

학령 전 발달장애아 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도 및 양육스트레스와의 관계

The Relationship between Time Management Behavior and Parenting Stress
among Mothers of Preschool Children with Developmental Disabilities

숭의여자대학교 가족복지과
조교수 김 유 경*
숭의여자대학교 가족복지과
조교수 양 심 영

Dept. of Family Welfare, Soongui Women's College
Assistant Professor Kim, Yoo-Kyung
Dept. of Family Welfare, Soongui Women's College
Assistant Professor Yang, Sim-Young

〈 목 차 〉

- | | |
|------------|------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 |
| II. 이론적 배경 | V. 논의 및 결론 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

〈Abstract〉

This study focuses on the relationship between time management behavior and parenting stress of mothers with developmentally disabled children. The participants of this study were 162 mothers whose children have developmental disabilities and attend pre-school and social welfare centers for early education.

This study investigates the time management behaviors of the participants, and whether these behaviors have an effect on their time management satisfaction and parenting stress.

The findings were as follows: 1) The time management behaviors of the participants were lower than average, scoring 2.87 out of 5. The order of dimensional scores from highest to lowest were sequencing, planning, recording habits, evaluating, and setting

* 주저자, 교신저자 : 김유경(ykkim70@sewc.ac.kr)

goals. 2) Time management satisfaction and parenting stress for the participants exhibited a negative correlation. 3) Adaptation behaviors of the children and time management behaviors of the mothers were factors that had significant effects on the mothers' parenting stress.

These results showed the importance of time management for mothers with developmentally disabled children.

Key Words : 발달장애아 어머니(mothers of a child with developmental disability), 시간관리행동(time management behavior), 시간관리만족도(time management satisfaction), 양육스트레스(parenting stress)

I. 문제제기

장애아 가족에 대한 복지제도가 아직 미흡한 우리나라에서는 장애아동의 양육이 일차적으로 가정의 책임이며, 특히 어머니에게 거의 전적으로 일임되어 있어 장애아 어머니의 신체적·정신적 부담이 매우 클 수밖에 없다. 실증적 연구를 통해 장애아 어머니의 자녀양육시간은 비장애아 어머니에 비해 지나치게 많은 것으로 드러났는데(이한우·권명옥, 2005; 양심영·김유경, 2013)¹⁾, 시간자원은 유한한 만큼 한 가지 행동에 대한 시간이 늘어나면 다른 영역에 사용할 시간은 줄어들 수밖에 없으며, 결국 이러한 사실은 장애아를 가진 어머니들이 자녀양육으로 인해 수면이나 여가시간 등 다른 영역의 시간을 줄일 수밖에 없다는 것을 의미한다. 특히 장애아 양육의 부담과 그에 따른 시간제약은 일시적인 것이 아니라 매우 장기간에 걸쳐 이어져야 한다는 점에서 장애아 어머니들에게는 더욱 큰 고통이 되며, 이들의 생활시간 균형과 양육스트레스 완화를 위한 방안

마련이 시급하다고 하겠다.

사람들의 삶이 바빠질수록 시간관리의 중요성은 더욱 강조될 수밖에 없으며, 장애자녀 돌봄을 위한 절대적 시간량이 요구되는 장애아 어머니에게 있어 시간관리는 매우 중요한 과제가 될 것이다. 발달장애아 어머니들이 시간 제약을 해결하기 위해 자신의 여가시간(사회문화적 시간)이나 생리적 시간-특히 수면시간-을 줄인다는 연구결과(이한우·권명옥, 2005)나 장애아 부모 중 76%가 여가활동을 못하고 있으며, 그 이유는 장애아동 교육이나 시간부족 때문이라는 연구결과(이경호·강정화, 2008) 등을 통해 장애아 어머니들에 있어 시간관리의 중요성을 다시 한 번 확인해 볼 수 있다. 또한 이경호 외(2008)는 여가활동을 못하는 장애아 부모가 여가활동을 하는 부모들보다 삶의 질에 대한 만족도가 낮다고 하여, 장애아 부모의 시간관리를 통한 생활상의 균형 확보는 삶의 질과 직결되는 절실한 문제임을 보여주었다.

장애아를 가진 부모, 특히 장애아 양육을 주로 담당하는 어머니의 양육부담을 경감하는 방안으로서 사회적 지원에 대한 관심이 높아지고 있다.

1) 이한우·권명옥(2005)의 연구에서 장애아 어머니의 자녀돌보기 시간은 평일 5시간 33분, 주말 3시간 13분으로 전체 어머니(근로자가족)의 자녀돌봄시간(주중 1시간 38분, 주말 49분)에 비해 3-4배 가량 많은 것으로 나타났으며, 양심영·김유경(2013)의 연구에서도 2009통계청 생활시간조사의 미취학 자녀 어머니들의 자녀 돌보기 시간이 1일 평균 3시간 18분인 데 비해 발달장애아 어머니의 자녀돌보기 시간은 1일 평균 6시간 41분으로 약 2배에 달하는 것으로 나타났다.

국가나 사회 차원의 제도나 서비스를 통한 지원 확대나 배우자 및 기타 가족원의 양육참여 등 인적 자원을 통한 양육부담 완화는 반드시 필요한 부분이겠지만, 이와 더불어 장애아 어머니 자신의 자원 개발과 역량강화 또한 함께 고려되어야 할 것이다. 이러한 측면에서 장애아 부모를 위한 부모교육이 활발하게 이루어지고 있는데, 그 내용을 보면 대개 장애자녀의 독특한 행동이나 발달특징에 대한 정보, 장애자녀에 대한 바람직한 태도, 적절한 상호작용 방법, 아동의 특정한 문제를 다루기 위한 구체적인 지식과 기술의 습득, 자녀의 미래 계획과 조치, 장애아를 위한 치료, 교육, 훈련에 관한 정보 등으로 구성된다. 이와 같은 장애아 자녀에 대한 이해와 수용, 장애자녀 돌봄에 대한 정보 등 장애자녀 양육과 관련되는 교육내용은 매우 필수적이거나 이러한 내용의 교육이 어느 정도 이루어진 만큼, 여기에서 더 나아가 어머니 자신의 생활관리를 통한 스스로의 양육스트레스 경감 방안에 대한 교육이 병행되어야 할 것으로 생각된다.

위와 같이 장애아 부모의 양육부담에 있어서 시간의 측면이 매우 중요한 요소임에도 불구하고, 발달장애아 부모의 양육부담과 양육스트레스에 대한 연구들은 많으나 그에 수반되는 시간 사용의 문제를 다룬 연구는 별로 찾아보기 힘들며, 이들의 시간관리에 대한 연구는 전무한 실정이다. 연구내용의 일부로서 장애아 어머니의 평균 양육 시간을 제시한 연구가 있으며(조용학, 2000; 남형주, 2007), 장애아 어머니의 시간을 주제로 한 연구는 발달장애아 어머니의 생활시간제약에 영향을 미치는 요인에 대한 연구(이한우·강인언, 2004), 장애아 어머니의 생활시간 전반에 대한 분석 연구(이한우·권명옥, 2005), 발달장애아 어머니의 양육시간과 영향요인에 대한 연구(양심영·김유정, 2013) 정도에 불과하다. 또한 이러한 연구에서 장애아 어머니들이 돌봄시간의 양적 부담으로 인해 생활시간사용에 있어 불균형 문제를

겪고 있음을 언급하고 있을 뿐, 장애아 어머니들의 시간관리에 대해서는 직접적으로 연구가 이루어지지 못했다.

본 연구에서는 비장애아에 비해 몇 배의 돌봄 시간을 요구하는 장애자녀의 돌봄을 담당하고 있는 발달장애아 어머니들의 시간관리행동이 어떠한지 살펴보고, 이러한 시간관리행동이 이들의 양육스트레스 수준에 영향을 미치는지 확인해보고자 한다. 본 연구결과를 통해 발달장애아 어머니가 시간관리행동을 통해 양육스트레스를 완화할 수 있는지 그 가능성을 찾고 보다 효과적인 시간관리를 할 수 있는 방향을 제시함으로써 장애아 부모에 대한 시간관리 교육프로그램 개발의 기초자료로써 활용될 수 있을 것이며, 궁극적으로 장애아 가족의 복지 향상에 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

II. 이론적 배경

1. 시간관리행동의 개념과 하위 차원

시간관리란 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 합목적적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것이라고 할 수 있다. 시간관리가 필요한 근본적인 원인은 인간의 욕구는 무한한 데 비하여 이 욕구를 충족시켜줄 수 있는 시간자원은 유한하다는 사실에 있다(김외숙 외, 2000).

유성은(2002)은 시간관리의 개념을 광의·협의의 개념으로 분류하여, 광의의 시간관리는 주어진 모든 시간을 최선으로 활용하여 최대의 효과를 거둠으로써 자신의 삶 자체를 관리하는 행동이며, 협의의 시간관리는 효율적인 활동을 위해 시간낭비를 막고, 시간을 잘 조직하는 행동이라고 정의하였다.

일반적으로 시간관리와 시간관리행동은 구별

없이 유사한 개념으로 사용되기도 하나, 시간관리행동은 시간관리의 하위개념으로서 실제로 시간자원을 어떻게 사용하고 있는가에 대한 행동적 측면이 강조된 개념으로 구분하여 볼 수도 있다. 채화영·이기영(2005)은 시간관리를 시간자원을 배분하고 조정하며 평가하는 일련의 총체적인 과정이라고 한다면, 시간관리행동은 시간관리의 하위개념으로서 실제로 시간자원을 어떻게 사용하고 있는가에 대한 행동적 측면이 강조된 개념이라고 하였다.

시간관리행동의 구성요소는 연구주제 및 연구자에 따라 다소 차이를 보인다. 시간관리전략을 주제로 하는 연구의 경우 기술적 측면의 시간관리 전략 중심으로 시간관리행동을 분류하는 반면, 전반적인 시간관리행동을 주제로 하는 경우 관리과정의 틀에 맞추어 크게 계획과 수행을 중심으로 세부요소를 구성하는 경향이다.

먼저 시간관리 전략을 중심으로 한 분류를 보면, 서미경(1996)은 시간관리행동을 목표설정 전략, 관리전략, 시간구매 및 절약 전략, 책임회피 및 지원(위임)전략으로 구성하였으며, 이정숙(2005)은 목표설정, 우선순위 정하기, 조직화, 지원받기, 표준낮추기, 수행, 평가 전략으로 분류하였다.

시간관리 과정을 중심으로 시간관리행동의 요소를 구성한 경우로는, 먼저 이나미(1994)는 시간관리행동을 무엇을 해야 하는가에 해당하는 목표설정과 무엇을 먼저 해야 하는가와 어떻게 해야 하는가에 해당하는 계획 및 우선순위, 시간사용 과정에 수용되어야 하는 표준변경과 단순화, 사회화, 기계화, 분담화, 그리고 이들 모두를 조정할 수 있는 힘이 되는 심리적 긴장감 해소 등 7개 영역으로 구분하였다. 서인주·두경자(2007)는 시간관리행동의 요인을 계획과 수행으로 크게 구분하여, 촉진, 표준설정, 실현가능성, 중복성은 계획으로, 점검, 조정, 촉진은 수행으로 분류하였다. 한·미 대학생을 대상으로 한 김외숙(2005)의 연구에서는 시간관리의 구성요소를 계획수립, 목표

지향적 활동, 규칙적인 습관으로 분류하였다. 한편, 직장인의 시간관리행동에 대한 채화영·이기영(2005)의 연구에서는 시간관리행동에 대한 요인분석 결과 시간을 계획하는 행동과 사람들과의 관계, 시간부족 및 시간압박에 따른 행동패턴의 세 하위 차원이 추출되었으며, 각각을 ‘계획성’, ‘대인관계지향성’, ‘긴급성’으로 명명하였다.

본 연구에서는 채화영·이기영(2005)의 개념구분에 따라 시간관리행동을 일반적인 시간관리 개념보다 행동적 측면이 더 강조된 개념으로 사용하되, 기술적 요소인 시간관리전략에 국한하지 않고 체계적 접근법의 관리과정에 근거한 남경애·고선강(2008)의 분류에 따라 시간관리행동의 하위 요인을 구성하였다. 즉 목표설정, 계획, 수행, 평가를 기본으로 하였으며, 이 중 계획은 미래의 행동방향을 정하는 것(시간관리계획)과 우선순위를 정하는 것(시간관리순서)으로, 수행은 계획을 실행하고 계획에 따라 활동을 진행하는 것(시간계획수행)과 수행의 도구로 사용되는 기록습관으로 다시 나누었다.

2. 발달장애아 어머니의 시간관리행동

먼저 본 논문에서는 발달장애라는 용어를 광의적 개념으로 사용하였다. 협의적인 발달장애는 정신의학 분야에서의 발달장애(pervasive developmental disorders)로서 자폐스펙트럼 장애가 주로 발달장애를 의미하는 것으로 사용될 수 있으나, 본 논문에서는 태어나는 순간부터 성장기인 약 20세까지의 발달기간에 발달에 문제가 있어 장애가 발생한 것을 의미하는(오승아·최선경, 2009) 것으로서 좀 더 포괄적인 의미로 사용하였다.

자녀의 장애정도에 따른 차이는 있겠지만, 장애아동의 부모들은 일반아동의 부모들에 비해 대체로 양육부담 내지 스트레스 수준이 높은 것으로 보고되어 왔다(이한우, 1999; 김일수, 2000).

발달장애아 어머니의 양육부담에는 많은 요인

들이 작용하겠으나, 모든 사람이 똑같이 하루 24 시간을 가지는 시간자원의 속성상 비장애아 어머니들에 비해 장애아어머니들의 시간자원 부족은 그 정도가 더욱 심각할 수밖에 없다.

장애자녀를 둔 어머니의 경우 다른 여타 어머니들이 하는 기본적인 역할 외에도 장애자녀에 대한 지속적이고 밀착적인 보호라든가 교육이나 치료 또는 재활을 위한 이동시의 동행과 같은 부수적 활동, 그리고 종종 교사나 의사가 처방한 지시사항을 일상생활 중에서 지속적으로 시행하는 보조교사 혹은 간호보조원으로서의 역할도 수행하게 되는데, 다른 사람의 도움을 받기도 하나 어머니가 도맡아 하는 경우가 대부분이기 때문이다(양심영·김유경, 2013).

김정진·최민숙(2003)은 장애영유아 가족의 자원요구도에 대한 연구에서 발달장애 아동 부모들은 자녀를 돌봐줄 시간, 자녀와 함께 할 시간, 내 시간, 가족이 함께 할 시간, 쉼 시간, 배우자와 함께 할 시간, 이야기할 시간 등 시간자원에 대한 요구가 높음을 지적하였다.

장애아 부모들은 장애자녀 돌봄에 대한 부담으로 활동의 제약을 받고 시간적 여유가 없음을 호소하며(Korn et al., 1978), 장애아 외에 다른 자녀의 욕구도 동시에 충족시켜 주어야 함으로 인해 많은 갈등과 무력감을 경험한다(Girdner & Eheart, 1983).

한편 장애아 가족에 있어서 경제적 측면의 문제는, 장애아로 인해 지출이 증가하는 반면, 장애아 양육으로 인해 부모의 경제활동에 제한을 받고 오히려 수입이 줄어드는 상황에 놓이게 된다는 것이다(김유숙, 2006:107). 박창제·조남이(2004)의 연구에서도 장애아 가정의 상당수가 경제적 상태가 열악한 상태이나 장애아동 양육으로 인해 장애아 어머니의 과반수 이상이 경제활동을 그만두었거나 근무시간을 줄인 것으로 나타났으며, 장애아 어머니가 선호하는 경제활동형태는 시간제근무 또는 재택근무 형태였다. 장애아 양

육에 따른 비용을 고려할 때 많은 장애아 어머니들이 취업을 선택해야 할 것이며, 이 경우 취업과 장애아 양육을 병행하기 위해서는 이 둘 간의 조화를 위한 시간계획과 수행의 문제, 즉 시간관리행동의 문제가 더욱 중요하고 절실해진다고 할 수 있을 것이다. 선행연구의 결과들을 보면 취업주부는 비취업주부에 비해 시간관리행동을 더 많이 사용하는 것으로 나타났으며(오경희, 1995; 조성은·문숙재, 1991; 이승미·이기영, 1990), 이는 주부의 취업이 시간제약을 유발시키는 요인이 되므로 이를 해소하기 위해 수행표준의 조절을 유도하거나 증가된 소득으로 가사노동 대체제화 및 용역을 구입하는 등 시간관리전략을 사용할 가능성이 더 높기 때문으로 볼 수 있다.

시간에 대한 요구를 더 많이 받는 상황적 조건에 있는 사람은 상대적으로 시간제약을 더 많이 느낄 것이며, 장애아 어머니들이 그러하다고 할 수 있다. 하지만 요구되는 일이나 시간의 양이 반드시 시간제약의 수준을 결정하는 것은 아니며, 시간을 관리하고 사용하는 양식에 따라 삶의 여유를 찾고 생활의 질을 높일 수 있다. 사람들의 삶이 바빠질수록 시간관리의 중요성은 더욱 강조될 수밖에 없으며, 장애자녀 돌봄을 위한 절대적 시간량이 요구되는 장애아 어머니에게 있어 시간관리는 매우 중요한 과제가 될 것이다. 이러한 측면에서 장애아 어머니들의 시간관리행동이 어떠한지 살펴보는 것은 의미 있을 것이다.

3. 발달장애아 어머니의 시간관리행동과 양육스트레스의 관계

양육스트레스란 부모됨으로 인해 파생되는 여러 변화 상황에서 부모가 경험할 수 있는 긴장과 압박감을 의미한다(권미경, 2011). 자녀의 장애는 양육자로 하여금 장기적으로 지속되는 긴장을 초래하며, 이것은 정상아 부모가 겪는 것과는 그 정도나 성격이 다르다(허수민·윤종희, 2002). 장

애아 어머니의 양육스트레스의 원인으로는 자녀의 장애, 올바른 양육에 대한 불안감, 어머니 스스로 느끼는 양육에 대한 부담감, 가족 간 불화, 피로도 및 구속감, 자녀로부터 받는 심리적 상처 등 생활 전반이 해당된다고 할 수 있다(이양희, 2009).

발달장애아 어머니들의 시간관리행동이 양육스트레스에 미치는 영향을 직접적으로 살펴본 선행 연구는 없으나, 관련 선행연구들에서 발달장애아 어머니들이 시간 부족으로 인해 생활시간의 불균형 문제를 겪고 있으며 이러한 시간제약이 양육스트레스를 높이는 요인이 됨을 보여주었다.

시간일지를 사용하여 발달장애아동 어머니들의 시간 사용을 조사한 결과 이들은 자녀양육을 포함한 가사노동시간을 할애하기 위해 자신들의 생리적 시간-특히 수면시간-과 사회문화적 시간을 줄여 사용하고 있었으며(이한우·권명옥, 2005), 이한우·강인연(2004)의 연구에서 발달장애아 어머니들이 지각하는 생활시간제약은 양육스트레스에 영향을 주는 것으로 드러났다. 연구자들은 이러한 결과를 토대로 발달장애아 어머니들의 양육스트레스 경감을 위해서는 자녀양육을 위한 대체 시간자원의 모색과 더불어 효율적인 시간 활용을 위한 방안 모색이 시급함을 주장하였다. 이러한 연구결과들을 볼 때 시간제약을 극복하기 위한 전략의 사용 등 시간관리를 통해 양육스트레스가 감소될 수 있는지 살펴보는 것은 의미 있을 것이다.

한편, 선행 연구에서 발달장애아 어머니의 양육시간에 영향을 미치는 것으로 밝혀진 요인은 어머니 취업여부, 총자녀수, 장애자녀 성별 및 배우자 양육도움이었다(양심영·김유경, 2013). 그리고 발달장애아 부모의 스트레스에 대해서는 장애아 연령, 부모 양육시간, 여가 및 개인시간, 수면시간, 특수학교의 사회적 지지도가 영향력 있는 요인으로 나타났다(성종숙, 2000). 장애아동을 양육하는 조부모를 대상으로 한 이미숙(2010)의 연구에서 조부모의 양육스트레스에 영향을 주는 요인으로는 조부모 관련 요인으로 배우자 동거여

부, 교육정도, 손자녀 가정과의 이동거리, 주당 양육시간이, 그리고 손자녀 관련 요인으로 통합 교육 여부, 장애등급, 의사소통이 보고되었다. 또한 양심영(2014)의 연구에서 발달장애아 어머니의 양육스트레스에 영향을 미치는 요인은 장애자녀 적응행동, 적응유연성의 하위요인 중 미래인식, 개인의 강점, 사회적자원으로 나타났다.

위의 선행연구들을 통해 장애아부모의 양육시간이나 양육부담 또는 양육스트레스에 영향을 주는 요인은, 어머니의 양육시간에 대한 요구 관련 요인(장애아 형제수 또는 총 자녀수 및 장애자녀의 장애정도-일상생활동작능력 또는 적응행동-, 장애자녀 성별, 취업여부, 양육 외 영역에서의 생활시간-가사시간, 직업활동시간, 개인시간, 수면시간 등-)과 어머니 자신 및 사회적 자원 관련 요인(건강, 적응유연성 하위요인-미래인식, 개인의 강점, 사회적 자원, 가족규모, 양육담당 가족수, 배우자 양육도움정도)으로 분류해 볼 수 있다.

한편 양심영(2014)의 연구에서는 장애자녀나 어머니의 일반적 특성 변수보다는 어머니의 적응유연성 관련 요인들의 설명력이 더 높게 나타나, 장애아 어머니의 양육스트레스 수준에 있어서 객관적 조건 자체보다 자신의 강점과 자원을 강화하여 위기와 역경에 대해 긍정적으로 적응해가는 과정이 더 중요함을 보여주었다. 발달장애 어머니의 시간관리행동 또한 양육스트레스 극복을 위한 적응과정에서의 자원 내지 강점의 차원에서 살펴볼 수 있을 것이다.

위의 선행연구의 결과들을 토대로 발달장애아 어머니의 시간관리행동이 시간관리만족도 및 양육스트레스에 미치는 영향을 살펴보는 데 있어서 어머니 연령, 취업여부, 학력, 장애자녀 적응행동, 총 자녀수, 배우자 양육도움 정도 및 돌봄시간, 수면시간, 사회문화적시간 등 어머니의 생활시간 관련 변수의 상대적 영향력을 확인해 볼 수 있을 것이다.

III. 연구방법

1. 연구문제

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 학령 전 발달장애아 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도의 경향은 어떠한가?

[연구문제 2] 학령 전 발달장애아 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도 및 양육스트레스의 관계는 어떠한가?

[연구문제 3] 학령 전 발달장애아 어머니의 시간관리행동 및 기타 관련 변인들의 시간관리만족도 및 양육스트레스에 대한 상대적 영향력은 어떠한가?

2. 자료 수집 및 분석

본 연구를 위해 학령 전 발달장애 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 설문지를 활용하여 자료를 수집하였다. 2011년 1월 15일부터 2월 28일까지 서울시 소재 15개소의 어린이집과 24개소의 복지관을 통해 조사가 이루어졌으며, 1-3급의 장애판정을 받은 영유아의 어머니, 혹은 영유아의 경우 아직 장애판정을 받지 않은 경우가 많은 만큼 이 경우 장애정도가 경미하지 않은 영유아의 어머니만을 대상으로 선정하였다²⁾. 250부의 설문지를 배부하여 206부를 회수하였으며, 부실기재된 자료를 제외하고 총 162부를 최종 분석에 사용하였다. 설문지의 한 부분으로 생활행동별 시간사용에 대한 조사가 이루어졌는데 이 부분에서 응답이 부실한 설문지가 다소 많았으며, 행동별 시간의 총합이 24시간이 되지 않는 자료는 모두 제외하였다.

수집된 자료는 SPSS 18.0을 이용하여 빈도, 백분율 등 응답자의 일반적 특성을 파악하였으며, 평균 및 표준편차 등을 통해 미취학 장애자녀를 둔 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도의 경향을 살펴보았다. 또한 시간관리행동과 시간관리만족도 및 양육스트레스의 관계를 파악하기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 마지막으로 학령 전 발달장애자녀를 둔 어머니의 시간관리만족도와 양육스트레스에 영향을 미치는 제 변수들의 영향력을 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였다.

3. 조사도구

조사도구로서 설문지는 어머니와 발달장애자녀 및 배우자, 가정의 일반적 특성과 어머니의 시간관리행동, 시간관리만족도 및 양육스트레스, 그리고 어머니의 1일 생활행동별 시간 사용을 조사하는 문항으로 구성되었다.

3.1. 시간관리행동

본 연구에서 시간관리행동을 측정하기 위해 홍성임(2004), 김경아(2004)의 시간관리척도를 참고로 남경애(2008)가 구성한 척도를 일부 수정하여 사용하였다(<표 1> 참조). 남경애(2008)의 시간관리행동 척도는 목표설정(3문항), 시간계획(4문항), 시간관리순서(3문항), 시간계획수행(6문항), 기록습관(2문항), 시간관리평가(2문항), 시간관리만족(2문항)의 7개 하위요인으로 구성되었으나 본 연구에서는 시간관리만족의 하위 요인을 제외한 나머지 6개 하위요인, 총 22문항으로 척도를 구성하였으며, 남경애의 연구 대상이 청소년인만큼 본 연구대상에 적합하지 않은 용어들-학기, 숙제, 학업 등-의 경우 성인에 맞추어 수정하였다.

시간관리행동 척도의 Cronbach's α 는 .906이었으며, 하위 요인별 신뢰도 계수는 목표 설정

2) 조사대상자의 자녀 162명 중 장애등급 판정을 받은 경우는 총 90명으로 이 중 1급이 36명(40.0%), 2급이 25명(27.8%), 3급이 29명(32.2%)이었으며, 장애등록을 한 경우는 55명이었다.

〈표 1〉 시간관리행동 척도의 구성

하위 요인	문 항
목표설정	나는 인생의 장기적인 목표가 있다.
	나는 1년 또는 6개월 단위로 전체적인 목표를 세운다.
	나는 미래를 위한 목표를 차분히 하나씩 이루어 가고 있다.
시간계획	나는 오늘 할 일에 대한 계획을 미리 세운다.
	나는 스케줄을 보통 일주일 단위로 짠다.
	나는 어떤 일을 하기 전에 먼저 계획을 세운다.
	나는 하루 일과에서 내가 꼭 해야만 하는 활동에 대해 계획을 세운다.
시간관리순서	나는 일의 순서를 정해서 한다.
	나는 일을 시작하기 전에 필요한 시간과 일할 방법 등을 생각해 본다.
	나는 어떤 일을 하기 전에 해야 할 일들에 대한 목록을 작성한다.
시간계획수행	나는 내가 세운 계획대로 시간을 보낸다.
	나는 자신의 발전을 위해서 시간을 투자한다.
	나는 시간낭비적인 일이나 활동들은 거의 하지 않는다.
	나는 대체로 중요한 일도 마감 전이 되어서야 시작한다.
	나는 내게 중요한 일에 방해되는 것은 거의 하지 않는다.
	나는 중요한 일정이 잡혀있는 중요한 날들은 꼭 지킨다.
기록습관	나는 해야 할 일들을 메모해 두는 습관이 있다.
	나는 시간 관리를 위해 다이어리나 수첩을 활용한다.
시간관리평가	나는 일이 계획대로 되지 않으면 검토해서 계획을 수정한다.
	나는 계획대로 하루시간을 잘 보냈는지 평가해 본다.

.839, 시간관리계획 .812, 시간관리순서 .780, 시간계획수행 .461, 기록습관 .734, 시간관리평가 .605였다.

3.2. 시간관리만족도

남경애(2008)의 시간관리행동척도 중 시간관리 만족을 측정하기 위한 문항인 ‘대체적으로 나는 나 자신의 시간을 잘 관리하고 있다고 느낀다’와 ‘나는 지금 내가 시간관리 하는 방식에 만족한다’의 2문항으로 시간관리만족도 척도를 구성하였다. 시간관리만족도의 Cronbach's α 는 .660이었다.

3.3. 양육스트레스

본 연구에서는 양육스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1990)의 부모의 양육스트레스척도(PSI/SF: Parenting Stress Index/ short form)를 전해인

(2005)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 1-12세 장애 위험 아동의 부모를 대상으로 하며, 부모의 고통(Parental Distress), 부모-아동간 역기능적 상호작용(Parent-Child Disfunctional Interaction), 아동의 특성(Difficult Child)의 3개 하위요인으로 구성되었고 각 하위요인별 각 12문항씩 총 36문항이다. 본 척도는 5점 척도로서 점수가 높을수록 양육스트레스의 정도가 높은 것으로 점수화하였다. 양육스트레스의 Cronbach's α 는 .950이었다.

3.4. 적응행동

장애아동의 적응행동 수준을 측정하기 위해 유재연 등(2007)이 개발한 적응행동검사(PABS : KS) 도구를 사용하였다. 본 논문에서는 대상자의 연령에 맞추어 유아용 검사도구를 사용하였으며, 이 검사도구는 개념적 기술, 사회적 기술, 실제적

기술, 운동기술을 측정하는 44개 문항으로 구성되어 있다.

본 연구의 조사 대상은 발달장애를 가진 영유아를 둔 어머니인데, 학령 전 영유아의 경우 장애등급을 판정받은 비율이 낮아 자녀의 장애정도를 파악하기 어려운 만큼, 적응행동검사 점수를 통해 대상 자녀의 장애정도를 파악하고자 하였다. 본 연구에서 자녀적응행동 척도의 Cronbach's α 는 .955였다.

VI. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적 특성

본 연구의 조사대상자의 일반적 특성은 <표 2>와 같다.

2. 학령 전 발달장애아 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도

학령 전 발달장애아를 둔 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도를 살펴본 결과는 <표 3>과 같다. 시간관리행동 전체 점수는 5점 만점에 3.17점으로 보통보다 약간 높은 정도였다. 하위영역별로 살펴보면 시간관리순서가 3.41점으로 가장 높고, 다음으로 시간관리계획이 3.27점, 시간계획수행이 3.21점, 기록습관이 3.16점의 순이었으며, 시간관리평가(2.94점)와 목표 설정(2.92점)은 보통보다 약간 낮은 정도로 나타났다. 즉 조사대상자들이 자신의 시간관리행동에 대해 보통 이상으로 평가하는 항목은 일의 순서와 방법을 정하고 할 일 목록을 만드는 것, 단기 계획 수립과 중요한 일을 중심으로 계획을 잘 지키는 것, 그리고 수첩 등을 활용하여 메모하는 습관이며, 다소 부족하다고 생각하는 항목은 장기, 중기 목표를 세우는 것과 계획이 잘 지켜지고 있는지

<표 2> 조사대상자의 일반적 특성

(N=162)					
특성	구분	빈도(%)	특성	구분	빈도
연령	20대	3(1.9)	결혼상태	배우자 없음	2(1.3)
	30대	117(74.5)		배우자 있음	154(98.7)
	40대	37(23.6)	배우자 연령	30대	78(50.6)
학력	고졸 이하	29(18.2)		40대	74(48.1)
	초대졸/대졸	111(69.9)		50대	2(1.3)
취업여부	대학원졸	19(11.9)	배우자 학력	고졸 이하	30(19.9)
	취업	45(29.6)		초대졸/대졸	100(66.2)
	비취업	107(70.4)		대학원졸	21(13.9)
자녀수	1명	61(38.6)	장애자녀 연령	1-3세	21(13.3)
	2명	81(51.3)		4-5세	51(32.3)
	3명	16(10.1)		6-7세	86(54.4)
월평균 가계소득	200만원미만	23(14.6)	장애자녀 성별	남	102(64.6)
	200-300만원미만	41(26.1)		여	56(35.4)
	300-400만원미만	46(29.3)	자녀장애명	지적장애	50(32.7)
	400-500만원미만	21(13.4)		자폐성장애	47(30.7)
	500만원이상	26(16.6)		기타	56(36.6)

〈표 3〉 장애아 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도의 경향

변수명	하위 영역	최소값	최대값	평균	표준편차
	시간관리행동				
	목표 설정	1.00	5.00	2.92	.80
	시간관리계획	1.00	4.75	3.27	.68
	시간관리순서	1.00	4.67	3.41	.64
	시간계획수행	2.00	4.50	3.21	.48
	기록습관	1.00	5.00	3.16	.91
	시간관리평가	1.00	4.50	2.94	.71
시간관리만족도		1.00	4.50	2.87	.74

〈표 4〉 장애아 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도 및 양육스트레스 간 상관관계

	목표설정	시간관리계획	시간관리순서	시간계획수행	기록습관	시간관리평가	시간관리만족도
시간관리만족도	.619**	.578**	.468**	.652**	.520**	.675**	1.00
양육스트레스	-.307**	-.052	-.083	-.238**	-.141	-.206*	-.323**

* p<.05 ** p<.01

점검하고 필요한 경우 계획을 수정하는 일이었다.

조사대상자들의 시간관리만족도는 평균 2.87점으로 보통보다 약간 낮은 정도로, 자신의 시간관리에 대해 다소 불만족하고 있는 것으로 나타났다.

다음으로 발달장애아 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도 및 양육스트레스 간에 어떠한 상관관계가 나타나는지를 살펴보았다(〈표 4〉).

먼저 시간관리행동의 각 하위영역과 시간관리만족도 간의 관계를 살펴보면, 목표설정, 시간관리계획, 시간관리순서, 시간관리수행, 기록습관, 시간관리평가의 6개 하위영역이 모두 시간관리만족과 양적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 이 중 상대적으로 시간관리만족도와 더 큰 상관관계를 가지는 하위영역은 시간관리평가, 시간계획수행, 목표설정이라 할 수 있다.

다음으로 시간관리행동의 각 하위영역과 양육스트레스 간의 관계를 살펴본 결과, 목표설정과

시간계획수행, 시간관리평가의 3개 하위영역이 양육스트레스와 부적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 즉 발달장애아 어머니의 시간관리행동 중 목표설정과 시간계획수행, 시간관리평가의 점수가 높을수록 이들의 양육스트레스는 더 낮아지는 것으로 볼 수 있다.

마지막으로 시간관리만족도와 양육스트레스의 두 변수는 통계적으로 유의미하게 부적 상관을 보여주었다. 즉 발달장애아 어머니의 시간관리만족도가 높을수록 양육스트레스 점수는 낮은 것으로 나타났다. 시간관리의 하위 영역별 행동이 양육스트레스 수준과 관련될 뿐 아니라, 자신의 현재 시간관리에 대한 주관적 만족감이 양육스트레스와 부적으로 관련됨을 확인할 수 있다.

위의 결과들을 통해 발달장애아 어머니의 양육스트레스를 낮추기 위해서는 목표설정과 시간계획수행, 시간관리평가 하위영역에서의 시간관

〈표 5〉 시간관리행동 및 기타 요인들의 시간관리만족도와 양육스트레스에 대한 영향력

독립변수	시간관리만족도		양육스트레스	
	B	β	B	β
연령	.022	.117	.009	.054
취업여부 (Ref.비취업)	.274	.175	.232	.172
학력 (Ref.고졸)	초대졸	-.554	.043	.020
	대졸이상	-.613	-.368**	.088
장애자녀 적응행동	.000	.000	-.474	-.381**
총 자녀수	-.095	-.084	.028	.029
배우자 양육도움 정도	-.015	-.018	-.077	-.110
장애자녀 돌봄시간	9.588E-05	.027	.001	.232
수면시간	.000	-.027	-.001	-.188
사회문화적시간	-.001	-.043	.001	.050
시간관리행동	1.001	.693***	-.283	-.238*
상수	-.442		4.484	
F	8.307***		2.886**	
R ²	.546		.312	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

리행동의 개선과 시간관리만족도의 제고가 필요하다고 할 수 있다.

3. 시간관리행동의 시간관리만족도 및 양육스트레스에 대한 영향력

발달장애아를 둔 어머니의 시간관리행동이 시간관리만족도나 양육스트레스에 미치는 상대적 영향력을 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 독립변수로는 시간관리행동 외에 선행연구에서 발달장애아 어머니의 양육스트레스에 영향을 주는 것으로 밝혀진 변수들-어머니 연령, 취업여부, 학력, 장애자녀 적응행동, 총 자녀수, 배우자 양육도움 정도 및 돌봄시간, 수면시간, 사회문화적 시간 등 어머니의 생활시간 관련 변수-을 함께 투입하여 이러한 요인들이 양육스트레스에 대해 가지는 상대적 영향력을 확인하고자 하였다(〈표 5〉 참조).

회귀분석에 앞서 회귀모형의 적합도를 검증하는 Durbin-Watson 검증을 실시한 결과, 시간관리만족도를 종속변수로 한 회귀식에서 Durbin-Watson 값이 2.270로 2에 가깝게 나타나 자기상관의 우려는 없었으며, VIF값이 1.232~1.761로 10보다 매우 작아 다중공선성의 문제도 없는 것으로 판명되었다. 또한 양육스트레스를 종속변수로 한 회귀식의 경우에도 Durbin-Watson 값이 2.187, VIF값이 1.223~1.710으로 자기상관이나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단되었다.

먼저 시간관리만족도를 종속변수로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 시간관리행동과 취업여부 및 학력 관련 변수가 유의미한 변수로 나타났으며, 종속변수인 시간관리만족도에 대한 설명력은 54.6%였다. 어머니의 학력이 고졸인 경우에 비해 대졸이상 또는 초대졸인 경우 시간관리만족도가 낮았다. 그리고 전체 시간관리행동 점수가 높을수록 시간관리만족도가 높은 것으로 나타났다.

학력과 관련해서는 선행연구들에서 대체로 교육수준이 높을수록 시간관리행동 중 계획성(채화영, 2005)이 높거나 시간관리전략을 더 많이 사용하는(오경희, 1995; 김효정, 2001) 것으로 나타났다. 선행연구의 결과를 고려해 볼 때 본 연구 결과에서 학력이 높을수록 오히려 시간관리만족도가 낮게 나타났다는 것은, 학력이 높은 경우 시간관리의 중요성을 더 인식하고 계획을 세우는 등 시간관리와 관련한 전략을 더 많이 사용하고 자 하나 시간관리에 대한 표준이 더 높은 만큼 그에 대한 만족도는 낮을 수 있음을 의미하는 것으로 해석할 수 있을 것이다.

발달장애아 어머니를 대상으로 한 양심영·김유경(2013)의 연구에서 총자녀수는 어머니의 시간에 대한 수요를 반영하는 변수로 어머니의 양육시간에 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 본 연구 결과 시간관리만족도나 양육스트레스에 대해서는 독립적인 영향력을 보여주지 않았다.

위에서 시간관리만족도에 영향을 주는 것으로 나타난 변수들의 영향력을 비교해 보면, 시간관리행동 변수의 영향력이 상대적으로 매우 큰 것으로 나타나, 시간관리만족도는 시간관리행동을 얼마나 잘 하느냐에 직접적으로 영향을 받는 것을 확인할 수 있다. 직장인을 대상으로 한 채화영·이기영(2005)의 연구에서도 시간관리만족도에 대한 시간관리행동의 영향력이 상대적으로 컸으며, 특히 시간관리행동의 하위차원 중 계획성이 관리성과 만족도와 시간배분 만족도 등 시간관리만족도에 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음으로 발달장애아 어머니의 양육스트레스에 대한 시간관리행동 및 기타 변수들의 상대적 영향력을 살펴보면, 장애자녀의 적응행동과 어머니의 시간관리행동이 부적으로 유의미한 영향을 보여주고 있으며, 이 회귀식의 설명력은 31.2%였다. 어머니의 양육스트레스에 가장 크게 영향력을 가지는 변수는 자녀의 장애정도를 의미하는

적응행동 점수로, 자녀의 적응행동 점수가 높을수록 양육스트레스는 낮은 것으로 나타났다. 다음으로는 어머니 자신의 시간관리행동이 양육스트레스에 영향을 주는데, 시간관리행동 점수가 높을수록 양육스트레스는 낮은 것으로 나타났다. 양심영(2014)의 연구에서 학령 전 발달장애아 어머니의 양육스트레스에는 장애자녀 적응행동 변수와 어머니의 적응유연성 중 개인의 강점, 미래 인식 및 사회적자원의 세 하위차원 변수가 유의미한 영향력을 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자녀의 장애정도라는 객관적 상황조건 뿐 아니라 어머니가 가진 개인적, 사회적 자원이 자신의 양육스트레스 수준을 결정하는 중요한 요인임을 확인하는 것이며, 본 연구결과는 시간관리행동 또한 발달장애아 어머니에게 있어 자신의 양육스트레스 경감을 위한 자원으로 기능할 수 있음을 보여주는 것이라 하겠다.

또한 선행 연구(성중숙, 2000; 이미숙, 2010)에서 장애아의 주양육을 담당하는 어머니나 조부모의 양육스트레스에 영향을 미치는 것으로 보고된 생활시간 관련 변수, 즉 양육시간, 여가 및 개인 시간, 수면시간이 본 연구에서는 통계적으로 유의미하지 않았다. 본 연구에서 어머니의 생활시간 관련 변수들을 시간관리행동 변수와 함께 투입하여 회귀분석한 결과, 어머니의 자녀돌봄시간이나 수면시간, 사회문화적시간은 독립적 영향력을 가지지 않았으며, 시간관리행동 변수가 유의미한 영향력을 보여주었다.

양육도움이 장애아 어머니의 양육시간이나 양육스트레스에 미치는 영향에 대해서는, 배우자 양육도움 정도가 클수록 어머니의 장애자녀 돌봄시간이 적다는 연구결과(양심영·김유경, 2013)와 아버지의 양육참여가 많을수록 어머니의 양육스트레스가 낮다는 장윤이(2008)의 연구결과 및 어머니의 적응유연성의 하위요인 중 사회적자원이 양육스트레스 수준을 낮춘다는 연구결과(양심영, 2014) 등 대체로 배우자를 비롯한 주변 인적 자원

의 양육도움이 어머니의 양육시간이나 양육스트레스에 부적 영향을 주는 것으로 나타났다. 하지만 본 연구결과에서는 배우자의 양육도움 정도가 장애 어머니의 양육스트레스에 영향을 미치지 않으며, 그보다는 자녀의 장애정도나 어머니 자신의 시간관리행동이 영향을 주는 것으로 나타났다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 학령 전 발달장애 자녀를 가진 어머니의 시간관리행동과 양육스트레스와의 관계를 살펴보고자, 발달장애 어머니의 시간관리행동과 시간관리만족도의 경향을 조사하고, 시간관리행동 및 기타 관련 변수들이 시간관리만족도 및 양육스트레스에 미치는 영향을 살펴보았다. 분석을 통해 파악된 내용을 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 전체 시간관리행동 점수는 보통보다 약간 높은 정도였으며, 하위요인별로 시간관리순서, 시간관리계획, 시간계획수행, 기록습관, 시간관리평가, 목표 설정 순이었으며, 이 중 시간관리평가와 목표 설정은 상대적으로 점수가 낮았다. 한편 조사대상자들은 자신의 시간관리행동에 대해 다소 불만족하고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 시간관리행동의 6개 하위요인 모두 시간관리만족도와 양적 상관을 가졌으며, 이 중 시간관리평가, 시간계획수행, 목표설정이 시간관리만족도와 더 큰 상관관계를 보였다. 양육스트레스와 부적 상관을 가지는 시간관리행동 하위요인은 목표설정, 시간계획수행, 시간관리평가로 나타났다.

셋째, 발달장애 어머니의 시간관리만족도와 양육스트레스는 부적 상관을 보여주었다.

넷째, 시간관리만족도에 영향을 주는 변수는 시간관리행동과 어머니 학력이며, 시간관리행동의 상대적 영향력이 매우 컸다.

다섯째, 발달장애 어머니의 양육스트레스에 영향을 미치는 변수는 장애자녀 적응행동과 시간

관리행동으로, 자녀의 적응행동 점수가 높을수록, 어머니 자신이 시간관리행동을 잘할수록 양육스트레스 수준은 낮은 것으로 나타났다.

위의 연구결과를 토대로 아래와 같이 논의 및 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 생활시간 관련 변수, 즉 양육시간, 여가 및 개인시간, 수면시간이 발달장애 어머니의 양육스트레스에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 보여주지 않았다. 본 연구에서 어머니의 생활시간 관련 변수들을 시간관리행동 변수와 함께 투입하여 회귀분석한 결과, 선행 연구를 통해 장애 어머니나 조부모의 양육스트레스에 영향을 미치는 것으로 보고된 자녀돌봄시간이나 수면시간, 사회문화적시간은 유의미하지 않았으며, 시간관리행동 변수가 독립적 영향력을 보여주었다. 이러한 연구결과는 발달장애 어머니의 양육스트레스 수준이 결정되는 데 있어서 자녀양육시간을 비롯하여 생활시간영역별 행동에 얼마의 시간을 사용하느냐 하는 객관적 사실보다 스스로의 시간관리행동에 대한 어머니 자신의 평가가 더 중요하다는 사실을 보여주는 것이라 할 수 있다.

정책적·제도적 지원과 배우자를 비롯한 가족과 기타 사회적 자원의 활용을 통해 장애 어머니의 신체적·정신적 양육부담을 줄이고 양육시간의 감소를 도모해야 하겠으나, 장애아를 둔 이상 비장애자녀를 양육하는 어머니에 비해 양육을 위한 절대적 시간과 노력이 많을 수밖에 없는 장애 어머니들에게 있어 시간관리의 중요성을 확인해 주는 것이라 하겠다.

즉 효율과 효과를 고려한 합리적인 시간관리행동을 통해 장애 어머니들이 자신의 양육스트레스를 스스로 줄일 수 있다는 결과로서, 이들의 시간관리의 중요성을 보여주는 동시에 장애 어머니 양육부담 경감을 위한 대안적 가능성을 보여주는 것이기도 하다.

둘째, 위의 연구결과에서 장애아부모의 시간관리에 대한 중요성이 확인된 만큼 이들이 시간관

리를 보다 잘 할 수 있도록 제도나 서비스를 통한 지원이 필요할 것이다.

현재 장애아부모를 대상으로 하는 부모교육이 많이 이루어지고 있는데, 대개 그 내용을 살펴보면 장애아에 대한 이해나 장애아 돌봄 기술, 장애자녀를 대하는 태도 등 장애아 돌봄과 관련되는 내용이 주를 이룬다. 물론 이러한 내용은 기본이 되어야 하겠으나, 본 연구결과를 감안할 때 여기에서 더 나아가 장애아부모, 특히 대부분의 가정에서 장애아의 주양육자인 어머니 본인의 시간관리, 스트레스관리를 포함하는 생활관리를 통한 양육스트레스 완화와 관련된 내용도 필요할 것이라 생각된다.

장애아를 양육하는 부모를 위한 시간관리 교육프로그램 개발과 교육의 제공에 있어서 본 연구 결과 중 반영되어야 할 점을 제시하면 다음과 같다.

시간관리 교육프로그램의 개발에 있어서 시간관리행동의 6개 하위요인에 대한 내용이 모두 포함되어야 하겠지만, 이 중 시간관리만족도와 양육스트레스에 더 큰 영향을 주는 것으로 나타난 시간관리평가, 시간계획수행, 목표설정의 세 하위요인에 대해서는 좀 더 중요도와 비중이 두어져야 할 것으로 생각된다. 이 세 하위 요인을 해당 문항들을 중심으로 살펴보면 계획을 세우고 실행하기에 앞서 장기, 중기, 단기의 목표를 설정하는 것, 그리고 중요성을 기준으로 판단하고 시간계획을 실제로 잘 지켜나가는 것, 계획대로 잘 되어가는지 점검하고 그렇지 않은 경우 수정하는 것 등으로, 이러한 내용이 발달장애아 어머니의 시간관리에 있어 상대적으로 더 중요한 부분이라 할 수 있을 것이다.

특히 시간관리행동 하위 요인 중 목표설정과 시간계획수행은 다른 요인에 비해 점수가 낮게 나타나 조사대상자들이 상대적으로 잘 못하고 있다고 느끼고 있는 영역이므로, 다른 하위 요인보다 더 구체적이고 실질적인 팁을 중심으로 교육

내용이 구성되고 전달되도록 함으로써 생활에서 실제적 적용이 가능하도록 해야 할 것이다. 한편 이 두 하위 요인은 스스로의 평가가 낮은 반면 6개 하위요인 중 상대적으로 시간관리만족도와 상관성이 높은 영역으로 나타나, 발달장애아 어머니들의 시간관리만족도를 높이기 위해 우선적으로 개선이 이루어져야 할 영역이라 할 수 있다.

또한 목표설정이 시간관리만족도나 양육스트레스에 중요한 요인이라는 연구결과는, 발달장애아 어머니의 시간관리를 다룸에 있어서 전략의 적용 등 실천적 기술 위주의 효율을 중심으로 한 협의의 시간관리 개념으로 접근하는 것이 아니라, 효과와 효율을 동시에 고려하는 좀 더 넓은 의미의 시간관리로서 접근해야 함을 제시하는 것이라 하겠다. 즉 시간관리를 잘 하도록 한다는 것은, 선행연구에서 발달장애아 어머니들이 시간 부족 문제를 해결하기 위해 자신의 여가나 수면시간을 줄이는 생활시간 조정과 같은 전략을 주로 사용하는 것과 같이 효율성만을 높이는 것이 아니며, 장애아 및 장애아 가족 전체의 행복이라는 궁극적 목적을 위해 장기 목표와 단기 목표를 구체화하고 목표에 비추어 중요성을 기준으로 계획하고 실행하는 것, 삶의 질을 높이기 위해 일과 여가와 휴식의 균형을 확보하는 생활을 만들어가는 것임을 교육의 내용에 담아야 할 것이다.

셋째, 장애아 어머니의 실질적 양육스트레스 경감을 위해서는 교육을 통한 시간관리의 중요성 인지와 교육내용의 생활 속 실천이라는 장애아 어머니 본인의 노력과 더불어 이들의 생활시간 균형을 지원하기 위한 제도적 서비스가 병행되어야 할 것이다.

다행히도 장애아 어머니의 양육스트레스의 심각성에 대한 인식이 높아지면서 양육스트레스 경감을 위한 제도나 서비스가 점차 확대되고 있으며, 이와 같은 장애아 가정을 위한 서비스의 일환으로 건강가정지원센터에서는 장애아 돌봄서비스와 장애아가족 휴식지원 프로그램이 실시되고

있다(한국건강가정진흥원 홈페이지).

이 중 장애아가족에 대한 휴식지원 프로그램은 직접적인 돌봄 제공은 아니지만 장애아 가정의 양육스트레스를 줄여주고 장애아의 존재로 인한 가족 간 긴장이나 갈등을 완화해 주기 위한 간접적인 돌봄지원 서비스라 할 수 있다. 이 서비스는 소득이나 장애등급에 상관없이 만 18세 미만 장애아의 가족이라면 제공받을 수 있으며, 가족캠프, 부모교육, 자조모임 등의 프로그램에 참여할 수 있어 장애아 부모의 양육스트레스 경감에 매우 도움이 될 것이다.

장애아 돌봄서비스는 전국가구 평균소득 100% 이상이며 장애인복지법상 1급, 2급, 3급 장애아와 생계·주거를 같이 하는 가정에 대해 장애아돌보미를 파견해 양육자 부채시 임시보육하거나 양육자와 함께 보육에 참여하게끔 하는 서비스로, 직접적으로 돌봄 부담을 줄여주는 서비스라 할 수 있다. 그런데 장애아 돌봄서비스의 경우 학령 전 영아나 유아의 경우 장애등급 판정을 받지 않거나 장애등록을 하지 않은 비율이 높은 만큼 경제적 조건에 부합해도 서비스를 받기가 어려울 수 있다. 더 많은 장애아가족이 이러한 혜택을 통해 돌봄 부담을 덜기 위해서는 이에 대한 보완이 시급히 이루어져야 할 것이다.

마지막으로 본 연구의 의의와 제한점을 살펴보면 아래와 같다.

본 연구는 서울시 소재 어린이집과 복지관을 통해 취학 전 발달장애 자녀를 가진 어머니들을 임의 표집함으로써 연구 결과를 모든 장애아 어머니로 일반화하기에 한계를 가진다. 본 연구에서는 발달장애를 폭넓게 정의했으며 조사대상에 통합어린이집이 포함되어 자녀의 장애정도에 다소 편차가 있다. 중증 장애아, 특히 정신장애아 부모의 돌봄 부담과 시간제약의 문제는 더욱 심각할 수 있으므로 후속 연구를 통해 이들의 시간관리와 양육스트레스의 관계를 살펴보는 것이 필요하리라 생각된다.

또한 본 연구의 분석에 사용된 자료가 2011년도에 수집된 것으로 이후 3년여의 기간 동안 발달장애아나 그 가족의 복지를 위한 제도적 개선과 같은 변화가 이루어져 연구결과를 현재 시점에 적용하는 데 있어서 다소 한계점을 가질 수 있다. 학교를 통해 조사를 진행할 수 있는 학령기 아동에 비해 학령 전 장애아 부모를 대상으로 자료를 수집하기가 쉽지 않으며, 특히 본 연구에서는 어머니의 생활시간 사용에 대한 자료를 얻기 위해 평일과 주말, 이들의 생활시간 사용을 행동별로 기입하게 하였는데, 조사대상자들이 일반 설문문항에 비해 작성에 부담을 느껴 조사에 협조를 구하기 어려웠다. 이러한 이유로 발달장애아 어머니를 대상으로 추가적으로 자료 수집을 하기가 쉽지 않았으며, 불가피하게 기존에 수집된 자료를 연구에 사용하고자 하였다. 근래에도 장애아 어머니의 시간관리에 대한 학문적, 제도적 관심은 크게 나타나지 않았으며, 따라서 장애아 어머니의 시간관리행동과 양육스트레스의 관계에 대한 연구 결과 및 그 결과를 토대로 한 장애아 어머니의 시간관리행동과 시간관리교육에 대한 제언이 현 시점에서 적용되는 데 큰 무리는 없을 것으로 생각된다. 다만 연구결과나 논의 내용을 적용하는 데 있어서 시점의 차이가 있음은 고려되어야 할 것이다.

본 연구가 장애아 어머니의 시간관리에 대한 탐색적 성격의 연구라는 점에서, 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구의 의의를 찾을 수 있을 것이다. 본 연구는 발달장애아 어머니의 시간관리행동이 시간관리만족도 및 양육스트레스에 영향을 미친다는 사실을 실증적으로 보여줌으로써, 장애아 어머니에 있어 시간관리의 중요성과 양육스트레스 경감 방안으로서의 가능성을 확인했다고 할 수 있다. 장애자녀를 돌봐야 하는 어머니는 비장애아 어머니들과는 비견할 수 없는 정도의 양육부담과 스트레스, 시간제약을 경험해야 하지만, 주어진 상황 하에서 자신의 시간을 계획

하고 수행하는 관리과정을 적용함으로써 양육스트레스를 스스로 경감할 수 있다는 점은 상당히 고무적이라 할 수 있을 것이다. 한편 이러한 가능성이 실질적으로 장애아 어머니들에게 긍정적 결과로 이어지기 위해서는 장애아 부모를 위한 시간관리 교육프로그램의 개발이 필요하며, 그에 앞서서 장애아 부모의 생활시간 사용 및 문제에 대한 심층적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

【참 고 문 헌】

- 1) 권미경(2011). 양육스트레스 관련 국내 학술지 논문의 연구동향 분석. 한국가정관리학회지, 29(2), 39-50.
- 2) 김경아(2004). 시간관리 기술 훈련 프로그램이 고등학생들의 학업성취와 학교생활 적응에 미치는 효과. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 3) 김외숙(2005). 한국과 미국 대학생의 시간전망에 대한 비교. 한국가정관리학회지, 21(4), 1-10.
- 4) 김외숙·조희금·두경자(2000). 시간의 사용과 관리. 서울 : 교문사.
- 5) 김유숙(2006). 가족상담. 서울 : 학지사.
- 6) 김일수(2000). 장애유아 부모의 양육스트레스와 적응에 관한 연구: 아버지를 중심으로. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 7) 김정진·최민숙(2003). 지역사회 중심의 장애 영유아 가족지원 실행을 위한 가족의 요구와 자원실태 분석: 천안-아산 지역을 중심으로. 특수교육학연구, 28(2), 85-112.
- 8) 김효정(2001). 기혼여성 재택근무자와 직장근무자의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 19(2), 83-96.
- 9) 남경애(2008). 청소년의 시간관리행동과 학업성취도, 생활만족도에 관한 연구: 학교 특성별 비교를 중심으로. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 10) 남경애·고선강(2008). 청소년의 시간관리행동과 생활만족도: 인문계고, 특성화고, 평생교육시설 학생들을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 12(3), 103-117.
- 11) 남형주(2007). 정신지체아동 부모의 양육부담과 사회적 지원 방안. 백석대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 12) 박창제·조남이(2004). 장애아동 어머니의 경제활동에 영향을 미치는 요인. 한국가족복지학, 14, 204-225.
- 13) 서미경(1996). 주부의 Life-style과 시간제약지각 및 시간관리행동에 관한 연구. 한국생활과학회지, 5(1), 15-31.
- 14) 서인주·두경자(2007). 대학생의 시간관리행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 25(6), 121-131.
- 15) 성종숙(2000). 발달장애아 가족의 스트레스 영향요인에 관한 연구. 산정논총, 1, 93-120.
- 16) 양심영(2014). 학령 전 발달장애아 어머니의 적응유연성과 양육스트레스의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 14(1), 280-293.
- 17) 양심영·김유경(2013). 학령 전 발달장애 자녀를 둔 어머니의 양육시간과 관련 요인에 관한 연구. 한국가족자원경영학회지, 17(2), 75-91.
- 18) 오경희(1995). 청주시 주부의 생활시간 사용과 관련전략. 한국가정관리학회지, 15(3), 74-96.
- 19) 오승아·최선경(2009). 13세 이하 발달장애아동을 위한 CALS(생활적용기술 척도)의 심리측정적 특성 연구. 특수아동교육연구, 11(1), 121-153.
- 20) 유성은(2002). 시간관리와 자아실현. 서울 : 생활지혜사.
- 21) 유재연·이준석·신현기·전병운·고등영(2007). 파라다이스 한국표준 적응행동검사. 서울 : 재단법인 파라다이스 복지재단.

- 22) 이경호·강정희(2008). 장애아동부모의 여가 활동이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구. *교사교육연구*, 47(3), 119-135.
- 23) 이나미(1994). 주부의 시간지각 및 시간성향에 따른 시간관리행동과 가정생활만족도. *성균관대학교 대학원 석사학위논문*.
- 24) 이미숙(2010). 장애아동 양육에 참여하는 조부모의 긍정적 적응을 위한 양육스트레스 분석. *특수교육저널: 이론과 실천*, 11(2), 119-145.
- 25) 이승미·이기영(1990). 주부가 지각한 시간제약과 가사노동의 수행방안. *한국가정관리학회지*, 8(1), 129-142.
- 26) 이양희(2009). 발달장애아 부모의 스트레스 대처방식에 대한 연구. *경성대학교 대학원 석사학위논문*.
- 27) 이정숙(2005). 생활시간관리에 대한 고찰. *생활과학논집*, 10, 13-21.
- 28) 이한우(1999). 장애아동과 일반아동 부모의 양육태도 및 양육스트레스 연구. *대구대학교 대학원 석사학위논문*.
- 29) 이한우·강인연(2004). 발달장애아동 어머니의 생활-시간제약에 미치는 영향요인 분석. *특수교육재활과학연구*, 43(2), 217-242.
- 30) 이한우·권명옥(2005). 장애아동 어머니의 생활시간분석. *정서·행동장애연구*, 21(1), 117-138.
- 31) 장윤이(2008). 장애아동 아버지의 양육참여도가 장애아동 어머니의 양육스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. *배재대학교 행정심리대학원 석사학위논문*.
- 32) 조성은·문숙재(1991). 주부의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 9(1), 95-112.
- 33) 전혜인(2005). 부모결연프로그램이 발달장애아동 어머니의 양육스트레스와 가족능력강화에 미치는 영향. *특수교육학연구*, 40(1), 267-280.
- 34) 조용학(2000). 정신지체아 가족의 양육부담 영향요인에 관한 연구. *목원대학교 산업정보대학원 석사학위논문*.
- 35) 채화영(2005). 직장인의 시간관리행동 및 유형화 연구. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 36) 채화영·이기영(2005). 직장인의 시간관리행동과 시간관리만족도 연구. *한국가족자원경영학회지*, 9(3), 31-43.
- 37) 하수민·윤종희(2002). 장애아 어머니의 양육스트레스에 관한 생태학적 연구. *대한가정학회지*, 40(10), 191-200.
- 38) 한국건강가정진흥원. <http://www.kihf.or.kr>.
- 39) 홍성임(2004). 중학생의 시간관리, 자기효능감 및 학교생활적응의 관계. *충북대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 40) Abidin, R. R.(1990). *Parenting stress index Short Form*. Charlottesville, VA : Pediatric Psychology Press.
- 41) Girdner, L. & Eheart, B.(1983). Meditation with families having a handicapped child. *Family Relations*, 33, 187-194.
- 42) Korn, S. J., Chess, S. & Fernandez, P.(1978). The impact of children's physical handicap on marital quality and family integration. In R. M. Lerner & G. B. Spanier (Eds.). *Child influences on marital and family interaction: A life-span perspective*. New York: Academic Press, 299-326.

- 투 고 일 : 2014년 3월 31일
- 심 사 일 : 2014년 4월 7일
- 심사완료일 : 2014년 4월 28일