

## 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향: 가족탄력성의 매개효과\*

한 지 수

(상명대학교 복지상담대학원)

최 연 실\*\*

(상명대학교 가족복지학과)

본 연구는 남·녀 맞벌이 부부의 성차에 따라 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향을 알아보고, 가족탄력성의 하위요인들인 신념체계, 조직유형, 의사소통 과정이 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 매개 효과를 갖는지 탐색하는데 그 목적이 있다. 맞벌이 근로자 302명을 대상으로 설문을 진행하였고 수집된 자료는 SPSS/WIN 20과 SPSS PROCESS Macro 3.0을 사용하여 통계처리 하였다. 연구결과, 첫째, 일-생활 균형이 심리적 소진에 영향을 미쳤다. 둘째, 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성이 매개 효과를 나타내었다. 셋째, 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 하위요인들의 매개효과를 검증한 결과, 맞벌이 남성 집단은 일-생활 균형이 신념체계를 매개로, 맞벌이 여성 집단은 일-생활 균형이 조직유형을 매개로 심리적 소진에 간접효과를 나타내었다. 본 연구는 가족탄력성의 신념체계와 조직유형을 증진시킴으로써 맞벌이 부부의 심리적 소진을 줄이고 일-생활 균형을 이루는 데에 필요한 보다 구체적이고 실용적인 가족상담적 관점의 제공에 의의가 있다.

주제어: 남·녀 맞벌이 부부, 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성

---

\* 본 논문은 상명대학교의 석사학위논문 중 일부임.

\*\* 교신저자 : 최연실 / 상명대학교 가족복지학과 / (03016) 서울시 종로구 홍지문2길 20

Tel : 02-2287-5114 / E-mail : yschoi@smu.ac.kr

## I. 서론

최근 일과 가정에 대한 가치관은 일과 가정을 넘어 일과 생활 전반에 걸쳐 균형을 맞추려는 흐름으로 빠르게 변화하고 있다. 근로자들은 이제 일보다는 가정, 개인 생활이나 자기 계발, 삶의 질에 보다 큰 가치를 부여하고 있다. 이러한 시대적 변화에 따라 ‘일과 생활의 균형’은 개인의 삶의 질을 제고하는 요인일 뿐만 아니라 기업의 조직 관리의 중요한 요소로 부상하고 있다(남기섭, 2017). 2017년 새롭게 수립된 정부 또한 ‘워라벨(Work & Life Balance: WLB)’이라는 정책적 슬로건으로 국민의 삶의 질에 대한 새로운 패러다임을 제시하고 있다.

통계청(2017)의 18세 미만 자녀가 있는 맞벌이 가구의 고용현황을 보면, 자녀가 어릴수록 맞벌이 가구의 비중은 낮게 나타나는데(6세 이하: 39.7%, 7~12세: 52.7%, 13~17세: 58.3%), 이는 자녀가 어릴수록 양육자가 자녀에게 쏟는 시간과 에너지가 절대적으로 필요하지만, 일-가정 양립의 어려움으로 직업을 포기하여 경력단절에 이르는 여성이 많기 때문이다.

취업포털 사이트 ‘잡코리아’가 근로자 633명을 대상으로 2007년에 설문 조사를 실시한 결과, 근로자의 73.8%가 ‘일-가정 갈등’을 경험해 본 적이 있다고 응답하였고, 맞벌이 근로자의 경우 83%의 가장 높은 비율을 보였다(한겨레신문, 2007). 다시 말해 맞벌이 부부는 직장인, 배우자, 부모의 역할을 동시에 수행해야 하는 어려움을 겪게 되고, 이러한 과정은 각 역할에서 요구되는 시간이나 에너지 및 몰입 수준이 서로 다르기 때문에 다양한 갈등을 경험하게 된다(이주희, 이은희, 2000).

맞벌이 가구는 점차 증가하여 보편적인 가족형태로 자리매김하고 있지만 맞벌이 부부의 일과 가정의 불균형은 개인을 포함한 가족원들에게 상당한 영향을 미치며 나아가 사회적인 문제로 연결된다. 일과 가정의 양립이 불가능함으로 발생하는 갈등과 문제들은 미시적으로 개인의 행복과 만족에 부정적인 영향을 미치고, 가족기능의 약화를 초래하며, 거시적으로는 가족해체라는 사회적 불안정과 직결되고, 저출산 현상과 맞물려 노동인구 확보 등의 문제를 발생시킬 수 있다(임중경, 고선강, 2010).

그러나 맞벌이 부부의 생활 영역을 일과 가정으로 한정 짓는 것은 그들이 수행해야 할 의무와 역할에만 초점을 맞춘 것이다. 그렇기 때문에 일과 가정을 양립하는 것이 맞벌이 부부의 다양한 욕구를 만족시켜주며 삶의 만족감을 주는 결과를 가져온다고 보기는 어렵다. 이러한 맥락에서 맞벌이 부부들이 일과 가정에서의 역할들을 정립하고 나아가 일과 생활의 전반적인 영역에서 균형을 이룰 수 있는 방안에 대한 연구가 절실히 필요하다 하겠다.

‘일-생활 균형(work-life balance)’이란 일과 일 이외의 영역(가족, 여가, 개인의 성장 및 자기 계발 등)에 시간과 심리적·신체적 에너지를 적절히 분배함으로써 삶을 스스로 통제, 조절할 수 있으며, 삶에 대해 만족스러워하는 상태를 의미한다(김정운, 박정열, 손영미, 장훈, 2005). 그러나 2013년 5월 발표한 OECD의 일·생활 양립 지표(Better Life Index)에 따르면, 우리나라는 OECD 36개국 중 33위로 하위권에 머물러 있다(OECD, 2013). 우리나라는 2006년 8월 『제 1차 저출산·고령화사회 기본계획』을 시작으로 기업과 정부 차원에서

‘일-생활 균형 정책’을 시행하고 있지만, 아직도 일 중심적인 기업 문화는 여전하며 야근과 장시간 근무가 만연되어 있어 맞벌이 부부들은 가족과 함께하는 시간이 부족하고 자기 계발이나 여가생활을 즐기기 어려운 환경에 처해 있다(윤자영, 배규식, 2016).

전이이론(spillover theory)에 따르면, 일과 일 이외의 삶의 영역이 서로 일정한 물리적이고 시간적 경계를 갖고 있지만 한 영역에서의 부정적이거나 긍정적인 정서나 기분, 느낌이 다른 영역으로 전이된다고 본다. 그렇기 때문에 개인이 직장과 가정에서 받은 스트레스는 개인의 삶의 모든 영역에 또다시 부정적인 영향을 미치는 악순환으로 연결되어 개인의 심리적 소진을 더욱 부추길 것으로 예상할 수 있다.

심리적 소진(burn out)이란 자신의 열정과 힘, 그리고 재능이나 자원 등과 같은 자신의 역량보다 과다한 요구로 인한 고갈의 상태를 의미한다(Ray & Miller, 1994). 심리적 소진은 스스로에 대한 문제뿐 아니라 타인과의 상호작용에도 심각한 영향을 끼치며 환경에 대한 부적응을 유발한다(임혜은, 권연희, 2015). 또한 남편과 아내의 역할 갈등이 심화될수록 심리적, 신체적 디스트레스를 많이 겪게 되며, 이러한 이유로 피곤하며 지치고 탈진되는 현상을 뜻하는 심리적 소진이 일어날 가능성이 높다(이효순, 김영희, 2006).

하지만, 주의해서 생각해 볼 문제는 ‘균형’에 대한 지각은 사람마다 다를 수 있다는 것이다. 따라서 개인적, 직업적, 가족적 특성이 동일하다 하더라도 특정 사건에 대한 개인의 지각과 자원상태에 따라 개인에게 미치는 영향은 서로 다를 수 있다. 이러한 맥락에서 다수의 맞벌이 부부들이 일-생활 불균형으로

인해 심리적 소진을 경험하지만, 이에 대한 지각과 그들의 자원상태에 따라 일-생활 균형의 정도가 다르거나 심리적 소진의 수준이 다를 수 있음을 가정해 볼 수 있다. 위의 내용을 감안해 볼 때, 맞벌이 부부에 대한 개입은 이들이 가지고 있는 관점의 전환 및 자원을 활용한 현재 문제의 해결과, 이를 통해 미래의 문제를 대비하고 예방하는 것에 초점을 두어야 할 것이다.

가족탄력성(family resilience)은 가족이 스트레스 상황에서도 건강성을 회복하기 위한 적응적이고 탄력적인 특성을 갖는 능력으로서, 문제에 초점을 두는 것이 아니라 적응과 회복이라는 해결 및 건강성에 초점을 두는 강점 관점을 반영한다(박지현, 김태현, 2011). 따라서 가족탄력성은 만성적인 스트레스인 심리적 소진을 겪고 있는 맞벌이 부부가 건강성을 회복하고 유지하는데 매우 중요한 요소라 예측할 수 있으며, 가족탄력성의 적응과 회복이라는 특성은 스트레스나 문제 해결에 도움을 주어 맞벌이 부부의 심리적 소진을 낮추거나 예방하는 데 긍정적인 영향을 미칠 것으로 사료 된다.

아울러 여러 선행연구에서 남녀 성별에 따라 가족탄력성의 영향력이 다를 수 있음을 입증하고 있다(양명숙, 이해선, 2011; 김정자, 2012; 서진희, 최연실, 2016). 이는 남성과 여성에게 요구되는 사회적 역할과 그들이 사용할 수 있는 대처전략이 자신이 속한 특수한 환경과 밀접한 관련이 있기 때문인데, 남녀가 같은 직무에 있거나 같은 스트레스 요인에 노출되어 있다 할지라도, 자신의 특수한 환경과 사회적으로 요구되는 규범 등의 영향에 따라 개인이 활용하는 스트레스 대처방식에서 남녀 간의 차이가 발견될 수 있기 때문이다

(Ptacek, Smith, Dodge, 1994).

따라서 본 연구에서는 맞벌이 부부의 성차에 따라 가족탄력성의 하위요인들의 영향력이 다르다는 가정하에, 부부 특성을 고려한 보다 효과적인 맞벌이 부부에 대한 개입의 필요성에 입각하여 가족탄력성의 하위요인별 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 가족상담적인 접근에서 맞벌이 부부의 성차에 따라 중요하게 다루어야 할 요인들을 제시하고, 가족상담 및 교육 프로그램 개발과 실행의 시사점을 제공하고자 한다.

이와 같은 연구 목적을 토대로 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형은 심리적 소진에 영향을 미치는가? 둘째, 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성은 매개효과를 갖는가? 셋째, 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 하위요인들의 매개효과는 어떠한가?

## II. 이론적 배경 및 선행연구 고찰

### 1. 일-생활 균형과 심리적 소진

일-생활 균형은 일과 일 이외의 영역에서 시간과 심리적, 신체적 에너지를 질적으로 배분함으로써, 삶을 스스로 통제하고 조절할 수 있으며, 이를 통해 자신의 삶에 대해 만족하는 상태를 의미한다(김정운 등, 2005).

일-생활 균형의 초기 연구들은 갈등모델 관점에 기초하여, 일-가정 갈등을 최소화하는 것을 핵심 요소로 보았다. 그러나 최근에는 일과 생활의 다양한 영역에 대한 균형의 중

요성이 강조되고 있다. 서로 다른 생활 영역은 서로 다른 인간의 발달 욕구를 충족시킬 수 있으며, 개인은 자신의 발달적 욕구를 만족시키기 위해 다양한 생활의 영역에 관여해야 한다는 것이다(Sirgy & Wu, 2009). 이에 따라 많은 학자들은 일과 생활의 영역은 갈등적인 대립 관계가 아니라 긍정적으로 상호작용하고 있다는 입장을 견지한다. 또한 학자들마다 일-생활 균형에 대한 다양한 관점을 바탕으로 일과 일 이외의 영역을 나누어 설명하고 있다. 이러한 균형에 대한 여러 관점을 바탕으로 본 연구에서는 일-생활 균형의 영역을 일-가족 균형, 일-여가 균형, 일-성장 균형, 그리고 일-생활 균형의 전반적인 평가 등으로 구성하고자 한다.

많은 연구들에서 맞벌이 남녀에 따라 일과 일 이외의 영역에서 요구되고, 수행되는 활동들이 서로 다르기 때문에 각자가 지각하는 적절한 시간의 양도 다를 수밖에 없으며, 이에 따라 일-생활 균형의 양상이 다르다는 결과를 보여주고 있다.

먼저 맞벌이 아내는 남편에 비해 시간부족으로 인한 일-가정 불균형을 경험하고 있으며, 여가활동에 대한 불균형이 가장 크게 나타났다(이상주, 2017). 이는 맞벌이 아내의 여가시간을 활용하기보다는 대부분의 시간을 가족을 위해 헌신하고 있는 반면, 맞벌이 남편은 자신의 취미활동에 많은 시간을 할애하고 있기 때문이라고 하였다. 김승희와 김선미(2013)는 맞벌이 여성들은 출산, 양육, 자녀교육 등 여러 가지 어려움이 있음에도 불구하고 일을 포기하지 못하는 중요한 이유는 일을 통한 자부심과 '나'에 대한 성장 욕

구가 있기 때문이라고 하였다. 한편 오세숙, 김종순과 박정열(2015)은 30대와 40대 기혼 남성들은 현실적으로 일을 가장 우선시하여 일로 인해 자기 계발에 어려움을 느끼고 있으며, 일-성장 균형감이 낮다고 하였다.

한편 심리적 소진은 개인이 투입한 노력과 그에 대한 보상 간의 심각한 차이를 개인이 지각하고 이러한 차이가 누적되어 형성된 직업 관련 증후군으로, 헌신적으로 업무를 수행하였지만 조직 내외적으로 압력이 증가한다거나 개인이 가진 능력 이상의 업무의 수행으로 인해 회의감 및 좌절감을 겪게 되어 신체적, 정신적으로 고갈되는 상태를 의미한다(Farber, 1984; Freudenberger, 1974).

맞벌이 아내는 자녀 양육 및 가사 일의 이중역할로 인한 시간 부족으로 남편보다 더 많은 갈등을 경험한다고 알려져 있다(권영인, 이숙현, 2000; 손문금, 2005). 일과 가정을 병행하는 기혼 여성의 경우, 자녀출산과 양육의 문제로 인해 직장생활 중단을 생각해 본 적이 있으며, 이들의 상당수가 자녀 양육 스트레스가 일-가정 갈등을 유발하여 심리적 소진에 이르게 되는 가장 큰 요인이라고 하였다(장지연, 부가청, 2003). 맞벌이 남편 역시 예전에 비해 자녀양육 및 가사노동을 분담하는 비율이 점점 높아지고 있고(장운옥, 정서린, 2014), 장기간의 경제적 불황과 기업들의 다운사이징으로 인해 직장에서도 더 치열한 경쟁에 노출되어 있어 심리적 소진에 이르고 있는 실정이다.

위의 내용을 종합적으로 살펴보면, 일-생활의 불균형은 심리적 소진을 유발시키는 요인이라 예측해 볼 수 있다.

## 2. 일-생활 균형과 가족탄력성

‘탄력성(resilience)’은 위기와 어려움에 맞서 기능을 다시 회복한다는 의미로 위기상황에 잘 대처함으로써 역기능 상태에서 다시 기능적으로 회복하는 능력을 뜻한다. 가족탄력성은 이러한 탄력성의 개념이 가족에게 확장되어 적용된 것이다(장용주, 2008). 다시 말해서 가족탄력성은 가족강점에 근거하여, 가족이 지닌 문제 자체에 관심을 두기보다는 해결책을 발견하고 가족의 건강성을 강화시키는 데 중점을 두는 것이라 할 수 있다.

가족탄력성의 구성요인은 신념체계, 조직유형, 의사소통 과정으로 이루어진다. 첫째, 신념체계는 가족이 하나의 체계로서 위기나 역경을 극복하는 데 영향을 주는 가족 규범의 형성을 의미하며 역경에 대한 의미부여, 긍정적 시각, 초월과 영성을 포함한다. 둘째, 조직유형은 위기와 역경을 효과적으로 다루기 위해 가족의 구조를 재조직하는 능력을 의미하며 융통성, 연결성, 사회 및 경제적 자원을 포함한다. 셋째, 의사소통 과정은 가족관계 내에서의 정보교환으로 정의되며, 의사소통의 명료성, 개방된 정서 표현, 상호 협력적 문제 해결로 구성된다.

탄력적인 가족은 어려운 상황에 대처하는 과정에서 서로 연결되는 방식을 가지며, 가족이 스트레스에 직면했을 때 대처, 인내, 생존하는 과정 속에서 가족이 서로 협동하고 성장한다(Walsh, 1998). 즉, 탄력적인 가족은 그들이 지닌 내·외적인 자원을 활용하여 위기와 역경을 극복하고 성장을 이루는 능력을 가진 하나의 체계이다.

본 연구에서는 여러 직종의 종사자를 대상으로 한 일-생활 균형의 하위요인들과, 가

족탄력성 및 가족탄력성의 하위요인들과 동일한 개념의 변인들의 관계에 대한 선행연구를 바탕으로 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 가족탄력성에 미치는 영향을 추론하였다.

박연숙과 박정윤(2017)은 만 12세 이하 자녀를 둔 기혼 남녀를 대상으로 유자녀 맞벌이 남녀의 일-가족 갈등인식에 영향을 미치는 변인에 관한 연구에서, 가족 여가 시간을 통한 일-가족 균형을 통해 가족 건강성을 강화시켜야 한다고 하였다. 또한 윤소영과 김혜진(2013)은 맞벌이 기혼남성을 대상으로 한 연구에서, 일과 가정생활이 균형적이라고 인식할수록 가정의 건강성 수준이 높다고 하였다. 최정혜(2006)는 자아존중감이 가족건강성과 정적인 관련이 높다고 하였다. 아울러 전서영, 박정윤과 김양희(2008)는 기혼 남녀의 일-가족 갈등에 따른 가족건강성의 차이에 관한 연구에서, 직장과 가정 양립의 어려움이 가족 건강성에 부정적인 영향을 미친다고 하였다.

위의 내용을 종합해 볼 때, 일-생활 균형의 영역인 일과 가족, 여가, 개인의 성장 및 자기 계발이 적절히 이루어질 때 가족탄력성이 촉진될 수 있음을 알 수 있다.

### 3. 가족탄력성과 심리적 소진

맞벌이 부부는 배우자 모두 직업을 갖고 자녀 양육과 가사를 공유한다. 따라서 맞벌이 부부는 매우 명확하며 고도의 융통성을 가지고 필요에 따라 서로 도와줄 수 있는 구조 확립이 필요하다(양옥경, 김미옥, 최명민, 2002). 또한 맞벌이 부부는 다중 역할수행으로 인해 지속적인 스트레스에 노출되어 있어 부부간 친밀감이나 의사소통은 깨지기 쉽다. 따라서 개방적인 의사소통을 통해 상호이해

를 증가시키고 상호협력으로 문제 해결을 해야 한다. 특히 자녀를 양육하고 있는 맞벌이 부부의 경우 여러 가지 스트레스에 직면할 가능성이 보다 높기 때문에 이러한 스트레스를 어떻게 바라보며 해석하는가는 그들의 성장과 발전에 영향을 미친다.

최성상(2018)은 가족탄력성이 목회자의 스트레스를 줄여주는 요인임을 확인하였는데, 즉 가족탄력성의 하위요인들인 신념체계, 조직패턴, 의사소통 수준이 목회자의 스트레스에 직접적인 대처를 하도록 하여 소진을 감소시킨다고 하였다. 김성환(2017)은 경찰공무원을 대상으로 한 연구에서, 회복탄력성의 하위요인인 긍정성은 소진의 하위요인인 정서적 고갈, 비인간화, 개인성취감 감소를 모두 감소시키는 것을 확인하였다.

가족탄력성은 회복탄력성을 체계적인 관점으로 본 개념으로 두 변인의 하위요인들은 공통적인 의미를 내포하고 있다. 회복탄력성의 구성요인은 학자들마다 조금씩 상이하게 언급하고 있는데, 공통적으로 개인, 가족, 환경의 요인으로 나누고 있으며 이 중 가족, 사회적 지지, 낙관성 및 긍정적 시각 등은 가족탄력성의 하위요인들과 동일한 개념으로 해석할 수 있다.

이러한 내용을 종합적으로 고려해 볼 때, 가족탄력성은 심리적 소진을 낮추는 보호 요인으로 작용함을 알 수 있다.

## III. 연구방법

### 1. 연구대상 및 연구절차

본 연구는 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활

균형이 심리적 소진에 미치는 영향을 알아보는 것으로, 연구대상이 되는 표본은 만 12세 이하인 자녀를 1명 이상 양육하고 있는 맞벌이 부부로서, 주당근무시간 15시간 이상인 남, 녀 근로자를 대상으로 하였다. 이와 같이

조사 대상 선정 기준을 설정한 이유는 12세 이하 자녀가 있는 경우 가족생활주기 상 자녀 양육으로 인해 시간 부족 및 양육 부담이 집중적으로 발생하는 시기로 일-생활 불균형이 클 것으로 예상되며(김경화, 2013; 장수정,

〈표 1〉 조사대상자의 사회인구학적 특성 (N=302)

변인	항목	빈도	%	변인	항목	빈도	%
성별	남자	131	43.4	하루평균 가사노동 시간	1시간 미만	105	34.9
	여자	171	56.6		1시간 이상 ~3시간 미만	148	49.2
연령	20~29세	3	1		3시간 이상 ~5시간 미만	32	10.6
	30~39세	115	39.1		5시간 이상	16	5.3
	40~49세	175	59.5	최종학력	고졸	26	8.6
	50세 이상	1	0.3		전문대졸	35	11.6
자녀수	1명	122	40.4		대졸	170	56.3
	2명	157	52	대학원졸	71	23.5	
	3명	22	7.3	고용상태	정규직 전일제	197	65.2
	4명 이상	1	0.3		비정규직 전일제	19	6.3
막내자녀 연령	1~4세	88	29.1		사업소득자	49	16.2
	5~7세	90	29.8		시간제	20	6.6
	8~10세	75	24.8		기타	17	5.6
	11~13세	49	16.2	직업	생산기능직	6	2
주거형태	자가	192	63.6		서비스직	34	11.3
	전세	89	29.5		판매직	30	9.9
	월세	14	4.6		사무 및 행정관리직	105	34.8
	기타	7	2.3		전문기술직	103	34.1
가족형태	핵가족	273	91.3	기타	24	7.9	
	확대가족	25	8.4	주당 근무시간	30시간 미만	29	9.6
	기타	1	0.3		30~40시간 미만	28	9.3
결혼기간	5년 미만	36	11.9		40~50시간 미만	177	58.8
	5년 이상~10년 미만	115	38.1		50~60시간 미만	44	14.6
	10년 이상~15년 미만	100	33.1		60시간 이상	23	7.6
	15년 이상	51	16.9	월평균 가족수입	300만원 미만	34	11.3
자녀보육 및 돌봄	자가보육	54	17.9		300~500만원	91	30.2
	보육시설	66	21.9		500~700만원	97	32.2
	부모님, 인척	37	12.3		700~900만원	49	16.3
	유치원, 학교	143	47.4		900만원 이상	30	10
기타	2	0.7	현직장 근속연수	5년 미만	139	46.2	
가사일 담당	아내	243		80	5~10년 미만	68	22.6
	남편	11		4	10~15년 미만	52	17.3
	부모님	23		8	15년 이상	42	14
	부부분담 및 기타	25	8				

송다영, 김은지, 2009), 근로자가 육아기 근로 시간 단축을 신청할 경우 주당 15시간 이상 근무하는 것을 원칙으로 하기 때문이다.

비확률표본추출방법(non-probability sampling) 중 편의표집(convenience sampling)을 통해 2017년 12월 한 달간 그리고 2018년 4월 한 달간 오프라인과 온라인을 통해 두 차례에 걸쳐 진행하였다. 오프라인에서는 일반기업 및 학교, 병원, 마트 등에 근무하는 근로자들을 대상으로 설문지를 배포하여 직접 회수하는 방식으로 조사를 실시하였으며, 온라인에서는 직장인들이 주로 모이는 커뮤니티인 다음, 네이버 카페를 방문하여 구글 설문지를 활용하여 조사를 실시하였다. 설문을 실시하기에 앞서 연구목적과 익명성, 비밀보장에 대한 사항을 설명하고 연구 참여 동의서에 참여 동의를 한 사람을 대상으로 하였다(IRB 승인번호: BE2017 -40).

설문지는 총 365부를 수거하였으며, 불성실하게 응답하거나 조사대상자의 범위를 벗어나는 설문지 63부를 제외한 302부를 최종 연구 자료로 사용하였다. 설문지는 사회인구학적 질문을 제외하고 총 96문항이며, 응답에는 약 10분가량 소요되었다.

조사대상자의 사회인구학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 그 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

## 2. 측정도구

### 1) 일-생활 균형

본 연구에서는 조사대상자의 일-생활 균형을 측정하기 위해 김정운과 박정열(2008)이 일-생활 균형 척도 개발을 위한 연구에서 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 29문

항으로, '나는 가족에게 신경을 많이 쓰지 못하는 편이다', '나는 여가나 운동에 할애하는 시간이 적다', '일 때문에 자기 계발 계획을 실천하기 어렵다' 등의 문항이 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)부터 '매우 그렇다(5점)까지 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 29점에서 145점까지 분포가 가능하다. 원칙도는 모든 문항이 부정문으로 진술되어 있기 때문에, 본 연구에서는 점수가 높을수록 '일-생활 균형'수준이 높다는 것을 의미할 수 있도록 모든 문항을 역채점하였다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's alpha)는 .92였다.

### 2) 심리적 소진

본 연구에서는 조사대상자의 심리적 소진을 측정하기 위해 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 심리적 소진 척도(Maslach Burnout Inventory: MBI)를 권수련(2002)이 변안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 22문항으로 구성되어 있고, '나는 업무로 인하여 정서적으로 탈진된 느낌이다', '나는 동료들에게 어떤 일이 일어났는지 별로 신경 쓰지 않는다', '나는 직장생활을 통해 많은 가치 있는 일들을 이루어 왔다' 등의 문항이 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)부터 '매우 그렇다(5점)까지 Likert 5점 척도로 구성되어 있고, 22점에서 110점까지 분포가 가능하며, 총점이 높을수록 심리적 소진이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's alpha)는 .84였다.

### 3) 가족탄력성

본 연구에서는 조사대상자의 가족탄력성을 측정하기 위해 Sixbey(2005)가 Walsh(1998)의 가족탄력성 이론에 맞게 개발하고 타당도와

신뢰도를 검증한 Family Resilience Assessment Scale (FRAS)을 신미숙과 김경신(2013)이 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 가족탄력성을 측정하는 척도로서 3개의 하위영역과 9개의 세부요인을 가지고 있으며, 총 45문항으로 구성되어 있다. 가족탄력성의 하위영역 중 신념체계에 해당하는 문항은 '모든 가족은 문제를 가지고 있다고 본다', '우리 가족은 스트레스 사건들을 삶의 한 부분으로 받아들인다' 등이 있으며, 조직유형에 해당하는 문항은 '우리 가족은 예기치 않은 일에 대처하는 데 유연성이 있다', '우리는 가족으로서 우리에게 주어지는 요구에 적응할 수 있다' 등이 있다. 의사소통 과정에 해당하는 문항으로는 '우리는 가족 안에서 서로에게 정직하고 솔직할 수 있다', '우리 가족은 의견을 자유롭게 표현한다' 등이 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(4점)'까지의 Likert 4점 척도로 구성되어 있으며, 45점에서 180점까지 분포가 가능하며, 척도의 총점이 높을수록 가족탄력성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's alpha)는 .92였다.

### 3. 용어 정의

#### 1) 일-생활 균형

일-생활 균형이란 일과 일 이외의 영역, 예컨대 가족, 여가, 개인의 성장 및 자기 계발 등에 시간과 심리적, 신체적 에너지를 적절히 분배함으로써 삶을 스스로 통제하고 조절할 수 있으며, 이를 통해 삶에 대해 만족스러워하는 상태를 의미한다(김정운 등, 2005). 본 연구에서는 김정운, 박정열(2008)의 분류에 따라 일-생활의 균형의 하위요인으로 일-가족

균형, 일-여가 균형, 일-성장 균형, 일-생활 균형의 전반적 평가로 구분한다.

#### 2) 심리적 소진

심리적 소진은 개인이 투입한 노력과 그에 대한 보상 간의 심각한 차이를 개인이 지각하고 이러한 차이가 누적되어 형성된 직업 관련 증후군으로, 헌신적으로 업무를 수행하였지만 조직 내외적으로 압력이 증가한다거나 개인이 가진 능력 이상의 업무의 수행으로 인해 회의감 및 좌절감을 겪게 되어 신체적, 정신적으로 고갈되는 상태(Farber, 1984; Freudenberger, 1974)를 의미한다. Maslach와 Jackson(1981)은 심리적 소진을 직장 내에서 업무로 인해 지치는 느낌을 지속적으로 받게 되는 '정서적 탈진'과 타인에 대한 냉소적인 태도인 '비인격화', 자신에 대한 부정적 평가가 증가하는 '개인 성취감 감소'를 의미한다고 정의하였다.

#### 3) 가족탄력성

가족탄력성이란 가족 그 자체를 한 단위로 하여, 역경과 위기를 긍정적인 해결과 극복 가능한 것으로 생각하고, 가족들의 자원을 활용하여 함께 문제를 해결해 나가는 것이다. 동시에 궁극적으로 가족의 건강성을 회복하고 성장, 발전해 나가는 것을 의미한다(박지현, 김태현, 2011). 구체적 하위요인으로 신념체계, 조직유형, 의사소통 과정이 있다(강효경, 유장순, 2012; Walsh, 1998).

##### (1) 신념체계

신념체계는 가족이 하나의 체계로서 위기나 역경을 극복하는 데 영향을 주는 가족규범의 형성을 의미하며 역경에 대한 의미부여,

긍정적 시각, 초월과 영성을 포함한다. 역경에 대한 의미부여는 가족의 위기상황 해석, 그에 대한 의미부여, 반응 정도이다. 긍정적 시각은 가능한 것은 최선을 다하며, 동시에 변화할 수 없는 것은 수용하고 인정하는 것을 말한다. 초월과 영성은 가족의 옳고 그름의 판단과 문화적·종교적인 신념의 정도를 의미한다(Walsh, 1998).

### (2) 조직유형

조직유형은 위기와 역경을 효과적으로 다루기 위해 가족의 구조를 재조직하는 능력을 의미하며 융통성, 연결성, 사회 및 경제적 자원을 포함한다. 융통성은 외부환경과 생활 사건에 대해 안정성과 변화 사이의 역동적 조화를 의미한다. 연결성은 가족 구성원들의 서로에 대한 정서적 연대감을 말한다. 사회 및 경제적 자원은 외부의 자원의 연결과 활용 정도를 의미한다(Walsh, 1998).

### (3) 의사소통 과정

의사소통 과정은 가족관계 내에서의 정보 교환으로 정의되며, 의사소통의 명료성, 개방된 정서 표현, 상호 협력적 문제해결로 구성된다. 의사소통의 명료성은 의사소통이 개방적이고 명백하게 이루어지는 정도이다. 개방된 정서 표현은 주어진 자극에 따라 적절한 내용과 양의 감정으로 반응할 수 있는 능력을 의미한다. 상호 협력적 문제해결은 가족이 협력적으로 문제를 해결하는 정도이다(Walsh, 1998).

## 4. 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS Ver. 20

과 SPSS PROCESS Macro 3.0의 통계 프로그램을 활용하였으며 수집된 자료는 부호화 과정(coding)과 오류검토 작업을 진행하였다. 연구문제에 따른 구체적 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적 타당도 계수인 Cronbach's alpha를 산출하였다.

둘째, 조사 대상자의 사회인구학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 또한 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성 각 변수의 평균 및 표준편차를 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였다.

셋째, 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성 간의 상관관계를 살펴봄으로써 분석의 타당성을 검증하기 위해 상관분석을 실시하였다.

넷째, 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성이 매개효과를 나타내는지 검증하기 위해 단순매개모형 검증을 실시하였다. 매개효과를 파악하기 위하여 Hayes(2015)가 제안한 SPSS PROCESS Macro를 사용하였다. 또한 간접효과 유의성 검증을 위해 bootstrapping 분석 절차를 적용하였고, 재표본 추출과정(N=10,000)을 거쳐 95% 신뢰구간에서 편향된 교정의 간접효과 안정성을 살펴보았다.

여섯째, 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 가족탄력성의 하위요인들을 매개로 심리적 소진에 미치는 영향을 검증하기 위하여 병렬다중매개모형의 검증을 실시하였다. 검증 방식은 다섯째의 연구문제와 동일한 방법을 사용하였다.

#### IV. 연구결과

##### 1. 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성의 기술통계

본 연구의 문제를 검증하기에 앞서 연구의 주요변수인 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성의 일반적인 경향과 특성을 확인하기 위해 평균과 표준편차를 구하였고, 측정변인의 정규분포성 가정 충족여부를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 중심으로 살펴보았다. 각 변수들의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7이내로 자료가 정규분포성을 가정하고 있어 분석에 적합한 것임이 확인되었다. 그 결과는 <표 2>에 제시한 바와 같다.

##### 2. 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성의 상관분석

남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성 및 가족탄력성의 하위요인인 신념체계, 조직유형, 의사소통 과정과 통제변수들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 3>과 <표 4>에 제시하였다. 주

요 변수인 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성 및 가족탄력성의 하위요인인 신념체계, 조직유형, 의사소통 과정 간에는 모두 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

##### 3. 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향

남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향을 분석하기 위하여 사회인구학적 배경변수인 자녀수, 막내자녀연령, 결혼기간, 자녀보육 및 돌봄, 주당근무시간, 월평균 가족수입을 통제변수로 투입하였다. 선행연구에서 자녀수, 막내자녀연령, 결혼기간, 자녀보육, 주당근무시간, 월평균 가족수입은 맞벌이 부부의 스트레스 및 심리적 소진에 영향을 주는 변인으로 나타나고 있다. 자녀수가 많을수록, 자녀가 어릴수록 스트레스를 가중시키며(조희금, 서지원, 2009), 결혼기간이 10년 이상~15년 미만일 때(최정혜, 2006), 자녀 보육이 불만족스러울수록(박금주, 2001), 근무시간이 길수록(최정혜, 2006; 윤대혁, 2008), 소득수준이 낮을수록(정문자, 이미리, 2000) 일-가족 갈등이 높은 것으로 알려져

<표 2> 맞벌이 부부의 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성의 평균 및 표준편차

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
일-생활 균형	3.00	.59	-.03	-.25
심리적 소진	2.59	.48	.17	.61
가족탄력성	2.88	.34	-.47	3.54
신념체계	2.73	.33	-.10	1.11
조직유형	2.85	.38	-.27	3.13
의사소통 과정	3.05	.44	-.48	3.27

〈표 3〉 맞벌이 부부의 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성의 상관관계(남자) (N=131)

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.04	1										
3	.42**	.72**	1									
4	-.03	-.03	-.11	1								
5	-.23**	-.07	-.14	-.01	1							
6	.07	.08	.06	-.05	-.03	1						
7	.00	.07	.06	.17	-.22*	.16	1					
8	-.08	-.03	-.10	-.14	.06	-.01	-.68**	1				
9	-.03	-.19*	-.07	.11	-.05	.01	.36**	-.44**	1			
10	.07	-.07	.06	.12	-.11	-.04	.27**	-.41**	.80**	1		
11	-.01	-.22*	-.07	.10	-.06	-.06	.35**	-.40**	.90**	.63**	1	
12	-.11	-.17*	-.13	.08	.03	.11	.30**	-.33**	.87**	.50**	.67**	1

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

1. 자녀수, 2. 막내자녀연령, 3. 결혼기간, 4. 자녀보육 및 돌봄, 5. 주당근무시간, 6. 월평균가족수입, 7. 일-생활 균형, 8. 심리적 소진, 9. 가족탄력성, 10. 신념체계, 11. 조직유형, 12. 의사소통 과정

〈표 4〉 맞벌이 부부의 일-생활 균형, 심리적 소진, 가족탄력성의 상관관계(여자) (N=171)

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.13	1										
3	.45**	.74**	1									
4	.01	.17*	.11	1								
5	.01	.06	.02	.06	1							
6	.08	.11	.15*	.12	.22**	1						
7	.14	.12	.14	-.04	-.17*	.06	1					
8	-.25**	-.08	-.19*	.04	.06	-.12	-.67**	1				
9	.07	.09	.12	.10	.01	.03	.27**	-.48**	1			
10	.11	.16*	.21**	.10	.05	.04	.22**	-.41**	.82**	1		
11	.10	.05	.11	.09	-.00	.03	.27**	-.47**	.91**	.65**	1	
12	.00	.05	.05	.07	-.01	.02	.22**	-.38**	.91**	.63**	.73**	1

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

1. 자녀수, 2. 막내자녀연령, 3. 결혼기간, 4. 자녀보육 및 돌봄, 5. 주당근무시간, 6. 월평균가족수입, 7. 일-생활 균형, 8. 심리적 소진, 9. 가족탄력성, 10. 신념체계, 11. 조직유형, 12. 의사소통 과정

있다.

또한 다중회귀분석을 실시하기 전에 독립 변수들 간의 다중공선성 여부를 확인하기 위해 분산팽창계수(Variance Inflation Factor; VIF)를 분석한 결과, 모든 변인의 VIF값이 10을 넘지 않아 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형을 독립변수로 투입하여 회귀분석을 실시한 결과는 <표 5>와 <표 6>과 같다.

먼저 맞벌이 남성 집단의 경우, 이 모델의 설명력은 50%였으며,  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의미하게 나타났다. 독립변수인 일-생활 균형( $\beta = -.72, p < .001$ )은 통계적으로 유의한 부적인 영향관계를 나타내었다. 이는 맞벌이 부부의 남성들이 일-생활 균형을 높게 지각할수록 심리적 소진의 수준이 낮아짐을 의미한다.

맞벌이 여성 집단을 대상으로 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향력을 살펴본

결과, 이 모델의 설명력은 49%로 나타났으며,  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의미하게 나타났다. 독립변수인 일-생활 균형( $\beta = -.65, p < .001$ )은 통계적으로 유의한 부적인 영향관계를 나타내었다. 즉 맞벌이 여성 집단 역시 일-생활 균형을 높게 지각할수록 심리적 소진의 수준이 낮아짐을 알 수 있다.

#### 4. 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 매개효과

남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 매개효과를 살펴보기 위하여 Hayes(2015)가 제안한 절차에 따라 단순매개효과 검증을 실시하였다. PROCESS Macro model 4를 설정하여 독립변수는 일-생활 균형, 종속변수는 심리적 소진, 매개변수는 가족탄력성을 투입하였다.

<표 5> 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향(남자) (N=131)

구분	B	$\beta$	공차	VIF
(상수)	4.61			
통제변수				
자녀수	-.05	-.06	.64	1.55
막내자녀연령	.05	.10	.39	2.57
결혼기간	-.07	-.13	.32	3.16
자녀보육 및 돌봄	-.02	-.02	.94	1.07
주당근무시간	-.07	-.12	.90	1.11
월평균가족수입	.05	.11	.96	1.05
독립변수				
일-생활 균형	-.58	-.72***	.89	1.13
$R^2$			.50	
Adjusted $R^2$			.47	
F			17.40***	

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

<표 6> 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향(여자) (N=171)

구분	B	β	공차	VIF	
(상수)	4.52				
통계변수	자녀수	-.09	-.12	.69	1.46
	막내자녀연령	.05	.10	.39	2.58
	결혼기간	-.06	-.11	.32	3.16
	자녀보육 및 돌봄	.01	.01	.96	1.04
	주당근무시간	-.02	-.04	.92	1.09
	월평균가족수입	-.03	-.06	.92	1.09
독립변수	일-생활 균형	-.54	-.65***	.94	1.07
$R^2$					.49
Adjusted $R^2$					.46
$F$					21.84***

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

통계변수는 자녀수, 막내자녀연령, 결혼기간, 자녀보육 및 돌봄, 주당근무시간, 월평균 가족수입을 설정하였다. 간접효과 검증에 위한 부트스트랩 표본은 10,000번, 신뢰구간 구축 방법은 편향 수정(bias-corrected), 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

먼저 맞벌이 남성 집단의 결과는 <표 7>과 같다. 맞벌이 남성 집단의 경우, 일-생활 균형은 가족탄력성을 20% 설명하였고, 종속변수에 대한 독립변수의 영향이 유의미한 것을 확인할 수 있다. 또한 일-생활 균형과 가족탄력성은 심리적 소진을 54%를 설명하였으며 통계적으로 유의미하였다. 심리적 소진에 대한 상대적 영향력은 일-생활 균형이 더 컸다. 즉 맞벌이 남성의 일-생활 균형(B=.19,  $p < .001$ )이 높을수록 가족탄력성이 높아지는 것으로 나타났다. 또한 일-생활 균형(B=-.52,  $p < .001$ )이 높을수록 심리적 소진은 낮아지고,

가족탄력성(B=-.34,  $p < .01$ )이 높을수록 심리적 소진은 낮아지는 것으로 나타났다.

<표 8>은 매개효과 검증 결과를 나타낸 것이다. 맞벌이 남성 집단의 일-생활 균형이 가족탄력성을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑을 실시한 결과, 일-생활 균형이 가족탄력성을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과(B=-.07)의 경로는 95% 신뢰구간에서 BC[-.13, -.01]가 0을 포함하고 있지 않았다. 따라서 가족탄력성을 매개하는 간접경로는 유의미함을 확인하였다. 즉, 맞벌이 남성의 경우 일-생활 균형이 높을수록 가족탄력성이 증가하고, 가족탄력성이 높을수록 심리적 소진이 감소함을 알 수 있다.

<표 9>는 독립변수인 일-생활 균형이 종속변수인 심리적 소진에 미치는 총효과의 크기를 보여주는데, 일-생활 균형이 1단위씩 증

〈표 7〉 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 매개효과(남자)

종속변인	예측변인	B	SE	t	F	R <sup>2</sup>
가족탄력성	자녀수	-.05	.05	-1.06	4.33***	.20
	막내자녀연령	-.11	.04	-2.85**		
	결혼기간	.08	.05	1.59		
	자녀보육 및 돌봄	.03	.05	.57		
	주당근무시간	.01	.03	.19		
	월평균 가족수입	-.01	.02	-.27		
	일-생활 균형	.19	.04	4.38***		
심리적 소진	자녀수	-.07	.06	-1.10	17.42***	.54
	막내자녀연령	.01	.05	.24		
	결혼기간	-.04	.06	-.70		
	자녀보육 및 돌봄	-.01	.07	-.11		
	주당근무시간	-.07	.04	-1.72		
	월평균 가족수입	.05	.03	1.59		
	일-생활 균형	-.52	.06	-9.31***		
가족탄력성	-.34	.11	-3.05**			

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

〈표 8〉 가족탄력성의 간접효과 검증(남자)

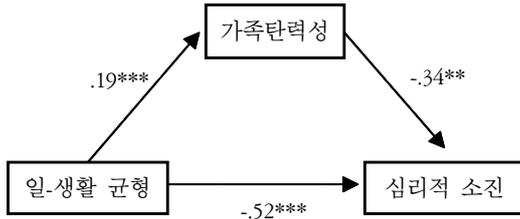
경로	B	SE	BC95%CI	
			LLCI	ULCI
일-생활균형→가족탄력성→심리적소진	-.07	.03	(-.13, -.01)	

주, Bootstrap samples는 10,000번

〈표 9〉 독립변수의 종속변수에 대한 총효과(남자)

변수	간접효과	직접효과	총효과
일-생활균형	-.07	-.52	-.58

가하면 심리적 소진은 -.58만큼 증가함을 말해준다. 맞벌이 남성 집단의 일-생활 균형이 가족탄력성을 매개로 심리적 소진을 예측하는 모형에 대한 결과를 도표로 나타내면 [그



(통제변수: 자녀수, 막내자녀연령, 결혼기간, 자녀보육 및 돌봄, 주당근무시간, 월평균가족수입)

(그림 1) 가족탄력성의 매개효과(남자)

림 1)과 같다.

맞벌이 여성 집단의 결과는 <표 10>과 같다. 맞벌이 여성 집단의 경우, 일-생활 균형은 가족탄력성을 9% 설명하였고, 종속변수에 대

한 독립변수의 영향이 유의미한 것을 확인할 수 있다.

또한 일-생활 균형과 가족탄력성은 심리적 소진을 58%를 설명하였으며 통계적으로 유의미하였다. 심리적 소진에 대한 상대적 영향력은 일-생활 균형이 더 컸다.

즉 맞벌이 여성의 경우에도 일-생활 균형(B=.17,  $p<.01$ )이 높을수록 가족탄력성이 높아지는 것으로 나타났다. 또한 일-생활 균형(B=-.47,  $p<.001$ )이 높을수록 심리적 소진은 낮아지고, 가족탄력성(B=-.41,  $p<.001$ )이 높을수록 심리적 소진은 낮아지는 것으로 나타났다.

<표 11>은 매개효과 검증 결과를 나타낸

<표 10> 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 매개효과(여자)

종속변인	예측변인	B	SE	t	F	R <sup>2</sup>
가족탄력성	자녀수	-.01	.05	-.15	2.38*	.09
	막내자녀연령	-.11	.04	-.38		
	결혼기간	.05	.05	.86		
	자녀보육 및 돌봄	.08	.06	1.34		
	주당근무시간	.02	.03	.65		
	월평균 가족수입	-.01	.02	-.27		
	일-생활 균형	.17	.05	3.54**		
심리적 소진	자녀수	-.10	.05	-2.01*	27.23***	.58
	막내자녀연령	.04	.04	1.02		
	결혼기간	-.04	.05	-.79		
	자녀보육 및 돌봄	.05	.06	.86		
	주당근무시간	-.01	.03	-.38		
	월평균 가족수입	-.03	.02	-1.28		
	일-생활 균형	-.47	.05	-10.25***		
가족탄력성	-.41	.07	-5.82***			

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

〈표 11〉 가족탄력성의 간접효과 검증(여자)

경로	B	SE	BC95%CI	
			LLCI	ULCI
일-생활균형→가족탄력성→심리적소진	-.07	.03	(-.13, -.02)	

주, Bootstrap samples는 10,000번

〈표 12〉 독립변수의 종속변수에 대한 총효과(여자)

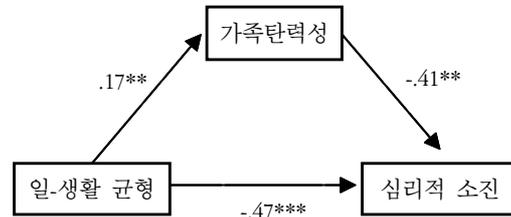
변수	간접효과	직접효과	총효과
일-생활균형	-.07	-.47	-.54

것이다. 맞벌이 여성 집단의 일-생활 균형이 가족탄력성을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑을 실시한 결과, 일-생활 균형이 가족탄력성을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과(B=-.07)의 경로는 95% 신뢰구간 BC[-.13, -.02]가 0을 포함하고 있지 않았다.

따라서 가족탄력성을 매개하는 간접경로는 유의미함을 확인하였다. 즉, 맞벌이 여성의 경우에도 일-생활 균형이 높을수록 가족탄력성이 증가하고, 가족탄력성이 높을수록 심리적 소진이 감소함을 알 수 있다.

<표 12>는 독립변수인 일-생활 균형이 종속변수인 심리적 소진에 미치는 총효과의 크기를 보여주는데, 일-생활 균형이 1단위씩 증가하면 심리적 소진은 -.54만큼 증가함을 말해준다.

맞벌이 여성 집단의 일-생활 균형이 가족탄력성을 매개로 심리적 소진을 예측하는 모형에 대한 결과를 도표로 나타내면 [그림 2]와 같다.



(통제변수: 자녀수, 막내자녀연령, 결혼기간, 자녀보육 및 돌봄, 주당근무시간, 월평균가족수입)

(그림 2) 가족탄력성의 매개효과(여자)

#### 5. 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성 하위요인들의 매개효과

남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 하위요인들의 매개효과를 살펴보기 위해 병렬다중매개모형 검증을 실시하였다.

맞벌이 남성 집단의 결과는 <표 13>과 같다. 먼저 독립변수는 가족탄력성의 하위요인인 신념체계를 12%, 조직유형을 22%, 의사소통 과정을 16% 설명하였고, 종속변수에 대한 독립변수의 영향이 유의미한 것을 확인할 수

〈표 13〉 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성 하위요인들의 매개효과(남자)

종속변인	예측변인	B	SE	t	F	R <sup>2</sup>
신념체계	자녀수	-.02	.06	-.29	2.32*	.12
	막내자녀연령	-.08	.04	-1.93		
	결혼기간	.09	.06	1.67		
	자녀보육 및 돌봄	.06	.06	.99		
	주당근무시간	-.02	.04	-.49		
	월평균 가족수입	-.02	.03	-.79		
	일-생활 균형	.14	.05	2.84**		
조직유형	자녀수	-.05	.05	-.94	4.93***	.22
	막내자녀연령	-.13	.04	-3.26**		
	결혼기간	.09	.05	1.78		
	자녀보육 및 돌봄	.02	.06	.28		
	주당근무시간	.00	.03	.09		
	월평균 가족수입	-.03	.03	-1.16		
	일-생활 균형	.21	.05	4.55***		
의사소통 과정	자녀수	-.09	.07	-1.32	3.20**	.16
	막내자녀연령	-.10	.05	-2.00*		
	결혼기간	.05	.06	.70		
	자녀보육 및 돌봄	.02	.07	.33		
	주당근무시간	.03	.04	.70		
	월평균 가족수입	.03	.03	1.08		
	일-생활 균형	.20	.06	3.50**		
심리적 소진	자녀수	-.06	.06	-.98	14.33***	.55
	막내자녀연령	.02	.05	.35		
	결혼기간	-.04	.06	-.63		
	자녀보육 및 돌봄	.00	.07	.03		
	주당근무시간	-.07	.04	-1.86		
	월평균 가족수입	.05	.03	1.47		
	일-생활 균형	-.53	.06	-9.18***		
	신념체계	-.30	.12	-2.48*		
	조직유형	.00	.15	.00		
의사소통 과정	-.06	.11	-.55			

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

있다. 따라서 일-생활 균형이 높으면 가족탄력성 하위요인인 신념체계, 조직유형, 의사소통 과정이 높아짐을 의미한다.

또한 심리적 소진에 영향을 미치는 독립변수인 일-생활 균형과 매개변수인 가족탄력성의 하위요인인 신념체계, 조직유형, 의사소통 과정의 영향을 확인하였다. 변수들은 심리적 소진을 55% 설명하였으며 통계적으로 유의미하였다.

자세히 살펴보면 일-생활 균형( $B=-.53, p<.001$ ), 신념체계( $B=-.30, p<.05$ )는 심리적 소진에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 통계적으로 유의미하였으나, 조직유형, 의사

소통 과정은 심리적 소진에 미치는 영향이 통계적으로 유의미하지 않았다. 따라서 맞벌이 남성 집단의 경우 일-생활 균형과 신념체계가 높을수록 심리적 소진이 낮아지는 것을 알 수 있었다.

<표 14>는 매개효과 검증 결과를 나타낸 것이다. 맞벌이 남성 집단의 일-생활 균형이 신념체계를 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑을 실시한 결과, 일-생활 균형이 신념체계를 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과( $B=-.04$ )의 경로는 95% 신뢰구간에서  $BCI[-.10, -.00]$ 가 0을 포함하고 있지 않았

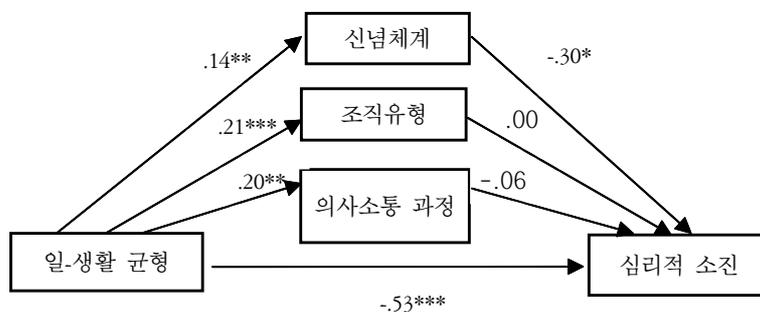
<표 14> 가족탄력성의 하위요인의 간접효과 검증(남자)

경로	B	SE	BC95%CI	
			LLCI	ULCI
일-생활균형→신념체계→심리적소진	-.04	.02	(-.10, -.00)	

주, Bootstrap samples는 10,000번

<표 15> 독립변수의 종속변수에 대한 총효과(남자)

변수	간접효과	직접효과	총효과
일-생활균형	-.06	-.53	-.58



(통계변수: 자녀수, 막내자녀연령, 결혼기간, 자녀보육 및 돌봄, 주당근무시간, 월평균가족수입)

(그림 3) 가족탄력성 하위요인들의 매개효과(남자)

〈표 16〉 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성 하위요인들의 매개효과(여자)

종속변인	예측변인	B	SE	t	F	R <sup>2</sup>	
신념체계	자녀수	.00	.05	.07	2.50*	.10	
	막내자녀연령	-.00	.04	-.05			
	결혼기간	.06	.05	1.28			
	자녀보육 및 돌봄	.07	.06	1.19			
	주당근무시간	.03	.03	.95			
	월평균 가족수입	-.01	.02	-.31			
	일-생활 균형	.13	.05	2.87**			
조직유형	자녀수	.01	.06	.13	2.38*	.09	
	막내자녀연령	-.04	.05	-.80			
	결혼기간	.06	.06	.97			
	자녀보육 및 돌봄	.10	.07	1.38			
	주당근무시간	.02	.03	.55			
	월평균 가족수입	-.01	.03	-.27			
	일-생활 균형	.19	.05	3.52**			
의사소통 과정	자녀수	-.04	.07	-.51	1.38	.06	
	막내자녀연령	-.01	.06	-.10			
	결혼기간	.02	.07	.31			
	자녀보육 및 돌봄	.08	.08	.99			
	주당근무시간	.02	.04	.41			
	월평균 가족수입	-.01	.03	-.15			
	일-생활 균형	.19	.07	2.88**			
심리적 소진	자녀수	-.09	.05	-1.90	22.04***	.58	
	막내자녀연령	.04	.04	.93			
	결혼기간	-.03	.05	-.64			
	자녀보육 및 돌봄	.05	.06	.92			
	주당근무시간	-.01	.03	-.32			
	월평균 가족수입	-.03	.02	-1.30			
		일-생활 균형	-.46	.05			-10.15***
		신념체계	-.18	.10			-1.69
		조직유형	-.25	.10			-2.61*
	의사소통 과정	-.02	.08	-.28			

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

다. 따라서 신념체계를 매개하는 간접경로는 유의미함을 확인하였다. 즉, 맞벌이 남성의 경우 일-생활 균형이 높을수록 가족탄력성의 신념체계가 증가하고, 신념체계가 높을수록 심리적 소진이 감소함을 알 수 있었다.

<표 15>는 독립변수인 일-생활 균형이 종속변수인 심리적 소진에 미치는 총효과의 크기를 보여주는데, 일-생활 균형이 1단위씩 증가하면 심리적 소진은 -.58만큼 증가함을 말해준다.

맞벌이 남성 집단의 일-생활 균형이 가족탄력성의 하위요인들을 매개로 하여 심리적 소진을 예측하는 모형에 대한 결과를 도표로 나타내면 [그림 3]과 같다.

맞벌이 여성 집단의 결과는 <표 16>과 같다. 맞벌이 여성 집단의 경우, 일-생활 균형은 가족탄력성의 하위요인인 신념체계를 10%, 조직유형을 9% 설명하였고, 종속변수에 대한 독립변수의 영향이 유의미한 것을 확인할 수 있다. 반면 의사소통 과정은 F값이 1.38이고 유의확률이 .05 이상으로 나타나 회귀모형이 적합하지 않았다. 또한 심리적 소진에 영향을 미치는 독립변수인 일-생활 균형과 매개변수인 가족탄력성의 하위요인인 신념체계, 조직

유형, 의사소통 과정의 영향을 확인하였다. 변수들은 심리적 소진을 58% 설명하였으며 통계적으로 유의미하였다. 자세히 살펴보면 일-생활 균형(B=-.46,  $p<.001$ ), 조직유형(B=-.25,  $p<.05$ )은 심리적 소진에 유의미하게 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났고 통계적으로 유의미하였으나, 신념체계, 의사소통 과정이 심리적 소진에 미치는 영향은 통계적으로 유의미하지 않았다. 따라서 맞벌이 여성 집단의 경우 일-생활 균형과 조직유형이 높을수록 심리적 소진은 낮아지는 것을 알 수 있었다.

<표 17>은 매개효과 검증 결과를 나타낸 것이다. 맞벌이 여성 집단의 일-생활 균형이 조직유형을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑을 실시한 결과, 일-생활 균형이 조직유형을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과(B=-.05)의 경로는 신뢰구간 95%에서 BC[-.11, -.00]가 0을 포함하고 있지 않았다. 따라서 조직유형을 매개하는 간접경로는 유의미함을 확인하였다. 즉, 맞벌이 여성의 경우 일-생활 균형이 높을수록 가족탄력성의 조직유형이 증가하고, 조직유형이 높을수록 심

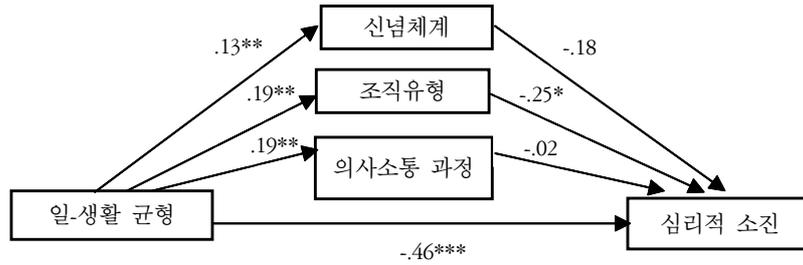
<표 17> 가족탄력성의 하위요인의 간접효과 검증(여자)

경로	B	SE	BC95%CI	
			LLCI	ULCI
일-생활균형→조직유형→심리적소진	-.05	.03	(-.11, -.00)	

주, Bootstrap samples는 10,000번

<표 18> 독립변수의 종속변수에 대한 총효과(여자)

변수	간접효과	직접효과	총효과
일-생활균형	-.08	-.46	-.54



(통제변수: 자녀수, 막내자녀연령, 결혼기간, 자녀녀보육 및 돌봄, 주당근무시간, 월평균가족수입)

(그림 4) 가족탄력성 하위요인들의매개효과(여자)

리적 소진이 감소함을 알 수 있었다.

<표 18>은 독립변수인 일-생활 균형이 종속변수인 심리적 소진에 미치는 총효과의 크기를 보여주는데, 일-생활 균형이 1단위씩 증가하면 심리적 소진은 -.54만큼 증가함을 말해 준다.

맞벌이 여성 집단의 일-생활 균형이 가족탄력성의 하위요인들을 매개로 하여 심리적 소진을 예측하는 모형에 대한 결과를 도표로 나타내면 [그림 4]과 같다.

## V. 논의 및 결론

본 연구는 만 12세 미만의 자녀를 1명 이상 양육하고 있는 남·녀 맞벌이 부부를 대상으로 성차에 따라 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 또한 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성이 매개효과를 갖는지 검증하였으며, 가족탄력성의 하위요인들을 구분하여 매개효과를 살펴 보았다. 아울러, 남·녀 맞벌이 부부가 일-생활 불균형으로 심리적 소진을 경험하는 과정에서 긍정적으로 대처할 수 있는 가족탄력성

의 하위요인들이 성별에 따라 차이를 보이는지 검증하였다.

본 연구에서 나타난 연구 결과를 중심으로 결론 및 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 맞벌이 부부 남·녀 모두의 일-생활 균형이 심리적 소진에 영향을 미친다. 이러한 결과는 일-가정 갈등이 클수록 가정소진과 직장소진이 높아진다는 김도경(2014)의 연구, 일-생활 균형이 높고 조화로울수록 심리적 소진은 감소한다는 이소림(2016)의 연구, 여가활동 참여시간이 많을수록 심리적 소진이 낮아진다는 이희영, 박성은과 최태진(2013)의 연구결과와도 일치한다. 일 이외의 삶의 한 영역에서의 부정적이거나 긍정적인 정서나 기분, 느낌이 다른 영역으로 전이된다고 보는 전이이론(spillover theory)의 관점에서 볼 때, 일-생활의 불균형으로 초래되는 부정적인 감정은 다른 영역으로 전이되어 긴장과 스트레스를 발생시키며, 이러한 긴장과 스트레스가 해소되지 못하고 장시간 지속되면 심리적 소진으로 이어질 수 있다.

또한 심리적으로 소진될 경우 일-생활 균형을 유지하는 것이 더욱 어려워지는 악순환에 처할 수 있다. 따라서 맞벌이 부부가 일 이외의 다양한 생활 영역에서 균형을 이루는

것은 심리적 소진을 예방할 뿐만 아니라 삶의 만족도를 높여주는 요인이라고 할 수 있을 것이다.

둘째, 가족탄력성은 맞벌이 남·녀 모두에서 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향을 매개한다. 즉 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향이 유의미하였고, 가족탄력성이 심리적 소진에 직접·간접적으로 영향을 미친다고 설정한 연구모형이 타당하였다. 다시 말하면 맞벌이 남·녀 모두의 일-생활 균형은 심리적 소진에 직접적으로 영향을 주기도 하고, 매개 변인인 가족탄력성을 통해 간접적으로 심리적 소진에 영향을 미친다. 즉 맞벌이 부부의 가족탄력성은 일-생활 균형과 심리적 소진을 부분 매개 하고 있다. 따라서 맞벌이 부부의 높은 일-생활 균형 수준은 심리적 소진을 낮추는 동시에 매개변수인 가족탄력성의 수준을 높이고, 높아진 가족탄력성은 심리적 소진을 감소시키는 효과를 가진다. 이러한 결과는 가족탄력성이 부정적 정서의 크기와 강도를 효과적으로 낮추는 역할을 한다고 한 송자경(2009)의 연구와 회복탄력성을 높이면 심리적 소진을 낮출 수 있다는 임혜은과 권연희(2015)의 연구와 일치하는 결과이다. 또한 맞벌이 부부는 일과 가정생활이 균형적이라고 인식할수록 가정의 건강성 수준이 높다고 한 김혜진(2013)의 연구, 직장과 가정 양립의 어려움이 가족건강성에 부정적인 영향을 미친다고 한 전서영 등(2008)의 연구와 유사한 결과이다.

한편, Kim과 Winsor(2015)는 기혼 간호사가 받는 지원이 간호사의 탄력성을 창출하는 데 중요한 역할을 한다고 하면서, 탄력성을 촉진시키는 주요 요인으로 성취감, 가족지원 및 재정적 독립을 언급하였다. 이러한 지원들이

간호사들의 일-생활 균형을 이루게 하며, 높아진 일-생활 균형 수준이 간호사의 탄력성을 유지시킨다고 하였다. 따라서 일-생활 균형과 탄력성은 역동적이고 반사적인 과정에 의해 형성됨을 알 수 있다. 그러므로 맞벌이 부부의 높은 일-생활 균형 수준은 가족탄력성을 증진시키며, 가족탄력성 수준이 높을수록 일-생활 균형을 이룬다. 또한 이러한 높은 수준의 일-생활 균형과 가족탄력성은 심리적 소진을 감소시킴을 알 수 있다.

셋째, 맞벌이 부부의 성차에 따라 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 하위요인들이 갖는 매개 효과가 다르다.

이러한 결과는 남성과 여성에게 요구되는 사회적 역할과 그들이 사용할 수 있는 대처 전략이 자신이 속한 특수한 환경과 밀접한 관련이 있기 때문인데, 남녀가 같은 직무에 있거나 같은 스트레스 요인에 노출되어 있다 할지라도, 자신의 특수한 환경과 사회적으로 요구되는 규범 등의 영향에 따라 개인이 활용하는 스트레스 대처방식에서 남녀 간의 차이가 발견될 수 있다는 연구 결과(Pracek 등, 1994)를 뒷받침한다.

먼저 맞벌이 남성 집단의 경우, 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 하위요인인 신념체계가 통계적으로 유의미하다.

이러한 결과는 기혼 남성은 스트레스 상황에서 이성적·적극적인 대처 행동을 가장 많이 한다고 한 연구(안창현, 김진이, 2008), 중년 남성은 스트레스 상황에 직면하였을 때 긍정적인 시각으로 바라보려고 하며, 스트레스 원인을 변화시키고 노력하여 적극적으로 해결하려 한다는 연구(이희운, 박정운, 2011)와 일

치하는 결과이다.

따라서 맞벌이 남성의 경우 일-생활 불균형과 같은 스트레스 상황을 긍정적으로 이해하고 이에 대처할 때 심리적 소진이 낮아짐을 알 수 있다. 또한 일-생활 불균형 상태에서 변화시킬 수 있는 부분에 대해서는 적극적으로 대처하되, 가족의 능력으로 변화할 수 없는 부분은 수용하고 받아들일 때, 아울러 가족 구성원들의 사고와 행동을 제재하는 적절한 가족 규범이나 종교적인 신념도 심리적 소진을 낮추거나 예방하는데 효과적일 것이다. 결과적으로 맞벌이 남성의 경우, 가족탄력성의 신념체계를 향상시킬 때 일-생활 균형을 이루고 심리적 소진을 감소시킬 수 있음을 알 수 있다. 이러한 결과를 고려해 볼 때, 가족의 유대감을 증진시킬 수 있는 가족탄력성 향상 프로그램이나 가족 여가활동을 통해 가족 규범을 형성하고 긍정적인 정서를 함양하는 것이 중요할 것으로 생각된다.

반면 맞벌이 여성 집단의 경우, 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성의 하위요인인 조직유형이 통계적으로 유의미하다.

기혼 직장 여성의 일-생활 균형은 가족 형태, 자녀 수, 미취학 자녀의 유무, 가족지원, 가사분담 등 가족 상황에 영향을 많이 받는 경향이 있다(배지혜, 서혜영, 이숙현, 2002; 손문금, 2005). 특히 자녀 양육이나 가사에 일차적인 책임을 느끼는 맞벌이 여성들의 경우 가족 및 가까운 사람들에게 자신의 감정과 문제를 이야기하고 실질적인 도움을 받음으로써 심리적 소진에 대처하는 것으로 보인다. 이러한 연구결과는 맞벌이 여성은 가사노동과 자녀 돌봄을 도와주거나 공유하려는 가족 지원이 높아 가사와 돌봄에 대한 시간 사용

이 적어지는 경우 일-가족 양립 갈등이 낮아진다는 연구(송다영, 2008), 영·유아와 초등학생 자녀를 둔 취업 여성에게 장시간 근로가 일-가족 양립에 부정적인 영향을 미친다는 연구(김경화, 2013), 돌봄분담 만족도가 높을수록 가족-일 갈등이 낮아진다(박연숙, 박정윤, 2017)는 연구들과 맥을 같이 한다.

대체로 맞벌이 여성들은 친가 친척이나 시가 친척, 친구, 이웃 등으로부터 정서적, 도구적, 정보적 지지를 얻음으로써 자녀 양육과 가사를 해결한다. 다시 말해 맞벌이 여성의 경우, 가족의 응집력과 연대감이 높고 일-생활 불균형의 상황을 외부자원 및 사회적 지지를 활용하여 대처할수록 일-생활 균형이 높아지며 심리적 소진을 낮추거나 예방할 수 있음을 알 수 있다. 결론적으로 가족구조의 변화에 융통성이 있고 친척, 친구, 이웃, 지역 사회 서비스 등의 내·외적 자원 등을 설명하는 가족탄력성의 조직유형을 증진시킴으로써 맞벌이 여성들의 일-생활 균형을 높이고 심리적 소진을 감소시킬 수 있음을 알 수 있다. 위의 내용을 고려해 볼 때, 맞벌이 여성에게는 가족 간 명확한 경계를 설정하고 안정적인 가족 역할을 수행하도록 하여 가족체계를 기능적으로 유지하는 것이 중요할 것이다. 이와 더불어 출산휴가, 육아휴직 등 다양한 휴직 및 탄력적 근무제도 등은 보다 융통성 있는 시간 관리를 가능하게 하여 일-생활 균형을 높이고 심리적 소진을 줄일 수 있을 것이다.

한편, 가족탄력성의 하위요인인 의사소통 과정은 통계적으로 유의미한 결과를 나타내지 않았다. 이는 영·유아와 미취학 아동을 자녀로 두고 있는 맞벌이 부부의 의사소통 만족도는 가족-일 갈등인식에 유의미한 영향

을 나타내지 않았다는 연구(박연숙, 박정윤, 2017)와 유사한 결과이다. 이러한 결과는 남·녀 맞벌이 부부가 일-생활 균형을 이루기 위해서는 부부 간의 의사소통의 명료성이나 개방적인 정서 표현, 부부 간 협상의 과정보다는 가족을 둘러싼 조직의 효율적인 업무문화와 가족 친화적인 조직문화, 정부의 일-생활 균형 정책 등이 수반되어야 함을 시사하는 결과라 하겠다. 체계로서의 가족을 이해할 때 그 범위를 가족 내부에로만 제한해서는 안되며, 항상 가족이 다른 체계 및 자원과 어떻게 연결되어 있는지에 대해서도 주의를 기울여야 한다. 실제로 여성의 경제활동 참가율과 출산율이 모두 높은 대다수의 OECD 국가들의 공통점은 일과 생활의 균형을 개인 차원의 문제로만 보지 않으며, 국가가 직장에서 마음 편하게 일할 수 있는 환경을 만들어 주기 위한 다양한 일-생활 균형 정책을 범정부적인 차원에서 지속적으로 추진해 오고 있다(손영미, 박정열, 2014).

위의 내용을 종합해보면, 맞벌이 남성에게는 신념체계, 맞벌이 여성에게는 조직유형이 유용하고 탄력적인 가족자원임을 알 수 있다. 그러나 남편과 아내는 서로 영향을 주고받는 역동적인 관계로서 가족상당적 접근에서는 하나의 개입대상으로 본다. 그러므로 가족탄력성의 한 가지 요인으로 문제를 해결하기보다는 보다 체계적인 관점으로 상호유기적인 관련성을 고려할 필요가 있다. 따라서 연구결과에서 도출된 성별에 따른 차별화된 가족탄력성의 증진과 동시에, 부부간의 차이에 대한 이해를 바탕으로 부부 및 가족 관계를 촉진 시킴으로써 가족탄력성을 높이는 다각적인 방안이 마련되어야 할 것이다.

이러한 연구결과를 토대로 본 연구의 한계

점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 일과 가족생활에 초점을 두어 통제변수를 측정하였다. 따라서 후속 연구에서는 심리적 소진에 영향을 줄 수 있는 여가나 자기 계발 배경 변인을 면밀히 파악할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 사용한 일-생활 균형의 척도와 심리적 소진의 척도는 일부 비슷한 내용을 포함하고 있어 두 변인의 상관관계나 영향력의 검증 결과에 일부 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 후속연구에서는 주요 변인들의 척도 내용의 유사성을 미리 검토한 후 연구가 진행될 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구가 가지는 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 남·녀 맞벌이 부부의 일-가정 양립에 대한 시각을 확장하여 일-생활 균형에 초점을 두고 가족탄력성의 하위요인들과 심리적 소진의 관계를 검증하고, 남·녀 맞벌이 부부의 성차에 따라 차이를 보이는지 탐색함으로써 맞벌이 부부의 특성과 차이점의 이해에 대한 관점을 제공하였다는 데에 의의가 있다.

둘째, 남·녀 맞벌이 부부의 가족탄력성은 맞벌이 부부의 일-생활 균형과 심리적 소진에 영향을 미치는 중요한 변인임을 알 수 있었다. 즉, 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형과 가족탄력성의 수준이 높을수록 심리적 소진은 낮아진다. 또한 남·녀 맞벌이 부부의 일-생활 균형이 심리적 소진에 미치는 영향에서 가족탄력성은 매개역할을 하는 것으로 밝혀진 바, 가족탄력성은 남·녀 맞벌이 부부의 심리적 소진을 낮추는 데 중요한 역할을 한다는 것이 증명되었다. 따라서 맞벌이 부부의 가족탄력성 증진을 위한 다양한 연구가 진행

되어야 할 것이다.

마지막으로, 맞벌이 부부의 성차에 따라 심리적 소진에 영향을 미치는 가족탄력성의 하위요인이 다르다는 것이 검증되었으므로, 맞벌이 부부의 성차를 고려한 구체적인 가족탄력성의 증진 방안이 마련되어야 할 것이다. 아울러 가족상담 및 치료 또는 예방적 차원의 교육 프로그램에서 맞벌이 부부의 가족탄력성을 증진시킴으로써 심리적 소진을 낮추고 일-생활 균형을 이룰 수 있는 보다 효과적이고 체계적인 접근이 필요하다.

### 참고문헌

- 강효경, 유장순 (2012). 장애아동가족의 스트레스가 문제해결능력에 미치는 영향. 초등상담연구, 11(3), 427-446.
- 권수련 (2002). 항공승무원의 자기효능감과 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 권영인, 이숙현 (2000). 맞벌이 부부의 생계담당자 역할의식과 가사역할 수행. 생활과 학논집, 14, 49-59.
- 김경화 (2013). 영유아와 초등학생 자녀를 둔 남녀취업자의 일-가족 갈등 인식. 가족과 문화, 25(4), 60-90.
- 김경훈 (2014). 도시공원 여가만족이 직장인의 직무스트레스와 회복탄력성에 미치는 영향. 세종대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 김도경 (2014). 학교상담자의 일-가정 갈등수준이 가정소진 및 직장소진에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김성환 (2017). 경찰공무원의 회복탄력성이 직무소진에 미치는 영향. 한국치안행정논집, 14(3), 23-40.
- 김승희, 김선미 (2013). 맞벌이가족의 일-가정 양립에 관한 현상학적 연구. Family and Environment Research, 51(3), 355-370.
- 김인경 (2012). 음악치료사의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진의 관계. 한국음악치료학회지, 14(1), 41-61.
- 김정운, 박정열 (2008). '일과 삶의 균형(work-life balance)' 척도 개발을 위한 연구. 여가학연구, 5(3), 53-69.
- 김정운, 박정열, 손영미, 장훈 (2005). '일과 삶의 조화(work-life balance)'에 대한 개념적 이해와 효과성. 여가학연구, 2(3), 29-48.
- 김정자 (2012). 울산시조손가정손자녀의 가족생활특성과 우울감이 가족레질리언스에 미치는 영향. 울산대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 김혜진 (2013). 맞벌이 부부의 일-가정 균형인식과 가정의 건강성 인식의 관계성 연구. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 남기섭 (2017). 일-생활의 균형(WLB)과 이직의도와 관계에서 심리적 웰빙의 매개효과. 경영경제연구, 39(2), 135-161. 박금주
- 박금주 (2001). 맞벌이 가족 자녀의 보육실태에 관한 연구. 대전대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 박연숙, 박정운 (2017). 유자녀 맞벌이 남녀의 일-가족 갈등인식에 영향을 미치는 변인에 관한 연구: 만 12세 이하 자녀를 둔 기혼 남녀를 대상으로. 한국가족자원경영학회지, 21(2), 51-72.
- 박지현, 김태현 (2011). 중년기의 가족스트레스 및 가족탄력성이 사회적 문제해결능력에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 16(1), 229-257.
- 배지혜, 서혜영, 이숙현 (2002). 사무직 남성의 "일-가족 갈등" 및 "가족-일 갈등"과 부모 역할 만족도. 한국가족관계학회지, 7(2), 43-64.
- 서종수 (2010). 일-생활균형정도가 생활만족도에 미치는 영향. 대구대학교 일반대학원

- 석사학위 청구논문.
- 서진희, 최연실 (2016). 청소년기의 집단 괴롭힘 피해경험이 남·녀 대학생의 대인불안감에 미치는 영향: 가족탄력성의 조절효과를 중심으로. *상담학연구* 17(1), 327-343.
- 손문금 (2005). 여성의 이중부담과 유급노동시간의 주변화. *한국인구학*, 28(1), 277-311.
- 손영미, 박정열 (2014). 남녀의 일과 삶의 균형에 영향을 미치는 인과변인과 결과변인의 차이연구. *한국심리학회지: 여성*, 19(2), 161-190.
- 송다영 (2008). 일과 가정 양립을 위한 가족지원서비스 전략. *한국사회복지행정학회 학술대회 자료집*, 2008(5), 41-68.
- 송자경 (2009). 가족강점이 간질아동 가족의 적응에 미치는 영향 연구. *가족과 가족치료*, 17(1), 145-165.
- 신미숙, 김정신 (2013). 정신장애인의 기능수준과 주부양가족원의 삶의 만족도에 관한 연구: 가족탄력성의 매개효과를 중심으로. *한국가족관계학회지*, 18(3), 91-112.
- 신재민, 이희수 (2017). 여성의 일-삶 균형과 주관적 경력성공 관계에서 자아탄력성의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 17(19), 541-565.
- 안창현, 김진이 (2008). 부부의 자아존중감, 의사소통 및 가족 응집성·적응성과 갈등 대처방식간의 관계. *가족과 가족치료*, 16(2), 95-114.
- 양명숙, 윤혜선 (2011). 다문화가정 부부의 가족탄력성과 부부적응에 대한 연구: 대전, 충남지역을 중심으로. *상담학연구*, 12(2), 431-445.
- 양옥경, 김미옥, 최명민 (2002). *가족과 레질리언스*. 서울: 나남.
- 오세숙, 김종순, 박정열 (2015). 50-60대 고학력 시간제 근무 여성의 일과 삶의 균형에 관한 탐색적 연구. *한국웰니스학회지*, 10(2), 59-69.
- 윤대혁 (2008). 맞벌이 부부의 가정·직장 균형과 여가활동에 관한 연구. *인적자원관리 연구*, 15(1), 87-109.
- 윤소영, 김혜진 (2013). 맞벌이 기혼남성의 일-가정 균형의 주관적 인식 및 갈등 정도와 가정의 건강성 인식. *한국가족자원경영학회지*, 17(2), 19-35.
- 윤자영, 배규식 (2016). 일·생활 균형 실태와 개선을 위한 정책 과제. *노동사회*, 190, 36-42.
- 이상주 (2017). 가족친화제도의 유용성 지각이 일-삶의 균형과 조직 유효성에 미치는 영향 연구: 일-생활의 통합과 분리 성향의 조절효과. *경남대학교 일반대학원 박사학위 청구논문*.
- 이소립 (2016). 상담자의 일과 삶의 균형 유형에 따른 심리적 소진의 차이. *숙명여자대학교 일반대학원 석사학위 청구논문*.
- 이윤경 (2009). 일과 생활의 균형(Work-life balance)이 조직유효성에 미치는 영향. *부산대학교 일반대학원 석사학위 청구논문*.
- 이정희, 조성연 (2011). 보육교사의 소진에 대한 자아탄력성과 시설장, 동료교사와 가족의 사회적지지. *아동학회지*, 32(1), 157-172.
- 이주희, 이은희 (2000). 맞벌이 부부의 직장, 가정의 역할갈등과 우울과의 관계에 대한 대처방식의 조절효과. *한국심리학회지:건강*, 5(2), 287-303.
- 이효순, 김영희 (2006). 가정과 직장생활의 역할 스트레스가 유치원교사의 역할 긴장과 소진에 미치는 영향. *생활과학연구논총*, 10(1), 1-23.
- 이희영, 박성은, 최태진 (2013). 여가활동 참여 형태에 따른 유치원 교사의 심리적 소진. *인문사회과학연구*, 14(1), 327-357.
- 이희운, 박정운 (2011). 기혼중년남성의 가족탄력성이 스트레스 대처행동에 미치는 영향. *한국가족관계학회지*, 16(2), 169-192.
- 임중경, 고선강 (2010). 직장 내 가족친화제도가 취업모의 직업만족도에 미치는 영향. *한국가족자원경영학회지*, 14(1), 97-118.
- 임혜은, 권연희 (2015). 사립유치원 교사의 심리적 소진에 대한 직무스트레스와 회복

- 탄력성의 영향. *인문학논총*, 37, 53-80.
- 장수정, 송다영, 김은지 (2009). 일가족 양립 정도에 대한 인식. *한국사회복지학*, 61(2), 349-370.
- 장용주 (2008). 취학전 장애아동가족의 가족적응에 관한 연구. *특수교육재활과학연구*, 47(1), 67-87.
- 장윤옥, 정서린 (2014). 유아녀 맞벌이 부부의 일-가족 전이과정과 전이발생영역. *한국가정관리학회지*, 32(5), 145-161.
- 장지연, 부가청 (2003). 숨겨진 선택: 기혼여성 노동자의 일과 자녀양육. *여성연구*, 65, 149-179.
- 전서영, 박정윤, 김양희 (2008). 기혼 남녀의 일-가족 갈등에 따른 가족건강성의 차이에 관한 연구. *한국가족자원경영학회지*, 12(3), 59-79.
- 정문자, 이미리 (2000). 취업 주부의 직업 및 가족 스트레스에 대한 인구학적 변인과 심리적 변인의 상대적 영향력 분석. *대한가정학회지*, 38(11), 115-126.
- 조희금, 서지원 (2009). 맞벌이 가정의 일-가정 균형을 위한 가정생활 영역의 정책적 요구: 자녀돌봄 및 가사노동을 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 13(1), 61-81.
- 한겨레신문 (2007). 직장인 85% “회사보다 가정” <http://hani.co.kr>
- 최성상 (2018). 목회자의 목회 스트레스와 소진의 관계에서 가족탄력성과 소명의식의 매개효과. 서울한영대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 최정혜 (2006). 맞벌이교사들의 가족스트레스, 대처전략 및 가족건강성. *한국가정과교육학회지*, 18(4), 1-11.
- 통계청 (2017). 2016년 하반기 지역별고용조사. <http://kostat.go.kr>
- Farber, B. A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *The Journal of Educational Research*, 77(6), 325-332.
- Freudenberg, H. J. (1974) Staff burnout syndrome. *Journal of Social Issues* 30, 159-165.
- Hayes, A. F. (2015). PROCESS macro를 이용한 매개분석 조절분석 및 조절된 매개분석(이형권 역, 원제: *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*). 파주: 신영사. (원저 2013년 발행)
- Kim, M., & Windsor, C. (2015). Resilience and Work-life Balance in First-line Nurse Manager. *Asian Nursing Research*, 9(1), 21-27.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational and Behavior*, 2, 99-113.
- OECD (2013). OECD Factbook 2013: Economic, environmental and social statistics. <http://stats.oecd.org>
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 421.
- Ray, E. B., & Miller, K. I. (1994). Social support, home-work stress, and burnout: Who can help?. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 30(3), 357-373.
- Sirgy, M. J., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10, 183-196.
- Sixbey, M, T. (2005). *Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience*(Unpublished doctoral dissertation). University of Florida.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening resilience*. New York: The Guilford Press.

논문접수일 : 2018년 07월 20일

심사시작일 : 2018년 08월 10일

게재확정일 : 2018년 09월 11일

## The Effect of Work-Life Balance on Burnout among Dual Career Couples

Ji-Soo Han

(Graduate School of Welfare Counselling,  
Sangmyung University)

Youn-Shil Choi

(Dept. of Family Welfare,  
Sangmyung University)

**Objectives:** The purpose of this study was to investigate the effect of work-life balance on burnout according to gender among career couples, as well as the mediated effect of family resilience. The effect of family resilience was divided into the following subfactors: belief systems, organizational patterns and communication process. **Methods:** Data collected from 302 participants were statistically processed using SPSS/WIN 20 and SPSS PROCESS Macro 3.0. **Results:** First, the work-life balance of dual career couples (both men and women) affected the feeling of burnout. Second, the effect of work-life balance on burnout was significant, and family resilience affected burnout directly and indirectly among career couples. Third, for dual career men, the work-life balance had an indirect effect on the feeling of burnout, and the belief system was a mediating factor. For dual career women, organizational patterns were the mediating factor, and the work-life balance had an indirect effect on the feeling of burnout. **Conclusions:** By improving families' belief system and organization patterns, it is possible to improve career couples' work-life balance and to reduce the feeling of burnout.

**Keywords:** *career couples, work-life balance, burnout, family resilience*