

어머니의 원가족 건강성 및 아동기 경험, 비합리적 신념이 부모 소진에 미치는 영향

심윤희¹, 김지연^{2*}

¹서울사이버대학교 상담심리대학원, ²서울사이버대학교 상담심리학과

Effects of the Health of Family-of-Origin, Childhood Experience and Irrational Beliefs on Mother's Parents-Burnout

Yoon Hee Sim¹, Jee Yeon Kim^{2*}

¹Graduate School of Counseling Psychology, Seoul Cyber University

²Department of Counseling Psychology, Seoul Cyber University

요약 본 연구는 어머니의 부모 소진에 원가족 건강성 및 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념이 어떠한 영향을 미치는지를 확인하기 위한 목적으로 수행되었다. 이를 위해 5-16세까지의 자녀를 둔 어머니를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였고, 총 244명의 자료가 분석에 사용되었다. 연구 결과, 어머니의 연령은 비합리적 신념, 부모 소진과 유의한 부적 상관이 있었고, 어머니의 학력 수준에 따라 원가족 건강성에서 차이가 확인되었다. 부모 소진은 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 어머니의 연령과 부적 상관관계를 보였고, 비합리적 신념의 5개 하위요인과 정적 상관관계를 보였다. 부모 소진에 대한 중다회귀분석 결과, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 비합리적 신념의 하위요인 중 자기 비하, 편안함 욕구, 공정성 요구가 유의미한 예측변인으로 확인되었다. 비합리적 신념의 매개효과를 분석한 결과, 원가족 건강성과 부모 소진의 관계에서, 그리고 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진의 관계에서 각각 비합리적 신념이 매개변인으로 작동함이 확인되었다. 본 연구는 어머니의 원가족 경험이 현재 어머니가 보이는 부모 소진에 직, 간접적으로 영향을 미칠 수 있고, 부모 소진이 발생하는 데 있어 어머니의 비합리적 신념이 중요한 역할을 한다는 점을 밝혔다는 의의가 있다.

Abstract The purpose of this study was to identify the effects of health of family-of-origin, childhood experience, and irrational beliefs on the parental burnout of mothers. An online survey was conducted on mothers with children aged 5-16. Responses from 244 mothers were subjected to analysis. Mother's age was negatively correlated with irrational beliefs and parental burnout, and mother's education background was found to modulate the effect of health of family-of-origin. Parent-burnout was negatively correlated with health of family-of-origin, childhood experience, and mother's age, and positively correlated with 5 sub-factors of irrational beliefs. Multiple regression analysis showed childhood experience, self-deprecation, need for comfort, and demands for fairness significantly predicted parent-burnout. Analysis of the mediating effects of irrational beliefs confirmed that they mediated relationships between health of family-of-origin and parent-burnout and between childhood experience and parent-burnout. This study is meaningful as it reveals that mother's experience of family-of-origin can directly or indirectly affect mother burnout, and that a mother's irrational beliefs play an important role in parent-burnout.

Keywords : Parents-Burnout, Health of Family-of-Origin, Childhood Experience, Irrational Beliefs, Mediating Effects

본 논문은 제 1저자의 석사학위논문용 수정, 보완한 것임.

*Corresponding Author : Jee Yeon Kim(Seoul Cyber Univ.)

email: jeeyeonkim@iscu.ac.kr

Received November 9, 2021

Revised December 10, 2021

Accepted January 7, 2022

Published January 31, 2022

1. 서론

COVID-19로 인해 우리 사회의 아동 돌봄 기능이 저하 또는 중단되고, 비대면 수업과 온라인 학습을 통한 자녀들의 가정학습이 증가하면서 어머니들의 가사노동의 부담과 양육 부담이 증가하였다. 특히 어린 자녀를 키우는 맞벌이 가정에서는 자녀 돌봄의 일정 부분을 담당해 왔던 보육·교육기관의 휴원과 휴교가 지속되면서 이에 대한 대안을 찾지 못해 더 큰 곤란을 경험했다[1]. 청소년 자녀가 있는 가정도 COVID-19 상황으로 인한 어려움을 겪었는데, 등교 축소로 인한 학습 결손과 학업 성취도 저하뿐만 아니라[2] 자녀들이 기존의 규칙적인 생활 패턴을 유지하는 데 어려움을 겪고, 늘어난 여가시간에 인터넷과 스마트폰 사용이 증가하면서 부모-자녀 갈등이 심화되기도 하였다[3].

COVID-19 상황 이전에도 많은 부모들이 자녀를 양육하면서 스트레스를 경험해왔다. 그러나 대부분의 양육 관련 스트레스는 자녀의 행동이나 건강상의 문제, 교육의 어려움 또는 일상적 과업에 대한 우려와 관련된 것으로, 이러한 스트레스는 일시적이거나 삶에 큰 영향을 미치지 않는다. 그러나 5-20%의 부모는 양육과 관련된 일반적인 스트레스 수준을 넘어 부모 소진을 경험하기도 한다[4-6].

부모 소진(parents burnout)은 가족과 자녀의 강한 요구를 충족시키기 위한 노력으로부터 정서적, 신체적으로 지친 상태를 의미한다[7]. 소진은 일시적이거나 갑작스러운 스트레스로 인하여 나타나는 현상이 아니라 감당하기 어려운 스트레스가 축적되면서 점진적으로 나타나는 현상이다[8]. 이는 부모 소진도 마찬가지인데, 자녀를 양육하는 활동은 매우 장기적이며, 복잡하고 스트레스가 많은 활동이다[9]. 따라서 가중된 양육 부담으로 인해 장기간 지속된 심리적 스트레스는 부모의 신체적인 건강을 위협하고 불안이나 우울 증상을 초래하며, 결국 부모를 소진에 이르게 한다.

부모-자녀 관계에서의 스트레스는 어떤 중요한 생활 사건보다 부모-자녀 상호작용에서 생기는 일상적인 스트레스가 더 중요하게 작용한다[10]. 더 나아가 과도한 양육 스트레스로 인한 부모 소진은 배우자와의 관계와 자녀의 건강과 복지에 상당한 영향을 미칠 수 있다. 또한 부모 소진을 경험하는 부모는 신체적, 정신적 피로감을 느끼고, 수면의 질이 저하되는 등의 신체 증상을 겪으며, 자녀와의 정서적 거리감과 부모의 역할에 대해 무능감을 경험한다[5].

이러한 부모 소진에 영향을 미치는 변인들은 다양하다. 어머니의 개인적인 특성으로는 연령, 건강 상태, 교육 수준, 성격적인 측면이 중요하게 작용한다[5,11]. 환경적인 요인으로는 결혼생활 만족도, 부부 갈등, 체계화되지 않은 가정환경 등이 있다[5,12]. 사회문화적으로는 가사와 양육역할, 경제 부양의 다중역할을 수행해야 한다는 의무감이 부모 소진에 영향을 미칠 수 있다[13]. 이외에도 부모 소진에 영향을 미치는 변인들은 다양할 것이다.

이에 본 연구에서는 COVID-19 상황으로 인해 양육 부담과 양육 스트레스가 가중되고, 그 결과로 부모 소진이 증가했을 것이라는 가정하에, 부모 소진에 영향을 미치는 변인들을 밝히고, 이를 바탕으로 부모 소진을 예방, 감소시킬 수 있는 방안들을 제시하고자 한다. 특히 부모 소진에 영향을 줄 수 있는 다양한 변인 중, 어머니의 양육행동의 기본 바탕이 되는 과거 어머니의 성장 환경, 즉 어머니의 원가족 경험 중 어머니의 원가족 건강성과 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 어머니의 사고 특성으로 비합리적 신념이 부모 소진에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

원가족(family of origin)이란 한 개인이 태어나서 성장, 발달하는 동안 사회적, 심리적, 정서적 소속감을 가지는 가족을 의미하는데, 결혼한 성인의 경우 결혼을 통해 새로운 가족을 형성하기 이전의 가족을 의미한다[14]. Bowlby(1973)는 자녀를 향한 어머니의 감정과 행동은 자신의 어린 시절 경험에서 영향을 받기 때문에, 자녀 양육에서 어머니의 원가족 경험이 중요한 영향을 미칠 것이라고 주장하였다[15]. Bandura(1976)는 관찰학습과 모델링, 강화와 모방 등의 개념을 통하여 양육행동이 세대 간 전이가 된다고 하였다[16]. 이러한 측면에서 본 연구에서는 어머니의 자녀 양육에 직, 간접적으로 영향을 미치는 어머니의 원가족 경험 중 원가족 건강성과 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험을 살펴보고자 한다. 원가족 건강성은 스스로가 지각하는 원가족 경험이 얼마나 자율적이고 친밀감이 있었는지를 의미하고, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험은 원가족의 양육태도가 얼마나 자녀의 독립성 발달을 촉진하였고, 수용적이었는지를 의미한다. 이러한 원가족 건강성과 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험은 어머니가 자신의 양육행동을 형성하는데 직, 간접적으로 영향을 미친다[17].

어머니의 사고 특성 중 비합리적 신념은 어떠한 근거 없이 전진하게 인간행동을 지속하는데 지장을 주는 사고나 신념으로, 비논리적이고 비실제적인 사고체계를 의미

한다[18]. 예를 들어, '모든', '항상' 등과 같은 단어가 들어가서 융통성이 없거나 실현이 불가능한 것들에 대한 생각, 또는 생각은 그럴듯하고 바람직하지만 삶을 유쾌하게 만드는 데 도움이 되지 않는 생각들을 의미한다[19]. 어머니의 비합리적인 신념은 자녀 양육 과정에서 어머니 자신과 자녀에게 많은 영향을 미친다. 어머니의 비합리적 신념은 과보호, 허용적 양육태도, 거부, 방임적 양육태도와 정적인 상관을 보이고, 어머니의 우울, 불안 등의 정서장애와 문제행동 등 부적응적 변인들과 관련되어 부모 역할에도 영향을 미친다[20]. 또한 어머니의 비합리적 신념이 높을수록 어머니의 양육 스트레스가 높다는 연구결과가 있다[21]. 이러한 연구결과들은 비합리적 신념이 어머니의 양육행동에 영향을 주고 그와 관련된 양육 스트레스를 증가시켜 결과적으로 부모 소진에 영향을 미치는 변인이 될 수 있음을 알게 해준다.

이에 본 연구에서는 선행연구들을 토대로 어머니의 원가족 건강성 및 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 그리고 비합리적 신념이 부모 소진에 어떠한 영향을 미치는지를 확인해보고자 한다. 본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 어머니 및 자녀의 인구통계학적인 특성과 어머니의 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념 및 부모 소진은 어떠한 관계가 있는가?

연구문제 2. 어머니의 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적인 신념, 어머니 연령은 부모 소진에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 어머니의 비합리적인 신념은 어머니의 원가족 건강성 및 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진 관계에서 매개효과가 있는가?

이를 통하여, 어머니의 부모 소진의 영향 요인을 밝히고, 부모 소진을 예방하거나 회복시키는 개입 방안을 마련하는데 도움이 되는 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구참여자

본 연구의 참여자는 5-16세의 아동, 청소년 자녀를 둔 어머니로, 자발적으로 연구 참여 의사를 밝힌 어머니

이다. 연구참여자의 자녀 연령을 5-16세로 제한한 것은 5세 이전의 영, 유아의 어머니는 자녀의 연령 특성상 COVID-19 상황과 상관없이 양육 부담이 높을 것이라 예상되기 때문이고, 고등학생 이상 자녀를 둔 어머니의 경우, 양육의 영역은 감소되고 심리적으로 부모-자녀 간에 분리-개별화가 상당히 진행되었을 것으로 가정하여 연구의 대상에서 제외하였다.

설문자료는 온라인 설문조사를 통해 수집되었고, 총 250명이 참여하였다. 이중 결측치가 없고 성실하게 응답한 244명의 자료를 분석하였다.

연구참여자의 연령분포는 30대 57명(23.4%), 40대 167명(68.4%), 50대 20명(8.2%)이었고, 평균 연령은 42.50세($SD=4.40$)이었다. 학력은 대졸이 182명(74.6%)으로 가장 많았고, 다음으로 대학원졸 이상 44명(18.0%), 고졸 18명(7.4%) 순으로 나타났다.

연구참여자의 자녀 특성의 경우, 설문지에 응답할 때 기준이 된 자녀의 성별은 남성 122명(50.0%), 여성 122명(50.0%)이었고, 자녀의 평균 연령은 10.39세($SD=3.45$)이었다.

Table 1. Demographic characteristics of participants

variables		N	%
Age	30s	57	23.4
	40s	167	68.4
	50s	20	8.2
Education background	High school grad	18	7.4
	College grad	182	74.6
	Graduate school grad	44	18.0
All		244	100

2.2 측정도구

2.2.1 부모 소진

부모 소진은 Maslach와 Jackson(1981)이 소진을 측정하기 위해 개발한 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory-General Survey)를 한은아(2010)[22]가 부모에 맞춰 수정한 척도 중, 어머니용을 사용하였다. 부모 소진 척도는 3개의 하위요인인 정서적 고갈, 비인간화, 성취감 결여로 구성되어있고, 총 15문항이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 5점 척도로 측정되며, 본 연구에서는 하위요인들을 구분하지 않고 전체 문항에 대한 평균점수를 부모 소진 점수로 사용하였다. 본 연구에서 척도의 전체 신뢰도(cronbach's α)는 .854였다.

2.2.2 어머니의 원가족 건강성

원가족 건강성은 Hovestadt 등(1981)이 개발한 원가족 척도(Family of Origin Scale: FOS)를 최현미(1997)[23]가 한국 가족의 정서에 맞게 수정, 보완한 원가족 척도 중 원가족 건강성을 측정하는 16문항을 사용하여 측정하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지 5점 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 원가족의 정서적 건강성을 높게 지각하는 것이다. 본 연구에서 원가족 건강성 척도의 신뢰도는 .957로 나타났다.

2.2.3 어머니의 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험

어머니의 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험은 Epstein(1983)이 원가족에서 어머니가 자라오면서 자신의 부모와의 관계에서 경험한 바를 측정하기 위해 개발한 부모-또래 척도(Mother-Father-Peer Scale: MFPS)를 전현진(1997)[24]이 번안, 수정한 척도 중 독립성 조장 대 과잉보호 차원 12문항과 수용 대 거부 차원 9문항, 총 21문항을 사용하여 측정하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 5점 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 과거 성장환경에서 어머니가 자신의 부모에 의해 더 많은 독립성이 조장되고, 더 많이 수용되었음을 의미한다. 본 연구에서는 하위요인들을 구분하지 않고 전체 문항에 대한 평균점수를 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험 점수로 사용하였다. 본 연구에서 척도의 전체 신뢰도는 .875였다.

2.2.4 비합리적 신념

어머니의 비합리적 신념을 측정하기 위해 Bernard(1998)의 GABS를 서수균(2009)[25]이 한국판으로 타당화한 비합리적 신념 척도를 사용하였다. 이 척도는 5개의 하위요인인 인정 욕구, 자기 비하, 편안함의 욕구, 성취 욕구, 공정성 요구의 총 36문항으로 구성되어있다. 본 연구에서는 각 하위요인별로 요인부하값이 가장 높은 4문항씩을 뽑아 총 20문항을 사용하여 비합리적 신념을 측정하였다.

하위요인별로, '인정 욕구'는 타인으로부터 호감과 인정을 받고 싶어 하는 강한 욕구이고, '자기 비하'는 좌절 경험 후 자신을 무가치하거나 하찮게 보는 경향을 의미한다. '편안함 욕구'는 좌절이나 불편감을 참고 견디는 인내력이 낮은 성향을 반영하고, '성취 욕구'는 성취에 대한 강한 욕구를, '공정성 요구'는 타인으로부터 무시나

부당한 대우를 받는 것을 용납 못 하는 성향을 나타낸다.

각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 5점 척도로 측정되며, 본 연구에서의 척도 전체 신뢰도는 .933이었고, 하위요인별로는 인정 욕구는 .851, 자기 비하는 .828, 편안함 욕구는 .858, 성취 욕구는 .784, 공정성 요구의 신뢰도는 .827로 나타났다.

2.3 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS 24.0과 Hayes(2013)가 개발한 PROCESS Macro Version 3.5를 활용하여 분석하였다. 빈도분석과 기술통계 분석을 통해 전체적인 표본의 특성을 살펴보았으며, 연구변수들 간의 상관관계를 검증하기 위해 Pearson 상관분석을, 연구참여자 집단 간 차이를 분석하기 위해 t-검정과 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 연구변인들이 어머니의 부모 소진에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 중다회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 실시하였으며, 어머니의 원가족 건강성과 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 각각을 독립변인으로 하여 부모 소진과의 관계에서 비합리적 신념의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro 프로그램의 Model 4를 적용하여 단순매개효과 분석을 시행하였다. 간접효과 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 매개효과의 유의성을 검증하였고, 부트스트래핑 표본 수는 5,000개로 설정하고 신뢰구간은 95% 수준에서 매개효과를 검증하였다.

3. 연구결과

3.1 어머니의 연령, 학력 및 자녀의 성별, 연령에 따른 어머니의 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념, 부모 소진

어머니의 연령과 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념, 부모 소진 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 어머니의 연령은 비합리적 신념($r = -.152, p < .05$) 및 부모 소진($r = -.161, p < .05$)과 유의한 부(-)적 상관을 보였다. 즉, 어머니의 연령이 높을수록 비합리적 신념과 부모 소진 점수는 낮아지는 것으로 확인되었다. 반면 어머니 연령은 원가족 건강성과 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

어머니의 학력 수준에 따라 원가족 건강성, 독립성 조

장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념, 부모 소진이 유의한 차이를 보이는지를 검증하고자 일원분산분석을 실시하다. 그 결과, 어머니의 학력 수준에 따라 원가족 건강성은 차이가 나타났다($F = 3.083, p < .05$). 그에 반해, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념, 부모 소진은 어머니의 학력 수준에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

자녀의 성별에 따라 어머니의 비합리적 신념 및 부모 소진에 유의한 차이를 보이는지 검증하고자 독립표본 t-검정을 실시한 결과, 어머니의 비합리적 신념과 부모 소진은 자녀의 성별에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

자녀의 연령과 비합리적 신념 및 부모 소진 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 자녀의 연령은 비합리적 신념 및 부모 소진과 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

3.2 부모 소진과 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념, 어머니 연령의 관계

부모 소진과 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념의 5개 하위요인인 인정 욕구, 자기 비하, 편안함 욕구, 성취 욕구, 공정성 요구와 앞선 인구통계학적 변인들에 대한 분석을 통해 부모 소진과 관련성이 확인된 어머니의 연령 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

그 결과, 부모 소진은 원가족 건강성($r = -.270, p < .001$), 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험($r = -.339, p < .001$), 어머니 연령($r = -.161, p < .05$)과 유의한 부(-)적 상관관계를 보였고, 비합리적 신념의 하위 척도인 인정 욕구($r = .331, p < .001$), 자기 비하($r = .497, p < .001$), 편안함 욕구($r = .461, p < .001$), 성취 욕구($r = .292, p < .01$), 공정성 요구($r = .141, p < .05$), 비합리적 신념 전체($r = .424, p < .001$)와 정(+)적 상관관계를 보였다. 즉, 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험 척도 점수가 높고 어머니의 연령이 높을수록 부모 소진은 낮았으며, 비합리적 신념이 높을수록 부모 소진도 함께 높은 것으로 확인되었다.

부모 소진에 영향을 미치는 변인을 알아보기 위하여 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념의 5개 하위요인, 어머니의 연령을 독립변인으로 설정하고 변인 투입 방식은 단계선택법(stepwise regression method)을 사용하여 중다회귀분석을 시행

하였다.

그 결과, 부모 소진에 대한 회귀모형은 통계적으로 유의미하게 나타났으며($F = 28.148, p < .001$), 회귀모형의 설명력은 약 32.0%로 나타났다. 한편 Durbin-Watson 통계량은 1.995로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제가 없는 것으로 평가되었고, 분산팽창지수(VIF)도 모두 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다.

Table 2에 제시된 것처럼 부모 소진에 관한 회귀분석 결과, 비합리적 신념의 하위요인 중 자기 비하, 편안함 욕구, 공정성 요구와 어머니의 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험이 부모 소진에 대한 유의미한 예측 변인으로 나타났다.

Table 2. Results of multiple regression analysis (N=244)

independent variable	<i>B</i>	<i>se</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(constant)	33.116	4.175		7.933	.000
self-downing	.853	.173	.337	4.934	.000
need for comfort	.668	.170	.286	3.919	.000
demands for fairness	-.347	.153	-.141	-2.261	.025
childhood experience	-.085	.042	-.120	-2.031	.043
$F = 28.148, R^2(\text{adj}R^2) = .320(.309)$					
dependent variable : parents burnout					

회계계수의 유의성 검증 결과, 비합리적 신념의 하위요인 중 자기 비하의 β 값은 .337($t = 4.93, p < .001$)이고, 편안함 욕구의 β 값은 .286($t = 3.92, p < .001$)으로 부모 소진에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 공정성 요구의 β 값은 -.141($t = -2.26, p < .05$)이고, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험의 β 값은 -.120($t = 2.03, p < .05$)으로 부모 소진에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자기 비하와 편안함 욕구가 높아질수록, 공정성 요구와 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험이 낮아질수록 부모 소진이 높아지는 것으로 평가되었다. 그런데 공정성 요구의 경우, 상관분석에서는 부모 소진과 정(+)적 상관이 있었는데, 회귀분석에서는 부(-)적 회귀계수가 산출되었다. 이는 독립변수들 사이에 다중공선성은 없어 회귀분석을 시행하는 데는 문제가 없지만, 독립변수로 투입된 비합리적 신념의 5가지 하위변인 간에 상관이 존재하기 때문인 것으로 판단된다.

3.3 어머니의 원가족 건강성 및 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진의 관계에서 비합리적 신념의 매개효과

3.3.1 원가족 건강성과 부모 소진의 관계에서 비합리적 신념의 매개효과 분석

부모 소진에 대한 회귀분석 결과, 원가족 건강성은 부모 소진에 대한 예측 변인이 아니었지만, 비합리적 신념과 부모 소진의 상관분석 결과와 선행연구들을 통해 비합리적 신념이 원가족 건강성을 매개해서 부모 소진에 영향을 미칠 가능성을 예상해볼 수 있다. 이에 원가족 건강성을 독립변수로 하여 부모 소진과의 관계에서 비합리적 신념의 매개효과를 검증하였다.

Table 3. Mediating effect of irrational beliefs between health of family-of-origin and parents burnout (N=244)

variable	β	se	t	p	LLCI*	ULCI**
model 1(dependent variable : irrational beliefs)						
constant	68.899	3.975	17.334	.000	61.069	76.729
health of family-of-origin	-.255	.068	-3.748	.000	-.388	-.121
model 2(dependent variable : parents burnout)						
constant	30.447	3.297	9.236	.000	23.953	36.941
health of family-of-origin	-.119	.039	-3.071	.002	-.195	-.043
irrational beliefs	.231	.036	6.480	.000	.161	.301

*LLCI = boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

**ULCI = boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

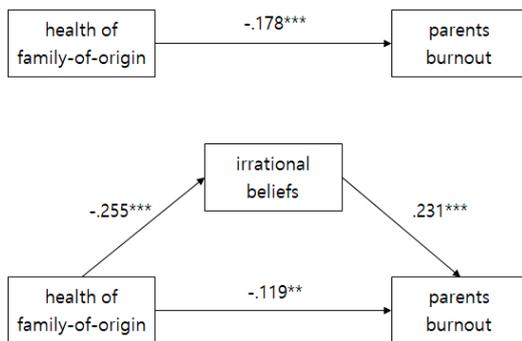


Fig. 1. Mediating effect of irrational beliefs between health of family-of-origin and parents burnout

이를 위해 PROCESS macro 프로그램의 Model 4를 적용하여 단순매개효과 분석을 시행하였다. 간접효과 검증에 위해 부트스트래핑 방법을 사용하여 매개효과 유의성을 검정하였고, 부트스트래핑 표본 수는 5,000개로 지정한 후 신뢰구간은 95%로 설정하여 매개효과 분석을 시행하였고, 그 결과는 Table 3과 Fig. 1과 같다.

Table 3과 Fig. 1과 같이 원가족 건강성은 비합리적 신념에 유의한 영향을 미치고($\beta = -.255, p < .001$), 비합리적 신념도 부모 소진에 유의한 영향을 미쳐($\beta = .231, p < .001$), 비합리적 신념은 원가족 건강성과 부모 소진 간의 관계에서 매개하였다. 부모 소진에 대한 원가족 건강성의 총효과는 $-.178(p < .001)$ 이었으나 매개변인인 비합리적 신념이 투입되면서 부모 소진에 대한 원가족 건강성의 직접효과는 $-.119(p < .01)$ 로 감소하여 원가족 건강성과 부모 소진의 관계에서 비합리적 신념이 매개하고 있음이 확인되었다.

Table 4. Test of the indirect effect of irrational beliefs between health of family-of-origin and parents burnout

variable	β	se	LLCI*	ULCI**
total effect	-.178	.041	-.258	-.097
direct effect	-.119	.039	-.195	-.043
indirect effect	-.059	.020	-.103	-.023

*LLCI = boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

**ULCI = boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

이러한 간접효과를 검증하기 위하여 부트스트랩을 통하여 검증하였으며 그 결과를 Table 4에 제시하였다. 검증 결과 부트스트랩의 상한값과 하한값 사이에 0이 존재하지 않아 간접효과는 유의한 것으로 확인되었다.

3.3.2 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진의 관계에서 비합리적 신념의 매개효과 분석

어머니의 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진과의 관계에서 비합리적 신념의 매개효과를 검증하기 위하여 PROCESS macro 프로그램의 Model 4를 적용하고, 부트스트랩 샘플은 5,000개로 지정한 후 신뢰구간은 95%로 설정하여 분석하였다. 그 결과는 아래와 Table 5와 Fig. 2와 같다.

Table 5. Mediating effect of irrational beliefs between childhood experience and parents burnout (N=244)

variable	β	se	t	p	LLCI*	ULCI**
model 1(dependent variable : irrational beliefs)						
constant	82.796	5.571	14.862	.000	71.822	93.770
childhood experience	-.370	.072	-5.164	.000	-.511	-.229
model 2(dependent variable : parents burnout)						
constant	37.049	4.328	8.560	.000	28.522	45.575
childhood experience	-.162	.042	-3.812	.000	-.245	-.078
irrational beliefs	.213	.036	5.898	.000	.142	.284

*LLCI = boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
**ULCI = boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

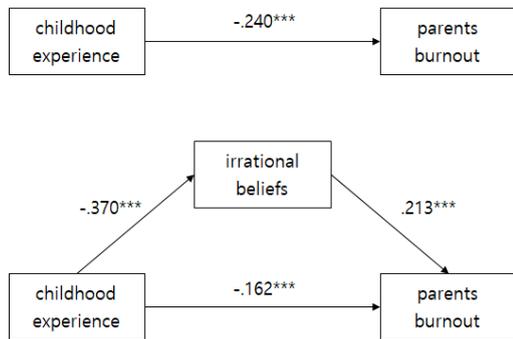


Fig. 2. Mediating effect of irrational beliefs between childhood experience and parents burnout

Table 5과 Fig. 2와 같이 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험은 비합리적 신념에 유의한 영향을 미치고($\beta = -.370, p < .001$), 비합리적 신념도 부모 소진에 유의한 영향을 미쳐($\beta = .213, p < .001$), 비합리적 신념은 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진 간의 관계에서 매개하였다. 부모 소진에 대한 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험의 총효과는 $\beta = -.240(p < .001)$ 이었으나 매개변인인 비합리적 신념이 투입되면서 부모 소진에 대한 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험의 직접효과는 $\beta = -.162(p < .001)$ 로 감소하여 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진의 관계에서 비합리적 신념이 매개하고 있음이 확인되었다.

이러한 간접효과를 검증하기 위하여 부트스트랩을 통하여 검증하였으며 그 결과를 Table 6에 제시하였다. 검증 결과 부트스트랩의 상한값과 하한값 사이에 0이 존재하지 않아 간접효과는 유의한 것으로 밝혀졌다.

Table 6. Test of the indirect effect of irrational beliefs between childhood experience and parents burnout

variable	β	se	LLCI*	ULCI**
total effect	-.240	.043	-.325	-.156
direct effect	-.162	.042	-.245	-.078
indirect effect	-.079	.021	-.123	-.042

*LLCI = boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
**ULCI = boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

4. 논의 및 결론

본 연구는 어머니의 부모 소진에 영향을 미치는 변인들이 무엇인지 밝히기 위한 목적으로 수행되었다. 특히, 어머니의 원가족 경험인 원가족 건강성 및 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 어머니의 사고 특성인 비합리적 신념이 부모 소진에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보았다. 본 연구의 주요 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 어머니의 인구통계학적 특성 중, 어머니의 연령은 비합리적 신념 및 부모 소진과 유의한 부(-)적 상관관계를 보였다. 이는 연령과 소진의 관련성을 밝힌 선행연구의 결과와 유사한 결과이다[26]. 이러한 결과는 어머니의 연령이 낮을수록 양육경험이 적고 어린 자녀를 양육할 가능성이 높기 때문에 부모 소진이 발생할 가능성이 높아질 것으로 해석되었다. 또한 어떤 일에 대한 초심자들이 그러하듯이 양육경험이 적은 어머니는 양육에 대한 두려움이나 걱정이 높을 수 있고 이는 비합리적 신념 및 부모 소진과 관련이 있을 수 있다. 더불어 자녀가 어릴수록 어머니 자신을 위한 여가활동이나 휴식 시간이 부족하기 쉬우므로, 이것이 부모 소진에 영향을 미칠 수 있을 것으로 예상된다.

둘째, 자녀의 성별에 따라 비합리적 신념 및 부모 소진에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 자녀의 성별에 따라 차이가 나타나지 않은 것은 박향숙(2011)의 연구결과[27]와 일치하는 결과이다. 많은 부모들이 자녀가 남아일 경우 양육 스트레스와 부모 소진을 더 많이 경험할 것으로 예상하지만, 선행연구 결과와 본 연구 결과에서 공통적으로 자녀의 성별에 따른 부모 소진의 차이는 나타나지 않았다.

셋째, 어머니의 부모 소진에 영향을 미치는 변인을 알아보기 위해 원가족 건강성, 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험, 비합리적 신념의 5개 하위요인과 어머니의

연령을 독립변인으로 하여 부모 소진에 대한 중다회귀분석을 시행하였다. 그 결과, 어머니의 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 비합리적 신념의 하위요인 중 자기 비하, 편안함 욕구, 공정성 요구가 부모 소진을 예측하는 유의미한 예측변인으로 확인되었다. 반면 선행연구 검토를 통해 부모 소진에 영향을 미칠 것으로 예상된 원가족 건강성과 어머니의 연령은 부모 소진을 유의하게 예측하지 못했다.

이와 관련하여 원가족 건강성은 직접적으로 부모 소진을 예측하지 못했지만, 매개효과를 분석한 결과, 원가족 건강성은 비합리적 신념의 매개를 통해 부모 소진에 영향을 미치는 것이 확인되었다. 또한 비합리적 신념은 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진의 관계에서도 매개변인으로 작동하였다. 이는 선행연구 결과들과 유사한 결과이다. 선행연구들에 따르면, 원가족 경험은 비합리적 신념이 형성되는 데 영향을 미치며 [28,29], 이렇게 형성된 비합리적 신념은 대인관계, 정서 조절, 소진 등의 영향 요인이 된다[30,31].

따라서 부모 소진을 예방하기 위해서는 어머니의 비합리적 신념을 감소시키거나 수정하는 것이 필요하다. 즉 어머니들을 대상으로 한 자기인식 또는 자기 이해 프로그램이나 비합리적 신념을 수정하기 위한 집단상담, 그리고 양육과 관련된 정확한 정보 제공을 통해 어머니의 비합리적 신념을 감소하거나 수정할 수 있다면, 이를 통해 어머니들의 부모 소진을 예방하거나 완화시킬 수 있을 것이다.

본 연구는 어머니의 과거 원가족 경험이 현재 어머니가 보이는 부모 소진에 직, 간접적으로 영향을 미칠 수 있다는 것을 확인하였다는 데 의의가 있다. 또한 부모 소진이 발생하는 데 있어 어머니의 비합리적 신념이 중요한 역할을 함을 밝혔다는 데 그 의의가 있다.

반면, 본 연구는 몇 가지 한계점을 지니는데, 첫째, 본 연구는 COVID-19라는 외부적 환경요인으로 인해 양육 부담이 가중된 상황에서 부모 소진과 이에 영향을 미치는 요인에 대해 탐색했다는 의의가 있지만, 동시에 COVID-19라는 특수한 상황에서 연구를 진행했기 때문에 본 연구결과를 일반화하는 데는 제한점이 있다.

둘째, 본 연구에서는 부모 소진에 영향을 미치는 어머니 관련 변인들만 탐색했다. 실제 부모 소진에는 어머니의 개인 특성뿐만 아니라 가족 특성과 함께 환경적 요인들도 중요한 역할을 할 것이다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 변인들을 폭넓게 포함하여 부모 소진에 대해 연구할 필요성이 있다.

셋째, 본 연구 결과 어머니의 비합리적 신념은 원가족

건강성 및 독립성 조장과 수용에 대한 아동기 경험과 부모 소진의 관계에서 중요한 역할을 하는 변인임이 확인되었다. 이러한 결과를 통해, 비합리적 신념과 부모 소진이 어머니 자신과 자녀에게 어떠한 영향을 미치는지에 대한 보다 심도깊은 연구가 필요하며, 어머니가 비합리적인 신념을 완화할 수 있는 개입 방안을 마련하기 위한 추가적인 연구가 필요할 것이다.

References

- [1] Dong-A Ilbo, "One year after COVID-19, parenting-life balance collapsed", (2021. 5. 10), Retrieved from: <https://www.donga.com/news/article/all/20210510/106836400/1>
- [2] Hankyoreh, "Ministry of Education to track educational deficits caused by covid-19 among first-year middle school students of last year...Education community, why now?" (2021, 6. 3). Retrieved from: <https://www.hani.co.kr/arti/society/schooling/997951.html>
- [3] Yonhap News Agency, "The amount of time spent using the Internet and mobile phones among adolescents has increased significantly. Estimated due to the impact of COVID-19", (2021. 3. 18), Retrieved from: <https://www.yna.co.kr/view/AKR20210318140200061>
- [4] M. Mikolajczak, I. Roskam, "A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources", *Frontiers in Psychology*, Vol.9, Article 886, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- [5] M. Mikolajczak, M. E. Raes, H. Avalosse, I. Roskam, "Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout", *Journal of Child and Family Studies*, Vol.27, No.2, pp.602-614, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- [6] I. Roskam, M. E. Brianda, M. Mikolajczak, "A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment(PBA)", *Frontiers in Psychology*, Vol.9, Article 758, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- [7] J. Procaccini, M. W. Kieffer, (1983). Parent Burnout, p.263, Doubleday & Company, inc., 1983, p.263.
- [8] C. Maslach, S. E. Jackson, "The measurement of experienced burnout", *Journal of Occupational and Behavior*, Vol.2, pp.99-113, 1981. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- [9] R. R. Abidin, Parenting Stress Index: Manual, Administration Booklet, [and] Research Update, p.86, Pediatric Psychology Press, 1983, p.86.
- [10] K. L. Crnic, M. T. Greenberg, "Minor parenting stresses with young children", *Child Development*,

- Vol.61, No.5, pp.1628-1637, 1990.
DOI: <https://doi.org/10.2307/1130770>
- [11] S. L. Vigouroux, C. Scola, M. E. Raes, M. Mikolajczak, I. Roskam, "The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors", *Personality and Individual Differences*, Vol.119, pp.216-219, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- [12] N. Sejourne, R. Sanchez-Rodriguez, A. Leboullenger, S. Callahan, "Maternal burn-out: An exploratory study", *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, Vol.36, No.3, pp.276-288, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1437896>
- [13] S. S. Nho, Y. Han, S.-K. Yoo, "What is Like to Live as a "Working-Mom" in Korea?", *Korean journal of counseling and psychotherapy*, Vol.24, No.2, pp.365-395, 2012.
- [14] J. Lee, The effects of family of origin variables on marital conflict, Master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea, 2002.
- [15] J. Bowlby, Attachment and loss, vol. II : Separation : Anxiety and anger, p.444, The Hogarth Press, 1973, p.444.
- [16] A. Bandura, Social learning theory, p.247, Prentice Hall, 1976, p.247.
- [17] J.-H. Jeon, Influence of parents' family-of-origin experience on parenting efficacy and behavior: Focusing on parents with young children, Master's thesis, Chung-Ang University, Seoul, Korea, 2009.
- [18] A. Ellis, Reason and emotion in Psychotherapy, p.442, Lyle Stuart, 1962, p.442.
- [19] C.-H. Lee, N. Chung, S. H. Cho, Fundamentals of counseling psychology, p.415, Hakjisa, 2005, p.415.
- [20] J. H. Yang, The effects of parents' irrational beliefs and trait anxiety on the child-rearing attitudes, Master's thesis, Dongguk University, Seoul, Korea, 2010.
- [21] H.-A. Yoo, Effect of mother's irrational beliefs on children's education view, parenting attitude and parenting stress, Master's thesis, Hanyang University, Seoul, Korea, 1996.
- [22] E.-A. Han, The relationship between parenting attitude and parental burnout and elementary school student burnout, Master's thesis, Korea University, Seoul, Korea, 2010.
- [23] H.-M. Choi, Study of the family-of-origin scale with a sample of couples in their early marriage, Ph.D dissertation, Ewha Womans University, Seoul, Korea, 1997.
- [24] H. Jeun, The effect of childhood experiences, personality, and marital satisfaction on childrearing behavior. Master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea, 1997.
- [25] S.-G. Seo, "Development and validation study of the general attitude and belief scale-Korean version", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.21, No.1, pp.113-130, 2009.
- [26] C. Maslach, "Job burnout : How people cope", *Public Welfare*, Vol.36, No.2, pp.56-58, 1978.
- [27] H. Pak, The relations between parents' rearing attitudes and child's irrational belief, Master's thesis, Daejin University, Pocheon, Korea, 2011.
- [28] J. S. Kwon, The effects of mother's parentification and overprotection experience on parenting attitudes : Mediating effects of irrational beliefs, Master's thesis, The Catholic University, Seoul, Korea, 2018.
- [29] A. Hwang, The relationship of child-perceived parental behavior to irrational belief among elementary schoolers, Master's thesis, Incheon National University, Incheon, Korea, 2002.
- [30] D. Y. Ha, The effects of parenting attitude perceived by university students on interpersonal relationship and emotion regulation : The mediating effects of irrational belief and resilience, Master's thesis, Dong-A University, Busan, Korea, 2020.
- [31] M.-S. Jung, The relationships between teacher burnout and irrational beliefs. Master's thesis, Pukyong National University, Busan, Korea, 2007.

심 윤 희(Yoon Hee Sim)

[준회원]



- 2021년 8월 : 서울사이버대학교 상담심리대학원 상담 및 임상심리 전공(상담심리학석사)

<관심분야>

상담심리, 임상심리, 청소년 심리

김 지 연(Jee Yeon Kim)

[정회원]



- 2003년 8월 : 연세대학교 연세대학원 심리학과 (심리학석사)
- 2009년 2월 : 연세대학교 연세대학원 심리학과 (철학박사)
- 2011년 1월 ~ 현재 : 서울사이버대학교 상담심리학과 교수

<관심분야>

청소년발달, 사이버심리학, 디지털 문화, 게임과몰입