

발달장애자녀 양육경험이 중년기 어머니의 우울증에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과와 자기이해의 조절효과

이금자*

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 박사과정

변상해**

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수

국 문 요 약

대부분의 발달장애를 돌보는 어머니의 양육경험 속에는 스트레스로 인한 부정적 정서 및 우울증을 포함하지만, 어떤 어머니들은 장애자녀로 인해 가족 및 사회적 친화력을 높이고 긍정적인 정서경험을 통해 자신 및 가족의 삶의 질을 향상시켜 나간다. 본 연구는 발달장애를 돌보는 중년기 어머니들의 양육경험과 우울증의 상관관계에 있어 어머니의 자기자비와 중년기의 신체 및 심리적 특성에 대한 자기이해가 어떠한 영향을 미치는가에 대해 탐색하고자 한다. 연구수행에 필요한 자료 수집을 서울, 경기를 포함한 전국에 사는 발달장애 중년기 어머니 700명을 대상으로 하며, 자료는 SPSS PC+ Ver 28을 활용하여 빈도분석과 주요 변수에 대한 기술통계를 실시하고, 변인 간 상관관계, 회귀분석을 실행한다. 본 연구의 의의는 발달장애인 자녀를 돌보는 어머니의 양육 스트레스를 줄이고 건강한 가족회복을 위해 어머니의 자존감을 향상시킬 수 있는 자기자비의 역할과 중년기에 대한 자기이해를 강화하도록 도울 수 있는 장애인 가족지원 정책 및 사회 서비스 개발에 기여하고자 한다.

핵심어: 발달장애, 중년기 여성, 자기자비, 자기이해

1. 서론

최근 코로나바이러스감염증-19 확산과 이로 인한 서비스 제공기관 운영중단 사태는 발달장애인 어머니의 밤낮 쉴 틈 없는 돌봄부담을 가중시켰고, 우울과 같은 심리적 어려움은 극단적인 결과로 이어지는 사례들이 종종 나타나고 있다. 선행연구 결과를 살펴보면, 발달장애인 돌봄가족원의 주관적 돌봄부담은 이들의 우울에 정적 영향을 미치고, 더 나아가 자살생각까지 이어짐이 밝혀진 바 있다(이민경, 2019; 부경희 외, 2021) 실제로 박수경 외(2018b)의 연구에 따르면, 어머니들 중 약 15%가 우울 위험군에 속하는 수치를 나타냄으로 발달장애인 자녀 어머니의 우울 문제의 심각성이 나타났다.

Herman(2012)은 장애자녀는 부모에게 심각하고 강렬한 정서를 유발하며 현실감을 흐트러뜨리고 정서적 고통을 야기할 수 있으며, 그중에서도 발달장애는 대부분 아동에

서 발현된 장애가 성인기에도 완화되지 않고 평생 지속됨으로써 부모 등 가족에게 지워지는 부담이 특히 무거운 장애라고 하였다. 장애자녀 양육경험 속에는 사람들에 대한 회피와 심리적 갈등, 인생을 패배했다는 인식과 함께 의욕상실을 경험하고 타인에게 부정적인 시각, 편견을 경험하는 것으로 나타났다. 생애주기 전반에 대해 나타나 삶의 모든 과정이 위기의 순간이 되며 삶을 뒤흔들고 부정적 심리적 결과를 유발하여 매우 높은 수준의 스트레스를 만들어 내는 사건으로 경험된다고 한다(박수경 외, 2018a; 윤명숙·박은아, 2011).

특히, 발달장애 청년들은 일상생활 능력 부족이나 적응 행동결핍으로 인해 자립이 어렵고, 문화 또는 여가생활이나 취업 및 사회참여 기회의 부재로 사회적으로 고립되어(박수경 외, 2018; 손성화 외, 2016) 삶에 대한 준비나 선택의 기회를 갖지 못하는 경우가 많아서 이시기 중년기 어머니는 성인이 된 자녀를 독립시키는데 한계를 느껴 심리

* 주저자, 서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 박사과정, remnant516@naver.com

** 교신저자, 서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수, 9252279@hanmail.net

적 무력감을 경험하고, 나이가 들수록 우울과 무망감(無望感)과 같은 정신건강상의 문제가 더욱 악화될 수 있다(김고은, 2011). 자신이 죽거나 기타 사유로 발달장애 청년기 자녀를 더 이상 돌보지 못하는 상황이 올 것에 대한 두려움과 공포를 느끼기도 한다(박애선, 2018).

심리적 건강성에 어려움을 겪는 발달장애 부모들에 대한 연구가 많이 보고 되고 있지만, 모든 발달장애 자녀의 부모들이 양육과정에서 부적응적인 것만은 아니며, 일부의 부모들은 높은 수준의 적응을 경험하기도 한다(Hastings & Taunt, 2002; Songer & Irvin, 1991). 어떤 발달장애 부모는 발달장애 자녀로 인하여 오히려 가족들의 응집력과 결속력이 강화되고 자녀를 통해 주변의 어려운 상황에 놓인 사람들을 돌아보고 가족 간의 친밀감이 향상되고, 자신의 삶에 적극적으로 임하기도 한다.

본 연구는 발달장애 자녀를 양육하는 어머니의 돌봄 스트레스로 인한 우울증을 줄이기 위해 자기자비와 지금 현재 어머니의 중년기 생애주기에 대한 올바른 자기이해를 통한 알아차림의 상관관계를 탐색하고, 현재 발달장애인 당사자 중심의 서비스 정책에서 가족의 정서적 지원과 관련한 정책들이 만들어지도록 도움이 되고자 한다.

II. 연구 배경

2.1. 발달장애 청년기 특성

유아기 발달장애 진단은 보통 3세를 전후하여 이루어진다. 특이한 신체적 특징이 없고, 사회성과 언어발달, 놀이 유형을 통해 ‘다름’을 인식하기 시작한다. 문제는 오랜 시간 많은 투자를 했음에도 불구하고, 성인기에 접어들어 발달장애 자녀들의 인지, 사회성, 언어, 행동 등의 변화는 아주 작든지, 기대에 못 미쳐서 대부분의 부모들은 미래에 대한 좌절을 경험한다.

발달장애 청년들의 신체적 특성을 살펴보면 자신이 가진 장애로 인해 외부 활동이 제한되어 운동기능, 체력 및 신체활동 수준 약화로 건강문제를 유발할 가능성이 높고, 이러한 건강상의 문제는 일상생활의 기술이나 인지·사회적 기능 저하로 이어져 전반적 삶의 질이 낮아질 수 있다(Sherrill, 2004). 발달장애 청년들은 발달장애 뿐 아니라 고혈압, 심혈관 질환, 청력 손상의 문제, 뇌질환, 갑상선 이상, 내분비계 장애 등과 같은 신체적 질환을 동반하는 경우가 많으며, 감각 손상, 뇌성마비, 간질 혹은 정서장애와 같은 중복장애를 보이는 경우도 많다(이소라·백은희, 2010).

발달장애 청년들은 지적발달 수준이 낮기 때문에 의사소통의 제한으로 비장애 또래들과 교류에서 소외를 경험하고, 공격성, 과잉행동 등으로 인하여 사회적으로 소외 경험(이은영, 2010), 불안이나 우울 등 부정적인 심리적 경험을 더 많이 하고, 자신의 정체성을 찾는 과정에서 부인, 분노, 우울, 절망감 등 다양한 심리적 어려움(정선아, 2015), 사회적 고립으로 인한 상호작용의 어려움과 무능감, 낮은 자존감으로 나타난다.

발달장애 청년들의 가장 큰 어려움은 도전적 행동 유형으로 자해 행동, 강박행동, 특이한 식습관, 감각기능의 민감성, 타해행동, 감정조절의 어려움, 반복적으로 질문하기 등이 계속적으로 보여진다(김미옥 외, 2020; 임혜경·황순영, 2018).

사회적 특성은 일상생활의 대처능력이 약하고, 지속적인 교육과 장기간의 훈련, 반복 학습이 필요함에도 불구하고 서비스 제한으로 인해 많은 어려움이 보여지며(박승희 외, 2012), 이로 인해 사회적으로 가장 고립도가 높고, 가장 낮은 사회참여율을 보이며(김성희 외, 2015), 청소년기까지 제공되던 교육 서비스와 지지체계가 감소되어 많은 어려움을 경험(김성태, 2016)하면서, 결국 학교를 졸업한 이후 정보 접근성의 제한으로 청년기 발달과업을 수행하는데 어려움이 많아진다. 이로 인해, 성인임에도 불구하고, 발달장애 자녀를 돌보는데 양육자의 신체적, 정서적 소진이 급격하게 이루어지게 된다.

2.2. 발달장애 어머니의 양육경험

발달장애 청년을 돌보는 어머니는 생애주기에 있어 중년기와 노년기에 이른다. 이시기는 노년기를 준비해야 하는 발달과업을 수행하며 살아가야 하는데, 중년기 부모에게 발달장애 자녀가 있음으로 인해 과업의 수행이 어려워진다. 즉, 자녀의 독립을 준비해야 하는 시기에 장애 자녀의 돌봄은 평생 지속된다. 발달장애인은 성인이 된 후에도 80% 가까이 부모와 살고 있어 부모의 돌보는 역할이 70년 이상 지속되기도 한다(Taggart et al., 2018).

특히 자녀의 미래에 대한 불안은 중년기 어머니의 우울한 감정에 주요한 영향을 미친다. 노화를 겪기 시작하는 중년기 어머니는 자신이 돌봐줄 수 없는 상황에 닥치게 되면 자녀의 미래에 대한 걱정으로 큰 스트레스를 받는다(Pryce et al., 2017; Taggart et al., 2018). 미래에 대한 계획이 준비되지 않으면 가족 전체에 지속적인 불안의 원천이 되고, 발달장애 자녀가 위기상황에 직면할 수 있기 때문에 노년기를 준비하는 중년기 어머니에게는 정서적인 위협의

핵심 요인이다(Heller & Arnold, 2010).

중년기에 접어든 여성이 호르몬의 변화로 우울증 위험이 가중되는 것에 더하여, 이 시기 발달장애 자녀 돌봄과 관련하여, 과거를 성찰하면서 좋은 부모로서의 역할에 대한 회의감과 지금까지 애쓰고 노력했으나 큰 변화가 없는 장애자녀를 보며 어머니로서의 효능감이 떨어지고, 위축감을 갖게 되어 이러한 부정적 정서가 우울감으로 이어진다(김미예·박동영, 2009). 발달장애 청년기 자녀를 둔 어머니는 다양한 상황에서 심리적·신체적 압박과 스트레스를 경험하지만 이를 극복할 수 있는 사회적 지원과 대처능력의 감소로 어려움이 가중되어 만성적인 우울감을 경험한다(김고은, 2010).

또한, 발달장애 청년을 돌보는 어머니들의 심리적 특성으로 무기력감을 들 수 있는데, 장기간의 교육투자와 재훈련을 했음에도 기대한 만큼의 진전을 보이지 않는 것에 좌절과 절망, 학습된 무력감과 같은 부정적 정서를 보이며, 신체 노화로 인한 체력저하와 경제력 상실, 자원 감소 등의 어려움에 직면하여 청년 장애자녀를 돌보아야 하는 현실에서 심리적 무력감을 느낀다(이원남·김경신, 2014). 특히 중·노년기를 지나는 어머니는 체력의 한계와 건강악화로 무력감을 경험할 가능성이 높다.

2.3. 중년기 여성

여성의 중년기는 신체, 심리, 사회적으로 다양한 변화를 경험하며 삶의 전환점을 맞이하는데, 자신이 중년기를 어떻게 인식하고 알아차림을 하고 있는가는 자신의 삶에 대한 의미를 부여하는 성찰의 시기로서 중요할 수 있다. 중년기 여성들은 Erikson(1963)과 Levinson(1978)은 40세~60세를 중년기로 보았으며, 중년기 관련 국내연구에서 중년기는 손정아 외(2019)는 40세~59세, 정옥분(2019)은 40세~64세까지를 중년기로 보았다.

우리나라 중년기 여성의 우울에 관한 실태를 살펴보면 건강보험심사평가원(2018) 자료에 따르면 우울증을 겪는 국내 여성은 45만여명으로 남성보다 2배 이상 많았으며, 우울증 진료 환자 중 36.9%가 40-50대의 중년기 여성인 것으로 나타났다(건강보험심사평가원, 2015). 이 시기 우울은 삶의 의미와 매우 관계가 높으며 우울한 사람일수록 삶의 의미 정도가 낮으므로(Steger 외, 2006), 이들에 대한 사회적 관심이 지속적으로 높아져야 한다.

중년기 여성의 신체적 특성은 폐경과 관련한 신체·생물학적 노화(정옥분, 2019)로 전반적 신체 기능의 쇠퇴로 활력 및 지구력과 신체 근력이 감소되고, 여성 호르몬인 에스트

로겐 분비의 감소로 월경주기가 불규칙하며, 몸이 화끈거리고 땀, 두근거림 등이 나타나며, 피로, 두통 등과 더불어 심장질환과 골다공증이 나타난다(김성훈, 2020).

중년기 심리적 특성은 변화와 자기실현을 위한 도전, 생산성 대 침체기 경험으로 설명된다. 중년기 여성들은 폐경으로 인한 호르몬 감소로 우울과 불안, 피로감, 심한 건망증, 불면증 등이 증가하며, 그동안 밖으로 향하였던 에너지가 내적으로 향하게 되고, 자신의 삶을 정신적인 가치에 따라 통합해 나가려고 한다(서순희, 2018). 중년 우울증은 일반적인 우울증과 다르다고 설명하는데, 특히 중년기 여성의 우울은 여성이 자신의 내면의 가치를 이루지 못하고 외부적 가치를 추구하며 많은 에너지를 소비하게 되어 결국 삶이 무기력하고 절망상태에 빠지게 되어 우울이 발생한다고 한다(박철안, 2016).

사회적 관점에서 중년기는 사회와 직업생활에서의 난관 극복, 대인관계와 사회경제적 지위 등에 있어서 하강과 은퇴 감지 시기이다. 따라서, 이 시기는 심리·정서적으로는 부모 역할 축소와 부부간 정서적 교류의 감소로 인해 소외감과 상실감을 경험하기도 하지만, 다른 한편으로는 부모 역할에서 벗어나 자유로움을 경험할 수 있으며, 새로운 것에 에너지를 쏟고 새로운 활동을 추구하면서 역할을 확장하는 특징을 보이기도 한다(모상현, 2014; 이옥재 외, 2015). 그동안 발달장애 자녀를 돌보느라 자신의 삶과 신체적 변화에 대해 관심이 적었다 할지라도, 중년기의 변화는 누구에게나 비슷하게 맞이하게 된다. 사회적 관계맺기의 한계로 중년기에 대한 정보가 부족한 어머니들은 자신들에게 갑자기 다가오는 심리적인 변화들에 무척 당황하고, 부정적 감정들이 오히려 가중될 수도 있음에 주의할 두어야 할 것이다.

2.4. 중년기 여성과 자기자비

발달장애 청년기 자녀를 돌보는 어머니가 장애자녀를 보다 긍정적으로 인식하고 자녀를 있는 그대로 수용할 경우 발달장애자녀 양육에 따른 스트레스는 감소할 수 있기 때문에, 발달장애 청년기 자녀에 대한 인식의 변화와 긍정적 경험은 중요한 의미가 있다. 자기자비(self-compassion)는 자신에 대한 이상적인 기준을 필요로 하지 않으며, 다른 사람의 평가에 좌지우지 되지 않아, 판단에 근거한 가치개념에 비해서 더 생산적이고 효과적인 행동을 할 수 있게 한다고 보았다(왕인순·조옥경, 2011). 이러한 자기자비는 반추 및 사고 억제 등의 경험적 회피 경향성을 낮춤으로써 결과적으로 우울 및 불안 증상을 감소시킨다. 자기자비의

매개역할에 대한 연구와 자애명상과 자비명상의 효과검증 연구(조현주 외, 2010)에서 긍정적인 정서를 경험할 수 있도록 도와주는 자비요소를 포함한 중재법들이 정신적 문제로 고통받고 있는 이들에게 효과적임을 보여주었다.

중년기 발달장애 어머니들은 오랜 기다림 끝에 이루어진 발달장애 청년기 자녀의 작은 변화에 감동하고 기뻐하며 그동안 자신의 노고를 인정받는 순간으로 경험하고, 자녀 양육에 보람을 느낀다(김경희 외, 2016). 발달장애 청년기 자녀를 돌보는 어머니가 경험하는 긍정적 정서는 심리적 스트레스에 대한 완충(buffer) 기능을 수행하여, 어머니들이 스트레스 상황에서도 긍정적인 의미를 발견하도록 돕는다.

발달장애 청년기 자녀를 돌보는 어머니가 보이는 또 다른 긍정적 특성은 장애자녀와 함께하며 살아온 과정을 통한 어머니 자신의 성숙, 내적 성장이다. 어머니들은 장애 자녀와 함께 세상과 현실에서 수없이 부딪히며 자신의 한계를 이해하게 되고, 자기 성찰을 통해 가치관이나 습관, 행동방식이 변화된다(이현미, 2019). 발달장애 청년기 자녀를 돌보는 어머니는 무더질 만큼 견뎌야 했던 수많은 고통 속에서 자신에게 주어진 고통의 의미를 찾으며 삶의 우선순위가 달라지고, 내적인 것을 추구하는 삶을 살아간다(여형남·김영경, 2018). 이들은 발달장애 청년 자녀를 키우면서 자신의 자녀만 아니라 연약한 이웃을 돌아보고, 낮아지고 겸손해지며 작은 것에 감사하고 세상을 폭넓게 바라볼 수 있는 눈과 마음을 가지게 된다(김도희, 2019).

발달장애를 돌보는 어머니들의 삶이 얼마나 힘들고 에너지가 드는지는 누구나 인정한다. 하지만, 가장 중요한 것은 어머니 자신이 얼마나 자신을 돌보고 인정해주고 위로하는 것이 부정적 정서를 극복해 나가는데 중요한 역할을 할 것이라고 본다.

2.5. 중년기 여성과 자기이해

중년기 여성들이 새롭게 자신의 인생을 살아가기 위해 진정한 자기이해가 바탕이 되어야 할 것이다. 자기이해(self-understanding)은 ‘있는 그대로의 자기됨을 정확하게 이해하는 것’으로 자신의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 모두 포함한다(김영애, 2005; 이형득, 2002). 최근 중년기 중요성을 인식하고 중년기 여성에 대한 연구가 꾸준히 진행되고 있다(박태경, 2019; 조연수, 2016; 조진희, 2018; 지원중, 2018; 최규하, 2019).

발달장애 자녀를 돌보는 어머니가 중년기에 이르면 자연스럽게 자신과 삶을 성찰하게 될 것이다. 자신의 신체적 심리적 변화들이 대부분의 사람이 경험하는 인생의 과정

으로서 이해하는 것, 즉 자녀가 장애를 가지고 있어서 자신에게만 경험되는 것이 아니라는 것을 인식할 수 있어야 한다. 나를 ‘알아차림’ 함으로써 내면화된 감정, 생각 등의 심리적인 문체에 대한 통찰 뿐 아니라 자신을 둘러싼 환경의 모든 문제에 대해 이해하고 수용하는 것이 ‘자기이해’이다.

사회활동 관점에서 볼 때, 중년기는 다양한 인생의 경험과 지식, 지혜를 겸비할 수 있는 나이이며 자신의 삶 중 사회나 가정에서 필요한 위치에 있을 시기이면서, 위기와 갈등을 극복하기 위해 새로운 변화와 적응이 필요한 시기이다(심지현, 2017). 비록, 여전히 발달장애 자녀에게 많은 시간과 에너지가 투자되어야 하지만, 이시기 여성은 중년기의 일반적인 특성들을 공통적으로 공유하고 있으며, 인생을 성찰하고 미래를 준비하는 중요한 시기이다.

그러므로, 자신의 신체적, 심리적 변화들이 단지 오랜시간 장애자녀 돌봄으로 인한 소진의 문제로만 인식하고 좌절감에 의한 부정적 정서만을 인식하는 것은 심리적 위기에 대한 올바른 인식이라고 볼 수 없을 것이다. 자신을 있는 그대로 이해하고 수용하게 되면 타인을 이해하게 되고 자존감이 높아지며, 대인관계도 좋아진다. .

III. 연구방법

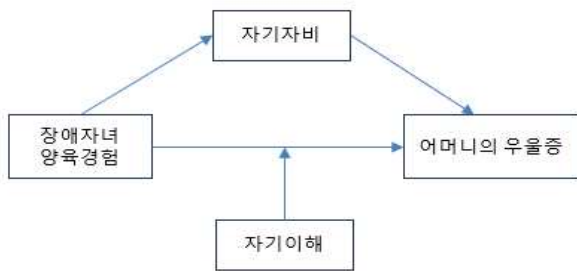
3.1. 가설설정 및 연구모형

선행연구들을 살펴보면 발달장애 자녀를 오랫동안 양육해온 어머니들은 발달장애자녀를 천년이 될 때까지 돌보면서 자신이 젊은 시절 가졌던 꿈과 기대가 모두 사라지고, 심지어 자기 자신을 다 잃어버린 것 같은 허무함을 느끼고 있었다. 장애진단을 받은 자녀를 어떻게 해서든지 회복시키려는 의지로 지금껏 달려온 어머니들은 쌓여왔던 스트레스로 인해 정신적, 육체적으로 소진되었고, 번아웃 증후군(Burnout Syndrome)으로 우울과 자살 충동을 느꼈다. 이들은 겉으로는 씩씩한 모습으로 웃으며 살아왔으나 속은 찌어지고 텅 비어버린 것 같은 지금의 모습에 말할 수 없는 공허함을 경험하고 있었다(김경림, 2021).

발달장애와 가족간의 연구들은 대부분 고통, 어려움, 사회적 지지의 부족, 고립 등등의 주제로 이루어져왔다. 하지만, 환경의 변화가 나의 의지와 무관하며, 이러한 상황들을 완전히 변화시키거나 제거할 수 없다면, 시간을 과거로 돌려서 모든 것을 일어나지 않은 것으로 만들 수 없다면, 그러한 경험들과 내적 언어들에 대해 회피하거나, 부정적 틀을 만들어 내는 것이 아니라, 오히려 그것에 대해

자비를 베풀수 있어야 하며, 현재 내가 서 있는 곳을 자세히 이해하고 수용할 수 있는 자기이해가 중요하다고 본다.

본 연구는 발달장애자녀가 청년기에 이르기까지의 양육과 돌봄의 경험이 어머니의 우울증에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 자기자비의 내면적 심리 성향을 가지고 있는 어머니들의 현재와 미래에 대한 적응을 탐색해보고자 한다. 특히, 현재 자신이 직면하고 있는 중년기 특성에 대한 올바른 이해의 정도가 어머니의 우울증에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 연구해 보고자 하며, 이와 관련한 연구모형은 <그림 1>과 같이 구성하였다.



<그림 1> 연구모형

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1: 발달장애자녀의 양육경험은 중년기 어머니의 우울증에 영향을 미칠 것이다

가설 2: 발달장애자녀의 양육경험은 중년기 어머니의 자기자비에 영향을 미칠 것이다.

가설 3: 자기자비는 발달장애 청년 자녀를 양육하는 어머니의 우울증에 영향을 미칠 것이다.

가설 4: 발달장애 청년 자녀를 양육하는 중년기 어머니의 자기이해는 어머니의 우울증에 영향을 미칠 것이다.

3.2. 연구대상 및 분석

본 연구는 중년기 여성의 발달장애 자녀 양육경험이 우울증에 미치는 영향을 분석하는 것으로 어머니의 자기자비의 매개효과와 중년기 발달과업을 수행과 관련한 자기이해의 조절효과를 탐색하기 위한 연구이다. 연구수행에 필요한 자료 수집을 서울, 경기도를 포함한 전국에 사는 발달장애 청년을 양육하는 어머니에게 700부를 배포하여 회

수된 설문지를 분석에 활용할 예정이다.

수집된 자료는 SPSS PC+ Ver 28을 활용하여 인구통계학적 분석을 위해 빈도분석과 주요변수에 대한 기술통계를 실시할 것이고, 변인 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 할 것이다. 장애자녀 양육경험과 우울증과의 관계에서 자기자비의 매개효과, 장애자녀 양육경험과 우울증과의 관계에서 자기이해의 조절효과를 검증하기 위하여 회귀분석을 할 것이다.

참고문헌

건강보험심사평가원(2018). 연령대별 많이 나타나는 정신건강 질환은?. 건강보험심사 평가원 보도자료.

김고은(2010). 성인 지적장애인을 돌보는 노년기 어머니의 평생 계획 수립. *한국사회 복지조사연구*, 28(1), 39-63.

김고은(2011). 성인지적장애인을 돌보는 노년기 어머니의 우울, 한국정신건강복지학회, *전신보건과 사회사업*, vol 38, 237-259.

김경림(2021). 성인발달장애 자녀를 둔 일하는 여성의 삶에 대한 내러티브연구, 조선대학교 박사학위논문.

김경희·김미옥·정민아(2016). 발달장애 자녀를 둔 어머니의 양육과 성정 경험에 관한 포토보이스 연구. *한국가족복지학*, 54(1), 263-296.

김도희(2019). 자폐스펙트럼장애 자녀를 둔 어머니의 삶에 대한 내러티브 탐구, 한양대학교 박사학위논문.

김미애·박동명(2009). 영유아 어머니의 양육 스트레스, 우울 및 언어적 학대, *아동간호학회지*, 375-382.

김미옥·김고은·김지혜(2020). 도전 행동을 보이는 최중증 발달장애인 자녀 부모의 돌봄 경험. *한국장애인 복지학*, 49(1), 119-146.

김성태(2016). 발달장애인 자립생활 지원을 위한 사정 도구 개발연구, 강남대학교 박사학위논문.

김성훈(2020). 폐경여성의 관리, 서울:기본의학.

모상현(2014). 생애주기별 서울시 여성의 정신건강 지원방안. 서울:사우시여성가족재단.

박수경·배종필·한세운·김소민(2018). 발달장애인 자녀 어머니의 양육부담이 우울에 미치는 영향: 탄력성의 조절효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회*, 18(12),579-594.

박수경·이성민·이정하·김소리(2018). 학령기 발달장애인 어머니의 양육 부담과 외상후 성장의 관계-가족이 경험하는 긍정적, 부정적 영향을 중심으로, *Crisisonmy*, 14(10), 19-39.

박승희·박현숙·박지연·이숙향(2012). 발달장애인의 성공적 성인기 전에 영향을 준 요소와 전환 지원방안에 관한 질적 연구. *특수교육학연구*, 47(2), 141-175.

박애선(2018). 어머니의 관점에서 본 발달장애자녀의 성인기 전환 경험에 관한 질적 사례연구, 대구대학교, *특수교육재활 과학연구*, 57(4),93-113.

박철안(2016). 중년기 우울증의 문제와 그 극복의 방안-칼 융의 이론을 중심으로. *신학과 실천*, 49, 533-554.

박태경(2019). 중년기 여성의 자기실현 증진을 위한 프로그램

- 개발 및 효과성 검증, 대구대학교 박사학위논문.
- 부경희·공현주·박성준(2021). 성인 발달장애 자녀를 돌보는 어머니의 돌봄부담과 삶의 질의 관계-우울의 매개효과와 조절효과를 중심으로. *발달장애연구*, 25(3), 249-271.
- 서순희(2018). 우울증을 경험한 중년여성들의 애착에 관한 내러티브 탐구. 대한신학대학원대학교 박사학위논문.
- 손성화·강영심·이연재(2016). 성인발달장애 자녀의 평생교육에 대한 어머니의 인식과 기대. *특수교육재활과학연구*, 55(3), 225-249.
- 심지현(2017). 중년 여성의 통합문학치료 경험에 관한 내러티브 연구. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 여형남·김영경(2018). 발달장애성인 자녀를 돌보는 어머니의 경험 과정. *질적연구*, 19(2), 77-89.
- 왕인순, 조옥경(2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. *한국심리치료학회지:건강*, 16(4), 675-690.
- 이민경(2019). 장애인가족 돌봄부담의 우울과 자살생각의 관계 연구-돌봄지원의 조절매개 효과를 중심으로. *한국장애인복지학*, 44(44), 121-148.
- 이소라·백은희(2010). 특수학교 지적장애 학생의 자기결정 능력 향상을 위한 프로그램 효과 연구. *발달장애연구*, 14(1), 107-123.
- 이옥재·이명신, 최정혜(2015). 한국의 중년여성과 남성. 경기도:서현사.
- 이원남·김경신(2014). 발달장애성인 자녀를 위한 부모의 평생계획 수립에 관한 연구. *한국가족관계학회지*, 19(1), 53-78.
- 이은영(2010). *성인지적장애 자녀를 둔 어머니의 양육 경험에 관한 생애사 연구*. 숭실대학교 박사학위논문.
- 이재환·김용준·이인순·이수경(2014). 장애인복지론. 고양:공동체.
- 이현미(2019). 성인기 이행과정의 발달장애 청소년 자녀를 둔 어머니의 경험에 관한 현상학적 연구. 한세대학교 박사학위논문.
- 이형득(2002). 집단상담. 서울: 중앙적성출판사.
- 임혜경·황순영(2018). 성인기 발달장애자녀 어머니가 경험하는 돌봄 부담감에 따른 가족지원 방안 탐색. *한국가족복지학*, 59(1), 81-112.
- 정선아(2015). 자폐스펙트럼장애 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스. 서울대학교 박사학위논문.
- 정옥분(2019). 발달심리학: 전 생애 인간발달. 서울:학지사.
- 조연수(2016). 도예작업을 활용한 점토치료 프로그램이 중년기 여성의 심리적 변화에 미치는 효과. 명지대학교 박사학위논문.
- 조진희(2018). 관계상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구. 한세대학교 박사학위논문.
- 지원중(2018). 중년기 여성의 자기이해를 정신역동적 집단미술 치료사례 연구. 성산효대학원대학교 박사학위논문.
- Accardo, P.J., & Whn, B. Y.(1996). Dictionary of developmental disabilities terminology. Baltimore, MD:paul H.brookes.
- Hawting, R. P., & Taunt, H. M.(2002). Positive perception in families of children with developmental disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 107(2), 116-127.
- Heller, T. & C. K. Arnold.(2010). Siblings of adults with developmental disabilities: Psychosocial outcomes, relationships, and future planning, *Journal of policy and practice in intellectual disabilities*, 7(1), 16-25.
- Herman, J. L.(2012). 트라우마. 최현정 역. 열린책들. (원서출판,1992).
- Greenberg, L.S., & Paiviw, S. C.(2008). 실리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가. 이홍표 역. 서울:학지사.
- Larson, E.(2010). Psychological well-being and meaning-making when caregiving for children with disabilities:Growth through difficult times or sinking inward. *Occupation, Participation and Health*, 30(2), 78-86.
- Levinson, D. J. & Darrow, C. N. & Klein, E. B. & Levinson, M. L. & Mckee, B.(1978). The seasons of men's life, New York:Knop
- Pryce, L., Tweed, A., Hilton, A., & H, M. Priest.(2017). Tolerating uncertainty:Perceptions of the future for ageing parent carers and their adult children with intellectual disabilities, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(1), 84-96.
- Sherrill, C.(2004). Addapted physical activity, revreation and sport, Massachusetts: McGraw-Hill.
- Singer, G. H.,& Irvin, L. K.(1991). Supporting families of persons with severe disabilities: Emerging findings, practices, and questions. In L.H. Meyer. C. A. Peck, L.Brown (Eds), Critical issues in the lives of people with severe disabilities (p.271-312). Paul H. Brookes Publishing Co.
- Steger, M. F., Frazier, P. , Oishi, S., & Kaler, M.(2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psuchology*, 53(1), 80-93.
- Taggart, L., Truesdale-Kennedy, M., Ryan, A., & r. McConkey(2018). Examining the support needs of ageing family carers in developing future plans for a relative with an intellectual disability, *Journal of Intellectual disabilities*, 16(3), 217-234.