



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

미묘한 성차별 경험, 자기침묵이
심리적 디스트레스에 미치는 영향
스트레스 대처전략의 조절된 매개효과

2021

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
양 지 수

미묘한 성차별 경험, 자기침묵이
심리적 디스트레스에 미치는 영향
스트레스 대처전략의 조절된 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2020년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

양 지 수

인 준 서

양지수의 석사학위 논문으로 인준함

2020년 11월

심사위원장 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에 있어서 자기침묵이 매개하는지, 그리고 자기침묵이 매개하는 효과가 스트레스 대처전략에 따라 어떻게 달라지는지를 확인하고자 하였다. 이를 위해 만 19세에서 39세의 여성 433명을 대상으로 미묘한 성차별 경험, 자기침묵, 심리적 디스트레스, 스트레스 대처전략 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 이에 대한 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 미묘한 성차별 경험, 심리적 디스트레스, 자기침묵, 스트레스 대처전략은 유의한 상관이 있었다. 둘째, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵이 완전매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵 간의 관계에서 사회적 지지추구 대처와 회피 중심 대처의 조절효과가 나타났다. 넷째, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵이 매개하는 효과를 사회적 지지추구 대처와 회피적 대처가 조절하는 것으로 나타났다. 마지막으로, 이러한 연구결과를 바탕으로 연구의 의의와 시사점, 그리고 제한점 및 후속 연구의 필요성에 관하여 논의하였다.

주요어: 미묘한 성차별, 자기침묵, 심리적 디스트레스, 스트레스 대처전략

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
II. 이론적 배경	9
1. 미묘한 성차별	9
2. 심리적 디스트레스	11
1) 심리적 디스트레스의 개념	11
2) 미묘한 성차별과 심리적 디스트레스	12
3. 자기침묵	13
1) 자기침묵의 개념	13
2) 미묘한 성차별과 자기침묵	15
3) 자기침묵과 심리적 디스트레스	16
4. 스트레스 대처전략	17
1) 스트레스 대처전략의 개념	17
2) 스트레스 대처전략과 자기침묵	20
III. 연구문제 및 가설	23
1. 연구모형	23
2. 연구문제	24

IV. 연구방법	26
1. 연구대상 및 절차	26
2. 측정 도구	26
1) 미묘한 성차별 경험	26
2) 심리적 디스트레스	28
3) 자기침묵	29
4) 스트레스 대처전략	30
3. 자료 분석	32
V. 연구결과	33
1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관	33
1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성	33
2) 변인들 간의 상관관계	34
2. 매개효과 검증	37
1) 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵의 매개효과 검증	37
3. 조절효과 검증	39
1) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 사회적 지지추구 대처전략의 조절효과 검증	39
2) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 문제해결중심 대처전략의 조절효과 검증	40
3) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 회피중심 대처전략의 조절효과 검증	41
4. 조절된 매개효과 검증	42

1) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 사회적 지지추구 대처전략의 조절된 매개효과 검증	42
2) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 문제해결중심 대처전략의 조절된 매개효과 검증	45
3) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 회피중심 대처전략의 조절된 매개효과 검증	48
VI. 논의	51

참고논문

ABSTRACT

부록

표 목 차

표 1. 미묘한 성차별 척도의 문항구성	28
표 2. 심리적 디스트레스 척도의 문항구성	29
표 3. 자기침묵 척도의 문항구성	30
표 4. 스트레스 대처전략 척도의 문항구성	31
표 5. 연구 대상자의 인구통계학적 특성	34
표 6. 주요 변인 간 상관계수 및 각 측정 변인의 기술통계	36
표 7. 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵의 매개효과	38
표 8. 자기침묵의 매개효과 유의성 검증	38
표 9. 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 사회적 지지추구 대처전략의 조절효과	40
표 10. 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 문제해결중심 대처전략의 조절효과	41
표 11. 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 회피중심 대처전략의 조절효과	42
표 12. 사회적지지 추구 대처전략의 조절된 매개모형 검증	44
표 13. 사회적지지 추구 대처전략의 조절된 매개효과 유의성 검증	44
표 14. 문제해결중심 대처전략의 조절된 매개모형 검증	46
표 15. 문제해결중심 대처전략의 조절된 매개효과 유의성 검증	47
표 16. 회피중심 대처전략의 조절된 매개모형 검증	49
표 17. 회피중심 대처전략의 조절된 매개효과 유의성 검증	49

그림 목 차

그림 1. 연구 모형	23
그림 2. 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵의 매개효과	39
그림 3. 사회적 지지추구 대처전략의 조절된 매개효과 모형	45
그림 4. 문제해결중심 대처전략의 조절된 매개효과 모형	47
그림 5. 회피중심 대처전략의 조절된 매개효과 모형	50

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

성차별에 대한 논의는 인종차별에 비해서 비교적 최근에 이루어지고 있으나, 성차별 현상은 갑자기 나타난 것이 아니라 과거부터 지금까지 사회에서 일어나고 있는 현상이다(Sue, 2010). 과거에 비해서 성차별이 많이 사라졌다고 이야기하는 사람들도 있지만 아직도 성차별은 사회에 만연하며, 여성들은 여전히 다양한 상황 속에서 편견에 부딪히며 차별을 겪고 있다(Settle, Cortina, Malley, & Stewart, 2006; Lim & Cortina, 2005). 최근 국내에서 아동 성 착취 동영상이 텔레그램을 통해 유포되는 ‘n번방 사건’으로 인해 많은 사람들이 분노하였으며, 한국 드라마에서는 데이트 폭력의 일종인 강제적인 스킨십을 맺있는 장면으로 보여주기도 하고, 여자 주인공에게 ‘예뻐져야 한다’라는 메시지를 자주 전달하기도 한다(한겨레, 2019). 또한 전 세계적으로 자신의 성범죄 피해를 공개하며 가해자들의 강력한 처벌을 요구하는 ‘미투 운동’을 통해서 그동안 드러나지 않았던 성차별적 사건들이 드러나고 있다.

이처럼 성차별 현상은 한국사회에서 여전히 만연되어 있는데, 이는 자료를 통해서 명백하게 드러나고 있다. 2017년 OECD가 발표한 ‘Gender Gap Report’에 따르면 한국은 성 격차가 144개국 중 118위로 꾸준히 하위권에 머물러 성 격차가 매우 심한 것으로 나타났으며, 직장에서 임금격차, 육아휴직 등 전반적인 영역에서 여전히 여성들이 부당한 대우를 받고 있는 것으로 보고되고 있다(OECD, 2017). 또한 최근 영국 이코노미스트에서 발표한 ‘유리천장 지수’에 따르면 한국은 OECD 회원국 중 최하위를 기록하고 있는

것으로 보아(The economist, 2019), 한국의 성차별적인 현상이 심각하다는 것을 알 수 있다. 이와 같은 성차별 현상은 국내 자료에서도 많이 나타나고 있는데, 2017년에 한국여성민우회가 발표한 성차별 보고서에 따르면, 응답자 중 93%가 한국은 성평등 국가가 아니라고 응답하였으며(한국여성민우회, 2017), 출판업계 여성노동자의 50.4%가 성차별을 경험한 것으로 보고되었다(문화체육관광부, 2019). 또한 2017년 여성가족부가 발표한 한국 성평등 보고서에 따르면, 2016년 여성 근로자의 평균 임금은 남성 근로자에 비해서 64.1%에 불과하였고, 직장 내에서 여성은 업무배치, 교육, 업무평가, 승진 등에 대한 차별을 경험하고 있다고 보고하였다(김수한 & 신동은, 2014). 서울시여성가족재단 (2019)에서 발표한 ‘서울시 성평등 생활사전 직장편’에 따르면 여성들은 직장 내에서 출산 및 육아휴직을 자유롭게 사용하지 못하고, 외모에 대한 언급이나 ‘고위직 여성들은 독해서 된거야’ 등의 성차별적인 이야기를 들었다고 보고하였다. 이러한 결과를 통해 우리나라 여성들은 다양한 상황 속에서 성차별을 심각하게 겪고 있다는 것을 알 수 있다. 여성들은 이렇게 국내에서 발생하고 있는 성차별 문제에 대한 관심을 많이 보이고 있는데, 한국여성정책연구원의 ‘한국 사회의 성평등 현안 의식조사(2019)’에 따르면, 성차별 문제에 대해 관심이 있다고 응답한 20대 여성의 비율이 79.4%로 나타났다. 따라서 주로 젊은 층의 여성들이 우리나라 사회에서 나타나는 성차별 문제에 많은 관심을 갖고 있다는 점을 통해, 국내 젊은 여성들을 대상으로 성차별 경험에 대한 특징을 파악할 필요가 있다는 것을 알 수 있다.

성차별은 주로 몇 가지 하위유형으로 분류될 수 있는데, Glick과 Fiske(1996, 2001)은 성차별을 두 가지로 나누어, 적대적 성차별과 온건한 성차별로 구분하였다. 적대적 성차별(Hostile sexism)은 여성에 대한 적대적인 태도가 명백하게 표현되는 성차별로 성희롱이나 성폭력이 여기에 해당되며,

온건한 성차별(Benevolent sexism)은 여성에 대해 긍정적인 태도를 보이지만, 여성은 남성에 비해서 덜 유능하며 남성의 권위에 도전하지 않아야 한다는 인식에 의해 나타나는 성차별이다. 또한 Benokraitis와 Feagin(1986)는 성차별을 세 가지 유형으로 분류하였는데, 여성이 동등하지 않음에 대해 명백하고 쉽게 관찰되는 형태로 나타나는 명백한 성차별(Overt Sexism)과, 여성이 동등하지 않다는 것이 숨겨져 있고 은밀한 방식으로 나타나는 은밀한 성차별(Covert Sexism), 그리고 자동적인 인지 과정에서 고정관념이 밖으로 표현되어 나타나지만 관습적이고 정상적인 행동으로 인식되기 때문에 공개적으로 많은 사람들 앞에서 이루어지면서도 눈에 잘 띄지 않고 불평등한 미묘한 성차별(Subtle sexism)이 그것이다(Benokraitis & Feagin, 1986; Banaji & Greenwald, 1994). 최근에는 승진이나 업무배치 등의 구조적이고 은밀한 성차별과 성범죄 등의 적대적인 성차별 외에도 의도적이지 않고 일상적으로 나타나는 미묘한 성차별을 많이 겪고 있다는 논의가 오가고 있으며(Sue, 2010; Nadal, 2010), 실제로 한국여성민우회(2017)의 설문조사에 따르면, 많은 여성들이 적대적이고 명백하진 않지만 일상 속에서 눈에 띄지 않는 방식으로 성차별을 경험하였다고 응답하였다. 미묘한 성차별은 여성을 향한 성역할 고정관념이 규범으로 인식되어 차별을 당한 여성은 의문을 제기하거나 대응하지 못하기 때문에 여성들이 일상 속에서 수많은 차별 경험을 함에도 불구하고 적대적이고 명백한 성차별에 비해서 눈에 띄지 않는다(Nadal, 2013). 따라서 본 연구에서는 적대적이고 명백한 성차별 보다는, 여성들이 일상 속에서 쉽게 경험할 수 있는 미묘한 성차별에 주목하였다.

Sue(2010)는 미묘한 차별(Microaggression)을 일상적인 상황에서 나타나는 언어적이고 행동적인 차별로, 고의성 여부와 상관없이 한 사람이나 집단을 향한 적대감의 표현이나 모욕이라고 정의하였다. 폭력이나 희롱 등의 명백한 형태의 차별행동은 상대적으로 흔하지 않고 사회적으로 덜 용납되는 경

향(Benokraitis & Feagin, 1995; Bonilla-Silva, 2006)이 있는 반면에, 미묘한 차별은 일상 속에서 더 빈번하게 나타나며 개인에게 부정적인 영향을 끼친다(Delgado & Stefancic, 2001; Sue et al, 2007). 따라서 일상 속에서 겪는 미묘한 차별은 전통적이고 적대적인 차별에 비해서 더 큰 분노와 좌절을 겪게 하고, 자존감에 부정적인 영향을 미친다(Sue, 2010). 이러한 미묘한 차별은 인종, 성별, 성적지향성 등 다양한 대상을 향해 나타나는데, 그 중에 성별에 따른 차별에 해당하는 미묘한 성차별(Gender Microaggression)은 일상 속에서 일어날 수 있는 현대적인 형태의 성차별로, 의식적으로 성차별적인 발언이나 행동을 하는 것이 아니며 좋은 의도를 가지고 행하는 것처럼 보이기 때문에 상대적으로 명백하게 눈에 띄지는 않지만 여성들의 심리적 안녕감이나 자존감, 우울에 부정적인 영향을 미친다(Sue, 2010). 이러한 미묘한 성차별은 다양한 환경에서 나타나게 되는데, 학교에서 여학생이 남학생에 비해서 유능함이나 능력, 동기가 과소평가되거나(Allan & Madden, 2006), 혹은 여성들이 직업을 구할 때 교육 배제와 같은 차별 경험을 겪는 것으로 보고된 바 있다(Schmitt, Branscombe, Postmes, & Garcia, 2014). 또한 여자 대학생들을 대상으로 연구한 결과 온건한 성차별을 겪으면 상대방에게 대응하지 못하게 되고, 적대적인 성차별을 겪었을 때보다 더 무능력감을 느끼며, 정신건강에 부정적인 영향을 받는 것으로 나타났다(Dumont, Sarlet, & Dardenne, 2010). 따라서 이처럼 여성들은 일상 속에서 겪는 미묘한 성차별 경험으로 인해 많은 심리적인 어려움을 겪을 수 있기 때문에, 여성들의 미묘한 성차별 경험으로 인해 나타나는 심리적인 어려움에 주목할 필요가 있다.

차별 경험과 관련된 선행연구에 따르면, 조직 내에서 성차별 문화가 많을수록 삶의 만족도가 낮아졌고(김혜숙, 장재운, 2002), 차별 경험은 자기 통제를 낮아지게 하고 건강행동에 부정적인 영향을 미쳤으며(Moradi & Hasan,

2004; Pascoe & Richman, 2009), 흡연이나 알코올, 약물 남용 등과 같은 문제로 이어질 가능성이 높아지는 것으로 보고되었다(Landrine & Klonoff, 1996; Moradi & Hasan, 2004; Pascoe & Richman, 2009; Bennett et al., 2005; Martin, Tuch & Roman, 2003). 또한 차별 경험이 심리적 디스트레스에 부정적인 영향을 미쳤으며(Moradi & Hasan, 2004), 여성들이 성차별을 경험하였을 때 자존감과 삶의 만족도가 하락하고, 우울이나 불안을 경험할 가능성이 증가하였다(Schmitt & Garcia, 2014, Logie et al., 2013; Kobrynowicz & Branscombe, 1997). 이 외에도 여성이 남성에 비해서 우울에 취약한 이유 중 하나가 성차별을 경험하기 때문이라는 설명도 존재한다(Kessler, Berglund, & Demler, 2005).

이처럼 미묘한 성차별이 흔하게 나타나고 여성들의 삶에 부정적인 영향을 미침에도 불구하고 아직까지 국내에서는 여성의 성차별 경험에 대한 연구가 매우 미비한 상태이다. 국내에서는 직장 내에서 경험하는 성차별과 관련한 연구(김은하 외, 2017; 강지현, 2017), 전반적인 성차별 경험에 관한 연구(김은하, 2018; 김은하, 김보라, 2018) 그리고 미묘한 성차별이라는 개념을 사용한 연구(김은하, 2018; 김예은, 연규진, 2018)가 진행되었다. 따라서 국내에서는 미묘한 성차별이 미치는 심리적인 어려움에 대한 연구가 아직까지 풍부하지 않기 때문에, 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험에 대한 심리적인 영향력의 경로를 살펴보았다.

먼저 여러 선행연구들(Todorova, Falcon, Lincoln & Price, 2010; Ajrouch et al, 2010; Landry & Mercurio, 2009; Fischer & Holz, 2007)은 차별 경험이 심리적 디스트레스를 일으키는데 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 차별 경험은 부정적인 사회적 맥락에서 경험하는 것으로, 주관적인 차원에서 심리적 건강에 중요한 영향을 미칠 수 있는데(Schnittker & Mcleod, 2005), 특히 미묘한 차별은 적대적이고 명백한 차별에 비해서 피해자가 심리적으로

더 혼란스러움을 느끼기 때문에 더 강력하게 스트레스를 유발할 수 있다 (McCabe, 2009). 이처럼 차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계성에 대해서는 국내에서도 일부 논의가 진행되었지만, 아직까지 경험적인 연구가 충분히 이루어지지 않은 실정이다. 따라서 본 연구에서는 한국 여성들을 대상으로 미묘한 성차별 경험에 따라 나타나는 심리적 디스트레스에 주목하려고 한다.

한편, 이러한 성차별 경험이 직접적으로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 수도 있겠으나, 제 3의 변인을 통해 간접적으로 영향을 미칠 가능성도 있다. 이에 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스를 매개하는 변인으로 자기침묵(Self-Silencing)에 주목하고자 하였다. 자기침묵(Self-Silencing)은 다른 사람들과의 친밀감을 유지하기 위해서 자신의 생각이나 감정을 숨기고 표현하지 않는 것으로(Jack, 1991), 사회적인 상황에서 낮은 권력을 가진 사람들이 부정적인 결과에 대한 두려움으로 인해 침묵하게 된다(Swin et al., 2010). 여성들은 일상 속에서 겪는 성차별적인 환경에서 공개적으로 의견을 표현하는 것과 말하지 않고 개인적으로 감당하는 것 사이에서 간극을 경험하게 되고(Sechrist, Swim, & Stangor, 2004), 특히 자신의 의견이나 감정을 드러내지 말아야 한다는 성 고정관념으로 인해서 성차별 경험을 지각할 때 침묵해야 한다고 생각하는 경향이 있다(Sue et al, 2010). 또한 교육부(2019)에서 진행한 ‘중고등학교 양성평등 의식 및 성희롱, 성폭력 실태 연구 보고서’에 따르면, 학교생활을 하면서 불법촬영을 당했거나 실제로 유포된 피해를 받았다고 응답한 학생들의 대부분은 ‘그냥 참고 넘어갔다.’고 응답하였다. 따라서 여성들이 일상 속에서 성차별 경험을 하게 되면 침묵하는 경향이 일어날 가능성이 있는 것으로 보인다.

또한 본 연구에서는 자기침묵을 경험하였을 때 심리적 디스트레스가 증가할 것이라고 예측하였다. 자기침묵은 우울을 유발할 수 있는 요인으로, 특히

여성들이 타인과의 관계에서 침묵했을 때 우울을 경험하게 된다(Jack, 1991). 이는 선행연구를 통해서도 알 수 있는데, 자기침묵이 증가했을 때 낮은 자존감이나 우울, 대인관계에 부정적인 영향을 미친다는 결과가 나타났다(Gratch, Bassett, & Attra, 1995; Page, Stevens, & Galvin, 1996; 김성휘, 홍혜영, 2019; 이인숙, 이지연, 2009; 김명화, 홍혜영, 2011). 이를 통해 본 연구에서는 여성들이 일상 속에서 성차별 경험을 하게 되면, 자기침묵이 증가하게 되고 이는 심리적 디스트레스의 증가로 이어질 것이라고 예측하였다.

나아가 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계를 자기침묵이 매개하는 효과가 스트레스 대처전략에 따라 어떻게 달라지는지 확인하고자 하였다. 스트레스 대처전략은 스트레스 상황에서 끊임없이 변화되는 인지적이고 행동적인 노력으로(Lazarus & Folkman, 1984), 어떤 대처전략을 사용하느냐에 따라 결과가 다르게 나타난다. 실제로 부정적인 사건을 겪을 때 행동 중심적 대처전략을 사용하면 심리적인 역기능을 완화시켰으나, 회피적 대처전략을 사용하게 되면 심리적인 역기능을 강화시키는 것으로 나타났다(Andrew & Moos, 1981). 또한 회피적인 대처는 심리적 안녕감을 감소시키고 우울이나 자살생각에 부정적인 영향을 미쳤으나(Liao et al, 2008; Bernstein & Trimm, 2016; 이지숙, 2013), 이에 비해 문제중심적인 대처전략이나 사회적 지지추구 대처전략은 심리적 안녕감을 증가시키고 우울이나 자살생각을 완화시키는 것으로 나타났다(Andrew & Moos, 1981; Bernstein & Trimm, 2016; 이지숙, 2013). 한편 Sheriff(2012)는 일자리에서 차별 경험을 당한 여성들이 겪는 심리적인 불편감을 완화시키기 위해서는 사회적 지지추구 대처전략, 즉 사람들의 이해와 지지적인 관계가 필요하다고 주장하였다. 하지만 아직까지 성차별 경험과 심리적인 영향력의 관계에서 스트레스 대처전략을 포함시켜 이들 간의 관계를 종합적으로 살펴본 연구가 없기 때문에, 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스

의 관계에서 자기침묵의 매개효과와 더불어 스트레스 대처전략을 조절 변인으로 포함시켜, 스트레스 대처전략에 따라 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계가 어떻게 달라지는지 알아보고자 하였다.

따라서 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험이 자기침묵을 통해 심리적 디스트레스에 영향을 미치는 경로를 검증하고, 이 경로의 효과가 스트레스 대처전략 유형에 따라 어떻게 달라지는지 검증하고자 하였다. 본 연구를 통하여 일상 속에서 경험하는 미묘한 성차별로 인해 심리적 불편감을 호소하며 상담에 찾아오는 여성들의 심리적인 기제를 파악하고, 어떤 대처전략의 선택이 심리적 불편감을 줄일 수 있는지를 검증함으로써 미묘한 성차별을 겪음으로써 심리적인 어려움을 경험하고 있는 여성들을 상담하는데 기초자료로 활용하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 미묘한 성차별

마이크로어그레션(Microaggressions)은 일상 속에서 경험할 수 있는 현대적인 형태의 미묘한 차별로, 상대적으로 명백하게 눈에 띄지는 않지만 한 집단이나 개인에 대해 모욕을 준다(Sue, 2010). 마이크로어그레션은 미묘한 공격(microassault), 미묘한 모욕(microinsult) 그리고 미묘한 무효화(microinvalidation)와 같이 세 가지의 형태로 나타날 수 있다. 미묘한 공격은 명백한 차별적 발언이나 행동으로 나타나는 것으로, 구시대적인 성차별에 가까운 양상으로 나타나고, 미묘한 모욕은 무례하고 비하적인 말이나 행동이며, 미묘한 무효화는 소수자의 감정이나 생각, 경험을 인정하지 않고 그 집단을 배제하는 행동이나 말을 의미한다. 미묘한 모욕이나 미묘한 무효화는 미묘한 공격보다 눈에 띄지 않기 때문에 여성에게 보다 심리적으로 부정적인 영향을 끼친다. 이렇게 미묘한 차별은 성별, 인종, 민족성, 성적지향성 등 다양하게 나타날 수 있는데, 그 중에서 성차별에 해당하는 마이크로어그레션을 미묘한 성차별(Gender Microaggressions)이라고 한다(Sue, 2010). Nadal(2010)은 미묘한 성차별이란 일상에서 공공연하게 일어나는 언어적이고 행동적이며 환경적인 성차별로, 여성에 대하여 공격적이고 모욕적인 의미를 전달하는 것이라고 정의하였다. 이러한 미묘한 성차별은 대인관계에서 성역할을 강요하거나 성차별적인 언행을 하는 등의 형태로 나타날 수 있고(Nadal, 2013), 다양한 상황 속에서 여성 직장인이 남성 동료에 비해 평가절하되거나, 회의 시 여성이 의견을 제시하면 남성 동료가 무시하는 등의 행동으로 나타날 수 있으며, ‘여성의 외모는 남성에게 좋게 보여야 한다’,

혹은 ‘여자는 약하고 의존적이며 도움이 필요하다’, ‘여성의 몸은 자신의 것이 아니다’ 등과 같은 인식 속에서 나타난다(Sue, 2010). 이러한 인식 속에서 여성들은 성적인 비하 발언을 듣거나, 성차별에 대한 부정 혹은 성적대상화를 당하거나 이등시민으로 취급받고 제한적인 성역할을 강요당하며(Caodluo, 2010; Nadal, 2013), 불쾌한 경험을 겪게 되지만, 성차별을 하는 사람은 온건적인 태도를 유지하기 때문에 대부분의 여성들은 언제, 어디서, 어떻게 대응해야 할지 제대로 알지 못한 채 혼란스러움을 경험하게 된다. 또한 이러한 성차별에 대해 반응을 하면 “너무 예민하다” 라고 취급받는 등 부정적인 반응이나 부당한 대우를 받을 수 있다(Nadal, 2013). 따라서 미묘한 성차별은 전통적이고 명백한 형태의 차별과 달리 제대로 인식하지 못한 채 발생하는 경우가 많기 때문에, 여성들이 미묘한 성차별을 당할 때 처음에는 문제가 된다는 인식을 하지 못하는 경우가 많이 있다(Gonzales et al., 2015).

이와 같은 미묘한 성차별 경험은 정신건강에 부정적인 영향을 미친다는 증거가 일관되게 나타나고 있다. 여성들의 성차별 경험은 걱정, 우울, 불안, 그리고 심리적 디스트레스와 정적 상관을 보였으며, 성차별 경험이 증가할 때 삶의 만족도와 자존감은 감소하였다(Dumont, Sarlet, & Dardenne, 2010; Sue, 2010; Shmitt & Garcia, 2014, Logie, James, Tharao & Loutfy, 2013; Kobrynowicz & Branscombe, 1997). 또한 성차별 경험을 하면 분노를 경험하게 되고 화병이 생길 가능성이 증가하며(김은하, 백혜영 2018), 반추를 경험하게 된다(김은하, 김보라, 2018).

한국판 일상 속 성차별 경험 척도를 개발한 김은하(2018)는 미묘한 성차별을 측정하는 하위요인으로 ‘성차별 부정과 성역할 고정관념’ 과 ‘여성의 미모를 강조함’ 두 가지를 제시하였는데, “여자는 날씬해야 한다는 생각을 조장하는 TV광고를 접한 적이 있다” 와 “지적이고 나이가 지긋한 남자

앵커와 젊고 미모가 뛰어난 여자 앵커가 나오는 뉴스를 본 적이 있다” 라는 문항을 포함하여 미국판 일상 속 성차별 경험 척도에 포함되지 않은 여성의 미모와 몸매를 중요시하고 있는 한국 사회만의 차별적인 특징을 반영하였다. 이와 같이 한국 사회에서만 보이는 미묘한 성차별의 차별적인 특징이 존재하는 만큼 한국 여성들이 경험하는 미묘한 성차별과 관련된 연구는 매우 필요한 것으로 보인다.

2. 심리적 디스트레스

1) 심리적 디스트레스의 개념

스트레스(Stress)는 개인이 위협을 당했을 때 혹은 새롭게 도전해야 하거나 적응해야 하는 상황에서 나타나는 심리적이고 신체적인 반응이며(Wood & Bord, 2011), 개인이 지각하기에 대처할 수 없다고 느낄 때 나타나고 심리적 안녕감을 위협한다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스는 좋아하는 사람에게 고백을 받는 상황 등 긍정적 상황에서 발생하는 유스트레스(Eustress)와 부정적 상황에서 발생하는 디스트레스(Distress)로 나눌 수 있는데(Quick, 1984), 그 중에 디스트레스는 개인에게 부정적으로 작용하는 스트레스로, 사람들로 하여금 긴장하게 만들고 여러 가지 심리적인 문제를 일으킨다(Mirowsky & Ross, 1989).

따라서 심리적 디스트레스(Psychological distress)는 반응으로서의 스트레스에 대해 설명하는 부정적인 스트레스 반응으로, 스트레스를 유발하는 상황에 직면했을 때 개인에게 나타나는 고통스러운 반응이며, 우울이나 불안 그리고 행동 및 감정 통제 불가와 같은 심리적인 증상을 포함하는 보다 넓은

범위의 개념이다(Mirowsky & Ross, 1989; Veit & Ware, 1983). 즉 심리적 디스트레스는 스트레스 상황에 직면했을 때 심리적인 압박을 받는 것으로, 개인이 과도하게 고통스러울 경우 부정적인 정서 상태가 나타나는 것이다(이주희, 2000). 사람들은 이러한 심리적 디스트레스를 경험할 때 유쾌하지 않은 감정이 들고, 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에, 심리적 디스트레스는 정신건강의 중요한 지표가 될 수 있다(Veit & Ware, 1983). 따라서 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험으로 인해 나타나는 심리적 디스트레스의 영향을 알아보려고 한다.

2) 미묘한 성차별과 심리적 디스트레스

여성이 겪는 성차별은 스트레스 요인으로 작용하게 되는데(Hall, Everett, & Hamilton-Mason, 2012), 이로 인해 여성들은 스트레스를 더 많이 경험하게 된다(Klonoff & Landrine, 1995). 따라서 차별을 경험하는 사람들은 차별을 지각할 때 심리적 디스트레스를 경험하게 되는데(Schmitt et al., 2014), 인종차별 경험을 당할 때 심리적 디스트레스와 우울이나 불안을 경험할 가능성이 높아지며(Krieger et al., 2011; Sellers et al., 2003; Yip, Gee, & Takeuchi, 2008; Berg et al. 2011), 성적 지향성과 관련된 차별 경험을 할 때에도 심리적 디스트레스를 경험하는 것으로 보고되었다(Ueno, 2005; Chae & Ayala, 2010).

특히 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계는 비교적 일관적으로 보고되고 있는데, 성차별 경험과 심리적 디스트레스, 우울이나 불안은 정적인 관계가 있으며(Fisher & Holz, 2007; Keith, Lincoln, Taylor, & Jackson, 2010; Canady et al., 2008; Carter et al., 2016), 젠더와 관련된 배제 민감성은 불안이나 심리적 디스트레스와 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다(London

et al, 2012). 또한 직장 내 성차별 경험이 우울에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타나(김은하, 2017), 여성들의 미묘한 성차별 경험이 부정적인 스트레스 요인으로 작용하여 심리적 디스트레스를 증가시킬 것이라고 예측할 수 있다.

3. 자기침묵

1) 자기침묵의 개념

침묵은 언어를 사용하는 것을 제한하거나 최소화하는 것으로(Thiesmeyer, 2003), 사람들은 자신을 표현했을 때 부정적인 결과가 나타나는 것을 두려워하기 때문에 자신을 향한 비난이 걱정돼서 침묵하게 된다(Swim et al, 2010). 자기침묵은 관계에 대해 민감한 반응으로(Besser, Flett, & Hewitt, 2010) 일시적으로 관계를 유지하기 위해 자기희생이나 자기에 대한 부인을 하지만 내적 갈등을 일으킬 수 있다(Jack & Ali, 2010). 또한 자기침묵은 여성들이 주된 문제로 나타날 수 있는데(Crothers, 2002), 여성은 사회적으로 규정된 역할로 인해 여성이라면 어떻게 해야 한다는 인지도식이 생기게 되고, 이러한 인지도식은 여성으로 하여금 감정이나 생각, 그리고 행동을 침묵하게 만든다(Jack & Dill, 1992).

여성이 침묵하는 현상에 대해 Jack(1991)은 자기침묵(Self-Silencing)이라는 개념을 제시하였는데, 자기침묵은 애착이론(Bowlby, 1969)과 관계 속 자기이론(Gilligan, 1982)을 바탕으로 개념화한 것이다. 관계 속 자기이론(Gilligan 1982)에 따르면, 여성들은 다른 사람과의 정서적인 교류에서 영향을 받아 다른 사람의 감정이나 생각을 경험하면서 자신의 감정과 생각도 함께 경험하

게 된다(Miller, 1986). 하지만 다른 사람들과 친밀한 유대감을 쌓지 못하면 개인이 뚜렷하게 자기에 대한 가치를 형성하는데 실패하게 되거나, 자기주장을 하는 동안에 관계에서 다른 사람들과 친밀하게 연결되어 있음을 경험하지 못하게 되고(Gilligan, 1982), 어떤 행동을 할 때 자발적이고 독립적으로 나아가지 못하는 미성숙함이 나타나며, 이 과정에서 정체성의 상실이나 자존감의 감소가 나타난다(Bowlby, 1969). 따라서 Jack(1991)은 여성들이 자기침묵을 하는 것은 대인관계 속에서 친밀감을 유지하기 위해 자신의 생각이나 감정을 숨기고 표현하지 않는 것이라고 주장하였다.

Jack(1991)이 주장하는 자기침묵의 하위 요인으로는 네 가지가 있다. 먼저 외적인 기준으로부터 자신을 판단하는 것으로 주로 부정적인 자기판단을 하게 되는 ‘외현화된 자기(Externalized self-perception)’, 자기 자신보다는 다른 사람에게 자신을 맞추고 자신의 욕구보다 타인의 욕구를 먼저 챙기는 ‘자기희생을 통한 돌봄(Care as self-sacrifice)’ 이 있다. 또한 관계를 잃을 가능성을 우려하여 자기표현이나 행동을 하지 않는 ‘자기침묵(Silencing the self)’ 과, 내적으로는 화가 나고 적대감이 들지만 외적으로는 부정적인 감정을 표현하지 않고 사회적으로 규정된 역할에 자신을 맞추는 ‘분열된 자기(The divided self)’ 가 있으며, 분열된 자기는 자신의 상반된 모습으로 인해 우울 증상을 반영한다(Jack & Dill 1992).

이러한 자기침묵은 사회적으로 나타나는 성 불평등을 반영하며, 여성들이 사회적인 환경 속에서 자신이 가지고 있는 도덕적인 기준에 따라 어떻게 행동하고 관계를 유지하는지에 대해 설명한다(Jack & Dill, 1992). 여성들은 대인관계 속에서 상호작용할 때 여성이라는 성역할로 인한 높은 도덕적인 기준을 가지게 되고, 그로 인해 침묵하게 되는 인지도식이 나타나게 되며, 이러한 인지도식은 부정적인 정신건강에 영향을 미칠 수 있다(Jack & Dill, 1992). 그리고 이때 대표적으로 나타나는 증상이 우울이며 자기침묵을 경험

한 여성들은 자기를 잃어버린 듯한 느낌을 경험하게 된다(Jack, 1991; Jack & Dill, 1992). 또한 자기침묵은 낮은 자존감을 예측하는 요인(Jacobs & Kane, 2011)이기도 하고, 성공적인 치료를 방해하고(Jack & Ali, 2010) 신체에 대한 불만족감이나 섭식장애를 예측하며, 관계만족과 부적 상관을 보이고(Ramen, 2000) 자기 지각에 대한 외재화는 사회적 불안과 관련되어 있다(Buchholz et al. 2007). 따라서 자기침묵은 정신건강의 중요한 지표가 될 수 있는데, 특히 여성들이 일상 속에서 경험하는 성차별 경험으로 인해 야기되는 자기침묵의 영향력에 대해 알아볼 필요가 있다.

2) 미묘한 성차별과 자기침묵

여성들은 가부장제 사회 속에서 아내, 어머니, 딸이라는 역할을 하도록 요구받고 있으며, 이러한 사회적인 분위기는 다른 사람들과 조화롭게 어울리기 위해 여성들로 하여금 항상 이타적인 모습을 유지해야 한다는 인지도식으로 작용하여, 여성들은 이와 반대되는 자신의 모습을 발견하면 자신을 부정하고 침묵하게 한다(Jack, 1991). 이러한 여성들을 향해 강요된 성차별적인 성역할은 여성이 남성에게 비해서 상대적으로 권력이 약하기 때문에 나타나며(Swim et al., 2010), 여성은 자기를 표현하지 않고 수동적이어야 한다는 인식 속에서 성차별을 경험하더라도 내면의 생각을 감추고 관계를 유지하기 위해 침묵하게 된다(Jack & Dill, 1992). 여성을 향한 적대적인 성차별의 일종인 성희롱이나 성폭력 피해를 입었을 경우에도 피해자는 침묵하지 않을 때 받을 수 있는 불이익이나 2차 피해가 두려워서 침묵하게 되거나 타인으로부터 침묵을 강요당할 수 있다(신상숙, 2018).

선행연구(Hurst & Beesley, 2013; Watson & Grotewiel, 2016; Grant, Jack, Fitzpatrick, & Ernst, 2011; Gratch, Bassett, & Attra, 1995)에서도 차별 경험

을 했을 때 자기침묵이 증가하였으며, 젠더와 관련한 배제 민감성이 높을수록 자기침묵을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(London et al., 2012; London et al., 2011; Thomas & Bowker, 2015). 또한 흑인 여성이 인종과 성에 관련된 편견으로 만들어진 도식을 많이 인식할수록 자기침묵을 더 많이 사용하는 것으로 나타났으며(Abrams, Hill, & Maxwell, 2019), 라틴 아메리칸 여성에 대한 성역할을 정의하는 ‘Marianismo’와 관련된 연구에서 ‘Marianismo’과 자기침묵 간에는 정적 관계가 있는 것으로 나타났다(Kosmicki, 2017). 또한 여성은 조직 내에서 성희롱 및 성폭력을 경험하거나 목격해도 남성에 비해 더 방어적으로 침묵하였다(김가은 외, 2018).

3) 자기침묵과 심리적 디스트레스

선행연구를 살펴보면, 자기침묵은 심리적 디스트레스를 증가시키는 것으로 보고되고 있다(Ussher & Petz, 2010; Hurst & Beesley, 2013). 심리적 디스트레스의 하위요인인 우울은 자기침묵과 대표적으로 관련 있는 증상으로(Jack, 1991). 자기침묵을 경험한 여성은 자기감을 잃고 우울을 경험하게 되고(Jack & Dill, 1992; Page, Stevens, & Galvin, 1996; 이지연, 김미영, 2009; Gratch, Bassett, & Attra, 1995; Harper, Dickson, & Welsh, 2006), 우울증의 증상인 절망감과 무기력감을 경험하게 된다(Joiner, Coyne, & Blalock, 1999). 또한 자기침묵과 유사한 개념인 여성의 정서표현 억제 태도와 우울 간의 정적 상관관계가 나타났으며(황연미, 2009), 남성에 비해 여성은 자기침묵으로 인해 우울증상을 더 많이 경험하는데, 이는 여성에게 강조되는 성역할로 인해 나타나고(Thompson, 1995), 자기침묵의 하위 요인 중 자기희생은 우울을 증가시킬 수 있는 취약한 요인이다(Harper, Dickson, & Welsh, 2006). 또 자기침묵은 심리적 디스트레스의 하위 요인인 불안과도 연관성이 있는데, 여성

암 환자의 자기침묵과 불안간의 관련성이 정적으로 유의하였다(Ussher & Petz, 2010). 또한 여성은 자기침묵이 증가할 때 분노억압이 증가하고(김소정, 이승연, 2014), 자기침묵은 정서조절 곤란과도 정적 상관이 있는 것으로 나타나(Harrington, Crowther, & Shipherd, 2010), 자기침묵으로 인해 심리적 디스트레스의 또 다른 하위 요인인 감정 및 행동 통제 불가도 나타날 것이라고 예측할 수 있다.

4. 스트레스 대처전략

1) 스트레스 대처전략의 개념

스트레스(Stress)란 유해한 자극을 받을 때 나타나는 신체적 반응이자 (Selye, 1939, 1950), 환경적인 자극으로 인해 나타나는 보편적인 생리적 반응 과정이다(Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus와 Folkman(1984)는 스트레스에 대해 세 가지의 관점으로 정의하였는데, 첫째는 자극으로서의 스트레스로, 이는 개인이 처한 환경에서 받는 자극을 의미하고, 둘째는 반응으로서의 스트레스로, 외부적인 자극에 대해 개인이 나타내는 특정한 반응이다. 마지막으로 상호작용 관점에서 바라본 스트레스는 개인과 환경의 상호작용으로, 외적인 자극과 개인의 내적인 요구가 함께 작용하는 것으로, 외적인 자극에 대해 개인이 스스로 해결할 능력이 없을 때 스트레스를 느낀다고 하였다(문양호, 김완일, 2006). 스트레스를 유발하는 자극은 다수 혹은 소수의 사람들에게 영향을 주는 큰 변화 그리고 일상적인 문제가 될 수 있으며 (Lazarus & Cohen, 1977), 이러한 스트레스를 유발하는 자극에 의해 스트레스 반응이 생기게 되고, 사람들은 스트레스 반응에 따라 서로 다른 대처를 하게 된다.

Lazarus와 Folkman(1984)에 따르면 대처(Coping)란 '내적 혹은 외적인 요구를 처리하기 위해서 끊임없이 변화하는 인지적이고 행동적인 반응으로, 개인이 가지고 있는 자원에 부담이 될 때, 그 자원을 뛰어넘는 것'이다. 개인이 선택하는 대처에 따라 그 기능은 다를 수 있는데, 대처기능은 개인이 선택한 전략의 목적으로, 환경에 대해 적절한 정보를 안전하게 유지하고, 어떤 행동이나 정보를 처리하는 과정에서 개인이 가지고 있는 가치관을 유지하며, 자율성과 융통성을 가지고 자신이 처한 환경과 자기 자신을 독립적으로 유지하는 것이다(White, 1974). 스트레스는 그 자체로 부정적인 정서나 행동적인 결과가 나타난다기보다는, 개인이 대처를 어떻게 하느냐에 의해 영향을 받는다(임유경, 최영민, 최지영, 2013). 따라서 개인이 어떤 문제에 대해 대처를 하고 난 후에는 결과가 나타나는데, 대처 결과는 전략을 사용할 때 나타나는 효과로, 하나의 특정한 대처 기능을 가지고 있다고 해서 반드시 하나의 특정한 결과가 나타나지는 않는다(Lazarus & Folkman, 1984). 이러한 특정한 결과가 나타나지 않는 이유는 문화에 따라서 개인이 선택하는 대처가 서로 다른 결과를 가져올 수 있기 때문이다(Aldwin, 1994; Chang, 2001). 이처럼 대처 양식은 특정한 상황 속에서 개인이 선택한 대처전략과 그에 따라 나타나는 결과를 설명하는 데 도움이 되며(Lazarus & Folkman, 1984), 스트레스 자극으로부터 해결하기 위해서 필요한 것과 개인이 가지고 있는 자원에 대한 정보를 제공해주고 이해할 수 있도록 돕는다(신혜진, 김창대, 2002).

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 대처전략(Stress Coping Strategies)을 크게 두 가지로 나누었는데, 문제중심대처와 감정중심대처가 그것이다. 문제중심대처전략은 스트레스원에 집중해서 문제를 다루려고 노력하는 것이며, 감정중심대처전략은 문제로 인해 일어나는 감정적인 반응을 다루려고 노력하는 것이다. 또한 스트레스 대처에 대해 접근과 회피로 구분하기도 하는데

(Maddi, 1980), Tobin과 연구자들(1989)은 문제중심대처와 감정중심대처, 그리고 접근과 회피를 모두 포함하여, 스트레스 대처 전략을 관여적(Engagement) 대처와 비관여적(Disengagement) 대처로 나누었다. 관여적 대처는 문제와 감정에 초점을 두고 스트레스원에 대한 감정적인 반응을 다루고 대처하기 위한 적극적인 노력으로, 문제해결, 인지적 재구성, 사회적 지지추구, 감정표현을 포함한다. 비관여적 대처는 스트레스원이나 정서, 사고에서 벗어나려고 하는 반응으로, 문제의 원인이 되는 개인이나 환경으로부터 멀어지는 것이다. 이러한 비관여적 대처에는 문제를 회피하거나 철회하는 방식, 그리고 소망하는 생각 혹은 자기비판이 포함된다(Tobin et al., 1989). Amirkhan(1990)은 다양한 상황 속에서 기본적으로 적용할 수 있는 대처 구조를 밝혀냈는데, 문제해결중심, 회피중심, 사회적 지지추구가 바로 그것이다. 이러한 범주는 대처 차원들을 대표적으로 잘 포괄하고 있는 범주로 개인의 특성이나 적응과 같은 개인의 자원에 대한 시사점을 제공해주고 있다(신혜진, 김창대, 2002).

사람들은 스트레스 상황에 마주했을 때 문제를 해결하려고 하거나 스트레스 자체를 완화시키려고 노력하는 등 사람들에 따라 접근하는 방식에서 차이가 나타난다(Todorova et al., 2010). 또한 사람들은 자신이 경험한 스트레스를 어떻게 지각하고 어떤 대처전략을 사용하느냐에 따라 스트레스의 결과가 달라지는데, 스트레스를 경험할 때 이를 해결하려는 방식에 따라 개인이 느끼는 신체적이고 심리적인 안정감이 달라진다(Lazarus & Folkman, 1984).

따라서 서로 다른 스트레스 대처전략의 선택은 서로 다른 결과로 나타난다는 것을 알 수 있는데, 특히 차별 경험에 대해 개인이 어떤 대처전략을 사용하는지에 대해 이해하는 것은 중요하다(Sue et al, 2007). 실제로 개인이 차별을 경험할 때 느끼게 되는 심리적 디스트레스를 대처방식이 조절하는 것으로 나타났는데(Todorova et al., 2010), 아시안 학생을 대상으로 진행한

연구에 따르면, 지각된 차별과 우울 증상 사이의 관계에서 회피적 대처가 우울을 더 악화시키는 것으로 나타났으며(Liao et al., 2008), 차별과 관련된 스트레스 요인과 지각한 스트레스 사이에서 비관여적인 대처전략을 사용할 수록 스트레스를 더 많이 느꼈다고 보고하였다(Greer, Ricks, & Baylor, 2015). 또한 직장 내 괴롭힘을 겪더라도 적극적인 대처를 사용하게 되면 이들이 느끼는 심리적 안녕감의 정도가 높아지는 것으로 나타났으며, 회피적인 대처를 하거나 아무것도 하지 않는 방식을 선택하면 심리적 안녕감을 더 악화시키는 것으로 나타났다(Bernstein & Trimm, 2016).

2) 스트레스 대처전략과 자기침묵

스트레스 대처전략과 자기침묵의 관계에 대한 경험적인 연구는 아직까지 미비한 실정이나, 자기침묵과 유사하거나 상관이 높은 변인들에 대한 선행 연구를 통해 그 관계를 예측할 수 있을 것이다. 먼저, 회피적 대처는 자기침묵을 악화시키는 요인으로 작용할 수 있다. 부정적인 사건을 겪을 때 비관여적 대처방식을 사용한 사람들은 자기비판을 경험하는데(Tobin et al., 1989), 자기비판은 자신에 대해 부정적인 평가를 내리고 사회적 지지를 얻을 기회를 만들지 못하게 한다(이문선, 이동훈, 2014; 김현진, 한종철, 2004). 따라서 부정적인 사건을 겪은 개인이 비관여적인 대처방식을 사용할 때 자신에 대해 부정적으로 평가하는 외현화된 자기가 나타나 자기침묵이 악화될 것이라고 예측할 수 있다. 또한 회피적 애착패턴과 자기침묵 간의 정적 상관이 나타났는데(Lutz-Zois et al., 2013), 회피는 대인관계에서 충돌이나 적대감을 피하기 위해 사용하게 되고 이로 인해서 감정이나 문제를 다른 사람들에게 숨기게 된다(Liao et al., 2008). 따라서 개인이 부정적인 사건을 경험할 때 회피적 대처를 사용하게 되면, 부정적인 결과가 나타날 우려로 인해

표현하지 못하고 침묵하는 자기침묵이 증가할 수 있다(Swim et al., 2010). 또한 사회적 지지를 추구하는 대처방식은 자기침묵을 완화시킬 수 있는데, 개인이 사회적인 지지를 추구하는 것은 타인에게 자기표현을 하게 되고, 자기비판을 완화시키며, 이로 인해 전반적으로 자기침묵을 감소시킬 수 있다(Besser, Flett, & Hewitt, 2010). 실제로 사회적인 지지와 자기침묵 간에는 부적상관이 나타났는데(Johnson, 2009; Thomas & Bowker, 2015), Lazarus와 Folkman(1984)는 개인이 문제 상황에 직면했을 때, 사회적인 지지자원을 찾는 것은 심리적으로 부정적인 영향을 완화시키는 데 도움을 줄 수 있고, 특히 사람들과의 의사소통을 하면서 문제를 해결하는데 도움을 줄 수 있다고 주장하였다. 따라서 개인이 부정적인 사건을 겪을 때 사회적 지지추구 대처 전략의 사용은 자기침묵을 완화시킬 것이라고 예측할 수 있다.

또한 스트레스 대처전략과 감정의 억압 간의 관계에 대한 연구를 통해 스트레스 대처전략과 자기침묵의 관계를 예측할 수 있을 것이다. 자기침묵은 자신의 감정이나 생각을 표현하지 않고 침묵하는 것으로, 자신의 욕구를 억제하고 개인의 감정이나 생각을 억압하는 것이 포함되어 있다(Jack, 1991). 따라서 스트레스 대처전략과 감정의 억압 간의 관련성을 살펴본 결과 대처 전략에 따라서 다른 결과가 나타났는데, 분노억제와 회피적 대처전략 간에는 일관적으로 정적상관이 나타났으며, 이에 비해 분노억제와 사회적 지지추구 대처전략, 문제해결중심 대처전략 간에는 상관이 유의하지 않는 것으로 나타났다(Sharma & Acharya, 1989; 안가연, 김종운, 김미희, 2016). 또한 문제를 적극적으로 해결하려는 전문적 도움을 추구하는 태도와 정서표현 억제가 부적상관이 있는 것으로 나타난 결과를 통해(황연미, 2009), 문제를 적극적으로 해결하려는 문제중심 대처전략과 정서표현 억제 사이의 부적의 관련성을 예측할 수 있을 것이다. 이와 같이 자기침묵의 특징인 감정의 억압은 스트레스 대처전략에 따라 증가 혹은 감소할 수 있을 것이라 예측할 수

있다.

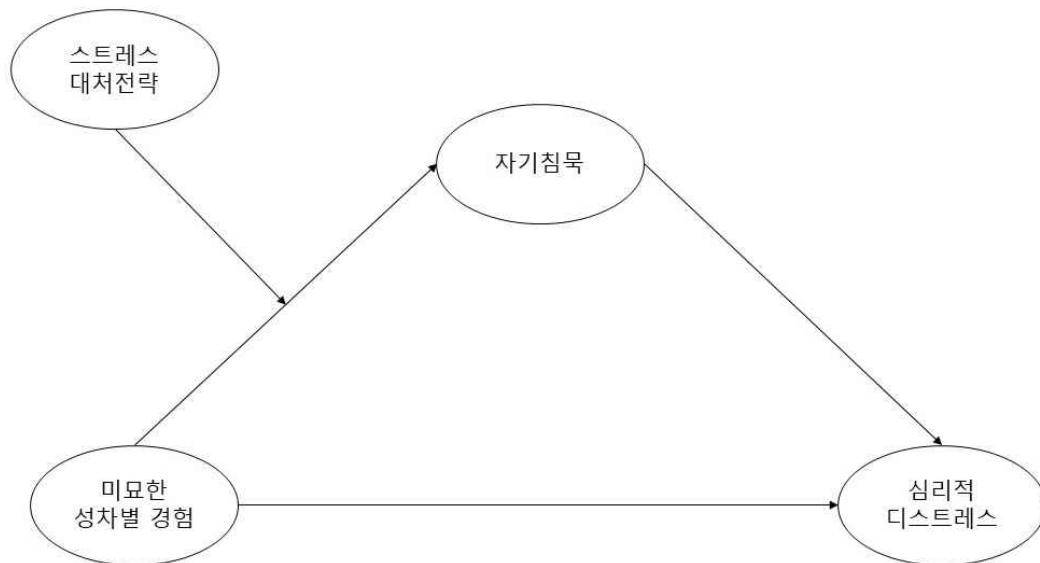
이처럼 스트레스 대처전략과 자기침묵 간의 관련성을 간접적으로 살펴본 선행연구를 통해, 스트레스 대처전략 중 사회적 지지추구 대처전략과 문제 해결중심 대처전략을 사용할 경우 자기침묵이 완화될 것이며, 회피중심 대처전략을 사용할 경우에는 자기침묵이 악화될 것이라고 예측할 수 있을 것이다.

정리하면, 본 연구에서는 미묘한 성차별이 심리적 디스트레스를 증가시킬 것이라고 예측하며, 자기침묵이 미묘한 성차별과 심리적 디스트레스 사이의 관계를 매개할 것이라고 예측하였다. 또한 미묘한 성차별과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 스트레스 대처전략이 조절할 것이라고 예측하는데, 문제중심 대처전략이나 사회적 지지추구 대처전략을 사용할 경우 자기침묵이 감소하게 되고 심리적 디스트레스를 완화시킬 것이라고 예측하였으며, 회피적 대처전략을 사용할 경우에는 자기침묵이 증가하게 되어 심리적 디스트레스를 악화시킬 것이라고 예측하였다.

Ⅲ. 연구문제 및 가설

1. 연구모형

본 연구에서는 미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 영향을 미치는 과정을 자기침묵이 매개할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 또한 이들 간의 관계에서 스트레스 대처전략이 조절할 가능성도 함께 살펴보고자 하였다. 연구모형은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

2. 연구문제

본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

[연구 문제1] 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스는 모두 정적인 상관을 보일 것이다.

[연구 문제2] 미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 직접적으로 영향을 미치는가?

가설 2-1. 미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 직접적으로 영향을 미칠 것이다.

[연구 문제3] 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 관계에서 자기침묵이 매개하는가?

가설 3-1. 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 관계를 자기침묵이 매개할 것이다.

[연구 문제4] 미묘한 성차별 경험과 자기침묵 간의 관계에서 스트레스 대처전략이 조절하는가?

가설 4-1. 미묘한 성차별 경험과 자기침묵 간의 관계에서 스트레스 대처 전략이 조절할 것이다.

[연구 문제5] 미묘한 성차별 경험이 자기침묵을 매개로 심리적 디스트레스에 미치는 영향은 스트레스 대처전략에 따라 차이가 있을 것인가?

가설 5-1. 미묘한 성차별 경험이 자기침묵을 매개로 심리적 디스트레스에 미치는 영향은 스트레스 대처전략에 따라 차이가 있을 것이다.

IV. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 만 19세 이상 39세 이하 여성을 대상으로 실시하였다. 이 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board;IRB) 심의를 거쳐(IRB 승인번호: SSWUIRB 2020-028), 모든 연구 참여자에게 연구윤리에 따라 안내와 설명을 제공하였고, 연구 참여자들은 자발적으로 연구에 참여하였다. 또한 설문 도중 동의를 철회하고 설문을 중단할 수 있음을 연구 참여자들에게 고지하였다. 연구 참여자 모집은 온라인을 통해 실시하였으며, 대학교 커뮤니티, SNS(카카오톡, 트위터 등)를 이용하여 설문지 링크를 배포하여 실시하였다. 본 연구의 표본 크기는 G*power 3.1을 사용하여 다중회귀로 설정하고 효과크기 .15와 검정력 .95, 유의수준 .05로 설정하였을 때 최소 표본 크기는 119명으로 나타났다. 하지만 선행연구에서 최소 180명에서 최대 387명 정도를 연구대상으로 조사를 실시하였기 때문에 본 연구는 400명을 표본수로 산출하였다. 본 설문지 참여자들에게는 모두 1,000원 상당의 기프티콘을 지급하였다. 수거된 설문지는 총 448부였으며, 수거된 설문지 중 나이에 부합되지 않거나 불성실하게 응답한 자료 15부를 제외한 433부를 분석에 사용하였다.

2. 측정도구

1) 미묘한 성차별 경험

미묘한 성차별 경험을 측정하기 위해 Capodilupo와 Torino(2012)가 개발하고 Judson(2014)이 타당화 한 Gendered Microaggressions Scale(GMS)을 바탕으로 김은하(2018)가 개발 및 타당화 한 일상 속 미묘한 성차별 척도(Everyday Gender Microaggression Scale: EGM)를 사용하였다. 본 척도는 한국의 사회문화적인 부분을 고려하여 제작되었으며, 남성이 직접 행한 성차별이나 대중매체를 통해 느낄 수 있는 성차별 경험에 대해 측정한다. 이 척도는 총 14문항으로 구성되며, 요인 1 ‘성차별 부정과 성역할 고정관념’과 요인 2 ‘여성의 미모를 강조함’ 두 요인으로 구성되어 있다. 요인 1은 9문항으로, 성차별이 없다고 이야기하거나 역차별에 대한 문항, 여성을 향해 결혼이나 자녀 양육을 압박하는 문항, 수동적인 여성상에 대해 언급한 문항이 포함되어 있다. 요인 2는 5문항으로, 여성의 아름다운 미모를 중요하게 여기는 발언이나 대중매체에서 성차별적인 메시지를 반영하는 문항이 포함되어 있다. 문항의 예로는, 요인 1에는 “남자로부터 ‘이제 한국사회에는 여성에 대한 차별이 없다.’ 라는 말을 들은 적이 있다.”, “남자로부터 ‘요새는 여자가 더 살기 좋은 세상이다.’ 라는 말을 들은 적이 있다.”와 같은 문항이 있으며, 요인 2에는 “남자로부터 ‘화장이나 머리에 신경 쓰니 훨씬 보기 좋다’ 라는 말을 들은 적이 있다.”, “여자는 날씬해야 한다는 생각을 조장하는 TV광고를 접한 적이 있다”와 같은 문항이 포함되어 있다. 본 척도는 전혀 경험한 적 없다(1점)부터 매우 자주 경험했다(5점)까지 리커트(Likert) 5점 척도를 사용하여 응답하도록 되어있고, 점수가 높을수록 미묘한 성차별 경험을 많이 했다는 것을 의미한다. 김은하(2018)의 연구에서 신뢰도 분석 결과 총 문항의 Cronbach’s α 계수는 .93이며, 요인 1은 .92, 요인 2는 .91으로 나타났다. 본 연구의 전체 Cronbach’s α 계수는 .91로 나타났으며, 요인 1은 .89, 요인 2는 .76으로 나타났다.

표 1. 미묘한 성차별 척도의 문항구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach' s α
성차별 부정과 성역할 고정관념	9	1,2,3,4,5,6,7,8,9	.89
여성의 미모를 강조함	5	10,11,12,13,14	.76
전체	14		.91

2) 심리적 디스트레스

심리적 디스트레스를 측정하기 위해서 Goldberg와 Hiller(1979)가 만들고 박종익, 김영주, 조맹제(2012)가 번안한 일반 건강 설문지(General Health Questionnaire-12: GHQ-12)를 사용하였다. 일반 건강 설문지는 평소 심리상태와 비교해서 느꼈던 변화에 대해 질문하였다. 일반 건강 설문지는 총 12 문항으로, 우울 및 불안을 측정하는 7문항과 사회적 역기능을 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 우울 및 불안 요인으로는 “근심 때문에 잠을 잘 자지 못한다.”와 같은 문항으로 이루어져 있으며, 사회적 역기능 요인으로는 “하고 있는 일에 집중할 수 있다.”와 같은 문항으로 구성되어 있다. 사회적 역기능 요인은 긍정 문항으로 역채점을 하였다. 전체 문항은 4점 리커트(Likert) 척도로 전혀 그렇지 않다(1점)부터 항상 그렇다(4점)으로 구성되며 점수가 높을수록 심리적 디스트레스를 많이 경험하였다는 것을 의미한다. 박종익, 김영주, 조맹제(2012)의 연구에서 일반 건강 설문지의 전체 Cronbach's α 계수는 .79, 우울 및 불안 요인은 .76, 그리고 사회적 역기능 요인은 .76으로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .89, 우울 및 불안 요인은 .88, 그리고 사회적 역기능 요인은 .78로 나타났다.

표 2. 심리적 디스트레스 척도의 문항구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach' s α
우울 및 불안	7	2,5,6,8,9,10,11	.88
사회적 역기능	5	1*,3*,4*,7*,12*	.78
전체	12		.89

* 역채점 문항

3) 자기침묵

Jack과 Dill(1992)이 개발하고 김미진(2009)이 변안한 자기침묵 척도(Silencing The Self Scale: STSS)를 사용하였으며, 전반적으로 일상 속 대인 관계에 대해서 알아보기 위해 문항 중 ‘애인’이라는 단어를 ‘친밀한 관계’로 바꿔 사용하였다. 하위 요인으로는 외현화된 자기 6문항, 자기희생을 통한 돌봄 9문항, 자기침묵 9문항, 그리고 분열된 자기 7문항으로 총 4가지 요인으로 구성되어 있다. 외현화된 자기와 관련된 문항으로는 “다른 사람들이 나를 어떻게 생각하는지에 따라 나 자신을 평가하는 경향이 있다.”, 자기 희생을 통한 돌봄과 관련된 문항으로는 “배려는 타인의 욕구를 내 욕구보다 먼저 고려하는 것을 말한다.”와 같은 내용으로 구성되어 있다. 또한 자기침묵과 관련된 문항으로는 “친한 사람과의 관계에서, 내 감정을 말했을 때 의견 차이가 생길 것 같으면 감정을 말하지 않는다.”, 그리고 분열된 자기와 관련된 문항으로 “나 혼자 있을 때보다 친한 사람과 같이 있을 때 진정한 나 자신이 되는 것이 어렵다.”와 같은 문항으로 구성되어 있다. 1, 8, 11, 15, 21번 문항은 역채점 문항이며, 본 척도는 5점 리커트(Likert) 척도로 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(5점)로 반응을 측정하였으며 점수가

높을수록 자기침묵을 많이 경험하고 있는 것을 의미한다. Jack과 Dill(1992)의 연구에서 보고한 여대생 집단의 총 Cronbach's α 계수는 .86이고 임상 집단의 총 Cronbach's α 계수는 .94이며 각 요인은 최소 .65에서 최대 .78로 나타났으며 본 연구에서의 Cronbach's α 계수는 .91이고 각 요인은 최소 .78에서 최대 .84로 나타났다.

표 3. 자기침묵 척도의 문항구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
외현화된 자기	6	6,7,23,27,28,31	.78
자기희생을 통한 돌봄	9	1*,3,4,9,10,11*,12, 22,29	.69
자기침묵	9	2,8*,14,15*,18,20,24, ,26,30	.84
분열된 자기	7	5,13,16,17,19,21*,25	.80
전체	31		.91

*역채점 문항

4) 스트레스 대처전략

스트레스 대처 전략을 평가하기 위해 Amirkhan (1990)이 개발한 대처전략 척도(Coping Strategy Indicator: CSI)를 신혜진과 김창대(2002)가 번안 및 타당화한 한국판 스트레스 대처 전략 검사(Korean Version of Coping Strategy Indicator: K-CSI)를 사용하였다. Amirkhan (1990)이 개발한 스트레스 대처 전략 검사지는 여러 요건들을 만족하며 대처 전략을 잘 측정할 수 있는 실용적인 측정도구로 평가되어 왔다(신혜진, 김창대, 2002). 이러한 검사를 이용

하여 번안하고 타당화한 한국판 스트레스 대처 전략 검사는 미국에서 개발한 검사를 한국 문화에서 적용할 수 있을지에 대해 고찰하고 문화 간 타당도를 검증하였다. 스트레스 대처 전략 검사는 실제로 개인이 스트레스를 받는 상황에서 실질적으로 사용한 대처전략을 평가할 수 있으며 문항이 길지 않아 간편하게 실시할 수 있기 때문에 경제적이라는 장점이 있다(신혜진, 김창대, 2002). 본 척도는 사회적 지지추구, 문제해결중심 그리고 회피중심 3가지 하위 척도로 구성되어 있으며, 각 11문항으로 구성되어 있다. 사회적 지지추구는 “가까운 사람들에게 감정을 털어놓았습니까?”와 같은 문항으로 구성되어 있으며, 문제해결중심은 “문제를 최대한 해결하기 위해 주변 상황을 다시 정리하였습니까?”와 같은 문항으로 구성되어 있고, 회피중심에는 “문제를 외면하려고 관심을 다른 곳으로 돌렸습니까?”와 같은 문항으로 구성되어 있다. 한국판 스트레스 대처 전략 검사를 개발한 신혜진과 김창대(2002) 연구에서의 전체 Cronbach’s α 계수는 .84이고 각 하위척도의 Cronbach’s α 계수를 살펴보면 사회적지지 추구는 .90, 문제 해결 중심 대처 .88, 회피 중심 대처는 .67로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach’s α 계수는 .80이고 사회적지지 추구는 .91, 문제해결중심은 .89 그리고 회피중심은 .77로 나타났다.

표 4. 스트레스 대처전략 척도의 문항구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach’s α
사회적 지지추구	11	1,5,7,12,14,19,23,24, 25,31,32	.91
문제해결중심	11	2,3,8,9,11,15,16,17, 20,29,33	.89
회피중심	11	4,6,10,13,18,21,22, 26,27,28,30	.77
전체	33		.80

3. 자료 분석

본 연구에서는 SPSS 25.0을 사용하였으며, SPSS PROCESS Macro를 사용하여 자료를 분석하였다. 첫 번째, 측정도구의 내적 일관성(internal consistency)을 측정하기 위해 신뢰도 분석을 통해 Cronbach's α 를 산출하였으며, 두 번째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 기술 통계를 사용하여 평균 및 표준편차, 빈도분석을 실시하였다. 세 번째, 미묘한 성차별 경험, 자기침묵, 심리적 디스트레스 그리고 스트레스 대처전략 각 변인 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다. 네 번째, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 모델 4번을 사용하여 분석하였으며, 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 10,000번 설정하여 통계적 유의성을 검증하였다. 다섯 번째, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵간의 관계에서 스트레스 대처전략의 조절효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 모델 1번을 사용하여 분석하였으며, 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 10,000번 설정하여 통계적 유의성을 검증하였다. 마지막으로 미묘한 성차별과 자기침묵, 심리적 디스트레스 관계에서 스트레스 대처전략의 조절된 매개효과를 살펴보기 위해서 Hayes(2015)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 모델 7번을 사용하여 분석하였으며, 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 10,000번 설정하여 통계적 유의성을 검증하였다.

V. 연구 결과

1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 포함된 연구대상자는 총 433명으로 모두 여성이다. 연구대상자의 평균 연령은 24.9세(SD=5.3)였으며, 연령대별로 만 19~24세가 250명(57.5%), 만 25~29세가 94명(21.7%), 만 30~34세가 58명(13.4%), 만 35~39세가 31명(7.2%)으로 구성되었다. 또한 연구대상자의 학력의 경우 고등학교 졸업이 202명(46.7%)으로 가장 많았으며 그 다음으로는 대학교 졸업(4년제) 159명(36.7%), 전문대학교 졸업(2,3년제) 44명(10.2%), 대학원이상(수료, 재학 포함) 28명(6.5%) 순으로 나타났다. 직업상태를 묻는 질문에서는 대학생(여대)가 111명(25.6%)으로 가장 많았고, 그와 비슷하게 대학생(남여공학)이 109명(25.2%)으로 두 번째로 많았다. 그 다음으로 많은 직업은 일반 사무직으로 74명(17.1%)이었으며, 기타 58명(13.4%), 전문직/연구원 31명(7.2%), 영업/판매/서비스업 17명(3.9%), 대학원생 13명(3%), 공무원 11명(2.5%), 자영업 5명(1.2%), 생산기능직 4명(0.9%) 순으로 나타났다.

표 5. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

(N=433)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	여자	433	100%
	남자	0	0%
나이	만 19~24세	250	57.7%
	만 25~29세	94	21.7%
	만 30~34세	58	13.4%
	만 35~39세	31	7.2%
학력	중학교 졸업	0	0%
	고등학교 졸업	202	46.7%
	전문대학교 졸업(2,3년제)	44	10.2%
	대학교 졸업(4년제)	159	36.7%
	대학원 이상(수료, 재학 포함)	28	6.5%
직업	일반 사무직	74	17.1%
	전문직/연구원	31	7.2%
	영업/판매/서비스업	17	3.9%
	자영업	5	1.2%
	공무원	11	2.5%
	생산기능직	4	0.9%
	대학생(여대)	111	25.6%
	대학생(남여공학)	109	25.2%
	대학원생	13	3%
	기타	58	13.4%

2) 변인들 간의 상관관계

먼저, 측정 자료에 대한 정규성 여부를 판단하기 위해 Hong 외(2003)는 정규성 기준에 대해 왜도는 절대값 2 이내, 첨도는 절대값 7 이내의 기준을 제시하였다. 또한 Kline (2010)은 왜도는 절대값 3 이내, 첨도는 절대값 10 이내일 때 정규성을 가정할 수 있다고 제시하였다. 따라서 본 연구는 변인들의 왜도와 첨도가 모두 정규성 기준에 만족하였기 때문에 변인들은 모두

정규분포를 이루는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 주요 변인들 간 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 살펴보고 이에 대한 결과는 표 6에 제시하였다. 미묘한 성차별 경험, 자기침묵, 회피중심 대처전략과 심리적 디스트레스는 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며($p < .01$), 사회적 지지추구 대처전략, 문제해결중심 대처전략과 심리적 디스트레스는 통계적으로 유의한 부적 상관이 있음이 밝혀졌다($p < .001$). 심리적 디스트레스와 가장 상관이 높은 변인은 자기침묵($r = .57$, $p < .001$)이며, 그 다음으로는 회피중심 대처전략($r = .51$, $p < .001$)이고, 미묘한 성차별 경험($r = .15$, $p < .01$)과도 정적 상관이 나타났다. 구체적으로 심리적 디스트레스의 하위 요인인 우울 및 불안과 자기침묵($r = .56$, $p < .001$)이 가장 높은 정적 상관을 보였으며, 심리적 디스트레스의 하위요인인 사회적 역기능과 자기침묵($r = .46$, $p < .001$)이 가장 높은 정적 상관을 보였다. 또한 심리적 디스트레스와 문제해결중심 대처전략($r = -.45$, $p < .001$)이 가장 큰 부적 상관이 나타났으며, 그 다음으로는 사회적 지지추구 대처전략($r = -.40$, $p < .001$)도 부적 상관이 나타났다. 구체적으로 심리적 디스트레스의 하위요인인 사회적 역기능에서 사회적 지지추구 대처전략($r = -.41$, $p < .001$)과 문제해결중심 대처전략($r = -.47$, $p < .001$)에서 가장 큰 부적 상관이 나타났다.

표 6. 주요 변인 간 상관계수 및 각 측정 변인의 기술통계

(N=433)

	1	1a	1b	2	2a	2b	2c	2d	3	3a	3b	4a	4b	4c
1	1													
1a	.97***	1												
1b	.87***	.70**	1											
2	.17**	.12*	.22***	1										
2a	.15**	.09	.24***	.83***	1									
2b	.14**	.14**	.12*	.74***	.50***	1								
2c	.08	.03	.18***	.86***	.61***	.50***	1							
2d	.19***	.16**	.21***	.84***	.68***	.46***	.61***	1						
3	.15**	.13**	.16**	.57***	.56***	.40***	.35***	.61***	1					
3a	.20***	.17**	.20***	.56***	.55***	.41***	.35***	.58***	.94***	1				
3b	.05	.03	.07	.46***	.46***	.28***	.28***	.53***	.87***	.65***	1			
4a	-.04	-.05	-.01	-.32***	-.16*	-.16**	-.28***	-.43***	-.40***	-.33***	-.41***	1		
4b	.05	.05	.04	-.36***	-.25***	-.25***	-.29***	-.36***	-.45***	-.37***	-.47***	.50***	1	
4c	.17***	.13**	.23***	.54***	.53***	.27***	.43***	.56***	.51***	.49***	.42***	-.31***	-.28***	1
평균	2.95	2.60	3.57	2.91	3.15	2.62	3.15	2.80	2.11	2.01	2.25	3.44	3.56	2.98
표준편차	0.83	0.90	0.85	0.59	0.80	0.60	0.75	0.77	0.57	0.64	0.60	0.79	0.66	0.67
왜도	0.18	0.40	-0.30	0.01	-0.26	0.23	-0.18	0.06	0.59	0.85	0.12	-0.39	0.34	-0.07
첨도	-0.60	-0.54	-0.44	0.09	-0.38	0.04	-0.36	-0.44	0.30	0.52	-0.32	-0.36	0.25	-0.40

1=미묘한 성차별 경험, 1a=성차별 부정과 성역할 고정관념, 1b=여성의 미모를 강조함, 2=자기침묵, 2a=외현화된 자기, 2b=희생을 통한 돌봄, 2c=자기침묵, 2d=분열된 자기, 3=심리적 디스트레스, 3a=우울 및 불안, 3b=사회적 역기능, 4a=사회적지지 추구, 4b=문제해결 중심, 4c=회피중심

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

2. 매개효과 검증

1) 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵의 매개효과 검증

미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 미치는 영향에 있어서 자기침묵의 매개효과는 PROCESS Macro model 4를 활용해 분석하였다. 분석 결과는 표 7과 그림 2에 제시하였다. 심리적 디스트레스를 종속변인으로 설정하고 독립변인으로 미묘한 성차별 경험과 자기침묵을 추가한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(2, 430)=106.48, p<.001$). 자기침묵의 1단위 증가는 .54단위의 심리적 디스트레스의 증가를 가져왔고($B=.54, t(430)=14.1, p<.001$), 자기침묵의 영향을 통제한 후에는 미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 직접적인 영향이 통계적으로 유의하지 않았다($B=.04, t(430)=1.35, p>.05$). 결과적으로 미묘한 성차별 경험이 자기침묵에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였고($B=.12, t(431)=3.57, p<.001$) 자기침묵이 심리적 디스트레스에 미치는 영향 또한 통계적으로 유의하였다($B=.54, t(430)=14.1, p<.001$).

자기침묵의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 실시하였다. 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값이 각각 .02와 .03으로 0을 포함하지 않으므로 자기침묵의 매개효과가 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 매개변인의 간접효과를 통제하였을 때는 미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 미치는 효과가 통계적으로 유의하지 않았지만 미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 미치는 영향에서 자기침묵의 완전매개 역할을 알 수 있다.

추가적으로 미묘한 성차별 경험에 대해 평균을 기준으로 나누었을 때, 평균 이상을 경험한 고집단 201명을 대상으로 자기침묵의 하위요인 경향성을

기술통계를 통해 살펴보았다. 그 결과, 미묘한 성차별 경험 고집단은 자기침묵 하위유형 중 외현화된 자기($M=3.2$)와, 자기침묵($M=3.2$)의 평균이 가장 높게 나타났다. 따라서 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 관계에서 자기침묵의 완전매개효과와 더불어, 미묘한 성차별 경험을 많이 경험한 대상은 자기침묵의 하위유형 중 외현화된 자기와 자기침묵을 많이 경험하고 있다는 것을 알 수 있다.

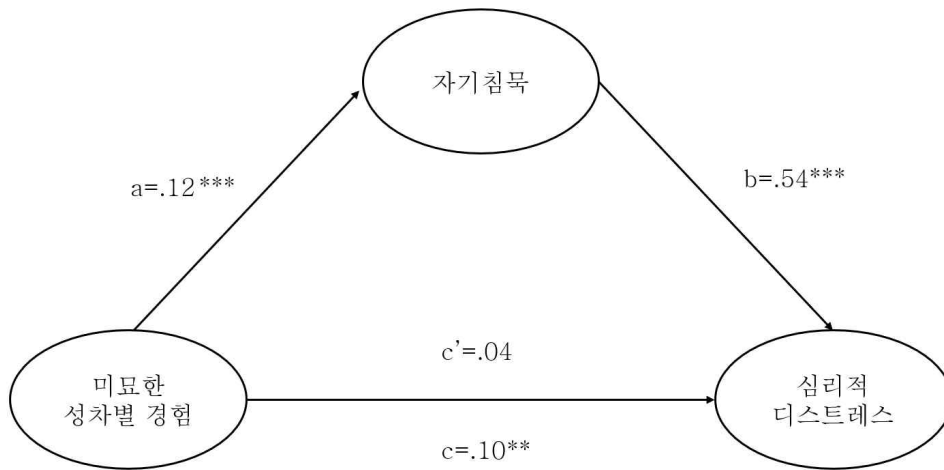
표 7. 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵의 매개효과 (N=433)

총효과와 간접효과	B	SE	t
미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 미치는 총효과	.10	.03	3.14**
미묘한 성차별 경험이 자기침묵에 미치는 효과	.12	.03	3.57***
자기침묵이 심리적 디스트레스에 미치는 효과 (미묘한 성차별 경험 통제)	.54	.04	14.1***
미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 미치는 효과 (자기침묵 통제)	.04	.03	1.35

$R^2=.03$ $F=12.71$ ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 8. 자기침묵의 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

변인	매개효과	Boot SE	LLCI	ULCI
자기침묵	0.07	0.02	0.02	0.11



주. 직접경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임

<그림 2> 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵의 매개효과

3. 조절효과 검증

1) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 사회적 지지추구 대처전략의 조절효과 검증

미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 사회적 지지추구 대처전략의 조절효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 1을 활용해 분석하였다. 분석 결과는 표 9에 제시하였는데, 자기침묵을 종속변인으로 한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(3, 429) = 23.95, p < .001$). 미묘한 성차별 경험의 1단위 증가는 .47 단위의 자기침묵의 증가를 가져왔으며($B = .47, t(429) = 3.64, p < .001$), 사회적 지지추구 대처전략에 따른 자기침묵의 유의미한 변화는 나타나지 않았다. 반면, 미묘한 성차별 경험과 사회적 지지추구의 상호작용항

은 자기침묵을 유의하게 예측하였다($B=-.11$, $t(429)=-2.85$, $p<.01$). 즉, 미묘한 성차별 경험과 사회적 지지추구의 상호작용항이 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 통계적으로 유의한 설명력의 증가를 보였으며, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 사회적 지지추구 대처전략의 조절효과가 유의하였다.

표 9. 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 사회적 지지추구 대처전략의 조절효과 (N=433)

변인	B	SE	t
미묘한 성차별 경험	.47	.13	3.64***
사회적 지지추구 대처	.08	.11	0.69
미묘한 성차별 경험*사회적 지지추구 대처	-.11	.04	-2.85**

$R^2=.14$ $F=23.95$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

2) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 문제해결중심 대처전략의 조절효과 검증

미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 문제해결중심 대처전략의 조절효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro model 1을 활용해 분석하였다. 분석 결과는 표 10에 제시하였는데, 자기침묵을 종속변인으로 한 회귀모형은 $\alpha=.001$ 수준에서 유의하였다($F(3, 429)=28.24$, $p<.001$). 미묘한 성차별 경험의 1단위 증가는 .38 단위의 자기침묵의 증가를 가져왔으며($B=.38$, $t(429)=2.30$, $p<.05$), 문제해결중심 대처의 증가는 자기침묵의 유의미한 변화가 나타나지 않았다($B=-.13$, $t(429)=-0.91$, $p>.05$). 또한 미묘한 성차별 경험과 문제해결중심 대처의 상호작용항은 자기침묵을 유의하게 예측하지 못하였다($B=-.07$, $t(430)=-1.52$, $p<.05$). 즉 미묘한 성차별 경험과 문제해결중심 대처의 상호작용

용향이 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 유의한 설명력의 증가를 보이지 않았으며, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계를 문제 해결중심대처전략이 조절하지 않았다.

표 10. 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 문제해결중심 대처전략의 조절효과 (N=433)

변인	B	SE	t
미묘한 성차별 경험	.38	.16	2.30*
문제해결중심 대처	-.13	.14	-0.91
미묘한 성차별 경험*문제해결중심 대처	-.07	.04	-1.52

$R^2=.16$ $F=28.24$ * $p<.05$

3) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 회피중심 대처전략의 조절효과 검증

미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 회피중심 대처전략의 조절효과에 대한 분석 결과를 표 11에 제시하였다. 자기침묵을 종속변인으로 한 회귀모형은 $\alpha=.001$ 수준에서 유의하였다($F(3, 429)=64.84$, $p<.001$). 미묘한 성차별 경험 수준의 1단위 증가는 .26 수준의 자기침묵의 감소를 가져왔으며 ($B=-.26$, $t(429)=-2.25$, $p<.05$) 회피중심 대처의 따른 자기침묵의 유의미한 변화는 나타나지 않았다($B=.13$, $t(429)=1.07$, $p>.05$). 반면, 미묘한 성차별 경험과 회피중심 대처의 상호작용항은 자기침묵을 유의하게 예측하였다($B=.11$, $t(429)=2.8$, $p<.01$). 즉, 미묘한 성차별 경험과 회피중심 대처가 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 통계적으로 유의한 설명력을 보였으며, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계를 회피중심 대처가 조절하였다.

표 11. 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 회피중심 대처전략의 조절효과 (N=433)

변인	B	SE	t
미묘한 성차별 경험	-.26	.13	-2.25*
회피중심 대처	.13	.12	1.07
미묘한 성차별 경험*회피중심 대처	.11	.04	2.8**

$R^2=.31$ $F=64.84$ * $p<.05$, ** $p<.01$

4. 조절된 매개효과 검증

1) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 사회적 지지추구 대처전략의 조절된 매개효과 검증

조절된 매개모형은 조건부 간접효과로(Preacher et al., 2007), 미묘한 성차별과 자기침묵이 심리적 디스트레스에 미치는 영향에서 스트레스 대처전략의 조절된 매개효과는 PROCESS Macro Model 7을 활용하여 분석하였다. 분석 결과는 표 12와 그림 3에 제시하였다. 먼저 자기침묵을 종속변인으로 하고 미묘한 성차별 경험과 사회적 지지추구 대처를 독립변인으로 한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(3, 429)=23.95, p<.001$). 미묘한 성차별 경험의 1단위 증가는 자기침묵의 .47 수준의 증가를 가져왔으며($B=.47, t(429)=3.64, p<.001$), 사회적 지지추구의 변화에 따른 자기침묵의 변화는 유의하지 않았다($B=.08, t(429)=.69, p>.05$). 반면 미묘한 성차별 경험과 사회적 지지추구의 상호작용항은 자기침묵을 유의하게 예측하여($B=-.11,$

$t(429)=-2.85, p<.01$), 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계를 사회적 지지 추구 대처가 조절하였다.

다음으로 심리적 디스트레스를 독립변인으로 한 회귀모형은 $\alpha=.001$ 수준에서 유의하였다($F(2, 430)=106.48, p<.001$). 자기침묵의 영향을 통제한 후 미묘한 성차별 경험에 따른 심리적 디스트레스의 변화는 유의하지 않았지만 ($B=.04, t(430)=1.35, p>.05$) 자기침묵의 1단위 증가는 .54의 심리적 디스트레스 증가를 가져왔다($B=.43, t(430)=14.09, p<.001$).

조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용하여 조절된 매개 지수를 검증하였고, 그 결과를 표 13에 제시하였다. 먼저 사회적 지지추구 대처전략은 95% 신뢰구간 하한, 상한 값이 각각 -.108과 -.005로 0을 포함하지 않으므로 조절된 매개효과는 통계적으로 유의하였다. 즉, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 관계에서 자기침묵의 매개효과는 사회적 지지추구 대처전략에 따라 차이가 있었다. 구체적으로 살펴보면, 사회적 지지추구 대처의 수준이 낮은 경우에는 조건부 매개효과가 발생하였지만(간접효과=.10, $SE=.03$, 95% CI:.05~.16) 사회적 지지추구 대처 수준이 높은 경우에는 발생하지 않았다(간접효과=.01, $SE=.01$, 95% CI:-.05~.03). 즉, 사회적 지지추구 대처전략이 중간이거나 낮은 경우에 자기침묵의 매개효과가 유의하게 나타났다.

표 12. 사회적 지지추구 대처전략의 조절된 매개모형 검증

	종속변인			
	자기침묵		심리적 디스트레스	
	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
미묘한 성차별 경험	.47	3.64 ^{***}	.04	1.35
자기침묵			.54	14.09 ^{***}
사회적 지지추구	.08	0.69		
미묘한 성차별 경험* 사회적 지지추구	-.11	-2.85 ^{**}		

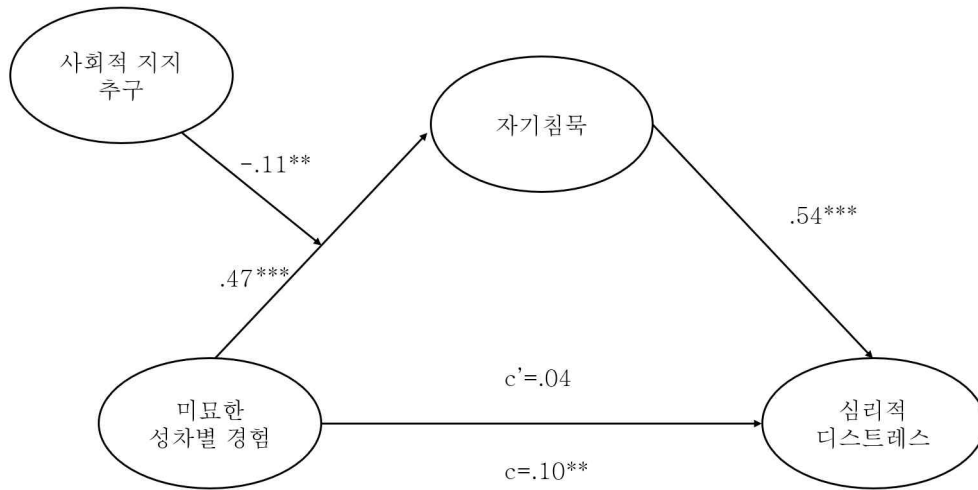
조절변인	종속변인: 심리적 디스트레스				
	수준	조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
사회적 지지추구	저(-1SD)	.10	.03	.048	.155
	중(Mean)	.06	.02	.017	.100
	고(+1SD)	.01	.03	-.050	.073

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

표 13. 사회적 지지추구 대처전략의 조절된 매개효과 유의성 검증

(N=10000)

변수	간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
사회적 지지추구	-.57	.026	-.108	-.005



주. 직접경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임
 주. 실선은 통계적으로 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로임

<그림 3> 사회적 지지추구 대처전략의 조절된 매개효과 모형

2) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 문제해결 중심 대처전략의 조절된 매개효과 검증

미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 문제해결 중심 대처전략의 조절된 매개효과에 대한 분석 결과는 표 14과 그림 4에 제시하였다. 먼저, 자기침묵을 종속변인으로 하고 미묘한 성차별 경험과 문제해결 중심 대처를 독립변인으로 한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다 ($F(3, 429) = 28.24, p < .001$). 미묘한 성차별 경험의 1단위 증가는 자기침묵의 .38 단위의 증가를 가져왔으며 ($B = .38, t(429) = 2.30, p < .05$) 반면 문제해결 중심 대처에 따른 자기침묵의 변화는 유의하지 않았다 ($B = -.13, t(429) = -0.91, p > .05$). 반면 미묘한 성차별 경험과 문제해결 중심 대처의 상호작용항은 자기침묵을 유의하게 예측하지 못하여 ($B = -.07, t(429) = -1.52, p > .05$), 미묘한 성차

별 경험과 자기침묵의 관계를 문제해결중심 대처전략이 조절하지 않았다.

다음으로 심리적 디스트레스를 독립변인으로 한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(2, 430) = 106.48, p < .001$). 자기침묵의 영향을 통제한 후 미묘한 성차별 경험에 따른 심리적 디스트레스의 변화는 유의하지 않았지만 ($B = .04, t(430) = 1.35, p > .05$) 자기침묵의 1단위 증가는 .54의 심리적 디스트레스 증가를 가져왔다($B = .43, t(430) = 14.09, p < .001$).

조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용하여 조절된 매개 지수를 검증하였고, 그 결과를 표 15에 제시하였다. 문제해결중심 대처는 95% 신뢰구간 하한, 상한 값이 각각 -.104과 .032로 0을 포함하고 있으므로 조절된 매개효과는 통계적으로 유의미하지 않았다. 즉, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 관계에서 자기침묵의 매개효과는 문제해결중심 대처에 따라 차이가 없었다. 하지만 문제해결중심 대처의 조건화 모형을 살펴보면, 문제해결중심 대처 수준이 낮은 경우에는 조건부 매개효과가 발생하였다(간접효과 = .10, $SE = .03$, 95% CI: .360~.159). 따라서 문제해결중심 대처의 조절된 매개효과는 유의하지 않았으나, 문제해결중심 대처 수준이 낮은 경우에는 자기침묵의 매개효과가 유의하게 나타났다.

표 14. 문제해결중심 대처전략의 조절된 매개모형 검증

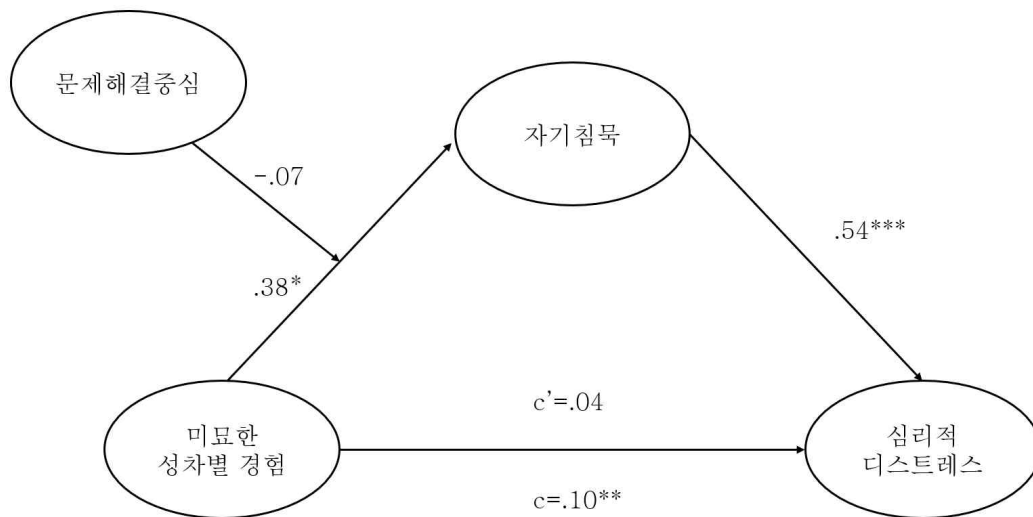
	종속변인			
	자기침묵		심리적 디스트레스	
	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
미묘한 성차별 경험	.38	2.30 *	.04	1.35
자기침묵			.54	14.09 ***
문제해결중심	-.13	-0.91		
미묘한 성차별 경험*문제해결중심	-.07	-1.52		

조절변인	종속변인: 심리적 디스트레스				
	수준	조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
문제해결중심	저(-1SD)	.10	.03	.036	.159
	중(Mean)	.08	.02	.033	.118
	고(+1SD)	.05	.03	-.013	.113

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

표 15. 문제해결중심 대처전략의 조절된 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

변수	간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
문제해결중심	-.037	.035	-.104	.032



주. 직접경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임
 주. 실선은 통계적으로 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로임

<그림 4> 문제해결중심 대처전략의 조절된 매개효과 모형

3) 미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 회피중심 대처전략의 조절된 매개효과 검증

미묘한 성차별 경험과 자기침묵, 심리적 디스트레스의 관계에서 회피중심 대처전략의 조절된 매개효과에 대한 분석결과는 표 16과 그림5에 제시하였다. 우선, 자기침묵을 종속변인으로 하고 미묘한 성차별 경험과 회피중심 대처를 독립변인으로 한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(3, 429) = 64.84, p < .001$). 미묘한 성차별 경험의 1단위 증가는 자기침묵의 .27 수준의 감소를 가져왔으며($B = -.27, t(429) = -2.25, p < .05$) 반면, 회피중심 대처에 따른 자기침묵의 유의한 변화는 유의미하지 않았다($B = .13, t(429) = 1.07, p > .05$). 반면 미묘한 성차별 경험과 회피중심 대처의 상호작용항은 자기침묵을 유의하게 예측하여($B = -.11, t(429) = 2.81, p < .01$), 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계를 회피중심 대처전략이 유의하게 조절하였다.

다음으로 심리적 디스트레스를 종속변인으로 한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(2, 430) = 106.48, p < .001$). 자기침묵의 영향을 통제한 후 미묘한 성차별 경험에 따른 심리적 디스트레스의 변화는 유의하지 않았지만($B = .04, t(430) = 1.35, p > .05$) 자기침묵의 1단위 증가는 .54의 심리적 디스트레스 증가를 가져왔다($B = .43, t(430) = 14.09, p < .001$).

조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용하여 조절된 매개 지수를 검증하였고, 그 결과를 표 17에 제시하였다. 회피 중심 대처는 95% 신뢰구간 하한, 상한 값이 각각 .009와 .111로 0을 포함하지 않으므로 조절된 매개효과는 통계적으로 유의미하였다. 즉, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 관계에서 자기침묵의 매개효과는 회피중심 대처에 따라 차이가 있었다. 구체적으로 살펴보면, 회피중심 대처 수준이 낮은 경우 조건부 매개효과가 발생하지 않았지만(간접효과 = -.01,

SE=.03, 95% CI: -.059~.02), 회피중심 대처 수준이 높은 경우에는 발생하였다(간접효과=.07, SE=.02, 95% CI:.024~.120). 즉, 자기침묵은 회피중심 대처가 높은 경우에 자기침묵의 매개효과가 유의하게 나타났다.

표 16. 회피 중심 대처전략의 조절된 매개모형 검증

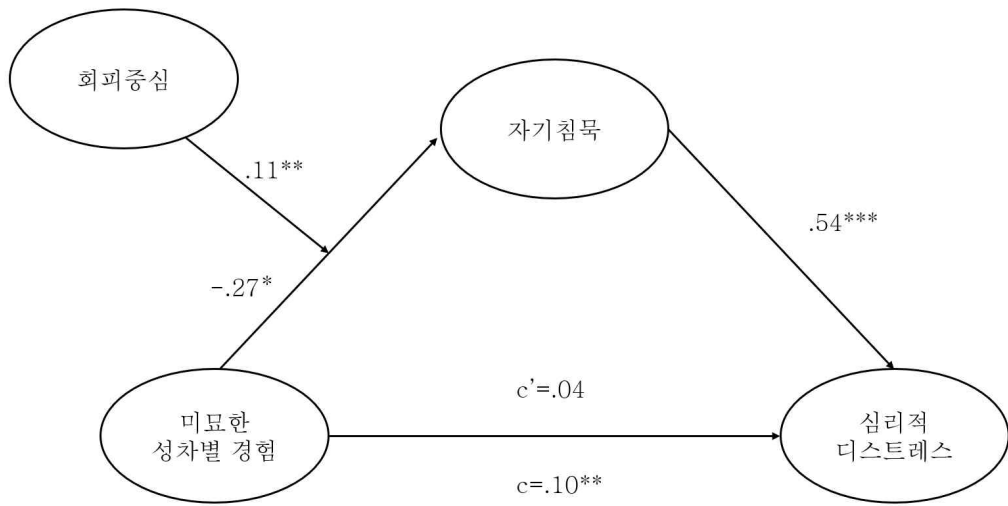
	종속변인			
	자기침묵		심리적 디스트레스	
	B	t	B	t
미묘한 성차별 경험	-.27	-2.25 *	.04	1.35
자기침묵			.54	14.09 ***
회피중심	.13	1.07		
미묘한 성차별 경험*회피중심	.11	2.81 **		

조절변인	종속변인: 심리적 디스트레스				
	수준	조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
회피중심	저(-1SD)	-.01	.03	-.059	.041
	중(Mean)	.03	.02	-.003	.066
	고(+1SD)	.07	.02	.024	.120

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

표 17. 회피중심 대처전략의 조절된 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

변수	간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
회피 중심	.059	.026	.009	.111



주. 직접경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임
 주. 실선은 통계적으로 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로임

<그림 5> 회피 중심 대처전략의 조절된 매개효과 모형

Ⅵ. 논의

본 연구에서는 미묘한 성차별 경험이 심리적 디스트레스에 미치는 영향에 대해 살펴보았다. 구체적으로, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 관계에서 자기침묵의 매개효과가 있는지 확인하였으며, 스트레스 대처전략에 따라 매개효과가 차이가 있는지 검증하고자 하였다.

본 연구의 주요 결과와 논의점은 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들 간의 관계를 살펴본 결과, 미묘한 성차별 경험, 자기침묵, 심리적 디스트레스, 스트레스 대처전략 간의 유의한 상관성이 나타났다. 구체적으로, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵 간에는 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 미묘한 성차별 경험을 많이 겪을수록 자기침묵이 증가한다는 선행연구와 일치한다(Hurst & Beesley, 2013; Watson & Grotewiel, 2016; Gratch, Bassett, & Attra, 1995). 또한 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간에는 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 성차별 경험을 많이 겪을수록 심리적 디스트레스를 많이 경험한다는 선행연구와 일치한다(Ussher & Petz, 2010; Hurst & Beesley, 2013). 그리고 회피중심 대처와 자기침묵 간에 유의미한 정적 상관을 보였는데, 이는 회피중심 대처전략을 사용하면 자기비판을 경험하고(Tobin et al., 1989), 감정이나 문제를 다른 사람들에게 숨기게 된다는 선행연구(Liao et al., 2008)와 일치한다. 또한 사회적 지지추구 대처, 문제해결중심 대처와 자기침묵 간에 유의미한 부적 상관을 보였는데 이는 사회적인 지지와 자기침묵 간에 부적상관이 나타난 선행연구와 일치하며(Johnson, 2009; Thomas & Bowker, 2015), 전문적인 도움을 추구하려는 태도와 자기침묵에 포함되는 정서표현 억제와 부적상관이 나타난 선행연구 결과(황연미, 2009)와도 일치한다.

둘째, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 직접효과는 유의하지 않아 본 연구의 가설과 일치하지 않았다. 하지만 이러한 결과는 몇몇 선행연구(김예은, 연구진, 2018; 김수현, 유금란, 2020)에서 같은 결과가 나타남으로써, 여성의 성차별 경험과 심리적 디스트레스 간의 관계에서 분노(김예은, 연구진, 2018)나 긍정적 정체성(김수현, 유금란, 2020)과 같은 변인이 완전 매개한다는 결과와 맥락을 같이 한다. 결국 미묘한 성차별 경험을 하더라도 심리적 디스트레스를 직접적으로는 유발하지 않고 다른 요인들을 거쳐 유발한다는 것을 알 수 있다.

셋째, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵이 완전매개하는 것을 확인하였다. 이러한 결과는 미묘한 성차별 경험이 자기침묵을 거쳐서만 간접적으로 심리적 디스트레스를 유발하는 것을 시사한다. 구체적으로 살펴보면, 일상 속에서 여성이 성차별을 경험을 할 때, 성차별을 당했다고 주장하는 여성들을 너무 예민하다고 치부하거나 여성의 요구를 감정적인 것으로 치부해버리는 경향이 있다(Sue & Capodilupo, 2008; 강혜원, 이정윤, 2020). 이러한 사회적인 분위기 속에서 여성들은 일상 속에서 겪는 성차별 경험에 대해 부당함을 표현할 때 받을 피해나 부정적인 인식이 두려워서 자기침묵이 증가하고(신상숙, 2018; Watson & Grotewiel, 2016), 이러한 자기침묵은 심리적 디스트레스를 유발하는 것으로 보인다(Ussher & Petz, 2010; Hurst & Beesley, 2013). 또한 평균을 기준으로 하여 미묘한 성차별 경험을 나누었을 때, 평균 이상을 경험한 고집단을 대상으로 자기침묵의 하위유형에 대한 기술통계치를 살펴본 결과, ‘외현화된 자기’와 ‘자기침묵’의 하위유형이 가장 높게 나타났다. 따라서 미묘한 성차별 경험을 많이 경험한 여성은 외적인 기준으로부터 자신을 부정적으로 판단하게 된다(Jack, 1991). 차별적인 상황은 자신에 대한 인지적인 평가에 영향을 미쳐, 자신에 대한 부정적인 이미지를 형성하여 자기비판을 경험하며 부정적인 정신건강

으로 이어진다고 설명한다(Puckett, et al., 2015). 또한 성차별 경험을 했을 때 관계에서 갈등을 우려하여 자기표현이나 행동을 하지 않는 방식을 택하게 된다(Jack, 1991). Arkin(1981)의 동기화 모델에 따르면, 사람들은 사회적으로 소외되거나 버려지지 않기 위해서 자신의 감정이나 생각을 솔직하게 드러내지 못하는 자기방어적인 태도를 보일 수 있다고 한다. 이는 일상 속 성차별 경험에 노출된 여성이 다른 사람들의 부정적인 인식이 두려워서 자기를 표현하지 못하게 되고 숨기는 것과 같으며, 미묘한 성차별 경험을 많이 경험했을 때 자기침묵을 선택하게 된다는 것을 알 수 있다.

넷째, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 스트레스 대처전략의 조절효과를 부분적으로 확인하였다. 먼저, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 사회적 지지추구 대처의 조절효과가 유의하였다. 이는 성차별 경험과 사회적 지지의 상호작용 효과가 유의미하게 나타난 선행연구 결과와 일치하였으며(Moradi & Funderburk, 2006; Ajrouch et al., 2010), 사회적 지지와 자기침묵 간에 부적상관이 나타난 선행연구 결과(Johnson, 2009; Thomas & Bowker, 2015)와 일치하였다. 사회적 지지는 가족이나 친구로 네트워크를 확장시키는 것으로, 조언이나 정서적지지, 실제적인 도움을 받을 기회를 증가시킨다(Shorter-Gooden, 2004). 따라서 스트레스 상황에 마주할 때 사회적 지지추구 대처를 사용하게 되면 타인에게 자기표현을 할 기회가 증가하게 되고, 자신을 향한 비판이 감소한다(Besser, Flett, & Hewitt, 2010). 결론적으로 미묘한 성차별 경험을 한 여성이 사회적 지지추구 대처를 사용하게 되면 자기침묵이 완화될 수 있다.

다음으로 미묘한 성차별 경험과 자기침묵의 관계에서 회피중심 대처의 조절효과가 유의하였다. 이는 차별 경험과 회피적인 대처의 상호작용 효과가 유의하게 나타난 선행연구 결과와 일치하였으며(Liao et al., 2008; Greer, Ricks, & Baylor, 2015), 회피적 애착과 자기침묵 간의 정적 상관이 나타난

연구 결과(Lutz-Zois et al., 2013)와 회피적 대처전략과 분노 억제 간의 유의미한 정적 상관이 나타난 선행연구 결과(Sharma & Acharya, 1989; 안가연, 김종운, 김미희, 2016)와 일치하였다. 이러한 결과를 통해 여성이 일상 속에서 성차별 경험을 마주할 때 회피중심 대처를 사용하게 되면 자기침묵이 악화된다는 것을 알 수 있는데, 회피중심 대처의 사용은 타인의 도움을 철저히 추구하고 추구하지 않는 것으로(Ullman et al., 2007), 스트레스 상황에서 문제 상황을 벗어나기 위해 충동을 피함으로서(김지수, 김은정, 2019) 부담함을 표현하지 않고 자기비판을 보다 악화시키는 결과가 나타난다(Ullman et al., 2007)

반면, 미묘한 성차별 경험과 자기침묵 간의 관계에서 문제해결중심 대처의 조절효과가 유의하지 않았는데, 이는 문제해결중심 대처전략과 분노 억제 간의 상관이 유의하지 않았던 선행연구 결과와 일치한다(Sharma & Acharya, 1989; 안가연, 김종운, 김미희, 2016).

마지막으로, 미묘한 성차별 경험, 자기침묵과 심리적 디스트레스의 관계에서 스트레스 대처전략의 조절된 매개효과를 부분적으로 확인하였다. 미묘한 성차별 경험, 자기침묵과 심리적 디스트레스의 관계에서 사회적 지지추구 대처와 회피중심 대처에서는 조절된 매개효과가 유의하였으나, 문제해결중심 대처에서는 조절된 매개효과가 유의하지 않았다. 먼저, 미묘한 성차별 경험에도 불구하고 사회적 지지추구 대처전략을 사용하면 자기침묵이 감소하였고, 이는 결과적으로 심리적 디스트레스의 감소로 이어졌다. 차별에 노출되기 쉬운 집단은 사회적 지지가 감소할 수 있는데(Lehavot et al., 2019) 이때 사회적 지지추구 대처전략의 사용은 실질적인 사회적 지지를 이끌어냄으로써, 스트레스 상황에 처했을 때 정신적, 신체적 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Lehavot et al., 2013; Lehavot et al., 2019; Shorter-Gooden, 2004). 실제로 사회적인 지지와 격려는 관계 만족도나 자존감, 삶의 만족도

에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인(Feeney, 2004; Knee, Porter, & Rodriguez, 2014)으로, 차별 경험에 노출되었더라도 사회적 지지를 더 많이 경험할수록 불안이 완화되는 것으로 보고한 선행연구(Budge, Rossman, & Howard, 2014)를 통해 설명할 수 있다. 따라서 미묘한 성차별 경험을 한 여성에게 사회적 지지추구 대처전략은 심리적 디스트레스를 완화시키는 보호요인으로 작용할 수 있다.

또한, 미묘한 성차별 경험을 한 여성이 회피중심 대처를 사용하면 자기침묵이 악화되며, 이는 심리적 디스트레스의 증가로 이어지게 된다. 회피중심 대처를 사용하는 여성은 ‘여성은 남성의 도움을 받는다’라는 고정관념을 경험하고, 이러한 고정관념에서 벗어나기 위해 도움을 추구하지 않고 회피적인 방식을 택한다. 이는 어려운 상황에서도 표현하지 않게 되고 부정적인 감정을 숨기는 악순환이 계속된다(Wakefield, Hopkins, & Greenwood, 2012). 하지만 회피중심 대처는 스트레스 상황에서 비효율적인 방식으로 작용하여, 심리적인 트라우마와 디스트레스를 장기적으로 악화시키며 심리적인 회복을 더디게 만든다(Frazier, Mortenson, & Steward, 2005; Ullman et al., 2007). 실제로 차별 경험에 노출된 집단은 회피중심 대처를 사용할 때 불안이나 우울을 더 많이 느끼는 것으로 보고되었다(Budge, Rossman, & Howard, 2014; Liao et al., 2008). 따라서 미묘한 성차별 경험을 한 여성에게 회피중심 대처 전략은 심리적 디스트레스를 악화시키는 위험요인으로 작용할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 지금까지 국내에서는 미묘한 성차별이라는 개념을 이용한 연구가 아직 부족한 실정이다. 현재 한국은 여전히 성차별에 취약한 국가로, 미묘한 성차별은 여성들이 일상 속에서 흔히 경험하고 있는 중요한 사회적 문제로 대두되고 있으며, 미묘한 성차별 경험으로 인해 나타나고 있는 심리적인 특성에 대해 보다 다양하게 파악할 필요가 있다. 이러한 점에서 본 연구는 국내 20, 30대 여성을 대상으로 미묘한 성차별

경험에 대한 특성을 파악했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계에서 자기침묵의 완전매개 모형을 검증함으로써, 20, 30대 여성의 일상 속 성차별 경험에 있어서 자기침묵의 영향력을 확인하였다. 이러한 결과를 통해 일상 속에서 겪는 성차별 경험으로 인해 심리적 어려움을 호소하며 찾아오는 여성 내담자에게 자기침묵 사용 여부를 확인하고, 자기침묵을 완화시키기 위한 상담 개입의 필요성을 확인하였다. 그 중에서 미묘한 성차별 경험 고집단이 주로 경험한 ‘외현화된 자기’와 ‘자기침묵’에 대한 개입이 필요할 것으로 보인다. 먼저 외현화된 자기를 감소시키기 위해서 마음챙김-자기자비 프로그램이 효과적일 것이다. 마음챙김-자기자비 프로그램은 자기비판을 완화하고 사회비교 경향을 낮추는 데 도움이 된다(최영민, 2011; 강재연, 장재홍, 2017). 특히 생활 스트레스 수준이 높을 때 자기 자비의 완충역할이 더욱 효과적이라는 연구 결과를 통해(유연화, 이신혜, 조용래, 2010) 미묘한 성차별 경험으로 인해 심리적인 어려움을 겪고 있는 여성들에게 마음챙김-자기자비 프로그램이 더욱 효과적일 것이다. 그리고 자기침묵을 완화시키기 위한 상담개입으로는 자기주장훈련을 생각해볼 수 있는데, 자기주장훈련은 자신의 권리를 지키기 위해 생각이나 의견을 안전하게 표현하고 자기주도적인 행동을 증가시키는 중요한 개입이다(문은주, 2017; Byeon & Kim, 1980). 자기주장훈련은 자신의 생각이나 의견을 적절하게 표현할 수 있게 되고, 사회적 관계를 유지하며 대인관계 역량을 향상시키는데 도움이 된다(권성민, 이철구, 이현림, 2003). 또한 자기주장훈련은 스트레스 수준을 낮추며(Lee & Crockett, 1994), 불안을 완화하는데 도움을 준다(권성민, 이철구, 이현림, 2003).

셋째, 미묘한 성차별 경험에도 불구하고 사회적 지지추구 대처전략을 사용하는 여성의 경우에는 자기침묵과 심리적 디스트레스를 완화시켰으며, 미

묘한 성차별 경험에 있어서 회피중심 대처전략을 사용하는 여성의 경우에는 자기침묵과 심리적 디스트레스를 악화시키는 것을 확인한 것에 의의가 있다. 이는 일상 속에서 성차별을 경험하는 여성들에게 사회적 지지추구 대처가 보호요인으로 작용할 수 있으며, 회피중심 대처는 위험요인으로 작용할 수 있다는 것을 의미한다. 따라서 일상 속 성차별 경험으로 인해 심리적 어려움을 호소하는 여성 내담자의 스트레스 대처전략의 특성을 파악하고, 이들이 사회적 지지추구 대처전략을 사용하고, 회피중심 대처전략을 지양하도록 개입할 필요가 있을 것이다. 사회적 지지추구 대처전략을 증진시키기 위해서는 일상 속에서 체계적으로 사회적 연계망을 만들 수 있도록 하여, 집단 자존감을 형성할 수 있도록 개입하는 것이 중요하다. 실제로 자신이 속한 집단에 대한 생각을 반영하는 집단 자존감은 사회적 지지와 정적 상관성이 있는 것으로 나타났다(오숙자, 최진아, 2015). 또한 회피중심 대처를 줄이기 위해서는 마음챙김 프로그램이 효과적일 수 있다. 마음챙김은 자신의 경험이 무엇이든 간에 있는 그대로 알아차리고 명료하게 바라볼 수 있도록 돕고 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있도록 하며(김미리혜, 김정호, 한진숙, 2004; 김정호, 1994), 부적응적인 회피 반응을 줄여준다(권선중, 김교현, 2007). 이러한 마음챙김은 회피적 대처와 부적의 상관성이 있는 것으로 나타났으며(권은정, 박경, 2013), 경험회피를 감소시키고(최현옥, 손정락, 2011) 스트레스 지각, 우울과 불안을 낮췄다(염영란, 최금봉, 2013). 따라서 마음챙김 기반 프로그램이 회피중심 대처전략을 낮추는데 효과가 있을 것이다.

이와 같은 본 연구의 의의에도 불구하고 본 연구에서는 다음과 같은 제한점을 가지고 있으며 이를 토대로 한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 참여자가 일부 연령대로 한정되어, 연구결과를 전체 여성들에게 일반화하는데 제한점이 있다. 국내 미묘한 성차별 연구에서는 주로 20, 30대 여성을 대상으로 하였기 때문에 추후에는 40대, 50대 이상의 중년 여성들을 대상으로

미묘한 성차별 연구를 시행하여 중년 여성들이 경험하는 미묘한 성차별의 특성을 파악할 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구에 참여한 사람들 가운데 대학생의 비율이 50.8%로, 다양한 상황 속에서 나타날 수 있는 미묘한 성차별 경험을 충분히 반영하지 못하였다. 본 연구의 참여자의 직업상태는 대학생과 일반 사무직, 그리고 기타를 제외한 나머지 직업군에서 10% 아래의 비율로 나타나, 추후 연구에서는 연구 참여자를 다양한 직업군에서 고르게 모집하여 다양한 상황에서 경험할 수 있는 미묘한 성차별의 특성을 파악할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구에서 사용한 미묘한 성차별 경험 척도는 성차별 부정과 성역할 고정관념, 여성의 미모를 강조함과 같은 두 가지 요인만으로 구성되어 있다는 점에서 한계가 있을 수 있다. 외국의 경우 Sue와 Capodilupo(2008)은 미묘한 성차별을 성적 대상화, 2등 시민으로 간주, 성차별적 언어, 열등함, 성차별 현실에 대한 부정, 전통적 성 역할, 투명인간화, 개인적 성차별 부인, 성차별적 유머와 농담과 같은 9가지 범주로 나누어 제시하고 있다. 이처럼 성차별은 다양한 환경이나 요인들이 복합적으로 작용할 수 있기 때문에 미묘한 성차별의 특징 중 일부 요인만 가지고 측정하는 것은 미묘한 성차별 경험을 충분히 반영하지 못할 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 미묘한 성차별에 대한 개념도 연구, 군집 연구, 원형 연구 등을 활용하여 국내 여성들이 경험하는 미묘한 성차별 경험에 대한 보다 다양한 요인을 파악할 필요가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강광순, 오상은. (2012). 마음챙김명상 프로그램이 유방암 환자의 스트레스 지각, 대처방식 및 스트레스 반응에 미치는 효과. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 42(2), 161-170.
- 강재연, 장재홍. (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비관 성향을 지닌 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(2), 335-356.
- 강혜원, 이정윤. (2020). 미묘한 성차별 (Gender Microaggression) 에 대한 개념도 연구: 20 대 여성을 중심으로. **여성연구**, 63-92.
- 경향신문 (2020.07.16.). ‘학교서 불법촬영 피해경험 3% 알고도 참거나 그냥 넘어가. http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=202007161052_001&code=940100
- 교육부 (2019). **중고등학교 양성평등 의식 및 성희롱, 성폭력 실태 연구 보고서**
- 권성민, 이철구, 이현림. (2003). 자기표출훈련과 자기주장훈련이 불안신경증 환자의 불안수준에 미치는 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(1), 17-33.
- 김가은, 엄유진, 권기성, 김연수. (2018). 직장인의 미투운동 인식에 대한 탐색적 연구. **한국공안행정학회보**, 27(2), 33-68.
- 김명화, 홍혜영. (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효

- 과 검증. **한국심리학회지: 일반**, 30(1), 69-97.
- 김미진. (2009) **여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서표현에 대한 양가성과 정서인식 명확성의 매개효과**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문
- 김성휘, 홍혜영. (2019). **대학생의 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 조절된 매개효과**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 31(1), 263-282.
- 김소정, 이승연. (2014). **대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노 억압 간의 관계: 자기침묵의 매개효과**. **상담학연구**, 15(2), 729-751.
- 김수한, 신동은. (2014). **기업 내 여성관리자의 성차별 경험**. **한국사회학**, 48(4), 91-125.
- 김수현, 유금란 (2020). **여성 동성애자의 내면화된 이성애주의와 성차별이 심리적 디스트레스에 미치는 영향: 성소수자 공동체 의식과 긍정적 정체성의 매개효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문
- 김예은, 연구진. (2018). **20~30 대 여성의 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계: 여성주의 정체성 차원에 의해 조절된 분노의 매개효과**. **한국심리학회지: 여성**, 23(3), 499-523.
- 김은하, 김보라. (2018). **성차별경험과 우울간의 관계에서 반추 하위유형의 매개효과: 침습적 반추와 의도적 반추**. **한국심리학회지: 여성**, 23(3), 335-354.
- 김은하, 박한솔. (2018). **성차별경험이 정당한 세상에 대한 믿음에 미치는 영향: 성별집단자존감을 조절요인으로**. **한국심리학회지: 문화 및 사회**

문제, 24(3), 429-449.

김은하, 백혜영. (2018). 성차별경험이 화병에 미치는 영향: 자존감 안정성의 조절효과를 중심으로. **한국심리학회지: 여성**, 23(2), 173-193.

김은하, 김경희, 박한솔, 정보현. (2018). 성차별경험과 자아존중감간의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 조절효과: 세계관입증이론을 토대로. **한국심리학회지: 여성**, 23(3), 409-429.

김은하, 김지수, 박한솔, 김도연, 김수용. (2017). 직장 내 성차별 경험, 정당한 세상에 대한 믿음, 우울에 대한 연구: 척도 개발 및 매개효과 분석. **한국심리학회지: 여성**, 22(4), 643-667.

김은하. (2018). 일상 속 성차별 경험 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 24(4), 593-614.

김정민. (2005). 또래집단괴롭힘 스트레스에 대한 피해아동의 대처전략 유형들과 그에 따른 외로움의 완화효과. **아동학회지**, 26(2), 193-207.

김지수, 김은정. (2019). 위험 회피 기질과 부모의 심리적 통제와 우울간의 관계: 사회부과 완벽주의와 회피 중심 대처의 매개효과. **인문사회** 21, 10(6), 851-866.

김현진, 한종철 (2004). 대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 16(2), 177-294.

김혜숙, 장재운 (2002). 여성 공무원 리더의 효율성, 성 정체성, 삶의 만족도와 조직의 성차별 문화. **한국심리학회지: 사회문제**, 8(2), 191-208.

문양호, 김완일. (2006). 사관생도와 대학생의 스트레스 분석 및 자기효능감,

- 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스의 관계성 연구. **한국심리학회지: 건강**, 11(2), 485-501.
- 문은주. (2017). 주장훈련 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **청소년상담연구**, 25(1), 135-154.
- 문화체육관광부 (2019). **문화분야 성인지 인권환경 실태조사 보고서**.
- 박도담, 유성경. (2019). 한국판 성적 지향 마이크로어그레션 척도 타당화 연구. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, Vol.31 No.3.
- 박종익, 김영주, 조맹제(2012). 한국판 일반 건강 설문지의 요인 구조. **신경정신의학**, 51, 178-184
- 배성희, 양난미. (2016). 대학생의 불안정 애착과 외로움과의 관계: 거절민감성과 적극적 스트레스 대처의 매개효과. **상담학연구**, 17(3), 355-375.
- 서울시여성가족재단. (2019). **서울시 성평등 생활사전 직장편**.
- 손지빈. (2019). 20~30대 여성들의 일상속 미묘한 성차별 경험과 우울, 전위공격성의 관계에서 자기침묵과 분노억제의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 신상숙. (2018). 젠더에 기반한 차별과 폭력의 연속선: 통합적 접근의 모색. **페미니즘 연구**, 18(1), 267-301.
- 신혜진, 김창대. (2002). 스트레스 대처 전략 검사 (Coping Strategy Indicator) 의 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(4), 919-935.
- 안가연, 김종운, 김미희. (2016). 이공계 대학생의 대인관계 스트레스와 분노표현양식 및 대처전략 간의 관계. **학습자중심교과교육연구**, 16(7),

481-498.

여성가족부 (2017). **2017 한국의 성평등보고서**. 한국여성정책원.

오숙자, 최진아. (2015). 보육교사의 사회적 지지와 직무만족도가 집단자존감에 미치는 영향. **한국부모놀이치료학회지**, 27-46.

유연화, 이신혜, 조용래. (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료**, 10(2), 43-59.

이문선, 이동훈 (2014). 내현적 자기애와 사회적으로 부과된 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(4), 973-992.

이인숙, 이지연. (2009). 상담일반: 여성의 대상관계, 수치심, 자기침묵이 우울에 미치는 영향. **상담학연구**, 10(4), 1951-1969.

이주희. (2000). 취업부부의 역할갈등과 심리적 디스트레스에 대한 성역할 정체감의 중재효과 검증. **한국심리학회지: 여성**, 5(1), 43-59.

이지숙. (2013). 일상적 스트레스와 대처방법이 청소년의 자살생각에 미치는 영향: 유형별 대처방법의 조절효과 분석. **청소년복지연구**, 15(3), 321-344.

이지연, 김미영. (2009). 여성의 대상관계와 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과 검증. **여성연구**, 76, 201-226.

임유경, 최영민, 최지영. (2013). 기질 및 성격, 스트레스 대처방식과 우울증의 관계: 정신과 내원 우울장애 환자들을 대상으로. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 32(2), 331-350.

- 최영민 (2011). **사회비교 성향이 높은 대학생**을 위한 자기자비 훈련. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 최현옥, 손정락. (2011). 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 (K-MBSR) 프로그램이 북한이탈주민의 외상 후 스트레스 증상, 경험회피 및 수치심에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(3), 469-482.
- 한겨레 (2019.07.26.). 여성은 살 빼고 화장해야만 하나요 웹드라마 속 성차별 보니. <http://www.hani.co.kr/arti/society/women/903487.html>
- 한겨레 (2019.09.10.). 여성 출판인 16.7% “성폭력 피해 경험” .
<http://www.hani.co.kr/arti/culture/book/909242.html>
- 한국여성민우회 (2017). **성차별 보고서 토론회 자료집**
- 한국여성정책연구원(2019). **한국 사회의 성평등 현안 의식조사**. 서울: 한국여성정책연구원.
- 한진숙, 김정호. (2004). 마음챙김명상이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 9(4), 1041-1060.
- 황연미. (2009). 여대생과 기혼여성의 정서표현 억제 태도와 우울 및 전문적 도움 추구 태도의 차이. **한국심리학회지: 여성**, 14(1), 173-198.
- Abrams, J. A., Hill, A., & Maxwell, M. (2019). Underneath the mask of the strong Black woman schema: Disentangling influences of strength and self-silencing on depressive symptoms among US Black women. *Sex roles*, 80(9-10), 517-526.
- Ajrouch, K. J., Reisine, S., Lim, S., Sohn, W., & Ismail, A. (2010). Perceived

- everyday discrimination and psychological distress: does social support matter?. *Ethnicity & Health*, 15(4), 417-434.
- Aldwin, C. M. (1994). Culture, stress, and coping. *Stress, coping, and development: An integrative perspective*, 191-215.
- Allan, E. J., & Madden, M. (2006). Chilly classrooms for female undergraduate students: A question of method?. *The Journal of Higher Education*, 77(4), 684-711.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066.
- Arkin, R. M. (1981). Self-presentation styles. *Impression management theory and social psychological research*, 311, 334.
- Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (1994). Implicit stereotyping and prejudice. In *The psychology of prejudice: The Ontario symposium* (Vol. 7, pp. 55-76).
- Bennett GG, Wolin KY, Robinson EL, Fowler S, Edwards CL. (2005). Racial/ethnic harrassment and tobacco use among African American young adults. *American Journal of Public Health*, 95(2): 238-240.
- Benokraitis, N. V., & Feagin, J. R. (1986). *Modern sexism*. Englewood Cliffs, NJ: prentice-Hall.
- Benokraitis, N. V., & Feagin, J. R. (1995). *Modern sexism (2nd ed.)*. Englewood Cliffs, NJ: prentice-Hall.

- Berg, A. O., Melle, I., Rossberg, J. I., Romm, K. L., Larsson, S., Lagerberg, T. V., & Hauff, E. (2011). Perceived discrimination is associated with severity of positive and depression/anxiety symptoms in immigrants with psychosis: a cross-sectional study. *BMC psychiatry, 11*(1), 77.
- Bernstein, C., & Trimm, L. (2016). The impact of workplace bullying on individual wellbeing: The moderating role of coping. *SA Journal of Human Resource Management, 14*(1), 1-12.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Silencing the self and personality vulnerabilities associated with depression. *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*, 285-312.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine, 4*(2), 139-157.
- Bonilla-Silva, E. (2006). *Racism without racists: Color-blind racism and the persistence of racial inequality in the United States*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Bowlby, J. 1969. *Attachment and loss, Vol. 2, Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. 1973. *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Buchholz, A., Henderson, K. A., Hounsell, A., Wagner, A., Norris, M., & Spettigue, W. (2007). Self-silencing in a clinical sample of female

- adolescents with eating disorders. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 16(4), 158.
- Budge, S. L., Rossman, H. K., & Howard, K. A. (2014). Coping and psychological distress among genderqueer individuals: The moderating effect of social support. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 8(1), 95-117.
- C. G. Byeon & S. H. Kim. (1980). Assertive training program. *Journal of students guidance*, 13(1), 51-85.
- Canady, R. B., Bullen, B. L., Holzman, C., Broman, C., & Tian, Y. (2008). Discrimination and symptoms of depression in pregnancy among African American and White women. *Women's Health Issues*, 18(4), 292-300.
- Capodilupo, C. M., Nadal, K. L., Corman, L., Hamit, S., Lyons, O. B., & Weinberg, A. (2010). The manifestation of gender microaggressions. *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact*, 193-216.
- Carter, S. E., Walker, R. L., Cutrona, C. E., Simons, R. L., & Beach, S. R. (2016). Anxiety mediates perceived discrimination and health in African-American women. *American journal of health behavior*, 40(6), 697-704.
- Chae, D. H., & Ayala, G. (2010). Sexual orientation and sexual behavior among Latino and Asian Americans: Implications for unfair treatment and psychological distress. *Journal of Sex Research*, 47(5), 451-459.

- Chang, E. C. (2001). A look at the coping strategies and styles of Asian Americans: Similar and different. *Coping with stress: Effective people and processes*, 222-239.
- Crothers, M. (2000). *The Effects of Mutuality Patterns on Depression, Loneliness, Shame, Silencing-the-Self, Relationship Satisfaction, and Attitudes Towards Counseling*. Thesis(Ph.D), University of Nebraska, Lincoln.
- Delgado, R., & Stefancic, J. (2001). *Critical race theory: An introduction* (Vol. 20). NYU Press.
- Dumont, M., Sarlet, M., & Dardenne, B. (2010). Be too kind to a woman, she' ll feel incompetent: Benevolent sexism shifts self-construal and autobiographical memories toward incompetence. *Sex Roles*, 62(7-8), 545-553.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Feeney, B. C. (2004). A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 87(5), 631.

- Fischer, A. R., & Holz, K. B. (2007). Perceived discrimination and women's psychological distress: The roles of collective and personal self-esteem. *Journal of Counseling Psychology, 54*(2), 154-164.
- Frazier, P. A., Mortensen, H., & Steward, J. (2005). Coping Strategies as Mediators of the Relations Among Perceived Control and Distress in Sexual Assault Survivors. *Journal of counseling psychology, 52*(3), 267.
- Gilligan, C. (1977). In a different voice: Women's conceptions of self and of morality. *Harvard Educational Review 47*: 481-517.
- Gilligan, G. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The ambivalent sexism inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of personality and social psychology, 70*(3), 491.
- Glick, P., & Fiske, S. T. (2001). An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality. *American psychologist, 56*(2), 109.
- Goldberg, D. P., & Hiller, V. F (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychologist, 30*(1), 87-95.
- Gonzales, L., Davidoff, K. C., Nadal, K. L., & Yanos, P. T. (2015). Microaggressions experienced by persons with mental illnesses: An exploratory study. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 38*(3), 234.
- Grant, T. M., Jack, D. C., Fitzpatrick, A. L., & Ernst, C. C. (2011). Carrying

- the burdens of poverty, parenting, and addiction: Depression symptoms and self-silencing among ethnically diverse women. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 90-98.
- Gratch, L. V., Bassett, M. E., & Attra, S. L. (1995). The relationship of gender and ethnicity to self-silencing and depression among college students, *Psychology of women Quarterly*, 19(4), 509-515.
- Greer, T. M., Ricks, J., & Baylor, A. A. (2015). The moderating role of coping strategies in understanding the effects of intragroup race-related stressors on academic performance and overall levels of perceived stress for African American students. *Journal of Black Psychology*, 41(6), 565-585.
- Hall, J. C., Everett, J. E., & Hamilton-Mason, J. (2012). Black women talk about workplace stress and how they cope. *Journal of Black Studies*, 43(2), 207-226.
- Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 435-443.
- Harrington, E. F., Crowther, J. H., & Shipherd, J. C. (2010). Trauma, Binge eating, and the “strong Black woman“. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 78(4), 469-479.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.

- Hayes, A. F. (2015). PROCESS macro를 이용한 매개분석 조절분석 및 조절된 매개분석. (이형권 역). 신영사.
- Hong, S., Malik, M., & Lee, M. (2003). Testing configural metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychological Measurement, 63*, 636-654.
- Hurst, R. J., & Beesley, D. (2013). Perceived sexism, self-silencing, and psychological distress in college women. *Sex Roles, 68*(5-6), 311-320.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Cambridge: Harvard University Press, 128-183.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of women quarterly, 16*(1), 97-106.
- Jack, D. D., & Ali, A. (Eds.). (2010). *Silencing the self cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press.
- Jacobs, R. J., & Kane, M. N. (2011). Psychosocial predictors of self-esteem in a multiethnic sample of women over 50 at risk for HIV. *Journal of Women & Aging, 23*(1), 23-39.
- Johnson, J. L. (2009). *Self-silencing and depression in women: examining the role of social support as a moderator* (Doctoral dissertation).
- Joiner, T., Coyne, J. C., & Blalock, J. (1999). On the interpersonal nature of depression: overview and synthesis. In T. Joiner, & J. C. Coyne(Eds),

The interactional nature of depression (pp.3-19). Washington, DC: American Psychological Association.

Judson, S. S. (2014). *Sexist Discrimination and Gender Microaggressions: An Exploration of Current Conceptualizations of Women's Experiences of Sexism* (Doctoral dissertation, University of Akron).

Keith, V. M., Lincoln, K. D., Taylor, R. J., & Jackson, J. S. (2010). Discriminatory experiences and depressive symptoms among African American women: Do skin tone and mastery matter?. *Sex roles, 62*(1-2), 48-59.

Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas, Walters. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593-602.

Kline. R. B. (2010). **구조방정식 모형: 원리와 적용**. (이현숙, 김수진, 전수현 역). 서울: 학지사. (원전은 2004에 출판).

Klonoff, E. A., & Landrine, H. (1995). The Schedule of Sexist Events: A measure of lifetime and recent sexist discrimination in women's lives. *Psychology of Women Quarterly, 19*(4), 439-470.

Knee, C. R., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2014). Self-determination and regulation of conflict in romantic relationships. *In Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 139-158). Springer, Dordrecht.

Kobrynowicz, D., & Branscombe, N. R. (1997). Who considers themselves victims of discrimination?: Individual difference predictors of perceived

- gender discrimination in women and men. *Psychology of Women Quarterly*, 21(3), 347-363.
- Kosmicki, M. (2017). Marianismo Identity, Self-Silencing, Depression and Anxiety in Women from Santa María de Dota, Costa Rica. *Cuadernos de Investigación UNED*, 9(2), 202-208.
- Krieger, N., Kosheleva, A., Waterman, P. D., Chen, J. T., & Koenen, K. (2011). Racial discrimination, psychological distress, and self-rated health among US-born and foreign-born Black Americans. *American journal of public health*, 101(9), 1704-1713.
- Landrine H, Konoff EA. (1996). The schedule of Racist Events: A measure of racial discrimination and a study of its negative physical and mental health consequences. *Journal of Black Psychology*, 22(2): 144-168.
- Landry, L. J., & Mercurio, A. E. (2009). Discrimination and women's mental health: The mediating role of control. *Sex Roles*, 61(3-4), 192-203.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. *In Human behavior and environment (pp. 89-127)*. Springer, Boston, MA.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*, 282-325.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer.
- Lee, S., & Crockett, M. S. (1994). Effect of Assertiveness Training on Levels of Stress and Assertiveness Experienced by Nurses in Taiwan, Republic of

- China. *Issues in mental health nursing*, 15(4), 419-432.
- Lehavot, K., Beckman, K. L., Chen, J. A., Simpson, T. L., & Williamns, E. C. (2019). Race/ethnicity and sexual orientation disparities in mental health, sexism, and social support among women veterans. *Psychology of sexual orientation and gender diversity*, 6(3), 347.
- Lehavot, K., Der-Martirosian, C., Simpson, T. L., Shipherd, J. C., & Washington, D. L. (2013). The role of military social support in understanding the relationship between PTSD, physical health, and healthcare utilization in women veterans. *Journal of traumatic stress*, 26(6), 772-775.
- Lim, S., & Cortina, L. M. (2005). Interpersonal mistreatment in the workplace: The interface and impact of general incivility and sexual harassment. *Journal of applied psychology*, 90(3), 483.
- Logie, C., James, L., Tharao, W., & Loutfy, M. (2013). Associations between HIV-related stigma, racial discrimination, gender discrimination, and depression among HIV-positive African, Caribbean, and Black women in Ontario, Canada. *AIDS patient care and STDs*, 27(2), 114-122.
- London, B., Downey, G., Romero-Canyas, R., Rattan, A., & Tyson, D. (2012). Gender-based rejection sensitivity and academic self-silencing in women. *Journal of personality and social psychology*, 102(5), 961.
- London, B., Rosenthal, L., & Gonzalez, A. (2011). Assessing the role of gender rejection sensitivity, identity, and support on the academic engagement of women in nontraditional fields using experience

- sampling methods. *Journal of Social Issues*, 67(3), 510-530.
- Lutz-Zois, C. J., Dixon, L. J., Smidt, A. M., Goodnight, J. A., Gordon, C. L., & Ridings, L. E. (2013). An examination of gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 35-40.
- Maddi, S. R. (1980). Personality as a resource in stress resistance. *In meeting of the American Psychological Association*, Montreal.
- Martin JK, Tuch SA, Roman PM. (2003). Problem drinking patterns among African Americans: the impacts of reports of discrimination, perceptions of prejudice, and “risky” coping strategies. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(3); 408-425
- McCabe, J. (2009). Racial and gender microaggressions on a predominantly-White campus: Experiences of Black, Latina/o and White undergraduates. *Race, Gender & Class*, 133-151.
- Michael T. Schmitt, Nyla R. Branscombe, Tom Postmes, Amber Garcia. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: a meta analytic review. *American Psychological Association*.
- Miller, J. B. (1986). *What do we mean by relationships?* (Vol. 22). Wellesley, MA: Stone Center for Developmental Services and Studies, Wellesley College.
- Miller, N. E. (1944). Experimental studies of conflict. *In J. McV. Hunt (Ed.), Prsonality and behavior disorders* (Vol. 1, pp. 431-465). New York:

Ronald Press.

- Mirowsky, J., & Ross, C. (1989). Psychiatric diagnosis as refined measurement. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(1), 11-25.
- Moradi, B., & Funderburk, J. R. (2006). Roles of perceived sexist events and perceived social support in the mental health of women seeking counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 464.
- Moradi, B., & Hasan, N. T. (2004). Arab American persons' reported experiences of discrimination and mental health: The mediating role of personal control. *Journal of counseling psychology*, 51(4), 418.
- Nadal, K. L. (2010). Gender microaggressions: Implications for mental health. *Feminism and women's rights worldwide*, 2, 155-175.
- Nadal, K. L., Hamit, S., Lyons, O., Weinberg, A., & Corman, L. (2013). Gender microaggressions: Perceptions, processes, and coping mechanisms of women. *Psychology for business success*, 1, 193-220.
- Organization for Economic Cooperation and Development, (2017). *Gender Wage gap Report*.
- Page, J. R., Stevens, H. B., & Galvin, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(4), 381-396.
- Pascoe, E. A., & Smart Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 135(4), 531.

- Puckett, J. A., Levitt, H. M., Horne, S. G., & Hayes-Skelton, S. A. (2015). Internalized heterosexism and psychological distress: The mediating roles of self-criticism and community connectedness. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 2*(4), 426.
- Quick, J. C., & Quick, J. D. (1984). *Organizational stress and preventive management*. McGraw-Hill College.
- Remen, A. L. (2000). *Silencing the self: An examination of a theoretical explanation for depression in women* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
- Rokach, A. (2012). Loneliness updated: An introduction. *The Journal of Psychology, 146*(1-2), 1-6.
- Ross-Sheriff, F. (2012). *Microaggression, women, and social work*.
- Schmitt M.T., Branscombe, N. R., Pstmes & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(4), 921-948.
- Schnittker, J. & McLeod, J.D. (2005) The social psychology of health disparities. *Annual Review of Sociology, 31*, 75-103.
- Sechrist, G. B., Swim, J. K., & Stangor, C. (2004). When do the stigmatized make attributions to discrimination occurring to the self and others? The roles of self-presentation and need for control. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(1), 111.
- Sellers, R. M., Caldwell, C. H., Schmeelk-Cone, K. H., & Zimmerman, M. A.

- (2003). Racial identity, racial discrimination, perceived stress, and psychological distress among African American young adults. *Journal of Health and Social behavior*, 302-317.
- Selye, H. (1939). The effect of adaptation to various damaging agents on the female sex organs in the rat. *Endocrinology*, 25(4), 615-624.
- Selye, H. (1950). The physiology and pathology of exposure to stress. *ACTA. Inc., Montreal, Canada*, 377.
- Settles, I. H., Cortina, L. M., Malley, J., & Stewart, A. J. (2006). The climate for women in academic science: The good, the bad, and the changeable. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 47-58
- Sharma, S., & Acharya, T. (1989). Coping strategies and anger expression. *Journal of Personality and Clinical Studies*.
- Shorter-Gooden, K. (2004). Multiple resistance strategies: How African American women cope with racism and sexism. *Journal of Black Psychology*, 30(3), 406-425.
- Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in everyday life: Race, gender, and sexual orientation*. John Wiley & Sons.
- Swim, J. K., Eysell, K. M., Murdoch, E. Q., & Ferguson, M. J. (2010). Self-silencing to sexism. *Journal of Social Issues*, 66(3), 493-507.
- The Economist, (2019). *Glass-ceiling index*.
- Thiesmeyer, L. J. (Ed.). (2003). *Discourse and silencing: Representation and*

the language of displacement (Vol. 5). John Benjamins Publishing.

- Thompson, J. M (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly, 19*, 337-353.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive therapy and research, 13*(4), 343-361.
- Todorova, I. L., Falcon, L. M., Lincoln, A. K., & Price, L. L. (2010). Perceived discrimination, psychological distress and health. *Sociology of health & illness, 32*(6), 843-861.
- Ueno, K. (2005). Sexual orientation and psychological distress in adolescence: Examining interpersonal stressors and social support processes. *Social Psychology Quarterly, 68*(3), 258-277.
- Ullman, S. E., Townsend, S. M., Filipas, H. H., & Starzynski, L. L. (2007). Structural models of the relations of assault severity, social support, avoidance coping, self-blame, and PTSD among sexual assault survivors. *Psychology of Women Quarterly, 31*(1), 23-37.
- Ussher, J. M., & Perz, J. (2010). Gender differences in self-silencing and psychological distress in informal cancer carers. *Psychology of Women Quarterly, 34*(2), 228-242.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of consulting and clinical psychology, 51*(5), 730-742.

- Watson, L. B., & Grotewiel, M. (2016). The protective role of commitment to social change in the relationship between women's sexist experiences and self-silencing. *Sex Roles, 75*(3-4), 139-150.
- Wei, M., Ku, T. Y., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Liao, K. Y. H. (2008). Moderating effects of three coping strategies and self-esteem on perceived discrimination and depressive symptoms: A minority stress model for Asian international students. *Journal of Counseling Psychology, 55*(4), 451.
- White, R. (1974). Strategies of adaptation an attempt at systematic description. In G. V. Coelho, D. A. Hamburg, & J. E. Adams (Eds). *Coping and adaptation*, 47-68. New York: Basic Books
- Wood, S. E., Wood, E. R. G., Boyd, D. R., Bracey-Lorenzo, K., & Lambright, L. L. (2011). *Mastering the world of psychology*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Yip, T., Gee, G. C., & Takeuchi, D. T. (2008). Racial discrimination and psychological distress: the impact of ethnic identity and age among immigrant and United States-born Asian adults. *Developmental psychology, 44*(3), 787.

ABSTRACT

The Effect of Gender Microaggressions, Self-silencing on Psychological Distress : The Moderated Mediating Effect of Stress Coping Strategy

YANG JISU

Department of Psychology

Graduate school of

Sungshin Women University

The purpose of this study was to examine to mediating effects of self-silencing on the relationship between gender microaggressions and psychological distress. For this purpose, this study conducted a survey by using gender microaggression scales, self-silencing scale, psychological distress scale, stress coping strategy scale from 19 years old up to 39 years old women. The main results as follows. First, gender microaggressions, psychological distress, self-silencing and stress coping strategy showed statistically significant correlatiосn. Second, the mediating effect of self-silencing was statistically significant in the relationship between gender microaggressions and psychological distress. Third, the moderating effect of social support-seeking and avoidance coping was

statistically significant in the relationship between gender microaggressions and self-silencing. Fourth, the moderating effect of social support-seeking and avoidance coping was statistically insignificant in the mediating effect of self silencing in the relationship between gender microaggressions and psychological distress. Finally, based on these findings, the implications and limitations and necessity of future research were discussed.

keywords: Gender microaggression, self-silencing, psychological distress, stress coping strategy

부 록

부록1. 미묘한 성차별 척도(Everyday Gender Microaggression Scale : EGM)

부록2. 일반 건강 설문지(General Health Questionnaire-12: GHQ-12)

부록3. 자기침묵 척도(Silencing the Self Scale: STSS)

부록4. 한국판 스트레스 대처 전략 검사(Korean Version of Coping Strategy)

부록5. 인구통계학적 질문지

부 록 1. 미묘한 성차별 척도(Everyday Gender Microaggression Scale: EGM)

◆ 다음은 일상 속 성차별 경험에 대한 질문입니다. 귀하에게 해당하는 번호에 체크해주시오.

No	문항	전혀 경험한 적 없다	가끔 경험하였다	때때로 경험했다	자주 경험했다	매우 자주 경험했다
1	남자로부터 '아이는 엄마가 키워야 제대로 자란다'라는 말을 들은 적이 있다.					
2	남자로부터 '여자는 결혼 잘 하는 게 최고야'라는 말을 들은 적이 있다.					
3	남자로부터 '이제 한국사회에는 여성에 대한 차별이 없다'라는 말을 들은 적이 있다.					
4	내가 여자라는 이유로 남자들이 내 요구나 불평을 중요하게 생각하지 않는다고 느낀 적이 있다.					
5	성희롱을 당하고 다른 남자에게 그 이야기를 했더니 '너 너무 예민한 거 아니야?'라는 말을 들은 적이 있다.					

6	남자동료, 선배, 상사가 나에게 커피나 차를 준비하라고 당연하게 요구한 적 있다.					
7	남자로부터 '요새는 여자가 더 살기 좋은 세상이야'라는 말을 들은 적이 있다.					
8	남자로부터 '여자가 너무 따진다'라는 말을 들은 적이 있다.					
9	남자로부터 '똑똑한 여자보다는 말 잘 듣는 여자가 낫다'라는 말을 들은 적이 있다.					
10	지적이고 나이가 지긋한 남자 앵커와 젊고 미모가 뛰어난 여자 앵커가 나오는 뉴스를 본 적이 있다.					
11	남자로부터 '여자는 어릴수록 좋다'라는 말을 들은 적이 있다.					
12	여자는 '날씬'해야 한다는 생각을 조장하는 TV 광고를 접한 적이 있다.					
13	남자로부터 '화장이나 머리에 신경 쓰니 훨씬 좋다'라는 말을 들은 적이 있다.					
14	'자기 관리를 잘해야 남편이나 남자친구가 바람이 나지 않는다'라는 말을 들은 적이 있다.					

부 록 2. 일반 건강 설문지 (General Health Questionnaire-12: GHQ-12)

◆ 다음 문항은 귀하가 느끼는 심리적 디스트레스에 관한 질문입니다. 귀하가 가장 가깝다고 느껴지는 번호에 체크해 주십시오.

No	문항	전혀 그렇 지 않다	가끔 그렇 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1	하고 있는 일에 집중할 수 있다.				
2	근심 때문에 잠을 잘 자지 못한다.				
3	나는 쓸모 있는 역할을 하고 있다고 느낀다.				
4	어떤 일에 대해 결정할 수 있다고 느낀다.				
5	항상 긴장하고 있다고 느낀다.				
6	닥친 문제를 극복할 수 없다고 느낀다.				
7	일상생활을 정상적으로 즐길 수 있다.				
8	자신의 문제가 벽차다고 느낀다.				
9	불행하거나 우울하다고 느낀다.				
10	자신감을 잃고 있다.				
11	자신을 가치가 없는 사람이라고 생각한다.				
12	모든 것을 고려해 볼 때 충분히 행복하다고 느낀다.				

부 록 3. 자기침묵 척도(Silencing the Self Scale)

◆ 다음은 귀하가 대인관계에서 친밀감을 유지하기 위해 어떻게 행동하고 있는지에 관한 질문입니다. 귀하에게 해당하는 번호에 체크해 주십시오.

No.	문항	전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	조금 그렇 다	매우 그렇 다
1	아무도 나에게 주의를 기울이지 않을 것이므로, 나 자신을 우선으로 고려하는 것이 가장 좋다.					
2	친밀한 관계에서, 내 감정을 말했을 때 의견 차이가 생길 것 같으면 감정을 말하지 않는다.					
3	배려하는 타인의 욕구를 내 욕구보다 먼저 고려하는 것을 말한다.					
4	내 욕구를 내가 사랑하는 사람들의 욕구만큼 중요하게 생각하는 것은 이기적인 것이다.					
5	나 혼자 있을 때보다 친한 사람과 같이 있을 때 진정한 나 자신이 되는 것이 어렵다.					
6	다른 사람들이 나를 어떻게 생각하는지에 따라 나 자신을 평가하는 경향이 있다.					

7	요즘 대부분의 사람들이 할 수 있는 일들을 내가 못 하면 나 자신에게 불만족스럽다.					
8	친밀한 관계에서 나의 욕구와 감정이 대립할 때, 나는 항상 내 욕구와 감정을 명확하게 이야기한다.					
9	친한 사이에서, 상대방을 행복하게 만드는 것은 내 책임이다.					
10	배려는 나와 상대가 원하는 것이 다를 때 상대가 원하는 것을 선택하는 것을 의미한다.					
11	나 자신에 대해서 긍정적으로 느끼려면 내 자신이 독립적이고 자립적으로 느껴야 한다.					
12	내가 할 수 있는 최악의 것 중 하나가 이기적이 되는 것이다.					
13	다른 사람들을 기쁘게 해주기 위해서는 특정한 방식으로 행동해야만 한다고 느낀다.					
14	나는 친밀한 관계에서 갈등을 직면하는 위험을 감수하는 대신 갈등을 피하겠다.					
15	내 감정을 말하면 문제나 의견 차이가 생기는 상황이라도, 나는 내 감정을 다른 사람들과 이야기한다.					
16	종종 겉으로는 충분히 행복해 보이지만, 속으로는 화나고 반항하고 싶은 기분이 든다.					

17	친밀한 관계에 있는 사람이 나를 사랑하도록 만들기 위해, 나의 어떤 모습은 드러낼 수 없다.					
18	나와 친밀한 관계의 사람들의 의견이나 욕구가 갈등을 일으킬 때, 대개 내 관점을 주장하기 보다는 끝내는 그 사람에게 동의하고 만다.					
19	친밀한 관계에 있을 때, 나는 내가 누구인지에 대한 느낌을 잃어버린다.					
20	나의 어떤 욕구들이 관계 안에서 충족될 수 없을 것 같으면, 그 욕구들이 그다지 중요한 것이 아니었다고 생각하게 된다.					
21	친밀한 관계에 있는 사람들은 있는 그대로의 나를 인정하고 사랑한다.					
22	단지 나만을 위해서 어떤 것을 하는 것은 이기적이다.					
23	내가 결정을 내릴 때, 내 생각과 의견보다 타인들의 생각과 의견이 더 나에게 영향을 미친다.					
24	나는 친한 사람들에게 좀처럼 화내지 않는다.					
25	나는 친밀한 사람들이 진짜 나의 모습을 모른다고 느낀다.					

26	나와 친밀한 사람들의 감정이 불일치할 때, 내 감정을 내 안에 담아두는 것이 더 좋다고 생각한다.					
27	종종 다른 사람들의 감정에 내가 책임이 있다고 느낀다.					
28	다른 사람들의 감정에 대해 생각하느라 내가 무엇을 생각하고 느끼는지 알아차리기 힘들다.					
29	친밀한 관계에서, 상대방이 행복하기만 한다면 나는 우리가 무엇을 하든 별로 신경 쓰지 않는다.					
30	친밀한 관계에서, 관계에서 내 감정이 갈등을 일으킨다면 나는 감정을 숨기려고 애쓴다.					
31	나는 내 자신에게 세운 기준에 절대 미치지 못하는 것 같다.					

부 록 4. 한국판 스트레스 대처 전략 검사(Korean Version of Coping Strategy)

◆ 다음은 귀하가 스트레스 상황에 놓였을 때, 어떻게 대처하려고 했는지에 관한 질문입니다. 해당하는 번호에 체크해주시길 바랍니다.

No	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	가까운 사람들에게 감정을 털어놓았습니까?					
2	문제를 최대한 해결하기 위해 주변 상황을 다시 정리하였습니까?					
3	무엇을 할지 결정하기 전에 가능한 해결책을 모두 생각해 보았습니까?					
4	문제를 외면하려고 관심을 다른 곳으로 돌렸습니까?					
5	다른 사람들이 하는 위로나 이해의 말을 받아들였습니까?					
6	문제가 실제로 얼마나 안 좋은지 보지 않으려고 애썼습니까?					

7	문제에 대해 말하는 것이 기분이 나아지는데 도움이 되기 때문에 다른 사람들에게 내가 겪는 문제 상황을 이야기했습니까?					
8	문제를 다루기 위해 어떤 목표를 세웠습니까?					
9	선택한 방안들을 신중하게 검토해보았습니까?					
10	좋은 때를 그리며 몽상만 하고 있었습니까?					
11	효과적인 문제 해결 방법이 발견될 때까지 다양한 시도를 해보았습니까?					
12	친구나 친지들에게 문제에 대한 걱정이나 두려움에 대해 상의하였습니까?					
13	평상시 보다 혼자 보내는 시간이 더 많았습니까?					
14	이야기하는 것만으로도 해결책을 떠올리는데 도움이 될 것이라는 생각으로 다른 사람들에게 당신의 문제 상황에 대해 이야기 했습니까?					

15	문제상황을 바로잡기 위해 필요한 것들을 생각해 보았습니까?					
16	문제를 해결하는데 모든 관심을 집중하였습니까?					
17	어떤 조치를 취할 것인지 마음속에 계획을 세웠습니까?					
18	평상시 보다 TV를 더 많이 보았습니까?					
19	기분이 나아지도록 하기 위해 가까운 사람이나 전문가를 찾아갔습니까?					
20	그 상황에서 원하는 것을 얻기 위해 문제를 피하지 않고 적극적으로 부딪혀보았습니까?					
21	대체로 사람들을 피했습니까?					
22	문제를 잊기 위해 취미나 스포츠 활동에 몰두했습니까?					
23	문제에 대한 당신의 기분이 나아지도록 주위 사람들에게 도움을 구하였습니까?					
24	주위 사람들에게 상황을 변화시킬 수 있는 방법에 대해 조언을 구하였습니까?					

25	비슷한 문제를 경험한 주위사람들이 당신을 이해해주거나 위로해 주었을 때 그것을 받아들였습니까?					
26	평상시 보다 수면시간이 더 늘어났습니까?					
27	“상황이 어떻게 달라질 수 있었을까?”하는 공상에 빠졌습니까?					
28	소설이나 영화의 등장인물과 당신 자신을 동일시하였습니까?					
29	문제를 해결하려고 노력하였습니까?					
30	사람들이 당신을 그냥 혼자 내버려두기를 바랐습니까?					
31	친구나 가족들의 도움을 받아들였습니까?					
32	당신을 가장 잘 아는 사람들이 문제 상황에 대해 당신을 안심시켜 주기를 바랐습니까?					
33	충동적으로 행동하기보다는 문제해결을 위해 신중하게 행동 계획을 세우려고 노력하였습니까?					

부 록 5. 인구통계학적 질문지

1) 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

2) 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

만 세

3) 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

- ① 중학교 졸업 ② 고등학교 졸업 ③ 전문대학교 졸업(2,3년제)
④ 대학교 졸업(4년제) ⑤ 대학원 이상(수료, 재학 포함)

4) 귀하의 직업 상태는 어떻게 되십니까?

- ① 일반 사무직 ② 전문직/연구원 ③ 영업/판매/서비스직 ④ 자영업
⑤ 공무원 ⑥ 생산기능직 ⑦ 대학생(여대) ⑧ 대학생(남녀공학) ⑨ 대학원
⑩ 기타