

어머니의 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계: 자기자비와 양육스트레스의 매개효과*

Received: July 12, 2021
Revised: August 17, 2021
Accepted: August 31, 2021

이현정¹, 이승연²
이화여자대학 심리학과/ 학생¹, 이화여자대학 심리학과/ 교수²

교신저자: 이승연
이화여자대학 심리학과.
(07360) 서울특별시 서대문구
이화여대길 52

The relationship between the intensive mothering ideology
and mental well-being: Double mediating effect
of self-compassion and parenting stress

E-MAIL:
slee1@ewha.ac.kr

Hyun Jung Lee¹, Seung-Yeon Lee²
Department of Psychology, Ewha Womans University/ Student¹
Department of Psychology, Ewha Womans University/ Professor²

© Copyright 2021. The
Korean Journal of
Developmental Psychology.
All Rights Reserved.



* 이 논문은 제 1저자의
석사학위논문을 수정, 보완한
것임.

ABSTRACT

본 연구는 코로나19로 어머니의 자녀 돌봄시간이 증가된 상황에서, 어머니를 자녀의 양육에 있어 가장 완벽하고 유일한 양육자로 보는 신념인 집중적인 모성 이데올로기가 어머니의 정신적 안녕감에 미치는 영향을 자기자비와 양육스트레스의 매개효과를 포함하여 살펴보고자 하였다. 이를 위해 첫째 자녀가 만 9세 이하이고, 코로나19로 인해 가정보육 경험이 있는 어머니 372명을 대상으로 자기보고식 온라인 설문조사를 실시하였다. 이후 구조방정식 모형 분석을 통해 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계에서 자기자비와 양육스트레스의 매개효과를 살펴보고 이의 통계적 유의성을 검증하였다. 구조방정식 분석 결과, 집중적인 모성 이데올로기는 자기자비는 부적으로, 양육스트레스는 정적으로, 정신적 안녕감은 부적으로 예측하였으며, 자기자비는 양육스트레스를 부적으로, 정신적 안녕감은 정적으로 예측하였다. 또한 양육스트레스는 정신적 안녕감을 부적으로 예측하였다. 이 때 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계에서 자기자비와 양육스트레스 각각의 매개효과가 유의했으며, 집중적인 모성 이데올로기가 자기자비와 양육스트레스를 순차적으로 거쳐 정신적 안녕감에 영향을 미치는 이중매개효과도 유의하였다. 마지막으로, 코로나19 시대 어머니의 정신적 안녕감을 효과적으로 증진시키기 위한 개입 전략을 제시하였다.

주요어 : 집중적인 모성 이데올로기, 정신적 안녕감, 자기자비, 양육스트레스

2020년 3월 세계보건기구(WHO)는 코로나 바이러스 감염증-19(이하 코로나19)에 대해 전염병의 세계적 대유행을 뜻하는 팬데믹(pandemic)을 선언하였다(WHO, 2020). 전염병의 확산 속도를 완화하기 위해 국가간 봉쇄, 사회적 거리두기 등 다양한 조치들이 취해졌으며, 사회적 거리두기 정책의 장기화는 스트레스, 불안, 우울 및 자살 생각, 안녕감 저하 등 다양한 심리적 문제를 발생시켰다(Armbruster & Klotzbücher, 2020; Arslan et al., 2020).

특히 여성, 자녀의 수가 많은 부모, 어린 나이, 전염이 심각한 지역에 거주하는 사람일수록 코로나19로 인한 스트레스에 더 취약성이 높은 것으로 보고되었다(Kowal et al., 2020). 실제로 교육기관 휴교로 인한 홈스쿨링과 가사, 자녀 돌봄 등 양육에 대한 부담감은 자녀가 있는 여성이 다른 집단에 비해 더 많은 심리적 어려움을 경험하도록 하였다(Alon et al., 2020). 코로나19로 인한 돌봄시간 증가가 어머니의 안녕감에 부정적 영향을 미친다는 것은 다양한 연구에 의해 지지되고 있다(Huebener et al., 2021). 어머니의 안녕감은 개인의 적응뿐 아니라 자녀, 남편 등 다른 가족 구성원에 미치는 영향도 크기 때문에(안지선, 박영아, 2020; 윤연희, 심숙영, 2017) 코로나 시대 어머니의 안녕감 저하는 특히 주목할 만한 가치가 있다.

인간은 일상생활에서 행복을 최우선으로 추구하며, 행복하고 충만한 삶을 유지하기 위해 노력한다(Seligman, 2002). 그러나 코로나19로 더 이상의 일상생활을 유지하기 어려워진 지금, 사람들은 정신적 안녕감에 큰 위협을 받고 있다(Smith et al., 2020). 정신적 안녕감(mental well-being)은 정신 장애로부터 자유로운 동시에 행복을 누리는 완전한 정신건강을 뜻하며, 정서적, 심리적, 사회적 안녕감

의 세 가지 차원을 모두 포함하는 개념이다(Keyes, 2002). 그동안 안녕감을 다룬 선행연구들은 주로 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감 등 단일차원에 초점을 맞추었지만(Lamers et al., 2011), 코로나19가 개인의 정신건강에 미치는 영향은 매우 광범위하기 때문에(Pfefferbaum, & North, 2020) 본 연구에서는 보다 포괄적으로 정신적 안녕감을 다루고자 하였다.

본 연구는 코로나19로 인한 어머니의 안녕감 저하가 많은 연구에 의해 보고되고 있음에도 일부 연구에서는 가족간 함께하는 시간의 증가로 인해 부모-자녀의 유대감이 높아져 부모와 자녀의 안녕감을 높였다는 상반된 결과(Bruining et al., 2020; Masten & Motti-Stefanidi, 2020)를 보고하기도 한다는 것에 주목하였다. 즉, 같은 위기 상황에서 어떤 변인이 어머니의 정신적 안녕감에 다르게 영향을 미치는지 그 구체적 기제를 살펴볼 필요가 있다.

Calarco와 동료들(2020)은 이러한 기제에 집중적인 모성 이데올로기가 있을 수 있음을 제안했다. 집중적인 모성 이데올로기는 어머니를 자녀의 양육에 있어 가장 완벽하고 유일한 양육자로 보는 사회적 기대이자 개인의 전통적 신념으로 정의된다(조윤진, 임인혜, 2016). Hays(1996)는 이 신념체계의 중요한 세 가지 구성요소를 소개했는데, 첫째, 자녀의 성장에 있어 어머니의 역할이 결정적이며, 주 양육자는 어머니라는 신념이고, 둘째는 어머니는 자신의 요구보다 자녀의 요구에 우선적으로 반응해야 하며, 많은 시간과 노력을 자녀에게 투자함과 동시에 경제적으로 충분히 지원해 줘야 한다는 신념이다. 마지막으로 자녀는 매우 특별하고 소중한 존재이기 때문에 자녀를 양육하는 것은 유급노동과 비교할 수 없이 중요하다는 신념으로 '이상적인 좋

은 어머니됨'을 강조한다. 실제로 집중적인 모성 이데올로기의 수용 수준이 높을수록 자녀 돌봄시간 증가는 어머니 안녕감에 미치는 부정적 영향을 더 악화시킨 반면, 수용 수준이 낮은 경우 돌봄시간 증가가 어머니의 안녕감에 영향을 미치지 않았다 (Calarco et al., 2020). 한국에서는 서구의 모성 이데올로기와 유교적 가부장제가 결합하면서(윤택림, 2001) 어머니 역할에 대한 책임과 사회적 요구가 더욱 강조되었는데(노성숙 등, 2012), 이는 어머니의 정신적 안녕감에 부정적인 영향을 미쳤을 것으로 예상하였다.

집중적인 모성 이데올로기는 '이상적인 좋은 어머니됨'을 강조하는데(Hays, 1996) 이러한 사회적 규범을 내면화한 어머니가 낮은 정신적 안녕감을 보고하는 것은 실제적 자기와 이상적 자기 사이의 괴리가 클수록 부정적 정서를 경험한다는 자기괴리 이론(self-discrepancy theory; Higgins, 1987)으로 설명될 수 있다. 즉, 사회적으로 '좋은 어머니'가 되고자 하는 여성들은 자신의 신념과 행동을 이러한 사회 규범에 맞추도록 노력하지만(이진희, 배은경, 2013), 코로나19로 인한 한정된 자원은 어머니가 아동에게 '충분히 좋은' 양육환경을 제공할 수 없게 하며 그로 인한 부적절감을 느낄 수 있다. 실제로 어머니에게 집중된 역할신념은 스스로에게 늘 부족하다는 양육죄책감을 가지게 했으며(성정원, 박성연, 2011), 높은 수준의 불안, 스트레스, 부정 정서, 낮은 안녕감과 연관이 있었다(Gundersen & Barrett, 2017; Nelson et al., 2014; Rizzo et al., 2013).

환경변화를 어떻게 지각하느냐에 따라 개인의 안녕감은 달라질 수 있는데, 자원보존이론(conservation of resources theory; Hobfoll, 1989)에 따르면 개인이 보유한 자원이 이에 영향을

미칠 수 있다. 즉 풍부한 자원을 가진 경우 환경변화를 자신이 감당할 수 있는 일로 평가해 스트레스를 적게 받지만, 자원이 부족한 경우 환경변화를 위협적으로 평가해 스트레스를 높게 지각하며(Hobfoll, 1989), 이러한 스트레스의 지각수준은 개인의 안녕감에 영향을 미치게 된다. 이와 관련하여 낙관성, 자존감, 통제감 등의 개인 내적인 심리적 자원이 주로 연구되어왔는데(Taylor & Stanton, 2007), 최근에는 자기자비(self-compassion)도 이러한 내적 자원의 하나로 주목받고 있다(Mosewich et al., 2019).

자기자비는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 가지 요소로 구성되어 있으며, 고통스러운 상황에서 스스로를 비난하는 대신 자신을 수용하고 친절하게 돌보는 태도를 말한다(Neff, 2003b). 자기자비는 생애 초기 양육자의 지지적이고 공감적 반응을 내재화하며 자신에게 적절한 주의를 기울일 수 있는 능력을 통해 발달하지만(Neff, 2003b), 개인의 경험, 자기자비 훈련 등을 통해 변화가 가능하기도 하다(조용래, 노상선, 2011). 예를 들어, 대학생 대상으로 한 연구에서 누적된 부정적 생애 사건은 자기자비를 낮춰 자살 위험성을 증가시켰다(Chang et al., 2017). 또한 자기자비는 부적응적 완벽주의와 스트레스(전지혜, 김태선, 2021), 우울(Mehr & Adams, 2016), 주관적 안녕감(Stoeber et al., 2020)간의 관계에서도 유의한 매개효과를 가졌는데, 부적응적 완벽주의가 갖는 비합리적 신념, 자기비난 등의 특성이 자기자비를 감소시킴을 알 수 있다.

한편, 자기자비는 메타분석을 통해 안녕감의 매우 중요한 요소인 것으로도 확인되었다(Zessin et al., 2015). 실제로 자기자비는 자폐증을 지닌 자녀를 둔 부모의 안녕감을 정적으로 예측했는데, 이는

자녀의 자폐증상 심각도가 미치는 영향을 초과하여 긍정적으로 작용한 것이 확인되었다(Neff & Faso, 2015). 이러한 선행연구 결과를 토대로 자기자비가 어머니의 정신적 안녕감을 정적으로 예측할 것이라 가정해 볼 수 있다.

자기자비는 보통 남성이 여성보다 더 높게 나타나며, 이러한 성별 차이를 설명하는 가장 중요한 요인은 성역할 규범으로 확인되었다(Yarnell et al., 2019). 즉 여성은 자신보다 타인을 배려하고 돌보도록 사회화되어 있어, 이러한 자기희생적 성역할 규범이 스스로를 친절히 돌보는 자기자비를 낮게 경험하게 한다는 것이다(Yarnell et al., 2019). 집중적인 모성 이데올로기를 수용한 어머니는 자신보다 자녀의 돌봄을 최우선적으로 여길 뿐만 아니라, 자신을 돌보는 행동이 자녀의 양육행동에 영향을 줄 경우 죄책감을 느끼게 된다(Simpson et al., 2021). 타인을 돌보기만 하고 자신을 위해 돌봄을 추구하지 않는 이러한 강박적 돌봄은 자기자비에 부정적 영향을 미쳤으며(Hermanto & Zurroff, 2016), 스스로를 돌보지 않는 태도는 개인의 안녕감을 부정적으로 예측하였다(Neff, 2003b). 따라서 집중적인 모성 이데올로기로 인한 강박적 돌봄 태도는 자기자비를 부정적으로 예측하고, 이는 어머니의 정신적 안녕감에 부정적으로 영향을 미칠 것이라 가정할 수 있다.

또한 본 연구에서는 어머니의 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계를 매개하는 변인으로 양육스트레스에 주목하였다. 양육스트레스는 부모역할을 수행하며 경험하는 일상적 스트레스로, 자녀를 양육하는데 따르는 심리적 부담감, 긴장감, 불편함 등을 지칭한다(Abidin, 1990; Crinic & Greenberg, 1990). 결혼 초기에는 높았던 결혼만족도는 자녀를 양육함과 동시에 낮아지며(김민녀,

최규만, 2006), 코로나19 상황이 아니더라도 어머니들은 가사노동보다는 양육과 관련된 스트레스를 더 높게 지각하는 것으로 알려져 있다(김경화, 2013). 이러한 자녀 양육에 대한 스트레스는 어머니의 우울, 분노, 거부적 양육행동과 같은 부정적 결과와 관계가 있다(김은경, 고진강, 2016; 이영미, 2009). 선행연구에서는 양육스트레스가 어머니의 양육에 대한 가치관에 의해 영향을 받을 수 있다고 설명하는데, 실제로 전통적 성역할 태도를 가진 어머니는 높은 수준의 양육스트레스, 불안, 죄책감과 관련이 있었다(김명원, 강민주 2011; 박진애, 2012). 이러한 양육스트레스는 어머니의 정서적, 신체적 자원을 고갈시키며(Crinc & Greenberg, 1990) 어머니의 행복감 저하(김근혜, 2019), 심리적 안녕감 감소(이숙자, 오수성, 2006)와 관련이 있었다. 따라서 양육스트레스는 어머니의 정신적 안녕감을 부정적으로 예측할 것이라 가정하였다.

자기자비의 수준이 높은 사람들은 부정적 사건을 긍정적으로 재구조화하기 때문에(Allen & Leary, 2010) 스트레스 상황을 덜 위협적인 것으로 평가해, 지각된 스트레스 수준이 낮다(Sirois et al., 2015). 이는 긍정적 정서가 개인의 사고 및 행동 범위를 확장시켜 미래를 위한 개인의 자원을 구축하게 된다는 확장 및 구축이론(broaden-and-build theory; Fredrickson, 2001)으로도 설명될 수 있다. 발달장애를 가진 자녀의 부모를 대상으로 한 연구에서도 자기자비의 수준이 높은 부모는 더 낮은 양육스트레스와 우울감을 나타냈다(Robinson et al., 2018). 따라서 자기자비 수준이 낮은 어머니는 자기자비 수준이 높은 어머니보다 양육스트레스를 더 높게 지각할 것이라 가정하였다.

본 연구는 첫째 자녀의 나이가 만 9세 이하인 어머니를 대상으로 진행하였다. 이는 선행연구에서

자녀의 나이가 어리거나 학령 초기 아동일 때 어머니의 양육스트레스가 더 높게 나타났으며(강희경, 2003; 이윤주, 김진숙, 2012), 자녀의 돌봄 공백 문제도 자녀가 어릴수록 심각했기 때문이다(김영란, 2020). 또한 학령초기 아동의 어머니는 영유아기 때와 달라진 ‘학부모 역할’에 대한 부담감으로 양육스트레스를 경험하였다(강희경, 2003). 따라서 본 연구는 첫째 자녀가 미취학 아동이거나 초등학교 저학년일 때, 코로나19로 인한 돌봄 공백이나 학업 지도로 어머니가 더 큰 스트레스와 심리적 어려움을 경험할 것으로 보았다.

종합해 보면, 집중적인 모성 이데올로기를 수용한 어머니는 ‘이상적 어머니’가 되기 위해 자신보다 자녀의 욕구를 우선시하게 되며, 이는 자기자비에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 또한 ‘이상적 어머니’ 기준에 맞추기 위해 어머니는 자신의 에너지를 양육에 집중적으로 투입함으로써 높은 양육스트레스를 경험하게 되며, 낮아진 자기자비와 높은 양육스트레스는 각각 어머니의 정신적 안녕감을 낮추게 될 것이다. 마지막으로 집중적인 모성 이데올로기를 통해 낮아진 자기자비는 스트레스 상황을 더욱 부정적으로 평가해 양육스트레스를 높게 지각하게 되고, 이는 다시 정신적 안녕감에 부정적으로 영향을 줄 것이라 예상된다. 본 연구의 연구문제와 연구모형(그림 1)은 다음과 같다.

연구 문제 1. 어머니의 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계에서 자기자비 또는 양육스트레스의 매개효과가 있는가?

연구 문제 2. 어머니의 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계에서 자기자비와 양육스트레스의 이중매개효과가 있는가?

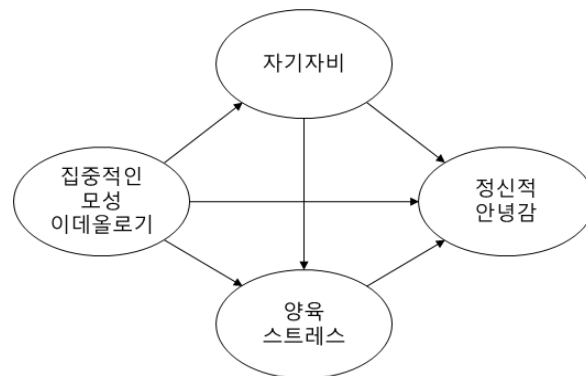


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상 및 절차

2021년 4월, 첫째 자녀의 나이가 만 9세 이하이고, 코로나19로 인한 가정보육 경험이 있는 어머니를 대상으로 설문조사업체 엠브레인을 통해 설문을 실시하였다. 표준화 점수(Z-score) 변환 시 절대값 3을 초과한 5명과 코로나로 인한 가정보육 경험이 없다고 응답한 28부의 자료를 제외하여 총 372명의 자료를 분석에 사용하였다. 평균 연령은 만 36.7세($SD=4.15$)였고, 참가자의 55.1%가 전업주부로, 24.5%가 정규직 회사원으로 보고하였다. 또한 월평균 가구소득은 상: 500만원 이상 29.6%, 중: 300~500만원 미만 50.5%, 하: 300만원 미만 19.9%였고, 학력은 대졸 58.6%, 전문대졸 22.6%, 고졸이하가 10.2%였다. 자녀의 수는 1명인 경우가 53.2%, 2명인 경우가 44.1%, 3명인 경우가 2.7%였고, 첫째 자녀의 만 나이는 0~2세 18.3%, 3~6세 44.9%, 7~9세 36.8%이었다.

연구도구

집중적인 모성 이데올로기

Liss 등(2013)의 집중적인 부모 양육태도 척도(Intensive Parenting Attitude Questionnaire; IPAQ)를 이보선(2015)이 척도타당화를 위해 번안하고, 이준형(2017)이 최상급 등의 표현을 우리나라 문화에 맞게 자연스럽게 수정한 내용을 참고하여 사용하였다. 본질주의 8문항(예: 자녀가 어떻게 자랄지는 결국 엄마에게 달려있다), 양육충만 4문항(예: 부모는 자신의 아이의 눈을 바라볼 때 충만함을 느껴야 한다), 자녀발달촉진 4문항(아이가 자극 받을 수 있는 수업이나 관심 있는 활동에 참여시키는 것이 중요하다), 양육부담 6문항(예: 아이를 키우는 것은 지치는 일이다), 자녀중심 3문항(예: 부모의 욕구보다 아이의 욕구가 더 우선되어야 한다)의 5개 하위요인, 총 25문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 평정된다.

이 도구는 집중적인 모성 이데올로기 개념을 제안한 Hays(1996), Wall(2010)의 질적연구를 토대로 개발 및 타당화되었으며, 실제로 어머니를 대상으로 집중적인 모성 이데올로기를 측정하기 위해 광범위하게 사용되어 왔다(Forbes et al., 2020; Loyal et al., 2017; Schiffrin et al., 2014). 1, 10, 16번 문항은 역채점하며, 점수가 높을수록 집중적인 모성 이데올로기를 수용하고 있음을 의미한다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .49~.70로 전반적으로 낮은 수준을 나타내었기에 문항 제거시 내적합치도가 상승한 3개의 문항(5번, 10번, 19번)을 삭제하여, 총 22문항을 분석에 사용하였다. 류보영(2020)의 연구에서 내적 합치도는 .78, 본 연구는 .75로 나타났다.

정신적 안녕감

Keyes 등(2008)이 개발한 정신적 안녕감 척도(Mental Health Continuum-Short Form: MHC-SF)를 임영진 등(2012)이 번안 및 타당화한 한국판 정신적 웰빙 척도를 사용하였다. 정서적 안녕감 3문항(예: 행복감을 느꼈다), 사회적 안녕감 5문항(예: 나는 사회에 공헌할 만한 능력을 지니고 있다고 느꼈다), 심리적 안녕감 6문항(예: 내 삶이 방향감이나 의미를 갖고 있다고 느꼈다)의 3개 하위요인, 총 14문항으로 구성되어 있다. 6점 Likert 척도로 평정하며(0점: 전혀 없음 ~ 5점: 매일), 점수가 높을수록 정신적 안녕감의 정도가 높음을 의미한다. 임영진 등(2012)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92, 본 연구에서는 .95였다.

자기자비

Neff(2003a)의 자기-자비 척도(Self-Compassion Scale; SCS)를 김경의 등(2008)이 번안, 타당화한 한국판 자기-자비 척도를 사용하였다. 자기친절 5문항(예: 나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애쓴다), 자기비판 5문항(예: 나는 정말로 힘들 때, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다), 보편적 인간성 4문항(예: 나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다), 고립 4문항(예: 나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다), 마음챙김 4문항(예: 나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형잡힌 시각을 가지려고 노력한다), 과잉동일시 4문항(예: 나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다)의 6개 하위요인, 총 26문항으로 5점 Likert 척도(1점: 거의 아니다 ~ 5점: 거의 항상 그렇다)로 평정한다. 자기비판, 고립, 과잉동일시의

경우 역채점 하며, 총점이 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. Miller와 Strachan(2020)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94, 본 연구에서는 .89였다.

양육스트레스

Abidin(1995)의 양육스트레스 척도 축약형(Parenting Stress Index Short-Form)을 정경미 등(2008)이 표준화한 한국판 양육스트레스 척도 축약형을 사용하였다. 부모의 고통 12문항(예: 아이가 생긴 이후로 내가 하고 싶은 일을 거의 할 수 없다고 느낀다), 부모-아동 역기능적 상호작용 12문항(예: 우리 아이는 내가 기뻐할 만한 일은 거의 하지 않는다), 까다로운 기질 12문항(예: 우리 아이는 다른 아이들보다 더 자주 보채는 것 같다)의 3개 하위요인, 36문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로 점수가 높을수록 어머니의 양육스트레스가 많음을 의미한다. 이경숙 등(2008)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91, 본 연구에서는 .90이었다.

자료분석

SPSS 25.0 프로그램으로 기술통계와 상관분석을 실시하였다. 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계를 자기자비와 양육스트레스가 매개하는지 알아보기 위해 Mplus 7.0 프로그램을 사용하여 구조방정식 모형 검증을 실시하였다. 이때, 척도들의 측정오차를 줄여 안정적인 모형을 추정하기 위해 각 변인들에 문항묶음(parceling)을 실시하였다. 정신적 안녕감은 내용기반 알고리즘을 활용하였으며, 집중적인 모성 이데올로기, 자기자비, 양육스트레스는 다차원적 구인의 문항묶음을 실시

할 때 고유분산 고립전략을 적용하여 문항묶음을 실시해야 한다는 이지현과 김수영(2016)의 제안에 따라 방사 알고리즘을 사용하였다. 이는 이 세 변인들이 일부 선행연구와 마찬가지로 원척도의 요인 구조를 따르지 않았기 때문이다. 예를 들어, 한국판 집중적인 부모양육 척도를 타당화한 연구(이보선, 2015)나 한국판 부모 양육스트레스 검사-축약형을 활용해 양육스트레스를 측정된 선행연구(이연숙, 2015; 전명철, 김진숙, 2019)에서도 원척도와 다른 요인구조 때문에 문항묶음으로 측정변인을 재구성한 바 있다. 특히, 자기자비 척도는 원척도의 6요인이 아닌 긍정 및 부정요인으로 구분하는 선행 연구들(박한솔 등, 2020; Brenner et al., 2017; López et al., 2015)이 있었으나, Neff 등(2019)이 20개국 표본을 대상으로 분석한 결과에서는 2요인보다 원척도의 6요인 혹은 총점을 사용하는 구조가 더 적합한 것으로 확인되는 등 요인구조에 대한 비일관적 결과가 다수 보고된 바 있다. 마지막으로 매개효과 유의성은 부트스트래핑(bootstrapping)으로 검증하였다.

결 과

주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

본 연구에서 사용된 변인들의 평균과 표준편차를 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였고, 변인들의 정규성 가정 충족여부를 파악하기 위해 왜도와 첨도를 산출하여 표 1에 결과를 제시하였다. 모든 측정변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7 미만으로 나타나 자료가 정규분포 가정을 충족하는 것으로 판단하였다(Curran et al., 1996).

표 1. 주요 변인 간 상관분석(N = 372)

	1	2	3	4	5	6
1. 집중적인 모성 이데올로기	1					
2. 정신적 안녕감	-.31**	1				
3. 양육스트레스	.39**	-.52**	1			
4. 자기자비	-.17**	.56**	-.49**	1		
5. 취업여부	-.06	.11*	-.01	.01	1	
6. 소득수준	-.16**	.27**	-.17**	.10	.30**	1
평균	3.52	2.2	2.47	3.08	1.45	3.18
표준편차	.35	1.01	.45	.54	.50	.90
왜도	.20	.21	.14	-.33	.21	-1.97
첨도	-.01	-.71	.15	.04	.32	-.07

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

주요 변인들간의 관련성을 확인하고자 상관분석을 실시하였으며, 이 때 어머니의 양육스트레스와 안녕감이 취업여부와 소득수준에 따라 달라질 수 있다는 선행연구 결과(김명소 등, 2003; 양은호, 최혜순, 2011; 정희정, 2020; 조숙 등, 2015)에 따라 취업여부와 소득수준을 함께 투입하여 분석하였다. 그 결과, 집중적인 모성 이데올로기는 정신적 안녕감($r = -.31, p < .01$), 자기자비($r = -.17, p < .01$), 소득수준($r = -.16, p < .01$)과 부적 상관, 양육스트레스($r = .39, p < .01$)와는 정적 상관을 나타냈다. 또한 정신적 안녕감은 양육스트레스($r = -.52, p < .01$)와는 부적 상관, 자기자비($r = .56, p < .01$), 취업여부($r = .11, p < .05$), 소득수준($r = .27, p < .01$)과 정적 상관을 보였다. 양육스트레스는 자기자비($r = -.49, p < .01$), 소득수준($r = -.17, p < .01$)과 부적 상관 이 유의하였고, 마지막으로 취업여부는 소득수준($r = .30, p < .01$)과 정적 상관을 나타냈다. 구조모형 분석 시 취업여부와 소득수준이 내생변수인 정신적 안녕감에 미치는 영향, 소득수준이 내생 변수인 양

육스트레스에 미치는 영향을 통제하였다.

측정모형의 검증

Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 검증방식에 따라 측정모형과 구조모형을 순차적으로 실시하였다. 먼저 각 잠재변인을 측정변인들이 적절히 반영하고 있는지 확인하기 위해 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 $\chi^2(df=48, p < .001) = 157.347$ 으로 유의했지만, 근사적합도 지수가 모든 기준을 만족하여(RMSEA=.078 [90% CI=.065-.092], SRMR=.042, CFI=.962), 측정모형의 적합도가 양호한 것으로 확인되었다.

Hair 등(2010)은 표준화된 요인부하 추정치가 .50 이상 충족시 수렴타당도를 확보할 수 있다고 하였는데, 본 연구의 요인부하량을 확인한 결과 집중적인 모성 이데올로기는 .69~.74, 자기자비는 .82~.94, 양육스트레스 .86~.89, 정신적 안녕감 .77~.95로 모두 통계적으로 유의하여($p < .001$) 측정

모형은 수렴타당도를 확보한 것으로 판단하였다. 또한 Kline(2011)은 잠재변인 간 상관계수가 .9 이하인 경우 변별타당도를 확보할 수 있다고 제안했는데, 본 연구에서는 -.18~.63으로 절댓값 .9이하의 조건을 만족하여 변별타당도를 확보하였다.

구조모형의 검증

집중적인 모성 이데올로기, 자기자비, 양육스트레스, 정신적 안녕감의 구조적 관계를 살펴보기 위해 구조모형 검정을 실시하였다. 상관분석 결과 취업여부와 소득수준이 주요 변인과 유의한 상관이 확인됨에 따라, 취업여부가 정신적 안녕감에 미치는 영향, 소득수준이 양육스트레스, 정신적 안녕감에 미치는 영향을 통제하고 구조모형을 검정하였다.

구조모형을 검정한 결과, χ^2 값은 249.134($df = 83$, $p < .001$)로 유의했지만, 근사도적합도 지수는 CFI는 .944, TLI는 .929, SRMR은 .055, 그리고 RMSEA는 .073(90% CI=.063~.084)로 적합도가 양호한 것으로 판단된다.

구조모형의 분석

연구모형의 개별 모수 추정치와 경로계수의 통계적 유의성은 표 2와 그림 2에 제시하였다. 연구 결과, 집중적인 모성 이데올로기는 정신적 안녕감을 부적으로 예측하였고($\beta = -.14$, $p < .05$), 자기자비도 부적으로($\beta = -.18$, $p < .01$), 양육스트레스는 정적으로 예측하였다($\beta = .39$, $p < .001$). 자기자비는 정신적 안녕감을 정적으로($\beta = .46$, $p < .001$), 양육스트레스를 부적으로 예측하였으며($\beta = -.47$, $p < .001$), 양육스트레스는 다시 정신적 안녕감을 부적으로 예측하였다($\beta = -.24$, $p < .001$).

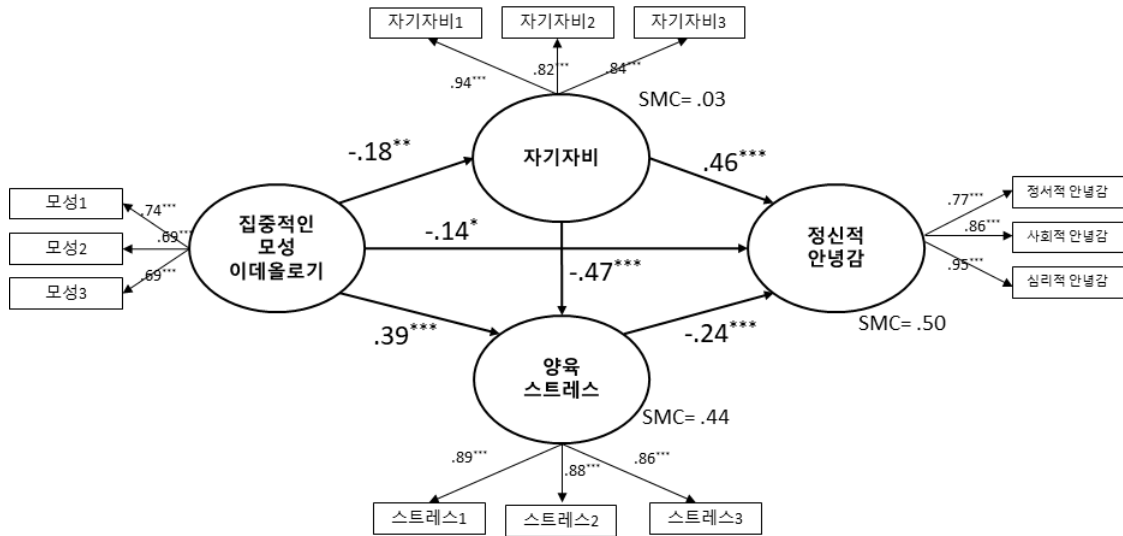
매개효과 검정

집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계에서 자기자비와 양육스트레스의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검정하기 위해 부스트래핑 분석을 사용하여 확인하였다. 10,000번의 무선표집을 통해 95% 신뢰구간을 산출하였고(Bollen & Stine, 1990). 부스트래핑 결과 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않을 경우, .05 수준에서 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있다.

표 2. 연구모형의 경로계수

경로	비표준화	표준오차	표준화
집중적인 모성 이데올로기 → 정신적 안녕감	-.32*	.13	-.14
집중적인 모성 이데올로기 → 자기자비	-.30**	.10	-.18
집중적인 모성 이데올로기 → 양육스트레스	.44***	.07	.39
자기자비 → 정신적 안녕감	.63***	.08	.46
자기자비 → 양육스트레스	-.33***	.04	-.47
양육스트레스 → 정신적 안녕감	-.46***	.12	-.24

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



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. 주. 그림에 제시된 계수는 모두 표준화된 수치임.

그림 2. 연구모형의 경로계수와 요인부하량

표 3. 연구모형의 매개효과 검정결과

경로	간접효과	95% 신뢰구간	
		lower	upper
모성 → 자기자비 → 안녕감	$-.085^{**}$	-.146	-.023
모성 → 스트레스 → 안녕감	$-.093^{**}$	-.150	-.036
모성 → 자기자비 → 스트레스 → 안녕감	$-.021^*$	-.039	-.002
모성 → 안녕감 총 간접효과	$-.198^{***}$	-.293	-.103

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

주. 모성=집중적인 모성 이데올로기, 스트레스=양육스트레스, 안녕감=정신적 안녕감

그 결과 (표 3 참조) 모든 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아, 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계에서 자기자비와 양육스트레스 각각의 매개효과, 그리고 자기자비와 양육스트레스를 차례로 거치는 이중매개효과가 통계적으로 유의하였다.

논 의

본 연구는 코로나19로 인해 가정보육을 경험한 어머니들을 대상으로, 집중적인 모성 이데올로기가 자기자비와 양육스트레스를 거쳐 어머니의 정신적 안녕감에 영향을 미치는 구조적 관계를 탐색하고자 하였다. 연구 결과, 집중적인 모성 이데올로기와

정신적 안녕감의 관계에서 자기자비와 양육스트레스 각각의 매개효과, 자기자비와 양육스트레스를 순차적으로 거치는 이중매개효과 모두 유의하였다.

구체적으로 살펴보면, 집중적인 모성 이데올로기가 정신적 안녕감으로 가는 직접 경로는 부적으로 유의하였다. 어머니를 자녀의 가장 완벽한 양육자이자 성장과 발달에 있어 모든 책임이 있는 존재로 보는 집중적인 모성 이데올로기를 내면화한 어머니는 자녀에게 정서적 지지를 하기 위한 더 많은 시간을 투자하는데, 이는 높은 부정정서, 우울증상, 낮은 심리적 안녕감에 영향을 미쳤으며 (Gunderson & Barrett, 2017), 자녀 양육참여에 대한 부담은 높은 피로감과 함께 어머니의 낮은 행복감과 삶의 만족을 야기한다는 선행연구 결과 (Gimenez-Nadal & Sevilla, 2016; Rizzo et al., 2013)를 지지한다. Nomaguchi와 Milkie(2020)는 이러한 결과의 배경에 부모가 자녀의 역량개발을 위해 얼마나 노력했는지에 따라 자녀의 발달결과가 결정된다는 부모 결정론(parental determinism; Furedi, 2001)이 있다고 주장하였다. 어머니는 자녀의 긍정적 발달을 위해 끊임없는 노력하지만 (Wall, 2010), 자녀의 심리적, 행동적 문제가 발생한 경우 자신의 잘못된 양육 때문이라는 자기비난과 타인비난을 동시에 받게 되는데(Elliot et al., 2015), 이는 어머니의 안녕감에 부정적으로 영향을 미치게 된다(Giesselmann et al., 2018). 즉, 어머니의 정신적 안녕감에 사회적으로 주입된 집중적인 모성 이데올로기가 중요한 역할을 함을 시사한다.

또한 집중적인 모성 이데올로기는 자기자비를 부적으로 예측했는데, 타인을 먼저 배려하고 돌보도록 사회화된 여성의 성역할이 낮은 자기자비와 연관성이 있다는 선행연구 결과를 뒷받침 한다 (Yarnell et al., 2019). 집중적인 모성 이데올로기

가 자기자비를 거쳐 정신적 안녕감을 부적으로 예측한 것은 Higgins(1987)의 자기괴리이론으로 설명될 수 있다. 실제적 자기와 이상적 자기, 당위적 자기의 자기개념이 불일치할 경우 죄책감, 두려움, 낙담, 수치심 등과 같은 부정정서가 발생한다 (Higgins, 1987). 집중적인 모성 이데올로기는 이상적 어머니 기준(이상적 자기)과 좋은 어머니라면 도덕적으로 마땅히 해야 하는 행동(당위적 자기)을 규정하고 있는데, 이를 따르지 못할 경우 수치심과 죄책감이 유발될 수 있다(Lewis, 1971). 수치심과 죄책감은 실패하거나 고통스러운 상황에서 자기를 비난하는 대신 건강하게 수용하고 스스로를 친절하게 돌보는 태도인 자기자비와 반대되는 개념으로 (Neff, 2003b), 어머니의 정신적 안녕감을 저하시키는 것으로 나타났다(강선모, 2013; 이수미, 이숙현, 2010).

다음으로 집중적인 모성 이데올로기를 수용한 어머니는 사회적으로 기대되는 완벽한 어머니가 되고자 자녀의 양육활동에 헌신적으로 참여하지만 달성하기 어려운 목표로 인해 높은 양육스트레스를 지각하게 된다(Abidin, 1992). 이는 집중적인 모성 이데올로기를 내면화한 어머니가 자신을 자녀의 가장 좋은 양육자라 믿기 때문에 남편과 양육분담을 하지 않고 스스로 더 많은 양육참여를 함으로써 높은 양육스트레스를 보고한다는 선행연구들(김경민, 조은영, 2019; Rizzo et al., 2013)을 지지한다. 증가된 양육스트레스는 어머니의 다양한 영역의 안녕감에 부정적인 영향을 미치게 되는데(김은영, 2014; 안혜진, 2018), 집중적인 모성 이데올로기가 양육스트레스를 매개해 정신적 안녕감에 영향을 주는 과정은 스트레스 과정 모델을 통해 설명할 수 있다(Pearlin, 1989). 스트레스 과정 모델은 스트레스를 유발시킬 수 있는 객관적인 상황 맥락이 어떠

한 과정을 거쳐 개인의 적응결과에 영향을 주는지 확인할 수 있는 개념적 틀로 돌봄스트레스와 같은 만성적 스트레스 상황에도 적용될 수 있다(Pearlin et al., 1997). 스트레스 과정 모델은 스트레스요인, 결과요인, 매개요인으로 구분되며, 스트레스요인은 개인에게 직접적으로 미치는 1차 스트레스와 1차 스트레스에 의해 확산되는 2차 스트레스로 구분된다(Pearlin, 1989). 즉, 집중적 모성 이데올로기를 수용하는 어머니는 코로나19로 인한 객관적 돌봄시간 증가로 주관적 어려움을 느낄 수 있으며(1차 스트레스), 이는 양육에 따른 역할 과부하, 관계 갈등, 역할 간 갈등 등의 역할긴장을 발생시키고(2차 스트레스), 그 결과 어머니의 정신적 안녕감에 부정적 영향을 미친 것이라 해석할 수 있다.

마지막으로 내적자원으로써 자기자비는 부정적 사건에 대한 긍정적인 인지 재구성으로 스트레스요인을 덜 위협적으로 인식하게 하지만(Allen & Leary, 2010), 낮아진 자기자비는 스트레스 요인에 더 취약하게 만든다(Sirois et al., 2015). 따라서 자기자비의 부족은 코로나19라는 상황으로 유발된 다양한 어려움에 대해 양육스트레스를 더 높게 지각하게 만들고(최아라, 2020; Calson et al., 2020), 증가된 양육스트레스는 삶의 다양한 영역의 만족도를 낮춰(양은호, 최혜순, 2011) 정신적 안녕감 감소에 기여했을 것이다.

본 연구는 어머니의 전반적인 안녕감에 집중적인 모성 이데올로기가 미치는 영향을 주목했다는 점에서 의의가 있다. 여성가족부에서 실시한 양성평등 실태조사(2017)에서 자녀와 함께 하지 않는 시간에 대해 약 56%의 여성이 죄책감을 느꼈으며, 약 51%의 여성이 직장보다 어린 자녀를 돌보는 것을 더 우선시해야 한다고 생각했다. 즉 현재 어머니들이 양육을 하면서 직면하는 신체적, 심리적 어려움

은 어머니의 개인적 문제보다 사회문화적 영향이 더 크게 작용한 것일 수 있으며, 개입전략 수립시 이러한 측면까지 다각도로 검토되어야 할 것이다. 또한 집중적인 모성 이데올로기는 완벽한 어머니노릇을 요구하며 이에 미치지 못할 경우 '나쁜 어머니'라는 죄책감을 느끼게 하는데(이진희, 배은경, 2013), 이러한 비합리적인 신념에 대한 개입을 통해 어머니로서의 정체성을 재확립할 필요가 있다. 선행연구에서는 이야기치료를 통해 모성 이데올로기를 내면화한 어머니들의 정체성을 긍정적으로 변화시켰는데(신송이, 2018; 조옥진, 최지원, 2019), 신송이(2018)의 연구에서는 집단이야기치료를 통해 집중적인 모성 이데올로기가 정체성 혼란에 미치는 영향을 인식시키고, 건설적이고 대안적 이야기를 통해 새로운 어머니로서의 정체성을 형성하게 하였다.

또한 사회적 거리두기 정책으로 인한 교육기관의 휴원은 어머니들이 24시간 동안 '독박육아'를 할 수 밖에 없는 환경을 조성하였고, 이는 어머니들의 극심한 양육스트레스로 이어졌다(MBN뉴스, 2020). 특히 집중적인 모성 이데올로기를 수용한 어머니들에게는 24시간 동안 자녀와 물리적, 심리적으로 분리될 수 없는 환경이 더욱 고통스럽게 느껴질 수 있다. 따라서 자녀와의 분리가 현실적으로 불가능 하더라도 잠깐의 시간 동안 의식적으로 즐거운 경험에 집중하는 향유하기(savoring)도 양육스트레스를 감소시키고 어머니의 정신적 안녕감을 증진시키는 하나의 개입방법으로 고려될 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 결과 집중적인 모성 이데올로기와 정신적 안녕감의 관계에서 자기자비와 양육스트레스의 매개효과가 유의했다는 점을 고려할 때 집중적인 모성 이데올로기에 대한 태도 변화와 함께 자기자비를 개입방안의 하나로 검토해 볼 수 있을 것이다. 사람들은 어릴 때 부모의 공감적 반

응과 관계에서의 적절한 좌절을 내면화하며 스스로를 돌보고 안심시키는 능력을 형성하지만(Kohut, 1971, 1977), 자기자비는 다양한 개입을 통해 후천적으로 개발이 가능한 내적 자원이기도 하다(Neff et al., 2007). 다만, 집중적인 모성 이데올로기로 인해 내담자는 자기자비를 행하는 것에 대한 죄책감, 두려움 등을 가지고 있을 수 있기 때문에 이를 사전에 탐색하고 다룰 수 있는 포괄적인 개입방안이 필요함을 시사한다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 첫째 자녀의 나이가 만 9세 이하인 어머니를 대상으로 진행되었다는 점에서 연구 결과를 전체 어머니 대상으로 일반화하는 것에 어려움이 있다. 어머니의 양육스트레스는 자녀의 발달시기에 따라 그 내용과 질이 달라지기 때문에(오재연, 유구종, 2007) 후속 연구에서는 다양한 연령대 자녀의 어머니를 대상으로 연구를 확장시킬 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 횡단 연구로 진행되었기 때문에 변인들 간의 인과관계를 입증하기 어려우며, 추후에는 종단 연구를 통해 이를 재검증할 필요가 있다.

셋째, 집중적인 모성 이데올로기를 측정한 척도의 신뢰도가 다소 낮게 확인되었는데, 이는 동일 척도를 사용한 국내의 선행연구(이보선, 2015; 이준형, 2017)에서도 반복적으로 관찰되었다. 이데올로기는 사회문화적 영향을 강하게 받는 만큼 한국 고유의 사회문화적 특성을 반영한 집중적인 모성 이데올로기 척도개발이 필요할 것으로 보인다.

넷째, 어머니의 집중적인 모성 이데올로기는 자녀, 배우자의 태도와 밀접한 연관성이 있으며 서로 영향을 주고받을 수 있다. Greenstein(1996)은 부부 각각의 성역할신념이 서로 상호작용하며 가사 및 양육분담, 양육스트레스, 결혼만족도 등에 영향

을 줄 수 있다고 설명한다. 또한 부부 각자의 부모 역할신념은 아내와 남편의 심리적 결과에도 서로 다른 영향을 미치는 것으로 확인되었는데(유성경 등, 2020), 후속연구에서는 배우자의 역할신념도 함께 다룸으로써 집중적인 모성 이데올로기가 어머니의 정신적 안녕감에 미치는 영향을 보다 정교하게 확인할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강선모 (2013). 부모화와 안녕감의 구조관계분석: 수치심, 사회적지지, 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **상담학연구**, 14(6), 3409-3431.
- 강희경 (2003). 학동기 자녀를 둔 부모의 양육스트레스 척도 개발. **한국가정관리학회지**, 21(2), 31-38.
- 국가통계포털, 여성가족부 (2017). **제1차 양성평등 실태조사**.
https://kosis.kr/common/meta_onedepth.jsp?vwcd=MT_OTITLE&listid=154_154021
- 김경민, 조은영 (2019). 부부의 성역할 고정관념과 양육참여가 양육스트레스에 미치는 영향: 자기-상대방 상호의존 매개모형(APIMeM)의 적용. **열린유아교육연구**, 24(4), 49-65.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김경화 (2013). 영유아와 초등학생 자녀를 둔 남녀 취업자의 일/가족 갈등 인식: 성별과 관련 변인의 상호작용효과를 중심으로. **가족과 문화**, 25(4), 60-90.

- 김근혜 (2019). 부모의 행복감과 양육스트레스가 양육행동에 미치는 영향. **한국영유아보육학**, **116**, 1-20.
- 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. **한국심리학회지: 일반**, **22**(2), 1-33.
- 김명원, 강민주 (2011). 맞벌이 부부의 성역할 태도와 사회적 지원이 양육 스트레스에 미치는 영향. **대한가정학회지**, **49**(8), 25-35.
- 김민녀, 채규만 (2006). 가족생활주기에 따른 기혼자의 결혼만족도. **한국심리학회지: 건강**, **11**(4), 655-671.
- 김영란 (2020). 코로나19 시기 가족생활과 가족 정책 의제. **제3차 코로나19 관련 여성·가족분야 릴레이 토론회 발표자료**, <https://www.kwdi.re.kr/research/seminarView.do?page=1&idx=125958>
- 김은경, 고진강 (2016). 어머니의 양육스트레스와 분노, 신체화 증상과의 관계. **스트레스연구**, **24**(3), 151-160.
- 김은영 (2014). 초등학교 저학년의 자녀를 둔 취업 여성의 심리적 안녕감. **스트레스연구**, **22**(1), 1-9.
- 노성숙, 한영주, 유성경 (2012). 한국에서 '워킹맘'으로 살아가기. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **24**(2), 365-395.
- 류보영 (2020). **기혼여성의 사회부과 완벽주의와 양육죄책감의 관계에서 집중적인 모성이데올로기의 매개효과**. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 박진애 (2012). **취업모의 모성 이데올로기와 양육죄책감의 관계: 일-가정양립지원 환경의 조절효과**. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 박한솔, 김은하, 신희천 (2020). 한국판 자기자비척도의 요인구조 검증: 자기자비와 자기냉담의 차별적 효과. **상담학연구**, **21**(3), 227-251.
- 성정원, 박성연 (2011). 어머니의 취업여부 및 자녀 연령에 따른 어머니의 양육죄책감에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. **한국보육학회지**, **11**(2), 123-145.
- 신송이 (2018). 집단이야기치료를 통한 양육초기여성의 정체성 변화 경험에 관한 연구: 모성이 데올로기를 중심으로. **한국기독교상담학회지**, **29**(1), 67-93.
- 안지선, 박영아 (2020). 어머니의 심리적 안녕감과 유아의 탄력성 간의 관계: 양육 효능감의 매개효과. **미래유아교육학회지**, **27**(2), 175-192.
- 안혜진 (2018). 잠재성장모형을 활용한 어머니의 양육스트레스 및 우울과 유아의 문제행동 간의 종단적 관계연구. **학습자중심교과교육연구**, **18**(10), 931-951.
- 양은호, 최혜순 (2011). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 심리적안녕감과 양육효능감의 관계 연구. **열린유아교육연구**, **16**(6), 211-230.
- 엠비엔온라인 뉴스팀 (2020. 9. 4). '코로나 블루'에 시달리는 전업주부들...24시간 '독박육아'. MBN뉴스. <https://www.mbn.co.kr/news/society/4261966>
- 오재연, 유구종 (2007). 양육스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련변인 탐색. **열린유아교육연구**, **12**(5), 73-94.
- 유성경, 방지원, 임인혜, 최보운, 김수영 (2020). 영유아기 자녀를 둔 맞벌이 부부의 부모역할신념에 대한 잠재프로파일 분석. **여성연구**, **107**(4), 109-141.

- 윤연희, 심숙영 (2017). 어머니의 심리적 안녕감과 영아의 정서지능간 관계: 어머니의 양육행동 매개효과 분석. **영유아보육교육연구**, 1(1), 47-66.
- 윤택림 (2001). **한국의 모성**. 미래인력연구원 지식마당.
- 이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진 (2008). 한국판 부모 양육스트레스 검사-축약형의 신뢰도 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 여성**, 13(3), 363-377.
- 이보선 (2015). **한국판 집중적인 부모양육태도 척도 타당화**. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이수미, 이숙현 (2010). 취업모의 다중역할의 질과 심리적 건강. **한국가족관계학회지**, 15(3), 67-90.
- 이숙자, 오수성 (2006). 발달장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계: 적극적인 대처방식과 사회적 지지의 매개효과 검증. **상담학연구**, 7(1), 27-45.
- 이연숙 (2015). **어머니의 양육태도, 양육스트레스가 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과**. 서울신학대학교 박사학위 청구논문.
- 이영미 (2009). 어머니의 양육스트레스와 애정 및 거부적 양육행동에 따른 남녀 유아의 자기조절. **가족과 문화**, 21(4), 41-61.
- 이윤주, 김진숙 (2012). 영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육스트레스와 우울의 관계: 자아존중감 안정성의 조절효과와 매개효과. **상담학연구**, 13(5), 2229-2249.
- 이준형 (2017). **집중적인 모성 이데올로기가 학령기 자녀 양육스트레스에 미치는 영향: 자녀성공에 대한 당위적 기대와 자녀수반 자기가치감의 조절된 매개효과**. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음. **한국심리학회지: 일반**, 35(2), 327-353.
- 이진희, 배은경 (2013). 완벽성의 강박에서 벗어나 '충분히 좋은 어머니'(good-enough mother)로. **페미니즘 연구**, 13, 35-75.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 369-386.
- 전명철, 김진숙 (2019). 영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육스트레스와 우울의 관계에서 자기효능감 및 부부갈등의 역할. **상담학연구**, 20(1), 93-120.
- 전지혜, 김태선 (2021). 취업준비생의 부적응적 완벽주의와 취업스트레스의 관계: 자기자비와 불확실성에 대한 인내력의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 21(11), 731-743.
- 정경미, 이경숙, 박진아, 김혜진 (2008). 한국판 부모 양육스트레스 검사(Korean-Parenting Stress Index: KPSI)의 표준화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 27(3), 689-707.
- 정희정 (2020). 부모의 사회인구학적 변인에 따른 어머니의 양육효능감 및 양육스트레스, 아버지의 양육참여, 자녀의 행복감 차이. **총신대논총**, 40, 403-432.
- 조숙, 정혜정, 이주연 (2015). 취업모와 비취업모의 모성이데올로기 인식과 양육스트레스 및 결혼만족도의 관계 비교연구. **한국가족관계학회지**, 20(1), 25-49.
- 조옥진, 최지원 (2019). 미취학 자녀를 둔 워킹맘에 대한 이야기치료 사례 연구. **가족과 가족치료**, 27(4), 745-773.

- 조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처
치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건
에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학
회지: 일반**, **30**(3), 707-726.
- 조운진, 임인혜 (2016). 한국판 어머니 아버지 역할
신념 척도 개발 및 타당화 연구. **보육복지연구**,
20(3), 69-100.
- 최아라 (2020). 코로나19와 아동 돌봄의 쟁점과 과
제. **인문사회** **21**, **11**(4), 1379-1389.
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the
special issue: The stresses of parenting.
Journal of Clinical Child Psychology,
19(4), 298-301.
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of
parenting behavior. *Journal of Clinical
Child Psychology*, *21*(4), 407-412.
- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index
(PSI) Manual* (3rd ed.). Psychological
Assessment Resources, Inc.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self
compassion, stress, and coping. *Social
and Personality Psychology Compass*,
4(2), 107-118.
- Alon, T. M., Doepke, M., Olmstead-Rumsey,
J., & Tertilt, M. (2020). *The Impact of
COVID-19 on gender equality*. National
Bureau of Economic Research.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988).
Structural equation modeling in practice:
A review and recommended two-step
approach. *Psychological Bulletin*, *103*(3),
411-423.
- Armbruster, S., & Klotzbücher, V. (2020).
Lost in lockdown? COVID-19, social
distancing, and mental health in
Germany. *Covid Economics*, *22*, 117-153.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş,
M., & Allen, K. A. (2020). Coronavirus
stress, optimism-pessimism, psychological
inflexibility, and psychological health:
Psychometric properties of the
Coronavirus Stress Measure. *International
Journal of Mental Health and Addiction*,
1-17.
- Bollen, K. A., & Stine, R. (1990). Direct and
indirect effects: Classical and bootstrap
estimates of variability. *Sociological
Methodology*, *20*, 115-140.
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., &
Credé, M. (2017). Two is more valid than
one: Examining the factor structure of
the Self-Compassion Scale (SCS). *Journal
of Counseling Psychology*, *64*(6), 696-707.
- Bruining, H., Bartels, M., Polderman, T. J.
& Popma, A. (2020). COVID-19 and
child and adolescent psychiatry: An
unexpected blessing for part of our
population?. *European Child & Adolescent
Psychiatry*, *30*, 1139-1140.
- Calarco, J. M., Anderson, E. M., Meanwell, E.
V., & Knopf, A. (2020). "Let's not pretend
it's fun": How COVID-19-related school
and childcare closures are damaging
mothers' well-being. *SocArXiv [Preprint]*.
- Chang, E. C., Yu, T., Najarian, A. S. M.,
Wright, K. M., Chen, W., Chang, O. D.,

- Du, Y., & Hirsch, J. K. (2017). Understanding the association between negative life events and suicidal risk in college students: Examining self-compassion as a potential mediator. *Journal of Clinical Psychology, 73*(6), 745-755.
- Crnic, K., & Greenberg, M. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development, 61*(5), 1628-1637.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods, 1*(1), 16-29.
- Elliott, S., Powell, R., & Brenton, J. (2015). Being a good mom: Low-income, black single mothers negotiate intensive mothering. *Journal of Family Issues, 36*(3), 351-370.
- Forbes, L. K., Donovan, C., & Lamar, M. R. (2020). Differences in intensive parenting attitudes and gender norms among US mothers. *The Family Journal, 28*(1), 63-71.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226.
- Furedi, F. (2001). *Paranoid parenting: Abandon your anxieties and be a good parent*. Allen Lane.
- Giesselmann, M., Hagen, M., & Schunck, R. (2018). Motherhood and mental well-being in Germany: Linking a longitudinal life course design and the gender perspective on motherhood. *Advances in Life Course Research, 37*, 31-41.
- Gimenez-Nadal, J. I. & Sevilla, A. (2016). *Intensive mothering and well-being: The role of education and child care activity*. IZA Discussion Papers, 10023, Institute for the Study of Labor (IZA).
- Greenstein, T. N. (1996). Husbands' participation in domestic labor: Interactive effects of wives' and husbands' gender ideologies. *Journal of Marriage and Family, 58*(3), 585-595.
- Gunderson, J., & Barrett, A. E. (2017). Emotional cost of emotional support? The association between intensive mothering and psychological well-being in midlife. *Journal of Family Issues, 38*(7), 992-1009.
- Hair, J., Black, W., Babin, B. & Anderson, R. (2010). *Multivariate data analysis*. Pearson Education.
- Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. Yale University Press.
- Hermanto, N., & Zuroff, D. C. (2016). The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. *The Journal of Social Psychology, 156*(5), 523-535.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A

- theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Huebener, M., Waights, S., Spiess, C. K., Siegel, N. A., & Wagner, G. G. (2021). Parental well-being in times of Covid-19 in Germany. *Review of Economics of the Household*, 19(1), 91-122.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC - SF) in setswana speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Kowal, M., Karwowski, M., Coll-Martin, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Lieberoth, A., Studzińska, A., Koszałkowska, K., Najmussaib, A., Pankowski, D., & Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946-966.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum short form (MHC SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review*, 58(3), 419-438.
- Liss, M., Schiffrin, H. H., Mackintosh, V. H., Miles-McLean, H., & Erchull, M. J. (2013). Development and validation of a quantitative measure of intensive parenting attitudes. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 621-636.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PloS One*, 10(7), e0132940.
- Loyal, D., Sutter, A. L., & Rasclé, N. (2017). Mothering ideology and work involvement in late pregnancy: A clustering approach. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2921-2935.

- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science, 1*(2), 95-106.
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 30*(2), 132-145.
- Miller, C. L., & Strachan, S. M. (2020). Understanding the role of mother guilt and self-compassion in health behaviors in mothers with young children. *Women & Health, 60*(7), 763-775.
- Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. (2019). Self-compassion in the stress process in women athletes. *The Sport Psychologist, 33*(1), 23-34.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness, 6*(4), 938-947.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment, 31*(1), 27-45.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological Bulletin, 140*(3), 846-895.
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 82*(1), 198-223.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior, 30*(3), 241-256.
- Pearlin, L. I., Aneshensel, C. S., & Leblanc, A. J. (1997). The forms and mechanisms of stress proliferation: The case of AIDS caregivers. *Journal of Health and Social*

- Behavior*, 38(3), 223-236.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H., & Liss, M. (2013). Insight into the parenthood paradox: Mental health outcomes of intensive mothering. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 614-620.
- Robinson, S., Hastings, R. P., Weiss, J. A., Pagavathsing, J., & Lunsky, Y. (2018). Self compassion and psychological distress in parents of young people and adults with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(3), 454-458.
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Geary, K., Miles-McLean, H., Tashner, T., Hagerman, C., & Rizzo, K. (2014). Mother, father, or parent? College students' intensive parenting attitudes differ by referent. *Journal of Child and Family Studies*, 23(6), 1073-1080.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In Snyder, C. R., & Lopez, S. (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 3-13). Oxford University Press.
- Simpson, K. M., Semenchuk, B. N., & Strachan, S. M. (2021). Put my mask on first: Mothers' reactions to prioritizing health behaviours as a function of self-compassion and fear of self-compassion. *Journal of Health Psychology*, 1-8.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., López-Sánchez, G. F., Martin, S., Butler, L., & Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: A cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291, 113138.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.
- Wall, G. (2010). Mothers' experiences with intensive parenting and brain development discourse. *Women's Studies International Forum*, 33(3), 253-263.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and COVID-19*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>

- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness, 10*(6), 1136-1152.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self compassion and well being: A meta analysis. *Applied Psychology: Health and Well Being, 7*(3), 340-364.

The Relationship Between the Intensive Mothering Ideology and Mental Well-being: Double Mediating Effect of Self-compassion and Parenting Stress

Hyun Jung Lee¹

Seung-yeon Lee²

Department of Psychology, Ewha Womans University/ Student¹

Department of Psychology, Ewha Womans University/ Professor²

This study aimed to identify the relationship between the intensive mothering ideology and mental well-being, focusing on the mediating effects of self-compassion and parenting stress. The study participants were mothers who had home-schooling experiences during the COVID-19 pandemic and children aged 1-9 years. Survey data from 372 mothers were analyzed using structural equation modeling. Intensive mothering ideology was negatively associated with both self-compassion and mental well-being, but positively predicted parenting stress. Self-compassion was negatively associated with parenting stress but positively predicted mental well-being. Additionally, there was a negative relationship between parenting stress and mental well-being. Self-compassion and parenting stress both showed significant mediating effects on the relationship between intensive mothering ideology and mental well-being. Furthermore, the double mediating effect was significant for the relationship between intensive mothering ideology and mental well-being. Finally, intervention strategies were suggested to improve mothers' well-being during the COVID-19 pandemic.

Keywords : Intensive Mothering Ideology, Mental Well-being, Self-compassion, Parenting Stress