



한국여성체육학회지, 2022. 제36권 제3호. pp. 135-149  
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women  
2022. Vol.36, No.3, pp. 135-149  
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2022.9.36.3.135>(ISSN 1229-6341)

## 영유아 양육 여성의 운동행동변화단계에 따른 회복탄력성, 양육스트레스 및 삶의 만족의 관계

박지선(이화여자대학교, 박사수료)·원형중\*(이화여자대학교, 교수)·김소정(동덕여자대학교, 박사수료)

### 국문초록

본 연구의 목적은 영유아 자녀를 양육하는 여성들의 운동행동변화단계에 따라 삶의 만족, 회복탄력성, 양육스트레스의 차이를 밝히고, 운동행동변화단계와 회복탄력성, 양육스트레스의 관계를 규명함으로써 영유아를 양육하는 여성들의 삶의 만족을 증진할 수 있는 시사점을 도출하는데 있다. 연구 참여자는 만0세 ~ 만6세의 자녀를 둔 여성들을 대상으로 설문을 실시하였으며, 본 연구의 가설을 검증하기 위해 SPSS 25.0와 AMOS 22.0 프로그램을 활용하여 빈도분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 상관분석, 사후검정을 실시하였으며, 경로간의 영향 관계를 확인하고, Process Macro 4.0을 활용하여 매개 효과를 검증하였다. 분석 결과 영유아 자녀를 양육하는 여성들의 운동행동변화단계에 따라 삶의 만족, 회복탄력성, 양육스트레스에 차이가 나타났으며, 운동행동변화단계는 회복탄력성(+)과 양육스트레스(-)를 매개하여 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 확인하였다. 본 연구는 영유아를 양육하는 여성들의 운동행동의 중요성을 제시하고 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미치는 변인 도출을 시사하고 있다.

한글주요어 : 영유아 양육 여성, 운동행동변화단계, 삶의 만족, 회복탄력성, 양육스트레스

---

\* 원형중, 이화여자대학교, E-mail: [hjwon@ewha.ac.kr](mailto:hjwon@ewha.ac.kr)

## I. 서론

자녀 양육은 부모에게 심리적인 기쁨과 만족감을 주는 반면 심리적, 신체적 피로감을 주며, 부모의 개인 생활과 여가 활용의 기회를 제약하는 등의 부정적인 측면도 있다(김경남, 2009). 성인남녀의 생활시간 실태를 분석한 연구에서는 여성의 경우 남성에 비해 육아로 인한 시간소비가 많고, 자녀가 어릴수록 여가시간이 부족하다는 결과를 보여준다(유소이, 최윤지, 2002). 이삼식(2012)의 연구에서는 개인적 삶의 추구를 위해 출산을 기피하는 사례를 보고하고 있다. 이처럼 현대사회는 자녀양육보다 개인의 여가생활 및 삶의 질을 중시하는 경향이 있으며 이는 '저출산'의 원인이 되기도 한다.

우리 사회는 부모의 양육 부담을 해소하기 위해 임신과 출산 지원, 영유아 돌봄 등 다양한 정책으로 지원방안을 마련하고 있다. 최근 정부에서는 아동수당지급과 어린이집 운영의 공공성 확보 등에서 많은 개선을 보인다(육아정책연구소, 2021).

이처럼 육아 환경의 변화와 사회적 대응에도 불구하고 여전히 출산 및 양육은 남성보다 여성에게 더 큰 부담으로 이어진다. 우리나라는 전통적인 유교 사상과 더불어 여성의 본분을 가정생활 중심으로 규정하고 있다(윤대혁, 2008). 특히 어머니의 돌봄이 절대적으로 필요한 영유아 시기에 여성에게 더 많은 책임이 주어지고 있다. 최근 실시한 여론조사(육아정책연구소, 2021)에 따르면 자녀를 직접 돌보는 것이 바람직하다는 인식이 어머니가 아버지보다 더 높은 것으로 나타났으며, 실제로 가정에서 아

이와 머무는 시간이 여성이 남성보다 길게 조사되어 아직도 양육에 대한 책임을 여성이 지고 있다는 것을 알 수 있다. 이처럼 우리 사회는 과거에 비해 육아에 대한 사회적 관심과 역할의 변화가 있음에도 불구하고, 영유아를 양육하는 시기에는 여성이 남성에게 비해 자녀 양육에 대한 책임감과 역할을 가질 확률이 높다. 또한 이 시기의 여성의 경우 남성에게 비해 높은 수준의 양육스트레스와 부담감을 가지게 된다. 여러 연구에서도 영유아기 자녀를 돌보는 여성의 스트레스는 우울과 신체화 증상에 영향을 미치고(김은경, 고진강, 2016), 양육스트레스가 기혼여성 우울증의 주요 원인이며(이윤주, 김진숙, 2012), 여성의 양육스트레스 증가율이 높아지면 우울의 증가율 역시 높아지는 것으로 보고되고 있다(김균희, 김현정, 이완정, 2014). 이처럼 양육을 하는 여성의 양육스트레스는 삶의 만족에 까지 직접적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

여성의 정신건강과 삶의 만족은 개인의 삶의 질 뿐만 아니라 가정생활에도 큰 영향을 미친다. 특히 최효식과 연은모(2014)의 연구에서는 부모의 양육스트레스가 높을수록 긍정적 양육태도가 낮아진다고 하였으며, 김숙령과 이선희(2006)는 부모의 양육태도와 가정환경은 아동의 발달과도 밀접한 관련이 있다고 하였다. 이처럼 부모가 제공하는 양육 환경은 인간의 성장과 발달에 가장 큰 영향을 주는 요인으로(김경미, 안선희, 2010; 박순이, 박영호, 2005) 아이의 주 양육자인 여성의 정신건강과 신체 건강은 중요하게 다루어져야 한다.

이와 더불어 부모의 운동참여가 양육스트레스 감소에 영향을 미친다는 연구 결과(신홍일, 이도영,

김종식, 2020; 이슬, 홍준희 2017)는 주목할 만하다. 여성의 운동참여는 개인의 영역을 넘어서 양육환경의 변화와 더불어 세대 간에 이어지는 양육태도의 전이에도 영향을 미칠 가능성이 있는데 이것은 단순히 개인의 삶의 질 향상뿐만 아니라 가족과 사회의 긍정적인 문화 형성에 도움이 된다.

생활체육참여가 삶의 만족에 긍정적인 영향을 주고 행복감을 높인다는 연구(강신옥, 2005; 이상구, 1998; Riddick, 1985)에서 볼 수 있듯이 운동참여는 삶의 질을 향상시킨다. 모든 사람들이 삶을 살아가는데 있어서 신체, 정신, 건강 관계에 행복과 성공의 중요한 요소라 말하는 회복탄력성 역시 운동참여를 통해 증진시킬 수 있다(김재우, 이지훈, 2020).

회복탄력성(resilience)은 위험 상황 또는 크나큰 역경과 충격에도 잘 견디며 건강하게 성장하는 힘(Garmezy, 1993; 신우열, 김민규, 김주환, 2009 재인용)이라고 정의한다. 회복탄력성은 선천적인 기질도 있지만, 지속적인 운동 참여로 변화시킬 수 있다(김주환, 2011). 신체활동은 회복탄력성을 높이고 우울감을 감소(Kim & Lee, 2022)시키고, 회복탄력성의 증진은 정신건강의 회복을 위한 중요한 요인으로 작용한다. 지속적인 운동참여를 통해 회복탄력성이 높아진 여성의 경우 육아로 인한 스트레스 감소에도 긍정적 효과가 있을 것으로 사료된다.

한편, 운동참여행동은 이분법적으로 '참여한다' 또는 '참여하지 않는다'로 구분하기보다 행동 의도나 실천정도를 확인하는 것이 중요하다. 운동행동의 수준을 확인하기 위해 선행 연구들에서 적용한 '운동행동변화단계'는 계획된 단계부터 유지단계까지 구분하여 개인의 운동행동단계를 확인하였다(김주동,

정인경, 2021). 부모의 운동참여에 따른 양육스트레스 및 회복탄력성, 삶의 만족의 관계를 확인하는데 있어 습관이나 행동에 대한 단계별 집단 차이를 볼 필요가 있다. 이러한 차원에서 운동행동변화단계를 바탕으로 어머니의 양육스트레스 차이를 본 연구(이슬, 홍준희, 2017)에서 운동을 실천하는 어머니의 양육스트레스가 운동을 실천하지 않는 어머니의 양육스트레스보다 낮다는 연구결과는 주목할 만하다. 이 연구에서는 양육을 하는 여성에게 운동참여 행동이 왜 중요한지를 간접적으로 시사하는 반면, 육아로 인한 제약이 따른다는 결과도 제시한다. 이는 우리가 영유아 어머니의 운동참여와 그에 따른 삶의 만족에 대해 연구할 필요성을 준다. 또한 운동을 지속하는 집단의 경우 제약을 극복할 만한 회복탄력성의 차이를 보이면서도 확인할 필요가 있다.

최근 우리나라의 국민생활체육조사 결과에 따르면 여성이 남성에 비해 생활체육 참여율이 저조하고, 30대 여성의 경우 '규칙적인 생활체육에 전혀 참여하지 않는다'는 응답이 38.6%로 성인남녀 연령대별로 가장 높은 비율을 차지하는 것을 확인할 수 있다(문화체육관광부, 2021). 30대 여성의 경우 출산과 육아휴직의 빈도가 가장 높은 연령대인 만큼 육아로 인한 운동참여의 제약이 있다는 연구결과(이슬, 홍준희, 2017)는 의미 있게 살펴볼 필요가 있다.

육아정책연구소(2021) 보고에 의하면 현재 우리사회의 육아관련 사회적 시스템은 보육기관 및 지역사회·직장의 양육지원에 대한 정책내용이 대부분이다. 개인의 삶의 질이나 사회적 인식에 대한 연구는 부족한 실정이며, 향후에는 건강한 육아문화 확산을 위한 대안이 필요하다고 제시한다. 이치

럼 개인의 건강 및 삶의 질과 밀접한 관련이 있는 운동참여행동에 대한 다양한 연구는 필수적이며 특히 여성의 운동참여행동의 제약이 많이 따르는 영유아를 양육하는 시기에 대한 연구도 큰 의미가 있을 것이다. 이와 같은 연구는 여성 삶의 질은 높이고 보다 나은 양육환경을 조성함으로써 궁극적으로는 아동에게 긍정적 영향을 미친다는 점에서 사회적 관심사의 중심에 있어야 한다.

이상의 근거를 토대로 영유아를 양육하는 여성의 삶의 질을 높이기 위해 개인의 운동 참여가 중요한 의미가 있음을 선행연구를 통해 확인하고, 양육스트레스 및 회복탄력성이 삶에 만족에 영향을 주는 중요한 요인으로 설정하였다. 따라서 본 연구에서는 영유아를 양육하는 여성의 운동행동변화단계에 따라 회복탄력성, 양육스트레스 및 삶의 만족의 차이를 살펴보고 운동행동변화단계와 삶의 만족 관계에서 회복탄력성과 양육스트레스의 매개역할을 알아보고자 한다. 다만 연구의 목적이 영유아 양육 여성의 삶의 만족에 긍정적 영향을 주는 요인을 밝히는 것이므로 회복탄력성과 양육스트레스의 관계에 대한 논의는 제외하도록 한다.

이에 따른 연구 문제와 연구모형(그림 1)은 다음과 같다.

첫째, 영유아 자녀를 둔 여성의 운동행동변화단계에 따라 회복탄력성, 양육스트레스, 삶의 만족은 각각 다른가? 둘째, 영유아 자녀를 둔 여성의 운동행동변화단계는 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는가? 셋째, 영유아 자녀를 둔 여성의 운동행동변화단계는 양육스트레스에 부적인 영향을 미치는가? 넷째, 영유아 자녀를 둔 여성의 운동행동변화

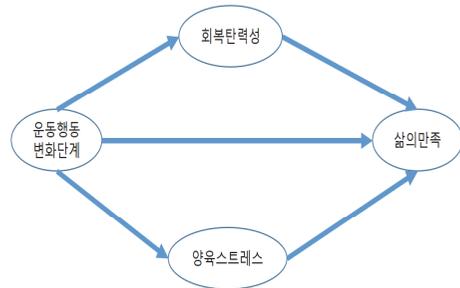


그림 1. 연구모형

단계는 회복탄력성을 매개하여 삶의 만족에 긍정적 영향을 미치는가? 다섯째, 영유아 자녀를 둔 여성의 운동행동변화단계는 양육스트레스를 매개하여 삶의 만족에 긍정적 영향을 미치는가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

설문 대상은 서울 지역 A유치원과 연구자 지인을 통해 비확률적 스노우볼(snowball) 표집 방법으로 조사되었다. 설문은 비대면 방법(구글 설문지)을 통해 설문을 전달하였고, 설문지에는 연구 목적, 참여 동의서가 기술되어있어 설문에 동의한 집단만 설문에 참여하였다. 회수된 설문지는 총 210부로 답변이 누락되거나 불성실하게 기술한 9부를 제외한 201부의 설문지를 연구 기초자료로 사용하였다. 연구 대상자의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계학적 특성

변인	구분	n	%
연령	20대	1	0.5
	30대	114	56.7

	40대	83	41.3
	50대	3	1.5
	0세	22	10.9
	1세	30	14.9
가장 어린 자녀연령 (만)	2세	36	17.9
	3세	22	10.9
	4세	23	11.4
	5세	28	13.9
	6세	40	19.9
	7세	0	0
직업유무	유	103	51.2
	무	98	48.8
총		201	100

## 2. 조사도구

### 1) 운동행동변화단계

영유아 어머니의 운동행동변화단계는 Marcus, Selby, Niaura와 Rossi (1992)가 개발하고 김영호(2002) 연구에서 사용된 운동행동변화 5단계를 활용하였다. 이는 운동참여자의 운동행동에 대한 관심과 참여도에 따라 단계를 구분한다. 1단계 무관심단계(6개월 이내에도 운동참여에 관한 계획이 없음), 2단계 관심단계(6개월 이내 운동에 참여할 계획이 있음), 3단계 준비단계(1개월 내 운동에 참여할 계획이 있음), 4단계 실천단계(규칙적인 운동을 시작한지 3개월 이내), 5단계 유지단계(운동에 참여한지 6개월이 지남)로 구분한다.

### 2) 회복탄력성

회복탄력성 측정 도구는 Connor와 Davidson (2003)이 개발한 Connor Davidson Resilience Scale(CD-RISC)을 백현숙(2010)이 번안한 한국형Connor-Davidson 회복탄력성 도구(K-CD-

RISC)를 사용하였다. 설문지는 총 22문항으로 강인성(7문항), 지속성(8문항), 낙관성(4문항), 지지(2문항), 영성(1문항)의 5요인으로 구성되었다. 각 문항은 '매우 그렇다' 5점에서 '전혀 그렇지 않다' 1점의 5점 Likert척도로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 회복탄력성 척도의 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 한 결과  $\chi^2(p)=132.346(.000)$ ,  $df=67$ , CFI=.938, TLI=.916, RMSEA=.07(기준  $\chi^2(p)=.05$  이상, CFI=.9 이상, TLI=.9 이상 RMSEA=.08 이하, 홍세희, 2000)로 나타났다. 또한 평균분산 추출(Average Variance Extracted: AVE) 값과 개념 신뢰도(Construct Reliability: CR) 값이 타당도 기준(AVE=.5 이상, CR=.7 이상)을 충족하여 집중 타당도를 확보하였다. 척도의 내적 신뢰도 전체 .895이고, 각 하위요인인 강인성 .781, 지속성 .733, 낙관성 .721, 지지 .694로 신뢰도 계수가 양호한 것으로 나타났다(표 2).

### 3) 양육스트레스

양육스트레스 척도는 임진미(2012)가 사용한 척도를 사용하였다. 양육스트레스 문항은 자녀 양육으로 인한 일상적 스트레스 6문항, 부모 역할 수행에 대한 부담감 7문항 그리고 건강, 배우자 관계, 부모의 억압과 유능성을 포함하는 부모의 고통 9문항, 3요인으로 총 22문항에 대해 5점 Likert 척도로 응답하도록 구성되어 있다. 총점이 높을수록 어머니의 양육스트레스가 높다는 것을 의미하며 16번 문항을 역코딩하였다. 양육스트레스 척도의 타당도를 검증하기 위

해 확인적 요인분석을 한 결과 3요인 모형의 적합도는  $\chi^2(p)=141.445(.000)$ ,  $df=97$ , CFI=.963, TLI=.954, RMSEA=.048로 나타났으며, AVE값과 CR값이 타당도 기준을 충족하여 집중타당도를 확보하였다. 양육스트레스 신뢰도는 전체 .90이고, 각 하위요인인 일상적스트레스 .751, 부모역할부담감 .742, 부모의고통 .830으로 신뢰도 계수가 양호한 것으로 나타났다(표 2).

4) 삶의 만족

삶의 만족도 척도는 전반적인 삶에 대해 만족하는 수준을 평가하기 위해 이용되는 도구로서 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin (1985)이 개발하고 원형중(1994)이 번안한 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 5문항으로 구성되어 있고, 응답자는 7점 Likert 척도(1점: 매우 아니다, 7점: 매우 그렇다)로

구성되어 있다. 삶의 만족 척도의 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 한 결과  $\chi^2(p)=10.532(.000)$ ,  $df=5$ , CFI=.989, TLI=.979, RMSEA=.074로 나타났으며, AVE값과 CR값이 타당도 기준을 충족하여 집중타당도를 확보하였다. 삶의 만족에 대한 신뢰도는 .880으로 모든 척도에 대한 신뢰도가 확보되었다(표 2).

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 25.0 및 AMOS 22.0를 사용하여 연구 목적에 따라 분석하였다. 첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술 통계와 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정 도구의 타당도 및 신뢰도 확인을 위해 확인적 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도 검사(cronbach's alpha), 개념신뢰도, AVE값을 산출하였다. 셋째, 영유아 어

표 2. 조사도구의 타당도와 신뢰도 검증

변인		B	S.E	$\beta$	C.R.	p	Cronbach's a	CR	AVE
회복 탄력성	강인	1		.805			.781		
	지속	1.064	.088	.821	12.073	***	.733	.895	.92
	낙관	1.086	.101	.741	10.801	***	.721		
	지지	1.292	.12	.742	10.81	***	.694		
$\chi^2(p)=132.346(.000)$ , $df=67$ , CFI=.938, TLI=.916, RMSEA=.07									
양육 스트레스	일상적스트레스	1		.787			.751		
	역할부담감	1.267	.109	.827	11.6	***	.742	.90	.90
	부모의고통	1.245	.107	.837	11.675	***	.830		
$\chi^2(p)=141.445(.000)$ , $p=97$ , CFI=.963, TLI=.954, RMSEA=.048									
삶의만족	삶의만족1	1		.793					
	삶의만족2	.851	.075	.76	11.381	***		.880	.85
	삶의만족3	.945	.072	.853	13.075	***			
	삶의만족4	.795	.073	.73	10.837	***			
	삶의만족5	1.214	.105	.77	11.557	***			
$\chi^2(p)=10.532(.000)$ , $p=5$ , CFI=.989, TLI=.979, RMSEA=.074									

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

머니들의 운동행동변화단계에 따른 회복탄력성, 양육스트레스, 삶의 만족도의 차이를 알아보기 위하여 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 집단 간 차이가 발견된 요인은 Scheffe의 사후검증을 실시하였다. 넷째, 운동행동변화단계를 더미변수화하여 운동행동변화단계와 삶의 만족, 회복탄력성, 양육스트레스에 미치는 영향관계를 살펴보기 위해 구조모형을 통해 검증하였다. 다섯째, 연구 모형에 대한 매개효과 검증을 위해 PROCESS Macro v4.0 (Hayes, Montoya & Rockwood, 2017), Model 4를 적용하여 분석하였다.

본 연구에서 PROCESS Macro를 선택한 이유는 Hayes(2013)가 연구 분석 시 나타날 수 있는 오류를 보완할 수 있다고 제시하였기 때문이다. 또한 비전형적인 방법을 사용하는 AMOS처럼 이중 매개효과를 팬텀변수로 확인하는 것이 아니라, 각각의 경로를 바로 보여주기 때문에 보다 최적의 분석방법으로 설명할 수 있어 사용하게 되었다.

### III. 연구결과

#### 1. 기술통계 분석 및 상관관계

본 연구에서 설정한 연구 가설을 검증하기 위해 평균과 표준편차 등의 기술통계분석을 진행하였다(표 3). 그 결과 기준치(평균 $\leq$ 4.5, 표준편차 $\leq$ 2.0, 왜도 $\leq$ 2.0, 첨도 $\leq$ 4.0)를 초과하지 않아 자료의 정규성 가정이 충족되었다(Hong, Malik & Lee, 2003). 이후 각 변인간의 상관관계를 분석한 결과 운동행동변화단계는 회복탄력성( $r=.160, p<.05$ )에 정적인

표 3. 기술통계 및 상관관계 분석

변인	1	2	3	4
운동행동 변화단계	1			
삶의 만족	.077	1		
회복탄력성	.160 *	.527 ***	1	
양육스트레스	-.180 *	-.399 ***	-.316 ***	1
M	.288	4.686	3.674	3.434
SD	.454	1.168	.590	.724
왜도	.940	-.165	-.201	-.305
첨도	-1.127	-.376	-.153	-.038

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

영향을 미쳤으며, 양육 스트레스( $r=-.180, p<.05$ )에 부적인 상관관계를 미치는 것을 나타냈다. 하지만 운동행동변화단계는 삶의 만족( $r=.077, p>.05$ )에 직접적인 유의미한 관계가 나타나지 않았다.

이와 같은 결과는 운동행동변화단계는 회복탄력성과 양육스트레스를 매개하여 삶의 만족에 영향을 미치고 있음을 예측할 수 있다.

#### 2. 운동행동변화단계에 따른 변인의 차이점

이 연구에서 설정한 연구 가설을 검증한 결과는 <표 4>와 같다. 운동행동변화단계에 따라 집단 간 회복탄력성, 양육스트레스, 삶의 만족의 평균차이를 분석한 결과, 회복탄력성( $F=2.985, p<.05$ ), 양육스트레스( $F=2.491, p<.05$ ), 삶의 만족 ( $F=5.645, p<.001$ )로 모든 항목의 유의수준 .05기준으로 통계적으로 유의하게 나타났으며, 운동행동변화단계에 따라 변인간의 차이를 알아볼 수 있었다. 회복탄력성과 삶의 만족은 운동행동변화단계 유지단계에서 가장 높게 나타났으며, 양육스트레스는 운동행동변화단계 유지단계에서 가장 낮게 나타났다. 이와 같은 결과는 운동행동변화단계 유지단계가 영유아

표 4. 운동실천 집단의 차이분석

		N	M	SD	F	p	Sheffe
회복 탄력성	무관심 <sup>a</sup>	22	3.55	.67	2.985*	.020	n/a
	관심 <sup>b</sup>	84	3.56	.58			
	준비 <sup>c</sup>	37	3.78	.58			
	실천 <sup>d</sup>	26	3.69	.53			
	유지 <sup>e</sup>	32	3.93	.54			
양육 스트레스	무관심 <sup>a</sup>	22	3.71	.68	5.645**	.000	e<ab
	관심 <sup>b</sup>	84	3.60	.64			
	준비 <sup>c</sup>	37	3.22	.84			
	실천 <sup>d</sup>	26	3.48	.69			
	유지 <sup>e</sup>	32	3.03	.65			
삶의 만족	무관심 <sup>a</sup>	22	4.46	1.40	2.491*	.012	n/a
	관심 <sup>b</sup>	84	4.60	1.11			
	준비 <sup>c</sup>	37	4.79	1.10			
	실천 <sup>d</sup>	26	4.37	1.29			
	유지 <sup>e</sup>	32	5.20	.99			

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

양육 여성들의 회복탄력성과 삶의 만족을 높이고 양육스트레스를 낮춘다는 사실을 확인하였다.

### 3. 연구모형의 적합도 검증

본 연구모형의 적합도를 확인하기 위해 운동행동변화 단계, 회복탄력성, 양육스트레스, 삶의만족의 구조 모형에 대한 적합도를 검증하였다. 그 결과 <표 5>와 같이 모형의

표 5. 연구모형의 적합도

$\chi^2$	df	p	TLI	CFI	RMSEA
89.19	51	.001	.961	.97	.061

표 6. 경로 분석 검증 결과

경로	B	S.E	$\beta$	C.R
운동행동변화단계 → 삶의 만족	-.135	.161	-.056	-.842
운동행동변화단계 → 회복탄력성	.187	.085	.167	2.212*
운동행동변화단계 → 양육스트레스	-.243	.096	-.19	-2.515*
회복탄력성 → 삶의 만족	1.123	.18	.502	6.233***
양육스트레스 → 삶의 만족	-.569	.148	-.288	-3.854***

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

적합도가 기준치에 맞게 검증되었다( $\chi^2=89.19$ ,  $df=51$ ,  $p<.01$ , TLI=.961, CFI=.97, RMSEA=.061).

### 4. 변인 간 직접 효과

본 연구에서 설정한 매개모형을 검증하기에 앞서 각 변인간의 직접효과를 규명하였다. 분석에 들어가기 전 운동행동변화단계는 명목변수이기에 서열변수로 더미변수화 시켰다. 독립변인인 운동행동변화단계와 종속변인 삶의 만족, 그리고 매개변인인 회복탄력성과 양육스트레스의 관계를 규명하기 위해 직접 모형의 경로계수를 살펴보았다. 그 결과 <표 6>에 제시된 것과 같이 표준화 경로계수에서 운동행동변화단계는 삶의 만족( $\beta=-.056$ ,  $p>.05$ )에 유의한 영향을 미치지 않았다. 그러나 회복탄력성( $\beta=.168$ ,

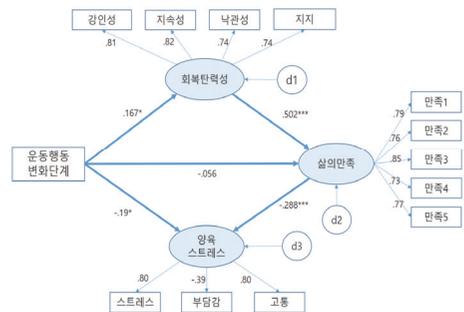


그림 2. 경로분석

$p < .05$ )과 정(+)적으로 유의미한 영향을 미쳤으며, 양육스트레스( $\beta = -.203, p < .05$ )는 부(-)적인 영향을 미쳤다. 따라서 운동행동변화단계가 삶의 만족과 회복탄력성 및 양육스트레스에 미치는 직접 효과가 검증되었다. 또한 회복탄력성은 삶의 만족에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta = .490, p < .001$ ), 양육스트레스는 삶의 만족에 부적(+)으로 유의한 영향을 미쳤다( $\beta = -.247, p < .01$ ). 따라서 운동행동변화단계와 삶의 만족에서 회복탄력성과 양육스트레스가 완전히 매개할 가능성을 예측할 수 있다.

### 5. 매개모형검증 결과

본 연구에서는 운동행동변화단계가 회복탄력성과 양육스트레스를 매개로 하여 삶의 만족에 미치는 효과를 규명하기 위함이다. 유의성 검증을 위해 Process Macro Model 4를 활용하였으며, 부트스트래핑(bootstrapping)을 10,000번 반복 추출하여 분석을 진행하였다(표 7).

분석결과 운동행동변화단계와 삶의 만족에 이르는 경로에서 회복탄력성의 매개 효과 계수의 LLCI = .028, ULCI = .350로 '0'을 포함하지 않기 때문에 정적으로 유의한 것으로 나타났다. 그리고 양육스트레스의 매개 효과 계수의 LLCI = .026, ULCI = .248로 '0'을 포함하지 않기 때문에 정적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 운동행동변화단계가

회복탄력성과 양육스트레스를 완전 매개하여 삶의 만족에 영향을 미치고 있는 것으로 판단할 수 있다.

## IV. 논의 및 결론

운동 참여는 스트레스나 웰빙 및 심리적 기능에 미치는 부정적인 영향을 완화하는 하나의 요소로 중요한 역할을 한다(Bahmani, Razazian, Motl, Farnia, Alikhani, Pühse & Brand, 2020). 특히 우울감과 같은 심리정신과 관련하여 운동참여와의 관계, 운동참여자의 특성에 따라 운동관련 연구들은 다양하게 이루어지고 있다(강신욱, 1997). 본 연구는 영유아 자녀를 둔 어머니의 운동행동변화단계에 따라 회복탄력성, 양육스트레스, 삶의 만족의 차이를 비교하고, 변인들 간의 관계에 대해 규명하는데 목적이 있다.

첫째, 영유아 자녀를 둔 어머니의 운동행동변화단계수준에 따라 회복탄력성, 양육스트레스, 삶의 만족에 차이가 있다. 운동행동변화단계는 무관심, 관심, 준비, 실천, 유지로 단계가 나누어 진다. 본 연구에서 운동행동변화단계 유지단계에서 회복탄력성과 삶의 만족에 대한 점수가 가장 높게 나타났으며 양육스트레스에 대한 점수는 가장 낮게 나타난 것을 확인할 수 있다. 이러한 결과는 운동참여가 회복탄력성에 영향을 미친다는 연구 결과(윤원

표 7. process macro 매개 효과 분석 결과

독립변수	매개변수	종속변수	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
운동행동변화단계	-> 회복탄력성 ->	삶의 만족	.185	.082	.028	.35
운동행동변화단계	-> 양육스트레스 ->	삶의 만족	.122	.056	.026	.248

LLCI = lower limit confidence interval, ULCI = upper limit confidence interval

정, 2017; Kim & Lee, 2022)를 지지하고 있으며, 운동참여가 여성의 삶의 질에 긍정적 효과가 있음을 다시 한 번 확인할 수 있는 결과이다.

운동참여에 대한 긍정적인 결과를 제시한 바와 달리 본 연구 결과 운동을 참여하는 수보다 참여하지 않는 수가 더 많았다. 이에 대해 이슬과 홍준희(2017)는 영유아 자녀를 둔 어머니의 운동참여 제약 요인으로 시간과 환경, 비용적 문제를 제시하였다. 따라서 정책적으로 영유아를 양육하는 어머니의 운동참여를 독려하는 방안이 마련된다면 정신건강에 긍정적 효과가 나타날 것으로 사료된다.

둘째, 영유아 자녀를 둔 어머니의 운동행동변화단계는 회복탄력성에 정(+ )적인 영향을 미치며, 회복탄력성을 매개하여 삶의 만족에 정(+ )적인 영향을 미친다. 회복탄력성은 삶의 만족을 측정하는데 중요한 매개요인이다(노수림, 양성빈, 2019). 회복탄력성이 높은 경우 삶의 만족도가 높다는 연구결과에 따라 운동을 통해 높아진 회복탄력성이 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다는 의미를 가진다. 이는 여성의 전 생애에 걸친 삶의 질에도 작용할 가능성이 매우 높다. 본 연구의 결과로 확인된 바와 같이 영유아 자녀를 둔 여성의 운동행동변화단계는 회복탄력성의 증진을 통해 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다.

셋째, 영유아 자녀를 둔 어머니의 운동행동변화단계는 양육스트레스 감소에 영향을 미치며, 양육스트레스가 감소할수록 삶의 만족은 높아진다. 이는 신체활동이 양육스트레스와 삶의 만족 사이의 연관성이 있다는 것을 발견했고, 신체활동이 양육스트레스와 삶의 질의 관계에 영향을 미친다는(Limbers, McCollum & Greenwood, 2020) 연구 결과와

본 연구 결과가 동일하게 나타났다. 따라서 영유아 어머니들의 양육스트레스를 완화하는데 있어 운동행동변화단계는 매우 중요하며, 긍정적 정서에 정적인 영향을 주는 것과 동시에 부정적이 정서를 극복하는데도 효과가 있음을 의미한다. 이와 관련하여 Limbers 외(2020)는 적절한 신체운동은 양육스트레스를 저하시키고 삶의 질을 향상시키는데 도움이 된다고 하였고 본 연구결과를 지지한다.

마지막으로 운동행동변화단계는 단순히 개인의 신체적 건강증진뿐만 아니라 정신적 건강을 높여준다. 이는 삶의 질 개선에 도움을 주며, 참여자의 상황이나 특성에 따라 다양한 요인들을 매개로하여 작용하고 있다는 사실을 증명해 준다. 이처럼 운동을 통한 긍정적 효과는 대상이나 상황에 따라 다양하게 나타날 수 있다. 최근 Kim과 Lee(2022)는 양육미혼모를 대상으로 8주간 요가 수업을 통해 회복탄력성과 우울감 감소에 긍정적 영향을 제시하였고, 노인의 운동참여는 회복탄력성과 가정생활만족에도 영향을 준다는 연구(김예슬, 여인성, 김민선, 2017)도 확인하였다. 이는 영유아를 양육하는 여성의 운동 실천의 경우, 회복탄력성을 증진시키는 반면 양육스트레스와 같은 부정적인 정서를 극복하고 정신적 건강을 유지하는데 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 또한 영유아 양육여성의 운동참여가 회복탄력성은 높이고, 양육스트레스를 감소하여 삶의 만족과의 관계에서 중요한 매개요인으로 작용한다는 본 연구의 결과는 주목할 만하다.

현재까지 영유아 어머니들의 심리적 요소에 대한 관심은 높았으나 적절한 개입과 관련된 정책이 이루어지지 않았다. 양육스트레스로 인해 우울감이

높아지고, 육아로 인한 운동참여의 제약이 있는 집단의 경우 이를 극복하고 유지하는데 영향을 미치는 요인을 파악하는데 더욱 의미가 있을 것이다.

다시 말해, 영유아 자녀를 둔 여성의 삶의 질 개선을 위한 운동참여의 기회가 지속적으로 제공되는 환경이 제도적, 행정적 차원에서 준비되어야 한다. 아울러 전 사회적 차원에서의 운동 장려의 붐이 조성되어야 한다.

본 연구의 결과에서 알 수 있듯이 꾸준한 운동참여는 회복탄력성의 증진과 더불어 양육스트레스의 감소효과를 가져다준다. 또한 규칙적인 운동참여를 통해 높아진 회복탄력성은 긍정적 정서의 기반이 되고 스트레스에 높게 노출되는 시기에 부정적인 정서를 극복할 바탕이 됨을 시사한다. 즉, 운동의 효과는 단순히 삶의 만족에 영향을 주는 것이 아니라 대상에 따른 다양한 심리적 요인에 작용하여 영향을 미치는 것을 의미한다.

결론적으로 본 연구는 영유아 자녀를 둔 어머니의 운동행동변화단계에 따른 회복탄력성, 양육스트레스 및 삶의 만족에는 유의한 관계가 있음을 확인하였다. 이는 지속적인 운동참여가 영유아 양육 여성의 정신건강과 자녀양육에도 긍정적 효과가 있다는 사

실을 밝히는 기초자료가 되었다는 점에 큰 의의가 있다. 또한 지속적인 운동참여를 하는 여성의 경우 그렇지 않은 여성에 비해 삶의 만족이 높은 것을 확인하였고, 운동을 통한 회복탄력성 및 양육스트레스의 조절이 삶의 만족에 영향을 주는 중요한 매개요인임을 밝혔다. 따라서 운동참여에 제약이 따르는 영유아를 양육하는 여성의 건강과 사회적 환경 개선을 위한 다양한 방안과 후속 연구를 필요로 한다.

후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 설문 조사를 통해 변인 간의 관계를 확인하였다는 점에서 종단적인 인과관계는 확인하지 못하였다. 후속 연구에서는 2차 데이터를 활용한 종단적인 인과관계를 확인할 필요가 있다. 둘째, 운동행동변화단계와 관련하여 우울, 불안, 강박 등 부정적인 정서 변인에 긍정적인 효과를 제시할 수 있는 다양한 변인을 연구모형에 포함하여 분석할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 운동행동변화단계에 따라 삶의 만족에 차이가 있음을 밝히고 주요한 매개요인으로 회복탄력성 및 양육스트레스의 효과를 각각 검증하였으나 향후 논문에서는 회복탄력성과 양육스트레스 간의 관계 및 삶의 만족에 주는 영향에 대한 다각적 연구가 필요하다.

## 참고문헌

- 강신욱(1997). 스포츠사회학: 생활체육 참가와 주부의 정신건강의 관계. **한국체육학회지**, 36(3), 33-45.
- 강신욱(2005). 스포츠사회학: 언어폭력이 생활체육 참가자의 자존감과 공격성 및 운동 중도탈락 의도에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 44(6), 169-182.
- 김경남(2009). **영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스와 인터넷 쇼핑 중독 성향과의 관계: 24 개월 이하 자녀를 둔 어머니를 중심으로**. 미간행 석사학위 논문. 고려대학교 대학원.
- 김경미, 안선희(2010). 어머니의 양육효능감 및 양육행동, 가정환경과 유아의 학습행동과의 관계. **대한가정학회지**, 48(1), 15-26.
- 김균희, 김현정, 이완정(2014). 발달위험군 영아 어머니의 양육스트레스와 우울에 대한 종단연구. **한국보육지원학회지**, 10(6), 333-346.
- 김영호(2002). 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정균형, 자기효능감: 단계적 변화론 모형의 적용. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 1-18.
- 김예슬, 여인성, 김민선(2017). 노인의 댄스스포츠 참여에 따른 운동몰입, 회복탄력성 및 가정생활만족 간의 관계. **우리춤과 과학기술**, 13(4), 41-64.
- 김은경, 고진강(2016). 어머니의 양육스트레스와 분노, 신체화 증상과의 관계. **스트레스研究**, 24(3), 151-160.
- 김재우, 이지훈(2020). 체육수업 참여 대학생의 사회성과 운동지속 수행이 회복탄력성과 실패공포에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(3), 199-212.
- 김주동, 정인경(2021). 여자 고등학생의 운동행동변화단계에 따른 운동제약요인 및 운동자기효능감과 회복탄력성 비교. *Asian Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(4), 77-87.
- 김주환(2011). **회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 서울: 위즈덤하우스.
- 노수림, 양성빈(2019). 대학생의 낙관성과 주관적 안녕감의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **청소년학연구**, 26(5), 513-539.
- 박순이, 박영호(2005). 양육환경과 애착 및 자아정체감과의 관계. **인문논총**, 19, 41-62.
- 백현숙(2010). **Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson Resilience Scale (K-CD-RISC): 한국형 Connor-Davidson 자아탄력성 척도의 신뢰도 및 타당도 연구**. 미간행석사학위논문. 을지대학교 대학원
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131.
- 신홍일, 이도영, 김종식(2020). 지적장애아동 어머니

- 니의 운동프로그램 참여가 고통감내력, 양육스트레스 및 자기효능감에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 18(2), 521-532.
- 유소이, 최윤지(2002). 성인남녀의 생활시간 실패 및 결정요인 분석 - 유급노동시간, 가사노동시간, 육아시간 및 여가시간-. **한국지역사회생활과학회지**, 13(3), 53-68
- 육아정책연구소(2021). **2021 KICCE 육아지원정책 현안과 과제**.
- 육아정책연구소(2021). 부처의 육아정책 자체 성과 평가. **육아정책포럼**, 70(0), 29-34.
- 육아정책연구소(2021). **행복한 육아문화 정착을 위한 KICCE 육아정책 여론조사(IV)**.
- 윤대혁(2008). 맞벌이부의 가정-직장 균형과 여가활동에 관한 연구. **인적자원관리연구**, 15(1), 87-109.
- 윤원정(2017). 생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기개념과 생활만족의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **한국여성체육학회지**, 31(4), 1-19.
- 원형중(1994). 여가활동 참여가 수도권 거주 노인의 고독감, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향. **한국노년학회** 14(2), 90-104.
- 이삼식(2012). **출산에 영향을 미치는 요인에 대한 질적 사례분석**. 한국보건사회연구원.
- 이상구(1998). 스포츠 사회학: 노인의 여가스포츠 참가와 사회적지지 및 주관적 안녕감의 관계. **한국체육학회지**, 37(4), 160-174.
- 이슬, 홍준희(2017). 영·유아 어머니의 운동행동변화단계에 따른 양육스트레스 차이와 운동제약요인의 탐색. **한국스포츠심리학회지**, 28(1), 33-43.
- 이윤주, 김진숙(2012). 영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육스트레스와 우울의 관계: 자아존중감 안정성의 조절효과와 매개효과. **상담학연구**, 13(5), 2229-2249.
- 임진미(2013). **유아기 자녀를 둔 어머니들의 여가시간에 따른 양육스트레스**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 최효식, 연은모.(2014). 유아 자녀를 둔 부모의 심리적 특성, 양육스트레스, 긍정적 양육태도 간 관계. **유아교육학논집**, 18(6), 5-30.
- Bahmani, D. S., Razazian, N., Motl, R. W., Farnia, V., Alikhani, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Physical activity interventions can improve emotion regulation and dimensions of empathy in persons with multiple sclerosis: An exploratory study. *Multiple sclerosis and related disorders*, 37, 101380.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Hayes, A. F., Montoya, A. K., & Rockwood,

- N. J. (2017). The analysis of mechanisms and their contingencies: PROCESS versus structural equation modeling. *Australasian Marketing Journal (AMJ)*, 25(1), 76-81.
- Hayes, A. F. (2013). *Methodology in the social sciences. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Educational and psychological measurement*, 63(4), 636-654.
- Kim, S. J., & Lee, Y. H. (2022). Effectiveness of yoga training programs to reduce depression and improve resilience of single mothers. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 18(2), 104.
- Limbers, C. A., McCollum, C., & Greenwood, E. (2020). Physical activity moderates the association between parenting stress and quality of life in working mothers during the COVID-19 pandemic. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100358.
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research quarterly for exercise and sport*, 63(1), 60-66.
- Riddick, C. C. (1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Sciences*, 7(1), 47-63.
- [https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=113&tblId=DT\\_113\\_STBL\\_1027807&conn\\_path=I2](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=113&tblId=DT_113_STBL_1027807&conn_path=I2). 문화체육관광부 공식 홈페이지, 2021 국민생활체육조사. 검색일: 2022년 4월 16일.

## The Relationship between Exercise Practice, Resilience and Parenting Stress of Mothers with Children

Jiseon Park(Ewha Womans University, Ph.D. Candidate) · Hyung-Joong Won(Ewha Womans University, Professor) · Sojung Kim(Dongduk Womens University, Ph.D. Candidate)

### ABSTRACT

This study aimed to examine the relationships among life satisfaction, resilience, and parenting stress as intertwined with exercise practices of mothers with children. This study also tried to provide implications for improving life satisfaction of mothers with children by identifying exercise practices and resilience. The subjects of this study were 210 mothers of children aged 0 to 6 years old, and the data were analyzed using the SPSS 25ver and AMOS 22ver programs were used to analyze frequency, post-test, and confirmatory factor analysis. The reliability analysis, and correlation analyzes were performed, and the mediating effect was verified using Process Macro 4.0. Because of the analysis, there were differences in life satisfaction, resilience, and parenting stress according to the exercise practices of mothers with children were confirmed to have an effect. This study suggests the importance of exercise for mothers with children and suggests the deduction of variables that have a positive effect on life satisfaction.

Key words : Exercise Practice, Resilience, Parenting Stress, Life Satisfaction

논문 접수일 : 2022. 08. 08

논문 승인일 : 2022. 09. 13

논문 게재일 : 2022. 09. 30