



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

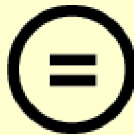
다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교 육 학 석 사 학 위 논 문

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에
대한 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및
사회적 지지의 상대적 영향력



2023년 02월

부경대학교교육대학원

아동심리 및 상담 전공

김 경 민

교 육 학 석 사 학 위 논 문

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에
대한 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및
사회적 지지의 상대적 영향력

지도교수 이 희 영

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.

2023년 02월

부경대학교교육대학원

아동심리 및 상담 전공

김 경 민

김경민의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2023년 02월 17일



주 심 문학박사 권 연 희 (인)

위 원 철학박사 이 연 우 (인)

위 원 철학박사 이 희 영 (인)

목 차

Abstract	vi
----------------	----

I. 서론	1
-------------	---

1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	7
3. 용어의 정의	8
가. 양육 스트레스	8
나. 양육 효능감	8
다. 아버지 양육 참여	8
라. 사회적 지지	9

II. 이론적 배경	10
------------------	----

1. 양육 스트레스	10
가. 양육 스트레스 개념	10
나. 양육 스트레스 관련 변인	13
2. 양육 효능감과 양육 스트레스	14
가. 양육 효능감의 개념 및 특성	14
나. 양육 효능감과 양육 스트레스의 관계	16
3. 아버지 양육 참여와 양육 스트레스	18

가. 아버지 양육 참여	18
나. 아버지 양육 참여와 양육 스트레스의 관계	21
4. 사회적 지지와 양육 스트레스	23
가. 사회적 지지의 개념 및 특성	23
나. 사회적 지지와 양육 스트레스의 관계	26

III. 연구방법 28

1. 연구모형	28
2. 연구 대상	30
3. 측정 도구	32
가. 어머니의 양육 스트레스	32
나. 양육 효능감	33
다. 아버지 양육 참여	34
라. 사회적 지지	35
4. 자료분석	36

IV. 연구 결과 및 해석 38

1. 예비분석 : 연구 변인에 대한 기술 통계량 및 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 배경 변인의 탐색	38
2. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 양육 스트 레스에 미치는 영향력 비교	42
가. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지와 양육 스트 레스 간의 상관관계	42

나. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 양육 스트레스에 미치는 상대적 영향력	45
---	----

V. 논의 및 결론 49

1. 논의	49
가. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지와 양육 스트레스 간의 상관관계	49
나. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스에 미치는 상대적 영향력	53
다. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 미치는 상대적 영향력 ..	55
2. 결론 및 제언	59
<참고문헌>.....	61
<부 록>.....	81

표 차례

<표 1> 연구 대상의 배경 변인에 따른 분포	30
<표 2> 어머니의 양육 스트레스 측정 문항 구성 및 신뢰도	32
<표 3> 양육 효능감 측정 문항 구성 및 신뢰도	33
<표 4> 아버지 양육 참여 측정 문항 구성 및 신뢰도	34
<표 5> 사회적 지지 측정 문항 구성 및 신뢰도	35
<표 6> 어머니의 양육 스트레스에 대한 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지 변인의 하위 변인별 기술 통계량	38
<표 7> 배경 변인에 따른 하위 집단 간 양육 스트레스의 차이	41
<표 8> 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스, 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지 간의 상관관계	44
<표 9> 일상적 스트레스에 대한 위계적 중다회귀분석 결과1	45
<표 10> 일상적 스트레스에 대한 위계적 중다회귀분석 결과2	46
<표 11> 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 대한 위계적 중다회귀 분석 결과1	47
<표 12> 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 대한 위계적 중다회귀 분석 결과2	48

그림 차례

[그림 1] 연구모형	29
-------------------	----



The relative influence of parenting efficacy, fathers' participation
in parenting and social support on parenting stress
of mothers with early children

Kim Kyeong Min

*Graduate School of Education
Pukyong National University*

Abstract

The objective of this study was to investigate the influence of parenting efficacy, fathers' participation in parenting and social support on parenting stress of mothers with early children. The research question were as follows:

<Research Question 1> How is the parenting stress of a mother with early children related to parenting efficacy, the fathers' participation in parenting and social support?

<Research Question 2> How is the relative influence of parenting efficacy, the fathers' participation in parenting and social support of on parenting stress of mothers with early children?

To solve these research question, an online survey was conducted on mothers with early children aged 3 to 5 in South Korea through online communities related to childcare, and the analyses were based on data answered by 241 people. Research results were as follows: First, parenting efficacy, fathers' participation in parenting and social support on parenting stress showed negative correlations. Fathers' participation in parenting had the greatest influence on daily stress caused by child rearing, and parenting efficacy had the highest influence on burden and distress caused by parental roles. The variables that influence both daily stress due to child rearing and burden and distress due to parental roles were in fathers' participation in parenting.

Second, as a result of examining the relative influence of each variable influencing mother's parenting stress, the variables influencing daily stress from child rearing were social support and fathers' participation in parenting. As sub-variables, 'evaluative support' of social support, and 'self-growth' of fathers' participation in parenting were highly influential. The variables that influence burden and distress due to parental roles were fathers' participation in parenting and parenting efficacy. And as sub-variables, 'joint parenting' of fathers' participation in parenting, and 'general parenting ability', 'communication skills' of parenting efficacy were influential.

These results can be used as important basic data in developing an approach to reducing parenting stress for mothers with early children.

Key Terms: parenting efficacy, fathers' participation in parenting, social support



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

굿네이버스의 2020년 아동 재난 대응 실태조사에 따르면, 보호자의 양육 스트레스(10점 만점)가 코로나19 이전과 비교하여 73.2% 증가한 것으로 나타났다. 코로나19로 인해 어린이집, 유치원, 사설 놀이공간 등의 휴원, 휴업으로 아동 돌봄 서비스에 공백이 생기면서 가정 내 돌봄과 보육으로 자녀를 양육하는 보호자의 스트레스가 큰 폭으로 증가했다. 이로 인한 직장 내 자녀 돌봄 지원제도 이용 비중을 살펴보면, 재택근무, 유연근무제, 무급휴가, 근로 시간 단축, 육아시간 지원, 가족 돌봄 휴가 등 자녀 돌봄 지원제도 이용 비율은 아버지보다 어머니가 높다(통계청, 2021). 이러한 결과를 보면 자녀 양육 시간이 상대적으로 길고 일차적 양육 책임감을 느끼는 어머니가 아버지에 비해 양육 스트레스가 더 높을 것으로 예측할 수 있다.

어머니의 양육 스트레스가 높아지면 반대로 양육 효능감이 낮아져, 자녀 훈육 및 처벌 과정에서 자신의 감정을 통제하지 못하고 자녀에 대한 언어적, 신체적 학대와 같은 가혹한 양육 행동을 보인다(백진주, 2022). 실제 2020년 아동 학대 사례 결과에 따르면, 아동 학대 발생률도 매우 높게 증가한 것으로 나타났는데, 아동 학대 발생 장소는 아동의 가정 내가 전체의 84.9%를 차지하고, 피해 아동의 82.1%가 부모에 의해 발생한 것으로 보고된 바 있다(보건복지부, 2020). 이처럼 누적된 양육 스트레스는 강압적이고

통제적인 양육방식으로 나타나며(안지영, 2001; 신혜진, 2022), 아동 학대나 방임으로 이어질 수 있다. 이것은 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 지수가 높으면 합리적 지도를 덜 하고 권위주의적 통제와 과보호를 하는 것으로 나타난 연구 결과와 같다(김미숙, 2005). 이와 같이 양육 스트레스는 자녀의 발달뿐 아니라 가족 전반에 걸쳐 부정적 영향을 미칠 수 있으며, 더 나아가 심각한 사회 문제로 연결될 수 있기 때문에 주의를 기울일 필요가 있다.

일반적으로 스트레스를 경험할 때 스트레스의 원인을 아는 것은 매우 중요하다. 그 원인에 따라 스트레스 발생상황을 변화시키거나, 스트레스 위협을 축소하기 위해 상황을 조정하거나, 통제 가능한 범위 내에서 스트레스를 유지하는 형태로 스트레스 상황에 대처할 수 있기 때문이다(김성우, 2001). 양육 스트레스 역시 이를 유발하는 원인과 이에 영향을 미치는 변인을 세부적으로 고려하는 것은 양육 스트레스 대처에 도움이 될 것이다.

부모들은 자녀를 양육하는 과정에서 시간적, 공간적, 심리적 제약으로 인해 부모의 개인 생활에 많은 어려움을 느끼고, 개인적 성취나 욕구 충족을 위한 활동에 많은 제약을 받으면서 양육 스트레스를 경험한다(송승민, 송진숙, 2007). 다시 말해, 양육 스트레스는 어떤 특정한 사건이 아니더라도 부모 역할을 수행하면서 경험하는 일상적 스트레스와 부모 역할에 의한 부담감(Abidin, 1990)이라 할 수 있다. 여기서 일상적 스트레스란 자녀를 양육하는 과정에서 지속적으로 요구되는 시간과 에너지 투자로 인해 경험하는 육체적 피로, 개인 시간의 부족, 감정적 어려움 등의 일상적 스트레스를 의미한다(강희경, 1998). 다른 측면은 부모 역할에 의한 부담감으로 부모 역할을 수행하는 과정에서 많은 갈등 상황들을 경험하게 되는데, 이때 느끼는 심리적 부담감, 양육에 대한 부담감, 또한 부모 역할에서 경험하는 이상과 실제의 차이, 부모 역할 회피와 관련이 있다(권정미, 박영준, 2014).

현재 어떤 측면의 양육 스트레스를 더 크게 경험하는지에 따라 양육 스트레스 관리를 위한 접근방법이 달라질 수 있기 때문에 양육 스트레스의 원인을 세부적으로 확인하는 것은 매우 중요하다.

양육 스트레스에 영향을 미치는 변인에 대한 연구는 꾸준히 이루어졌는데, Abidin(1992)은 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인으로 자녀 관련 변인, 상황 관련 변인, 어머니 관련 변인으로 구분하였다. 이에 기초한 선행연구들을 살펴보면, 자녀 관련 변인으로 자녀의 연령이 양육 스트레스에 영향을 미치지 않는다는 연구 결과(박성옥, 1997)와 자녀의 연령에 따라 보호와 돌봄이 더 요구되는 어린 연령의 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스가 증가한다는 상반된 연구 결과(유우영, 이숙, 1998)가 있었다. 상황 관련 변인으로는 소득이 높은 가정의 어머니일수록 양육 스트레스 수준이 감소한다는 연구 결과(정문자, 이미리, 2000)와 소득에 따른 차이가 없었다는 연구 결과(박성옥, 1997)가 보고되었다. 어머니 관련 변인으로는 어머니의 연령이 낮을수록 양육 스트레스를 더 많이 받는다는 연구 결과(정안나, 2007)와 어머니의 연령과 양육 스트레스는 관계가 없다는 연구 결과(정영애, 2004)가 상이하게 나타났다. 이러한 선행연구들은 양육 스트레스에 관련된 다양한 변인들이 폭넓게 고려되어야 함을 시사하였다. 이후 생태 체계적 관점에서 양육 스트레스에 영향을 주는 부모 개인 변인, 미시체계 변인, 중간체계 변인, 거시체계 변인에 대한 연구(오재연, 유구종, 2007)와 양육 스트레스와 관련된 어머니 개인의 특성, 가족 내 지원, 자녀 특성, 관계 특성에 대한 연구(서주현, 김진경, 2012) 등 양육 스트레스의 다양한 변인에 대한 연구가 활발히 진행되어 왔다.

이렇게 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인들은 서로 직·간접적인 영향을 주며 상호작용을 하는데, 이 변인들은 서로 위험요인으로 작용하기도 하고 보호 요인으로 작용하기도 한다. 어머니의 개인적 질병, 정서적 문제,

도움을 줄 수 있는 사람들의 지원 부족 등 양육 스트레스의 위험요인들은 쉽게 사라지지 않고 지속적으로 영향을 미치기도 한다(박응임, 2013). 양육 스트레스를 가중시키는 위험요인으로 어머니의 성향 및 심리적 요인과 같은 개인 특성 변인, 양육방식 및 태도 변인 등이 있다. 개인 특성과 관련하여 양육 불안이 높을수록 양육 스트레스 수준이 높아지고(손영지, 2010; 이진희, 2021), 신경증 높은 집단이 신경증 낮은 집단보다 양육 스트레스를 훨씬 많이 지각하는 것으로 나타났다(길연하, 1996). 또 다른 변인인 양육방식 및 태도 변인과 관련해서는 방임적 허용과 통제·강압적 양육 행동을 많이 하는 집단이 양육 스트레스가 높다는 연구 결과가 있다(박영진, 2014).

양육 스트레스를 감소시키는 보호 요인을 구분해 보면, 어머니 개인 특성 관련 변인, 관계 관련 변인, 사회 관련 변인으로 나누어 볼 수 있다. 먼저 개인 특성 변인으로 박진영 외(2014)는 어머니의 정서지능이 높을수록 양육 스트레스가 낮다고 보고하였고, 이미향(2013)은 어머니의 정서 인식, 정서 표현, 정서 조절이 높을 때 부모로서의 효능감이 증대되고, 부모 역할 만족도가 높아진다고 하였다. 이러한 부모 역할 만족도는 일상적 긴장과 갈등 요소를 경감시켜 양육 스트레스를 감소시킬 것으로 기대할 수 있다. 김영주 외(2007)는 부모가 자녀 양육에 대한 지식이 많을수록 자녀 양육으로 인한 스트레스를 줄이고 효과적인 양육 수행이 가능하다고 하였다.

개인 특성 변인으로 양육 효능감이 가장 많이 연구되었는데, 양육 효능감이란 자녀를 바람직하게 양육하는 능력에 대한 부모 자신의 신념(최형성, 2002), 또는 자녀 양육을 하는 부모로서의 능력에 대한 자기평가(안지영, 2001)를 의미한다. 선행연구에 따르면 양육의 긍정적, 성공적 경험들은 양육 효능감을 높일 수 있고, 양육 스트레스가 삶의 질에 미치는 부정적 영향을 양육 효능감이 매개한다고 하였다(최형성, 2005; 서지유, 2015). 유아

부모는 양육 효능감과 자기효능감이 높을수록 스트레스를 덜 지각하고 스트레스에 대처를 잘하며, 가정생활에 만족감과 행복을 느끼는 것으로 나타났다(조선화, 2015).

다음 관계 변인으로 아버지의 양육 참여가 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 주요 변인(유호용, 2001)으로 대두되었는데, 1980년대 후반부터 산업화로 인한 핵가족의 증가로 가족 지지체계가 축소되었고, 자녀 수의 감소, 노동 인력에 대한 요구 등으로 여성의 경제활동 참여가 증가하였다. 이로 인해 아버지에게는 단순히 경제적 부양자가 아니라 육아의 공동 책임자로서 어머니와 함께 자녀 양육에 보다 적극적으로 참여해야 할 공동 책임이 요구되고 있다. 국내 연구에서도 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 요인으로 아버지의 양육 참여 정도에 따라 유의미한 차이를 보였고(전영자, 1996), 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여도가 높을수록 양육 스트레스의 발생 빈도와 강도는 낮은 것으로 나타났다(김정, 이지현, 2005; 이윤선, 2008). 또한, 아버지 양육 참여가 높을수록 어머니의 양육 스트레스가 감소하고 부모 역할 만족도를 높이는 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(조하연, 2022). 즉, 아버지의 높은 자녀 양육 참여와 배우자와의 좋은 관계가 어머니의 양육 스트레스 감소는 물론 심리적 건강에도 긍정적 영향을 미친다고 볼 수 있다.

양육 스트레스에 영향을 미치는 또 다른 변인으로 사회 변인인 사회적 지지를 고려할 수 있는데, 사회적 지지란 일반적으로 타인으로부터 제공되는 모든 유형의 물질적, 심리적, 정보적 도움을 의미하며, 우리가 사회생활을 하며 주고받는 모든 형태의 상호작용(유우영, 이숙, 1998)을 말한다. 사회적 지지에 대한 정의는 개념이나 구성요소를 규정짓는 관점에 따라 다양하지만 ‘한 개인이 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원’(Cohen, S. & Hoberman, H. M, 1983)으로, 개인이 맺고 있는 인간관계의 질을 어떻

게 주관적으로 평가하고 지각하는지에 중점을 둔다(송연숙, 황해익, 1997). Cochran과 Brassard(1979)는 사회적 지지가 부모로서 경험하는 심리적 부담감과 불안, 극한 스트레스 등에 효과적으로 적응하고, 자녀 양육 과정에서 나타나는 행동에 긍정적 영향을 미치는 자원으로 보았다. 양육 스트레스와 사회적 지지는 부적 상관관계를 보이며, 양육 스트레스가 많으면 사회적 지지를 낮게 지각(엄세진, 2014)하는 반면, 폭넓은 사회적 지지와 정서적 지지 경험은 어머니와 자녀와의 관계에 긍정적 영향을 주고, 어머니에게 적절한 평가를 해주는 사람이 있을 때 양육 스트레스를 덜 지각하는 것으로 나타났다(류기자, 2006; 송미혜 외, 2007; 이은혜, 1997). 이러한 사회적 지지는 자녀를 양육하는 어머니의 심리 상태에 영향을 미쳐 양육 스트레스를 낮추고 긍정적 양육 태도 형성에 도움이 된다(김상림, 박창현, 2016).

이처럼 양육 스트레스와 그 변인에 대한 개별적 연구는 이미 상당히 진행되어 왔으나 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인들의 상대적 영향력을 확인하고 종합적으로 이해하는 데는 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스(일상적 스트레스, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스)에 대한 어머니 개인 특성 변인인 양육 효능감, 관계 변인인 아버지 양육 참여, 사회 변인인 사회적 지지의 상대적 영향력을 분석하고, 양육 스트레스의 하위 요인별 영향력이 큰 주요 변인을 살펴보고자 한다. 본 연구의 결과는 양육 스트레스의 관리 지원을 위한 구체적인 전략 수립에 도움이 되는 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

2. 연구 문제

본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 대한 양육 효능감, 아버지 양육 참여와 사회적 지지의 상대적 영향력을 알아보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구 문제 1 : 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스는 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지와 어떤 관계가 있는가?

연구 문제 2 : 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지의 상대적 영향력은 어떠한가?

3. 용어의 정의

가. 양육 스트레스

양육 스트레스란 자녀를 양육과 동시에 발생하는 부모 역할 수행으로 일상생활에 반복적, 지속적인 영향을 미치는 어려움을 의미한다(최학운, 2019). 이에 본 연구에서는 이러한 정의를 바탕으로 ‘자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스’와 ‘부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스’의 하위 요인을 포함하여 양육 스트레스 개념을 구성하였다.

나. 양육 효능감

양육 효능감은 대체로 자녀를 바람직하게 양육하는 능력에 대한 부모 자신의 신념을 의미한다(최형성, 2002). 이에 본 연구에서는 이러한 정의를 바탕으로 ‘전반적 양육 능력’, ‘건강한 양육 능력’, ‘의사소통 능력’, ‘학습지도 능력’, ‘훈육 능력’의 하위 요인을 포함하여 양육 효능감의 개념을 구성하였다.

다. 아버지 양육 참여

아버지의 양육 참여는 물리적, 신체적 상호관계에 대한 참여 행동의 양적 정도를 의미한다(박선주, 2017; 최경순, 1992). 어머니가 지각하는 양육 스트레스는 어머니가 지각하는 아버지의 육아 역량과 더 관련이 있다(강희

경, 조복희, 1999). 이에 본 연구에서는 아버지 양육 참여를 ‘어머니의 지각에 근거한 아버지의 양육에 참여하는 정도’로 정의하고, ‘놀이·문화 지원’, ‘사회·정서 지원’, ‘교육 지원’, ‘공동 양육’, ‘자기 성장’의 하위 요인을 포함하여 아버지 양육 참여 개념을 구성하였다.

라. 사회적 지지

사회적 지지는 인간이 위기나 역경과 같은 스트레스 상황에서 사용하는 중요한 대처자원으로 스트레스를 낮추고 정신건강에 긍정적 영향을 미친다(이선아, 2014). 이에 본 연구에서는 사회적 지지를 ‘어머니가 양육 스트레스 상황에서 사용하는 유용한 대처자원’으로 정의하고, ‘정서적 지지’, ‘정보적 지지’, ‘물질적 지지’, ‘평가적 지지’의 하위 요인을 포함하여 사회적 지지 개념을 구성하였다.

II. 이론적 배경

1. 양육 스트레스

가. 양육 스트레스 개념

누구나 일상생활 속에서 스트레스를 경험하면서 살아간다. 개인이 감당하기 적당한 수준의 스트레스는 일에 대한 집중과 빠른 수행을 돕지만, 감당할 수 있는 범위를 넘어설 때는 심리적, 신체적 부정적 영향을 주기도 한다(정재은, 1993; 최학운, 2019). 부모라면 누구나 자녀를 양육하는 과정에서 다양한 스트레스를 경험한다. 물론 자녀를 키우는 매 순간 자녀로 인한 기쁨과 보람 등 정서적 가치가 지닌 긍정적 효과도 있다(정미라, 강수경, 최은지, 2013). 하지만, 자녀 양육 과정에서 개인 활동 제한, 신체적 피로 증가, 경제적 부담이나 자녀를 잘 양육해야 한다는 심리적 부담 등 가정에서 일어나는 매일의 소소하고 일상적 일들이 누적되면 주요 생활사건보다 더 큰 스트레스가 될 수도 있다(박영아, 2005; 유호용, 2001; Crnic, K. A., Greenberg, M. T., 1990). 특히, 한국인 부모는 자신 삶의 중심에 자녀를 두고(박영신, 김의철, 정갑순, 2004), 자녀 교육에 높은 가치를 두며 이로 인한 책임감을 강하게 느낀다(최은아, 2014). 그런데, 한국의 가부장적 성 역할 개념은 자녀 양육의 책임을 어머니 본연의 의무로 보고 어머니에게 양육에 대한 일차적 책임을 지운다(김은설, 최혜선, 2008). 그에 시대적 변

화에 따라 어머니에게는 자녀 양육뿐 아니라 자녀 교육 관리, 그리고 경제적 활동 참여의 역할도 가중되고 있다(손소영, 2013). 결국 아버지와 비교했을 때 자녀 양육에서 대부분의 역할을 수행하는 어머니가 양육의 책임과 스트레스를 더 많이 경험한다(박희순, 2009)고 볼 수 있다.

양육 스트레스의 정의를 살펴보면, Abidin(1990)은 부모 역할 수행에서 일상적으로 지각하는 스트레스라고 정의하면서 일상적 스트레스와 부모 역할에 의한 부담감으로 개념화하였다. 양육 스트레스의 개념화에 있어 일상적 스트레스(daily hassles)는 매우 중요한 구성 요인이다. 일상적 스트레스란 개인과 환경과의 일상적 교류에서 경험하는 성급함, 당황, 좌절감 등으로 특히 성인의 보살핌이 필요한 유아기 자녀를 양육하는 어머니의 양육 스트레스를 이해하는데 중요한 개념이다(Crnic, K.A., Greenberg, M. T., 1990). 국내의 선행연구들도 이러한 개념을 반영하였는데, 안지영(2001)은 양육 스트레스를 자녀와의 생활에서 어머니에게 일상적으로 일어나는 성가심이나 짜증 등 반복적인 어려움으로 지각되는 정서라고 정의하였고, 이정순(2003)은 부모 역할을 수행하는 과정에서 경험하는 스트레스로 일시적 혹은 순간적으로 발생하는 근심, 걱정이 아닌, 지속해서 누적된 일상적 스트레스를 양육 스트레스라 하였다. 또한, 조영숙(2008)도 아이를 양육하는 과정에서 느끼는 심리적, 신체적 긴장 상태로, 자녀와의 생활에서 일상적으로 경험하는 일들을 어머니가 어렵고 힘들다고 느끼는 정도라고 양육 스트레스를 정의하였다. 보다 최근에 최학운(2019)은 양육 스트레스를 자녀 양육과 동시에 발생하는 부모 역할 수행으로 일상생활에 반복적, 지속적으로 영향을 미치는 어려움, 피로움, 심리적 도피와 함께 현실의 삶을 살아가는 과정으로 정의하였다.

위에서 살펴본 바와 같이, 부모가 자녀를 돌보는 일이 일상적 파분함, 신경질, 당황과 같은 감정을 유발할 수 있는 수많은 상황을 초래할 수 있기

때문에 일상적 스트레스는 양육 스트레스를 이해하는 중요한 요인이 될 수 있다(Crnic K., Booth, C. L., 1991). 양육 스트레스에 있어 또 다른 측면으로 부모 역할에 의한 부담감이 있다. 최근 부모 역할에 의한 사회적 요구와 개인적 기대가 높아짐에 따라 그에 대한 책임감 및 지식이 강조되면서 부모들은 자녀 양육에 대한 스트레스를 더 많이 받고 있다(오영은, 2021). 부모 역할 부담감이란 부모 역할 수행과정에서 경험하는 부모 효능감 결여, 자녀 양육에 따른 심리적 부담감으로 좋은 부모가 될 수 있을지에 대한 불확신, 다양한 육아 정보의 선택에 대한 혼란, 양육비용이나 교육비용에 대한 부담 등이 포함된다(김기현, 강희경, 1997; 김혜성, 2001). 이처럼 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스, 부모 역할에 의한 부담감과 같은 심리적 요인들은 자녀 양육환경에서 어머니가 지각하는 혼란으로 개인의 안정을 위협할 수 있다(이윤주, 2012).

그러나, 어머니가 양육 과정에서 경험하는 스트레스는 심리적, 신체적 피로감, 경제적 부담, 개인 시간 부족 및 정체감 상실 등 개인적 스트레스에서 멈추지 않는다. 선행연구에 의하면, 양육 스트레스는 자녀를 둘러싼 환경과 양육 행동을 통해 자녀에게도 지대한 영향을 미친다(최은아, 2018). 어머니의 양육 스트레스는 자녀에 대한 애정적 양육 행동의 감소에도 영향을 준다(엄은주, 2013). 안지영(2001)은 어머니가 양육 스트레스로 인해 양육 참여를 적극적으로 하지 않고, 자녀의 필요와 요구에 덜 민감해져 반응이 더디고, 애정적 양육 태도가 낮아질 가능성이 높아진다고 하였다. 더구나 이러한 양육 스트레스는 자녀에 대한 행동과 태도 및 자녀와의 상호작용뿐 아니라 부부관계에도 영향을 주어 결과적으로 자녀 양육에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다(신숙재, 1997).

뿐만 아니라 어머니가 양육 스트레스를 높게 지각할 때, 자녀에 대한 부정적 인식과 행동을 갖기 쉽고, 자녀에게 거부적, 강압적 양육 행동, 제재

나 방임, 비자율적 양육 행동과 같은 부정적 양육 행동이 증가한다(이인학, 최성열, 송희원, 2013)고 하였다. 양육 스트레스가 높아지면 예민해지고 부정적 감정을 좀 더 처벌적이고 훈육적 행동으로 표현할 가능성이 높아지고(소숙희, 1987), 더 나아가 이러한 처벌적, 훈육적 양육 행동은 신체학대나 정서적 학대로 이어질 수 있다(안지영, 2001, 신혜진 2022).

나. 양육 스트레스 관련 변인

양육 스트레스에 영향을 미치는 변인들은 매우 다양하다. 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 관련 변인에 대한 메타분석 연구(최은아, 2018)에 따르면, 선행연구에서 주로 다루어진 어머니의 양육 스트레스에 영향을 주는 변인은 어머니의 양육 특성, 심리·정서적 특성, 자녀 및 배우자 관련 특성, 어머니의 가족 및 배우자와의 관계 특성, 가족 외 사회적 지지 관련 특성이었다. 그중 어머니의 양육 스트레스 유발억제와 유발에 효과 크기가 큰 변인은 어머니의 심리·정서 변인이었고, 다음으로 배우자 변인과 관계 변인이었다.

홍윤정(2022)의 유아기 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스 관련 연구 동향을 살펴보면, 1996년부터 2021년까지 연구된 주요 변인들은 부모 관련 특성, 자녀 관련 특성, 부모-자녀 관계 특성, 양육환경 관련 특성이었다. 그중 부모 관련 특성(244편)은 아버지의 양육 참여(20편)와 양육 효능감(14편) 변인을 주로 연구하였고, 자녀 관련 특성(62편)은 문제행동(23편)에 대한 연구 비중이 높았다. 부모-자녀 관계 특성(9편)은 어머니-유아 상호작용(3편)에 대한 연구 비중이 높았고, 양육환경 관련 특성(30편)은 가족 상호작용(4편)과 사회적 지지(3편) 변인 순으로 연구가 이루어졌다. 이러한 변인들은 직·간접적으로 서로 영향을 주고받으며 상호작용을 하기도 한다. 양

육 스트레스 상황에 노출됐을 때, 보호 요인은 예측된 부정적 결과에 개입하여 위험요인을 감소시키거나 예방할 수도 있고, 부정적 반응을 최소화하여 위험요인과 부정적 결과 사이의 고리를 차단하는 역할을 할 수도 있다 (Fraser, Kirby, & Smokowski, 2004; 김선희, 2022).

2. 양육 효능감과 양육 스트레스

가. 양육 효능감의 개념 및 특성

양육 효능감(Parenting self-efficacy)은 Bandura가 제시한 자아효능감(self-efficacy)의 개념에서 출발한 것으로 자아효능감을 양육의 차원에 적용한 것으로 볼 수 있다(Coleman, Karraker, 1997). Bandura(1977, 1982)는 자아효능감이란 구체적 상황에 대처하기 위해 자신이 소유한 기술과 행동을 얼마나 잘 조직하여 과업을 성공적으로 수행할 수 있는가에 대한 개인의 판단으로 보았다. 특히 자아효능감은 예측할 수 없는 상황이나 스트레스를 직면할 때 그 역할이 중요시되는데, 자아효능감이 높으면 문제 상황을 극복하기 위한 적극적 노력이 증가하는 반면, 자아효능감이 낮으면 문제 상황 극복을 위한 노력이 감소하고 회피하거나 쉽게 포기한다고 하였다(윤은미, 2004 재인용).

이러한 양육 효능감은 어머니의 개인 특성 변인으로 가장 많이 연구되어 왔다(최학운, 2019). 양육 효능감에 대한 선행연구를 살펴보면, Johnston과 Mash(1987)는 양육 효능감을 부모가 자녀를 양육하고 자녀의 문제를 해결

할 수 있는 능력이 있다고 지각하는, 부모 자신에 대한 확신감으로 정의하며, 적절한 부모 역할 수행에 있어 중요한 요인으로 보았다. 김미숙(2005)에 의하면, 양육 효능감은 인지적 특성으로 부모로서의 자신의 수행 능력에 대한 기대와 판단으로, 부모 역할에 따른 적응을 돕고 자녀 양육과 연관된 문제나 어려움을 잘 관리해 나가도록 동기를 제공하며, 양육 행동의 근원으로 중요한 작용을 한다. 또한 김지현과 이지민(2011)은 양육 효능감을 부모가 자신의 양육 능력에 대해 가지는 기대의 정도, 그리고 그 기대가 결과적으로 유아 발달에 영향을 미치는 정도라고 하였다. 이처럼 학자에 따라 다소 차이는 있지만, 양육 효능감은 공통으로 ‘부모의 신념 및 판단’, ‘자녀 양육 과정에서 발생하는 문제 상황에 대한 적절한 대처’, ‘자녀 양육과 관련된 과제 수행 능력과 활동’ 등의 요소들을 포함한다(김미애, 2019). 즉 양육 효능감은 대체로 자녀를 바람직하게 양육하는 능력에 대한 부모 자신의 신념을 의미한다고 볼 수 있다(최형성, 2002). 이러한 자신의 양육 능력에 대한 믿음은 자녀 양육 행동에 영향을 주어 양육 효능감이 높을수록 상황에 따라 보다 적절하고, 융통성 있으며 일관된 양육 행동의 특성과 연관이 있다(Mondell sid, Tyler Forrest B, 1981). 또한 양육 효능감이 높을수록 양육과 관련된 문제를 자신감을 가지고 처리하여 어머니 역할의 한계를 덜 느끼므로 양육과 관련한 우울감과 좌절감을 덜 느낀다(김미숙, 2005). 이처럼 양육 효능감은 어머니의 자아 형성과 심리적 안녕뿐 아니라 양육 행동과 아동의 전반적 발달에도 매우 중요한 영향을 미치기 때문에 더욱 주목하는 변인이다(최형성, 2005). 다시 말해, 양육 효능감은 양육의 질과 부모-자녀 관계의 질을 결정하는 데 중요한 역할을 하고, 자녀의 발달에 영향을 미치는 매우 중요한 요인이라 할 수 있다.

어머니의 양육 효능감에 영향을 미치는 요인들을 살펴본 선행연구들(김현미, 도현심, 2004; 송미혜, 송연숙, 김영주, 2007)에 의하면, 어머니의 양

육 효능감은 크게 자녀의 성별, 연령, 출생순위와 같은 자녀 관련 요인, 어머니 자신의 학력, 취업, 자녀 양육 경험과 같은 어머니 관련 요인, 수입이나 주변인의 도움과 같은 사회적 상황 관련 요인의 영향을 받는다. 연구자에 따라 다른 결과가 나타나기도 했으나 대체로 양육 효능감이 높게 나타난 경우는 다음과 같다. 자녀 관련 변인으로 자녀의 성별이 여아일 경우(백정인, 2012; 정혜인, 2003), 자녀 출생순위가 둘째 이상일 때(민정원, 2016), 자녀의 기질이 순할 때(김기현, 2000) 양육 효능감이 높은 것으로 나타났다. 어머니 관련 변인으로서는 어머니의 학력이 높을수록(류기자, 김영주, 송연숙, 2009; 안지영, 2001), 어머니가 취업모일 때(김현정, 2019), 월소득이 많은 경우(서소정, 2004) 높은 양육 효능감을 보였다. 사회적 상황 관련 변인으로서는 사회적 지지가 높을수록, 다시 말해 어머니가 지지제공자들로부터 애정과 신뢰 등의 관심을 받고 있음을 느끼고, 문제해결에 필요한 정보를 지원해준다고 느낄수록, 어머니가 필요한 물질적 지원을 받을 수 있다고 느낄수록, 어머니에 대한 적절한 평가를 해주는 사람이 있다고 느낄수록 양육 효능감이 증가하는 것으로 나타났다(송미혜, 송연숙, 김영주, 2007).

나. 양육 효능감과 양육 스트레스의 관계

스트레스에 대한 지각은 개인의 성격이나 지각에 따라 달라질 수 있다. 다시 말해, 스트레스 사건 자체나 환경적 요인 이외에도 어머니의 특성 및 스트레스를 지각하는 정도에 따라 달라질 수 있다. Abidin(1992)는 어머니의 양육 행동과 관련된 요인으로 어머니의 개인적 특성, 아동의 특성, 환경 요인들이 서로 영향을 주고받으면서 어머니의 양육 스트레스가 유발된다고 하였다. 특히 가장 큰 영향을 주는 요인으로 어머니의 인지적 특성에 따른

스트레스를 지적하였다. 양육 효능감은 양육 스트레스 상황에서 우울 조절, 상황에 대한 적응을 돕는 행동 선택 및 지속하는 데 중요한 심리적 요인으로 작용한다(이희진, 이진희, 2022). Lazarus와 Folkman(1984)은 어머니가 양육에서 느끼는 스트레스의 정도는 어머니 자신의 정의적, 인지적 특성에 의해 주도적으로 지각된다고 보았다. 어머니의 인지적 특성인 양육 효능감은 양육 행동의 선행요인으로 작용하여 자녀에게 직, 간접적 영향을 미칠 수 있다(김미정, 이경님, 2011; 윤서희, 성지현, 2014).

선행연구(김상미, 2011; 문태형, 2002; 장성오, 김용미, 2011)에 의하면, 어머니의 양육 효능감이 높을수록 자녀에게 온정적이고, 민감하고 긍정적 모습을 보이는 반면, 양육 효능감이 낮을수록 자녀에게 강압적이며 부적절한 상호작용 및 학대적인 양육 행동을 하는 것으로 나타났다. 유우영과 이숙(1998)의 연구에서는 어머니의 양육 스트레스가 높을수록 자녀 양육에 대한 만족감이 낮고, 어머니와 유아와의 상호작용 관계에서 부정적 양육 태도를 보이는 것으로 나타났다. 김현미와 도현심(2004)도 양육 스트레스와 양육 효능감, 유아의 사회적 능력 간의 관계에서 어머니의 스트레스가 높을수록 자신의 양육 능력에 대한 자신감 상실로 아동 발달에 부정적 영향을 초래한다고 하였다. 자녀 양육 과정에서 느끼는 스트레스가 어머니의 무기력을 증가시켜 아동의 양육에 영향을 주고 어머니의 양육 효능감에 부정적 영향을 미친다는 보고도 있다(조영숙, 2008; 허희숙, 2015). 신숙재(1997) 또한 어머니의 양육 스트레스가 많고 사회적 지원이 적을수록 어머니의 효능감이 낮아진다고 하였다.

반면 양육 효능감이 높은 어머니는 유아 발달에 긍정적 영향을 주어 유아의 심리와 사회적 안정을 통해 결국 어머니와 유아의 심리적 안녕감을 도모하는 데 결정적 역할을 하는 것으로 나타났다(방은주, 2018). 어머니의 높은 양육 효능감이 바람직한 양육 행동으로 이어지고 자녀의 발달에 긍정

적 영향을 주어 양육 스트레스를 감소시키는 효과로 연결되는 것이다. 도경민과 이희영(2019)도 어머니가 자녀 양육에 자신감을 가지고 임할수록 자녀와의 관계에서 능동적이고 적극적 태도를 보이며, 여유를 갖고 자녀 양육을 감당하는 것으로 보았다.

3. 아버지 양육 참여와 양육 스트레스

가. 아버지 양육 참여

현대사회의 급격한 산업화에 따른 핵가족화 및 여성들의 사회 진출 증가는 양육 및 가사에 대한 인식과 가치관의 변화로 연결되었다. 가족 지지체계가 축소되면서 자녀 양육에 대한 부모의 부담이 가중되었고, 양육에 대한 아버지의 역할 및 태도, 아버지의 존재가 자녀에게 미치는 영향에 대한 관심이 증가하고 있다. 아버지의 양육 참여는 자녀와의 물리적, 신체적 상호 관계를 통해 실제로 아버지가 양육에 참여하는 것으로, 자녀와 함께 운동 및 놀이, 신체활동과 여가 활동, 사회규범과 규칙, 질서를 훈육하는 역할이 포함된다(최경순, 1992). 아버지의 양육 참여는 또한 물리적, 신체적 상호관계에 대한 참여 행동의 양적 정도를 의미한다(박선주, 2017; 최경순, 1992). 아버지의 적극적인 양육 참여는 또한 자녀와의 긍정적 관계를 형성할 수 있고(박은경, 2018), 어머니의 양육 스트레스 감소에 도움이 된다(박성덕, 서연실, 2016). 실제로 아버지의 양육 참여는 어머니가 자녀에게 채워줄 수 없는 부분을 채워주는 상호보완적 역할로, 아버지의 양육 행동이

어머니의 양육 행동과 다르고 어머니와 다른 아버지의 역할이 자녀에게 직접적 영향을 미치는 것으로 나타났다(이미현, 2014). 아버지의 양육 참여에 대해 Lamb(1975)는 아버지가 경제적 능력을 갖추고 물리적 환경을 제공하는 역할, 사회 전통이나 가치철학을 전달하고, 가정의 통솔자로 어머니와 협력하여 가정의 조화를 위해 노력하는 역할, 자녀의 지적 사회적 능력을 개발하는 역할이라고 정의한다. Baruch와 Barnett(1986)은 아버지의 양육 참여를 자녀의 모임(생일, 소풍), 병원, 유치원 등에 데려다주거나 데려오기, 자녀의 선생님 방문, 학부모 회의 참석, 자녀의 방 청소, 잠자리 살펴주기, 자녀의 옷이나 물건 사다 주기, 자녀와의 외출 및 건강 보살피 주기 등으로 구체화하였다.

김정(2005)은 아버지 양육 참여에 대한 선행연구들의 공통점을 네 가지로 정리하였다. 첫째, 자녀와 놀이 및 운동, 외출이나 야외활동 등 신체적 활동 또는 여가 활동을 의미하며, 둘째, 자녀의 식사 예절, 공공 생활 예절, 사회 전통 등 사회적 규범이나 규칙, 질서 등 훈육 활동과 관련이 있고, 셋째, 자녀의 지적 능력 개발을 위한 학습이나 자녀 능력 개발 활동을 포함한다. 그리고 넷째 어머니와 협력하여 가정의 조화를 이루는 양육과 관련된 가사 활동 등이다.

이미현(2014)은 아버지의 양육 참여에 관한 선행연구를 고찰하여 측정 도구를 개발하였는데, 하위 구성 요인을 살펴보면 다음과 같다. 첫째는 놀이 문화 지원으로 아버지가 자녀의 놀이에 참여하거나 자녀들의 놀이를 지지하고, 도움을 주는 지원적 양육 참여의 요인들로 구성되었다. 둘째, 사회·정서 지원은 아버지가 자녀를 지도, 감독하는 것에 더해 아버지의 도덕적 모범 과정을 통해 자녀의 사회적 한계 설정을 지지하고 도움을 주는 요인을 포함한다. 셋째, 아버지의 교육지원은 자녀의 교육적 호기심을 지지하고 해결하기 위해 직·간접 도움을 주는 것과 관련이 있다. 넷째, 공동 양육은

아버지가 자녀 양육을 위해 아내와 자녀에게 책임감을 갖고, 공동으로 양육하는 내용을 담고 있다. 다섯째, 자기 성장은 아버지가 자녀를 더욱 잘 양육하기 위해 다양한 방법으로 자신의 자녀 양육 기술을 발달시키기 위해 노력하는 내용들이다. 이처럼 자녀 양육에 있어 아버지의 적극적 참여가 요구되고 있으며 이는 자녀의 성장과 발달에 큰 영향을 줄 것으로 기대된다. 아버지의 양육 참여가 높을수록 자녀는 내적 통제력과 성취동기가 높고, 또래와의 활발한 상호작용으로 호기심도 많아진다(권미선, 2011). 또한 아버지의 양육 참여가 높을수록 자신의 역할에 대한 만족도가 높고 아버지의 양육 참여와 역할 만족도가 높을수록 유아의 사회적 능력이 높다는 연구 결과도 있다(황순영, 정영숙, 우수경, 2005). 아버지의 양육 참여는 나아가 어머니의 양육 태도에도 영향을 미치는데, 아버지의 양육 참여가 높을수록 어머니의 양육 태도가 더 애정적이며 자율적이고 성취적, 합리적으로 보고되었다(이명숙, 2010).

아버지의 양육 참여에 영향을 미치는 변인에 대한 선행연구(권미선, 2011; 김민수, 2008; 유경애, 2010; 이숙현, 서혜영, 1999; 이숙현, 2001; 이인수, 1998; 이지영, 2008)들을 살펴보면, 아버지의 연령, 교육 수준과 같은 아버지 관련 변인과 어머니의 취업, 문지기 역할과 같은 어머니 관련 변인, 자녀의 연령, 성별에 따른 자녀 관련 변인, 직무환경과 같은 직무 관련 변인들이 연구되었다. 연구자에 따라 다른 결과를 보고한 경우들도 있지만, 대체로 아버지의 교육 수준이 높을수록(김은정, 2001; 이윤선, 2008; 이지희, 2005), 어머니가 취업상태인 경우(김정, 2005; 김현희, 2008; 김혜금, 2012), 어머니의 문지기 역할(어머니가 아버지의 ‘올바른’ 자녀 양육 및 가사노동 수행 능력 등을 의심하여 이를 관리, 감독하고 규제하는 행동)이 낮을수록 아버지의 양육 참여가 높다(이혜민, 2018)고 보고하였다. 또한 자녀의 연령이 어릴수록, 특히 10세 미만의 자녀를 둔 아버지의 양육 참여가 높다(강

희경, 2004; 김성희, 1990; 이윤선, 2008; 최경순, 1992)는 연구 결과들이 있다. 아버지의 근무 시간과 일정 조정이 자유로울수록 양육 참여가 높아지는 것으로 나타났다(강란혜, 2000; 안수미, 이기영, 이승미, 2013; 홍영미, 2015).

인간은 사물이나 사실을 존재하는 객체 그대로 받아들이기보다 자기 양식과 과거 경험에 따라 주관적으로 지각하는 경향이 있다(강민자, 2002). 이러한 속성을 고려해 볼 때, 아버지 양육 참여에 있어 어머니와 아버지 스스로의 생각이나 경험 등 여러 심리적 특성으로 양육 참여에 대한 지각 차이가 존재할 수 있다(이혜민, 2018). 실제로, 최효식 외(2013)는 두 가정의 아버지가 동일한 수준의 양육 참여를 제공하더라도 어머니의 아버지 양육 참여 수준에 대한 인식은 다를 수 있다고 하였다. 김진경(2014)도 아버지가 가사노동, 자녀 양육에 참여하는 절대적, 실질적 시간의 양보다 어머니가 인식하는 심리적 요인이 더 중요하게 작용한다고 하였다. 실제 2017년 육아정책 연구소의 발표에 따르면, 아버지의 양육 참여 시간에 대한 부부 상호 간 인식차가 크고, 아버지 양육 참여에 대한 평가에서 아버지들은 자신의 육아 역량을 4점 만점에 3.5점으로 평가하지만, 어머니들은 아버지의 육아 역량에 3.3점을 주어 부부간의 지각 차이가 있음이 확인되었다. 그리고 강희경과 조복희(1999)에 의하면, 어머니가 지각하는 양육 스트레스는 아버지보다는 어머니가 지각하는 아버지의 육아 역량과 더 관련이 있다. 이에 본 연구에서는 어머니의 지각에 근거한 아버지 양육 참여를 살펴보고자 한다.

나. 아버지 양육 참여와 양육 스트레스의 관계

스트레스에 대한 초기 연구들은 대부분 개인의 심리적 특성을 중심으로

이루어졌으나 개인의 심리적 변수만으로 스트레스를 설명하는 데 한계가 있다(김인숙, 1994). 이것은 어머니의 양육 스트레스 관련 변인 탐색에 있어 어머니의 심리적 특성 변인 외에 다양한 가족 환경적 변인이 고려되어야 함을 의미한다. 여기에는 가족원 및 친척 등의 가족 내부와 친구, 이웃, 전문가 등 가족 외부에 존재하는 공식적, 비공식적 사회제도가 포함된다(유호용, 2001). 사회적 지지의 원천은 배우자, 친한 친구, 가족, 동료 교사 등으로 가장 일차적 지지체계는 가족이며, 이 중에서도 부부는 서로에게 긍정적 강화와 지지를 제공하며 정신적 건강을 유지하는 데 가장 중요한 자원이다(김정, 2011). 정지연(2008)은 남편의 지지를 양육 스트레스로부터 오는 심리적 긴장감을 낮추는데 중요한 요인으로 보았다.

그동안 많은 연구자가 아버지의 양육 참여와 어머니의 양육 스트레스에 대한 연구를 수행하였다. 먼저 김은정 외(2014)는 유아기 자녀를 둔 어머니가 아버지의 양육 참여 수준이 더 높다고 인지하거나 배우자가 가사노동에 더 적극적으로 참여한다고 지각할수록 양육 스트레스 수준이 낮다고 보고하였다. 또한, 아버지의 양육 참여는 가정 내 가사 분담과 자녀 양육에 대한 역할 및 책임 등 서로 유기적인 관계에서 이루어지기 때문에 어머니의 양육 스트레스를 직접적으로 경감시키고 정서적 지지를 통해 간접적으로 양육 효능감을 높이는 효과가 있는 것으로 나타났다(노혜미, 2019; 오혜진, 2018; 이미영, 2019; 표윤경, 2012). 김정(2005)의 연구에서는 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여가 높을수록, 특히 자녀 양육 중에서 생활지도에 적극적으로 참여할 때 어머니의 양육 스트레스가 현저히 감소하였고, 이어 가사 활동, 여가 활동 순으로 영향을 미친다고 보고하였다. 박순주(2012)도 아버지가 자녀에게 올바른 행동을 하도록 지도하고, 자녀의 이야기를 잘 들어주며, 아이가 바른 식습관을 갖도록 하는 생활지도에 적극적으로 참여할수록 어머니는 아버지의 양육 참여를 높게 인지한다고 하였다. 또한 아

버지가 자녀 양육에 있어 어머니의 의견을 존중하면서, 자녀 양육에 대한 책임감을 느끼고, 아이가 궁금해하는 것을 잘 설명해 주려는 태도를 보일 때 어머니는 아버지의 가족 상호작용이 높다고 인지하였다. 아버지의 양육 참여가 실질적 양육 부담보다 자녀에 대한 관심, 양육 전반에 대한 도움이 어머니의 심리적 부담을 덜어주어 양육 스트레스를 경감시키는 효과가 있다는 연구(최효식, 연은모, 권수진, 홍윤정, 2013)도 있다.

4. 사회적 지지와 양육 스트레스

가. 사회적 지지의 개념 및 특성

사회적 지지란 개인의 가족, 친구, 이웃 등 타인과의 관계에서 제공되는 여러 형태의 도움과 원조를 의미하는 것으로 널리 사용되어왔다(장희정, 2012). 송중용과 원효택(1998)은 타인으로부터 제공을 받는 유·무형의 자원으로 한 개인이 그가 가진 대인관계에서 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원이며, 개인이 타인으로부터 얻을 수 있다고 생각하는 자원을 지각된 사회적 지지라고 하였다. Kaplan 외(1977)는 사회적 지지를 개인이 의지할 수 있는 사람, 개인을 돌봐주고 사랑하고 가치 있다는 것을 알게 해주는 사람의 존재 또는 이용 가능성으로 정의하였다. 인생 초기에 이러한 애착 형태의 사회적 지지에 의존할 때 아동은 자기를 믿게 되고, 타인을 지지하는 것을 배우며, 좌절을 극복하고 문제해결의 도전을 받아들이는 능력을 강화하게 된다(Sarason, Irwin G., Henry M. Levine, Robert B. Basham, and Barbara R.

Sarason, 1983). Bowlby(1973)는 어떤 연령이든지 어려움을 당했을 때 도와 주러 올 믿을만한 사람이 있다고 확신할 때 가장 행복하다고 하였다(박지원, 1985 재인용). 안정 애착이 형성된 개인은 불안정 애착 개인보다 지지 관계망에 대해 긍정적 지향을 지니며, 사회적 지지를 발전, 유지한다(송미혜, 2006). 사회적 지지는 인간이 위기나 역경과 같은 스트레스 상황에서 사용하는 중요한 대처자원으로 스트레스를 낮추고 정신건강에 긍정적 영향을 미친다(이선아, 2014). 이경주(1997)도 사회적 지지를 개인이 스트레스 상황에서 적응을 위해 사용하는 유용한 사회적 대처자원으로 평가하였다. 즉, 사회적 지지를 스트레스 지각을 줄이는 예방적 차원, 지각된 스트레스로부터 병리적 증상을 완화시키는 치료적 차원으로 본 것이다. 이렇게 사회적 지지는 개인이 속한 집단 구성원들과 상호작용을 통해 물리적, 정신적 지원을 받는 과정에서 인간의 기본 욕구인 사회적 욕구 충족과 환경에 대한 통제 능력을 갖추게 한다(민미희, 이순형, 이옥경, 2005).

사회적 지지는 객관적 측면과 주관적 측면 두 가지로 구분할 수 있다. 하나는 일반적인 객관적 지지와 또 하나는 그러한 지지를 자신이 받았다고 지각하는 것이다. 지지가 주어졌다 해도 그것을 지지로 지각하지 않으면 진정한 지지라 할 수 없다. 어머니가 실제적인 도움을 받고 있다고 느끼게 하는 것이 중요함을 알 수 있다. 김명숙(1994)의 연구에 의하면 지각된 사회적 지지가 실제로 제공받은 사회적 지지보다 적응을 예언하는 데 더 중요하며, 제공받은 사회적 지지는 지각된 사회적 지지에 의해 중재되어야 비로소 영향을 끼칠 수 있다고 하였다. 다시 말해, 사회적 지지는 실제로 제공된 지지보다 개인이 지각하는 지지가 적응에 더 직접적 영향을 미친다는 것이다. 예를 들어, 친구가 몇 명인지가 중요한 것이 아니라 스트레스 상황에서 그 문제를 의논할 사람을 몇 명인지를 확인함으로써 관계의 질에 대한 개인의 지각을 확인할 수 있다.

사회적 지지는 크게 4가지 범주로도 분류할 수 있다. 첫째 정서적 지지는 존경, 애정, 신뢰, 관심, 경험의 행위를 포함한다. 둘째 정보적 지지는 직업의 기회를 알려주거나 직업을 구할 수 있는 방법을 가르쳐 주는 것과 같이 개인이 문제를 대처하는 데 이용할 수 있는 정보를 제공해 주는 것이다. 셋째 물질적 지지는 일을 대신해 주거나 돈, 물건을 제공하는 등 필요시 직접적인 돕는 행위와 관련이 있다. 넷째 평가적 지지는 자신의 행위를 인정, 또는 부정하는 등 자기평가와 관련된 정보를 전달하는 것이 해당된다(박지원, 1985). 이러한 사회적 지지는 부정적 상황으로부터 긍정적 변화를 줄 수 있는 유의한 변인으로 연구되어왔다.

사회적 지지에 영향을 미치는 요인들을 살펴보면, 지지 주체 변인, 지지 형태 변인, 취업모의 사회인구학적 변인 등이 연구되었다. 지지 주체 변인에 대한 연구(김경은, 2004; 김기현, 2000; 유우영, 이숙, 1998)에서는 남편의 지지가 클수록 양육 스트레스가 감소한다고 하였고, 친정어머니와의 애착 형성을 통한 지지도 보고되었다(김리진, 윤종희, 2000). 윤미향(2006)은 지지 형태 변인에 대한 연구를 통해서 남편은 평가적, 도구적, 정서적, 정보적 지지 순으로, 부모는 정서적, 도구적, 평가적, 정보적 지지 순으로, 친구는 평가적, 정서적, 정보적, 도구적 지지 순으로 지지 주체에 따른 지지 형태의 차이를 확인하였다. 사회인구학적 변인에 대한 연구(박희진, 문혁준, 2013)를 살펴보면, 35세 이하의 어머니보다 36세 이상일 경우, 소득이 높을수록, 취업모일수록 사회적 지지가 높다고 하였고, 어머니의 나이가 적고, 자녀의 연령이 적을수록 사회적 지지를 많이 받는 것으로 나타났다(김봉규, 2004).

사회적 지지의 영향은 주로 부모를 포함한 가족 전체의 복지, 부모와 자녀 간의 상호작용, 자녀 행동과 발달 특성 등과 관련이 깊다(김지연, 2020). 바람직한 부모 역할을 위한 정서적·도구적 지지가 부모의 심리적 적응에

미치는 부정적 영향을 감소시키고, 양육 효능감에도 긍정적 영향을 미친다고 하였다(이정신, 최영희, 2010). 어머니에게 사회적 지지를 제공하는 것은 스트레스 경감은 물론, 어머니 개인 삶의 다양한 욕구를 충족시키기도 하고 생태학적 입장에서 부모-자녀 관계로도 연결되어 양육 효능감을 높이고 긍정적 양육 행동에 도움을 줄 수 있다(김갑순, 박윤조, 2016). 또한 어머니가 양육 스트레스를 경험할 때 사회적 지지 정도에 따라 부정적 정서의 심화를 막을 수 있다(김미옥, 이해영, 남현아, 2016).

따라서, 어머니의 양육 스트레스를 완화할 수 있는 보호 요인으로 사회변인인 사회적 지지를 고려하는 것은 매우 중요하다.

나. 사회적 지지와 양육 스트레스의 관계

Cassel(1974)은 스트레스 완화를 위해 스트레스에 대한 노출을 감소시키는 것보다 사회적 지지를 강화하는 것이 실질적이라고 보았다. 어머니는 양육 과정에서 사회적 지지를 통해 자신감과 만족감을 얻고 부모 역할에서 다양한 어려움을 극복하며, 긍정적 양육 행동을 한다(유우영, 이숙, 1998). 실제로 양육 스트레스와 사회적 지지의 관계에 대한 선행연구(문혜련, 1998; 유호용, 2001; 이은혜, 1997; 임미애, 2006)를 살펴보면, 사회적 지지가 어머니의 양육 스트레스 감소에 긍정적 역할을 하는 것으로 나타났다. 정명숙(2008)은 학령기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 연구에서 사회적 지지가 양육 스트레스에 영향을 미치는 중요한 요인임을 보고하였다. 취업모를 대상으로 한 연구에서도 양육 스트레스가 사회적 지지에 부정적 영향을 미치고, 이것이 취업모의 우울감에 영향을 미치는 것으로 나타나 사회적 지지가 양육 스트레스와 우울 관계를 매개하는 것으로 밝혀졌다(이선아, 2014). 사회적 지지가 거의 없거나 전혀 없는 사람들에게는 스트레스가 그

들의 건강과 안녕에 부정적 효과를 미치지만, 강한 사회적 지지체계를 가진 사람에게는 사회적 지지의 완충작용으로 스트레스가 감소되거나 배제되어 잘 적응할 수 있다(문혜련, 1998). 우수희(2017)는 사회적 지지 중 정서적 지원을 통해 양육과 일상생활에서 야기되는 스트레스 감소에 긍정적 영향을 주고, 자녀 양육에 대안을 마련해 주어 양육 스트레스 감소에 도움이 된다고 하였다. 양진희(2016)는 양육 스트레스와 사회적 지지의 종단적 관계를 분석하였는데, 어머니의 양육 스트레스는 어머니가 지각하는 사회적 지지에 영향을 미치는 직접적 원인일 수 있다고 하였다.

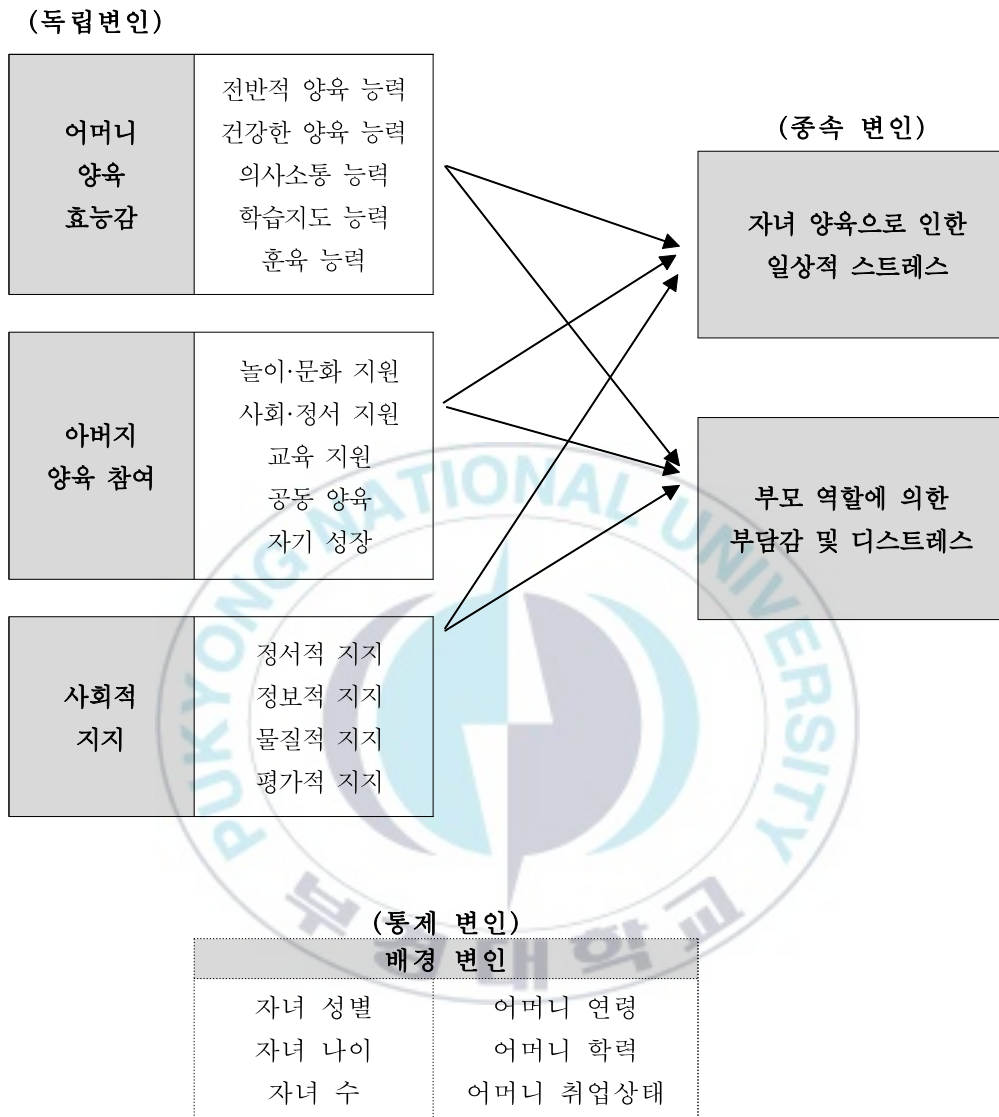
상기에서 살펴본 바와 같이 어머니의 양육 스트레스는 다양한 변인과 관련하여 연구되어왔고, 이 중 특히 어머니의 양육 효능감, 아버지의 양육 참여와 사회적 지지가 중요한 변인으로 연구되었음을 알 수 있다. 관련 선행 연구들을 검토한 결과, 양육 효능감, 아버지의 양육 참여와 사회적 지지는 모두 어머니의 양육 스트레스와 관련이 있음이 밝혀졌다. 하지만 관련 선행연구는 대체로 이 변인들을 개별적으로 연구하였고, 이 변인들을 종합적으로 고려하지는 못하였다. 이에 본 연구에서는 양육 스트레스를 감소시키는 보호 요인으로 작용하는 어머니 개인 특성 관련 변인인 양육 효능감, 관계 관련 변인인 아버지 양육 참여, 사회 관련 변인인 사회적 지지의 관계를 살펴보고 이를 기초로 이 변인들의 상대적 영향력을 분석하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구모형

본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 어머니 자신의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 그리고 사회적 지지가 미치는 영향을 알아보고 이들 변인 간의 상대적 영향력을 비교해 보는 것을 목적으로 하였다. 이러한 연구목적을 위해 설정한 연구 모형은 [그림 1]과 같다.

[그림 1]의 모형에서 알 수 있듯이, 3개 변인(어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지)은 독립변인이며, 종속변인으로 설정한 어머니 양육 스트레스는 다시 자녀 양육으로 인한 일상 스트레스와 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스로 구분된다. 한편, 이 연구에서 독립변인은 아니지만, 어머니의 양육 스트레스와 어느 정도 관계가 있을 것으로 여겨지는 배경 변인들은 가외 변인으로 간주하고, 통계분석 결과에 따라 통제 변인으로 사용하였다.



[그림 1] 연구모형

2. 연구 대상

설정 모형에 따른 연구 수행을 위하여 국내에 거주하는 만 3세에서 만 5세까지의 유아 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 온라인 맘카페 및 육아 관련 온라인 커뮤니티를 통해 설문을 진행하였다. 총 241명의 자료를 분석에 활용하였고, 연구 대상으로 선정된 유아기 자녀를 둔 어머니의 배경 변인에 따른 분포는 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 대상의 배경 변인에 따른 분포

(N=241)

배경 변인	구분	빈도(명)	백분율(%)
자녀 성별	남 아	116	48.1
	여 아	125	51.9
자녀 나이	만 3 세	71	29.5
	만 4 세	59	24.5
	만 5 세	111	46.1
자녀 수	1 명	88	36.5
	2 명	122	50.6
	3 명	26	10.8
	4 명	5	2.1
어머니 연령	20 대	1	.4
	30 대	131	54.4
	40 대	108	44.8
	50 대	1	.4
어머니 학력	고교 졸업	11	4.6
	전문대 졸(2~3년제)	45	18.7
	대학교 졸(4년제)	136	56.4
	대학원 이상	49	20.3
어머니 취업상태	전업주부	107	44.4
	휴 직	28	11.6
	취 업 중	106	44.0

<표 1>과같이 연구 대상자의 배경 변인을 살펴보면 설문에 참여한 어머니는 총 241명이었는데, 자녀의 성별은 남아 116명(48.1%), 여아 125명(51.9%)으로 여아의 비중이 높았고, 자녀의 나이는 만 3세 71명(29.5%), 만 4세 59명(24.5%), 만 5세 111명(46.1%)으로 만 5세가 가장 많았다. 자녀 수는 1명이 88명(36.5%), 2명이 122명(50.6%), 3명이 26명(10.8%), 4명 이상이 5명(2.1%)으로 2명인 경우가 가장 많았다. 어머니의 연령은 20대가 1명(0.4%), 30대 131명(54.4%), 40대 108명(44.8%), 50대 1명(0.4%)으로 20대와 50대는 설문 참여율이 낮았고 30대의 참여 비중이 높았다. 어머니의 학력을 살펴보면, 고교 졸업이 11명(4.6%), 전문대 졸(2~3년제)이 45명(18.7%), 대학교 졸(4년제)이 136명(56.4%), 대학원 이상 49명(20.3%)으로 대학을 졸업한 어머니가 가장 많았다. 어머니의 취업상태는 전업주부 107명(44.4%), 휴직 28명(11.6%), 취업 중 106명(44.0%)으로 취업 모와 전업 모의 비율이 비슷했다.

3. 측정 도구

가. 어머니의 양육 스트레스

본 연구에서 어머니의 양육 스트레스 척도는 Abidin(1990)의 Parenting Stress Index의 Parental Distress 요인과 Crnic 외(1990)의 Parenting Daily Hassles(PDH), 그리고 Mann 등(1987)의 Maternal Guilt Scale에서 추출한 것으로 김기현과 강희경(1997)이 취업모의 양육 스트레스 측정을 위해 한국적 상황에 맞게 수정한 것이다. 하위 변인은 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스(10문항), 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스(12문항)로 구성된 총 22문항을 사용하였다. 이 척도는 모두 Likert 5점 척도형 측정 도구로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 분포되어 있고, 측정된 어머니의 양육 스트레스 점수가 높을수록 어머니의 양육 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 양육 스트레스 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 어머니의 양육 스트레스 측정 문항 구성 및 신뢰도

하위 변인	문항번호	문항 수	Cronbach's α
자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스	1~10	10	.88
부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스	11~22	12	.90
전 체		22	.93

나. 양육 효능감

양육 효능감의 척도는 Allen(1993), Dorsey 외(1999), Dumka 외(1996), Elder 외(1995), Johnston & Mash(1989), 강희경(1994), 신숙재(1997), 우희정(1993)의 척도 등 국내외의 양육 효능감 측정에 사용된 도구들을 최형성(2002)이 번안, 수정한 것으로 하위 변인은 전반적 양육 능력(11문항), 건강한 아동 양육 능력(7문항), 의사소통 능력(9문항), 학습지도 능력(6문항), 훈육 능력(4문항) 5개이며, 총 37문항으로 구성되었다. 어머니의 양육 효능감 수준은 모두 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 반응하도록 Likert 5점 척도의 응답 방식으로 점수가 높을수록 어머니의 양육 효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 양육 효능감 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 양육 효능감 측정 문항 구성 및 신뢰도

하위 변인	문항번호	문항 수	Cronbach's α
전반적 양육 능력	1,4,5,9,10,14,19,24,29,34,37	11	.90
건강한 양육 능력	2,6,11,15,20,25,30	7	.78
의사소통 능력	3,7,12,16,21,23,26,31,35	9	.85
학습지도 능력	8,17,22,27,32,36	6	.81
훈육 능력	13,18,28,33	4	.63
전 체	-	37	.95

다. 아버지 양육 참여

본 연구에서는 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여 수준 측정을 위해 이미현(2014)이 개발한 아버지 양육 참여 척도를 사용하였는데, 본 척도는 놀이·문화 지원(4문항), 사회·정서 지원(4문항), 교육 지원(3문항), 공동 양육(3문항), 자기 성장(5문항)의 5가지 변인, 총 19문항으로 구성되어 있다. 문항별 반응은 Likert 식 5점 척도를 사용하여 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 반응하게 되어 있으며 점수가 높을수록 어머니가 지각하는 아버지의 양육 참여도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 아버지 양육 참여 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 4>와 같다.

<표 4> 아버지 양육 참여 측정 문항 구성 및 신뢰도

하위 변인	문항번호	문항 수	Cronbach's α
놀이·문화 지원	1~4	4	.90
사회·정서 지원	5~8	4	.86
교육 지원	9~11	3	.86
공동 양육	12~14	3	.85
자기 성장	15~19	5	.87
전 체	-	19	.95

라. 사회적 지지

본 연구에서는 어머니가 지각하는 사회적 지지 수준 측정을 위해 박지원 (1985)이 개발한 사회적 지지 설문을 사용하였다. 본 척도는 사회적 지지 수준을 존경, 애정, 신뢰, 관심, 경험의 행위를 포함하는 정서적 지지(9문항), 직업의 기회나 직업을 구할 수 있는 방법 등 개인이 문제에 대처할 수 있도록 정보를 제공하는 행위를 포함하는 정보적 지지(7문항), 일을 대신해주거나 돈, 물건을 제공해 주는 물질적 지지(4문항), 자신의 행위를 인정해 주거나 부정하는 것과 같은 자기평가와 관련된 정보를 포함하는 평가적 지지(5문항)의 4가지 변인으로 구분하였다. 이를 확인하기 위한 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 Likert 식 5점 척도를 사용하였으며, 이는 점수가 높을수록 어머니가 지각하는 사회적 지지 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 사회적 지지 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 5>와 같다.

<표 5> 사회적 지지 측정 문항 구성 및 신뢰도

하위 변인	문항번호	문항 수	Cronbach's α
정서적 지지	1,6,7,9,10,11,16,21,23	9	.94
정보적 지지	8,14,15,17,18,22,25	7	.95
물질적 지지	3,13,20,24	4	.84
평가적 지지	2,4,5,12,19	5	.88
전 체	-	25	.98

4. 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS(ver. 24) 프로그램을 사용하여 통계분석을 수행하였다. 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구 문제에 따른 분석에 앞서 <예비분석>의 절차로, 어머니 양육 스트레스, 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지의 4가지 연구 변인에 대하여 기술 통계량(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)을 산출하여 분포의 특징을 확인하고, 본 연구에서 설정한 독립변인 외에 배경 변인(자녀 성별, 자녀 나이, 자녀 수 등)이 가외 변인으로 어머니의 양육 스트레스(일상적 스트레스, 부모 역할 디스트레스)에 유의미한 영향을 미칠 가능성이 있는지 알아보기 위하여 배경 변인에 따른 하위 집단 간 종속변수에서 차이가 있는지 사전 탐색하였다.

둘째, <연구 문제 1, 2>를 위한 분석 절차로 독립 변수, 종속변수 간 적률상관계수 산출 및 위계적 중다회귀분석을 차례로 수행하였다. 상관계수 분석에서는 주요 변인 및 하위 변인들의 상관계수의 크기와 방향을 검토함으로써 일반적인 변인 간의 관계 패턴을 찾아보았다. 위계적 회귀분석에서는 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지의 3개 변인을 독립변인으로 하고, 양육 스트레스의 2개 요인인 ‘자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스’, ‘부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스’ 각각을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 수행하였다. 다만 중다회귀분석에서는 <예비분석>에서 양육 스트레스에 유의미한 차이를 낳는 것으로 산출된 배경 변인을 통제변수로 우선 투입하여, 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향을 사전 통제하고자 하였다. 여기에서 어머니 배경 변인은 유목 변수로 측정되었기 때문

에 회귀분석에서는 모두 더미 변수로 변환하여 투입하였다. 투입 변수 간의 다공선성은 분산 팽창계수(VIF)로, 투입 변수의 유의미성은 F 변화량 및 β 값의 통계적 유의성($\alpha=.05$)으로 확인하였다.



IV. 연구 결과 및 해석

1. 예비분석 : 연구 변인에 대한 기술 통계량 및 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 배경 변인의 탐색

연구 문제에 따른 분석에 앞서 예비분석의 절차로 먼저 연구 변인에 대한 기술 통계량을 산출하였다. 더불어 본 연구에서 종속변인으로 설정한 어머니의 양육 스트레스(자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스)가 어머니와 관련된 배경 변인(자녀 성별, 자녀 나이, 자녀 수 등)에 따라 차이가 있는지를 사전 탐색하였다.

먼저 <표 6>은 연구 변인으로 설정한 4가지 변인(어머니의 양육 스트레스, 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지)에 대한 기술 통계량을 산출한 결과이다.

<표 6> 어머니의 양육 스트레스에 대한 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지 변인의 하위 변인별 기술 통계량

(N=241)

		평균	표준편차	왜도	첨도
양육 스트레스	일상적 스트레스	3.22	0.75	-0.37	0.25
	부모 역할 디스트레스	2.96	0.77	0.04	-0.24
양육 효능감	전반적 양육 능력	3.43	0.58	-0.16	0.34
	건강한 양육 능력	3.89	0.52	-0.36	0.54
	의사소통 능력	3.76	0.50	-0.38	0.41
	학습지도 능력	3.60	0.58	-0.09	0.21
	훈육 능력	3.84	0.50	-0.44	-0.02
	전 체	3.68	0.47	-0.30	0.65

아버지 양육 참여	놀이·문화 지원	3.81	1.04	-0.77	-0.12
	사회·정서 지원	3.77	0.89	-0.76	0.61
	교육 지원	3.53	0.96	-0.48	-0.17
	공동 양육	3.66	1.08	-0.57	-0.58
	자기 성장	2.60	1.01	0.31	-0.57
전 체		3.42	0.83	-0.33	-0.32
사회적	정서적 지지	3.76	0.75	-0.50	0.07
	정보적 지지	3.74	0.80	-0.49	0.01
	물질적 지지	3.57	0.79	-0.58	0.24
	평가적 지지	3.72	0.74	-0.53	0.17
	전 체	3.71	0.74	-0.53	0.11

<표 6>에 제시된 변인들의 평균을 기준으로 결과를 살펴보면, 연구 대상 어머니들은 전체적으로 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스에서는 절대 평균(3.00점)보다 다소 높은 수준($M=3.22$)의 스트레스를, 그리고 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에서는 절대 평균과 거의 유사한 수준($M=2.96$)의 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 이 같은 분포 특성은 높은 양육 스트레스로 어려움을 경험하는 어머니들이 적지 않을 것임을 의미한다. 예컨대, 정상분포를 가정하면 일상적 스트레스에서 1표준편차 이상의 스트레스 값인 3.97점($M+1\sigma=3.22+0.75=3.97$) 이상으로 경험하는 비율이 16%에 이른다고 할 수 있기 때문이다.

그러나 이와 함께 어머니들은 평균보다 훨씬 높은 양육 효능감($M=3.68$)과 사회적 지지($M=3.71$), 그리고 역시 평균 이상의 높은 아버지 양육 참여($M=3.42$)를 경험하고 있음을 나타내어, 높은 스트레스와 함께 소위 어느 정도 높은 ‘보호 요인’ 역시 함께 경험하고 있음을 보여주었다.

하위 변인 중에서 상대적으로 가장 높은 점수를 나타낸 요인을 살펴보면, 양육 효능감에서는 건강 양육 능력($M=3.89$), 사회적 지지에서는 정서적 지지($M=3.76$), 아버지 양육 참여에서는 놀이 지원($M=3.81$)으로 나타났다. 특징적으로 아버지 양육 참여에서 ‘자기 성장(자녀의 성장을 위한 활동에 참

여하는 것, 예, 자녀 양육과 교육 관련 서적을 읽는다, 자녀 양육 기술을 익힌다, 아버지 교육에 참여한다 등)은 절대 평균 이하 ($M=2.60$) 점수를 보였다.

한편, 양육 스트레스, 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지 전체 점수 및 하위 모든 점수 분포에서 왜도는 절댓값 3, 첨도는 절댓값 8~10의 범위를 초과하지 않아 이후 위계적 중다회귀분석 등의 모수적 통계분석 방법의 사용을 위한 정규분포 가정을 충족(Kline, 2005)하였다.

예비분석의 두 번째 내용으로 종속변인으로 설정한 어머니의 양육 스트레스(자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스)가 어머니와 관련된 배경 변인(자녀 성별, 자녀 나이, 자녀 수, 어머니 연령 등)에 따라 차이가 있는지를 사전 탐색하였다.

III장 4절의 자료 분석에서 제시한 것처럼, 연구 문제에 따른 본 분석에 앞서 연구에서 설정한 3개의 독립변인인 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지 이외에 어머니를 둘러싼 배경 변인(자녀 성별 등)이 어머니의 양육 스트레스(종속변인)에 유의미한 영향을 미칠 가능성이 있는지 알아보기 위하여 각 배경 변인에 따른 하위 집단 간 종속변수에 대한 평균차 검증 또는 일원 분산분석을 수행하였다. 그 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 배경 변인에 따른 하위 집단 간 양육 스트레스의 차이

변인	집단	N	일상적 스트레스			부모 역할 디스트레스		
			M	SD	t/F	M	SD	t/F
자녀	남아	116	3.19	0.79	.60	2.96	0.77	.02
성별	여아	125	3.25	0.71		2.96	0.77	
자녀 나이	만 3세	71	3.36	0.73	2.49	2.99	0.71	.65
	만 4세	59	3.27	0.66		3.03	0.78	
	만 5세	111	3.11	0.79		2.90	0.80	
자녀 수	1명	88	3.07	0.84	3.19*	2.86	0.73	2.07
	2명	122	3.32	0.70		2.99	0.79	
	3명	26	3.32	0.58		3.20	0.79	
어머니 연령	30 대	131	3.27	0.73	.90	2.98	0.80	.34
	40 대	108	3.19	0.75		2.95	0.72	
어머니 학력	전문대 졸	45	3.34	0.73	1.77	3.16	0.78	3.61*
	대학교 졸	136	3.23	0.76		2.95	0.77	
	대학원 이상	49	3.05	0.72		2.74	0.73	
어머니 취업상태	전업주부	107	3.29	0.68	3.05*	3.04	0.77	3.41*
	휴직	28	3.44	0.71		3.17	0.79	
	취업 중	106	3.10	0.80		2.82	0.74	

주) 자녀 수 = 4명 이상, 어머니 연령 = 20대 혹은 50대, 어머니 최종학력= 고졸
집단은 전체 연구 대상 중 절대 인원이 적어 비교 집단에서 제외하였음.

* $p<.05$

<표 7>에서 알 수 있는 것처럼, 어머니의 2가지 양육 스트레스에서 연구 대상 어머니와 관련된 6가지 배경 변인 중 자녀 수, 어머니 학력, 어머니 취업상태에 따른 하위 집단 간 부분적 차이가 있음을 나타내었다(* $p<.05$). 이러한 결과는 곧 <연구 문제>에 따른 ‘어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 양육 스트레스에 미치는 영향’에 대한 분석에서 자녀 수, 어머니 학력, 어머니 취업상태에 따른 영향을 통제하고 분석하는 것이 바람직함을 보여주는 것이다.

따라서 차후 중다회귀분석에서는 자녀 수, 어머니 학력, 어머니 취업상태 변인을 통제 변인으로 설정하고 분석을 수행하였다.

2. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 양육 스트레스에 미치는 영향력 비교

<연구 문제 1, 2>에 따라 ‘유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지 정도는 어머니의 양육 스트레스와 상호 어떤 관계가 있는지(연구 문제 1), 그리고 앞 3개 변인이 어머니의 양육 스트레스에 미치는 상대적 영향력은 어떠한지’(연구 문제 2)를 차례로 살펴보았다.

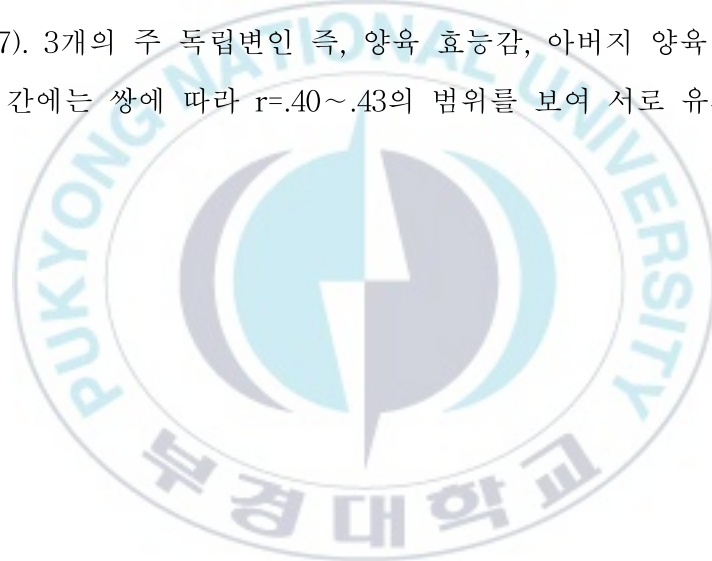
가. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지와 양육 스트레스 간의 상관관계

<표 8>은 먼저 <연구 문제 1>에 따라 연구 대상 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지와 양육 스트레스 변인 간의 일반적인 관계 패턴을 살펴보기 위하여 각 변인의 점수 분포를 바탕으로 적률상관계수를 산출한 결과이다. 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 어머니의 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스는 아버지 양육 참여와 $r=-.37$, 사회적 지지와 $r=-.28$, 양육 효능감과 $r=-.24$ 의 크기순으로 각각 부적 상관을 지니는 것으로 나타났다. 둘째, 반면 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스는 양육 효능감과 $r=-.48$, 아버지 양육 참여와 $r=-.45$, 사회적 지지와 $r=-.38$ 의 크기순으로 부적 상관을 지니 일상적 스트레스와는 차이를 보였다. 셋째, 결과적으로 어머니의 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스 감소와 가장 관계있는 변인은 아버지 양육 참여이며, 부모 역할에 의

한 부담감 및 디스트레스 감소와 가장 관계있는 변인은 양육 효능감으로 볼 수 있었다. 아버지 양육 참여 변인은 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스 및 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스 양자 모두에 공통으로 관계 깊은 변인이라 할 수 있다.

한편, 변인 간의 관계를 하위 변인 범위로 확장할 때, 어머니의 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스는 아버지 양육 참여 변인의 하나인 ‘공동 양육’과 가장 절대치 상관관계가 높으며($r=-.37$), 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스는 양육 효능감 변인의 하나인 ‘전반적 양육 능력’과 가장 관계가 높았다($r=-.57$). 3개의 주 독립변인 즉, 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지 간에는 쌍에 따라 $r=.40 \sim .43$ 의 범위를 보여 서로 유사함을 보였다.



<표 8> 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스, 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지 간의 상관관계

(N=241)

	양육 스트레스		양육 효능감						아버지 양육 참여						사회적 지지				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. 일상적 스트레스	1.00																		
2. 부모 역할 디스트레스	.68***	1.00																	
3. 전반적 양육 능력	-.29***	-.57***	1.00																
4. 건강한 양육 능력	-.14**	-.29***	.71***	1.00															
5. 의사소통 능력	-.30***	-.49***	.73***	.66***	1.00														
6. 학습지도 능력	-.09	-.33***	.71***	.66***	.64***	1.00													
7. 훈육 능력	-.18**	-.25***	.55***	.60***	.61***	.64***	1.00												
8. 양육 효능감 전체	-.24***	-.48***	.91***	.86***	.86***	.84***	.74**	1.00											
9. 놀이·문화 지원	-.27***	-.38***	.35***	.29***	.26***	.27***	.20***	.33***	1.00										
10. 사회·정서 지원	-.33***	-.41***	.44***	.34***	.37***	.35***	.33***	.43***	.59**	1.00									
11. 교육 지원	-.30***	-.38***	.44***	.30***	.32***	.33***	.26***	.39***	.60***	.75***	1.00								
12. 공동 양육	-.37***	-.45***	.43***	.23***	.34***	.31***	.20***	.37***	.71***	.65***	.66**	1.00							
13. 자기 성장	-.28***	-.28***	.23***	.16**	.19**	.16**	.07	.20**	.57***	.54***	.58***	.60***	1.00						
14. 아버지 양육 참여 전체	-.37***	-.45***	.44***	.31***	.34***	.32***	.24**	.40***	.84***	.83***	.83***	.85***	.82***	1.00					
15. 정서적 지지	-.28***	-.31***	.42***	.34***	.45***	.34***	.30***	.44***	.26***	.47***	.34***	.35***	.28***	.40***	1.00				
16. 정보적 지지	-.25***	-.29***	.39***	.32***	.43***	.31***	.29***	.41***	.24***	.46***	.33***	.33***	.29***	.39***	.92***	1.00			
17. 물질적 지지	-.21**	-.23***	.33***	.27***	.34***	.27***	.24***	.34***	.20***	.39***	.29***	.26***	.22***	.32***	.86***	.84***	1.00		
18. 평가적 지지	-.32***	-.35***	.43***	.34***	.46***	.36***	.33***	.45***	.30***	.49***	.36***	.38***	.28***	.43***	.92***	.89***	.80***	1.00	
19. 사회적 지지 전체	-.28***	-.31***	.42***	.34***	.45***	.34***	.31***	.43***	.26***	.48***	.35***	.35***	.29***	.41***	.98***	.97***	.90***	.95***	1.00

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

나. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 양육 스트레스에 미치는 상대적 영향력

<연구 문제 2>에 따라 3개 독립변인(어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지)이 2종의 어머니의 양육 스트레스(자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스)에 미치는 상대적 영향력을 비교하였다. 이를 위하여 위계적 중다회귀분석을 수행하였다. 먼저 1단계에서는 통제 변인을(<표 7>참고) 우선 투입하였으며, 2단계에서는 3개 독립변인을 단계적 선택(stepwise) 방법에 따라 투입하여 R^2 변화량 및 β 값의 유의미성을 알아보았다. 투입 변수 간의 다중공선성이 있는지 알아보기 위해 분산 팽창계수(VIF)를 검토한 결과 모든 분석에서 10 이상의 값을 갖는 변수는 발견되지 않아 다공선성의 문제는 나타나지 않았다.

먼저 <표 9>는 종속변인을 ‘자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스’로 설정한 상황에서 위계적 중다회귀분석을 수행한 결과이다.

<표 9> 일상적 스트레스에 대한 위계적 중다회귀분석 결과1

(N=241)							
모형	투입변인	β	t	R^2	수정 R^2	ΔR^2	ΔF
통제 변인	1 자녀 수	-	-	.048	.033	.048	3.27*
	1 어머니 학력	-	-	.073	.037	.025	1.17
	어머니 취업상태	-	-	.093	.051	.020	2.84
독립 변인	2 사회적 지지	-.275	3.28**	.165	.118	.071	10.74**
	아버지 양육 참여	-.189	2.13*	.194	.142	.029	4.57*

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

<표 9>를 보면, 우선 3개 변인으로 구성된 통제 변인은 전체적으로 어머니의 일상적 스트레스에 9.3% 정도의 영향력을 미치는 것으로 나타나 유

의하였다. 이어서 독립변인을 투입하였을 때, 사회적 지지 변인이 먼저 투입되었으며 일상적 스트레스에 대하여 추가로 7.1%의 영향력을 보여주었다($\Delta F=10.74$, $p<.01$). 다음으로 아버지 양육 참여 변인이 투입되었는데 2.9%의 추가적인 영향력을 지니는 것으로 나타났다. β 값의 부호에서 알 수 있듯이 사회적 지지 및 아버지 양육 참여는 어머니의 일상적 스트레스에 대해 감소(-) 효과가 있었다. 결과적으로 통제 변인과 독립변인 모두가 투입되었을 때 총 영향력은 19.4%였다. 한편, 독립변인으로 함께 투입되었던 어머니의 양육 효능감은 유의미한 영향력을 보이지 않아 통계 모형에서는 제외되었다.

<표 10>은 일상적 스트레스의 감소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 아버지 양육 참여, 사회적 지지라는 영향이 보다 더 구체적으로 어떤 방식이나 형태로 나타나는지를 알아보기 위하여 3개 독립변인의 전체 변숫값 대신에 하위 변인을 투입하여 재분석해 본 것이다. 결과적으로, 사회적 지지에서는 특히 ‘평가적 지지’ 방식이 그리고 아버지 양육 참여에서는 ‘자기 성장’이 의미 있는 영향력임을 보여주었다.

<표 10> 일상적 스트레스에 대한 위계적 중다회귀분석 결과2

(N=241)							
모형	투입변인	β	t	R^2	수정 R^2	ΔR^2	ΔF
통제 변인	자녀 수	-	-	.048	.033	.048	3.27*
	1 어머니 학력	-	-	.073	.037	.025	1.17
	어머니 취업상태	-	-	.093	.051	.020	2.84
독립 변인	2 (사) 평가적 지지	-.296	3.52**	.199	.155	.106	16.64***
	(아) 자기 성장	-.167	2.02*	.224	.175	.025	4.07*

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

이어서 <표 11>은 종속변인을 ‘부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스’로 설정한 상황에서 위계적 중다회귀분석을 수행한 결과이다.

**<표 11> 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 대한 위계적
중다회귀분석 결과1**

(N=241)							
모형	투입변인	β	t	R^2	수정 R^2	ΔR^2	ΔF
통제 변인	1 자녀 수	-	-	.042	.027	.042	2.84
	1 어머니 학력	-	-	.081	.045	.039	1.81
	어머니 취업상태	-	-	.103	.061	.023	3.22
독립 변인	2 양육 효능감	-.385	4.72***	.238	.196	.135	22.26***
	2 아버지 양육 참여	-.283	3.63***	.311	.266	.073	13.17***

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

<표 11>을 보면, 통제 변인은 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 10.3% 정도의 영향력을 미치는 것으로 나타나 유의하였다. 독립변인을 투입하였을 때, 어머니의 양육 효능감 변인이 먼저 투입되었으며 부모 역할에 의한 디스트레스에 추가로 13.5%의 높은 영향력 증가를 보여주었다 ($\Delta F = 22.26$, $p < .001$). 다음으로 아버지 양육 참여 변인이 투입되었는데 7.3%의 추가적인 영향력을 지니는 것으로 나타났다. β 값의 부호에서 알 수 있듯이 어머니의 양육 효능감 및 아버지 양육 참여 모두는 부모 역할에 의한 디스트레스에 대해 감소(-) 효과가 있었다. 결과적으로 통제 변인과 독립변인 모두가 투입되었을 때 총 영향력은 31.1%였다. 한편, 독립변인으로 투입되었던 사회적 지지는 유의미한 영향력을 보이지 않아 최종 투입 변수에서는 제외되었다.

<표 12>는 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스 감소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여라는

영향이 보다 구체적으로 어떤 방식이나 형태로 나타나는지를 알아보기 위하여 전체 변인 값 대신에 하위 변인을 투입하여 재분석해 본 것이다. 결과적으로 어머니의 양육 효능감에서는 특히 ‘전반적 양육 능력’과 ‘의사소통 능력’이 그리고 아버지 양육 참여에서는 ‘공동 양육’이 보다 중요한 영향 요인이라는 것을 보여주었다.

<표 12> 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 대한 위계적
중다회귀분석 결과2

(N=241)							
모형	투입변인	β	t	R^2	수정 R^2	ΔR^2	ΔF
통제 변인	자녀 수	-	-	.042	.027	.042	2.84
	1 어머니 학력	-	-	.081	.045	.039	1.81
	어머니 취업상태	-	-	.103	.061	.023	3.22
독립 변인	(아) 공동 양육	-.220	2.81**	.210	.166	.107	17.04***
	2 (양) 전반 양육 능력	-.395	3.37**	.354	.313	.144	27.83***
	(양) 의사소통 능력	-.243	2.26*	.369	.323	.015	2.90

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

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지가 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보았다. 연구를 통해 밝혀진 주요 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

가. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지와 양육 스트레스 간의 상관관계

첫째, 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지 모두 어머니의 양육 스트레스와 부적 상관이 있었다. 이것은 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지가 높을수록 어머니의 양육 스트레스가 감소함을 의미한다. 이러한 결과는 관련 선행연구의 결과와 대체로 일치한다. 류기자(2006), 송미혜(2008), 이정신(2009)의 연구에서는 양육 효능감이 높으면 양육 스트레스가 낮아지는 것으로 나타났고, 김정(2005)와 이용이(2007)의 연구에서는 아버지가 적극적으로 양육에 참여할 때 어머니의 양육 스트레스 감소하였으며, 유호용(2001)의 연구에서는 사회적 지지가 어머니의 양육 스트레스에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

앞에서 언급한 바와 같이 어머니의 양육 스트레스는 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스와 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스로 구성되어 있

는데, 이들 하위 변인에 따라 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지는 상관의 크기가 다르게 나타났다. 어머니의 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스는 아버지 양육 참여와 $r=-.37$, 사회적 지지와 $r=-.28$, 양육 효능감과 $r=-.24$ 의 크기순으로 부적 상관을 보였으나, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스로 인한 어려움은 양육 효능감과 $r=-.48$, 아버지 양육 참여와 $r=-.45$, 사회적 지지와 $r=-.38$ 의 크기순으로 부적 상관을 보였다. 이처럼 하위 변인에 따른 상관의 차이를 통해 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스에는 어머니 개인의 양육 능력보다 배우자나 주변의 실제적인 도움 및 지원이 미치는 영향이 크고, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에는 직접적으로 부모 역할을 수행하는 어머니 개인의 양육 역량과 아버지의 양육 참여도가 더 높은 영향을 미치는 것으로 추측할 수 있다. 이러한 결과는 어머니의 양육 스트레스를 전체로 파악하기보다는 하위 변인 별로 구분하여 파악하는 것이 필요함을 보여준다. 이런 이유로 <연구 문제2>에서는 양육 스트레스를 2개의 하위 변인으로 구분하여 분석하였다.

본 연구에서 조사한 변인 간의 상호상관 분석에서 특징적인 것은 아버지 양육 참여가 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스와 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스 모두에 대해 공통으로 관계 깊은 변인이었다는 점이다. 이것은 아버지 양육 참여가 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 정도가 매우 낮다는 선행연구(강희경, 조복희, 1999; 전춘애, 박성연, 1996)와는 차이가 있다.

이러한 불일치한 연구 결과는 시대적인 차이에 기인하는 것으로 이해할 수 있다. 즉, 현대사회에서는 과거와 달리 아버지 양육 참여에 대한 인식이 높다. 기업과 사회, 정부의 제도적 지원을 통해 아버지의 양육 참여를 권장

하고 있고(강상준, 김진옥, 2017), 실제로 육아휴직을 이용하는 남성들이 꾸준히 증가하고 있다. 최근 한국 여성정책 연구원의 보고에서는, 2021년 육아휴직 수급자 11만 555명 가운데 남성이 26.3% (2만 9,041명)으로 2011년에 2.4%에 불과했던 것과 비교하여 10년 새 20%p 이상 급증한 것으로 나타났다(통계청, 2022). 이러한 배경을 살펴볼 때, 아버지의 양육 참여에 대한 사회적 인식이 높지 않았던 과거에는 자녀 양육을 어머니의 역할로 인식하는 경향이 강했기 때문에 아버지 양육 참여 여부가 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향이 미미했을 수 있으나 최근 아버지의 양육 참여에 대한 기대가 높아지면서 아버지의 양육 참여가 어머니의 양육 스트레스에 큰 변인으로 작용할 수 있음을 추측할 수 있다.

한편, 변인 간의 관계를 하위 변인 범위로 확장해 보면 어머니의 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스는 아버지 양육 참여 변인의 하나인 ‘공동 양육’과 가장 절대치 상관이 높았고($r=-.37$), 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스는 양육 효능감 변인의 하나인 ‘전반적 양육 능력’과 가장 관계가 있었다($r=-.57$).

먼저 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스와 높은 상관을 보인 ‘공동 양육’과 관련하여, 조하연(2022)은 아버지가 일상생활과 관련된 양육에 참여할 때, 또는 자녀와 관련된 가사 일을 도울 때 양육에 적극적으로 참여하는 것으로 느껴 어머니의 부모 역할 만족도는 높아지고 양육 스트레스는 감소한다고 하였다. 이것은 어머니가 아버지와 공동으로 자녀를 양육한다고 지각할 때 양육에 참여하는 배우자에게 동료 의식과 연대감을 느끼고, 결국 어머니의 양육 불안 및 스트레스를 느끼는 빈도수를 낮추어 어머니의 양육 스트레스를 감소시킨다는 선행연구 결과(김정, 2005; 노성향, 2014; 도경민, 2018; 이정순, 2003; 이정신, 2009)와 같은 맥락으로 이해할 수 있다.

즉, 아버지가 자녀 양육의 책임을 어머니에게 전가하지 않고, 적극적인 공동 양육의 주체가 되어 함께 자녀 문제를 의논하고, 격려하고 이해하는 과정을 통해 어머니가 느끼는 양육에 대한 전반적인 부담감과 책임감을 나누는 것이 결국 어머니의 양육 스트레스 감소로 연결된다고 볼 수 있다. 반면 이 연구 결과는 아버지 양육 참여가 부모 역할 부담감에는 긍정적 영향을 주지만, 일상적 스트레스 감소에는 영향을 주지 못한다는 선행연구(도경민, 이희영, 2018)와 다른 결과를 보인다. 이것은 아버지 양육 참여 하위 변인에 따른 결과의 차이로 보이는데, 해당 연구에서는 아버지 양육 참여 하위 변인을 ‘양육 참여’와 ‘양육 책임’으로 설정하였다. 이는 아버지 양육 참여가 어머니 양육 스트레스에 영향을 미치는 것은 분명하나, 측정 도구에 따라 하위 변인을 어떻게 설정했는지에 의해 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향이 다르게 해석될 수 있음을 의미한다.

다음으로 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스는 ‘전반적 양육 능력’과 높은 상관을 보였는데, 이것은 양육 스트레스의 하위 변인과 양육 효능감의 하위 변인의 관계에서 ‘전반적 양육 능력’이 큰 부적 상관을 나타낸다고 보고한 선행연구(김인희, 2011; 방은주, 2018) 결과와 일치한다. ‘전반적 양육 능력’은 내가 부모로서 능력을 갖추고 해야 할 일을 잘하는지, 좋은 부모가 되기 위한 노력을 하는지, 다른 부모에게 자녀 양육에 관한 도움을 줄 수 있거나 좋은 본보기가 될 수 있는지, 아이를 잘 지도하고 부모 역할에 잘 적응하고 있는지, 아이가 올바른 가치관을 갖도록 모범을 보이고 최상의 양육을 제공할 수 있는지 등을 의미한다. 최형성(2002)은 어머니들이 좋은 부모가 되기 위해 노력은 하지만 그에 필요한 기술이 부족하다고 지각하거나, 자녀의 바람직한 발달을 위해 실천해야 할 기술 연마에 많은 노력을 기울이지 못한다고 지각할 때 양육 효능감에 영향을 미친다고 하였

다. 즉, 부모 역할에 필요한 기술이나 역량 부족으로 양육 효능감이 낮아지고, 이로 인해 부모 역할에 의한 부담감이 가중된다고 볼 수 있다.

이와 같은 연구 결과는 어머니 양육 스트레스의 하위 변인과 관련된 아버지 양육 참여 변인과 양육 효능감 변인을 검토할 때 이들 변인을 하위 변인 별로 세분하여 검토해 볼 필요가 있음을 시사한다.

나. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스에 미치는 상대적 영향력

위에서 언급한 바와 같이 어머니의 양육 스트레스의 하위 변인인 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스와 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 따라 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지와 상이한 상관의 크기를 보여주었다. 이러한 이유로 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 어머니의 양육 스트레스에 미치는 상대적 영향력은 어머니의 양육 스트레스의 하위 변인 별로 구분하여 분석하였다.

먼저, 양육 효능감, 아버지 양육 참여, 사회적 지지가 어머니 양육 스트레스 중 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과 사회적 지지와 아버지 양육 참여가 영향을 미쳤고, 이 중 가장 영향력이 큰 변인은 사회적 지지였다. 이것은 사회적 지지가 높을수록 어머니의 일상적 양육 스트레스가 감소하고, 양육 스트레스에 사회적 지지가 가장 상대적 영향력을 가진다(김재현, 2014; 유호용, 2001; 장희정, 2012)는 연구 결과와 일치한다. 반면, 어머니의 양육 효능감은 영향력을 보이지 않았는데, 이는 양육 효능감과 양육 스트레스의 상관관계가 일관적이지 않거나, 부모 역할 스트레스에 국한되어 영향을 미치는 것으로 나타난 선행연

구 결과(방은주, 2018; 이진화, 2018)와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 이러한 결과에 비추어 어머니의 일상적 스트레스는 자녀 양육을 위해 활용 가능한 양육 지원과 직접적으로 관련이 있는 인적 지원이나 도움이 더 영향을 미치는 것으로 유추할 수 있다.

다음으로, 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스 감소에 영향을 미치는 것으로 나타난 아버지 양육 참여와 사회적 지지의 영향이 구체적으로 어떤 방식이나 형태로 나타나는지를 알아보기 위해 하위 변인을 투입하여 재분석해 본 결과, 사회적 지지에서는 ‘평가적 지지’ 방식이, 그리고 아버지 양육 참여에서는 ‘자기 성장’이 의미 있는 영향력을 보여주었다.

첫째, 어머니의 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스 감소에 영향력이 큰 하위 변인은 사회적 지지의 하위 변인인 ‘평가적 지지’로 나타났다. ‘평가적 지지’는 행동의 옳고 그름을 공정하게 평가해 주는 것, 필요하고 가치 있는 존재로 느끼게 해주는 것, 하는 일에 자부심을 가질 수 있도록 인정해 주는 것, 좋은 결과를 얻었을 때 칭찬을 해주고 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 건전한 충고를 해주는 활동 등이 포함된다. 정소영(2021)은 ‘평가적 지지’를 통해 스트레스와 어려운 일을 해결할 수 있는 힘을 얻게 된다고 하였고, 김나영(2007)은 사회적 지지 중 ‘평가적 지지’가 높을수록 생활 만족도가 높아진다고 하였다. 즉, 어머니가 사회적 지지의 구성원인 배우자를 포함한 가족 및 친척 등 주위 사람들로부터 자녀 양육으로 인한 일상적인 일들을 수행하는 과정에서 긍정적 평가와 지지를 받을 때 힘을 얻고 일상적 스트레스가 감소한다고 볼 수 있다.

둘째, 아버지 양육 참여의 ‘자기 성장’ 변인은 자녀 양육과 관련된 서적을 읽거나 양육에 도움이 되는 기술을 익히는 일, 부모교육 참여 등 아버지 역할 수행을 위한 노력과 관련이 있다. 선행연구(김진희, 2004; 이영환,

2008)에 의하면, 아버지는 주로 자녀를 돌보는 양육 활동보다 놀이 활동에 치중하며, 양육 역할과 교육 역할 참여는 낮은 것으로 나타났다. 비교적 아버지가 자발적으로 참여하는 영역인 ‘놀이 지원’, ‘사회 지원’과 달리 ‘자기 성장’ 관련 영역은 어머니의 요청에 따라 비자발적 또는 수동적으로 이루어지기 때문에 그 과정에서 부부간 갈등이 생기는 경우가 많다. 아버지가 ‘자기 성장’을 위한 노력을 기울여 자녀 발달과정을 이해하고, 문제 상황에 적절한 대처 방법을 아는 것은 자녀 양육에 자신감과 만족감을 얻는 데 도움이 된다. 강라미(2020)의 연구에서는 아버지의 ‘자기 성장’에 영향을 미치는 유의한 변인으로 ‘부부간 의사소통’을 강조하였다. 따라서 아버지가 부부간 충분한 의사소통을 통해 자녀 양육에 있어 ‘자기 성장’에 필요한 내용에 관심을 갖고, 배우자와 자녀가 기대하는 아버지의 모습으로 성장하기 위해 자발적인 노력을 기울인다면 어머니가 느끼는 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스 감소에 큰 도움이 될 것으로 보인다.

다. 어머니의 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 미치는 상대적 영향력

먼저, 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지가 어머니 양육 스트레스 중 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과 양육 효능감과 아버지 양육 참여가 영향을 미쳤고, 이 중 가장 영향력이 큰 변인은 양육 효능감이었다. 이러한 결과는 효능감이 높은 어머니가 양육과 관련된 문제를 자신감 있게 처리하며 긍정적 사고와 대처 능력으로 부모 역할을 수행에 어려움을 덜 느끼고, 양육 스트레스를 많이 경험할수록 양육 효능감이 낮아진다는(민현숙, 문영경, 2013; 양정화,

2002)는 연구 결과를 지지한다. 반면 사회적 지지는 유의미한 영향력을 보이지 않았는데, 이는 양육 스트레스와 사회적 지지의 하위 변인 간 상관관계가 유의하지 않은 것으로 나타난 선행연구(윤미향, 2006)와 유사하다. 이것은 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 영향을 미치는 것이 외부의 도움이나 지원보다 부모 역할을 직접 수행하는 어머니, 아버지 본인과 관련된 양육 능력이나 양육 참여 유무로 인해 발생하는 어려움이 더 큰 것으로 해석할 수 있다.

다음으로, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스 감소에 영향을 미치는 것으로 나타난 양육 효능감, 아버지 양육 참여의 영향이 보다 구체적으로 어떤 방식이나 형태로 나타나는지 알아보기 위해 하위 변인을 투입하여 재분석해 본 결과, 양육 효능감에서는 ‘전반적 양육 능력’과 ‘의사소통 능력’이, 그리고 아버지 양육 참여에서는 ‘공동 양육’이 보다 중요한 요인임을 보여주었다.

첫째, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스 감소에 영향력이 큰 하위 변인은 양육 효능감의 하위 변인인 ‘전반적 양육 능력’이었다. 이는 양육 스트레스의 하위 변인과 양육 효능감의 하위 변인의 관계에서 ‘전반적 양육 능력’이 큰 부정 상관을 나타낸다고 보고한 선행연구(김인희, 2011; 방은주, 2018) 결과와 동일하다. 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스는 주로 좋은 부모로서 아이를 잘 키울 자신, 부모 역할 수행에 대한 어려움, 육아 정보를 잘 선택하고 아이를 더 친근하고 따뜻하게 대하는 일, 아이에게 느끼는 부정적 감정들을 감당하는 일들과 관련이 있다. 해당 연구의 자료수집이 온라인 커뮤니티를 통해 이루어진 만큼 설문 참여자들의 SNS 활용과 관련하여 이 점을 고려해 볼 필요가 있다. 유아기 자녀를 둔 어머니들은 SNS를 통해 또래 어머니와 자녀 양육에 관한 다양한 정보와 의견

을 나누는데, 코로나로 인한 언택트 환경으로 SNS 활용은 더욱더 확대되었다. 이로 인한 역기능적 문제는 SNS상의 사회 비교인데, SNS의 가상 환경에서 자신보다 나은 삶을 사는 타인을 보며 그들보다 잘하지 못한다고 느끼거나, 자신과 타인을 비교하면서 양육 효능감에 부정적 영향을 미칠 수 있다(김선미, 2019; 이채현, 2022; 최윤희, 2010). 즉, 어머니들이 SNS를 이용할 때 다른 부모의 양육 능력을 관찰하면서 자신의 양육 상황을 비교하거나 동일시하는 과정에서 전반적 양육 능력에 대한 부정적 감정을 경험하면 결국 양육 효능감이 저하되고, 결국 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스로 연결된다고 볼 수 있다. 따라서 SNS 이용이 많고 부모 역할과 관련된 스트레스를 경험하고 있다면, SNS 사회 비교로 인한 부정적 영향이 있는지를 점검해 볼 필요가 있다. 양육 효능감의 또 다른 하위 변인으로 ‘의사소통 능력’도 유의미한 영향을 보이는데, 의사소통 능력이 양육 스트레스 하위 요인 중 부모 역할에 의한 부담감 및 스트레스에 영향을 미친다는 선행연구(방은주, 2018)와 동일한 결과이다. 부모가 자녀와의 의사소통에서 자녀의 의견을 존중하면서도 통제가 필요한 상황에서는 자녀의 행동에 적절한 대처가 가능할 때 양육에 대한 자신감으로 연결될 수 있다(송지원, 2021).

둘째, 어머니가 지각하는 ‘공동 양육’이 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스 감소에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아버지 양육 참여의 하위 변인인 ‘공동 양육’은 자녀 양육에 대한 모든 책임과 자녀 양육에 관한 정보를 서로 공유하는 것, 그리고 어머니의 양육 스트레스를 줄여주기 위한 노력과 관련이 있다. 양예진(2018)은 이러한 양육 활동에서 아버지의 적극적인 참여가 나타날 때 어머니는 ‘공동 양육’이 이루어지고 있다고 인식하여 양육에 대한 어려움을 덜 느끼고 양육 스트레스를 낮게 지각한다고 보

았다. 또한, 무능감에 의한 양육 스트레스에 가장 큰 영향을 미치는 요인이 배우자 지지로 확인된 바 있다(허은경, 김영희, 2004). ‘공동 양육’이 이루어지지 않고 독박 육아를 하는 경우 어머니는 남편에게 필요한 지지를 받지 못하는 것으로 지각하여 이로 인해 양육 스트레스가 높아질 것으로 예측할 수 있다.

마지막으로 본 연구에서 특징적인 것은 변인 간 상호상관 분석과 동일하게 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스와 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스 모두에 관계 깊은 변인은 아버지 양육 참여임을 알 수 있었다. 아버지는 자녀 양육의 공동체로서 어머니 양육 스트레스 감소에 매우 중요한 역할을 담당한다. 특히, 어머니가 아버지의 양육 참여를 적극적이라고 지각할 때 어머니의 양육 스트레스 감소에 도움이 된다. 그러기 위해서는 부부간의 충분한 소통을 통해 양육에 대한 의견을 나누고, 계획을 세우고, 참여로 이어지는 것이 중요하다. 따라서 부모교육 프로그램을 통해 양육 참여를 위한 부부간 효과적인 소통 방법 및 현실적인 아버지 양육 참여 방법들이 다루어질 필요가 있다.

2. 결론 및 제언

본 연구에서는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 대한 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지의 영향을 살펴보고자 하였다. 본 연구를 통해 얻은 결과와 이에 대한 논의를 토대로 결론은 다음과 같다.

첫째, 어머니의 양육 스트레스에 대한 양육 효능감, 아버지 양육 참여 및 사회적 지지 전체는 부적 상관관계를 보였다. 이는 양육 스트레스와 3가지 독립변인 사이에 밀접한 상호 연관성이 있음을 알 수 있다. 특히 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스는 아버지 양육 참여, 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스는 양육 효능감과 부적 상관이 높게 나타났다. 또한, 두 가지 종속변인에 모두 관계 깊은 변인은 아버지 양육 참여로 확인되었다.

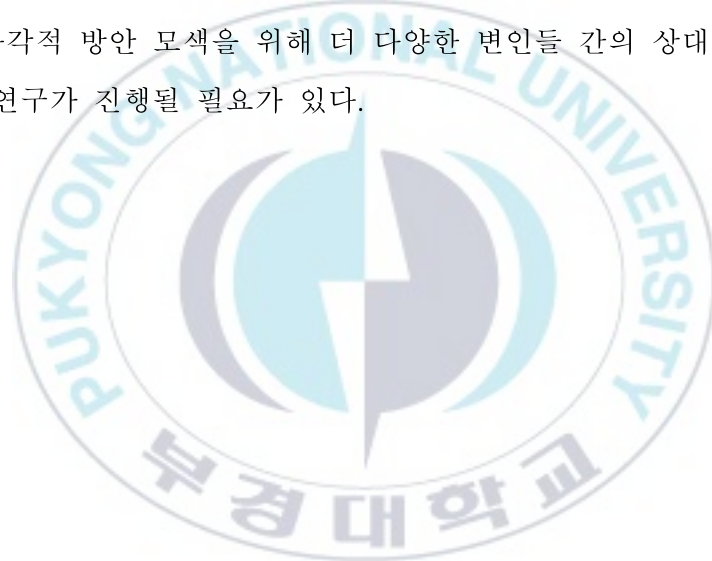
둘째, 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 각 변인 간의 상대적 영향력을 살펴본 결과, 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스에 영향력이 높은 변인은 사회적 지지와 아버지 양육 참여로 나타났고, 하위 변인은 사회적 지지의 ‘평가적 지지’와 아버지 양육 참여의 ‘자기 성장’이 관련을 보였다. 부모 역할에 의한 부담감 및 디스트레스에 영향력이 높은 변인은 양육 효능감과 아버지 양육 참여로 확인되었고, 관계 깊은 하위 변인은 양육 효능감의 ‘전반적 양육 능력’과 ‘의사소통 능력’, 아버지 양육 참여의 ‘공동 양육’으로 나타났다. 두 가지 종속변인 모두 관계 깊은 변인은 상관분석과 동일하게 아버지 양육 참여로 확인되었다.

끝으로 본 연구의 제한점과 이에 기반한 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 연구를 수행하였

기 때문에 한 부모 가정 및 조손 가정은 연구 대상에서 제외하였다. 따라서 이 연구 결과를 한 부모 가정이나 조손 가정에 확대해서 적용하기에는 무리가 있다. 향후 연구에서는 이러한 한 부모 가정이나 조손 가정에서 경험하는 양육 스트레스 변인에 대한 상대적 영향력도 연구할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 어머니의 양육 스트레스에 영향을 주는 변인으로 개인 관련 변인, 가족 관련 변인, 사회적 변인 각각 하나를 선정하여 상대적 영향력을 알아보았다. 그러나 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인은 이 외에도 매우 다양하다. 따라서 후속 연구에서는 양육 스트레스 감소를 위한 다각적 방안 모색을 위해 더 다양한 변인들 간의 상대적 영향력을 알아보는 연구가 진행될 필요가 있다.



<참고 문헌>

1. 국내문헌 62
2. 외국문헌..... 79



1. 국내문헌

- 강라미(2020). 영유아기 자녀를 둔 아버지의 양육 스트레스와 양육 참여의 관계:부부간 의사소통 매개효과. 충남대학교 석사학위 청구논문.
- 강란혜(2000). 아버지 역할과 자녀 양육에 관한 연구 동향(1)-미국 일본을 중심으로-. Family and Environment Research, 38(7), 153-165.
- 강민자(2002). 초등학생들의 성격특성에 대한 자가지각 및 타인 지각의 유형과 학업성적과의 관계. 경성대학교 석사학위 청구논문.
- 강상준, 김진욱(2017). 좋은 아버지는 양성 평등적인 기업과 사회와 정부가 만든다. 사회복지법제학회 학술대회지, 2017(1), 775-776.
- 강희경(1998). 3세 이하 자녀를 둔 전문·사무직 취업모의 양육 스트레스 : 어머니 역할관과 지수체계를 중심으로. 경희대학교 박사학위 청구논문.
- 강희경(2003). 학동기 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스 척도 개발. 한국가정관리학회지, 21(2), 31-38.
- 강희경(2004). 학령기 자녀를 둔 아버지의 자녀 양육 참여도와 근무조건 율통성에 따른 양육 스트레스. 부모교육연구, 1(1), 87-105.
- 강희경, 조복희(1999). 3세 이하 자녀를 둔 전문 사무직 취업모의 양육 스트레스. 아동학회지, 20(2), 41-55.
- 권미선(2011). 아버지의 양육 참여와 유아 리더십과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 권정미, 박영준(2014). 부의 양육 참여와 모의 양육 신념이 양육 스트레스에 미치는 영향. 유아교육·보육복지연구, 18(4), 115-143.
- 길연하(1996). 성격특성에 따른 스트레스의 지각과 대처 : 외향성과 신경증성을 중심으로. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 김갑순, 박윤조(2016). 어머니에 대한 사회적 지지와 어머니와 자녀의 상호작

- 용이 유아의 문제행동에 미치는 영향. 한국보육학회지, 16(3), 27-44.
- 김경은(2004). 취업모의 특성이 아동 학대에 미치는 영향에 관한 연구-취업모의 성 역할 태도, 역할지원, 스트레스 중심. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 김기현(2000). 맞벌이 부부의 양육 스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색. 경희대학교 박사학위 청구논문.
- 김기현, 강희경(1997). 양육 스트레스 척도의 개발, 대한가정학회지, 35(5), 141-149
- 김나영(2007). 국제결혼 이주여성의 생활만족도에 관한 연구 - 사회적 지지와 사회참여를 중심으로-. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김리진, 윤종희(2000). 직장 보육시설을 이용하는 취업모의 양육 스트레스에 관한 생태학적 연구. 대한가정학회지, 38(12), 49-55.
- 김명숙(1994). 아동의 사회적 지지 척도의 개발. Family and Environment Research, 33(4), 37-47.
- 김미숙(2005). 어머니의 양육 스트레스와 양육 효능감이 양육 행동에 미치는 영향-유아기와 학령기 자녀를 둔 어머니를 대상으로. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김미애(2019). 유아 부모의 양육 효능감과 양육 스트레스 수준에 따른 자녀 자기 조절력과의 관계. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 김미옥, 이해영, 남현아(2016). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스와 우울과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 16(12), 769-783.
- 김미정, 이경님(2011). 영아기와 걸음마기 유아의 기질과 어머니의 양육 효능감이 양육 행동에 미치는 영향. 한국보육지원학회지, 7(4), 253-271.
- 김민수(2008). 맞벌이 아버지의 자녀 양육 참여 실태와 양육 스트레스에 관

- 한 연구. 국민대학교 석사학위 청구논문.
- 김봉규(2004). 정신지체인 어머니의 역할 수행과 스트레스 사회적 지지에 관한 연구. 한일장신대학교 석사학위 청구논문.
- 김상립, 박창현(2016). 아버지 양육 참여와 사회적 지지가 영아기 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향 : 어머니 심리특성의 매개효과. 한국지역사회생활과학회지, 27(3), 451-464.
- 김상미(2011). 어머니의 행동유형에 따른 양육 효능감 및 양육 행동에 관한 연구 : DISC 행동유형을 중심으로. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 김선미(2019). 영유아 자녀를 둔 어머니의 SNS 상의 사회 비교가 양육 불안에 미치는 영향 : 배우자 지지 및 사회적 지지의 조절 효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선희(2022). 영유아 부모 양육 태도 관련 변인 메타분석_보호 요인을 중심으로. 유아교육연구, 42(4), 121-146.
- 김성우(2001). 미용업 종사자들의 스트레스 원인과 대처에 영향을 미치는 요인. 경산대학교 박사학위 청구논문.
- 김성희(1990). 유아기 아버지의 역할수행인식에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김영주, 송연숙(2007). 1세~3세 영유아를 둔 어머니의 양육 지식과 양육 스트레스. 열린유아교육연구, 12(4), 475-493
- 김은설, 최혜선(2008). 한국인의 자녀 양육관 연구. 서울 : 육아정책개발센터.
- 김은영(2017). 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 사회적 지지에 관한 연구. 창원대학교 석사학위 청구논문.
- 김은정(2001). 유아의 정서지능과 아버지의 양육 참여도와의 관계. 성균관대학교 석사학위 청구논문.

- 김은정, 박성덕, 김경철(2014). 아버지의 양육 참여와 부부 갈등이 어머니의 양육 스트레스에 미치는 종단적 영향력. 육아정책연구, 8(1), 129-151.
- 김인숙(1994). 빈곤 여성의 사회적 환경 요인과 심리적 디스트레스와의 관계. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김인희(2011). 어머니의 양육 스트레스 및 양육 효능감과 유아 정서지능의 관계. 한국교원대학교 석사학위 청구논문.
- 김재현(2014). 취업이 모의 양육 스트레스에 미치는 영향 : 부의 양육 참여와 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김정(2005). 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여도와 어머니의 양육 스트레스와의 관계. 건국대학교 석사학위 청구논문.
- 김정(2011). 영유아 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지지와 재출산 의도. 경북대학교 석사학위 청구논문.
- 김정, 이지현(2005). 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여도와 어머니의 양육 스트레스와의 관계. 한국아동학회지, 26(5), 245-261.
- 김정호(2010). 부모 의사소통 프로그램이 어머니의 양육 효능감과 양육 스트레스에 미치는 효과. 제주대학교 석사학위 청구논문.
- 김지연(2020). 영유아 자녀 양육자인 어머니가 인식하는 사회적 지지가 양육 효능감에 미치는 영향 : 양육 스트레스의 매개효과와 양육 지식의 조절 효과. 서울기독대학교 석사학위 청구논문.
- 김지현, 이지민(2011). 어머니의 양육 효능감과 삶의 만족도의 관계에서 부모 역할 만족도와 결혼 만족도의 구조모형 검증. 아동복지연구, 9(3), 19-38.
- 김진경(2014). 부모기 전이에 남편의 양육 참여와 부인의 결혼 만족도 간 관계-자기효능감과 우울감의 매개효과를 중심으로. 아동복지연구,

12(1), 1-17.

김진희(2004). 아버지로서의 유능감에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. 교육이론과 실천(2014), 14(1), 89-114.

김현미, 도현심(2004). 어머니의 양육 스트레스, 양육 효능감 및 양육 행동과 아동의 사회적 능력 간의 관계. 아동학회지, 25(6), 279-298.

김현정(2019). 취업모의 양육 스트레스와 양육 효능감 : 어린이집 만족도의 매개효과. 경희대학교 석사학위 청구논문.

김현희(2008). 어머니가 지각하는 Parenting Daily Hassles가 육아 스트레스 및 부적절한 양육 행동에 미치는 영향. 계명대학교 박사학위 청구논문.

김혜금(2012). 취업모와 비 취업모의 양육 스트레스 요인. 한국가정관리학회 학술발표대회 자료집, 12(6), 370-370.

김혜성(2001). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스와 자녀에 대한 사회 정서적 투자와의 관계. 경희대학교 석사학위 청구논문.

노성향(2014). 아버지의 자기효능감이 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향. 한국보육학회지, 14(3), 45-59.

노혜미(2019). 유아기 자녀 아버지의 양육 참여가 어머니의 양육 효능감에 미치는 영향 : 어머니 양육 스트레스 매개효과 검증. 위덕대학교 석사학위 청구논문.

도경민(2018). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육효능감과 아버지의 양육참여가 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향. 부경대학교 석사학위 청구논문.

도경민, 이희영(2018). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 효능감과 아버지의 양육 참여가 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향. 인문사회과학연구, 20(4), 219-242.

- 도현심, 김지신(1997). 논문편 : 사회적 지지 및 부모 역할 만족도와 어머니의 양육 행동. Family and Environment Research, 35(6), 127-135.
- 류기자(2006). 영아를 둔 어머니의 양육 스트레스 및 사회적 지지가 양육 효능감에 미치는 영향. 울산대학교 석사학위 청구논문.
- 류기자, 김영주, 송연숙(2009). 보육시설 영아반에 자녀를 보내는 어머니의 양육 스트레스 및 사회적 지지와 양육 효능감. 한국보육지원학회지, 5(1), 1-23.
- 문태형(2002). 어머니의 사고 양식 및 양육 효능감과 유아의 사회적 능력과의 관계. 아동학회지, 23(6), 49-63.
- 문혜련(1998). 어머니의 사회적 지지체계와 양육 스트레스에 따른 유아의 사회적 능력. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 민미희, 이순형, 이옥경(2005). 부모의 이혼 여부 및 아동의 연령에 따른 아동의 사회적 지지 지각과 내면화 문제. Family and Environment Research, 43(11), 109-125.
- 민정원(2016). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 효능감과 행복감에 관한 연구. 한국성서대학교 석사학위 청구논문.
- 민현숙, 문영경(2013). 어머니의 양육 지식, 양육 스트레스, 양육 행동과 영아의 발달 간의 관계. 한국생활과학회지, 22(1), 43-56
- 박미숙(2012). 취업모와 비 취업모의 양육 스트레스, 양육 효능감 및 유아 교육 기관 만족도 연구. 목포대학교 박사학위 청구논문.
- 박선주(2017). 맞벌이 가정 아버지의 성 역할 태도와 어머니 문지기 역할이 아버지의 양육 참여도에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 박성덕, 서연실(2016). 어머니가 인지한 아버지 양육 참여 및 부부 갈등과 양육 스트레스와의 관계 : 사회적 지지의 조절된 매개효과를 중심으로

- 로. 유아교육연구, 36(2), 193-212.
- 박성옥(1997). 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육 스트레스. 한국생활과학회지, 6(2), 37-45
- 박순주(2012). 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여와 어머니의 양육 스트레스에 관한 연구. 상지대학교 석사학위 청구논문.
- 박영신, 김의철, 정갑순(2004). 한국 청소년의 부모 자녀 관계와 성취에 대한 종단연구 : 자기효능감과 성취동기를 중심으로. 한국심리학회지, 10(3), 37-59.
- 박영아(2005). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인. 영유아교육연구, 8, 97-113.
- 박영진(2014). 어머니의 양육 스트레스 및 대처방식과 양육 행동. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 박은경(2018). 유아기 자녀를 둔 아버지의 원 가족 경험이 양육 참여에 미치는 영향 : 양육 스트레스의 매개효과를 중심으로. 가천대학교 석사학위 청구논문.
- 박응임(2013). 부모-자녀 놀이치료가 위험요인을 가진 어머니의 양육 스트레스에 미치는 효과. 한국아동심리치료학회지, 8(1), 27-45.
- 박지원(1985). 사회적 지지 척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 박진영, 부성숙(2014). 어머니의 정서지능이 양육 스트레스 및 양육 효능감에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 14(11), 995-1007
- 박희순(2009). 어머니의 양육 스트레스와 분노 경향성이 아동 학대에 미치는 영향. 경운대학교 석사학위 청구논문.
- 박희진, 문혁준(2013). 영아를 둔 어머니의 자녀에 대한 애착, 우울, 사회적

- 지지가 양육 효능감에 미치는 영향, 인간발달연구, 20(3), 81-98.
- 방은주(2018). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스, 양육지식, 양육 효능감과의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 백경인(2012). 맞벌이 가정의 아버지 양육 참여도와 어머니의 양육 효능감 및 양육 행동과의 관계. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 백진주(2022). 코로나바이러스감염증-19(COVID-19)팬데믹과 가혹한 양육행동의 관계에서 사회적지지, 지각된 스트레스, 양육효능감의 다중매개 효과. 성균관대학교 박사학위 청구논문.
- 보건복지부(2020). 아동학대 연차보고서.
- 서소정(2004). [저출산 시대-아동] 저출산 가정의 자녀 양육. 한국가정관리학회 학술발표대회 자료집, 2004(11), 15-26.
- 서주현, 김진경(2012). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 요인. 한국영유아보육학회, 73, 101-121.
- 서지유(2015). 어머니의 자녀 양육 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향_양육 효능감을 매개변수로 하여. 경기대학교 석사학위 청구논문.
- 소숙희(1987). 부모의 스트레스가 아동 학대에 미치는 영향에 관한 연구. 동광, 84, 64-82.
- 손소영(2013). 시대별 모성 역할 이미지에 관한 TV 광고 내용분석. 한국디자인포럼, 41, 227-240.
- 손영지(2010). 어머니의 양육 스트레스와 양육 행동 간의 관계 : 성격의 중재 효과. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 송미혜(2006). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 및 사회적 지지와 양육 효능감과의 관계. 울산대학교 석사학위 청구논문.
- 송미혜, 송연숙, 김영주(2007). 유아기 어머니의 양육 스트레스 및 사회적

- 지지가 양육 효능감에 미치는 영향. 열린유아교육연구, 12(5), 165-183.
- 송승민, 송진숙(2007). 부모의 양육신념 및 역할 만족도와 양육 스트레스에 대한 연구-3~7세 자녀를 둔 부모를 중심으로. 한국생활과학회지, 16(5), 933-944.
- 송연숙, 김영주(2007). 양육신념에 따른 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지지, 양육 효능감 연구. 아동교육, 16(4), 107-117.
- 송연숙, 황해익(1997). 사회적 지지 및 능력에 대한 아동, 부모, 교사 지각에 관한 연구. 유아교육논총, 7(0), 113-140.
- 송중용, 원호택(1998). 스트레스 상황에서 사회적 지지가 성취과제의 수행과 불안에 미치는 영향. 한국심리학회, 7(1), 21-30.
- 송지원(2021). 공감적 상호작용을 통한 취업모의 양육 효능감 향상과 양육 스트레스 감소를 위한 부모-자녀 관계치료(Child-Parent Relationship Therapy :CPRT) 효과성 연구. 상명대학교 석사학위 청구논문.
- 신숙재(1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육 행동에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 신혜진(2022). 어머니의 아동기 학대 경험과 양육 행동의 관계 : 양육 죄책감과 양육 스트레스의 순차적 매개효과. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 안수미, 이기영, 이승미(2013). 아버지의 자녀 양육 참여와 자녀 양육 시간. 가족자원경영과 정책, 17(2), 93-119.
- 안지영(2001). 2~3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.
- 양예진(2018). 부부 갈등, 부모 공동 양육 및 양육 스트레스가 어머니의 양육 효능감에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

- 양정화(2002). 남편의 협력과 어머니 효능감이 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향. 수원대학교 석사학위 청구논문.
- 양진희(2016). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 사회적 지지와 양육스트레스 사이의 종단적 인과관계 분석. 유아교육연구, 36(1), 385-402.
- 엄세진(2014). 영아를 둔 어머니의 자기효능감과 양육스트레스 간의 관계에 대한 양육스타일의 매개효과. 아동중심실천연구, 11(1), 1-12.
- 엄은주(2013). 학령 초기 자녀를 둔 한국과 일본 어머니의 양육 스트레스, 양육 효능감 및 양육 행동 간의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 오영은(2021). 유아기 자녀를 둔 아버지의 양육 참여가 양육 스트레스에 미치는 영향 양육관계망 크기의 매개효과를 중심으로. 한국생활과학회지, 30(5), 703-720.
- 오재연, 유구종(2007). 양육 스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색. 열린유아교육연구, 12(5), 73-94.
- 오혜진(2018). 영아기 자녀를 둔 어머니의 아동기 애착 및 아버지의 양육 참여와 어머니의 양육 효능감이 양육 행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 우수희(2017). 유아기 자녀를 둔 어머니의 사회적 지지, 가족 건강성이 양육 효능감에 미치는 영향. 복지상담교육연구, 6(1), 195-214.
- 유경애(2011). 아버지 양육 참여가 아동의 또래 유능성에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 유우영, 이숙(1998). 유아의 사회적 적응과 관련 변인 간의 인과관계 - 양육 스트레스 원, 사회적 지지, 양육 행동을 중심으로. 대한가정학회지, 36(10), 65-78.

- 유호용(2001). 아버지의 자녀 양육 참여 및 사회적 지지가 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 윤미향(2006). 취업모의 취학 전 자녀 양육 스트레스와 사회적 지지에 대한 연구. 순천향대학교 석사학위 청구논문.
- 윤서희, 성지현(2014). 어머니의 양육 효능감이 유아의 정서 조절력에 미치는 영향-어머니가 지각한 아버지 양육 참여도의 역할. 아동학회지, 35(4), 199-222.
- 윤은미(2004). 어머니의 부모 효능감 및 양육 행동과 유아의 사회적 유능성과의 관계. 한남대학교 석사학위 청구논문.
- 윤현수, 오경자(2010). 사회적 지지가 빈곤계층 모의 양육 스트레스에 미치는 영향 : 아동의 연령과 환경적 위험요인을 중심으로. 한국심리학회지 여성, 15(4), 673-689.
- 이경주(1997). 청소년의 스트레스와 사회적 지지 및 행동 문제. 전남대학교 박사학위 청구논문.
- 이명숙(2010). 어머니의 양육 스트레스와 아버지의 양육 참여가 어머니의 양육 태도에 미치는 영향. 경운대학교 석사학위 청구논문.
- 이미영(2019). 아버지의 양육 참여가 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향 : 어머니의 양육 효능감의 매개효과. 서울시립대학교 석사학위 청구논문.
- 이미향(2013). 어머니의 정서지능이 자아개념 및 부모 역할 만족도에 미치는 영향. 경기대학교 석사학위 청구논문.
- 이미현(2014). 유아기 자녀를 둔 아버지 양육참여척도 개발 및 타당화. 가천대학교 박사학위 청구논문.
- 이봉주, 장희선, 선우진희, 길보라(2020). 코로나19와 아동의 삶 - 아동 재

난 대응 실태조사 I. 사회복지법인 굿네이버스.

이선아(2014). 양육 스트레스가 취업모의 우울에 미치는 영향 : 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. 서울대학교 석사학위 청구논문.

이숙현, 서혜영(1999). 남성의 일-아버지 역할 갈등과 부모 역할 만족도 및 부모로서의 유능감. 한국가족관계학회지, 4(2), 257-280.

이숙현(2001). 전문직 남성의 아버지 역할 : 교수-의사를 중심으로. 가족과 문화, 13(1), 31-50.

이영환(2008). 아버지의 자녀양육 참여에 영향을 미치는 변인-부모 공동양육의 관점에서-. 아동과 권리, 12(2), 189-210.

이용이(2007). 아버지의 양육 참여도와 어머니의 양육 스트레스가 부부관계에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.

이윤선(2008). 어머니의 양육 스트레스와 아버지의 양육 참여도와의 관계. 경원대학교 석사학위 청구논문.

이윤정(2022). 여성 한 부모 가정의 사회적 지지와 부모 효능감이 양육 스트레스에 미치는 영향. 위덕대학교 석사학위 청구논문.

이윤주(2012). 영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육 스트레스와 우울 및 자아존중감 안정성의 관계. 경북대학교 석사학위 청구논문.

이은혜(1997). 논문편 : 어머니의 사회적 관계망, 자녀 양육에 대한 난이도 지각과 아동의 발달. Family and Environment Research, 35(3), 31-45.

이은희(2020). 발달장애 청소년 자녀를 둔 아버지의 장애 수용이 양육 효능감에 미치는 영향 : 사회적 지지를 조절변인으로. 서울사이버대학교 석사학위 청구논문.

이인수(1998). 아버지의 양육 참여도와 유아의 사회, 정서적 능력. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.

- 이인학, 최성열, 송희원(2013). 어머니의 양육 스트레스, 양육 효능감, 양육 행동과 유아의 사회적 능력 간의 구조적 관계. 아동교육, 22(1), 69-81.
- 이정순(2003). 아버지의 양육참여와 어머니의 양육 스트레스에 대한 연구. 유아교육연구, 23(3), 5-20.
- 이정신(2009). 양육 스트레스와 사회적 지원이 어머니의 양육 효능감에 미치는 영향. 수원대학교 석사학위 청구논문.
- 이정신, 최영희(2010). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스와 사회적 지원이 양육 효능감에 미치는 영향. 한국놀이치료학회지, 13(1), 19-32.
- 이정화, 한희승, 최란(2012). 「영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 효능감이 양육 스트레스에 미치는 영향에 대한 긍정 정서의 매개효과」. 어린이 미디어연구, 11(2), 89-109.
- 이지영(2008). 아버지의 양육 효능감과 자녀 양육 참여 : 어머니의 문지기 역할을 매개 변인으로. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 이지희(2005). 아버지의 양육 참여도 및 양육 스트레스와 유아의 사회적 능력과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 이진화(2018). 어머니의 양육 효능감, 양육 스트레스, 일상적 스트레스와 행복감이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 인문사회21, 9(5), 1051-1064.
- 이진희(2021). 모의 양육 불안이 양육 스트레스에 미치는 영향 : 유아 기질의 다중 매개효과를 중심으로. 대구대학교 석사학위 청구논문.
- 이채현(2022). 유아기 자녀를 둔 어머니의 SNS 사회 비교와 SNS 스트레스가 양육 효능감에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위 청구논문.
- 이혜민(2018). 유아기 자녀를 둔 어머니가 지각한 아버지 양육 참여가 어머

- 니의 문지기 역할에 미치는 영향_어머니의 양육 스트레스 매개효과와 사회적 지지 중재 효과. 명지대학교 석사학위 청구논문.
- 이희진, 이진희(2022). 아버지의 양육 참여와 유아의 정서 조절 능력의 관계 : 어머니의 양육 효능감의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 22(7), 725-736.
- 임미애(2006). 사회적 지지와 양육 스트레스가 자녀 양육 태도에 미치는 영향에 관한 연구 : 맞벌이 가족의 어머니를 중심으로. 조선대학교 석사학위 청구논문.
- 장미연, 송주은(2015). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 스마트기기 사용에 관한 탐색 연구. 학습자중심교과교육연구, 15(12), 1-21.
- 장성오, 김용미(2011). 어머니의 양육 스트레스와 소진이 양육 효능감과 양육 행동에 미치는 영향. 발도르프교육연구, 3(1), 91-111.
- 장희정(2012). 어머니의 양육 스트레스, 양육 태도, 사회적 지지간의 관계. 인천대학교 석사학위 청구논문.
- 전영자(1996). 주부의 자녀양육 스트레스에 관한 연구. 아동·가족복지연구, 1(0), 159-177.
- 전춘애, 박성연(1996). 논문편 : 자녀 양육 스트레스와 사회적 지지가 결혼 만족도에 미치는 영향. Family and Environment Research, 34(5), 115-129.
- 정명숙(2008). 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스. 가정과 삶의 질 연구, 26(6), 107-121.
- 정문자, 이미리(2000). 취업 주부의 직업 및 가족 스트레스에 대한 인구학적 변인과 심리적 변인의 상대적 영향력 분석. 대한가정학회지, 38(11), 115-126.

- 정미라, 강수경, 최은지(2013). 영유아기 어머니의 원 가족 양육 경험과 생활 만족도가 자녀 가치에 미치는 영향. 미래유아교육학회지, 20(2), 193-215.
- 정소영(2021). 보육교사의 사회적 지지가 회복탄력성에 미치는 영향. 국민대학교 석사학위 청구논문.
- 정안나(2007). 취학 전 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스. 경원대학교 석사학위 청구논문.
- 정영애(2004). 취학 전 자녀를 둔 아버지와 어머니의 양육 스트레스. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 정재은(1993). 정신지체아 어머니의 스트레스에 관한 연구. 성균관대학교 석사학위 청구논문.
- 정지연(2008). 취업모의 양육 스트레스, 자각지각 및 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 정혜인(2003). 어머니의 양육신념 및 양육 효능감과 유아의 일상적 스트레스와의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 조선화(2015). 유아 부모의 자녀 양육 효능감과 양육 스트레스 및 양육 태도. 인하대학교 석사학위 청구논문.
- 조영숙(2008). 어머니의 양육 스트레스, 양육 효능감, 양육 행동과 유아의 자기 조절 능력 간의 관련성 탐색. 성균관대학교 박사학위 청구논문.
- 조하연(2022). 영아 어머니의 양육 스트레스, 어머니가 지각한 아버지 양육 참여가 부모 역할 만족도에 미치는 영향. 아동학회지, 43(3), 187-200.
- 최경순(1992). 아버지의 양육 행동 및 참여도와 아동의 사회적 능력과의 관계. 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 최윤희(2010). 어머니의 아동기 양육경험과 양육지원, 인터넷 육아 커뮤니티

- 참여가 양육 효능감에 미치는 영향. 경희대학교 석사학위 청구논문.
- 최은아(2014). 유아기 자녀를 둔 어머니의 자녀 행복에 대한 의미 구성 과정. 부산대학교 박사학위 청구논문.
- 최은아(2018). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 관련 변인에 대한 메타분석. 생태유아교육연구, 17(4), 193-219.
- 최학운(2019). 영유아기 자녀를 둔 어머니 양육 스트레스 관련 연구 동향_학위논문 중심으로. 창원대학교 석사학위 청구논문.
- 최형성(2002). 어머니의 사회적 지원, 스트레스, 아동의 기질이 어머니의 양육 효능감에 미치는 영향. 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 최형성(2005). 양육 효능감의 매개 역할 : 양육 행동의 인과관계 모형. 한국 아동학회지, 26(6), 351-365.
- 최혜숙, 이은혜(1998). 맞벌이 가족에서 아버지의 가사와 자녀 양육 참여. 생활과학논집, 12, 84-93.
- 최효식, 연은모, 권수진, 홍윤정(2013). 어머니가 지각한 아버지 양육 참여, 자녀 가치, 양육 지식, 양육 스트레스 간의 종단적 관계 분석. 육아 정책연구, 7(2), 21-45.
- 통계청(2021). 한국의 사회 동향 2021. 통계개발원
- 통계청(2022). KOSTAT 통계플러스-가을호. 통계개발원
- 표윤경(2012). 양육 스트레스, 어머니가 지각한 아버지 양육 참여와 어머니의 양육 효능감과의 관계. 서울여자대학교 석사학위 청구논문.
- 허은경, 김영희(2004). 어머니의 심리적 특성, 일상생활 스트레스, 배우자 및 사회적 지지가 유아기 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향. 생활과학연구논총, 8(2), 107-125.
- 허희숙(2015). 어머니의 자존감 및 양육 효능감이 유아의 사회적 능력에 미치는

는 영향 : 양육 스트레스의 조절 효과. 제주대학교 석사학위 청구논문.

홍영미(2015). 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여가 유아의 사회도덕성에 미치는 영향. 광운대학교 석사학위 청구논문.

홍윤정(2022). 유아기 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스 관련 연구 동향_키워드 네트워크 분석을 중심으로. 한국방송통신대학교 석사학위 청구논문.

황순영, 정영숙, 우수경(2005). 사회인구학적 변인에 따른 아버지의 양육 참여도와 역할 만족도 및 유아의 사회적 능력간의 관계. 한국생활과학회지, 14(4), 521-529.



2. 외국문헌

- Abidin(1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 21, 407-412.
- Abidin, R. R.(1990). Introduction to the special issues : The stresses of parenting. *Journal of Clinical Psychology*, 19(4), 298-301.
- Baruch, G., & Barnett, R.(1986). Father's participation in family work and children's sex role attitudes. *Child Development*, 57, 1211-1223.
- Belsky(1984). The determinants of parenting : A process model. *Child Development*, 55, 83-96.
- Cassel, J.(1974). An epidemiological perspective of psychological factors in disease etiology. *American Journal of Public Health*, 64(11), 1040-1043.
- Cochran M. M., & Brassard, J. A.(1979). Child development and personal social networks. *Child Development*, 57, 746-753.
- Cohen, S. & Hoberman, H. M.(1983). Positive events and social supports as buffers of change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H.(1997). Self-efficacy and parenting quality: findings and future applications. *Developmental Review*, 18, 47-85.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T.(1990). Minor parenting stress with young children. *Child development*, 61, 1628-1637.
- Crnic, K., & Booth, C. L.(1991). Mother's and father's perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of*

- Marriage and the Family*, 53, 1042-1050.
- Fraser, M. W., Kirby, L. D., & Smokowski, P. R. (2004). Risk and resilience in childhood. *Risk and Resilience in Childhood*, 13-66. Washington D. C. : NASW Press.
- Johnston. C., & Mash, E. J.(1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 18, 167-175.
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C., Susan Gore.(1977). Social support and Health. *Medical Care*, 15(5), 47-58.
- Lamb, M. E.(1975). Father : Forgotten contributors to child development. *Human Development*, 18(1), 245-266.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). Stress, appraisal and coping, New York : *Springs Publishing Co.*
- Mondell. Sid, Forrest B. Tyler.(1981). Parental competence and styles of problem solving / Play behavior with children. *Developmental Psychology*, 17(1), 73-78.
- Sarason, Irwin G., Henry M. Levine, Robert B. Basham, and Barbara R. Sarason.(1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology* 44(1), 127-139.
- Simmons, R. L., Beaman, J., Conger, R. D., & Chao, W.(1993). Stress, support, and antisocial behavior trait as determinants of emotional well-being and parenting practices among single mothers. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 385-398.

<부 록>

설문지	82
부록 1. 양육 스트레스 설문지	83
부록 2. 양육 효능감 설문지	84
부록 3. 아버지 양육 참여 설문지	86
부록 4. 사회적 지지 설문지	88



설 문 지

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 불구하고 귀중한 시간을 내어 주신 어머님께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

본 설문지는 어머니의 양육 스트레스, 양육 효능감, 아버지의 양육 참여 및 사회적 지지에 대한 자료를 수집할 목적으로 작성되었습니다. 본 설문에는 정답이 없으므로 평소 어머니의 경험과 관찰 내용을 토대로 솔직하게 응답해 주시면 됩니다.

설문 결과는 연구목적 외에는 사용하지 않을 것임을 약속드립니다. 번거로우시더라도 설문 내용을 잘 읽으신 후 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시기를 부탁드립니다. 기재해 주시는 모든 응답이 중요한 연구 자료로 활용될 것입니다.

귀한 시간을 허락해 주심에 다시 한번 진심으로 감사드리며, 가정에 건강과 행복이 늘 함께 하시기를 기원하겠습니다.

부경대학교 교육대학원
아동심리 및 상담 전공
지도교수 : 이희영
연구자 : 김정민

※ 다음은 어머니와 유아의 일반적인 배경에 관한 내용입니다. 각 문항을 읽고 해당되는 번호에 답해 주시기 바랍니다.

1. 자녀의 성별은 무엇입니까?

- ① 남아 ② 여아

2. 자녀의 연령은 몇 세입니까?

- ① 만 3세 (2018년 생)
② 만 4세 (2017년 생)
③ 만 5세 (2016년 생)

3. 자녀가 모두 몇 명입니까?

- ① 1명 ② 2명 ③ 3명 ④ 4명 이상

4. 어머니의 연령대는 어떻게 되십니까?

- ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대

5. 어머니의 최종학력은 어떻게 되십니까?

- ① 고졸 ② 전문대졸(2~3년제) ③ 대졸(4년제) ④ 대학원이상

6. 현재 어머니의 취업유무는 어떻게 되십니까?

- ① 전업주부 ② 휴직 중 ③ 취업 중

부록 1. 양육 스트레스 설문지

I. 다음은 어머니가 경험하는 [양육 스트레스]에 관한 질문입니다.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	아이를 돌보는 것이 육체적으로 너무 힘들다.	①	②	③	④	⑤
2	아이를 돌보는 것 때문에 개인적인 시간을 가질 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
3	아이를 돌볼 때 집안에서는 다른 일을 할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
4	아이 때문에 항상 마음의 여유가 없다.	①	②	③	④	⑤
5	시간에 맞춰 외출하기 위해 아이를 챙기는 일이 어렵다.	①	②	③	④	⑤
6	아이를 돌보기 위해 내 계획을 변경하는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
7	아이와 함께 외출했을 때 아이를 다루기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
8	아이가 집을 너무 어지럽힌다.	①	②	③	④	⑤
9	아이 때문에 잠자는 시간이 불규칙하다.	①	②	③	④	⑤
10	아이를 돌보기 위해 내 생활을 포기하는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
11	좋은 부모가 될 수 있을지 확신이 서지 않는다.	①	②	③	④	⑤
12	아이를 잘 키울 수 있을지 자신이 없다.	①	②	③	④	⑤
13	내가 부모 역할을 잘 못하기 때문에 우리 아이가 다른 아이보다 뒤처지는 것 같은 기분이 들 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
14	요즘 육아 정보가 너무 다양하여 어떤 것을 선택해야 할지 혼란스럽다.	①	②	③	④	⑤
15	아이를 더 친근하고 따뜻하게 대해야 한다는 것이 어렵게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
16	아이로부터 도망치고 싶을 때가 가끔 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나를 성가시게 하는 일들이 몇 가지 있다.	①	②	③	④	⑤
18	아이 때문에 예전처럼 나의 생활이 즐겁지 않다.	①	②	③	④	⑤
19	양육비용이나 교육비용이 부담스럽다.	①	②	③	④	⑤
20	아이가 정서적으로 불안정한 모습을 보이면 내 탓인 것 같아 괴롭다.	①	②	③	④	⑤
21	모임에 가면서도 아이 때문에 그리 즐겁지가 않다.	①	②	③	④	⑤
22	피곤할 때 아이가 놀아달라고 하면 귀찮은 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤

부록 2. 양육 효능감 설문지

II. 다음은 어머니가 느끼시는 [양육 효능감]에 관한 질문입니다.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 부모로서 해야 할 일을 잘하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 아이의 건강에 신경을 쓴다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 아이가 좋아하는 것이 무엇인지 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 부모로서 능력이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 아이가 올바른 가치관을 갖도록 모범을 보이고 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 아이가 건강한 몸과 마음을 갖도록 지도한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 아이가 하는 말을 잘 들어줄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 아이의 학습을 지도할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 좋은 부모가 되기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 좋은 부모가 되기 위해 필요한 기술을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 아이가 운동에 관심을 갖도록 지도한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 아이가 무엇을 원하는지 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 아이가 학교에서 말썽부리지 않도록 지도할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 다른 부모에게 자녀 양육에 관한 도움을 줄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 아이가 방과 후 좋은 활동(음악, 운동, 봉사활동 등)에 참여하게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 아이에게 자유롭게 결정을 내릴 수 있는 권리를 주고 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 아이의 성적이 높아지도록 집에서 효율적으로 지도할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 아이가 집밖에서 어떤 행동을 하는지 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 아이를 잘 지도할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	조금 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
20	나는 아이를 튼튼하게 키울 수 있다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 아이와의 관계에서 발생하는 문제를 잘 다룰 수 있다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 아이의 지적 호기심을 자극해 줄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 아이에 대해 잘 이해하고 있다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 다른 부모에게 좋은 본보기가 될 수 있다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 아이에게 운동경기의 규칙을 가르쳐 줄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 아이가 잘못된 생각이나 행동을 했을 때 그 점을 깨달을 수 있도록 설명하고 지도할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 아이에게 유익한 책들이 어떤 것인지 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 아이가 나쁜 친구들과 사귀지 않도록 지도할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 부모 역할에 잘 적응하고 있다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 아이가 건강한 생각을 갖도록 지도한다.	①	②	③	④	⑤
31	내가 이야기하는 동안 아이가 내 말에 귀기울이게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
32	나는 아이가 학교에서 배우는 내용에 관심을 갖고 지도할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
33	나는 아이가 위험지역이나 외진 곳에 가지 않도록 지도할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 아이에게 가능한 최상의 양육을 제공하여 왔다.	①	②	③	④	⑤
35	나는 아이가 짜증을 내는 일에 대해서도 이야기를 나눌 수 있다.	①	②	③	④	⑤
36	나는 아이의 방과 후 일과를 관리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
37	나는 아이를 일관성 있게 훈육할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

부록 3. 아버지 양육 참여 설문지

Ⅲ. 다음은 어머니가 지각하는 [아버지 양육 참여]에 관한 질문입니다.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	놀이터, 놀이공원, 동물원 등에 가서 함께 놀이 한다.	①	②	③	④	⑤
2	자녀와 함께 여행이나 캠핑을 간다.	①	②	③	④	⑤
3	자녀와 함께 자전거 타기, 등산하기, 산책하기 등을 한다.	①	②	③	④	⑤
4	자녀와 함께 영화, 연극, 공연, 전시 등을 보러 간다.	①	②	③	④	⑤
5	어른들께 인사하는 법과 예절을 알려준다.	①	②	③	④	⑤
6	해야 할 것과 하지 말아야 할 것을 분명하게 말해 주고 그것을 계속 적용한다.	①	②	③	④	⑤
7	자녀가 자신의 일을 스스로 정하여 행동하도 록 기회를 주고 그 선택권을 존중한다.	①	②	③	④	⑤
8	자녀가 친구를 사귄 수 있는 경험을 제공하고 잘 지낼 수 있도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
9	자녀가 생활 속에서 궁금해하는 것에 대해 토 론하고 이해하기 쉽도록 이야기해 준다.	①	②	③	④	⑤
10	자녀의 질문에 진지하게 대답하고 관련된 정 보를 함께 찾아본다.	①	②	③	④	⑤
11	자녀의 학습활동에 도움을 준다.	①	②	③	④	⑤
12	자녀 양육에 대한 모든 책임은 부부가 공유한 다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13	부부가 함께 시간을 가지고 자녀 양육에 관한 정보를 서로 공유하고 나눈다.	①	②	③	④	⑤
14	아내가 잠시 혼자만의 시간을 가질 수 있도록 도와주는 등 아내의 양육 스트레스를 줄여주 기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	자녀 양육과 교육 관련 서적을 읽는다.	①	②	③	④	⑤
16	자녀 양육에 도움이 되는 새로운 기술을 익히 기 위해 노력한다. (예:사진 기술, 동영상 편집, 자녀와의 대화법 등)	①	②	③	④	⑤

번호	내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
17	아버지 교육에 참여한다.	①	②	③	④	⑤
18	자녀 양육에 대해 선배들의 조언을 구하거나 멘토를 정해 대화를 나눈다.	①	②	③	④	⑤
19	좋은 아버지 되기에 관심을 갖고 정보를 찾는다.	①	②	③	④	⑤



부록 4. 사회적 지지 설문지

IV. 다음은 어머니가 경험하는 [사회적 지지]에 관한 질문입니다.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	조금 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	그들은 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해준다.	①	②	③	④	⑤
2	그들은 내가 취한 행동의 옳고 그름을 공정하게 평가해 준다.	①	②	③	④	⑤
3	그들은 내가 필요하다고 하면 아무리 큰돈이라도 해도 마련해 준다.	①	②	③	④	⑤
4	그들은 내가 그들에게 필요하고 가치 있는 존재임을 느끼게 해준다.	①	②	③	④	⑤
5	그들은 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있게 나의 일을 인정해 준다.	①	②	③	④	⑤
6	그들은 함께 있으면 친밀감을 느끼게 해준다.	①	②	③	④	⑤
7	그들은 나의 문제를 기꺼이 들어 준다.	①	②	③	④	⑤
8	그들은 배울 점이 많은 존경할 만한 사람들이다.	①	②	③	④	⑤
9	그들은 자신이 직접 도움을 줄 수 없을 때는 다른 사람을 보내서라도 나를 도와준다.	①	②	③	④	⑤
10	그들은 내가 마음 놓고 믿고 의지할 수 있는 사람들이다.	①	②	③	④	⑤
11	그들은 나를 인격적으로 존중해 준다.	①	②	③	④	⑤
12	그들은 내가 잘했을 때는(좋은 결과를 얻었을 때는) 칭찬을 아끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13	그들은 무슨 일이건 댓가(보상)를 바라지 않고 최선을 다해 나를 도와준다.	①	②	③	④	⑤
14	그들은 내가 어려운 상황(위기)에 직면했을 때 현명하게 문제를 해결할 수 있는 방안을 제시해 준다.	①	②	③	④	⑤
15	그들은 내가 의논할 문제가 생길 때마다 나를 위해 시간을 내주고 응해 준다.	①	②	③	④	⑤
16	그들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 준다.	①	②	③	④	⑤

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	조금 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
17	그들은 내가 몰랐던 사실을 일깨워 주고 확실하게 해준다.	①	②	③	④	⑤
18	그들은 내가 결단을 못 내리고 망설일 때 결단을 내리게끔 자극을 주고 용기를 준다.	①	②	③	④	⑤
19	그들은 내가 현실을 이해하고 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 건전한 충고를 해준다.	①	②	③	④	⑤
20	그들은 내가 필요로 하는 물건이 있으면 언제라도 빌려준다.	①	②	③	④	⑤
21	그들은 나의 의견을 존중해 주고 대체로 받아들여 준다.	①	②	③	④	⑤
22	그들은 나에게 생긴 문제의 원인을 찾아내는데 도움이 되는 정보를 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤
23	그들은 내가 기분이 상해있을 때 나의 감정을 이해하고 기분을 전환 시켜 주려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
24	그들은 내가 아플 때 나의 일을 대신해준다.	①	②	③	④	⑤
25	그들은 내가 어떤 선택을 해야만 할 때 합리적인 결정을 내릴 수 있게 조언을 해준다.	①	②	③	④	⑤

* 설문에 참여해 주셔서 감사합니다! *