

The Effects of COVID-19-Related Stress on Depression in Working Mothers with School-Aged Children: The Moderated Mediation Effect of Parenting Efficacy and Cognitive Flexibility

Ho Jung Kim¹, Hye In Jang², Dongmee Lee³, Ju Hee Park⁴

Ph. D. Student, Department of Child & Family Studies, Yonsei University, Seoul, Korea^{1,2}

Ph. D. Student, Department of Child & Family Studies, Human life & Innovation design, Yonsei University, Seoul, Korea³

Associate Professor, Department of Child & Family Studies, Yonsei University, Seoul, Korea⁴

코로나19로 인한 스트레스가 학령기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감과 우울에 미치는 영향: 인지적 유연성의 조절된 매개효과

김호정¹, 장혜인², 이동미³, 박주희⁴

연세대학교 아동·가족학과 박사과정생^{1,2}, 연세대학교 아동·가족학과, 인간생애와 혁신적디자인 박사과정생³,

연세대학교 아동·가족학과 부교수⁴

Objectives: This study aimed to analyze the effects of COVID-19-related stress, parental efficacy, and cognitive flexibility on depression of mothers with school-aged children and to examine a moderated mediation model.

Methods: Data on cognitive flexibility, parental efficacy, COVID-19-related stress, and depression were collected from 441 working mothers who had at least one school-aged child using the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) and Parenting Sense of Competence (PSOC), COVID Stress/Disruption, and Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) scales. Data were then analyzed using SPSS 26.0, and PROCESS macro version 4.0.

Results: The findings revealed that COVID-19-related stress had a significant positive influence on depression in working mothers, which was mediated by parental efficacy. A moderated mediation analysis further indicated that this indirect effect varied depending upon the mothers' sense of control a sub-factor of cognitive flexibility. Therefore, when mothers perceived they were unlikely to exercise any control over changes caused by the COVID-19 pandemic, their parental efficacy exerted a greater mediating effect.

Conclusion: Results suggest that interventions reducing COVID-19-related stress and increasing parental efficacy could alleviate depression among working mothers with school-aged children. Furthermore, cognitive interventions could be effective in helping those working mothers experiencing a low level of parenting efficacy due to COVID-19-related stress to perceive the demanding situation as within their control.

Keywords: COVID-19-related stress, working mothers, parental efficacy, depression, cognitive flexibility

Introduction

2019년 말에 시작된 코로나19 상황이 장기화되면서 사회경제적 손실을 초래하고 있을 뿐 아니라 국민의 정신건강에도 심각한 위협요인으로 작용하고 있다. 과거에 발생했던 다른 바이러스 전염 상황과는 달리 코로나19는 높은 전염력과 빠른 전파속도, 무증상 감염을 특징으로 하기 때문에 지역과 국가의 경계를 넘어 전 세계의 220여 개 국가로 급속하게 확산되었고, 연일 지속되는 코로나19 확산에 대한 광범위한 미디어 보도는 감염에 대한 불안과 스트레스를 증가시켰다(Wang, Wang, Ye, & Liu, 2020). 국내에서도 2020년 1월에 코로나19 환자가 처음 발생한 이후, 확진자 수가 지속적인 증가세를 보임에 따라 사회적 거리두기가 시행되었고, 이로 인해 재택근무가 증가하고 각급 학교에서 온라인 수업이 시행되는 등 사회적 접촉이 급격히 제한되고 개인의 일상에 전례 없는 변화가 초래되었다. 이러한 변화는 코로나 시대의 뉴노멀(new normal)이 되어 비대면과 방역수칙을 중심으로 생활이 개편되기에 이르렀다.

이와 같이 코로나19로 인해 야기된 일상의 변화는 긴장과 불안을 고조시켜 사회 구성원들의 정신건강을 위협하는 요인으로 작용하고 있는데, 이는 팬데믹 상황으로 인한 변화가 예측할 수 있고 대비할 수 있는 수준을 넘어서면서 효과적으로 대처가 어렵다는 점과 무관하지 않다. 실제로 코로나19 확산 이후 시행된 Gebhard 등(2020)의 연구에 따르면 코로나19로 인해 우울을 호소하는 사람들의 비율이 급속히 증가하였으며, 국내에서 성인 2,063명을 대상으로 실시한 보건복지부(Ministry of Health and Welfare [MOHW], 2022)의 2021년 코로나19 국민 정신건강 실태조사에서도 2021년 4분기에 우울 위험군의 비율이 18.9%로 나타나 높은 수준의 우울을 경험하는 사람들이 코로나19 발생 이전인 2018년에 비해 5배가량 증가하였음을 보여주고 있다.

특히, 코로나19로 인한 스트레스는 어린 자녀를 둔 어머니의 정신건강을 위협하는 요인임에 주목할 필요가 있다(Albert, 2021). 재택근무와 원격교육이 확대되면서 사람들의 일상이 가정을 중심으로 개편되었고, 이에 따라 가족 구성원들이 가정 밖에서 보내는 개인적인 시간이 감소하면서, 어머니는 가정 내에서 가사노동, 자녀 양육과 돌봄, 학습지원 등 자신과 자녀의 다양한 욕구를 동시에 충족시켜야 하는 도전적인 상황에 직면하게 되었기 때문이다(Tchimchoua Tamo, 2020; Wade et al., 2021). 초등학교 저학년 자녀를 둔 어머니들의 경우 온라인으로 수업이 진행됨에 따라 자녀의 학력 저하, 사회적 발

달, 디지털 미디어 과몰입에 대한 우려 등으로 인하여 다양한 스트레스를 호소하고 있으며(Choi, 2022), 이러한 스트레스는 어머니들의 정신건강을 위협하고 있는 것으로 보고되고 있다(Yamamura & Tsustsui, 2021). 또한 최근에는 단계적 일상 회복(위드 코로나)의 일환으로 전면 대면 등교가 시행된 바 있었으나 한 달여 만에 오미크론 변이가 급속하게 확산함에 따라 등교 방침이나 방역지침에도 혼란이 초래되었고, 이로 인하여 변화하는 교육환경 내에서 학부모 스스로 교육부와 학교의 방역지침을 확인하고 자녀의 등교 여부까지 관리해야 하는 역할까지 가중되기에 이르렀다.

이처럼 코로나19로 인해 어머니들이 경험하게 되는 역할 과중은 특히 취업모들에게 더욱 높은 수준으로 부과되고 있는 것으로 나타났다(Clark et al., 2021). 2020년 10월 기준 맞벌이 가구 중 18세 미만 자녀를 둔 가구는 216만 4천 가구로 유배우 가구 중 51.1%를 차지하며, 맞벌이 가구 중 7세에서 12세 초등학교 연령 자녀를 둔 가구는 74만 1천 가구로 전체 유배우 가구 중 절반이 넘는 53.8%에 이르는 것으로 보고되고 있다(Statistics Korea, 2020). 그러나 이와 같은 여성들의 경제활동 증가에도 불구하고 여전히 육아와 가사는 여성의 몫으로 남아있으며, 남성들의 가사 분담 비율은 미미한 실정이다(S. Heo & Kim, 2019; Joo, 2022). 코로나19로 인한 기혼 성인의 스트레스 경험을 분석한 Yoo, Joo, & Kim (2020)의 연구에 따르면 과거에 비해 가족구조의 변화, 여성의 경제활동 증가와 같은 많은 변화가 있었음에도 코로나19라는 사회적 스트레스 상황에서 여전히 남성은 가족의 주 생계부양자이며 여성은 가사와 자녀 돌봄의 주체라는 전통적 성역할 인식이 기혼 성인 간에 암묵적인 합의로 작동하고 있는 것으로 보고되었다. 이와 같은 가부장적 성역할 인식은 재택근무와 비대면 온라인 교육의 증가로 일과 가족의 경계가 모호해짐으로 인하여 두 영역 내 역할 갈등이 가중된 취업모들에게 더 큰 어려움으로 작용할 가능성이 있다(Yoo et al., 2020). 실제로 2020년에 실시된 한국 가구와 개인의 경제활동 한국노동패널조사 결과에 따르면 코로나19 이후 남녀 모두 재택근무자가 비 재택근무자보다 가사노동 시간과 자녀 돌봄 시간이 증가하였음에도 불구하고, 여성의 경우 코로나19 이후 가사노동 시간과 자녀 돌봄 시간이 '크게 증가하였다'라고 응답한 비중이 각각 13.04%, 10.87%로 같은 항목에 대해 각각 2.13%, 0%라고 응답한 남성에게 비해 월등히 높은 것으로 나타났다(Jang et al., 2021). 이러한 결과는 과거보다 남성들의 자녀 돌봄과 가사노동 시간이 소폭으로 증가하였음에도 불구하고 대부분의 자녀 양육과 가사노동에 대한 부담이 여성에게 더 많이 부과되고 있을 가능

성을 시사한다. 이와 같이 코로나19 팬데믹 상황으로 인해 유발된 스트레스는 취업모들이 경험하는 우울 수준에 영향을 미칠 수 있기에, 코로나19가 장기화되고 있는 현시점에서 학령기 자녀를 둔 취업모들이 경험하는 스트레스가 어떻게 우울을 야기하는지 그 과정을 규명하여 이들의 우울을 예방하고 중재하기 위한 구체적인 방안을 모색할 필요가 있다.

한편, Pearlin과 Schooler (1978)의 스트레스 과정 모델에 따르면, 스트레스가 발생하고 우울이 유발되는 과정에서 개인의 심리적 특성이 그 과정을 매개할 수 있는데 어린 자녀를 양육하는 어머니의 경우 스트레스와 우울의 관계를 매개하는 심리 내적 변인으로 양육효능감이 중요한 역할을 할 수 있는 것으로 보고되고 있다. 양육효능감은 Bandura (1977)가 제안한 자기 효능감(self-efficacy)을 부모 역할에 적용한 것으로서 자녀 양육과 관련된 일련의 과업들을 구조화하고 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 부모의 믿음이나 판단을 의미한다(de Montigny & Lacharité, 2005). 양육효능감은 부모가 처한 상황과 맥락에 따라 달라질 수 있는 변인으로 경제적 어려움이나 직업의 변화, 가족관계나 역할의 변화 등 다양한 가족 스트레스 요인이 중첩될 경우 저하될 수 있다(Yeung & Chan, 2011). 또한 양육효능감이 낮은 부모는 자녀를 잘 양육할 수 있다는 믿음과 자신감이 부족하기 때문에 높은 수준의 우울을 경험하는 것으로 설명되고 있다(Gross, Conrad, Fogg, & Worthke, 1994).

이를 현 사회상황에 적용해본다면, 팬데믹으로 인하여 가족의 경제적·직업적 상황뿐 아니라 가족관계의 패턴이 개인의 의지와 관계없이 급격히 변화하면서 예기치 못한 어려움을 경험하는 가운데, 특히 학령기 아동을 양육하는 취업모의 경우 코로나19로 인해 과중한 역할까지 부여받게 되면서 자신이 부모로서 자녀를 잘 양육할 수 없다고 생각하는 낮은 양육효능감을 경험할 수 있다. 나아가 양육효능감은 개인의 감정 반응과 인지 과정에 영향을 미칠 수 있는데(Bandura, 1997), 양육효능감이 저하된 경우 자신의 능력에 대해 부정적이고 비판적으로 평가하여 무가치감과 무력감을 느낄 뿐 아니라, 자신이 처한 상황을 실제보다 더 어려운 것으로 받아들이고 효율적으로 대처하지 못하기 때문에 우울을 경험할 가능성이 커질 수 있다(Sharma & Kumra, 2022). 정리하면 중첩된 가족 스트레스가 어머니의 양육효능감에 영향을 미칠 수 있다는 보고들(Dunning & Giallo, 2012; Suzuki, 2010)과 양육효능감이 우울을 예측하는 주요 요인이라는 선행연구(O'Neil, Wilson, Shaw, & Dishion, 2009)에 기초하여, 본 연구에서는 코로나19로 인해 가중된 스트레스가 취업모의 양육효능감을 저하시키고, 이는

궁극적으로 이들이 경험하는 우울 수준에 영향을 미칠 것이라는 매개 경로를 가정하고자 한다.

한편, 최근 들어 이와 같이 코로나19로 인한 변화가 정신건강에 미치는 부정적인 영향을 완충할 수 있는 요인으로 인지적 유연성이 주목을 받고 있다(Pakenham et al., 2020). 인지적 유연성이란 새롭게, 예측하기 힘든 상황에 대처하기 위해 자신의 인지 처리 전략을 조정하는 능력으로(Cañas, Quesada, Antolí, & Fajardo, 2003), 주어진 상황에서 자신이 활용할 수 있는 선택권과 대안이 있다는 것을 인식하고, 유연한 자세로 새로운 상황에 적응하고자 하는 개인의 의지와 확신을 의미한다(Martin & Rubin, 1995). 인지적 유연성은 자신이 직면한 복잡하고 어려운 상황을 스스로 통제 가능한 것으로 지각하는 능력에 해당하는 통제(control) 하위요인과 주어진 상황에 대한 대안적 설명을 제안하고 다양한 해결 방법을 고안해내는 능력인 대안(alternatives) 하위요인으로 구성된다(Dennis & Vander Wal, 2010). Pakenham 등(2020)에 따르면 사고가 유연한 사람은 주어진 상황을 스스로 통제하고 변화시킬 수 있다고 믿으며, 자신의 부정적인 감정을 재평가하고 인지적으로 재구조화하는 등 새로운 상황에 더 잘 적응할 수 있는 적절한 메커니즘을 선택하는 반면, 유연성 수준이 낮은 사람은 경직되고 부정적인 반응을 보임으로써 팬데믹 동안 더 심각한 수준의 정서적 어려움을 보고하는 경향이 있다. 이를 학령기 자녀를 둔 취업모들이 경험하는 상황에 적용해본다면, 코로나19 팬데믹으로 인한 불확실한 상황이 지속되는 가운데 학령기 자녀를 둔 취업모들이 코로나19로 인한 스트레스로 인하여 양육효능감이 저하되어 부모 역할에 대한 자신감이 줄어드는 경우에도 인지적으로 유연한 사람은 문제 상황에 압도되지 않고 자신이 처한 상황을 융통성 있게 판단하고 적응하고자 하는 자발성과 유연함을 지니고 있기 때문에(Martin & Rubin, 1995), 주어진 상황에서 본인이 양육자로서 취할 수 있는 행동뿐 아니라 외부로부터 지원 받을 수 있는 다양한 대안적 해결책을 고안해낼 수 있을 것으로 보인다. 또한 어려운 상황에서도 스스로 통제 가능한 부분을 자각하여 자신에게 주어진 다양한 역할과 요구에 효과적으로 대처할 수 있기 때문에 인지적 유연성이 낮은 취업모에 비해 낮은 수준의 우울을 경험할 가능성이 존재한다(Fu & Chow, 2017). 이처럼 취업모의 인지적 유연성 수준은 높은 스트레스로 인해 저하된 양육효능감이 우울에 미치는 영향을 조절하는 보호 요인으로 작용할 수 있을 것으로 가정할 수 있다.

이와 같은 맥락에서 본 연구에서는 코로나19로 인한 가정 내 돌봄 시간과 학습지원 요구가 높은 연령인 초등학교 1학년 부터 4학년에 재학 중인 자녀가 적어도 1명 이상 있는 취업모

를 대상으로 코로나19로 인한 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 양육효능감과 인지적 유연성의 조절된 매개효과를 확인해보고자 한다. 이를 통해 코로나19와 같은 예기치 못한 팬데믹 상황에서 학령기 자녀를 양육하는 취업모의 우울이 심화되지 않도록 하는 효과적인 상담 개입 및 예방 중재 방안을 제안할 수 있을 것으로 기대된다. 본 연구의 연구문제 및 연구모형은 다음과 같다(Figure 1).

연구문제

인지적 유연성(대안, 통제)은 코로나19로 인한 스트레스가 학령기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감을 매개로 우울에 미치는 영향을 조절하는가?

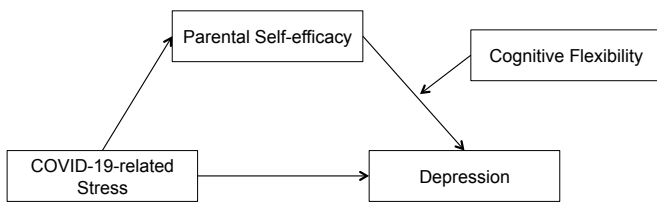


Figure 1. Research model

Methods

연구대상

본 연구는 2021년 12월 서울과 인천, 경기도 지역에 거주하며 초등학교 1학년부터 4학년까지 재학 중인 자녀를 최소 1명 이상 양육하고 있는 취업모 441명을 대상으로 수행되었다. 학령기 아동의 경우 자기주도학습 능력이나 자기통제 수준이 낮아 코로나19로 인한 온라인 개학 상황에서 부모의 지도 감독과 돌봄이 상당히 요구될 수 있으므로 초등학교 저학년과 중학년에 해당하는 자녀가 있는 취업모를 연구대상으로 선정하였다.

연구대상의 인구 사회학적 특성을 살펴보면, 연령대는 40대가 248명(56.2%), 30대가 190명(43.1%), 20대가 3명(0.7%)으로 30-40대가 대다수를 차지하였고 자녀 수는 1명(26.8%) 또는 2명(60.3%)인 경우가 80% 이상으로 나타났다. 그 밖에 자녀가 3명인 경우는 55명(12.5%), 4명인 경우는 2명(0.5%)이었다. 최종 학력은 대학교 졸업이 과반수 이상(50.1%)이었고 이어 전문대 졸업이 101명(22.9%), 대학원 이상이 63명(14.3%), 고등학교 졸업이 55명(12.5%)을 차지하였다. 다음으로, 가정의 월평균 소득은 다양하게 분포하였는데 많은 순

서대로 650만 원 이상이 164명(37.2%), 550만 원 이상~650만 원 미만이 88명(20.0%), 450만 원 이상~550만 원 미만이 86명(19.5%), 350만 원 이상~450만 원 미만이 52명(11.8%), 250만 원 이상~350만 원 미만이 29명(6.6%)인 것으로 나타났다. 또한 근무 형태를 살펴본 결과, 전일제 취업(77.3%)이 시간제 취업(22.7%)에 비해 훨씬 많았고 주로 직장에서 근무하는 경우가 351명(79.6%)으로 다수를 차지하였다. 그 밖에 직장 근무와 재택근무를 병행하는 경우가 56명(12.7%), 재택근무만 하는 경우가 34명(7.7%)으로 나타났다.

연구도구

코로나19로 인한 스트레스

코로나19로 인한 스트레스는 Wade 등(2021)이 코로나19와 관련된 다양한 스트레스 원을 측정하기 위해 개발한 COVID 관련 스트레스 척도 (COVID Stress/Disruption)를 본 연구자들과 이종 언어 사용자가 이중으로 역번역을 시행하여 사용하였다. 본 척도는 총 25개 문항으로 구성되어 있으며, 재정, 직업 및 교육, 배우자 및 자녀와의 관계 및 일상에서의 변화, 코로나19 감염에 대한 우려 등 코로나19로 인한 스트레스를 *그렇지 않다*(1점), *그렇다*(2점), *매우 그렇다*(3점)의 리커트 척도로 측정한다. 문항 예시로는 “가계 소득이 상당 부분 (10% 이상) 감소하였다.”, “재택근무를 하면서 가사(예: 자녀 양육과 돌봄, 학습지원, 가사노동 등)를 동시에 수행하였다.”, “자녀들을 다루기가 더 힘들어졌다.” 등이 포함되었다. 점수가 높을수록 코로나19로 인해 스트레스를 많이 받고 있다는 것을 의미한다. 본 연구에서 분석된 내적합치도 계수 Cronbach’s α는 .88이었다.

우울

우울을 측정하기 위해 Radloff (1977)가 개발하고 Cho와 Yoo (2012)가 번안한 한국판 역학연구센터 우울 척도 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)를 사용하였다. 본 척도는 우울 감정, 긍정적 감정, 신체 및 행동 둔화, 대인관계의 4개 요인을 포함하며 총 20개 문항으로 구성되어 있다. “기분이 우울했다.”, “내가 하는 일에 마음을 집중시키기가 어려웠다.”, “무슨 일이든 활발하게 참여할 수가 없었다.” 등의 문항이 포함된다. 각 문항에 대해 ‘지난 일주일 동안’의 경험을 바탕으로 1점(전혀 없었다; 1일 미만)에서 4점(대부분 있었다; 5~7일)까지 4점 리커트 형식으로 측정하며, 점수가 높을수록

우울한 감정을 자주 느끼며 에너지 수준이 낮음을 의미한다. 본 연구에서 보고된 내적합치도는 Cronbach's α .92로 나타났다.

양육효능감

양육효능감은 Shin (1997)이 변안하여 사용한 Gibaud-Wallston 과 Wandersman (1978)의 Parenting Sense of Competence (PSOC)로 측정하였다. 본 척도는 총 16개 문항으로, 인지적 차원인 부모로서의 효능감을 측정하는 9개 문항과 정서적 차원인 부모로서의 좌절감과 불안을 측정하는 4개 문항, 부모 역할에 관한 관심과 흥미를 나타내는 3개 문항으로 구성되어 있다. 대표적인 문항으로는 “나는 아이를 돌보는 데에 있어 유능하다고 생각한다.”, “나는 아이가 나를 좋은 부모라고 생각하는지 자신이 없다.”, “부모로서 나는 긴장하고 있으며 불안하다.” 등을 들 수 있다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(5점)의 리커트 척도로 응답하도록 하며, 총점이 높을수록 어머니가 부모로서 높은 효능감을 느끼고 있음을 시사한다. 본 연구에서 산출된 척도의 신뢰도는 Cronbach's α 는 .83로 나타났다.

인지적 유연성

연구대상 어머니들의 인지적 유연성은 Dennis와 Vander Wal (2010)의 인지적 유연성 척도 (Cognitive Flexibility Inventory)를 S. Heo (2011)가 국내 실정에 맞게 변안 및 타당화한 것을 사용하여 측정하였다. 본 척도는 주어진 상황에 대한 다양한 대안적 설명과 해결방법을 찾아낼 수 있는 능력을 알아보는 대안적 (alternative) 하위요인 11개 문항과 자신이 직면한 복잡하고 어려운 상황을 스스로 통제 할 수 있는 것으로 지각하는 경향을 측정하는 통제(control) 하위요인 8개 문항을 포함하여 총 19개 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지 5점 척도로 평정하고, 6개 문항(2, 4, 7, 9, 10, 16번)은 역채점 문항에 해당한다. 대안 하위척도의 총점은 11점에서 55점에 분포하며, 점수가 높을수록 대안적인 설명과 해결책을 인식하고 고안하는 능력이 높음을 시사한다. 이에 해당하는 문항의 예로는 “나는 다른 사람의 관점에서 생각해보려고 노력한다.” 등이 포함된다. 통제 하위척도의 총점은 8점에서 40점 범위이며 점수가 높을수록 어려운 상황을 자신의 힘으로 통제 가능하다고 인식할 가능성이 높음을 나타낸다. 문항 예시로는 “나는 삶에서 내가 직면하는 어려움을 극복할 수 있다.” 등이 있다. 본 연구에서 사용된 척도의 신뢰도

는 대안 하위척도의 경우 Cronbach's α .90, 통제 하위척도의 경우 .83으로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 SPSS 26.0 (IBM Co., Armonk, NY)과 SPSS PROCESS macro version 4.0 (Hayes, 2017) 프로그램을 활용하여 수집된 자료를 다음과 같은 절차로 분석하였다. 첫째, 변인들의 일반적인 경향을 파악하기 위하여 기술통계와 상관분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 내적 신뢰도 계수인 Cronbach's α 를 산출하였다. 셋째, 코로나19로 인한 스트레스와 우울의 관계에서 양육효능감의 매개효과를 PROCESS macro version 4.0 프로그램의 Model 4를, 양육효능감과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과는 Model 1을 활용하여 분석하였다. 마지막으로 코로나19로 인한 스트레스와 우울의 관계에서 양육효능감과 인지적 유연성(대안, 통제)의 조절된 매개효과는 14번 모형을 사용하여 분석하였고, 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 조절된 매개효과의 유의성을 검증하였다. 이때, 연구대상의 자녀 수(1~4명)와 가구소득(150만 원 미만~650만 원 이상), 근무환경(직장에서 근무, 재택근무, 직장근무와 재택근무 병행)을 통제변인으로 투입하였다.

Results

연구 변인들의 일반적 경향

본 연구에서 분석한 학령기 자녀를 둔 취업모의 코로나19로 인한 스트레스, 양육효능감, 인지적 유연성(대안, 통제), 우울의 각각 총점 범위와 평균, 표준편차를 Table 1에 제시하였다. 또한 측정 변인 간 상관분석 결과, 학령기 자녀를 둔 취업모의 우울은 코로나로 인한 스트레스와 유의한 정적 상관을 보였으며 양육효능감, 인지적 유연성(대안, 통제)의 두 하위차원과 모두 유의한 부적 상관을 가지는 것으로 나타났다(Table 2).

코로나19로 인한 스트레스와 우울의 관계에서 양육효능감의 매개효과

코로나19로 인한 스트레스와 우울의 관계에서 양육효능감의 매개효과를 검증하기 위하여 PROCESS macro 4번 모형을 적

Table 1
Mean and Standard Deviation of Variables

Variable	Score range	M (SD)
COVID-19-related stress	25~75	41.59 (7.77)
Parental self-efficacy	16~80	41.77 (5.62)
Cognitive flexibility		
Alternative	11~55	41.49 (5.87)
Control	8~40	25.76 (5.03)
Depression	20~80	42.12 (10.30)

Note. N = 441.

Table 2
Correlation Coefficients Between the Variables

Variables	1	2	3	4	5
1. COVID-19-related stress	-				
2. Parental self-efficacy	-.31***	-			
Cognitive flexibility					
3. Alternative	.06	.25***			
4. Control	.31***	.52***	.22***		
5. Depression	.64***	-.50***	-.01	-.55***	-

Note. N = 441.

***p < .001.

Table 3
Mediating Effect

Path	β	SE	t	95%	
				LLCI	ULCI
COVID-19-related stress → Depression	.70	.05	14.42***	.60	.79
COVID-19-related stress → Parental self-efficacy	-.23	.03	-6.86***	-.30	-.16
Parental self-efficacy → Depression	-.61	.07	-9.40***	-.74	-.49

Note. N = 441.

***p < .001.

Table 4
Bootstrapping Outcome of Indirect Effect of Parental Self-efficacy

	β	SE	95%	
			LLCI	ULCI
Indirect effect	.14	.03	.09	.20

용하여 분석한 결과는 Table 3에 제시하였다. 코로나19로 인한 스트레스가 학령기 자녀를 둔 취업모의 우울에 미치는 정적인 영향이 유의하게 나타났다($\beta = .70, p < .001$). 또한 코로나19로 인한 스트레스는 매개변인인 양육효능감에 유의한 부적 영향을 미치고($\beta = -.23, p < .001$), 양육효능감이 우울에 미치는 부적인 영향도 유의하게 나타났다($\beta = -.61, p < .001$). 즉, 코로나19로 인한 스트레스와 우울의 관계에서 양육효능

감의 매개효과가 검증되었다. 이러한 양육효능감의 매개효과가 가지는 유의성 수준을 통계적으로 확인하기 위해 부트스트래핑을 실시한 결과, Table 4에 제시된 바와 같이 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않아 코로나19로 인한 스트레스가 취업모의 양육효능감을 통해 우울에 영향을 미치는 간접효과가 유의함을 보여주었다.

양육효능감과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

학령기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감이 우울에 미치는 영향에서 인지적 유연성(대안, 통제)의 조절효과를 살펴보고자 PROCESS macro의 1번 모형으로 분석하였고, 그 결과는 Table 5

Table 5
Moderating Effect of Cognitive Flexibility (Alternative)

Variables	β	SE	t	95%	
				LLCI	ULCI
Parental self-efficacy (A)	-.96	.08	-12.47***	-1.12	-.81
Cognitive flexibility-alternative (B)	.23	.07	3.04**	.08	.37
A × B	.00	.01	.13	-.02	.02

Note. N = 441.
p < .01. *p < .001.

Table 6
Moderating Effect of Cognitive Flexibility (Control)

Variables	β	SE	t	95%	
				LLCI	ULCI
Parental self-efficacy (A)	-.55	.08	-6.77***	-.71	-.39
Cognitive flexibility - control (B)	-.79	.09	-8.60***	-.97	-.61
A × B	.03	.01	2.33*	.01	.05

Conditional effect		β	SE	t	95%	
					LLCI	ULCI
Cognitive flexibility (Control)	1SD (-5.04)	-.70	.11	-6.68***	-.91	-.49
	Mean	-.55	.08	-6.77***	-.71	-.39
	+1SD (5.04)	-.40	.10	-3.96***	-.60	-.20

Note. N = 441.
*p < .05. ***p < .001.

와 Table 6에 제시하였다. 먼저 인지적 유연성 중 대안 하위요인의 조절효과를 분석한 결과, 양육효능감이 우울에 미치는 영향에서 대안의 조절효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 반면 인지적 유연성 중 통제 하위요인의 경우에는 양육효능감과 통제의 상호작용항이 우울에 미치는 영향이 유의하였고 ($\beta = .03, p < .05$), 상호작용항의 추가로 인한 R^2 의 증가분도 유의하게 나타났다($R^2 = .01, p < .05$). 이를 통해 인지적 유연성 중 통제 하위요인의 조절효과가 유의함을 알 수 있었고 그 영향을 구체적으로 살펴본 결과, 통제 하위요인의 모든 수준에서 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 효과 크기가 유의함을 알 수 있다. 즉, 인지적 유연성 중 통제의 수준이 높을 경우 학령기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감이 우울에 미치는 영향은 적은 것으로 나타났다.

코로나19로 인한 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 매개효과

마지막으로 코로나19로 인한 스트레스, 양육효능감과 우울 간 관계에서 인지적 유연성이 가지는 조절효과를 검증하기 위해서 PROCESS macro의 14번 모형을 적용하여 분석하고 그

결과를 Figure 2에 제시하였다. 이때 앞서 검증한 인지적 유연성의 조절효과 분석에서 유의하게 나타난 인지적 유연성의 통제 하위요인만을 분석에 포함하였다. Table 7에 제시된 것처럼 코로나19로 인한 스트레스는 학령기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감에 유의한 부정 영향을 미치고($\beta = -.23, p < .001$), 양육효능감과 인지적 유연성 중 통제 하위요인의 상호작용항은 우울에 정적 영향을 유의하게 미치는 것으로 나타났다($\beta = .03, p < .05$). 이어 조절변인인 인지적 유연성 중 통제 하위요인의 수준에 따라 코로나19로 인한 스트레스가 양육효능감을 거쳐 우울에 미치는 영향의 간접효과가 통계적으로 유의한 수준인지 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다. 분석 결과, Table 8에 제시된 바와 같이 인지적 유연성 중 통제 하위요인의 모든 범위에서 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않아 간접효과가 통제 하위요인의 모든 수준에서 유의함을 보여주었다. 즉, 인지적 유연성 중 통제 하위요인의 수준이 증가함에 따라 간접효과의 크기가 감소하였는데 이러한 결과는 어려운 상황을 자신이 통제할 수 있다고 지각할수록 코로나19로 인한 스트레스로 인해 낮아진 양육효능감 수준이 우울에 미치는 영향이 줄어든다는 것을 의미한다.

Table 7
Moderated Mediation Effect of Cognitive Flexibility (Control)

Path	β	SE	t	95%	
				LLCI	ULCI
Dependent variable: Parental self-efficacy					
COVID-19-related stress	-.23	.03	-6.86***	-.30	-.16
Dependent variable: Depression					
COVID-19-related stress	.64	.05	14.00***	.55	.73
Parental self-efficacy (A)	-.36	.07	-5.22***	-.50	-.23
Cognitive flexibility - control (B)	-.62	.08	-8.03***	-.77	-.47
A × B	.03	.01	2.48*	.01	.05

Note. N = 441.

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

Table 8
Conditional Indirect Effect

Conditional indirect effect		β	SE	95%	
				LLCI	ULCI
Cognitive flexibility (control)	1SD	.11	.03	.07	.17
	M	.08	.02	.05	.13
	+1SD	.05	.02	.01	.10

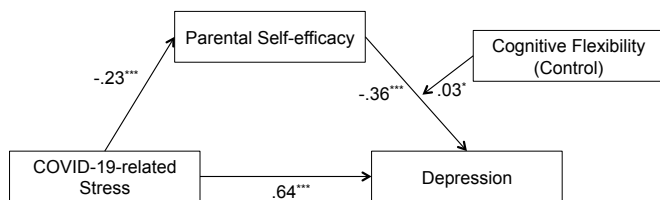


Figure 2. Moderated mediation effect of cognitive flexibility (control) on the relationships between COVID-19-related stress, parental self-efficacy, and depression.

Discussion

본 연구에서는 학령기 자녀를 양육하는 취업모를 대상으로 코로나19로 인한 스트레스가 양육효능감을 매개로 우울에 미치는 영향을 탐색하였으며 양육효능감과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과를 살펴보았다. 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 첫째, 코로나19로 인한 스트레스는 학령기 자녀를 양육하는 취업모의 양육효능감을 매개로 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 코로나19로 인해 전례 없이 부과되는 다양한 돌봄 업무와 역할들을 취업모 스스로 모두 해야 한다고 인식하고 이를 다 수행하지 못할 때 부

모로서의 무력감을 느끼게 되어 낮은 양육효능감으로 이어질 수 있다는 본 연구의 가정을 지지하는 결과이다. 이는 스트레스 과정 모델(Perlin et al., 1978)에서 설명하는 것과 같이 외부의 스트레스 요인이 우울을 유발하는 과정에서 심리 내적 특성이 둘의 관계를 매개하며, 특히 학령기 자녀를 양육하는 취업모에게는 부모로서 자신의 능력을 낮게 자각하는 것이 우울을 설명하는 주요 요인이 됨을 보여준다. 이와 같은 결과는 취업모들의 우울을 예방하기 위해 코로나19로 인한 스트레스가 취업모의 양육효능감 저하로 이어지지 않도록 돕는 지원이 필요함을 시사한다. 구체적으로 취업모들이 역할 과중으로 인해 경험하는 스트레스를 경감하기 위한 실제적인 제도와 지원을 확대할 필요가 있다. 특히 긴급 돌봄 서비스, 가족 돌봄 휴가, 재가 돌봄 서비스 등 이미 마련되어 있는 정책들에 대한 사회적 공감대를 형성하여 이러한 제도들을 실효성 있게 활용할 수 있도록 돕는다면, 학령기 자녀에 대한 돌봄과 비대면 학습지원 등이 실제로 가능해짐에 따라 팬데믹 상황에서 취업모들이 경험하는 스트레스 수준을 경감시킬 수 있을 것으로 보인다(Kim & Joo, 2021). 한편, 코로나19로 인한 생활 변화와 이로 인한 돌봄과 학업 지원 역할의 증가는 개인이 사전에 대비하거나 예측할 수 없고 변화에 갑작스럽게 대응해야 한다는 점에서 더 큰 스트레스 요인이 될 수 있다(Cénat et al., 2021). 따라서 학령기 자

너를 양육하는 취업모를 대상으로 갑작스럽게 발생하는 돌봄과 비대면 학습지원을 수행하기 위해 어떠한 제도와 지원을 활용할 수 있는지에 대한 구체적인 정보를 제공하는 체계를 마련함으로써, 이들이 자신이 활용 가능한 제도와 자원을 어떻게 접근할 수 있는지에 예측할 수 있도록 돕는 방안이 요구된다. 더 나아가, 본 연구는 코로나19로 인해 취업모들이 높은 수준의 스트레스를 경험하더라도 이것이 곧 우울로 이어지지 않도록 예방하기 위해서는 이들의 양육효능감을 증진시키는 개입이 효과적일 수 있음을 시사한다. 팬데믹 상황에서의 역할과 중과 이로 인한 스트레스를 경험하는 취업모들을 대상으로 양육자로서의 자신의 노력과 강점을 인지하고 자각하게 돕는 개별 혹은 집단 양육 상담을 실시하는 것이 이들의 양육효능감을 높이고 궁극적으로 우울을 예방하는 중재하는 방안이 될 수 있을 것으로 보인다. 특히, 효능감은 개인의 성격적 특성이 아니라 이전의 성공 경험을 자각하고 긍정적인 피드백에 초점을 두으로써 변화 가능한 맥락 의존적(context-dependent)인 요인임(Bandura, 1997)에 주목하여, 과거와 현재 자신이 부모로서 성공적으로 양육을 수행하고 있는 부분을 자각하고 상담사와 집단원들로부터의 긍정적인 피드백을 경험하게 하는 부모 대상 집단 상담 프로그램(Mouton, Loop, Stiévenart, & Roskam, 2018)이 이들의 양육효능감을 증진시키고 우울을 예방하고 중재하는 구체적인 개입의 예가 될 수 있다.

둘째, 인지적 유연성 중 통제 하위요인은 양육효능감이 우울에 미치는 영향에 대한 조절효과를 갖는 것으로 나타나 인지적 유연성의 조절된 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 이는 스트레스 상황으로 인해 부모로서 낮은 효능감을 경험할지라도 자신이 처한 어려움을 스스로 통제 가능한 것으로 여긴다면 우울을 완충하는 효과가 있음을 의미하는 결과이다. 우울을 야기하는 인지적 요인 중 하나는 자신이 환경을 변화시킬 수 있는 통제력을 상실하였다고 인식하여 무력감을 경험하는 것(Song & Vilares, 2021)이므로, 낮은 양육효능감을 보고하는 부정적인 자기 평가 상황에서도 만약 자신의 부정적 감정을 재평가하고 인지적으로 재구조화하여 스스로 통제 가능한 영역을 인지하고 상황을 변화시킬 수 있는 것으로 자각하게 된다면 이는 우울의 수준을 경감시키는 보호요인으로 작용하게 되는 것으로 보인다. 위의 결과는 낮은 양육효능감을 경험하는 취업모를 대상으로 이들의 인지적 통제감에 대한 개입을 시행할 필요성을 보여준다. Hayes 등(1996)에 따르면 스스로 통제 가능한 영역을 인지하고 상황을 변화시킬 수 있는 가능성을 자각하는 유연한 사고를 증진시키기 위해서는 현재 순간을 있는 그대로 받아들이고 불필요한 방어기제 없

이 자신의 사고와 정서를 경험하는 과정이 필요하다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 상황에 대한 수용을 기반으로 자신이 처한 구체적인 현실 맥락에서 통제감을 경험할 수 있는 부분을 발견할 수 있기 때문이다. 이러한 맥락에서 현재 자신이 처한 상황에 대한 수용과 유연한 사고의 증진을 강조하는 인지적 개입이 취업모의 인지적 통제감을 증진시킬 수 있는 효과적인 중재 방안이 될 수 있다. 구체적인 예로, 수용 전념 치료(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)를 기반으로 개인이 처한 구체적인 현실 맥락에서 자신이 할 수 있는 것들을 탐색하고 수용하게 하는 개입을 실시하거나, 부정적으로 경직된 사고 방식에 심리적으로 거리를 두어 자신이 처한 상황을 유연하게 바라볼 수 있도록 돕는 마음챙김(mindfulness) 상담(Langer, 2005)을 통해 취업모가 양육자로서의 자기 자신에 대해 비판적인 태도를 취하는 것이 아니라 본인이 통제할 수 있는 영역을 발견하고 이미 역할을 잘 수행하고 있는 부분을 자각할 수 있도록 지원하는 것이 양육효능감이 낮은 취업모들의 통제감을 증진시킬 수 있는 효과적인 개입이 될 수 있을 것이다(Coto-Lesmes, Fernández-Rodríguez, & González-Fernández, 2020; Yoo, Lim, & Kim, 2017).

한편 인지적 유연성 중 대안 하위요인의 경우에는 조절효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 주어진 상황에 대한 다양한 대안적 설명과 해결방법을 고안할 수 있는 능력은 코로나19 스트레스가 양육효능감을 통해 우울에 미치는 영향을 완화하지 못한다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 본 연구 대상이 역할 과중을 경험하는 취업모라는 점에 초점을 두어 해석해볼 수 있다. 즉, 역할 과중을 경험하는 취업모의 경우 예기치 못한 상황에 대처하기 위해 다양한 대안을 고안해낼 수 있다 하더라도, 해당 대안 역시 자신이 수행해야 할 또 하나의 역할 혹은 업무로 인식할 가능성이 있다(Yoo, Lim, & Kim, 2017). 이처럼 문제 해결을 위한 대안을 추가로 수행해야 한다고 인식하는 것은 취업모의 한정된 시간과 자원을 고려했을 때 더 높은 수준의 역할 과중과 부담으로 이어질 가능성이 존재한다(Noh, Han, & Yoo, 2012). 이와 같은 경우 낮은 효능감과 무가치감으로 인한 부정적 사고를 조절하는 데에는 제한이 있을 수 있으며, 그보다는 스스로 어려움을 극복할 수 있다는 통제 가능성에 대한 신념을 갖는 것이 우울로 가는 영향을 완화할 수 있는 것으로 보인다. 이처럼 본 연구에서는 인지적 유연성의 대안과 통제 하위요인이 우울에 미치는 영향이 상이한 것으로 나타나 두 하위요인을 구분하여 분석할 필요가 있음을 보여준다. 하지만 인지적 유연성의 하위요인을 구분하여 영향력을 살펴본 연구는 소수(Jeong & Hyun, 2017; Lee & Park,

2021)에 불과하므로 추후 두 하위요인의 영향을 구체적으로 비교하는 연구를 통해 인지적 유연성과 우울의 관계에 대한 이해를 증진시킬 필요가 있다.

연구의 제한점을 밝히면서 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 연구대상의 대표성과 관련된 제한점이 있을 수 있다. 본 연구는 수도권에 거주하는 어머니들을 대상으로 온라인 설문조사를 통해 자료수집이 이루어졌으며, 다양한 지역의 어머니들을 대상으로 하지 않았기 때문에 학령기 자녀를 양육하는 취업모에 대한 표본의 대표성이 다소 낮을 수 있다. 본 연구대상은 온라인 설문에 자발적으로 참여한 수도권 거주 어머니들로서 온라인 환경에 높은 접근성을 지닌 사회경제적 지위, 즉 높은 학력 수준과 소득 수준을 가진 대상들에 편포되어 있을 가능성이 존재하기 때문에 연구결과를 학령기 자녀를 둔 취업모 전체로 일반화시키는 데에 유의할 필요가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 사회경제적 지위를 가진 여러 지역의 취업모들을 대상으로 표집하여 연구결과의 일반화 가능성을 높일 필요가 있다.

둘째, 코로나19로 인한 스트레스를 측정하기 위해 사용한 Wade 등(2021)의 척도는 국외에서 개발된 척도이기 때문에 국내의 코로나19 상황으로 인한 구체적인 변화들, 예를 들어 코로나19로 인한 실업 및 가계 소득 감소 현황이나 비대면을 통한 학교 수업 진행 등의 상황을 모두 반영하는 데에 한계가 있을 수 있다. 따라서 국내의 코로나19 상황을 반영하여 스트레스 수준을 구체적으로 측정하는 척도의 개발이 후속 연구에서 이루어질 필요가 있다.

위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 팬데믹 상황에서 많은 스트레스와 높은 우울 수준을 경험하는 것으로 보고 되는 취업모들을 대상으로 코로나19로 인한 스트레스가 이들의 양육효능감과 우울에 미치는 영향과 인지적 유연성의 조절된 매개효과를 검증함으로써 학령기 자녀를 둔 취업모들의 우울을 예방하고 개입하기 위한 구체적인 정보를 제공하였다는 의의가 있다. 뿐만 아니라, 코로나19로 인한 스트레스가 취업모의 우울에 미치는 영향에 대한 인과 구조를 밝힘으로써 팬데믹 상황에서 나타나는 높은 수준의 우울이 어떠한 경로를 통해 나타나는지를 규명하였다는 점에서 학문적 의미가 있다. 이는 코로나19처럼 예측하지 못한 삶의 전면적 변화를 가져오는 상황이 발생할 때 사회 구성원의 정신적 건강을 위해 어떠한 지원 체계를 마련해야 하는지에 대한 통찰을 제공한다는 시사점을 지닌다.

Acknowledgements

This study was supported by the 2021 research grant of Yonsei University.

Notes

This article was presented at the 2022 Annual Spring Academic Conference of the Korean Association of Child Studies.

Conflict of Interest

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

Ethics Statement

All procedures of this research were reviewed by IRB (7001988-202111-HR-1435-02).

References

In English

- Albert, A. (2021, January 22). *Parents' stress, anxiety and irritability rises again during third COVID-19 lockdown*. Daynurseries News. Retrieved from <https://www.daynurseries.co.uk>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. doi:10.1080/0014013031000061640
- Cénat, J. M., Blais-Rochette, C., Kokou-Kpolou, C. K., Noorishad, P.-G., Mukunzi, J. N., McIntee, S.-E., Dalexis, R. D., Goulet, M.-A., & Labelle, P. R. (2021). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic:

- A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 295, 113599. doi:10.1016/j.psychres.2020.113599
- Clark, S., McGrane, A., Boyle, N., Joksimovic, N., Burke, L., Rock, N., & O'Sullivan, K. (2021). "You're a teacher you're a mother, you're a worker": Gender inequality during COVID-19 in Ireland. *Gender, Work & Organization*, 28(4), 1352-1362. doi:8443/10.1111/gwao.12611
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and commitment therapy in group format for anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 263, 107-120. doi:10.1016/j.jad.2019.11.154
- de Montigny, F., & Lacharité, C. (2005). Perceived parental efficacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387-396. doi:10.1111/j.1365-2648.2004.03302.x
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. doi:10.1007/s10608-009-9276-4
- Dunning, M. J., & Giallo, R. (2012). Fatigue, parenting stress, self-efficacy and satisfaction in mothers of infants and young children. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2), 145-159. doi:10.1080/02646838.2012.693910
- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35. doi:10.1080/15325024.2016.1161428
- Gebhard, C., Regitz-Zagrosek, V., Neuhauser, H. K., Morgan, R., & Klein, S. L. (2020). Impact of sex and gender on COVID-19 outcomes in Europe. *Biol Sex Differences*, 11(1), 29. doi:10.1186/s13293-020-00304-9
- Gibaud-Wallston, J., & Wandersman, L. P. (1978, August). *Development and utility of the parenting sense of competence scale*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Gross, D., Conrad, B., Fogg, L., & Wothke, W. (1994). A longitudinal model of maternal self efficacy, depression, and difficult temperament during toddlerhood. *Research in Nursing & Health*, 17(3), 207-215. doi:10.1002/nur.4770170308
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach* (2nd ed.), New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Langer, E. J. (2005). *On becoming an artist: Reinventing yourself through mindful creativity*. New York: Ballantine.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Mouton, B., Loop, L., Stiévenart, M., & Roskam, I. (2018). Confident parents for easier children: A parental self-efficacy program to improve young children's behavior. *Education Sciences*, 8(3), 134. doi:10.3390/educsci8030134
- O'Neil, J., Wilson, M. N., Shaw, D. S., & Dishion, T. J. (2009). The relationship between parental efficacy and depressive symptoms in a diverse sample of low income mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 18(6), 643-652. doi:10.1007/s10826-009-9265-y
- Pakenham, K. I., Landi, G., Boccolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 109-118. doi:10.1016/j.jcbs.2020.07.003
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. doi:10.2307/2136319
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. doi:10.1177/014662167700100306
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 186(B), 111363. doi:8443/10.1016/j.paid.2021.111363
- Song, X., & Vilares, I. (2021). Assessing the relationship between the human learned helplessness depression model and anhedonia. *PLoS one*, 16(3), e0249056. doi:10.1371/journal.pone.0249056
- Suzuki, S. (2010). The effects of marital support, social network support, and parenting stress on parenting: Self-efficacy among mothers of young children in Japan. *Journal of Early Childhood Research*, 8(1), 40-66. doi:10.1177/1476718X09345506
- Tchimtchoua Tamo, A. R. (2020). An analysis of mother stress before and during COVID-19 pandemic: The case of China. *Health Care for Women International*, 41(11-12), 1349-1362. doi:10.1080/07399332.2020.1841194
- Wade, M., Prime, H., Johnson, D., May, S. S., Jenkins, J. M., & Browne, D. T. (2021). The disparate impact of COVID-19 on the mental health of female and male caregivers. *Social Science & Medicine*, 275, 113801. doi:10.1016/

j.socscimed.2021.113801

- Wang, L., Wang, Y., Ye, D., & Liu, Q. (2020). Review of the 2019 novel coronavirus (SARS-CoV-2) based on current evidence. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(6), 105948. doi:10.1016/j.ijantimicag.2020.105948
- Yamamura, E., & Tsustsui, Y. (2021). School closures and mental health during the COVID-19 pandemic in Japan. *Journal of Population Economics*, 34, 1261-1298. doi:10.1007/s00148-021-00844-3
- Yeung, J. W., & Chan, Y. C. (2011). The mediating role of parental psychological health in Chinese families in an impoverished context in Hong Kong. *Journal for General Social Issues*, 20(4), 1085. doi:10.5559/di.20.4.08

In Korean

- Cho, Y.-J., & Yoo, S.-K. (2012). Study on the mediating effect of problem-focused coping and depression in the relations of social support and work-family conflict/enhancement among Korean working mothers. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 24(2), 441-463.
- Choi, M. O. (2022). *A case study on the educational support experiences of mothers of lower grade elementary school students of in the COVID-19 situation* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T16141712>
- Heo, S. (2011). *The role of cognitive flexibility in the relationship between perfectionism and psychological maladjustment* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T12383789>
- Heo, S., & Kim, H. (2019). Time use and division of housework in dual-earner households in Korea. *Korean Journal of Family Social Work*, 64, 5-29. doi:10.16975/kjfs.2019..64.001
- Jang, I., Lee, J., Shin, S., Jung, H., & Kwon, I. (2021). Je23cha(2020) nyeondo hangug gaguwa gaeinui gyeongjehwaldong-Hangugnongpaeneolja gichobunseogbogoseo- [제23차 (2020)년도 한국 가구와 개인의 경제활동-한국노동패널 조사 기초분석보고서-]. Retrieved from KLIPS website: <https://www.kli.re.kr>
- Jeong, S.-R., & Hyun, M.-H. (2017). The mediating effect of upward social comparison moderated by control flexibility on the relationship between social network service use intensity and depression: Focused on instagram. *Korean Journal of Health Psychology*, 22(4), 1035-1053. doi:10.17315/kjhp.2017.22.4.011
- Joo, I. H. (2022). The effect of wives' household income contributions on dual-earner couples' housework time: Focus on investigating period interaction effects. *Journal of Family Resource Management and Policy Review*, 26(1), 15-26. doi:10.22626/jkfrma.2022.26.1.002
- Kim, M. S., & Joo, S. (2021). Correlations of stress appraisal and

copied in the COVID-19 situation with the mental health of dual-income parents with lower grade elementary school children. *Family and Culture*, 33(3), 28-61. doi:10.21478/family.33.3.202109.002

- Lee, S. Y., & Park, J. H. (2021). Effect of upward social comparison in SNS on depression among middle school students: The mediating effect of self-deprecation and the moderated mediating effect of cognitive flexibility. *Family and Environment Research*, 59(3), 353-367. doi:10.6115/fer.2021.026
- Ministry of Health and Welfare. (2022). *2021nyeong kolona19 gugmin jeongsingegang siltaejosa bungibyol gyeolgwa balpyo* [2021년 코로나19 국민 정신건강 실태조사 분기별 결과 발표]. Retrieved from MOHW website: <http://www.mohw.go.kr>
- Noh, S.-S., Han, Y.-J., & Yoo, S.-K. (2012). What is like to live as a "working-mom" in Korea? *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 24(2), 365-395.
- Shin, S. J. (1997). *Effects of Stress, social support and efficacy on mothers' parenting behaviors*. (Unpublished doctoral dissertation). Yonsei University, Seoul, Korea.
- Statistics Korea. (2020). *2020nyeong habangi jiyegbyeolgoyongjosa majbeoli gagu mich 1in gagu goyong hyeonhwang* [2020년 하반기 지역별고용조사 맞벌이 가구 및 1인 가구 고용 현황]. Retrieved from Statistics Korea website: <https://kostat.go.kr>
- Yoo, G, Joo, S., & Kim, J. (2020). COVID-19-related stress experienced by married men and women: Focus on the intersectionality by gender and social class. *The Women's Studies*, 106(3), 5-32. doi:tws.2020.106.3.001
- Yoo, S.-K., Lim, Y.-S., & Kim, T. (2017). The effects of mindfulness on a working-mom's cognitive and psychological flexibility. *Korean Journal of Counseling*, 18(1), 389-411. doi:10.15703/kjc.18.1.201702.389

ORCID

- Ho Jung Kim <https://orcid.org/0000-0002-8972-9820>
 Hye In Jang <http://orcid.org/0000-0001-7941-3083>
 Dongmee Lee <http://orcid.org/0000-0002-4698-8611>
 Ju Hee Park <http://orcid.org/0000-0003-3031-0272>

Received June 15, 2022

Revision received July 25, 2022

Accepted August 10, 2022