

어머니의 부부갈등이 청소년 자녀 우울감에 미치는 영향: 양육스트레스의 매개효과

임화정* · 도미향**

본 연구는 어머니의 부부갈등이 청소년 자녀의 우울감에 미치는 영향을 분석하고, 이 과정에서 양육스트레스가 매개하는 역할을 검토하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 한국아동패널(PSKC) 15차년도(2022년) 데이터를 활용하였으며, 어머니와 자녀가 모두 참여한 1,210가구의 자료를 분석하였다. 연구 결과, 어머니의 부부갈등은 청소년 자녀의 우울감에 직접적인 영향을 미치지 않았으나, 양육스트레스를 매개할 경우 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 부부갈등 자체보다는 어머니가 경험하는 양육스트레스가 자녀의 정서적 불안정성과 우울감을 증가시키는 주요한 경로로 작용하였다.

특히, 어머니가 지각하는 부부갈등이 심할수록 양육스트레스가 증가하며, 이는 자녀의 우울감을 높이는 간접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 반면, 부부갈등이 존재하더라도 어머니가 양육 과정에서 받는 스트레스가 낮을 경우, 자녀의 정신 건강에 미치는 부정적 영향이 줄어들 가능성이 높았다. 이는 부부갈등이 발생하는 상황에서도 부모가 정서적 안정을 유지하고, 적절한 양육 태도를 유지할 수 있도록 지원하는 개입 전략이 필요함을 시사한다.

본 연구의 결과는 부모 교육 및 개입 프로그램에서 어머니의 심리적 안정과 양육스트레스 완화를 위한 지원이 필요함을 강조하며, 부부 관계 개선을 위한 상담 및 부모 역할 교육, 스트레스 관리 프로그램 등의 개발이 요구됨을 시사한다.

주제어 : 어머니의 부부갈등, 양육스트레스, 청소년 우울감, 부모교육, 부부관계 양육코칭프로그램 개발

논문 투고일: 2025. 02. 09.

최종심사일: 2025. 03. 17.

게재확정일: 2025. 03. 26.

* 남서울대학교 아동복지학과 박사과정

** 남서울대학교 아동복지학과 교수

Corresponding author : Do Mi Hyang, Room 610, Namseoul University Children's Welfare Center, 91, Daehak-ro, Seonghwan-eup, Seobuk-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do. 31020. E-mail: domi@nsu.ac.kr

I. 서론

청소년기는 신체적·정서적·사회적 변화가 급격하게 일어나는 시기로, 이 시기의 정서적 안정은 성인기 정신 건강의 기초가 된다. 그러나 최근 국내 청소년들의 정신 건강 문제, 특히 우울과 불안장애가 심각한 사회적 이슈로 대두되고 있다. 국민건강보험공단의 <2021년 기준 최근 3년간 아동·청소년 우울 및 불안장애 진료 현황>에 따르면, 2021년 우울감으로 진료받은 아동·청소년 수는 코로나 유행 이전인 2019년보다 18.9% 증가했다. 불안장애 또한 39.6% 늘었다.

연령대별로는 초등학생이 코로나 19의 영향을 가장 많이 받은 연령층으로 나타났다. 선행 연구에 따르면 코로나19 상황 속에서 사회적 고립과 변화된 학습 환경은 초등학생의 정서적 불안을 심화시키는 요인으로 작용했으며, 이로 인해 우울감과 불안장애의 발현이 눈에 띄게 증가한 것으로 나타났다(우연경·노언경, 2022). 또한, 또래와의 관계를 형성해야 하는 중요한 시기에 비대면 상황이 지속되며 정서적 안정이 저해되었고, 온라인 수업과 늘어난 학습 부담이 심리적 압박을 더욱 가중시킨 것으로 보고되고 있다(우연경·노언경, 2022). 이에 따라, 본 연구에서는 코로나 19로 인해 심화한 우울 및 불안장애의 증가 추세를 고려하여, 가정 내 환경과 부모의 역할이 자녀의 정서적 건강에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 초등학생은 우울증 진료가 2019년보다 32.6%, 불안장애는 46.7% 늘어나 가장 큰 증가 폭을 보였다(의협신문, 2022).

이와 같은 우울감 증가는 심각한 결과를 초래하고 있다. 2022년 여성가족부에서 발표한 청소년 통계에 의하면, 2020년 청소년(9~24세) 사망자 수는 1,909명이며, 이 중 자살로 인한 사망자는 957명(50.1%)으로 나타났다. 2011년부터 10년째 청소년 사망 원인 1위가 자살임을 보여주며, 사망자 수는 감소했지만, 자살 비율은 증가하는 추세를 나타냈다. 이러한 통계는 청소년 정신 건강 문제의 심각성을 보여주며, 청소년 우울감이 단순한 개인적 문제가 아니라, 학업 스트레스, 가족 내 갈등, 또래 관계 등의 복합적인 요인과 결합하여 심각한 사회적 문제로 확대될 수 있음을 보여준다.

부부갈등이 심할수록 자녀는 심리적 스트레스를 경험하고, 이는 공격성 증가, 불안, 우울과 같은 부적응적 행동으로 이어질 가능성이 크다(Jenkins & Smith, 1991). 특히, 본 연구는 부부갈등 속에서 어머니의 역할과 경험에 초점을 맞춘다. 이는 한국 사회에서 여전히 어머니

가 주 양육자로 기능하는 경우가 많으며, 자녀와의 직접적인 상호작용을 통해 정서적 영향을 미칠 가능성이 크기 때문이다(Belsky, 1988).

특히, 부모가 지속해서 갈등을 겪거나 비난, 무시, 언어·신체적 폭력을 동반하는 경우, 자녀는 부모의 감정적 갈등을 직접 경험하면 극심한 정서적 불안정 상태에 놓일 수 있다(김민정, 2019). 따라서, 어머니가 갈등을 경험한 후 자녀에게 어떻게 반응하는가에 따라 달라질 수 있다. 이와 관련하여 부모 간 갈등이 장기화할 경우 자녀는 자책감과 심리적 위축을 경험하게 된다고 보고하고 부부갈등이 청소년 우울과 공격성에 유의미한 영향을 미친다는 연구 결과이다(박문정, 2015).

어머니의 부부갈등이 청소년의 우울감에 영향을 미치는 기제는 다양하다. 부모의 반복적인 갈등 상황은 자녀에게 무력감과 심리적 위축을 초래하며, 이는 우울감으로 연결될 수 있다(박문정, 2015). 또한, 부모 간의 갈등이 자녀를 대상으로 정서적 방임, 과도한 통제, 차별적 대우와 같이 부정적인 양육 방식으로 이어질 경우, 자녀의 자아존중감이 저하되고 우울 증상이 심화할 가능성이 높다(조혜정, 2022).

이안숙·차미숙(2024)의 연구에서는 양육스트레스가 자녀의 정서조절능력과 사회적 적응에 미치는 영향을 분석하였으나, 본 연구는 부부갈등이 양육스트레스를 증가시키는 경로를 추가로 고려하고, 이러한 과정이 청소년의 우울감에 미치는 영향을 분석하는 데 초점을 맞추었다. 즉, 본 연구는 부부갈등-양육스트레스-청소년 우울감 간의 관계를 실증적으로 검증함으로써, 양육스트레스가 단순한 자녀의 정서적 문제 요인이 아니라, 가정 내 갈등 구조 속에서 형성된다는 점을 규명하고자 한다.

특히, 양육스트레스가 심화할 경우 어머니는 자녀에게 과잉 통제적이거나 정서적으로 소원한 태도를 보일 가능성이 크며, 이는 자녀의 정서적 안정감을 저해하고 궁극적으로 우울 증상을 증가시키는 주요 요인이 된다(조혜진, 2024). 이러한 양육은 자녀의 심리적 안정감을 저해하고, 자녀의 정서적 문제와 사회 부적응 행동을 증가시키는 요인이 된다(김귀연, 2024).

한편, 연구에서는 사회적 지지(social support)가 양육스트레스 완화에 중요한 역할을 한다는 점도 강조하고 있다. 사회적 지지를 많이 받는 부모는 스트레스를 보다 효과적으로 관리하며, 자녀와의 긍정적인 관계를 유지할 가능성이 높다(박은경, 2018). 또한 어머니의 양육지식, 양육태도, 양육기술의 변화는 부모의 양육스트레스를 줄이고(박성의·도미향, 2019) 자녀의 정서적 안정성을 높이기 위해서는 부모 지원 프로그램과 사회적 네트워크의 강화가 필수적이다.

부모의 양육스트레스가 자녀의 정서적 발달에 미치는 영향에 관한 연구는 지속해서 이루어

어지고 있으나, 양육스트레스가 청소년기의 우울감과 어떤 방식으로 연결되는지에 대한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 청소년기는 정서적 변화가 큰 시기로, 이 시기에 경험하는 우울감은 성인기 정신 건강에도 큰 영향을 미칠 수 있다.

따라서 청소년 우울감에 관한 체계적인 연구와 개입이 절실히 요구된다. 특히, 청소년기의 우울감은 성인기 정신 건강 및 사회적 적응에도 장기적인 영향을 미칠 수 있으므로 이를 예방하고 완화할 수 있는 요인을 분석하는 것이 필수적이다. 본 연구는 어머니의 부부갈등이 청소년 자녀의 우울감에 미치는 영향을 분석하고, 이 과정에서 양육스트레스가 매개하는 역할을 하는지를 검토하고자 한다. 이를 통해 부모 간의 관계가 청소년의 정서적 발달에 미치는 영향을 이해하고, 더욱 효과적인 개입 방안을 모색하고자 한다.

따라서, 본 연구는 청소년의 우울감 예방을 목표로 하며, 그 과정에서 부모 간 갈등과 어머니의 양육스트레스가 청소년의 정서적 상태에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 이를 통해 부모-자녀 관계에서 발생하는 심리적 요인이 청소년 우울감에 미치는 영향을 탐색하고, 효과적인 개입 방안을 모색하는 데 기여하고자 한다.

본 연구의 연구목적에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 어머니의 부부갈등이 청소년 자녀의 우울감에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 양육스트레스는 어머니의 부부갈등과 청소년 자녀 우울감 간의 관계를 매개하는가?

II. 이론적 배경

1. 부부갈등

부부갈등은 결혼만족도를 낮추고 자아존중감과 우울 수준에 영향을 미쳐 가족생활 전반에 부정적인 결과를 초래할 수 있다. 부부갈등이 해결되지 않을 경우, 장기적으로 가족 구성원 간의 유대가 약화되며, 이는 부모-자녀 관계의 질을 저하시킬 가능성이 크다(조혜정, 2022).

부부갈등이 직접적으로 자녀의 문제행동과 연관이 있으며, 특히 어머니가 지각하는 부부갈등이 높을수록 어머니의 우울 수준이 증가하고, 이로 인해 자녀의 정서적·행동적 문제 발생 가능성이 높아진다고 분석하였다. 부부갈등이 단순한 부부 간의 문제에 국한되지 않고, 가족구성원 전체의 심리적 건강에 장기적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다(임선아, 2019). 부모의 부부갈등이 청소년 자녀의 부적응 행동에 미치는 영향을 분석하면서, 자아탄력성과 사회적 지지가 이러한 부정적 영향을 완화하는 조절 효과를 가질 수 있음을 확인하였다(이신영·정현희, 2021). 이는 부부갈등이 가정 내 주요한 스트레스 요인이 될 수 있지만, 적절한 외부적·내부적 보호 요인이 개입될 경우 부정적인 영향을 완화할 수 있음을 시사한다.

부부갈등이 심한 경우, 어머니는 높은 양육스트레스를 경험할 가능성이 크며, 이러한 스트레스는 자녀와의 관계에서 과잉통제 및 정서적 거리두기 같은 부정적인 양육 방식으로 이어질 수 있다. 연구에 따르면, 부부갈등이 심한 가정의 청소년은 자기효능감이 낮고 우울감을 더 많이 경험하는 경향이 있으며, 부모로부터 정서적 지지를 받기 어려울수록 우울감의 수준이 더욱 심화되는 것으로 나타났다(박문정, 2015).

2. 청소년 우울감

청소년기는 신체적, 인지적, 정서적으로 급격한 변화를 경험하는 발달 단계로, 이러한 변화 속에서 심리적 불안정성이 증가할 가능성이 높다(곽다미, 2021). 이 시기의 청소년들은 학업 스트레스, 또래 관계, 자아정체성 형성 등의 과제에 직면하며, 이러한 요인들이 우울감의 주요 원인이 될 수 있다(김일명, 2019). 보건복지부(2020)에 따르면, 한국 청소년의 4명 중 1명이 우울감을 경험하고 있으며, 이는 정신 건강 문제로 이어질 가능성이 크다고 보고되었다.

청소년 우울감은 슬픔, 무기력감, 낮은 자존감 등의 정서적 상태를 포함하며, 지속될 경우 학업 저하, 대인관계 문제, 자살 충동 등 부정적인 결과를 초래할 수 있다(안나영, 2013). 특히 청소년기의 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높아, 조기 개입과 예방이 중요한 심리적 이슈로 대두되고 있다(곽다미, 2021). 청소년의 우울감은 개인적 요인뿐만 아니라 가족 환경의 영향을 크게 받으며, 부모의 양육 방식과 가정 내 관계가 청소년의 심리적 안정에 중요한 영향을 미친다.

청소년의 정서적 안정에는 부모와의 애착 관계가 중요한 영향을 미친다. 부모와의 관계에

서 애착 외상을 경험한 청소년은 우울감과 공격성을 보이는 경향이 있으며, 자아탄력성이 낮은 경우 이러한 부정적 영향이 더욱 두드러진다고 알려져 있다(장새롬·최중진, 2021). 또한, 부모의 심리적 통제 역시 청소년 우울에 중요한 영향을 미친다. 부모가 자녀를 과도하게 통제하고 자율성을 제한할 경우, 청소년은 내면화된 수치심을 경험하며, 이는 우울감을 증가시키는 요인으로 작용할 수 있다(곽다미, 2021). 부모와의 의사소통이 원활하지 않은 경우에도 청소년의 우울감이 높아지는 것으로 나타났으며, 반대로 부모와 개방적이고 긍정적인 의사소통을 유지하는 청소년은 정서적 안정감을 갖추고 있어 우울감을 경험할 가능성이 낮다(안나영, 2013).

이와 함께, 부모 간 갈등과 어머니의 양육스트레스는 청소년 우울감에 영향을 미치는 주요 환경적 요인 중 하나로 지적되고 있다. 부모 간 갈등이 지속될 때, 이는 자녀에게 차별적 대우나 정서적 방임과 같은 부정적 양육 태도로 나타날 수 있으며, 청소년의 자아존중감이 저하되고, 이로 인해 우울 증상이 심화될 가능성이 있다(조혜정, 2022). 또한, 청소년이 지각하는 부모 간 갈등은 정서적 불안정성과 공격성을 증가시키며, 이는 궁극적으로 청소년의 우울감을 심화하는 원인이 된다(박문정, 2015). 부모 간 갈등이 심할수록 청소년은 가정 내에서 정서적 안정감을 얻기 어려워지고, 이로 인해 부정적인 정서를 조절하는 능력이 약화될 수 있다.

특히, 어머니의 양육스트레스는 청소년 우울감에 직·간접적인 영향을 미칠 수 있다. 어머니가 양육 과정에서 높은 스트레스를 경험할 경우, 심리적 소진이 증가하면서 정서적 지지와 공감적 반응이 줄어들 가능성이 높다. 이는 청소년과의 관계에 부정적인 영향을 미치며, 자녀의 정서적 안정감이 저하될 위험을 높인다(장새롬·최중진, 2021). 반면, 자기자비(self-compassion)가 높은 청소년은 부모의 부정적 영향을 덜 받을 가능성이 있으며, 자아탄력성이 높은 경우 심리적 어려움을 보다 효과적으로 극복할 수 있다. 자아탄력성이 높은 청소년은 스트레스를 받을 때 회복력이 강하며, 부정적인 경험을 긍정적으로 전환할 수 있는 능력을 갖추고 있어, 부모애착외상과 같은 부정적 경험이 청소년 우울에 미치는 영향을 완화하는 중요한 보호 요인으로 작용한다(장새롬·최중진, 2021).

3. 양육스트레스

양육스트레스(parenting stress)는 부모가 자녀를 양육하는 과정에서 경험하는 심리적 부담과 긴장 상태를 의미한다(Abidin, 1992). 이는 부모가 자녀의 요구를 충족시키기 어려울

때 발생하며, 개인적·환경적 요인에 의해 영향을 받는다(이안숙·차미숙, 2024).

양육스트레스는 자연스러운 과정의 일부로 간주되기도 하지만, 장기적으로 누적될 경우 부모의 정신 건강뿐만 아니라 자녀의 정서 발달 및 행동에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Coplan et al., 2003). 특히, 현대 사회는 핵가족화와 여성의 경제활동 증가로 인해 부모가 양육 과정에서 느끼는 부담이 커지고 있으며, 이에 따라 양육 스트레스가 주요한 연구 주제로 주목받고 있다(조혜진, 2024).

부모의 심리적 특성과 생활환경은 양육스트레스 수준에 직접적인 영향을 미친다. 예를 들어, 부모의 성격, 정서조절 능력, 양육 지식, 경제적 상황 등이 양육스트레스와 밀접한 관계를 가진다. 특히, 부모의 정서 지능과 자기 효능감이 높은 경우, 스트레스 상황에서도 긍정적인 대처 전략을 사용할 가능성이 크다(조혜진, 2024).

사회적 지원이 부족한 경우 부모의 양육스트레스가 증가할 가능성이 크다. 예를 들어, 배우자의 양육 참여 부족, 조부모 및 가족의 도움 부족, 사회적 관계의 단절 등이 부모의 부담을 가중시키는 요인으로 작용한다(조혜진, 2024). 연구에 따르면, 배우자의 적극적인 양육 참여는 부모의 양육스트레스를 줄이는 중요한 보호 요인으로 작용한다(김귀연, 2024).

자녀의 연령, 성격, 행동 문제도 양육스트레스에 영향을 미친다. 연구에 따르면, 신생아 및 영유아기의 양육 부담이 가장 크며, 자녀가 성장하면서 점진적으로 감소하는 경향을 보이며(이안숙·차미숙, 2024), 자녀가 행동 문제를 보이거나 발달 지연이 있는 경우, 부모의 양육스트레스가 더욱 증가할 가능성이 있다(도미향외, 2020).

부모의 양육스트레스는 자녀의 정서 발달에도 영향을 미친다. 연구에 따르면, 부모의 스트레스가 높은 경우, 자녀의 정서조절 능력이 저하되고, 사회적 적응력이 낮아질 가능성이 크다(이안숙·차미숙, 2024). 부모로부터 충분한 정서적 지지를 받지 못하고 성장한 자녀는 스트레스 상황에 효과적으로 대처하는 능력이 낮아질 가능성이 있으며, 이러한 어려움은 시간이 지남에 따라 우울감과 불안감이 높아지는 원인이 될 수 있다(김귀연, 2024).

또한, 부부 간 갈등이 자녀의 우울감에 영향을 미치는 과정에서 어머니의 양육 스트레스가 단순한 직접적 영향이 아니라 중요한 매개 역할을 한다는 점이 지적되고 있다(김귀연, 2024). 연구에 따르면, 부부갈등이 심할수록 어머니의 양육스트레스가 증가하며, 이는 자녀의 정서적 안정성을 저해하여 우울감 형성을 촉진할 가능성이 크다(Belsky & Fearon, 2002). 따라서, 본 연구에서는 부부갈등과 청소년 우울감의 관계를 분석하는 과정에서 어머니의 양육스트레스가 매개하는 경로를 실증적으로 검토하고자 한다.

III. 연구방법

1. 분석데이터 및 연구대상

본 연구에서는 육아정책연구소에서 구축한 한국아동패널(Panel Study on Korean Children, PSKC) 15차년도(2022) 자료를 활용하였다. 한국아동패널은 대한민국 아동의 성장과 발달 과정을 체계적으로 추적·조사하는 종단연구로, 국가 차원에서 장기적인 데이터를 수집하여 아동의 발달 특성과 변화 양상을 분석하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 아동이 성장하는 과정에서 경험하는 다양한 환경적·사회적 요인과 그 영향력을 파악하고, 양육 실태 및 요구를 종합적으로 검토하여 육아 지원 기관의 기능과 효과성을 평가할 수 있다. 또한, 아동을 둘러싼 지역사회 및 육아 정책이 아동과 가정에 미치는 영향을 분석하여, 향후 정책 수립과 개선 방향을 제안하는 근거 자료로 활용된다.

이 연구는 2008년 출생한 아동을 대상으로 시작되었으며, 동일한 패널 아동과 가구를 매년 조사하는 방식으로 진행되고 있다. 2008년 1차 조사를 시작으로 현재까지 지속적인 자료 축적이 이루어지고 있으며, 연구는 2027년까지 연차별로 진행될 예정이다. 이를 통해 개별 아동의 발달 경로를 장기간에 걸쳐 추적할 수 있으며, 시기별 변화를 분석하여 아동기 성장과 발달에 영향을 미치는 다양한 요인을 보다 정교하게 탐색할 수 있다. 본 연구에서는 이와 같은 장기적 데이터의 강점을 활용하여, 특정 변인이 아동 및 가정에 미치는 영향을 실증적으로 분석하고자 하였다.

한국아동패널 데이터를 활용하여, 국가 수준의 패널을 통해 분석하고자 하는 변인들의 특성을 살펴보았다. 본 연구는 어머니의 부부갈등이 청소년 자녀 우울감에 미치는 영향의 관계에서 양육스트레스의 매개효과를 알아보하고자 한다.

하여, 본 연구에서는 한국아동패널(PSKC) 15차년도 데이터를 활용하여 부부갈등과 청소년 우울감 간의 관계에서 양육스트레스의 매개효과를 검증하였다. 한국아동패널은 대한민국 아동과 가족을 대상으로 수집된 종단연구 자료로, 본 연구에서 다루는 변수(부부갈등, 양육스트레스, 청소년 우울감)가 포함되어 있어 연구 목적과 적합성이 높다. 특히, 15차년도(2022년) 데이터는 연구 대상인 아동이 청소년기에 해당하는 시점의 자료로, 본 연구가 청소년기의 우울감을 분석하는 데 있어 적절한 기준점을 제공하였다.

인구통계학적 특성을 분석한 결과는 <표 1>과 같다. 아동의 성별은 남아 618명(51.1%), 여아 592명(48.9%)으로 비슷한 분포를 보였다. 모(母)의 연령 분포를 살펴보면, 30대가 58명(4.8%)으로 가장 적었으며, 40대가 1,020명(84.3%)으로 가장 많았다. 이어 50대 이상이 132명(10.9%)으로 나타났다. 학력 수준은 고졸 이하가 311명(25.7%), 대학 이상이 899명(74.3%)으로 조사되었다. 마지막으로 모의 직업 분포를 보면, 일반 학부모가 386명(31.9%), 취업 및 학업을 병행하는 경우가 824명(68.1%)으로 나타나, 후자의 비율이 상대적으로 높았다.

〈표 1〉 연구대상의 일반적 특성

구분		N(mean)	%(SD)
자녀 성별	남아	618	51.1
	여아	592	48.9
모 연령대	30대	58	4.8
	40대	1,020	84.3
	50대 이상	132	10.9
모 학력	고졸 이하	311	25.7
	대학 이상	899	74.3
모 직업	일반 학부모	386	31.9
	취업 및 학업	824	68.1
전체		1,210	100.0

2. 연구도구

1) 부부갈등

어머니의 부부갈등을 측정하기 위해서 부부갈등척도 (정현숙, 2004)의 연구를 참고하여 한국아동패널 연구진이 수정 후 제작한 척도를 사용하였다. 문항 수는 8문항으로 구성되었으며, 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’ ~ ‘매우 그렇다(5점)’ 점수가 높을수록 부부간의 갈등수준이 높음을 의미한다. 부부갈등척도 (정현숙, 2004)의 연구는 Markman et al.(2001)의 부부갈등척도를 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’부터 ‘항상 그렇다(6점)’ 중에서 평정하는 Likert 척도로 수정·변안하였다.

2) 양육스트레스

부모의 양육스트레스를 측정하기 위해서 학동기 자녀를 둔 부모의 양육스트레스 척도 개발(강희경, 2003)의 척도를 사용하였다. 2개의 하위 영역으로 학부모역할 스트레스 17문항, 부모생활 스트레스 7문항, 총 24개 문항으로 구성되었다. 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다 1점’ ~ ‘매우 그렇다(5점)’ 점수가 높을수록 양육스트레스 수준이 높음을 의미한다. 중학생이 되는 14차 조사부터, 18-24번 문항은 연령에 적절하지 않은 문항으로 판단하여 전문가와의 논의를 거친 후 조사에서 제외 하였다. 따라서 본 연구에서 활용한 15차년도 패널 자료에서도 14차 조사부터 제외된 18-24번 문항은 포함되지 않았으며, 연구에서는 17개 문항만을 분석에 활용하였다.

3) 청소년 우울감

청소년 자녀의 우울감을 측정하기 위해서 한국어판 CES-DC 11의 개발(허만세외, 2017)연구한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 11개의 문항으로 구성되어 있으며, 응답자는 4점 Likert 척도를 사용하여 ‘극히 드물다(0점)’에서 ‘거의 대부분(3점)’까지 선택하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 우울감의 정도가 더 심한 것을 의미한다.

3. 자료분석방법

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Sciences) WIN 25.0 및 Process macro 3.5를 활용하여 분석하였으며, 유의수준 .05, .01, .001 수준에서 검증하였다.

첫째, 본 연구에서 사용된 측정 도구들에 관한 문항 간의 신뢰도를 측정하기 위하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 둘째, 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다. 셋째, 어머니의 부부갈등과 자녀 우울감, 양육스트레스의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 살펴보기 위하여 기술통계분석을 실시하였으며, 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관관계분석을 실시하였다. 넷째, 어머니의 부부갈등이 청소년 자녀 우울감의 관계에서 양육스트레스의 매개효과 검증을 위해서는 위계적 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 신뢰도 분석 및 주요 변수의 기술통계 분석

1) 신뢰도 분석

어머니의 부부갈등, 양육스트레스와 청소년 자녀 우울감의 척도에서 응답자가 일관성 있게 응답하였는지를 확인하기 위해 신뢰도 분석을 하였다. 신뢰성이란 측정 문항 간의 내적 일관성(internal consistency)을 뜻하며 본 연구에서는 측정 도구들에 관한 정확성이나 정밀성의 신뢰도를 측정하기 위하여 하나의 개념에 대해 여러 개의 항목으로 구성된 척도에 사용되는 크론바흐 알파계수(Cronbach's alpha Coefficient)를 이용하여 신뢰도를 측정하였다. 신뢰도 조건은 Cronbach's alpha값이 0.6을 기준으로 하며(Hair, J.F., et al., 2006), <표 2>에 제시된 변수별 신뢰도 계수를 살펴보면, 부부갈등은 0.925, 양육스트레스는 0.928, 자녀 우울은 0.854로 모두 0.6을 초과하였다. 이에 따라 본 연구에서 사용된 척도의 신뢰도가 양호한 수준임을 확인할 수 있었다.

〈표 2〉 신뢰도 분석 결과

척도	Cronbach's alpha	항목수
부부갈등	0.925	8
양육스트레스	0.928	17
자녀우울	0.854	11

2) 주요 변수의 기술통계 분석

어머니의 부부갈등, 양육스트레스, 그리고 청소년 자녀의 우울감에 대한 측정 변인의 평균과 표준편차를 분석하기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 또한, 응답 분포가 정규성을 충족하는지 검토하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였으며, 그 결과는 <표 3>에 제시하였다.

본 연구의 모든 변수의 범위는 Lktert 척도로, 어머니의 부부갈등은 1-5점 범위로 측정되

었는데 전체 평균은 2.10점이며, 양육스트레스는 1-5점 범위로 측정되었는데 전체 평균은 2.50점으로 나타났다. 자녀 우울감은 0-3점 범위로 측정되었고, 전체 평균은 1.51점으로 나타났다.

그리고 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도(Skewness)와 첨도(Kurtosis)를 확인하였다. 왜도는 절댓값 기준으로 2 미만, 첨도는 절댓값 기준으로 7 미만이면 자료가 정규성 가정을 만족하는 것으로 본다. 변수별 정규성을 검토한 결과, 부부갈등의 왜도는 0.67, 첨도는 0.18이었으며, 양육스트레스의 왜도는 0.03, 첨도는 -0.31로 나타났다. 또한, 청소년 자녀 우울감의 왜도는 1.52, 첨도는 3.50으로 확인되었다. 모든 변인의 왜도 값이 ± 2 미만, 첨도 값이 ± 7 미만으로 나타나 정규성 가정을 충족하는 것으로 판단된다. 따라서 회귀분석과 같은 모수적 통계 기법을 적용하는 데 있어 자료의 분포는 적절한 것으로 볼 수 있다.

〈표 3〉 주요 변수의 기술통계 분석

측정변수	최소	최대	평균	표준편차	왜도	첨도
부부갈등	1.00	5.00	2.10	0.79	0.67	0.18
양육스트레스	1.00	4.76	2.50	0.70	0.03	-0.31
자녀우울	1.00	4.00	1.51	0.43	1.52	3.50

2. 주요 변수 간 상관관계 분석

본 연구에서는 어머니의 부부갈등, 양육스트레스와 청소년 자녀 우울감 간의 관련성을 파악하고, 다중공선성 문제가 없는지 확인하기 위하여 피어슨의 상관관계 분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였다.

독립 변수 간에 선형관계가 높으면 다중공선성(Multicollinearity) 문제가 있을 수 있다. 보통 상관관계 값이 0.8 이하이면 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단할 수 있다. 분석 결과 <표 4>에서 어머니의 부부갈등은 양육스트레스와 정적으로 유의한 상관성을 보였고($r=0.357$, $p<.001$), 자녀 우울감에서도 정적으로 유의한 관계가 있었다($r=.059$, $p<.001$). 그리고 양육스트레스는 자녀 우울감과 정적으로 유의한 상관관계가 있었다($r=.135$, $p<.001$).

〈표 4〉 주요 변수 간 상관관계 분석

		1	2	3
1	부부갈등	1		
2	양육스트레스	.357***	1	
3	자녀우울	.059*	.135***	1

* p<.1, ***p<.001

3. 가설검증

어머니의 부부갈등, 양육스트레스와 청소년 자녀 우울감 간의 관계에 있어서 양육스트레스가 매개효과를 보일 것이라는 가설을 검증하기 위하여 Baron & Kenny(1986)의 3단계 매개효과분석을 실시하였다.

Baron & Kenny(1986)는 1단계로 독립변수가 매개변수에 미치는 영향을 검증하고, 2단계로 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을 검증하고, 3단계로 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 검증하고 매개효과가 인정되기 위해서는 1, 2단계 모두 유의하고 3단계에서 매개변수와 종속변수 간 유의성이 있어야 한다(노경섭, 2019).

1) 독립변수가 매개변수에 미치는 영향 검증

독립변수가 매개변수에 미치는 영향 검증에서는 <표 5>와 같다. 독립변수인 부부갈등이 매개변수인 양육스트레스에 미치는 영향을 분석하는 모형이며 F값이 31.485로 유의하였고(p<.001), 13.6%의 설명력을 보여 모형이 적합하였다. 분석결과, 부부갈등은 양육스트레스에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다($\beta=.358$, p<.001),

〈표 5〉 부부갈등이 양육스트레스에 미치는 영향

매개변수	독립변수	B	SD	β	t	p
양육스트레스	부부갈등	0.317	0.024	0.358	13.243	0.000
F		31.485***				
R ²		0.136				

* p<.1, ** p<.01, *** p<.001

2) 독립변수가 종속변수에 미치는 영향 검증

독립변수가 종속변수에 미치는 영향 검증은 <표 6>과 같다. 독립변수인 부부갈등이 종속변수인 자녀우울에 미치는 영향을 분석하는 모형이며, F값은 2.624($p<.05$), 1.3%의 설명력을 보여 모형이 적합하였다. 분석결과에 따르면 부부갈등은 자녀우울에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다($\beta=.058$, $p<.05$).

<표 6> 부부갈등이 자녀 우울감에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SD	β	t	p
자녀우울감	부부갈등	0.032	0.016	0.058	2.015	0.044
F		2.624***				
R ²		0.013				

* $p<.1$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

3) 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향 검증

독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향 검증은 <표 7>과 같다. 독립변수인 부부갈등과 매개변수인 양육스트레스가 같이 투입되어 자녀우울에 미치는 영향을 보며, F값 5.238($p<.001$)로 모형이 적합하였고, 3.0%의 설명력을 보였다. 결과를 살펴보면, 부부갈등은 2단계와 다르게 유의하지 않아졌기 때문에 완전매개효과의 가능성을 보여주었고, 매개변수인 양육스트레스는 역시 자녀우울에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다($\beta=.139$, $p<.001$). 더불어 매개효과의 유의성을 확인하기 위한 Sobel-test 계산결과, Z값이 유의하여 부부갈등이 양육스트레스를 매개로 자녀우울에 미치는 매개효과가 유의하였다($Z=4.299$). 이는 부부갈등 수준이 높을수록 양육스트레스 수준이 높아져 결국 자녀우울이 높아짐을 의미하는 결과이다.

<표 7> 부부갈등, 양육스트레스가 자녀 우울감에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	p
자녀 우울감	부부갈등	0.005	0.017	0.008	0.277	0.782
	양육스트레스	0.086	0.019	0.139	4.546	0.000
F		5.238***				
R ²		0.030				

* $p<.1$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

4) 매개효과 검증

매개효과 검증은 <표 8>에서 독립변수가 매개변수를 경유하여 종속변수에 영향을 미치는 매개효과와 유의성을 확인하기 위해 Sobel-test를 실시한 결과, Z값이 1.96보다 높게 나타나 매개효과가 유의하였다. 즉, 부부갈등이 높을수록, 양육스트레스도 높아져서 자녀 우울감도 함께 높아진다는 것을 의미한다.

〈표 8〉 매개효과 검증(Sobel-test)

경로	B	SE	Z	p
독립 → 매개	0.317	0.024	4.299	0.000
매개 → 종속	0.086	0.019		

V. 논의 및 결론

본 연구는 어머니의 부부갈등이 청소년 자녀의 우울감에 미치는 영향을 분석하고, 이 과정에서 양육스트레스가 매개하는 역할을 하는지 검토하는 것을 목적으로 하였다. 어머니의 부부갈등이 청소년 자녀의 우울감에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 연구 결과, 어머니의 부부갈등이 청소년 자녀의 우울감에 미치는 직접적인 영향은 유의하지 않는 것으로 나타났다. 이는 부부갈등이 자녀의 정서에 직접적으로 작용하기보다는 다른 요인을 통해 간접적으로 영향을 미칠 가능성을 보여준다.

또한, 양육스트레스가 어머니의 부부갈등과 청소년 자녀의 우울감 간의 관계를 매개하는 가를 검증한 결과, 양육스트레스를 매개 할 경우 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 어머니의 부부갈등이 단순히 자녀의 정서적 문제를 직접적으로 유발하기보다, 모의 양육 과정에서 발생하는 스트레스를 증가시키고, 양육스트레스가 자녀의 정서적 안정성과 정신 건강에 부정적 영향을 미친다는 점을 시사한다.

어머니의 부부갈등이 양육스트레스에 미치는 영향을 살펴본 결과, 어머니의 부부갈등이 높을수록 양육스트레스가 증가하는 것으로 나타났다. 이는 기존 연구와 일치하는 결과로, 부

부 간의 갈등이 심할수록 모는 양육 과정에서 심리적 부담을 더 크게 느끼며, 이는 양육 태도에도 영향을 미칠 가능성이 크다는 점을 시사한다. 특히, 부모 간의 갈등이 지속적이고 해결되지 않는 경우, 어머니는 자녀와의 상호작용에서도 감정적으로 소진되거나 부정적인 반응을 보일 가능성이 높아진다. 이러한 과정은 어머니의 정서적 반응성 감소, 자녀 양육에 대한 회의감 증가 등으로 이어지며, 결과적으로 어머니가 경험하는 스트레스를 더욱 심화시키는 요인으로 작용할 수 있다.

본 연구에서는 양육스트레스의 매개역할을 살펴본 결과 양육스트레스는 청소년 자녀의 우울감에 유의한 정적(+) 상관관계가 확인되었다. 이는 어머니가 높은 수준의 양육스트레스를 경험할 경우, 자녀가 심리적 위축을 경험하거나, 정서적 불안을 느낄 가능성이 높다는 점을 시사한다. 특히, 어머니가 스트레스로 인해 자녀와의 긍정적인 상호작용이 줄어들고, 과도한 통제나 정서적 방임과 같은 양육 방식으로 이어질 경우, 자녀의 자아존중감 저하 및 우울감 증가로 연결될 수 있다. 이는 기존 연구에서 제안된 부모의 정서적 민감성이 자녀의 정서적 안정성에 중요한 영향을 미친다는 결과와도 맥락을 같이 한다(조혜진, 2024).

본 연구는 어머니의 부부갈등이 청소년 우울감에 미치는 영향에서 양육스트레스가 완전 매개효과를 나타냄을 확인하였다. 즉, 부부갈등 자체보다 어머니의 양육스트레스 증가가 자녀의 정서적 불안정성을 촉진하는 요인으로 작용하였다. 이는 어머니가 부부관계를 긍정적으로 인지하고, 양육 스트레스가 낮을 경우, 자녀의 정신 건강에도 부정적 영향을 덜 미칠 수 있음을 시사한다.

이러한 연구 결과는 부모 교육 및 심리적 개입이 중요함을 강조하는 근거가 될 수 있다. 어머니는 부부 관계에서 발생하는 갈등을 적절히 조절하고, 양육 과정에서 부정적으로 투영하지 않도록 하는 것이 청소년의 정서적 건강을 보호하는 데 중요한 요소임을 확인할 수 있다.

본 연구는 어머니의 부부갈등, 양육스트레스, 청소년 우울감 간의 구조적 관계를 분석하고, 양육스트레스가 이들 관계에서 중요한 매개 요인으로 작용함을 확인하였다. 특히, 어머니의 부부갈등이 자녀에게 직접 영향을 미치기보다, 모의 양육스트레스 증가를 통해 간접적으로 영향을 미친다는 점을 규명하였으며, 이는 향후 정교한 개입 모델 구축의 기초자료로 활용될 수 있다.

본 연구의 결과는 어머니의 정서적 지원 할 수 있는 부모교육 및 가정 내 개입 전략 수립에 중요한 시사점을 제공한다.

첫 번째로 어머니 대상의 정신적 지원을 할 수 있는 부모 교육 프로그램의 필요성이다. 부모가 양육 과정에서 경험하는 스트레스를 완화할 수 있도록 돕는 프로그램이 필요하다.

특히, 맞벌이 가정 및 사회적 지원이 부족한 가정의 경우, 어머니가 경험하는 양육스트레스 수준이 높아질 가능성이 크므로, 이들을 위한 맞춤형 지원이 필요하다.

두 번째로 어머니가 경험하는 부부갈등을 완화하고 양육스트레스를 줄이기 위한 개입 방안의 구체화가 필요하다. 본 연구 결과, 부부갈등 자체보다 양육스트레스가 어머니의 심리적 스트레스를 증가시키고, 이 스트레스는 자녀에게 부정적 영향을 미친다는 점이 강조되었다. 따라서, 부부 간 의사소통 개선, 부모의 정서적 안정 지원, 맞춤형 양육 코칭, 사회적 지원 체계 강화와 같은 개입 방안을 통해, 어머니가 경험하는 부부갈등과 양육스트레스를 완화시키는 것과 이를 통해 부모의 정서적 안정을 도모하고, 궁극적으로 청소년 자녀의 정신 건강을 보호할 수 있을 것이다.

마지막으로 청소년 정신 건강 지원의 필요성이다. 청소년들이 가정 내 갈등과 부모의 정서적 불안정성을 직접적으로 경험할 경우, 이를 완충할 수 있는 또래 및 학교 기반의 지원 프로그램이 필요하다. 정서 조절 훈련, 상담 프로그램, 멘토링 시스템 등을 강화함으로써 가정 내 부정적 환경이 청소년의 정서적 문제로 이어지는 것을 예방할 필요가 있다.

본 연구는 한국아동패널(PSKC) 15차년도 자료를 활용하여 실증적으로 분석하였으나, 몇 가지 한계점이 존재한다.

첫째, 횡단적 연구로 인과관계를 명확하게 규명하기 어려운 점이 있다. 후속 연구에서는 종단 연구를 통해 어머니뿐만 아니라 아버지까지 인지하는 부부갈등, 양육스트레스, 청소년 우울감 간의 관계를 장기적으로 분석할 필요가 있다.

둘째, 청소년 개인의 기질이나 사회적 지지 요인 등을 고려하지 못했다는 점이다. 향후 연구에서는 부모와 자녀의 개인차 변인을 포함하여 보다 포괄적인 모델을 제시할 필요가 있다.

본 연구는 어머니의 부부갈등이 자녀의 우울감에 미치는 영향을 분석하고, 양육스트레스가 중요한 매개 요인으로 작용함을 규명하였다. 연구 결과는 부모 교육 및 가족 관계 개선이 청소년 정신 건강을 증진하는 중요한 전략이 될 수 있음을 시사한다. 이를 바탕으로, 보다 효과적인 부모 지원 정책 및 청소년 정서적 개입 방안이 마련될 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강희경(2003). 학동기 자녀를 둔 부모의 양육스트레스 척도 개발. **가정과삶의질연구**, 21(2), 31-38.
- 곽다미(2021). 부모의 심리적 통제가 남녀 청소년의 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과. **청소년학연구**, 28(11), 451-476.
- 김귀연(2024). 어머니의 스트레스 대처방식이 어머니와 유아의 스마트기기 과의존에 미치는 영향: 양육스트레스의 매개효과. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민정(2019). 부모의 부부갈등이 대학생 자녀의 우울에 미치는 영향. 용문상담심리대학원 석사학위논문.
- 김일명(2019). 심리운동 프로그램이 청소년의 우울감에 미치는 영향. 광주여자대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 노경섭(2019). 제대로 알고 쓰는 논문 통계분석, **한빛아카데미**, 198-212.
- 도미향·김응자(2020). 가정위탁 부모 양육스트레스 완화를 위한 부모코칭프로그램 개발을 위한 탐색적 연구. **부모교육연구**, 17(4), 29-50.
- 박문정(2015). 청소년이 지각한 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과. 동덕여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박성의·도미향(2019). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램 개발 및 효과. **부모교육연구**, 16(1), 45-67.
- 박은경(2018). 유아기 자녀를 둔 아버지의 원가족 경험이 양육참여에 미치는 영향: 양육스트레스의 매개효과를 중심으로. 가천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2021). 아동·청소년 우울 및 불안장애 진료현황.
- 안나영(2013). 청소년이 지각한 부모와의 의사소통이 청소년의 우울감 및 행복감에 미치는 영향: 부정적 자동적 사고의 매개효과. 신라대학교 대학원 석사학위논문.
- 여성가족부 (2022). 청소년통계.
- 우연경·노언경(2022). 초등학교의 코로나19 전후 일상생활 및 대인관계 변화 인식에 따른 잠재프로파일 유형별 사회정서역량 특성. **초등교육연구**, 35(3), 101-127.
- 육아정책연구소 (2024). 한국아동패널 15차시 패널자료.
- 의협신문 (2022). 코로나19로 인한 아동·청소년 심리치료 지원. <https://www.doctorsnews.co.kr>
- 이신영·정현희(2021). 부모의 부부갈등과 청소년 자녀의 부적응 행동: 자아탄력성 및 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. **청소년학연구**, 17(5), 147-170.
- 이안숙·차미숙(2024). 어머니의 양육스트레스와 유아의 정서조절능력의 관계: 자녀의 부정적 정서표현에 대한 어머니 반응의 매개효과. **부모교육연구**, 21(2), 5-27.
- 임선아(2019). 모가 지각하는 부부갈등이 우울감을 매개하여 영유아 자녀의 문제행동에 미치는 중단 관계 검증. **한국영유아보육학연구**, 117, 51-71.
- 장새롬·최중진(2021). 부모애착외상이 청소년의 우울과 공격성에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과

- 과. **청소년학연구**, 28(9), 23-44.
- 정현숙(2004). “결혼전교육프로그램” 개발을 위한 기초연구. **한국가정관리학회연구**, 22(1), 91-101.
- 조혜정(2022). 어머니의 부부갈등, 결혼만족도, 자아존중감, 우울의 변화 궤적과 기독교교육적 함의. **기독교교육정보연구**, 75, 163-192.
- 조혜진(2024). 고택력 어머니의 양육스트레스 극복을 위한 부모코칭프로그램 탐색 연구. **부모교육연구**, 21(2), 29-52.
- 질병관리청 (2022). 청소년건강행태조사.
- 허만세 · 이순희 · 김영숙(2017). 한국어판 CES-DC 11의 개발. **정신건강과 사회복지**, 45(1), 255-285.
- Abidin,R.R.(1990). ParentingStressIndex(PSI).Charlottesville, VA: *PediatricPsychologyPress*.
- Baron & Kenny(1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological. *American Psychological Association*.
- Belsky, J. & Fearon R M.(2002). Infant-mother attachment security, contextual risk, and early development: a moderational analysis, *Institute for the Study of Children*, 14(2), 293-310.
- Belsky, J. (1988). The effects of infant day care reconsidered, *Early Childhood Research Quarterly*, 3, 235-272.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (1998). *Multivariate data analysis* 5(3), 207-219. *Upper Saddle River, NJ: Prentice hall*.
- Hair, J.F., et al.(2006) *Multivariate Data Analysis*. 6th Edition, Prentice Hall, *Upper Saddle River*.
- Jenkins, J. M., & Smith, M. A. (1991). Marital disharmony and children’s behavioral problems: Aspects of poor marriage that affect children adversely. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 32, 793-810.

Abstract

The Effect of Mother's Marital Conflict on Adolescent Children's Depression: The Mediating Role of Parenting Stress

Im, Hwa-Jung* · Do, Mi-Hyang**

This study examines the effect of mothers' marital conflict on adolescent children's depression and the mediating role of parenting stress. Using data from the 15th wave of the Panel Study on Korean Children (PSKC) in 2022, a total of 1,210 households were analyzed. The findings indicate that mothers' marital conflict did not have a direct effect on adolescent depression but had a significant impact when mediated by parenting stress. Higher levels of marital conflict perceived by mothers were linked to increased parenting stress, which in turn contributed to adolescent depression. Conversely, lower parenting stress mitigated the negative impact of marital conflict on adolescent mental health. These results highlight the importance of parenting education and intervention programs focused on reducing parenting stress and enhancing emotional stability among mothers. This study provides valuable insights into developing family support policies, counseling programs for marital conflict resolution, and tailored interventions to strengthen parent-child relationships and to safeguard adolescent mental health.

Keywords : mothers' marital conflict, parenting stress, adolescent depression, parenting education, mental health

* Doctoral Student Department of Coaching Namseoul Univerity.

** Professor, Department of Child Welfar, Namseoul University.