

# 중년여성의 양가적 성차별주의와 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향

## Effect on Self-Concept by Middle-Aged Women Ambivalent Sexism and Focusing Manner

민춘숙, 주은선

덕성여자대학교 임상·상담심리전공

Choon-Suk Min(min-cat@hanmail.net), Eunsun Joo(esjoo77@gmail.com)

### 요약

본 연구는 중년여성을 대상으로 양가적 성차별주의와 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향을 살펴보았다. 자기개념 척도, 포커싱적 태도 척도, 양가적 성차별주의 척도를 사용하여 만35세이상 만55세이하 중년여성을 대상으로 온라인 커뮤니티를 통해 실시하였다. SPSS 21.0을 사용하여 분석한 결과 적대적 성차별주의와 온정적 성차별주의와 유의한 정적 상관이 있으며 양가적 성차별주의가 자기개념에 유의한 부적영향을 나타냈다. 양가적 성차별주의의 적대적 성차별주의가 높을수록 중년여성의 자기개념의 모든 요인이 낮아지는 경향을 보였으며 포커싱적 태도는 자기개념에 유의한 정적영향이 나타났으나 하위요인별로 달랐다. 포커싱적 태도의 표현하기와 받아들이기, 여유갖기가 자기개념에 유의한 정적영향을, 알아차리기는 부적영향이 있는 것으로 나타났다. 되새겨보기는 유의한 영향이 나타나지 않았다. 마지막으로 본 연구의 한계점에 대해 논의하였다.

■ 중심어 : | 중년여성 | 양가적 성차별주의 | 포커싱적 태도 | 자기개념 |

### Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of ambivalent sexism and focusing manner on self-concept for middle-aged women, and to verify the factors that can help middle-aged women's positive self-concept. The self-concept scale, the focusing manner scale, and the ambivalent sexism scale were used for this study through the online community targeting middle-aged women aged 35 to 55. As a result of the analysis using SPSS 21.0, it was investigated that there was a significant positive correlation between hostile sexism and benevolent sexism. In addition, It was found out that ambivalent sexism had a significant negative effect on self-concept. It was found out that the high hostile sexism of ambivalent sexism led to lowering the self esteem, emotional stability, problem solving stability, interpersonal relationship and interpersonal trust of middle-aged women. Focusing manner had a significant positive effect on self concept, but there were differences for each sub-factor. Express, accept, and keeping one's composure had a significant positive effect, while awareness had a negative effect, and reflecting attitude did not have a significant effect. Finally, limitations of this study were discussed.

■ keyword : | Middle-aged Women | Ambivalent Sexism | Focusing Manner | Self-concept |

## I. 연구의 필요성 및 목적

인간은 “나는 누구인가, 어떻게 살 것인가”에 대해 탐색하고 끊임없이 변화하며 자기개념<sup>1)</sup>을 형성해 나간다 [1][2]. 자기개념은 인간과 동물이 구별되는 인간 고유의 특성으로, 자기와 관련된 행동과 경험을 해석하고 조직하는 심리적인 구성개념이다. 또한 자기개념은 개인의 심리적 적응 및 정신건강과 밀접한 관계를 가지고 있으며, 삶의 긍정적인 결과에도 영향을 미친다 [1][3].

환경변화 및 발달에 따라 자기개념은 전 생애를 통해 변화하고 성숙하지만 Erikson, Jung, Vincent 등 여러 학자들은 인생의 주기에서 중년기 변화를 주요하게 보았다. 중년기는 가정, 사회, 국가에서 중추적인 역할을 수행하며 발달의 최고조에 이르는 시기지만 [4], 청소년기 이후 내·외적 갈등이 가장 심각하게 재현되는 시기이기도 하다. 개인의 신체적, 인지적, 심리적인 내적환경과 가족, 직업, 사회생활 등 외적환경의 변화와 적응에 있어서 위기를 경험하며 [5][6], 이제껏 살아온 삶을 재평가하게 된다. 이때 자기개념을 어떻게 형성하느냐에 따라 성공적인 노후를 예측할 수 있다.

선행연구를 살펴보면 자기개념 형성은 중년남성과 중년여성이 다르며 [7][8], 여성의 삶의 만족도에 성역할 정체성과 인간관계가 가장 큰 영향을 미쳤다 [7][9]. 중년남성의 경우 개인의 독특성을 타인과 비교를 통해 심리적 자존감을 고양하는 개인적 자기개념이 발달한 반면, 중년여성은 유의한 인간관계를 통해 형성되는 관계적인 자기개념을 형성한다 [10].

어린 시절부터 중년여성은 양육과 생식의 도구적 역할을 강조한 전통적인 성역할을 학습, 사회화 하였다. 독립적이고 자립적인 자신의 삶을 추구하기보다는 좋은 아내와 어머니가 되어야 하며, 이러한 역할을 성공적으로 수행하지 못했을 때, 자기 비난과 죄책감을 느낀다. 또한 노화와 역할상실에 대한 두려움과 불안, 우울을 경험하는 등 전통적인 성역할은 고정관념과 편견을 유발하고 유능감과 자존감을 저하시킨다.

이러한 고정관념과 편견은 차별로 이어지는데 다른

차별과 달리 여성에 대한 태도에서는 적대감과 친밀감 양가적인 성격을 지니고 있으며, 이를 양가적 성차별주의라 한다 [11]. 중년여성은 일반적으로 통제적인 적대적 성차별주의에 대해서는 반감이나 저항을 느끼지만, 온정적 성차별주의는 차별로 인지하지 못하고 호의적이고 긍정적인 태도로 인식하는 경향이 있다 [12]. 온정적 성차별주의가 여성을 위하는 것처럼 보이지만, 여성 스스로 약하고 무능력하다는 고정관념을 만들며 남성에게 의존하고 헌신하도록 한다 [13].

중년여성의 의존적이고 수동적 자세는 낮은 자기평가와 동기결여로 자기개념에 부정적인 영향을 미친다 [14]. 긍정적인 자기개념을 발달을 위해 자기이해와 자기수용 관계능력 향상이 필요하다. 즉 자신의 지난 삶을 되돌아보며 자신에 대해 관심을 가져주고, 내적 정서를 다루어 주는 것이 자기개념과 위기대처능력 향상에 도움이 된다 [15][16].

중년여성의 자기이해와 수용, 내적 정서를 다루는데 도움을 줄 수 있는 포커싱에 주목하고자 한다. 포커싱(Focusing)은 자신의 내면에 주의를 기울이면서 느껴지는 펠트센스(felt sense)를 알아차리고, 그것(it)을 있는 그대로 수용하는 자기인식과정이다 [17][18]. 매일 발생하는 문제와 관련하여 여유를 가지고 바라보며, 자신의 펠트센스에 있는 그대로 수용하고 존중하는 태도를 포커싱적 태도라 한다 [18]. 포커싱적 태도는 누구나 일정한 훈련을 하면 시간과 장소에 제약 없이 다른 사람과도 함께 할 수 있는데, 포커싱적 태도를 증진시킬 수 있다면 중년기에 겪고 있는 여러 문제나 역경, 어려움이 있을 때 스트레스의 영향을 덜 받으며 조절할 수 있게 되어 자신의 환경에 잘 적응하며 살아갈 것으로 여겨진다 [17].

지금까지 살펴 본 바와 같이 중년여성의 위기와 변화에 대처할 수 있는 능력을 향상시키기 위해서는 긍정적인 자기개념의 재정립이 필요로 하다. 기존 중년여성의 자기개념과 관련된 연구를 살펴보면 성별, 직업 등 인구학적 요소나 [7][8][10], 우울 [15], 갱년기 증상 [19], 프로그램의 효과성에 대한 연구 [5][6][16] 등으로 제한적이다. 자기개념에 영향을 미치는 내적·외적 요인과 관련하여 인식과 태도에 대한 연구가 필요 하다. 이에 본 연구는 중년여성의 양가적 성차별주의와 포커싱적

1) 자아개념, 자아(self), 자신(ego), 자아지식, 자아정체, 자기이해, 자아상, 자아존중감, 현상적 자아 등 다양한 맥락에서 유사한 용어로 사용되기도 한다 [10]. 이에 본 연구에서는 자기개념으로 통일하여 사용하고자 한다.

태도가 자기개념에 미치는 영향력을 살펴보고, 중년여성의 자기개념에 도움을 줄 수 있는 유용한 기초적인 자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 중년여성의 양가적 성차별주의, 포커싱적 태도, 자기개념 및 그 하위요인들의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 2. 중년여성의 양가적 성차별주의가 자기개념 및 그 하위요인에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 3. 중년여성의 포커싱적 태도 및 그 하위요인이 자기개념 및 그 하위요인에 미치는 영향은 어떠한가?

## II. 이론적 배경

### 1. 중년기 여성

중년기는 성인기와 노년기의 중간단계에 있는 시기로 평균수명의 증가로 인생에서 차지하는 기간이 증가하면서 핵심적인 위치가 되었다. 중년기에 대해 Jung은 40세 전·후반으로, Vincent는 만35세 이상 만55세 이하, Erikson은 만40세 이상 만60세 이하 등 연구하는 학자마다 조금씩 다르다. 이에 본 연구자는 중년기를 만35세이상에서 만55세이하로 정의하고자 한다.

중년여성이 중년남성에 비해 상대적으로 사회적 요인과 더불어 신체변화 등 내적·외적요인 위기감을 불러일으킬 수 있으며, 사회적 스트레스에 노출되는 등 많은 변화를 직면한다[20]. 또한 중년여성은 스스로 성취 능력, 자아실현 등의 욕구를 거부하고 자신을 비난을 하는 중년기 증상을 경험하나[21], 다른 연구에서는 그것을 바라보는 중년여성의 인식과 태도가 중요하며 [16][19][22], 축적된 자원에 따라 개인차가 심화된다고[7].

### 2. 자기개념(self concept)

자기개념은 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지에 대한 종합적인 견해와 태도로 자아에 대한 전반적인 가치판단의 개인적인 평가로서 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현될 수 있다[23].

김정규[24]는 기존 선행연구를 토대로 자기개념을 자기존중감, 정서안정성, 대인관계능력, 문제해결능력, 대

인신뢰감 다섯 가지 요인으로 범주화 하였다. '자기존중감'은 자신에 대한 감정과 태도이며, '정서안정성'은 개인이 여러 다양한 상황에서 정서적으로 얼마나 항상성을 유지하면서 행동하는가에 대한 태도이다. '대인관계능력'은 사람들과의 관계에서 자신을 보호하고 자기주장을 할 수 있는 능력이며, '문제해결능력'은 일이나 문제 상황에 당면했을 때 대처방식이다. 마지막으로 '대인신뢰감'은 자신의 경험을 토대로 타인들에 대해 형성하고 있는 기본적인 태도와 신념으로 대인관계의 질을 나타낸다.

선행연구에 의하면 긍정적인 자기개념은 부정적 사건이나 상황, 정서 등 갈등이나 위기상황에서 적절한 거리를 두고 자신을 조절하여 정서적 안정감과 삶에 긍정적인 영향을 미쳤다[7, 8]. 반면 부정적 자기개념은 열등감, 무가치감, 불안, 초조, 우울 등 정신건강에 부정적인 영향을 미쳤다[7][8][25].

### 3. 양가적 성차별주의

양가적 성차별주의는 적대적 성차별주의, 온정적 성차별주의로 구성되었다. '적대적 성차별주의'는 여성은 남성에게 복종해야 하며, 남성의 힘에 반대하는 여성에 대해 부정적이고 공격적이다[11]. '온정적 성차별주의'는 여성을 돌봄과 호의를 베풀어야 할 대상으로 여기고, 남성을 유능하고 용감한 보호자 및 지원자로 규정하여 남성의 권력, 지위 및 자원에 대한 접근을 정당화시킨다[26][27].

양가적 성차별주의는 성역할 고정관념과 의존성을 유발하고, 차별 경험은 불안, 우울 등 정신건강과 질병에 연관성이 있다[26][28]. 또한 양가적 성차별주의는 폭력과 관련성이 높고[29], 주변에서 관찰하는 것만으로도 여성에 대한 고정관념과 부정적인 감정을 유발하여 남녀 모두에게 부정적인 영향을 미쳤다[26].

### 4. 포커싱적 태도

포커싱은 자기감정에 접촉하여 자기경험을 드러내는 체험적 심리치료이다[30]. 포커싱 체험에서 가장 중요한 것은 펠트센트에 대하여 접근해 가는 '포커싱적 태도'이며 다섯 가지 요인으로 설명할 수 있다.

'알아차리기'는 자신의 신체에 주의를 기울이면서 감

각을 알아차리고 느낌에 주의를 기울이는 태도이다. '여유갯기'는 자신의 문제나 고민에 대해 여유를 가지고 바라볼 수 있는 태도이며, '표현하기'는 자신이 알아차리고 느낀 감각이나 감정, 기분 등을 언어적으로 표현하는 태도이다. '되새겨보기'는 신체 감각에 주의를 기울이고, 그 느낌에 집중을 하며 의미를 되새겨보는 태도이며, '받아들이기'는 포커싱 과정에서 느껴지는 감각 등을 있는 그대로 받아들이는 태도이다.

선행연구를 살펴보면 포커싱적 태도가 높을수록 사회적 지지, 문제해결, 자기조절, 긍정적 스트레스 대처 전략 및 대처 양식을 사용하였다[31-33]. 또한 포커싱 체험은 지금까지 지냈던 생각, 느낌보다 한층 더 깊이 있는 느낌을 가지고 살아가도록 한다[34].

### III. 연구방법

#### 1. 연구모형

전술한 이론적 배경과 선행연구 검토를 근거로 양가적 성차별주의와 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향에 대해 도출된 연구모형은 다음 [그림 1]과 같다.

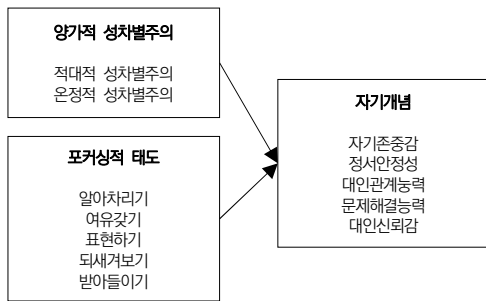


그림1. 연구모형

#### 2. 연구대상 및 절차

대한민국에 거주하는 만35세 이상 만55세 이하의 중년여성 총323명이 연구에 참여했다. 연구 참가자는 여성전용모임, 중년대상의 취미, 친목 모임의 커뮤니티에서 온라인 설문방식으로 진행했다. Data Clean과정에서 중복참여자, 국외거주자, 중학교 졸업이하, 일괄응답 등 불성실하게 응답한 참가자를 제외한 총 268명의 자

료를 분석에 사용했다.

분석 결과 연령은 만35-40세 미만 101명(37.7%), 만40-45세 미만 70명(26.1%), 만45-50세 미만 62명(23.1%), 만50-55세 이하 35명(13.1%)으로 나타났고, 학력은 고졸이하 41명(15.3%), 전문대졸 30명(11.2%), 대학교졸 107명(39.9%), 대학원졸 90명(33.6%)으로 나타났다. 혼인여부는 기혼 188명(70.1%), 독신 46명(17.2%), 별거 및 이혼 23명(8.6%)으로 나타났다. 온라인 조사로 인하여 전체적으로 만35세-40세 미만의 경우가 37.7% 만50세-55세 이하가 13.1%로 일반 모집단과 차이가 있으며, 학력 수준이 상대적으로 높고 연령이 높아질수록 대졸, 대학원 학력의 응답자 비율이 높게 나타났다.

### 3. 측정도구

#### 3.1 양가적 성차별주의

양가적 성차별주의는 Glick & Fiske의 척도를 근거하여 안상수 등이 제작한 K-ASI를 다시 안상수 등이 수정하고 보완한 K-MSI를 사용하였다. 해당척도는 5점 척도로 적대적 성차별주의(18문항), 온정적 성차별주의(18문항) 총 36문항으로 구성되어 있으며, 합산 점수가 높을수록 양가적 성차별주의가 높은 것을 의미한다. 안상수 등[35]의 연구에서 제시한 양가적 성차별주의 측정도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89~.92였으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .928로 나타났다.

#### 3.2 포커싱적 태도

포커싱적 태도는 주은선 등이 표준화한 KFMS-R척도를 사용하였다. 해당척도는 3점 척도로 알아차리기(9문항), 여유갯기(6문항), 표현하기(5문항), 되새겨보기(8문항), 받아들이기(3문항)의 5개의 하위영역 총 31문항으로 이루어져 있으며 합산 점수가 높을수록 포커싱적 태도가 높음을 의미한다. 주은선 등[17]의 연구에서 제시한 포커싱적 태도 측정도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .801~.957였으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .829로 나타났다.

#### 3.3 자기개념

자기개념 검사는 김정규가 표준화한 자기개념척도를

표 1. 주요 변인의 평균, 표준편차 및 상관관계

변인	1	1-1	1-2	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5
1	1														
1-1	.843***	1													
1-2	.876***	.479***	1												
2	-.095	-.122*	-.046	1											
2-1	-.033	-.022	-.035	.658***	1										
2-2	.076	.016	.109	.312***	-.251***	1									
2-3	-.169**	-.160**	-.132*	.611***	.108	.224***	1								
2-4	-.110	-.117	-.074	.803***	.498***	.000	.378***	1							
2-5	-.108	-.176**	-.018	.638***	.264***	.201**	.452***	.421***	1						
3	-.270***	-.343***	-.132*	.167**	.188***	.003	.173**	.223***	.152*	1					
3-1	-.243**	-.298***	-.129*	-.210**	-.141*	-.368***	-.123*	-.146*	-.151*	.875***	1				
3-2	-.197**	-.268***	-.082	.288***	.235***	.397***	.162**	.255***	.221**	.861***	.681***	1			
3-3	-.242***	-.299***	-.126*	.411***	.349***	.252***	.433***	.428***	.354***	.867***	.671***	.642***	1		
3-4	-.278***	-.306***	-.178**	.043	.100	-.117	.047	.129*	.033	.893***	.739***	.723***	.743***	1	
3-5	-.232***	-.343***	-.070	.280***	.272***	.146*	.280***	.264***	.270***	.910***	.753***	.751***	.762***	.747***	1
M	2.46	2.27	2.66	2.08	2.09	1.93	2.16	2.03	2.34	3.56	3.76	3.21	3.56	3.61	3.62
SD	.586	.644	.718	.271	.441	.476	.439	.423	.440	.543	.589	.660	.681	.580	.581

1. 양가적 성차별주의 1-1 적대적 성차별주의 1-2 온정적 성차별주의 2. 포커싱적 태도 2-1 알아차리기 2-2 여유 갖기 2-3 표현하기 2-3 되새겨보기 2-5 받아들이기 3. 자기개념 3-1 자기존중감 3-2 정서안정성 3-3 대인관계능력 3-4 문제해결능력 3-5 대인신뢰감  
\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

사용하였다. 해당척도는 5점 척도로 자기존중감(19문항), 정서안정성(16문항), 대인관계능력(16문항), 문제해결능력(17문항), 대인신뢰감(18문항)의 5개의 하위영역 총 86문항으로 합산한 점수가 높을수록 자기개념이 높은 것으로 해석할 수 있다. 유정미[36]의 연구에서 제시한 포커싱적 태도 측정도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91~.98였으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .971로 나타났다.

#### 4. 분석방법

자료분석은 SPSS 21.0 Program을 이용하여 빈도분석, 기술통계분석을 실시하였으며, 요인별 상관관계를 알아보기 위해 상관관계를 실시하였다. 또한 중년여성의 양가적 성차별주의, 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시했다.

### IV. 연구결과

#### 1. 연구변인들의 기술통계 및 상관관계

중년여성의 양가적 성차별주의, 자기개념, 포커싱적

태도에 대한 상관관계를 분석한 결과는 [표 1]과 같다. 분석결과 양가적 성차별주의는 자기개념( $r=-.270$ ,  $p<.001$ )과 유의한 부적 상관관계가 나타났고, 포커싱적 태도는 자기개념( $r=.167$ ,  $p<.01$ )과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 양가적 성차별주의의 하위요인인 적대적 성차별주의와 온정적 성차별주의는 정적 상관관계( $r=.479$ ,  $p<.01$ )를 보였으며, 관계성을 도식화하면 [그림 2]와 같다.

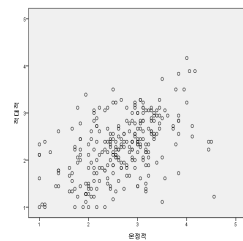


그림 2. 적대적 차별주의와 온정적 차별주의의 산포도

또한 양가적 성차별주의의 요인 중 적대적 성차별주의는 포커싱적 태도의 요인 중 표현하기, 받아들이기와 유의한 부적 상관관계가 나타났고( $p<.01$ ), 온정적 성차별주의는 포커싱적 태도의 요인 중 표현하기와 유의한 부적 상관관계가 나타났다( $p<.05$ ).

마지막으로 포커싱적 태도 요인 중 알아차리기는 자기개념 모든 요인과 유의한 부적 상관관계가 나타났고( $p<.05$ ), 여유 갖기, 표현하기, 받아들이기는 자기개념 모든 요인과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타

났다( $p < .05$ ). 포커싱적 태도 요인 중 되새겨보기는 자기개념 요인 중 문제해결 능력과 유의한 정적상관관계가 나타났으나( $p < .05$ ), 자기존중감, 정서안정성, 대인관계능력, 대인신뢰감과 상관관계가 유의하지 않았다.

## 2. 양가적 성차별주의가 자기개념 및 그 하위요인에 미치는 영향

양가적 성차별주의가 자기개념에 미치는 영향을 알아보기 위하여 독립변수의 입력(enter)방식으로 회귀분석을 실시하였으며, 결과는 [표 2]와 같다. 분석결과 회귀식은 통계적으로 유의하며( $F=17.956, p < .001$ ), 회귀 모형의 설명력은 11.9%이었다. 독립변수별로는 적대적 성차별주의( $\beta = -.364, p < .001$ )가 자기개념에 유의한 부적영향을 미치며, 온정적 성차별주의는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

[표 3]에 제시된 분석결과를 구체적으로 살펴보면, 양가적 성차별주의의 요인 중 적대적 성차별주의는 자기개념의 모든 요인을 유의하게 설명하는 요인으로 나타났다. 중년여성의 적대적 성차별주의는 자기개념의 하위요인인 자기존중감( $F=12.948, p < .001$ ), 정서안정성( $F=10.700, p < .001$ ), 대인관계능력( $F=13.053, p < .001$ ), 문제해결능력( $F=13.908, p < .001$ ), 대인신뢰감( $F=19.664, p < .001$ )에 유의한 부적영향을 미쳤다.

## 3. 포커싱적 태도가 자기개념 및 그 하위요인에 미치는 영향

포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며, 결과는 [표 4]와 같다. 회귀식은 통계적으로 유의하며( $F=19.980, p < .001$ ), 회귀모형의 설명력은 27.6%이었다. 독립변수별로는 표현하기( $t=5.598, p < .001, \beta = .346$ ), 받아들이기가 자기개념에 유의한 정적영향을 나타냈다. 독립변인의 상대적 영향력의 정도를 살펴보면, 표현하기의  $\beta = .346$ 로 받아들이기의  $\beta = .184$ 의 약 2배가량 되었다. 알아차리기( $t=-3.856, p < .001, \beta = -.248$ )는 자기개념에 유의한 부적영향을 나타냈다.

표 2. 양가적 성차별주의가 자기개념에 미치는 영향

종속=자기개념	B	S.E	$\beta$	t
(상수)	4.173	.135		30.906
적대적 성차별주의	-.306	.055	-.364	-5.535***
온정적 성차별주의	.032	.050	.042	.639
F=17.956*** . R <sup>2</sup> =.119				

\*\*\* $p < .001$

표 3. 양가적 성차별주의가 자기개념의 하위요인에 미치는 영향

종속	독립변인	B	S.E	$\beta$	t
자 기 존중감	(상수)	4.355	.149		29.228
	적대적성차별주의	-.280	.061	-.307	-4.591***
	온정적성차별주의	.015	.055	.018	.274
F=12.948*** . R <sup>2</sup> =.089					
정 서 안정성	(상수)	3.751	.168		22.277
	적대적성차별주의	-.304	.069	-.297	-4.414***
	온정적성차별주의	.056	.062	.061	.901
F=10.700*** . R <sup>2</sup> =.075					
대 인 관계능력	(상수)	4.250	.172		24.677
	적대적성차별주의	-.327	.071	-.309	-4.632***
	온정적성차별주의	.021	.063	.022	.329
F=13.053*** . R <sup>2</sup> =.090					
문제 해결능력	(상수)	4.286	.146		29.303
	적대적성차별주의	-.258	.060	-.286	-4.301***
	온정적성차별주의	-.033	.054	-.041	-.618
F=13.908*** . R <sup>2</sup> =.095					
대 인 신뢰감	(상수)	4.179	.144		29.054
	적대적성차별주의	-.362	.059	-.402	-6.150***
	온정적성차별주의	.099	.053	.122	1.869
F=19.664*** . R <sup>2</sup> =.129					

\*\*\* $p < .001$

표 4. 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향

종속 = 자기개념	B	S.E	$\beta$	t
(상수)	2.609	.232		11.265
알아차리기	-.304	.079	-.248	-3.856***
여유 갖기	.126	.065	.111	1.934
표현하기	.428	.076	.346	5.598***
되새겨보기	-.054	.086	-.042	-.630
받아들이기	.228	.078	.184	2.910**
F=19.980*** . R <sup>2</sup> =.276				

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

표 5. 포커싱적 태도가 자기개념의 하위요인에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	S.E	$\beta$	t
자기 존중감	(상수)	2.731	.265		10.290
	알아차리기	-.279	.090	-.209	-3.083**
	여유 갖기	.126	.110	.075	.089
	표현하기	.347	.088	.259	3.963***
	되새기기	.043	.099	.031	.436
	받아들이기	.240	.090	.179	2.679**
		F=12.480***	R <sup>2</sup> =.192		
정서 안정성	(상수)	2.713	.278		9.760
	알아차리기	-.473	.095	-.316	-4.994***
	여유 갖기	.342	.079	.246	4.351***
	표현하기	.314	.092	.209	3.426**
	되새기기	-.141	.103	-.091	-1.369
	받아들이기	.186	.094	.124	1.977*
		F=21.961***	R <sup>2</sup> =.295		
대인관계 능력	(상수)	2.423	.297		8.152
	알아차리기	-.257	.101	-.167	-2.540*
	여유 갖기	-.012	.084	-.008	-.140
	표현하기	.633	.098	.408	6.455***
	되새기기	-.164	.110	-.102	-1.490
	받아들이기	.286	.100	.185	2.847**
		F=16.787***	R <sup>2</sup> =.243		
문제해결 능력	(상수)	2.454	.252		9.724
	알아차리기	-.286	.086	-.218	-3.324**
	여유 갖기	.118	.071	.097	1.658
	표현하기	.472	.083	.357	5.666***
	되새기기	.072	.094	.052	.767
	받아들이기	.156	.085	.118	1.828
		F=17.218***	R <sup>2</sup> =.247		
대인 신뢰감	(상수)	2.698	.261		10.336
	알아차리기	-.241	.089	-.183	-2.705**
	여유 갖기	.083	.074	.068	1.129
	표현하기	.390	.086	.294	4.527***
	되새기기	-.101	.097	-.073	-1.037
	받아들이기	.268	.088	.202	3.037**
		F=13.011***	R <sup>2</sup> =.199		

주. N=268 \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

[표 5]에 제시된 분석결과를 구체적으로 살펴보면, 자기개념 요인 중 자기존중감(F=12.480, p<.001)을 유의하게 설명하는 요인은, 포커싱적 태도 요인 중 표현하기, 받아들이기, 알아차리기로 회귀모형의 설명력은 19.2%이었다. 독립변수별로는 표현하기( $\beta$ =.259, p<.001), 받아들이기( $\beta$ =.179, p<.01)가 유의한 정적영향을, 알아차리기( $\beta$ =-.209, p<.01)는 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

정서안정성(F=21.961, p<.001)을 유의하게 설명하

는 요인은, 포커싱적 태도의 요인 중 여유 갖기, 표현하기, 받아들이기, 알아차리기로 회귀모형의 설명력은 29.5%이었다. 독립변수별로는 여유 갖기( $\beta$ =.246, p<.001), 표현하기( $\beta$ =.209, p<.01), 받아들이기( $\beta$ =.124, p<.05)가 유의한 정적영향을, 알아차리기( $\beta$ =-.316, p<.001)는 정서안정성에 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

대인관계능력(F=16.87, p<.001)을 유의하게 설명하는 요인은, 포커싱적 태도의 요인 중 표현하기, 받아들이기, 알아차리기로 회귀모형의 설명력은 24.3%이었다. 독립변수별로는 표현하기( $\beta$ =.408, p<.001), 받아들이기( $\beta$ =.185, p<.01)가 유의한 정적영향을, 알아차리기( $\beta$ =-.167, p<.05)는 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

문제해결능력(F=17.218, p<.001)에 유의하게 설명하는 요인은 포커싱적 태도의 요인 중 표현하기와 알아차리기로, 회귀모형의 설명력은 24.7%이었다. 독립변수별로는 표현하기( $\beta$ =.357, p<.001)가 유의한 정적영향을, 알아차리기( $\beta$ =-.218, p<.01)는 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

대인신뢰감(F=13.011, p<.001)을 유의하게 설명하는 요인은, 포커싱적 태도의 요인 중 표현하기와 알아차리기로, 회귀모형의 설명력은 19.9%이이었다. 독립변수별로는 표현하기( $\beta$ =.294, p<.001), 받아들이기( $\beta$ =.202, p<.01)가 대인신뢰감에 유의한 정적영향을, 알아차리기( $\beta$ =-.183, p<.01)는 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 4. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 중년여성의 양가적 성차별주의와 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구에서 밝혀낸 연구결과를 요약해보면 다음과 같다.

양가적 성차별주의의 하위요인인 적대적 성차별주의와 온정적 성차별주의는 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 선행연구에서 적대적 성차별주의와 온정적 성차별주의가 한 개인에게 공존할 수 있다는 연구결과와 일치하였다[13][35][37][38]. 평균에서도 온정적 성차별주의가 적대적 성차별주의보

다 높게 나타났는데, 이는 중년여성이 온정적 성차별주의에 대한 거부감이 적거나 경향성이 높음을 시사하고 있다. 또한 온정적 성차별주의와 적대적 성차별주의의 상관관계가 유의하다는 사실은 이 둘이 관련이 있으며, 하나의 증가는 다른 하나의 증가와 연결되어 있음을 의미한다.

양가적 성차별주의의 적대적 성차별주의는 자기개념에 모든 하위요인에 부정적 영향을 미쳤다. 적대적 성차별주의가 높을수록 자기개념의 대인신뢰감, 대인관계능력, 자기존중감, 정서안정성, 문제해결능력 순으로 영향력의 차이가 있었다. 반면 온정적 성차별은 자기개념에 유의하지 않았다. 그러나 적대적 차별주의와 온정적 차별주의는 유의한 정적 상관관계가 있고, 온정적 성차별주의와 자기개념의 하위요인 별 문제해결능력, 대인관계 능력과 자기존중감이 유의한 부적 상관관계 나타났다.

이러한 결과가 의미하는 바는 첫째, 여성에 대해 부정적이고 권위적인 적대적 성차별주의는 중년여성에게 대인신뢰감 및 대인관계능력 등 인간관계에 큰 영향을 주고 있음을 보여준다. 또한 중년여성의 자기존중감, 정서안정성 및 문제해결능력에 부정적인 영향을 미쳤다. 이는 양가적 성차별주의는 여성이 타인에 대한 의존과 동기, 문제해결능력, 대인관계가 저하되고[27], 차별경험 후 개인의 자기존중감 하락과 정신건강에 해로운 행동이 증가되었다[28]는 연구결과와 일치한다. 둘째, 중년여성들은 전통적 여성에 대해 긍정적인 온정적 성차별주의를 차별로 인지하지 못하는 것으로 판단된다. 이는 온정적 성차별주의를 여성에 대한 호의라 느끼며 성차별로 인지하지 못한다는 선행연구 결과와 일치한다 [27][29]. 즉 온정적 성차별주의라는 은밀하고 교묘한 방법으로 성차별주의가 확산되고 있음을 추측 할 수 있다.

이러한 성차별 경험은 여성 뿐 아니라 남성에게도 부정적 영향을 미치므로, 양성평등 교육과 상담 등을 통해 양가적 성차별주의를 감소시키는 것은 자기개념 향상과 정신건강에 도움이 될 것으로 여겨진다. 이에 의무교육 대상을 공공기관에서 일반 기업, 자영업자 등 대상을 확대를 제안하고자 한다. 특히 미디어, 대중매체, 언론, 의료, 아동·청소년 교육 등 관련 종사자에게 더 충분한 교육이 필요하다. 기관이나 업체 종사자가 아닌 경우 직업 재활프로그램, 사업자등록, 운전면허,

국가 자격증 취득 시 양성평등 교육, 안전 교육 등을 의무로 실시하여, 더 많은 사람들이 교육 받을 수 있도록 정책과 지원이 철실히 요구된다.

다음으로 포커싱적 태도의 하위요인이 자기개념의 하위요인에 미치는 영향에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 포커싱적 태도는 자기개념에 유의한 영향을 미쳤다. 자기개념의 하위요인 모두를 설명하는 포커싱적 태도는 표현하기와 받아들이기로 유의한 정적영향을, 알아차리기는 부적영향을 미치는 것으로 나타났다. 알아차리기는 자신의 삶에서 현재 일어나고 있는 중요한 내·외적 현상을 방어하거나 피하지 않고 그대로 자각하고 체험하는 행위이다[33][39][40]. 즉 자신의 문제, 이슈 등에 관하여 자각하는 것을 의미하는 것으로, 부적 영향력은 스트레스 반응에 대한 자연스런 과정으로 심리적인 불편감이 높아질 수 있다[17]. 이러한 태도는 어떤 문제나 부정적 정서가 느껴질 때 지나치게 빠져들거나 회피, 억압하지 않고 있는 그대로를 받아들여 표현하거나, 행동하려는 태도를 가지는 것과 관련 있다. 즉 중년여성들은 여러 변화나 갈등, 상황에서 심각하게 여기기보다 여유를 가지고 적절한 거리를 둘 수 있는 포커싱적 태도를 가질 필요성을 시사한다.

둘째, 포커싱적 태도의 여유갯기는 자기개념의 정서안정성에 유의한 정적영향 요인으로 나타났다. 반면 되새기기는 유의한 영향을 미치지 아니하였다. 여유갯기는 문제나 스트레스 상황 등 어려움을 해결하거나 회피하지 않고 적절한 여유를 가질 수 있는 태도이며, 되새기기는 자신의 느낌과 경험을 되새겨보는 인지적 사고가 동반되는 태도이다. 이러한 결과는 자기개념의 향상에 가장 필요한 것은 인지적 요인보다 감정이나 느낌과 관련된 정서표현 활동이 매우 중요함을 시사한다.

셋째, 이러한 결과들을 종합하여 보면, 포커싱적 태도의 하위요인들 간에 자연스럽게 흐르는 일정한 단계가 있음을 지지해 준다[17]. 중년여성의 자기개념에 포커싱적 태도는 정적영향을 미쳤지만, 하위요인별로 각기 다른 영향을 미쳤다. 알아차리기에서 부적영향이 나타났지만 여유갯기, 표현하기, 받아들이기 과정을 거치면서 정적영향이 나타났다. 이러한 결과는 중년여성의 문제 상황에 대한 자신의 느낌, 감각 관심을 가지고 소중히 여기면, 자신의 경험에 대하여 있는 그대로 수용할



수 있을 것으로 보인다. 포커싱적 태도의 있는 그대로의 자기수용은 개인의 부끄러움, 굴욕, 패배 뿐 아니라 자부심, 건강한 자기확신 등 양극단의 자신을 고려하고 통합하는 것을 의미한다. 중년여성이 포커싱적 태도를 키운다면, 역경이나 어려움이 있을 때 스트레스와 적절한 거리를 조절할 수 있으며, 자기이해, 자기존중, 자기성장으로 이어져 무엇이든 할 수 있다는 자신감을 가지게 된다[31]. 따라서 중년여성의 포커싱적 태도 향상은 긍정적인 자기개념으로 이어져 변화하는 환경에 잘 적응하며 살아가는데 도움이 될 것으로 시사된다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 온라인 검사로 진행되어 모집단 분포와 차이가 있어, 연구 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 둘째, 자기보고식 설문이기에 중년여성이 인지와 실제 행동에 차이가 있을 수 있으며, 사회적으로 바람직한 방향으로 보고할 수 있다. 따라서 추후 연구에는 효과적으로 측정할 수 있도록 다양한 측정도구 및 연구방법의 개발이 필요로 하다. 셋째, 중년여성의 양가적 성차별주의와 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향을 확인하였으나, 양가적 성차별주의의 하위요인과 포커싱적 태도, 자기개념의 관계를 세부적으로 검토가 필요하다. 또한 향후 연구에는 양가적 성차별주의의 감소와 포커싱적 태도의 훈련이 자기개념 증진에 직접적인 효과를 검증할 것을 제안한다.

**참 고 문 헌**

[1] 오보영, 이상희, “인터넷 여성운동 커뮤니티 이용자들의 성적 정체감 및 자아정체감 변화에 대한 탐색적 연구: CQR-M분석을 중심으로,” 한국심리학회지:여성, 제22권, 제3호, pp.391-416, 2017.

[2] E. H. Erikson, *Identity: Youth and crisis*, W.W.Norton Company, 1968.

[3] 고현석, 민경환, 김민희, “자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성과 심리적 적응과의 관계 탐색,” 한국심리학회지:일반, 제31권, 제3호, pp.825-846, 2012.

[4] 광금주 외 17인, *여성심리학*, 학지사, 2015.

[5] 유리나, *자기실현 집단미술치료가 중년기의 자아정체감과 자기개념에 미치는 효과*, 가천대학교 특수치료대

학원, 석사학위논문, 2016.

[6] 이동숙, *중년기 부부성장 집단프로그램*, 성신여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2006.

[7] 고경희, *중년기 남녀의 적응 유연성에 관한 개념도 연구*, 성신여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2017.

[8] 김명자, *중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 연구*, 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문, 1989.

[9] 김현화, 조병은, *성격 특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구: 성역할 정체감과 내외통제적 성격을 중심으로*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1992.

[10] 이종구, 이해경, 김명소, “한국여성의 자아개념의 요인구조와 성차,” 한국심리학회지:여성, 제8권, 제2호, pp.1-19, 2003.

[11] P. Glick and S. T. Fiske, “The ambivalent sexism inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, pp.491-521, 1996.

[12] 정은하, “보건교사의 양가적 성차별주의와 동성애에 대한 태도,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제20권, 제7호, pp.503-515, 2020.

[13] M. D. Hammond, N. C. Overall, and E. J. Cross, “Internalizing sexism within close relationships :Perceptions of intimate partners benevolent sexism promote women’s endorsement of benevolent sexism,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.110, No.2, pp.214-238, 2016.

[14] J. C. Becker and S. C. Wright, “Yet another dark side of chivalry: Benevolent sexism undermines and hostile sexism motivates collective action for social change,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.101, No.1, pp.62-77, 2011.

[15] 김정엽, “중년여성의 자아개념과 우울에 관한 연구,” *American Assoc*, 제65권, pp.18-75, 1997.

[16] 변외진, *중년여성의 자아정체감 증진을 위한 내적 가족체계치료 프로그램 개발 및 효과*, 경북대학교대학원, 박사학위논문, 2006.

[17] 주은선, 신설애, 김병선, 김주영, “한국판 포커싱적 태도 척도 개정판의 개발 및 타당화,” *스트레스연구*, 제24권, 제1호, pp.23-33, 2016.

[18] 주은선, 서동신, “포커싱 워크숍 경험을 통한 포커싱적 태도 훈련 체험에 대한 내러티브 탐구,” *한국콘텐츠학회*

- 츠학회논문지, 제20권, 제7호, pp.451-463, 2020.
- [19] 박난준, *중년여성의 자아개념과 경쟁기 증상과의 관계연구*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1989.
- [20] 송리라, “성역할 태도와 우울:성별 연령 집단별 비교 분석,” *한국인구학*, 제35권, 제3호, pp.87-116, 2012.
- [21] 성미혜, “중년여성의 자아개념과 우울과의 관계,” *보건교육·健康增進學會誌*, 제19권, 제1호, pp.171-184, 2002.
- [22] 김정희, “중년여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험의 관계:심리적 자원과 사회적 자원의 영향,” *한국심리학회지:상담과 심리치료*, 제4권, 제1호, pp.54-63, 1992.
- [23] 김수영, 채규만, 한주연, “기독교인의 종교성향과 용서수준에 따른 자기개념에 관한 연구,” *한국기독교상담학회지*, 제25권, 제2호, pp.9-30, 2014.
- [24] 김정규, *자기개념 검사 실시요강*, 가이던스, 1999.
- [25] 김옥진, “자아성장 프로그램이 중년여성의 자아개념에 미치는 효과에 관한 연구,” *인간이해*, 제21권, pp.23-42, 2000.
- [26] 김지현, *성인초기 애착 유형에 따른 자기개념과 자기 가치감*, 성신여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1999.
- [26] J. Bradley-Gest, I. Riverra, and S. D. Deringer, “Observing SexismImpacts Bystander Self-Esteem and Career Aspirations,” *Sex Roles*, Vol.73, No.1-2, pp.29-42, 2015.
- [27] P. Glick and S. T. Fiske, “An Ambivalent Alliance: Hostile and Benevolent Sexism as Complementary Justifications for Gender Inequality,” *American Psychologist*, Vol.56, No.2, pp.109-18, 2001.
- [28] R. L. McFarland, “An Analysis of the Association between Perceived Discrimination and Self-Reported Health among University Students in Southwest Florida. Miami,” *Journal of Multidisciplinary Research*, Vol.6, No.2, pp.15-30, 2014.
- [29] 윤병혜, 고재홍, “양가적 성차별 태도에 따른 성폭력 피해자에 대한 비난 차이:강간통념 매개효과,” *한국심리학회지:여성*, 제11권, 제1호, pp.1-19, 2006.
- [30] 주은선, *포커싱 체험심리치료*, 학지사, 2011.
- [31] 김주영, *소아암 생존자를 위한 포커싱 체험 심리치료 프로그램 개발 및 효과성 검증:소아암 생존자의 사회 심리적 적응 및 외상 후 성장을 중심으로*, 덕성여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2017.
- [32] 송효양, *해군간부의 자아탄력성과 포커싱적 태도가 스트레스 대처방식에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과를 중심으로*, 덕성여자대학교 대학원, 석사논문, 2011.
- [33] 신설애, *사회불안 감소를 위한 포커싱 체험심리치료 프로그램의 효과*, 덕성여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2018.
- [34] E. Gendlin, *Focusing*, Bantam Books, 1978.
- [35] 안상수, 김혜숙, 안미영, “한국형 양가적 성차별주의 척도 개발 및 타당화 연구,” *한국심리학회지:사회여성*, 제19권, 제2호, pp.39-66, 2005.
- [36] 유정미, 김정규, “자아가치관 검사타당화 연구-자아 가치관 일치도 척도를 중심으로,” *상담학연구*, 제10권, 제1호, pp.125-142, 2009.
- [37] S. E. Kilianski and L. A. Rudman, “Wanting It Both Ways: Do Women Approve of Benevolent Sexism?,” *Sex Roles*, Vol.39, No.5-6, pp.333-352, 1988.
- [38] C. B. Jill, R. Ivn and D. G. Susan, “The Collateral Damage of Ambient Sexism:Observing SexismImpacts Bystander Self-Esteem and Career Aspirations,” *Sex Roles*, Vol.73, No.1-2, pp.29-42, 2015.
- [39] G. M. Yontef, “Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt. Therapy,” *Gestalt Journal Press*, 1993.
- [40] 김정규, *계슈탈트 심리치료*, 학지사, 1995.

## 저 자 소개

민 춘 숙(Choonsuk Min)

정희원



- 2019년 : 덕성여자대학교 임상-상담심리전공(석사)
- 2014년 ~ 현재 : 인천 위클래스 전문상담사
- 2020년 ~ 현재 : 허그맘 허그인 상담사

<관심분야> : 상담과 문화, 정신건강, 인간중심과 포커싱

주 은 선(Eunsun Joo)

정회원



- 1996년 : 미국 The University of Chicago 심리학-상담 및 심리치료 전공(박사)
- 1993년 : 미국 The University of Chicago(석사)
- 1997년 ~ 현재 : 덕성여자대학교 심리학과 교수

〈관심분야〉 : 상담과 문화, 상담자 발달, 인간중심과 포커싱