

## 워킹맘이 경험하는 양육의 실제와 한계에 대한 현상학적 연구

윤 승 애      테 레 사 편<sup>†</sup>

서울여자대학교 심리인지과학학부

본 연구는 워킹맘이 경험하는 양육의 실제와 한계를 탐색하고 그 의미를 심층적으로 이해하고자 현상학적 방법론에 따라 수행되었다. 연구 참여자는 일과 양육을 병행하고 있는 워킹맘 10명을 60분씩 1회 심층 면담을 실시하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 Giorgi의 4단계 분석 방법을 사용하여 자료를 분석하였으며, 그 결과, 17개의 의미 있는 진술, 8개의 드러난 주제, 4개의 본질적 주제가 도출되었다. 분석결과, 첫째, 일과 양육의 병행은 단순한 역할 수행을 넘어 시간, 역할, 감정이 중첩되는 복합적 과정으로 경험되었고, 둘째, 개인의 노력만으로는 극복하기 어려운 상황적·사회적·제도적 한계를 인식하였으며, 셋째, 이러한 한계를 극복하기 위해 외부 지원활용, 가족친화적 조직문화, 인식변화 및 정책의 개선의 필요성을 제안하였으며, 넷째, 일과 양육은 개인의 정체성과 존재를 지속하고 성장과 새로운 가치를 발견하는 의미 있는 경험으로 받아들여졌다. 본 연구는 워킹맘의 양육 경험이 단순히 개인적 선택이나 능력 문제를 넘어 사회적·제도적 조건과 조직문화, 노동 환경이 복합적으로 작용하는 구조적 현상임을 확인하였다. 또한 양육에 대한 사회적 인식변화를 촉진하기 위해 공론화와 사회적 논의를 선행한 제도적·정책적 개선이 필요하며, 이를 통해 양육을 개인의 부담이 아닌 사회적 책임으로 인식할 수 있는 환경을 조성해야 함을 제안한다.

주요어 : 양육 경험, 워킹맘, 일과 양육의 병행, 상황적·사회적·제도적 한계, 현상학적 질적 연구

<sup>†</sup> 교신저자: 테레사 편, 서울여자대학교 심리인지과학학부 부교수, 서울특별시 노원구 화랑로 621

Tel: 02-970-5562, E-mail: pyon@swu.ac.kr

 Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses (<https://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.

## 서론

현대 사회에서 여성의 경제활동 참여가 증가함에 따라 자녀를 양육하면서 동시에 직장 생활을 병행하는 ‘워킹맘(working mom)’의 수는 꾸준히 증가하고 있다. 2023년 상반기 기준, 15~54세 기혼 여성 중 취업자가 510만 7,000명으로 1년 전보다 3만 1,000명 증가한 것으로 나타났다(응우옌 티 한, 2024). 이러한 변화는 가족 구조와 양육 방식에 큰 영향을 미치며, 워킹맘에게는 일과 가정이라는 두 영역에서 끊임없이 균형을 맞추려는 노력이 요구된다. 워킹맘은 직장에서의 업무 수행과 자녀 양육이라는 과제를 동시에 감당해야 하면서 양육자, 가사 노동자, 직업인으로서 다중 역할을 수행한다. 그러나 이러한 다중 역할은 서로 충돌하거나 양립하기 어려운 상황을 야기하며, 결국 양육 수행의 한계로 이어진다. 특히 워킹맘은 직장과 가정에서 상충되는 기대와 책임 속에서 역할 간 갈등(role conflict)을 경험하며(임지숙 외, 2017), 이는 개인의 문제가 아니라 사회 구조적 문제로 이해될 필요가 있다.

한국 사회에서는 여전히 가부장적 문화와 성 역할 고정관념이 강하게 작용하고 있으며, 워킹맘에게 양육 책임을 전적으로 요구하는 경향으로 나타난다. 경쟁적 교육 환경과 “좋은 엄마는 아이에게 온전히 헌신해야 한다”는 규범적 기대는 워킹맘에게 현실적인 한계와 정서적 부담을 안긴다(정영숙, 2020; Forbes et al., 2021). 성 역할 고정관념은 주로 어머니에게 양육 책임을 집중시키는데, 이는 양육의 남녀 불평등을 고착화시키고, 정체성 혼란과 정서적 소진을 야기하며, 워킹맘이 양육과 직업적 성취 사이에서 균형을 이루는 것을 방해한다.

이러한 문화적·사회적 맥락 속에서 많은 여성들이 경력개발이나 자아실현을 보류하고 사회적 규범에 부응하기 위한 이중 부담(Second Shift)을 경험하게 된다(김나현 외, 2013).

반면 양육에 대한 사회적·제도적 지원은 충분하지 않다. 정부는 출산 및 양육 친화적 제도를 확장하고 있으며, 남성의 육아휴직 사용 장려, 출산휴가 제도 개선, 유연근무제 도입 등 다양한 정책적 노력을 기울이고 있다. 그러나 조직문화, 상사와 동료의 인식, 경제적 부담 등의 이유로 제도가 실질적으로 활용되기 어려운 한계가 보고되어 왔다(임대광, 2009; 최세은 외, 2019). 부모 모두가 자녀 양육을 위해 육아휴직이나 근로시간 단축제도를 활용할 수 있음에도 불구하고 여전히 직장은 ‘노동 중심 문화’를 유지하고 있다. 이로 인해 워킹맘과 워킹대디는 경력단절 우려와 업무 대체에 따른 부담 때문에 이러한 제도를 적극적으로 활용하기 어려운 실정이다.

또한 기존의 출산 및 양육지원정책이 실질적인 도움이 되는지에 대한 논의는 지속적으로 제기되어 왔다. 한국건강증진개발원(KHEPI, 2024)의 조사에 따르면, 양육 과정에서 외부 도움(배우자·가족·친구 등)을 통해 어려움을 극복했다고 응답한 비율은 62.3%였으나, 35.9%는 ‘혼자서 감당했다’고 답변해 양육 지원 체계의 부족이 여전히 심각한 문제임을 보여주었다. 특히 가장 필요한 지원으로는 ‘돌봄 시설 또는 도우미(32.0%)’가 가장 많이 지목되었으며, 이어 ‘양육·돌봄 관련 정보 제공(30.1%)’, ‘직장 내 일·가정 양립 제도(18.3%)’가 중요한 지원 요소로 확인되었다. 이는 워킹맘들이 전문적 돌봄 자원과 정보 접근성, 제도적 유연성을 가장 필요로 하고 있음을 보여주며, 현행 정책이 이들의 현실적 요구를

충분히 반영하지 못하고 있음을 시사한다.

이러한 맥락에서 워킹맘의 양육 경험은 개인의 선택이나 역량의 문제가 아니라 정서적·경제적·사회적·제도적 요인에 의해 복합적으로 발생하며, 사회적 연대와 정책적 개입이 필수적으로 요구되는 영역임을 시사한다. 워킹맘이 경험하는 양육의 어려움은 그들의 삶의 질뿐만 아니라 자녀의 발달, 가족의 안정성에도 직·간접적인 영향을 미치므로(조설애, 정영숙, 2020), 이에 대한 심층적 이해가 필요하다.

기존의 워킹맘 관련 연구는 주로 양적 접근을 통해 직장과의 역할 갈등, 스트레스 수준, 제도적 지원의 효과와 한계 등을 중심으로 논의해왔다. 이러한 접근은 워킹맘의 현실적 어려움을 드러내는 데 중요한 기여를 했으나, 그들이 실제로 경험하는 양육의 심층적이고 경험적인 의미를 충분히 설명하기에는 한계가 있다. 이에 본 연구는 워킹맘이 실제로 양육을 수행하는 과정에서 경험하는 구체적 현실과 그 한계를 탐색하고, 이러한 경험이 개인의 삶과 자기이해에 부여하는 의미를 현상학적 관점에서 규명하고자 한다. 워킹맘의 양육을 수행하면서 직접 살아낸 경험(lived experience)과 구체적 체험이 갖는 본질과 의미를 규명함으로써 그들의 목소리가 사회적 담론 속에 반영될 수 있는 기반을 마련하고자 한다.

## 이론적 배경

워킹맘(working mom)은 자녀를 양육하면서 동시에 경제활동에 참여하는 여성을 의미하는 보편적인 용어이다(노성숙·한영주·유성경, 2012). 이들은 직장에서의 업무 수행과 자녀

양육을 동시에 담당하면서 양육자이자 가사노동자, 그리고 직업인으로서 다중 역할을 수행하게 된다. 이러한 다중 역할은 때로 서로 충돌하거나 양립하기 어려운 상황을 초래하는데, 이로 인해 워킹맘은 상당한 심리적·정서적 스트레스를 경험하게 된다. 특히 한국 사회는 여전히 가부장적 문화와 성 역할 고정관념이 강하게 작용하고 있어, 워킹맘에게 양육의 책임을 전적으로 요구하는 경향이 있다. 그 결과 가족 내에서의 전통적인 성 역할과 사회적 기대 사이에서 복잡한 정체성과 역할 갈등을 경험하게 된다. 이와 같은 부정적인 영향은 여성의 경력이 정체되는 현상인 경력정체(career plateau)로 이어질 수 있으며(장혜련·임희정, 2000), 궁극적으로 이직이나 퇴사를 선택하는 결과로 나타날 수 있다. 이는 곧 여성의 경력단절로 이어져 사회적으로는 노동력 손실과 같은 경제적인 문제를 유발한다. 또한 경력 정체는 개인의 직무 만족도와 자아실현의 기회를 저해할 뿐 아니라 조직 차원에서도 인력 손실과 생산성 저하를 초래한다. 따라서 워킹맘의 양육 경험과 갈등, 제약을 이해하는 것은 사회적 맥락에서 중요한 과제로 인식되어야 한다.

워킹맘은 실제 양육 과정에서 다양한 어려움을 경험한다. 양육의 어려움이란 부모가 자녀를 양육하며 느끼는 양육관련 지식 부족, 신체적·심리적·경제적 부담감이라고 정의할 수 있다(장혜원, 최하영, 2021). 이는 자녀 발달 특성에 따른 양육 부담, 일시적인 배우자와의 갈등, 양육 기술 부족, 또는 피로와 같은 심리적 요인뿐만 아니라 양육비 부담 및 양육 기술과 같은 더 포괄적인 개념으로 접근하는 경향이 있다. 정현(2019)의 연구에서는 기존의 질적 연구들을 종합하여 워킹맘들이 겪는 심

리적 어려움을 네 가지 범주로 제시하였다. 즉, 1) 자기 자신에 대한 어려움, 2) 가족 및 주변인 관련 어려움, 3) 경력관련 어려움, 4) 조직관련 어려움으로 범주화 하여 구분하였다. 이러한 범주는 워킹맘이 경험하는 양육의 어려움이 가족, 직장, 사회구조와 긴밀하게 얽혀 있음을 보여준다.

한편 양육의 어려움은 개인적·관계적·사회적·제도적 차원의 다양한 요인이 복합적으로 작용한다. 부모 개인의 심리적·신체적 피로와 양육 효능감 저하와 같은 내적 요인은 양육 수행 능력에 직접적인 영향을 미치며(이인숙, 2020), 배우자와의 협력 부족, 세대 간 양육관 갈등, 사회적 고립 등과 같은 관계적 요인은 심리적 부담을 심화시킨다(김태연, 2023). 또한 경제적 부담, 시간적 제약, 제도적 지원 미비와 같은 구조적 요인은 양육 환경의 제약을 확대시킨다. 이러한 요인들은 상호작용하면서 양육 과정에서 나타나는 어려움을 심화시키고, 궁극적으로 부모와 자녀 모두의 삶에 영향을 미친다.

이러한 어려움은 개인의 노력이나 의지로 극복하기 어려운 경우가 많다. 특히 워킹맘이 직면하는 문제는 구조적·사회적 제약과 밀접하게 연관되어 있다. 예를 들어 육아휴직의 실질적 활용 어려움, 유연근무제의 제한, 경력 단절 위험을 내포한 조직문화, 불충분한 돌봄 자원과 미비한 제도적 지원 등은 개인의 노력으로 해결하기 어려운 구조적 한계로 볼 수 있다(김은지 외, 2019). 또한 사회적 한계로는 성 역할 고정관념으로 인한 양육 책임의 성별 편중, 주변의 시선, 성 역할 기대, 사회적 고립 등이 있으며, 이는 일과 양육을 병행하는 과정에서 지속적인 장애물로 작용하여 워킹맘의 삶의 질과 양육의 만족도에 직접적인 영향

을 미친다. 따라서 본 연구에서 사용하는 ‘양육의 한계’는 부모가 양육 과정에서 겪는 일상적인 어려움의 나열이 아니라 워킹맘이 살아낸 경험(lived experience) 속에서 인식한 사회적·제도적·문화적 제약과 의미를 포괄하는 개념으로 정의할 수 있다.

워킹맘의 양육에 관해 선행된 양적연구들을 살펴보면 응우옌 티 한(2024)의 연구에서 워킹맘·워킹대디의 일-가정 갈등이 업무와 가정 역할 충돌로 이어져 스트레스를 야기하고, 직무 만족도, 가족관계, 개인 건강에 부정적 영향을 미치는 것을 확인하였다. 김사라형선(2023)은 워킹맘의 경우 직장양육을 병행하면서 높은 수준의 스트레스에 노출되는데, 배우자 지지와 자기역량이 워킹맘의 심리적 소진을 완화시키는 요인임을 밝혔다. 정미애와 김효진(2022)의 연구에서는 아버지와 어머니의 공동양육, 부모 행복감, 부부갈등이 유아기의 자녀 행복감과 관련되어 있음을 확인하였다. 조설애와 정영숙(2020)은 가족 내 지지와 직장 환경이 양육 한계와 심리적 영향 간의 관계를 매개함을 검증하였다. 이를 통해 가족 관계와 직장환경 모두가 중요한 요인임을 보여주었으며, 양육의 한계가 단순히 개인적 문제가 아님을 시사하였다.

한편 질적 연구에서 김선미(2025)는 여성의 자아실현 관점에서 양육과 경력 단절 문제를 분석하고, 지속적 성장 욕구를 반영한 지원과 돌봄 방안을 제안하였다. 남보영 외 연구(2023)에서는 코로나19 전후 맞벌이 워킹맘의 육아 정책 이용 경험과 인식을 비교 분석하여 실제 육아 정책 이용 경험과 사각지대를 질적 분석하여 정책의 실효성을 평가하였다. 한편 신수정(2023)은 여성 중간관리자는 권위와 돌봄 사이에서 어려움을 확인하였으며, 조직 내

여성 임원 자리는 여전히 돌봄에서 자유로운 이들에게 유리함을 확인하였다. 정선훈(2020)에 따르면 코로나19 위기 상황에서 워킹맘들은 일과 양육을 병행을 통해 실존적 자아를 확인하고 가족과 상호 도움과 사랑을 주고받으며 환경에 적응해 나갔음을 보고하였다.

이처럼 최근 연구들은 여성의 양육 경험을 다각도로 조명하고 있으나, 워킹맘이 일과 양육을 병행하며 체험하는 실제적 어려움과 한계를 심층적으로 탐구한 연구는 여전히 제한적이다. 특히 워킹맘이 양육을 자신의 삶과 정체성에 어떤 의미로 해석하고 내면화하는지를 통합적으로 살핀 연구는 부족하다. 따라서 본 연구는 자녀를 양육하며 일을 병행하고 있는 워킹맘을 연구 대상으로 그들이 경험하는 양육의 현실과 한계가 삶과 정체성에 미치는 영향을 Giorgi의 현상학적 질적 연구방법에 따라 심층적으로 탐색하고자 한다. Giorgi의 현상학은 개인이 경험한 삶의 현상을 편견 없이 기술하고, 현상의 본질적 구조를 도출하는데 초점을 맞춘다. 특히 연구 참여자가 말한 의미와 맥락을 그대로 분석함으로써 양육이라는 현상 속에 내재된 보편적이고 구조적인 의미를 밝히는데 기여할 수 있을 것으로 보인다. 더 나아가 본 연구는 워킹맘의 경험을 중심으로 양육의 본질을 확장하고 보다 실효성있는 양육 지원 정책 마련과 사회적 인식의 전환에 기여하는 시사점을 도출하고자 한다. 이를 위해 본 연구는 다음과 같은 연구 질문을 설정하였다.

1. 워킹맘들은 일과 양육을 병행하면서 어떤 실제적 어려움과 한계를 경험하는가?
2. 워킹맘들은 이러한 어려움과 한계를 통해 양육에 어떤 의미를 부여하는가?

## 방 법

### 연구참여자

본 연구의 참여자는 서울 및 경기도에 거주하며, 현재 양육과 직장생활을 병행하고 있는 워킹맘이다. 참여자는 발달심리학적 관점에서 자녀의 양육 과정과 경험을 시기적으로 충분히 설명할 수 있도록 영유아기부터 학령기(초등학교 연령)에 해당하는 만 0세에서 13세 미만의 자녀와 함께 거주하고 있으며, 자녀에게 일상적인 돌봄과 정서적 지원을 제공하는 어머니를 대상으로 선정하였다. 본 연구는 양육 뿐만 아니라 가족 내 갈등, 직장생활 등 개인사와 가정사를 포괄적으로 다루고자 하였다. 이에 따라 표집 방식으로는 접근성과 신뢰를 고려하여 눈덩이 표집(snowball sampling)을 선택하였다. 초기에는 소규모의 응답자를 대상으로 시작하였으며, 이후 이들이 소개한 유사한 특성을 지닌 참여자들을 추가로 모집하여 총 10명을 최종 선정하였다. 다양한 삶의 맥락을 반영하기 위해 어머니의 직업, 자녀의 수 및 연령, 양육지원자의 유무 등에는 별도의 기준을 두지 않았다. 연구 참여자들의 연령은 30대 초중반부터 40대 중반까지 분포되어 있고, 참여자들은 대부분 대졸 이상의 고학력자로 대학원 석사 과정 중퇴부터 박사 학위 소지자까지 포함되었으며, 취업 상태는 프리랜서와 정규직 근무로 구분되어 고용의 안정성 측면에서 차이가 드러났다. 또한 양육 참여유형 역시 주양육자가 전적으로 양육을 담당하는 경우, 부모가 함께 양육에 참여하는 공동양육 형태, 시터나 조부모가 양육에 부분적으로 참여하는 형태 등으로 다양하게 나타났다. 이는 참여자의 개인적 상황에 따라

표 1. 연구 참여자의 기본 정보

참여자	연령 (만 연령)	학력	직업	근무경력	자녀정보 (만 연령)	양육참여유형
A	39	대학원 박사 졸업	치과의사	10년	2남(5,3세) 1녀(3세)	양육도우미와 부모가 함께
B	41	대학원 석사 중퇴	그림책작가	15년	2남(8,4세)	부모가 함께
C	39	대학원 박사 수료	임상심리 전문가	12년	1녀(2세)	어머니가 주로
D	42	대학원 석사 졸업	사무직	9년	1남(15세) 1녀(12세)	부모가 함께
E	41	대학원 석사 졸업	임상심리 전문가	12년	1남(8세) 1녀(7세)	아버지가 주로
F	43	대학원 석사 졸업	상담심리 전문가	10년	1남(5세) 1녀(3세)	부모와 외조모가 함께
G	38	대학원 석사 재학	공무원	3년	1녀(7세)	어머니가 주로
H	38	대학원 석사 졸업	공무원	2년	1남(7세) 1녀(5세)	어머니가 주로
I	37	대학원 박사 졸업	변호사	10년	2남(4,2세)	부모가 함께
J	34	대학원 석사 졸업	사무직	9년	1남(4세)	부모가 함께

상이하였다. 이러한 연구 참여자의 다양한 양육 및 생활환경은 본 연구에서 탐색하고자 하는 양육의 현상을 보다 입체적으로 드러내는데 적합하다고 판단되어 본 연구에서 연구 참여자 10명을 모두 포함하여 분석을 진행하였다. 연구 참여자들의 일반적인 특징은 다음과 같이 표 1과 같다.

#### 자료수집

현상학적 연구를 위한 자료는 개별적인 일대일 심층 면담을 수행하여 수집하였다. 연구 참여자들의 면담내용은 사전 동의를 받은 후 녹음하였고, 문자본으로 전사하였다. 자료의 수집은 2025년 1월 20일부터 2025년 2월 15일

까지 진행되었다. 심층 면담은 연구 참여자 1인당 1회, 평균 60분이 소요되었고, 면접 장소는 연구 참여자가 원하는 장소(집, 카페, 개인

표 2. 반구조화된 면접 질문지

질 문
1. 현재 자신의 양육경험에 대해 이야기해 주겠어요?
2. 현재의 양육방식은 어떻게 결정하게 되었나요?
3. 양육 시 발생하는 어려움은 어떻게 인식하게 되었나요?
4. 육아에 있어 더 도움을 받거나 보완되어야 하는 점은 무엇이라고 생각하나요?
5. 양육을 한다는 것은 어떤 의미가 있나요?

사무실 등)와 시간에 맞춰 진행하였다. 참여자들의 자유로운 구술과 경험에 대한 풍부한 진술을 위해 연구자의 개입을 최소화하는 반구조화된 면접으로 진행하였으며, 면접 질문지는 표 2와 같다.

### 자료분석

본 연구는 워킹맘이 경험하는 양육의 실제와 한계를 확인하기 위하여 현상학적 분석 방법 중 Giorgi의 4단계 분석 방법을 사용하였다. 첫 번째 단계에서 전체적인 흐름을 파악하기 위해 참여자들의 녹취된 음성을 반복적으로 들어보고, 전사(transcription)된 필사본을 여러 차례 읽는 과정을 통해 전체적인 내용을 파악하였다. 두 번째 단계에서는 연구 주제와 관련된 중요한 진술이라고 판단되는 부분을 의미 단위로 구분하고, 중복되는 내용을 요약하여 중심의미를 도출하였다. 이 과정에서 발생할 수 있는 연구자의 주관적 개입 부분을 완화하기 위해서 전문가에게 검증을 받았다. 세 번째 단계에서는 도출된 의미 단위를 학문적 용어로 전환하였다. 네 번째 단계에서는 세 번째 단계에서 학문적 용어로 변형된 중심의미 단위를 일반적 기술로 통합하였다.

### 연구의 윤리성과 엄격성

본 연구에서는 질적 연구 방법론에 대한 전문성을 갖춘 박사 학위 소지자와 12회에 걸쳐 코딩 및 해석 내용을 교차 검토하였다. 해당 전문가는 질적 연구 방법론에 대한 학문적 전문성과 실무 경험을 모두 갖추고 있었고, 전문가와의 교차 검토가 단발성이 아닌 반복적이고 심층적인 방식으로 이루어져 해석의 타

당성과 신뢰성을 확보하고자 노력하였다. 또한 연구자는 자기 성찰적 메모 작성, 참여자 피드백 수렴 등 다양한 방법을 통해 해석 관점을 지속적으로 점검하고, 주관적 의미나 해석이 과도하게 개입되는 것을 최소화하고자 노력하였다.

본 연구는 생명윤리 위원회(Institutional Review Board; IRB)의 승인을 받은 후 진행되었으며, 연구 참여자의 권익 보호를 위한 윤리적 고려 사항은 다음과 같다. 연구자는 본 연구의 목적, 연구 과정, 자료 분석과정, 자료 수집 및 보관, 신상정보의 보호 등에 대하여 사전에 성실히 설명하였다. 연구 참여 동의서 작성을 위하여 동의서에 서명을 받고, 연구자와 참여자가 각각 한 부씩 보관한 후 면담을 진행하였다. 연구 참여자의 모든 면담 기록과 녹음, 필사본, 참고자료 등은 연구자가 보관하여 책임 하에 두었으며, 참여자의 사생활 보호를 위해 신분 노출에 주의하였다. 또한 인터뷰 내용을 전사한 자료를 연구 참여자에게 전달하여 내용의 점검 및 확인 과정을 거쳤으며, 참여자의 의견을 반영함으로써 연구의 정확성 및 객관성을 확보하였다.

### 결 과

워킹맘이 일과 양육을 병행하는 과정에서 겪는 공통된 현상들과 한계를 통해 양육에 어떤 의미를 부여하는가?라는 질문에 대해 Giorgi의 4단계 분석 방법을 사용하여 탐색한 결과, 총 17개의 의미 있는 진술, 8개의 드러난 주제, 4개의 본질적 주제가 도출되었으며 연구 결과 목록은 다음의 표 3과 같다.

표 3. 연구결과 목록

본질적 주제	주제	의미 있는 진술
양육의 실제	양육의 다양한 경험	가정 내 부모 역할의 분담과 조율
		고군분투하는 시간과 내면의 갈등
		양육과 가사분담에서 불공평을 경험
		균형을 찾아가는 과정에는 희생이 따름
한계를 경험	상황적 한계	갑작스러운 상황에서 드러나는 돌봄공백 시간 불일치가 초래하는 양육 부담
	사회적 한계	경력단절로 인한 무력감 증가 워킹맘에 대한 부정적인 시선 프리랜서에 대한 편견
	제도적 한계	양육현실과 부합하지 않는 정부돌봄정책 정부돌봄정책의 이용과정에서 드러난 제약
	지원의 중요성	일과 양육의 병행을 위해 가족의 도움을 받음 직장문화가 양육에 미치는 영향
한계 극복을 위한 선택과 제안	인식변화와 정책개선	양육에 대한 사회적 논의가 필요 워킹맘이 바라는 정책들
	나라는 존재를 확인	일과 양육 모두 나의 선택
일과 양육을 통한 성장파 변화	개인의 성장과 가치를 재발견	인간으로서 성장하고 새로운 가치를 배움

### 양육의 실제

참여자들은 워킹맘으로서 양육을 경험하는 과정이 단순히 여러 역할을 동시에 수행해야 하는 책임의 문제가 아니라 다중 역할 속에서 발생하는 갈등을 감내해야 하는 삶의 현실임을 언급하였다. 이 과정에서 부모 간 역할 분담이 공평하게 이뤄지기 어려운 상황을 이해하면서도 실질적 불균형에 따른 심리적 불편감이 존재함을 확인하였다. 더불어 자기희생을 감내하면서 일과 가정의 균형을 모색하는 과정을 삶을 구성하는 필수적인 측면으로 받아들이고 있음을 보여주었다.

### 양육의 다양한 경험

**가정 내 부모 역할의 분담과 조율.** 연구 참여자들은 양육을 위해 다양한 부모 역할을 수행하고 있었는데, 이 역할들은 양육 환경이나 조건 그리고 주 양육자가 누구냐에 따라 달라진다고 보고하였다. 또한 일부 역할은 자연스럽게 맡게 되는 반면, 부모나 가족 간의 협의를 통해 조율되고 부여되는 역할도 존재하는 것으로 나타났다. 다양한 역할을 감당하면서 일과 양육 모두를 안정적으로 수행하려는 노력은 가족 모두에게 중요한 의미를 가지며, 가족관계의 유대 강화에 기여하는 것으로 이해된다.

“저는 맞벌이여서 남편이랑 같이 육아를 하고 있구요. 프리랜서라 진짜 요일별로 근무를 하기 때문에 요일마다 조금 다른 좀 특별한 상황이거든요. 또 저희 친정엄마가 같은 집에서 사시면서 아이들 하원이나 학원에 데려다 주시는 거나 요런 것들을 같이 해주고 계시는 편이에요. 그리고 교육 관련 정보는 제가 찾아보고, 실행은 남편이 함께 해주는 식으로 자연스럽게 역할이 나뉘어 있어요. (참여자 F)”

“기본적으로 아이들을 챙겨서 학교 보내고 밥 먹이고 씻기고 이런 건 남편이 해야 되고, 그다음에 제가 퇴근해서 집에 왔을 때는 같이하죠. 저녁 준비는 반반하고 애들 씻기거나 숙제 봐주는 건 주로 제가 거의 해요. (참여자 E)”

**고군분투하는 시간과 내면의 갈등.** 참여자들은 양육이 단순한 일상이 아니라, 때로는 감당하기 힘든 고비를 마주한다고 언급하였다. 여러 역할과 책임을 동시에 수행하는 과정에서 시간적 제약이 뒤따르고, 맡은 역할이 늘어날수록 심리적 여유는 줄어들며 압박과 부담이 가중되는 것으로 나타났다. 다중역할을 감당하는 것은 워킹맘의 삶에서 중요한 일과였으며, 이는 일과 가정의 양립에 있어 지속적인 내면의 갈등과 조율이 수반되는 경험으로 이해된다.

“아침에 육아 시간을 좀 쓴다고 해도 그래도 정해진 시간에 출근을 해야 되는데 그 시간 안에 해야 될 것들이 마무리가 안 되면 좋게 시작했다가 이제 집에서 나가야 되는 순간이 압박하면 막 이제 엄청 다그

치고 하게 돼서 그럴 때. 그리고 자기 직전에 잘 시간이 가까워 오는데 하루에 마무리가 아직 안 됐다 이럴 때 제일 많이 화가 나는 것 같아요. (참여자 H)”

“시험이 다가오는데, 진짜 너무 시간이 없어요. 어떻게 제 시간을 따로 떼어낼 수 있을까 계속 고민하게 돼요. 공간도 없고, 시간도 없고... 그냥 분열될 것 같은 느낌이 들어요. (참여자 F)”

**양육과 가사 분담에서 불공평을 경험.** 연구 참여자들은 부모가 함께 양육을 수행하면서 직장생활을 유지하기 위해서는 각자의 상황과 능력에 맞춰 역할을 선택하고 조율하는 과정이 필수적이라고 인식하고 있었다. 이들은 역할을 수치나 비율로 정확하게 나누는 것이 현실적으로 어렵다는 점을 이해하면서도 그러한 분담이 공평하지 않다는 심리적 부담을 동시에 느끼고 있었다. 이는 워킹맘이 실제 양육 상황에서 경험하는 역할 분담의 현실과 여전히 존재하는 전통적 성 역할 기대 간의 긴장을 보여주는 중요한 양상이다.

“육아나 애들 양육 이런 거에 있어서 보면 엄마가 뭔가 총괄 책임자 느낌이에요. 세세한 것도 결국엔 뭔가 모든 걸 알고 있는 사람이 저니까. 아빠는 시키는 건 잘하지만 뭐가 어떻게 돌아가는지 전체적인 부분은 잘 모르니까요. (참여자 A)”

“남편은 어쨌든 사무실로 출퇴근을 하고 저는 기본적으로 집에서 일을 하는 상황이에요. 그러다보니 어쩔 수 없이 가사에 대한 분담은 저한테 더 많이 기울어질

수밖에 없어요. (참여자 I)”

**균형을 찾아가는 과정에는 희생이 따름.**

연구 참여자들은 자녀 출산 이후 양육을 삶의 중심 과제로 삼았으며, 그 과정에서 일과 개인적 삶의 일부를 포기하거나 희생하는 상황을 경험했다고 보고하였다. 이러한 현실은 선택이라기보다는 불가피한 상황으로 받아들여졌으며, 자기희생을 전제로 한 양육의 현실을 마주하였다. 이는 여전히 자녀의 양육에 있어 어머니가 담당하는 역할이 더 크며, 어머니의 역할을 포기할 수 없는 인식으로 인해 자신의 욕구를 뒤로 미루게 되는 것으로 보인다.

“밭에 모래주머니를 차고 걷는 기분이지요. 할 수는 있지만 굉장히 힘들어요. 내 일을 커리어를 포기하지 않으려면 내 삶의 질을 포기해야 되고, 삶의 질을 포기하지 않으려면 커리어를 좀 포기해야지 살 수밖에 없는 것 같아요. 그렇다고 양육을 포기할 수는 없으니까요. (참여자 B)”

“둘째 생겼을 때도 일하고 싶다는 생각은 있었죠. 근데 둘째를 키워야 하니까, 그냥 자연스럽게 포기했어요. 그때는 내가 뭘 선택했다기보다 상황이 나를 끌고 간 거예요. (참여자 D)”

**한계를 경험**

연구 참여자들은 일과 가정을 병행하는 과정에서 예상치 못한 어려움과 장벽에 직면하며, 개인의 의지나 노력만으로는 극복하기 어려운 현실적인 제약을 경험하였다고 진술하였다. 이는 워킹맘의 양육 경험이 단순히 개인

적 선택의 문제가 아니라 구조적 한계를 내포하고 있음을 보여준다.

**상황적 한계**

**갑작스러운 상황에서 드러나는 돌봄 공백.**

참여자들은 양육 과정에서 부모만의 힘으로는 감당하기 어려운 상황에 직면하게 되는데, 특히 갑작스러운 응급 상황에서는 당황스러움이 더욱 컸다고 진술하였다. 그러나 이러한 순간마다 주변의 도움을 받는 것이 쉽지 않았고, 결국 양육의 부담은 부모 개인에게 집중되는 경향을 보였다. 예상치 못한 상황이나 위기는 개인이 조절할 수 없음에도 불구하고 워킹맘은 문제를 해결하고자 즉각적으로 대응해야 하는 부담을 경험하고 있었다.

“코로나에 걸린 아이와 또 일주일을 시간을 보내야 되는 상황이었고, 아이가 끝나가니까 제가 걸린 거예요. 그러면 아이 등원을 시킬 사람도 없고 아이는 어디 있을 데가 없어요. (참여자 J)”

“제일 힘들었던 거는 애가 갑자기 아파서 집에 오는 경우가 제일 당황스럽더라고요. 엄마인 저는 한두 시간 내에 집에 올 수 없는 상황인데 학교에서는 애를 당장 집으로 보내야 된다고 해요. 보건실에서 할 수 있는 일이라는 게 엄청 제한적이고. 특히 내복약을 먹이는 건 거의 안 해주시더라고요. 그래서 그때가 되게 당황스러워서요. (참여자 D)”

**시간 불일치가 초래하는 양육 부담.**

연구 참여자들은 일과 양육의 균형을 이루기가 쉽지 않았으며, 이로 인해 심리적 부담과 좌절

을 경험하였다고 보고하였다. 특히 자녀와 함께 하는 물리적인 시간이 절대적으로 부족하거나, 근무시간과 자녀의 학교 일정이 일치하지 않는 문제가 현실적인 제약으로 작용하였다. 이러한 제약과 한계는 자녀와 함께하는 일상 속에서 반복적으로 마주하는 경험이었으며, 이를 해결할 수 없다고 느껴지는 상황은 워킹맘의 심리적 부담을 더욱 가중시키는 요인으로 작용하였다.

“기본적으로 저는 출근 시간이 엄청 빨라서 8시까지 출근을 해야 되니까. 아침에 6시에는 나오게 되고 저녁에도 퇴근하고 들어가면 6시 반 정도가 돼요. 그럼 아이들과 함께 할 수 있는 시간은 정작 몇 시간 안 돼요. (참여자 E)”

“방학 때 9시 등교는 저희한테는 대안이 없는 상황이었거든요. 부모가 출근하는 시간이랑 맞지 않으니까요. (참여자 G)”

#### 사회적 한계

**경력단절로 인한 무력감 증가.** 연구 참여자들은 직장인과 부모라는 이중 역할 속에서 상반된 사회적 기대를 경험하며, 외부 기대와 개인 정체성 사이의 갈등을 겪었다. 특히 경력 단절 이후 복직 과정에서 직업의 질 저하와 기존 경력 활용의 어려움 등으로 인해 무력감을 느꼈다고 진술하였다. 취업 의지가 있음에도 경력이 단절로 인해 원하는 조건과 업무로 복귀하지 못하는 현실은 여전히 지속되는 문제로 남아있으며, 이는 워킹맘이 경험하는 사회적 제약과 차별을 단적으로 보여준다.

“이제 일을 하다가 계속 사회에서 계속

그 전까지는 아무튼 학교도 다니고 대학교 대학원도 다니고 일을 했다가 딱 멈추니까 갑자기 세상이 안 멈췄지만 나만 멈춘 듯한 느낌이 드니까. 저는 목표 지향적인 사람이라고 생각을 해왔는데 목표가 밖으로 향해 있다가 갑자기 안을 봐야 되니까. 이게 엄청 괴리가 심했거든요. (참여자 D)”

“회사에서 어느 정도의 경력이 있고 커리어가 있는 상태에서 퇴직을 했다가 한 10년 정도 육아를 하고 돌아갈 수 있는 길은 마트 캐셔나. 보통 자기가 하던 그 일로 돌아가기는 쉽지 않더라고요. (참여자 B)”

**워킹맘에 대한 부정적인 시선.** 또한 일부 참여자들은 일하는 어머니에 대한 부정적 시선으로 인해 위축되거나 주변의 시선을 의식할 수밖에 없었다고 진술하였다. 이들은 여전히 사회에 존재하는 보이지 않는 한계를 체감하며, 이러한 현실이 워킹맘의 역할 수행에 추가적인 부담으로 작용하고 있었다. 사회는 부모의 노동참여를 장려하지만 워킹맘은 직장과 가정 모두에서 부정적으로 평가되었으며, 특히 자녀를 둔 이유로 능력이나 가치를 인정받지 못하는 현실은 워킹맘이 경험하는 무력감의 원인이 되었다.

“면접을 볼 때 능력이나 이런 걸 떠나서 이제 어린 애를 키우고 있고 조력자가 없다는 걸 말하면 표정이 딱 안 좋더라고요. 이제 여러 사례가 있었겠죠. 그분들 마음도 이해는 되는데 그렇더라고요. 그래서 아 그냥 일반 회사로 가기에는 쉽지 않겠구나 이런 생각 그때 했던 것 같아요. (참

여자 D)”

“태권도 학원 관장님은 요구가 많은 제가 과하다고 느끼시고...(중략) 그리고 학교 교장 선생님도 절 불편해하시죠. 제가 아이와 관련된 문제를 해결하기 위해 분란을 만들지만 그 과정이 최선이예요. (참여자 G)”

**프리랜서에 대한 편견.** 한편 프리랜서로 일하는 참여자들에 대해 정규직 근무자보다 시간적 여유가 있어 일과 양육을 병행하기에 더 유리하다는 편견이 존재할 수 있다. 실제로 프리랜서 참여자들은 주 양육자로서 자신의 시간과 일정을 비교적 유연하게 조율할 수 있다는 점을 장점으로 인식하였다. 그러나 이러한 유연성의 장점은 때로 자신의 일보다 양육을 우선시해야 한다는 암묵적 기대와 압박으로 작용하였고, 이는 개인의 경력 추구와 직업적 성장에 제약이 되기도 하였다. 특히 프리랜서라는 직업 특성상 업무에 대한 몰입이나 직업적 정체성을 온전히 실현하기 어려운 구조 속에서 참여자들은 일에 대한 갈망과 아쉬움이 뒤섞인 복합적인 감정을 경험하고 있었다. 이러한 이중 평가는 내부와 외부 모두에서 발생하는 문제로 프리랜서라는 고용 형태가 불안정하고 전문성과 성과가 낮다는 사회적 인식과 연결되어 있다.

“아무래도 일 자체가 일반 회사처럼 외부적인 테두리가 없다 보니까 제가 계획을 세우고 해야 되는 직업인데 늘어지기 쉬운 거죠. 육아를 하다가 남는 시간에 일을 하는 그런 개념이었기 때문에 프리랜서라는 직업 자체가 내 일을 할 수 있는 시간이

더 줄어든다고 느껴지는 것 같아요. (참여자 B)”

“어쩔 수 없이 가장 사회적으로 활발하게 활동해야 될 제가 저평가될 수밖에 없죠. 어떤 결과물에 있어서도 시간 약속을 잘 지킨다든지 아니면 더 양질의 결과물을 내는 것에 대해서 스스로의 만족도가 높지 않은 거죠. 저 스스로 일을 끊어내고 나는 그 일은 할 수 없다고 거절할 수밖에 없는. 그러지 않으면 무리를 하게 되고 무리를 하게 되면 결국에는 아이에게 영향이 가거든요. (참여자 I)”

#### 제도적 한계

**양육 현실과 부합하지 않는 정부 돌봄 정책.** 대부분의 연구 참여자들은 본인의 양육 경험을 바탕으로 정부가 제공하는 돌봄 서비스와 제도가 충분하지 않다는데 공감하였다. 특히 참여자들의 진술에서 공통적으로 드러난 문제 중 하나는 현재 제공되고 있는 정부지원 자체가 전반적으로 부족할 뿐만 아니라 각자의 양육 환경이나 필요에 맞지 않는다는 점이 있었다. 다수의 정부 정책들이 개인의 양육환경과 부합하지 못하는 현실은 사회적 제도와 양육이 여전히 괴리되어 있음을 드러낸다.

“다자녀에 대한 혜택들이 좀 더 늘어난다면 좋겠죠. 사실 사람들이 생각하는 것보다 다자녀 혜택이 큰 게 별로 없더라고요. 제일 큰 게 세 자녀 되고 나서 자동차 취득세 감면? 그게 제가 생각했던 제일 큰 혜택이었어요. 그거 말고는 사실 드라마틱하게 세 자녀 낳아서 정말 이런 건 좋다 뭐 이런 게 별로 없었던 것 같아요. (참여자

자 A)”

“돌봄은 인원이 제한돼 있고 늘봄이라는 게 생겼는데 늘봄은 방학 때 1시간이나 1시간 반이래요. 9시 가서 10시나 10시 반에 오는 거죠. 이걸 뭐 하자는 거지? 약간 생색내기 정책들이 사실 조금 있고 원하는 건 선생님들이 봐주면 너무 좋겠는데 선생님들에게는 필요 외의 시간인 걸 아니까 사실 요청할 수 없어요. (참여자 E)”

**정부 돌봄 정책의 이용과정에서 드러난 제약.** 참여자들이 지적한 또 다른 문제는 정부가 제공하는 양육 관련 정책을 실제로 이용하는 과정이 쉽지 않다는 점이었다. 돌봄 인력이나 시설이 안정적이지 않아 원하는 서비스 이용을 꺼려하게 되었고, 신청하더라도 긴 대기 시간이나 제한된 접근성으로 인해 이용에 제약이 있었다고 진술하였다. 이러한 경험은 사회적 제도가 부모들의 실제 필요를 충분히 반영하지 못한다는 불만으로 이어졌으며, 그 결과 정부 정책의 활용을 기피하거나 선택하지 않는 양상을 보였다.

“어린이집 들어가기 전에 잠깐 하루에 1시간 2시간이라도 맞출 수 있는 시간제 보육이란 게 있어서 그거를 한번 신청을 해서 해보려고 시도를 했는데, 내가 원하는 시간에 시간 날짜에 맞게 선택하는 것도 쉽지 않았고 아이가 거부를 하는 거가 좀 심해서 시도하다가 포기했어요. (참여자 B)”

“저는 아이가 낮을 가리기 시작할 때 정부지원 도우미가 오면 되게 일시적으로

이용하는 도우미라서 그때그때 사람이 바뀌어요. 도우미에 따라서 애기랑 성향이 잘 맞는 분은 그래도 잘 놀아주시는데 아닌 분은 엄청 운단 말이에요. 저는 애기를 힘들게 하고 싶지 않아서 이용하는 걸 반대했어요. (참여자 C)”

**한계 극복을 위한 선택과 제안**

워킹맘들은 일과 양육을 병행하는 과정에서 개인적 노력만으로는 한계를 극복하기 어렵다는 점을 인식하고 외부 지원망을 적극적으로 활용하여 역할 수행 부담을 경감하고 균형을 유지하고자 하였다. 또한 사회적 인식 개선과 제도·정책적 지원 강화가 우선적임을 제안하였는데, 이는 워킹맘의 한계 경험이 단순히 개인적 문제를 넘어, 사회·조직적·정책적 환경과 상호작용하며 형성되는 조율적 과정임을 보여준다.

**지원의 중요성**

**일과 양육의 병행을 위해 가족의 도움을 받음.** 일부 참여자들은 일과 양육을 병행하는 과정에서 가족의 지원을 받았다고 보고하였다. 이러한 외부 도움은 돌봄의 공백을 메우는데 실질적인 도움이 되었으며, 직장업무에 더 집중하거나 새로운 기회를 통해 자신의 역량을 개발할 수 있는 기반이 되었다. 이는 외부에서 도움이 주어졌을 때 직장생활이나 업무에 더 몰입할 수 있음을 시사하며, 일 뿐만 아니라 개인의 능력개발과 성장을 확장시키는 기회로도 작용할 수 있음을 보여준다.

“제가 출장을 가거나 뭐 교육이 있어서 늦게 끝나가지고 하원이 늦어지거나 아니

면 일찍 출근해야 되면 시부모님이 같은 단지에 사세요. 등원이랑 하원을 도와주셔서 제가 회사에서도 좀 무리가 되지 않을 수 있게 고려를 할 수 있는 것 같아요. 시부모님들이 도와주고 있어서. 친정엄마는 제가 2박 3일 출장 가면 그때 와서 숙박을 하시면서 며칠 해 주셔서 도움을 받죠. (참여자 J)”

“제가 대학원을 다니고 있어 가지고 저녁에 이들은 친정엄마가 학기 중에만 와주세요. 엄마가 5시 반에 픽업을 하면 남편이 7시에 오니까 7시에 교대하고, 또 친정엄마는 돌아가시고. 친정엄마도 내가 한 살이라도 젊을 때 해라하셔서 대학원 수업이 있을 때는 1시간 반 걸려서 오셔서 아이를 챙겨주세요. (참여자 G)”

**직장문화가 양육에 미치는 영향.** 참여자들은 부모가 양육에 참여하기 위해서는 직장문화도 중요한 영향을 미친다고 보고하였다. 단순히 계약 조건이나 근무 규칙과는 별개로 가족 친화적인 직장문화는 안정적인 기반을 제공하고, 양육 과정에서 발생하는 다양한 어려움에 보다 유연하게 대응할 수 있는 토대를 마련하였다. 이는 부모가 어떤 환경에서 근무하는지가 양육 참여와 밀접한 관련이 있으며, 근무환경이나 조직문화가 양육 경험에 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

“제가 다니고 있는 센터가 워낙 이제 아이와 관련한 기관이기도 하고 뭐 아이가 아프거나 이럴 때 되게 유연하게 그런 상황을 봐주시는 곳이다 보니 스스로 눈치는 보이지만.. 그래도 당일 갑자기 병원을 데

려와야 된다가나 이럴 때 양해를 구하고 재택으로 근무를 할 수 있어요. 변수가 계속 발생하는 상황에서 한 명의 직장 분위기가 굉장히 아이에게 잘 맞춰주고 유연하다는 점을 감사해하고 있거든요. (참여자 J)”

“남편이 회사를 만들지 않았고 아동친화도시 사업을 하지 않았다면 아마 취직은.. 정규직으로 출근은 어려웠을 것 같다는 생각은 들어요. (참여자 D).”

### 인식변화와 정책 개선

**양육에 대한 사회적 논의가 필요.** 연구 참여자들은 정부가 시행 중인 양육 지원 정책과 제도에 대해 여러 한계를 지적하며 근본적인 변화가 필요하다고 인식하였다. 이들은 제도적 개혁도 중요하지만, 그에 앞서 양육을 개인의 책임으로만 한정하지 않는 보다 포괄적이고 개방적인 사회적 인식이 마련되어야 한다고 보았다. 공론화와 사회적 논의가 선행되어야 하며, 이를 기반으로 제도적·정책적 개선이 이루어질 때 보다 많은 사람들이 양육을 개인의 부담이 아닌 사회적 책임으로 받아들일 수 있음을 시사한다.

“부모가 직접 키우는 게 좋다고 하면서 또 걱정 없이 기관에 보내세요, 일하세요 라고 사회가 독려를 하잖아요. 그 두 개의 가치관에서 우리 사회는 어디에 우선순위를 둘지 전혀 사회적으로 논의하지 않는 것 같아요. 기존의 고정관념과 모순을 무너뜨리려면 육아가 그만큼 가치 있는 것이라는 메시지를 전해야 되는데 그 메시지가 부재하니 돌봄은 외주해야 될 것이고. 아

이는 낳지 않는 것이 나은 분위기를 전환할 수 없는 것 같아요. (참여자 I)”

“뭔가 인식의 약간의 개선? 어르신들은 그래도 좀 나운데 젊은 분들 특히 아이가 없는 젊은 분들이 애를 데리고 다닐 때 시끄럽게 뛰어다니고 이런 거에 대한 이해와 양해가 부족하다는 걸 좀 느낄 때가 있었어요. 시선이요. (참여자 A)”

**워킹맘이 바라는 정책들.** 또한 연구 참여자들은 자신의 양육 경험을 통해 사회적 돌봄 시스템의 개선 방향과 향후 정책에 대한 바람을 제시하였다. 특히 자녀의 연령과 발달단계에 따라 필요한 지원과 제도가 달라져야 한다는 점을 강조하였으며, 이러한 시기별 맞춤형 정책이 세분화되어 시행된다면 일과 양육의 병행에 실질적인 도움이 될 것이라고 기대하였다. 이러한 요구는 워킹맘의 경험을 토대로 제기되었기에 그 중요성이 더욱 강조되며, 사회적·제도적 논의에서 우선적으로 고려될 필요가 있다.

“조부모 육아 수당이 되게 좋았는데 24개월부터 36개월까지만 주거든요. 사실 제일 필요한 시기가 0세부터 24개월이랑 초등학교 1-2학년 때 같아요. 그때도 조부모 수당이 있으면 좋겠어요. (참여자 B)”

“적어도 초등 연령대의 자녀를 양육하는 가구의 노동자들은 노동시간을 6시간 기준으로 줄여줬으면 좋겠고, 그래서 삶의 가치의 기준이 모두가 달라졌으면 좋겠어요. (참여자 I)”

“정말로 돌봄 공백 때문에 아이가 학원을 전전하게 될까 그게 큰 걱정이고. 가장 중요한 거는 학교 안에서 돌봄이 되는 게 안전하다고 생각해요. (참여자 H)”

### 일과 양육을 통한 성장과 변화

연구 참여자들은 일과 양육을 병행하는 과정에서 단순히 부모로서의 역할을 수행하는 것에 그치지 않고, 그 속에서 자신이라는 존재를 재확인하고 인정받는 경험을 중요하게 인식하였다. 또한 참여자들은 개인적 성장과 새로운 가치를 발견하였는데, 이는 워킹맘으로서의 삶이 외부의 요구에 수동적으로 반응하는 것이 아니라 자신의 삶을 능동적으로 선택하고 구성해 나가는 동시에 내면을 확장하고 성장하는 과정임을 보여준다.

### 나라는 존재를 확인

**일과 양육 모두 나의 선택.** 양육과 일을 병행하는 것이 쉽지 않음에도 불구하고, 참여자들은 자신의 직업을 유지하려는 이유로 일과 양육 모두가 자신의 존재를 확인하고 자아를 실현하게 하는 중요한 수단이라고 진술하였다. 워킹맘으로서의 삶은 많은 도전과 어려움을 동반하지만, 참여자들은 육아만큼이나 자신의 일에도 깊은 의미를 부여하고 있었으며, 앞으로도 일을 지속하고자 하는 강한 의지와 주체적인 태도를 드러냈다. 이러한 경험은 워킹맘에게 일이 단순히 생계를 위한 수단이 아니라는 점을 다시 확인시켜주었고, 일과 양육 모두가 삶의 중요한 가치와 연결되어 있음을 시사하였다.

“물론 아이의 엄마로 살아오고 아이를

잘 키워내고 하는 것도 물론 굉장히 중요하고 큰일이긴 하지만 저에게는 소셜 포지션이 너무 중요하기 때문에 이걸 잃고 싶지 않아요. 사회적 명예가 중요해요. (참여자 B)”

“내가 좋아하는 일도 하고 아이 키우는 일도 열심히 할 수 있는 그 상황이죠. 또 제가 하는 일이 아이 키우는 일에 도움이 된다고 생각을 하니깐 좋아서 계속하게 되는 것도 있어요. 만족감이 늘 있어요. (참여자 J)”

#### 개인의 성장과 가치를 재발견

**인간으로서 성장하고 새로운 가치를 배움.** 참여자들은 워킹맘으로 살아가는 경험을 통해 자신의 삶을 깊이 성찰하게 되었으며, 그 결과 인간적으로 한층 더 성숙해졌다고 인식하였다. 또한 이전에는 크게 주목하지 않았던 삶의 가치들을 새롭게 발견하고, 이를 수용하는 태도를 갖게 되었다고 진술하였다. 즉, 참여자들은 전통적인 양육의 보람을 경험하는 동시에 스스로가 성장하고 새로운 가치를 발견하고 그 의미를 확장하는 과정을 자신의 삶속에 통합하며 살아가고 있음을 보여주었다.

“독립적인 인격체를 내가 만들고 있다는 거가 좀 뿌듯하기도 하고 사실 인생의 어떤 경지도 넓어지는 그런 느낌도 들어요. (참여자 D)”

“그 과정에서도 배운 것들이 너무 많고 느끼는 게 또 너무 많고 그러니까 사람이 되게 풍성해지는 거? 세계관이 넓어지는 거죠. (참여자 G)”

#### 논 의

본 연구는 워킹맘의 양육의 실제 경험과 한계에 대한 의미를 Giorgi의 현상학적 질적 연구 방법에 따라 심층적으로 탐색하여 그들의 경험이 담고 있는 다양한 의미를 깊이 있게 이해하고자 하였다. 연구의 논의는 다음과 같다.

첫째, 참여자들에게 양육과 일을 병행하는 과정은 단순히 두 가지 과업을 동시에 수행하는 차원을 넘어 시간, 역할, 감정이 중첩되는 복합적 과정이었다. 참여자들은 하루의 대부분을 직장과 가정이라는 두 공간을 오가며, 업무와 양육을 동시에 수행해야 했다. 이 과정에서 끊임없는 시간 부족과 신체적 피로, 그리고 자신에게 주어지는 과중한 역할 부담, 육아와 가사 부담의 불공평함을 호소하였다(김라형선, 2023). 참여자들은 양육과 일의 요구 사이에서 갈등과 어려움을 겪으면서도 다양한 역할과 책임을 수행하고 조율하면서 끊임없이 균형과 조화를 모색하였다. 이는 단순한 역할 분배를 넘어 자신의 삶을 능동적으로 구성하고 실천하는 주체적인 태도를 드러낸다. 이러한 결과는 워킹맘들이 겪는 역할 부담의 현실과 사회적 기대 간의 복잡한 상호작용을 이해하는 데 중요한 시사점을 제공하며, 지속적인 조율과 갈등 관리가 필요함을 보여준다. 특히 참여자들은 양육을 위한 선택이 때로는 자기실현의 지연이나 사회적 관계 축소로 이어질 수 있음을 인식하면서도 그러한 희생 또한 자신의 삶의 일부로 수용하는 모습을 보였다. 이와 같은 경험들은 전통적 양육 책임의 성별 분업 구조가 여전히 작동하고 있음을 의미하며, 워킹맘의 삶에 내재된 한계와 도전을 더욱 명확하게 부각시킨다(조설애, 정영숙,

2020). 따라서 일·가정 양립을 실질적으로 보장하기 위해서는 어머니의 희생적 태도를 당연시하는 사회적 통념에서 벗어나려는 개인과 사회의 변화가 필요함을 시사한다.

둘째, 참여자들은 일과 양육을 병행하는 과정에서 갑작스럽게 발생하는 위기상황을 마주하거나 직장과 자녀의 생활시간이 맞지 않는 등 개인의 노력만으로는 극복하기 어려운 장벽을 마주하였다. 이러한 상황적 한계는 단순히 양육의 부담을 넘어 개인의 삶의 방식과 적응에도 영향을 미치는 경험으로 나타났다. 이는 도움 없이 혼자 해결해야 하는 상황에 더욱 극심한 갈등을 경험한다는 취업모에 대한 연구 결과(김나현, 2013)와 조직 내 여성 리더십의 자리가 여전히 돌봄과 분리된 존재로 인식되고 있다는 선행연구(신수정, 2023)와도 맥락을 같이 하며, 양육과 돌봄의 책임이 여전히 개인과 가족에게 전가되어 있는 현실을 보여준다. 결과적으로 워킹맘이 겪는 상황적 제약이나 양육 환경과의 괴리는 개인의 선택이나 능력 부족의 문제가 아니라 돌봄과 노동을 동시에 수행할 수 있도록 설계되지 않은 사회·제도적 조건에서 비롯된 현상이다. 이러한 경험은 양육의 방식과 의미에 대한 변화와 전환을 요구하는 사회적 신호로 해석될 수 있다.

한편 참여자들은 사회적 한계에 직면하였는데, 출산과 양육으로 인한 경력 단절은 워킹맘에게 좌절감과 무력감을 경험하게 하는 요인으로 작용하였다. 특히 직장 복귀 과정에서 경력 공백이나 양육 상황이 고용 안정성이나 전문성 유지에 부정적 영향을 미친다고 인식하였으며, 가정 때문에 일을 소홀히 할 수 있는 사람이라는 부정적 시선을 경험하였다. 이는 경력단절이나 사회적 인식 속에서 형성되

는 낙인이 심리적 갈등을 심화시킨다는 점에서 선행연구의 논의와 맞닿아 있다(김나현 외 2013; 노성숙 외 2012). 일부 참여자들은 상대적으로 근무시간 조정이 가능한 프리랜서 형태의 노동을 선택함으로써 자녀 양육과 업무 수행 사이의 균형을 시도하였다. 이들은 시간적 유연성과 공간적 자율성을 확보할 수 있다는 점에서 긍정적으로 평가했으나, 동시에 양육을 우선시해야 한다는 내면화된 사회적 기대와 자기 역할에 대한 압박감으로 인해 그러한 장점이 오히려 부담감으로 작용하였다. 특히 프리랜서 업무 특성상 집에서 업무를 수행하는 경우가 많아 물리적 경계가 모호해지고 양육과 일이 끊임없이 중첩되었으며, 일에 대한 갈망과 양육자로서 역할 수행에 대한 아쉬움이라는 복합적인 감정을 경험하였다. 이러한 경험은 프리랜서 노동이 일·가정 양립의 대안이 될 수 있음에도 불구하고 사회적 제도와 인식의 뒷받침이 부족함을 보여준다(노필순 외 2022; 지혜순, 이영민, 2025). 이러한 결과는 프리랜서 워킹맘을 비롯한 다양한 노동 형태에 대한 사회적 인식 개선과 제도적 보호 장치의 보완이 필요함을 시사한다.

또한 참여자들은 제도적 차원의 한계도 뚜렷하게 경험하였다. 특히 돌봄 서비스와 제도적 지원의 부족은 일과 양육의 병행을 어렵게 만드는 주요한 요인이었다. 보육시설이나 공적 돌봄 제도가 충분하지 않거나 서비스의 질과 접근성이 제한적이어서 부모가 원하는 시기와 방식으로 자녀를 돌볼 수 없다는 점이 확인되었다. 이와 더불어 정책 이용 과정의 절차적 어려움 역시 장애로 지적되었는데, 정부에서 돌봄 서비스를 마련하고 있더라도 실제 생활에서의 접근성과 수용성이 낮아 실질적으로 효과를 발휘하지 못하는 제도적 한계

가 드러났다(임지숙 외 2017). 이러한 경험들은 양육 지원 정책이 단순히 제도를 확대하거나 문제를 해결하는 차원에 그쳐서는 안 되며, 부모의 양육 환경과 근로 조건을 반영하여 현실적으로 이용 가능성을 높이는 방향으로 개선되어야 함을 강조한다.

셋째, 워킹맘들은 외부지원과 사회적 자원을 활용함으로써 일과 양육의 한계를 능동적으로 극복하고자 하였다. 구체적으로 가족·친지의 도움과 가족 친화적인 조직문화를 활용하여 개인이 감당해야 할 부담을 분산시켰다. 또한 가족 친화적인 직장문화는 워킹맘이 한계를 경험하는 상황에서 실질적인 도움을 제공함으로써 심리적 압박감이나 부담감을 감소시킨다는 것을 확인하였다. 이는 유연근무제, 육아휴직의 자유로운 사용, 동료와 상사의 이해와 지원 등은 워킹맘이 일과 양육을 병행하는 과정에서 겪는 갈등을 완화하고, 직장내에서의 소속감과 자기효능감을 높이는 데 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구결과와도 일치하였다(김동희, 정선아, 2019; 남보영 외 2023). 즉, 워킹맘이 외부 지원과 가족 친화적 직장문화를 통해 경험하는 긍정적 변화는 돌봄과 노동의 병행이 개인의 희생이 아닌 사회적 권리로 자리매김할 수 있도록 하는 중요한 기반이 될 수 있다. 또한 본 연구의 일부 참여자들은 정부가 제공하는 아이돌봄서비스, 시간제 육아도우미 등과 같은 지원제도를 사용한 경험이 있지만, 지속적으로 이용하지는 못하였다. 그 대신 보다 안정적으로 신뢰할 수 있는 자원으로 인식되는 가족의 도움을 우선적으로 선택하였는데, 이는 제도적 지원이 마련되어 있음에도 실제 경험과 필요가 정책의 설계 목적 및 취지와 맞지 않음을 보여준다.

한편 참여자들은 제도적 개선에 앞서 양육에 대한 사회적 인식의 확장과 공론화가 선행되어야 한다는 점을 더 중요하게 인식하였다. 즉, 양육에 대한 기존의 보편적인 시각을 넘어서 사회 전체가 돌봄에 대한 정의를 공유하고 가족을 만들고 부모됨에 대한 가치를 논의하는 문화적 기반이 우선적으로 마련되어야 한다는 것이다. 이러한 인식은 양육을 둘러싼 구조적 불평등과 배제의 문제를 해결하기 위해서는 단지 제도적·정책적 개입만으로는 한계가 있으며, 사회 전반의 인식변화와 비판적 담론의 활성화가 병행되어야 함을 의미한다(정현, 2019). 또한 연구 참여자들이 실제로 바라는 정책과 제도 개선 방향은 단순한 지원의 확대를 넘어 지원의 양적·질적 수준을 동시에 향상시키는데 초점이 맞추어져 있었다. 각 가정의 상황과 필요에 맞춘 맞춤형 지원제도의 필요성이 반복적으로 언급되었으며, 이러한 요구는 획일적인 정책이 현실의 다양성을 충분히 반영하지 못하고 있음을 시사한다. 특히 자녀의 연령별 특성과 발달 단계에 따라 활용 가능한 돌봄 시스템의 강화 역시 공통된 요구로 나타났다. 결혼·출산·양육 인식조사 결과(2024)와 유사하게 영유아기에는 밀착형 돌봄과 보육이, 초등 저학년기에는 방과 후 돌봄과 학습 지원이, 고학년기에는 자율성과 안전을 보장하는 돌봄 환경이 필요하다는 점이 강조되었다. 따라서 양육 정책은 단순히 보육지원에 머무르지 않고, 아동 발달 특성과 가족의 삶의 질을 포괄하는 통합적 접근으로 전환될 필요가 있다.

넷째, 참여자들은 다양한 한계 속에서도 일과 양육의 병행을 포기하지 않았으며, 이는 일이 단순한 생계 수단을 넘어 자신의 존재를 확인하고 자아를 실현하게 하는 중요한 선택

으로 인식되었기 때문이다. 이러한 인식은 기존의 연구(노성숙 외 2012; 이정진, 유금란, 2019; 정아름, 2023)에서 제시된 바와 같이 여성이 노동을 지속하는 것은 자기실현의 방식이자 삶의 의미를 재구성하는 실천이라는 점을 다시 확인시켜준다. 결국 워킹맘에게 일과 양육의 병행은 삶에서 끊임없이 균형을 모색하고 그 속에서 자신의 정체성을 통합해 나가는 중요한 과업의 수행으로 이를 본 연구에서는 돌봄과 노동의 경계를 넘나드는 다차원적 실천(Multidimensional Practice)으로 해석하였다. 이러한 경험은 양육과 노동을 분리된 영역으로 보지 않고 상호작용하는 삶의 구성 요소로 바라보는 관점의 필요성을 제기하고, 노동 정책과 돌봄 제도의 통합적 접근을 모색하기 위한 사회적 논의와 제도의 재설계를 요구한다.

또한 연구 참여자들에게 양육의 경험은 단순히 돌봄의 차원을 넘어 개인이 내면적으로 성장하고 삶의 새로운 가치를 발견하는 계기로 작용하였다. 참여자들은 양육 과정에서 정서적인 부담과 피로를 경험했지만, 참여자들은 이를 통해 인간으로서의 성숙과 이해의 확장을 체감하였다. 이는 양육이 자녀를 돌보는 기능적 행위에 그치지 않고, 부모의 정체성, 감정, 가치, 삶의 방식 전반을 변화시킨다는 기존의 연구결과(김선미, 2025; 박대선, 2024; 엄민정, 김남희, 2022)와 일치한다. 이처럼 워킹맘의 경험은 사회적·제도적 한계 속에서도 개인의 발전을 이루어 내는 역동적인 실천의 장으로 이해될 수 있다. 즉, 일과 양육의 병행은 단순한 부담이나 이중고에 국한되지 않고 오히려 새로운 정체성을 모색하고 삶의 가치를 형성해 나가는 과정으로 내면의 성숙을 이루어가는 실존적 여정으로 볼 수 있다. 이러한 관점은 워킹맘이 사회적 구조 속에서 주어

진 역할을 수동적으로 수행하는 존재가 아니라 그 구조를 비판적으로 성찰하고 재해석하며 변화를 도모하는 능동적 주체임을 보여준다. 따라서 워킹맘의 경험은 개인적 성장의 차원을 넘어 사회적 변화를 이끌어내는 동력이 될 수 있는 의미를 지닌다.

본 연구에서 발견된 결과에 근거하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 양육의 책임을 여성 개인이나 가족에게 과도하게 전가하는 기존의 구조에서 벗어나, 돌봄의 사회화를 실현할 필요가 있다. 이를 위해 국공립 돌봄시설의 확충, 지역사회 기반의 돌봄 서비스 확대, 학교와 돌봄 시스템 간의 연계 강화 등 공공 인프라의 체계적 구축이 요구된다. 특히 자녀의 연령과 발달 단계에 따라 맞춤형으로 제공되는 돌봄 서비스는 부모의 부담을 경감하고, 아동의 권리와 발달을 동시에 보장할 수 있는 기반이 된다. 이러한 정책의 실효성을 높이기 위해 정책 접근성과 활용도 개선이 필수적인데, 돌봄 기관과 인력을 충분히 확충하여 경쟁률을 낮추고, 정보 접근성을 높이며, 신청 절차를 간소화해야 한다.

둘째, 단순한 제도적 변화만으로는 양육의 문제를 해결하기에는 한계가 있음을 인식하고 돌봄에 대한 사회적 인식의 개선이 선행되어야 한다. 양육은 성별에 관계없이 모든 사회 구성원이 공동으로 책임져야 할 사회적 과제로 인식될 필요가 있다. 이를 위해 공공 캠페인과 교육프로그램의 개발, 사회적 토론의 활성화, 미디어 콘텐츠 제작을 통한 인식 전환이 효과적인 전략이 될 수 있을 것으로 보인다. 특히 남성의 육아 참여를 장려하는 제도적 유인책과 긍정적 사회적 모델의 확산은 고착되어 있는 양육 역할의 고정관념을 해체하

는데 중요한 역할을 할 것이다. 또한 기업이나 조직 내에서는 돌봄을 수행하는 직원이 경력 단절이나 불이익을 겪지 않도록 가족 친화적 직장문화 조성 및 제도적 보장이 강화되어야 한다. 이러한 사회적 인식 개선은 단기적 캠페인에 그치지 않고 지속적이고 체계적인 교육과 사회적 논의를 통해 점진적으로 이루어질 때, 돌봄이 사회적 권리이자 모두의 책임이라는 인식이 사회 전반에 뿌리내릴 수 있을 것으로 보인다. 특히 제도적 개편과 사회적 인식 전환이 병행될 때, 양육은 개인의 부담이 아니라 사회 구성원 모두가 공유해야 할 권리이자 책임으로 자리매김할 수 있다.

셋째, 다양한 가족 형태 및 노동환경을 포괄하는 지원책의 개발이 요구된다. 특히 비정규직, 프리랜서 등 유연한 근무 형태를 가진 노동자를 대상으로 한 양육 및 고용 지원 정책을 마련함으로써 제도적 안정성을 확보할 필요가 있다. 특히 노동시간이 불규칙한 특성을 고려한 비표준 시간대 돌봄 인프라 구축이 필요한데, 긴급 돌봄 상황에 대응할 수 있도록 유연한 시간제 보육, 단기 돌봄 서비스, 야간·주말 돌봄 제공 등 다양한 형태의 돌봄 옵션을 마련함으로써 양육자의 근무 패턴과 돌봄 요구가 상호 조화를 이룰 수 있도록 해야 한다. 또한 근무 형태와 관계없이 누구나 이용할 수 있는 보편적 지원 체계를 구축하는 것은 양육의 공공성을 강화하는데 핵심적 과제로 작용할 것이다. 이를 위해 산재보험과 고용보험 등 사회보험 가입 요건 완화와 같은 제도적 개편도 함께 추진될 필요가 있다. 아울러 한 부모가정, 조부모가정, 공동양육 가정 등 다양한 가족 구성 형태에 적합한 맞춤형 정책을 설계하고 시행하여 돌봄 사각지대를 해소한다면 이는 안정적인 양육 환경을 조성

함과 동시에 양육을 사회 전체의 가치로 인식하는 기반을 마련하는데 기여할 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 워킹맘이 일과 양육을 병행하며 경험하는 일상적 어려움과 심리적 부담, 사회적·제도적 한계를 심층적으로 탐색하였다는 점에서 학문적 의의를 가진다. 특히 선행연구에서 상대적으로 제한적으로 다루어졌던 프리랜서라는 유동적 노동환경에 처한 워킹맘의 구체적인 목소리를 포착하였다. 기존의 제도나 정책에서 상대적으로 관심 받지 못했던 집단의 양육 경험을 조명함으로써 돌봄 정책의 포괄성과 적합성을 제고 하는 기초 자료로 활용될 수 있을 것으로 보인다. 둘째, 본 연구는 워킹맘의 경험이 단순히 개인적 선택이나 능력의 문제로 귀결될 수 없으며, 사회적 인식과 제도적 조건이 복합적으로 작용함을 보여주었다. 이는 일·가정 양립을 지원하기 위한 정책과 조직 문화 개선의 필요성을 실증적으로 뒷받침하며, 정책 설계 및 사회적 지원 체계의 실질적 개선을 위한 근거를 제공하였다. 셋째, 양육의 부담을 개인에게만 전가하는 구조적 한계를 지적하며, 이를 사회적 책임으로 재인식할 필요성을 강조하였다. 아울러 돌봄의 사회화를 위한 제도적 기반 마련과 개선, 그리고 돌봄의 공공성 강화와 양육에 대한 사회적 담론 활성화의 필요성을 제기함으로써 향후 정책적·문화적 전환의 방향을 제시하였다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 현상학적 접근을 기반으로 소수의 참여자를 대상으로 심층 면담을 진행한 질적 연구로 결과의 일반화에 한계가 있으며, 특정 사회문화적 맥락에 속한 참여자들의 주관적 경험에 국한되었다는 제한점을 갖는다. 둘째, 연구 참여자들은 대부분 고학력의 여성으로

구성되어 있어 다양한 학력 수준을 연구 대상으로 고려하지 못하였다. 또한 성별에 따른 양육 경험이나 아버지의 양육 참여에 관한 논의가 충분히 반영되지 못하였으므로 후속 연구에서는 다양한 가족 구성원과 젠더 관점을 보다 포괄적으로 반영할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 특정 시점에서의 경험을 중심으로 자료를 수집하였기 때문에 시간의 흐름에 따른 양육 경험의 변화나 생애사를 종합적으로 조망하는 데에는 한계가 있다. 후속 연구에서는 양육 경험의 장기적 흐름과 전환점을 보다 심층적으로 탐색할 수 있는 종단적 접근을 반영한 연구가 필요해 보인다. 넷째, 본 연구는 참여자의 자기 보고(self-report)를 토대로 하고 있어 후속 연구에서는 관찰이나 문서 분석 등 다양한 방법을 활용한 자료 수집을 통해 해석의 신뢰도와 타당성을 보완할 필요가 요구된다.

### 참고문헌

강라현 (2021). 미혼모의 출산과 양육의 의미와 본질 구조에 대한 현상학적 연구. *사회복지연구*, 52(1), 251-280.

강원대학교 유아교육과 (2022). 맞벌이 부모의 영아기 자녀 양육 경험에 관한 내러티브 탐구. *생태유아교육연구*, 21(1), 31-58.

김나현, 이은주, 곽수영, 박미라 (2013). 어린아동을 둔 취업모의 양육부담감 경험에 대한 현상학적 연구. *여성건강간호학회지*, 19(3), 188-200.

김동희, 정선아 (2019). 영유아와 초등학생 자녀를 둔 여성 근로자의 직장-가정 갈등이 가정 및 직장생활만족에 미치는 영향: 가

족친화제도의 조절효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회 논문지*, 19(12), 101-112.

김미예, 박동영 (2009). 취업모의 양육경험에 대한 질적 분석. *가정과 삶의 질*, 27(2), 77-97.

김사라형선 (2023). 영유아기 자녀를 둔 워킹맘의 양육스트레스와 심리적소진과의 관계에서 자기격려, 배우자지지의 매개효과. *아동복지연구*, 21(2), 103 - 120.

김선미 (2025). 출산과 양육을 경험한 여성의 자아실현 지속에 관한 현상학적 연구. *한국기독교상담학회지*, 36(1), 43-76.

김양은, 하지영 (2016). 여대생들의 출산 및 양육, 자녀가치관을 통해 살펴본 저출산에 관한 이해. *열린부모교육연구*, 8(3), 121-140.

김영희, 김신정 (2000). 여대생의 자녀 양육관. *여성건강간호학회지*, 6(2), 269-290.

김지현, 배운진, 김문정 (2024). 결혼·출산·양육 인식조사. *저출산고령사회위원회*.

김지현, 한영주 (2020). 워킹맘의 자녀양육 경험에 관한 내러티브 탐구. *질적탐구*, 6(1), 135-178.

김태연 (2023). 코로나 19 전후 기혼여성의 우울에 관한 종단연구. *한국사회복지학*, 75(1), 9-32.

남보영, 김담이, 이진영 (2023). 맞벌이 워킹맘의 육아정책 이용 경험과 인식에 대한 질적 연구: 코로나19 이전과 코로나19 시기의 육아정책은 실효성이 있었는가? *사회복지연구*, 54(4), 67-114.

노성숙, 한영주, 유성경 (2012). 한국에서 '워킹맘'으로 살아가기: 직장인엄마의 다중역할 경험에 대한 현상학적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(2), 365-395.

- 노필순, 유지영, 김선미, 이니은 (2022). 코로나 19로 인한 여성 프리랜서 강사의 불안정한 근로 경험 - 현상학적 연구 -. 한국사회복지학, 74(3), 7-29.
- 박대선 (2024). 기독교인 어머니의 초기양육기 고통 속 성장에 관한 현상학적 연구. 정신분석심리상담, 0(12), 53-98.
- 박종서 (2014). 출산 및 양육의 사회·문화적 환경분석. 한국보건사회연구원.
- 박은경 (2024). 영아기 자녀를 둔 고령 초산 맞벌이 어머니의 부모공동양육 경험에 대한 탐구. 가천대학교 대학원 박사학위논문.
- 변시영, 조민경 (2024). 여성 상담자의 임신과 출산, 육아 경험. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 36(1), 21-56.
- 신수정 (2023). 포스트 코로나 시대, 학령기 자녀를 둔 여성 중간관리자의 온라인 재택근무 경험에 대한 현상학적 연구. 한국심리학회지: 여성, 28(1), 139-161.
- 유경훈, 정미애 (2022). 부모의 공동양육, 양육효능감 및 유아의 행복감과 관계 연구. 한국산학기술학회 논문지, 23(2), 369-376.
- 응우옌 티 한 (2024). 워킹맘·워킹대디의 일-가정 갈등이 일-가정 균형에 미치는 영향. 경상국립대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경진, 유금란 (2019). 워킹맘들이 경험하고 있는 심리적 어려움 및 대처방안에 관한 질적 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 19(6), 587-604.
- 이인숙 (2020). 기혼 여성노동자의 일-가족 양립이 정신건강 및 건강관련 삶의 질에 미치는 영향. 사회복지연구, 51(3), 117-145.
- 이수연 (1998). 양육의 개념 분석. 한국아동간호학회, 4(1), 76-85.
- 이은주 (2025). 남녀고용평등법상 가족 돌봄 지원제도 쟁점과 과제. 노동법논총, 63(0), 79-113.
- 이성희, 김지현 (2022). 기독교인 부모의 영유아기 자녀 양육 경험 탐색. 교육과학연구, 53(3), 355-381.
- 이지연, 조효진 (2023). 청소년부모의 양육 경험에 대한 현상학적 연구. 교육과학연구, 54(3), 1-29.
- 임지숙, 임영선, 유성경 (2017). 출산 후 워킹맘의 가능한 자기(possible self)에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 여성, 22(2), 211-245.
- 장혜원, 최하영 (2021). 학령기 자녀를 둔 남성한부모의 어려움. 한국가족복지학, 68(4), 35-67.
- 정아름 (2023). 육아행복에 관한 개념도: 유아기 첫째 자녀를 둔 부모 중심으로. 한국영유아보육학, 0(142), 115-143.
- 조설애, 정영숙 (2020). 워킹맘의 일-가족 갈등이 우울에 미치는 영향: 남편의 민주적 자녀 양육으로 조절된 결혼 만족도의 매개 효과. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 26(4), 435-456.
- 지혜순, 이영민 (2025). 서울지역 프리랜서의 노동 특성과 경력관리 지원방안. 비즈니스융합연구, 10(1), 175-181.
- 진다희, 오채선 (2022). 영유아 자녀를 둔 외벌이 가정 부모가 겪는 양육 경험의 의미 탐색. 영유아교육과정연구, 12(2), 73-98.
- 정미애, 김효진 (2022). 부모의 공동양육 정도, 부모의 행복감, 부부갈등이 유아기 자녀의 행복감에 미치는 영향. 유아교육학논집, 26(2), 205-227.
- 정선훈 (2020). 코로나19 위기 상황에서 워킹

- 맘의 일과 양육 경험에 관한 현상학적 연구. *한국기독교상담학회지*, 32(3), 245-277.
- 정 현 (2020). *대졸 워킹맘이 겪는 심리적 어려움 척도 개발 및 타당화*. 광운대학교 대학원 박사논문.
- 한국보건사회연구원 (2010). *출산 및 양육 실태조사 보고서*. 세종: 한국보건사회연구원.
- 한국건강증진개발원(KHEPI) (2024). *임신·출산 관련 국민 경험·의견 설문조사 결과 보고서*. 서울: KHEPI.
- 홍석영 (2020). 부모의 양육분담이 부모-자녀 상호작용에 미치는 영향에서 양육스트레스와 양육효능감의 자기-상대방 상호의존 매개모델. *열린유아교육연구*, 25(4), 55-78.
- 황은민 (2022). *질적 메타분석을 통한 영유아기 어머니의 양육 경험에 관한 연구*. 동의대학교 대학원 박사논문.
- Forbes, L. K., Adams, E. A., & Chadwick, R. J. (2021). Working mothers' experiences in an intensive mothering culture: A phenomenological qualitative study. *Journal of Family Issues*, 42(5), 1131-1153. <https://doi.org/10.1080/08952833.2020.1798200>
- Garey, A. I. (1999). *Weaving work and motherhood*. Philadelphia: Temple University Press.
- Lamar, M. R., & Forbes, L. K. (2020). A phenomenological investigation into the role of intensive mothering in working mothers' career experiences. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 7(2), 147-162. <https://doi.org/10.1080/2326716X.2020.1753596>
- Mahadeo-Diercks, S. (2022). *Experiences of modern-day motherhood and work: An interpretative phenomenological study of professional working mothers' self-care and coping*. University of Cape Town Open UCT Repository.

1차원고접수 : 2025. 08. 05.

심사통과접수 : 2025. 10. 15.

최종원고접수 : 2025. 12. 30.

## A Phenomenological Study on the Realities and Limitations of Parenting among Working Mothers

Seung-ae Yun      H. Teresa Pyon

Seoul Women's University

This study was conducted using a phenomenological methodology to explore the lived experiences and limitations of childcare as perceived by working mothers and to gain a deeper understanding of their meanings. Data were collected through in-depth interviews with ten working mothers who were simultaneously managing both work and childcare. Each participant participated in a 60-minute, one-on-one interview. Data were collected through in-depth interviews and analyzed following Giorgi's four-step method. As a result, 17 significant statements, eight revealed themes, and four essential themes were derived. The findings indicated that, first, balancing work and parenting is experienced as a complex process in which time, roles, and emotions overlap, rather than merely fulfilling multiple roles. Second, participants recognized situational, social, and institutional limitations that are difficult to overcome through individual effort alone. Third, they emphasized the need for external support, family-friendly organizational cultures, changes in social perception, and policy improvements to overcome these limitations. Fourth, managing work and parenting was perceived as a meaningful experience that sustains personal identity, promotes individual growth, and facilitates the discovery of new values. This study confirms that the parenting experiences of working mothers are not solely matters of personal choice or capability but are influenced by a complex interplay of social, institutional, and organizational factors. The findings suggest that social discourse and institutional and policy improvements are necessary to shift the perception of parenting from an individual burden to a shared social responsibility.

*Key words* : Parenting experiences, Working mothers, Work-childcare balance, Situational, social, and institutional limitations, Phenomenological qualitative research