

# 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 영향: 자아분화의 조절효과

## The Effect of Work-Family Conflict on Marital Satisfaction among Dual-Income Couples: The Moderating Effect of Self-Differentiation

김수정<sup>1)</sup> · 신혜영<sup>2)\*</sup>

전주혁신아동청소년발달센터 미술치료사<sup>1)</sup> · 한양사이버대학교 아동학과 교수<sup>2)\*</sup>

Kim, Sujung<sup>1)</sup> · Shin, Hae Young<sup>2)\*</sup>

Jeonju Innovation Child and Adolescent Development Center<sup>1)</sup>

Department of Child Studies, Hanyang Cyber University<sup>2)</sup>

### Abstract

This study examined the effects of work-family conflict and self-differentiation on marital satisfaction, focus on the moderating role of self-differentiation in dual-income couples. A total of 303 participants, consisting of dual-income couples aged 20 to 40, were recruited through an online survey using a mixed non-probability sampling method that combined convenience and snowball sampling techniques. Standardized instruments were employed to measure key variables: the Korean-revised Marital Satisfaction Inventory(MSI-R; Kwon & Chae, 1999) for marital satisfaction, a Korean-adapted version of Bowen's Self-Differentiation Scale(Je, 1989), and the work-family conflict scale(Yoo et al., 2012). Hierarchical regression analyses were conducted to evaluate both the main and moderating effects. The results indicated that work-family conflict significantly negatively impacted marital satisfaction, while higher levels of self-differentiation were associated with greater marital satisfaction. Additionally, self-differentiation acted as a significant moderator. Specifically, the sub-factors of self-integration and emotional cutoff moderated the relationship between work-family conflict and marital satisfaction. Higher self-integration mitigated the negative effects, whereas higher emotional cutoff intensified them. These findings highlight self-differentiation as a crucial factor in understanding marital satisfaction among dual-income couples. The study emphasizes the needs for counseling and intervention programs aimed at enhancing self-integration and reducing emotional cutoff, thereby fostering resilience against the challenges posed by work-family conflict.

**Keywords:** Self-differentiation, Work-family conflict, Marital satisfaction, Moderation effect, Dual-income couples

## I. 서론

최근 우리나라에서 맞벌이 가구는 매우 일반적인 가족 형태로 자리 잡아가고 있다. 2024년 하반기 지역별 고용조사에 의하면, 전체 유배우 가구 1,267만 3천 가구 중 맞벌이

가구는 약 608만 6천 가구로 전체의 48.0%를 차지하였다 (통계청, 2024). 이는 10가구 중 약 5가구가 맞벌이 형태임을 의미한다. 이러한 맞벌이 가구의 증가는 가정의 경제력 증진과 여성의 사회참여 확대라는 긍정적인 효과를 가져왔지만, 동시에 직장과 가정이라는 두 가지 영역을 병행해야

\* Corresponding author: Shin, Hae Young  
Tel: +82-2-2290-0352, Fax: +82-2-2290-0600  
E-mail: 1070005@hycu.ac.kr

하는 현실적 어려움을 마주하게 하였다.

이러한 어려움 중 핵심적인 문제로 대두되는 것이 바로 일-가족 갈등(work- family conflict)이다. 일-가족 갈등은 개인이 직장과 가정에서의 역할을 동시에 수행하는 과정에서 발생하는 역할 스트레스로, 직장에서의 요구사항이 가정생활에 부정적인 영향을 미치거나(일→가정 갈등), 반대로 가정의 요구사항이 직장생활에 지장을 초래하는(가정→일 갈등) 양방향적 특성을 지닌다(Greenhaus & Beutell, 1985). 이러한 갈등은 개인의 심리적, 신체적 건강 문제뿐 아니라 부부관계 전반에 부정적인 영향을 미치는 주요 요인으로 지목되고 있다.

부부관계의 질은 개인의 삶의 만족, 심리적 안정감, 자녀 양육의 질 등 가족구성원 전체의 안녕에 직접적인 영향을 미치는 핵심 변인이다(Proulx et al., 2007). 특히, 부부관계의 객관적 지표인 결혼만족도(marital satisfaction)는 부부의 행복과 관계 지속성을 예측하는 중요한 잣대로 간주된다. 결혼만족도는 부부가 서로의 관계에 대해 갖는 주관적인 만족감과 행복감을 의미하며, 이는 단순한 감정적 상태를 넘어 부부의 역할수행, 의사소통, 문제해결 방식 등 관계의 역동성을 포괄하는 개념이며(Bradbury et al., 2000), 긍정적인 감정 상태와 만족스러운 관계 유지를 위한 기대 충족의 정도로 정의할 수 있다. 따라서, 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 부부관계의 핵심 지표인 결혼만족도에 영향을 주는 요인을 규명하는 것은 맞벌이 부부의 삶의 질 향상과 건강한 가족관계 형성을 위한 중요한 과제라고 할 수 있다.

일반적으로 결혼만족도에 영향을 미치는 요인은 크게 외부변인과 개인 내부변인으로 나눌 수 있다. 외부변인은 경제적 어려움, 사회적 지지, 자녀 유무와 수, 일-가족 갈등과 같이 부부 외부의 환경적 요인을 포함한다. 반면, 개인 내부변인은 자아 존중감, 성격 특성, 의사소통 방식, 문제 해결 능력, 그리고 본 연구의 주요 관심변인인 자아분화와 같은 개인의 심리적 특성을 이룬다.

그중에서도 일-가족 갈등은 맞벌이 부부의 결혼만족도를 저해하는 주요 외부변인으로 여겨진다. 국내외 선행연구들(김소정, 2016; 유성경, 임인혜, 2020; 정선이 외, 2019; Büyüksahin-Sunal et al., 2022; Fellows et al., 2016; Lavner & Clark, 2017; van Steenberg et al., 2014; Yoo, 2021)은 일-가족 갈등이 결혼만족도에 부정적인 영향을 미친다는 점을 일관되게 보고하고 있다. 예를 들어, 맞벌이 부부를 대상으로 한 Büyüksahin-Sunal et al.(2022)의 연구에서는 일이 가족에 미치는 갈등과 가정이 일에 미치는 갈등 모두가 결혼만족도에 부정적인 영향

을 준다고 하였다. 국내에서 수행된 정선이 외(2019)의 연구에서도 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 부정적 영향을 미친다는 것을 검증한 바 있다. 이처럼 일-가족 갈등은 부부 상호간의 시간 부족, 정서적 소진, 상대방에 대한 비난 증가 등으로 이어져 부부관계의 질을 떨어뜨리는 핵심 기제로 작용하는 것을 볼 수 있다.

또한, 결혼만족도와 관련된 주목할 만한 개인의 내적 변인으로는 자아분화를 들 수 있다. 자아분화(differentiation of self)는 Bowen(1966, 1978)의 가족체계이론에서 제시된 핵심 개념으로 개인이 정서적 융합(emotional fusion)에서 벗어나 자신의 사고와 감정을 분리하여 독립적 정체성을 유지할 수 있는 능력을 의미한다. 자아분화는 크게 내적 자아분화와 대인관계적 자아분화로 구분된다. 내적 자아분화는 개인이 정서적 충동에 압도되지 않고 사고적 기능을 유지하는 능력을 의미하며, 정서적 기능과 인지적 기능의 조절 및 균형과 밀접하게 관련된다. 정서적 기능이란 감정의 인식과 표현, 통제를 포함하는 영역이며, 인지적 기능은 사고를 통해 정서를 인식하고 통제하는 과정으로 두 기능 간의 조화는 자기 내적 일관성을 가능하게 한다(Skowron & Friedlander, 1998). 이러한 내적 균형은 곧 자아통합의 토대가 되며, 정서와 사고가 분화된 개인일수록 내적 일관성과 자아정체감이 높게 유지된다.

한편, 대인관계적 자아분화는 타인과의 관계 속에서 자신의 정체성을 유지하고 정서적 경계를 적절히 설정하는 능력을 의미한다. 이는 Bowen(1978)이 제시한 가족투사, 정서적 단절, 가족퇴행과 긴밀하게 연관된다. 가족투사는 개인이 자신의 미분화된 정서를 가족, 특히 자녀에게 투사하는 과정을 의미하며, 대인관계적 자아분화 수준이 낮을수록 이러한 투사 경향이 강하게 나타난다. 또한, 정서적 단절은 가족 내 과도한 융합을 회피하기 위해 관계를 단절하는 현상으로 낮은 분화 수준의 개인이 정서적 긴장을 피하기 위한 방어 전략으로 자주 사용한다(Kerr & Bowen, 1988). 마지막으로 가족퇴행은 가족체계 전체가 외부 스트레스에 직면했을 때 낮은 분화 수준으로 되돌아가는 현장을 의미하며, 이는 구성원 간의 정서적 융합이 높고 관계 경계가 불분명할수록 쉽게 나타난다.

결국, 내적 자아분화는 정서와 사고의 균형을 유지하는 내면적 조절능력으로, 대인관계적 자아분화는 타인과의 관계에서 자아를 유지하는 대인간 조절능력으로 볼 수 있다. 이 두 차원은 상보적으로 작용하며, 높은 자아분화 수준은 개인의 정서적 안정성과 관계적 적응을 동시에 향상시키는 핵심 요인으로 작용한다(Skowron & Schmitt,

2003). 그러기에 높은 자아분화 수준을 가진 개인은 스트레스 상황에서 감정적으로 융합되거나 회피하기보다 자신의 감정을 인식하고 합리적인 해결책을 모색한다. 따라서, 이러한 개인은 갈등 상황에 효과적으로 대처하고, 관계에서 오는 스트레스를 완화하는 데 유리하다. 반면, 자아분화 수준이 낮은 사람은 관계 속에서 지나치게 융합되어 정체성 혼란이나 갈등을 경험하기 쉽고, 이는 배우자와의 관계 만족도 저하로 이어질 수 있다. 이처럼 Bowen(1978)의 가족체계이론에서는 자아분화를 가족적응력과 결혼만족도를 설명하는 핵심 요인으로 보고 있으며, 이에 근거한 연구들은 개인의 자아분화 수준이 높을수록 부부관계의 안정성과 만족도가 증가한다는 점을 반복적으로 확인해 주었다(Calatrava et al., 2022). 이처럼 자아분화는 부부관계의 질에 영향을 미치는 중요한 개인의 내부 변인임을 알 수 있다.

한편, 앞서 살펴본 바와 같이 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 부정적인 영향은 선행연구를 통해 비교적 명확히 입증되고 있다. 그러나, 모든 개인이 동일한 수준의 일-가족 갈등을 경험하고 있음에도 불구하고 결혼만족도에 미치는 영향은 다르게 나타날 수 있다. 이는 일-가족 갈등과 결혼만족도 간의 관계를 매개하거나 조절하는 다른 변인들이 존재할 가능성을 의미한다. 이러한 맥락에서 본 연구는 자아분화가 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 영향력을 조절하는 변수일 가능성에 주목하고자 한다.

이러한 자아분화의 조절효과를 가정하는 근거는 다음과 같다. 먼저, 자아분화는 스트레스에 대한 회복탄력성을 높이는 개인의 내적 자원으로 작용한다(Murdock & Gore, 2004). 일-가족 갈등은 역할 스트레스의 한 형태이므로 자아분화 수준이 높은 사람은 갈등 상황에서도 감정적 동요를 덜 겪고 이성적으로 문제해결에 집중할 수 있다. 이들은 갈등의 원인을 객관적으로 분석하고, 파트너와 건설적인 대화를 시도하여 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있다. 둘째, 자아분화는 건강한 부부관계의 의사소통과 연결된다(Lampis et al., 2018; Mozas-Alonso et al., 2022). 자아분화 수준이 높은 개인은 자신의 감정과 생각을 명확하게 전달하면서도 상대방의 입장을 존중하는 능력을 갖추고 있다. 이는 일-가족 갈등으로 인해 발생하는 오해와 불만을 해소하는 데 결정적 역할을 담당하며, 부부간의 친밀함과 지지적인 관계 유지에 기여할 수 있다.

특히, 자아분화의 조절효과는 기존 연구를 통해 그 가능성을 탐지해 볼 수 있다. 결혼만족도는 부부관계의 안정성과 행복을 예측하는 핵심 지표이나, 맞벌이 부부가 직면하

는 일-가족 갈등이나 다양한 생활스트레스는 결혼만족도를 저하시킬 수 있다. 이러한 부정적 영향을 완충하는 요인으로 개인의 내적 자원이 주목받고 있다. 먼저, Bowen(1978)의 가족체계이론에서 제시된 자아분화(differentiation of self)는 스트레스 상황에서도 사고와 감정을 구분하고 자율성을 유지하는 능력으로 스트레스가 심리적·관계적 기능에 미치는 부정적 효과를 완화하는 조절변수로 작용한다(Bartle-Haring et al., 2020; Murdock & Gore, 2004). 또한, 스트레스 대처전략은 맞벌이 부부의 일-가족 갈등과 결혼만족도 간의 관계를 조절하는 중요한 요인으로, 특히 문제중심적 대처는 갈등이 결혼만족도에 미치는 부정적 효과를 유의하게 완화시키는 것으로 보고되었다(유성경, 임인혜, 2020). 더불어, 회복탄력성은 자아분화 및 사회적 지지와 함께 개인의 정신적 웰빙과 관계 만족을 보호하며, 스트레스 상황에서도 만족도 수준을 유지할 수 있도록 돕는다(Peleg & Peleg, 2025). 이러한 연구들은 자아분화, 스트레스 대처, 회복탄력성과 같은 개인의 내적 자원이 결혼만족도를 지키는 심리적 완충제로 기능함을 보여주며, 부부상담 및 가족치료에서 개인의 내적 자원의 강화가 중요한 개입 전략이 될 수 있음을 시사한다. 이에 근거하여 본 연구는 맞벌이 부부의 일-가족 갈등과 결혼만족도 간의 관계에서 자아분화의 조절효과를 검증하고자 한다.

앞서 이론적 배경과 선행 연구를 기초로 한 본 연구는 기존 연구들과 몇 가지 차별성을 가질 것으로 기대된다. 먼저, 온라인 설문을 기반으로 전국 단위의 맞벌이 부부를 대상으로 한 조사를 시도하고자 한다. 기존 국내에서 수행된 연구들은 일반적인 부부를 대상으로 결혼만족도에 미치는 변인들의 영향을 살펴본 경우가 다수였다. 그러나, 맞벌이 부부는 비 맞벌이 부부와는 다른 사회경제적, 역할적 특성을 가지므로 이들에게 특화된 관계의 역동을 이해하는 것이 중요하다. 본 연구는 맞벌이 부부라는 특정 집단을 대상으로 함으로써 이들이 경험하는 일-가족 갈등의 맥락적 특성을 심층적으로 분석하고, 결혼만족도에 미치는 영향력을 더 면밀하게 파악할 수 있으리라 본다. 둘째, 통합적인 변인 간의 관계 규명이다. 선행 연구들은 일-가족 갈등과 결혼만족도 혹은 자아분화와 결혼만족도 간의 관계를 주로 독립적으로 다루었으나, 본 연구에서는 일-가족 갈등(외부변인)과 자아분화(개인 내부변인)가 상호작용하여 결혼만족도에 미치는 영향을 통합적으로 규명하고자 한다. 이는 부부관계의 질을 결정하는 요인들이 단일한 것이 아니라, 환경적 요인과 개인의 심리적 자원이 복합적으로 작용한다는 점을 밝히는 데 기여할 수 있다. 셋째, 자아분화의 조절효과

에 대한 실증적 검증이다. 자아분화의 중요성은 다수 연구를 통해 논의되었으나, 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이라는 구체적인 맥락에서 자아분화가 조절변인의 역할을 하는지를 실증적으로 검증한 연구는 아직 미비하다. 이에 본 연구는 [그림 1]과 같은 이론적 모형에 근거하여 이들 변인 간의 복합적인 관계를 분석함으로써 자아분화의 조절효과를 입증하고자 한다.

맞벌이 부부의 일-가족 갈등과 결혼 만족도 간의 관계에서 자아분화의 조절효과를 검증코자 하는 본 연구는 궁극적으로 가족체계이론과 스트레스-적응 모델을 통합적으로 확장하는 데 기여할 것이다. 또한, 맞벌이 부부의 특수한 맥락을 고려한 변인 간의 관계를 밝혀내어 관련 연구분야의 기초자료 제시와 함께 맞벌이 부부의 결혼만족도 증진을 위한 구체적인 개입 방안을 모색하는 데 중요한 근거를 제공할 것이다. 특히, 일-가족 갈등으로 어려움을 겪는 부부를 위한 상담 및 교육 프로그램 개발에 활용될 수 있으며, 더불어 자아분화 증진을 목표로 하는 개입 프로그램의 효과성 제고에 기여할 것으로 판단된다. 이를 통해 궁극적으로 맞벌이 부부가 직장가 가정의 균형을 효과적으로 유지하고, 건강하고 만족스러운 부부관계를 구축하는 데 실질적인 도움을 제공할 수 있을 것이다. 이러한 연구목적에 근거하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제. 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 영향에 자아분화가 이를 조절하는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 전국의 20~50대 303명의 맞벌이 부부를 대상으로 하였으며, 온라인 편의표집과 눈덩이표집을 병행한 비확률적 표집 방식으로 자료를 수집하였다. 연구자는 맞

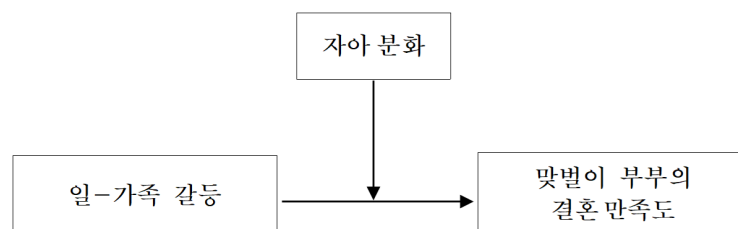
벌이 부부가 주로 활동하는 온라인 커뮤니티 등에 설문을 게시하였으며, 일부는 연구자의 지인이나 참여자들이 설문을 주변에 공유함으로써 응답이 확산되었다. 연구참여자는 사전 개인정보보호의 안내문에 동의하였으며 이들의 사회인구학적 배경 특성은 다음의 <표 1>에 제시한 바와 같다.

<표 1>에서 보면, 응답자의 여성 비율이 68%로 남성보다 높았고, 연령별로 30대 74.9%, 40대 17.8%, 20대 6.9%, 50대 0.3%로 30대가 가장 많았다. 지역별로는 서울이 46.9%로 가장 많았고, 경기도(22.1%), 전라도(11.6%) 순이었다. 연구대상의 학력은 4년제 대학교 졸업(78.5%)이 가장 높게 나타났다. 자녀 수는 1명이 58.1%로 가장 많았고, 무자녀도 30.4%나 되었다. 직업은 사무종사자가 74.9%로 가장 많았으며, 전문가 및 관련 종사자 9.6%, 서비스종사자 8.6%, 판매종사자 4.3% 순으로 나타났다. 국가데이터처(2025)에 따르면, 신혼부부를 5년 미만으로 제시하고 있어, 결혼기간을 5년 단위로 나누어서 산출하였다. 결혼기간은 1년 이상~5년 미만 61.4%로 응답자의 절반 이상이었으며, 그 뒤로는 5년 이상~10년 미만 30.7%로 나타났다. 연간 총 개인소득은 2,500이상~3,500미만이 38.0%로 가장 높았으며, 3,500이상~4,500미만 29.7%, 4,500이상~5,500미만 16.8% 순으로 나타났다. 결혼지원 형태를 묻는 질문에 양가부모님의 도움이 58.4%로 나타났고, 도움이 없다는 응답은 40.6%였다. 한편, 동거부부는 99.7%, 주말부부가 0.3%로 나타났다.

### 2. 측정도구

#### 1) 결혼만족도

맞벌이 부부의 결혼만족도 측정을 위해 Snyder(1997)의 결혼만족도 검사 개정판(Marital Satisfaction Inventory Revised: MSI-R)을 권정혜, 채규만(1999)이 한국 실정에 맞게 표준화한 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI)의 불만족



[그림 1] 연구의 이론적 모형: 자아분화의 조절효과

〈표 1〉 연구대상의 인구사회학적 특성

(N=303)

	구분	빈도	%		구분	빈도	%	
성	남	97	32.0	직업	관리자	3	1.0	
	여	206	68.0		전문가 및 관련 종사자	29	9.6	
소계		303	100.0		사무종사자	227	74.9	
연령	20대	21	6.9		서비스 종사자	26	8.6	
	30대	227	74.9		판매종사자	13	4.3	
	40대	54	17.8		농림·어업 숙련종사자	1	.3	
	50대	1	.3		단순노무 종사자	4	1.3	
소계		303	100.0		소계		303	100.0
지역	서울	142	46.9		결혼 기간	1년미만	6	2.0
	경기도	67	22.1			1년이상~5년미만	186	61.4
	강원도	14	4.6	5년이상~10년미만		93	30.7	
	충청도	26	8.6	10년이상~15년미만		14	4.6	
	전라도	35	11.6	15년이상~20년미만		4	1.3	
	경상도	17	5.6	소계		303	100.0	
	제주도	2	.7	연간 총 개인 소득	2,500미만	21	6.9	
소계		303	100.0		2,500 이상~3,500미만	115	38.0	
학력	고졸	9	3.0		3,500 이상~4,500미만	90	29.7	
	2/3년제 대학 졸업	42	13.9		4,500 이상~5,500미만	51	16.8	
	4년제 대학교 졸업	238	78.5		5,500 이상~6,500미만	14	4.6	
	대학원 졸업	14	4.6	6,500 이상	12	4.0		
소계		303	100.0	소계		303	100.0	
자녀 수	없음	92	30.4	결혼 지원 형태	없음	123	40.6	
	1명	176	58.1		양가부모님	177	58.4	
	2명	32	10.6		가사도우미	2	.7	
	3명	3	1.0		친척	1	.3	
소계		303	100.0	소계		303	100.0	

척도를 사용하였다. 검사 내용은 총 22문항으로 예/아니오로 답하는 척도였으나, 일부 연구(이승해 2024; 정재완, 2016)에서와 같이 5점 척도로 변환하여(1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통이다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다) 사용하였다. 점수범위는 22~110점으로 점수가 높을수록 부부생활의 결혼만족도가 높은 것을 의미한다. 예시 문항으로는 “나는 우리의 결혼생활이 꽤 행복하다고 생각한다.”, “내 결혼은 여러 가지 점에서 실망스럽다.”(역채점), “우리 결혼생활의 미래는 너무 불확실해서 중요한 계획을 세울 수 없다.”(역채점), “내 결혼은 매우 만족스럽다.” 등이었다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

## 2) 일-가족 갈등

일-가족 갈등 척도는 일과 가족 영역에서의 다중적 역할을 더 잘 이해하기 위한 검사로 각 배우자의 갈등을 알아보기 위하여 유성경 외(2012)가 개발한 일-가족 갈등(work-family conflict: WFC) 척도를 사용하였다. 본 도구는 5점 척도로 ‘일→가족(WIF)’은 일로 인한 가정에서의 방해, 반대로 ‘가족→일(FIW)’은 가정으로 인한 일에서의 방해를 의미한다. 총 14문항이며 점수범위는 14~70점이다. 점수가 높을수록 일과 가족 간 갈등의 정도가 심한 것을 의미한다. 예시 문항은 “가족과 시간을 보내고 싶지만, 직장 일하는 데 시간을 보낸다.” 이었다. 리커트식의 5점 척도(1점 전혀 동의하지 않음에서 5점 매우 동의함)로 되어

있다. 본 연구에서는 일-가족 갈등의 총점을 사용하였으며 본 연구에서 나타난 척도의 신뢰도는 .93이었다.

### 3) 자아분화

본 연구에서는 개인의 자아분화 수준을 평가하기 위하여 Bowen(1978)의 자아분화 척도를 제석봉(1989)이 한국 실정에 맞게 수정한 것을 사용하였다. 본 척도는 5개 하위영역의 총 36문항으로 4점 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 각 하위영역을 변인화 하여 사용하였는데 하위요인은 ‘정서적기능 대 인지적기능’, ‘자아통합’, ‘가족투사’, ‘정서적 단절’, ‘가족퇴행’이었다.

하위요인을 살펴보면 첫째, ‘인지적기능 대 정서적기능’은 개인이 상황을 판단할 때 감정에 휘둘리지 않고 이성적으로 사고하는 정도를 의미한다. 자아분화가 잘 된 사람은 감정적 충동에 휘둘리지 않고 이성적 감정을 균형 있게 조절한다. 문항의 예로는 “나는 비교적 내 감정을 잘 통제해 나가는 편이다.”였다. 총 7문항, 점수범위는 7~28점이었다. 두 번째 요인인 ‘자아통합’은 자신의 생각과 감정을 일관성 있게 유지하고, 자기 동일성을 확립하는 정도를 의미한다. 갈등이나 압력 상황에서도 자기 정체감을 지켜내는 힘을 가진다. 총 6문항, 점수범위는 6~24점이고 대표적인 문항의 예로는 “논쟁이 일더라도 필요할 때 내 주장을 굽히지 않는다.”였다. 세 번째, ‘가족투사’는 부모 세대의 불안, 갈등, 미분화된 정서가 자녀에게 투사되는 과정을 말한다. 자아분화 수준이 낮을수록 부모의 불안이 자녀에게 강하게 전이된다. 문항의 예는 “부모님은 내가 미덥지 못해서 지나치게 당부하는 일이 많다.”였다. 총 6문항, 점수범위는 6~24점이었다. 네 번째 요인인 ‘정서적 단절’은 가족 내에서 갈등이나 긴장 상황을 직접 해결하기보다 정서적으로 거리를 두고 단절하는 방식으로 독립하려는 경향을 말한다. 이는 건강한 분화가 아니라 방어적 거리두기를 의미한다. 대표적인 문항으로는 “가정을 떠나는 것이 독립할 수 있는 좋은 길이다.”였으며, 총 6문항, 점수범위는 6~24점이었다. 끝으로, ‘가족퇴행’은 가족 전체가 스트레스 상황에서 성숙하게 기능하지 못하고 미분화 상태로 퇴행하는 현상을 의미한다. 가족체계가 불안정할수록 서로에 대한 무관심이나 과도한 간섭으로 나타난다. 문항의 예로 “우리 가족들은 서로에 대해 별 관심이 없었다.”가 해당되며, 총 11문항, 점수범위는 11~44점이었다. 본 연구에서 나타난 하위영역별 신뢰도 계수는 각각 .66, .72, .86, .72, .93으로 나타났다.

### 3. 연구절차

자료수집에 앞서 도구의 적절성과 문항 이해도를 알아보기 위해 예비조사를 실시하였다. 먼저 아동가족 박사학위 전문가 1인을 통해 맞벌이 부부에게 도구 적용의 문제가 없는지 문항에 대한 적절성에 대해 검토를 받았으며, 연구대상이 아닌 7명의 맞벌이 부부를 대상으로 도구의 문항 이해도를 확인하였다. 이를 통해 척도 사용에 무리가 없다고 판단되어 3가지 도구를 그대로 사용하였다. 본 조사는 321명의 응답자 중 분석이 불가능한 18명의 자료를 제외한 총 303명의 응답을 분석에 활용하였다.

### 4. 자료처리

자료분석은 SPSS Statistic 29.0 윈도우용 프로그램을 (IBM Corp., 2022)을 사용하였다. 먼저, 연구대상의 특성과 주요 측정변인의 전반적 경향을 파악하기 위하여 기술통계 분석과 함께 피어슨의 적률상관계수를 산출하였다. 더불어 맞벌이 부부의 결혼만족도 점수에 대해 *t*-test로 성차를 검증하여 동질성을 확인하였다. 측정변인의 일반적 분석에 이어 위계적 회귀분석을 통해 유의하게 나타난 사회인구학적 변인을 통제된 후, 일-가족 갈등과 자아분화의 5개 하위영역이 결혼만족도에 미치는 영향을 분석하였고, 마지막 단계로 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 영향에 자아분화 변인이 둘 간의 관계를 조절하는지 알아보기 위해 상호작용 변인(일-가족 갈등×자아분화의 5개 하위요인)을 투입하여 조절효과를 분석하였다.

## III. 연구결과

### 1. 측정변인의 일반적 경향

연구문제 분석에 앞서 주요 측정변인인 맞벌이 부부의 결혼만족도, 일-가족 갈등, 그리고 자아분화 하위요인 각각의 문항 수, 점수범위와 문항평균 및 표준편차를 살펴보면 다음의 <표 2>와 같다.

<표 2>에서 보는 바와 같이 결혼만족도의 문항평균은 4.14로 20~40대 맞벌이 부부의 결혼만족도는 약간 높은 것으로 나타났다. 또한, 일-가족 갈등은 2.13으로 나타나 맞벌이 부부의 일-가족 갈등의 점수는 다소 낮게 나타났다. 자아분화의 하위요인의 문항평균 점수를 살펴보면, 정서적기능 대 인지적기능 3.08, 자아통합 2.93, 가족투사 3.41,

정서적단절 3.01, 가족퇴행 3.33으로 대부분이 중간 정도의 수준으로 나타났다.

한편, 상관분석 결과에 앞서 성에 따른 맞벌이 부부의 결혼만족도 점수를 살펴본 결과, 남성보다 여성의 결혼만족도가 더 높게 나타났다( $t=-2.72, p<.001$ ). 이에, 추후 회귀분석에서는 성별을 더미 변인화(남성=0, 여성=1)하여 분석에 활용하였다. 더불어, 측정변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 피어슨의 적률상관계수를 산출한 결과는 다음의 <표 3>과 같다.

먼저, 맞벌이 부부의 결혼만족도는 개인의 연령( $r=-.12, p<.05$ ), 자녀 수( $r=-.21, p<.001$ ), 결혼기간( $r=-.35, p<.001$ )과는 부적 상관이 나타났다. 다음으로 결혼만족도는 주요 관심변인인 일-가족 갈등과 자아분화의 5개 하위요인 모두와 유의미한 관련성이 나타났다. 구체적으로 결혼만족도는 일-가족 갈등( $r=-.68, p<.001$ )과는 부적 관련성을, 자아분화의 5가지 하위요인인 정서적기능 대 인지적기능( $r=.66, p<.001$ )과 자아통합( $r=.45, p<.001$ )과는 정적 관련성을 보

여주었다. 반면, 가족투사( $r=-.64, p<.001$ ), 정서적 단절( $r=-.49, p<.001$ ), 가족퇴행( $r=-.43, p<.001$ )과는 부적 상관을 나타냈다. 셋째, 맞벌이 부부의 일-가족 갈등은 가족투사( $r=.56, p<.001$ ), 정서적 단절( $r=.51, p<.001$ ), 가족퇴행( $r=.31, p<.001$ )과는 정적 관련성을, 정서적기능 대 인지적기능( $r=-.56, p<.001$ ), 자아통합( $r=-.30, p<.001$ )과는 부적 관련이 있는 것으로 나타났다.

2. 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 영향: 자아분화의 조절효과

연구문제 분석을 위해 맞벌이 부부의 결혼만족도를 종속 변인으로 하여 일-가족 갈등과 자아분화의 5개 하위요인(정서적기능 대 인지적기능, 자아통합, 가족투사, 정서적 단절, 가족퇴행)을 토대로 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 다음의 <표 4>에 제시하였다. 결과치 제시에 앞서 오차항의 자기상관인 Durbin-Watson 값은 1.67으로

<표 2> 측정변인의 일반적 경향

(N=303)

측정변인		문항 수	점수범위	문항평균(SD)
결혼만족도		22	22~110	4.14(.67)
일-가족 갈등		14	14~80	2.13(.94)
자아 분화	정서적기능 대 인지적기능	7	7~28	3.08(.50)
	자아통합	6	6~24	2.93(.60)
	가족투사	6	6~24	3.41(.60)
	정서적 단절	6	6~24	3.01(.61)
	가족퇴행	11	11~44	3.33(.66)

<표 3> 측정변인 간의 상호상관

(N=303)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 연령									
2. 자녀 수	.42***								
3. 결혼기간	.42***	.51***							
4. 결혼만족도	-.12*	-.21***	-.35***						
5. 일-가족 갈등	.05	.13*	.24***	-.68***					
6. 정서적기능 대 인지적기능	-.04	-.22***	-.30***	.66***	-.56***				
7. 자아통합	-.01	.04	-.09	.45***	-.30***	.44***			
8. 가족투사	-.00	.15***	.20***	-.64***	.56***	-.75***	-.44***		
9. 정서적 단절	.05	.06	.18***	-.49***	.51***	-.52***	-.35***	-.60***	
10. 가족퇴행	.08	.10	.24***	-.43***	.31***	-.36***	-.31***	-.40***	-.46***

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

양호하였고, VIF지수의 범위는 1.01~7.48로 나타났다. 7.48은 주의를 요구되는 수치는 하나, 일부에 한정되었고 다른 값들이 4미만으로 나타나 심각한 다중공선성 문제는 발생하지 않는다고 판단하였다.

연구문제 분석을 위해 <표 4>의 1단계에서는 결혼만족도에서 차이를 보인 맞벌이 부부의 성(더미)과 상관분석에서 결혼만족도와 유의한 관련성을 보인 연령, 자녀 수, 결혼기간을 투입하여 통제하였다. 2단계에서는 일-가족 갈등과 자아분화의 하위요인 5개를 투입하여 맞벌이 부부의 결혼만족도에 미치는 주요 변인들의 독립적 영향을 먼저 살펴 보았다. <표 4>의 2단계와 같이 일-가족 갈등( $\beta=-.48, p<.001$ )과 자아분화의 5개 요인 즉, 정서적기능 대 인지적기능( $\beta=.19, p<.01$ ), 자아통합( $\beta=.14, p<.05$ ), 가족투사( $\beta=-.21, p<.01$ ), 정서적 단절( $\beta=-.16, p<.01$ ), 가족퇴행( $\beta=-.14, p<.05$ ) 모두 유의미한 것으로 나타났다. 일-가족 갈등과 자아분화의 5개 하위요인의 설명량은 49%이며, 앞서 통제된 사회인구학적 배경 변인들과 함께 결혼만족도 총 변

량의 65%를 설명하였다. 즉, 일-가족 갈등이 적을수록, 정서적기능 대 인지적기능과 자아통합이 높을수록, 가족투사, 정서적 단절, 가족퇴행이 낮을수록 맞벌이 부부의 결혼만족도가 높은 것으로 나타났다.

한편, 본 연구의 궁극적 관심사인 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 영향에서 자아분화의 조절효과를 검증하기 위하여 1단계 결혼만족도와 관련되었던 인구사회학적 변인을 통제한 후 2단계에서 관심 변인들을 투입하였으며, 3단계에서는 일-가족 갈등과 자아분화의 5개 하위요인과의 상호작용 변인(일-가족 갈등×정서적기능 대 인지적기능, 일-가족 갈등×자아통합, 일-가족 갈등×가족투사, 일-가족 갈등×정서적 단절, 일-가족 갈등×가족퇴행)을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이에 대한 결과는 <표 4>의 3단계와 같다.

<표 4>에서와 같이 상호작용 항이 추가되자 일-가족 갈등은 여전히 주효과를 유지하였고, 자아분화 일부 하위요인의 주효과는 소멸하거나 약화되었다. 특히, 상호작용 효

<표 4> 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 영향: 자아분화의 조절효과

(N=303)

측정변인	1단계		2단계		3단계	
	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$
상수	4.99***		4.52***		4.48***	
성	-.24	-.17**	.02	.07	.01	-.00
연령	.09	.07	-.04	-.03	-.02	-.02
자녀 수	-.05	-.05	-.03	-.03	-.03	-.02
결혼기간	-.36	.36***	-.09	-.09	-.10	-.10*
일-가족 갈등			-.31	-.43***	-.33	-.47***
정서적기능 대 인지적기능			.25	.19**	.11	.08
자아통합			.16	.14*	.15	.13*
가족투사			-.24	-.21**	-.21	-.19**
정서적 단절			-.15	-.16**	-.00	-.00
가족퇴행			-.40	-.14*	-.26	-.09
일-가족 갈등×정서적기능 대 인지적기능					.09	.07
일-가족 갈등×자아통합					.19	.17**
일-가족 갈등×가족투사					.03	.04
일-가족 갈등×정서적 단절					-.23	-.35***
일-가족 갈등×가족퇴행					-.22	-.08
$\Delta R^2$			.49		.05	
$R^2$		.16	.65		.70	
F		14.23***	55.61***		50.64***	

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

주. Durbin-Watson= 1.67 VIF=1.01~7.48

과에 초점을 두고 살펴보면, 일-가족 갈등×자아통합 그리고 일-가족 갈등×정서적 단절의 효과가 통계적으로 유의하였다. 즉, 일-가족 갈등과 자아통합의 상호작용( $\beta=.17, p<.01$ ), 일-가족 갈등과 정서적 단절( $\beta=-.35, p<.001$ )이 추가로 투입된 3단계의 회귀모형에서 추가 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 이는 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 자아통합과 정서적 단절 수준에 따라 결혼만족도에 미치는 영향이 달라짐을 의미한다. 3단계에 투입된 상호작용 항은 추가로 5%를 설명하여 회귀모형에 포함된 변인들은 결혼만족도의 변량에 총 70%를 설명하였다.

상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위해 먼저, 자아통합의 상·하집단과 일-가족 갈등의 상·하집단에 따라 집단을 나누고, 이에 속하는 결혼만족도의 표준화된 점수를 살펴보았다. [그림 2]에서 보는 바와 같이 자아통합의 상집단(+1SD)의 경우 갈등이 높아질 때 결혼만족도의 점수가 4.33에서 3.95로, 하집단(-1SD)의 경우 4.54에서 3.74로 점수가 떨어지는 것을 볼 수 있었다. 결혼만족도의 점수 차이는 자아통합이 낮은 경우에는 .80점( $\beta=-.59, p<.001$ ), 자아통합이 높은 경우에는 .38점( $\beta=-.28, p<.05$ )으로 나타났다. 여기서  $\beta$ 값은 그래프의 기울기를 의미하는데, 자아통합이 낮은 경우 갈등이 높아질수록 결혼만족도가 급격히 하락한 반면, 자아통합이 높은 경우 갈등이 높아져도 완만하게 하락하는 것으로 나타나 자아통합의 완충효과를 확인할 수 있었다.

한편, 일-가족 갈등과 정서적 단절의 상호작용 효과를 알아보기 위해, 앞서와 같이 정서적 단절의 상·하집단과 일-가족 갈등의 상·하집단에 따라 집단을 나누고 이에 속하는

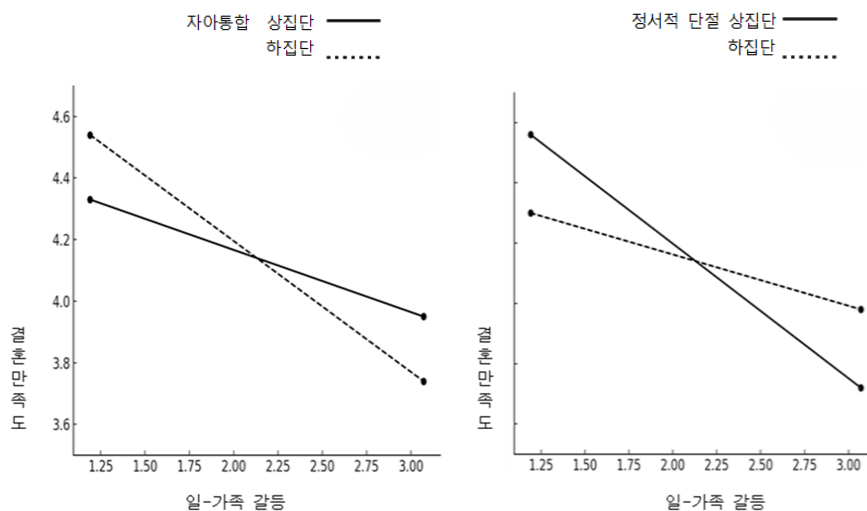
결혼만족도 점수를 비교하였다. [그림 2]에서 보면 정서적 단절의 상집단(+1SD)의 경우 갈등이 높아질 때 결혼만족도의 점수가 4.56에서 3.72로, 하집단(-1SD)의 경우 4.30에서 3.98로 낮아진 것을 확인할 수 있었다. 즉, 맞벌이 부부의 결혼만족도 점수차는 정서적 단절이 낮은 경우 .32점( $\beta=-.24, p<.05$ ), 높은 집단의 경우 .84점( $\beta=-.63, p<.001$ )이었다. 즉, 정서적 단절이 높은 경우 갈등이 높아지면 결혼만족도가 큰 폭으로 하락한 반면, 정서적 단절이 낮은 경우에는 갈등이 높아져도 결혼만족도가 완만히 감소하는 것으로 나타나, 정서적 단절의 취약효과를 확인할 수 있었다.

이처럼 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 부정적인 영향을 자아통합은 이를 완화하는 보호요인으로, 정서적 단절은 부정적 영향을 악화시키는 위험요인으로 작용하는 것을 볼 수 있었다.

#### IV. 논의 및 결론

본 연구는 맞벌이 부부의 결혼만족도에 관심을 두고 이에 영향을 미치는 일-가족 갈등과 자아분화의 효과를 살펴보고, 궁극적으로 일-가족 갈등과 결혼만족도 간의 관계에서 자아분화의 조절효과 검증은 목적으로 수행되었다. 본 연구를 통해 나타난 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 맞벌이 부부의 일-가족 갈등과 자아분화의 5개 하위요인(정서적기능 대 인지적기능, 자아통합, 가족투사, 정서적 단절, 가족퇴행)이 결혼만족도에 미치는 영향을 검토



[그림 2] 맞벌이 부부의 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 영향 : 자아분화(자아통합/정서적 단절)의 조절효과

하고자 기초통계를 통해 결혼만족도와 관련된 사회인구학적 변인(성, 연령, 자녀 수, 결혼기간)을 통제한 후 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 맞벌이 부부의 일-가족 갈등은 결혼만족도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 자아분화의 하위요인 중 정서적기능 대 인지적기능과 자아통합은 결혼만족도에 정적인 영향을 미치는 반면, 가족투사, 정서적 단절, 가족퇴행은 부적인 영향을 미쳤다.

본 연구에서 나타난 결혼만족도에 미치는 일-가족 갈등의 부정적 영향은 기존 연구결과(유성경, 임인혜, 2020; Allen et al., 2000; Amstad et al., 2011; Byron, 2005)와 맥을 같이 한다. 이는 역할갈등 이론과 자원희소성 이론에 근거하여 설명이 가능하다. 전자는 직장과 가정이라는 두 영역의 역할 요구가 상충할 때 심리적 스트레스와 관계 불만족이 증가한다고 보며(Greenhaus & Beutell, 1985), 후자는 제한된 시간·에너지·정서 자원이 한 영역에서 소모되면 다른 영역의 수행과 만족이 저하된다고 본다(Ipek et al., 2024). 이를 근거로 볼 때 맞벌이 부부의 근무 시간이나 불규칙한 업무 일정을 가진 배우자는 가사와 돌봄에 충분히 참여하기 어렵다. 예컨대, 남편이 늦은 야근으로 인해 자녀의 숙제나 잠자리 루틴에 거의 참여하지 못하거나, 아내가 교대근무로 인해 주말마다 가족 모임을 함께하지 못하는 경우가 있다. 이러한 가사와 돌봄에 기여하지 못하는 상황은 다른 배우자에게 과중한 부담을 전가시키고, “나만 돌봄과 집안일을 떠맡고 있다”는 불공정성 지각을 강화한다. 이로써 부부 간 갈등이 빈번해지고 정서적 지지와 긍정적 상호작용이 줄어들며 결국 결혼만족도가 낮아지는 결과로 이어진다고 볼 수 있다.

또한, 본 연구에서 확인된 맞벌이 부부의 결혼만족도에 영향을 미친 자아분화의 직접적인 효과는 다수의 연구결과(Kim & Woo, 2025; Lampis et al., 2018; Lampis et al., 2025; Peleg, 2008; Skowron & Friedlander, 1998)와 일치한다. Skowron과 Friedlander(1998)는 자아분화 수준이 높은 사람일수록 관계에서 자율성을 유지하면서도 친밀감을 형성하는 능력이 뛰어나 결혼만족도가 높다고 보고하였다. 이는 Bowen(1978)의 가족체계이론에서 제시한 바와 같이 자아분화 수준이 높은 개인은 긴장과 스트레스 속에서도 자율적인 판단을 유지하고 과도하게 융합되거나 단절되는 극단을 피할 수 있다는 점과 맞닿아 있다. 예컨대, 맞벌이 부부 중 한 배우자가 장기간 프로젝트 업무로 바빠더라도 자아분화가 높은 경우 서로의 역할 부담을 객관적으로 인식하고 감정적 불만을 누적시키지 않는다. 대신, 가사 부담의 임시 조정이나 가족 외부의 자원 활용(예: 부모

도움, 아이돌보미 고용) 등 현실적 해결책을 논의하는 경향이 짙다. 이는 갈등이 관계의 붕괴로 이어지기보다 서로의 성장 계기를 마련해준다. 반면, 자아분화 중 ‘가족투사’의 경향이 높은 경우 원가족에서 경험한 미해결된 감정의 패턴이 배우자에게 전이될 수 있다. 예를 들어, 부모와의 갈등에서 느낀 무력감이 현재 배우자와의 의견 불일치 상황에 재현되어 문제해결보다는 비난이나 방어적 태도를 선택할 가능성이 커진다. Peleg(2008)는 이러한 가족투사 경향이 부부갈등의 빈도와 강도를 높이며, 장기적으로는 결혼만족도를 저하시킨다고 하였다. 또한, 자아분화의 하위요인 중 ‘정서적기능 대 인지적기능’의 균형은 역시 결혼만족도에 영향을 주는 중요한 변인임이 밝혀졌다. Lampis et al.(2018)은 감정과 사고의 균형을 유지하는 능력이 높은 배우자가 갈등 시 즉각적인 감정 반응을 억제하고, 문제해결 중심의 사고를 선택함으로써 부부관계의 질을 안정적으로 유지한다고 보고했다. 더불어 Lampis et al.(2025)은 부모-자녀 애착과 부부적응 관계에서 자아분화가 매개 역할을 하며, ‘자아통합’, ‘정서적 단절’, ‘가족퇴행’이 부부적응의 질을 낮추는 것으로 보고하고 있다. 본 연구결과는 이를 지지하는 것으로 정서적 단절과 가족퇴행은 결혼만족도에 부정적인 영향을, 자아통합은 긍정적 영향을 미치고 있음을 볼 수 있다. 정서적 단절은 긴장이나 갈등 상황에서 배우자와의 정서적 교류를 회피하는 특성을 의미하는데, 이는 부부 간의 친밀감과 의사소통을 저해하여 결혼만족도를 낮추는 결과를 가져온다(Lampis et al., 2025). 예컨대, 직장에서의 스트레스를 배우자와 나누지 않고 침묵하거나 회피하는 행동은 배우자에게 소외감을 유발하고, 부부관계 만족을 저하시킬 수 있다. 또한 ‘가족퇴행’은 개인이 가족과 지나치게 융합되어 독립적인 자기로 기능하지 못하는 상태를 말한다. 이러한 가족퇴행 수준이 높을 경우, 부부의 의사결정 과정에서 원가족의 영향력이 과도하게 개입하게 되고, 부부 간의 자율성과 친밀감이 약화되어 궁극적으로 결혼만족도가 낮아진다(Bowen, 1978; Lampis et al., 2025). 예를 들어, 배우자와의 중요한 결정을 내릴 때 배우자가 아닌 원가족(부모)의 의견을 우선시한다면, 이는 부부관계의 만족을 떨어뜨리는 요인으로 작용할 수 있다. 반면, ‘자아통합’은 자신의 신념과 감정을 명확히 표현하면서도 배우자와의 관계를 존중하는 태도를 의미한다. 이는 안정적인 자기표현과 상호존중하는 의사소통을 가능하게 하여 갈등 해결을 촉진하고, 궁극적으로 결혼만족도를 높인다(Lampis et al., 2025). 예컨대, 배우자와의 대화에서 “오늘 회사업무로 힘들었지만, 우리 문제는 함께 이야기하고 싶

어"라는 태도는 자아통합을 보여주는 것으로 부부간 유대와 만족을 강화시킨다.

이처럼 본 연구결과는 맞벌이 부부가 직장에서 경험하는 시간적·정서적 요구와 갈등이 가정으로 전이되어 부부관계의 질을 저하한다는 점, 그리고 개인의 가족투사와 가족퇴행, 정서적 단절이 결혼만족도를 낮추는 요인임을 보여주고 있으며, 개인의 정서·인지 균형 유지와 자아의 일관성이 부부관계의 안정과 결혼만족도를 높이는 핵심 요인임을 제시하였다. 따라서 맞벌이 부부의 결혼만족도 증진을 위해 일-가족 갈등을 줄이기 위한 사회와 개인의 다양한 노력이 있어야 하며, 교육 및 상담 현장에서는 자아분화 수준에 근거한 부부간 균형적 자기표현과 건설적 의사소통의 구체적인 방법을 안내하고 자아분화 수준을 높이기 위한 부부간 자율성 증진, 정서·인지조절 훈련 등의 효과적 접근이 필요함을 알 수 있다.

둘째, 본 연구의 주 관심사인 맞벌이 부부의 일-가족 갈등과 결혼만족도 사이에서 자아분화의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 활용하여 검증하였다. 그 결과, 자아분화의 5개 하위요인 가운데 '자아통합'과 '정서적 단절'이 일-가족 갈등과 결혼만족도 사이에서 부정적 효과를 조절하는 것으로 나타났다.

먼저, 본 연구에서 '자아통합'은 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 부정적 영향을 완화시키는 보호효과를 보여주었다. 자아통합은 개인이 자신의 가치·정체성·행동의 일관성을 유지하고, 외부 스트레스 상황에서도 감정과 사고를 안정적으로 조율하는 능력이다. 자아통합이 높은 배우자는 업무로 인해 시간 부족이나 피로가 누적되더라도, 관계에서 심리적 균형을 유지하며 갈등을 효과적으로 관리하는 것으로 보인다. 예를 들어, 장시간 근무 후 귀가한 배우자가 피로에도 불구하고 하루 있었던 일을 배우자와 나누고, 갈등이 발생했을 때 즉각적인 감정 폭발 대신 문제해결 중심의 대화를 선택하는 경우이다. Lampis et al.(2018)은 자아분화가 높은 배우자가 그렇지 않은 배우자보다 스트레스 상황에서 건설적인 의사소통을 유지한다고 보고하였다. Işık et al.(2020)도 자아분화가 결혼적응을 매개로 삶의 만족을 높인다는 결과를 보고하고 있다. 자아통합이 높은 사람은 일-가족 갈등 상황에서도 자기 가치관과 정체성을 유지하며, 단기적 감정 반응보다 장기적인 관계 유지를 중시하는 경향이 강하다. 예를 들어, 주중에 야근이 잦아 가족과 보내는 시간이 부족한 상황에서도, 귀가 후 짧은 시간이라도 배우자와 하루를 나누는 '정서적 체크인'을 실천하거나, 주말에는 가족 활동을 계획해 관계를 보충하려는 행

동을 보인다. 이러한 행동은 단순한 시간 보상 차원이 아니라, 관계에 대한 '심리적 투자'를 통해 배우자가 느낄 수 있는 소외감을 완화시킬 수 있다. 자아통합이 높은 부부가 그렇지 않은 부부에 비해 갈등 해결을 위한 대화의 빈도가 높고, 부정적 감정의 지속 시간이 짧다고 보고한 연구(Arianfar & HoseinAbadi, 2023)에 기초해 볼 때 자아통합은 결혼만족도 유지의 핵심적인 '심리적 완충제'임을 알 수 있다.

반면, '정서적 단절'은, 앞서 자아통합과는 달리, 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 부정적인 영향을 증폭시키는 취약효과를 보여주었다. 정서적 단절은 갈등 상황에서 심리적 거리를 두고 관계를 회피하는 경향을 이룬다. 일-가족 갈등 상황에서 정서적 단절이 높은 배우자는 업무 스트레스와 부정적 감정을 공유하거나 해결하기보다 침묵하거나 회피할 가능성이 높다. 예를 들어, 업무 과중으로 짜증이 난 배우자가 배우자의 질문을 피하고 대화를 단절하는 경우, 이는 갈등의 조기 해결을 막고 불만을 누적시킬 수 있다. Mozas-Alonso et al.(2022)에 따르면, 정서적 단절 수준이 높을수록 부부관계의 회복탄력성이 낮아지고 부정적 상호작용이 지속된다고 하였다. 특히, 개인의 자아분화 수준이 높으면 갈등이나 관계 위협 상황에서도 감정을 조절하며 긍정적 유지 전략을 더 많이 사용한다는 결과(Ghanbarian et al., 2020)도 보고되고 있다. 이에 근거해 볼 때 정서적 단절은 갈등 상황에서 관계의 만족도나 관계 안정성을 더 악화시킬 수 있음을 알 수 있다. 또한, 정서적 단절이 높은 경우, 일-가족 갈등으로 인한 스트레스 상황에서 '관계적 회피'가 빈번하게 나타날 수 있다. 예를 들어, 직장에서 심리적 압박을 받은 후 배우자와의 대화에서 짧은 대답이나 무반응으로 일관하는 경우다. 이러한 행동은 갈등을 장기화시키며, 배우자에게는 거부·무관심으로 해석되어 상호신뢰를 약화시킬 수 있다. 이처럼 갈등 상황에서 '정서적 가용성'이 결혼만족도에 미치는 영향을 볼 수 있었다.

요약하면, 개인의 자아분화는 일-가족 갈등과 결혼만족도의 사이에서 특정 하위요인에 따라 부정적인 효과를 완충 혹은 증폭하는 기제로 작동하는 것을 볼 수 있었다. 구체적으로 '자아통합'이 높으면 부정적 영향을 완화하지만, '정서적 단절'이 높으면 부정적 영향을 가중하였다. 즉, 자아통합은 보호요인인 반면, 정서적 단절은 위협요인임을 의미한다. 자아통합이 높은 사람은 자신의 정체성과 가치관이 확고하여 직장과의 가정의 역할 충돌 속에서도 균형을 잘 유지하고 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있다. 반면,

정서적 단절 수준이 높은 사람은 부부간의 소통 부족과 공감 능력 저하로 인해 갈등이 심화될 때, 서로의 어려움을 이해하지 못하고 감정적으로 고립되어 결혼생활의 만족도가 더욱 낮아지게 된다. 따라서, 본 연구결과는 부부관계 지원 프로그램이 단순히 일-가족 갈등을 줄이는 것에 그치지 않고, 개인의 분화수준 향상, 특히 완충요인 강화를 목표로 해야 함을 의미한다.

이를 토대로 본 연구결과가 주는 시사점을 논의하면 다음과 같다. 먼저, 직장·조직 차원에 주는 함의로 본 연구결과와 조절효과는, 동일한 가족친화제도라도 개인의 자아분화 수준에 따라 효과가 다를 수 있음을 보여준다. 따라서 조직은 유연근무·근무시간 단축 등 제도적 지원과 함께, 직원의 정서조절 관계관리 역량 향상을 위한 교육 프로그램을 병행해야 한다. 예컨대, 스트레스 관리 워크숍, 의사소통 능력 훈련, 자아분화 수준 향상을 위한 워크숍 등을 인사 정책에 반영할 수 있겠다. 두 번째로 상담·교육 차원에서는 부부상담에서는 일-가족 갈등 관리뿐만 아니라, 자아분화 능력을 향상시키는 기술(예: 감정 인식 및 표현, 경계 설정, I-position 진술, 가치 명료화, 행동-가치 일치 훈련 등)을 함께 다루는 통합적 접근법을 제안할 수 있다. 이는 선행연구(한영숙, 2007; Peleg, 2008)에서도 제시된 바 있다. 끝으로, 가정 및 가족체계 차원에서는 부부가 서로의 자아분화의 프로파일을 이해하고, 취약 요인을 보완하는 방향으로 상호작용을 조율할 수 있다. 예를 들어, 한쪽이 일-가족 갈등으로 예민해질 때 다른 쪽이 정서적 단절 대신 공감과 해결지향 대화를 선택하도록 훈련하는 방식 등을 제안해 볼 수 있다.

본 연구의 제한점을 밝히고 추후 연구를 제안하면 다음과 같다. 먼저, 본 연구대상의 인구사회학적 특성을 보면 30대 여성이 다수였고, 모집단 접근의 현실적 제약으로 비확률적 표집을 사용하였으므로 일반화의 제약이 있음을 밝혀둔다. 또한, 본 연구는 자아분화의 조절효과에 관심을 두고 수행되었기에 일-가족 갈등의 방향성을 구분하지 않고 하나의 점수로 사용하였다. 추후 연구에서는 이를 분리하여 갈등의 방향성과 관련된 효과를 탐색할 필요가 있다. 한편, 본 연구에서는 결혼만족도에 미치는 성차를 통제하고 주요 변인의 효과를 살펴보았다. 일부 연구(김소정, 2016)에 의하면, 일-가족 갈등 수준이 증가할수록 결혼만족도의 감소 경향이 남성보다는 여성에게서 더 급격히 저하되었음을 볼 수 있다. 이에, 추후 연구에서는 인구사회학적 배경을 고려한 설계로 이들의 경로를 탐색해 보는 것도 흥미로운 과제가 될 것이다. 더불어, 결혼만족도는 한 사람의 만족만

으로 결정될 수 없기에 남편과 아내를 하나의 단위로 자료를 수집하여 연구하는 것도 고려해 볼만하다. 결혼만족도는 개인 자신의 특성뿐만 아니라 배우자 특성에 의해서도 영향을 받기 때문이다(이봉은 외, 2017). 따라서, 이러한 부부 쌍(marital dyad) 기반의 자료수집을 통해 연구를 수행해 보는 것도 의미 있는 과제가 될 것이라 본다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 국내 다양한 연령대 맞벌이 부부를 대상으로 개인의 자아분화 수준이 일-가족 갈등이 결혼만족도에 미치는 부정적인 효과를 조절하는 핵심 변수임을 실증적으로 확인하였다는 점에 의의가 있다.

주제어: 맞벌이 부부, 결혼만족도, 일-가족 갈등, 자아분화, 조절효과

## REFERENCES

- 국가데이터처(2025). 행정자료를 활용한 2024년 신혼부부 통계 결과. [https:// mods.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11815&list\\_no=442387&act=view&mainXml=Y](https://mods.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11815&list_no=442387&act=view&mainXml=Y)에서 인출.
- 권정혜, 채규만(1999). 임상: 한국판 결혼 만족도 검사의 표준화 및 타당화 연구1. *한국심리학회지: 임상*, 18(1), 123-139.
- 김소정(2016). 기혼 직장인들의 일가족갈등이 결혼만족도에 미치는 영향: 성 차이를 중심으로. *사회복지연구*, 47(2), 201-226.
- 유성경, 임인혜(2020). 맞벌이 부부의 일-가정 갈등이 결혼만족에 미치는 영향에서 스트레스 대처의 조절효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 26(4), 551-578.
- 유성경, 홍세희, 박지아, 김수정(2012). 한국 여성의 일-가족 갈등 척도 타당화연구. *한국심리학회지: 여성*, 17(1), 1-29.
- 이봉은, 김세경, 천성문(2017). 부부의 자기분화와 부정적 상호작용이 결혼만족도에 미치는 자기효과와 상대방효과. *수산해양교육연구*, 29(5), 1501-1512.
- 이승해(2024). 에코부머 세대의 자아분화가 결혼만족도에 미치는 영향: 긍정적 정으로 조절된 갈등전략의 매개효과. *한양대학교 석사학위논문*.
- 정선이, 차승은, 김순덕, 박미희(2019). 맞벌이 부부의 일/

- 가족 부정적 전이와 결혼의 질 그리고 부부갈등의 역할. *한국가족관계학회지*, 23(4), 3-20.
- 정재완(2016). 성인애착 및 자아분화와 결혼만족도의 관계: 성적, 정서적 친밀감 매효과. *심리유형과 인간발달*, 17(1), 1-21.
- 제석봉(1989). 자아분화와 역기능적 행동과의 관계-Bowen의 가족체계이론을 중심으로. 부산대학교 박사학위 논문.
- 통계청(2024). 2023년 하반기 지역별 고용조사 맞벌이 가구 및 1인 가구 취업 현황. [https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=211&list\\_no=431387&act=view&mainXml=Y](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=211&list_no=431387&act=view&mainXml=Y)에서 인출.
- 한영숙 (2007). 부부의 자아분화 수준에 따른 부부갈등과 결혼만족도에 관한 연구. *한국생활과학회지*, 16(2), 259-272.
- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278-308.
- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 151-169.
- Arianfar, N., & HoseinAbadi, V. B. (2023). Investigating the relationship between self-differentiation and marital conflict resolution styles with the mediating role of cognitive emotion regulation strategies in married women in Isfahan city. *Journal of Family Research*, 19(3), 399-418.
- Bartle-Haring, S., Worch, S., & VanBergen, A. (2020). Differentiation: Moderator or mediator for change in satisfaction in the early sessions of couple therapy. *Psychotherapy Research*, 30(3), 387-401.
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, 7(5), 345-374.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980.
- Büyükşahin-Sunal, A., Ok, A. B., Kaynak-Malatyalı, M., & Taluy, N. (2022). Relationship between work family conflict and marital satisfaction: Marital power as a mediator. *Nesne*, 10(24), 204-215.
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work - family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 169-198.
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen family systems theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91, 102101.
- Fellows, K. J., Chiu, H.-Y., Hill, E. J., & Hawkins, A. J. (2016). Work-family conflict and couple relationship quality: A meta-analytic study. *Journal of Family and Economic Issues*, 37(4), 509-518.
- Ghanbarian, E., Hajhosseini, M., Mikani, M., & Mahmoudpour, A. (2020). Differentiation of self and mate retention behaviors: The mediating role of communication patterns. *Evolutionary Psychology*, 18(4), 1474704920972051.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Ipek, G., Drobnič, S., & Boehnke, K. (2024). Work-family interference and life satisfaction: The role of life goals. *Community, Work & Family*, 1-23.
- Işık, E., Özbiler, S., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 235-249.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York: Norton.
- Kim, S., & Woo, S. (2025). Indirect effects of self-differentiation and mentalization on family of origin health and marital satisfaction among

- Korean adults. *Journal of Marital & Family Therapy*, 51(1), e12756.
- Lampis, J., Busonera, A., & Tommasi, M. (2025). Parental bonding and dyadic adjustment: The mediating role of the differentiation of self contemporary. *Contemporary Family Therapy*, 47, 305-318.
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2018). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor - partner interdependence model. *Family Process*, 58(3), 698-715.
- Lavner, J. A. & Clark, M. A. (2017). Workload and marital satisfaction over time: Testing lagged spillover and crossover effects during the newlywed years. *Journal of Vocational Behavior*, 101, 67-76.
- Mozas-Alonso, M., Oliver, J., & Berástegui, A. (2022). Differentiation of self and its relationship with marital satisfaction and parenting styles in a Spanish sample of adolescents' parents. *PLoS ONE*, 17(3), e0265436.
- Murdock, N. L., & Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26, 319-335.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life?. *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401.
- Peleg, O., & Peleg, M. (2025). Is resilience the bridge connecting social and family support, differentiation of self, mental well-being and life satisfaction?. *Contemporary Family Therapy*, 47, 87-101.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Snyder, D. K. (1997). *Manual for the Marital Satisfaction Inventory-Revised*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- van Steenberg, E. F., Kluwer, E. S., & Karney, B. R. (2014). Work-family enrichment, work-family conflict, and marital satisfaction: A dyadic analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2), 182-194.
- Yoo, J. (2021). Gender role ideology, work-family conflict, family-work conflict, and marital satisfaction among Korean dual-earner couples. *Journal of Family Issues*, 43(6), 1520-1535.

Received 26 September 2025;

1st Revised 15 October 2025;

Accepted 20 October 20