

워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김, 탈중심화, 경험회피의 매개효과*

박은주¹ · 유성경^{2†}

¹이화여자대학교 심리학과 석사, ²이화여자대학교 심리학과 교수

본 연구는 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김, 탈중심화, 경험회피의 매개효과를 검증하고자 하였다. 만 12세 이하 자녀가 있으며 주당 30시간 이상 근무하는 전국 워킹맘 270명을 대상으로 설문 조사를 하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0과 Mplus 7.0 프로그램을 활용하여 기술통계 및 상관관계 분석, 매개모형 검증을 하였으며, 매개 경로의 유의성을 확인하고자 부트스트래핑을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 마음챙김과 경험회피는 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계를 각각 매개하였다. 반면, 마음챙김과 경험회피의 이중매개 효과는 유의하지 않았다. 둘째, 워킹맘의 일-가정 갈등은 마음챙김, 탈중심화, 경험회피를 순차로 매개하여 우울에 영향을 미쳤다. 이러한 연구 결과는 워킹맘의 일-가정 갈등이 우울로 이어지는 과정에서 수용전념치료에서 제시한 주요 심리적 변인 간의 관계를 경험적으로 검증함으로써 워킹맘 우울의 심리적 기제를 이해할 수 있는 틀을 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 워킹맘, 수용전념치료, 일-가정 갈등, 마음챙김, 탈중심화, 경험회피, 우울

* 본 원고는 박은주(2019)의 석사학위논문을 일부 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author): 유성경 / 이화여자대학교 심리학과 교수 / 서울특별시 서대문구 이화여대길52 포스코관 연구동 605호 / Tel: 02-3277-3911 / E-mail: skyoo@ewha.ac.kr

서론

우울은 보편적 정서이나, 다른 정서적 불편감 또는 부정적 사고와 연결되면 개인의 부적응을 초래하여 우울증 또는 우울장애로 발전할 수 있다. 우울증은 조기 치료된다면 예후가 좋은 편이나, 방치될 경우 잦은 재발과 만성화 양상을 보이며, 일상생활 기능손상으로 이어져(김혜은, 박경, 2014) 생산성 저하, 의료비용 상승, 자살과 같은 사회·경제적 손실을 초래할 수 있다. 세계보건기구(WHO)는 2030년 질병 부담이 가장 높은 정신 질환으로 우울증을 예측하였다. 우리나라 성인을 대상으로 한 통계 자료(2017년 기준)에 따르면, 지난 1년간 연속 2주 이상 일상에 지장이 있을 정도로 절망감, 슬픔 등을 느낀 비율은 11.2%이었으며, 여성이 남성보다 1.5배 정도 더 많이 경험하였다(보건복지부, 2019). 2016년 정신질환상태 역학조사에서도 단일정신질환 중 여성의 주요우울장애 평생 유병률은 6.9%로 주요 특정 공포증(7.5%)에 이어 두 번째로 높았으며, 남성의 우울증 평생 유병률은 3%로 나타나 여성과 남성 간의 명확한 차이가 있었다(보건복지부, 2017).

그중에서도 워킹맘은 퇴근 후 자녀 돌봄과 가사 전담이라는 이중고를 겪어야 한다는 점에서 남성보다 더 높은 우울을 경험하며(황혜원, 신정이, 2009), 제한된 자원으로 인해 일과 가정 영역에서 최소한의 수행만 할 수밖에 없는 현실과 이상의 차이로 좌절을 경험하는 것으로 나타났다(노성숙, 한영주, 유성경, 2012). 유리천장지수(Glass Ceiling Index)는 OECD 회원국을 대상으로 직장 내 여성차별 수준을 평가하며, 낮을수록 직장 내 여성차별이 심하다. 한국은 2013년부터 2019년까지 7년 연속 최하위를 차지하고 있다. 이는 일과 가정을 병행하는 워킹맘에게 호의적이지 않은 환경이므로 워킹맘의 우울을 높이는 요인이 될 수 있

다. 따라서 워킹맘의 우울은 일과 가정 모두에 영향을 주고받을 수 있는 대표적 부정 정서로서 심각한 개인적, 사회적 문제로 주목받고 있다. 실제로 한국, 미국, 이스라엘의 워킹맘 비교 연구에서 한국의 워킹맘이 경험하는 우울 수준이 가장 심각한 것으로 나타났다(O'Brien et al., 2014). 선행연구 결과에 따르면 워킹맘의 우울은 배우자의 결혼 만족도에 부정적인 영향을 미치며(이소진, 김은석, 유성경, 2017; Whisman & Weinstock, 2004), 비일관된 양육방식이나, 처벌, 학대, 강압적인 통제 방법 등의 부적절한 양육 행동 및 부정적, 비반응적 행동으로 이어져 자녀에게도 부정적인 영향을 줄 수 있다(김명숙, 오현숙, 2015). 즉, 워킹맘의 우울은 개인의 심리적 고통뿐만 아니라 가정과 사회에게도 해가 된다는 점에서도 중요하게 다루어져야 한다.

최근 많은 연구에서 일-가족 갈등이 워킹맘의 우울 증상 정도 및 취약성에 영향을 주는 주요 변인으로 연구되고 있다(이소진 외, 2017; 유성경 외, 2012). 일-가정 갈등(Work-Family Conflict)은 일과 가정 영역에서 다중역할을 수행하면서 겪게 되는 어려움으로, 한 영역에서의 수행이 다른 영역에서 스트레스, 시간제한, 역기능적 행동을 초래하여 삶의 질을 낮추는 것을 의미한다(Greenhouse & Beutell, 1985). 일-가정 갈등은 갈등 모델과 자원 소모 모형에 기반한다(유성경 외, 2012). 갈등 모델은 개인이 일과 가정에서 충돌과 갈등을 경험할 수밖에 없다고 본다. 예컨대, 직장에서의 높은 요구 수준은 가정 영역 참여를 어렵게 하며, 가정에서의 높은 요구 수준은 직장 영역 참여를 어렵게 한다(Greenhouse & Beutell, 1985). 자원 소모 모형은 일과 가정 영역의 참여를 제한된 자원을 두 영역에 분배하는 제로섬 활동으로 본다(Edwards & Rothbard, 2000). 일-가정 갈등 개념은 일이 가정을 방해하는 일→가정 갈등(Work

Interference with Family; WIF)과 가정이 일을 방해하는 가정→일 갈등(Family Interference with Work; FIW)으로 구분된다(Frone, Russell, & Cooper, 1992). 두 하위요인을 독립된 개념으로 보는 관점도 있으나, 공통되고 중복되는 결정요인과 영향을 갖는 것으로 드러났다(조윤진, 유성경, 2012; Grzywacz & Butler, 2005). 워킹맘 대상 선행연구에서도 두 요인 모두 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나(이소진 외, 2017) 본 연구에서는 일-가정 갈등을 단일차원으로 개념화하였다.

여성 경제활동 참가율이 지속해서 증가함에 따라 일 가정 양립은 보편적 현상이 되었고 워킹맘의 일-가정 양립 갈등과 우울 간의 상호 인과 관계가 있음이 밝혀졌다(성정혜, 김춘경, 2019). 한국 사회는 남녀고용평등과 모성 보호 및 여성고용촉진을 위해 일 가정 양립 지원 제도를 시행하고 있으나, 제도 인지도에 비해 활용도가 현저히 낮으며(김영옥, 김종숙, 이선행, 2017), 제도를 지각하고 활용하는 데 개인차가 있었다(김현근, 안성익, 2015). 이렇듯 제도적 접근으로 일-가정 갈등을 낮추는 데 한계가 있어 워킹맘의 일 가정 갈등이 우울로 이어지는 심리적 기제를 이해하는 것이 우선으로 보인다. 특히 워킹맘 대부분이 슈퍼우먼 증후군을 겪고 있으며 스트레스 인지를 회피하고 문제를 신체에 국한하여 해결하려는 신체화 경향 및 지각된 신체 건강과 정신건강 간의 불균형이 상당하다는 점에서(한경훈, 박소정, 김세현, 2015) 일-가정 양립 과정에서 갈등을 경험하는 워킹맘의 심리 내적 과정에 대한 이해가 요구된다.

워킹맘들의 주요 부정 정서가 우울이라고 할 때 워킹맘의 일-가정 갈등이 우울로 발전하는 내적 기제를 이해하게 되면 이에 개입할 수 있는 시사점을 얻을 수 있을 것으로 기대된다. 이러한 맥락에서 최근 국내 워킹맘을 대상으로 일-가정

갈등과 우울의 관계를 마음챙김이 매개하는 것을 확인한 이소진 등(2017)의 연구는 주목할 만하다. 그러나 워킹맘의 일-가정 양립으로 인한 불가피한 갈등이 우울에 영향을 미치는 경로에서 어떠한 심리적 요인들이 영향을 미치는지 확인하는 경험적 연구는 여전히 부족하다.

이에 본 연구에서는 워킹맘의 일-가정 양립 갈등이라는 스트레스가 우울로 이어지는 부적응적 대처 과정을 수용전념치료 모델에서 제시하는 부적응적 양식 발달 경로를 적용하여 분석해보고자 하였다. 기존의 인지행동치료 이론은 우울증의 핵심 요인이 인지 삼체에 관한 부정적 자기 도식 및 사고임을 밝히는 데 기여하였으나, 증상 발달 과정 및 치료를 통한 변화 과정에 관한 구조적 설명을 제공하지는 못한 한계가 있다. 이를 보완하여 등장한 제3의 인지행동치료 이론 가운데 하나인 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy; ACT)는 부적응적 심리 기제를 이해하는 데 유용한 이론적 기반을 제공한다. 수용전념치료는 6가지 핵심 치료과정으로 수용, 인지적 탈융합, 맥락적 자기, 현재에 존재하기, 가치있는 방향 정의하기, 전념 행동을 제시하고 있다. 이 6가지 요인은 크게 마음챙김과 수용 과정(수용, 인지적 탈융합, 맥락적 자기, 현재에 존재하기)과 전념과 행동 변화 과정(맥락적 자기, 현재에 존재하기, 가치있는 방향 정의하기, 전념 행동)으로 분류된다. 이때, 맥락적 자기와 현재에 존재하기는 의식적인 인간의 모든 심리적 활동이 바로 지금(the now)를 포함하고 있으므로 두 집단에 모두 포함된다(Luoma, Hayes, & Walser, 2012).

본 연구에서는 수용전념치료 모델에서 제시하는 6가지 핵심 요인 가운데 마음챙김과 수용 과정에 주목하였다. 마음챙김과 수용 과정은 전념과 행동 변화 과정보다 앞선 과정으로 개인이 중요하게 여기는 가치에 일치하는 삶의 길을 닦아주

기 위한 변화 맥락적 과정에 해당한다(Hayes et al., 2006). 이제까지 워킹맘들의 일-가정 갈등을 해결하기 위해 다양한 환경적, 제도적 해결책들이 제안되어왔으나 워킹맘이 일-가정 양립이라는 도전적인 삶의 선택을 통해 추구하고자 하는 가치에 전념할 수 없게 되는 심리적 맥락에 관한 관심은 상대적으로 적었다. 본 연구의 출발은 워킹맘들이 일-가정 양립을 통해 추구하는 가치에 전념할 수 없도록 하는 워킹맘 자신의 경직된 부정적 인지와 정서 기제에 근거한 습관적 반응의 위험성을 밝히려는 것이다. 수용전념치료 모델은 부정적 정서와 인지가 자동적으로 작동되면 문제 상황에 대한 새로운 해석을 시도할 수 있는 “심리적 공간(psychological space)”이 마련되지 않아 부정적 정서와 인지에 압도될 가능성이 커지는 것으로 보았다. 수용전념치료가 이러한 과정에서 주목하고 있는 주요 기제는 인지적 융합과 경험회피이다. 즉, 사람들은 스트레스 상황에서 문제에 압도되면 정서 및 인지가 경직되어 자기 상태에 대한 자각 능력이 감소하고 이에 따라 자기 경험을 수용하기보다는 회피하고, 부정적인 인지 회로에 매몰되어 부정적 반추를 반복하게 된다는 것이다.

본 연구에서는 수용전념치료에서 제안하고 있는 부적응적 반응양식 모델을 워킹맘의 일-가정 갈등에 적용하여 수용전념치료 모델의 적용 가능성을 확장하고자 하였다. 최근 이소진 등(2017)은 워킹맘의 일-가정 갈등에서 우울로 가는 경로에서 마음챙김의 매개효과를 확인하여 워킹맘의 스트레스 상황에 수용전념치료 모델의 적용 가능성을 시사하였다. 본 연구에서는 수용전념치료 이론에서 제안하는 부적응적 반응양식 모델을 적용하고자 이론에 근거하여 마음챙김과 더불어 인지적 융합, 경험회피 변인을 추가하였다. 이러한 시도는 수용전념치료 이론이 임상 집단뿐 아니라 다

양한 종류의 스트레스를 경험하고 있는 일반인에게도 적용 가능성을 확인하고자 하는 목적으로 이루어졌다.

마음챙김(mindfulness)은 불교 심리학의 핵심 가르침인 ‘Sati’의 번역어로 다양한 정의가 존재하지만, 공통된 핵심으로 자각과 주의를 통해 현재 순간에 존재하는 능력을 지칭한다(이소진 외, 2017; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990). 마음챙김은 우울증에 대한 메타인지 모델의 핵심요소인 메타인지적 자각을 촉진하며, 개인의 판단과 분석, 평가에 앞서 현상이 존재하는 방식을 이해하는 개방성을 제공한다(문정순, 한규석, 2012; Baumgardner & Crothers, 2009). 한편, 폭넓은 범위에서 마음챙김이 탈중심화 혹은 비판단적 수용 등을 포함한다는 일부 연구자들이 있으며, 마음챙김과 인지치료를 통합한 수용전념치료는 수용과 마음챙김 과정을 수용, 인지적 탈융합, 맥락적 자기로 구성하고 있다. 이러한 치료적 접근에서 개인은 마음챙김을 통해 의식 없는 자동조종 양식(mindless autonomic pilot mode)에서 탈중심화되어 지금-여기에 존재하는 것을 자각하고, 이를 통해 자신의 경험을 있는 그대로 수용할 수 있다(문현미, 2005; Teasdale, Segal, & Williams, 1995). 이에 본 연구는 워킹맘의 일-가정 갈등이 우울에 영향을 미치는 과정에서 마음챙김뿐만 아니라, 탈중심화와 수용 또한 매개 역할을 할 것으로 예상하였다.

탈중심화는 인지적 탈융합과 유사한 개념으로 모든 심리치료 이론에서 나타나는 보편적인 과정이며, 현재 생각과 기분을 자신 그대로 반영하는 현실이 아닌 일시적이고 주관적인 생각과 감정으로 경험하는 메타인지이다(장동숙, 유금란, 2018; Safran & Segal, 1990). Teasdale은 탈중심화를 자기(self)와 생각이 같지 않음을 인식하는 사고와의 탈동일시, 부정적 경험에 습관적으로 반응하지 않는

반응 탈자동화, 자기수용으로 구성하였다(Fresco et al., 2007). 최근 Bernstein 등(2015)은 더욱 정교화된 탈중심화의 메타인지 과정 모델을 제안하였다. 이에 따르면 탈중심화는 주관적 경험에 대해 알아차리는 메타-알아차림(meta-awareness), 자신으로부터 분리되어 사고, 감정, 신체 감각과 같은 내적 상태를 관찰하는 내적 경험으로부터의 탈동일시(disidentification from internal experience), 주의나 감정과 같은 다른 정신적 과정의 사고 내용에 대한 감소 반응(reduced reactivity to thought content)의 세 가지 과정이 유기적으로 순환하여 작동한다.

수용이란 경험 특히 고통을 유발할 수 있는 사건 및 경험을 변화 없이 기꺼이 받아들이는 것이다(이선영, 안창일, 2012; Hayes et al., 2006). 반면, 경험회피는 정서, 신체 감각, 사고, 행동 등에 접촉하지 않고 이를 억제 혹은 통제하려는 정서조절과정으로(Hayes, Strosahl, & Willson, 2012) 원치 않는 경험을 과도하게 부정적으로 평가하는 경향성, 생활에서 일어나는 사건을 기꺼이 경험하기를 꺼림, 사건을 통제하거나 회피하려는 노력을 포함한다(김환, 이훈진, 2007; Hayes et al., 1999). 수용과 경험회피는 상쇄하는 개념으로 서로 분리하여 설명할 수 없다. 더불어 본 연구의 척도 해석을 쉽게 이해하기 위하여 본 연구에서 수용보다 경험회피로 명명하는 것이 적절하다고 판단하였다. 수용 수준이 낮고 경험회피가 높으면 정신병리에 취약해질 수 있는데, 이는 경험 자체를 받아들이지 않고 통제하고자 반복해서 시도한다면 단기적으로 불안이 감소할 수 있지만, 장기적으로 부정적일 수 있으며, 회피하고자 한 사건의 접근성과 민감성을 오히려 높이는 역설 효과가 일어나기 때문이다(이훈진, 2009; Hayes et al., 2006).

본 연구에서는 워킹맘의 일-가정 갈등이 마음챙김을 거쳐 우울로 이르게 되며(이소진 외, 2017), 마음챙김을 잘할수록 탈중심화가 잘 이루어

어지고(문정순, 한규석, 2012), 탈중심화는 수용과 정적 상관을 보이며 경험회피를 감소시킨다는 연구 결과(김빛나, 임영진, 권석만, 2010)에 기초하여 연구모형을 구성하였다. 구체적으로 본 연구는 워킹맘들이 일-가정 갈등을 경험하게 되면 과도한 스트레스로 마음챙김 수준이 낮아지고, 이는 인지적 융합을 유발하여 탈중심화를 어렵게 하며, 자신의 경험을 기꺼이 받아들이지 못하고 회피하게 되어 우울을 경험하게 될 것으로 예상하였다.

한편, 탈중심화와 경험회피(혹은 수용)의 개념적 구분 및 우울과의 관계를 살펴보면 다음과 같다. Hayes(1994)에 따르면, 수용은 부정적 경험의 내용이나 형태를 바꾸며 통제하려고 애쓰기보다는 부정적인 경험과 기꺼이 만나는 보다 적극적이고 자각적으로 경험에 대해 열린 자세를 취하는 행동이다(김혜은, 박경, 2014). 여기서 기꺼이 하기란 내적 경험 그 자체로 현재 순간을 만나면서 동시에 의도적으로 가치 있는 행동을 취하는 과정까지 포함한다(Luoma, Hayes, & Walser, 2012). 즉, 수용은 경험과 관계 맺는 방식을 바꿔 부정적 경험을 수용하는 것 물론이고 능동적인 가치 지향적 선택까지 포함하여, 메타인지인 탈중심화보다 발전되고 포괄적인 개념으로 탈중심화와 수용은 분명하게 구분되는 개념이라고 할 수 있다(홍은선, 민경화, 2016). 또한, 이 두 변인과 우울의 관계를 분석한 선행연구 결과들을 살펴보면, 탈중심화에서 우울로 가는 직접 경로는 유의하지 않고(조용래, 2011), 탈중심화에서 경험회피를 매개로 우울에 영향을 미치는 연구 결과(문주연, 이민규, 2017)가 보고되고 있다. 따라서 워킹맘이 일-가정 갈등에 즉각적으로 반응하지 않고, 관련된 자신의 반응과 감정을 객관적으로 바라보는 탈중심화된 관점을 가진 이후에(김빛나 외, 2010) 상황에 적응적 반응을 택할 수 있는 여유가 생겨 일

상의 원치 않았던 부정적 경험을 회피하지 않고 수용할 수 있으며 그 결과 우울 증상이 심화되지 않을 것으로 본 연구는 예상하였다.

본 연구에서는 기존 연구에서 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계를 매개하는 것으로 밝혀진 마음챙김 외에도 탈중심화와 경험회피가 일-가정 갈등이 우울로 이어지는 과정을 매개하는지 확인하고자 하였다. 이를 통해 워킹맘의 심리적 기제를 이해할 수 있는 틀을 제공하고 이에 기초한 개인적 접근 방법을 제안할 수 있으리라 기대한다. 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째. 워킹맘의 일-가정 갈등, 마음챙김, 탈중심화, 경험회피, 우울의 상관관계는 유의할 것이다.

둘째. 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계를 마음챙김 혹은 경험회피가 매개할 것이다.

셋째. 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계를 마음챙김과 경험회피가 이중매개할 것이다.

넷째. 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계를 마음챙김, 탈중심화, 경험회피가 삼중매개할 것이다.

방 법

연구 참여자

본 연구는 주당 30시간 이상 근무하며 초등학교 이하 자녀를 1명 이상 둔 전국 워킹맘 270명을 대상으로 자료를 수집하였다. 2019년 4월 워킹맘들의 온라인 카페를 통해 연구 참여에 동의한 참여자만이 설문하도록 하였다. 응답 시간은 약 10분 정도였으며 참여자에게는 소정의 선물을 제공하였다.

미취학 자녀(송다영, 장수정, 김은지, 2010; 임

효창, 이봉세, 박경규, 2005), 학령기 자녀(최정숙, 2011)가 있을 때 일-가정 갈등을 심각하게 호소한다는 결과를 고려하여 연구 참여자를 만 12세 이하 자녀가 한 명 이상인 워킹맘으로 제한하였다. 참여자의 평균나이는 35.74세($SD=4.139$)로 30대 195명(19.5%), 40대 49명(18.1%), 20대 18명(6.7%)이었으며, 워킹맘의 최종학력은 4년제 대학 졸업이 167명(61.9%), 전문대졸/대학 중퇴 49명(18.1%), 대학원 이상 38명(14.1%), 고졸/검정고시 16명(5.9%)으로 나타났다.

가장 어린 자녀의 나이는 학령기 이전 222명(82.2%), 학령기 이후 48명(17.8%) 순이었고, 막내 자녀의 평균연령은 3.76세($SD=2.775$)였다. 자녀의 수는 1명 136명(50.4%), 2명 118명(43.7%), 3명 이상 16명(5.9%)의 순서로 나타났다. 워킹맘의 근무연수는 10-15년 미만 114명(42.2%), 5-10년 미만 93명(34.4%), 15년 이상 38명(14.1%)이었다. 주당 평균 근무시간은 40-45시간 147명(54.4%), 45-50시간 51명(18.9%), 50시간 이상 51명(18.9%), 30-35시간 12명(4.4%), 35-40시간 9명(3.4%)으로 평균 42.85시간($SD=5.795$)이었다.

측정도구

일-가정 갈등

김수정(2015)이 맞벌이 부부를 대상으로 Carlson, Kacmar과 Williams(2000)의 일-가정 갈등 척도(Work-Family Conflict; WFC)를 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 일 또는 가정에서의 수행이 다른 영역에서의 삶의 질을 저해하는 정도를 측정한다. 갈등 발생 방향에 따라 일→가정 갈등, 가정→일 갈등의 2개 하위요인으로 구성되며 총 18문항이다. 일→가정 갈등은 9문항이며 문항의 예로 ‘나는 직장 일로 보내는 시간 때문에 가족들과 함께하는 활동을 놓칠 때가 많다.’가 있

다. 가족→일 갈등 또한 9문항이며, 문항의 예로 ‘집에서 받는 스트레스 때문에, 일에 집중하기 어렵다.’가 있다. 응답은 5점 Likert 척도(1=전혀 동의하지 않음, 5=매우 동의함)로 평정되며 높은 점수일수록 일과 가정 간의 갈등을 높게 경험하고 있음을 의미한다. 김수정(2015)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 일→가정 갈등 .86, 가정→일 갈등 .86으로 나타났다. 본 연구에서 전체 문항에 대한 내적 합치도는 .92로 나타났으며, 각 하위요인별로 일→가정 갈등 .88, 가정→일 갈등 .88로 나타났다.

우울

조운진 등(2012)이 Radloff(1977)의 우울 척도(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D)를 기혼 취업 여성 대상으로 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 우울 감정, 긍정적 감정, 신체 및 행동 둔화, 대인관계의 4개 하위요인으로 구성된 20문항이었으나, 긍정적 감정 문항이 다른 문항들과 낮은 상관을 보여 수정 혹은 대체될 필요성이 제기되었고(전경구, 최상진, 양병창, 2001; 조운진 외, 2012) 응답 경향성을 반영할 가능성이 있어(신승철 외, 1991) 본 연구는 긍정적 감정 요인을 제외한 3개 하위요인의 16문항을 사용하였다. 4점 Likert 척도(1=전혀 없었다: 1일 미만, 4=대부분 있었다: 5-7일)로 평정하며 문항의 예로 ‘평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.’가 있다. 조운진 등(2012)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .92로 나타났으며 워킹맘을 대상으로 16문항을 사용한 이소진 등(2017)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .92, 각 하위요인별로 우울 감정 .92, 신체행동둔화 .82, 대인관계 .75로 나타났다. 본 연구에서 사용한 16 문항의 전체 내적 합치도는 .96, 하위요인별로 우울 감정 .93, 신체 행동 둔화 .86, 대인관계 .85로 나타났다.

마음챙김

조용래 등(2009)이 Feldman 등(2007)의 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised; CAMS-R)를 대학생들을 대상으로 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 수용, 알아차림, 주의의 3개 하위요인으로 구성된 10문항이었으나, 조용래 등(2009)의 연구에서 수용 하위요인의 내적 합치도가 .44로, Nunnally(1978)와 Kline(2000)의 기준을 만족시키지 못하였다. 또한, 본 연구에서 수용의 상반된 개념인 경험회피를 측정하므로 수용(2, 3)을 제외한 알아차림과 주의의 2개 하위요인 8문항을 사용하였다. 4점 Likert 척도(1=좀처럼 아니다, 4=거의 언제나 그렇다)로 평정하며 높은 점수일수록 마음챙김 수준이 높음을 의미한다. 경험에 대해 알아차림을 뜻하는 알아차림 하위요인 문항의 예로 ‘내 생각과 감정들을 놓치지 않고 쉽게 따라간다.’가 있으며, 주의를 조절하는 능력을 뜻하는 주의 하위요인 문항의 예로 ‘나는 지금 이 순간에 온전히 집중할 수 있다.’가 있다. 조용래 등(2009)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .73이며, 각 하위요인별로 수용 .44, 알아차림 .59, 주의 .75로 나타났다. 본 연구의 8문항에 관한 전체 내적 합치도는 .81이며, 하위요인별로 알아차림 .71, 주의 .77로 나타났다.

탈중심화

Fresco 등(2007)이 개발한 탈중심화 척도(Experiences Questionnaire; EQ)를 김빛나 등(2010)이 대학생들을 대상으로 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 총 11문항 단일요인으로 구성되며, 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=거의 항상 그렇다)로 평정한다. 문항으로 ‘나는 나의 생각과 감정으로부터 내 자신을 분리하여 생각할 수 있다.’가 있으며, 높은 점수일수록 탈중심화 수준이 높음을 의

미한다. 척도 문항은 사고와의 탈동일시, 반응의 탈자동화, 자기수용 세 가지 측면을 탈중심화의 핵심으로 간주하여 제작되었다(Fresco et al., 2007). 따라서 본 연구에서는 탈중심화를 측정할 수 있는 4문항(2, 3, 4, 7)을 사용하였다(문주연, 이민규, 2017). 대학생을 대상으로 4문항을 사용한 문주연, 이민규(2017)의 연구에서는 세 시점에서 각각 .76, .80, .85로 나타났으며, 본 연구에서 4문항의 내적 합치도는 .89로 나타났다.

경험회피

Bond 등(2011)이 경험회피 수준을 측정하기 위하여 수정, 보완하고 허재홍, 최명식, 진현정(2009)이 대학생을 대상으로 변안 및 타당화한 수용과 행동 질문지 제2판(Acceptance and Action Questionnaire-II; AAQ-II)을 사용하였다. 총 10문항의 단일요인으로 구성되어 있으나, Bond 등(2011)은 긍정 표현 문항의 방법 효과로 인해 응답 경향성을 반영할 가능성이 있어 3문항(1, 6, 10)을 제외한 7문항의 1요인 모형으로 척도를 구조화하였다. 조용래, 서동기(2017)의 연구에서도 4문항(1, 6, 8, 10)의 설명력이 매우 낮게 나타나 본 연구는 총 6문항을 사용하였다. 7점 Likert 척도나 조용래 등(2017)의 연구에서 5점으로 낮출 것을 제안하여 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=거의 항상 그렇다)로 평정하였으며 높은 점수일수록 경험회피 수준이 높음을 의미한다. 문항의 예로 ‘감정은 내 일상생활에서 문제를 일으킨다.’ ‘나는 내 감정을 느끼는 것이 두렵다’가 있다. 허재홍 등(2009)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .85였고, 65세 이상 노인을 대상으로 한 조용래 등(2017)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .81로 나타났다.

분석방법

본 연구는 SPSS 21.0과 Mplus 7.0으로 자료를 분석하였다. 먼저, SPSS 21.0으로 수집된 자료의 일반적 특성과 자료의 경향성과 정규성을 확인하고, 일-가정 갈등, 마음챙김, 탈중심화, 경험회피, 우울 간의 관련성을 확인하였다. 구조방정식을 하기에 앞서 정확하고 안정적인 측정을 위하여(이지현, 김수영, 2016; Little et al., 2013) 문항묶음을 구성하였다. Bandalos(2002)는 문항묶음 없이 모든 개별문항을 측정 변인으로 사용할 경우 최대우도법 실시의 기본 가정인 자료의 다변량 정규분포를 위반할 가능성이 높아진다고 하였다. 특히, 본 연구와 같이 표본의 크기가 작고 개별문항의 수가 많은 경우 문항묶음을 통해 추정의 안정성을 향상할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 일-가정 갈등, 마음챙김, 우울은 하위요인에 따라 문항 묶음 하였고 단일요인으로 구성된 탈중심화, 경험회피는 이지현 등(2016)이 제안한 방식으로 요인 부하량 크기에 따라 두 묶음으로 문항 묶음을 하였다. 구조방정식의 검증 2단계(Anderson & Gerbing, 1988)에 따라, 측정모형 검증에서 자료의 적합성을 확인하고, 구조모형 검증에서 변인 간 경로의 유의성을 확인하였으며 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하여 매개 경로의 유의성을 확인하였다.

결 과

주요 변인 간의 기술통계 분석 결과

본 연구에 사용된 주요 변인들의 일반적 특성을 확인하고자 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값, 왜도 및 첨도를 산출하여 표 1에 제시하였다.

Kline(2011)은 자료가 왜도 절대값 3 미만, 첨도 절대값 10 미만인 경우, 정규성 가정을 만족하여 추정 가능하다고 하였다. 분석 결과, 왜도 -.31~.79, 첨도 -.61~-.07로 정규성 가정을 충족하였다.

주요 변인 간의 상관관계

주요 변인 간 상관관계를 알아보기로 상관분석을 실시하여 표 1에 결과를 제시하였다. 일-가정 갈등은 마음챙김($r = -.44, p < .01$), 탈중심화($r = -.40, p < .01$), 경험회피($r = .53, p < .01$), 우울($r = .54, p < .01$)과 유의한 상관을 보였다. 마음챙김은 탈중심화($r = .63, p < .01$), 경험회피($r = -.50, p < .01$), 우울($r = -.58, p < .01$)과 유의미한 상관이 있었다. 탈중심화는 경험회피($r = -.53, p < .01$)와 우울($r = -.55, p < .01$)과 유의미한 부적 상관을 보였으며 경험회피는 우울($r = .77, p < .01$)과 유의미한 정적 상관을 보였다.

측정모형 검정

구조모형 검증의 첫 단계인 측정모형 검정에서, 잠재변인이 측정변인에 의해 적합하게 측정되었는지 알아보기 위해 확인적 요인 분석을 하였다. 측정모형의 적합도를 평가할 때, χ^2 검정은 표본 크기에 민감하여 과도하게 영가설을 기각할 수 있다는 한계가 있어(김수영, 2016) χ^2 뿐만 아니라 Kline(2011)이 제안한 CFI, RMSEA, SRMR을 함께 확인하였다. CFI .95 이상, SRMR .08 이하일 때 좋은 적합을 나타내며(Hu & Bentler, 1999) RMSEA .05 이하는 우수한 적합도 모형, .08 이하는 적절한 모형으로 해석된다(Bronwe & Cudeck, 1993). 본 연구의 측정모형 적합도는 $\chi^2(df=43, n=270)=66.370(p < .05)$, CFI=.986, SRMR=.022, RMSEA=.059(90% CI, .038-.080)이므로 본 연구의 측정모형이 적합한 것으로 판명되었다. 수렴 타당도의 절대값은 최소 .40 이상이면 수용 가능하며 .70 이상이면 매우 우수한다(Hair, Anderson,

표 1. 주요 변인 간의 기술통계 및 상관관계 분석(N=270)

	1	1-1	1-2	2	3	4	5
1. 일-가정 갈등	-						
1-1. 일→가정	.91***	-					
1-2. 가정→일	.92***	.67***	-				
2. 마음챙김	-.44***	-.37***	-.44***	-			
3. 탈중심화	-.40***	-.37***	-.36***	.63***	-		
4. 경험회피	.53***	.44***	.53***	-.50***	-.53***	-	
5. 우울	.54***	.45***	.53***	-.58***	-.55***	.77***	-
M	3.15	3.41	2.90	2.65	2.89	2.31	1.88
SD	.66	.70	.75	.48	.89	.96	.71
왜도	-.31	-.33	-.04	-.03	.00	.48	.79
첨도	-.07	-.27	-.26	-.09	-.45	-.61	-.35

*** $p < .001$

Tatham, & Black, 1992) 측정모형의 표준화된 요인 부하 추정치는 .621~.949로 나타나 수렴 타당도가 적합한 것으로 확인되었다. 또한, 표준화된 잠재변인 간 상관계수는 .429~.825로 나타나 .90 이하(Kline, 2011)이므로 수용 가능한 것으로 확인되었고 모두 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의하였다.

구조모형 검증

본 연구는 각 변인의 구조 관계를 확인하고자 구조모형 검정을 하였다. 분석 결과, $\chi^2(df=41, n=270)=66.615(p < .05)$, CFI=.987, SRMR=.021, RMSEA=.056(90% CI, .034-.077)로 나타나 구조모형이 적합한 것으로 판명되었다. 워킹맘의 일-가정 갈등은 마음챙김에 유의한 부적 영향($\beta = -.571, p < .001$)을 미치고 경험회피에 유의한 정적 영향($\beta = .381, p < .001$)을 주었다. 마음챙김은 탈중심화에 유의한 정적 영향($\beta = .778, p < .001$)을 미치고 우울에 유의한 부적 영향($\beta = -.268, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 탈중심화는 경험회피에 유의한 부적 영향($\beta = -.293, p < .01$)을

주었으며 경험회피는 우울에 유의한 정적 영향($\beta = .613, p < .001$)을 주는 것으로 나타났다. 그러나 설정된 8개 경로 중, 일-가정 갈등이 우울에, 마음챙김이 경험회피에 영향을 미치는 직접 경로는 유의하지 않는 것으로 나타났다.

매개효과 검증

일-가정 갈등과 우울에서 세 변인의 매개효과를 검증하기 위해 구조모형 검증에서 유의하게 나온 경로들을 부트스트래핑 절차에 따라 원자료(N=270)에서 무선 표집으로 10,000개의 표본을 생성하여 간접효과를 추정하였다. 부트스트래핑 신뢰구간을 95%로 설정하여, 해당 신뢰구간에서 추정된 간접효과 크기가 영가설이 설정한 0의 값을 포함하지 않는다면 매개효과가 .05 수준에서 통계적으로 유의하다는 결론을 내릴 수 있다(김수영, 2016). 결과는 표 2에 제시하였다.

일-가정 갈등으로부터 우울로 가는 전체효과($\beta = .603, p < .001$)와 일-가정 갈등에서 마음챙김을 거쳐 우울로 가는 간접효과($\beta = .153, p < .001$), 일-가정 갈등에서 경험회피를 거쳐 우울로 가는 간

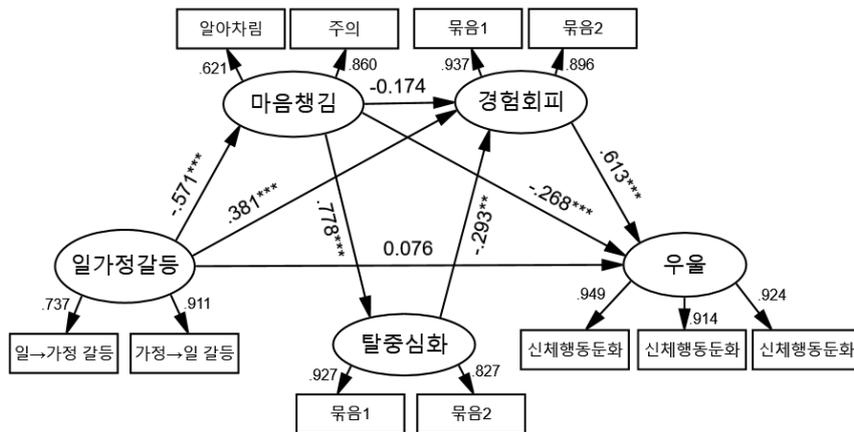


그림 1. 구조모형의 표준화된 계수 추정치

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

표 2. 연구모형의 매개효과(전체효과 및 간접효과)

효과	경로	B	S.E.	β	95% 신뢰구간
전체효과	일-가정 갈등 → 우울	.833***	.089	.603***	.674-1.028
	일-가정 갈등 → 마음챙김 → 우울	.211***	.060	.153***	.098-.332
	일-가정 갈등 → 경험회피 → 우울	.323***	.075	.234***	.192-.485
간접효과	일-가정 갈등 → 마음챙김 → 경험회피 → 우울	.084	.049	.061	-.042-.222
	일-가정 갈등 → 마음챙김 → 탈중심화 → 경험회피 → 우울	.105*	.041	.080*	.022-.218

접효과($\beta = .234, p < .001$)가 유의하게 나타났다. 또한, 일-가정 갈등에서 마음챙김, 탈중심화, 경험회피를 거쳐 우울로 가는 간접효과($\beta = .080, p < .05$)가 유의하다고 나타났다.

논 의

본 연구는 국내 워킹맘을 대상으로 일-가정 갈등이 우울에 영향을 미치는 과정에서 마음챙김, 탈중심화, 경험회피의 매개효과를 경험적으로 검증하였다. 연구의 주요 결과를 중심으로 살펴본 논의는 다음과 같다.

첫째, 상관분석 결과에 따르면 마음챙김과 탈중심화는 우울과 유의한 부적 상관을 보였으며, 경험회피와 우울은 정적 상관을 보였다. 이는 워킹맘의 일-가정 갈등이 마음챙김 수준을 낮추고(이소진 외, 2017), 마음챙김을 잘할수록 탈중심화가 잘 이루어진다(문정순, 한규석, 2012)는 선행연구 결과와 일치하는 결과이다. 또한, 탈중심화가 경험회피와 부적 상관을 가지고(Fresco et al., 2007) 수용과 정적 상관을 보이며(김빛나 외, 2010) 경험회피 수준이 낮고 수용 수준이 높으면 우울의 보호 요인으로 작용한다(이훈진, 2009; Singer &

Dobson, 2007)는 선행연구 결과와도 일관된다.

둘째, 워킹맘의 일-가정 갈등, 마음챙김, 탈중심화, 경험회피, 우울 간의 관계를 구조방정식을 사용하여 검증한 결과, 가설 2와 4가 지지되었다. 구체적으로 일-가정 갈등에서 마음챙김 또는 경험회피를 거쳐 우울로 가는 경로와 일-가정 갈등에서 마음챙김, 탈중심화, 경험회피를 차례대로 거쳐 우울로 가는 경로가 유의하였다. 이러한 결과는 워킹맘들이 다중역할갈등을 높이 경험할수록 인지적 조망이 좁아지고 경직될 가능성이 높아져(이자명, 2015) 균형 잡힌 메타인지적 기능인 마음챙김이 제대로 발휘되지 않아 우울 증상에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 또한, 워킹맘들은 일-가정 갈등 수준이 높아지면 본인의 스트레스 경험 자체를 통제 및 억제함으로써 우울 증상에 더 취약해지는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과를 확장하여 해석한다면 마음챙김이 탈중심화와 경험 수용을 촉진하여 스트레스 상황에 대해 긍정적 재평가를 가능하게 함으로써 의미 있는 삶의 관여를 돕는다는 마음챙김-의미 이론(Garland et al., 2015)을 워킹맘 일-가정 갈등 상황에도 적용 가능성을 시사한다. 구체적으로 워킹맘들이 일-가정 갈등 상황에서도 마음챙김 수준이 높아지면 의식 없는 자동조종 양식에서 탈중심화

되어 지금-여기에서 자신의 상태를 자각할 수 있게 되고, 이러한 자각을 통해 사적 경험을 그 자체로 기꺼이 받아들일 수 있을 것으로 기대할 수 있다. 이는 워킹맘을 대상으로 마음챙김 개입을 실시하고 이의 효과가 탈중심화와 수용 경험 증가의 효과를 보이는지를 경험적으로 확인하는 것이 필요한바, 추후 연구의 필요성을 제언하는 결과이다.

한편, 본 연구에서는 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과 크기가 가장 높은 것으로 나타났다. 이는 경험적 회피가 높고 심리적 수용이 낮을수록 역기능적 조절, 대처 및 사고 수준이 높으며(이훈진, 2009) 우울한 사람은 불쾌한 정서 경험을 줄이고자 다양한 회피 행동을 한다는 연구 결과와(Kashdan et al., 2010) 맥을 같이 한다. 특히 본 연구의 대상인 워킹맘들의 경우 마음챙김이 어렵고, 탈중심화가 되지 않아 워킹맘으로서의 자기 경험에 관해 수용하기 어려울 때 우울 증상이 심해지는 경향을 보이는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 연구 결과는 워킹맘들의 우울을 촉발하는 중요한 심리적 표적 지점을 밝혔다는 의의를 지닌다.

또 한 가지 주목해야 할 본 연구 결과는 일-가정 갈등과 우울 관계에서 마음챙김의 부분 매개를 확인한 이소진 등(2017)의 연구 결과와는 달리 일-가정 갈등에서 우울로 가는 직접 경로가 유의하지 않았다는 점이다. 이는 본 연구에서 매개 변인으로 마음챙김뿐만 아니라 탈중심화, 경험회피도 함께 연구모형에 투입한 결과, 이들 변인이 워킹맘의 우울에 미치는 유의한 영향력으로 인해서 일-가정 갈등에서 우울로 가는 직접 경로에 포함되었던 설명력이 약화하였기 때문으로 보인다. 이러한 결과는 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 다양한 변인들이 매개하고 있다는 것을 확인함으로써 일-가정 갈등을 경험하는 워킹맘들이 우울에

이르게 되는 심리적 기제를 보다 구체적으로 이해할 수 있도록 하였다.

마지막 논의는 일-가정 갈등에서 마음챙김 및 경험회피를 거쳐 우울로 가는 경로는 유의하지 않았고, 마음챙김과 경험회피의 관계를 탈중심화가 완전 매개하여 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다는 결과와 관련된다. 이러한 결과는 마음챙김 수준이 우울에 이르는 과정에서 메타인지적 작용의 중요성을 보여주는 결과로 해석할 수 있다. 즉, 마음챙김 수준이 낮아지면 부정적 사건에 대한 제 생각 및 감정을 객관적으로 관찰하기 어려워지는 인지적 경직성이 유발되고 이를 통해 경험회피로 이어진다는 것이다.

본 연구는 일-가정 양립을 하는 워킹맘의 우울에 주목하여 어떠한 심리적 변인들이 이들의 우울에 영향을 미치는지를 밝히려는 목적으로 진행되었다. 그 결과 본 연구가 지니는 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 일-가정 갈등으로 인한 워킹맘의 우울과 관련하여 주요한 심리적 변인 간 관계를 경험적으로 검증함으로써 워킹맘 우울의 심리적 기제에 대한 체계적인 이해에 기여하였다. 선행연구 결과, 워킹맘이 다중역할을 완벽하게 수행하고자 하는 욕구가 있어 스트레스 인지를 회피하고 자신의 문제를 신체에 국한하여 해결하려는 경향을 보인다는 점에서(한경훈 외, 2015) 일-가정 갈등이 우울로 이어지는 개인 내적 과정을 이해할 수 있는 연구가 필요하다는 제언이 있었다. 이에 본 연구는 수용전념치료 이론에서 제안하고 있는 변인들을 워킹맘 우울에 적용하여 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김, 탈중심화, 경험회피의 매개효과를 검증하여 워킹맘의 심리적 기제를 경험적으로 확인하였다는 데 기여하였다.

둘째, 워킹맘의 우울에 영향을 미치는 주요 변인들을 확인한 결과를 바탕으로 워킹맘의 우울에

대한 개입 전략을 세우는 데 도움을 얻을 수 있다는 점이다. 본 연구 결과를 바탕으로 워킹맘이 불가피한 일-가정 갈등 경험을 피하지 않고 기꺼이 받아들이는 것이 중요하며, 이러한 수용을 위해서는 자신의 경험을 심리적 거리를 두고 바라볼 수 있는 탈중심화가 선행되어야 할 것으로 보인다. 탈중심화는 변화 가능한 개인차 변인이며 (Fresco et al., 2007) 아론 벡의 거리두기(distancing), 인지적 탈융합 등 유사한 개념들로 이해할 수 있는바 심리학적 지식이 부족한 워킹맘을 대상으로 탈중심화 증진 목표 교육 및 훈련 프로그램을 개발해 볼 수 있을 것이다. 또한, 마음챙김 수준을 높여 워킹맘 자신의 감정을 자각할 수 있는 교육 및 개입을 제안할 수 있다, 실제 워킹맘의 일-가정 갈등은 제한된 시간과 자원 속에서 불가피하게 육체적, 심리적 피곤함을 동반한다. 그러나 많은 워킹맘이 자신의 스트레스에 압도되어 정작 자신의 감정을 자각하고, 수용할 수 있는 마음챙김 수준과 경험 수용의 수준이 낮은바, 마음챙김과 경험 수용을 겨냥하는 개입 프로그램을 제안할 수 있다. 실제로 워킹맘 대상 마음챙김 프로그램에서 마음챙김 개입이 심리적 유연성을 높인다는 사실을 확인하였다(유성경, 임영선, 김태원, 2017; 유성경 외, 2018). 따라서 본 연구 결과를 통해 밝혀진 워킹맘의 우울에 대한 심리적 메커니즘을 바탕으로 다양한 개입 프로그램이 구성될 수 있는 실무적 함의를 찾을 수 있다.

본 연구가 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 심리적 기제를 구조적으로 이해하고, 이를 통해 워킹맘들을 대상으로 하는 개입 및 교육에 주는 실무적 의의를 지니고 있으나 다음과 같은 한계를 지니고 있으므로 이는 추후 연구에서 보완 및 발전시킬 수 있을 것으로 기대한다.

첫째, 본 연구는 일-가정 갈등을 경험하고 있는 워킹맘 우울의 경로를 이해하기 위해 수용 전념

치료이론의 주요 개념들을 중심으로 심리적 기제를 이해해보고자 하였다. 그러나 이러한 개념들의 실질적 효과를 실제 개입 프로그램을 통해 확인하지 못했다는 한계를 지닌다. 본 연구의 주된 관심은 워킹맘들의 우울 기제를 이해하고자 하는 것이었으나 추후 연구에서는 본 연구 결과를 바탕으로 실제 개입 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증해볼 필요가 있겠다.

둘째, 본 연구의 참여자 대부분이 대졸 이상 학력의 정규직 형태로 사무직, 전문·경영관리직, 서비스·판매직에 종사하고 있어 사회경제적 지위가 편중되어 있을 가능성이 있다. 추후 연구에서는 다양한 층위의 워킹맘 집단을 포함해 동일한 연구모형의 적합도를 다집단 분석을 통해 확인할 필요가 있다. 또한, 최근 아버지 역할이 일 중심의 생계부양자에서 일과 가정의 균형을 도모하는 생계부양자와 자녀양육자 두 역할의 결합으로 변화하고 있어 워킹대디도 일-가정 양립의 어려움을 겪고 있다. 추후 연구에서는 워킹대디의 일-가정 갈등이 우울로 이어지는 경로를 살펴보는 것도 또한 필요하다.

셋째, 본 연구는 워킹맘의 우울을 종속변인으로 상정하였으나, 일-가정 갈등으로 인해 영향을 받을 수 있는 다양한 정신건강 지표를 함께 확인할 필요가 있다. 우리나라 기혼 맞벌이 여성은 일-가정 양립 경험의 차원을 “아이”와 “직장”을 중심으로 구성하는 것으로 나타났으며(손은영, 유성경, 임지숙, 2016), 여성 경력단절의 주된 이유가 출산, 양육 때문이라는 통계 결과가 반복되고 있다. 이를 통해 워킹맘의 대표적 부정 정서 중 하나는 양육 죄책감이라는 것을 짐작할 수 있는데, 실제로 워킹맘은 자녀와의 관계, 자녀의 정서적 건강에 대해 긍정적으로 인식하는 반면, 자녀를 전적으로 돌보지 못하는 것에 대한 죄책감을 느꼈다(서정주, 김예구, 2018). 다중역할을 수행하

면서 워킹맘이 경험하는 부적절한 죄책감은 미국 정신의학회 주요우울장애 진단 기준의 하나이드로(American Psychiatric Association, 2013) 죄책감과 우울을 함께 본다면 일-가정 갈등으로 인해 워킹맘이 경험하는 심리적 고통을 낮추고 적응을 돕는 데 보다 실천적인 개입 방안을 제시할 수 있을 것으로 보인다.

마지막으로, 본 연구는 사회적 관계를 비롯한 워킹맘의 환경적 요인을 고려하지 못했다는 한계가 있다. 일-가정 갈등의 부정적 영향은 워킹맘 개인의 심리적 특성뿐만 아니라 워킹맘을 둘러싼 환경의 영향도 함께 고려될 필요가 있다. 예를 들면, 워킹맘이 지각하는 사회적 지지는 일-가정 갈등을 낮추고 일-가정 향상을 높이며(김수정, 유성경, 2016; King, King, & Adams, 1995), 특히 사회적 지지 가운데 배우자 지지는 맞벌이 부부에게 중요한 것으로 주목받고 있다(한영주, 유성경, 조윤진, 2011; 정수인, 이기영, 2007; Burley, 1995; Greenhaus & Beutell, 1985). 이에 워킹맘이 일과 가정을 양립할 수 있도록 지원하는 환경적, 개인적 요인을 함께 살펴보는 연구가 필요하다.

참고문헌

- 김명숙, 오현숙 (2015). 어머니의 기질과 우울 그리고 양육태도와 자녀 성격과의 관계. 한국심리학회지: 여성, 20(4), 513-530.
- 김빛나, 임영진, 권석만 (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울 증상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 29(2), 573-596.
- 김수영 (2016). 구조방정식 모형의 기본과 확장: Mplus 예제와 함께. 서울: 학지사.
- 김수정 (2015). 맞벌이 부부의 배우자 지지와 직무만족과의 관계에서 일-가족 향상의 매개효과: 자기효과 및 상대방효과. 박사학위논문, 이화여자대학교.
- 김수정, 유성경 (2016). 일-가족 양립에 관한 배우자 지지 척도 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(4), 971-1002.
- 김영옥, 김종숙, 이선행 (2017). 일·가정 양립 실태조사(2017). 서울: 고용노동부.
- 김현근, 안성익 (2015). 동일한 직장/가정환경에서 개인의 특성적 요인과 심리적 요인이 일-가정 균형 만족에 영향을 미칠 수 있는가? 인적자원개발연구, 18(1), 35-80.
- 김혜은, 박 경 (2014). 수용전념치료(ACT)에서 과정변인이 여성의 우울증에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 33(3), 429-460.
- 김 환, 이훈진 (2007). 경험적 회피(Experiential Avoidance)와 회피적 반응의 관계. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 225-243.
- 노성숙, 한영주, 유성경 (2012). 한국에서 '워킹맘'으로 살아가기. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(2), 365-395.
- 문정순, 한규석 (2012). 마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계. 한국심리학회지: 일반, 31(1), 93-110.
- 문주연, 이민규 (2017). 탈중심화와 경험회피가 우울에 미치는 영향 - 중단적 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 36(2), 177-191.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제3동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 보건복지부 (2017). 2016년도 정신질환실태 역학조사. 서울: 보건복지부.
- 보건복지부 (2019). 국민건강통계-국민건강영양조사 제 7기 2차년도(2017). 서울: 보건복지부.
- 서정주, 김예구 (2018). 2018 한국의 워킹맘 보고서. 서울: KB경영연구소.
- 성정혜, 김춘경 (2019). 기혼 직장여성의 가족관련

- 가치관이 일-가정 양립 갈등을 매개로 우울에 미치는 영향: 다변량 잠재성장모형과 자기회귀교차지연 모형을 활용한 종단매개효과 검증. *여성연구*, 101(2), 111-133.
- 손은영, 유성경, 임지숙 (2016). 한국 맞벌이 여성들의 일-가정 양립 경험에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 17(6), 475-498.
- 송다영, 장수정, 김은지 (2010). 일가족양립갈등에 영향을 미치는 요인 분석: 직장내 지원과 가족지원의 영향력을 중심으로. *사회복지정책*, 37(3), 27-52.
- 신승철, 김만권, 윤관수, 김진학, 이명선, 무수재, 유계준 (1991). 한국에서의 the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)의 사용 - 표준화 및 요인구조에 대한 횡문화적 검토. *신경정신의학*, 30(4), 754-767.
- 유성경, 임영선, 김태원 (2017). 마음챙김이 워킹맘의 인지적, 심리적 유연성에 미치는 영향. *상담학연구*, 18(1), 389-411.
- 유성경, 임영선, 임인혜, 김태원, 정혜림, 황민혜 (2018). 워킹맘의 일-가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과성 검증. *한국심리학회지: 여성*, 23(3), 377-407.
- 유성경, 홍세희, 박지아, 김수정 (2012). 한국 여성의 일-가족 갈등 타당화 연구. *한국심리학회지: 여성*, 17(1), 1-29.
- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(2), 223-254.
- 이소진, 김은석, 유성경 (2017). 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 22(4), 767-782.
- 이자명 (2015). 심리적 거리 조절에 따른 여성의 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안 생성 차이. *한국심리학회지: 여성*, 20(4), 659-674.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353.
- 이훈진 (2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. *인지행동치료*, 9(1), 1-23.
- 임효창, 이봉세, 박경규 (2005). 기혼직장인의 직장-가정 갈등의 원인과 결과에 관한 연구. *한국경영학연구*, 34(5), 1417-1443.
- 장동숙, 유금란 (2018). 부부갈등과 분노의 관계에서 탈중심화의 조절효과. *한국심리학회지: 여성*, 23(2), 271-293.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CED-S 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 정수인, 이기영 (2007). 기혼직장인의 직장-가정의 상호작용에 관한 연구. *한국가족자원경영학회지*, 11(1), 83-107.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 767-787.
- 조용래, 서동기 (2017). 수용과 행동 질문지 제2판(AAQ-II)에 대한 요인분석과 다분문항이론의 적용. *한국심리학회지: 임상*, 36(3), 402-417.
- 조용래, 채숙희, 최연숙 (2009). 우울과 불안증상 및 안녕감에서 경험회피와 마음챙김 주의자각의 역할. *한국심리학회지: 임상*, 28(4), 1135-1154.
- 조윤진, 유성경 (2012). 기혼 취업 여성의 사회적 지지와 일-가족 갈등 및 향상의 관계에서 문제-중심 대처와 우울정서의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(2), 441-463.
- 최정숙 (2011). 일-가족 역할갈등에 관한 근거이론 연구-학령기 자녀를 둔 전문직 여성을 중심으로. *정신보건과 사회사업*, 39(12), 214-247.

- 한경훈, 박소정, 김세현 (2015). 기혼유자녀 직장 여성의 수퍼우먼 신드롬 유형에 따른 건강관련 삶의 질 양상 연구. *사회과학연구*, 31(2), 25-43.
- 한영주, 유성경, 조윤진 (2011). 기혼 직장 여성의 개인 특성 및 사회적 지지가 일-가족 갈등 및 향상에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(6), 1955-1975.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- 홍은선, 민경화 (2016). 중년 여성의 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계. *한국심리학회지: 여성*, 21(4), 587-611.
- 황혜원, 신정이 (2009). 자녀를 둔 맞벌이부부의 역할갈등과 삶의 질에 관한 연구. *한국 가족복지학*, 14(1), 45-71.
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9, 78-102.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2010). *긍정 심리학 [Positive psychology]*. (안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정여숙, 이재식, 서수균, 김비아 역). 서울: 시그마프레스(원전은 2009에 출판).
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and Related Constructs: A Critical Review and Metacognitive Processes Model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599-617.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burley, K. A. (1995). Family variables as mediators of the relationship between work-family Conflict and marital adjustment among dual-career men and women. *The Journal of Social Psychology*, 135(4), 483-497.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of multidimensional measure of work-family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249-276.
- Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. *Academy of Management Review*, 25(1), 178-199.
- Feldman, G., Hayes, A., M., Kumar, S., Greenson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised(CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., &

- Williams, J. M. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38*(3), 234-246.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family Conflict: testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology, 77*(1), 65.
- Garland, E. L., Farb, N. A. R., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry, 26*(4), 293-314.
- Greenhaus, J., & Beutell, N. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review, 10*(1), 76-88.
- Grzywacz, J. G., & Butler, A. B. (2005). The impact of job characteristics on work-to-family facilitation: Testing a theory and distinguishing a construct. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(2), 97.
- Hair, J., Anderson, R. E., Tatham, L., & Black, W. (1992). Multivariate data analysis with regarding. *Multivariate Data Analysis with Regarding, 6*(1), 1-15.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and Change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Liorolis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy, 44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kashdan, T. B., Breen, W. E., Afram, A., & Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive, and anger symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(5), 528-534.
- King, L. A., Mattimore, L. K., King, D. W., & Adams, G. A. (1995). Family Support Inventory for Workers: A new measure of perceived social support from family members. *Journal of Social Work Practice, 28*(1), 111-126.
- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing (2nd ed)*. London: Rotledge.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). NY: Guilford Press.
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods, 18*(3), 285.

- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2012). 수용전념치료 배우기{*Learning ACT*}. (최영희, 유은승, 최지환 공역). 서울: 학지사(원전은 2007에 출판).
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory. 2nd Edition*, New York.: McGraw-Hill.
- O'Brien, K. M., Ganginis Del Pino, H. V., Yoo, S.-K, Cinamon, R. G., & Han, Y.-J. (2014). Work, family, support, and depression: Employeed mothers in Israel, South Korea, and the United States. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 461-472.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self report depression scale for research in the general. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Singer, A. R., & Dobson, K. S. (2007). An experimental investigation of the cognitive vulnerability to depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45(3), 563-575.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control(mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and Marital Satisfaction: The Importance of Evaluating Both Partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.
- World Health Assembly, 65. (2012). Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response from health and social sectors at the country level: report by the Secretariat. World Health Organization.

원고 접수일 : 2019. 12. 09.
수정원고 접수일 : 2020. 05. 07.
게재 결정일 : 2020. 06. 01.

Relationship of Work-Family Conflict to Depression of Working Mothers: mediating effects of mindfulness, decentering, and experiential avoidance

Eun-Ju Park¹ · Sung-Kyung Yoo²

¹M.A., Department of Psychology, Ewha Womans University, Seoul, Korea

²Professor, Department of Psychology, Ewha Womans University, Seoul, Korea

This study tried to examine the mediating effects of mindfulness, decentering, and experiential avoidance on the relationship between work-family conflict and depression of working mothers. A survey was conducted on 270 working mothers who have children under the age of 12 and work more than 30 hours a week. The collected data was analyzed by descriptive analysis, correlation analysis, and structural equation modeling using SPSS 21.0 and Mplus 7.0, and bootstrapping was used to test the mediating effect. The results of this study are as follows. First, mindfulness and experiential avoidance mediated the relationship between work-family conflict and depression of working mothers, respectively. On the other hand, the dual mediating effect of mindfulness and experiential avoidance was not significant. Second, work-family conflict of working mothers affected depression by sequentially mediating mindfulness, decentering, and experiential avoidance. These findings are meaningful in that it provides a framework for understanding the psychological mechanisms of depression of working mothers by empirically verifying process variables based on Acceptance and Commitment Therapy Theory (ACT). Finally, the implications and limitations of this study, and suggestions for further research were discussed.

Key words : Working Mother, Acceptance and Commitment Therapy, Work-Family Conflict, Decentering, Mindfulness, Experiential Avoidance, Depression