



유아기 자녀를 둔 어머니의 사회부와 완벽주의와 부모소진의 관계: 속박감의 매개효과를 중심으로¹⁾

정유승²⁾ · 오지현³⁾

²⁾ 조선대학교 상담심리학과 석사, ³⁾ 조선대학교 상담심리학과 교수(ojh@chosun.ac.kr)

《국문초록》

연구목적: 본 연구는 사회부와 완벽주의와 속박감이 부모소진으로 이어지는 경로를 살피고 속박감의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 상담 장면에서 부모소진을 완화하는 상담적 개입 방향을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

연구방법: 본 연구는 2024년 1월 16일부터 2024년 1월 31일까지 전국에 거주하는 3-5세 자녀를 둔 어머니 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 사회부와 완벽주의 척도, 속박감 척도, 부모소진 척도를 사용하여 자료를 수집하였으며, 수집된 300부의 자료는 SPSS 27.0과 SPSS PROCESS Macro 4.1을 활용해 분석하였다. 분석 절차로는 빈도분석, 신뢰도 분석, 상관분석, 매개효과 분석을 실시하였다.

연구결과: 사회부와 완벽주의, 속박감, 부모소진 간에 유의미한 정적 상관이 나타났다. 사회부와 완벽주의와 부모소진의 관계에서 속박감은 부분 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 어머니의 사회부와 완벽주의가 부모소진에 직접 영향을 미치기도 하지만, 속박감을 매개로 하여 부모소진에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

연구결론: 본 연구는 사회부와 완벽주의와 부모소진 간의 관계에서 속박감의 매개효과를 실증적으로 확인하였다. 유아기 자녀를 둔 어머니의 부모소진을 살펴보고 이를 예방하기 위한 개입의 필요성을 제기하며 부모교육 및 임상 현장에서 사회부와 완벽주의와 속박감 수준을 낮추는 개입을 위한 기초자료를 제공하였다.

주제어: 유아기 자녀를 둔 어머니, 사회부와 완벽주의, 부모소진, 속박감

1) 2024년도 조선대학교 일반대학원 석사학위 청구논문을 재구성함

I. 서론

부모는 자녀의 전인적 발달을 위해 정서적, 신체적 안정감을 제공하고 발달과정에서 나타나는 자녀의 다양한 욕구를 민감하게 인식하여 충족시키고자 한다. 점차 부모가 되어감에 따라 자녀의 다양한 발달 변화에 맞춰 요구되는 부모 역할을 찾아가게 되고 수행하고자 하며 이 과정은 종종 심리적 부담과 스트레스를 유발한다. 양육과정에서 이루어지는 과업 수행은 상당한 시간과 에너지가 요구되며 동시에 뒤따라오는 책임으로 인해 일로서 인식될 수 있다(Bornstein, 2020). 근로자들은 퇴근 이후 오직 자신을 위한 개인적인 시간을 가질 수 있지만 부모에게 양육은 끝이 없는 터널과 같고 노력에 대한 즉각적인 보상이 드러나지 않는다는 점에서 자녀 양육은 힘든 일에 해당한다(이자영, 2022).

특히, 영·유아기는 발달이 빠르게 이루어지는 시기로서 이 시기 자녀를 양육하며 경험하게 되는 심리적·신체적 피로감 등으로 인해 어머니의 개인적인 시간이 적어지게 되고 양육으로 인한 스트레스 또한 가장 많이 받게 된다(김영주, 송연숙, 2007). 자녀가 성장함에 따라 자율성과 독립성이 발달하면서 어머니의 양육 스트레스 수준이 낮아지더라도(안수영, 박순미, 2022) 새로운 부모 역할로 인해 부담은 증가한다. 즉, 유아기 자녀를 키우는 과정에서 어머니는 지속적인 소진과 같은 심리적 부적응에 노출되어 있다.

한편, 스트레스는 개인의 지각에 따라 긍정일 수도, 부정일 수도 있는 중립적인 개념으로 볼 수 있으나 소진은 부정적인 스트레스가 지속해서 누적됨에 따라 더 이상 긍정적인 결과를 기대할 수 없는 상태로 본다(이지연 외, 2008). 스트레스는 적절한 관리와 효과적인 대처로 개인의 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있으나 이에 반해 소진은 긍정적인 기능을 기대하기 어려운 심리적 위기로 이어질 수 있기에 지속적인 관심을 가져야 한다(이지영, 장유진, 2021). 소진 연구는 주로 보육교사, 직장인, 어린이집 원장, 간호사, 상담사, 요양 보호사, 특수 교사, 작업치료사, 미술치료사, 경비원 등 다양한 직업군을 대상으로 각 직업군이 경험하는 소진에 관한 연구가 활발하게 이루어져 왔으나 부모를 대상으로 소진을 다룬 연구는 부족한 실정이다. 또한 일반적으로 부모의 스트레스 연구는 지속되어 왔지만(김종두, 오가영, 2018; 이자영, 2022) 부모소진 연구는 최근 그 중요성이 점차 부각됨에 따라 주목받기

시작했다(Mikolajczak, et al., 2019; Mikolajczak, et al., 2021).

부모소진은 자녀를 양육하며 느끼는 스트레스가 만성적으로 지속되면서 누적되어 심리적·신체적으로 소진된 상태이다(한은아 외, 2011). 부모소진을 경험하는 경우 피로감과 같은 신체적 증상과 무기력감, 짜증, 우울, 자책감, 회의감, 양육 동기 및 의욕 저하 등 심리적 어려움이 나타났다(한수희, 이소희, 2019). 이외에도 부모소진은 수면장애, 자살 생각 등과도 연관이 있는 것으로 나타났다(Mikolajczak, et al., 2018). 부모소진으로 인해 나타나는 일련의 부적응을 단순히 지나치기보다 이를 예방하고 치료적, 상담적 개입의 필요성을 강조한다(Mikolajczak, et al., 2020). 부모소진은 어머니뿐만 아니라 아버지에게도 영향을 준다. 특히, 양육에 적극적인 참여를 보이는 아버지는 어머니와 같은 수준의 소진 가능성을 나타냈다(Roskam, et al., 2017). 그럼에도 불구하고 부모소진은 어머니에게 더 취약한 것으로 나타났다(한수희, 이소희, 2019; Roskam, et al., 2018; Sorkkila & Aunola, 2020). 따라서 부모소진을 경험하는 어머니에 대한 관심과, 이에 영향을 미치는 요인 간의 관계를 탐색하는 연구가 필요하다.

선행연구에 따르면 부모소진은 부모 개인의 성격 특성, 완벽주의 성향, 양육 스트레스, 자녀 요인 등 다양한 요인에 의해 영향을 받는다(오영진, 2021; Aguiar, et al., 2021; Mikolajczak & Roskam, 2018; Vigouroux & Scola, 2018). 특히, 자녀에 대한 강한 책임감과 완벽한 부모가 되고자 하는 욕구는 심리적 압박감으로 이어질 수 있다. ‘완벽한 엄마가 되어야 한다’는 사회적 압박감은 부모소진을 증가시키는 요인으로 보고되었다(Meeussen & Van Laar, 2018).

사회부과 완벽주의는 중요한 타인이 자신에게 과도하게 이상적인 기준을 부과하고 있다고 지각함으로써, 스스로를 엄격하게 평가하고 외부로부터 인정받고자 하는 경향을 의미한다(성은아, 김영석, 2021; 이미화, 2001). 이러한 성향을 지닌 개인은 타인이 부과한 기준을 통제할 수 없다고 느끼며, 그로 인해 우울, 무기력감, 불안 등의 부정적 정서에 쉽게 노출된다(이영아, 2011; 이미화, 류진혜, 2002). 선행연구에 따르면 사회부과 완벽주의 수준이 높을수록 부모소진을 경험할 가능성이 높다고 보고되었고(Sorkkila & Aunola, 2020), 사회부과 완벽주의 성향이 높은 어머니는 감정의 불안정성을 보이며, 그로 인해 양육 스트레스가 증가하는 것으로 나타났다(이효덕, 조한익, 2023). 이러한 어머니는 자녀 양육과정에서 자신의 부족함을 수용

하기 어렵고, 이는 곧 양육 스트레스로 이어져 부모소진을 경험할 가능성을 높인다 (신가영, 김보영, 2025).

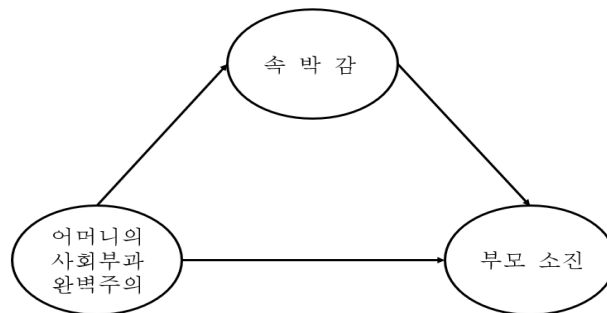
요컨대, 완벽한 어머니가 되고자 하는 사회부와 완벽주의 성향의 어머니는 더 나은 양육을 위해 현재에 집중하기보다, 아직 일어나지 않은 미래의 상황을 과도하게 걱정하며 대비하려는 경향을 보인다. 그러나 이는 자기 스스로 설정한 기준이 아닌 사회나 타인이 정한 기준에 부응하려는 시도이기에, 통제 불가능하다고 느끼는 상황에서 부모 역할에 대한 책임감과 부담감이 가중되어 부모소진에 더욱 취약해질 가능성이 있다. 따라서 어머니의 사회부와 완벽주의 성향은 유아기 자녀를 양육하는 과정에서 부모소진에 영향을 미치는 주요한 예측변수로 볼 수 있다. 이러한 관계 속에서 본 연구는 속박감이라는 심리적 요인에 주목한다.

속박감은 현재 자신이 처한 스트레스 상황에서 벗어나고자 하는 욕구는 크지만, 실제로 벗어날 수 없다고 느끼는 정도를 뜻한다(Brown, et al., 1987). 속박감은 우울 등 심리적 부적응을 유발하는 주요 요인으로 보고되며(Gilbert & Allan, 1998), 양육 상황에서도 유사한 양상이 나타난다. 예를 들어 손자녀를 양육하는 조모의 경우, 현재 상황에서 벗어나고자 하지만 불가능하다고 인식할수록 불안과 우울에 더 취약해지는 것으로 나타났으며(문희, 김지영, 2015), 자기만을 위한 시간적 여유가 줄어들수록 속박감이 높아진다(서미애 외, 2015). 또한, 어머니의 정신건강은 자녀에게도 직접적인 영향을 미친다. 행복감이 높은 어머니는 양육효능감이 높고, 이는 자녀의 행복감 증진(전은옥, 최나야, 2013)과 유아기 자녀의 불안 감소로 이어진다(임현주, 2025). 반대로 어머니가 부정 정서를 경험할수록 그 정서가 자녀에게 부정적인 영향을 미칠 것이라는 인식이 심리적 부담으로 작용하여 결국 부모소진으로 이어질 가능성이 높다. 따라서 속박감은 정서적 소진과 밀접한 관련을 지니며, 유아기 자녀를 둔 어머니의 부모소진을 설명하는 변수로 작용할 수 있다.

이와 더불어 선행연구를 고려해 볼 때, 완벽주의와 관련된 자기 비난, 죄책감, 반추 등과 같은 부정 정서는 속박감을 유발하는 변인들로 밝혀졌다(김유미, 송미경, 2017; 이소영 외, 2014). 부적응적 완벽주의를 지닌 사람은 이상과 현실 간의 불일치로 인해 속박감을 경험하고 결과적으로 우울과 불안을 겪게 된다(김대현, 박기환, 2019). 사회부와 완벽주의는 타인의 기준을 달성하고자 노력하지만, 스스로 통제할 수 없다고 느끼는 과정에서 나타나는 어려움을 스트레스로 지각한다(이미화, 류진

혜, 2002). 대부분 현대 사회에서는 한 자녀의 어머니로서 가져야 할 덕목과 역할에 대해 기대하는 바가 있고 어머니는 그로 인한 부담과 스트레스를 경험한다(정유진, 전귀연, 2018). 즉, 사회부와 완벽주의 성향이 높은 어머니는 자기 비난, 죄책감과 같은 부정 정서를 더 크게 경험할 것으로 예상된다. 이로 인해 양육 스트레스와 같은 고통스러운 감정에서 벗어나고 싶은 욕구는 크지만 그런 상황 및 감정으로부터 벗어날 수 없다고 지각하는 속박감으로 이어질 가능성을 추론해 볼 수 있겠다. 양육 상황에서 부모는 자신만을 위한 시간적 자원이 상대적으로 제한되고 신체적·심리적 상태를 적절히 관리할 수 있는 여유 또한 부족하기에 결국 사회부와 완벽주의 성향을 지닌 어머니는 현재 상황에서 빠져나올 수 없다고 지각하면서도 계속해서 누적되는 양육과 관련된 심리적 부담과 스트레스 등으로 인해 부모소진을 경험할 것으로 예상된다. 즉, 사회부와 완벽주의 성향은 어머니의 속박감을 높이고 이것이 부모소진을 초래하는 매개 모형을 추론해 볼 수 있겠다.

본 연구를 통해 사회부와 완벽주의와 속박감 각각의 요인이 부모소진으로 이어지게 되는 경로를 살펴보고, 상담 장면에서 부모소진을 완화하는 상담적 개입 방향을 마련하는데 기초적 자료를 제공할 수 있을 것이라 기대된다. 이에 따른 연구 문제는 다음과 같다.



[그림 1] 연구모형

연구 문제1. 유아기 자녀를 둔 어머니의 사회부와 완벽주의와 부모소진, 속박감 간의 상관관계는 어떠한가?

연구 문제2. 유아기 자녀를 둔 어머니의 사회부와 완벽주의와 부모소진의 관계에서 속박감의 매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 온라인 설문조사 전문업체(EMBRAIN)를 통해 전국의 만 3~5세 자녀를 양육하는 어머니 총 300명을 대상으로 진행되었다. 유아기는 자율성과 주도성의 발달과업이 이루어지는 시기로, 환경적인 영향으로 인해 민감성 역시 높아지는 단계이며 세상을 살아가는데 필수적인 인지, 사회, 정서 등 다양한 측면에서 기술을 배워나간다(조광현, 배율미, 2018). 유아기 자녀는 부모와 첫 사회적 관계를 맺기 시작한다. 이때 부모는 많은 시행착오를 겪게 됨에 따라 다른 시기보다도 양육스트레스를 높게 지각할 수 있다. 이는 부모소진으로 이어질 가능성(Mikolajczak & Roskam, 2018)이 있기에 유아기 자녀를 양육하는 어머니를 대상으로 선정하였다. 본 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다

<표 1> 인구통계학적 특성

	분류	n, %
연령	만 29세 이하	3(1.0)
	만 30~34세	51(17.0)
	만 35~39세	142(47.3)
	만 40~44세	90(30.0)
	만 45세 이상	14(4.7)
최종학력	고등학교 졸업	40(13.3)
	전문대 졸업	58(19.3)
	대학교 졸업	175(58.3)
	대학원 졸업 이상	27(9.0)
취업 여부	전일제 취업	136(45.3)
	시간제 취업	47(15.7)
	미취업	117(39.0)
자녀 연령	만 3세	82(27.3)
	만 4세	109(36.3)
	만 5세	109(36.3)

자녀 성별	남아	158(52.7)
	여아	142(47.3)
거주지역	서울	60(20.0%)
	부산	24(8.0%)
	대구	14(4.7%)
	인천	17(5.7%)
	광주	9(3.0%)
	대전	10(3.3%)
	울산	6(2.0%)
	세종	3(1.0%)
	경기	93(31.0%)
	강원	7(2.3%)
	충북	5(1.7%)
	충남	13(4.3%)
	전북	6(2.0%)
	전남	6(2.0%)
	경북	8(2.7%)
	경남	16(5.3%)
	제주	3(1.0%)

<표 1>에 제시한 바와 같이 어머니의 연령은 만 35~39세가 142명(47.3%)으로 가장 많았고, 그 다음으로 만 40~44세 90명(30.0%), 만 30~34세 51명(17.0%), 만 45세 이상 14명(4.7%), 만 29세 이하 3명(1.0%) 순이었다. 어머니의 최종학력은 대학교 졸업 175명(58.3%)이 가장 많았으며, 그 다음으로 전문대 졸업 58명(19.3%), 고등학교 졸업 40명(13.3%), 대학원 졸업 이상 27명(9.0%) 순으로 나타났다. 어머니 취업 여부는 전일제 취업 136명(45.3%), 미취업 117명(39.0%), 시간제 취업 47명(15.7%)으로 나타났다. 자녀 연령은 만 4세와 만 5세가 각각 109명(36.3%)으로 가장 많았으며, 만 3세 82명(27.3%)이었다. 자녀 성별은 남아 158명(52.7%), 여아 142명(47.3%)으로 나타났다. 거주지역은 경기도 93명(31.0%)으로 가장 많았고, 다음으로 서울 60명(20.0%), 부산 24명(8.0%), 인천 17명(5.7%), 경상남도 16명(5.3%), 대구 14명(4.7%), 충청남도 13명(4.3%)의 순이었다. 그

밖에 대전 10명(3.3%), 광주 9명(3.0%), 경상북도 8명(2.7%), 강원도 7명(2.3%), 전라북도 · 전라남도 · 울산이 각각 6명(2.0%), 충청북도 5명(1.7%), 세종과 제주가 각각 3명(1.0%)으로 나타났다.

2. 연구도구

1) 사회부과 완벽주의 척도

사회부과 완벽주의는 중요한 타인이 자신에게 높은 기준을 부과한다고 지각하고 이 기준에 도달하지 못했을 때 타인의 인정을 받지 못한다고 느낀다(이미화, 2001). 사회부과 완벽주의는 Hewitt와 Flett(1991)가 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale)를 한기연(1993), 홍혜영(1995) 등이 번안한 바 있으며, 이미화(2001)가 이전 연구를 바탕으로 수정 및 보완한 것을 사용하였다. 다차원적 완벽주의 척도는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의의 3개의 하위요인으로 구성되며 요인별로 15문항씩 총 45문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 연구목적에 따라 사회부과 완벽주의를 측정하는 15문항만이 사용되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 사회부과 완벽주의 성향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도의 Cronbach's α 는 .81로 나타났다.

2) 속박감 척도

속박감은 현재 처한 부정적인 상황, 감정, 생각, 관계 등으로부터 벗어나고자 하지만 속박되어 있다고 지각하는 정도이다(이종선, 조현주, 2012). 속박감은 Gilbert와 Allan(1998)이 개발하고, 이종선과 조현주(2012)가 타당화한 한국판 속박감 척도(Entrapment Scale: ES)를 사용하였다. 이 척도는 내적 속박감 6문항과 외적 속박감 10문항인 2개의 하위요인으로 구성되고 총 16문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 속박감 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도의

Cronbach's α 는 .96으로 나타났다. 하위요인별로 내적 속박감 .92, 외적 속박감 .94로 나타났다.

3) 부모소진 척도

부모소진은 양육 관련 스트레스가 만성적으로 지속되고 누적됨에 따라 부모가 신체적, 심리적으로 지쳐있는 상태를 말한다(한은아 외, 2011). 부모소진은 Roskam 등(2018)이 개발한 Parental Burnout Assessment(PBA)를 엄문설과 이양희(2020)가 변안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 탈진 9문항, 자기 대조 6문항, 포화 5문항, 정서적 거리두기 3문항인 4개의 하위요인으로 구성되고, 총 23문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 '그런 적이 없다(0점)에서 '매일(6점)'의 7점 Likert 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 부모소진의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도의 Cronbach's α 는 .97로 나타났으며, 하위요인별로는 탈진 .95, 자기 대조 .94, 포화 .92, 정서적 거리두기 .88로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구는 2024년 1월 16일부터 2024년 1월 31일까지 온라인 설문조사 전문업체(EMBRAIN)를 통해 설문을 실시하였다. 연구 참여 의사를 지닌 전국의 어머니들을 대상으로 연구에 대한 설명 및 비밀보장에 대한 내용을 제시하였고 설문에 동의한 어머니들만 연구에 참여하였다. 설문은 총 54문항이었으며, 최종 분석에 활용된 자료는 총 300명의 자료였다.

4. 자료분석

본 연구는 SPSS 27(IBM Co., Armonk, NY)과 SPSS Macro version 4.1(Hayes, 2017)을 사용하였다. 빈도분석, 기술통계, 상관관계를 분석하였고, 각 측정 도구들의 신뢰도를 확인하기 위해 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 매개 모형은 SPSS PROCESS Macro의 모델 4를 활용하여 유의성을 확인하였다. 또한, 간접효과의 유의성을 확인하고자 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 측정 변인들의 일반적 경향

본 연구에서 측정한 변인은 유아기 자녀를 둔 어머니의 사회부과 완벽주의, 속박감, 부모소진이며 각 변인의 일반적 경향을 알아보기 위한 기술통계와 상관분석 결과는 <표 2>에 제시된 바와 같다. 또한, 측정 변인들의 왜도는 $-.15 \sim .53$, 첨도는 $-.30 \sim -.83$ 으로 나타났다. 이는 왜도와 첨도의 절댓값이 각각 2와 7을 넘지 않아 정규분포성에 대한 가정을 충족하였다. 변인 간의 다중공선성의 유무를 판단하기 위해 공차 한계를 확인한 결과 모두 .78로 0.1 이상으로 나타났으며, VIF(Variance Inflation Factor)도 모두 1.28로 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단되었다.

다음으로 변인 간의 상관분석을 실시한 결과 어머니의 사회부과 완벽주의는 속박감($r = .47, p < .01$)과 부모소진($r = .44, p < .01$)과의 관계에서 정적 상관을 보였다. 다음으로 속박감은 부모소진($r = .75, p < .01$)과의 관계에서 정적 상관으로 나타났다. 이는 어머니의 사회부과 완벽주의가 높을수록 속박감과 부모소진이 높아지는 것을 의미한다. 또한, 속박감이 높을수록 부모소진도 높아짐을 의미한다.

<표 2> 변인 간 상관관계 분석

($N=300$)

구분	1	2	3
1. 어머니의 사회부과 완벽주의	1		
2. 속박감	.47**	1	
3. 부모소진	.44**	.75**	1
<i>M</i>	42.32	42.85	69.74
<i>SD</i>	6.91	14.92	29.77
왜도	-.15	.11	.53
첨도	-.30	-.83	-.53

** $p < .01$

2. 매개효과 분석

어머니의 사회부과 완벽주의와 부모소진 간의 관계에서 속박감의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro 모델 4를 활용하였고, 매개효과의 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시했다. 분석 결과는 <표 3>과 <표 4>에 제시하였다. <표 3>에서 제시한 바와 같이 어머니의 사회부과 완벽주의는 속박감을 예측하였고($\beta = .47, p < .001$), 매개변수인 속박감은 종속변수인 부모소진에 ($\beta = .70, p < .001$) 유의한 영향을 미쳤다. 이와 더불어 어머니의 사회부과 완벽주의는 부모소진에 미치는 총효과($\beta = .44, p < .001$)와 직접 효과($\beta = .11, p < .05$) 모두 통계적으로 유의하게 나타나 이는 부분 매개효과로 해석이 가능하다. 이러한 결과는 어머니의 사회부과 완벽주의가 부모소진에 직접 영향을 미치기도 하지만, 속박감을 매개로 하여 부모소진에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 또한, 매개효과의 유의성을 검증한 결과, <표 4>에서 제시한 바와 같이 간접효과의 계수는 1.41이며, 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값은 각각 1.07과 1.76으로 0을 포함하고 있지 않아 간접효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다. 즉, 어머니의 사회부과 완벽주의가 부모소진에 미치는 영향에서 속박감의 매개효과가 유의함을 확인하였다.

<표 3> 어머니의 사회부과 완벽주의와 부모소진 관계에서 속박감의 매개효과

	β	SE	t	p
어머니의 사회부과 완벽주의(X) → 부모소진(Y) (전체 효과)	.44	.22	8.45	.00
어머니의 사회부과 완벽주의(X) → 속박감(M) (직접 효과)	.47	.11	9.15	.00
속박감(M) → 부모소진(Y) (직접 효과)	.70	.09	16.20	.00
어머니의 사회부과 완벽주의(X) → 부모소진(Y) (직접 효과)	.11	.19	2.65	.01

〈표 4〉 매개효과 유의성 검증

	Effect	Boot SE	95%	95%
			LLCI	ULCI
속박감	1.41	.18	1.07	1.76

Bootstrap sample = 5,000.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 3~5세 자녀를 양육하는 어머니를 대상으로 사회부와 완벽주의와 속박감, 부모소진의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시, 검증하였다. 또한, 사회부와 완벽주의와 부모소진의 관계에서 속박감의 매개효과를 검증하였다. 본 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 어머니의 사회부와 완벽주의와 부모소진, 속박감의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인은 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 확인되었다. 먼저 어머니의 사회부와 완벽주의는 속박감과 정적 상관을 나타냈다. 이는 타인이 정한 높은 기준을 달성해야만 한다고 지각하지만 도달하지 못하면서 부모 역할에 대한 부담과 스트레스를 경험할 수 있다. 이때, 자신이 처한 상황에서 빠져나올 수 없음에 따라 속박되었다는 감정을 느낄 수 있다. 어머니의 사회부와 완벽주의와 양육 스트레스는 정적 상관관계가 나타났는데(이효덕, 조한익, 2024) 양육 스트레스란 일시적으로 발생하는 것이 아닌, 반복되고 누적되어 경험되는 스트레스이다(이정순, 2003). 생활사건 스트레스는 대부분 경험하는 스트레스로서, 본인 또는 가족의 질병, 이별, 해고 등 심각한 고통과 충격을 유발하는 중대 스트레스보다 개인에게 있어 순간적 영향은 적을 수 있으나 자주 발생하고 만성적인 특징이 있다(이옥형, 2012). 속박감이 만성적인 스트레스 상황과 해결할 수 있는 자원, 방법이 부족하다고 느끼는 상태와 연관되어 있다는 점을 미루어 보아(천숙희, 2012) 사회부와 완벽주의 성향이 높은 어머니는 양육과정에서 발생하는 누적된 만성적인 스트레스로 인해 어려움을

결게 되고 그로 인해 속박감을 느끼게 되는 것으로 해석된다.

다음으로 어머니의 사회부과 완벽주의는 부모소진과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 어머니가 중요한 타인 또는 외부의 기준에 맞춰 완벽한 부모가 되고자 하는 특성과 부모소진이 밀접한 관련이 있다는 것을 의미한다. 이러한 연구결과는 어머니의 사회부과 완벽주의가 부모소진과 유의한 정적 상관을 보인다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(신가영, 김보영, 2025; 주진이, 2021). 어머니의 사회부과 완벽주의가 높을수록, 부모소진도 증가하는 것으로 나타난 연구결과(Sorkkila & Aunola, 2020)와도 맥을 같이한다. 종합하면 사회부과 완벽주의 성향이 높은 어머니의 경우, 의미 있는 타인이 자신에게 비현실적인 높은 기준을 부과한다고 지각하여 이를 충족시키고자 부단히 노력할 것이다. 이러한 노력에도 불구하고 외부의 부정적인 평가, 비판을 받을 것이라는 두려움과 부담감으로 인해 과도한 양육스트레스 및 피로감 즉, 부모소진과 관련이 있을 것으로 해석된다.

마지막으로 속박감은 부모소진과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 어머니가 스트레스 상황에서 빠져나오기 위해 노력하지만 이내 벗어날 수 없다고 지각하는 경향이 높을수록 부모소진을 경험할 가능성이 클 것으로 이해할 수 있다. 행동 문제를 가진 미취학 여아의 어머니들을 대상으로 속박감과 즐거움 추구 부족 간에 유의한 정적 상관이 나타난 선행연구 결과를(Saadat & Qamrany, 2016) 지지한다. 속박감이 높을수록 부모로서 요구되는 역할의 부담감, 디스트레스가 증가하는 것으로 나타났다(윤지원 등, 2009). 이러한 연구 결과는 속박감이 부모소진의 위험요인으로 작용할 수 있다고 추론해볼 수 있다.

둘째, 어머니의 사회부과 완벽주의와 속박감은 부모소진을 예측하는 유의한 요인으로, 어머니의 사회부과 완벽주의와 부모소진의 관계에서 속박감은 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 부적응을 유발하는 심리 내적 특성인 사회부과 완벽주의가 부모소진에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 속박감을 통한 간접효과 또한 유의함을 의미한다. 이러한 결과는 어머니의 사회부과 완벽주의가 부모소진에 영향을 미친다는 선행연구 결과(박은빈, 임정하, 2025; Raudasoja, et al., 2023)와 부적응적 완벽주의 특성이 속박감을 증가시키고(김대현, 박기환, 2019; 김수임 외, 2017; 장슬기, 2018) 속박감이 우울, 불안 등 정신병리와 밀접한 관련(이소영 등, 2014; 이종선, 조현주, 2012; 천숙희, 2012)이 있다는 선행연구들과 맥

을 같이 한다.

특히, 어머니의 사회부과 완벽주의가 부모소진에 미치는 직접효과보다 속박감을 매개로 한 간접효과가 더 크게 나타났다는 점은 속박감 변인의 중요성을 뚜렷하게 보여준다. 사회부과 완벽주의는 타인이 자신에게 높은 기준을 부과하고 엄격히 평가하고, 그 기준에 도달하지 못할 경우 인정받지 못하거나 거절당할 것이라는 믿음을 포함한다(정미현, 강영신, 2018). 이러한 특성을 지닌 어머니일수록 양육과정에서 경험하는 좌절감이나 어려움을 솔직하게 드러내거나 공유하는데 부담을 느끼며, 이로 인해 속박감이 더욱 강화될 가능성이 크다.

더 나아가, 실제로 도움이 필요한 상황임에도 이를 홀로 감내하는 시간이 길어질수록 현재의 어려움을 극복할 수 없다는 무력감에 빠지기 쉽고, 속박되었다는 감정이 심화되면서 외로움과 정서적 고립감을 경험하게 될 수 있다. 속박감은 자살 사고와 유의하게 관련되며(김민성, 김은정, 2023), 부모가 부모소진을 경험할 때, 부모역할로부터 벗어나고자 하는 욕구가 커지면서 자살 생각이나 떠나고 싶은 충동과 같은 탈출적 사고로 이어질 수 있다(Mikolajczak, et al., 2018). 즉, 속박감은 부모에게 신체적·정서적 소진을 가중시키고, 이는 다시 부모소진을 더욱 악화시키는 악순환을 초래할 수 있음을 시사한다.

오늘날 과잉 정보 사회에서 사회부과 완벽주의 성향을 지닌 어머니는 사회가 요구하는 양육기준을 비판적으로 검토하기보다는 이를 달성해야 하는 절대적 규범으로 내면화하는 경향이 있다. 특히, 양육을 어떻게 하나에 따라 추후 자녀의 미래까지 결정된다는 사회적 분위기는 ‘완벽하고 헌신적인 어머니’가 되어야 한다는 비합리적인 신념을 강화한다. 이러한 기준을 충족시키지 못한다고 느낄 때 어머니는 죄책감과 자책, 우울, 화, 불안 등 다양한 부정 정서를 경험하게 되며, 적절한 자원이나 대처 전략이 부족할 경우 이러한 정서는 곧 속박감을 더욱 증폭시킨다. 속박감이 심화된 어머니는 자녀와의 관계에서 정서적 교류가 어려워지고 신체화 증상이나 부모 역할에 대한 죄책감을 경험하게 되며, 이는 궁극적으로 부모소진(김근희 등, 2023)으로 이어질 수 있음을 시사한다.

따라서 사회부과 완벽주의와 속박감은 부모소진의 주요 위험요인으로 작용하며 이를 완화할 수 있는 심리적, 사회적 보호 요인이 결여될 경우 부모소진이 심화될 가능성이 크다. 본 연구의 결과는 부모소진으로 이어지는 어머니의 심리적 경로를

검증함으로써 향후 부모소진을 예방하고 완화하기 위한 상담적 개입 및 지원 프로그램 개발에 기초자료를 제공한다는 점에서 의의가 있다.

2. 결론

본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 사회부와 완벽주의가 부모소진에 미치는 영향에서 속박감의 매개효과를 살펴본 연구이다. 부모소진에 영향을 미치는 사회부와 완벽주의와 속박감의 변인을 확인하였고, 그에 따른 개입 방안에 대해 알아 보았다. 본 연구에 대한 고찰을 통해 부모소진을 예방하기 위해서는 어머니의 사회부와 완벽주의와 속박감의 수준을 낮출 수 있는 상담적 개입이 필요함을 시사한다. 사회부와 완벽주의는 자신의 수행 결과에 만족보다는 자기 비난으로 나타난다(김수연, 김용희, 2025). 따라서 사람은 모두 완전하지 않다는 점으로부터 출발하여, 처벌적인 자기에 대한 부정적 감정을 긍정적으로 자각할 수 있도록 하는 태도인 자기자비를(김경의 등, 2008) 향상시키는 것이 개입적인 측면에서 효과적인 것으로 사료된다(신가영, 김보영, 2025; 이현미, 2019). 반면, 속박감을 감소시킬 수 있는 방안으로 회복탄력성을 높이는 방안을 제시할 수 있다. 회복탄력성이란 스트레스 상황에서 긍정적으로 적응할 수 있는 능력으로서 이러한 능력은 어머니의 행복을 증가시키는 것으로 나타났고(최혜진, 조은래, 2025) 이는 속박감을 낮추는 데 있어 중요성을 확인하였다(신선화, 정구철, 2014).

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 한국 사회에서 한 개인으로서 어머니의 자아정체감보다는 부모 역할이 더 우선시 되어야 한다는 사회문화적 특성을 고려하여 독립변인을 설정하였다. 더불어 그간 국내에서 이루어진 속박감 연구는 직장인, 청소년, 대학생 등을 중심으로 이루어졌다. 사회부와 완벽주의 성향을 지닌 어머니의 특성을 고려했을 때 속박감에 처할 수 있는 대상임에도 아직까지 어머니를 대상으로 한 속박감의 연구는 부족한 수준이다. 따라서 본 연구는 사회문화적 특수성과 함께 기존에 주로 연구됐었던 대상군이 아닌, 어머니를 대상으로 선정했다는 점에서 차별성이 있다. 즉, 어머니의 사회부와 완벽주의와 부모소진 간의 관계에서 속박감의 매개효과를 검증하였고 이에 대한 논의를 통해 사회부와 완벽주의와 속박감 수준을 낮출 수 있는 부모교육 및 임상 현장에서의 상담적 개입의 기초자료를 제공하

였다는 데 의의가 있다. 또한, 유아기 자녀를 양육하는 어머니는 이러한 부모교육과 개입 등으로 부모소진을 예방하는 차원에서 실질적인 도움을 받을 수 있을 것으로 생각된다.

둘째, 자녀의 연령이 높은 어머니일수록 자녀가 성장함에 따라 겪게 되는 다양한 양육 경험을 통해 부모 역할에 대한 자신감과 안정감을 가지면서 보다 자녀의 양육에 유연함이 생기게 된다(양은호, 최혜순, 2011). 반면, 유아기 자녀의 경우 발달적으로 모든 첫 시작을 가정에서 부모와 함께 만들어 감에 따라 상대적으로 부모의 부담감이 더욱 가중될 수 있다. 결국 어머니의 높은 양육스트레스와 소진이 양육효능감을 낮아지게 하고 부정적인 양육 행동에 영향을 미치게 된다(장성오, 김용미, 2011). 또한, 부정적인 양육 태도는 자녀의 문제행동에 영향을 미칠 수 있으며 이는 자녀를 포함한 어머니의 부적응적인 정신건강에 영향을 주는 악순환이 반복된다. 이처럼 현재 처한 상황으로부터 빠져나오고 싶지만 그럴 수 없다고 지각하게 되면서 부정 정서를 경험하고 결국 부모소진을 경험한다. 본 연구는 어린 자녀를 양육하고 있는 어머니를 고려하여 부모소진에 영향을 미치는 개인 내적 변수의 영향을 확인했다는 데 의의가 있다. 따라서 부모의 여러 역할 부담에서 벗어나 마음의 여유를 지닐 수 있도록 현대 사회에 만연하게 퍼져있는 완벽한 양육의 신념보다는 양육 기준을 적응적인 관점에서 재정립을 할 수 있는 부모교육의 필요성이 시사된다. 즉, 부모뿐만 아니라 자녀에게 학대, 폭력 등으로 결국 부모자녀 관계까지 문제가 발생할 수 있다는 부모소진의 위험을 고려했을 때(임희수, 이희영, 2024) 소진의 위험에 처해 있는 부모에게 지속적인 관심이 필요하며 특히, 본 연구를 통해 부모소진의 위험요인인 사회부과 완벽주의와 속박감을 확인함으로써 부모교육의 기초자료를 제공하였다는데 함의점이 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 연구로 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 또한, 인구통계학적 특성의 취업 여부와 자녀 출생순위, 연령 등이 통제되지 않은 상태에서 각 변인 간의 관계를 확인하였다. 취업모와 비취업모의 양육 스트레스 차이에서 비취업모가 취업모에 비해 더 높은 양육 스트레스를 겪는 것으로 나타났으며(손수민, 2012) 어머니의 평균 출산연령이 점차 높아짐에 따라 고령 출산으로 인한 어머니의 신체적 변화, 심리적·신체적 부담 등의 어려움이 있을 것으로 보인다. 즉, 이러한 인구통계학적 특성이

속박감과 부모소진에 직접적인 영향을 미칠 수 있는 요인으로 생각해볼 수 있겠다. 추후 연구는 연구 대상자의 특성을 함께 고려할 필요성이 요구된다. 둘째, 본 연구는 어머니만을 대상으로 진행되어 일반화의 한계가 있다. 아버지의 양육 참여와 인식이 점점 높아짐에 따라 아버지를 대상으로한 부모소진 연구의 필요성이 제기된다. 이와 더불어 본 연구는 온라인 설문조사를 통해 전국을 대상으로 어머니 300명을 모집하여 수행되었으나 표본 수가 제한적이라는 점에서, 연구 결과를 전체 어머니 집단에 일반화하는 데에는 한계가 있다. 또한, 전국을 대상으로 모집하였음에도 실제 표본이 일부 지역에 편중되어 있어 후속 연구에서는 다양한 모집 방법과 충분한 표본을 통하여 연구 결과를 검증할 필요성이 있다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 설문으로 자료를 수집하였다. 자기보고식 측정은 연구 대상자가 문항을 보고 자신이 바람직하게 보이기 위해 응답했을 방어의 가능성이 있다. 추후 연구에는 이를 보완할 수 있는 객관적인 측정이 가능한 다양한 방법을 통해 연구할 필요성이 요구된다.

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- 김근희, 정혜숙, 김영희 (2023). 유아기 자녀의 부모소진 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국생활과학회지**, 32(6), 707-724. <http://doi.org/10.5934/kjih.2023.32.6.707>
- 김대현, 박기환 (2019). 부적응적 완벽주의와 부정적 정서의 관계: 성취관련 자기 불일치와 속박감의 매개효과. **인지행동치료**, 19(4), 467-488. <https://doi.org/10.33703/cbtk.2019.19.4.467>
- 김민성, 김은정 (2023). 내면화된 수치심이 자살생각에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 23(5), 217-230. <http://doi.org/jlcci.2023.23.5.217>
- 김수연, 김용희 (2025). 사회부과 완벽주의가 우울에 미치는 영향 : 자기 비난과 자기 침묵의 매개효과. **Crisisonomy**, 21(3), 109-125. <https://doi.org/10.14251/crisisonomy.2025.21.3.109>
- 김수임, 강민철, 이윤희 (2017). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 수치심에 미치는 영향: 속박감의 매개효과와 삶의 의미의 조절효과. **교육치료연구**, 9(1), 155-173.
- 김영주, 송연숙 (2007). 1세-3세 영유아를 둔 어머니의 양육 지식과 양육 스트레스. **엘린유아교육연구**, 12(4), 475-493.
- 김유미, 송미경 (2017). 대학생의 자기비난과 우울: 내적 속박감과 반추의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 22(4), 1055-1074. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.4.012>
- 김종두, 오가영 (2018). 양육스트레스가 부모 소진에 미치는 영향-가정어린이집 원아 어머니를 대상으로. **인문사회** 21, 9(3), 911-922. <http://doi.org/10.22143/HSS21.9.3.67>
- 문희, 김지영 (2015). 양육 조모의 속박감과 정신건강과의 관계에서 자아탄력성의 효과. **한국노년학**, 35(3), 553-567.
- 박은빈, 임정하 (2025). 어머니의 완벽주의 성향이 양육소진에 미치는 영향 : 양육죄책감의 매개효과. **유아교육연구**, 45(2), 61-79. <http://doi.org/10.18023/kjece.2025.45.2.003>
- 서미애, 박옥임, 문희, 김진희 (2015). 손자녀 양육에 참여하는 조모의 건강증진행위가 속박감에 미치는 영향. **한국지역사회생활과학회지**, 26(3), 457-469.
- 성은아, 김영석 (2021). 대학생들의 사회부과 완벽주의가 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 통한 자기자비의 조절된 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 21(11), 450-463. <http://doi.org/10.5392/JKCA.2021.21.11.450>

- 손수민 (2012). 영아기 자녀를 둔 취업모와 비취업모의 양육 스트레스 비교와 관련변인에 관한 연구. **미래유아교육학회지**, 19(1), 331-357.
- 신가영, 김보영 (2025). 미성년 자녀를 둔 어머니의 사회부와 완벽주의와 부모 소진의 관계: 인지적 재평가와 자기자비의 순차 매개효과. **가족과 가족치료 (구 한국가족치료학회지)**, 33(3), 299-321. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.21479/kaft.2025.33.3.299>
- 신선화, 정구철 (2014). 대학만족도와 가족응집력이 지각된 속박감에 미치는 영향: 회복탄력성과 희망의 조절효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 14(10), 350-360. <http://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.350>
- 안수영, 박순미 (2022). 유아기 자녀를 둔 어머니와 아버지의 양육스트레스에 대한 중단 연구. **인문사회** 21, 13(4), 295-310. <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.13.4.21>
- 양은호, 최혜순 (2011). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 심리적안녕감과 양육효능감의 관계 연구. **열린유아교육연구**, 16(6), 211-230.
- 오영진 (2021). **부모양육불안 척도 개발 및 타당화 연구**. 박사학위논문. **충북대학교**.
- 윤지원, 황라일, 조현하 (2009). 미취학 자녀를 둔 어머니의 취업여부에 따른 양육스트레스와 관련요인. **Women's Health Nursing**, 15(4), 294-302. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2009.15.4.294>
- 이미화 (2001). **완벽주의 성향의 순기능과 역기능**. 석사학위논문. **한양대학교 대학원**.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능-성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. **청소년학연구**, 9(3), 293-316.
- 이소영, 조현주, 권정혜, 이종선 (2014). 패배감이 불안과 우울에 미치는 영향: 자기인식과 속박감의 순차중다매개효과. **인지행동치료**, 14(2), 285-303.
- 이영아 (2011). 여성의 완벽주의 성향과 우울에 미치는 자아탄력성의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 16(4), 517-530. <http://doi.org/10.18205/kpa.2011.16.4.006>
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(1), 29-57.
- 이자영 (2022). **영유아 자녀를 양육하는 어머니의 양육 스트레스, 자기성찰, 배우자 지지, 사회적 지지가 소진에 미치는 영향**. 석사학위논문. **인제대학교 교육대학원**.
- 이정순 (2003). 유아 부모의 양육스트레스와 사회적 지지가 부부관계에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 8(2), 183-199.
- 이종선, 조현주 (2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. **한국심리학회지: 일반**, 31(1), 239-259.
- 이지연, 변석민, 이채희 (2008). 초등학교 교사의 교수몰입과 소진과의 관계에서 부정적 기분조절기대치의 매개효과 검증. **교육실천연구**, 7(2), 21-39.
- 이지영, 장유진 (2021). 대학생의 취업스트레스와 정서조절곤란이 취업소진에 미치는

- 효과: 사회비교경향성의 조절된 매개효과. **상담학연구**, 22(3), 133-157. <http://doi.org/10.15703/kjc.22.3.202106.133>
- 이현미 (2019). **유아기 자녀를 둔 어머니의 사회부과 완벽주의와 양육불안과의 관계에서 자기자비의 매개효과**. 석사학위논문. **아주대학교 교육대학원**.
- 이효덕, 조한익 (2023). 취업모의 다차원적 완벽주의와 무기력 성향이 양육스트레스에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 23(5), 513-534. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.5.513>
- 이효덕, 조한익 (2024). 취업모의 사회부과 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 양육스트레스와 자기자비의 순차매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 24(23), 107-118. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.23.107>
- 임현주 (2025). 어머니의 행복감과 가족상호작용, 유아의 전반적발달이 남아와 여아의 불안에 미치는 영향. **열린부모교육연구**, 17(3), 155-176. <http://doi.org/10.36431/JPE.17.3.7>
- 임희수, 이희영 (2024). 어머니의 양육스트레스와 부모소진과의 관계에서 양육효능감의 매개효과. **인문사회과학연구**, 25(1), 471-490.
- 장성오, 김용미 (2011). 어머니의 양육스트레스와 소진이 양육효능감과 양육행동에 미치는 영향. **발도르프교육연구**, 3(1), 91-111.
- 장슬기 (2018). **부적응적 완벽주의가 속박감과 만성지연행동에 미치는 영향**. 석사학위논문. **가톨릭대학교 대학원**.
- 전은옥, 최나야 (2013). 어머니의 행복감과 양육효능감이 유아의 행복감에 미치는 영향: 양육효능감의 매개효과: 양육효능감의 매개효과. **한국영유아보육학**, 82, 103-126.
- 정미현, 강영신 (2018). 영·유아기 자녀를 둔 주부의 사회부과 완벽주의와 우울간의 관계에서 자기수용과 외로움의 이중매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 23(2), 295-312. <http://doi.org/10.18205/kpa.2018.23.2.008>
- 정유진, 전귀연 (2018). 취업모의 완벽주의와 양육행동 간의 관계: 일-가정 갈등과양육죄책감의 이중매개효과. **Human Ecology Research**, 56(4), 377-390. <http://doi.org/10.6115/fer.2018.027>
- 조광현, 배율미 (2018). 유아기 부모-자녀관계의 사회적 자본 척도 타당화 연구. **유아교육학논집**, 22(4), 245-269. <http://doi.org/10.32349/ECERR.2018.08.22.4.245>
- 주진이 (2021). **어머니의 내현적 자기애와 부모소진의 관계에서 사회부과 완벽주의와 양육 스트레스의 매개효과**. 석사학위논문. **아주대학교**.
- 천숙희 (2012). 성별에 따른 대학생의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 속박감 및 정신건강의 관계. **여성건강간호학회지**, 18(3), 223-235.
- 최혜진, 조은래 (2025). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 회복탄력성이 행복에 미치는 영향에서 소진의 매개효과. **생태유아교육연구**, 24(1), 105-130. <http://doi.org/10.30761/>

- ecoece.2025.24.1.105
- 한수희, 이소희 (2019). 영·유아기 자녀를 둔 어머니의 양육소진에 관한 합의적 질적 연구. **한국가족복지학**, 24(1), 69–98. <https://doi.org/10.13049/kfwa.2019.24.1.5>
- 한은아, 김보영, 이상민, 신호정 (2011). 부모양육 태도와 부모소진 및 자녀 학업소진의 관계. **한국교육학연구 (구 안암교육학연구)**, 17(1), 270–293.
- Aguiar, J., Matias, M., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F., & Fontaine, A. M. (2021). Parental burnout and the COVID-19 pandemic: How Portuguese parents experienced lockdown measures. *Family Relations*, 70(4), 927–938. <http://doi.org/10.1111/fare.12558>
- Bornstein, M. H. (2020). " Parental Burnout": The state of the science. *New Directions for Child & Adolescent Development*, 2020(174). <http://doi.org/10.1002/cad.20388>
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Harris, T. O. (1987). Life events, vulnerability and onset of depression: some refinements. *The British Journal of Psychiatry*, 150(1), 30–42. <http://doi.org/10.1002/cad.20388>
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: an exploration of an evolutionary view. *Psychological medicine*, 28(3), 585–598. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006710>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in psychology*, 9, 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter?. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <http://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond job burnout: Parental burnout!. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5), 333–336. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive

- symptoms?. *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <http://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Raudasoja, M., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2023). Self-esteem, socially prescribed perfectionism, and parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1113–1120. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02324-y>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Saadat, E., & Qamrany, A. (2016). Study of the relationship between entrapment and anhedonia of mothers, behavioral disorders of preschool girl children. *Journal of Pediatric Nursing*, 2(3), 56–63. <http://doi.org/http://jpen.ir/article-1-74-en.html>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*, 9, 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>

ABSTRACT

Socially Prescribed Perfectionism and Parental Burnout in Mothers of Children in Early Childhood: The Mediating Effect of Entrapment

Jeong, Yuseung¹⁾ · Oh, Jihyun²⁾

¹⁾ M.A., Department of Counseling Psychology, Chosun University, ²⁾ Professor, Chosun University

Purpose: The purpose of this study is to examine the pathways through which socially prescribed perfectionism and feelings of entrapment lead to parental burnout, and to test the mediating effect of entrapment. The study also aims to provide foundational data for developing counseling interventions to alleviate parental burnout in clinical settings.

Methods: A survey was conducted from January 16 to January 31, 2024, among 300 mothers residing across South Korea who were raising children aged 3 to 5 years. Data were collected using the Socially Prescribed Perfectionism Scale, the Feelings of Entrapment Scale, and the Parental Burnout Scale. The collected data were analyzed using SPSS 27.0 and the SPSS PROCESS Macro 4.1. Analysis procedures included descriptive statistics, reliability analysis, correlation analysis, and mediation analysis.

Results: Significant positive correlations were found among socially prescribed perfectionism, entrapment, and parental burnout. Entrapment was found to have a partial mediating effect on the relationship between socially prescribed perfectionism and parental burnout. These findings suggest that mothers' socially prescribed perfectionism not only directly affects parental burnout but also influences it indirectly through entrapment.

Conclusion: This study empirically examined the mediating effect of entrapment on the relationship between socially prescribed perfectionism and parental burnout. It explored parental burnout among mothers of young children and highlighted the need for interventions to prevent it. The findings provide foundational data for interventions in parent education and clinical settings aimed at reducing levels of socially prescribed perfectionism and feelings of entrapment.

Key words : mothers of children in early childhood, socially prescribed perfectionism, parental burnout, entrapment.