한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2018, Vol. 23, No. 3, 377-407

워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과성 검증

유 성 경　　임 영 선†　　임 인 혜　　김 태 원　　정 혜 림　　황 민 혜
이화여자대학교　　Purdue University　　이화여자대학교

이 연구의 목적은 워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 지원하는 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하는 것이다. 이를 위해 서울, 경인지역 워킹맘 230명을 대상으로 요구조사를 실시하여 예비 프로그램을 구성하였다. 예비 프로그램에 대한 피드백을 바탕으로 워킹맘의 일 가정 양립을 위한 심리적 역량을 촉진시킬 수 있는 내용으로 4회기의 본 프로그램을 구성하였다. 본 프로그램의 효과성 검증을 위해 실험집단에 23명, 통제집단에 19명의 워킹맘이 참여하여 본 프로그램이 워킹맘의 스트레스를 감소시키는지, 마음챙김 주의 알아차림을 증진시키는지, 삶의 만족도를 높이는지 그리고 워킹맘의 일 가정 양립 촉진 능력을 증가시키는지를 살펴보았다. 연구결과는 첫째, 본 프로그램에 참여한 워킹맘의 스트레스는 프로그램 전에 비해 유의미하게 감소하지는 않았지만, 2주 후 스트레스가 감소하였다. 둘째, 본 프로그램에 참여한 워킹맘의 마음챙김 주의 알아차림 능력은 프로그램 전과 비교했을 때 유의미한 차이는 없었으나, 2주 후 그 점수가 증가하였다. 셋째, 본 프로그램에 참여한 워킹맘들의 삶의 만족도는 프로그램 전에 비해 증가하였으며, 통제 집단의 점수보다도 높았다. 넷째, 본 프로그램에 참여한 워킹맘들의 일 가정 양립 촉진 능력은 프로그램 참여 전에 비해 그 점수가 유의미하게 증가하였지만 그 점수가 2주 후까지 지속되지는 않았다. 반면, 통제 집단에 비해 그 점수는 유의미하게 높았다. 이 연구는 워킹맘에게 특화된 집단 상담이 가능하도록 기초 자료를 제공하였다는 것과 지속적인 업데이트가 가능하도록 구조화된 프로그램을 개발했다는 것에 의의가 있다.

주요어 : 워킹맘 집단상담, 일 가정 양립 촉진 프로그램, 일 가정 양립, 워킹맘

---

* 이 논문은 2014년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2014S1A5A2A03065549).
이 논문은 2016학년도 이화여자대학교 대학원 장학금 지원에 의한 논문임.

† 교신저자 : 임영선, 이화여자대학교 심리학과 박사수료, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52 이화포스코관 553-2호 / Tel : 02-3277-4144, E-mail : 79yslim@gmail.com

www.kci.go.kr

한국사회가 급속히 근대화되는 과정에서 나타난 중요한 변화 중 하나는 꾸준히 증가하는 기혼 여성의 사회진출이다. 이러한 변화에 수반되어 가족 내 부부간 역할 구조 변화 및 직장내 워킹맘에 대한 사회적 지지의 중요성은 다양한 사회적 담론을 구성하고 있고, 실제적인 정책 및 제도를 마련하고 있으나 워킹맘의 삶은 여전히 고달프다. 2017년 통계청 보고에 의하면, 2016년 10월 기준 유배우 가구 중 맞벌이 가구는 533만 천 가구로 전체의 44.9%를 차지하고 있다(통계청, 2017a). 이것은 2016년도 대비 1% 증가된 수치로 맞벌이 가구가 점점 늘어나고 있고, 기혼여성의 경력단절여성의 비율도 2014년 22.4%에서 2015년 21.8%, 2016년 20.6%, 2017년 20%로 소폭 감소하고 있는 추세이다(통계청, 2017b). 하지만 워킹맘의 고통지수는 증가추세이다. 2013년도 30-40대 1,000명의 워킹맘 중 73.1%가 고통을 느낀다고 응답했는데, 2014년도에는 워킹맘의 90.9%가 힘들다고 응답했다(이하나, 2016). 이러한 통계치는 워킹맘들을 위한 제도적, 정책적 지원이 절실한 상황임을 보여준다. 하지만 워킹맘을 위한 정책적 지원이 점점 늘어나고 있음에도 불구하고(김보령, 2016), 그들의 고통지수가 오히려 증가하고 있다는 것은 무엇을 의미하는 것일까?

이는 일 가정 양립 지원제도가 워킹맘의 수요에 비해 턱없이 부족하고 실효성이 부족한 정책일 수 있음을 보여준다. 최근 워킹맘을 위한 서비스 지원정책의 필요성에 대한 목소리가 높아지면서 그들을 위한 지원과 정책제도가 활성화되고 있다. 하지만 워킹맘을 위한 서비스는 주로 영유아 보육료 지원, 시간연장 보육료 지원, 산전산후 휴가, 육아휴직, 육아기 근로시간 단축, 선택제 근로시간제, 아이돌봄서비스(시간제, 종일제) 등 제도적인 것에 국한되어 있다(김보령, 2016). 하지만 이런 국한된 사회적 제도조차도 눈치를 보며 사용하거나 사용하지 못하는 워킹맘도 여전히 많이 있다. 뿐만 아니라 그런 사회적 제도들이 워킹맘들이 구체적인 삶의 현장에서 맞닥뜨리는 스트레스를 감소하고, 삶의 질을 향상시키는 데는 현실적 거리감이 크다는 것을 보여준다.

워킹맘의 고통지수는 그들의 고갈된 심리내적 고충을 그대로 반영한다. 워킹맘과 관련된 많은 선행연구들은 워킹맘들이 다중역할을 수행하면서 경험하고 있는 부정적인 정서에 주목하고 있는데(김미령, 2011; 박혜경, 2009; 이주일, 유경, 2010; 장재윤, 김혜숙, 2003), 이는 워킹맘이 스트레스를 다루거나 의미를 발견하는 삶을 살지 못하고 있음을 보여준다. 워킹맘 대부분은 일과 가정의 두 영역 모두에서 완벽한 수행을 기대하는 수퍼우먼 욕구를 가지고 있는데(한경훈, 박소정, 김세현, 2015), 이런 수퍼우먼 욕구는 자신에 대한 이상과 현실에서의 좌절감, 그리고 나보다 더 잘하는 사람과의 상대적인 비교로 인한 좌절감 등으로 워킹맘의 삶의 질을 떨어뜨리고 있는 것으로 나타났다(유성경, 임영선, 김태원, 2017; 한경훈 외, 2015). 최근에는 슈퍼맘(Super Mom)을 넘어 자녀의 욕구를 정확하게 파악하고 발달단계에 맞는 완벽한 지원을 해주는 전문가적 어머니를 일컫는 프로맘(Pro Mom)이라는 용어까지 등장하며 각종 매스컴과 육아서가 프로맘이 될 것을 요구하는 사회적 분위기는 워킹맘에게 심리적 부담감을 가중시키고 있다(이현미, 2018). 워킹맘의 부정적 정서에 대한 이러한 해석들은 워킹맘의 스트레스가 일-가정 양립에 대한 외적인 기준, 대상, 기대에 맞추어질 때 가중된다는 사실을 보여준다. 이에

www.kci.go.kr

본 연구에서는 워킹맘의 고통을 완화할 수 있는 방안은 워킹맘 자신의 심리적 상태, 기대와 자원 등을 성찰하는 것으로부터 시작하여 워킹맘 자신의 일-가정 양립의 목표와 가치를 명료화하는 것이 필요하겠다는 문제의식에서 출발하였다.

워킹맘의 스트레스를 워킹맘 자신의 내적 상태에 대한 성찰과 가치를 기준으로 이해하기 위해 본 연구가 기반으로 한 이론은 Clark (2000)의 경계이론이다. 경계이론에 따르면 워킹맘은 단순히 주어진 환경에 반응하는 수동적인 존재가 아니라 주체적이고 능동적인 존재로 인식된다. Clark(2000)은 일 가정 경계이론에서 한 개인을 단순히 주어진 환경에 수동적으로 반응하는 사람으로 보는 것이 아니라, 일과 가정이라는 영역을 주도적으로 넘나들며 각 영역의 요구를 조정하고 자원을 통합해가는 역동적인 주체로 바라보고 있다. 즉, 일과 가정에 참여하는 한 개인은 각 영역의 중심 참여자가 되어 각 영역의 문화와 가치관을 받아들이며 그 영역의 요구와 필요, 중요도에 따라 일과 가정이라는 경계를 조정해 갈 수 있다는 것이다.

최근 국내에서도 Clark(2000)의 경계이론을 바탕으로 일-가정 양립 촉진적 자기 척도를 개발하며 일-가정 양립을 촉진하는 워킹맘의 개인적 특성을 밝혔다(김은석, 유성경, 임인혜, 박찬정, 임지숙, 2017). 그 결과를 살펴보면, 일-가정 양립 촉진적 자기 특성은 자기와 상황의 조망, 유연한 경계 조정, 정서적 원동력, 주변의 도움을 활용, 배우자와의 의사소통의 다섯 가지 특성이 있는 것으로 나타났다(김은석 외, 2017). 각 특성을 좀 더 자세히 살펴보면 다음과 같다. 먼저 '자기와 상황의 조망'이란 일 가정을 양립하면서 마주하는 정서적 어려움에 압도되기보다 자신과 주변에 대한 이해를 바탕으로 양립 상황을 아우르며 바라보는 것이다. '유연한 경계 조정'은 일상에서 일 가정 경계를 자신의 역할 선호 및 지향성과 주어진 상황 특성에 맞춰 순간순간 경계를 조정하려는 노력을 의미한다. '정서적 원동력'은 다중역할로 인한 스트레스 속에서도 개인적 의미를 발견하며 긍정정서를 경험하고 음미하는 과정이고, '주변의 도움을 활용'하는 것과 '배우자와의 의사소통'은 일 가정 양립에서 필요로 하는 것을 얻기 위해 자신의 상황과 다중역할 어려움을 설명하고 실제적인 도움을 받을 수 있는 적극적인 의사소통 과정으로 볼 수 있다. 즉, 일 가정 양립을 촉진하는 자기 특성을 정리해보면, 일과 가정을 양립하며 자신의 경험을 마주하되 그 경험에 압도되지 않고 상황을 다양하게 바라보며 필요한 도움을 끌어내면서 일과 가정을 유연하게 넘나드는 모습이 있음을 발견할 수 있다. 이러한 일-가정 양립을 촉진하는 개인의 다섯 가지의 특성은 크게 두 가지 영역으로 구별될 수 있는데 첫째는 워킹맘의 정서 조절 영역으로 '자기와 상황의 조망'과 '정서적 원동력' 요인이 해당하며, 둘째는 일-가정 양립 촉진을 위한 행동 전략 영역으로 '유연한 경계 조정', '주변의 도움을 활용'과 '배우자와의 의사소통'이 포함된다.

본 연구의 목적은 워킹맘이 일-가정 영역을 넘나들면서 일-가정 양립으로 인한 갈등은 경감시키기고, 양립을 통한 향상 경험을 촉진하기 위해 필요한 심리적 역량을 증진하기 위한 개입 프로그램을 개발하는 것이다. 이를 위해 경계이론에서 제안한 바 일-가정 양립 촉진적 자기의 특성 가운데 정서 조절 영역에 초점을 두고 단기 개입 프로그램을 개발하였다. 본

www.kci.go.kr

연구에서 행동전략에 앞서 정서 조절영역에 초점을 둔 이유는 워킹맘의 내적 고통에 대한 호소가 선행연구들을 통해 지배적으로 보고되고 있기 때문이다. 부정적인 정서에 압도된 워킹맘은 자신의 감정, 기분, 행동을 이끄는 정서를 인식하고, 조절하고, 사용하는 능력, 즉 정서지능이 떨어질 수밖에 없는데(Salovey & Mayer, 1990), 정서지능이 일 가정 균형을 유지하는 능력과 연관된다(Weinzimmer, Baumann, Gullifor, & Koubova, 2017).

정서조절과 관련된 주요 요인은 '자기 자신과 상황의 조망'과 '정서적 원동력'으로써 일-가정 양립 상황에서 자신의 경험과 자신이 처한 상황에 대한 조망을 넓히고, 자신이 경험하고 있는 스트레스의 고유한 의미를 발견하는 한편 미처 깨닫지 못했던 긍정정서를 자각하는 과정을 포함한다. 워킹맘의 정서 조절 전략과 관련하여 워킹맘의 '심리적 거리두기'와 '마음챙김'이 워킹맘에게 도움이 되었다는 기존의 경험 연구 결과는 워킹맘을 위한 개입에 시사하는 바가 크다. 구체적으로 이자명(2013)은 워킹맘이 심리적 거리두기를 통해 자신이 처한 상황을 다르게 바라보고 해석함으로써 갈등상황에서 유연하게 반응하는 것을 확인하였다. 이는 워킹맘이 자신과 상황에 대한 균형 잡힌 조망을 갖기 위해 심리적 거리두기 전략이 효과적임을 보여준다. 또한 유성경 외(2017)는 워킹맘을 대상으로 한 실험연구에서 다중역할 스트레스가 높아 어떤 문제 상황이나 부정적 감정에 쉽게 압도되는 워킹맘들에게 마음챙김이 인지적, 심리적 유연성 향상에 도움이 됨을 밝혔다. 마음챙김의 기본 원리는 정서에 대한 자각과 융통성 있는 인지적 전략으로 이 연구의 결과는 워킹맘이 자신의 감정을 알아차리고, 상황에 대해 개방적인지를 하는 것이 심리적 유연성을 갖게 하고, 궁극적으로 정서조절을 하는데 도움이 됨을 보여준다. '심리적 거리두기'와 '마음챙김'은 모두 정서조절을 위해 중요한 변화 원리들로(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006), 스트레스에 처한 워킹맘이 자신의 상황을 마주하면서도 그 상황에 압도되어 좁은 안목에 매이지 않고 개방성을 높이도록 하는 정서조절 전략에 중요한 시사점을 줄 수 있다(유성경 외, 2017; 이자명, 2013).

워킹맘의 정서 조절 전략을 강화함으로써 일-가정 양립을 위한 심리적 역량을 키워나가려고 할 때 초점을 두어야 하는 워킹맘의 부정적인 정서는 어떤 것들이 있을까? 워킹맘이 구체적인 실제 생활 현장에서 경험하고 있는 부정 정서를 이해하기 위해 '아래에서 위로'의 방법인 개념도 및 질적 분석 방법을 사용한 최근 연구들에 의하면, 국내의 워킹맘은 일 가정 양립 경험을 일과 육아라는 두 축으로 이해하는데 그 내용이 대체적으로 부정적이며(유성경 외, 2017), 미안함이나 두려움과 같은 부정적 정서에 압도되어 살아가는 것으로 나타났다(노성숙, 한영주, 유성경, 2014; 유성경, 임지숙, 손은영, 2016; 임지숙, 임영선, 유성경, 2017; Haslam, Patrick, & Kirby, 2014). 워킹맘은 직장에서는 엄마와 여자라는 편견과 싸우고, 가정에서는 엄마역할에 대한 평가를 자신의 전 존재의 평가로 이해하며 엄마역할을 소홀히 함으로써 자녀에게 문제가 발생할지 모르는 두려움을 가지고 있다(노성숙 외, 2014). 자녀에게 실제로 어떤 문제가 발생했을 때는 자신이 일하기 때문에 발생한 것으로 귀인함으로써 워킹맘은 죄책감을 경험하고(유성경 외, 2016; Borelli, Nelson, River, Birken, & Moss-Racusin, 2017; Haslam et al., 2014) 그 경험을

www.kci.go.kr

끊임없이 반복, 강화하고 있는 실정이다. 이러한 죄책감은 우울증이나 불안의 위험을 높임으로써(Ghatavi, Nicolson, MacDonald, Osher, & Levitt, 2002) 개인의 전반적인 안녕감에 영향을 미치고 직장에서도 부정적인 결과를 낳을 수 있다(Martínez, Carrasco, Aza, Blanco, & Espinar, 2011). 이러한 연구 결과들은 워킹맘이 경험하는 부정적인 정서는 대체적으로 육아와 관련된 정서임을 알 수 있다. 최근 통계치도 육아와 관련된 워킹맘의 부정적 정서 경험을 보여주는 바, 경력단절 여성 비율은 2014년 22.4%에서 2017년 20%로 지속적으로 감소하고 있는 추세지만, '육아'로 인한 경력 단절 비율은 점점 증가하고 있다(통계청, 2017b).

워킹맘의 부정적인 정서에는 자녀뿐만 아니라 남편도 영향을 주는 것으로 나타났다(O'Brien, Ganginis Del Pino, Yoo, Cinamon, & Han, 2014). 일-가정 양립을 방해하는 중요한 요인으로 작동하는 바, 이에 대한 보다 심층적인 이해를 통해 일-가정 양립을 촉진할 수 있는 워킹맘의 실제적 역량을 키워나가는 것은 일-가정 양립을 독려하기 위해 매우 중요하다. 최근 실시된 이스라엘, 한국, 미국 세 나라의 워킹맘 비교연구를 살펴보면 워킹맘의 배우자 지지가 일-가정 갈등과 우울의 관계를 매개하는 것으로 나타나 워킹맘의 정서에 배우자의 지지가 매우 중요한 것으로 나타났다. 하지만 한국의 워킹맘이 다른 두 나라에 비해 배우자의 지지를 가장 낮게 지각하고 있으며, 한국 워킹맘이 이스라엘과 미국 워킹맘보다 우울 수준이 높은 것으로 나타났다(O'Brien et al., 2014). 또한 남편이 가사에 대한 불만족이 높을수록 워킹맘의 우울 정도가 높은 것으로 나타나 남편의 가사 참여도는 낮은 반면 가사에 대한 평가를 받는 워킹맘의 스트레스가 높음을 알 수 있다(김성국, 박수연, 이현실, 2017). 이러한 연구 결과를 요약해보면, 한국의 워킹맘은 '엄마'와 '아내', '직장인' 이라는 이중, 삼중의 잣대 속에서 자녀 양육에 대한 높은 부담감, 배우자의 낮은 지지로 부정적인 정서에 쉽게 노출되고 심리적 스트레스가 가중되고 있음을 알 수 있다.

기존의 연구들이 일-가정 양립 관련 변인들을 설명하고, 정책 제언을 하는 데에 많은 기여를 하였으나 이러한 결과들이 정작 일-가정 양립 현장에서 "양다리에 모래주머니를 달고 달리는"(노성숙 외, 2014) 워킹맘에게 실제적인 도움을 주지는 못하고 있는 상황이다. 유성경 외(2016)는 일-가정 양립을 위한 다양한 제도들이 효율성 차원으로 접근되고 있음을 언급하며, 효율성 차원을 넘어 일과 관계 욕구를 개인적으로 의미있게 통합해 갈 수 있도록 지원하는 것이 필요하다고 주장하였다. 다시 말해, 워킹맘으로 살아가는 자신을 돌아보며 자신의 삶을 의미있게 재구성해 가는 것을 돕는 상담 프로그램이 매우 필요하다는 것이다. 왜냐하면 대부분의 워킹맘은 다중역할 갈등상황이나 다양한 문제를 대처할 때 문제 자체에 압도되어 있고, '워킹맘의 삶은 고되다', '자녀에게 미안하다'는 제한된 인식 속에 갇혀 주체적인 선택을 하며 자신의 삶을 의미 있는 방향으로 재구성해가는 경험이 적기 때문이다(유성경 외, 2016). 현재 각 정부 부처에서는 워킹맘 대상으로 다양한 프로그램들을 진행하고는 있으나 일-가정 양립 주제를 특화하여 개발된 전문 상담 프로그램은 부족하고 자녀들과 함께 하는 활동 위주의 프로그램을 운영하는 경우가 대부분이다. 누군가와 함께 자신의 이야기를 나누고 싶은 욕구는 크지만, 늘 부족한 시간에 쫓기며 살아가는 워킹맘의 현

www.kci.go.kr

실을 감안하여(노성숙 외, 2014; 유성경 외, 2016) 본 연구는 워킹맘을 위한 단기 집단상담 프로그램 개발에 집중하였다. 현재 워킹맘의 심리적 안녕감 증진을 위해 또는 일-가정 양립을 촉진하기 위해 체계적으로 개발된 국내 프로그램은 전무한 상황이며, 국외에서 워킹맘과 워킹대디를 위해 개발된 프로그램이 소수 있으나 주로 자녀 양육 기술에 초점이 맞추어져 있거나 국내의 현실과 다소 달라 그대로 적용하기에는 한계가 있었다(Hartung & Hahlweg, 2011; Haslam et al., 2014). 따라서 본 연구는 국내 워킹맘의 일 가정 양립을 촉진하는 특화된 집단상담 프로그램을 개발하여 워킹맘이 자기 자신, 자녀, 배우자와의 관계에서 경험하는 부정적 정서를 조절할 수 있는 심리적 역량을 키워나갈 수 있도록 조력하고자 하였다. 구체적으로 Clark(2000)의 경계이론과 국내의 일 가정 양립 촉진적 자기 특성을 바탕으로 워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 심리적 특성 가운데 정서조절에 필요한 역량을 중심으로 집단상담 프로그램을 구성한 후, 워킹맘을 대상으로 프로그램을 실시하여 그 효과성을 검증해보았다.

프로그램 구성은 기존의 경험 연구를 토대로 회기 주제를 정하고, 매 회기마다 정서조절 전략을 습득하고 사용할 수 있도록 내용을 구성하였다. 좀 더 세부적으로 살펴보면, 본 프로그램의 각 회기 주제는 워킹맘에 대한 기존 연구에서 일 가정 양립과 관련하여 경험하는 부정적 정서가 워킹맘 자신, 남편과의 관계, 자녀와의 관계를 중심으로 경험된다는 점을 감안하여 구성하였다. 이러한 주제는 본 연구에서 실시된 요구조사에서도 동일하게 확인되었다. 또한 매 회기의 주제와 관련한 부정적 정서에 대해 구체적인 정서조절 전략을 적용하도록 함으로써 일 가정을 양립하면서 자신의 경험에 압도되지 않고 상황을 다양하게 바라보며 자신에게 필요한 도움을 이끌어 낼 수 있는 내적인 힘을 기를 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 구체적으로 일-가정 양립에서 경험하게 되는 부정적 정서에 대해 '자기와 상황에 대한 조망'과 '정서적 원동력' 요인을 근거로 4가지 하위 전략을 적용할 수 있도록 프로그램의 내용을 구성하였다. 매 회기에 적용된 4가지 정서 조절 전략은 '경험하기', '거리두기', '다르게 보기', '나다워지기'이다. 각 전략의 구체적인 내용을 살펴보면, '경험하기'는 정서적 자각을 촉진하기 위해 일-가정 양립 실제에서 맞닥뜨리는 경험을 상담회기 내에서 재경험하게 되는 전략이며, '거리두기'는 정서에 압도되지 않고, 자신과 상황을 다양하고 개방적으로 조망할 수 있도록 돕기 위해 심리적 거리를 둘 수 있도록 하는 전략이다. 또한 '다르게 보기'는 다양하고, 개방적인 조망을 갖게 됨에 따라 부정적인 정서의 의미를 새롭게 해석하게 되거나 이전에 알아차리지 못했던 긍정적 정서를 새롭게 자각하도록 돕는 전략이다. 마지막으로 '나다워지기'는 외부로부터 주어지는 역할 기대, 수행 기준 및 가치에 부응하는 것이 아니라 내면적 가치에 근거한 선택을 가능하도록 조력하는 전략을 의미한다.

프로그램 효과성 검증은 실제 워킹맘을 대상으로 프로그램을 진행한 후, 이 프로그램이 워킹맘의 스트레스를 감소시키고 상황을 다양하게 바라보는 마음챙김 능력을 증진시키는지, 워킹맘 자신의 삶의 만족도에 기여하는지 그리고 실제로 일 가정 양립을 촉진시키는지를 살펴보았다. 스트레스는 한 개인이 자원 상실의 위협을 받거나 실제로 상실한 경우, 또는

www.kci.go.kr

투자한 만큼 자원을 획득하지 못한 경우 경험하는 것이다(Hobfoll, 1989). 앞에서 살펴본 것처럼, 국내 워킹맘은 '엄마'와 '아내' '직장인' 등의 다중 역할을 수행하며 물리적, 심리적 한계를 경험하며 살아가고 있기에, 실제로 높은 스트레스와 '함께' 살아간다고 해도 과언이 아닐 것이다. 높은 스트레스를 경험할 경우, 조망이 좁아져 자신이 처한 다중역할 상황을 경직되게 바라볼 경향성이 커진다(이자명, 2015). 또한 부정적인 정서에 압도된 워킹맘은 정서지능이 떨어질 수밖에 없고(Salovey & Mayer, 1990), 이것은 일 가정 균형을 유지하는 능력을 떨어뜨리게 되므로(Weinzimmer et al., 2017), 자신의 정서를 인식하고 조절하는 것, 인지적 심리적 유연성을 높임으로 스트레스를 다루어가는 능력은 워킹맘에게 중요한 보호요인이 될 수 있다(유성경 외, 2017). 본 프로그램이 매 회기 사용한 '심리적 거리두기'와 '마음챙김' 개입방법은 워킹맘이 스트레스를 다루는 것에 도움이 되는 것으로 나타났고(유성경 외, 2017; 이자명, 2013), 국외 연구에서도 일-가정 촉진이 개인 스트레스와 부적 관련성이 있음을 밝힌 바(Hill, 2005), 워킹맘의 정서조절 함양을 통한 일 가정 양립을 촉진하는 본 프로그램은 워킹맘의 스트레스를 다루는 것에 도움을 줄 것으로 보인다.

본 프로그램에서 사용한 정서조절 전략인 경험하기, 거리두기, 다르게보기, 나다워지기는 마음챙김의 개념 및 실제적 원리를 담고 있다. 마음챙김은 한 개인이 자신과 자신을 둘러싼 환경과 풍부하게 상호작용하게 함으로써 현재 일어나고 있는 순간에 집중을 시키고(Langer, Hatem, Joss, & Howell, 1989), 개인을 감정과 생각으로부터 분리시켜 거리를 두게 함으로써(Teasdale et al., 2000) 상황에 휩쓸리지 않고 상황을 바라볼 수 있게 한다(Langer, 2014, 2015). 또한, 마음챙김은 환경과 상황을 새롭게 구분함으로써 인지적 유연성을 높인다(Langer, 2014). 즉, 자동적이고 습관화된 사고 양식으로부터 벗어나 새로운 시야를 제공함으로써(Segal, Williams, & Teasdale, 2002) 다양한 관점이 있다는 것을 인식하고 맥락을 자유롭게 바꾸어 볼 수 있게 도와준다. 이것은 본 프로그램의 정서조절 전략인 경험하기와 거리두기, 다르게 보기에서 다루고 있는 개념이다. 예를 들어, 일 가정 양립 상황에서 정서적 자각을 촉진하기 위해 워킹맘의 일상생활을 소개하는 동영상을 함께 보면서 자신이 경험했던 유사한 감정과 에피소드를 이야기함으로써 자신의 경험을 활성화시킨다*(경험하기)*. 그리고 나서 자신의 정서에 머물게 돕고 그 정서를 다양하게 표현하게 해 봄으로써 자신의 감정으로부터 거리를 두게 돕는다*(거리두기)*. 뿐만 아니라 자신이 표현한 정서가 자신에게 어떤 새로운 이야기를 들려주는지 그 이야기에 귀 기울이게 함으로써 부정적 정서 이면의 것을 살피게 돕는다. 이것은 부정적 정서를 단순히 '부정적'으로만 인식하는 틀에서 벗어나 부정적인 정서를 주로 다루는 자신의 모습을 성찰하게 하거나 자신의 욕구에 대한 이해를 돕게 한다*(다르게보기)*. 또한 부정적 정서를 마주하는 것의 대한 의미에 대한 짧은 강의는 그 정서를 다루어가는 내적인 힘이 자신 안에 있음을 깨닫게 함으로써, 자신의 상황과 감정에 통제감을 갖게 하고 자신만의 방법으로 반응하게 돕는다*(나다워지기)*. 매회기 이런 반복적인 훈련은 워킹맘의 마음챙김 수준을 높여줄 것으로 기대하였다. 실제, 최근의 연구에서 일-가정 갈등은 워킹맘의 우울에 직접적인 영향을 주기도 하지만, 일-가정 갈등이 높은 상

www.kci.go.kr

황에서 마음챙김 수준이 낮아져 우울이 증가할 수도 있음이 확인되었다(이소진, 2018). 때문에 마음챙김 훈련을 받은 워킹맘은 일-가정 갈등이 높은 상황에서도 유연성을 발휘함으로써 부정적 정서에 과도하게 빠져들지 않을 수 있기에(유성경 외, 2017; 이소진, 2018), 본 프로그램의 매 회기마다 마음챙김 훈련을 함으로써 워킹맘의 마음챙김 수준을 높이는 것은 워킹맘에게 매우 중요할 것이다.

워킹맘의 일 가정 양립 촉진과 삶의 만족도와의 관계는 일과 가정이라는 다중역할수행과 개인의 심리적 안녕감과의 관계를 살펴본 연구결과로 그 관련성을 유추해볼 수 있다. 비록 다중역할 속에서 마주하는 갈등상황이 높은 스트레스를 유발하지만, 최근 많은 연구들은 다중역할 경험이 한 개인의 긍정적인 자원을 활용하도록 돕기 때문에 삶의 질에 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고하고 있다(Frone, Russell, & Cooper, 1992; Greenhaus & Powell, 2006; Grzywacz & Carlson, 2007; Grzywacz & Marks, 2000). 실제로 다중역할을 수행하는 사람이 더 높은 수준의 웰빙과 삶의 만족도를 경험하고 있었으며(Greenhaus & Powell, 2006) 다중역할이 신체 및 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다(Barnett & Hyde, 2001). 또한, 일-가정 향상을 통해 일과 가정에서 만족하게 될 경우, 그것은 개인의 행복, 삶의 만족도, 삶의 질을 높이는 것으로 나타났다(Rice, Frone, & McFarlin, 1992; Rice, Mcfarlin, Hunt, & Near, 1985). 최근 국내의 연구 결과에서도 일-가정 양립이 한 개인의 행복에 영향을 주는 것으로 나타났으며(김경미, 2018), 배우자 지지와 일-가정 양립 촉진적 자기가 가정-일 향상을 통해 심리적 안녕감을 증진시키는 것으로 보고되었다(김지민, 2018). 이를 종합해보면, 일 가정 양립을 촉진하는 것은 워킹맘의 삶의 만족도를 높이는데 기여할 것으로 볼 수 있다.

워킹맘의 정서조절 능력을 함양시키는 것은 실제 일 가정 양립을 촉진하는 개인적 특성에 영향을 줄 것으로 기대한다. 일 가정 균형을 높이는 사람들의 개인적 특성을 밝힌 연구를 살펴보면, 양립에 대한 자부심을 갖는 것, 즉 일과 가정에 대한 개인의 정서를 이용하는 전략이 공통적으로 나타나고 있었다(양소남, 2011; Haddock, Zimmerman, Ziemba, & Current, 2001). 최근 국내의 일 가정 양립을 촉진하는 개인의 특성을 밝힌 연구에서도 워킹맘의 '정서조절역량'이 중요함을 보여주었다(김은석 외, 2017). 따라서 워킹맘의 정서조절역량을 고양시키기 위해 고안된 본 프로그램은 실제로 일 가정 양립을 촉진시켜 줄 것으로 기대할 수 있을 것이다.

이상을 종합하여, 본 연구의 연구문제를 정리해보면 다음과 같다.

1. 워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램의 구성요소는 어떠한가?

2. 워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램은 워킹맘의 스트레스를 감소시키는가?

3. 워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램은 워킹맘의 마음챙김 주의 알아차림을 증진시키는가?

4. 워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램은 삶의 만족도를 높이는데 효과가 있는가?

5. 워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램은 워킹맘의 일 가정 양립 촉진 능력을 증가시키는가?

www.kci.go.kr

방 법

연구대상

본 연구에서 개발한 워킹맘의 일-가정 양립 프로그램의 효과성 검증을 위하여 실험집단(25명), 통제집단(25명)으로 총 50명의 워킹맘을 모집하여 그중 불성실한 참여자 및 중간 탈락자를 제외하고 실험집단 23명, 통제집단 19명, 총 42명의 자료를 분석에 사용하였다. 연구대상은 프로그램 내용 안에 남편 및 자녀와의 관계 안에서 나의 모습을 다루고 있기에 1) 초등학생 이하의 자녀를 한 명 이상 양육하고 있으며, 2) 남편이 있는(사별이나 이혼한 경우 제외) 워킹맘을 대상으로 하였다. 실험집단에게는 본 연구진이 개발한 집단 프로그램을 실시하였으며, 통제집단은 처치를 하지 않은 무처치 집단으로 구성하였다.

연구대상자 모집을 위하여 처치집단은 본 연구팀에서 프로그램 개발을 위해 사전에 실시한 프로그램 요구조사에서 워킹맘을 위한 상담심리 프로그램이 개발될 경우 프로그램 참여를 위한 안내를 받기 원한다고 표시하며 자신의 개인정보를 기재했던 워킹맘을 대상으로 프로그램 및 연구에 대한 모집문건을 이메일로 전송하여 모집하였다. 처치집단에게는 2주 동안 두 번에 걸쳐 2회기씩(90분/한 회기당), 총 4회기의 집단프로그램을 실시하였다. 프로그램 시작 전에 프로그램 효과 연구를 위한 세 차례에 걸친 설문 실시에 대한 사전 동의를 획득하였다. 자료 수집은 프로그램 시작 전 사전 검사, 4회기 종료 직후 사후검사를 실시하였고, 추후검사는 프로그램 종료 2주 후에 이메일로 설문 온라인 링크를 발송하여 자료를 수집하였다. 통제집단은 워킹맘들이 자주 사용하는 포털싸이트(네이버 지역맘 카페)에 홍보하여 모집하였다. 모집문건에는 워킹맘의 일 가정 양립을 지원을 위한 프로그램을 개발하기 위해 시간 변화에 따른 워킹맘의 일 가정 양립 상태를 파악하기 위함이라고 연구 참여 목적을 속임으로 명시하고 사전과 사후 총 2번의 설문지를 작성하게 됨을 안내하여 사전 동의를 획득하였고, 통제집단의 경우 사전에 연구 목적을 속임으로 제시하였기에 연구 종료 후에 연구에 대한 설명과 함께 사후동의를 획득하였다.

자료 분석에 사용된 각 집단의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다. 연구대상 평균 연령의 경우, 처치집단은 38.48세(*SD*=3.25), 통제집단은 37.79세(*SD*=3.51)였으며, 결혼기간의 경우, 처치집단은 평균 9.13년(*SD*=3.21), 통제집단은 평균 9.79년(*SD*=3.34)이었다. 일-가정을 양립한 기간의 평균은 처치집단은 6.70년(*SD*=2.99), 통제집단은 6.79년(*SD*=4.79)이었고, 자녀 수에서 처치집단은 평균 1.43명(*SD*=.59)의 자녀를 가지고 있었으며, 통제집단은 1.74명(*SD*=.65)의 자녀를 가진 것으로 나타났다. 최종학력의 경우 처치집단은 4년제 대학 11명(47.8%)으로 가장 많았고, 대학원 석사이상 8명(34.7%)으로 나타났으며, 통제집단 역시 4년제 대학 8명(42.1%)으로 가장 많고, 대학원 이상은 7명(36.9%)이었다. 본인 소득의 경우 처치집단은 200~300만원이 8명(34.8%)으로 가장 많았고, 300~400만원이 5명(21.7%)이었다. 통제집단도 200~300만원이 8명(42.1%)으로 가장 많으며, 300~400만원이 5명(26.3%)인 것으로 나타났다. 가계 총소득의 경우 처치 집단은 400~600만원이 9명(39.1%)으로 가장 많았으며, 600~800만원이 6명(26.1%)이었다. 통제 집단은 400~600만원이 7명(36.8%)으로 가장 많았고,

www.kci.go.kr

표 1. 연구참여자의 인구통계학적 특성(처치집단 *N*=23, 통제집단 *N*=19)

항목	구분	처치집단 빈도(%)	통제집단 빈도(%)	항목	구분	처치집단 빈도(%)	통제집단 빈도(%)
연령	평균 연령*(SD)*	38.48(3.25)	37.79(3.51)	자녀수	1명	14(60.9)	7(36.8)
결혼기간	평균 결혼기간*(SD)*	9.13(3.21)	9.79(3.34)		2명	8(34.8)	10(52.6)
양립기간	평균 양립기간*(SD)*	6.70(2.99)	6.79(4.79)		3명	1(4.3)	2(10.5)
최종학력	고졸이상	1(4.3)	2(10.5)	고용형태	정규직 풀타임	14(60.9)	17(89.5)
	전문대졸 이상	3(13.0)	2(10.5)		비정규직 풀타임	6(26.1)	0(0.0)
	4년제 대졸 이상	11(47.8)	8(42.1)		파트타임	3(13.0)	1(5.3)
	대학원 석사 이상	8(34.7)	7(36.9)		재택근무	0(0.0)	1(5.3)
본인소득	100만원 미만	0(0.0)	1(5.3)	가계총소득	200~400만원 미만	0(0.0)	3(15.8)
	100~200만원 미만	4(17.4)	3(15.8)		400~600만원 미만	9(39.1)	7(36.8)
	200~300만원 미만	8(34.8)	8(42.1)		600~800만원 미만	6(26.1)	6(31.6)
	300~400만원 미만	5(21.7)	5(26.3)		800~1000만원 미만	5(21.7)	0(0.0)
	400~500만원 미만	4(17.4)	0(0.0)		1000만원 이상	3(13.0)	3(15.8)
	500만원 이상	2(8.7)	2(10.5)				

600~800만원이 6명(31.6%)으로 그 다음으로 높게 나타났다.

프로그램 개발

본 프로그램은 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나(2011)의 상담 및 심리교육 프로그램 개발단계를 참고하였다. 이 개발 단계는 김창대(2002)가 설명한 프로그램 개발 모형에서의 4단계(목표수립, 프로그램 구성, 예비연구/장기적 효과제고 노력, 프로그램 실시)를 바탕으로 현실성을 반영하여 수정한 것으로 프로그램의 기획, 프로그램의 구성, 프로그램의 실시, 프로그램의 평가의 4단계로 구성되어있다. 이 단계를 참고한 본 프로그램 개발 과정을 표 2에 제시하였다.

워킹맘을 위한 집단 프로그램의 기획 단계에서는 프로그램의 전체 목표를 수립하고, 문헌연구와 요구조사 결과에 따라 프로그램의 이론적 모형을 정립하였다. 본 연구의 목표는 워킹맘들이 자신의 정서를 조절하고, 상황을 조망을 하여 자신을 둘러싼 관계 맥락 안에서 일-가정의 양립을 촉진할 수 있는 능력을 향상시키는 것이다. 이를 위하여 서울과 경인지역에 거주하는 워킹맘 230명을 대상으로 2017년 1~2월에 걸쳐 요구조사를 실시하였다. 요구조사에서는 워킹맘들이 일과 가정을 양립하며 경험하는 긍정적인 정서와 부정적인 정서

www.kci.go.kr

표 2. 프로그램 개발 과정

단계	프로그램 개발		주요내용
프로그램 기획	목표수립		· 워킹맘의 일-가정 양립을 촉진하기 위한 프로그램 개발
	문헌연구		· 일-가정 양립, 워킹맘의 스트레스, 마음챙김, 정서조절 및 부부 및 자녀 관계에 대한 선행 연구 및 문헌조사 · 일-가정 양립 관련 통계자료 검토
	요구분석		· 요구조사를 위한 설문지 문항구성 및 설문지 제작 · 서울, 경인지역 워킹맘 230명 대상 설문 실시 · 요구조사 결과 분석
프로그램 구성	구성 원리	회기 주제	· 프로그램 요소의 수집 및 개발 · 회기주제: 워킹맘 자신, 자녀, 배우자와의 관계 중심
		내용 구성	· 개입방법: 심리적 거리두기, 마음챙김 · 경험하기, 거리두기, 다르게 보기, 나다워지기로 내용 흐름 구성 · 프로그램 요소의 선정 및 조직, 내용 및 전략 선정 · 프로그램 목적과 목표 및 활동요소의 관계가 적절한지 검토
	예비프로그램 실시 및 평가		· 예비 프로그램 구성 · 예비 프로그램 매뉴얼 및 워크북 제작 · 연구진 6명 대상 예비 프로그램 실시 · 프로그램 성과 및 과정평가 실시 · 참여자들의 피드백을 바탕으로 활동요소 수정 및 보완
	프로그램 완성		· 최종 프로그램 개발 완료 · 매뉴얼, 워크북, PPT, 프로그램 만족도 평가지 제작
프로그램 실시	본 프로그램 실시		· 워킹맘의 일-가정 양립 촉진을 위한 프로그램 “워킹맘, 나의 맘” 실시 · 처치집단: 서울, 경인지역에 거주하는 워킹맘 25명
프로그램 평가	평가		· 통제집단: 서울, 경인지역에 거주하는 워킹맘 25명 · 프로그램 사전-사후 검사, 프로그램 만족도 조사 분석, 프로그램 모니터링(실험집단 대상 추후검사 실시) · 프로그램 효과성 평가

를 조사하여, 워킹맘들이 어떠한 정서를 가장 많이 경험하며, 특히 부정적인 정서에 어떻게 대처하는지 확인하였다. 또한 워킹맘을 대상으로 집단 프로그램을 운영할 때 희망하는 주제와 프로그램 참여를 위한 고려사항들을 확인하여 프로그램 개발에 반영하고자 하였다.

요구조사 결과 워킹맘이 일과 가정을 양립하면서 주로 경험하는 정서는 미안함이 22.7%로 가장 높았고, 걱정스러움(19.8%), 불안함(8.3%), 짜증남(7.2%), 죄책감(6.6%)과 같은 부정적인 정서들이 압도적으로 높게 나타나 프로그램에서 워킹맘들의 부정적인 정서와 이를 다룰 수

www.kci.go.kr

있는 심리적인 개입이 필요함을 확인하였다. 또한 워킹맘을 위한 교육이나 프로그램이 개설되었을 경우 '자녀관계에 도움이 되는 프로그램'에 대한 요구가 가장 높았으며(19.4%), '워킹맘의 어려움을 나누고 공감할 수 있는 프로그램'(16.1%), '부정적 정서를 다룰 수 있는 프로그램'(15.7%)에 대한 요구가 높게 나타났다. 프로그램 실시 회기 및 실시 시간에서 있어서는 2~3일 과정(43.8%) 또는 1일 과정(36.4%)에 대한 요구가 높게 나타났고, 프로그램 참여 가능한 시간 역시 토요일(39.9%)이나 평일 저녁(14.8%)으로 나타나 워킹맘들의 요구도가 반영되었다.

프로그램 구성단계에서는 문헌 연구와 요구조사 결과를 바탕으로 프로그램의 회기 주제와 내용을 구성하였다. 프로그램의 회기 주제는 워킹맘 자신(1,4회기), 배우자와의 관계(2회기), 자녀와의 관계(3회기)의 워킹맘을 둘러싸고 있는 세 축을 중심으로 구성하였으며, 각 회기마다 '심리적 거리두기'와 '마음챙김' 개입방법을 사용하여 '경험하기', '거리두기', '다르게보기', '나다워지기'의 4가지의 구성원리로 내용을 구성하였다. 프로그램의 구성원리와 흐름은 아래 표 3에 제시하였다.

표 3에 제시한 구성원리에 따라 완성된 예비 프로그램을 상담전공 석사 이상이며 워킹맘 연구를 2년 이상 진행하고 있는 연구진 6명을 대상으로 본 프로그램에 앞서 연구팀 정기 모임 시간에 시연을 하였다. 시연 과정에 참여한 참여자들의 의견 수렴과정을 거쳐 프로그램을 수정 및 보완하였으며 연구진들의 피드백회의를 걸쳐 총 4회기로 구성된 프로그램을 최종 확정하였다. 최종적으로 확정된 본 프로그램은 표 4에 제시하였다. 본 프로그램

표 3. 프로그램의 구성원리 및 흐름

구성요소		회기별 주제		
		자신(self)	남편	자녀
회기별 내용	경험하기	워킹맘의 일상 영상 시청- 워킹맘으로서 경험하는 정서 인식	남편과의 관계 만화- 남편과의 관계에서 경험하는 정서 인식	워킹맘의 자녀 영상- 자녀와의 관계에서 경험하는 정서 인식
	⇓			
	거리두기	콜라쥬 작업, 조약돌에 정서 표현하기	어머니 문지기 역할 척도	doing이 아닌 being으로서의 엄마
	⇓			
	다르게보기	정서 머무르기와 심리적 거리두기 원리	남편들의 항변- 남편의 입장에서 바라보기	성인이 된 워킹맘 자녀가 엄마에게 주는 편지
	⇓			
	나다워지기	4회기-워킹맘으로서 살아온 나를 격려하기	남편과의 파트너십 구축하기	자녀에게 마음 전하기 충분히 괜찮은 엄마
회기		1, 4회기	2회기	3회기

www.kci.go.kr

표 4. 최종 프로그램

회기	제목	목표	활동
1 (90분)	워킹맘, 나의 맘을 바라보다	워킹맘으로서 겪는 나의 마음을 들여다봄으로써 스트레스를 다루어간다.	· 개인작업: 워킹맘의 감정 콜라쥬 작업, 조약돌에 적기 · 소그룹 활동: 감정 나누기 · 강의: 정서 머물기/심리적 거리두기
2 (90분)	워킹맘, 남편과 함께하다	남편을 동반자로 존중하며 함께하는 지혜를 찾고 적용해본다.	· 개인작업: 만화로 그려보는 남편과의 갈등, 나의 문열기/문닫기 반응 · 소그룹 활동: 감정 나누기 · 강의: 문열기/문닫기, 남편과의 파트너십의 중요성
3 (90분)	워킹맘, 괜찮은 엄마되다	자녀와의 관계에서 경험하는 어려움을 나누고 완벽하지 않아도 충분히 괜찮은 엄마가 되는 방법을 발견한다.	· 개인작업: 자녀가 보는 나/ 내가 보는 나, 자녀에게 마음 전하기 · 소그룹 활동: 감정 나누기 · 강의: doing이 아닌 being으로서의 엄마, 충분히 괜찮은 엄마
4 (90분)	워킹맘, 희망을 말하다	워킹맘으로 살아온 나의 모습을 격려하고, 새로운 워킹맘의 모습을 꿈꾼다.	· 개인작업: 회기 돌아보기, 워킹맘으로서의 삶 돌아보기, 내가 나에게 상주기 · 소그룹 활동: 감정 나누기 · 전체활동: 수료식

은 자기와 상황의 조망을 통해 일과 가정을 양립해나가면서 부딪히게 되는 다양한 어려움에 압도되어 정서적으로 치우친 대처를 하기보다는 자신과 주변에 대한 이해와 남편과의 파트너십을 기반으로 워킹맘의 정서조절역량을 고양시키는 것에 초점을 두었다. 구체적으로 1회기에서는 워킹맘들이 일상에 겪는 정서와 스트레스를 마주하고 머무를 수 있도록 함으로써 스트레스를 다루어갈 수 있는 힘을 기르도록 하는 것을 주요 목표로 삼았다. 워킹맘들이 일상에서 마주하는 정서들을 떠올릴 수 있는 영상 시청을 한 뒤, 개인 작업으로 조약돌 활동과 콜라쥬 활동을 통해 자신이 평소에 회피하고 미루어두었던 감정을 표현해보고 이를 소그룹에서 나누었다. 또한 부정정서를 회피하기보다 머물러서 심리적 거리를 두고 다루는 것의 필요성에 대한 강의가 이루어졌다. 2회기에서는 남편을 일-가정 양립을 위한 동반자로 존중하고 함께하기 위한 지혜를 찾아 적용해 보는 것을 목표로 한다. 남편과의 관계에서 주로 나타나는 정서를 일상에서 마주하는 남편과의 갈등상황에 대한 시각 자료를 통해 떠올리고, 자신의 입장과 남편의 입장을 함께 돌아보고, 어머니 문지기 역할 척도를 활용하여 남편을 일-가정 양립의 현장에 초청할 수 있는 방안을 생각해보도록 하였다. 3회기는 자녀와의 관계에서 경험하는 어려움을 나누고, 충분히 괜찮은 엄마가 되는

www.kci.go.kr

방법을 발견하도록 돕는 것을 목표로 한다. 자녀와의 관계에서 주로 마주하는 정서를 경험하고, 강의를 통해 자녀를 위해 무언가를 하려고 애쓰기보다는 자녀와 정서적으로 함께 하는 것의 중요성을 다루었다. 마지막 회기는 지금까지 프로그램을 돌아보며 앞으로 워킹맘으로서 살아가야할 자신의 모습을 격려하고 위로하는 시간으로 구성하였다.

프로그램 실시단계에서는 25명의 워킹맘을 대상으로 본 프로그램을 실시하였다. 프로그램은 2주에 걸쳐 90분씩 매주 토요일에 2회기씩 진행하였다. 집단은 5명씩 5개의 소그룹으로 나누어 개인 작업, 그룹 활동, 심리학 개념에 대한 강의를 실시하였다.

프로그램 평가단계에서는 프로그램의 효과성 검증을 위해 처치집단에서는 사전검사, 사후검사, 프로그램 종료 2주 후 추후검사를 실시하였다. 또한, 처치집단과 동일한 조건의 워킹맘 25명으로 통제집단(무처치집단)을 구성하여 사전과 사후 총 2번의 설문을 실시하여 실험집단과 비교함으로써 프로그램 효과의 타당성을 확보하고자 하였다.

연구절차

워킹맘 프로그램의 효과성분석을 위한 연구절차를 아래 표 5에 제시하였다. 효과성 분석을 위하여 연구윤리위원회의 승인을 획득한

표 5. 프로그램 효과성 분석을 위한 연구절차 요약

	처치집단	통제집단
▫ 연구참여자 모집	요구조사 프로그램 참여희망자 명단 모집문건 이메일 발송	포털싸이트(예: 네이버 지역맘 까페)에 모집문건 게시
□		
▫ 연구참여 동의서	사전 동의서	사전 동의서
□		
▫ 사전검사실시	인구통계학적 질문지, 지각된 스트레스, 마음챙김 주의 알아차림 일-가정 양립 촉진적 자기, 삶의 만족도	
□		
▫ 개입 프로그램	4회기 90분씩 (2주간)	-
□		
▫ 사후검사 실시	프로그램 종료 직후 사후검사실시 - 지각된 스트레스, 마음챙김 주의 알아차림, 일-가정 양립 촉진적 자기, 삶의 만족도 - 프로그램 만족도	(처치집단과 같은 시기) - 지각된 스트레스, 마음챙김 주의 알아차림, 일-가정 양립 촉진적 자기, 삶의 만족도 - 사후 동의서
□		
▫ 추후검사 실시	프로그램 종료 2주 후	-

www.kci.go.kr

이후에 프로그램의 효과성 분석을 위해 처치집단과 통제집단을 모집하였다. 각 집단에 연구참여 동의를 획득하였으며, 사전/사후검사로 인구통계학적 질문지, 지각된 스트레스, 마음챙김 주의 알아차림, 일-가정 양립 촉진적 자기, 삶의 만족도를 측정하였으며, 처치집단의 사후에 프로그램 만족도를 추가하고 통제집단의 사후에는 사후동의를 추가하였다. 처치집단은 프로그램 종료 2주후 추후검사를 실시하였다.

연구도구

인구통계학적 질문지

본 연구에서는 참여자의 연령, 거주 지역, 최종학력, 직장생활(직종, 근무시간 등)과 가정생활(결혼기간, 가계소득, 자녀 수 등), 일-가정 양립 기간에 대한 기본적인 정보를 수집하였다.

지각된 스트레스

워킹맘들이 지각하는 스트레스 정도를 측정하기 위하여 Cohen, Kamarck와 Mermelstein(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS)를 박준호와 서영석(2010)이 대학생을 대상으로 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 부정적 지각 5문항과 긍정적 지각 5문항으로 구성되어 있으며, 리커트식 5점 척도(0=전혀 없었다, 4=매우 자주 있었다)로 평정하며 총점이 클수록 지각된 스트레스가 높음을 의미한다. 이 척도의 내적 합치도는 Cohen 외(1983)의 연구에서는 .84~.86로 나타났으며, 박준호와 서영석(2010)의 연구에서는 부정적 지각은 .76, 긍정적 지각은 .75로 확인되었다. 본 연구에서 내적 합치도는 .78로 나타났다.

마음챙김 주의 알아차림

본 프로그램의 효과성 검증을 위하여 Brown과 Ryan(2003)이 개발한 척도를 권선중과 김교헌(2007)이 한국판 척도로 타당화한 마음챙김 주의 알아차림 척도(Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale: K-MAAS)를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 리커트식 7점 척도(1=전혀 아니다, 7=매우 그렇다)로 평정한다. 모든 문항이 역채점 문항으로 구성되며 총점이 클수록 마음챙김 수준이 높음을 의미한다. 권선중과 김교헌(2007)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도는 .86으로 확인되었고, 본 연구에서 전체 척도의 내적 합치도는 .92로 나타났다.

일-가정 양립 촉진적 자기

본 연구에서 사용되는 개입 프로그램은 워킹맘의 일-가정 양립을 향상시키는 것을 목적으로 개발되었기에 프로그램의 효과성을 보고자 일-가정 양립 촉진적 자기 척도(Work-Family Reconciliating Self Scale)를 사용하였다. 이 척도는 일 영역과 가정 영역을 넘나들며 성공적인 양립을 촉진하는 개인의 특성을 측정하는 척도(김은석 외, 2017)로 상황의 조망(6문항), 주변의 도움을 활용(3문항), 유연한 경계 조정(4문항), 배우자와의 의사소통(3문항), 정서적 원동력(3문항)의 5개의 하위요인으로 구성되었다. 리커트식 5점 척도(1=전혀 동의하지 않음, 5=매우 동의함)의 총 19문항으로 구성되어있다. 김은석 외(2017)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도는 .90이었고 하위요인의 신뢰도는 .65~.84의 범위로 나타났다. 본 연구에서 촉진적 자기 척도의 전체 내적 합치

www.kci.go.kr

도는 .90로 나타났고, 각 하위요인별로 자기와 상황의 조망 .84, 주변의 도움을 활용 .78, 유연한 경계 조정 .64, 배우자와의 의사소통 .94, 정서적 원동력 .86으로 확인되었다.

삶의 만족도

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 조명한, 차경호(1998)가 번안한 척도를 사용하였다. 총 5문항으로 구성되어있으며, 리커트식 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)상에서 평정하며 총점이 높을수록 삶의 만족이 높은 것을 의미한다. 성인을 대상으로 한 국내 연구에서 보고된 삶의 만족도 척도의 내적 합치도는 .92로 나타났다(박선영, 2013). 본 연구에서 내적 합치도는 .84로 확인되었다.

프로그램 참여 만족도

집단 프로그램에 참여한 처치 집단을 대상으로 프로그램에 대한 만족도를 확인하였다. 프로그램에 대한 전반적인 만족도, 각 회기 목표(자신에 대한 이해, 남편과 함께하는 지혜, 자녀와의 관계, 워킹맘으로서 삶을 지속하는 힘) 달성 정도, 도움이 된 정도, 프로그램 추천 의사 정도를 리커트식 5점 척도(1=매우 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 구성된 질문과 프로그램에 대한 전반적인 의견을 주관식으로 답할 수 있도록 구성되었다.

분석방법

먼저 처치집단과 통제집단의 사전 동질성 검증을 위하여 프로그램 시작 이전에 측정한 사전 측정치에서의 집단 간 차이를 확인함으로써 두 집단의 동질성을 확보하였다. 두 번째로 집단내 변화를 비교하기 위하여 처치 집단의 경우에는 프로그램에 참여한 연구대상자의 사전-사후-추후 측정치를 비교하고, 통제집단의 경우에는 사전-사후 측정치에 대한 통계적 차이를 확인하기 위한 대응표본 t검증을 실시하였다. 마지막으로 워킹맘 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여 처치집단과 통제집단의 사후 측정치에 대한 평균차이를 독립표본 t검증을 통해 확인하였다.

결 과

집단간 동질성 분석

먼저 두 집단의 인구통계학적 특성에 대한 동질성 비교를 위하여 집단 간 평균비교를 실시한 결과, 연령, 결혼기간, 일-가정 양립기간, 자녀수, 최종학력, 본인소득 및 가계 총소득에서 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않음을 확인하였다(p>.05).

이후 스트레스, 마음챙김, 삶의 만족도, 일-가정 양립 촉진적 자기에서 처치가 이루어지기 이전에 집단 간 차이가 있는지 사전 동질성을 확인하기 위하여 평균 비교를 실시하였다(표 6). 분석 결과 모든 사전 측정치에서 두 집단 사이에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으므로(p>.05) 이후의 분석에서 별다른 통제를 가하지 않았다.

프로그램 효과성 검증

프로그램의 효과성 검증을 위하여 스트레스, 마음챙김 주의 알아차림, 삶의 만족, 일-가

www.kci.go.kr

표 6. 처치집단과 통제집단 간 사전 동질성 검증

	처치집단(N=23)			통제집단(N=19)			t
종속변인	$M(SD)$	최소값	최대값	$M(SD)$	최소값	최대값	
스트레스	1.90(.55)	.70	3.30	1.93(.37)	1.20	2.51	-.24
마음챙김	4.42(1.25)	2.00	6.80	4.99(.75)	3.13	5.93	-1.85
삶의 만족도	4.05(1.09)	2.00	6,00	3.83(.91)	2.00	5.00	.70
촉진적 자기	3.56(.60)	1.95	4.63	3.27(.53)	2.53	4.16	1.64

정 양립 촉진적 자기에서 집단내 변화와 집단간 변화를 확인하였다. 먼저 처치집단의 집단내 변화는 집단 프로그램에 참여한 23명을 대상으로 각각 사전(프로그램 시작 전), 사후(프로그램 종료 직후), 추후(프로그램 종료 2주 후)에 측정한 종속변인의 평균과 표준편차를 확인하고, 개발된 프로그램이 참여자들의 심리적 상태에 미치는 영향을 확인하기 위해 사전-사후-추후 측정치에서 차이를 보이는지 대응표본 t검증(paired t test)을 실시하였다. 처치집단과의 비교를 위해 처치집단의 사전, 사후 측정시기와 동일한 시기에 통제집단에 스트레스, 마음챙김, 삶의 만족, 촉진적 자기를 측정하였다. 마지막으로 집단 간 비교를 위하여 처치집단과 통제집단의 사후 측정치에 대한 독립표본 t검증을 실시하였다.

스트레스

스트레스에 대한 효과성 검증 결과를 표 7에 제시하였다. 집단 내 변화는 처치집단의 경우 프로그램 시작 전과 종료 직후를 비교한 사전-사후 비교에서 유의한 차이가 나타나지 않았지만(t=.43, p>.05), 사후와 추후, 사전과 추후를 비교하였을 때 유의하게 낮아져(사후-추후 t=3.36, 사전-추후 t=3.64, p<.01) 프로그램이 종료된 2주 후에 참여자들의 스트레스 정도가 프로그램이 시작되기 전과 종료 직후에 비해 감소한 것을 확인하였다. 통제집단의 경우 사전과 사후 측정치에서 스트레스의 평균차이가 유의하지 않은 것을 확인하였다(t=1.68, p>.05). 그러나 프로그램이 종료된 직후인 사후 측정치에 대한 집단간 비교결과 두 집단에서 스트레스의 평균차이가 유의하게 나타나지 않았다(t=.21, p>.05).

표 7. 스트레스 효과성 검증 결과

스트레스		사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	추후 $M(SD)$	t 사전-사후	t 사후-추후	t 사전-추후
집단내	처치집단	1.89(.55)	1.85(.44)	1.53(.41)	.43	3.36**	3.64**
	통제집단	1.93 (.37)	1.83 (.33)	-	1.68	-	-
집단간 비교(사후)				t=.21 (p>.05)			

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

www.kci.go.kr

마음챙김 주의 알아차림

개발된 프로그램이 참여자들의 마음챙김 주의 알아차림 정도에 영향을 미치는지 확인하기 위하여 집단내, 집단간 비교를 실시하였다(표 8). 먼저 집단내 변화에서 처치집단의 경우 사후, 사전보다 추후의 평균이 유의미하게 높아져(사후-추후 t=-3.47, p<.01, 사전-추후 t=-3.21, p<01), 프로그램 참여자들의 마음챙김 주의 알아차림이 프로그램이 종료된 2주 후에 높아진 것을 확인하였다. 통제집단의 경우 사전-사후의 평균차이가 유의하지 않았으며(t=-.0.88, p>.05), 집단간 사후 측정치의 비교에서도 평균차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다(t=-1.47, p>.05).

삶의 만족도

개발된 프로그램이 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하기 위한 집단내, 집단간 비교 결과를 표 9에 제시하였다. 먼저 집단내 변화를 살펴보면, 처치집단의 사후의 삶의 만족도가 사전에 비해 유의하게 높아졌으나(t=-4.32, p<.01), 프로그램 종료 2주후인 추후와 사후 측정치를 비교한 결과 삶의 만족도가 떨어지는 것으로 나타났다(t=2.82, p<.05). 하지만 사전과 추후를 비교했을 때 유의하진 않으나 추후의 삶의 만족도가 높게 나타난 것을 확인하였다(t=-.68, p>.05). 반면 통제집단의 집단내 변화는 유의하지 않음을 확인하였다(t=1.76, p>.05). 집단간 사후 측정치의 평균을 비교한 결과, 처치 집단의 삶의 만족이 통제집단의 삶의 만족보다 유의하게 높은 것으로 나타나(t=2.15, p<.05) 개발된 프로그램이 참여자들의 삶의 만족도에 미치는 긍정적인 효과를 확인할 수 있었다.

표 8. 마음챙김 효과성 검증 결과

마음챙김		사전 *M(SD)*	사후 *M(SD)*	추후 *M(SD)*	*t* 사전-사후	*t* 사후-추후	*t* 사전-추후
집단내	처치집단	4.42(1.25)	4.31(1.28)	4.93(1.16)	.85	-3.47**	-3.21**
	통제집단	3.83 (0.91)	3.95 (0.95)	-	-0.88	-	-
집단간 비교(사후)				t=-1.47 (p>.05)			

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

표 9. 삶의 만족 효과성 검증 결과

삶의 만족도		사전 *M(SD)*	사후 *M(SD)*	추후 *M(SD)*	*t* 사전-사후	*t* 사후-추후	*t* 사전-추후
집단내	처치집단	4.05(1.09)	4.61(1.02)	4.15(1.13)	-4.32**	2.82*	-.68
	통제집단	5.00 (0.75)	4.78 (0.77)	-	1.76	-	-
집단간 비교(사후)				t=2.15*			

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

www.kci.go.kr

일-가정 양립 촉진적 자기

마지막으로 개발된 프로그램이 일-가정 양립 촉진적 자기에 미치는 영향을 확인하기 위한 집단내, 집단간 효과성 검증 결과를 아래 표 10에 제시하였다. 먼저 집단 내 변화에서 처치집단의 경우 자기와 상황의 조망 요인 (t=-2.16, p<.05)과 정서적 원동력(t=-3.70, p<.01)의 사전-사후 평균차이가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 프로그램 참여 이전과 이후에 참여자들이 자기와 상황을 조망하는 능력, 일-가정 양립을 정서적 원동력으로 삼는 능력이 유의하게 증가한 것으로 해석할 수 있다. 반면에 통제집단의 경우에는 일-가정 양립 촉진적 자기 척도의 모든 하위 척도에서 유의미한 변화를 확인할 수 없었다. 집단간 사후 측정치의 평균차이를 확인한 결과, 자기와 상황의 조망(t=4.13, p<.01), 유연한 경계조정(t=2.85, p<.01), 정서적 원동력(t=2.62, p<.05)의 사후 측정치에서 처치집단이 통제집단보다 평균이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 즉, 개발된 프로그램이 참여자들이 일-가정 양립 상황에서 자기와 상황을 조망하고, 일과 가정의 두 영역의 경계조정을 유연하게 하며, 정서적인 원동력을 찾아가는 능력에 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인하였다.

프로그램 만족도 평가

본 연구에서는 워킹맘의 일-가정 양립 촉진을 위한 집단 프로그램 종료 후 워킹맘이 평가한 프로그램에 대한 전반적인 만족도, 각 회기 목표 달성 정도, 도움이 된 정도 및 프로그램 추천 의사 정도를 확인하였다. 먼저, 프로그램에 대한 전반적인 만족도를 살펴보면 매우 그렇다 73.9%, 다소 그렇다 26.1%로 만족도가 높은 것으로 나타났다. 둘째, 워킹맘의

표 10. 일-가정 양립 촉진적 자기의 효과성 검증 결과

촉진적 자기				자기와 상황의 조망	주변의 도움 활용	유연한 경계조정	배우자와 의사소통	정서적 원동력	전체
집단내	처치	사전	*M(SD)*	3.85(.54)	3.30(.96)	3.42(.66)	3.48(1.14)	3.51(1.05)	3.56(.60)
		사후	*M(SD)*	4.13(.63)	3.39(.94)	3.65(.60)	3.36(1.26)	3.97(.97)	3.77(.59)
		추후	*M(SD)*	4.00(.59)	3.59(.77)	3.58(.61)	3.58(.94)	3.52(.99)	3.70(.55)
		t	사전-사후	-2.16*	-0.5	-1.5	0.71	-3.70**	-2.35*
			사후-추후	1.1	-1.4	0.69	-1.63	2.73*	0.77
			사전-추후	-1.13	-1.62	-1.05	-0.69	-0.07	-1.18
	통제	사전	*M(SD)*	3.46 (0.60)	3.16 (1.00)	3.05 (0.70)	3.33 (0.93)	3.25 (0.63)	3.27(0.53)
		사후	*M(SD)*	3.45 (0.38)	3.09 (0.85)	3.16 (0.51)	3.21 (0.96)	3.30 (0.62)	3.27(0.42)
		t	사전-사후	0.08	0.5	-0.85	0.82	-0.45	0.04
집단간(사후)		*t*	처치-통제	4.13**	1.09	2.85**	0.43	2.62*	3.08**

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

www.kci.go.kr

각 회기별 목표 달성 정도는 5점 만점 중 평균으로 1회기는 4.70점, 2회기는 4.43점, 3회기는 4.57점, 4회기는 4.61점으로 높게 나타났으며, 전체 평균은 4.58점으로 워킹맘이 프로그램을 통해 목표가 달성되었음을 평가한 것으로 나타났다. 셋째, 일-가정 양립에 도움이 된 정도는 매우 그렇다 65.2%, 다소 그렇다 30.4%, 보통이다 4.3%로 확인되었다. 넷째, 본 프로그램을 다른 워킹맘에게 추천할 의사 정도는 매우 그렇다 78.3%, 다소 그렇다 13.0%, 보통이다 8.7%로 높은 점수를 보여, 참여자들의 프로그램에 대한 전반적인 만족도가 높았음을 확인하였다.

논 의

본 연구의 목적은 워킹맘을 대상으로 Clark (2000)의 경계이론과 국내의 일 가정 양립 촉진적 자기 특성을 반영한 집단 상담 프로그램을 구성하고 프로그램의 개입 효과를 살펴보는 것이었다. 본 프로그램은 주체적이고 적극적으로 일 가정을 넘나드는 경계 횡단자의 개념을 주요 골자로 삼아(border-crossers; Clark, 2000) 워킹맘들이 상황과 환경에 수동적으로 반응하기 보다는 일과 가정 두 영역의 경계를 적극적으로 넘나들며 상황을 조정하고 일 가정 양립의 의미를 만들어가며 자신이 구축한 가치에 전념할 수 있도록 돕고자 하였다. 이를 위해 워킹맘을 대상으로 진행한 프로그램 개발 요구조사 결과 및 일 가정 양립과 관련된 기존 선행 연구를 반영하여 총 4회기의 프로그램을 구성하였다. 또한 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 워킹맘들을 모집하여 처치집단과 통제집단을 나누어 스트레스, 마음챙김, 삶의 만족도, 그리고 촉진적 자기 척도를 사용하여 프로그램 실시 전후, 그리고 2주 후 추후 변화를 측정하여 비교하였다. 본 연구는 워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램이 워킹맘의 스트레스는 감소시키는 반면 워킹맘의 마음챙김 주의 알아차림, 일 가정 양립 촉진 능력, 및 삶의 만족도를 증진시킬 것이라고 가정하였고 이는 부분적으로 지지되었다. 연구 결과를 종합적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램에 참여한 워킹맘들의 스트레스는 프로그램 전후로 감소하지 않았고 통제집단의 워킹맘들의 스트레스와도 차이가 없었으나 2주 후 스트레스가 감소하였다. 이는 본 프로그램의 영향력이 프로그램 종료 후에 나타났음을 시사한다. 이러한 결과는 일 가정 향상이 스트레스에 대처할 수 있는 보호요인이 된다는 기존 메타 분석 및 횡단 연구 결과(Dyson-Washington, 2006; Greenhaus & Powell, 2006; Grzywacz & Bass, 2003; McNall, Nicklin, & Masuda, 2010)와 일치하는데, 특히 실험 연구 설계를 통해 일 가정 향상과 스트레스의 인과적 관계를 확인하며 일 가정 향상이 스트레스를 감소시킴을 입증하였다. 반면 스트레스 감소 효과는 프로그램 직후에 나타나기 보다는 2주 후에 나타났는데 이는 일 가정 양립 관련 스트레스가 감소하는 데에 며칠이 걸린다는 기존 실험 결과와 일치한다 (Williams, Suls, Alliger, Learner, & Wan, 1991). 위와 같은 선행 연구를 고려한다면 일 가정 양립에서 기인된 스트레스를 본 프로그램에서 얻은 통찰 및 전략을 적용하는 과정에서 며칠이 더 소요되는 것으로 이해할 수 있다.

둘째, 본 프로그램에 참여한 워킹맘들의 마음챙김 주의 알아차림은 프로그램 전 후로 증

www.kci.go.kr

가하지 않았고 통제집단의 워킹맘들의 스트레스와도 차이가 없었으나 2주 후 그 점수가 증가하였다. 이로써 마음챙김을 통해 메타 인지가 확장되어 긍정적인 재해석을 할 수 있다는 마음챙김 이론(Garland, Farb, Goldin, & Fredrickson, 2015)을 경험적으로 확인하였다. 또한 이와 같은 결과는 마음챙김이 일 가정 균형과 정적 상관을 보이며 일 가정 갈등과는 부적 상관을 보고하는 기존 횡적 연구(Allen & Kiburz, 2012; 이소진, 김은석, 유성경, 2017)에 그 맥락을 같이 한다. 훈련과 연습을 통해 마음챙김 수준이 향상할 수 있다는 기존 연구 결과를 고려해볼 때(Carmody, Reed, Kristeller, & Merriam, 2008; Chambers, Lo, & Allen, 2008), 본 프로그램을 통해 워킹맘들의 마음챙김 수준이 높아져 안녕감과 관련된 요인들에 긍정적인 변화가 생기길 기대한다. 반면 본 프로그램의 마음챙김 주의 알아차림 효과는 프로그램 직후에 나타나지 않고 추후에 발견되었다. 워킹맘들은 일 가정 양립을 제한된 시간 및 여력 속에서 수행해야 하는 일로 간주하여 효율적으로 처리하려는 태도를 보이며(노성숙 외, 2014) 이에 발생하는 스트레스를 주로 '문제해결중심적 접근', '역할분담', '관리활동' 등 직접적으로 대처하는 성향을 보인다(유성경 외, 2017; 최정혜, 2005). 이처럼 일과 가정 영역에서 요구하는 일을 주로 문제 해결 중심으로 처리하는 경향이 있기 때문에 자신의 경험을 그대로 받아들이는 것을 적용해 보는 데에 시간이 걸렸을 가능성이 있다.

셋째, 본 프로그램에 참여한 워킹맘들의 삶의 만족도는 프로그램 전 후로 증가하였으며 통제집단의 워킹맘들의 점수보다도 높았다. 이는 심리적인 거리를 둠으로써 긍정적인 해석이 가능해져 자기실현적인 안녕(eudaimonic well-being)을 음미할 수 있다는 기존 이론을 양적 연구로 뒷받침한다(Garland et al., 2015). 또한 일 가정 양립 촉진 경험과 삶의 만족도와의 정적인 관계를 보고한 연구들(Dyson-Washington, 2006; Holbrook, 2005; Van Steenbergen, Ellemers, & Mooijaart, 2007)에 비추어볼 때, 워킹맘들의 일 가정 양립 능력 향상이 워킹맘들의 삶의 만족도를 증진시킬 수 있음을 시사한다. 한편, 본 프로그램의 영향력은 2주 후에는 발견되지 않아 프로그램 종료 후에 치료효과가 유지되지 않았던 것으로 밝혀졌다. 이는 삶의 만족도는 시간의 흐름에 따라 가변적이라는 주장(Steger & Kashdan, 2007)으로 설명 가능하며 따라서 워킹맘의 삶의 만족도는 보다 정기적 또는 장기적인 방향으로 접근해야 함을 시사한다. 또한 본 프로그램의 구성을 고려하자면, 스트레스와 마음챙김은 프로그램에서 직접적으로 다루고 있는 반면, 웰빙 관련 지표들은 직접적으로 다루고 있지 않았기 때문에 본 프로그램이 삶의 만족도 부분에서 직접적인 영향은 발휘하지는 않았을 것으로 비춰진다. 또한 본 연구에서 사용한 삶의 만족도 척도의 내용이 삶에 대한 일반적인 태도를 반영한 것을 감안한다면 일 가정 양립과 같은 구체적인 영역은 측정되지 않았을 가능성이 있다.

넷째, 본 프로그램에 참여한 워킹맘들의 일 가정 양립 촉진 능력은 부분적으로 프로그램 전 후로 증가하였으며 통제집단의 워킹맘들의 점수보다도 높았으나 그 영향력은 2주 후에는 발견되지 않았다. 이로써 경계 횡단자로서 일과 가정의 영역 각각을 자유로이 넘나들 수 있다는 Clark(2000)의 일 가정 양립 이론은 부분적으로 지지되었다. 이것은 앞서 이론에서 살펴본 것처럼, 일 가정 양립을 촉진하는 개

www.kci.go.kr

인적 특성이 정서조절역량과 실행역량으로 크게 나뉘어져 있었는데(김은석 외, 2017) 본 프로그램이 실행보다는 정서조절역량에 집중하여 프로그램을 구성하였기 때문에 나타난 결과일 수 있다. 또한 단기간의 개입을 통해 일 가정 양립 촉진이 향상될 수는 있으나 각각 다른 역할, 사고 패턴, 행동을 요구하는 일과 가정 영역을 장기적으로 자유로이 넘나들기에는(Clark, 2000) 거시적인 사회 구조들, 예컨대 유교적인 가치관이 일과 가정 영역에 깊숙이 자리 잡혀(O'Brien et al, 2014) 개인의 능력이 발휘되기에는 다소 어려움이 있어 보인다. 그럼에도 일 가정 양립이 어려운 현 상황에서 단기적이지만 긍정적인 변화를 이끌었다는 점에 이 프로그램에 의의가 있으며 더불어 일 가정 양립에 보다 장기적이고 정기적인 접근이 필요함을 시사한다.

구체적인 하위 척도의 결과를 살펴보자면 자기와 상황의 조망은 본 프로그램에 참여한 워킹맘들의 점수가 프로그램 직후 높아졌으며 통제집단의 워킹맘들에 비해서도 높았다. 이는 본 프로그램이 심리적 거리두기와 마음챙김 기법을 활용하여 매회기마다 워킹맘의 정서조절역량을 함양하고 이를 반복 연습할 수 있도록 구성(경험하기, 거리두기, 다르게보기, 나다워지기)했기 때문에 가능했던 결과일 수 있다. Beck 외(1979)는 우울감을 보고하는 내담자들의 조망을 확장시킴으로써 스트레스 사건에 대해 새로운 시각을 가져 우울감을 감소시킬 수 있음을 주장하였다. 또한 이자명(2015)은 심리적 거리감을 통해 워킹맘들이 보다 유연하고 기능적으로 대처하게 된 결과를 보고하며 조망의 효용성을 주장하였다. 본 프로그램의 참여자들은 프로그램에서 구성한 심리적 거리두기를 적용 및 연습해봄으로써 일과 가정의 영역에 대해 보다 선명히 인식하고(Clark, 2000) 적극적으로 자신이 처한 상황을 인식하여 상황 및 역할에 압도되지 않았을 것으로 보인다(Cohen, Duberley, & Musson, 2009). 이를 종합해보면 본 프로그램은 어려운 일 가정 양립 상황 및 역할로부터 심리적인 거리감을 유지하도록 도와 일 가정 다중역할갈등 상황에 대한 회복력을 제공한 것으로 보인다.

일 가정 양립 촉진 능력 중 주변의 도움 활용과 배우자와 의사소통은 본 프로그램에 참여한 워킹맘들의 점수가 프로그램 직후 높아지지 않았고 통제집단의 워킹맘들에 비해서도 높지 않았다. 본 프로그램은 아내가 남편의 가사 및 양육 참여를 지지하고 격려하는 언행을 살펴보는 문지기 역할 척도를 함께 살펴보며 자신의 언행 속에서 남편의 가사 및 양육 활동을 저해하는지 살펴보고 남편을 가사 및 양육 활동의 공동 책임자로서 초대할 수 있는 방안을 함께 모색해보고자 하였다. 최근 진로상담 관련 연구에서 관계적 측면이 일과 가정의 영역에서 발생하는 상호 교차점을 이해하고 분석할 수 있는 시각을 제공한다고 주장하며 이를 이해하는 중요성을 부각하고 있으며(Schultheiss, 2009), 이에 따라 본 연구는 남편의 가사 및 양육 참여를 도모하는 기술을 증진하여 일 가정의 신체적 심리적 피로에 고통 받는 워킹맘을 돕고자 기대하였다. 그러나 본 프로그램은 주변의 도움 활용과 배우자와 의사소통에서 긍정적인 변화를 보이지 않았는데 두 영역 모두 타인과의 의사소통이 요구된다는 점을 고려하면 평가 결과에 의사소통을 하는 상대방의 영향력이 혼입되었을 가능성을 시사한다. 예컨대 2회기에서 아내가 마치 문지기처럼 문 앞에 서서 배우자의 육아나 가사 활동을 격려하거나 제한시킬 수 있다는 문지

www.kci.go.kr

기 이론(Hawkins & Roberts, 1992)을 소개하며 문열기 전략, 즉 배우자의 양육 참여를 격려하고 지지하는 아내의 태도와 행동을 소개하고 연습하였다. 그러나 만약 연구 참여자가 문열기 전략으로 대화를 시도함에도 불구하고 배우자가 만족스러운 반응을 보이지 않았다면 참여자는 문열기 전략을 더욱 발전시키기를 주저하여 배우자의 도움을 받거나 배우자와 원활한 의사소통을 하기 어려웠을 것으로 보인다.

유연한 경계 조정은 프로그램에 참여한 워킹맘들의 점수가 통제집단의 워킹맘들의 점수보다도 높았다. Clark(2000)은 워킹맘들을 주어진 환경에 소극적으로 대처하는 기존 이론을 비판하며 워킹맘들을 협상과 소통 등의 조정을 통해 일과 가정을 능동적으로 양립할 수 있는 존재로 바라보았으며, 이는 국내에서도 워킹맘이 실존적인 선택에 직면하고 자신의 가치를 향해 주체적으로 행해나가는 것을 현상학적으로 밝힌 바가 있다(노성숙 외, 2014). 비록 본 프로그램은 스케줄, 시간 및 에너지 등을 조정하는 방법을 제공하지는 않았으나 워킹맘들이 스스로의 정서를 돌아보게 하고(1회기), 남편을 일 가정 양립의 동반자로 인식, 그의 격려 및 참여를 초대하는 유연함의 중요성을 살펴보도록 하였다(2회기). 이를 통해 워킹맘들의 인지적 유연성, 즉 스트레스 사건을 다양하게 설명하고 해결책을 제시할 수 있는 능력(Dennis & Vander Wal, 2009)이 증가하고, 자기 자신과 주변 환경 및 사건을 재해석하는 과정을 통해 메타인지를 일으켜 워킹맘들의 적응이 향상되었을 것으로 예측한다(Garland et al., 2015).

정서적 원동력 하위 척도에서는 프로그램에 참여한 워킹맘들의 점수가 프로그램 직후 높아졌으며 통제집단의 워킹맘들의 점수보다도 높았다. 그러나 또한 프로그램 이후 2주 뒤 점수는 유의하게 감소하였다. 기존 횡단 연구들은 워킹맘들이 일 가정 양립에 큰 죄책감을 느끼고(Borelli et al., 2017), 특히 한국의 워킹맘들이 높은 우울감을 보고하는 등(김성국 외, 2017; O'Brien et al., 2014) 워킹맘들이 부정정서를 경험하고 있음을 보여주었다. 이에 따라 본 프로그램은 1회기에서 워킹맘들이 현재 경험하고 있는 정서를 인식하고 머물러보며 거리를 두고 표현해보기를 강조하였다. 이러한 경험을 통하여 프로그램 참여자들이 일과 가정을 병행할 수 있는 정서적인 힘을 확인할 수 있었던 것으로 보인다. 뿐만 아니라 참여자들은 프로그램 내에서 어려움을 나누고 공감하는 과정에서 힘을 얻을 수 있다고 보고하였다. 어머니들은 각종 영역으로부터 심리적인 긴장을 경험하지만 그 긴장을 토로하는 것은 사적인 일로 치부되어 좀처럼 그 고충을 터놓을 수 없었다(Oberman & Josselson, 1996). 본 프로그램은 일 가정 양립에서 오는 고충은 타당화하고 긍정적인 정서 예컨대 양립에서 오는 뿌듯함 등은 지지받을 수 있는 공감의 장을 마련한 것으로 보인다. 이는 집단 상담의 장점 중 하나인 경험 공유 및 상호 작용을 통해(Yalom, 1995) 워킹맘들은 자신의 긍정 및 부정 정서를 통합하고 일 가정을 양립할 수 있는 내적인 동기를 강화한 것으로 볼 수 있다. 한편 2주 후 워킹맘들은 다시 낮은 정서적 원동력 점수를 보였다. 따라서 주기적이고 반복적으로 정서적인 원동력을 확인하고 타당화 하는 기회의 장이 필요할 것으로 보인다.

본 연구는 현재 워킹맘의 일 가정 양립을 돕는 프로그램은 정부 차원에서 제한적으로 개발되고 있으나 대부분 제도의 변화에 초점

www.kci.go.kr

을 둔 반면 경험적인 심리학 지식을 반영한 프로그램은 미미한 가운데, 다중역할 수행으로 인해 압도된 워킹맘의 일 가정 양립 촉진 능력을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하였다. 문헌 검토 및 요구조사를 통해 자신과 상황에 대한 조망을 확장하여 일 가정 경계를 넘나드는 능동자로 살아갈 수 있도록 프로그램을 구성하였으며 그 효과를 검증함으로써 경계이론 내 일 가정 양립 촉진 개입의 치료 효과를 확인하였다. 대부분의 선행 연구가 워킹맘의 고충 자체에 대해 연구하거나 일 가정 양립 촉진의 결과물에 대한 연구를 진행한 반면 본 연구는 일 가정 양립을 어떻게 도모할 수 있는지에 대해 다루었다는 점에서 의의가 있다. 즉, 본 프로그램은 심리학적 접근으로 워킹맘의 정신 건강을 증진하고 일 가정 양립 능력을 향상시키는 프로그램 개발의 초석이 될 것으로 보인다.

본 연구는 또한 남편과 자녀와의 관계를 각각 살펴봄으로써 워킹맘의 진로 발달 영역에서 관계 영역을 포함하고자 하였다. 진로 발달과 양질의 관계가 상호 연결되고 있음은 꾸준히 주장되어 오고 있으며(예: Blustein, 2001; Blustein, Prezioso, & Schultheiss, 1995; Blustein, Schultheiss, & Flum, 2004), 본 프로그램은 이러한 시각을 수용하여 일과 가정에서의 관계를 통해 자신을 통합하고 관계를 재설정하며 동반 성장할 수 있도록 돕고자 하였다. 또한 본 프로그램은 워킹“맘”의 경험과 “워킹”맘의 경험을 함께 나누고 공감할 수 있는 장을 마련하고자 하였다. 자녀 양육이나 가사 활동 등은 여전히 인정이나 보상을 받을 수 없는 보이지 않는 노동으로 간주되는 사회적인 풍토(Dillaway & Pare´, 2008) 속에서 워킹맘들은 그동안 일 가정 양립에서 발생하는 심리적인 긴장을 충분히 안전한 공간에서 나누기가 어려웠을 것으로 보인다. 공감의 장 속에서 자기 자신과 집단원을 위로하고 스스로를 탐색하며 일과 가정의 영역 각각에서의 의미를 재발견했다는 의의가 있다.

이상 살펴본 것처럼, 이 프로그램을 통해 모든 변인이 시간의 흐름에 유의하게 긍정적으로 변화하지는 않았다. 그러나 본 프로그램의 목적은 당장의 부정 정서 및 부정적 상황을 제거하여 기계적으로 일 가정을 완벽히 관리하도록 워킹맘을 돕는 것이 아니었다. 보다 스트레스가 지속될 수밖에 없는 환경에 노출되어 있음에도 불구하고 자신을 경계 횡단자로 정의하고 각 영역을 자유로이 넘나들며 성장할 수 있는 워킹맘을 그 목표로 상정하였다. 상황과 부정적인 정서로부터 거리감을 두는 연습을 해봄으로써 극심한 상황에 압도되기보다는 메타 인지를 통한 상황의 재해석을 활용하여 경계를 조정할 수 있도록 하였다. 경계를 넘나들고 조정한다는 것은 일과 가정을 정확히 반으로 계산하여 자신의 시간과 노력을 완벽히 할애한다거나 또는 무조건 양립을 추구해야만 한다는 뜻은 아니다. 오히려 일과 가정을 완벽히 잘 관리해야 한다와 같은 경직된 사고에서 벗어나 자신과 상황을 조망함으로써 조화를 이루어가는 ‘과정’으로 양립으로 바라보았다는 점에서 의의가 있다. 이러한 관점을 가지고 워킹맘을 위한 특화된 집단 상담 프로그램을 개발했다는 점에서 의미가 있을 것이다.

그러나 본 연구에는 몇 가지 제한점이 있으며 이를 반영하여 보완하는 후속연구가 필요하다. 첫째, 연구 참여자가 각각 실험집단(23명), 통제집단(19명)으로 충분하지는 않은 편이다. 비록 집단 상담 프로그램 특성 상 한 집

www.kci.go.kr

단에 많은 인원을 수용하기 어려우며 본 연구에서 집단 간의 차이는 통계적으로 유의하였다. 그러나 많지 않은 인원으로 인하여 통계적 검증력이 제한적일 수밖에 없기 때문에 본 프로그램을 사용한 반복검증이 요구된다. 둘째, 본 연구는 어린 자녀가 있는 다소 고학력이 워킹맘을 대상으로 이루어졌기 때문에 다른 대상에 본 연구의 결과를 일반화하여 적용하기가 다소 어려울 수 있다. 예를 들어 처치집단과 통제집단의 최종학력이 모두 4년제 대학 또는 대학원 석사 이상인 경우가 많았다(처치집단 82.5%, 통제집단 79%). 사회 계층이 높을수록 의미 있는 일에 관심이 있는 경향성이 높으며 특히 경제적 제한은 사회 계층과 의미 있는 일을 매개한다는 기존 연구 결과를 고려한다면(Allan, Autin, & Duffy, 2014), 본 연구가 연구 참여자를 모집할 때 의미있는 일 가정 양립을 추구하기 위해 보다 사회 계층이 높은 워킹맘들이 관심을 가졌을 가능성이 제기된다. 또한 본 프로그램은 주말을 활용하여 진행되었는데 이는 본 프로그램에 참여한 워킹맘들이 보다 가용할 자원이 많았을 가능성이 제기된다(예: 프로그램에 참여하기 위해 가족의 도움을 받을 수 있는 환경). 자신과 배우자의 근로 시간, 고용형태 등에 따라 워킹맘의 일-가정 양립 경험이 달라지기 때문에(김소정, 2016; 박기남, 2009), 추후 연구에서 본 프로그램을 다양한 워킹맘, 예를 들어 생계형 워킹맘 등에 적용하여 본 프로그램의 효과를 확인해볼 필요가 있다. 셋째, 본 프로그램은 4회로 구성되어 2주에 걸쳐 진행하여 프로그램이 다소 짧게 진행되었다. 시간의 제약을 많이 받는 워킹맘을 위해 프로그램을 최소한 집약적으로 구성하고자 노력하였으나 이에 따라 프로그램 효과 검증이 제한적일 수 있다. 따라서 본 프로그램을 지속적으로 시행할 수 있는 기관과 연계하여 후속 시행을 통해 프로그램의 효과성을 보다 세밀히 검토하여 효과성 검증의 완성도를 높일 필요가 있다. 마지막으로 본 프로그램의 회기 주제가 워킹맘의 가정과 관련된 내용에 집중되어 있어 워킹맘이 일을 하면서 발견하는 의미와 직장에서 겪는 어려움 그리고 그것이 일 가정 양립에 미치는 긍정, 부정적인 영향력 등을 충분히 다루지 못한 제한점이 있다. 여성 경력단절의 주된 이유가 '양육'이라는 점을 고려하여 제한된 프로그램 운영 시간 내에 워킹맘의 마주하는 현실적 어려움을 깊이 다루기 위해 본 프로그램에서는 그 부분에 집중하였기 때문에 나타난 결과이다. 하지만, 워킹맘에게 일의 의미를 적극적으로 찾고 발견하며 직장에서 경험하는 어려움을 해결할 수 있게 돕는 것은 일 가정 양립을 촉진시키는 보호요인이 될 수 있기에 워킹맘의 일과 관련된 주제를 포함하여 프로그램의 치료효과를 추가 검증해볼 필요가 있다. 이상의 제한점을 수용하여 워킹맘의 일 가정 양립 능력을 향상하고 그들의 고충을 감소시키는 연구가 이루어지길 기대한다.

참고문헌

권선중, 김교헌 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 12(1), 269-287.

김경미 (2018). **맞벌이 가정의 일·가정양립과 행복수준에 관한 연구**. 숙명여자대학교 박사학위논문.

김미령 (2011). 여성의 취업유무에 따른 결혼 만족도 차이 및 영향요인 비교. **여성연구**,

www.kci.go.kr

81(2), 69-101.
김보령 (2016). 워킹맘의 스트레스와 일-가정 양립 지원 서비스. 경상대학교 석사학위논문.
김성국, 박수연, 이현실 (2017). 직장 기혼 여성의 일-가정 갈등이 우울에 미치는 영향. 한국디지털정책학회, 15(3), 267-275.
김소정 (2016). 맞벌이 여성의 일가족 경험이 우울에 미치는 영향: 일가족갈등과 일가족 촉진의 통합적 접근. 사회복지연구, 47(3), 161-185.
김은석, 유성경, 임인혜, 박찬정, 임지숙 (2017). 일-가정 양립 촉진적 자기 척도 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 505-526.
김지민 (2018). 맞벌이 남성과 여성의 배우자 지지 및 일-가정 양립 촉진적 자기와 심리적 안녕감의 관계: 일-가정 향상의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
김창대 (2002). 청소년 집단상담의 운영. 서울: 한국청소년상담원.
김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 서울: 학지사.
노성숙, 한영주, 유성경 (2014). 한국에서 '워킹맘'으로 살아가기: 직장인 엄마의 다중역할 경험에 대한 현상학적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(2), 365-395.
박기남 (2009). 기혼 취업 여성의 일·가족 양립을 위한 시간 갈등 연구. 한국여성학회, 25(2), 37-71.
박선영 (2013). 삶의 의미와 심리적 건강의 관계 : 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위논문.
박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 29(3), 611-629.
박혜경 (2009). 한국 중산층의 자녀교육 경쟁과 '전업 어머니' 정체성. 한국여성학, 25(3), 5-33.
양소남 (2011). 일하는 어머니의 일-가족생활 양립을 위한 전략. 한국가족치료학회지, 19(1), 103-126.
유성경, 임영선, 김태원 (2017). 마음챙김이 워킹맘의 인지적, 심리적 유연성 향상에 미치는 영향. 상담학연구. 18(1), 389-411.
유성경, 임지숙, 손은영 (2016). 한국 맞벌이 여성들의 일-가정 양립 경험에 관한 개념도 연구. 상담학연구, 17(6), 475-498.
이소진 (2018). 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
이소진, 김은석, 유성경 (2017). 워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 22(4), 767-782.
이자명 (2013). 워킹맘의 일-가족 다중역할갈등 상황에서 심리적 거리 조절에 따른 대안적 사고 차이. 서울대학교 박사학위논문.
이자명 (2015). 심리적 거리 조절에 따른 여성의 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안 생성 차이. 한국심리학회지: 여성, 20(4), 659-674.
이주일, 유경 (2010). 직장-가정 갈등의 세대 차이와 직장-가정 갈등이 행복에 미치는 영향: 직장여성의 경우. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 23(3), 472-501.
이하나 (2016. 5. 15). 맞벌이 가족 행복하십니까?… 일과 생활의 균형이 관건. 여성신문. http://www.womennews.co.kr/news/view.asp?num=93883에서 2017. 2. 1 자료 얻음.

www.kci.go.kr

이현미 (2018. 2. 1). [창간기획 - 다가오는 '목말사회'] 슈퍼·프로맘 요구하는 사회… "난 나쁜 엄마인가요?". 세계일보. http://m.news.naver.com/read.nhn?mode=LSD&sid1=001&oid=022&aid=0003247193에서 2018. 2. 1. 자료 얻음.

임지숙, 임영선, 유성경 (2017). 출산 후 워킹맘의 가능한 자기. 한국심리학회지: 여성, 22(2), 89-123.

장재윤, 김혜숙 (2003). 직장-가정간 갈등이 삶의 만족 및 직무 태도에 미치는 효과에 있어서의 성차. 한국심리학회지: 사회문제, 9(1), 23-42.

조명한, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.

최정혜 (2005). 맞벌이 부부의 가족스트레스, 대처전략 및 직업만족도: 맞벌이 부부 남편과 아내의 비교. 대한가정학회, 43(10), 55-68.

통계청 (2017a). 맞벌이가구 비율. 지역별고용조사: 통계청.

통계청 (2017b). 여성 경력단절 규모. 지역별고용조사: 통계청.

한경훈, 박소정, 김세현 (2015). 기혼유자녀 직장여성의 수퍼우먼 신드롬 유형에 따른 건강관련 삶의 질 양상 연구. 사회과학연구, 31(2), 25-43.

Allan, B. A., Autin, K. L., & Duffy, R. D. (2014). Examining social class and work meaning within the psychology of working framework. *Journal of Career Assessment, 22*(4), 543-561.

Allen, T. D., & Kiburz, K. M. (2012). Trait mindfulness and work-family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality. *Journal of Vocational Behavior, 80*(2), 372-379.

Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. *American Psychologist, 56*(10), 781-796.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.

Blustein, D. L. (2001). Extending the reach of vocational psychology: Toward an inclusive and integrated psychology of working. *Journal of Vocational Behavior, 59*(2), 171-182.

Blustein, D. L., Prezioso, M., & Schultheiss, D. (1995). Attachment theory and career development: Current status and future directions. *The Counseling Psychologist, 23*, 416-432.

Blustein, D. L., Schultheiss, D. E. P., & Flum, H. (2004). Toward a relational perspective of the psychology of careers and working: A social constructionist analysis. *Journal of Vocational Behavior, 64*, 423-440.

Borelli, J. L., Nelson, S. K., River, L. M., Birken, S. A., & Moss-Racusin, C. (2017). Gender differences in work-family guilt in parents of young children. *Sex Roles, 76*(5-6), 356-368.

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.

Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research, 64*(4), 393-403.

Chambers, R., Lo, B. Y., & Allen, N. B. (2008).

www.kci.go.kr

The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 303-322.

Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations, 53*(6), 747-770.

Cohen, L., Duberley, J., & Musson, G. (2009). Work-life balance? An autoethnographic exploration of everyday home-work dynamics. *Journal of Management Inquiry, 18*(3), 229-241.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2009). The relationship between life event stress cognitive flexibility coping, and depression: A longitudinal study. Manuscript in preparation. Saint Louis University, MO.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

Dillaway, H., & & Pare´, E. (2008). Locating mothers: How cultural debates about stay-at home versus working mothers define women and home. *Journal of Family Issues, 29*, 437-464.

Dyson-Washington, F. (2006). *The relationship between optimism and work-family enrichment and their influence on psychological well-being*: Doctoral Dissertation. Drexel University, Philadelphia. USA.

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), 65-78.

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.

Ghatavi, K., Nicolson, R., MacDonald, C., Osher, S., & Levitt, A. (2002). Defining guilt in depression: A comparison of subjects with major depression, chronic medical illness and healthy controls. *Journal of Affective Disorders, 68*, 307-315.

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review, 31*, 72-92.

Grzywacz, J. G., & Bass, B. L. (2003). Work, family, and mental health: Testing different models of work-family fit. *Journal of Marriage and Family, 65*(1), 248-262.

Grzywacz, J. G., & Carlson, D. S. (2007). Conceptualizing work-family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources, 9*(4), 455-471.

Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 111-126.

Haddock, S. A., Zimmerman, T. S., Ziemba, S. J., & Current, L. R. (2001). Ten adaptive

www.kci.go.kr

strategies for family and work balance: Advice from successful families. *Journal of Marital and Family Therapy, 27*(4), 445-458.

Hartung, D., & Hahlweg, K. (2011). Stress reduction at the work-family interface: Positive parenting and self-efficacy as mechanisms of change in Workplace Triple P. *Behavior Modification, 35*(1), 54-77.

Haslam, D. M., Patrick, P., & Kirby, J. N. (2014). Giving Voice to Working Mothers: A Consumer Informed Study to Program Design for Working Mothers. *Journal of Child and Family Studies, 24*(8), 2463-2473.

Hawkins, A. J., & Roberts, T. (1992). Designing a primary intervention to help dual-earner couples share housework and childcare. *Family Relations, 41*, 169-177.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy, 44*(1), 1-25.

Hill, E. J. (2005). Work-family facilitation and conflict, working fathers and mothers, work-family stressors and support. *Journal of Family Issues, 26*(6), 793-819.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513-524.

Holbrook, S. (2005). *Development and initial validation of the work-family facilitation scale*. Unpublished doctoral dissertation, University of Florida, Gainesville, FL.

Langer, E. J. (2014). *Mindfulness*. PA: Da Capo Press.

Langer, E. J. (2015). 마음챙김 마음이 삶을 어디까지 바꿀 수 있는가 [*Mindfulness*]. (이양원 역). 서울: 더 퀘스트. (원전은 2014에 출판).

Langer, E. J., Hatem, M., Joss, J., & Howell, M. (1989). Conditional teaching and mindful learning: The role of uncertainty in education. *Creativity Research Journal, 2*(3), 139-150.

Martínez, P., Carrasco, M. J., Aza, G., Blanco, A., & Espinar, I. (2011). Family gender role and guilt in spanish dual-earner families. *Sex Roles, 65*, 813-826.

McNall, L. A., Nicklin, J. M., & Masuda, A. D. (2010). A meta-analytic review of the consequences associated with work - family enrichment. *Journal of Business and Psychology, 25*(3), 381-396.

Oberman, Y., & Josselson, R. (1996). Matrix of tensions: A model of mothering. *Psychology of Women Quarterly, 20*, 341-359.

O'Brien, K. M., Ganginis Del Pino, H. V., Yoo, S., Cinamon, R. G., & Han, Y. (2014). Work, family, support, and depression: Employed mothers in Israel, Korea, and the United States. *Journal of Counseling Psychology, 61*(3), 461-472.

Rice, R. W., Frone, M. R., & McFarlin, D. B. (1992). Work-non work conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational Behavior, 13*, 155-168.

Rice, R. W., McFarlin, D. B., Hunt, R. G., & Near, J. P. (1985). Organizational work and the perceived quality of life: Toward a conceptual model. *Academy of Management Review, 10*, 296-310.

www.kci.go.kr

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*, 185-211.

Schultheiss, D. E. P. (2009). To mother or matter: Can women do both?. *Journal of Career Development, 36*(1), 25-48.

Segal, E. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guildford.

Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 161-179.

Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 615-623.

Van Steenbergen, E. F., Ellemers, N., & Mooijaart, A. (2007). How work and family can facilitate each other: Distinct types of work-family facilitation and outcomes for women and men. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 279-300.

Weinzimmer, L. G., Baumann, H. M., Gullifor, D. P., & Koubova, V. (2017). Emotional intelligence and job performance: The mediating role of work-family balance. *The Journal of Social Psychology, 157*(3), 322-337.

Williams, K. J., Suls, J., Alliger, G. M., Learner, S. M., & Wan, C. K. (1991). Multiple role juggling and daily mood states in working mothers: An experience sampling study. *Journal of Applied Psychology, 76*(5), 664.

Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy.* New York: Basic Books.

1차원고접수 : 2018. 04. 24.
심사통과접수 : 2018. 08. 26.
최종원고접수 : 2018. 09. 17.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2018, Vol. 23, No. 3, 377-407

Employed Mothers' Work-Family Reconciliation Group Counseling Development and Its Efficacy

Sung-Kyung Yoo[1)] Youngsun Lim[1)] Inhye Lim[1)]
Taewon Kim[2)] Hyerim Jeong[1)] Min Hae Hwang[1)]
[1)]Ewha Womans University [2)]Purdue University

The present study aimed to develop group counseling program supporting work-family reconciliation for employed mothers and verify its efficacy. It conducted a survey of 230 employed mothers and constructed a preliminary program. After the preliminary program was demonstrated, the present program was organized into four sessions. To investigate the efficacy, working mothers participated in the experimental group and the control group, 23 and 19 respectively and the study examined if the program reduced their stress, improved mindfulness attention awareness, increased life satisfaction, and enhanced work-family reconciliation. First, the result showed that the stress of the employed mothers in the experimental group was not significantly decreased after they participated in the program, but their stress was reduced after two weeks. Second, their mindfulness attention awareness ability after the program did not reveal a significant difference but the score was increased after two weeks. Third, their life satisfaction was increased after the program and the score was higher than that of the control group. Fourth, for those who in the experimental group the score of work-family reconciliation was significantly increased, but it did not last after two weeks. However, it was significantly high compared to that of the control group. The present research has significance in that it provided the basic data to implement group counseling specialized for employed mothers and developed the structured program, which can be consistently updated.

Key words : *group counseling for employed mothers, work-family reconciliation program, work-family reconciliation, working mothers*

www.kci.go.kr