

여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차매개 효과

The Sequential Mediating Effects of Emotional Clarity and Mindfulness on the Relationship between Perceived Parental Psychological Control and Maladaptive Cognitive Emotion Regulation in Female Middle School Students

심명숙¹⁾ • 조삼복^{2),*}

대구가톨릭대학교 가족상담복지학과 박사 수료¹⁾ • 대구가톨릭대학교 가족상담복지학과 교수^{2),*}

Shim, Meongsuk¹⁾ • Cho, Sambok^{2),*}

Department of Family Counseling and Welfare, Daegu Catholic University^{1),2)}

This study investigated the mediating and sequential mediating effects of emotional clarity and mindfulness on the relationship between perceived parental psychological control and maladaptive cognitive emotion regulation in female middle school students. A total of 366 students from K Girls' Middle School in Nam-gu, D Metropolitan City, completed an online questionnaire. The data were analyzed using SPSS 25.0 along with PROCESS Macro 4.2, specifically Model 4 and Model 6, employing bootstrapping to assess the significance of the indirect effects. The analysis revealed that both emotional clarity and mindfulness significantly mediated the relationship between perceived parental psychological control and maladaptive cognitive emotion regulation. Furthermore, the sequential mediating effects of emotional clarity and mindfulness were confirmed in this context. The study highlights the importance of mindfulness interventions to enhance emotional clarity and facilitate the adaptive regulation of maladaptive cognitive emotions in middle school girls experiencing psychological control from their parents. Additionally, the study addresses its limitations and offers recommendations for future research.

Keywords: Maladaptive cognitive emotion regulation, Parental psychological control, Emotional clarity, Mindfulness

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사춘기는 중요한 변화와 도전들이 두드러지는 독특한

발달 시기로 코로나-19 팬데믹 시기를 거쳐 사춘기를 맞이한 청소년들이 최적의 심리적 적응을 유지하는 것이 한층 더 중요해졌다(Li et al., 2024). 특히 초기 청소년기에 해당하는 중학교 시기는 아동기에서 청소년기로 넘어가면서 부모에게서 정서적인 독립을 시작하고 또래관계를

* Corresponding author: Cho, Sambok

Tel: +82-53-850-3517

E-mail: jonathan3@naver.com

© 2026, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

확장하면서 더욱 다양한 적응 문제에 직면하게 된다(Lerner & Steinberg, 2009). 특히 이 시기에는 급격한 인지 발달이 이루어지며(이유현, 2017), 청소년의 인지적 발달은 다른 측면들의 변화를 가능하게 할 뿐 아니라 인지능력은 정서조절전략과도 관련이 깊다(이유현 외, 2014). 또한 청소년기는 정서조절 전략이 정교화되고 다양한 사회화 과정을 통해 내면화되기 때문에 청소년기의 인지적 정서조절에 대한 연구는 매우 중요하다(김혜원, 오인수, 2016). 인지적 정서조절전략은 스트레스에 대한 인지적 대처(Garnefski et al., 2001)로 상황을 긍정적으로 인지하거나 해석하려는 시도들을 통해 인지적 측면을 변화시키고 정서적 반응을 조절하는 전략이다(Gross, 1998b). 인지적 정서조절전략은 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략으로 구분된다(주혜원, 2020). 적응적 인지적 정서조절 전략은 계획 다시 생각하기, 수용, 긍정적인 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대를 말하며, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 자기비난, 과국화, 타인비난, 반추를 말한다(신시은, 2021). 적응적 인지적 정서조절전략은 스트레스 사건에 유연하게 대처할 수 있도록 도움으로써 개인의 정서조절에 긍정적인 영향을 미칠 수 있지만, 부적응적 인지적 정서조절전략은 정서조절을 방해하여 개인의 정서에 부정적인 영향을 미친다고 할 수 있다(김하나, 2022). 특히 여자중학생들은 남자중학생에 비해 정서를 경험할 때 이를 억제하고 내면화하는 경향이 강해(이유진, 2021) 자신의 부정적인 감정을 외부에 표현하는 것이 어려워지면서 해소되지 못한 부정적인 감정을 내면화하여 심리적 부적응이 가중될 수 있다(서민희, 이세화, 2024). 2025년 청소년통계를 보면 여학생(49.9%)이 남학생(35.2%)보다 스트레스를 더 많이 느끼는 것으로 보고되고 있으며 여자가 남자보다 스트레스 요소를 더 예민하고 심각한 것으로 재해석하고 반추적인 사고를 더 많이 한다고 보고하고 있다(Tamres et al., 2002). 인지적 정서조절전략에서 여자청소년은 남자청소년에 비해 부적응적 인지적 정서조절을 더 많이 사용하며(Öngen, 2010), 우울-공격성향 청소년은 고등학생의 경우 성별에 유의한 차이가 없었으나 중학생의 경우 여학생이 남학생보다 더욱 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용한다고 한다(배은영, 2007). 따라서 본 연구는 여자중학생을 대상으로 한정하여 부적응적 인지적 정서조절에 대해 살펴보고자 한다.

부모의 양육태도 중의 하나인 심리적 통제는 애정 철회, 죄책감 유도, 실망, 소유욕 등을 통해 자녀의 심리적 발달을 잠재적으로 방해하며, 자녀의 자유로운 감정표현

및 의사 표현을 제한하는 강압적인 양육 태도라고 할 수 있다(Barber, 1996). 청소년의 부적응적 인지적 정서조절은 부모의 심리적 통제에 영향을 받는다(Gibb & Abela, 2008). 안희정(2012)은 부모가 자녀에 대해 비난하거나 자녀의 감정을 인정하지 않는 등의 심리적인 통제를 가하면 자녀는 자기 비난과 같은 부적응적 정서조절전략을 많이 사용한다고 하였다. 청소년기는 자율성과 독립에 대한 욕구가 증가하여 심리적으로 통제하려는 부모의 양육 행동을 더 민감하게 받아들이는 경향이 있기 때문에(Barber, 1996) 자녀가 성장하면서 자신의 감정을 보다 효과적으로 조절할 수 있게 되고, 부모의 통제가 발달적으로 적절하지 않을 경우 심리적 통제는 지속적인 부정적 감정 자극을 초래하여 감정 조절 장애를 유발할 수 있다(McDowell et al., 2002). 부정적 양육행동 중 하나인 심리적 통제를 경험한 중학생들은 정서를 적응적으로 다루는 방법을 익힐 기회를 갖기 어려워지고(고연정, 이지연, 2013) 스트레스 상황의 정서를 처리하기 위해 부적응적 인지적 정서조절을 사용하며(전인옥, 이영순, 2012), 부모의 심리적 통제를 높게 지각할수록 부적응적 인지적 정서조절이 높게 나타나 부모의 심리적 통제는 중학생의 부적응적 인지적 정서조절에 영향을 미치는 변인임을 확인할 수 있다(Cui et al., 2014).

정서인식명확성은 자신의 정서 상태를 이해하고 인식하며 정리하는 능력을 말한다(Swinkels & Giuliano, 1995). 정서인식명확성은 부모의 양육 행동과 관련이 있는데, 부모의 심리적 통제를 경험한 자녀들은 정서에 대한 부정적인 해석으로 인해 자신의 정서경험을 억누르게 되어 정서를 구분하고 명명하는 데 어려움을 겪게 되고(Lynch & Mizon, 2011) 정서인식명확성에 부정적 영향을 받는다(손미남, 2024). 김달남(2024)과 남정민(2016)은 중학생을 대상으로 부모의 심리적 통제가 정서인식명확성에 직접적인 영향을 미침을 확인하였다. 정서인식명확성과 정서조절의 관계를 주목해 보면 정서인식 명확성은 정서를 스스로 인식하는 정서 정보처리 과정의 기초로(Salovey & Mayer, 1990) 정서를 일으키는 자극을 어떻게 지각하고 이해하느냐에 따라 정서조절이 달라질 수 있기 때문에(Gross, 1998b), 효율적인 정서조절을 위해서는 자신의 정서를 명확히 지각해야 한다(김미숙, 안귀여루, 2018; 성요안나, 2017). 또한 청소년의 정서인식 명료성은 정신건강문제와 관련이 있으며 원하지 않은 감정을 억제하면 부정적 정서가 증가함을 확인하였다(김경미, 2024). 이러한 선행 연구들을 살펴봤을 때 정서에 대해 명

확하게 인식하는 것은 인지적 정서조절방략에 유의미한 영향을 보인다는 것이 밝혀졌다. 성별에 관한 연구를 보면 중학생을 대상으로 한 연구에서 정서조절곤란과 비자살적 자해에서 남학생과 달리 여학생의 정서인식명확성의 조절효과가 확인되었다(박제일, 2024).

마음챙김은 현재의 순간에서 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상들에 대하여 주의를 기울이며 세심한 관찰을 통해서 자신의 상태에 대해 무비판적으로 알아차린다는 의미이다(김정호, 2001). 최은실과 이우경(2022)은 부모의 심리적인 통제는 마음챙김을 어렵게 하고 정서조절곤란을 증가시켜 최종적으로 스트레스 반응을 증가시킨다고 하였으며 황수정과 정현희(2023)는 부모의 심리적 통제가 정서조절곤란을 통해서 비자살적 자해에 미치는 영향에서 마음챙김이 조절효과가 있음을 확인하였다. 인지적 정서조절과 관련하여 현상란과 김윤주(2021)는 정서에 대해 마음챙김을 함으로써 미세한 정서 부분도 더욱 명확하게 인식할 수 있으며 정서를 잘 관리할 수 있게 되어 적응적인 정서를 조절할 수 있다고 하였다. 중학생들을 대상으로 한 마음챙김에 관한 연구에서는 스트레스 반응성을 감소시키는 것뿐만 아니라 매우 다양한 심신 건강의 영역에서 효과가 있고(이혜진, 박형인, 2015) 학업 위기나 스트레스를 마음챙김을 통해 정서인식명확성을 강화시켜 자기조절을 더 잘 할 수 있다(이미영, 2023)는 연구 결과를 확인할 수 있다. 정서인식명확성과 마음챙김의 관계에 관한 선행연구들을 살펴보면 자신의 정서를 명확히 인식해야 자신의 정서에 대한 주의를 기울이고 알아차림이 가능하며(김연경, 2024), 정서인식명확성이 높은 사람들이 마음챙김 수준도 높다(문화진, 2022)는 연구결과들이 확인되고 있다. 특히 부적응적 인지적 정서조절과 관련하여 원두리(2007)는 부정적인 정서를 동반하는 어려움에 직면했을 경우 마음챙김의 수준을 높이는 것을 통해서 자신의 내적인 상태와 현실을 보다 정확하게 인식하고 그에 대한 정서를 조절하는 것이 중요하다고 하였다. 성별에 관해서는 최인선과 주은지(2021)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 남학생은 적응적 정서조절전략의 계획 다시 생각하기에서만, 여학생은 부적응적 정서조절전략의 자기비난과 타인비난에서 마음챙김에 차이가 있는 것으로 나타났다. 최인선과 주은지(2021)는 여학생의 경우 인지적 차원에서 사고와 감정의 분리를 통해 내면의 경험을 수용하는 능동적 자세가 중요함을 강조하면서 성별 특성을 고려한 인지적 정서조절 프로그램 개발의 필요성을 제기하였다.

이와 같은 선행연구 결과는 부모의 심리적 통제가 부적응적 인지적 정서조절전략과 밀접한 관련이 있다는 것을 시사하지만, 국내에서 두 변인 간의 직접적인 관계를 설명하는 연구는 매우 적은 편이며, 남학생보다 부적응적인 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용하는 것으로 보고되는 여학생을 대상으로 한 연구 또한 미미하다. 이러한 선행연구들을 종합하여 본 연구는 여자중학생이 남자중학생에 비해 인지적 정서조절전략을 더 자주 사용한다(배은영, 2007)는 점에서 여자중학생을 대상으로 한정하여 부모의 심리적 통제를 높게 지각할 경우 부적응적 인지적 정서조절에 어떠한 영향을 미치는지 확인해보고자 한다. 또한 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 각각의 매개효과와 정서인식명확성과 마음챙김의 순차적 매개효과를 확인하고자 한다.

본 연구의 순차적 매개효과는 정서인식명확성이 마음챙김보다 선행하는 모형을 설정하였다. 정서조절이론(Gross, 2014)을 살펴보면 정서조절과정은 크게 상황, 주의, 평가, 반응의 단계를 거치며 정서 조절을 논의하려면 정서생성 과정과 정서조절과정을 구분하여 조절되지 않은 상태에서의 정서에 대해 상당한 수준의 확신이 필요하다(Gross, 1998b). 또한 정서조절과정에서 정서조절 프로그램은 인지적, 마음챙김 기반 등의 접근이 효과가 있음을 확인하였다(Gross, 1998a). 이러한 Gross(2014)의 정서조절이론과 정서인식명확성과 마음챙김의 관계에 대한 선행연구(김연경, 2024; 문화진, 2022)를 종합하여 청소년의 정서조절을 위해서는 정서조절 전의 정서에 대한 확신, 즉 정서를 인식하는 과정(정서인식명확성)이 선행되어야 하며 정서를 조절하는 과정 중 정서에 대한 반응조절의 단계에서 마음챙김이 이루어지는 순차매개과정을 가정하였다.

2. 연구모형 및 가설

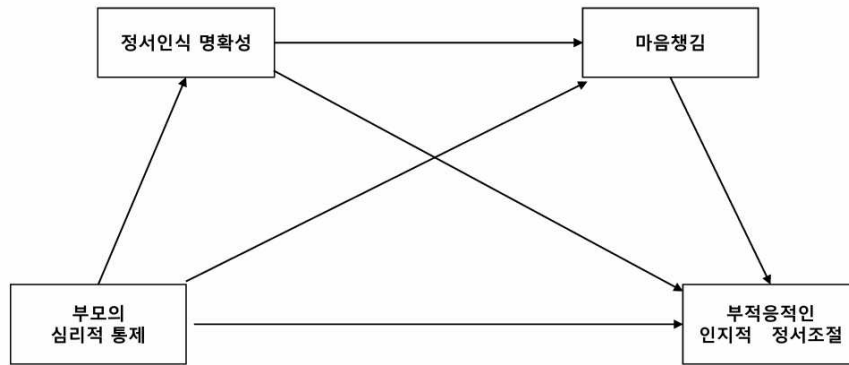
본 절에서는 선행연구를 기반으로 연구모형과 연구가설을 제시하고자 한다. 본 연구의 목적은 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적인 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성, 마음챙김의 매개효과와 순차적 매개효과를 알아보는 것이다. 본 연구의 독립변수는 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제이고 매개변수는 정서인식명확성, 마음챙김, 그리고 종속변수는 부적응적인 인지적 정서조절로 하였다. 선행연구를 기

반으로 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제는 부적응적인 인지적 정서조절에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 정서인식명확성, 마음챙김을 통하여 간접적으로 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 연구가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 여자중학생이 인식하는 부모의 심리적 통제, 부적응적 인지적 정서조절, 정서인식명확성, 마음챙김의 관계는 어떠한가?
- 가설 2. 여자중학생이 인식하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과는 유의한가?
- 가설 3. 여자중학생이 인식하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 마음챙김의 매개효과는 유의한가?
- 가설 4. 여자중학생이 인식하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김은 순차매개효과는 유의한가?

II. 연구 방법

1. 연구대상



[그림 1] 연구 모형

본 연구는 대구광역시 남구에 위치한 K여자중학교의 전교생 554명을 대상으로 해당 학교의 협조를 받아 지도 교사에게 연구의 목적을 설명한 후, 구글 설문지를 배포하는 방식으로 진행하였고, 회수된 368부의 응답 중 불성실하게 응답했다고 판단되는 2부를 제외하고 총 366개 응답을 분석하였다. 학년은 2학년이 154명(42.1%)으로 가장 많고 1학년이 108명(29.5%), 3학년 104명(28.4%)이었다.

2. 측정도구

1) 지각된 부모의 심리적 통제 척도(PSC-YSR)

Barber(1996)가 개발한 자기보고형 부모 심리통제 척도(PCS-YSR: Psychological Control Scale-Youth Self Report)를 전숙영(2007)이 번역한 것을 사용하였다. 이 척도는 자기보고식 질문지로, 부모의 자기표현 제한, 죄책감 유발, 비난, 애정철회, 감정 무효화, 불안정한 감정 기복 등을 측정하는 총 16문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 리커트식 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다 ~ 5=매우 그렇다)로 구성되어 있으며 본 연구에서의 전체 크론바흐 알파(Cronbach's α) 계수는 .928로 나타났다.

<표 1> 대상자 분포

(N=366)

학년	빈도(명)	비율(%)
1학년	108	29.5
2학년	154	42.1
3학년	104	28.4
전체	366	100

2) 인지적 정서조절 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

Garnefski et al.(2001)의 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 김소희(2004)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 자기 보고식 질문지로서 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절로 구성되어 있다. 적응적 인지적 정서조절은 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 수용, 균형 있게 바라보기, 긍정적 재평가의 5개 하위요인 20문항이며 부적응적 인지적 정서조절은 자기비난, 타인비난, 과국화, 반추의 4개 하위요인 16문항으로, 총 36문항으로 구성되어 있으며 리커트식 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다 ~ 5=매우 그렇다)로 구성되어 있다. 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절 전략 네 가지 하위 요인에 해당하는 총 16문항만을 분석 대상으로 하였다. 본 연구에서의 전체 인지적 정서조절의 Cronbach's α 계수는 .847이고 적응적 인지적 정서조절의 Cronbach's α 계수는 .860이었으며 부적응적 인지적 정서조절의 Cronbach's α 계수는 .876이었다.

3) 정서인식 명확성 척도(Trait Meta-Mood Scale)

Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참고하여 Salovey et al.(1995)이 개발한 척도를 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)를 사용하였다. 하위요인은 정서에 대한 주의(5문항), 정서인식명확성(11문항), 그리고 정서개선에 대한 기대(5문항)로 총 21문항이다. 본 연구에서는 이 중에서 정서인식명확성을 측정하는 11문항을 사용하였으며, 5점 리커트식(1= 전혀 그렇지 않다 ~ 5= 매우 그렇다) 척도로 구성되어 있다. Cronbach's α 계수는 .730이었다.

4) 마음챙김 척도

마음챙김 척도는 박성현(2006)이 명상이론과 위빠사에 근거하여 개발하고 타당화한 척도로서 20개의 문항으로 구성되어 있다. 전체 4개의 요인으로 구성되어 있고, 4개의 하위요인은 현재 지각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의이다. 매우 그렇다 1점에서 매우 그렇지 않다 5점까지 리커트식 5점 척도이고, 총 20문항으로 전 문항 역채점 문항이다. 본 연구에서는 전체 Cronbach's α 계수는 .951로 나타났고, 하위척도의 Cronbach's α 계수는 현재 자각 .873, 주의집중 .846, 비판단적 수용 .882, 탈중심

적 주의 .890으로 나타났다.

3. 자료분석방법

여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 매개효과와 순차매개효과를 확인하기 위해 SPSS 25.0와 PROCESS Macro Model 4번과 Macro Model 6번 프로그램을 이용하여 분석하였다. 첫째, 연구대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위해 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 둘째, 주요 변인을 구성하는 문항들의 신뢰도 검증을 위해 내적일관성 유무를 파악하는 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 주요 변인들의 기술통계(Descriptive statistics)를 실시하여 평균 및 표준편차를 산출하고, 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. 넷째, 변인들 간의 관련성의 방향과 정도를 파악하기 위해 Pearson 상관 계수로 상관관계를 분석하였다. 다섯째, 가설 검증의 주요 분석 도구로 SPSS에서 Hayes(2022)가 개발한 PROCESS Macro Model 4번과 Model 6번 활용하여 매개 분석과 순차매개분석을 수행하였다. 여섯째, 직접효과와 간접효과와의 통계적 유의성 검증을 위해 SPSS Process Macro의 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다. 부트스트래핑 표본은 5,000개, 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

III. 연구 결과

1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계 분석

주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하기 위해 기술통계분을 실시하였다. 분석결과 주요 변인들의 왜도는 2보다 작고, 첨도는 3보다 작은 것으로 나타나 정규성 기준에 부합한다는 것을 알 수 있었다. 기술통계분석 결과는 <표 2>와 같다.

2. 가설 1. 여자중학생이 인식하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절에서 정서인식명확성의 단순매개효과 검증

여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 알아보하고자 PROCESS

Macro의 Model 4를 사용하여 분석하였다. 독립변인인 부모의 심리적 통제를 매개변인인 정서인식명확성과 동시에 투입하여 부적응적인 인지적 정서조절에 미치는 영향을 확인한 결과($\beta = -.243$, $p < .000$)는 통계적으로 유의미하였고 $B = -.272$, $R^2 = .227$ 으로 부적인 영향이 확인되었다. 따라서 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제에서 정서인식명확성은 부적응적인 인지적 정서조절에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이를 나타낸

결과는 <표 3>과 같다.

부적응적인 인지적 정서조절에 대한 부모의 심리적 통제의 직접 효과와 정서인식명확성을 거친 간접효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위하여 부트스트래핑 분석을 실시하였고, 결과는 <표 4>와 같다. 부적응적인 인지적 정서조절이 정서인식명확성을 거친 간접효과 크기는 .064로, 역시 부트스트래핑 신뢰구간 95%의 하한값과 상한값이 각각 .031과 .104로 0을 포함하지 않아 통계적

<표 2> 주요 변인 간 상관관계표

(N=366)

	1	2	3	4
1. 부모의 심리 통제	1			
2. 부적응적 인지적 정서조절	.415**	1		
3. 정서인식명확성	-.265**	-.336**	1	
4. 마음챙김	-.443**	-.657**	.488**	1
평균	1.86	3.52	3.10	3.52
표준편차	.657	.648	.577	.860
왜도	.859	-.318	.136	.070
첨도	.352	-.002	-.435	-.659

** $p < .01$

<표 3> 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식 명확성의 단순매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	t	β	95% 신뢰구간		F	R ²
						LLCI	ULCI		
부모의 심리적 통제	부적응적 인지적 정서조절	.409	.047	8.698***	.415	.316	.501	75.655	.172
부모의 심리적 통제	정서인식 명확성	-.234	.044	-5.273***	.266	-.321	-.147	27.805	.071
부모의 심리적 통제	부적응적 인지적 정서조절	.345	.042	7.311***	.350	.252	.438	53.296	.227
정서인식명확성		-.273	.054	-5.078***	-.243	-.378	-.167		

*** $p < .001$

<표 4> 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식 명확성의 단순매개효과 유의성 검증

총효과, 직접효과					
구분	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
총효과	.409	.047	8.698***	.316	.501
직접효과	.345	.047	7.312***	.252	.438
간접효과					
경로	Effect	BootSE	β	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
부모의 심리적 통제 → 정서인식 명확성 → 부적응적 인지적 정서조절	.064	.019	.065	.031	.104

*** $p < .001$

으로 유의한 것으로 나타났다. 부모의 심리적 통제가 부적응적인 인지적 정서조절을 설명하는 정도(R^2)는 정서인식명확성의 매개로 .071에서 .227로 증가하였다. 이에 따라 부모의 심리적 통제와 부적응적인 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식 명확성의 매개효과가 확인되었다.

3. 가설 2. 여자중학생이 인식하는 부모의 심리적 통제와 인지적 정서조절에서 마음챙김의 단순매개효과 검증

여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제 적응적 인지적 정서조절과 부적응적인 인지적 정서조절의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 알아보고자 PROCESS Macro의 Model 4를 사용하여 분석하였다. 독립변인인 부모의 심리적 통제를 매개변인인 마음챙김과 동시에 투입하여 부적응적인 인지적 정서조절에 미치는 영향을 확인한 결과는 $\beta = -.589, p < .000$ 으로 통계적으로 유의하였다. 구체적으로는 $B = -.444, R^2 = .451$ 로 나타났다. 따라서 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제에서 마음

챙김은 부적응적인 인지적 정서조절에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이를 나타낸 결과는 <표 5>와 같다.

부적응적인 인지적 정서조절에 대한 부모의 심리적 통제의 직접효과와 마음챙김을 거친 간접효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위하여 부트스트래핑 분석을 실시하였고, 결과는 <표 6>과 같다. 부적응적 인지적 정서조절이 마음챙김을 거친 간접효과의 크기는 -.075로, 역시 부트스트랩 신뢰구간 95%의 하한값과 상한값이 각각 -.299와 -.184로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 부모의 심리적 통제가 부적응적 인지적 정서조절을 설명하는 정도(R^2)는 마음챙김을 매개로 .172에서 .451로 증가하였다. 이에 따라 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 마음챙김의 매개효과가 확인되었다.

4. 가설 3. 여자중학생이 인식하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차매개효과 검증

<표 5> 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절 관계에서 마음챙김의 단순매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	t	β	95% 신뢰구간		F	R^2
						LLCI	ULCI		
부모의 심리적 통제	부적응적 인지적 정서조절	.408	.047	8.678***	.154	.316	.501	75.311	.172
부모의 심리적 통제	마음챙김	-.578	.062	-9.403***	-.443	-.699	-.457	88.421	.196
부모의 심리적 통제	부적응적 인지적 정서조절	.152	.043	3.540***	.153	.067	.236	148.710	.451
마음챙김		-.444	.033	-13.569***	-.589	-.509	-.380		

*** $p < .001$

<표 6> 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절 관계에서 마음챙김의 단순매개효과 유의성 검증

총효과, 직접효과					
구분	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
총효과	-.545	.039	-14.110***	-.620	-.469
직접효과	-.303	.041	-7.467***	-.383	-.223
간접효과					
경로	Effect	BootSE	β	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
부모의 심리적 통제 → 마음챙김 → 부적응적 인지적 정서조절	-.075	.015	.261	-.299	-.184

*** $p < .001$

여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차매개효과를 알아보기로 PROCESS Macro의 Model 6를 사용하여 분석하였다. 부모의 심리적 통제가 정서인식명확성에 미치는 효과는 ($\beta=-.268, p<.000$)로 통계적으로 유의하였고 구체적으로는 $B=-.233, R^2=.172$ 로 부적인 영향을 나타내었다. 부모의 심리적 통제와 정서인식명확성이 마음챙김에 미치는 영향은 $p<.000, R^2=.343$ 으로 유의하였으며 마지막으로 부모의 심리적 통제, 정서인식명확성, 마음챙김이 부적응적인 인지적 정서조절에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 통계적으로 유의하였다. 구체적으로 살펴보면 부적응적인 인지적 정서조절에 부모의 심리적 통제는 ($\beta=.153,$

$p<.001$)로 유의하였으나 정서인식명확성의 효과는 $\beta=-.008, p<.851$ 로 유의하지 않았다. 마지막으로 부적응적인 인지적 정서조절에 대한 마음챙김의 효과는 ($\beta=-.585, p<.000$) 유의하였고 $R^2=.451$ 이었다. 이를 나타낸 결과는 <표 7>과 같다.

부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차매개효과 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩 분석을 실시하였다. 결과는 <표 8>과 [그림 2]에 제시되어 있다. 부모의 심리적 통제와 부적응적인 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차적 매개효과와 간접효과를 분석해보면 부모의 심리적 통제가 정서인식명확성을 경유하여 부적응적 정서조절에 이르는 경로에서 부트스트래

<표 7> 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절 관계에서 정서인식 명확성과 마음챙김의 순차매개효과

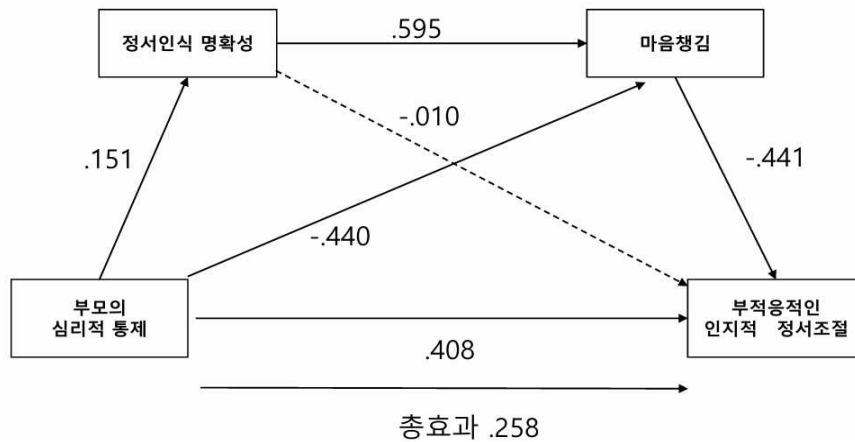
독립변인	종속변인	B	SE	t	β	95% 신뢰구간		F	R ²
						LLCI	ULCI		
부모의 심리적 통제	부적응적 인지적 정서조절	.408	.471	8.678***	.415	.316	.501	75.311	.172
부모의 심리적 통제	정서인식명확성	-.233	.044	-5.254***	-.268	-.320	-.146	27.605	.071
부모의 심리적 통제	마음챙김	-.440	.058	-7.619***	-.337	-.553	-.326	94.844	.344
정서인식명확성		.595	.066	9.035***	.399	.465	.724		
부모의 심리적 통제	부적응적 인지적 정서조절	.151	.043	3.516***	.153	.067	.235	98.888	.451
정서인식명확성		-.010	.050	-.188	-.008	-.108	.090		
마음챙김		-.441	.036	-12.160***	-.585	-.513	-.370		

*** $p<.001$

<표 8> 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절 관계에서 정서인식 명확성과 마음챙김의 순차매개효과 유의성 검증

총효과, 직접효과					
구분	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
총효과	.408	.047	8.678***	.316	.501
직접효과	.151	.043	3.516***	.067	.235
간접효과					
경로	Effect	BootSE	β	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
부모의 심리적 통제 → 정서인식명확성 → 부적응적 인지적 정서조절	.002	.014	.002	-.025	.031
부모의 심리적 통제 → 마음챙김 → 부적응적 인지적 정서조절	.194	.034	.197	.128	.267
부모의 심리적 통제 → 정서인식명확성 → 마음챙김 → 부적응적 인지적 정서조절	.061	.014	.062	.036	.090
총 간접효과	.258	.035	.261	.191	.330

*** $p<.001$



[그림 2] 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차매개효과

평균 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 -.025와 .031로 0을 포함하여 유의하지 않았으나 두 번째 마음챙김이 부모의 심리적 통제와 부적응적 정서조절을 매개하는 경로(부트스트랩 95% 신뢰구간 .128, ~.267)와 심리적 통제가 정서인식명확성과 마음챙김을 경유하여 부적응적 인지적 정서조절에 이르는 간접경로(부트스트랩 95% 신뢰구간 .036 ~ .090)는 0을 포함하지 않아 유의하였다. 총 간접효과는 $\beta = .261$ 이고 부트스트래핑 95% 신뢰구간의 하한값 .191 상한값 .330으로 0을 포함하지 않아 유의하였다. 따라서 부모의 심리적 통제과 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차매개효과가 입증되었다.

IV. 논의

본 연구에서는 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절 간의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 매개효과와 순차매개효과를 가정하였으며 그에 따른 결과는 정서인식명확성과 마음챙김은 각각 독립적으로 매개효과를 가지며, 두 변인의 순차매개 경로 역시 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다.

본 연구의 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성이 개별 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 먼저, 부모의 심리적 통제가 정서인식명확성에 부적인 영향을 미치고(김달남, 2024; 김미나, 2019; 남정민 외, 2014) 정서인식명확성이 낮아질수록 부적응적 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용하게 된다(오현아, 원성두, 2021; 이주형, 구훈정, 2024; 이현정, 윤성민, 2024)는 결과와 일치한다. 이러한 연구결과를 통해 여자중학생이 부모의 심리적 통제를 지각할 때 자신의 정서를 명확히 인식하고 이를 명명할 수 있도록 하여 부적응적인 정서를 조절할 수 있도록 할 수 있는 개입이 필요하다. 이에 정서인식 훈련프로그램, 사회정서 훈련프로그램, 정서명명 훈련프로그램을 도입하여 자신의 감정을 언어화하고 구체적으로 구별하는 능력을 키워 부정적 정서 반응을 감소시키는 인지적 정서조절방략을 키울 수 있을 것이다.

둘째, 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 마음챙김이 개별 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 부모의 심리적 통제와 마음챙김 간의 관계를 밝힌 기존 연구는 매우 부족한 실정이며 부모의 심리적 통제와 마음챙김 간의 직접적인 경로를 살펴본 연구는 없지만 부정적인 양육태도, 애착, 부모와의 관계 경험과 마음챙김 간의 연구(최은실, 이우경, 2022)와 마음챙김의 수준에 따라 부모의 심리적 통제로 인한 정서조절곤란 수준이 높아지면서 비자살적 자해에 미치는 영향이 높아졌다는 연구(황수정, 정현희, 2023) 결과와 맥을 같이 한다. 마음챙김이 부적응적 인지적 정서조절에 미치는 영향과 관련하여 부적응적 인지적 전략을 더 많이 사용할수록 마음챙김 수준을 감소시킨다(김민호, 2024)는 연구와 부적응적 인지적 정서조절 전략에 단기 호흡명상이 긍정적인 효과를 보여주었다(황용재, 2019)는 연구 결과와 부적응적 인지적 정서조절에 대하여 단기 호흡명상으로 반추 전략과 자기비난전략, 파국화를 줄여 줄 수 있다(김창환, 2016)는 연구결과와 일맥상통한다. 본 연구결과와 종합하여 볼 때 부모의 심리적 통제를 지

각하는 여자중학생의 부적응적 인지적 정서조절간의 마음챙김이 매개효과를 가지는 것을 확인할 수 있다.

이러한 연구 결과를 볼 때 부모의 심리적 통제를 지각하는 여자중학생들에게 학교 기반 마음챙김 프로그램이나 마음챙김 기반 인지행동치료(MBCT), 단기 호흡 명상, 감정 일기 쓰기 등의 실천 가능한 개별 정서조절 전략을 제공이 필요하며 이러한 프로그램을 통해 스스로 스트레스 상황 속에서 자신의 감정을 인식하고 반응을 조절하여 스트레스를 완화하도록 도울 수 있을 것이다.

셋째, 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김이 순차매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 현재 정서인식명확성과 마음챙김의 관계를 살펴본 국내 선행연구는 부족한 실정이다(김연경, 2024). 본 연구를 통하여 여자중학생이 지각하는 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김이 순차적으로 매개하는 것을 새롭게 확인하였다. 부모의 심리적 통제는 자녀의 정서인식명확성에 부정적 영향을 미치며(손미남, 2024) 정서인식명확성이 낮은 사람은 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하며(박유미, 이아라, 2016) 자신의 정서를 명확히 인식하고 더 잘 이해하는 사람들은 마음챙김 수준도 높게 나타난다(문화진, 2022)는 연구와 일치한다. 이를 통해 자신의 정서를 명확히 인식하고(정서인식명확성) 자신의 정서를 수용하는 것(마음챙김)이 여자중학생이 지각하는 부모의 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 중요한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다.

그러므로 부모의 심리적 통제를 지각하는 여자중학생에게 정서인식명확성을 높여 자신의 정서를 정확히 명명하고 구분하고, 자신의 정서경험을 온전히 수용하는 마음챙김을 통하여 부적응적 인지적 조절전략을 인지적 정서조절전략으로 변화시키는 개입이 필요함을 시사한다. 이에 대한 제안으로 먼저 인지발달과 인지적 정서조절에 관한 여자중학생들의 성별 특성화된 정서조절 프로그램을 개발, 교과와 연계하여 실시할 수 있을 것이다. 또한 부모의 심리적 통제를 지각하지만 부모의 심리적 통제를 직접적으로 수정하기 어려운 상황의 여자중학생을 대상으로 자신의 감정을 명확히 인식하고 구분하는 훈련을 통해 정서인식명확성을 높이고 정서를 있는 그대로 수용하는 과정을 통해 반추나 자기비난으로 이어지는 부정적 정서 반응을 감소시키는 데 중점을 둔 학교 기반 정서조절 집단 상담 프로그램을 실시할 수 있을 것이다. 마지막으로 학

부모를 대상으로 부모의 심리적 통제에 대한 인식교육을 실시하거나 자녀와 함께 할 수 있는 부모의 심리적 통제 양상에 따라 자녀가 느끼는 정서를 공유하고 마음챙김을 통해 정서를 조절하는 훈련프로그램이 필요할 것으로 보인다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 마음챙김 측정도구는 현재의 순간에서 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상들에 대하여 주의를 기울이며 관찰하는 상태와 태도를 측정하는 도구이나 마음챙김을 통해 나타나는 변화를 반영하기 위해 프로그램을 통해 나타난 훈련 효과로서의 마음챙김 프로그램 변인을 혼용하였다. 따라서 본 연구에서 확인된 마음챙김의 매개효과를 마음챙김 기반 프로그램의 실제 효과와 동일한 수준에서 해석하는 것은 제한적일 수도 있다. 향후 연구에서는 마음챙김의 수준과 프로그램을 통한 향상 정도를 비교하거나, 훈련된 전문가가 실시한 마음챙김 프로그램을 통해 마음챙김 개입 전후의 정서인식명확성 및 부적응적 인지적 정서조절의 변화에 효과가 있는지를 살펴보는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구대상자는 대구에 소재한 K여자중학교 학생을 대상으로 분석하였기 때문에 결과를 일반화하기에 한계가 있다. 그러므로 후속 연구에서는 지역별로 더욱 다양한 표집이 이루어져야 할 것으로 본다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 질문지이므로 실제보다 과장되거나 축소되거나 혹은 사회적 바람직성이 반영되어 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 부모의 심리적 통제에 대한 부모의 평가와 대상자 면담 등을 통하여 객관성을 높일 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 여자중학생을 대상으로 여자중학생의 지각으로 측정된 것이기 때문에 남자 중학생과의 차이를 살펴보지 못하였다. 여자중학생과 남자 중학생과의 차이를 비교분석하여 남자 중학생과 차이에 근거한 여자중학생에게 특성화된 정서조절을 위한 개입에 대한 연구가 필요할 것이다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 여자중학생만을 대상으로 지각된 부모의 심리적 통제와 부적응적 인지적 정서조절의 관계에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차적 매개효과를 살펴보았다는 것에 의의가 있으며 여자중학생의 부적응적인 인지적 정서조절에 영향을 미치는 부모의 심리적 통제에서 정서인식명확성과 마음챙김의 순차매개효과를 확인함으로써 여자중학생의 정서인식명확성을 높이고 마음챙김훈련을 통하여 여자중학생의 부모의 통제에 대한 지각 변화를 도모하거나

정서표현 훈련을 위한 프로그램, 자녀의 심리적 통제에 대한 부모 교육을 제시할 수 있을 것이다.

주제어: 부적응적인 인지적 정서조절, 부모의 심리적 통제, 정서인식명확성, 마음챙김

REFERENCES

고연정, 이지연(2013). 자녀가 지각한 어머니의 부정적 정서 표현성과 심리적 통제가 아동의 우울에 미치는 영향 - 아동의 정서조절 능력의 매개역할을 중심으로-. *청소년시설환경*, 11(2), 3-17.

김경미(2024). 비자살적 자해 청소년을 위한 개인 정서 조절 프로그램의 효과. 충북대학교 박사학위논문.

김달남(2024). 중학생 부모의 심리적 통제가 정서인식명확성에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 이중매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문

김미나(2019). 대학생이 지각한 부모양육태도가 대인관계문제에 미치는 영향: 정서인식명확성의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.

김미숙, 안귀여루(2018). 청소년의 정서인식명확성이 심리적안녕감에 미치는 영향: 정서표현양가성을 매개변인으로. *청소년학연구*, 26(2), 183-212.

김민호(2024). 초심상담자의 불확실성에 대한 인내력 부족이 상담자 소진에 미치는 영향: 부적응적 인지적 정서조절과 마음챙김의 순차 매개효과. 한양대학교 석사학위논문.

김소희(2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.

김연경(2024). 여대생의 외로움과 폭식행동의 관계: 정서인식명확성과 마음챙김의 순차적 매개효과. 대구대학교 석사학위논문.

김정호(2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 23-58.

김한나(2022). 청소년의 대인관계 스트레스와 비자살적 자해와의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. 신라대학교 석사학위논문.

김혜원, 오인수(2016). 청소년의 인지적 정서조절전략과

심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과. *청소년상담연구지*, 24(1), 151-171.

김창환(2016). 청소년 대상 단기 호흡명상 훈련의 성과: 인지적 정서조절 전략, 공감능력 및 마음챙김 수준의 일부 요인을 중심으로. 대구대학교 석사학위논문.

남정민(2016). 긍정적 및 부정적 양육태도 그리고 심리적 통제가 비행에 미치는 영향: 정서인식명확성과 역기능적 정서조절의 매개효과. 대구가톨릭대학교 박사학위논문.

남정민, 성현란, 권선영(2014). 지각된 부모의 심리적 통제와 애정적 양육이 남·여중학생의 내재화 및 외현화 문제행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 27(3), 147-167.

문화진(2022). 정서 인식 명확성이 긍정적 대인관계에 미치는 영향: 마음챙김과 지각된 정서적 지지의 매개효과. *인문사회* 21, 13(3), 1101-1111.

박성현(2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위논문.

박유미, 이아라(2016). 감정도동자의 정서인식명확성이 소진에 미치는 영향: 부적응적 인지정서조절과 정서표현의 매개효과 검증. *사회과학연구*, 42(3), 247-268.

박제일(2024). 성별에 따른 중학생의 정서표현양가성과 정서조절곤란, 비자살적 자해간 정서인식명확성의 매개된 조절효과. *사회심리발달연구*, 5(2), 1-23.

배은영(2007). 우울-공격성향 청소년의 인지적 정서조절전략의 특징: 성과 연령변인을 중심으로. 성신여자대학교 석사학위논문.

서민희, 이세화(2024). 집단모래놀이치료가 여자중학생의 자기통제력과 자아정체성표현에 미치는 효과. *상징과 모래놀이치료*, 15(1), 59-107.

성요안나(2017). 정서인식훈련을 통한 정서인식명확성 강화가 정서 수용 및 정서 조절에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.

손미남(2024). 지각된 부모의 심리적 통제와 대인관계문제의 관계: 정서인식명확성과 인지적 유연성의 이중매개효과. *한국콘텐츠학회*, 24(6), 625-639.

신시은(2021). 취약성 자기애와 관계적 공격성의 관계에서 거부민감성과 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한양대학교 박사학위논문.

안희정(2012). 부모의 심리적 통제가 아동과 청소년의

- 죄책감, 수치심 및 자기비난에 미치는 영향: 정서 표현양가성의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 석사학위논문.
- 오현아, 원성두(2021). 성인의 지각된 과보호 부모 양육 태도가 분노 표현에 미치는 영향: 정서인식 명확성, 인지적 정서조절의 연속매개효과. *발달지원연구*, 10(3), 75-89.
- 이미영(2023). 중학생의 마음챙김이 자기조절학습에 미치는 영향: 정서인식명확성과 긍정학습정서의 순차적 매개효과. 한양사이버대학교 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구(1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이유진(2021). 대상관계이론에 기반한 여자 청소년의 수치심 관리 프로그램 개발 및 효과. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 이유현(2017). 청소년의 인지적 정서조절전략이 우울과 불안에 미치는 영향: 성별 차이를 중심으로. 대구대학교 박사학위논문.
- 이유현, 정소희, 최용용(2014). 성별에 따른 인지적 정서조절전략이 중학생의 또래 관계에 미치는 영향. *상담학연구*, 15(6), 2491-2508.
- 이주형, 구훈정(2024). 정서인식명확성과 우울의 관계에서 실행기능 결함과 부적응적 인지적 정서조절전략의 순차적 매개효과: 20대 성인을 중심으로. *인지행동치료*, 24(3), 297-321.
- 이현정, 윤성민(2024). 아동기 학대 경험이 신체화에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 24(4), 57-72.
- 이혜진, 박형인(2015). 마음챙김 기반 치료의 효과: 메타분석 연구. *한국임상심리학회지: 임상*, 34(4), 991-1038.
- 원두리(2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 충남대학교 박사학위논문.
- 전숙영(2007). 어머니의 심리통제 및 아동의 행동적 자율성과 자기 통제력이 아동의 문제행동에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 25(4), 169-179.
- 전인옥, 이영순(2012). 어머니의 과보호적 양육태도와 아동의 문제행동과의 관계: 정서인식 명확성과 인지적 정서조절의 매개효과. *교육치료연구*, 4(1), 15-38.
- 주혜원, 배희분(2020). 부모의 심리적 통제와 대학생 자녀의 대인관계 문제에서 완벽주의적 자기제시와 부적응적 인지적 정서조절의 매개효과. *한국가족관계학회지*, 25(2), 41-62.
- 최은실, 이우경(2022). 부모의 심리적 통제가 청소년의 스트레스 반응에 미치는 영향: 마음챙김과 정서조절곤란의 순차적 매개효과. *발달지원연구*, 11(3), 35-52.
- 최인선, 주은지(2021). 인지적 정서조절 전략이 대학생의 마음챙김에 미치는 영향: 성별 조절효과. *인문사회* 21, 12(4), 613-627.
- 통계청, 여성가족부(2025). 2025 청소년통계. 대전: 통계청.
- 현상란, 김윤주(2021). 마음챙김이 중학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서인식명확성과 심리적 수용의 다중매개효과. *인문사회* 21, 12(3), 1799-1814.
- 황수정, 정현희(2023). 청소년이 지각하는 부모의 심리적 통제, 정서조절곤란, 비자살적 자해간의 관계에서 마음챙김의 조절된 매개효과. *청소년학연구*, 30(8), 269-293.
- 황용재(2019). 청소년기 부모와의 개방적인 의사소통이 적응적인 인지적 정서조절전략에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 매개효과를 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319.
- Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houlberg, B. J., & Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting*, 14(1), 47-67.
- Gibb, B. E., & Abela, J. R. Z. (2008). Emotional abuse, verbal victimization, and the development of children's negative inferential styles and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 161-176.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Li, J-B. Zhang, R., Dou, K., Cheung, R. Y. M., Ho, H. C. Y., & Chung, K. K. H. (2024). Parental self-control facilitates adolescent psychological adjustment sequentially through parents' perceived stress/mindful parenting and adolescent self-control. *Journal of Family Psychology*, 38(1), 59-70.
- Lynch, T. R., & Mizon, G. A. (2011). Distress overtolerance and distress intolerance: A behavioral perspective. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, & A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications*(pp. 52-79). The Guilford Press.
- McDowell, D. J., Kim, M., O'neil, R., & Parke, R. D. (2002). Children's emotional regulation and social competence in middle childhood: The role of maternal and paternal interactive style. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 345-364.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102-111.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*(pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.

Received 30 July 2025;

1st Revised 01 November 2025;

Accepted 15 November 2025