

집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 미치는 영향: 양육죄책감의 매개효과와 자기자비 조절효과를 중심으로

최 미 란

오 현 숙[†]

한신대학교 임상심리연구센터

한신대학교 심리아동학부

본 연구는 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 양육죄책감의 매개효과를 살펴보고, 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 미치는 직접경로와 양육죄책감을 통한 간접경로에서 자기자비의 조절효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 만 9세 이하의 자녀를 둔 어머니 305명을 대상으로 집중적인 모성이데올로기 척도, 양육스트레스 척도 (K-PSI-4-SF), 양육죄책감 척도, 자기자비 척도를 사용하여 설문 조사를 하였다. 수집된 자료는 SPSS와 SPSS Process Macro v4.0을 사용하여 분석하였다. 본 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 집중적인 모성이데올로기, 양육죄책감, 양육스트레스 간에는 유의한 정적상관이 있었고, 자기자비는 집중적인 모성이데올로기, 양육죄책감, 양육스트레스와 유의한 부적 상관을 보였다. 둘째, 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 양육죄책감은 완전매개효과를 보였다. 셋째, 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 미치는 직접경로에서 자기자비는 통계적으로 유의한 조절효과를 보였다. 넷째, 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 매개로 양육스트레스에 미치는 간접경로에서 자기자비는 유의한 조절효과를 보였다. 본 연구 결과의 의의와 시사점에 대해 논의하고 후속 연구에 대한 제언을 하였다.

주요어 : 집중적인 모성이데올로기, 양육스트레스, 양육죄책감, 자기자비

[†] 교신저자: 오현숙, 한신대학교 · 심리아동학부, 주소: 경기도 오산시 한신대길 137

Tel: 031-379-6671, Email: hyunsookoh@hs.ac.kr

 Copyright © 2024, The Korean Society for Woman Psychology. This is an Open Access article This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution -NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

오랫동안 여성에게 있어 보편적인 가치로 여겨져 온 모성은 여성의 생물학적 특성을 포함한 임신, 출산, 양육을 통해 만들어지는 사회·문화적 행위라고 인식되어왔다(윤택림, 2001).

모성(Motherhood, 母性)의 사전적 의미를 보면 여성이 어머니로서 가지는 정신적·육체적 성질 또는 그런 본능이라고 정의한다(국립국어원 표준국어대사전, 2022). 이 정의에 의하면 모성은 자식과의 관계 속에서 어머니가 발현하는 다양한 속성을 의미하면서 이는 본능적인 것으로 해석되고 있다(이선행, 2011). 이러한 여성의 본능적 모성 관념은 사회적으로 구성된 이데올로기적 개념이며 여성들의 역할을 규정하고 통제한다(김민정, 2002).

이데올로기(Ideology)는 사회 집단에 있어서 사상, 행동, 생활 방법을 근본적으로 제약하고 있는 관념이나 신조 체계를 말하는데(국립국어원 표준국어대사전, 2022), 모성이라는 개념을 이데올로기로 확장한 모성이데올로기는 여성의 생물학적 특성을 근거로 이상적인 어머니상을 만들고, 어머니로서의 경험과 정체성 형성에 중대한 영향을 미쳤다(정혜영, 2012). 모성이데올로기의 영향은 어머니 자기의 능력과 처지에 대해 인식을 하고 어머니 역할을 수행하게 하는 것이 아니라, 사회적 맥락 속에서 제시하는 역할 신념에 따라 이상적인 어머니 역할을 수행하도록 강요한다(신송이, 2018). 또한 사회적 기대에 따라 좋은 어머니가 되고자 하는 여성들에게 내면화되어 일종의 신념을 형성한다(이보선, 2015).

현대사회의 여성에게 있어 교육수준 향상은 경제활동과 사회참여를 확대했고, 그에 따라 사회적 지위와 역할을 변화시켰다(손소영, 2012). 이러한 변화에도 불구하고 여성은 모성

이데올로기를 수용하면서 자녀를 중심으로 자신의 생활이 구성되는 것을 받아들이며, 사회적으로 요구되는 ‘이상적인 어머니’가 되기 위해 경제활동을 포기하게 된다. 이는 여성이 양육에 대한 일차적인 책임을 져야 한다고 보는 모성이데올로기가 여성의 삶에 작용하고 있음을 보여준다. 이러한 경력단절 현상은 사회적 문제로 나타나고 있으며, 여성가족부가 발표한 ‘2021 통계로 보는 여성의 삶’에서도 다음과 같이 확인된다.

2020년 여성 고용률은 50.7%로 2000년 여성 고용률인 47%보다 3.7% 상승하였으나, 여성의 경제활동 참가율은 52.8%로 남성의 72.6%와 비교하면 아직도 저조한 수준이다. 특히 생애 주기별로 살펴보면, 20대 후반에 73.6%로 가장 높게 나타나고, 30대 후반 연령층의 경제활동은 60.5%로 현저하게 감소하였다가, 40대 초반부터 다시 경제활동에 참여하는 여성 인구가 증가한 M자형 곡선을 보인다(통계청 2021년 경제활동인구 조사통계자료, 2021). 특히, 12세 이하 자녀와 함께 사는 여성은 다른 연령대의 자녀가 있는 여성에 비해 고용률이 낮게 나타난 것으로 보아, 여성의 경제활동은 20대 후반까지는 적극적으로 경제활동에 참여하다가 결혼, 임신, 육아기인 30대 때 경력단절을 경험하고 이후 다시 경제활동에 참여하는 것을 보여준다. 아울러 자녀의 출산과 육아로 경력단절을 경험한 여성은 40.3%로 남성인 0.3%에 비해 현저하게 높았다. 경력단절 사유는 ‘믿고 맡길 곳이 마땅치 않음’ 32.8%, ‘일보다 양육의 가치가 커서’ 31.2%가 많은 부분을 차지하였다(보건복지부 육아정책연구소 2018년 전국 보육실태조사 가구조사 보고자료, 2018).

이처럼 남성보다 여성이 일에 대한 가치보

다 양육의 가치를 더 크고 중요하게 여기며 경력단절까지 이어지는 현상은 전통적인 모성에 대한 인식에서 찾아볼 수 있다. 전통적인 모성에 대한 인식은 사회·문화적으로 자녀 양육에 대한 책임을 남성보다 여성에게 더 강하게 요구하고, 가사와 돌봄이 여성의 독점으로 규정되는 것으로(Arendell, 2000) 이는 모성이데올로기에 기인한 것으로 볼 수 있다. 우리 사회는 여전히 어머니에게 모성 역할을 강요하고 있으며, Hays는 이렇게 사회적으로 요구되고 있는 집중적인 어머니 노릇에 대한 신념을 ‘집중적인 모성이데올로기(Intensive Mothering Ideology)’라는 개념으로 정의하였다(Hays, 1996).

어머니는 집중적인 모성이데올로기를 수용하여 양육에 헌신적인 어머니를 바람직한 어머니로 인식하지만, 전통적인 모성 역할에 대한 사회적 가치와 자기실현에 대한 가치 사이에서 갈등하게 된다(전연숙, 주영아, 2016). 이러한 갈등에서 어머니는 어머니 역할에 더욱 비중을 두어 자아성취 욕구를 미래로 유보하는 선택을 하게 되는데, 이는 ‘나’의 개별적이고 주체적인 삶의 부채를 경험하게 하고 정체성에 대한 혼란을 준다. 반대로 주체적인 삶을 살고자 ‘나’를 위한 선택을 하면 자녀에게 불성실한 것 같은 죄책감이 생긴다. 이런 감정들이 내면의 갈등을 심화하고 스트레스를 겪게 한다(정지연, 2016).

또한 어머니에게 있어 집중적인 모성이데올로기는 어머니 역할과 자기실현 사이에서 오는 심리적 어려움을 유발할 뿐만 아니라, 자녀를 키우는 과정에서도 죄책감과 스트레스를 유발한다. 어머니는 집중적인 모성이데올로기로 인하여 자기 내면과 행동을 사회적 신념에 맞추기 때문에 완벽한 어머니 역할을 수행해

야 한다는 강박관념을 가지기 쉽다(신송이, 2016). 결국 집중적인 모성이데올로기를 내면화한 어머니는 이상적인 어머니라는 사회·문화적 기준에 미치지 못하는 자신을 비난하며 실제 양육과 이상적 양육의 괴리로 인해 양육죄책감을 경험하게 된다(Arendell, 2000).

양육죄책감이란, 어머니가 자녀를 양육하면서 사회와 가정이 기대하는 이상적인 양육 행동에 이르지 못했다고 생각되거나, 바람직한 어머니 역할을 하지 못한다고 느낄 때 발생하는 감정이며(류보영, 2020), 부족한 양육 행동의 원인이 어머니 자신에게 있다는 도덕적인 판단을 할 때 양육죄책감을 느끼기 쉽다(노현정, 2004). 양육죄책감이 심한 어머니는 자기 양육 행동을 비판하면서 자존감이 저하되고, 자기가 저지른 잘못을 수정하고자 하는 과정에서 긴장, 후회, 양심의 가책 등을 겪는다(류보영, 2020).

어머니의 집중적인 모성이데올로기에 대한 수용이 높을수록 양육죄책감뿐만 아니라 양육스트레스도 높은 것으로 나타났다(김경은, 2004; 김명원, 강민주, 2011; 박진애, 2012). 어머니가 지각하는 양육스트레스는 자신의 역할에 대해 느끼고 있는 부정적인 감정이나 생각에 따라 달라진다(가족 스트레스 연구회, 1994). 즉 어머니 역할에 대해 자신이 내린 평가의 결과가 스트레스 수준을 결정하게 되는 것이라고 할 수 있다(주혜정, 2010). 따라서 집중적인 모성이데올로기를 수용한 어머니는 ‘완벽한 어머니’가 되기 위해 자녀 양육에 헌신하지만, 달성하기 어려운 목표로 인해 자신의 수행에 대한 만족도가 낮고 이는 양육스트레스로 이어질 수 있다(이현정, 2021). 또한 자녀 양육의 일차적 책임이 어머니에게 있다는 사회적 신념이 자녀 양육에 대한 심리적 부담

을 더 크게 지각하게 하고, 이는 높은 수준의 양육스트레스를 유발할 수 있다(Arendell, 2000). 양육스트레스는 부모 역할을 수행하는 과정에서 부모가 경험하는 심리적 부담과 긴장감으로 정의할 수 있는데(Coplan, Bowker, Cooper, 2003; Deater-Deckard, 1998), 양육스트레스가 장시간 지속되고 누적되면 어머니에게 심리적·신체적 건강을 위협하고 우울감과 불안감을 높이는 요소로도 작용한다(문영경, 2012; 이형실, 2016; Mercer, 1985). 지속적인 양육스트레스는 ‘일상적 스트레스’로서 하루의 일과가 반복되어 일어나는 일들이 어머니에게 성가심과 어려움, 짜증으로 나타나며(안지영, 2001) 이를 통해 자녀와의 상호작용에서 부정적, 적대적, 강압적 양육 행동을 하게 되어(신숙재, 정문자, 1997) 결국 아동학대로 이어지게 된다(구경희, 홍영근, 2019).

정리하면, 집중적인 모성이데올로기는 어머니가 자기실현의 성취보다 어머니 역할에 더 집중하도록 만들고 내면의 갈등을 경험하게 한다. 이러한 문제는 어머니가 자기실현을 이루었는지 여부와 무관하게, 자녀를 양육하는 모든 어머니가 겪을 수 있는 보편적인 경험으로 나타날 수 있다. 또한 집중적인 모성이데올로기는 자녀를 양육하는 과정에서 사회적 기준에 맞는 어머니 역할의 압박감을 주며 양육죄책감을 발생하는데, 이와 함께 어머니에게 양육에 대한 부담감과 양육스트레스를 겪게 한다. 즉, 집중적인 모성이데올로기가 어머니의 심리적 건강을 위협하는 요인임을 시사하고 있다.

따라서 본 연구에서는 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 매개로 하여 양육스트레스를 유발하는 것으로 가정하였다. 그리고 집중적인 모성이데올로기로 인해서 발생하는 심

리적 부적응을 완화할 수 있는 치료적 변인으로, 최근 많은 연구에서 제안되고 있는 자기자비에 주목하였다.

자기자비는 부적응적 정서를 완화할 수 있는 심리적 강점이자 심리적 고통을 완화하는 치료적 변인으로 제시되고 있다(고은정, 2014). 자기자비는 고통스러운 상황에서 자신을 비난하는 대신 자신을 수용하고 친절하게 돌보는 태도와 관계되며(Neff, 2003b) 스트레스와 죄책감을 낮추는 요인으로 연구된 바 있다(Sirois, Bogels, Emerson, 2019). 또한, 자기자비는 스트레스의 원인을 적극적인 대처전략으로 대체하게 하며, 스트레스의 영향력에서 벗어나게 하고, 그 결과 스트레스로 인한 취약성을 감소시킨다(Anchin, 2010). 이와 함께 자기자비는 정서적인 알아차림과 자기조절능력을 향상하고, 양육 상황에서 부모의 양육죄책감을 줄이며 부모-자녀 관계의 질을 높이는 효과가 있다고 보고되었다(Beer, Ward, Moar, 2013). 자기자비와 관련된 또 다른 선행연구에서도 자기자비가 높은 부모는 양육의 어려움과 좌절의 상황에서 부모가 자신의 부정적 감정에 더 잘 대처하고, 자녀의 부정적 행동에 대해서도 수용과 자비의 태도를 보일 수 있음을 보고 하였다(Neff, 2011; Neff, Faso, 2015). 이렇듯 다수의 선행연구를 통해서 자기자비는 양육죄책감과 양육스트레스를 완화할 수 있는 변인으로 보고되었고(이하희, 김유미, 2017; 박세란, 이훈진 2013; 조용래, 2011; 정혜진, 신주연, 2020) 이에 주목하여 본 연구에서는 자기자비를 집중적인 모성이데올로기와 양육죄책감 및 양육스트레스 간에 조절변인으로 작용할 것이라 가정하였다.

기존의 국내 연구에서는 집중적인 모성이데올로기와 양육죄책감의 관계(류보영, 2020; 오

유미, 2015), 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 단편적 관계를 조사한 연구(조숙, 정혜정, 이주연, 2015; 문소연, 김미옥, 나현, 2019; 이준형, 2017; 이현정, 2021; 김성연, 2021)가 대부분이었으며 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 양육죄책감과 같은 매개변인을 조사한 연구는 아직도 많이 부족한 실정이다. 또한 집중적인 모성이데올로기와 관계하여 양육죄책감과 양육스트레스를 완화하기 위한 연구도 아직 부족하다고 할 수 있다.

앞에서 살펴본 바와 같이, 한국 사회의 젊은 어머니들 다수가 여전히 집중적인 모성이데올로기를 수용하여 전통적인 모성 역할에 대한 사회적 가치와 자기실현에 대한 가치 사이에서 갈등하고 있으며, 결국 어머니 역할에 더욱 비중을 두어 자아성취 욕구를 미래로 유보하는 선택을 하게 된다. 이는 출산과 육아로 경력단절을 경험한 여성이 40%를 넘고 있으며, 이 비율은 0.3%에 불과한 남성에게 비해 현저하게 높게 나온 통계자료(보건복지부 육아정책연구소 2018년 전국 보육실태조사 가구조사 보고자료, 2018)를 통해서도 충분히 엿볼 수 있다. 또한 설명된 바와 같이, 사회적 기준에 맞는 어머니 역할은 양육죄책감과 동시에 양육에 대한 부담감을 주며 양육스트레스를 유발한다고 할 수 있으며, 이에 따라 다양한 심리적 부적응 및 우울, 불안 등의 병리적 증상이 발생할 수 있음이(문영경, 2012; 이형실, 2016; Mercer, 1985) 가정될 수 있다. 따라서 4차 산업혁명과 인공지능 시대로 급속하게 변화해가는 현대에, 여전히 전통적인 모성 역할 신념인 집중적인 모성이데올로기를 수용하여 자기실현과 관련된 정체성 혼란과 어머니 역할의 부적절한 느낌을 겪는 어머니들이

해하는 것이 필요하다. 아울러 임상과 상담 장면에서 어머니 역할에 대한 부적응에 개입할 수 있도록 집중적 모성이데올로기로 인한 양육죄책감과 양육스트레스의 문제, 그리고 이를 완화할 수 있는 자기자비와 같은 변인의 탐색은 여전히 우리 사회의 중요한 과제라 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스로 가는 경로에서 양육죄책감의 매개효과를 확인하고, 자기자비가 집중적인 모성이데올로기에서 양육스트레스로 가는 경로와 집중적인 모성이데올로기에서 양육죄책감에 이르는 경로에서 조절효과가 있는지 검증하고자 한다. 특히, 초등학교 저학년 이하의 자녀를 양육하고 있을 때 여성 고용률이 현저하게 낮아진다는 통계자료(통계청, 여성가족부, 2021)와 이 시기에 양육에 대한 죄책감과 스트레스 지수가 높다는 연구 결과(조숙 외, 2015; 양소남, 신창식, 2011; 류보영, 2020; 이현정, 2021)를 고려하여 만 9세 이하의 자녀를 둔 어머니를 대상으로 연구하고자 한다. 이 연구 결과가 집중적인 모성이데올로기로 인한 어머니의 양육죄책감과 양육스트레스 문제에 개입하게 되는 임상적 장면에서 의미 있는 기초 자료로 사용될 수 있기를 기대한다.

본 연구의 연구문제와 연구모형은 다음과 같다.

연구문제 1. 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계를 양육죄책감이 매개하는가?

연구문제 2. 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 자기자비는 조절효과를 나타내는가?

연구문제 3. 집중적인 모성이데올로기가 양

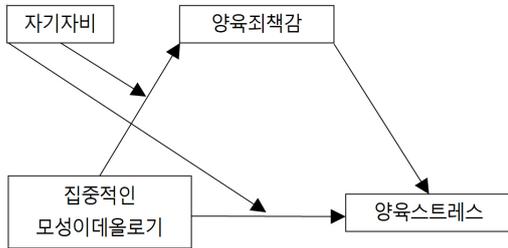


그림 1. 연구모형

육스트레스에 영향을 미치는 과정에서 양육죄책감은 자기자비에 의해서 조절된 매개 효과를 가지는가?

방 법

연구대상

본 연구는 만 9세 이하의 자녀를 둔 어머니 320명을 대상으로 설문을 실시하였다. 무성의하게 응답한 15명을 제외한 총 305명의 설문지를 자료 분석에 사용하였다.

연구 대상자의 연령은 30대(만 31세~40세)가 226명(74.1%)으로 가장 높은 비율을 차지하였다. 어머니의 학력 수준은 전문대졸 이상이 269명(88.2%)으로 교육수준이 높았으며, 직업은 가정주부가 168명(53.4%)으로 가장 많았다. 대부분 결혼을 지속하는 것으로 나타났으며(301명, 98.7%), 월평균 소득은 300만 원 이상이 260명(85.2%)으로 높은 비율을 차지하였다. 자녀 수는 자녀 1명인 경우가 173명(56.7%)으로 가장 많았고, 2명인 경우가 106명(34.8%)이었으며, 양육 도움을 받지 않는 어머니가 170명(55.7%)으로 가장 많았다. 지역은 서울/경기/인천이 205명(67.2%)으로 가장 많았다. 본 연구는 자녀가 1명 이상인 중산층의 어머니를

대상으로 연구하였다.

측정도구

집중적인 모성이데올로기 척도

Hays(1996)와 Wall(2010)의 연구를 바탕으로 Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H., & Liss, M.(2013)이 개발하고 타당화한 Intensive Parenting Attitude Questionnaire; IPAQ를 이보선(2015)이 척도 타당화한 내용을 참고하여 이준형(2017)이 우리나라 문화에 맞게 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 본질주의 8문항, 양육충만 4문항, 자녀발달촉진 4문항, 양육부담 6문항, 자녀중심 3문항의 5개 하위요인, 총 25문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 1, 10, 16번 문항은 역으로 채점하며, 점수가 높을수록 집중적인 모성이데올로기를 높게 수용하고 있다는 것을 의미한다. 미취학 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 김성연(2021)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .78으로 나타났고, 만 10세 미만 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 이현정(2021)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .75이었다. 본 연구에서 내적 합치도는 .80으로 나타나 신뢰도는 양호하다고 할 수 있다.

양육스트레스 척도

Abidin(2012)이 개발한 미국판 부모 양육스트레스 검사 4판 단축형(Parenting Stress Index Fourth Edition Short Form: PSI-4-SF)을 정경미, 양윤정, 정승민, 이경숙, 박진아(2019)이 번역하고 표준화한 한국판 부모 양육스트레스 검사 4판 단축형(Korean-Parenting Stress Index 4th Edition Short Form: K-PSI-4-SF)을 사용하였다. 이 척도는 부모의 고통(PD) 12문항, 부모-자녀

역기능적 상호작용(P-CDI) 12문항, 까다로운 자녀(DC) 12문항의 3개 하위요인, 총 36문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 22, 33번 문항은 역 채점하며, 점수가 높을수록 어머니의 양육스트레스 수준이 높음을 의미한다. 이 척도의 전체 내적 합치도는 .93이며, 하위요인인 부모의 고통(PD) .87, 부모-자녀 역기능적 상호작용(P-CDI) .85, 까다로운 자녀(DC) .83으로 나타났다. 만 7-11세의 지적장애 자녀를 둔 부모를 대상으로 한 신나래(2021)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .88이었다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .94로 나타나 신뢰도는 매우 양호하다고 할 수 있다.

양육죄책감 척도

Mann과 Thornburg(1987)가 개발한 ‘어머니 죄책감 척도(Maternal Guilt Scale)와 김기현, 강희경(1997)이 개발한 척도 중 ‘타인양육에 대한 죄책감 척도’를 바탕으로 장인숙(2001)이 개발한 양육죄책감 척도를 사용하였다. 이 척도는 타인양육에 대한 죄책감 6문항, 돌봄에 대한 죄책감 6문항, 부모 역할에 대한 죄책감 5문항의 3개 하위요인, 총 17문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로, 점수가 높을수록 죄책감이 높다는 것을 의미한다. 만 3세~ 6세 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 오유미(2015)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .89로 나타났고, 학령기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 엄연용, 송원영(2021)의 연구에서는 전체 내적 합치도 .90이었다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .89로 나타나 신뢰도는 양호하다고 할 수 있다.

자기자비 척도

Neff(2003a)가 개발한 자기-자비 척도(Self-Compassion Scale; SCS)를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)가 번안하고 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale; K-SCS)를 사용하였다. 본 척도는 자기친절 5문항, 자기판단 5문항, 보편적 인간성 4문항, 고립 4문항, 마음 챙김 4문항, 과잉동일시 4문항의 6개 하위요인, 총 26문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1점: 거의 아니다 ~ 5점: 거의 항상 그렇다)로 자기판단, 고립, 과잉동일시 문항을 역 채점하고, 점수가 높을수록 자기 자비적 태도가 높음을 의미한다. 김지선(2020)이 만 7세 이하 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 연구에서의 내적 합치도는 .87이었고, 임지연(2021)이 초등학교 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 연구에서의 내적 합치도는 .89이었다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .93으로 나타나 신뢰도는 매우 양호하다고 할 수 있다.

연구절차

본 연구는 만 9세 이하의 자녀를 둔 어머니를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지를 배부하고 수집한 기간은 2022년 2월 12일부터 3월 6일까지였으며, 온라인과 오프라인을 병행하여 실시하였다. 오프라인의 경우 해당 유아 기관을 방문하여 설문에 동의한 참가자들에게 설문지를 배포하여 조사한 후 회수하였다. 온라인 설문은 1차와 2차로 두 차례에 걸쳐 진행되었으며 참가자들에게 설문목적과 내용에 대해 간략한 설명을 한 후 자발적인 참여로 1차 설문을 진행하였다. 1차 설문은 집중적인 모성이데올로기, 양육죄책감, 자

자기자비에 대한 설문으로 구성되었고 이를 완수하는데 15분 정도가 소요되었다. 1차 설문을 완료한 참가자에게 2차 설문인 한국판 부모 양육스트레스 검사4판 단축형(K-PIS-4-SF)링크를 전송한 후 2차 설문을 수행하였다. 2차 설문을 완료하는 데에는 10분 정도가 소요되었으며 2차 설문 완료 후 양육스트레스 검사 결과를 바로 확인할 수 있게 하였다. 2차 설문까지 최종 320명의 참가자가 모집되었으며, 오프라인 참여자 중 무성의하게 응답한 15명의 참가자를 제외한 305명의 자료가 연구에 사용되었다.

분석방법

본 연구에서 수집한 자료는 SPSS와 SPSS PROCESS Macro v4.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 방법으로 데이터를 분석하였다. 첫째, 빈도분석을 이용하여 인구통계학적 특성을 알아보았다. 둘째, 사용된 척도들의 신뢰도를 살펴보기 위해 SPSS를 사용한 기술 통계 분석을 통해 Cronbach's α 를 산출하였다. 셋째, 연구변인의 기술통계 측정치를 알아보고, 주요 변인의 정상분포 감정을 검증하기 위해서 왜도와 첨도를 살펴보았다. 연구 변인 간의 상관관계를 살펴보기 위해서 Pearson의 상관 분석을 실시하였다. 넷째, 집중적인 모성이데

올로기와 양육스트레스 관계에서 양육죄책감의 매개모델 적합도가 유의한 지 검증하기 위해 Hayes의 SPSS PROCESS Macro PROGRAM MODEL 4번을 사용하여 매개효과 분석을 실시하였고, Boot strapping을 통해 5,000개의 표본을 재추출하여 유의성을 검증하였다.

마지막으로 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 자기자비의 조절효과와 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 매개로 양육스트레스에 영향을 미칠 때 자기자비의 조절효과를 알아보기 위해 SPSS PROCESS Macro PROGRAM MODEL 8번을 이용하여 조절효과를 검증하였다.

결 과

주요 변인들에 대한 기술통계

본 연구에서 사용된 주요 변인인 집중적인 모성이데올로기, 양육스트레스, 양육죄책감, 자기자비에 대한 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하여 표 1에서 제시하는 바와 같이, 집중적인 모성이데올로기의 평균은 3.52, 표준편차 .43, 양육스트레스의 평균은 3.66, 표준편차 .63 그리고 양육죄책감의 평균은 3.23, 표준편차 .69, 자기자비의 평균은 2.77, 표준편차

표 1. 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도(N=305)

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
집중적인 모성이데올로기	3.52	.43	-.09	-.28
양육스트레스	3.66	.63	.09	-.85
양육죄책감	3.23	.69	-.46	.17
자기자비	2.77	.72	.11	-.01

.72로 나타났다. 정규분포 가정의 충족 여부를 확인하기 위해 주요 변인들의 왜도와 첨도를 살펴보았을 때, 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7 미만으로 나타났기 때문에 정규분포의 가정을 충족한다고 볼 수 있다

측정 변수들의 상관분석

본 연구에서는 주요 변인인 집중적인 모성이데올로기, 양육스트레스, 양육죄책감, 자기자비 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실행하였고 표 2에 제시하였다. 집중적인 모성이데올로기는 양육스트레스($r = .45, p < .01$), 양육죄책감($r = .76, p < .01$)과 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 자기자비($r = -.65,$

$p < .01$)와 유의한 부적 상관관계를 보였다. 양육스트레스는 양육죄책감($r = .56, p < .01$)과 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 자기자비($r = -.46, p < .01$)와 유의한 부적 상관관계를 보였다. 양육죄책감은 자기자비($r = -.70, p < .01$)와는 유의한 부적 상관관계를 보였다.

집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 양육죄책감의 매개효과

집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 매개로 양육스트레스에 영향을 미치는 관계를 Hayes의 SPSS PROCESS Macro PROGRAM MODEL 4번을 사용하여 검증하였고 그 결과는 표 3과 같다. 표에서 보는 바와 같이, 집

표 2. 주요 변인들의 상관관계 분석(N=305)

변인	집중적인 모성이데올로기	양육스트레스	양육죄책감	자기자비
집중적인 모성이데올로기	1			
양육스트레스	.45**	1		
양육죄책감	.76**	.56**	1	
자기자비	-.65**	-.46**	-.70**	1

$p^{**} < 0.01$

표 3. 양육죄책감의 매개효과 검증결과(N=305)

경로	B	β	se	t	p	LLCI	ULCI
집중적인모성이데올로기 → 양육죄책감	1.207	.760	.059	20.353 ***	.000	1.09	1.323
집중적인모성이데올로기 → 양육스트레스	.071	.049	.107	.667	.505	-.139	.282
양육죄책감 → 양육스트레스	.482	.524	.067	7.165 ***	.000	.350	.615

$p^{***} < 0.001$

표 4. 매개모형 검증을 위한 부트스트래핑 분석 결과 (N=305)

매개변인	효과 크기	Boot S.E	95% 신뢰구간	
			LLCL	ULCI
양육죄책감	.582	.085	.419	.752

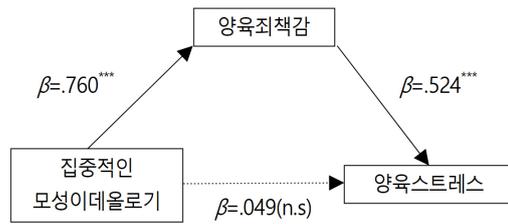


그림 2. 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 매개로 양육스트레스에 미치는 영향

중적인 모성이데올로기는 양육죄책감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.760, p<.001$). 반면에 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스로 가는 회귀 경로가 유의하지 않았으며($\beta=.049, n.s$), 양육죄책감은 양육스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.524, p<.001$). 이것은 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 양육죄책감이 완전매개효과를 나타낸다는 결과이다. 다음으로 양육죄책감의 완전매개모형이 통계적으로 유의한 지 검증하기 위하여 SPSS Process Macro를 활용하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 5,000회 실시하였고 95%신뢰구간에서 검증하였다. 분석결과 매개효과 계수의 하한값과 상한값이 각각 .419와 .752로 둘 사이에 0이 포함되지 않으므로 양육죄책감의 매개효과가 통계적으로 유의하다. 즉, 집중적인 모성이데올로기가 높으면 양육죄책감이 높아지고 양육죄책감이 높아지면 양육스트레스가 높아짐을 나타낸다. 다시 말해 집중적인

모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 양육죄책감이 완전매개효과를 보인다는 본 모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타난 것이다. 그 결과는 표 4, 그림 2와 같다.

집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 자기자비의 직, 간접적인 조절효과

집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 매개로 양육스트레스에 영향을 미칠 때, 자기자비가 조절효과를 갖는지 살펴본 결과는 그림 3과 같다. 변수들 간 경로를 살펴볼 때, 먼저 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감에 미치는 영향은 그림 3에서 보는 바와 같이 자기자비에 의해 통계적으로 유의하게 조절되는 것으로 나타났다($\beta=.092, p<.01$). 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 주는 영향 또한 자기자비에 의해 통계적으로 유의하게 조절되는 것으로 나타났다($\beta=.232, p<.001$). 즉, 자기자비가 양육스트레스에 영향을 미치는 직접경로와 양육죄책감을 매개로 양육스트레스에 영향을 미치는 간접경로 모두에서 자기자비는 유의한 조절효과를 갖는다는 결과이다. 본 연구의 조절된 매개효과 모형을 검증하기 위해 Hayes의 SPSS PROCESS Macro PROGRAM MODEL 8번을 사용하여 분석한 결

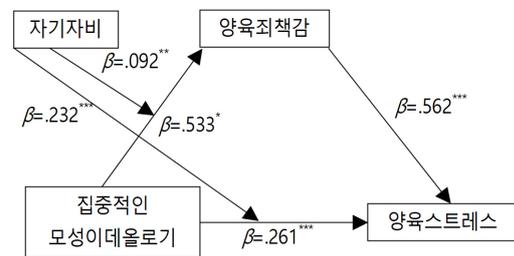


그림 3. 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 자기자비의 조절효과

표 5. 자기자비의 조절효과 검증(N=305)

독립변수	중속변수	B	β	se	t	p	LLCI	ULCI
집중적인모성이데올로기		.392	.533	.183	2.147*	.033	.033	.752
	양육							
	자기자비							
	죄책감	-896	-.336	.212	-4.220***	.000	-1.314	-.478
	상호작용항	.164	.092	.061	2.703**	.007	.045	.283
집중적인모성이데올로기		-.817	.261	.232	-3.521***	.000	-1.273	-.360
	양육죄책감							
	양육	.382	.562	.073	5.261***	.000	.239	.525
	자기자비							
	스트레스	-1.205	-.250	.275	-4.374***	.000	-1.747	-.663
	상호작용항	.315	.232	.077	4.075***	.000	.163	.467

$p^* < .05$, $p^{**} < .01$, $p^{***} < 0.01$

과는 표 5와 같다. 분석 결과, 집중적인 모성이데올로기와 자기자비가 상호작용하여 양육죄책감에 미치는 영향($\beta=.092$, $p < .01$)은 유의한 것으로 나타났다. 또한 집중적인 모성이데올로기와 자기자비가 상호작용하여 양육스트레스에 주는 영향($\beta=.232$, $p < .001$)도 유의한 것으로 나타났다. 이는 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 미치는 영향력이 자기자비 수준에 따라 달라짐을 의미하며, 나아가 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 매개하여 양육스트레스로 가는 과정에서 자기자비가 조절효과를 갖는 것을 의미한다. 이를 검증하기 위하여 SPSS Macro를 통해 Bootstrapping을 실시하였다. 본 연구에서 Bootstrapping으로 재추출한 표본수는 5,000개였으며, 조절된 매개 값은 .063으로 확인되었다. 하한한계(Lower Limit: LLCI)는 .008, 상한한계

(Upper Limit: ULCI)는 .128로 95% Bootstrapping 신뢰구간 [.008 ~ .128]에 0이 포함되지 않아 자기자비의 조절된 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 결과는 표 6에 제시하였다.

자기자비의 수준에 따른 조절효과를 확인하기 위해, PROCESS Macro를 통한 회귀선의 유의성 검증을 실시한 결과는 표 7과 같다. 자기자비 수준에 따른 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스간의 조건부 직접효과를 살펴보면, 자기자비가 낮은수준(-1 표준편차)과 평균수준일 경우는 하한값과 상한값의 95% 신뢰구간 사이에 0을 포함하고 있기 때문에 자기자비의 조절효과는 유의하지 않았고, 자기자비가 높은수준(+1 표준편차)일 경우에는 하한값과 상한값의 95% 신뢰구간 사이에 0을 포함하고 있지 않아 조건부 직접효과가 유의한 것으로 확인되었다. 즉, 자기자비 수준이 낮거나 평균일 경우에는 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 미치는 영향이 유의하게 조절되지 않는 것으로 나타나며, 자기자비 수준이 높은 수준일 경우 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 미치는 영향이 조절되는 것으로 나타난 것이다. 그 결과를 시각

표 6. 조절된 매개효과 검증 결과(N=305)

효과크기	Boot S.E	95% 신뢰구간	
		LLCI	ULCI
자기자비	.063	.030	.128

표 7. 자기자비 수준에 따른 조건부 직접효과(N=305)

집중적인모성이데올로기 → 양육스트레스		Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
조건부 직접효과							
-1SD		-.171	.117	-1.461	.145	-.402	.059
Mean		.057	.108	.530	.597	-.155	.269
+1SD		.285	.125	2.277*	.023	.039	.532

p* < .05

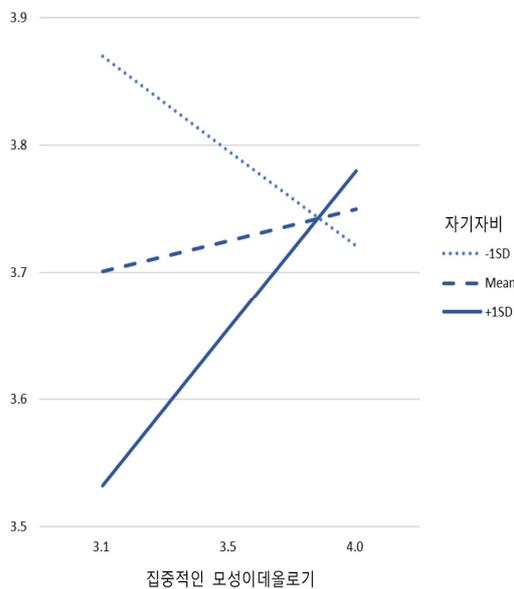


그림 4. 자기자비 수준에 따른 조건부 직접효과

적으로 나타낸 그래프는 그림 4에 제시되어 있다.

자기자비 수준에 따라 집중적인 모성이데올로기가 양육취책감을 매개로 양육스트레스에 미치는 조건부 간접효과의 결과는 표 8와 같다. 자기자비가 낮은수준 (-1 표준편차), 평균수준, 높은수준(+1 표준편차)모두에서 하한값과 상한값의 95% 신뢰구간 사이에 0을 포함하고 있지 않아 조건부 간접효과는 유의한 것으로 확인되었다. 그림 5에서 보는 바와 같이 집중적인 모성이데올로기가 높을수록 양육취책감이 높으며, 자기자비 수준이 낮거나 평균수준일 때보다 자기자비 수준이 높을 때 상호작용 효과가 더 큰 것으로 나타났다.

표 8. 자기자비 수준에 따른 조건부 간접효과(N=305)

집중적인모성이데올로기 → 양육취책감 → 양육스트레스		Effect	Boot S.E	95% 신뢰구간	
조건부 직접효과				LLCL	ULCI
-1SD		.278	.057	.174	.398
Mean		.323	.067	.202	.464
+1SD		.369	.082	.224	.543

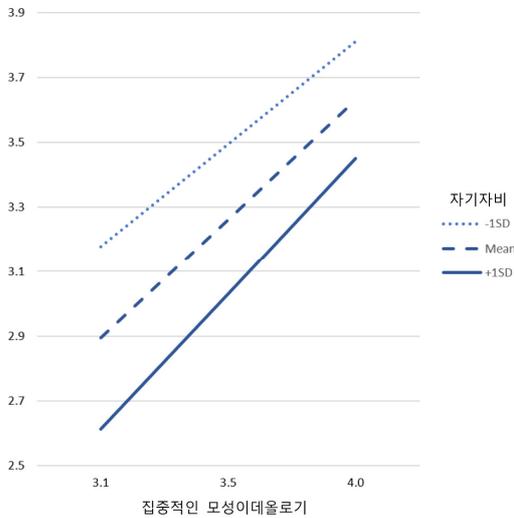


그림 5. 자기자비 수준에 따른 조건부 간접효과

논 의

본 연구에서는 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계를 탐색하기 위해서 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 관계에서 양육죄책감의 매개 효과가 나타나는지를 확인하였다. 또한 양육죄책감을 매개로 하여 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스로 가는 경로가 자기자비의 수준에 따라 달라지는지를 조절된 매개모형을 통해 확인하고자 하였다.

본 연구의 결과와 그 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 집중적인 모성이데올로기, 양육스트레스, 양육죄책감, 자기자비 간에 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 우선 집중적인 모성이데올로기는 양육스트레스 및 양육죄책감과 정적상관을 보였다. 이는 집중적인 모성이데올로기가 높은 수준의 우울, 스트레스, 죄책감과 같은 부적응적인 심리적

결과와 연관된다는 선행연구 결과(Rizzo et al., 2013; Sutherland, 2010)를 뒷받침하며, 자녀 양육의 일차적인 책임이 자신에게 있다는 신념은 죄책감을 가장 잘 예측하는 변인이라는 선행연구(성정원, 박성연 2011)와 맥을 같이한다.

자기자비는 집중적인 모성이데올로기, 양육스트레스, 양육죄책감과 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 낮은 수준의 자기자비가 높은 수준의 집중적인 모성이데올로기 수용과 상관이 있다는 선행연구(이현정, 2021)를 뒷받침하며, 자기자비적인 태도가 양육죄책감과 부적 상관이 있다는 선행연구(Sirois, Bogels, Emerson, 2019), 자기자비는 양육스트레스에 완충효과를 보이며 어머니의 양육 효능감을 높여준다는 선행연구(정혜진, 신주연, 2020) 또한 지지하는 결과이다.

둘째, 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 매개로 양육스트레스에 영향을 미치는지 알아보기 위해 매개 효과를 검증하였다. 그 결과 매개 변인인 양육죄책감을 투입하였을 때 직접 효과는 유의하지 않았고, 집중적인 모성이데올로기는 양육죄책감을 완전매개로 하여 양육스트레스에 영향을 미치는 완전매개 효과를 보였다. 이러한 결과는 양육의 책임을 오롯이 어머니 자신에게 돌리는 집중적인 모성이데올로기가 어머니에게 죄책감과 여러 가지 심리적 어려움을 겪게 한다는 선행연구(Arendell, 2000)를 지지하며, 아울러 어머니 역할에 대한 기대와 이상적 규범을 내면화되도록 하면서 늘 부족한 엄마의 인식을 통하여 양육죄책감으로 이어진다는 선행연구(오유미, 2015)를 뒷받침하는 결과이다. 즉, 집중적인 모성이데올로기를 수용한 어머니는 자기 양육 행동이 사회적으로 기대하는 이상적인 양육 행동에 미치지 못하는 것에 대해 죄책감을 느

끼고 이에 따라 양육스트레스가 가중된다는 것을 짐작해 볼 수 있다.

셋째, 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 영향을 미치는 직접적인 경로에서 자기자비의 조절효과를 검증하였고, 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 통해 양육스트레스에 영향을 미치는 간접경로에서 자기자비의 조절된 매개 효과를 검증하였다. 그 결과 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스에 영향을 주는 직접 경로에서 자기자비의 수준이 평균보다 높은 경우에 조절효과가 유의하였다. 최근 국내에서 자기자비를 높이는 프로그램이 활발하게 개발되는 추세이다. 자기비판 성향을 가진 대학생을 대상으로 마음 챙김-자기자비 프로그램 효과를 검증한 연구(강재연, 2015)에서 명상과 마음 챙김 실습 후 느낀 점을 공유하는 훈련을 통해 자기자비가 증가하였고 자기비판 성향은 감소하는 효과가 검증되었다. 또한 영유아 어머니를 대상으로 자기 자비훈련 효과를 검증한 연구(안정신, 2020)에서 자비명상, 마음 챙김, 긍정심리 훈련을 통해 자기자비가 높아지고, 양육스트레스는 감소하는 효과를 보였다. 이러한 선행연구를 종합해보면, 자기자비는 훈련을 통해 증진할 수 있으며 집중적인 모성이데올로기를 내면화한 어머니가 자신의 양육 행동을 수정할 경우 자기 자비훈련을 통해 자기자비를 높이고 양육스트레스를 완화할 수 있을 것으로 기대할 수 있다.

집중적인 모성이데올로기는 어머니에게 여러 가지 심리적 어려움을 겪게 한다는 점에서 양육스트레스를 가중하는 요인으로 작용한다. 어머니의 심리적 요인은 자녀 양육에 영향을 미치는데(Vondra, Belsky, Luster, Okagaki, 1993), 양육스트레스는 부모의 심리적 건강은 물론

자녀에 대한 태도, 자녀와의 상호작용에 부정적인 영향을 미친다(안지영, 2001). 이에 양육스트레스를 완화할 수 있는 보호 요인이 필요하며 본 연구에서 확인한 바와 같이 자기자비가 이를 조절할 수 있을 것으로 보인다. 이와 같은 결과는 완벽한 어머니 노릇을 강조한 집중적인 모성이데올로기가 양육스트레스를 유발하여 정신건강을 위협할 때, 자기자비는 양육스트레스를 조절할 수 있는 중요한 보호 요인임을 확인한 결과라 할 수 있다. 또한 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 통해 양육스트레스에 영향을 미치는 간접경로에서 자기자비의 조절된 매개 효과가 확인되었다. 자기자비 수준이 평균 이상일 때와 평균 이하일 때 모두 조절된 매개 효과가 유의하였다. 즉, 자기자비가 집중적인 모성이데올로기와 양육스트레스의 직접 경로를 조절함으로써 양육스트레스를 완화하였고, 이와 함께 조절된 양육죄책감을 통해 양육스트레스에 영향을 미치는 간접경로에서도 양육스트레스가 완화됨을 의미한다. 이는 집중적인 모성이데올로기를 내면화한 어머니 일지라도 양육과정에서 오는 부정적인 감정을 어머니의 보편적인 감정으로 바라보고, 자신의 불완전성을 받아들이는 자기 자비적인 태도를 가지면 양육죄책감이 낮아지고, 조절된 양육죄책감을 통해 양육스트레스도 낮아지는 것을 의미한다.

앞서 살펴본 다수의 선행연구에서 제시된 바와 같이 집중적인 모성이데올로기의 수용이 높은 어머니는 사회적으로 요구되는 어머니 역할을 수행하기 위해 자신을 희생하고, 자녀의 요구를 자신의 요구보다 중요시하게 여기게 된다. 이렇게 어머니 역할에 대한 책임에 과도하게 몰두한 상태가 되면 이상적인 양육과 실제 자녀 양육 수행 간의 차이를 지속해

서 경험하게 된다. 이는 양육죄책감으로 이어지게 되고, 높은 역할 긴장과 함께 양육스트레스가 높아진다고 볼 수 있다.

자기자비의 조절효과는 자기자비를 통해 양육죄책감과 양육스트레스를 낮출 수 있음을 의미한다. 이는 자기자비가 정서적인 알아차림과 자기조절능력 효과가 뛰어나며 양육 상황에서 부모의 양육죄책감을 줄이고 부모 자녀 관계의 질을 높일 수 있다는 선행연구(Beer, Ward, Moar, 2013)와 양육죄책감과 같은 부정적 정서를 조절하는 데 자기자비가 효과적인 치료 기제로 확인된 선행연구(Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, Palmer 2006; Luoma, Platt, 2015)와 맥을 같이한다. 또한 자기자비가 높은 사람은 양육과정에서 균형 잡힌 시각으로 현재 상황을 받아들이며 자기 비난을 방지하여 높은 효능감을 느끼고 양육스트레스를 덜 지각한다는 선행연구(Neff, Faso, 2015)와 자기자비를 통해 스트레스로 인한 우울과 불안이 경감되고 정서 반응이 효과적으로 변화되었다는 연구 결과(정지선, 2019; 김성원, 김정규, 2018; 민정윤, 김유미, 2020; 정혜진, 신주연, 2020)를 지지한다.

본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 어머니 역할에 대한 사회적 신념인 집중적인 모성이데올로기가 어머니의 양육죄책감과 양육스트레스에 어떠한 영향을 미치게 되었는지 사회·문화적 관점을 고려하여 살펴보았다는 데 의의가 있다. 집중적인 모성이데올로기가 ‘모성의 전통적 가치’를 강조하고 ‘어머니 역할’이라는 일종의 사회적 역할을 어머니에게 규정함으로써 양육스트레스와 양육죄책감을 가중하는 것을 본 연구에서 확인하였다. 이 결과는 사회, 경제, 문화적으로 여성의 역할과 지위에 많은 변화가 있음

에도 불구하고 집중적인 모성 이데올로기가 여전히 여성에게 어머니 역할을 집중적으로 요구되고 있으며, 이러한 사회적 요구가 어머니에게 양육죄책감과 양육스트레스를 증가시켜 어머니의 정신적 건강을 위협하는 요인이라는 것을 시사한다.

과거보다 더욱 많은 여성이 노동시장에 참여하고 있음에도 불구하고 여전히 대다수의 여성은 가정과 일의 병행으로 인하여 많은 어려움을 겪고 있다(양소남, 신창식, 2011). 이는 여성의 사회진출에 대한 불연속성과 경력단절로 이어지는 사회문제로 확대되고 있어 이러한 사회현상을 가중하는 집중적인 모성이데올로기에 주목할 필요가 있다. 즉, 자녀를 양육하면서 직면하는 심리적 어려움에 대해 사회·문화적 영향이 크게 작용한 것으로 볼 수 있으며, 이는 제도적으로 사회 구조적인 측면까지 여러모로 검토되어야 할 필요성을 시사한다. 더불어 사회적으로 ‘모성 역할’에 대한 인식의 변화를 위한 제도적 개선과 양육의 주체는 여성만이 아닌 남성과 여성 모두가 되어야 하는 사회적 공감대를 형성하고, 여성이 일과 가정을 양립할 수 있는 다양한 지원이 지속해서 요구된다. 또한 어머니가 양육과정에서 겪는 양육죄책감과 양육스트레스의 원인에 대해서 통찰력을 가지고, 자신이 수행하는 어머니 역할을 비판적으로 성찰할 수 있는 상담프로그램과 개입방안을 개발하여 심리적 적응을 증진할 방안을 마련해야 할 것이다.

둘째, 집중적인 모성이데올로기가 양육죄책감을 통해 양육스트레스에 영향을 미치는 매개 효과가 자기자비를 통해 조절된다는 것을 검증한 데 의의가 있다. 모성이데올로기는 여성의 생물학적인 특성을 근거로 어머니가 주 양육자로 정의되는 사회적 신념으로서 여성에

게 어머니 역할에 대한 신념과 사고방식에 영향을 주었다. 그러나 집중적인 모성이데올로기는 여성에게 건강하고 생산적이며 현실에 부합하는 합리적 신념을 갖게 하는 것이 아니라 경직되고 부적응적인 비합리적 신념을 갖게 하였다. 이러한 비합리적 신념은 “어머니는 양육에 대해 일차적 책임을 져야 한다.”는 당위적 사고를 자리 잡게 하고, 어머니에게 현실적이지 못하고 있는 그대로의 자신을 받아들이는 것을 거부하게 만든다. 이에 어머니가 비합리적인 신념으로 인해 자신을 비난할 경우 자기자비를 통해 어머니 역할에 대한 부족함을 개인의 결함이 아닌 부모가 갖는 보편적인 정서로 인식하는 합리적 신념으로 수정하게 하여 죄책감과 스트레스가 완충되는 효과가 확인되었다.

연구 결과, 집중적인 모성이데올로기를 내면화한 어머니가 자기자비를 통해 조절효과를 보인다는 점은 자녀 양육 과정에서 경험하는 심리적 고통을 완화하고, 자기비판 대신 자신에게 더 자비롭고 이해하는 태도를 가질 수 있도록 돕는 임상적 개입의 가능성을 시사한다. 이러한 결과는 부모가 양육 과정에서 겪는 압박감과 스트레스를 줄이는 데 자기자비가 중요한 완충 역할을 할 수 있음을 보여준다. 나아가, 자기자비를 증진시키는 다양한 심리적 개입을 포함한 상담 프로그램은 물론, 부모와 교사를 대상으로 한 교육 프로그램 개발에 유용한 기초 자료로 활용될 수 있다. 특히, 자기자비 기반 개입은 양육과정에서 부모 자신의 정서적 웰빙을 높이고, 궁극적으로 부모-자녀 관계의 질을 향상시키는 데 기여할 것으로 기대된다.

또한, 본 연구는 자기자비의 긍정적인 효과를 더욱 강조하며, 부모가 스스로에게 자비로

운 태도를 가지는 것이 자녀와의 관계뿐 아니라 개인의 삶 전반에 걸쳐 심리적 안정과 긍정적인 변화를 이끌어낼 수 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 만 9세 이하의 자녀를 둔 어머니를 대상으로 연구하였다는 점에서 어머니 전체로 연구 결과를 일반화하는 데 한계를 가진다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 연령대의 자녀를 양육하는 어머니뿐만 아니라, 일과 양육을 병행하는 어머니를 포함하여 연구 대상을 확대할 필요가 있다.

둘째, 자녀 양육 과정에서 경험하는 양육 스트레스와 양육 죄책감이 개인에게 자녀의 관점을 이해하고 수용하는 계기를 제공하며, 이를 통해 자신의 감정과 행동을 성찰하고 자기 성장으로 이어질 수 있는 긍정적 측면에 대한 연구도 필요하다.

셋째, 본 연구에서 각 변인을 측정하기 위해 자기 보고식 설문지만을 사용하였다. 이러한 방법은 설문 응답자들의 내면적 특징을 드러내기 어렵고, 반응편향, 방어적 태도 등 측정방식에 의해 발생하는 문제로 인해 개인의 실제 모습을 객관적으로 반영하는데 제한점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 한계점을 보완하여 더욱 정교하게 확인할 수 있는 대안적인 방법이 필요하다.

참고문헌

- 가족스트레스 연구회 (1994). *엄마의 스트레스*. 창지사.
- 국립국어원 표준 국어 대사전 온라인 (2022). stdict.korean.go.kr

- 강재연 (2015). 마음 챙김-자기자비 프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. 서강대학교 석사
- 강정민 (2015). 어머니의 양육스트레스와 양육 행동 및 유아의 기질이 유아의 자아존중감에 미치는 영향. 동아대학교 석사
- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 석사
- 구경희, 홍영근 (2019). 어머니의 양육스트레스와 아동학대의 관계에서 마음 챙김의 매개효과. 정서·행동장애연구, 35(4), 한국정서행동장애학회
- 권정미, 박영준 (2014). 부의 양육참여와 모의 양육신념이 모의 양육스트레스에 미치는 영향-지역사회환경요인의 매개효과를 중심으로. 유아교육·보육복지연구, 18(4), 한국유아교육·보육복지학회.
- 권현애 (2007). 한국의 영유아 보육정책에 관한 연구. 가야대학교 석사
- 김경은 (2004). 취업모의 특성이 아동학대에 미치는 영향에 관한 연구: 취업모의 성역할태도, 역할지원체계, 스트레스를 중심으로. 연세대학교 석사
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지 건강, 13(4), 한국심리학회
- 김기현, 강희경 (1997). 양육스트레스 척도와 개발. 대한가정학회지, 35(5), 대한가정학회
- 김명원, 강민주 (2011). 맞벌이 부부의 성역할태도와 사회적 지원이 양육스트레스에 미치는 영향. 연세대학교 석사
- 김민정 (2002). 필리핀 농촌마을의 권력관계와 성차. 그리고 모성. 서울대학교 박사
- 김민지, 홍상환 (2018). 아동의 스트레스. 자기자비. 반추 및 우울의 관계. 진주 교육대학교 석사
- 지그문트 프로이트 (2020). 문명속의 불만. 열린책들
- 김성연 (2021). 집중적인 모성이데올로기와 결혼만족도의 관계에서 양육스트레스를 통한 양육 협력의 조절된 매개효과. 아주대학교 석사
- 김성원, 김정규 (2018). 취업준비생의 취업스트레스와 우울 간의 관계에서 진로 결정 자기효능감과 자기자비의 매개효과. 정서·행동장애연구, 34(4), 한국정서행동장애학회
- 김성자 (2014). 어머니의 자녀 양육스트레스 및 역할 만족도 전반에 관한 질적연구. 경남과학기술대학교 석사
- 김숙희 (2017). 어머니의 자기-자비와 양육 태도의 관계: 양육 효능감의 매개효과. 서강대학교 석사
- 김영대 (2018). 장애아동 어머니의 양육스트레스와 우울의 관계에서 양육죄책감 조절효과. 아주대학교 석사
- 김영호 (2004). 취업모의 양육죄책감 경감을 위한 어머니 역할훈련 프로그램의 효과성 연구: 대상관계 이론을 중심으로. 부산대학교 박사
- 김은영, 이주연 (2014). 영유아 어머니의 양육 행동에 대한 양육죄책감과 아버지 양육지원의 상호작용효과. 가정과삶의질연구, 32(1), 가정과삶의질학회
- 김인지, 이숙현 (2005). 취학 전 자녀를 둔 어머니의 모성 이데올로기와 부모 역할 만족도. 한국가족관계학회지, 10(3), 한국가족관계학회
- 김정아 (2008). 어머니의 격리불안과 양육죄책

- 감 및 양육효능감이 유아의 사회적 유능감에 미치는 영향. 충북대학교 석사
- 김정임 (2009). 맞벌이 가정의 양육죄책감과 가족기능에 관한 연구: 사회적지지 네트워크 활용도를 중심으로. 진주산업대학교 석사
- 김지선 (2020). 어머니 성인 애착과 양육죄책감의 관계에서 자기-자비와 남편협력의 매개효과. 이화여자대학교 석사
- 김현숙, 김수진 (1997) 영화속의 모성. 영화밖의 모성. 한국사회사학회, 52(0), 한국사회사학회
- 김호정 (2009). 장애아동과 비장애아동 어머니의 수치심과 양육죄책감 및 양육 스트레스가 양육 태도에 미치는 영향 비교. 명지대학교 석사
- 김훈순, 김미선 (2008). 여성담론 생산의 장으로서 텔레비전 드라마. 한국언론학보, 52(1), 한국언론학회
- 남명자 (1984). 텔레비전 드라마에 비친 한국 여성상에 관한 분석. 방송연구. 여림호. 방송위원회
- 노현정 (2004). 취업모와 미취업모 간의 양육 죄책감과 양육 행동의 차이. 중앙대학교 석사
- 류보영 (2020). 기혼여성의 사회부과 완벽주의와 양육죄책감의 관계에서 집중적인 모성 이데올로기의 매개효과. 아주대학교 석사
- 문소연, 김미옥, 나 현 (2019). 유아기 자녀를 둔 결혼이주여성의 양육행위 유형별 모성 이데올로기 및 양육스트레스. Journal of Korean Academy of Nursing. 49(4), 한국간호과학회
- 문영경 (2012). 사회적 지원이 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 행동에 미치는 영향. 가정과삶의질연구. 한국가정관리학회지. 30(3), 한국가정관리학회
- 민정윤, 김유미 (2020). 초등교사의 직무 스트레스와 교사효능감의 관계: 사회적지지와 자기자비의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 20(10), 학습자중심교과교육학회
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감. 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 한국심리학회
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 한국심리학회
- 박지선 (2014). 자기자비, 대학생할스트레스, 스트레스 대처전략 간 관계. 스트레스 연구, 22(3), 대한스트레스학회
- 박진애 (2012). 취업모의 모성 이데올로기와 양육죄책감의 관계: 일-가정양립지원 환경의 조절효과. 가톨릭대학교 석사
- 박희진, 문혁준 (2012). 어머니의 양육죄책감과 양육스트레스가 양육 태도에 미치는 영향: 종일제 어린이집을 이용하는 어머니를 대상으로. 한국보육지원학회지, 8(1), 한국보육지원학회
- 배새롬 (2019). 어머니의 성역할 태도. 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 집중적 모성 이데올로기의 매개효과. 이화여자대학교 석사
- 백영숙 (2007). 어머니의 자녀 양육스트레스와 양육죄책감이 양육 태도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사
- 보건복지부 육아정책연구소 (2018). 2018년 전국보육실태조사 가구조사 보고자료
- 부정남 외 (1999). 모성의 담론과 현실: 어머니의 성·삶·정체성. 서울: 나남출판
- 서수경 (2002). 근대 모성담론을 통해 본 한국

- 가족정책의 방향. 대한가정학회지, 40(8), 대한가정학회
- 성정원 (2011). 보육기관에 다니는 자녀를 둔 어머니의 양육죄책감과 관련된 변인: 어머니의 취업여부와 자녀발달단계에 따른 비교. 이화여자대학교 석사
- 성정원, 박성연 (2011). 어머니의 취업여부 및 자녀 연령에 따른 어머니의 양육죄책감에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. 한국보육학회지, 11권 2호. 한국보육학회
- 손소영 (2012). TV광고에 나타난 한국여성의 모성(母性)역할이미지에 관한 연구. 홍익대학교 박사
- 손소영 (2013). 시대별 모성역할이미지에 관한 TV광고 내용분석. 한국디자인 포럼, 41권. 한국디자인트렌드학회
- 송경선 (2000). 문제 해결 전략을 사용한 가족 지원프로그램이 발달지체아동 부모의 양육스트레스와 가족능력부여에 미치는 효과. 이화여자대학교 석사
- 송승민, 송진숙 (2007). 부부의 양육신념 및 역할 만족도와 양육스트레스에 대한 연구; 3-7세 자녀를 둔 부모를 중심으로. 한국생활과학회지, 16(5), 한국생활과학회
- 송연숙, 김영주 (2007). 양육신념에 따른 어머니의 양육스트레스. 사회적 지지. 양육효능감 연구. 아동교육, 16(4), 한국아동교육학회
- 송유재 (1990). 여성과 매스 미디어. 방송연구, 9권. 한국방송학회
- 신나래 (2021). 지적장애를 동반한 신경발달장애 아동을 위한 앱 기반 인지재활프로그램의 효과성 검증. 연세대학교 석사
- 신민호 (1996). 유아모의 전공 및 취업유무와 양육 태도와의 관계. 한양대학교 석사
- 신송이 (2016). 모성 이데올로기로 인한 양육 초기 여성의 어려움. 연세상담 코칭연구, 6권. 연세대학교 상담코칭지원센터
- 신송이 (2018). 집단이야기치료를 통한 양육초기 여성의 정체성 변화 경험에 관한 연구: 모성이데올로기를 중심으로. 한국기독교상담학회지, 29(1), 한국기독교상담학회
- 신숙재, 정문자 (1998). 어머니의 양육 스트레스. 사회적 지원과 부모효능감이 양육 행동에 미치는 영향. 아동학회지, 19(1), 아동학회
- 안민 (2018). 아동기 이하 자녀를 둔 어머니의 완벽주의와 삶의 만족의 관계에서 양육죄책감의 매개효과. 동신대학교 석사
- 안상우 (1997). 스트레스의 개념에 대한 한의학적 해석. 한국한의학연구원은문집, 3(1), 한국한의학연구원
- 안석 (2010). 죄와 죄책감에 대한 정신분석적 고찰과 기독교상담적 적용. 신앙과 학문. 신앙과 학문, 15(1), 기독교학문연구회
- 안정신 (2020). 영유아 어머니의 양육 스트레스 감소를 위한 자비훈련 프로그램 개발 및 효과. 덕성여자대학교 박사
- 안지영 (2001). 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념. 효능감 및 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사
- 양소남, 신창식 (2011). 어린 자녀를 둔 일하는 어머니의 일가족양립 고충. 보건사회연구, 31(3), 한국보건사회연구원
- 엄연용, 송원영 (2021). 어머니의 양육 행동이 아동에게 미치는 영향: 양육불안과 양육죄책감의 매개효과검증. 인문사회 21, 12(3), 사단법인 아시아문화학술원
- 오유미 (2015). 취학 전 자녀를 둔 기혼여성의 모성이데올로기와 양육죄책감: 사회부와

- 완벽주의의 매개효과. *홍익대학교 석사*
윤수안 (2017). 자기애와 완벽주의와의 관계;
자기자비의 매개효과를 중심으로. *한신대
학교 석사*
- 윤택림 (2001). 한국의 모성. *미래인력연구센터*
이경숙, 정지현 (2020). 양육죄책감 감소를 위
한 마음 챙김-자기자비 집단상담 프로그
램의 효과. *인문사회과학연구. 인문사회과
학연구소*
- 이보선 (2015). 한국판 집중적인 부모양육 태
도 척도 타당화. *이화여자대학교 석사*
- 이선형 (2011). 구술생애사를 통해 본 한국여
성들의 모성인식에 대한 세대비교 연구.
페미니즘연구, 11(1), 한국여성연구소
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에
대한 개념정의와 개관. *상담학연구, 17(5),
한국상담학회*
- 이재경 (2003). 가족의 이름으로: 한국 근대 가
족과 페미니즘문명속의 불만. 서울: 도서
출판 또 하나의 문화
- 이정순, 무토타카시 (2001). 유아기 자녀를 둔
부모의 육아의식과 육아 스트레스. *유아
교육학논집, 5(2), 한국영유아교육학회*
- 이주옥 (2008). 일반유아 어머니와 장애유아
어머니의 양육스트레스. 양육효능감 및
양육행동의 비교. *열린유아 교육연구, 13
(5), 한국열린유아교육학회*
- 이준형 (2017). 집중적인 모성이데올로기가 학
령기 자녀 양육스트레스에 미치는 영향.
이화여자대학교 석사
- 이지현 (2007). 리얼리티 프로그램의 모성 담
론과 수용 분석-SBS <우리아가 달라졌
어요>를 중심으로. *서강대학교 석사*
- 이하희, 김유미 (2017). 초등학생의 거부민감성
과 우울의 관계: 자기자비와 사회 적지지
의 매개효과. *초등상담연구, 16(1), 한국초
등상담교육학회*
- 이현정 (2021). 어머니의 집중적인 모성 이데
올로기와 정신적 안녕감의 관계: 자기자
비와 양육스트레스의 매개효과. *이화여자
대학교 석사*
- 이형실 (2016). 유아기 자녀를 둔 어머니의 부
부갈등. 우울. 양육스트레스와 양육 행동
의 관계. *놀이치료연구, 20(3), 한국아동심
리재활학회*
- 임지연 (2021). 초등학생 자녀를 둔 어머니의
다차원적 완벽주의와 양육스트레스의
관계: 자기자비의 매개효과. *한양대학교
박사*
- 장인숙 (2001). 자녀 양육에 대한 죄책감. 격리
불안 및 양육스트레스가 양육 태도에 미
치는 영향: 취업모와 비취업모를 대상으
로. *한양대학교 석사*
- 장주혜 (2005). TV드라마에서 나타난 여성의
정체성 담론연구를 중심으로. *성공관대학
교 석사*
- 장효은, 김춘경 (2017). 어머니가 지각한 양육
스트레스가 정서지능과 공감능력을 매개
로 유아의 친사회적 행동에 미치는 영향.
*정서·행동장애연구, 33(2), 한국정서행동
장애학회*
- 전연숙, 주영아 (2016). 경력단절 여성의 도움
추구 경험에 관한 함의적 질적 연구. *취
업진로연구, 6(4), 한국취업진로학회*
- 전춘애, 박성연 (1998). 어머니의 자녀 양육 스
트레스와 관련된 심리사회적 변인 들. *가
정과 삶의질연구, 16(1), 가정과삶의질학회*
- 정경미, 양윤정, 정승민, 이경숙, 박진아 (2019).
*한국판 부모 양육스트레스 검사 4판 단축
형(K-PSI-4-SF)의 표준화 연구. 한국심리학*

- 회지: 건강, 24(4), 한국심리학회
- 정나래 (2016). 남편의 협력 및 어린이집 만족도가 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육죄책감에 미치는 영향. 경희대학교 석사
- 정유진, 전귀연 (2018). 취업모의 완벽주의와 양육 행동 간의 관계: 일-가정 갈등과 양육죄책감의 이중매개효과. *Family and Environment Research*, 56(4), 대한가정학회
- 정지선 (2019). 청소년의 자기자비와 우울 및 학업 스트레스에 대한 메타분석. *청소년문화포럼*, 57호, (사)한국청소년문화연구소
- 정지연 (2016). 중산층 경력단절 여성의 모성 역할 학습에 관한 연구. 서울대학교 박사
- 정태연, 노현정 (2005). 어머니의 취업유무에 따른 양육죄책감과 양육 행동의 차이. *한국심리학회지: 여성*, 10(2), 한국심리학회
- 정혜영 (2012). 어머니역할(mothering)에 대한 심리인류학적 연구. *비교문화 연구*, 18(1), 비교문화연구소
- 정혜진, 신주연 (2020). 청소년 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스가 결혼만족도에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과. *한국가족관계학회지*, 25(3), 한국가족관계학회
- 조숙, 정혜정, 이주연 (2015). 취업모와 비취업모의 모성이데올로기 인식과 양육 스트레스 및 결혼만족도의 관계 비교연구. *한국가족관계학회지*. 20권 1호. 한국가족관계학회
- 조숙행, 이현수, 송현철, 김승현, 서광윤, 신동균, 고승덕 (2000). 한국어판 일상 생활 스트레스 척도(K-DSI)의 표준화 연구. *정신신체의학*, 8(1), 한국정신신체의학회
- 조용래 (2011). 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 한국심리학회 한국민족문화대백과 온라인 (2022). <http://encykorea.aks.ac.kr/>
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. *인지행동치료*, 14(1), 한국인지행동치료학회
- 조혜란 (2019). 영유아기 자녀를 둔 취업모의 사회부와 완벽주의와 일-가정 갈등 및 양육죄책감과의 관계: 어머니 역할신념의 조절된 매개효과. 광운대학교 석사
- 주현정 (2010). 양육스트레스 감소 훈련 프로그램이 장애아 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과. 경북대학교 석사
- 통계청 (2021). 2021년 경제활동 인구조사 통계자료
- 통계청. 여성가족부 (2021). 2021 통계로 보는 여성의 삶
- 함인희 (1995). 여성과 가족 및 가정생활. *한국여성발전 50년*. 정무장관(제2실)
- 홍지아 (2009). TV드라마에 나타난 모성재현의 서사전략과 상징적 경계의 구축. *한국방송학보*, 23(6), 한국방송학회
- 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.
- Anchin, J. C., & Pincus, A. L. (2010). Evidence-based interpersonal psychotherapy with personality disorders: Theory, components, and strategies. In *Evidence-based treatment of personality dysfunction: Principles, methods, and processes*. (pp. 113-166). American Psychological Association.

- Arendell, T. (2000). Conceiving and investigating motherhood: The decade's scholarship. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1192-1207.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102-112.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Coplan, R. J., Bowker, A., & Cooper, S. M. (2003). Parenting daily hassles, child temperament, and social adjustment in preschool. *Early childhood research quarterly*, 18(3), 376-395.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child development*, 61(5), 1628-1637.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314-332
- DeLongis A, Coyne JC, Dakof G, Folkman S, Lazarus RS (1982). The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology* 1: 119-136
- Donenberg, G., & Weisz, J. (1998). *Guilt and abnormal aspects of parent-child interactions*. Academic Press.
- Elvin-Nowak, Y. (1999). The meaning of guilt: A phenomenological description of employed mothers' experiences of guilt. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40(1), 73-83.
- Gilbert, P. (2013). *Mindful compassion*. Hachette UK.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 183-200.
- Goves & Hughes. (1979). Maternal confidence during Comparing preterm and fullterm group. *Research in Nursing & Health*, 12, 1-9.
- Guendouzi, J. (2006). "I feel quite organized this morning": How mothering is achieved through talk. *Sexualities, Evolutions & Gender*, 7(1), 17-35.
- Hattery, A. (2001). *Women, Work, and Family: Balancing and Weaving*. Thousand Oaks: Sage Pub Ramvi E, Davies L. Gender, mothering and relational work. 24(4), 445-460.
- Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Holmes, T. H., & Masuda, M. (1974). Life changes and illness susceptibility. In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: Their nature and effects* (pp. 45-72). New York: Wiley.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(1), 1-39.
- Keith A. Crnic and Cathryn L. Booth (1991). *Mothers' and Fathers' Perceptions of Daily*

- Hassles of Parenting across Early Childhood
Journal of Marriage and Family Vol. 53, No. 4 (Nov., 1991)
- Lazarus RS, Folkman S (1984). Stress, appraisal and coping. Springer publishing company, New York.
- Lazarus, R. S. (1981). Little hassles can be hazardous to health. *Psychology today*, 15(7), 58-62.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-779.32
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Lopata. (1971). Shame and guilt in neurosis. NewYork: International Universities Press.
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in acceptance and commitment therapy. *Current opinion in Psychology*, 2, 97-101.
- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2016). What it feels like to be a mother: Variations by children's developmental stages. *Developmental Psychology*, 52(1), 143-154.
- Mann, M. E. & Thornburg, Kathy R. (1987). Guilt of working women with infants and toddlers in day care. *Early Child Development and Care*, 27(3), 451-464.
- 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.
- Mercer, R. T. (1985). The process of maternal role attainment over the first year. *Nursing research*.
- 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.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 1, 79-92.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- 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., & McGehee, P. (2010). Selfcompassion

- and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, KD (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Soc Personal Psychol Compass* 5:1-12.
- Petersen L (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Pers Individ Dif* 56, 133-138.
- 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.
- Rotkirch, A., & Janhunen, K. (2010). Maternal guilt, *Evolutionary Psychology*, 8(1)
- Rotkirch. A. (2009). Maternal Guilt. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 90-106.
- Ryan, N. E., Solberg, V. S., & Brown, S. D. (1996). Family dysfunction, parental selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Shaw, E., & Burns, A. (1993). Guilt and the working parent. *Australian Journal of Marriage and Family*, 14(1), 30-43.
- Silfver, M., & Helkama, K. (2007). Empathy, guilt, and gender: A comparison of two measures of guilt. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(3), 239-246.
- Sirois, F. M., Bogels, S., & Emerson, L.-M. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 153(3), 327-341.
- Sutherland, J. A. (2010). Mothering, guilt and shame. *Sociology Compass*, 4(5), 310-321.
- Thurer, S. (1995). *The Myths of Motherhood: How Culture Reinvents the Good Mother*. New York: Penguin.
- Townshend, K. (2016). Conceptualizing the key processes of Mindful Parenting and its application to youth mental health, *Australasian Psychiatry*, 24(6)
- Tummala-Narra, P. (2009). The relevance of a psychoanalytic perspective in exploring religious and spiritual identity in psychotherapy. *Psychoanalytic Psychology*, 26(1), 83-95.
- Vondra, J., Belsky, J., Luster, T., & Okagaki, L. (1993). Parenting: An ecological perspective. *Developmental Origins of Parenting: Personality and Relationship Factors*, Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 1-33.
- Wall, G. (2010). Mothers' experiences with intensive parenting and brain development discourse. *Women's Studies International Forum*, 33(3), 253-263.
- Webster-Stratton, C. (1988). Mothers' and fathers' perceptions of child deviance: Roles of parent and child behaviors and parent adjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 909-915.
- 1차원고접수 : 2024. 10. 23.
심사통과접수 : 2024. 12. 07.
최종원고접수 : 2024. 12. 30

The Effect of Intensive Mothering Ideology on Parenting Stress: Focusing on the Mediating Effect of Parenting Guilt and The Moderating Effect of Self-compassion

Mi Ran Choi¹⁾

Hyun Sook Oh²⁾

¹⁾Hanshin University, Clinical Psychological Research Center

²⁾Hanshin University, Department of Psychology and Children

The purpose of this study is to identify the mediating effect of parenting guilt in the relationship between intensive mothering ideology and parenting stress, and to confirm the moderating effect of self-compassion in the direct path of intensive mothering ideology on parenting stress and in the indirect path through parenting guilt. For this purpose, a survey was conducted using the intensive maternal ideology scale, the parenting stress scale (K-PSI-4-SF), the parenting guilt scale, and the self-compassion scale targeting 305 mothers whose children were under 9 years of age. The collected data were analyzed using SPSS and SPSS Process Macro v4.0. The results of this study are as follows. First, there was a significant positive correlation between intensive mothering ideology, parenting guilt, and parenting stress, and self-compassion showed a significant negative correlation with intensive mothering ideology, parenting guilt, and parenting stress. Second, in the relationship between intensive mothering ideology and parenting stress, parenting guilt showed a fully mediating effect. Third, self-compassion showed a statistically significant moderating effect in the direct path of intensive mothering ideology on parenting stress. Fourth, self-compassion showed a significant moderating effect in the indirect path of intensive mothering ideology on parenting stress through parenting guilt. The significance and implications of the results of this study were discussed and suggestions for follow-up studies were made.

Key words : Intensive mothering ideology, Parenting Stress, Parenting Guilt, Self-compassion