

완벽주의 집단에 따른 일-가정 병행 여성의 양육소진의 차이: 다중역할 스트레스와 사회적 지지의 간접효과를 중심으로

김 도 희 장 혜 정[†]

전남대학교 교육학과 박사수료

본 연구는 완벽주의 2x2 집단(비완벽주의, 평가염려, 개인기준, 혼합) 간 양육소진의 차이가 다중역할 스트레스와 사회적 지지에 의해 설명되는지 여부를 비완벽주의 집단과 대비하여 조사하였다. 미성년 자녀가 있는 기혼 직장인 여성 275명으로부터 수집된 자료를 SPSS와 PROCESS Macro 프로그램을 활용하여 분석하였다. 분산 분석 결과, 평가염려 집단과 혼합 집단은 비완벽주의 및 개인기준 집단보다 다중역할 스트레스와 양육소진 수준이 유의하게 높았고, 사회적 지지 수준은 집단 간 유의한 차이가 없었다. 그리고 조절된 매개모형에서 다중역할 스트레스와 사회적 지지의 상호작용 효과가 유의하지 않았다. 한편, 순차적 매개모형에서 평가염려 집단과 혼합 집단의 경우 높은 다중역할 스트레스와 낮은 사회적 지지를 통한 상대적 간접효과가 비완벽주의 집단보다 유의하게 큰 것으로 나타났으나 개인기준 집단은 비완벽주의 집단 대비 유의한 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과를 바탕으로 양육소진을 감소시키기 위한 임상적 시사점과 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 일-가정 병행 여성, 완벽주의, 양육소진, 다중역할 스트레스, 사회적 지지

[†] 교신저자 : 장혜정, 전남대학교 교육학과 박사수료, 광주광역시 북구 용봉로 77

Tel : 062-530-2340, E-mail : sophia7170@hanmail.net



Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

부모가 된다는 것은 새로운 역할과 정체성을 받아들이며 삶을 재정립하게 되는 긴 여정과 같다(Javadifar et al., 2016; Leese, 2016). 자녀를 양육하는 과정에서 부모는 한 인간의 성장에 깊이 관여하는 존재로서 일상의 작은 선택이 자녀에게 미치는 영향을 체감하게 된다(Coulson et al., 2012). 이러한 경험은 성취감과 기쁨을 안겨주기도 하지만 때로는 좋은 부모가 되어야 한다는 부담과 자책을 동반하기도 한다(Sanders et al., 2023). 이러한 양가적 경험은 일과 가정을 동시에 돌보아야 하는 상황에서 더 첨예하게 드러난다(Kim et al., 2013). 국내 통계에 따르면, 미성년 자녀와 동거하는 15-54세 기혼 여성의 고용률은 62.4%이며, 경력이 단절된 사유 중 자녀 양육이 41.1%로 가장 높은 비율을 차지하였다(Statistics Korea, 2024). 이는 상당수 여성이 양육과 경제 활동을 병행하고 있음을 보여주는 동시에, 그 과정이 여전히 쉽지 않음을 방증한다. 전통적으로 가사와 양육에 대한 책임이 여성에게 기대되어 온 사회문화적 배경 속에서 일하는 어머니는 직장인, 배우자, 부모로서 서로 다른 요구를 동시에 충족해야 하며, 이로 인해 직업과 결혼 만족도의 저하, 정신건강 문제, 그리고 양육소진의 위험이 증가하는 것으로 보고되어 왔다(Duxbury et al., 2018; Kim et al., 2023; Robinson et al., 2016).

소진은 조력 전문직 종사자에게서 관찰된 정서적 탈진, 냉소적 태도, 성취감 하락을 설명하기 위해 제안된 개념이나, 부모에게서도 유사한 정서적 고갈이 확인되면서 양육소진에 대한 개념이 부각되었다(Roskam et al., 2017). 양육소진은 정서적 탈진과 함께, 자녀를 향한 정서적 민감성과 따뜻함이 약화되는 정서적 거리두기, 스트레스로 인하여 달라진 자신의

모습을 대조하면서 겪는 정체성 혼란과 자괴감, 부모 역할에 대한 흥미와 기쁨을 상실하는 경험으로 특징지어 진다(Roskam et al., 2018). 이는 부모의 우울, 수면 장애, 낮은 삶의 만족도, 폭력성, 자살 사고의 증가로 이어질 수 있으며(Ren et al., 2024), 방임과 정서적 학대 위험을 높여 자녀의 정서적 안정과 발달에 부정적인 결과를 초래할 수 있어 중대한 문제로 간주된다(Aunola et al., 2021). 그럼에도 불구하고 기존 연구는 양육소진에 영향을 미치는 개별적인 변인(예, 부모와 자녀의 연령, 부모의 교육수준, 부모의 불안과 정서조절 능력, 완벽주의, 탄력성, 일-가정 갈등)을 확인하는 데 주목해 왔으며, 변인 간 관계를 종합적으로 검증한 연구가 상대적으로 부족하다는 지적이 제기되어 왔다(Brandão et al., 2024; Mikolajczak et al., 2023; Ren et al., 2024). 이에 본 연구는 양육소진의 개인차를 설명하는 개인내적 변인과 이를 매개 혹은 조절하는 변인을 함께 고려하여 일하는 어머니가 겪는 양육소진을 설명하고 효과적인 예방과 중재 방안을 모색하고자 한다.

이와 관련하여 본 연구에서는 안정적인 내적 특성이자(Rice & Aldea, 2006), 직업적 소진 뿐만 아니라 양육소진과도 밀접한 관련이 있다고 보고된 완벽주의에 주목하고자 한다(Brenning et al., 2024; Lin et al., 2022; Meeussen & Van Laar, 2018). 완벽주의는 과도하게 높은 기준을 설정하고 비판적인 자기 평가를 통해 완벽함을 추구하는 성향으로 정의되며, 완벽주의적인 부모는 까다롭고 경직된 양육 태도를 보이기 쉬워 자녀의 완벽주의 성향과 우울을 높이고 부모-자녀 관계를 저해하는 것으로 보고되었다(Cook & Kearney, 2014; Lilley et al., 2020; Tong & Lam, 2011). 그리고 자신에게 가

혹한 기준을 적용하여 일상의 다양한 요구에 타협하지 않으려는 경향을 보이며, 이로 인해 양육소진을 경험할 가능성이 큰 것으로 보고되었다(Song et al., 2023). 또한, 부모 역할에 대한 이상적 이미지를 내면화한 경우 역할을 충분히 해내지 못했다고 느껴 자기비난과 정서적 소진이 가중되는 것으로 보고되었다(Meeussen & Van Laar, 2018). 그러나 본질적으로 완벽주의는 단순히 부적응을 야기하는 성향이 아니며, 상황에 따라 기능적일 수도 있고 역기능적일 수도 있는 양면성을 가지고 있다(Hill & Curran, 2016).

완벽주의는 한때 신경증적이고 병리적인 단일 차원으로 이해되었으나, 이후 연구에서는 그 내용에 따라 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 정리정돈에 대한 집착과 같은 여러 하위 요인으로 구분되거나(Frost et al., 1990), 완벽함을 요구하는 대상에 따라 자기지향, 타인지향, 사회부과 완벽주의로 유형화되면서(Hewitt & Flett, 1991), 오늘날에는 다차원적인 개념으로 이해된다. 그러나 측정 방법과 개념 구성이 문헌마다 일치하지 않아 변인 간 관계에 대한 합의된 결론을 이끌어내기가 어렵다고 지적되면서(Hill & Curran, 2016), 최근에는 기능적 차이에 따라 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의의 두 가지 상위 차원으로 구분하는 접근이 제안된다(Dunkley et al., 2020; Richard & Dunkley, 2024). 평가염려 완벽주의는 타인의 평가에 대한 민감성과 실패에 대한 두려움으로 인해 자기비판과 정서적 고통을 심화시키는 역기능적 측면으로서 신경증과 관련이 있으나, 개인기준 완벽주의는 높은 내적 기준을 향한 노력과 성취지향을 반영하는 기능적인 측면으로서 성실성과 관련이 있다(Dunkley et al., 2012). 그리고 평가염려 완벽주

의는 우울과 불안을 가중시키고, 불안 민감성 및 경험회피적인 태도와 상호작용해 심리적 고통을 높이는 반면, 개인기준 완벽주의는 이러한 부정적 결과와 유의한 관련을 보이지 않는 것으로 보고되었다(Dunkley et al., 2020; Richard & Dunkley, 2024). 또한, 평가염려 완벽주의는 폭식, 섭식 제한, 미루기를 포함한 자기 패배적 행동 및 대인관계 갈등과도 높은 관련을 보이며(Sherry et al., 2016; Solomon-Krakus et al., 2022), 양육의 맥락에서도 양육소진에 대한 취약성을 높이는 것으로 밝혀졌다(Brenning et al., 2024; Lin et al., 2022).

그러나 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의는 정적 상관을 가지고 있어 한 차원만 독립적으로 해석할 경우 효과를 과대 혹은 과소 추정할 여지가 있어 결과를 해석하는 데 주의가 필요하다(Hill & Curran, 2016; Lilley et al., 2020). 예를 들어, 부모의 평가염려 완벽주의는 자녀의 심리적 고통을 예측한 반면에 개인기준 완벽주의는 자녀의 심리적 고통을 예측하지 못하였는데, 두 변인의 분산을 통제했을 때는 개인기준 완벽주의가 낮은 심리적 고통을 유의하게 예측하는 것으로 보고된 바 있다(Lilley et al., 2020). 이에 일부 연구는 개인기준과 평가염려 완벽주의의 양상에 따라 비완벽주의 집단, 개인기준이 높은 집단, 평가염려가 높은 집단, 개인기준과 평가염려 모두 높은 혼합 집단의 네 가지(2×2 모형)로 구분하여 집단 간 차이를 검증하였으며, 이들은 평가염려 집단에서 스트레스 반응이 가장 높고 개인기준 집단에서 정서적 안정성이 우수하다는 일관된 결과를 보고하였다(Cumming & Duda, 2012; Gong et al., 2017; Nordin-Bates et al., 2017).

그럼에도 여전히 양육의 맥락에서 이러한

군집을 활용한 연구는 찾아보기 어려우며, 국내에서도 이러한 군집을 활용한 연구가 아직 제한적이라고 지적된다(최윤희, 정암운, 2020). 또한, 완벽주의가 양육소진에 영향을 미친다고 밝힌 연구는 유아기 자녀를 양육하는 어머니에게 국한되어 있다(박은빈, 임정하, 2025; 최주승, 권현수, 2023). 따라서 본 연구는 자녀의 연령대를 확대하고 다차원적 완벽주의 유형 집단을 구분하여 일-가정 병행 여성이 지각하는 양육소진에 어떠한 차이가 있는지 우선적으로 살펴보고자 한다. 기존 연구는 개인기준 완벽주의 수준이 높은 개인기준 집단이 가장 긍정적으로 기능하며, 반대로 개인기준 완벽주의 수준이 낮으면서 평가염려 완벽주의가 높은 평가염려 집단에서 가장 역기능적인 특성을 보이는 것으로 보고하였으므로 한국의 일-가정 병행 여성 표본에서도 완벽주의의 두 차원과 집단이 유사하게 작동하는지 검토하고자 한다.

다음으로, 본 연구는 일-가정 병행 여성의 양육소진과 관련이 높은 일-가정 갈등 즉, 다중역할 스트레스에 주목하고자 한다(양현정, 이기학, 2015; Robinson et al., 2016). 다중역할 스트레스는 양육으로 인해 일이 방해받는 경험과 일로 인해 가정에 소홀해지는 경험을 모두 포괄하며, 전업주부인 어머니들과의 관계에서 빚어지는 갈등도 포함된다(양현정, 이기학, 2015). 일하는 어머니는 양육으로 인해 일에 몰입하기 어렵고, 일과 가정 중 하나를 선택해야 한다는 딜레마를 빈번히 겪으며, 자녀에게 시간을 충분히 할애하지 못했다는 미안함을 반복적으로 경험한다(Kim et al., 2013). 특히, 한국 사회에는 입신양명을 중시하는 유교적 가치관과 높은 교육열이 뿌리 깊게 자리 잡고 있어, 많은 어머니가 자녀 교육과 성과

에 대한 압박감을 경험하는 경향이 있다(Shin et al., 2019). 이로 인해 양육을 소홀히 한다는 비난을 받거나 교육 정보가 부족하여 자녀 또래 어머니들로부터 압박을 받기도 하며, 협력하지 않는 배우자에 대한 불만까지 더해져 극심한 피로감을 호소하기도 한다(노성숙 외, 2012). 이처럼 다중역할 스트레스에 정서적 타진이 내재된 점을 고려할 때, 양육소진은 거의 동시에 발생하는 것처럼 여겨지며(노성숙 외, 2012; 양현정, 이기학, 2015), 이는 부모의 양육 스트레스와 자원 사이의 불균형이 양육소진을 유발한다는 위험-자원 균형 이론(risk-resource balance theory)과도 맥을 같이 한다(Mikolajczak & Roskam, 2018). 아울러 완벽주의는 일과 가정생활 모두 잘 해내야 한다는 부담을 증폭시켜 다중역할 갈등과 양육 죄책감을 높이고(정유진, 전귀연, 2018; Song et al., 2023), 정서 조절의 어려움을 통해 다중역할 스트레스와 양육소진을 동시에 악화시키는 것으로 보고된다(Brenning et al., 2024).

한편, 가정과 직장에서 요구되는 역할 간 갈등이 아동에게 위해가 될 수 있는 수준의 양육소진으로 전환(spillover)되는 과정을 밝히는 일은 건강한 부모-자녀 관계를 지원하기 위해 중요하나, 일-가정 병행 여성의 다중역할 스트레스에 대한 국내 문헌은 소수이며 현상과 대처 방안을 질적으로 탐색하는 수준에 머물러 있다(우영지, 이기학, 2018; 장서연, 김영근, 2019). 또한, 완벽주의와 다중역할 스트레스를 동시에 고려한 경로 수준의 분석은 드물다고 지적되며(정유진, 전귀연, 2018; Brenning et al., 2024), 완벽주의와 양육에 관한 기존 연구는 개인기준 완벽주의를 고려하지 않거나(Brenning et al., 2024; Lin & Szczygieł, 2022; Meeussen & Van Laar, 2018), 두 차원을 하나의

모형 안에 포함시키지 않고 분리해 분석함으로써 조합 효과를 간과했다는 한계가 있다(정유진, 전귀연, 2018; Song et al., 2023). 이에 비추어볼 때, 다차원적 완벽주의와 다중역할 스트레스 및 양육소진의 관계에 대한 체계적인 검증이 아직 이루어지지 못했다고 여겨진다. 다시 말해, 완벽주의가 다중역할 스트레스와 양육소진 수준을 높이는 데 일조한다는 일관된 결론에도 불구하고 다중역할을 수행하는 상황에서 완벽주의의 다차원적 측면이 부모의 양육소진에 어떻게 기여하는지 명확하게 검토되지 못했다고 판단된다. 따라서 본 연구는 다차원적 완벽주의의 2×2 집단 유형을 구분하고, 어떠한 집단에서 다중역할 스트레스와 소진의 관계가 상대적으로 두드러지는지 규명하고자 한다.

아울러 다중역할 스트레스가 소진으로 이어지는 과정을 완화하는 보호요인을 탐색하는 일도 중요하므로, 본 연구는 완벽주의와 다중역할 스트레스로부터 양육소진을 낮추는 자원으로 보고된 사회적 지지에 주목하고자 한다(Mikolajczak & Roskam, 2018). 사회적 지지는 타인으로부터 얻는 다양한 형태의 지원을 의미하며 그 내용에 따라서 정서적, 정보적, 물질적, 평가적 지지의 네 가지로 구분된다(박지원, 1985; Kim & Kihl, 2021). 정서적 지지는 사랑, 격려, 이해, 관심을 제공하는 것이고 정보적 지지는 문제해결을 위한 지도나 조언을 제공하는 것이며 물질적 지지는 돈, 시간, 물건이나 노동을 제공하는 것을 의미한다. 그리고 평가적 지지는 칭찬과 인정을 통해 인격적인 존중을 전달하는 것을 말한다. 이론적으로는 지난 40년 동안 스트레스 완충 모형(stress-buffering model)이 널리 인용되어, 사회적 지지가 스트레스 상황에서 심리적 손상을 완

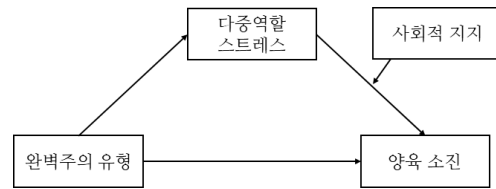


그림 1. 사회적 지지의 완충모형
(조절된 매개 효과를 가정한 연구모형 1)

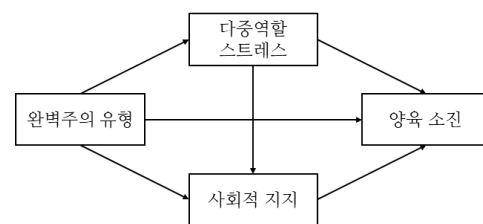


그림 2. 사회적 지지의 침식모형
(순차적 매개효과를 가정한 연구모형 2)

화하고 회복을 돕는 주요한 변인이라고 강조되어 왔다(Cohen & Wills, 1985; Lam, 2024). 이에 가사와 양육에 적극적으로 참여하는 배우자, 이해심이 많은 상사나 직장 동료, 보육 및 의료시설과 같은 지역사회 기관은 일하는 어머니에게 있어 다중역할 수행에 따른 부담을 완화하는 중요한 자원으로 제시된다(Blanch & Aluja, 2012; Gillis & Roskam, 2020; Lin et al., 2022; Ren et al., 2024).

그러나 스트레스가 심한 조건에서는 오히려 스트레스가 지지에 대한 인식을 저해하거나 실제 사회적 관계망을 약화시킬 가능성도 존재한다(Ross et al., 2020). 사회적 침식 모형(social erosion model)은 스트레스가 지속될수록 사회적 자원이 감소하여 보호 효과를 나타내지 못한다고 설명하는데 일부 집단(예, 군인가족)에서는 스트레스 완충 모형보다 사회적 침식 모형이 지지되는 것으로 보고되었다(Cox et

al., 2019; Ross et al., 2020). 특히, 완벽주의 성향이 강한 개인은 취약함을 드러내거나 도움을 요청하는 데 소극적일 수 있어(Dang et al., 2020), 지지 체계가 존재하더라도 이를 충분히 활용하지 못할 가능성이 있다. 더불어 종단 연구는 어머니의 정신건강 문제가 선행하여 다중역할 스트레스를 높이고 소진으로 이어지는 경로를 제시하여(Nilsen et al., 2016), 완벽주의가 다중역할 스트레스를 높이는 동시에 사회적 지지의 지각 및 활용을 저해할 가능성을 보여주었다. 이에 비추어볼 때 역기능적인 완벽주의가 높은 평가염려 집단과 혼합 집단의 경우 비현실적인 기준으로 인해 사회적 지지에 대한 인식이 낮고, 이로 인해 양육소진에 더 취약할 것으로 추측해볼 수 있다. 만약, 사회적 침식 모형이 타당하다면 사회적 지지가 보호요인으로 작동하지 않게 되는 맥락을 밝혀내는데 기여할 수 있으므로, 완벽주의와 다중역할 스트레스 및 양육소진의 관계에서 사회적 지지가 어떤 방식으로 기능하는지 실증적으로 살펴볼 필요가 있다고 여겨지며, 이를 위해 본 연구는 사회적 지지의 역할을 스트레스 완충 모형과 사회적 침식 모형의 두 가지 관점에 근거하여 살펴보고자 한다.

요약하면, 본 연구는 다차원적 완벽주의의 2×2 집단 유형에 따라 일·가정 병행 여성의 다중역할 스트레스, 양육소진, 사회적 지지 수준의 양상이 어떻게 다른지 확인하고, 주요 변인의 관계가 비완벽주의 집단 대비 어떠한 차이가 있는지 살펴보고자 한다. 구체적으로, 연구모형 1을 검증하여 완벽주의 집단 유형 간 다중역할 스트레스와 사회적 지지의 상호작용 유의성이 다르게 나타나는지 확인하고, 연구문제 2를 검증하여 다중역할 스트레스와 사회적 지지가 양육소진으로 이어지는 간접효

과에 차이가 있는지 검토하고자 한다. 본 연구의 결과는 일·가정 병행 여성의 다차원적 완벽주의 유형을 확인하고 차별화된 개입을 제공하기 위한 기초자료와 임상적 시사점을 제공할 것으로 기대된다. 특히, 사회적 지지와 스트레스의 부정적 영향을 완화한다고 보았던 기존의 관점과 오히려 스트레스가 지지 자원을 잠식하여 결과적으로 소진을 심화시킨다는 최근의 상반된 견해를 확인한다는 점에서 학문적 기여가 크다고 할 수 있겠다. 이상의 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 아래와 같다.

첫째, 완벽주의의 2×2 집단 간 다중역할 스트레스, 사회적 지지, 양육소진의 차이는 어떠한가?

둘째, 다중역할 스트레스와 양육소진의 관계에서 사회적 지지의 완충효과는 완벽주의의 2×2 집단 유형에 따라 어떻게 나타나는가?

셋째, 다중역할 스트레스가 사회적 지지를 거쳐 양육소진을 설명하는 간접효과는 완벽주의의 2×2 집단 유형에 따라 다르게 나타나는가?

방 법

연구 참여자

본 연구는 연구자가 소속된 전남대학교의 생명윤리심의위원회(IRB)의 승인을 받고 수집한 자료(장혜정, 정주리, 2025)를 활용한 2차 분석 연구이다. 원 자료는 전문 조사기관을 통해 만 18세 이하 자녀가 있는 기혼 직장인 여성 320명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 수집되었다. 조사는 2023년 10월에 이루어졌으며 참여자에게는 연구자의 인적사항,

연구의 목적과 절차, 예상되는 이익, 익명성과 비밀 보장, 그리고 언제든지 참여를 중단 할 수 있다는 정보를 명시한 설명문이 제공되었고, 설문지는 설명문을 충분히 숙지한 후 자발적으로 동의한 경우에 한하여 응답하도록 설계되었다. 개인정보 보호를 위해 응답자의 신원을 유추할 수 있는 어떠한 정보도 수집하지 않았으며, 모든 응답 자료는 암호화된 저장 장치에 보관되어 연구자 외에는 접근할 수 없도록 처리되었다. 참여자에게는 조사기관의 규정에 따라 해당 사이트 내에서 사용할 수 있는 포인트가 보상으로 지급되었다.

본 연구는 상기 자료의 2차 분석에 대한 심의면제 승인(IRB No. 1040198-250620-HR-134-01)을 추가로 받아 진행되었다. 응답 품질을 위해 불성실한 응답(예, 일관된 응답) 8부를 제외하여 312부를 확보한 뒤, 표본의 동질성을 확보하고자 가족 구성 및 직업 상태에 따라 일부 사례를 추가 제외하였다. 구체적으로, 현재 배우자가 없다고 응답한 9부는 한 부모 가정의 특수성(예, 낙인 경험, 경제적 어려움)을 반영하여 제외하였고(Radcliffe et al., 2022), 육아휴직 또는 병가 등으로 일시적 휴직 상태에 있는 28부도 제외하였다. 이에 최종적으로 275부의 자료가 분석에 활용되었다. 표본 크기의 적정성은 G*Power v3.1 프로그램을 통해 검토되었으며 중간 효과크기(f^2)=.15, 유의수준(α)=.05, 검정력($1 - \beta$)=.95, 집단 더미와 상호작용 항을 포함한 6개 예측변인을 기준으로 산출한 최소 필요 표본은 146명으로, 본 연구 표본은 이를 충족한다(Faul et al., 2007).

연구 참여자의 인구통계학적 특성은 다음과 같다. 연령은 23세에서 55세 사이였으며, 평균 연령은 40.3세($SD=5.85$)였다. 연령대별 분포는 20대 9명(3.3%), 30대 108명(39.3%), 40대 140명

(50.9%), 50대 18명(6.5%)이었다. 학력은 고등학교 졸업 이상 32명(11.6%), 전문대 졸업 이상 53명(19.3%), 대학교 졸업 이상 154명(56%), 대학원 졸업 이상 36명(13.1%)이었다. 직업 유형은 사무직 종사자가 143명(52%)으로 가장 많았고 생산직 32명(11.6%), 판매·서비스직 22명(8%), 교사 19명(6.9%), 전문직 및 관리직 17명(6.2%), 기타 16명(5.8%), 의료·보건·상담·사회복지 관련 직 11명(4%), 문화예술 관련 직 8명(2.9%), 자영업 5명(1.8%), 농어업 및 축산업 관련 직 2명(0.7%) 순으로 많았다. 직장 경력은 1년 미만이 12명(4.4%), 1년 이상 5년 미만 41명(14.9%), 5년 이상 10년 미만 77명(28%), 10년 이상 15년 미만 75명(27.3%), 15년 이상 20년 미만 47명(17.1%), 20년 이상 23명(8.4%)이었다. 자녀의 수는 1명인 경우가 133명(48.4%), 2명이 123명(44.7%), 3명 이상이 19명(6.9%)이었고, 자녀의 연령은 첫째 자녀를 기준으로 7세 미만이 83명(30.2%), 초등학교 94명(35.6%), 중·고등학교 94명(34.2%)이었다.

측정 도구

다차원적 완벽주의

완벽주의의 두 가지 상위 차원인 개인기준과 평가염려 완벽주의를 평가하기 위해 Frost 등(1990)이 개발하고 현진원(1992)이 변안한 다차원적 완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale [FMPS])를 김현희와 김창대(2011)가 보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 개인기준 완벽주의를 측정하는 7개 문항(예, 스스로에게 상당히 높은 기준을 부과하지 않으면 나는 시시한 사람이 되어버릴 것 같다.)과 실수에 대한 염려를 측정하는 9문항(예, 내가 실수를 하면 나에게 대한 사람들의 평가가

낮아질 것이다.), 수행에 대한 의심을 측정하는 4개 문항(예, 나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.)의 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 평가염려 완벽주의는 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심에 관한 문항 점수를 합산하여 측정된다. 각 문항은 1점부터 5점 범위 안에 평정하도록 구성된 5점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 해당 완벽주의 차원과 관련된 특성을 많이 보이는 경향이 있다고 간주한다. 김현희와 김창대(2011)의 연구에서 보고한 신뢰도(Cronbach's α)는 개인기준 완벽주의 .75, 평가염려 완벽주의 .86이며, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 개인기준 완벽주의 .77, 평가염려 완벽주의 .89이다.

다중역할 스트레스

다중역할 스트레스를 측정하기 위해 양현정과 이기학(2015)이 개발한 다중역할로 인한 긍정적·부정적 효과 척도 중 부정적 효과 척도를 사용하였다. 이 척도는 소진 및 과부하를 측정하는 7문항(예, 나는 직장과 가정에서 책임을 다하느라 시간과 체력의 한계를 느낀다.), 가족일 갈등을 측정하는 9문항(예, 가정생활에 할애해야만 하는 시간 때문에 직장에서의 책임을 다하기가 어렵다.), 일-가족 물리적 갈등을 측정하는 7문항(예, 직장 일 때문에 가족과 함께할 시간이 없다.), 일-가족 심리적 갈등을 측정하는 3문항(예, 직장문제로 짜증이 나서 가족들에게 화풀이할 때가 있다.), 전업주부와 교류 갈등을 측정하는 4문항(예, 전업주부들과 관계 맺는 것이 부담스럽다.)의 총 30문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점부터 5점 범위 안에 평정하도록 구성된 5점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 다중역할로

인한 스트레스 수준이 높은 것으로 간주한다. 양현정과 이기학(2015)의 연구에서 보고한 전체 문항의 신뢰도(Cronbach's α)는 .94이며 본 연구에서 나타난 전체 문항의 신뢰도는 .97이다.

사회적 지지

사회적 지지를 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발한 사회적 지지 척도를 사용하였다. 이 척도는 도움을 요청할 수 있다고 생각하는 사람에 대해 어떻게 느끼는지를 묻는 질문으로 이루어져 있으며 정서적 지지를 측정하는 9문항(예, 그들은 모두 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해준다.), 정보적 지지를 측정하는 7문항(예, 그들은 모두 내가 어려운 상황에 직면했을 때 현명하게 문제를 해결할 수 있는 방안을 제시해준다.), 물질적 지지를 측정하는 4문항(예, 그들은 모두 내가 필요하다고 하면 아무리 큰 돈이라고 해도 마련해준다.), 평가적 지지를 측정하는 5문항(예, 그들은 모두 내가 그들에게 필요로 되는 가치 있는 존재임을 인정해준다.)의 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점부터 5점 범위 안에 평정하도록 구성된 5점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 타인으로부터 다양한 형태의 사회적 지지를 더 많이 받고 있다고 인식하는 경향이 있다고 간주한다. 박지원(1985)의 연구에서 보고한 전체 문항의 신뢰도(Cronbach's α)는 .95이며 본 연구에서 나타난 전체 문항의 신뢰도는 .97이다.

양육소진

양육소진을 측정하기 위해 Roskam 등(2018)이 개발하고 엄문설과 이양희(2020)가 번안 및 타당화한 부모 소진 척도(Parental Burnout

Assessment [PBA])를 사용하였다. 이 척도는 탈진을 측정하는 9문항(예, 나는 부모로서 정말 지쳐있다는 느낌이 든다.), 자기 대조를 측정하는 6문항(예, 나는 부모로서 나 자신이 더 이상 자랑스럽지 못하다.), 포화를 측정하는 5문항(예, 나는 부모 역할을 해내지 못할 것 같다.), 정서적 거리두기를 측정하는 3문항(예, 나는 나의 아이들을 위해 꼭 해야만 하는 것이외는 하지 않는다.)의 총 23문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점부터 7점 범위 안에 평정하도록 구성된 7점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 정서적으로 소진되어 부모로서의 역할 수행에 어려움을 느끼고 자녀와의 정서적 유대가 약화된 상태에 있다고 간주한다. 엄문설과 이양희(2020)의 연구에서 보고한 전체 문항의 신뢰도(Cronbach's α)는 .95이며 본 연구에서 나타난 전체 문항의 신뢰도는 .97이다.

자료 분석

본 연구에서는 자료를 분석하기 위해 IBM SPSS Statistics v20과 PROCESS Macro v3.4 프로그램을 사용하였다. 먼저, 측정 변인의 내적 합치도(Cronbach's α)를 확인하고 인구통계학적 특성이 종속변인에 미치는 영향을 파악하기 위해 Welch의 F -검정과 Games-Howell 사후 검증을 통한 예비분석을 수행하였다. 그리고 주요 변인의 일반적인 특성을 파악하기 위해 기술통계량을 살펴보고 Pearson 상관분석을 실시하였다. 다음으로 완벽주의의 2x2 집단 유형에 따라 주요 변인에 차이가 있는지 알아보기 위해 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의의 평균값을 기준으로 2x2 집단 변인을 생성하여 비완벽주의 집단(개인기준 저-평가염려 저)은

1, 평가염려 집단(개인기준 저-평가염려 고)은 2, 개인기준 집단(개인기준 고-평가염려 저)은 3, 혼합 집단(개인기준 고-평가염려 고)은 4로 각각 코딩하였으며 Welch의 F -검정과 Games-Howell 사후검증을 실시하였다. 더불어, 연구모형을 검증하기 위하여 조절된 매개모형(Model number 14)과 순차적 매개모형(Model number 6) 분석을 실시하였다(Hayes, 2022). 이때 완벽주의 집단 변인은 비완벽주의 집단을 기준(=0)으로 하여 평가염려 집단은 $X1(=1)$, 개인기준 집단은 $X2(=1)$, 혼합 집단은 $X3(=1)$ 변인으로 각각 더미 처리되었다. 모형 내 경로계수는 5,000번의 표집을 반복하도록 설정한 부트스트랩을 통해 추정되었으며 95% 신뢰구간(confidence interval) 사이에 0이 포함되지 않을 때 유의한 것으로 판단하였다(Hayes, 2022).

결 과

예비 분석

인구통계학적 배경에 따라 결과 변인에 차이가 있는지 검토한 결과, 연령대별로 양육소진에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=2.96, p<.05$). 사후 검증에서는 집단 간 차이가 유의하지 않았으나 연령대가 증가할수록 소진이 감소하는 경향을 보였다(20대: $M=2.44, SD=1.48$; 30대: $M=2.01, SD=1.35$; 40대: $M=1.74, SD=1.54$; 50대: $M=1.25, SD=1.08$). 그리고 학력에 따라 다중역할 스트레스 수준에 유의한 차이가 있었으며($F=4.92, p<.01$), 대학교를 졸업한 집단($M=2.82, SD=.75$)이 고등학교($M=2.40, SD=.66$)와 전문대($M=2.45, SD=.83$)를 졸업한 집단보다 유의하게 더 많은 다중역

할 스트레스를 경험하는 것으로 확인되었다. 또한, 직장 경력에 따라 다중역할 스트레스 ($F=3.03, p<.05$)에 유의한 차이가 있었고, 경력이 1년 미만인 경우($M=2.01, SD=.64$) 다른 집단보다 다중역할 스트레스 수준이 유의하게 낮은 것으로 확인되었다(1-5년 미만: $M=2.82, SD=.70$; 5-10년 미만: $M=2.71, SD=.78$; 10-15년 미만: $M=2.68, SD=.85$; 15-20년 미만: $M=2.71, SD=.58$; 20년 이상: $M=2.52, SD=.71$). 한편, 자녀의 수에 따른 차이는 모든 변인에서 유의하지 않았던 반면, 자녀의 연령대에 따라 양육소진에 유의한 차이가 있었다($F=5.82, p<.01$). 구체적으로, 첫째 자녀가 7세 미만일 때($M=2.17, SD=1.43$) 양육소진 수준이 가장 높았고 자녀가 성장할수록 양육소진이 낮아지는 경향을 보였다(초등학생: $M=1.91, SD=1.51$; 중·고등학생: $M=1.47, SD=1.33$).

이러한 결과를 바탕으로 후속 분석에서는 연령대, 학력, 직장 경력, 자녀의 연령대의 영향을 보정하기 위해 다음과 같이 통제변인을 구성하였다. 우선, 연령대와 첫째 자녀의 연령대는 연령이 증가할수록 양육소진이 선형 감소하는 경향을 보였으므로 오름차순 점수로 코딩하였다(예, 연령대: 20대=1, 30대=2, 40대=3, 50대=4; 자녀의 연령대: 7세 미만=1, 초등학생=2, 중·고등학생=3). 학력은 범주 간 등간을 가정하기 어려우므로 고등학교 졸업(=0)을 기준으로 하여 전문대 졸업(=1), 대학 졸업(=1), 대학원 졸업(=1) 변인을 각각 더미 코딩하였다. 직장 경력은 1년 이상일 때 다중역할 스트레스가 상대적으로 높았으므로 1년 미만(=0)을 기준으로 하여 1년 이상(=1)을 더미 코딩하였다. 이후 모든 분석에서 상기 공변량을 동일하게 투입하였다.

주요 변인의 기술통계와 상관분석 결과

주요 변인의 기술통계량과 상관분석 결과는 표 1과 같다. 모든 변인에서 왜도와 첨도의 절대 값이 2미만으로 나타나 정규분포가 가정되었다. 평균을 살펴볼 때 개인기준 완벽주의($M=3.16, SD=.61$)와 사회적 지지($M=3.61, SD=.71$)는 중간점보다 높았고, 다중역할 스트레스($M=2.86, SD=.74$)와 평가염려 완벽주의($M=2.94, SD=.65$)는 중간점보다 낮았으며, 양육소진($M=1.68, SD=1.41$)은 점수 범위(1-7점)를 고려할 때 전반적으로 낮은 수준을 보였다. 다음으로 상관을 살펴보면, 개인기준 완벽주의는 평가염려 완벽주의($r=.67, p<.001$), 양육소진($r=.22, p<.001$), 다중역할 스트레스($r=.33, p<.001$)와 정적 상관을 보였으나 사회적 지지와의 상관은 유의하지 않았다($r=.06, p>.05$). 평가염려 완벽주의는 양육소진($r=.44, p<.001$), 다중역할 스트레스($r=.54, p<.001$)와 정적 상관을 보였고 사회적 지지와는 부적 상관을 나타냈다($r=-.12, p<.05$). 한편, 양육소진은 다중역할 스트레스와 정적 상관을 보였고($r=.54, p<.001$), 사회적 지지와는 부적 상관을 보였다($r=-.29, p<.001$). 또한, 다중역할 스트레스와 사회적 지지 사이에는 부적 상관이 확인되었다($r=-.23, p<.001$).

집단별 주요 변인의 차이

개인기준과 평가염려 완벽주의의 조합으로 구성한 네 집단의 기술통계량과 집단 차이를 검증한 결과는 표 2와 같다. 집단별 사례 수는 비완벽주의 집단이 107명(38.9%)으로 가장 많았고 혼합 집단이 96명(34.9%), 평가염려 집단이 44명(16%), 개인기준 집단이 28명(10.2%)

표 1. 주요변인의 기술통계량과 상관관계 (N=275)

	1	2	3	4	5
1. 개인기준 완벽주의					
2. 평가염려 완벽주의	.67***				
3. 양육소진	.22***	.44***			
4. 다중역할 스트레스	.33***	.54***	.54***		
5. 사회적 지지	.06	-.12*	-.29***	-.23***	
6. 연령대	.02	-.07	-.15*	-.16**	.08
7. 학력(전문대 졸업)	-.19**	-.08	-.09	-.16**	.03
8. 학력(대학 졸업)	.13*	.06	.01	.22***	.03
9. 학력(대학원 졸업)	.09	.02	.06	-.01	.07
10. 직장 경력 (≥1년)	.03	.08	.04	.19**	.09
11. 자녀의 연령대	.00	-.04	-.19**	-.15*	.07
평균	3.16	2.94	1.68	2.86	3.61
표준편차	.61	.65	1.41	.74	.71
왜도	.07	-.09	.82	-.25	-.83
침도	.43	-.13	-.40	-.40	1.47

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

순이었다. 다음으로 집단 간 차이를 살펴본 결과, 사회적 지지($F=2.47, p>.05$)를 제외한 모든 변인에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 개인기준 완벽주의의 경우 비완벽주의 집단이 가장 낮았고($M=2.65, SD=.40$), 평가염려 집단($M=2.92, SD=.24$), 개인기준 집단($M=3.49, SD=.20$), 혼합 집단($M=3.73, SD=.40$) 순으로 높은 경향을 보였는데 네 가지 집단 수준에서 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=164.82, p<.001, a<b<c<d$). 그리고 평가염려 완벽주의의 경우 비완벽주의 집단에서 가장 낮았고($M=2.36, SD=.42$), 개인기준 집단($M=2.59, SD=.31$), 평가염려 집단($M=3.32, SD=.28$), 혼합 집단

($M=3.52, SD=.40$) 순으로 높은 경향을 보였는데 네 가지 집단 수준에서 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=176.24, p<.001, a<c<b<d$). 양육소진의 경우 비완벽주의 집단($M=2.17, SD=1.14$)과 개인기준 집단($M=2.01, SD=1.08$)이 평가염려 집단($M=3.18, SD=1.59$)과 혼합 집단($M=3.21, SD=1.42$) 보다 유의하게 낮은 것으로 나타났다($F=15.09, p<.001, a=c<b=d$). 또한, 다중역할 스트레스 수준의 역시 비완벽주의 집단($M=2.52, SD=.69$)과 개인기준 집단($M=2.49, SD=.66$)이 평가염려 집단($M=3.06, SD=.64$)과 혼합 집단($M=3.25, SD=.61$) 보다 유의하게 낮은 것으로 나타났다($F=25.74, p<.001, a=c<b=d$). 이러한 차이를

표 2. 완벽주의 집단에 따른 주요 변인의 차이 (N=275)

주요 변인	집단	n (%)	평균	표준편차	F	사후 검증
개인기준 완벽주의	비완벽주의 집단	107 (38.9)	2.65	.40	164.82***	a<b<c<d
	평가염려 집단	44 (16)	2.92	.24		
	개인기준 집단	28 (10.2)	3.49	.20		
	혼합 집단	96 (34.9)	3.73	.40		
평가염려 완벽주의	비완벽주의 집단	107 (38.9)	2.36	.42	176.24***	a<c<b<d
	평가염려 집단	44 (16)	3.32	.28		
	개인기준 집단	28 (10.2)	2.59	.31		
	혼합 집단	96 (34.9)	3.52	.40		
양육소진	비완벽주의 집단	107 (38.9)	2.17	1.14	15.09***	a=c<b=d
	평가염려 집단	44 (16)	3.18	1.59		
	개인기준 집단	28 (10.2)	2.01	1.08		
	혼합 집단	96 (34.9)	3.21	1.42		
다중역할 스트레스	비완벽주의 집단	107 (38.9)	2.52	.69	25.74***	a=c<b=d
	평가염려 집단	44 (16)	3.06	.64		
	개인기준 집단	28 (10.2)	2.49	.66		
	혼합 집단	96 (34.9)	3.25	.61		
사회적 지지	비완벽주의 집단	107 (38.9)	3.62	.68	2.47	
	평가염려 집단	44 (16)	3.40	.77		
	개인기준 집단	28 (10.2)	3.86	.66		
	혼합 집단	96 (34.9)	3.62	.71		

주. 집단 간 차이는 Welch의 F-검정을 통해 분석되었으며, 사후검정은 Games-Howell을 사용하였음.

a=비완벽주의 집단, b=평가염려 집단, c=개인기준 집단, d=혼합 집단

***p<.001

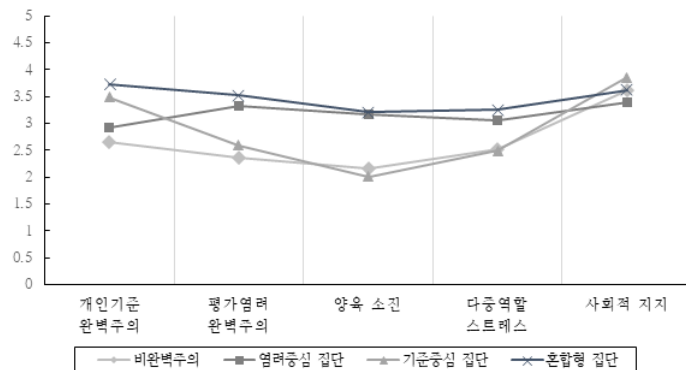


그림 3. 다차원적 완벽주의의 2x2 집단별 주요 변인의 프로파일

그래프로 나타낸 결과는 그림 2와 같다.

조절된 매개모형 분석 결과

조절된 매개모형을 분석한 결과는 표 3과 같으며, 본 분석에서 완벽주의 집단 변인은 비완벽주의 집단을 기준(=0)으로 더미 코딩되

었다. 다중역할 스트레스를 종속변인으로 투입한 1단계 분석에서 개인기준 집단은 비완벽주의 집단 대비 유의한 예측을 보이지 않았던 반면($b=-.05, SE=.14, \beta=-.06, p>.05$), 평가염려 집단($b=.54, SE=.11, \beta=.74, p<.001$)과 혼합 집단($b=.66, SE=.09, \beta=.90, p<.001$)은 비완벽주의 집단 대비 다중역할 스트레스를 유의하게

표 3. 조절된 매개모형 분석 결과 (N=275)

단계	종속 변인	독립 변인	b	SE	t	β	LLCI	ULCI	R	R ²	F (df)
1	다중역할 스트레스	평가염려 집단	.54	.11	4.79***	.74	.32	.77	.54	.29	12.03*** (9, 265)
		개인기준 집단	-.05	.14	-.33	-.06	-.31	.22			
		혼합 집단	.66	.09	7.28***	.90	.48	.84			
		연령대	-.10	.08	-1.35	-.09	-.25	.05			
		학력(전문대 졸업)	.01	.14	.09	.01	-.27	.30			
		학력(대학 졸업)	.30	.13	2.31*	.20	.04	.55			
		학력(대학원 졸업)	.20	.16	1.25	.09	-.11	.51			
		직장 경력 (≥1년)	.42	.19	2.21*	.12	.05	.80			
		자녀의 연령대	-.03	.06	-.56	-.04	-.16	.09			
		2	양육소진	평가염려 집단	.43	.22	1.99*	.30			
개인기준 집단	-.06			.25	-.24	-.04	-.56	.44			
혼합 집단	.44			.18	2.40*	.30	.08	.80			
다중역할 스트레스	1.32			.48	2.76**	.67	.38	2.26			
사회적 지지	.02			.38	.05	.01	-.73	.77			
상호작용 항	-.10			.12	-.84	-.22	-.35	.14			
연령대	.03			.14	.23	.01	-.25	.31			
학력(전문대 졸업)	-.34			.27	-1.28	-.09	-.87	.18			
학력(대학 졸업)	-.44			.24	-1.82	-.15	-.91	.04			
학력(대학원 졸업)	.01			.29	.01	.00	-.57	.58			
직장 경력 (≥1년)	-.28	.36	-.78	-.04	-.98	.42					
자녀의 연령대	-.24	.12	-2.11*	-.13	-.47	-.02					

주. 집단은 비완벽주의 집단을 참조로 더미 코딩되었으며 간접효과는 비완벽주의 집단 대비 상대적 추정치임.

LLCI=하한한계(lower limit confidence interval), ULCI=상한한계(upper limit confidence interval)

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

표 4. 사회적지지 수준에 따른 조건부 간접효과 분석 (경로, 완벽주의 → 다중역할 스트레스 → 양육소진)

집단	사회적 지지 수준	<i>b</i>	<i>Boot SE</i>	<i>Boot LLCI</i>	<i>Boot ULCI</i>	조정된 매개 지수
평가염려 집단	2.90 (-1표준편차)	.55	.15	.30	.87	Index=-.06
	3.61 (평균)	.51	.12	.28	.76	<i>Boot SE</i> =.08
	4.32 (+1표준편차)	.47	.12	.25	.71	<i>Boot CI</i> =[-.24, .08]
개인기준 집단	2.90 (-1표준편차)	-.05	.15	-.34	.24	Index=.00
	3.61 (평균)	-.04	.13	-.30	.22	<i>Boot SE</i> =.03
	4.32 (+1표준편차)	-.04	.12	-.27	.20	<i>Boot CI</i> =[-.05, .07]
혼합 집단	2.90 (-1표준편차)	.67	.15	.42	.99	Index=-.07
	3.61 (평균)	.62	.11	.42	.86	<i>Boot SE</i> =.10
	4.32 (+1표준편차)	.57	.12	.34	.84	<i>Boot CI</i> =[-.28, .10]

주. 집단은 비완벽주의 집단을 참조로 더미 코딩되었으며 간접효과는 비완벽주의 집단 대비 상대적 추정치임.

LLCI=하한한계, ULCI=상한한계

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

정적으로 예측하였다. 그리고 양육소진을 종속변인으로 투입한 2단계 분석에서 평가염려 집단($b=.43$, $SE=.22$, $\beta=.30$, $p<.05$)과 혼합 집단($b=.44$, $SE=.18$, $\beta=.30$, $p<.05$)은 비완벽주의 집단 대비 양육소진을 유의하게 정적으로 예측한 반면, 개인기준 집단($b=-.06$, $SE=.25$, $\beta=-.04$, $p>.05$)은 비완벽주의 집단 대비 유의한 예측을 보이지 않았다. 한편, 다중역할 스트레스는 양육소진을 유의하게 정적으로 예측하였으나($b=1.32$, $SE=.48$, $\beta=.67$, $p<.01$), 다중역할 스트레스와 사회적 지지의 상호작용 항은 유의하지 않았다($b=-.10$, $SE=.12$, $p>.05$). 아울러 사회적 지지를 세 수준(-1SD, 평균, +1SD)으로 나누어 조건부 간접효과를 살펴본 결과는 표 4와 같다. 평가염려 집단과 혼합 집단에서 지지 수준이 낮을수록 비완벽주의 집단 대비 간접효과 추정치가 커지는 경향이 있었으나 조절된 매개지수의 95% 신뢰구간에 0이 포함되

어 유의하지 않았다(평가염려: $Boot CI$ =[-.24, .08]; 개인기준: $Boot CI$ =[-.05, .07]; 혼합: $Boot CI$ =[-.28, .10]).

순차적 매개모형 분석 결과

순차적 매개모형을 분석한 결과는 표 5와 같으며, 이를 시각적으로 정리한 도식은 그림 3과 같다. 본 분석에서도 완벽주의 집단은 비완벽주의 집단을 기준(=0)으로 더미 코딩되었다. 그리고 다중역할 스트레스를 종속변인으로 투입한 회귀모형은 이전 분석에 포함되어 있으므로 여기에서는 제외하였다. 사회적 지지를 종속변인으로 투입한 1단계 분석에서 다중역할 스트레스는 사회적 지지를 유의하게 부적으로 예측하였으나($b=-.30$, $SE=.07$, $\beta=-.30$, $p<.001$), 평가염려 집단($b=-.04$, $SE=.13$, $\beta=-.06$, $p>.05$), 혼합 집단($b=.18$,

표 5. 순차적 매개모형 분석 결과 (N=275)

단계	종속 변인	독립 변인	b	SE	t	β	LLCI	ULCI	R	R ²	F (df)
1	사회적 지지	평가염려 집단	-.04	.13	-.32	-.06	-.30	.21	.35	.12	3.72*** (10, 264)
		개인기준 집단	.17	.15	1.13	.23	-.13	.46			
		혼합 집단	.18	.11	1.69	.25	-.03	.40			
		다중역할 스트레스	-.30	.07	-4.45***	-.30	-.43	-.17			
		연령대	-.01	.08	-.08	-.01	-.17	.16			
		학력(전문대 졸업)	.36	.16	2.30*	.20	.05	.67			
		학력(대학 졸업)	.37	.14	2.59*	.25	.09	.65			
		학력(대학원 졸업)	.43	.17	2.51*	.20	.09	.77			
		직장 경력 (≥1년)	.37	.21	1.73	.10	-.05	.78			
		자녀의 연령대	.05	.07	.74	.06	-.08	.19			
2	양육소진	평가염려 집단	.44	.22	2.03*	.30	.01	.87	.63	.40	15.62*** (11, 263)
		개인기준 집단	-.04	.25	-.16	-.03	-.53	.45			
		혼합 집단	.44	.18	2.43*	.31	.08	.80			
		다중역할 스트레스	.93	.12	7.96***	.47	.70	1.16			
		사회적 지지	-.29	.10	-2.78**	-.14	-.49	-.08			
		연령대	.04	.14	.26	.02	-.24	.31			
		학력(전문대 졸업)	-.34	.27	-1.27	-.09	-.86	.19			
		학력(대학 졸업)	-.44	.24	-1.83	-.15	-.92	.03			
		학력(대학원 졸업)	.01	.29	.05	.01	-.56	.59			
		직장 경력 (≥1년)	-.26	.36	-.72	-.04	-.96	.44			
자녀의 연령대	-.24	.12	-2.08*	-.13	-.47	-.01					

주. 집단은 비완벽주의 집단을 참조로 더미 코딩되었으며 간접효과는 비완벽주의 집단 대비 상대적 추정치임

LLCI=하한한계, ULCI=상한한계

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

SE=.11, $\beta=.25$, $p > .05$), 개인기준 집단($b=.17$, SE=.15, $\beta=.23$, $p > .05$)은 모두 비완벽주의 집단 대비 사회적 지지를 유의하게 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 양육소진을 종속변인으로 투입한 2단계 분석에서 평가염려 집단($b=.44$, SE=.22, $\beta=.30$, $p < .05$)과 혼합 집단($b=.44$, SE=.18, $\beta=.31$, $p < .05$)은 비완벽주의

집단 대비 양육소진을 유의하게 정적으로 예측하였으나, 개인기준 집단은 유의하지 않았다($b=-.04$, SE=.25, $\beta=-.03$, $p > .05$). 또한, 다중역할 스트레스는 양육소진을 유의하게 정적으로 예측하였으며($b=.93$, SE=.12, $\beta=.47$, $p < .001$), 사회적 지지는 양육소진을 유의하게 부적으로 예측하였다($b=-.29$, SE=.10, $\beta=-.14$,

$p < .01$).

다음으로 모형 내 개별 경로를 바탕으로 비완벽주의 대비 상대적 효과를 검토한 결과는 표 6과 같다. 먼저, 완벽주의 집단 유형이 양육소진을 직접적으로 예측하는 경로에서 평가염려 집단($b = .44$, $SE = .22$, 95% CI = [.01, .87])과 혼합 집단($b = .44$, $SE = .18$, 95% CI = [.08, .80])은 비완벽주의 집단 대비 양육소진을 유의하게 정적으로 예측하였으며, 이는 매개변인을 통제할 경우에도 두 집단의 상대적 영향이 유지된다는 것을 보여준다. 그리고 다중역할 스트레스를 매개로 한 간접경로에서 평가염려 집단($b = .51$, $SE = .12$, 95% CI = [.29, .76])과 혼합

집단($b = .61$, $SE = .11$, 95% CI = [.40, .85])은 비완벽주의 집단 대비 양육소진을 유의하게 정적으로 예측하였던 반면, 개인기준 집단($b = -.04$, $SE = .14$, 95% CI = [-.32, .22])은 비완벽주의 집단 대비 유의한 간접효과를 보이지 않았다. 한편, 사회적 지지를 매개로 한 간접효과는 세 집단 모두 유의하지 않았으며(평가염려 집단: 95% CI = [-.06, .11]; 개인기준 집단: 95% CI = [-.16, .03]; 혼합 집단: 95% CI = [-.15, .01]), 다중역할 스트레스와 사회적 지지를 순차적으로 매개하는 경로에서 평가염려 집단($b = .05$, $SE = .02$, 95% CI = [.01, .10])과 혼합 집단($b = .06$, $SE = .03$, 95% CI = [.01, .12])은 비완벽주의 집단

표 6. 완벽주의 집단 유형과 양육소진의 관계에 대한 직접효과 및 간접효과

효과	경로	집단 유형	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	β
직접 효과	완벽주의 유형 → 양육소진	평가염려 집단	.44	.22	2.03*	.01	.87	.30
		개인기준 집단	-.04	.25	-.16	-.53	.45	-.03
		혼합 집단	.44	.18	2.43*	.08	.80	.31
	경로	집단 유형	<i>b</i>	<i>Boot SE</i>	<i>Boot LLCI</i>	<i>Boot ULCI</i>	β	
간접 효과	완벽주의 유형 → 다중역할 스트레스 → 양육소진	평가염려 집단	.51	.12	.28	.76	.35	
		개인기준 집단	-.04	.14	-.32	.22	-.03	
		혼합 집단	.61	.11	.40	.85	.42	
	완벽주의 유형 → 사회적지지 → 양육소진	평가염려 집단	.01	.04	-.06	.11	.01	
		개인기준 집단	-.05	.05	-.16	.03	-.03	
		혼합 집단	-.05	.04	-.15	.01	-.04	
	완벽주의 유형 → 다중역할 스트레스 → 사회적 지지 → 양육소진	평가염려 집단	.05	.02	.01	.10	.03	
		개인기준 집단	-.01	.01	-.04	.02	-.003	
		혼합 집단	.06	.03	.01	.12	.04	

주. 집단은 비완벽주의 집단을 참조로 더미 코딩되었으며 간접효과는 비완벽주의 집단 대비 상대적 추정치임.

LLCI=하한한계, *ULCI*=상한한계

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

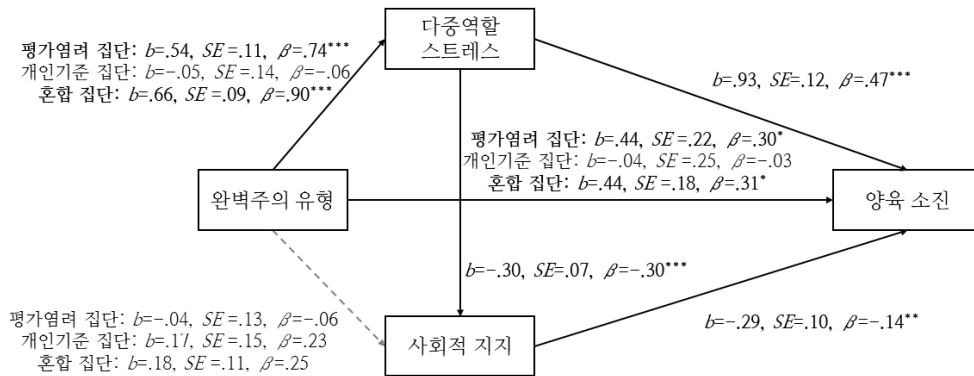


그림 4. 순차적 매개모형 분석 결과

대비 양육소진을 유의하게 정적으로 예측하였다. 요약하면, 평가염려 및 혼합 집단은 비완벽주의 집단 대비 높은 다중역할 스트레스를 통해 양육소진을 정적으로 예측하였으며, 다중역할 스트레스로 인한 사회적 지지의 감소가 추가적으로 양육소진을 정적으로 예측한다는 것을 보여준다. 더불어, 유의한 간접경로 중 다중역할 스트레스를 단독으로 매개하는 간접효과가 가장 큰 영향력을 보였으며($\beta \approx .35-.42$), 다중역할 스트레스와 사회적 지지를 매개하는 간접효과와 강도는 상대적으로 미약함($\beta \approx .03-.04$)을 보여주었다.

논 의

본 연구는 일-가정 병행 여성의 완벽주의 유형(비완벽주의, 평가염려, 개인기준, 혼합)에 따라 다중역할 스트레스, 사회적 지지, 양육소진에 차이가 있는지 확인하고, 비완벽주의 집단 대비 양육소진의 격차가 다중역할 스트레스와 사회적 지지를 통해 설명되는지 검증하였다. 분석 결과, 평가염려 및 혼합 집단은 비완벽주의 집단 대비 높은 다중역할 스트레스

와 양육소진을 보였으며, 이들 집단은 다중역할 스트레스를 통해 소진을 정적으로 예측하였다. 그리고 사회적 지지가 다중역할 스트레스와 양육소진의 관계를 완충하지는 않았으나, 평가염려 및 혼합 집단은 다중역할 스트레스와 사회적 지지의 이중 매개 경로를 통해 양육소진을 유의하게 정적으로 예측함을 보여주었다. 본 연구에서 나타난 주요 결과를 논의 하면 다음과 같다.

첫째, 집단별로 참여자를 분류한 결과, 비완벽주의 집단에 속한 참여자 비율이 38.9%로 가장 많았고 혼합 집단(34.9%), 평가염려 집단(16%), 개인기준 집단(10.2%) 순으로 비율이 낮아 완벽주의의 두 차원 모두 낮거나 모두 높은 사례가 다수 분포한 것으로 나타났다. 학생을 대상으로 연구한 기존 문헌에서는 비완벽주의 집단(35.2%)과 개인기준 집단(31.9%)의 비율이 높고 평가염려 집단(19.8%)과 혼합 집단(13.2%) 비율이 낮거나(Nordin-Bates et al., 2017), 개인기준 집단(30.9%)과 평가염려 집단(30.9%)이 높은 비율을 차지하고 혼합 집단(21.2%)과 비완벽주의 집단(17%) 비율이 낮은 것으로 보고되어(Cumming & Duda, 2012), 혼합 집단의 비율이 본 연구와 같이 상대적으로 크

지 않았다. 한국 사회는 높은 교육열과 타인과 비교하는 문화로 인하여 이상적인 어머니에 대한 기준이 높고 동시에 자녀의 성취에 대한 사회적 기대 역시 큰 경향이 있다(황경아, 홍지아, 2011; Shin et al., 2019). 이러한 사회적 맥락은 높은 내적 기준과 평가에 대한 민감성을 동시에 갖도록 만들었을 가능성이 있다고 추측된다. 이는 메타분석을 실시한 외국 연구(Hill & Curran, 2016)에서 두 가지 완벽주의 차원의 상관의 중간 정도($r=.35$)의 효과 크기를 보였던 반면, 한국인 대학생 표본(김현희, 김창대, 2011)에서는 보다 높은 수준의 상관($r=.50$)을 보였던 결과에서도 엇볼 수 있다. 본 연구에서는 그보다 높은 수준의 상관($r=.67$)을 보였으며, 이는 한국 사회에서 일-가정 병행 여성의 완벽주의의 두 차원을 명확하게 분리하는 것이 어려움을 시사한다.

다음으로 완벽주의 2x2 집단별 차이를 살펴본 결과, 평가염려 집단과 혼합 집단은 비완벽주의 집단 대비 다중역할 스트레스와 양육소진 수준이 유의하게 높았으며, 평가염려 집단과 혼합 집단 간 양육소진의 차이는 유의하지 않았다. 이는 개인기준 완벽주의 수준과 무관하게 평가에 대한 염려가 일정 수준 이상으로 높을 때 불리한 양상이 두드러질 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의가 대학생과 지역사회 성인 표본에서 정서적 고통과 부적응적인 결과를 예측하였던 이전 연구(Dunkley et al., 2020; Richard & Dunkley, 2024; Sherry et al., 2016; Solomon-Krakus et al., 2022)와 유사하고, 집단으로 구분했을 때 혼합 집단과 평가염려 집단 간 소진에 차이가 없었다는 기존 연구 결과(Nordin-Bates et al., 2017)와도 맥을 같이 한다. 일-가정 병행 여성을 대상으로 완벽주의의

2x2 모형을 검증한 연구가 부재하여 직접적으로 결과를 비교하기에는 무리가 있으나, 본 연구 결과는 완벽주의의 부정적인 차원이 일-가정 병행 여성 표본에서도 동일하게 기능할 가능성을 보여준다. 따라서 본 연구는 평가염려 완벽주의가 다중역할 스트레스와 양육소진의 위험 요인이라고 밝힌 기존 연구의 주장(Brenning et al., 2024; Lin et al., 2022)을 지지하며, 개인기준 완벽주의의 역할을 고려하여도 이러한 견해가 유효하다는 것을 강조한다. 이상의 결과는 평가염려 및 혼합 집단이 유사한 심리적 취약성을 공유할 가능성을 보여주지만, 평가염려 집단의 경우 혼합 집단보다 낮은 자기 기준을 가지고 있어 외부 기대에 보다 민감하게 반응하는 특징을 가지고 있으므로(Cumming & Duda, 2012), 두 집단이 동일한 심리적 특성을 지닌다고 단정하기에는 신중한 해석이 요구된다.

한편, 기존 연구에서는 개인기준 완벽주의 집단이 학생 표본에서 가장 적응적이었다고 보고하였는데(Gong et al., 2017), 본 연구에서는 개인기준 집단이 비완벽주의 집단 대비 다중역할 스트레스와 양육소진에 유의한 차이를 보이지 않았다. 완벽주의와 관련된 이전의 연구는 직업 능력을 기르고 과업을 달성해야 하는 발달단계에 놓인 학생이나 일반 직장인을 대상으로 하여 개인기준 집단의 성취지향적인 가치가 적응적으로 작동하였을 것으로 여겨지나, 양육과 돌봄처럼 타인을 위해 배려하고 헌신하며 감정을 조율하는 것과 관련된 가치를 실현하는 상황에서는 성취지향적인 가치나 노력이 긍정적으로 기여할 부분이 적었기 때문에 이러한 차이가 나타난 것으로 추측된다. 또 다른 측면에서 보면, 일과 양육을 병행해야 하는 것처럼 현실적 제약이 큰 역할 과부

하 조건에서는 개인기준 완벽주의가 긍정적으로 기능하지 못하였을 가능성도 생각해볼 수 있겠다. 이러한 점에서 본 연구 결과는 완벽주의를 기능적 측면과 역기능적인 측면으로만 살펴보는 것을 넘어 개인이 처해있는 상황적 맥락도 고려할 필요가 있음을 시사한다. 다시 말해, 성취가 중요한 시기와 가정을 책임지는 것이 필요한 시기에 따라 완벽주의가 다른 양상으로 작용할 가능성이 있으므로 내담자가 처한 상황과 맥락을 함께 고려하였을 때 완벽주의의 기능을 명확하게 이해할 수 있을 것으로 여겨진다. 더불어, 사회적 지지는 모든 집단에서 비완벽주의 집단 대비 유의한 수준의 차이를 보이지 않았다. 이는 완벽주의가 자신의 기준 혹은 타인의 평가에 반응하여 스스로를 비난하는 내적 정보처리와 관련이 있는 반면, 사회적 지지는 가족이나 직장 동료와 같이 외부 체계에 의해 좌우되는 환경 자원이라는 점에서 그 원천이 다르기 때문인 것으로 보인다.

둘째, 조절된 매개효과를 살펴본 결과, 평가염려 집단과 혼합 집단은 비완벽주의 집단 대비 유의하게 높은 다중역할 스트레스를 나타냈으며, 이러한 스트레스는 높은 양육소진을 의미 있게 설명하는 것으로 나타났다. 그러나 다중역할 스트레스와 사회적 지지의 상호작용 효과가 유의하지 않았고 사회적 지지 수준에 따른 조절된 매개효과 지수 또한 모든 집단에서 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 사회적 지지가 양육소진에 대한 다중역할 스트레스의 간접효과 크기에 영향을 미치지 못한다는 것을 보여준다. 다만, 본 연구 표본에서 효과 크기가 적게 추정되었을 가능성을 배제하기 어렵고, 통계적으로 유의하지는 않았으나 사회적 지지 수준이 높을수록 양육소진에

대한 다중역할 스트레스의 간접효과가 감소하는 양상을 나타내어 사회적 지지 수준에 개입할 때 양육소진이 변화할 가능성을 보여주었으므로, 본 연구의 결과는 스트레스-완충 모형(Cohen & Wills, 1985)이 타당하지 않는다는 것을 의미한다기보다 맥락적인 요소를 고려할 필요가 있음을 보여주는 것이라고 여겨진다.

예를 들어, 다중역할 스트레스는 자녀가 독립하기까지 오랜 시간에 걸쳐 누적될 수 있는 특징이 있어 단발적인 사건으로 인한 스트레스와는 그 성격이 상이하다(노성숙 외, 2012; 양현정, 이기학, 2015; Hubert & Aujoulat, 2018; Kim et al., 2013). 따라서 일시적이고 단기적인 지원으로는 스트레스로 인한 소진을 완충하기에 무리가 있을 수 있다. 또한, 사회적 지지는 전반적으로 지각된 인상에 기초해 측정되었을 가능성이 있어 실제 지원이 제공된 시점이나 지지 대상에 따라 그 영향력이 달라질 수 있을 것으로 보이는데, 이러한 점에서 지지가 제공된 시점과 스트레스 사건이 발생한 시점 간 불일치가 있다면 변인에 대한 관련성이 낮게 추정되어 통계적으로 유의하지 못하게 나타났을 가능성이 있다고 여겨진다. 또 다른 측면에서 보면, 집단 유형에 따라 사회적 지지의 수준이 비슷하였더라도 실제로 지지를 지각하고 활용하는 방식, 즉 도움을 요청하고 수용하고 해석하는 방식에서 질적 차이가 존재할 가능성이 있다고 여겨지며, 이러한 개인 차에 의해 상호작용 효과가 약하게 추정되었을 가능성도 배제하기 어렵다고 유추된다.

셋째, 순차적 매개효과를 분석한 결과, 다중역할 스트레스가 높을수록 사회적 지지가 유의하게 감소하는 것으로 나타났다. 이는 다중역할 스트레스가 누적되는 환경에서 주변의 지지를 인식하거나 활용하는 능력 자체가 약

화된다는 것을 보여준다. 따라서 본 연구 결과는 단순히 지지 수준이 높거나 낮은가보다는 지지가 효과적으로 작동할 수 있는 심리적 조건이나 맥락을 살펴보는 것이 중요할 수 있다는 것을 보여주는 결과라고 여겨진다. 전생애 관점에서 사회적 지지의 역할에 대해 논의한 Lam(2024)은 사회적 지지가 스트레스를 완충하는지 여부보다 지지가 제공된 시점 혹은 지지가 성공적으로 작동하거나 실패하게 되는 맥락을 이해하기 위한 연구로 나아가야 한다고 강조한 바 있다.

아울러 평가염려 집단과 혼합 집단은 비완벽주의 집단 대비 다중역할 스트레스를 매개하는 경로를 통해 양육소진을 유의하게 정적으로 예측하는 것으로 나타났으며, 다중역할 스트레스와 사회적 지지를 이중 매개하는 경로를 통해서도 양육소진을 유의하게 정적으로 예측하는 것으로 나타났다. 반면, 개인기준 집단의 경우 동일한 경로에서 비완벽주의 집단의 대비 간접효과가 유의하지 않았다. 다시 말해, 이는 양육소진의 격차가 다중역할 스트레스에 의해 의미 있게 설명될 뿐만 아니라, 그 스트레스에 의해 감소된 사회적 지지에 의해서도 유의하게 설명될 수 있음을 보여주며 이러한 경로가 평가염려 집단과 혼합 집단에만 유효하다는 것을 나타낸다. 이러한 결과는 비완벽주의 집단 대비 평가염려 집단과 혼합 집단은 다중역할 스트레스로 인해 더 큰 양육소진을 경험하나, 긍정적인 사회적 지지를 경험할 때 양육소진이 감소할 수 있음을 시사하며, 군인 당사자와 그 가족을 대상으로 한 기존 연구(Cox et al., 2019; Ross et al., 2020)에서 확장하여 사회적 침식 모형이 일-가정 병행 여성의 양육소진을 설명하는 데에도 유효할 가능성을 보여준다. Ross 등(2020)의 연구는 유아기 자녀

가 있는 군인 가정의 어머니로부터 3개월 간 간격을 두고 사회적 지지와 심리적 고통을 측정한 결과, 심리적 고통이 사회적 지지를 감소시키는 것으로 나타났고 그 역은 성립되지 않는 것으로 확인되어 심리적 고통에 대한 취약성을 줄이는 예방적 개입이 중요하다고 강조하였다. 본 연구는 외상과 관련이 낮은 일-가정 병행 여성을 대상으로 하여 만성적 역할 과부하의 맥락에서 사회적 지지의 역할을 탐구하였다는 점에서 기존 연구와 직접적으로 비교하기에는 무리가 있으나, 다중역할 스트레스가 지지 자원을 잠식할 가능성을 보여주므로 예방적 중재를 고려해야 한다는 견해에 주목할 필요가 있겠다.

한편, 사회적 지지가 양육소진에 유의한 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났음에도 불구하고, 사회적 지지를 거쳐 소진에 간접적인 영향을 미치는 경로는 모든 집단에서 유의하지 않았다. 완벽주의 2x2 집단에 따른 사회적 지지의 차이가 유의하지 않았고 완벽주의 유형의 직접효과와 다중역할 스트레스를 통한 간접효과 크기가 상대적으로 크다는 점에 비추어볼 때, 이는 양육소진에 기여하는 사회적 지지의 영향이 완벽주의나 다중역할 스트레스에 비해 상대적으로 제한적이라는 것을 보여주는 결과라고 여겨진다. 즉, 이는 양육소진이 자녀나 배우자를 포함한 환경적 요인보다 개인 내적 상태에 의해 더 잘 설명된다는 것을 시사한다.

정리하면, 다중역할 스트레스와 양육소진은 평가염려 집단과 혼합 집단에서 비완벽주의 대비 유의하게 높았고, 사회적 지지는 네 가지 집단 간 차이가 유의하지 않았다. 그리고 네 가지 집단 모두에서 사회적 지지가 다중역할 스트레스와 양육소진의 관계를 완충하지

못하였다. 한편, 평가염려 및 혼합 집단은 비 완벽주의 집단 대비 다중역할 스트레스를 거쳐 양육소진을 정적으로 유의하게 예측하였고, 다중역할 스트레스를 거쳐 사회적 지지로 이어지는 이중 매개경로를 통해서도 양육소진을 정적으로 유의하게 예측하였으나 그 관계의 강도는 미약하였다. 본 연구는 비완벽주의 집단과 대비하여 양육소진의 평균 차이가 어떠한 경로로 예측되는지 살펴본 것이므로 특정이론이 더 적합하다고 판정하기에는 무리가 있으나 평가에 대한 민감성이 높은 평가염려 및 혼합 집단에서 양육소진의 취약성이 높다는 점과 개인기준 완벽주의를 보편적인 보호요인으로 일반화하기 어렵다는 것을 밝혔는데에 이론적 함의가 있다. 또한, 사회적 지지의 효과가 다중역할 스트레스에 의해 잠식될 수 있다는 관점을 뒷받침하여 일-가정 병행 여성의 양육소진을 개선하고자 하는 중재에서 사회적 지지를 목표로 포함할 때 다중역할 스트레스와 완벽주의 수준을 동시에 고려해야 함을 보여주었다는 데에 임상적 함의를 제시한다. Hill과 Curran(2016)은 평가염려 완벽주의가 소진을 예측하는 주요 변인임에도 그 관계를 설명하는 매개변인에 대한 실증적 연구가 부족하다고 지적하였는데, 이러한 맥락에서 본 연구는 일하는 어머니 집단에서 다중역할 스트레스와 사회적 지지가 이들의 관계를 설명하는 매개 변수로 작용함을 확인하였다는 데에 의미가 있다. 특히, 불안민감성 및 경험 회피와 같은 개인 내적 요인에 초점을 맞추었던 이전의 연구(Richard & Dunkley, 2024)와 달리, 본 연구 결과는 역할과 관련된 내적 갈등과 자원의 역할에 집중함으로써 심리사회적 맥락을 고려하였다는 데에 차별화된다.

이상의 주요 결과를 토대로 실천적 시사점

을 제시하면 다음과 같다. 먼저, 양육소진이 내적 특성과 관련이 높다는 점에서 자녀 혹은 배우자에 의해 소진된다는 생각을 강화하지 않도록 주의하면서 일차적으로 다중역할 스트레스의 평가와 감소에 초점을 두어야 한다고 제안한다. 초기 단계에서는 역할이 충돌하는 양상, 예를 들어 일로 인해 가정생활이 방해를 받는지 혹은 그 반대인지를 파악하고 스트레스를 촉발 및 유지시키는 요인과 보호 요인을 탐색하며 일의 우선순위를 조정하고 가사와 돌봄에 대한 책임을 분담하기 위한 실천 계획을 세우도록 안내하는 것이 필요할 것이다. 이 과정에서 다중역할 스트레스가 평가에 대한 민감성과 관련이 있다는 것이 드러나면 내면에 존재하는 자기비난, 타인의 평가에 대한 민감성, 비현실적인 기준을 탐색하고 이를 수용하거나 재구성하는 데에 집중할 필요가 있다. 또한, 사회적 지지의 간접효과가 유의하였으므로 지지 자원에 대한 접근성과 체감의 질을 높이도록 돕는 것도 고려할 필요가 있는데, 다른 학부모와 자신을 비교하면서 겪는 스트레스가 다중역할 스트레스의 개념 안에 포함되어 있다는 점을 고려할 때(양현정, 이기학, 2015), 다른 학부모 집단에 대한 왜곡된 생각이 존재하는지 혹은 이상화된 부모를 다룬 미디어 자료에 과도하게 노출되고 있는지 점검함으로써 내담자의 사회 비교를 줄이고 건강하고 현실적인 내적 기준과 가치를 정립하도록 돕는 것이 필요하다고 여겨진다.

이를 위해 상담자는 양육소진을 외부 자원의 결핍 혹은 관계 갈등에 의한 문제로만 보지 않고 평가염려 완벽주의와 결부된 평가 민감성, 자기비난, 경직성과 같은 내담자의 개인적 특성까지도 결합된 현상으로 인식하여야 하며, 내담자도 심리적 고통이 자신의 내부 요

인과 관련이 있음을 이해할 수 있도록 돕는 것이 중요하다고 여겨진다. 즉, 양육소진을 해소하기 위해서는 외적 관계에 대한 탐색뿐만 아니라 내면의 인지 및 정서적 처리 과정을 함께 다루는 통합적 접근이 필요하며, 휴식을 취하는 것과 같은 단기적인 조치에서 나아가 스트레스를 다루기 위한 여러 방법을 고려해야 할 것으로 보인다. 예를 들어, 완벽주의가 높을수록 정서를 차단하고 통제하는 경향이 있으므로 자기를 개방하고 억압된 정서를 표현하도록 돕는 것도 중요한데(김윤희, 서수균, 2008), 이러한 측면에서 동료나 배우자에게 진솔하게 감정을 표현하도록 돕거나 개방적이고 정서 중심적인 의사소통 방법을 습득하도록 도와 사회적 관계와 지지 자원을 증진하도록 돕는 것도 필요하겠다. 그리고 지역사회 자원을 적극적으로 검색하고 활용하도록 격려하는 것도 도움이 되겠다. 또한, 현실적으로 모든 영역에서 완벽을 추구할 수 없다는 것을 수용하고 개인에게 가장 중요한 가치를 중심으로 에너지 배분을 조율하는 작업을 수행함으로써 다중역할 상황에서의 가치 우선순위를 명료화하는 것도 도움이 될 수 있을 것이다(Ong et al., 2019). 이와 함께 피로 누적이 소진으로 이어지는 흐름을 끊기 위해 자신만의 회복 루틴을 개발하고 실천하도록 돕는 것도 유용할 것이다(Aronsson et al., 2024). 이러한 개입은 소진을 직접적으로 다루는 것에 그치지 않고, 그 이전 단계인 다중역할 스트레스를 인식하고 이를 심리적으로 소화해내도록 돕는 데 중점을 둔다는 점에서 중장기적으로 효과적인 개입이 될 수 있을 것이다.

한편, 혼합 집단의 경우 겉으로는 성취 지향적이고 자기 주도적인 측면이 긍정적으로 비춰질 가능성이 있으나, 완벽주의 성향이 강

하면 상담 초기에 문제 인식이 명확하지 않거나 도움 요청에 소극적일 수 있다는 점을 고려하여 주의 깊게 평가하여야 한다(Dang et al., 2020). 따라서 내담자의 완벽주의를 기능적 혹은 역기능적 차원의 이분법적으로 나누는 것을 넘어 높은 기준을 세우는 것에 대한 동기, 실수에 대한 불안, 타인의 시선에 대한 민감성이 개인에게 어떻게 작용하는지 성찰하도록 도움 필요가 있겠다. 또한, 개인기준 완벽주의가 평가염려 완벽주의와 정적 상관을 보이므로, 혼합 집단의 경우 개인기준 완벽주의를 감소시키기 위하여 내적 기준과 목표를 현실적으로 조정하여 역할의 경계와 한계를 분명히 인식하도록 돕는 것도 필요할 수 있다. 더불어, 완벽주의가 통제적인 양육과 관련이 있다는 점에서(정유진, 전귀연, 2018), 평가염려 집단과 혼합 집단의 경우 부정적인 평가에 대한 두려움으로 인해 자신이나 자녀가 실수를 하거나 결점을 드러내면 큰일이 날 것이라고 생각하여 불안을 겪거나 과도하게 통제하려는 모습을 보일 가능성이 크다고 추측해볼 수 있다. 그리고 완벽주의가 높은 어머니는 삶이 기대했던 대로 되지 않거나, 자신의 부족함을 경험하거나, 자녀가 기대에 미치지 못한다고 느낄 때 정서적으로 소진되면서 자신이나 자녀를 비난하거나 가혹하게 대할 위험이 있다(김도희, 전영희, 2025). 따라서 평가염려 완벽주의를 감소시키기 위해 자기자비와 자녀의 불안전함에 대한 수용을 높이는 것을 고려할 필요가 있다.

자기자비는 자신을 조건 없이 수용하고 친절하게 대하는 특성을 의미하고, 심리적 유연성은 지금 이 순간의 감정과 생각을 알아차리고 자신의 가치에 부합한 행동을 추구하는 특성을 의미하는데, 이러한 특성은 인간의 불완

전함을 수용하고 실패 경험이 인간의 보편적인 경험으로 이해하도록 하며 스스로 위로하도록 이끌어 완벽주의로 인한 문제를 해소하도록 돕는다(Ong et al., 2021). 특히, 자기자비는 학습장애 자녀를 둔 어머니의 완벽주의로 인한 양육소진 문제를 매개하는 것으로 밝혀져 자기자비를 높이는 중재를 통해 무력감, 분노, 우울을 조절하고 건강한 의사소통을 유지하는 데에 기여할 수 있다고 제안된다(Yasar et al., 2024). 이외에도 완벽주의를 유지하게 만드는 신념과 자기비판적인 사고 및 인지적 오류를 수정하고, 도전적인 행동 실험을 통해 미루고 회피하는 행동을 교정하도록 안내하는 인지행동치료는 완벽주의와 관련된 정신건강 문제를 개선하는 데 효과적인 것으로 보고되므로(Galloway et al., 2022; Patterson et al., 2021), 다중역할 스트레스와 양육소진을 가중시키는 당위적인 사고와 신념을 발견하고 도전하도록 격려하는 접근도 유용할 것이다.

아울러 여성 내담자의 완벽주의를 다루기 위해 문화적 가치와 정체성, 역할기대에 대한 인식을 함께 다루는 작업도 유용할 수 있다(Lamar et al., 2019). 예를 들어 좋은 엄마에 대한 강박적 사고나 이미지를 해체하고 재구성하기 위해 내담자가 내면화한 이상이 어디에서 기원했는지를 탐색하고, 그것이 본인의 삶에 어떤 영향을 주는지를 되짚어봄으로써 비현실적 기준의 출처와 기능을 이해하도록 도울 수 있을 것이다. 그리고 내가 바라는 양육과 남들이 인정하는 양육 사이의 긴장을 표현해 보도록 돕는다면 타인을 의식하는 자기와 내면적 성취 기준 사이의 갈등을 조명하고 어머니이자 한 여성으로서의 자기정체성을 재정립하고 통합하는데 기여할 수 있을 것이다. 이외에도 내담자가 사회구조적 문제에 대한

인식을 가지도록 도와 자신이 겪는 스트레스가 개인의 문제가 아닌 사회적 맥락 속에서 공유되고 있는 문제로 경험할 수 있도록 돕는 것도 유용할 것이다. 이러한 전략은 개인의 심리적 취약성을 감소시키는 것뿐만 아니라 그것이 형성되고 강화하도록 만드는 사회문화적 토대에 대한 이해를 확장하도록 도와 내담자가 자기비판에서 벗어나서 보다 유연하고 현실적인 자기 기준을 확립하도록 돕는 데 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 시사점은 다음과 같다. 우선, 본 연구는 일-가정 병행 여성 중에서도 배우자가 있는 경우에만 분석에 포함시켰기 때문에 한 부모 가정으로 결과를 일반화하기에 무리가 있으며, 참여자의 직업이 다양하여 근무 환경이나 조건에 따른 차이를 충분히 고려하지 못한 한계가 있다. 따라서 향후에는 다양한 사회경제적 지위와 가족 구성을 고려한 표집 및 비교 연구를 수행함으로써 양육소진의 위험 및 보호 요인을 발견하기 위한 추가적인 연구가 필요하다고 제안한다. 둘째, 양육소진 척도의 일부 문항은 자녀에게 부적절할 수 있는 부모 행동을 직접 묻고 있어 사회적 바람직성 편향이 발생했을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 응답자를 다원화하거나 행동 관찰을 활용하는 등 다양한 측정 방법을 고려할 필요가 있겠다. 셋째, 본 연구에서는 한국의 사회문화적 요인을 논의하였으나 문화적 신념, 기대, 가치와 같은 변인을 측정에 포함하지 못했다. 따라서 향후에는 이러한 변인을 체계적으로 측정하여 한국의 사회적 맥락이 완벽주의와 스트레스에 미치는 영향을 실증적으로 규명하고, 맥락에 기초한 이론적 모형을 발전시킬 있다고 여겨진다. 넷째, 본 연구는 다차

원적 완벽주의를 2x2 모형에 따라 더미 처리하여 비완벽주의 집단 대비 양육소진의 격차를 경로 수준에서 설명한 것이므로 다중역할 스트레스와 사회적 지지가 완벽주의와 양육소진의 관계를 매개 혹은 조절하는 기제 자체를 입증한 것은 아니다. 이상의 한계에도 불구하고, 본 연구는 일-가정 병행 여성의 완벽주의 집단 유형별 소진 격차가 어떠한 경로를 통해 설명되는지 제시함으로써 맞춤형 중재를 설계하기 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김도희, 전영희 (2025). 일-가정 병행 여성의 양육 스트레스와 양육 태도 및 딸의 문제 행동 개선을 위한 모녀미술치료 사례. *예술심리치료연구*, 21(1), 93-123.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.
- 김현희, 김창대 (2011). 완벽주의자 하위 유형 분류 연구-평가염려·개인기준 완벽주의자 중심으로. *상담학연구*, 12(1), 373-391.
- 노성숙, 한영주, 유성경 (2012). 한국에서 '워킹맘'으로 살아가기: 직장인엄마의 다중역할 경험에 대한 현상학적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(2), 365-395.
- 박은빈, 임정하 (2025). 어머니의 완벽주의 성향이 양육소진에 미치는 영향: 양육죄책감의 매개효과. *유아교육연구*, 45(2), 61-9.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 박사학위 논문.
- 양현정, 이기학 (2015). 유아녀 직장여성의 다중역할로 인한 긍정적·부정적 효과 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 여성*, 20(1), 25-54.
- 엄문설, 이양희 (2020). 한국판 부모 소진 척도 타당화 연구. *Crisisonomy*, 16(10), 119-33.
- 우영지, 이기학 (2018). 취업모의 다중역할수행 대처전략에 따른 다중역할 경험 및 태도 수준 비교 연구. *한국심리학회지: 여성*, 23(4), 685-713.
- 장서연, 김영근 (2019). 생계형 워킹맘의 일-가족 다중역할 경험에 관한 현상학적 연구. *한국심리학회지: 여성*, 24(3), 315-336.
- 장혜정, 정주리 (2025). 유아녀 직장여성의 평가염려 완벽주의와 직무소진의 관계: 다중역할 스트레스를 통한 자기자비의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 30(2), 195-219.
- 정유진, 전귀연 (2018). 취업모의 완벽주의와 양육행동 간의 관계: 일-가정 갈등과 양육죄책감의 이중매개효과. *Human Ecology Research*, 56(4), 377-390.
- 최윤호, 정암운 (2020). 완벽주의 군집유형 분류: 높은 기준이 부여되는 원천을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(1), 523-545.
- 최주승, 권현수 (2023). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육소진과 양육소진 유발 요인에 관한 탐색. *열린부모교육연구*, 15(3), 25-2.
- 현진원 (1992). '완벽주의' 성향과 평가 수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 논문.
- 황경아, 홍지아 (2011). TV매체에 재현된 한국 사회의 모성실천: 리얼 다큐멘터리 <수퍼

- 맘 다이어리>의 슈퍼맘 노릇하기를 중심으로. *미디어, 젠더 & 문화*, 19, 213-252.
- Aronsson, I., Neely, A. S., Boraxbekk, C. J., Eskilsson, T., & Gavelin, H. M. (2024). "Recovery activities are needed every step of the way"-exploring the process of long-term recovery in people previously diagnosed with exhaustion disorder. *BMC Psychology*, 12, 248.
- Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A., Tassoul, A., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2021). Development and validation of the brief parental burnout scale (bpbs). *Psychological Assessment*, 33(11), 1125-1137.
- Blanch, A., & Aluja, A. (2012). Social support (family and supervisor), work - family conflict, and burnout: Sex differences. *Human Relations*, 65(7), 811-833.
- Brandão, T., Diniz, E., Basto-Pereira, M., & Babore, A. (2024). Emotion regulation and parental burnout: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(1), 97-109.
- Brenning, K., De Clercq, B., & Soenens, B. (2024). The role of mothers' and fathers' perfectionistic concerns and emotional dysregulation in the co-occurrence between work-family conflict and parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 33(4), 1158-1171.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cook, L. C., & Kearney, C. A. (2014). Parent perfectionism and psychopathology symptoms and child perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 70, 1-6.
- Coulson, J., Oades, L., & Stoyles, G. (2012). Parent's conception and experience of calling in child rearing: A qualitative analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 222-247.
- Cox, D. W., Baugh, L. M., McCloskey, K. D., & Iyar, M. (2019). Social causation or social erosion? Evaluating the association between social support and PTSD among veterans in a transition program. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 5(1), 71-79.
- Cumming, J., & Duda, J. L. (2012). Profiles of perfectionism, body-related concerns, and indicators of psychological health in vocational dance students: An investigation of the 2x2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 729-738.
- Dang, S. S., Quesnel, D. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Deng, X. (2020). Perfectionistic traits and self presentation are associated with negative attitudes and concerns about seeking professional psychological help. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 621-629.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., & Berg, J. L. (2012). Perfectionism dimensions and the five-factor model of personality. *European Journal of Personality*, 26(3), 233-244.
- Dunkley, D. M., Starks, C. J., Gouveia, L., & Moroz, M. (2020). Self-critical perfectionism and lower daily perceived control predict depressive and anxious symptoms over four years. *Journal of Counseling Psychology*, 67(6), 736-746.
- Duxbury, L., Stevenson, M., & Higgins, C. (2018). Too much to do, too little time: Role

- overload and stress in a multi-role environment. *International Journal of Stress Management*, 25(3), 250-266.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R., & Egan, S. J. (2022). The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 170-184.
- Gillis, A., & Roskam, I. (2020). Regulation between daily exhaustion and support in parenting: A dyadic perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 226-235.
- Gong, X., Fletcher, K. L., & Paulson, S. E. (2017). Perfectionism and emotional intelligence: A test of the 2× 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 106, 71-76.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology*, 9, 01021.
- Javadifar, N., Majlesi, F., Nikbakht, A., Nedjat, S., & Montazeri, A. (2016). Journey to motherhood in the first year after child birth. *Journal of Family & Reproductive Health*, 10(3), 146-153.
- Kim, B. J., & Kihl, T. (2021). Suicidal ideation associated with depression and social support: A survey-based analysis of older adults in South Korea. *BMC Psychiatry*, 21, 1-9.
- Kim, J. Y., Jung, G. H., & Kim, J. H. (2023). Work - family conflict and depressive symptoms of married working women in Korea: The role of marriage satisfaction and organizational gender discrimination climate. *SAGE Open Nursing*, 9, 23779608231196841.
- Kim, N. H., Lee, E. J., Kwak, S. Y., & Park, M. R. (2013). A phenomenological study on the experiences of parenting burden of working mother with young children in Korea. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 19(3), 188-200.
- Lam, P. H. (2024). An Extension to the stress-buffering model: timing of support across the lifecourse. *Brain, Behavior, & Immunity-Health*, 42, 100876.
- Lamar, M. R., Forbes, L. K., & Capasso, L. A. (2019). Helping working mothers face the

- challenges of an intensive mothering culture. *Journal of Mental Health Counseling*, 41(3), 203-220.
- Leese, M. (2016). The bumpy road to 'becoming': Capturing the stories that teenage mothers told about their journey into motherhood. *Child & Family Social Work*, 21(4), 521-529.
- Lilley, C., Sirois, F., & Rowse, G. (2020). A meta-analysis of parental multidimensional perfectionism and child psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 162, 110015.
- Lin, G. X., & Szczygieł, D. (2022). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 184, 111187.
- Lin, G. X., Goldenberg, A., Arıkan, G., Brytek Matera, A., Czepczor Bernat, K., Manrique Millones, D., Mikolajczak, M., Overbye, H., Roskam, I., Szczygieł, D., Ustundag-Budak, A. M., & Gross, J. J. (2022). Reappraisal, social support, and parental burnout. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 1089-1102.
- 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.
- 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.
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276-283.
- Nilsen, W., Skipstein, A., & Demerouti, E. (2016). Adverse trajectories of mental health problems predict subsequent burnout and work-family conflict - longitudinal study of employed women with children followed over 18 years. *BMC Psychiatry*, 16, 384.
- Nordin-Bates, S. M., Raedeke, T. D., & Madigan, D. J. (2017). Perfectionism, burnout, and motivation in dance: A replication and test of the 2x2 model of perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 115-122.
- Ong, C. W., Barney, J. L., Barrett, T. S., Lee, E. B., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). The role of psychological inflexibility and self-compassion in acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 7-16.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Petersen, J. M., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 77(11), 2576-2591.
- Patterson, H., Firebaugh, C. M., Zolnikov, T. R., Wardlow, R., Morgan, S. M., & Gordon, B. (2021). A systematic review on the psychological effects of perfectionism and accompanying treatment. *Psychology*, 12(1), 1-24.
- Radcliffe, L., Cassell, C., & Malik, F. (2022). Providing, performing and protecting: The importance of work identities in negotiating conflicting work - family ideals as a single

- mother. *British Journal of Management*, 33(2), 890-905.
- 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.
- Rice, K. G., & Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 205-212.
- Richard, A., & Dunkley, D. M. (2024). Self-critical perfectionism and anxious and depressive symptoms over 2years: Moderated mediation models of anxiety sensitivity and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 55(5), 974-989.
- Robinson, L. D., Magee, C., & Caputi, P. (2016). Burnout and the work-family interface: A two-wave study of sole and partnered working mothers. *Career Development International*, 21(1), 31-44.
- 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.
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 236360.
- Ross, A. M., Steketee, G., Emmert-Aronson, B. O., Brown, T. A., Muroff, J., & DeVoe, E. R. (2020). Stress-buffering versus support erosion: Comparison of causal models of the relationship between social support and psychological distress in military spouses. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(3), 361-373.
- Sanders, R. E., Lehmann, J., & Gardner, F. (2023). New parents' idealistic expectations of parenthood: The impact of preconceived ideas. *Journal of Family Issues*, 44(3), 850-871.
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 95, 196-199.
- Shin, K., Jahng, K. E., & Kim, D. (2019). Stories of South Korean mothers' education fever for their children's education. *Asia Pacific Journal of Education*, 39(3), 338-356.
- Solomon-Krakus, S., Uliaszek, A. A., & Sabiston, C. M. (2022). The differential associations between self-critical perfectionism, personal standards perfectionism, and facets of restrictive eating. *Personality and Individual Differences*, 184, 111178.
- Song, T., Wang, W., Chen, S., Li, W., & Li, Y. (2023). Examining the effects of positive and negative perfectionism and maternal burnout. *Personality and Individual Differences*, 208, 112192.
- Statistics Korea (2024, November 19). Supplementary results of the local area labour force survey in the first half of 2024 (married women's employment status) [Press release]. <https://kostat.go.kr/>
- Tong, Y., & Lam, S. F. (2011). The cost of being mother's ideal child: The role of internalization in the development of

perfectionism and depression. *Social Development*,
20(3), 504-516.

Yasar, H. J., Pirani, Z., & Ali, Z. E. (2024). A
parental burnout modelling based on
perfectionism mediated through self-compassion
in parents of students suffering from specific
learning behavioral disorder. *Acta Psychologica*,
246, 104227.

원 고 접 수 일 : 2025. 07. 18

수정원고접수일 : 2025. 09. 05

게 재 결 정 일 : 2025. 11. 11

Group Differences in Parental Burnout by Perfectionism among Working Mothers: The Indirect Effects of Multirole Stress and Social Support

Do-hee Kim Hye-jeong Jang
Chonnam National University Ph.D. Candidate

This study examined whether differences in parental burnout across 2×2 perfectionism groups—non-perfectionism (NP), pure evaluative concerns (ECP), pure personal standards (PSP), and mixed perfectionism (MP)—could be explained by multirole stress and perceived social support, using NP as the reference group. Data from 275 married, employed Korean mothers of minor children were analyzed using SPSS and PROCESS Macro. ANOVA results indicated that ECP and MP reported higher levels of multirole stress and parental burnout than NP and PSP, whereas social support did not differ across groups. In the moderated mediation model, the interaction between multirole stress and social support was nonsignificant. In the sequential mediation model, ECP and MP showed significant relative indirect effects via higher multirole stress and lower social support compared with NP, whereas PSP did not show significant differences. These findings highlight pathways contributing to parental burnout and offer clinical implications and recommendations for future research.

Key words : working mothers, perfectionism, parental burnout, multi-role stress, social support