

워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과*

이 소 진 김 은 석[†] 유 성 경
이화여자대학교

본 연구는 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 초등학교 이하의 자녀를 한 명 이상 양육하고 있으며, 주당 40시간 이상 근무하는 워킹맘 208명을 대상으로, 일-가정 갈등, 마음챙김, 우울 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. Mplus 7.0 프로그램을 사용하여 구조방정식 모형을 분석한 결과, 일-가정 갈등이 높을수록 마음챙김 수준이 감소하였고, 일-가정 갈등이 높을수록 우울 증상이 증가하였으며, 마음챙김 수준이 감소할수록 우울 증상이 높아지는 것으로 나타났다. 부트스트래핑으로 매개 경로의 유의성을 확인한 결과, 일-가정 갈등과 우울 간의 관계를 마음챙김이 부분 매개 하는 것으로 나타났다. 이상의 연구 결과는 상담 및 교육을 통하여 워킹맘의 일-가정 갈등의 여파를 관리하는 개입 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공한다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 워킹맘, 일-가정 갈등, 다중역할갈등, 우울, 마음챙김

* 이 논문은 2017학년도 한국심리학회의 재원으로 Doctoral Colloquium 사업의 지원을 받아 수행된 연구임.
이 논문은 이소진의 이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문에서 활용될 예정이다.
† 교신저자 : 김은석, 이화여자대학교 심리학과 박사과정, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52 이화포스
코관 553-2호 / Tel : 02-3277-4144 / E-mail : being.eskim@gmail.com

보건복지부의 통계자료에 따르면, 지난 1년 동안 2주 이상 연속적으로 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 우울한 감정을 느낀 성인의 비율은 전체 성인의 13%로 나타났으며, 여성이 남성보다 우울감을 두 배 정도 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(통계청, 2015). 이는 여성이 남성보다 우울에 취약하다는 선행연구와 일관된 결과이다(전진아, 2014). 최근에는 여성 집단 중에서도 워킹맘이 우울에 취약한 집단으로 주목을 받기 시작하였는데, 이들은 전업주부 여성(Adhikari, 2012)이나 맞벌이 남성(이주희, 이은희, 2000; Fujimoto, Shinohara, & Oohira, 2014)에 비해 더 높은 수준의 우울감을 호소하였으며, 미국과 이스라엘의 워킹맘과의 비교 연구에서는 한국 워킹맘의 우울 수준이 가장 심각한 것으로 나타났다(O'Brien, Ganginis Del Pino, Yoo, Cinamon, & Han, 2014). 워킹맘의 우울은 그 자체로 개인에게 심각한 정서적 고통을 가져오는 동시에, 다양한 영역에서의 적응을 어렵게 한다. 높은 수준의 우울을 보고하는 워킹맘은 자녀에게 통제적이고 거부적인 양육태도를 갖는 것으로 나타났으며(최보라, 2014), 본인의 결혼만족과 배우자의 결혼만족에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Whisman, Uebelacker, & Weinstock, 2004). 이처럼 워킹맘의 우울은 자기 자신 뿐만 아니라 배우자와 자녀에게도 과급력을 갖는다는 점에서도 중요하게 다루어져야 할 필요성이 있다.

워킹맘의 우울에 대해 심층적으로 이해하기 위해서는 이들의 우울에 영향을 미치는 주요한 변인들에 대한 이해가 필요하다. 워킹맘의 우울과 관련된 개인 차원의 변인에는 유전이나 호르몬과 같은 생물학적 취약성이나 스트레스에 대한 개인의 대처방식, 전통적 성역

할 관념 등이 있으며(이주희, 이은희, 2000; 이진숙, 최원석, 2011), 환경적 차원으로는 자녀의 출산 및 양육과 같은 가족생활주기과 관련된 변인, 부부 갈등이나 일-가정 갈등과 같은 스트레스원 등이 연구되어 왔다(김소정, 2016; 김은정, 오경자, 하은혜, 1999; 하오령, 권정혜, 2006). 여성의 우울은 이와 같은 다양한 변인에 영향을 받으며, 워킹맘의 경우 특히 환경적 변인에 상당한 영향을 받는다. 사회역할이론(Social-role theory)에 따르면 워킹맘의 정신건강은 생물학적 요인보다는 사회문화적으로 부여되는 젠더 역할에 더 큰 영향을 받는 것으로 나타났다(조인숙 등, 2012; Aneshensel, Frerichs, & Clark, 1981). 즉, 여성은 직장 보다는 가정을 우선시해야 한다는 믿음이 사회적으로 만연한 가운데 워킹맘은 두 영역 모두 완벽하게 수행하고자 하지만 결국 어느 한쪽에도 온전히 몰입하기 어려운 현실과 이상 사이에서 어려움을 호소하고 있다. 다양한 선행 연구에서는 이러한 다중역할의 어려움이 워킹맘의 우울 증상을 심화시키는 것으로 확인되었다(김성국, 박수연, 이현실, 2017; 김소정, 2016; 김재엽, 남석인, 최선아, 2009; O'Brien et al, 2014).

일-가정 갈등(Work-Family Conflict)이란 일과 가정 두 영역에서 다중역할을 수행함으로써 발생하는 어려움으로, 일과 가정 중 한 영역에서의 경험이 다른 영역에서의 스트레스, 시간적 제한, 역기능적 행동을 야기하여 삶의 질을 떨어뜨리는 정도를 말한다(Greenhouse & Beutell, 1985). 일과 가정 간의 이러한 부정적 상호작용은 개인이 한 영역에서의 역할을 수행하며 사용된 자원은 소모가 되어 사라지기 때문에 다른 영역에서의 역할을 수행하는 데에는 나머지 자원만이 활용이 가능하다는 관

점에 기반한다(Edwards & Rothbard, 2000). 일-가정 갈등은 다시 갈등이 어느 영역에 의해 유발되는지에 따라 일이 가정을 방해해서 발생하는 일→가정 갈등(Work Interference with Family: WIF)과 가정이 일을 방해해서 발생하는 가정→일 갈등(Family Interference with Work: FIW)의 두 가지 차원으로 구분할 수 있다(Greenhaus & Beutell, 1985). 그러나 이와 같은 개념적 구분에도 불구하고 두 가지 방향의 일-가정 갈등 사이에 강한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며(김주엽, 2006, Huang, Hammer, Neal, & Perrin, 2004), 일-가정 갈등의 심리적 여파를 다룬 다수의 선행연구에서 일→가정 갈등과 가정→일 갈등을 일-가정 갈등의 하위 요인으로 구성하여 사용하고 있다(김소정, 2016; 김주현, 문영주, 2010; 이규만, 2005). 또한, 일→가정 갈등과 가정→일 갈등 모두 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Frone, Russell, & Barnes, 1996; Fujimoto et al., 2014). 이에, 본 연구에서는 일-가정 갈등을 직장과 가정 두 영역에서의 역할들이 서로 상충되어 발생하는 역할 압력의 단일 차원으로 개념화 하였다.

일-가정 갈등이 개인에게 미치는 부정적인 영향력을 완화하기 위한 시도로서 다양한 일-가정 양립 지원 제도가 시행되고 있다. 그러나 실제로 개인이 제도를 활용하는데 어려움을 겪거나(유계숙, 2007) 제도적 접근을 통해 일-가정 갈등을 효과적으로 낮추는 데 한계가 있음이 드러나고 있다(김필숙, 이윤석, 2015). 이에, 최근에는 일-가정 갈등이 높은 상황에서도 개인이 잘 기능할 수 있도록 인지적 및 행동적 전략 등을 변화시키는 보다 개인화된 접근이 주목을 받고 있는데, 이를 위해서는 일-가정 갈등이 우울에 영향을 미치는 개인

내적 과정에 대한 이해가 선행되어야 한다. 그러나 일-가정 갈등이 우울에 상당한 영향을 미친다는 일관된 보고가 있음에도 불구하고(김성국 등, 2017; 김소정, 2016; 김재엽 등, 2009), 어떠한 과정을 통해 영향을 미치는지 확인한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 배우자의 정서적 지지를 경험하거나 부모 효능감을 경험하는 정도가 이들 간의 관계를 매개하는 것으로 나타나기도 하였으나(전명숙, 양난미, 2013), 워킹맘의 우울에 대한 깊이 있는 이해를 위해서는 일-가정 갈등이 우울에 영향을 미치는 다양한 메커니즘에 대한 심도 깊은 이해가 요구된다. 이진혜(2016)의 연구에서 기혼여성의 높은 스트레스는 마음챙김의 결여를 통해 우울 증상을 심화시키는 것으로 나타났는데, 워킹맘의 주요한 스트레스원이 일-가정 갈등임을 고려할 때(이주일, 유경, 2010) 워킹맘의 일-가정 갈등이 그들의 우울에 영향을 미치는 과정에서도 마음챙김이 매개 역할을 할 것으로 예상된다.

마음챙김의 조작적 정의는 연구자마다 조금씩 다르지만 공통적으로는 주의와 알아차림을 통해 현재 순간에 존재하는 능력을 지칭한다(Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990). 그 밖에 비판단적 수용이나 탈중심화(박성현, 2006) 등의 개념이 마음챙김의 구성요소로 논의되고 있으나 연구자마다 이들을 포함해야 하는지에 대해서는 서로 다른 의견을 제시하고 있다. 따라서 본 연구에서는 마음챙김의 핵심 요소인 주의와 알아차림을 중심으로 살펴보고자 하였다. 마음챙김은 현재의 경험에 비판단적으로 주의를 기울이기 때문에 순간순간 일어나는 것들에 덜 민감하게 반응하도록 한다(Germer, Siegel, & Fulton, 2005). 마음챙김을 하는 순간 개인은 부정적인 사고과정에 과

도하게 빠져들지 않으며 알아차릴 수 있어 이러한 생각과 감정에서 자신을 분리하여 거리를 둘 수 있으며(Teasdale et al., 2000), 그 결과 현재 일어나는 자신의 경험을 있는 그대로 느끼게 되면서 마음에 평정을 얻을 수 있다. 이러한 맥락에서 마음챙김은 우울을 유발하는 부정적인 고리를 개인이 인식하게 하고 우울을 촉발하는 생각들에 덜 관여하게 함으로써 우울에 효과적이라고 볼 수 있다. 반면, 마음챙김이 결여되었을 때 개인은 스트레스 상황에서 한 발짝 떨어지지 못하고 자기비난이나 자기 판단과 같은 부정적 사고에 지나치게 빠질 수 있는데, 이는 우울과 같은 부정적인 정서의 경험에 영향을 미칠 수 있다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). 실제로 선행 연구에 따르면 마음챙김은 우울, 불안, 반추적 사고, 정서조절의 어려움 등의 심리적 문제와 부적 상관을 갖는 것으로 나타났으며(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Brown & Ryan, 2003), 마음챙김이 우울과 같은 심리적 증상을 예방하는 보호 요인으로서 기능하는 것으로 나타났다(조용래, 채숙희, 최연숙, 2009).

일-가정 갈등과 마음챙김의 직접적 관련성을 살핀 경험적 연구는 없으나, 기혼 여성의 스트레스와 관련된 선행연구를 살펴보면 마음챙김은 과도한 스트레스 상황에서는 적절하게 작동되기 어려우며, 그 결과 심리적 부적응을 야기하는 것으로 나타났다(이건해, 2016; 이우경, 방희정, 2008). 이와 마찬가지로 워킹맘의 주요한 스트레스원으로 밝혀진 일-가정 갈등(이주일, 유경, 2010)이 심화된 상황에서는 워킹맘의 조망이 좁아지고 문제 상황을 경직되게 바라보는 경향성이 커지기 때문에(이자명, 2015), 마음챙김과 같은 균형 잡힌 상위 인지

기능이 잘 발휘되지 않을 것으로 예상된다. 다시 말해서, 워킹맘이 일-가정 갈등을 심각하게 경험하는 상황에서는 마음챙김이 결여된 채 기계적이고 자동적으로 대처할 것으로 보이며, 그 결과 우울과 같은 불쾌한 내적상태에 더욱 취약해질 것으로 보인다. 한편, 이와 같이 변수 간에 영향을 미치는 과정을 이해하는 것은 새로운 개입이나 치료적 접근을 위한 시사점을 제공하는데, 우울의 완화를 위해서는 일-가정 갈등 자체를 줄이는 것도 중요하지만 일과 가정을 병행하면서 경험하게 되는 불가피한 갈등에도 불구하고 역할 갈등으로 인해 저하된 마음챙김의 상태를 촉진할 수 있다면 우울 증상이 심화되지 않도록 예방할 수 있으리라 기대된다.

종합해보면, 마음챙김은 워킹맘의 일-가정 갈등이 우울을 야기하는 과정에서 주요한 매커니즘으로 기능할 것으로 예상된다. 이에, 본 연구에서는 한국 워킹맘을 대상으로 실제로 이들의 일-가정 갈등과 우울의 관계를 마음챙김이 매개하는지 확인하고자 한다. 이를 통해 일-가정 갈등으로 인한 우울을 호소하는 워킹맘에게 상담 및 교육 장면에서 적절히 개입하기 위한 방법을 제안할 수 있으리라 기대하는 바이다. 본 연구에서 다루고자 하는 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 일-가정 갈등, 마음챙김, 우울의 상관관계는 어떠한가?

둘째, 일-가정 갈등이 우울에 영향을 미치는 과정을 마음챙김이 매개하는가?

방 법

연구대상

본 연구의 대상은 주당 40시간 이상 근무하며 초등학교 이하의 자녀를 한 명 이상 둔 워킹맘 208명을 대상으로 하였다. 자녀의 연령은 워킹맘의 일-가정 양립에 영향을 미치는 주요한 변수이며 특히 미취학 자녀가 있거나 (임효창, 이봉세, 박경규, 2005; Frone et al., 1992), 학령기 자녀가 있을 때(최정숙, 2011) 일-가정 갈등을 심각하게 호소한다는 점을 고려하여 연구 참여자의 범위를 초등학교 이하의 자녀를 한 명 이상 둔 워킹맘으로 제한하였다. 연구 대상자인 워킹맘의 연령은 30대 143명(68.7%), 40대 48명(23.1%), 20대 17명(8.2%) 순으로 나타났으며, 주평균 근무시간은 40-44시간 155명(74.5%), 45-49시간 30명(14.4%) 50시간 이상 23명(11.1%) 순으로 나타났다. 자녀수는 1명 123명(59.1%), 2명 78명(37.5%), 3명 이상 7명(3.4%)의 순서로 나타났다. 이들의 막내 자녀의 연령은 학령기 이전인 1-7살이 161명(77.4%)으로 가장 높은 비율을 보였으며 학령기인 8-13살이 47명(22.6%)으로 나타났다. 워킹맘의 최종 학력은 4년제 대학 졸업이 131명(63%)으로 반 이상을 차지하였고, 2년제 대학 졸업 39명(18.8%), 고등학교 졸업 23명(11.1%), 대학원 이상 졸업이 15명(7.2%)으로 나타났다.

측정도구

일-가정 갈등

일-가정 갈등을 측정하기 위해 Carlson, Kacmar과 Williams(2000)가 개발한 일-가정 갈등 척도(WFC: Work-Family Conflict)를 김수정(2015)이 번역한 것을 사용하였다. 일과 가정

한 영역에서의 경험이 다른 영역에서의 스트레스, 시간적 제한, 역기능적 행동을 야기하여 삶의 질을 떨어뜨리는 정도를 측정한다. 일→가정 갈등은 총 9문항이며 시간적 제약, 긴장과 피로감, 요구되는 행동의 불일치로 인해 일 영역이 가정 영역에 갈등을 야기하는 정도를 측정한다. 구체적인 문항으로는 '나는 일 때문에 내가 원하는 만큼 가족들과 함께하지 못한다', '회사 일에 대한 압박감 때문에, 집에 와서도 너무 스트레스를 받아 내가 좋아하는 것을 못하는 경우가 있다' 등이 있다. 가족→일 갈등도 마찬가지로 총 9문항으로, 시간적 제약, 긴장과 피로감, 요구되는 행동의 불일치로 인해 가정 영역이 일 영역에 갈등을 야기하는 정도를 측정한다. 구체적인 문항으로는 '나는 가족들을 돌보는 시간 때문에 사내 활동을 못하는 경우가 있다', '집에서 받는 스트레스 때문에, 회사에서도 집안일에 정신이 팔려있고는 하다' 등이 있다. 응답은 1점(전혀 동의하지 않음)부터 5점(매우 동의함)까지의 5점 리커트 형식으로 측정된다. 본 연구의 신뢰도 계수는 일→가정 갈등이 .86, 가정→일 갈등은 .89, 그리고 전체 내적 합치도는 .92로 나타났다.

우울

Radloff(1977)가 개발한 우울 척도(CES-D: The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 기혼 취업 여성을 대상으로 조윤진(2012)이 번안한 것을 사용하였다. '평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다', '내가 하려는 일이 모두 힘들게 느껴졌다' 등의 질문을 포함하는 20문항으로 구성되어 있으며 우울감정, 긍정적 감정, 신체 및 행동 둔화, 대인관계의 4개의 요인으로 구성되어 있

다. 긍정적 감정 요인을 측정하는 문항들은 역문항으로 채점되는데, 다른 문항들과의 상관관이 낮아 수정하거나 대체할 필요성이 제기되었으며(전경구, 최상진, 양병창, 2001; 조운진, 2012) 우울 증상의 심도가 아닌 응답 경향성을 반영하고 있을 가능성이 있어(신승철 등, 1991) 본 연구에서는 긍정적 감정 요인을 제외한 3개 요인의 16 문항을 사용하였다. 반응은 '지난 한 주 동안의 경험에 비추어 1점(전혀 없었다: 1일 미만)부터 4점(대부분 있었다: 5-7일)까지 4점 리커트 형식으로 측정한다. 본 연구에서 사용한 16문항의 전체 내적 합치도는 .92, 각 하위 요인별로 우울 감정은 .92, 신체행동둔화는 .82, 대인관계는 .75로 나타났다.

마음챙김

Brown과 Ryan(2003)이 개발한 마음챙김 주의 자각척도(MAAS: Mindfulness Attention Awareness Scale)를 권선중과 김교현(2007)이 한국어로 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)를 사용하였다. 이 척도는 일상생활에서 매 순간 자신이 무엇을 하고 있는지를 알아차리는 정도를 측정하며, 1요인의 총 15문항으로 구성된다. 문항의 예로는 '나는 의식하지 못하면서 어떤 감정을 경험하다가, 한참 뒤에야 그 감정을 알아차리곤 한다', '나는 내가 현재 무엇을 하고 있는가에 대한 의식 없이 자동적으로 업무나 일을 처리하는 경향이 있다' 등이 있다. 7점 리커트 척도로 응답하도록 되어 있으며, 모든 문항이 역채점 되어 총점이 클수록 마음챙김 수준이 높은 것을 의미한다. 응답 방식과 관련하여 홍세희(2016)는 척도 수가 많으면 피험자를 혼란시켜 오히려 검사의 신뢰도가 낮아질 가능성이 있다고 하였다. 이에, 본 연구에서는 7점

척도를 5점 척도로 변환하여 사용하였다. 응답은 1점(거의 아니다)부터 5점(거의 항상 그렇다)까지의 5점 리커트 형식으로 측정하였다. 본 연구에서 신뢰도 계수는 .95로 나타났다.

연구절차

본 연구는 2017년 5월 26일 생명윤리위원회로부터 연구의 승인을 받은 후(IRB No.: 138-12) 6월 2일부터 7월 4일까지 주당 40시간 이상 근무하며 초등학교 이하의 자녀를 한 명 이상 둔 워킹맘 208명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 온라인 설문 업체를 통하여 자료를 수집하였고, 연구의 목적과 개인정보 보호와 비밀보장에 대한 안내를 읽고 동의한 참여자들만 설문에 응답하도록 하였다. 설문지 응답에는 약 15분 정도 소요되었다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0과 Mplus 7.0을 사용하여 분석하였다. 먼저, 자료의 일반적인 특성을 살펴보기 위해 기술 통계 분석을 실시하였으며, 일-가정 갈등, 마음챙김, 그리고 우울간에 어떠한 관계가 있는지 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다.

다음으로, 구조방정식 모형을 사용하기에 앞서 단일요인구조를 가진 마음챙김 변수의 문항묶음을 구성하였는데, 각 문항의 요인부하량의 크기를 고려하여 Landis, Beal과 Tesluk(2000)이 제안한 방식으로 세 개의 문항묶음을 구성하였다.

구조방정식 모형 검증 시 측정모형과 구조모형을 차례로 검증하는 2단계 방식(Two-step approach: Anderson & Gerbing, 1988)을 따랐다.

측정모형 검증을 통해 자료의 적합성을 확인한 후, 구조모형 검증을 통해 변수들 간의 경로의 유의성을 확인하였다. 또한, 매개 경로의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

결 과

기술통계 분석 결과

주요 변인들의 일반적인 특성을 살펴보기 위해 변인들의 평균과 표준편차, 최소값과 최대값을 구하였으며, 주요 변인들의 다변량 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. Kline(2011)은 왜도의 절대값이 3을 넘지 않아야 하며 첨도의 절대값이 10을 넘지 않아야 한다고 제안하였는데, 본 연구에서는 왜도 .03-.86, 첨도 .05-.98로 다변량 정상성을 만족

하는 것으로 나타났다. 주요 변인들 및 측정 변인들의 기술 통계치는 표 1에 제시하였다.

주요 변인들의 상관관계

일-가정 갈등, 마음챙김, 우울이 어떠한 관련성을 가지고 있는지 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 2에 제시하였다. 상관분석 결과 일-가정 갈등과 우울 간에 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났고($r=.53, p<.01$). 일-가정 갈등과 마음챙김은 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며($r=-.62, p<.01$), 마음챙김과 우울도 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났고($r=-.60, p<.01$).

측정모형 검증

구조모형을 검증하기에 앞서 본 연구의 잠

표 1. 주요 변인들의 기술통계 (N=208)

	평균	표준편차	최소값	최대값	왜도	첨도
일-가정 갈등	3.33	.62	1.67	4.67	-.21	-.55
일→가정 갈등	3.52	.62	1.89	4.67	-.46	-.24
가정→일 갈등	3.13	.71	1.44	4.67	.03	-.86
마음챙김	3.44	.88	1.27	4.93	-.28	-.89
묶음 1	3.50	.93	1.40	5.00	-.23	-.98
묶음 2	3.51	.94	1.00	5.00	-.39	-.69
묶음 3	3.31	.91	1.00	5.00	-.20	-.86
우울	1.90	.63	1.00	3.81	.66	-.09
우울감정	1.81	.71	1.00	4.00	.86	.22
신체행동 둔화	1.99	.64	1.00	4.00	.62	.05
대인관계	1.95	.64	1.00	3.50	.28	-.77

표 2. 주요 변인들의 상관분석 결과

(N=208)

	일-가정 갈등	일→ 가정 갈등	가정→일 갈등	마음 챙김	우울	우울 감정	신체 및 행동 둔화	대인 관계
일-가정 갈등	1							
일→가정 갈등	.92**	1						
가정→일 갈등	.94**	.72**	1					
마음챙김	-.62**	-.50**	-.65**	1				
우울	.53**	.42**	.54**	-.60**	1			
우울감정	.47**	.37**	.50**	-.58**	.96**	1		
신체 및 행동둔화	.51**	.43**	.52**	-.55**	.92**	.81**	1	
대인관계	.50**	.41**	.52**	-.55**	.91**	.81**	.78**	1

** $p < .01$

재변인이 측정변인에 의해 적합하게 측정되었는지 확인하기 위해 확인적 요인분석(CFA)를 실시하였다. 측정모형의 적합도를 평가하기 위해서 χ^2 검증과 함께 적합도 지수인 CFI, TLI, RMSEA, SRMR을 살펴보았는데 Hu와 Bentler (1999)에 의하면 CFI와 TLI가 .95 이상일 때, SRMR이 .08이하일 때 좋은 적합도라 하였고, RMSEA는 .05이하면 좋은 적합도, .08이하면 수용 가능한 적합도, .10 이상이면 나쁜 적합도로 평가한다(Browne & Cudeck, 1993). 분석 결과 본 연구의 측정모형의 적합도는 χ^2 값은 28.261($df=17$, $p<.05$), CFI=.992, TLI=.988 SRMR=.015, RMSEA=.056으로 나타나 측정모형이 적합한 것으로 나타났다. 또한, 본 연구에서 측정모형의 표준화된 요인부하 추정치는 .74-.97로 나타나 .70이상이므로(Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1992) 양호한 수준

으로 확인되었으며, 잠재변인에 대한 측정변인의 모든 계수들은 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

구조모형 검증

구조모형의 적합도를 평가하기 위해 χ^2 검증과 함께 적합도 지수인 CFI, TLI, RMSEA, SRMR를 살펴보았다. 그 결과, $\chi^2=28.261(df=17, p<.05)$, CFI=.992, TLI=.988, SRMR=.017, RMSEA=.056으로 구조모형 역시 좋은 적합도를 보였다.

다음으로 구조 모형의 경로계수 추정치는 그림 1에 제시하였다. 일-가정갈등은 마음챙김에 유의한 부적 영향($\beta=-.692, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났으며, 마음챙김은 우울에 유의한 부적 영향($\beta=-.471, p<.001$)을 미치는

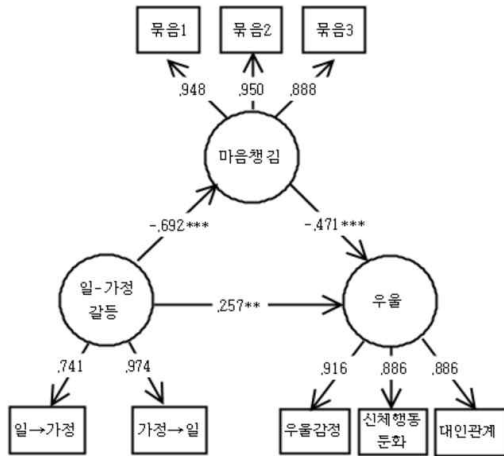


그림 1. 연구모형의 표준화된 계수 추정치

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

것으로 나타났다. 또한 일-가정 갈등은 우울에 정적으로 유의한 영향($\beta = .257, p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 우울에 대한 일-가정 갈등과 마음챙김의 설명량은 $R^2 = .456$ 으로 우울 변량의 45.6%를 설명하는 것으로 나타났다.

매개효과 검증

Shrout과 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법에 따라 원자료($N = 208$)에서 무선적으로 10,000개의 표본을 만들어 간접 효과를 추정하였다. 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않는다면 매개 효과는 .05 수준

에서 통계적으로 유의하다는 결론을 내릴 수 있다(김수영, 2016). 분석 결과는 표 3과 같다. 일-가정 갈등에서 우울에 이르는 매개효과가 유의한 것으로 나타났으며($\beta = .326, p < .001, 95\% \text{ CI}, .233-.696$). 일-가정 갈등에서 우울로 가는 직접 효과 역시 유의한 것으로 나타나($\beta = .257, p < .01, 95\% \text{ CI} .092-.640$) 일-가정 갈등이 우울에 영향을 미치는 과정을 마음챙김이 부분 매개 하는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 워킹맘을 대상으로 일-가정 갈등, 마음챙김, 우울의 관계를 살피고, 일-가정 갈등이 마음챙김을 매개로 우울에 영향을 미치는지 확인하였다. 연구 결과를 종합적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인간의 상관분석을 통해 일-가정 갈등, 마음챙김, 우울의 관계를 확인한 결과, 일-가정 갈등은 마음챙김과 유의한 부적 상관을 가지며 우울과는 유의한 정적 상관을 갖는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 일-가정 갈등이 높을수록 더 큰 우울감을 보인다는 선행 연구와 일치하며(김성국 등, 2017; 하오령, 권정혜, 2006; O'Brien et al., 2014), 기혼 여성의 스트레스가 높을수록 마음챙김의 수준

표 3. 일-가정 갈등, 마음챙김, 우울 간의 직·간접 효과

경로	경로	비표준화 계수	표준화 계수	S.E	95% 신뢰구간 (Bootstrap with Bias-Corrected)
전체효과	일-가정 갈등 → 우울	.831	.583	.107	.620 - 1.041
매개효과	일-가정 갈등 → 마음챙김 → 우울	.465	.326	.118	.233 - .696
직접효과	일-가정 갈등 → 우울	.366	.257	.140	.092 - .640

이 낮아진다는 선행연구와 일관된 결과이다 (이건해, 2016; 이우경, 방희정, 2008). 또한, 낮은 수준의 마음챙김이 높은 우울과 상관이 있다는 선행연구(구형선, 최혜순, 조인주, 2016; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)와 마찬가지로 본 연구에서 마음챙김은 우울과 유의한 부적 상관을 보였으며, 이는 순간순간의 자각 없이 자동적이고 기계적으로 대처하는 인지적 및 정서적 상태가 우울 증상과 관련이 있음을 시사한다.

둘째, 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김이 부분 매개함을 확인하였다. 다시 말해서, 일-가정 갈등은 우울 증상에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 다른 한편으로는 일-가정 갈등이 높은 상황 속에서 마음챙김 수준의 저하를 통해 우울 증상이 증가할 수도 있다. 이우경과 방희정(2008)의 연구에서 성인기 여성의 스트레스가 마음챙김 능력을 저해하고 마음챙김의 결여가 심리적 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 일-가정 갈등이 우울에 영향을 미치는 매커니즘 역시 저하된 인지적 및 정서적 상태와 관련이 있는 것으로 보인다. 이처럼 워킹맘의 일-가정 갈등이 우울에 영향을 미치는 기저의 변화 과정에 대해 이해하는 것은 개입 전략을 수립하는데 도움을 줄 수 있다. 보다 구체적으로, 마음챙김은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두게 하고(Teasdale et al., 2000) 외적인 상황에 의해 유발되는 감정에 집착하는 것을 막아줌으로써 습관화되고 자동적인 사고 양식으로부터 벗어날 수 있도록 새로운 시야를 제공하는데(Segal et al., 2002), 이를 통해 워킹맘은 일-가정 갈등이 높은 상황에서도 생산적인 인지 및 정서 처리 과정을 통해 우울과 같은 부정적 정서에 과도하게 빠져들지

않을 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 지금까지 일-가정 갈등이 어떠한 과정을 통해 우울에 영향을 미치는지, 그 매커니즘에 대한 연구가 충분히 이루어지지 않았으며 이에 워킹맘을 대상으로 이루어지는 상담 및 교육 현장에서 어떻게 개입해야 할지 알기 어려웠다. 본 연구에서는 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과에 대해 이해함으로써 선행연구가 갖는 이러한 한계점을 보완하고자 시도하였다는 점에서 이론적 및 실용적 함의를 갖는다. 워킹맘들은 직장을 다니더라도 가정에 충실한 것을 자신의 기본적인 성역할로 인식할 가능성이 크며(이주일, 유경, 2010) 갈등이 큰 상황 속에서도 일과 가정의 두 영역에서 스스로 완벽하게 수행하고자 하는 욕구가 있기 때문에(한경훈, 박소정, 김세현, 2015), 이러한 욕구가 좌절되었을 때 부정적인 정서가 쉽게 불러일으켜질 수 있다. 따라서 워킹맘이 매일의 삶에서 반복적으로 경험하는 일-가정 갈등의 심리적 여파에 압도되지 않도록 돕는 것은 이들에게 중요한 주제일 수 있으며, 마음챙김의 영향력에 대한 교육과 훈련은 이들을 조력하는 하나의 방법이 될 수 있다. 우울과 같은 부정 정서에 대한 효과적인 개입 방안으로서, 그 동안 변증법적 행동 치료(DBT; Linehan, 1993), 마음챙김에 기반을 둔 인지치료(MBCT; Segal et al, 2002), 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(MBSR; Kabat-Zinn, 2003) 등과 같이 마음챙김을 통해 부정적 정서를 관리하는 다양한 개입방법이 개발되고 체계화되었는데, 추후 연구에서는 실제로 워킹맘을 대상으로 이러한 프로그램들을 적용하였을 때 일-가정 갈등으로 인한 여파를 성공적으로 관리하는데 도움이 되는지 검증하는 연구가 이어

지길 기대한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 어린 자녀가 있는 워킹맘을 대상으로 이루어졌으므로 이 결과를 다른 대상에 일반화하는 데 한계가 있다. 워킹맘 내에서도 자신과 배우자의 근로 시간, 고용형태, 자녀의 나이, 가족 구성원의 사회적 지지와 같은 조건에 따라 일-가정 양립 경험이 다양하게 펼쳐지는데(김소정, 2016; 박기남, 2009), 각 하위 집단에서는 어떠한 결과가 나타나는지 살펴보는 것이 필요하다. 또한, 워킹맘이 워킹대디에 비해 우울에 취약하며 더 높은 수준의 일-가정 갈등을 경험하는 것으로 나타나 연구 대상을 워킹맘으로 한정하였으나, 최근 자상하고 좋은 아버지와 남편에 대한 기대가 증가하면서 남성 역시 증가된 일-가정 갈등을 호소하고 있다(박은선, 손은영, 임지숙, 2002). 따라서 이들에게서는 일-가정 갈등이 어떠한 메커니즘을 통해 심리적 어려움에 영향을 미치는지 새롭게 살펴볼 필요가 있다. 여성은 부정적인 단서를 반추하는 경향이 있는 반면에, 남성은 우울한 기분에 주의를 기울이지 않는 경향이 있다는 점을 고려할 때(Nolen-Hoeksema, 2001), 일-가정 갈등이 본 연구에서 나타난 것과는 다른 경로를 통해 워킹대디의 심리적 적응을 저해하고 있을 가능성이 있다.

둘째, 다수의 연구자들이 마음챙김의 핵심 개념으로 주의와 알아차림을 제시하고 있으며, 본 연구에서 사용된 마음챙김 주의 알아차림 척도는 부주의와 자각이 없는 행동을 측정하여 마음챙김의 핵심 개념을 측정하는데 유용한 척도로 알려져 있다(전종희, 이우경, 이수정, 이원혜, 2007). 그러나 일부 연구자들은 비판단적 수용 및 탈중심화 역시 폭넓은

범위에서 마음챙김의 속성으로 고려할 것을 제안하고 있으며, 스트레스가 높은 상황에서는 현재 순간에 일어나는 경험에 대해 즉각적이고 명료하게 자각하고 알아차리는 것에 어려움을 겪을 뿐만 아니라, 자신의 내적 경험에 대한 평가와 판단을 멈추는 비판단적 수용과 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관조하는 탈중심화 역시 발휘되기 어려울 것으로 예상된다. 수용 수준이 높은 개인은 낮은 수준의 우울을 경험하며(안송희, 남승규, 2016) 탈중심화는 우울한 기분을 가져다주는 반추적 악순환을 억제하는데 도움을 주어 우울을 예방한다는 점(김빛나, 임영진, 권석만, 2010)을 고려할 때, 수용과 탈중심화 역시 주의 및 알아차림과 마찬가지로 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 중요한 매개 역할을 할 가능성이 있다고 보여진다. 따라서 마음챙김의 다른 속성으로 제안된 비판단적 수용 및 탈중심화의 매개 효과에 대한 후속 연구가 이어지길 기대한다.

마지막으로, 본 연구는 워킹맘의 일-가정 갈등이 우울에 미치는 영향을 알아보았으나, 그 밖에도 일-가정 갈등으로 인해 손상될 수 있는 다양한 심리적 적응 지표들을 함께 살펴보는 것이 필요하다. 선행 연구에 따르면 워킹맘은 일-가정 갈등으로 인해 가족과 회사 동료들에 대한 죄책감에 사로잡혀 자신을 돌아볼 여유를 갖지 못하고 소진되어 가고 있다(최성훈, 2014; Judge, Ilies, & Scott, 2006). 또한, 빅데이터 분석 결과에 따르면 최근 5년 새 워킹맘에 대한 연관어로 죄책감이라는 정서 단어가 10배가량 증가하여(이성희, 2017) 우울 뿐만 아니라 죄책감 역시 워킹맘의 주된 정서로 주목 받기 시작하였음을 보여준다. 추후 연구에서는 워킹맘의 일-가정 갈등이 죄책감을 초래하는 과정에 대해서도 살펴봄으로써

워킹맘의 심리적 고통을 완화하는 데 도움을 줄 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 구형선, 최혜순, 조인주 (2016). 대학생의 생활 스트레스와 정신건강과의 관계에서 마음챙김의 매개효과. *인문사회과학연구*, 17(1), 659-683.
- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 269-287.
- 김성국, 박수연, 이현실. (2017). 직장 기혼 여성의 일-가정 갈등이 우울에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 15(3), 267-275.
- 김빛나, 임영진, 권석만 (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 29(2), 573-596.
- 김소정 (2016). 맞벌이 여성의 일가족 경험이 우울에 미치는 영향: 일가족갈등과 일가족축진의 통합적 접근. *사회복지연구*, 47(3), 161-185.
- 김수영 (2016). 구조방정식 모형의 기본과 확장: MPLUS 예제와 함께. 서울: 학지사.
- 김수정 (2015). 맞벌이 부부의 배우자 지지와 직무 만족과의 관계에서 일-가족 향상의 매개효과: 자기효과 및 상대방효과. *이화여자대학교, 박사학위논문*.
- 김은정, 오경자, 하은혜 (1999). 기혼 여성의 우울증상에 대한 취약성: 스트레스 경험 및 대처과정을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 4(1), 1-14.
- 김재엽, 남석인, 최선아 (2009). 기혼 직장여성 의 스트레스, 우울, 자살생각의 관계 - TSL 대처 방식에 따른 다집단 분석. *대한가정학회지*, 47(10), 51-61.
- 김주엽 (2006). 일과 가정의 균형에 관한 문헌적 검토. *인적자원개발연구*, 8(1), 83-117.
- 김주현, 문영주 (2010). 맞벌이 여성의 성역할 태도가 결혼생활 만족과 일 만족에 미치는 영향-일-가정 갈등과 일-가정 강화의 매개효과를 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 14(2), 109-126.
- 김필숙, 이윤석 (2015). 맞벌이 기혼남녀 관리자들의 일-가족 갈등: 성별 비교를 중심으로. *한국인구학*, 38(4), 63-88.
- 박기남 (2009). 기혼 취업 여성의 일·가족 양립을 위한 시간 갈등 연구. *한국여성학회*, 25(2), 37-71.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도개발. *가톨릭대학교 박사학위논문*.
- 박은선, 손은영, 임지숙 (2016). 맞벌이 남성의 일-가정 양립 경험에 대한 개념도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1193-1216.
- 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.
- 안송희, 남승규 (2016). 자기애와 수용이 우울과 행복 및 또래관계에 미치는 영향. *대전대학교사회과학연구소*, 35(1), 1-23.
- 유계숙 (2007). 가족친화 기업정책의 시행 및 이용 여부와 근로자의 직업만족도, 이직의도, 직무성과. *한국가족학회*, 19(2), 35-59.
- 이건해 (2016). 기혼 여성의 생활스트레스와 우

- 울의 관계에서 마음챙김과 자기자비의 매개 효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 이규만 (2005). 직장-가정 갈등이 구성원의 태도에 미치는 영향. *대한경영학회지*, 18(3), 1369-1389.
- 이성희 (2017, 1, 11). [맘고리즘을 넘어서②] 워킹맘은 직장인도 엄마도 아닌 '경계인'... 슈퍼맘은 허구다. *경향신문*. http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201701112216005&code=940100에서 검색.
- 이우경, 방희정 (2008). 사회, 정서발달: 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 21(4), 127-146.
- 이자명 (2015). 심리적 거리 조절에 따른 여성의 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안 생성 차이. *한국심리학회지: 여성*, 20(4), 659-674.
- 이주일, 유 경 (2010). 직장-가정 갈등의 세대 차이와 직장-가정 갈등이 행복에 미치는 영향: 직장여성의 경우. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 23(3), 471-501.
- 이주희, 이은희 (2000). 맞벌이 부부의 직장, 가정의 역할갈등과 우울의 관계에 대한 대처방식의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 287-303.
- 이진숙, 최원석 (2011). 기혼 직장여성의 일-가족양립갈등 경로에 관한 연구. *아시아여성연구*, 50(1), 169-198.
- 임효창, 이봉세, 박경규 (2005). 기혼직장인의 직장-가정갈등의 원인과 결과에 관한 연구. *한국경영학연구*, 34(5), 1417-1443.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CED-S 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전명숙, 양난미 (2013). 학령기 아동을 키우는 전일제 취업모들의 일-가족 갈등과 우울의 관계. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2013(1), 282-282.
- 전종희, 이우경, 이수정, 이원혜 (2007). 한국판 마음챙김 주의 자각 척도의 신뢰도 및 타당도 예비연구. *한국심리학회지: 임상*, 26(1), 201-212.
- 전진아 (2014). 한국 성인의 성별 정신건강 수준 차이: 우울을 중심으로. *보건복지포럼*, 210, 17-26.
- 조용래, 채숙희, 최연숙 (2009). 우울과 불안 증상 및 안녕감에서 경험 회피와 마음챙김 주의 자각의 역할. *한국심리학회지: 임상*, 28(4), 1135-1154.
- 조윤진 (2012). 기혼 취업 여성의 사회적 지지와 일-가족 갈등 및 향상의 관계에서 문제-중심 대처와 우울정서의 매개효과. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 조인숙, 안숙희, 김숙영, 박영숙, 김혜원, 이선옥, 이숙희, 정재원 (2012). 기혼 직장 여성 우울: 사회역할 이론을 중심으로. *대한간호학회지*, 42(4), 496-507.
- 최보라 (2014). 영유아 자녀를 둔 여성근로자의 직장-가정전이가 우울과 양육태도에 미치는 영향에 관한 연구. *한국사회복지교육협의회*, 25, 99-121.
- 최성훈 (2014, 5, 29). "일과 육아 힘들어"...워킹맘, 죄책감 '신음'. *세계일보*. <http://www.segye.com/newsView/20140529001365>에서 검색.
- 최정숙 (2011). 일-가족 역할갈등에 관한 근거이론 연구. *정신보건과 사회사업*, 39(12), 214-247.
- 통계청 (2015). *우울감 경험률*. 보건복지부, 국

- 민건강영양조사. http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=4037에서 2017년 9월 16일 자료 얻음.
- 하오령, 권정혜 (2006). 기혼 직장여성의 정신 건강과 역할 만족도: 역할 갈등, 완벽주의 및 가족 지지 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 25(3), 675-696.
- 한경훈, 박소정, 김세현 (2015). 기혼유자녀 직장여성의 수퍼우먼 신드롬 유형에 따른 건강관련 삶의 질 양상 연구. *사회과학연구*, 31(2), 25-43.
- 홍세희 (2016). 검사개발과 타당화. 에스앤엠 리서치 그룹.
- Adhikari, H. (2012). Anxiety and Depression: A Comparative Study between Working and Non-working Mothers. *Global Journal of Human-Social Science Research*, 12(12), 101-103.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.
- Aneshensel, C. S., Frerichs, R. R., & Clark, V. A. (1981). Family roles and sex differences in depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 379-393.
- Baer, R. A., Smith, T. G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage focus editions*, 154, 136.
- 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, 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, 178-199.
- Frone, M. R., Russell, M., & Barnes, G. M. (1996). Work-family conflict, gender, and health-related outcomes: A study of employed parents in two community samples. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 57-69.
- Fujimoto, T., Shinohara, S. K., & Oohira, T. (2014). Work-Family Conflict and Depression for Employed Husbands and Wives in Japan: Moderating Roles of Self and Spousal Role Involvement. *Family Relationships and Familial Responses to Health Issues, Volume 8*, 135-162.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Greenhaus, J., & Beutell, N. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Hair, J., Anderson, R. E., Tatham, L., & Black, W. (1992). Multivariate data analysis with regarding. *Multivariate data analysis with regarding*, 6(1), 1-15.
- 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.
- Huang, Y. H., Hammer, L. B., Neal, M. B., Perrin, N. A. (2004). The Relationship Between Work-to-Family Conflict and Family-to-Work Conflict: A Longitudinal Study. *Journal of Family and Economic Issues*, 25(1), 79-100.
- Judge, T. A., Ilies, R., & Scott, B. A. (2006). Work-family conflict and emotions: Effects at work and at home. *Personnel Psychology*, 59(4), 779-814.
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: Guilford Press.
- Landis, R. S., Beal, D. J., & Tesluk, P. E. (2000). A comparison of approaches to forming composite measures in structural equation models. *Organizational Research Methods*, 3, 186-207.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science* 10(5), 173-176.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 105-121.
- O'Brien, K. M., Ganginis Del Pino, H. V., Yoo, S.-K, Cinamon, R. G., & Han, Y.-J. (2014). Work, family, support, and depression: Employed 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.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.
- 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.

1차원고접수 : 2017. 10. 24.

심사통과접수 : 2017. 12. 24.

최종원고접수 : 2017. 12. 28.

The Mediating Effect of Mindfulness in the Relationship between Work-Family Conflict and Depression of Working Mothers

So-Jin Lee

Eun-Seok Kim

Sung-Kyung Yoo

Ewha Womans University

This study aims to examine the mediating effect on the relationship between work-family conflict and depression of working mothers. For this purpose, surveys was conducted by 208 working mothers who raises at least one child who is an infant or an elementary school student and works more than 40 hours a week with using work-family conflict scale(WFC: Work-Family Conflict), mindfulness scale(MAAS: Mindfulness Attention Awareness Scale), and depression scale(CES-D: The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale). The Mplus 7.0 was used to analyze the structural model, and the result showed that the higher the work-family conflict is, the lower the level of mindfulness becomes and the more depressive symptoms exist. Also, the lower the level of mindfulness becomes, the more the depressive symptoms exist. Bootstrapping was used to verify the significance of the mediation effect and the partial mediation effect of mindfulness were observed in the relationship between work-family conflict and depression. The results of this study are meaningful in terms of providing basic knowledge for developing the intervention programs to deal with the aftermath of work-family conflict in counseling and educating working mothers.

Key words : Working Mother, Work-Family Conflict, Multiple-role Conflict, Depression, Mindfulness