

## 20, 30대 여성의 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계: 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 이중매개효과\*

김 지 나 김 태 선<sup>†</sup>

아주대학교 교육대학원

석사졸업생 교수

본 연구는 20, 30대 여성을 대상으로 미묘한 성차별 경험의 우울에 미치는 영향에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 개별 매개효과와 순차적 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 전국의 20, 30대 여성을 대상으로 온라인 자기보고식 설문 조사를 시행하였고, 총 275명이 설문에 참여하였다. 분석을 위해 SPSS 29.0과 PROCESS Macro for SPSS 4.2를 사용하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음은 부분 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 둘째, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 억울은 완전 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 셋째, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 정당한 세상에 대한 믿음과 억울이 순차 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 미묘한 성차별로 인해 우울을 경험하는 여성의 심리적 개입에 있어 정당한 세상에 대한 믿음의 회복과 억울 감정의 해소가 중요함을 시사한다. 이때 상담사는 사회정의 옹호역량과 비판적 의식을 갖추어 내담자가 자신이 경험하는 심리적 어려움의 이유를 개인 내적 요인으로만 한정하지 않고 사회구조적 관점에서도 이해할 수 있도록 돋는 것이 필요함을 제안하였다.

주요어 : 미묘한 성차별, 우울, 정당한 세상에 대한 믿음, 억울

\* 본 연구는 김지나(2024)의 아주대학교 교육대학원 석사학위논문 '미묘한 성차별 경험과 우울의 관계: 정당한 세상에 대한 믿음과 역울의 이중매개효과' 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 김태선, 아주대학교 교육대학원 교수, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 (16499)

Tel : 031-219-1792, E-mail : [taesunkim@ajou.ac.kr](mailto:taesunkim@ajou.ac.kr)

Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)  
which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

임금 격차와 가사노동 불균형 등 기존의 성별 간 불평등은 코로나19 팬데믹으로 더 심화되었다. 여성가족부의 「2023년 가족실태조사」에 따르면, 코로나19 이전에 조사된 2020년 결과와 비교할 때 우리 사회의 성역할 고정관념이 강화된 것으로 나타났다. ‘가사는 주로 여성이 해야한다’, ‘가족 돌봄은 주로 여성이 해야한다’와 같이 가족 내 전통적인 여성 성 역할 관련 문항이나 ‘가족의 의사결정은 주로 남성이 해야 한다’, ‘가족의 경제적 부양은 주로 남성이 해야 한다’ 등 가족 내 전통적인 남성 성 역할 관련 문항에 대한 긍정응답이 많게는 2배 이상 증가하였다(김원진, 이나연, 2024). 특히 20, 30대 여성의 성역할 고정관념 동의율이 크게 상승하였는데, 이 시기 20대 여성은 사회초년생으로 근속 연수가 짧고, 중요도가 낮거나 비중이 적은 직무에 배치된 경우가 많아 채용 성차별과 해고를 경험하는 경우가 많았고(전기택, 배진경, 2020), 30대 여성은 집에 머무는 아이들을 돌보는 부담이 지워지면서 고용시장에서 이탈한 경우가 많았다(이재, 2022). 그러나 이들은 자신이 경험하는 차별이 청년이라는 나이에 대한 차별일 수 있다고 생각하며, 성차별을 경험했다고 확신하기 어렵다는 점도 보고하였다(임혜경, 최금순, 2020).

이와 같이 20, 30대 여성의 자신이 겪는 차별이 성차별인지 확신하지 못하기도 하는 것은 현대의 성차별이 은밀하고 모호한 형태로 나타나기 때문이다. 성차별적 발언과 행동이 모호하여 알아차리기 어려운 성차별을 미묘한 성차별(gender microaggression)이라 한다. 미묘한 성차별은 여성을 남성보다 열등한 존재로 간주하여 노골적으로 전통적인 성역할을 기대하는 발언이나 행동을 하는 구식의 성차별(old

fashioned sexism)이나 고용에서의 차별이나 직접적으로 명확하고 분명하게 차별적이고 모욕적인 언행을 하는 명백한 차별과는 구분된다. 또한, 여성을 약자로 규정하여 보호가 필요하며 특별하게 대하는 것이 바람직하다고 보는 온정적 혹은 호혜적 성차별(안상수 외, 2005)과도 구별된다. 한편, 일상 속 성차별은 일상의 상호작용에서 빈번하게 경험하는 미묘한 성차별을 의미하는 것으로, 김은하(2018)가 일상 속 성차별 경험 척도를 개발한 이후 국내에서는 미묘한 성차별과 같은 의미로 사용되며 연구되었다(김재희, 이영순, 2021; 손지빈, 홍정순, 2021). 미묘한 성차별의 예로는 “요새는 여자가 더 살기 좋은 세상이다”, “아이는 엄마가 키워야 제대로 자란다”, “여자가 너무 따진다”와 같이 성차별을 부정하거나 성역할 고정관념과 관련된 발언이나 “자기 관리를 잘 해야 남편이나 남자친구가 바람이 나지 않는다”와 같이 여성의 미모를 강조하는 발언이 있다(김은하, 2018). 이러한 발언들은 표면적으로는 좋은 의도를 가지고 있는 것처럼 보여 피해자, 가해자 모두 이를 명확히 인지하지 못하거나(Sue, 2010), 사소한 것으로 여겨지기 쉬운 문제가 있다(Gonzales et al., 2015; Sue et al., 2007b).

미묘한 성차별에 대한 연구는 국외에서 먼저 시작되었다. 다수의 연구에서 미묘한 성차별을 경험한 여성들은 분노, 무기력, 우울, 불안, 자기의심, 소외감 등을 경험한다고 하였으며(Fox et al., 2015; Nadal & Haynes, 2012; Sue et al., 2007a; Swim et al., 2001), 때로는 명백한 성차별보다 여성의 정신건강에 더 심각한 부정적 영향을 미칠 수 있다고도 하였다(Dumont et al., 2010). 이는 미묘한 성차별의 특성 때문에인데, Sue와 Capodilupo(2007)은 미묘한 성차별

에는 여성은 성적 대상화(sexual objectification)하는 것뿐만 아니라 성차별적 언어, 유머, 농담이 사용되고(use of sexist language, sexist humor and joke), 여성은 열등하다는 편견(assumption of Inferiority)과 2등 시민으로 취급하는 태도(second-class citizenship)가 있으며, 여성의 성역할을 제한하거나(restrictive gender roles), 투명인간처럼 대하고(invisibility), 사회적 성차별의 존재와 자신의 성차별 고정관념을 부인(denial of reality of sexism, denial of individual sexism)하는 특성이 있다고 하였다. 또, Capodilupo과 Tornio(2012)는 전통적 가사의무의 기대(traditional household duty expectation), 대상화(objectification), 자기 주장에 대해 혹독하게 여김(harshly labeled assertiveness), 외모에 대한 압박(appearance pressure), 결혼과 출산에 대한 기대(marriage and child bearing expectation), 성차별의 부정(denial of sexism), 가부장적 직업기대(patriarchal work expectation)를 미묘한 성차별의 요인으로 보았다(김예은, 연규진, 2018; Judson, 2014).

국내 미묘한 성차별과 관련된 연구는 앞서 언급한 대로 일상 속 성차별 척도(김은하, 2018)의 개발 및 타당화 이후보다 활발해졌다. 김은하(2018)는 성차별을 부정하고 성역할 고정관념을 나타내는 것, 여성의 미모를 강조하는 것을 국내 미묘한 성차별의 요인으로 보았고, 강혜원과 이정윤(2020)은 외모에 대한 차별, 전통적 성역할 고정관념, 여성에 대한 사회적 고정관념, 직장에서의 성차별, 여성 경시, 딸 역할에 대한 기대로 국내 미묘한 성차별이 구성되어 있음을 밝혔다. 이를 통해 국내 여성이 경험하는 미묘한 성차별 경험이 국외 미묘한 성차별 경험과 크게 다르지 않음을 알 수 있다. 그러나 여성의 외모를 중시하는 대

중매체와 관련된 성차별(김은하, 2018)과 딸의 역할에 대한 기대(강혜원, 이정윤, 2020)는 국외 선행연구에서 언급되지 않은 내용이다. 이러한 연구 결과는 아직도 날씬한 몸매가 여성의 능력과 자원으로 인식되며(김은하, 2018), 여전히 가부장적 가치가 깊게 자리 잡고 있는(강혜원, 이정윤, 2020) 한국 사회의 현실을 보여준다. 이는 국내 미묘한 성차별 경험이 한국 사회의 특성과 문화적 배경을 고려해 연구되어야 함을 시사한다(김예은, 연규진, 2018).

이를 반영하여 국내에서 진행된 미묘한 성차별 경험에 관한 연구 결과를 살펴보면, 한국 여성들도 우울, 전위공격성, 심리적 디스트레스, 분노 등 심리적 부적응을 경험하고 있는 것으로 나타났다(김예은, 연규진, 2018; 손지빈, 홍정순, 2021; 이재복, 연규진, 2022). 이 중 가장 빈번하게 연구된 것은 우울이었는데, 손지빈과 홍정순(2021)은 여성은 어릴 때부터 사회 속 암묵적 기대에 부응하기 위해 자기침묵을 학습하는데, 미묘한 성차별을 경험할 때 이것이 작동하여 자기희생과 자기부정을 일으킴으로써 우울을 경험한다고 하였다. 이재복과 연규진(2022)은 반복적인 미묘한 성차별 경험을 경험한 여성의 상황을 바꿀 수 없다고 체념하면서 회피적 대처를 하여 높은 우울을 경험한다고 하였다. 이러한 선행연구 결과는 성차별이라는 부당한 경험에도 침묵으로 순응하거나 회피하는 대처가 우울에 이르게 한다는 것을 보여주었다. 이에, 본 연구는 침묵이나 회피와 같은 대처 행동에 앞서 작동하는 인지적 요인과 무기력과 체념에 이르는 우울에 앞선 정서적 요인을 확인하고자 한다. 구체적으로 인지적 요인인 정당한 세상에 대한 믿음과 정서적 요인인 억울이 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 매개하는지 확인하고자

한다.

먼저 본 연구에서 미묘한 성차별 경험과 우울을 매개할 것으로 가정한 인지적 요인인 정당한 세상에 대한 믿음은 자신이나 타인이 사는 세상이 정당하다고 지각하여 누구든 노력한 만큼 정당한 보상을 받을 것이라는 믿음을 말한다(김은하 외, 2017a; Lucas et al., 2007). 사람들은 일반적으로 세상을 정당한 곳이라 믿고 싶어 하는데(Jost & Hunyady, 2005), 인종, 성별 등 바꿀 수 없는 개인적 특성으로 인해 차별과 같은 부당한 대우를 받으면 크게 좌절된다(Schaafsma, 2013). 이로 인해 낮아진 정당한 세상에 대한 믿음은 우울 등 심리적 부적응을 유발한다(Fischer & Holz, 2007; Lipkus et al., 1996). 그중 김은하 외(2017a)의 연구에서는 성차별이 정당한 세상에 대한 믿음을 낮게 해 우울 수준을 높인다고 하였다. 이와 유사하게 미묘한 성차별 경험 역시 정당한 세상에 대한 믿음을 위협하고 우울을 경험하게 한다는 연구 결과(홍남영, 2020)가 있다. 하지만 명시적 차별 경험에 관한 연구와 비교할 때는 아직 부족하므로 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험이 정당한 세상에 대한 믿음을 낮게 하고, 낮은 정당한 세상에 대한 믿음은 우울로 이어짐을 확인하고자 한다.

한편 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 매개하는 정서적 변인으로 본 연구는 억울을 설정하고 확인하였다. 억울은 ‘아무 잘못 없이 꾸중을 듣거나 벌을 받거나 하여 분하고 답답함 또는 그런 심정’으로(국립국어원, 2024), 서정선과 김은하(2023)는 부당하거나 불공정한 대우를 받았다고 지각하는 상황에서 느끼는 여러 부정 정서를 제대로 표현하지 못해 신체적 반응이 따르는 복합정서라고 하였다. 신체 반응과 분한 정서가 뒤따른다는 점에서 근심

스럽고 답답해 활기가 없는 상태인 우울과는 다르다(한민, 류승아, 2018). 미묘한 성차별 경험과 억울의 관계를 직접적으로 확인한 연구는 없지만, 여성이 성역할 고정관념이나 여성에 대한 성적 대상화 등으로 인해 억울을 경험한다는 연구 결과는 있다(김은하 외, 2022). 미묘한 성차별은 은밀하고 모호하게 발생하므로 명백한 성차별보다 부정 정서의 원인을 파악하고 표현하는 것이 어려워 더욱 감정이 응어리지고 억울로 이어질 수 있다(서신화 외, 2016). 또한, 억울은 다수의 연구에서 자살, 화병, 외상 후 울분장애 등 개인에게 부정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌고, 대표적으로 우울이 언급되었다(민성길, 1989; 서신화 외, 2016; 서정선, 김은하, 2023; 이남희, 이은희, 2022). 이러한 성차별 경험이 억울을 유발하고, 높은 억울 경험은 우울을 유발한다는 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 억울이 매개할 것으로 가정하였다.

나아가 본 연구에서 상정한 두 매개 변인인 정당한 세상에 대한 믿음과 억울 간의 관계도 확인하였는데, 정당한 세상에 대한 믿음은 억울에도 영향을 미칠 것으로 예측하였다. 김가희(2024)는 불공정한 사건을 경험하여 낮아진 정당한 세상에 대한 믿음이 자기 침묵 수준을 높이고, 억울을 경험하게 한다고 하였다. 서신화 외(2016)는 억울 경험 패러다임 모형에서 주관적으로 인지한 부당성에 의해 억울이 경험되며, 억울이 해결되지 않았을 때 반추적 감정으로 우울 등이 유발된다고 하였다. 서정선과 김은하(2023)도 부당한 사건이나 상황을 경험한 개인은 억울을 느끼고 시간이 지나면서 우울을 경험한다고 하였다. 이와 같이 선행연구에서는 부당하거나 불공정한 사건을 경

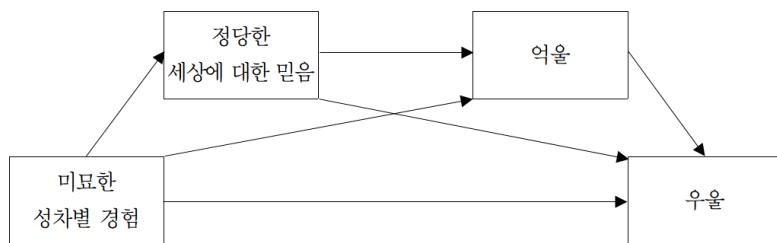


그림 1. 연구모형

험했을 때 정당한 세상에 대한 믿음이 낮아지며 우울 등 심리적 문제를 경험한다는 일관된 결과를 나타내고 있다. 이에 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험, 정당한 세상에 대한 믿음, 억울, 우울 간의 관련성을 살피고, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 정당한 세상에 대한 믿음과 억울이 순차 매개함을 밝히고자 한다.

본 연구를 통해 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 밝힘으로써 우울감으로 심리적 어려움을 경험하는 20, 30대 여성을 위한 상담적 개입의 방향성을 설정하는 데 도움을 주고, 미묘한 성차별에 대한 인식을 제고하고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 제기 하며, 이를 바탕으로 한 연구모형은 그림 1과 같다.

첫째, 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 관계를 정당한 세상에 대한 믿음이 매개하는가?

둘째, 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 관계를 억울이 매개하는가?

셋째, 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 관계를 정당한 세상에 대한 믿음과 억울이 순차 매개하는가?

## 연구 대상 및 절차

본 연구의 대상은 비임상군 20, 30대 여성으로, 다른 연령대의 사람, 극심한 우울 및 스트레스로 정신과적 진단을 받았거나 치료를 받고 있는 사람은 스크리닝 과정에서 제외하였다. 소속기관 생명윤리위원회의 사전 승인(202401-HB-003) 후 온라인 설문 조사 전문 기관에 대상자 모집을 의뢰하였다. 의뢰 기관의 IBP(Invitation Based Panel) 중 무작위로 추출된 대상자에게 연구 내용과 연구 윤리 등이 포함된 설문 조사 URL 주소를 배포하였으며, 연구 참여에 동의한 대상자에게만 설문지를 제공하였다. 설문 조사는 2024년 1월 4일(목)부터 1월 10(수)까지 6일간 진행되었고, 총 280명이 참여하였다. 이 중 불성실 응답 5부를 제외한 총 275부를 최종 분석에 사용하였다.

연구 참여자의 연령대는 20대가 137명(49.8%), 30대가 138명(50.2%)으로, 20대와 30대의 비율이 비슷한 것으로 나타났다. 직업은 직장인이 148명(53.8%)으로 가장 많았고, 그 다음은 취업 준비 및 무직 52명(18.9%), 학생 41명(14.9%), 주부 13명(4.7%), 프리랜서 13명(4.7%), 사업자 및 자영업자 6명(2.1%), 기타 2명(0.7%)의 순이었다. 학력은 대학교 졸업이 209명(76.0%)으로 가장 많았고, 그다음은 대학교 재학 35명(12.7%), 대학원 졸업 이상 25명

## 방법

(9.1%), 대학원 재학 6명(2.2%), 고등학교 졸업 이하 0명(0%)의 순으로 나타났다. 결혼 형태는 미혼(비혼)이 203명(73.8%)으로 가장 많았으며, 그다음은 기혼 67명(24.4%), 동거 4명(1.5%), 기타 1명(0.4%), 사별 0명(0%)의 순이었다. 거주지는 수도권(경기, 인천)이 91명(33.1%)으로 가장 많았고, 그다음은 경상권(부산, 대구, 울산, 경북, 경남) 69명(25.1%), 서울 53명(19.3%), 전라권(광주, 전남, 전북) 26명(9.5%), 충청권(대전, 세종, 충남, 충북) 25명(9.1%), 강원권(강원) 8명(2.9%), 제주도 3명(1.1%)의 순으로 인구수에 비례하여 집계되었다.

### 측정도구

#### 일상 속 성차별 경험 척도(EGM)

미묘한 성차별 경험을 측정하기 위해 김은하(2018)의 일상 속 성차별 경험 척도(Everyday Gender Microaggression Scale [EGM])를 사용하였다. EGM은 한국 여성의 경험을 반영한 미묘한 성차별 경험 척도 개발의 필요성에 따라 개발된 척도로 명백한 형태의 성차별부터 간접적이고 미묘한 형태의 성차별을 포괄하는 '젠더 마이크로어그레션' 개념을 적용하였다. 총 14문항이며 하위요인은 2가지로 '성차별 부정과 성역할 고정관념' 9개 문항, '여성의 미모를 강조함' 5개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 1점 '전혀 경험한 적이 없다'부터 5점 '매우 자주 경험했다'로 평정하며, 높은 점수일수록 한국 여성들이 일상에서 미묘한 성차별을 자주 경험하고 있음을 의미한다. 김은하(2018)의 연구에서 전체 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .933, 하위요인별 신뢰도 값은 각각 .917, .906으로 나타났으며, 본 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .925, 하

위요인별 신뢰도 값은 각각 .904, .824로 확인되었다.

#### 한국판 역학연구를 위한 우울(CES-D) 척도

일반인들이 경험하는 우울 경험을 측정하기 위해 전겸구 외(1999)의 한국판 역학연구를 위한 우울 척도(CES-D)를 사용하였다. 한국판 CES-D는 Radloff(1997)가 개발한 CES-D(Center for Epidemiological Studies- Depression Scale)를 토대로 개발된 세 가지 한국판 CES-D(신승철 외, 1991; 전겸구, 이민규, 1992; 조맹제, 김계희 1993)를 하나로 통합한 척도이다. CES-D는 총 20문항, 4개 요인으로 구성되어 있으나 국내 연구(예, 배성우, 신원식, 2005)에서는 한국형 CES-D의 요인 구조에 대한 합의가 아직 부족한 상태로, 신재은 외(2017)는 강력한 일반 요인을 가지는 단일차원으로 전체 점수를 사용하는 것이 타당하다고 하였다. 이에 척도를 단일요인으로 간주하여 분석한 연구(손지빈, 홍정순, 2021)도 있어, 본 연구에서도 이를 단일요인으로 설정하여 분석하였다. 한국판 CES-D는 4점 Likert 척도로 1점 '극히 드물게(1일 미만)'부터 4점 '거의 대부분(5~7일)'으로 평정하며, 높은 점수일수록 자주 우울을 경험하고 있음을 의미한다. 문항 4, 8, 12, 16번은 역 문항으로 역 채점하였다. 전겸구 외(1999)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .91로 나타났으며, 본 연구에서는 전체 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ ) 값이 .926으로 나타났다.

#### 한국어판 정당한 세상에 대한 믿음 척도

#### (K-BJWS)

정당한 세상에 대한 믿음을 측정하기 위해 김은하 외(2017a)의 한국어판 정당한 세상에 대한 믿음 척도(The Korean version of the Belief

in a Just World Scale [K-BJWS])를 사용하였다. K-BJWS는 Lucas 등(2007)<sup>10</sup> 개발한 ‘정당한 세상에 대한 믿음척도: 분배공정성과 절차공정성(Procedural and Distributive Just World Belief Scale [PDJWBS])’을 김은하 외(2017a)가 한국으로 번안하고 타당화한 척도이다. 총 20문항이며 하위요인은 4가지로 ‘분배공정성에 대한 개인적인 믿음’ 4개 문항, ‘절차공정성에 대한 개인적인 믿음’ 4개 문항, ‘분배공정성에 대한 일반적인 믿음’ 4개 문항, ‘절차공정성에 대한 일반적인 믿음’ 4개 문항으로 구성되어 있다. 7점 Likert 척도로 1점 ‘매우 동의하지 않는다’부터 7점 ‘매우 동의한다’로 평정하며, 높은 점수일수록 정당한 세상에 대한 믿음이 높음을 의미한다. 김은하 외(2017a)의 연구에서 척도 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .90, 하위요인별 신뢰도 값은 각각 .83, .84, .90, .88로 나타났으며, 본 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .946, 하위요인별 신뢰도 값은 각각 .881, .838, .896, .915로 확인되었다.

### 억울 척도

억울 경험을 측정하기 위해 전예슬과 김은하(2021)가 개발하고 타당화한 억울 척도를 사용하였다. 총 12문항이며 하위요인은 3가지로 ‘정서/신체적 반응’ 6개 문항, ‘부당성 인식’ 6개 문항, ‘회피적 행동’ 3개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 1점 ‘전혀 그렇지 않다’부터 5점 ‘완전히 그렇다’로 평정하며, 높은 점수일수록 높은 억울을 경험하고 있음을 의미한다. 전예슬과 김은하(2021)의 연구에서 척도 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .90, 하위요인별 신뢰도 값은 각각 .91, .86, .80으로 나타났으며, 본 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .929, 하위요인별 신뢰도

값은 각각 .934, .880, .818로 확인되었다.

### 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 29.0과 PROCESS Macro for SPSS 4.2를 사용하였다. 자료의 처리 및 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용한 측정 도구들의 신뢰도를 검증하기 위해 신뢰도를 분석하여 각 측정 도구의 전체 및 하위요인의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 값을 산출하였다. 둘째, 연구 참여자들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 SPSS 29.0을 사용하여 기술통계 분석을 실시하였고, 각 변인의 정상분포 경향성을 살펴보고자 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였다. 또, 각 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하여 Pearson 상관계수를 구하였다. 셋째, 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울함 각각의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro의 Model 4번을 이용하여 분석하였다. 매개 모형의 간접효과 검증을 위해 부트스트랩(bootstrap)을 실시하였으며, 이때 연구의 원자료에서 5,000개의 표본을 지정하고 신뢰구간 95%를 설정하여 검증하였다. 넷째, 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울함의 순차매개효과를 검증하고자 PROCESS Macro의 Model 6번을 이용하여 분석하였다. 순차매개모형의 간접효과 검증을 위해 부트스트랩(bootstrap)을 실시하였으며, 이때 연구의 원자료에서 5,000개의 표본을 지정하고 신뢰구간 95%를 설정하여 검증하였다.

## 결과

## 기술통계 분석 및 상관관계 분석

본 연구 주요 변인의 일반적 경향과 특성, 정규성, 상관관계를 알아보기 위하여 기술통계 분석과 Pearson 상관관계 분석을 실시하고, 그 결과를 표 1에 제시하였다. 측정 변인들의 왜도 및 첨도를 분석한 결과, 왜도 절댓값이 3을 넘지 않고 첨도 절댓값이 10을 넘지 않아 본 연구의 모든 주요 변인이 정규성 가정을 충족하였다. 또한 모든 변인 간 상관관계도 유의한 것으로 나타났다. 미묘한 성차별 경험은 우울( $r=.362, p<.001$ ), 억울( $r=.505, p<.001$ )과 유의한 정(+)적 상관을 보였고, 정당한 세상에 대한 믿음( $r=-.391, p<.001$ )과는 유의한 부(-)적 상관을 보였다. 우울은 정당한 세상에 대한 믿음( $r=-.272, p<.001$ )과 유의한 부(-)적 상관을, 억울( $r=.786, p<.001$ )과는 유의한 정(+)적 상관을 보였으며, 정당한 세상에 대한 믿음은 억울( $r=-.350, p<.001$ )과 유의미한 부(-)적

상관을 보였다.

## 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 매개효과 분석

미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 매개효과를 확인하기 위해 PROCESS macro의 Model 4번을 적용하였다. 분석 결과는 표 2와 같다. 먼저 미묘한 성차별 경험은 우울에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=.362, p<.001$ ), 설명력은 13.1% ( $R^2=.131$ )인 것으로 나타났다. 다음으로 미묘한 성차별 경험은 정당한 세상에 대한 믿음에 부(-)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=-.391, p<.001$ ), 설명력은 15.2% ( $R^2=.152$ )인 것으로 나타났다. 마지막으로 미묘한 성차별 경험, 정당한 세상에 대한 믿음과 우울의 관계를 살펴보면, 미묘한 성차별 경험은 우울에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=.302, p<.001$ ), 정당한 세상에 대한 믿음은 우울에 부(-)적으로 유의미한 영향을 미쳤으며( $\beta=-.154, p<.05$ ), 설명

표 1. 주요 변인 간 상관관계 분석 및 기술통계 분석 결과

(N=275)

	1	2	3	4
1. 미묘한 성차별 경험	1			
2. 우울	.362***	1		
3. 정당한 세상에 대한 믿음	-.391***	-.272***	1	
4. 억울	.505***	.786***	-.350***	1
최솟값 / 최댓값	1.07 / 5.00	1.00 / 3.47	1.88 / 6.31	1.07 / 4.53
평균	2.89	1.98	4.05	2.63
표준편차	.877	.530	.867	.711
왜도	.215	.430	.138	.031
첨도	-.763	-.485	-.163	-.292

주. \*\*\*  $p<.001$

표 2. 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 매개효과 분석 결과 (N=275)

독립변인	종속변인	B	SE	$\beta$	t	$R^2$	F
미묘한 성차별 경험	우울	.219	.034	.362	6.421***	.131	41.229***
미묘한 성차별 경험	정당한 세상에 대한 믿음	-.386	.055	-.391	-7.011***	.152	49.150***
미묘한 성차별 경험		.183	.037	.302	4.979***		
정당한 세상에 대한 믿음	우울	-.0094	.037	-.154	-2.536*	.151	24.240***

주. \* $p<.05$ , \*\* $p<.001$ 

표 3. 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 매개효과 Bootstrapping-test 결과 (N=275)

경로	B	SE	LLCI	ULCI
총 효과	.219	.034	.152	.286
직접 효과(미묘한 성차별 경험→우울)	.183	.037	.110	.255
간접 효과(미묘한 성차별 경험→정당한 세상에 대한 믿음→우울)	.036	.018	.005	.077

력은 15.1%( $R^2=.151$ )인 것으로 나타났다. 즉, 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 총 효과( $\beta=.362$ ,  $p<.001$ )와 정당한 세상에 대한 믿음을 매개변인으로 설정하였을 때의 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 효과( $\beta=.302$ ,  $p<.001$ )가 모두 유의미한 것으로 나타나, 정당한 세상에 대한 믿음이 미묘한 성차별 경험과 우울을 부분 매개함을 알 수 있었다.

미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 매개효과와 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping-test를 실시하였고, 그 결과는 표 3과 같다. Bootstrapping-test에서는 총 효과(.152~.286), 직접효과(.110~.255), 간접효과(.005~.077) 모두 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의하였다.

미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 억울

#### 의 매개효과 분석

미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 억울의 매개효과를 확인하기 위해 PROCESS macro의 Model 4번을 이용하였고, 분석 결과는 표 4와 같다. 미묘한 성차별 경험은 우울에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=.362$ ,  $p<.001$ ), 설명력은 13.2%( $R^2=.132$ )인 것으로 나타났다. 다음으로 미묘한 성차별 경험은 억울에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=.505$ ,  $p<.001$ ), 설명력은 25.5%( $R^2=.255$ )인 것으로 나타났다. 마지막으로 미묘한 성차별 경험, 억울과 우울의 관계를 살펴보면, 억울은 우울에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤으나( $\beta=.809$ ,  $p<.001$ ), 미묘한 성차별 경험은 우울에 유의한 영향을 미치지 못했으며( $\beta=-.047$ , ns), 설명력은 62%( $R^2=.62$ )인 것으로 나타났다. 즉,

표 4. 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 억울의 매개효과 분석 결과 (N=275)

독립변인	종속변인	B	SE	$\beta$	t	$R^2$	F
미묘한 성차별 경험	우울	.220	.034	.362	6.421***	.132	41.229***
미묘한 성차별 경험	억울	.41	.042	.505	9.674***	.255	93.586***
미묘한 성차별 경험	우울	-.028	.026	-.047	-1.08		
억울		.603	.032	.809	18.672***	.62	221.186***

주. \*\*\*  $p < .001$ 

표 5. 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 억울의 매개효과 Bootstrapping-test 결과 (N=275)

경로	B	SE	LLCI	ULCI
총 효과	.219	.034	.152	.286
직접효과(미묘한 성차별 경험→우울)	-.028	.026	-.080	.023
간접효과(미묘한 성차별 경험→억울→우울)	.247	.030	.193	.307

미묘한 성차별 경험과 우울 간의 총 효과는 유의하나( $\beta=.362, p < .001$ ), 억울을 매개변인으로 설정하였을 때의 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 직접 효과가 유의미하지 않은 것으로 나타나( $\beta=-.047, ns$ ) 억울이 미묘한 성차별 경험과 우울을 완전 매개함을 알 수 있었다.

미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 억울의 매개효과와 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping-test를 실시하였고, 그 결과는 표 5와 같다. 총 효과(.152~.286), 간접효과(.193~.307)는 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났으나, 직접효과(-.080~.023)는 하한값, 상한값 사이에 0을 포함하여 유의하지 않은 것으로 확인되었다.

미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음, 억울의 순차매개효과 분석

미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정

당한 세상에 대한 믿음과 억울의 순차매개효과를 확인하기 위해 PROCESS macro의 Model 6 번을 이용하였고, 분석 결과는 표 6, 그림 2 와 같다. 먼저 미묘한 성차별 경험은 우울에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=.362, p < .001$ ), 설명력은 13.1%( $R^2=.131$ )인 것으로 나타났다. 다음으로 미묘한 성차별 경험은 정당한 세상에 대한 믿음에 부(-)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=-.391, p < .001$ ), 설명력은 15.3%( $R^2=.153$ )인 것으로 나타났다. 또 미묘한 성차별 경험은 억울에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=.435, p < .001$ ), 정당한 세상에 대한 믿음은 억울에 부(-)적으로 유의한 영향을 미쳤으며( $\beta=-.18, p < .05$ ) 설명력은 28.3%( $R^2=.283$ )인 것으로 나타났다. 마지막으로, 미묘한 성차별 경험과( $\beta=-.05, ns$ ), 정당한 세상에 대한 믿음( $\beta=-.009, ns$ )은 우울에 유의한 영향을 미치지 못했고, 억울은 우울에 정적으로 유의한 영향을 미쳤으며( $\beta=.808, p < .001$ ) 설명력은 61.9%( $R^2=.619$ )인 것으로 나타났다. 즉, 미묘

표 6. 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음, 억울의 순차매개효과 분석 결과  
(N=275)

독립변인	종속변인	B	SE	$\beta$	t	$R^2$	F
미묘한 성차별 경험	우울	.219	.034	.362	6.421***	.131	41.229***
미묘한 성차별 경험	정당한 세상에 대한 믿음	-.386	.055	-.391	-7.010***	.153	49.150***
미묘한 성차별 경험	억울	.353	.045	.435	7.780***	.283	53.580***
정당한 세상에 대한 믿음		-.147	.046	-.18	-3.219*		
미묘한 성차별 경험		-.03	.027	-.05	-1.095		
정당한 세상에 대한 믿음	우울	-.005	.025	-.009	-.212	.619	146.955***
억울		.602	.033	.808	18.253***		

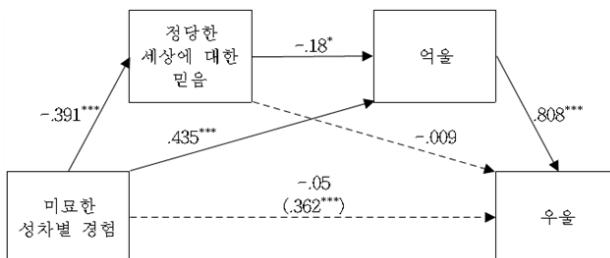
주. \* $p<.05$ , \*\* $p<.001$ 

그림 2. 각 경로별 효과 크기

한 성차별 경험과 우울 간의 총 효과는 유의하나( $\beta=.362$ ,  $p<.001$ ), 정당한 세상에 대한 믿음과 억울을 매개변인으로 설정하였을 때의 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 직접 효과가 유의미하지 않은 것으로 나타나( $\beta=-.05$ , ns) 정당한 세상에 대한 믿음과 억울이 미묘한 성차별 경험과 우울을 순차 매개함을 알 수 있었다.

미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 순차매개효과와 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping-test를 실시하였고, 그 결과는 표 7과 같다. 총 효과(.152~.286)는 하한값, 상한값 사이에 0을

포함하지 않아 유의한 것으로 나타났으나, 직접효과(-.083~.024)는 0을 포함하여 유의하지 않은 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 총 간접효과(.191~.310)는 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 또, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 매개효과(-.016~.021)는 하한값과 상한값 사이에 0을 포함하여 유의하지 않았다. 다음으로, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 억울의 매개효과(.151~.277)는 0을 포함하지 않아 유의미한 것으로 나타났다. 마지막으로, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 순차매개

표 7. 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음, 우울의 순차매개효과

Bootstrapping-test 결과

(N=275)

경로	B	SE	LLCI	ULCI
총 효과(미묘한 성차별 경험→우울)	.219	.034	.152	.286
직접효과(미묘한 성차별 경험→우울)	-.030	.027	-.083	.024
총 간접효과	.248	.033	.191	.310
미묘한 성차별 경험 → 정당한 세상에 대한 믿음 → 우울	.002	.009	-.016	.021
미묘한 성차별 경험 → 억울 → 우울	.212	.032	.151	.277
미묘한 성차별 경험 → 정당한 세상에 대한 믿음 → 억울 → 우울	.031	.014	.011	.066

효과(.011~.066)는 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 결과적으로, 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 순차매개효과가 유의한 것으로 확인되었다.

## 논 의

본 연구는 20, 30대 여성을 대상으로 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 이중매개효과를 검증함으로써 미묘한 성차별 경험으로 정서적 어려움을 경험하는 20, 30대 여성 내담자에 대한 이해를 돋고 상담적 개입에 관한 시사점을 제안하고자 실시되었다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 매개효과에 대한 유의성을 검증한 결과, 정당한 세상에 대한 믿음이 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 미묘한 성차별 경험은 우울에 직접적인 영향을 주기도 하지만, 정당한 세상에 대한 믿음을

통해 간접적으로도 영향을 준다는 것을 의미 한다. 이러한 결과는 성차별 경험 등 자신이 통제할 수 없는 요인으로 인한 차별 경험이 정당한 세상에 대한 믿음을 낮게 하고, 낮아진 정당한 세상에 대한 믿음이 심리적 디스트레스, 우울 등을 유발한다는 기존의 연구를 지지하며(Schaafsma, 2013), 직장 내 성차별 경험이 정당한 세상에 대한 믿음을 낮춰 여성의 심리적 문제를 초래한다는 연구 결과를 지지 한다(김은하 외, 2017b; 홍남영, 2020). 즉, 정당한 세상에 대한 믿음이 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 관계를 설명하는 요인임을 다시 한번 확인한 것으로, 나아가 정당한 세상에 대한 믿음 외에 미묘한 성차별 경험과 우울 간의 관계를 설명하는 또 다른 매개변수가 있을 수 있음을 시사한다.

둘째, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 억울의 매개효과에 대한 유의성을 검증한 결과, 억울이 미묘한 성차별 경험과 우울을 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이는 미묘한 성차별 경험이 우울에 직접적인 영향을 미치기보다는 억울을 통하여 우울에 유의미한 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 기존의 성차별 경험과 같이 자신이 통제할 수

없는 특성으로 인해 타인에게 부당한 대우를 받는 경우 억울함, 화병을 경험한다는 연구 결과와(김은하, 백해영, 2018), 억울이 해결되지 않으면 마음의 응어리로 남아 우울에 영향을 미친다는 연구 결과를 지지한다(서신화 외, 2016; 이희백, 2015). 다시 말해 미묘한 성차별 경험으로 인해 우울을 경험할 때, 차별 사건 그 자체보다는 사건으로 인한 억울한 감정이 우울에 더 큰 영향을 미친다는 것이다. 이는 미묘한 성차별을 경험한 20, 30대 여성의 우울을 경험할 때, 내담자가 호소하는 억울 감정을 중심으로 차별 경험을 확인하여 우울을 해소할 수 있도록 개입하는 것이 핵심적임을 의미한다.

셋째, 미묘한 성차별 경험과 우울 간 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 순차 매개효과를 검증한 결과, 정당한 세상에 대한 믿음과 억울이 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 순차 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 서신화 외(2016)의 연구에서 주관적인 부당성 인식으로 경험되는 억울이 해소되지 않았을 때 반추적 감정으로 우울이 발생한다는 것과 맥을 같이한다. 즉, 미묘한 성차별을 경험할 때 인식되는 사건에 대한 부당성과 불공정성이 정당한 세상에 대한 믿음을 낮게 하고, 낮아진 정당한 세상에 대한 믿음이 억울을 경험하게 하며, 억울이 해소되지 못했을 때 우울이 활성화된다는 것이다. 이는 차별 사건의 부당성에 대한 억울함으로 우울을 호소하는 내담자를 이해하는 데 있어 내담자의 세상에 대한 인식을 살펴보는 것이 중요함을 시사한다.

이상의 결과를 토대로 본 연구의 이론적, 실제적, 사회적 함의를 다음과 같이 제시하였다. 먼저, 본 연구의 이론적 의의는 미묘한 성

차별 경험과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 역할을 검증했다는 점이다. 선행연구에서 미묘한 성차별과 우울의 관계를 설명하는 경로로 다양한 요인을 제시하였지만, 대부분 단일요인이었고(Borders & Liang, 2011; Fischer & Holz, 2007; Moradi & Hasan, 2004; Paradies, 2006), 국내 연구에서는 주로 행동적(손지빈, 홍정순, 2021; 이재복, 연규진, 2022) 요소를 매개로 살펴보았을 뿐이었다. 이에 비해, 본 연구에서는 인지적 측면인 정당한 세상에 대한 믿음과 정서적 측면인 억울을 통해 살펴봄으로써 두 변인의 관계를 복합적으로 이해할 수 있음을 확인하였다.

본 연구의 상담 실제에서의 함의는 다음의 두 가지라 할 수 있다. 첫째, 미묘한 성차별 경험으로 우울을 호소하는 20, 30대 여성은 상담할 때 억울을 다루는 것이 중요하다. 억울이 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 완전 매개하고, 미묘한 성차별과 우울의 관계에서 정당한 세상에 대한 믿음의 단일 매개 효과보다 정당한 세상에 대한 믿음과 억울의 이중 매개 효과가 두 변인의 관계를 더 명확하게 설명했다. 이는 미묘한 성차별을 경험한 20, 30대 여성 내담자가 우울을 호소할 때, 억울함을 경험하고 있는지 탐색 및 확인하여 감정을 해소할 수 있도록 돋는 것이 중요함을 시사한다. 억울을 경험하는 사람은 잘못 인식된 상황을 바로잡고, 상대방이 잘못을 인정하여 사과하고, 자신의 감정과 상황을 이해받고 싶어 한다(이승연, 2015). 그러나 아직 유교적 가부장 전통이 남아있고, 집단주의와 관계주의를 중시하는 한국 사회에서 젊은 여성의 위와 같은 직접적인 방법으로 감정을 해소하는 것은 어렵다(서신화 외, 2016; 이남희, 이은희, 2022). 이에 상담자는 상담 장면에서 내담자가

경험한 미묘한 성차별이 부당한 것임을 명백히 밝히고, 차별 경험과 관련된 사회구조적 요인을 이해할 수 있게 해야 한다. 예를 들어, 가정에서 딸로서 여러 돌봄과 갈등 중재 역할을 과도하게 담당하며 자신의 진로에 헌신하지 못하는 내담자가 자신의 열정 부족과 노력 부족을 자책하며 무기력을 호소한다면, 이에 대한 개입으로 내담자가 경험하는 어려움을 개인 내적 요인으로 한정하지 않도록 하고, 내담자가 경험하는 어려움이 한국 사회 전반에 영향을 미치고 있는 가부장적 가치에 따른 차별임을 설명하는 것이다(강혜원, 이정윤, 2020). 즉, 상담자는 내담자가 가족 내 기대에 따라 암묵적으로 떠맡은 과도한 역할을 자각할 수 있도록 돋고, 이와 관련된 경험과 감정을 건강하게 인식하고 표현할 수 있도록 조력해야 한다. 나아가 이러한 역할을 재조정함으로써, 내담자가 진로와 관련된 활동에 보다 적극적으로 참여하고 동기와 열정을 회복할 수 있도록 지원하는 것이 중요하다. 또, 이때 상담자는 사회정의 옹호역량을 갖추는 것이 필요한데, 사회정의 옹호역량이란, 사회적 차별과 억압에 직면해 내담자의 건강과 발달을 증진하고 나아가 사회 및 환경적 요인을 변화시키는 작업을 수행하기 위해 바탕이 되는 상담자의 능력을 말한다(조훈제 외, 2023). 즉, 상담자 자신이 먼저 사회구조적인 불평등을 제대로 인식하고, 내담자가 그의 삶에 가해지는 장벽에 적절히 대응할 수 있도록 도우며, 상담실 밖에서도 내담자를 억압하는 사회구조적 불평등을 개선할 수 있도록 직접 개입한다면 상담 성과에 긍정적인 영향을 미칠 것이다(김미진, 권경인, 2019). 둘째, 억울을 다룰 때 정당한 세상에 대한 믿음을 확인할 필요가 있다. 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 정

당한 세상에 대한 믿음과 억울이 순차 매개하는 것으로 확인되었다. 이는 주관적 부당성으로 인해 억울을 경험하게 된다는 연구 결과(서신화 외, 2016)를 경험적으로 확인한 것이다. 미묘한 성차별 경험으로 내담자의 정당한 세상에 대한 믿음이 낮아진 경우, 이러한 인지적 패턴이 내담자의 생활에 미치는 영향을 탐색하고, 그로 인해 야기된 부정적 감정을 주의 깊게 살펴 표현하도록 격려하는 것이 중요하다(김은하 외, 2016; 김은하, 정보현, 2018). 또한, 내담자의 낮은 정당한 세상에 대한 믿음이 억울과 무기력에만 머물지 않도록 상담자도 사회의 구조적 불평등에 대해서 이해하는 비판적 의식을 갖고(김태선, 신주연, 2020), 내담자가 자신의 어려움에 주체적으로 대처할 수 있도록 임파워링(Empowering)하는 것이 필요하겠다.

마지막으로, 본 연구의 사회적 함의는 본 연구 결과가 국내의 미묘한 성차별에 대한 인식을 제고하는 자료로 활용될 수 있다는 것이다. 해외에서는 미묘한 성차별에 대한 연구가 활발하지만, 국내에서는 아직 논의가 부족하다(김은하, 2018). 때문에 많은 여성이 미묘한 성차별을 경험하는 상황에서 불쾌함을 느끼더라도 그 원인을 인식하지 못하는 경우가 많다. 때때로 원인을 인식하여 대응하려 해도 예민한 사람, 분위기를 해치는 사람, 관습을 이해하지 못하는 사람 등으로 치부하는 사회적 분위기로 인해 참거나 무시하는 등 소극적으로 대처한다. 미묘한 성차별을 경험한 여성이 자신이 경험하는 부정적 감정의 원인을 파악하고, 피해에 적극적으로 대처하기 위해서는 사회 구성원이 미묘한 성차별의 존재에 대해 인식하고, 그것이 해롭다는 사회적 분위기가 선 행되어야 한다. 이에 본 연구에서 밝혀진 미

묘한 성차별의 존재와 그 영향이 국내의 미묘한 성차별에 대한 인식을 제고할 수 있는 자료로 활용되길 기대한다.

본 연구는 20, 30대 여성의 경험하는 미묘한 성차별이 우울에 이르는 기저를 밝혔다는 점에서 의의가 있지만 다음과 같은 몇 가지 한계점이 있다. 첫째, 본 연구는 20, 30대 여성의 대상으로 연구를 진행하였다. 그러나 국내 미묘한 성차별이 가족 내 성역할과 관련이 있다는 점(김은하 외, 2022)과 억울이 양육과 돌봄을 전담하게 되는 30, 40대 기혼 여성에게서 많이 나타나는 감정(이희백, 2015)이라는 점을 고려하여, 다양한 연령대와 결혼 여부 등을 포함한 개인적 조건과 환경을 고려하여 연구를 수행하는 것이 필요하겠다. 둘째, 본 연구의 주요 변인들을 측정하는 도구로 모두 자기보고식 척도를 사용하였다. 한국 사회에서 미묘한 성차별에 대한 인식이 부족하다는 점을 고려할 때, 주요 변인인 미묘한 성차별의 경우 참여자의 응답이 축소되거나 왜곡이 발생할 수도 있다. 이에, 후속 연구에서는 면접, 관찰 등 다양한 방법을 활용하여 본 연구 결과를 확인하는 것이 필요할 수 있다. 셋째, 본 연구가 모형을 검증하긴 하였지만, 모든 잠재적 변수를 통제하거나 시간의 선후관계로 인과를 확인한 것은 아니다. 따라서 변인 간 관계에 대한 다면적 해석이 가능하다는 점을 염두에 둘 필요가 있으며, 상담 장면에서도 다양한 방향으로 내담자의 호소문제를 다루는 것이 필요하다. 넷째, 본 연구에서 미묘한 성차별과 우울의 관계를 매개하는 것으로 확인된 억울은 결과변인인 우울과 개념적으로는 구분되나 통계분석 결과 높은 상관을 나타내었다. 이에, 향후 억울과 우울 간의 관계를 확인하는 연구와 두 변인의 특성을 보다 잘 반

영하는 척도에 대한 탐색 또는 개발이 필요하다. 다섯째, 본 연구에서 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 설명하는 변인으로 선정한 정당한 세상에 대한 믿음과 억울은 모두 개인적인 변인이라는 점에서 향후 사회구조적 관점을 고려한 연구가 필요할 수 있다. 차별이 사회적 상황에서 발생하는 사건임을 고려할 때 개인적 요인뿐만 아니라 가족, 사회관계, 사회문화 등 다양한 요인을 고려한 연구가 필요하다.

## 참고문헌

강혜원, 이정윤 (2020). 미묘한 성차별(Gender Microaggression)에 대한 개념도 연구: 20대 여성을 중심으로. *여성연구*, 106(3), 63-92.

국립국어원 (2024). 표준국어대사전.

<https://stdict.korean.go.kr/main/main.do>

김가희 (2024). 정당한 세상에 대한 개인적인 믿음과 자기침묵이 억울에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.

김미진, 권경인 (2019). 상담자의 사회정의 응호역량과 상담자 발달수준, 작업동맹 그리고 상담성과의 관계. *상담학연구*, 20(2), 67-87.

김예은, 연규진 (2018). 20~30대 여성의 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계: 여성주의 정체성 차원에 의해 조절된 분노의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 23(3), 449-523.

김원진, 김나연 (2024. 04. 23.). ‘성역할 고정관념’ 3년 새 더 강화 … 여가부는 조사 결과 ‘미발표’. 경향신문.

[https://www.khan.co.kr/article/202404231648001?utm\\_source=urlCopy&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=sharing](https://www.khan.co.kr/article/202404231648001?utm_source=urlCopy&utm_medium=social&utm_campaign=sharing)

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

김은하, 김도연, 김수용 (2016). 정당한 세상에 대한 믿음이 일반 성인들의 화병 증상에 미치는 영향: 분배공정성과 절차 공정성을 중심으로. *상담학연구*, 17(5), 25-45.

김은하, 김도연, 박한솔, 김수용, 김지수 (2017a). 한국어판 정당한 세상에 대한 믿음 척도 (Belief in a Just World Scale: K-BJWS)의 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(3), 689-710.

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

김은하, 박소영, 왕희찬 (2022). 억울 경험에 대한 질적 연구: 취업한 기혼 남성과 여성의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(1), 179-206.

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

김은하, 정보현 (2018). 정당한 세상에 대한 믿음 점화가 긍정 정서, 부정 정서, 삶의 만족도, 가난에 대한 부정적 태도에 미치는 영향. *상담학연구*, 19(2), 323-342.

김재희, 이영순 (2021). 20대 여성의 일상 속 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계: 정당한 세상에 대한 믿음과 통제감의 매개효과. *교육치료연구*, 13(2), 291-312.

김태선, 신주연 (2020). 다문화 시대의 상담자 교육: 비판적 의식과 상호교차성을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 667-692.

민성길 (1989). 횃병(火病)의 개념에 대한 연구. *신경정신의학*, 28(4), 604-616.

배성우, 신원식 (2005). CES-D 척도(The Center for Epidemiologic Studies -Depression Scale)의 요인구조 분석. *보건과 사회과학*, 18, 165-193.

서신화, 허태균, 한민 (2016). 억울 경험의 과정과 특성에 대한 실증적 연구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 22(4), 643-674.

서정선, 김은하 (2023). 생태순간평가 일기법을 활용한 베이비부머의 억울 경험 분석. *한국산학기술학회논문지*, 24(8), 335-353.

손지빈, 홍정순 (2021). 20~30대 여성의 일상 속 미묘한 성차별경험과 우울, 전위공격성의 관계: 자기침묵과 분노억제의 매개효과. *여성연구*, 2021, 269-297.

신승철, 김만권, 윤관수, 김진학, 이명선, 문수재, 이민준, 이호영, 유계준 (1991). 한국에서의 the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)의 사용: 표준화 및 요인구조에 대한 획문화적 검토. *신경정신의학*, 30(4), 752-767.

신재은, 이태현, 윤소진 (2017). Bifactor 모형을 적용한 CES-D 척도의 요인구조 검증. *스트레스연구*, 26(3), 272-278.

안상수, 김혜숙, 안미영 (2005). 한국형 양가적 성차별주의의 척도(K-ASI)개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(2), 39-66.

이남희, 이은희 (2022). 대학생의 열등감이 우

울에 미치는 영향: 억울을 통한 자기격려의 조절된 매개효과. *청소년학연구*, 29(2), 283-309.

이승연 (2015). 억울함의 정서적 구성요소 탐색. *한국상담대학원대학교 석사학위논문*.

이재 (2022. 05. 26.). [노동시장 구조적 성차별] 경총 “코로나 시기 여성 실업자 증가 남성 감소”. *매일노동뉴스*.  
<http://www.labortoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=209103>

이재복, 연규진 (2022). 20, 30대 여성의 미묘한 성차별 경험이 우울에 미치는 영향: 사건에 대한 통제가능성 평가에 의해 조절된 대처 전략의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(4), 1331-1357.

이희백 (2015). 억울함의 핵심감정에 대한 질적사례연구. *동서정신과학*, 18(1), 15-33.

임혜경, 최금순 (2020). 경기도 20대 성차별 인식 차이에 관한 연구. *경기도여성가족재단*.

전겸구, 권기덕, 김상기 (1999). 한국판 CES-D 개정 연구: I. 사회과학연구, 6(1), 42-451.

전겸구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 I. *한국심리학회지: 임상*, 11(1), 65-76.

전기택, 배진경 (2020). 코로나19의 여성 노동 위기 현황과 정책과제. *KWDI Brief*, 58, 1-9

전예슬, 김은하 (2021). 억울 척도 개발 및 타당화: 20-30대를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(1), 219-241.

조맹제, 김계희 (1993). 주요우울증 환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구. *신경정신의학*, 32, 381-398.

조훈제, 이재복, 최연재, 연규진 (2023). 상담자의 사회정의 옹호역량과 외현적·암묵적 성 고정관념이 내담자 호소 문제 귀인에 미치는 영향: 미묘한 성차별 사례를 중심으로. *인간이해*, 44(1), 71-96.

한민, 류승아 (2018). 부당한 상황에서 경험되는 정서의 문화 차이: 한국, 중국, 일본, 미국을 중심으로. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 24(2), 251-272.

홍남영 (2020). 20~30대 여성의 일상 속 성차별 경험, 정당한 세상에 대한 믿음, 우울의 관계: 여성주의 정체성 차원의 조절된 매개효과. *아주대학교 교육대학원 석사학위 논문*.

Borders, A., & Liang, C. T. H. (2011). Rumination partially mediates the associations between perceived ethnic discrimination, emotional distress, and aggression. *Cultural Diversity Ethnic Minority Psychology*, 17(2), 125-133.

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.

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.

Fox, J., Cruz, C., & Lee, J. Y. (2015). Perpetuating online sexism offline: Anonymity, interactivity, and the effects of sexist hashtags on social media. *Computers in Human Behavior*, 52, 436-442.

Gonzales, L., Davidoff, K. C., Nadal, K. L., & Yanos, P. T. (2015). Microaggressions experienced by persons with mental illness: An exploratory study. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(3), 234-241.

Jost, J. T., & Hunyady, O. (2005). Antecedents and consequences of system-justifying ideologies. *Current Directions in Psychological Science*, 14(5), 260-265.

Judson, S. S. (2014). *Sexist discrimination and gender microaggressions: An exploration of current conceptualizations of women's experiences of sexism*. Unpublished doctoral dissertation. University of Akron.

Lipkus, I. M., Dalbert, C., & Siegler, I. C. (1996). The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others: Implications for psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(7), 666-677.

Lucas, T., Alexander, S., Firestone, I., & LeBreton, J. M. (2007). Development and initial validation of a procedural and distributive just world measure. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 71-82.

Moradi, B., & Hasan, N. T. (2004). Arab american persons' reported experiences of discrimination and mental health: The mediating roles of personal control. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 418-428.

Nadal, K. L., & Haynes, K. (2012). The effects of sexism, gender microaggressions, and other forms of discrimination on women's mental health and development. In P. K. Lundberg-Love, K. L. Nadal & M. A. Paludi (Eds.), *Women and mental disorders* (pp. 87-101). Praeger.

Paradies, Y. (2006). A systematic review of empirical research on self - reported racism and health. *International Journal of Epidemiology*, 35(4), 888-901.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.

Schaafsma, J. (2013). Through the lens of justice: Just world beliefs mediate relationships between perceived discrimination and subjective well-being. *International Journal of Intercultural Relations*, 37(4), 450-458.

Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in everyday life: Race, gender, and sexual orientation*. John Wiley & Sons Inc.

Sue, D. W., Bucceri, J., Lin, A. I., Nadal, K. L., & Torino, G. C. (2007a). Racial microaggressions and the Asian American experience. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 31(1), 72-81.

Sue, D. W., & Capodilupo, C. M. (2007). Racial, gender, and sexual orientation microaggressions: Implications for counseling and psychotherapy. In D. W. Sue & D. Sue (Eds.), *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (pp. 109-131). Wiley.

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007b). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286.

Swim, J. K., Hyers, L. L., Cohen, L. L., &  
Ferguson, M. J. (2001). Everyday sexism:  
Evidence for its incidence, nature, and  
psychological impact from three daily diary.  
*Journal of Social Issues*, 57(1), 31-53.

원고 접수일 : 2024. 08. 12

수정원고접수일 : 2024. 11. 08

게재 결정일 : 2025. 01. 06

# The Effect of Gender Microaggressions on Depression Among Women in their 20s and 30s: The Mediating Effects of Belief in a Just World and Eogul

Ji Na Kim Tae Sun Kim

Ajou University

This study examines both the individual and sequential mediating effects of belief in a just world and eogul (feelings of unfairness) on the relationship between experiences of subtle sexism and depression among women in their 20s and 30s. The findings indicate that belief in a just world partially mediates, while eogul fully mediates, the relationship between gender microaggression and depression. Additionally, belief in a just world and eogul sequentially mediate the relationship between gender microaggression and depression. These results suggest that psychological interventions for women experiencing depression due to subtle sexism should emphasize resolving feelings of eogul and restoring belief in a just world. In this context, it is essential for counselors to possess advocacy competence and critical consciousness to support clients in understanding the causes of their psychological difficulties, not only through internal factors but also from a socio-structural perspective.

*Key words : Gender Microaggression, Belief in a Just World, Depression, Egocentrism*