

미취학 아동을 둔 어머니의 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향

The Effects of Parenting Stress on the Quality of Life of Mothers with Preschool Children

유진아¹, 박명자²*

한양대학교 교육대학원 가정교육학과¹, 한양대학교 의류학과²

Yu, Jin-A Yu¹, Park, Myung-Ja²*

Department of Home Economics Education, The Graduate School of Education, Hanyang University¹,

Department of Clothing and Textiles, Hanyang University²

Abstract

The research study is set up to look into parenting stress of mothers with preschool children, by using standard evaluations of typical Korean parenting stress with ordinary children, and to examine the effect of parenting stress on the quality of life. And through the examination, the focus of this research will be on the effective stress reduction of parenting stress of mothers with preschool children and improvement of quality of life(QOL), and furthermore, on the suggestion of basic data-assisted decision making of parenting plans. The survey data collection method is set for the research and it is, as data analysis, utilized 243 questionnaires completed by the survey sample, comprised of mothers with preschool children from Seoul and Gyeonggi area. Analysis methods of data collection are factor analysis, reliability analysis, t-test, One-way ANOVA, multiple regression analysis, Scheffé-test Post hoc analysis. An overview of survey analysis is as follows. Parenting stress related to family characteristics First, parenting stress by parental factors regarding demographic factors, is highly rated due to social isolation from lower academic abilities of parents. Second, parenting stress by parental factors regarding parental environment, on sharing household chores, is lowly rated in case that shared by mother and father together(mainly by mother). Third, parenting stress by parental factors regarding child characteristics, about child birth-order factors, is more lowly rated in third child, second, and first one in order, due to restricted gender role. Fourth, parenting stress by filial factors regarding demographic factors, is more highly rated with mothers at 20s-early 30s than older mothers. The fifth, parenting stress by filial factors regarding parental environment, is more highly rated on the family structure with grand parents, parents with children, and other members, compared with family structure with only parents with children. The effect of parenting stress on the quality of life(QOL) first, regarding the effect of parenting stress by parental factors on the quality of life, in case of psychological comfort, it results low rating on QOL from restricted gender role & healthcare issue. Of physical comfort, low rating on QOL from restricted gender role, social isolation & healthcare issue, and of living environmental & mobile environmental comfort, from social isolation. And more, of temporal aspects of life satisfaction, it's low rated on QOL from restricted gender role. Second, regarding the effect of parenting stress by filial factors on the quality of life, in case of psychological comfort, it results low rating on QOL from high demand attitude and of physical comfort, from distractibility and receptivity. And of living environmental & mobile environmental comfort, from distractibility. Instead, of temporal aspects of life satisfaction, it's highly rated on QOL due to lack of parental reinforcement, whereas lower rated from demand attitude and receptivity. For the effective stress reduction of parenting stress of mothers and improvement of quality of life, it requires parental training after childbirth and on parental training program, to have spontaneous parenting participation from fathers. Mothers need raising self-comfort, self-care and psychological comfort from having their own time, and the government needs to push forward social support with expansion of parenting-related facilities and information services and reinforcement of its public relation plans.

Key words : preschool children, parenting stress, quality of life

주제어 : 미취학 아동, 양육스트레스, 삶의 질

* Corresponding Author : Park, Myung-Ja

Tel : 82-2-2220-1192, E-mail : mjapark@hanyang.ac.kr

1. 서론

한국사회는 산업화와 민주화의 동시달성에도 불구하고 국민들의 삶에 대한 만족도나 행복수준은 그리 높지 않으며, 새로운 사회문제에 직면하고 있다. 낮은 출산율과 급속한 고령화, 높은 자살률 등 사회전반의 활력이 약화되고 있으며, 또한 이념적 갈등, 상대적 빈곤 등 다양한 갈등이 첨예하게 대립하고 있다. 이에 따라 기존의 경제 성장 중심의 정책에서 삶의 질 제고로의 정책적인 관심의 전환이 필요한 상황이다. 국제적으로도 1960~70년대부터 국제기구를 중심으로 삶의 질에 대한 중요성이 부각되어 왔으며, 특히 21세기 들어 경제중심의 GDP의 한계를 극복하기 위해 삶의 질과 지속가능성 중심으로 국제적 관심의 전환이 이루어지고 있는 추세이다(통계청, 2013).

사회가 변화함에 따라 가족문화는 다양하게 변화를 했고 예전의 가족문화와는 확연한 차이를 가진다. 예로부터 아버지는 가족의 가장으로서 대외적인 역할을 담당하고, 어머니는 가정주부로서 가사일과 육아 등을 맡게 되는 기능적 역할과 표현적 역할로 구분되어 왔다(Parsons & Bales, 1955; 편은숙, 2004). 이러한 역할 구분은 현대의 젊은 부모들로부터 서서히 변화하고 있다. 그러나 여전히 자녀양육은 어머니 혼자만의 역할이고 자녀의 성장 발달을 위해서는 어머니의 보호와 교육이 가장 중요하다고 생각하는 인식이 함께하고 있다(편은숙, 2004). 자녀를 양육함에 있어서 어머니의 역할 뿐만 아니라 아버지의 역할 또한 강조되고 있지만 실질적으로 가정에서는 어머니가 자녀양육을 대부분 담당하고 있는 것으로 많은 연구에서 찾아볼 수 있다. 우리나라는 전통적으로 자녀양육의 주된 책임을 어머니로 보는 인식이 강하기 때문에 자녀의 성장과 발달에 따르는 양육스트레스는 어머니들이 일상 속에서 겪는 큰 문제이자 부담감이다(김기현, 2000). 특히 어머니는 일반적으로 가정에서 중심적인 역할을 하고 있기 때문에 어머니의 자녀양육스트레스가 너무 많을 경우 가정의 질에 크나 큰 영향을 미친다. 또한 유아기는 아동에게 결정적인 시기이므로 이 시기에 어머니들의 자녀양육스트레스는 더 중요하게 받아들여져야 한다고 하였다(Abidin, 1990; 이화영, 2010).

부모는 자녀를 양육하면서 심리적·사회적 안정감을 얻기도 하지만 다른 한편으로는 자녀에 대한 책임과 부담으로 스트레스를 받기도 한다(김인경, 2015). 이러한 스트레스는 부모가 되는 과정에서 누구나 경험할 수 있으며, 일시적 혹은 순간적으로 느끼는 근심이나 부담감과 달리 일상적이고 지속적인 특성을 갖는다(Crinic & Greenberg, 1990; 안지영과 박성연, 2002). 부모에게 있어서 자녀를 양육하는 경험은 심리적, 시간적, 공간적 제약을 받게 되어 개인 생활의 자유에 제한을 가지게 된다.

그리고 자아실현의 과정에 제약을 받기도 한다. 또한 부모의 기질과 유아의 기질이 맞지 않을 때 자녀와의 관계에서 어려움을 겪게 된다(박희선, 1999). 오늘날 자녀양육에 대한 부모의 책임과 부모 역할의 요구수준은 과거보다 높아져 부모들은 자녀 양육에 대한 스트레스를 그 어느 때 보다 더 많이 받고 있다(연희숙, 2014). 부모들은 부모로서의 책임과 부담을 느끼고 자녀를 사회적으로 성공시키거나 사회인으로서 온전하게 역할을 할 수 있도록 성장시키기 위해서 헌신적이고 적극적인 지원을 한다. 그러다 보면 부모로서의 책임과 부담이 양육스트레스로 작용해서 부모와 자녀 모두에게 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Crinic & Booth, 1991; 이지희, 2005).

양육스트레스는 부모의 양육 태도에 중요한 영향을 미치는 요인이기 때문에 부모를 대상으로 양육스트레스를 조사 연구하는 것은 부모의 바람직한 양육 태도를 이해하기 위해 필수적으로 요구되는 연구 과제이다(Abidin, 1990; Crinic & Greenberg 1990; 민성원, 2010). 부모가 갖는 자녀양육 태도는 자녀의 발달과 성장에 직접적인 영향을 미치는 중요한 의미를 가진다. 자녀가 부모에게 영향을 미치는 것과 동일하게 부모 또한 자녀에게 영향을 주는 상호관계 속에서 부모는 자녀양육에 대한 부담감을 인지하고 이것은 삶의 질에 영향을 미친다고 하였다(서지유, 2014). 양육스트레스는 자녀에게 영향을 미칠 뿐만 아니라 주 양육자인 어머니의 주관적 삶의 질에도 영향을 미친다(황경열 등, 2010). 또한 양육스트레스가 지속될 경우 어머니는 모성 경험을 부정적으로 느끼면서 자신의 신체건강이나 정서 나아가 가족관계에서도 부정적인 영향을 미칠 수 있다(박삼수, 2004).

양육스트레스에 대한 기존 선행연구들을 보면 대부분 일반아동을 둔 부모보다는 환아를 둔 부모 중심으로 연구가 이루어져 있다. 환아를 둔 부모를 대상으로 한 양육스트레스 연구에 비해 일반 아동을 둔 부모를 대상으로 양육스트레스를 연구한 자료가 상대적으로 적고 양육스트레스 척도 또한 환아 중심이고 우리나라의 양육환경을 바탕으로 제작된 것이 아니기 때문에 일반 아동을 가진 부모의 양육스트레스 척도로는 타당성에 제한이 있었다.

이러한 배경으로 일반아동을 대상으로 하는 한국형 부모 양육스트레스 척도를 이용하여 미취학 아동을 둔 어머니의 양육스트레스를 알아보고 양육스트레스가 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 알아보고자 한다. 이를 통해 미취학 아동을 둔 어머니들의 삶의 질을 증진시키고 더 나아가 양육 정책 결정에 도움을 줄 수 있는 기초자료로 제공하고자 한다. 아울러 미취학 아동을 둔 어머니와 자녀를 지원하기 위한 교육적, 사회적 제언을 덧붙이고자 한다.

본 연구의 목적은 한국형 부모 양육스트레스 척도를 이용하여 미취학 아동을 둔 어머니를 대상으로 양육스트레스를 알아보고

자녀 양육스트레스가 그들의 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고자 한다. 이에 자녀양육에서 발생되어지는 양육스트레스를 부모요인과 자녀요인으로 보고 가족의 특성이 양육스트레스에 어떠한 영향을 미치는지, 양육스트레스는 신체적, 심리적, 사회적, 생활환경 4가지 영역의 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 가족의 특성(양육환경, 자녀특성)에 따른 양육스트레스(부모요인/자녀요인)를 알아본다. 둘째, 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 알아본다.

II. 이론적 배경

1. 양육스트레스

자녀 양육스트레스란 가족생활의 부모역할 수행과정에서 발생하는 스트레스로, 가족체계가 직면하는 발달과정 속에서 어느 정도 예상되는 스트레스이다(고성혜, 1994). 자녀의 양육은 부모에게 있어 기쁨과 즐거움의 원천이 되기도 하지만, 부모역할을 수행하는데 있어서는 불규칙한 수면 시간, 정신적 부담, 지출의 증가 등 생활상의 변화로 스트레스를 안겨주게 된다(김혜성, 2001). 부모역할을 수행함에 있어 지각하게 되는 양육스트레스 중에서 대부분의 시간을 자녀와 함께하며 경험하는 어머니의 양육스트레스가 아버지의 양육스트레스보다 더욱 큰 것은 당연하다(김혜성, 2001). 특히 절대적으로 양육자에게 의존을 해야 하는 영·유아기 자녀를 돌보는 어머니는 양육스트레스를 높게 지각하고, 어머니의 양육스트레스는 자녀양육 행동에 지대한 영향을 미친다(김지연, 2003). 자녀양육은 어머니에게 자녀와의 상호작용을 통해 새로운 흥미와 관심을 갖게 되고 심리적·사회적 안정감을 경험하게 하는 긍정적인 면이 있지만, 어머니가 자녀에게 무엇을 어떻게 교육시켜야 할지에 대한 확고한 신념이 없어 대다수의 어머니가 자녀양육에 어려움을 겪고 있다(안지영, 2000). 생의 초기, 즉 영·유아기에 형성되는 자녀와 어머니의 안정된 애착관계는 일생동안 심리발달 뿐만 아니라 인간을 포함한 주위의 대상들과 어떠한 방식으로 관계를 형성하는가 하는 대인관계 측면, 즉 전반적인 인간발달에 지속적인 영향을 미치게 된다. 특히 출생 시부터 주 양육자와 형성하는 애착관계는 다른 어떤 관계보다 먼저 형성되는 가장 기본적인 애착관계라는 점에서 더욱 중요하다고 할 수 있다(김혜성, 2001).

양육스트레스를 개념적으로 정의한 Abidin(1990)은 양육스트레스의 개념을 부모로서 자신에 대해 스스로 느끼는 지각 정도, 일반적인 생활 사건에서 오는 스트레스, 자녀의 행동

특성에 대한 부모의 지각 등 3개 영역으로 구성하고 이 가운데 양육기능과 더욱 밀접한 영역을 부모영역 스트레스로 보고 있다. 고성혜(1994)는 양육스트레스란 가족생활의 발달적 맥락에서 구체적 상황 하에 발생하는 스트레스로 가족체계가 직면하는 발달과정 속에서 어느 정도 예상되는 스트레스라고 했다. 또 김기현과 강희경(1997)은 자녀의 출생으로 인해 어머니가 수행하는 부모역할 수행과정에서 경험하는 일상적 스트레스, 부모역할에 대한 부담감 및 디 스트레스, 타인 양육에 대한 죄책감이라고 하였다. Crinic & Greenberg(1990)은 양육스트레스란 유아의 발달행동과 관련된 부모의 개인적 성격과 인식의 상호 작용을 통해 복잡하게 만들어지는 변화과정으로 설명되고 이 과정에서 경험하게 되는 양육스트레스는 정상적인 생활의 일부로 인식된다고 정의하고 있다. 안지영(2000)은 양육스트레스를 일상생활에서 자녀와 일반적으로 일어나는 어려움이 반복되어 어머니에게 짜증이나 성가심, 어려움을 주는 것으로 지각되는 정서로 정의하였다. 최경례(2007)는 자녀를 양육하는데 동반되는 부담감이나 불편함 또는 긴장 정도를 양육스트레스로 정의하였고, 이연정(2010)은 자녀를 양육하는 것과 관련하여 부모가 경험하는 스트레스라고 하였다.

결론적으로 정의를 종합해보면 양육스트레스는 자녀를 양육하는 과정에서 경험하게 되는 일상적인 스트레스이며 부담감, 어려움, 성가심, 불편함, 긴장감 등의 부정적인 정서를 유발하며 자녀와의 상호작용에 의해 나타나는 것을 말한다.

2. 삶의 질

최근 ‘2015 삶의 질(How's life in Korea?)’ 보고서(OECD, 2015)에 따르면 한국인이 평가한 삶의 만족도는 10점 만점에 5.80점으로 OECD 평균 6.58점보다 낮게 나타났으며 삶 만족도 순위는 OECD 34개 회원국 중 27위로 보고되었다. 우리나라 국민의 삶은 물질적 수준은 다소 나아진 것으로 조사되었지만 주관적 만족이나 사회관계 등 질적 측면에서는 상대적으로 낮은 것으로 나타났다. 이에 대해 보고서는 삶의 질에 영향을 미치는 일과 가정의 양립, 주관적 만족, 공동체의 질적 수준 등이 취약하기 때문이라고 분석하였다(OECD, 2015). 삶의 질이란 물질적, 비물질적 요소를 포함하는 포괄적인 개념으로 일상생활의 외형적인 상태뿐만 아니라 내면적 심리 상태, 개인의 가치의식이나 정치, 경제, 사회, 문화, 환경 등을 포함한다. 그러나 삶의 질이란 매우 주관적인 개념으로 한 마디로 정의 내리기가 대단히 어렵다(연희숙, 2014).

학자들마다 삶의 질은 객관적 삶의 질과 주관적 삶의 질로 다르게 정의하고 있다. 객관적 삶의 질은 국가의 객관적인 측정지표(경제지표, 수명, 환경오염, 범죄율)들로 삶의 질을 측정

및 평가하는 것이고 주관적 삶의 질은 사회 구성원들이 일반적인 상황에서 얼마나 만족하고 행복감을 느끼는가에 대한 판단이나 평가를 하는 것이다. 세계보건기구에서는 삶의 질을 “한 개인이 살고 있는 문화권과 가치체계의 맥락 안에서 자신의 목표, 기대, 규범, 관심과 관련하여 인생에서 자신이 차지하는 상태에 대한 개인적인 지각”이라 정의 내리고 있다(WHO, 1993). 이런 정의는 삶의 질을 문화적, 환경적, 사회적 배경에 중점을 둔 주관적인 평가로 보는 관점을 반영한다.

1970년대 이후 삶의 질에 대한 연구는 ‘주관적 안녕감’과 같은 주관적 측면에 더욱 관심을 갖기 시작했다. 주관적 안녕감이란 인간이 자신의 삶에 대해 긍정적 인식이 이루어져 행복감을 느끼는 것에 대한 인지를 말한다. 주관적 안녕감은 ‘인지적 차원’과 ‘정서적 차원’으로 구성되고, 인지적 차원은 자신의 삶이 어떠한가를 자신의 기대, 희망, 욕구 또는 다른 준거집단과 비교해서 평가하는 ‘삶의 만족도’이며, 정서적 차원은 개인이 일상생활에서 느끼는 긍정적 또는 부정적인 정서경험이다. 개인이 인지적 차원으로 자신의 삶이 만족스럽다고 평가하고, 일상생활에서 부정적 정서경험에 비해 긍정적 정서경험을 더욱 많이 할 때, 우리는 주관적 행복감이 높은 사람이라 할 수 있다(김태현, 1998).

삶의 질에 대한 개념을 선행연구를 통해서 살펴보면, Dalkey & Roureke(1971)은 삶의 질을 생활상의 만족, 개인의 안녕감, 행복감 및 불만족감, 불행감으로 정의하였다. Dubos(1976)는 일상생활의 활동에서 얻은 만족감과 관계되는 주관적인 가치 판단을 삶의 질이라 하였으며 Andrews & Withey(1976), 배나래(2007)는 사람들이 결혼이나 가족, 건강, 직업, 주거, 친구, 이웃과 같은 삶의 영역에 대해 표준, 가치, 열망과 목표 등의 기준에 따라 평가하여 지각하는 복지수준이라 하였다. Johnson(1982)은 삶의 질에 대한 개념을 각 개인의 욕구, 필요, 욕망을 만족시킬 수 있는 필수적인 자원의 소유, 개인이 발전할 수 있는 활동에 참가하고, 스스로 행동하고, 자신과 남을 비교하여 만족하는 것이라고 하였고 Young & Longman(1983), 권한경(2011)은 삶의 질을 정신적, 신체적인 것 이외에 경제적 환경, 사회적 활동을 포함시켜 현재의 삶의 환경여건에 대한 주관적인 만족도라 정의하였다(안화선, 2008). Padilla & Grant(1985)는 삶의 질이란 신체적 안녕, 신체상에 대한 관심, 정신적 안녕, 사회적 관심 등을 평가하는 정신적, 신체적, 사회적 측면을 모두 포괄하는 다양한 개념이라고 하였으며(배나래, 2007), 노유자(1988)는 정신적, 신체적, 사회 경제적 영역에서 각 개인이 지각하는 주관적 안녕이라 정의하였다.

1990년대에 접어들어 다차원적 삶의 질에 대한 연구는 더욱 활발해졌다. Megone(1990)은 삶의 질은 아주 거대한 용어이고, 일반적으로 사람들은 삶의 질이라는 용어를 사용하지 않는다고

하였다. 그리고 일반적으로 어떤 대화의 주제가 되지도 않는다고 하며 삶의 질이라는 용어 사용의 한계를 지적하기도 하였다(박현철, 2001). Meeberg(1993)는 삶의 질을 의식이 명료한 개인이 자신의 전반적인 삶에 대해 평가하는 만족감이라 정의하였으며, Groot(1996)는 삶의 질이란 일반적으로 첫째, 만족감, 행복감, 안녕감 등을 포함하는 다차원의 구조이고 둘째, 신체적, 심리적, 사회적 안녕의 측면을 포함하며 셋째, 전문가들의 관점이 아닌 개인 또는 집단의 주관적 안녕 상태의 평가의 측면을 반영하여야 한다는 정도에서 동의하고 있다(박현철, 2001). 또한 최수정(2001)은 삶의 질이란 삶의 제반 영역에 대해 개인이 지각하는 물질적, 비물질적 성취 수준으로 개인이 지각하는 주관적인 삶의 만족감이자 개인이 현재 삶을 영위하기 위해 필요한 가치기준이자 사회 기능적 적응이라 하였다.

이와 같이 학자들마다 삶의 질에 대한 개념은 주장하는 바가 다르다. 각 학자들마다 삶의 질의 관심영역에서는 차이가 있지만, 기본적으로 삶의 질은 신체적·경제적·정서적·사회적 영역으로 구성되어 있다. 결국, 삶의 질이란 다차원적인 개념으로 매우 포괄적이며 다양한 측면에서의 삶의 만족감 또는 안녕감이라고 할 수 있다(배나래, 2007).

3. 양육스트레스와 삶의 질

양육스트레스에 관련된 선행연구를 살펴보면 Crinic & Booth(1991)는 자녀의 특성과 관련하여 연령이 낮을수록 부모들이 일상적인 스트레스 사건을 더 강하게 지각한다고 하였다. 박희선(1999), 엄선희(1999), 김기현(2000), 민성원(2010)의 연구에서도 자녀가 어릴수록 부모의 일상적인 스트레스가 높은 것으로 나타났고, 유우영 등(1998)의 연구에서는 초등학교 부모에 비해 영유아기 부모의 양육스트레스가 더 높은 것으로 나타났다. 이는 자녀의 연령이 낮을수록 어머니 대한 의존도가 높아지므로 양육스트레스가 증가한 것으로 해석하였다. 어머니의 취업 유무와 스트레스와의 관계를 다룬 연구 결과는 일치되지 않는다. 장병옥(1985), 김경아(1990)는 취업 모가 비 취업모에 비해 더 많은 스트레스를 경험한다고 했고, 정민자(1992), 고성혜(1994)는 생활 사건에 대한 스트레스 인지도는 취업 유무와 무관하다고 보고했다. 자녀 양육으로 인한 양육스트레스는 영유아기 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스를 구성하는 가장 중요한 요인임을 밝혔다(김기현과 강희경 1997; 강희경, 1998). 그러나 비취업 모는 취업 모에 비해 정신적 갈등과 심리적 불안을 경험하는 등 스트레스 수준이 높고, 자신에 대해 무가치하게 많이 느낀다고 보고했다(남유리, 1989; 박해미, 1994). 그러므로 취업 유무에 따른 스트레스 정도는 일관된 연구 결과를 보이지 않는다. 부모의 특성에 따른 양육스트레스의 선행연구를 보면 어머니의 연령이

높을수록, 학력이 낮을수록 양육스트레스가 감소한다고 하였다(조은숙, 1999; 김리진과 윤종희, 2000).

양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 선행연구를 살펴보면 이화영(2010), 김동진(2012), 서지유(2014) 등이 있는데 이들의 연구에서는 양육스트레스와 삶의 질은 역상관관계로 나타났다. 이는 양육스트레스가 높을수록 삶의 질이 낮아짐을 의미한다. 또한 양육스트레스가 삶의 질에 부정적 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 이화영(2010)의 연구에서는 인구사회학적 변인 중 연령과 학력이 높을수록 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치고 직업중에는 단순노무직과 피고용기능인은 삶의 질에 부정적인 영향을 미치며 종교 중에는 불교만이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김동진(2012)의 연구에서는 여자일수록, 연령이 높을수록, 학력이 낮을수록, 배우자와 동거하지 않을수록, 경제수준이 낮을수록, 건강상태가 좋지 않을수록 조부모는 양육스트레스를 많이 받고, 남자일수록, 연령이 낮을수록, 학력이 높을수록, 배우자와 함께 동거할수록, 경제수준이 높을수록, 건강상태가 좋을수록 조부모의 삶의 질은 높은 것으로 분석했다. 서지유(2014)의 연구에서는 자녀양육스트레스의 하위변인인 아동의 까다로운 기질이 높을수록 부모가 인지하는 삶의 질이 낮게 나타나고 인구사회학적 요인 중 월소득과 학력 수준이 높을수록 삶의 질이 높아지며 자녀양육스트레스가 높더라도 부모의 양육효능감이 높으면 삶의 질이 높아진다고 하였다.

이 외에도 다양한 변인들과 삶의 질의 대한 연구를 살펴보면 가족적 지지와 삶의 질의 관계에 대한 연구에서는 취업주부의 가정생활만족도에 영향을 주는 요인 중에 가장 큰 영향을 주는 것이 배우자의 정서적 지지이고, 배우자의 지지가 높을수록 생활만족도가 높게 나타났다(김혜신, 2003). 배우자의 지지가 많으면 어머니의 가정갈등을 줄여주고 배우자와 자녀는 가정, 직장의 상호작용을 긍정적인 방향으로 유도하는 가장 큰 변수라고 하였다(정수인과 이기영, 2007). 사회적 지지와 삶의 질의 관계에 대한 연구에서는 사회적 지지를 지각하는 수준이 낮은 개인일수록 부정적인 스트레스를 경험하게 되고, 이를 지각하는 수준이 높은 개인일수록 심리적 안녕감을 누리며 긍정적 사고를 하게 된다고 하였다(윤창영, 2001). 교육수준과 삶의 질과의 관계에서는 교육수준이 낮을수록 삶의 질이 낮고 교육 수준이 높을수록 삶의 질이 높다는 결과(권한경, 2011)와 교육수준과 생활만족도는 상관관계가 없다는 보고도 있다(이정우 등, 1998).

삶의 질에 영향을 미치는 요인들은 이와 같이 다양하다. 이에 본 연구에서는 자녀 양육스트레스가 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 구체적으로 알아보고자 한다.

III. 연구방법

1. 자료수집

본 연구는 미취학 아동을 둔 어머니의 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 실증적으로 조사하는 것을 목적으로 하고 있다. 연구목적을 수행하기 위하여 설문지를 통하여 자료수집이 이루어졌다. 설문지 조사는 미취학 아동을 둔 어머니를 대상으로 실시되었고, 자료수집 기간은 2015년 7월 1일부터 7월 14일까지 14일에 걸쳐 서울 및 경기지역에서 이루어졌다. 설문지는 300부가 배포되었고, 256부의 설문지를 회수하였으며 설문지 가운데 응답이 불성실한 설문지나 아버지가 없는 가정(이혼, 별거 등)의 설문지 등을 걸러낸 후 최종 243부의 설문지를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 측정도구

1) 가족의 특성

가족의 특성은 3가지 영역으로 구분하여 측정하였다. 첫 번째는 인구통계적 특성으로 부모의 연령, 최종학력, 맞벌이여부, 소득수준을 포함하였으며, 두 번째는 부모의 양육행태에 영향을 줄 수 있는 양육환경으로 가족형태, 가사부담, 배우자 가사분담, 양육 부담, 양육비용 부담을 포함하였다. 세 번째는 조사대상 자녀특성으로 연령, 성별, 출생순위를 포함하였다.

2) 양육스트레스

양육스트레스는 2가지 영역으로, 부모요인 양육스트레스와 자녀요인 양육스트레스로 구분되어 조사되었다. 첫 번째 ‘부모요인 양육스트레스’는 양육스트레스가 부모가 가지고 있는 특성이나 양육환경으로 기인되는 것을 의미한다. ‘부모요인 양육스트레스’ 측정도구는 한국형 부모 양육스트레스 척도개발을 한 이경숙 등(2000)의 연구에서 사용한 문항을 토대로 수정·보완하여 사용하였다. 수정·보완된 24개 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서 ‘매우 그렇다’의 5점 등의 Likert 척도를 사용하여 요인분석(factor analysis)을 실시하여 부모요인 양육스트레스의 개념 타당도를 검증하였다. 또한 각 개념의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

24개 문항에 대해 주성분 분석을 하였고 Varimax회전을 실시하였다. 공통성(communality)이 .4 이하인 변인을 제거하였고, 고유치 1 이상, 요인적재량 .5 이상을 변인 축소의 기준으로 사용하였다. 또한 변인들 간의 관련성을 고려하면서

총 설명 변량이 60% 이상이 되도록 여러 차례 요인분석을 실시하였다. 최종적으로 도출한 결과를 요약하면 Table 1과 같다. 최종 분석에 사용된 항목은 19개였으며, 이로부터 5개 요인이 추출되었고 5개 요인에 대한 전체분산은 65.3%의 설명력을 보였다.

Table 1. 부모요인 양육스트레스 요인분석

문 항	요인 1: 우울감	요인 2: 역할 제한	요인 3: 배우자 관계	요인 4: 사회적 고립	요인 5: 건강 문제
나는 종종 우리 아이에 대한 감정에 죄의식을 느낀다	0.775	0.119	0.116	0.170	0.174
우리 아이가 잘못된 행동을 하거나 지나치게 소란스러울 때 마치 내 책임인 것처럼 생각된다	0.758	0.182	0.031	-0.087	0.061
나는 현재 내가 하고 있는 것보다 아이에게 더 친절하고 따뜻하게 해주려 했었기 때문에 이점이 나를 괴롭히고 있다	0.715	0.016	0.070	0.072	0.158
내가 아이로 인해 화가 날 때 죄책감을 느끼고 이 점이 나를 괴롭힌다	0.676	0.179	0.027	-0.218	-0.013
나는 부모로서의 책임감에 사로잡혀 있는 것 같다	0.673	0.159	0.156	0.301	0.118
나는 매시간 우리 아이가 잘못을 저지르고 있고 그것은 나의 잘못이라고 느낀다	0.624	0.334	0.109	0.233	-0.003
아이가 있기 때문에 내가 하고 싶은 일들을 거의 할 수가 없다고 느낀다	0.157	0.832	0.190	0.127	0.136
이 아이가 생긴 이래로 나는 새롭고 특별한 일들을 할 수 없었다	0.091	0.791	0.232	0.142	0.197
예전에 생각했던 것 보다 아이의 요구를 들어주기 위해 내 생활의 많은 부분을 포기하고 있다고 느낀다	0.225	0.720	0.087	0.097	0.110
나는 가끔 아이의 요구들로 내 삶이 조정당한다고 느낀다	0.374	0.646	0.139	0.265	-0.069
아이가 생긴 이후로 남편은 생각보다 도와주거나 지지해 주지 않았다	0.161	0.117	0.827	0.034	0.047
아이가 생긴 이후 남편은 나와 함께 많은 일을 하지 않는다	0.076	0.247	0.813	0.213	0.228
아이가 생긴 이후로 나와 남편은 가족으로서 함께하는 시간이 생각보다 많지 않다	0.097	0.198	0.758	0.293	0.088
종종 동년배의 사람들이 나와와 교제를 특별히 좋아하지 않는다고 느낀다	0.215	0.195	0.130	0.738	0.114
나는 혼자이고 친구도 없다는 느낌이 든다	0.156	0.297	0.170	0.707	0.045
내가 아이를 돌보는데 문제가 생겼을 때 도움을 청하거나 충고를 해 줄 사람이 많이 있다(R)	0.210	-0.026	-0.212	-0.662	-0.289
나는 신체적으로 건강한 편이다(R)	-0.009	0.075	-0.076	-0.177	-0.743
아이를 낳은 이후로 나는 많이 아팠었다	0.179	0.290	0.104	0.147	0.715
지난 6개월 동안 평소보다 더 아팠거나 더 많은 통증과 고통이 있었다	0.327	0.303	0.164	-0.005	0.651
고유값	3.5	2.9	2.2	2.0	1.8
설명변량(%)	18.4	15.2	11.7	10.6	9.4
누적변량(%)			65.3		
Cronbach's α	.839	.845	.821	.681	.671

요인 1은 부모의 성격과 정신병리 요소와 관련된 문항으로 구성되어 '우울감'으로 명명하였고, 6개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .839 수준이며 18.4%의 설명력을 나타냈다. 요인 2는 부모의 개인적인 자유와 기타 역할에 미치는 개인적인 한계점과 관련된 문항으로 구성되어 '역할제한'으로 명명하였고,

4개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .845 수준이며 15.2%의 설명력을 나타냈다. 요인 3은 부모역할을 수행하는데 있어서 정서적으로나 신체적으로나 배우자가 얼마나 지지해주는가를 평가하는 내용으로 구성되어 '배우자관계'로 명명하였고, 3개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .821 수준이며 11.7%의 설명력을 나타냈다. 요인 4는 부모역할을 위한 신체적 고립, 사회적 지지와 관련된 문항으로 구성되어 '사회적고립'으로 명명하였고, 3개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .681 수준이며 10.6%의 설명력을 나타냈다. 요인 5는 건강과 관련된 문항으로 구성되어 '건강문제'로 명명하였고, 3개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .671 수준이며 9.4%의 설명력을 나타냈다.

3. 삶의 질

삶의 질은 증상과 치료를 포함한 현재의 건강상태에 대한 주관적인 가치 또는 평가로 정의되며, 이를 조사하기 위한 측정도구는 세계보건기구가 개발한 World Health Quality of Life Assessment Instrument-100(WHOQOL-100)을 기초로 한 민성길 등(2000)이 수정한 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF)를 사용하였다. 수정·보완된 26개 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '매우 그렇다'의 5점 Likert 척도로 측정하였다. 요인분석(factor analysis)을 실시하여 삶의 질 개념 타당도를 검증하였다. 또한 각 하위 개념의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

26개 문항에 대해 주성분 분석을 하였고 Varimax 회전을 실시하였다. 공통성(communality)이 .4 이하인 변인을 제거하고, 고유치 1 이상, 요인적재량 .45 이상을 변인 축소의 기준으로 사용하였다. 변인들 간의 관련성을 고려하면서 총 설명 변량이 60% 이상이 되도록 여러 차례 요인분석을 실시하였다. 최종적으로 도출한 요인분석 결과를 요약하면 Table 3과 같다. 최종 분석에 사용된 항목은 16개였으며, 이로부터 5개 요인이 추출되었고 5개 요인에 대한 전체분산은 67.5%의 설명력을 보였다.

요인 1은 현재 가지고 있는 긍정적 감정과 기억, 믿음, 집중력 등의 사람의 심리적 특성과 관련된 문항으로 구성되어 '심리적 만족'으로 명명하였고, 5개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .800 수준이며 17.2%의 설명력을 나타냈다. 요인 2는 현재 피로감, 수면 및 휴식 등 작업 수행성, 에너지, 성생활과 같은 신체 상태와 관련된 문항으로 구성되어 '신체적 만족'으로 명명하였고, 3개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .724 수준이며 15.3%의 설명력을 나타냈다. 요인 3은 생활하는데 가정환경, 경제적 자원, 정보습득과 같은 양육환경과 관련되는 문항으로 구성되어 '생활환경 만족'으로 명명하였고, 3개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .764 수준이며 14.2%의 설명력을 나타냈다. 요인 4는

생활 속에서 이동하기 편하거나 교통이 편리한 환경을 포함하고 있어서 ‘이동환경 만족’으로 명명하였고, 2개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .727 수준이며 11.0%의 설명력을 나타냈다. 요인 5는 생활하는데 있어서 시간에 대한 개념으로 일상생활에서의 시간 부족으로부터 오는 불만족을 포함하며 시간적 여유로부터 오는 행복감과 관련이 있어 이를 ‘시간여유 만족’으로 명명하였다. 2개 주요 항목에 대한 신뢰도는 .686 수준이며 9.8%의 설명력을 나타냈다.

Table 2. 자녀요인 양육스트레스 요인분석

문항	요인 1: 부모 강화 결여	요인 2: 주의 산만성	요인 3: 요구성	요인 4: 수용성 문제
때때로 나는 우리 아이가 나를 좋아하지 않고 나에게 가까이 오려하지 않는다고 생각된다	0.822	0.126	0.039	0.072
우리 아이는 놀 때 종종 소리내어 즐겁게 웃지 않는다	0.821	0.066	0.140	0.109
우리 아이는 다른 아이들만큼 웃는 것 같지 않다	0.814	0.209	0.096	0.074
우리 아이는 나를 기쁘게 해주는 일은 거의 하지 않는다	0.749	0.159	0.206	0.122
우리 아이는 내가 생각했던 것보다 나를 보고 잘 웃지 않는다	0.666	0.461	0.163	-0.004
우리 아이는 껴안거나 만지는 것을 몹시 싫어한다	0.585	0.175	0.418	-0.154
우리 아이는 다른 아이들만큼 빠르게 배우는 것 같지 않다	0.206	0.738	0.098	0.171
우리 아이는 내가 생각했던 것보다 더 부산하다	0.167	0.665	0.395	0.245
우리 아이는 무질서하고 주의가 쉽게 분산된다	0.198	0.659	0.316	0.193
때로 우리 아이는 내 기대와는 다르게 보여서 나를 걱정시킨다	0.287	0.610	0.144	0.436
우리 아이는 옷을 입거나 목욕을 할 때 허우적거리고 발길질을 한다	0.262	0.579	0.426	-0.127
우리 아이는 항상 내게 매달리려 한다	0.038	0.393	0.708	0.158
우리 아이는 다른 아이들 보다 내게 더 많은 요구를 한다	0.321	0.060	0.699	0.261
우리 아이는 다른 아이들보다 내게 더 자주 보체는 것 같다	0.287	0.339	0.675	0.341
우리 아이는 울고 보챈다(내가 생각했던 것보다 훨씬 더)	0.158	0.343	0.460	0.315
우리 아이는 자신이 좋아하지 않는 어떤 일이 생길 때 매우 강하게 반응한다	0.096	0.057	0.291	0.714
우리 아이의 수면과 식사습관을 길들이는 것은 내가 생각한 것보다 훨씬 어려웠다	0.027	0.125	0.284	0.684
아이가 자라고 보다 독립적으로 될수록 아이가 다치거나 문제가 생기게 될까봐 더 걱정스럽다	-0.007	0.437	-0.123	0.648
고유값	3.8	3.1	2.6	2.1
설명변량(%)	21.3	17.0	14.3	11.7
누적변량(%)		64.3		
Cronbach's α	.883	.838	.815	.644

4. 자료분석

본 연구의 자료처리는 SPSS Win 21.0 프로그램을 사용하여 통계처리 하였다. ‘양육스트레스’와 ‘삶의 질’ 측정도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위하여 각각 요인분석과 크로바흐의 알파(Cronbach's α) 계수를 구하여 타당도와 신뢰도를 확보하였고,

검증된 양육스트레스와 삶의 질 개념을 사용하여 t-test, 분산분석과 다중회귀분석을 실시함으로써 자료를 분석하였다. 첫 번째로 가족의 특성에 따른 양육스트레스가 유의한 차이가 있는지 검증하기 위하여 t-test와 분산분석(ANOVA)을 하였다. 양육스트레스는 부모요인과 자녀요인으로 구분하여 각각 분석되었고 분산분석의 사후검증으로서 scheffé-test를 하였다. 두 번째로 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 검증하는 것으로 부모요인 양육스트레스와 자녀요인 양육스트레스를 독립변수로 사용하고, 삶의 질을 종속변수로 사용하여 각각 다중회귀분석(multi-regression analysis)을 실시하였다. 이외에도 빈도와 퍼센트, 평균값을 구하였고, 무응답의 경우는 missing 처리하여 통계처리 하였다.

Table 3. 삶의 질 요인분석

문항	요인 1: 심리적 만족	요인 2: 신체적 만족	요인 3: 생활 환경 만족	요인 4: 이동 환경 만족	요인 5: 시간 여유 만족
어머님은 당신의 삶이 의미 있다고 느끼십니까?	0.805	0.164	0.085	0.218	-0.168
어머님은 삶의 질이 높다고 평가하십니까?	0.737	0.149	0.425	-0.096	-0.006
어머님은 인생을 즐기십니까?	0.636	0.503	0.097	0.135	-0.021
우울함, 절망감, 불안감, 의기소침 등의 부정적인기분을 자주 느끼십니까? (R)	-0.605	-0.042	-0.099	-0.232	0.254
어머님은 자신에 대해 만족하십니까?	0.550	0.383	0.470	0.059	-0.065
어머님은 평소 수면(잘 자는 것)에 대해 만족하십니까?	-0.029	0.791	0.124	0.157	-0.006
어머님은 자신의 자녀양육에 필요한 일상 생활 수행능력에 만족하십니까?	0.122	0.697	0.273	0.126	-0.216
어머님은 성생활에 만족하십니까?	0.309	0.631	0.101	-0.018	-0.064
어머님은 일상생활을 하기에 충분한 에너지(기력)가 있습니까?	0.344	0.540	0.124	0.126	-0.151
어머님은 자녀양육에 필요한 충분한 경제력을 가지고 있습니까?	0.241	0.179	0.836	0.039	-0.043
어머님은 자녀의 양육에 필요한 정보를 쉽게 얻을 수 있습니까?	0.049	0.131	0.774	0.281	-0.164
어머님은 자녀를 양육하기에 좋은 주거환경(공해, 기후, 소음, 쾌적함 등)에 살고 있다고 생각하십니까?	0.247	0.237	0.565	0.280	-0.164
어머님은 잘 돌아다닐 수 있습니까?(이동성)	0.200	0.078	0.113	0.872	-0.076
어머님이 이용하시는 교통수단에 만족하십니까?	0.093	0.204	0.253	0.795	0.000
어머님은 일상생활을 잘 하기 위해 자신의 시간이 많이 필요합니까? (R)	-0.046	-0.064	-0.132	0.021	0.887
어머님은 자녀로 인해 해야 할 일을 어느 정도 방해를 받는다고 느끼십니까? (R)	-0.282	-0.204	-0.101	-0.119	0.741
고유값	2.7	2.5	2.3	1.8	1.6
설명변량(%)	17.2	15.3	14.2	11.0	9.8
누적변량(%)			67.5		
Cronbach's α	.800	.724	.764	.727	.686

IV. 연구결과 및 논의

1. 응답자 특성

본 조사에 응답한 미취학 아동을 둔 어머니의 배경 특성을 연령, 최종 학력, 직업, 월평균 소득, 종교, 가족형태로 살펴본 결과는 Table 4와 같다. 전체 243명 응답자 연령대 분포를 살펴보면, 20대~30대 초반(26세~32세)이 26.7%, 30대 중반(33세~36세)이 42.8%, 30대 후반~40대(37세~46세)가 30.5%로 30대 중반이 가장 많았다. 최종 학력은 대학교 및 대학원이 77.4%로 고학력의 어머니가 대부분이었다. 직업을 보면 응답자의 56.8%가 전업주부이며 맞벌이 주부는 43.2%이고 배우자의 직업 가운데 48.6%가 사무/기술직으로 가장 많이 나타났다. 가구 월평균은 200만원대, 300만원대, 400만원대, 500만원대가 25% 내외로 골고루 분포되어 있었다. 종교가 있는 경우는 응답자의 50% 수준으로 나타났으며 주로 부모와 자녀로 구성된 전형적인 핵가족 형태의 가족이 85.6%인 것으로 나타났다.

Table 4. 응답자 특성

구분	응답자	
	(N=243)	(percent=100.0)
연령	20대~30대초반	65 26.7
	30대 중반	104 42.8
	30대후반~40대	74 30.5
최종학력	중학교	3 1.2
	고등학교	50 20.6
	대학교	173 71.2
	대학원	15 6.2
응답자	무응답	2 0.8
	전업주부	138 56.8
	단순노무자	2 8
	피고용 기능인	12 4.9
	자영업	18 7.4
	사무/기술직	53 21.8
	관리직	7 2.9
	전문직	13 5.3
	피고용 기능인	24 9.9
	자영업	42 17.3
배우자	사무/기술직	118 48.6
	관리직	48 19.8
	전문직	11 4.5
	299만원 이하	56 23.0
월평균 소득	300~399만원 이하	55 22.6
	400~499만원 이하	67 27.6
	500만원 이상	65 26.7
종교	기독교	72 29.6
	천주교	19 7.8
	불교	23 9.5
	기타	3 1.2
	없음	126 51.9

가족형태	부부와 자녀	208 85.6
	부부·자녀와 시부모	22 9.1
	부부·자녀와 친정부모	7 2.9
	기타	6 2.5

본 연구는 어머니가 미취학 자녀로부터 받는 스트레스에 초점을 두어야하기 때문에 미취학 자녀특성도 중요한 변수로서 자녀특성도 살펴보았다. 자녀특성을 정리하면 Table 5와 같다. 자녀는 0~2세까지 유아가 전체의 12.8%를 차지하고 학령 전 아동(3~7세)은 81.2%를 차지하여 학령 전 아동이 높은 비중을 차지한 것으로 나타났다. 조사대상 자녀의 남녀 성별은 비슷한 비중이고 출생순위를 보면 첫째 자녀가 67.1%로 가장 많았다. 이로부터 본 조사결과의 주요 응답자는 서울 및 경기지역을 중심으로 학령 전 자녀(3~7세)를 둔 30대 중반의 대학교 이상 최종 학력을 가진 어머니이다.

Table 5. 조사대상 자녀특성

구분	응답자	
	(N=243)	(percent=100.0)
연령	유아(0~2세)	31 12.8
	학령전 아동(3~7세)	212 81.2
성별	남자	105 43.2
	여자	138 56.8
출생순위	첫째 자녀	163 67.1
	둘째 자녀	66 27.2
	셋째 자녀	14 5.8

2. 양육스트레스와 삶의 질 수준

양육스트레스를 부모요인 양육스트레스와 자녀요인 양육스트레스로 나누어 알아보았다. 부모요인 양육스트레스의 하위 영역인 우울감, 역할제한, 배우자관계, 사회적으로립, 건강문제의 수준을 알아보고자 분석한 결과는 Table 6과 같다. 부모요인 양육스트레스 중에 '우울감'이 5점 만점에 평균 3.02로 가장 높게 나타났고, '사회적고립'이 2.23으로 가장 낮게 나타났다.

Table 6. 부모요인 양육스트레스 수준

부모요인 양육스트레스	M	S.D
우울감	3.02	0.82
역할제한	2.89	0.94
배우자관계	2.30	0.96
사회적고립	2.23	0.81
건강문제	2.34	0.87

자녀요인 양육스트레스의 하위 영역인 부모강화 결여, 주의산만성, 요구성, 수용성 문제의 수준을 알아보고자 분석한 결과는 Table 7과 같다. 자녀요인 양육스트레스 중에 '수용성 문제'가 5점 만점에 평균 2.85로 가장 높게 나타났고, '부모강화

결여'가 1.46으로 가장 낮게 나타났다.

Table 7. 자녀요인 양육스트레스 수준

자녀요인 양육스트레스	M	S.D
부모강화 결여	1.46	0.61
주의산만성	2.04	0.74
요구성	2.27	0.83
수용성 문제	2.85	0.83

삶의 질 하위 영역인 심리적 만족, 신체적 만족, 생활환경 만족, 이동환경 만족, 시간여유 만족 수준을 알아보고자 분석한 결과는 Table 8과 같다. 삶의 질 영역 중에 '이동환경 만족'이 5점 만점에 평균 3.77로 가장 높게 나타났고, '시간여유 만족'이 3.14로 가장 낮게 나타났다.

전체적으로 양육스트레스 수준과 삶의 질 수준을 살펴본 결과 양육스트레스 수준의 경우 5점 만점에 중간점수인 3점을 대부분 도달하지 못하고 있어 양육스트레스가 보통보다 약간 낮다고 할 수 있겠고, 삶의 질 수준은 중간점수인 3점을 대부분 넘고 있어 삶의 질 수준이 보통보다 조금 높다고 할 수 있겠다.

Table 8. 삶의 질 수준

삶의 질	M	S.D
심리적 만족	3.30	0.70
신체적 만족	3.16	0.69
생활환경 만족	3.30	0.76
이동환경 만족	3.77	0.85
시간여유 만족	3.14	0.83

3. 가족의 특성에 따른 양육스트레스

가족의 특성을 인구통계적 특성, 양육환경, 자녀특성으로 구분하였고 양육스트레스는 부모요인과 자녀요인으로 구분하여 각각 차이가 있는지 분석하였다. 분석을 위해 t-test와 분산분석(ANOVA)하였고 분산분석 사후검증으로 scheffé test하였다.

1) 인구통계적 특성에 따른 부모요인 양육스트레스

인구통계적 특성에 따라 부모요인 양육스트레스에 차이가 있는지 t-test 및 분산분석(ANOVA)한 결과를 Table 9에 나타냈다. 어머니의 연령대, 최종학력, 소득수준, 맞벌이 여부에 따라 부모요인 양육스트레스의 5가지 차원에서 유의한 차이가 있는지 살펴본 결과 연령대와 맞벌이 여부에 따른 부모요인 양육스트레스에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고, 최종학력과 소득 수준에는 부분적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

최종 학력에 따른 부모요인 양육스트레스 차이를 t-test한

결과를 보면 '사회적고립' 요인에 있어서 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이($t=2.069$)가 있는 것으로 나타났다. 고등학교 이하의 학력을 가진 응답자($M=2.43$)는 대학교 이상의 학력을 가진 응답자($M=2.17$)보다 사회적 고립감이 높은 것으로 나타났다.

월평균 소득 수준에 따라 부모요인 양육스트레스 차이를 분산 분석한 결과를 보면 '사회적고립' 요인에 있어서 유의한 차이($F=3.618$, $p < .05$)가 있는 것으로 나타났다. scheffé test 사후검증의 결과에 의하면 평균의 차이는 없게 나타났다.

따라서 어머니의 교육수준이 낮을수록 어머니로서 역할수행에 따르는 부담을 더 느끼고 사회적 지원 중 정보적 지원이 부족함에 따라 사회적고립으로 인한 양육스트레스가 상대적으로 높은 것으로 사료된다. 박성옥(1997), 박희선(1999)은 어머니의 학력이 높을수록 스트레스의 양이 적어지고 그 때문에 심리적 손상이 적어, 어머니로서의 역할 수행에 따른 부담을 덜 겪게 된다는 연구와 동일한 결과이다. 그러나 어머니의 교육수준이 높을수록 양육스트레스의 빈도와 강도가 높게 나타났다는 김리진과 윤종희(2000), 김지연(2003), 편은숙(2004), 김정(2005)과는 상반되는 결과이다. 또한 김기현과 강희경(1997)은 어머니의 교육수준에 따른 어머니의 양육스트레스를 차이가 없다고 보고했다.

Table 9. 인구통계적 특성에 따른 부모요인 양육스트레스

구분		부모요인 양육스트레스				
		우울감	역할 제한	배우자 관계	사회적 고립	건강 문제
연령대	20대~30대 초반	2.97	2.86	2.33	2.39	2.19
	30대 중반	2.95	2.94	2.25	2.13	2.42
	30대 후반~40대	3.17	2.86	2.35	2.23	2.35
	F	1.783	.256	.290	2.157	1.466
최종 학력	고등학교 이하	2.88	2.76	2.46	2.43	2.26
	대학교이상	3.06	2.93	2.25	2.17	2.35
t		-1.387	-1.107	1.434	2.069*	-.656
소득 수준	299만원이하	2.99	2.95	2.45	2.40	2.36
	300~399만원 이하	2.92	3.05	2.47	2.42	2.46
	400~499만원 이하	3.04	2.91	2.23	2.15	2.38
	500만원 이상	3.12	2.71	2.11	2.02	2.17
F		.608	1.392	2.020	3.618*	1.201
맞벌이 여부	맞벌이 안함	2.99	2.95	2.28	2.23	2.43
	맞벌이 함	3.06	2.82	2.33	2.23	2.23
t		-.609	1.005	-.420	-.029	1.787

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

abc: scheffé test 결과로 $p < .05$ 수준에서 유의한 집단 간의 차이가 있는 집단을 서로 다른 문자로 표시하였으며, 문자의 순서는 점수의 크기를 나타낸다

2) 양육환경에 따른 부모요인 양육스트레스

양육환경에 따라 부모요인 양육스트레스에 차이가 있는지 분석한 결과를 Table 10에 나타냈다. 가족형태, 가사분담, 배우자 일주일 가사분담시간, 양육부담과 양육비 부담 인식에 따라 부모요인 양육스트레스의 5가지 차원에서 유의한 차이가 있는지 살펴보았다. 조사 결과는 가족형태에 따라 부모요인 양육스트레스에는 유의한 차이가 없다는 것을 보였다. 그러나

가사분담, 배우자 일주일 가사분담시간, 양육부담, 양육비 부담 인식에 따라 부모요인 양육스트레스가 부분적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

가사분담에 따른 부모요인 양육스트레스 차이를 분산 분석한 결과 '사회적고립' 요인에 있어서만 유의한 차이가 없고, 우울감, 역할제한, 배우자관계, 건강문제 스트레스에 있어서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 우울감 스트레스는 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이($F=4.477$)가 있었는데, scheffé test 사후검증의 결과에 의하면, 주로 본인이 가사를 하거나 부부가 같이하거나 가사 스트레스 수준은 유사한 것으로 나타났다. 역할 제한 스트레스에 있어서는 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이($F=11.301$)가 있는데, scheffé test 사후검증의 결과에 의하면, 주로 본인이 가사를 한 경우($M=3.04$)에 가사를 부부가 같이한 경우($M=2.39$)보다 역할 제한스트레스가 더 높은 것으로 나타났다. 배우자관계 스트레스는 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이($F=15.673$)가 있었는데 scheffé test 사후검증의 결과에 의하면, 배우자관계 스트레스는 부모님 등 부부가 주로 하지 않는 경우($M=3.06$)가 가장 높고 다음은 주로 본인이 가사를 한 경우($M=2.42$), 부부가 가사를 같이한 경우($M=1.76$) 순으로 높게 나타났다. 건강문제 스트레스는 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이($F=5.559$)가 있었지만 scheffé test 사후검증의 결과는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 주로 본인이 가사분담을 하는 경우는 부부와 같이 가사분담을 하는 경우보다 역할제한 스트레스와 배우자관계 스트레스가 더 많다는 것으로 요약할 수 있다.

배우자 일주일 가사분담시간에 따른 부모요인 양육스트레스 차이를 분산 분석한 결과 우울감, 역할제한, 사회적고립, 건강문제에 있어서는 유의한 차이가 없고, 배우자와의 관계에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 배우자관계 스트레스는 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이($F=23.854$)가 있었는데, scheffé test 사후검증의 결과는 배우자 일주일 가사시간이 10시간 이상($M=1.78$), 5시간~10시간 미만($M=1.88$), 1~5시간 미만($M=2.31$), 1시간 미만($M=3.37$) 순으로 높게 나타났다. 이는 배우자가 가사일을 많이 도와줄수록 배우자관계 스트레스가 적다는 것을 의미한다.

양육부담에 따른 부모요인 양육스트레스 차이를 분산 분석한 결과 우울감, 사회적고립, 건강문제에서는 유의한 차이가 없고 역할제한, 배우자관계에 있어서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 역할제한 스트레스는 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이($t=3.347$)가 있었고, 배우자관계 스트레스는 $< .001$ 수준에서 유의한 차이($t=4.348$)가 있었다. scheffé test 사후검증의 결과는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났지만 본인이 혼자 양육부담을 하는 경우보다 배우자와 반반 하는 경우가

배우자관계, 역할제한 스트레스가 적다는 것을 의미한다.

양육비 부담인식에 따른 부모요인 양육스트레스 차이를 분산 분석한 결과 우울감, 역할제한, 배우자관계, 사회적고립, 건강문제 모든 영역에서 유의한 결과가 나타났다. 우울감 스트레스는 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이($F=4.426$)가 있었고, 역할제한 스트레스는 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이($F=6.758$)가 있었다. 배우자관계 스트레스는 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이($F=9.641$)가 있었고, 건강문제 스트레스는 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이($F=5.989$)가 있었다. 이는 부모들에게 양육비가 보통 이상의 부담이고 부모요인 양육스트레스에 영향을 주는 중요한 요소임을 의미한다.

따라서 배우자가 가정에서 가사와 양육을 부담해줄수록 어머니가 개인적 자유를 얻는데 도움이 되고 그로 인해 배우자와의 관계에도 긍정적인 영향을 미쳐 양육스트레스가 낮아지는 것으로 사료된다. 배우자와의 관계, 양육참여나 지지가 어머니의 양육스트레스에 중요한 요소라고 주장한 유우영(1998), 박해미(1994), 전영자(1994), 김정(2005), 민성원(2010)의 연구와도 동일한 결과이다.

양육비는 양육스트레스에 영향을 미치는 중요한 요인으로 양육비가 부담된다고 느낄수록 양육스트레스가 더 높아지는 것으로 나타났다. 강희경(1998), 민성원(2010)의 연구에서 양육비부담이 높을수록 양육스트레스도 높아진다고 하여 본 연구결과와 일치한다. 또한 민성원(2010)은 자녀양육비가 부담이 되지 않는 경우 자녀양육태도가 긍정적으로 나타난다고 하였다. 2012년 영아무상보육제도의 실시로 정부에서는 현재 전 계층에게 보육료를 지원하고 있지만 방과후 비용 등 부가적으로 지출되는 비용을 부담해야하므로 양육비에 대해 많은 어머니들이 부담됨을 느끼는 것으로 사료된다. 보육료 지원과 양육스트레스 간의 관계를 분석한 선행연구는 아직 없지만 상관관계가 있을 것이라고 생각된다.

Table 10. 양육환경에 따른 부모요인 양육스트레스

구분		부모요인 양육스트레스				
		우울감	역할 제한	배우자 관계	사회적 고립	건강 문제
가족형태	부부·자녀 가족	2.99	2.86	2.26	2.20	2.36
	조부모·부부·자녀 기타	3.21	3.08	2.55	2.41	2.22
t		-1.440	-1.251	-1.690	-1.402	.882
가사분담	주로 본인	3.07ab	3.04a	2.42b	2.28	2.44
	부부 같이	2.78b	2.39b	1.76c	2.02	2.01
	기타	3.46a	3.15a	3.06a	2.47	2.42
F		4.477*	11.301***	15.673***	2.803	5.559**
배우자 일주일 가사시간	1시간 미만	3.06	2.99	3.37a	2.52	2.43
	1~5시간 미만	3.08	3.00	2.31b	2.20	2.39
	5~10시간 미만	2.87	2.73	1.88bc	2.12	2.22
	10시간 이상	2.95	2.59	1.78c	2.22	2.24
	F	.794	2.236	23.854***	1.644	.635

양육부담	본인	3.05	3.01	2.45	2.28	2.39
	배우자와 반반	2.95	2.56	1.86	2.09	2.18
	t	.790	3.347**	4.348***	1.672	1.704
양육비 부담인식	부담됨	3.12a	3.07a	2.51a	2.39a	2.46a
	보통	2.99ab	2.61b	2.02b	1.99b	2.27ab
	부담되지 않음	2.64b	2.68ab	1.89b	1.98b	1.89b
	F	4.426*	6.758**	9.641***	7.651**	5.989**

* p <.05, ** p <.01, *** p <.001 수준에서 유의함

abc: scheffé test 결과로 p <.05수준에서 유의한 집단 간의 차이가 있는 집단을 서로 다른 문자로 표시하였으며, 문자의 순서는 점수의 크기를 나타낸다

3) 자녀특성에 따른 부모요인 양육스트레스

Table 11은 자녀특성에 따른 부모요인 양육스트레스 차이를 검증한 결과를 나타낸 것이다. 자녀 연령과 자녀 성별에 따른 부모요인 양육스트레스의 5가지 차원에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

자녀의 출생순위는 부모요인 양육스트레스에 있어서 부분적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 부모요인 양육스트레스 가운데 역할제한 스트레스에서만 p <.05 수준에서 유의한 차이(F=4.383)가 있는 것으로 나타났는데, scheffé test 사후검증의 결과에 의하면, 첫째 둘째 자녀인 경우는 스트레스 수준이 비슷하나 셋째 자녀의 경우와 비교하면 스트레스가 상대적으로 더 높은 것으로 나타났다.

따라서 셋째 자녀를 양육할 때는 첫째, 둘째 자녀를 양육할 때 보다 개인적인 자유를 얻는데 스트레스를 덜 받는다는 것을 의미한다. 셋째 자녀를 양육할 경우 어머니가 자녀를 돌보아야 할 시간을 첫째 자녀 또는 둘째 자녀가 어머니를 대신하여 돌봄으로서 어머니가 개인적인 자유를 얻는데 스트레스가 낮아지는 것으로 사료된다.

Table 11. 자녀특성에 따른 부모요인 양육스트레스

구분		부모요인 양육스트레스				
		우울감	역할 제한	배우자 관계	사회적 고립	건강 문제
연령	유아	2.77	2.75	2.03	2.26	2.27
	학령전 아동	3.06	2.92	2.34	2.23	2.35
	t	-1.507	-.915	-1.675	.184	-.480
성별	남자	3.08	2.87	2.33	2.20	2.37
	여자	2.98	2.91	2.28	2.26	2.32
	t	.963	-.315	.379	-.506	.460
출생 순위	첫째 자녀	2.98	2.96a	2.30	2.25	2.32
	둘째 자녀	3.12	2.88a	2.33	2.18	2.35
	셋째 자녀	3.08	2.20b	2.19	2.29	2.52
	F	.686	4.383*	.132	.196	.362

4) 인구통계적 특성에 따른 자녀요인 양육스트레스

인구통계적 특성에 따라 자녀요인 양육스트레스에 차이가 있는지 분석한 결과를 Table 12에 나타냈다. 어머니의 연령대, 최종학력, 소득수준, 맞벌이 여부에 따라 자녀요인 양육스트레스의 4가지 차원에서 유의한 차이가 있는지 살펴본 결과 최종학력, 소득수준, 맞벌이 여부에 따른 자녀요인

양육스트레스에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고, 어머니의 연령대에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

어머니의 연령대에 따라 자녀요인 양육스트레스에 있어서 차이가 있는지 분산 분석(ANOVA)한 결과, 자녀의 '수용성 문제' 요인을 제외한 '부모강화 결여', '주의산만성', '요구성' 요인에 있어서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자녀요인 양육스트레스로서 '부모강화 결여' 요인은 p <.01 수준에서 유의한 차이(F=5.810)가 나타났다. 사후 검증 scheffé test 결과를 보면 20대~30대 초반의 어머니(M=1.68)는 그이상의 연령대의 어머니보다 부모강화 결여 스트레스가 더 높은 것으로 나타났다. '주의산만성' 스트레스는 p <.05 수준에서 유의한 차이(F=3.747)가 있게 나타났다. 사후 검증 scheffé test 결과를 보면 20대~30대 초반의 어머니는 그이상의 연령대의 어머니보다 자녀가 산만하거나 기대에 미치지 못해 받는 스트레스가 더 많은 것으로 나타났다. '요구성' 요인에 있어서도 p <.05 수준에서 유의한 차이(F=3.14)가 나타났으나 scheffé test 사후검증 결과는 유의한 차이가 없게 나타났다.

이러한 결과로부터 20대~30대 초반의 젊은 어머니는 그이상의 연령대의 어머니보다 자녀와 상호작용하면서 부정적 감정의 경험을 더 많이 하고 자녀가 산만하고 기대수준에 못 미친다고 생각하는 경향이 더 많다는 것으로 요약할 수 있다. 따라서 부모의 연령이 젊을수록 자녀에 대한 포용력이 낮아 자녀가 산만한 것에 대해 스트레스가 높은 것으로 사료된다. 이영석과 최외선(1993)의 연구에서는 나이가 많은 어머니들에 비해 젊은 어머니는 자녀양육에 대해 부정적 태도를 가지고 자녀에 대하여 비현실적 기대를 하기 때문에 어머니의 연령이 낮을수록 스트레스가 높다고 보고 하였고, 편은숙(2004)은 어린 어머니는 자녀양육에 대한 지식이나 경험부족으로 보다 많은 양육스트레스를 받는다고 보고하여 본 연구결과와 동일한 결과이다. 강희경(1998), 김기현(2000), 김리진과 윤종희(2001), 민성원(2010)의 연구에서도 어머니의 연령이 낮을수록 양육스트레스가 증가한다는 연구결과와 일치한다. 그러나 어머니의 연령은 양육스트레스와 유의미한 관계가 없다고 보고한 장병옥(1985), 김정(2005)의 연구와는 다른 결과이다.

Table 12. 인구통계적 특성에 따른 자녀요인 양육스트레스

		자녀요인 양육스트레스			
구분		부모강화 결여	주의 산만성	요구성	수용성 문제
연령대	20대 ~30대 초반	1.68a	2.24a	2.40	2.91
	30대 중반	1.38b	2.01ab	2.33	2.86
	30대 후반 ~ 40대	1.39b	1.91b	2.07	2.78
	F	5.810**	3.747*	3.140*	.447
최종 학력	고등학교 이하	1.46	2.13	2.31	2.73
	대학교 이상	1.46	2.01	2.26	2.87
t		.003	1.061	.419	-1.124

	299만원 이하	1.51	2.19	2.29	2.79
소득 수준	300~399만원 이하	1.54	2.13	2.38	2.82
	400~499만원 이하	1.42	1.95	2.27	2.91
	500만원 이상	1.40	1.94	2.16	2.87
	F	.693	1.804	.707	.215
맞벌이 여부	맞벌이 안함	1.40	2.03	2.24	2.86
	맞벌이 함	1.54	2.05	2.31	2.85
	t	-1.654	-.133	-.676	.072

* p <.05, ** p <.01, *** p <.001 수준에서 유의함

abc: scheffé test 결과로 p <.05수준에서 유의한 집단 간의 차이가 있는 집단을 서로 다른 문자로 표시하였으며, 문자의 순서는 점수의 크기를 나타낸다

5) 양육환경에 따른 자녀요인 양육스트레스

양육환경에 따라 자녀요인 양육스트레스에 차이가 있는지 분석한 결과를 Table 13에 나타냈다. 가족형태, 가사분담, 배우자 일주일 가사분담시간, 양육부담, 양육비 부담 인식에 따라 자녀요인 양육스트레스의 4가지 차원에서 유의한 차이가 있는지 살펴본 결과, 배우자 일주일 가사분담시간에 따라 자녀요인 양육스트레스에는 유의한 차이가 없으나 가족형태, 가사분담, 양육부담, 양육비 부담 인식에 따라 부분적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

가족형태에 따라 자녀요인 양육스트레스 4가지 ‘부모강화 결여’, ‘주의산만성’, ‘요구성’, ‘수용성 문제’ 요인에 있어서 차이가 있는지 각각 t-test하였다. 부모·자녀로 구성된 가족형태(M=1.71)는 조부모·부부·자녀 등 기타로 구성된 가족형태(M=1.42)보다 부모강화 결여 스트레스가 적은 것으로 나타났다. ‘주의산만성’ 스트레스에 있어서도 부모자녀로 구성된 가족형태(M=2.47)는 조부모·부부·자녀 등 기타로 구성된 가족형태(M=1.97)보다 적게 나타났다. 부모·자녀로 구성된 가족형태의 ‘요구성(M=2.66)’과 ‘수용성 문제(M=3.30)’ 스트레스는 조부모·부부·자녀 등 기타로 구성된 가족형태의 ‘요구성(M=2.21)’과 ‘수용성 문제(M=2.78)’ 보다 각각 낮게 나타났다.

가사분담에 따라 자녀요인 양육스트레스에 차이가 있는지 분산 분석한 결과, ‘부모강화 결여’ 스트레스는 유의한 차이가 없으나 p <.05 수준에서 ‘주의산만성(F=3.804)’, ‘요구성(F=3.418)’, ‘수용성 문제(F=4.362)’ 요인에 있어서 각각 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. scheffé test 사후검증의 결과는 가사분담을 본인이나 부부가 같이 하는 경우보다 부모를 포함한 다른 사람이 가사분담을 하는 경우가 ‘주의산만성’, ‘요구성’, ‘수용성 문제’ 스트레스가 더 높은 결과를 보였다.

양육부담 인식에 따라 자녀요인 양육스트레스에 차이가 있는지 t-test한 결과, ‘부모강화 결여’ 스트레스만 유의한 차이를 보였다(t=-2.155, p <.05). 주로 양육부담을 본인이 하는 경우(M=1.41) 부부가 같이 양육부담을 하는 경우(M=1.63)보다 ‘부모강화 결여’ 스트레스가 더 낮은 것으로 나타났다.

Table 13. 양육환경에 따른 자녀요인 양육스트레스

구분		자녀요인 양육스트레스			
		부모강화 결여	주의 산만성	요구성	수용성 문제
가족 형태	부부·자녀 가족	1.42	1.97	2.21	2.78
	조부모·부부·자녀 등 기타	1.71	2.47	2.66	3.30
	t	-2.039*	-3.065**	-2.507*	-3.556***
가사 분담	주로 본인	1.43	2.07ab	2.31ab	2.91ab
	부부 같이	1.46	1.85b	2.05b	2.60b
	기타	1.88	2.43a	2.65a	3.22a
	F	2.964	3.804*	3.418*	4.362*
배우자 일주일 가사 시간	1시간 미만	1.58	2.15	2.38	3.09
	1~5시간 미만	1.4	2.07	2.29	2.83
	5~10시간미만	1.56	1.99	2.31	2.85
시간	10시간 이상	1.28	1.82	1.90	2.72
	F	1.191	1.376	2.446	1.095
양육 부담	본인	1.41	2.08	2.30	2.90
	배우자와 반반	1.63	1.94	2.20	2.72
	t	-2.155*	1.252	.799	1.444
양육비 부담 인식	부담됨	1.50	2.14	2.40a	2.97
	보통	1.40	1.84	1.95b	2.68
	부담되지 않음	1.41	1.99	2.32ab	2.66
	F	.686	3.796*	7.145**	3.818*

* p <.05, ** p <.01, *** p <.001 수준에서 유의함

abc: scheffé test 결과로 p <.05수준에서 유의한 집단 간의 차이가 있는 집단을 서로 다른 문자로 표시하였으며, 문자의 순서는 점수의 크기를 나타낸다

양육비부담 인식에 따라 자녀요인 양육스트레스에 차이가 있는지 분산 분석한 결과, 부모강화 결여’ 스트레스는 유의한 차이가 없으나 ‘주의산만성(F=3.796, p <.05)’, ‘요구성(F=7.145, p <.01)’, ‘수용성 문제(F=3.818, p <.05)’ 스트레스에 있어서 각각 유의한 차이가 있었다. 사후검증으로 scheffé test 결과에 의하면, ‘주의산만성’과 ‘수용성 문제’의 평균 값 차이가 없으나 ‘요구성’ 스트레스는 양육비가 부담된다는 부모가 양육비 부담이 보통수준이라고 응답한 부모보다 더 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과로부터 부모·자녀 가족형태보다 조부모·부부·자녀 가족형태에서의 어머니는 자녀요인 스트레스가 더 많고 가사분담을 본인이 하는 경우보다 조부모 포함하여 그 구성원이 하는 경우가 자녀요인 스트레스가 더 많은 것으로 나타났다. 따라서 조부모 가족형태로부터 기인되는 자녀요인 스트레스가 많은 것으로 나타난 것은 자녀를 양육하는 과정에서 양육방식의 차이로 조부모로부터 어머니의 양육스트레스가 높아지는 것으로 사료된다. 백영숙(2007)의 연구에서도 시부모를 모시고 있는 확대가족의 경우 자녀 양육스트레스를 높게 지각한다고 하였고 김선희(2011)는 확대가족 구성원과의 양육방식 및 적절한 관계 형성 등에서 많은 스트레스를 느끼는 것에서 기인하는 것으로 보고하여 본 연구와 일치하는 결과이다. 그러나 가족형태에 따른 양육스트레스가 유의미한 차이가 없다고 보고한 김경아(1990), 민성원(2010)의 연구결과도 있다.

6) 자녀특성에 따른 자녀요인 양육스트레스

Table 14는 자녀특성에 따른 자녀요인 양육스트레스 차이를 t-test한 결과를 나타낸 것이다. 자녀 연령과 자녀 출생순위에 따른 자녀요인 양육스트레스의 4가지 차원에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나 자녀성별에 따라 부분적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자녀의 성별은 자녀요인 양육스트레스에 있어서 ‘주의산만성’ 스트레스만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.611$, $p<.05$). 여자 자녀보다 남자 자녀가 ‘주의산만성’ 스트레스가 더 많은 것으로 나타났다.

Table 14. 자녀특성에 따른 자녀요인 양육스트레스

구분		자녀요인 양육스트레스			
		부모강화 결여	주의 산만성	요구성	수용성 문제
자녀 연령	유아	1.61	2.12	2.37	2.89
	학령전 아동	1.44	2.03	2.26	2.85
	t	1.419	.661	.716	.289
자녀 성별	남자	1.48	2.18	2.34	2.89
	여자	1.45	1.93	2.22	2.82
	t	.463	2.611*	1.106	.684
자녀 출생순위	첫째 자녀	1.50	2.09	2.34	2.91
	둘째 자녀	1.38	1.98	2.20	2.80
	셋째 자녀	1.36	1.73	1.82	2.48
	F	1.194	1.876	2.776	1.892

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$ 수준에서 유의함
abc: scheffé test 결과로 $p<.05$ 수준에서 유의한 집단 간의 차이가 있는 집단을 서로 다른 문자로 표시하였으며, 문자의 순서는 점수의 크기를 나타낸다

이는 남아를 양육하는 부모는 여아를 양육하는 부모보다 자녀가 더 산만하고 기대에 못 미친다고 생각한다는 것을 의미한다. 여아에 비해 남아의 신체적 활동량이 많고 행동반경이 넓어 보살핌과 주의가 더욱 필요하여 스트레스가 더 높은 것으로 사료된다. 정순진(2007)의 연구결과에서도 남아를 키우는 어머니의 경우 여아를 키우는 어머니에 비하여 상대적으로 주의산만적 성향으로 인한 양육스트레스가 많은 것으로 볼 수 있다는 결과를 보고하였고 Crinic & Greenberg(1990), 신숙재(1997), 강희경(1998), 홍희란(2000)의 연구결과와도 동일한 결과이다. 하지만 자녀의 성별이 양육스트레스와 유의하지 않다고 보고한 박해미(1994), 박성욱(1997), 김기현과 강희경(1997), 정지연(2002)의 연구결과와는 일치하지 않으며 오히려 여아의 어머니가 스트레스를 더 많이 받는다고 보고한 이정희(2000), 편은숙(2004)의 연구와도 상반되는 연구결과이다.

4. 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향

1) 부모요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향

Table 15는 부모요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는

영향을 검증한 결과이다. 이는 부모요인 양육스트레스를 우울감, 역할제한, 배우자관계, 사회적고립, 건강문제 스트레스를 독립변인으로 두고, 삶의 질을 심리적 만족, 신체적 만족, 생활환경 만족, 이동환경 만족, 시간여유 만족을 종속변수로 두고 각각 다중 회귀분석을 실시한 결과를 요약한 것이다.

부모요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향은 각각 $p<.001$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 삶의 질에 있어서 심리적 만족도에 미치는 영향을 살펴본 결과 $p<.001$ ($F=49.418$) 수준에서 부모요인 양육스트레스가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 50.5%이다. 부모요인 양육스트레스 가운데 역할제한($\beta=-.22$, $t=-3.75$, $p<.001$)과 건강문제($\beta=-.19$, $t=-3.44$, $p<.001$)가 심리적 만족에 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모로서 개인적인 자유를 갖는데 제한을 갖거나 건강문제에 대해 스트레스를 많이 받을수록 심리적 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

삶의 질에 있어서 신체적 만족에 미치는 부모요인 양육스트레스의 영향을 살펴본 결과 $p<.001$ ($F=34.115$) 수준에서 유의하게 나타났으며 설명력은 41.1%이다. 부모요인 양육스트레스 가운데 역할제한($\beta=-.20$, $t=-3.09$, $p<.001$), 사회적고립($\beta=-.20$, $t=-3.38$, $p<.001$), 건강문제($\beta=-.26$, $t=-4.42$, $p<.001$)가 신체적 만족에 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모로서 개인적인 자유를 갖는데 제한을 갖고 부모 역할을 위하여 신체적으로 고립되었다고 인식하고 건강상 문제가 있다고 인식할수록 신체적 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

삶의 질에 있어서 생활환경 만족에 미치는 영향을 살펴본 결과 $p<.001$ ($F=19.314$) 수준에서 부모요인 양육스트레스가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 28.1%이다. 부모요인 양육스트레스 가운데 사회적고립($\beta=-.42$, $t=-6.32$, $p<.001$)이 생활환경 만족에 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모 역할을 위하여 신체적으로 고립되었다고 인식할수록 생활환경 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

삶의 질에 있어서 이동환경 만족에 미치는 영향을 살펴본 결과 $p<.001$ ($F=14.922$) 수준에서 부모요인 양육스트레스가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 22.7%이다. 부모요인 양육스트레스 가운데 사회적고립($\beta=-.42$, $t=-6.10$, $p<.001$)이 이동환경 만족에 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모 역할을 위하여 신체적으로 고립되었다고 부정적으로 인식할수록 이동환경 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

삶의 질에 있어서 시간여유 만족에 미치는 부모요인

양육스트레스의 영향을 살펴본 결과 $p < .001$ ($F=31.293$) 수준에서 유의하게 나타났으며 설명력은 39.2%이다. 부모요인 양육스트레스 가운데 역할제한이 시간여유 만족에 의미있는 영향($\beta=-.22$, $t=-3.75$, $p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모로서 개인적인 자유를 갖는데 제한을 많이 가질수록 시간여유 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

Table 15. 부모요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향

변인		Beta	t	F	Adjusted R ²
종속변인: 삶의 질	독립변인: 부모요인 양육스트레스				
심리적 만족	우울감	-0.02	-0.34	49.418***	.505
	역할제한	-0.22	-3.75***		
	배우자관계	-0.11	-1.93		
	사회적고립	-0.40	-7.22		
	건강문제	-0.19	-3.44***		
신체적 만족	우울감	-0.15	-2.61	34.115***	.411
	역할제한	-0.20	-3.09**		
	배우자관계	-0.07	-1.07		
	사회적고립	-0.20	-3.38***		
	건강문제	-0.26	-4.42***		
생활환경 만족	우울감	0.01	0.09	19.314***	.281
	역할제한	-0.07	-0.97		
	배우자관계	-0.15	-2.20		
	사회적고립	-0.42	-6.32***		
	건강문제	0.00	0.02		
이동환경 만족	우울감	0.00	0.06	14.922***	.227
	역할제한	-0.09	-1.20		
	배우자관계	-0.04	-0.63		
	사회적고립	-0.42	-6.10***		
	건강문제	-0.01	-0.15		
시간여유 만족	우울감	-0.03	-0.44	31.393***	.392
	역할제한	-0.61	-9.25***		
	배우자관계	-0.04	-0.68		
	사회적고립	-0.05	-0.86		
	건강문제	0.10	1.65		

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

이와 같은 결과로부터 삶의 질을 결정하는데 부모요인 양육스트레스가 중요한 요인임이 밝혀졌다. 특히 역할제한 스트레스가 심리적 만족, 신체적 만족, 시간여유 만족과 같은 삶의 질을 평가하는데 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일반아동을 둔 어머니의 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 연구는 많지 않아 정확히 일치하는 선행연구는 찾아볼 수 없었지만 본 연구와 비슷한 연구로 이화영(2010)의 연구에서는 타인양육에 의한 스트레스가 높을수록 심리적 영역, 생활환경 영역의 삶의 질에 부정적인 영향을 미치고 오히려 부모역할에 대한 부담감 및 스트레스가 높을수록 사회적 영역에 대한 삶의 질이 높아진다고 보고하여 부모요인 스트레스가 삶의 질에 부정적인 영향을 미치는 것에는 부분적으로 일치하는 결과를 나타내고 있다.

2) 자녀요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향

Table 16은 자녀요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 검증한 결과이다. 자녀요인 양육스트레스는 부모강화 결여, 주의산만성, 요구성, 수용성 문제를 독립변인으로 두고, 삶의 질은 심리적 만족, 신체적 만족, 생활환경 만족, 이동환경 만족, 시간여유 만족을 종속변수로 두고 각각 다중 회귀분석을 실시하였다.

Table 16. 자녀요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향

변인		Beta	t	F	Adjusted R ²
종속변인: 삶의 질	독립변인: 자녀요인 양육스트레스				
심리적 만족	부모강화 결여	-0.11	-1.55	21.327** *	.254
	주의산만성	-0.14	-1.59		
	요구성	-0.31	-3.67***		
	수용성 문제	-0.06	-0.90		
	부모강화 결여	0.00	0.05		
신체적 만족	주의산만성	-0.26	-2.99**	17.230**	.214
	요구성	-0.14	-1.60		
	수용성 문제	-0.16	-2.27*		
	부모강화 결여	-0.03	-0.40		
	주의산만성	-0.29	-3.10**		
생활환경 만족	요구성	-0.11	-1.20	10.783**	.142
	수용성 문제	-0.02	-0.23		
	부모강화 결여	-0.07	-1.00		
	주의산만성	-0.30	-3.26**		
	요구성	-0.09	-1.07		
이동환경 만족	수용성 문제	0.01	0.17	11.992**	.155
	부모강화 결여	0.17	2.45*		
	주의산만성	-0.15	-1.72		
	요구성	-0.28	-3.29**		
	수용성 문제	-0.21	-2.96**		
시간여유 만족	주의산만성	-0.15	-1.72	17.642** *	.219
	요구성	-0.28	-3.29**		
	수용성 문제	-0.21	-2.96**		
	부모강화 결여	0.17	2.45*		
	주의산만성	-0.15	-1.72		

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

자녀요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향은 유의한 것으로 나타났다. 삶의 질에 있어서 심리적 만족에 미치는 영향을 살펴본 결과 $p < .001$ ($F=21.317$) 수준에서 자녀요인 양육스트레스가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 25.4%이다. 자녀요인 양육스트레스 가운데 요구성($\beta=-.31$, $t=-3.67$, $p < .001$)이 심리적 만족에 의미있는 영향 요인으로 나타났다. 이는 자녀가 부모에게 요구하는 직접적 압력을 준다고 인식할수록 부모의 심리적 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

삶의 질에 있어서 신체적 만족에 미치는 영향을 살펴본 결과 $p < .01$ ($F=17.230$) 수준에서 자녀요인 양육스트레스가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 21.4%이다. 자녀요인 양육스트레스 가운데 주의산만성($\beta=-.26$, $t=-2.99$, $p < .01$)과 수용성 문제($\beta=-.16$, $t=-2.27$, $p < .05$)가 신체적 만족에 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모가 자녀를 산만하고 기대에 미치지 못한다고 생각하고 특히 자녀의 신체적, 지적, 정서적 특징이 기대에 못 미친다고 생각할수록

신체적 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

삶의 질에 있어서 생활환경 만족과 이동환경 만족에 미치는 영향을 살펴본 결과 $p < .05$ 수준에서 자녀요인 양육스트레스가 각각 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명력은 각각 14.2%와 15.5%이다. 생활환경 만족과 이동환경 만족 모두 주의산만성이 각각 중요한 영향요인($\beta = -.29$, $\beta = -.30$)으로 나타났다. 이는 부모가 자녀가 산만하다고 생각할수록 생활환경 및 이동환경에 대한 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

삶의 질에 있어서 시간여유 만족에 미치는 영향을 살펴본 결과 $p < .001$ ($F=17.642$) 수준에서 자녀요인 양육스트레스가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 21.9%이다. 자녀요인 양육스트레스 가운데 부모강화 결여, 요구성, 수용성 문제가 시간여유 만족에 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부모강화 결여는 $p < .05$ 수준($\beta = .17$, $t = 2.45$)에서 긍정적 영향을, 요구성은 $p < .01$ 수준($\beta = -.28$, $t = -3.29$)에서, 수용성 문제는 $p < .01$ 수준($\beta = -.21$, $t = -2.96$)에서 시간여유 만족에 부정적 영향을 준 것으로 나타났다. 이는 자녀가 부모에게 갖는 정서적 반응이 부정적일수록 시간여유 만족도가 떨어지고, 자녀가 부모에게 직접적인 압력을 주며 자녀가 부모의 기대수준에 못 미치는 신체적, 지적, 정서적 특징을 인식할수록 시간여유 만족도가 떨어진다는 것을 의미한다.

이와 같은 결과로부터 삶의 질을 결정하는데 자녀요인 양육스트레스가 중요한 요인임이 밝혀졌다. 특히 자녀가 산만하고 부모의 기대수준에 못 미친다고 인식할수록 심리적 만족, 생활환경 만족, 이동환경의 만족과 같은 삶의 질을 평가하는데 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 서지유(2014)의 연구에서는 자녀양육스트레스의 하위변인 중 아동의 까다로운 기질이 어머니의 삶의 질에 유의미한 영향을 준다고 보고하여 변인이 일치하지는 않지만 자녀요인으로 인한 양육스트레스가 어머니의 삶의 질에 영향을 미친다는 것에는 동일한 결과이다.

V. 결론 및 제언

1. 요약 및 결론

가족의 특성에 따른 양육스트레스를 알아본 결과는 다음과 같다.

첫째, 인구통계적 특성에 따른 부모요인 양육스트레스는 부모의 최종학력이 낮을수록 사회적으로 인한 양육스트레스가 높았다.

둘째, 양육환경에 따른 부모요인 양육스트레스는 가사분담의 경우 부부가 같이, 주로 본인, 기타 순으로 역할제한, 배우자관계, 건강문제, 우울감으로 인한 양육스트레스가 낮았다. 배우자의 일주일 가사시간의 경우 배우자가 가사 일을 많이 도와줄수록 배우자관계로 인한 양육스트레스가 낮았고 양육부담의 경우는 본인이 하는 경우보다 배우자와 반반 했을 경우 역할제한이나 배우자관계로 인한 양육스트레스가 낮았다. 양육비 부담 인식의 경우 부담된다가 부담되지 않는다 보다 배우자관계, 사회적으로, 역할제한, 건강문제, 우울감으로 인한 양육스트레스가 높았다.

셋째, 자녀특성에 따른 부모요인 양육스트레스는 자녀의 출생순위에서 셋째 자녀, 둘째 자녀, 첫째 자녀 순으로 역할제한으로 인한 양육스트레스가 낮았다.

넷째, 인구통계적 특성에 따른 자녀요인 양육스트레스는 20대~30대 초반의 어머니가 그 이상의 연령대의 어머니보다 부모강화 결여, 주의산만성, 요구성으로 인한 양육스트레스가 높았다.

다섯째, 양육환경에 따른 자녀요인 양육스트레스는 가족형태의 경우 부부와 자녀로 이루어진 가족보다 조부모, 부부, 자녀, 기타로 이루어진 가족이 부모강화 결여, 주의산만성, 요구성, 수용성 문제로 인한 양육스트레스가 높았다. 가사분담의 경우 본인이나 부부가 같이 할 경우보다 부모를 포함한 다른 사람이 가사분담을 할 경우가 주의산만성, 요구성, 수용성 문제로 인한 양육스트레스가 높았다. 양육부담의 경우 양육부담을 본인이 하는 경우가 부부가 같이 부담을 하는 경우보다 부모강화 결여로 인한 양육스트레스가 낮았다. 양육비부담 인식의 경우 부담된다가 보통수준 보다 주의산만성, 요구성, 수용성 문제로 인한 양육스트레스가 높았다.

여섯째, 자녀특성에 따른 자녀요인 양육스트레스는 자녀 성별의 경우 남자 자녀가 여자 자녀 보다 주의산만성으로 인한 양육스트레스가 높았다.

양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 알아본 결과는 다음과 같다.

첫째, 부모요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향은 심리적 만족의 경우 역할제한, 건강문제로 인한 삶의 질이 낮았다. 신체적 만족의 경우 역할제한, 사회적으로, 건강문제로 인한 삶의 질이 낮았고 생활환경 만족과 이동환경 만족의 경우 사회적으로 인한 삶의 질이 낮았으며 시간여유 만족의 경우 역할제한으로 인한 삶의 질이 낮았다.

둘째, 자녀요인 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향은 심리적 만족의 경우 요구성으로 인한 삶의 질이 낮았고 신체적 만족의 경우 주의산만성과 수용성 문제로 인한 삶의 질이

낮았다. 생활환경 만족과 이동환경 만족의 경우 주의산만성으로 인한 삶의 질이 낮았고 시간여유 만족의 경우 부모강화 결여로 인한 삶의 질은 높았으며 이에 반해 요구성, 수용성 문제로 인한 삶의 질이 낮았다.

위의 연구결과에 따라 어머니들의 양육스트레스를 완화하고 삶의 질을 높이기 위해 다음과 같은 결론을 얻어 낼 수 있었다.

첫째, 양육스트레스를 감소시키고 삶의 질을 높이기 위한 방안으로 자녀출산 시 부모교육을 실시하여야 한다. 연구결과 젊은 어머니일수록 부정적 감정의 경험을 더 많이 하고 양육스트레스가 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 누구든지 출산을 하면 처음 부모가 되지만 아이를 어떻게 육아해야하는지 잘 알지 못하기 때문에 이것이 하나의 스트레스로 작용한다. 자녀가 태어나면 의무적으로 자녀양육에 대한 부모교육을 받게 할 필요성이 있고 양육 중에는 부모의 양육스트레스척도 검사지를 활용하여 양육스트레스를 진단하거나 또는 부모의 성향과 자녀의 기질 검사 등을 통하여 객관적으로 이해를 하고 또한 이를 활용하여 부모 상담과 치료, 부모교육, 아동심리치료 등을 한다면 양육스트레스를 완화하는데 도움이 될 것이다. 또한 아버지의 양육참여도나 가사분담 비율이 높을수록 어머니의 양육스트레스가 낮아지는 것으로 나타났다. 부모교육프로그램에는 아버지의 자발적인 양육참여가 이루어질 수 있도록 바람직한 자녀 양육을 위한 책임인식 공유, 아버지 양육참여 효과 등의 교육 내용을 포함하여야 하겠다.

둘째, 육아관련 시설의 확충과 정보제공 및 홍보가 강화되어야 할 것이다. 연구결과 어머니의 교육수준이 낮을수록 사회적이고립으로 인한 양육스트레스가 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 국가에서 제공하는 육아정보지원센터, 시간제보육시설 등 사회적 지원이 있어도 이에 대한 홍보가 부족하여 정보를 쉽게 접하지 못하는 부모들은 육아로 힘이 들 때에 기관을 활용하지 못한다. 또한 정보를 알더라도 기관수에 비해 이용자가 많아 이용하려면 예약을 해야 하는 등 불편이 따르고 있어 부모가 급하게 필요한 상황에는 이용하지 못하는 결과가 따르므로 정부는 어머니들의 고충을 이해하고 쉽고 편리하게 이용할 수 있도록 육아관련 시설의 확충과 정보제공 및 홍보가 강화되어야 할 것이다.

셋째, 어머니들의 양육스트레스를 감소시키고 삶의 질을 높이기 위한 방안으로 어머니 자신만을 위한 시간을 가져야 한다. 연구결과에 따르면 어머니는 자녀양육을 함에 있어서 역할제한으로 인해 양육스트레스를 받고 또 시간여유 만족이 높을 경우 삶의 질이 높아진다고 했다. 그러므로 어머니는 자신만을 위한 시간을 가져 자아 만족감을 높이고 심리적인 안정을 취한다면 어머니와 자녀 모두에게 긍정적인 효과를

나타낼 것이다.

넷째, 양육비 지원에 따른 차등적인 사회적 지원이 필요하다. 연구결과에 따르면 양육스트레스에 양육비가 큰 부담으로 작용한다고 했다. 양육비가 부담되는 경우 부모들은 양육스트레스를 높게 인지하고 그로인한 양육스트레스는 자녀양육태도에 부정적인 영향을 미치므로 자녀 교육에 대한 국가적인 재정적 뒷받침이 절대적으로 필요하다. 영아무상보육제도가 실시되고 있는 현재 시점에서 양육비가 부담으로 작용한다는 것에 대하여 원인규명을 하고 보육료 지원과 양육스트레스 간의 관계를 분석하여 보육료의 차등적인 지원 등 실질적인 정책결정에 도움이 되어야 하겠다.

2. 제언

연구 결과를 토대로 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 연구대상을 서울 및 경기지역의 미취학 아동을 둔 어머니를 중심으로 조사한 것으로서, 연구결과를 전체 부모의 결과로 일반화하기 어렵다. 따라서 연구대상을 다양하게 하여 비교 분석할 필요가 있을 것이다. 또한 아버지의 육아참여도가 높아지는 추세에 따라 아버지의 자녀 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 연구해 볼 필요성이 있다. 둘째, 본 연구에서는 설문지를 이용하여 어머니의 양육스트레스 척도, 삶의 질 척도를 측정한 양적 연구였으므로 이후 연구에서는 양육스트레스에 요인이 될 수 있는 다양한 변인을 알아보고 심층면접이나 다면적 방법을 통하여 질적 연구를 해 볼 필요성이 있다. 셋째, 양육스트레스와 삶의 질의 선행연구들을 살펴보면 각 변인과의 관계에서 연구마다 다양한 결과를 보여주고 있다. 이에 일관되게 나타나지 않는 결과에 대한 원인을 규명해 보고 분석을 해보는 연구도 의미 있을 것이다.

참고문헌

- 강희경. (1998). 3세 이하 자녀를 둔 전문·사무직 취업모의 양육스트레스: 어머니의 역할관과 지위 체계를 중심으로. 경희대학교 박사학위논문.
- 고성혜. (1994). 어머니가 지각한 양육스트레스에 관한 연구. **한국청소년연구**, 18, 21-37.
- 권한경. (2011). 중년여성이 인지하고 있는 삶의 질이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 김경아. (1990). 기혼여성이 지각한 가정 경영상의 스트레스

- 수준 및 관련 변인 고찰. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김기현. (2000). 맞벌이 부부의 양육스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색. 경희대학교 박사학위논문.
- 김기현, 강희경. (1997). 양육스트레스 척도의 개발. **대한가정학회지**, 35(5), 141-150.
- 김동진. (2012). 조손가족 조부모의 삶의 질에 미치는 양육스트레스의 영향. 서울기독대학교 박사학위논문.
- 김리진, 윤종희. (2000). 직장보육시설을 이용하는 취업모의 양육스트레스에 관한 생태학적 연구 - 만 6 세 이하 자녀를 둔 전문직, 사무직 및 생산직 여성을 중심으로. **가정관리학회지**, 38(12), 47-58.
- 김선희. (2011). 기혼 취업 여성의 자녀양육스트레스와 관련변인에 대한 연구 : 자녀양육기를 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김인경. (2015). 양육스트레스와 목회적 돌봄. 감리교신학대학교 석사학위논문.
- 김정. (2005). 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여도와 어머니의 양육 스트레스와의 관계. 건국대학교 석사학위논문.
- 김지연. (2003). 취업모의 자녀양육스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. 한일장신대학교 석사학위논문.
- 김태현. (1998). 노년기 삶의 질 향상에 관한 연구. 한국노년학, 18(1), 150-169.
- 김혜성. (2001). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 자녀에 대한 사회정서적 투자와의 관계. 경희대학교 석사학위논문.
- 김혜신. (2003). 맞벌이부부의 부모역할갈등과 심리적 복지. 전남대학교 석사학위논문.
- 남유리. (1989). 취업주부와 비취업주부의 스트레스 지각에 관한 비교연구 : 취업주부는 서울시내 일부 여중고 교사를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 노유자. (1988). 서울지역 중년기 성인의 삶의 질에 관한 분석 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 민성길, 김광일, 박일호. (2002). (한국판)세계보건기구 삶의 질 척도 지침서.
- 민성길. (2002). 소화기질환과 삶의 질 : 삶의 질이란?. **대한소화기학회지**, 2002, 45-54.
- 민성원. (2010). 양육스트레스가 양육태도에 미치는 영향 : 서울시 동대문구 어린이집 학부모를 중심으로. 경희대학교 석사학위논문.
- 박삼수. (2004). 맞벌이 부부의 자녀 양육스트레스에 관한 연구. 청주대학교 석사학위논문.
- 박성옥. (1997). 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스. **한국생활과학지**, 6(2), 37-45.
- 박희선. (1999). 주말부부의 양육스트레스와 양육죄책감에 관한 연구. 경희대학교 석사학위논문.
- 박해미. (1994). 자녀양육 행동과 관련된 부모의 스트레스 분석. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박현철. (2001). 군인의 삶의 질 향상에 관한 연구 : 스트레스원, 사회적 지지를 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 배나래. (2007). 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구. 대구대학교 박사학위논문.
- 백영숙. (2007). 어머니의 자녀양육 스트레스와 양육죄책감이 양육태도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 서지유. (2014). 어머니의 자녀양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향. 경기대학교 석사학위논문.
- 신숙재. (1997). 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 안지영. (2000). 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육 신념, 효능감 및 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 안지영, 박성연. (2002). 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육 신념, 효능감 및 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 40(1), 53-68.
- 안화선. (2008). 한국과 중국 기혼취업여성의 주관적 삶의 질에 관한 비교연구. 전남대학교 박사학위논문.
- 엄선희. (1999). 유아의 일상적 스트레스와 어머니의 자녀 양육스트레스에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 연희숙. (2014). 장애아동 어머니의 양육스트레스가 심리적 복지감과 가족 삶의 질에 미치는 영향. 청주대학교 석사학위논문.
- 유우영, 최진아, 이숙. (1998) 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 사회적지지, **한국가정관리학회지**, 16(1), 51-61.
- 윤창영. (2001). 기혼 직장 여성의 주관적 삶의 질에 대한 연구 : 직장-가정 갈등 모형과 영역별 삶의 질 모형의 통합. 성균관대학교 박사학위논문.
- 이경숙, 염현경, 신윤오. (2000). 한국형 부모 양육스트레스 척도(Parent Stress Index)개발을 위한 예비연구. **소아청소년정신의학**, 11(1), 70-78.
- 이연정. (2010). 양육스트레스감소훈련이 재활치료 중인 장애아 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 이영석, 최희선. (1993). 개인적 자원이 스트레스 인지도에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 31(2), 97-109.

- 이정우, 이정숙, 박미금. (1998). 한국 도시인의 가치지향성 및 생활관리전략에 따른 생활만족도에 관한 연구. **한국가족자원경영학회지**, 2(2), 1-19.
- 이정희. (2000). 어머니가 인지한 자녀 양육스트레스와 유아 부적응 행동과의 관계. 건국대학교 석사학위논문.
- 이지희. (2005). 아버지의 양육 참여도 및 양육스트레스와 유아의 사회적 능력과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이화영. (2010). 다자녀가구 어머니의 양육스트레스가 삶의 질에 미치는 영향. 경희대학교 석사학위논문.
- 이화진. (2004). 조손세대 조부모의 양육스트레스가 조부모의 정신건강에 미치는 영향 : 사회적지지 효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 장병옥. (1985). 도시주부의 스트레스 인지수준 및 적응방법에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 정민자. (1992). 정상가족의 가족체계 유형 및 가족스트레스, 가족자원과 대응책략에 관한 연구. **대한가정학회지**, 30(2), 189-218.
- 정순진. (2007). 한국형 부모 양육스트레스 척도의 효용성에 관한 연구. 광주시 학원전기 아동을 둔 부모를 대상으로. 경원대학교 석사학위논문.
- 정수인, 이기영(2007). 기혼직장인의 직장-가정의 상호작용에 관한 연구. **한국가족자원경영학회지**, 11(1), 83-107.
- 정지연. (2002). 유아의 문제행동에 관한 어머니의 지각, 어머니-유아간의 조화적합성과 어머니의 양육 스트레스와의 관계. 경희대학교 석사학위논문.
- 조은숙. (1999). 전문직과 비전문직 취업모의 역할긴장에 대한 대처행동 비교 연구. **한국가정관리학회지**, 17(4), 173-192.
- 최경례. (2007). 스트레스 대처훈련 프로그램이 통합교육 대상 초등 장애아 어머니의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 최수정. (2001). 도구개발을 통한 한국노인의 삶의 질에 관한 조사연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 편은숙. (2004). 영유아기 자녀를 둔 취업모의 어머니 역할인식과 자녀양육스트레스. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 통계청 (2013). 국민 삶의 질 지표. <http://qol.kostat.go.kr>
- 황경열, 고일영, 용홍출. (2010). 장애아동 어머니의 개인특성, 장애수용 태도, 양육스트레스가 장애아동 가족 삶의 질에 미치는 영향. **지체.중복.건강장애연구**, 53(2), 1-22.
- Abidin RR. (1990). *Parenting stress index short-form*. Charlottesville VA: Pediatric Psychology Press.
- Andrews FM, Withey SB. (1976). *Social indicators of well-being : Americans' perceptions of life quality*. NY: Plenus Press, 24-25.
- Crinic KA, Booth CL. (1991). Mothers and fathers perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *J Marriage Fam*, 53(4), 1042-1050.
- Crinic KA, Greenberg MT. (1990). Minor parenting stress with young children. *Child Dev*, 61(5), 1628-1637.
- Dalkey NC, Roureke DL. (1973). The Delphi procedure and rating quality of life factors. In EPA, *QOL Concept*, 209-221. Washington, DC: Environmental Protection Agency.
- Dubos R. (1976). The state of health and quality of life. *West J Med*, 125(1), 8-9.
- Groot AD. (1986). *An analysis of the concept of quality of life*. In: Ventafridda V, van Dam FSAM, Yancik R, Tamburini M (Eds), Assessment of quality of life and cancer treatment, 65-76. Yew York.
- Johnson JP, Mccauley CR, Copley JB. (1982). The quality of life of hemodialysis and transplant. *Kidney Int*, 22(3), 286-291.
- Meeberg GA. (1993). Quality-of-Life - a Concept Analysis. *J Adv Nurs*, 18(1), 32-38.
- Megone C. (1990). *The quality of life starting from Aristotle*. In: S. Baldwin, C. Godfrey, C. Propper, (Eds), Quality of Life: perspective and policies, 28-41. New York: Routledge.
- Padilla GV, Grant MM. (1985). Quality of life as a cancer nursing outcome variable. *Adv Nurs Sci*, 8(1), 45-60.
- Parsons T, Bales RF. (1955). *Family, socialization and interacrion process*. Glencoe, IL: The Free Press.
- Young KJ, Longman AJ. (1983). Quality of life and persons with melanoma: A Pilot study. *Cancer Nurs*, 6(3), 219-225.
- WHO (1993). WHOQOL study protocol. WHO, Genova.
- OECD (2015). "How's life in Korea?", Better life initiative in korea. <http://www.oecd.org>