상 등이 포함된다.

- ② 연구자는 부정이 발생하지 않도록 최선을 다해야 하며, 표절, 사기, 조작, 위조 및 변조, 중복 게재 등을 심각한 범죄행위로 간주해야 한다.
- ③ 본 항의 부정행위가 의심되는 사례가 있을 경우 적절한 절차를 거쳐 학회에 보고해야 한다.
- ④ 연구자는 연구 수행 시 자신의 이익과 타인 또는 타기관과 이익이 상충하거나 상충할 가능성이 있을 경우 이를 공표해야 한다.

제3조 (연구자의 의무) ① 연구자는 연구의 제안, 과정, 및 결과보고 등의 연구전반에 걸친 활동을 정직하고 진실 되게 수행해야 한다.

- ② 연구자는 연구활동 시 객관적이고 과학적인 근거에 의한 판단에 따라 의견을 제시하고 토론 한다.
- ③ 연구자는 타인의 연구 활동에 관련된 모든 행위를 존중한다.

제4조 (연구 부정행위) 본 학회의 학회지는 다음과 같은 연구 부정행위가 있는 논문은 게재하지 않으며, 학회지 발간 이후 적발 시에는 학회 연구윤리위원회에 회부할 수 있다.

- ① 위조: 존재하지 않는 연구 결과물을 기록하고 보고하는 행위
- ② 변조: 연구결과물을 임의로 조작하거나 변경하는 행위

- ③ 표절: 본인이나 타인의 연구내용이나 결과물을 원저자 승인 없이 인용, 또는 참조 없이 도용 하는 행위
- ④ 중복게재: 1) 연구자는 국내·외 타 학회와 학술대회에서 발표하였거나 발표 예정인 연구물을 본 학회의 학술대회에서 발표할 수 없다.
2) 연구자는 국내·외 타 학회와 학술대회에서 발표하였거나 발표 예정인 연구물을 본 학회의 학회지에 게재신청할 수 없다.

제5조 (연구 참여자 보호) 연구자는 각자의 연구 활동 과정에서 연구 참여자의 인권을 보호하며, 정신적, 신체적 위해가 가해지지 않도록 한다. 이를 위하여 연구자는 연구 시행 전 반드시 연구 참여자 또는 법적 대리인에게 연구 절차와 내용에 대해 상세히 설명하며, 동의를 받는다.

제6조 (연구윤리위원회) ① 연구윤리에 관한 사항을 심의하기 위하여 학회 내에 연구윤리위원회(이하 ‘위원회’라 한다)를 둔다.

- ② 위원회는 학회장과 편집위원장을 포함한 7인 이내의 위원으로 구성한다.
- ③ 위원장은 학회장이 당연직으로 하며, 위원은 상임이사 중에서 위원장이 임명한다.
- ④ 위원이 심의대상자아 이해관계가 있을 경우 당 심의 건에 대한 위원자격을 상실한다.
- ⑤ 위원의 임기는 2년으로 한다.
- ⑥ 위원 중 결원이 생길 때에는 후임위원을 위촉하여 그 임기를 잔여기간으로 한다.

제7조(연구윤리심의규정) 윤리위원회는 아래의 사항들을 심의하고 결정하며, 그 사항들은 아래와 같다.

- ① 본 학회의 연구윤리규정 심의
- ② 본 학회의 연구윤리 위반 행위에 대한 사항 심의
- ③ 연구의 진실성 검증, 검증 결과처리와 후속조치에 관한 사항
- ④ 제보자 보호 및 비밀 유지와 심의대상자의 명예회복에 관한 사항
- ⑤ 기타 연구윤리와 관련하여 필요하다고 판단된 사항

제8조(연구부정행위에 대한 처리) ① 학회와 관련된 연구 부정행위가 발생한 경우 위원회는 적절한 조사와 처리를 하여야 한다.

- ② 연구 부정행위에 대한 조사와 결과는 학회에 보고되어야 하며, 그 기록은 처리가 종료된 시점을 기준으로 5년간 학회에 보관한다.
 - ③ 위원회는 필요한 경우 연구 부정행위 심의 대상자를 출석시켜 자신을 보호하고 반론을 제기 할 기회를 부여할 수 있다.
 - ④ 조사 결과 연구 부정행위가 확정될 경우, 다음과 같은 후속조치를 취할 수 있다.
 - 1) 해당 연구 결과물에 대한 취소 또는 수정 요구
 - 2) 해당 연구자의 논문 투고 3년간 금지
 - 3) 해당 연구과제의 관련자 교체
 - 4) 적정 기간 회원자격 상실
 - 5) 제명
 - 6) 법률기관에의 고발 등
- 조사 결과 부정행위가 없었던 것으로 확정될 경우, 위원회는 심의대상자의 명예를 회복하기 위한 적절한 후속조치를 취할 수 있다.

〈별첨 2〉

투고규정

가. 투고논문의 범위는 언어치료, 음악치료, 놀이치료 및 심리상담적 이론과 접근을 기반으로 한 통합적 시각의 연구 및 관련 주제를 다룬 국문 또는 영문논문으로서 투고 자격은 학회정회원으로 한다. 단, 논문 등의 성격상 필요한 경우에는 편집위원회의 결정으로 여타의 언어를 사용할 수 있다.

나. 투고논문 제출은 e-mail을 통해 파일을 전송한다. 원고작성 시 투고규정에서 정한 “논문 작성지침”을 준수해야 한다.

다. 원고분량은 논문작성지침에 의거한 규격용지 기준 국문원고 15매, 영문원고 20매로 제한한다.

라. 논문의 저자가 2인 이상일 경우 제1저자를 저자표기 가장 앞부분에, 나머지 연결저자는 논문집필의 기여도에 따라 순서대로 표기한다.

마. 투고 시 원고 겉면에 연락 가능한 전화번호, 주소, e-mail을 포함한 연락처를 명기하며, 제출된 논문은 반환하지 않는다.

바. 투고논문은 다른 간행물, 논문집 등에 발표되지 않은 창작물이어야 하며, 제출된 논문은 『통합치료연구』 편집위원회에서 정한 심사과정을 거쳐 게재 여부를 결정한다. 게재불가판정 논문에 한해서는 일체의 심사내용을 통보하지 않는다.

사. 투고시 심사비 6만원, 게재 확정시 10만원(15쪽 기준)을 납부하며 15쪽(본 학술지의 편집기준)을 초과한 경우 인쇄쪽당 1만원씩 추가 납부한다.

아. 본 학술지 원고지침을 준수하지 않은 논문은 접수가 불가하다.

〈별첨 3〉

논문 작성 요령

[통합치료연구] 투고 논문 작성 양식

1. 원고 작성 개요

가. 작성 도구: 한글 3.0 이상 프로그램으로 작성한다.

나. 논문원고 용지

(1) 용지 종류: 사용자 정의(190×260)

(2) 용지 여백: 위쪽 18, 아래쪽 20, 왼쪽 26, 오른쪽 26, 머리말 10, 꼬리말 10, 제본 0

다. 문단 모양 : 줄간격 170

라. 글자 모양

	글꼴	크기	장평	자간	문단정렬	비고
제목	신명조	18p	100	0	가운데	진하게
저자명	중고딕	10p	100	0	오른쪽	1줄 띄고
소속	신명조	9p	100	0	오른쪽	
요약	신명조	9p	95	-5	양쪽정렬	1줄 띄고 줄간격 140 좌우여백 : 4
본문	신명조	9p	95	-5	양쪽정렬	
그림	중고딕	10p	95	-5	하단 가운데	출처 9p 중고딕 그 외 설명 9p 신명조
표	중고딕	10p	95	-5	왼쪽상단	출처 9p 중고딕 그 외 설명 9p 신명조
참고문헌 제목	견명조	14p	95	-5	가운데	
참고문헌 내용	신명조	9p	95	-5	양쪽정렬	
영문초록 제목	신명조	14p	95	-5	가운데	
영문초록 내용	신명조	9p	95	-5	양쪽정렬	
부록제목	중고딕	10p	95	-5	왼쪽	진하게
부록내용	신명조	10p	95	-5	양쪽정렬	

마. 제목의 번호 붙임

- 1단계: I. II. III. …………… (2줄 띄고, 14p, 견명조, 가운데)
- 2단계: 1. 2. 3. …………… (1줄 띄고 1칸에서 시작, 11p, 중고딕, 진하게)
- 3단계: 가. 나. 다. …………… (1줄 띄고 2칸에서 시작, 9.5p, 신명조, 진하게)
- 4단계: (1) (2) (3) …………… (1줄 띄고 4칸에서 시작, 9p, 중고딕)
- 5단계: ㄱ. ㄴ. ㄷ. …………… (4칸에서 시작, 9p, 신명조)
- 6단계: (ㄱ) (ㄴ) (ㄷ) …………… (4칸에서 시작, 9p, 신명조)

바. 들여쓰기

문단의 첫 문장은 3칸에서 시작, 문장과 문장 사이는 1칸으로 하고, 문단과 문단 사이는 1줄 띄지 않는다(“참고문헌”의 들여쓰기는 9칸에서 시작함).

사. 용어의 사용

- (1) 한글 사용을 원칙으로 하되, 의미적 혼동의 가능성이 있는 경우에 한하여 용어가 처음 나왔을 때 () 속에 원어나 한자를 쓴다.
- (2) 세 개 또는 그 이상의 관련성 있는 단어를 연속하여 나열하는 경우에는 마지막 단어 바로 앞에 심표 없이 “그리고”, “와(과)”, “및”, “혹은” 등을 삽입한다.

2. 인용 사항

본문에 인용문을 삽입하는 경우에는 단어 및 구두점 등의 모든 사항이 인용되는 원문과 일치되어야 하며, 그 인용부분의 길이에 따라 다음 규정을 지킨다.

가. 인용내용이 짧은(1-2행) 경우 예는 본문 속에 인용부호(“ ”)를 사용하여 기술하며, 인용내용의 끝에 인용출처(저자, 출판년도)를 밝힌다. 한 문장 내에서 내용을 축약하는 경우에는 반 칸을 띄운 후에 세 개의 공간점“…”을 사용한다.

예: “아버지를 아버지라 부르지 못하고…”(홍길동, 2003)

나. 인용내용이 긴(3행 이상) 경우 예는 본문에서 따로 떼어 기술한다. 이 경우에는, 인용 부분의 아래와 위를 본문에서 한 줄씩 띄고 좌우로 각각 3글자씩 들여 쓴다. 인용문의 출처는 “저자(출판년도)”를 먼저 밝히고 인용문을 적거나, 인용문 뒤에 “저자(출판년도)”를 표기한다.

예: 이승환(2005)은 언어병리학이 다학문적 학문이라는 것을 강조하며 다음과 같은 의견을 피력하였다. 특수교육학, 심리학, 컴퓨터공학 등의 전문가들과 협력해야 하고, 나아가 의학의 여러 분야의 전문가들과 팀을 구성해야 할 장애 유형도 많다. 그래서 상호 의뢰가 적극적으로 권장되어야 한다.

3. 각주(脚註, footnote) 와 후주(後註, endnote)

가. 각주의 사용은 금한다.

나. 그 대신, 본문에 표시하기 어려운 보충적 내용이나 설명에 한하여 후주의 사용을 허용한다. 후주를 표시하는 위치는 본문 내 해당되는 곳에 반 괄호를 붙인 어깨 숫자로 일련번호를 표시하고, 그 내용은 본문의 가장 뒤, 참고문헌 바로 앞에 기술한다.

4. 본문 내의 인용문헌

가. 직접 인용의 경우: 인용부호(“ ”)를 달고 기술하며, 인용처(저자 및 발행년도)를 표기한다.

예 1: 김영옥(2003)에 의하면 “.....”

예 2: 한 선행연구에 의하면 “.....”(김영옥, 2003)

나. 간접 인용의 경우 : “저자”와 “출판년도”를 아래 예들과 같이 명기하되, 출판년도 표시의 괄호 앞 어절이 한글일 경우에는 괄호를 붙여 쓰고 (단, “참고문헌” 에서는 반 칸을 띄어 쓴다), 영어인 경우에는 반 칸 띄고 쓴다.

예 1: 이 이론에 대하여 고도홍(2003)은.....

예 2: 이 이론에 대하여 Pinker(1975)는.....

예 3: 한 연구(고도홍, 1995)에 의하면.....

예 4: 최근의 연구(고도홍, 1995; Boone, 1990)에 의하면.....

다. 저자가 다수인 경우:

(1) 저자가 3인 이상 5인까지일 경우, 최종 저자 앞에 “및” 또는 “와/과”로 표기한다. 또 같은 문헌이 반복 인용될 때에는 한국인인 제 1저자의 성과 이름 뒤에 “등/외”를 표기하고, 외국인인 제 1저자의 성 뒤에 et al.을 표기한다.

예 : 김수진, 윤미선 및 김정미(2002)는... 첫 인용
김수진 등(2002)은... 반복 인용
Boone, Hodson & Paden(1995)은... 첫 인용
Boone et al.(1995)은... 반복인용

(2) 6인 이상이면 제1저자만 기재하고 “000 외”나 “0000 et al.”등으로 표시한다.

5. 참고문헌 작성법

가. 참고문헌은 논문의 말미에 한, 중, 일, 기타 동양, 서양 문헌 순으로 열거한다. 서양 문헌작성의 경우 여기에서 규정한 형식 이외의 것은 APA(American Psychological Association) 양식에 따른다.

나. 저자는 저자수와 관계없이 모두 표시한다. 영문 이름의 경우에는 성을 먼저 쓰고, 이름은 첫 글자만(예: Kim, H. K.) 표시한다.

다. 동일한 저자가 같은 해에 낸 다수의 논문을 참고했을 경우에는 출판년도 뒤에 영문 소문자를 써서 구별한다.

예: 2005a,

라. 단행본(연수회 교재, 발표회 교재 및 검사도구 포함)의 경우:

(1) 국문: 저자 또는 편집자(출판년도). 책제목. 출판사 소재지: 출판사.

예 1: 이승환(2005). 유창성장애. 서울: 시그마프레스.

예 2: 심현섭, 신문자, 이은주(2004). 파라다이스-유창성검사(Paradise-Fluency Assessment, P-FA). 서울: 파라다이스복지재단.

(2) 영문: 저자 또는 편집자(출판년도). 책제목(이탤릭체). 출판사 소재지: 출판사.

예: Van Riper, C. & Erickson, R. L.(1996). *Speech correction: An introduction to speech pathology and audiology*. Needham Heights, MA: A Simon & Schuster Co.

마. 단행본 속의 논문 또는 단원(chapter)의 경우:

(1) 국문 : 저자(출판년도). 논문[단원]명. 편집자[기관]명(편). 단행본명. 발행지: 발행처.

예: 김영태(2000). 조음음운장애 치료를 위한 임상이론. 한국언어청각임상학회

(편). 말·언어임상 전문요원교육: 조음음운장애 및 실어증 치료기법의임상적 적용. 서울: 한학문화.

(2) 영문: 위와 동일하나 출처인 단행본명을 이탤릭체로 표기

아래 예와 같이 단행본저자의 이름을 표기하되, 단행본 저자가 1명인 경우에는 “(Ed.)”로, 2명 이상인 경우에는 “(Eds.)”로 표기.

예: Beeson, P. & Hillis, A.(2001). *Comprehension and production of written words*. In R. Chapey(Ed.), *Language intervention strategies in aphasia and related neurogenic communication disorders*(4th ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

(3) 단행본이 재판(再版)이상 : 단행본명 뒤의 ()안에 “3판” 혹은 “3rd ed.” 등으로 표기.

바. 정기간행물(학술지) 속의 논문의 경우:

(1) 국문: 저자(출판년도). 논문명. 논문수록 학술지명, 권(호) 번호, 페이지.

예: 장빛나, 김수지(2009). 타악기를 이용한 음악 활동이 유아 스트레스에 미치는 영향. *아동교육*, 18(3), 213-226.

(2) 영문: 저자(출판년도). 논문제목. 논문수록 학술지명(이탤릭체), 권(호), 페이지.

예: Kim, S. J.(2010). Music therapy protocol development to enhance swallowing training for stroke patients with dysphagia. *Journal of Music Therapy*, 57(2), 102-119.

사. 학위논문의 경우

(1) 국문 : 저자(출판년도). 논문제목. 학위명. 학위수여대학.

예: 김민정(2004). 아동용 한국어 조음검사의 개발. 연세대학교 대학원 언어병리학 협동과정 박사학위논문.

(2) 영문 : 저자(출판년도). 논문명(이탤릭체). 학위명, 학교명 및 학교소재지.

단, 석사논문은 “master's thesis”로, 박사논문은 “doctoral dissertation”으로 표기한다.

예: Sim, H. S.(1996). Kinematic analysis of syllable repetition and sound prolongation in children who stutter. Unpublished doctoral dissertation. University of Iowa, Iowa City.

아. 번역서의 경우

- (1) 원저자명(출판년도). 번역서명[원전의 제목을 약고 있는 경우에 표기]. (역자명).
번역서의 출판지: 번역서의 출판사명.

예 1: 정옥란(역)(1993). 음성과 음성치료. 대구: 배영출판사.

예 2: 이승복, 한기선(공역)(2000). 의사소통 과학과 장애: 과학에서 임상실습까지. 서울: 시그마프레스.

자. 연수회, 특강 또는 학술대회 자료의 경우

- (1) 저자명(발표된 년도). 발표제목. 자료명. 발표장소.

예 1: 윤미선, 이봉원(2005). 한국어 어휘 특성에 따른 단어인식 검사에 대하여. 한국언어청각임상학회 학술대회 발표논문집. 전북대학교, 전주.

예 2: Pae, S. & Yoon, H. J.(2005). Reading miscue analysis of the Korean second graders. Proceedings of the American Speech-Language-Hearing Association(ASHA) annual conference. San Diego, CA.

차. 기관이 저자인 경우:

- (1) 국문 : 기관명을 저자로 명기(발행년도). 단행본명. 발행도시명: 기관명에 준하여 “동부”, “동 협회”, “동 학회” 등으로 표기.

예: 문화관광부(1999). 교과서의 어휘 분석연구 - 초등학교 교과서를 대상으로. 서울: 동부.

- (2) 영문 : 단행본명을 이탤릭체로 표기. 발행처가 저자와 동일한 경우에는 발행 도시명: 을 적은 후에 “Author”라고 표기.

예: American Psychological Association(2001). Publication Manual of the American Psychological Association (5th ed.). Washington, DC: Author.

6. 표, 그림 및 부록

- 가. 표, 그림 및 부록에는 일련번호를 각각 붙이되, < >를 사용한다. 표와 그림은 본문 안에 삽입하고 부록은 참고문헌 뒤에 삽입한다.

예: <표 1>, <그림 1>

- 나. 표 및 부록의 제목은 상단 왼쪽에, 그림의 제목은 하단 중앙에 붙인다.
- 다. 표, 그림 및 부록을 다른 문헌에서 인용하였을 때, 표와 부록의 경우에는 하단 왼쪽에, 그림의 경우에는 하단 중앙 제목 밑에 출처를 명기한다.
- 라. 부호를 사용할 때의 글씨체 및 띄어쓰기는 다음과 같다.
- (1) p , F , t 는 신명조체의 이탤릭체로 쓴다. 단, M , N , SD 는 신명조체의 정자체로 한다.
 - (2) 부호 사이는 반 칸 띄어 쓴다(예: $p < .001$, $F(1,129) = 2.71$, $t = 4.52$).
 - (3) *는 윗 첨자의 형태로 통계표 안의 t 값과 표 밑의 p 값을 제시할 때 쓴다.
(예: $*t$, $*p < .05$)
- 마. 유의확률을 나타내는 p 값은 표 하단에 반드시 기재하여야 하며, 소수점 이하 3자리까지 기재한다. (예: $p = .003$)

7. 초록

가. 한글 논문의 경우

- (1) 한글초록: 10줄 이내의 한 문단으로 된 한글초록(연구목적, 방법, 결과 등 포함)을 별지에 작성하여 논문 맨 앞에 첨부한다.
- (2) 영문초록: 10줄 내외의 영문초록을 별지에 작성하여 논문 맨 뒤에 첨부한다.
- (3) 핵심어: 3-5개의 핵심어를 한글초록과 영문초록 밑에 쓴다.

나. 영문 논문의 경우

- (1) 영문초록: 10줄 이내의 한 문단으로 된 영문초록(연구목적, 방법, 결과 등 포함)을 별지에 작성하여 논문 맨 앞에 첨부한다.
- (2) 한글초록: 1쪽 이내의 한글초록(한글제목, 한글이름, 한글소속 포함)을 별지에 작성하여 논문 맨 뒤에 첨부한다.
- (3) Key Words: 3-5개의 핵심어를 영문초록과 한글초록 밑에 쓴다.

〈별첨 4〉

한국통합치료학회 회칙

제1장 총 칙

제 1 조 (명칭) 본 학회는 한국통합치료학회(The Korean Society of Interdisciplinary Therapy)라 칭한다.

제 2 조 (목적) 본 학회는 음악, 언어, 놀이, 가족, 상담심리의 이론과 실재를 연구함으로써 한국 치료학의 발전 및 회원의 학문적 성장을 도모하는데 그 목적을 둔다.

제 3 조 (위치) 본 학회의 사무소는 당해 회장이 정하는 바에 따른다.

제 4 조 (사업) 본 학회의 사업은 다음과 같다.

1. 학술연구 및 발표
2. 심리적, 신체적 건강 증진을 위한 지원 및 연구 활동
3. 학술지 발간
4. 학회발전을 위한 교육
5. 국내외 학회와의 유대
6. 회원의 권익보호 및 친목
7. 기타 본 학회의 목적에 부합한 사업

제2장 회 원

제 5 조 (회원의 자격) 본 학회의 회원은 상담심리, 놀이치료, 언어치료, 음악치료, 가족치료 또는 관련 학문을 전공하고 본 학회의 목적에 찬성하는 자로 한다.

제 6 조 (회원의 구분) 본 학회의 회원은 준회원, 정회원, 평생회원, 일반회원, 기관회원으로 구분한다.

1. 준회원은 5조에 관련된 전공의 학사학위 취득 후 관련 경력 1년 이상인 자 또는 관련 전공 석사과정 중인 자로 본 학회의 취지에 찬성하고 학회가 제시한 일정한 구비요건을 충족하며, 소정의 입회원서를 제출 하여 집행위원회의 승인을 얻은 자로 한다.
2. 정회원은 5조에 관련된 전공의 석사학위 소유자로서 본 학회의 취지에 찬성하고 학회가 제시한 일정한 구비요건을 충족하며, 소정의 입회원서를 제출 하여 집행위원회의 승인을 얻은 자로 한다.
3. 평생회원은 5조에 관련된 전공의 석사학위 취득 후 관련 경력 3년 이상인 자로서 본 학회의 취지에 찬성하고 학회가 제시한 일정한 구비요건을 충족하며, 소정의 입회원서를 제출 하여 자격관리 위원회의 심사와 집행위원회의 승인을 얻은 자로 한다.
4. 기관회원은 본 회의 목적에 부합하는 기관으로서 정회원이 운영 재직하는 기관 및 치료전문기관으로서 본 회의 집행위원회의 승인을 얻은 기관으로 한다.

제 7 조 (입회 절차) 본 학회에 가입하고자 하는 자는 입회 원서 제출과 함께 입회비를 납부하고 회장의 인준을 받아야 한다.

제 8 조 (회원의 권리) 회원은 다음과 같은 권리를 갖는다.

1. 총회의 의결에 참여할 권리
2. 임원의 피선거권을 가질 권리
3. 학술대회에서 발표할 권리
4. 본 학회의 사업에 참여할 권리
5. 본 학회의 각종 출판물을 받을 권리
6. 기타 학회에서 인정한 권리

제 9 조 (회원의 의무) 회원의 의무는 다음과 같다.

1. 총회 참석 및 회칙을 준수할 의무
2. 본 학회 활동에 성실히 참여할 의무
3. 본 학회에서 결의한 사항을 준수할 의무
4. 소정의 회비를 납부할 의무

제10조 (회원의 탈퇴) 본 학회의 회원은 임의로 탈퇴할 수 있다.

제11조 (회원의 제명) 본 학회의 회원으로서 본 학회의 목적에 배치되는 행위 또는 명예, 위신에 손상을 가져오는 행위를 하였을 때에는 집행위원회의 과반수 이상의 찬성으로 의결함으로써 학회의 회장이 제명한다.

제3장 임 원

제12조 (임 원) 학회에 다음의 임원을 둔다.

1. 회장 : 1명
2. 부회장 : 1명
3. 총무 : 1명
4. 감사 : 2명
5. 학술 및 편집위원회 위원장 : 1명
6. 국제교류위원회 위원장 : 1명
7. 학제간 연구위원회 위원장 : 1명
8. 학교교육위원회 위원장 : 1명
9. 임상치료위원회 위원장 : 1명

제13조 (임원의 임기)

1. 각 임원의 임기는 1년으로 하며 연임할 수 있다.
2. 기타 임원의 결원이 발생할 때는 집행위원회에서 후임자를 선출한다.
3. 보선에 의하여 취임한 임원의 임기는 전임자의 잔여기간으로 한다.

제14조 (임원의 선출)

1. 회장과 감사는 집행위원회의 추천과 심의를 거쳐 총회에서 무기명투표로 하여 출석 회원의 과반수의 승인을 얻어야 하고, 기타 임원은 회장이 임명한다.
2. 임기 전의 임원의 해임은 집행위원회에서 의결한다.

제15조 (임원의 직무)

1. 회장은 학회를 대표하며 회무를 총괄하고, 총회, 집행위원회를 소집하고 그 의장

이 된다.

2. 부회장은 회장을 보좌하고 회장이 유고시에 그 직무를 대행한다.
3. 총무는 총회에서 위임한 업무를 관장하며 학회를 책임 운영한다.
4. 각 위원회 위원장은 위원회를 대표하며 집행위원회에서 위임된 직무를 수행한다.

제16조 (감사의 직무) 감사는 다음의 직무를 행한다.

1. 학회의 재산상황을 감사하는 일
2. 집행위원회의 운영과 그 업무에 관한 사항을 감사하는 일
3. 제 1호 및 제 2호의 감사결과 부정 또는 부당한 점이 있음을 발견할 때에는 집행위원회에 그 시정을 요구하거나 총회에 보고하는 일

제4장 기 구

제17조 (기구의 종류) 학회의 원활한 운영을 위하여 다음 각 호의 기구를 둔다.

1. 총 회
2. 집행위원회
3. 상임위원회

제18조 (총회)

1. 총회는 학회의 최고의결기관으로서 다음 각 호의 사항을 심의 의결 한다.
 - 1) 정관 개정에 관한 사항
 - 2) 임원 선출에 관한 사항
 - 3) 사업계획 및 예·결산의 보고
 - 4) 규약 및 제 규정에서 총회의 의결을 요구하는 사항
 - 5) 기타 집행위원회에서 상정하는 주요안건
2. 총회는 그 기능의 일부를 총회 의결을 통하여 집행위원회에 위임할 수 있다.

제19조 (집행위원회)

1. 집행위원회는 회장, 부회장, 총무, 학술 및 편집위원회 위원장, 국제교류위원회 위원장, 학제간 연구 위원회 위원장, 학교교육위원회 위원장, 임상치료위원회 위원장으로 구성 한다.

2. 집행위원회는 다음 각 호의 사항을 집행한다.
 - 1) 회장과 감사를 총회에 추천한다.
 - 2) 준회원, 정회원, 평생회원, 기관회원의 자격을 심사 및 승인한다.
 - 3) 각종 규정 및 지도감독을 한다.
 - 4) 중요사업을 계획, 심의한다.
 - 5) 정관의 개정을 총회에 건의한다.
 - 6) 본 학회의 운영을 총괄 조정한다.
 - 7) 기타 중요사항을 결정한다.
3. 감사는 집행위원회에 참석하여 발언할 수 있으나 표결권은 없다.
4. 기타 집행위원회의 조직 등에 관한 사항은 따로 정한다.
5. 제 19조의 모든 사항은 출석 3분의 2 이상의 찬성으로 의결한다.
 - ※ 단, 위임장을 제출한 경우 정족수에 포함한다.

제20조 (상임위원회)

- 1) 학술 및 편집위원회
 - ① 구성: 위원장, 위원 약간 명
 - ② 임무: 학술지 발간 및 학술발표, 세미나 등 주관 및 교육
- 2) 국제교류위원회
 - ① 구성: 위원장, 위원 약간 명
 - ② 임무: 국제 교류 및 협력 주관 및 관리
- 3) 학제간 연구 위원회
 - ① 구성: 위원장, 위원 약간 명
 - ② 임무: 음악, 언어, 놀이, 가족, 상담심리 등의 다양한 치료분야간의 통합치료 모델 연구
- 4) 학교교육위원회
 - ① 구성: 위원장, 위원 약간 명
 - ② 임무: 학교교육 관련분야 연구
- 5) 임상치료위원회
 - ① 구성: 위원장, 위원 약간 명
 - ② 임무: 학교이외의 임상현장 관련분야 연구

제5장 회 의

제21조 (총회)

1. 총회는 정기총회 및 임시총회로 나누되, 정기총회는 매년 1회 갖고, 임시총회는 회장이 필요하다고 인정할 때나 집행위원회의 요구가 있을 때 회장이 소집한다.
2. 총회에서 투표권은 정회원, 평생회원에게 있다.

제22조 (총회의 의결정족수)

1. 총회는 정회원, 평생회원의 재적 회원 3분의 1 이상 출석으로 개최한다.
※ 단, 위임장을 제출한 경우 정족수에 포함한다.
2. 총회의 의사는 출석 정회원, 평생회원 과반수의 찬성으로 의결한다.
단, 가부동수인 경우에는 의장이 결정한다.

제23조 (총회의 특례)

1. 회장은 다음에 해당하는 소집요구가 있을 때에는 그 소집요구일로부터 20일 이내에 총회를 소집하여야 한다.
 - 1) 집행위원회가 회의의 목적을 제시하여 소집을 요구한 때
 - 2) 총회 소집권자가 궐위되거나 또는 이를 기피함으로써 총회소집이 불가능할 때는 집행위원회의 3분의 2 이상의 찬성으로 총회를 소집할 수 있다.

제24조 (총회의결 제척사유) 의장 또는 회원이 다음의 각 호에 해당하는 때에는 그 의결에 참여하지 못한다.

1. 임원 취임 및 해임에 있어 자신에 관한 사항
2. 금전 및 재산의 수수를 수반하는 사항으로써 회원자신과 학회와의 이해가 상반되는 사항

제6장 재 정

제25조 (재정)

1. 본 학회의 재정은 회비, 학회운영 수익, 및 기타 찬조비 등으로 충당한다.
2. 회원 자격별 회비(입회비, 연회비, 및 평생회비 등)는 집행위원회에서 정하고 총

회의 인준을 받는다.

3. 본 학회 회원으로서 2년 이상 연회비를 납부하지 않은 회원의 자격은 회비 납부 시까지 정지되며, 미납회비(당해년도를 포함한 3년분 미납 연회비)의 납부와 동시에 회원 자격이 회복된다.
4. 평생회비를 납부한 회원은 연회비가 면제된다.
5. 본 학회 재정의 모든 입출금은 본 학회가 보유한 은행 계좌를 통해 이루어진다.

제26조 (회계년도) 학회의 회계년도는 매년 1월 1일부터 12월 31일까지로 한다.

부 칙

1. 본 정관은 총회의 승인을 받은 날로부터 시행한다. 본 정관에 표기되지 않은 사항은 일반관례에 따른다.
2. 본 정관은 2008년 11월 1일부로 시행한다.

편집위원회

편집위원장 : 김수지(이화여자대학교)

편집위원 : 심혜원(한국상담대학원대학교)

통합치료연구 제4권 제2호

2012년 12월 30일 인쇄

2012년 12월 30일 발행

발행처 : 한국통합치료학회

발행인 : 최 예 린(한국통합치료학회장)

(우) 120-728

서울시 서대문구 남가좌동 50-3

명지대학교 경상관 4716호

Tel: 02-300-0882/E-mail: journal@ksit.or.kr

인쇄처 : 동 문 사

이 학회지 내용의 일부 또는 전부를 한국통합치료학회의 사전 서면 허락없이 복제하는 것은 법으로 금지되어 있습니다.

