

가족스트레스와 가정생활만족도 간의 관계에서 자아분화의 매개효과*

한 석 빈 조 수 현 이 상 민[†]

고려대학교 평생교육원

고려대학교 교육학과

본 연구는 중년여성을 대상으로 자아분화, 가족스트레스, 가정생활만족도의 관계를 살펴보고, 가족스트레스와 가정생활만족도의 관계에서 자아분화의 매개효과를 검증하고자 수행되었다. 자아분화 수준이 높을수록 가족스트레스를 적게 느끼고, 가정생활만족은 크게 느낀다는 선행 연구를 바탕으로, 가정생활만족과 가족스트레스의 관계에서 자아분화의 매개효과를 검증하였다. 국내 중년여성 196명을 대상으로 SPSS 21.0을 이용하여 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 자아분화의 하위요인 중 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절, 인지적 기능 대 정서적 기능 4가지 자아분화 하위요인이 가족스트레스와 부적의 상관을 보였다. 자아분화의 하위요인 모두 가정생활만족도와 정적인 상관을 보였다. 둘째, 가정생활만족에 대한 가족스트레스는 자아분화의 하위요인인 인지적 기능 대 정서적 기능이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구는 가정생활만족, 가족스트레스, 자아분화 세 변인간의 관계에 있어 자아분화의 매개효과를 각각의 하위요인별로 검증했다는 점에서 의의가 있다. 상담현장에서 중년여성의 자아분화의 수준을 높이는 상담적 개입이 가족스트레스가 가정생활만족에 미치는 과정에 긍정적 영향을 줄 수 있을 것으로 기대해 본다.

주요어 : 자아분화, 가족스트레스, 가정생활만족, 중년여성

* 본 연구는 한석빈의 교육대학원 논문을 기초로 작성되었으며, 2014년도 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2014S1A3A2044196).

[†] 교신저자 : 이상민, 고려대학교 사범대학 교육학과, (136-701) 서울시 성북구 안암동 5가

Tel : 02-3290-2306, E-mail : leesang@korea.ac.kr

통계청(2013)에 따르면, 전체 여성인구 중만 40-59세의 중년여성의 인구비율은 32.1%로 대략 3분의 1 수준에 달한다. 또한, 한국은 OECD 국가 중 자살률 1위 국가로 그 중 40-50대의 자살률은 37.2%로 역대 최고치에 달한다. 더불어, 중년여성의 이혼율도 높게 나타났다는데 2004년 44.8%에서 2010년 36%로 점차 감소하는 경향을 보이고 있으나, 40대 후반 이상 이혼율은 급증하고 있고, 2006년 이후부터는 50대 이상의 이혼율도 계속 증가하고 있다. 또한, 10개국의 중년여성 5,190명을 대상으로 시행한 설문조사 결과 한국의 50대 중년 여성은 스스로를 가장 불행한 집단이라고 인식하고 있는 것으로 나타났다(한국갤럽, 2011). 빠른 속도의 인구 고령화와 함께, 중년 여성은 그 비중이 증가하였지만 생활에서 느끼는 행복감은 낮은 수준인 것을 알 수 있어, 이와 관련된 연구가 필요하다고 할 수 있다.

중년기 여성은 신체적으로 폐경을 경험하고 여성으로서의 역할이 축소되며, 호르몬의 균형파괴에 따라 우울증과 같은 정신건강에 문제가 발생 할 수 있다. 또한 중년기는 가정 내에서는 사회적으로 자리 잡아가는 남편과 부모님의 관심에서 독립하고 싶어 하는 사춘기 자녀와 감정적 분리를 경험하며, 사회적으로는 무언가 자신을 찾고 잠재력을 발휘하고 싶지만 신체와 정신면에서 인생의 사춘기를 맞이하게 되어 자신의 부족함을 절실히 느끼고 좌절감을 겪게 되는 위기의 시기이다(김명자, 1989). 중년기 여성은 폐경과 함께 갱년기 증상을 겪으며, 신체적 노화 등의 신체적 변화는 큰 심리적 변화를 경험하게 된다. 인생이 무한하지 않다는 것에 직면하며, 지금까지 살아온 그들의 삶을 재평가 하면서 자신의 상황에 맞는 자아상, 생활양식, 태도를 변화시키

려 한다(박영숙, 조인숙, 2001; 신혜숙, 2002; 유숙자, 양수, 윤재연, 2000; 이평숙, 2003). 즉, 여성에게 중년기는 가족주기에서도 커다란 변화를 경험함은 물론, 개인적으로도 신체적인 변화를 경험에 따라 심리적으로 큰 변화를 겪는 시기라 할 수 있다.

이러한 중년여성의 심리적 어려움을 가중시키는 주요 스트레스 원인 중 하나는 가족스트레스이다(McClelland, 1976). 여성은 생애주기 과정에서 직업과 결혼, 임신과 출산, 폐경과 같은 많은 변화와 위기를 경험함으로써, 가족스트레스에 많이 노출될 가능성이 높은 대상임을 고려하면, 가족스트레스는 중년여성의 정신건강에 있어 강력한 영향력을 미치는 주요 변인임을 알 수 있다(권정혜, 유성은, 1997; 박금, 자이, 지현, 김미, 옥방, 부경, 2002; 박진경, 2007; 박희정, 박태진, 1998; 이은희, 2004). 가족스트레스란 가족이 풀어가기 어려운 문제나 변화 등 가족생활사건과 관련되는(Lavee & Olson, 1991)것으로, McCubbin과 Patterson(1983)은 가족 내의 갈등, 부부생활의 긴장, 임신과 자녀출산, 가정의 경제적 긴장과 부담, 직업상 가족의 변화, 질병과 가족의 사고, 상실, 전환, 규칙위반 등을 가족스트레스의 하위요인으로 구분했다. 가족 체계론 관점에서는 가족을 하나의 단위로 보고, 한 가족원이 경험하는 스트레스는 다른 가족 구성원에게 영향을 미치게 되고, 결국 가족 전체의 문제가 된다(최정혜, 2004; Bowen, 1976). 이와 같이 가족스트레스는 가정생활만족에 부정적인 영향을 미치는 것을 확인 할 수 있다(김경희, 2007; 김시연, 서영석, 2008).

가정생활만족이란 가정생활 전반 및 가족관계에 대하여 주관적으로 경험하는 충족된 느낌이다(임정빈, 1988). 가정생활만족은 정서 지

지(홍성례, 유영주, 2000), 가사분담(유계숙, 강수향, 오아림, 이주현, 2010), 성역할 태도 및 역할갈등(조금숙, 조증열, 2004), 의사소통(김경신, 조유리, 2000) 등 정서적이거나 관계적인 측면으로 인한 스트레스에 의해 영향을 받는다(김경희, 2007; 김두길, 유영달, 2015; 박영신, 김의철, 2008). 가정생활만족도는 가족생애주기에 따라 결혼 초기에 가장 높고, 출산·양육기를 거치면서 지속적으로 하락하여 중년기에 낮은 가정생활만족도를 보인다(조성희, 박소영, 2010).

가정생활만족에 영향을 주는 스트레스는 스트레스원(stressor)과 스트레스 받은 상태(strain)으로 구분 지을 수 있다. 스트레스원(stressor)은 스트레스를 유발하는 사건이나 문제 상황 및 환경으로 규정짓고, 스트레스원(stressor)에 영향을 받아 스트레스를 받은 상태(strain)로 원인과 결과로서 각각 구분한다(BOSS, 1987). 동일한 스트레스원(stressor)이 있다고 해서 모든 개인이 동일한 영향을 받는 것은 아니며, 스트레스의 영향을 감소시키는 완화 변인으로서 대처방식의 역할이 중요하다(김두길, 유영달, 2015; 서미, 최보영, 조한익, 2006; 최승애, 정현희, 2004). 최연실과 옥선화(1997)가 중년기 부부를 대상으로 한 연구에서 스트레스원(stressor)만으로는 생활만족도에 직접적인 영향을 미치지 않았으며, 스트레스 상황을 이해하고 의미부여하는 정도에 따라 가정생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김두길과 유영달(2015)이 중년기 부부의 가족스트레스와 결혼만족도를 연구한 바에 따르면 가족스트레스 수준은 가정생활만족에 영향을 미치지만 스트레스원(stressor) 자체가 아니라 스트레스를 대처하는 방식에 따라 결혼만족도는 달라지며, 그 중 인지적 정서조절전략이 가족스트레스와

가정생활만족간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스원(stressor)에 대응하는 개인적 보호자원이 중요한 것을 알 수 있다.

Bowen(1993)에 따르면, 가족스트레스와 관련된 개인적 보호자원으로 개인의 자아분화가 관련된 것으로 보인다. 자아분화는 건강한 가족생활 적응이란 자율적이면서도 가족 간의 연결성의 균형감을 포함하는 것으로, 이러한 균형감의 내재화된 형태와 밀접한 관련이 있다. 한 개인은 어머니와의 공생관계에 의해 정서적 융합을 이루게 되는데, 이러한 정서적 융합에서 벗어나 자기 자신의 정서적 자주성을 갖추어 가는 장기적 과정을 자아분화(self-differentiation)라고 한다(한영숙, 2007; Kerr, & Bowen, 1988; Skowron, Wester, & Azen, 2004). 자아 분화가 잘 되어 있는 사람은 객관성, 독립성, 그리고 융통성을 발휘해 스트레스에 잘 대처할 수 있다(한정아, 심홍석, 2005; Knudson Martin, 1994). 반대로 분화가 잘 되지 않은 사람은 스트레스 원인에 대해서 보다 감정적으로 반응하게 되며(Kerr, & Bowen, 1988; Murdock, & Gore, 2004), 타인의 감정적 반응에 대해 잘 견디지 못한다. 즉, 인지와 정서가 밀착되어 있을 때, 옳다고 ‘생각하는’ 것이 아닌 ‘느끼는’ 것을 기준으로 의사결정을 내린다(Bowen, 1976; Kerr, 1985).

정신 내적(intrapersonal) 측면에서의 자아분화는 인지적 기능이 정서적 기능으로부터 얼마나 분화되어 있는 능력을 의미하는 것으로 감정과 사고를 분리·독립시키는 것이라 할 수 있다. 자아분화가 잘 이루어진 사람은 사고와 감정 사이의 균형감을 유지할 수 있으며, 자제력이 있고 객관적이다. 반면, 자아분화가 잘 이루어지지 않은 사람은 사고와 감정 사이의 균형감을 잃고, 상황에 대해 객관적이기 보다

는 감정적으로 반응하기 쉬우며, 논리적인 추론(logical reasoning)이 부족한 경향을 보인다(Kerr, & Bowen, 1988; Skowron, Wester, & Azen, 2004). 대인 관계적(interpersonal) 측면에서 자아분화는 타인과 친밀감을 경험하여 타인으로부터 독립적일 수 있는 능력을 의미한다. 분화가 비교적 잘 된 사람은 관계 내에서도 자기 입장(I-position)을 취할 수 있다. 즉, 명확한 자아감(sense of self)을 유지하며, 타인에 의해 압력을 받을 때 개인적 신념을 확고히 지켜나갈 수 있다. 그러나, 자아분화가 덜 된 사람은 가짜 자아(pseudo self)가 발달하기 때문에, 자기 자신의 신념에 따른 독립적인 행동을 하기 보다는 타인의 견해에 쉽게 동조하며, 타인으로부터 사랑과 인정을 받고 공격이나 비난을 피하는 것을 보다 더 중요시 하는 경향이 있다(이명옥, 하정희, 2007). 이렇듯 자아분화란 스트레스원(stressor)에 대한 개인의 대처능력과 관련된 중요한 자원이라 할 수 있다(김정엽, 2006; 배옥현, 홍상욱, 2008).

자아분화는 개인이 성장 후에도 개인의 결혼 생활과 가족 구성원과의 관계에서도 지속적으로 영향을 준다(김정택, 심혜숙, 1993; 이명옥, 하정희, 2007; Bowen, 1976). 즉, 자아분화는 어린 시절 원가족 부모와의 상호작용에 의해 형성되며 이는 성인이 된 이후에도 가정과 직장 생활 적응과 행복감에 지속적으로 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(배옥현, 홍상욱, 2008). 한 개인의 자아분화 수준은 타인과 관계를 맺을 때에 재현되는데, 이는 원가족 내에서 경험한 의사소통 흐름이나 위계질서가 결혼 후 가정에서의 모습과 유사하여, 어린 시절 원가족에서 경험한 역동이 성인이 된 이후에도 반복될 가능성이 크기 때문이다(문은미, 최명선, 2008; 유희남, 김영희, 2011;

Leifman, 2001). 자아분화 수준이 높은 부부는 심리적으로 중요한 타인(significant other)에게서 정서적 친밀감을 느껴 높은 가정생활만족을 경험하는 반면, 자아분화 수준이 낮은 중년기 부부는 결혼생활에서 높은 스트레스와 갈등을 경험하여 낮은 가정생활만족을 경험한다(김선희, 2011; 박경환, 2010; 임성문, 김영일, 2010; 조은경, 정혜정, 2002; Mee-Gaik, 1991). 이와 같이, 어린 시절 원가족과의 역동에 의해 형성된 개인의 자아분화 수준은 개인의 가정생활만족에 영향을 주는 주요 변인임을 알 수 있다. 또한, 중년의 경우 자아분화 정도가 가정생활만족에 미치는 영향은 남자보다 여자가 더 높은 것으로 나타났다(오침미, 최연실, 2006). 중년여성의 자아분화는 정신건강에도 중요한 영향을 미치며, 가족체계관점에서 보면 중년여성의 자아분화는 가족 전체에도 영향을 미친다(임지혜, 2004). 어머니의 자아분화수준은 자녀양육태도에도 영향을 미치고(최난경, 2003), 자녀의 자아분화와 시험불안에도 영향(조형운, 2013)을 미칠 뿐 아니라, 자녀의 의사소통유형에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(박문재, 2010). 선행연구를 통해 살펴본 바와 같이, 가족스트레스와 가정생활만족, 자아분화와 가정생활만족도는 밀접한 관계를 맺는 다는 것을 알 수 있다. 더욱이, 중년여성의 자아분화 정도는 가정생활만족에 영향을 미치며, 그 영향력은 한 세대에서 끝나지 않고 다음 세대의 가정생활까지도 계속된다는 점을 고려할 때, 중년 여성의 자아분화 연구는 매우 중요하다는 것을 알 수 있다.

국내 중년 여성의 자아분화와 가족스트레스 간의 직접적인 연구는 찾아보기 어렵다(김정남, 2013). 특히, 스트레스원(stressor)만을 촉발요인으로 보고, 자아분화에 대한 영향을 살펴

본 연구는 찾아보기 힘들다. 중년여성을 대상으로 한 가족스트레스와 자아분화에 관한 연구를 살펴보면 대부분 스트레스원(stressor)이 아닌 스트레스를 받은 상태(strain)를 측정하여 준거변인으로 설정하고, 개인 내적 자원으로 자아분화를 예측변인으로 설정하고 있다(김정남, 2013). 그러나 해외 대학생을 대상으로 한 Skowron과 그의 동료들(2004)이 한 연구를 살펴보면, 스트레스원(stressor)만을 준거변인으로 설정하여 대학생의 학교적응에는 대학생활로 인한 스트레스(stressor)가 부정적인 영향을 미치며, 이 때 자아분화가 이들 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 촉발요인인 스트레스원(stressor)에 대하여 자아분화가 개인내적인 보호자원으로서 역할을 한다는 것을 명확히 보여준다고 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 자아분화를 가족스트레스와 가정생활만족도간에 작용하는 개인의 보호자원으로 규정하고, 매개변인으로 설정하고자 한다.

한편, 자아분화를 구성하는 하위요인별로 각기 다른 영향력을 지닌 것처럼 보인다. 앞서 언급한, Skowron과 그의 동료들(2004)의 연구를 살펴보면 자아분화를 하위요인별로 구분하여 각각의 매개효과를 확인한 결과 자아분화의 하위요인 중 자기입장(I-position)만이 대학스트레스와 적응 간에 보호자원으로 기능하는 것으로 나타났다. 중년 여성을 대상으로 한 변외진과 김춘경(2007)의 국내 연구에서는 자아분화는 중년여성의 자아정체감에 영향을 미치며, 하위요인별 상대적인 영향력은 각각 다른 것으로 나타났다. 중년여성의 자아분화는 자아통합, 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절, 인지적 기능 대 정서적 기능 다섯 가지요인으로 구성되는데(제석봉, 1989), 정서적 단절은

자아정체감에 영향을 미치지 않으며, 인지적 기능 대 정서적 기능이 자아정체감에 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 보고하고 있다. 정서적 단절은 한 개인이 원가족에 애착하고 있다는 것을 부인하는 것을 의미한다. 인지적 기능 대 정서적 기능은 개인의 정서가 인지와 분리·독립되어 있는 것을 의미하며, 정서적 기능에 압도될수록 인지와 정서가 융합되어 자아분화의 방해를 받는다. 이와 같이, 스트레스원(stressor)에 대하여 한 개인의 자아분화정도가 보호자원으로 작용하며, 나아가 자아분화의 하위요인별로 그 영향력은 각기 다르게 나타날 수 있다는 것을 유추할 수 있다.

그러므로 본 연구를 통하여 중년 여성의 가족스트레스와 자아분화 수준, 가정생활만족도의 관계를 밝힘으로써 중년여성의 가족스트레스에 대한 보호자원으로서 자아분화의 영향력을 확인하고자 한다. 즉, 중년 여성들에게 자아분화 수준이 스트레스와 생활 만족도 사이에서 개인의 보호자원으로서 매개하는지 확인하여, 스트레스 상황에서도 잘 극복하여 생활 만족도가 높아질 수 있도록 하는 자료로 활용되는데 연구 목적을 두고 있다. 본 연구를 통하여 가정생활만족에 대한 가족스트레스가 미치는 영향에서 자아분화 하위요인들의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증방법을 사용하였다. 그리고 매개효과 유의성 검증을 위해서는 본 연구모형이 자아분화의 다섯 개 하위요인들을 매개변인으로 하는 다중매개모형이므로, MacKinnon(2000)이 제안한 방법을 사용하였다.

이와 관련하여 본 연구에서 제기한 연구문제는 다음과 같다.

가족스트레스와 가정 생활만족도 변인간의 관계에서 개인의 자아분화 수준은 매개효과를 가지는가?

방 법

연구대상

본 연구는 서울과 수도권에 거주하는 만 40세에서 만 59세까지의 중년여성을 대상으로, 설문지를 온라인과 오프라인으로 답하는 두 가지 방식을 사용하여, 편의표본추출방법으로 본 연구를 진행하였다. 회수된 설문지 중 무성의한 답변(18부)이나, 중복응답(2부), 무응답(1부)을 제외하고, 총 196부를 최종분석에 사용하였다. 그 중 온라인으로 수집된 설문지는 154부(78.5%)이었다. 본 연구에 참여한 중년여성의 평균 연령은 47.35세($SD=5.10$)이었으며, 165명(84.2%)이 기혼인 것으로 나타났다. 대졸이 103명(52.6%)으로 가장 많았고, 그 뒤로 대학원졸 이상 41명(20.9%), 전문대졸 29명(14.8%)인 것으로 나타나 조사대상자들의 학력은 대부분 전문대졸이상이었다. 자녀의 수는 조사대상자 중 120명(61.2%)가 2명으로 가장 많았고, 가구 월평균 소득은 28명(14.3%)이 300만원 이하였고, 90명(45.9%)이 501만원 이상으로 조사대상자의 대부분인 168명(85.7%)가 가구 월평균 소득이 300만원 이상이었다. 현재 생활정도를 묻는 문항에 대해서는 116명(59.2%)이 보통, 39명(19.9%)이 잘사는 편이라고 응답하였다. 조사 대상자의 직업은 전업주부가 66명(33.7%)로 가장 많았고, 직장인 57명(29.1%), 전문직 43명(21.9%), 부업 30명(15.3%) 순으로 나타났다.

측정도구

가족스트레스

가족스트레스 인식수준을 측정하기 위해 사용된 FILE(Family Inventory of Life Events and changes)척도는 McCubbin, Patterson과 Wilson (1981)이 개발하고, 우리나라 중년기 가족상황에 맞도록 강인(1990)에 의한 변한·수정된 것으로, 가족관계, 재정, 직업관계, 건강, 상실에 관한 5개 하위영역으로 구분하여 가족스트레스를 측정하고 있다. 그러나 본 연구에서는 직업이 있는 중년여성 뿐만 아니라 직업이 없는 전업주부까지 포함하고, 이들이 일상생활에서 자주 접하는 생활스트레스에 중점을 두고 강인(1990)이 타당화 하고, 최용식(2003)이 재구성한 척도를 일부 수정하여 사용하였다. 스트레스 촉발요인인 스트레스원(stressor)만을 측정하고자 하므로, 스트레스 받은 상태(strain)에 대하여 묻는 세 문항(2, 12, 16번)을 제거한 총 22문항만을 본 연구에 사용하였다. 재정문제, 건강문제, 부부문제, 가사자녀문제 영역 총 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 5점 Likert방식 척도로 우선 각각의 스트레스 사건을 경험했는지에 대한 유무를 측정하여 '경험하지 않았다'는 1점으로 처리하고, 경험한 사건에 대해서는 다시 그 사건에 대한 인지수준을 2점 ~ 5점으로 응답하게 하였다. 가족스트레스 점수가 높을수록 스트레스원에 대한 지각 정도가 높음을 의미한다. 기혼남성을 대상으로 한 강모성, 전영주, 손태홍(2008)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.85$ 이었으며, 기혼남녀를 대상으로 한 최용식(2003)의 연구에서는 신뢰도는 .90으로 나타났다. 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었다.

자아분화

중년 여성의 자아분화 정도를 측정하기 위해서 Bowen의 이론을 근거로 제석봉(1989)이 한국 실정에 맞게 제작한 자아분화척도를 사용하였다. 자아분화 척도는 총 5개의 하위요인인 자아통합(5문항), 가족퇴행(6문항), 가족투사(5문항), 정서적 단절(12문항), 인지적 기능 대 정서적 기능(8문항)으로 구성되며, 총 36개의 문항으로 이루어져 있다. 첫째, 자아통합요인은 주위에서 정서적 압력을 받을 때 얼마나 자기의 신념과 생활원리를 잘 견지하는가를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 둘째, 가족퇴행요인은 가정 내 위기 발생 시 가족구성원들이 역기능적으로 대처하는 것을 측정한다. 즉, 중요한 의사결정이나 스트레스 상황에서 가족 구성원간의 갈등 처리 방법, 자기 책임은 회피하면서 권리만 주장하는 행위, 가족 구성원간의 동일화 추구 경향 등 가족 구성원들의 퇴행적 행동을 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 있다. 셋째, 가족투사과정요인은 과거에서부터 부모가 표현했던 근심과 현재상태의 일치여부와 부부간의 문제를 특정자녀에게 투사하는 지를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 가족투사가 적게 이루어졌다는 것이다. 넷째, 정서적 단절은 부모에 대해 애착하고 있다는 사실에 대한 부정이나 부모에 대한 반항 등을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 인간은 누구나 부모에 대한 미해결된 정서적 애착을 가지고 있으며, 정서적 애착이 강할수록 자아가 분화되기 어렵다 (Bowen, 1982). 즉, 자아분화가 낮은 사람이 가정 내에서 정서적으로 단절하려는 경향을 보인다. 다섯째, 인지적 기능 대 정서적 기능은 개인의 정서적 체계가 인지체계에서 얼마나 분화되어 있는 정도를 의미하는 것으로, 정서

적 체계의 지배를 받을수록 인지적 사고와 정서가 융합되어 자기감정과 사실을 구별하지 못한다. 점수가 높을수록 정서적 체계는 통제되고, 인지적 체계의 자아분화가 잘 이루어져 있다는 것을 의미한다. 응답한 결과의 점수가 높을수록 자아분화 수준이 높다는 것을 의미한다. 응답방식은 4점 Likert척도로 '그렇다' 1점에서 '그렇지 않다' 4점까지 사용되었다. 기혼 여성을 대상으로 한 이명옥과 하정희(2007)의 연구에서 하위요인별 신뢰도는 .53 ~ .82 인 것으로 나타났으며, 본 연구에서는 하위요인별로 자아통합 Cronbach's $\alpha = .67$, 가족퇴행 Cronbach's $\alpha = .89$, 가족투사 Cronbach's $\alpha = .84$, 정서적 단절 Cronbach's $\alpha = .91$, 인지적 기능 대 정서적 기능 Cronbach's $\alpha = .75$ 로 나타났으며, 자아분화의 전체 신뢰도는 .91로 나타났다.

가정생활만족도

가정생활만족도를 측정하기 위하여 Hayes와 Stinnett(1971)가 개발한 중년기 생활만족도 척도, Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)의 생활만족도, 임정빈(1988)의 생활만족도 그리고 강기연(2000)의 가정생활만족도 척도를 참고로 하여 수정·보완한 김연화(2002)의 가정생활만족도 척도를 사용하였다. 하나의 단일요인으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 방식 척도로 "가족원간의 가사노동 분담에 대하여", "가족 간의 상호애정과 신뢰에 대하여", "현재 전반적인 나의 가정생활에 대하여" 얼마나 만족하고 있는지를 '매우 불만족' 1점에서 '매우 만족' 5점까지 응답하도록 구성되어 있다. 기혼 직장인을 대상으로 한 박경환(2010)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .91$, 초등학생의 자녀를 둔 기혼 여성을 대상으로 한 김

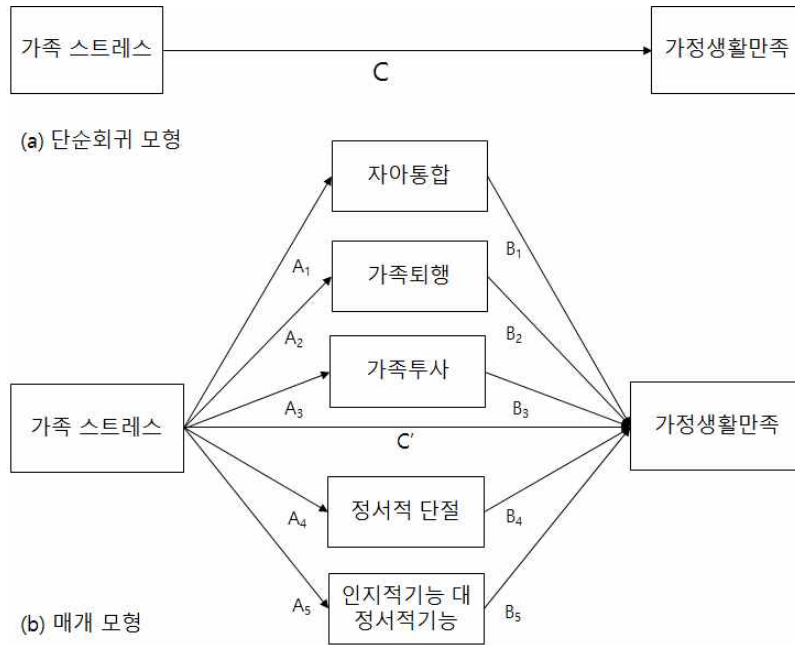


그림 1. 가족스트레스, 자아분화, 가정생활만족 간의 연구 모형(다중매개모형)

진원과 임명용(2014)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .90$ 인 것으로 보고하고 있다. 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .91$ 인 것으로 나타났다.

분석방법

본 연구는 SPSS 21.0 for Windows를 사용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다. 첫째, 변인들의 기술통계 분석 및 척도의 신뢰도 분석을 실시하였다. 둘째, 변인들과 각 하위변인들 간의 관계를 확인하기 위해 상관분석을 하였다. 셋째, 가정생활만족에 대한 가족스트레스가 미치는 영향에서 자아분화 하위요인들의 매개효과를 확인하기 위하여 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 방법을 사용하였다. 본 연구에서는 매개변인이 여러 개인 다중매개모형이기에 매개효과 유의성 검증을 위해 MacKinnon

(2000)이 제안한 방법을 사용하여 매개변인의 상대적 영향력을 검증하였다. 구체적으로 먼저 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 모형에 의해 가족스트레스와 가정생활만족도 변인간의 개인의 자아분화 수준의 매개모형을 검증하였다. 먼저 예언변인인 가족스트레스와 준거변인인 가정생활만족도와와의 관계, 다음으로 예언변인인 가족스트레스와 매개변인인 개인의 자아분화 변인과의 관계, 마지막으로 매개변인인 자아분화 변인과 준거변인인 가정생활만족도와와의 관계를 3단계로 차례대로 살펴보아 자아분화 변인이 매개변인의 기능을 하는지 검증하였다.

결 과

주요변인 상관 및 기술통계

연구에 참여한 중년여성의 가족스트레스, 자아분화, 가정생활만족도에 대한 상관관계와 기술통계를 실시하였다. 자료의 왜도와 첨도를 확인한 결과 왜도의 절댓값이 2이하이고, 첨도의 절댓값이 7이하로 자료의 정규분포 가정을 충족시키는 것으로 나타났다(West, Finch, & Curran, 1995). 자아분화의 하위변인인 자아통합과 가족퇴행을 제외한 모든 연구변인들이 서로 통계적으로 유의미한 상관을 나타냈다. 우선 가족스트레스와 자아분화와 가족스트레스간의 관계를 살펴보면, 가족스트레스는 자아분화의 자아통합을 제외한 가족퇴행($r=-.21, p<.01$), 가족투사($r=-.20, p<.01$), 정서적 단절($r=-.20, p<.01$), 인지적기능 대 정서적기능($r=-.20, p<.01$)과 부적인 상관관계를 나타냈다. 이는 자아분화의 정도가 높을수록 낮은 가족스트레스를 보일 수 있음을 시사 하는 것 이

라고 할 수 있다. 또한, 가정생활만족도는 자아분화 하위요인들과 .24 ~ .33 사이의 정적인 상관을 나타냈으며, 각각 자아통합($r=.25, p<.05$), 가족퇴행($r=.24, p<.05$), 가족투사($r=.27, p<.05$), 정서적 단절($r=.27, p<.05$), 인지적기능 대 정서적기능($r=.33, p<.05$)로 통계적으로 유의한 상관을 보였다. 이는 자아분화의 정도가 높을수록 상대적으로 높은 가정생활만족도를 보일 수 있음을 시사 하는 것이라고 할 수 있다. 마지막으로, 가족스트레스는 가정생활만족도와 부적인 상관을 보였으며($r=-.49, p<.01$), 높은 가족스트레스는 낮은 가정생활만족도와 관계가 있음을 보여주는 것이라고 할 수 있다. 또한, 본 연구에 참여한 중년 여성이 보고한 자아분화 정도를 살펴보면, 자아통합, 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절, 인지적기능 대 정서적기능은 각각 2.97점($SD=.61$), 2.98점($SD=.66$), 3.41점($SD=.64$), 3.11점($SD=.62$), 3.00점($SD=.46$)인 것으로 나타났다. 가족스트레스

표 1. 가족스트레스, 자아분화 하위요인, 가정생활만족도의 상관관계 및 기술통계 (N=196)

변인/하위변인	1	2	3	4	5	6	7
1 가족스트레스	-						
2 자아통합	-.12	-					
3 가족퇴행	-.21**	.13	-				
4 가족투사	-.20**	.31**	.31*	-			
5 정서적 단절	-.20**	.15*	.74*	.41**	-		
6 인지적기능 대 정서적기능	-.20**	.29*	.34**	.27**	.26**	-	
7 가정생활만족도	-.49**	.25*	.24*	.27*	.27*	.33*	-
<i>M</i>	2.14	2.97	2.98	3.41	3.11	3.00	3.37
<i>SD</i>	.61	.54	.66	.64	.62	.46	.76
왜도	.445	-.142	-.505	-1.335	-.617	-.507	-.105
첨도	-.680	-.619	.085	1.759	.108	.460	-.314

* $p<.05$, ** $p<.01$

정도는 2.14점($SD=.61$), 가정생활만족도는 3.37 점($SD=.76$) 정도로 보고하고 있다.

자아분화의 매개효과 검증

가정생활만족도에 대한 가족스트레스의 영향에서 자아분화의 매개효과를 검증하기 위하여, Baron과 Kenny(1986)의 방법을 적용하였다. 첫 번째, 독립변인이 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 두 번째, 독립변인은 매개변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 본 연구에서는 매개변인이 여러 개인 다중매개모형이기 때문에, 다변량 중다회귀분석(Multivariate Multiple Regression)을 실시하였다. 세 번째, 매개변인이 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 하며, 동시에 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의해야 한다. 표 2와 같이 우선, 가정생활만족도에 대한 가족스트레스의 전체효과는 $-.618$ 로 나타났다($t=-7.915$, $p<.001$, $R^2=.244$). 이는 중년여성이 가족스트레스가 낮을수록 가정생활만족도를 높게 지각하는 것을 의미한다. 두 번째, 그림 1의 (b)매개모형에서 A₁에서 A₅ 까지 가족스트레스에서 각 매개변인으로 가는 경로를 확인하기 위해 가족스트레스를 독립변인으로 하고 종속변인을 자아통합, 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절, 인지적기능 대 정서적기능을 동시에 투입하여 다변량 중다회귀분석(Multivariate Multiple Regression)을 실시하였다. 가족스트레스와 자아분화의 다섯 개의 하위요인간의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(Wilks's lambda=.922, $F(5,190)=3.225$, $p<.01$). 이는 가족스트레스가 다섯 매개변인의 분산을 통계적으로 유의하게 설명하는 것으로 볼 수 있다. 그리고 가족스트레스는 매개변인 중 자아통합

을 제외한 가족퇴행($B=-.223$, $t=-2.948$, $p<.01$), 가족투사($B=-.211$, $t=-2.874$, $p<.01$), 정서적 단절($B=-.201$, $t=-2.797$, $p<.01$), 인지적기능 대 정서적기능($B=-.150$, $t=-2.816$, $p<.01$)에 대하여 통계적으로 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에 사용된 자아분화변인은 낮을수록 중년 여성의 자아분화의 정도가 낮은 것을 의미하므로, 즉, 가족스트레스 지각을 높게 하는 중년여성은 자아분화 중 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절과 인지적 기능 대 정서적 기능 부분이 보호자원으로서 부족한 것으로 볼 수 있다.

마지막 분석 단계에서, 가정생활만족도를 종속변인으로 투입하고, 가족스트레스와 자아분화의 하위요인들인 자아통합, 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절, 인지적기능 대 정서적기능을 독립변인에 투입하여 중다회귀분석(Multiple Regression)을 실시하였다. 가정생활만족도에 대한 가족스트레스와 자아분화의 하위요인들의 영향은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F=15.718$, $p<.001$, $R^2=.333$). 가정생활만족도에 대한 가족스트레스의 영향 외에 매개변인인 자아분화 하위요인들을 추가로 투입하였을 때 가정생활만족도에 대한 분산에 대한 설명량이 더 늘어났고 이는 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다($\Delta F=5.031$, $p<.001$, $\Delta R^2=.089$).

각 변인의 구체적인 영향력을 살펴보면, 가족스트레스와 인지적기능 대 정서적기능만이 가정생활만족도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가족스트레스는 가정생활만족도에 대해 부적인 영향을 미치고($B=-.520$, $t=-6.713$, $p<.01$), 인지적기능 대 정서적기능은 가정생활만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.292$, $t=2.670$, $p<.01$).

표 2. 가정생활만족도에 대한 자아분화와 가족스트레스의 효과: 매개검증

분석 및 예측변인	B	SE	R ²	t	F	종속변인
1단계			.244		62.644***	
가족스트레스	-.618	.078		-7.915***		가정생활만족도
2단계				.922	3.225**	
가족스트레스	-.108	.063		-1.708		자아통합
	-.223	.076		-2.948**		가족퇴행
	-.211	.073		-2.874**		가족투사
	-.201	.072		-2.797**		정서적단절
	-.150	.053		-2.816**		인지적기능 대 정서적기능
3단계			.333		15.718***	
가족스트레스	-.520	.077		-6.713***		가정생활만족도
자아통합	.160	.090		1.772		가정생활만족도
가족퇴행	-.033	.106		-.311		가정생활만족도
가족투사	.073	.083		.888		가정생활만족도
정서적 단절	.144	.113		1.279		가정생활만족도
인지적기능 대 정서적기능	.292	.109		2.670**		가정생활만족도

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

즉, 가족스트레스는 인지적기능 대 정서적기능 변인이 있을 때, 가정생활만족도에 대해서 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 가정생활만족도에 대한 가족스트레스는 매개변인인 인지적기능 대 정서적기능이 투입되어도 통계적으로 유의한 것으로 나타나, 부분매개모형인 것으로 나타났다.

간접효과가 유의한지 확인하기 위하여, 다섯 개의 매개요인을 고려했을 때, 가족스트레스와 가정생활만족도 사이의 회귀계수를 검증하였다(Baron & Kenny, 1986; Holmbeck, 1997). 다중매개변인(Multiple Mediators)의 유의성 검증을 위해 MacKinnon(2000)이 제안한 방법을 따

랐다. 우선, 1단계와 3단계의 회귀계수의 감소($C - C'$)를 계산하였다. 이 때, C 는 그림 1에서 (a)단순 회귀모형에서 매개변인이 존재하지 않을 때의 회귀계수이고 C' 는 그림 1에서 (b)매개모형에서 매개변인이 존재할 때 가족스트레스가 가정생활만족도에 미치는 회귀계수이다. 두 번째로, 개별간접효과의 총합($C - C'$) = $A_1B_1 + A_2B_2 + A_3B_3 + A_4B_4 + A_5B_5$ 을 구하고 $C - C'$ 의 표준오차를 추정하였다(Bollen, 1987; MacKinnon, 2000). MacKinnon(2000)이 제안한 방법에 따라, 다섯 개의 매개변인에 대한 개별간접효과를 계산하고, $C - C'$ 의 표준오차는 $C - C'$ 의 분산의 제곱

근을 구하여 계산하였다. 계산 결과 간접효과 $C-C'$ 는 .0984($SE=.0337$) 이었고, 이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($Z=2.9201$, $p<.05$), 이 때의 신뢰구간(CI)도 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다(CI: .0324 ~ .1644). 이는 매개모형에서 간접효과가 통계적으로 유의하다는 것을 의미하는 것으로, 가정생활만족도에 대한 가족스트레스의 영향력은 매개변인을 투입하였을 때, 매개변인 투입 전보다 통계적으로 유의미하게 감소하였다는 것을 의미한다.

다음으로, MacKinnon(2000)제안한 방법에 따라 $(C-C')/C$ 로 총 매개효과를 계산하였으며, 그 수치는 .1591이었다. 즉, 가정생활만족도에 대한 가족스트레스의 영향력의 15.91%는 자아분화의 하위요인들에 의한 것임을 알 수 있다. 그 다음 총 효과에 대한 개별 매개효과 비율은 $A_i B_i / C$ (MacKinnon, 2000)의 공식을 이용하여 계산하였다. 각 개별매개효과는 각각 자아통합=.0280(2.80%), 가족퇴행=-.0118(-1.18%), 가족투사=.0250(2.50%), 정서적 단절=.0469(4.69%), 인지적기능 대 정서적기능=.0711(7.11%)로 인지적기능 대 정서적기능이 매개변인 중 가장 높은 비중인 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 중년 여성의 가족스트레스와 가정생활만족도 사이에 자아분화수준이 개인 내적 보호자원역할을 하는지 알아보고자 하였다. 기혼 여성이 결혼생활이 길어질수록 가정생활만족도가 감소한다는 점을 고려하면(김미령, 2009; 김재경, 문숙재, 1991; 조성희, 박소영,

2010), 중년 여성의 가정생활만족도를 향상시키는 것은 중요하다. 본 연구를 통하여, 가족스트레스는 가정생활만족도에 유의한 부적인 영향을 보이는 것을 알 수 있었다. 즉, 가족스트레스를 많이 느끼는 중년 여성일수록 가족생활에 대한 만족도가 낮은 것으로 나타났다. 이는 김두길과 유영달(2015)의 연구 결과와 일치한 것으로 스트레스가 많은 가족일수록 가족구성원간의 관계가 약화되고 나아가 가정생활의 만족도도 떨어지는 것을 의미한다. 또한 자아분화와 가족스트레스와의 상관을 살펴보면 자아분화의 5가지 하위요인 중 자아통합을 제외한 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절, 인지적 기능 대 정서적 기능 4가지 자아분화 하위요인이 가족스트레스와 부적인 상관을 보이는 것으로 나타났다. 그리고 가정생활만족도와는 자아분화의 5가지 하위요인 모두 정적인 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 종합해보면, 중년 여성의 자아분화 수준이 높을수록 가정생활에 대한 만족도는 증가하며, 가족스트레스에 대해서 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절, 인지적 기능 대 정서적 기능이 보호자원으로 기능하는 것을 유추할 수 있다.

나아가, 본 연구에서는 가족스트레스, 자아분화, 가정생활만족도의 세 변인들 간의 관계를 보다 면밀히 탐색하기 위하여 세 변인간의 관계를 가족스트레스 -> 자아분화 -> 가정생활만족도로 가는 매개모형으로 설정하고, 자아분화의 하위요인별 매개효과를 구체적으로 확인해보았다. 즉, 기존의 연구가 가족스트레스와 자아분화 수준과의 관계(김정엽, 조현숙, 2008; 이선미, 2014; Lim, & Jennings, 1996), 혹은 가정생활만족도와 자아분화 수준(이명옥, 하정희, 2007; 임성문, 김영일, 2010; 조은경, 정혜정, 2002; 한영숙, 2007)과의 관계에만 초

점을 둔 것과는 달리 본 연구에서는 세 변인 간의 관계를 살펴보고, 자아분화의 하위요인별 경로를 경험적으로 검증했다는 점에서 의의가 있다. 구체적으로 살펴보면, 본 연구에서 자아분화 하위요인별로 매개효과를 살펴본 결과, 가족스트레스와 가정생활만족도 변인간의 관계에서 자아분화 5요인 중 인지적 기능 대 정서적 기능 변인만이 매개효과를 가지고 있는 것으로 나타났다. 나머지 자아통합, 가족퇴행, 가족투사, 정서적 단절 요인은 상관분석에서는 가족스트레스와 가정생활만족도와 모두 유의미한 관계를 가졌으나 5요인 모두가 투입되는 회귀분석에서는 가족스트레스와 가정생활만족도 변인간의 관계를 유의미하게 매개하지 못하는 것으로 나타났다. 이를 통해 가족스트레스는 직접적으로 가정생활만족도에 영향을 미치기도 하지만, 부분적으로는 자아분화 하위요인인 인지적 기능 대 정서적 기능요인에 의해 간접적으로 가정생활만족도에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 이는 자아분화 변인이 스트레스와 적응 변인간의 관계를 매개하는 변인이 하위요인별로 각각 다르게 나타났다고 보고한 기존의 연구(Skowron, Wester, & Azen, 2004)와 맥락을 함께 할 수 있다.

본 연구 결과를 중년 여성을 대상으로 상담프로그램을 개발하는 데 활용할 수 있을 것으로 기대된다. 지금까지 중년 여성을 대상으로 한 상담프로그램은 주로 스트레스 완화를 위한 이완훈련(한금선, 2000)이나 긍정정서강화훈련(김희진, 2005) 혹은 억압된 정서를 표출할 수 있도록 돕는 미술 치료 등의 예술치료가 많이 개발되어 온 것으로 보인다(김안득, 김한곤, 2012; 김지연, 강창균, 이만균, 2014; 노갑택, 김상유, 김성훈, 2010; 이은순, 2011;

박미성, 김금순, 2014). 그러나 본 연구에서 나타났듯이 가족 상담에서 중요시하는 심리 내적인 자아분화의 수준을 점검하고 중년 여성의 자아분화를 구성 요소별로 확인하는 작업이 필요할 것으로 생각된다. 특히, 본 연구 결과로 확인된 바와 같이 중년 여성의 인지적 기능 대 정서적 기능의 수준을 높여 줄 수 있는 상담프로그램의 개발이 필요할 것으로 보인다. 기존의 상담프로그램들 중, 중년 여성의 자아분화 수준을 높이기 위해 미술집단치료(김선희, 2011; 오금숙, 2003; 이하랑, 2015)와 대인관계 중심 집단상담(이수옥, 1999)의 효과성이 보고되고 있으나, 자아분화의 하위요인별로 각 프로그램의 효과성은 구체적으로 검증되지 않았다. 즉, 자아분화를 증진을 위해 검증된 기존의 상담프로그램들을 토대로 인지적 기능 대 정서적 기능을 증진시킬 수 있는 상담프로그램 개발이 가능할 것으로 생각되어진다. 예를 들어, 이하랑(2015)의 연구에서 사용된 집단미술치료프로그램은 각 회기별로 자아분화의 하위요인을 다루는 활동들로 구성되어 있다. 특히, 중기단계(4회기~6회기)에서는 가족퇴행, 인지적 기능 대 정서적 기능, 정서적 단절, 가족투사들을 다루고 있다. 즉, 하나의 집단미술치료프로그램이 자아분화의 다섯 하위요인들을 증진시키는 각각의 소활동들로 구성되어 있다고 할 수 있다. 이하랑(2015)의 프로그램에서 제안된 인지적 기능 대 정서적 기능 증진을 위한 회기 활동들을 토대로 하면 중년여성의 인지적 기능 대 정서적 기능의 분화 수준을 증진시킬 수 있는 구체적인 프로그램 개발이 가능할 것으로 생각된다.

또한, 내담자는 구체화된 상담프로그램을 통해서 가족스트레스 자체에 문제를 두기보다 자신의 자아분화정도와 가정생활만족도의 관

계 탐색을 통하여 문제를 해결할 수 있게 될 것이다. 특히 가족은 계속적인 발달과정 하에 놓여있다고 볼 때 중년기의 가정생활만족도는 노년기의 생활만족도에도 매우 큰 영향을 준다고 볼 수 있다. 그러므로 중년 여성의 문제의 탐색을 통해 노년기를 더욱 건강하게 지속해 나갈 수 있도록 하는 기초자료로 제공하였다는 것에 의미가 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 편의표본추출방법을 사용하여 서울과 경기지역 참여자를 모집하였다. 그 결과 연구 참여자 중 45.9%는 가구 월평균 소득이 500만원 이상으로, 73.5%는 학력이 대졸이상, 66.3%는 직업을 가지고 있었으며 그 중 21.9%는 전문직에 종사중인 것으로 나타났다. 이는 자아분화는 직업, 월소득, 학력 등의 인구통계학적 변인에 따라 서로 달라질 수 있다는 점을 고려할 때(김명자, 고현선, 1994), 대한민국 모든 중년여성에게 일반화시키기는 어려울 것으로 보인다. 이후 연구에서는 인구통계학적 변인들을 다양하게 고려한 중년여성들을 대상으로 한 연구가 필요할 것으로 보인다. 둘째, 본 연구는 자기보고식(self-report) 질문기법으로 실시되었기 때문에, 타인에게 좋게 보이려는 성향이 반영될 수 있기 때문에 조사 대상자의 자아분화, 가족스트레스, 가정생활만족도의 실제수준과 응답 반응이 얼마나 정확하게 일치하는지 규명할 수 없다. 이를 보완하기 위해 면접법이나 관찰 등의 방법을 통해 제한점을 보완할 수 있을 것으로 생각된다. 셋째, 본 연구는 중년 여성만을 대상으로 연구하여 자아분화, 가족스트레스, 가정생활만족도간의 관계를 알아보는 데에 한계점을 가지므로 중년 남성 또는 중년 부부를 대상으로 연구를 하는 것도 의미가 있

을 것이다. 김경희(2007)가 40대 중년 남녀를 대상으로 가족스트레스와 가정생활만족도를 연구한 결과에 따르면, 가족스트레스의 지각수준은 중년 여성이 중년 남성보다 높은 것으로 나타났으며, 구체적으로는 중년 남성의 경우 자녀문제를 가족스트레스로 지각하는 반면, 중년 여성의 경우 부부문제, 건강문제, 그리고 경제문제를 가족스트레스로 지각하는 것으로 나타났다. 이는 중년 여성을 대상으로 한 본 연구를 토대로, 중년 남성의 가족스트레스, 자아분화, 가정생활만족도의 관계를 연구할 필요성을 보여주는 것이라 할 수 있다. 넷째, 본 연구에서는 가족스트레스가 가정생활만족도에 미치는 영향을 확인하기 위해 개인의 내적 요인인 자아분화만을 고려하여 살펴보았으나, 개인의 외적 요인 등 환경적 요인도 함께 고려한 연구들이 필요할 것으로 생각된다.

참고문헌

- 장기연 (2000). 맞벌이 부부의 공평성 인지, 의사결정참여, 가정생활만족도. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 강모성, 전영주, 손태홍 (2008). 기혼 중년남성의 직무 및 가족 스트레스와 자살구상. 한국가족관계학회지, 13(1), 105-134.
- 강인 (1990). 중년기 가족스트레스와 대처전략에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 권정혜, 유성은 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적지지, 스트레스에 대한대처식이 중년여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 67-84.
- 김경신, 조유리 (2000). 부부의 갈등대처행동과 결혼만족도: 광주지역 거주자를 중심으로.

- 한국가족관계학회지, 5(2), 114-116.
- 김경희 (2007). 청소년기 자녀를 둔 40대 남녀의 스트레스 인지수준과 가정생활 만족도. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김두길, 유영달 (2015). 중년기 부부의 가족스트레스와 결혼만족도 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 15(11), 177-191.
- 김명자 (1989). 중년기 연구. 서울: 교문사.
- 김명자, 고현선 (1994). 부부의 자아분화가 부부적응에 미치는 영향. 생활과학연구지, 9, 8-17.
- 김미령 (2009). 연령대에 따른 여성의 결혼만족도 차이 및 영향요인 비교. 한국가족복지학, 26, 35-61.
- 김선희 (2011). 포토이미지집단미술치료가 중년기 여성의 결혼만족도 및 자아분화, 우울에 미치는 영향. 한양대학교 산업경영디자인대학원 석사학위논문.
- 김시연, 서영석 (2008). 부적응 도식과 일상적 스트레스가 결혼만족에 미치는 영향: 지각된 부부 지지의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1243-1265.
- 김안득, 김한곤 (2012). 중년여성의 다양한 스트레스 해소에 대한 요가·춤명상 프로그램의 효과에 관한 연구. 예술심리치료연구, 8(4), 141-166.
- 김연화 (2002). 도시부부의 생활예절수행·가족체계역동·심리적복지감, 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 김정엽 (2006). 간호학생의 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식에 대한 연구. 한국간호교육학회지, 12(2), 238-247.
- 김정엽, 조현숙 (2008). 고등학생의 자아분화 정도 및 가족기능과 스트레스 수준에 대한 연구. Child Health Nursing Research, 14(1), 61-70.
- 김재경, 문숙재 (1991). 부부의 갈등과 생활만족도에 관한 연구: 형성기 가정과 확대기 가정을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정남 (2013). 중년 여성의 가족스트레스 인지와 자기분화 수준에 따른 스트레스 대처행동의 차이. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정택, 심혜숙 (1993). 자아분화 개념을 통한 Bowen의 정신역동적 가족치료의 특징. 한국가족치료학회지, 1(1), 31-45.
- 김지연, 강창균, 이만균 (2014). 10 주간의 하타 및 라자 복합요가 프로그램이 일상생활 피로도, 체력 및 호흡 순환기능에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 23(2), 1091-1104.
- 김진원, 엄명용 (2014). 가족식사활동이 기혼여성의 가정생활만족도에 미치는 영향. 한국가족복지학, 44, 81-111.
- 김희진 (2005). 결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발에 관한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 877-906.
- 노갑택, 김상유, 김성훈 (2010). 폐경 중년여성들의 운동 참여정도에 따른 스트레스 대처와 삶의 질 차이분석. 한국체육과학회지, 19(4), 559-571.
- 문은미, 최명선 (2008). 부모화 경험과 자아정체감의 관계에서 자아분화의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1063-1085.
- 박경환 (2010). 기혼직장인의 자아분화가 가정생활만족과 직무만족에 미치는 영향. 갈등

- 대처행동을 매개변인으로. 한국가족자원경영학회지, 14(4), 57-75.
- 박금, 자이, 지현, 김미, 옥방, 부경 (2002). 중년여성의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계. Community Nursing, 13(2).
- 박문재 (2010). 부모의 자아분화수준에 따른 자녀의 의사소통유형 연구. 국제신학대학교 석사학위논문.
- 박미성, 김금순 (2014). 요가운동 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응, 체력 및 자아존중감에 미치는 효과. 성인간호학회지, 26(1), 22-33.
- 박영숙, 조인숙 (2001). 중년여성의 전환상태 조사. 여성건강간호학회지, 7(4), 486-498.
- 박영신, 김의철 (2008). 배우자의 사회적 지원, 자녀에 대한 신뢰 및 자기효능감이 성인의 가정생활만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 14(4), 71-101.
- 박진경 (2007). 중년기 여성의 가족스트레스와 분노. 서울대학교 석사학위논문.
- 박희정, 박태진 (1998). 중년기 여성의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 연구. 인제대학교 보건대학원 석사학위 논문.
- 변외진, 김춘경 (2007). 중년여성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 요인 분석. 한국심리학회지: 여성, 12(3), 255-276.
- 배옥현, 홍상욱 (2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. 한국생활과학회지, 17(1), 27-34.
- 서미, 최보영, 조한익 (2006). 생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향. 상담학연구, 7(2), 271-288.
- 신혜숙 (2002). 중년여성의 스트레스 생활사건에 관한 주관성 연구. 대한간호학회지, 32(2), 406-415.
- 오금숙 (2003). 중년기 여성의 자아분화와 결혼만족도 향상을 위한 집단 미술치료사례. 영남대학교 환경대학원 석사학위 논문.
- 오청미, 최연실 (2006). 기혼 남녀의 자아분화수준이 가족기능에 미치는 영향-Bowen 이론과 McMaster 모델을 중심으로. 한국가족관계학회지, 11(2), 199-223.
- 유계숙, 강수향, 오아림, 이주현 (2010). 맞벌이 부부의 가사분담이 남편과 부인의 결혼만족도에 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 15(1), 117-136.
- 유숙자, 양 수, 윤재연 (2000). 중년여성의 우울 정도와 사회적지지 및 성역할 장애의 관계. 정신간호학회지, 9(4), 619-630.
- 유희남, 김영희 (2011). 원가족 분화경험이 기혼여성의 자아분화와 부부갈등 대처행동 및 부부친밀감에 미치는 영향. 한국가족치료학회지, 19(3), 141-158.
- 이명옥, 하정희 (2007). 자아분화와 결혼적응의 관계: 우울의 매개효과 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 12(4), 519-535.
- 이선미 (2014). 대학생의 자아분화수준, 가족건강성이 스트레스 인지 수준 및 대처에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 18(4), 239-260.
- 이수옥 (1999). 대인관계 중심 집단상담이 주부들의 자아분화 수준에 미치는 효과. 서울가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이은순 (2011). 중년여성의 자아존중감과 스트레스 대처방식을 위한 만다라미술치료 단일 사례연구. 미술치료연구, 18(6), 1279-1302.

- 이은희 (2004). 농촌 중년여성의 시부모부양 스트레스와 정신건강에 관한연구. 노인복지연구, 23, 231-251.
- 이평숙 (2003). 중년여성의 분노, 지각된 스트레스 및 정신건강 상태와의 관계. 대한간호학회지, 33(6), 856-864.
- 이하랑 (2015). 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과. 미술치료연구, 22(4), 1205-1223.
- 임성문, 김영일 (2010). 성인애착과 결혼만족의 관계에서 자아분화의 조절효과. 사회과학연구, 27(1), 33-58.
- 임정빈 (1988). 가치성향 의사결정양식 및 가정생활만족: 서울시 주부를 중심으로. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 임지혜 (2004). 중년기 여성의 자아분화와 우울 간의 관계 연구. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 제석봉 (1989). 자아분화와 역기능적 행동과의 관계, Bowen의 가족체계 이론을 중심으로. 부산대학교 박사학위논문.
- 조금숙, 조증열 (2004). 취업주부와 전업주부의 심리적 안녕감: 성역할태도, 스트레스 및 결혼만족도의 조절효과. 한국심리학회지: 여성, 9(3), 27-41.
- 조성희, 박소영 (2010). 여성의 결혼만족도에 영향을 주는 요인에 관한 연구. 한국가족복지학, 29, 149-174.
- 조은경, 정혜정 (2002). 기혼남녀의 자아분화 수준에 따른 갈등 대처 행동 및 결혼적응에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 20(1), 1-16.
- 조형운 (2013). 부모의 자아분화 수준이 수험생 자녀의 자아분화, 성취압력지각 및 시험불안에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 최난경 (2003). 부모의 원가족 분화수준과 자녀 양육행동과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 최승애, 정현희 (2004). 역기능적 태도, 스트레스 지각, 대처방식, 스트레스 장애 간의 구조경로 분석. 상담학연구, 5(2), 353-366.
- 최연실, 옥선화 (1997). 가족 스트레스 모델의 경험적 검증: 청소년 자녀가 있는 중년기 부부를 중심으로. 한국가족치료학회지, 5(1), 55-78.
- 최용식 (2003). 맞벌이 사회복지 종사자의 가족 스트레스와 대처 방안에 관한 연구: 대전, 충남지역을 중심으로. 목원대학교산업정보대학원 석사학위논문.
- 최정혜 (2004). 주말부부의 가족스트레스, 대처 전략 및 가족건강성 연구. 한국가정관리학회지, 22(2), 69-83.
- 통계청 (2013). 통계로 보는 여성의 삶. www.kostat.go.kr
- 한국갤럽 (2011). 세계 여성 행복도 비교 조사, www.gallup.co.kr.
- 한금선 (2000). 중년여성을 위한 스트레스 자가 관리를 적용한 건강증진 프로그램 개발에 관한 연구. 스트레스연구, 8(1), 27-38.
- 한영숙 (2007). 부부의 자아분화 수준에 따른 부부갈등과 결혼만족도에 관한 연구. 한국생활과학회지, 16(2), 259-272.
- 한정아, 심홍석 (2005). 대학생의 자아분화, 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처 방식. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 965-981.
- 홍성례, 유영주 (2000). 부인의 정서적 지지와 남편의 결혼만족도. 한국가정관리학회지,

- 18(2), 61-76.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bollen, K. A. (1987). Total, direct, and indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 17(1), 37-69.
- BOSS, R. (1987). *Family stress: Perception and context*. In M. Sussman and S. Steinmetz, (Eds.), *Handbook on Marriage and the Family* (pp. 695-723). US: Springer.
- Bowen, M. (1976). *Theory in the practice of psychotherapy*, In Guerin, P. J.(ed). Family therapy, New York: Gardner Press.
- Bowen, M. (1982). *Family Therapy in clinical practice*, New York: Jason Aronson.
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Hayes, M. P., & Stinnett, N. (1971). Life satisfaction of middle-aged husbands and wives. *Journal of Home Economics*, 63(9), 669-674.
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures. *Journal of consulting and clinical psychology*, 65(4), 599.
- Kerr, M. E. (1985). Obstacles to differentiation of self. In A. S. Gurman (Ed.), *Casebook of marital therapy* (pp. 111-153). New York: Guilford Press.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. WW Norton & Company.
- Knudson Martin, C. (1994). The female voice: Applications to Bowen's family systems theory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20(1), 35-46.
- Lavee, Y., & Olson, D. H. (1991). Family types and response to stress. *Journal of Marriage and the Family*, 786-798.
- Leifman, H. D. (2001). *Family of origin roles and adult work roles in relation to employee adjustment, satisfaction, and success*. Doctoral Dissertation, New York University.
- Lim, M. G., & Jennings, G. H. (1996). Marital satisfaction of healthy differentiated and undifferentiated couples. *The Family Journal*, 4(4), 308-315.
- MacKinnon, D. P. (2000). Contrasts in multiple mediator models. In Rose, J. S., Chassin, L., Presson, C. C., & Sherman, S. J. (Eds.), *Multivariate applications in substance use research: New methods for new questions* (pp. 141-160). Psychology Press.
- McClelland, J. (1976). Stress and middle age. *Journal of Home Economics*, 68(45), 16-19.
- McCubbin, H. I., Patterson, J. M., & Wilson, L. R. (1981). *Family inventory of life events and changes*. University of Wisconsin.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage*

- & *Family Review*, 4(1-2), 7-37.
- Mee-Gaik, N. (1991). *Family-of-origin Differentiation and Marital Satisfaction in Healthy Like, Healthy Unlike, Unhealthy Like, and Unhealthy Unlike Couples* (Doctoral dissertation).
- Murdock, N. L., & Gore Jr, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 82(1), 69.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables. *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*, 56-75.
- 원 고 접 수 일 : 2016. 02. 16
수정원고접수일 : 2016. 03. 18
게 재 결 정 일 : 2016. 05. 09

The Mediating Effect of Self-Differentiation on the Relationship between Family Stress and Family- Life Satisfaction

Seokbin Han

Soohyun Cho

Sangmin Lee

Korea University

The present study was designed to examine the mediating effect of self-differentiation on the relationship between family stress and family-life satisfaction among middle-aged women. Based on previous studies, the mediation effect of self-differentiation between family stress and family-life satisfaction was tested using SPSS 21.0 on participants of this study which included 196 middle-aged women. The results were as followings: First, all four sub-scales of self-differentiation, except self-integration, were negatively related with family stress and all sub-scales of self-differentiation showed positive correlation with family-life satisfaction. Second, a partial mediation effect of cognition-function vs. emotional-function between family stress and family-life satisfaction was found. Third, the present study showed significance for testing the mediation effect of each self-differentiation sub-scale separately. Based on these findings, it is expected that the intervention fostering level of self-differentiation among middle-aged women will have a positive impact on the relationship between family stress and family-life satisfaction.

Key words : *Self-Differentiation, Family stress, Life Satisfaction, Middle-Aged Women*