한국심리학회지: 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2019, Vol. 31, No. 1, 325-344

모성수행기 여성의 우울에 대한 연구: 자기분화를 중심으로

박 민 주 김 은 영†

경북대학교 교육학과

본 연구는 자기분화를 중심으로 모성수행기 여성 우울의 촉발 요인들을 탐색하고, 모성수행기 여성의 정서적 안녕감 및 사회적 적응을 위한 효과적인 개입 방안을 모색하고자 하였다. 이를 위해 온라인 설문조사를 실시하였고, 영유아기 자녀를 둔 여성 277명의 응답 자료를 분석하였다. 위계적 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 자기분화는 모성수행기 여성의 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 양육효능감, 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식, 양육스트레스 등의 변인을 통제한 후에도 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 드러났다. 이는 모성수행기를 완결된 성인기가 아닌 생애 발달의 과정에서 지속적인 자기 분화와 성장이 필요한 시기로 이해할 필요가 있음을 의미한다. 또한 모성수행기 여성의 우울 예방을 위해서는 자기분화와 양육효능감 수준을 높이는 노력을 하는 한편, 양육스트레스에 대한 개입과 충분한 가족내적 지지가 제공되어야 하며, 나아가 사회로부터의 고립이 아닌 지역사회와의 연결, 즉 지역사회 공동체의 참여를 높일 필요가 있을 것이다.

주요어 : 모성수행기 여성, 우울, 자기분화, 양육효능감, 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식, 양육스트레스

† 교신저자 : 김은영, 경북대학교 교육학과, 대구광역시 북구 대학로 80(산격동), 경북대학교 사범대학 신관 411호 / Tel: 053-950-5809, E-mail: hyunhuk@knu.ac.kr

생애 발달적 측면에서 볼 때, 성인기는 원가족과의 심리적, 물리적 독립과 함께 결혼, 출산 등의 과정을 거쳐 독자적 가정을 형성하는 것으로 구성된다. 즉, 가족은 자녀의 출생으로 인해 실질적인 가족단위를 형성하게 되며, 부모가 된 부부는 새로운 역할에 적응하는 과제를 수행하게 되는 것이다(김유숙, 2000). Erikson(1963)은 한 여성이 어머니가 된다는 것을 다음 세대를 육성하고 지도하려는 본능적인 소망이며, 심리사회적 발달단계에서 생산성의 가장 직접적인 표현이라고 보았다. 그러나 실제 여성들은 출산과 양육의 과정에서 초기 산후우울을 넘어 만성화된 우울을 경험하는 경우가 많으며(김윤미, 안숙희, 2015; Kornetov, 2015), 부모 됨의 과정에 적응하지 못하고 양육의 의무에 수반되는 스트레스에 압도될 수 있다(문경주, 오경자, 1995).

우울은 심각하고 지속적인 심리적 고통을 넘어 생활 전반에 영향을 미치는 장애이다. DSM 5판(APA, 2013)에 의하면 주요우울장애는 하루의 대부분, 거의 매일 지속되는 우울한 기분과 하루의 대부분, 거의 매일, 거의 모든 활동에서 흥미나 즐거움의 뚜렷한 감소의 두 가지 증상을 포함하여 식욕과 체중의 현저한 감소나 증가, 불면이나 수면과다, 정신운동성 초조나 지체, 피로나 활력의 저하, 무가치감과 과도한 죄책감, 사고력과 집중력의 저하 또는 우유부단함, 죽음이나 자살에 대한 반복적 사고, 자살시도나 자살에 대한 구체적인 계획 등의 증상이 2주 동안 나타날 때 진단된다. 우울의 증상은 사람에 따라 다를 수 있으며, 성과가 낮고, 즐거움을 느끼지 못하면서도 일상적인 기능이 가능한 수준에서 직업과 사회생활이 어려운 수준에 이른다. 모성수행기 여성의 경우 산후 우울은 자살 사고와 더불어 양육에 대한 방관 혹은 자녀를 해하려는 생각까지 동반할 수 있고(김윤미, 안숙희, 2015), 이와 같은 산욕기 우울이 적절히 치료받지 못하고 방치될 경우 우울 에피소드의 반복을 통해 점차 만성적 우울로 진전되며 자살, 알콜 중독과 같은 정신건강의 문제를 동반하게 된다(Kornetov, 2015).

우울에 대해 광범위하게 적용되어 온 심리학적 모델 중에는 정신분석학적 관점, 인지행동주의적 관점, 생물학적 관점 등이 있다. 정신분석학적 관점에서 우울은 분노가 무의식적으로 자신에게 향한 현상이며, 기본적으로 사랑하는 대상의 무의식적 상실에 대한 반응이라고 본다(Freud, 1917). 인지행동주의적 관점에서 우울은 학습된 무기력과 부정적 사고에 초점을 둔다. 학습된 무기력의 관점에서 우울은 인생에 대한 통제감을 상실했다고 믿을 때(Seligman, 1975)와 통제 부족을 내적, 전반적, 안정적인 것으로 귀인할 때 나타난다(Taube-Schiff & Lau, 2008). 또한 Beck(2002)에 의하면 우울의 핵심은 부정적 생각이며, 부정적인 태도, 인지삼재, 사고의 오류, 자동적 사고가 결합되어 임상군에 속하게 된다. 이와 같이 두 관점은 차이가 있지만 초기 아동기의 경험이 우울의 중요한 기초가 된다는 인식을 같이 하고 있다(Beck, 2002; Gutman & Nemeroff, 2011). 반면, 생물학적 모델의 하나인 정신신경면역학적 접근에 따르면 초기 모성기 우울의 발단점이라할 수 있는 산후 우울은 출산 이후 스트레스 호르몬의 변화와 염증 반응(Glynn, Davis, & Sandman, 2013)으로 설명될 수 있다. 그리고 최근 제시되고 있는 새로운 신경학적 관점에서 볼 때 우울은 한정된 자원에 대한 전략적 선택이며(Leahy, 2002), 부적응적 증상이 아닌 발달과정의 제한된 자원으로부터

기인하는 것으로써 스트레스, 적응, 발달적 맥락에서 이해될 수 있다(김은영, 김경식, 2017). 즉, 여성이 양육과 사회적 고립과 같은 지속적 스트레스에 노출될 경우, 모성수행기 우울은 스트레스와 적응이라는 측면을 고려하여 역기능적 적응(dysfunctional adaptation)의 한 형태로 이해될 수 있다는 것이다.

일반적으로 여성이 우울을 경험하는 비율은 남성의 2배이고(Astbury, 2010), 20대에서 40대의 자녀가 있는 여성들의 발병 빈도가 가장 높은 것으로 나타나고 있다(White & Barrowclough, 1998). 어머니가 된 여성들은 부부관계, 일상적인 집안일, 사회적 역할의 변화를 겪게 된다. 자녀의 영향을 받아 일상의 시간 배분이 달라지고, 수면과 이완은 줄어들며, 재정적인 부담은 증가하여 스트레스를 유발할 수 있다. 더불어 경력 포기나 유지를 위해 노력해야 하는 부가적인 스트레스를 느끼게 되기도 한다. 이러한 변화와 스트레스의 증가는 우울의 위험을 높일 수 있다(김유숙, 2000; Kendall-Tackett, 2010). 또한 Nyström과 Ohrling (2004)은 어머니가 되는 과정에서 돌봄에 대한 어머니의 책임감은 무기력, 죄책감, 양가감정, 지침, 우울, 원망 등의 감정을 느끼게 할 수도 있다고 하였다. 또한 출산과 같은 인생의 변화에 수반되는 역할전환을 경험하는 과정에서 우울한 어머니는 역할변화에 압도당한다고 느낄 수도 있다(Frank & Levenson, 2011). 그럼에도 출산 후 어머니가 경험하는 우울은 상당히 흔해서 여성의 80%에 나타나고, 그 증상은 며칠 또는 몇 주 이내에 사라지므로 대부분은 정상으로 여겨지기도 한다. 하지만 증상이 1년 이상 지속되며, 회복되지 않는 경우도 있다(Kendall-Tackett, 2010).

모성수행기 여성의 우울은 개인의 어려움에 머물지 않고, 주변 환경에 영향을 미친다. 특히 인지 및 사회정서능력이 급속히 발달하는 6세 미만의 영유아기는 주양육자인 어머니와 가장 친밀하고 직접적인 상호작용을 하는 시기로 어머니의 우울은 자녀의 발달에 직간접적으로 영향을 미친다(김경은, 2011). 자녀와의 긍정적 교감에 부정적 영향을 미치고(이희연, 정미라, 2018), 놀이나 상호작용을 시도했을 때 성공적인 개입과 자녀의 스트레스 조절에 어려움을 보이며(이경숙, 노정숙, 김수진, 2017), 우울로 부모역할을 상실한 경우 자녀의 신체적, 정서적 학대 및 방임에도 직접적 영향을 미친다(유영선, 2012). 이와 같이 모성수행기 여성의 우울의 심각성으로 인해, 모성수행기 여성의 우울에 대한 예방적 측면에서 다양한 예측 변인들을 탐색하고, 그 변인들의 영향력을 확인할 필요성이 제기된다.

모성수행기 여성의 우울과 관련된 선행변인에는 이전 우울 경험, 자기분화, 자기존중감, 양육효능감, 양육스트레스, 결혼만족도, 사회적 지지, 부정적 생활사건, 가구의 소득 등이 있으며, 모두 우울과 정적 또는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(김미연, 2012; 김정민, 2016; 위휘, 박소연, 2012; 이숙정, 2011; 이윤주, 김진숙, 2012; 이인정, 2014; 이희연, 정미라, 2018; 전은주, 2015; 조희원, 우주영, 2013; Glynn, Davis, & Sandman, 2013; O'Hara, Schlechte, Lewis & Varner, 1991). 이 중 우울을 비교적 일관되게 보고하는 예측인자에는 자기분화, 양육효능감, 사회적 지지의 하위 요인인 가족내적 지지, 양육스트레스 등이 있다. 본 연구에서는 이들 변인과 더불어 지역사회와의 연결망을 의미하는 지역사회 공동체의식이 모성수행기 여성의 우울을 예측할 수 있는지를 탐색하고자 한다.

모성수행기 여성의 우울에 대한 예방적 보호변인으로 지목되고 있는 자기분화(정영숙, 2017; 조성희, 2011)는 Bowen의 다세대 가족치료 모델의 핵심 개념 중 하나이며, 개인의 지적 기능과 정서적 기능을 분리할 수 있는 능력과 정서적 성숙 정도, 개인의 자아가 가족으로부터 개별화된 정도를 말한다(Bowen, 1978). Bowen의 가족체계이론에 따르면, 개인의 정신건강 및 심리적 부적응은 자기분화 수준과 밀접하게 연관되며, 가족의 체계는 세대에 걸쳐 전수되므로 원가족에서 미분화된 채로 현가족을 형성한 여성은 원가족의 역기능적이고 건강하지 못한 체계를 자신의 세대에 반복함으로써 현가족에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. Kerr & Bowen(1988)은 개인의 성장이 원가족에서의 심리적 분리와 독립을 통해 이루어지는 것으로, 분화수준이 높고 자기가 잘 발달될수록 인간은 타인의 복지를 침해하지 않으면서 자신의 복지를 향상시키려 한다고 주장했다. 반면에 분화수준이 낮은 사람은 가족에 융합되어 과도하게 의존하며 타인의 압력에 쉽게 굴복하는 비일관된 가짜자기의 기능이 높아져 동조, 반항, 회피가 일어나고(Bowen, 1978), 스트레스에 대한 적응이 낮아져 증상을 일으킬 수 있다고 했다(Kerr & Bowen, 1988). 국내에서 이루어진 연구에서도 자기분화 수준이 높을수록 불안이나 우울 등의 정신건강 문제가 낮게 경험되었고(정영숙, 2017; 박찬옥, 조성희, 2011; 이주연, 정혜정 2009; 조은경, 정혜정 2008; 이원옥 2003), 자아분화가 낮은 사람들은 효율적이지 않은 비이성적 갈등대처행동을 선택함으로써 심리적 안정감이 낮아질 가능성이 있으며(윤성민, 2017), 스트레스에 소극적으로 대처하였다(한정아, 심홍섭, 2005). 살펴본 바와 같이 자아분화가 개인의 성장을 이루고 정신건강에 대한 보호자원으로서 역할이 명확함에도 자기분화와 우울의 직접적 관계를 입증한 연구는 제한적이므로 본 연구에서 자아분화를 의미 있는 개인적 보호요인으로 규정하고 그 영향력과 역할을 확인하고자 한다.

자기분화와 더불어 모성수행기 여성의 우울에 영향을 줄 수 있는 보호변인으로 양육효능감을 고려할 수 있다. 양육효능감은 Bandura (1977)의 자기효능감에서 차용한 개념으로, 관찰하고 모방함으로써 형성될 수 있으며, 자녀를 잘 양육하고 자녀에게 생기는 문제를 잘 해결할 수 있다는 부모로서의 능력에 대한 지각을 의미한다(서혜영, 1992). 양육효능감과 우울에 관한 연구를 살펴보면, 우울 수준이 높을수록 부모로서 자신이 유능하지 않다고 느끼고, 양육행동이 소극적이고 위축된 양상으로 드러나며, 자녀의 문제 행동에 더 영향을 미치는 것으로 나타난다(김미연, 2012: 김정민, 2016; 전은주, 2015). 또한 유아의 정서적 공감에 영향을 미치는 과정에서 양육효능감의 매개역할을 하기도 한다(이희연, 정미라, 2018). 이와 같이 부모는 자신이 부모의 역할을 잘 할 수 있다고 믿을 때, 부모는 자녀를 더 능숙하게 다룰 수 있고(안희정, 2005), 부모로서의 능력을 믿어주는 유의미한 존재가 있을 때 양육효능감이 오래 지속됨(박준희, 2009)을 볼 때 양육에 대한 자신감은 우울 예방에 대한 보호기능을 한다고 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 양육효능감이 모성수행기의 우울 여부를 예측할 수 있는지를 직접적으로 살펴본 연구는 드문 실정이다.

자기분화 및 양육효능감이 모성수행기 여성 우울에 대한 예방적 차원의 개인 내적 보호변인이라면 개인 외적 보호변인으로 가족내적

지지와 지역사회 공동체의식을 살펴보고자 한다. 가족, 친구, 이웃을 포함한 다른 사람들에 의해 제공되는 사회적 지지는 인정받고 소속되는 인간의 기본적 욕구를 충족시키며 개인의 스트레스를 완충시킴으로서 그 중요성이 강조되고 있다(전지아, 1990). 특히 배우자의 배려와 도움은 여성의 정서적 안정에 긍정적 영향을 주며(위휘, 박소연, 2012), 대가족 형태에서 핵가족으로 보편화된 현대의 가족에서는 어머니의 양육스트레스에 아버지의 양육 참여가 직접적인 영향을 미쳐, 어머니가 인식한 아버지의 양육참여가 높을수록 어머니의 우울이 낮아진다고 하였다(손수경 외, 2016). 모성수행기 여성을 대상으로 한 사회적 지지에 대한 국내 연구에서는 높은 사회적 지지를 가진 사람은 스트레스에 의한 부적응이나 우울을 적게 경험한다는 결과(이숙정, 2011)와 남편과 가족 및 친구를 포함한 사회적 지지가 우울과 유의한 관계가 없다는 상반된 결과(이인정, 2014)가 도출되고 있기도 하다. 따라서 본 연구는 가족내적 지지를 중심으로 우울 여부의 영향을 살펴보고자 한다.

또 다른 개인 외적 보호변인으로 지역사회 공동체의식을 검토하였다. 지역사회 공동체의식은 지역사회의 공동체에 속해 있는 구성원들의 사회적으로 결속됨과 관련된 집합의식 또는 그 집단의 공동의식이다(전윤정, 2015). 따라서 공동체의식은 다른 사람들과 상호작용을 하며, 공동체를 통해 자신의 욕구를 충족시키고, 공동체에 애정을 가지고 사회참여를 하게 한다(고정리, 2014). 최윤지와 박인전(2017)은 공동체적 삶의 태도가 어머니의 행복감을 증진시켜 자녀의 심리사회적 발달에 간접적인 영향을 미친다고 하였고, 긍정심리학적 관점에서 긍정정서를 증진시키면 우울과 같은 부정정서가 감소한다고 했다(김광수, 고영미, 2011). 그럼에도 지역사회 공동체의식이 모성수행기 여성의 우울 여부에 미치는 영향에 대해 직접적으로 연구된 바가 없어 본 연구에서 그 영향력을 탐색하는 것은 의미가 있다.

모성수행기 여성의 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있는 변인에는 양육스트레스가 있다. 양육스트레스는 부모역할 수행에서 일상적으로 지각하는 스트레스(Abidin, 1992)를 의미하므로 우울에 대한 위험요인이라 볼 수 있다. 영유아기 자녀를 양육하는 시기에는 양육스트레스가 상대적으로 높게 지각될 수 있는데, 발달과정 상 부모의 관심과 양질의 돌봄이 중요하게 요구되는 시기이기 때문이다. 또한 현대사회는 대가족 중심에서 핵가족 중심으로 가족형태가 변화하여 양육지원은 낮아지고, 여성의 사회진출로 인한 양육역할모델이 부족한 실정이므로 무엇보다 자녀양육에 대한 준비 및 양육 경험의 부족으로 인해 어머니들이 느끼는 양육스트레스는 더욱 높아지고 있다(김지영, 2015). 이러한 양육스트레스가 우울의 중요한 요인이라는 연구들은 이미 다양하게 이루어져 있으나(권정혜, 1997; 김표민, 2015; 이윤주, 김진숙, 2012), 우울 여부에 대한 영향력을 구체적으로 분석한 연구는 부족한 실정이다.

살펴본 바와 같이 본 연구는 모성수행기 여성 우울의 특성에 대한 지배적인 이론적 입장들과 최근 동향을 간략히 개관하였고, 이 시기 우울의 심각성도 확인하였다. 또한 모성수행기 여성의 성장과 적응과정에서 경험할 수 있는 우울을 예방하기 위해 자기분화를 중심으로 한 양육효능감, 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식과 같은 보호 요인과 양육스트레스

와 같은 위험요인을 제시하였다. 살펴본 선행 연구에서는 각각의 변인들과 우울의 상관성을 검증하는데 초점이 맞추어져 있고, 우울을 연속 변인으로 분류함으로써 임상적 증상으로서의 우울을 포착하고 예측하는데 제한적인 면이 있었다. 따라서 본 연구에서는 특정한 임계점에 이르면 일상의 기능이 곤란해진다는 우울의 임상적 함의를 기반에 두고 절단점을 사용하여 우울 변인을 분석하고자 한다. 이러한 관점에서 본 연구는 자기분화를 중심으로 모성수행기 여성의 우울 여부를 예측할 수 있는 변인들을 검증하고, 나아가 효율적인 개입과 예방책을 위한 기초 자료를 제공할 것으로 기대된다.

방 법

연구 대상

본 연구는 대구·경북 지역에 거주하는 만 6세 미만의 영유아 자녀가 있는 모성수행기 여성 277명을 대상으로 하였다. 만 6세 미만의 영유아기는 신체적, 인지적, 정서적 발달에 기초를 형성하는 시기이며, 주양육자의 심리사회적 특성의 영향이 크게 작용하는 시기이다(김경은, 2011; 유영선, 2012). 또한 취학을 기점으로 학업이나 학교생활 지원 등 어머니의 양육의 과제가 크게 달라짐을 고려하여 모성수행기 대상자를 만 6세 미만의 영유아기 자녀가 있는 여성으로 선정하였다. 자료 수집은 온라인 육아 네트워크 10군데의 게시판에 온라인 설문지를 올려 방문자들을 대상으로 자료 수집을 하였고, 스노볼 방식으로 277명의 자료가 수집되었다.

측정도구

자기분화

자기분화는 Bowen의 이론을 바탕으로 한 자아분화척도를 제석봉(1989)이 우리나라 현실에 맞게 수정하여 제작한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자아분화 수준을 인지적 기능 대 정서적 기능, 자아의 통합, 가족투사, 정서적 단절, 가족퇴행을 확인하는 5개의 하위 척도로 나누어 살펴보고 있으며, 총 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 방식으로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '아주 그렇다(4점)'로 구성되어 있다. 각 하위척도의 점수가 높을수록 자아분화의 수준도 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 인지적 기능 대 정서적 기능 .703, 자아의 통합 .717, 가족투사 .807, 정서적 단절 .836, 가족퇴행은 .908 전체 .888로 나타났으며, 표 1에 제시되어 있다.

양육효능감

양육효능감는 신숙재(1997)가 번안하고 수정한 Giband-Wallston과 Wandersman(1978)의 양육 효능감척도(Parenting Sense of Competence: PSOC)를 사용하였다. 이 척도는 부모역할에 대한 자신감과 부모역할 수행능력을 확인하는 자기 보고식 질문지이다. 문항에는 '나는 나의 행동이 아이에게 어떤 영향을 미치는지 잘 알고 있다', '나는 아이를 돌보는 데 유능하다고 생각 한다' 등의 내용이 포함된다. 따라서 점수가 높을수록 부모역할에 대한 자신감과 부모역할 수행능력이 높음을 의미한다. 이 척도는 총 16문항으로 구성되며 각 문항은 5점 Likert식 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'으로 구성되어 있으며, 본 연구에서 신뢰도는 .885로 나타났으며, 표 1에

표 1. 척도의 신뢰도

척도	하위요인	문항수	요인별 Cronbach's a	전체 Cronbach's a
자기분화	인지적 기능 대 정서적 기능	7	.703	.888
	자아의 통합	6	.717	
	가족투사	6	.807	
	정서적 단절	6	.836	
	가족퇴행	11	.908	
양육효능감	부모역할에 대한 자신감과 부모역할 수행능력	16	.885	
가족내적 지지		4	.803	
지역사회 공동체의식		5	.887	
양육스트레스	일상적 스트레스	12	.922	.942
	부모역할수행의 부담감 및 디스트레스	12	.902	
우울		21	.909	

제시되어 있다.

가족내적 지지

가족내적 지지는 홍성례(1995)의 연구에 기초한 한국아동패널의 설문지를 사용하여 자녀양육 시 남편의 참여 정도를 측정하였다. 문항은 '남편은 아이에게 필요한 장난감이나 물품을 사다준다', '남편은 아이의 습관이나 생활에 관심을 갖고 지도 한다', '남편은 아이에게 음식 또는 우유를 먹이거나 목욕을 시키는 등의 일을 한다', '남편은 아이와 함께 자주 놀아주거나 이야기 상대가 되어 준다' 등 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'으로 구성되어 있으며, 본 연구에서 신뢰도는 .803로 나타났으며, 표 1에 제시되어 있다.

지역사회 공동체의식

지역사회 공동체 의식은 전윤정(2015)이 공동체 의식에 대해 요인 분석한 결과를 수정하여 5문항으로 구성하였다. 문항은 '나는 우리 지역에서 일어나는 일들에 대하여 잘 알고 있다', '나는 우리 지역의 일원이라는 생각이 든다', '나는 지역에서 참여할 수 있는 일들이 어떠한 것이 있는지 잘 알고 있다', '나는 지역 주민들의 문제에 관심이 많다', '내가 노력하면 지역 발전에 기여할 수 있을 것이다' 등으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'으로 구성되어 있으며, 본 연구에서 신뢰도는 .887로 나타났으며, 표 1에 제시되어 있다.

양육스트레스

양육스트레스는 김기현과 강희경(1997)이 한

국의 사회문화적 배경을 고려하여 개발한 양육스트레스 척도의 일부를 사용하였다. 이 척도는 일상적 스트레스 12문항, 부모역할수행의 부담감 및 디스트레스 12문항 그리고 타인양육의 죄책감 8문항의 3가지 하위 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 초기 모성기 여성에게 적합하다고 생각되는 일상적 스트레스와 부모역할수행의 부담감 및 디스트레스의 하위 척도로만으로 총 24문항을 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)'으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 양육스트레스를 많이 지각하고 있음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도는 일상적 스트레스 .922, 부모역할수행의 부담감 및 디스트레스 .902, 전체 .942로 나타났으며, 표 1에 제시되어 있다.

우울

종속변인인 우울은 Beck(1967)의 우울척도를 이영호(1993)가 한국판 BDI로 번안한 우울 척도를 사용하였다. 문항에는 '나는 슬프다', '나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다', '나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다' 등과 같은 우울 증상과 관련된 내용들로 구성되어 있다. 이 척도는 21문항이며, 문항마다 '우울하지 않은 상태(0점)'에서 '심한 우울상태(2점)'까지의 영역으로 나누어진 Likert식이다. 점수가 높을수록 우울의 수준이 높음을 의미하며, 본 연구에서 신뢰도는 .909로 표 1에 제시되어 있다. 우울은 임상적 변수로 총점 16점을 임상적 진단이 가능한 경계 점수로 보고 있어(이영호, 송종용, 1991), 본 연구에서도 16점을 임계치로 정하고, 우울과 비우울로 분류하였다.

분석 전략 및 연구 가설

연구대상자의 인구학적 특성을 알아보기 위해 전체 및 우울군과 비우울군으로 구분하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 그리고 개인 내외적 변인인 자기분화, 양육효능감, 양육스트레스, 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식 등의 기술적인 경향성을 알아보고자 평균와 표준편차를 산출하였고, 각 변인들에 대한 우울군과 비우울군 간의 차이를 검증하기 위해 t 검증을 사용하였다. 또한 본 연구는 자기분화와 우울의 관계 탐색에 대한 경험적 접근을 위해 위계적 로지스틱 회귀분석 방법을 사용하였다. 두 변인 간의 내적 관계성을 규명하기 위해서는 두 변인의 관계성이 다른 공통적인 원인으로 인해 나타나는 우연적 연결이 아님을 입증하는 것이 필요하다(김은영, 김경식, 2017). 이에 본 연구는 자기분화와 우울 간의 관계에 검정 요인을 도입 분석하는 방식을 선택하였다. 검정 요인을 통제하였을 때 두 변인 간의 관계가 사라지면, 두 변인 간의 관계가 진실된 내적 관련성이 있다고 볼 수 없다. 이런 점을 고려할 때 위계적 로지스틱 회귀분석은 모든 변인을 한 번에 투입하지 않고 연구자가 정하는 순서대로 변인을 투입하여 변수들의 영향력을 통제한 상태에서 독립변수의 영향력을 검출할 때 사용할 수 있고(이현일, 2014), 임상 증상의 유무를 밝히는 이분 변인을 종속 변수로 하여 분석을 진행할 수 있다(성태제, 2014). 모성수행기 여성 우울의 예방적 관점에서 자기분화가 우울여부를 예측할 수 있는가를 검정하기 위해 자기분화를 독립변인으로, 우울 여부를 종속변인으로 설정하여 두 변인 간의 관계는 유의할 것이며, 다른 검정 요인들을 통제한 후에도 그 관계가 사라

지지 않을 것이라고 가정하였다. 자기분화를 제외한 변인들은 연구자가 임의적으로 투입하여 모형을 확인하였다. 따라서 다음과 같은 연구 가설에 따라 분석이 진행되었고, 자료 분석에는 SPSS 21.0 통계프로그램이 사용되었다.

연구 가설 1: 자기분화는 모성수행기 여성의 우울 여부를 유의하게 예측할 것이다.

연구 가설 2: 자기분화는 양육효능감, 가족 내적 지지, 지역사회 공동체의식, 양육스트레스를 통제한 후에도 모성수행기 여성의 우울 여부를 유의하게 예측할 것이다.

결 과

기술통계

본 연구에서 설정한 연구모형을 검정하기 전에 연구모형에 포함된 주요변수의 기술통계를 분석하였다. 인구학적 특성으로 연령, 학력, 직업유무, 자녀수, 수입, 주거환경, 가족형태 등 7가지를 조사하였고, 전체 연구대상자를 대상으로 그 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 한 결과 표 2와 같다. 영유아기 자녀가 있는 전체 연구대상자의 연령분포는 30대가 64.3%(178명)으로 가장 높으며, 40대가 28.9%(80명), 20대가 6.9%(19명)의 순으로 나타났다. 학력은 대졸미만이 32.9%(91명), 대졸이상이 67.1%(186명)로 나타났다. 직업의 유무는 직업 있음이 42.2%(117명), 직업 없음이 57.8%(160명)로 직업이 없는 여성이 다소 많은 것으로 나타났다. 자녀수는 2명인 경우가 53.1%(147명)로 가장 많았고, 1명은 36.1%(100명), 3명 이상은 10.8%(30명)순으로 나타났다. 가족의 총수입은 400만원 이상이 50.5%(140명)으로 가장 높았고, 200만원 이상 - 400만원 미만이 44.4%(123명), 200만원 미만이 5.1%(14명)의 순으로 나타났다. 주거형태로 아파트는 78.7%(218명), 아파트를 제외한 주거형태로는 21.3%(59명)로 나타났다. 가족형태로는 핵가족이 92.1%(255명), 시댁이나 친정 식구가 포함된 확대가족이 7.9%(22명)로 나타남으로써 본 연구에서는 핵가족의 비율이 높은 것을 확인할 수 있다.

또한 우울군은 전체 대상자의 21.3%(59명)가 속하는 것으로 나타났다. 우울군의 연령분포는 30대가 66.1%(39명)으로 가장 높으며, 40대가 18.6%(11명), 20대가 15.3%(9명)의 순으로 나타났다. 학력은 대졸미만이 47.5%(28명)이고, 대졸이상이 52.5%(31명)이며, 직업의 유무는 직업 있음이 25.4%(15명), 직업 없음이 74.6%(44명)으로 나타났다. 자녀수는 2명인 경우가 45.8%(27명)으로 가장 많았고, 1명은 37.3%(22명), 3명 이상은 16.9%(10명)순으로 나타났다. 가족의 총수입은 200만원 이상 - 400만원 미만이 61.0%(36명)으로 가장 높았고, 400만원 이상이 30.5%(18명), 200만원 미만이 8.5%(5명)의 순으로 나타났다. 주거형태로 아파트는 83.1%(19명), 아파트를 제외한 주거형태로는 16.9%(10명)으로 나타났다. 가족형태로는 핵가족이 98.3%(58명), 시댁이나 친정 식구가 포함된 확대가족이 1.7%(1명)으로 나타났다.

주요 변인에 대한 평균과 표준편차 및 우울군과 비우울군의 평균 및 표준편차를 비교하여 표 3에 제시하였다. 자기분화의 전체 평균은 109.00이며 우울군과 비우울군의 평균은 각

표 2. 조사대상자의 인구학적 특성

변인		우울(n=59) n(%)	비우울(n=218) n(%)	전체(n=277) n(%)
연령	20대	9(15.3)	10(4.6)	19(6.9)
	30대	39(66.1)	139(63.8)	178(64.3)
	40대	11(18.6)	69(31.7)	80(28.9)
학력	대졸 미만	28(47.5)	63(28.9)	91(32.9)
	대졸 이상	31(52.5)	155(71.1)	186(67.1)
직업유무	직업 있음	15(25.4)	102(46.8)	117(42.2)
	직업 없음	44(74.6)	116(53.2)	160(57.8)
자녀수	1명	22(37.3)	78(35.8)	100(36.1)
	2명	27(45.8)	120(55.0)	147(53.1)
	3명 이상	10(16.9)	20(9.2)	30(10.8)
수입	200만원 미만	5(8.5)	9(4.1)	14(5.1)
	200만원 이상-400만원 미만	36(61.0)	87(39.9)	123(44.4)
	400만원 이상	18(30.5)	122(56.0)	140(50.5)
주거환경	아파트 외	10(16.9)	49(22.5)	59(21.3)
	아파트	19(83.1)	169(77.5)	218(78.7)
가족형태	핵가족	58(98.3)	197(90.4)	255(92.1)
	확대가족	1(1.7)	21(9.6)	22(7.9)

표 3. 주요 변인들의 평균값 및 차이 검증

	전체 평균*(SD)*	우울 평균*(SD)*	비우울 평균*(SD)*	*t*
자기분화	109.00(12.631)	100.03(13.463)	111.43(11.256)	-6.604
양육효능감	55.93(9.689)	48.58(9.818)	57.92(8.657)	-7.144***
가족내적 지지	15.69(3.517)	13.22(4.182)	16.35(2.993)	-5.393***
지역사회 공동체의식	14.56(4.183)	12.24(4.057)	15.19(4.000)	-5.012***
양육스트레스	71.89(18.996)	89.12(16.517)	67.22(16.837)	8.896***

주. $^{*}p<.05$. $^{**}p<.01$. $^{***}p<.001$

각 100.03, 111.43으로 비우울군의 유의한 차이(t=-6.604, p<.001)를 보여주었다. 양육효능감도 전체 평균이 55.93이고 우울군과 비우울군의 평균은 각각 48.58, 57.92로 유의한 차이가 나

타났다(t=-7.144, p<.001). 가족내적 지지도 전체 평균은 15.69이며, 우울군과 비우울군의 평균은 각각 13.22, 16.35로 유의한 차이를 보였다(t=-5.393, p<.001). 지역사회 공동체의식의 전체 평균은 14.56이며, 우울군과 비우울군의 평균은 각각 12.24, 15.19로 유의한 차이를 보였다(t=-5.012, p<.001). 양육스트레스의 경우 전체평균이 71.89이고, 우울군의 평균(89.12)은 비우울군의 평균(67.22)보다 높으며 두 그룹 간 유의한 차이를 보였다(t=8.896, p<.001). 즉 주요 변인인 자기분화, 양육효능감, 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식, 양육스트레스 모두에서 우울군과 비우울군 간 유의한 차이가 있다고 할 수 있다.

위계적 이항 로지스틱 회귀분석

자기분화와 우울의 관계 탐색을 위해 위계적 이항 로지스틱 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표 4에 제시되어 있다. 모형 1에서는 자기분화가 투입되고, 양육효능감, 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식, 양육스트레스가 각 모형마다 순차적으로 투입되어 모형 5까지 제시되었다. 모형 별로 회귀계수(B)가 제시되

표 4. 우울 여부를 종속 변수로 한 위계적 이항 로지스틱 회귀분석

	모형1	모형2	모형3	모형4	모형5
상수	6.317*** (1.344/553.998)	8.934*** (1.582/7586.123)	11.310*** (1.850/81608.714)	12.201*** (1.960/198906.199)	3.276 (2.612/26.472)
자기분화	-.072*** (.013/.931)	-.051*** (.014/.951)	-.053*** (.015/.948)	-.051** (.015/.951)	-.044** (.016/.957)
양육효능감		-.092*** (.020/.912)	-.074** (.022/.928)	-.061** (.023/.941)	-.001 (.026/.999)
가족내적 지지			-.200*** (.050/.819)	-.207*** (.052/.813)	-.213*** (.056/.808)
지역사회 공동체의식				-.128* (.050/.880)	-.140* (.057/.869)
양육 스트레스					.066*** (.015/1.068)
예측성공률	80.1%	81.6%	83.8%	83.4%	86.3%
-2 LL	250.184	227.066	209.686	202.662	179.907
Nagelkerke R^2	.193	.301	.377	.407	.497
Model X^2	36.732***	23.118***	17.380***	7.024**	22.755***
df	1	1	1	1	1
Initial log likelihood function: 286.916					

주. *p<.05. **p<.01. ***p<.001 (괄호 안은 각각 SE와 승산비를 뜻함)

어 있으며, 각각의 유의도가 표시되어 있다. 제시된 회귀계수의 유의도 검증을 하고자 회귀계수를 표준편차로 나눈 값을 제곱하여 구한 Wald 통계량, $(B/S.E)^2$을 사용하였고, 카이제곱(χ^2)분포에 의거하여 유의도를 검증하였다.

자기분화는 모형 1에서 회귀계수(*B*)가 -.072로 유의미하게 우울 여부를 추정하는 것으로 확인되었고, 모형 2에서 모형 5까지 유의미하게 우울 여부를 추정하는 것으로 나타났다. 양육효능감은 모형 2, 3, 4에 투입되어 우울 여부를 유의하게 추정하였으나 양육스트레스가 투입된 모형 5에서의 회귀계수(*B*)는 유의하지 않았다. 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식, 양육스트레스는 각 모형에 투입된 이후 일관되게 유의미하게 우울 여부를 추정하는 것으로 확인되었다.

독립변수들이 종속변수를 설명하는 정도를 나타내는 정도를 R^2으로 나타내는데, 로지스틱 회귀분석에서는 Nagelkerke R^2이 더 보편적으로 쓰이고 있다(Bewick, Cheek, & Ball, 2005). 로그우도함수값을 이용해 계산한 결정계수인 Nagelkerke R^2은 상수와 자기분화만이 투입된 모형1에서 .193로 우울 여부에 대한 19.3%의 설명력을 보인다. 통제변수인 양육효능감이 추가로 투입된 모형2에서는 Nagelkerke R^2이 .301로 30.1%의 설명력을, 가족내적 지지가 추가로 투입된 모형 3에서는 .377로 37.7%의 설명력을 보이고 있다. 또한 지역사회 공동체의식이 추가로 투입된 모형 4는 Nagelkerke R^2이 .407로 40.7%의 설명력을, 양육스트레스가 추가로 투입된 모형 5는 .497로 49.7%의 설명력을 보이고 있다. 양육효능감이 추가되었을 때 증가한 설명력은 10.8%, 가족내적 지지가 추가 되었을 때 증가된 설명력은 7.6%, 지역사회 공동체의식이 추가되었을 때 증가된 설명력은 3.0%, 양육스트레스가 추가되었을 때 증가한 설명력은 9.0%라고 할 수 있다.

예측성공률은 실제 관측된 자료가 모형에서 예측된 것과 어느 정도 일치하는가에 관한 것이며 각 모형의 우울 여부를 어느 정도로 정확하게 추측하는지를 보여준다(김은영, 김경식, 2017). 모형 1에서는 80.1이며 통제변인을 순차적으로 투입한 2, 3, 4모형에서 81.6%, 83.8%, 83.4%로 기여의 변화가 완만함을 보였고, 양육스트레스가 투입된 모형 5에서는 86.3%로 다른 모형보다 상대적으로 큰 기여를 보였으며, 전체적으로 높은 정확도를 나타낸다고 볼 수 있다. 그 밖에 모형의 적합도를 나타내는 카이제곱 통계량은 독립변수의 추가에 따른 -2LL의 차이를 나타내는 것으로, 각각의 모형은 .05수준에서 통계적으로 유의함을 확인할 수 있다.

분석에서 주목할 것은 자기분화가 모형 1에서부터 투입된 변인들이 통제된 모형 5까지 일관되게 우울 여부를 추정한다는 사실이다. 모형 1에서 자기분화가 1단위 증가하면 우울군에 분류될 확률이 .931배로 감소되는 것으로 드러났다. 그리고 양육효능감, 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식, 양육스트레스가 모두 통제된 모형5에서에서도 우울군에 분류될 확률은 .957배로 감소되는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 본 분석에서 모든 가능한 검정 요인을 통제하지 못하였으나 모성수행기 우울과 자기분화의 관계가 우연적인 연결이 아닌 진실된 내적 관계가 있을 것이라고 잠정적 해석을 할 수 있다. 양육효능감은 모형 2에서 투입되어, 1단위가 증가하면 우울군에 분류될 확률이 .951배로 감소하는 것으로 나타났다. 그리고 모형 3, 4까지는 일관되게 유

의한 영향을 보였으나 양육스트레스가 투입된 모형 5에서는 우울에 대한 영향이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 가족내적 지지는 모형 3에서 투입되어 모형 4, 5까지 일관되게 유의한 영향을 보여주었고, 모형 3에서 1단위 증가하면 우울군에 분류될 확률이 .819배로 감소하며, 모형 5에서는 .808배로 감소하는 것으로 나타났다. 지역사회 공동체의식도 모형 4에서 투입되어 모형 5까지 일관되게 유의한 영향을 보여주고 있으며, 모형 4에서 1단위 증가하면 우울군에 분류될 확률이 .880배이며, 모형 5에서는 .859배로 감소하는 것을 확인할 수 있다. 한편 양육스트레스는 모형 5에서 투입되어 1단위 증가하면 우울에 분류될 확률이 1.066배가 높아지는 것으로 보고되었다. 즉 자기분화, 양육효능감, 가족내적 지지, 지역사회 공동체의식가 높아질수록 우울할 확률이 낮아지며, 양육스트레스는 높아질수록 우울할 확률도 높아진다고 할 수 있다.

논 의

본 연구는 모성수행기 여성 우울의 발현에서 자기분화의 역할이 무엇인가라는 문제의식에서 시작되었다. 또한 모성수행기 여성 우울의 심각성으로 인해 우울에 대한 예방적 차원에서 보호요인과 위험요인에 대해 탐색하고자 하였다. 모성수행기는 여성이 어머니가 되는 과정에서 책임감과 함께 동반되는 감정과 가족구조 등 다양한 변화를 경험하게 하고, 이에 적응해나가는 시기라고 할 수 있다. 대부분의 여성이 이 시기에 적응을 해 나가지만 일부는 만성적 우울에서 자살시도까지 심각한 결과로 이어지기도 한다. 우울이 자신을 향한 분노라는 정신분석학적 관점과 학습된 무기력과 부정적 사고에 기인한다고 보는 인지행동주의적 관점과 달리, 우울이 제한된 자원으로부터 기인한다는 새로운 관점에서 본다면, 우울에 영향을 미칠 수 있는 요인들에 대한 탐색은 중요하다고 할 수 있다.

자기분화에 대한 발달적 관점에는 원가족에서 미분화된 채로 생식가족을 형성한 여성이 원가족의 역기능적이고 건강하지 못한 체계를 자신의 세대에 반복함으로써 생식가족에 부정적인 영향을 미칠 수 있고, 출산과 양육 같은 스트레스에 대한 적응에도 중요한 역할을 할 것이라는 인식이 있어 왔다. 본 연구는 자기분화가 우울에 영향을 미칠 것임을 경험적으로 검증하고자 하였다. 분석 결과, 자기분화는 우울군과 비우울군 간에 유의한 차이가 있으며, 모형 1에서 우울을 유의하게 예측하여 자기분화가 1단위 증가할 때마다 우울군으로 분류될 확률이 .931배 낮아지는 것으로 보고되었다. 또한 이 시기의 우울에 영향을 미칠 수 있는 다른 변인들을 통제한 모형 5에서도 우울 여부에 유의미한 영향을 미치는 것으로 드러났다. 본 연구 결과에 한해 해석할 때, 모성수행기 여성의 우울과 자기분화의 관계는 우연적인 관계가 아니라 의미 있는 고유한 내적 관계인 것으로 잠정적 해석을 내릴 수 있다. 또한 자기분화가 다른 변인를 통제한 후에도 유의한 것은 모성기가 완결된 성인기가 아닌, 생애 발달의 지속적 과정이기 때문이라고 볼 수 있다. 이와 같은 결과는 개인의 성장과정 중에 성취되어야 할 중요한 요인으로 모성수행기 여성의 자기분화수준을 높일 필요가 있다는 본 논문의 주장의 중요한 근거일 수 있다. 이는 자아분화가 우울과의 관계에서 우울을 예측하는 중요한 변인이라는 연구결과(이

명옥, 하정희, 2007; 조은경, 정혜정, 2008)와 일치 할 뿐만 아니라 한 걸음 더 나아가 자기분화와 우울이 고유한 내적 관계성이 있음을 살펴본 것에 의의가 있다고 할 수 있다. 한편 자기분화는 본 연구의 분석에 검정 요인으로 활용되었던 다른 통제 변인들의 영향과 관련지어 살펴볼 필요가 있다. 모형 1에서 보였던 자기분화와 우울의 관계는 모형 5에 이르기까지 유의하였지만 그 영향력이 점차적으로 줄어드는 것을 확인할 수 있었다. 이는 다른 변인들의 영향력이 반영된 것으로 볼 수 있으며, 이 시기의 우울에 대해 다른 자원들이 필요할 것을 반증하는 것이라고 볼 수도 있다. 그럼에도 자기분화와 우울간의 관련성이 유지되고 있다는 사실에 주목할 필요가 있다.

또한 자기분화 외에 다른 통제 변인들도 살펴볼 필요가 있다. 부모역할에 대한 자신감과 수행 능력을 의미하는 양육효능감은 우울군과 비우울군 간에 유의한 차이가 있으며, 모형 2에서 보여주었듯이 1단위 증가할 때 우울군으로 분류될 가능성이 .912배 낮아지며, 우울에 대한 영향력이 유의함을 확인할 수 있었다. 이는 우울한 어머니는 양육효능감이 낮다는 결과(김미연, 2012; 김정민, 2016)와 맥을 같이 한다. 그럼에도 양육스트레스가 투입된 모형 5에서는 유의미하다고 볼 수 없는데, 이는 모성수행기 여성들이 경험하는 양육스트레스가 상대적으로 높고, 자원이 될 수 있는 양육효능감을 높일 수 있는 교육이나 환경이 제공될 필요를 고려하게 한다.

모성수행기 적응의 외적 요인 중에 하나이며, 남편이 양육활동에 참여하는 정도를 의미하는 가족내적 지지는 우울군과 비우울군 간에 유의한 차이가 있다. 또한 모형 3에 투입되어 1단위 증가할 때 우울군으로 분류된 가능성을 .819배로 낮추며, 우울에 대한 영향력이 유의함을 확인했다. 이는 배우자의 양육참여가 우울을 유의미하게 예측한다는 연구결과(위휘, 박소연, 2012; 조희원, 우주영, 2013)와 일치한다. 더욱이 모형 5까지 그 영향력이 증가하는 추세를 볼 때, 가족내적 지지는 초기 모성수행기 여성의 우울에 간과할 수 없는 자원으로써 역할하고 있다고 볼 수 있다. 따라서 현대의 핵가족 구조에서 부부가 양육에 함께 기꺼이 참여할 수 있도록 하는, 예를 들어 아버지의 근무 시간 조정 및 육아휴직 활성화와 같은 제도적 지원이 더욱 보완될 필요가 있다고 볼 수 있다.

또한 사회적 결속과 관련되고 다른 사람들과 상호작용하며 사회참여를 하게 하는 지역사회 공동체의식은 우울군과 비우울군 간에 유의한 차이가 있고, 모형 4에 투입되어 1단위 증가할 때 우울군으로 분류될 가능성을 .880배로 낮추며, 우울에 대한 영향력이 유의함을 보여주었다. 이는 지역사회 공동체의식이 간접적으로 우울과 같은 부정정서를 감소하게 한다는 연구결과(김광수, 고영미, 2011)보다 한 걸음 더 나아가 직접적으로 우울유무에 영향을 미치는 것을 밝힌 것이라고 할 수 있다. 또한 양육스트레스가 투입되는 모형 5에서도 지역사회 공동체의식은 1단위 증가할 때 우울에 분류될 확률을 .869배로 감소시키며 영향력을 증가시키는 것을 볼 수 있다. 모형 5를 근거로 할 때, 이는 스트레스 상황에서 과거 원가족 간의 관계 경험에 기반 하는 자기분화보다 더 영향력이 큰 것이며, 자신이 속한 공동체에 관심을 가지고 네트워크를 형성하며 능동적으로 참여하는 것은 이 시기 여성에게 통제감을 회복하고 우울을 극복하는 데 중요한 역할을 하는 것으로 볼 수 있다.

마지막으로 모형 5에 투입된 양육스트레스도 우울군과 비우울군 간에 유의한 차이가 보였다. 또한 1단위 증가할 때 우울로 분류될 확률이 1.068배로 증가시키고, 우울에 대한 영향력도 유의하였다. 이는 양육스트레스를 우울의 원인으로 보고하고 있는 연구 결과(권정혜, 1997; 김표민, 2015; 이윤주, 김진숙, 2012)와 일치한다. 특히 모형 5에서 양육효능감의 영향력을 유의미하지 않게 함으로써 양육스트레스가 우울에 대한 위험요소임을 명확히 하였다. 따라서 초기 모성수행기 여성의 양육스트레스에 관심을 가지며 이를 조절하고 완화시킬 수 있는 개입은 매우 의미 있다고 할 수 있다.

이와 같이 살펴 본 가운데, 본 연구는 대구・경북지역의 모성수행기 여성을 대상으로 한정됨으로써 지역적 특색이 반영되었을 가능성이 있으며, 인터넷의 발달로 직접 대면하지 않고도 사회에 참여하고 공동체의식을 형성할 수 있는 현대의 관계 방식에 대한 영향력을 구체적으로 반영하지 못했다는 제한점이 있다. 이와 같은 제한점은 추후 연구의 대상으로 제안하고자 한다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 시사점을 가지고 있다. 먼저, 본 연구는 모성기를 완결된 성인기가 아닌 생애 발달의 측면에서 지속적인 자기 분화와 독립의 과정으로 이해할 필요가 있음을 시사하였다. 또한 모성수행기 여성의 우울과 관련된 변인을 탐색하고, 효과적인 개입을 모색하고자 하였다. 이와 같은 노력은 모성수행기 여성의 우울을 예방적 차원에서 접근한 것이다. 또한 이 시기에 경험하는 과제 및 역할의 변화를 개인적 차원에 한정 짓지 않고, 개인을 둘러싼 환경적 자원이 함께 조력할 필요를 제시하는 것이기도 하다. 연구방법적 측면에서는 절단점을 사용하여 우울 여부를 명명함으로써 우울이 임상적 변수임을 강조하였고, 위계적 이항 로지스틱 회귀분석방법을 사용함으로써 각 모형들은 단순히 우울에 유의미한 영향을 미친다는 수준에서 벗어나 어느 정도 영향력을 미치는 지도 확인할 수 있도록 했다. 더불어 상담 개입의 측면에서 자기분화와 같은 자원의 중요성을 다시 한 번 더 인식시켰다고 할 수 있다. 우울 여부의 영향력이 명확한 것으로 밝혀진 자기분화는 한 개인의 성장과정을 통해 충분히 성취될 필요가 있으며, 가족체계의 관점에서 그 개인이 부모가 되었을 때 자녀의 자기분화수준에 영향을 미친다는 개념을 고려한다면 자기분화를 높일 수 있는 상담적 개입은 그 의미가 있다고 할 수 있다. 한편 양육스트레스라는 위험요인에 대해 남편의 지지와 지역사회 공동체의식이 우울에 더 영향력이 큼을 밝힌 바, 가족내적 지지와 지역사회 공동체의식은 모성수행기 여성의 중요한 자원이며 추후 연구가 더 필요한 부분임을 제안할 수 있다. 마지막으로, 본 논문은 모성수행기라는 발달적 시기에 대해 이해하고 개입하는 데 도움을 줄 것이며, 교육과 훈련으로 높아질 수 있는 양육효능감이 이 시기에 충분히 형성되지 못할 수도 있음을 확인한 바, 우리 사회에서 무엇보다 시급한 과제로 다양한 방식의 부모교육 및 대처 프로그램, 안전한 관계망 형성을 위한 사회적 지원의 활성화를 제언하고자 한다.

참고문헌

고정리 (2014). 부모의 공동체의식이 유아 정

서지능과 유치원 적응에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 14(4), 275-302.

권정혜 (1997). 임신 중 우울에 대한 스트레스 취약성 모델 검증. 한국심리학회지: 임상, 33-43.

김경은 (2011). 어머니의 우울, 양육효능감, 놀이참여도와 유아의 사회정서능력 간의 관계. 인간발달연구, 18(4), 1-17.

김광수, 고영미 (2011). 긍정심리학 기반의 행복 증진 상담교육 프로그램이 초등학생의 행복감과 우울에 미치는 효과. 서울교육대학교 한국초등교육, 22(3), 129-152.

김기현, 강희경 (1997). 양육스트레스 척도의 개발. 대한가정학회지, 117(10), 141-150.

김미연 (2012). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스, 우울감과 어머니 효능감과 관계. 한양대학교 대학원 석사학위논문.

김유숙 (2000). 가족상담 (3판). 서울: 학지사.

김윤미, 안숙희 (2015). 산후 우울의 고찰: 정신신경면역계 상호작용을 중심으로. 여성건강간호학회지, 21(2). 106-114.

김은영, 김경식 (2017). 청년기 우울의 비전형성에 대한 연구: 공격성(aggression)을 중심으로. 교육치료연구, 9(2), 291-307.

김정민 (2016). 어머니의 우울과 양육효능감이 아동의 문제행동에 미치는 영향. 사회과학논총 15(0), 91-104.

김지영 (2015). 영아 어머니의 양육태도와 양육스트레스. 스트레스 연구, 23(2), 91-100.

김표민 (2015). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 우울수준에 관한 종단연구: 변화궤적에 따른 잠재계층을 중심으로. 숭실대학교 대학원 박사학위논문.

문경주, 오경자 (1995). 어머니의 우울과 아동의 부적응 간의 관계. 한국심리학회지: 임상, 14(1), 41-55.

박준희 (2009). 초등학교 저학년 부모가 지각한 부모효능감 영향 요인에 관한 연구. 성신여자대학교 대학원. 박사학위논문.

박찬옥, 조성희 (2011). 어머니의 자아분화와 양육태도, 부모역할만족도 및 양육스트레스와의 관계. 유아교육학논집 15(2), 537-559.

서혜영 (1992). 장애아 어머니의 적응과 사회적 지원에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.

성태제 (2014). 알기쉬운 통계분석 (2판). 서울: 학지사.

손수경, 장유나, 노주성, 홍세희 (2016). 부와 모가 지각한 부의 양육참여, 부와 모의 양육스트레스와 우울간의 종단적 관계: 잠재성장모형을 이용한 행위자-상대자 상호의존 모형(APIM)의 적용. 육아정책연구, 10(3)

신숙재 (1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

안희정 (2005). 부모효능감과 가족 응집력 향상을 위한 부모교육 프로그램 개발과 효과에 관한 연구. 홍익대학교 대학원. 박사학위논문.

위휘, 박소연 (2012). 임부의 불안, 우울, 산전 스트레스와 모-태아애착 및 감사성향의 관계. 한국모자보건학회지, 16(2), 274-286.

유영선 (2012). 모의 우울이 학령전기 아동학대에 미치는 영향: 부부갈등, 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

윤성민 (2017). 자아분화가 심리적 안녕에 미치는 영향: 가족갈등대처행동, 기본 심리

적 욕구 만족의 매개역할. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(4), 1115-1141.

이경숙, 노정숙, 김수진 (2017). 미혼모의 정신건강과 모-자녀 상호작용 특성 분석. 한국심리학회지: 여성, 22(4), 467-489.

이명옥, 하정희 (2007). 자아분화와 결혼적응의 관계: 우울의 매개효과 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 12(4), 519-535.

이숙정 (2011). 주부의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향에 관한 연구. 원광대학교 대학원 석사학위논문.

이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조 모형을 통한 분석. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.

이원옥 (2003). 가족체계 유형과 미혼여성의 자아분화, 우울과의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.

이윤주, 김진숙 (2012). 미취학 자녀를 둔 맞벌이 부부의 양육스트레스가 부부갈등에 미치는 영향: 자기효과와 상대방효과를 중심으로. 사회복지연구, 45(3) 127-149.

이인정 (2014). 유아기 자녀를 둔 기혼여성의 우울에 대한 영향 요인. 보건교육건강증진학회지, 31(1), 27-43.

이주연, 정혜정 (2009). 노년기 부부의 자기분화와 정신건강에 관한 연구. 한국노인학, 29(4), 1629-1644.

이현일 (2014). EasyFlow 회귀분석. 서울: 한나래출판사.

이희연, 정미라 (2018). 어머니의 우울수준과 양육효능감이 유아의 정서적 공감에 미치는 영향: 취업여부에 따른 다집단 분석. 한국심리학회지: 여성, 23(1), 91-109.

전윤정 (2015). 농촌지역민들의 커뮤니케이션채널이용에 따른 지역사회인식에 대한 연구. 경북대학교 대학원 석사학위논문.

전은주 (2015). 어머니의 부부갈등과 양육스트레스, 유아의 공격성 간의 구조적 관계와 유아의 기질에 따른 잠재평균분석. 육아지원연구, 10(4), 97-119.

전지아 (1990). 산후 스트레스와 사회적 관계망이 산후 우울에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

정영숙 (2017). Self-Differentiation and Depression of Parents of Children with Disabilities: Mediating Effects of Self-Efficacy. 재활복지, 21(3), 23-47.

제석봉 (1989). 자아분화와 역기능적 행동과의 관계-Bowen의 가족체계 이론을 중심으로. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.

조성희 (2011). Bowen의 자기분화 개념에 근거한 어머니의 양육 경험 탐구. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.

조은경, 정혜정 (2008). 기혼남녀의 자기분화와 결혼만족도가 정신건강에 미치는 영향. 상담학연구, 9(3), 1313-1331.

조희원, 우주영 (2013). 산후 우울 관련 변인들 간의 관계 구조 모형. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 549-573.

최윤지, 박인전 (2017). 어머니의 공동체의식과 행복감, 유아의 자아탄력성과의 구조적 관계분석. 한국영유아보호학, 105, 49-81.

한정아, 심흥섭 (2005). 대학생의 자아분화, 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처방식. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 965-981.

홍성례 (1995). 30대 남편의 가족 역할 수행에 영향을 미치는 관련 변인 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.

Abidin R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology, 21*(4), 407-412.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM 5*. Washington, DC: APA.

Astbury, J. (2010). The social causes of women's depression: A question of rights violated?, In D. C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world* (pp. 19-45). New York: Oxford University Press.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review, 84,* 191-215.

Beck. A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression, In R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application* (pp. 29-61). New York: Springer.

Bewick, V., Cheek, L., & Ball, J. (2005). Statistics review 14: Logistic regression. *Critical care*, *9*(1), 112.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical therapy*. New York: Jason Aronson.

Erickson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2 Eds.), New York and London.

Frank, E., & Levenson, J.C. (2011). *Interpersonal psychotherapy* (pp. 111-119). Washington, DC: American Psychological Association.

Freud, S. (1917). Mourning and melancholia, In J. Strachey (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, 14 (pp. 239-258). Hogarth Press.

Giband-Wallston, J., & Wanderrsman, L. P. (1978). Development and utility of the parental sense of competence scale. *Paper presented at the meeting of the American Psychological Association*, Toronto.

Glynn L M., Davis E. P., & Sandman C. A. (2013). New insights into the role of perinatal HPA-axis dysregulation in postpartum depression. *Neuropeptides*. *47*(6), 363-370.

Gutman, D. A., & Nemeroff, C. B. (2011). Stress and depression, In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 345-357). New York: Springer.

Kendall-Tackett, K. A. (2010). Depression in new mothers: Causes, consequences, and treatment alternatives (2 Eds.), New York: Rutledge/ Taylor & Francis.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: an approach based on Bowen theory*. New York and London: Norton Company.

Kornetov, N. A. (2015). Postpartum depression: The central problem of mental health of early motherhood. *Bûlleten' Sibirskoj Mediciny, 14*(6), 5-24.

Leahy, R. L. (2002). *Psychology and the economic mind*. New York: Springer.

Nyström, K., & Ohrling, K. (2004). Parenthood experiences during the child's first year: Literature review. *Journal of Advanced Nursing, 46*, 319-330.

O'Hara, M. W., Schlechte, J. A., Lewis, D. A., & Varner, M. W. (1991). Controlled respective study of postpatum mood disorder: Psychological, environmental, and hormonal variables. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 63-73.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On deperssion, development, and death*. San Francisco, CA: Freeman.

Taube-Schiff, M., & Lau, M. A. (2008). Major depressive disorder, In M. Hersen & J. Rosqvist (Eds.), *Handbook of psychological assessment, case conceptualization, and treatment, Vol. 1: Adults* (pp. 319-351). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

White, C., & Barrowclough, C. (1998). Depressed and non-depressed mothers with problematic preschoolers: attributions for child behaviors. *British Journal of Clinical Psychology,* 37(4), 385-398.

원 고 접 수 일 : 2018. 09. 12
수정원고접수일 : 2018. 11. 07
게 재 결 정 일 : 2019. 01. 02

한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2019, Vol. 31, No. 1, 325-344

A Study of Depression in Motherhood: Focusing on self-differentiation

Min Ju Park **Eun Young Kim**

Kyungpook National University

This study intended to explore the factors affecting depression in motherhood based on self-differentiation and to seek effective intervention strategies for emotional well-being and social adjustment. An online survey was conducted and data from 277 mothers with infants and children were analyzed. Hierarchical logistic regression analysis showed that self-differentiation had a significant effect on motherhood depression, and that effect was sustained even after controlling for parenting efficacy, family support, community consciousness, and parenting stress. This implies that motherhood should be understood in terms of a continuous process toward self-differentiation and life development, rather than a completed adulthood. Results also indicated that family practitioners should focus on interventions in parenting stress and family support for young mothers, while working on self-differentiation and parenting efficacy. Furthermore, it is inferred that networking and connections with their community can help reduce depression in motherhood.

Key words : depression in motherhood, self-differentiation, parenting efficacy, family support, sense of community, parenting stress