

정신건강 서비스 강화·함께 키우는 문화 확산으로 양육자가 행복한 ‘아이 키우기 좋은 도시’ 서울로

‘건강힐링’ 사업 실효성 위해 양육자 정신건강·스트레스 관련 기초자료 생산해야

서울시 민선 8기 시정은 2022년 현재 ‘아이 키우기 좋은 도시 서울’을 위해 양육자의 행복에 초점을 맞춘 ‘엄마아빠 행복 프로젝트’를 추진하며, 4대 분야(안심돌봄·편한외출·건강힐링·일생활균형)에 5년간 14조 7천억 원을 투입할 계획을 발표했다. 특히 ‘건강힐링’ 분야에선 산후 우울증 정신건강 서비스 제공, 엄마아빠 전용 문화 프로그램의 확대 등을 통해 육아로 지친 엄마아빠가 아이와 함께 몸과 마음을 힐링하는 시간과 문화생활을 누릴 기회를 가질 수 있도록 지원하는 데 중점을 두고 있다. 이러한 양육자의 ‘건강힐링’을 위한 사업이 실효성을 확보하기 위해서는 양육자의 정신건강과 양육 관련 스트레스 요인에 대한 실태 파악이 필요하다. 양육자의 일과 생활, 양육 형태와 양육환경에 따른 정신건강 문제와 양육 스트레스, 정책 수요 등을 파악하면, 정신건강 서비스가 필요한 양육자의 선정, 양육 스트레스 유발 요인별 양육자 지원정책 및 맞춤형 서비스 개발을 위한 기초자료 구축에 활용할 수 있다. 이 연구는 서울시 양육자 정신건강 및 양육 스트레스 실태조사를 통해 양육자의 건강과 힐링을 위한 실효성 있는 사업을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

아빠보단 엄마, 자녀 어릴수록, 혼자 양육할수록 양육 스트레스 높아

서울시 거주 만 0~9세 자녀를 둔 양육자 555명을 대상으로 양육 스트레스 및 정신건강 실태를 살펴본 결과, 남성보다는 여성, 20대 부모, 한쪽 부모와 자녀가 동거하는 경우, 부모 모두 경제활동을 하지 않는 경우, 가구소득이 200만 원 미만인 경우에 양육자의 양육 스트레스 점수가 더 높고, 스트레스 고위험군 비율이 더 높은 것으로 나타났다. 자녀 연령과 수에 따른 양육 스트레스는 각각 영아기 자녀를 둔 부모, 자녀

수가 3명 이상인 부모에서 가장 높아, 출산 직후~영아기 자녀 양육자의 산후 우울증 등에 대한 집중적 관리의 필요성을 시사하였다. 양육 참여도에 따라서는 주양육자가 어머니거나 조부모일 때는 어머니의 양육 스트레스가 가장 높았던 반면, 주양육자가 부모 모두가거나 어머니인 경우에는 아버지의 양육 스트레스가 가장 낮은 것으로 나타났다. 시간대별(주중 낮 시간, 주중 저녁 시간, 주말) 육아 참여 여부에 따라서는 모든 시간대에서 혼자 육아에 참여하는 응답자들이 스트레스 점수가 가장 높았고, 고위험군 비율도 가장 높았다. 반면, 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 낮았고, 고위험군 비율 또한 가장 낮았다. 이에 나홀로 육아를 하는 양육자를 위해 자녀와 함께 할 수 있거나 혹은 프로그램에 참여하는 동안 자녀돌봄 서비스가 함께 제공되는 힐링 프로그램의 개발이 필요할 것으로 예상된다. 경제활동을 하는 엄마 응답자군은 주중 자녀돌봄 시간이 증가할수록, 배우자 대비 자녀돌봄 비중이 증가할수록, 배우자와의 자녀돌봄 분담 만족도가 적을수록 양육 스트레스 고위험군의 비율이 높아졌다. 또한, 여가활동이 어렵다고 응답한 양육자들은 그렇지 않은 양육자에 비해 양육 스트레스 점수와 고위험군의 비율이 높게 나타났다.

정신건강, 양육 스트레스와 유사·저소득·나홀로 양육자의 정신건강 문제 더 커

정신건강 문제를 겪는 양육자의 비율은 우울 25.4%, 불안 17.6%, 불면증 20.0%, 자살생각 10.3%로 나타났다. 남성보다는 여성에서 정신건강 문제의 비율이 높았고, 이혼·별거·사별한 양육자는 기혼 양육자에 비해 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 높았으며, 가구소득이 200만 원 미만인 응답군은 조사한 모든 정신건강 문제의 유병률이 가장 높았다. 양육자가 실직 및 미취업 상태인 경우 우울, 불안, 불면증의 유병률이 가장 높았으며, 주부 등 근로의사가 없는 경우 자살생각 비율이 가장 높은 것으로 나타나, 소득수준이 낮고 경제활동을 하지 않는 양육자에 대한 정신건강 관리 지원이 우선적으로 이뤄져야 할 필요성이 제기되었다. 자녀의 연령과 자녀 수에 따라서는 영아기 자녀(만 0~2세)를 양육하고 있는 응답자의 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 가장 높았고, 자녀 수가 3명 이상인 경우 우울, 불면증, 자살생각의 비율이 증가했다. 양육 참여도에 따른 정신건강 문제를 살펴본 결과, 어머니의 입장에서는 아버지가 주양육자인 경우 정신건강 문제(우울, 불안, 불면증, 자살생각) 비율이 가장 높은 것으로 나타난 반면, 부모 모두가 주양육자인 경우 어머니의 우울, 불안, 자살생각 비율이 가장

낮게 나타났다. 반면, 아빠의 입장에서는 아빠 본인이 주양육자인 경우에 우울, 불면증, 자살생각의 비율이 가장 높았고, 엄마가 주양육자인 경우 아빠의 우울, 불안, 불면증 비율이 가장 낮았다. 시간대별 양육 참여 여부에 따라서도 정신건강 문제를 겪는 양육자의 비율이 다르게 나타났는데, 주중 낮 시간에는 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 우울, 불안, 불면증 등이 비율이 가장 높았던 반면, 주중 저녁 시간과 주말에는 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 우울, 불안, 자살생각의 비율이 가장 낮은 것으로 나타났다. 반면, 주중 저녁 시간이나 주말에는 육아에 참여하지 않는 경우와 혼자 육아에 참여하는 경우 모두 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 높았다. 경제활동을 하는 엄마는 배우자 대비 자녀돌봄 비중이 증가할수록 우울, 불안, 자살생각의 비율이 증가하는 경향을 보였으며, 경제활동 여부와 관계없이, 모든 응답자가 배우자와의 자녀돌봄 분담에 대해 만족하는 군은 불만족하는 군에 비해 정신건강 문제의 유병률이 낮은 것으로 나타났다. 나홀로 육이하는 양육자를 위한 정신건강 관리 지원과 엄마와 아빠가 아이를 함께 키우는 문화의 확산이 필요한 것으로 판단된다. 마지막으로 양육 스트레스와 정신건강 문제의 연관성을 살펴보았을 때, 양육 스트레스가 높은 고위험군은 양육 스트레스가 적은 저위험군에 비해 모든 정신건강 문제의 비율이 훨씬 높은 것으로 나타났다.

양육자 행복 위해 돌봄·정신건강 서비스 강화하고 함께하는 양육문화 확산해야

현장에서 양육자들과 접하는 우리동네 보육반장, 육아종합지원센터 실무자, 전문가들의 의견을 수렴한 결과, 엄마아빠의 행복을 위해서는 양육지원 서비스 및 프로그램 강화, 부모(양육자) 건강지원 및 모니터링과 고위험군 연계 강화, 직종에 따른 일·가정 양립 제도의 마련 및 활성화, 아빠와 엄마가 함께 자녀를 돌보는 문화 확산 등 다각도의 접근이 필요한 것으로 나타났다. 먼저, 양육지원의 측면에서는 양육 관련 정보 제공 창구를 마련하고 신뢰할 수 있는 양육 정보와 교육 콘텐츠를 개발하여 제공할 필요가 있으며, 공공 돌봄 서비스(공공 아이돌보미 사업)를 양적으로 확대하는 동시에 질적 수준을 제고해야 한다. 두 번째로, 양육자의 건강지원 측면에서는 양육자의 신체 건강을 증진하기 위한 비대면 프로그램을 제공하고, 아이와 함께할 수 있는 부모 힐링 프로그램의 제공이 필요하다. 또한 부모 정신건강에 대한 지속적인 관리와 고위험군을 신속 발굴하고 연계하는 체계가 확립되어야 한다. 세 번째로는 직종에 따른 일·가

정 양립 제도를 마련하고 활성화하여, 어떤 직업을 가진 부모라도 일과 양육을 함께할 수 있는 환경을 조성할 필요가 있다. 정규직 임금근로자를 위해서는 일·가정 양립 제도의 실질적 이용을 도모할 수 있도록 하고, 자영업자와 특수고용직(비임금근로자)을 대상으로 한 일·가정 양립 지원방안도 모색해야 한다. 마지막으로선 아버지와 어머니가 함께 자녀를 돌보는 문화를 확산해야 한다. 육아는 어머니의 책임이라는 종전의 인식을 개선하고 아버지와 어머니가 함께하는 양육문화를 확산하기 위해서는 아버지를 대상으로 한 부모교육 및 육아 프로그램이나 어머니와 아버지, 자녀 등 온 가족이 함께하는 프로그램 제공 등의 노력을 기울여야 할 것이다.

[표 1] 서울시 양육자의 정신건강 증진을 위한 주요 과제

주요 과제	세부 내용
양육지원 서비스 및 프로그램 강화	<ul style="list-style-type: none"> - 양육 관련 정보제공 창구 마련 - 신뢰할 수 있는 양육 정보와 교육 콘텐츠 개발 및 제공 - 공공 돌봄 서비스(공공 아이돌보미 사업)의 양적 확대와 질적 수준 제고
부모(양육자) 건강지원 및 모니터링과 고위험군 연계 강화	<ul style="list-style-type: none"> - 양육자의 신체건강을 증진하기 위한 온라인 프로그램 제공 - 아이와 함께 할 수 있는 부모 힐링 프로그램 제공 - 부모 정신건강에 대한 지속적인 관리와 고위험군 신속 발굴·연계 - 양육자 정신건강 지원 프로그램 홍보와 인식개선
직종에 따른 일·가정 양립 제도의 마련 및 활성화	<ul style="list-style-type: none"> - 정규직 임금근로자의 일·가정 양립 제도 실질적 이용 강화 - 자영업자, 특수고용직(비임금근로자) 대상 일·가정 양립 지원 고려
아버지와 어머니가 함께 자녀를 돌보는 문화 확산	<ul style="list-style-type: none"> - 아버지와 어머니가 함께하는 양육문화 확산(인식 개선) - 아버지 대상 부모교육 및 육아 프로그램 제공