

초등학령기 자녀를 둔 기혼 여성의 양육스트레스가 주관적 만족에 미치는 영향: 진지한 여가의 조절효과 검증

김미혜¹ · 황대한² · 신규리³

¹서울과학기술대학교 연구교수 · ²서울과학기술대학교 학부생 · ³서울과학기술대학교 교수

Parenting Stress and Subjective Satisfaction: The Moderating Effect of Serious Leisure in Mothers of Elementary-School-Aged Children

Kim, Mihye¹ · Hwang, Daehan² · Shin, Kyulee³

^{1,2,3}Seoul National University of Science & Technology

Abstract

The purpose of this study was to examine the moderating effects of serious leisure on the relationships between parenting stress and subjective satisfaction among mothers of elementary-school-aged children. The survey was commissioned by an online survey company, and a total of 598 mothers were included. The data were analyzed by structural equation model using SPSS Win Ver 25, Amos 25, and Jamovi. First, parenting stress negatively affected subjective satisfaction. Second, the relationship between parenting stress and subjective satisfaction was moderated serious leisure. The current findings suggest that involvement in serious leisure may be a crucial vehicle for coping with the parenting stress and improving subjective satisfaction among mothers of elementary-school-aged children.

Key words : parenting stress, subjective satisfaction, mothers, serious leisure

주요어 : COVID-19, 양육스트레스, 주관적 만족, 진지한 여가, 기혼 여성

이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A5B5A16078584).

Address reprint requests to : Shin, Kyulee

E-mail: kyuleeshin@seoultech.ac.kr

Received: November, 10, 2022 Revised: December, 19, 2022 Accepted: December, 26, 2022

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2020년 1월 시작된 코로나19는 현재도 진행 중이며, 흉통, 극심한 피로감, 미각상실 등의 신체 증상과 정신 건강에도 영향을 미치고 있다(박지원 등, 2022). 현재까지 정밀한 치료제가 개발되지 않은 상황에서 전 세계는 물리적 거리두기 및 격리 등을 포함한 공중 보건 조치로 감염의 확산을 억제하고자 노력하고 있다(Anwar, Malik, Raees, & Anwar, 2020).

코로나19 팬데믹 기간 동안 경험하는 심리적 고통은 사회적, 경제적 여건, 젠더, 연령 등에 따라 다르게 나타나는데(문정화, 김수진, 성기욱, 2021), 남성보다는 여성, 11세 미만 자녀를 둔 부모, 두 명 이상의 자녀를 둔 부모가 스트레스가 높고, 삶에 대한 주관적 만족이 낮다고 보고된다(조현섭 등, 2021; Li, Bünnig & Hipp, 2022). 이러한 선행연구결과는 코로나19 팬데믹 기간 동안 11세 미만 자녀를 둔 기혼 여성이 정신 건강의 측면에서 취약한 대상임을 보여준다.

국내 문헌을 살펴보면, 코로나19 팬데믹 이후 여성들은 남성에 비해 가사 노동, 자녀 돌봄, 학습지도에서 주 양육자의 역할을 담당하고 있으며, 오랜 시간 양육으로 인한 신체적, 심리적 소진을 경험하고 있는 것으로 나타났다(오혜인 등, 2021; 진미정 등, 2020). 손영미와 신규리(2021)의 연구에서는 코로나19 기간 중 유아 및 초등학생 자녀를 둔 맞벌이 여성의 여가경험을 보고하였는데, 맞벌이 여성들은 개인 여가시간과 자기계발을 위한 시간을 거의 갖지 못하고 있으며, 이로 인해 고용불안을 겪고 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 기혼 여성의 높은 양육스트레스는 여성 자신의 정신건강 뿐만 아니라, 자녀에 대한 부정적인 양육태도나 가족갈등(이봉주, 장희선, 2021)으로 이어질 수 있으며, 가족구성원 간의 정서적 유대감에도

부정적인 영향을 미칠 수 있다(문설화, 오은미, 유선영, 2021). 따라서 코로나19 팬데믹 기간 동안 기혼 여성의 양육스트레스 해소 및 삶에 대한 주관적 만족감을 향상시키기 위한 사회적 관심과 지원은 필수적이다.

코로나19 팬데믹 기간 동안 유아 및 초등학생 자녀를 둔 기혼 여성의 여가 참여에 관한 국내 연구들은 일부 연구자들에 의해 수행되었다. 유지은과 김현수(2021)는 영유아 양육자를 대상으로 가족여가활동 중 신체적 여가활동과 사회적 여가활동 참여시간이 높을수록 양육스트레스가 완화되고 가족건강성에 정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한, 이들의 가족여가만족은 양육스트레스를 매개로 생활만족을 높인다고 보고하였다(유지은, 김현수, 2021). 김미혜와 신규리(2022)는 초등학생 자녀를 둔 기혼 여성의 여가스포츠 참여가 양육스트레스에 미치는 영향에 관한 연구를 수행하였는데, 여가스포츠 참여정도는 양육스트레스에 영향을 미치지 않았고, 긍정정서를 매개할 때 양육스트레스가 완화되는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 대하여 코로나19로 인해 혼자서 혹은 온라인 플랫폼을 활용하여 운동하는 빈도가 높아지면서 건강은 유지하고 있지만 성취, 활력, 재미 등의 심리적 만족감을 경험하는 수준까지는 이어지지 못하고 있다고 언급하였다.

이러한 국내 선행연구들은 코로나19 팬데믹 기간 동안 기혼 여성의 여가활동 참여는 양육스트레스를 완화하고 주관적 삶의 만족을 높인다는 근거를 제시한다. 그러나 코로나19 팬데믹 기간 동안의 여가활동의 참여 정도보다는 여가경험의 질이 중요할 것이라는 선행연구(김미혜, 신규리, 2022)와 관련하여 이를 검증하는 여가연구는 부족한 실정이다. 따라서 여가 경험의 질을 보여주는 대표적인 지표로 진지한 여가를 고려하여(김미량, 2009) 양육스트레스와 주관적 만족의 관계에서 진지한 여가가 어떠한 영향을 미치는지 실증연구를

수행할 필요가 있다.

진지한 여가는 Stebbins(1982)가 처음 제시한 개념으로, 적극적이고 능동적으로 여가활동에 참여하는 것이다. 이러한 진지한 여가는 여가활동에 필요한 기술, 지식, 경험을 습득하며, 새로운 삶의 의미를 부여한다(김태환, 황선환, 2017). 문헌에 따르면 진지한 여가는 주관적 만족을 높인다(황선환, 김미량, 이연주, 2011). 주관적 만족이란 자신의 삶에 대해 주관적으로 만족감을 경험하는 것이다(차경애, 2007). 자신의 현재의 삶에 만족하고, 의미있는 목표를 달성하기 위해 적극적으로 노력하는 사람들이 삶에 대한 주관적 만족감이 높다고 보고된다(Wang et al., 2021). 이러한 측면에서 볼 때 진지한 여가는 새로운 기술을 습득하고 도전하는 과정에서 즐거움, 재미, 성취감을 제공한다(김영미, 홍혜진, 2013). 또한, 삶의 활력과 주관적 만족감을 높인다(박광호, 조은영, 2020). 이러한 선행연구를 근거로 볼 때 진지한 여가 경험은 기혼 여성의 주관적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

다음으로 진지한 여가 경험은 스트레스 완화에 도움이 될 수 있다. 중년 여성의 진지한 여가 경험은 긴장감을 낮추고 스트레스 완화에 도움이 되고(최보나, 김성훈, 육동원, 2009), 배움의 과정에서 느끼는 두려움을 극복함으로써 부정적인 상황에 대한 삶의 태도를 개선하게 한다(강희엽, 이철원, 이민석, 2017). 이러한 점을 종합적으로 고려하면 진지한 여가는 주관적 만족에 직접적으로 영향을 미칠 수 있을뿐만 아니라, 양육스트레스와 주관적 만족의 상호작용을 통해 주관적 만족에 대한 영향력의 크기는 달라질 것으로 추정할 수 있다.

이에 본 연구에서는 코로나19 팬데믹 기간 동안 기혼 여성의 양육스트레스와 주관적 만족의 관계에서 진지한 여가의 조절효과를 검증하고자 하였다(〈그림 1〉 참조). 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구가설은 다음과

같다. 첫째, 코로나19 팬데믹 기간 동안 초등학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스는 주관적 만족에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 양육스트레스와 주관적 만족의 관계는 진지한 여가 수준에 따라 조절될 것이다.

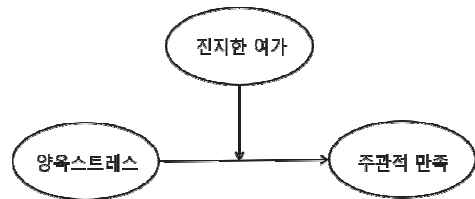


그림 1. 연구모형

위 가설에 대한 검증 결과는 코로나19 팬데믹 상황에서 기혼 여성의 양육스트레스가 주관적 만족감에 미치는 부정적인 영향을 진지한 여가경험이 조절하는지 실증적인 근거를 제공한다. 이러한 결과는 코로나19 팬데믹 기간 중 어린 자녀를 양육하는 기혼 여성의 삶의 질을 개선하고, 여가정책의 기본방향 설정을 위한 기초자료 마련에 기여할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구에서는 초등학령기 자녀를 둔 기혼 여성들의 진지한 여가 수준에 따른 양육스트레스와 주관적 만족 간의 관계를 검증하기 위하여 리서치 전문기업인 마크로빌 엠브레인에 의뢰하여 2022년 2월 14일부터 2월 17일까지 온라인 설문조사를 수행하였다. 표집방법은 조사업체에 등록되어 있는 전국분포의 약 100만 명의 패널 중, 초등학령기 자녀를 둔 기혼 여성 중에서 여가활동에 참여하고 있는 자를 대상으로 단순 무작위로 추출하여 설문조사 참여 요

청 메일을 발송하였다. 본 연구에서 최종적으로 활용된 유효 표본 수는 총 598부이다.

연구대상자들의 일반적 특성은 다음의 <표 1>과 같다. 연구대상자들은 초등학교에 재학 중인 자녀 이외에도 미취학 아동이 있는 경우가 498명(83.3%)으로 대다수였다. 전체 자녀 수는 2명이 406명(67.9%), 3명 이상이 97명(16.2%), 1명이 95명(15.9%)으로 나타났다. 가계의 전체 월 소득은 400만원 이상이 440명(73.6%)으로 가장 높았으며, 200~399만원은 135명(22.5%), 199만원 이하는 23명(3.9%)의 순으로 나타났다. 연구대상자들은 초등학교에 재학 중인 자녀 이외에도 미취학 아동이 있는 경우가 498명(83.3%)으로 대다수였다. 거주지역을 살펴보면, 수도권 거주자가 399명(66.7%)으로 비수도권 거주자 199명(33.3%)에 비해 더 많았다. 연구대상자의 교육 수준은 대학교 졸업이 456명(76.3%)으로 가장 높았으며, 고등학교 졸업 이하 97명(16.2%), 대학원 이상 45명(7.5%)으로 나타났다. 코로나19 이후, 연구대상자들의 주관적 건강 상태를 살펴본 결과, 368명(61.5%)은 건강 상태가 그대로라고 평가하였다. 그러나 COVID-19 이전보다 건강이 나빠졌다 198명(33.1%), 건강이 매우 나빠졌다 7명(1.2%)으로 부정적 응답 비율 또한 높

게 나타났다. 스스로를 코로나 고위험군으로 인지하는 비율(46명; 7.7%)은 매우 낮게 나타났다. 이들의 직업은 전업주부 265명(44.3%), 사무직 190명(31.8%), 전문직 71명(11.0%), 기타 33명(5.5%), 판매·서비스직 25명(4.2%)의 순으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 양육스트레스

양육스트레스는 Abidin(1990)의 Parenting Stress Index(PSI)를 김기현과 강희경(1997)의 연구에서 수정, 보완하여 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 3개 하위요인으로 구성되어 있으나, '타인양육에 대한 죄책감 요인'은 본 연구의 목적에 부합하지 않으므로 활용하지 않았고, '부모 역할 수행에 대한 부담감' 및 '디스트레스 요인'만 사용하였다. 부모 역할 수행에 대한 부담감과 디스트레스 요인은 총 11개 문항(예: 나는 좋은 부모가 될 수 있을지 확신이 잘 서지 않는다, 나는 아이를 잘 키울 수 있을지 자신이 없다)으로 측정하였다. 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다 ~ 5=매우 그렇다)로 측정하였으며, 점수가 높을수록 양육스트레스가 높음을 의미한다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

변인	범주	빈도	%	변인	범주	빈도	%
미취학 아동 유무	유	498	83.3	주관적 건강상태 (COVID-19 전후)	이전보다 건강이 매우 나빠졌다	7	1.2
	무	100	16.7		이전보다 건강이 나빠진 편이다	198	33.1
자녀 수	1명	95	15.9		그대로이다	368	61.5
	2명	406	67.9		이전보다 건강이 좋아진 편이다	20	3.3
	3명 이상	97	16.2	이전보다 건강이 매우 좋아진 편이다	5	0.8	
가계 월 소득	199만원 이하	23	3.9	코로나 고위험군 인지	그렇다	46	7.7
	200~399 만원	135	22.5		아니다	552	92.3
	400만원 이상	440	73.6	직업	전업주부	265	44.3
거주지역	수도권(서울/인천/경기)	399	66.7		생산/노무직	9	1.5
	비수도권(그 외)	199	33.3		판매/서비스직	25	4.2
	고등학교 졸업 이하	97	16.2		사무직	190	31.8
교육 수준	대학교 졸업	456	76.3		관리직	5	0.8
	대학원 이상	45	7.5		전문직	71	11.9
				기타	33	5.5	

2) 주관적 만족

주관적 만족은 차경애(2007)가 개발한 긍정적 사고척도의 하위요인인 주관적 만족 척도를 사용하였다. 총 13개의 문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 측정하였다(예: ‘전반적으로 나는 나 스스로를 행복한 사람으로 여긴다’, ‘내 인생은 순조롭게 진행되고 있다’ 등). 5점 리커트 척도(1=거의 그렇지 않다 ~ 5=매우 그렇다)로 측정하였으며, 문항의 점수가 높을수록 주관적 만족이 높다고 해석한다.

3) 진지한 여가

진지한 여가는 6가지 진지한 경험특질(인내, 노력, 전문성, 동일시, 고유감정, 지속적 혜택)

로 정의된다(Stebbins, 1997). 본 연구에서는 진지한 여가의 각 하위 요인별로 단일문항을 추출한 6개 문항을 사용하였으며, 5점 리커트 척도(1=전혀 아니다 ~ 5=매우 그렇다)로 측정하였다. 단일문항 측정방식은 김미량, 김재운 및 황선환(2010), Gould et al.(2011), 고동우와 김병국(2016)의 연구에서 신뢰도와 타당도를 확보된 바 있다. 본 문항에 대한 응답점수가 높을수록 자신의 여가활동에서 참여자가 지각하는 진지한 여가경험이 높음을 의미한다.

3. 측정 도구의 타당도와 신뢰도

본 연구의 전체 측정모형에 대한 타당도 검

표 2. 전체 측정모형에 대한 타당도 검증 (확인적 요인분석)

구성개념	측정변인	표준화된 회귀계수	비표준화된 회귀계수	t	Cronbach's α
양육 스트레스 (10)	양육스트레스1	.759	1.000	-	.903
	양육스트레스2	.789	1.019	29.053***	
	양육스트레스3	.728	1.041	17.775***	
	양육스트레스4	.692	1.029	16.717***	
	양육스트레스5	.716	1.025	17.386***	
	양육스트레스6	.685	.958	12.557***	
	양육스트레스7	.649	.893	15.670***	
	양육스트레스8	.527	.803	12.557***	
	양육 스트레스9	.709	1.098	17.266***	
	양육 스트레스10	.671	.886	16.269***	
주관적 만족 (12)	주관적 만족1	.763	1.000	-	.930
	주관적 만족2	.758	.993	21.718***	
	주관적 만족3	.753	1.055	19.090***	
	주관적 만족4	.738	1.093	18.630***	
	주관적 만족5	.778	.962	19.854***	
	주관적 만족6	.683	.961	17.048***	
	주관적 만족7	.745	.990	18.874***	
	주관적 만족8	.776	1.019	19.744***	
	주관적 만족9	.724	1.009	18.265***	
	주관적 만족10	.646	.899	16.044***	
	주관적 만족11	.703	.886	17.671***	
	주관적 만족12	.608	.724	15.010***	
진지한 여가 (6)	진지한 여가1	.737	1.000	-	.903
	진지한 여가2	.710	.880	17.054***	
	진지한 여가3	.881	1.147	21.319***	
	진지한 여가4	.863	1.147	20.913***	
	진지한 여가5	.706	.953	16.927***	
	진지한 여가6	.746	.997	17.963***	

[모형적합도] $\chi^2=861.605(df=341, p=.000)$; Q=2.527; TLI=.941; CFI=.947; RMSEA=.051

***p<.001

증을 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 이때 타당도에 대한 적합도 기준은 홍세희(2008)의 제안에 따라 $Q(X^2/df \leq 3.0)$, $TLI(\geq .90)$, $CFI(\geq .90)$, $RMSEA(\leq .08)$ 를 활용하였다. 전체 측정모형에 대한 타당도 검증 결과, 모델의 전체 모형 적합도는 $Q=2.557$, $TLI=.933$, $CFI=.939$, $RMSEA=.051$ 로 나타났다.

분석 결과, 측정모델 중 주관적 만족 1문항과 양육스트레스 1문항의 요인부하량이 낮게 나타나 해당 문항을 제거한 후, 확인적 요인분석을 재실시하였다(〈표 2〉 참조). 전체모형의 적합도는 $Q=2.527$, $TLI=.941$, $CFI=.947$, $RMSEA=.051$ 로 나타나 전체 모형의 적합도는 매우 적절한 수준으로 나타났다. 또한, 각 측정도구에 대한 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's α 를 산출한 결과, .903~.930으로 나타났다. 이는 Nunally (1978)가 제시한 적합도 기준인 .70이상을 모두 충족하는 수준이다.

4. 생명윤리위원회 심의 승인

본 연구는 생명윤리위원회(IRB)의 심의 승인을 받아 진행하였으며, 연구윤리를 준수하였다(과제번호: 2021-0029-01).

5. 자료처리 방법

자료 분석은 IBM SPSS Statistics version 25와 AMOS 25 및 Jamovi 프로그램을 활용하여 분석하였다. 구체적으로 살펴보면, 연구대상자들의 일반적 특성 파악을 위하여 빈도분석을, 전체 측정모형에 대한 구성타당도 검증을 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 또한 주요 척도의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 이후 초등학교 자녀를 둔 기혼 여성들의 진지한 여가 수준에 따른 양육 스트레스와 주관적 만족도 간의 관계를 파악하기 위하여 상

관관계분석 및 조절효과 검증을 실시하였다. 모든 통계치의 유의 수준은 .05수준으로 하였다.

Ⅲ. 결과

1. 기술통계 분석

초등학교 자녀를 둔 기혼 여성들의 양육스트레스, 진지한 여가와 주관적 만족감의 기술통계 분석에 대한 결과는 다음의 〈표 3〉과 같다. 구체적으로 살펴보면, 양육스트레스($M=2.785$, $SD=.761$), 진지한 여가($M=2.872$, $SD=.781$), 주관적 만족($M=3.408$, $SD=.639$)으로 나타났다.

표 3. 연구가설의 검증 결과

변인	N	평균	표준편차
양육스트레스		2.785	.761
진지한여가	598	2.872	.781
주관적만족		3.408	.639

2. 상관관계 분석

주요 요인별 척도에 대한 상관성과 다중공선성 여부를 확인하기 위하여 Pearson의 상관관계 분석을 실시한 결과는 다음의 〈표 4〉와 같다. 분석결과, 모든 변인 간 상관관계 계수는 $-.116 \sim .481$ 의 값을 보여주고 있다. 즉, 양육스트레스는 주관적 만족에 부적 상관관계를 그리고 진지한 여가에는 정적 상관관계를 보여주었다. 이에 본 연구에서는 다중공선성의 위험

표 4. 상관관계 분석

	양육스트레스	진지한 여가	주관적 만족
양육스트레스	1		
진지한 여가	-.116**	1	
주관적 만족	-.481**	.327**	1

** $p < .01$

을 존재하지 않는 것을 확인하였다.

2. 진지한 여가 수준에 따른 양육스트레스와 주관적 만족의 관계

본 연구의 목적인 초등학령기 자녀를 둔 기혼 여성의 진지한 여가 수준에 따른 양육 스트레스와 주관적 만족 간의 관계를 분석하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석 결과는 다음의 <표 5>와 같다. 1단계 모형검증 결과, 양육스트레스는 주관적 만족에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F변화량은 179.283($p < .001$)이며, 약 23%의 설명력을 보여주고 있다. 이후 조절변인인 진지한 여가를 추가 투입하여 분석한 2단계 모형의 분석 결과, 진지한 여가는 주관적 만족에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이때 1단계 모형으로부터의 F변화량은 130.978($p < .001$)이며, 약 30.3%의 설명력을 보여주었다. 마지막 3단계 모형검증에서는 진지한 여가의 조절효과를 검증하기 위하여 상호작용항(양육스트레스×진지한 여가)를 추가하여 분석하였다. 분석 결과, 양육스트레스는 주관적 만족에 부정적 영향($\beta = -.758^{***}$, $p < .001$)을 미치며, 상호작용항은 유의미한 긍정적 영향($\beta = .421^{**}$, $p < .01$)을 미치는 것으로 나타나, 진지한 여가의 조절효과가 있는 것으로 나타났다.

한편 2단계 모형으로부터의 F변화량은 90.706($p < .001$)이며, 약 31.1%의 설명력을 보

표 6. 진지한 여가 각 수준에서의 유의성 검증

진지한 여가	b	SE	Z	95% C.I. (b)	
				lower	upper
고 집단 (M+1SD)	-.306***	.039	-7.88	-.382	-.230
중 집단 (M)	-.376***	.029	-13.17	-.432	-.320
저 집단 (M-1SD)	-.447***	.039	-11.60	-.522	-.371

여주었다. 이상의 결과를 종합해 보면 학령기 초등자녀를 둔 한국 기혼 여성들의 양육 스트레스와 주관적 만족 간의 관계에서 진지한 여가의 조절효과는 유의미하였다.

이 같은 진지한 여가의 조절효과를 보다 구체적으로 해석하기 위하여, 진지한 여가가 높은 집단(M+1SD), 평균 집단(M), 낮은 집단(M-1SD) 각각에서 양육 스트레스와 주관적 만족 간의 단순 회귀선의 유의성을 검증한 결과는 다음의 <표 6>과 같다. <표 6>에 따르면, 초등학령기 자녀를 둔 기혼 여성의 양육스트레스와 주관적 만족 간의 회귀계수(기울기 계수)는 진지한 여가 값 M-1SD, M, M+1SD의 모든 범위에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 진지한 여가 수준의 고·중·저 모든 집단에서 양육 스트레스가 증가함에 따라 주관적 만족은 유의미하게 감소하였다. 또한 저집단의 회귀계수보다 중집단이, 그리고 중집단의 회귀계수보다 고집단의 회귀계수가 더 완만하게 나타나고 있다. 이는 진지한 여가 수준이 높은 고집단에서 양육스트레스가 증가하더라도 주관적 만족을 더 적게 감소시키는 완충효과가 있음을 의미한다.

표 5. 양육스트레스가 주관적 만족에 미치는 영향에서 진지한 여가의 조절효과 검증

모형	Model 1		Model 2		Model 3	
	B	β	B	β	B	β
상수	4.532		3.811		4.540	
양육스트레스	-.404	-.481***	-.377	-.449	-.636	-.758***
진지한여가			.225	.275***	-.027	-.033
양육스트레스×진지한여가					.091	.421**
Adjusted R ²	.230		.303		.311	
$\Delta F(p\text{-value})$	179.283 (p<.001)		130.978 (p<.001)		90.706 (p<.001)	

*** $p < .001$, ** $p < .01$, Drubin-Watson=1.929

IV. 논의

본 연구는 초등학교 아동들을 자녀로 둔 기혼여성의 양육스트레스와 주관적 만족 간의 관계에서 진지한 여가의 조절 효과를 검증하였으며, 도출된 분석 결과를 토대로 논의를 기술하면 다음과 같다.

첫째, 초등학교 아동들을 자녀로 둔 기혼여성의 양육스트레스는 주관적 만족에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(최나리, 진미경, 2014; Wang, Huang, & Kong, 2020). 이러한 결과는 코로나19 팬데믹 상황에서 경험하는 기혼여성의 양육스트레스가 주관적 만족도를 낮춘다는 것을 의미한다.

우리나라는 2020년 코로나19라는 감염병 재난 상황으로 이전에 전혀 경험하지 못한 어려움에 직면했다. 특히 초등학교 수업 방식의 변화로 부모들의 스트레스가 상당했다. 예를 들어, 3월에 예정된 개학은 5월에 걸쳐 연기되었고, 휴교와 등교가 반복되면서 워킹맘들은 직업과의 병행에 어려움을 겪었다(강희주, 구슬이, 윤은영, 정익중, 2021; 손영미, 신규리, 2021). 또한, 온라인 가정학습이 이루어지면서 남성에 비해 여성의 자녀 학습에 대한 돌봄시간이 증가하였다. 문설화 등(2021)의 연구에 따르면, 초등학교 자녀를 둔 기혼 여성들은 극심한 번아웃을 경험하였고, 양육 스트레스로 인해 주체할 수 없을 정도의 분노가 치밀어 올라서 과도하게 자녀에게 화를 내고 후회하는 양가감정을 겪고 있었다. 이러한 점에서 초등학교 자녀를 둔 기혼 여성들의 양육스트레스를 중재하기 위해서는 사회적 지원의 필요할 것이다.

다만, 스트레스를 경험하는 사람들이 모두 정서나 인지적 문제를 경험하는 것은 아니며, 스트레스 자체보다는 스트레스를 어떻게 지각하느냐에 따라 긍정적으로 사고하고, 삶에 대한 만족도를 유지할 수 있다(Roslan & Cho, 2022). 따라서 우선적으로 기혼여성들이 스트

레스 대처를 위한 심리적 자원을 얻을 수 있는 여가 및 문화활동의 기회를 넓히고, 스트레스에 관한 사고방식의 변화를 유도하기 위한 대처 교육을 병행해야 할 것이다.

둘째, 진지한 여가는 양육스트레스와 주관적 만족 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이는 양육스트레스가 주관적 만족에 미치는 부정적인 영향을 진지한 여가가 완화한다는 것이다. 추가적으로 본 연구에서는 진지한 여가의 조절 효과를 보다 구체적으로 확인해 보기 위하여, 진지한 여가 수준을 고·중·저의 3개 집단으로 구분하여, 각 집단 별로 양육스트레스와 주관적 만족 간의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 진지한 여가 수준이 높은 집단(고집단)은 다른 2개 집단에 비해, 회귀계수가 완만하게 나타나, 양육 스트레스가 주관적 만족에 미치는 부정적 영향력을 효과적으로 완충시켜 줄 수 있었다. 이러한 본 연구의 결과는 진지한 여가가 초등학교 자녀를 둔 기혼여성의 주관적 만족을 높이기 위한 긍정적인 개입이라는 실증적 근거이다.

진지한 여가 참여에서 나타나는 경험의 특질은 인내, 노력, 전문성, 동일시, 고유감정, 지속적 혜택 등이다(Stebbins, 1982). 그러나 코로나19 팬데믹 기간 중 어린 자녀를 둔 기혼 여성의 진지한 여가경험에 관한 연구는 거의 부재한 실정이다. 일부 연구자들에 의해 코로나19 팬데믹 중 자폐장애가 있는 어린 자녀를 둔 기혼 여성들이 런닝, 운동루틴을 만들어 생활하기, 십자수활동 등을 통해 우울증, 불안감, 무력감을 대처하였다는 질적연구(Rogers et al., 2021), 전업주부의 홈트레이닝이 실존 및 자아존중감을 높였다는 실증연구(김유식, 이솔잎, 박세혁, 2021)들이 존재하고 있다.

이에 코로나 이전에 수행된 어린 자녀를 둔 기혼 여성들의 진지한 여가연구들을 참고함으로써 본 연구참여자들의 진지한 여가참여 특성을 예측할 수 있다. 임항아(2018)의 40, 50대 기혼여성의 진지한 여가로서 라인댄스 경험에 관

한 연구를 살펴보면, 기혼 여성들은 반복되는 일상에서 잠시 벗어나고자 라인댄스를 시작하였으나, 진지한 체험의 과정에서 몰입, 성취감, 자유감을 경험하였고, 전문 지식의 습득, 배우자의 인정을 경험하였다. 또한, 참여자들은 라인댄스를 즐기면서 삶의 낙관성을 회복하고, 부부관계가 좋아지고, 대인관계가 형성되었다. 이러한 기혼여성들의 진지한 여가 경험을 참고할 때, 코로나19 기간에 양육스트레스를 경험하는 여성들은 진지한 여가경험을 통해 삶에 대한 긍정성을 회복하고(Liu, Lavender-Stott, Carotta, & Garcia, 2022), 일상의 루틴을 즐거운 여가활동을 중심으로 구성하고, 삶의 이야기를 여가경험을 중심으로 만들어감으로써(김형훈, 2013; Hayosh, 2017; Heo & Lee, 2010), 양육스트레스에 유연하게 대처할 것으로 예상할 수 있다.

이러한 상기의 연구결과를 기반으로 본 연구는 코로나19 팬데믹 이후 달라진 사회적 상황을 고려하여 어린 자녀를 둔 기혼 여성의 진지한 여가참여를 위한 사회적 지원을 제안한다(박호성, 김혜림, 류성옥, 2022). 코로나19 이후 국민의 여가생활은 온라인 기반으로 보다 다양화되고 확장되었다. 그러나 온라인 기반 여가활동은 사회적 교류의 축소, 야외활동의 위축이라는 또다른 문제점을 야기하였다(서울연구원, 2022). 이러한 점에서 온-오프라인의 균형 있는 여가참여를 위한 연계형 여가프로그램을 개발해야 할 것이다. 다시말해, 온라인으로 하는 여가활동을 위한 지원을 강화하고, 온라인에서의 활동이 오프라인의 사회적 여가활동으로 이어질 수 있는 방안을 제시해야 할 것이다.

V. 결론

본 연구는 진지한 여가 수준에 따른 양육스트레스와 주관적 만족 간의 관계를 검증하는데 목적이 있다. 이상의 연구를 수행하기 위하

여 한국 전 지역에 위치한 초등학령기 자녀를 둔 기혼 여성들을 대상으로 SPSS 18.0과 AMOS 18.0 및 Jamovi 프로그램을 활용하여 모형분석을 실시하였으며, 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 초등학령기 아동을 자녀로 둔 기혼 여성의 양육스트레스는 주관적 만족에 부정적인 영향을 미친다. 둘째, 진지한 여가 수준이 높을수록 초등학령기 아동을 자녀로 둔 기혼 여성의 양육스트레스가 주관적 만족에 미치는 부정적인 영향을 완화한다.

본 연구는 진지한 여가경험이 양육스트레스가 주관적 만족에 미치는 부정적인 영향을 조절한다는 실증자료를 제시하였다는데 의의가 있다. 이는 코로나19와 같은 감염병 기간 중 기혼 여성의 주관적 만족을 높이기 위한 정책 개발의 기초자료로 기여할 것이다. 다만 본 연구는 연구대상의 인구통계학적 요인들(거주지역, 직업유무, 연령 등)을 고려하지 않았다는 점에서 향후 연구에서는 이러한 차이를 검증할 필요가 있을 것이다. 또한, 기혼 여성의 진지한 여가 참여에 관한 질적 연구를 통해 코로나 두려움이 삶의 만족에 미치는 과정을 면밀하게 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 강희엽, 이철원, 이민석(2017). 노인들의 진지한 여가, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(1), 1-14.
- 강희주, 구슬이, 윤은영, 정익중(2021). 아동과 부모의 경험을 통해 본 코로나 19 이후 아동 일상 변화에 대한 질적 연구. *사회과학연구*, 32(4), 95-120.
- 고동우, 김병국(2016). 진지성 여가경험과 긍정심리자본 및 삶의 질의 관계구조. *한국심리학회지: 소비자·광고*, 17(1), 179-198.
- 김기현, 강희경(1997). 양육스트레스 척도의 개발.

- 대한가정학회지, 35(5), 141-150.
- 김태환, 황선환(2017). 진지한 여가 수준에 따른 진지한 여가 비용. **한국여가레크리에이션학회지**, 41(3), 19-29.
- 김미량(2009). 진지한 여가 척도 개발. **한국체육학회지**, 48(4), 397-408.
- 김미량, 김재운, 황선환(2010). 진지한 여가 척도 (SLIM)의 단일문항 측정 적용 검토. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(4), 147-156.
- 김미혜, 신규리(2022). COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학교 자녀를 둔 기혼여성의 여가 스포츠참여가 양육스트레스에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과. **한국융합과학회지**, 11(4), 51-65.
- 김영미, 홍혜전(2013). 진지한 여가로서 성인여성의 커뮤니티댄스 공연 체험의 의미. **한국무용기록학회지**, 29, 43-61.
- 김형훈(2013). 진지한 여가, 여가몰입, 행복감의 구조 모형분석. **한국체육학회지**, 52(2), 411-420.
- 문설화, 오은미, 유선영(2021). COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학교 어머니의 변화된 양육 경험. **지역사회간호학회지**, 32(2), 162-174.
- 문정화, 김수진, 성기옥(2021). 코로나 19 두려움과 영향요인에 대한 탐색적 연구. **사회과학연구**, 32(1), 285-307.
- 박광호, 조은영(2020). 중년여성들의 피클볼 참여 경험에 관한 질적 사례연구. **한국여성체육학회지**, 34(4), 85-104.
- 박지원, 홍성은, 신정원, 김관일, 이범준, 정희재(2022). 한방병원에 내원한 급성기 이후 코로나-19 환자 15명에 대한임상적 특징 및 치료 분석: 사례군 연구. **대한한방내과학회지**, 43(3), 396-412.
- 박호성, 김혜림, 류성옥(2022). 등산활동 참여자의 진지한 여가 경험이 긍정심리자본과 여가 만족을 향상시키는가?. **한국스포츠학회지**, 20(3), 395-406.
- 서울연구원(2022). **뉴노멀시대 서울시민 여가행태 변화와 정책방향**: 서울.
- 손영미, 신규리(2021). 코로나 19 시기, 유아 및 초등학교 자녀를 둔 워킹맘의 여가 경험에 대한 현상학적 분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 45(3), 259-273.
- 오혜인, 김만준, 이청아, 이학건, 조예상(2021). COVID-19와 <자기만의 방>에서 소외되는 여성들에 대한 연구. **여성연구**, 111(4), 5-36.
- 이봉주, 장희선(2021). 코로나 19 발생 이후 아동폭력 잠재유형화와 잠재유형별 결정요인에 관한 연구. **한국아동복지학**, 70(1), 147-180.
- 유지은, 김현수(2021). 코로나 19 시기 영유아 양육자의 가족여가활동 참여가 양육스트레스와 가족건강성에 미치는 영향. **열린교육연구**, 29, 219-237.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래(2012). 정신적 웰빙 척도 (MHC-SF) 의 한국어판 타당화 연구. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 369-386.
- 임향아(2018). 중·장년층 여성들의 진지한 여가활동(라인댄스) 참여 동기의 변화와 이해: 근거이론을 기초. **관광레저연구**, 30(8), 399-417.
- 조현섭, 한영주, 원성두, 김희선, 유지혜, 최재원, 황유빈(2021). 코로나 19시대 학부모들의 정신건강 및 부모자녀관계에 대한 현황 분석. **한국심리학회지: 건강**, 26(5), 943-959.
- 진미정, 성미애, 손서희, 유재연, 이재림, 장영은(2020). 코로나 19 확산에 따른 가족생활 및 가족관계의 변화와 스트레스. **한국가족관계학회지** 58(3), 447-461.
- 최나리, 진미경(2014). 유아기 어머니의 양육스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 감사성향의 조절효과. **한국놀이치료학회지**, 17(4), 453-469.
- 최보나, 김성훈, 육동원(2009). 댄스스포츠에 참여하는 중년여성들의 스트레스 대처와 삶의

- 질의 관계. *체육과학연구*, 20(3), 517-530.
- 차경애(2007). 청소년의 긍정적 사고와 학교적응과의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 황선환, 김미량, 이연주(2011). 진지한 여가가 주관적 삶의 질에 미치는 영향. *여가학연구*, 9(2), 1-16.
- Anwar, A., Malik, M., Raees, V., & Anwar, A. (2020). Role of mass media and public health communications in the COVID-19 pandemic. *Cureus*, 12(9). e10453.
- Gould, J., Moore, D., Karlin, N., Gaede, D., Walker, J., & Dotterweich, A. (2011). Measuring serious leisure in chess: Model confirmation and method bias. *Leisure Sciences*, 33(4), 332-340.
- Hayosh, T. (2017). Engagement is serious leisure as practice for coping with the stress of daily life. *World Leisure Journal*, 59(3), 206-217.
- Heo, J., & Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36(2), 112-126.
- Liu, H., Lavender-Stott, E., Carotta, C., & Garcia, A. (2022). Leisure experience and participation and its contribution to stress-related growth amid COVID-19 pandemic. *Leisure Studies*, 41(1), 70-84.
- Li, J., Bünning, M., Kaiser, T., & Hipp, L. (2022). Who suffered most? Parental stress and mental health during the COVID-19 pandemic in Germany. *Journal of Family Research*, 34(1), 281-309.
- Rogers, G., Perez-Olivas, G., Stenfert Kroese, B., Patel, V., Murphy, G., Rose, J., ... & Willner, P. (2021). The experiences of mothers of children and young people with intellectual disabilities during the first COVID-19 lockdown period. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 34(6), 1421-1430.
- Roslan, N. Q. B., & Cho, H. (2022). Sport participants' well-being during the COVID-19 pandemic: the roles of nostalgia, resilience, and curiosity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-17.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure a conceptual statement. *Sociological Perspectives*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. (1997). Casual leisure: A conceptual Statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25.
- Wang, X., Zhang, J., Wu, S., Xiao, W., Wang, Z., Li, F., Liu, X., & Miao, D. (2021). Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49(4), 1-11.
- Wang, Y., Huang, Z., & Kong, F. (2020). Parenting stress and life satisfaction in mothers of children with cerebral palsy: The mediating effect of social support. *Journal of Health Psychology*, 25(3), 416-425.