

정책리포트

제368호 2023. 4. 17



—  
**서울시 양육자의 양육 스트레스  
및 정신건강 실태와 정책방향**

김성아

부연구위원

김정아

연구원

서울연구원 정책리포트는 서울시민의 삶의 질을 향상하고

서울의 도시 경쟁력을 강화하기 위해 도시 전반의 다양한 정책 이슈를 발굴하여 분석함으로써  
서울시의 비전 설정과 정책 수립에 기여하고자 작성된 정책보고서입니다.

**제368호**

서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태와 정책방향

**발행인** 박형수

**편집인** 양재섭

**발행처** 서울연구원

06756 서울특별시 서초구 남부순환로 340길 57

02-2149-1234

[www.si.re.kr](http://www.si.re.kr)

**ISSN** 2586-484X

**발행일** 2023년 4월 17일

---

※ 이 정책리포트의 내용은 연구진의 견해로 서울특별시의 정책과 다를 수 있습니다.

2023. 4. 17  
서울연구원 정책리포트  
368

---

## 서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태와 정책방향

김성아 부연구위원  
02-2149-1221  
sakim8864@si.re.kr

김정아 연구원  
02-2149-1231  
kja@si.re.kr

요약	3
I. 양육자의 양육 스트레스와 정신건강 연구 필요	4
II. 양육자의 양육 스트레스와 정신건강 관련 지원정책 동향	6
III. 서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태	9
IV. 정책제언	14

## 요약

서울시 민선 8기 시정은 '아이 키우기 좋은 도시 서울'을 위해 '엄마아빠 행복 프로젝트'를 추진 중이다. '엄마아빠 행복 프로젝트'는 양육자의 행복에 초점을 맞춘 서울시 최초 종합계획으로, 4대 분야(안심돌봄·편한외출·건강힐링·일생활균형)에 5년간 14조 7천억 원을 투입할 계획이다. 특히, '건강힐링' 분야에서는 찾아가는 수유지원, 스마트 건강관리 등을 통해 시간이 부족한 엄마아빠를 위한 전용 문화프로그램 확대 등이 포함되었다. '엄마아빠 행복 프로젝트'의 성공적 추진을 위해서는 서울시 거주 양육자의 특성과 양육환경에 따른 양육 스트레스 및 정신건강 문제를 파악하는 것이 선행되어야 한다.

---

### 서울시 육아종합지원센터·보건소 통해 소극적·부수적 방식으로 양육자의 정신건강 지원 중

서울시 육아종합지원센터에서는 '양육상담(아이사랑플래너)', '부모 자조모임', '우리동네 보육반장' 등의 사업을 통해 영유아 자녀를 양육하는 부모를 대상으로 정보 제공 및 상담 등의 서비스를 지원하고 있다. 또한, 자치구별 보건소에서는 '서울아기 건강 첫 걸음' 사업을 통해 방문간호사가 출산가정을 찾아가 산모와 아기의 건강을 살피고 상담하는 서비스를 제공하고 있다.

### 양육 스트레스 관련 요인은 엄마, 영아기, 저소득·미취업·비경제활동, 독박육아 등으로 나타나

서울시 양육자 대상 설문조사 결과 여성·저소득·미취업·비경제활동·영아기 자녀 등이 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 문제(우울, 불안, 불면증, 자살생각)와 관련된 것으로 나타났다. 이에 따라 저소득 양육자와 경제활동을 하지 않는 양육자(실직·미취업·주부 포함) 및 산후~영아기 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 관리가 우선적으로 이뤄져야 할 것으로 보인다. 또한 혼자 육아하는 경우 양육 스트레스와 정신건강 문제의 비율이 높고, 배우자와 함께 하는 경우 낮아져, 홀로 육아에 참여하는 양육자를 위한 힐링 프로그램의 개발 및 엄마와 아빠가 함께 키우는 양육문화 확산의 필요성을 시사하였다.

### 돌봄지원 및 정신건강서비스 강화, 함께하는 양육문화 확산 등 다각도로 접근해야

엄마·아빠의 행복을 위해서는 양육지원 서비스 및 프로그램 강화, 양육자 건강지원 및 모니터링과 고위험군 연계 강화, 일·가정 양립 제도의 마련 및 활성화, 아빠와 엄마가 함께 자녀를 돌보는 문화 확산 등 다각도의 접근이 필요하다. 먼저, 양육 관련 정보제공 창구를 마련하고 신뢰할 수 있는 양육 정보와 교육 콘텐츠를 제공할 필요가 있으며, 공공 돌봄 서비스 양적 확대와 질적 제고가 필요하다. 두 번째로, 아이와 함께할 수 있는 부모 힐링 프로그램의 제공과 함께 부모 정신건강에 대한 지속적인 관리를 통해 고위험군을 신속 발굴·연계하는 체계가 확립되어야 한다. 세 번째로는 직종에 따른 일·가정 양립 제도를 마련하고 활성화하여, 어떤 직업을 가진 부모라도 일과 양육을 함께할 수 있는 환경을 조성하며, 마지막으로 아빠와 엄마가 함께 자녀를 돌보는 문화의 확산이 필요하다.

---

# I. 양육자의 양육 스트레스와 정신건강 연구 필요

## I 양육자의 행복에 초점을 맞춘 연구와 정책 개발 필요

### 양육의 대상인 자녀가 아닌, 양육의 당사자인 부모의 웰빙과 행복을 위한 정책 개발 미흡

- 그동안의 양육 관련 연구와 정책은 양육의 대상인 자녀에 초점이 맞춰져, 양육의 당사자인 부모의 웰빙과 행복을 위한 정책 개발은 미흡
  - 자녀의 발달과정, 부모 양육태도 등에 대한 정보제공 및 부모교육, 영유아의 문제행동 등에 대한 육아상담, 돌봄 및 보육과 관련된 지원 등 주로 자녀에 초점을 둔 지원사업 수행
  - 부모의 행복은 자라날 아이의 발달과정, 궁극적으로는 행복과 직결될 뿐만 아니라, 부모가 행복한 환경은 저출생 문제 해결의 전제가 될 수 있음
  - 서울시 양육자 대상 설문조사 결과 혼자 육아하는 경우보다 배우자와 함께 육아하는 경우 양육 스트레스가 낮고, 여가활동이 어려운 경우 양육 스트레스가 높게 나타났으며, 양육 스트레스가 높을수록 정신건강 문제 또한 증가하여 양육의 당사자인 부모를 위한 정신건강 지원 정책 개발 필요성 시사

### 서울시 '엄마아빠 행복 프로젝트'는 양육자의 행복에 초점을 맞춘 서울시 최초 종합계획

- 4대 분야(안심돌봄·편한외출·건강힐링·일생활균형) 28개 사업에 5년간 14조 7천억 원 투입 계획
  - '안심돌봄' 분야에서는 긴급돌봄과 공적 돌봄기관 확대를 위해 관련 서비스와 인프라를 보다 촘촘하게 구축
  - '편한외출' 분야에서는 아이와 함께하는 외출이 불편하지 않도록 기저귀 교환대, 아기쉼터(수유실), 휴식공간 등을 갖춘 '서울엄마아빠VIP존' 설치
  - '건강힐링' 분야에서는 찾아가는 수유지원, 스마트 건강관리 등 건강 지원과 문화생활을 할 시간이 부족한 엄마아빠를 위한 전용 문화프로그램을 확대 운영
  - '일생활균형' 분야 사업을 통해 아이를 키우면서 일할 수 있는 여건을 조성하고, 집안일 걱정을 덜어 아이와 더 많은 시간을 보낼 수 있도록 지원



[그림 1] 서울시 엄마아빠 행복 프로젝트의 비전체계도

출처: 내손안에 서울, 서울시 뉴스

### ‘건강힐링’ 분야의 실효성 있는 사업 추진 위한 양육자의 정신건강 관련 실태 파악 필요

- ‘건강힐링’ 분야의 실효성 있는 사업을 개발하기 위해서는 서울시 거주 양육자의 특성과 양육환경에 따른 양육 스트레스 및 정신건강 문제의 분포 파악이 선행될 필요성 제기
  - 양육자의 일과 생활, 양육형태와 양육환경에 따른 정신건강 문제와 양육 스트레스 및 필요한 정책에 대한 수요를 파악함으로써, 정신건강서비스가 필요한 양육자의 특성을 파악하여 대상자 선정에 활용
  - 양육 스트레스를 유발하는 요인에 따른 양육자 지원정책 및 맞춤형 서비스 개발을 위한 기초자료로 활용

## II. 양육자의 양육 스트레스와 정신건강 관련 지원정책 동향

### I 중앙정부의 양육자 정신건강 지원정책

#### 육아종합지원센터, 가족센터 등 기관과 부모역할 지원 사업 등을 통해 양육자의 정신건강 지원

- 중앙육아종합지원센터에서 공통 부모교육, 부모상담 사업 등을 통해 양육자의 정신건강 지원
  - ‘공통 부모교육’ 사업은 ① 아이와 함께 성장하기, ② 아이 마음 헤아리기, ③ 내 마음 토닥이기의 세 가지로 구성되어 있음. 이 중 ‘내 마음 토닥이기’ 과정은 영유아 부모들이 현재 겪고 있는 양육 스트레스를 점검하고 스트레스 요인에 따라 4가지 모듈의 워크숍에 참여하여 양육 스트레스를 관리할 수 있도록 지원
  - ‘부모상담’ 사업은 분야별 상담사례(문제행동, 아동발달, 양육방법) 공유를 통해 다빈도 및 주요 상담내용에 대한 맞춤형 양육 정보를 제공

#### 육아종합지원센터 개요

정의	보육 및 양육에 관한 정보의 수집·제공 및 보육교직원·부모상담 등을 제공하기 위하여 보건복지부 장관과 지방자치단체의 장이 설치·운영하는 육아지원 기관
설치 근거	영유아보육법 제7조 및 시행령 제12조, 지방자치단체 조례
기능 및 사업	(어린이집 지원) 보육 관련 정보수집·제공, 교재·교구 대여, 보육교직원 상담, 영유아 학대 예방 교육 등 (가정양육 지원) 부모교육·상담, 영유아의 체험·놀이공간 제공, 시간제보육 등 (기타 사업) 보육 및 양육에 관한 정보수집 및 제공, 보육프로그램 및 양육 콘텐츠 제공 등
업무 전달체계	보건복지부(중앙육아종합지원센터), 시·도(시·도 육아종합지원센터), 시·군·구(시·군·구 육아종합지원센터) 간 사업 관리 및 자체 평가 등 수행 - 한국보육진흥원(중앙육아종합지원센터)은 시·도 및 시·군·구 육아종합지원센터 사업에 대한 관리 및 자체평가 실시를 지원 - 시·도 및 시·군·구 육아종합지원센터는 관할 지역의 보육·양육 공통사업 및 특수사업을 총괄·지원 및 수행하고, 자체평가를 실시하여 질적인 개선을 도모

#### 중앙육아종합지원센터 ‘공통 부모교육-내 마음 토닥이기’ 워크숍 유형

모듈1	<b>정체성 스트레스-아직은 낯선 이름, 엄마</b> 엄마라는 역할에 대한 정체성 혼란을 이해하고 개인적인 삶과 엄마의 삶을 통합하여 균형 잡을 수 있도록 돕는 프로그램
모듈2	<b>완벽한 부모 스트레스-엄마라는 무거운 짐</b> 현대사회의 높은 기준에 따라 양육과 부모역할에 대한 강박적인 완벽성을 추구하려는 부담감을 해소하도록 돕는 프로그램
모듈3	<b>현실 육아 스트레스-알아야 쉬워지는 육아</b> 아이의 불안 및 애착에 대한 이해, 떼쓰기 유형별 접근법 등 현실적인 육아의 어려움을 해결하도록 돕는 프로그램
모듈4	<b>관계 갈등 스트레스-함께하는 육아의 어려움</b> 배우자, 조부모를 비롯한 육아에 참여하는 다양한 관계에서 겪는 갈등을 효과적인 의사소통으로 협력할 수 있도록 돕는 프로그램

- 가족센터는 다양한 가족형태에 맞는 가족교육과 가족상담 제공 및 가족돌봄 지원
  - 영유아기, 아동청소년기, 성년기 자녀를 둔 부모의 생애주기 및 가족특성에 따른 부모됨의 의미, 올바른 부모역할에 대한 지원, 직장 내 고충 및 가정 생활정보 등 맞벌이·한부모 가정 등의 일·가정 양립 지원 프로그램 등을 지원
- 부모역할 지원 사업 등을 통해서도 간접적으로 양육자의 정신건강 지원
  - ‘부모역할 지원’ 사업은 가족갈등 예방 및 해소방법, 부모의 역할, 자녀 이해 및 양육방법 등 부모교육을 지원하는 것이 목적으로, 생애주기별 부모교육과 찾아가는 부모교육으로 운영함
    - 생애주기별 부모교육은 예비부모, 임신·출산기·영유아기·학령기 자녀 부모 등을 대상으로 생애주기를 고려하여 부모교육을 실시하며, 찾아가는 부모교육은 교육을 희망하는 기관(군부대, 중소기업 등 부모교육 접근이 취약한 지역 및 대상 우선)을 방문하여 교육 실시

## Ⅰ 서울시의 양육자 정신건강 지원정책

### 서울시 차원에서는 육아종합지원센터, 보건소 등을 통해 양육자의 정신건강 지원

- 서울시육아종합지원센터에서는 ‘양육상담(아이사랑플래너)’, ‘부모 자조모임’, ‘우리동네 보육반장’ 등의 사업을 통해 영유아 자녀 양육자 대상으로 정보 제공·상담 지원
  - ‘양육상담(아이사랑플래너)’ 서비스는 서울시육아종합지원센터에서 양육·심리 상담 전문가를 위촉하여 ① 영유아 문제 행동에 대한 이해, ② 육아 스트레스 해소 지원을 위한 양육자 개별 심리 상담, ③ 조부모 가정·다문화 가정·한부모 가정·맞벌이 가정 등 다양한 형태의 양육 상담을 지원
  - ‘부모 자조모임(서울시 공동육아지원사업)’은 만 6세 이하 영유아의 양육자가 모임을 구성하여 육아 어려움과 양육 경험을 공유하고, 육아 품앗이 활동 등 육아와 관련된 모든 주제를 다룸
  - ‘우리동네 보육반장’ 사업은 자치구별 4~10명의 보육반장이 배치되어 아이들을 키우는 데 도움되는 다양한 육아 자원과 관련 정보 등을 제공하고 부모가 아이를 키우면서 생기는 궁금증, 어려운 점 등을 상담

- 서울시 자치구 보건소에서는 ‘서울아기 건강 첫 걸음’ 사업을 통해 방문간호사가 출산가정을 찾아가 무료로 산모와 아기의 건강을 살피고 상담하는 서비스 제공
  - ‘보편방문’은 4주 이내(최대 6주) 출산가정을 대상으로 영유아건강 간호사가 방문하여 신생아 건강평가, 산모의 신체건강과 산후 우울 및 양육 스트레스 진단, 수유·수면문제 등 양육역량 향상, 예방접종 및 영유아 검진 정보를 제공
    - 보편방문 가정을 대상으로 한 엄마모임을 영유아 건강 간호사가 조직하고, 사업인력이 엄마모임을 진행, 이후 해당 엄마모임은 지역사회 자조모임으로 전환
  - ‘지속방문’은 저소득 취약 계층, 다문화 가족, 우울증 산모가족, 편부모가족 등 고위험 가구 임신부 및 영유아를 대상으로 임신 20주 이내부터 가정을 방문해 아이가 만 2세가 될 때까지 지속적으로 가정 방문 서비스를 제공(산모 및 영유아 건강관리, 지역사회 보건 및 복지 자원 연계 등)
    - 지속방문 가정 또한 엄마모임을 조직하되, 유사한 유형의 가족들(한부모 가족, 다문화 가족, 산모 우울 치료 가족, 유모차 걷기 모임 등)이 참여하는 그룹 활동(엄마모임)도 장려, 모임과 그룹 활동을 통해 지속방문 가정이 지역사회와의 관계를 형성할 수 있도록 함

### 각 자치구 또한 다양한 프로그램을 통해 양육자의 정신건강 지원

- 송파구 정신건강복지센터는 ‘MOM을 이해해’ 프로그램을 통해 관내 아동·청소년을 양육 중인 부모와 자녀를 대상으로 맞춤형 심리지원 사업 운영
  - 전문 척도를 활용하여 부모와 자녀의 정신건강을 조기 검진 후 1회 90분의 상담 진행, 필요에 따라 1대1 사례관리, 심층상담, 치료비 등의 서비스를 추가로 지원
- 도봉구 정신건강복지센터의 ‘굿맘(Good Mom)’ 프로그램은 임신 및 산후 1년 이내 산모의 산전-산후 우울증을 조기발견하고 예방함
  - 산전-산후 우울증 검사를 통해 증상을 조기 발견하고 전문가 상담과 치료기관 연계, 산후 조리원에 방문하여 정기적인 산후 우울증 관리 교육 제공, 정기적으로 임신-산후 초기 산모의 우울 증상을 평가하여 투약 관리 등을 제공
- 은평구육아종합지원센터는 관내 영유아 부모를 대상으로 심리상담과 양육 스트레스 검사(K-PSI)를 실시하고, 고위험군으로 판정된 경우 심리치료를 제공
  - 2021년 코로나19 감염 확산으로 일시 폐쇄된 어린이집 재원 가정을 우선 선정하여 ‘가정 양육상담 특화사업’을 확대 운영, 아동의 발달 검사를 실시하고, 연계된 상담과 치료 지원
- 현행 중앙정부와 서울시의 양육자 정신건강 지원정책은 양육자의 경제활동, 양육환경 등 정신 건강에 영향을 미치는 다양한 요인에 따른 맞춤형 지원책이 아닌, 양육지원책의 부수적 방안으로서 정신건강 검사 및 상담 프로그램을 제공

### Ⅲ. 서울시 양육자의 양육 스트레스 및 정신건강 실태

#### Ⅰ 서울시 양육자의 양육 스트레스 실태

##### 아빠보다는 엄마, 경제활동을 하지 않거나 저소득 부모, 영아기 자녀 부모의 양육 스트레스<sup>1)</sup> 높아

- 서울시 양육자 대상 설문조사 결과, 엄마, 20대, 한쪽부모, 비경제활동, 저소득, 영아기 자녀 등이 양육 스트레스 관련 요인으로 나타나
- 아빠보다는 엄마, 20대 부모, 한쪽부모와 자녀가 거주, 부모 모두 비경제활동, 가구소득 200만 원 미만, 영아기(만 0~2세) 자녀 양육자에서 양육 스트레스 점수가 높고, 고위험군 비율 또한 높게 나타남



[그림 2] 양육자의 성별에 따른 양육 스트레스(n=555)

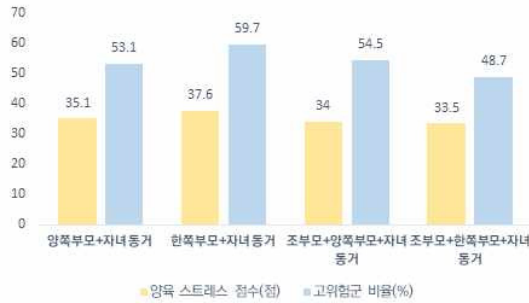


[그림 3] 양육자의 연령에 따른 양육 스트레스(n=555)

#### 설문조사 개요

<b>조사목적</b>	서울시 '엄마아빠 행복 프로젝트' 중 양육자의 건강과 힐링을 위한 실효성 있는 사업을 개발하기 위해 서울시 거주 양육자의 특성과 양육환경에 따른 양육 스트레스 및 정신건강 문제의 분포를 파악함
<b>조사기간</b>	2022년 9월 26일~10월 13일(18일간)
<b>조사대상</b>	서울시 거주 양육자(만 0~9세 자녀) 555명
<b>조사내용</b>	양육자의 경제적 수준, 직업, 양육형태 및 양육참여 정도, 양육환경, 양육부담, 건강상태, 사회적 관계 및 지지, 여가활동, 양육 스트레스(부모의 고통), 정신건강 문제(스트레스, 우울, 불안, 불면증, 중독 등), 양육 관련 정책수요
<b>조사방법</b>	온라인(웹/모바일) 설문조사(위탁)

1) 양육 스트레스는 한국판 부모 양육 스트레스 검사(Korean version of Parenting Stress Index) 4판 단축형 중 부모의 고통을 측정하는 12문항으로 각 문항에 대해 5점 척도로 질문하여 총합이 높을수록 양육 스트레스가 높다고 판단하며, 총합이 36점 이상일 경우 전문가의 도움이 필요한 고위험군으로 해석함



[그림 4] 가구형태에 따른 양육 스트레스(n=555)



[그림 5] 양육자의 경제활동 여부에 따른 양육 스트레스(n=555)



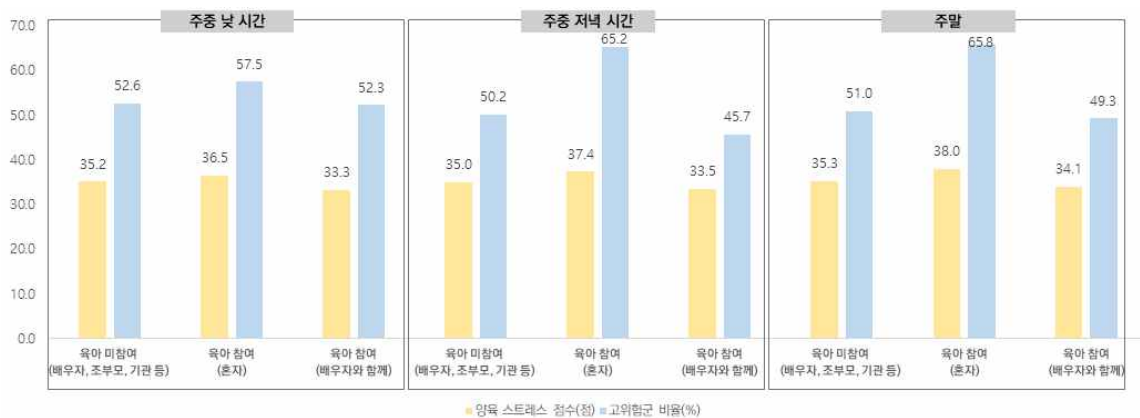
[그림 6] 가구소득에 따른 양육 스트레스(n=555)



[그림 7] 자녀의 연령에 따른 양육 스트레스(n=555)

**혼자 육아하는 경우 양육 스트레스 높고, 배우자와 함께 하는 경우 양육 스트레스 가장 낮아**

- 시간대별(주중 낮 시간, 주중 저녁 시간, 주말) 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스를 살펴보았을 때, 모든 시간대에서 혼자 육아에 참여하는 경우 양육 스트레스 가장 높아
- 반면, 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 양육 스트레스 점수가 가장 낮고, 고위험군 비율 또한 가장 적었음



[그림 8] 시간대별 육아 참여 여부에 따른 양육 스트레스(n=555)

- 홀로 육아에 참여하는 양육자를 위한 힐링 프로그램의 개발 및 엄마와 아빠가 함께 키우는 양육 문화의 확산 필요성 시사
  - 홀로 육아에 참여하는 양육자를 위해 자녀와 함께 할 수 있거나 혹은 프로그램에 참여하는 동안 자녀돌봄 서비스가 함께 제공되는 힐링 프로그램 개발의 필요성 시사
  - 근본적으로는 엄마와 아빠가 함께 아이를 돌보는 양육문화의 확산 및 인식의 전환이 필요

### 여가활동이 어려운 경우 양육 스트레스 높고, 운동·관광·취미활동하는 경우 양육 스트레스 낮아

- 여가활동 여부와 유형에 따른 양육 스트레스를 살펴보았을 때, 여가활동이 어렵다고 응답한 경우 양육 스트레스 가장 높아
  - 여가 유형 중 관광, 운동, 취미 및 자기개발 활동을 하는 경우 양육 스트레스 점수 낮음



[그림 9] 여가활동 여부와 유형에 따른 양육 스트레스(n=555)

## I 서울시 양육자의 정신건강 실태

### 정신건강도 양육 스트레스와 유사...여성·저소득·미취업·영아기 양육자의 정신건강 문제 비율 높아

- 양육자의 정신건강 문제(우울, 불안, 불면증, 자살생각)도 양육 스트레스와 유사하게 나타나, 엄마, 이혼·별거·사별, 저소득, 미취업, 비경제활동, 영아기 자녀 등이 정신건강 문제와 관련돼
  - 남성보다는 여성에서 정신건강 문제의 비율이 높고, 이혼·별거·사별한 양육자는 기혼 양육자에 비해 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 높은 것으로 나타남
  - 가구소득이 200만 원 미만인 저소득 양육자는 조사한 모든 정신건강 문제 비율이 가장 높음
  - 양육자가 실직 및 미취업 상태인 경우 우울, 불안, 불면증의 유병률이 가장 높았으며, 주부 등 근로의사가 없는 경우 자살생각 비율이 가장 높은 것으로 나타남
  - 자녀의 연령에 따라서는 영아기 자녀(만 0~2세) 양육자의 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 가장 높았음



[그림 10] 양육자의 성별에 따른 정신건강 문제(n=555)



[그림 11] 가구소득에 따른 정신건강 문제(n=555)

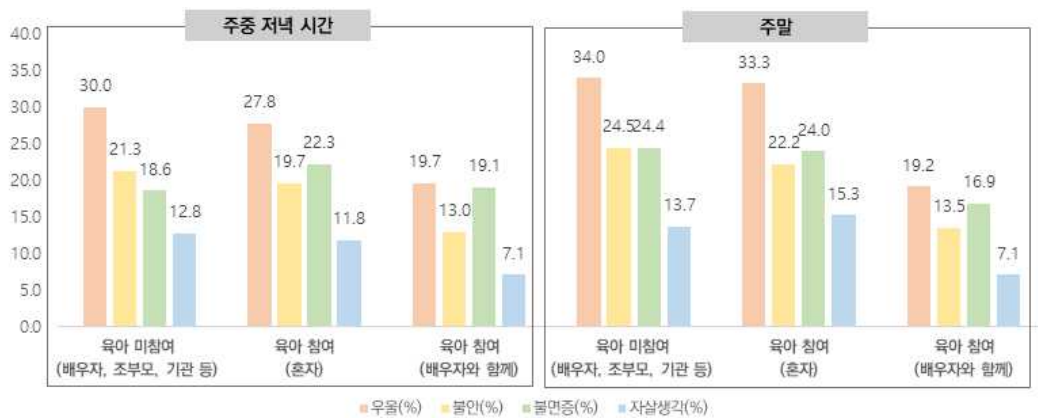


[그림 12] 양육자의 직업에 따른 정신건강 문제(n=555)

- 저소득 양육자와 경제활동을 하지 않는 양육자(실직·미취업·주부 포함) 및 산후~영아기 양육자에 대한 정신건강 관리 지원이 우선적으로 이뤄져야 할 필요성 제기

### 주중 저녁·주말에 배우자와 함께 육아하는 경우 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율 가장 낮아

- 주중 저녁이나 주말 육아에 참여하지 않거나, 혼자 참여하는 경우 유사한 수준으로 우울, 불안, 불면증, 자살생각 비율이 높았던 반면, 배우자와 함께 육아하는 경우 정신건강 문제 낮아
  - 주중 낮 시간 육아 참여 여부에 따른 결과는 주중 저녁 시간 및 주말 육아 참여 여부에 따른 분포와 다른 양상으로 나타나, 주중 낮 시간에는 배우자와 함께 육아에 참여하는 경우 우울, 불안, 불면증 등의 비율이 가장 높았음
  - 이는 육아 참여보다는 양육자가 모두 경제활동에 참여하지 않은 영향일 것으로 예상됨



[그림 13] 시간대별 육아 참여 여부에 따른 정신건강 문제(n=555)

- 홀로 육아에 참여하는 양육자를 위한 우선적 정신건강 관리 지원 및 엄마·아빠·아이가 함께 참여할 수 있는 주말 프로그램의 제공을 통해 엄마·아빠가 함께 자녀를 양육하는 문화의 확산 필요

### 양육 스트레스 높을수록 정신건강 문제도 많아, 정신건강 증진 위해 양육 스트레스 관리 필요

- 양육 스트레스와 정신건강 문제의 연관성을 살펴보았을 때, 양육 스트레스가 높은 고위험군은 양육 스트레스가 적은 저위험군에 비해 모든 정신건강 문제의 비율이 훨씬 높아



[그림 14] 양육자의 양육 스트레스에 따른 정신건강 문제(n=555)

- 양육자의 정신건강 증진과 정신건강 문제의 예방을 위해서는 양육 스트레스 관리 필요

## IV. 정책제언

### I 서울시 양육자의 정신건강 증진을 위한 정책제언

#### 서울시 양육자의 정신건강 증진 위해 다각적인 정책지원 필요

- 양육지원 서비스 및 프로그램 강화
  - 양육 관련 정보제공 창구 마련 및 신뢰할 수 있는 양육 정보와 교육 콘텐츠 개발 및 제공
  - 공공 돌봄 서비스(공공 아이돌보미 사업)의 양적 확대와 질적 수준 제고
- 양육자 건강지원 및 모니터링과 고위험군 연계 강화
  - 양육자의 신체건강을 증진하기 위한 온라인 프로그램 제공
  - 아이와 함께 할 수 있는 부모 힐링 프로그램 제공
  - 양육자의 정신건강에 대한 지속적인 관리와 고위험군 신속 발굴·연계
  - 양육자 정신건강 지원 프로그램 홍보와 인식 개선
- 직종에 따른 일·가정 양립 제도의 마련 및 활성화
  - 정규직 임금근로자의 일·가정 양립 제도 실질적 이용 강화
  - 자영업자, 특수고용직(비임금근로자) 대상 일·가정 양립 지원 고려
- 아با와 엄마가 함께 자녀를 돌보는 문화 확산
  - 아با와 엄마가 함께하는 양육 문화 확산(인식 개선)
  - 아바 대상 부모교육 및 육아 프로그램 제공

#### 주요 추진전략

주요 과제	추진전략
양육지원 서비스 및 프로그램 강화	- 양육 관련 정보제공 창구 마련 및 신뢰할 수 있는 양육 정보와 교육 콘텐츠 개발 - 공공 돌봄 서비스(공공 아이돌보미 사업)의 양적 확대와 질적 수준 제고
양육자 건강지원 및 모니터링과 고위험군 연계 강화	- 양육자의 신체건강을 증진하기 위한 온라인 프로그램 제공 - 아이와 함께 할 수 있는 부모 힐링 프로그램 제공 - 양육자의 정신건강에 대한 지속적인 관리와 고위험군 신속 발굴·연계 - 양육자 정신건강 지원 프로그램 홍보와 인식 개선
직종에 따른 일·가정 양립 제도의 마련 및 활성화	- 정규직 임금근로자의 일·가정 양립 제도 실질적 이용 강화 - 자영업자, 특수고용직(비임금근로자) 대상 일·가정 양립 지원 고려
아빠와 엄마가 함께 자녀를 돌보는 문화 확산	- 아با와 엄마가 함께하는 양육 문화 확산(인식 개선) - 아바 대상 부모교육 및 육아 프로그램 제공

## I 양육지원 서비스 및 프로그램 강화

### 양육 관련 정보제공 창구 마련 및 신뢰할 수 있는 양육 정보와 교육 콘텐츠 개발

- 양육자들은 신뢰할 만한 양육정보를 접하기 어렵거나, 본인의 자녀에 적합한 정보 획득 어려워
  - 책이나 온라인 매체 등 주변 정보에 계속 노출되는 가운데, 자녀의 발달과정 혹은 본인의 양육환경을 다른 사례와 비교하게 되면서 양육자의 스트레스가 증가
  - 또한, 2020~2022년 코로나19 유행 상황에서 태어난 아이들의 부모는 감염병 확산으로 인해 조리원 동기 등 양육 정보를 공유할 대상이 없고, 자체적으로 자조 모임을 만드는 것 또한 어려워 양육 정보를 공유하고 교류할 대상이 없어 양육 스트레스 증가
- 이에 양육 정보제공 창구의 마련과 신뢰할 수 있는 양육 정보 및 교육 콘텐츠 개발 필요성 증대
  - 양육 관련 정보와 교육 콘텐츠 개발 시에는 최대한 다양한 사례를 제시함으로써 양육자들이 본인과 자녀의 상황에 적합한 정보를 맞춤형으로 획득할 수 있도록 할 필요

### 공공 돌봄 서비스(공공 아이돌보미 사업)의 양적 확대와 질적 수준 제고

- 자녀를 돌보기 어려운 상황이 발생했을 때 믿고 맡길 곳이 없는 어려움에 스트레스 느껴
  - 맞벌이 가정에서 코로나19 등 감염병 유행 상황에서 기관을 이용하지 못하는 상황, 경제 활동을 하지 않는 경우에도 자녀를 긴급하게 돌봐줄 사람이 필요한 상황 등이 발생했을 때 자녀를 믿고 맡길 곳이 없는 어려움으로 인해 받는 스트레스가 큰 것으로 나타남
  - 현재 양육 공백이 발생한 가정의 만 12세 이하 아동을 대상으로 찾아가는 돌봄서비스를 제공하는 아이돌봄 사업(공공 아이돌보미 사업)은 수요에 비해 공급이 적어 긴급 보육·단기간 보육이 필요할 때 이용하기 어려움
    - 다수의 양육자들이 적합한 아이돌보미와 매칭되기 위해 수개월을 대기
  - 더욱이 일부 양육자들은 공공 아이돌보미의 자질과 신뢰성에 대해 불안함을 느낌
- 이에 공공 돌봄 서비스의 양적 확대와 더불어 지속적인 보수 교육을 통해 공공 아이돌보미의 자질과 신뢰 문제를 해결할 필요성 제기

## I 양육자 건강지원 및 모니터링과 고위험군 연계 강화

### 양육자의 신체건강을 증진하기 위한 온라인 프로그램 제공

- 양육자들은 신체활동의 필요성과 욕구가 높으나, 육아로 인해 외부활동이 어려운 제한점 있음
  - 특히 출산 후 영아기 양육자들은 산후 회복과 관리를 위한 신체활동의 필요성과 욕구가 높으나, 영아기 자녀를 동반한 외출에 제약이 있어 신체활동에 어려움을 느낌
- 이에 비대면 신체활동 프로그램을 통해 집에서도 신체건강을 증진할 수 있는 방안 마련 필요
  - 유튜브 등 온라인 채널을 활용하여 전문성 있는 비대면 신체활동 프로그램을 개발하여 제공할 필요성 있음

### 아이와 함께 할 수 있는 부모 힐링 프로그램 제공

- 양육자들은 문화 프로그램, 취미활동 참여욕구가 높지만, 육아로 인해 실질적 참여 어려워
  - 자녀를 맡길 곳이 없거나, 맞벌이 가정의 경우 참여할 시간이 없기 때문에 문화 프로그램 및 취미활동 등 힐링 프로그램 참여에 어려움을 느낌
- 자녀가 함께 할 수 있는 공간과 돌봄 인력을 배치하여 아이와 함께 할 수 있는 부모 힐링 프로그램 개발과 제공 필요
  - 현재 서울시 엄마아빠 행복 프로젝트에서 진행 중인 ‘힐링타임 문화 프로젝트’ 등 부모 힐링 프로그램을 통해 자연스럽게 양육자 간 소통이 이루어지고 자조모임으로 연결되거나, 양육을 위한 정보 제공과 교육의 장으로 활용할 수 있음
  - 부모 힐링 프로그램은 일회성보다는 지속적이고 정기적인 형태로 개발될 필요 있음

### 양육자의 정신건강에 대한 지속적인 관리와 고위험군 신속 발굴·연계

- 출산 직후~영아기 자녀 양육자의 양육 스트레스와 정신건강 문제 유병률이 가장 높음
  - 출산 후 보건소 간호사가 직접 가정을 방문하여 아이 발달 상황을 확인하고, 양육자의 정신건강을 진단하고 관리하는 사업이 진행되고 있으므로, 해당 사업에 산후 우울증 관리 및 양육자의 정신건강 관리를 강화하고, 고위험군에 심리상담 바우처를 제공하고 서비스를 연계하는 등 출산 직후뿐 아니라 양육자가 정신적으로 어려움을 겪을 때도 지원받을 수 있도록 할 필요성 있음
- 산후 보건소 간호사 방문을 통한 정신건강 문제의 진단 및 관리 프로그램을 강화할 뿐만 아니라, 여러 경로를 통해 발굴된 정신건강 고위험군의 연계방안 표준화 및 매뉴얼화 필요

- 각 자치구의 우리동네 보육반장 상담 시 혹은 기타 경로를 통해 발굴된 정신건강 고위험군을 대상으로 육아종합지원센터 내 심리상담 연계, 건강가정지원센터의 부부 상담·자녀 상담 연계, 보건소와 연계 등 정신건강 고위험군의 발굴과 연계 과정을 매뉴얼화하여 신속히 대응할 수 있도록 함

## 양육자 정신건강 지원 프로그램 홍보와 인식 개선

- 정신건강 문제에 대한 부정적인 인식 때문에 양육자들은 우리동네 보육반장, 육아종합지원센터 등에 접근하는 것을 여전히 어렵게 여기고 있음
- 정신건강 문제 발생 시 지원받을 수 있는 기관 및 사업에 대해 적극적으로 안내·홍보 필요
  - 안내·홍보 시 양육 스트레스 및 정신건강 문제와 관련된 구체적이고 다양한 사례를 제시함으로써 양육자들의 서비스 접근 장벽을 낮출 필요 있음

## I 직종에 따른 일·가정 양립 제도의 마련 및 활성화

### 정규직 임금근로자의 일·가정 양립 제도 실질적 이용 강화

- 사업장에는 일·가정 양립 제도가 이미 마련되어 있으나, 사업장 규모나 문화에 따라 실제로 이 제도를 이용하는 인원은 아직까지 소수에 그쳐
  - 현재 맞벌이 가정을 위한 육아휴직, 육아기 근로시간 단축, 유연시간 근무제 등 양육 시간을 지원하는 제도가 있으나, 실제로 이 제도를 비교적 자유롭게 활용하고 있는 사람들은 주로 공공기관 종사자, 공무원, 대기업 근로자에 해당함
- 이에 중소기업이나 소기업 등의 근로자들도 일·가정 양립 제도를 적극적으로 활용할 수 있도록 홍보하고 지원하는 방안 마련 필요

### 자영업자, 특수고용직(비임금근로자) 대상 일·가정 양립 지원 고려

- 자영업자의 경우 출퇴근 시간이 정해져 있지 않고, 근무시간이 불안정할 뿐만 아니라 대체 인력의 확보가 어려우며, 육아휴직과 같은 임금근로자를 대상으로 한 제도적 지원을 적용하기 어려움
  - 또한 특수고용직의 경우 부모 교육, 부모 힐링 프로그램 등에 참여하고 싶지만 자유롭게 휴가를 사용할 수 없는 상황이 많음
- 이에 일·가정 양립 제도의 사각지대라고 할 수 있는 자영업자, 특수고용직 등 비임금근로자를 대상으로 한 일·가정 양립 지원방안 마련에 대한 고려 필요

## Ⅰ 아빠와 엄마가 함께 자녀를 돌보는 문화 확산

### 아빠와 엄마가 함께하는 양육 문화 확산(인식 개선)

- 엄마가 주양육자로서 갖는 부담감과 스트레스가 아빠보다 훨씬 큰 것으로 나타남
  - 최근 아빠도 양육에 참여해야 한다는 인식이 확산되고 있지만, 여전히 엄마가 양육의 주책임자라는 인식이 사회적으로 만연함
- 엄마가 아이를 키운다는 인식을 개선하고 엄마와 아빠가 아이를 함께 키우는 문화를 지속적으로 추구하고, 확산할 필요

### 아빠 대상 부모교육 및 육아 프로그램 제공

- 아빠와 엄마가 함께하는 양육 문화의 확산과 인식 개선을 위해 아빠와 자녀, 혹은 아빠, 엄마, 자녀가 함께하는 프로그램의 개발과 적극적 이용 필요
  - 현재 아빠 대상 프로그램은 아빠와 자녀 관계향상 프로젝트 ‘아자(아빠-자녀)! 서울라 이딩!’, ‘아빠 육아달인되기 프로그램’ 등이 운영되고 있음

---

06756

서울특별시 서초구  
남부순환로 340길 57

02-2149-1234  
[www.si.re.kr](http://www.si.re.kr)