

Parenting Stress Experience of Single Parent : A Single Case Study

Kwon, Joohee

Department of Natural Healing Research, Dong Bang Culture University

한부모 가정의 양육스트레스 경험: 단일 사례연구

권주희

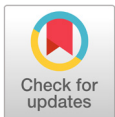
동방문화대학원대학교 자연치유학과 박사과정

cinema2455@naver.com

Abstract

As a qualitative study, this study aims to understand the parenting stress experiences of single-parent families in personal aspects, childhood experiences, relationships with children, economic and social aspects. To reveal the unique experience of an individual, we adopted a single case study method and went through the coding of data collection through personal counseling and semantic and case-by-case categorization through the accumulation of words. As a result, the experience of parenting stress in single-parent families is as follows. First, we experience 'guilty conscience and obsessive thinking' and 'difficulties in negative self-evaluation and emotional control' in personal aspects. Second, childhood experiences experience child-rearing stress with 'meeting with an unhealed inner child' and 'impulsive to suicide with the companion'. Third, in terms of relationships with children, they experience 'confusion about the change in their attitude,' 'the immature way of raising children due to anxiety,' 'the children who don't follow the map well,' and 'the children who seem to have become an adult.' Fourth, we have experiences of 'residential insecurity and economic difficulties' and 'limit of child education' in economic terms. Fifth, the social side has experiences of 'on the edge of a negative perception sensitivity', 'single-parent families have family discord, problem icons', 'Choice of disconnection and isolation as coping behavior', 'life that is hard to endure unless it is a superwoman'. This study is meaningful in that it deals in depth with the experience of parenting stress of a single parent head through a single case and focuses on personalized experience and its contextual aspects to promote individualized understanding.

Key words: Single-parent, parenting stress, qualitative research, single-case study, personal counseling



OPEN ACCESS

Citation: Kwon, Joohee. 2020. Parenting Stress Experience of Single Parent : A Single Case Study. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20200020>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20200020>

Received: November 15, 2020

Revised: December 28, 2020

Accepted: December 28, 2020

Copyright: © 2020 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리 사회는 산업화와 도시화로 인해 가족 형태나 구조에서 급격한 변화를 경험하고 있다. 그 중에서도 특히 이혼으로 인해 한부모 가정은 꾸준히 증가 추세에 있으며, 전체 가구 수에 7.5%에 해당하는 수준까지 다다랐다(2018, 통계청).

한부모 가정은 부모 중 한 사람과 자녀로 구성된 가정으로, 복지 정책이나 시설의 혜택에 있어서 도움이 필요한 소외계층이라 할 수 있다. 2018년 한부모 가족 실태 조사에 따르면, 월 평균 소득이 220만원으로 전체 가구의 절반에 해당되며, 자산 또한 4분의 1 수준으로 낮았다. 설상가상 격으로 78.8%가 양육비 지원을 받지 못해 경제적인 면에서 보다 취약한 상황에 놓여있다. 그렇기에 이런 문제를 해소하기 위해서 정부에서는 한부모 가족 지원법이나, 양육비 이행법을 개정하여 한부모의 경제적 지원을 돕고 있다.

하지만 경제적 어려움 이외에도 한부모 가정은 공통적으로 사회적 편견으로 인한 어려움이나 자녀 양육 문제에 부딪힌다(남현주 외, 2013). 특히 자녀양육과 관련한 양육스트레스는 부모가 역할을 수행하면서 겪게 되는 스트레스 및 어려움, 짜증, 성가심 등의 부정적인 감정을 포함하는 개념이다(Deater-Deckard, 1998). 한부모 또는 주된 양육자가 홀로 자녀를 양육하면서 느끼는 어려움과 부담감을 느끼는데(오혜경, 정소영, 2003), 양육스트레스를 많이 지각할수록 양육 효능감이 낮아지고, 부모로서 자신감을 잃으며 불안감과 우울감을 증가시킨다(김현미, 도현심, 2004; 신숙재, 1997; 안지영, 2001). 한부모의 경우 생활 스트레스가 많고 생계를 이어가기 위해 고군분투해야 하며, 자녀 양육을 위한 배우자나 주위의 지지가 부족하기 때문에 양육스트레스를 심각하게 경험하는 것은 당연한 일이다. 이러한 양육스트레스로 인해 한부모의 심리적 건강은 크게 위협받게 된다(오지수, 이규민, 강진구, 2009). 이와 같이 기존 연구에서 보았듯 한부모 가정은 양육스트레스와 같이 심리적인 면에서도 취약성을 가진다. 하지만 안타깝게도 경제적 측면에서의 정부의 노력과 지원에 비해, 심리적 지원체계는 미미한 수준이라 할 수 있다. 이런 심리적 지원체계를 마련하기 위해서는 연구 분야에서도 한부모 가정에 대한 미시적인 관점에서 바라보아야 할 필요성을 가진다. 실제로 한부모 양육스트레스에 관한 선행 연구들을 파악하기 위해 ‘DBpia’, ‘Riss’에서 ‘한부모’로 키워드 검색한 후 ‘양육스트레스’ 결과 내 재검색을 통해 조사하였더니, 두 키워드를 만족시키는 논문은 총 15편이었다. 특정한 개입에 따른 효과성 연구는 11편, 사회적인 현상을 파악하려는 현상학 연구는 3편, 양적 통계 연구는 1편이다. 한부모 양육스트레스 연구는 주로 한부모 가정에 대한 사회현상으로서의 연구와 효과성 연구가 주류를 이루고 있음을 알 수 있다. 이런 연구 동향은 한 부모 양육스트레스가 가지는 사회적인 의미를 파악하는데 유효한 연구이지만 개인적인 고유한 특성을 드러내면서 구체적인 문제를 파악하는데 장점을 가질 수 있는 사례 연구가 전무하다는 것이다. 특히 사례연구가 요청되는 이유는 이런 종류의 연구가 없다는 이유도 있지만, 무엇보다도 가장 기본적인 ‘기초연구’로서 개별적인 사례연구가 이루어져야 이후 심리적 지원체계를 마련하거나, 나아가서 개인별 맞춤 상담프로그램을 개발할 수 있는 토대가 구축되기 때문이다. 그렇기에 본 연구는 한 부모 가정이 자녀를 양육하면서 어떤 스트레스를 경험하는지 구체적인 사례를 통해 이해하는 것을 목적으로 삼는다.

2. 선행연구 고찰

선행연구 고찰은 위에서 언급했던 15편의 논문 가운데, 가장 근접한 질적 접근인 현상학 연구 3편을 대상으로 하며, 그중에서도 한부모의 양육스트레스의 구성 요소 중심으로 고찰하고자 한다.

첫 번째, ‘사춘기 자녀를 둔 저소득 한부모 가정 아버지의 자녀 양육스트레스 경험에 관한 현상학적 연구’(이선영, 2014)는 연구의 참여자 6명으로 대상으로 저소득 한부모 가정 아버지의 양육스트레스 경험을 시간적 맥락에서 살펴보고 있다. 자료 분석 절차는 Giorgi의 현상학적 연구 방법을 채택하여 8개의 구성요소와 25개의 하위 구성요소를 도출하였다. 여기서의 핵심 경험 내용은 ‘우여곡절 끝에 한부모 가장이 됨’, ‘사회·정서적 지지 자원의 부재’, ‘경제적인 어려움으로 인한 좌절감’, ‘역할과중으로 자신의 한계를 절감함’, ‘사춘기가 된 자녀와의 관계가 소원해짐’, ‘정서적 위축으로 인해 사회적 고립감을 경험함’, ‘대비할 수 없는 미래에 대한 불안’, ‘고단해도 자녀가 힘이 되어 살아감’으로 8개의 구성 요소로 한부모 양육스트레스를 밝히고 있다.

두 번째, ‘미취학 자녀를 둔 모자원 거주 한부모 여성의 양육스트레스에 대한 질적 분석’(유순기, 최빛내, 2019)은 Colaizzi의 현상학적 분석 방법을 선택하여, 2명의 연구자로부터 한부모의 양육스트레스에 대한 경험을 의미 단위를 도출했다. 그 결과는 ‘혼자 부모가 된 것에 대한 부담’, ‘자녀와 보내는 시간의 제약’, ‘앞으로 일어날 일에 대한 불안’, ‘타인의 시선에 대한 불편감’, ‘정서적 어려움’ 등 5개의 범주로 나눠 양육 경험의 본질을 이해하고 있다.

세 번째, ‘미취학 자폐 스펙트럼 장애 자녀를 둔 한부모 가정 어머니의 양육스트레스 경험에 대한 현상학적 연구’(이수옥, 2020)은 5명의 연구 참여자의 심층 면담을 통해 수집된 자료를, Colaizzi의 6단계 분석 절차를 사용하여 양육스트레스 경험을 구성하는 요소들을 밝히고 있다. 그 내용은 ‘이혼으로 인한 경제적 어려움’, ‘활화산 같은 자폐자녀’, ‘나 홀로 외판심’, ‘설 곳 없는 이방인’, ‘학교라는 장벽’, ‘형벌 같은 내 인생’ 6개로 정리하고 있다.

위 세 편의 연구는 최대 6명 이내의 연구 참여자의 심층 면담을 통해 자료를 수집하고, Colaizzi나 Giorgi 현상학적 분석 방법을 사용하였다. 그 결과 한부모 양육스트레스를 구성하는 범주가 도출되었다. 이는 사회 현상이라는 관점에서 한부모의 양육스트레스 경험 내용을 다룬 의미 있는 연구이다. 왜냐하면 현상학적 접근이 사회 현상의 보편성을 탐색하는 일이기 때문이다. 하지만 현상학에서 사용하는 심층 면담은 보통 2~3회기로 심층적 의미를 드러내는 데는 한계를 가진다. 그렇기에 본 연구에서는 한부모 가정이라는 한 개인 삶 속에서 구체적으로 양육스트레스를 어떻게 경험하는지 그대로 이해하는 일이 중요한 의미를 지닌다고 보았다. 그렇기에 본 연구는 현상학적 접근에서 보편적 특성을 드러내는 기존연구와는 다르게, 단일 사례연구 방법으로써 개인적인 고유한 경험과 그것의 맥락적 측면에 초점을 맞춰 한부모 가정의 양육스트레스를 이해하고자 한다.

3. 연구문제

본 연구에서 다루고자 하는 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 개인적인 측면에서 양육스트레스를 어떻게 경험하고 있는가?

둘째, 어린 시절 경험이 양육스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

셋째, 성장해가는 자녀와의 관계에서 양육스트레스를 어떻게 경험하는가?

넷째, 경제적 측면에서 양육스트레스는 어떻게 경험하는가?

다섯째, 사회적인 맥락에서 양육스트레스는 어떻게 경험하는가?

II. 연구방법

1. 단일 사례연구

질적 연구는 개인의 경험을 온전히 이해하는데 초점을 맞춘다. 그러기 위해서 경험이 발생하는 상황적 조건에 대한 가공이나 통제를 배제한 채, 자연스러운 조건에서 총체적으로 접근하는 것이 중요함을 강조한 연구 방법이다.(유기웅 외, 2012, pp.6-14). 또한 질적 연구를 ‘자연주의 연구’라고 부르기도 하는데, 질적 연구는 생활환경에 자리 잡고 있는 맥락 안에서 묻어나오는 해석과 의미를 추구하기 때문에 질적 연구자들은 사례의 맥락을 이해할 수 있을 때에만, 그 맥락을 통해 얻어지는 의미를 알 수 있다. 특히 맥락에 대한 보다 심오한 이해를 하기 위해서는 총체적이며 질적인 관찰과 기술이 필요하다고 강조한다(고미영, 2013, p.17).

이런 질적 연구 중 하나가 바로 사례연구이다. 연구자는 사례를 통해 특별히 배울 수 있는 것과 발견할 수 있는 것이 무엇인지에 집중한다(Stake, 2005). Stake(1995)는 이런 사례를 목적에 따라 세 가지로 분류로 하고 있는데 사례의 독특성에 본질적인 흥미를 느껴 사례 자체에 연구의 초점을 두는 본질적 사례연구와 사례 자체보다는 특정한 하나의 이슈에 관심을 두고 그 이슈를 보다 잘 이해하기 위한 수단으로써 사례를 분석하는 도구적 사례연구, 하나의 이슈를 선택하여 그 의미를 밝히기 위해 다수의 사례를 연구하는 집합적 사례연구로 제시하였다.

본 연구는 한 개인으로서 한부모 가정이 자녀를 양육하는 과정에서 겪는 양육스트레스를 탐색함에 있어, 고유한 특성을 이해하고 분석하는데 초점을 맞추는 까닭에 ‘본질적’ 사례연구 방법을 취한다.

2. 연구 참여자

연구자와의 인연으로, 참여자에게 개인 상담에 대한 의견을 구하고, 동의하에 상담을 시작하게 되었다.

연구 참여자는 서울에 사는 30대 여성 한부모이다. 직업은 일반 사무직이며, 비정규직이다. 청소년기에 부모님의 이혼으로 한 부모의 자녀로 성장한 아픔을 가지고 있다. 참여자의 한부모 가정이 된 시기는 1년이며, 시댁 갈등과 경제적인 사유로 결혼 7년차에 합의 이혼하였다. 이혼 후 양육비 지원을 받지 못하는 상황에서, 연구 참여자의 외벌이로만 가족의 생계를 책임져야 하기 때문에 경제적 부담이 큰 편이다. 슬하에는 미취학 자녀가 있으며, 이혼 후 새로운 가족 구성원이 된 친정어머니와 함께 살고 있다. 친정어머니께서는 유치원 등·하원을 돕는다. 연구 참여자는 출근 전에는 등원준비와 동시에 출근 준비를 하며, 퇴근 이후는 자녀교육과 가사에 집중한다. 그렇다보니 이혼 후 부과된 과중한 일과 양육스트레스로 인해 어려움을 경험하고 있다. 하지만 이런 스트레스를 다뤄볼 여유조차 없이 하루하루를 버티며 살아가고 있다.

3. 자료수집과 분석

자료 수집은 연구 참여자와 개인 상담과, 전화 상담, 연구자의 관찰 및 현장 메모를 중심으로 이루어졌다. 면담 시기는 2020년 9월 5일을 시작으로 10월 31일에 종료하였으며, 개인 상담 4회기, 전화상담 4회기로 한 회기 당 90분간 진행하였다. 상담 시기가 코로나라는 상황에서 100% 대면 상담이 어려웠던 점과, 참여자의 개인적 사정을 고려하여, 대면 상담과 전화 상담을 동시에 활용하였다. 현장에서는 연구 참여자가 양육스트레스를 어떻게 경험하고 있는지 사례 중심으로 경청하며, 연구자는 연구 문제의 큰 틀 안에서 질문하였다.

자료 분석은 연구 참여자의 동의하여 녹취한 면담 내용을 모두 전사하여 진행하였으며, 축어록을 통한 의미 단위별 1차 코딩작업과 더불어 사례별 범주화하는 2차 코딩을 하였다. 다시 사례별 범주화 된 내용을 대분류를 통해 3차 코딩이 이루어졌다.

4. 타당성 확보와 윤리적 고려

본 연구의 타당성 확보를 위해서 자료 수집 과정에서는 현장 녹음, 메모, 관찰, 전화를 활용하였으며, 연구 분석과 해석 과정에서는 논문 지도 수업을 활용한 지도 교수와 논문 설계에 대한 의견을 교류하였다. 또한 자료수집과 코딩내용의 적절성을 추가적으로 슈퍼비전을 받았다. 2차적으로는 동료 상담전공 박사과정의 동료와도 적절성에 대한 논의를 진행하였다.

윤리적 고려에 대해서는 일단 연구 목적 사용에 대한 동의를 구하였으며, 연구 목적 이외에 사용되지 않을 것을 설명하였다. 연구 참여자의 개인적인 사생활과 관련해서는 삭제 및 편집의 과정을 거쳤다.

III. 연구결과

1. 개인적 측면 : 개인적 측면에서 양육스트레스를 어떻게 경험하는가?

본 연구에서는 한부모 가정이 부모 역할 수행 과정에서 개인적인 측면과 관련된 양육스트레스를 다룬다. 연구 참여자는 ‘자책감과 강박사고’, ‘부정적 자기 평가와 감정 조절의 어려움’을 경험하였으며, 사례는 다음과 같다.

1) 자책감과 강박사고

연구 참여자는 이혼하는 과정에서 남편과 가족의 만류에도 불구하고, 자신의 의사에 따라 이혼을 강행하였다. 이런 사유로 이혼에 대한 책임을 전적으로 자신에게 귀인 시킨다. 또한 자신은 자녀에게 중요한 시기에 아빠의 존재를 빼앗고, 이혼이라는 환경을 제공한 것에 대해 자책감을 느낀다. 이런 자책감은 결과적으로 자녀에게 집중하게 만들며, 무언가 더 해주어야 한다는 강박적인 사고로 나타나고 있다.

아이에게 중요한 시기에 이혼을 했어요. 오로지 저의 선택만으로요. 아이한테는 좋은거야 라고는 했지만 사실 친아빠보다 더 좋은 사람이 어디 있겠어요? 이런 환경을 제공한 당사자고, 지금 상황이 안좋으니깐 스스로 자책을 많이 해요. 그래서 아이와 시간을 보내지 않으면 진짜 나중에 후회할 것 같고, 더 해줘야한다. 안하면 미안하다. 아이와 시간을 보내야한다. 아이 말고 다른 것에 즐거움을 찾으면 안된다고. 그런 생각들이 떠나질 않아요. (상담 2회기 中)

2) 부정적 자기 평가와 감정 조절의 어려움

연구 참여자는 자신의 양육태도를 타인과 비교하여 자신은 엄마가 될 자격이 없다고 평가한다. 거기다 이혼이라는 경험은 부정적 자기 평가를 한층 강화시킨다. 또한 자녀양육을 하면서 경험하게 되는 다양한 감정을 조절하지 못한다고 느낀다.

임신했을 때부터 임신한 내가 너무 싫었어요. 애도 싫었고, 배 나온 거 감추고 살도 일부러 안찌우고 그랬어요. 나는 뭔가 이상한 것 같아요. 왜 이 모양이지 라는 생각? (헛웃음) 거기다가 이혼까지 했어요.(한숨) 대부분 엄마는 자기네 아이만 봐도 눈에서 하트가 나오고, 아이 키우면서 행복을 느끼면서 사는데 나는 엄마가 될 자격이 없는 사람 같아요. 나는 애를 키우면 안 되는 사람 같아요. 제 주위 사람들을 보면 다들 정말 잘해요. 체력도 좋고 육아도 잘하고, 상황에 순응을 잘하고, 그 안에서 보면 참 잘 살아요. 힘들지만 그 안에서 끊임없이 무엇을 찾으려고 하고. 그런 거 보면 내가 역할을 잘 못하는 거 같아요. 그런데 나는 상황도 상황이지라 그렇게 하지도 못할뿐더러.(한숨) 아이한테 화와 미안함과 여러 가지 복합적인 감정을 가지고 있고. 내가 전혀 정리를 하지 못하는 엄마예요. (상담 2회기 中)

2. 어린 시절 경험 측면 : 어린 시절 경험이 자녀 양육스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

한 개인이 가진 아동기의 경험이 현재의 심리적 특성, 행동방식 및 인간관계를 결정짓는 원천적인 역할을 한다(전현진, 박성연, 1999). 자녀양육에 영향을 미치는 요인으로 부모의 아동기 경험에 주목하고 있다(이진선, 2006). 본 연구에서는 어린 시절 경험이 자녀 양육스트레스에 미치는 영향을 ‘치유되지 않은 내면 아이와의 만남’, ‘동반 자살의 충동’을 통해 알 수 있었으며, 사례는 다음과 같다.

1) 치유되지 않은 내면 아이와의 만남

연구 참여자는 자녀와 갈등 상황 속에서 자신의 내면 아이와 만나게 된다. 내면 아이란 자신 또한 한부모 가정의 자녀로 살면서 자신에게로 향한 비관적 생각들과, 슬픔을 간직한 상처받은 어린 시절의 자기이다. 내면아이는 특히 자녀 양육 과정에서 침투적 형태로 찾아와, 과거의 기억으로 고통을 받는다. 그럼으로써 감정의 표출과 억압, 회피와 같은 정서적 경험을 하게 한다. 이는 이차적으로 양육스트레스에 영향을 미친다.

근데 아이를 키워보니깐 내가 정신적으로 아프고, 문제가 많은 아이였구나. 그게 아무렇지 않은 게 아니었구나 하고 새삼 느껴요. 그동안 저는 ‘괜찮아. 그건 엄마 아빠의 문제이고 나는 열심히 살았어’ 라고 늘 위로하며 살았는데 그게 아닌 거예요. 아이를 키우고 보니 내 안에 아이가 들어앉아 있는 게 보이니깐. 그런 것이 불쑥불쑥 올라오니깐. 내가 밖으로 나갈 준비가 된 상태에서 괜찮았는데 내가 아이에게 화가 나있을 때, 뭔가 갈등이 있을 때 툭툭 튀어나올 때는 너무 싫고 받아들이기 싫고 결국에는 마주치기 싫어서 회피하게 되는 것 같아요. (상담 3회기 中)

2) 동반자살에 대한 충동

연구 참여자는 누군가에게 처음으로 내비춰 본다는 말과 함께 이야기를 꺼냈다. 한부모 가정으로서 삶에 대한 무게와, 아이를 양육한다는 것에 대한 고됨은 죽음에 대한 충동까지 불러일으킨다고 말이다. 그러면서 뉴스에서 본 동반 자살 사건에 빗대어 깊게 공감하고 있었다. 하지만 이런 동반 자살에 대한 생각은 참여자의 유년 시절에도 들었던 것이라고 했다. 자신의 가정은 단순히 가족이 붕괴된 것 이상의 치욕스러운 사건이 있었다고 한다. 그런 자살과 관련된 어린 시절의 경험은 작은 촉발 원인에도 쉽게 동요되고, 부정적인 충동을 만들어내기도 하였다.

사는 게 괴로우니까 차라리 이 아이가 죽었으면 좋겠다는...복잡한 거예요. 이것은 직접 느껴보지 않고는 이해 못 할 거예요. tv에 아이들 데리고 죽는 사건을 보면 예전에는 ‘미친년 죽으려면 자기나 죽지. 애들은 무슨 죄야’ 했는데 지금은 그런 사람들이 이제는 이해가 가요. 예전에 애 데리고 한강에서 투신한 사람이 있는데 그 와중에 추울까봐 아이를 이불로 뽕뽕 말아가지고 강물에 뛰어들 거예요. 근데 곧 아이가 죽을텐데 추울까봐 이불로 감싼 게 참 아이러니하지만 이해가 되는 거예요. 나도 그 엄마와 똑같이 죽었으면 애랑 죽었으면 아니면 차라리 이 아이가 잠들고 일어날 때면 죽어 있었으면 좋겠다는 생각을 한 적도 있어요....그러면 덜 고통스러울테니깐...(중략) (상담 7회기 中)

3. 자녀 관계 측면 : 성장해가는 자녀와의 관계에서 양육스트레스는 어떻게 경험하는가?

자녀 관계적 측면은 부모 역할 수행 과정에서 자녀와의 관계 안에서 빚어진 양육스트레스를 다룬다. 부모와 자녀 관계의 특성상 자녀와의 생활은 하루의 일과로 반복된다. 어머니에게 성가심과 짜증, 어려움을 주는 것으로 지각되는데, 이와 같은 일상적 주요 생활사건 즉, 일상적 스트레스는 양육스트레스를 구성하는 주요한 스트레스의 근원으로 작용한다(강희경, 1998). 연구 참여자는 ‘자녀의 태도 변화로 인한 당혹감’, ‘불안에 기인한 자녀 양육 방식의 미숙함’, ‘지도에 잘 따라오지 못하는 자녀’, ‘어른아이가 되버린 것 같은 자녀’ 을 경험하고 있었으며, 구체적인 사례는 다음과 같다.

1) 자녀의 태도 변화로 인한 당혹감

연구 참여자의 자녀는 이혼과 관련된 질문을 일체 꺼내지 않는다. 대신 자주 하던 감정 표현이 줄어들고, 짜증이 늘었다. 이런 자녀의 태도 변화에 있어 당혹스러움을 경험하지만 한편으로는 그런 모습을 이해하려는 모습을 보인다.

아이가 원래는 딸 같은 아들인데 요새는 살갑지가 않아요. 엄마한테는 원래는 엄청 애교 많고 그랬는데 이혼하고 나서 성격이 변한 것 같아요. 되게 무뚝뚝하고 감정 표현을 잘 안하려고 하고. 뭐 엄마가 도와주려고 하면 손을 치면서 자기가 한다고 내버려두라는 식이고, 짜증이 늘었어요. 그럴 때 아이마다 예전에 그러지 않았는데 너무 당혹스럽더라구요. 엄마 생각하면 아이가 그런 행동하면 엄마한테 미안하고 자기도 한편으로 스트레스 부리는 거겠지만요. (상담 3회기 中)

2) 불안에 기인한 자녀 양육 방식의 미숙함

자녀의 문제를 마치 자신의 문제인양 해결하려는 태도를 보인다. 아이가 스스로 해결할 수 있도록 도와주는 것이 아니라, 아이 문제를 개입해서 대신 해줌으로써 자신의 불안을 해소하는 경향이 있다. 자녀 지도에 대한 미숙함과 어려움을 경험한다.

유치원 전학했을 때 아이가 낯도 많이 가리고 너무 적응을 못할 것 같아서 선생님께 손편지 하나하나 써가면서 ‘지나갈 때 한번이라고 쳐다봐 주셔라. 아이에게 많이 도움이 될거다’ 라고 보냈거든요. 그리고 친구들과하고도 갈등이 있으면 엄마가 나서서 그러면 ‘개랑 놀지마’ 이런 식으로 말해줬어요. 근데 회사 동료가 하는 말이 왜 그렇게 하나는 거예요. 그게 아이 병신 만드는데 거라고. 그러면서 왜 갈등에서 넘어서도 이겨내는 방법을 가르쳐야지 어떻게 그것을 차단하고 애가 이렇게 할까봐. 전 전긍긍 하나는 거예요. 아이를 위하는 것처럼 보이지만 결국은 너의 불안이나 걱정을 해소시키는 것 밖에 안보인다고 하더라고요. 이 말을 들었을 때 ‘니가 뭘 아는 데 이렇게 이야기하느냐? 아이를 위해서 그런거지, 나를 위해서 그런 것이 아니다’ 라고 화내면서 말했는데 지금 생각해보니 너무 맞는 말더라고요. 내 불안이나 걱정이 아이의 갈등에서도 이렇게 보여지는구나 하고요. (상담 3회기 中)

3) 지도에 잘 따라주지 않는 자녀

한부모 가정은 일과 양육을 양립하기 때문에 시간에 쫓길 수 밖에 없는 상황이다. 그런 시간적 제약에서 오는 자녀가 지도에 잘 따라오기를 바란다. 하지만 그 기대와는 다르게 자녀가 자신에 지도에 잘 따르지 않게 되면 결국에 화를 내며, 이는 아이와의 관계를 빗나가게 하고 있다. 또한 화를 내면서도 동시에 미안한 마음을 가진다.

아이 공부도 봐줘야하고, 해야 할 일이 너무 많고, 집에서 쓸 수 있는 시간이 한계가 있으니깐. 아이가 지도에 잘 따라오지 못하면 또 화가 나서 등짝을 때리고 싶을 때가 한 두 번이 아니예요. 나는 워킹맘이라 짧은 시간에 효율적으로 아이를 봐줘야하는데 아이가 안 따라주면 그렇게 화가 나더라고요. 그럼 또 아이가 하기 싫어하고, 억지로 시키고, 과자로 꼬시고, 저하고도 사이가 안좋아지고 있어요. (한숨) 아이한테 화를 내고 있긴 하지만 미안하고, 정작 아이 잘못이 아닌데 괜히 아이만 잡았다는 생각이 들어서 또 힘들고 그래요. (상담 4회기 中)

4) 어른아이가 되버린 것 같은 자녀

엄마의 아픔의 이해하기라도 한 듯, 자신을 위로하는 자녀를 보면서 대견함과 죄책감을 동시에 느낀다. 이혼 후 변화된 환경은 자녀에게도 많은 변화를 가져왔다. 나이답지 않게 갑자기 성숙해져버린 자녀를 보면서 마음 아파하고 있다.

아이가 자기 전에 이런 말을 했어요. ‘무슨 걱정거리 있어?’하고 물어요. 그럼 저는 ‘아니 또 열이 나서 아픈게 아닌가하고’ 그냥 아이 걱정으로 넘기면서 말하는데 아 걱정하지 말라고 내가 알아서 할테니깐 걱정거리가 생기면 바로 다른 생각을 하라고. 아무거나 다른 생각을 하라고. 나도 그렇게 한다고. 걱정을 많이 하면 빨리 늙고 나랑 오래살고 싶다며~ 그렇게 해야지 나랑 오래 살고 같은 날 같이 죽어야지, 학교도 안 들어간 아이가 세상에 저런 말을 해요. 그럼 제가 왜 같이 죽냐고 엄마보다 더 살아야지라고. 그럼 아이가 엄마 운동도 하라고 좀 그러라고. 자기도 군것질 좀 참아볼 테니깐 이래요. 그냥 마냥 아이처럼 지냈으면 좋겠는데.. 한편으로는 엄마 생각해주는 마음에 대견하기도 하지만 내가 저렇게 빨리 어른아이처럼 만든 것 같아 죄책감도 들고...아이가 자기 나이답지 않게 자라는 것 같고, 갑자기 빨리 커버린 것 같아서 마음이 아파요. (상담 4회기 中)

4. 경제적 측면: 경제적 측면에서 한부모 가정의 양육스트레스를 어떻게 경험하는가?

한부모 가정의 경제적 어려움은 자녀 양육에도 영향을 미치는 것으로 나타나 경제적 안정은 한부모 가정의 안정화를 위해 매우 중요한 요인으로 꼽힌다(현은민, 2007). 본 연구에서는 경제적 측면은 부모 역할 수행 과정에서 경제적 측면과 관련된 양육스트레스를 다룬다. 경험은 ‘주거 불안과 경제적 어려움’, ‘자녀교육의 한계’로 사례는 다음과 같다.

1) 주거불안과 경제적 어려움

이혼으로 인해 당장 집을 마련해야 하는 것이 과제이다. 경제적으로 충분하지 않기에 임시적 거처에 머무를 수 밖에 없고, 이후 삶에서도 양육비 지원을 받지 못하는 등 경제적 어려움을 가진다.

처음 이혼 조정기간에는 아이를 데리고 여동생 집에서 얹혀살았어요. 당장 돈도 없고, 살집이 없으니깐.. 면목이 없지만 뭐 어찌겠어요.(한숨) 나중에는 전에 살던 집 전세 빼면서 받은 돈과 대출 더해서 작은 집을 구해서 나오긴 했어요. 일단 경제적으로 힘든거죠. 이혼하면서 양육비는 구경도 못하고 있고, 혼자 벌어서 우리집 식구가 살아야하니깐. (상담 5회기 중)

2) 자녀 교육의 한계

연구 참여자는 경제적인 문제로 자녀 교육의 한계점을 가진다. 다양한 사교육을 경험시켜주고 싶지만, 현실적으로는 엄마표 학습으로 만족할 수 밖에 없다. 엄마표 학습을 하면서 겪는 스트레스를 알기에 경제적 여유가 된다면 교육기관에 맡기고 싶은 마음이 크다.

내년에 학교 보낼 학습 준비를 제하고 있어요. 형편상 사교육을 못시키니깐. 제가 직접 인터넷에 있는 활동지를 프린트해서 아이랑 과제를 해결해요. 돈만 있으면 엄마표 학습하고 싶지 않아요. 엄마표 학습은 할수록 비효율적이에요. 왜냐면 엄마가 가르치니깐 한계가 있어요. 아무래도 또 환경이 집이고 어머니깐 아이한테도 그렇고요. 교육은 돈들이고 선생님한테 배워야겠다는 생각이 절로 들어요. 저도 형편이 되면 전문가에게 돈주고 교육시키고 싶어요. (상담 5회기 중)

5. 사회적 맥락 : 사회적인 맥락에서 한부모 가정의 양육스트레스를 어떻게 경험하는가?

우리 사회는 아직도 한부모 가정에 대한 부정적인 인식과 편견으로 한부모 가정을 힘들게 만들고 있다. 한부모 가족구성원들이 당당하고 건강하게 살고자 하는 의욕을 위축시킨다(이영숙, 박경란, 2010). ‘한부모가정사랑회’가 실시한 한부모 가정 실태조사에서 한부모 가정의 약 67%정도가 한부모 가정이라는 이유로 사회적인 편견과 부정적인 시선을 경험했다고 한다. 본 연구에는 사회적 측면은 부모 역할 수행 과정에서 사회와 관련하여 경험한 양육스트레스를 의미한다. 사회적 측면에서의 스트레스 경험은 ‘부정적 인식에 대한 낯선 예민함’, ‘한부모 가정은 가정불화, 문제의 아이콘’, ‘대처행동으로써 단결과 고립 선택’, ‘슈퍼 우먼이 아니면 견뎌내기 힘든 삶’으로 경험하고 있었으며, 구체적 사례는 다음과 같다.

1) 부정적 인식에 대한 낯선 예민함

연구 참여자는 한부모란 사실이 자녀에게 부정적으로 인식되거나 공격의 대상이 될지 모른다고 불안해한다. 그로 인해 자녀가 받게 될 상처에 대해서도 두려움이 있다. 그래서 비난받거나 공격받게 되었을 때를 대비하여 선제적으로 방어태세를 취한다. 연구 참여자 표현으로는 ‘뽀족하게 날이 서 있는 듯한’ 감정으로 반응한다.

내가 무뎠으면 좋겠어요. 원래 털털한 성격인데 이혼하고 나서 왜 이렇게 뽀족하게 날이 서 있는지 모르겠어요.(한숨) 괜히 누가 우리 아이를 안좋게 보거나 뭐고 할 것 같고 아이가 엄마하고만 사는 한부모인데, 솔직히 알 바 아니잖아요. 거기 안에서 대수롭지 않게 생각해야하는데 내가 제일 먼저 ‘너희 우리 아이한테 왜 그러냐는 식’으로 날이 서있어요. 아이가 상처받을까봐 정작 아이는 덤덤한데 말이죠. 저는 어른이니깐 때가 묻어서 편견이 있고, 아이는 이혼이라는 것이 무엇인지 정확하게 모를뿐더러 ‘아빠는 바빠서 엄마랑 산다.’ 이렇게 이야기 하는데. (상담 6회기 중)

2) 한부모 가정은 가정불화, 문제의 아이콘

남편과의 이혼 과정에서 한부모에 대한 이야기를 나눴고, 이후에 자신의 직접 한부모가 된 후 체감한 것에 대해 이야기 하였다. 한부모를 온전하지 못하거나, 문제가 있는 가정으로 인식하는 사회적 시선은 가족들에게 고스란히 상처로 다가온다. 아빠 없는 아이, 혼자 사는 여자로 낙인찍거나, 동정의 시선, 이혼에 대한 난무한 추측 등 사회적으로 한부모를 바라보는 부정적인 편견이 존재한다.

남편이 이쪽과 관련 일을 했기 때문에 아무래도 한부모나, 그런 아이들하고 많이 만나 잘 아는데, 이혼 얘기 꺼내면서 저한테 들려줬던 이야기가 있어요. 보통 한부모 가정 아이들은 가정불화가 생기면 100% 엇나가간다고 하더라고요. 그 중에 몇몇은 자기가 중심을 잡고 하는 아이들을 하긴 하지만 극히 드물고. 위기 청소년들에게는 ‘위기의 부모가 있다’라는 말도 많이 했어요. 자기가 사례를 관리해보니깐 부모들의 행태들로부터 비롯된 게 많다고. 그러면서 저한테 이혼할 때에도 잘 생각하라고. 이혼 하면 경쟁사회에서 무조건 하나의 결핍이 있는 상태에서 경쟁을 하는 것이라고 말을 하더라고요. 그때는 오빠가 알빠냐고. 오빠와 있는게 더 결핍이라고 말했는데 요즘 그런 말에 완전 절감하고 있어요. 막상 이혼하고 보니깐 아빠 없는 아이, 남편 없이 혼자 사는 여자 이게 계속 따라다녀요. 무슨 큰 문제나 결함이 있는 걸로 보고, 아이한테는 자꾸 딱한 시선으로 보내는 것도 짜증나고, 내가 한부모 라고 하니깐 기가 세다는 등, 이름을 좀 바꿔보라는 등 사람들이 잘 알지도 못하면서 난무한 추측에 주눅떠는 꼴도 보기 싫어요. 한부모가 뭐 자기들한테 잘못된 것도 없는데 말이죠. (상담 6회기 中)

3) 대처행동으로써 단절과 고립 선택

다른 사람과의 관계에서 한부모 가장임을 드러낼 수가 없다. 그로 인해 받아야 차별과 편견이 기다리고 있기 때문이다. 그렇기 때문에 자신의 상황을 노출하지 않고 소극적인 태도를 보이며, 관계의 고립, 단절을 선택하는 대처 행동을 취한다.

한부모 사실을 알면 좋을게 뭐가 있겠어요. 그래서 먼저 말을 안하려고 해요. 그냥 엮이고 싶지 않은거죠. 엄마들이랑 친해지면 아이들이 이야기만 하게 되나요? 시댁부터 남편 욕까지 안하는 말이 없잖아요. 아줌마들 대화라는게. 그러면 매번 둘러댈 수도 없고, 거짓말 할 수도 없고, 그냥 안 나가는 게 상책인거 예요. 바빠서 시간도 없는 부분도 있긴 하지만요. 한부모 알아서 굶어 부스럼 만들지 싫은거예요. 거기서 오는 차별과 내가 감정적으로 소모가 있으니깐. 그래서 내 속내도 어디 가서 말도 못하겠고. 이혼하니깐 모임 이런데도 안 나가요. 그냥 딱 이 세상에 일하고 나하고 아들만 있는 것 같은 기분이 들 때가 있죠. (상담 6회기 中)

4) 슈퍼 우먼이 아니면 견뎌내기 힘겨운 삶

혼자서 가정을 책임지는 특히 경제적인 어려움을 감당해야 할 상황에 놓이곤 한다. 그러면서 불안정한 고용상황을 호소한다. 모든 하루의 일과는 오직 직장 일과 육아로밖에 설명할 수 없는 벽찬 삶이다. 연구 참여자는 슈퍼우먼이 아니면 견뎌내기 힘든 상황을 자주 언급한다.

일단 당장 내가 하루하루 일하지 않으면 이건 무너지는거예요. 근데 또 여기가 평생직장도 아니니 항상 언제 잘릴지 모를 불안감이 있기도 하고요. 돈 벌고 집에 오면 청소하고 밥하고, 아이랑 놀아주고, 공부시키고 아이 재우고. 그럼 저녁10시가 되는데 아침 눈뜨는 7시부터 저녁 10시까지 정말 풀가동되어 살아가고 있는 느낌이에요. 만능 슈퍼 우먼이 아니면 견뎌내기 힘들어요. (상담 7회기 中)

IV. 결론 및 논의

본 연구에서 한부모 가정의 양육스트레스 경험은 다음과 같다.

첫째, 개인적 측면에서는 스스로 이혼에 책임을 자신에게 귀인하며 자책감을 느낀다. 이런 자책은 자녀에게 보상이라도 하듯 ‘무언가 더 해주어야 한다’는 강박적 사고로 작용하며 스트레스를 가중시키고 있다. 또한 연구 참여자는 타인과의 비교로써 부정적 자기 평가를 하며, 감정 조절하는 것에도 어려움을 경험한다.

둘째, 어린 시절의 경험과 관련하여, 자신도 한부모 가정의 자녀로 살면서 느꼈던 아픔이 자녀 양육 과정에서 내면 아이 만남으로 이어진다. 내면 아이는 양육 과정에서 표출되지만, 바로 억압하며, 회피한다. 게다가 어린 시절의 경험으로 인해서 작은 촉발원인에도 쉽게 동요되고, 부정적인 충동을 만들어 내는 면에서 동반 자살 충동을 경험하기도 한다. 이를 통해서 과거의 어린 시절 경험이 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

셋째, 성장하는 자녀 관계 측면에서는 한부모 가정으로서 일과 양육을 양립하는 상황이기에 시간의 제약이 따른다. 그렇기에 자녀가 자신의 지도에 잘 따라와 주기를 기대한다. 하지만 그런 기대가 어긋날 경우 스트레스를 경험한다. 또한 자녀는 감정 표현이 줄고, 짜증이 늘어나는 등 감정적 변화를 경험하는데, 그런 자녀를 보며 당혹감을 느낀다.

자녀 양육 방식에 있어서는 자신의 불안을 투영하면서, 자녀 지도의 미숙함에 오는 스트레스를 경험한다. 한편으로는 어른아이가 되어가는 자녀를 보면서 대견함과 죄책감의 양가적 감정을 경험한다.

넷째, 경제적 측면에서는 주거의 불안정성을 가지며, 경제적 상황의 취약성으로 인해 엄마표 학습으로 만족할 수 밖에 없는 자녀 교육에서의 한계점을 경험한다.

다섯째, 사회적 맥락에서는 한부모를 바라보는 부정적인 인식이 양육스트레스 주요한 요인으로 작용하고 있다. 그렇기에 선제적으로 방어태세로 예민한 감정을 만들어 스트레스를 증폭시킨다.

한부모 자녀는 ‘가정불화와, 문제의 아이콘’이라는 인식과 함께, 동정 어린 시선을 받게 되며, 한부모 가정은 이혼에 대한 난무한 추측으로 인해 마음의 상처를 받는다. 그런 부정적인 편견으로 인한 대처 행동으로써 단절과 고립을 선택한다. 또한 가정으로서 경제적 책임을 지고 있기 때문에 힘들어도 견뎌내며, 슈퍼 우먼이 되어 살아갈 수 밖에 없는 자신의 삶에 대해 토로하고 있다. 이는 사회적 소외 계층인 한부모 가정에 대한 사회적 지원체계가 미흡한 면을 여실히 보여주는 측면이기도 하다.

이상으로 본 연구는 단일 사례를 통해서 한부모 가정이 갖는 양육스트레스의 경험을 심층적으로 다루며, 개별화된 이해를 도모한 점에서 의미를 가진다. 앞서 제시하였던 선행연구와 비교를 통해서 다시 한 번 본 연구가 갖는 차별성을 밝히며, 논의하고자 한다.

첫째, 선행 연구는 한부모가 되는 과정에서 대한 기술을 포함하고 있는 반면 본 연구에서는 한부모가 된 이후에 경험하는 양육스트레스에 집중하며, 주제의 선명도를 높였다.

둘째, 어린 시절의 경험은 선행 연구에서 다루지 않은 부분으로, 본 연구에서 차별성을 갖는다. 양육스트레스가 과거의 양육자의 내면아이와 같은 미해결된 과제들에서 오는 또 다른 심리적 스트레스와, 자살충동은 한 개인만이 경험할 수 있는 고유한 특징을 지닌다.

셋째, 자녀와의 관계 측면에서의 선행연구는 자녀 관계 변화에 초점을 맞추지만 본 연구에서는 자녀 태도 변화 이외에도 양육자가 경험하는 정서적 경험들이 면밀히 드러나 있다. 정서적 경험은 화, 당혹감, 불안, 죄책감, 대견함이며, 이는 2차적으로 양가적 감정 형태로도 이어진다. 이점은 단일 사례 연구를 통해서만 가능할 수 있다고 평가한다.

넷째, 경제적 측면에서의 양육스트레스는 경제적 어려움에 대해서는 공통적 의미를 가지지만, 선행연구에서는 경제적으로 어려움으로 인해 겪는 좌절과 미래의 불안에 대한 요소를 다룬 반면에 본 연구에서는 당장의 삶에서 부딪히는 주거불안과, 자녀 교육에 있어서 한계점으로 작용하는 현실적인 면을 여실히 드러냈다.

다섯째, 사회적 측면에서의 선행연구에서는 한부모에 대한 사회적 지원체계가 결여되어 있는 사회적 현상을 반영하고 있다. 반면 본 연구에서는 직접 연구 참여자의 체감하는 부정적인 인식, 편견의 형태가 구체적으로 무엇인지 기술하며, 그것에 그치지 않고 연구 참여자가 어떠한 대처방식을 선택하는지에 대해서도 살펴보았다.

본 연구의 후속 연구를 위한 제언을 덧붙이자면, 단일 사례연구의 한계점인 일반화 하기 어려운 점을 극복하기 위해서 한부모 가정의 양육스트레스 경험의 다중 사례 연구의 필요성과 함께, 한부모 가정에 대한 심리적 지원체계 마련하기 위한 상담프로그램 대한 연구도 진행되어야 할 것이다.

국문초록

본 연구는 질적 연구로 한부모 가정의 양육스트레스 경험을 개인적 측면, 어린 시절 경험과의 영향, 자녀와의 관계, 경제, 사회적 측면에서 이해하는 것을 목표로 하였다. 한 개인이 갖는 고유한 경험을 그대로 드러내기 위해서 단일 사례 연구 방법을 채택하였으며, 개인상담을 통한 자료 수집과 축어록을 통한 의미 단위별, 사례별 범주화하는 코딩작업을 거쳤다. 그 결과 한부모 가정이 가지는 양육스트레스의 경험은 다음과 같다.

첫째, 개인적 측면에서 ‘자책감과 강박적사고’, ‘부정적 자기 평가와 감정조절의 어려움’을 경험한다.

둘째, 어린 시절 경험은 ‘치유되지 않은 내면 아이와의 만남’, ‘동반 자살에 대한 충동’으로 양육스트레스를 경험한다.

셋째, 자녀와의 관계 측면에서는 ‘자녀의 태도 변화에 대한 당혹감’, ‘불안에 기인한 자녀 양육 방식의 미숙함’, ‘지도에 잘 따라오지 못하는 자녀’, ‘어른아이가 되버린 것 같은 자녀’를 경험한다.

넷째, 경제적 측면에서 ‘주거 불안과 경제적 어려움’, ‘자녀 교육의 한계’ 경험을 가진다.

다섯째, 사회적 측면은 ‘부정적 인식에 대한 낯선 예민함’, ‘한부모 가정은 가정불화, 문제의 아이 콘’, ‘대처행동으로써 단절과 고립 선택’, ‘슈퍼 우먼이 아니면 견뎌내기 힘겨운 삶’의 경험을 가진다.

본 연구는 단일 사례를 통해서 한부모 가정이 갖는 양육스트레스의 경험을 심층적으로 다루며, 개인적인 고유한 경험과 그것의 맥락적 측면에 초점을 맞춰 개별화된 이해를 도모한 점에서 의미를 지닌다.

주제어

한부모 가정, 양육스트레스, 질적 연구, 단일 사례 연구, 개인상담

참고문헌

- 강희경 (1998). 3세 이하 자녀를 둔 전문·사무직 취업모의 양육스트레스: 어머니 역할관과 지원체계를 중심으로. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 고미영 (2013). 질적 사례연구. 서울: 청목출판사.
- 국소영 (2013). 한부모 가정 부모의 양육스트레스가 유아의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향, 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영천 (2012). 질적연구방법론 I. 파주: 아카데미프레스.
- 김유숙 (2018). 가족상담. 학지사
- 김윤희 (2011). 저소득 한부모 가족 아버지의 양육스트레스에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 대전 지역을 중심으로. 충남대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김행섭 (2010). 여성한부모의 양육스트레스와 우울과의 관계 : 성인애착과 가족탄력성 및 실존적 영성의 매개효과. 경북대학교 대학원 박사학위논문.

- 김현미, 도현심 (2004). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력간의 관계. 아동학회지, 25 (6), 279-298.
- 남현주, 윤형식, 이태영, 신채영, 이동훈 (2013). 한부모 가정 청소년 자녀의 발달과 적응에 관한 최근 연구동향 고찰. 한국심리학회지: 여성, 18(1), 129-168.
- 신숙재 (1997). 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 안경숙 (2012). 한부모 가정의 모-자 집단미술치료프로그램이 양육스트레스와 아동의 정서, 행동 문제에 미치는 영향. 대전대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 안지영 (2001). 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 여성가족부 (2019). 2019년 한부모가족지원사업안내, 여성가족부.
- 오지수, 이규민, 강진구 (2009). 초등학생 자녀를 둔 어머니의 사교육 실태와 자녀양육스트레스. 아동 교육, 18(1), 183-193.
- 우미경 (2018). 여성 한부모의 사회자본이 정신건강에 미치는 영향: 양육스트레스의 매개효과를 중심으로. 목원대학교 대학원 석사학위논문.
- 유기웅, 정종원, 김형석, 김한별 (2012). 질적 연구방법의 이해. 서울: 박영사.
- 유순기, 최빛내 (2019). 미취학 자녀를 둔 모자원 거주 한부모 여성의 양육스트레스에 대한 질적 분석. 한국문화융합학회. 문화와 융합 Vol.41 No.2.
- 이선영 (2014). 사춘기 자녀를 둔 저소득 한부모가정 아버지의 자녀양육스트레스 경험에 관한 현상학적 연구. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이선정 (2019). 집단미술치료가 한부모의 양육스트레스와 정서표현에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 이수옥 (2020). 미취학 자폐 스펙트럼 장애 자녀를 둔 한부모 가정 어머니의 양육스트레스 경험에 대한 현상학적 연구. 나사렛대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이영숙, 박경란 (2010). 현대 가족관계학. 도서출판 신정
- 이윤정 (2017). 청소년 여성 한부모의 스트레스가 학업지속에 미치는 영향: 아동 양육비 및 돌봄 지원 한부모가족 정책의 조절효과 검증. 대한가정학회 2017 Family and Environment Research Vol.55 No.4.
- 이진선(2006). 어머니의 아동기 경험, 부모역할 만족도 및 배우자의 부모역할 지지와 자녀양육 행동 간의 관계, 연세대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 조가원 (2002). 편모의 양육스트레스와 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 조희금 (2008). 가정생활복지론. 도서출판 신정 p324.
- 전현진, 박성연 (1999). 부모의 아동기 경험, 인성 및 결혼만족도가 양육행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 진효재, 최연실 (2015). 치료놀이 집단상담 프로그램이 한부모가족의 모-자녀 상호작용 증진에 미치는 효과성: 어머니의 양육스트레스 및 유아의 자아지각을 중심으로. 한국정서·행동장애아 교육학회 (구 한국정서학습장애아교육학회) 정서·행동장애 연구 Vol.31 No.2.
- 최미영 (2011). 미취학아동을 둔 한부모 가정의 양육스트레스가 가족응집력 및 적응력에 미치는 영향. 경기대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 최윤정 (2019). 여성 한부모의 양육스트레스가 정신건강에 미치는 영향과 가족탄력성의 매개효과. 경인행정학회, 한국정책연구 Vol.19 No.2.

- 최윤정 (2019). 여성 한부모의 우울, 불안이 양육스트레스에 미치는 영향: 임파워먼트의 매개 효과. *알코올과 건강행동학회*, Vol.20 No.1.
- 현은민 (2007). 한부모가족의 적응-가족탄력성의 완충효과. *한국가정관리학회지*, 25(5), 1-20.
- 호유연 (2008). 한부모가정 부모의 양육스트레스와 사회적 지지와의 관계. *경원대학교 대학원 석사학위논문*.
- Abidin,R.R.(1990). Parenting stress index short form. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Billingsley,A. & Giovannoni, J. M. (1971). Family, one-parent. *Encyclopedia of Social Work*, 16(1), 362-373.
- Creswell,J. W. (2005). 질적 연구 방법론-다섯 가지 전통 [Qualitative Inquir and ResearchDesign]. (조흥식,정선옥,김진숙,권지성 공역).서울:학지사.(원전은 1998년에 출판)
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Someold hypotheses and new questions. *Clinical psychology: Science and practice*, 5(3), 314-332.
- Mulsow, M., Caldera, Y. M., Pursley, M., & Reifman,A. (2002). Multilevel factors influencing maternal stress during the first three years. *Journal of Marriage and Family*, 64(4), 944-956.
- Stake,R.E. (1995). The art of case study research.Calif. : Sage.
- Stake,R.E. (2005). QualitativecasestudiesinDenzin,N.K.,& Lincoln,Y.S.(Ed.),The sage handbook of qualitative research, third edition.(pp.443-462).ThousandOaks,CA:SagePublications.
- 여성가족부 www.mogef.go.kr
- 여성가족부 공식 블로그 <https://blog.naver.com/mogefkorea>
- 통계청 <http://kostat.go.kr>
- 한국한부모가정사랑회 <http://www.hanbumo.org>