

긍정심리 및 내외통제성과 양육 스트레스와의 관계 :
유아기 자녀를 둔 어머니를 중심으로

The Relationships between Positive Maternal Psychology,
Internal-External Control, and Parenting Stress of Mothers with Young Children

가톨릭대학교 아동가족학 전공
박사과정 이종신
가톨릭대학교 아동학전공
부교수 문혁준

Department of Child & Family, The Catholic University of Korea

Doctoral Student : Jong Shin Lee

Department of Child & Family Studies, The Catholic University of Korea

Associate Professor : Hyuk Jun Moon

◀ 목 차 ▶

I. 서론
II. 연구방법
III. 연구결과

IV. 논의 및 결론
참고문헌

<Abstract>

This purpose of this study was to examine the connections between positive maternal psychology, internal control, and parenting stress of mothers with young children. The subjects were 398 mothers living in Buchon city. Collected data were subjected to descriptive statistical analysis, Pearson's correlation, and multiple regression analysis. Results showed that employed mothers had higher positive psychology and lower parenting stress than unemployed mothers. In addition, positive maternal psychology, internal-external control, and parenting stress were all related to each other. In particular, positive psychology was the strongest predictor for parental stress.

주제어(Key Words) : 긍정심리(positive psychology), 내외통제성(internal-external control), 양육스트레스
(parenting stress)

I. 서론

양육 스트레스는 가족 체계가 직면하는 발달 과정 속에서 어느 정도 예상되는 스트레스이다. 특히 1960년대 이후 근대화를 통한 여성의 사회참여율이 증가되면서 취업여성의 양육과 경제활동의 이중역할에 대한 갈등과 양육스트레스는 날로 증가하였다. 이후 더욱 높아지는 여성의 사회진출로 가정 내 아버지와 어머니의 역할분담이 강화되었다고는 하지만 사실상 남편의 가족 내 역할 분담의 구체적 행동변화는 부족하다고 볼 수 있다. 따라서 자녀양육과 관련된 스트레스는 아직도 어머니의 과제로 남아 있다(허영림, 윤혜진, 2002).

특히 오늘날은 과거와 달리 양육환경이나 양육에 관련된 정보가 다양해지고 급격히 변화하고 있기 때문에 이에 적절히 적응하지 못하는 어머니들은 부모역할을 제대로 수행하지 못하고 있는 것에 대한 부담감을 갖게 되면서 죄책감과 양육스트레스가 오히려 가중되고 있다. 그리고 이렇게 가중된 죄책감과 양육스트레스는 부적절한 양육태도로 이어지고 있는 것이 현실이다(고혜진, 2005).

Abidin(1990)은 어머니의 양육행동과 관련된 요인으로 어머니의 개인적 특성, 아동의 특성, 환경 요인을 지적하고 이러한 요인들이 서로 영향을 주고받음으로써 어머니의 양육 스트레스가 유발된다고 주장했다. 그는 자녀 양육 스트레스의 개념을 아동 특성(child characteristics)에 따른 스트레스, 어머니의 특성(mother characteristics)에 따른 스트레스, 생활과 상황(situational/demographic life stress)에 따른 스트레스로 분류하였다. 선행연구를 살펴보면 아동의 특성에 따른 연구들로 자녀의 연령, 성별, 기질(문혁준, 2004; 신숙재, 정문자, 1998; 유우영, 최진아, 이숙, 1998; 임연신, 현온강, 2002; Crnic & Booth, 1991; Stoneman, Brody, & Burke, 1989) 등에 대한 변인을 중심으로 연구되었고, 어머니의 특성으로는 어머니의 연령, 학력, 취업유무(박복매, 문혁준, 2008; 박성옥, 1997; 황인향, 1993; Belsky & Steinberg, 1978) 등의 변인으로 연구되었다. 상황에 따른 변인들은 소득, 유아교육기관, 배우자의 지지, 사회적 지원(강희경, 조복희, 1999; 김기현, 2000; 김리진, 윤종희, 2000; 전춘애, 박성연, 1996; 정문자, 이미리, 2000; Green-berger & O'Neil, 1993)등으로 연구되었다. 고성혜(1994)는 이러한 스트레스 중에서도 자녀 양육 스트레스에 가장 큰 영향을 주는 요인으로 어머니의 특성에 따른 스트레스를 지적했다. 또한 어머니의 특성에 따른 스트레스 중에서도 심리적 특성과 관련된 요인으로 어머니의 우울성향이 양육 스트레스에 절대적인 영향을 보이는 변인으로 나타났다. 특히 우울성향이 있는 어머니는 자녀 양육에 대해 더 불안해

하고 스트레스를 느끼는데 이는 양육 시 생기는 문제의 어려움보다는 자신의 우울감 때문에 양육의 어려움을 더욱 더 가중시킨다고 밝혀졌다(Wahler & Dumas, 1989). 따라서 여러 연구에서 어머니 스스로의 삶에 긍정적 태도를 지닐 수 있도록 정신건강에 대한 교육이 요구된다고 일관되고 보고되고 있다.

또한 양육 스트레스는 어머니의 심리적 안녕을 매개로 양육태도 및 양육행동에 지대한 영향을 미치는 주요 변수이다. 양육스트레스와 심리적 안녕에 대한 최근 연구들(김미하, 2007; 배진희, 2006; 이도경, 2007; 이미라, 2008; 이숙자, 2005)은 그 대상이 발달장애아동과 손자녀 양육 등 특수한 환경에 처한 어머니를 대상으로 이루어졌다. 심리적 안녕은 한 개인이 느끼는 “인생 전반 혹은 인생 전체에 대한 행복이나 만족정도”를 의미하며(Andrews & Robinson, 1991), 행복은 주위의 상황과 여건 속에서 우리가 느끼는 긍정적인 감정을 일컫는다(남담숙, 2007). 특히 긍정심리(positive psychology)는 행복감을 얻는 수단으로 동서고금을 막론하고 그 중요성이 강조되어 왔고 이 긍정심리는 건강과 성공을 성취할 수 있는 것으로도 널리 알려져 왔다(Peale, 1956). 최근 긍정심리는 개인의 삶을 증진시키는 중요한 요인으로 그들의 강점과 자원을 계발하는 것의 효과에 관심을 둔 과학적 접근으로 Seligman과 Csikszentmihalyi(2000)에 의해 긍정심리학으로 주장되었다. 긍정심리는 과거에 대한 것일 수도 있고, 현재나 미래에 대한 것일 수도 있다. 과거에 대한 긍정심리로는 만족, 안도감, 성취감, 자부심, 평정 등이 포함되고, 현재에 대한 긍정심리로는 기쁨, 황홀경, 평온함, 열의, 정열, 즐거움, 그리고 몰입이 있으며, 미래의 긍정심리로는 낙관주의, 희망, 신념, 신뢰가 포함된다. 아울러 불행은 육체를 망가뜨리고 반대로 행복은 육체를 세운다고 제시하면서 화를 잘 내는 의사들은 화를 적게 내는 의사들보다 의사 생활 25년 뒤에 심장마비에 걸릴 확률이 다섯 배나 높다고 보고하였다(Seligman, 2004). 긍정심리와 관련된 연구에서 Duckworth, Steen과 Seligman(2004)은 긍정심리는 긍정적인 주관적 경험과 개인의 긍정적인 특성 및 그것을 촉진하면서 고통을 완화시킬 뿐만 아니라 행복으로 확장시킨다고 하였다. 또한 Peterson과 Park(2005)은 긍정심리의 강점 분류에서 긍정적 인지로 배움에 대한 사랑, 창조성, 호기심으로 나누고, 긍정적 정서로 쾌활함, 열정, 친밀감, 희망, 낙관주의, 신념으로 나누며, 긍정적 대인관계로는 리더십, 용서, 협동심, 친절함 등으로 분류하였다.

위와 같은 연구들을 통해 김희중(2007)은 긍정심리란 인간 심리의 긍정적인 특성을 말하는 것으로, 개인과 삶에 대해 긍정적으로 경험하며 인간적 성장을 추구하는 인지적, 정서적 상태 및 태도라고 정의하고 감사, 희망, 낙관주의, 열정

등의 요소가 포함되는 것으로 보였다. 감사는 타인이나 사물에 의해 얻게 된 이익, 혹은 자연에 의한 평화로운 축복의 순간 등을 선물로 받아들이며(Emmons, 2004), 감사성향이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적 정서성 수준이 높고, 우울감과 스트레스는 더 낮다고 밝혀졌다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 아울러 감사를 하는 동안에는 스트레스 상황에서도 긍정적인 기분을 유지하고 더욱 적극적인 대처행동을 할 수 있게 된다고 설명하였다(Watkins, Grimm, & Hailu, 1998). 희망은 자신의 환경이나 목표 성취에 성공적인 영향을 줄 수 있는 자신의 능력에 대한 신념으로(Schwarzer, 1993), 희망수준이 높은 사람은 도전적이며, 실패보다는 성공에 초점을 맞추고, 목표 달성에 대한 가능성을 많이 지각하며, 긍정적인 정서 상태를 유지한다고 하였다(Snyder, 1994). 다음으로 낙관주의는 실패와 좌절에도 불구하고 앞으로 잘 될 것이라는 기대감을 갖는 심리적인 경향성(Seligman, 1995)으로 자신이 바라는 바람직한 방향으로 미래를 기대하는 태도로 정의되며, 개인이 역경에 부딪혔을 때 포기하지 않고 무엇인가를 이루려고 하는 원동력이며 동기로서 파악하고 있다(Peterson, 2000). 낙관성이 높은 사람들은 비관적인 사람들에 비해 어려운 상황에서 심리적인 고통을 적게 경험하고 보다 더 안정적이고 긍정적인 상황에 적응해 가는 것으로 알려져 왔고(Scheier, Carver, & Bridges, 1994), 스트레스에 영향을 완화하는 경향이 있는 것으로 나타났다(양돈규, 2001). 마지막으로 열정은 적극적인 강한 감정을 느끼는 상태로 활기가 넘치고 정열적이다. 이 상태가 강한 사람은 높은 에너지를 가지며 무슨 일을 하든지 완전히 몰두를 하며 즐겁게 과제를 하며 자신이 하는 일에 몸과 마음을 다 바치는 긍정적 정서이다(김희중, 2007).

많은 사람들이 행복을 추구하고 있으며, 동일한 환경적 자극에 개인이 어떻게 인지하고 반응하는가에 따라 개인이 느끼는 행복감이 다르다. 이는 인간이 그들의 삶에 있어서 자신이 처한 환경을 어떻게 지각하고 인지하느냐에 따라, 그 개인의 내면세계와 외부세계간의 상호작용의 양상이 각기 달라지게 되기 때문이다. 개인마다 특유한 상호작용의 양식에 따라 같은 환경에 속한 사람들일지라도 저마다의 독특한 방식으로 세상을 살게 되는데, 이러한 인간 내·외 상호작용으로 성격의 발달과 그 틀이 이루어진다. 이러한 성격특성을 대별해 주는 것으로 이승희와 장입원(1990)은 내외통제성을 들고 있으며, 최근 연구(민하영, 송달호, 2002; 박창순, 2004; 유안진, 1999; 이선주, 1995; 황미구, 1991)에서 내외통제성은 스트레스의 대처전략과 유관한 것으로 보고되고 있다.

내외통제성은 Rotter의 내외통제성과 Glasser의 내외통제성으로 나누어 살펴볼 수 있다. 먼저 Rotter(1966)는 사회

학습이론을 통해 개인이 자신의 행동에 따른 보상이 주로 무엇에 기인하는가에 대한 지각이 개인마다 다르고, 그 지각에 따른 개인의 행동 또한 달라지게 된다고 주장하며 이러한 지각 또는 신념을 '통제소재(locus of control)'라고 하였다. 통제소재는 내적 통제소재와 외적 통제소재로 나뉘며, 내적 통제소재는 사건이 자기 자신의 행동 혹은 특징에 의해 결정된다고 생각하는 개인의 확신을 말하며, 외적 통제소재는 사건이 그 자신의 행동에 전적으로 의존하는 것이 아니라 운이나, 기회, 운명, 혹은 영향력 있는 다른 사람들의 통제에 의해 결정된다고 생각하는 개인의 확신을 말한다(민하영 외, 1999).

다음으로 Glasser(1998)는 그의 선택이론에서 인간관계를 중심으로 내부통제(internal control), 외부통제(external control)를 구분하고 있으며, 이는 개인이 자신을 통제하느냐 아니면 타인을 통제하려고 하느냐의 의미이다. 즉, 내부 통제는 자기 자신을 스스로 통제하려는 생각이나 행동을 의미하고, 외부 통제는 한 개인이 타인을 자신이 원하는 대로 바꾸기 위해 타인을 강요하고 통제하려는 생각이나 행동을 의미한다(박재황, 김순업, 2004). 우리 모든 행동은 외부 작용이 아닌 내부 작용에 의해서 행해지며 우리가 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는가 하는 것은 타인의 외부상황에 의해 좌우되는 것이 아니라 우리 스스로가 선택하는 것이다. 그래서 사람이 행복해지기 위해서는 자신의 내부세계를 변화시키는 것이다(남인숙, 2007). 본 연구에서는 Rotter와 Glasser의 내외통제성 중 정신건강과 심리적 안녕감에 대한 상대적 영향력 분석에서 보다 유의미한 결과(박재황, 김순업, 2004; 조설희, 2005)를 나타낸 Glasser의 내외통제성 개념을 사용하기로 하였다.

지금까지 양육스트레스에 가장 큰 영향을 주는 요인으로 어머니의 특성에 따른 스트레스 중에서도 심리적 특성과 관련하여 긍정심리와 내외통제성을 살펴보았다. 긍정심리에 대한 선행연구로는 위에서 언급한 바와 같이 유사한 개념의 심리적 안녕감과 긍정심리 요소인 감사(권선중, 김교현, 이홍석, 2006; 노지혜, 2005; Watkins, Grimm, & Hailu, 1998; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), 희망(송미순 외, 2000; 신아미, 2007; 태영숙, 1994; Snyder, 1994; Stanley, 1978; Watson, 1988), 낙관성(유성경, 조하나, 2003; Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1995; Peterson & Park, 2000) 등으로 긍정심리에 포함된 각각의 요소에 대한 연구가 주를 이루고 있고, 이러한 요소들을 통합적으로 다룬 연구는 김희중(2007)의 연구에 불과하며, 양육스트레스와의 관련성은 아직까지 연구되지 않고 있다. 또한 내외통제성의 선행연구를 살펴보면 아동과 청소년, 일반성인 등 다양한 대상을 분석(민하영, 1998; 박현경, 2001; 송달호, 2002;

이선주, 1995; 황미구, 1991) 하였으나 양육스트레스와 관련된 연구는 거의 찾아보기 힘들다.

이에 본 연구에서는 긍정심리와 내외통제성이 양육스트레스에 영향을 미칠 것임을 예상하며, 긍정심리와 내외통제성의 변인이 양육스트레스에 미치는 영향력을 살펴보고 양육스트레스를 감소시키기 위한 대처방안을 모색함으로써 어머니의 자녀양육에 긍정적인 도움을 주고자 한다.

본 연구에서 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

〈연구문제 1〉 어머니의 사회인구학적 변인에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스와의 차이는 어떠한가?

〈연구문제 2〉 어머니의 긍정심리 및 내외통제성과 양육스트레스와 관계는 어떠한가?

〈연구문제 3〉 어머니의 사회인구학적 변인과 긍정심리 및 내외통제성이 양육스트레스에 미치는 상대적 영향력은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 경기도 부천시지역에 위치하고 보육시설 평가인증에 통과한 어린이집에 다니는 유아기(만 3세~5세) 자녀를 둔 어머니를 대상으로 하였다. 총 520부의 설문지를 배부한 결과 412부를 회수하였고(회수율 : 79.23%) 그 중 성실하게 답변이 안 되었거나 기재가 누락이 된 설문지 14부를 제외한 398부가 최종분석대상이 되었다.

연구에 포함된 어머니의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 먼저 모 연령은 35세 이상이 228명(57.3%)으로 가장 많았으며,

<표 1> 연구대상 어머니의 일반적 특성 (N = 398)

변인	구분	빈도(%)
모 연령	30세 미만	22(5.5)
	30세 ~ 34세	148(37.2)
	35세 이상	228(57.3)
자녀 수	독자	130(32.7)
	두 자녀	213(53.5)
	세 자녀 이상	55(13.8)
모 취업여부	취업	250(62.8)
	비취업	148(37.2)
모 교육수준	고졸이하	174(43.8)
	전문대졸	117(29.4)
	대졸	84(21.1)
	대학원졸이상	22(5.5)
가정 월 소득	200만원미만	90(22.7)
	200만원 이상 300만원 미만	139(34.9)
	300만원 이상 400만원 미만	84(21.1)
	400만원 이상	85(21.4)

자녀수는 2명이 213명(53.5%)으로 가장 높게 나타났다. 모 취업여부는 취업모가 250명(62.8%), 비취업모가 148명(37.2%)으로 취업모가 과반수 이상으로 나타났다. 어머니의 교육수준은 고졸이하가 174명(43.8%), 전문대졸이 117명(29.4%), 대졸이 84명(21.1%), 대학원졸 이상이 22명(5.5%)으로 전문대졸 이상의 고학력이 과반수(56%)가 넘게 나타났다. 가정의 월 평균 소득은 200만원 미만이 90명(22.7%), 200만원 이상 300만원 미만이 139명(34.9%), 300만원 이상 400만원 미만이 84명(21.1%), 400만원 이상이 85명(21.4%)으로 나타났다.

2. 연구도구

1) 양육스트레스 측정도구(PSI : Parenting Stress Index)

어머니의 양육스트레스를 측정하기 위한 도구는 이경숙, 엄현경과 신윤호(2000)가 Abidin(1990)이 개발한 양육스트레스 검사 PSI (Parenting Stress Index)를 한국형으로 타당화한 척도를 강옥순(2006)이 예비조사와 내용타당도를 거쳐 최종 사용한 도구이다. 이 척도는 아동에게 느끼는 스트레스라 할 수 있는 아동영역(13문항)으로 활동성, 부모강화, 감정, 수용성, 적응성, 요구성의 6가지, 부모 자신의 문제로 스트레스를 느끼는 부모특성영역(14문항)으로 유능성, 애착, 억압성, 침체성, 배우자관계, 사회적 고립, 건강의 7가지로 구성 되어 있다.

아동특성에 따른 문항내용으로는 '우리 아이는 지나치게 활동적이어서 나를 지치게 한다', '우리 아이는 다른 아이들 보다 많이 울고 짜증을 낸다' 등이 있으며 부모특성에 따른 문항 내용으로는 '우리 아이에게 어떤 일을 시키거나 저지시키는 일이 어렵다', '아이를 가진 이유로 잠자는 시간이 불규칙해졌다' 등이 있다. 어머니가 양육스트레스를 느끼는 정도에 따라 '매우 그렇지 않다' (1점)에서 '매우 그렇다' (4점)로 4점 리커트 척도로 평정하도록 되어 있고 점수가 높을수록 각 요인별 스트레스가 높게 나타난다. Cronbach's α 계수는 아동특성에 따른 스트레스는 .82, 부모특성에 따른 스트레스는 .82로, 두 하위척도를 합쳐서 본 양육스트레스의 신뢰도는 .88로 나타났다.

2) 긍정심리

본 연구의 긍정심리 검사는 김희중(2007)이 개발한 긍정심리척도를 사용하였다. 이 척도는 감사성향(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), 특성희망(Snyder, 1991), 성향적 낙관주의(Scheier, Carver, & Bridges, 1994), 열정 등 선행연구들의 측정도구들을 참고하여 예비검사와 내용타당도를 통해 최종 30문항으로 구성하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않

다' (1점)에서 '매우 그렇다' (5점)까지의 5점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 어머니의 긍정심리가 높다는 것을 말한다.

문항의 예를 보면 '복잡하고 어려운 일도 헤쳐 나갈 자신이 있다', '세상에는 내가 감사해야 할 것이 아주 많다.' '불확실한 상황이라도 나는 좋은 결과를 기대한다.', '무슨 일든 열심히 한다.', '나는 미래에 대해서 낙관적이다.' '아무리 하찮은 일이라도 항상 고맙다고 생각한다.' 등이며 질문지의 가능한 총 범수의 범위는 30점에서 150점이다. Cronbach's α 계수는 .91로 나타났다.

3) 내외통제성

본 연구의 내외통제성을 측정하기 위한 도구는 Glasser (1998)의 선택이론에 근거하여 박재황과 김순업(2004)이 제작한 내부-외부통제(Internal-External control) 척도이다. 이 척도는 한 개인이 얼마만큼 타인이나 자신을 통제하는지를 측정하는 도구로, 내부통제와 외부통제를 측정하는 두 개의 독립된 하위척도로 구성되어 있으며, 타인과의 관계에서 효율적이며 책임감 있게 나를 변화시키려고 하는 정도인 내부통제를 측정하는 문항 12문항, 남을 내가 원하는 대로 변화시키려고 하는 정도인 외부통제를 측정하는 문항 23문항의 총 35개 문항으로 이루어져 있다.

내부통제 문항 내용으로는 '나는 주로 다른 사람들의 장점을 보는 편이다.', '내가 행복 하느냐 불행 하느냐 하는 것은 마음먹기에 달려 있다고 생각한다.', '나는 주위 사람들과 관계를 좋게 하기 위해서 내가 먼저 무엇인가를 시도하는 편이다.' 등이며 외부통제 문항 내용으로는 '내 주변에는 나를 괴롭히는 사람이 많은 편이다.', '나는 상대방이 내가 원하는 대로 행동할 수 있도록 어떻게 그 사람을 바꾸려고 하는 편이다.', '돈이 많아야 행복할 수 있다.' 등이 있다. 각 문항은 '매우 그렇지 않다' (1점)에서 '매우 그렇다' (4점) 4점 리커트 척도를 사용하고 있고, Cronbach's α 계수는 내부통제성이 .74, 외부통제성이 .80으로 나타났다.

3. 연구절차 및 분석방법

1) 연구절차

본 연구에서 어머니의 긍정심리와 내외통제성, 양육스트레스를 측정하기 위하여 2008년 6월 20일부터 7월 20일까지 약 한 달 동안 경기도 부천에 위치한 평가인증 통과 어린이집에 다니는 만 3세에서 만 5세 유아기를 둔 어머니를 대상으로 하였다. 설문지는 각 어린이집의 시설장과 담임 교사의 도움을 받아 가정에서 설문지를 배부하고 회수하였다. 총 520부를 배부하여 412부를 회수하였고(회수율 : 79.23%) 그 중 성실하게 답변이 안 되었거나 기재가 누락

이 된 설문지 14부를 제외한 398부가 최종 분석자료로 사용되었다.

2) 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 12.0을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 빈도분포, 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였으며, 측정도구의 내적일치도를 검토하기 위해서는 Cronbach's α 의 계수를 구하였다. 다음으로 어머니의 사회인구학적 변인에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스와의 차이를 알아보기 위해 *t* 검증과 Pearson의 단순상관분석을 실시하였으며, 어머니의 긍정심리 및 내외통제성과 양육스트레스와 관계를 알아보기 위해 Pearson의 단순상관관계를 실시하였다. 마지막으로 어머니의 사회인구학적 변인과 긍정심리 및 내외통제성에 따라 양육스트레스에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 사회인구학적 변인에 따른 어머니의 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스와의 차이

1) 어머니의 취업유무에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스의 차이

어머니의 취업유무에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스의 차이를 알아보기 위해 *t* 검증을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 어머니의 취업유무에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스의 차이

변인	취업(<i>n</i> = 250)		비취업(<i>n</i> = 148)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
긍정심리	3.76	.42	3.16	.41	2.37*
내부통제	2.85	.30	2.82	.31	1.11
외부통제	2.29	.27	2.29	.27	.05
양육스트레스	1.96	.31	2.06	.32	-2.22*

**p* < .05

어머니의 취업유무에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스의 차이에서 먼저 긍정심리(*t* = 2.37, *p* < .05)는 취업모가 비취업모에 비하여 긍정심리가 더 높은 것으로 나타났고, 내부통제와 외부통제는 어머니의 취업에 따른 집단 간의 차이를 보이지 않았다. 반면 양육스트레스(*t* = 1.96, *p* < .05)의 경우 취업모가 비취업모에 비해 양육스트레스도 덜 받는 것으로 나타났다.

2) 어머니의 교육수준과 가정의 월수입에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스의 관계

어머니의 교육수준과 가정의 월수입에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 단순상관분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 교육수준과 가정의 월수입에 따른 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스의 관계

	1	2	3	4	5	6
1. 모 교육수준	1					
2. 가정 월 소득	.340**	1				
3. 긍정심리	.185**	.169**	1			
4. 내부통제	.111*	.156**	.534**	1		
5. 외부통제	-.030	-.061	-.361**	-.257**	1	
6. 양육스트레스	-.026	-.100*	-.552**	-.388**	.369**	1

* $p < .05$. ** $p < .01$.

어머니의 교육수준과 긍정심리와의 관계는 정적상관($r = .185, p < .01$)을 나타내어 어머니의 교육수준이 높을수록 긍정심리가 높음을 알 수 있었고, 교육수준과 내부통제 또한 정적상관($r = .111, p < .05$)으로 교육수준이 높을수록 내부통제력이 높게 나타났다. 반면에 어머니의 교육수준과 외부통제($r = -.030, p < .05$)와 양육스트레스($r = -.026, p < .05$)에서는 유의미한 관련을 보이지 않았다. 또한 가정의 월 소득과 긍정심리에서는 정적상관($r = .169, p < .01$)을 보였으며, 가정의 월 소득과 내부통제에서도 정적상관($r = .156, p < .01$)을 나타내어, 가정의 월 소득이 높을수록 긍정심리와 내부통제성이 높게 나타났다. 반면 가정의 월 소득과 외부통제($r = -.061, p < .05$)에서는 유의미한 관련을 보이지 않았다. 그러나 가정 월 소득과 양육스트레스에서는 부적상관($r = -.100, p < .05$)을 나타내어 가정의 월 소득이 높을수록 양육스트레스가 감소되는 것을 알 수 있었다.

2. 어머니의 긍정심리 및 내외통제성과 양육스트레스와의 관계

어머니의 긍정심리 및 내외통제성과 양육스트레스와의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 어머니의 긍정심리와 내외통제성 및 양육스트레스와의 관계

	1	2	3	4
1. 양육스트레스	1			
2. 긍정심리	-.552**	1		
3. 내부통제	-.388**	.534**	1	
4. 외부통제	.389**	-.361**	-.257**	1

** $p < .01$.

먼저 긍정심리와 양육스트레스의 관계를 살펴보면 부적상관($r = -.552, p < .01$)으로 긍정심리가 낮을수록 스트레스가 높게 나타남을 알 수 있었고, 내부통제성과 양육스트레스와의 관계를 살펴보면 역시 부적상관($r = -.388, p < .01$)으로 내부통제성이 낮을수록 스트레스가 높게 나타남을 알 수 있었다. 외부통제성과 양육스트레스와의 관계를 살펴보면 정적상관($r = .389, p < .01$)로 외부통제성이 높을수록 양육스트레스도 높아짐을 알 수 있었다. 긍정심리와 내부통제와의 관계에서는 정적상관($r = .534, p < .01$)으로 나타났고, 긍정심리와 외부통제성에서는 부적상관($r = -.361, p < .01$)으로 긍정심리가 높을수록 내부통제성은 높고 외부통제성은 낮게 나타남을 알 수 있었다.

3. 어머니의 사회인구학적 변인과 긍정심리 및 내외통제성에 따라 양육스트레스에 미치는 상대적 영향력

어머니의 사회인구학적 변인과 긍정심리 및 내외통제성이 양육스트레스에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하기에 앞서 회귀분석에 투입된 독립변수들의 VIF값을 살펴본 결과 모든 변인들이 5이하(1.1 ~ 3.3)의 값을 보여 다중공선성의 문제를 야기시키지 않는 것으로 나타나 회귀분석을 위한 기본 요건이 충족되었다고 판단되었다. 그 결과는 <표 5>에 나타난 바와 같다.

<표 5> 사회인구학적 변인과 긍정심리 및 내외통제성이 양육스트레스에 미치는 상대적 영향력

독립변수	β	R^2	F
모 취업여부	.042		
모 교육수준	.027		
가정 월 소득	-.002	.364	72.34***
긍정심리	-.317***		
내부통제	-.018*		
외부통제	.243***		

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

양육스트레스에 미치는 영향력으로 사회인구학적인 변인인 모 취업여부($\beta = .042, p < .05$)와 모 교육수준($\beta = .027, p < .05$) 그리고 가정의 월 소득($\beta = -.002, p < .05$)에서는 유의미한 영향을 보이지 않았다. 그러나 긍정심리($\beta = -.313, p < .001$)는 유의미한 변인으로 나타났고, 내부통제성($\beta = -.018, p < .05$)과 외부통제성($\beta = .244, p < .001$) 역시 유의미한 변인으로 나타났다. 또한 유의미한 변인인 긍정심리와 내부통제성 및 외부통제성 중에서도 긍정심리와 외부통제성이 양육스트레스에 상대적으로 높은 영향력을 미치고 있음을 알 수 있었고, 전체적으로 설명력은 36%로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

이 연구에서는 유아기 자녀를 둔 어머니의 긍정심리 및 내외통제성이 양육스트레스와 관련이 있는지를 알아보는 것으로 연구문제 별로 얻은 분석 결과를 바탕으로 한 논의 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 사회인구학적인 변인과 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스와의 관계를 살펴보는 것으로 사회인구학적변인으로는 어머니의 취업유무와 교육수준, 가정의 월 소득을 중심으로 알아보았다. 먼저 취업유무에 따른 긍정심리 및 내외통제성과 양육스트레스의 차이를 알아본 결과 긍정심리와 양육스트레스에서 유의미한 차이를 보였고, 내외통제성에서는 유의한 결과를 보이지 않았다. 즉, 비취업모에 비해 취업모가 긍정심리가 높게 나타났고, 양육스트레스는 적게 나타나는 결과를 보이고 있다. 이는 취업모인 경우 취업으로 자아를 더욱 폭넓게 실현하여 성취감을 느끼는 것과 직업생활이 주는 특권 등 심리적·사회적 혜택을 경험하려는 것을 포함할 때 취업주부들의 더욱 높은 역할 수행의 만족감을 경험하게 된다는 선행연구(박주희, 2005; 최규련, 서동인, 1995; Larson, Richard, & Perry-Jenkins, 1994; Reskin & Padavic, 1994; Spitz, 1988)들과 동일한 맥락에서 이해될 수 있다. 또한 어머니가 취업할 경우, 부부간의 가사노동이 분담되고, 자녀들도 가사 일에 더욱 참여하게 되는데, 이로 인해 취업여성의 자녀들은 남성과 여성의 성 역할에 대해 비교적 덜 전통적인 생각을 갖게 되고, 또 어머니의 취업을 더 인정하고 수용하는 경향을 갖게 된다는 김양희(1998)의 연구와도 유사한 맥락으로 이해될 수 있다. 이러한 어머니의 취업에 따른 긍정심리의 증진은 어머니 자신의 삶에 안정감을 높이고 어머니로서의 역할행동과 자녀에게 긍정적인 영향을 끼치게 될 것이다.

취업유무에 따른 양육스트레스와의 차이에서는 전업주부보다는 취업모가 스트레스가 적게 나타나는 차이를 보여, 박혜미(1994)의 결과와 맥을 같이하며, 어머니의 취업유무가 양육스트레스에 영향을 미치지 않는다는 고성혜(1994)의 연구와 상이한 결과이고, 취업모가 비취업보다 양육스트레스를 더욱 느낀다는 전춘애와 박성연(1996), 김기현(1998), 홍희란(2001)의 연구와는 대조를 보인다. 이는 취업모가 가정생활과 직장생활의 병행으로 이중부담은 안고 있지만 자녀와 함께 보내는 시간이 적어 자녀양육행동에 대한 스트레스가 적고, 자기 일을 통한 자기실현을 하고 있으며, 가정에서 받는 스트레스를 발산할 수 있는 기회를 가지기 쉬워 스트레스를 덜 받는 것으로 여겨지며 경제적으로 윤택한 삶을 누릴 수 있음에 기인한다고 볼 수 있다. 따라서 영유아기 자녀를 가진 어머니들의 취업이 보다 확대되고 보다 안정된 직장생활을 위한 사회적, 국가적 정책지원이 요구된다.

다음으로 어머니의 교육수준 및 가정의 월 소득과 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스의 관계를 알아보았다. 교육수준과 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스와의 관계에서는 긍정심리와 내부통제가 정적상관으로 교육수준이 높을수록 긍정심리와 내부통제가 높게 나타남을 알 수 있었고, 외부통제와 양육스트레스는 상관을 보이지 않았다. 교육수준 분석 결과 전문대졸 이상의 고학력 어머니가 50.5%로 교육수준이 높을수록 전문직에 취업을 하는 경우가 많아 취업주부들의 만족도가 높다는 선행연구(김명자, 지혜선, 2000)와 맥을 같이하며 심리적으로나 경제적으로 안정감에 따른 긍정심리와 더불어 보다 높은 내부통제성을 경험함으로써 자녀양육에 대한 스트레스가 감소됨을 유추할 수 있다.

교육수준과 양육스트레스는 관련이 없는 것으로 나타났는데, 교육수준이 자녀양육의 지식과 양육방법에 따른 자신감과 스트레스 대처능력과 관련된 변수(김기현, 2002)라는 점에서 볼 때, 유아교육기관의 만족도가 높을수록 양육스트레스가 낮게 나타난다는 김기현(2000), 이미자와 문혁준(2006), 박복매와 문혁준(2008) 등의 선행연구 결과들과 맥을 같이하여, 본 연구가 보육시설평가인증에 통과한 우수시설을 중심으로 한 연구이기에 유의미한 결과를 보이지 않았음을 추측할 수 있다. 따라서 어머니가 믿고 자녀를 맡길 수 있는 질 높은 서비스가 보장이 되는 보육시설의 확충이 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

가정의 월 소득과 긍정심리, 내외통제성, 양육스트레스에서는 긍정심리와 내부통제에서 정적상관을 나타내어 가정의 월 소득이 높을수록 긍정심리와 내부통제성이 높아지는 것을 알 수 있었다. 월 소득이 높은 가정의 경우 위에서도 언급한 바와 같이 어머니가 교육수준이 높고, 취업여성으로 자아성취의 기회와 자녀양육 시 양육시설을 이용하거나 아버지와의 공동양육 등으로 인하여 긍정심리가 증진되는 효과로, 사회경제적 지위가 낮을수록 불안정한 사건을 많이 경험하게 되어 낮은 수준의 심리적 안녕감을 경험하게 된다는 이숙자(2005)의 연구와 맥을 같이한다. 아울러 월 소득이 높은 가정의 어머니의 내부통제성이 높게 나타난 결과는 이경화(2003)의 연구 결과와 동일하며, 이는 월 소득이 높을수록 경제적으로 안정되므로 외부환경에 의존하는 외부통제보다는 자신의 신념에 따라 스스로를 통제하는 내부통제성이 높아지게 됨을 의미한다. 또한 가정의 월 소득과 양육스트레스 관계에서 소득이 높을수록 양육스트레스가 낮게 나타남을 알 수 있었는데 이는 가구소득이 높을수록 가족원의 욕구를 충족시켜줄 자원이 풍족하여 심리적 여유를 주므로 스트레스를 덜 받는다는 권경희(1986)의 연구와 소득이 높은 어머니들은 가사나 양육에 대체인력이나 기술을 사용할 가능성이 높아지므로 양육스트레스를 적게 받는다는 정문자와 이

미리(2000), 박영아(2005)의 연구와 자녀 수와 관계없이 경제적인 부담을 적게 가진다는 전상미(2006)의 결과와 일치한다. 이러한 결론을 놓고 볼 때 자녀를 양육하고 있는 가정에서 양육에 필요한 소득보장이 이루어져야 하며 어머니로부터 양육을 대체할 수 있는 믿고 맡길 수 있는 질 높은 보육시설과 자녀양육을 효과적으로 할 수 있는 기술 및 정보지원이 함께 이루어져야 한다고 본다.

둘째, 어머니의 긍정심리 및 내외통제성과 양육스트레스와의 관계를 알아본 결과에서 먼저 양육스트레스와 긍정심리는 부적상관으로 스트레스가 높을수록 긍정심리가 낮게 나타남을 알 수 있었고 이는 고일영, 김철, 황경열과 권영옥(2007)의 장에 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감과의 부적관계와 유사하며, 양육스트레스와 내부통제성에서도 역시 부적상관으로 내부통제성이 낮을수록 스트레스가 높게 나타남을 알 수 있었다. 반면에 양육스트레스와 외부통제성에서는 정적상관으로 외부통제성이 높을수록 양육스트레스도 높게 나타났다. 이러한 결과는 스트레스와 안녕감에 따른 크기를 비교하면서 내적통제를 사용하는 사람의 스트레스 크기가 외적통제를 사용하는 사람의 스트레스 크기보다 작고, 안녕감의 경우는 그 반대의 결과를 나타낸 배성애(1999)의 연구와 맥을 같이 한다. 또한 앞서 언급한 내외통제성이 스트레스의 대처전략과 유관하다는 황미구(1991), 이신주(1995), 민하영(1998), 송달호(2002), 박창순(2004)의 연구결과와도 유사하다. 아울러 긍정심리와 내부통제와의 관계에서는 정적상관을 보였고, 긍정심리와 외부통제성에서는 부적상관으로 긍정심리가 높을수록 외부통제성이 낮게 나타남을 알 수 있었다. 이는 고재홍과 조기형(2003)의 내적통제가 높을수록 주관적 안녕감이 높다고 보고한 것과 맥을 같이하며, 내부통제성을 가진 어머니는 자녀의 자율성을 격려하고 자녀를 긍정적으로 받아들이며 긍정적인 모자관계를 유지하는 경향이 있다고 언급한 성은현과 박경연(2001), 성은현(2004)의 연구와 내부통제를 사용할수록 행복하다는 Glasser(2003)와 김희중(2007)의 연구와 일치한다. 이러한 연구결과 긍정심리와 내외통제성, 양육스트레스가 상호연관성을 바탕으로 개인 내부에서 탄력적으로 작용하며 이러한 탄력적 움직임이 개인의 심리적 안녕에 영향 미침을 예측할 수 있다.

셋째, 어머니의 사회인구학적 변인과 긍정심리 및 내외통제성이 양육스트레스에 미치는 상대적 영향력은 어떠한가를 알아본 결과 양육스트레스에 미치는 영향력으로 사회인구학적인 변인인 모 취업유무와 모 교육수준 그리고 가정의 월 소득에서는 유의미한 영향을 보이지 않았다. 그러나 긍정심리와 내부통제성 및 외부통제성 모두가 유의미한 변인으로 나타났다. 유의미한 변인 중에서도 긍정심리와 외부통제성이 양육스트레스에 상대적으로 높은 영향력을 미치고 있음을 알

수 있었다. 이러한 결과는 개인이 처한 다양한 상황에서 행복과 같이 좋은 것을, 감사, 희망, 낙관, 열정 등의 긍정심리를 느낄 때 자신의 대표 강점을 발휘하면서 일상생활에서 행복을 자아내는 것(Hoggard, 2006, 박영래, 재인용)으로 정의된 긍정심리의 중요성을 나타내 주는 것이다. 또한 인간은 긍정심리를 느낄 때 그간 축적해온 지식을 바탕으로 창의적이고 폭넓은 사고를 하며 도전적이고 탐욕적인 활동 등의 새로운 사고와 행동을 하게 되는데, 그 결과 더욱더 많은 능력을 터득하게 되어 긍정심리가 더 많이 형성되고, 한층 다양한 사고와 행동을 이끌어내는 식으로 계속 이어져(박영래, 2006) 스트레스를 훨씬 적게 경험하게 되는 것으로 볼 수 있다. 아울러 외부통제성의 상대적 영향력은 자녀양육 시 어머니의 기대에 맞는 아이를 양육하기 위해 자녀를 통제하려고 할 때, 또한 다른 사람들과 대인관계에서 자신의 의도대로 상대방을 통제하려고 할 때 인간관계에 부정적인 영향을 미치게 되어 스트레스를 더욱 경험하게 되는 것으로 해석할 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점 및 이를 보완하기 위한 후속 연구를 위해 제안하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 한 연구로써 일반적인 양육스트레스로 이해하기엔 한계가 있다. 영아기를 비롯한 다른 연령층과 아버지를 포함한 확대연구로 양육스트레스를 폭넓게 이해하여 양육스트레스를 줄이기 위한 적극적인 연구가 필요하다.

둘째, 아직까지 양육스트레스와 긍정심리 및 Glasser의 내외통제성은 거의 연구가 이루어지지 않고 있어 본 연구 결과를 일반화하기에는 무리가 있다. 앞으로 이와 관련된 활발한 연구가 필요하다고 하겠다.

셋째, 본 연구의 긍정심리는 감사, 희망, 낙관, 열정 등 4가지 요소를 묶어 살펴보았다. 따라서 긍정심리의 다른 요소들인 사랑, 협동, 친밀감, 신념 등의 다양한 정서들을 포함한 폭넓은 이해에는 한계가 있다. 이에 보다 다양한 긍정적 정서를 포함한 후속연구가 요구된다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구에서 밝혀진 자녀양육스트레스 관련 긍정심리와 내외통제성의 영향은 유아기 자녀를 둔 어머니들이 양육스트레스를 낮추기 위해 감사, 희망, 낙관, 열정 등의 긍정심리를 높이고, 자신의 신념에 따른 내부통제성을 높이기 위한 방안이 절실히 필요함을 보여주었다는 차원에서 큰 의의가 있다.

■ 참고문헌

강희경, 조복희(1999). 3세 이하 자녀를 둔 전문 사무직 취업 모의 양육스트레스. *아동학회지*, 20(2), 41-55.

- 고성혜(1994). 어머니가 지각한 양육 스트레스에 관한 연구. **한국청소년개발원**, 18, 21-37.
- 고일영, 김철, 황경열, 권영욱(2007). 장애아동 어머니의 장애인식과 장애아동 자녀에 대한 인식정도가 심리적 안녕감과 양육스트레스에 미치는 영향. **동서정신과학**, 10(1), 27-36.
- 고재홍, 조기영(2003). 청소년의 긍정적 착각과 심리적 안녕감 간의 관계. **청소년상담연구**, 11(1), 166-181.
- 고혜진(2005). 양육스트레스와 양육태도의 관계에 미치는 자아탄력성의 중재효과 및 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 권경희(1985). 한국 도시주부의 심리적 디스트레스에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 권선중, 김교현, 이홍석(2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. **한국심리학회**, 11(1), 177-190.
- 김기현(2000). 부부의 양육스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색. 경희대학교 박사학위 청구논문.
- 김리진, 윤종희(2000). 직장보육시설을 이용하는 취업모의 양육스트레스에 관한 생 태학적 연구 : 만 6세 이하 자녀를 둔 전문직, 사무직 및 생산직 여성을 중심으로. **대한가정학회지**, 38(12), 47-58.
- 김명자, 지혜선(2000). 취업주부의 직업만족도와 어머니역할만족도 분석. **생활과학연구지**, 15, 25-56.
- 김미하(2007). 수용전염 집단치료가 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과. 전북대학교 박사학위 청구논문.
- 김별남(2008). 감사각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. 강원대학교 석사학위 청구논문.
- 김순업(2005). 현실요법을 적용한 교사 정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과검증. 계명대학교 박사학위 청구논문.
- 김양희(1998). 여성의 직업의식에 영향을 미치는 요인. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 12(2), 97-117.
- 김인자(2006). **긍정심리학**. 서울: 불후레.
- 김주희(1995). 낙관주의와 스트레스 대처방식간의 관계. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 김희중(2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계. 충남대학교 석사학위 청구논문.
- 남인숙(2007). 행복감개발에 관한 소고. **한국사회이론학회**, 31, 217-320
- 노지혜(2005). 나는 왜 감사해야 하는가? : 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 도인중(2006). 초등학교의 낙관적 설명양식이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위 청구논문.
- 문은식(2002). 청소년의 학교생활 적응 행동에 관련되는 사회 심리적 변인들의 구조적 분석. 충남대학교 박사학위 청구논문.
- 문혁준(2004). 취업모와 비취업모의 양육스트레스. **대한가정학회지**, 42(11), 109-122
- 문혁준(2005). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 및 양육효능감과 양육행동과의 관계. **대한가정학회지**, 43(8), 25-35
- 민하영(1998). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 내외 통제소재가 아동의 스트레스 대처행동에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 민하영, 유안진(1999). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 아동의 스트레스 대처행동. **한국아동학회지**, 20(1), 61-77.
- 박복매, 문혁준(2008). 유아기의 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 의사소통지향성과 사회인구학적 변인이 가족건강성에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 46(10) 11-22.
- 박성욱(1997). 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스. **한국생활과학회지**, 6(2), 37-45.
- 박영래(2006). 자녀양육에서 어머니 플로어 경험의 탐색. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 박영아(2005). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스에 영향을 미치는 변인. **영유아교육연구**, 8, 97-113.
- 박주희(2005). 취업주부의 다중역할 수행의 효과. **한국가정관리학회지**, 23(6), 117-131.
- 박재황, 김순업(2004). 내부-외부 통제 척도 개발. **좋은 인간관계**, 2(1), 62-79.
- 박창순(2004). 초등학교 교사의 내외통제성과 직무 스트레스 대처전략과의 관계. 우석대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박현경(2001). 어머니의 내외통제신념 및 자녀에 대한 교육행동과 자녀의 학업성취와의 관계. 호서대학교 석사학위 청구논문.
- 박혜미(1994). 자녀 양육행동과 관련된 부모의 스트레스 분석. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 배성애(1999). 청소년의 심리적 안녕감과 관련된 인지적 요인들에 관한 탐색연구. 강원대학교 석사학위 청구논문.
- 배진희(2006). 양육스트레스가 손자녀 양육 조부모의 심리적 안녕에 미치는 영향. 전북대학교 석사학위 청구논문.
- 백영숙(2007). 어머니의 자녀양육스트레스의 양육죄책감이 양육태도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.

- 성은현(2004) 어머니의 내외통제성과 창의적 가정환경 및 자녀의 창의적 인성과의 관계. **한국심리학회지**, 17(3), 79-93
- 성은현, 박현경(2001). 어머니의 내외통제신념 및 자녀에 대한 교육행동과 자녀의 학업성취와의 관계. **인문논총(호서대학교)**, 20, 165-188.
- 송달호(2002). 자아존중감 통제소재 실패내성이 아동의 스트레스 대처행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 송미순, 이은옥, 박영숙, 하양숙, 심영숙, 유수정(2000). 희망의 개념분석. **대한간호학회지**, 30(5), 1279-1291.
- 신숙재(1997). 어머니 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 신숙재, 정문자(1998). 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육태도에 미치는 영향. **아동학회지**, 19(1), 27-42.
- 신아미(2007). 희망중재가 재가 암환자의 희망과 우울에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 양돈규(2001). 지각된 사회적 지지, 낙관성 및 해슬간의 상관성. **청소년연구**, 8(1), 1-23.
- 유성경, 조하나(2003). 낙관성 수준, 상황, 대상에 따른 대인관계도식의 차이. **한국심리학회지**, 15(3), 567-580.
- 유우영, 최진아, 이숙(1998). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 사회적지지. **한국가정관리학회지**, 16(1), 51-61.
- 이경화(2003). 자아존중감, 내외통제성, 건강상태가 중년기 위기감에 미치는 영향에 관한 연구. 경희대학교 석사학위 청구논문.
- 이도경(2007). 사회적 지지가 발달장애유아 어머니의 심리적 안녕감과 양육 스트레스에 미치는 영향. 원광대학교 박사학위 청구논문.
- 이미라(2008). 정신지체아 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감과 관계. 대구대학교 석사학위 청구논문.
- 이미자, 문혁준(2008). 교사-어머니 의사소통과 어머니의 유아교육기관 만족도 및 양육스트레스. **아동학회지**, 29(1), 1-14.
- 이선주(1995). 특성불안 및 통제소재와 스트레스와의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이수경(2003). 여대생들의 긍정적 착각과 주관적 안녕감. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이숙자(2005). 발달장애아동 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계. 전남대학교 석사학위 청구논문.
- 이승희, 장임원(1990). 일부 실업계 여고생들의 불안 및 내외통제성 성향에 관한 연구. **중앙의대지**, 15(3), 297-306.
- 이정균(1984). **정신의학**. 서울: 일조각.
- 이희경, 이동귀(2007). 긍정심리학적 인간이해와 변화. **인간연구**, 13, 16-43
- 임연신, 현온강(2002). 한국과 연변 조선족 어머니의 부모역할만족도 및 양육태도 비교연구. **대한가정학회지**, 40(11), 23-37.
- 전상미(2006). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 양육지원요구도에 관한 연구. 울산대학교 석사학위 청구논문.
- 전춘애, 박성연(1996). 어머니의 자녀양육스트레스의 관련된 심리사회적 변인. **한국관리학회지**, 37(3), 95-105
- 정문자, 이미리(2000). 취업주부의 직업 및 가족스트레스에 대한 인구학적 변인과 심리적 변인의 상대적 영향력 분석. **대한가정학회지**, 38(11), 115-126
- 조선희(2005). Rotter와 Glasser의 내외통제성이 청소년의 정신건강에 미치는 상대적 영향. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 조옥경(1999). 낙관적-비관적 성향과 고등학교 학생의 학교생활 적응과의 관계. 신라대학교 석사학위 청구논문.
- 최규련, 서동인(1995). 맞벌이 가족의 현황, 맞벌이 가족의 가족문제. **한국가족 관계학회(편)**. 서울: 하우.
- 태영숙(1994). 한국 암환자의 희망에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.
- 허영림, 윤혜진(2002). 어머니의 양육스트레스에 관한 연구: 만 4세~6세 아동의 특성과 어머니의 특성을 중심으로. **열린유아교육연구**, 6(4), 85-101.
- 홍희란(2002). 부모의 양육스트레스와 유아의 일상적 스트레스와의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 황미구(2001). 통제소재 직무스트레스 및 대처전략이 직무만족에 미치는 영향. 홍익대학교 박사학위 청구논문.
- 황인향(1993). 취업주부의 가족자원과 자녀양육 스트레스에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- Abidin, R. R.(1990). *Parenting stress index(PSI)*, Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P.(1991) Measures of subjective well-being. In J. P. Robinson, P. R. Shaver. & L. S. Wrightsman(Eds.), *Measure of personality and social psychological attitudes*(Vol 1). San Diego, CA: Academic Press.
- Belsky, J., & Steinberg, L. D.(1978). The effects of day care: A critical review. *Child Development*, 50, 794-803.

- Cleary, P. D.(1987). Gender differences in stress-related disorders. In R. C. Barnett, L. Biener & G. K. Baruch(Eds.), *Gender and stress*(pp. 39-72). New York: Free Press.
- Crnic, K. L., & Booth, C. L.(1991). Mothers' and fathers' perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 1042-1050.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman. M. E. P.(2004). *Positive psychology in clinical practice*, Annu. Rev. Clin. Psychol. 1:629-651.
- Emmons, R. A.(2004). Gratitude. In C. Peterson, & M. E. P. Seligman(Eds.), *Character strength and virtues*(pp. 553-568). England: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R.(2003). What good are emotions in crisis? a prospective study of resilience and emotions following the terrorist attack on the united states on september 11th 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 356-376.
- Gillhan, J. E., & Seligman, M. E. P.(1999). Footstep on the road to positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Glasser, W.(1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Perennial.
- Glasser, W.(2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health*. New York: Harper Collins Publishers.
- Greenberger, E., & O'Neil, R.(1993). Spouse, parent, worker: Role commitments and role related experiences in the construction of adults' well-being. *Developmental Psychology*, 27(2), 181-197.
- Larson, R. W., Richard, M. H., & Perry-Jenkins, M. (1994). Divergent worlds: The daily emotional experience of mother and father in domestic and public sphere. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(6), 1034-1046
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.(2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Peale, N. V.(1956). *The power of positive thinking*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Peterson, C.(2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C., & Park, N.(2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Reskin, B., & Padavic, I.(1994). *Woman and men at work*. Thousand Oaks, CA: Pine Forge.
- Rotter, J. B.(1966). Generalized expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1) (whole No. 609).
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Schaefer, E. S.(1965). A configurational analysis of children's reports of parent behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 552-557.
- Scheier, M. F., Carver, C. S.(1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being; Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W.(1994). Distinguishing optimism from neuroticism(and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schwarzer, R.(1993). *Measurement of perceived self-efficacy: Psychometric scales for cross-cultural research*. Berlin: Forschung an der Freien Universitat Berlin.
- Seligman, M. E.(1995). Effectiveness of psychotherapy: The consumer reports study. *American Psychologist*, 50, 965-974
- Seligman, M. E.(2004). Can happiness be taught? *Daedalus*, 133, 80-87.
- Seligman M. E., & Csikszentmihalyi, M.(2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Snyder, C. R.(1994). Hope and optimism. In V. S. Ramachandren(Ed.), *Encyclopedia of human behavior*(Vol. 2, 535-542). San Diego, CA: Academic Press.
- Spitze, G.(1988). Women's employment and family relation: A review. *Journal of Marriage and the*

Family, 50, 595-618.

Stanley, A. T.(1978). The lived experience of hope : The isolation of discreet descriptive elements common to the experience of hope in healthy young adults. *Dissertation Abstracts International, 39.*

Stoneman, Z., Brody, G. H., & Burke, M.(1989). Marital quality, depression, and inconsistent parenting: Relationship with observed mother-child conflict. *American Journal of Orthopsychiatry, 59, 105-117.*

Wahler, R. G., & Dumas, J. E.(1989). Attentional problems in dysfunctional mother-child

interaction: An interbehavioral model. *Psychological Bulletin, 105, 1, 116-130.*

Watkins, P. C., Grimm, D. L, & Hailu, L.(1998). Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memory. Paper presented at the 11th annual convention of the American Psychological Society, Denver, CO.

Watson. (1988). *Nursing: Human science & human care.* New York: National league for nursing.

접 수 일 : 2009년 1월 30일

심사시작일 : 2009년 2월 4일

게재확정일 : 2009년 3월 27일