

유아기 자녀를 둔 어머니의 비합리적 신념과 양육 스트레스와의 관계

이희영[†] · 시미희
(부경대학교)

Relationships between Irrational Beliefs and Parenting Stress of Mothers with Early Children

Hee-Yeong LEE[†] · Mi-Hee SI
(Pukyong National University)

Abstract

The purpose of this study was to investigate the influence of irrational beliefs on parenting stress of mothers with early children. For achieving this purpose, Irrational Belief Test and Parenting Stress Index were administered to 300 mothers with early children in Busan and data from 234 mothers were used for statistical analysis. Collected data were analyzed using Pearson correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis. The results of correlational analysis showed that irrational beliefs were positively related to parenting stress. Anxious over-concern factor was related to all parenting stress variables. The results of stepwise regression analysis revealed that 2~4 irrational beliefs significantly influenced parenting stress; sub-factors of parenting stress variable that irrational beliefs had the most effect on was competence factor. Based upon these results, it can be concluded that irrational belief is an important variable which predicts parenting stress of mothers with early children.

Key words : Irrational belief, Parenting stress, Mother with early children

I. 서론

자녀의 건강한 성장에 미치는 부모의 영향력은 매우 크다. 이러한 사실은 자녀양육과 관련된 수많은 연구를 통해 이미 밝혀진 바다. 이런 이유로 부모의 양육행동은 연구자들과 일반인들로부터 많은 관심을 받아왔다. 많은 부모들이 자신의 자녀를 잘 키우기 위해 여러 가지 방법으로 나름대로의 노력을 기울이고 있다. 이 세상에 부모 역할보다 더 중요한 역할은 아마 없을 것이다.

자녀양육은 부모에게 심리적 안정감을 주고 자신의 삶을 반성할 기회를 줄 뿐 아니라 자녀와의 상호작용을 통해 새로운 흥미와 관심을 갖게 하는 등의 긍정적인 측면이 있다. 하지만 자녀양육 또한 그것에 동반되는 책임과 부담 등으로 인해 스트레스로 작용하기도 한다(Crnic & Booth, 1991).

현대사회는 핵가족화와 맞벌이 가족의 증가로 인해 자녀양육이 과거에 비해 훨씬 힘들어진 반

[†] Corresponding author : 051-629-5495, hylee@pknu.ac.kr

면 자녀양육에 대한 부모의 책임은 증가하고 부모역할에 대한 요구 수준 또한 높아져 자녀양육으로 인해 그 어느 때보다도 많은 스트레스를 겪고 있다(박해미, 1994). 즉, 부모들은 자녀양육으로 인하여 시간적·공간적 제약을 받게 됨으로써 부모 개인 생활에 많은 어려움을 느끼게 되고, 개인적 성취나 욕구 충족을 위한 활동에 많은 제약을 받기도 한다(송승민·송진숙, 2007). 이처럼 양육 스트레스는 현대사회의 부모 역할에 중요한 도전이 되고 있다. 특히 어머니를 자녀양육의 주 책임자로 보는 관점이 지배적인 우리나라의 경우 양육 스트레스는 어머니에게 있어 더 큰 과제로 대두되고 있는 것이 현실이다(김기현, 2000).

양육 스트레스는 자녀 양육 과정에서 유발되는 스트레스로서 부모 역할 수행에 따른 어려움을 측정하는 지표이다(강희경, 1998). 과거에 수행된 양육 스트레스에 대한 연구들은 주로 이혼, 가족원의 죽음, 질병, 사고 등과 같은 주요 생활사건에 초점을 맞추었다(김정·이지현, 2005). 그러나 최근에 이르러서는 생활사건에 따른 양육 스트레스보다는 일상적 스트레스가 심리적 건강을 더욱 잘 예측해 준다는 견해(Crnic & Greenberg, 1990; Lazarus & Folkman, 1984)가 지지를 받고 있다. 이 견해에 의하면, 부모-자녀 관계의 특성상 가정생활에서 하루의 일과로서 반복해서 일어나는 일들이 부모에게 성가심과 짜증 등으로 나타나는 스트레스로 작용하는데, 일상적 스트레스 자체는 큰 영향력을 주지 못하더라도 이것이 누적되고 만성적으로 될 때에는 부모에게 스트레스의 근원으로 작용하여 부모에게나 부모-자녀 관계와 나아가서는 자녀의 발달에도 영향을 줄 수 있다는 것이다. 일상적 스트레스는 개인과 환경간의 일상적 상호작용의 결과로 경험하게 되는 스트레스로 부모의 끊임없는 보살핌을 필요로 하는 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스를 이해하는 데 특히 중요한 개념이다(Crnic & Greenberg, 1990).

양육 스트레스의 부정적 결과는 다양한 형태로

나타난다. 우선, 양육 스트레스는 어머니의 역기능적 양육행동을 유발시킨다(Abidin, 1992). 즉, 어머니가 양육 스트레스를 많이 경험하면 거부적이거나 권위주의적인 양육을 하게 되며(김명희, 1998; 박성연·전춘애·한세영, 1996; 신숙재, 1997), 그 결과로 자녀의 사회적 능력이 낮아지고(유우영·이숙, 1998; Abidin, 1992; Crnic & Greenberg, 1990), 자녀의 문제 행동이 증가한다(Dumas & Gibson, 1990). 양육 스트레스는 또한 일관성 없는 부모 훈육(Lempers, Clark-Lempers & Simons, 1989), 강압적인 부모-자녀간의 상호작용(Wahler, 1980), 아동학대(Howze & Kotch, 1984)를 유발시키는 원인으로 작용하기도 하는 것으로 보고되고 있다. 뿐만 아니라 양육 스트레스는 어머니의 정신건강에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(안지영·박성연, 2002; Wilner & Goldstein, 2001).

양육 스트레스가 부모 및 자녀에게 미치는 이러한 영향력에도 불구하고 1980년대에 이르러서야 부모의 양육 스트레스에 대한 연구가 관심을 끌기 시작했으며, 대부분의 연구는 부모의 양육 스트레스에 영향을 주는 변인을 밝히는 데 집중되었다. 양육 스트레스에 영향을 주는 변인은 다양하나 일반적으로 아동특성 변인, 부모특성 변인 및 상황특성 변인의 세 영역으로 구분해 볼 수 있는데(Abidin, 1990), 이 분야의 선행연구는 연령, 성별, 기질 등과 같은 아동특성 변인, 연령, 학력, 취업, 등의 부모특성 변인 그리고 경제적 여건, 사회적지지 기반, 취업에 대한 남편의 태도 등과 같은 상황 관련 변인이 양육 스트레스에 영향을 주는 변인임을 보여주고 있다(고성혜, 1994; 김기현, 2000; 박영아, 2005; 차삼숙·신유림, 2005; 하지영, 2004).

상기의 연구 결과는 양육 스트레스 현상을 이해하는 데 유용한 정보를 제공해 준다. 양육 스트레스를 연구하는 궁극적인 목적은 관련 연구를 통해 밝혀진 사실들에 기초하여 양육 스트레스 문제를 해결하거나 예방하는 것일 것이다. 이런

관점에서 보면 교육이나 상담과 같은 처치 전략을 통해 변화시킬 수 없는 아동이나 부모의 배경적 특성이나 사회 정책적 문제보다는 어머니의 심리적 특성에 대한 정보가 보다 더 실제적인 효용 가치를 지닌다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 이런 관점에서 어머니가 가지고 있는 신념과 이들이 경험하는 양육 스트레스와의 관련성을 살펴보고자 한다.

상담과 심리치료 분야의 대표적인 이론 중의 하나인 인지행동치료(Rational Emotive Behavioral Therapy: REBT)의 기본 이론에 의하면, 인간이 경험하는 우울이나 불안과 같은 정서적 결과는 그 개인이 가지고 있는 신념의 영향을 받는다고 한다. 즉 스트레스를 야기할 수 있는 상황에서 합리적 신념의 소유자는 적절한 정서를 경험하나 비합리적 신념의 소유자는 부적절한 정서를 보인다는 것이다. 이러한 가정은 수많은 연구를 통해 그 타당성이 입증된 바 있다(Ellis & Bernard, 2005 참조). 예를 들어, Taghavi 등(2006)은 정상 집단과 임상적 우울 집단 및 불안 집단을 비교하여 우울 집단과 불안 집단의 구성원들이 정상 집단의 구성원들보다 비합리적 신념 점수가 유의미하게 높다는 것을 발견했다. REBT 이론과 관련 경험적 연구에 기초해 볼 때 양육 스트레스는 어머니가 갖고 있는 신념에 의해 영향을 받을 것이라는 가정이 가능하다. 사실, 양육자의 신념이 양육 스트레스와 관련이 있을 것이라는 것은 오래 전에 지적된 바 있다. 즉, Abidin(1983)은 위에서 살펴본 양육 스트레스 관련 요인들 중 어머니 특성이 자녀 양육 스트레스에 가장 큰 영향력을 발휘하며, 특히 부모의 인지와 신념이 중요한 역할을 한다고 주장하였다. 그러나 현재까지 부모의 인지와 신념이 양육 스트레스에 미치는 영향을 검토한 연구는 찾아보기 어렵다.

이에 본 연구에서는 비합리적 신념이 양육 스트레스와 관련이 있는지 그리고 만약 관련이 있다면 양육 스트레스에 영향을 주는 비합리적 신념은 어떤 것인지에 대해 살펴보고자 한다. 본

연구의 결과는 양육 스트레스 감소를 위한 프로그램 개발에 유용한 정보를 제공해 줄 수 있으리라 기대된다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 유아를 둔 어머니의 양육 스트레스와 비합리적 신념은 어떤 관계가 있는가? 둘째, 유아를 둔 어머니의 양육 스트레스는 비합리적 신념에 의해 예언되어질 수 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 부산시 일대의 유치원과 어린이집에 다니고 있는 유아를 둔 어머니 300명을 대상으로 실시하였다. 총 300부의 설문을 기관에 배부하고 담임교사가 어린이에게 배부하여 가정으로 가지고 가게 한 뒤 어머니가 집에서 작성하여 다시 기관에 가져 온 것을 연구자가 직접 방문하여 회수하였다. 배부된 300부 중 275부를 회수하였고, 회수된 설문지 중 불성실하게 응답하였다고 판단되는 41부를 제외한 234부를 분석에 사용하였다. 연구 참여자의 특성은 <표 1>과 같다. 먼저 성별에서는 여아 자녀를 둔 응답자가 120명(51.3%)이었고, 남아 자녀를 둔 응답자가 113명(48.3%)이었다. 자녀수에서는 2명의 자녀를 둔 어머니가 174명(74.4%)으로 가장 많았고, 1명이 43명(18.4%), 3명이 17명(7.3%)이었다. 응답자의 연령분포를 살펴보면 36~40세가 117명(50.0%)으로 절반을 차지하고 있었고, 31~35세가 81명(34.6%), 41세 이상이 21명(9.0%), 26~30세가 15명(6.4%)이었다. 최종 학력을 살펴보면 대졸자가 90명(38.5%)으로 가장 많았고, 다음으로 대학교중퇴나 전문대졸 66명(28.2%), 고졸 73명(31.2%), 대학원이상 5명(2.1%)의 순서로 나타났다. 월평균 가계소득을 보면 251~300만원 이하가 53명(22.6%)으로 가장 많았고, 301~350만원 이하 16.7%, 201~250만원 이하 14.5%, 200만원이하 13.2%, 401~500만원 이하

12.4%의 순으로 나타났다. 가사 일은 본인이 직접 담당하는 경우가 209명(89.3%)으로 거의 대부분으로 차지하였다.

<표 1> 연구대상의 배경변인별 분포

| 배경변인 | 항목 | 빈도 | % |
|------------------|--------------------|-----|------|
| 자녀의 성별 | 남아 | 113 | 48.3 |
| | 여아 | 120 | 51.3 |
| | 무응답 | 1 | .4 |
| 자녀수 | 1명 | 43 | 18.4 |
| | 2명 | 174 | 74.4 |
| | 3명 | 17 | 7.3 |
| 연령 | 26~30세 | 15 | 6.4 |
| | 31~35세 | 81 | 34.6 |
| | 36~40세 | 117 | 50.0 |
| | 41세이상 | 21 | 9.0 |
| 최종학력 | 고졸 | 73 | 31.2 |
| | 대학교 중퇴나 전문대졸 | 66 | 28.2 |
| | 대학교졸 | 90 | 38.5 |
| | 대학원이상 | 5 | 2.1 |
| | | | |
| 가정의 월평균 소득 | 200만원 미만 | 31 | 13.2 |
| | 201~250만원 | 34 | 14.5 |
| | 251~300만원 | 53 | 22.6 |
| | 301~350만원 | 39 | 16.7 |
| | 351~400만원 | 24 | 10.3 |
| | 401~500만원 | 29 | 12.4 |
| | 501~600만원 | 10 | 4.3 |
| | 600만원이상 | 14 | 6.0 |
| 가사일 담당 | 본인 | 209 | 89.3 |
| | 형제자매 | 3 | 1.3 |
| | 시부모님 | 11 | 4.7 |
| | 친정부모님 | 8 | 3.4 |
| | 도우미 | 1 | .4 |
| | 기타 | 2 | .9 |
| | | | |

2. 측정 도구

가. 비합리적 신념검사(Irrational Belief Test : IBT)

어머니가 지니고 있는 비합리적 신념을 측정하기 위하여, Jones(1969)가 개발한 IBT(Irrational Belief Test)를 이정윤과 최정훈(1994)이 번역한

비합리적 신념검사를 사용하였다. 검사문항은 총 83문항이며 5단계 Likert형 척도에 따라 채점하도록 되어 있다. 이 검사는 인정의 욕구, 개인적 완벽성, 비난 경향성, 좌절적 반응경향, 정서적 무책임감, 과잉불안 염려, 문제회피, 의존성, 무력감, 완벽한 해결의 10개 하위 변인으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 비합리적 신념이 높다는 것을 의미한다. 본 연구의 참여자를 대상으로 하여 측정된 하위척도별 신뢰도 계수는 인정의 욕구(.60), 개인적 완벽성(.63), 비난 경향성(.55), 좌절적 반응경향(.69), 정서적 무책임감(.57), 과잉불안 염려(.68), 문제회피(.63), 의존성(.65), 무력감(.75), 완벽한 해결(.32)이었다. 신뢰도 분석 결과 비난경향성(.55), 정서적 무책임감(.57), 완벽한 해결(.32)은 신뢰도가 .60이하로 나타나 분석에서 제외하였다.

나. 양육 스트레스(Parenting Stress Index : PSI)

어머니의 양육스트레스는 Abidin(1990)이 개발한 PSI(Parenting Stress Index)를 이지민(1996)이 번안한 것을 사용하여 측정하였다. 어머니의 양육 스트레스는 총 36개 문항으로 측정되었으며, 유능성, 애착, 역할제한성, 우울, 배우자와의 관계, 사회적 고립, 건강의 7개 하위요인으로 구성되어 있다. 모든 문항은 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 본 연구의 참여자를 대상으로 하여 얻은 하위척도별 신뢰도 계수는 유능성(.75), 애착(.75), 역할제한성(.74), 우울(.64), 배우자와의 관계(.84), 사회적 고립(.86), 건강(.74)이었다.

3. 자료 처리

수집된 자료는 SPSSWIN(Ver. 12.0)을 활용하여 통계적 분석을 수행하였다. 연구문제에 따라 비합리적 신념이 양육 스트레스에 미치는 영향을 분석하기 위하여 두 하위변인군간에 적률상관계수를 산출하는 한편, 7개 양육 스트레스 각각의

하위변인을 독립변인으로 하고, 7개 비합리적 신념 하위변인 모두를 독립변인으로 하는 단계적 중다회귀분석을 수행하였다. 상관분석 및 중다회귀분석 결과 산출된 상관계수 및 β 계수의 유의성은 $\alpha = .05$ 의 수준에서 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 예비분석: 독립·종속변인에 대한 기술통계 및 상관분석

가. 어머니의 비합리적 신념과 양육스트레스에 대한 기술통계량

<표 2>는 독립변인으로 설정한 비합리적 신념과 종속변인으로 설정한 양육 스트레스에서 연구대상자들이 어느 정도의 평균과 변량을 지니고 있는지를 알아보기 위하여 두 변인 모두에 대한 하위변인별 기술통계량을 나타낸 것이다.

<표 2> 어머니의 비합리적 신념과 양육 스트레스 하위변인별 평균과 표준편차

| | 비합리적 신념 (독립 변인) | | | 양육 스트레스 (종속 변인) | | | |
|------------|--------------------|------|----------|--------------------|-----|----------|-----|
| | N | 평균 | 표준 편차 | N | 평균 | 표준 편차 | |
| 인정 욕구 | 234 | 3.42 | .49 | 유능성 | 234 | 3.15 | .57 |
| 완벽성 | 234 | 3.35 | .61 | 애착 | 234 | 2.37 | .80 |
| 좌절반 응경향 | 234 | 3.17 | .58 | 역할 제한성 | 234 | 3.48 | .66 |
| 과잉불 안염려 | 234 | 3.24 | .60 | 우울 | 234 | 2.99 | .66 |
| 문제 회피 | 234 | 2.85 | .55 | 배우자 관계 | 234 | 2.60 | .88 |
| 의존성 | 234 | 3.41 | .57 | 사회적 고립 | 234 | 2.28 | .81 |
| 무기력 | 234 | 2.92 | .68 | 건강 | 234 | 2.56 | .76 |

<표 2>를 보면, 먼저 독립변인인 7개의 비합리적 신념 하위변인 중 역할제한성 신념이 가장 높게 나타났으며(M=3.48), 그 다음으로 유능성 변

인이 3.15로 높게 나타났다. 나머지 5개 변인은 M=2.37 ~ 2.99로 평균보다 낮은 점수를 보여주었다. 종속변인인 양육 스트레스의 경우, 7개 하위변인 중 5개 하위변인에서 평균 이상의 점수를 나타내었는데 인정욕구(3.42)가 가장 높았으며 의존성(M=3.41)이 두 번째로 높은 점수를 보였다. 가장 낮은 점수를 보인 양육스트레스는 문제회피 변인으로 M=2.85이었다. 이러한 결과는 한편으로는 연구대상으로 선정된 어머니들이 어느 정도의 비합리적 신념 그리고 비교적 높은 양육 스트레스를 경험하고 있음을 보여주는 것이며, 또 다른 한편으로는 두 변인 간의 관계성을 탐색할 수 있을만한 적절한 점수 변량 폭을 지니고 있음을 나타내는 것이다.

나. 어머니의 비합리적 신념과 양육스트레스 간의 상관분석

<표 3>과 <표 4>는 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 파악하기 위해 앞서 독립변인(비합리적 신념) 및 종속변인(양육 스트레스) 척도의 각 하위변인 내에 높은 상관이 나타나지는 않는지를 알아보기 위하여 각 변인의 하위 변인 내 상호상관 분석을 수행한 결과이다.

<표 3> 비합리적 신념 하위변인간의 상호상관

| | 인정 욕구 | 완벽 성 | 좌절 반응 경향 | 과잉불 안 염려 | 문제 회피 | 의존 성 | 무기 력 |
|------------|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------|---------|
| 인정욕구 | 1.00 | | | | | | |
| 완벽성 | .57*** | 1.00 | | | | | |
| 좌절반 응경향 | .18** | .17* | 1.00 | | | | |
| 과잉불 안염려 | .20** | .30*** | -.26*** | 1.00 | | | |
| 문제회피 | -.09 | -.02 | -.10 | .04 | 1.00 | | |
| 의존성 | .28*** | .32*** | .14* | .23*** | .01 | 1.00 | |
| 무기력 | .01 | .00 | .04 | .14* | .00 | .12 | 1.00 |

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

<표 4> 양육 스트레스 하위변인간의 상호상관

| | 유능성 | 애착 | 역할제한성 | 우울 | 배우자관계 | 사회적고립 | 건강 |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 유능성 | 1.00 | | | | | | |
| 애착 | .47*** | 1.00 | | | | | |
| 역할제한성 | .38*** | .23*** | 1.00 | | | | |
| 우울 | .34*** | .20** | .29*** | 1.00 | | | |
| 배우자관계 | .23** | .23** | .37*** | .21** | 1.00 | | |
| 사회적고립 | .09 | .14* | .32*** | .14* | .50*** | 1.00 | |
| 건강 | .33*** | .33*** | .45*** | .25*** | .45*** | .38*** | 1.00 |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

먼저 <표 3>에서 독립변인인 비합리적 신념검사 하위척도의 상호상관을 살펴보면, 비록 인정욕구와 완벽성($r=.57$), 의존성과 완벽성($r=.32$) 등의 경우 어느 정도의 정적 상관을 나타내었으나, 전체적으로 높지 않은 상관을 나타내어 하위변인간 다중공선성(multicollinearity, 기준값 $r\approx .70$ 이상)의 위험은 없음을 보여주었다. 이는 <표 4>에서 알 수 있는 바와 같이, 종속변인인 양육스트레스 검사에서도 마찬가지로, 애착 스트레스와 유능성 스트레스($r=.47$), 사회적 고립과 배우자관계($r=.50$), 건강과 역할제한성($r=.45$) 등의 몇 개 요인에서는 어느 정도의 정적 상관계수의 크기를 보여주었으나, 전체적으로 하위변인 간에는 독립성이 적절히 유지되는 것으로 나타났다. 따라서 연구문제에 따라 비합리적 신념검사 하위요인들을 독립변인으로 하고, 양육 스트레스 하위요인 각각을 종속변인으로 하는 중다회귀분석 방법이 적절할 수 있을 것으로 판단되었다. 회귀분석에 앞서 비합리적 신념 하위변인과 양육 스트레스 하위변인간의 적률상관계수를 산출한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 비합리적 신념 하위변인과 양육 스트레스 하위변인간의 상관

| | 인정욕구 | 완벽성 | 좌절반응경향 | 과잉불안염려 | 문제회피성 | 의존성 | 무기력 |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 유능성 | .40*** | .30*** | .12 | .37*** | -.03 | .33*** | .08 |
| 애착 | .21** | .18** | .13 | .23*** | .15* | .17** | .08 |
| 역할제한성 | .14* | .13* | -.07 | .35*** | .01 | .29*** | .16* |
| 우울 | .19** | .27*** | -.07 | .30*** | .15* | .18** | .19** |
| 배우자관계 | .06 | .12 | -.01 | .25*** | .06 | .13* | .26*** |
| 사회적고립 | -.18** | -.14* | -.15* | .21** | .10 | .12 | .39*** |
| 건강 | .12 | .15* | -.12 | .34*** | .16* | .20** | .19** |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

<표 5>의 결과를 먼저 전체적으로 살펴보면, 평균적으로 4~5개의 비합리적 신념의 하위변인들이 양육 스트레스 7개변인 모두에 유의미한 정적 혹은 부적관계를 지니는 것으로 나타났다. 특히 과잉불안염려 요인은 7개 양육 스트레스 하위변인 모두와 유의미한 정적상관($r=.21\sim .37$)을 보이는 것으로 나타나 어머니들의 양육스트레스와 관련된 주요 변인임을 알 수 있다. 그리고 완벽성과 의존성은 6개, 인정욕구와 무기력은 5개 양육 스트레스 하위변인과 유의미한 정적상관을 보여 이들 신념 또한 어머니들의 양육스트레스와 관련이 높은 것으로 나타났다. 또한 상대적으로 볼 때 좌절반응경향 요인 및 의존성 요인은 양육 스트레스와 관계가 적거나 거의 없는 것으로 나타났다. 가장 관계가 높은 비합리적 신념 하위요인과 양육스트레스 하위요인은 인정욕구와 유능성 요인이었다.

2. 어머니의 비합리적 신념이 양육 스트레스에 미치는 영향

유아를 둔 어머니의 양육 스트레스를 예언해

줄 수 있는 비합리적 신념을 밝히기 위해 비합리적 신념(독립변인)의 하위변인간 및 양육 스트레스 하위변인간 상호상관이 낮아 구별되는 독립변인으로 볼 수 있다는 <표 3>, <표 4>의 결과에 기초하여, 7개 비합리적 신념 하위요인을 독립변인으로 하고 7개 양육 스트레스 하위변인 각

각을 종속변인으로 하는 단계별 중다회귀분석을 수행하였고 그 결과는 <표 6>과 같다. 모든 분석에서 독립변인들 간에는 VIF(분산팽창지수)가 10.00 이하로 나타나 단계별 중다회귀분석 수행이 타당한 것으로 나타났다.

<표 6> 비합리적 신념의 양육 스트레스에 대한 중다회귀분석 결과

| 종속변인 | 투입변인 | R | R ² | R ² 변화 | β | t |
|-------|--------|------|----------------|-------------------|------|---------|
| 유능성 | 인정욕구 | .400 | .160 | .160 | .400 | 6.63*** |
| | 과잉불안염려 | .495 | .245 | .085 | .298 | 5.10*** |
| | 의존성 | .527 | .278 | .033 | .192 | 3.24** |
| | 좌절반응경향 | .539 | .290 | .012 | .120 | 1.99* |
| 애착 | 과잉불안염려 | .226 | .051 | .051 | .226 | 3.53*** |
| | 좌절반응경향 | .297 | .088 | .037 | .199 | 3.06** |
| | 문제회피 | .338 | .114 | .026 | .162 | 2.60* |
| | 인정욕구 | .366 | .134 | .020 | .149 | 2.29* |
| 역할제한성 | 과잉불안염려 | .351 | .123 | .123 | .351 | 5.71*** |
| | 의존성 | .412 | .169 | .046 | .221 | 3.58*** |
| 우울 | 과잉불안염려 | .303 | .092 | .092 | .303 | 4.83*** |
| | 완벽성 | .357 | .127 | .036 | .198 | 3.07** |
| | 무기력 | .389 | .151 | .024 | .156 | 2.54* |
| | 문제회피 | .417 | .174 | .023 | .151 | 2.50* |
| 배우자관계 | 무기력 | .260 | .067 | .067 | .260 | 4.09*** |
| | 과잉불안염려 | .337 | .113 | .046 | .217 | 3.46** |
| 사회적고립 | 무기력 | .385 | .148 | .148 | .385 | 6.35*** |
| | 인정욕구 | .424 | .179 | .031 | .176 | 2.96** |
| | 과잉불안염려 | .465 | .217 | .037 | .199 | 3.30** |
| 건강 | 과잉불안염려 | .340 | .116 | .116 | .340 | 5.50*** |
| | 무기력 | .370 | .137 | .021 | .146 | 2.36* |
| | 문제회피 | .397 | .157 | .021 | .144 | 2.37* |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

이상의 중다회귀분석 결과에서 나타난 주요 특징을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 양육 스트레스 하위변인에 따라 2개~4개의 비합리적 신념 하위변인들이 유의미한 영향력을 지니고 있었다. 둘째, 비합리적 신념이 가장 높은 영향력을 보인 양육 스트레스 하위변인은 유능성 요인으로 4개의 비합리적 신념 하위요인들이 29.0%를 설명하였으며, 가장 낮은 영향력을 보인 스트레스 하위변인은 배우자 관

계 요인으로 2개의 비합리적 신념 하위요인들이 11.3%를 설명하였다. 셋째, 비합리적 신념 하위요인 중 과잉불안염려 요인은 양육 스트레스 7개 하위요인 중 4개 요인에서 가장 큰 영향력을 갖는 요인으로, 무기력 요인은 2개 요인에서 가장 큰 영향력을 갖는 요인으로 나타났다. 결과적으로 어머니의 비합리적 신념은 양육 스트레스를 예언하는 의미있는 변인으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 이들이 경험하는 양육 스트레스가 비합리적 신념과 관련이 있는지와 양육 스트레스를 예언해 줄 수 있는 구체적인 비합리적 신념을 밝혀 보고자 하였다.

통계적 분석 결과 양육 스트레스와 비합리적 신념간에는 유의미한 상관성이 있었다. 이러한 결과는 비합리적 신념이 부적응적 정서반응을 중재한다는 Ellis의 이론적 전제를 지지한다고 하겠다. 그러나 본 연구의 결과와는 달리 작업치료사를 대상으로 한 Tan(2004)의 연구에서는 비합리적 신념과 직무 스트레스간에 유의미한 상관성이 없는 것으로 나타났다. 본 연구는 양육 스트레스를 Tan(2004)의 연구는 직무 스트레스를 다루었기 때문에 두 연구를 직접적으로 비교하기는 어렵다. 하지만 본 연구와 선행연구의 결과에 기초해 볼 때 비합리적 신념이 스트레스에 미치는 영향은 스트레스 유형에 따라 다를 수 있을 것이라는 설명이 가능하다. 즉, 비합리적 신념은 양육 스트레스에는 영향을 미치나 직무 스트레스에는 영향력이 없을 수 있다는 것이다. 이에 대해서는 후속 연구를 통한 검증이 필요하다.

본 연구에 사용된 7가지 비합리적 신념과 양육 스트레스간의 관계를 구체적으로 살펴본 결과 관련되는 구체적인 양육스트레스의 하위 변인에는 차이가 있으나 7가지 비합리적 신념 모두가 양육 스트레스와 유의미한 상관을 보여 주었다. 이 중 과잉불안염려는 양육 스트레스의 모든 하위 변인과 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉, 양육 스트레스가 높은 어머니는 만약 위험하거나 두려운 일이 있을 때에는 그 일에 대해 항상 관심을 가지고 있었을 뿐만 아니라 그 일이 발생할 가능성을 늘 염두에 두고 있어야 한다고 생각하는 경향이 있었다.

여기서 한 가지 주목할 것은 양육 스트레스에

대한 비합리적 신념의 영향력과 가장 설명력이 높은 비합리적 신념이 양육 스트레스의 하위 변인에 따라 달리 나타났다는 것이다. 먼저 영향력의 측면에서 보면, 비합리적 신념은 유능성의 경우 29%의 영향력이 있었으나 배우자 관계의 경우는 그 영향력이 11%에 그쳤다. 다음으로 가장 영향력이 있는 신념의 경우도 양육 스트레스의 하위 변인에 따라 달리 나타났다. 예를 들어, 유능성의 경우에는 인정의 욕구가, 배우자와의 관계 및 사회적 고립에는 무기력이 애착, 역할제한성, 우울 및 건강에는 과잉불안염려가 가장 설명력이 높은 비합리적 신념이었다. 이러한 결과는 비합리적 신념과 교사소진과의 관련성을 검토한 이희영과 정민상(2007)의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 이들의 연구에서도 비합리적 신념은 교사소진의 하위 변인에 따라 영향력이 다르게 나타났으며 가장 설명력이 높은 변인 또한 다르게 나타났다. 본 연구 결과와 선행연구의 결과는 비합리적 신념이 양육 스트레스에 미치는 영향은 전체적으로 보기보다는 하위 영역별로 구분하여 볼 필요가 있다는 것을 보여준다.

본 연구를 통해 얻은 결과는 높은 양육 스트레스로 고통을 겪고 있는 유아기 자녀를 둔 어머니를 돕기 위한 상담이나 심리치료에 중요한 시사점을 제공해 주는 데 이를 살펴보면 아래와 같다.

첫째, 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스는 비합리적 신념과 관련이 있다는 본 연구의 결과는 양육 스트레스 문제를 가진 내담자를 상담하는 경우, 이들의 비합리적 신념을 다루는 것이 도움이 될 수 있다는 것을 시사해 준다. 양육 스트레스는 많은 요인에 의해 영향을 받지만 본 연구의 결과는 비합리적 신념이 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인임을 보여주고 있기 때문에 이에 대한 검토가 도움이 될 수 있음을 시사해 준다. 둘째, 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 구체적인 비합리적 신념은 양육 스트레스의 하위 변인

에 따라 차이가 있다는 본 연구의 결과는 높은 양육 스트레스를 경험하는 어머니에 대한 상담이나 심리치료에서 어떤 비합리적 신념이 중요하게 다루어져야 할지를 시사해 준다. 물론 상담이나 심리치료에서 다루어야 할 비합리적 신념은 개별적으로 결정되어야 하겠지만 일반적으로 양육 스트레스가 높은 어머니의 경우, 상담자는 사람이 가치 있으려면 모든 분야에서 철저하게 유능하고 성취적이어야 한다는 생각(인정의 욕구), 어떤 일이 무섭거나 위협하거나 혹은 그럴 가능성이 있으면, 그 일에 대해 항상 관심을 가지고 있어야 하며 또한 그 일이 발생할 가능성을 늘 염두에 두고 있어야 한다는 생각(과잉불안염려), 과거의 경험과 행동은 현재 행동의 가장 중요한 결정인자이며 사람은 과거의 영향을 근절시킬 수 없다는 생각을 수정하는 것을 목표로 하는 기법들이 유용할 것이라는 것을 시사해 준다고 하겠다.

이러한 유용한 시사점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점이 있기 때문에 본 연구의 결과 해석 시 이 점을 충분히 고려할 필요가 있다. 첫째, 본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니만을 피험자로 선정하였기 때문에, 표집의 대표성에 제한이 있어 본 연구에서 도출된 결과를 유아기가 아닌 다른 발달 단계에 있는 자녀를 둔 어머니에게 일반화 하기는 어렵다. 둘째, 비합리적 신념을 측정하는 검사 도구들 중에서 Jones(1969)의 비합리적 신념검사(IBM)를 사용하였고, 검사의 신뢰도가 전체적으로 낮게 나타났다. 셋째, 비합리적 신념이 양육스트레스에 미치는 영향은 연구대상자의 인구학적 변인(예, 자녀수, 연령대, 학력수준, 가계소득 등)에 의해 달리 나타날 수 있다. 후속 연구에서는 이들 인구학적 변인의 중재가능성을 검토해 볼 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 양육 스트레스 관련 선행연구에서 다루지 않았던 비합리적 신념을 다루었고 양육 스트레스에 영향을 줄 수 있는 구체적인 비합리적 신념을 밝혔

다는 점에서 그 의의가 있다 하겠다. 양육 스트레스에 대한 비합리적 신념의 영향력을 보다 종합적으로 이해하기 위해서는 유아기 이외의 다른 발달 단계에 있는 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 연구가 요청된다.

참고 문헌

- 강희경(1998). 3세 이상 자녀를 둔 전문 사무직 취업모의 양육 스트레스: 어머니의 역할관과 지원체계를 중심으로, 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 고성혜(1994). 어머니가 지각한 양육 스트레스에 관한 연구, 한국청소년연구 18, 21~37.
- 김기현(2000). 취업모의 양육 스트레스에 영향을 미치는 생태학적 변인 탐색, 한국생활과학회지 9(1), 71~84.
- 김명희(1998). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 관계망과 아동이 지각한 양육행동과의 관계, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정 · 이지현(2005). 어머니가 지각한 아버지의 양육 참여도와 어머니의 양육 스트레스간의 관계, 아동학회지 26(5), 250~254.
- 박성연 · 전춘애 · 한세영(1996). 아동과 어머니의 기질 및 어머니의 양육스트레스에 따른 양육 행동에 관한 연구, 대한가정학회지 34(4), 20, 3~215.
- 박영아(2005). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 변인, 영유아교육연구 8, 97~113.
- 박해미(1994). 자녀 양육 행동과 관련된 부모의 스트레스 분석, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송승민 · 송진숙(2007). 부부의 양육신념 및 역할 만족도와 양육스트레스에 대한 연구: 3~7세 자녀를 둔 부모를 중심으로, 한국생활과학회지 16(5), 933~944.
- 신숙재(1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육 행동에 미치는 영향, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 안지영 · 박성연(2002). 2~3세 자녀를 둔 어머니의 양육 신념, 효능감 및 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향, 대한가정학회지 40(1), 53~68.

- 유우영 · 이숙(1998). 유아의 사회적 적응과 관련 변인간의 인과관계: 양육스트레스원, 사회적 지지, 양육행동을 중심으로. *대한가정학회지* 36(10), 65~78.
- 이정운 · 최정훈(1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인, *한국 심리학회지: 상담 및 심리치료* 6(1), 21~47.
- 이지민(1996). 어머니가 지각한 아동의 양육문제가 양육 스트레스에 미치는 영향, *경북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이희영 · 정민상(2007). 비합리적 신념이 교사소진에 미치는 영향, *수산해양교육연구* 19(3), 467~477.
- 차삼숙 · 신유림(2005). 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육 스트레스에 관한 연구, *생활과학연구* 논집 25(1), 163~181.
- 하지영(2004). 아동의 기질, 어머니의 양육 행동 및 보육경험이 남녀 아동의 불순응 행동에 미치는 영향, *이화여자대학교 대학원 석사학위 논문*.
- Abidin, R. R.(1990). *Parenting stress index*, Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Abidin, R. R.(1992). The determinants of parenting behavior, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 21, 407~412.
- Crnic, K. A & Booth C. L.(1991). Mother's and father's perception of daily hassles of parenting across early childhood, *Journal of Marriage and the Family* 53(4), 1042~1050.
- Crnic, K.A Greenberg, M. T.(1990). Minor parenting stresses with young children, *Child Development*, 61, 1628~1637.
- Dumas, J. E., & Gibson, J. A.(1990). Behavioral correlates of maternal depressive symptomatology in conduct-disorder children: II. Systemic effects involving fathers and siblings, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 877~881.
- Ellis, A., & Bernard, M. E.(2005). *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, practice and research*, New York : Springer.
- Howze, D., & Kotch. J.(1984). Disentangling life events, stress, and social support : Implications for the primary prevention of child abuse and neglect, *Child Abuse and Neglect*, 8, 401~409.
- Jones, R.(1969). *The irrational beliefs test*, Wichita, Kansas: Test Systems.
- Lazarus, R. S & Folkman, S.(1984). *Stress appraisal, and coping*, New York: Springer.
- Lempers, J. D., Clark-Lempers, D., & Simons, R. L.(1989). Economic hardship, parenting, and distress in adolescence, *Child Development*, 60, 25~39.
- Taghavi, M., Goodarzi, M., & Ghorbani, M. (2006). Irrational beliefs in major depression and generalized anxiety disorders in an Iranian sample: A preliminary, *Perceptual & Motor Skills*, 102, 187~196.
- Wahler, R. G.(1980). The insular mother: Her problems in parent-child treatment, *Journal of Applied Behavior Analysis*, 13, 207~219.
- Willner, P. & Goldstein, R. C.(2001). Mediation of depression by perceptions of defeat and entrapment in high-stress mother, *British Journal of Medical Psychology*, 74(4), 473~485.

-
- 논문접수일 : 2011년 05월 09일
 - 심사완료일 : 1차 - 2011년 06월 11일
2차 - 2011년 06월 30일
 - 게재확정일 : 2011년 07월 20일