

서울시 양육자의 정신건강·양육 스트레스 실태분석과 지원방향

김성아 김정아



서울시 양육자의 정신건강·양육 스트레스 실태분석과 지원방향

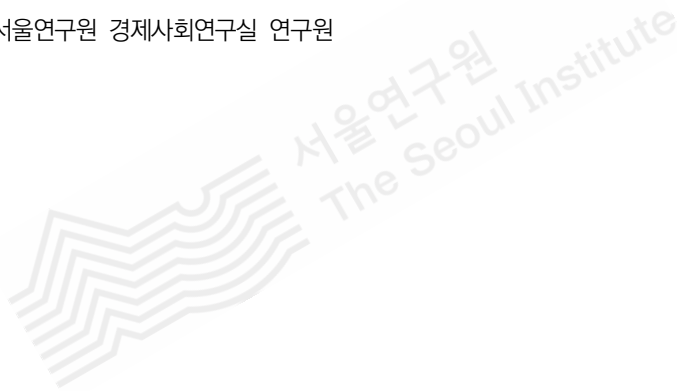


연구책임

김성아 서울연구원 경제사회연구실 부연구위원

연구진

김정아 서울연구원 경제사회연구실 연구원



이 보고서의 내용은 연구진의 견해로서
서울특별시의 정책과는 다를 수도 있습니다.

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 육아하는 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. 마지막으로서는 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

목차

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

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



01

연구개요



1_연구배경 및 목적

2_연구내용 및 방법

01. 연구개요

1_연구배경 및 목적

1) 연구배경

- 서울시 민선 8기 시정, ‘아이 키우기 좋은 도시 서울’ 위해 ‘엄마아빠 행복 프로젝트’ 추진 중
 - 양육자의 행복에 초점 맞춘 서울시 최초 종합계획으로, 4대 분야(안심 돌봄·편한외출·건강힐링·일생활균형) 28개 사업에 5년간 14조 7천억원 투입 계획 발표
 - 특히, ‘건강힐링’ 분야에선 산후 우울증 정신건강 서비스 제공, 엄마아빠전용 문화 프로그램의 확대 등을 통해 육아로 지친 엄마아빠와 아이가 함께 몸과 마음을 힐링하는 시간과 문화생활 기회를 갖도록 지원하는 데 중점
- 그동안의 양육 관련 연구와 정책들은 양육의 대상인 자녀에 초점 맞춰져, 양육의 당사자인 부모의 웰빙과 행복을 위한 정책 개발은 미흡
 - 자녀의 발달과정, 부모 양육태도 등에 대한 정보제공 및 부모교육, 영유아의 문제행동 등에 대한 육아상담, 돌봄 및 보육과 관련된 지원 등 주로 자녀를 초점에 둔 지원사업 등이 수행
 - 부모의 행복은 자라날 아이의 행복과 직결될 뿐만 아니라, 부모의 행복은 저출산 대책의 전제가 될 수 있음

- 또한, 양육자의 양육 스트레스에 대한 선행연구는 영유아(만 0~6세)의 엄마 또는 아빠만을 대상으로 한 연구가 대다수
 - 서울시 엄마아빠 행복 프로젝트는 만 0~9세 자녀의 양육자 대상 프로젝트로 영아기(만 0~2세), 유아기(만 3~6세), 초등학교 저학년(만 7~9세) 등 자녀의 연령에 따라 달라지는 양육자의 돌봄 현황과 양육 스트레스 요인을 파악하는 것이 필요
- 양육자의 '건강힐링'을 위한 실효성 있는 사업 추진을 위해 양육자의 정신건강과 양육 관련 스트레스 요인에 대한 실태 파악 필요성 제기
 - 양육자의 일과 생활, 양육형태와 양육환경에 따른 정신건강 문제와 양육 스트레스 및 필요한 정책에 대한 수요를 파악함으로써, 정신건강서비스가 필요한 양육자의 특성을 파악하여 대상자 선정에 활용
 - 양육 스트레스를 유발하는 요인에 따른 양육자 지원정책 및 맞춤형 서비스 개발을 위한 기초자료로 활용

2) 연구목적

- 이 연구는 서울시 양육자 정신건강 및 양육 스트레스 실태조사를 통해 양육자의 건강과 힐링을 위한 실효성 있는 사업을 개발하기 위한 기초자료 생산을 목적으로 함

2_연구내용 및 방법

1) 연구내용

- 연구내용은 크게 양육자의 정신건강 및 양육 스트레스 관련 연구와 정책 동향(2장), 서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태(3장), 서울시 엄마아빠 행복을 위한 양육자 정신건강 지원 정책과제(4장)로 구성

2) 연구방법

- 양육자의 정신건강 및 양육 스트레스 관련 연구와 정책 동향은 문헌조사를 통해 수행
 - 양육자의 정신건강 및 양육 스트레스 관련 연구를 양육 스트레스 정의와 영향 요인, 양육 스트레스가 양육자·자녀의 정신건강과 자녀의 발달에 미치는 영향으로 나누어 고찰
 - 국내외 양육자 정신건강 지원정책은 서울시와 자치구, 미국 워싱턴 D.C. 사례를 정리
- 서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태는 서울시에 거주하는 만 0~9세 자녀 양육자를 대상으로 온라인 설문조사를 수행
 - 조사 대상: 서울시 거주 양육자(만 0~9세 자녀) 555명
 - 조사 기간: 2022년 9월 26일 ~ 10월 13일
 - 조사 내용: 양육자의 경제적 수준, 직업, 양육형태, 양육보조자, 양육환경, 양육부담, 건강상태, 사회적 관계 및 지지, 여가활동, 양육 스트레스(부모의 고통), 정신건강 문제(스트레스, 우울, 불안, 불면증, 자살생각 등), 양육관련 정책수요
 - 조사 방법: 온라인(웹/모바일) 설문조사
 - 조사 업체: 한국리서치(위탁)

- 서울시 엄마아빠 행복을 위한 양육자 정신건강 지원 정책과제는 연구결과를 바탕으로 전문가 자문회의와 실무자 간담회를 통해 도출

[표 1-1] 전문가 자문회의 및 실무자 간담회 개요

구분	기간	참석자
전문가 자문회의	2022. 11. 24.	· 김동훈(육아정책연구소 보육정책연구팀)
실무자 간담회	2022. 11. 04.	· 강화영(서울시 육아종합지원센터 양육지원팀) · 이소연(서울시 육아종합지원센터 양육지원팀)
실무자 간담회	2022. 11. 21.	· 이지은(은평구 우리동네 보육반장) · 장연지(은평구 우리동네 보육반장)
실무자 간담회	2022. 11. 24.	· 김은경(강남구 우리동네 보육반장) · 이은영(강남구 우리동네 보육반장)
실무자 간담회	2022. 11. 28.	· 윤진화(동작구 우리동네 보육반장) · 마진영(동작구 우리동네 보육반장)

[표 1-2] 전문가 자문회의 및 실무자 간담회 내용

구분	질문
전문가 자문회의 /실무자 간담회	<ul style="list-style-type: none"> · 양육 스트레스의 원인은 어떠한 것이라고 생각하십니까? (예: 양육 비용 부담, 외벌이 부부·한부모 가정 등 가구 특성, 양육 정보 부족 등) · 양육 스트레스가 심하고, 정신건강 문제가 취약한 부모의 특성은 어떻다고 생각하십니까? (예: 직업이 없는 경우, 주변에서 양육 도움을 받을 수 없는 경우 등) · 양육자의 스트레스와 정신건강 문제를 해결하기 위해 필요한 지원방안은 무엇이라고 생각하십니까? (예: 경제적·인적·시간·심리 지원) · 서울시 엄마아빠 행복 프로젝트 '건강힐링' 분야 사업에 대한 의견은 어떠하십니까?

02

**양육자의 정신건강 및 양육 스트레스
관련 연구와 정책 동향**

- 1_양육자의 정신건강 및 양육 스트레스에 대한 선행연구
- 2_국내·외 양육자 정신건강 지원정책
- 3_소결(요약 및 정책적 시사점)

02. 양육자의 정신건강 및 양육 스트레스 관련 연구와 정책 동향

1_양육자의 정신건강 및 양육 스트레스에 대한 선행연구

1) 양육 스트레스 정의

- 양육 스트레스(parenting stress)란 부모 역할의 수행과정에서 발생하는 스트레스로, 가족의 발달과정 속에서 야기되는 스트레스(Muslow et al., 2002; 손세희 외, 2016 재인용)
 - 양육 스트레스를 이해하는 데 있어 가장 중요한 요인은 일상적 스트레스라는 개념으로, 특정한 사건 없이도 일상적으로 경험하게 되는 지루함이나 좌절, 당황스러움 등의 감정이 축적되면서 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것임. 이러한 맥락에서 부모와 자녀, 특히 양육자의 보살핌에 전적으로 의존하는 영유아기 자녀와의 관계는 가정에서 매 순간 반복됨으로써 긍정적인 정서뿐만 아니라 부정적 감정을 촉발하여 양육 스트레스를 발생시킨다고 볼 수 있음(이선아, 2014). 다시 말해, 양육 스트레스는 갑자기 발생하는 것이 아니라 개인이 환경과의 일상적인 상호작용에서 경험하게 되는 따분함, 신경질, 좌절감 등의 일상적인 스트레스가 누적되면서 경험하게 되는 것으로 일상적 스트레스는 자녀 양육 스트레스를 이해하는 데 중요함(강희경, 1998; 박경미, 2014 재인용)
 - 자녀의 양육은 부모에게 즐거움과 기쁨을 주기도 하지만 부모 역할을 하는 과정에서 정신적인 부담과 불규칙한 수면, 지출의 증가 등으로 다양한 스트레스를 경험하게 됨. 그리고 영유아기에 어머니와 자녀와의 애착 관계는 심리발달과 대인관계 등 전반적인 인간발달에 지속적으로

2) 양육 스트레스 영향 요인

- 양육 스트레스에 영향을 미치는 요인에 관한 연구는 어머니를 대상으로 한 연구가 주를 이뤘으나, 최근 아버지, 맞벌이 부부(아버지와 어머니의 영향 요인 비교)를 대상으로 한 연구가 진행됨

(1) 어머니의 양육 스트레스 영향 요인

① 인구사회학적 요인

- 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 인구사회학적 요인에는 교육 수준, 소득 수준, 건강상태, 취업 여부 등이 있음. 교육 수준이 높을수록 양육 스트레스가 낮게 나타났으며(박경미, 2014), 소득이 낮을수록 어머니의 양육 스트레스가 높게 나타남(박경미, 2014; 손세희 외, 2016), 저소득층 가정의 부모들은 경제적인 문제에서 오는 부정적 심리로 인해 가중된 양육 스트레스를 경험하는 것으로 해석할 수 있음(방경숙 외, 2011; 손세희 외, 2016 재인용). 건강상태 또한 관련 요인으로 어머니의 건강상태가 나쁠수록 양육 및 가사에 의욕을 상실하고 충분히 역할을 할 수 없는 것에 대해 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 추정됨(이지원, 2003). 어머니의 취업 여부 또한 양육 스트레스에 영향을 미쳤으며, 취업모가 자녀 양육과 직장생활의 이중 부담으로 인해 전업주부보다 양육 스트레스가 높은 것으로 나타남(김리진, 1999; 김은정, 오경자, 하은혜, 1999a, 허은경, 2004; 이선아, 2014 재인용). 반면 김혜진(2004)과 박해미(1994)의 연구에서는 전업주부의 양육 스트레스가 취업모보다 높게 나타났고, 전업모의 경우 오로지 육아에 전념함으로써 발생하는 사회적 고립으로 인해 나타나는 결과라고 볼 수 있음(Gore et al., 1983; Kessler et al., 1982; 이선아, 2014 재인용)

② 심리적·가족관계 요인

- 어머니의 우울은 양육 스트레스를 증폭시키며 이는 아동의 발달을 저해함

(김현옥, 2013; 이희정, 2012; 손세희, 2016 재인용; 이지원, 2003). 또한, 자기효능감이 낮은 어머니일수록 양육 스트레스가 증가한다고 보고됨(김현미·도현심, 2004; 류기자, 2006; 백영숙, 2007; 손세희 외, 2016 재인용)

- 가족관계 측면에서는 아버지의 양육 참여, 부부관계의 질이 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타남. 아버지의 양육 참여 정도는 어머니의 양육 스트레스에 직접적 영향을 미쳤으며(김근혜·김혜순, 2013; 김정·이지현, 2005; 안재진, 2011; 옥경희·천희영, 2012; 이정순, 2003; 손세희, 2016 재인용; 이지원, 2003), 아버지의 양육 참여는 부부관계에 긍정적 영향을 미침으로써 간접적으로도 어머니의 양육 스트레스를 완화시킬 수 있다고 보고됨(서주현 외, 2012)
- 한편, 자녀의 기질 측면에서도 취업모와 비취업모로 나누어 양육 스트레스를 비교한 연구가 있었으며, 취업모의 경우 자녀의 활동성만이 유의미 하였으나, 비취업모에서는 자녀의 활동성이 낮을수록, 가족의 지지와 결혼 만족도가 높을수록 양육 스트레스를 적게 느끼는 것으로 나타남(박경미, 2014). 즉, 자녀의 활동성이 높을수록 양육 스트레스를 높게 인지하였는데, 자녀의 활동성이 높으면 자녀가 다칠 위험성에 노출되기 쉽고 어머니가 휴식을 취할 수 있는 시간이 그만큼 줄어들기 때문에 수면 부족과 신체적인 피로가 쌓이게 되어 어머니의 양육 스트레스가 증가하게 됨(박경미, 2014)

(2) 아버지의 양육 스트레스 영향 요인

① 인구사회학적 요인

- 아버지의 양육 스트레스에 영향을 미치는 인구사회학적 요인에는 소득 수준, 직종 등 직업 요인, 양육 참여 정도 등이 있음. 손세희 외(2016)의 연구에서는 가구소득과 부모의 양육 스트레스 관계에서 자기효능감이 매개 효과를 내는 것으로 나타남. 다시 말해, 자기효능감이 매개하였을 때 가구소득이 양육 스트레스에 미치는 직접 효과가 확연히 줄어들음 확인함. 한편, 남효정 외(2011)에 따르면 직종, 직무 융통성, 근무 시간, 양육 참여 정도가 아버지의 양육 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타남. 판매·서

비스직에 종사하는 아버지에 비해 관리직에 종사하는 아버지가 양육 스트레스를 더 많이 경험하였고, 융통적이지 않은 직무 환경에서 근무하는 아버지의 양육 스트레스가 증가하였음. 근무 시간의 경우 근무 시간이 짧아질수록 양육 스트레스가 높아지는 경향을 보였는데, 장시간 근무를 하게 되면 오히려 경제적 부담감이 완화되고 아버지로서의 책임과 의무를 다하고 있다는 생각에 심리적인 위안을 안겨주어 나타난 결과라고 해석됨

② 심리적·가족관계 요인

- 아버지의 양육 스트레스에 배우자 심리지원과 업무효능감이 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 두 요인이 높을수록 양육 스트레스 해소에 기여하는 것으로 나타남(현정환, 2018)

(3) 맞벌이 부부의 양육 스트레스 영향 요인

- 맞벌이 부부의 경우 보육만족도가 공통된 영향 요인으로 나타났으며, 아버지의 경우에는 직업만족도가, 어머니의 경우에는 결혼만족도가 양육 스트레스를 결정하는 것으로 나타남(김기현 외, 2000). 한편, 맞벌이 남편의 직종이 행정·관리직인 아내는 남편이 번역가, 프로그래머, 대학강사 등 기타 직종에 종사하는 아내에 비해 양육 스트레스가 낮게 나타남. 이는 맞벌이 남편의 직업에 따라 실질적으로 양육에 참여하는 시간이 다르기 때문에 나타나는 차이라고 추정할 수 있음. 또한, 맞벌이 부부의 사회적 지원 즉, 배우자의 협력과 주위의 도움에 대한 인식이 높을수록 본인과 배우자의 양육 스트레스가 낮게 나타남(김명원 외, 2011)

3) 양육 스트레스가 양육자·자녀의 정신건강과 자녀의 발달에 미치는 영향

- 양육 스트레스 관련 연구에는 앞서 살펴본 양육 스트레스를 종속 변수로 하여 영향 요인을 분석하는 연구가 있었던 반면, 양육 스트레스를 독립 변수로 하여 양육 스트레스가 양육자와 자녀의 정신건강, 자녀의 발달에 미치는 영향을 분석하는 연구도 있었음

(1) 양육 스트레스가 양육자의 정신건강에 미치는 영향

- 양육 스트레스는 취업모의 우울에 직접적인 영향을 미치며, 양육 스트레스가 높을수록 자아존중감이 낮아지고, 자아존중감이 낮을수록 우울이 높아지는 것으로 나타남(이선아, 2014). 한편, 유아기 자녀를 둔 아버지의 양육 스트레스는 양육 효능감에 영향을 미치는 것으로 나타남(이슬기 외, 2007)
- 여성 한부모의 양육 스트레스에 관한 연구에 따르면 양육 스트레스는 직접 정신건강에 부정적인 영향을 미치고 가족탄력성을 통해서 간접적으로도 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타남. 가족탄력성이란 가족이 직면한 위기와 사건에 대해 가족 구성원들이 대처, 적응 등을 하는 과정으로, 양육 스트레스가 높을수록 가족탄력성에 부정적인 영향을 미치며, 역으로 가족탄력성이 양육 스트레스와 정신건강의 부정적인 관계를 완화시킬 수 있는 요인으로 확인됨(최윤정, 2019)

(2) 양육 스트레스가 자녀의 발달·정신건강에 미치는 영향

- 어머니가 양육 스트레스를 많이 지각할수록 어머니가 영아에게 보이는 온정성과 반응성이 낮고 결과적으로 영아의 의사소통, 소근육 운동, 문제해결 등 발달에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타남(민현숙 외, 2013)
- 아버지의 양육 스트레스는 심리적 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향을 매개하여 강압적인 양육 행동은 증가시키고 지지적인 양육 행동을 감소시킴(이지예 외, 2017). 다시 말해, 양육 스트레스가 우울이나 기분 저하 등 아버지의 정서 문제를 유발하여(이윤주·김진숙, 2012) 유아기 자녀의 행동에 대하여 부정적인 해석을 강화하는 것으로 나타남(이지예 외, 2017)

2_국내·외 양육자 정신건강 지원정책

1) 국내 양육자 정신건강 지원정책

(1) 서울시 사례

- 서울시는 육아종합지원센터, 가족센터 등 다양한 관내 기관을 통해 부모 대상 심리 상담, 자조 모임 사업 등을 진행하고 있음
 - 서울시 육아종합지원센터 ‘양육상담(아이사랑플래너)’ 서비스¹⁾
 - 영유아 자녀를 둔 부모·조부모와 양육자 대상으로 양육 관련 어려움과 육아 스트레스 해소를 돕기 위해 서울시 육아종합지원센터에서 양육·심리 상담 전문가를 위촉하여 상담을 지원함
 - 상담 내용은 크게 세 가지로 1) 영유아 문제 행동에 대한 이해, 2) 육아 스트레스 해소 지원을 위한 양육자 개별 심리 상담, 3) 조부모 가정, 다문화 가정, 한부모 가정, 맞벌이 가정 등 다양한 형태의 양육 상담 지원임
 - 상담 대상과 방법, 시간과 장소 또한 개별·3세대(가족)·집단상담 등으로 나누어 진행하고 있음
 - 서울시 육아종합지원센터 ‘부모 자조모임’(서울시 공동육아지원사업)²⁾
 - 서울시는 맞벌이, 핵가족화로 인한 고립·독박 육아의 어려움을 해소하기 위한 목적으로 ‘영유아 부모 자조모임’을 지원하는 공동육아 지원 사업을 2022년부터 시작함
 - 만 6세 이하 영유아와 부모로 구성된 총 200개 자조모임에 40만원의 활동비(클린카드)와 육아전문서비스를 지원하는 것으로 모임을 통해 육아의 어려움과 경험을 공유하고, 육아 품앗이 활동 등 육아와 관련된 모든 주제를 다룸
 - 선정된 부모 자조모임을 대상으로 육아 관련 정보제공, 맞춤형 육아 교육과 부모 자조모임 구성원 간의 결속력 증진 및 양육의 어려

1) 출처: 서울시 육아종합지원센터

2) 출처: 서울시

음 해결을 위한 심리·양육 전문가의 육아상담 등 육아전문서비스도 제공하고 있음([그림 2-1] 참조)

- 서울시 육아종합지원센터 ‘우리동네 보육반장’
 - 서울시와 자치구 육아종합지원센터는 ‘우리동네 보육반장’ 사업을 통해 부모가 아이들을 키우는 데 도움이 되는 다양한 육아 자원과 관련 정보 등을 제공하고 있음
 - 특히 양육자 정신건강과 관련하여 아이를 키우면서 생기는 궁금증, 어려운 점을 상담할 수 있고, 관심사가 비슷한 부모들끼리 구성된 ‘부모 자조모임’이 활성화되도록 촉진자 역할을 함
 - 2021년 기준 서울시 자치구별로 4~10명의 보육반장이 배치되어 있으며, 서울시 전역에 총 144명의 보육반장이 활동 중임
- 서울시 가족센터³⁾
 - 서울시는 금천·동대문·서초 3개구 가족센터를 통해 학교, 도서관, 청소년상담복지센터, 육아종합지원센터, 회사 등으로 직접 ‘찾아가는 상담’을 실시하였음(2022년 4월)
 - 특히 서초구 가족센터의 경우 서초구 육아종합지원센터로 찾아가 영유아 돌봄에 지친 부모들을 대상으로 ‘찾아가는 상담’을 실시함
- 서울시 서북권직장맘지원센터⁴⁾
 - 워킹맘과 워킹대디의 마음돌봄을 위한 무료 심리 상담을 지원하고 있음
 - 서대문구·은평구 가족센터, 살림의료복지사회적협동조합, 정신과 전문의와 연계하여 양육자 개인의 낮은 자존감, 대인관계, 우울증, 직장에서의 조직 내 관계 갈등, 직무 스트레스, 가족 내에서의 육아와 가족 돌봄, 부부갈등에 대해 심리 상담을 진행함

(2) 자치구 사례

- 자치구 차원에서는 정신건강복지센터와 육아종합지원센터에서 부모의 스트레스를 진단하고 정신건강을 지원하고 있음

3) 출처: 베이비뉴스

4) 출처: 서울시 서북권직장맘지원센터 공식 블로그

- 송파구정신건강복지센터 ‘MOM을 이해해’ 프로그램⁵⁾
 - 2022년 관내 아동·청소년을 양육 중인 부모와 자녀를 대상으로 맞춤형 심리지원 사업을 운영했음
 - 전문 척도를 활용하여 정신건강을 조기 검진 후 1회 90분의 상담을 진행하며 필요에 따라 1대1 사례관리, 심층상담, 치료비 등의 서비스를 추가로 지원함([그림 2-2] 참조)
- 도봉구정신건강복지센터 ‘굿맘(Good Mom)’ 프로그램⁶⁾
 - 임신 및 출산으로 인한 여성호르몬의 변화 및 자녀양육에 대한 부담감 등으로 스트레스를 겪는 임신 및 산후 1년 이내 산모의 산전-산후 우울증을 조기 발견하고 예방하는 프로그램(굿맘(Good Mom))을 운영하고 있음
 - 이 프로그램에서는 산전-산후 우울증 검사를 통해 증상을 조기 발견하고 전문가 상담과 치료기관 연계, 산후조리원에 방문하여 정기적인 산후 우울증 관리 교육 제공, 정기적으로 임신-산후 초기 산모의 우울 증상을 평가하여 투약 관리 등을 제공하고 있음
- 은평구 육아종합지원센터
 - 관내 영유아 부모를 대상으로 심리상담과 양육 스트레스 검사(K-PSI)를 실시하고, 고위험군으로 판정된 경우 심리치료를 제공함. 심리치료 종료 후 양육상담과 방법에 대한 심리 상담과 부모교육 연계 등을 지원함⁷⁾
 - 특히 은평구는 2021년 코로나19 감염 확산으로 일시 폐쇄된 어린이집 재원 가정을 우선 선정하여 ‘가정양육상담 특화사업’을 확대 운영하였음. 이 사업에서 코로나19 감염자 발생으로 일시 폐쇄된 어린이집 가정을 포함한 3,000여 가정의 양육태도 검사와 6,500여 명의 아동의 발달 검사를 실시하고, 연계된 상담과 치료지원까지 실시하였음⁸⁾

5) 출처: 송파구정신건강복지센터

6) 출처: 도봉구정신건강복지센터

7) 출처: 은평구 육아종합지원센터

8) 출처: 미디어



[그림 2-1] 서울시 공동육아지원사업 부모 자조모임

출처: 서울시



[그림 2-2] 송파구정신건강복지센터 'MOM을 이해해' 프로그램

출처: 송파구정신건강복지센터

2) 국외 양육자 정신건강 지원정책

(1) 미국 워싱턴 D.C. ‘부모 지원 프로그램’⁹⁾

- 미국 워싱턴 D.C.에서는 웨비나 부모 수업, 개별 상담, 부모 수업과 육아 정보 영상 등 부모가 겪고 있는 스트레스 요인을 관리하는 데 도움이 되는 대처 도구와 상담 서비스를 제공하고 있음
 - 웨비나 부모 수업: 온라인 부모 지원 그룹인 Wellness Wednesday는 부모가 자신을 돌보는 방법과 어려운 시기에 자녀의 회복력을 키우는 방법에 대해 배우고 경험을 공유하고, 육아 전문가에게 질의할 수 있는 부모 수업임. 또한 정신건강 핫라인을 통해 부모가 위기 상황을 맞이하거나 가족 스트레스 요인을 갖고 있을 때 임상가와 즉각적으로 상담할 수 있음(언어 통역 서비스 이용 가능)

⁹⁾ <https://dbh.dc.gov/service/parent-support-program> 홈페이지 내용을 참고함

- 개별 상담: 임상가가 부모의 정신건강을 지원하기 위해 상담 서비스를 제공함. 서비스는 음성 전화 또는 원격 의료 애플리케이션을 통해 제공되며, 최대 3회까지 무료로 방문 가능함. 필요한 경우 임상가는 부모에 대해 지속적이고 집중적인 지원을 제공함
- 부모 수업과 육아 정보 영상 및 기타: 바쁜 생활로 실시간 부모 수업에 참여할 수 없는 부모를 위해 Wellness Wednesday를 포함한 가상 워크숍과 영상을 제공함. 워크숍과 영상에는 부모가 자신의 정신건강을 돌볼 수 있는 도구, 가정 보육 중 양육 전략, 어린 아동 및 고등학생을 위한 사회정서적 발달 활동, 지역사회 자원에 대한 정보 등을 제공함



3_소결(요약 및 정책적 시사점)

양육자의 정신건강 및 양육 스트레스 관련 선행연구 분석과 국내외 양육자 정신건강 지원정책의 동향 파악을 통해 서울시의 향후 양육정책 방향 제안을 위한 시사점과 과제를 도출할 수 있었음([표 2-1] 참조)

(1) 양육자의 정신건강과 신체건강을 증진하는 정책을 함께 고려해야 함

- 선행연구 고찰을 통해 양육자의 정신건강 지원정책 마련 시 신체건강을 증진하는 정책을 함께 고려하는 것이 필요하다고 판단됨
- 단, 자녀 양육으로 별도의 신체활동 시간을 내는 것이 어려운 양육자의 시간 사용 특성을 생각하여 유튜브 등 온라인 채널을 통해 신체활동 프로그램을 제공하는 방안을 마련할 필요 있음

(2) 양육자의 경제활동 여부에 따라 정신건강 지원정책을 다르게 접근해야 함

- 선행연구 고찰 결과 양육자의 경제활동 여부에 따라 스트레스를 받는 원인이 다르게 나타남
 - 경제활동을 하고 있는 양육자(취업모)의 경우 자녀 양육과 직장생활의 이중 부담으로 인해 양육 스트레스가 높게 나타난 반면 경제활동을 하고 있지 않은 양육자(전업모)는 오로지 육아에 전념함으로써 발생하는 사회적 고립으로 인해 양육 스트레스를 받는 것으로 나타남(김리진, 1999; 김은정, 오경자, 하은혜, 1999a, 허은경, 2004; Gore et al., 1983; Kessler et al., 1982; 이선아, 2014 재인용)
 - 남효정 외(2011)에 따르면 경제활동 중인 아버지 중 융통적이지 않은 직무 환경에서 근무하는 경우 양육 스트레스가 증가하였음
- 경제활동을 하고 있는 양육자를 위해 직종에 따른 일·가정 양립 제도를 마련하여 활성화시키는 것이 필요하다고 생각됨
- 한편 오로지 육아에 전념하고 있는 비경제활동 양육자의 사회적 고립감을 해소하기 위해서는 각 자치구 우리동네 보육반장 상담, 부모 자조모임 참여 등을 독려하여 정신건강을 관리하는 것이 필요하겠음

(3) 아빠의 양육 참여를 높일 수 있는 방안을 고민해야 함

- 선행문헌 고찰 결과 아버지의 양육 참여가 낮을수록 어머니의 양육 스트레스가 증가하였음(김근혜·김혜순, 2013; 김정·이지현, 2005; 안재진, 2011; 옥경희·천희영, 2012; 이정순, 2003; 손세희, 2016 재인용; 이지원, 2003)
- 또한, 맞벌이 부부의 경우 배우자의 협력과 주위의 도움에 대한 인식이 높을수록 본인과 배우자의 양육 스트레스가 낮게 나타남(김명원 외, 2011)
- 아파도 양육에 참여해야 한다는 인식이 확산되고 있지만, 여전히 엄마가 주양육자로서 갖는 양육 스트레스가 높게 나타남
- 이에 아파와 엄마가 함께 자녀를 돌보는 문화가 계속해서 확산되도록 하고, 아파와 자녀가 함께 하는 프로그램 등이 마련되어야 함
 - 단, 아파와 자녀가 함께 하는 프로그램은 일회성이 아니라 지속적으로 참여하는 성격의 프로그램이 되어야 함

(4) 다양한 양육 관련 정보와 교육 콘텐츠 개발이 필요하며, 온라인 채널 등 정보 창구 또한 다양화되어야 함

- 미국 워싱턴 D.C.에서는 웨비나 부모 수업(온라인 수업), 육아 정보 영상 등을 통해 자녀 양육에 관한 정보와 양육자가 자신의 건강을 돌보는 방법, 양육 전문가와의 질의 시간 등을 제공하고 있음
- 이러한 해외사례를 통해 서울시에서도 앞으로 오프라인뿐만 아니라 온라인으로도 채널을 확장하여 다양한 양육 관련 정보와 교육 콘텐츠를 제공하는 것이 필요함
- 이를 통해 육아의 어려움으로 인해 발생하는 양육자의 스트레스를 해소하고 정신건강을 증진하는 것이 중요할 것으로 보임

[표 2-1] 선행연구 결과 요약 및 정책적 시사점

	선행연구 결과	정책적 시사점
양육 스트레스 영향 요인	신체건강과 양육 스트레스: 양육 및 가사에 의욕을 상실하고 충분히 역할을 할 수 없는 것에 대해 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 추정됨	양육자의 신체건강과 정신건강을 증진하는 정책을 함께 고려
	경제활동 여부에 따른 양육 스트레스 원인의 차이: 경제활동을 하는 양육자는 자녀 양육과 직장생활의 이중 부담으로 인해 양육 스트레스가 높게 나타난 반면 경제활동을 하지 않는 양육자는 오로지 육아에 전념함으로써 발생하는 사회적 고립으로 인해 양육 스트레스를 받는 것으로 나타남 직무 환경의 융통성 정도에 따른 양육 스트레스의 차이: 경제활동을 하는 아버지 중 융통적이지 않은 직무환경에서 근무하는 경우 양육 스트레스가 증가함	양육자의 경제활동 여부에 따른 양육 스트레스 원인의 차이를 고려하여 정신건강 지원정책을 다르게 접근하는 것이 필요
	아버지의 양육 참여 정도에 따른 (어머니의) 양육 스트레스 차이: 아버지의 양육 참여가 낮을수록 어머니의 양육 스트레스가 증가함. 맞벌이 부부의 경우 배우자의 협력과 주위의 도움에 대한 인식이 높을수록 본인과 배우자의 양육 스트레스가 낮게 나타남	아버지의 양육 참여를 높일 수 있는 방안 마련 필요
국의 양육자 정신건강 지원 정책	미국 워싱턴 D.C. 웨비나 부모 수업(온라인 수업), 육아 정보 영상 등을 통해 자녀 양육에 관한 정보와 양육자가 자신의 건강을 돌보는 방법, 양육 전문가와의 질의 시간 등을 제공하고 있음	다양한 양육 관련 정보와 교육 콘텐츠 개발과 함께 온라인 채널 등 정보 창구 또한 다양화되어야 하는 필요성 시사

03

서울시 양육자의
양육 스트레스 및 정신건강 실태

- 1_서울시 양육자의 양육 스트레스 실태
- 2_서울시 양육자의 정신건강 실태
- 3_소결(요약 및 정책적 시사점)

03. 서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태

1_서울시 양육자의 양육 스트레스 실태

1) 대상자의 일반적 특성

- 설문조사에 응답한 만 0~9세 자녀 양육자는 총 555명으로 남성(아빠), 30~40대의 비율이 높았음([표 3-1] 참조)
 - 아빠 응답자가 55.0%(309명), 엄마 응답자가 45.1%(246명)로 아빠 응답자의 비율이 높았고, 30대(42.4%)와 40대(42.2%) 응답자의 비율이 높고, 20대(3.4%)의 비율이 가장 낮았음
 - 혼인상태별로는 대부분이 기혼(96.1%) 상태였으나, 이혼·별거·사별한 경우가 3.1%로 나타남
 - 가구형태로는 양쪽 부모와 자녀가 함께 거주하는 경우가 84.9%로 가장 많았고, 한쪽 부모와 자녀가 거주하는 경우가 8.6%, 조부모와 양쪽 부모 및 자녀가 함께 거주하는 경우가 3.7%로 나타남
 - 맞벌이 여부에 대한 응답으로는 부모 모두 경제활동을 하는 경우(53.5%)가 가장 많고, 아빠만 경제활동을 하는 경우(40.5%)가 그 뒤를 이었으며, 엄마만 경제활동을 하는 경우는 5.3%에 해당함
 - 근로형태는 정규직 임금근로자(61.9%), 비경제활동(12.7%), 비정규직 임금근로자(11.5%), 고용주 및 자영업자(7.4%) 순으로 나타남
 - 직업은 사무종사자(52.4%), 전문가 및 관련 종사자(16.9%), 판매·서비스 종사자(16.0%), 관리자(9.9%) 순으로 나타남

- 가구소득 수준별로는 400~599만 원(32.2%), 1,000만 원 이상(26.1%), 200~399만 원(15.9%), 600~799만 원(15.2%) 순으로 나타남

[표 3-1] 응답자의 일반적 특성

(단위: 명, %)

구분	응답자 수	비율
전체	555	100.0
성별		
여성(엄마)	246	45.1
남성(아빠)	309	55.0
연령(세)		
20~29	18	3.4
30~39	237	42.4
40~49	244	42.2
50~59	56	12.0
교육수준		
고졸 이하	72	13.3
전문대학 졸업	74	13.7
대졸 이상	409	73.0
혼인상태		
기혼	534	96.1
이혼·별거·사별	21	3.9
가구형태		
양쪽 부모+자녀 동거	473	84.9
한쪽 부모+자녀 동거	46	8.6
조부모+양쪽 부모+자녀 동거	21	3.7
조부모+한쪽 부모+자녀 동거	15	2.7
맞벌이 여부		
부모 모두 경제활동	298	53.5
아빠만 경제활동	226	40.5
엄마만 경제활동	28	5.3
부모 모두 비경제활동	3	0.6

구분	응답자 수	비율
근로형태		
고용주 및 자영업자	42	7.4
정규직 임금근로자	346	61.9
비정규직 임금근로자(프리랜서 포함)	62	11.5
무급 가족종사자	7	1.3
취업준비 중, 미취업 등	27	5.0
은퇴자	1	0.2
근로 의사 없음(주부 등)	70	12.7
직업*		
관리자	43	9.9
전문가 및 관련 종사자	77	16.9
사무종사자	238	52.4
판매·서비스종사자	71	16.0
기타(기능원, 장치·기계조작, 군인 등)	21	4.8
가구소득(세후)		
200만 원 미만	7	1.3
200~399만 원	87	15.9
400~599만 원	176	32.2
600~799만 원	85	15.2
800~999만 원	52	9.3
1,000만 원 이상	148	26.1

주: 응답자 수는 실제 수치, 비율은 가중치가 적용된 비율(weighted percentage)

- 응답자 중 영아기 자녀(만 0~2세), 유아기 자녀(만 3~6세), 초등학교 저학년 자녀(만 7~9세)를 양육하고 있는 사람은 각 165, 270, 291명이었음
 - 각 연령대에 해당하는 평균 자녀 수는 1.1명이었고, 전체 연령대의 평균 자녀 수는 1.5명이었음([표 3-2] 참조)

[표 3-2] 응답자의 자녀 연령대와 평균 자녀 수

(단위: 명)

구분	응답자 수	평균 자녀 수*
영아기 자녀(만 0~2세)	165	1.1
유아기 자녀(만 3~6세)	270	1.1
초등학교 저학년 자녀(만 7~9세)	291	1.1
전체 자녀(만 0~9세)	555	1.5

주: *는 해당 연령대의 자녀 수임

2) 대상자의 자녀 돌봄 현황

(1) 영아기(만 0~2세) 자녀 돌봄 현황

- 영아기 자녀를 둔 양육자에게 주중 낮 시간, 주중 저녁 시간, 주말에 각각 자녀를 주로 돌보는 사람 혹은 기관에 대해 질문하였을 때
 - 주중 낮 시간은 어린이집(37.2%), 엄마(32.8%) 순으로 응답하였고, 주중 저녁 시간은 부모가 함께(39.9%) 보거나, 엄마(37.2%)가 돌보는 비율이 가장 높았음
 - 주말 돌봄에 대한 응답으로는 부모가 함께(60.0%) 돌보는 비율이 가장 높았고, 엄마(24.4%)나 아빠(6.3%)가 단독으로 보는 비율이 뒤를 이음 ([표 3-3] 참조)

[표 3-3] 영아기 자녀(만 0~2세) 돌봄 현황

(단위: 명(%))

구분	주중 낮 시간	주중 저녁 시간	주말
엄마	54(32.8)	61(37.2)	40(24.4)
아빠	8(4.7)	14(8.4)	10(6.3)
부모(엄마, 아빠 함께)	17(10.5)	66(39.9)	99(60.0)
조부모 등	21(13.1)	15(9.1)	7(4.4)
비혈연 대리양육자	1(0.6)	0(0.0)	0(0.0)
어린이집	62(37.2)	9(5.5)	8(4.6)
사교육 기관(영어유치원 등)	2(1.3)	0(0.0)	0(0.0)
공공 아이돌보미	0(0.0)	0(0.0)	1(0.4)

- 주중 시간을 기준으로 하였을 때, 영아기 자녀의 주양육자는 엄마(52.3%)인 경우가 가장 많았고, 부모가 함께(29.0%)인 경우와 부모 외 조부모 등이 주양육자인 경우(12.7%)가 뒤를 이음([표 3-4] 참조)

[표 3-4] 영아기 자녀(만 0~2세) 부모의 양육참여 현황(주중 기준)

(단위: 명(%))

구분	응답자 수(비율)
엄마가 주양육자인 경우	86(52.3)
아빠가 주양육자인 경우	10(6.1)
부모가 주양육자인 경우	48(29.0)
조부모 등이 주양육자인 경우	21(12.7)

(2) 유아기(만 3~6세) 자녀 돌봄 현황

- 주중 낮 시간 동안 유아기 자녀를 주로 돌보는 사람이나 기관은 어린이집(36.8%), 엄마(21.8%), 유치원(17.7%) 순으로 나타남
 - 주중 저녁 시간의 경우 부모가 함께(42.7%) 돌보는 경우가 가장 많았으며, 엄마(39.3%)가 홀로 돌보는 경우가 두 번째로 많았음
 - 주말 동안은 부모가 함께(63.3%) 돌보는 경우가 가장 많았고, 엄마(19.1%)가 홀로 돌보는 경우가 뒤를 이음([표 3-5] 참조)

[표 3-5] 유아기 자녀(만 3~6세) 돌봄 현황

(단위: 명(%))

구분	주중 낮 시간	주중 저녁 시간	주말
엄마	58(21.8)	104(39.3)	51(19.1)
아빠	9(3.5)	17(6.2)	19(7.1)
부모(엄마, 아빠 함께)	28(10.2)	116(42.7)	172(63.3)
조부모 등	15(5.5)	15(5.4)	6(2.3)
비혈연 대리양육자	3(1.1)	1(0.3)	2(0.7)
어린이집	98(36.8)	8(2.9)	9(3.3)
유치원	49(17.7)	3(1.1)	8(3.1)
사교육 기관(영어유치원 등)	7(2.7)	5(1.7)	2(0.7)
공공 아이돌보미	3(0.9)	1(0.4)	1(0.2)

- 주중 시간을 기준으로 하였을 때, 유아기 자녀를 돌보는 주양육자가 엄마(52.3%)인 경우가 가장 많았고, 부모가 함께(29.0%)인 경우와 부모 외 조부모 등이 주양육자인 경우(12.7%)가 뒤를 이음([표 3-6] 참조)

[표 3-6] 유아기 자녀(만 3~6세) 부모의 양육참여 현황(주중 기준)

(단위: 명(%))

구분	응답자 수(비율)
엄마가 주양육자인 경우	119(52.3)
아빠가 주양육자인 경우	19(6.1)
부모가 주양육자인 경우	106(29.0)
조부모 등이 주양육자인 경우	26(12.7)

(3) 초등학교 저학년(만 7~9세) 자녀 돌봄 현황

- 주중 방과후 시간 동안 초등학교 저학년 자녀를 주로 돌보는 사람이거나 기관은 엄마(44.3%), 부모가 함께(18.8%), 사교육 기관(11.6%) 순으로 나타남
 - 주중 저녁 시간의 경우 엄마(44.0%)가 돌보는 경우가 가장 많았으며, 부모가 함께(36.1%) 돌보는 경우가 두 번째로 많은 것으로 나타남
 - 주말 동안 초등학교 저학년 자녀를 주로 돌보는 사람은 부모가 함께(55.5%), 엄마(29.7%), 아빠(8.3%) 순으로 나타남([표 3-7] 참조)

[표 3-7] 초등학교 저학년 자녀(만 7~9세) 돌봄 현황

(단위: 명(%))

구분	주중 방과후	주중 저녁 시간	주말
엄마	128(44.3)	128(44.0)	85(29.7)
아빠	23(7.9)	25(8.3)	25(8.3)
부모(엄마, 아빠 함께)	56(18.8)	105(36.1)	163(55.5)
조부모 등	22(7.3)	17(5.7)	9(3.1)
비혈연 대리양육자	4(1.3)	1(0.3)	1(0.4)
방과후 돌봄기관	16(5.5)	3(1.1)	3(1.1)
사교육 기관(학원 등)	33(11.6)	3(1.1)	2(0.7)
없음(자녀 혼자, 형제끼리)	9(3.4)	9(3.4)	3(1.1)

- 주중 시간을 기준으로 하였을 때, 초등학교 저학년 자녀의 주양육자는 엄마(55.7%)인 경우가 가장 많았고, 부모가 함께(25.6%)인 경우와 아버지가 주양육자인 경우(9.6%)가 뒤를 이음([표 3-8] 참조)

[표 3-8] 초등학교 저학년 자녀(만 7~9세) 부모의 양육참여 현황(주중 기준)

(단위: 명(%))

구분	응답자 수(비율)
엄마가 주양육자인 경우	161(55.7)
아빠가 주양육자인 경우	28(9.6)
부모가 주양육자인 경우	76(25.6)
조부모 등이 주양육자인 경우	26(9.1)

(4) 전체 대상자의 자녀(만 0~9세) 돌봄 현황

- 주중 시간을 기준으로 하였을 때, 영아기부터 초등학교 저학년에 이르는 만 0~9세 자녀의 주양육자는 엄마(52.8%)인 경우가 가장 많았고, 부모가 함께(30.9%)인 경우와 부모 외 조부모 등이 주양육자인 경우(8.4%)가 뒤를 이음([표 3-9] 참조)

[표 3-9] 전체 대상자의 자녀(만 0~9세) 돌봄 현황(주중 기준)

(단위: 명(%))

구분	응답자 수(비율)
엄마가 주양육자인 경우	292(52.8)
아빠가 주양육자인 경우	44(7.9)
부모가 주양육자인 경우	172(30.9)
조부모 등이 주양육자인 경우	47(8.4)

주: 자녀가 여러 명인 경우, 어린 자녀에 대한 양육 참여를 기준으로 함

- 부모의 경제활동 여부에 따른 자녀돌봄 및 가사 시간을 살펴보았을 때
 - 엄마와 아빠 모두에서 경제활동을 하지 않는 사람은 경제활동을 하는 사람에 비해 주중 자녀돌봄 시간과 가사 시간이 더 많은 것으로 나타났는데, 주말의 경우에는 그 격차가 감소하였음
 - 경제활동을 하는 엄마는 경제활동을 하는 아빠에 비해 자녀돌봄 시간과 가사 시간이 모두 더 많은 것으로 나타남([표 3-10] 참조)

[표 3-10] 부모의 경제활동 여부에 따른 자녀돌봄 및 가사 참여시간(시간)

(단위: %)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동 (n=98)	경제활동 (n=148)	비경제활동 (n=7)	경제활동 (n=302)
자녀돌봄 시간(주중)	6.1	4.4	4.3	2.1
자녀돌봄 시간(주말)	7.5	7.4	4.0	5.2
가사 시간(주중)	4.5	3.0	4.8	1.4
가사 시간(주말)	4.7	4.2	4.5	2.5

- 부모의 경제활동 여부에 따른 배우자와의 자녀돌봄 및 가사 분담 비중과 만족도를 살펴보았을 때
 - 배우자와의 자녀돌봄 분담 비중은 경제활동을 하지 않는 엄마(328.1%), 경제활동을 하는 엄마(250.2%) 순으로 높았고, 경제활동을 하는 아빠(86.0%)에서 가장 낮았음
 - 위와 반대로, 배우자와의 자녀돌봄 분담에 대한 만족도는 경제활동을 하는 아빠(79.2%)에서 가장 높고, 경제활동을 하지 않는 엄마(43.7%)에서 가장 낮았음
 - 배우자와의 가사 분담 비중 역시 자녀돌봄과 유사하게 경제활동을 하지 않는 엄마(257.3%), 경제활동을 하는 엄마(224.2%) 순으로 높고, 경제활동을 하는 아빠(74.5%)에서 가장 낮은 것으로 나타남
 - 배우자와의 가사 분담에 대한 만족도는 경제활동을 하는 아빠(78.9%)에서 가장 높고, 경제활동을 하지 않는 아빠(37.9%)에서 가장 낮았음 ([표 3-11] 참조)

[표 3-11] 부모의 경제활동 여부에 따른 배우자와의 자녀돌봄 및 가사 분담 비중과 만족도

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
배우자와의 자녀돌봄 분담 비중(주중)	379.4%	242.0%	118.9%	56.6%
배우자와의 자녀돌봄 분담 비중(주말)	328.6%	292.6%	65.3%	115.9%
배우자와의 자녀돌봄 분담 비중(평균)	328.1%	250.2%	92.1%	86.0%
배우자와의 자녀돌봄 분담 만족도	43.7%	49.0%	59.2%	79.2%
배우자와의 가사 분담 비중(주중)	307.1%	214.1%	88.0%	56.8%
배우자와의 가사 분담 비중(주말)	232.5%	250.3%	72.1%	91.9%
배우자와의 가사 분담 비중(평균)	257.3%	224.2%	80.1%	74.5%
배우자와의 가사 분담 만족도	44.4%	48.8%	37.9%	78.9%

주: 분담 비중=(나의 참여시간/배우자의 참여시간) * 100

3) 대상자의 양육 스트레스

(1) 일반적 특성에 따른 양육 스트레스

- 대상자의 일반적 특성에 따른 양육 스트레스를 살펴본 결과, 남성보다는 여성에서, 20대 부모의 경우, 한쪽 부모와 자녀가 동거하는 경우, 부모 모두 경제활동을 하지 않는 경우, 가구소득이 200만 원 미만인 경우에 양육자의 양육 스트레스 점수가 더 높고, 고위험군의 비율이 더 많은 것으로 나타남([표 3-12] 참조)

[표 3-12] 응답자의 일반적 특성에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
전체	35.3	53.6
성별		
여성(엄마)	37.3	62.3
남성(아빠)	33.6	46.5
연령(세)		
20~29	38.1	56.0
30~39	36.0	53.3
40~49	34.3	54.2
50~59	35.1	51.8
교육수준		
고졸 이하	34.4	55.7
전문대학 졸업	36.4	58.8
대졸 이상	35.2	52.2
혼인상태		
기혼	35.2	53.0
이혼·별거·사별	37.3	66.9
가구형태		
양쪽 부모+자녀 동거	35.1	53.1
한쪽 부모+자녀 동거	37.6	59.7
조부모+양쪽 부모+자녀 동거	34.0	54.5
조부모+한쪽 부모+자녀 동거	33.5	48.7
맞벌이 여부		
부모 모두 경제활동	34.9	53.1
아빠만 경제활동	35.4	53.4
엄마만 경제활동	36.4	54.9
부모 모두 비경제활동	46.0	100.0
근로형태		
고용주 및 자영업자	34.3	52.4
정규직 임금근로자	34.7	50.2
비정규직 임금근로자(프리랜서 포함)	35.0	57.9

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
무급 가족종사자	39.7	52.8
취업준비 중, 미취업 등	40.8	77.6
은퇴자	24.0	0.0
근로이사 없음(주부 등)	36.4	58.7
직업		
관리자	31.9	43.8
전문가 및 관련 종사자	34.4	51.5
사무종사자	35.4	52.9
판매·서비스종사자	34.2	50.9
기타(기능원, 장치·기계조작, 군인 등)	35.2	52.4
가구소득(세후)		
200만 원 미만	40.5	86.6
200~399만 원	35.5	55.1
400~599만 원	34.4	49.5
600~799만 원	34.8	53.5
800~999만 원	34.1	49.4
1,000만 원 이상	36.6	57.5

주: 고위험군=양육 스트레스 점수 36점 이상

(2) 자녀 연령과 자녀 수에 따른 양육 스트레스

- 응답자의 자녀 연령에 따른 양육 스트레스는 영아기 자녀를 둔 부모에서 가장 높고, 초등학교 저학년 자녀를 둔 부모에서 가장 낮았으며, 자녀 수가 3명 이상일 때 가장 높았음([표 3-13], [표 3-14] 참조)

[표 3-13] 응답자의 자녀 연령대에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율*
영아기 자녀(만 0~2세)	36.3	58.3
유아기 자녀(만 3~6세)	35.1	52.4
초등학교 저학년 자녀(만 7~9세)	34.5	50.7

주: 자녀 연령대는 가장 어린 자녀 기준

[표 3-14] 응답자의 자녀 수에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
1명	35.4	53.6
2명	34.4	50.0
3명 이상	39.3	75.6

주: 고위험군=양육 스트레스 점수 36점 이상

(3) 양육 참여도에 따른 양육 스트레스

- 응답자의 양육 참여도에 따른 양육 스트레스를 살펴보았을 때, 엄마가 주양육자인 경우 엄마의 양육 스트레스(38.0점, 고위험군 65.3%)가 가장 높았고, 조부모 등이 주양육자인 경우 엄마의 양육 스트레스(37.7점, 고위험군 63.4%)가 뒤를 이었음
 - 부모가 함께 주양육자인 경우 아빠의 양육 스트레스(32.4점, 고위험군 44.4%)와 엄마가 주양육자인 경우 아빠의 양육 스트레스(33.7점, 고위험군 45.2%)가 가장 낮은 것으로 나타남([표 3-15] 참조)

[표 3-15] 응답자의 양육 참여도에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
엄마가 주양육자인 경우 엄마	38.0	65.3
엄마가 주양육자인 경우 아빠	33.7	45.2
아빠가 주양육자인 경우 엄마	34.4	51.7
아빠가 주양육자인 경우 아빠	34.7	51.9
부모가 주양육자인 경우 엄마	35.6	54.3
부모가 주양육자인 경우 아빠	32.4	44.1
조부모 등이 주양육자인 경우 엄마	37.7	63.4
조부모 등이 주양육자인 경우 아빠	36.7	55.2

주: 고위험군=양육 스트레스 점수 36점 이상

주: case=163, 129, 7, 37, 56, 116, 20, 27

- 시간대별(주중 낮 시간, 주중 저녁 시간, 주말) 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스를 살펴보았을 때, 모든 시간대에서 혼자 육아에 참여하는 경

- 우 양육 스트레스 점수가 가장 높고, 고위험군 비율도 가장 많았음
- 반면, 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 낮고, 고위험군 비율 또한 가장 적었음([표 3-16], [표 3-17], [표 3-18] 참조)

[표 3-16] 주중 낮 시간 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
주중 낮 시간 육아에 미참여 (배우자, 조부모, 기관 등)	35.2	52.6
주중 낮 시간 육아에 참여 (혼자)	36.5	57.5
주중 낮 시간 육아에 참여 (배우자와 함께)	33.3	52.3

주: 고위험군=양육 스트레스 점수 36점 이상

[표 3-17] 주중 저녁 시간 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
주중 저녁 시간 육아에 미참여 (배우자, 조부모, 기관 등)	35.0	50.2
주중 저녁 시간 육아에 참여 (혼자)	37.4	65.2
주중 저녁 시간 육아에 참여 (배우자와 함께)	33.5	45.7

주: 고위험군=양육 스트레스 점수 36점 이상

[표 3-18] 주말 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
주말 육아에 미참여 (배우자, 조부모, 기관 등)	35.3	51.0
주말 육아에 참여 (혼자)	38.0	65.8
주말 육아에 참여 (배우자와 함께)	34.1	49.3

주: 고위험군=양육 스트레스 점수 36점 이상

- 자녀돌봄 참여시간, 배우자와의 분담 비중 및 만족도에 따른 양육 스트레스를 살펴본 결과, 경제활동을 하는 엄마에서 주중 자녀돌봄 시간이 증가할수록, 배우자 대비 자녀돌봄 비중이 증가할수록, 배우자와의 자녀돌봄 분담 만족도가 적을수록 양육 스트레스 고위험군의 비율이 높아짐
 - 경제활동을 하지 않는 엄마나 경제활동을 하거나 하지 않는 아빠에서는 자녀돌봄 참여시간이나 배우자와의 돌봄 비중에 따른 양육 스트레스의 추세는 뚜렷이 나타나지 않았지만, 배우자와의 자녀돌봄에 대한 만족도가 높아질수록 양육 스트레스 점수와 양육 스트레스 고위험군의 비율은 낮아지는 것으로 나타남([표 3-19], [표 3-20], [표 3-21], [표 3-22] 참조)

[표 3-19] 자녀돌봄 참여시간에 따른 양육 스트레스 점수

(단위: 점)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
자녀돌봄 시간(주중)				
1시간 미만(0시간)	48.0 (n=1)	32.1	44.0 (n=1)	33.5
1~2시간 미만	34.9	37.4	24.0	33.8
2~5시간 미만	36.9	35.3	27.8	33.1
5~10시간 미만	38.6	37.9	24.0	36.8
10시간 이상	39.9	40.1	32.0	35.8
자녀돌봄 시간(주말)				
1시간 미만	48.0 (n=1)	40.0 (n=1)	44.0 (n=1)	34.4
1~2시간 미만	37.1	36.1	29.9	33.9
2~5시간 미만	35.2	37.4	24.0	33.5
5~10시간 미만	39.1	35.5	24.0	33.7
10시간 이상	39.4	37.6	32.0	33.5

[표 3-20] 자녀돌봄 참여시간에 따른 양육 스트레스 고위험군

(단위: %)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
자녀돌봄 시간(주중)				
1시간 미만(0시간)	100.0 (n=1)	46.3	100.0 (n=1)	43.6
1~2시간 미만	67.9	55.2	0.0	47.3
2~5시간 미만	70.2	57.6	0.0	45.7
5~10시간 미만	64.5	60.8	0.0	66.8
10시간 이상	62.4	76.9	0.0	46.5
자녀돌봄 시간(주말)				
1시간 미만	100.0 (n=1)	100.0 (n=1)	100.0 (n=1)	44.6
1~2시간 미만	75.5	48.1	0.0	51.0
2~5시간 미만	61.5	68.7	0.0	48.9
5~10시간 미만	66.2	55.5	0.0	48.0
10시간 이상	66.5	59.1	0.0	41.3

[표 3-21] 자녀돌봄 부담 비중과 만족도에 따른 양육 스트레스 점수

(단위: 점, %)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
배우자와의 자녀돌봄 부담 비중				
100% 미만	39.9	32.8	24.0	33.6
100~200%	31.0	35.3	33.6	33.1
200~300%	38.4	36.8	-	34.0
300% 이상	39.1	40.0	-	27.2
배우자와의 자녀돌봄 부담 만족도				
매우 불만족	45.7	40.8	24.0	44.6
조금 불만족	39.2	38.6	30.5	38.5
어느 정도 만족	35.7	34.9		33.4
매우 만족	30.7	32.5		29.3

[표 3-22] 자녀돌봄 부담 비중과 만족도에 따른 양육 스트레스 고위험군

(단위: %)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
배우자와의 자녀돌봄 부담 비중				
100% 미만	81.5	49.7	0.0	45.8
100~200%	40.8	56.4	0.0	48.9
200~300%	70.8	58.6	0.0	60.7
300% 이상	54.9	75.6	0.0	0.0
배우자와의 자녀돌봄 부담 만족도				
매우 불만족	100.0	73.0	0.0	87.1
조금 불만족	66.1	70.8	0.0	68.7
어느 정도 만족	66.3	50.7	0.0	45.7
매우 만족	22.3	46.6	0.0	27.3

- 여가활동 여부와 유형에 따른 양육 스트레스를 살펴보았을 때, 여가활동이 어렵다고 응답한 경우 양육 스트레스 점수와 고위험군의 비율이 가장 높았고, 여가활동 중 관광을 하는 경우 평균 양육 스트레스 점수가 가장 낮았으며, 기타활동(쇼핑, 외식 등)을 하는 경우 양육 스트레스 고위험군의 비율이 가장 낮았음([표 3-23] 참조)

[표 3-23] 여가활동 여부와 유형에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
여가활동 어려움	39.4	72.3
여가활동		
영상물 시청	35.5	55.8
문화예술 또는 스포츠 관람	37.9	57.2
운동	31.6	40.1
관광	30.7	36.1
게임	35.8	56.1
블로그 등	35.9	51.7
취미, 자기개발 활동	32.7	49.0

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
휴식	37.0	56.7
친목모임	33.1	41.5
사회 참여 활동	35.5	51.8
기타 (쇼핑, 외식 등)	33.9	28.7

주: 고위험군=양육 스트레스 점수 36점 이상

- 스트레스 해소 방법에 따른 양육 스트레스를 살펴보았을 때, 신체활동을 하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 낮고, 고위험군의 비율 또한 가장 낮았으며, 여행하는 경우가 두 번째로 낮은 것으로 나타남([표 3-24] 참조)

[표 3-24] 스트레스 해소 방법에 따른 양육 스트레스

(단위: 점, %)

구분	양육 스트레스 점수	고위험군 비율
신체활동	31.7	43.6
음주	37.0	61.9
흡연	35.8	51.6
영상물 시청	35.2	56.4
온라인 게임	35.2	63.9
여행	33.8	45.9
쇼핑	34.3	47.3
휴식 및 수면	36.3	54.6
명상과 심호흡	37.7	67.0
맛있는 음식	36.4	60.5
가족, 친구, 지인 등과의 대화	35.1	49.9
독서	36.1	51.8
종교활동	38.0	62.2

주: 고위험군=양육 스트레스 점수 36점 이상

2_서울시 양육자의 정신건강 실태

1) 서울시 양육자의 정신건강 문제

(1) 일반적 특성에 따른 정신건강 문제의 분포

- 응답자 중 우울, 불안, 불면증, 자살생각 문제를 겪고 있는 비율은 각 25.4%, 17.6%, 20.0%, 10.3%에 해당함([표 3-25] 참조)
 - 남성보다는 여성에서 정신건강 문제의 비율이 높았고, 우울은 50대 양육자에서 가장 비율이 높았으며, 불안, 불면증, 자살생각 비율은 20대에서 가장 높은 것으로 나타남
 - 이혼·별거·사별한 응답자는 기혼 응답자에 비해 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 높았는데, 그중 불안 유병률 격차가 가장 크게 나타남 (기혼 응답자 불안 비율 16.8%; 이혼·별거·사별 응답자 불안 비율 37.9%)
 - 가구형태에 따라서는 한쪽 부모와 자녀가 동거하는 응답자의 우울, 불안, 불면증 비율이 가장 높은 반면, 조부모와 한쪽 부모와 자녀가 동거하는 응답자의 우울, 불안, 불면증 비율이 가장 낮았음
 - 맞벌이 여부에 따라서는 부모 모두 경제활동을 하지 않는 경우 우울, 불안, 불면증, 자살생각 등 조사한 모든 정신건강 문제의 유병률이 가장 높았고, 양육자가 실직 및 미취업 상태인 경우 우울, 불안, 불면증의 유병률이 가장 높았으며, 주부 등 근로의사가 없는 경우 자살생각 비율이 가장 높은 것으로 나타남
 - 가구소득에 따라서는 가구소득이 200만 원 미만인 군에서 조사한 모든 정신건강 문제의 유병률이 가장 높았음

[표 3-25] 응답자의 일반적 특성에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
전체	25.4	17.6	20.0	10.3
성별				

구분	우울	불안	불면증	자살생각
여성(엄마)	28.5	21.5	23.6	12.3
남성(아빠)	22.8	14.5	17.1	8.7
연령(세)				
20~29	28.3	22.9	22.9	17.4
30~39	26.2	21.7	21.0	10.3
40~49	22.5	14.1	18.4	8.6
50~59	32.0	14.0	21.5	14.3
교육수준				
고졸 이하	32.0	24.8	31.4	18.7
전문대학 졸업	19.3	12.6	16.2	0.8
대졸 이상	25.3	17.3	18.7	10.6
혼인상태				
기혼	25.1	16.8	19.9	10.0
이혼·별거·사별	32.7	37.9	22.7	17.6
가구형태				
양쪽 부모+자녀 동거	23.0	16.3	19.4	9.3
한쪽 부모+자녀 동거	44.2	29.1	28.8	16.2
조부모+양쪽 부모+자녀 동거	38.0	23.9	20.9	19.5
조부모+한쪽 부모+자녀 동거	21.5	14.8	10.7	10.7
맞벌이 여부				
부모 모두 경제활동	23.6	15.8	20.8	8.6
아빠만 경제활동	23.7	16.0	17.9	10.7
엄마만 경제활동	51.3	43.1	18.7	22.4
부모 모두 비경제활동	69.1	69.1	100.0	35.1
근로형태				
고용주 및 자영업자	26.1	14.4	19.3	7.9
정규직 임금근로자	25.4	16.2	19.1	10.5
비정규직 임금근로자(프리랜서 포함)	19.9	16.3	21.5	5.6
무급 가족종사자	27.7	27.7	0.0	0.0
취업준비 중, 미취업 등	40.4	32.6	36.7	10.5
은퇴자	0.0	0.0	0.0	0.0
근로 의사 없음(주부 등)	24.3	21.0	19.3	16.3

구분	우울	불안	불면증	자살생각
직업				
관리자	30.3	13.8	16.2	7.6
전문가 및 관련 종사자	25.4	14.0	24.8	8.6
사무종사자	23.7	16.8	19.0	10.7
판매·서비스종사자	25.7	17.0	19.7	7.1
기타(기능원, 장치·기계조작, 군인 등)	17.9	17.2	12.2	12.7
가구소득(세후)				
200만 원 미만	59.3	45.0	57.7	45.0
200~399만 원	22.1	17.9	16.1	7.0
400~599만 원	25.3	19.1	19.7	10.5
600~799만 원	24.0	16.2	20.4	11.7
800~999만 원	29.4	15.9	22.2	5.8
1,000만 원 이상	25.2	15.7	19.9	11.2

(2) 자녀 연령과 자녀 수에 따른 정신건강 문제

- 자녀의 연령과 자녀 수에 따른 정신건강 문제의 분포를 살펴본 결과, 영아기 자녀(만 0~2세)를 양육하고 있는 응답자에서 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 가장 높았고, 자녀 수가 3명 이상인 경우 우울, 불면증, 자살생각의 비율이 증가하였음
 - 우울과 불안은 자녀의 연령대가 상승할수록 문제 비율이 감소하였고, 불면증이나 자살생각의 비율은 유아기 자녀(만 3~6세)를 둔 응답자에서 가장 낮았음
 - 불안은 자녀 수가 1명인 경우에 문제군의 비율이 가장 높았고, 자녀의 수가 증가할수록 문제군의 비율이 감소하는 경향이 나타났음([표 3-26], [표 3-27] 참조)

[표 3-26] 응답자의 자녀 연령대에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
영아기 자녀(만 0~2세)	25.7	20.1	23.6	14.6
유아기 자녀(만 3~6세)	25.3	18.2	16.5	7.0
초등학교 저학년 자녀(만 7~9세)	25.2	14.8	20.9	10.3

주: 자녀 연령대는 가장 어린 자녀 기준

[표 3-27] 응답자의 자녀 수에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
1명	26.3	18.3	18.7	10.4
2명	23.5	17.2	20.4	9.2
3명 이상	26.4	12.4	33.1	16.4

(3) 양육 참여도에 따른 정신건강 문제의 분포

- 양육 참여도에 따른 정신건강 문제를 살펴본 결과, 엄마의 입장에서는 아빠가 주양육자인 경우 정신건강 문제(우울, 불안, 불면증, 자살생각) 비율이 가장 높은 것으로 나타난 반면, 부모 모두가 주양육자인 경우 엄마의 우울, 불안, 자살생각 비율이 가장 낮은 것으로 나타남
- 반면, 아빠의 입장에서는 아빠 본인이 주양육자인 경우에 우울, 불면증, 자살생각의 비율이 가장 높았고, 조부모 등이 주양육자인 경우에 아빠의 불안 비율이 가장 높았으며, 엄마가 주양육자인 경우 아빠의 우울, 불안, 불면증 비율이 가장 낮았음([표 3-28] 참조)

[표 3-28] 응답자의 양육 참여도에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
엄마가 주양육자인 경우 엄마	29.9	23.9	22.4	14.7
엄마가 주양육자인 경우 아빠	19.6	12.0	14.4	7.7
아빠가 주양육자인 경우 엄마	44.4	29.8	43.0	46.2
아빠가 주양육자인 경우 아빠	28.9	17.1	20.9	16.0

구분	우울	불안	불면증	자살생각
부모가 주양육자인 경우 엄마	17.5	11.5	25.6	1.9
부모가 주양육자인 경우 아빠	24.4	15.2	18.4	7.7
조부모 등이 주양육자인 경우 엄마	42.8	26.7	21.1	10.2
조부모 등이 주양육자인 경우 아빠	23.2	19.5	19.0	7.6

주: case=163, 129, 7, 37, 56, 116, 20, 27

- 시간대별(주중 낮 시간, 주중 저녁 시간, 주말) 육아 참여 여부에 따른 정신건강 문제의 분포를 살펴보았을 때, 주중 낮 시간 육아 참여 여부에 따른 분포와 주중 저녁 시간 및 주말 육아 참여 여부에 따른 분포가 다르게 나타남
 - 주중 낮 시간에는 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 우울, 불안, 불면증 등의 비율이 가장 높았던 반면, 주중 저녁 시간과 주말에는 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 우울, 불안, 자살생각의 비율이 가장 낮은 것으로 나타남
 - 반면, 주중 저녁 시간이나 주말에 육아에 참여하지 않거나, 혼자 육아에 참여하는 경우는 유사한 수준으로 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 높았음([표 3-29], [표 3-30], [표 3-31] 참조)

[표 3-29] 주중 낮 시간 육아 참여 여부에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
주중 낮 시간 육아에 미참여 (배우자, 조부모, 기관 등)	22.0	15.5	19.0	9.2
주중 낮 시간 육아에 참여 (혼자)	32.1	20.9	20.4	15.4
주중 낮 시간 육아에 참여 (배우자와 함께)	33.4	24.5	25.6	7.2

[표 3-30] 주중 저녁 시간 육아 참여 여부에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
주중 저녁 시간 육아에 미참여 (배우자, 조부모, 기관 등)	30.0	21.3	18.6	12.8
주중 저녁 시간 육아에 참여 (혼자)	27.8	19.7	22.3	11.8
주중 저녁 시간 육아에 참여 (배우자와 함께)	19.7	13.0	19.1	7.1

[표 3-31] 주말 육아 참여 여부에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
주말 육아에 미참여 (배우자, 조부모, 기관 등)	34.0	24.5	24.4	13.7
주말 육아에 참여 (혼자)	33.3	22.2	24.0	15.3
주말 육아에 참여 (배우자와 함께)	19.2	13.5	16.9	7.1

- 배우자와의 자녀돌봄 분담 비중 및 만족도에 따른 정신건강 문제의 분포를 살펴본 결과, 경제활동을 하는 엄마에서 배우자 대비 자녀돌봄 비중이 증가할수록 우울, 불안, 자살생각의 비율이 증가하는 경향을 보였으며, 경제활동 여부에 관계없이, 양육자 모두에서 배우자와의 자녀돌봄 분담에 대해 만족하는 군은 불만족하는 군에 비해 정신건강 문제의 유병률이 낮은 것으로 나타남([표 3-32], [표 3-33], [표 3-34], [표 3-35] 참조)

[표 3-32] 자녀돌봄 부담 비중과 만족도에 따른 우울 분포

(단위: %)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
배우자와의 자녀돌봄 부담 비중				
100% 미만	62.6	13.4	31.0	21.9
100~200%	14.1	28.1	0.0	23.0
200~300%	21.9	29.2	0.0	24.3
300% 이상	11.6	34.9	0.0	13.1
배우자와의 자녀돌봄 부담 만족도				
매우 불만족	65.9	37.8	0.0	58.5
조금 불만족	17.8	43.9	45.4	37.8
어느 정도 만족	28.5	20.0	0.0	20.5
매우 만족	9.3	4.2	0.0	12.5

[표 3-33] 자녀돌봄 부담 비중과 만족도에 따른 불안 분포

(단위: %)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
배우자와의 자녀돌봄 부담 비중				
100% 미만	62.6	0.0	0.0	15.0
100~200%	7.3	19.5	0.0	14.1
200~300%	15.7	20.4	0.0	12.6
300% 이상	16.1	24.1	0.0	13.1
배우자와의 자녀돌봄 부담 만족도				
매우 불만족	43.2	21.6	0.0	41.9
조금 불만족	13.8	25.1	0.0	26.5
어느 정도 만족	33.0	14.2	0.0	13.5
매우 만족	9.3	10.9	0.0	3.8

[표 3-34] 자녀돌봄 부담 비중과 만족도에 따른 불면증 분포

(단위: %)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
배우자와의 자녀돌봄 부담 비중				
100% 미만	41.7	11.9	0.0	16.3
100~200%	21.1	25.9	0.0	16.3
200~300%	22.3	34.2	0.0	11.7
300% 이상	11.6	28.0	0.0	32.4
배우자와의 자녀돌봄 부담 만족도				
매우 불만족	58.4	31.2	0.0	30.3
조금 불만족	11.4	25.6	0.0	24.8
어느 정도 만족	18.3	27.3	0.0	15.4
매우 만족	18.5	6.3	0.0	13.8

[표 3-35] 자녀돌봄 부담 비중과 만족도에 따른 자살생각 분포

(단위: %)

구분	엄마		아빠	
	비경제활동	경제활동	비경제활동	경제활동
배우자와의 자녀돌봄 부담 비중				
100% 미만	20.9	0.0	0.0	7.4
100~200%	6.8	10.3	0.0	12.3
200~300%	15.0	12.9	0.0	0.0
300% 이상	20.7	19.6	0.0	0.0
배우자와의 자녀돌봄 부담 만족도				
매우 불만족	34.3	15.1	0.0	44.6
조금 불만족	12.5	22.3	0.0	15.2
어느 정도 만족	11.3	3.8	0.0	5.9
매우 만족	0.0	0.0	0.0	4.9

- 양육 스트레스에 따른 정신건강 문제의 분포를 살펴보았을 때, 양육 스트레스가 높은 고위험군은 양육 스트레스가 적은 저위험군에 비해 모든 정신건강 문제의 비율이 훨씬 높았는데, 불안 비율은 7.0배, 자살생각 비율은 5.3배 높은 것으로 나타남([표 3-36] 참조)

[표 3-36] 양육 스트레스에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
양육 스트레스 저위험군	9.6	4.2	8.1	3.1
양육 스트레스 고위험군	39.0	29.3	30.3	16.5

- 여가활동 여부와 유형에 따른 정신건강 문제를 살펴보았을 때, 여가활동이 어렵다고 응답한 경우가 여가활동을 하는 경우에 비해 정신건강 문제의 비율이 높은 편으로 나타났으며, 여가활동 유형으로 나누어 보았을 때 주된 여가활동으로 관광을 하는 경우 우울, 불안, 불면증, 자살생각의 비율이 낮은 것으로 나타남([표 3-37] 참조)

[표 3-37] 여가활동 여부와 유형에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

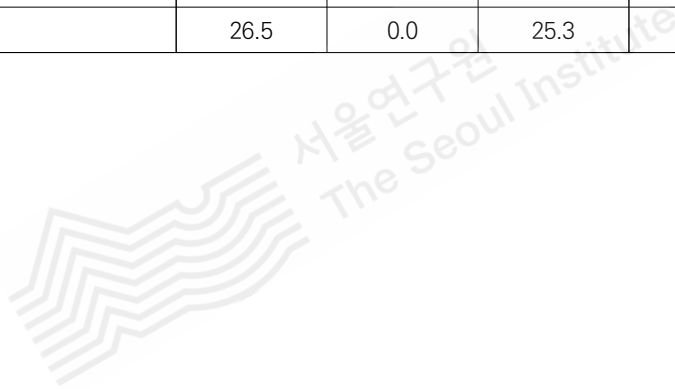
구분	우울	불안	불면증	자살생각
여가활동 어려움	46.6	32.5	41.1	14.1
여가활동				
영상물 시청	22.2	16.1	18.9	8.4
문화예술 또는 스포츠 관람	49.7	30.3	38.2	33.9
운동	24.1	18.2	20.6	9.2
관광	17.6	11.2	11.5	0.0
게임	26.2	22.6	17.2	14.1
블로그 등	28.8	16.8	11.6	12.7
취미, 자기개발 활동	29.8	11.7	11.7	0.0
휴식	28.9	17.8	26.3	12.1
친목모임	0.0	15.0	0.0	13.9
사회 참여 활동	48.2	0.0	0.0	51.8
기타 (쇼핑, 외식 등)	0.0	0.0	0.0	0.0

- 스트레스 해소 방법에 따른 정신건강 문제의 분포를 살펴본 결과 우울 비율은 명상과 심호흡, 가족·친구·지인 등과의 대화를 하는 경우에 낮고, 불안 비율은 명상과 심호흡, 종교활동을 하는 경우 낮게 나타남([표 3-38] 참조)

[표 3-38] 스트레스 해소 방법에 따른 정신건강 문제의 분포

(단위: %)

구분	우울	불안	불면증	자살생각
신체활동	22.5	12.3	11.7	8.0
음주	35.3	24.0	26.6	11.3
흡연	35.9	28.4	24.2	11.2
영상물 시청	23.0	13.7	19.9	10.6
온라인 게임	23.5	23.3	29.2	11.6
여행	26.3	21.3	14.1	27.5
쇼핑	35.1	28.4	12.9	6.5
휴식 및 수면	23.7	15.5	23.9	9.9
명상과 심호흡	0.0	0.0	16.7	17.7
맛있는 음식	22.1	15.3	18.5	11.2
가족, 친구, 지인 등과의 대화	8.3	11.0	7.4	11.1
독서	40.8	35.5	34.6	3.2
종교활동	26.5	0.0	25.3	0.0



3_소결(요약 및 정책적 시사점)

양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태조사를 통해 엄마아빠의 행복을 위한 서울시의 양육정책 방향에 대한 시사점과 과제를 도출할 수 있었음(표 3-39) 참조)

(1) 저소득 가구, 실직 및 미취업 부모를 위한 양육 스트레스 및 정신건강 관리의 우선적 지원이 필요함

- 실태조사 분석 결과, 부모 모두 경제활동을 하지 않는 경우 양육 스트레스 점수가 더 높고, 고위험군의 비율이 더 높았으며, 우울, 불안, 불면증, 자살생각 등 정신건강 문제의 유병률이 가장 높았음
- 양육자가 실직 및 미취업 상태인 경우 우울, 불안, 불면증의 유병률이 가장 높았으며, 주부 등 근로의사가 없는 경우 자살생각 비율이 가장 높은 것으로 나타남
- 가구소득이 가장 낮은 200만 원 미만의 응답군에서는 조사한 모든 정신건강 문제의 유병률이 가장 높았음
- 이에 소득수준이 낮고 경제활동을 하지 않는 양육자에 대한 정신건강 관리 지원이 우선적으로 이뤄져야 할 필요성이 제기됨

(2) 출산 직후부터 영아기 자녀를 둔 양육자에 대한 산후 우울증 관리 등 집중적인 정신건강 관리가 필요함

- 실태조사 분석 결과, 자녀의 연령이 어릴수록, 즉 영아기 자녀를 둔 부모에서 양육 스트레스가 가장 높고, 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율 또한 가장 높은 것으로 나타남
- 출산 직후부터 양육자의 스트레스 및 정신건강 수준을 정확히 진단하고, 스트레스 및 정신건강 문제가 심화되는 것을 예방하기 위한 집중적인 관리가 필요할 것으로 판단됨

(3) 양육자의 양육 스트레스와 정신건강 문제의 예방을 위해서는 여가·신체활동 등을 포함한 힐링 프로그램의 개발과 참여가 필요함

- 실태조사 결과, 여가활동이 어렵다고 응답한 양육자의 양육 스트레스 점수와 고위험군의 비율, 정신건강 문제의 비율이 높았던 반면, 스트레스 해

소를 위해 신체활동을 하는 경우에는 양육 스트레스 점수가 가장 낮고, 고위험군의 비율 또한 가장 낮았음

- 이에, 양육자의 양육 스트레스와 정신건강 문제의 예방을 위해서는 여가·신체활동 등을 포함한 힐링 프로그램의 개발과 참여가 필요함

(4) 독박육아(나홀로육아)하는 양육자를 위한 자녀와 함께 할 수 있는 힐링 프로그램 개발이 필요함

- 실태조사 분석 결과, 주중 낮 시간, 주중 저녁 시간, 주말 등 모든 시간대에서 혼자 육아에 참여하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 높고, 고위험군 비율도 가장 높았음
- 주중 저녁 시간이나 주말에 육아에 참여하지 않거나, 혼자 육아에 참여하는 양육자의 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 높았음
- 이처럼 나홀로 육아를 하는 양육자는 양육 스트레스 및 정신건강 문제가 가장 높은 고위험군에 해당하지만, 아이를 맡기기 어려워 프로그램 참여가 현실적으로 불가능하기 때문에, 이들을 위해 자녀와 함께할 수 있는 프로그램 혹은 자녀돌봄 서비스가 함께 제공되는 힐링 프로그램 개발 필요

(5) 엄마·아빠의 행복을 위해서는 엄마와 아빠가 함께하는 양육문화의 확산이 전제되어야 함

- 실태조사 분석 결과, 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 낮았고, 고위험군 비율이 가장 적었을 뿐만 아니라, 모든 정신건강 문제의 유병률이 낮았음
- 배우자와의 자녀돌봄 분담에 대한 만족도가 높아질수록 양육 스트레스 점수와 양육 스트레스 고위험군의 비율은 낮아졌으며, 배우자와의 자녀돌봄 분담에 대해 만족하는 사람은 불만족하는 사람에 비해 정신건강 문제의 유병률이 낮았음
- 궁극적으로, 엄마·아빠의 행복을 위해서는 엄마가 주로 전담해서 아이를 키운다는 이전의 인식을 개선하고 엄마와 아빠가 아이를 함께 키우는 문화를 확산하는 것이 반드시 전제되어야 함

[표 3-39] 서울시 양육자 양육 스트레스 및 정신건강 실태조사 결과 요약과 정책적 시사점

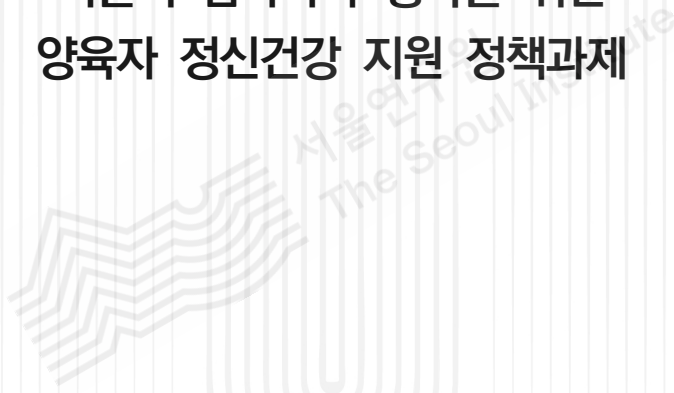
서울시 양육자 양육 스트레스 및 정신건강 실태조사 결과		정책적 시사점
응답자의 일반적 특성	설문조사에 응답한 만 0~9세 자녀 양육자는 총 555명으로, 아버 응답자가 55.0%(309명), 어머니 응답자가 45.1%(246명)임. 응답자 연령대는 30대(42.4%)와 40대(42.2%)의 비율이 높고, 20대(3.4%)의 비율이 가장 낮았음, 대부분이 기혼(96.1%) 상태였으나, 이혼·별거·사별한 경우가 3.1%에 해당함. 맞벌이 여부에 대한 응답으로는 부모 모두 경제활동을 하는 경우(53.5%)가 가장 많고, 아버지만 경제활동을 하는 경우(40.5%)가 그 뒤를 이었으며, 어머니만 경제활동을 하는 경우는 5.3%에 해당함. 가구소득 수준별로는 400~599만 원(32.2%), 1,000만 원 이상(26.1%), 200~399만 원(15.9%), 600~799만 원(15.2%) 순으로 나타남	
경제활동 및 소득수준	양육 스트레스: 부모 모두 경제활동을 하지 않는 경우, 가구소득이 200만 원 미만인 경우 양육 스트레스 점수와 고위험군의 비율이 더 높은 것으로 나타남 정신건강 문제: 부모 모두 경제활동을 하지 않는 경우 우울, 불안, 불면증, 자살생각 등 유병률이 가장 높았고, 양육자가 실직 및 미취업 상태인 경우 우울, 불안, 불면증의 유병률이 가장 높았으며, 주부 등 근로의사가 없는 경우 자살생각 비율이 가장 높았음. 가구소득이 200만 원 미만인 군에서 조사한 모든 정신건강 문제의 유병률이 가장 높았음	저소득 가구의 양육자, 실직 및 미취업 부모에 대한 스트레스 관리 및 정신건강 관리 우선 지원 필요
자녀의 연령	양육 스트레스: 영아기 자녀를 둔 부모에서 가장 높음 정신건강 문제: 영아기 자녀 양육자에서 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 가장 높음	출산 직후~영아기 양육자의 산후 우울증 등 정신건강 관리 필요성 시사
육아 참여 및 배우자와 돌봄 분담	양육 스트레스: 주중 낮 시간, 주중 저녁 시간, 주말 등 모든 시간대에서 혼자 육아에 참여하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 높고, 고위험군 비율도 가장 높음. 반면, 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 낮고, 고위험군 비율이 가장 적었음. 배우자와의 자녀돌봄 분담에 대한 만족도가 높아질수록 양육 스트레스 점수와 양육 스트레스 고위험군의 비율은 낮아짐 정신건강 문제: 부모가 함께 주양육자인 경우 어머니의 우울, 불안, 자살생각 비율 가장 낮고, 주중 저녁 시간이나 주말에 육아에 참여하지 않거나, 혼자 육아에 참여하는 경우 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 높은 반면, 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 가장 낮았음. 배우자와의 자녀돌봄 분담에 대해 만족하는 사람은 불만족하는 사람에 비해 정신건강 문제의 유병률이 낮음	독박육아(나홀로육아)하는 양육자의 경우 양육 스트레스 및 정신건강 문제의 비율이 높지만, 아이를 맡기기 어려워 프로그램 참여가 현실적으로 불가능하기 때문에, 이들을 위해 자녀와 함께 할 수 있는 프로그램 혹은 자녀돌봄 서비스가 함께 제공되는 힐링 프로그램 개발 필요 엄마아빠의 행복을 위해서는 엄마와 아빠가 함께하는 양육문화의 확산이 전제되어야 할 필요성 시사

서울시 양육자 양육 스트레스 및 정신건강 실태조사 결과		정책적 시사점
여가활동	<p>양육 스트레스: 여가활동이 어렵다고 응답한 경우 양육 스트레스 점수와 고위험군의 비율이 가장 높음. 스트레스 해소를 위해 신체활동을 하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 낮고, 고위험군의 비율 또한 가장 낮음</p> <p>정신건강 문제: 여가활동이 어렵다고 응답한 경우가 여가활동을 하는 경우에 비해 정신건강 문제의 비율이 높음</p>	<p>양육자의 양육 스트레스와 정신건강 문제 예방을 위해서는 양육자를 위한 여가·신체활동을 포함한 힐링 프로그램의 개발과 확산 필요</p>



04

서울시 엄마아빠 행복을 위한
양육자 정신건강 지원 정책과제



1_서울시 양육자의 정신건강 지원을 위한 정책제안

04. 서울시 엄마아빠 행복을 위한 양육자 정신건강 지원 정책과제

1_서울시 양육자의 정신건강 지원을 위한 정책제안

- 지금까지의 양육 지원정책은 양육의 대상인 아이에 초점이 맞춰진 정책이 주를 이룸. 서울시 ‘엄마아빠 행복 프로젝트’는 양육의 주체인 부모의 행복에 초점을 맞춘 서울시 최초의 종합계획임. 엄마아빠 행복 프로젝트가 효과를 거두기 위해서는 부모들이 겪고 있는 어려움과 이를 지원하기 위한 방안을 살펴보는 것이 필요함
- 이에 서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태조사 결과를 바탕으로 서울시 3개 자치구(강남구, 동작구, 은평구)에서 활동하고 있는 우리 동네 보육반장 6인과 서울시 육아종합지원센터 실무자 2인과의 간담회 및 육아정책 관련 전문가(육아정책연구소 김동훈 박사) 대상 자문회의를 통해 양육 스트레스의 원인, 정신건강 문제 취약 부모의 특성, 양육 스트레스와 정신건강 문제를 해결하기 위해 필요한 지원방안 등에 대한 의견을 수렴한 결과를 정리하여 다음과 같이 제시하고자 함

1) 양육지원 서비스 및 프로그램 강화

- 양육 관련 정보제공 창구 마련 및 신뢰할 수 있는 양육 정보와 교육 콘텐츠 개발 및 제공
 - 양육자들은 양육과 관련하여 신뢰할 만한 정보를 접하기가 어렵거나, 혹은 정보는 많지만 그중에서 본인의 자녀에 적합한 정보를 획득하는

것에 어려움을 느껴 스트레스를 받는 것으로 나타남. 책이나 온라인 매체 등 주변 정보에 계속 노출되는 가운데, 자녀의 발달과정 혹은 본인의 양육환경을 다른 사례와 비교하게 되면서 양육자의 스트레스가 증가함. 한편, 2020~2022년 코로나19 감염병 유행 상황에서 태어난 아이들의 부모는 코로나로 인해 조리원 동기 등 양육 정보를 공유할 대상이 없고, 자체적으로 자조 모임을 만드는 것 또한 어려워 양육 정보를 공유하고 교류할 대상이 없어 스트레스가 증가하는 것으로 나타남

- 이에 양육 관련 정보제공 창구의 마련과 신뢰할 수 있는 양육 정보 및 교육 콘텐츠 개발과 제공의 필요성이 증대됨. 양육 관련 정보와 교육 콘텐츠 개발 시에는 최대한 다양한 사례를 제시함으로써 양육자들이 본인과 자녀의 상황에 적합한 정보를 맞춤형으로 획득할 수 있도록 할 필요가 있음

○ 공공 돌봄 서비스(공공 아이돌보미 사업)의 양적 확대와 질적 수준 제고

- 양육자들은 자녀를 돌보기 어려운 상황(맞벌이 가정에서 코로나19 등 감염병 유행으로 기관을 이용하지 못하는 상황, 경제활동을 하지 않는 경우에도 자녀를 긴급하게 돌봐줄 사람이 필요한 상황)이 발생했을 때 믿고 맡길 곳이 없는 어려움으로 인해 받는 스트레스가 큰 것으로 나타남
- 현재 양육 공백이 발생한 가정의 만 12세 이하 아동을 대상으로 찾아가는 돌봄서비스를 제공하는 아이돌보미 사업(공공 아이돌보미)은 수요에 비해 공급이 적어 긴급 보육·단기간 보육이 필요할 때 이용하기 어려움. 다수의 양육자들이 적합한 아이돌보미와 매칭되기 위해 수개월을 대기하고 있음. 이에 공공 돌봄서비스의 양적 확대 필요성이 증대됨
- 더욱이 일부 양육자들은 공공 아이돌보미의 자질과 신뢰성에 대해 불안함을 느끼고 있는 것으로 나타나, 지속적인 보수 교육을 통해 공공 아이돌보미의 자질과 신뢰 문제를 해결할 필요성이 제기됨

2) 부모(양육자) 건강지원 및 모니터링과 고위험군 연계 강화

○ 양육자의 신체건강을 증진하기 위한 온라인 프로그램 제공

- 양육자(특히 출산 후 영아기 양육자)들은 건강관리 및 회복을 위한 신체활동의 필요성과 욕구가 높으나, 육아로 인해 외부활동이 어려운 제한점이 있음. 이에 유튜브 등 온라인 채널을 활용하여 전문성 있는 비대면 신체활동 프로그램을 제공함으로써, 집에서도 간편하게 신체건강을 증진할 수 있는 방안을 마련할 필요 있음

○ 아이와 함께 할 수 있는 부모 힐링 프로그램 제공

- 양육자들은 문화 프로그램, 취미활동 등에 참여하고자 하는 욕구가 높지만, 자녀를 맡길 곳이 없거나, 맞벌이 가정의 경우 참여할 시간이 없기 때문에 프로그램 참여가 어려움. 이에 실질적으로 힐링이 필요한 부모들이 프로그램에 참여하기 위해서는 프로그램이 진행되는 장소에 자녀가 함께 할 수 있는 공간과 아이들을 돌볼 수 있는 인력이 필요함
- 부모 힐링 프로그램을 통해 자연스럽게 양육자 간 소통이 이루어지고 자조모임으로 연결되거나, 양육을 위한 정보 제공과 교육의 장으로 활용할 수 있음. 부모 힐링 프로그램은 일회성보다는 지속적이고 정기적인 형태로 개발될 필요 있음

○ 부모 정신건강에 대한 지속적인 관리와 고위험군 신속 발굴·연계

- 현재 출산 후 보건소에서 간호사가 직접 가정에 방문하여 아이 발달 상황을 확인하고, 양육자의 정신건강을 진단하고 관리하는 사업이 진행되고 있음. 해당 사업을 참고로 하여 방문 서비스 기간을 늘린다거나, 심리상담 바우처를 제공하는 등 출산 직후뿐 아니라 양육자가 정신적으로 어려움을 겪을 때도 지원받을 수 있도록 할 필요성 있음
- 각 자치구의 우리동네 보육반장 상담 시 혹은 기타 경로를 통해 발굴된 정신건강 고위험군을 대상으로 육아종합지원센터 내 심리상담 연계, 건강가정지원센터의 부부 상담·자녀 상담 연계, 보건소와 연계 등 정신건강 고위험군의 발굴과 연계 과정을 매뉴얼화하여 신속히 대응할 수 있도록 함

○ 양육자 정신건강 지원 프로그램 홍보와 인식개선

- 정신건강 문제에 대한 부정적인 인식 때문에 양육자들은 우리동네 보육 반장, 육아종합지원센터 등에 접근하는 것을 여전히 어렵게 여기고 있음
- 양육 스트레스와 정신건강 문제의 발생 시 지원받을 수 있는 기관 및 사업에 대해 적극적으로 안내·홍보하고, 안내 시 구체적이고 다양한 사례를 제시함으로써 양육자들의 서비스 접근 장벽을 낮출 필요 있음

3) 직종에 따른 일·가정 양립 제도의 마련 및 활성화

○ 정규직 임금근로자의 일·가정 양립 제도 실질적 이용 강화

- 사업장에는 일·가정 양립 제도가 잘 마련되어 있으나, 사업장 규모나 문화에 따라 실제로 이 제도를 이용하는 인원은 아직까지 소수임
- 현재 맞벌이 가정을 위한 육아 휴직, 육아기 근로시간 단축, 유연시간 근무제 등 양육 시간을 지원하는 제도가 있으나, 실제로 이 제도를 비교적 자유롭게 활용하고 있는 사람들은 주로 공공기관 종사자, 공무원, 대기업 근로자에 해당함
- 이에 중소기업이나 소기업 등의 근로자들도 일가정 양립 제도를 적극적으로 활용할 수 있도록 홍보하고 지원하는 방안 마련이 필요함

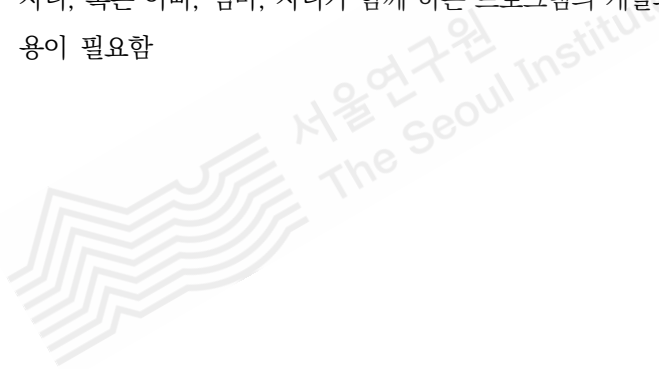
○ 자영업자, 특수고용직(비임금근로자) 대상 일·가정 양립 지원 고려

- 자영업자의 경우 출퇴근 시간이 정해져 있지 않고, 근무시간이 불안정할 뿐만 아니라 대체 인력의 확보가 어려움. 또한 육아휴직과 같은 임금근로자를 대상으로 한 제도적 지원을 적용하기 어려움
- 특수고용직의 경우 부모 교육, 부모 힐링 프로그램 등에 참여하고 싶지만 자유롭게 휴가를 사용할 수 없는 상황이 많음
- 이에 일가정 양립 제도의 사각지대라고 할 수 있는 자영업자, 특수고용직 등 비임금근로자를 대상으로 한 일가정 양립 지원방안 마련에 대한 고려가 필요함

4) 아빠와 엄마가 함께 자녀를 돌보는 문화 확산

- **아빠와 엄마가 함께하는 양육문화 확산(인식 개선)**
 - 최근 아빠도 양육에 참여해야 한다는 인식이 확산되고 있지만, 여전히 엄마가 주양육자로서 갖는 부담감과 스트레스가 훨씬 더 큰 것으로 나타남
 - 엄마가 아이를 키운다는 이전의 인식을 개선하고 엄마와 아빠가 아이를 함께 키우는 문화를 지속적으로 추구하고, 확산할 필요 있음

- **아빠 대상 부모교육 및 육아 프로그램 제공**
 - 현재 아빠 대상 프로그램은 아빠와 자녀 관계향상 프로젝트 ‘아자(아빠-자녀)! 서울라이딩!’, ‘아빠 육아달인되기 프로그램’ 등이 운영되고 있음
 - 아빠와 엄마가 함께하는 양육문화의 확산과 인식 개선을 위해 아빠와 자녀, 혹은 아빠, 엄마, 자녀가 함께 하는 프로그램의 개발과 적극적 이용이 필요함



참고문헌

- 김기현 외, 2000, “맞벌이 부부의 양육 스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색”, 『한국아동학회』, 21권 4호, pp.35~50.
- 김명원 외, 2011, “맞벌이 부부의 성역할태도와 사회적 지원이 양육 스트레스에 미치는 영향”, 『대한가정학회지』, 49권 8호, pp.25~35.
- 김정 외, 2005, “어머니가 지각한 아버지의 양육 참여도와 어머니의 양육 스트레스와의 관계”, 『한국아동학회』, 26권 5호, pp.245~261.
- 김혜진, 2004, “맞벌이 가정의 어머니와 전업주부의 자녀양육 스트레스 비교연구”, 중앙대학교 사회개발대학원 아동복지학과 아동복지전공 석사학위 논문.
- 남효정 외, 2011, “아버지의 자녀 양육 참여 정도가 양육 스트레스에 미치는 영향”, 『한국가족관계학회지』, 16권 2호, pp.107~121.
- 민현숙 외, 2013, “어머니의 양육지식, 양육 스트레스, 양육 행동과 영아의 발달 간의 관계”, 『한국생활과학회지』, 22권 1호, pp.43~56.
- 박경미, 2014, “어머니 양육 스트레스의 결정요인에 관한 연구”, 한양대학교 공공정책대학원 저출산고령사회복지전공 석사학위 논문.
- 박해미, 1994, “자녀양육 행동과 관련된 부모의 스트레스 분석”, 이화여대 석사학위 논문.
- 서주현 외, 2012, “영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스에 영향을 미치는 요인”, 『한국영유아보육학』, 73권, pp.101~121.
- 소장섭, 2022.4.26., “가족관계·양육·직장 내 고민 있다면, ‘찾아가는 상담’ 신청하세요”, 베이비뉴스.
<https://ibabynews.com/news/articleView.html?idxno=104653>
- 손세희 외, 2016, “가구소득이 부모의 양육 스트레스에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과 검증과 부모 간 다집단 분석”, 『육아정책연구』, 10권 3호, pp.117~141.
- 이선아, 2014, “양육 스트레스가 취업모의 우울에 미치는 영향: 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과를 중심으로”, 서울대학교 사회복지학 석사학위 논문.
- 이윤주·김진숙, 2012, “영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육스트레스와 우울의 관계: 자아존중감 안정

성의 조절효과와 매개효과”, 「상담학연구」, 13권 5호, pp.2229~2249.

이지예 외, 2017, “아버지의 심리적 스트레스와 양육 스트레스 및 양육 행동이 유아의 문제 행동에 미치는 영향”, 「영유아아동정신건강연구」, 10권 1호, pp.59~81.

이지윤, 2021.6.27., ”서울시, 전국 최초 코로나19 일시 폐쇄 어린이집 가정 마음건강 챙긴다“, 이미지 어. <http://m.ecomedia.co.kr/news/newsviw.php?ncode=1065620146773482>

이슬기 외, 2007, “유아기 자녀를 둔 아버지의 일-아버지 역할 갈등과 양육 스트레스가 양육 효능감에 미치는 영향”, 「대한가정학회지」, 45권 1호, pp.35~49.

이지원, 2003, “영유아 어머니의 양육 스트레스와 관련 요인”, 「한국모자보건학회지」, 7권 2호, pp.207~216.

최윤정, 2019, “여성 한부모의 양육 스트레스가 정신건강에 미치는 영향과 가족탄력성의 매개효과”, 「한국정책연구」, 19권 2호, pp.49~67.

현정환, 2018, “아버지의 양육 스트레스에 영향을 미치는 요인 분석 연구: 일반 스트레스와의 비교를 중심으로”, 「한국영유아보육학」, 108권, pp.1~20.

Gore, S. L., & Mangione, T., 1983, Social roles, sex roles and psychological distress: Addictive and interactive models of sex differences, *Journal of Health & Social Behavior*, 24(4), pp.300-312.

Kessler, R. C., Andrews, G., Cople, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M., 2002, Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress, *Psychological Medicine*, 32(6), pp.959-976.

<https://www.epmjuccic.co.kr/>(은평구 육아종합지원센터 홈페이지)

<https://www.songpa.go.kr/ehealth/contents.do?key=5258&>(송파구 정신건강복지센터 홈페이지)

<http://dobongmind.co.kr/>(도봉구 정신건강복지센터 홈페이지)

<http://seoul.childcare.go.kr/cccf/main.jsp>(서울시 육아종합지원센터 홈페이지)

<https://mediahub.seoul.go.kr/archives/2003935>(서울시 뉴스 홈페이지)

<https://blog.naver.com/epworkingmom>(서울시 서북권직장맘지원센터 공식블로그 홈페이지)

Abstract

A Study on the Mental Health and Parenting Stress of Parents in Seoul

Seong-Ah Kim · Jung-Ah Kim

This study was conducted for the purpose of providing basic data for the wellbeing of caregivers through a survey on the mental health and parenting stress of caregivers in Seoul.

As a result of examining the current status of parenting stress and mental health of 555 caregivers with children aged 0 to 9 years old living in Seoul, parenting stress was found to be higher in mothers than fathers, low-income or unemployed parents, parents with younger children, and parents raising children alone. Mental health problems of caregivers also showed similar results as parenting stress. Therefore, there is a need for preferential mental health care support for low-income, unemployed, and economically inactive caregivers, intensive care for postpartum depression and other mental health problems of caregivers immediately after childbirth, development of a healing program for caregivers raising children alone, and the spread of a culture in which mothers and fathers raise their children together.

Finally, as a result of collecting opinions from practitioners and experts in the field, for the wellbeing of mothers and fathers, it is necessary to take a multi-faceted approach, such as strengthening childcare support services and programs, strengthening parental health support and monitoring, supporting work-family balance, and spreading a culture in which fathers and mothers take care of their children together.

Contents

01 Introduction

- 1_Background and Purpose
- 2_Main Contents and Research Methods

02 Research and Policy Trends related to Parents' Mental Health and Parenting Stress

- 1_Previous Studies on the Mental Health and Parenting Stress of Parents
- 2_Domestic and Foreign Mental Health Support Policies for Parents

03 Parenting Stress and Mental Health Status of Parents in Seoul

- 1_Parenting Stress Status of Parents in Seoul
- 2_Mental Health Status of Parents in Seoul

04 Policy Task to Support Wellbeing of Parents in Seoul

- 1_Policy Suggestion for Mental Health Support for Parents in Seoul

서울시 양육자의 정신건강·양육 스트레스
실태분석과 지원방향

서울연구원 2022-UR-52

발행인 박형수

발행일 2023년 6월 16일

발행처 서울연구원

ISBN 979-11-5700-758-5 93330 6,000원

06756 서울특별시 서초구 남부순환로 340길 57

이 출판물의 판권은 서울연구원에 속합니다.