

제 2세미나실

여성 건강양육 스트레스

박민선

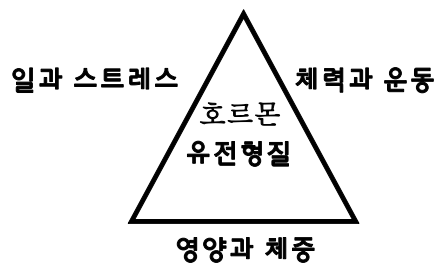
서울대학교병원 가정의학교실



Parenting



건강수명의 결정요인



관계의 병 -예방이 최우선
"안 좋은 감정이 안 생기게"

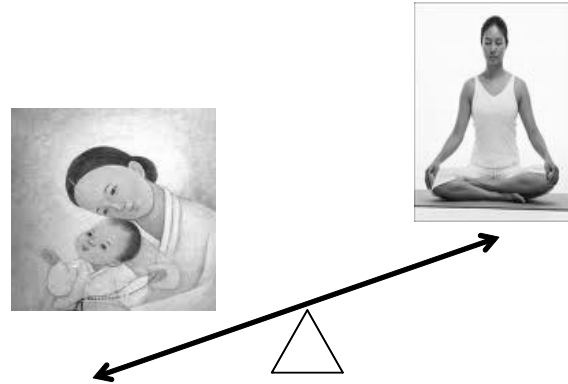
- 남자에게는 직장에서의 동료, 상사 및 부하, 부인과의 관계
- 여자에게는 가정에서 시부모, 남편 및 자식과의 관계

행복 vs 불행



2004 Surgeon General's Report

58세 여성, 탈모 환자의 경우



자녀양육스트레스

가족 발달 단계에 따라 다양한 스트레스

1. 자녀 출생에 따른 양육 스트레스
2. 가족 발달 단계의 스트레스
3. 부모 역할에 따른 부담감
4. 타인 양육에 대한 죄책감

오지수, 강진구 아동교육 2009; 18 (1); 183-193



Parenting



한국과 미국의 자녀 양육 방식의 차이

	한국	미국
초기양육환경, 모자관계	밀접한 신체접촉 지향 대인지향 관계지향 비언어적 의사소통 지향	원거리 상호작용 사물지향 과업지향 언어적 의사소통 지향
사회화 과정 담당자 방법	부모의 역할분리, 상보성 연령에 따른 성숙기대 비일관적, 비연속적 훈련 감동, 충격요법 유보되는 보상과 처벌	부모 역할 동질성, 일관성 조기 훈련과 습득 일관적, 연속적 점진적 이행 즉각적 보상과 처벌
사회화의 목표	자가실현 (인신양명) 집단의 성취	자아실현 개인의 성취

자녀양육스트레스



1. 대가족 vs 핵가족
양육방식, 부모역할기술 교육의 기회 적음
자신이 양육된 방식을 그대로 적용
2. 동, 서양의 사고방식 공존
전통적, 권위적 vs 민주적, 자립적
3. 자신의 욕구 vs 자녀의 욕구
애정적, 보호적 vs 무시, 간섭, 통제
일관성의 문제



자녀양육스트레스



임신시부터 자녀가 분가할 때까지

[가족스트레스 연구회 1994]

Abidin (1992)

1. 부모영역 : 부모 개인의 적응상의 문제
2. 부모-자녀 관계 영역 : 자녀에 대한 실망, 거부당함
그로 인해 부모에게 부정적인 스트레스
3. 아동영역 : 아동의 행동장애

오지수, 강진구 아동교육 2009; 18 (1); 183-193

자녀양육스트레스



여성의 양육스트레스

1. 전업주부 >= 취업주부 : 반복적인 일상
결혼만족도 ↓
불안, 우울
애정, 수용적, 합리적으로 정서 통제
→ 자녀 높은 사회적 능력 (Cohn, 1990)
스트레스 ↑ → 강압적, 거부적 (안지영, 2001)
2. 사회, 경제적지위 ↓ → 자녀양육 스트레스 ↑

오지수, 강진구 아동교육 2009; 18 (1); 183-193

초등학교 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스에 영향을 미치는 요인들

Abidin(1990) Parenting Stress Index(PSI)



1. 어머니의 자아탄력성
2. 사회적 지지
 1. 남편의 정서적 지지
 2. 비공식망
3. 인구사회적요인
 1. 자녀의 성적 - 중고등학교와 비슷한 결과
 1. 자녀와의 관계의 문제 ↑
 2. 학업관련 기대스트레스 ↓

정명숙, 김영순 2008 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집

사교육 실태와 자녀 양육 스트레스



1. 사교육 현황
 1. 월평균 사교육시간
 2. 월평균 사교육지
 3. 사교육 과목수
2. 사교육 정서
 1. 부모 학력 경험의 후회***
 2. 부모경력
3. 사교육 인식
 1. 부모역할인식
 2. 사교육 필요성 인식***
→ 부모의 보상심리
→ 부모 역할에 대한 당위적 기준, 수행 만족 여부

오지수, 강진구 아동교육 2009; 18 (1); 183-193

Active parenting training 자녀 양육 스트레스



1. 양육태도
전제형,
자유방임형,
민주형
2. 양육지식 및 기술
자녀 격려하기
분노 처리 돕기
자연적 논리적 결과
선택의 자유 제공하기


Active parenting training 자녀 양육 스트레스



1. 양육태도변화

사 전	사 후
<p><u>전제형: 독재자</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 잘못된 행동을 강하게 나무람 • 권위적이며 명령적 • 보수적이며 자기 부모의 형태를 모방함 • 원리 원칙을 중시 • 다혈질형 • 부모의 요구에 따라 주기를 바라는 형 • 아이의 의견을 소극적으로 듣고 판단 	<p><u>민주형: 민주적·자유적 부모</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 긍정적이고 격려하는 말을 사용함 • 민주적인 자상함 • 자녀의 입장에서 생각해줌 • 자녀에게 선택권을 주고 대화를 통해 설득 • 아이의 마음을 다치지 않게 하려고 노력 • 자녀의 감정을 파악하고 대화로 문제를 풀어나감 • 자녀의 의견을 물어봄
<p><u>자유 방임형: 허용형</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 엄마의 생각대로 유도하며 키우려 함 • 아이를 함부로 말하던 행동 • 일관성이 없는 양육 • 아이가 원하는 대로 들어줌 • 일관성 없이 아이를 혼냄 	<p><u>민주형: 애정적·수용적 부모</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 아이의 눈높이에서 이해하고 지지해줌 • 협조적이며 하년 안 되는 이유를 말해줌 • 자녀의 말에 귀를 기울임 • 아이와 상의하여 좋은 결과방향으로 결정 • 을 내림 • 어떠한 기준에 대한 일관성을 가짐


Active parenting training 자녀 양육 스트레스



3. 의사소통

정중한 요청
나- 전달법
적극적 경청,
의사소통 걸림돌 제거하기


Active parenting training 자녀 양육 스트레스



3. 의사소통

사 전	사 후
<ul style="list-style-type: none"> 일방적 지시, 명령 자기의 일방적 생각 강압적 명령 자녀에게 경고, 체벌 부모의 권위 강조 	<ul style="list-style-type: none"> 정중한 요청 긍정적으로 변화있다. 부드럽게 요청 친절하게 제 요청 자녀에게 선택권 부여
<ul style="list-style-type: none"> 혼계, 설교 강하게 야단침 엄마 마음대로 판단 결과만을 가지고 나무람 	<ul style="list-style-type: none"> 적극적 경청 상황을 설명해 주고 설득함 자녀의 입장을 충분히 고려 결과에 대한 동기를 들어줌
<ul style="list-style-type: none"> 강한 비난, 비판 빈정거림 자녀의 말 무시 자녀의 약점 말하기 	<ul style="list-style-type: none"> 나-전달법 엄마 자신의 감정을 조절 자녀의 행동에 대해서 느낀 점 말하기 자녀의 인격 존중해 주기
<ul style="list-style-type: none"> 대화의 단절 일방적 지식형적 대화 문제에 대한 심문 자녀의 자존심에 상처 주는 말 달콤한 말로 요구를 피함 	<ul style="list-style-type: none"> 의사소통의 걸림돌 제거 칭찬과 격려와 자신감을 가질수 있는 대화 이유나 원인을 알아보려고 노력 엄마의 감정도 중요하다고 설득 아이의 눈높이에서 생각함


Active parenting training 자녀 양육 스트레스에 미치는 영향



1. 부모 고통
2. 역기능적 상호작용
3. 유아의 까다로운 특성

→ 전반적인 양육 스트레스 감소

Active parenting training 자녀 양육 스트레스



1. Individualized approach
 1. Parent Care
 2. Child Care
2. Team approach
 1. Doctor
 2. Psychologist
 3. Social worker
3. Active parent training
 1. Community based social program
 2. Hospital based program

오지수, 강진구 아동교육 2009; 18 (1); 183-193

모든 것은 나의 선택

죽을 때의 나는 죽을 때까지 내가 선택한 모든 것이다.

