

# 성인 지적장애 자녀를 둔 부모의 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감의 관계: 비집착과 자기자비의 이중매개효과

## The relationship between care stress and psychological well-being of parents of adult children with intellectual disabilities : The double mediating effects of non-attachment and self-compassion

최선경<sup>1</sup>, 이우경<sup>2\*</sup>

Sun Kyong Choi<sup>1</sup>, Woo-Kyeong Lee<sup>2\*</sup>

### 요 약

성인 지적장애 자녀를 둔 부모는 자녀의 돌봄 스트레스로 극심한 어려움에 처하게 되며 이는 심리적 안녕감에 영향을 미친다. 본 연구는 성인 지적장애 자녀를 둔 부모의 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 비집착과 자기자비의 순차적 매개효과를 검증해 보고자 하였다. 이를 위해 서울, 경기 지역의 장애인 부모연대 소속회원과 복지관 이용자의 부모 316명을 대상으로 연구를 실시하였다. 변인들 간의 상관분석 결과, 성인 지적장애 자녀를 둔 부모의 돌봄 스트레스, 비집착, 자기자비, 심리적 안녕감 간에 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 매개효과 분석 결과, 성인 지적장애 자녀를 둔 부모의 돌봄 스트레스가 비집착과 자기자비를 거쳐 심리적 안녕감에 이어지는 순차적인 매개효과를 나타냈다. 본 연구의 결과는 성인 지적장애 자녀의 돌봄 스트레스를 낮추고 심리적 안녕감을 높이기 위해 비집착과 자기자비에 기반한 개입방법이 효과적인 대안으로 활용될 수 있을 것으로 예상할 수 있다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 연구의 시사점과 제한점에 대해 기술하였다.

핵심어 : 성인 지적장애, 돌봄 스트레스, 비집착, 자기자비, 심리적 안녕감

### Abstract

Parents with adult intellectual disabilities face extreme difficulties due to their children's care stress, which affects psychological well-being. This study attempted to verify the sequential mediating effect of non-attachment and self-compassion in the relationship between caring stress and psychological well-being of parents with adult intellectual disabilities. To this end, a study was conducted on 316 parents of members of the Parents' Solidarity for the Disabled and users of welfare centers in Seoul and Gyeonggi Province. As a result of correlation analysis between variables, it was found that there was a significant correlation

1 Department of Counseling & Clinical Psychology, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [Graduate Student]  
e-mail: cskemail@naver.com

2 Department of Counseling Psychology, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [Professor]  
e-mail: wisemind96@iscu.ac.kr (Corresponding author)

\* 이 논문은 1저자의 석사논문을 재구성하여 작성되었습니다.

Received(November 15, 2021), Review Result(1st: December 7, 2021), Accepted(December 10, 2021), Published(December 31, 2021)



© 2021 The Authors. Published by NCISS.  
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.  
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

between caring stress, non-attachment, self-compassion, and psychological well-being of parents with adult intellectual disabilities. As a result of the mediating effect analysis, the care stress of parents with adult intellectual disabilities showed a sequential mediating effect that led to psychological well-being through non-attachment and self-compassion. The results of this study can be expected that non-attachment and self-compassion-based intervention methods can be used as effective alternatives to lower care stress and increase psychological well-being for children with adult intellectual disabilities. Based on these research results, the implications and limitations of the study were described.

Keyword : Adult intellectual disability, Care stress, Non-attachment, Self-compassion, Psychological well-being

## 1. 서론

지적장애는 성인이 되어도 자립하여 생활할 수 없는 대표적인 장애 중 하나이다. 지적장애인은 다른 유형의 장애인과 달리 지적 능력과 대인관계 및 의사소통의 어려움으로 성인기에도 자립적인 생활을 하기 힘들며, 부모에게 의존해 살아가게 된다 [1]. 따라서 성인기 지적장애 자녀를 둔 부모는 다른 장애 유형의 부모보다 돌봄 과정에서 더 많은 스트레스를 경험한다. 또한, 지적장애 자녀를 둔 부모는 자녀가 성인기가 되면서 자립할 수 없다는 것 외에 또 다른 추가적인 부담을 가지게 된다. 먼저, 성인기는 학령기의 학교를 떠나 공적 지원이 끊기고 지역사회로 전환되면서 가정에서 긴 시간을 지내는 생활이 주를 이루게 되면서 물리적, 심리적 부담이 가중된다 [2]. 또한, 성인기가 된 자녀를 중·장년기에서 노년기가 되어가는 부모가 자신의 신체적, 심리적 노화를 경험하며, 자녀를 돌봐야 한다.

이렇게 개인이 감당하기 힘든 어려움에도 불구하고 제도적 차원의 지원 정책은 미흡한 실정이다. 결국 성인기 지적장애 자녀를 둔 부모는 사회적, 제도적 도움 없이 자신이 죽을 때까지 자녀의 돌봄자로서의 역할을 수행하며 극심한 돌봄 스트레스를 경험해야 한다. 이러한 높은 돌봄 스트레스는 심리적 안녕감과 삶의 질을 떨어뜨리며, 자녀 양육에도 영향을 미치게 된다 [3][4].

하지만, 이러한 스트레스 상황에서도 높은 수준의 적응을 보이는 부모가 있다. 이것은 스트레스의 완충 작용을 하는 심리적인 대처요인의 활용에 의해 가능하다고 보고되고 있다 [4][5]. 또한 일부 연구에서는 자녀의 장애에도 불구하고, 어머니의 낙관성이나 긍정적인 인식과 의미부여, 그리고 장애수용 태도에 따라 삶의 만족도가 다르다는 결과가 있다 [4-6]. 이들의 연구에서는 자녀의 장애에 대하여 부모가 수용적이고 긍정적으로 해석하게 되면, 인생의 보람을 느끼며 오히려 비장애 자녀 부모보다 더 성숙되고 깊은 삶의 의미를 가질 수 있음을 보여주고 있다.

이렇게 최근에는 장애인 부모의 강점이나 긍정 정서를 갖는 데 초점을 두는 연구가 증가하고 있으며, 이러한 현상의 배경에는 1990년 후반 이후의 긍정심리학(positive psychology)이 있다. 특히 심각한 질병이나 사고, 외상적 경험 이후 오히려 인생의 소중함과 고마움을 깨닫고 개인적 강인함을 자각하는 외상 후 성장(posttraumatic growth)개념은 인간의 긍정적인 대처능력의 중요성을 부각시켜 주었다 [7]. 또한, 최근에는 이러한 긍정 정서뿐 아니라 웰빙(well-being) 열풍 이후 신체적 웰

빙을 넘어 정신건강 영역으로 연구가 확산되고 있다. 본 연구에서는 정신건강 영역에서 최근 주목 받고 있는 개념이며, 성인 지적장애 자녀를 둔 부모의 돌봄 스트레스를 낮추는 중요한 역할을 할 것으로 예측되는 비집착(non-attachment)과 자기자비(self-compassion)가 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감 사이에서 매개변인의 역할을 하는지 검증해 보고자 한다.

집착과 반대 개념인 비집착은 뭔가에 고정되지 않고 허용하고 놓아주며, 심리적 고통을 유발하는 정신적 고착(mental fixation)으로부터 ‘거리두기(detachment)’를 해서 자율성을 유지할 수 있는 상태를 의미한다 [8]. 하지만, 장애 자녀를 양육하는 부모는 자녀와 분리되기 힘들고 자연스럽게 집착 관계에 놓이게 된다. 유교적인 한국 문화권에서 장애 자녀의 어머니는 죄책감에 사로잡혀 자신과 자녀를 동일시하게 되며 [7], 자녀를 외부의 거부로부터 지켜야 한다는 생각에 과도한 보호와 심리적 통제를 하게 된다. 이러한 과정에서 종속적이며 집착하는 관계로 발전되며, 부모의 삶의 질도 떨어뜨린다 [9]. 이러한 연구결과를 미루어 볼 때, 장애 자녀를 둔 부모에게는 부모 자신에게도 자녀에게도 비집착이 무엇보다 중요한 역할을 하는 요인임을 알 수 있다. 이렇게 비집착하게 되면 개인의 심리적 안녕감이나 행복감이 향상된다는 연구결과들이 늘어나고 있다 [10].

비집착과 함께 자기자비 개념도 장애 자녀를 둔 부모의 돌봄 스트레스를 줄이고 심리적 안녕감을 줄 것으로 예상된다. 자기자비란 인생이 나쁘게 흘러갈 때도 긍정적인 자기감을 유지할 수 있게 하는 태도를 의미한다. 그리고 자신의 단점과 취약점을 인정하면서도 평정심과 긍정적 자기감정을 유지하며, 자신과 세상의 불완전함에 대해 수용하고 힘든 일을 겪을 때도 비교적 담담히 받아들일 수 있다 [11]. 지적 및 발달장애가 있는 아동을 둔 부모의 부담, 사회 경제적 지위와 무관하게 부모의 자기자비가 클수록 양육 스트레스 수준이 낮아진다고 하였으며 [12], 자기자비는 많은 연구에서 긍정적 심리와 안녕감과 밀접한 관련이 있으며 우울감 등 부정적 심리를 개선하는 것으로 보고되었다 [13-15].

본 연구에서는 성인 지적장애 자녀를 둔 부모를 대상으로 이들의 돌봄 스트레스와 비집착, 자기자비, 심리적 안녕감 간에 유의한 상관을 밝히고자 하였다. 또한 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 비집착과 자기자비의 매개역할에 대해 검증하고자 한다. 이를 통해 비집착과 자기자비 개념이 성인 지적장애 자녀의 돌봄 스트레스로 인하여 고통받고 있는 부모들의 상담에 실질적인 도움이 되고자 하였다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구는 서울, 경기 지역의 장애인 부모연대 소속 회원과 다운복지관, 서울시립발달장애인복지관, 양평군장애인복지관 이용자의 부모 중 성인 지적장애 자녀를 둔 부모를 대상으로 실시하였

다. 온라인 설문을 실시하였으며, 연구참여자의 선정 기준은 자녀의 연령이 만 18세 이상의 성인 지적장애인을 자녀로 둔 부모를 대상으로 하였다.

분석 자료로 사용된 연구대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 먼저 성인 지적장애 자녀의 일반적 특성으로 성별 분포는 남자 63%(182명), 여자 37%(107명)로 남자가 많은 것으로 나타났다. 자녀의 연령 분포는 최저 연령은 18세이고 최고 연령은 45세였으며, 평균 연령은 24세로 조사되었다. 자세한 인구통계학적 특성은 [표 1]에 제시된 내용과 같다.

[표 1] 성인 지적자녀의 인구통계학적 특성 (N=289)

[Table 1] Demographic characteristics of the adult intellectual disability (N=289)

분류	내용	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	182	63
	여자	107	37
평균연령	24세		

다음 장애 자녀를 둔 부모의 일반적 특성으로 아버지 5.9%(17명), 어머니 93.8%(271명)로 주로 어머니가 설문을 진행해 주셨다. 이는 돌봄의 역할에 있어서 아버지보다 어머니가 더 많은 책임을 가지고 돌봄 담당을 하고 있는 것이기 때문이라고 본다. 부모의 연령 분포는 50대 55%(159명), 40대 29.8%(86명), 60대 12.5%(36명), 30대 1.7%(5명), 70대 이상 0.7%(2명) 순으로 나타났으며, 40대와 50대에서 월등히 많이 분포되어 있다. 자세한 인구통계학적 특성은 [표 2]에 제시된 내용과 같다.

[표 2] 부모의 인구통계학적 특성 (N=289)

[Table 2] Demographic characteristics of the parents (N=289)

분류	내용	빈도(명)	비율(%)
자녀와의 관계	아버지	17	5.9
	어머니	271	93.8
연령	30대	5	1.7
	40대	86	29.8
	50대	159	55
	60대	36	12.5
	70대 이상	2	0.7

## 2.2 측정도구

### 2.2.1 돌봄 스트레스 척도

돌봄 스트레스 척도는 Greene, Smith, Gardiner와 Timbury [16]가 만성질환자를 돌보는 보호 제공

자가 경험하는 환자에 대한 스트레스, 당혹감과 부정적 감정의 변화를 평가하기 위해 개발한 척도(The Relatives' Stress Scale: RSS)를 활용하였다. 각 문항별 빈도는 5점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다=1점, 매우 그렇다 =5점)로 측정되며, 점수가 높을수록 부모의 돌봄 스트레스가 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서의 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .92로 나타났다.

### 2.2.2 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감 측정을 위해 Ryff [17]가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호 [18]가 우리나라 말로 번역하여 문항 분석과 요인분석 후 최종 선정한 46개 문항에서 Ryff와 Keyes [19]가 각 차원별로 추천했던 3개의 문항들을 뽑아 단축형으로 총 18개 문항으로 구성한 척도를 사용하였다. 1점~5점으로 5점 Likert 척도로 평정하여 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 김명소, 김혜원, 차경호 [19]의 연구에서 하위 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .66~.76으로 보고되었다. 본 연구에서의 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .72로 나타났다.

### 2.2.3 비집착 척도

비집착 척도로 Sahdra 등 [8]이 개발한 Nonattachment Scale(NAS)를 이우경 [10]이 번안하고 타당화 연구를 진행하여 사용하였다. Sahdra 등 [8]에 따르면 NAS는 문항-척도 간 상관이 .25에서 .69로 비교적 높은 수준의 상관을 보이고 있으며, 내적합치도도 .82로 나타났다. NAS는 '매우 그렇다'에서부터 '전혀 그렇지 않다' 까지 5점 Likert 척도로 평가하게 되어 있다. 본 연구에서의 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .87이었다.

### 2.2.4 자기자비 척도

Neff [11]가 개발한 자기자비 척도는 총 26문항, 6개 하위 척도이며, 각각 문항에 대해 '거의 아니다' 1점에서 '거의 항상 그렇다' 5점에 걸쳐 5점 Likert 척도 방식으로 평정하게 되어 있다. Neff [20]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .92로 나타났다. 본 연구에서는 김경의 등 [21]이 번안한 한국판 자기-자비 척도 중 Neff의 단축형 자기-자비 척도 12문항을 사용하였다. 단축형 자기-자비 척도는 기존 척도의 6개 하위 척도별로 각각 2문항 씩 총 12문항으로 구성되었으며, Neff의 연구에서 기존 척도와 단축형 척도가 거의 완벽한 상관관계를 보인다고 하였다. 본 연구에서의 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 .78로 나타났다.

## 2.3 자료분석

본 연구에 수집된 자료 분석은 표본의 특성 분포와 연구 가설 검증을 위해 SPSS 22.0 프로그램

을 사용하였다. 본 연구의 연구대상자들의 인구통계적 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 기술통계 분석을 실행하였다. 또한 연구 변인들간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 변수들의 관계에서 매개변수들의 매개를 확인하기 위하여 Hayes [22]가 개발한 PROCESS Macro Version 3.5 통계 프로그램을 사용하였다.

## 2.4 결과

각 변인들간의 상관분석 결과, 돌봄 스트레스와 비집착과는 부적상관( $r = -.334, p < .01$ )을 보였고, 돌봄 스트레스와 자기자비와는 유의한 부적상관( $r = -.369, p < .01$ )을 보였으며, 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감의 상관관계에서도 유의한 부적상관( $r = -.481, p < .01$ )을 보였다. 각 연구변인 및 하위 변인간의 상관분석 결과는 [표 3]에 제시된 바와 같다.

[표 3] 연구변인간의 상관관계  
[Table 3] Correlation between research variables

	돌봄스트레스	비집착	자기자비	심리적안녕감
돌봄스트레스	1			
비집착	-.334**	1		
자기자비	-.369**	.576**	1	
심리적안녕감	-.481**	.547**	.581**	1
평균(M)	52.85	67.95	38.24	65.29
표준편차(SD)	11.82	12.79	6.71	7.90

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

### 2.4.1 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 비집착과 자기자비의 이중매개효과

돌봄 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 비집착과 자기자비의 직접효과와 간접효과 및 이중매개효과를 검증하기 위하여 Hayes [23]가 제안한 PROCESS Macro Model 6번을 이용하여 분석하였다. 분석 결과는 [표 4]와 같다.

첫째, 돌봄 스트레스에 대한 심리적 안녕감의 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며( $F = 81.686, p < .001$ ), 설명력은 23.9%( $R^2 = .239$ )였다. 둘째, 돌봄 스트레스에 대한 비집착의 회귀모형도 통계적

으로 유의하였으며( $F = 29.479, p < .001$ ), 설명력은 10.1%( $R^2 = .101$ )%였다. 셋째, 돌봄 스트레스와 비집착을 동시에 투입한 자기자비의 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며( $F = 79.646, p < .001$ ), 설명력은 38.0%( $R^2 = .380$ )였다. 마지막으로 심리적 안녕감을 종속변인으로 설정하고 돌봄 스트레스, 비집착, 자기자비를 동시에 투입한 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며( $F = 75.539, p < .001$ ), 설명력은 46.7%( $R^2 = .467$ )이었다. 돌봄 스트레스와 비집착, 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 검증한 결과, 돌봄 스트레스는 심리적 안녕감에 부적인 영향( $\beta = -.182, p < .001$ )을 미치는 것으로 나타났

으며, 비집착( $\beta=.158, p<.001$ )과 자기자비( $\beta=.371, p<.001$ )는 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

[표 4] 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 비집착과 자기자비의 매개효과

[Table 4] Mediating effect of non-attachment and self-compassion in the relationship between caring stress and psychological well-being

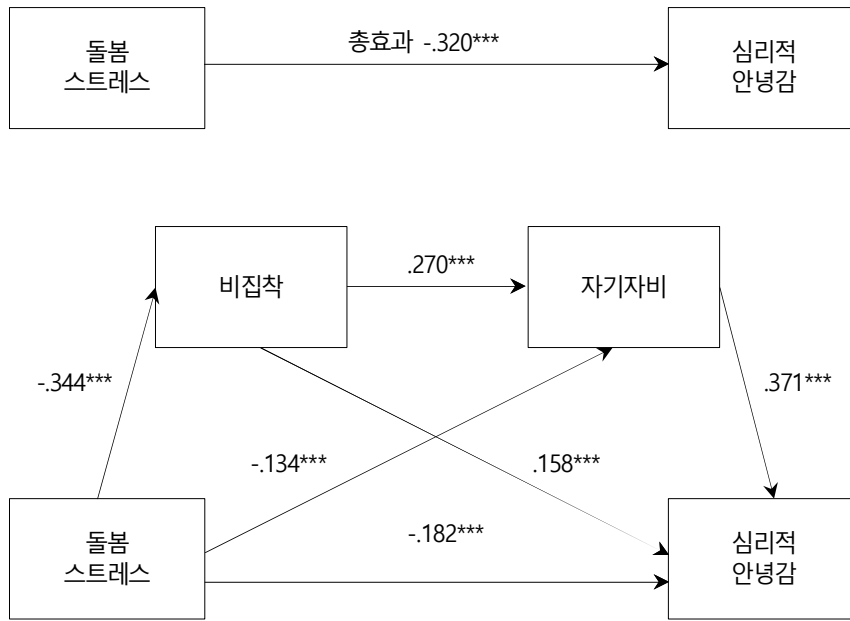
독립	중속	$\beta$	SE	$t$	F	R <sup>2</sup>
돌봄스트레스	심리적안녕감	-.320	.036	-9.038***	81.686***	.239
돌봄스트레스	비집착	-.344	.063	-5.430***	29.479***	.101
돌봄스트레스	자기자비	-.134	.030	-4.480***	79.646***	.380
비집착		.270	.028	9.753***		
돌봄스트레스	심리적안녕감	-.182	.033	-5.580***	75.539***	.467
비집착		.158	.034	4.634***		
자기자비		.371	.065	5.680***		

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

이상에서 살펴 본 바를 종합하여 직접효과와 총효과를 정리하면 [그림 1]과 같다. 본 연구의 돌봄 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 총 효과는  $\beta=-.320$ 이었다가 매개변수들이 투입되면서 돌봄 스트레스에서 심리적 안녕감으로의 직접 경로의 직접효과는  $\beta=-.182$ 로 감소하였다. 따라서 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 비집착과 자기자비가 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 이러한 결과는 이중매개효과가 있음을 의미한다.

다음으로, 본 연구는 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 비집착과 자기자비의 간접효과를 검증하기 위하여 5,000회의 부트스트래핑을 지정하고 신뢰구간을 95%로 설정하여 효과분석을 실시하였으며 검증결과는 [표 5]와 같다. 전체 총 간접효과 크기는  $-.139$ 로 95% 신뢰구간에서  $[-.199\sim-.088]$ 로 '0'이 존재하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 단순매개효과의 검증 결과를 살펴보면 돌봄 스트레스가 비집착을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 경로의 간접효과 크기는  $-.054$ 로 95% 신뢰구간에서  $[-.097\sim-.024]$ 로 '0'이 존재하지 않아 매개효과가 유의하였다. 돌봄 스트레스가 자기자비를 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 경로의 간접효과 크기는  $-.050$ 로 95% 신뢰구간에서  $[-.085\sim-.020]$ 으로 '0'이 존재하지 않아 매개효과가 유의하였다.

다음으로 본 연구에서 가정한 돌봄 스트레스가 비집착과 자기자비를 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 경로의 이중매개효과의 검증결과, 95% 신뢰구간에서  $[-.066\sim-.014]$ 로 '0'이 존재하지 않아 이중매개효과가 존재하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성인 지적장애 자녀를 둔 부모가 돌봄 스트레스를 받을 때 비집착의 자기자비 마음을 가지면 심리적 안녕감을 가질 수 있다는 것을 의미하겠다.



[그림 1] 각 경로별 직접효과와 총효과

[Fig. 1] Direct and total effects for each route

[표 5] 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 비집착과 자기자비의 간접효과

[Table 5] Indirect effect of non-attachment and self-compassion in the relationship between caring stress and psychological well-being

경로	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
돌봄스트레스 → 비집착 → 심리적안녕감	-.054	.019	-.097	-.024
돌봄스트레스 → 자기자비 → 심리적안녕감	-.050	.016	-.085	-.020
돌봄스트레스 → 비집착 → 자기자비 → 심리적안녕감	-.035	.013	-.066	-.014
총간접효과	-.139	.029	-.199	-.088

LLCI = Boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값  
 ULCI = Boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

### 3. 요약 및 결론

본 연구는 성인 지적장애 자녀를 둔 부모의 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 비집착과 자기자비의 이중매개효과를 밝히는데 목적이 있다. 이를 통해 돌봄 스트레스, 비집착, 자기자비, 심리적 안녕감과의 관계를 통합적으로 살펴보고자 하였으며, 돌봄 스트레스에 고통받는 성인 지적장애 자녀를 둔 부모의 심리적 안녕감을 높이기 위해 비집착과 자기자비가 중요한 요인임을 밝히고자 하였다. 성인 지적장애 자녀를 둔 부모를 대상으로 온라인을 통해 설문조사를 실시하여

무응답 및 불성실한 응답을 제외한 289부의 설문을 사용하였다.

먼저, 각 변수간의 상관관계를 살펴 본 결과, 돌봄 스트레스, 비집착, 자기자비, 심리적 안녕감의 관계에서 각 변인들이 유의한 상관관계를 나타냈다. 돌봄 스트레스는 비집착과 자기자비, 심리적 안녕감과 유의한 부적상관을 보였으며 이는 장애 자녀의 부모의 심리적 안녕감은 돌봄 스트레스가 높을수록 낮아진다는 선행연구 [3][4]를 지지한다. 또한 집착하게 되면 돌봄 스트레스를 높게 된다는 선행연구 [24][25]와 자기자비가 낮으면 돌봄 스트레스가 높아진다는 선행연구 [26]를 뒷받침해주고 있다. 따라서 본 연구는 비집착과 자기자비가 성인 지적장애 자녀를 둔 부모의 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감에 중요한 역할을 할 수 있다는 것을 시사한다.

다음으로 돌봄 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 비집착과 자기자비의 이중매개효과를 확인한 결과, 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 비집착이 매개하는 단일매개효과에서의 경로는 통계적으로 유의하였다. 이는 비집착이 개인의 심리적 안녕감을 증진시킨다는 선행연구 [8][11]와 맥을 같이 한다. 또한 돌봄 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비가 매개하는 단일매개효과에서의 경로도 유의하였다. 이는 앞서 살펴 본 것과 같이 자기자비가 돌봄 스트레스에 도움을 준다는 연구 [27]와 자기자비가 긍정적 심리와 안녕감에 영향을 준다는 연구 [14][16]를 지지한다. 즉, 돌봄 스트레스가 높을 때 자기자비의 마음을 가지면 심리적 안녕감을 증진시킨다는 의미이다. 다음으로, 돌봄 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 비집착과 자기자비가 순차적으로 이중매개하는 것으로 확인하였다. 이러한 결과는 돌봄 스트레스가 있을 때, 자녀에게 비집착하고 자기자비 마음을 가지게 되면 심리적 안녕감을 높일 수 있다는 것을 시사한다.

본 연구 결과는 돌봄 스트레스가 과중한 성인 지적장애 자녀를 돌보는 부모들의 심리적 안녕감을 높이기 위해서 비집착과 자기자비에 기반을 둔 심리개입 프로그램을 적용할 필요가 있음을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 이렇게 성인 지적장애 자녀를 둔 부모에게 비집착과 자기자비에 기반을 둔 심리개입 프로그램을 적용한다면, 다음과 같은 효과를 기대할 수 있을 것이다. 부모가 비집착적 자세를 가짐으로써 자녀와 정신적 거리두기가 가능해지고 자녀에 대한 심리적 통제를 멈출 수 있다. 또한, 자녀와의 과밀착 즉 과잉동일시에서 벗어나서 부모와 자녀 각자 고유한 존재 가치를 가진다. 이러한 분리의 경험은 자녀를 장애아가 아닌 있는 그대로의 소중한 자녀로 볼 수 있게 한다. 이로써 부모 자신도 자유로워지며 긍정적인 삶의 태도를 지니도록 도움받을 수 있을 것이다. 다음으로 부모가 자기자비를 갖게 되면 장애 자녀를 둔 자신을 자책하지 않고 비판단적이고 친절한 태도를 취할 수 있다. 또한, 장애 자녀를 돌보는 과중한 스트레스가 나 혼자만 겪는 어려움이라는 고립적인 태도가 아닌 인간 경험의 일부로 담담하게 받아들이도록 도울 것이다. 더불어 부모 자신이 노화되어 가면서 자녀의 미래에 대한 불안감을 과장하거나 억제하지 않고, 객관적으로 바라보고 관찰하여 심리적 여유를 가지고 대처하도록 도울 수 있을 것이다.

본 연구의 또 다른 의의로는 성인 지적장애 자녀를 둔 부모들에게 필요한 새로운 개념인 비집

착의 영향력을 알아본 데 있다. 추후 장애 자녀를 둔 부모들의 돌봄 스트레스를 해소하기 위한 부모 교육 프로그램 개발 시 비집착과 자기자비를 증진시키는 것을 주안점으로 둔다면 부모들의 심리적 안녕감을 개선하는데 유용하게 사용될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점은 연구에서 사용된 자료가 자기보고식 설문을 통한 자료이라는 것이다. 자기보고식 측정은 참여자가 사회적으로 바람직한 방향 또는 방어적인 태도로 응답을 하거나 과장된 보고를 하였을 가능성이 있다. 따라서 이러한 제한점의 보완으로 실험연구 등의 측정 방법을 통한 후속연구가 필요할 것으로 사료된다. 또한 연구참여자들이 거주하는 지역이 서울, 경기 지역으로 표본 지역이 한정되어 있어 연구결과를 일반화하는데 다소 무리가 있다. 따라서 추후 연구에서는 전국 규모의 여러 지역에서 표집이 되어 본 연구결과를 반복 검증해 볼 필요가 있다. 또다른 제한점으로 본 연구의 자료는 현재 시점을 파악한 일회성에 그친 횡단 연구자료이기 때문에 변수 간의 인과관계를 확인하는데 제약이 있다. 따라서 인과적인 영향 관계에 대하여 신뢰할 수 있는 결과를 얻기 위해서는 종단적인 자료를 살펴볼 필요가 있다.

추후 연구를 위한 제언으로는 본 연구는 성인 지적장애 자녀를 돌보는 부모의 심리적 안녕감을 높이기 위한 중요한 요인으로 비집착과 자기자비를 살펴보았다. 이와 함께 마음챙김이나 탈중심화 등의 개념들도 중증의 장애 자녀를 둔 부모의 고통을 완화시킬 중요한 요인이 될 것으로 예상되며, 후속연구에서 다뤄질 필요가 있을 것으로 보인다. 또한, 성인기의 지적장애인과 그 부모의 어려움에 대한 보다 심층적인 연구들이 필요하다. 최근 의료기술의 발달로 평균 수명이 연장되어 성인기 지적장애인이 늘어나고 있으며 이에 따른 관심과 연구가 증가 추세에 있으나 여전히 부족한 상황이다. 따라서 성인기 지적장애인과 그 부모에 대한 다양한 심리학적 연구와 구체적이고 실질적인 지원방안들이 논의되어야 할 것이다. 마지막으로, 성인 지적장애 자녀를 둔 부모들의 고통을 완화시키고 삶의 질이 개선되도록 상담과 교육 장면에서 비집착과 자기자비에 기반을 둔 다양한 심리개입 프로그램이 개발되어야 하겠다.

## References

- [1] H. K. Choi, "The Effect of Caregiving Burden and Social Support on the Depression Level of Parents Caring For Adult Children with Developmental Disability", *Journal of Institute for Social Sciences Chungnam National University*, vol. 21, no. 2, April 2010, pp. 243-263, doi: 10.16881/jss.2010.04.21.2.243.
- [2] G. E. Kim, "Caregiving satisfaction of elderly mothers of adults with intellectual disability", Doctoral Thesis, Department of Graduate School of Social Welfare, Ewha Womans University, Republic of Korea, 2010. [Online]. Available: <http://www.riss.kr/link?id=T12115225>.
- [3] H. C. Yong, K. Y. Hwang, I. Y. Ko, C. Kim, "The Effect of Social Support and Parenting Stress to Psychological Well-being and Family Life Quality of Mothers with Handicapped Child", *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, vol. 16, no. 2, June 2009, pp. 115-134.

- [4] S. J. Lee, S. S. Oh, "The Relationship Between the Parenting Stress and Psychological Well-being of the Mothers of the Child with the Developmental Disability: Testing a Mediating Model of Active Coping Strategy and Social Support", *Korea Journal of Counseling*, vol. 7, no. 1, July 2006, pp. 27-45.
- [5] E. H. Jang, Y. S. Jung, "Relations of Positive Meaning-Making, Psychological Well-being, and Care Satisfactions in Mothers with Disabled Child", *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, vol. 23, no. 4, November 2011, pp. 1051-1081.
- [6] P. M. Kearney, T. Griffin, "Between joy and sorrow: Being a parent of a child with developmental disability", *Journal of advanced nursing*, vol. 34, no. 5, June 2001, pp. 582-592, doi: 10.1046/j.1365-2648.2001.01787.x.
- [7] I. S. Jang, "A study on the effect that guilt in foster care, separation anxiety and fostering stress influence the fostering attitudes", Master's thesis, Department of educational psychology Graduate School, Hanyang University Graduate School of Education, Republic of Korea, 2001. [Online]. Available: <http://www.riss.kr/link?id=T8012948>.
- [8] B. K. Sahdra, P. R. Shaver, K. W. Brown, "A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning", *Journal of personality assessment*, vol. 92, no. 2, February 2010, pp. 116-127, doi: 10.1080/00223890903425960.
- [9] M. J. Kim, "Life of Disabled Child's Mother: Freedom of Existence Separated from Identification", Doctoral Thesis, Graduate School of Nursing, Chungnam National University, Republic of Korea, 2014. [Online]. Available: <http://www.riss.kr/link?id=T13434716>.
- [10] W. K. Lee, "Study on the Reliability and Validity of Nonattachment Scale", *Journal of Korea Contents Association*, vol. 16, no. 12, December 2016, pp. 644-654, doi: 10.5392/JKCA.2016.16.12.644.
- [11] K. D. Neff, "The Development and validation of a scale to measure self-compassion", *Self and Identity*, vol. 2, no. 3, September 2003, pp. 223-250, doi: 10.1080/15298860309027.
- [12] S. Robinson, R. P. Hastings, J. A. Weiss, J. Pagavathsing, Y. Lunsy, "Self compassion and psychological distress in parents of young people and adults with intellectual and developmental disabilities", *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, vol. 31, no. 3, May 2018, pp. 454-458, doi: 10.1111/jar.12423.
- [13] E. J. Go, "Analysis on the emotional effect of self-compassion and self-esteem in the occurrence of negative life events", Doctoral Thesis, Graduate School of Psychology, Korea University, Republic of Korea, 2014. [Online]. Available: <http://www.riss.kr/link?id=T13384151>.
- [14] S. R. Park, H. J. Lee, "The Effect of Self-compassion on Self-regulation during Negative Events: In Comparison with Self-esteem", *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 34, no. 4, November 2015, pp. 877-907.
- [15] H. j. Cho, M. H. Hyun, "The effects of perceived stress and self compassion on the relationship between self criticism and depression", *Korean journal of health psychology*, vol. 16, no. 1, July 2011, pp. 49-62, doi: 10.17315/kjhp.2011.16.1.004.
- [16] J. G. Greene, R. Smith, M. Gardiner, G. C. Timbury, "Measuring behavioural disturbance of elderly demented patients in the community and its effects on relatives: a factor analytic study", *Age and Ageing*, vol. 11, no. 2, May 1982, pp. 121-126, doi: 10.1093/ageing/11.2.121.
- [17] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being",

- Journal of personality and social psychology, vol. 57, no. 6, December 1989, pp. 1069-1081, doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- [18] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha, "Analyses on the Construct of Psychological Well - Being(PWB) of Korean Male and Female Adults", *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 15, no. 2, August 2001, pp. 19-39
- [19] C. D. Ryff, C. L. M. Keyes, "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of personality and social psychology*, vol. 69, no. 4, October 1995, pp. 719-727, doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- [20] K. D. Neff, "Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself", *Self and Identity*, vol. 2, no. 2, September 2003, pp. 85-101, doi: 10.1080/15298860309032.
- [21] K. U. Kim, G. D. Lee, Y. R. Joe, S. H. Che, W. K. Lee, "The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale", *Korean journal of health psychology*, vol. 13, no. 4, December 2008, pp. 1023-1044.
- [22] A. F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: a Regression-Based Approach*, New York, NY: The Guilford Press, 2013.
- [23] A. F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: a Regression-Based Approach*, Guilford publications, 2017.
- [24] H. S. Kim, H. L. Shin, "Effects of maternal anxiety on mothers' parenting behaviors: A mediation of maternal self-efficacy", *Korean Journal of Child Psychotherapy*, vol. 7, no. 1, April 2012, pp. 93-114.
- [25] J. H. Shin, "Parents' Anxiety and Obsession of Pre-Adult Children by Buddhist Philosophical approach", Master's thesis, Department of Counseling, Korea Counseling Graduate University, Republic of Korea, 2020. [Online]. Available: <http://www.riss.kr/link?id=T15463080>.
- [26] H. Moreira, M. J. Gouveia, C. Carona, N. Silva, M. C. Canavarro, "Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress", *Journal of Child and Family Studies*, vol. 24, no. 8, August 2015, pp. 2332-2344, doi: 10.1007/s10826-014-0036-z.
- [27] S. A. Kim, E. Y. Ko, "The Impact of Caregiving Stress on Life Satisfaction of Mothers of Children with Developmental Disabilities :The Differential Mediating Effects of Bi-factorial Self-compassion", *Research on Asian education*, vol. 20, no. 1, March 2019, pp. 271-299, doi: 10.15753/aje.2019.03.20.1.271.