

# 어머니의 코로나19 스트레스와 부모역할 스트레스가 우울에 미치는 영향 : 사회적 지지의 조절된 매개효과

김 선 미\* / 박 이 슬\*\* / 김 영 희\*\*\*

본 연구는 어머니의 코로나19 스트레스와 부모역할스트레스가 우울에 미치는 영향을 탐색하고, 이들 관계에서 사회적 지지가 조절된 매개효과를 보이는지를 검증하는데 목적을 두었다. 이를 위해 초등학교 이하 자녀를 양육 중인 어머니 314명을 대상으로 자료를 수집하였으며, SPSS PROCESS macro Model 4와 7을 적용하여 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 어머니의 코로나19 스트레스는 우울에 직접적인 영향을 미쳐 코로나19 스트레스가 높을수록 우울이 높게 나타났다. 둘째, 어머니의 부모역할스트레스는 코로나19 스트레스와 우울의 관계를 매개하였다. 셋째, 어머니가 지각하는 사회적 지지는 코로나19 스트레스와 부모역할스트레스의 관계에 조절된 매개효과를 보여 사회적 지지 수준이 높으면 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스에 미치고, 이로 인해 어머니의 우울도 낮추는 것으로 나타났다. 이는 어머니의 사회적 지지가 높을수록 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스를 통하여 우울에 미치는 영향을 완충시킬 수 있음을 시사한다. 이러한 결과를 바탕으로 시사점과 제언을 제시하였다.

주제어 \_ 코로나19 스트레스, 부모역할스트레스, 우울, 사회적 지지

\* 충북대학교 아동복지학과 박사과정(제1저자)  
\*\* 충북대학교 아동복지학과 박사과정(제2저자)  
\*\*\* 충북대학교 아동복지학과 교수(교신저자)

# The Effects of Mothers' Covid-19 Stress and Parental Role Stress on Depression: A Moderated Mediating Effect of Social Support

Kim, Sun-Mi\* / Park, Yi-Seul\*\* / Kim, Yeong-Hee\*\*\*

---

This study attempted to investigate the effects of mother's COVID-19 stress and parental role stress on depression, and to verify the moderated mediating effect of social support that regulate these relationships. The subjects of this study were 314 mothers with children under the age of 13. Data were analyzed with SPSS PROCESS macro Model 4 and 7. The results of this study were as follows; First, the mother's COVID-19 stress directly affected depression, that is, the higher the COVID-19 stress, the higher the depression. Second, the mother's parental role stress mediated the relationship between COVID-19 stress and depression. Third, the social support perceived by mothers was found to moderate the relationship between COVID-19 stress and parental role stress, and it was confirmed that the higher the level of social support, the lower the parental role stress. Finally, it was found that social support moderated the mediating effect of parental role stress in the relationship between mother's COVID-19 stress and depression. This suggest that the higher the level of social support, the less the effect of COVID-19 stress on depression through parental role stress. The implications were discussed for further research and practice.

**Key words** \_ Covid-19 stress, Parental role stress, Parenting stress, Depression, Social support

---

\* Doctoral course of Child Welfare, Chungbuk National University(First Author)

\*\* Doctoral course of Child Welfare, Chungbuk National University(Second Author)

\*\*\* Professor Department of Child Welfare, Chungbuk National University(Corresponding Author)

## I. 서론

코로나19(COVID-19)의 영향은 2022년 1월 기준으로 국내에서 64만 건 이상의 확진사례 및 5,700명 이상의 사망자를 기록하고 있으며, 계속되는 변이바이러스의 등장과 돌파 감염의 사례가 전 세계에서 보고되고 있다. 이러한 코로나19의 예측 불가능함과 지속기간의 연장은 정신과적 질병이 있는 사람뿐 아니라 건강한 사람도 심리적 어려움을 겪게 한다(Shigemura and Kurosawa, 2020). Salari 등(2020)이 코로나19와 정신건강의 관계를 메타분석한 결과, 조사대상자의 10명 중 3명은 스트레스(29.6%), 불안(31.9%), 우울증(33.7%)을 겪는 것으로 나타났다. 코로나19로 인한 심리적 어려움은 기혼자가 미혼자보다 높았으며(Islam et al., 2020), 부양과 돌봄의 책임이 있는 미성년 자녀를 둔 부모의 경우 재난상황을 더 부정적으로 인식하는 경향이 나타났다(Russell et al., 2020). 특히 코로나19는 감염의 직접적 경험이 없더라도 사회적 거리두기(social distancing)와 자발적 격리(self-isolation)를 통해 고립과 외로움을 경험하고, 코로나19로 인한 간접적 스트레스가 높아질 수 있다(Van Bavel et al., 2020). 더구나 사회적 상호작용의 제한으로 자녀와 함께 집에 머물러야 하는 부모는 물리적·환경적 고립은 물론 감염에 대한 두려움과 미래에 대한 불확실성으로 인해 다양한 형태의 스트레스에 직면할 뿐 아니라 우울과 같은 정신건강 문제를 더 많이 경험한다고 밝혀져 있다(Prime et al., 2020).

코로나19는 지역사회 혹은 공동체에서 이루어졌던 돌봄을 부모에게 강제적으로 이양시키게 됨으로써 미성년 자녀를 둔 부모들의 양육스트레스와 돌봄 부담을 증가시켜 심리적 어려움을 더 가중시킬 수 있다(Spinelli et al., 2020). Coyne 등(2020)은 코로나 19로 인해 대다수의 아동이 가정에서 지내는 시간이 증가하여 부모의 가사 노동시간의 증가와 양육 책임의 증가, 일과 가정양립의 어려움 등으로 코로나 이전에 경계가 명확했던 부모 자신의 역할과 책임이 충돌되면서 부모역할스트레스와 부담을 증가시켰다고 보았다. 영유아기 자녀를 둔 부모의 코로나19 스트레스와 양육스트레스의 관계를 살펴본 김성현(2021)은 코로나19 스트레스가 높을수록 이전보다 부모역할에 따른 양육스트레스가 높아졌다고 보고하였다. Chung 등(2020)도 팬데믹 기간 동안 코로나19로 인한 재정·자원·심리적 영역에서 느낀 부정적 영향력이 부모스트레스를 증가시키고, 증가된 부모역할스트레스는 부정적 양육행동을 증가시켜 부모-자녀 간 관계의 질을 낮춘다고 하였다. 이와 같이 선행연구는 코로나19가 일상생활의 거의 모든 측면에서 중대한 변화를 가져왔으며, 이러한 변화가 부모스트레스를 증폭시키고 그 결과 자녀에게 부정적인 영향을 미칠 가능성을 암시해 주고 있다.

Abidin(1990)에 따르면, 양육스트레스는 부모의 책임과 사용 가능한 자원 사이의 지각된 불균형으로

인한 부모의 부정적 경험으로 설명된다. 그중에서도 부모역할스트레스는 부모역할에 대한 부담감 및 디스트레스에 관련된 내용으로 부모역할 수행에 따른 심리적 부담감과 부모가 인지하는 어려움이며 양육부담감, 부모됨의 이상과 실제의 차이, 부모 역할회피를 나타낸다(권정미·박영준, 2014). 코로나19의 영향으로 부모는 여러 가지 역할을 동시에 수행해야 됨으로써 부모역할스트레스가 이전보다 더 높아지고, 이로 인해 자녀를 주로 양육해야 하는 어머니는 우울과 같은 심리적 어려움을 가증시킬 수 있다. Gove와 Hughes(1979)는 어머니 역할을 수행하는 과정에서 경험하는 지속적이고 장기적인 심리적 스트레스가 어머니의 신체적 건강을 위협하고 우울이나 불안증상을 야기할 수 있다고 하였으며, 장병옥과 이정우(1986)는 자녀 양육에서 어머니의 역할은 비교적 비구조적이고 잘 눈에 띄지 않고 반복적이며 일상적이기 때문에 부모 역할수행에 따른 보상과 만족을 적게 느껴 좌절감과 스트레스를 경험하고 이러한 것이 우울감에 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 선행연구에 따르면 부모역할 스트레스는 어머니의 우울을 높이고(박민지, 2019; 박석중, 2021; 박수연, 2019), 통제적 양육행동을 증가시키며(전현진·김영희, 2013), 자녀의 애착발달을 낮추는 것으로 나타났다(이세은, 2016). 이처럼 부모역할스트레스는 어머니 개인뿐 아니라 자녀의 발달에도 영향을 미칠 수 있다는 점에서 그 중요성이 강조된다.

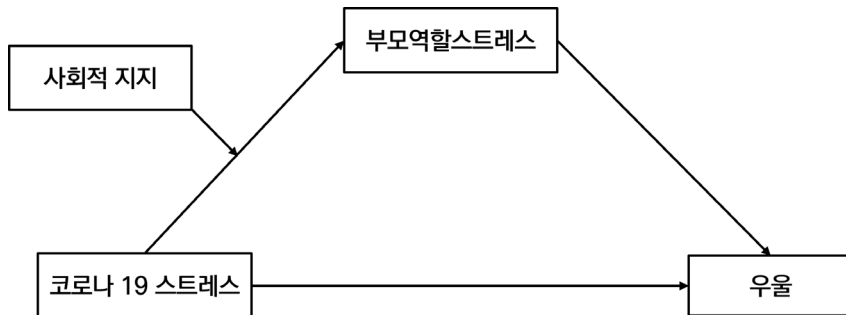
어머니가 자녀를 양육하면서 느끼는 부모역할스트레스를 높게 지각할수록 어머니 개인의 심리적 건강뿐 아니라 자녀의 발달에까지 부정적인 영향을 미치기 때문에 어머니의 양육스트레스를 감소시키고 정신건강을 증진시킬 수 있는 보호요인에 주목할 필요가 있다. 스트레스 완충가설에 따르면 사회적 지지가 정신적, 육체적 건강을 위협하는 스트레스의 영향으로부터 보호하는 역할을 한다고 가정한다(Cassel, 1976). 특히 개인이 지각하는 사회적 지지의 수준이 높을수록 개인이 스트레스 사건을 재평가하는데 도움이 될 수 있다(Cohen and McKay, 2020). 사회적 지지란 자신이 속해 있는 집단 구성원들과의 상호작용을 통해 이들로부터 물리적, 정신적으로 지지를 받는 것으로, 타인과의 관계에서 여러 가지 형태로 받는 도움과 원조를 의미한다(민미희 외, 2005; 양진희, 2016). 미국질병통제센터(Center for Disease Control, 2020)에서도 코로나19로 인한 강력한 거리두기가 시행될 때 스트레스에 대처하는 건강한 방법으로 다른 사람들과의 소통을 언급하면서, 물리적으로는 거리를 두지만 심리적으로는 연결해야 함을 강조하였다. 선행연구에 의하면 사회적 지지는 역경과 고난에 직면했을 때 심리적 안녕감을 증가시키고(Greve and Strobl, 2004; Lu et al., 2018), 스트레스 및 우울과 같은 심리적 어려움은 감소시키는 주요 요인으로 알려져 있다(권다영·강승희, 2021; 양진희, 2016). 또한 어머니를 둘러싼 환경적 요인과 양육스트레스의 관계를 사회적 지지가 조절하는 선행연구들도 보고되고 있다(곽승주·강유선, 2017; 김선미·김정민, 2020; 박성덕·서연실, 2016).

이와 같이 선행연구는 코로나19 스트레스가 자녀를 주로 양육하고 돌봐야 하는 어머니의 부모역할스

트레스와 관련이 있고, 어머니의 부모역할스트레스는 우울과 관련성이 높을 뿐 아니라 코로나 19 스트레스가 우울에 미치는 영향을 매개할 가능성이 있다. 또한 어머니가 지각하는 사회적 지지의 수준이 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스에 미치는 영향을 완충시킬 수 있음을 예측할 수 있다. 그러나 기존의 연구에서는 관련된 변인들의 관련성을 주로 살펴보고 있어 코로나 19스트레스가 우울에 미치는 영향에서 부모역할스트레스의 매개효과를 살펴볼 필요성이 제기된다. 또한 사회적 지지가 부모역할스트레스에 미치는 영향에 대한 주효과는 일관적인 결과를 제시해주는 반면, 조절효과는 일관성이 부족하여 사회적 지지의 수준에 따라 조절된 매개효과를 살펴보아 스트레스가 사회적 지지에 의해 부모역할스트레스를 낮추는 기제가 될 수 있는지를 탐색할 필요가 있다.

따라서 본 연구는 어머니의 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스가 매개역할을 하는지, 어머니가 지각하는 사회적 지지의 수준에 따라 매개효과가 차이가 있는지를 탐색하고자 한다. 이를 통해 어머니의 코로나19 스트레스, 부모역할스트레스 및 우울을 낮출 수 있는 방안 탐색은 물론 코로나19와 같은 위기 상황에서의 부모역할에 대한 사회적 지지 및 지원을 제공할 수 있는 부모교육이나 가족상담 및 정책 마련에 필요한 기초자료를 제시하는 데 그 목적이 있다. 이를 위한 연구문제와 연구모형은 다음과 같다.

- 연구문제 1. 어머니의 코로나19 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 부모역할스트레스가 매개하는가?
- 연구문제 2. 어머니의 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과에 대한 사회적 지지의 조절된 매개효과가 유의한가?



〈그림 1〉 연구모형

## II. 선행연구 검토

### 1. 코로나19 스트레스와 우울

전 세계에 영향을 미친 코로나 19는 많은 이들의 스트레스를 촉발시켰으며, 그들의 건강, 안전, 그리고 경제적 복지를 위협하고 있다(Brown et al., 2020). 통제할 수 없는 상황과 오랫동안 지속되는 불확실성은 사람들로 하여금 스트레스를 경험하게 한다(Park et al., 2020; Shanahan et al., 2020). 또한 코로나 19와 정신건강에 관한 연구에서 사회적 거리두기, 돌봄 및 사회적 관계의 변화(Park et al., 2020), 일상생활의 제약, 통제 및 실직가능성(Göksu and Kumcazz, 2020), 치료제 부족 및 감염에 대한 두려움(Gallagher et al., 2020), 경제적 어려움, 실업, 건강보험 및 의료 서비스 접근 문제 등(Brown et al., 2020; Pierce et al., 2020)이 불안, 우울증 및 스트레스를 증가시키는 요인으로 보고되었다.

특히 코로나 19는 우울과 밀접하게 관련되어 있으며, 코로나 19 스트레스는 우울을 촉발하는 요인으로 입증되고 있다. Russell 등(2020)의 연구에 따르면 코로나19와 관련한 감염 스트레스, 일상생활 스트레스, 재정·자원 관련 스트레스, 자녀 양육관련 스트레스가 높을수록 부모의 우울이 증가하는 것으로 나타났다. 미국 성인을 대상으로 조사한 Ettman 등(2020)은 코로나19로 인한 생활스트레스가 높을수록 우울이 증가함을 밝혀내었으며, Crasta 등(2020)의 연구에서는 코로나19 스트레스가 자살위험성을 높이는 것으로 나타났다. 코로나19 가족스트레스와 부모의 우울 및 가족기능의 관계를 살펴본 박이슬(2021)의 연구에 따르면 코로나19 팬데믹 기간에 미성년 자녀를 양육하는 부모의 가족스트레스가 부모의 우울을 증가시켰으며, 증가한 우울은 가족기능을 감소시키는 것으로 확인되었다. 성경주와 김석범(2021)은 코로나19로 인한 일상생활의 변화 중 친교 및 사교모임과 관련된 관계활동 영역이 코로나 블루에 부적 영향을 미치는 것으로 나타나 코로나19 이후에 지각하는 관계활동의 점수가 낮을수록 코로나 블루가 증가하는 것으로 나타났다. 한국형 코로나19 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구를 진행한 김은하 등(2021)의 연구에서도 일반 성인의 코로나19 스트레스는 우울과 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다.

### 2. 코로나19 스트레스, 부모역할스트레스, 우울의 관계

코로나19의 예측불가능함은 정신과적 질병이 있는 사람뿐 아니라 건강한 사람의 심리적 어려움을 야

기할 수 있으며(Shigemura et al., 2020), 그중에서도 어린 자녀를 둔 부모들의 경우 이러한 코로나19 스트레스에 취약한 것으로 보고된다(Russell et al., 2020). Chung 등(2020)의 연구에 따르면 코로나19 팬데믹 기간 동안 코로나19로 인한 재정, 자원, 심리적 영역에서 느껴지는 부정적 영향력이 부모의 스트레스를 증가시키고, 그로 인해 부모의 부정적 양육행동을 높여 자녀와의 관계의 질을 낮춘다고 하였다. Daks 등(2020)의 연구에서도 코로나19로 인한 스트레스는 가족기능을 감소시키고, 부모의 부정적 양육행동을 증가시키는 요인으로 확인되었다. 김성현(2021)은 영유아기 자녀를 둔 부모를 대상으로 코로나19 스트레스와 부모 양육스트레스 간의 관계를 살펴본 결과, 코로나19 스트레스와 양육스트레스는 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타나 코로나19 스트레스가 높을수록 양육스트레스도 증가하는 것으로 나타났다. Kerr 등(2021)은 코로나19로 인해 부모들이 걱정, 분노와 좌절 등 부모 역할에 대해 부정적인 감정이 증가했으며, 이러한 감정들이 부모로서의 능력을 방해한다고 보고하였다.

부모역할스트레스와 우울의 관련성을 살펴 본 이정운과 장미경(2008)은 초등 저학년 자녀를 둔 어머니의 부모역할스트레스는 어머니의 우울을 증가시킨다고 보고하였다. 송유미와 이선자(2011)의 연구에서도 조손가족 조부모의 양육스트레스는 우울과 부적 관련성을 갖는 것으로 나타나 양육스트레스가 높을수록 우울이 높아졌다. 양진희와 김영철(2016)은 유아기 자녀를 둔 아버지를 대상으로 자아존중감, 양육스트레스, 우울 간의 종단적 인과관계를 살펴본 결과, 아버지가 지각한 이전 시점의 양육스트레스가 이후 시점의 우울을 예측하였으며, 이전 시점의 우울은 이후 시점의 우울을 예측하지 않는 것으로 나타나 아버지의 양육스트레스가 우울에 선행하는 변인임을 밝혀내었다.

이러한 선행연구들을 종합해보면, 코로나19 스트레스와 부모역할스트레스는 어머니의 우울을 예측하는 요인이라는 가설을 도출할 수 있으며, 양육스트레스와 우울의 관계를 검증한 선행연구들을 통해 부모역할스트레스와 우울의 관계도 관련이 있을 것이라고 예측해 볼 수 있다. 이에 본 연구는 코로나19 스트레스와 우울의 관계를 부모역할스트레스가 매개하는지의 복합적 인과관계에 대해 분석해보고자 한다.

### 3. 사회적 지지의 조절효과

사회적 지지는 스트레스가 심리적 부적응에 미치는 부정적인 영향을 완충하거나 약화시키는 보호요인으로 주목받고 있다(곽승주·강유선, 2017; 김선미·김정민, 2020; 박성덕·서연실, 2016; 이숙정, 2011). 먼저 사회적 지지와 정신건강의 관계를 살펴본 연구에서 사회적 지지를 높게 지각하는 경우 우울의 유병률이 3.4%인 반면, 사회적 지지를 낮게 지각하면 36.4%의 높은 우울 유병률이 나타나 사회적 지지와 우울의 관련성이 입증되었다(박은옥, 2011). 생활사건에서 발생하는 스트레스와 위기상황에

서의 실질적인 지원과 정서적 지지는 어려운 상황을 헤쳐 나가고 안녕을 보호해주는 완충역할을 하며 (권석만, 2003), 도움을 받을 수 있다는 긍정적인 믿음을 주어 심리적 긴장감을 낮추고 정서적 안정감을 유지하도록 돕는다(고은비, 2016). 스트레스 상황에서 사회적 지지 수준이 높으면 낮은 수준에서보다 부정적인 영향을 적게 경험하여 우울을 감소시키는 것으로 나타났으며(이숙정, 2012), 사회적 지지는 재난과 예기치 못한 사건으로 인해 사회에서 발생하는 트라우마, 우울증, 스트레스의 부정적 영향에 대한 심리적 안녕의 보호 요인이 될 수 있으며, 사회적 지원 덕분에 우울증의 증상이 줄어들 수 있다 (Shi et al., 2016).

사회적 지지에 따른 조절효과는 부모관련 변인과 양육스트레스와의 관계를 주로 살펴보고 있다. 박성덕과 서연실(2016)의 연구에서는 부부갈등과 어머니의 양육스트레스와의 관계에서 어머니가 인지한 사회적 지지 수준에 따라 어머니의 양육스트레스가 조절되는 것으로 확인되었으며, 영유아 자녀를 둔 어머니를 대상으로 연구한 광승주와 강유선(2017)의 연구에서도 어머니가 지각하는 친가 및 외가의 가족 내 지지가 자녀가치와 양육스트레스의 관계를 조절하는 것으로 나타나 가족 내 지지가 높을수록 양육스트레스가 완화되었다. 김선미와 김정민(2020)의 연구에서는 영유아 자녀를 둔 어머니의 SNS상의 사회비교가 양육불안에 미치는 영향을 배우자 지지와 사회적 지지의 조절효과로 살펴보았으며, 배우자 지지 및 사회적 지지가 높을수록 어머니의 양육불안을 완화시키는 것으로 나타났다. 양진희(2016)는 영유아기 자녀를 둔 어머니의 사회적 지지와 양육스트레스 간의 종단적 인과관계를 살펴본 결과 이전 시점의 사회적 지지는 이후 시점의 양육스트레스에 영향을 미치고, 이전 시점의 양육스트레스는 이후 시점의 사회적 지지에 영향을 미치는 상호영향력이 확인되었다.

Lu 등(2018)의 연구에 따르면 자폐스펙트럼 자녀를 둔 부모의 양육스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과 및 조절효과가 확인되어 사회적 지지의 수준이 높을수록 삶의 만족도가 더 높은 것이 확인되었다. Zysberg와 Zisberg(2020)는 코로나19로 인한 걱정 영향에 미치는 변인들을 연구한 결과 심리·사회적 지지가 코로나19로 인한 걱정을 감소시키는 것으로 나타났다. 권다영과 강승희(2021)의 연구에서는 영유아기 자녀를 둔 어머니의 신경증적 성격이 양육스트레스에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과가 확인되었으며, 사회적 지지가 양육스트레스를 감소시키는 부정적 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼 사회적 지지가 양육스트레스를 낮추는 완충효과와 직·간접적 영향력이 확인됨에 따라 본 연구에서 살펴보고자 하는 부모역할스트레스도 사회적 지지에 의해 조절될 것으로 기대된다.



### III. 연구방법

#### 1. 조사대상

본 연구는 선행연구를 고려하여 코로나19 장기화로 인해 돌봄서비스의 제약, 일상에서의 변화 및 자녀 양육에 관한 어려움의 정도가 높을 것으로 예측되는 초등학교 이하 자녀를 둔 어머니를 대상으로 하였다. 자료는 구글설문조사로 2021년 11월 15일부터 12월 5일까지 3주간 인터넷을 통해 서울, 경기, 대전, 충남, 세종, 충청지역에서 수집되었다(구글 설문 <https://forms.gle/XEQLi9TnbxearCbx8>). 수집된 자료 중 대상 연령이 연구에 맞지 않거나 불성실하게 응답한 56부를 제외한 314부(84.9%)가 최종분석에 활용되었다.

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시한 바와 같다. 연구대상 자녀의 연령은 만 3세 이상 미취학아동(35.4%), 만 3세 미만 유아(30.6%), 초등 저학년 아동(20.1%), 초등 고학년 아동(14.0%) 순으로 나타났으며, 자녀의 성별은 여아(50.6%)와 남아(49.4%)가 비슷한 분포를 보였다. 자녀의 수는 2명이 58.5%로 가장 많았으며, 어머니의 평균 연령은 38.7세(SD=6.2), 아버지의 평균 연령은 41.0세(SD=6.7)로 나타났다. 학력은 어머니 4년제 졸업(43.0%), 아버지 4년제 졸업(49.4%)이 가장 많은 비율로 나타났다. 어머니의 고용형태는 정규직(37.3%)이 가장 많고 미취업(34.7%)이 뒤를 이었으며, 아버지의 고용형태는 정규직(72.0%)이 가장 많았다.

특히 코로나19와 관련하여 본인과 가족 주변에 코로나19 확진 경험의 여부는 없다(71.3%)의 응답이 있다(28.7%)보다 더 많았고, 코로나19로 인한 자가격리 경험에서도 없다(76.8%)가 있다(23.2%)보다 더 많았다. 코로나19 예방백신 접종의 유무를 묻는 질문에는 2차 접종완료라고 응답한 비율이 87.9%로 가장 높았으며, 미접종(7.6%), 1차 접종완료(4.5%)의 순으로 나타났다. 거주지는 충북(55.2%), 대전·충남(17.1%), 세종(16.7%), 서울·경기(10.1%) 순이었다.

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

(N=314)

변인	구분	빈도(%)	변인	구분	빈도(%)
자녀 연령	만 3세 미만 유아	96(30.6)	성별	남아	155(49.4)
	만 3세 이상 미취학 아동	111(35.4)		여아	159(50.6)
	초등 저학년	63(20.1)	자녀 수	1명	92(29.3)
	초등 고학년	44(14.0)		2명	183(58.3)
		3명 이상		39(12.4)	

어머니 연령	평균(SD)	38.7(6.2)	아버지 연령	평균(SD)	41.0(6.7)
어머니 학력	고졸 이하	59(18.8)	아버지 학력	고졸 이하	58(18.5)
	전문대졸	82(26.1)		전문대졸	57(18.2)
	대학교졸	135(43.0)		대학교졸	155(49.4)
	대학원졸	38(12.1)		대학원졸	44(14.0)
어머니 고용형태	정규직	117(37.3)	아버지 고용형태	정규직	226(72.0)
	계약직·자영업	59(18.8)		계약직·자영업	71(19.5)
	미취업	109(34.7)		미취업	2(0.6)
	기타	29(9.3)		기타	15(4.8)
코로나19 확진 경험	있음	90(28.7)	코로나19 자가격리 경험	있음	73(23.2)
	없음	224(71.3)		없음	241(76.8)
코로나19 예방백신 접종여부	미접종	24(7.6)	거주지역	충북	149(55.2)
	1차 접종	14(4.5)		세종	45(16.7)
	2차 접종	276(87.9)		대전·충남	46(17.1)
서울·경기				28(10.1)	
	기타	6(2.2)			
계		314(100.0)	계		314(100.0)

## 2. 측정도구

### 1) 우울

어머니의 우울 정도를 측정하기 위해 Radloff(1977)의 CES-D(Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)를 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안·수정한 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로, 우울 감정(7문항), 긍정적 감정(4문항), 신체 및 행동 둔화(7문항) 및 대인관계(2문항)의 하위척도로 구성되어 있다. 긍정적 감정은 역채점하여 네 개의 하위 척도를 총합하여 우울로 측정하였으며, 각 문항에 대한 응답범주는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 Likert 척도이었다. 점수가 높을수록 우울의 정도가 높은 것을 의미하고, 내적합치도인 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .936으로 나타났다.

### 2) 코로나19 스트레스

어머니의 코로나19 스트레스를 측정하기 위해 김은하, 박소영, 이예지, 박현(2021)이 한국인을 대상으로 개발하고 타당화한 코로나19(COVID-19) 스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 21문항, 3개 하위요인(‘감염에 대한 두려움’, ‘사회적 거리두기로 인한 어려움’, ‘타인에 대한 분노’)으로 구성되어

있으나, 본 연구에서는 부모역할스트레스에 관련되어 있다고 밝혀진 감염에 대한 두려움 9문항과 사회적 거리두기로 인한 어려움 6문항의 총 15문항만을 택하여 측정하였다(Brown et al., 2020). 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'의 4점 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 코로나19 스트레스가 높음을 의미한다. 코로나19 스트레스의 신뢰도계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .931로 나타났다.

### 3) 부모역할스트레스

어머니의 부모역할스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1990)의 PSI(Parenting Stress Index)를 오지수(2007)가 수정한 양육스트레스 척도를 사용하였다. 원척도는 부모의 디스트레스(11문항), 부모-자녀의 역기능적 상호작용(11문항) 및 자녀의 까다로운 기질(8문항)의 3개 하위요인으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 코로나19로 인한 어머니의 디스트레스 요인인 부모역할에 대한 스트레스에 중점을 두어 살펴보고자 하였다. 부모역할 디스트레스는 '나는 내 자녀를 위해 내 삶의 많은 부분을 포기하고 있다', '자녀가 생기고 나서 남편과의 관계에 예상외로 많은 문제가 일어나고 있다' 등의 문항을 포함하고 있으며, 11문항 중 신뢰도가 낮은 1문항을 제외하고 10문항을 활용하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'의 4점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 부모역할스트레스가 높음을 의미한다. 본 연구에서 부모역할스트레스의 신뢰도계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .713으로 나타났다.

### 4) 사회적 지지

어머니의 사회적 지지 수준을 측정하기 위해 박지원(1985)의 사회적 지지 지각 척도를 김순기(2016)가 수정·보완한 질문지를 사용하였다. 이 척도는 존경, 애정, 관심, 신뢰의 '정서적 지지', 개인이 문제에 대처하는 데 이용할 수 있는 정보를 제공하는 '정보적 지지', 돈이나 물건을 제공하는 등의 필요시 직접적으로 돕는 행위를 포함하는 '물질적 지지', 자신의 행위를 인정해주거나 자기평가와 관련된 정보를 전달하는 '평가적지지'의 4개의 하위요인, 25문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 부모역할스트레스와 관련성이 적은 평가적 지지를 제외한 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지의 총 19문항을 사용하였다(Respler et al, 2012). 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(4점)'까지의 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 어머니가 지각하는 사회적 지지가 높음을 의미한다. 본 연구에서 사회적 지지의 신뢰도계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .970으로 나타났다.

### III. 연구결과

#### 1. 기술통계 및 상관분석

각 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과는 <표 2>에 제시하였다. 어머니의 코로나19 스트레스는 사회적지지( $r=-.163, p<.01$ )와는 유의한 부적 상관을, 부모역할스트레스( $r=.342, p<.001$ ) 및 우울( $r=.455, p<.001$ )과는 유의한 정적 상관을 보였다. 사회적 지지는 부모역할스트레스( $r=-.462, p<.001$ ) 및 우울( $r=-.426, p<.001$ )과 유의한 부적 상관이 나타났으며, 부모역할스트레스는 우울( $r=.738, p<.001$ )과 유의미한 정적 상관을 보였다. 또한 왜도와 첨도의 절댓값이 1을 넘지 않아 정규성 가정을 충족하는 것으로 확인되었다.

<표 2> 주요 변수의 기술통계 및 상관계수

(N=314)

	코로나19 스트레스	사회적 지지	부모역할 스트레스	우울
코로나19 스트레스	1			
사회적 지지	-.163**	1		
부모역할스트레스	.342***	-.462***	1	
우울	.455***	-.426***	.738***	1
M	2.590	3.160	2.264	2.041
SD	.599	.535	.378	.507
왜도	-.622	-.452	.162	.326
첨도	.585	.915	.735	.100

\*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

#### 2. 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과 검증

코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2017)가 제시한 PROCESS macro Model 4를 적용하여 분석하였다. 어머니의 부모역할스트레스가 매개변수로 성립하기 위해서는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향과 독립변수가 매개변수에 미치는 영향이 모두 통계적으로 유의해야 하고, 매개변수를 추가하였을 때 독립변수가 종속변수에 미치는 영향이 감소해야만 한다(MacKinnon et al., 2007). 본 연구에서는 <표 3>에 제시한 바와 같이, 어머니의 코로

나19 스트레스는 부모역할스트레스에 유의한 영향을 미치고( $\beta=.217, p<.001$ ), 부모역할스트레스도 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.884, p<.001$ ). 또한, 우울에 대한 코로나19 스트레스의 총효과는  $\beta=.386(p<.001)$ 이었으나, 매개변수인 부모역할스트레스가 투입되면서 우울에 대한 코로나19 스트레스의 직접효과는  $\beta=.195(p<.001)$ 로 감소하여 부분매개효과가 확인되었다. 이와 같은 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며 결과는 <표 4>와 같이, 부트스트랩의 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI) 사이에 0이 존재하지 않아 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스를 매개로 우울에 미치는 간접효과가 확인되었다.

<표 3> 어머니의 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과

변수	$\beta$	se	t	F	R <sup>2</sup>
매개변수 모형(중속변수: 부모역할스트레스)					
상수	1.703	.089	19.061***	41.448***	.117
코로나19 스트레스	.217	.034	6.438***		
중속변수 모형(중속변수: 우울)					
상수	-.464	.120	-3.862**	224.860***	.591
코로나19 스트레스	.195	.033	5.948***		
부모역할스트레스	.884	.052	17.088***		

\*\*\*  $p<.001$ .

<표 4> 어머니의 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과 검증

	$\beta$	se	LLCI*	ULCI**
총효과	.386	.043	.302	.470
직접효과	.195	.033	.130	.259
간접효과	.191	.032	.208	.437

\* LLCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

\*\* ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

### 3. 어머니의 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과에 대한 사회적 지지의 조절된 매개효과

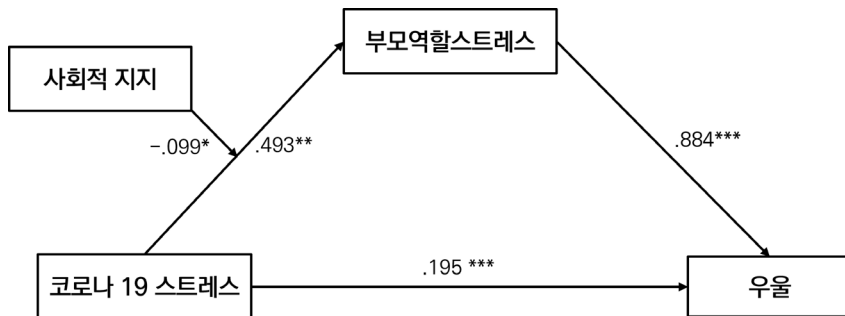
어머니의 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과를 사회적 지지가 조절 매개하는지를 검증하기 위해 PROCESS macro Model 7을 이용하였으며, 부트스트래핑 5,000회를 지정 및 신뢰구간 95%를 설정하였다. 독립변인인 코로나19 스트레스와 조절변인인 사회적 지지

를 평균중심화(mean centering)하여 분석한 결과는 <표 5>와 <그림 2>에 제시하였다. 코로나19 스트레스는 부모역할스트레스( $\beta=.493, p<.01$ )에, 부모역할스트레스는 우울( $\beta=.884, p<.001$ )에 정적 영향을 미쳤으며 각각 통계적으로 유의하여 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 그리고 코로나19 스트레스와 사회적 지지의 상호작용은 부모역할스트레스에 유의한 부적 영향을 미쳐( $\beta=-.099, p<.05$ ) 조절된 매개효과가 있었다. 또한 사회적 지지의 조절된 매개지수는  $-.087$ 이었으며 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI) 사이에 0을 포함하지 않아 조절된 매개효과가 검증되었다. 즉, 코로나19 스트레스는 부모역할스트레스를 높여 우울을 증가시키지만, 코로나19 스트레스와 사회적 지지의 상호작용 효과가 부모역할 스트레스를 경감시키는 것으로 나타났다.

<표 5> 사회적 지지의 조절된 매개효과 검증

경로	$\beta$	se	t	F	R <sup>2</sup>
매개변수 모형(종속변수: 부모역할스트레스)					
상수	1.941	.371	5.226***	44.215***	.300
코로나19 스트레스 → 부모역할스트레스	.493	.139	3.550**		
사회적 지지 → 부모역할스트레스	-.047	.111	-.428		
코로나19 스트레스 × 사회적 지지 → 부모역할스트레스	-.099	.042	-2.357*		
종속변수 모형(종속변수: 우울)					
상수	-.464	.120	-3.862***	224.860***	.591
코로나19 스트레스 → 우울	.195	.033	5.948***		
부모역할스트레스 → 우울	.884	.052	17.088***		
조절된 매개지수		se	LLCI*	ULCI**	
-.087		.038	-.160	-.007	

\*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .



<그림 2> 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과에 대한 사회적 지지의 조절된 매개모형

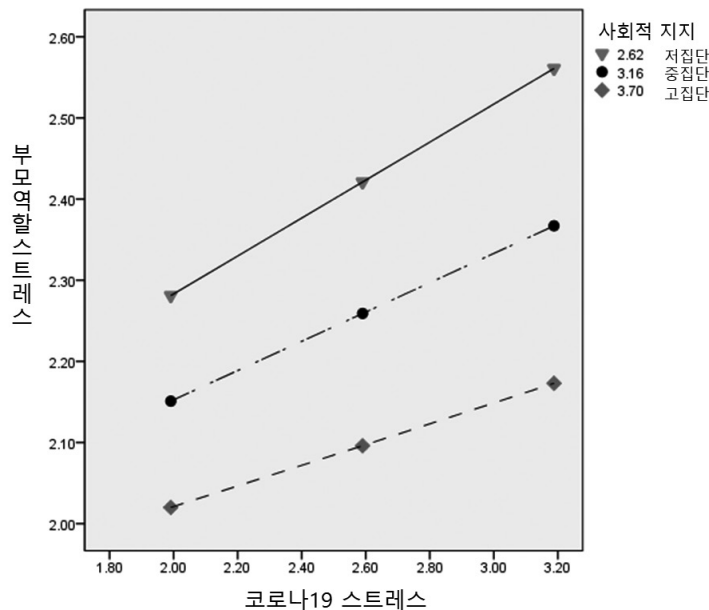
코로나19 스트레스와 사회적 지지에 따른 조절된 매개효과의 변화 양상을 살펴본 결과는 <표 6> 및 <그림 3>과 같다. 사회적 지지의 조건부 간접효과는 M-1SD, M, M+1SD 수준에서 모두 95% 신뢰구간 안에 0이 포함되지 않아 유의하게 나타났다. 사회적 지지를 저집단, 중집단 및 고집단으로 각각 나누어 평균의 변화량을 살펴본 결과, 사회적 지지의 수준에 상관없이 코로나19 스트레스를 많이 경험할수록 부모역할스트레스가 높았다. 또한 어머니가 코로나19 스트레스를 높게 지각할수록 부모역할스트레스가 높아지는데, 이때 사회적 지지 수준이 높으면 부모역할스트레스가 낮게 나타나는 경향이 확인되었다. 즉, 코로나19 스트레스가 높더라도 사회적 지지가 높은 집단은 낮은 집단보다 부모역할스트레스가 낮았으며, 사회적 지지 수준이 낮은 집단은 부모역할스트레스의 증가폭이 크게 나타났다.

<표 6> 사회적 지지 수준에 따른 조건부간접효과

	사회적 지지	$\beta$	se	LLCI*	ULCI**
코로나19 스트레스	M-1SD	.206	.031	.142	.263
	M	.160	.026	.107	.209
	M+1SD	.113	.035	.042	.180

\* LLCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

\*\* ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값



<그림 3> 코로나19 스트레스와 사회적 지지의 상호작용 효과

## IV. 결론 및 제언

본 연구는 어머니의 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스를 매개로 하여 우울에 미치는 영향이 사회적 지지에 따라 어떻게 달라지는지를 검증하였다. 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 어머니의 코로나19 스트레스는 부모역할스트레스와 우울에 유의한 정적 영향을 미치고 부모역할스트레스가 코로나19 스트레스와 우울의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 코로나19 스트레스가 높을수록 우울이 높게 나타난 연구(김은하 외, 2021; 박이슬, 2021; Ettman et al., 2020; Russell et al., 2020)의 결과와 일관되며, 코로나19 스트레스가 높을수록 양육스트레스가 높게 나타난 연구결과(김성현, 2021; 배은정, 2021; Kerr et al., 2021)를 뒷받침한다. 코로나19의 장기화는 부모들로 하여금 역할을 가중시키고 스트레스에 취약한 환경에 놓이게 하였으며, 사회적 관계가 제한되고 자녀와 함께 집에만 머물러야 하는 상황에 직면한 부모들은 스트레스(Brown et al., 2020)와 심리적 건강(Russell et al., 2020)에 더욱 취약할 수 있다. 또한 코로나19와 관련된 감염에 대한 스트레스와 일상생활 스트레스가 높을수록 부양과 돌봄의 책임이 있는 부모는 코로나19 팬데믹이라는 재난상황을 더 부정적으로 인식하기 때문에 정신건강에 취약하다고 보고한 Russell 등(2020)의 연구와 맥을 같이 한다. 이는 자녀와 가족의 안전과 안녕을 우선시하고, 사회적 거리두기의 장기화로 인한 사회적 관계의 축소가 어머니의 낮은 심리적 안녕감과 부정 정서를 유발하여 부모역할에 대한 스트레스를 증가시키고 우울을 촉발하는 것으로 보여진다. 또한 코로나19 이후 비대면 생활방식의 선호는 사회적 고립감과 외로움을 증가시키고 끝이 보이지 않는 불확실성은 양육스트레스와 더불어 우울의 강도를 높이고 만성화에 영향을 주는 것으로 해석된다. 이러한 결과는 코로나19 시대에 어머니의 부모역할스트레스와 우울을 감소시키고 해소하기 위해서는 코로나19 스트레스에 대한 개입이 필수적임을 입증해준다.

둘째, 어머니의 코로나19 스트레스와 부모역할스트레스의 관계에서 사회적 지지의 조절효과가 유의미하게 검증되었다. 즉, 어머니가 지각하는 사회적 지지에 따라 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스에 미치는 영향이 달라지는 것으로 나타났다. 사회적 지지 수준이 높으면 부모역할스트레스가 낮게 나타나는 경향이 확인되었으며, 코로나19 스트레스가 높더라도 사회적 지지의 수준이 높으면 부모역할스트레스가 약화되는 것으로 확인되었다. 이는 어머니의 양육스트레스에 관한 사회적 지지의 조절효과를 검증한 연구(박성덕·서연실, 2016; 양진희, 2016; Lu et al., 2018)와 맥을 같이 한다. 또한 사회적 지지 및 지원은 어머니의 양육에 대한 활력과 에너지를 부여하고, 스트레스와 소진을 경감시키는데 도움이 되는 것으로 나타난 연구(강민주 외, 2020; 김종두·오가영, 2018)와 사회적 지지가 코로나19로 인한 부정적인 영향을 상쇄시키는 것으로 보고한 연구(권다영·강승희, 2021; Zysberg and Zisberg,



2020)를 뒷받침하는 결과이다. 또한 코로나19 기간 동안 특별한 도움이 필요한 자녀를 양육 중인 부모들의 사회적 지지와 양육스트레스의 부적 상관을 보고한 Ren 등(2020)의 연구를 지지하는 결과이다. 본 연구의 결과는 정서적, 물질적, 정보적 사회적 지지가 코로나19 시대에 자녀를 양육하는 어머니들에게 가중되는 부모스트레스를 완화할 수 있는 중재요인이 됨을 확인시켜주었으며, 위기상황에서 양육에 대한 어려움을 해소하기 위해서는 사회적 지지가 제도적, 국가적 차원에서 이루어져야 할 필요성을 부각시켜 주었다.

마지막으로, 어머니의 코로나19 스트레스와 우울의 관계에서 부모역할스트레스의 매개효과를 사회적 지지가 조절하는 것으로 나타났다. 즉, 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스를 통해 우울에 미치는 간접효과의 크기가 어머니가 지각하는 사회적 지지의 수준에 따라 달라짐이 확인되었다. 어머니가 지각하는 사회적 지지 수준이 낮을 때 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스를 통해 우울에 미치는 영향이 크게 나타났으며, 이는 사회적 지지의 수준이 높을수록 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스를 통하여 우울에 미치는 영향이 완화됨을 시사한다. 이러한 결과는 코로나19 기간 동안 임신부가 지각하는 사회적 지지가 반복되는 부정적 사고, 외로움과 우울의 관계를 매개하는 것으로 나타난 Harrison 등(2021)의 연구와 흐름이 같다. 또한 코로나19 기간 동안 사회적 지지 수준이 낮은 집단에 비해 사회적 지지 수준이 높은 집단에서 우울증의 위험이 63% 낮음을 보고하고 사회적 지지가 우울 증상의 중요한 예측 변수임을 밝혀낸 Grey 등(2020)의 연구와 맥을 같이 한다. 이를 통해 스트레스의 효과를 중재하는 주요 변인인 사회적 지지는 코로나19라는 재난과 예기치 못한 상황으로 인해 발생하는 부모역할 스트레스와 우울의 부정적 영향에 대한 심리적 안녕의 보호요인이 될 수 있음이 확인되었다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 코로나19 상황에서 어머니의 스트레스와 우울 완화를 돕고 심리적 안녕을 지원하는 방안을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 어머니의 부모역할스트레스와 우울을 감소시키기 위해 코로나19 스트레스에 대한 개입이 필요하다. 특히 코로나19 스트레스와 부모역할스트레스가 어머니의 우울을 예측하는 요인이기 때문에 코로나19 스트레스로 인한 우울을 경험하는 어머니의 경우 가정 내에서 부모역할에 대한 어려움도 함께 호소하지는 않는지 점검할 필요가 있다. 이를 위해 지역사회에서는 어머니 대상의 부모교육 및 상담프로그램의 확충뿐만 아니라 참여할 수 있도록 독려하는 개입이 요구된다. 코로나19 스트레스와 부모역할스트레스에서 어려움을 느끼는 어머니들의 경우 우울로 인해 무기력감을 느낄 수 있기 때문에 상담 및 교육프로그램에 접근하기가 어려울 수 있다. 지역사회 복지기관, 건강가정지원센터, 자녀의 돌봄기관 및 학교를 활용하여 어머니의 코로나19 스트레스를 자가진단해볼 수 있는 체크리스트 등을 가정으로 배부하는 방법이 실시될 수 있다. 이 과정에서 어머니들의 심리방역에 대한 상담 및 교육프로그램의 적극적인 홍보 및 실시가 이루어질 필요가 있고, 비대면 화상 프로그램을 통한 정서이완 프로그램, 양육효능감 증진 프로그램, 인지·정서 프로그램 및 전화 상

담의 확충이 코로나19로 인한 스트레스를 감소시키는데 도움이 될 수 있다. 또한 정책적으로 사회적 거리두기의 기간 및 범위에 대한 구체적이고 정확한 방역지침을 지역 단위 내에서 제공할 필요가 있다.

둘째, 어머니의 코로나19 스트레스가 부모역할스트레스와 우울에 미치는 부정적 영향을 완화할 수 있도록 교육현장과 지역사회 내 사회적 지지체계의 역할 강화가 필요하다. 생활 사건에서 발생하는 스트레스와 위기상황에서 충분한 정서적 지지와 더불어 물질적 도움이나 정보제공과 같은 실질적인 지원은 어려운 상황을 헤쳐 나가고 개인의 안녕을 보호해주는 완충역할을 하기 때문에 자녀 돌봄지원서비스나 돌봄수당 등의 제공 등 실질적으로 도움이 되는 방안들이 모색되어야 한다. 사회적 관계의 단절은 특히, 다문화가족이나 한부모가족, 저소득가정 등에게 더욱 취약할 수 있어 다양한 유형의 가족을 포괄하는 개입이 이루어져야 하며 지역사회 단위로 찾아가는 상담 서비스 및 양육코칭 서비스가 제공될 수 있도록 지역사회 연계를 통한 사회적, 경제적, 문화적 지원을 확대하기 위한 지속적인 노력이 필요하다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 코로나19 상황에서 자료 수집의 현실적 어려움으로 인해 편의 표집으로 비대면 방식의 온라인 기반 자료를 수집하였기 때문에 연구결과의 일반화에 한계가 있을 수 있다. 둘째, 본 연구는 코로나19 이전의 스트레스와 우울의 잠재적 영향력을 고려하지 못하였으나 후속연구에서는 코로나19 이전과 이후로 구분하여 시간의 흐름에 따른 추이 변화를 탐색할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 코로나19로 인한 어머니의 스트레스와 우울을 탐색하였으나, 후속연구에서는 어머니의 정신건강에 있어 부정적인 결과를 상쇄시키는 요인에 관한 추가적인 탐색이 필요하다. 넷째, 본 연구에서는 어머니의 부모역할스트레스와 우울과의 관계가 매우 높게 나타났는데, 이는 코로나19 시기 동안 과증된 부모역할스트레스로 인해 우울이 높아져서 나타난 결과인지, 아니면 부모역할스트레스 자체를 우울로 인지하는지에 대해 본 연구에서는 해석에 제한이 있다. 이에 후속연구에서는 코로나 19하에서의 부모역할스트레스와 우울의 관련성을 더 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

■ 참고문헌 ■

- 고은비(2016). “영유아 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지의 조절 효과”, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강민주·이상민·이태림(2020). “자녀를 둔 직장여성의 양육 스트레스와 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향”, 『한국웰니스학회지』, 15(4): 633-648.
- 곽승주·강유선(2017). “영유아 어머니가 지각하는 자녀가치와 양육스트레스와의 관계”, 『열린유아교육 연구』, 22(2): 185-209.
- 권다영·강승희(2021). “어머니의 신경증적 성격특성과 양육스트레스와의 관계에서 회복탄력성과 사회적 지지의 병렬다중매개효과”, 『학습자중심교과교육학회』, 21(16): 895-908.
- 권정미·박영준(2014). “부의 양육참여와 모의 양육신념이 모의양육스트레스에 미치는 영향-지역사회 환경요인의 매개효과를 중심으로”, 『유아교육·보육복지연구』, 18(4): 115-143.
- 김선미·김정민(2020). “영유아 자녀를 둔 어머니의 SNS 상의 사회비교가양육불안에 미치는 영향: 배우자 및 사회적 지지의 조절효과”, 『한국가정관리학회지』, 38(1): 2.
- 김성현(2021). “코로나19 시대 영유아기 부모의 스트레스에 관한 연구 -코로나19 스트레스와 양육스트레스를 중심으로-”, 『안전문화연구』, 13: 375-390.
- 김순기(2016). “사회적 지지에 따른 장애아동 어머니의 양육태도”, 카톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김은하·박소영·이예지·박현. (2021). “한국인을 대상으로 한 코로나 19 (COVID-19) 스트레스 척도 개발 및 타당화”, 『상담학연구』, 22(1): 141-163.
- 김중두·오가영(2018). “양육스트레스가 부모 소진에 미치는 영향-가정어린이집 원아 어머니를 대상으로”, 『인문사회 21』, 9(3): 911-922.
- 민미희·이순형·이옥경(2005). “부모의 이혼여부 및 아동의 연령에 따른 아동의 사회적 지지 지각과 내면화 문제”, 『대한가정학회지』, 43(11): 109-125.
- 박민지(2019). “정신장애 영유아의 문제행동이 어머니 우울증상에 미치는 영향에서 어머니 양육스트레스의 매개효과”, 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 박석종(2021). “영유아 자녀를 둔 워킹맘의 양육스트레스가 우울에 미치는 영향-어머니 소진의 매개효과-”, 장로회신대학교 기독교와사회대학원 석사학위논문.
- 박성덕·서연실(2016). “어머니가 인지한 아버지 양육참여 및 부부갈등과 양육스트레스와의 관계: 사회적 지지의 조절된 매개효과”, 『유아교육연구』, 36(2): 193-212.

- 박수연(2019). “영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 양육효능감이 우울과 가족건강성에 미치는 영향”, 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박은옥(2011). “성별에 따른 성인의 사회적 지지와 우울에 관한 연구”, 『여성건강간호학회지』, 17(2), 169-177.
- 박이슬(2021). “코로나19 팬데믹 시대의 가족스트레스, 인지적 대처와 우울 및 가족기능”, 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지원(1985). “사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구”, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 성경주·김석범(2021). “코로나19로 인한 일상생활의 변화가 코로나블루에 미치는 영향”, 『한국상담심리교육복지학회지』, 8(5): 67-79.
- 송유미·이선자(2011). “조손가족 청소년의 가족관계와 적응유연성의 관계-자아존중감, 공감, 내, 외통제감의 매개효과를 중심으로”. 『사회복지연구』, 42(3): 329-353.
- 아동권리보장원(2021). 『코로나19와 아동의 삶 설문조사 보고서』, 서울: 아동권리보장원.
- 양진희(2016). “영유아기 자녀를 둔 어머니의 사회적 지지와 양육스트레스 사이의 종단적 관계 분석”, 『유아교육연구』, 36(1): 385-402.
- 양진희·김영철(2016). “자기회귀교차지연모형을 적용한 유아기 자녀를 둔 아버지의 자아존중감, 양육스트레스, 우울 간의 인과 관계”, 『아시아교육연구』, 17(2): 33-57.
- 이정윤·장미경(2008). “기혼여성의 부모역할 스트레스와 우울의 관계: 부모역할 자긍심의 매개 및 중재효과”, 『상담학연구』, 9(2): 339-352.
- 오지수(2007). “초등학교 자녀를 둔 어머니의 사교육 인식과 자녀양육 스트레스”, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이동훈·김예진·이덕희·황희훈·남슬기·김지윤(2020). “코로나바이러스 (COVID-19) 감염에 대한 일반 대중의 두려움과 심리, 사회적 경험이 우울, 불안에 미치는 영향”, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』, 32(4): 2119-2156.
- 이세은(2016). “어머니가 지각한 가족건강성 및 양육스트레스와 유아의 사회정서발달과의 관계”, 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 이숙정(2012). “주부의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향에 관한 연구”, 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정윤·장미경(2008). “기혼여성의 부모역할 스트레스와 우울의 관계: 부모역할 자긍심의 매개 및 중재효과”, 『상담학연구』, 9(2): 339-352.
- 장병옥·이정우(1986). “도시 주부의 스트레스 인지수준 및 적응방법에 관한 연구”. 『가정과삶의질연구』

- 구』, 4(1): 15-31.
- 전검구·최상진·양병창(2001). “통합적 한국판 CES-D 개발”, 『한국심리학회지: 건강』, 6(1): 59-76.
- 전현진·김영희(2013). “어머니의 성격특성이 양육스트레스와 양육행동에 미치는 영향”, 『생활과학연구』, 17: 31-44.
- 진미정·성미애·손서희·유재연·이재림·장영은(2020). “코로나 19 확산에 따른 가족생활 및 가족관계의 변화와 스트레스”, 『Family and Environment Research』, 58(3): 447-461.
- Abidin, R. R. (1990). *Parenting stress index-short form Charlottesville, VA: Pediatric psychology press.*
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Pena, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). “Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic”, *Child Abuse & Neglect*, 104699.
- Cassel, J. (1976). “The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost Lecture”, *American journal of epidemiology*, 104(2): 107-123.
- Center for Disease Control(2020). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). “Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore”, *Journal of family violence*, 1-12.
- Cohen, S., & McKay, G. (2020). *Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis*, In *Handbook of Psychology and Health 4*: 253~267. Routledge.
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). *First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19*, Open Science framework, <https://doi.org/10.31219/osf.io/pyge2>.
- Crasta, D., Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). “Modeling suicide risk among parents during the COVID-19 pandemic: Psychological inflexibility exacerbates the impact of COVID-19 stressors on interpersonal risk factors for suicide”, *Journal of contextual behavioral science*, 18: 117-127.
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). “Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens”, *Journal of*

- Contextual Behavioral Science*, 18: 16–27.
- Ettman, C. K., Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Sampson, L., Vivier, P. M., & Galea, S. (2020). “Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID–19 pandemic”, *JAMA network open*, 3(9), e2019686–e2019686.
- Gallagher, M. W., Zvolensky, M. J., Long, L. J., Rogers, A. H., & Garey, L. (2020). “The impact of COVID–19 experiences and associated stress on anxiety, depression, and functional impairment in American adults”, *Cognitive Therapy and Research*, 44(6): 1043–1051.
- Göksu, Ö., & Kumcağ ı z, H. (2020). “Perceived stress level and anxiety levels in individuals in Covid–19 outbreak”, *Turkish Studies*, 15(4): 463–479.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Galle, O. R. (1979). “Overcrowding in the home: An empirical investigation of its possible pathological consequences”, *American sociological review*, 59–80.
- Greve, W., & Strobl, R. (2004). “Social and individual coping with threats: Outlines of an interdisciplinary approach”, *Review of General Psychology*, 8(3): 194–207.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi–Habib, R. (2020). “The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID–19 pandemic”, *Psychiatry research*, 293, 113452.
- Harrison, V., Moulds, M. L., & Jones, K. (2021). “Perceived social support and prenatal wellbeing; The mediating effects of loneliness and repetitive negative thinking on anxiety and depression during the COVID–19 pandemic”, *Women and Birth*.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). “Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms”, *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Islam, S. D. U., Bodrud–Doza, M., Khan, R. M., Haque, M. A., & Mamun, M. A. (2020). “Exploring COVID–19 stress and its factors in Bangladesh: a perception–based study”, *Heliyon*, 6(7), e04399.
- Kerr, M. L., Rasmussen, H. F., Fanning, K. A., & Braaten, S. M. (2021). “Parenting During COVID–19: A Study of Parents’ Experiences Across Gender and Income Levels”, *Family Relations*, 70(5): 1327–1342.

- Liu, C. H., Smiley, P. A., Vicman, J. M., Wong, G. T. F., & Doan, S. N. (2021). "The roles of life stress and preventive health behaviors on parent mental health during the COVID-19 pandemic", *Journal of Health Psychology*, 13591053211026742.
- Lu, M. H., Wang, G. H., Lei, H., Shi, M. L., Zhu, R., & Jiang, F. (2018). "Social support as mediator and moderator of the relationship between parenting stress and life satisfaction among the Chinese parents of children with ASD", *Journal of autism and developmental disorders*, 48(4): 1181-1188.
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). "Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC guidelines", *Journal of General Internal Medicine*, 35(8): 2296-2303.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). "Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic", *American Psychologist*, 75(5), 631.
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., Kontopantelis, A., Webb, R., Wessely, S., McManus, S., & Abel, K. (2020). "Mental health before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal probability sample survey of the UK population", *Lancet Psychiatry*, 7(10), 883~892.
- Radloff, L. S. (1977). "The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population", *Applied psychological measurement*, 1(3): 385-401.
- Ren, J., Li, X., Chen, S., Chen, S., & Nie, Y. (2020). "The influence of factors such as parenting stress and social support on the state anxiety in parents of special needs children during the COVID-19 epidemic", *Frontiers in Psychology*, 11.
- Respler-Herman, M., Mowder, B. A., Yasik, A. E., & Shamah, R. (2012). "Parenting beliefs, parental stress, and social support relationships", *Journal of Child and Family Studies*, 21(2), 190-198.
- Russell, B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J., & Horton, A. L. (2020). "Initial challenges of caregiving during COVID-19: Caregiver burden, mental health, and the parent-child relationship", *Child Psychiatry & Human Development*, 51(5): 671-682.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... & Khaledi-Paveh, B. (2020). "Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-

- analysis”, *Globalization and health*, 16(1): 1–11.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2020). “Emotional distress in young adults during the COVID–19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study”, *Psychological Medicine*, 1–10.
- Shigemura, J., & Kurosawa, M. (2020). “Mental health impact of the COVID–19 pandemic in Japan”, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5): 478.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). “Parents’ stress and children’s psychological problems in families facing the COVID–19 outbreak in Italy”, *Frontiers in psychology*, 11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., ... & Willer, R. (2020). “Using social and behavioural science to support COVID–19 pandemic response”, *Nature human behaviour*, 4(5): 460–471.
- Zysberg, L., & Zisberg, A. (2020). “Days of worry: Emotional intelligence and social support mediate worry in the COVID–19 pandemic”, *Journal of Health Psychology*, 1359105320949935.

---

원 고 접 수 일 | 2022년 1월 10일  
심 사 완 료 일 | 2022년 2월 8일  
최종원고채택일 | 2022년 2월 16일



**김선미** hisunmi4444@naver.com

충북대학교 아동복지학과 박사과정에 재학 중이다. 주요 관심 분야는 부모-자녀 관계와 아동·청소년의 발달이며, “부모와의 관계가 군인 및 일반가족 아동의 문제행동과 학교적응에 미치는 영향”으로 석사 학위 논문을 취득하였다.

**박이슬** 22seul@naver.com

충북대학교 아동복지학과 박사과정에 재학 중이다. 주요 연구 관심분야는 아동·청소년과 가족이며, “코로나19 팬데믹 시대의 가족스트레스, 인지적 대처와 우울 및 가족기능(2021)”으로 석사 학위논문을 취득하였다.

**김영희** enjoy@chungbuk.ac.kr

Florida State University에서 아동·가족학으로 박사학위를 취득했으며, 충북대학교 아동복지학과에서 교수로 재직 중이다. 세부 전공이 아동가족상담이어서 아동상담 전문가, 가족상담 수련감독급 전문상담사, 아동청소년상담수련감독급 전문상담사, 놀이치료 자격지도 감독자로서 활동하고 있으며, 현재 아시아가족협회(CIFA) 부회장, 청주·대전 Kim's 아동·청소년가족상담센터 센터장과 슈퍼바이저를 맡고 있으며, 관심 연구 분야는 영유아, 아동, 청소년 상담 및 부부가족 상담이다.