

어머니의 정서지능과 양육스트레스, 양육효능감 간의 관련성에 관한 연구

강영식*, 정유나**, 김경희**, 민소라****
충남대학교 교육대학원 교육학과 유아교육전공
e-mail:euna2727@naver.com

Mother's emotional intelligence department Parenting stress A Study on the Efficacy of Parenting.

Young-Sik Kang*, Yu-Na Jeong**, Kyung-Hee Kim**, So-Ra Min****
*Dept. of Early Childhood Education, Chungnam National University

요약

본 연구의 목적은 어머니의 정서지능이 양육효능감과 양육스트레스에 미치는 영향에 대해 알아보는데 의의가 있다. 이를 위해 A, B시에 거주하는 20세~50세 이하 어머니 대상으로 총 59부 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 결과를 통하여 첫째 어머니의 정서지능이 양육효능감에 유의미한 관계가 있으며 둘째 어머니의 정서지능이 양육스트레스와도 영향을 주는 매우 중요한 변인임을 알 수 있었다. 이러한 결과는 어머니의 안정적인 정서는 양육효능감을 높이는 것 뿐 아니라 양육에 대한 막연한 두려움과 스트레스를 줄일 수 있다는 것을 검증해 봄으로서 어머니 정서지능이 양육효능감과 양육스트레스에 영향이 있다는 기초적 자료를 제공하는 것에 의의가 있다.

Key Word: 어머니의 정서지능, 양육스트레스, 양육효능감,

1. 서론

인간은 사회적 동물로서 여러 사람과 더불어 살아가게 된다. 따라서 다른사람과의 원활한 상호작용은 개인의 안녕 및 사회적 적응에 매우 중요하다. 이러한 개인의 안녕과 적응에 영향을 미치는 요인으로 정서지능(Emotional Intelligence)이 주목받고 있다. 정서지능의 개념을 처음으로 사용한 Peter Salovey와 그의 동료 John Mayer는 정서지능을 ‘자신의 정서를 이해하고 타인의 정서를 공감하며, 그 정서들을 통제하는 능력’이라고 정의하였다. 정서지능에 영향을 주는 환경요인은 가정환경, 학교환경, 사회환경 등으로 나눌 수 있다. 그간의 연구는 주로 유아의 정서지능과 관련하여 학교환경 즉, 교사나 또래 친구 등의 영향에 관련한 연구[1: 2: 3]도 많이 있지만 본 연구에서는 가정환경에서 정서발달의 영향요인을 찾아보고자 한다.

인간이 태어나 최초로 만나는 부모는 자녀의 삶에 지대한 영향을 미친다. 자녀는 사회적 생활의 첫걸음도 부모를 통해 학습하고 가족구성원과의 생활을 통하여 인간관계를 배우며 가치관, 습관 등이 형성되는 것이다. 부모중에서도 어머니를 통해 기본적인 행동양식을 학습하는 것이라 볼 수 있다. 자녀

는 부모를 통해 최초의 인간관계를 맺으며 부모가 제공하는 가정환경은 자녀의 발달에 커다란 역할을 하게 된다. 자녀의 발달에 더 큰 영향을 미치는 주 양육자인 어머니와 자녀 사이의 효과적인 상호작용과 정서적인 교감은 부모에게도 중요하며 자녀에게도 중요한 것으로 여겨진다. [1]. 어머니가 자녀의 정서표현에 대한 태도가 애정적이고, 수용적일수록 자녀는 자신이 속한 집단이나 사회의 기준에 일치되는 방식으로 자신의 정서와 감정을 적절히 조절하여 표현함으로써 만족스러운 사회적 관계를 확립하고 타인의 관점에서 협동적이고 상호보완적인 인간관계를 형성한다[2]. 긍정적 정서를 자주 표현하고 부정적 정서를 최소화한 어머니일수록 자녀는 개인적 불행의 점수가 낮을 뿐만 아니라 보다 많은 동정심을 나타내었다[3].

선행 연구에 따르면, 어머니는 양육에 대한 책임과 이에 따른 스트레스를 더 많이 경험하고 있다[4]. 부모가 자녀양육에 관심을 갖고 동참하지만 주된 책임은 어머니로 보는 인식이 여전히 강하기 때문에 아버지가 느끼는 자녀 양육에 대한 부담과 스트레스보다 어머니가 지각하는 자녀 양육에 대한 부담감과 스트레스가 크다[5]. 어머니의 높은 양육스트레스는 양육효능감 및 양육태도에 부정적 영향을 끼치며, 그로 인해 자

녀의 정서 발달 및 행동 발달을 저해하는 요인으로 작용한다 [6]. 이러한 어머니의 양육스트레스와 양육효능감에 상당한 영향력을 미치는 요인이 어머니의 심리적 특성이라는 연구 결과를 볼 때 [7], 어머니의 정서적 요소가 양육스트레스와 양육효능감에 영향을 미쳐 자녀의 행동양식과 발달에 영향을 줄 수 있다.

이에 본 연구에서는 자녀양육에 크게 영향을 미치는 어머니를 선정하여, 그들 스스로 자각하는 정서지능이 양육효능감과 양육스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는데 의의가 있다. 안정적인 어머니의 정서지능이 양육효능감을 높이며 양육스트레스를 낮추는데 도움이 되는 기초자료로서 시사하는 바 이다.

어릴 때부터 환경을 아끼고 사랑하는 마음을 심어줄 설계를 하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 A, B시에 거주하는 20대 이상 50대 이하 어머니 59명을 연구대상으로 하여 온라인 설문조사를 실시하였으며, 회수된 59부의 설문자료를 최종 분석에 사용하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 [표 1]과 같다.

[표 1] 연구대상자의 인구통계학적 특성(N=59)

변 인	n	%	
어머니 연령	30대 이하	35	59.3
	31세~50세	24	40.7
자녀의 연령	7세 미만	40	67.8
	초등학생 이상	19	32.2
자녀의 성별	남아	30	50.8
	여아	29	49.2
자녀의 수	1명	23	39.0
	2명이상	36	61.0
최종 학력	전문대졸업 이하	28	47.5
	대학졸업 이상	31	52.5
취업유무	유	37	62.7
	무	22	37.3
	전체	59	100.0

2.2 연구도구

2.2.1. 어머니의 정서지능

어머니의 정서지능을 측정하기 위한 Salovey와 Mayer(1990)의 정서지능 모형에 입각하여 문용린[8]이 개발한 성인용 정

서지능 도구를 박진영[9]이 유아대상 어머니를 대상으로 사용한 검사도구를 수정 보완하여 사용하였다. 원척도는 정서인식, 정서표현, 감정이입, 정서조절, 정서활용의 다섯가지 영역의 45문항으로 구성되어있으나 본 연구에서는 정서인식(8문항), 정서표현 (7문항), 정서조절(15문항)만을 사용하였다. 본 척도의 전체 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .829이었고, 하위요인 중 '정서인식/표현'은 .767, '정서조절'은 .891 이었다.

2.2.2 어머니의 양육스트레스

어머니의 양육스트레스를 측정하기 위하여 Crnic과 Greenberg(1990)의 Parenting Daily Hassles(PDH)의 20문항을 안지영[10]이 18문항으로 번안·수정한 검사지를 측정도구로 사용하였다. 이 검사지는 Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '반반이다' 3점, '대체로 그렇다' 4점, '항상 그렇다' 5점에 해당하며 점수가 높을수록 어머니의 양육스트레스가 높음을 의미한다. 본 척도의 신뢰도는 Cronbach's α = .756이었다.

2.2.3. 어머니의 양육효능감

어머니의 양육효능감을 측정하기 위하여 Gibaud-Wallston과 Wandersman(1978)이 개발한 Parenting Sense Of Competence(PSOC)를 신숙재(1997)가 번안·수정한 검사지를 박진영[9]이 유아 어머니를 대상으로 사용한 측정도구로 사용하였다. 이 검사지는 모두 13문항으로 양육효능감의 하위영역은 인지적 차원인 부모로서의 효능감(9문항)과 정서적 차원인 부모로서의 좌절감과 불안감(4문항)으로 이루어져있다. 이 검사지는 Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '반반이다' 3점, '대체로 그렇다' 4점, '항상 그렇다' 5점에 해당하며, 부모로서의 효능감 9문항 가운데 부정문으로 된 2문항은 역으로 채점하며, 부모로서의 좌절감과 불안감 4문항은 모두역채점 한다. 점수가 높을수록 어머니의 양육효능감이 높음을 의미한다. 본 척도의 신뢰도는 Cronbach's α = .8786이었다.

2.3 자료수집 및 분석

본 연구는 2024년 3월 11일부터 3월 16일까지 실시되었다. A,B 지역에 거주하는 20대 이상 50대 이하 어머니를 대상으로 연구의 취지를 설명한 뒤 설문지에 대한 동의를 얻었다. 설문지는 온라인 설문을 실시하였으며, 회수된 59부 모두 설문자료를 최종 분석에 사용하였다.

회수된 자료는 SPSS 26.0프로그램을 이용하여 신뢰도분석,

백분율, 기술통계, Pearson 적률상관분석을 실시하였다.

3. 연구결과 및 해석

3.1 어머니 정서지능, 양육스트레스, 양육효능감 수준

[표 2] 어머니의 정서지능과 양육스트레스 및 양육효능감 평균과 표준편차(N=59)

변인	점수범위 (최저~최고)		M	SD
정서지능	정서인식	1.0 5.0	2.09	.72
	정서표현	1.0 5.0	2.71	.58
	정서조절	1.0 5.0	2.22	.68
	전체	1.0 5.0	2.34	.57
양육스트레스	1.0 5.0	2.51	.74	
양육 효능감	부모로서의 효능감	1.0 5.0	3.68	.65
	부모로서의 좌절감과 불안감	1.0 5.0	2.68	1.04

[표 2]와같이 어머니 정서지능의 평균은 2.34(SD=.57)로 나타났다. 정서지능의 하위변인 별로 살펴보면 정서표현이 2.71(SD=.58)로 가장 높았고, 다음으로 감정조절 2.22(SD=.68), 정서인식 2.09(SD=.72) 순이었다. 양육스트레스의 평균은 2.51(SD=.74)이었다. 양육효능감의 평균은 3.18(SD=.58)로 나타났다. 양육효능감의 하위변인 별로 살펴보면 부모로서의 효능감이 3.68 (SD=.65), 부모로서의 좌절감과 불안감이 2.68 (SD=1.04)이었다.

3.2 어머니 정서지능, 양육효능감, 양육스트레스 간의 상관관계

[표 3] 어머니 정서지능, 양육스트레스 간의 상관관계 (N=59)

변인	양육스트레스
정서인식	.143
정서표현	-.276*
정서조절	-.087
정서지능 전체	-.119

[표 3]과 같이, 어머니의 양육스트레스 어머니의 정서지능 전체와는 유의미한 상관을 나타내지 않았다. 다만 정서지능의 하위변인중 정서표현($r=-.276, p<.01$)과 통계적으로 유의한 부적 상관을 보였고, 정서인식과 정서조절에는 통계적

로 유의한 상관을 보이지 않았다. 따라서 어머니의 정서표현이 높을수록 어머니의 양육스트레스($r=-.276, p<.01$)는 유의하게 낮음을 알 수 있다.

[표 4] 어머니 정서지능과 양육효능감 간의 상관관계(N=59)

변인	부모로서의 효능감	부모로서의 좌절감과 불안감
정서인식	.205	-.027
정서표현	.498***	-.128
정서조절	.134	-.212
정서지능 전체	.311*	-.053

[표 4]와 같이, 어머니의 부모로서의 효능감은 정서지능의 하위변인 중 정서표현($r=.498, p<.001$)과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였고, 정서인식과 정서조절은 통계적으로 유의한 상관을 보이지 않았다. 따라서 어머니의 정서 지능이 높을수록 어머니의 양육효능감($r=.311, p<.05$)은 유의미하게 높음을 알 수 있다. 양육효능감의 하위변인 중 부모로서의 좌절감과 불안감은 어머니의 정서지능과 유의미한 상관을 보이지 않았다.

4. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 어머니의 정서지능이 양육스트레스 및 양육효능감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이었다. 본 연구에서 나타난 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 어머니의 정서지능을 살펴보면 특히 정서지능의 하위변인 중 정서표현 영역이 가장 높았고, 정서조절, 정서인식 순으로 나타나 어머니들의 정서표현 능력은 상대적으로 높지만 정서인식 능력은 상대적으로 부족함을 알 수 있었다.

다음으로, 양육스트레스는 평균 점수보다 낮게 나타나 어머니들이 양육스트레스를 다소 덜 받고 있는 것을 알 수 있었다. 부모로서의 효능감은 평균 점수보다 높게 나타나 어머니들이 자녀를 양육함에 있어 비교적 자신감을 갖고 있으며 부모로서의 좌절감과 불안감을 덜 느껴 양육효능감을 비교적 높게 느끼고 있는 것이라 볼 수 있다. 둘째, 어머니의 정서지능은 양육스트레스의 정서표현과 통계적으로 유의미한 부적 상관이 있었으며, 양육스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 어머니의 정서표현이 높을수록 양육스트레스를 덜 받는 데 긍정적인 영향을 미치는 것

을 알 수 있었다.

어머니의 정서지능은 부모로서의 효능감과 통계적으로 유의미한 정적 상관이 있었으며, 정서지능 하위변인중 정서 표현은 부모로서의 효능감에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 어머니의 정서지능이 높을수록 양육효능감을 높이는 데 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

본 연구의 제언으로는 다음과 같다.

첫째, 연구대상이 자녀를 둔 어머니로 조사를 하였기에 연구결과를 일반화 시키는 데 한계가 있다. 그러므로 자녀 연령을 제한한 구체적인 연구대상을 정한 후속 연구가 이루어져야 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 정서지능과 양육효능감에 다양한 하위 요인별 상관관계를 접목시키지 않았다. 좀 더 세분화한 조사가 후속 연구에서 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- [1] 추미란. 어머니의 양육태도 및 배경변인과 유아의 정서지능과의 관계 원광대학교 교육대학원 유아교육 전공 석사 학위논문. 1998.
- [2] 허애수. 자녀의 정서표현에 대한 어머니의 태도 및 아동의 정서조절능력과 또래 유능성 숙명대학교 아동복지학과 아동복지학 전공 석사 학위논문. 2003.
- [3] 임현정. 부모의 애착과 공감의 유아의 마음읽기와 공감에 미치는 영향 대구가톨릭대학교 대학원: 심리학과 석사 학위 논문. 2012.
- [4] 박희순. 어머니의 養育스트레스와 憤怒傾向성이 兒童虐待에 미치는 影響 경운대학교 아동복지학과 석사학위 논문. 2009.
- [5] 최은아. 유아의 인지적 실행기능 및 정서적 실행기능의 구조 및 발달 경향 연구 성균관대학교 일반대학원 아동청소년학과 박사학위논문. 2018.
- [6] 김인희. 어머니의 양육스트레스 및 양육효능감과 유아 정서지능의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문. 2011.
- [7] 권희정. 어머니의 정서지능과 부모효능감간의 상관연구. 광운대학교 대학원 석사학위논문. 2011.
- [8] 문용린. 한국학생들의 정서지능 측정연구. 서울: 서울대학교 교육연구소. 1996.
- [9] 박진영. 어머니의 정서인식이 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문. 2014.
- [10] 안지영. 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및

양육스트레스가 양육 행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문. 2011.