

심리적 거리 조절에 따른 여성의 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안 생성 차이: 해석수준이론에 기반하여

이 자 명[†]

명지대학교

최근 여성의 외부활동이 증가하면서 여성의 가정 내·외 역할들 간 갈등이 일어나고, 이로 인해 여성의 경력단절 및 심리적 부담이 문제로 주목받고 있다. 이에 여성의 일-가족 다중역할 갈등 경험을 이해하고 갈등에 대한 효과적인 대처법을 모색할 필요가 있다. 이러한 맥락에서 본 연구는 여성의 일-가족 역할갈등상황에서 탄력적이고 유연한 사고를 활성화시키는 한 방법으로써 심리적 거리 조절의 효과를 확인하고자 한다. 이를 위해 해석수준이론(Construal Level Theory, CLT)에서 제안한 심리적 거리 조절 조건을 적용하여 시나리오 자극을 활용한 실험 연구를 진행하였다. 연구 결과, 심리적 거리가 먼 집단이 가까운 집단에 비해 다중역할갈등상황에서 대안 생성의 유창성 및 융통성에서 우세하였다. 또한 대안의 내용 분석을 통한 경향성 확인에서도 문제 중심 대처와 정서 대처가 높고 부적응적 대처 양식의 응답률은 낮았다. 마지막으로 본 연구의 결론 및 연구의 의의와 제한점에 대해 논하였다.

주요어 : 일-가족 다중역할갈등, 심리적 거리, 해석수준이론, 대안 생성, 유창성, 융통성, 대처 양식

[†] 교신저자 : 이자명, 명지대학교

E-mail : jmyi1012@mju.ac.kr

산업화와 지식사회의 발달로 인해 현대 여성은 과거에 비해 교육 및 경제활동에서 많은 기회를 누리게 되었다. 이러한 변화에도 불구하고 여성 역할에 대한 기대는 사회 변화에 미치지 못하고 있어, 자녀를 양육하는 기혼여성 근로자들, 즉, '워킹맘(working mothers)'들은 여전히 직업인과 주부, 어머니 역할들 간 충돌과 이로 인한 갈등상황에 처해 있는 실정이다.

특히 여성의 경우, 가사 및 자녀양육과 교육 등, 가정에 대한 책임을 일차적으로 맡고 있어서 일-가족 다중역할갈등 스트레스에서 남성에 비해 보다 취약하다(최윤정, 2011). 국내 취업률 또한 워킹맘들의 경력단절을 통계적으로 보여주는 M자형 곡선을 보이며, 고학력 여성의 경우, M자의 함몰된 지점에서 회복하지 못하는 L자형 곡선을 그리고 있다(전기택, 2011). 이처럼 여성이 경험하는 일-가족 다중역할갈등은 양립할 수 없는 역할 간 갈등의 한 유형으로서, 개인의 경력을 위협하는 위기 상황이며 심각한 갈등 스트레스를 야기하는 역경이기도 하다. 이는 비단 개인의 문제만이 아니라 조직 차원에서도 근로자의 직무 및 진로 만족도, 조직에 대한 헌신(commitment), 생산성 등을 저해하는 등 부정적인 결과를 가져오는 부정적 사건이다(Allen et al., 2000). 즉, 일-가족 갈등은 성인의 진로발달 과정에서 적절하게 대처해야할 과제이며, 조직의 입장에서조차 주목할 만한 사안이다(Somech & Drach-Zahavy, 2007). 그러므로 일-가족 갈등 문제를 호소하는 여성의 고충을 이해하기 위해서는 일-가족 갈등 스트레스와 적절한 개입 방안에 대한 이해가 선행되어야 할 것이다(Betz, 2006).

이에 본 연구에서는 일-가족 역할갈등상황

에서 탄력적이고 유연한 사고를 활성화시키는 한 방법으로써 심리적 거리조절의 효과를 확인하고자 한다. 선행연구에 따르면(박성현, 2007; Shapiro, 1998), 개인은 문제 상황에 대해 심리적 거리를 둠으로써 문제 상황에 대한 객관적인 시선을 유지하고 다양한 가능성에 대해 검토하는 것으로 나타난다. 또한 심리적 거리두기를 통해 문제 상황에 매몰됨으로써 발생하는 비합리적 신념에서 벗어날 수 있음이 논의되었다(이지영, 2011). 특히 최근의 해석수준이론(Construal Level Theory, CLT)은 심리적 거리와 창의적 문제해결과의 관련성이 보고하고 있으며, 다양한 심리적 거리 조절에 대한 연구가 진행되고 있다(김경욱, 2010; 김재휘 등, 2012; Foster, Friedman, & Liberman, 2004; Jia, Hirt, & Karpen, 2009; Ledgerwood, Trope, & Liberman, 2010; Trope & Liberman, 2003, 2010). 이에 따라 일-가족 역할갈등이라는 스트레스가 많은 부정적 생활사건 경험과 관련하여 유연한 시각을 높이는 방법 중 하나로서 심리적 거리조절이라는 기제를 생각해 볼 수 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 대상, 즉, 연구 상황에서 제시되는 다중역할갈등상황에 대한 심리적 거리를 관찰 지표로 삼고, 제시된 상황에 대한 심리적 거리 조절 효과를 해석수준이론(Construal Level Theory, CLT)에서 제시하는 실험 패러다임을 적용하여 확인해 보고자 한다. 구체적으로는 갈등 상황에 대한 대안 생성의 유창성(양), 융통성(다양성) 및 대안의 경향성 측면에서 살펴보았다. 이를 통해 여성들이 다중역할갈등 상황이라는 부정적인 생활사건으로 활성화되는 비합리적 인지양식에 대한 방략을 모색하도록 도울 수 있을 것이다. 마찬가지로 이는 내담자가 호소하는 문제와 관련

하여 실제 개입 가능한 정보에 대한 경험적 연구 축적(김계원 외, 2011; 김계현, 2000; 김은하, 2012)이라는 측면에서도 의의가 있겠다.

일-가족 다중역할갈등

여성이 진로발달 과정에서 독특하게 경험하는 일과 가족 양립에 대한 주제는 일-가족 다중역할갈등으로 설명된다. 이는 여성의 진로발달 과정에서 극복해야 할 대표적인 어려움 중 하나이다. 일-가족 다중역할 갈등(work-family multiple role conflict)이란 '일과 가족 영역으로부터 오는 역할 압력에서 발생하는 역할 간 갈등의 한 형태'로서, 개인과 가족 및 일의 영역에서 부과되는 다양한 역할을 한정된 자원(시간, 에너지 등)으로 수행함으로써 초래되는 갈등으로 정의한다(Greenhaus et al., 2001).

여러 경험적 연구에서 여성의 진로발달 과정에는 일-가족 다중역할이라는 독특한 경험이 수반되며, 여성의 진로발달을 이해하기 위해서는 여성 개인의 특성뿐만 아니라 그 여성이 소속한 환경까지 복합적으로 고려해야 하는 것으로 나타났다(조윤진, 유성경, 2012; 최윤정, 2010). 최근 일부 연구에서 주목받는 다중역할 수행의 긍정적인 효과에도 불구하고(Greenhaus & Power, 2006), 여전히 가부장적인 이데올로기가 내재하는 우리사회에서 기혼여성이 육아 및 가사와 직업생활을 안정되게 병행하는 데는 많은 장애요소가 산재한다. 이처럼 끊임없이 스트레스를 받게 되는 과정 속에서 기혼여성의 취업은 그만의 독특한 양상을 보인다. 즉, 여성 근로자는 직업인 역할에 주부와 어머니로서의 역할이 더해지면서 다양한 역할 수행을 위한 내·외적 자원 소모가 크고,

역할 중요도 간 충돌을 처리해야만 한다. 이로 인해 기혼 여성의 진로발달에는 추가적인 스트레스가 더해지며, 이러한 스트레스 상황은 기혼 여성 개인뿐만 아니라 가족과 직장 모두에게 부정적인 영향을 미치는 다중역할갈등으로 이어지게 된다(이자명, 2013). 이에 여성이 취업상태에서 경험하게 되는 역할갈등으로 인해 받게 되는 스트레스의 유발요인이 무엇이며, 워킹맘이 실생활에서 행하는 스트레스 대처전략은 어떠한지를 파악하는 것은 매우 중요하겠다. 이는 가족의 적응 및 워킹맘의 경력몰입, 생산성, 부정적 정서와도 밀접한 관련성을 가지고 있기 때문이다(이화용, 홍아정, 2012; Allen et al., 2001; Behnson, 2002).

심리적 거리두기

스트레스 상황에 대해 심리적 거리두기가 갖는 효과에 대해서는 다양한 선행연구에서 논의되었다. Beck 등(1979)은 우울증의 인지치료에서 역기능적 인지가 활성화되는 스트레스 상황에서 부정적 사건에 대한 대안적 해석과정을 통해 개인을 압도하는 신념과 가정에 대해 객관적으로 검토하고, 조망을 확대시킴으로써 스트레스 사건에 대해 새로운 조망을 가지고 부정적 정서를 적게 경험할 것을 제안하였다. 이후의 불안장애치료에서는 불안한 환자에게 보다 넓은 관점, 즉, 상황에 대한 장기적인 관점을 취하도록 돕는 것이 치료적으로 기능할 것으로 제시하고 있다(Beck et al., 1985). 마찬가지로 합리적 정서적 행동치료(REBT)에서 또한 선행사건에 대해 객관적이고 확인된 사실을 탐색하고 명료화하는 것이 상담 진행 과정 중에 다루어져야하는 것으로 설명한다(박경애, 1997; Ellis, 1991).

한편 인지 에 대한 인지, 즉, 메타인지 또한 대상에 대해 거리를 두고 검토하는 작업의 중요성을 강조하였으며(Brown, 1987; Flavell, 1979), 수용-전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)에서 주장하는 인지적 융합상태에서 기존의 역기능적 언어적 과정을 해체하는 탈융합 과정 또한 심리적 거리를 조절하고 유연성을 추구하는 과정으로 볼 수 있을 것이다(Hayes & Smith, 2005). ACT는 부정적인 내적 경험을 회피하고자 하는 상황에서 경험회피를 방지하기 위한 인지적 탈융합(cognitive defusion)을 촉진하기 위해 마음챙김의 원리를 이용하여, 자신의 생각과 사고과정을 관찰할 수 있는 심리적 유연성을 가르친다(Hayes & Smith, 2005). 이는 순간순간의 경험에 매몰되어 평가하기보다는 주의를 기울여 알아차리는 노력을 의미한다(Kabar-Zinn, 2003). 인지적 융합이란 특정한 생각, 감정, 욕구 등과 같은 현상적 자기 경험을 존재 또는 사실 자체와 동일시하는 것을 의미하는데(Hayes & Shenk, 2004), 마음챙김(mindfulness)은 경직된 심리상태에서 생각이 구성된 세계와 지속적인 과정으로서의 생각을 구별해, 사고의 흐름에 간격을 두고 관찰할 수 있는 탈중심화(Fresco et al., 2007)를 도와 경직된 생각을 유연하게 바꾸어 준다고 주장한다(Hayes & Shenk, 2004).

한편 비방어적 자기초점적 주의를 마음챙김이나 명상에서 다루는 알아차림(awareness)을 가능하게 할 것으로 판단된다(이지영, 2011). 특히, 부정적인 측면에 점유되지 않으면서, 융통성 있게 주의를 기울이고 전환시킬 수 있는 자기초점적 주의 방식은 정신분석에서 말하는 '고르게 떠 있는 주의'와 유사하며, 정신분석과 실존주의를 포함한 다양한 통찰치료에서 강조하는 자신의 행동, 사고, 느낌을 관찰하고

살피며 숙고하는 'psychological mindedness'(Hall, 1992)와도 일맥상통한다.

최근에는 이러한 심리적 거리두기를 조작적으로 정의하고 그 효과에 대해 탐색하는 다양한 경험적 연구가 축적되고 있는데, 그 중 해석수준이론(Construal Level Theory, CLT)의 발전이 주목할 만하다(Foster, Friedman, & Liberman, 2004; Jia, Hirt, & Karpen, 2009; Ledgerwood, Trope, & Liberman, 2010; Trope & Liberman, 2003, 2010). Trope와 Liberman(2010)의 연구에 따르면, 사람들은 대상에 대한 심리적 거리에 따라 해석수준이 달라진다. 즉, 심리적으로 가까운 대상에 대해서는 구체적인 사고를 하는데 반해, 대상에 대해 심리적 거리를 두게 되면, 추상적이고 높은 수준의 해석을 하게 된다는 것이다. 높은 수준의 해석은 발산적 사고의 특성을 보이며, 대상에 대해 보다 다양한 시각에서 보도록 돕는다. 이러한 해석수준은 심리적 거리에 따라 조작될 수 있으며, 그 조건으로는 시간, 공간, 가설적 상황, 사회적 거리 등이 있다. 심리적 거리에 따른 해석수준의 차이는 창의적 인지 및 문제해결과의 관련성이 보고된다(Foster, Friedman, & Liberman, 2004; Jia, Hirt, & Karpen, 2009).

해석수준이론

해석수준이론(Construal Level Theory, CLT)에서는 시간적(temporal), 공간적(spatial), 사회적(social), 가설적(hypothetical) 거리를 모두 포함한 심리적 거리(psychological distance)라는 개념으로 심리적 거리에 따른 해석수준의 차이에 대해서 설명한다(Trope & Liberman, 2003, 2010). 심리적 거리가 멀다는 것은 현재보다는 과거나 미래에 속하는 일이며, 가까운 장소보다 공간

적으로 먼 장소에서 발생되거나, 자기 자신보다 다른 사람에게 발생하는 일 또는 발생가능성이 낮은 사건 등을 의미한다(Wakslak et al., 2006; Trope & Liberman, 2010). 따라서 시간적, 공간적, 사회적, 가설적 거리가 크면 클수록 상위수준의 해석을 할 것으로 예측할 수 있으며, 이를 지지하는 결과를 다양한 연구에서 찾아볼 수 있다(김경옥, 2010; 김재휘 등, 2012; 이자명, 2013; Foster, Friedman, & Liberman, 2004; Jia, Hirt, & Karpen, 2009; Ledgerwood, Trope, & Liberman, 2010; Trope & Liberman, 2003, 2010).

해석수준이론에 따르면, 심리적 거리는 대상이나 사건에 대한 평가, 예측, 행동에도 영향을 미치는데, 먼 미래 사건에 대한 평가는 상위수준에 근거하여 나타나며, 가까운 미래 사건에 대한 평가는 하위수준에 근거하여 이루어진다(Ledgerwood, Trope, & Liberman, 2010; Trope & Liberman, 2003, 2010). 즉, 심리적으로 거리가 멀 경우, 보다 발산적인 사고를 할 가능성이 높아지며, 이는 곧 인지적으로 유연한 상태를 뜻하게 된다(Ledgerwood et al., 2010). 즉, 심리적 거리가 멀어질수록 핵심적이고 본질적인 측면을 강조하는 구조적이고 추상적인 방식의 상위수준 표상이 이루어지는 반면, 심리적 거리가 가까울수록 세부적이고 부수적인 측면을 포함하는 구체적인 방식의 하위수준 표상이 만들어진다는 것이다. 이는 심리적 거리가 평가나 예측, 행동에도 영향을 미치는 것을 의미한다(김경옥, 2010).

심리적 거리의 효과로는 거리가 멀어질수록 주변적인 측면보다는 본질적이고 전체적인 맥락에서 그 대상이나 사건을 고려하게 된다(Foster, Friedman, & Liberman, 2004; Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010). 즉, 심리

적 거리가 먼 대상을 표상할 때 사용하게 되는 상위수준의 해석은 보다 추상적이고 일반적이며, 사건의 본질적인 측면과 관련된 정보로 구성된다. 이는 발산적 사고의 특징으로, 창의적 사고 및 문제해결과 관련이 있다. 반대로 하위수준의 해석은 보다 구체적이고, 부차적이며, 맥락적이고 세부적인 정보를 포함한다. Foster 등(2004)은 시간적 거리가 추상적인 사고에 미치는 영향에 대한 분석을 통해, 시간적 거리가 창의성의 조절변인임을 보였으며, 공간적 거리가 멀 경우, 창의적인 응답이 많아지고, 문제해결 과제를 보다 잘 수행한다는 연구 또한 증명되었다(Jia, Hirt, & Karpen, 2009).

해석수준이론에서는 이러한 심리적 거리를 객관적인 조건으로 조작하기 위한 기준을 제시한다(Trope & Liberman, 2010). 예를 들어, 시간적 거리를 조작하는 것은 가까운 시간은 오늘, 실험시간 직후와 같은 가까운 미래 시점을, 먼 미래는 6개월이나 1년 후를 조건으로 조작하는 것이다. 공간적 거리의 경우, 피험자가 현재 살고 있는 대한민국과 미국과 같이 구체적인 거리 조작이 가능하다. 가설적 거리는 발생가능성(probability), 나에게 일어난 일과 내가 아닌 다른 누군가의 일과 같은 가설설정을 통해 조작한다(Wakslak et al., 2006). 사회적 거리의 경우, 유사성(similarity), 사회적 관계상의 거리 등으로 조작한다(Liviatan, Trope, & Liberman, 2008). 한편 최근에는 이러한 객관적인 거리가 주관적으로 다르게 느껴질 수도 있다는 점이 문제로 제기되면서, 주관적 거리 지각이 기존 해석수준이론에서 제안한 객관적인 거리와도 동일한 기능을 갖는지에 대한 연구 또한 실시되었다(김경옥, 2010).

연구문제

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안 생성의 유창성(양)은 심리적 거리 조절에 따라 차이가 있는가?

둘째, 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안 생성의 융통성(다양성)은 심리적 거리 조절에 따라 차이가 있는가?

셋째, 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안의 내용(경향성)은 심리적 거리 조절에 따라 차이가 있는가?

방 법

연구대상

연구 참여자는 눈덩이표집(snowball sampling)을 통해 실험조건을 충족하는 대상을 중심으로 모집하였다. 연구 참여자의 조건은 만 25세 이상에서 30대인 수도권 거주 여성(평균연령 만 31.7세)으로 현재 수도권에 주거하면서 수도권에 직장이 있는 미혼의 결혼 적령기 여성 35명이다. 본 연구는 워킹맘의 다중역할갈등을 주제로 한 실험연구이지만, 일-가족 양립을 위해 시간을 쪼개 고군분투하는 워킹맘이 실험에 참여하기 힘들다는 현실적인 한계를 고려하여 워킹맘에 대해 간접경험과 관심이 많은 결혼적령기 여성을 대상으로 하였다. 실험 연구는 다른 변인을 최대한 통제하고 실험자극의 효과를 확인하는 방법인 만큼, 실제 워킹맘을 대상으로 하지 않더라도 다중역할갈등 상황에서 심리적 거리두기 효과를 확인하는데 무리가 없는 것으로 판단하였기 때문

이다.

연구 참여자는 모두 풀타임 근로자로 근무지에서 일-가족 다중역할갈등을 경험하는 '워킹맘'을 현실에서 만나고 있으며, 결혼적령기 여성으로서 일-가족 다중역할갈등에 대한 고민을 공유하고 있었다. 참여자의 학력은 대졸 이상이며, 비교적 여성 차별이 적고 육아휴직이 제도적으로 잘 실시되고 있는 것으로 인식되는 교사 및 공무원을 제외한 직종에서 종사한다. 주요 근무지는 사기업 또는 연구기관이다.

연구 참여자들은 본 연구가 다중역할갈등에 대한 반응을 측정하는 연구로 소개받고, 40분 내외로 소요되는 1대1 실험에 자발적으로 응할 의향이 있는 사람에 한해서 섭외되었다. 본 연구는 제시되는 자극 시나리오에 집중하여 다양한 아이디어를 산출해야하는 작업인 만큼 자발적인 동기를 가지고 연구에 솔직하게 임하는 것이 매우 중요하기 때문이다.

참여자 모집 및 진행 시, 김은하(2012)의 연구에서 제안한 바와 같이 실험에 참여하는 참여자에게 실험에 대해 충실히 안내한 후, 실험 참여 동의를 구하였으며, 연구 윤리에 준하여 실험은 어떻게 이루어지고, 실험에 참여함으로써 얻을 수 있는 이익과 손해는 무엇인지에 대해 설명하였다. 또한 참여자는 실험에 참여 및 중단을 자율적으로 결정할 권리가 있음을 고지하였다.

이러한 과정을 통해 확보된 피험자 35명의 응답이 연구에서 분석되었다.

연구도구

본 연구에서 사용한 연구 도구로는 다중역할갈등 자극을 위한 시나리오와 다중역할갈등

상황 반응에 대한 질문지 및 인지적 유연성 검사가 있다. 시나리오 자극 제시 후, 역할갈등상황에 대한 반응을 확인하였으며, 실험 전에 피험자의 인지적유연성 수준에 따른 집단 동질성을 확인하기 위해 인지적 유연성 검사를 실시하였다.

연구자극(시나리오)

본 연구는 이자명(2013)이 제작한 시나리오를 활용하여 진행하였다. 시나리오는 위킹맘이 현실적으로 자주 경험하고 공감할 것으로 판단되는 다중역할갈등 상황을 반영하여 제작한 것으로, 시나리오를 바탕으로 해석수준이론(Trope & Liberman, 2010)에서 제안한 심리적 거리두기 자극(시간, 공간, 가설적 상황, 사회적 거리)을 구성한 후, 다시 한 번 전문가 검토를 거쳐 최종 시나리오를 완성하였다.

연구자극의 변화는 표 1에 제시된 바와 같다. (1)의 경우, 시간적 거리 차이를, (2)는 공간적 거리를 의미한다. 실험 참여자들의 거주지 및 직장이 수도권임을 감안하여 전문가 논의를 거쳐 공간적 거리가 먼 장소로 수도권과 비슷한 대도시인 부산을 선정하였다. 이를 위해 연구 지원자 중 고향이 부산인 경우는 참여에서 제외하였다. (3)의 경우 가설적 상황 여부, (4)는 독자와의 사회적 거리를 조절한 자극이다.

시나리오 상황에 대한 반응생성 질문지

본 연구에서는 제시된 다중역할갈등상황에 대한 개인의 반응을 예시와 질문지를 통해 자유롭게 생성하도록 안내하였다. 연구의 진행은 이자명(2013)의 심리적 거리두기 실험 절차를 참고하였다. 피험자의 발산적 사고를 촉진하여 다양한 아이디어를 생성하도록 돕기 위

표 1. 연구자극

심리적 거리 가까움	심리적 거리 멀
오늘(1) 도우미 아주 머 몸이 좋지 않아 나오지 않으셨다. 오 늘따라(1) 나는(3) 회 사에서 급한 일이 생 겨 둘째 아이를 하원 시간에 맞춰 데려오 지 못했다.(4) 결국 어린이집에서 연락을 받은 어머니 께서 오셔서 늦게 둘 째를 하원시켜 집에 데리고 계시기로 하 였다. 어머니가 겨우 겨우 어린이집에 7시 에 맞춰서 와보시니 작은 아이의 같은 반 친구들은 이미 다들 하원한 후였고, 우리 집 작은애만 덩그러 니 혼자 앉아 TV를 보고 있었다고 한다. (중략) 오늘 아침 밥 먹은 그릇도 아직 부엌에 쌓여 있는데 큰 아이 가 숙제를 도와달라 고 보챈다. 큰아이 연락장에는 선생님께 서 아이의 숙제를 집 에서 좀 더 신경써달 라고 써넣으셨다.	어느날(1) 부산에 사는(2) A씨댁(3) 도우미 아주머 니는 몸이 좋지 않아 나 오지 않으셨습니다. 그날 따라(1) A씨는(3) 회사에 서 급한 일이 생겨 둘째 아이를 하원시간에 맞춰 데려오지 못했습니다.(4) 결국 어린이집에서 연락 을 받은 A씨의 시어머니 께서 오셔서 늦게 A씨 댁 둘째를 하원시켜 집 에 데리고 있기로 하였 습니다. 어머니가 말씀에 따르면, 어머니가 겨우겨우 어린 이집에 7시에 맞춰 도착 해 보니 작은 아이의 같 은 반 친구들은 이미 다 들 하원한 후였고, A씨 댁 작은 아이만 덩그러 니 혼자 앉아 TV를 보고 있었다고 합니다. (중략) A씨 가족이 아침에 식사 한 그릇도 아직 부엌에 쌓여 있는 상황에서 A씨 의 큰 아이가 숙제를 도 와달라고 보치고 있습니 다. 큰아이 연락장에는 선생님께서 아이의 숙제 를 집에서 좀 더 신경써 달라고 써넣으셨습니다.

한 것으로 다양한 발산적 사고 기법들 중, 브레인스토밍 기법을 활용하였다(김영채, 2007, 2010).

본 실험에서는, 시나리오를 제시한 후, 시나리오 상황에 몰입할 수 있도록 1분 정도 머무르는 시간을 갖도록 하였다. 이후 제시된 상황에서 가능한 반응 예시(예. 설거지를 한다)를 안내한 다음, 그 외에 가능한 대안 반응에 대해 1분 정도 눈을 감고 생각해보도록 한 후, 생각한 반응들을 자유롭게 적어보도록 하였다(앞서 제시된 상황에서 A씨는 설거지를 한다와 같은 반응을 할 수 있습니다. 그렇지만 이 상황에서는 그 외에도 다양한 반응이 있을 것입니다. A씨는 제시 지문 속 상황에서 어떤 반응을 할 수 있을까요, 자유롭게 답해 봅시다. 반응에는 A씨의 생각, 행동, 정서와 관련된 것들이 모두 포함됩니다.).

사전설문(인지적 유연성)

본 연구에서는 실험 전에 실험 참여 집단 간 피험자의 특성과 상태를 확인하기 위하여 인지적유연성에 대해 알아보았다. 이는 본 연구에서 보고자 하는 대안생성과 관련 있는 인지적 유연성에서 집단 간에 차이가 있는지를 사전에 파악하기 위함이다. 이를 위해 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발하고 허심양(2011)이 번안 및 타당화한 인지적 유연성 검사(Cognitive Flexibility Inventory: CFI)를 사용하였다. 원검사의 신뢰도 계수는 .86이었으며, 본 연구에서는 .73이었다.

절차

본 연구의 목적은 심리적 거리 조절을 통해 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 반응의 차

이를 구체적으로 밝히는 데 있다. 이를 위해 해석수준이론(Construal Level Theory, CLT)에서 제안한 심리적 거리(psychological distance)를 조절 조건에 따라 조작한 두 가지 시나리오 자극(심리적 거리가 먼 vs. 심리적 거리가 가까운)을 제시하고 피험자의 반응 차이를 확인하였다.

두 가지 시나리오를 제공하는 방식은 실험에 참가하는 순서에 따라 짝수 차례의 피험자에게는 심리적으로 가깝게 설정된 자극을, 홀수 차례의 피험자에게는 멀게끔 조작된 자극을 제시하는 식이다. 실험은 연구자와 1대 1 개인 실험으로 진행되었으며, 진행시간은 40분 내외였다. 실험은 김은하(2012)의 연구에서 제안한 실험의 윤리성을 고려한 절차에 따라 진행되었으며, 피험자는 실험에 대해 오리엔테이션을 받은 후, 사전검사를 수검하고 본 실험에 참가했다. 본 실험 후, 디브리핑(debriefing) 작업을 하였다.

자료분석

본 연구에는 피험자가 생성한 대안 진술문을 분류하고 평정하기 위하여 박사 수료 이상의 상담심리전문가 3인이 평정자로 참여하였다. 분석의 객관성을 확보하기 위하여 평정자는 연구시설과 실험조건에 대해서는 차폐되었으며, 연구 참여자의 응답을 타이핑해서 정리한 진술문 자료를 보고 단위별 대안으로 구분하고 COPE scales(Carver et al., 1989)의 하위척도 중 어느 항목에 해당하는지를 분류하였다. 이러한 절차에 따라 평정자는 대안생성의 유창성(양), 융통성(다양성) 및 내용(대안의 경향성)을 평정하였으며, 그 결과를 중심으로 그룹 간 차이를 통계적으로 분석하였다. 피험자 특

성을 알아보기 위한 사전 검사 또한 통계적으로 분석하였다. 이를 위해 독립표본 t검증 및 다변량분산분석(MANOVA) 등을 실시하였다.

생성된 대안 진술문들을 각각의 대안으로 구분하는 것은 평정자 3인 모두가 합의할 경우 하나의 대안으로 인정하였으며, 이를 위해 평정자 논의를 거쳤다. 다음으로 생성된 대안의 대처양식을 확인하기 위해 평정자는 피험자의 응답이 대처양식을 측정하는 COPE scales (Carver et al., 1989)의 하위척도 중 어느 항목에 해당하는지를 분류하였다. 이 또한 평정자 간 합의과정을 통해 해당항목을 최종 확정하였다. 평정을 위해 활용된 COPE scales(Carver et al., 1989)은 크게 문제 중심 대처, 정서 중심 및 부적응적 대처 세 가지로 나뉜다. 문제 중심 대처에는 적극적인 대처, 계획, 다른 일은 제쳐두고 중요한 일부터 하기, 자제하기 및 도구적인 이유로 사회적지지 추구하기 등이 있다. 정서 중심 대처는 정서적인 이유로 사회적지지 추구하기, 긍정적인 재해석과 성장, 수용, 종교에 귀의하기 및 부인 등을 포함한다. 부적응적 대처에는 정서 집중 및 분출, 행동적 철수, 정서적 철수, 약물사용 등이 포함된다. 평정자는 각각의 대안이 제시된 14가지 대처양식 중 어느 방식에 속하는지에 대해 의견을 나눈 후, 전원 합의가 이루어지도록 논의하였다. 각각의 대안에 대해 정해진 대처양식은 대안의 경향성 분석에 활용되었다.

결 과

본 연구는 심리적 거리 조절에 따른 집단 차이를 보는 것이다. 결과에서 제시되는 집단 명칭은 이해의 편의를 돕기 위해 심리적 거리

가 먼(distant) 집단을 '원거리'로, 심리적 거리가 가까운(close) 집단은 '근거리'로 구분하였다. 연구 결과는 4가지 측면에서 제시하였다. 우선, 본 연구는 심리적 거리에 따른 문제 상황에 대한 대안생성의 차이를 분석한 연구인만큼, 사전에 두 집단 간에 사고의 유연성에서 차이가 있는지 동질성을 확인하였다. 집단 간 동질성을 확보한 후에는 제시된 문제 상황에 대한 대안 생성을 분석하였다. 대안 생성의 양은 유창성으로, 대안의 질적 측면은 대안의 다양성을 분석함으로써 확인할 수 있었다(유효성). 마지막으로 생성된 대안의 내용분석을 통해 대안의 경향성을 살펴보았다.

사전검사(인지적 유연성)

보다 정확한 집단 간 비교를 위해 사고의 유연성을 확인하는 인지적 유연성 검사를 실시하여 집단 간 동질성을 확인하였다. 자세한 결과는 표 2에 제시하였다.

사전검사 결과, 두 집단 간 인지적 유연성에 차이는 없는 것은 분석되었다. 즉, A와 B는 인지적 유연성 측면에서 동질한 집단이다. 사전에 두 집단 간 동질성을 확인한 후, 본 연구에서 두 집단의 대안생성의 유창성과 유효성 및 경향성을 분석하였다.

표 2. 인지적 유연성 집단 차이

※ A-원거리 집단, B-근거리 집단

집단	인원	평균	표준편차	df	t
원거리	18	62.38	6.51	33	1.61
근거리	17	63.52	6.23		

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

표 3. 대안의 양적 차이

※ A-원거리 집단, B-근거리 집단

집단	인원	총합	평균	표준편차	df	t
원거리	18	275	13.75	1.23	33	13.25***
근거리	17	148	7.00	2.12		

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

대안 생성의 유창성(양)

심리적 거리를 조절하였을 때 생성되는 대안의 양적 차이, 즉, 아이디어의 유창성을 확인한 결과는 표 3과 같다.

제시된 갈등 상황에서 심리적 거리가 멀게끔 조작된 집단은 평균 13.75개의 대처전략을 제시한 반면, 심리적 거리가 가깝게 조작된 집단은 평균 7개의 대처 전략을 생성하였다. 두 집단 간 차이를 독립표본 t 검정으로 분석한 결과, 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다.

대안의 융통성(다양성)

심리적 거리를 조절한 그룹 간 대안 생성의 질적 차이를 다양성 측면에서 분석한 결과는 표 4에 제시하였다. 대안의 다양성은 얼마나 다양한 대안의 유형을 보고했는지를 분석한 것이다. Carver 등(1989)이 개발한 대처 척도에

표 4. 대안생성의 다양성

※ A-원거리 집단, B-근거리 집단

집단	인원	평균	표준편차	df	t
원거리	18	5.43	0.97	33	6.21***
근거리	17	3.02	1.03		

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

서 제안한 기준에 따라 평정자들이 대안을 분류한 후, 각 피험자 별로 몇 가지 카테고리를 활용했는지 확인하였다.

심리적으로 먼 집단이 평균 5.43가지 종류의 대안을 생성하였으며, 이는 심리적으로 가까운 집단에 비해 통계적으로 유의하게 다양하였다.

대안의 경향성

집단별 대안의 경향성 확인을 위하여 대안을 대처 양식에 따라 분류한 결과는 표 4와 같다. 심리적 거리가 먼 집단에서는 문제 중심 대처가 전체 대안의 76.36%였으며, 정서중심 10.18%, 부적응적 대처 양식이 13.45%였다. 반면 심리적 거리가 가까운 집단의 경우, 문제중심 70.95%, 정서중심 6.10%, 부적응적 대처 22.97%였다.

각각에 대한 독립변수의 효과를 확인하기 위하여 본 연구에서는 다변량분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 이 때 대안의 경향성 확인을 위하여 각 피험자가 생성하는 아이디어 중에서 대처양식별 비율을 산출한 후 그 비율을 비교하였다. 이는 대안의 개수를 단순 비교하기에는 원거리 집단의 절대량이 현저히 많아서 경향성에 대한 정확한 비교가 힘든 것으로 판단하였기 때문이다.

표 5. 대안생성의 경향성 ※ 나온 횟수(%)

집단	문제중심	정서중심	부적응
원거리	210 (76.36)	28 (10.18)	37 (13.45)
근거리	105 (70.95)	9 (6.10)	34 (22.97)

※ A-원거리 집단, B-근거리 집단

다변량분산분석(MANOVA) 실시 결과, 집단 간 차이에 대한 Wilks 랏다값은 .796, 유의확률 .045($p < .05$)에서 집단 간 차이가 있었다. 또한 다변량 효과검정으로 각각의 종속변수가 심리적 거리 조절 집단에 따라서 차이가 있는지를 검정한 결과, 문제중심 대처의 비율에서는 유의수준 .05에서 유의한 차이가 있었으며 (Sig., .033), 정서적 대처에서는 유의수준 .05에서 (Sig., .023), 부정적 대처 비율에서는 유의수준 .001에서 유의한 차이가 있었다 (Sig., .012).

논 의

본 연구는 심리적 거리 조절에 따른 여성의 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안 생성의 차이를 해석수준이론에 기반하여 분석하였다. 이를 위해, 해석수준이론에서 제안한 심리적 거리 조건에 따라 제작된 시나리오 자극을 두 집단에게 제공하고 가상의 다중역할갈등 상황에서 피험자가 생성한 아이디어를 분석하였다. 피험자는 시나리오 자극을 받은 후, 갈등 상황에서 생각할 수 있는 모든 대안을 브레인스토밍 형식으로 자유롭게 보고하였다. 이렇게 생성된 아이디어의 양과 질, 즉, 아이디어 생성의 유창성과 융통성(다양성)을 상담 심리 전문가가 평정하였으며, 평정 결과를 바탕으로 통계분석하였다.

분석결과, 심리적 거리가 먼 집단(275개)이 가까운 집단(148개)에 비해 아이디어 생성에서 양적으로 우세하였으며, 이는 대안생성의 유창성 측면에서 의미가 있다. 독립집단 t검증을 통한 두 집단 간 차이 또한 통계적으로 유의하였다. 한편 대안생성의 융통성 측면에서도 심리적 거리가 멀게끔 조작된 집단이 그렇

지 않은 집단에 비해 통계적으로 유의미한 수준에서 다양한 대처양식을 보고하였다. 이러한 결과를 바탕으로 생성된 대안의 경향성을 분석한 결과, 갈등 상황에 대해 심리적으로 먼 집단이 심리적으로 가깝게 조작된 집단에 비해 통계적으로 유의미한 수준에서 문제중심 대처와 정서적 대처를 많이 하였으며, 심리적으로 가까운 집단은 부적응적 대처를 보다 자주 활용하는 것으로 나타났다.

이상의 결과는 일-가족 다중역할갈등 상황에서 심리적 거리를 달리 하였을 때 대안 생성에 변화가 있을 것이라는 연구 가설을 확인시켜 주는 것이다. 즉, 역할갈등 상황에서 심리적 거리가 멀 때, 대안이 많이 생성되고 다양한 대안을 생각하게 됨을 의미한다. 선행연구에서 제시되었듯이 다중역할갈등과 같은 스트레스 상황에서 부적응적 인지도식과 부정적 정서가 활성화되며, 문제 상황을 경직되게 보게 되는 경향이 있는 만큼(김현진 외, 2002, Beck, 1979), 문제 상황에 대해 때로는 거리를 두고 다양한 측면에서 해석을 시도하는 것이 문제해결의 효율성을 높일 수 있을 것이다. 이러한 측면에서 본 연구 결과는 경직된 조망을 탈피하는 하나의 방략으로서 심리적 거리 두기의 활용 가능성을 제안한다. 선행 연구에 따르면, 다양한 대처양식에 대해 생각하고 관련한 아이디어를 다양하게 많이 내는 것은 창의적 문제해결을 촉진한다(김영채, 2007). 또한 창의성이 역경에 대한 탄력성(resilience)의 보호요인 중 하나이고 역경에서의 탄력적 회복 과정과 창의적 문제해결 과정의 유사성이 강조된다는 점에서(김동일 외, 2012) 갈등 상황에 대한 대안생성의 유창성과 융통성 확인은 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 탄력적 회복을 기대해 보게 한다.

더불어 생성된 대안의 경향성 또한 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 심리적 거리가 먼 집단이 가까운 집단에 비해 생성 대안에서 보다 문제 해결 중심적이고 정서 중심적인 반면, 심리적으로 가까운 집단은 부적응적 대안의 생성 비율이 높았다. 이는 일-가족 역할갈등 상황에서 대안적 사고의 적응성 차이로 해석되며, 향후, 비슷한 조건에서 갈등상황에 대한 귀인이나 정서 반응 등의 분석이 보완된다면 보다 풍부한 해석이 가능할 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 선행연구의 고찰을 통해서 살펴본 바와 같이, 스트레스를 유발하는 갈등상황에 대한 심리적 거리두기는 문제에 대한 조망을 확장시키고, 이로 인한 유연한 사고는 탄력적인 회복을 돕는다. 본 연구는 여성의 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 심리적 거리두기를 통해 여성 진로발달에서 가장 큰 난관으로 꼽히는 역할갈등상황 또한 마찬가지로 심리적 거리 조절의 효과가 있는지를 경험적으로 확인하였다. 즉, 심리적 거리 조절이라는 조작을 통해 역할갈등 상황에서 대안생성에서 보다 다양하고 융통성 있는 사고를 할 수 있는지를 분석하였다. 심리적 거리조절의 효과 확인은 상담실체에 또한 시사하는 바가 크다. 스트레스 대처란 문제 상황을 조절하기 위한 인지·행동적 노력이다 (Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스 경험 자체보다 이에 대한 대처에 따라 문제의 결과가 달라지는 만큼(Dubow & Tisak, 1989), 다중역할갈등과 같은 스트레스상황을 다룰 때, 상담자는 내담자가 역경상황에 매몰되지 않고 객관적으로 자신의 상황을 바라보고 대처전략을 생각하도록 도울 수 있을 것이다.

한편 본 연구는 해석수준이론이라는 비교적

최근에 논의되는 이론이 여성 심리 연구에서 새롭게 적용될 수 있는 가능성을 마련한 것으로 사료된다. 기존의 상담 및 심리치료 연구에서 심리적 거리의 효과에 대한 관심이 큼에도 실제 적용을 위한 방법론에 대한 연구가 부족한 상황에서(이자명, 2013) 해석수준이론은 인지적 해석을 조작하기 위한 구체적인 조건을 제시하고 있다. 특히 실험 패러다임을 적용함으로써 비록 연구의 외적 타당도가 낮아질 수는 있지만, 다른 변인들을 통제하여 오염 효과를 줄이고 심리적 거리 조절의 효과를 구체적으로 확인하였다는 점에서 향후 여성 상담에서 상담 개입이 가능한 전략 중 한 가지를 확인하였다는 점에서 의미를 찾을 수 있다. 현장 연구에는 그 나름의 의의가 있지만 다른 변인들의 오염 효과가 실험연구에 비해 클 수 있다는 점이 한계로 지적되는 반면(이정민, 2012), 실험 연구는 이러한 현장 연구의 단점을 보완하여 관심 변인만의 효과를 확인할 수 있다는 점에서 효과적이다(김은하, 2012).

이상의 연구 의의에도 불구하고 본 연구에는 향후 보완되어야 할 점들이 있다. 우선, 본 연구는 여성의 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 연구임에도 실제 갈등을 경험하는 '워킹맘'이 아닌 미혼 여성을 대상으로 하고 있다. 이는 '워킹맘'이 처한 현실을 반증하는 것이기도 한데, 일과 가정을 양립하기 위해 시간을 쪼개 고군분투하는 워킹맘이 실험실에 방문하기란 현실적으로 제약이 많기 때문이다. 이에 본 연구에서는 '워킹맘'은 아니지만 직장생활을 하면서 '워킹맘'의 어려움을 가까이에서 본 경험이 있고, 이들의 역할갈등이 근시일 내에 자신의 것이 될 가능성을 가진 결혼적령기 여성을 대상으로 하였다. 그럼에도 이들은 실제

워킹맘의 다중역할갈등에 대해 간접경험만을 보유하고 있을 뿐이라서 실험자극의 일반화에는 한계가 있다. 따라서 향후 심리적 거리두기 효과에 대해서는 워킹맘을 대상으로 한 반복검증이 필요할 것으로 보인다. 즉, 실험 연구가 다른 변인을 최대한 통제하고 실험자극 자체의 효과를 확인하는 방법이고 본 연구에서 심리적 거리 조절 효과를 확인하였다는 의의에도 불구하고, 일-가족 다중역할갈등에 대한 생생한 정보를 얻기 위해서는 향후 실제 기혼 여성의 연구 참여가 기대되는 바이다. 한편 제한적인 사례수와 수도권 지역에 한정된 표집 또한 보완되어야 할 점이다. 본 연구는 1대 1 실험을 진행한 만큼 풀타임 직장을 다니는 직장인의 참여에 어려움이 많아 표집에 한계가 있었다. 또한 갈등 상황에 대한 대안생성의 차이뿐만 아니라 갈등상황에 대한 인지적 지각, 정서적 경험 등에 대한 연구가 향후 추가된다면, 심리적 거리 효과에 대한 심층적인 분석이 가능할 것이다. 이상의 제언을 보완한 후속 연구들이 기대되는 바이다.

참고문헌

- 김경옥 (2010). 특성불안과 시간거리 지각이 대안의 선호도에 미치는 영향: 해석수준이론에 근거하여. 한국심리학회지: 일반, 29(4), 659-678.
- 김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경 (2011). 상담심리학의 최근 연구동향: 상담 및 심리치료 학회지 게재논문 분석(2000~2009). 한국심리학회지: 상담및심리치료, 23(3), 521-542.
- 김계현 (2000). 상담심리학 연구: 주제론과 방법론. 서울: 학지사.
- 김동일, 김경선, 정소라, 김우리야, 김수연 (2012). 우수 장애학생의 학업 리질리언스: 대학 입시의 학습 경험 분석을 중심으로. 특수교육학연구, 47(2), 197-221.
- 김영채 (2007). 창의력의 이론과 개발. 교육과학사.
- 김영채 (2010). 창의, 인성, 봉사 그리고 창의적 체험활동. 사고개발, 6(2), 1-24.
- 김은하 (2012). 상담학 연구에서 실험 패러다임의 적용. 상담학연구, 13(5), 2119-2133.
- 김재희, 김희연, 부수현 (2012). 소셜 미디어를 활용한 공공캠페인 커뮤니케이션 전략: 해석수준이론에 따른 메시지 구성과 미디어에 대한 사회적 거리를 중심으로. 광고학연구, 23(1), 183-205.
- 김현진, 제영묘, 이대수, 백대업, 조정녀 (2002). 범불안장애환자와 주요우울증환자 간에 인지적 형태와 스트레스 대처 방식 비교. 생물치료정신의학, 8(1), 50-58.
- 박경애 (1997). 인지 정서 행동치료. 학지사.
- 박성현 (2007). 위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. 인지 행동치료, 7(2), 83-105.
- 이자명 (2013). 워킹맘의 일-가족 다중역할갈등 상황에서 심리적 거리 조절에 따른 대안적 사고 차이. 서울대학교 박사학위논문.
- 이정민 (2012). 사회적 배제 경험 이후 빈 의자 대화를 활용한 체험 치료적 개입의 효과. 서울대학교 석사학위논문.
- 이지영 (2011). 자기초점적 주의와 정서조절의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 113-133.
- 이화용, 홍아정 (2012). 기혼 근로자의 배우자 및 상사의 지원이 경력몰입에 미치는 영

- 향: 일-가정갈등의 매개효과 기혼 근로자의 배우자 및 상사의 지원이 경력몰입에 미치는 영향: 일-가정갈등의 매개효과. *직업교육연구*, 31(2), 45-66.
- 전기택 (2011). OECD통계로 보는 한국 여성의 일자리. *여성신문*.
- 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.
- 최윤정, 김계현(2010). 대졸 기혼 직장여성의 개인특성, 환경적 지지 및 일-가족 다중역할 갈등 완화 간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1047-1074.
- 최윤정(2011). 대졸기혼직장여성이 지각한 사회적 지지와 다중역할 현실성에 따른 집단 분류와 일-가족 갈등의 차이. *한국심리학회지: 여성*, 16, 219-241.
- 허심양(2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할. *서울대학교 석사학위논문*.
- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2001). Consequences Associated With Work-to-Family Conflict: A Review and Agenda for Future Research. *Journal of Occupational Health and Behavior*, 5(2), 278-308.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Behson, S. J. (2002). Which dominates? The relative importance of work-family organizational support and general organizational context on employee outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 56: 249-276.
- Betz, N. (2006). Basic issues and concepts in the career development and counseling of women. In Bruce, W. & Heppner, M. (Eds), *Handbook of Career Counseling for Women* (pp.45-74). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Brown, A. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and mechanisms. In F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.) *Metacognition, motivation, and understanding*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically Based Approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 267-283.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S.(2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34: 241-253.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy(RET). *Journal of Rational-Emotive Cognitive Behavior Therapy*, 9(3): 139-172.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Foster, J., Friedman, R., & Liberman, N. (2004). Temporal Construal Effects on Abstract and Concrete Thinking: Consequences for insight and creative cognition. *Journal of Personality*

- and Social Psychology*, 87(2), 177-189.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Segal, Z. V., van Dulmen, M. H. M., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234-246.
- Greenhaus, J. H., Parasuraman, S., & Collins, K. M. (2001). Career Involvement and Family Involvement as Moderators of Relationships Between Work-Family Conflict and Withdrawal From a Profession. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(2), 91-100.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of workfamily enrichment. *Academy of Management Review*, 31, 72-92.
- Hall, J. A. (1992). Psychological-mindedness: A conceptual model. *American Journal of Psychotherapy*, 106, 131-140.
- Hayes, S. C., & Shenk, C., (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 249-254.
- Hayes, S. C., & Smith, S., (2005). *Get Out of Your Mind and Into Your Life. The New Acceptance And Commitment Therapy*. New Harbinger Pubns Inc.
- Jia, L., Hirt, E. D., & Karpen, S. C. (2009). Lessons from Faraway land: The effect of spatial distance on creative cognition. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 1127-1131.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Ledgerwood, A., Trope, Y. & Liberman, N., (2010). Construal-Level Theory of Psychological Distance. *Psychological review*, 117(2).
- Liviatan, I., Trope, Y., & Liberman, N. (2008). Interpersonal similarity as a social distance dimension: Implications for perception of others' actions. *Journal of experimental social psychology*, 44(5), 1256 - 1269.
- Shapiro, L. S., Schwartz, E. G., & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Somech, A., & Drach-Zahavy, A. (2007). Strategies for Coping With Work-Family Conflict: The Distinctive Relationships of Gender Role Ideology. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(1), 1-19.
- Trope, Y. & Liberman, N., (2003). Temporal Construal. *Psychological review*, 110(3).
- Trope, Y., Liberman, N., (2010). Flexibility and Consistency in Evaluative Responding: The Function of Construal Level. *Advances in experimental social psychology*, 43.
- Wakslak, C. J., Trope, Y., Liberman, N., & Alony, R., (2006). Seeing the Forest When Entry Is Unlikely: Probability and the Mental Representation of Events. *Journal of experimental psychology general*, 135(4).

1차원고접수 : 2015. 10. 26.

심사통과접수 : 2015. 11. 29.

최종원고접수 : 2015. 12. 21.

Differences of the Alternative Production in the Work-Family Multiple Role Conflict According to the Psychological Distance: Based on the Construal Level Theory

Jamyoung Yi

Myongji University

Increasing of women's external activities makes their work-family multiple role conflicts, which cause career discontinuity and psychological burden on women. Therefore, it is important to understand women's experience in the multiple role conflicts and effective coping strategies. In this context, this research studies the effect of psychological distance as a strategy of boosting resilient and flexible thinking. For that, Construal Level Theory (CLT) has been applied to the experiment design using scenarios as stimulus. The results of the study are as follows. Psychologically distant group was superior in fluency and flexibility in producing alternatives. In terms of the coping style tendencies in alternatives, the psychologically distant group had a higher response rate for problem-centered coping strategies and lower rate for maladaptive coping strategies than the psychologically close group. Finally, the implications and limitations of the study have been discussed.

Key words : work-family multiple role conflict, psychological distance, Construal Level Theory, alternative production, fluency, flexibility, coping style