

---

# 목차

<b>01 연구개요</b>	<b>2</b>
1_연구배경 및 목적	2
2_연구내용 및 방법	4
<b>02 양육자의 정신건강 및 양육 스트레스 관련 연구와 정책 동향</b>	<b>8</b>
1_양육자의 정신건강 및 양육 스트레스에 대한 선행연구	8
2_국내·외 양육자 정신건강 지원정책	13
3_소결(요약 및 정책적 시사점)	18
<b>03 서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태</b>	<b>22</b>
1_서울시 양육자의 양육 스트레스 실태	22
2_서울시 양육자의 정신건강 실태	39
3_소결(요약 및 정책적 시사점)	49
<b>04 서울시 엄마아빠 행복을 위한 양육자 정신건강 지원 정책과제</b>	<b>54</b>
1_서울시 양육자의 정신건강 지원을 위한 정책제안	54
<b>참고문헌</b>	<b>59</b>
<b>Abstract</b>	<b>61</b>
<b>Contents</b>	<b>62</b>

## 표 목차

[표 1-1] 전문가 자문회의 및 실무자 간담회 개요	5
[표 1-2] 전문가 자문회의 및 실무자 간담회 내용	5
[표 2-1] 선행연구 결과 요약 및 정책적 시사점	20
[표 3-1] 응답자의 일반적 특성	23
[표 3-2] 응답자의 자녀 연령대와 평균 자녀 수	25
[표 3-3] 영아기 자녀(만 0~2세) 돌봄 현황	25
[표 3-4] 영아기 자녀(만 0~2세) 부모의 양육참여 현황(주중 기준)	26
[표 3-5] 유아기 자녀(만 3~6세) 돌봄 현황	26
[표 3-6] 유아기 자녀(만 3~6세) 부모의 양육참여 현황(주중 기준)	27
[표 3-7] 초등학교 저학년 자녀(만 7~9세) 돌봄 현황	27
[표 3-8] 초등학교 저학년 자녀(만 7~9세) 부모의 양육참여 현황(주중 기준)	28
[표 3-9] 전체 대상자의 자녀(만 0~9세) 돌봄 현황(주중 기준)	28
[표 3-10] 부모의 경제활동 여부에 따른 자녀돌봄 및 가사 참여시간(시간)	29
[표 3-11] 부모의 경제활동 여부에 따른 배우자와의 자녀돌봄 및 가사 분담 비중과 만족도	30
[표 3-12] 응답자의 일반적 특성에 따른 양육 스트레스	31
[표 3-13] 응답자의 자녀 연령대에 따른 양육 스트레스	32
[표 3-14] 응답자의 자녀 수에 따른 양육 스트레스	33
[표 3-15] 응답자의 양육 참여도에 따른 양육 스트레스	33
[표 3-16] 주중 낮 시간 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스	34
[표 3-17] 주중 저녁 시간 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스	34
[표 3-18] 주말 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스	34
[표 3-19] 자녀돌봄 참여시간에 따른 양육 스트레스 점수	35
[표 3-20] 자녀돌봄 참여시간에 따른 양육 스트레스 고위험군	36

[표 3-21] 자녀돌봄 분담 비중과 만족도에 따른 양육 스트레스 점수	36
[표 3-22] 자녀돌봄 분담 비중과 만족도에 따른 양육 스트레스 고위험군	37
[표 3-23] 여가활동 여부와 유형에 따른 양육 스트레스	37
[표 3-24] 스트레스 해소 방법에 따른 양육 스트레스	38
[표 3-25] 응답자의 일반적 특성에 따른 정신건강 문제의 분포	39
[표 3-26] 응답자의 자녀 연령대에 따른 정신건강 문제의 분포	42
[표 3-27] 응답자의 자녀 수에 따른 정신건강 문제의 분포	42
[표 3-28] 응답자의 양육 참여도에 따른 정신건강 문제의 분포	42
[표 3-29] 주중 낮 시간 육아 참여 여부에 따른 정신건강 문제의 분포	43
[표 3-30] 주중 저녁 시간 육아 참여 여부에 따른 정신건강 문제의 분포	44
[표 3-31] 주말 육아 참여 여부에 따른 정신건강 문제의 분포	44
[표 3-32] 자녀돌봄 분담 비중과 만족도에 따른 우울 분포	45
[표 3-33] 자녀돌봄 분담 비중과 만족도에 따른 불안 분포	45
[표 3-34] 자녀돌봄 분담 비중과 만족도에 따른 불면증 분포	46
[표 3-35] 자녀돌봄 분담 비중과 만족도에 따른 자살생각 분포	46
[표 3-36] 양육 스트레스에 따른 정신건강 문제의 분포	47
[표 3-37] 여가활동 여부와 유형에 따른 정신건강 문제의 분포	47
[표 3-38] 스트레스 해소 방법에 따른 정신건강 문제의 분포	48
[표 3-39] 서울시 양육자 양육 스트레스 및 정신건강 실태조사 결과 요약과 정책적 시사점	51

---

## 그림 목차

[그림 2-1] 서울시 공동육아지원사업 부모 자조모임	16
[그림 2-2] 송파구정신건강복지센터 'MOM을 이해해' 프로그램	16

