



# 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감 구조모형

염미정<sup>1</sup> · 양 수<sup>2</sup>

<sup>1</sup>가톨릭대학교 간호대학, <sup>2</sup>경북대학교 간호학과

## A Structural Equation Model for Happiness in Mothers with Young Children

Yeom, Mijung<sup>1</sup> · Yang, Soo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>College of Nursing, The Catholic University of Korea, Seoul

<sup>2</sup>Department of Nursing, Kyungbuk University, Namyangju, Korea

**Purpose:** This study aimed to develop and test a model of the happiness of mothers with young children based on the stress-coping-adaptation model of Lazarus and Folkman. **Methods:** The data collection period was from May to July 2016. A self-report questionnaire was used to collect data from 210 mothers with children under 5 years of age living in Seoul, Gyeonggi, and Gangwon provinces. The exogenous variable was parenting stress, and the endogenous variables were parenting alliance, depression, optimism, ways of coping, and happiness. Data from 201 questionnaires were analyzed using the SPSS 22.0 and AMOS 20.0 programs. Data analyses included descriptive statistics, factor analysis, and structural equation modeling. **Results:** The final modified model showed a reasonable fit to the data, and out of 25 paths, 13 were statistically significant. This model explained 78.4% of the variance in the happiness of mothers with young children and confirmed that depression, optimism, parenting alliance, and social support-focused coping have a direct effect on the subject's happiness. Parenting stress also influenced happiness through parenting alliance, depression, and optimism. **Conclusion:** In order to bolster the happiness of mothers with young children, positive psychological interventions that can minimize psychological vulnerabilities, such as depression, and that can enhance their strengths, such as optimism, may serve as effective ways of coping with and adapting to stress.

**Key words:** Mothers; Happiness; Models; Structural

## 서론

### 1. 연구의 필요성

영유아기는 신체·인지·정서·사회성이 발달하고 성격적 특성이 결정되는 중요한 시기이며, 부모는 자녀의 일차적인 환경체계로서 특히 주 양육자인 어머니가 자녀에게 미치는 영향력은 매우 크다. 영유아기 자녀를 둔 어머니들은 다른 연령대의 자녀를 둔 어머니들에 비해

어린 자녀를 양육하면서 물리적, 심리적으로 에너지 소모가 크며 이로 인한 스트레스로 인해 행복감의 수준이 낮았다[1]. 특히 영유아 자녀를 둔 가정은 부모기로의 전환이라는 가족의 인생 주기에서 가장 역동적인 변화에 적응하기 위한 어려움이 있으며[2], 취업모의 경우는 일과 가정의 양립 안에서 오는 역할 갈등으로 인해 더욱 스트레스가 가중된다. 핵가족화된 가족체계 내에서 지지자원이 없이 사와 육아를 모두 책임지며 신체적, 정신적으로 소진되는 영유아 어

주요어: 어머니, 행복감, 모형, 구조

\* 본 논문은 제 1저자 염미정의 박사학위논문 축약본임.

\* This manuscript is a condensed form of the first author's doctoral dissertation from Catholic University of Korea.

Address reprint requests to : Yang, Soo

Department of Nursing, Kyungbuk University, 425 Kyeongbokdae-ro, Namyangju 11138, Korea

Tel: +82-31-570-9759 Fax: +82-31-570-9568 E-mail: sooy@kbu.ac.kr

Received: October 4, 2018 Revised: February 8, 2019 Accepted: February 8, 2019

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution NoDerivs License. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>)

If the original work is properly cited and retained without any modification or reproduction, it can be used and re-distributed in any format and medium.

머니들의 육아 현실을 반영하는 ‘독박 육아’, ‘육아 전쟁’이라는 신조어는 저출산, 노산 등의 사회적 이슈와 더불어 이들의 행복감을 더욱 중요하게 다루어야 함을 역설적으로 보여주는 현상이라고 할 수 있다[3].

부모역할 수행과 관련된 양육스트레스는 영유아기 자녀를 둔 부모에게 강하게 나타나며[2], 과도한 양육스트레스는 비일관적이고 역기능적인 양육 행동을 유발하여 자녀발달에 부정적인 영향을 미친다[4]. 또한 양육스트레스는 우울, 불안 등의 정서적 요인의 강력한 예측변인으로 주 양육자의 우울감을 증가시키고[4,5], 어머니의 우울감은 자녀와의 건강한 애착관계 형성을 방해하게 된다. 그러나 자신이 가지고 있는 환경적·심리내적 자원을 활용하여 스트레스에 어떻게 대처하느냐에 따라 동일한 상황속에서도 적응적인 결과에 이를 수도 있고 그와 반대되는 부적응적인 결과에 이를 수도 있다. Lazarus와 Folkman [6]의 스트레스-대처-적응모델(stress-coping-adaptation model)에서는 스트레스와 적응 간의 관계를 이해하기 위해 스트레스 상황에서 환경적·심리내적 요인에 의한 평가와 대처의 과정을 중요시하였으며, 대처방식을 적극적 대처와 소극적 대처로 구분하여 대처방식의 효율성을 평가하였다. 현재까지 적응에 대한 대처방식의 영향을 다룬 연구들은 대체로 적극적 대처가 효율적이라는 견해가 많지만[7], 일관성을 보이지 않고 있어 대처방식을 보다 세분화하여 적응에 미치는 영향을 알아 볼 필요가 있다.

2000년 이후 긍정심리학이 대두되면서 행복의 개념은 보다 과학적으로 측정 가능한 주제가 되었다. 행복은 관점에 따라 삶의 질, 삶의 만족도, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 긍정적 정서 등으로 다양하게 개념화되고 있으며[8], 2008년 이후 국내에서도 부모의 행복을 다룬 연구들이 점차 증가하고 있다[9-15]. 문헌고찰 결과 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 영향을 미치는 사회인구학적 요인으로 는 가정의 소득, 어머니의 학력, 직업, 종교 등이 있었으며[16], 심리내적 요인으로는 자아존중감, 적응유연성, 자아탄력성, 양육효능감, 낙관성[12,14,17] 등의 긍정적 정서요인과 우울, 불안, 스트레스, 성격취약성 등의 부정적 정서요인[15,18]이 있었고, 관계적 요인으로는 부모-자녀 관계, 부부관계, 대인관계 및 사회적 지지가 있었으며, 자녀요인으로는 자녀의 기질과 건강상태 등이 있었다[13,14]. 또한 행복에 영향을 미치는 요인에 관한 연구들에 따르면 심리내적 요인과 관계적 요인이 사회인구학적 요인보다 영향력이 큰 것으로 확인되고 있어[14,16] 본 연구에서도 심리내적 요인과 관계적 요인들을 행복감의 매개요인으로 설정하였다.

긍정심리학 선행연구에 따르면 심리내적 요인 중 낙관성은 특히 적응적 대처행동과 심리적 적응 그리고 건강의 유지와 회복을 예측하는 유의한 변인으로 나타났다. 또한 신경증, 특성불안, 자아존중감, 비관성 등의 변인을 통제한 후에도 낙관성이 대상자들의 우울과

대처전략 그리고 삶의 만족도에 미치는 영향력이 유의하였고[19,20], 문제 상황에 더 효과적으로 대처하는 방식을 사용하여 심리적 건강에 긍정적 영향을 미친다고 하였다[21]. 또한 관계적 요인 중 사회적 지지는 심리적 건강에 유의한 변인으로, 부부가 가족구성원의 핵심관계인 현대사회에서는 배우자인 남편의 조력이 무엇보다 중요하다. 선행연구에서는 자녀양육에 있어서 남편인 아버지는 아내에게 가장 영향력이 있는 지원체계로서[22], 남편이 가사와 양육에 참여하는 것은 아내의 양육스트레스와 부적인 관계가 있었다[23].

최근 국내에서도 부모의 행복을 다룬 연구들이 시행되고 있지만 행복감에 영향을 미치는 요인을 포괄적으로 다루기보다는 각 변인들 간의 분절된 관계들을 다루고 있어서 보다 체계적인 탐색이 요구된다. 이에 본 연구자는 긍정심리학적 관점으로 Lazarus와 Folkman [6]의 스트레스-대처-적응모델(stress-coping-adaptation model)을 적용하여 영유아기 자녀를 둔 어머니들의 행복감에 영향을 미칠 수 있는 요인들이 적응적 과정으로 행복감에 도달하게 되는 모형을 구축하고자 한다. 이를 통해 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 대한 포괄적인 이해를 돕고 이들이 보다 건강하고 행복한 삶을 영위하며 최적의 기능을 발휘할 수 있도록 하는 중재를 개발하는 데 기여할 수 있을 것이다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 영유아기 자녀를 둔 어머니가 행복감에 이르는 과정을 설명하고 예측하는 모형을 구축하고 이를 실증적으로 검증하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 대한 가설적 모형을 구축한다.

둘째, 가설모형의 적합도를 검증하여 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감을 설명하고 예측하는 구조모형을 제시한다.

셋째, 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 영향을 주는 요인들 간의 직접, 간접, 총 효과를 파악한다.

## 3. 이론적 기틀과 가설적 모형

본 연구에서는 문헌고찰을 통해 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 영향을 미치는 요인들을 선택하여 Lazarus와 Folkman [6]의 스트레스-대처-적응모델(stress-coping-adaptation model)에 근거하여 이론적 개념틀을 구성하였다. 스트레스-대처-적응모델은 개인과 환경 간의 상호작용 결과로서 스트레스에 초점을 두고 환경상의 자극이나 어려움, 생활사건 등의 요구에 적응해가는 과정을 인지평가와 대처를 사용하여 설명하였다. 이 이론에 따르면 스트레스 상황에 직면한 대상자는 상황을 해결할 수 있는 개인적, 환경적 자원에 근거하여 상황을 인지하고 평가하게 되며 이후 대처행동을 통해

스트레스 상황을 극복하여 적응에 이르는 것이다. 인지 평가는 일차적 평가와 이차적 평가로 구성되는데, 일차적 평가는 스트레스 상황이나 사건에 직면했을 때 그 사건이 스트레스가 되는지의 여부를 인지적으로 판단하는 것이며, 이차적 평가는 이것을 극복하거나 혹은 문제를 예방하기 위해 개인의 자원을 확인하는 것으로 앞으로 어떠한 대처를 선택할지 평가하는 과정이다. 대처란 '자신의 자원을 초과하거나 힘들다고 평가된 외적 또는 내적 요구와 그 요구 간의 갈등을 다루기 위한 인지적·행동적 시도'로 기능에 따라 적극적 대처(문제지향적 대처, 사회지지적 대처)와 소극적 대처(정서완화적 대처, 소망적사고 대처)로 구분된다. 그리고 이 모든 요인들의 상호작용의 결과로 나타나는 개인의 행동과 정신건강 및 신체의 변화를 적응으로 보았으며, 적응의 결과를 사회적, 심리적, 신체적 적응으로 분류하고 특히 심리적 적응의 개념은 자아존중감, 행복, 삶의 만족, 주관적 안녕 등과 관련된 것이라고 설명하고 있다.

본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 영유아기 자녀를 둔 어머니들이 가장 큰 스트레스로 지각하는 양육스트레스(Parenting stress)를 일차적 평가(Primary appraisal)로 보았다. 환경적 자원인 배우자의 양육지지와 심리내적 자원인 낙관성(성격강점)과 우울감(성격취약점)은 양육스트레스 상황의 변화를 위하여 자신의 자원을 확인하는 이차적 평가(Secondary appraisal)로 측정하였다. 대처(Coping) 단계에서는 스트레스 상황에 대한 인지평가에 따라 문제의 조절이나 통제 가능 여부를 판단하여 더욱 효율적인 대처방식을 선택하게 되는데, 본 연구에서는 대처방식이 행복감에 미치는 영향을 구체적

으로 확인하고자 기능적 분류 대신 문제지향적 대처, 사회지지적 대처, 정서완화적 대처, 소망적사고 대처로 분류하였다.

스트레스 상황을 어떻게 평가하고 대처하는지에 따라서 긍정적 또는 부정적인 결과로 도출될 수 있다. 이에 본 연구에서는 스트레스의 평가와 대처의 긍정적 적응의 결과로 행복감이 나타나는 이론적 기틀을 구축하였으며 대상자의 양육스트레스를 외생변수로, 배우자의 양육지지와 우울감, 낙관성, 대처방식, 행복감을 내생변수로 설정하여 가설모형을 구성하였다(Figure 1). 즉 영유아기 자녀를 둔 어머니의 스트레스는 지지체계와 성격강점 그리고 성격취약성의 상호작용을 통해 어머니의 행복감에 영향을 미치며 이때 대처방식이 매개역할을 한다는 가정하에 경로를 설정하였다. 특히 인간 내면의 강점(성격강점)은 스트레스나 위기상황에서 보다 나은 방향으로 나아갈 원동력이 되며 낙관성과 심리적 적응 관계에서 대처의 매개효과가 유의하다는 근거[21,24]를 바탕으로 낙관성을 중심으로 대처에 영향을 미치는 것으로 경로를 구성하였다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감을 설명하고 예측하기 위해 스트레스 대처모델과 긍정심리학의 문헌고찰을 바탕으로 가설모형을 설정하고, 수집된 자료를 분석하여 모형의 적합도와 가설을 검증하는 구조모형 연구이다.

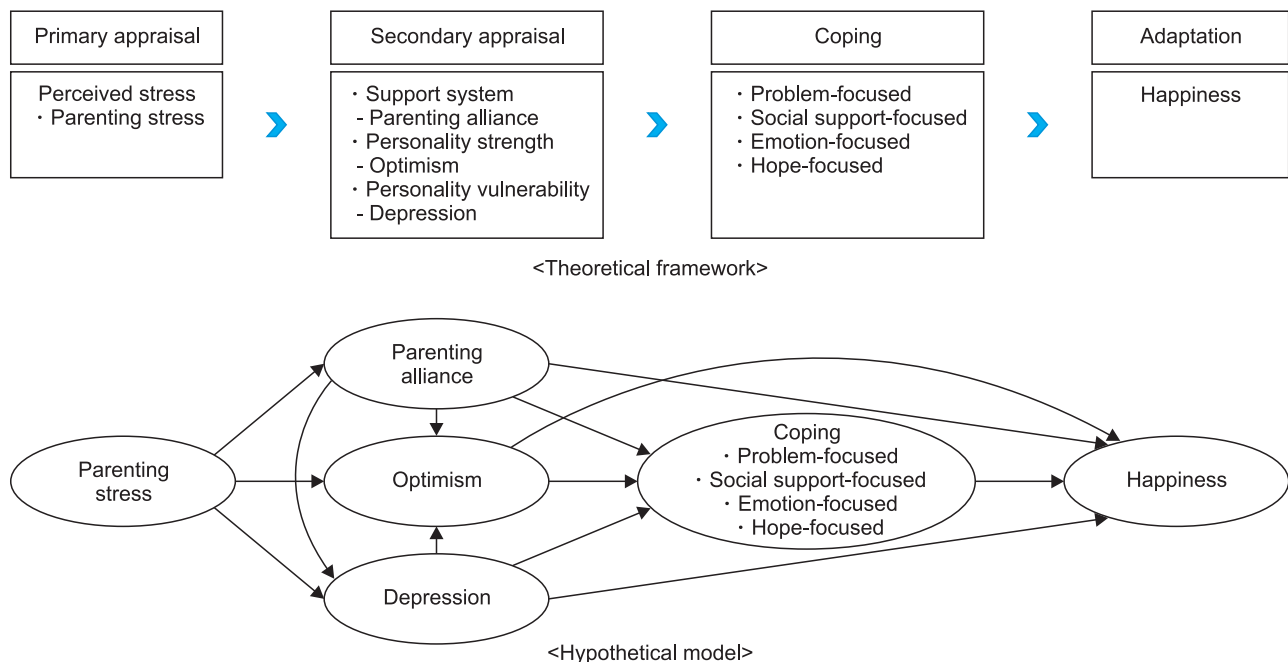


Figure 1. Theoretical and hypothetical framework.

## 2. 연구 대상

본 연구는 첫 아이가 만 5세(60개월) 이하인 자녀를 한 명 이상 두고 있는 어머니 중 연구 참여에 동의한 210명을 대상으로 하였으며, 설문지는 연구자가 직접 배부하고 수거하였다. 설문지 중 응답이 불완전하거나 불성실한 9부를 제외한 201부의 자료를 분석에 사용하였다. 구조방정식에서 가장 많이 사용하는 최대우도추정법(Maximum Likelihood Estimation [MLE])을 사용하기 위한 이상적인 기준치는 200명이며, 일반적으로 요구되는 연구의 표본 수로 관측변수당 10~20배가 권장되고 있다[25]. 본 연구의 관측변수는 14개이므로 약 140~280명의 표본이 필요한데, 본 연구의 표본 크기는 201개로 구조모형 분석 시 표본 크기의 최소관장수준을 충족하였다.

## 3. 연구도구

자료수집에 앞서 모든 도구는 개발자 및 수정보완 한 연구자에게 사용 승인을 받았다. 대상자의 일반적 특성은 연령, 학력, 직업, 주관적 경제상태, 종교 유무, 자녀 수, 자녀의 건강상태, 어머니의 건강상태, 결혼생활 만족도를 조사하였다. 본 연구에 사용된 도구들의 총 문항수는 128문항으로 구조모형의 분석 전에 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis [CFA])을 시행하여 연구 도구의 타당성을 확보하는 과정을 거친 후 사용하였다.

### 1) 양육스트레스(Parenting stress)

양육스트레스는 Abidin [26]이 개발한 Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF)를 Lee 등[27]이 표준화한 도구(Korean version of Parenting Stress Index-Short Form [K-PSI-SF])로 측정하였다. 이 도구는 36문항의 5점 척도이며, 3가지 하위영역인 부모의 디스트레스(부모영역), 부모-자녀의 역기능적 상호작용(부모-자녀관계 영역), 아동의 까다로운 기질(자녀영역)로 구성되어있다. 점수범위는 36~180점이며 점수가 높을수록 양육스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .76~.91이었으며, 본 연구에서는 .92였다. 하위영역별 Cronbach's  $\alpha$ 는 부모의 디스트레스(부모영역)이 .83, 부모-자녀의 역기능적 상호작용(부모-자녀관계 영역) .82, 아동의 까다로운 기질(자녀 영역)이 .88이었다.

### 2) 배우자의 양육지지(Parenting alliance)

배우자의 양육지지는 Abidin과 Brunner [28]가 개발한 지지 검사(Parenting Alliance Inventory [PAI])와 Shin과 Chung [29]의 지지 척도내용을 보완하여 타당화한 한국판 배우자 지지 검사(Korean version of Parenting Alliance Inventory [K-PAI])로 조사하였다 [30]. 이 도구는 14문항의 5점 척도로, 배우자가 부모로서 지원하며

협력하는 정도와 주양육자의 양육목표나 의견을 얼마나 존중하는지에 대한 주양육자의 인식 정도를 측정하는 자기보고식 질문지이다. 양육참여와 의견일치의 두 개의 하위영역으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 주 양육자가 인식하는 배우자의 양육지지가 높다는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ =.92이었고, 본 연구에서는 .93이었다.

### 3) 우울감(Depression)

우울감은 미국 국립정신보건원(National Institute of Mental Health [NIMH])이 개발한 Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) [31]를 Chon 등[32]이 타당도를 검토한 통합적 한국판 CES-D로 측정하였다. 이 도구는 지난 한주간에 경험한 주관적인 우울감을 자가 보고 방식으로 측정하는 총 20문항의 4점 척도이며, 점수범위는 0점에서 60점까지이고 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 개발 당시와 본 연구에서 각각 .91이었다.

### 4) 낙관성(Optimism)

Scheier 등[19]이 개발한 개정판 삶의 지향 검사(Revised Life Orientation Test [LOT-R])를 연구자가 번역 후 전문 번역가에게 감수 받았으며 역번역, 확인적 요인분석을 통해 척도 타당화 과정을 거친 후 사용하였다. 본 연구에서는 Scheier 등[19]이 낙관성을 '미래의 결과에 대한 긍정적이고 일반화된 기대'로 정의함을 근거로 본 도구를 사용하였으며, 이 도구는 총 10문항의 5점 척도로 '나는 쉽게 긴장을 풀 수 있다.', '나는 내 미래에 대해 언제나 긍정적이다.' 등의 긍정적 기대문항과, '내가 원하는 대로 일이 진행되리라고 거의 기대하지 않는다.', '나에게 좋은 일이 생길 것이라고 거의 기대하지 않는다.' 등의 부정적 기대문항, 그리고 '나는 친구들과 함께 있는 것을 무척 즐긴다.', '나에게는 바쁘게 지내는 것이 중요하다.' 등의 허위문항으로 이루어져 있다. 점수범위는 0~24점이며 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높은 것을 의미한다. 점수계산은 허위문항을 제외하고 부정적 기대문항 3개를 역점수로 환산한 후, 긍정적 기대문항 3개에 대한 응답과 합산하여 산출된다. 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 개정 당시와 본 연구에서 각각 .78이었다.

### 5) 대처방식(Coping)

대처방식은 Lazarus와 Folkman [6]이 개발한 Ways of Coping Questionnaire를 Kim과 Lee [33]가 변안한 문항을 Son [34]이 영역별로 재구성한 척도로 조사하였다. 이 도구는 총 27문항 5점 척도이며 점수가 높을수록 각 영역의 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. 하위영역은 문제지향적 대처, 사회지지적 대처, 정서완화적 대처,



소망적사고 대처로 구성되었다. 문제지향적 대처는 문제행동을 유발한다고 생각되는 개인과 환경의 관련 문제에 직면하여 그 원인 자체를 변화시켜 해결하려고 하는 행동이며, 사회지지적 대처는 다른 사람과 상의하거나 도움을 요청함으로써 스트레스를 해결해 나가려는 행동을 뜻한다. 정서완화적 대처는 스트레스로부터 초래되는 감정적인 위협을 조절 또는 통제하려는 노력이며, 소망적사고 대처는 스트레스나 그것이 유발하게 되는 상황과 사건으로부터 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하여 대처하는 행동을 말한다. 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .67~.79이었고, 본 연구에서는 .80이었다. 하위영역별 신뢰도는 문제지향적 대처 .65, 사회지지적 대처 .75, 정서완화적 대처 .62, 소망적사고 대처 .68이었다.

#### 6) 행복감(Happiness)

행복감은 Suh와 Koo [8]가 개발한 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being [COMOSWB])로 조사하였다. 이 도구는 총 9문항의 7점 척도로 사용이 간편하면서도 대인관계와 소속집단을 중요시 하는 한국인의 문화적 특성과 자주 경험할 수 있는 정서들이 잘 반영되어 있어서 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감 측정에도 적합하다. '나는 내 삶의 개인적 측면(관계적 측면, 집단적 측면)에 대해서 만족한다'의 문항을 통해 개인적, 관계적, 집단적 삶의 만족도와 지난 한 달간 긍정적 정서(즐거움, 행복, 편안함)와 부정적 정서(짜증, 부정적인, 무기력함)를 얼마나 자주 느꼈는지를 묻는 문항으로 구성되어 있다. 행복지수는 삶의 만족과 긍정적 정서 6문항에 대한 응답의 합에서 부정적 정서 3문항에 대한 응답의 합을 뺀 점수의 백분율 점수를 의미하며, 점수의 범위는 0점에서 100점이다. 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었고 본 연구에서는 .84였다.

#### 4. 자료수집 방법 및 절차

자료수집 기간은 2016년 5월부터 7월까지였으며, 서울시와 강원도 및 경기도에 거주하고 있으며, 만 5세(60개월) 이하의 자녀를 두고 있는 어머니를 편의표집하였다. 자료수집은 대상자들의 모임과 왕래가 잦은 놀이터, 영유아 놀이센터(키즈카페), 친목모임 장소에 연구자가 직접 방문하여 잠시 쉬고있는 대상자들에게 연구의 목적과 내용, 방법 등을 설명하고 이후 연구 참여에 동의한 사람에게 자료를 수집하였으며, 유아 교육기관(어린이집)의 기관 장에게 협조를 요청하여 설문지를 배부하고 작성이 끝난 후 연구자가 직접 회수하였다.

#### 5. 윤리적 고려

본 연구의 내용과 방법에 대하여 C대학교 임상연구심사위원회(Institutional Review Board [IRB])의 승인을 받았다(승인번호:

MC16QISI0056). 연구 기준에 맞는 대상자에게 설문지를 배부하기 전에 검사의 목적, 결과의 용도 및 자발적인 참여과정, 설문 결과의 비밀보장, 철회가능, 불이익과 무해 등에 관해 성실하게 본 연구자가 설명하였으며, 연구의 목적을 이해하고 동의한 자에 한하여 본 연구자가 직접 자료를 수집하였다.

#### 6. 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS 22.0과 AMOS 20.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 변수의 특성 및 행복감에 대한 주요 변수들의 차이검정은 기술통계로 분석하였으며, 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ , 구조방정식의 정규성을 검증하기 위해 왜도와 첨도를 검토하였다. 측정변수들 간의 상관관계 및 다중공선성은 Pearson's correlation coefficient로 확인하였다. 측정 모형의 적합도와 잠재변수의 신뢰도 및 타당도를 확인하기 위해 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis [CFA]) 실시하였다. 가설모형의 적합도 평가는  $\chi^2$ ,  $\chi^2/df$ , Goodness of Fit Index (GFI), Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Comparative Fit Index (CFI), Normed Fit Index (NFI), Tucker-Lewis Index (TLI)를 이용하였다. 직접효과, 간접효과 및 총 효과에 대한 효과의 유의성은 부트스트래핑(bootstrapping)으로 확인하였다.

### 연구 결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 33.2세였으며, 학력은 대학교 졸업이 70.8%이었고, 직업은 전업주부가 50.3%로 가장 많았다. 대상자가 지각하는 경제상태는 보통이다가 59.2%로 가장 많았으며, 종교가 있는 경우가 51.5%였다. 자녀 수는 1명 60.9%, 2명 35.6%, 3명 이상이 3.5%이었으며, 자녀양육을 도와주는 기관 또는 사람이 있는 경우는 79.7%였다. 자녀의 건강상태가 건강한 경우는 82.2%였으며, 본인의 건강상태는 48.0%가 건강하다고 하였고, 결혼생활에 만족하는 경우는 59.3%였다.

행복감은 경제상태가 여유롭다고 한 대상자가 부족하다고 한 대상자보다 높았으며( $p=.001$ ), 본인이 건강하다고 한 경우는 보통이나 건강하지 않다고 한 경우보다 높았고( $p<.001$ ). 결혼생활에 대한 만족도가 높은 경우에 높았다( $p<.001$ ) (Table 1).

#### 2. 측정변수의 서술적 통계 및 정규성 검증

행복감 평균 평점은 63.52점이었고, 양육스트레스 78.20점, 낙관성 16.51점, 우울 13.71점, 배우자 지지 53.18점으로 나타났다. 스트

Table 1. General Characteristics of the Subjects

(N=201)

Variable	Categories	n (%)	Happiness (M±SD)	F / t	p	Scheffé
Age (yr)	≤29	29 (14.5)	60.36±17.70	1.48	.229	
	30~39	164 (81.5)	63.84±14.53			
	≥40	8 (4.0)	70.37±12.28			
Educational level	High school	15 (7.4)	63.46±22.92	0.80	.453	
	College	143 (70.8)	62.72±13.85			
	Graduate school	43 (21.8)	65.99±15.65			
Job	Housewife	101 (50.3)	64.48±15.91	0.61	.609	
	Professional	57 (28.4)	62.61±13.37			
	Office work	22 (10.9)	61.10±14.03			
	Others	21 (10.4)	64.55±16.80			
Economic status	High	2 (1.0)	50.00±39.28	5.06	.001	a>b
	Middle high <sup>a</sup>	40 (19.9)	70.28±15.60			
	Middle	119 (59.2)	63.83±12.82			
	Middle low <sup>b</sup>	34 (16.9)	56.23±17.85			
	Low	6 (3.0)	56.48±9.13			
Religion	Yes	104 (51.5)	64.71±15.54	1.49	.223	
	No	97 (48.5)	62.10±14.54			
Number of children	1	122 (60.9)	63.13±15.34	0.26	.775	
	2	72 (35.6)	63.73±14.78			
	≥3	7 (3.5)	67.20±12.77			
Childcare provider	Yes	160 (79.7)	62.94±14.93	1.04	.309	
	No	41 (20.3)	65.63±15.51			
Child's health status	Healthy	165 (82.2)	64.22±15.24	1.15	.318	
	Normal	34 (16.8)	60.35±13.69			
	Unhealthy	2 (1.0)	56.48±22.26			
Health status	Healthy <sup>a</sup>	97 (48.0)	67.87±13.71	9.16	<.001	a>b,c
	Normal <sup>b</sup>	91 (45.5)	59.97±15.17			
	Unhealthy <sup>c</sup>	13 (6.5)	55.41±15.09			
Marital satisfaction	Very satisfied <sup>a</sup>	24 (11.9)	75.54±12.22	17.99	<.001	a>b>c,d,e
	Satisfied <sup>b</sup>	119 (59.3)	65.98±13.12			
	Normal <sup>c</sup>	48 (23.8)	55.98±12.86			
	Dissatisfied <sup>d</sup>	7 (3.5)	43.39±11.89			
	Very dissatisfied <sup>e</sup>	3 (1.5)	35.19±19.51			

레스 대처방식에서 소망적사고 대처는 3.54점, 문제지향적 대처는 3.45점, 사회지지적 대처는 3.23점, 정서완화적 대처는 2.91점 순이었다. 정규성 검증에서 왜도(Skewness)는 .05 유의수준에서 절대값 1.97을 넘을 경우 정규성을 벗어나고, 첨도(Kurtosis)는 .01 유의수준에서 절대값 2.58을 넘을 경우 정규성을 벗어난다고 본다[28]. 본 연구에서 모든 측정변수들의 왜도 값의 범위는 -0.52~0.97, 첨도 값의 범위는 -0.07~1.04로 정규분포의 조건을 충족하였다(Table 2).

### 3. 가설모형의 적합도 검증

본 연구에서는 2단계 접근법으로 가설모형을 분석하였다. 1단계에서는 구성요인들의 타당도를 평가하기 위한 확인적 요인분석을 실시하였다. 2단계에서는 연구자가 설정한 연구모형에 대한 전체 적합도

Table 2. Descriptive Statistics of the Measured Variables (N=201)

Variables	M±SD	Range	Skewness	Kurtosis
Happiness	63.52±15.02	17~94	-0.48	-0.07
Parenting stress	78.20±17.06	39~127	0.51	0.26
Optimism	16.51±3.46	6~24	-0.44	0.09
Depression	13.71±8.75	0~47	0.97	1.04
Parenting alliance	53.18±9.97	20~70	-0.52	0.41
Problem-focused coping	3.45±0.54	2~5	-0.15	0.12
Social support-focused coping	3.23±0.62	2~5	-0.41	0.13
Emotion-focused coping	2.91±0.41	2~5	0.35	1.03
Hope-focused coping	3.54±0.43	2~5	-0.04	0.01

M=mean; SD=standard deviation.

와 경로 유의성 여부를 판단하였다[25].

#### 1) 측정변수의 확인적 요인분석

구성요인들의 타당도 분석을 위해 단일 측정변수를 가진 잠재변수를 제외한 양육스트레스, 배우자의 양육지지, 행복감을 다중지표로 해서 측정모형을 구성한 후 확인적 요인분석을 실시하였다.

각 개념에 대한 지표들의 집중타당성을 확인하기 위해서 요인부하량(Factor Loading)과 유의성(Critical Ratio [CR]), 평균분산추출(Average Variance Extracted [AVE]), 개념신뢰도(Construct Reliability)를 측정하였다. 모든 경로의 표준화된 요인부하량은 .50 이상(.60~.96)이었으며, CR값도 6.55~10.69 ( $CR > 1.965$ )로 유의하게 나타났다. AVE 값은 양육스트레스가 .64, 배우자의 양육지지가 .58, 행복감이 .51로 수용 가능한 신뢰도 수준인 .50 이상이었다. 각 변수의 개념신뢰도는 양육스트레스가 .77, 배우자의 양육지지가 .72, 행복감이 .75로서 일반적으로 수용 가능한 신뢰도 수준 .70이상에 부합하여 내적 일관성이 확보되었다. 측정모형의 잠재변인 간 상관관계의 값이 .80이상이면 동일한 개념을 측정하는 것을 의미하여 판별타당성이 떨어지는 것으로 본다. 본 연구에서 잠재변수들 간의 상관계수는 .01~.72 범위로 판별타당성이 확보되었다[25].

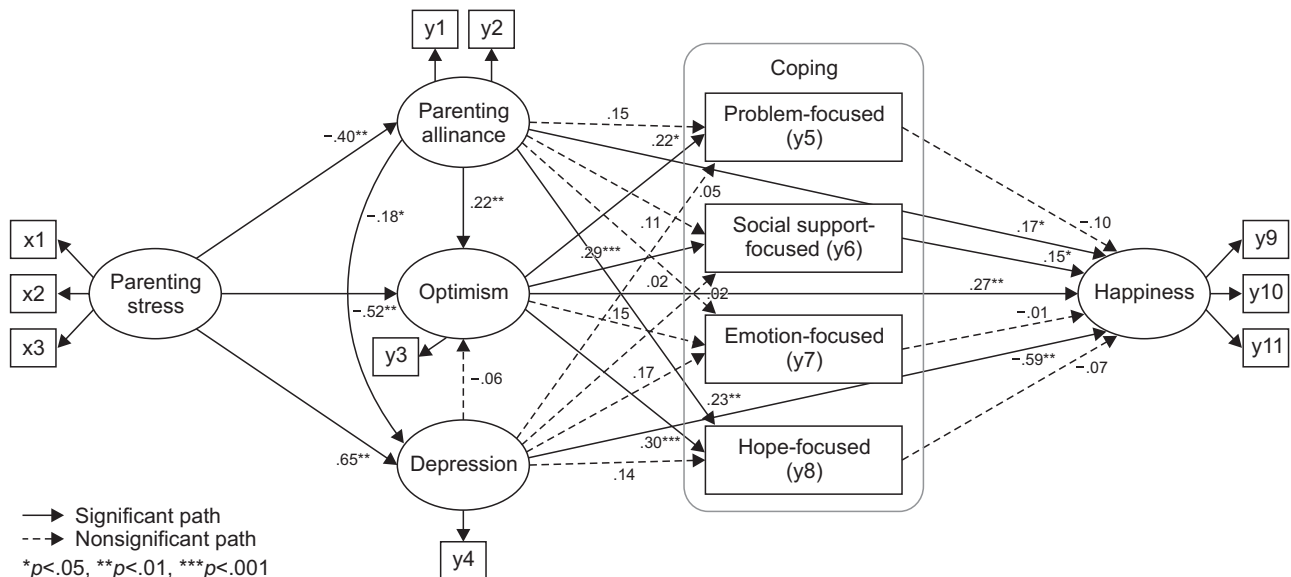
#### 2) 가설모형의 검정

본 연구 모형의 검정결과  $\chi^2=132.21$  ( $df=52, p<.001$ ),  $\chi^2/df=2.54$ ,

GFI=.92, CFI=.93, NFI=.90, TLI=.91, RMSEA=.09, SRMR=.05로 나타났다. RMSEA는 .08~.10 사이로 양호한 적합도를 보였고, 구조방정식 모형분석에서 기준으로 삼는 일반적인 평가기준들의 지표들과 비교할 때 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감 가설모형이 적합한 것으로 판단하였다[25].

#### 4. 가설모형의 검정 및 효과분석

모형을 분석한 결과, 총 25개의 경로 중 유의한 경로는 13개였고, 가설 모형의 경로도는 Figure 2와 같다. 양육스트레스는 배우자의 양육지지( $\beta=-.40, p=.004$ ), 우울감( $\beta=.65, p=.010$ ), 낙관성( $\beta=-.52, p=.004$ )에 직접적인 영향을 주었다. 배우자의 양육지지는 우울감( $\beta=-.18, p=.047$ )과 낙관성( $\beta=.22, p=.034$ ), 소망적사고 대처( $\beta=.23, p=.007$ )에 직접적인 영향을 주었고, 사회지지적 대처에는 간접효과( $\beta=.06, p=.014$ )와 총효과( $\beta=.17, p=.027$ )에 유의한 영향을 미쳤으며, 문제지향적 대처에는 총효과( $\beta=.19, p=.017$ )에 유의한 영향을 미쳤다. 낙관성은 정서완화적 대처를 제외한 문제지향적 대처( $\beta=.22, p=.024$ ), 사회지지적 대처( $\beta=.29, p=.009$ ), 소망적사고 대처( $\beta=.30, p=.010$ )에 직접적 영향을 주었다. 행복감에 직접적으로 영향을 주는 변수는 우울감( $\beta=-.59, p=.003$ ), 낙관성( $\beta=.27, p=.013$ ), 배우자의 양육지지( $\beta=.17, p=.002$ ), 사회지지적 대처( $\beta=.15, p=.004$ ) 순으로 나타났으나 문제지향적 대처와 정서완화적 대처, 소망적사고 대처는 행복감에 유의한 영향을 미치지 못하였다.



x1=Parental distress; x2=Parent-child dysfunctional interaction; x3=Difficult child; y1=Participation in parenting of a spouse; y2=Consensus with spouse; y3=Optimism; y4=Depression; y5=Problem-focused coping; y6=Social support-focused coping; y7=Emotion-focused coping; y8=Hope-focused coping; y9=Life satisfaction; y10=Positive emotion; y11=Negative emotion.

Figure 2. Path diagram of the modified model.

Table 3. Standardized Direct, Indirect, and Total Effects for the Modified Model

(N=201)

Endogenous variables	Exogenous variables	Direct effect ( $\rho$ )	Indirect effect ( $\rho$ )	Total effect ( $\rho$ )	SMC
Parenting alliance	Parenting stress	-.40 (.004)	-	-.40 (.004)	.16
Depression	Parenting stress	.65 (.010)	.07 (.023)	.73 (.003)	.56
	Parenting alliance	-.18 (.047)	-	-.18 (.047)	
Optimism	Parenting stress	-.52 (.004)	-.13 (.200)	-.65 (.003)	.47
	Parenting alliance	.22 (.034)	.08 (.478)	.23 (.026)	
	Depression	-.06 (.643)	-	-.06 (.643)	
Problem-focused coping	Parenting alliance	.15 (.053)	.04 (.065)	.19 (.017)	.08
	Optimism	.22 (.024)	-	.22 (.024)	
	Depression	.05 (.493)	-.01 (.497)	.04 (.587)	
Social support-focused coping	Parenting alliance	.11 (.176)	.06 (.014)	.17 (.027)	.12
	Optimism	.29 (.009)	-	.29 (.009)	
	Depression	.02 (.825)	-.02 (.541)	-.01 (.942)	
Emotion-focused coping	Parenting alliance	.02 (.876)	.01 (.832)	.03 (.811)	.02
	Optimism	.15 (.230)	-	.15 (.230)	
	Depression	.17 (.069)	-.01 (.423)	.16 (.066)	
Hope-focused coping	Parenting alliance	.23 (.007)	.04 (.106)	.27 (.004)	.15
	Optimism	.30 (.010)	-	.30 (.010)	
	Depression	.14 (.154)	-.02 (.598)	.12 (.222)	
Happiness	Parenting alliance	.17 (.002)	.16 (.033)	.33 (.002)	.78
	Problem-focused coping	-.10 (.082)	-	-.10 (.082)	
	Social support-focused coping	.15 (.004)	-	.15 (.004)	
	Emotion-focused coping	-.01 (.831)	-	-.01 (.831)	
	Hope-focused coping	-.07 (.345)	-	-.07 (.345)	
	Optimism	.27 (.013)	.01 (.999)	.28 (.016)	
	Depression	-.59 (.003)	-.03 (.467)	-.62 (.002)	

SMC=Squared Multiple Correlations.

배우자의 양육지지, 문제지향적 대처, 사회지지적 대처, 정서완화적 대처, 소망적사고 대처, 낙관성, 우울감이 행복감을 78.4% 설명하였다(Table 3).

## 논 의

본 연구는 Lazarus와 Folkman [6]의 스트레스-대처 적응모델과 선행연구를 바탕으로 영유아 자녀를 둔 어머니의 행복감에 영향을 주는 요인을 규명하고, 이를 토대로 행복감을 설명하는 가설적 모형을 구축하고 검증하기 위해 시도되었다.

영유아 자녀를 둔 어머니의 행복감은 본인이 지각한 경제상태가 여유롭다고 답한 경우, 본인의 건강상태를 건강하다고 답한 경우, 결혼에 매우 만족한다고 답한 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 높았다. 이는 월 수입이 높을수록 행복감이 높았고[13,16], 어머니가 주관적으로 건강하다고 느끼고 결혼만족도가 높을수록 행복감 수준이 높았다고 한 선행연구[35]와 일치하였다.

본 구조모형에서 영유아 자녀를 둔 어머니의 행복감에 대한 배우자의 양육지지, 대처방식, 낙관성, 우울감의 설명력은 78.4%로 높은

수준으로 나타났으며, 권장수준 이상의 모형 적합도를 보여 영유아 자녀를 둔 어머니의 행복감을 설명하고 예측하기에 적합한 모형으로 판단된다.

본 연구에서 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 가장 큰 영향을 주는 변수는 우울감으로 배우자의 양육지지와 양육스트레스에 직접적인 영향을 받았다. 이는 어머니의 우울수준이 높고 양육스트레스가 높을수록 어머니의 행복감이 낮았다고 한 연구[35]와 삶의 만족도와 우울이 부적 상관관계가 있었다고 한 연구[36]와 맥락을 같이 하였다. 인지이론 관점에서는 특정한 부정적 생활사건 자체가 우울감을 유발한다기 보다는 그 사건과 관련된 부정적 인지도식이 활성화되면서 우울해진다고 보는데[37], 이와 마찬가지로 양육스트레스를 지각한 어머니는 우울감이 클수록 스트레스 상황을 평가할 때 이를 해결 가능하고 도전 가능한 상황으로 인지하기 보다는 위협적이고 유해한 상황으로 인지하여 행복감이라는 적응적 결과에 부정적인 영향을 끼치게 된다고 생각해 볼 수 있다. 주 양육자의 심리적 특성은 스트레스 대처 전략의 기제로 작용할 수 있는데, 특히 우울은 어머니의 긍정적 정서를 예측하는 가장 중요한 요인으로[14], 우울이나 불안과 같은 부정적 심리요인은 대상자의 행복감에 부정



인 영향을 준다. 우울감이 높은 어머니는 방임적, 강압적 양육행동을 보이고[38], 자녀의 인지발달과 행동 문제에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있어[39] 어머니의 행복한 삶 뿐 아니라 자녀들의 건강한 양육을 위해 우울감 증제는 매우 중요한 과제라고 생각된다.

영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 두 번째로 크게 영향을 미치는 변수는 낙관성으로 이는 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. Scheier 등[19]은 미래에 대해 어떠한 기대감을 가지고 있는가에 따라 개인의 행동이 달라지기 때문에 낙관성은 중요한 긍정 심리적인 요인이 될 수 있다고 하였다. 우울감과 반대로 낙관성은 대상자가 가지고 있는 성격 강점으로 양육스트레스를 인지하고 평가하여 대처방안을 모색할 때 보다 긍정적이고 건설적인 방향으로 나아가게 해주는 심리적 자원이 된다고 할 수 있겠다. 낙관성은 행복 플로리시 연구에 따르면 낙관성과 같은 성격 강점은 약점으로 인한 시련을 극복하고, 자아실현에 기여하며 의욕과 열정을 느끼도록 하는 동기 부여가 되어 삶을 보다 행복한 상태로 이끄는 데 기여한다고 하였다[18]. 낙관성이 높은 사람은 그렇지 못한 사람들에 비해 스트레스 상황에 효율적으로 대처하고 보다 나은 건강을 유지하였으며, 낙관성은 행복이나 삶의 만족과 강한 상관성을 보여주어[21] 본 연구결과와 일치한다. 본 연구에서 배우자의 양육지지는 낙관성에 긍정적 영향을 주었고 양육스트레스는 낙관성에 부정적 영향을 준 반면에 우울감은 낙관성에 영향을 주지 못하였는데, 이는 우울감과 같은 부정 정서를 경험하고 있더라도 긍정적 시각과 태도를 가지고 있다면 삶에 대한 긍정적 평가가 가능하다는 선행연구의 결과와 맥락을 같이 한다[40]. 부정적 정서와 긍정적 정서는 삶의 만족도에 상대적으로 독립적인 영향력을 갖고 있으므로[41] 우울의 역기능적 측면에 초점을 둔 중재 외에도 긍정심리학적 관점의 중재가 많은 도움이 될 수 있을 것이라고 생각한다.

또한 본 연구에서 낙관성은 정서완화적 대처를 제외한 문제지향적 대처와 사회지지적 대처, 소망적사고 대처를 매개로 행복감을 증진시키는 간접효과도 있었다. 낙관성과 적응 사이의 매개변인을 찾는 선행연구들에서는 낙관성이 우울과 스트레스의 수준을 낮추고 삶의 질과 신체적 건강을 증진시킬 수 있는 것이 문제를 부인하거나 회피하는 부정적 대처를 사용하기보다는 능동적으로 문제를 해결하거나 현실을 긍정적으로 재해석하는 적응적 대처를 사용하기 때문이라고 보았다[24]. 다수의 선행연구들은 일반적으로 대처방식을 적극적 대처(문제중심)와 소극적 대처(정서중심)로 나누어 문제지향적이고 사회 지지적인 적극적 대처는 정서완화와 소망을 추구하는 소극적 대처보다 효율적이고 건설적인 대처방식이라고 보고하고 있다[7]. 하지만 본 연구에서는 낙관성이 적극적 대처에 해당되는 문제지향적 대처와 사회지지적 대처뿐만 아니라 소극적 대처로 분류되는 소망적

사고 대처에도 유의한 긍정적인 효과를 나타냈다. 이는 소망적사고 대처가 미래에 대한 희망적 기대와 소망을 담고 있는 경향이 있어 자신의 행동이 바람직한 결과를 가져올 것이라고 긍정적 기대를 갖는 낙관성과 같은 맥락으로 정(+)적인 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 개인은 다양한 대처방식 중에서 상황에 따라 자신에게 맞는 방식을 사용하게 되는데, 스트레스 사건을 통제 가능한 것으로 평가할 때는 문제중심 대처를 선택하고 통제 불가능하다고 평가할 때는 정서중심 대처를 선택하기 쉽다. 스트레스 상황에서 하나의 대처방식에만 의존하기보다 여러 방식을 동시에 사용할 수 있으므로[42] 특정한 대처방식을 기능적, 역기능적 방식으로 나눌 수는 없다고 판단된다.

영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 세 번째로 영향을 주는 변수는 배우자의 양육지지로 배우자의 양육지지가 증가할수록 행복감이 증가하며, 이는 우울감과 낙관성을 매개하여 행복감에 간접적으로도 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 현대사회는 핵가족화로 인해 가족 구성원의 핵심관계로 부부의 중요성이 대두되고 있으며 어머니가 부부특성을 얼마나 긍정적으로 느끼는 가는 어머니의 심리적 특성에 많은 영향을 미치게 된다[43]. 영유아기 자녀를 둔 어머니들이 배우자 없이 자녀와 함께 있는 상황에서는 평균보다 낮은 행복감을 느꼈지만 자녀와 배우자가 함께 있는 순간에는 매우 높은 행복감을 느꼈다는 연구결과에 따르면 자녀 돌봄에 대한 부담과 책임이 큰 이시기에 배우자와 함께 아이를 돌보며 느끼는 즐겁고 행복한 정서적 경험이 영유아기 자녀를 둔 어머니의 삶의 질에 긍정적이고 중요한 조건임을 시사한다[15]. 어머니의 행복감과 배우자의 양육지지에 관한 선행연구들이 아직 부족하여 직접 비교하기는 무리가 있으나 남편의 지지는 어머니의 우울이나 불안 등의 기분장애를 감소시키며, 지지적 상호작용이 없는 경우 우울이나 불안이 증가하였다는 결과[44]와 남편의 양육참여가 어머니의 결혼만족도와 부부갈등에 긍정적인 영향을 준다는 결과[45]도 본 연구와 맥락을 같이 한다. 따라서 어머니의 우울감을 줄이고 낙관성과 행복감을 높이기 위한 방안으로 배우자의 양육협력 및 지지는 무엇보다 중요하며 배우자의 양육참여에 대한 인식개선을 위한 부모교육과 양육참여를 장려하는 사회적 지원제도가 필요할 것으로 생각된다. 따라서 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감 증진 간호중재나 프로그램 등을 적용할 때 낙관성과 같은 성격 강점은 강화하고 우울감 등의 성격 취약성 등은 최소화할 수 있는 긍정심리 프로그램의 적용이 스트레스에 보다 적응적으로 대처하여 행복감에 도달할 수 있는 방안이 될 수 있으리라고 판단된다.

본 연구에서 보다 세부적인 대처결과를 확인하기 위해 대처방식을 4가지로 분류하여 각각 확인한 결과 사회지지적 대처가 행복감에 영향을 주는 네 번째 요인으로 나타났다. 이는 Lazarus와 Folk-

man [6]의 스트레스-대처-적응 모형에서 사회지지적 대처를 강조하는 부분과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 스트레스-대처-적응모형에서 사회지지적 대처는 스트레스를 지각한 상황에서 이를 극복하기 위해 개인이 추구하여 획득한 자원으로 부정적서의 예방과 치료 모두에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또한 완충가설(Buffering hypothesis)에서는 타인으로부터의 사회적 지지가 개인의 생활 사건에 대한 평가과정에 영향을 주어 스트레스의 부정적 영향을 완충시키고 적응에 도움을 준다고 하였으며 우울 등의 정신건강 문제를 예방하거나 완화하는 데 중요한 역할을 한다고 하였다[46]. 사회적 지원이 어머니의 자기 효능감에 가장 큰 영향을 미치는 변인이라는 결과[47]도 본 연구의 결과를 지지하는 것으로 생각된다. 따라서 양육으로 인한 사회적 고립감을 해소하며 육아경험을 공유할 수 있는 자조모임을 통해 그 안에서 관련 정보 교환 및 정서적 지지를 얻고 더 나아가 아이돌봄 서비스 등 사회정책적 지원 등에 대한 정보 제공으로 보다 많은 어머니들이 원하는 서비스를 받을 수 있도록 하는 것이 도움이 되리라 생각된다. 또한 양육스트레스는 배우자의 양육지지와 어머니의 우울감, 낙관성을 매개로 행복감에 영향을 미치고 있는 것으로 확인되었다. 어머니의 양육스트레스가 높아질수록 우울감이 높아지며[3] 이는 어머니의 정신건강뿐 아니라 자녀와의 상호작용과 긍정적 양육행동을 방해하게 되어 영유아의 적응적 발달에 지대한 영향을 주게 된다[48]. 이러한 양육스트레스는 양육 과정에서 발생하는 반복적이고 일상적인 것으로 쉽게 변하지 않는 특성이 있는 것으로 보고되고 있다[49]. Lenzenweger [50]는 행복을 위해 처해진 상황과 환경을 변화시키는 것 보다는 자발적인 통제 가능한 긍정적 태도와 시각, 성격 강점 등을 개발하고 사용하는 것이 효과적인 방법이라고 하였다. 선행 연구에서 행복감이 높은 어머니들은 자신의 행복감을 향상하기 위해 스스로 노력하며 강점을 개발하고 스트레스 상황에서도 긍정적 정서를 바탕으로 자녀와의 상호작용에 집중한다고 하여 본 연구와 맥락을 같이 한다[9,10,18]. 따라서 어머니의 행복감을 높이기 위해 직접적으로 양육스트레스 수준을 낮추려는 접근보다는 양육경험을 보다 긍정적으로 인식할 수 있는 강점을 개발하여 양육활동의 가치와 의미를 찾고 양육이 부담과 압박이 아닌 만족감과 즐거움, 자기 성장의 기쁨을 느낄 수 있는 행복한 경험임을 깨닫는 일이 무엇보다 중요할 것이다.

본 연구의 제한점은 스트레스 대처-적응모형이 스트레스를 인지하고 평가한 후 대처방식을 활용하여 적응 혹은 부적응 상태에 도달하는 과정을 전제하고 있음에도 불구하고 연구환경의 제약 및 타당도 확보를 위해 각 과정에 시차를 두기 어려워 모든 변수들을 동시에 조사하였기에 이론에 근거하여 구성된 변수들의 관계 측정 및 결과 해석에 제한이 따른다. 이와 함께 본 연구에서 스트레스 대처방식 측정도구의 하위영역별 신뢰도가 다소 낮아 대처방식의 개념을

보다 정확히 측정하여 분석할 수 있는 도구의 활용 및 개발이 필요하다고 생각된다.

또한 본 연구는 편의표집방법을 사용하여 선행연구의 일반적 특성과 비교하였을 때 연령, 직업, 경제수준 등은 비슷한 수준이나 학력수준은 높았다. 이는 젊은 여성들이 고학력화되는 현실을 반영하는 자료로 해석될 수 있으나 일반화하기에는 무리가 있을 것으로 생각된다. 추후 연구에서는 모집단을 대표할 수 있는 표본을 선정하고, 결과에 영향을 줄 수 있는 외생변수를 통제하는 것이 필요하다고 생각한다.

본 연구는 스트레스-대처-적응모형을 적용하고 긍정심리학적 관점에 의거하여 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 영향을 미치는 요인들을 포괄적이고 체계적으로 규명하였다는 점에서 의의가 있다. 영유아 자녀를 둔 어머니의 행복감에 관한 선행연구에서는 사회인구학적 요인, 심리내적 요인, 관계적 요인들의 분절되고 단편적인 영향력을 확인한 반면 본 연구는 이러한 다차원적인 요인들이 대처와 적응이라는 개념 하에 행복감에 미치는 영향정도를 다각적으로 확인하여 대상자의 삶의 질 향상에 기여하는 근거로 활용가능할 것이다. 또한 본 연구의 결과는 대상자의 행복 및 자녀와 가족 구성원들의 삶의 질 향상을 위해 심리적 강점 강화, 우울감 조기발견 및 중재, 스트레스 상황에 대한 적응적 대처방법 교육 등 보다 구체적인 간호의 기초자료를 제공할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 더 나아가 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감 증진을 위한 노력은 기존의 인구학·경제학적 접근의 저출산 극복 대책의 한계점을 보완해 줄 수 있는 새로운 접근법이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 결과를 기반으로 영유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 긍정심리 프로그램에 기반한 행복한 자아찾기, 스트레스 관리 교육, 배우자와 함께하는 양육 및 양육 활동에 의미 찾기, 육아경험을 공유하는 자조모임 구성 등이 포함된 '행복한 나, 행복한 엄마되기' 프로그램을 개발하여 양육자 더 나아가 아동들의 행복감과 정신건강에 미치는 효과를 확인할 수 있는 중재연구를 제안한다. 또한 스트레스와 대처, 적응에 관련된 요인 뿐만 아니라 어머니들의 행복감과 삶의 질 향상에 영향을 줄 수 있는 개인적, 가족, 사회 환경적 특성 등에 대한 복합적인 인과관계를 고려한 가설적 모형을 구축하고 이를 확인하는 연구를 제안한다.

## 결론

본 연구는 영유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 스트레스, 지지체계, 성격 강점 및 성격 취약성, 대처방식 등이 행복감에 미치는 효과를 파악하고 예측모형을 검증하기 위해 시도되었다.

연구결과 어머니의 행복감에 영향을 미치는 요인은 우울감, 낙관

성, 배우자의 양육지지, 사회지지적 대처의 순으로 나타났다. 양육스트레스는 배우자의 양육지지, 우울감, 낙관성에 직접적인 영향을 주었으며, 낙관성은 문제지향적 대처, 사회지지적 대처, 소망적사고 대처에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이상의 결과를 볼 때 배우자의 양육지지를 높이고 낙관성과 같은 성격 강점을 강화시키며 사회지지적 대처를 적극적으로 사용한다면 양육스트레스를 겪고 있는 어머니의 행복감 향상에 도움이 될 것이다. 본 연구의 결과는 영유아기 자녀를 둔 어머니의 행복감에 이르는 경로를 파악했을 뿐만 아니라 추후 중재개발의 이론적 기틀을 마련하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 이들의 행복감에 영향을 미치는 것으로 확인된 요인들을 고려한 반복연구를 제언하고 더 나아가 지역사회와 연계하여 대상자의 요구에 맞는 효과적이고 적용가능한 중재 방안이 마련되기를 기대한다.

## CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

## REFERENCES

1. Park GJ, Kim YJ, Seo MW, Yoon MJ, Lee JS, Cho KO. Parent education (for parents of infants and toddlers). Paju: Yangseowon; 2012. p. 1-356.
2. Seginer R, Vermulst A, Gerris J. Bringing up adolescent children: A longitudinal study of parents' child-rearing stress. *International Journal of Behavioral Development*. 2002;26(5):410-422. <https://doi.org/10.1080/01650250143000355>
3. Kim K. A study on work-family balance and happiness level of dual career families [dissertation]. Seoul: Sookmyung Women's University; 2018. p. 1-101.
4. Yeon EM, Choi H, Yoon HO. The longitudinal relationship among the emotional temperament of infant, father's parenting engagement, and mother's parenting stress using autoregressive cross-lagged model. *Korean Journal of Early Childhood Education*. 2015;35(3):171-195. <https://doi.org/10.18023/kjece.2015.35.3.008>
5. Crnic KA, Gaze C, Hoffman C. Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*. 2005;14(2):117-132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>
6. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York (NY): Springer; 1984. p. 1-436.
7. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004;55:745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
8. Suh E, Koo J. A concise measure of subjective well-being(CO-MOSWB): Scale development and validation. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 2011;25(1):95-113. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2011.25.1.006>
9. Kim DR, Kim JW. Study of the correlation between the happiness of young children and that of their parents. *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*. 2008;13(6):311-333.
10. Kim MJ, Kim J. The correlation between the mothers' happiness and preschoolers' attachment stability, and peer competence. *Journal of Early Childhood Education & Educare Administration*. 2010;14(2):5-28.
11. Kim YM, Kim JW. The correlation between the mothers' happiness and infants' social-emotional behaviors. *Journal of Children's Literature and Education*. 2011;12(1):285-302.
12. Chung K, Kim MJ, Ha ES. The relationships between maternal happiness, parenting efficacy and ego-resiliency of young children. *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*. 2012;17(1):73-97.
13. Chung K, Park S, Yoo M, Choi E. The variables related to maternal happiness for mothers of young children, school-aged children, and adolescents: A child's age, the numbers of children, and maternal perceptions of the conditions of happiness. *Korean Journal of Child Studies*. 2013;34(4):105-123. <https://doi.org/10.5723/KJCS.2013.34.4.105>
14. Chung KS, Choi ES. The effects of mothers' demographic, psychological, and relational factors on the happiness of mothers with young children. *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*. 2012;17(5):143-163.
15. Han GH, Chang MN. A study of daily happiness of married women with young children using the day reconstruction method. *Korean Journal of Family Welfare*. 2011;16(4):5-27.
16. Koo J, Suh E. Happiness in Korea: Who is happy and when? *Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 2011;25(2):143-166. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2011.25.2.008>
17. Park JY, Chang JY. The impact of optimism of parents of children with disabilities on life satisfaction: The mediating effects of positive perception of parenting children and coping behavior. *Korean Journal of Special Education*. 2014;49(3):121-144. <https://doi.org/10.15861/kjse.2014.49.3.121>
18. Kim SH, Hwang HI. A study on perceptions by mothers with young children about flourishing. *Early Childhood Education Research & Review*. 2015;19(3):219-242.
19. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994;67(6):1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
20. Chang EC, Maydeu-Olivares A, D'Zurilla TJ. Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to

- positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 1997;23(3):433-440. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(97\)00040-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(97)00040-8)
21. Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010;30(7):879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
  22. Ok KH, Chun HY. Maternal parenting stress of infants from different income groups: The relative importance of father involvement, the marital relationship, and meanings of parenthood. *Korean Journal of Child Studies*. 2012;33(1):205-221. <https://doi.org/10.5723/KJCS.2012.33.1.205>
  23. Seo MJ, Choi ES. The effects of maternal depression on maternal parenting stress among mothers with young children: A focus on the moderating effects of mother's and father's perceived fatherly involvement in child rearing. *Early Childhood Education Research & Review*. 2016;20(5):575-594.
  24. Brissette I, Scheier MF, Carver CS. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;82(1):102-111. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.102>
  25. Woo JP. The concept and understanding of structural equation modeling with AMOS 4.0-20.0. Seoul: Hannarae; 2012. p. 160-176, 361-370.
  26. Abidin R. Parenting stress index. 3rd ed. Odessa (FL): Psychological Assessment Resources; 1995. p. 64-87.
  27. Lee KS, Chung KM, Park JA, Kim HJ. Reliability and validity study for the Korean version of Parenting Stress Index Short Form (K-PSI-SF). *The Korean Journal of Woman Psychology*. 2008;13(3):363-377. <https://doi.org/10.18205/kpa.2008.13.3.007>
  28. Abidin RR, Brunner JF. Development of a parenting alliance inventory. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1995;24(1):31-40. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401\\_4](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401_4)
  29. Shin SJ, Chung MJ. Effects of stress, social support and efficacy on mothers' parenting behaviors. *Korean Journal of Child Studies*. 1998;19(1):27-42.
  30. Kim JM, Lim HS, Heo SH. A validation study of the Korean version of the parenting sense of competence and the parenting alliance inventory. *The Korean Journal of Developmental Psychology*. 2014;27(2):1-21.
  31. Radloff LS. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. 1977;1(3):385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
  32. Chon KK, Choi SJ, Yang BC. Integrated adaptation of CES - D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*. 2001;6(1):59-76.
  33. Kim JH, Lee JH. Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression: A focus on freshmen's stress experiences. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 1988;1(1):25-45.
  34. Son YM. The relationship between perceived parental communication styles and perceived emotional competence and coping strategies [master's thesis]. Seoul: Korea University; 2009. p. 1-79.
  35. Kim JI. Study of the relationship between the child's feeling of happiness, mother's feeling of happiness, parenting behaviors, and the elements of familial environment. *Korea Journal of Child Care and Education*. 2018;109:53-77.
  36. Lim N, Lee H, Suh E. Review of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) findings in Korea. *Korean Journal of Psychology*. 2010;29(1):21-47.
  37. Clark DA, Beck AT, Alford BA. Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression. New York (NY): John Wiley & Sons; 1999. p. 76-112.
  38. Goodman SH, Brand SR. Infants of depressed mothers: Vulnerabilities, risk factors, and protective factors and protective factors for the later development of psychopathology. In: Zeanah CH, editor. *Handbook of Infant Mental Health*. 3rd ed. New York: The Guilford Press; 2009. p. 153-170.
  39. Murray L, Halligan S, Cooper PJ. Effects of postnatal depression on mother-infant interactions and child development. In: Bremner G, Wachs T, editors. *The Wiley-Blackwell Handbook of Infant Development*. 2nd ed. Oxford: Wiley-Blackwell; 2010. p. 192-220.
  40. Kim SY, Min JA, Chae JH. Relationship between life satisfaction and variables of demographic and psychological positive factors in patients with depression. *Journal of Korean Society for Depressive and Bipolar Disorders*. 2013;11(3):161-169.
  41. Bastian B, Kuppens P, De Roover K, Diener E. Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*. 2014;14(4):639-645. <https://doi.org/10.1037/a0036466>
  42. Choi H. Stress coping pattern and psychological adjustment in college student. *Korean Journal of Psychology: General*. 2013;32(1):1-21.
  43. Lim HJ, Choi HJ, Lee D. An examination of variables of birth's psychological characteristics, couple's characteristics, and mother's psychological characteristics influencing on mother's parenting style. *Early Childhood Education Research & Review*. 2012;16(3):93-116.
  44. Dehle C, Larsen D, Landers JE. Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy*. 2001;29(4):307-324. <https://doi.org/10.1080/01926180126500>
  45. Seo SW, Lee DK. The effects of mother's marital satisfaction, couple conflict and infants' emotional temperament on mother's parenting stress. *Korean Journal of Early Childhood Education*. 2013;33(5):279-298. <https://doi.org/10.18023/kjece.2013.33.5.012>
  46. Raffaelli M, Andrade FCD, Wiley AR, Sanchez-Armass O,



- Edwards LL, Aradillas-Garcia C. Stress, social support, and depression: A test of the stress-buffering hypothesis in a Mexican sample. *Journal of Research on Adolescence*. 2013;23(2):283-289. <https://doi.org/10.1111/jora.12006>
47. Yi JS, Choi YH. The effect of parenting stress and social support on the parenting efficacy of mothers. *Korean Journal of Play Therapy*. 2010;13(1):19-32.
48. Kim SR, Choi HJ, Jeong KH, Lee YL. The effect of mothers' parenting stress on children's social and emotional behaviors according to fathers' participation in child care: A structural equation modeling analysis. *Early Childhood Education Research & Review*. 2012;16(1):551-575.
49. Steeger CM, Gondoli DM, Morrissey RA. Maternal avoidant coping mediates the effect of parenting stress on depressive symptoms during early adolescence. *Journal of Child and Family Studies*. 2013;22(7):952-961. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9657-2>
50. Lenzenweger MF. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *The American Journal of Psychiatry*. 2004;161(5):936-937. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>