https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.06.587

워킹맘들이 경험하고 있는 심리적 어려움 및 대처방안에 관한 질적 연구

Qualitative Research on Psychological Difficulties and Coping Strategies Experienced by Working Mothers

이경진, 유금란
가톨릭대학교 심리학과

Kyung-Jin Lee(jiny1021@hanmail.net), Kum Lan Yu(kyu@catholic.ac.kr)

요약

본 연구는 워킹맘들이 직장과 가정생활을 병행하면서 경험하는 심리적 어려움과 대처전략 및 그들에게 필요한 도움이 무엇인지에 대해 탐색하고자 워킹맘 10명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하고 분석하였다. 직장과 가정생활을 병행하면서 겪는 어려움은 무엇인지, 직장과 가정생활간의 균형을 어떻게 맞추고 있는지와 워킹맘들에게 어떤 도움이 필요한지에 대해 질문하였다. 그 결과, 11개의 영역에서 37개 범주, 86개의 하위범주가 도출되었다. 11개의 영역은 스트레스 촉발요인, 심리적 경험, 직장이 가정에 미치는 영향, 가정이 직장에 미치는 영향, 워킹맘으로서 경험하는 긍정적인 점, 워킹맘으로서의 전략, 대처전략 수립, 대처전략 실행, 대처전략 결과, 외부적인 도움, 자신이 할 수 있는 것으로 나뉘었다. 이러한 연구결과를 토대로 하여 본 연구의 시사점과 제한점, 추후 연구에 대하여 논의하였다.

■ 중심어 : | 워킹맘 | 여성의 일과 가정 | 포커스 그룹 인터뷰 | 질적연구 |

Abstract

The purpose of this study is to investigate the psychological difficulties, coping strategies and help needed for working mothers in their work and home life. I asked about the difficulties of working together with family life, how to balance the balance between work and family life and what kind of help is needed for working mothers. As a result, 37 categories and 86 subcategories were derived from 11 domains. The 11 areas are: stress factors, psychological experiences, effects of work on family, effects of family on work, positive experiences as working mam, strategy as working mam, establishment of coping strategy, execution of coping strategy, external assistance and what you can do. The implications and limitations of the study were discussed.

■ keyword : | Working Mom | Women's Work and Family | Focus Group Interview | Qualitative Analysis |

I. 서 론

현재 우리나라에서는 탄력근무제, 출산휴가나 육아휴직 제도, 자녀양육비 지원 등 자녀양육을 돕는 제도들이 있고, 지켜지는 회사들도 점차 늘어나고 있다. 하지만, 워킹맘 고통지수에 대한 조사에서 1000명중 829명(83.0%)이 '육아와 직장을 병행하는 것이 힘들다'라고 응답했다[1]. 맞벌이 가구의 가사 분담률을 조사했을

접수일자 : 2019년 04월 04일
수정일자 : 2019년 05월 02일
심사완료일 : 2019년 05월 02일
교신저자 : 유금란, e-mail : kyu@catholic.ac.kr

때, 부인이 전적으로 감당하거나 주로 감당하는 비율이 76.5%로 직장여성이 감당해야 하는 자녀양육과 가사노동이 심각한 수준이다[2].

여성 근로자는 일과 가정을 병행하면서 개인 내·외적인 역할갈등이 발생하는 환경 속에서 적응하기 위해 분투하며, 다중역할을 소화해내야만 하는 사회구조와 맞물려 많은 한계와 좌절을 경험하고 있다.이에 따라 다중역할갈등상황을 경험하는 워킹맘들을 위한 제도적 지원뿐만 아니라 개인이 처한 독특한 상황 속에서 필요한 도움에 대한 요구의 목소리가 높아지고 있다[3][4].

워킹맘들은 사회활동에 적극적으로 참여하여 성취를 이루고, 지속적인 자기 발전을 추구하면서도 자녀양육을 잘하고자 하는 희망을 갖고 있다. 이는 직장에 다니더라도 엄마로서의 역할을 게을리하면 안된다는 생각이 강하다는 것을 말해준다[5]. 또한 한국의 학령기 자녀를 둔 워킹맘들은 제한된 시간과 체력, 자원을 가지고 일과 가정이라는 양 트랙을 오가며 전력 질주하는 삶을 살면서 어느 한쪽에도 완전히 몰입하기 어렵다고 느끼고 있었다[6]. 일-가정 갈등은 우울과는 유의한 정적 상관을 갖는데[7], 이는 갈등이 큰 상황 속에서도 일과 가정의 두 영역에서 스스로 완벽하게 수행하고자 하는 욕구와 관련이 있다[8].

일-가정의 경계횡단자는 주도적으로 일과 가정을 넘나들며 협상과 소통을 통해 각 영역을 형성해 나간다[9]. 이는 일-가정을 양립해 나가는 워킹맘은 환경이 요구하는대로 반응하는 수동적 역할 수행자가 아니라, 주체적 행위자로 살아간다는 의미이다. 일과 가정의 경계를 조정하면서 일과 가정의 중심 참여자가 되어 일상을 주체적으로 영위해 나간다[9]. 이런 관점에서 워킹맘들이 일과 가정 사이에서 경험하는 심리적 어려움에 압도되기보다는 주체적이고 자유롭게 그 역할을 감당할 수 있도록 돕는 것이 무엇보다 중요할 것이다.

일-가정 관련 국내 연구들을 살펴보면, 일-가정 양립 경험을 객관적으로 분석하고, 다중역할 수행에서 갈등을 감소하는 데 초점을 두거나 제도적 차원에서 필요한 정책을 다룬 연구들이 주를 이루는데 비해[11-13], 일-가정을 양립하며 경험하는 워킹맘들의 실제 일상에서의 경험을 살펴보고자 하는 질적 연구들은 점차 늘어가는 추세이긴 하지만 상대적으로 부족한 실정이다[6][10][14][15]. 국외 연구들을 살펴보면, 워킹맘들의 죄책감에 관한 연구[16], 일-가정 균형과 관련해서 도움이 되는 전략에 관한 연구들이 있으며[17][18], 소수민족 싱글맘의 경험에 관한 질적 연구도 진행되고 있다[19]. 제도적인 지원이나 가족구조의 변화 등 워킹맘을 둘러싼 환경의 변화도 중요하지만, 워킹맘 스스로 삶을 건강하게 만드는 주인공이 될 필요가 있다. 이를 돕기 위해서는 워킹맘들이 다양한 역할 속에서 어떤 경험을 하고 어떤 힘으로 살아가고 있는지, 또한 어떤 도움을 필요로 하는지에 대한 현상학적인 연구가 필요하다.

따라서 본 연구는 직장과 가정생활을 병행하면서 경험하는 심리적 어려움과 대처전략 및 그 한계점, 그리고 워킹맘들에게 꼭 필요한 도움은 무엇인지에 대해 심도있게 알아보고자 한다. 최근 학사경고자, 중도입국 청소년, 분노문제를 지닌 청소년, 간호사나 독거노인 등을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 통해 이전의 양적연구로는 알 수 없었던 개인의 경험을 탐색하는 연구들이 늘어나고 있다[20-24]. 다른 질적연구와는 달리 포커스 그룹 인터뷰는 함께 공유하고 이야기를 나누면서 의견들을 모으는 형태이기에 워킹맘들이 함께 이야기를 나누고 피드백을 교환하면서 더 깊이있게 그들의 심리적 경험을 나누고 공통점을 수집하기에 적합하므로 본 연구에서도 포커스그룹 인터뷰를 채택하였다. 구체적인 연구 질문은 다음과 같다.

첫째, 워킹맘은 직장과 가정생활을 병행하는데 있어서 주로 어떤 경험을 하는가?

둘째, 워킹맘은 직장과 가정생활의 균형을 어떻게 맞추고 있는가?

셋째, 워킹맘들에게 필요한 도움은 무엇인가?

II. 연구방법

1. 연구 참여자 선정

본 연구는 초등학생 이하의 자녀를 양육하면서 주 40시간 이상 근무하고 있는 직장여성이라는 동질성을 가진 참여자를 선정해야 하기 때문에 추천을 통해 자발적 참여의사가 있는 워킹맘을 모집하였다[25]. 연구 참여의사를 밝힌 10명의 워킹맘이 연구에 참여하였다. 연구 참여자의 평균 나이는 39세이고 최종학력은 대학교 졸

업자 9명과 대학원 졸업(박사)자 1명이었다. 자녀수는 1명인 경우가 6명, 2명인 경우가 4명이었다. 연구 참여자 정보는 [표 1]과 같다.

2. 연구도구

2.1 인터뷰 질문지

본 연구의 연구목적과 유사한 선행 연구들을 참고하여 질문지 초안을 작성한 뒤, 워킹맘 2명을 대상으로 연구자 1인이 질문지 초안을 가지고 예비인터뷰를 진행하였다[6][10][26-30]. 이 과정을 통해 질문의 적절성을 검토하였고, 1차로 질문 내용을 수정, 보완한 뒤, 상담전공교수 1인, 상담심리사 1급 2인의 피드백을 통해 최종질문문항을 수정하고 보완하였다. 질문 내용은 다음과 같다.

주제 1 : 직장과 가정생활을 병행하는 데 있어서 주로 어떤 경험을 하는가?

1. 가장 스트레스를 촉발하는 요인은 무엇인가?
2. 그럴 때 주로 어떤 감정과 생각을 경험하는가?
3. 직장인로서 경험하는 스트레스가 가정생활에 어떤 영향을 미치는가?
4. 가정생활에서의 스트레스가 일을 하는데 어떤 영향을 미치는가?

주제 2 : 직장과 가정생활의 균형을 어떻게 맞추고 있는가?

1. 일과 가정생활을 병행하면서 긍정적 정서를 느낀다면 그 이유는 무엇인가?
2. 갈등적인 상황에서 유용한 자신만의 방법은 무엇인가?

주제 3 : 워킹맘들에게 필요한 도움은 무엇인가?

1. 자신의 삶을 건강하게 유지하기 위해서 필요한외부적인 도움은 무엇인가?
2. 자신의 삶을 건강하게 유지하기 위해 스스로 할 수 있는 것이 있다면 무엇이라고 생각하는가?

2.2 포커스 그룹 인터뷰

포커스 그룹 인터뷰는 Morgan(2007), Krueger와 Casey(2009)가 제시한 질적 분석 방법이다[25][31]. 일반적인 그룹 인터뷰와 달리 목적, 규모, 집단구성, 운영 과정에 있어서 특수한 형태라고 할 수 있다. 특징적인 것은 연구자가 연구목적에 적합한 대상자를 선정하여 집단을 구성하고 토론을 통해 어떤 결론을 찾아가는 것인데, 허용적이며 자유로운 집단 환경에서 연구참여자들은 이미 선정되어 있는 큰 주제에 초점을 맞춰 각자의 경험을 토대로 이야기를 나누고 피드백을 교환하면서 토론을 진행해간다. 이 주제에 대해 정보와 견해를 제공해 줄 수 있는 사람들 5명~10명으로 구성하는 것이 적절하고 포커스 그룹의 수는 일반적으로 견해의 범위를 넓히기 위해서 최소한 두 그룹 이상이 필요하다[25][31].

표 1. 연구 참여자 정보

	연령	최종학력		자녀수	자녀나이	근무시간
그룹1	43	대졸	사회단체간사	1	7	주40시간
	41	대졸	약사	1	8	주40시간
	38	대졸	회사원	1	6	주40시간
	38	대졸	인테리어설계사	2	6/4	주40시간
	35	대졸	간호사	1	6	주50시간
그룹2	41	대졸	회사원	2	10/7	주40시간
	37	대학원졸(박사)	연구원	1	8	주40시간이상
	40	대졸	회사원	1	5	주40시간
	38	대졸	교사	2	6/5	주40시간이상
	39	대졸	회사원	2	9/7	주40시간

3. 연구절차

본 연구에서는 총 10명의 참여자를 2개의 집단으로 나누어 각 5명씩으로 구성하였다. 인터뷰는 2018년 6월에 참여자들의 자녀들이 다니고 있는 돌봄교실에서 진행되었으며, 인터뷰 소요시간은 평균 1시간 29분(범위 1시간 20분~1시간 40분)이었다. 인터뷰를 진행하기 전에 참여자들에게 연구 참여 동의서를 나눠주고 연구의 목적과 내용 및 비밀보장과 녹음 동의에 관한 사항들을 안내한 후, 연구참여에 동의한다는 개인서명을 받았다. 각 인터뷰는 연구자 1인이 진행하였고 본 연구는 연구자의 소속대학의 기관윤리위원회의 승인(1040395-201805-03)을 받았다. 녹음된 내용은 전사하여 정리한 후, 자료를 분석하였다.

4. 자료분석

포커스 그룹의 전수녹취(complete transcript)를 사용하여 녹취기반 분석(transcript-based analysis)으로 분석을 하였다[31]. 자료 분석에서 중요한 요소에 대해 Kreger 등(2009)은 체계적(systematic), 입증가능한(verifiable), 순차적인(sequential), 계속 이어지는(continuous) 것이라고 하였다[31]. 이것은 정해진 과정을 따르고(순차적), 모든 과정을 분석팀원들이 알 수 있도록 명확하게 하고(체계적), 자료에 대해 다른 분석자도 같은 결론에 도달할 수 있고(입증가능한), 전체 단계가 연결성을 이루고(순차적), 한 그룹이 끝난 후, 그 다음 그룹이 진행되기 전에 분석을 시작해서 다음 그룹 진행에 대한 정보를 구하는(지속적) 것이다[31][32].

이에 본 연구는 전사된 인터뷰 자료를 참여자들에게 이메일로 보내 잘못 기록된 점이 있는지 확인하는 과정을 거친 후, 위에 제시된 4가지 지침에 따르기 위해 연구자 이외에 2명의 분석자(상담심리사1급 자격소지자이면서 상담심리학 박사과정생)를 더 초빙하였고, 계획된 분석과정을 거쳤으며, A팀 인터뷰 진행 후 1차 분석을 실시하고 그 결과를 토대로 B팀 분석을 진행하였다. 또한 상담전공 교수인 감수자의 감수과정을 거쳐 최종적으로 분석내용을 수정하였다. 분석자들에게 A팀 원자료를 보내고 의미자료를 추출해서 분석모임을 통해 논의하였다. 각자 검토한 의미자료를 상호 검토하고 의미자료를 선택하고 각 자료에 대한 범주화 작업을 진행하였다. B팀 인터뷰 진행 후, 전사된 원자료를 분석자들에게 보내서 각자 준비과정을 거치고 분석모임을 진행하였다. B팀 자료와 A팀 자료와 비교하면서, A팀 범주화 결과를 수정하는 동시에 B팀 의미자료를 범주화하였다. 그 뒤에, 전체 자료에 대한 영역구분을 하고, 전체 분석결과를 감수자에게 보내고 감수과정을 거치며, 최종적으로 분석내용을 수정하였다.

Ⅲ. 연구결과

본 연구는 워킹맘들이 경험하고 있는 심리적 어려움 및 대처방안을 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로 탐색하였다. 연구문제에 따라 첫째, 직장과 가정생활을 병행하면서 겪는 어려움, 둘째, 직장과 가정생활에서의 균형맞추기, 셋째, 대처전략의 한계점, 넷째, 워킹맘에게 필요한 도움 순으로 기술하였다. 그 내용은 다음과 같다.

1. 직장과 가정생활을 병행하면서 겪는 어려움

참여자들에게 첫 번째 주제인 '직장과 가정생활을 병행하면서 겪는 어려움'에 대해 스트레스 촉발요인, 심리적 경험, 직장이 가정에 미치는 영향, 가정이 직장에 미치는 영향으로 나누어 질문하였다. 그 내용은 [표 2]와 같다.

1.1 영역1. 스트레스 촉발요인

스트레스 촉발 요인은 4개의 범주와 10개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 신체

연구에 참가한 대부분의 워킹맘들이 몸이 굉장히 피곤하고 에너지가 고갈되었을 때, 스트레스를 받는다고 인식하고 있다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"새벽에 일어나서 집안일 할 거 하고 출근 했다 돌아와서 새로운 회사다 보니까 집에서 할게 너무 많은거예요. 애를 거둬 먹이고 씻기고 재우고 이렇게 하고 너무 피곤해서 나도 자고 회사일 해야 하니까 새벽에 일어나서 봐요." (참가자 D)

범주2. 인지

워킹맘들은 직장과 가정생활 어디 한군데 우선순위를 정하거나 집중하기가 어렵고, 자신과 달리 남편은 경력에 아무런 부정적인 영향이 없다는 생각으로 인해 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"저는 결혼으로 인해서 객관적인 삶의 지표가 떨어졌는데 전혀 커리어에 아무 영향없이 하고 있고 남편은 작년에 부장 승진했거든요. 평사원으로서 이제 이룰 수 있는데 까진 다 갔다고 굉장히 행복해하더라구요."(참가자 A)

범주3. 관계갈등

워킹맘들은 남편과 소통이 어려울 때와 같이 일하는 동료의 눈치를 보게 되는 상황에서 갈등적이며 스트레스를 받는다고 보고했다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"내가 남편한테 말 못할 것 같애. 엄청 큰 싸움이 날까봐." (참가자 D)

범주4. 환경

연구에 참가한 대부분의 워킹맘들은 시간의 압박을 경험하고 있었으며 직장과 가사의 양이 절대적으로 많은 것, 경력이 단절된 점 등 워킹맘을 둘러싼 환경적인 스트레스를 호소하였다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"시간에 막 쫓기니까 어쨌든 칼퇴근해서 애를 데리러 가려고 하니까 업무 할 때도 시간을 절대 넘기지 않기 위해 굉장히 바쁘게 일하고." (참가자 H)

1.2 영역2. 심리적 경험

심리적 경험은 5개의 범주와 12개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 분노

워킹맘들은 가사 및 육아를 분담하지 않으며 가사로 인해 부정적인 영향을 받지 않고 성취를 할 수 있는 남편에 대한 분노가 큰 것으로 보인다. 또한 에너지가 없어 느끼는 짜증과 사회구조에 대한 분노도 언급되었다. 이 범주에는 총 5개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"같이 돈을 벌고 직장생활을 하는데 그에 비해서 제가 받아들이는거랑 남편이 받아들이는 수준이 현격하게 차이가 난다는 생각이 드니까 억울하다는 생각이 들고. 애들이 어쨌든 사소한 거든 빈번하게 아프거나 어딘가 불편해지는 일이 생기고 하면 제가 종종거리면서 다니는데" (참가자 B)

범주2. 죄책감

자녀를 제대로 챙겨주지 못한다거나 자녀가 원하는 대로 함께 있어주지 못하는 면이나 자녀에게 화를 내고 난 후, 자신에 대한 죄책감을 경험하고 있었다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"애는 방과후 끝나고 나서 자기도 친구들과 놀고 싶은데 엄마가 없으니까 그냥 방과후로 빨리 이동해야 하는 그런거에 대해 컨플레인하는거예요. 엄마들이 마실도 하고 원하는 방과후도 자유롭게 들을 수 있고 하는 것에 대해 애가 얘기를 하니까 데리러 가는 사람의 시간을 맞춰서 스케줄을 짜야하기 때문에 원하는대로 못들어주고 그런거." (참가자 H)

범주3. 무기력감

남편에게 더 이상 기대하지 않고 포기하거나 자신이 어떻게 살고 있는지 멍해지며 무기력감을 경험하고 있다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"너도 조금 더 해봐라 식에서 지금은 조금 뭔가 포기하게 되고 기대하지 않게 되는 그런게 생기니까 한편으로 편해지기도 하면서 한편으로 심심해지기도 하고. 약간 포기되는 무기력감." (참가자 B)

범주4. 압박감

직장업무와 가사를 둘 다 잘하고 싶은데 시간의 제한이 있어서 압박감을 느낀다고 하였다. 이 범주에는 총

표 2. 직장과 가정생활을 병행하면서 겪는 어려움

영역	범주	하위범주(의미있는 진술의 빈도)
스트레스 촉발요인	신체(7)	몸이 굉장히 피곤함(6) 에너지 고갈 (1)
	인지(4)	집중하기 어려움 (2) 직장과 가정생활에서 우선순위를 정하기 어려움 (1) 워킹맘과는 달리 남편은 가사로 인해 경력에 부정적 영향 없음(1)
	관계갈등(3)	남편과 소통이 어려움 (2) 같이 일하는 동료의 눈치 (1)
	환경(13)	시간의 압박(7) 직장업무와 가사의 절대적인 양이 많음(3) 경력단절 (2)
심리적 경험	분노(13)	가사/육아분담 하지 않는 남편에 대한 미움(5) 가사로 인해 부정적인 영향을 받지 않는 남편에 대한 분노(3) 남편의 성취에 대한 질투 (2) 짜증(2) 사회구조에 대한 분노 (1)
	죄책감(5)	아이를 제대로 챙겨주지 못한다는 생각(2) 아이가 원하는대로 함께 있어주지 못함(2) 자녀에게 화를 내는 스스로에 대한 분노(1)
	무기력감(2)	남편에게 기대하지 않고 포기하게 됨 (1) 내가 어떻게 살고 있는지 멍해짐 (1)
	압박감(2)	직장과 가사를 잘하고 싶은데 시간의 제한이 있음 (2)
	우울감(1)	부부싸움이 반복되는 패턴으로 인한 우울감(1)
직장이 가정에 미치는 영향	자녀에게 적절한 반응을 해주지 못함(6)	직장에서 인내의 한계를 다쓰고 와서 아이에게 관대하지 못함(3) 자녀에게 영혼없이 대답(3)
	가족에게 부정적인 감정 전달(3)	일이 잘 안되면 남편이랑 싸움의 빈도나 강도가 세짐 (1) 직장에서의 분노로 자녀앞에서 화를 냄 (1) 일이 힘든 날 남편에게 짜증(1)
	가족과의 시간에 몰입하기 어려움(2)	회사 일을 집에서도 하게 됨(1) 일과 가정이 분리 안되고 머릿속이 멍함(1)
	크게 영향 없음(1)	직장에서의 스트레스가 가정에서 크게 영향을 주지 않음(1)
가정이 직장에 미치는 영향	업무에 집중이 어려움(8)	자녀가 아플 때 회사 업무에 지장이 생김(4) 남편과의 싸움(2) 자녀가 엄마를 필요로 할 때 휴직 고려하게 됨 (1) 가족에게 감정을 풀었던 것에 대한 자책감(1)
	크게 영향 없음(3)	가정에서의 스트레스가 업무에 크게 영향을 주지 않음(3)
	직장내 타인의 시선에 대한 불편함(2)	눈치보는 것(2)
	자기 관리 할 시간이 없음(1)	시간의 제한으로 외모를 가꾸지 못함 (1)

영역	범주	하위범주(의미있는 진술의 빈도)
스트레스 촉발요인	신체(7)	몸이 굉장히 피곤함(6) 에너지 고갈 (1)
	인지(4)	집중하기 어려움 (2) 직장과 가정생활에서 우선순위를 정하기 어려움 (1) 워킹맘과는 달리 남편은 가사로 인해 경력에 부정적 영향 없음(1)
	관계갈등(3)	남편과 소통이 어려움 (2) 같이 일하는 동료의 눈치 (1)
	환경(13)	시간의 압박(7) 직장업무와 가사의 절대적인 양이 많음(3) 경력단절 (2)
심리적 경험	분노(13)	가사/육아분담 하지 않는 남편에 대한 미움(5) 가사로 인해 부정적인 영향을 받지 않는 남편에 대한 분노(3) 남편의 성취에 대한 질투 (2) 짜증(2) 사회구조에 대한 분노 (1)
	죄책감(5)	아이를 제대로 챙겨주지 못한다는 생각(2) 아이가 원하는대로 함께 있어주지 못함(2) 자녀에게 화를 내는 스스로에 대한 분노(1)
	무기력감(2)	남편에게 기대하지 않고 포기하게 됨 (1) 내가 어떻게 살고 있는지 멍해짐 (1)
	압박감(2)	직장과 가사를 잘하고 싶은데 시간의 제한이 있음 (2)
	우울감(1)	부부싸움이 반복되는 패턴으로 인한 우울감(1)
직장이 가정에 미치는 영향	자녀에게 적절한 반응을 해주지 못함(6)	직장에서 인내의 한계를 다쓰고 와서 아이에게 관대하지 못함(3) 자녀에게 영혼없이 대답(3)
	가족에게 부정적인 감정 전달(3)	일이 잘 안되면 남편이랑 싸움의 빈도나 강도가 세짐 (1) 직장에서의 분노로 자녀앞에서 화를 냄 (1) 일이 힘든 날 남편에게 짜증(1)
	가족과의 시간에 몰입하기 어려움(2)	회사 일을 집에서도 하게 됨(1) 일과 가정이 분리 안되고 머릿속이 멍함(1)
	크게 영향 없음(1)	직장에서의 스트레스가 가정에서 크게 영향을 주지 않음(1)
가정이 직장에 미치는 영향	업무에 집중이 어려움(8)	자녀가 아플 때 회사 업무에 지장이 생김(4) 남편과의 싸움(2) 자녀가 엄마를 필요로 할 때 휴직 고려하게 됨 (1) 가족에게 감정을 풀었던 것에 대한 자책감(1)
	크게 영향 없음(3)	가정에서의 스트레스가 업무에 크게 영향을 주지 않음(3)
	직장내 타인의 시선에 대한 불편함(2)	눈치보는 것(2)
	자기 관리 할 시간이 없음(1)	시간의 제한으로 외모를 가꾸지 못함 (1)

1개의 하위범주가 있으며 하위 범주를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

"워킹맘인데 저도 공부를 계속 하고 싶긴 한데 여건이 안되니까 그런데 병원에서는 계속 요구를 하고 제 여건은 계속 안되고 학교도 가야하고 어떤 과정도 패스해야 되고 이런 자격증도 따야 되고 그런걸 계속 요구를 하니까. 그런데 저는 너무 여유가 없고." (참가자 I)

범주5. 우울감

연구에 참가한 워킹맘 중에서 부부싸움이 반복될 때 우울감을 느낀다는 보고가 있었다. 이 범주에는 총 1개의 하위범주가 있으며 하위 범주를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

"남편에 대한 분노로 가면서 같이 싸우기도 하고 이런 상황들이 자꾸 벌어지니까 그런 것들이 다음날 우울해지고 힘들어지고 반복이 되는 패턴이 있을 때." (참가자 F)

1.3 영역3. 직장이 가정에 미치는 영향

직장이 가정에 미치는 영향은 4개의 범주와 8개의 하위범주를 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 자녀에게 적절한 반응을 해주지 못함

직장에서의 에너지 소진으로 인해 자녀에게 관대하지 못하거나 영혼없이 대답을 하는 등 적절한 반응을 하기가 어렵다고 했다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"퇴근을 하고 오면 여기 걸어오는 순간부터 지치는거예요. 벌써. 모든 딸들도 그렇고 아이들도 다 그렇지만 말이 많잖아요. 그걸 받아주기가 한 5시반쯤 데리러 와서 6시면 데리고 와서 29분 제가 버텨요. 그 다음은 밥도 차려줘야 하잖아요. 그때부터는 이제 진짜로 영혼없는 대답. 어쩔 땐 대꾸도 잘 안해요. 대꾸를 안해주는 제 자신한테 실망을 하는거죠." (참가자 F)

범주2. 가족에게 부정적인 감정 전달

직장에서 경험하는 스트레스로 인해 부부싸움을 하거나 자녀에게 화를 내는 등 가족에게 부정적인 감정이 전달되는 경향이 있었다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"힘든날 신랑한테 짜증을 내죠. -중략- 그런 짜증이 난 상태는 항상 청소가 안 되어 있어. 와서 뭔가를 해야 되거나 밥을 안해놨다. (남편이) 일찍 끝나면 밥을 해놔야지. 애들 먹일 밥을 안해놓고 같이 놀고만 있다 그러면 화가 나는거죠." (참가자 J)

범주3. 가족과의 시간에 몰입하기 어려움

직장에서의 분주함으로 인해 회사일을 집에서 하거나 일과 머릿속이 멍한 상태라서 가족과의 시간에 몰입하기 어려움을 호소하였다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"화요일부터는 목요일까지 빨리 끝내야 빨리 퇴근해서 오지 아니면 늦어지지 그런 불안감이 있다보니까 집에 일을 가져오는 경우가 많았어요. -중략- 분리없이 머릿속이 멍하고." (참가자 G)

범주4. 크게 영향 없음

직장에서의 스트레스가 가정에 크게 영향을 주지 않는다는 보고도 있었다. 이 범주에는 총 1개의 하위범주가 있으며 하위 범주를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

"직장에서 상사에게 어떻게 깨졌건 어찌됐건 그건 거기서 털고 집으로 안가져오는데. 회사는 회사일로 딱 분리를 시키나보다." (참가자 D)

1.4 영역4. 가정이 직장에 미치는 영향

가정이 직장에 미치는 영향은 4개의 범주와 7개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 업무에 집중이 어려움

자녀가 아플 때, 부부싸움을 했을 때, 회사 업무에 집

중하기 어렵고, 자녀가 엄마를 필요로 할 때 휴직을 진지하게 고민하게 되거나 가족에 대한 자책감이 업무에 영향을 준다고 하였다. 이 범주에는 총 4개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"정신적으로도 아이들한테 매달려 있다가 엄마 가지마 이런 말 듣고 가면 그날 기분이 안좋아요. 직장을 그만둬야 하나 이렇게 고려를 할 때까지 많이 힘들더라구요.(참가자 C)

범주2. 크게 영향 없음

가정에서의 스트레스가 직장에 크게 영향을 주지 않는다는 의견들이 있었다. 이 범주에는 총 1개의 하위범주가 있으며 하위 범주를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

"가정은 가정이고 일은 일인 것 같아요. 회사에서 힘든건 가정에 영향을 주지만. 가정의 힘든거는." (참가자 J)

범주3. 직장내 타인의 시선에 대한 불편함

가정일로 인해 직장에 아쉬운 소리하고 눈치 보는 것에 대한 불편함을 호소하였다. 이 범주에는 총 1개의 하위범주가 있으며 하위 범주를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

"중간에 결국 회사에 아쉬운 소리를 하고 나오거나 아이케어를 위한 목적 때문에 일주일에 3번 이렇게 외출을 쓴 적이 있었는데 그때는 진짜 이게 뭐하는 거지? 그런 생각이 들기도. 회사에서는 나름대로 눈치를 봐야 되고." (참가자 B)

범주4. 자기 관리 할 시간이 없음

직장인으로서의 전문성을 유지하기 위한 외모관리 시간이 절대적으로 부족하다는 의견이 있었다. 이 범주에는 총 1개의 하위범주가 있으며 하위 범주를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

"전문성에 있어서 부스스한 모습의 아줌마 차림을 왜 저러고 다닐까 처녀적에 생각했었는데 그게 제 모습이 되는 것 같아서 되게 신경이 쓰이는 거예요. -중략- 마지막 순간까지 애들하고 같이 있다가 나오거든요. 그러면 저를 꾸밀 시간이. 화장하는데 29초 이렇게 하고 나오거든요." (참가자 C)

2.직장과 가정생활에서의 균형맞추기

참여자들에게 두 번째 주제인 '직장과 가정생활에서의 균형맞추기'에 대해 워킹맘으로서 경험하는 긍정적인 점과 워킹맘으로서의 전략으로 나누어 질문하였다. 그 내용은 [표 3]과 같다.

2.1 영역1. 워킹맘으로서 경험하는 긍정적인 점

워킹맘으로서 경험하는 긍정적인 점은 4개의 범주와 9개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 자신에 대한 믿음

워킹맘들은 힘든 상황 가운데서도 포기하지 않고 최선을 다해 2가지를 해냈다는 뿌듯함과 성취감 등자신에 대한 믿음이 있었다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"잘해내고 왔을 때 저의 마음에 효용감이라든지 성취감 이런 게 들어서 직장에서 받는 스트레스 부분에서 육체적인 피로 말고는 긍정적인 부분이 많다." (참가자 H)

범주2. 경제력

남편과 대등하게 가정생활을 유지하고 여유롭게 지낼 수 있는 경제력을 긍정적인 점으로 보았다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"일을 긍정적인 게 있어요. 벌이도 좀 나아지고. 나도 당당하게 남편에게 나 할 일 있어 이럴수도 있고." (참가자 D)

범주3. 나로서 존재함

직장에서는 자신이 하고 싶은 것을 할 수 있고, 육아로부터 잠시 자유롭다고 인식하고 있었다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"내 의지대로 할 수 있다는 게 되게 중요한 것 같아요." (참가자 J)

표 3. 직장과 가정생활에서의 균형맞추기

영역	범주	하위범주(의미있는 진술의 빈도)
워킹맘 으로서 경험하는 긍정적인 점	자신에 대한 믿음(6)	포기하지 않고 최선을 다해온 자신에 대한 믿음(2) 두가지를 해냈다는 뿌듯함(2) 자기효용감/성취감(2)
	경제력(5)	남편과 대등하게 가정생활을 유지(3) 여유로움(2)
	'나'로서 존재함(5)	내가 하고 싶은 것을 할 수 있다 (3) 일을 함으로써 육아로부터 잠시 자유로움 (2)
	사회생활을 통한 넓은 시야(2)	가정과 직장에서의 문제를 '전부'에서 '일부'로 볼 수 있게 됨(1) 사회적으로 남편과 좀 더 평등하게 됨(1)
워킹맘 으로서의 전략	자기관리(9)	좋아하는 활동하기 (4) 혼자만의 시간(3) 상담진행 (1) 자기를 지키는 방식으로 생활습관 조절 (1)
	소통(6)	워킹맘들과 소통 (3) 남편과의 편안한 대화 (3)
	직장과 가정에서 독립적 자기유지(4)	가정의 스트레스를 업무를 하면서 잊어버림 (2) 직장의 스트레스가 가정에서는 분리됨 (2)
	육아,가사를 도울 자원 마련(4)	부모님께 육아 도움 (2) 도우미 아주머니 (1) 가사를 도울 가전제품 마련 (1)
	경제력으로 인한 선택권 확보(4)	갈등상황에서 남편에게 원하는 것을 당당히 주장할 수 있음(2) 나를 위한 돈쓰기(2)

범주4. 사회생활을 통한 넓은 시야

가정과 직장에서의 문제를 '일부'로 인식할 수 있고 사회적으로 남편과 좀 더 평등한 관계를 유지하는 면에서 사회생활을 통해 시야가 넓어졌다는 내용이 있었다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

"저는 회사에서 큰 문제라고 생각했던 게 집에 와서는 보면 별거 아닌 문제라고 생각될 수도 있고 집에 있던 게 회사에 가면 생각해보면 또 별거 아니야 이렇게 약간 가서 보면 양쪽에 다 진행하니까. 그때는 이게 전부였는데 잠깐 나와서 보면 전부가 아니라 그냥 일부로 생각할 수 있는 기회가 좀 되는게." (참가자 E)

2.2 영역2. 워킹맘으로서의 전략

워킹맘으로서의 전략은 5개의 범주와 13개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 자기관리

좋아하는 활동을 하거나 혼자만의 시간을 보내며 자기를 지키는 방식으로 자신을 관리하는 것을 중요한 전략으로 꼽았다. 이 범주에는 총 4개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"너무 하면 차타고 날 좋은날 운전하면서 라디오 들으면서 돌아다니면 햇빛 좋은 날 그러면 좀 나아지더라구요. 바람좋은 날 어디 앉아 있던가. 해랑 바람 초록색 이런거 있으면 좀 나아지는 것 같애요." (참가자 E)

범주2. 소통

비슷한 처지의 워킹맘들과의 만남이나 남편과의 대화가 워킹맘들에게 필요한 소통 창구임을 알 수 있었다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"엄마들이랑 얘기하다보면 스트레스 받던 게 얘기하다보니까 슬슬 나가는거 같은 느낌이 있는 것도 같아요. 예전에는 수다를 안떨면 나만 좀 이상하게 겪는 스트레스 같고 문제 같고 그랬던건데 얘기를 하다보면 형태는 다 다르지만 어

떤 다들 스트레스를 비슷하게 갖고 있다 보니까 얘기하다가 별거 아니구나 이렇게 되는 것도 있고." (참가자 G)

범주3. 직장과 가정에서 독립적 자기유지

가정과 직장에서의 스트레스를 다른 장면에서는 분리시키거나 집중함으로써 각 장면에서 독립적으로 자기를 유지하는 경향이 있었다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"집에서 한 거도 일할 때 초반에는 영향이 있다가 집중하면 없어지는 것 같아요. 일을 하기 시작하면서 들어가면 잊는 것 같아요." (참가자 E)

범주4. 육아·가사를 도울 자원 마련

부모님이나 도우미 아주머니의 도움을 받거나 편리한 가전제품을 활용함으로써 육아와 가사를 도울 수 있는 자원을 마련하는 방법을 사용했다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"저는 도와주시는 분(도우미 아주머니)과 갈등이 전혀 없긴 하지만 그분에게 아이를 위임할 때 내가 포기해야 되는 부분이라든가 그런게 한계가 아닐까 아이를 케어한다는 게 너무 무리가 되는 상황이 너무 많으니까." (참가자 I)

범주5. 경제력으로 인한 선택권 확보

돈을 벌기 때문에 갈등상황에서 남편에게 당당히 주장할 수 있으며 자신을 위해 돈을 쓸 수 있는 선택권이 있다고 인식했다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"내 일이 있으니까 대화나 이런 부분에서 요구를 한다던지 시댁한테도 조금 더 당당하든지 그런게 있는 것 같아요. 제 일이 약간 후광이죠." (참가자 I)

3. 대처전략의 한계점

참여자들에게 세 번째 주제인 '대처전략의 한계점'에 대해 질문하였다. 그 내용은 [표 4]와 같다.

3.1 영역1. 대처전략의 수립

대처전략의 한계점 중 수립단계에서 부적절한 대처전략을 세운다는 것을 알 수 있었다. 대처전략 수립은 1개의 범주와 3개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 부적절한 대처전략

시간의 압박으로 잠을 줄이거나 자녀와의 대화를 미루고, 참다가 남편에게 눈치를 주는 방식으로 부적절한 대처전략을 사용하고 있었다. 이 범주에는 총 3개의 하

표 4. 대처전략의 한계점

영역	범주	하위범주(의미있는 진술의 빈도)
대처전략 수립	부적절한 대처전략(4)	잠을 줄이고 일하기 (2) 한계에 다다랐을 때 남편에게 눈치줌 (1) 자녀와의 대화는 후순위 (1)
대처전략 실행	자원부족(5)	가사·육아에 대한 남편의 방임적 태도 (2) 누군가의 희생이 있어야 나만의 시간이 생김(2) 제한된 시간안에 처리할 일의 절대적인 양이 많음 (3)
	부부간의 의사소통의 어려움(2)	서로를 비난하는 대화패턴 (1) 자라온 환경이 달라서 서로 공감되지 않는 부분이 있음 (1)
	자기변화의 어려움(1)	나를 바꾸는데 한계가 있음을 경험함 (1)
대처전략 결과	대처전략에 대한 회의감(6)	현재 패턴의 한계를 경험함 (4) 조절의 필요성 절감 (1) 워킹맘들과의 소통도 일시적임 (1)
	체력적 한계(4)	체력이 더 이상 회복되지 않음 (3) 급격한 체중감소 (1)

위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"잠을 줄이고 일을 더 하는거. 일을 못하면 스트레스가 너무 커서." (참가자 A)

3.2 영역2. 대처전략의 실행

대처전략의 한계점 중 실행단계에서 자원부족이나 부부간의 소통의 어려움, 자기변화의 어려움 등의 문제점이 있었다. 대처전략 실행은 3개의 범주와 6개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 자원부족

가사, 육아에 대한 남편의 방임적인 태도나 자신의 시간을 확보하기 위해서는 다른 사람의 희생이 필요하다는 점, 처리할 일의 양이 절대적으로 많다는 점에서 자원이 부족하다고 인식하였다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"일도 하고 육아도 하고 가사도 하고 이 3가지를 병행함에 있어서 셋 다를 예전만큼 신경을 못 쓰잖아요. 가사에서 계속 빵꾸가 나요. 우선순위가 낮으니까 아이가 제일 먼저고 그 다음에 가사니까." (참가자 C)

범주2. 부부간의 의사소통의 어려움

부부간의 서로를 비난하는 대화패턴이나 서로 공감되지 않는 부분이 있다는 점이 부부간의 의사소통의 어려움으로 꼽았다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"A문제로 시작했는데 결국은 B로 싸움이 연결되서 니가 그때 그랬잖아 이런 식으로 서로에게 비난으로 가는. 좋게 잘해보려고 대화를 시작했는데." (참가자 F)

범주3. 자기 변화의 어려움

자신을 바꾸기가 어렵다는 한계를 경험하는 참가자도 있었다. 이 범주에는 총 1개의 하위범주가 있으며 하위 범주를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

"어차피 남은 바뀌지 않으니 내가 바뀌어야 된다고 생각이 들어서요. -중략- 내가 생각을 바꾸면 달라지지 않을까? 잘 안되더라구요." (참가자 E)

3.3 영역3. 대처전략의 결과

대처전략의 한계점 중 결과에서 자신의 대처전략에 대해 회의감이나 체력적 한계를 경험하는 것으로 나타났다. 대처전략 결과는 2개의 범주와 5개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 대처전략에 대한 회의감

연구에 참가한 대부분의 워킹맘들은 현재 패턴의 한계를 경험하거나 조절의 필요성을 느끼고 있었다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"한계치를 찍어서 이대로 달리다가는 죽겠다는 생각이 들더라구요." (참가자 C)

범주2. 체력적 한계

탈진하거나 체중이 감소하는 등 체력의 한계를 경험하고 있었다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"체력이 이제 더 이상 밤새면 돌아오지 않더라구요." (참가자 A)

4. 워킹맘에게 필요한 도움

참여자들에게 네 번째 주제인 '워킹맘들에게 필요한 도움'에 대해 질문하였다. 그 내용은 [표 5]와 같다.

4.1 영역1. 외부적인 도움

워킹맘들에게 육아를 지원해 줄 수 있는 시스템과 함께 사회전반의 의식이 개선되는 것, 남편의 협력이 절실하다는 것을 알 수 있었다. 외부적인 도움은3개의 범주와 9개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

표 5. 워킹맘에게 필요한 도움

영역	범주	하위범주(의미있는 진술의 빈도)
외부적인 도움	육아 지원 시스템(9)	믿을만한 먹거리 시스템 (4) 자녀 양육 도우미 필요 (3) 하교후 자녀를 안전하게 맡아줄 공간 필요 (2)
	사회의식 개선(8)	직장구조변화 (4) 사회구조변화 (2) 여자에게만 지워지는 육아·가사의 인식 개선 (2)
	남편의 협력(7)	남편과의 가사분담 (5) 육아가 얼마나 힘든지를 이해못함 (1) 자신이 하고 싶은 것 지지 (1)
자신이 할 수 있는 것	자기 욕구 충실(8)	자기만의 시간 확보 (6) 나를 아끼는 마음(2)
	의사소통 노력(3)	원하는 것을 남편에게 구체적이고 명료하게 요청 (2) 자신의 시간확보를 위한 남편과의 타협 (1)

범주1. 육아 지원 시스템

무엇보다 믿을만한 먹거리 시스템을 가장 중요하게 여겼고 자녀 양육 도우미와 하교후 자녀를 안전하게 맡아줄 공간 등 자녀 돌봄에 대한 필요가 많았다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"주변에 안심하고 서로 맡길 수 있는 그런게 체계적으로 될 수 있으면." (참가자 G)

범주2. 사회의식개선

직장과 사회가 워킹맘과 워킹대디 둘 다에게 가사와 육아를 잘 감당할 수 있는 시스템을 만드는 것이 무엇보다 필요하며 엄마에게만 가사와 육아의 책임을 묻는 사회전반의 의식이 개선되어야 한다는 점을 강조하였다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"개인의 노력으로 끝나지 않고 구조가 변해야 사회전반의 인식개선이랑 법적으로 애기 낳으면 남자가 3년을 쉰다던지." (참가자 A)

범주3. 남편의 협력

남편과 적절히 가사가 분담되고 남편이 육아의 어려움과 자신이 하고 싶은 것을 이해해 주기를 기대 하는 마음이 잘 나타났다. 이 범주에는 총 3개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"임신 했을 때부터 계속 대학원에 들어가서 공부를 하고 중단을 한 게 있어요. 그게 늘 마음속에 있었는데 이제 포기해야겠다. -중략- 그러고 있었는데 남편이 그런 얘기를 하다가 내년에 내가 휴직을 할테니 정말 공부를 하고 싶으면 하라고 얘길 해줬어요. -중략- 내가 하고 싶은걸 그냥 지지해주는 사람이 있고 부모님 말고 지지해주는 사람이 있다는 게 기뻤어요.(참가자 F)

4.2 영역2. 자신이 할 수 있는 것

워킹맘들은 자신의 삶의 건강하게 하기 위해 자신이 할 수 있는 것은 자기 욕구를 잘 알고 그것에 적절히 반응하는 것과 남편과 의사소통을 효과적으로 하는 것이 중요하다고 하였다. 자신이 할 수 있 는 것은 2개의 범주와 4개의 하위범주가 도출되었고, 각각의 범주를 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

범주1. 자기 욕구 충실

자기만의 시간을 확보하는 것과 자기를 아끼는 마음을 갖는 것을 자신의 삶을 건강하게 하기 위해 자신이 할 수 있는 것으로 꼽았다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"내가 할 수 있는 건 여기까지다 -중략- 그런 마음 기본적으로 있어야 나를 위한 시간도 갖고 운동도 할 수 있지 않을까." (참가자 G)

범주2. 의사소통 노력

자신이 원하는 것을 남편에게 구체적이고 명료하게 요청하고 필요할 때 잘 타협하는 소통 능력을 키우는 것이 필요하다고 보았다. 이 범주에는 총 2개의 하위범주가 있으며 하위 범주의 대표적인 내용은 다음과 같다.

"결국 타협밖에 없다. 오늘 제가 시간을 조금 더 빼기 위해서는 남편의 어떤 걸 조금 더 봐주자." (참가자 B)

Ⅳ. 논의

본 연구는 포커스 그룹 인터뷰를 통해서 워킹맘들이 경험하고 있는 심리적 어려움 및 대처방안을 탐색하고자 하였다. 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 직장과 가정생활을 병행하면서 겪는 어려움은 무엇인가, 둘째, 직장과 가정생활에서 어떻게 균형을 맞추고 있는가, 셋째, 대처전략의 한계점은 무엇인가, 넷째, 워킹맘에게 필요한 도움은 무엇인가이다. 연구 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 직장과 가정생활을 병행하면서 겪는 어려움은 스트레스 촉발요인, 심리적 경험, 직장이 가정에 미치는 영향, 가정이 직장에 미치는 영향 등 4가지 영역으로 나누어 질문하였다.

스트레스 촉발 요인 중 가장 큰 빈도를 차지한 하위범주는 '환경' 범주 중 '시간의 압박'과 '신체' 범주 중 '몸이 굉장히 피곤하다'이다. 그 다음으로는 '환경' 범주 중 '직장업무와 가사의 절대적인 양이 많음'이 큰 빈도를 차지하였다. 이는 워킹맘이 일과 가정 안에서 시간에 쫓기며 살고 있다는 기존 연구를 지지한다[5][15]. 특히 워킹맘들은 인지적인 영역과 관계갈등 범주에도 스트레스 촉발요인이 있지만, 무엇보다 할 일은 많은데 시간이 없고 이로 인해 몸이 만성적으로 피곤한 상태에 있는 것이 스트레스 촉발의 주요한 원인으로 보인다. 또한 워킹맘들은 가정생활과 직장생활을 병행하면서 출산 및 육아로 인해 경력단절을 경험하거나 집중의 어려움을 호소하는데 비해 남편들은 워킹대디로서 사회적으로나 가정안에서 별다른 영향을 받지 않으며 남편과 충분히 소통되지 않는 점이 워킹맘들의 스트레스 지수를 더 높이는 것으로 보인다.

심리적 경험 중 가장 큰 빈도를 차지한 범주는 '분노' 영역으로 워킹맘에 비해 가사 및 육아로부터 자유롭고 성취 등에 부정적인 영향을 받지 않는 남편에 대한 분노가 다른 정서에 비해 가장 많이 경험되는 것으로 나타났다. 그 다음으로는 자녀와 시간을 충분히 보내지 못하거나 챙겨주지 못하는 것에 대한 죄책감이 많이 경험되는 것으로 나타났다. 상대적으로 무기력감이나 우울감은 분노나 죄책감에 비해서는 덜 경험되는 것으로 나타났다.

기존 워킹맘 관련 국내 연구들은 심리적 변인들은 자세히 탐색하지 않았으며, 다루더라도 우울감을 주로 다루었는데[7][33], 본 연구에서는 심리적 변인들을 좀 더 자세히 탐색하였으며, 그 결과 분노나 죄책감이 중요한 정서임을 발견하였다. 기존 연구에서는 자녀들의 나이를 제한하지 않거나 막내 자녀 나이를 초등학생 이하로 제한하였다[7][33][34]. 본 연구에 참여한 워킹맘들의 막내 자녀 평균 나이가 6.3세라는 점을 고려할 때, 기존 연구에 비해 평균 연령이 더 어릴 것으로 사료된다. 가족주기와 발달단계에서 유아기, 아동기는 다양한 경험을 통해 자율성과 사회화를 갖추는 단계로 부모의 손길이 절대적으로 필요한데 비해, 청소년기는 자녀가 부모로부터 독립하는 시기로 상대적으로 부모에게 덜 의존하게 된다[35]. 워킹맘들은 자녀들의 나이가 어릴수록 더욱 바쁘기 때문에 우울감보다 같이 일을 돕지 않는 남편이나 환경에 대한 분노를 가장 많이 느끼는 것으로 보인다. 또한, 어린 자녀를 제대로 챙겨주지 못한다는 죄책감도 많이 경험하는 것으로 보인다. 죄책감과 관련한 심리적 변인은 국외 연구에서도 중요한 변인으로 제안된 바 있다[16]. 또한, 남편과의 갈등이 적절히 해결되지 않는 상황에서, 직장과 가정에서 지속적으로 스트레스를 받는다면 남편에 대한 기대를 포기하고 무기력해지거나 우울해질 것으로 예상된다.

직장이 가정에 미치는 영향 영역에서 가장 빈도가 높은 범주는 '직장에서 경험한 스트레스나 에너지 소진으로 인해 자녀에게 적절한 반응을 해주지 못함'이었다.

에너지를 회사에서 다 쓰고 오기 때문에 자녀들에게 충분히 건강한 상호작용을 하기가 어려운 것으로 보인다. 퇴근 후 가정에서의 생활에 다시 몰입하려면 워킹맘들에게는 어느 정도의 쉼이나 에너지 충전이 절대적으로 필요할 것으로 생각된다. 또한 가정 안에서의 스트레스가 직장에 영향을 미치는 가장 중요한 범주는 '업무에 집중이 어려움'인데, 자녀가 아플 때는 업무 집중이 어렵고 병원 등을 가려고 휴가를 쓰는 것에 대해서 눈치를 보게 된다고 보고했다.

직장과 가정 영역이 서로에게 미치는 영향 중 '크게 영향 없음' 범주를 보면, 가정의 스트레스가 직장에 미치는 영향보다 직장에서의 스트레스가 가정에 미치는 영향이 더 크다는 의견이 더 많았다. 참가자들의 의견을 살펴보면, 자녀가 아플 때를 제외하고는 가정에서의 스트레스는 직장에 가면 분리가 되고 좀 더 몰입이 쉬운 반면, 직장에서의 스트레스나 잔여업무는 가정에 여러 가지 형태로 영향을 주는 것을 알 수 있었다. 이는 기존 연구들에서는 자세히 탐색되지 않았던 영역으로 워킹맘들이 직장에서의 스트레스가 좀 더 건강하게 해소되어 가정에서의 생활이 만족스러울 수 있도록 돕는 것이 필요한 과제로 보인다.

둘째, 직장과 가정생활에서의 균형맞추기는 워킹맘으로서 경험하는 긍정적인 점과 워킹맘으로서의 전략 등 2가지 영역으로 나누어 질문하였다.

워킹맘으로서 경험하는 긍정적인 점의 하위범주 내용을 살펴보면, 직장과 가정생활에서 자신의 한계 안에서 최선을 다했다는 성취감, 직장에 출근함으로써 엄마와 아내에서 나로 존재할 수 있다는 것, 경제력이 확보됨으로써 여러 가지 영역에서 자유로움을 맛보는 것으로 나타났다. 이 결과를 통해 워킹맘들은 엄마이면서도 자유로운 나로 살아가려고 애쓰고 있으며 균형이 맞춰질 때, 긍정적인 정서를 경험하는 것을 알 수 있다. 또한, 워킹맘의 긍정적인 면을 다룬 기존 연구에서 조명되지 않았던 넓은 시야를 갖게 된다는 점은 워킹맘이 누릴 수 있는 큰 장점임을 알 수 있었다[5][6].

워킹맘으로서의 전략에서 자신이 좋아하는 활동을 하거나 같은 처지의 워킹맘들이나 남편과의 소통을 중요한 전략으로 사용하고 있었다. 이런 전략을 쓰기 위해서는 자신이 어떤 상태인지를 아는 것이 중요한데 대부분의 워킹맘들은 인내의 한계까지 가서야 자신을 돌아보고 원하는 시간을 갖거나 소통을 시도하는 것으로 나타났다. 이 결과를 통해, 워킹맘들이 자신의 정서적, 신체적 상태를 잘 알아차리고 좀 더 빨리 자신을 돌아보고 소통하는 훈련이 필요하다는 것을 알 수 있다. 또한 그 외의 전략으로 직장과 가정에서 독립적으로 지내는 경향이 있었으며, 육아와 가사에 대해 도움을 받을 수 있는 자원을 마련하는 등 직장생활과 가정생활의 균형을 맞추기 위해 여러 가지 전략을 사용하고 있었다.

셋째, 대처전략의 한계점은 대처전략 수립, 실행, 결과 등 세 영역으로 나뉘었다.

대처전략 수립에 있어서 항상 시간의 압박에 시달리기 때문에 잠을 줄이거나 자녀와의 대화를 미루는 등 부적절한 대처전략으로 인해 결과적으로 체력적 한계를 경험하거나 현재 패턴의 한계를 느끼고 조절의 필요성을 절감하고 있었다. 실행하는 면에 있어서도 자신의 시간을 확보하기 위한 누군가의 도움이 절대적으로 필요하기 때문에 한계가 있었다. 이때 부부간의 의사소통이 매우 중요한 부분인데 그에 대한 어려움을 호소하였다. 이는 배우자나 사회적 지지가 중요하다는 기존 연구결과를 지지한다[10][36]. 워킹맘 자신과 가족 및 직장의 구성원들이 공동체로 함께 하는 관점으로 변화하는 것이 시급해 보인다.

넷째, 워킹맘에게 필요한 도움은 외부적인 도움과 자신이 할 수 있는 것 등 2가지 영역으로 나누어 질문하였다.

외부적인 도움의 육아지원시스템 범주를 살펴보면, 시간이 부족한 워킹맘을 위해 믿을만한 먹거리 지원 시스템이 동네에서 이루어질 수 있기를 바라는 마음이 많이 나타났다. 자녀들이 어리기 때문에 정성스럽게 식사를 준비해주고 싶지만, 현실적으로 시간이 부족하기 때문에 딜레마에 빠져 있는 상태였다. 또한 자녀양육을 도와주거나 퇴근 때까지 자녀를 안전하게 맡아줄 수 있는 사람이나 기관이 필요한 상황이었다. 사회의식개선의 하위범주를 살펴보면, 직장과 사회구조가 워킹맘, 워킹대디들이 함께 육아와 가사를 감당하고 이를 위해, 유급휴가, 육아휴직, 탄력근무제 등 법적으로 보장되어 있는 제도를 마음껏 사용할 수 있게 되는 것이 중요하다는 의견이 많았다. 남편의 협력의 하위범주를 살펴보

면, '남편과의 가사분담'이 무엇보다 높은 빈도를 차지하였다. 앞에 언급된 대처전략의 한계점에서 '자원부족' 범주 중 '가사, 육아에 대한 남편의 방임적 태도' 하위범주와 연결되는 내용으로, 남편이 가사, 육아에 대해 방임적인 태도에서 벗어나서, 가사와 육아를 분담하는 것이 자연스럽게 되기를 바라고 있었다.

자신이 할 수 있는 것의 하위범주 중에서 '자기만의 시간 확보'가 가장 높은 빈도를 차지했다. 자신의 한계를 알고 그 한계를 넘어서지 않고 자신을 위한 시간을 확보해야 몸과 마음이 건강한 상태에서 워킹맘의 삶을 감당할 수 있다는 것이 주된 의견이었다. 또한 '나를 아끼는 마음'을 갖는 것도 중요하다는 의견들이 있었는데, 그것은 자신의 마음을 잘 들여다보고 행복한 엄마가 되는 것이라고 하였다. 이자명(2013)의 연구에서도 워킹맘들이 자신의 문제 상황에서 한발짝 물러날 때 창의적이고 유연하게 문제해결을 할 수 있다고 하였다[3]. 자신의 마음을 들여다보고 한계를 인정하고 그 안에서 자신만의 시간을 갖고 문제를 다시 보는 작업은 워킹맘들을 훨씬 창의적이고 유연하게 할 수 있을 것이다.

하지만, 워킹맘들이 자기만의 시간을 확보할 수 있으려면, 남편의 도움이 절대적으로 필요하다. 기존 양적 연구들에서도 배우자 지지의 중요성에 대한 언급해왔지만[37][38], 본 연구에서 남편의 가사분담 또는 실제적인 지원이 워킹맘들에게 절실하다는 것을 분명히 보여주었다. 이를 위해서 범주 '의사소통 노력'이 무척 중요한 것으로 생각된다. 하위범주의 내용을 살펴보면, 원하는 것을 남편에게 좀 더 구체적이고 명료하게 요청하고 타협하는 노력이 필요하다고 보았다. 심리적 경험 중 남편에 대한 분노가 압도적인 정서로 나타났는데, 워킹맘 스스로 자신의 욕구를 잘 살피는 훈련과 더불어 남편과의 건강한 소통을 할 수 있도록 부부 의사소통 훈련이 중요한 과제이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

본 연구는 워킹맘들이 직장과 가정생활을 병행하면서 어떤 경험을 하고 어떤 힘으로 살아가고 있는지, 어떤 도움을 필요로 하는지에 대해 심도있게 알아보고자 하였다. 워킹맘들의 스트레스 요인이나 심리적 경험에 대해 다룬 기존 연구들이 있지만, 본 연구에서는 다양한 각도에서 살펴보고 다채로운 의견들을 접할 수 있었던 점, 특히 워킹맘으로서 경험하는 긍정적인 점에 주목했다는 것에서 의의가 있다고 생각된다. 또한, 워킹맘들이 갈등상황에서 균형을 맞추려고 애쓰고 있지만, 대처전략의 한계를 경험하고 있으며, 새로운 대안의 필요성을 절감하고 있음이 드러났다. 워킹맘들에게 어떤 제도적, 인적 지원이 필요한지에 대해 자세히 다루었으며, 워킹맘으로서의 삶을 풍성하게 살기 위해 자신의 욕구를 잘 알아차리고 자신을 아끼는 것, 남편과 좀 더 명확하게 소통하는 것 등 구체적이고 실천가능한 대안을 찾는 작업을 했다는 면에서 기존 워킹맘 연구에서 한걸음 나아갔다고 볼 수 있다.

다음은 본 연구의 한계점과 후속 연구에 대한 제언을 하고자 한다. 본 연구는 질적연구로서 연구과정에서 연구자와 평정자들의 편견과 선입견을 나누고 검토하는 과정을 거쳤으나, 연구자와 평정자, 감수자의 개인적 시각, 가치관이 반영될 수밖에 없다. 또한, 전체 워킹맘들에게 일반화하기에는 한계가 있다. 하지만, 대졸 이상의 전일제 워킹맘을 대상으로 한 본 연구결과를 바탕으로 다양한 근무 형태의 워킹맘을 대상으로 후속 연구가 진행된다면 한국 워킹맘에 대한 전체 그림을 그릴 수 있을 것이다. 또한, 포커스 그룹 인터뷰에서 그룹을 여러 개로 구성하는 이유는 집단간의 비교를 위한 것이 아니라 공통적인 의견을 적절히 도출하기 위함이지만, 집단이 동질적이면 다양한 의견이 나오지 않을 수 있으므로 후속연구에서는 워킹맘들에게 중요한 대상인 남편과의 그룹 인터뷰를 진행하여 집단간 비교를 해본다면, 남편들의 이야기를 통해 워킹맘 스스로는 인식하지 못했던 면에 대한 새로운 시각이 제시될 수 있을 것이다.

마지막으로, 워킹맘들이 현재 사용하고 있는 대처전략의 한계점을 고려해 볼 때, 긍정적인 대처전략을 향상시킬 수 있는 상담적 개입이 시급하다는 것을 알 수 있다. 워킹맘들이 삶을 풍성하게 살기 위해 자신의 욕구를 잘 알아차리고 적절히 다루도록 돕는 상담서비스 및 부부 의사소통 프로그램을 개발하고 적용하는 후속 연구가 필요하다. 워킹맘을 대상으로 진행한 마음챙김 관련 기존 연구들을 바탕으로 짧은 시간을 이용해 혼자서 할 수 있는 마음챙김 방법이 개발되고 워킹맘들에게 서비스가 제공된다면 자신의 상태를 자각하고 유연하게 대처할 수 있는 능력이 향상될 것으로 기대된다

[27][30][39]. 또한, 부부의사소통프로그램으로는 일-가정 양립으로 인해 경험하는 심리적 어려움을 부부가 서로 표현하고 공감하는 훈련 및 부부가 함께 가사일을 공동으로 분배하고 실천하는 훈련을 제안할 수 있겠다.

참 고 문 헌

[1] 한국여성정책연구원, "워킹맘 고통지수와 일·가정 양립정책," 젠더리뷰, 27호, pp.22-26, 2012.

[2] 통계청, *사회조사,* 2016.

[3] 이자명, *워킹맘의 일-가족 다중역할갈등 상황에서 심리적 거리 조절에 따른 대안적 사고 차이,* 서울대학교, 박사학위논문, 2013.

[4] 박종환, 지명자, "기혼여성의 상담대학원 수학경험에 관한 질적 연구," 한국콘텐츠학회논문지, 제18권, 11호, pp.379-392, 2018.

[5] 임지숙, 임영선, 유성경, "출산 후 워킹맘의 가능한 자기," 한국심리학회지: 여성, 제22권, 제2호, pp.211-245, 2017.

[6] 노성숙, 한영주, 유성경, "한국에서 '워킹맘'으로 살아가기," 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제24권, 제2호, pp.365-395, 2012.

[7] 이소진, 김은석, 유성경, "워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과," 한국심리학회지: 여성, 제22권, 제4호, pp.767-782, 2017.

[8] 한경훈, 박소정, 김세현, "기혼유자녀 직장여성의 수퍼우먼 신드롬 유형에 따른 건강관련 삶의 질 양상 연구," 사회과학연구, 제31권, 제2호, pp25-43, 2015.

[9] S. C. Clark, "Work/family border theory: A new theory of work/family balance," Human Relations, Vol.53, pp.747-770, 2000.

[10] 유성경, 임지숙, 손은영, "한국 맞벌이 여성들의 일-가정 양립 경험에 대한 개념도 연구," 상담학연구, 제17권, 제6호, pp475-498, 2016.

[11] 양소남, "일하는 어머니의 일-가정생활 양립을 위한 전략," 한국가족치료학회지, 제19권, 제1호, pp.103-126, 2011.

[12] 원숙연, 박지원, "사회적 지원이 일-가정 갈등 및 일-가정 촉진에 미치는 영향: 남녀간의 인식차이를 중심으로," 여성학논집, 제26권, 제2호, pp.3-32, 2009.

[13] 장수정, 송다영, 김은지, "일가족 양립 정도에 대한 인식," 한국사회복지학, 제61권, 제2호, 2009.

[14] 김지현, *아동상담에 참여한 워킹맘의 양육 경험에 관한 내러티브 탐구,* 한국상담대학원대학교, 석사학위논문, 2019.

[15] 장미경, 조혜경, 이숙경, "맞벌이 여성의 주부 역할에 관한 체험 연구," 질적연구, 제8권, 제2호, pp.39-54, 2007.

[16] J. L. Borelli, S. K. Nelson, L. M. River, S. A. Birken, and C. Moss-Racusin, "Gender Differences in Work-Family Guilt in Parents of Young Children," Sex Roles, Vol.76, pp.356-368, 2017.

[17] T. D. Allen and K. M. Kiburz, "Trait mindfulness and work-.family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality," Journal of Vocational Behavior, Vol.80, pp.372-379, 2012.

[18] S. A. Haddock, T. S. Zimmerman, S. J. Ziemba, and L. R. Current, "Ten adaptive strategies for family and work balance : advice from successful families," Journal of Marital and Family Therapy, Vol.27, No.4, pp.445-458, 2001.

[19] J. Y. Richard and H. S. Lee, "A Qualitative Study of Racial Minority Single Mothers' Work Experiences," Journal of Counseling Psychology, Vol.66, No.2, pp.143-157, 2019.

[20] 신종원, "포커스 그룹 인터뷰를 통한 학사경고자 경험 분석," 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 제8권, 제3호, pp.127-134, 2018.

[21] 주경희, 민소영, "은둔형 독거노인의 발굴 경험 - 포커스그룹인터뷰(FGI) 분석를 중심으로," 한국노인복지학회 학술발표논문집, 제1권, p.315, 2017.

[22] 이병숙, 어용숙, 이미애, "임상간호사의 리더십 경험: 포커스 그룹 인터뷰 적용," 대한간호과학회지, 제45권, 제5호, pp.671-683, 2015.

[23] 주영아, 김현주, 윤경주, "중도입국 청소년의 또래관계 경험에 대한 탐색적 연구 : 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로," 재외한인연구, 제32권, pp.259-298, 2014.

[24] 고기숙, 이지숙, 유동환, 윤용희, "청소년의 분노 표현 및 대처 경험에 관한 질적 연구 -청소년과 청소년

전문가 포커스 그룹 인터뷰," 한국콘텐츠학회논문지, 제19권, 제1호, pp.445-462, 2019.
[25] D. L. Morgan, *질적 연구로서의 포커스 그룹,* 대한 질적연구간호학회 옮김, 군자출판사, 2007.
[26] 김은석, 유성경, 임인혜, 박찬정, 임지숙, "일-가정 양립 촉진적 자기 척도 개발 및 타당화 연구," 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제29권, 제2호, pp.505-526, 2017.
[27] 유성경, 임영선, 김태원, "마음챙김이 워킹맘의 인지적, 심리적 유연성에 미치는 영향," 상담학연구, 제18권, 제1호, pp.389-411, 2017.
[28] 이소진, *워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과,* 이화여자대학교, 석사학위논문, 2017.
[29] 이자명, "심리적 거리 조절에 따른 여성의 일-가족 다중역할갈등 상황에 대한 대안 생성 차이: 해석수준이론에 기반하여," 한국심리학회지: 여성, 제20권, 제4호, pp.659-674, 2015.
[30] M. K. Kaitlin, D. A. Tammy, and A. F. Kimberly, "Work-family conflict and mindfulness: Investigating the effectiveness of a brief training intervention," Journal of Organizational Behavior, Vol.38, pp.1016-1037, 2017.
[31] R. A. Krueger and M. A. Casey, *Focus Group: A Practical Guide for Applied Reserch(4th),* Thousand Oaks, CA: Sage, 2009.
[32] 이규미, "내담자의 변화동기관련 상담경험: 대학상담자 포커스그룹 인터뷰 분석," 인간이해, 제31권, 제2호, pp.39-61, 2010.
[33] 김성국, 박수연, 이현실, "직장 기혼 여성의 일-가정 갈등이 우울에 미치는 영향," 디지털융복합연구, 제15권, 제3호, pp.267-275, 2017.
[34] K. M. O'Brien, H. V. Ganginis Del Pino, S. K. Yoo, R. G. Cinamon, and Y. J. Han, "Work, family, support, and depression: Employed mothers in Israel, Korea, and the United States," Journal of counseling psychology, 제61권, 제3호, pp.461-472, 2014.
[35] 방희정, "한국사회에서의 부모자녀 관계 특성에 대한 발달심리학적 탐색," 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 제6권, 제3호, pp.41-65, 2000.
[36] 강상, "영유기 자녀를 둔 워킹맘(Working mom)의 소진에 영향을 미치는 자기효능감, 사회적 지지의 효과," 한국 유아교육·교육복지연구, 제21권, 제4호, pp.309-330, 2017.
[37] 김수정, *맞벌이 부부의 배우자 지지와 직무만족과의 관계에서 일-가족 향상의 매개효과 : 자기효과 및 상대방효과,* 이화여자대학교, 박사학위논문, 2015.
[38] 유성경, 한영주, 조윤진, "기혼직장 여성의 개인 특성 및 사회적 지지가 일-가족 갈등 및 향상에 미치는 영향," 상담학연구, 제12권, 제6호, pp.1955-1975, 2011.
[39] 유성경, 임영선, 임인혜, 김태원, 정혜림, 황인혜, "워킹맘의 일 가정 양립 촉진을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과성 검증," 한국심리학회지: 여성, 제23권, 제3호, pp.377-407, 2018.

저 자 소 개

이 경 진(Kyung-Jin Lee) 정회원

- 2001년 2월 : 가톨릭대학교 심리학과(문학사)
- 2003년 2월 : 가톨릭대학교 심리학과(문학석사)
- 2012년 9월 ~ 현재 : 가톨릭대학교 심리학과(박사과정)

〈관심분야〉 : 워킹맘, 수용전념치료, 마음챙김

유 금 란(Kum Lan Yu) 정회원

- 2004년 : 미국 핸더슨 주립대 학교 상담(석사)
- 2007년 : 미국 아칸소 주립대 상담자교육 및 수퍼비전(박사)
- 2008년 ~ 현재 : 가톨릭대학교 심리학과 교수

〈관심분야〉 : 청소년 문제, 상담자 교육 관련 주제, 다문화 주제