

「아버지의 양육참여와 사회적 지원이 초산모의 우울에 미치는 영향: 그릿과 양육 스트레스의 순차적 이중매개효과」 토론문

김경은(남서울대학교 아동복지학과 교수)

여러 연구에서 산모의 정신적 건강은 산모 자신의 신체적 건강과 밀접히 관련되어 있을 뿐 아니라 영아와의 상호작용의 질 및 영아의 발달에도 영향을 미치고, 이후 출산의 도에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 산모는 출산 후 소중한 자녀의 출산에 대한 기쁨을 느낌과 동시에 낯설고 변화된 역할에 대한 불안으로 인해 우울감을 경험한다. 다수의 산모는 이러한 우울감에서 잘 회복되지만, 그렇지 못하고 우울감이 지속되어 자신의 일상생활을 유지하는데 어려움을 경험한다. 이러한 점에서 한국 초산모의 우울 현황과 영향 요인에 대한 체계적 분석이 필요하다. 본 연구는 대표적인 표본을 통해 MZ 세대 초산모의 우울에 영향을 미치는 요인들을 사회적, 개인적 측면에서 통합적으로 살펴보고자 한 점에서 의의가 있다. 본 연구에서는 의 초산모가 지각하는 사회적 지지와 초산모 남편의 양육참여, 초산모의 그릿과 양육스트레스가 우울에 직간접적 영향을 미친다는 것을 밝히고 있다.

본 토론은 초산모의 우울을 감소하고 예방할 수 있는 방안에 대한 연구자의 논의를 확장하고자 한다. 첫째, 본 연구결과는 출산 후 1년 이내 어머니를 대상 산후우울 영향 요인을 살펴본 결과 임신과 출산 과정에서 겪은 힘든 경험, 엄마라는 새로운 역할에 대한 부담감, 육아에 대한 정보의 부재와 부담감, 가까운 사람 특히 남편과의 불만족스러운 관계(이소영, 임지영, 홍진표, 2017; NHS, 2024; Yim et al., 2015)임을 밝힌 연구와 맥을 같이한다. 특히 초산모의 경우 출산과 육아경험이 없기 때문에 자녀양육에 대한 부담감이 클 수 밖에 없다. 부모가 되기 전, 즉 임신기부터 체계적인 준비가 필요하다. 산모는 임신기의 신체적 변화와 그로 인한 심리적 변화를 인지해야 하고, 이러한 변화에 대처할 수 있는 능력을 키워야 하며, 출산 후 경험하는 자신의 신체 및 역할 변화, 자신뿐 아니라 자녀를 돌보아야 하는 책임감 등에 적응해야 한다. 남편 또한 역할 변화에 대한 적응과 배우자에 대한 지지를 강화하는 방법을 습득해야 한다. 산모와 남편 모두 부모가 되기 위한 준비가 되어 있어야 출산 후의 다양한 일들에 대한 대처가 가능하

기 때문에, 정부나 지자체에서는 변화하는 세대의 특성을 고려해 이들이 쉽게 접근할 수 있는 방법으로 체계적인 교육이나 상담 등과 같은 지원이 제공되어야 한다.

특히 초산모의 경우, 양육경험이 있거나 같은 상황에 놓인 사람들로부터의 공감은 심리적 안정감을 높이고 우울을 낮추는 데 도움이 된다. 자녀의 성장에 대한 기쁨, 자녀양육의 어려움 등과 같은 경험을 공유하면서 부모로서 더 성장하게 된다. 초산모들이 지역의 가족센터나 자녀양육 관련 온라인 커뮤니티 등의 자조모임 활성화를 통해 사회적 네트워크를 강화하도록 지원해야 한다.

둘째, 남편의 양육참여 및 지지는 산모의 양육스트레스 및 우울과 밀접히 관련된 요인으로 일관성있게 밝혀지고 있는 만큼, 아버지들이 자녀양육에 적극적으로 참여할 수 있는 근무환경 및 이를 뒷받침해줄 수 있는 정책이 활성화될 필요가 있다. 최근 들어 일가정양립정책이 새롭게 제시되고 있지만, 여전히 이러한 정책을 활용할 수 있는 사람과 그렇지 못한 사람들, 활용하는 사람과 활용하지 않는 사람들 간의 간극이 크다. 사각지대 없는 촘촘한 정책 설계를 통해 부모 모두 양육에 동등히 참여할 수 있는 환경을 조성해야 할 필요가 있다.

셋째, 산모 개인적 측면에서 우울의 보호요인으로 그릿의 중요성을 제시하고 있다. 그릿은 개인의 긍정성을 반영하는 것이다. 엄마가 아닌 나 개인으로 갖고 있는 긍정적 마음가짐이다. 내가 누구인지, 내가 무엇을 하고 싶은지, 내가 해낼 수 있는 것이 무엇인지에 대한 마인드가 잘 형성되어 있어야 엄마가 된 이후에도 심리적으로 건강해질 수 있음을 의미한다. 엄마가 되기 전부터 '왜 엄마가 되기를 원하는지, 어떤 엄마가 되기를 바라는지, 엄마로서 내가 할 수 있는 것과 할 수 없는 것'들에 대해 미리 생각해보는 시간을 가져보는 것도 필요할 것이다. 내가 목표로 한 것을 충분히 조절하며 해낼 수 있다는 마음가짐은 초산모로서 경험하는 여러 일들에 대처하는 데 효율적으로 기능하는 데 도움이 된다. 본 연구에서는 다루어지지 않았지만, 어머니의 성취 가치 또한 우울의 주요한 영향 변인이 될 것으로 여겨진다.

마지막으로 산모 우울에 보다 정확한 이해가 필요하다. 본 연구에서 다루고 있는 우울은 의학적 산후 우울증과는 다소 거리가 있을 수 있어, 조심스러운 해석이 필요하기도 하다. 산후 우울의 증상은 어떠한지, 산후 우울에 대한 잘못된 신념에는 어떤 것들이 있는지를 정확히 파악해야지만, 산후 우울에 대한 제대로된 예방 및 지원이 가능하기 때문이다.

토론을 마무리하며, 본 연구에서 초산모가 지각하는 남편의 양육참여나 사회적지지 수준이 높은 반면, 우울 수준이 다소 낮은 것으로 나온 결과에 희망을 가져본다. '자녀양육=부담', '독박육아' 등과 같은 부정적 가치가 아닌, '자녀양육=함께함', '자녀와 함께 성장' 등과 같이 육아에 대한 긍정적 가치가 부여되고 실현되는 사회적 분위기가 형성되기를 기대해본다.