



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](#)

교육학 석사학위논문

취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감
과의 관계에서 사회적
지지의 매개효과



2025년 8월

국립부경대학교 교육대학원

아동심리 및 상담전공

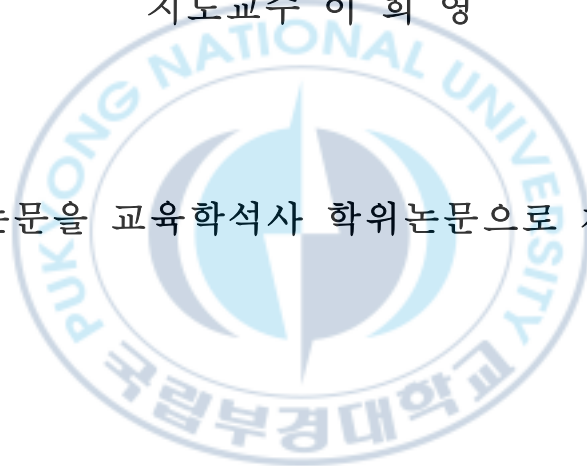
박진희

교육학석사학위논문

취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감
과의 관계에서 사회적
지지의 매개효과

지도교수 이희영

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.



2025년 8월

국립부경대학교 교육대학원

아동심리 및 상담전공

박진희

박진희의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2025년 8월 22 일



위 원 장 철학박사 이 연 우 (인)

위 원 철학박사 이 지 경 (인)

위 원 철학박사 이 희 영 (인)

목 차

표목차	iii
그림목차	iv
Abstract	v
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	9
3. 용어의 정의	10
II. 이론적 배경	12
1. 양육스트레스	12
2. 사회적 지지	19
3. 심리적 안녕감	22
4. 양육스트레스, 심리적 안녕감, 사회적 지지 간의 관계	27
III. 연구방법	34
1. 연구모형	34
2. 연구대상	35
3. 연구도구	37
4. 자료분석	40
IV. 연구결과	41

1. 연구 변인에 대한 기술 통계량	41
2. 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 관계	42
3. 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과	45
V. 논의 및 결론	50
1. 논의	50
2. 결론 및 제언	56
참고문헌	59
부 록	75



표 목 차

<표 1> 연구 대상의 배경변인에 따른 분포	36
<표 2> 어머니의 양육스트레스 척도의 구성 및 신뢰도 계수	38
<표 3> 어머니의 심리적 안녕감 척도의 구성 및 신뢰도 계수	39
<표 4> 사회적 지지 척도의 구성 및 신뢰도	40
<표 5> 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감 변인의 기술통계량	42
<표 6> 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 상호상관	45
<표 7> 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 병렬매개효과 검증	46
<표 8> 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 총효과의 분할	49

그림 목차

[그림 1] 연구 모형	35
[그림 2] 연구 모형의 병렬매개효과	50



**The Mediating Effect of Social Support on the Relationship
between Working mothers' Parenting Stress and Psychological Well-being**

Park, Jin Hee

*Graduate School of Education
Pukyong National University*

Abstract

The purpose of this study was to examine the mediating effect of social support in the relationship between mothers' parenting stress and psychological well-being among working mothers of children aged 3 to 5. To achieve this, a survey was conducted with 428 working mothers in South Korea. Collected data were analyzed using Baron & Kenny(1986)' three step regression analysis and Hayes(2013)' PROCESS Macro(ver. 4.2) model 4.

The results of this study were as follows. First, significant correlations were found among working mothers' parenting stress, social support, and psychological well-being. Second, social support demonstrated a significant mediating effect between parenting stress and psychological well-being. Among the subtypes of social support, emotional support emerged as the most significant mediator, highlighting the importance of empathy and emotional connection. On the other hand, informational support did not show a statistically significant mediating effect. Third, the analysis of the mediating effect of social support revealed that the indirect effect of social support was stronger than the direct effect of parenting stress. This means that the perception of lacking support had a more negative impact on psychological well-being than the stress itself.

The results of this study revealed that perceived social support plays a significant mediating role in the relationship between working mothers' parenting stress and psychological well-being, particularly highlighting the importance of emotional support among the subtypes of social support. This study suggests that to enhance the psychological well-being of working

mothers, the focus should be on strengthening social support, particularly in the areas of emotional, appraisal, and material support. Therefore, this study can serve as a foundation for proposing parenting education and policy support strategies based on an understanding of how social support impacts psychological well-being in working mothers.

Key Terms: parenting stress, psychological well-being, social support



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라의 초저출산율은 고령화와 함께 인구구조의 변화를 예고하며 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 통계청(2024)에 따르면 2023년 기준 합계 출산율은 0.72명으로 세계 최저 수준의 출산율을 기록하며 출산력 제고를 위한 노력이 국가의 최우선 정책 과제가 되었다. 저출산의 원인으로는 고용불안정과 높은 교육비, 여성의 사회진출 증가, 가족 가치관의 변화 등 경제적, 사회적 요인과 출산에 대한 부정적 인식 등의 문화적 요인을 들 수 있다(김지현, 2024). 또한 핵가족 구조로 가족 지원체계가 축소되고(최현숙, 2009), 가구 당 자녀의 수가 감소한 반면 자녀에 대한 기대치가 높아지면서 부모의 양육 부담도 커지고 있다(이주영, 2015).

정부는 출산 장려금, 보육료 지원, 육아 휴직 등의 다양한 출산지원 정책들을 시행하고 있지만, 저출산 문제는 여전히 해결되지 않고 있다(박범준, 2024). 특히 미성년 자녀를 양육하는 기혼여성의 고용률은 62.4%에 달하며(통계청, 2024), 취업모들은 직장과 가정에서의 이중 부담과 스트레스를 경험하고 있다(김은정, 2024; 최혜서, 2025). 이로 인해 자녀 출산을 기피하는 사회문화적 분위기가 형성되고 있다. 따라서 정부의 경제적, 정책적 지원뿐만 아니라, 부모로서의 효능감과 행복감을 높이는 긍정적인 인식의 변화가 필요하다.

인간은 새로운 환경과 역할에 놓일 때 스트레스를 경험한다. 과도한 스트레스는 인지적 왜곡, 감정 조절 능력 저하, 우울 및 불안의 증가를 초래할 수 있으며, 궁극적으로 심리적 안녕감의 저하로 이어진다(Ryff, 1989). 출산을 통해 부모가 되는 것은 성인기의 큰 발달적 변화로, 자기중심적인 삶에서 자녀 양육과 보호의 책임을 부여받으며 심리적·사회적 변화를 요구

한다(Harwood et al., 2007). Abidin(1995)은 양육스트레스를 자녀의 요구와 부모의 대처 능력 간 불균형에서 발생하는 심리적 긴장 상태로 정의하였다. 서우경(2012)은 양육스트레스를 부모가 자녀 양육 과정에서 느끼는 불편함과 부담감, 긴장감으로 정의하며, 부모의 정서적 안녕감과 양육행동, 자녀 발달에 영향을 미친다고 보았다.

이외에도 선행연구들(강희경·조복희, 1998; 권미경, 2011; 신숙희, 1997)은 양육스트레스는 자녀 양육 과정에서 경험하는 심리적·정서적 긴장 상태로 정의되며, 이는 부모와 자녀의 특성, 양육 환경, 사회적 요인 등이 복합적으로 작용한 결과라고 보았다. 특히 양육스트레스는 자녀를 돌보는 과정에서 반복적으로 마주하게 되는 다양한 도전과 어려움으로 인해 일시적인 긴장을 넘어 지속적이고 누적되는 경향이 있으며(김기현 2000; 이형민, 2017), 이는 부모의 정서적·심리적 상태에 장기적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

높은 양육스트레스는 우울, 불안, 낮은 자아존중감 등 어머니의 부정적인 심리 상태를 유발하며(Abidin, 1995), 이는 비일관적인 양육태도와 자녀와의 역기능적인 상호작용으로 아동의 정서와 사회성 발달에 영향을 미친다(고희향, 2021; 한지영·이내용, 2019). 또한 양육스트레스를 경험하는 부모는 부부 간 부정적 의사소통과 결혼만족도의 저하를 겪으며(이선화, 2019), 사회적 지지를 부정적으로 인식하거나 회피하는 경향이 있다고 보고되었다(신정이·박현순, 2010). 따라서, 양육스트레스는 부모의 심리적 상태뿐만 아니라 자녀의 전인격적 발달, 가족 기능, 양육행동, 대인관계 등에 영향을 미치는 중요한 변인임을 알 수 있다.

특히 취업모의 양육스트레스와 관련된 선행연구들(김민정, 2007; 김영애, 2015; 박미숙, 2012; 박희정, 2018; 최미란, 2016; 편은숙, 2004)에서는 취업모가 직장과 가사 노동을 동시에 수행하는 이중역할에 대한 부담(박미숙, 2012)과 자녀를 직접 돌보지 못한다는 죄책감, 자녀와 격리상태에서 느끼는 불안(편은숙, 2004) 등으로 더 높은 양육스트레스를 경험한다고 보고하였다. 또한 취업모의 양육스트레스는 근로형태에 따라 정신적 부담을 가중

시킬 수 있으며(박희정, 2018), 이는 우울과 깊은 연관이 있다는 연구 결과(이선아, 2014)와 함께, 취업모의 정신적 건강을 유지하고 양육스트레스를 완화하기 위해서는 심리적 지원의 중요성이 강조되었다. 취업모의 양육스트레스를 줄이기 위해서는 사회적 지원(김민정, 2007)과 양육효능감(김영애, 2015)의 역할이 중요하며, 취업모의 자녀 양육이 취업 지속 여부와 출산의도에 영향을 미친다고 보고한 연구(최미란, 2016)를 통해 취업모가 경제 활동을 지속하기 위해 양육스트레스를 해소할 방안이 요구된다. 이러한 연구들은 취업모가 겪는 양육스트레스가 장기적으로 심리적, 정서적 상태에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사하며, 이를 해소하기 위한 사회적 지원과 정책적 접근이 중요하다는 점을 강조한다.

출산과 양육에 대한 긍정적인 인식을 확산하기 위해서는 부정적인 측면의 양육스트레스를 강조하기 보다는 심리적 안녕감과 같은 어머니의 긍정적인 측면에 연구의 관심을 둘 필요가 있다. 심리적 안녕감은 개인이 자신의 삶에 대해 행복해하고 만족하는 정도를 의미하는 주관적인 안녕감을 넘어서, 개인의 삶속에서 얼마나 잘 기능하고 있다고 느끼는 심리적 상태를 의미한다(Ryff, 1989). 즉, 자신을 수용하고, 타인과 건강한 관계를 맺으며, 자기 주도적으로 삶을 살아가고, 삶에 목적을 가지고 의미를 추구하며, 환경을 다룰 수 있는 역량을 갖추고 끊임없이 성장하려는 태도를 가지는 등 6 가지의 심리적 영역에서 자신이 잘 기능하고 있다고 느끼는 심리적 상태를 말한다(박지원, 1985).

어머니의 심리적 안녕감은 단순히 정서적 안정 상태를 넘어서, 어머니의 양육 행동과 자녀 발달에도 영향을 미친다. 선행연구에 따르면, 심리적 안녕감이 높은 어머니는 양육에 대한 자기 효능감이 높고(양은호, 최혜순, 2011), 자녀의 정서지능(윤연희, 2014; 곽미경, 2018) 및 사회성 발달(신재명, 2012; 이복순, 2019)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 심리적 안녕감이 높은 어머니는 자녀 양육에 있어 부모 효능감을 높게 지각하고, 자녀에게 일관되고 정서적으로 안정된 반응을 보이며, 이는 자녀가 감정 조절력과 대인관계 기술을 긍정적으로 형성하고 발달시키는데 중요한

기반이 된다. 이러한 결과는 어머니의 심리적 안녕감이 개인의 심리 상태에 그치지 않고, 부모로서의 역할 수행과 자녀의 전인격적 발달에 직결되는 중요한 요인임을 나타낸다.

이에 따라 최근에는 어머니의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 밝히려는 다양한 연구가 이루어지고 있으며, 그 중에서도 특히 양육스트레스는 중요한 변인으로 보고되었다. 이소영(2013)은 미취학 아동을 둔 취업모의 심리적 안녕감에 영향을 주는 요인들로 양육스트레스, 월수입, 직무스트레스, 배우자 지지를 제시하였으며 이 중 양육스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 가장 큰 요인으로 나타났음을 보고하였다. 또 김지혜(2015)는 높은 스트레스는 어머니의 정서적 여유를 저해하고 안녕감을 저하시키며, 부정적인 양육 행동으로 이어질 수 있다고 보고했다. 이 외에도 선행연구들(신송이, 2020; 우혜영, 2014; 최경화, 2020)은 어머니가 지각하는 양육스트레스가 낮을수록 심리적 안녕감이 증가하는 반면, 어머니가 양육스트레스를 높게 지각할수록 심리적 안녕감이 낮아진다고 보고했다. 이를 종합해보면 어머니의 양육스트레스는 어머니의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 요인임을 알 수 있다.

이러한 양육스트레스는 부모 개인의 특성, 자녀의 기질과 양육환경 등 다양한 요인이 상호작용한 결과로 나타나며(Adibin, 1995), 부모가 특정 시점에만 일시적으로 경험하는 것이 아니라, 자녀의 성장 과정 전반에 걸쳐 지속적으로 작용하는 장기적인 스트레스로 이해할 수 있다(이형민, 2017). 이는 자녀가 유아기, 학령기, 청소년기 등 발달 단계에 따라 부모에게 요구하는 양육방식이 계속 변화하며, 이에 따른 부모의 인지적·정서적·행동적 부담은 반복적으로 재현되기 때문이다(신미자, 2021). 또한 자녀의 기질적 특성(이연옥, 2023), 발달 지연 또는 건강문제(김지혜, 2015; 이민주, 2006) 등은 부모에게 지속적인 돌봄과 감정조절을 요구하며 양육스트레스를 강화시킨다.

한편, 가족 내 갈등(박명철, 2025), 사회적 고립(이정은, 2020), 낮은 소득 수준(유재희, 2014)과 같은 사회 구조적이고 경제적인 문제들 또한 양육스

트레스의 반복성과 누적성을 설명하는데 중요한 환경적 요인으로 지적되고 있다. 문제는 이러한 양육스트레스의 요인들이 단기간에 해결되기 어려운 구조적·반복적 상황에 기인하기 때문에, 양육스트레스를 완전히 제거하거나 회피하는 것은 현실적으로 어렵다는 점이다. 따라서 양육스트레스를 사회구조와 가족제도의 틀 속에서 반복되는 생애 스트레스의 한 형태로 이해하고, 그 부정적 영향을 완충해줄 수 있는 보호요인을 탐색하는 것이 심리적 안녕감을 유지하거나 증진시키기 위한 보다 실질적인 접근이 될 수 있다.

이러한 맥락에서 다양한 선행연구들(강정원, 2019; 김소영, 2015; 차희정, 2025; 한은정, 2010; 황혜원, 2012)은 스트레스 상황에서 부모가 심리적 안녕감을 유지하거나 회복할 수 있도록 돕는 매개요인으로 사회적 지지를 강조하였다. 김소영(2015)은 어머니가 지각하는 사회적 지지가 심리적 안녕감과 정적인 상관관계를 가지며, 사회적 지지를 높게 지각할수록 심리적 안녕감 수준도 향상된다고 밝혔다. 강정원(2019)은 장애아 어머니가 지각하는 사회적 지지가 양육효능감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 차희정(2025)은 한부모가족 어머니가 인식한 사회적 지지가 자녀의 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미친다고 강조했다. 이는 부모가 지각하는 사회적 지지가 자녀의 회복력 증진에 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다. 또한, 황혜원(2012)은 저소득 취업모의 심리적 복지에 영향을 미치는 주요 요인으로 사회적 지지를 강조하며, 사회적 지지가 취업모의 양육스트레스를 완화하는데 중요한 역할을 한다고 보고하였다.

사회적 지지는 일반적으로 개인이 자신이 속한 환경으로부터 받는 다양한 형태의 정신적·물질적 지원을 의미하며, House(1981)는 이를 단일 개념이 아닌 정서적 지지, 도구적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지의 네 가지 하위 체계로 구성된 다차원적 개념으로 제시하였다. 그는 이러한 사회적 지지가 스트레스 상황에서도 개인의 심리적 안정감을 높여주는 정서적 완충제로 작용한다고 강조하였다.

한편, 박지원(1985)은 House(1981)의 이론을 바탕으로 사회적 지지 척도

를 개발하여, 이를 통해 개인이 지각하는 사회적 지지 수준을 정량적으로 측정할 수 있도록 하였다. 이 척도는 타인으로부터 공감, 사랑, 신뢰 등을 통해 정서적 욕구를 충족시키는 정서적 지지, 문제 해결에 유용한 조언이나 정보를 제공받는 정보적 지지, 금전적 지원이나 물질적 지원을 통해 실질적 도움을 제공받는 물질적 지지, 개인의 행동이나 성과에 대한 긍정적인 피드백을 통해 자기평가와 자존감을 증진시키는 평가적 지지로 구성된다.

여러 연구들(김은숙, 2023; 김안나, 2019; 이현지, 2004; 황혜원, 2012)은 이러한 사회적 지지 척도를 기반으로 하여 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 더욱 심층적으로 파악하고자 하였다. 김은숙(2003)은 어머니가 지각하는 사회적 지지와 유아의 정서지능 간의 관계를 분석한 연구에서, 사회적 지지의 하위요인 중 정보적 지지와 평가적 지지가 유아의 정서지능 발달에 가장 큰 영향을 미친다고 보고함으로써, 유아의 정서발달을 위한 구체적인 요인들을 제시하였다. 황혜원(2012)은 저소득 취업모를 대상으로 한 연구에서, 정서적 지지와 배우자 지지가 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미쳤다고 보고하였고, 이현지(2004)는 장애아동을 둔 어머니를 대상으로 한 연구에서, 물질적 지지와 평가적 지지가 어머니의 삶의 만족도에 가장 큰 영향을 미치는 요인임을 밝혀, 사회적 지지의 유형별 차별적 영향을 강조하였다.

특히 김안나(2019)는 취업모를 대상으로 한 연구에서, 가정과 직장에서의 이중역할로 인한 갈등과 양육스트레스가 자녀양육에 대한 실질적 부담으로 이어지지만, 물질적 지지를 통해 부모역할 만족도를 높일 수 있다고 보고하였다. 이와 같은 결과들은 사회적 지지의 하위요인들이 부모의 심리적 안녕감 및 자녀 양육 과정에 미치는 영향이 상이하다는 점을 시사하며, 단순한 총합 개념이 아닌 구성 요인별 분석의 필요성을 뒷받침하고 있다.

한편, 양육스트레스와 사회적 지지 간의 관계를 규명한 연구들은, 이들이 서로 부적 상관관계가 존재한다고 보고하였다(신정아·박현순, 2010; 윤선영, 2016). 신정아와 박현순(2010)은 부모의 양육스트레스가 높을수록 개인

적·정서적 문제로 심리치료실이나 정신의료기관 등에서 전문가의 도움을 받는 것에 대해 부정적으로 인식하고, 도움을 요청하는 데 소극적으로 반응하는 반면, 양육스트레스가 낮은 부모는 도움의 필요성을 인식하고 대인 관계에 대한 개방성과 전문가에 대한 신뢰를 나타내는 경향이 있다고 보고했다. 또한, 윤선영(2016)는 영유아기 자녀를 둔 취업모와 비취업모를 대상으로 한 연구에서 양육스트레스가 높을수록 사회적 지지를 낮게 지각하며, 반대로 사회적 지지를 낮게 지각할수록 양육스트레스가 높아지는 부적 상관관계가 존재함을 보고했다. 특히 어머니의 취업 여부에 따라 차이가 있었으며, 취업모의 경우 양육스트레스의 수준이 사회적 지지를 지각하는데 더욱 큰 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 이는 취업을 통해 확대된 사회 관계망이 어머니가 사회적 지지의 결핍을 더 높게 지각하게 되는 원인으로 작용한 결과로 보인다. 이러한 선행연구들을 종합해보면, 양육스트레스의 수준은 어머니가 사회적 지지를 어떻게 인식하고 활용하는지에 중요한 영향을 미치며, 동일한 사회적 지지를 받는 환경 속에서도 어머니의 심리적 상태나 상황에 따라 사회적 지지를 다르게 지각하고 반응할 수 있음을 시사한다.

앞서 살펴본 연구들에 따르면, 어머니의 심리적 안녕감은 부모로서의 효능감뿐만 아니라 자녀의 정서 및 사회성 발달과도 밀접하게 연결되어 있는 중요한 심리적 자원이다. 이러한 배경 속에서 양육스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 사회적 지지가 양육스트레스의 부정적 영향을 완충하는 요인으로 작용한다는 연구들을 살펴보았다. 그러나 기존의 선행연구들(김소영, 2015; 이도경, 2007; 이숙자, 2005; 이현지, 2004; 한은정, 2010)중 상당수는 장애 아동을 둔 어머니 집단을 중심으로 진행되었으며, 취업모를 대상으로 사회적 지지의 매개효과를 통해 심리적 안녕감을 검증한 연구는 찾기 힘들다. 특히 취업모는 직장과 가정에서의 이중역할 수행으로 상대적으로 높은 수준의 스트레스를 경험하고 있으며, 사회적 지지에 대한 지각과 반응 또한 비취업모와는 다른 양상을 보이는 것으로 나타났음에도 불구하고(윤선영, 2016), 이들의 심리 사회적 특성을 반영한 연구는 부족하다.

이는 사회적 지지에 대한 민감성이 상대적으로 높은 취업모 집단을 독립된 분석 대상으로 설정하고, 그 특성을 고려한 체계적인 연구가 필요함을 시사한다.

더불어, 선행연구들에서 포괄적인 개념으로 다루어졌던 사회적 지지만으로는 취업모가 경험하는 양육스트레스의 상황에 대한 다양성과 복잡성을 충분히 설명하기 어려우며, 정서적 지지, 도구적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지와 같은 하위요인별 분석을 통해 보다 구체적이고 실천적인 접근이 필요하다.

이에 본 연구는 부모에 대한 의존성이 높은 만 3-5세 자녀를 둔 취업모를 대상으로, 양육스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 실증적으로 검증하고자 한다. 그동안의 선행연구들은 사회적 지지를 주로 포괄적이고 단일한 개념으로 다루어 왔으나, 이러한 접근만으로는 취업모가 경험하는 양육스트레스의 복잡적이고 다양한 양상을 충분히 설명하기에는 한계가 있었다. 이에 본 연구는 정서적 지지, 도구적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지와 같은 하위요인들이 이 관계에 미치는 영향을 분석함으로써, 여성의 경력 단절을 예방하고 직장 복귀율을 높이기 위한 정책적 전략 수립에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다. 본 연구의 결과는 취업모 개인의 삶의 질 향상은 물론, 궁극적으로 국가적 차원의 저출산 문제 해결에도 기여할 수 있는 실질적이고 구체적인 정책 제안으로 이어질 수 있을 것이다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 위해 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1: 만 3-5세 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스, 심리적 안녕감, 사회적 지지 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2: 만 3-5세 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과는 어떠한가?



3. 용어의 정리

가. 취업모

취업모는 18세 미만의 미성년 자녀를 양육하면서 동시에 경제활동에 참여하는 기혼 여성을 말하며, 본 연구에는 가정 내에서의 양육 책임과 직장에서의 외부 활동을 병행하며 이중의 역할 부담을 지닌 존재로 정의한다.

나. 양육스트레스

양육스트레스는 자녀를 양육하는 과정에서 일상적으로 경험하는 스트레스를 말하며(Abidin, 1990) 일시적이거나 순간적인 걱정이나 부담감이 아니라 지속적으로 누적된 일상적인 스트레스를 말한다(김기현, 2000). 이에 본 연구에서는 양육스트레스를 부모가 자녀 양육 과정에서 경험하는 심리적 긴장 상태를 말하며, 부모와 자녀의 특성, 양육 환경, 사회적 요인이 복합적으로 작용한 결과로 정의한다.

다. 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 개인이 자신의 삶에서 느끼는 전반적인 행복감과 만족감을 나타내는 개념으로, Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소 외(2001)가 번안 및 수정한 척도로 측정된 점수를 의미한다. 이에 본 연구에서는 하위요인인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장을 포함하여 심리적 안녕감의 개념을 구성하였다.

라. 사회적 지지

사회적 지지는 개인이 타인과의 관계 속에서 얻는 긍정적 자원을 의미하며, 본 연구에서는 박지원(1985)이 한국 사회의 문화적 특성을 반영하여 수정한 사회적 지지 척도로 측정된 점수를 의미한다. 이에 본 연구에서는 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지의 네 가지 하위요인을 포함하여 사회적 지지의 개념을 구성하였다.



II. 이론적 배경

1. 양육스트레스

가. 스트레스의 개념

스트레스(stress)라는 용어는 원래 물리학 분야에서 구조물에 가해지는 외부 압력이나 하중을 의미하는 개념에서 비롯되었으며, 라틴어인 stringer(팽팽히 죄다)에서 유래하였다. 이러한 물리적 개념은 시간이 지나면서 생체반응에 대한 설명에도 적용되었고, 20세기 초반에는 생리학자들이 유기체가 외부 자극이나 위협에 반응하는 방식에 주목하면서 스트레스를 신체의 생리적 반응으로 이해하기 시작하였다(장현갑·강성군, 2018)

미국의 생리학자 Cannon(1932)은 스트레스를 신체가 위협적 자극에 반응하여 항상성(homeostasis)을 유지하려는 생리적 반응으로 설명하며, 투쟁-도피(fight-or-flight response)라는 개념을 제시하였다(Cannon, 2003). 이후 캐나다의 내분비학자 Selye(1936)는 스트레스 개념을 체계화하여 좋은 스트레스(eustress)와 나쁜 스트레스(distress)로 구분하고, 스트레스는 사고나 질병 같은 큰 사건뿐 아니라 반복적으로 노출되는 일상의 사소한 자극들 또한 스트레스 반응을 유발할 수 있음을 제시하며, 생활 스트레스 개념의 이론적 기반을 제공하였다(김문정, 2014).

현대에 이르러 스트레스는 단순한 생리 반응이나 외부 자극에 대한 반사적 반응으로 보기보다는, 개인이 자극을 어떻게 해석하고 대처하는지에 따라 다르게 경험되는 역동적이고 심리 사회적인 개념으로 이해되고 있다(김자현, 2017). Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 그 자체보다 개인의 인지적인 평가에 따라 스트레스를 받는 정도가 달라진다는 것을 지적함으로써 인간의 행동을 예측하는데 있어 인지적 측면의 중요성을 강조했다.

현대사회는 복잡성과 다양성이 증가함에 따라, 스트레스를 단일한 원인이나 반응으로 설명하기보다는 다차원적이고 상호작용적인 관점에서 접근하고 있다(남지영, 1998). 박윤미(2002)는 현대사회에서 스트레스가 일상적인 경험으로 간주될 만큼 일반화된 심리 상태라고 보았으며, 남지영(1998)은 스트레스에 대한 이론적 관점들을 생리적 반응에 중심의 관점, 자극 중심의 관점, 인지적인 상호작용 중심의 관점 등 세 가지 관점으로 구분하였다. 먼저, 생리적 반응 중심의 관점은 Selye(1936)의 이론에 해당하며 스트레스를 자극에 대한 신체적 반응으로 보는 것이다. 다음으로 자극 중심의 관점은 Holmes와 Rahe(1967)의 이론에 기반하며, 스트레스를 삶 속에서 경험하는 다양한 생활 사건으로부터 비롯된 외부 환경 자극으로 보았다. 이들은 결혼, 이사, 직장 변화, 가족의 죽음 등 43가지 주요 사건의 스트레스 수준을 수치화한 생활사건 척도(SRRS)를 개발하여, 스트레스와 질병 간의 상관관계를 실증적으로 분석하였다. 마지막으로, 인지적 상호작용 중심의 관점은 Lazarus와 Folkman(1984)의 이론을 기반으로 하여 스트레스를 개인과 환경 간의 상호작용 과정으로 보았다. 이 관점은 자극 자체가 아닌 개인의 인지적 평가와 대처 전략에 따라 스트레스 반응이 달라질 수 있다는 점을 강조한다. 즉, 어떤 환경도 객관적으로 스트레스를 유발하는 요인이 되는 것이 아니라, 개인이 그것을 어떻게 해석하고 반응하느냐가 핵심이 된다는 것이다.

방경숙 외(2019)는 최근의 스트레스 연구들이 상호작용적이고 통합적인 관점을 바탕으로, 스트레스를 개인과 환경 간의 지속적인 상호작용 속에서 해석되고 조절되는 복합적인 심리사회적 경험으로 이해하고 있음을 지적하였다. 또한 이러한 스트레스를 완충할 수 있는 보호 요인을 탐색하는 연구의 중요성이 강조되고 있다고 밝혔다. 특히 과도한 스트레스는 개인의 심리적 자원을 소진시키고, 삶의 의미나 자아수용, 환경통제력을 약화시키며, 궁극적으로 심리적 안녕감의 전반적인 수준을 저하시킬 수 있음을 언급하였다(허지애·김정문, 2017). 따라서 스트레스를 단순한 생리적 반응이나 외부 자극에 대한 일시적 반응으로 보기보다는, 심리적 안녕감과 연계 속

에서 그 심층적 영향을 이해하고 평가할 필요가 있다.

나. 양육스트레스의 개념과 특성

양육스트레스는 통합적이고 상호작용적인 스트레스 이론을 바탕으로, 부모 역할을 수행하는 과정에서 경험하는 심리적·정서적 부담과 압박을 의미하며, 자녀 양육 과정에서 비롯되는 특수한 형태의 스트레스로 정의된다(고희향, 2021).

Harwood, McLeanr과 Durkin(2007)는 부모가 되는 경험을 단순한 역할 변화가 아닌 성인기의 중요한 발달적 전환으로 보았으며, 출산과 함께 시작되는 부모 역할은 개인의 정체성, 대인관계, 삶의 우선순위에 근본적인 영향을 미친다고 밝혔다. 특히 첫 자녀를 둔 어머니의 경우, 출산 전의 낙관적인 기대와 실제 양육 경험 사이의 불일치가 스트레스, 우울 등의 부정적 정서 반응을 유발할 수 있음을 지적하였다. 이는 부모 역할이 성인기의 심리사회적 성숙을 요하는 발달 과업임을 의미하며, 그로 인한 양육스트레스는 개인의 심리적 건강과 깊이 연결되어 있음을 보여준다.

Abidin(1995)은 양육스트레스를 부모의 기대와 실제 양육 경험 사이의 불균형에서 기인하는 부정적 감정 상태로 정의하며, 이는 부모의 개인적 특성, 자녀의 특성, 양육 환경이 상호작용한 결과라고 설명하였다. Crnic과 Greenberg(1990) 또한 양육스트레스를 부모가 양육 과정에서 느끼는 심리적 부담감, 긴장감, 불편감 등 주관적인 정서 상태로 규정하며, 그것은 부모의 인지적 평가에 따라 달라지는 반응이라고 보았다. 이들은 양육스트레스가 부모의 정서적 안녕감과 양육 행동에 영향을 미치며, 결과적으로 자녀의 발달에도 부정적인 영향을 줄 수 있다고 보고하였다.

국내 연구에서도 양육스트레스에 대한 다양한 정의가 제시되고 있는데, 권미경(2011)은 양육스트레스를 부모가 양육 과정에서 경험하는 부정적 정서 상태로 보았으며, 부모 역할의 부담, 자녀 행동의 어려움, 사회적 지지 부족 등이 주요 원인이라고 하였다. 강희경과 조복희(1998)는 양육스트레스

를 부모의 역할 수행에서 비롯되는 스트레스로 보고, 부모의 심리적 안녕감, 자녀의 발달, 가족관계 등 다양한 측면에 영향을 미치는 요인으로 보았다. 신숙재(1997) 역시 양육스트레스를 자녀의 발달 단계, 가족 관계, 사회적 지원 여부 등 다양한 요소에 의해 영향을 받는 정서적·심리적 부담으로 정의하였다. 이처럼 양육스트레스는 다양한 관점에서 정의되고 있으나, 공통적으로는 부모가 자녀 양육 과정에서 경험하는 심리적 긴장 상태이며, 부모와 자녀의 특성, 양육 환경, 사회적 요인이 복합적으로 작용한 결과로 이해된다.

양육스트레스의 주요 특성을 살펴보면, 양육스트레스는 자녀의 연령 및 발달 단계에 따라 다양하게 나타나며, 부모의 생애주기 전반에 걸쳐 반복적이고 지속되는 경향을 보인다(권미경, 2011). 또한 자녀의 발달 단계에 따라 요구되는 양육방식이 변화하며, 이에 따라 부모가 경험하는 스트레스의 내용도 달라진다(신미자, 2021). 이는 유아기에는 수면, 식사, 분리불안 등 기초적인 돌봄 문제, 학령기에는 학업과 또래관계, 청소년기에는 자율성과 통제 균형 문제가 중심이 되기 때문이다. 송연숙과 김연주(2008)는 자녀가 영유아기일 때 어머니의 양육스트레스가 가장 높다고 보고하였으며, 이는 신체적 회복과 사회적 역할 변화, 가족 내 관계 재조정 등의 다양한 적응 과업이 동시에 요구되기 때문이라고 설명하였다.

김지혜(2015), 이연옥(2023)은 자녀의 기질적 특성, 특히 까다롭고 민감한 기질이 부모의 정서적 피로와 좌절감을 증폭시킨다고 보았고, 이형민(2017)은 이러한 양육스트레스가 시간이 지남에 따라 지속적이고 누적되며, 온정적 양육을 저해하고 일상적 상호작용의 질을 떨어뜨릴 수 있다고 보았다. 특히 누적된 스트레스는 어머니의 정서적 안정뿐 아니라 자녀의 인지 및 언어발달에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 지적하였다. 또한, 높은 양육스트레스는 우울, 불안, 낮은 자아존중감 등 어머니의 심리적 건강을 해치고(Abidin, 1995), 이는 자녀의 사회성 발달과 행동에도 부정적 영향을 미친다(고희향, 2021; 한지영·이내영, 2019). 이선화(2019)는 양육스트레스가 결혼만족도와도 부정적인 영향이 있음을 밝혔으며, 신정리와 박현순(2010)

은 양육스트레스가 높을수록 사회적 지지를 낮게 지각하고, 전문가에게 도움을 요청하는 것을 부끄럽거나 부정적으로 인식하는 경향이 높아 도움 요청에 소극적인 태도를 보였다고 보고하였다.

특히 취업모는 이러한 양육 스트레스와 더불어 직장과 가정을 병행하는 이중 부담을 겪으며 심리적 스트레스를 경험한다(김안나, 2017; 박주희, 2015). 통계청(2024)에 따르면, 미성년 자녀를 둔 기혼여성의 고용률은 증가하고 있지만, 여전히 많은 여성이 육아로 인해 경력 단절을 경험하고 있으며, 이는 양육스트레스를 가중시키는 구조적 요인으로 작용한다고 밝혔다. 한국개발연구원(2024)은 자녀의 연령이 어릴수록, 자녀수가 많을수록 여성의 경제활동 지속률은 낮아지는 경향이 있으며, 이러한 경향이 자녀 유무에 따른 경력 단절 격차를 더욱 확대시키고 있다고 지적하였다. 또한 OECD(2023)는 한국 남성의 가사·육아 노동시간이 여성의 23% 수준에 불과하다고 보고하여, 육아 부담이 여전히 여성에게 집중되고 있음을 보여주었다.

이처럼 전통적인 성 역할에 대한 인식이 여전히 남아 있고, 양육 책임이 여성에게 과도하게 집중된 한국 사회에서, 취업모는 직장과 가정을 병행하는 이중역할 속에서 복합적인 스트레스를 경험하게 된다(김은정, 2024; 최혜서, 2025). 이러한 취업모의 양육스트레스는 단순히 개인의 경력 유지 차원에 그치지 않으며, 국가의 인구정책과도 밀접한 관련이 있다(김지현, 2024). 이러한 논의를 통해 오늘날 취업모는 한국 사회의 구조적 현실 속에서 직장과 가정을 병행하는 이중역할을 수행하며 지속적인 스트레스와 심리적 부담에 노출되고 있음을 알 수 있다.

다. 양육스트레스의 관련변인

Abidin(1992)은 부모의 양육스트레스 과정을 이해하기 위해 부모 양육스트레스 모델(PSI:Parenting Stress Model)을 제시하며, 양육스트레스에 영

향을 미치는 변인을 부모 영역, 아동 영역, 일상적 생활 스트레스의 세 가지 요인으로 구분하였다. 부모 영역은 부모의 우울, 애착, 양육 역할, 양육 효능감, 사회적 고립, 배우자와의 관계, 건강 상태 등 개인의 심리 사회적 특성을 포함하고 있으며, 아동 영역은 자녀의 적응력, 수용 가능성, 기분, 주의 산만 및 과잉행동과 같은 특성이며, 일상적 생활 스트레스는 부모와 자녀 관계 이외에 부모가 일상적으로 겪는 생활 스트레스를 포함시켰다. 그는 양육스트레스를 이러한 다양한 요인이 상호작용하며 발생하는 복합적 현상으로 이해하고, 이를 통합적으로 설명하는데 유용한 이론적 틀을 제시하였다.

Crnic과 Acevedo(1995)는 Abidin의 관점을 확장하여 양육스트레스를 일상적이고 지속적인 과정으로 설명한 PDH모델(Parenting Daily Hassles Model)을 제시하였다. 이들은 부모가 일상적으로 겪는 양육스트레스의 빈도와 강도가 스트레스 수준에 결정적인 영향을 미치며, 이러한 스트레스가 누적될 경우 심리적 안녕감 저하와 정서적 탈진으로 이어질 수 있다고 보았다. 이 모델은 양육 환경의 질과 부모의 내·외적 자원을 함께 고려함으로써 양육스트레스를 포괄적으로 이해하는 틀을 제공한다.

그러나 이러한 양육스트레스의 요인들은 단기간에 해결되기 어려운 구조적·경제적 맥락에서 비롯되기 때문에, 이를 완전히 제거하거나 회피하는 것은 현실적으로 쉽지 않다. 박명철(2025)은 가족 내 갈등이 부모의 정서 안정성과 양육 효능감을 약화시키며, 장기화된 갈등은 심리적 소진과 부모-자녀 관계 악화로 이어져 양육스트레스를 심화시킨다고 하였다. 이정은(2020)은 사회적 고립이 정서적 지지 부족으로 연결되고, 외부 자원과의 단절은 양육스트레스를 만성적이고 고립된 형태로 변화시킨다고 보았다. 유재희(2014)는 낮은 소득 수준이 자녀 양육에 필요한 자원 접근성을 제한함으로써 경제적 압박이 부모의 정서적 긴장과 스트레스를 가중시키며, 소득 불안정성은 부모의 자기 효능감저하와 함께 지속적인 스트레스 상황을 유발한다고 분석하였다.

특히 취업모의 경우, 직장 양육을 병행하는 과정에서 전통적인 양육스

트레스와는 다른 양상과 복합적인 맥락에서 스트레스를 경험한다는 점에서 주목할 필요가 있다. Mann과 Thornburg(1987)는 직장에 다니며 영유아를 보육기관에 맡기는 어머니들이 느끼는 죄책감이 정서적 스트레스와 밀접하게 연관되어 있음을 밝히고, 모성 죄책감 척도(Maternal Guilt Scale)를 개발하여 어머니의 내면적 갈등과 감정적 부담을 정량화하였다. 이 척도는 자녀를 직접 돌보지 못하는 상황에서 나타나는 복합적인 심리 반응을 포착하며, 취업모의 정서적 스트레스를 이해하는 데 기초자료로 활용되고 있다.

국내 연구에서도 이러한 취업모의 이중적 부담을 다각도로 분석한 결과들이 보고되고 있다. 박주희(2015)는 미취학 자녀를 둔 취업모를 대상으로 일과 가정에서의 역할갈등과 배우자 지지 자원이 양육스트레스에 미치는 영향을 분석한 결과, 역할갈등이 클수록 양육스트레스가 증가하며, 배우자의 정서적 지지가 이를 완충하는 효과가 있음을 밝혔다. 이는 취업모의 양육스트레스가 단순한 시간 부족이나 육체적 피로의 문제가 아니라, 사회적 역할 간의 갈등과 관계적 자원의 상호작용 속에서 발생함을 보여준다.

김은정(2014)은 조부모가 손자녀 양육을 지원하는 가정의 취업모를 대상으로 양육스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석하였는데, 조부모의 양육 지원이 긍정적인 역할을 하긴 하지만, 지원의 방식이나 질에 따라 오히려 갈등과 부담이 증가할 수 있음을 밝혔다. 이는 비형식적 지지체계에 의존하는 구조가 오히려 스트레스를 악화시킬 수 있다는 점에서, 단순한 지원 여부보다는 지원의 질과 부모의 인식이 중요함을 시사한다.

장소현과 김민진(2021)은 취업모가 인식하는 배우자의 지지가 유아의 자아존중감에 미치는 영향을 분석하면서, 취업모가 느끼는 직무스트레스와 양육스트레스가 그 과정에서 중요한 매개 역할을 한다는 점을 제시하였다. 이 연구는 부부간 상호지지의 정도가 어머니의 정서적 안정뿐 아니라 자녀의 심리적 발달에도 영향을 미칠 수 있음을 보여주며, 양육스트레스를 단순히 개인 내적 변수로 보기보다는 가족 시스템 전체에서 접근해야 할 필요성을 강조하였다.

이러한 논의에 기초하여 김기현과 강희경(1997)은 Abidin이 개발한 양

육스트레스 이론을 바탕으로 하여 한국 사회의 현실을 반영한 양육스트레스 측정도구를 개발하였다. 이 측정 도구는 자녀 양육으로 인한 일상 스트레스, 부모역할수행에 대한 부담감 및 스트레스의 두 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 해당 척도는 취업모의 양육스트레스를 보다 실제적인 조건에서 이해하고 개입할 수 있는 유용한 평가도구로서, 현재까지 다양한 연구에서 널리 활용되고 있다(김안나, 2017; 문혁준, 2004; 박주희, 2015; 이선아, 2014). 본 연구에서도 취업모의 양육스트레스를 측정하기 위한 도구로 활용하였다.

2. 사회적 지지

가. 사회적 지지의 개념

사회적 지지는 개인이 타인과의 관계 속에서 얻는 정서적, 물질적, 정보적 자원을 의미한다(김은숙, 2003). 1970년대 들어서면서 지역사회의 정신건강에 대한 관심이 높아지고 사회적 지지가 심리적 안녕에 미치는 영향이 주목받기 시작하였다(김미령, 2005).

Caplan(1974)의 지역사회 정신건강 이론을 시작으로 사회적 지지에 대한 개념들은 다양한 학자들에 의해 연구되기 시작하였다. Caplan(1974)는 스트레스 상황에서 개인이 가족, 친구 등 사회적 관계망으로부터 받는 지원이 적응과 회복에 결정적인 역할을 한다고 보며, 사회적 지지를 개념화하였다. 이후, Cassel(1976)과 Cobb(1976)은 사회적 지지를 스트레스와 질병 사이의 관계를 완충해주는 보호요인으로 이론화하였으며, Cobb은 사회적 지지를 개인이 사랑과 존중을 받으면서 서로 돕고 의지할 수 있는 관계망 속에 속해있다고 믿게 해주는 정보라고 정의하였다. 한편, House(1981)는 사회적 지지의 개념을 보다 체계적으로 정립하여 네 가지 유형으로 구분하

였다. 그는 사회적 지지를 단일한 개념으로 보지 않고, 그 기능에 중심을 두어 정서적 지지, 도구적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지로 구분하였다. 이를 통해 사회적 지지의 역할을 기능적으로 측정하고 비교할 수 있는 이론적 기반을 제공하였다.

Cohen(2004)은 사회적 지지가 스트레스 상황에서 개인의 인지적 평가와 생리적 반응을 조절하는 보호 요인으로 작용한다고 보았다. 그는 기존의 스트레스와 건강관계에서 사회적 지지의 단순한 영향력을 강조하던 관점에서 나아가, 사회적 지지가 스트레스의 부정적 영향을 완화시키는 완충효과(buffering effect)에 주목하며 이론을 더욱 정교하게 발전시켰다. 특히 사회적 지지는 개인이 스트레스를 어떻게 인식하고 평가하는지에 영향을 미침으로써, 정신적 안정뿐만 아니라 신체 건강에도 긍정적인 효과를 미친다고 설명하였다. 그는 사회적 지지를 많이 받는 사람일수록 면역 기능 저하나 심혈관 질환 위험이 낮게 나타난다고 보고하면서, 사회적 지지가 건강 증진을 위한 중요요인임을 실증적으로 입증하였다.

한편, 국내 연구에서도 사회적 지지를 정의하려는 다양한 시도가 이어져 왔으며, 연구자마다 사회적 지지의 개념을 다각도로 접근해왔다. 김보정(2002)은 사회적 지지란 관계 속에서 개인이 주변 사람으로부터 받을 수 있는 긍정적 자원을 말했으며, 박현주(2007)는 사회적 지지가 인간의 사회적 욕구를 충족시켜주는 동시에, 주변 환경에 대한 통제력을 향상시켜 삶에 대한 만족감을 갖게 한다고 설명하였다. 김진규와 조규관(2010)은 사회적 지지를 가까운 사람들과의 반응을 통해 형성된 정서적 적응력이라고 정의하였다.

이외에도 선행연구들(김재우, 2015; 김지연·최승미, 2021; 박채림·신희영, 2022)에서는 사회적 지지를 정서적, 정보적, 도구적 지지를 포함하는 긍정적인 자원으로 정의하고, 다양한 사회적 관계를 통해 개인이 주고받는 자원으로 설명하였다. 한편, 노은정(2021), 박형지와 박영배(2023), 신소라(2022)는 최근 정보통신 기술의 발달로 온라인 상에서의 상호작용이 활발해짐에 따라, 사회적 지지 개념을 확장하여 온라인 환경에서의 사회적 지

지 척도의 타당성을 개발하고 이를 실증적으로 검증하였다.

나. 사회적 지지의 구성요소

사회적 지지는 개인에게 제공하는 기능이나 역할에 초점을 둔 기능적인 측면과 개인이 맺고 있는 대인관계의 특성에 초점을 둔 구조적인 측면으로 구분하여 접근할 수 있다.

먼저, House(1981)는 사회적 지지를 단일한 개념이 아닌 기능 중심의 다차원적 구조로 구분하였다. 사회적 지지를 정서적 지지, 도구적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지로 유형화함으로써, 다양한 상황에 맞는 지지의 유형을 이론적으로 정립하여 현재까지도 사회적 지지 연구의 학문적 기초를 마련하는 데 기여하고 있다. Kahn(1979)은 사회적 지지를 지원, 긍정, 감동의 세 가지 구성요소로 제시하며, 각각은 수혜자의 심리적 안정과 행동의 정당화, 정서적 유대 형성에 기여하는 기능을 수행한다고 보았다. Cobb(1976)도 사회적 지지를 도움, 애정, 긍정이라는 구성요소로 구분하여, 사회적 지지가 단순한 감정적 지지에서 나아가 복합적이고 기능적인 자원임을 강조하였다.

한편, 사회적 지지의 구조적 측면을 강조한 Gilchrist와 Schinke(1984)는 사회적 지지를 제공자와의 친밀도에 따라 세 가지 요소로 구분하였다. 이를 가족 구성원이나 가까운 친구처럼 정서적으로 밀접한 관계에서 제공되는 친밀적 지지, 이웃이나 동료처럼 비교적 덜 친밀하지만 일상 속에서 자연스럽게 주고받는 비공식적 지지, 전문가나 기관, 조직 등 제도적 틀 안에서 제공되는 공식적 지지로 분류하였다.

이러한 해외 이론들을 바탕으로, 박지원(1985)은 한국 사회의 문화적 특성을 반영한 사회적 지지 척도를 개발하였다. 그는 사회적 지지를 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지의 네 가지 유형으로 구분하여 척도를 구성하였다. 정서적 지지는 공감, 이해, 애정 표현 등을 통해 정서적 안정감을 제공하는 지지이며, 정보적 지지는 문제 해결을 위한 조언

이나 정보를 제공하는 것을 의미하고, 물질적 지지는 경제적 지원이나 실질적인 도움과 같은 자원의 제공을 포함하며, 평가적 지지는 자신에 대한 긍정적인 피드백이나 자기 성찰을 유도하는 평가적 도움을 말한다. 그는 이러한 네 가지 지지 유형이 상호 보완적이고 통합적으로 작용한다고 보았다. 이는 한국인의 사회문화적 특성을 반영한 대표적인 사회적 지지 측정 도구로, 현재까지도 국내 다양한 연구들(강정원, 2019; 김소영, 2015; 김안나, 2017; 김미령, 2005)에서 활용되고 있으며 본 연구에서도 취업모가 생각하는 사회적 지지 수준 측정을 위해 해당 척도를 사용하였다.

또한, 김미령(2005)는 사회적 지지를 관계망의 존재와 특성을 의미하는 구조적 사회적 지지와 지지를 해주는 방식에 초점을 맞추는 기능적 사회적 지지로 구분함으로써 사회적 지지의 포괄적인 체계들을 구조화하였다. 특히 이 연구는 사회적 지지의 효과를 직접효과와 완충효과로 구분하여, 직접효과는 사회적 지지가 스트레스의 수준과 무관하게 삶의 만족도를 높이는 데 기여하는 것이며, 완충효과는 사회적 지지가 스트레스의 부정적인 영향을 완화 시킨다는 것으로 설명하였다. 또한, 사회적 지지의 긍정적 효과뿐만 아니라 사회적 지지의 과도한 제공과 상호성 결여로 인해 부정적인 결과를 초래할 수도 있음을 지적함으로써 긍정적으로만 보던 기존 인식을 전환 시키고, 사회적 지지의 양적·질적 균형과 맥락을 고려한 접근이 필요함을 시사하였다.

3. 심리적 안녕감

가. 심리적 안녕감의 개념

심리적 안녕감은 개인이 자신의 삶에 대해 느끼는 전반적인 행복감으로 자신의 삶에 만족하고 심리적으로 안정된 상태를 유지하는 것을 의미한다

(박은정·최수미, 2014). 이 개념은 1960년대 이후, 경제적 성장이 인간에게 행복을 가져다주지 못한다는 사실을 인식과 함께, 삶의 질과 정신건강에 대한 관심이 높아지면서 학문적으로 다루어지기 시작하였다(Ryff, 1989).

심리적 안녕감에 대한 학문적 언급은 Jahoda(1958)가 ‘긍정적 정신건강’이란 용어를 처음 사용하면서 시작되었다. 그는 심리적 건강을 단순히 정신질환의 부재로 보지 않고, 자아실현, 환경에의 적응, 자율성, 현실지각 등의 요소를 포함한 상태로 설명하며 심리적 안녕감 개념의 이론적 기반을 마련하였다. 이후 Bradburn(1969)은 심리적 안녕감을 긍정적 정서와 부정적 정서 경험 간의 균형 상태로 정의하며, 정서적 경험의 빈도와 질이 삶의 만족도와 정신건강을 반영한다고 보았다.

개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하고 평가하는지에 대한 관심이 높아지면서 주관적 안녕감(subjective well-being)이란 개념이 등장하였다. Diener(1984)는 주관적 안녕감을 삶에 대한 인지적 판단과 정서적 경험의 조합으로 보고, 긍정적 정서의 빈도와 강도, 부정적 정서의 감소가 개인의 행복감에 영향을 미친다고 설명하였다. Andrew와 Withey(1976)도 삶의 질에 대한 전반적인 평가와 주관적 만족을 중심으로 안녕감을 이해하며, 개인이 자신의 삶에 대해 스스로 느끼는 인지적 평가를 강조하였다. 이러한 주관적 안녕감 개념은 초기 심리적 안녕감 이론과 맥을 같이하며, 개인의 삶에 대한 평가를 중심으로 안녕을 설명하였다(차경호, 2004).

그러나 Ryff(1989)는 주관적 안녕감이 긍정적인 정서에 지나치게 의존하고 있으며, 이로 인해 안녕의 개념이 일시적인 기분이나 감정 상태에 국한되어, 개인의 깊이 있는 심리적 성장과 성숙을 반영하지 못할 수 있다고 비판하였다. 그는 심리적 안녕감을 단순한 쾌락의 상태가 아니라, 삶의 의미, 목적, 자율성, 자기 수용 등 내적인 성장을 중심으로 이해해야 한다고 보고, 이를 바탕으로 심리적 안녕감을 자아 수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제, 목적의식, 개인적 성장이라는 여섯 가지 하위요인으로 구성된 다차원적 구조로 제시하였다. 이러한 Ryff의 모형은 이후 심리적 안녕감 연구에서 대표적인 이론의 틀로 활용되면서 다양한 문화권에서 활용되어 왔

다(김명소, 2002).

한편, 국내에서도 심리적 안녕감에 대한 다양한 정의가 제시되어왔다. 최진원(2001)은 심리적 안녕감을 인생 전반에 대한 행복과 만족감이 긍정적으로 지속되는 상태로 정의하였고, 윤연희와 심숙영(2017)은 개인의 삶에 대해 스스로 만족을 느끼는 전반적인 심 안정리적성과 긍정적 삶의 평가를 포함한 상태로 보았다. 김명소(2001)는 심리적 안녕감을 삶의 질, 심리적 성장, 대인관계의 질, 삶의 의미와 방향성 등에 대한 자각을 포함한 다차원적 개념으로 정의하였다. 그는 Ryff의 이론적 틀을 바탕으로 심리적 안녕감 척도의 하위요인을 한국의 사회문화적 맥락에 적합하게 재구성하여, 한국 사회에 적합한 심리적 안녕감 척도를 개발하였다. 본 연구에서도 그의 척도를 통해 취업모의 심리적 안녕감을 측정하였다.

박정희와 심혜숙(2007)은 Ryff의 이론적 틀을 바탕으로 청소년의 발달 특성과 문화적 맥락을 반영하여 척도를 개발하였으며, 이를 통해 청소년의 삶의 질과 정신건강을 통합적으로 평가할 수 있는 실증적 도구를 제시하였다. 이처럼 Ryff의 심리적 안녕감 척도는 국내 연구자들에 의해 재구성되어, 성인과 청소년을 비롯해 아동, 노인, 장애인, 어머니, 유아교사 등 다양한 연령층과 집단에 폭넓게 활용되고 있다.

나. 심리적 안녕감의 구성요소

Ryff(1989)는 심리적 안녕감을 6개의 하위 영역으로 구성하였으며, 자기 자신과 자기 삶에 대한 긍정적인 평가, 지속적인 성장과 한 사람으로서의 발전에 대한 느낌과 판단, 삶에 목적이 있고 의미가 있다는 믿음, 타인과 긍정적인 관계 유무, 자신의 삶과 주변 환경을 효과적으로 관리할 수 있는 능력, 자기 결정에 대한 전반적인 안녕(wellness)을 포함하였다.

먼저, 자아 수용은 자신의 장점과 단점을 포함한 전반적인 자아를 있는 그대로 인정하고 긍정적으로 수용하는 태도라고 설명하였다. 자신을 수용하는 과정에서 스스로를 정확하게 이해하는 것도 중요하지만, 새롭게 발견

한 자신의 부정적인 면에 대해서도 있는 그대로 받아들이고 인정할 수 있어야 한다고 하였다. 이어진(2015)도 자신에 대한 올바른 이해 없이는 다른 사람과의 관계를 형성할 수 없다고 보았으며, 자아 수용이 원만한 대인관계 형성에 기여한다고 주장하였다. 그는 자아 수용을 심리적 안녕감의 가장 기본적인 구성 요소로 설명하였다.

둘째, 긍정적인 대인관계는 원만한 관계 형성을 위한 중요한 요소로 보았다. 긍정적인 대인관계를 위해서는 타인의 행복에 대한 관심과 정서적 유대감이 필요하며, 원만한 인간관계는 사회 구성원으로서의 기능뿐만 아니라, 개인의 생활 만족도를 높이는 데 기여한다고 설명했다. 박은하(2018)는 타인과의 원만한 관계 형성이 심리적 안정과 궁극적으로 자신에 대한 행복감과 연결된다고 보았다.

셋째, 자율성은 타인의 기대나 사회적 압력에 휘둘리지 않고 독립적으로 사고하고 행동하는 능력을 의미한다고 하였다. 자율성을 가진 사람은 자신의 일에 대해 내적 동기를 갖고 조절할 수 있으며, 스스로 기준을 세워 자기평가를 수행할 수 있다고 설명하였다.

넷째, 환경통제력은 삶의 환경을 효과적으로 관리하고 조절할 수 있는 능력을 의미한다. 개인이 자신의 주변 환경에서 목적을 설정하고, 이를 실현하기 위해 자원을 적절히 조절하고 활용할 수 있는 능력과 관련된다고 설명하였다. 환경통제력이 높은 사람은 변화에 유연하게 대처하고 삶의 주도권을 갖는다고 하였다. 김명소 등(2001)은 구성요인 중에서 환경통제력을 가장 중요한 요인으로 제시하였으며, 이는 급변하는 사회 환경에 대한 요구를 반영하는 것이라고 지적했다.

다섯째, 목적의식은 자신의 삶에 의미와 방향성을 부여하고, 미래에 대한 목표를 가지고 살아가는 태도를 말한다고 하였다. 이는 단순히 현재에 머무는 것이 아니라, 과거의 경험을 바탕으로 미래를 향해 나아가려는 태도를 포함한다. 목적의식이 높은 사람은 삶의 역경에도 굴하지 않고 자신의 목표를 향해 꾸준히 나아가며 삶의 가치를 탐색한다고 덧붙였다. Ryff는 삶의 목적을 평가하는 요소로 삶의 목표와 방향성, 과거와 현재의 삶의 의

미, 삶에 대한 해답을 제공하는 신념, 현재 생활의 목표와 목적 등을 제시하였으며, 삶에 대한 철학적 태도와 깊은 자기 성찰을 통해 자신의 존재 이유를 탐색하는 데 중점을 두었다. 김두환(2014)은 한국 사회에서 학력, 직업, 소득과 같은 외적 특성들이 타인의 평가 기준이 되며, 이를 달성하는 것이 삶의 주요 목표로 자리 잡았다고 지적하였다. 이는 한국 사회의 집단주의적 문화와 타인의 시선을 중시하는 분위기에서 비롯된 것이며, 개인의 내면적 가치보다는 외적 성취와 사회적 지위가 삶의 만족도와 직결된다고 덧붙였다. 이러한 맥락에서 삶의 의미와 목적을 찾는 과정은 단순한 개인적 성취를 넘어, 사회문화적 환경 속 기대와 평가를 수용하며 자신의 존재 가치를 재정립해 나가는 과정(김두환, 2014; 김소영, 2015)이며, 이는 심리적 안녕감의 핵심 구성요소로 작용한다는 것을 알 수 있다.

여섯째, 개인적 성장은 시간의 흐름에 따라 지속적으로 자신을 발전시키는 능력을 의미한다고 하였다. 자신의 가능성을 끊임없이 추구하며, 변화와 도전을 성장의 기회로 인식하고, 지속적인 자기 성찰과 학습을 통해 삶의 질을 향상시키고자 하는 태도를 의미한다. 개인적 성장은 성숙과 연결되며, 적응과 변화를 포함한 자기 개선 및 발전 과정을 내포한다고 설명했다. Erikson(1963)의 심리 사회적 발달 이론에 따르면, 개인이 성숙을 향해 나아갈수록 심리적 안녕감과 행복감이 증가한다고 보았다. 또한 Sheldon과 Kasser(2001)의 연구에서도 개인의 성숙도가 높을수록 주관적 안녕감이 향상되며, 이는 삶의 질 향상과 밀접하게 관련된다고 보았다. 또한 김명소 등(2001)은 개인의 성장 변인을 ‘성장과 발전에 대한 성취감’과 ‘새로운 변화 및 개선에 대한 동기와 의지’로 구분하여, 개인적 성장이 내면의 동기와 자기 주도적 변화 추구하고 밀접하게 연결되어 있음을 강조하였다.

4. 양육스트레스, 심리적 안녕감, 사회적 지지 간의 관계

가. 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계

양육스트레스는 부모가 자녀를 양육하면서 경험하는 다양한 심리적 긴장과 부담을 의미하며, 이는 부모의 심리적 안녕감에 중대한 영향을 미치는 요인으로 작용한다. 편은숙(2004)은 취업모가 비취업모에 비해 어머니 역할에 대한 책임감과 기대 수준이 높음에도 불구하고, 실제 자녀와 함께 보내는 시간이 제한적이기 때문에 더 큰 죄책감을 경험한다고 보고하였다. 이러한 죄책감은 자녀를 타인에게 맡겨야 하는 상황에서 생기는 격리불안과 맞물려 정서적 불안을 심화시키며, 직장과 가정에서의 이중역할 부담과 함께 양육스트레스를 더욱 증폭시키는 주요 요인으로 작용한다고 지적하였다. 이를 통해 취업모가 경험하는 심리적 갈등과 정서적 부담이 전반적인 양육에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 강조하며, 취업모를 위한 정서적 지지와 사회적 지원의 필요성을 제기하였다.

김은정과 김윤정(2024)는 취업모를 대상으로 한 연구에서, 양육스트레스가 직무만족도에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과 취업모는 비취업모에 비해 상대적으로 높은 양육스트레스를 경험하며, 이는 자녀 양육 과정에서의 일상적인 갈등과 직장에서의 역할 수행 및 업무 부담이 복합적으로 작용하여 직무만족도에 부정적인 영향을 미치기 때문이라고 설명하였다. 최혜서(2025)는 취업모가 겪는 일과 가정 간의 갈등이 양육스트레스를 증가시키는 핵심 요인이라고 보고하였다. 이 과정에서 자기 효능감, 낙관적 태도, 회복 탄력성 등 어머니의 심리적 자원이 양육스트레스를 완화하고 삶의 질을 향상시키는 매개 역할을 한다고 밝혔다.

최미란(2016)은 취업모의 양육스트레스가 단순한 개인적 정서 문제를 넘어, 취업 지속 여부와 향후 출산 계획에도 직접적인 영향을 미칠 수 있다고 보고하였다. 특히 취업과 자녀양육을 병행하는 데서 오는 심리적·신체

적 부담이 이러한 결정에 깊이 관여하며, 결과적으로 출산 의지를 약화시켜 저출산 현상을 가속화하는 요인으로 작용한다고 지적하였다. 이를 통해 자녀 양육이 여성의 경력 지속과 출산 결정에 있어 핵심적인 변인임을 확인할 수 있다.

한편, 그동안 양육과 관련된 많은 연구들은 어머니가 경험하는 부정적인 양육스트레스에 초점을 맞춰 왔으나(김은정·김윤정, 2024; 편은숙, 2004; 최미란, 2016; 최혜서, 2025), 최근에는 이러한 일방적 접근에서 벗어나, 긍정적인 심리 자원으로서의 심리적 안녕감에 대한 관심이 증가하고 있다. 심리적 안녕감은 단순한 삶에 대한 주관적 만족감과 행복감을 넘어서, 삶의 의미, 자기 수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경 통제력, 개인적 성장 등의 심리적 기능이 조화를 이루는 상태를 의미하며(Ryff, 1989), 어머니의 심리적 안녕감은 자녀 발달과도 밀접한 관련을 갖는다(곽민경, 2019; 신재명, 2012; 윤연희, 2014; 이복순, 2019).

윤연희(2014)는 어머니의 심리적 안녕감이 자녀의 정서발달과 사회적 관계 형성에 유의미한 영향을 미친다고 보고하였다. 심리적 안녕감이 높은 어머니일수록 자녀에게 안정적이고 일관된 정서적 반응과 양육태도를 보이는 경향이 있으며, 이는 영아가 자신의 감정을 인식하고 조절하며 타인의 감정을 이해하는 정서 지능 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 곽민경(2019)도 부모의 심리적 안녕감이 유아의 정서 지능 발달에 유의한 영향을 미친다는 연구 결과를 제시하였다. 이에 따라 심리적 안녕감이 높은 부모는 유아에게 안정적이고 긍정적인 정서 환경을 제공함으로써 정서 지능 향상에 기여함을 알 수 있다.

또한, 어머니의 심리적 안녕감은 유아의 사회성 발달에도 영향을 미치는 요인이며, 신재명(2012)은 심리적 안녕감이 높은 어머니일수록 공감, 비례, 협동 등의 유아의 친사회적 행동을 촉진한다고 밝혔으며, 이복순(2019)은 심리적 안녕감과 일관된 긍정적 양육행동이 유아의 사회적 기술이나 또래 관계 등의 사회적 유능감 향상에 기여한다고 보고하였다. 이와 같은 연구들은 심리적 안녕감이 높은 어머니가 자녀의 사회적 관계에서 긍정적인 역

할 모델로 작용하며, 유아의 전반적인 사회성 발달을 돕는 핵심 요인으로 기능함을 보여준다.

또한 양은호과 최혜순(2011)은 심리적 안녕감이 높은 어머니일수록 자녀 양육에 대해 긍정적이고 자신감 있는 태도를 보이며, 실제 양육 행동에도 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 특히 자아 수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적의식 등 심리적 안녕감의 하위 요소들이 양육 효능감을 유의하게 예측하는 요인으로 나타났으며, 정서적으로 안정되고 삶에 만족하는 어머니일수록 자녀 양육에 대한 효능감과 만족도가 높다는 점이 확인되었다. 이러한 결과들은 심리적 안녕감의 증진이 양육스트레스 완화와 양육의 질 향상에 중요한 역할을 함을 시사한다.

위의 내용을 종합적으로 볼 때, 심리적 안녕감이 높은 어머니는 정서적으로 안정되어 있으며 삶에 대한 만족도가 높고, 이는 양육 효능감을 증진시켜 보다 긍정적인 양육 태도를 유지하는 데 기여함을 알 수 있다. 어머니의 심리적 안녕감의 중요성이 강조됨에 따라, 이에 영향을 미치는 요인을 규명하려는 다양한 연구들이 활발히 진행되고 있으며, 그중에서도 양육스트레스는 심리적 안녕감에 밀접하게 영향을 미치는 중요한 변수로 보고되고 있다(김지혜, 2015; 신송이, 2020; 우혜영, 2014; 이소영, 2013; 최경화, 2020).

이소영(2013)은 미취학 자녀를 둔 취업모를 대상으로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 다양한 요인을 분석한 결과, 양육스트레스가 가장 강력한 부정적 영향을 미치는 요인으로 나타났다고 보고하였다. 특히 직장과 가정을 병행하는 과정에서 발생하는 시간적 제약, 역할갈등, 죄책감 등 이중적 부담이 수반되는 취업모의 특수한 양육 환경이 심리적 안녕감을 크게 저하시킬 수 있음을 강조하며, 이러한 환경이 정신건강에 미치는 심각한 영향을 부각하였다.

김지혜(2015) 역시 발달장애 아동을 둔 어머니를 대상으로 한 연구에서, 양육스트레스가 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치며, 양육 행동과의 관계에서 심리적 안녕감이 매개 역할을 한다는 결과를 통해, 심리적 안녕

감이 스트레스와 양육 행동 간의 경로에서 중요한 심리적 자원임을 제시하였다. 또한 최경화(2020)는 발달장애 아동의 어머니를 대상으로 정서 인식 명확성과 양육스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과, 양육스트레스가 심리적 안녕감을 유의미하게 낮추는 요인임을 밝혔으며, 어머니의 정서 인식 능력이 높을수록 그 부정적 영향이 완화될 수 있음을 시사하였다. 더불어 신송이(2020)는 집단미술치료 프로그램을 통해 장애아동 어머니의 양육스트레스를 경감시킴으로써 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있음을 실증적으로 제시하였고, 우혜영(2014) 역시 장애아동 어머니를 대상으로 한 연구에서 양육스트레스가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 낮아지는 유의미한 상관관계를 확인하였다.

이처럼 다수의 선행연구들이 양육스트레스가 어머니의 심리적 안녕감을 저해하는 주요 요인임을 일관되게 보고하고 있으며, 이는 양육스트레스를 일시적이고 단편적인 어려움이 아닌, 어머니의 심리적 건강과 삶의 질을 결정짓는 중대한 변수로 인식해야 함을 시사한다.

나. 양육스트레스와 사회적 지지의 관계

양육스트레스와 사회적 지지 간의 관계에 관한 연구들은, 두 변인이 부적 상관관계를 지닌다는 점을 일관되게 보고되고 있다. 신정이와 박현순(2010)은 부모의 양육스트레스가 전문가의 지원을 요청하거나 도움을 활용하려는 행동에 어떤 영향을 미치는지, 그리고 이 과정에서 사회적 지지가 어떤 매개 역할을 하는지를 분석하였다. 연구결과, 양육스트레스가 높을수록 전문가의 도움에 대해 부정적으로 인식하고, 실제로 도움을 요청하는데 소극적인 태도를 보이는 경향이 나타났다. 반면, 양육스트레스 수준이 낮은 부모는 전문가의 도움에 대한 필요성을 인식하며, 대인관계에 대한 개방성과 전문가에 대한 높은 신뢰를 나타내는 경향이 나타났다.

윤선영(2016)은 양육스트레스와 지각된 사회적 지지 간의 상호적 관계에 주목하였다. 그녀는 양육스트레스가 높을수록 사회적 지지를 낮게 지각하

며, 반대로 지각된 사회적 지지가 낮을수록 양육스트레스가 증가하는 부적 상관관계가 존재함을 보고하였다. 특히 사회적 지지의 지각이 불안정하거나 일관되지 않을 경우, 어머니는 스트레스 상황에서 사회적 지지를 효과적으로 인식하거나 활용하지 못해 양육스트레스가 더욱 심화될 수 있다고 설명하였다. 또한 취업모의 경우, 비취업모에 비해 양육스트레스 수준이 사회적 지지의 지각에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 연구자는 이를 취업으로 인한 사회관계망의 확장이 오히려 사회적 지지 결핍을 더 민감하게 인식하게 만드는 요인으로 해석하였다.

이러한 연구들을 종합해보면, 사회적 지지는 단순히 제공되는 양적 수준만으로 그 효과가 결정되는 것이 아니라, 이를 수용하고 해석하는 개인의 심리적 상태와 지각 방식에 따라 효과성이 달라질 수 있음을 시사한다.

다. 사회적 지지와 심리적 안녕감의 관계

Ryff(1989)는 사회적 지지와 심리적 안녕감의 관계를 다룬 연구에서 사회적 지지가 스트레스를 효과적으로 조절하도록 도울 뿐만 아니라, 개인의 심리적 안정과 삶의 만족감을 높이는 데에도 중요한 자원이라고 보았다.

이와 관련하여 어머니들이 지각한 사회적 지지와 심리적 안녕감 간의 관계를 다룬 선행연구들을 살펴보면, 김소영(2015)은 장애아동 부모를 대상으로 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계를 분석하였다. 그 결과, 사회적 지지는 부모의 정서적 안정과 안녕감을 증진시키는 핵심 자원이자, 자아 탄력성과 함께 심리적 회복과 긍정적 정서 유지를 돕는 보호요인으로 작용함을 보고하였다. 강정원(2019)은 장애아동 어머니를 대상으로 한 연구에서, 사회적 지지를 높게 지각할수록 양육효능감이 증가하는 경향이 있으며, 이는 어려운 양육 환경에서도 사회적 지지가 어머니의 자신감과 정서적 안정에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 보여준다. 차희정(2025)은 한부모 가족 어머니를 대상으로 한 연구에서, 지각된 사회적 지지가 자녀의 자아 탄력성에 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 밝혔으며, 이는 어머니가 경험하

는 사회적 지지가 정서적 안정과 심리적 안녕감 증진뿐만 아니라, 자녀의 회복 탄력성 향상에도 기여할 수 있음을 시사한다. 한은정(2010)은 중증 지적장애아동 어머니를 대상으로 한 연구에서, 사회적 지지를 높게 지각할수록 양육스트레스는 감소하고 심리적 안녕감은 증가하는 경향이 확인되었다. 이는 사회적 지지가 어려운 양육 상황에서 정서적 안정과 심리적 회복을 지원하는 중요한 보호 요인으로 기능함을 뒷받침한다.

상기의 연구들은 공통적으로, 사회적 지지가 어머니의 정서적 안정과 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미치며, 특히 양육스트레스가 높은 환경에서 심리적 회복력과 양육효능감을 강화하는 보호 요인으로 작용한다는 점을 보여준다. 반면, 최근의 연구들(김안나, 2017; 김은숙, 2003; 이현지, 2004)은 단순히 사회적 지지의 유무를 파악하는 수준을 넘어서, 박지원(1985)이 개발한 '취업모가 지각하는 사회적 지지 척도'의 하위요인에 주목하여, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 구체적인 지지 요인들을 심층적으로 분석하고자 하는 방향으로 나아가고 있다.

김은숙(2003)은 어머니가 지각한 사회적 지지와 유아의 정서 지능 간의 관계를 분석한 결과, 정서적 지지와 정보적 지지를 높게 지각한 어머니일수록 자녀의 정서 지능이 유의미하게 높게 나타났다고 보고하였다. 이는 어머니가 양육 과정에서 안정감과 효능감을 느낄수록, 자녀와의 상호작용에서 보다 민감하고 긍정적인 정서적 반응을 보이게 됨을 시사한다. 이현지(2004)는 장애아동 어머니를 대상으로, 정서적 지지와 평가적 지지가 어머니의 정서적 안정과 자기 수용에 긍정적 영향을 미치며, 정보적 지지와 물질적 지지는 일상적 스트레스 대처와 삶의 만족도 향상에 기여한다고 보고하였다. 김안나(2017)는 영유아 자녀를 둔 취업모를 대상으로 한 연구에서, 정서적 지지와 평가적 지지가 부모 역할에 대한 긍정적 인식과 만족을 증진시키는 매개 역할을 수행하며, 정보적 지지와 도구적 지지는 일과 가정 간 갈등 상황에서 현실적인 대처와 심리적 안정을 돕는 자원으로 작용함을 확인하였다.

이러한 선행연구들을 종합해보면, 사회적 지지는 단일한 개념이 아니라,

정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지 등으로 구성된 다차원적 개념으로, 각 하위요인이 서로 다른 방식으로 기능함을 알 수 있다. 따라서 사회적 지지를 단일한 지표로 보기보다는, 그 하위요인의 특성과 기능을 고려한 정교한 접근이 필요함을 시사한다. 이에 본 연구에서는 박지원(1985)의 사회적 지지 척도를 기반으로 하여, 취업모가 지각하는 사회적 지지 수준을 네 가지 하위요인으로 구분하여 분석하고, 각각이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.



Ⅲ. 연구방법

1. 연구모형

본 연구는 3~5세 아동을 자녀로 둔 취업모를 대상으로 양육스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 사회적 지지에 대한 지각의 매개효과를 알아보는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 설정한 연구모형은 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 연구 모형

모형에서 알 수 있는 것처럼 양육스트레스는 독립변인(X)이며, 심리적 안녕감은 종속변인(Y)이다. 매개변인인 사회적 지지에 대한 지각은 구체적으로 4가지 방식(M₁, M₂, M₃, M₄)으로 구분된다. 따라서 연구모형은 4중 병렬 매개효과 모형이다.

2. 연구대상

연구모형에 따른 연구 수행을 위하여 국내에 거주하는 만 3세에서 만 5세까지의 유아 자녀를 둔 취업모들을 대상으로 2024년 12월 20일부터 2025년 1월 14일까지 전국의 온라인 맘 카페 및 육아 관련 온라인 커뮤니티를 통해 온라인 설문을 진행하였다. 총 447명이 응답하였으며 배경변인에서 이질성이 큰 19명을 제외하고 428명의 자료를 분석에 활용하였고, 연구대상으로 선정된 어머니의 배경 변인에 따른 분포는 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 대상의 배경변인에 따른 분포

배경변인	구분	빈도	퍼센트	배경변인	구분	빈도	퍼센트
어머니의 연령	20대	10	2.2	자녀의 주양육자	어머니	335	74.9
	30대	264	59.1		아버지	0	0.0
	40대	172	38.5		조모	110	24.6
	50대 이상	1	.2		조부	1	.2
자녀 수	1명	378	84.6	가정의 월수입	엄마+보모	1	.2
	2명	61	13.6		200만원 이하	0	0
	3명	8	1.8		200-300	8	1.8
	4명 이상	0	0.0		300-400	41	9.8
자녀 성별	남	179	40.0	400-500	65	14.5	
	여	245	54.8	500만원 이상	330	73.8	
	남&여	23	5.1	3년 미만	58	13.0	
자녀의 나이	만3세	115	25.7	어머니의 직장경력	6년 미만	115	25.7
	만4세	191	42.7	9년 미만	168	37.6	
	만5세	141	31.5	10년 이상	106	23.7	
어머니의 학력	중졸 이하	1	.2	합계		447	100.0
	고졸 이하	32	7.2				
	대졸	396	88.6				
	대학원졸	18	4.0				

<표 1>에 나타난 연구 대상자의 배경변인을 살펴보면, 어머니의 연령은 여 비중이 높았다. 자녀수는 1명이 84.6%로 가장 많았고, 2명은 13.6%, 3명은 1.8%로 나타났다. 자녀의 성별은 남아가 40%, 여아가 54.8%, 남아와 여아를 함께 양육하는 어머니가 5.1%로 나타났다. 자녀의 나이는 만4세가 42.7%, 5세가 31.5%, 3세가 25.7%로 나타났으며, 어머니의 학력은 대졸이 88.6%로 가장 많았고, 고졸이 7.2%, 대학원졸이 4.0%, 중졸이하가 0.2%순으로 나타났다. 자녀의 주양육자로는 어머니가 74.9%로 가장 많았고, 조모가 24.6%를 차지했으며, 조부가 0.2%, 어머니가 보모와 양육을 하는 가정이 0.2%를 나타내었다. 가정의 월수입은 500만원 이상이 73.8%로 가장 많았으며, 400-500만원 이 14.5%, 300-400만원이 9.8%, 200-300만원이 1.8%순으로 나타났다. 어머니의 직장경력은 6-9년 미만이 37.6%, 3-6년 미만이 25.7%, 10년 이상이 23.7%, 3년 미만이 13%순으로 나타났다.

본 연구의 특성상 배경변인에서 이질성이 큰 경우 가외효과로 인해 통계분석 결과에 영향을 미칠 가능성이 있다. 따라서, 실제 통계분석에서는 자녀수가 3명인 사례 8명, 주양육자가 조부와 엄마+보모인 사례 2명, 어머니의 학력이 중졸 이하인 사례 1명, 가정의 월수입이 200-300만원인 사례 8명을 제외하였다. 결과적으로 447명 중 19명이 제외되어 428명을 분석대상이다.

3. 연구도구

본 연구에서 사용한 연구도구는 총 3가지로, 어머니의 양육스트레스 척도, 어머니의 심리적 안녕감 척도, 사회적 지지 척도이다. 각각의 도구에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

가. 양육스트레스

본 연구에서 어머니의 양육스트레스 척도는 Abidin(1995)이 개발한 Parenting Stress Index(PSI)를 축소 개정한 PSI-SF(Parenting Stress Index Short Form)를 토대로 김기현과 강희경(1997)이 한국적 상황에 맞게 수정한 양육스트레스 척도를 사용하였다. 하위 변인은 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스(10문항), 부모 역할에 의한 부담감 및 스트레스(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 양육스트레스 점수가 높을수록 어머니의 양육스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 취업모의 양육스트레스 척도의 구성 및 신뢰도 계수는 <표 2>와 같다.

<표 2> 어머니의 양육스트레스 척도의 구성 및 신뢰도 계수

하위요인	문항번호	문항 수	Cronbach' α
자녀양육으로 인한 일상적 스트레스	1~10	10	.90
부모역할수행에 대한 부담감 및 스트레스	11~22	12	.91
전체	-	22	.94

나. 심리적 안녕감

본 연구에서는 어머니의 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 김명소 외(2001)가 번안 및 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 Ryff의 여섯 가지 하위요인인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제, 목적의식, 개인적 성장을 기반으로 하며, 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로써 1점 ‘전혀 그렇지 않다’, 2점 ‘그렇지 않다’, 3점 ‘보통이다’, 4점 ‘그렇다’, 5점 ‘매우 그렇다’로 구성되어 있다. 어머니가 받을 수 있는 점수는 최저 24점에서 최고 120점으로 총점이 높을수록 어머니의 심리적 안녕감이 더 높게 나타남을 의미한다.

다만 본 연구에서는 사전 분석결과, 자율성을 측정하는 9번 문항은 척도의 신뢰도를 떨어뜨리는 것으로 나타나(전체점수와 $r=.25$) 제외하였다. 어머니의 심리적 안녕감 척도의 구성 및 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 어머니의 심리적 안녕감 척도의 구성 및 신뢰도 계수

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach' α
자아수용	1, 2, 3, 4	4	.76
긍정적 대인관계	5, 6, 7, 8	4	.77
자율성	9*, 10, 11, 12	3	.66
환경에 대한 통제력	13, 14, 15, 16	4	.72
삶의 목적	17, 18, 19, 20	4	.77
개인적 성장	21, 22, 23, 24	4	.74
전체	-	23	.94

*는 제외된 문항

다. 사회적 지지

본 연구에서는 취업모가 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. 사회적 지지 척도의 구성 및 신뢰도는 <표4>와 같다.

<표 4> 사회적 지지 척도의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach' α
정서적 지지	1,6,7,9,10,11,16,21,23	9	.90
정보적 지지	8,14,15,17,18,22,25	7	.90
물질적 지지	3,13,20,24	4	.80
평가적 지지	2,4,5,12,19	5	.86
전체	-	25	.96

4. 자료분석

수집한 자료는 사회과학 통계 패키지인 SPSS 프로그램 및 Hayes(2013)의 PROCESS Macro(ver. 4.2)를 사용하여 통계분석을 수행하였다. 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫째, 사전절차로 연구도구의 신뢰도 산출을 위해 각 척도에 대한 내적 합치도 신뢰도(Cronbach α)계수를 산출하였으며, 연구대상의 배경변인에 따라 하위집단별 빈도와 비율을 산출하였다.

둘째, 3가지 연구 변인(어머니의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감)에 대한 기술통계량(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)을 산출하여 점수 분포의 정규성 및 특징을 살펴보았다. 일반적으로 왜도는 절댓값 3.0, 첨도는 절댓값 8.0을 초과하지 않으면 정규분포에 근사한다고 간주된다(Kline, 2011).

셋째, <연구문제 1>에 따라 ‘취업모의 양육스트레스, 심리적 안녕감, 사회적 지지 간의 관계는 어떠한가?’를 살펴보기 위하여 주변인 및 하위 변인에 따라 적률상관계수를 산출하고 변인 간 관계의 특징을 살펴보았다.

넷째, <연구문제 2>에 따라 ‘취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 사회적 지지의 매개효과는 어떠한가’를 살펴보기 위하여 4중 병렬매개효과를 검증하였다. 이를 위하여 Hayes의 PROCESS Macro(ver. 4.2)에서 Model 4를 적용하였다. 이는 Baron & Kenny(1986)가 제시한 3단계 회귀분석 방법은 단일 매개모형만 분석이 가능하다는 한계가 있기 때문이다. 매개효과와 통계적 유의성을 알아보기 위해서는 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하였다. 부트스트래핑 방식에서는 재추출한 표본의 수가 최소 5,000개 이상이어야 한다는 제안(Hayes, 2018)에 따라 표본의 수를 5,000개로 설정하여 95%의 신뢰구간에 따라 경로계수의 유의성을 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구 변인에 대한 기술통계량

연구문제에 따른 분석에 앞서 3개 연구 변인에 대한 기술통계량(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)을 산출하였다. 그 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감 변인의 기술통계량

변인	하위변인	평균	표준편차	왜도	첨도
어머니의 양육스트레스	일상적 스트레스	2.89	.93	.07	-.83
	부모역할 부담감	2.64	.90	.41	-.67
	전 체	2.75	.86	.26	-.58
사회적 지지	정서적 지지	3.75	.87	-.52	-.51
	정보적 지지	3.72	.92	-.54	-.61
	물질적 지지	3.61	.95	-.50	-.70
	평가적 지지	3.72	.96	-.59	-.66
	전 체	3.71	.86	-.45	-.70
심리적 안녕감	자아 수용	3.61	.87	-.59	-.32
	긍정적 대인관계	3.63	.92	-.34	-.74
	자율성	3.40	.95	-.01	-.98
	환경에 대한 통제력	3.37	.89	-.22	-1.02
	삶의 목적	3.57	.93	-.46	-.73
	개인적 성장	3.56	.90	-.37	-.62
	전 체	3.53	.79	-.24	-.59

<표 5>를 보면, 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감 변인의 하위변인별 점수 및 전체점수 모두에서 왜도는 $-0.59 \sim 0.41$ 의 범위를 보여 절댓값 3.0점을 초과하지 않는 것으로 나타났다. 첨도 또한 $-1.02 \sim -0.32$ 의 범위로 나타나 절댓값 8.0을 초과하지 않았다. 따라서 모든 변인은 정규분포성을 가정할 수 있었다.

변인별 평균을 차례로 살펴보면, 먼저 어머니의 양육스트레스 척도는 $M=2.75$ (5점 만점)으로 나타나 절대 평균인 3.00점 보다 조금 낮은 수준을 보여주었다. 하위변인을 보면 자녀양육에서 비롯된 일상적 스트레스의 평균($M=2.89$)이 부모역할 수행에 따른 부담감 및 스트레스 평균($M=2.64$) 보다 상대적으로 높게 나타났다. 반면 어머니들이 지각하는 사회적 지지의 수준은 척도 전체의 평균이 $M=3.71$ (5점 만점)로 나타나 절대 평균(3.00점)보다 조금 높은 것으로 나타났다. 사회적 지지를 4가지 방식별로 구분해 보면 정서적 지지에 대한 지각이 상대적으로 가장 높으며($M=3.75$) 물질적 지지에 대한 지각이 가장 낮음을($M=3.61$) 알 수 있다. 한편 어머니들이 느끼는 심리적 안녕감은 전체 평균이 $M=3.53$ 으로 역시 절대평균(3.00점) 보다 어느 정도 높았다. 6가지 하위변인에 따라서는 $M=3.37 \sim 3.63$ 의 범위를 보여주었다.

요약하면, 연구대상 어머니들의 양육스트레스는 절대평균 보다 조금 낮은 수준으로, 자신에 대한 사회적 지지 수준은 조금 높은 것으로 지각하고 있었다. 심리적 안녕감 역시 절대 평균 이상의 조금 높은 수준으로 지각하고 있었다.

2. 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 관계

<연구문제 1>에 따라 '취업모의 양육스트레스, 사회적 지지에 대한 지

각, 심리적 안녕감 간의 관계는 어떠한가'를 살펴보기 위하여 각 변인의 전체점수 및 하위변인별 점수를 구한 다음 변인 간 적률 상관계수를 산출하였다. 그 결과는 <표 6>과 같다. 주요 특징만 간략히 제시하고자 한다.

첫째, 어머니의 양육스트레스 전체 점수와 어머니 자신이 지각하는 사회적 지지 전체 점수는 $r=-.54$ 의 상관계수를 나타내었다. 이러한 결과는 '양육스트레스를 높이 지각하는 어머니일수록 사회적 지지를 낮게 지각하는 경향이 있음'(반대 방향도 성립)을 의미한다. 한편 양육스트레스 하위 변인에 따라서는 관계의 강도에서 조금 차이가 있음을 보여주었다. 즉 자녀양육으로 인한 일상적 스트레스는 사회적 지지와 $r=-.40$, 부모역할수행에 대한 부담감 및 스트레스는 사회적 지지와 $r=-.59$ 의 관계가 있음을 알 수 있다.

둘째, 어머니의 양육스트레스 전체 점수와 어머니가 지각하는 심리적 안녕감 전체 점수는 $r=-.67$ 의 상관계수를 나타내었다. 이는 '양육스트레스를 높이 지각하는 어머니일수록 심리적 안녕감을 낮게 지각하는 경향이 있음'(반대 방향도 성립)을 의미한다. 마찬가지로 양육스트레스의 2개 하위 변인은 심리적 안녕감과 관계의 강도에서도 다소의 차이가 있었다. 자녀양육으로 인한 일상적 스트레스는 심리적 안녕감과 $r=-.52$, 부모역할수행에 대한 부담감 및 스트레스는 심리적 안녕감과 $r=-.72$ 의 관계가 있었다.

셋째, 어머니가 지각하는 사회적 지지 전체 점수와 심리적 안녕감 전체 점수 간에는 $r=.83$ 의 높은 정적 상관을 보였다. 두 변인 간의 공통변량($r^2 \times 100$)을 계산해 보면 69%의 높은 수준이다. 이는 '사회적 지지를 높이 지각하는 어머니일수록 심리적 안녕감 역시 높이 지각한다'는 것을 알 수 있다.

<표 6> 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 상관관계

	양육스트레스			사회적 지지					심리적 안녕감						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. 일상 스트레스	1.00														
2. 역할 부담감	.77***	1.00													
3. 양육스트레스	.93***	.95***	1.00												
4. 정서적 지지	-.41***	-.59***	-.53***	1.00											
5. 정보적 지지	-.35***	-.55***	-.48***	.89***	1.00										
6. 물질적 지지	-.42***	-.58***	-.53***	.83***	.79***	1.00									
7. 평가적 지지	-.34***	-.52***	-.47***	.85***	.83***	.82***	1.00								
8. 사회적 지지	-.40***	-.59***	-.54***	.97***	.95***	.90***	.93***	1.00							
9. 자아 수용	-.42***	-.59***	-.54***	.81***	.78***	.75***	.77***	.83***	1.00						
10. 긍정적 대인관계	-.45***	-.67***	-.60***	.71***	.68***	.66***	.69***	.73***	.74***	1.00					
11. 자율성	-.57***	-.70***	-.68***	.64***	.58***	.63***	.57***	.65***	.69***	.71***	1.00				
12. 환경에 대한 통제력	-.49***	-.55***	-.55***	.71***	.66***	.69***	.67***	.73***	.77***	.69***	.68***	1.00			
13. 삶의 목적	-.44***	-.66***	-.59***	.67***	.63***	.61***	.63***	.68***	.70***	.74***	.72***	.68***	1.00		
14. 개인적 성장	-.40***	-.60***	-.54***	.70***	.66***	.66***	.69***	.72***	.72***	.72***	.70***	.65***	.75***	1.00	
15. 심리적 안녕감	-.52***	-.72***	-.67***	.81***	.76***	.77***	.77***	.83***	.88***	.88***	.85***	.86***	.88***	.87***	1.00

*** $p < .001$

3. 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

이어서 <연구문제 2>에 따라 ‘취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과’를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 III장 1절에서 설정한 연구모형에 따라 어머니의 양육스트레스(X)를 독립변인, 어머니가 지각하는 4가지 방식의 사회적 지지에 대한 지각(정서적·정보적·물질적·평가적 지지)을 매개변인(M₁, M₂, M₃, M₄) 그리고 심리적 안녕감을 종속변인(Y)으로 하는 병렬매개효과 검증을 수행하였다. 그 결과는 <표 7>, <표 8>과 같다.

<표 7> 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 병렬매개효과 검증

단계	경로	비표준화계수		β	t	R ²	F	95% 신뢰구간	
		b	S.E.					LLCI	ULCI
1	양육스트레스 → 심리적 안녕감	-.616	.034	-.668	18.30***	.446	334.96***	-.682	-.550
	양육스트레스 → 정서적 지지	-.541	.042	-.534	12.85***	.285	165.18***	-.624	-.459
2	양육스트레스 → 정보적 지지	-.518	.046	-.481	11.19***	.232	125.12***	-.609	-.427
	양육스트레스 → 물질적 지지	-.591	.046	-.535	12.90***	.286	166.41***	-.682	-.501
	양육스트레스 → 평가적 지지	-.526	.049	-.469	10.81***	.220	116.93***	-.621	-.430
	양육스트레스	-.284	.027	-.307	10.56***			-.336	-.231
	정서적 지지	.271	.052	.297	4.80***			.160	.382
3	정보적 지지 → 심리적 안녕감	.080	.048	.093	1.68	.762	263.60***	-.014	.173
	물질적 지지	.107	.040	.128	2.68**			.029	.186
	평가적 지지	.157	.043	.191	3.71***			.074	.241

** $p < .01$ *** $p < .001$

먼저 <표 7>은 연구모형에 표시된 경로에 따라 회귀계수를 산출하고 및 회귀식의 유의미성 검증과 R^2 값을 산출한 결과이다.

첫째, 1단계 경로 모형은 독립변인으로 설정한 어머니의 양육스트레스(X)가 종속변인인 심리적 안녕감(Y) 지각에 미치는 영향을 나타낸다. 표에서 알 수 있듯이 어머니의 양육스트레스는 심리적 안녕감에 부적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = -.668, p < .001$). 또한 심리적 안녕감 변량의 44.6%를 설명함으로써 회귀식은 유의미하였다($F = 334.96, p < .001$). 이는 결과적으로 ‘어머니들은 양육스트레스가 높을수록 심리적 안녕감은 유의미하게 낮게 지각한다’는 것을 의미한다.

둘째, 2단계 경로 모형은 독립변인으로 설정한 어머니의 양육스트레스(X)가 매개변인으로 설정한 4가지 방식의 사회적 지지에 대한 지각(정서적·정보적·물질적·평가적 지지)에 미치는 영향을 나타낸다. $X \rightarrow M_1, M_2, M_3, M_4$ 의 관계를 살펴보면, 양육스트레스는 사회적 지지에 대한 지각에 $\beta = -.469 \sim -.535$ 의 범위값을 지니며 부적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .001$). 양육스트레스는 사회적 지지 방식에 따라 22.0%~28.6%의 범위를 설명하며 회귀식 역시 유의미하였다($p < .001$). 이는 결과적으로 이는 ‘어머니들은 양육스트레스가 높을수록 사회적 지지를 낮게 지각한다’는 것을 의미한다.

셋째, 3단계 경로 모형은 독립변인으로 설정한 양육스트레스(X), 매개변인으로 설정한 4가지 방식의 사회적 지지에 대한 지각(M_1, M_2, M_3, M_4)이 종속변인인 심리적 안녕감(Y)에 미치는 영향을 나타낸다. 결과를 보면, 먼저 어머니의 양육스트레스(X)는 4가지 방식의 사회적 지지($M_1 \sim M_4$) 모두를 통제된 상태에서도 여전히 심리적 안녕감(Y)에 유의미한 부적 영향을 미치는($\beta = -.307, p < .001$) 것으로 나타났다. 4가지 방식의 사회적 지지의 영향력을 살펴보면 정서적 지지(M_1), 물질적 지지(M_3), 평가적 지지(M_4)는 그 자신을 제외한 나머지 변인들을 통제하였을 때에도 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(차례로 $\beta = .297, 128, 191, p < .01$ 혹은 $p < .001$). 그러나 정보적 지지(M_3)는 양육스트레스(X)와 나머지 3가지

의 지지 방식(M₁, M₃, M₄)의 영향력을 통제하였을 때 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치지 못하였다($\beta = -.093, p > .05$). 전체적으로 보면, 어머니의 양육스트레스는 단독으로 보면 심리적 안녕감에 44.6%의 영향을 미치는 것으로 나타났으나(경로 모형1), 4가지 방식의 사회적 지지에 대한 지각을 매개변인으로 투입하면 전체 설명력을 76.2%로 높아짐을 알 수 있다(경로 모형3). 다만 경로 모형3에서 정보적 지지에 대한 지각의 영향력은 유의미하지 않았음을 고려한다면 증가된 설명력 31.6%에는 정서적 지지에 대한 지각 > 평가적지지 > 물질적 지지 순으로 어머니의 심리적 안녕감에 더 큰 기여를 한다고 말할 수 있을 것이다.

<표 8>은 어머니의 양육스트레스(X), 4가지 방식의 사회적 지지에 대한 지각(M₁, M₂, M₃, M₄)이 심리적 안녕감에 미치는 총효과를 직접효과와 간접효과로 분할하고 각 효과의 유의미성 여부를 부트스트래핑(bootstrapping) 방식에 따라 검증한 결과를 나타낸 것이다.

표에서 알 수 있듯이, 어머니의 양육스트레스(X)가 심리적 안녕감(Y)에 미치는 직접효과(direct effect)의 크기는 -.284이며, 95% 신뢰구간에서 하한값(LLC -.336)과 상한값(ULC -.231) 사이에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미한 크기로 나타났다. 결과적으로 어머니의 양육스트레스(X)가 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 사회적 지지에 대한 지각과는 관계없이 직접적으로도 유의미한 부정 영향(-)을 미친다고 할 수 있다.

<표 8> 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 총효과의 분할

	구분	b	S.E.	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
직접 효과	양육스트레스 → 심리적 안녕감	-.284	.027	10.56***	-.336	-.231
	양육스트레스 → 정서적 지지 → 심리적 안녕감	-.147	.032	-	-.214	-.088
간접 효과	양육스트레스 → 정보적 지지 → 심리적 안녕감	-.041	.020	-	-.080	-.002
	양육스트레스 → 물질적 지지 → 심리적 안녕감	-.063	.032	-	-.125	-.003
	양육스트레스 → 평가적 지지 → 심리적 안녕감	-.083	.022	-	-.128	-.041
	총효과	-.618	.034	18.28***	-.684	-.551

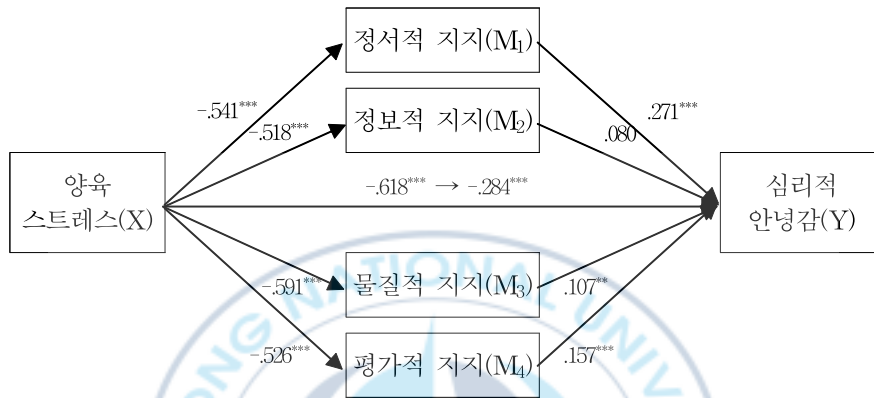
*** $p < .001$

간접효과(indirect effect)를 살펴보면, 어머니의 육아 스트레스(X)가 정서적·정보적·물질적·평가적 지지에 대한 지각(M₁, M₂, M₃, M₄)을 거쳐서 심리적 안녕감(Y)에 미치는 간접효과의 크기는 지지의 방식에 따라 -.147~-.041의 범위이며, 모두 95% 신뢰구간에서 하한값(LLC)과 상한값(ULC) 사이에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미한 크기인 것으로 나타났다. 주목할 것은 간접효과의 총 크기(-.147+(-.041)+(-.063)+(-.083)=-.334)이다. 이는 직접효과(-.284) 보다도 오히려 절대값이 크다는 것이다.

이를 풀이하자면 ‘어머니의 양육스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향’(-.618)은 ‘양육스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 부정적 영향’(-.284) 보다 오히려 ‘양육스트레스로 인하여 사회적 지지를 낮게 받고 있다고 지각하고, 이를 통해 심리적 안녕감에 미치는 간접적이며 부정적인 영향’(-.334)이 더 크다고 할 수 있을 것이다. 또한 표에서 알 수 있듯이 사회적 지지에 대한 지각의 4가지 방식 중 특히 ‘타인으로부터의 정서적

지지'에 대한 지각이 가장 큰 간접효과(-.147)를 불러일으킨다고 할 것이다. 이러한 결과들이 갖는 의미는 논의에서 자세히 살펴볼 것이다.

이상의 매개효과 분석 결과에 따라 산출한 경로계수를 연구모형에 표시하면 [그림 2]와 같다.



[그림 2] 연구 모형의 병렬매개효과

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서는 만 3-5세 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 살펴보고, 사회적 지지의 네 가지 하위요인이 이 관계에 미치는 영향을 분석하였다. 본 연구를 통해 얻은 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

(1) 취업모의 양육스트레스, 사회적 지지에 대한 지각, 심리적 안녕감 간의 관계

첫째, 양육스트레스와 사회적 지지 간에는 뚜렷한 부적 상관관계가 확인되었다. 즉, 양육스트레스를 높게 지각할수록 사회적 지지는 낮게 지각되었으며, 이는 단순한 인과관계를 넘어 개인의 스트레스에 대한 인지적 해석과 사회적 지지를 수용하는 태도 간의 상호작용에 따른 결과로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 양육스트레스가 높을수록 전문가의 도움을 소극적으로 인식하고 사회적 자원 활용에 부정적인 태도를 보인다는 신정이와 박현순(2010)의 연구, 그리고 취업모의 경우 양육스트레스와 낮은 사회적 지지가 서로 부정적 순환 구조를 형성한다는 윤선영(2016)의 연구와 맥을 같이한다. 특히 이 연구에서는 취업모가 비취업모보다 사회적 지지의 결핍에 더 민감하게 반응한다는 점을 강조하였는데, 이는 취업을 통해 환경적으로 사회적 관계망이 확대되더라도 실질적으로 정서적 유대감이나 지지의 질이 확보되지 않으면, 오히려 심리적 고립감이 심화될 수 있음을 시사한다. 즉 동일한 수준의 지지를 받는 환경에서도 양육스트레스가 높은 어머니는 이를 부정적인 환경으로 인식할 가능성이 높아, 실제로 지지 자원이 존재하더라도, 심리적 안녕감을 충분히 누리지 못할 수 있다. 이는

Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 인지 평가 이론과도 일치하며, 사회적 지지의 효과는 수혜자의 인지적 해석에 따라 크게 달라진다는 점에서 주목할 만하다.

이와 같이 본 연구는 양육스트레스와 사회적 지지 간의 부적 상관관계를 실증적으로 확인하였으며, 특히 정서적·평가적 지지의 결핍을 민감하게 지각하는 취업모의 심리적 맥락을 고려할 필요가 있음을 강조한다. 이는 정책적 차원에서 사회적 지지의 단순한 양적 확대에 그치지 않고, 어머니의 심리적 수용성과 정서적 개방성을 증진시킬 수 있는 정서 중심의 프로그램이 병행되어야 함을 시사한다. 또한, 지지체계를 구성하는 가족·배우자·직장동료 등 제공자의 태도와 반응이 수혜자의 지지 인식에 중대한 영향을 미친다는 점에서, 지지의 질적 수준을 향상시키기 위한 개입 전략 역시 중요하게 고려되어야 할 것이다.

둘째, 양육스트레스와 심리적 안녕감 간에도 유의한 부적 상관관계가 확인되었으며, 이는 양육스트레스 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 저하된다는 점을 시사한다. 이러한 결과는 선행연구들(김지혜, 2015; 신송이, 2020 ;우혜영, 2014; 이소영, 2013; 최경화, 2020)과도 일치하며, 양육스트레스가 어머니의 심리적 안녕감을 저해하는 주요 요인임을 뒷받침한다. 특히 양육스트레스가 일시적인 정서 반응을 넘어, 구조적·경제적 부담과 같은 외부 조건과 맞물려 지속적으로 영향을 미친다는 점에서, 이를 단순히 제거하거나 통제하기보다는 그 부정적 영향을 완충하고, 어머니의 심리적 안녕감을 강화할 수 있는 방향으로 접근할 필요가 있다.

셋째, 사회적 지지와 심리적 안녕감 간에는 뚜렷한 정적 상관관계가 나타났다. 이는 사회적 지지를 높게 지각할수록 정서적 안정감이 함께 향상된다는 김소영(2015)의 연구와 황혜원(2012)이 저소득 취업모를 대상으로 실시한 연구에서 사회적 지지가 어머니의 정서적 안정에 유의미한 영향을 미친다고 보고한 연구와 일치하며, 김은숙(2003)의 연구에서도 사회적 지지가 어머니의 심리적 자원을 회복하고 안녕감을 유지하는데 긍정적인 역할을 한다는 점에서 맥락을 같이한다.

결과적으로, 본 연구는 취업모의 양육스트레스, 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 유의미한 상관관계를 확인하였으며, 특히 사회적 지지에 대한 지각이 심리적 안녕감의 수준을 결정짓는 중요한 요인임을 시사하였다. 이에 따라 단순히 스트레스를 관리하거나 자원을 제공하는 것을 넘어, 어머니의 심리적 자각과 인식의 변화를 유도하는 개입이 함께 고려되어야 한다. 결국 본 연구는 양육 스트레스를 완전히 제거하기 어려운 현실에서 어머니의 심리적 안녕감을 유지하고 증진시키기 위해 다차원적인 접근이 필요하며, 이 과정에서 사회적 지지가 핵심적인 역할을 수행해야 함을 시사한다.

(2) 취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

첫째, 본 연구는 사회적 지지가 양육스트레스로 인해 저하될 수 있는 심리적 안녕감을 완충해주는 심리 사회적 보호 요인으로 기능함을 입증하였다. 이러한 결과는 김명소(2001)가 제시한 심리적 안녕감이 삶의 의미, 긍정적 대인관계, 자기수용 등의 하위요인들을 강화하는 데 있어 사회적 지지가 핵심 자원으로 기능함을 지지한다.

특히 정서적 지지는 가장 강력한 매개효과를 보였으며, 그 뒤를 이어 평가적 지지와 물질적 지지 순으로 유의한 매개효과가 확인되었다. 이는 타인으로부터 이해와 공감을 통해 정서적으로 지지받는 경험이 취업모의 심리적 안녕감에 결정적으로 작용함을 시사하며 단순한 정보나 물질의 제공보다는, 정서적 지지가 취업모가 자신의 삶을 긍정적으로 인식하고 내적 자원을 회복하는데 핵심적인 역할을 한다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 황혜원(2012)의 연구에서 정서적 지지가 저소득 취업모의 심리적 안정에 유의미한 영향을 미쳤다는 결과와 일치하며, 김안나(2017)의 연구에서 정서적 지지가 부모 역할에 대한 긍정적 인식을 높인다는 결과 또한 본 연구의 결과와 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 김은숙(2003)의 연구에서도

정서적 지지를 높게 지각한 어머니일수록 자녀의 정서적 발달과 자신의 심리적 안정에 긍정으로 반응한다는 결과는 본 연구결과와 맥락을 같이한다.

더불어, 본 연구 결과에서 물질적 지지와 평가적 지지가 유의한 매개효과를 보였다는 점은, 사회적 지지의 하위 요소들이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 보다 정교하게 이해하는 데 중요한 시사점을 제공한다. 이러한 결과는 이현지(2004)의 연구에서 물질적 지지와 평가적 지지가 어머니의 일상 스트레스 대처와 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 일치하며, 김안나(2017) 역시 정서적 지지와 평가적 지지가 부모 역할에 긍정적 인식과 만족도를 높이는데 더 효과적이라고 제시하였다. 아울러 허성은과 주동범(2022)은 직장 내 후생복지제도가 부모 역할 만족도에 유의미한 영향을 미친다고 밝혔으며, 이정현(2000) 역시 직장 내 사회적 지지가 심리적 안녕감과 직무 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 제시하여, 본 연구 결과를 뒷받침한다.

이러한 결과는 물질적 지지와 평가적 지지가 단순한 자원 제공을 넘어, 취업모의 경제적·심리적 부담을 완화하는데 실질적인 매개요인으로 작용함을 시사한다. 이에 따라 현재 시행 중인 육아 지원 서비스, 공공 육아지원금, 직장 내 양육지원 제도 등과 같은 정책적 기반을 보다 체계적으로 정비하고, 실효성을 높이기 위한 다각적인 노력이 함께 이루어져야 한다.

아울러 향후 취업모를 위한 정책과 프로그램은 단순한 정보 제공이나 경제적 지원에 그치지 않고, 부모로서의 자긍심을 높이고 심리적 자원을 확충할 수 있는 정서적·평가적 지지체계가 함께 구축되어야 한다. 이를 위해 정서적 소통과 사회적 인정이 이루어질 수 있는 상담 및 부모 집단 프로그램의 활성화가 필요하며, 직장 내 양육 친화적 문화를 조성하기 위한 제도적 지원 또한 뒷받침되어야 한다.

둘째, 정보적 지지는 다른 하위요인들과는 달리 유의한 매개효과를 보이지 않았다. 이는 단순한 정보 제공만으로는 정서적 안정이나 심리적 만족감을 향상시키기에는 한계가 있으며, 취업모의 심리적 안녕감에는 정서적

지지나 타인의 피드백과 공감과 같은 관계 중심의 자원이 더욱 깊이 작용함을 시사한다. 실제로 정서적 유대나 관계적 지지가 부족한 상황에서 정보만 제공받는 것은 오히려 부모의 심리적 부담을 가중시킬 수 있다는 황혜원(2012)연구와도 일치한다. 이러한 결과는 취업모들이 이미 일정 수준 이상의 정보에 노출되어 있음에도 불구하고, 정서적 안정과 심리적 부담을 해소하기에는 정보만으로는 충분하지 않다는 현실을 반영하는 것으로 해석할 수 있다.

한편, 본 연구에서는 정보적 지지가 유의한 매개효과를 보이지 않았으나, 일부 선행연구에서는 상반된 결과가 보고된 바 있다. 김은숙(2003)은 정보적 지지를 높게 지각한 어머니일수록 자녀의 정서 인식과 정서 활용 능력에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 이는 정보적 지지가 어머니의 양육 이해도를 높이고 자녀에 대한 깊은 이해와 수용적 태도를 형성하는 데 기여함으로써 자녀의 정서 발달을 촉진했기 때문으로 해석된다. 이현지(2004) 또한 정보적 지지와 물질적 지지가 어머니의 일상적 스트레스 대처에 효과적이라고 보았으며, 김안나(2017) 역시 정보적 지지가 일과 가정 간 갈등 상황에서 현실적 대처와 심리적 안정에 유용한 자원으로 작용한다고 보고하였다.

이러한 선행연구들과의 차이는 설정한 종속변인의 특성과 정보적 지지의 기능적 역할 차이에서 기인할 수 있다. 선행연구들 중 일부는 정보적 지지가 갈등 해결이나 자녀의 정서 지도 등 구체적인 양육 활동을 이해하고 부모로서의 역할을 수행하는데 긍정적인 영향을 미친다고 보았다. 그러나 본 연구에서는 삶의 의미, 정서적 안정, 자기 수용 등을 포함하는 보다 포괄적이고 정서 중심적인 심리적 안녕감을 종속변인으로 설정하였기에, 정보적 지지의 효과가 상대적으로 제한적으로 나타났을 가능성이 있다. 즉, 정보적 지지는 구체적인 문제 해결이나 역할 수행에는 도움이 될 수 있지만, 개인의 전반적인 삶의 만족과 심리적 안정에까지 영향을 미치기 위해서는 보다 정서적이고 관계 기반의 지지 형태가 요구된다고 해석할 수 있다.

또한 정보적 지지의 효과는 제공되는 정보의 질과 적절성, 수혜자의 요구와의 부합 정도, 정보 출처에 대한 신뢰도 등에 따라 달라질 수 있으며, 이러한 요인은 수용자의 인식과 경험에 따라 상이하게 작용할 수 있다. 특히 본 연구의 대상자인 현대의 취업모들은 이미 다양한 경로를 통해 정보에 쉽게 접근할 수 있는 환경에 놓여 있기 때문에, 단순한 정보 제공보다는 정서적 공감, 인정, 평가적 피드백과 같은 관계 중심의 지지에 대한 요구가 더 클 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 정보적 지지의 효과를 분석함에 있어 정보의 내용, 전달 방식, 출처 등 다양한 맥락적 요인과 함께, 수용자의 심리적 상태 및 지각 방식 등을 통합적으로 고려한 다차원적 접근이 필요할 것이다.

셋째, 사회적 지지의 매개효과 분석 결과, 사회적 지지의 간접효과가 직접효과보다 더 큰 영향력을 가지는 것으로 나타났다. 이는 양육스트레스 자체보다는, 스트레스로 인해 사회적 지지를 낮게 지각하는 것이 취업모의 심리적 안녕감에 더 부정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 Lazarus와 Folkman(1984)이 제시한 스트레스 자극보다 그것을 인식하는 방식이 반응을 결정한다는 스트레스의 인지적 평가이론과 맥을 같이 하며, 스트레스와 사회적 지지간의 상호작용을 통해 심리적 안녕감이 조절된다는 Cohen(2004)의 관점과도 일치한다.

특히 윤선영(2015)는 취업모를 대상으로 한 연구에서 스트레스 수준이 높을수록 사회적 지지를 낮게 인식하고, 이는 다시 스트레스를 심화시키는 부정적인 순환 구조를 형성한다고 보고하였으며, 이러한 결과는 본 연구의 결과와 일치한다. 신정리와 박현순(2010) 역시 스트레스를 많이 경험하는 부모일수록 타인의 지지를 부정적으로 인식하고 외부의 도움요청에 소극적인 태도를 보인다고 밝혀, 스트레스로 인해 지지를 받지 못하고 있다는 인식이 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다는 본 연구의 결과와 맥락을 같이 한다.

이러한 선행연구들은 사회적 지지의 간접효과가 직접효과보다 더 크게 나타났다는 본 연구의 결과를 뒷받침한다. 또한 취업모의 심리적 안녕감에

영향을 미치는 핵심 요인이 단순한 스트레스 그 자체가 아니라, 그로 인해 지지를 받지 못하고 있다는 주관적 인식에 있다는 점을 시사한다. 즉, 동일한 스트레스를 경험하더라도 사회적 지지를 충분히 지각하는 경우에는 심리적 안녕감이 유지될 수 있으나, 지지를 받지 못한다는 주관적 인식은 오히려 심리적 고립감과 무력감을 증폭시켜 심리적 안녕감을 더욱 크게 훼손시킬 수 있다는 것을 의미한다.

따라서 스트레스 상황에서 개인이 사회적 지지를 어떻게 인식하고 수용하는지를 고려한 심리적 개입이 함께 이루어져야 한다. 아울러 향후 취업모를 위한 정책이나 프로그램은 단순한 물리적 지원에 그치지 말고, 부모 교육이나 상담 프로그램 등 다양한 개입방법을 모색해 정서적 교류를 촉진하고, 사회적 지지를 긍정적으로 인식할 수 있도록 지원하는 방향으로 접근할 필요가 있다.

이상의 결과를 종합하면, 본 연구는 취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 실증적으로 규명하였다는 점에서 중요한 의의를 지닌다. 특히 사회적 지지의 하위요인별 영향력을 분석함으로써, 사회적 지지를 세분화하여 보다 정교하게 이해하는데 기여하였다. 또한 양육스트레스를 구조적으로 완전히 해소하기 어려운 현실을 반영하여, 스트레스 그 자체보다는 사회적 지지를 어떻게 인식하고 해석하느냐가 개입의 핵심임을 밝힘으로써, 사회적 지지의 내용뿐 아니라 수혜자 입장에서의 지각과 수용의 중요성을 시사하였다.

이러한 결과는 향후 부모교육 및 양육 상담 프로그램 개발에 있어 사회적 지지의 하위요인을 반영한 맞춤형 개입이 가능하다는 점을 시사한다. 특히 정서적 지지, 도구적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지 각각의 특성과 효과를 기반으로, 취업모의 심리적 자원을 회복하고 강화할 수 있는 요소를 중심으로 프로그램을 설계하는데 활용될 수 있을 것이다. 이는 취업모가 양육 과정에서의 겪는 정서적 부담을 완화하고, 역할 수행에 대한 만족감과 내적 안정을 증진시키는 데 실질적으로 기여할 수 있을 것이다. 나아가 직장 내 양육친화적 환경을 조성하기 위해서는 단순한 제도적 지원을

넘어서, 동료 및 상사의 공감과 인정, 지지적인 상호작용을 촉진하는 조직 문화 형성이 함께 요구됨을 보여준다. 본 연구는 이러한 실천적 시사점을 바탕으로, 취업모의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 실질적인 전략을 제시하였으며, 이는 여성의 경력 단절을 예방하고 직장 복귀율을 높이기 위한 정책적 기초자료로서 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 결과와 논의를 토대로 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 취업모의 양육스트레스는 사회적 지지 및 심리적 안녕감과 유의미한 부적 상관관계를 나타냈다. 즉 높은 양육스트레스를 경험한 취업모는 자신의 삶에 만족도나 정서적 안정감이 낮으며, 정서적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지를 낮게 인식하였다.

둘째, 사회적 지지는 양육스트레스와 심리적 안녕감 사이에서 유의미한 매개효과를 나타냈다. 특히 정서적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지는 유의미한 매개효과를 나타냈으며, 그중 정서적 지지의 매개효과가 가장 높았다. 반면, 정보적 지지는 통계적으로 유의한 매개효과를 나타내지 않았다.

셋째, 사회적 지지의 매개효과 분석 결과, 사회적 지지의 간접효과가 직접효과보다 더 큰 영향력을 가지는 것으로 나타났다. 이는 양육스트레스 그 자체보다, ‘지지를 받지 못하고 있다’는 인식이 심리적 안녕감을 더욱 저하시킨다는 것을 의미한다.

이상의 결과는 취업모의 심리적 안녕감을 높이기 위한 개입이 단순한 정보 제공에 국한되어서는 한계가 있으며, 정서적·평가적·물질적 지지와 같은 사회적 지지의 다양한 하위요인을 함께 강화하는 방향으로 확대되어야 함을 시사한다. 특히 양육스트레스 자체보다 지지를 충분히 받고 있지 않다는 인식이 심리적 안녕감에 더 큰 부정적 영향을 미친다는 점에서, 관

계적 유대와 정서적 공감, 현실적인 도움을 포괄하는 다차원적 지원 체계의 마련이 필요하다. 이에 본 연구의 제한점과 이를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 온라인 설문을 통해 자료를 수집하였기 때문에 사회적 지지의 실제 제공 여부보다는 응답자의 주관적인 인식을 기반으로 평가되었다. 이에 따라 향후 연구에서는 사회적 지지 제공자의 특성, 지지의 빈도와 맥락, 사회적 관계망의 구조 등 취업모의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 요소들을 보다 체계적으로 분석할 필요가 있다. 이를 위해 관찰 자료, 심층 인터뷰, 다원적 평가 등 다양한 방법을 병행함으로써 보다 객관적이고 심층적인 자료 수집이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구의 대상이 주로 대졸 이상 학력의 중산층 취업모로 한정되어 있어 연구결과의 일반화에 제한이 있을 수 있다. 향후에는 다양한 사회경제적 배경을 반영한 표본 구성을 통해 연구의 외적 타당성을 제고할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 취업모 개인의 심리적 안녕감에 초점을 맞추어 사회적 지지의 영향을 분석하였으나, 아버지나 조부모 등의 다른 양육자의 정서적 기여나 상호작용은 연구에 포함되지 않았다. 그러나 실제 양육환경은 가족구성원 간의 정서적 상호작용과 지원을 통해 복합적으로 영향을 받기 때문에, 향후 연구에는 가족 전체의 정서적 체계와 양육환경을 함께 고려한 통합적 접근이 필요하다. 특히 다양한 가족 형태에서의 사회적 지지 인식 차이를 규명함으로써, 보다 실효성 있는 정책적 대응방안을 마련할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강정원 (2019). 장애아 어머니가 지각하는 사회적 지지와 양육효능감의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강희경, 조복희 (1999). 3세 이하 자녀를 둔 전문 사무직 취업모의 양육스트레스. 아동학회지, 20(2), 41-55.
- 강희경 (2003). 학동기 자녀를 둔 부모의 양육스트레스척도 개발. 가정과삶의질연구, 21(2), 31-38.
- 고희향 (2021). 모의 양육스트레스가 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 곽미정, 김영미 (2013). 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향력에 관한 연구 -IT기반 사회의 가정생활건강성과 학교생활만족도를 중심으로-. 디지털융복합연구, 11(2), 49-57.
- 곽미경 (2018). 부모의 심리적 안녕감과 유아의 정서지능 간 관계. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권미경 (2011). 양육스트레스관련 국내 학술지 논문의 연구동향 분석. 가정과삶의질연구, 29(2), 39-50.
- 권미경 (2011). 영아 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스영향요인 -어머니의 취업여부를 중심으로-. 한국보육지원학회지, 7(2), 19-41.
- 권민영 (2025). 어머니의 양육 스트레스와 부모 소진. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권유정 (2025). 아버지의 양육참여가 유아의 창의성에 미치는 영향. 가천대학교 글로벌캠퍼스 교육대학원 석사학위논문.
- 김기현 (2000). 취업모의 양육 스트레스에 영향을 미치는 생태학적 변인 탐색. 한국생활과학회지, 9(1), 71-84.
- 김기원 (2009). 어머니의 직업 유무 및 취업 관련 특성과 양육 스트레스간의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김기현, 강희경 (1997). 논문편: 양육 스트레스척도의 개발. 대한가정학회지, 35(5), 141-150.

- 김난주 (2014). 한국 여성의 경제활동 참여 확대 과정과 정책적 함의. 한국 여성정책연구원 정책포커스, 2014(3), 1 - 16.
- 김두환 (2014). 21세기 한국 청소년들의 삶의 목적과 사회:개인과 사회의 상생. 사회사상과 문화, 30(1), 257-289.
- 김리진, 윤종희 (2000). 직장보육시설을 이용하는 취업모의 양육스트레스에 관한 생태학적 연구 - 만 6 세 이하 자녀를 둔 전문직, 사무직 및 생산직 여성을 중심으로. 대한가정학회, 38(12), 47-58.
- 김문정 (2014). 유아기 자녀를 둔 어머니의 비합리적 신념과 양육스트레스 : 개인주의,집단주의 성향의 조절효과. 부경대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민정 (2007). 취업모의 사회적 지지, 양육스트레스, 결혼만족도/직업만족도가 양육행동에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김보정 (2003). 중학생의 생활스트레스와 사회적 지지가 학교적응에 미치는 영향. 국내석사학위논문 대전대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김미령 (2005). 사회적 지지의 개념과 효과에 관한 이론 및 방법론적 고찰. 임상사회사업연구, 2(1), 99-121.
- 김상립, 박창현 (2017). 영아 기질과 어머니 양육스트레스의 관계에서 온정적 양육행동의 조절효과. 한국지역사회생활과학회지, 28(2), 229-239.
- 김선희, 박정윤 (2012). 취업모의 성격특성과 자녀 양육스트레스와의 관계. 대한가정학회, 50(8), 41-52.
- 김소영 (2015). 장애아동 부모의 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계: 사회적 지지와 자아탄력성의 중다매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 김수린 (2010). 여성결혼이민자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구. 서울시립대학교 석사학위논문.
- 김숙령, 윤다희 (2014). 사회적 지원이 영아기 어머니의 심리적 특성에 미치는 영향. 한국영유아보육학, 88(1), 41-62.

- 김안나 (2017). 영유아기 자녀를 둔 취업모의 양육 스트레스 및 일-가정 양립 갈등과 부모역할만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 열린 유아교육연구, 22(5), 209-231.
- 김영애 (2015). 취업모의 영유아기 자녀 양육 스트레스와 '자아실현'의 의미. 배재대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영임 (2017). 어머니의 양육스트레스가 우울, 불안에 미치는 영향. 호남대학교 석사학위논문.
- 김은영 (2014). 초등학교 저학년의 자녀를 둔 취업여성의 심리적 안녕감. 스트레스研究, 22(1), 1-9.
- 김은숙 (2003). 어머니가 지각한 사회적 지지와 유아 정서지능의 관계. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은정, 김윤정 (2024). 청소년 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스가 직무만족에 미치는 영향에서 일·가정 양립 갈등의 매개효과와 자녀감독의 조절된 매개효과. 아시아태평양융합연구교류논문지, 10(7), 427-438.
- 김은정 (2014). 손자녀 양육지원가정 취업모의 양육스트레스와 영향요인. 한국영유아보육학, 89(1), 237-259.
- 김자현 (2017). 인지 행동적 스트레스 관리 프로그램이 응급실 간호사의 사회 심리적 스트레스, 기분 상태, 스트레스 대처방식에 미치는 효과. 고려대학교 석사학위논문.
- 김재우 (2024). 사회적 지지와 연결망 배태. 한국사회학, 49(1), 43-76.
- 김정호, 김선주 (2010). **스트레스의 이해와 관리**. 서울: 시그마프레스
- 김정휘, 고흥화 (2024). **교사의 직무스트레스 연구(개정판)**. 서울: 배영사.
- 김지현 (2024). 저출산 현상 인식개선을 위한 전시 연구. 경희대학교 석사학위논문.
- 김지혜 (2015). 발달장애아동 어머니의 양육스트레스와 양육행동의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과. 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김애진 (2024). 저소득층의 경제 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 사

- 회적 지지의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김한나 (2025). 아버지의 양육 참여가 유아의 언어발달에 미치는 영향. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 남지영 (1998). 대학생의 성격유형과 자기지각수준, 스트레스 대처의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노은정 (2021). 청소년의 온라인활동이 사회적지지에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 노정 (2023). 워킹맘의 생활스트레스가 삶의 질에 미치는 영향. 한영대학교 박사학위논문.
- 동아일보 (2024). 저출생 극복은 행복에 대한 사회적 공감에서 출발: 김문수 고용노동부 장관. 동아일보, 4월 18일
- 류한석 (2023). 유아녀 직장 여성의 '괜찮은 일(Decent Work)' 구성개념의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 문혁준 (2004). 취업모와 비취업모의 양육스트레스. 대한가정학회지, 42(11), 109-122.
- 민은홍 (2008). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육지원과 양육스트레스의 관계. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민주연 (2022). 기혼직장여성의 일터영성과 일과 삶의 균형 간의 관계: 마음챙김의 조절효과. 충북대학교 석사학위논문.
- 박범준 (2024). 지방자치단체 저출산지원정책의 효과성 연구. 성균관대학교 국정전문대학원 박사학위논문.
- 박명철 (2025). 맞벌이 부모의 일-가정갈등이 양육스트레스에 미치는 영향 -부부갈등과 공동양육의 질의 순차적 매개효과를 중심으로-. 성균관대학교 석사학위논문.
- 박미숙 (2012). 취업모와 비취업모의 양육스트레스, 양육효능감 및 유아교육기관만족도 연구. 목포대학교 석사학위논문.
- 박봉주 (2006). 영아기 자녀를 둔 취업모의 양육 스트레스에 관한 연구. 조선대학교 정책대학원 석사학위논문.

- 박애선 (2013). 자폐성 장애아동 어머니의 양육스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국가족복지학*, 41(6), 143-165.
- 박예량 (2017). 어머니가 지각한 영유아의 기질과 정서조절능력 : 양육 스트레스매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 박옥임 (2010). 취학수준별 발달장애아동의 양육에 대한 사회적 지지와 자녀양육스트레스에 대한 연구. 가야대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 박윤미. (2002). 취업주부의 자녀양육 스트레스. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박은정, 최수미 (2014). 한국 청소년 심리적 안녕감 척도타당화 (K-WBMMS) 연구. *청소년학연구*, 21(8), 495-511.
- 박은하 (2018). 행복은 성적순인가? : 대인관계 유능성의 조절효과. 대구가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정희, 심혜숙 (2007). 청소년의 심리적 안녕감 척도 개발. *아시아교육연구*, 8(4), 111-135.
- 박주영 (2019). 초등 자녀를 둔 어머니의 긍정적 착각이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 박주희 (2015). 미취학 자녀를 둔 취업모의 일-가정 역할갈등, 배우자지지 자원이 양육스트레스에 미치는 영향. *가족자원경영과정*, 19(3), 41-62.
- 박주희 (2018). 취업모의 일-가정 갈등이 심리적 복지감에 미치는 영향에서 배우자지지 및 일-가정양립지원제도의 조절효과. *가족자원경영과정*, 22(3), 43-59.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 박지현 (2014). 어머니의 양육행동 결정요인, 어머니의 양육행동과 청소년 자녀의 문제행동의 경로. 건국대학교 박사학위논문.
- 박채림, 신희영 (2022). 사회적 지지, 기본 심리 욕구, 삶의 만족도의 관계: 누구로부터의 지지가 중요한가?. *한국심리학회지*, 35(3), 83-106.

- 박태연, 박정운 (2023). 아버지의 우울이 유아기 자녀의 외현화 문제행동에 미치는 영향: 어머니의 양육스트레스의 매개효과. 아동과권리, 27(2), 355-375.
- 박현지, 박영배 (2023). 사회불안, 온라인 상호작용 선호와 소셜미디어 문제적 이용의 관계: 온라인 사회적 지지의 조절된 매개효과. 정보사회와 미디어, 24(1), 1-28.
- 박희정 (2018). 취업모의 근로 특성에 따른 영·유아 양육스트레스에 관한 연구. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서예지, 안정민, 정태연 (2024). 한국인의 사회적 안녕감에 대한 질적 연구: 사회적 연결감, 사회정체성, 사회비교를 중심으로. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 30(4), 541-572.
- 서우경 (2012). 어머니의 불안, 양육태도 및 심리적 안녕감이 양육 스트레스에 미치는 영향. 용문상담심리대학원 석사학위논문.
- 성영혜 (1993). 부모의 사회적 지지체계가 아동의 행동에 미치는 영향에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 손수민 (2012). 영아기 자녀를 둔 취업모와 비취업모의 양육 스트레스 비교와 관련변인에 관한 연구. 미래유아교육학회지, 19(1), 331-357.
- 손은아 (2015). 가족부양부담이 취업모의 생활만족도에 미치는 영향. 국제신학대학교 박사학위논문.
- 송연숙, 김영주 (2008). 양육스트레스, 양육지식이 양육효능감에 미치는 영향. 열린유아교육연구, 13(3), 181-203.
- 송아람 (2006). 어머니의 심리적 안녕감과 양육태도의 관계가 유아의 심리적 상태에 미치는 영향. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 신나리 (2025). 어머니의 양육스트레스가 유아 인지발달에 미치는 영향. 중앙대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 신미자 (2021). 초, 중, 고, 대학생 부모의 양육태도가 자녀의 심리·행동특성에 미치는 영향. 인하대학교 박사학위논문.
- 신선아 (2018). 지적장애, 의사소통장애, 전반적 발달장애 영유아의 진단유

- 형과 문제행동 수준에 따른 어머니의 양육스트레스와 우울증상의 차이. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 신소라 (2021). 한국판 온라인 사회적 지지 척도(K-OSSS)의 타당화. 경북대학교 석사학위논문.
- 신송이 (2021). 집단미술치료가 장애아동 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 신숙재 (1997). 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육 행동에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 신숙희 (2017). 스트레스이론과 대처방식에 관한 연구. 대진대학교 통일대학원 석사학위논문.
- 신재명 (2012). 어머니의 심리적 안녕감이 유아의 친사회적 행동에 미치는 영향. 가천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신정이, 박현순 (2010). 부모의 양육스트레스가 전문적 도움추구에 미치는 영향 -사회적 지지와 낙인지각의 매개효과를 중심으로. 청소년복지연구, 12(4), 231-256.
- 안수미 (2013). 아버지의 자녀양육참여와 자녀양육시간. 서울대학교 박사학위논문.
- 양숙경, 문혁준 (2010). 3 세 이하의 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스. 한국가정관리학회지, 28(4), 67-76.
- 양은호, 최혜순 (2011). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 심리적안녕감과 양육 효능감의 관계 연구. 열린유아교육연구, 16(6), 211-230.
- 양은호 (2012). 어머니의 심리적안녕감이 양육행동과 유아의 사회적능력에 미치는 영향. 경원대학교 박사학위논문.
- 양진순 (2022). 학령기 자녀 어머니의 양육스트레스와 우울의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 어주영 (2022). 부모양육태도와 부모-자녀 간 의사소통이 정서지능 매개에 의해 청소년의 대인관계능력에 미치는 영향. 동아대학교 석사학위논문.

- 오가실, 오경옥, 이숙자, 김정아, 정추자, 김혜령, 강정희 (2008). 한국 사회적지지 측정도구 개발. 한국간호과학회, 38(6), 881-890.
- 오경숙, 조명자 (2022). 직장맘 지원 프로그램 참여자들의 성향 및 만족도. 한국아동학회 학술발표논문집, 2022(4), 188-188.
- 오국희 (2018). 워킹맘에 대한 직장보육서비스가 직무만족에 미치는 영향 연구. 고려대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 오성환 (2024). 양육스트레스와 자녀의 심리사회적 부적응 간 관계에서 거짓말 사용 양육의 매개효과. 연세대학교 석사학위논문.
- 우혜영 (2014). 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감의 관계. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 원은영 (2010). 발달장애아동 어머니의 양육스트레스에 관한 연구. 상지대학교 사회복지정책대학원 석사학위논문.
- 위호성 (2014). 부모의 사회경제적 지위, 어머니의 양육 특성, 지역사회 특성이 유아 발달에 미치는 영향. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 유소민(2021). 취업모의 양육 스트레스와 유아 사회성과의 관계에서 어머니 회복탄력성의매개효과. 울산대학교 석사학위논문.
- 유은경, 설현수 (2015). 연구논문 : 사회적지지 척도의 요인구조 탐색. 조사연구, 16(1), 155-184.
- 윤선영 (2016). 영유아기 어머니의 양육스트레스와 지각된 사회적 지지의 안정성 및 상호적 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 윤연희 (2014). 어머니의 심리적 안녕감과 영아의 정서지능간의 관계. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 윤연희, 심숙영 (2017). 어머니의 심리적 안녕감과 영아의 정서지능간의 관계 : 어머니의 양육행동 매개효과 분석. 영유아보육교육연구, 1(1), 47-66.
- 윤향숙 (2017). 자녀수에 따른 어머니의 양육스트레스와 행복감. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 이귀진 (2021). 직장여성의 양육스트레스와 건강증진행위의 관계: 지지자원의 매개효과. 울산대학교 석사학위논문.
- 이도경 (2007). 사회적 지지가 발달장애유아 어머니의 심리적 안녕감과 양육 스트레스에 미치는 영향. 원광대학교 박사학위논문.
- 이미라 (2008). 정신지체아 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감과 관계. 대구대학교 석사학위논문.
- 이미리, 신유림 (2013). 취업모와 비취업모 유아의 발달에 대한 어머니의 역할, 유아 기질, 환경적 지지의 효과. 육아정책연구, 7(1), 1-20.
- 이미숙, 김창훈 (2025). 시스템 다이내믹스를 활용한 저출산 대책의 정책효과 분석. 한국정책연구, 25(1), 137-155.
- 이미자 (2006). 교사-어머니 의사소통과 유아교육기관 만족도 및 양육스트레스. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이미현 (2016). 자녀 관련 변인에 따른 어머니와 아버지의 양육태도와 양육스트레스. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이민주 (2006). 자녀의 발달장애와 관련된 어머니의 양육 스트레스와 아버지의 지원. 연세대학교 생활환경대학원 석사학위논문.
- 이복순 (2019). 어머니의 심리적 안녕감 및 양육행동이 유아의 사회적 유능감에 미치는 영향. 경희대학교 석사학위논문.
- 이선아 (2014). 양육스트레스가 취업모의 우울에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 이선화 (2019). 어머니의 양육스트레스와 결혼만족도와의 관계 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이소영 (2013). 미취학 자녀를 둔 취업여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인. 서남대학교 석사학위논문.
- 이숙자 (2005). 발달장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계 : 적극적 대처방식과 사회적 지지의 매개효과 검증. 전남대학교 박사학위논문.
- 이어진 (2015). 대학생의 자기수용이 대인관계능력에 미치는 영향 : 자아존

- 중감과 의사소통능력의 매개효과 및 성차분석. 부산대학교 석사학위 논문.
- 이연옥 (2023). 유아기질과 어머니의 양육스트레스관계. 대전대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영은 (2012). 영아기 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스에 영향을 미치는 변인. 가천대학교 석사학위논문.
- 이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. 한국심리학회지:발달, 21(4), 127-146.
- 이윤정 (2020). 기혼교사의 일·가정 역할갈등, 양육스트레스, 배우자지지가 직무수행에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이윤주 (2003). 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성의 구조적 관계 분석. 대구대학교 박사학위논문.
- 이정순 (2023). 아버지의 양육참여와 어머니의 양육스트레스에 대한 연구. 유아교육연구, 23(3), 5-20.
- 이정은 (2020). 지적장애아동 부모의 양육스트레스와 사회적 고립감의 관계에서 양육불안의 매개효과. 신라대학교 박사학위논문.
- 이주영 (2015). 희망자녀수와 현실자녀수 차이에 미치는 영향 요인에 관한 연구. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이형민 (2017). 어머니의 누적적인 양육스트레스와 아동의 인지 및 언어발달의 관계에서 온정적 양육방식과 일상적 상호작용의 매개효과. 한국보육지원학회지, 13(2), 149-164.
- 이화진 (2004). 조손세대 조부모의 양육스트레스가 조부모의 정신건강에 미치는 영향: 사회적지지 효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이현지 (2004). 사회적 지지가 장애아동 어머니의 심리적 복지에 미치는 영향. 정서·행동장애연구, 20(3), 73-95.
- 임종길 (2007). 자폐아동 어머니의 결혼만족도에 따른 양육스트레스에 관한 연구. 청주대학교 석사학위논문.

- 임현주, 이대균 (2013). 부부특성 및 사회적 지원과 어머니의 심리적 특성이 후속출산에 미치는 효과: 모의 취업과 후속출산계획 여부에 따른 다중집단분석. 유아교육연구, 33(2), 121-144.
- 정순진 (2008). 한국형 부모 양육 스트레스척도의 효용성에 관한 연구. 경원대학교 사회정책대학원 석사학위논문.
- 장소현, 김민진 (2021). 취업모가 인지한 배우자 지지가 유아의 자아존중감에 미치는 영향: 직무스트레스와 양육스트레스의 매개효과. 어린이문학교육연구, 22(2), 105-124.
- 장인숙 (2001). 자녀양육에 대한 죄책감, 격리불안 및 양육스트레스가 양육태도에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장현갑, 강성군 (2018). **스트레스와 정신건강**. 서울: 학지사.
- 전근혜, 조성제 (2015). 유아교육기관 만족도에 따른 부모의 자아존중감과 양육스트레스에 미치는 영향. 한국정보전자통신기술학회논문지, 8(4), 299-309.
- 전춘애, 김민주(2019). 영유아기 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스에 영향을 미치는 변인: 부부갈등, 사회적 지지, 유아교육기관 만족도 및 가족친화제도를 중심으로. 가족자원경영과 정책, 23(1), 61-81.
- 정성호 (2009). 저출산의 사회경제적 요인과 향후과제. 사회과학연구, 48(2), 1-22.
- 정영미, 김태량 (2024). 대학생의 공동체 의식이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서지능의 매개효과. 문화기술의 융합, 10(3), 313-319.
- 정옥분 (2023). **아동발달의 이해 (개정판)**. 서울: 학지사.
- 정은희 (2014). 학령전기 자녀를 둔 가정의 부부갈등과 아버지의 양육참여가 어머니의 양육스트레스에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위논문.
- 조선일보 (2009). 한국의 부모들 왜 애 낳기 꺼리나. 조선일보, 5월 5일.
- 조성희, 박소영 (2012). 영아기 자녀를 둔 취업모의 결혼만족도에 관한 연구 -양육스트레스의 매개효과를 중심으로. 가족과가족치료, 20(3), 505-524.

- 조재숙, 박재학 (2017). 어머니의 양육스트레스가 유아의 문제행동에 미치는 영향”. *Global creative leader*, 7(2), 1-20.
- 조혜영, 권정운 (2022). 아동기 자녀를 둔 취업모가 지각하는 일-가정양립과 사회적지지 간의 중단적 관계. *한국산학기술학회논문지*, 23(7), 112-120.
- 차희정 (2025). 한부모가족 어머니가 인식한 사회적 지지가 자녀의 자아탄력성에 미치는 영향. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 주수경, 정혜정 & 이선미 (2023). 초기청소년기 자녀를 둔 취업모의 일-가정 양립이 주관적 행복감에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절효과. *학습자중심교과교육연구*, 23(18), 557-571.
- 통계청 (2024). 2024년 상반기 지역별 고용조사 기혼여성의 고용 현황. <https://www.kostat.go.kr>.
- 차경호 (2004). 한국과 미국 대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. *청소년학연구*, 11(3), 321 - 338
- 최경화 (2020). 발달장애아동 어머니의 정서인식명확성과 양육스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *영남대학교 박사학위논문*.
- 최명애 (2022). 가족친화적 조직문화 및 가족의 성역할 고정관념과 취업모의 심리사회적 안녕감 간의 관계: 사회적 양가감정, 조직구성원의 전통적 성역할태도와 상위기분의 조절된 매개효과. *부산대학교 박사학위논문*.
- 최미경, 신정희, 구현경, 박선영, 한현아 & 최단비 (2008). 청소년 자녀를 둔 어머니의 양육효능감 및 양육스트레스와 부모교육 지식수준 및 요구도. *아동학회지*, 29(5), 227-242.
- 최미란 (2016). 취업모의 양육스트레스와 후속 출산의도의 관계. *경희대학교 석사학위논문*.
- 최은아 (2018). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스관련 변인에 대한 메타분석. *생태유아교육연구*, 17(4), 193-219.

- 최정심 (2021). 발달장애 청소년 자녀를 둔 어머니의 미술치료 단일사례연구. 동국대학교 석사학위논문.
- 최정희 (2010). 가정의 사회경제적 지위와 어머니의 양육 스트레스 및 양육 행동이 아동의 자아존중감에 영향을 미치는 경로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최현숙 (2009). 한국 가족복지 정책의 문제점과 개선방안. 청주대학교 석사학위논문.
- 최혜서 (2025). 영유아기 자녀를 둔 취업모의 일-가정 갈등이 양육스트레스에 미치는 영향에서 긍정심리자본의 매개효과. 중앙대학교 석사학위논문.
- 편은숙 (2004). 영유아기 자녀를 둔 취업모의 어머니 역할 인식과 자녀양육스트레스. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한가은 (2016). 이주여성의 경제활동에 대한 사회적 관계망과 사회적 지지의 영향. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 한수정 (2016). 유아의 까다로운 기질, 어머니 양육스트레스와 유아 문제행동과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 한은정 (2010). 중증 지체장애아동 어머니의 양육스트레스, 사회적 지지 및 심리적 안녕감의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한지영, 이내영 (2019). 양육스트레스, 부모자녀상호작용 및 양육분담이 학령전기 아동의 문제행동에 미치는 영향: 어머니의 취업 여부에 따라. 학습자중심교과교육연구, 19(18), 521-537.
- 허성은, 주동범 (2022). 취업모가 지각한 사회적 지지와 양육효능감이 부모 역할만족도에 미치는 영향. 학부모연구, 9(2), 1-18.
- 허지애, 김정문(2017). 자기격려와 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감의 관계. 스트레스研究, 25(1), 44-51.
- 황혜원 (2012), 어린자녀를 둔 저소득 취업모의 심리적 복지에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구. 한국가족관계학회지, 17(1), 47-64.
- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index: Professional manual* (3rd

- ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Antoni, Michael H. (2007). *Cognitive-behavioral stress management for individuals living with HIV*. England: Oxford University Press.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*(1), 83-96.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA.: Harvard University Press.
- Cannon, Walter B. (1967). *The Wisdom of the body*. New York: W.W.Norton & Co.
- Civic, D. & Holt, V. L. (2000). Maternal depression symptoms and child behavior problems in a nationally representative normal birth weight sample. *Maternal and Child Health Journal, 4*(4), 215-221.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300 - 314.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. England: Oxford University Press.
- Danielle, N. S. & Abigail, J. S. (2011). Parenting stress, perceived childregard, and depressive symptoms among stepmothers and biological mothers. *Family Relations, 60*(5), 533-544.
- Dearing, E. Taylor, B. A. & McCartney, K. (2004). Implications of family income dynamics for women's depressive symptoms during the first 3years after childbirth. *American Journal of Public Health, 94*(8), 1372-1377.
- Gilchrist, L. D. & Schinke, S. P. (1984). Social support and life stress: New directions for prevention. *Preventive Human Services, 3*(1), 67 - 85.

- Harwood, K., McLean, N. & Durkin, K. (2007). First-Time Mothers' Expectations of Parenthood: What Happens When Optimistic Expectations Are Not Matched by Later Experiences?. *Developmental Psychology, 43*(1), 1 - 12.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Holmes, T. H. & Rahe, T.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale, *Journal of Psychosomatic Research, 11*(1), 213-218.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Kakulte, A. & Shaikh, S. (2023). Prosocial behavior, psychological well-being, positive and negative affect among young adults: A cross-sectional study. *Industrial Psychiatry Journal, 32*(1), 127 - 130.
- Kahn, R. L. (1979). Aging and social support. In M. V. Riley (Ed.), *Aging from birth to death: Interdisciplinary perspectives* (pp. 77 - 91). Westview Press.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007 - 1022.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. In M. Williams & W. P. Vogt (Eds.), *The SAGE handbook of innovation in social research methods*, 562-589. London: SAGE Publications Ltd.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Co.
- Lazarus, R. S. (2000). *Toward better research on stress and coping*.

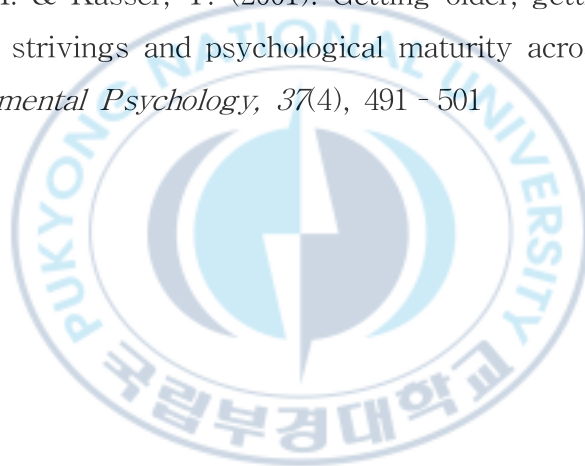
American Psychologist, 55(6), 665-673.

Mann, M. B. & Thornburg, K. R. (1987). Guilt of working women with infants and toddlers in day care. *Early Child Development and Care*, 27(3), 451 - 464.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069 - 1081.

Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston, MA: Butterworths.

Sheldon, K. M. & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491 - 501



부 록

설문지	76
부록 1. 양육스트레스 설문지	78
부록 2. 사회적 지지 척도 설문지	80
부록 3. 심리적 안녕감 설문지	82



설문지

안녕하십니까?

저는 부경대학교 대학원에서 아동심리 및 상담 석사과정에 재학중입니다.

본 연구는 취업모의 양육스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 사회적 지지의 매개효과 라는 주제로 어머니가 직장활동과 양육을 병행하는 과정에서 사회적 지지의 영향에 대해 이해하기 위해 작성되었습니다.

총 89문항으로 설문 응답 소요시간은 약 10분입니다.
각 문항에 대한 정답은 없으며, 여러분의 생각을 있는 그대로 표현하시면 됩니다.
여러분이 응답하신 내용은 본 연구 이외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

본 설문지에 담긴 여러분의 답변은 모두 귀중한 연구 자료가 될 것입니다.

설문에 한 문항도 빠짐없이 성실히 답변해주시는 모든 분께는 커피 기프티콘을 드릴 예정입니다.

(기프티콘 발송을 목적으로 개인연락처를 수집할 예정이며, 발송 후 즉시 개인정보는 삭제될 예정입니다)

국립부경대학교 교육대학원
아동심리 및 상담전공
지도교수: 이희영
연구자 : 박진희
E-mail : jinheeous@naver.com

♣ 다음은 일반적 배경에 관련된 질문입니다. 각 문항을 읽고 해당되는 번호에 응답해주시길 바랍니다.

1. 어머니 연령

- ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 이상

2. 아동의 성별

- ① 남자 ② 여자

3. 자녀의 연령은?

- ① 만3세 (2020년 생)
② 만4세 (2019년 생)
③ 만5세 (2018년 생)

4. 자녀가 모두 몇 명입니까?

- ① 1명 ② 2명 ③ 3명 ④ 4명이상

5. 아이의 주 양육자는 어떻게 되십니까?

- ① 어머니 ② 아버지 ③ 조모 ④ 조부 ⑤ 기타()

6. 어머니의 교육정도는 어떻게 되십니까?

- ① 중학교 졸업 이하 ② 고등학교 졸업 ③ 대학교 졸업
④ 대학원 이상 졸업

7. 가정의 평균 수입은 어떻게 되십니까?

- ① 월200만원 이하 ② 200만원~300만원 ③ 300만원~400만원
④ 400만원~500만원 ⑥ 500만원 이상

8. 어머니는 직장생활을 하신지 얼마나 되었습니까?

- ① 3년 이하 ② 3~6년 ③ 7~9년 ④ 10년 이상

부록 1. 양육 스트레스 설문지

※ 다음 문항들은 어머니가 경험하는 양육스트레스에 관한 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 본인의 생각에 가장 가까운 것에 체크해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	조금 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. 사회적 지지 설문지

※ 다음 문항들은 어머니가 경험하는 사회적 지지에 관한 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 본인의 생각에 가장 가까운 것에 체크해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	조금 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 큰돈이라고 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 도와 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 제시해준다.	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 걱정해준다.	①	②	③	④	⑤
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

부록 3. 심리적 안녕감 설문지

※ 다음 문항들은 어머니가 경험하는 심리적 안녕감에 관한 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 본인의 생각에 가장 가까운 것에 체크해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
2	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나의 성격의 모든 면을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
4	과거엔 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤
6	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
7	내가 정말 필요할 때 내 말에 귀 기울여 줄 사람은 많지 않다.	①	②	③	④	⑤
8	다른 사람과 다정하고 신뢰감 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	①	②	③	④	⑤
9	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	①	②	③	④	⑤
12	만족스럽게 생활한다는 것이 쉽지 않다.	①	②	③	④	⑤

13	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
15	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 방해되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
16	내 스스로 정한 기준에 의해 자신을 평가하며, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
17	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
18	그저 하루하루 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
19	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	①	②	③	④	⑤
21	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	①	②	③	④	⑤
22	그동안 한 개인으로서 크게 발달해 왔다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
23	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	①	②	③	④	⑤
24	이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤