

## 크리스천 워킹맘의 양육스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 자기격려와 정서적 지지의 매개효과를 중심으로

엄 광 은\* 김사라형선\*\*

### 국문초록

본 연구는 첫째, 영유아 자녀를 양육하는 크리스천 워킹맘의 양육스트레스가 심리적 소진에 영향을 미치는지, 둘째, 매개하는 변인으로 자기격려, 정서적 지지가 유의미한지를 검증하는 것이었다. 전국의 크리스천 영유아(0-6세) 워킹맘 202명을 대상으로 설문조사를 실시하고, SPSS 22.0으로 분석하였다.

연구 결과 첫째, 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스, 심리적 소진, 자기격려, 정서적 지지 간 모두 유의한 상관관계를 보였다. 양육스트레스와 심리적 소진 간 정적 상관을, 양육스트레스, 심리적 소진과 자기격려, 정서적 지지에서는 부적 상관을 보였다. 둘째, 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려와 정서적 지지의 매개효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 이는 크리스천 영유아 워킹맘들이 양육스트레스로 인해 심리적 소진 상태에 있더라도 자기격려, 정서적 지지의 수준이 높으면 심리적 소진 상태를 완화하는 것으로 해석된다. 이 연구의 의의는 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스로 인한 심리적 소진을 회복시키고, 예방하기 위해 부모 교육이나 상담에서 주요 치료 변인으로 자기격려와 정서적 지지를 제시하였다. 이외에 자기격려와 정서적 지지를 증진하는 크리스천 집단상담 프로그램이 개발될 수 있도록 기초자료를 제시하였다.

**주제어:** 크리스천 워킹맘, 양육스트레스, 심리적 소진, 자기격려, 정서적 지지

\* 한국침례신학대학교 상담 및 임상심리학과 박사과정, 제1저자

\*\* 한국침례신학대학교 상담 및 임상심리학과 교수, 교신저자

## I. 여는 글

최근 들어 영유아를 가진 워킹맘의 심리적 소진에 관한 문제들이 제시되고 있다(김사라형선, 2023). 취업포털 인크루트(2021) 보고에 따르면, 직장인 750명을 대상으로 최근 1년간 심리적 소진을 경험한 적 있느냐는 질문에 직장인 3명 중 2명(64.1%)이 경험한 적 있다고 응답하였다. 심리적 소진이 오면 불안, 우울, 무감각, 냉담한 태도(한아름, 오인수, 2014), 신체적 증상(채영란, 유수정, 이은자, 박은하, 2017) 등이 나타난다. 특히 부모의 소진은 정서, 신체의 피로로 정신 건강 문제로 이어질 수 있고 자녀 양육에 부정적 영향을 미칠 수 있다(한은아, 김보연, 이상민, 신호정, 2011). 이외에 부모 소진은 가정폭력, 아동학대 및 방임과 같은 부정적 양육행동과 밀접한 관련이 있고 사회 문제로도 확대될 수 있어 심각하다(Griffith, 2020; Mikolajczak et al., 2019). 이상과 같이 부모 소진은 부모 자신뿐 아니라 자녀에게도 악영향을 끼칠 수 있어 주목해야 한다.

부모 소진 중, 워킹맘의 소진에 대한 문제가 더욱 심각하다. 워킹맘들은 직장으로 출근해서 퇴근 후 다시 가정으로 출근하므로 쉬는 시간 없이 직업, 양육 등에 시달려 더 힘들다(김종두, 2018; 김나현, 이은주, 광수영, 2013). 최근 코로나로 인해 아이들의 활동이 제한되고, 위탁기관이나 외부 활동이 제한되어 워킹맘의 양육 어려움이 더 가중되었다(양혜정, 강상준, 2023). 더욱이 나라 전체가 사회적 거리두기를 하면서 주변 사람들의 도움을 받을 수 없어 자녀를 혼자 감당하다가 심한 심리적 소진을 겪었다(김성현, 2021; 주하나, 2020; 유지은, 김현수, 2021). 특히 만 0세부터 만 5세에 해당하는 영유아를 양육하는 맞벌이 가정의 워킹맘이 더 힘들다고 보고되었다(성경하, 고선강, 2020).

심리적 소진에 영향을 미치는 요인들은 업무 스트레스, 대인관계, 자기 문제(임해은, 권연희, 2015), 금전적 어려움, 건강 문제, 성공과 성취에 대한 압박, 워킹맘의 양육스트레스 등이 있는데 그중에서 워킹맘의 양육스트레스가 심리적 소진에 큰 영향을 미친다(김종두, 2018; 엄선이, 조동혁, 2022; 한은아, 김보연, 이상민, 신호정, 2011). 양육스트레스란 부모가 자녀를 양육하면서 일상적으로 지각하는 스트레스를 말하며(Abidin, 1990), 부모 역할 수행 과정에서 경험하는 일상적 스트레스, 부모 역할에 대한 부담감 및 정신적 고통과 타인 양육에 대한 죄책감을 말한다(김기현, 강희경, 1997). 워킹맘들은 퇴근 후에도 쉴 수 없는 상황과 집안일과 육아를 병행해야 하는 부담감이 스트레스로 작용한다(김안나, 2014). 워킹맘의 양육스트레스는 일상생활에서

지속되는데, 직장 생활까지 병행하게 되어 소진에 이르게 된다(엄연용, 송원영, 2021; 김사라형선, 2023). Lazarus & Folkman(1984)에 따르면 양육스트레스를 조절하는 자원이 부족하고, 스트레스를 적절히 다루지 못하는 상태가 계속되면 심리적 소진을 경험하게 된다고 하였다.

반면 양육스트레스가 있다고 해서 다 심리적 소진을 경험하는 것은 아니다. 조절 또는 매개변인이 있다는 것이다. 이에 본 연구에서는 내적 변인인 자기격려와 환경 변인인 정서적 지지가 매개효과로 작용할 수 있는지 검증하고자 하였다. 먼저, 자기격려란 힘든 상황에서 자신의 격려를 통해 자신이 가진 내적 자원을 가지고 심리적으로 건강하게 이겨낼 수 있도록 돕는 내적 통제 변인이다(Sweeney, 1989).

Adler(1964)는 격려를 개인이 해결해야 할 상황에서 적극적으로 대처할 수 있도록 긍정적인 태도를 증가시켜, 상황에 도전하고 처리하여 건강하게 성장할 수 있도록 돕는 심리적 에너지라고 하였다. 격려는 받는 사람, 주는 사람에게 긍정적인 변화를 가져다주며, 긍정적인 정서를 가져다준다. 나아가 행복한 삶을 살아가도록 돕고, 행복을 느끼도록 돕는다(박금숙, 2012). 또, 개인을 긍정적으로 변화를 이끄는 가장 중요한 기술이자 치료 기법으로 계속 발전되었다(기채영, 홍경자, 2008).

노안영과 정민(2007)은 자기격려가 높아질수록 자기효능감 수준이 높아지며, 이에 스트레스는 감소한다고 하였다. 고등학생을 대상으로 한 연구에서, 자기격려 집단상담프로그램은 스트레스를 감소시키고 자기격려 능력이 향상됨을 검증하였다(유리향, 2021). 이외에도 자기격려는 양육스트레스에서 오는 정서적 안정감과 충족감을 느껴 심리적 소진을 낮춘다는 연구(한은규, 2003)도 있다.

이상의 선행 연구 들을 종합해볼 때, 양육스트레스가 있을지라도 자기격려 수준이 높아지면 심리적 소진이 감소하게 될 것으로 예측된다. 즉, 자기격려는 자녀 양육으로 인해 스트레스를 받는 워킹맘 스스로가 격려하여 효능감을 높이고 심리적 소진을 낮출 수 있을 것이다.

이밖에 환경적 변인으로 정서적 지지가 있다. 정서적 지지는 개인이 타인들과 상호 관계를 맺고, 타인으로부터 받을 수 있는 다양한 도움과 긍정적 원조를 의미한다(고관우, 2016). Belsky(1984)는 부모 역할을 하고 양육스트레스를 감소시키는데 정서적 지지가 미치는 긍정적인 영향력이 크다고 하였다. 어머니는 주변의 지지를 통해 자녀 양육의 어려움에 대해 이해받고 격려받음으로 정서적 지지를 받을 수 있으며, 자녀 양육과 관련된 일상 과업에 도움을 제공하여 과업의 양을 감소시켜주는 구체적인 도움도 얻을 수 있다(Belsky, 1984). 어머니 소진에 관한 질적 연구에서도 사회적 지지가

소진을 감소시키는 요인으로 나타났다. 즉, 어머니들은 친구와 어울리거나 또래 아이를 양육하는 이웃의 어머니들을 만나 양육에 대한 고충을 나누며 소진을 극복한다는 것이다(한수희, 이소희, 2019).

이상의 연구 들을 토대로, 정서적 지지는 양육스트레스 상황에서 대처 능력을 증가시켜 부적응을 낮추고 부모 소진을 감소시키는 긍정적인 변인으로 예측된다. 따라서 본 연구에서는 크리스천 영유아 워킹맘들을 대상으로 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려와 정서적 지지가 매개효과로 작용하는지 검증하고자 하였다.

선행연구들을 보면, 양육스트레스와 심리적 소진과의 상관관계를 밝히는 연구들(김종두, 오가영, 2018; 성경하, 고선강, 2020; Goodman, 2019; Griffith, 2020)이 진행되었고, 스트레스와 심리적 소진에 미치는 영향에서 긍정심리자본(오윤석, 2023), 역전이 관리능력(김혜진, 2019), 회복탄력성(고은지, 2017), 자기자비(김현조, 2023) 등을 매개변인으로 검증하였다. 또한 양육스트레스와 심리적 소진에서는 자기성찰, 배우자 지지, 사회적 지지(이자영, 2022), 가족 지지(김금희, 2012), 인지적 유연성(권기숙, 2020) 등의 매개효과를 검증한 연구들이 있다. 소진에 관한 초기의 연구들은 일에 지친 노동자나, 사람을 대면하여 감정 소모하는 서비스 계통의 전문직 종사자들 즉 상담자(김금란, 2016; 이형주, 최해립, 2010), 교사(이지혜, 2010; 강민정, 곽정인, 유희정, 2017), 간호사(정은하, 오상은, 2017; 이양선, 최은숙, 2015), 사회복지사(김지혜, 이인정, 2022; 이명신, 2004) 등을 대상으로 진행되었다.

기존의 연구들은 양육스트레스와 부모 소진과의 관계 혹은 영향에 관한 연구가 주를 이루었고, 매개효과나 조절효과로는 관리능력, 회복탄력성, 배우자 지지, 인지적 유연성 등을 제시하였다. 자기격려나 정서적 지지의 중요성에도 불구하고 두 변인을 매개변인으로 검증한 연구는 부족하다. 더욱이 영유아 워킹맘을 대상으로 하거나 기독교인을 대상으로 한 연구는 거의 없는 실정이다. 크리스천을 조사한 이유는 크리스천 어머니들도 자녀 양육으로 인한 정서적 문제를 경험한다는 연구들에 근거해서이다(정희정, 2011; 정희정, 2016).

이에 본 연구에서는 크리스천 워킹맘을 대상으로 양육스트레스와 부모 소진에서 자기격려와 정서적 지지가 매개효과로 작용하는지 검증하고자 하였다. 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려와 정서적 지지의 매개효과가 검증된다면 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스로 인해 오는 심리적 소진상태를 다룰 때 주요 치료적 변인으로 자기격려와 정서적 지지를 적용해 볼 수 있음을 시사할 것이다. 또한 영유아 워킹맘의 양육스트레스로 인한 심리

적 소진을 예방하고, 개선하기 위해 자기격려와 정서적 지지를 효과적으로 증진하는 전략을 적용한 기독교 집단상담 프로그램 개발의 필요성도 제시할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구의 목적은 첫째, 크리스천 워킹맘의 양육스트레스, 심리적 소진, 자기격려, 정서적 지지 간에 상관이 있는지, 둘째, 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려와 정서적 지지의 매개효과가 있는지 검증하는 것이다.

연구목적을 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려, 정서적 지지 간에 상관관계가 있는가?

연구문제 2. 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려의 매개효과가 있는가?

연구문제 3. 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 정서적 지지의 매개효과가 있는가?

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 영유아 워킹맘의 양육스트레스

직장과 가정을 담당하며 살아가는 워킹맘들은 많은 스트레스를 경험하며 다양한 역할 속에서 여러 갈등을 경험한다(김미령, 2011). 워킹맘들은 직장과 가정에서의 역할로 인해 갈등을 경험하며, 특히 가정생활이 직장에 미치는 부정적 영향이 크게 작용하는 것으로 나타나고 있다(노성숙, 한영주, 유성경, 2012). 양육의 책임이 주로 어머니에게 주어지기 때문에 워킹맘의 역할 갈등이 심각하다. 워킹맘으로서 일과 가정 역할을 동시에 수행해야 하는 이중 부담이 있어 스트레스가 가중되고, 소진을 유발하게 된다.

양육스트레스란 부모 역할에 대해 부모가 지각하는 스트레스로, 자녀를 양육하면서 발생하는 어려움과 힘든 것이 계속되어 역할에 대한 부담을 느끼고 불편을 호소하는 스트레스를 의미한다(이윤주, 김진숙, 2012). 부모는 아동의 발달에 있어서 가장 큰 영향을 미치는 사람이나(Collins, Maccoby, Steinberg, Hetherington, &

Bornstein, 2000), 부모-자녀 관계가 아동의 출생으로 완전해지는 것이 아니라, 시간이 지남에 따라 점점 발달하는 일련의 습득 과정이라 할 수 있다. 부모-자녀 관계는 부모와 아동의 지속적 영향, 접촉 및 상호작용 등을 통해 이루어지므로 이로 인한 양육스트레스를 경험하게 된다(Jensen, Bensen, & Bobak, 1981).

또한 양육스트레스는 직장, 부부, 일상 사건들, 스트레스 등과 상호작용하면서 서로 영향을 미치게 된다. 성경하와 고선강(2020)의 연구에 의하면, 맞벌이 부모는 자녀를 돌보는 일뿐만 아니라 직장의 어려움, 코로나 감염 우려, 부부 역할 분담이 힘들다고 하였다. 특히 자녀 돌봄 시간은 나이가 어릴수록 유의하게 증가하였다. 따라서 만 0-5세 영유아를 양육하는 맞벌이 워킹맘에게 자녀 양육으로 인한 스트레스가 더욱 높을 것이다.

양육스트레스가 어머니 자신의 우울, 불안, 자아존중감, 자기효능감 등과 관련이 있다(이윤주, 2012). 우울한 어머니는 자녀와의 저조한 눈 맞춤과 반응, 단조로운 정서를 보이고, 우울한 기분으로 인해 에너지가 부족함에도 자녀를 양육해야만 한다는 압박감에 시달리며, 죄의식, 비합리적 사고, 상실감이나 분노 등을 경험하는 상태에서 자녀와 상호작용한다(Leiferman, 2002).

부모가 이런 부정적인 정서 상태에서 자녀와 상호작용 할 경우, 자녀 또한 짜증, 슬픈 정서, 고통 반응 및 감정이나 행동 조절의 어려움이 증가한다(Milgrom, Ericksen, & Sved-Williams, 2016). 이러한 영아의 반응은 다시 모에게 영향을 미치는 악순환이 지속되며, 이런 악순환 속에서 부모-자녀 간 부정적인 상호작용은 더욱 강화된다(Goodman, 2019).

어머니의 양육스트레스가 일상생활에서 지속되며, 직장인으로서 역할까지 병행하고 있는 상황에서 에너지가 부재하고, 회복할 수 없을 정도로 지치게 되어, 결국 소진 상태에 놓이게 된다. 소진은 공급받을 수 있는 에너지가 부재하여 다 타버리고, 불이 꺼져버리는 것과 같은 상황을 뜻한다. Lazarus & Folkman(1984)에 의하면 부모가 양육스트레스를 조절하지 못하고, 이러한 상태가 오랜 기간 지속되면서 결과적으로 부모 소진을 경험하게 된다.

## 2) 심리적 소진

심리적 소진(burn out)이란 자신의 열정과 힘, 그리고 재능이나 자원 등과 같은 자신의 역량보다 과도한 요구로 인한 고갈의 상태를 의미한다(Ray & Miller, 1994). 심리적 소진은 스스로에 대한 문제뿐 아니라 타인과의 상호작용에도 많은 영

향을 미치며, 환경에서 부적응을 유발하게 된다(임해은, 권연희, 2015). 이러한 부적응은 다시 자신의 삶 전반에 부정적인 영향을 미치는 악순환으로 연결되어 심리적 소진을 더욱 부추길 것으로 예상된다. 특히 안정과 쉬을 얻어야 할 가정에서 갈등이 심해질수록 심리적, 신체적 디스트레스는 심해지며, 더욱 피곤해지고, 지치며 탈진되어 심리적 소진이 일어나게 된다(이효순, 김영희, 2006).

소진은 개인적 우울함, 도덕적 상실, 고립감, 생산성 감소, 대처 능력 감소, 냉소적 태도로 신체, 정서, 정신적 피로 상태가 지속되는 것으로(한은아, 2010) 양육과 밀접한 관계가 있다. 부모-자녀 상호작용은 아동의 전반적인 발달 영역 즉 신체적, 인지적, 정서적, 사회적 측면 등 다양한 영향을 미치며, 특히 부모-자녀 상호작용이 건강한 심리 사회학적 발달을 돕고, 관계 형성에 기초가 되므로 매우 중요하다(Erickson, 1950; Maccoby & Martin, 1983).

부모의 양육 행동은 아동의 인지적, 신체적 발달 영역뿐 아니라 정서적, 행동적, 사회적 문제 등에 많은 영향을 미친다. 부모가 자녀를 대하는 양육 태도나 부모의 정서적 상태가 부모-자녀 관계의 질을 결정해 주고, 자녀의 지적, 정서적, 성격적, 태도적 측면의 발달에 큰 영향을 미치기 때문이다(Becker, 1964). 따라서 부모-자녀 관계에 영향을 미치는 어머니의 소진은 중요하다고 할 수 있다.

### 3) 자기격려

격려는 주변 사람으로부터 받는 것이라면, 자기격려는 스스로 격려함으로써 자신의 정서적, 사회적인 문제를 효과적으로 해결하도록 하는 것이다. 자기격려는 자신감을 향상해 자신의 능력을 펼치도록 돕는다. 또, 실패 경험을 겪어도 쉽게 절망하지 않고, 다시 도전할 수 있는 용기를 준다(여인숙, 김춘경, 2006). Rogers(1980)도 자기치유와 관련된 변인으로 자기격려를 제시하였다.

Adler는 격려를 개인이 인지하고 있는 틀에 용기를 복돋아 주어 자신감을 가지도록 도우며, 긍정적으로 성장하도록 돕는 것이라고 정의했고, 개인이 자신의 삶에 대처하도록 돕는데 가장 중요한 요인이라고 하였다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996). 격려는 격려를 받는 사람, 주는 사람에게 긍정적인 변화를 가져다주며, 긍정적인 정서를 가져다준다. 나아가 행복한 삶을 살아가도록 돕고, 행복을 느끼도록 돕는다(박금숙, 2012).

자기격려는 인지적, 행동적, 정서적 측면으로 나눌 수 있다(노안영, 정민, 2007). 첫째, 인지적 측면은 개인이 직면하는 상황들을 어떻게 인식하고, 판단하고, 의미를 부여하는지에 대한 것이다. 격려는 좋은 자기 상을 발전시키는데 사용된다(Kyle, 1991).

둘째, 행동적 측면은 격려방법이 외부로 나타나는 행동을 말한다. Dreikurs와 Soltz (1964)는 격려가 부족하게 되면, 행동 문제의 원인이 된다고 하였으며, 부정적인 행동을 하는 사람을 낙담한 사람이라고 하였다. 셋째, 정서적 측면은 긍정적인 자아와 연관이 있다. Bahlmann과 Dinter(2001)의 연구에서 격려 훈련을 한 결과, 참가자들의 부정적인 심리적, 신체적 증상이 완화되었다. 이처럼 자기격려는 좋은 자아상을 갖도록 도와주고 내적 통제를 강화하며, 개인에게 도움이 되는 행동을 하도록 하여 부정적인 감정들을 감소시킬 수 있다(허지애, 2015).

어려움의 상황에 놓일 때 주변의 위로를 받을 수 있지만, 상황이 여의치 않을 때는 스스로를 격려하고 지지하는 힘과 자기 조절이 필요하다(기채영, 홍경자, 2009). 힘든 상황에서 스스로 격려함으로써 자신이 가진 내적 자원을 가지고 심리적으로 건강하게 이겨낼 수 있도록 돕는 내적 통제 변인이 자기격려이다(Sweeney, 1989). 위에 언급한 결과들을 통해 자기격려는 심리적 소진을 회복하는 자기 치유 변인이 될 수 있을 것으로 생각된다. 특히 크리스천들은 말씀을 묵상하고, 찬송을 통해 마음의 위로를 받고, 기도를 통해 마음의 평안을 얻는다는 점에서 말씀, 찬송, 기도가 자기를 격려하는 것으로 적용될 수 있다. 크리스천에게 이러한 자기격려는 양육스트레스 상황에서 심리적 소진 상태에 빠지는 것을 완화하여 긍정적 정서를 가질 수 있도록 도울 것이다.

#### 4) 정서적 지지

정서적 지지는 사회적 상호작용에서 오는 스트레스를 정서적으로 보호하여 위기 시 적응을 돕는 요소로서 이웃, 친구, 가족 등에 의하여 제공되는 여러 형태의 원조와 도움을 의미한다(Cohen & Wills, 1985). 나아가 중요한 타인으로부터 제공되는 정서적 지지는 어려운 상황에서 스스로 감정을 조절할 수 있도록 돕고, 긍정적인 자기 인식과 견해를 유지할 수 있도록 도와준다(Burleson, 1994; Stroebe & Stroebe, 1996).

정서적 지지는 또한 대인관계의 적응 및 성장에 영향력을 미치고 대인관계의 질을 어떻게 지각하고 있는지에 대한 기능적 측면의 평가를 하는데 더욱 유용하다(신종임, 현채송, 2010). 즉, 정서적 지지는 자신이 타인으로부터 관심과 돌봄을 받고 있다고 믿게 만드는 정보라고 볼 수 있으며(Cobb, 1976), 정서를 표출할 수 있도록 돕거나, 정서적인 공감을 표현하는 것으로 타인에 대한 배려이자 관심으로 볼 수 있다(Cohen & Hoberman, 1983).

이 밖에 정서적 지지는 주변 사람들로 부터 정신적인 도움을 받는 것을 의미한다(Ganellen & Blaney, 1984). 타인으로부터 배려와 돌봄을 받는 것은 주변 사람들로

부터 관심의 대상이 되는 중요한 존재임을 재확인하는 것이라 할 수 있다(Taylor, 2007). 정서적 지지는 사람들이 사회적 관계를 통해서 얻을 수 있는 정서적 위안, 충고, 지도, 칭찬 등 모든 정서적인 원조를 포함한다(문성숙, 2008). 크리스천들에게는 신앙의 가정, 교회, 소그룹, 단체 모임 등이 형성되어 있어서, 그 안에서 이루어지는 친밀한 관계와 원활한 소통이 정서적 지지의 중요한 기반이 될 수 있다. 따라서 양육스트레스로 인한 심리적 소진을 경험하고 있는 크리스천 부모들에게는 교회나, 주변의 지지와 관심이 절대적으로 필요하다. 크리스천들은 하나님의 관계 가운데 느껴지는 기쁨과 보람을 찾는 사람들이기 때문에, 중요한 타인과의 관계 속에서 받게 되는 정서적 지지가 심리적 소진을 회복하는 큰 힘이 될 것이다.

## 2. 연구방법

### 1) 연구대상 및 자료수집

본 연구는 크리스천 영유아(만 0-5세) 워킹맘 202명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구에서 크리스천 워킹맘들 특히 영유아기 자녀(만 0~5세)를 둔 어머니를 대상으로 한 이유는, 이 시기의 워킹맘들이 영유아를 양육하는데 더 많은 시간이 필요하고, 직장과 가정을 병행해야 되어 절대적인 시간의 부족으로 높은 양육스트레스를 경험한다는 최운정과 김계현(2009)의 연구에 의해서이다.

자료수집은 2023년 1월부터 3월까지 전국에 있는 크리스천 영유아 워킹맘을 대상으로 하였으며, 자료는 온라인 조사업체를 통해 배부하고 191부를 회수하였다. 설문에 참석 전 연구목적이나 비밀보장에 대해서 안내하였고 자발적으로 제출하도록 하여 설문이 종결되었다. 또한 주변을 통해 지필 설문지 추가로 11부를 실시하였으며, 총 202부를 분석하였다.

### 2) 측정도구

#### (1) 양육스트레스 척도

영유아 자녀를 둔 워킹맘들의 양육스트레스를 측정하기 위해서 Abidin(1990)에 의해 개발된 척도를 김기현과 강희경(1997)이 재구성하고, 이선아(2014)의 연구에서 사용한 척도를 사용하였다. 총 36문항의 5점 Likert형 척도로 구성되어 있는데 본 연구에서는 부모 역할에 대한 부담, 스트레스를 측정할 수 있는 12문항 중 1문항의 진술("나를 성가시게 하는 일들이 몇 가지 있다")이 애매한 것으로

나타나 이를 제외한 총 11문항을 측정하였다. 점수가 높을수록 양육스트레스가 높다고 할 수 있다. 이선아(2014)의 연구에서 양육스트레스 척도의 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .856이었고, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .874이었다.

### (2) 심리적 소진 척도

심리적 소진을 측정하기 위해서는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 척도를 박성호(2001)가 변안하여 사용한 심리적 소진 척도(Burnout Inventory-MBI)로 측정하였다. 이 척도는 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감, 전체 22문항으로 구성되었으며, 5점 Likert형 척도로 이루어졌다. 점수가 높을수록 심리적 소진이 심하다고 보고하고 있으며, 박성호(2001)의 연구에서 심리적 소진 척도의 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .88로 나타났고, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .845이었다.

### (3) 자기격려 척도

자기격려는 노안영과 정민(2007)이 개발한 자기격려 척도를 사용하였다. 이 척도는 인지적 10문항, 행동적 10문항, 정서적 10문항, 전체 30문항으로 5점 Likert형 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 자기격려가 높은 수준으로 보고할 수 있다. 노안영 등(2007)의 연구에서 자기격려 척도의 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .84로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .949이었다.

### (4) 정서적 지지

정서적 지지를 측정하기 위해서는 전경옥(2020)이 타당화 한 정서적 지지 척도를 사용하였다. 총 40문항으로 5점 Likert형 척도로 역경나눔, 속마음 헤아림, 과업 존중, 속마음 표출 북돋움, 존재 존중, 기쁨 나눔으로 6개 하위요인으로 구성되었다.

이중 본 연구에서 심리적 소진 상태에서 부정적 정서를 완화할 수 있는 정서적 지지의 3가지 요인 즉, 역경나눔(12문항), 속마음 헤아림(7문항), 존재존중(5문항)을 택하여 총 40문항 중 24문항 선택해 본 연구에 활용하였다. 점수가 높을수록 정서적 지지가 높다고 할 수 있다. 전경옥(2020)의 연구에서 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .95로 나타났고, 본 연구의 신뢰도 계수(Cronbach'  $\alpha$ )는 .972 이었다.

## 3) 자료 분석

수집 자료를 분석하기 위해서 SPSS 22.0 프로그램을 사용하였다. 첫째, 본 연구대상자의 인구통계학적 특성은 빈도분석을 실시하였으며, 주요변인들을 살펴보기 위해서 기술통계를 실시하였다. 둘째, 변인 간의 상관관계 분석을 위해서 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 크리스천 영유아 워킹맘 양육스트레스와 심리적 소진에서

자기격려와 정서적 지지의 매개효과 검증을 위해서는 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro 3.3을 사용하여 회귀분석을 실시하였다. 간접효과의 유의성은 Bootstrapping을 통해 검증을 실시하였으며, 부트스트래핑의 표본 수는 10,000개로 설정하여 분석하였다.

### 3. 결과

#### 1) 본 연구대상자의 인구학적 특성

본 연구대상자의 인구학적 특성은 <표 1>과 같다. 먼저, 크리스천 영유아 워킹맘 전체 202명(20-49세 대상) 중 20대 26명(12.9%), 30대 125명(61.9%), 40대 41명(25.2 %)로 30대가 가장 높았다.

자녀 수를 살펴보면, 202명 중 자녀 수 1명이 97명(48.0%), 2명이 86명(42.6%), 3명이 16명(7.9%), 4명 이상이 3명(1.5%)이었다. 현재 202명이 모두 맞벌이며, 부부합산 월평균을 살펴보면 202명 중 300만원 미만이 8명(4.0%), 300-500만원 51명(25.2%), 500-700만원 73명(36.1%), 700만원 이상이 70명(34.7%)이었다.

#### 2) 측정 변인의 기술통계

측정 변인들의 정규성을 확보하기 위해 왜도와 첨도를 검증하였다. 왜도는 절대값 2이하이며, 첨도는 절대값 7이하로 나타나 정규성을 확보하였다. 이에 모든 측정 변인들이 정규성에 적합하다고 할 수 있다(West, Finch, & Curran, 1995). 측정 변인들은 <표 2>에 제시하였다.

<표 1> 연구대상자의 인구학적 특성

	구분	빈도 (N)	백분율(%)
연령별	20-29세	26	12.9
	30-39세	125	61.9
	40-49세	51	25.2
자녀 수	1명	97	48.0
	2명	86	42.6
	3명	16	7.9
	4명이상	3	1.5

	300만원 미만	8	4.0
부부합산 월평균소득	300-500만원 미만	51	25.2
	500-700만원 미만	73	36.1
	700만원 이상	70	34.7

〈표 2〉 측정변인의 기술통계

측정 변인	평균	표준편차	왜도	첨도
양육스트레스	2.942	0.673	-0.049	-0.364
심리적 소진	2.730	0.462	-0.221	-0.345
자기격려	3.424	0.541	-0.311	0.196
정서적 지지	3.262	0.651	-0.687	0.954

### 3) 변수 간의 상관관계

변수 간의 상관을 보기 위하여 Pearson의 상관분석을 하였고 그 결과는 〈표 3〉과 같다. 〈표 3〉에서 양육스트레스와 심리적 소진( $r=.541$ ,  $p<.01$ )에서 유의한 정적 상관을 보였다.

또한 양육스트레스와 자기격려( $r=-.393$ ,  $p<.01$ ), 심리적 소진과 자기격려( $r=-.562$ ,  $p<.01$ ), 양육스트레스와 정서적 지지( $r=-.314$ ,  $p<.01$ ), 심리적 소진과 정서적 지지( $r=-.389$ ,  $p<.01$ )에서는 유의한 부적 상관을 보여 모든 변수 간의 상관관계가 유의하게 나타났다.

〈표 3〉 양육스트레스, 심리적 소진, 자기격려, 정서적 지지의 상관관계 N=202

변수	양육스트레스	심리적 소진	자기격려	정서적 지지
양육스트레스	1			
심리적 소진	.541**	1		
자기격려	-.393**	-.562**	1	
정서적 지지	-.314**	-.389**	.406**	1

\*\* $p<.01$

**4) 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진과 관계에서 자기격려의 매개효과 검증**

크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향을 자기격려가 매개하는지를 검증하기 위해 독립변인에는 양육스트레스, 종속변인에는 심리적 소진, 매개변인에는 자기격려를 설정하고, SPSS의 Process Macro의 4번 모형을 선택하여 매개효과를 확인하였다.

양육스트레스와 심리적 소진의 관계에서 자기격려의 매개효과를 검증하기 위해서 독립변인인 양육스트레스와 매개변인인 자기격려의 원점수를 평균 중심화(mean-centering) 후 합산하여 회귀분석을 실시하였다. 이 결과 <표 4>에서 양육스트레스는 자기격려에 유의한 부적 영향을 미쳤고( $\beta = -.316, p < .001$ ), 심리적 소진에는 유의한 정적 영향을 미쳤다( $\beta = .371, p < .001$ ). 크리스천 워킹맘의 양육스트레스와 자기격려를 동시에 심리적 소진에 미치는 영향이 양육스트레스( $\beta = .260, p < .001$ ), 자기격려( $\beta = -.352, p < .001$ ) 모두 유의한 것으로 나타났다. 이에 자기격려는 양육스트레스와 심리적 소진 간의 관계를 매개한다고 할 수 있다. 크리스천 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려를 추가하면 설명량이 15.4% 증가하여 총 설명량이 43.6%가 되었다( $F = 77.180, p < .001$ ).

<표 4> 양육스트레스와 심리적 소진의 관계에서 자기격려의 매개분석

종속변인	독립변인	$\beta$	SE	t	95% CI		$R^2$	F
					LLCI	ULCI		
자기격려	양육스트레스	-.316	.035	-.010***	-.419	-.213	.154	36.571
	심리적 소진	.260	.039	6.541***	.181	.338	.436	77.180
심리적 소진	자기격려	-.352	.049	-7.146***	-.450	-.255		
심리적 소진	양육스트레스	.371	.040	9.094***	.291	.452	.292	82.709

\*\*\*  $p < .001$

크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스가 심리적 소진에서 자기격려의 간접효과와 유의성 검증을 위해 bootstrapping을 실시하였다. 결과는 <표 5>와 같다. 재추출된 표본 수는 10,000개로 매개효과 값은  $\beta = .111$ 였고, 95% 신뢰구간에 상한값(.164)과 하한값(.064)사이에는 0이 포함되지 않으므로 통계적으로 유의하다고 설명할

수 있다. 이러한 결과를 통해 자기격려는 크리스천 워킹맘의 양육스트레스를 통해 심리적 소진에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

〈표 5〉 자기격려의 부트스트래핑 결과

	$\beta$	Boot SE	95% CI	
			Boot LLCI	Boot ULCI
자기격려	.111	.025	.064	.164

#### 5) 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진과 관계에서 정서적 지지의 매개효과 검증

크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향을 정서적 지지가 매개하는지를 검증하기 위해 독립변인에는 크리스천 워킹맘의 양육스트레스, 종속변인에는 심리적 소진, 매개변인에는 정서적 지지를 투입하고 SPSS의 Process Macro의 4번 모형을 선택하여 매개효과를 확인하였다. 양육스트레스와 심리적 소진의 관계에서 정서적 지지의 매개효과를 검증하기 위해서 독립변인인 양육스트레스와 매개변인인 정서적 지지의 원점수를 평균중심화(mean-centering)한 후 회귀분석을 실시하였다.

분석 결과, 〈표 6〉에 제시한 바와 같이 양육스트레스는 정서적 지지에 유의한 부적 영향을 미쳤고( $\beta = -.303, p < .001$ ), 심리적 소진에는 유의한 정적 영향을 미쳤다( $\beta = .371, p < .001$ ). 크리스천 워킹맘의 양육스트레스와 정서적 지지를 동시에 투입하였을 때 심리적 소진에 미치는 영향이 양육스트레스( $\beta = .319, p < .001$ ), 정서적 지지( $\beta = -.172, p < .01$ ) 모두 유의한 것으로 나타났다. 이에 매개변인인 정서적 지지는 양육스트레스와 심리적 소진 간의 관계를 매개한다고 할 수 있다.

크리스천 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 정서적 지지를 추가하면 설명량이 9.8% 증가하여 총설명량이 34.5%가 되었다( $F = 52.602, p < .001$ ).

〈표 6〉 양육스트레스와 심리적 소진의 관계에서 정서적 지지의 매개분석

종속변인	독립변인	$\beta$	SE	t	95% CI		R <sup>2</sup>	F
					LLCI	ULCI		
정서적지지	양육스트레스	-.303	.065	-4.672***	-.431	-.175	.098	21.834
	심리적소진	.319	.041	7.694***	.237	.401	.345	52.602
심리적소진	정서적지지	-.172	.042	-4.025***	-.257	-.0881		
심리적소진	양육스트레스	.371	.040	9.094***	.291	.452	.292	82.709

\*\*\*  $p < .001$

크리스천 워킹맘의 양육스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에서 정서적 지지의 간접효과 유의성 검사를 위해 bootstrapping을 실시하였으며 결과는 〈표 7〉에 제시하였다. 재추출된 표본 수는 10,000개로 매개효과 값은  $\beta = .052$ 이었고, 95% 신뢰구간에 상한값(.098)과 하한값 (.017)사이에서 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 이러한 결과를 통해 정서적 지지는 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스를 통해 심리적 소진에 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

〈표 7〉 정서적 지지의 부트스트래핑 결과

	$\beta$	Boot SE	95% CI	
			Boot LLCI	Boot ULCI
정서적 지지	.052	.020	.017	.098

### III. 닫는 글

본 연구에서는 크리스천 영유아 워킹맘 202명을 대상으로 양육스트레스, 심리적 소진, 자기격려, 정서적 지지 간의 관계를 검증하였다. 구체적으로 첫째, 양육스트레스, 심리적 소진, 자기격려, 정서적 지지의 관계에서 유의한 상관성이 있는지, 둘째 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려의 매개효과가 나타나는지, 셋째, 양육스트레스와 심리적 소진에서 정서적 지지의 매개효과가 있는지를 검증하여, 다음과 같은 논의를 도출하였다.

먼저 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스, 심리적 소진, 자기격려, 정서적

지지 간의 상관관계를 검증하기 위해 피어슨의 상관 분석을 한 결과, 모두 유의한 상관을 보였다. 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스가 부모의 심리적 소진과 유의한 상관을 보인 것은, 유아기 자녀를 둔 기독교인 어머니의 자녀양육스트레스는 부모를 좌절하게 만들고, 부정적인 감정을 나타내며, 부모로서 보내는 자신의 삶에 대해 무의미함과 함께 자신의 가치에 대한 혼란과 괴로움을 경험케 한다는 정희정(2011)의 결과와 비슷하다. 이외에 부모 소진이 자녀 훈육을 통해 온다는 엄연용(2023)의 연구와 장애아 어머니의 자녀 양육과 관련한 스트레스는 자녀가 지닌 장애보다 자신감이 결여한 낙담한 심리상태가 더 영향을 끼친다고 한 윤혜정(2002)의 연구와도 다소 상통한다.

양육스트레스와 관련한 초기 연구(Lazarus & Folkman, 1984)에서 부모들은 양육스트레스를 잘 조절할 수 없고, 스트레스를 잘 해소하지 못해 부모 소진을 경험한다고 하였다. 본 연구에서도 양육스트레스와 심리적 소진은 밀접한 관계가 있다는 결과가 나왔다. 이상의 결과들을 토대로, 양육스트레스로 인한 좌절은 부적응적, 병리적, 독단적 행동을 하게 되고 자녀의 부족한 면에 초점을 맞춰 부모 역할을 함으로 양육스트레스가 심각해져 결국 소진된 상태에 이르게 된다고 할 수 있다(노안영, 정민, 2007).

워킹맘의 양육스트레스가 자기격려와 유의한 부적 상관은, Bahlmann 등(2001)이 제시한 결과와 같이 자기격려는 긍정적 자아상을 형성하도록 돕고, 자신의 부정적인 감정들을 감소시킴으로써(허지애, 2015) 양육스트레스에 좋은 영향을 미친다고 볼 수 있다. 즉, 자기격려는 자신을 격려하고, 지지하며, 스스로 조절할 수 있는 능력이 있다는 의미로 해석할 수 있다(기채영, 홍경자, 2009). 이 밖에 양육스트레스와 정서적 지지에서도 유의한 결과를 보이고 있는데, 스트레스 상황에서 주변의 지지와 위로는 자신에 대한 긍정적 인식을 유지하도록 돕고(Burleson, 1994; Stroebe & Stroebe, 1996), 자신이 타인으로부터 관심과 돌봄을 받고 있다고 느끼며(Cobb, 1976), 또한 중요한 존재임을 재확인하는 것(Taylor, 2007)과 일치하는 결과로 설명할 수 있다.

심리적 소진과 자기격려, 정서적 지지에서도 모두 유의한 부적상관관계를 보였다. 먼저 정현희(2017)에 따르면 자기격려가 높을수록 심리적 소진이 낮아지고, 자기격려와 유사한 자기 위로 능력이 높을수록 심리적 소진이 낮다고 한 결과와 비슷하다(강혜원, 홍계옥 2013). 정서적 지지와 관련하여 주변의 지지를 통해 정서적으로 이해받으므로 심리적 소진을 극복할 수 있다는 연구 결과(한수희, 이소희, 2019)와 일치한다.

특히 지난 코로나19 위기로 인해 사회적 거리두기가 시행되면서 지지 체계에 제한이 생김으로 소진 위험이 크게 증가하여(Griffith, 2020) 주변의 정서적 지지와 위로가 중요하다고 할 수 있다.

둘째, 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 자기격려의 매개 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 크리스천 영유아 워킹맘들이 양육스트레스로 인해 심리적 소진 상태에 있더라도 자기격려의 수준이 높으면 심리적 소진 상태가 완화될 수 있다고 할 수 있다.

양육스트레스는 자녀의 까다로운 기질과 특성에 의해 영향을 받기도 하지만 어머니가 자녀와 관련된 문제를 어떻게 인식하고 반응하는가에 따라서 스트레스의 정도가 크게 달라질 수 있다(최경례, 2007). 장지은과 김춘경(2015)의 연구에서 수용적이고 비과잉적인 양육태도가 자기격려를 완전 매개하여 스트레스 대처 행동에 영향을 준다는 결과, 즉 자기격려가 긍정적 스트레스 대처 행동을 유발한다는 결과와도 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다.

노안영과 정민(2007)에 의하면, 자기격려가 높을수록 자기효능감 수준이 높아지며 스트레스는 감소하는 경향을 보인다고 하였다. 즉, 어머니의 내재적 특성으로 분류할 수 있는 자기격려는 부모의 역할에 적절히 적응하도록 돕고, 자녀 양육으로 인해 부정적 감정을 느끼는 자신을 스스로 격려하여 자신에 대한 효능감을 증대시켜서 심리적 소진을 줄일 수 있다.

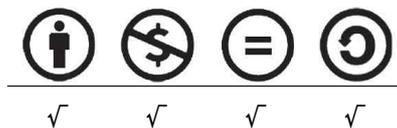
셋째, 크리스천 영유아 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진에서 이를 완화할 수 있는 매개변인으로 정서적 지지가 검증되었다. 기독교 선교단체 대학생의 종교성향, 종교적 대처 및 사회적 지지와 소진과의 관계 연구에서 특히 내부의 사회적 지지가 높을수록 소진을 덜 경험한다는 결과와 비슷하다(송경민, 2015). 사회적 지지의 정서적 지지 측면은 존경, 애정, 신뢰, 관심, 격려 등의 내용을 포함하고 있어서 본 연구 결과를 뒷받침해주고 있다. 정서적 지지는 정서적 안정감과 충족감을 느낄 수 있도록 함으로써, 부모 소진을 낮출 수 있고(한은규, 2004), 타인의 심리적 안정감에 정적인 영향을 준다는 결과(김시연, 서영석, 2010)와 유사하다. 또한 정서적 지지는 직장 여성의 역할 갈등과 스트레스를 억제한다는 결과(Burke & Weir, 1982)와도 일치된다.

정서적 지지는 자녀 양육에 실제적인 도움을 줌으로써 양육스트레스를 감소시키고, 공감적 태도를 통해 심리적 소진도 감소시킬 수 있다. 즉, 크리스천 워킹맘들이 양육스트레스로 인해 심리적 소진 상태에 있다고 하더라도 정서적 지지의 수준이 높으면 심리적 소진 상태를 완화할 수 있다고 판단된다.

본 연구에서는 크리스천 영유아 워킹맘들의 양육스트레스로 인한 심리적 소진에서 자기격려와 정서적 지지의 매개효과를 입증하였다. 이러한 결과는 크리스천 영유아 워킹맘들의 양육스트레스로 인해 나타나는 심리적 소진을 다룰 때 주요 변인으로 자기격려와 정서적 지지를 사용할 수 있음을 시사하는 결과이다. 이 외에 영유아 워킹맘의 양육스트레스 상황으로 오는 심리적 소진 상태를 예방하고, 개선하기 위해 자기격려와 정서적 지지를 효과적으로 증진할 수 있는 집단상담 프로그램 개발의 필요성을 제시하였다는 것에 의의가 있다. 특히 기독교인을 대상으로 한 집단상담 프로그램은 교회 안의 상담센터에서 유용하게 사용될 것으로 생각된다.

끝으로 제한점과 제언은 다음과 같다. 첫째 크리스천 영유아 워킹맘만을 대상으로 하여서 연구 결과를 일반화시키기에 다소 어려움이 있을 수 있다. 그러므로 영유아 뿐만 아니라 학교 장면에서 적응이나 또래들 간의 문제 등 다양한 어려움을 보이는 초등, 청소년들을 키우는 워킹맘들과 이외 대상으로 좀 더 확대된 연구들이 진행되기를 제언한다. 둘째, 설문을 통해 자기 보고형으로 자료를 수집하여, 응답자가 지나치게 바람직한 반응을 보이거나, 불성실한 태도 등 모두 통제하지 못한 한계가 있다. 따라서 이를 보완하는 연구 설계가 필요할 것으로 생각된다. 셋째, 본 연구에서는 크리스천 영유아 워킹맘만을 대상으로 실시하였는데 다음 연구에서는 일반 영유아 워킹맘도 함께 진행하여, 양육스트레스와 심리적 소진에서 서로의 차별점과 공통점을 분석하기를 제언한다. 이외에 크리스천의 차별적 특성을 반영한 자기격려 척도와 정서적 지지 척도의 개발도 이루어지길 제언한다. 넷째, 본 연구는 크리스천 워킹맘들에 대해 양육의 어려움에 제한을 두고 심리적 소진을 연구하였다. 이후 크리스천 워킹맘에 중점을 두어 양육과 직장 생활을 병행하면서 신앙생활에서의 소홀, 직장 생활의 어려움, 직업적 한계, 더 나아가 정서적 지지의 현장인 가정과 교회 공동체 내의 관계와 소통 등과 관련한 연구들이 지속되기를 제언한다.

- 논문 투고일: 2024년 05월 30일
- 논문 수정일: 2024년 07월 05일
- 게재 확정일: 2024년 07월 09일



## 【참고문헌】

- 강민정,곽정인,유희정 (2017). 유치원교사의 심리적 소진과 조직 내 인간관계 분석. **학습자중심교과교육연구**, 17(20), 637-663.
- 강혜원,홍계옥 (2013). 생의 의미와 자기위로능력이 유아교사의 소진에 미치는 영향. **아동교육**, 22(4), 95-110.
- 고관우 (2016). 장애아동 어머니의 사회적 지지가장애수용을 매개로 가족기능에 미치는 영향: 장애유형에 따른 상호작용효과를 중심으로. **비판사회정책** 53, 409-441.
- 고은지 (2017). 초등교사의 직무 스트레스와 심리적 소진의 관계에서 회복탄력성과 사회적 지지의 조절효과. 인천대학교교육대학원 석사학위논문.
- 권기숙 (2020). 지각된 아동의 공격성과 아동양육시설 보육교사 소진과의 관계: 감정 노동과 인지적 유연성을 중심으로. 대구대학교 박사학위논문.
- 기채영,홍경자 (2008). 아동의 자기 격려적 생각, 행동, 감정 연구. **한국놀이치료학회지(놀이치료연구)**, 11(1), 55-69.
- 기채영,홍경자 (2009). 초등학생의 인지, 행동, 정서적 자기격려 연구: 성과 학년별 차이를 중심으로. **한국놀이치료학회지(놀이치료연구)**, 12(1), 129- 142.
- 김금란 (2016). 상담자의 심리적 소진 회복을 위한 자기인식 미술치료 프로그램 단일 사례연구. **아동가족치료연구**, 14, 13-31.
- 김금희 (2019). 가족지지와 내외 통제성이 노인의 사회참여에 미치는 영향. **재활심리연구**, 19(2), 317-335.
- 김기현,강희경 (1997). 양육스트레스 척도의 개발. **대한가정학회지**, 35(5), 141-150.
- 김미령 (2011). 여성의 취업유무에 따른 결혼만족도 차이 및 영향요인 비교. **여성연구**, 81(2), 69-101. <http://dx.doi.org/10.33949/tws.2011..2.003>
- 김나현,이은주,곽수영 (2013). 어린 아동을 둔 취업모의 양육부담감 경험에 대한 현상학적 연구. **여성건강간호학회지**, 19(3), 188 - 200. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.3.188>
- 김사라형선 (2023). 영유아기 자녀를 둔 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진과의 관계에서 자기격려, 배우자 지지의 매개효과. **아동복지연구**, 21(2), 103-120. <http://dx.doi.org/10.56034/kjpg.2021.8.4.47>
- 김성현 (2021). 부모의 자아존중감과 청소년의 자아존중감, 자아탄력성의 관계. **학부**

- 모연구**, 8(4), 47-63. <http://dx.doi.org/10.56034/10.56034/kjpg.2021.8.4.47>
- 김시연, 서영석 (2010). 스트레스, 배우자 지지, 결혼만족 간 관계: 자기효과 및 상대 방효과 검증. **한국심리학회지: 여성**, 15(2), 189-213. <http://dx.doi.org/10.18205/kpa.2010.15.2.002>
- 김안나 (2014). 취업모의 일-어머니 역할 갈등이 양육스트레스에 미치는 영향: 부모역 할만족도의 매개효과. **디지털융복합연구**, 12(10), 375-384. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.10.375>
- 김종두, 오가영 (2018). 양육스트레스가 부모 소진에 미치는 영향: 가정 어린이집 원 아 어머니를 대상으로. **인문사회21**, 9(3), 911-922. <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.9.3.67>
- 김지혜, 이인정 (2022). 코로나 19 이후 사회복지사의 비대면 실천 경험: 이용 시설 종사자를 중심으로. **사회복지연구**, 53(2), 103-137. <http://dx.doi.org/10.16999/kasws.2022.53.2.103>
- 김현조, 이상희 (2023). 보육교사의 직무스트레스와 심리적 소진 간의 관계. **학습자 중심교과교육연구**, 23(23), 117-130. <http://dx.doi.org/10.22590/ecee.2022.26.2.91>
- 김혜진 (2019). 아동상담자의 직무스트레스와 심리적 소진과의 관계에서 역전이 관리 능력의 조절효과. 가톨릭대학교상담심리대학원 석사학위논문.
- 노성숙, 한영주, 유성경(2012). 한국에서 워킹맘으로 살아가기: 직장인 엄마의 다중 역할에 대한 현상학적 연구. **한국심리학회지**, 24(2), 365-395.
- 노안영, 정민 (2007). 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(3), 675-692.
- 문성숙 (2008). 노인요양시설 생활노인의 일상생활 수행능력과 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구. 동의대학교 석사학위논문.
- 박금숙 (2012). 격려 중심의 학급 운영이 초등학생의 자기격려 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 광주교육대학교교육대학원 석사학위논문.
- 박성호, 유성경 (2002). 상담의 직무환경에서의 위험요소와 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. **한국심리학회지, 상담 및 심리치료**, 14(2), 389-400.
- 성경하, 고선강 (2020). 코로나19 확산 상황에서 맞벌이 가정의 자녀 돌봄 요구:

- 서울시 강북구 중심으로. **한국가족자원경영학회 학술대회논문집**, 214.
- 송경민 (2015). 기독교 선교단체 대학생의 종교성향, 종교적 대처 및 사회적 지지와 소진과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신종임 현채송 (2010). 부모 지지, 희망 및 진로 자기효능감과 진로 준비행동과의 관계. **동서정신과학**, 11(2), 45-59.
- 양혜정, 강상준 (2023). 맞벌이 부부의 사회경제적 지위에 따른 자녀 돌봄 시간 연구. **인문사회** 21, 14(3), 4613-4626. <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.14.3.329>
- 엄선이, Pan Zhi, 조동혁 (2022). 취업모의 일-가정 갈등이 부모역할 만족도에 미치는 영향에 관한 연구: 양육스트레스와 양육 부담감의 매개효과. **글로벌경영학회지**, 19(3), 142-164.
- 엄연용 (2022). 한국형 부모양육불안척도 개발 및 타당화. 건양대학교 박사학위논문.
- 엄연용 (2023). 부모 소진 예측하기 위한 머신러닝 알고리즘 적용. **통계연구**, 26(4), 45-66. <http://dx.doi.org/10.22886/jkos.2021.26.4.45>
- 여인숙, 김춘경 (2006). 노인의 사회인구학적 변인과 회상기능이 자아통합감에 미치는 영향. **한국노년학**, 26(1), 63-75.
- 오윤석 (2023). 중등교사가 지각한 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향: 긍정심리자본과 직무 스트레스의 매개효과. 한국교원대학교교육대학원 석사학위논문.
- 유리향 (2021). 아들러 심리학에 기반한 격려 프로그램이 초등학생의 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감에 미치는 효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 21(9), 419-430. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2021.21.09.419>
- 유지은, 김현수 (2021). 코로나19 시기 영유아 양육자의 가족여가활동 참여가 양육스트레스와 가족 건강성에 미치는 영향. **열린교육연구**, 29(5), 219-237. <http://dx.doi.org/10.18230/tjye.2021.29.5.219>
- 윤혜정 (2002). 집단미술치료가 장애아 어머니의 양육스트레스, 부모효능감 및 자아존중감에 미치는 효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이명신 (2004). 사회복지사의 소진과정(Burnout Process) 모델: 직업관련 스트레스 요인, 직무스트레스와 전문직 효능성에 의한 소진 경로분석. **한국사회복지학**, 56(4), 5-34.
- 이선아 (2014). 양육스트레스가 취업모의 우울에 미치는 영향: 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.

- 이양선, 최은숙 (2015). 일개 종합병원 간호사의 스트레스, 우울, 수면장애, 소진에 대한 사회심리적 업무환경의 효과. **한국직업건강간호학회지**, 24(2), 114-121. <http://dx.doi.org/10.5807/kjohn.2015.24.2.114>
- 이윤주 (2012). 영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육스트레스와 우울의 관계: 자아존중감 안정성의 조절효과와 매개효과. **상담학연구**, 13(5), 2229-2249. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.13.5.201210.2229>
- 이자영, 권기환, 신주연 (2022). 죽음 불안과 주관적 안녕감과 관계에서 삶의 의미 및 사회적 지지의 삼원조절효과. **사회과학연구**, 33(3), 105-121. <http://dx.doi.org/10.16881/jss.2022.07.33.3.105>
- 이지혜 (2010). 교사의 심리적 소진과 주관적 안녕감과 관계: 조직몰입의 매개효과. **한국교육연구**, 27(3), 143-164. <http://dx.doi.org/10.24211/tjkte.2010.27.3.143>
- 이형주, 최해림 (2010). 상담자의 공감, 상태-특성불안, 완벽주의 부정적 결과가 심리적 소진에 미치는 영향. **人間理解**, 31(1), 29-45.
- 임해은, 권연희 (2015). 사립유치원 교사의 심리적 소진에 대한 직무 스트레스와 회복탄력성의 영향. **인문학논총**, 37, 53-80.
- 임현주 (2013). 정서강도, 정서인식의 명확성이 경계선 성격 특성에 미치는 영향 : 회피적 정서조절 전략의 매개 효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 장지은, 김춘경 (2015). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 스트레스 대처행동, 완벽주의 간의 관계: 자기격려의 매개효과를 중심으로. **정서·행동장애연구**, 31(4), 285-308.
- 전경옥 (2020). 정서적 지지 척도 개발 및 타당화. 전주대학교 박사학위논문.
- 정은하, 오상은 (2017). 응급실 간호사가 경험한 폭력과 관련된 사회심리적 스트레스와 소진. **Nursing & Health Issues**, 22(1), 60-67.
- 정현희 (2017). 미술치료사의 직무스트레스와 심리적소진에서 자기격려의 조절효과. **임상미술심리연구**, 7(1), 1-17. <http://dx.doi.org/10.34167/cliart.7.1201706.1>
- 정희정 (2011). 유아기 자녀를 둔 기독교인 어머니의 자녀양육스트레스를 통해 본 기독교 부모교육의 방향성 연구. **신앙과 학문**, 16(4), 195-222. <http://dx.doi.org/10.30806/fs.16.4.201112.195>
- 정희정 (2016). 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램을 적용한 기독교인 어머니의 첫

- 자녀양육 스트레스에 대한 질적 사례연구. **복음과 상담**, 24(20), 285-331.  
<http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2016.24.2.285>
- 주하나 (2020). 코로나사태에서 영유아기 어머니의 자녀양육에 대한 인식유형 연구.  
**학부모연구**, 7(4), 23-48.
- 채영란, 유수정, 이은자, 박은하 (2017). 병원간호사의 도덕적 고뇌, 신체증상 및 소진의 관계. **한국간호교육학회지**, 23(4), 430-440. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2017.23.4.430>
- 최윤정, 김계현 (2009). 진로상담: 여성 진로 상담 관점에서 본 다중역할 (일-가족) 균형의 구성개념 및 측정에 관한 경험적 연구 고찰. **상담학연구**, 10(1), 365-384. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.10.1.200903.365>
- 한수희, 이소희 (2019). 영·유아기 자녀를 둔 어머니의 양육소진에 관한 합의적 질적 연구. **한국가족복지학**, 24(1), 69-98.
- 한아름, 오인수 (2014). 학교 상담자의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 정서지능의 조절효과. **敎員敎育**, 30(2), 227-251. <http://dx.doi.org/10.14333/KJTE.2014.30.2.227>
- 한은규 (2004). 아버지의 자녀양육 참여도와 유아의 사회적 능력과의 관계. 서울교육대학교 석사학위논문.
- 한은아, 김보연, 이상민, 신호정 (2011). 부모양육 태도와 부모소진 및 자녀 학업소진의 관계. **한국교육학연구**, 17(1), 270-293.
- 허지애 (2015). 자기격려와 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감의 관계: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과. **스트레스 研究**, 25(1), 44-51. <http://dx.doi.org/10.17547/kjsr.2017.25.1.44>
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stress of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298-301.
- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Capricorn.
- Bahlmann, R., & Dinter, L. D. (2001). Encouragement self-encouragement: An effect study of the encouraging-training Schoenaker-concept. *The Journal of Individual Psychology*, 57, 273-288.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.

- Burke, R. J., & Weir, T. (1982). *Husband-wife helping relationships as moderators of experienced stress: The "mental hygiene" function in marriage*. In H. I. McCubbin, A. E. Cauble, & J. M. Patterson(Eds.), *Family stress, coping, and social support* (pp. 221-238). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Burleson, R., Albrecht, L., & Sarason, G. (1994). *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community*. Thousand Oaks, CA: Sage Publishing.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine* 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Collins, W. A., Maccoby, E., Steinberg, L., Hetherington, E. M., & Bornstein, M. (2000). Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55, 218-232.
- Dinkmeyer, D., & Losoncy, L. (1996). *The skills of encouragement: Bring out the best in yourself and others*. NY: St. Lucie Press.
- Dreikurs, R., & Soltz, V. (1964). *Children: The challenge*. New York: Hawthorn.
- Erickson, E. (1950). *Childhood and society*. London: Norton Company.
- Ganellen, J., & Blaney, H. (1984). Stress, externality, and depression. *Journal of Personality*, 52(4), 326-337.
- Goodman, H. (2019). Perinatal depression and infant mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(3), 217-224. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.01.010>
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37, 725-731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>

- Hayes, A. F. (2013) *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Jensen, M. D., Bensen, R. C., & Bobak, I. M. (1981). *Maternity care: The nurse & the family*. Maryland Heights, MO: Mosby.
- Kyle, I., Friendly, M., & Schmidt, L. (1991). *Proceedings from the child care policy & research symposium*. Kingston, Ontario: Toronto University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leiferman, J. (2002). The effect of maternal depressive symptomatology on maternal behaviors associated with child health. *Health Education & Behavior, 29*(5), 596-607. <https://doi.org/10.1177/109019802237027>
- Maccoby, E. E., & Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen, & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*, Vol. 4. (pp. 1-101). New York: Wiley.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). *Maslach burnout inventory manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science, 7*(6), 1319-1329.
- Milgrom, J., Ericksen, J., & Sved-Williams, A. (2016). Impact of parental psychiatric illness on infant development. In A. L. Sutter-Dallay, N. M. C. Glangeaud-Freudenthal, A. Guedeney, & A. Riecher-Rössler (Eds.), *Joint care of parents and infants in perinatal psychiatry* (pp. 47-78). New York: Springer Publishing.
- Ray, E. B., & Miller, K. I. (1994). Social support, home/work stress, and burnout: Who can help?. *The Journal of Applied Behavioral Science, 30*(3), 357-373.

- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Stroebe, W., & Stroebe, M. (1996). The social psychology of social support. In E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 597-621). New York: Guilford Press.
- Sweeney, T. (1989). *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade*. New York: Routledge.
- Taylor, S. E. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology, 3*, 377-401, <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- 인크루트 (2021. 03. 05.). 직장인들 괴롭히는 '번아웃 증후군' 건강 잃고 퇴사까지. <https://news.incruit.com/news/newsview.asp?newsno=435027>에서 2024년 5월 1일 인출.

[Abstract]

## The Effects of Psychological Burnout on Parenting Stress in Christian Working Mothers of Infants and Toddlers: Focusing on the Mediating Effects of Self-Encouragement and Emotional Support

Eom, Kwang Eun\* Kim, Sarah Hyoung Sun\*\*

The aim of this study is first to verify the effects of psychological burnout on parenting stress in Christian working mothers of infants and toddlers. Second, it is to prove the mediating effects of self-encouragement and emotional support in the relationship between parenting stress and psychological burnout of Christian working mothers of infants and toddlers. The subjects of this study were 202 Christian working mothers with infants and toddlers(0-6 years)and analyzed using the SPSS 22.0 program. The results are as follows: First, there was a significant correlation between parenting stress, psychological burnout, self-encouragement and emotional support in Christian working mothers of infants and toddlers. Second, the mediating effect of self-encouragement and emotional support was found to be significant in the relationship between parenting stress and psychological burnout. These results suggest that self-encouragement and emotional support can be applied as key therapeutic variables in Christian parent education and counseling to recover and prevent psychological burnout caused by parenting stress. In addition, it is meaningful that basic data were presented so that a Christian group counseling program that promotes self-encouragement and emotional support could be developed.

**Key words:** Christian working mothers, parenting stress, psychological burnout, self-encouragement, emotional support

---

\* Korea Baptist Theological University, Department of Counseling Psychology / Ph.D. student

\*\* Korea Baptist Theological University, Department of Counseling Psychology / Professor