

## 외벌이 아버지의 양육스트레스에 대한 탐색적 연구\*

Received: January 15, 2025  
Revised: October 10, 2025  
Accepted: November 27, 2025

권민혁<sup>1</sup>, 김은하<sup>2</sup>  
화성의학대학교 의료심리학과 / 교수<sup>1</sup>, 아주대학교 심리학과 / 교수<sup>2</sup>

교신저자: 김은하  
아주대학교 심리학과,  
경기도 수원시 영통구 월드컵로  
206 아주대학교 울곡관 508호

E-MAIL:  
eunkim@ajou.ac.kr

### An Exploratory Study on Parenting Stress among Single-Earner Fathers

Minhyuck Kwon<sup>1</sup>, Eunha Kim<sup>2</sup>  
Department of Medi-Psychology, Hwasung Medi-Science University / Professor<sup>1</sup>  
Department of Psychology, Ajou University / Professor<sup>2</sup>

\* 해당 논문은 2024년 권민혁의  
아주대학교 박사학위논문 '외벌  
이 아버지의 양육스트레스 척도  
개발 및 유형 분석' 중 일부를  
발췌, 수정한 내용임.  
\* 본 논문(저서)은 2023년 대한  
민국 교육부와 한국연구재단의  
지원을 받아 수행된 연구임  
(NRF-2023S1A5C2A02095195).



© Copyright 2025, The Korean Journal of  
Developmental Psychology.  
All Rights Reserved.

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.

### ABSTRACT

본 연구에서는 외벌이 아버지들이 어떤 양육스트레스를 경험하는지 살펴보았다. 이를 위해, 만 6세 이하의 영유아를 양육하며, 배우자의 수입 없이 가정에서 홀로 경제활동을 하고 있는 외벌이 아버지 100명을 대상으로 온라인 설문을 실시하였고, 수정된 합의적 질적 연구 방법을 통해 자료를 분석하였다. 그 결과, 외벌이 아버지들이 경험하는 양육스트레스에 대한 4개의 영역이 도출되었다. 먼저, '일-가정 양립의 어려움' 영역에는 4개의 하위영역과 8개의 범주가 도출되었다. 둘째, '배우자/양육파트너와의 관계 및 특성'에는 3개의 하위영역과 8개의 범주가 도출되었다. 셋째, '양육으로 인한 일상생활의 변화'에는 3개의 하위영역과 9개의 범주가 도출되었다. 마지막으로, '아이와의 관계 및 특성'에는 4개의 하위영역과 9개의 범주가 도출되었다. 외벌이 아버지들은 혼자 생계를 책임진다는 압박감과 경제적 부담감, 근로 및 직장에서의 스트레스로 인한 일-가정 간 역할 갈등, 배우자의 부정적 평가로 인한 좌절감과 배우자에 대한 양가적 감정, 아이와의 관계 형성 어려움과 이에 따른 소외감을 경험하였다. 끝으로, 본 연구의 의미를 논의하고 후속 연구에 대한 제안을 하였다.

주요어 : 외벌이 아버지, 양육스트레스, 일-가정 양립, 배우자, 아이

아버지의 역할이 생계 부양자(breadwinner)에서 보편적인 돌봄 제공자(universal caregiver)로 변모하고 있다(Lütolf, 2024). 한 예로, 양육에 적극적으로 참여하는 아버지를 의미하는 ‘프렌디’(Friend와 Daddy의 합성어)나 북유럽식 양육 스타일을 지향하는 ‘스칸디대디(Scandi-daddy)’와 같은 신조어들이 등장하였다(나현정, 최미숙, 2017; 이정원, 이세원, 2013). 아버지의 양육 참여에 대한 인식과 실제 양육 참여 수준의 변화는 객관적 통계 자료에서도 확인된다. 고용노동부(2025)에 따르면, 2024년 남성 육아휴직자 사용 비율은 30%를 넘어 역대 최고치를 기록했다. 또한, 보건복지부의 아동종합실태조사(2023) 결과, 아버지의 양육 행동(아이 재우기, 기저귀 갈기, 목욕 시키기 등)은 최근 5년 사이에 큰 폭으로 증가한 것으로 나타났다. 더 나아가 통계청의 생활시간조사(2019, 2024)를 살펴본 결과, 미취학 자녀가 있는 가구 아버지의 일평균 자녀 돌봄 시간은 5년간 약 44% 증가한 것으로 보고되었다. 이러한 변화는 현대 사회에서 아버지의 역할이 단순한 생계 부양자를 넘어 돌봄의 주체로 자리 잡아가고 있음을 보여준다.

더불어, 관련 연구들을 통해 아버지의 양육 참여가 배우자와 자녀에게 긍정적인 효과를 미치는 것을 확인할 수 있다. 아버지의 양육 참여는 어머니의 양육스트레스를 완화하며(노성향, 2014; 현경미, 강대옥, 2017; Jackson et al., 2019; Ray et al., 2021; Song et al., 2015), 자녀의 언어, 사회적 유능감, 사회성, 감정 조절 등 발달에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(권정윤 등, 2015; 서석원, 이대균, 2014; 정미라 등, 2016; Puglisi et al., 2024). 심지어, 양육 참여는 아버지 자신의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다는 결과들이 보고되었다(Choi & Ko, 2024; Ko & Rodriguez,

2025). 따라서, 아버지의 양육 참여는 본인을 포함한 가족 전체의 기능과 심리적 안녕을 향상시키는 핵심 요인으로, 양육 주체로서 아버지의 변화는 바람직한 사회적 흐름으로 평가된다.

아버지의 양육에 관한 연구는 주로 양육 참여 영역에서 활발히 전개 되어왔다. 유아기 자녀를 둔 아버지를 대상으로 한 선행 연구를 검토한 결과, 아버지와 양육에 관한 연구는 1970년대 이후 점차 증가하기 시작했으며, 어머니에 비해 아버지는 양육의 주체로서 비교적 늦게 주목받았다(라헤미, 이희영, 2012). 키워드 네트워크 분석을 통해 155편의 연구에서 164개의 키워드를 추출한 결과, 전체 키워드에서 아버지의 양육 참여가 81회 등장하는 반면, 어머니의 양육 참여는 총 1회 언급되었다(정우영, 김희영, 2018). 이런 결과들은 국내에서 아버지의 양육에 관한 연구가 이뤄지고 있음에도, 여전히 아버지는 양육의 보조적 위치에 머물러 있음을 시사한다.

아버지와 어머니를 포함한 대부분의 부모는 자녀를 양육하는 과정에서 필연적으로 양육스트레스를 경험하며, 관련 선행 연구는 만 6세 이하의 영유아 자녀를 둔 부모를 대상으로 수행되어 왔다. 이는 부모의 양육스트레스가 영유아 자녀의 전반적인 발달에 지대한 영향을 미치기 때문이다(Abidin, 1992; Belsky, 1984). 이러한 양육스트레스 연구의 상당 부분은 어머니에게 집중되어 왔으며, 아버지를 대상으로 한 연구는 부족한 실정이다. 예컨대, 1996년부터 2010년까지 15년 동안 발표된 양육스트레스 관련 연구 116편 중 어머니만을 대상으로 한 연구가 79편이었던 반면, 아버지만을 대상으로 한 연구는 단 5편에 불과했다(권미경, 2011). 또한, 이진희와 임진형(2021)의 연구에서는 3세 미만 자녀를 둔 부모를 대상으로 한 82편의 논문 중 아버

지를 대상으로 한 연구는 단 1편에 그쳤다. 더 나아가 우리나라 아버지는 직장의 환경과 경제적 능력으로 인해 양육의 어려움을 겪으며, 이를 해결하기 위해 외부의 자원(조부모, 전문 기관, 인터넷 등)을 필요로 하는 경향을 보이는 것으로 나타났다(김용훈, 이경숙, 2022). 이러한 양상은 아버지의 양육스트레스에 대한 연구와 이에 기반한 실질적 개입이 필요함을 시사한다.

아버지의 양육스트레스 연구 필요성은 특정 국가에 한정되지 않은 보편적 과제로, 해외 메타분석에서도 135편 중 아버지만을 단독으로 다룬 연구가 1편에 불과할 만큼(Barroso et al., 2017) 실증적 근거가 부족하며, 국제적 연구 동향에서도 일관되게 지적되어 왔다(Watkins et al., 2024). 이러한 연구 공백은 남성의 양육스트레스와 정신건강의 영향력을 규명하는 데 구조적 한계를 초래하고 있다(Hayes & Watson, 2013). 이러한 국내외 선행 연구를 고려하면, 아버지의 양육 참여에 관한 연구는 활발히 이루어져 온 반면, 양육스트레스 연구는 비교적 제한적인 수준에 머물러 있음을 알 수 있다. 특히 어머니에 비해 양육스트레스 연구의 대상으로 주목받지 못한 성별 불균형은 양육을 어머니의 전통적 역할로 간주하는 결과로, 아버지가 경험하는 양육스트레스를 간과하는 부작용을 초래할 수 있다.

비록 아버지의 양육스트레스 연구는 여전히 제한적이지만, 최근 일부 연구에서는 양육 참여와 양육스트레스의 관계를 규명하려는 노력이 나타나고 있다. 이러한 연구 결과에 따르면, 아버지가 양육 과정에서 경험하는 스트레스는 양육 참여에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인된다. 양육 과정에서 아버지가 지각하는 스트레스는 양육 참여 수준을 저해하는 요인으로 보고되었으며(Cho & Ryu, 2023; Krueger et al., 2024), 이러한 경향성은 종단연구

를 통해서도 확인되었다(Ward & Lee, 2020). 국내 연구에서도 아버지의 양육스트레스는 긍정적인 양육 행동을 감소시키고 거부적, 방임적 양육 행동을 증가시키는 것으로 보고되었다(김미숙, 김바다, 2016; 이인숙, 전정희, 2016). 게다가 아버지의 역할 만족을 양육 참여가 정적으로 예측하는 반면, 양육스트레스는 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Choi & Park, 2024). 이런 결과들을 종합해 보면, 아버지에 관한 연구는 주로 양육 참여에 초점을 두어 진행되어 왔으나, 양육스트레스 또한 아버지의 양육 행동과 역할을 이해하는 데 핵심적인 요인임이 드러난다. 즉, 아버지의 양육 행동은 사회문화적 맥락뿐 아니라 심리적 요인, 특히 양육스트레스의 영향을 함께 고려해야 보다 정확히 설명될 수 있으며, 이에 대한 체계적이고 심층적인 탐구가 필요하다.

본 연구는 여러 아버지 집단 중에서도 특히 외벌이 아버지의 양육스트레스에 주목하였는데, 이러한 연구 초점은, 우선 국내 가구 구성에서 외벌이 가정이 상대적으로 높은 비중을 차지한다는 점에 근거한다. 통계청(2023)에 따르면, 2022년 기준 결혼 5년 이하 신혼부부의 경우 대부분 남성이 생계를 책임지는 외벌이 형태를 보였으며, 결혼 기간이 길어질수록 외벌이 부부의 비중은 더욱 증가하는 것으로 나타났다. 이는 여성이 출산과 초기 양육을 주로 담당하는 현실을 고려할 때, 남성이 경제적 책임을 지는 외벌이 형태가 자연스럽게 받아들여지는 사회 구조적 맥락을 반영한다고 볼 수 있다. 그러나 이러한 경향은 다른 국가들과 비교할 때 한국에서 더욱 두드러진다. OECD 보고서에 따르면, 만 14세 이하 자녀를 둔 부모의 약 60%가 맞벌이인 반면, 한국은 맞벌이 비율이 약 30%에 불과하며, 오히려 외벌이 가정이 46.5%로 더 높은 비중을 차

지한다(고용노동부, 2017). 이는 한국에서는 여전히 남성이 생계를 전담하는 외벌이 가족 형태가 보다 일반적임을 보여준다.

이와 같은 외벌이 가족 형태는 한 사람이 소득을 책임지는 구조라는 점을 넘어, 남성이 집안의 생계를 우선적으로 맡아야 한다는 사회적 기대와 맞닿아 있다. 최근 연구에서도 한국 남성이 여전히 ‘가족을 먹여 살려야 한다’는 압박을 강하게 느끼는 것으로 나타났으며(Lee, 2024), 소득원이 한 사람에게 집중되면서 재정적인 불안감과 일상적인 스트레스가 커질 수 있음이 보고되고 있다(Baranowska-Rataj, 2022). 이러한 맥락에서 외벌이 아버지는 가족의 주된 소득 제공자라는 역할과 자녀 양육에 참여해야 하는 책임을 동시에 감당해야 하는 위치에 놓여 있다. 그럼에도 지금까지의 양육스트레스 연구는 외벌이와 맞벌이 가정을 구분하지 않거나, 외벌이 아버지가 겪는 경제적 부담을 부차적인 수준에서만 다루는 경우가 많았다. 특히 외벌이 아버지를 하나의 독립된 집단으로 설정하여, 생계 책임과 양육 참여가 동시에 요구되는 상황에서 양육스트레스가 어떻게 형성되고 심화되는지를 살펴본 연구는 매우 드물다.

둘째, 외벌이 아버지는 맞벌이 아버지와 구별되는 양상의 양육스트레스를 경험할 가능성이 있다. 통계청(2024)의 생활실태조사에 따르면, 2019년에 비해 2024년 외벌이 아버지의 자녀 돌봄 시간은 다소 증가하였으나, 맞벌이 아버지의 경우 유의미한 차이가 없었다. 특히 2024년 조사에서 외벌이 아버지의 자녀 돌봄 시간은 맞벌이 아버지보다 약 1.4배 많았으며, 이러한 차이는 주말에 집중된 돌봄 시간에 기인한 것으로 보인다(진다희, 오채선, 2022). 이에 더불어 태도적 측면에서 외벌이 아버지가 맞벌이에 비해 평등주의적 성역할 태도가 유

의미하게 낮은 것으로 확인되었다(Carlson et al., 2024). 즉, 외벌이 아버지가 자녀 돌봄에 상대적으로 더 많은 시간을 투입하는 상황에서, 전통적 성역할 태도를 지닌 아버지일수록 더 높은 양육스트레스를 경험한다는 선행 연구들은 외벌이 아버지의 높은 양육스트레스를 예측할 수 있는 근거를 제공한다(이슬기 등, 2022; Akande & Heath, 2019).

이와 같은 맥락에서 사회 역할 이론에 따르면(Eagly & Wood, 2016), 외벌이와 맞벌이 가정의 부부는 각자의 역할 수행에서 차이가 있기 때문에 양육스트레스의 경험 역시 상이할 수 있다. 실제 연구에서도 외벌이 아버지는 맞벌이에 비해 양육에 소극적, 수동적으로 참여하며, 양육에 대한 만족도 낮은 것으로 나타났다(Ko et al., 2022). 또한, 근로 변인과 양육스트레스의 관계를 알아본 결과, 어머니에 비해 아버지에서는 실업 여부와 직장에서의 근무 일정 유연성 부족이 양육스트레스에 미치는 영향력이 더 큰 것으로 나타났으며(Nomaguchi & Johnson, 2016), 맞벌이에 비해 외벌이 아버지에서만 추가적인 근로 변인이 양육스트레스를 예측하는 것으로 확인되었다(김재희 등, 2018). 더 나아가 부모와 자녀의 특성 및 관계뿐만 아니라, 경제적 압박감, 사회적 지지의 부족 등 다양한 요인들의 상호작용의 결과 양육스트레스가 유발될 수 있음을 고려하면(Chung et al., 2022; Conger et al., 2010; Pinguart, 2018), 홀로 가정을 부양하는 외벌이 아버지는 맞벌이에 비해 양육스트레스에 더욱 취약할 수 있다.

양육스트레스 연구에서 초기 모형들을 살펴보면, 먼저, Abidin(1990, 1992)은 양육스트레스를 부모의 고통, 부모-자녀 간 역기능적 상호작용, 까다로운 자녀 특성의 세 차원으로 개념화하였다. Mash와 Johnston(1990)은 부모-자녀 상호작용 스트레

스 모형을 제시하며, 자녀 특성, 부모 특성, 환경적 특성이 부모의 인지적 평가를 매개로 양육스트레스에 영향을 준다고 보았다. Webster-Stratton (1990)은 외부적, 가족 관계적, 자녀 관련 스트레스 요인이 부모의 태도와 부모-자녀 상호작용을 변화시킨다고 설명하였다. McCleary(2002)는 Lazarus와 Folkman의 스트레스 대처 이론을 토대로, 부모가 자녀의 문제행동을 자신의 자원 부족으로 지각할 때 높은 수준의 양육스트레스를 경험한다고 보았다. 마지막으로, Crnic과 Greenberg(1990)는 양육스트레스를 일상적 과업과 아동의 도전적 행동에서 비롯되는 반복적이고 지속적인 스트레스로 규정하였다. 이를 정리하면, 초기 연구에서 양육스트레스는 양육 과정의 주체인 부모와 자녀 및 그들의 상호작용에 초점을 두었으며, 특히 부모의 인지적 평가와 자원의 지각이 핵심적인 요인으로 강조되었다.

최근 들어 양육스트레스에 영향을 미치는 다양한 요인들에 대한 연구들이 활발히 이루어지고 있다. 부부 관계 맥락에서, 자기-상대방 상호의존모형(Actor-Partner Interdependence Model; APIM)이 제시되었는데, 이는 행위자(actor)인 자신과 상대자(partner)인 배우자를 분석의 단위로 하여 종속변수에 미치는 영향력을 파악하는 모형이다(Cook & Kenny, 2005). 또한, 양육스트레스가 단지 개인이나 관계적 특성에 의해 발생하는 것이 아니라, 다양한 환경적 요소들과의 상호작용 속에서 형성된다는 복합적 관점을 반영하여, Conger 등(2010)은 기존의 가족 스트레스 모형(Family Stress Model)을 확장한 상호작용주의 모형(Interactionist Model)을 제안하였다. 이 모형에 따르면, 경제적 어려움은 부모의 심리적 고통과 부부 갈등을 유발하고, 이는 다시 비일관적이거나 가

혹한 양육 행동으로 이어지며, 결과적으로 자녀의 발달과 적응에 부정적인 영향을 미친다. 더 나아가 양육스트레스의 만성화로 인한 결과로 부모가 경험하게 되는 특정 증상군으로 양육 소진(Parenting Burnout)에 대한 연구도 이뤄지고 있다(Ren et al., 2024). 이와 같은 맥락에서 Whiteside-Mansell 등(2007)은 Abidin이 제시한 양육 과정에서 부모가 겪는 고통(Parental Distress; PD)을 두 하위 차원으로 재구분할 필요성을 논의하였다. 이에 따르면, 양육 요구 스트레스(Parenting Demands Distress; PDD)는 자녀로 인해 발생하는 문제와 자녀에 대한 부모의 인식에 초점을 두는 반면, 일반적 스트레스(General Distress; GD)는 양육 자체보다는 일반적 우울 및 생활 전반에서 기인한 스트레스와 더 밀접하게 연관된다. 다시 말해, GD에서 높은 점수는 양육과 직접적 관련이 없는 일상적 스트레스가 양육 경험에까지 파급될 수 있음을 의미한다(McKelvey et al., 2009).

또한, 아버지의 양육스트레스에 영향을 미치는 다양한 근로 및 기타 변인에 관한 연구도 보고되고 있다. 아버지의 양육스트레스는 경제적, 직업적 책임과 밀접하게 연관되어 있는데(Pleck, 2010), 예를 들어, 경제적 압박은 아버지의 우울감과 부정적 양육에 유의미한 영향을 미친 반면, 어머니의 경우 경제적 압박은 우울감과 관련이 있으나 양육 행동과는 아버지만큼의 강한 관련성은 없었다(Conger et al., 2002). 유사하게 고용 안정성과 양육스트레스의 관계를 살펴본 연구에서도 어머니에게는 유의미한 관계가 나타나지 않았으나, 아버지에게는 부정적 영향이 있는 것으로 확인되었다(김재희 등, 2018; Lim & Loo, 2003). 이 외에도 업무 효율감, 실업 상태, 근로 시간의 유연성, 고용 문제로 인한 심리적 소진 등이 아버지의 양육스트

레스에 영향을 미쳤으며(서철현, 2014; 현정환, 2018; Nomaguchi & Johnson, 2016; Shreffler et al., 2011), 특히 외벌이 아버지의 경우 주말 근무, 낮은 소득이 양육스트레스를 예측하는 것으로 보고되었다(김재희 등, 2018; 김경은, 2015; 김기현, 조복희, 2000). 이와 같은 결과들을 종합하면, 양육스트레스 연구는 초기의 개인적 요인 중심 접근에서 벗어나, 관계적·경제적·사회적·구조적 요인을 포함하는 다차원적 관점으로 확장되고 있다. 특히 최근에는 아버지의 양육스트레스에 영향을 미치는 근로 변인과 환경적 요인을 규명하려는 시도가 활발히 이루어지고 있으며, 이는 홀로 생계 부담을 지는 외벌이 아버지의 양육스트레스 특성을 이해하는 데 중요한 시사점을 제공한다.

이러한 연구 흐름에서, 외벌이 아버지는 일과 가정에서 양육자와 직장인이라는 서로 다른 역할에 임하게 되면서 두 역할 간에 갈등을 경험하게 되는 데, 이를 일-가정 갈등이라고 한다(Greenhaus & Beutell, 1985). 선행 연구에 따르면, 전통적 성역할 태도를 가진 경우 일-가정 갈등을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(신운정, 김은하, 2021). 일-가정 갈등은 일이 가정에 간섭하여 발생하는 갈등(work interfering with family; WIF)과 가정이 일에 간섭하여 발생하는 갈등(family interfering with work; FIW)으로 구분된다(Carlson et al., 2000). Shockley와 Singla(2011)의 메타분석 결과, 여성은 WIF와 FIW를 경험할 때, 각각 원인이 되는 일과 가정에 높은 관련성을 보이는 것으로 확인되었다. 즉, 일(가정)에서 가정(일)에 간섭하여 갈등이 일어나는 경우, 일(가정) 영역에 책임을 돌리는 경향이 있었으며, 이러한 경향을 영역 내 모형이라고 한다(Zhang et al., 2020) 남성 역시 FIW는 영역 내 모형을 지지했다. 하지만, WIF에서는

유의미하진 않았음에도 가족 변인과 비교적 높은 상관을 보였다. 이는 남성은 일과 가정이 충돌하는 상황에서 갈등의 원인을 일 영역에 귀인하기 쉬운 경향이 있음을 시사하며, 이러한 특성은 국내 연구에서도 일관되게 확인되고 있다(허창구 등, 2010; 현솔지, 백학영, 2020). 그 결과, 동일한 일과 가정의 갈등 상황에 직면하더라도 아버지는 어머니와 달리 갈등의 부담을 가정에 귀인할 가능성이 높으며, 이러한 인식은 아버지의 일-가정 갈등이 그 자신의 양육스트레스에 미치는 정적인 영향(김희영, 유효인, 2019; 이선미 등, 2023; Moreira et al., 2019; Nomaguchi & Johnson, 2013)을 더욱 심화시킬 가능성이 있다. 다시 말해, 이러한 결과들은 특히 전통적 성역할과 이로 인한 분업 구조에 익숙한 외벌이 아버지가 경제적, 직업적 요인으로 인해 양육스트레스에 취약할 수 있음을 함의한다.

또한, 아버지의 양육스트레스는 배우자와의 관계적 맥락에서 고려될 필요가 있을 것이다. 해외의 선행 연구에 따르면, 어머니의 양육스트레스는 부모 역할과 책임감이 주요 원인이었던 반면, 아버지의 경우는 배우자와의 갈등이 보다 중요한 원인으로 확인되었다(Skreden et al., 2012). 아버지와 어머니를 직접적으로 비교한 국내 연구는 드물지만, 국내 선행 연구에서도 유사한 경향이 보고되고 있다. 예를 들어, 어머니의 양육스트레스는 부모 역할 수행 및 그로 인한 부담감과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났으며(박성애, 강수정, 2024; 안명현, 김영애, 2019), 아버지는 결혼만족도, 부부갈등 등 배우자 관계 지표와 유의한 관련성을 보였다(김동민, 임지영, 2024; 김연하 등, 2019). 나아가 아버지의 결혼만족도는 양육스트레스에 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으며(연은모 등, 2014), 아버지가 인지한 사회적 지원과 배우자와



가족의 긍정적 지지가 아버지의 역할 자신감에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Kim et al., 2025).

이처럼 아버지의 양육스트레스는 배우자인 어머니의 양육 태도 및 행동과 밀접하게 관련된 것으로 보인다. 이와 관련하여 아버지의 양육스트레스는 어머니의 문지기 역할(Maternal Gatekeeping)과 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다. 관련 연구에 따르면, 어머니의 문열기 행동(아버지의 양육 참여를 격려, 지지)은 아버지의 양육 참여를 높이고 양육스트레스를 줄이는 데 긍정적인 영향을 미치는 반면(유영의, 양선희, 2021), 어머니의 문닫기 행동(아버지의 양육 참여를 제한하거나 통제)은 아버지의 양육 참여를 감소시키고 양육스트레스를 증가시키는 것으로 보고되었다(Akande & Heath, 2019). 특히 전통적 성역할 태도를 가진 아버지들은 어머니의 문열기 행동을 낮게 인식하고 문닫기 행동은 높게 인식하는 경향이 있어, 양육스트레스에 더 취약한 것으로 보고되었다(이슬기 등, 2022). 즉, 전통적 성역할 태도를 가질수록 아버지는 배우자의 지지와 격려를 간과하고, 비판과 통제에 더 크게 반응하는 경향을 보인다. 이러한 태도는 부부 갈등을 유발할 뿐 아니라 아버지의 양육스트레스를 심화시키는 요인으로 작용할 수 있으며(이정순, 2003; 최선화, 김상림, 2020), 더욱이 외벌이 아버지에게서 두드러질 것으로 예상된다.

이상의 논의를 종합하면, 아버지의 양육스트레스에 대한 연구가 점차 늘어나고 있으나 여전히 어머니 중심으로 이루어지고 있으며, 아버지를 독립적인 연구 대상으로 다룬 사례는 부족한 실정이다. 특히 아버지의 양육스트레스가 아버지 자신이나 배우자에게 미치는 영향을 분석한 양적 연구가 증가하고 있지만, 대부분은 어머니 또는 부모 전반

을 대상으로 개발된 척도(예: Parenting Stress Index, Abidin, 1990)를 사용함으로써 아버지의 고유한 경험을 충분히 반영하지 못하는 한계를 가진다. 그러나 아버지의 양육스트레스는 개인적 특성이나 자녀 요인에 국한되지 않고, 근로 환경, 사회문화적 맥락, 배우자와의 관계, 가정 내 역할 수행 방식 등 다양한 요인들의 상호작용 속에서 나타나는 복합적 현상이다. 특히 외벌이 아버지는 생계 부양자이자 가정 내 양육자로서의 이중적 역할을 동시에 수행하면서, 일과 가정의 양립 과정에서 독특한 양육스트레스를 경험할 가능성이 크다. 그럼에도 불구하고 기존 연구는 아버지를 여전히 보조적 양육자로 전제하는 경향이 강해, 외벌이 아버지의 실제 경험을 충분히 조명하지 못하였다.

따라서 본 연구는 이러한 한계를 보완하고자, 기존 연구에서 상대적으로 간과되었던 외벌이 아버지를 대상으로 실제 생활에서 어떠한 양육스트레스를 경험하는지를 심층적으로 탐색하고자 한다. 본 연구는 근로 변수와 배우자와의 관계 등 다양한 요인이 양육스트레스에 영향을 미칠 수 있다는 관점을 바탕으로, 외벌이 아버지가 경험하는 양육스트레스가 단순히 자녀 요인에서 비롯되는 것이 아니라 일과 가정의 양립 과정, 배우자와의 관계적 맥락 등 다차원적 요인들의 상호작용 속에서 나타남을 규명하고자 한다. 이를 통해 외벌이 아버지의 양육스트레스 특성을 종합적으로 이해하고, 이를 완화하기 위한 맞춤형 지원 방안을 제시함으로써 아버지를 독립적이고 핵심적인 양육 주체로 이해하는 데 기여하고자 한다.

**연구 문제.** 만 6세 이하의 영유아를 양육하는 외벌이 아버지들은 어떤 양육스트레스를 경험하는가?

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구와 동일한 분석 방법을 사용한 국내 선행 연구에서도 대체로 100명 내외의 표본을 활용한 것으로 나타났다(류소형, 탁진국, 2021; 박소영, 주은선, 2019; Hill, 2012). 이는 연구 주제가 비교적 새로운 영역으로, 다양한 사례를 폭넓게 탐색하는데 더 많은 참여자가 필요하기 때문으로 보인다. 연구 대상을 만 6세 이하 영유아의 아버지로 설정한 이유는, 이 시기가 초등학교 입학 전 단계로 부모와 함께하는 시간이 가장 많은 시기이기 때문이다. 또한, 기존의 양육스트레스 관련 연구에서도 자녀 연령 기준을 주로 만 6세 이하로 설정해 왔다는 점에 근거하였다(김유나, 박애리, 2016; 양은선, 김연하, 2021; 이인정, 김미영, 2014; 윤기봉, 지연경, 2017). 연구 참여자는 아주대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받은 후(승인번호: 202402-HS-001), 전문 설문조사 업체를 통해 모집되었다. 참여자들은 연구의 목적, 방법, 예상 이익 및 위험 등에 대한 정보를 확인한 후, 자발적으로 설문에 참여하였다. 설문 참여에 대한 보상은 설문조사 업체의 내부 규정에 따라 포인트로 지급되었다. 참여자들의 평균 연령은 39.32세( $SD=5.52$ )였고, 직업은 사무직 종사자가 65명(65.0%)으로 가장 많았고, 교육 수준은 4년제 대학교 졸업자가 72명(72.0%)으로 가장 많았다. 참여자들의 자녀의 평균 연령은 40.51개월( $SD=5.52$ )로 나타났다. 구체적인 인구학적 특성은 표 1에 제시하였다.

### 온라인 설문지

온라인 설문지는 기존의 양육스트레스에 대한 양적 및 질적 연구에서 사용된 질문을 바탕으로 연구자 1인이 초안을 구성하였고, 이후 2명의 외별이 남성과의 예비면접 결과와 상담심리 전공 교수 1명의 자문을 통해 최종 완성되었다. 특히, 예비면접에서 참여자들이 질문을 보다 명확하게 이해하기 위해 상세한 설명과 예시가 필요하다는 의견을 제시하였고, 이에 따라 각 문항에 적합한 구체적인 예시를 추가하였다. 또한, 온라인 설문의 경우, 답변이 과도하게 짧게 작성될 가능성이 있다는 의견이 있어, 각 질문에 대해 최소 세 번의 답변을 작성하도록 설문을 수정하였다. 온라인 설문의 문항은 표 2와 같다. 응답 분량과 관련하여, 온라인 설문은 총 4개의 개방형 문항으로 구성되었으며, 별도의 응답 시간은 기록되지 않았다. 설문 결과, 대부분의 응답은 20자 전후의 간결한 문장으로 작성되었으며, 일부는 “자녀가 고집 부릴 때”와 같이 짧은 문장도 포함되어 있었다. 다만, 일부 응답자들은 보다 구체적인 사례를 제시하며 자신의 양육스트레스를 자세히 설명하기도 했다.

### 분석 방법

본 연구에서는 수정된 합의적 질적 연구(Consensual Qualitative Research-Modified; CQR-M) 방법을 사용하여 수집된 자료를 분석하였다. CQR-M은 Hill 등(1997)이 고안한 CQR(Consensual Qualitative Research)을 수정한 연구 방법으로(Hill, 2012), CQR과 동일하게 여러 연구자가 논의를 거쳐 합의하는 과정을 포함하지만, 상대적으로 큰 15명 이상의 표본을 대상으로 한



표 1. 참여자의 인구통계학적 특성(n=100)

구분		n	%	
참여자의 특성	연령대	20대	3	3.0
		30대	51	51.0
		40대	43	43.0
		50대	3	3.0
	소득	200만원 ~ 300만원	12	12.0
		300만원 ~ 400만원	20	20.0
		400만원 ~ 500만원	29	29.0
		500만원 ~ 600만원	28	28.0
		600만원 이상	11	11.0
	직업	관리자	9	9.0
		전문가 및 관련 종사자	7	7.0
		사무 종사자	65	65.0
		서비스 종사자	5	5.0
		판매 종사자	5	5.0
		기능원 및 관련 기능 종사자	6	6.0
		단순노무 종사자	3	3.0
	교육수준	중학교 졸업 이하	1	1.0
		고등학교 졸업	5	5.0
		전문대 졸업	10	10.0
		4년제 대학교 졸업	72	72.0
		대학원 졸업	11	11.0
		기타	1	1.0
참여자 자녀의 특성	자녀 수	1명	54	54.0
		2명	42	42.0
		3명	4	4.0
	자녀 성별	남자	55	55.0
		여자	44	44.0
		쌍둥이	1	1.0
	자녀 개월 수	1 ~ 24개월	28	28.0
		25 ~ 48개월	32	32.0
		49 ~ 72개월	40	40.0

표 2. 온라인 설문지 문항

No	문항 내용
1	직장 및 업무의 특성(예. 임금, 근로시간, 스트레스)은 가정에 영향을 미칠 수 있는데 특히 양육에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 이런 상황에서 외벌이 아버지들은 어떤 스트레스를 경험할 수 있습니까? 떠오르는 대로 기술해주세요.
2	양육을 하다보면 파트너(배우자)와의 관계에 변화가 일어날 수 있습니다. 양육으로 인해 외벌이 아버지들은 파트너(배우자)와의 관계에서 어떤 스트레스를 경험할 수 있습니까? 떠오르는 대로 기술해주세요.
3	양육으로 인해 본인(외벌이 아버지) 삶에 여러 변화가 일어날 수 있습니다. 양육으로 인해 외벌이 아버지들이 일상생활 속에서 어떤 스트레스를 경험할 수 있습니까? 떠오르는 대로 기술해주세요.
4	자녀의 부정적 특성(예. 기질, 문제행동, 발달 문제)과 관계 양상(예. 떼부림, 성가심)은 양육을 더 어렵게 만들 수 있습니다. 외벌이 아버지들은 자녀와 관련하여 어떤 스트레스를 경험할 수 있습니까? 떠오르는 대로 기술해주세요.

짧은 설문 자료를 분석하는 데 적합하도록 설계된 방법이다. 본 연구에서 CQR-M을 사용한 이유는 논의 및 합의를 통해 자료를 분석하기 때문에 연구자 개인의 주관적인 해석을 최소화할 수 있기 때문이다. 또한, CQR-M은 전통적인 CQR보다 더 많은 수의 질적 자료를 분석할 수 있다는 장점이 있는 반면, 개별 사례에 대한 심층적 탐색의 깊이는 다소 제한될 수 있다. 그럼에도 불구하고, 비교적 큰 표본을 통해 모집단 전체에 대해 보다 포괄적으로 살펴볼 수 있다는 점에서 유용할 수 있다(Hill, 2012). 외벌이 아버지들의 표집층이 넓고, 이들의 양육스트레스에 대한 선행 연구가 많지 않다는 점을 고려할 때, 소수의 심층 면접 인터뷰보다는 다수를 대상으로 한 설문지 방법이 더 적합하다고 판단하였다.

## 분석팀

본 연구에서는 자료 분석을 위해 연구자 3명으로 분석팀을 구성하였다. 분석팀 전원은 심리상담 전공자로서, 한국상담심리학회 1급 상담심리전문가

자격증을 가지고 있으며, 최종 학위는 박사 1명, 박사 수료 2명이었다. 연구자와 평정자 1인은 외벌이 유자녀 남성이었고, 나머지 평정자는 아이를 양육하고 있는 맞벌이 여성이었다. 분석팀 전원은 CQR과 CQR-M을 포함한 질적 연구를 수행한 경험이 있었다. 분석팀은 분석에 앞서 외벌이 아버지의 양육스트레스에 대한 각자의 기대와 편견에 대해 솔직하게 이야기하고 이러한 기대와 편견이 분석 과정에서 미치는 영향을 최소화할 수 있는 방법에 대해 논의하였다. 분석팀에서 논의한 기대와 편견은 ‘외벌이 아버지는 집 밖에서 보내는 시간이 많아 양육스트레스가 상대적으로 적을 것이다’, ‘직장에 있는 동안에는 양육스트레스로부터 해방될 것이다’, ‘배우자는 외벌이 아버지가 양육스트레스가 있다는 걸 이해하지 못할 것이다’ 등이 있었다. 분석팀은 이러한 기대와 편견이 자료 분석에 영향을 미치지 않도록 참여자들의 진술문을 꼼꼼히 읽었고, 각자 독립적으로 자료를 분석한 후 결과를 비교하고 합의 과정을 거쳤다. 또한, 분석 과정에서는 성찰적 글쓰기를 활용하여, 각자가 자료 분석 중 떠오르는 생각과 감정을 지속적으로 기록하였

고, 이를 바탕으로 팀 내에서 정기적으로 논의하며  
편견이 해석에 미칠 영향을 점검하였다. 아울러,  
상담심리 전공 교수이자 질적 연구 방법으로 다수  
의 연구를 수행한 경험이 있는 감수자로부터 감수  
를 받았다.

## 분석 방법

분석팀은 100개의 설문지를 각자 개별적으로 읽  
고 초기 영역과 범주를 목록화하였다. 이 과정에서  
불성실한 응답과 문항의 의도와 맞지 않은 응답은  
팀 합의에 따라 제외하였다. 개별 평정 후 연구자  
들은 초기 코딩 결과를 비교하였으며, 네 차례의  
합의 회의를 통해 영역과 범주를 수정 및 조정하였  
다. 특히, 범주의 통합 여부, 범주명 간결화, 상·  
하위 구조 구분, 양육스트레스와의 관련성 여부 등  
이 주요 논의 대상이었다. 예를 들어, ‘성욕의 감  
소’와 ‘성관계의 감소’의 통합 여부, ‘양육에 대한  
의견 불일치’와 ‘교육에 대한 의견 불일치’의 통합  
여부, ‘수면 부족’과 ‘침의 부족’의 범주 구분 여부  
등이 논의되었다. 마지막 합의 회의에서는 일주일  
간격으로 서면 검토를 통한 재확인 과정을 진행하  
여 기존 범주의 수정·삭제 여부를 최종적으로 결정  
하였다. 이후 외부 검증자 1인의 감수를 받아 범주  
체계의 적절성을 다시 점검하였다. 감수 결과는 주  
로 (1) 중복 범주의 통합, (2) 범주명 단순화, (3)  
양육스트레스와의 관련성이 낮은 범주의 제거, (4)  
필요시 세분화 제안 등이었으며, 분석팀은 감수 의  
견을 논의하여 수정사항을 반영하였다. 감수 반영  
의 예로는 ‘일-가정 양립의 어려움’ 영역 내 세부  
범주 통합, ‘배우자와의 갈등’ 하위 범주 재구조화,  
‘양육으로 인한 일상생활 변화’ 영역명 수정, ‘아이  
와의 상호작용 부족’ 범주의 통합 등이 있었다.

## 범주의 비율 분석

마지막으로, 응답이 한 개 이상의 범주에 해당할  
경우, 해당 응답을 각 범주로 분리하여 코딩하였다.  
반대로, 긴 응답이라도 내용이 단일 범주에만 속하  
는 경우에는 해당 응답을 단일 범주로만 코딩하였  
다. 이러한 과정을 통해 각 범주의 응답 수를 집계  
하였으며, 각 범주의 응답 수를 해당 영역의 총 응  
답 수로 나눈 비율을 계산하여 결과를 산출하였다.  
마지막으로, 각 범주의 응답 수를 해당 영역의 총  
응답수로 나눈 비율을 계산하였다.

## 결 과

외벌이 아버지가 경험하는 양육스트레스에 대한  
참여자들의 응답을 분석한 결과, 4개의 영역, 14개  
의 하위영역 그리고 34개의 범주가 도출되었다. 구  
체적으로, CQR-M의 제안(Spangler et al., 2012)  
에 따라 반복적으로 보고된 범주(상대적 빈도 상위  
군)는 본문에서 상세히 서술하고, 상대적으로 낮은  
비율의 19개 범주(10% 이하)들은 소수 응답으로  
처리하여 해당 영역의 표에 간략히 제시했다. 구체  
적인 연구 결과는 다음과 같다.

### 영역 1. 일-가정 양립의 어려움

첫 번째 영역은 일-가정 양립의 어려움으로, 참  
여자들의 응답을 분석한 결과, 4개의 하위영역(‘경  
제적 어려움’, ‘근로 환경 및 시간 관리의 어려움’,  
‘직장 스트레스’, ‘일과 가정의 병행’)과 8개의 범주  
가 도출되었다. 각 영역과 범주 및 이에 대한 빈도  
와 비율은 표 3에 제시하였다.

표 3. 일-가정 양립의 어려움

하위영역	범주	내용	n(%)
경제적 어려움	외벌이 및 소득 부족으로 인한 경제적 압박	맞벌이가 아닌 외벌이 가정에서 발생하는 소득 부족으로 인해 양육 과정에서 경제적 어려움을 느낌	67(27.8)
	추가 소득 창출 고민	양육비 부담을 덜기 위해 낮은 소득을 보완하려고 노력	6(2.5)
근로 환경 및 시간 관리의 어려움	일 때문에 가족 및 육아에 소홀해짐	과도한 업무로 가족들과 함께하는 시간이 줄어들고 체력이 부족해 양육에 충분히 참여하기 어려움	51(21.2)
	근로 시간의 과도함 및 유연성 부족	근로 시간이 과도하거나 유연하지 않아 양육과 관련한 위급 상황에 적절하게 대처하지 못함	38(15.8)
직장 스트레스	직장 스트레스의 가정 전이	직장에서 받는 스트레스가 가정에 전이되어 배우자와 아이를 대하는 방식에 부정적인 영향을 미침	23(9.5)
	직장 스트레스 해소 곤란	직장에서 겪는 스트레스를 해소할 수 있는 방법이 부족하여 스트레스가 누적되고, 가족에게 숨기고 혼자 감당	7(2.9)
일과 가정의 병행	일과 가정 병행에서의 스트레스	직장과 가정의 역할을 동시에 수행해야 하기 때문에 스트레스를 받음	35(14.5)
	주말 및 퇴근 후 육아와 가사 부담	주말이나 직장 퇴근 후에도 쉬지 못하고 육아와 가사에 대한 부담을 느끼고 충분히 휴식을 취하지 못함	14(5.8)
총계			241(100.0)

### 경제적 어려움

첫 번째 하위영역은 ‘경제적 어려움’으로, 1) 외벌이 및 소득 부족으로 인한 경제적 압박과 2) 추가 소득 창출 고민 등 2개의 범주가 도출되었다. ‘외벌이 및 소득 부족으로 인한 경제적 압박’은 맞벌이가 아닌 외벌이 가정에서 발생하는 소득 부족으로 인해 양육 과정에서 경제적 어려움을 느낀다는 범주이다. 이에 해당하는 예로는, ‘혼자 돈을 벌다 보니 육아 대비 월급이 적어 걱정됨’, ‘혼자 경제적 책임을 다 해야한다는 부담감’, ‘한정된 임금 때문에 아이들 교육을 제대로 시킬 수 없음’, ‘교육비가 늘어나면 한정된 수입에 압박을 느낌’, ‘임금이 높지 않기에 아이가 원하는 것을 해주기 어려운 경우가 많음’ 등이 포함되었다.

### 근로 환경 및 시간 관리의 어려움

두 번째 하위영역은 ‘근로 환경 및 시간 관리의 어려움’으로 1) 일 때문에 가족 및 육아에 소홀해짐, 2) 근로 시간의 과도함 및 유연성 부족 등 2개의 범주가 도출되었다. 먼저, ‘일 때문에 가족 및 육아에 소홀해짐’은 과도한 업무로 가족들과 함께하는 시간이 줄어들고 체력이 부족해 양육에 충분히 참여하기 어렵다는 범주이다. 예를 들어, ‘돈을 버는 대신 함께하는 시간이 부족’, ‘아이들과 같이 시간을 보내고 싶어도 회사 일도 놓을 수 없으므로 불가함’, ‘회사 출장 갈 때, 혼자 육아를 해야 하는 것이 미안함’, ‘잡은 야근으로 인한 아이를 오래 못 보는 아쉬움’, ‘근로 시간이 길기에 가정에서 아이와의 충분한 시간을 보내지 못함’ 등이 포함되었다. 둘째, ‘근로 시간의 과도함 및 유연성 부족’은 근로

시간이 과도하거나 유연하지 않아 양육과 관련한 위급 상황에 적절하게 대처하지 못한다는 범주이다. 예로는, ‘토요일 근무가 있으면 주말에 아이들과 보낼 시간이 줄어들’, ‘일정한 근로 시간이 아닐 경우, 양육 때문에 받는 심리적인 압박감’, ‘일은 바쁘고 마음대로 일을 쉬거나 할 수 없는데 아이는 아프고 할 때’ 등이 포함되었다.

### 직장 스트레스

세 번째 하위영역은 ‘직장 스트레스’로 1) 직장 스트레스의 가정 전이, 2) 직장 스트레스 해소 곤란 등 2개의 범주가 도출되었다.

### 일과 가정의 병행

네 번째 하위영역은 ‘일과 가정의 병행 영역’으로 1) 일과 가정 병행에서의 스트레스, 2) 주말 및 퇴근 후 육아와 가사 부담 등 2개의 범주가 도출되었다. ‘일과 가정 병행에서의 스트레스’는 직장가정에서의 역할을 동시에 수행해야 하기 때문에 스트레스를 받는다는 범주로, ‘회사 일이 많아 야근 시에도 양육 때문에 전화가 와서 일도 제대로 못하고 눈치 보고 퇴근’, ‘직장의 스트레스를 가지고 집에 오면 집에서 육아의 스트레스 또 받으니’, ‘회사에서의 근로 시간 외 집에서 육아 시간으로 쉴 시간이 없음’, ‘일은 일대로 힘들고 집안 일은 집안 일대로 많음’ 등이 포함되었다.

## 영역 2. 배우자/양육파트너와의 관계 및 특성

두 번째 영역은 배우자/양육파트너와의 관계 및 특성으로, 3개의 하위영역(‘부부 사이의 거리감’, ‘배우자에 대한 기대와 불만’, ‘배우자에 대한 안쓰러움’)과 8개의 범주가 도출되었다. 각 영역과 범주

및 이에 대한 빈도와 비율은 표 4에 제시하였다.

### 부부 사이의 거리감

첫 번째 하위영역은 ‘부부 사이의 거리감’으로, 1) 부부관계가 소원해짐, 2) 자녀 중심의 부부관계, 3) 성관계 및 성욕 감소 등 3개의 범주가 도출되었다. ‘부부관계가 소원해짐’은 일과 육아로 인해 배우자와 함께 하는 시간과 대화가 줄어들면서 부부관계가 멀어졌다는 범주이다. 예를 들어, ‘부부관계에 있어서 소원해질 수 있음’, ‘각자만의 양육스트레스를 서로 이해하지 못 함’, ‘서로 피해자라고 생각하는 부정적 스트레스’ 등이 포함되었다.

### 배우자에 대한 기대와 불만

두 번째 하위영역은 ‘배우자에 대한 기대와 불만’으로, 1) 의견 불일치로 인한 불만과 갈등, 2) 육아 및 가사에 대한 요구와 부정적 평가 3) 경제적 역할에 대한 기대와 불만 등 3개의 범주가 도출되었다. 먼저, ‘의견 불일치로 인한 불만과 갈등’은 육아 및 가사의 부담, 자녀 양육 및 교육의 방법 등 일상적인 생활에서 배우자와 의견 불일치로 불만이 발생하고 다투게 된다는 범주이다. 예로는 ‘집 청소도 아이를 보면서 쉬엄쉬엄할 수 있는데, 무조건 나에게만 패스하는 와이프. 정말 스트레스’, ‘양육에 관한 관점이나 방법의 차이에서 오는 불협화음’, ‘아내가 전업주부로서 아이를 충분한 케어를 하지 못한다는 부정적인 생각이 들 때가 있음. 그럴 때는 나도 모르게 공격적인 단어로 주부를 폄하하는 말을 함’ 등이 포함되었다. 둘째, ‘육아 및 가사에 대한 요구와 부정적 평가’는 주말과 퇴근 후 집에서 쉬고 싶지만, 배우자가 육아와 가사를 요구하며, 이에 응하여 최선을 다했지만 부정적 평가를 받게 된다는 범주이다. 예로는, ‘퇴근하고 집에 오

표 4. 배우자/양육파트너와의 관계 및 특성

하위영역	범주	내용	n(%)
부부 사이의 거리감	부부관계가 소원해짐	일과 육아로 인해 배우자와 함께 하는 시간과 대화가 줄어들면서 부부관계가 멀어짐	53(22.2)
	자녀 중심의 부부관계	부부의 모든 관심과 에너지가 자녀에게 집중되면서 부부관계가 뒷전으로 밀리게 됨	13(5.4)
	성관계 및 성욕 감소	부부간의 정서적 거리가 멀어지면서 성관계에 대한 욕구 및 실제 성관계 빈도가 감소	5(2.1)
배우자에 대한 기대와 불만	의견 불일치로 인한 불만과 갈등	육아 및 가사의 분담, 자녀 양육 및 교육의 방법 등에서 의견 불일치로 불만이 생기고 다투게 됨	72(30.1)
	육아 및 가사에 대한 요구와 부정적 평가	주말과 퇴근 후 쉬고 싶지만, 배우자가 육아와 가사를 요구하고, 이에 최선을 다했음에도 부정적인 평가를 받음	46(19.2)
	경제적 역할에 대한 기대와 불만	외벌이로 경제적 책임을 지고 있는 힘들음을 공감하지 못하는 배우자에 대한 불만과 갈등 및 맞벌이에 대한 기대	34(14.1)
배우자에 대한 안쓰러움	육아 및 가사에 도움이 되지 못한다는 미안함	본인이 일 때문에 육아와 가사에 충분히 참여하지 못해 배우자에게 미안함과 죄책감을 느낌	9(3.8)
	배우자의 소진에 대한 염려	육아와 가사를 홀로 책임지며 스트레스를 받고 있는 배우자의 상태와 건강을 걱정	7(2.9)
총계			239(100.0)

자마자 분리수거 쓰레기봉투 버리고 오라는 등 바로 가사업무를 떠맡길 때’, ‘항상 집에서 아이를 보는 것이 힘들지만, 나도 일하고 들어가는데, 와이프는 그때가 육퇴라고 함. 나도 쉬고 싶음’, ‘요리, 청소, 빨래 등 많은 집안일을 하고 있지만, 다른 남편과 비교될 때 느끼는 상대적 박탈감’ 등이 포함되었다. 셋째, ‘경제적 역할에 대한 기대와 불만’은 외벌이로 혼자 경제적 책임을 지고 있는 상황에 대해 배우자가 충분히 이해하거나 공감하지 못한다고 느껴 원망하여 갈등이 있으며, 배우자와 맞벌이를 기대하게 된다는 범주이다. 가령, ‘배우자가 직장생활의 스트레스를 잘 이해해 주지 못 함’, ‘항상 돈이 모자란다고 말하는데, 나도 열심히 살고 있고 직장 생활 열심히 하는데, 일반 직장인이 급여 말

고 다른 돈을 벌 방법이 뭐가 있다고 다툴을 하는지’, ‘아이를 위한 여행 학업 등과 관련하여 비용 때문에 머뭇거리게 될 때, 맞벌이를 하지 않는 아내에 대한 원망이 생길 때가 있음’ 등이 포함되었다.

#### 배우자에 대한 안쓰러움

세 번째 하위영역은 ‘배우자에 대한 안쓰러움’으로, 1) 육아 및 가사에 도움이 되지 못한다는 미안함과 2) 배우자의 소진에 대한 염려 등 2개의 범주가 도출되었다.

### 영역 3. 양육으로 인한 일상생활의 변화

세 번째 영역은 양육으로 인한 일상생활의 변화



표 5. 양육으로 인한 일상생활의 변화

하위영역	범주	내용	n(%)
아버지의 역할과 책임	가장의 역할로 인한 심리적 부담과 고립감	생계, 양육, 가정에 대한 책임을 가장으로서 짊어지지만, 이를 드러내지 못하고 혼자 감당하여 고립감을 경험	47(23.0)
	육아 및 가사 역할 수행에 대한 부담감	육아와 가사 참여의 요구와 필요성을 인식하지만, 실제 수행 과정에서 부담과 시간 부족으로 스트레스를 경험	15(7.3)
개인 시간 및 여가 활동의 부족	개인 시간 및 공간의 부족	일이나 양육에서 발생하는 스트레스를 해소하거나 기분 전환을 위해 필요한 시간과 공간이 부족	39(19.1)
	취미 활동 및 금전적 여유 감소	아이를 돌보느라 이전에 즐기던 취미나 여가 활동을 할 수 없게 되고, 자신을 위한 금전적 여유가 줄어들	27(13.2)
	양육 중심으로 일상의 변화	양육을 하면서 삶의 중심이 아이로 바뀜	21(10.3)
	사회적 교류 부족	가족 외 사람들과 만나기 어려워지면서 이전에 맺었던 관계들이 소원해짐	15(7.4)
건강 및 웰빙 문제	수면 및 심의 부족	일과 육아가 반복되는 일상에서 충분히 쉬지 못하고 제대로 된 수면을 취하기 어려움	17(8.4)
	신체 건강의 문제	육아와 일로 인해 신체적 피로가 누적되고 체력이 고갈되며, 이로 인한 신체적 증상과 건강에 대한 우려	17(8.4)
	정신 건강의 문제	충분한 휴식 없이 스트레스가 계속 쌓여 짜증과 우울감을 느낌	6(2.9)
총계			204(100.0)

로, 3개의 하위영역(‘아버지의 역할과 책임’, ‘개인 시간 및 여가 활동의 부족’, ‘건강 및 웰빙 문제’)과 9개의 범주가 도출되었다. 각 영역과 범주 및 이에 대한 빈도와 비율은 표 5에 제시하였다.

### 아버지의 역할과 책임

첫 번째 하위영역은 ‘아버지의 역할과 책임’으로,

1) 가정의 역할로 인한 심리적 부담과 고립감, 2) 육아 및 가사 역할 수행에 대한 부담감 등 2개의 범주가 도출되었다. ‘가정의 역할로 인한 심리적 부담과 고립감’은 생계, 경제, 양육 및 가정 환경과 관련하여 아버지와 남편으로써 책임감을 느끼지만,

이를 가족들에게 드러내지 못하고 혼자 감당하여 외로움과 고립감을 경험하게 된다는 범주이다. 예를 들어, ‘더 많은 책임감을 가지게 되는 것 같음’, ‘가족을 먹여 살려야 하는 사명감이 엄청난 스트레스’, ‘아버지가 되다 보니 약한 모습을 잘 안 보이게 됨’ 등이 포함되었다.

### 개인 시간 및 여가 활동의 부족

두 번째 하위영역은 ‘개인 시간 및 여가 활동의 부족’으로, 1) 개인 시간 및 공간의 부족, 2) 취미 활동 및 금전적 여유 감소, 3) 양육 중심으로 일상의 변화, 4) 사회적 교류 부족 등 4개의 범주가 도

출되었다. 먼저, ‘개인 시간 및 공간의 부족’은 일이나 양육에서 발생하는 스트레스를 해소하거나 기분 전환을 위해 필요한 시간과 공간이 부족하다는 범주이다. 예를 들어, ‘개인적인 시간이 전혀 없어서 오는 인생의 공허함’, ‘자기를 위한 공간과 시간이 없음’, ‘양육과 업무로 인해 개인에게 쓰는 시간이 없어짐’ 등이 포함되었다. 둘째, ‘취미 활동 및 금전적 여유 감소’는 아이를 돌보느라 이전에 즐기던 취미나 여가 활동을 할 수 없게 되고, 자신을 위한 금전적 여유가 줄어들었다는 범주이다. 예로는, ‘빠른 수입으로 인하여 취미 생활을 할 수 없어서 오는 스트레스’, ‘미혼 출산 전에 가졌던 취미 독서 등 어느 것도 제대로 할 수 없다는 현실이 슬픔’, ‘사고 싶은 것도 못 사고 경제적으로 쪼들림’ 등이 포함되었다. 셋째, ‘양육 중심으로 일상의 변화’는 양육을 하면서 삶의 중심이 아이로 바뀌었다는 범주로, ‘세상을 살아가는 근본적인 이유가 나 자신이 아닌 양육에 맞춰짐’, ‘아이 위주의 생활에서 오는 단조로움’, ‘주말에 무언가를 해야된다는 압박’ 등이 포함되었다.

#### 건강 및 웰빙 문제

세 번째 하위영역은 ‘건강 및 웰빙 문제’으로, 1) 수면 및 섭의 부족, 2) 신체 건강의 문제, 3) 정신 건강의 문제 등 3개의 범주가 도출되었다.

#### 영역 4. 아이와의 관계 및 특성

네 번째 영역은 아이와의 관계 및 특성으로, 4개의 하위영역(‘아이의 생활 습관 및 훈육에 대한 고민’, 아이의 건강 및 발달 문제’, ‘아이와 관계 형성의 어려움’, ‘아이 양육에 대한 부담감’)과 9개의 범주가 도출되었다. 각 영역과 범주 및 이에 대한

빈도와 비율은 표 6에 제시하였다.

#### 아이의 생활 습관 및 훈육에 대한 고민

첫 번째 하위영역은 ‘아이의 생활 습관 및 훈육에 대한 고민’으로, 1) 기본적 생활 습관 훈육, 2) 훈육 및 교육 방식 고민 등 2개의 범주가 도출되었다. ‘기본적 생활 습관 훈육’은 자녀의 청결, 식습관, 수면, 미디어 사용 등 기본적인 생활 습관을 지도하고 훈육하는 과정에서 어려움을 겪는다는 범주이다. 예를 들어, ‘씻기 싫어하는데 무조건 씻겨야 하는 경우’, ‘식습관에 대한 교육을 하려 해도 하루에 보는 시간이 너무 짧아 제대로 교육이 이루어지지 않음’, ‘티비나 핸드폰 등 미디어에 노출이 많아짐’ 등이 포함되었다.

#### 아이의 건강 및 발달 문제

두 번째 하위영역은 ‘아이의 건강 및 발달 문제’로, 1) 신체적 건강 및 발달에 대한 고민, 2) 발달 문제로 인한 죄책감 및 책임감 등 2개 범주가 도출되었다. ‘신체적 건강 및 발달 문제로 인한 고민’은 자녀가 또래에 비해 발달이 늦거나 문제가 있을지도 모른다는 불안과 고민에 대한 범주이다. 예를 들어, ‘잔병치레를 많이 해서 아픈 아기에 대한 스트레스’, ‘정상적으로 발달을 못 하고 있는 거 같으면 오는 스트레스’, ‘아이의 발달이 늦어지는 거 같은 불안감’, ‘아이가 정상인지 고민해 보는 시간이 많아짐’ 등이 포함되었다.

#### 아이와 관계 형성의 어려움

세 번째 하위영역은 ‘아이와 관계 형성의 어려움’으로, 1) 상호작용 부족에 따른 친밀감 형성의 어려움, 2) 관계에 대한 부정적 인식과 서운함 등 2개 범주가 도출되었다. ‘상호작용 부족에 따른 친

표 6. 아이와의 관계 및 특성

하위영역	범주	내용	n(%)
아이의 생활 습관 및 훈육에 대한 고민	기본적 생활 습관 훈육	자녀의 청결, 식습관, 수면, 미디어 사용 등 기본적인 생활 습관을 지도하고 훈육하는 과정의 어려움	24(10.5)
	훈육 및 교육 방식 고민	기본적인 생활 습관 지도뿐 아니라 사회성, 적응, 교우관계 형성을 위한 적절한 훈육 방향과 교육 방식을 고민	20(8.8)
아이의 건강 및 발달 문제	신체적 건강 및 발달에 대한 고민	자녀가 또래에 비해 발달이 늦거나 문제가 있을지도 모른다는 불안과 건강 문제로 스트레스 경험	36(15.7)
	발달 문제로 인한 죄책감 및 책임감	자녀의 발달 문제와 관련하여 부모로서 죄책감과 책임감을 경험	6(2.6)
아이와 관계 형성의 어려움	상호작용 부족에 따른 친밀감 형성의 어려움	자녀와의 상호작용, 소통 시간, 자녀에 대한 이해가 부족하여 아쉬움이 남고 친밀감을 형성하기 어려움	46(20.1)
	관계에 대한 부정적 인식과 서운함	아이가 자신(아버지)을 부정적으로 인식한다는 느낌과 상대적으로 엄마를 더 많이 찾는 것에 대한 서운함	17(7.4)
아이 양육에 대한 부담감	통제하기 힘든 아이의 행동	훈육을 하려 하지만 과도한 떼부림 등으로 인해 통제가 어렵고, 이로 인해 스트레스를 경험	55(24.0)
	부적절한 양육 행동과 자책감	양육스트레스로 인해 아이에게 화를 내거나 강압적으로 대하거나 자포자기하며, 이에 대해 본인 탓을 하게 됨	22(9.6)
	아이가 우선순위가 됨	자녀를 위해 자신의 욕구를 희생하고 아이를 우선시함	3(1.3)
총계			229(100.0)

밀감 형성의 어려움'은 자녀와의 상호작용, 소통 시간, 자녀에 대한 이해가 부족하여 아쉬움이 남고 친밀감을 형성하기 어렵다는 범주이다. 예를 들어, '퇴근하고 돌아오면 밤늦게까지 안 자고 놀아달라는 아이 때문에 스트레스', '아버지와의 유대감 형성이 어려움', '기질을 이해 못 해 스트레스' 등이 포함되었다.

### 아이 양육에 대한 부담감

네 번째 하위영역은 아이 양육에 대한 부담감으로, 1) 통제하기 힘든 아이의 행동, 2) 부적절한 양육 행동과 자책감, 3) 아이가 우선순위가 됨 등 3개의 범주가 도출되었다. '통제하기 힘든 아이의

행동'은 훈육을 하려 하지만 과도한 떼부림 등으로 인해 통제가 어렵고, 이로 인해 스트레스를 받는다는 범주이다. 예를 들어, '아이가 자기 말을 들어주지 않을 때, 방문을 잠그고 들어감', '아이가 컨트롤이 되지 않는 상황에서 무기력함을 느낌', '아이의 떼부림은 정신적으로나 육체적으로 힘든 외벌이 아버지에게 고통으로 다가올 때가 있음' 등이 포함되었다.

## 논 의

본 연구에서는 외벌이 아버지의 양육스트레스에

대한 선행 연구가 부족하다는 점을 고려하여, 질적 연구로는 비교적 큰 표본( $n=100$ )을 대상으로 온라인 설문을 실시하고 CQR-M 방법을 사용해 자료를 분석하였다. 본 연구의 주요 결과와 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 외벌이 아버지가 생계 부담과 장시간 근로 등으로 인해 육아에 충분히 참여하지 못하며, 직장에서 겪는 스트레스를 적절하게 해소하지 못한 채 일과 가정에서의 역할 수행 어려움을 경험하는 것을 확인하였다. 구체적으로, 이들은 가정의 생계를 홀로 책임진다는 압박 속에서 자녀 양육에 필요한 자원이 부족하다고 인식하였으며, 낮은 소득을 보완하기 위한 압박감으로 부수입 창출이나 야근 등 오히려 스트레스를 가중시키는 방식에 의존하는 것으로 나타났다. 외벌이 아버지가 경험하는 양육스트레스는 경제적 압박과 장시간 노동이라는 구조적 요인에서 크게 기인하는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 낮은 소득과 경제적 부담이 부모의 양육스트레스를 심화시킨다는 기존 연구와 일치하며(김경은, 2015), 특히 한국 사회에서 부모의 사회 및 경제적 수준이 자녀의 진학과 취업을 좌우한다는 인식(진다희, 오채선, 2022)이 경제적 스트레스를 더욱 가중시키는 점을 고려할 때, 외벌이 아버지의 취약성이 더욱 두드러진다. 외벌이 아버지는 단독으로 가계를 책임져야 한다는 구조적 특성상 경제적 압박을 더 크게 경험하는데, 이는 유럽 연구에서 외벌이 가장이 맞벌이보다 우울과 심리적 부담 수준이 높게 나타났다는 결과와도 맥을 같이 한다(Baranowska-Rataj, 2022). 또한, 외벌이 아버지는 고용 불안정, 장시간 근로, 잦은 야근과 주말 근무 등 과도한 업무 요구 속에서 양육 참여가 어려워지며, 이로 인해 양육스트레스가 심화되는 것으로 나타났다(김재희 등, 2018;

Shreffler et al., 2011). 본 연구 참여자들 역시 긴 노동시간으로 인해 자녀와 상호작용할 여유가 부족하다고 보고하였으며, 이는 근로 시간이 양육 참여에 부정적 영향을 미친다는 연구 결과(양미란, 김은정, 2016) 및 외벌이 아버지가 맞벌이 아버지보다 시장노동 투입 시간이 더 많다는 분석과도 일치한다(서지원, 이정은, 2021). 특히, 외벌이 아버지에게서 주말 근무가 양육스트레스를 유의미하게 예측한다는 김재희 등(2018)의 선행 연구는 외벌이 구조 자체가 양육스트레스에 취약한 환경임을 시사한다.

이와 함께 직장에서 경험한 스트레스가 가정으로 전이되어 양육스트레스를 야기하는 양상도 확인되었는데, 이는 직장 스트레스가 아버지의 양육 참여와 부모 역할 만족도를 감소시킨다는 기존 연구를 지지한다(고광민 등, 2012; 양미란 등, 2016). 주목할 점은 외벌이 아버지들이 직장 스트레스를 효과적으로 해소하거나 배우자와 공유하는 데 소극적이었다는 점이다. 이는 남성들이 ‘가장다움’의 규범을 내면화하여 어려움을 드러내거나 도움을 요청하는 것을 회피한다는 연구(이해승, 김은하, 2024), 그리고 기혼 남성들이 가정 내에서 완전한 가장으로 보이기 위해 직장 스트레스를 스스로 해결하려는 경향을 보인다는 결과와도 일치한다(김유정, 김분한, 2007). 반면, 어머니들은 정서 억제나 긍정적 재해석 등 정서 조절 전략을 활용하여 직장 스트레스가 가정에 미치는 영향을 조절하는 경향이 있으며(Seah & Morawska, 2016), 이러한 성별 차이는 외벌이 아버지의 스트레스 축적을 더욱 심화시키는 요인으로 작용할 수 있다. 이러한 직장 스트레스의 누적은 양육스트레스를 강화하고 다시 직무 스트레스 및 소진으로 이어지는 악순환을 초래할 수 있으며(권경자, 이승희, 2012; 정은주, 안창일, 2012),

이는 상대적으로 스트레스 해소 능력이 제한적인 외벌이 아버지가 구조적으로 더욱 취약한 환경에 놓여 있음을 보여준다. 마지막으로, 본 연구에서도 확인되었듯이 직장-가정 간 스트레스 전이는 일-가정 병행의 어려움과 밀접하게 관련되며, 이는 외벌이 아버지뿐만 아니라 모든 아버지들이 경험하는 중요한 양상이다. 결과적으로 현대 사회에서 아버지에게 생계 부양자이자 양육자라는 이중적 기대가 동시에 요구되고 있으며, 이러한 역할 부담은 외벌이 아버지의 양육스트레스를 심화시키는 중요한 배경으로 작용한다.

둘째, 본 연구는 외벌이 아버지가 배우자와의 관계에서 경험하는 복합적 어려움을 확인하였다. 외벌이 아버지는 양육 과정에서 배우자와의 관계가 소원해지는 것을 경험하며, 양육에 참여하더라도 배우자의 부정적 평가와 불만으로 심리적 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 이들은 홀로 경제적 책임을 떠맡고 있다는 부담 속에서 자신을 이해하지 못하는 배우자에 대한 불만과 동시에 맞벌이에 대한 기대를 품기도 하며, 외벌이 아버지는 자신이 육아에 충분히 참여하지 못해 배우자가 소진될까 염려하는 모습을 보이기도 했다. 다시 말해, 외벌이 아버지는 배우자와의 관계에서 불만과 연민이 공존하는 양가적 감정을 경험한다는 사실이 드러났다. 이러한 결과는 아버지의 양육스트레스가 단순히 개인적 요인에 국한되지 않고, 배우자와의 관계적 맥락 속에서 강화될 수 있음을 보여준다. 구체적으로 살펴보면, 외벌이 아버지들은 양육을 하는 과정에서 배우자와의 관계에서 다양한 어려움을 경험하는 것으로 확인되었는데, 이는 어머니를 대상으로 한 양육스트레스 연구에서도 보고된 바 있다(Dong et al., 2022). 이러한 양육으로 인한 부부 갈등은 궁극적으로 육아에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 예를

들어, 비밀관적인 양육 행동이나 과도한 자녀 통제를 초래해 자녀의 문제 행동이나 심리적 문제를 유발할 가능성이 있다(Camisasca et al. 2015; Laurin et al. 2015). 그러나 어머니의 경우 주로 부모 역할 부담과 책임감이 양육스트레스의 주된 원인으로 보고된 반면, 아버지의 경우에는 관계적 긴장과 갈등이 보다 핵심적인 요인으로 나타난다는 점에서 차별성이 존재한다(Esdaille & Greenwood, 2003; Skreden et al., 2012).

또한, 본 연구의 결과에 따르면, 외벌이 아버지들은 배우자와 경제적 책임을 함께 나누고자 하는 욕구를 보였다. 이는 현대 사회에서는 전통적 성역할 규범이 약화되고 남성과 여성 모두에게 양육, 가사 및 경제활동을 동시에 요구하는 사회적 변화와 맞닿아 있다(최효식 등, 2015). 이러한 변화 속에서 본 연구의 참여자들은 자신만이 변화된 성역할을 수행하고 있다고 느끼며 배우자에 대한 불만을 표현하였는데, 이는 성역할 전환 과정에서 나타나는 과도기적 갈등으로 해석할 수 있다. 아울러, 본 연구에서는 외벌이 아버지들이 배우자에게 불만을 품는 이유로 육아 및 가사 분담 조율, 양육에 대한 가치관 차이뿐 아니라 배우자의 감정 전이, 퇴근 후 육아 요구, 부정적인 평가, 휴가 사용 문제 등이 확인되었다. 특히 참여자들에 따르면, 배우자들은 육아와 가사로 인한 피로와 스트레스를 남편에게 표출하거나 해소하려는 경향을 보였을 때, 외벌이 아버지들은 정서적 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 또한, 외벌이 아버지들이 퇴근 후나 주말에 충분히 육아에 참여하지 못할 경우, 배우자들이 이에 대해 불만을 제기하면서 갈등이 발생하는 것으로 보고되었다. 외벌이 아버지들은 최대한 양육에 참여하려고 노력하지만, 배우자로부터 부정적인 평가를 받을 때 억울함이나 좌절감을 경험하

였다. 그럼에도 불구하고, 이들은 배우자에 대한 원망이나 불안과 동시에 안쓰러움도 느끼는 양가적 감정을 경험하였으며, 이러한 관계적 복잡성이 양육스트레스를 심화시키는 요인으로 작용하였다.

이와 같이 관계에서 경험하는 양가감정은 외벌이 아버지들이 주말에 더 많은 시간을 양육에 사용하기 위해 노력한다는 선행 연구를 해석할 수 있도록 도와준다(진다희, 오채선, 2022; 통계청, 2024). 즉, 평일 동안 부족했던 양육 기여를 주말에 보상하려는 노력이 나타나지만, 이 과정에서도 피로와 배우자의 불만이 상존하여 갈등이 완전히 해소되지 않는 것이다. 더 나아가, 한국 가족은 서구 가족에 비해 부부보다 자녀를 중심으로 관계가 형성되기 경향이 강하므로(정성란, 2011, 김미라, 하영윤, 2023에서 재인용), 양육으로 인해 부부 관계가 소원해지고 갈등이 고조되는 현상은 우리 사회에서 더욱 두드러질 수 있다. 따라서 외벌이 아버지의 양육스트레스는 배우자와의 관계적 맥락뿐 아니라, 자녀 중심적 가족문화라는 사회문화적 요인과 맞물려 심화될 수 있음을 알 수 있다.

셋째, 본 연구는 외벌이 아버지가 양육 과정에서 가장으로서의 책임감을 강하게 인식하면서도, 가족 관계에서 외로움과 고립감을 경험한다는 것을 확인하였다. 더 나아가, 일과 양육에서 비롯된 스트레스를 해소할 수 있는 자원이 부족해지면서 기본적인 수면과 쉼마저 결핍되고, 그로 인해 심신에 대한 걱정을 드러냈다. 구체적으로, 본 연구 참여자들은 가장으로서 배우자 및 자녀에 대한 책임감을 강하게 느껴 생계 부양자로서의 의무와 동시에 육아 및 가사에 참여하려는 노력을 기울이지만, 일과 가정의 이중적 역할 수행 속에서 충분한 시간을 확보하지 못해 심리적 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 이러한 양상은 외벌이 아버지가 배우자에 비해

양육에 미숙하거나 가족과 함께하는 시간이 부족하다고 지각함으로써, 가족 내에서 소외감과 고립감을 경험할 수 있음을 보여준다. 이는 전통적으로 남성이 생계 부양자, 여성이 양육자로 역할을 분담하던 성역할 구조 속에서 아버지가 정서적·물리적으로 소외감을 느낄 가능성이 높다는 선행 연구와 일맥상통한다(황정해, 백경임, 2005). 특히, 외벌이 가정의 경우 성역할 분담이 전통적인 방식으로 유지되는 경향이 두드러지기 때문에, 외벌이 아버지들이 경험하는 소외감은 맞벌이 아버지보다 더 심화될 수 있다. 또한, 본 연구 참여자들은 일과 양육을 동시에 수행하면서 개인 시간과 여가 활동의 부족으로 인해 스트레스를 호소하였다. 구체적으로는 가족 외 교류의 축소 취미 활동 및 휴식 시간 감소, 자기 개발의 제한 등이 보고되었으며, 이러한 상황은 양육스트레스를 더욱 가중시키는 요인으로 작용할 수 있다. 특히 본 연구에서 드러난 바와 같이, 자신의 어려움을 배우자와 공유하지 못하거나 배우자가 이를 공감하지 못하는 경우, 사회적 교류의 결핍은 외벌이 아버지의 외로움을 심화시키는 것으로 나타났다. 이는 Skreden 등(2012)의 연구에서 보고된 바와 같이, 사회적 고립이 어머니보다 아버지의 양육스트레스에 더 부정적인 영향을 미친다는 결과와도 일치한다. 이는 한국을 포함한 여러 문화권에서 아버지는 ‘강인한 가장’으로서의 역할을 기대받기 때문에, 사회적 지지망이 취약할 경우 정서적 지지와 도움을 받을 기회가 줄어들어 스트레스가 더욱 누적될 수 있음을 시사한다. 이에 반해, 어머니는 가족, 친구, 지역사회 등 다양한 관계망을 통해 양육 경험을 공유하고 지지를 받을 기회가 상대적으로 더 많다는 점에서(송나래, 나종혜, 2018), 아버지의 사회적 고립은 더 치명적인 영향을 미칠 수 있다. 더불어, 본 연구에서는 외벌이



아버지들이 양육스트레스로 인한 건강 및 웰빙 문제를 경험하는 것으로 나타났다. 특히, 수면 부족과 건강 악화에 대한 우려가 두드러졌으며, 일부 참여자는 스트레스가 누적될 경우 심각한 심리적 문제가 발생할 수도 있다는 염려를 드러냈다. 실제로 양육스트레스는 부모라면 누구나 겪는 일상적인 스트레스로 여겨지기도 하지만, 장기간 지속될 경우 우울이나 불안과 같은 심리적 문제를 유발할 수 있다(양진희, 김영철, 2016). 이러한 결과는 아버지의 양육스트레스가 단순히 순간적인 현상에 그치지 않고, 심리적 건강과 장기적인 상호작용을 통해 누적될 수 있음을 시사한다.

넷째, 본 연구는 외벌이 아버지가 자녀와의 관계에서 경험하는 복합적인 어려움을 확인했다. 이들은 자녀의 생활 습관이나 훈육 방식에 대해 지속적인 고민을 가지고 있으며, 자녀의 성장 발달이나 건강에 문제가 있을 경우 강한 책임감을 느끼는 것으로 나타났다. 그러나 놀이와 같은 직접적인 상호작용이 부족하여 아쉬움을 경험하고, 자녀와의 관계에 대한 부정적인 인식을 갖거나 어머니를 더 선호하는 아이에 대한 서운함을 느끼는 등 관계 형성에 어려움을 호소했다. 이러한 요인들은 결과적으로 아버지가 양육 과정에서 미숙한 모습을 드러내게 하며, 양육 그 자체를 더욱 부담스럽게 만드는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 아이와의 관계 및 특성에서 도출된 양상들은 어머니의 양육스트레스 연구에서 보고된 결과와 유사한 측면이 있었다. 예를 들어, 아이의 생활 습관 및 훈육에 관한 고민, 신체적 건강 및 발달에 대한 고민, 통제하기 힘든 아이의 행동 등이 이에 해당한다. 그러나 본 연구에서는 외벌이 아버지의 양육스트레스에서의 독특한 결과도 확인되었다. 비록 빈도는 높지 않으나, 일부 참가자는 아이가 아버지인 자신을

부정적으로 인식하며, 상대적으로 엄마를 더 많이 찾는 것에 대한 서운함을 경험하는 것으로(n=17) 보고되었다. 이러한 결과는 아버지가 아이와 보내는 시간이 상대적으로 부족하거나, 아버지의 양육 역할이 전통적인 성역할에 의해 제한적으로 정의되는 맥락과 관련된다. 즉, 외벌이 가정과 같이 아버지가 주로 생계 부양자로 인식되는 가정에서는 자녀와의 직접적인 상호작용 시간이 부족해질 수 있으며, 이는 아이와의 유대감 형성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 더 나아가 초기 양육에서 어머니 중심의 돌봄 문화가 형성되면, 아버지가 양육에 참여하려는 시도가 무의식적으로 제한되거나 충분히 인정받지 못하는 상황이 발생할 수 있다. 물론 발달 과정상 자녀가 어머니와 더 많은 시간을 보내면서 자연스럽게 어머니에게 의존하는 것은 정상적인 발달 과정이지만, 이를 경험하는 아버지는 자신이 아이에게 중요한 존재로 인식되지 않는다고 느낄 수 있다. 이러한 경험은 아버지의 양육 참여 동기를 약화시키고, 결과적으로 양육스트레스를 심화시키는 요인으로 작용할 수 있다.

이러한 결과를 종합할 때, 비록 선행 연구가 충분하지 않아 맞벌이 아버지 및 어머니와의 직접 비교에는 한계가 있으나, 외벌이 아버지가 경험하는 양육스트레스는 사회적, 경제적, 문화적 맥락 속에서 독자적 양상을 보이는 것으로 해석된다. 무엇보다 외벌이 아버지는 맞벌이 아버지나 어머니에 비해 생계 책임과 그에 따른 경제적 부담을 상대적으로 크게 인식하는 경향이 있었다. 특히, 몇몇 선행 연구를 통해서도 외벌이 아버지의 양육스트레스가 가지는 차별적 특성이 재확인된다. 외벌이 아버지는 맞벌이 아버지에 비해 상대적으로 더 긴 근로 시간과 높은 노동 강도로 인해 양육 참여가 더 크게 제약되며, 이로 인한 스트레스가 더욱 두드러지

며(서지원, 이정은, 2021; Shreffler et al., 2011), 나아가 외벌이 가정의 맞벌이 가정보다 우울과 같은 심리적 부담을 더 크게 경험한다는 결과도 보고되어 왔다(Baranowska-Rataj, 2022). 이는 외벌이 아버지가 구조적으로 더욱 취약한 환경에 놓여 있음을 보여주며, 외벌이 아버지는 맞벌이에 비해 양육스트레스에 상대적으로 더 취약한 집단으로 이해될 필요가 있다.

또한, 외벌이 아버지들은 배우자와의 관계에서 양가적 정서를 경험하였다. 배우자가 양육과 가사로 인한 스트레스를 남편에게 전가하는 것으로 지각되거나, 경제적 책임의 부담이 어려운 상황으로 인식될 때 불만과 좌절이 보고되었고, 동시에 과중한 가사와 양육 부담으로 소진된 배우자에 대한 안쓰러움과 연민도 드러났다. 특히 전통적 성역할 신념이 강한 경우, 생계는 아버지, 돌봄은 어머니 각각이 담당한다는 규범이 역할 재조정을 지연시키고, 아버지의 돌봄 시도에 대한 저지 혹은 방해로 인식될 수 있는 배우자의 문닫기 행동이 강화되어, 불만과 연민이 공존하는 양가적 정서를 더욱 증폭시킬 수 있다. 이는 외벌이 아버지의 양육스트레스가 단순히 양육 부담의 문제를 넘어 관계적, 정서적 차원에서 심화될 수 있음을 보여준다. 성별에 따른 양육스트레스의 차이를 살펴보면, 어머니는 부모 역할에 대한 과도한 책임감과 자기 비난을 주요 스트레스 요인으로 경험하는 반면, 아버지는 배우자와의 관계적 긴장과 갈등에서 더 큰 스트레스를 경험하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Dong et al., 2022; Esdaile & Greenwood, 2003; Skreden et al., 2012). 이러한 성차는 외벌이 맥락에서 전통적 성역할 태도가 조절변인으로 작동하여, 문지기 역할에 대한 지각과 아버지 역할 수행을 통해 관계적 긴장이 양육스트레스를 악화시킬

수 있음을 시사한다. 따라서 외벌이 아버지의 양육스트레스는 단순히 자녀 돌봄의 양적 증가만으로 설명되기 어려우며, 배우자와의 관계적 갈등, 사회문화적 기대, 그리고 생계 부담이 중첩되어 나타나는 다차원적이고 복합적인 현상으로 이해될 필요가 있다.

본 연구의 학문적 및 임상적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 아버지의 양육에 대한 역할과 기대가 점차 커지는 상황에서, 아버지 역시 양육스트레스를 경험할 수 있다는 점을 고려하여 외벌이 아버지의 양육스트레스를 살펴보았다는 데 그 의의가 있다. 특히, 기존 연구들이 아버지를 외벌이 혹은 맞벌이로 구분하지 않았던 반면, 본 연구는 질적 연구 방법을 활용하여 외벌이 아버지들이 경험하는 양육스트레스를 심층적으로 조사했다는 점에서 학문적인 의의가 있다. 또한, 본 연구는 외벌이 아버지들의 양육스트레스 특성을 영역, 하위영역, 범주로 체계적으로 도출함으로써 외벌이 아버지의 양육스트레스 척도를 구성할 수 있는 구체적인 요소를 제시했다는 점에서 의의가 있다. 현재 외벌이 아버지의 양육스트레스를 측정할 수 있는 독자적인 척도가 부족하여 부모 전반을 대상으로 한 일반적인 척도가 사용되고 있다는 한계를 고려할 때, 본 연구는 향후 외벌이 아버지를 위한 양육스트레스 척도를 개발하는 데 기초 자료를 제공했다는 점에서 실질적인 기여를 한다.

둘째, 본 연구의 결과는 상담에 대한 시사점을 갖는다는 점에서 의의가 있다. 우선, 상담자는 외벌이 아버지와 상담할 시, 양육스트레스에 탐색할 필요가 있다. 특히, 본 연구에서 도출된 4가지 영역(예, ‘일-가정 양립의 어려움’, ‘배우자/양육파트너와의 관계 및 특성’, ‘양육으로 인한 일상생활의 변화’, ‘아이와의 관계 및 특성’)에 대한 내담자의

경험을 구체적으로 탐색할 필요가 있다. 또한, 각 영역에 대한 내담자의 스트레스 수준이 높다면 이에 맞는 상담 목표와 방향을 설정할 수 있다. 먼저, ‘일-가정 양립의 어려움’과 관련하여 내담자가 경제적 스트레스를 경험할 시, 상담자는 외벌이 아버지가 경제적 부담을 덜 느낄 수 있도록 재정 관리 및 우선순위 설정에 대한 방법을 논의하고, 가정 내에서 배우자와 경제적 책임을 분담하거나 협력할 수 있는 방안을 모색하도록 도울 필요가 있다. 또한, 일-가정 병행에 어려움을 경험하는 내담자의 경우, 상담자는 직장과 가정에서의 시간 관리와 스트레스 완화 기법에 대해 알려주고, 가능하다면, 유연 근로제나 근로 환경 개선에 대해 직장 담당자와 협의하도록 격려할 필요가 있다. 다음으로, ‘배우자/양육파트너와의 관계 및 특성’에서 어려움을 경험하는 내담자와 상담할 때, 상담자는 부부간의 의사소통을 촉진하여 상호 기대를 명확히 하고 갈등을 해소할 수 있는 방법을 사용하도록 격려할 수 있을 것이다. 또한, ‘양육으로 인한 일상생활의 변화’와 관련하여 상담자는 내담자가 개인적 시간을 확보하고 스트레스 해소를 위한 취미나 여가 활동을 계획할 수 있도록 도울 수 있다. 이 외에도, 내담자가 가족, 친구, 또는 지역사회 내 지원 네트워크를 활용하여 정서적 지지를 받을 수 있도록 권장하며, 필요시에는 부모 교육 프로그램이나 집단 상담을 제안할 수 있다. 마지막으로, ‘아이와의 관계 및 특성’에서 어려움을 겪는 내담자의 경우, 상담자는 아이의 어떤 특성으로 인해 내담자가 스트레스를 받는지 탐색하고, 관련한 아이의 기질이나 특성에 대한 교육을 제공할 필요가 있다. 이를 통해 내담자는 아이에 대해 좀 더 객관적인 시각을 가지게 될 것이다. 또한, 상담자는 외벌이 아버지가 아이와의 관계를 개선하고 친밀감을 형성할

수 있는 구체적인 활동(예. 놀이시간, 야외활동)을 제안하고, 아이와의 상호작용이 가정 내에서의 소외감을 줄이고 스트레스를 완화시킬 수 있음을 강조해야 한다.

셋째, 외벌이 아버지의 양육스트레스를 완화하기 위해서는 상담 개입과 더불어 정책적 지원이 병행되어야 한다. 우선, 외벌이 아버지들이 경험하는 경제적 부담을 완화하기 위한 실질적 지원이 필요하다. 외벌이 아버지는 소득 감소에 대한 불안과 양육 비용에 대한 부담이 크기 때문에, 육아휴직 급여의 소득대체율을 높이는 등의 장기적인 소득 보전이 가능한 제도가 중요할 것이다(김지현, 2024; 홍승아, 이인선, 2012). 둘째, 근로 시간 조절이 가능한 유연근무제나 재택근무, 시간제 근무 등이 활성화될 필요가 있다. 아버지가 업무 시간을 자율적으로 조정할 수 있다면, 돌봄과 직장 생활 사이의 균형을 보다 효과적으로 관리할 수 있으며, 이는 단순한 근무 형태의 변화가 아닌, 가족 친화적 조직문화 형성으로 이어질 수 있을 것이다. 또한, 육아휴직에 따른 직장 내 불이익(예. 육아휴직 후 승진 누락 등) 방지와 복귀자 지원체계의 마련도 중요하다. 마지막으로, 지역사회 차원의 심리사회적 지원이 필요할 것이다. 예를 들어, 가장의 역할을 수행하느라 고립감을 경험하는 아버지를 대상으로 교육, 상담, 포레 네트워크, 가족 단위 복지 서비스 등이 활성화될 때, 아버지가 양육 부담을 사회적 자원과 함께 나눌 수 있으며, 이는 심리적 소진 예방과 일과 가정의 긍정적 상호작용으로 이어질 것이다(이윤진, 2017).

본 연구의 한계점과 이를 바탕으로 한 후속 연구에 대한 제안점은 다음과 같다. 먼저, 본 연구에 참여한 표본의 특성을 고려할 때, 특정 집단이 과도하게 표집되었다는 한계가 존재한다. 참여자는

전문 설문조사 업체를 통해 자발적으로 모집되었으며, 총 100명 중 83%가 대졸 또는 대학원 졸업자였고, 65%가 사무직 종사자로 나타났다. 이는 고학력·사무직 종사자 중심의 표본 구성으로, 다양한 배경의 외벌이 아버지의 양육스트레스 경험을 충분히 반영하지 못했을 가능성이 있다. 특히 직업 유형이나 근무 조건에 따라 양육스트레스의 양상은 다르게 나타날 수 있다는 선행 연구 결과(Nomaguchi & Johnson, 2016)를 고려할 때, 본 연구 결과를 전체 외벌이 아버지 집단에 일반화하는 데는 한계가 있다. 또한, 참여자의 거주 지역(예: 대도시, 중소도시, 농어촌)에 따른 차이도 함께 분석되지 않아, 지역 맥락이 양육스트레스에 어떤 영향을 미치는지 파악하는 데 한계가 있다. 후속 연구에서는 양육스트레스에 영향을 미치는 이러한 다양한 배경 요인을 고려한 표집을 통해 외벌이 아버지 집단 전반의 경험을 보다 폭넓게 살펴봐야 할 것이다. 이와 더불어, 본 연구는 외벌이 아버지를 중심으로 양육스트레스의 경험을 탐색하였으나, 맞벌이 아버지와의 비교가 이루어지지 않았다는 점에서 외벌이 아버지 집단의 특성을 충분히 조명하는 데에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 외벌이 아버지와 맞벌이 아버지 간의 양육스트레스를 비교함으로써, 가족 형태에 따른 양육 경험의 차이를 보다 명확히 규명할 필요가 있다. 이러한 후속 연구들을 통해 외벌이와 맞벌이 아버지 간에 자녀 돌봄 시간, 근로 시간(서지원, 이정은, 2021) 외에도, 양육스트레스를 포함하여 양육 경험의 양적이고 질적인 차이가 분명해질 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구는 온라인 설문을 통해 자료를 수집하였기 때문에, 심층 면접에 비해 구체적이고 깊이 있는 응답을 확보하는 데 한계가 있었다. 이를 보완하고자, 각 문항에 대해 최소 세 문장 이상으

로 서술하도록 안내하였으나, 일부 참여자들은 같은 내용을 반복하거나, 하나의 생각을 나누어 여러 문항에 분산해 응답하는 경향을 보였었다. 이에 따라 연구자는 반복된 표현을 통합하거나 맥락적으로 재구성하는 방식으로 분석을 진행하였다. 후속 연구에서는 본 연구의 결과를 바탕으로 심층 면접을 실시하여, 참여자의 경험을 보다 심층적으로 탐색할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 '양육으로 인해 외벌이 아버지들은 파트너(배우자)와의 관계에서 어떤 부정적 스트레스를 경험할 수 있습니까? 떠오르는 대로 기술해주세요'와 같은 설문 문항을 사용하였는데, 그 이유는 최대한 다양한 양육스트레스의 원인이나 현상을 살펴보기 위해서였다. 하지만, 이러한 질문으로 인해 참여자들의 응답이 자신의 직접적인 경험인지 아니면 타인의 경험인지에 대해 알 수 없다는 한계가 있다. 이에 후속 연구에서는 참여자들의 직접 경험과 간접 경험을 구분해서 살펴볼 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구는 양육스트레스를 주로 부정적 맥락에서 논의하였다는 한계가 있다. 본 연구에서 사용한 질문 중 일부는 '직장 및 업무의 특성이 양육에 부정적인 영향을 미친다', '외벌이 아버지는 양육스트레스를 경험한다'와 같은 전제를 담고 있어, 참여자의 자발적인 반응을 이끌어내기보다는 연구자의 가정에 맞춰진 양육스트레스의 부정적 측면의 응답을 유도했을 가능성이 있다. 이는 결과적으로 외벌이 아버지의 경험을 보다 깊이 있게 이해하는데 한계를 초래할 수 있다. 최근 연구에 따르면, 일정 수준의 양육스트레스는 부모의 문제해결력 증진, 가족 간 협력 강화, 부모 역할에 대한 자기효능감 향상 등 긍정적 결과로도 이어질 수 있다(Walsh, 2016; Pinquart, 2018). 이러한

관점에서 볼 때, 스트레스 자체를 단순히 회피하거나 감소시켜야 할 대상으로만 보지 않고, 성장 경험과 긍정적 변화의 기회로 바라보는 접근도 중요하다. 이에 후속 연구에서는 보다 중립적이고 열린 질문을 통해, 양육스트레스의 긍정적 측면과 그로 인한 심리적 성장 경험에까지 주목함으로써, 보다 폭넓고 균형 있는 이해를 도모할 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 외벌이 아버지들의 양육스트레스를 심층적으로 탐색했다는 점에서 중요한 의의를 가진다. 본 연구의 결과에 따르면, 외벌이 아버지들은 일-가정 양립의 어려움, 배우자와의 관계 문제, 일상생활의 변화, 그리고 아이와의 관계 형성의 어려움과 다양한 측면에서 양육스트레스를 경험하고 있으며, 이는 맞벌이 아버지나 어머니와는 다른 고유한 특성을 나타낸다. 따라서, 향후 연구에서는 부모를 하나의 집단으로 묶어 양육스트레스를 살펴보는 것보다 아버지와 어머니를 독립적으로 분석할 필요가 있다. 이는 부모 각각의 역할과 경험이 다를 수 있음을 반영하며, 보다 세부적이고 실질적인 지원 방안 도출에 기여할 것이다. 또한, 외벌이 아버지와 맞벌이 아버지의 양육스트레스도 차이가 있을 가능성이 제기되는 만큼, 이들 간의 스트레스 경험과 관련된 요인을 비교하는 연구도 필요할 것이다.

## Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

## 참고문헌

- 권경자, 이승희 (2012). 임상 간호사의 직무스트레스와 스트레스 대처방식이 소진에 미치는 영향. **간호행정학회지**, 18(4), 383-393.  
<http://doi.org/10.1111/jkana.2012.18.4.383>
- 권미경 (2011). 양육스트레스 관련 국내 학술지 논문의 연구동향 분석. **가정과삶의질연구**, 29(2), 39-50.
- 권정윤, 정미라, 이방실 (2015). 아버지의 놀이상호작용이 유아의 인지, 동작, 언어 발달에 미치는 영향. *Korean Journal of Early Childhood Education*, 35(1), 333-350.  
<http://doi.org/10.18023/kjece.2015.35.1.015>
- 고광민, 이숙현, 권영민 (2012). 아버지의 직무 스트레스가 양육 참여 수준 및 부모 역할 만족도에 미치는 영향 - 일-가족 갈등의 매개효과를 중심으로. **한국가족관계학회지**, 17(3), 113-137.
- 고용노동부 (2025). **지난해 육아휴직 132,535명으로 역대 최고, 남성 사용 비율 최초로 30% 넘어**[보도자료]  
[https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?news\\_seq=17535&utm\\_source=chatgpt.com](https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?news_seq=17535&utm_source=chatgpt.com)
- 고용노동부 (2017). **맞벌이부모 고용동향 분석 결과** [보도자료]  
[https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?jsessionid=Cg9xVfp4i94h76yQ7ZL1BhQUvaMVsl15Gm1YTvz5SPfQGiq8JIQRejtQBBmC8Aab.moel\\_was\\_outside\\_servlet\\_www1?news\\_seq=7812](https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?jsessionid=Cg9xVfp4i94h76yQ7ZL1BhQUvaMVsl15Gm1YTvz5SPfQGiq8JIQRejtQBBmC8Aab.moel_was_outside_servlet_www1?news_seq=7812)
- 김경은 (2015). 유아기 자녀를 둔 아버지의 양육스트레스 영향 요인에 관한 연구. **한국산학기술학**

- 회 논문지, **16**(7), 4566-4575.  
<http://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.7.4566>
- 김기현, 조복희 (2000). 맞벌이 부부의 양육 스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색. **아동학회지**, **21**(4), 35-50.
- 김동민, 임지영 (2024). 아버지가 인식하는 주관적 건강상태가 부부갈등에 미치는 영향-일가정양립갈등과 양육스트레스의 이중 매개를 중심으로. **가정과삶의질학회 학술발표대회 자료집**, 387-387.
- 김미라, 하영운 (2023). '빈둥지의 새단장': 자녀독립 이후 부부관계 변화와 적응과정에 대한 근거이론 연구. **한국심리학회지: 여성**, **28**(4), 447-476.  
<http://doi.org/10.18205/kpa.2023.28.4.001>
- 김미숙, 김바다 (2016). 아버지의 양육스트레스가 양육행동에 미치는 영향: 정서조절양식의 매개효과. **열린부모교육연구**, **8**(4), 21-38.
- 김연하, 장옥, 서홍우 (2019). 아버지의 일-가정 양립 군집 유형에 따른 결혼만족도, 부부갈등 및 양육스트레스. **육아정책연구**, **13**(3), 81-98  
<http://doi.org/10.5718/kcep.2019.13.3.81>
- 김용훈, 이경숙 (2022). 아버지 양육 참여 활성화 프로그램 개발을 위한 아버지의 양육 참여 관련 인식 및 요구도 연구. **영유아아동정신건강연구**, **15**(2), 73-100.  
<http://doi.org/10.47801/KJIMH.15.2.4>
- 김유나, 박애리 (2016). 맞벌이 가구와 남성홀벌이 가구 부모의 양육스트레스 연구: 부부관계와 아버지 양육참여의 상호작용 효과 분석. **한국가족관계학회지**, **21**(1), 51-76.  
<http://doi.org/10.21321/jfr.21.1.51>
- 김유정, 김분한 (2007). 중년 남성이 경험한 삶의 의미. **질적연구**, **8**(2), 51-63.
- 김재희, 이희선, 김산하 (2018). 아버지가 지각하는 직장환경에서의 스트레스가 가정으로 미치는 전이 (spillover) 효과: 맞벌이 여부에 의한 차이. **인간발달연구**, **25**(2), 181-201.  
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2018.25.2.163>
- 김지현 (2024). 남성의 육아휴직제도 이용 요인 분석과 활성화 방안 모색. **경기도여성가족재단 이슈분석**, **281**, 1-29.  
<https://www.gwff.kr/base/board/read?boardManagementNo=3&boardNo=6965&page=1&searchCategory=&searchType=&searchWord=&menuLevel=3&menuNo=27>
- 김희영, 유효인 (2019). 아버지 일-가정 양립 갈등이 아버지 우울과 양육스트레스에 미치는 영향: 어머니 양육스트레스의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, **19**(1), 19-40.  
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.1.19>
- 나현정, 최미숙 (2017). 아버지 양육참여도 수준에 따른 유아의 성역할 개념 및 창의성 차이 분석. **열린부모교육연구**, **9**(2), 1-22.
- 노성향 (2014). 아버지의 자기효능감이 어머니의 양육스트레스에 미치는 영향: 아버지 양육참여의 매개효과: 아버지 양육참여의 매개효과. **한국보육학회지**, **14**(3), 45-59.
- 라혜미, 이희영 (2012). 유아기 자녀를 둔 아버지의 양육참여 관련 국내 연구동향 분석. **수산해양교육연구**, **24**(2), 246-262.  
<http://doi.org/10.13000/JFMSE.2012.24.2.246>
- 류소형, 탁진국 (2021). 대학생이 인식하는 학생성공 개념에 관한 탐색적 연구: CQR-M 분석을 중심으로. **한국심리학회지: 코칭**, **5**(1), 33-65.



- <http://doi.org/10.51457/kjcp.2021.06.5.1.33>  
박성애, 강수정 (2024). 영아기 자녀를 둔 어머니의 부모소명이 양육스트레스에 미치는 영향: 배우자 공동양육의 조절효과. **가정과삶의질연구**, 42(2), 27-44.  
<http://doi.org/10.7466/JFBL.2024.42.2.27>
- 박소영, 주은선 (2019). 한국적 정서표현의 특징에 관한 탐색적 연구. **한국심리학회지: 일반**, 38(1), 25-52.  
<http://doi.org/10.22257/kjp.2019.3.38.1.25>
- 보건복지부 (2023). **2023 아동종합실태조사**  
[https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&act=view&list\\_no=1483032&tag=&nPage=1](https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&act=view&list_no=1483032&tag=&nPage=1)
- 서석원, 이대균 (2014). 아버지의 양육참여가 아동의 사회성 발달에 미치는 영향: 어머니 양육스트레스의 매개효과: 어머니 양육스트레스의 매개효과. **열린유아교육연구**, 19(2), 157-178.
- 서지원, 이정은 (2021). 미취학 자녀를 둔 맞벌이 아버지와 외벌이 아버지의 자녀돌봄시간 분석. **가정과삶의질연구**, 39(2), 29-45.  
<http://doi.org/10.7466/JFBL.2021.39.2.29>
- 서철현 (2014). 관광기업 종사원의 고용환경 변화가 조직몰입과 심리적 소진에 미치는 영향. **호텔경영학연구**, 23(4), 79-94.
- 송나래, 나종혜 (2018). 영아기 자녀를 둔 아버지의 양육스트레스에 영향을 미치는 변인 탐색. **한국보육지원학회지**, 14(1), 187-202.  
<http://doi.org/10.14698/jkcce.2018.14.01.187>
- 신윤정, 김은하 (2021). 맞벌이 기혼 남성의 전통적인 성역할태도와 직무소진간의 관계: 기본 심리적 욕구 만족을 통한 일→가정 갈등의 조절된 매개효과. **상담학연구**, 22(1), 87-114.  
<http://doi.org/10.15703/kjc.22.1.202102.87>
- 안명현, 김영애 (2019). 어머니의 양육 스트레스와 부모역할 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과 연구. **한국산학기술학회 논문지**, 20(1), 259-267.  
<http://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.1.259>
- 양미란, 김은정 (2016). 아버지의 직무스트레스와 양육태도가 양육참여도에 미치는 영향. **한국간호교육학회지**, 22(4), 419-429.  
<http://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.4.419>
- 연은모, 최효식, 홍윤정, 김정아 (2014). 영유아 아버지의 결혼만족도가 양육스트레스, 양육협조에 미치는 영향: 심리적 특성의 매개효과와 배우자의 취업유무의 조절효과. **한국영유아보육학**, 86, 51-78.
- 양은선, 김연하 (2021). 영유아기 자녀를 둔 맞벌이 부부의 일-가정 양립 갈등이 우울 및 양육스트레스에 미치는 영향: 성별의 조절 효과. **가정과삶의질연구**, 39(3), 1-14.  
<http://doi.org/10.7466/JFBL.2021.39.3.1>
- 양진희, 김영철 (2016). 자기회귀교차지연모형을 적용한 유아기 자녀를 둔 아버지의 자아존중감, 양육스트레스, 우울 간의 인과 관계. **아시아교육연구**, 17(2), 33-57.
- 유영의, 양선희 (2021). 어머니 문지기역할과 아버지 양육참여 및 양육스트레스 간의 구조적 관계 분석. **열린유아교육연구**, 26(5), 59-78.  
<http://doi.org/10.20437/KOAECE26-5-03>
- 윤기봉, 지연경 (2017). 유아기 자녀를 둔 남편의 양육참여 및 맞벌이 부부의 양육스트레스가 결혼만족도에 미치는 영향: 종단적 자기-상대방 효과. **인간발달연구**, 24(3), 133-153.

- <http://doi.org/10.15284/kjhd.2017.24.3.133>  
이선미, 정혜정, 주수경 (2023). 아버지의 일-가정 양립이 주관적 행복감에 미치는 영향에서 양육 스트레스의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 23(18), 123-139.
- <http://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.18.123>  
이슬기, 유성경, 방지원 (2022). 영유아기 자녀가 있는 아버지의 전통적인 성역할태도와 아버지가 인식한 어머니 문지기 역할의 관계: 아버지 우울의 매개효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 28(1), 23-41.
- <https://doi.org/10.20406/kjcs.2022.2.28.1.23>  
이인숙, 전정희 (2016). 북한이탈 아버지의 양육스트레스가 양육행동에 미치는 영향. **아동간호학회지**, 22(3), 182-189.
- <http://dx.doi.org/10.4094/chnr.2016.22.3.182>  
이인정, 김미영 (2014). 미취학 자녀를 둔 맞벌이 부부의 양육스트레스가 부부갈등에 미치는 영향-자기효과와 상대방효과를 중심으로. **사회복지연구**, 45(3), 127-149.
- <http://doi.org/10.16999/kasws.2014.45.3.127>  
이윤진 (2017). 아버지 양육지원 실태와 양육역량 증진방안. **육아정책연구소 이슈페이퍼 2017-20**, 315-331
- <https://repo.kicce.re.kr/handle/2019.oak/4616>  
이정순 (2003). 유아 부모의 양육스트레스와 사회적 지지가 부부관계에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 8(2), 183-199.
- 이정원, 이세원 (2013). **노르웨이의 육아정책 동향**. 서울: 육아정책연구소.  
<https://repo.kicce.re.kr/bitstream/2019.oak/4667/2/IT0014.pdf>
- 이진희, 임진형 (2021). 영아기 부모 양육스트레스 관련 연구 동향 분석. **한국산학기술학회 논문지**, 22(2), 577-586.
- <https://doi.org/10.5762/kais.2021.22.2.577>  
이해승, 김은하 (2024). 한국판 중년 남성의 전문적 도움 추구 방해물 척도 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 36(2), 515-538.
- <https://doi.org/10.23844/kjcp.2024.05.36.2.515>  
정미라, 김민정, 강수경 (2016). 아버지 공감능력, 양육참여 및 영아기 자녀의 사회정서 발달에 관한 연구. **육아지원연구**, 11(1), 53-71.
- <http://dx.doi.org/10.16978/ecec.2016.11.1.003>  
정우영, 김희영 (2018). 키워드 네트워크 분석을 활용한 유아기 자녀를 둔 아버지 양육에 대한 연구동향 분석. **어린이미디어연구**, 17(3), 75-101.
- <https://doi.org/10.21183/kjcm.2018.09.17.3.75>  
정은주, 안창일 (2012). 직장인의 직무 스트레스와 스트레스 대처 전략에 관한 성차 연구. **여성연구**, 82(1), 137-162.
- <http://doi.org/10.33949/tws.2012..1.005>  
진다희, 오채선 (2022). 영유아 자녀를 둔 외벌이 가정 부모가 겪는 양육 경험의 의미 탐색. **어린이교육비평**, 12(2), 73-98.
- <https://doi.org/10.26834/ksycbc.2022.05.15.73>  
최효식, 윤해옥, 연은모 (2016). 아버지 양육스트레스와 우울 간 관련성 종단연구. **육아지원연구**, 11(2), 59-84.
- <https://doi.org/10.16978/ecec.2016.11.2.003>

통계청 (2024). **2024년 생활시간조사 보고서**.

[https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=220&act=view&list\\_no=437764](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=220&act=view&list_no=437764)

통계청 (2023). **2022년 신혼부부통계 결과**[보도자료].

[https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11815&list\\_no=428407&act=view&mainXml=Y](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11815&list_no=428407&act=view&mainXml=Y)

통계청 (2019). **2019년 생활시간조사 보고서**.

[https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060400&bid=220&act=view&list\\_no=384161](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060400&bid=220&act=view&list_no=384161)

허창구, 신강현, 양수현 (2010). 직장-가정 갈등이 직무탈진 및 가정만족에 미치는 영향: 성차에 따른 다집단 분석. **한국심리학회지: 여성**, 15(1), 103-128.

<http://dx.doi.org/10.18205/kpa.2010.15.1.006>

현경미, 강대옥 (2017). 장애자녀 어머니가 지각한 아버지의 양육참여도가 어머니의 양육스트레스 및 가족 삶의 질에 미치는 영향. **특수아동교육연구**, 19(3), 119-139.

<https://doi.org/10.21075/kacsn.2017.19.3.119>

현솔지, 백학영 (2020). 기혼 직장 남녀의 일-가정 갈등이 가족관계에 미치는 영향. **사회과학연구**, 59(2), 531-569.

<https://doi.org/10.22418/JSS.2020.12.59.2.531>

현정환 (2018). 아버지의 양육스트레스에 영향을 미치는 요인 분석 연구: 일반스트레스와의 비교를 중심으로: 일반스트레스와의 비교를 중심으로. **한국영유아보육학**, 108, 1-20.

<https://doi.org/10.37918/kce.2018.01.108.1>

홍승아, 이인선, 김희진 (2012). 남성의 육아참여

활성화를 위한 제도개선 방안. **한국여성정책연구원 연구보고서**, 2012(50-20), 1-123.

<https://www.kwdi.re.kr/publications/reportView.do?p=88&idx=114755>

황정해, 백경임 (2005). 영, 유아기 자녀를 둔 남성의 부성 경험에 관한 일 연구. **아동학회지**, 26(3), 61-76

Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298-301.

[https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904\\_1](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_1)

Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412.

[https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104\\_12](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12)

Akande, K. A., & Heath, C. J. (2019). Mediating effects of maternal gatekeeping on nonresident Black fathers' paternal stressors. In *Transitions into parenthood: Examining the complexities of childrearing* (pp. 103-121). Emerald Publishing Limited.

<https://doi.org/10.1108/S1530-35352019000015005>

Baranowska-Rataj, A. (2022). The impact of the parental division of paid labour on depressive symptoms: The moderating role of social policies. *Acta Sociologica*, 65(3), 275-292.

<https://doi.org/10.1177/00016993211066261>

Barroso, N. E., Mendez, L., Graziano, P. A.,

- & Bagner, D. M. (2018). Parenting stress through the lens of different clinical groups: A systematic review & meta-analysis. *Journal of abnormal child psychology*, 46(3), 449-461.  
<https://doi.org/10.1007/s10802-017-0313-6>
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child development*, 83-96.  
<https://doi.org/10.2307/1129836>
- Carlson, D. L., McPherson, S., & Petts, R. J. (2024). Remote work, gender ideologies, and fathers' participation in childcare during the COVID-19 pandemic. *Social Sciences*, 13(3), 166.  
<https://doi.org/10.3390/socsci13030166>
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational behavior*, 56(2), 249-276.  
<https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- Camisasca, E., Miragoli, S., Caravita, S. C. S., & Di Blasio, P. (2015). The parenting alliance measure: The first contribution to the validation of the measure in Italian mothers and fathers. *TPM: Testing, Psychometrics. Methodology in Applied Psychology*, 22(1), 75-91.  
<https://doi.org/10.4473/TPM22.1.6>
- Cho, H. Y., & Ryu, J. (2023). Effects of Korean fathers' participation in parenting, parental role satisfaction, and parenting stress on their child's playfulness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 33(4), 490-501.  
<https://doi.org/10.1080/10911359.2022.2072038>
- Choi, E. J., & Park, S. J. (2025). Factors influencing parental role satisfaction among Korea fathers of young children in the COVID-19 endemic era. *Journal of Men's Health*, 21(2), 75-83.  
<https://doi.org/10.22514/jomh.2025.024>
- Choi, J., & Ko, K. (2024). Father Identity Enactment and Paternal Psychological Well-Being: The Moderating Roles of Contexts. *Applied Research in Quality of Life*, 19(6), 3523-3543.  
<https://doi.org/10.1007/s11482-024-10358-1>
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2022). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of family violence*, 37(5), 801-812.  
<https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>
- Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of marriage and family*, 72(3), 685-704.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x>

- Conger, R. D., Wallace, L. E., Sun, Y., Simons, R. L., McLoyd, V. C., & Brody, G. H. (2002). Economic pressure in African American families: a replication and extension of the family stress model. *Developmental psychology, 38*(2), 179.  
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.2.179>
- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101-109.  
<https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development, 61*(5), 1628-1637.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x>
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders, 299*, 682-690.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079>
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2016). Social role theory of sex differences. *The Wiley Blackwell encyclopedia of gender and sexuality studies*, 1-3.  
<https://doi.org/10.1002/9781118663219.wbegss183>
- Esdaile, S. A., & Greenwood, K. M. (2003). A comparison of mothers' and fathers' experience of parenting stress and attributions for parent-child interaction outcomes. *Occupational Therapy International, 10*(2), 115-126.  
<https://doi.org/10.1002/oti.180>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76-88.  
<https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders, 43*(3), 629-642.  
<https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Hill, C. E. (2012). *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena*. American Psychological Association.
- Jackson, A. P., Choi, J. K., & Preston, K. S. (2019). Harsh parenting and Black boys' behavior problems: single mothers' parenting stress and nonresident fathers' involvement. *Family relations, 68*(4), 436-449.  
<https://doi.org/10.1111/fare.12373>
- Kim, M. J., Park, S. Y., Choi, J. H., Cho, H. N., & Seo, J. W. (2025). Factors

- influencing the confidence of fathers in their paternal role during early childhood. *Journal of Men's Health*, 21(2), 84-91.  
<https://doi.org/10.22514/jomh.2025.025>
- Ko, K., & Rodriguez, M. R. (2025). Exploring fathers' psychological well being using supervised machine learning random forest analysis. *Family Relations*, 74(3), 1198-1215.  
<https://doi.org/10.1111/fare.13191>
- Krueger, A. M., Smith, K., Pollock, A., Dunkel Schetter, C., & Mahrer, N. E. (2024). The Impact of Stress on Father Involvement in Early Infancy: Examining Risk and Protective Factors in Residential and Nonresidential Fathers. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 9(2), 1-38.  
<https://doi.org/10.21926/obm.icm.2402025>
- Laurin, J. C., Joussemet, M., Tremblay, R. E., & Boivin, M. (2015). Early forms of controlling parenting and the development of childhood anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1-14.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-015-0131-9>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer
- Lee, S. C. (2024). Anti-Gender Politics, Economic Insecurity, and Right-Wing Populism: The Rise of Modern Sexism among Young Men in South Korea. *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society*, jxae016.  
<https://doi.org/10.1093/sp/jxae016>
- Lim, V. K., & Loo, G. L. (2003). Effects of parental job insecurity and parenting behaviors on youth's self-efficacy and work attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 63(1), 86-98.  
[https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00020-9](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00020-9)
- Lütolf, M. (2024). Caring breadwinners? A comparative analysis of parental leave policies to promote fathers' care work. *Swiss Political Science Review*, 30(4), 385-406.  
<https://doi.org/10.1111/spsr.12629>
- McKelvey, L. M., Whiteside-Mansell, L., Faldowski, R. A., Shears, J., Ayoub, C., & Hart, A. D. (2009). Validity of the short form of the parenting stress index for fathers of toddlers. *Journal of Child and Family Studies*, 18(1), 102-111.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-008-9211-4>
- Mash, E. J., & Johnston, C. (1990). Determinants of parenting stress: Illustrations from families of hyperactive children and families of physically abused children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 313-328.  
[https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904\\_3](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_3)
- McCleary, L. (2002). Parenting adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: Analysis of the literature for



- social work practice. *Health & Social Work, 27*(4), 285-292.  
<https://doi.org/10.1093/hsw/27.4.285>
- Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-family conflict and mindful parenting: The mediating role of parental psychopathology symptoms and parenting stress in a sample of Portuguese employed parents. *Frontiers in Psychology, 10*, 635.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>
- Nomaguchi, K. M., & Brown, S. L. (2011). Parental strains and rewards among mothers: The role of education. *Journal of Marriage and Family, 73*(3), 621 - 636.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00835.x>
- Nomaguchi, K., & Johnson, W. (2013). *Employment, work-family conflict, and parenting stress among economically disadvantaged fathers* (No. 1445).
- Nomaguchi, K., & Johnson, W. (2016). Parenting stress among low-income and working-class fathers: The role of employment. *Journal of Family Issues, 37*(11), 1535-1557.  
<https://doi.org/10.1177/0192513X14560642>
- Pinquart, M. (2018). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition-A meta analysis. *Stress and health, 34*(2), 197-207.  
<https://doi.org/10.1002/smi.2780>
- Pleck, J. H. (2010). Paternal involvement. *The role of the father in child development, 58*.
- Puglisi, N., Rattaz, V., Favez, N., & Tissot, H. (2024). Father involvement and emotion regulation during early childhood: a systematic review. *BMC psychology, 12*(1), 675.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-02182-x>
- Ray, J. A., Choi, J. K., & Jackson, A. P. (2021). Adverse childhood experiences and behavior problems among poor Black children: Nonresident father involvement and single mothers' parenting stress. *Child Abuse & Neglect, 121*, 105264.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105264>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC public health, 24*(1), 376.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Seah, C. K. F., & Morawska, A. (2016) When mum is stressed, is dad just as stressed? Predictors of paternal stress in the first six months of having a baby. *Infant Mental Health Journal, 37*(1), 45-55.  
<https://doi.org/10.1002/imhj.21546>
- Shockley, K. M., & Singla, N. (2011). Reconsidering work-family interactions and satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Management, 37*(3), 861-886.  
<https://doi.org/10.1177/0149206310394864>

- Shreffler, K. M., Meadows, M. P., & Davis, K. D. (2011). Firefighting and fathering: Work-family conflict, parenting stress, and satisfaction with parenting and child behavior. *Fathering: A Journal of Theory, Research & Practice about Men as Fathers*, 9(2).  
<https://doi.org/10.3149/fth.0902.169>
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, R. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7), 596-604.  
<https://doi.org/10.1177/1403494812460347>
- Song, C. S., Chun, B. Y., & Choi, Y. I. (2015). The influence of fathers' parenting participation with disabled children on parenting stress in mothers. *Journal of physical therapy science*, 27(12), 3825-3828.  
<https://doi.org/10.1589/jpts.27.3825>
- Spangler, P. T., Liu, J., & Hill, C. E. (2012). Consensual qualitative research for simple qualitative data: An introduction to CQR-M. In C. E. Hill (Ed.), *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena* (pp. 269-283). American Psychological Association
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324.  
<https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. *Children and youth services review*, 116, 105218.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105218>
- Watkins, A. E., El Zerbi, C., McGovern, R., & Rankin, J. (2024). Exploration of fathers' mental health and well-being concerns during the transition to fatherhood, and paternal perinatal support: scoping review. *BMJ open*, 14(11), e078386.  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-078386>
- Webster-Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 302-312.  
[https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904\\_2](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_2)
- Whiteside-Mansell, L., Ayoub, C., McKelvey, L., Faldowski, R. A., Hart, A., & Shears, J. (2007). Parenting stress of low-income parents of toddlers and preschoolers: Psychometric properties of a short form of the Parenting Stress Index. *Parenting: Science and Practice*, 7(1), 26-56.  
<https://doi.org/10.1080/15295190709336775>
- Zhang, M., Foley, S., Li, H., & Zhu, J. (2020). Social support, work-family balance and

satisfaction among Chinese middle-and upper-level managers: Testing cross-domain and within-domain effects. *The international journal of human resource management*, 31(21), 2714-2736. <https://doi.org/10.1080/09585192.2018.1464490>

## An Exploratory Study on Parenting Stress among Single-Earner Fathers

Minhyuck Kwon<sup>1</sup>

Eunha Kim<sup>2</sup>

Department of Medi-Psychology, Hwasung Medi-Sciece University / Professor<sup>1</sup>

Department of Psychology, Ajou University / Professor<sup>2</sup>

This study explored parenting stress experienced by single-income fathers. An online survey was conducted on 100 fathers raising children aged 6 years or younger who were solely responsible for providing financially for their families without additional income from their partner. Data were analyzed using a modified consensual qualitative research method. Four main stress domains emerged: (1) difficulties in work\_family balance, (2) partner relationship and characteristics, (3) daily life changes because of parenting, and (4) relationship and characteristics of children. Fathers of single income families experienced pressure to make a living alone, economic burden, work\_family role conflict because of stress at work and ambivalent feelings and frustration such as pity and resentment toward their spouse, difficulty in forming a relationship with a child, and a sense of alienation. Finally, the significance of this study is discussed and suggestions for follow-up studies are made.

*Keywords* : Single-earner fathers, parenting stress, work-family balance, spouse, child