한국보육지원학회지 제18권 제2호
Korean J of Childcare & Education
https://doi:10.14698/jkcce.2022.18.02.105 2022, Vol. 18, No. 2, pp. 105-124

부·모의 양육참여시간이 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해 유아의 자기조절력에 미치는 영향*

The Effects of Maternal and Paternal Parenting Time on Preschool Children's Self-Regulation Through Parenting Stress and the Regularity of Daily Routines

김재희[1] 김지연[2] 김현경[3]

Jaehee Kim[1] Ji Yeon Kim[2] Hyoun K. Kim[3]

ABSTRACT

Objective: This study investigated the double mediating effects of maternal and paternal parenting stress and the regularity of children's daily routines in the association between maternal and paternal parenting time and children's self-regulation.
Methods: A total of 235 preschool children aged 4-5 years and their mothers and fathers participated in the study. Parenting time, parenting stress, and children's self-regulation were assessed using both mothers' and fathers' reports, but the regularity of daily routines was assessed using mothers' reports only. The data was analyzed using SEM in Mplus 8.2.
Results: Mothers' and fathers' parenting stress appeared to have cross-spousal mediated effects of their parenting time on children's self-regulation. Higher levels of mothers' and fathers' parenting time predicted higher levels of children's self-regulation through only a lower level of mothers' parenting stress and a higher level of the regularity of daily routines.
Conclusion/Implications: Findings indicated that parents' parenting time played a significant protective factor in reducing parenting stress and increasing the regularity of daily routines among family members. This cross-spousal influence on parenting process can inform the development of prevention programs and parenting education to promote self-regulation skills among preschool children.

key words parenting time, parenting stress, the regularity of daily routines, self-regulation, the interdependence effect of parents

* 본 논문은 2022년 연세대학교 교육대학원 석사 학위논문의 데이터를 활용하여 재구성하였음.

[1] **제1저자**
연세대학교 아동가족학과
겸임교수

[2] **공동저자**
연세대학교 교육대학원
유아교육전공 석사

[3] **교신저자**
연세대학교 아동가족학과 교수
(e-mail : hyounkim@yonsei.ac.kr)

Ⅰ. 서 론

자기조절력은 인간이 사회를 학습하고 적응하는데 필수적인 능력으로 아동의 학업적 그리고 사회정서적인 기능을 긍정적으로 이끄는 원동력이다(노인순, 문혁준, 2012; Mischel & Ayduk, 2011; Ursache et al., 2012). 특히, 초등학교 입학 시기를 앞둔 유아기의 자기조절력은 학교준비도

의 주요 구성요인으로서(김재희 등, 2020; 박연정, 정옥분, 2010; Pears et al., 2016; Sabol & Pianta, 2011) 초등학교에서의 학업 성취, 또래관계, 교사와의 관계와 학교참여정도 등 전반적인 학교적응에 영향을 미친다(김재희 등, 2020; Bierman et al., 2008; Eisenberg et al., 2010). 또한, 자기조절능력이 부족할 경우 청소년기 이후의 문제행동에 종단적인 영향을 미치기 때문에(Duncan et al., 2007) 유아기에 반드시 형성되어야 한다(Ursache et al., 2012). 인지능력 발달과 함께 성숙되기 시작하는 자기조절력은 만 2세경에 출현하여 유아기에 급속도로 발달하는데, 자기조절력이 높은 유아는 타인의 감독과 상관없이 긍정적인 계획을 하고, 부정적인 충동을 억제하며 만족을 지연할 수 있으며, 사회적 상호작용을 유능하고 협력적으로 이끌어 나간다(Kostelnik et al., 2014/2017; 최민수, 김명복, 2012; Ursache et al., 2012). 반대로, 자기조절력이 낮은 유아는 과잉행동, 대인관계 기술 부족, 학습 동기 부족, 주의집중문제 등의 문제행동을 보일 수 있다(김재희, 노지영, 2021; 송주연, 장미연, 2014).

유아의 자기조절력은 이른 시기부터 가정에서의 사회화 과정으로 습득된다. 유아의 근접사회환경인 가정은 가족맥락(예: 경제수준, 거주환경, 가족구조 등 포함), 가족들 간 상호작용, 가족 분위기 등의 고유 특성이 존재하고, 부모의 양육행동과 다양한 측면의 자극제공, 일상생활 패턴 등의 양육실제가 나타난다(Thompson & Meyer, 2007). 부모의 온정성, 민감성, 반응성의 긍정적인 양육행동이나 부모-자녀 관계의 높은 질은 유아의 자기조절력을 촉진하는 대표적인 요인이다(Mischel & Ayduk, 2011; Thompson, 2014; Ursache et al., 2012). 반대로, 자녀에 대한 부족한 감독이나 비일관적인 훈육 등의 부정적인 부모 양육행동은 유아의 자기조절력 발달을 방해하는 것으로 밝혀졌다(Elizur et al., 2016). 그러나, 이러한 직접적인 상호작용으로 자녀에게 영향을 미치는 부모의 양육행동 이외에 양육의 질을 좌우하는 가정환경 맥락 조사 연구는 부족하다. 유아 자기조절력의 사회화 과정을 분명하게 이해하기 위해서는 부모 양육행동을 유발하는 가정환경 차원에서의 구조적 특성이나 프로세스로 메커니즘을 이해하려는 연구 확장이 필요하다. 즉, 사회화 과정은 가정이라는 유아의 사회문화적인 체계 차원에서 부모의 양육참여시간, 부모의 정신적 건강상태, 양육이 일어나는 일과에서의 규칙성 등과 같은 대표적인 가정맥락 요인으로 이해될 필요가 있다(Fiese et al., 2002). 부모의 신념, 가치관과 현재 부모가 처한 상황은 양육참여 수준이나 일관적인 규칙성이 있는 양육의 실제 실행 정도를 결정하며, 이로써 자녀와의 애착관계 질이 달라지고 자녀의 적응 여부가 결정된다고 보는 관점이 사회문화적인 이해일 것이다(Fiese et al., 2002).

국내에서는 상대적으로 부족하지만, 최근 국외에서 가정 내 수면이나 식사, 활동에 대한 일과 규칙성의 가정환경이 아동의 적응을 돕고, 문제행동을 줄이는 보호요인으로 밝힌 연구들이 증가하며 일과 규칙성에 관심이 높아지고 있다(Fiese et al., 2002; Murphy et al., 2009; Zajicek-Farber et al., 2012). 유아자녀를 둔 부모를 대상으로 한 Bater와 Jordan(2017)의 연구에서 훈육, 활동에 관한 관심, 사회/교육, 종교와 위생 등에서의 일관적인 규칙성 제공은 유아의 자기조절력을 높이고, 외현화 행동을 줄이는 것으로 나타났다. 행동이론에 의하면, 규칙적이고 반복적인 시간, 장소, 활동 내용 등은 자신의 행동 결과를 예측할 수 있도록 일관적인 실마리를 제공하여 아동에게 안정감을 제공하고 순응성을 높이며 충동성을 조절함으로써 아동의 학습 가능성을 높이고 대처능력을 향상시킨다(Lanza & Drabick, 2011; Sytsma et al., 2001).

더불어, 가정 내 일과 규칙성은 사회경제적으로 취약한 가정 혹은 부모의 신체·정신건강에 어려움이 있거나 아동에게 장애가 있는 경우와 같이 높은 스트레스가 존재하는 가정환경에서 잘 형성되지 못했고, 가정 내 규칙성이 확보될 때 아동에 대한 긍정적인 효과는 더욱 두드러지게 나타나는 것으로 보고되었다(DeMore et al., Denham, 2003; 2005; Murphy et al., 2009; Zajicek-Farber et al., 2012). 가정 내 스트레스가 높아지면 부모가 일관적인 환경을 안정적으로 구조화하고 계획하는 것이 어려워지는 것을 의미한다. 이와 관련하여, 가정 내 일과 규칙성이 유아의 자기조절력에 영향을 미치는 과정을 Belsky의 양육결정요인 절차 모형(The determinants of parenting: A process model)(Belsky, 1984)으로 이해하고자 한다. Belsky (1984)에 의하면, 부모 양육스트레스와 같은 심리적인 부적응은 부모 양육의 기능과 긍정적인 자녀 발달을 저해하는 주된 요인이고, 배우자의 지지나 양육 참여 등은 상대 배우자의 스트레스를 감소시키는 지지자원으로 역할을 한다. 배우자 지지나 참여가 부족한 스트레스 높은 부모는 가족 내 규칙이 비일관적이고 강압적이며, 자극 제공 등이 불규칙하다는 점(Belsky, 1984)에서 가정 내 잠재된 양육 결정 과정을 조사할 필요가 있다.

최근 우리나라의 맞벌이 가정이 증가함에 따라 어머니의 사회적 역할과 양육책임의 이중고가 높아지고, 가정 내 아버지의 역할 또한 강조되고 있으며 자녀수가 감소하면서 부모의 자녀에 대한 책임과 기대수준이 증가하여 어머니뿐 아니라 아버지의 양육스트레스가 높아지고 있다(오영은, 2021). 더불어, 유아 자녀의 부모는 자녀를 출산하고 몇 년간 양육하면서 소진상태이기 쉽고, 둘째 자녀가 있는 경우 영아를 함께 양육하게 되어 양육스트레스가 높아지는 시기로 알려져 있다. 또한, 유아기 자녀의 정서적 행동을 잘 다룰 수 있다고 느껴야 부모가 양육스트레스를 덜 지각한다(송연숙, 김영주, 2008). 따라서, 부모의 양육스트레스가 높아지는 유아기 자녀의 부모가 부부간 지지체계를 통해 일관된 일상생활의 규칙으로 안정된 가정환경을 조성하여 유아의 자기조절력 발달을 촉진하는 메커니즘을 부모 양육 결정 프로세스 모형으로 이해하고, 이후 초등학교 입학을 잘 준비하도록 돕는 지원 방안을 모색하고자 한다.

한편, 양육과 관련된 국내연구 대부분은 주 양육자인 어머니의 양육스트레스에 초점이 되었고, 아버지의 양육참여 정도가 어머니의 양육스트레스 혹은 양육행동에 영향을 미치는지를 조사하였다(김진경 등, 2021; 서석원, 이대균, 2014; 안재진, 2011). 반면에, 아버지의 양육스트레스를 조사하거나 어머니의 양육참여 정도가 아버지의 양육스트레스에 미치는 상호의존적인 영향을 조사한 연구는 드물다(Ponnet et al., 2013). 최근 부모의 공동양육의 중요성이 강조되고, 아버지의 양육참여수준이 증가하고 있는데, 아버지들은 아버지 역할에 대한 학습기회가 부족하여 양육 상황에서 어려움을 경험하면서 양육스트레스 경험이 높아지는 새로운 문제점이 함께 증가하고 있다(홍길회, 황정해, 2006). 이에 가정 내에서 아버지가 본인과 상대방 배우자에게 미치는 영향과 자녀에게 미치는 영향을 독립적인 변인으로 포함하여 조사하는 연구가 필요하다. 아버지와 어머니는 아동에게 영향을 미치는 가정환경 내의 중요한 미시체계이고, 부부는 상호의존적으로 서로 영향을 미치기 때문이다(김민정 등, 2016; 손수경 등, 2016). 따라서, 본 연구에서는 어머니와 아버지의 양육참여시간이 본인 스스로와 상대방 배우자의 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해 유아의 자기조절력에 미치는 영향에 대한 상호의존적인 관계를 조사하고자 한다.

앞에서 언급한 메커니즘의 이론적 근거를 다시 한번 정리하면 다음과 같다. 먼저, 어머니와 아버지의 양육참여시간은 본인뿐 아니라 배우자의 양육스트레스에 영향을 미친다(손수경 등, 2016; Halme et al., 2006; Saisto et al., 2008). 아동패널을 사용하여 조사한 손수경 등(2016)의 연구에서 만 3세의 아버지와 어머니의 양육참여가 높을수록 각각 본인과 상대 배우자의 양육스트레스를 감소시키는 것으로 나타났다. 또한, 핀란드의 아버지를 대상으로 조사한 연구(Halme et al., 2006)에서 아버지의 양육스트레스는 아버지의 자녀와의 활동 제공, 일상 활동 등과 관계가 있는 것으로 나타났다. 또한, 상대 배우자의 양육참여시간이 많아지면 자신에 대한 사회적 지원을 통해 스트레스가 완화될 수 있다(Belsky, 1984).

또한, 부모의 양육 스트레스는 일과 규칙성과 유아의 자기조절력에 부정적인 영향을 미친다(Duran et al., 2020; Stasio et al., 2018). Stasio 등(2018)의 연구에서 만 2-3세 아동의 아버지와 어머니 간 부족한 지원과 지지는 양육스트레스를 높이고, 수면 일과 규칙성을 저해하는 것으로 나타났다. 부모의 심리적으로 안정된 가정환경에서 아이들의 수면 습관이 안정적으로 유지됨을 알 수 있다. 이와 유사하게 DeMore 등(2005)이 만 6-12세 아동을 대상으로 조사한 연구에서 부모가 아동에게 형성해주는 일과 규칙성은 부모의 양육스트레스(고통)과 부적으로 관계하는 것으로 나타났다. 또한, 유아기 부·모의 높은 양육스트레스는 유아의 실행기능과 만족지연 능력 등 자기조절력에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Duran et al., 2020; Zajicek-Farber et al., 2012). 미국 헤드스타트 프로젝트를 통해 만 0-3세 2,977명의 영아와 어머니를 대상으로 조사한 Zajicek-Farber 등(2012)에서 어머니의 우울이 양육스트레스를 높이고 수면의 일과 규칙성을 낮추어 영아의 정서행동 조절능력과 인지능력에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 부모의 양육스트레스는 일과 규칙성을 통해 유아의 자기조절력에 미치는 매개효과를 예측해 볼 수 있다.

마지막으로, 일과 규칙성은 유아의 자기조절력에 영향을 미친다(Bater & Jordan, 2017). 일상에서 정기적으로 예측 가능한 일들이 일어나고, 부모가 일관적으로 감독하고 훈육하게 되면 행동에 대한 명확한 실마리를 제공하여 아동이 올바르게 행동할 가능성이 높아진다(Sytsma et al., 2001). 즉, 가정에서 비일관적인 일상과 예측할 수 없는 불규칙적인 활동이나 자극을 제공하게 되면, 유아는 언제 또 가능할지 모르기 때문에 가능한 상황일 때 충동을 조절하지 못하고 간식을 먹거나 활동에 집착을 보이는 등 자기조절 행동을 배우지 못하게 된다(Blair & Raver, 2012; Evans, 2004).

종합해보면, 양육참여정도 등의 부부간 지지는 부모 스스로 혹은 배우자의 양육스트레스에 영향을 미치고, 양육스트레스는 일과 규칙성을 유지하기 어려운 가정환경을 만들어 유아의 자기조절력 발달을 방해하는 메커니즘을 예측할 수 있다. 이와 관련한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 부·모의 양육참여시간과 양육스트레스, 일과의 규칙성, 유아의 자기조절력의 경향성 및 상관관계는 어떠한가?

연구문제 2. 부·모의 양육참여시간과 양육스트레스, 일과의 규칙성 및 유아의 자기조절력의 구조적 관계는 어떠한가?

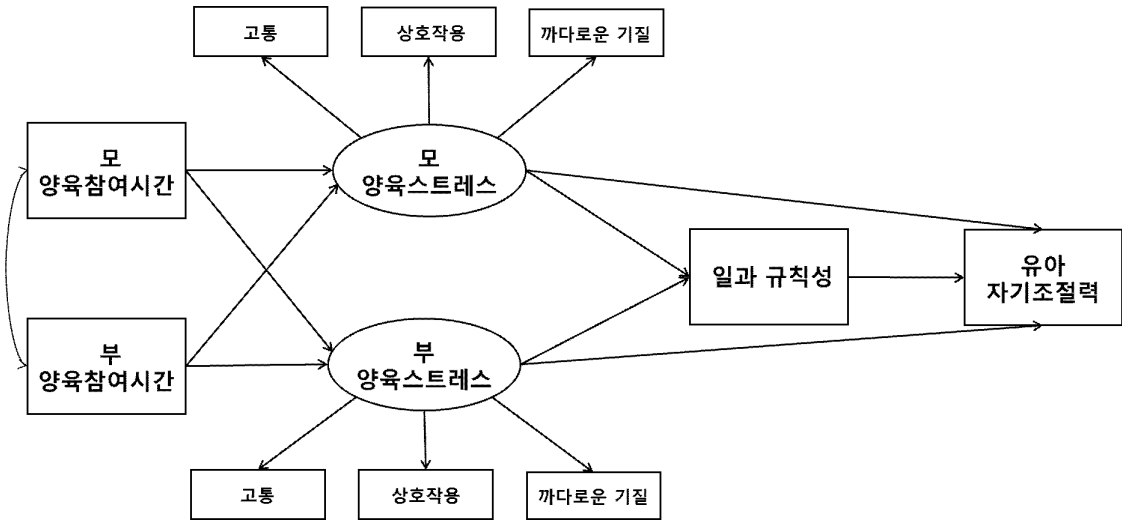

그림 1. 연구모형

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 편의표집과 눈덩이표집으로 선정된 서울시 소재 어린이집 여덟 곳의 만 4~5세 유아 235명과 유아의 부모 총 235쌍을 대상으로 지면과 온라인 설문지 방법으로 조사하였다. 임의로 선정한 어린이집에 공문을 보내고 조사를 수락한 어린이집에서 부모의 참여동의 여부를 조사한 후, 참여동의를 한 가정에 설문지 혹은 온라인 조사 링크를 배부하였다. 지면 조사는 밀봉할 수 있는 봉투를 동봉하여 수거 과정에서의 답변 내용 유출을 방지하였고, 온라인 조사 링크는 연구자가 아닌 어린이집에서 각 부모님의 이메일로 배부하여 연구자에게 부모님의 개인정보가 유출되지 않도록 조사하는 방식으로 개인정보 수집을 최소화하였다. 연구대상인 유아의 평균 월령은 60.56개월(SD = 7.39)이고, 남아가 104명(44.3%), 여아가 131명(55.7%) 포함되었다. 아버지의 평균 연령은 39.56세(SD = 4.16)이고 어머니의 평균 연령은 36.56세(SD = 4.06)로 나타났다. 최종학력은 아버지의 경우 4년제 대학 졸업이 61.7%(145명), 대학원 재학 이상과 전문대 졸업이 모두 12.8%로, 어머니의 경우 4년제 대학 졸업이 57.9%, 대학원 재학 이상이 17%, 전문대 졸업이 14.9%로 나타났다. 아버지의 경우, 98.3%가 전일제 취업상태로, 일반사무직이 46.8%로 가장 많았고, 전문직이 17.0%, 자영업이 11.9%의 순으로 나타났으며 92.3%의 아버지가 하루 8시간 이상 근무하는 것으로 나타났다. 어머니의 경우, 전일제 취업상태가 54.9%, 시간제는 20.4%, 미취업이 24.7%로 나타났는데 일반사무직이 33.6%, 전문직이 13.6%, 자영업이 8.5%, 서비스직이 8.1% 순으로 나타났으며, 하루 8시간 이상 근무는 약 58% 정도로 나타났다. 조사 가정의 월평균 합산소득은 600만 원 이상이 45.5%, 400-600만 원이 35.3%, 400만 원 미만이 19.2%로 나타나 조사 가정의 전반적인

사회경제적인 수준이 중산층 이상인 것을 알 수 있다. 어머니의 평일 하루 자녀 양육시간은 3-4시간이 21.7%, 7시간이 이상이 20.4%, 4-5시간이 16.2%, 2-3시간이 13.6% 순으로 나타났으며 98.7%가 1시간 이상 양육하는 것으로 나타났다. 반면에 아버지의 평일 하루 자녀 양육시간은 2-3시간이 28.5%, 3-4시간이 24.7%, 1-2시간이 20.4%, 4-5시간이 11.9% 순으로 나타났으며, 91.2%가 1시간 이상 양육하는 것으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 부 · 모의 양육참여시간

어머니와 아버지의 양육참여시간은 수면시간을 제외한 평일과 휴일을 기준으로 평균 자녀와 지내는 시간과 이러한 양육시간이 1시간 이상인 날이 일주일에 며칠인지를 조사하였다. 본 연구에서는 아버지나 맞벌이 가정 어머니의 양육참여시간은 평일보다는 휴일에 집중되어 있어 전업주부 어머니, 맞벌이 가정 어머니, 아버지의 양육시간의 조건을 동일하게 반영하기 위해 평일과 휴일의 양육참여시간을 모두 포함한 주당 1시간 이상 양육일을 양육참여시간으로 간주하고 분석에 사용하였다.

2) 부 · 모의 양육스트레스

부 · 모의 양육스트레스는 Abidin(1983)이 개발한 'Parenting Stress Index(PSI)'를 이경숙 등(2008)이 한국 부모에 맞게 수정, 보완하여 표준화한 한국판 부모 양육 스트레스 축약형(Korea Parenting Stress Index Short Form, K-PSI-SF)을 사용하였다. 본 척도는 '부모의 고통'(12문항), '부모-아동 상호작용'(12문항), '까다로운 아동'(12문항)의 세 하위요인을 포함한 총 36문항으로 구성되어 있다. 부모의 고통은 부모 역할을 하면서 느끼는 스트레스로 양육효능감 저하, 배우자 갈등, 사회적지지 부족, 부모의 우울을 의미하고, 문항의 예는 '이 아이가 생긴 이후로 내가 하고 싶은 일을 거의 할 수 없다고 느낀다.' 등이다. 부모-아동 상호작용 스트레스는 역기능적인 상호작용에서 느끼는 어려움으로 부모의 기대에 자녀가 부응하지 못한다고 느끼는 것을 의미하며, 문항의 예는 '우리 아이는 내가 바라는 것만큼 나를 보고 잘 웃지 않는다.' 등이다. 까다로운 아동 스트레스는 아동의 까다로운 행동 특성으로 양육하는 데 느끼는 어려움을 의미하며 문항의 예는 '우리 아이는 나를 몹시 괴롭히는 일들을 한다.' 등이다. 각 문항은 Likert식 5점 척도(1:전혀 그렇지 않다, 5:매우 그렇다)로 측정하여 평균점수를 분석에 사용하였고, 점수가 높을수록 아버지와 어머니가 높은 양육스트레스를 받고 있음을 의미한다. 아버지와 어머니 각각의 문항 간 내적합치도는 부모의 고통이 .85, .86, 부모-아동 상호작용이 .92, .91, 까다로운 아동이 .87, .88이다.

3) 일과 규칙성

일과 규칙성은 Wittig(2005)가 개발한 아동 일과 설문지(Child Routines Questionnaire-Preschool: CRQ-P)를 번역·역번역하여 사용하였고, 어머니가 보고하였다. 본 척도는 '훈육'(8문항), '일상생활'(8문항), '활동/긍정적 관심'(8문항), '교육/사회'(6문항), '종교/위생'(5문항) 등 다섯 가지 하위

요인의 총 36문항으로 구성되어 있다. 훈육은 자녀의 행동을 지도하는 규칙성으로 문항의 예는 '잘못된 행동에 대해 일관되게 훈육을 받는다'이다. 일상생활은 식사나 수면 등 생활 기술에 대한 규칙성으로 문항의 예는 '내 아이는 매일 밤 일정한 취침시간이 있다'이다. 활동/긍정적 관심은 가족의 전형적인 활동 및 긍정적 강화에 대한 규칙성을 의미하며, 문항의 예는 '가족과 인사하거나 작별할 때 하는 정해진 방식이 있다'이다. 교육/사회는 적절한 교육 기회나 사회 능력 개발에 대한 규칙성으로 문항의 예는 '매일 나이에 적절한 교육 활동을 한다'이다. 종교/위생은 위생적인 생활 및 종교활동과 관련된 규칙성으로 문항의 예는 '내 아이는 자기 전에 이를 닦는다'이다. 본 연구에서는 일과 규칙성은 어머니의 보고로만 이루어졌는데, 아버지의 양육참여 수준이 높아졌다고 해도 아버지가 아동이 수면에 드는 시간, 식사 습관, 가정규칙 등의 구체적인 생활습관을 보고하는 것은 무리가 있다고 판단하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도(1:전혀 그렇지 않다, 5: 항상 그렇다)로 측정되어 총 36문항의 평균점수를 분석에 사용하였고, 점수가 높을수록 유아의 일과를 규칙적으로 양육하여 안정되어 있음을 의미한다. 문항 간 내적합치도는 .88이다.

4) 유아의 자기조절력

유아의 자기조절력은 Kendall과 Wilcox (1979)가 개발한 측정 도구를 유혜정(1998)이 번안하고 이지현(2001)이 수정, 보완한 것을 사용하여 어머니와 아버지 모두 보고하였다. 본 척도는 '자기통제력'(10문항), '충동성 억제'(13문항), '주의 집중력'(10문항) 세 하위요인의 총 33문항으로 구성되어 있고, 자기조절력은 자신의 감정을 적절하게 처리하고, 타인의 지시나 감시 없어도 안정적인 행동을 하며 장기적인 목표달성을 위해 끈기를 갖고 해결해보려는 능력을 의미하며 문항의 예는 '들뜨거나 흥분했을 때 스스로 진정할 수 있다.', '집단 활동에서 다른 사람의 제안을 따르는 편이다.', '행동하기 전에 생각하는 편이다.' 등이다. 각 문항은 Likert식 5점 척도(1:전혀 그렇지 않다, 5: 항상 그렇다)로 측정하였다. 유아의 자기조절력에 대한 어머니와 아버지의 보고는 상관이 .58(p < .001)로 나타나, 부모 모두의 의견을 반영시키기 위해 전체 문항에 대한 두 사람의 보고를 평균 처리하여 분석에 사용하였다. 점수가 높을수록 유아의 인지-행동적인 측면에서의 자기조절력이 높은 것을 의미하며, 전체 문항의 내적합치도는 아버지의 보고가 .90, 어머니의 보고가 .91이다.

3. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 25(IBM, 2018)와 Mplus 8.2(Muthén & Muthén, 1998-2018) 프로그램을 통해 분석하였다. 연구대상의 사회인구학적 특성을 위한 빈도분석, 조사변인에 대한 신뢰도 분석, Pearson 상관분석 및 평균·표준편차 및 왜도·첨도 등의 기초분석은 SPSS 프로그램을 사용하여 분석하였다. 또한, Mplus 프로그램을 통해서 부·모의 양육참여시간이 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해 유아의 자기조절력에 영향을 미치는 매개모형에 대한 구조방정식(Structural Equation Model[SEM]) 분석을 실시하였다. 구조모형의 적합도는 모집단에 대한 적합성을 나타내는 χ^2지표(유의수준 0.05이상)와 절대적합지수인 Root Mean Sqaure Error of Approximation(RMSEA)와 Standardized

Root Mean Sqaure Residuals(SRMR)(각각 .05 이하 수준), 상대적적합지수인 Comparative Fit Index(CFI)와 Tuker-Lewis Index(TLI)(.9이상 1에 가까운 수준)로 판단하였다(Kline, 2015). 구조모형에서 유의미하게 나타난 경로에 의한 매개효과의 통계적 유의성은 편추정치를 보완하는 부트스트랩 신뢰도 구간(bias corrected bootstrapping confidence interval) 검증을 통해 확인하였다. 본 연구에서는 임의적 표본추출을 5000번 하여 반복 검정하였고, 상위, 하위 각각 2.5% 신뢰구간 내의 검정값에 0이 포함되지 않는 것으로 유의미성을 확인하였다(du Prel et al., 2009).

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 조사변인들의 경향성

어머니와 아버지의 양육참여시간이 어머니와 아버지의 양육스트레스와 일과 규칙성을 매개로 유아의 자기조절력에 영향을 미치는 이중매개에 대한 구조모형을 검증하기에 앞서, 조사된 각 변인들의 경향성을 살펴보기 위해 평균, 표준편차 및 왜도 및 첨도를 조사하여 표 1에 제시하였다. 각 변인들의 평균은 대부분 중간값 정도의 수치로 나타났고, 표준편차가 크지 않아 자료의 집중경향성에 문제가 없음을 확인하였으며, 왜도와 첨도도 각각의 기준치인 절대값 3과 10을 초과하지 않아 정규분포성에 문제가 없음을 확인하였다(Kline, 2015). 다만, 어머니의 양육참여시간의 경우 기준치에 근접한 수치가 나왔는데, 조사대상인 어머니의 양육참여시간은 대부분(85.5%) 주당 7일인 이유로 나타난 현상으로 보인다. 이에, 구조방정식 분석을 할 때, 어머니의 양육참여시간 변인을 로그변환 처리하여 분석하였는데, 변환하지 않을 때와 결과는 동일한 것을 확인하였다. 따라서, 어머니의 양육참여시간의 왜도와 첨도 수치는 기준치의 경계에 있지만, 분석을 하는 데에는 수용할 만한 정도인 것으로 간주하고 모형에 포함하여 분석하였다.

또한, 변인들의 전반적인 상관관계를 살펴보면 표2와 같이 어머니의 양육참여시간은 어머니와 아버지의 양육스트레스와 부적으로(rs = -.36 ~ .31, p < .001), 유아의 자기조절력과는 정적상관을 보였다(r = .31, p < .001). 아버지의 양육참여시간 또한 어머니와 아버지의 일부 하위 양육 스트레스와 부적으로(rs = -.25 ~ -.14, p < .05), 일과 규칙성(r = .15, p < .05)과 유아의 자기조절력(r = .23, p < .001)과 정적 상관을 보였다. 어머니와 아버지의 양육스트레스 하위변인들은 서로 간에 정적 상관을 보였고(rs = .31 ~ .77, p < .001), 일과 규칙성(rs = -.26 ~ -.13, p < .001)과 유아의 자기조절력(rs = -.65 ~ -.36, p < .001)과는 부적 상관을 보였다. 마지막으로 일과 규칙성은 유아의 자기조절력과 정적 상관을 보였다(r = .33, p < .001).

표 1.조사변인들의 기술통계 (*N* = 235)

구분	*M*	*SD*	왜도	첨도
1. 모 양육참여시간(주당)	3.80	.55	-3.12	10.24
2. 부 양육참여시간(주당)	3.06	1.07	-.70	-.89
.3. 모 양육스트레스: 고통	2.96	.69	.22	-.05
4. 모 양육스트레스: 상호작용	1.71	.69	1.35	1.39
5. 모 양육스트레스: 까다로운 아동	2.21	.69	.54	-.39
6. 부 양육스트레스: 고통	2.49	.64	.13	-.67
7. 부 양육스트레스: 상호작용	1.73	.71	1.25	.96
8. 부 양육스트레스: 까다로운 아동	2.16	.64	.45	-.38
9. 일과 규칙성	2.64	.46	-.22	.66
10.자기조절력	3.54	.39	-.39	-.52

표 2.조사변인들간 상관관계 (*N* = 235)

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1									
2	.11	1								
3	-.18**	-.11	1							
4	-.36***	-.19**	.58***	1						
5	-.27***	-.14*	.62***	.77***	1					
6	-.25***	-.07	.31***	.42***	.33***	1				
7	-.36***	-.25***	.40***	.68***	.51***	.63***	1			
8	-.33***	-.22**	.36***	.57***	.55***	.60***	76***	1		
9	.20	.15*	-.13*	-.26***	-.23***	-.03	-.17*	-.08	1	
10	.31***	.23***	-.36***	-.61***	-.65***	-.36***	-.57***	-.59***	.33***	1

*p<. 05, **p<. 01, ***p<. 001. 구분(1-10) 항목내용은 표1(1-10)과 동일함.

2. 구조모형 검증

이론적 근거에 의한 구조적 이론모형을 분석하기에 앞서, 고통, 상호작용, 까다로운 기질에 대한 양육스트레스 등의 측정변인으로 구성된 어머니와 아버지의 양육스트레스 잠재변인의 측정모형을 검증하였다. 그 결과, 모형의 적합도는 $\chi^2(8) = 49.13$, $p < .05$, RMSEA = .15, 90% CI [.11, .19], CFI = .95, TLI = .91, SRMR = .03으로 나타났다. 분석 결과에서 제시된 수정지수를 고려하여 어머니의 고통과 까다로운 기질 양육스트레스 간 공분산, 아버지와 어머니의 까다로운 기질 양육스트레스 간 공분산을 설정한 측정모형을 최종적으로 도출하였다. 그 결과, 측정모형의 적합

도는 $\chi^2(6) = 13.03$, $p < .05$, RMSEA = .07, 90% CI[.01, .12], CFI = .99, TLI = .98, SRMR = .02로 향상된 것을 확인하였다.

검증된 측정모형을 반영하여 어머니와 아버지의 양육참여시간이 어머니와 아버지의 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해서 유아의 자기조절력에 미치는 영향에 대한 메커니즘을 검증하는 구조모형을 개발하였다. 모형에 대한 χ^2검증은 $\chi^2(23) = 31.61(p > .05)$로 나타나 구조모형이 모집단에 적합한 것으로 나타났다. 또한 모형의 간명성을 고려하는 RMSEA = .04, 90% CI[.00-.07], SRMR = .03으로 나타나 좋은 모형의 기준치인 .05와 .08 수준보다 작아 적합도가 좋은 것으로 확인하였다. 상대적 비교 적합도 지수인 CFI와 TLI는 각각 .99와 .99의 1에 가까운 수치로 모형 적합도가 매우 좋은 것으로 나타났다(Kline, 2015). 검증된 구조모형에서 유의미하게 나타난 직접적인 영향을 살펴보면, 그림 2와 같이 어머니의 양육참여시간은 어머니의 양육스트레스(β = -.35, $p < .001$)와 아버지의 양육스트레스(β = -.37, $p < .001$)에 부적으로 영향을 미치고, 이와 유사하게 아버지의 양육참여시간은 아버지의 양육스트레스(β = -.22, $p < .01$)와 어머니의 양육스트레스(β = -.15, $p < .05$)에 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 어머니의 양육스트레스는 일과 규칙성(β = -.29, $p < .01$)과 유아의 자기조절력(β = -.30, $p < .001$)에 부적으로 영향을 미쳤다. 반면에, 아버지의 양육스트레스는 일과 규칙성에는 유의미한 영향을 미치지 않았지만, 유아의 자기조절력(β = -.42, $p < .001$)에는 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 일과 규칙성은 유아의 자기조절력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(β = .18, $p < .001$).

확인된 유의미한 경로를 중심으로 나타난 어머니와 아버지의 양육참여시간이 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해서 유아의 자기조절력에 영향을 미치는 매개효과에 대해 부트스트랩 신뢰도 구간 검증을 실시하였다. 먼저, 아버지의 양육참여시간이 어머니의 양육스트레스를 통해서(β = .04, 95% CI[.011, .105] 혹은 아버지 자신의 양육스트레스를 통해서(β = .09, 95% CI[.039, .159]) 유아의 자기조절력에 영향을 미치는 매개효과가 유의미하게 나타났다. 또한, 아버지의 양육참여시간이 어머니의 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해 유아의 자기조절력에 영향을 미치는 이중매개가 유의미한 것으로 나타났다(β = .01, 95% CI[.001, .025]). 반면에, 어머니의 양육참여시간이 어머니 자신의 양육스트레스를 통해서(β = .11, 95% CI[.081, .244]) 혹은 아버지의 양육스트레스를 통해서(β = .15, 95% CI[.070, .220]) 유아의 자기조절력에 영향을 미치는 매개효과가 유의미하게 나타났다. 또한, 어머니의 양육참여시간은 어머니의 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해서 유아의 자기조절력에 영향을 미치는 이중매개가 유의미한 것으로 나타났다(β = .02, 95% CI[.006, .044])(표 3).

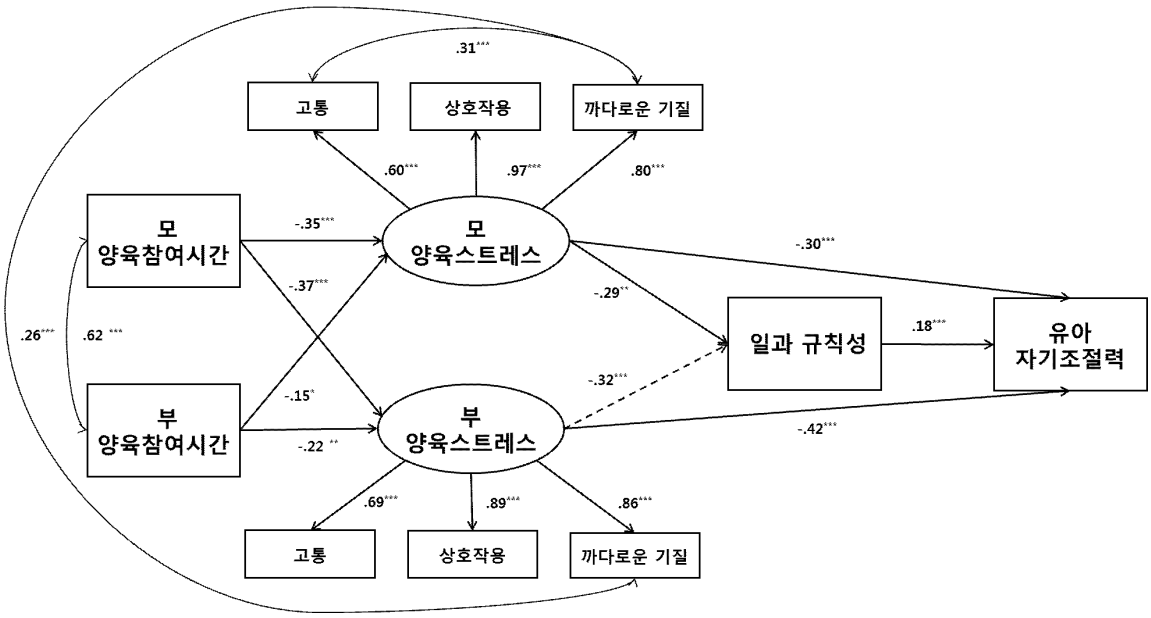

그림.2. 부·모의 양육참여시간이 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해 유아의 자기조절력에 미치는 영향

표 3. 부·모 양육스트레스가 아동 일과 규칙성을 통해 자기조절력에 미치는 매개효과 (*N* = 235)

경로	β	95% Bootstrap C.I	
		LL	UL
부양육참여시간→모양육스트레스→자기조절력	.04	.011	.105
부양육참여시간→부양육스트레스→자기조절력	.09	.039	.159
부양육참여시간→모양육스트레스→일과 규칙성→자기조절력	.01	.001	.025
모양육참여시간→모양육스트레스→자기조절력	.11	.081	.244
모양육참여시간→부양육스트레스→자기조절력	.15	.070	.220
모양육참여시간→모양육스트레스→일과 규칙성→자기조절력	.02	.006	.044

부트스트래핑 C.I.값만 소숫점 이하 셋째자리까지 제시함.

Ⅳ. 논의 및 결론

본 연구는 만 4-5세 유아의 아버지와 어머니 235쌍을 대상으로 아버지와 어머니의 양육참여시간이 본인과 배우자의 양육스트레스와 일과 규칙성을 통해 유아의 자기조절력에 미치는 영향을 조사하였다.

먼저, 본 연구에서 조사한 변인들의 경향성을 살펴보면 다음과 같다. 아버지가 보고한 1시간 이상 양육하는 평일 일수인 양육참여시간은 평균 주당 3.09일, 어머니가 보고한 양육참여시간은 평균 주당 3.80일로 나타났다. 하지만, 어머니의 양육참여시간은 1시간 이상 양육하는 평일 일수

는 7일이라고 답한 경우가 85.5%로 나타났고, 평일 양육시간은 어머니는 3시간 이상이 약 58%고, 아버지의 경우는 약 36% 정도로 나타나 어머니의 양육참여시간이 아버지보다 많은 것을 알 수 있다. 만 3세 유아의 아버지와 어머니의 양육참여시간을 비교한 연구에서(이영환, 2012) 아버지가 평일 자녀양육에 참여하는 시간은 44분, 어머니는 4시간 50분 정도로 나타났다. 취업모가 연구대상의 50% 정도가 포함되어 있어도 어머니가 아버지보다 약 6.5배를 더 많이 양육하고 있는 것으로 나타났다. 이영환(2012)의 이러한 결과는 약 10년 전의 결과인데, 본 연구에서 나타난 아버지의 양육참여시간은 비교적 더 많아졌고, 어머니의 양육참여시간은 유사한 것을 알 수 있다. 하지만, 양육참여시간이 다소 많아진 결과는 본 연구 자료 수집 기간이 코로나19 팬데믹 상황이라 가정보육시간이 증가한 부분이 반영된 것으로도 해석할 수 있겠다. 반면에 아버지의 양육스트레스 하위요인들은 5점 척도에서 평균 1.73~2.49, 어머니의 양육스트레스는 1.71~2.96으로 모두 보통 수준 이하로 나타났고, 이는 선행연구와 유사하다(박은미, 이석순, 2015; 오영은, 2021). 또한, 어머니가 보고한 일과 규칙성은 5점 척도에서 평균 2.64로 나타났는데, 미국 유아 자녀의 가정을 대상으로 한 연구(Bater & Jordan, 2017)의 평균 3.29보다는 다소 낮다. 이러한 차이는 가정 내 일과 규칙성은 개인이 가진 사회문화적 맥락과 가치관과 믿음에 따라 달라질 수 있다는 점으로 이해할 수 있을 것이다(Tonyan, 2014). 마지막으로, 유아의 자기조절력은 5점 척도에서 평균 3.54로 나타났는데, 똑같은 척도로 유아 4-5세 126명을 대상으로 조사한 박근주와 서소정(2013)의 평균 3.52와 유사한 수준임을 확인하였다.

본 연구에서 개발된 구조모형의 유의미한 결과를 중심으로 살펴보면, 첫째로, 어머니와 아버지의 양육참여시간은 각각 본인뿐 아니라 상대방 배우자의 양육스트레스에 부적으로, 어머니와 아버지의 양육스트레스는 유아의 자기조절력에 부적으로 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나, 일과 규칙성에는 어머니의 양육스트레스만 직접적으로 부적인 영향을 미치고 아버지의 양육스트레스는 영향을 미치지 않았다. 마지막으로, 가정의 높은 일과 규칙성은 유아의 자기조절력을 높이는 직접적인 영향이 나타났다.

어머니와 아버지의 양육참여시간과 어머니와 아버지의 양육스트레스 간의 관계에서 본인뿐 아니라 상대방 배우자에게 유의미한 영향을 미친 결과는 행위자-상대자 상호의존 모형(Actor-Partner Interdependence Model: APIM)에서 설명하는 부부간 상호 영향력을 반영한 것으로 볼 수 있다(손수경 등, 2016; Cook & Kenny, 2005). 이는 손수경 등(2016)에서 만 3세 유아기 자녀를 둔 아버지와 어머니의 양육스트레스는 아버지의 양육참여수준이 높을수록 감소한 결과와 일맥상통한다. 부모의 양육참여시간이 높아지면, 자녀를 이해하는 수준이 높아지고 자녀를 다룰 수 있는 양육기술이 훈련될 기회가 높아져 자녀와의 상호작용에서 느끼는 양육스트레스가 줄어들 것이다(Halme et al., 2006). 본 연구의 결과는 어머니의 양육참여시간도 아버지의 양육스트레스를 감소시킬 수 있음을 확인함으로써 기존 아버지의 양육참여수준이 높을수록 어머니의 양육스트레스가 감소된다는 선행연구(서석원, 이대균, 2014; 안재진, 2011; Saisto et al., 2008)를 확장했다는 점에서 의의가 있다. 또한, 본 연구 결과는 호주의 국가 종단자료로 배우자의 취업상태가 아버지와 어머니의 양육스트레스에 미치는 영향을 조사한 Craig과 Chruchill(2018)의 연구에서 취업하지 않은 배우자를 둔 아버지와 어머니 모두 낮은 수준의 양육스트레스를 경험한 결과와 같은 맥락

에서 이해될 수 있다. 즉, 취업여부는 양육참여시간과 상관이 높아 취업하지 않은 배우자가 양육참여시간이 많아지면 상대방 배우자의 양육스트레스가 줄어드는 현상으로 해석할 수 있다. 본 연구자료에서의 추가분석으로 어머니가 미취업상태일 경우는 시간제나 전일제 취업상태인 경우보다 양육참여시간이 유의미하게 높은 것을 확인하였고($F = 2.69$, $p < .05$), 어머니의 양육참여시간은 아버지의 양육스트레스와 부적 상관관계임을 확인하였다. 그동안 아버지의 양육참여시간이 주양육자인 어머니에게 미치는 영향에 초점을 두어 조사되어왔는데, 본 연구에서는 최근 공동양육이 강조되고 맞벌이 여성이 증가하는 현실을 반영하여 어머니의 양육참여시간이 아버지의 양육스트레스에 미치는 영향을 포함하여 조사하였고, Craig과 Chruchill(2018)와 같이 어머니와 아버지 간 동일한 방식으로 서로 영향을 미치는 상호의존적인 관계가 나타났다. 이는 가정 내 어머니와 아버지의 양육역할과 배우자의 심리적 건강에 대한 상호 영향력이 점차 동일해지고, 부부간 역동이 중요한 가정환경 맥락으로서 아동에게 영향을 미칠 수 있다는 점을 시사하기에 아버지와 어머니의 독립적인 영향의 메커니즘을 조사하는 후속 연구를 지속할 필요가 있음을 시사한다.

또한, 어머니와 아버지의 양육스트레스가 일과 규칙성에 미치는 직접적인 영향은 어머니의 양육스트레스만 일과 규칙성 형성을 방해하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부모의 양육스트레스가 높으면, 자녀의 수면, 식습관, 활동 등과 관련하여 불안정한 환경을 일으킨다는 선행연구결과(Leiferman et al., 2005; Stasio et al., 2018; Zajicek-Farber, 2012)와 부분적으로 일치한다. 부부간에 서로 만족하고, 지지적인 환경에서는 정서적으로 안정된 가족 환경 안에서 아이들의 일과를 규칙적이고 안정되게 형성할 수 있다는 점을 알 수 있다. 특히, 가정 내 일과 규칙성 형성은 스트레스가 높은 취약 가정에서 아동의 발달에 대한 보호요인인 것으로 알려져 있다(DeMore et al., 2005; Denham, 2003). 따라서, 취약 조건의 가정을 상담하고 지원할 때 가정 내 일과 규칙성에 대한 문제여부를 점검하고, 부모의 양육스트레스를 감소하고 부부간 지지관계를 형성할 수 있도록 도와 부모가 자녀와 상호작용에 지속적으로 참여하고 감독할 수 있도록 하는 것이 중요함을 시사한다. 다만, 본 연구에서 아버지의 양육스트레스는 일과 규칙성에 영향을 미치지 않은 점은 기존 선행연구와 다른 결과인데(Stasio et al., 2018; Zajicek-Farber, 2012), 아버지의 양육참여가 높아졌다고 하더라도 수면, 식습관, 놀이나 훈육 등의 일상적인 일과의 중심 역할은 어머니가 하고 있어 아버지의 양육스트레스가 직접적인 영향을 미치지 않은 것으로 해석할 수 있다. 더불어, 본 연구에서 부모가 자녀에게 제공하는 일과 규칙성에 대해 어머니 보고로만 이루어졌는데, Bocknet 등(2017)의 연구에서 아버지가 유아와 일상생활에서 규칙적으로 일관적으로 놀아주고, 식사활동에 참여하면 유아의 인지적, 사회정서적 조절능력이 발달한다고 밝혀졌다. 이러한 측면을 고려할 때, 어머니와 아버지의 일과 규칙성 제공 역할을 모두 묻는 변인을 포함한 모형으로 반복 연구가 필요할 것이다.

한편, 가정 내 훈육, 수면, 식습관, 교육과 활동, 종교나 위생 등 일과 규칙성을 형성하면 유아의 자기조절력이 향상된다는 연구결과는 선행연구(Anderson et al., 2017; Sytsma et al., 2001; Ren & Fan, 2019)와 일치한다. 예를 들어, 영국의 만 3세 유아 10,955명을 대상으로 조사한 연구(Anderson et al., 2017)에서 수면, 식사시간, TV와 비디오 시청 등 가정 내 일상생활을 규칙적으로 유지했을 때 정서적 자기조절 능력이 향상되었다. 이러한 영향은 11세까지 유지되어 문제행동으

로 종단적으로 유지되었다. 또한, 중국의 688 유아를 대상으로 한 연구(Ren & Fan, 2019)와도 일치한다. 일상의 생활, 활동, 훈육 등에서의 규칙성은 중국 부모와 자녀 간 친밀감을 높이고, 갈등을 줄이며 유아의 자기조절력을 향상시켰다. 가정 내 일과 규칙성은 부모가 일관적으로 자녀의 활동에 관심을 유지하고, 인내하고 참여하고 있어야 형성될 수 있는 부모의 긍정적인 양육전략이면서 아동에게는 예측가능한 환경을 제공하는 일상 자체로 역할을 한다(Ren & Fan, 2019; Sytsma et al., 2001; Wittig, 2005). 아동은 구조화되어 있고, 일관된 제한이 있는 환경에서 자신의 행동 결과를 알 수 있는 실마리를 제공하면 긍정적인 학습을 쉽게 학습하고, 심리적 안정감을 경험하게 되며, 과한 정서를 표현하거나 충동적인 행동의 목적이 줄어 조절 능력이 향상되는 것으로 해석된다(Blair & Raver, 2012; Evans, 2004; Sytsma et al., 2001).

둘째로, 구조모형에서 나타난 매개효과를 중심으로 논의하면 다음과 같다. 어머니와 아버지의 높은 양육참여시간은 각각 본인 혹은 배우자의 양육스트레스를 낮추고, 유아의 자기조절력을 촉진하는 정적인 매개효과가 유의미하게 나타났다. 이러한 결과는 배우자의 지원 여부가 양육스트레스에 영향을 미치고, 이러한 부모의 심리적 건강상태는 아동의 발달에 영향을 미친다는 Belsky (1984)의 양육결정 프로세스 모형과 일치한다. 또한, 부모의 자녀와의 상호작용에서의 어려움이나 일반적인 부모의 양육스트레스와 같은 가족의 다양한 스트레스 유발 맥락은 유아의 자기조절력 발달을 방해한다고 보고한 Duran 등(2020)과도 일맥상통한다. 본 연구결과는 유아의 자기조절력을 향상시키는 프로그램에서 부모의 양육스트레스를 유발하는 가족 내 맥락을 고려하고, 특히 아버지와 어머니의 양육참여시간 등을 높이는 노력이 필요함을 시사한다. 최근, 보육기관의 보육시간이 증가되고, 부모의 자녀에 대한 양육참여시간이 감소되는 추세이지만 여전히 부모의 양육참여시간은 가정 내의 자녀의 긍정적인 발달을 촉진하는 중요한 보호요인임을 강조하는 결과이다.

마지막으로, 아버지와 어머니의 높은 양육참여시간은 어머니의 양육스트레스를 줄이고, 가정 내 일과 규칙성을 형성하도록 하여 유아의 자기조절력을 촉진하는 이중 매개가 나타났다. 앞서 논의한 바대로 가정 내 부모 간 원활한 지원 특히, 아버지가 자녀양육에 대해 적극적으로 참여하고 관심을 가지면 주 양육자인 어머니는 양육 전반에 대해 자신감을 가지게 되고, 자녀를 잘 다룰 수 있게 되어 양육스트레스를 감소시킬 수 있다. 이는 가정 내 일과를 안정되고 규칙적으로 계획하고 구조화하여 자녀에게 일관성을 유지하는 인내를 통해 유아의 자기조절력이 발달될 수 있는 메커니즘으로 해석할 수 있다. 이러한 간접효과는 Zajicek-farber 등(2012)에서 부모의 스트레스가 자녀의 수면 규칙성을 통해서 정서적 행동 조절능력에 영향을 미친 결과와 일치한다. 이와 유사하게, 중국 유아의 부모 간 공동양육이 일과 규칙성을 통해 유아의 사회정서적 발달에 영향을 미치는 매개효과를 밝힌 연구가 있다(Ren & Xu, 2019). 부모 간 양육참여시간을 부부간 양육에 대한 지지 공동양육으로 고려해본다면, 양육참여시간 동안 유사한 훈육 전략을 공유하고, 일관적으로 일과의 규칙성을 공유하며, 양육스트레스가 적은 건강한 심리상태를 유지하며 아이들을 양육하게 됨으로써 정서적으로 안정된 가정환경을 제공하고 자녀의 적응능력을 이끌 수 있음을 시사한다(Fiese et al., 2002; Karreman et al., 2008).

유아의 자기조절력은 단기간에 학습되기보다는 가정의 구조화된 일상생활에서 일관된 지도로 자연스럽게 사회화된다(Thompson & Meyer, 2007). 보육기관에서는 정해진 하루일과 안에서 규칙

적으로 생활하는 반면에, 각 가정에서는 부모가 처한 상황과 심리적 건강 등에 따라 다양하게 일상을 보내게 된다. 이로 인해, 현장에서는 주말을 보내고 보육기관에 등원한 아이들의 행동이나 습관이 흐트러져 어려움을 느끼기도 한다. 유아의 자기조절력에 대한 중요한 보호요인은 일과 규칙성과 부모의 높은 수준의 양육참여로 나타난 본 연구결과를 토대로 그 중요성을 간과하기 쉬운 가정 내 일상생활의 안정과 부모의 지속적인 자녀에 대한 관심과 양육참여 방법을 교육해야 할 것이다. 이를 위해 가정 내 부모 양육참여시간과 유아기 수면시간 확보를 위한 취침시간, 수유 및 식사습관, 배변훈련등 일과 규칙성의 중요성을 강조하는 체계적인 부모교육을 지역사회기관, 의료기관과 연계하여 실시하거나, 입학을 앞둔 어린이집 기관에서의 필수 오리엔테이션 교육으로 지정하는 등의 적극적인 부모지원정책이 필요할 것이다. 또한, 어머니와 아버지 모두의 양육참여시간이 양육스트레스를 줄일 수 있는 중요한 보호요인이라는 점에서 어머니와 아버지의 양육참여시간이 확보되도록 근무유연제나 부모역할 수행을 위한 외출에 대한 수용적인 인식개선 등 효과적인 가정친화직장문화가 확산되도록 기업주 대상 교육이나 가정친화기업 지원혜택 등의 다차원적인 양육지원 정책이 함께 고려되어야 할 것이다.

한편, 이러한 본 연구결과를 해석하는 데에는 몇 가지 한계점이 있다. 먼저, 본 연구대상은 서울 소재 어린이집에서 국한되었고, 중산층이 다수 포함되어 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있기에 후속 연구에서 표집 대상의 범위를 확대한 반복연구가 필요하다. 둘째, 아버지와 어머니 모두의 보고가 이루어져 보고자 한 명에 대한 한계는 보완하였지만, 유아의 자기조절력에 대한 보고는 실제 행동보다는 사회적 바람직성 혹은 자녀에 대해 기대하는 바를 반영했을 가능성이 있다는 점에서 교사보고 혹은 직접 관찰법 등의 다양한 조사방법을 사용한 후속 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서 일과 규칙성은 어머니의 보고만 조사되어 아버지의 스트레스가 아버지가 제공하는 일과 규칙성에 미치는 영향이 반영되지 못한 한계점이 있다. 아버지와 어머니 간 상호의존적 관계의 메커니즘과 함께 일과 규칙성이라는 양육전략도 아버지와 어머니의 독립적인 변인으로 고려한 연구결과도 확인될 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구에서는 소득수준이나 교육수준 혹은 부모의 가치관 등 사회문화적 특성과 아동의 기질과 같이 일과 규칙성과 직접적으로 영향을 미칠 수 있는 개인적인 특성을 고려하지 않았다. 일과 규칙성은 부모의 신념과 생활습관을 반영하는 양육행동으로서 사회문화적 특성을 반영하는 개념이기에 가족 맥락 내 메커니즘을 정확하게 이해하기 위해서는 후속 연구가 필요하다. 더불어, 일과 규칙성은 아동의 기질 특성이 반영되어 부모의 영향력 이외에도 아동 특성에 의해서 형성된 습관일 가능성이 있어 아동의 기질을 모형에 포함하거나 통제변인으로 설정한 후속연구가 필요하다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 가정 내 아버지와 어머니의 양육참여시간이 가정 내 위험요인인 본인과 배우자의 양육스트레스에 미치는 상호의존적인 영향과 이러한 가정 내 스트레스 프로세스가 어떻게 유아의 자기조절력에 영향을 미치는지를 밝혔다. 특히, 국내에서 잘 다루어지지 않은 일과 규칙성이라는 중요한 가정환경 맥락요인을 고려하여 유아의 자기조절력 발달의 사회화 과정에 대한 메커니즘을 확인하였다는 데 의의가 있다. 본 연구를 통해 자기조절력 발달이 중요한 유아기에 최적의 발달을 위해서는 가정환경과 부모의 역할이 일차적인 역할을 해야 함을 강조하는 부모교육의 기초자료를 마련하였다.

참고문헌

김민정, 이방실, 정미라 (2016). 영아기 부모 양육스트레스에 대한 양육효능감의 자기효과와 상대방 효과에 대한 단기종단연구. **한국보육지원학회지, 12**(3), 1-19. https://doi.org/10.14698/jkcce.2016.12.03.001

김재희, 김현경, 김윤희 (2020). 유아의 학습관련 학교준비도에 미치는 부모-자녀 애착의 영향: 부모의 양육스트레스와 유아 실행기능의 매개효과. **생애학회지, 10**(1), 19-38. https://doi.org/10.30528/jolss.2020.10.1.002

김재희, 노지영 (2021). 부모양육과 유아의 주의집중 문제행동에 대한 유아의 성별과 인지적(cool)·정서적(hot) 실행기능의 조절된 조절효과. **아동학회지, 42**(1), 1-15. https://doi.org/10.5723/kjcs.2021.42.1.1

김진경, 강은영, 윤혜주 (2021). 아버지의 양육참여도, 어머니의 양육스트레스 및 어머니의 스마트폰 중독, 유아의 스마트폰 중독 간의 구조적 관계. **한국보육지원학회, 17**(6), 149-168. https://doi.org/10.14698/jkcce.2021.17.06.149

노인순, 문혁준(2012). 어머니의 양유태도 및 유아의 자기조절능력이 유아리더십에 미치는 영향. **한국보육지원학회지, 8**(5), 25-45.

박근주, 서소정 (2013). 유아의 자기 결정력에 영향을 미치는 요인: 유아의 놀이성, 자아존중감, 자기조절력을 중심으로. **한국보육지원학회지, 9**(5), 489-511.

박연정, 정옥분 (2010). 학령 전 아동의 학교준비도 관련변인 연구. **인간발달연구, 17**(3), 37-54.

박은미, 이석순 (2015). 유아기 자녀를 둔 아버지의 양육스트레스와 행복감에 관한 연구. **유아교육·보육복지연구, 19**(2), 271-294.

서석원, 이대균 (2014). 영아기 자녀를 둔 아버지의 양육참여, 어머니의 사회적 지원 및 심리적 특성이 어머니의 양육행동에 미치는 영향. **유아교육학논집, 18**(2), 135-158.

손수경, 장유나, 노주성, 홍세희 (2016). 부와 모가 지각한 부의 양육참여, 부와 모의 양육스트레스와 우울 간의 종단적 관계: 잠재성장모형을 이용한 행위자-상대자 상호의존모형(APIM)의 적용. **육아정책연구, 10**(3), 25-50.

송연숙, 김영주 (2008). 양육스트레스, 양육지식이 양육효능감에 미치는 영향: 영유아기 자녀를 둔 어머니의 비교연구. **열린유아교육연구, 13**(3), 181-203.

송주연, 장미연 (2014). 유아의 자기조절력 및 자기효능감이 문제행동에 미치는 영향. **한국영유아보육학, 84**, 121-142.

안재진 (2011). 부의 양육참여가 출산 후 초기 모의 양육 스트레스에 미치는 영향: 부부 관계의 질을 매개로. **한국아동복지학, 35**, 127-158.

오영은 (2021). 유아기 자녀를 둔 아버지의 양육참여가 양육스트레스에 미치는 영향: 양육관계망 크기의 매개효과를 중심으로. **한국생활과학회지, 30**(5), 703-720. https://doi.org/10.5934/kjhe.2021.30.5.703

유혜정 (1998). Vygotsky 이론에 기초한 인형놀이 프로젝트 접근이 유아의 자기조절 증진에 미치

는 효과. 총신대학교 석사학위논문.

이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진 (2008). 한국판 부모 양육스트레스 검사-축약형(Korean version of Parenting Stress Index-Short Form: K-PSI-SF)의 신뢰도 및 타당도 연구. **한국심리학회지: 여성, 13**(3), 363-377.

이영환 (2012). 아버지와 어머니의 자녀양육 참여시간 비교. **아동과 권리, 16**(3), 471-495.

이지현 (2001). 유아의 자기조절력과 사회적 유능성 및 인기도의 관계 연구. 성신여자대학교 석사학위논문.

최민수, 김명복 (2012). 유아교육기관 유아의 기본생활습관과 자기조절력과의 관계. **미래유아교육학회지, 19**(1), 359-382.

홍길회, 황정해 (2006). 자녀양육 스트레스 및 아버지 교육 프로그램에 대한 요구도. **아동학회지, 25**(3), 301-317.

Abidin, R. R. (1983). Parenting stress index: manual, administration booklet, [and] research update, *ERIC, ED238896,* 1-86.

Anderson, S. E., Sacker, A., Whitaker, R. C., & Kelly, Y. (2017). Self-regulation and household routines at age three and obesity at age eleven: Longitudinal analysis of the UK millennium cohort study. *International Journal of Obesity, 41*(10), 1459-1466. https://doi.org/10.1038/ijo.2017.94

Bater, L. R., & Jordan, S. S. (2017). Child routines and self-regulation serially mediate parenting practices and externalizing problems in preschool children. *Child Youth Care forum, 46*(2), 243-259. https://doi.org/10.1007/s10566-016-9377-7

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*(1), 83-96. https://doi.org/10.2307/1129836

Bierman, K. L., Nix, R., Greenberg, M., Blair, C., & Domitrovich, C. (2008). Executive functions and school readiness intervention: Impact, moderation, and mediations in the Head Start REDI program. *Development and Psychopathology, 20*(3), 821-843. https://doi.org/10.1017/s0954579408000394

Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Child development in the context of adversity: Experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist, 67*(4), 309-318. https://doi.org/10.1037/a0027493

Bocknet, E. L., Dayton, C., Raveau, H. A., & Richardson, R. (2017). Routine active playtime with fathers is associated with self-regulation in early childhood. *Merrill-Palmer Quarterly, 63*(1), 105-134. https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.63.1.0105

Cook, J. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101-109. https://doi.org/10.1080/01650250444000405

Craig, L., & Churchill, B. (2018). Labor force status, transitions, and mothers' and fathers' parenting stress: Direct and Cross Spousal influence. *Journal of Marriage and Family, 81*(2), 345-360. https://doi.org/10.1111/jomf.12540

DeMore, M., Adams, C., Wilson, N., & Hogan, M. (2005). Parenting stress, difficult child behavior,

and use of routines in relation to adherence in pediatric asthma. *Children's Health Care, 34*(4), 245-259. https://doi.org/10.1207/s15326888chc3404_1

Denham, S. (2003). Relationships between family rituals, family routines, and health. *Journal of Family Nursing, 9*(3), 305-330. https://doi.org/10.1177/1074840703255447

du Prel, J., Hommel, G., Röhrig, B., & Blettner, M. (2009). Confidence interval or p-value?: part 4 of a series on evaluation of scientific publication. *Deutsches Ärzteblatt International, 106*(19), 335-339. https://doi.org/10.3238/arztebl.2009.0335

Duncan, G. J., Dowsett, C. J., Claessens, A., Magnuson, K., Huston, A. C., Klebanov, P., & Duckworth, K. (2007). School readiness and later achievement. *Developmental Psychology, 43*(6), 1428-1446. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1428

Duran, C. A. K., Cottone, E., Ruzek, E. A., Mashburn, A. J., & Grissmer, D. W. (2020). Family stress processes and children's self-regulation. *Child Development, 91*(2), 577-595. https://doi.org/10.1111/cdev.13202

Eisenberg, N., Valiente, C., & Eggum, N. D. (2010). Self-regulation and school readiness. *Early Education and Development, 21*(5), 681-698. https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497451

Elizur, Y., Somech, L. Y., & Vinokur, A. D. (2016). Effects of parenting training on callous-unemotional traits, effortful control, and conduct problems: Mediation by parenting. *Journal of Abnormal Child Psychology, 45*(1), 15-26. https://doi.org/10.1007/s10802-016-0163-7

Evans, G. W. (2004). The environment of childhood poverty. *American Psychologist, 59*(2), 77-92. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.77

Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring Family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology, 16*(4), 381-390. https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381

Halme, N., Tarkka, M-.T., Nummi, T., & Åstedt-Kurki, P. (2006). The effect of parenting stress on fathers' availability and engagement, *Child Care in Practice, 12*(1), 13-26. https://doi.org/10.1080/13575270500526220

Karreman, A., van Tujil, C., van Aken, M. A. G., & Deković, M. (2008). Parenting, co-parenting, and effortful control in preschoolers. *Journal of Family Psychology, 22*(1), 30-40. https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.30

Kendal, P. C., & Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(6), 1020-1029. https://doi.org/10.1037/0022-006x.47.6.1020

Kline, R. B. (2015). *Principle and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford Press.

Kostelnik, M. J., Soderman, A. K., Whiren, A. P., Rupiper, M. L., & Gregory, K. M. (2017). Guiding children's social development and learning: Theory and skills, **영유아 사회정서발달과 교육**(박경

자, 김송이, 신나리, 권연희, 김지현 옮김). 파주: 교문사(원판 2014).

Lanza, H., & Drabick, D. (2011). Family routine moderates the relation between child impulsivity and oppositional defiant disorder symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 39*(1), 83-94. https://doi.org/10.1007/s10802-010-9447-5

Leiferman, J., Ollendick, T., Kunkel, D., & Christie, I. (2005). Mothers' mental distress and parenting practices with infants and toddlers. *Archives of Women's Mental Health, 8*(4), 243-247. https://doi.org/10.1007/s00737-005-0098-4

Mischel, W., & Ayduk, O. (2011). Wilpower in a cognitive-affective processing system. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application* (pp. 83-105). New York, NY: Guilford.

Murphy, D., Marelich, W., Herbeck, M., & Payne, D. (2009). Family routines and parental monitoring as protective factors among early and middle adolescents affected by maternal HIV/AIDS. *Child Development, 80*(6), 1676-1691. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01361.x

Pears, K. C., Kim, H. K., Fisher, P. A., & Yoerger, K. (2016). Increasing prekindergarten early literacy skills in children with developmental disabilities and delays. *Journal of School Psychology, 57*, 15-27. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.004

Ponnet, K., Mortelmans, D., Wouters, E., van Leeuwen, K., Bastaits, K., & Pasteels, I. (2013). Parenting stress and marital relationship as determinants of mothers' and fathers' parenting. *Personal Relationships, 20*(2), 259-276. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01404.x

Ren, L., & Fan, J. (2019). Chinese preschoolers' daily routine and its associations with parent-child relationships and child self-regulation. *International Journal of Behavioral Development, 43*(2), 179-184. https://doi.org/10.1177/0165025418811126

Ren, L., & Xu, W. (2019). Coparenting and Chinese preschoolers' social-emotional development: Child routines as a mediator. *Children and Youth Services Review, 107*, 104549. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104549

Sabol, T. J., & Pianta, R. C. (2011). Patterns of school readiness forecast achievement and socioemotional development at the end of elementary school. *Child Development, 83*(1), 282-299. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01678.x

Saisto, T., Salmela-Aro, K., Nurmi, J., Halmesmäki, E. (2008). Longitudinal study on the predictors of parental stress in mothers and fathers of toddlers. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 29*(3), 219-228. https://doi.org/10.1080/01674820802000467

Stasio, S., Ragni, B., Boldrini, F., Bevilacqua, F., & Gentile, S. (2018). Parental stress and bedtime routines in toddlerhood. *Anthropological Researches and Studies, 8*(1), 75-84. https://doi.org/:10.26758/8.1.7

Sytsma, S. E., Kelly, M. L., & Wymer, J. H. (2001). Development and initial validation of the child routines inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 23*(4), 241-251.

https://doi.org/10.1023/A:1012727419873

Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross(Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). New York: Guilford Press.

Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotional regulation* (pp. 173-186). New York, NY: Guilford Press.

Tonyan, H. A. (2014). Everyday routines: A window into the cultural organization of family child care. *Journal of Early Childhood Research, 13*(3), 311-327. https://doi.org/10.1177/1476718X14523748

Ursache, A., Blair, C., & Raver, C. C. (2012). The promotion of self-regulation as a means of enhancing school readiness and early achievement in children at risk for school failure. *Child Development Perspectives, 6*(2), 122-128. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00209.x

Wittig, M. M. (2005). *Development and validation of child routines questionnaire: preschool.* [Doctoral dissertation]. Louisiana State University.

Zajicek-Farber, M. L., Mayer, L. M., & Daughtery, L. G. (2012). Connections among parental mental health, stress, child routines, and early emotional behavioral regulation of preschool children in low-income families. *Journal of the Society for Social Work and Research, 3*(1), 31-50. https://doi.org/10.5243/jsswr.2012.3

논 문 투 고 : 22.02.22
수정원고접수 : 22.03.30
최종게재결정 : 22.04.08