

워킹맘의 사회부과 완벽주의와 심리적 소진의 관계: 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과*

변 선 영 하 정 희†

한양대학교 상담심리대학원

석사

교수

본 연구는 워킹맘의 사회부과 완벽주의가 심리적 소진에 미치는 영향을 알아보고, 두 변인 간의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과를 검증하고자 하였다. 전국의 워킹맘 400명을 대상으로 사회부과 완벽주의 척도, 심리적 소진 척도, 다중역할 갈등 척도, 인지적 유연성 척도를 활용하여 자기보고식 설문을 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS Statistics와 SPSS Process Macro 프로그램을 활용하여 분석하였다. 연구 결과, 네 변인 간 유의한 상관관계가 확인되었으며, 워킹맘의 사회부과 완벽주의와 심리적 소진 간의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성은 사회부과 완벽주의와 심리적 소진의 관계를 매개하였으며, 순차적 매개효과도 유의하였다. 이러한 결과는 사회부과 완벽주의 성향의 워킹맘이 심리적 소진에 이르는 과정을 구체화함으로써 이들을 위한 상담심리학적 개입의 이론적 근거를 제공한다는 점에서 의의가 있다. 또한 다중역할 갈등을 완화하고 인지적 유연성이 발휘될 수 있도록 돕는 상담적 접근이 워킹맘의 심리적 소진을 예방하는 효과적 방안이 될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 워킹맘, 사회부과 완벽주의, 심리적 소진, 다중역할 갈등, 인지적 유연성

* 본 연구는 변선영(2024)의 한양대학교 석사학위논문 ‘워킹맘의 사회부과 완벽주의와 심리적 소진의 관계: 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

* 이 논문은 한양대학교 교내연구지원사업으로 연구되었음(HY-202500000003834).

† 교신저자 : 하정희, 한양대학교 상담심리대학원, 서울시 성동구 왕십리로 222

Tel: 02-2220-2613, E-mail: hajung366@hanyang.ac.kr



Copyright ©2026, 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.

대한민국의 엄마 10명 중 6명은 ‘워킹맘’이다. 국가데이터처(구 통계청)가 발표한 「2025년 상반기 지역별 고용조사: 기혼여성의 고용 현황」에 따르면, 18세 미만 자녀와 함께 거주하는 기혼여성 중 취업자는 266만 9천 명으로 집계되었으며, 이들의 고용률은 64.3%로 나타났다(국가데이터처, 2025). 기혼여성의 고용률은 코로나 팬데믹 시기였던 2020년 약 55% 수준까지 하락하였으나 이후 회복 및 상승 흐름을 지속하고 있다. 이와 더불어 한국 여성 고용의 특징으로 관찰되는 현상은 연령대별 고용률이 출산·양육기에 하락하였다가 이후 다시 상승하는 이른바 ‘M자형 곡선(M-shaped pattern)’이다. 이는 결혼과 출산을 전후로 노동 시장에서 이탈하였다가 일정 시점 이후 재진입하는 구조적 흐름을 반영하는 지표로 이해되며, 특히 한국 사회에서 양육책임이 여성에게 상대적으로 집중되는 성역할 규범과 밀접하게 관련된 현상으로 설명되어 왔다(Lee & Kang, 2023). 남녀 간 교육의 기회가 균등하게 주어지고 교육적 성취가 높아짐에 따라 여성들의 사회생활을 통한 자아실현의 폭은 넓어졌지만, 여전히 우리 사회는 여성이 자녀 양육과 가사에 대한 주도권을 가지고 있다는 사고가 팽배해 있다(노성숙 등, 2012; 최효미, 2014). 따라서 육아를 수행하며 직장생활을 병행하는 것 자체가 곧 ‘지치는 분투’로 여겨지기 쉽다(임지숙 등, 2017). 이러한 사회적 맥락에서 본 연구는 경제활동에 참여하면서 자녀를 양육하는 여성을 ‘워킹맘’으로 정의한다. 또한 이들을 일과 가정 영역에서 복수의 역할을 동시에 수행하는 다중역할 수행자로 개념화하고, 그 역할 병행 과정에서 나타나는 심리적 경험을 분석의 대상으로 설정하였다.

워킹맘이 경험하는 심리적 어려움을 이해

하기 위해 본 연구는 이들의 심리적 소진(psychological burnout)에 주목하였다. 심리적 소진은 개인이 지속적인 스트레스와 역할 요구에 장기간 노출됨에 따라 정서적·인지적 자원이 고갈되는 상태를 의미한다(Maslach et al., 2001). 예년에 비해 평등한 가사분담과 자녀양육에 대한 인식이 확산되고 있음에도 불구하고, 맞벌이 가구 내 가사노동 부담은 여전히 여성에게 집중되는 경향이 나타난다. 통계청이 발표한 「2024 생활시간조사」에 따르면 맞벌이 가구에서 남편의 하루 평균 가사노동시간은 1시간 24분, 아내는 3시간 32분으로 여성의 부담이 더 큰 것으로 확인되었다(통계청, 2025). 더욱이 이러한 시간 지표는 자녀의 일과와 학습계획을 수립하고 돌봄 공백에 대비해 대체 양육자를 확보하는 이른바 ‘기획육아’의 부담까지 포착하지 못하다는 한계가 있다. 이는 가사노동의 인지적 차원으로 개념화되어 온 영역으로, 필요의 예상과 결과의 점검을 중심으로 여성에게 편중되는 경향이 보고된 바 있다(Daminger, 2019). 이러한 정신적 부담은 물리적 수행시간을 기준으로 하는 조사에서 독립된 활동으로 포착되지 않기 때문에, 워킹맘의 실제 소진 위험은 가시적 노동량으로 단순 환원되기 어렵다. 이러한 복합적인 부담 속에서 여성은 남성에 비해 더 높은 수준의 우울을 경험하는 것으로 보고된 바 있다(황혜원, 신정이, 2009). 이는 일과 가정에서의 역할을 병행하는 부담이 여성의 심리적 어려움을 가중시킬 수 있음을 시사하며, 장기간 지속될 경우 개인의 정서적 자원을 점진적으로 소진시키는 심리적 어려움으로 이어질 가능성을 보여준다.

일하는 여성의 증가와 함께 여성들은 주부, 아내, 어머니의 역할뿐 아니라 직장인으로서

의 경력유지와 사회적 관계, 경제적 기여까지 다양한 역할을 동시에 수행해야 하는 상황에 놓여있다. 이러한 다양한 역할 수행 속에서 각 영역의 기대를 모두 충족해야 한다는 부담은 ‘슈퍼우먼 신드롬(Superwoman syndrome)’으로 논의되어 왔다(주혜진, 2014; 한경훈 등, 2015). 실제로 자녀를 둔 직장여성 집단에서도 과도한 역할 수행 기대와 완벽 수행 압박을 특징으로 하는 스트레스 양상이 보고된 바 있으며(한경훈 등, 2015), 이는 워킹맘이 경험하는 높은 역할 요구가 심리적 소진과 밀접하게 관련될 가능성을 시사한다.

이러한 역할 요구 상황에서 심리적 소진의 개인차를 설명하기 위해서는 개인 내적 심리요인을 함께 고려할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 지각되는 기대와 수행 압박을 반영하는 개인 특성으로서 사회부와 완벽주의(socially prescribed perfectionism)를 주요 변인으로 상정하였다. 사회부와 완벽주의는 타인이 자신에게 높은 기준을 요구한다고 지각하고, 그러한 기대를 충족해야 한다는 압박을 경험하는 성향을 의미하며(Hewitt & Flett, 1991b), 외부 평가와 사회적 기대에 민감하게 반응하는 개인일수록 심리적 부적응과 소진 위험이 증가하는 것으로 보고되어 왔다(Limburg et al., 2017). 선행연구에 따르면 사회부와 완벽주의 성향이 높을수록 타인이 자신에게 부여한다고 인식하는 높은 기대에 부응해야 한다는 압박으로 인해 자기 수용이 어려워지고(조경희, 정은정, 2022), 실제 자신의 모습이 타인이 기대하는 이상적 기준에 부합하기 어렵다고 지각하는 경향이 나타난다(하정희, 2013). 또한 사회부와 완벽주의는 무기력, 우울, 분노, 불안 등 부정적이고 역기능적인 정서경험과 관련되는 것으로 보고되어 왔으며(김연주, 허난설,

2021), 이러한 정서적 취약성은 지속적인 역할 요구 상황에서 심리적 소진으로 이어질 가능성을 높이는 요인으로 작용할 수 있다. 특히, 워킹맘의 경우 자녀 양육이라는 대체불가능한 책임을 수행하는 동시에 직장 내 역할 요구를 지속적으로 충족해야 하는 상황에 놓이게 되며, 이러한 과정에서 사회적 기대와 역할 기준에 대한 지각이 강화될 가능성이 있다(임지숙 등, 2017). 실제로 기혼 직장여성 집단에서도 외부 기대를 충족해야 한다는 부담과 완벽 수행에 대한 압박이 심리적 스트레스와 밀접하게 관련되는 양상이 보고된 바 있으며(한경훈 등, 2015), 이는 워킹맘 집단에서 사회부와 완벽주의 특성이 중요한 심리적 위험요인으로 작용할 가능성을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 워킹맘의 사회부와 완벽주의가 심리적 소진에 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

한편, 동일한 역할 요구 상황에서도 워킹맘 개개인이 경험하는 심리적 소진의 정도에는 차이가 나타난다는 점에서 이러한 관계를 설명하는 추가 매개변인을 고려할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진 간의 관계를 설명하기 위한 매개변인으로 다중역할 갈등과 인지적 유연성을 설정하고, 두 변인이 순차적으로 작용할 가능성을 검증하고자 하였다. 먼저 워킹맘의 다중역할 갈등(multiple role conflict)은 일과 가정의 영역에서 부여된 다양한 역할을 수행하는 과정에서 발생하는 역할 간 긴장을 의미하며, 서로 다른 영역에서 파생되는 역할 요구와 압력이 조화를 이루지 못하고 충돌하는 상태를 지칭한다(Greenhaus & Beutell, 1985). 이러한 다중역할 갈등은 여성의 경력유지와 진로발달 과정에서 중요한 현실적 제약 요인

으로 보고되어 왔으며(Dyke & Murphy, 2006; Emslie & Hunt, 2009), 직장업무와 가사 및 자녀양육을 병행하는 과정에서 역할 과부하와 일-가정 갈등의 형태로 나타난다. 특히 교육 수준이 높고 직업적 성취에 대한 기대가 높은 여성일수록 직장가정 영역 모두에서 높은 역할 수행 요구에 노출될 가능성이 크며, 실제로 고학력 취업여성이 더 높은 다중역할 갈등과 관련된 부정적 심리 요인을 경험하는 경향이 보고되었다(양현정, 이기학, 2015; Barnett & Baruch, 1985). 이러한 결과는 사회적 기대와 타인의 평가에 민감성이 높은 개인일수록 역할 수행 과정에서 더 큰 심리적 부담을 경험할 수 있음을 시사하며, 이는 사회부과 완벽주의의 특성과도 관련될 가능성을 보여준다. 선행연구에서도 영유아 자녀를 둔 어머니는 일차적 양육 책임이 부과된 상황에서 높은 스트레스를 경험하며, 특히 사회부과 완벽주의 성향이 높을수록 그 수준이 증가하는 것으로 나타났다(정미현, 강영신, 2018). 이와 함께, 다중역할 갈등은 심리적 소진과 관련성이 있는 변인으로 논의되어 왔으며, 기혼여성을 대상으로 한 연구들에서는 다양한 역할수행 과정에서의 시간 부족, 죄책감, 신체적·정신적 피로의 누적 등이 어려움의 주요 원인으로 제시되었다(김은주, 서영희, 2008; 장현실, 2013). 다중역할 갈등이 심리적 소진에 직접적 영향을 미치는 경향이 확인된 연구도 제시된 바 있으며(이민선, 2015), 다중역할로 인한 스트레스는 여성의 진로단절 위기 경험과도 연관되어 역할 갈등이 여성의 심리적 적응과 연결되어 있음을 보여준다(최윤정, 김계현, 2007). 이에 본 연구에서는 다중역할 갈등이 사회부과 완벽주의와 심리적 소진 간 관계를 매개하는 변인으로 작용할 것으로 가정하였다.

아울러 워킹맘의 다중역할 상황을 보다 통합적으로 이해하기 위해서는 역할 갈등뿐 아니라 변화하는 환경 요구에 적응적으로 대응할 수 있는 개인의 심리적 자원을 함께 고려할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 인지적 유연성(cognitive flexibility)에 주목하였다. 인지적 유연성이란 예측이 어렵고 변화가 많은 환경 속에서도 인지적 프레임을 적응적으로 전환하여 상황에 대한 다양한 대안과 해결책을 도출해 낼 수 있다고 여기는 자기효능감의 일종이다(Martin & Rubin, 1995). 최근 코로나19 팬데믹과 글로벌 지정학적 위기와 같은 예측 불가능한 사회적 변화 속에서 스트레스 상황이 증가함에 따라, 개인의 정신적 건강에 미치는 부정적 영향을 완충하는 심리적 자원으로서 심리적 유연성의 역할이 제시되고 있다(Pakenham et al., 2020). 선행연구에 따르면 완벽주의와 인지적 유연성 간에 유의한 부적 관계가 나타나는 것으로 확인되었다. Cutruk(2020)의 연구에서는 완벽주의 성향이 높은 개인일수록 인지적 유연성이 낮고 과도한 몰입과 엄격한 기준에 대한 자기비판 성향이 높은 것으로 나타났으며, 국내 연구에서도 염려형 완벽주의와 인지적 유연성 간 높은 부적 상관이 보고되었다(박현상, 2020; 이지아, 왕은자, 2015; 허심양, 2011). 특히 타인의 평가와 인정에 대한 압박을 강하게 지각할수록 상황을 융통성 있게 해석하기 어렵고 경직된 사고 경향을 보이는 것으로 나타났다(박현영, 홍혜영, 2019). 비록 사회부과 완벽주의와 인지적 유연성 간 직접적 관계를 검증한 연구는 제한적이지만, 타인의 기대와 평가에 대한 부담을 반영하는 완벽주의 특성이 인지적 유연성과 관련된다는 선행연구를 고려할 때, 사회부과 완벽주의가 높을수록 인지적 유연성이 낮을 가

능성을 가정할 수 있다. 한편, 인지적 유연성은 심리적 소진과도 관련되는 변인으로 제시되어 왔다. 초등교사를 대상으로 한 연구에서 심리적 소진과 인지적 유연성 간 부적 상관이 확인되었으며(진성수, 김춘경, 2022), 대학생을 대상으로 한 연구에서도 인지적 유연성은 스트레스와 소진 간 관계를 완화하는 요인으로 작용하는 것으로 나타났다(손윤실, 김정섭, 2017). 이러한 선행연구를 종합하면 인지적 유연성은 개인의 상황 해석과 대처 과정과 관련된 심리적 자원으로서 심리적 소진에 영향을 미칠 수 있으며, 사회부와 완벽주의와 심리적 소진 간 관계에서 작용할 수 있는 변인으로 고려될 수 있다.

더 나아가 본 연구에서는 다중역할 갈등과 인지적 유연성 간의 전후관계를 설정하고 이를 검증하고자 하였다. 인지적 유연성은 스트레스 상황에서 다양한 관점 전환과 대안 탐색을 가능하게 하는 보호적 자원으로 이해되며, 유연성이 낮을수록 동일한 스트레스 상황에서도 부적응적 반응이 증가할 수 있음이 보고된 바 있다(Cheng, 2003; Kashdan & Rottenberg, 2010). 이러한 관점에 따르면 인지적 유연성 부족은 역할 요구 간 충돌을 보다 위협적으로 지각하게 하여 다중역할 갈등을 증폭시키는 선행 요인으로 작용할 가능성이 있다. 반면, 반복적이고 만성적인 스트레스 경험이 인지적 자원을 소모시키고 사고의 경직성을 증가시킬 수 있다는 연구들도 제시되고 있다(Genet & Siemer, 2011; Hobfoll, 1989). 실제로 직장인을 대상으로 일-가정 갈등과 인지적 유연성의 관계를 검증한 연구에서 역할갈등 수준이 높을수록 인지적 유연성이 낮게 나타났다(Visha & Neelakandan, 2025). 이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구는 워킹맘이 경험하는 다중역

할 갈등을 반복적 스트레스 요인으로 간주하고, 갈등 경험이 인지적 유연성을 저하시킬 수 있다는 경로를 가정하였다. 따라서 사회부와 완벽주의가 다중역할 갈등을 통해 인지적 유연성에 영향을 미치고, 나아가 심리적 소진으로 이어지는 구조적 관계를 검증하고자 한다.

워킹맘의 심리적 소진은 개인의 정신 건강에 영향을 미칠 뿐 아니라, 여성의 노동시장 참여, 경력 개발 나아가 저출산 및 경제인구 감소와 같은 사회적 문제와도 연결될 수 있다는 점에서 중요한 연구 주제이다(이지현, 박숙영, 2017). 그럼에도 불구하고 지금까지 국내 워킹맘 연구는 주로 성역할 규범, 가사·양육 부담, 일-가정 갈등과 같은 구조적 요인이나 특정 변인의 직접적 영향에 초점을 두어 설명해 온 경향이 있다(김은주, 서영희, 2008; 노성숙 등, 2012; 이민선, 2015). 또한 질적 연구를 통해 워킹맘의 어려움을 유형화하고 그 맥락을 심층적으로 조명하는 시도도 이루어져 왔다(정현, 탁진국, 2020). 그러나 개인의 성향이 다중역할 갈등을 거쳐 인지적 특성에 영향을 미치고, 이러한 과정이 심리적 소진으로 이어지는 구조적 경로를 통합적으로 검증한 연구는 상대적으로 부족하다. 특히 사회부와 완벽주의, 다중역할 갈등, 인지적 유연성은 각각 소진과 관련된 변인으로 논의되어 왔으나, 이들 변인을 하나의 경로 안에서 순차적으로 연결하여 검증한 연구는 제한적이다. 이에 본 연구는 사회적 기대를 내면화한 성향이 역할 갈등을 통해 인지적 특성에 영향을 미치고, 나아가 심리적 소진으로 이어지는 심리적 경로를 구조적으로 검증하고자 하였다. 본 연구의 목적은 워킹맘의 심리적 소진을 설명하는 개인 내적 요인으로 사회부와 완벽주의에 주

목하고, 그 영향이 다중역할 갈등과 인지적 유연성을 통해 어떠한 구조적 경로로 작용하는지 검증하는 데 있다. 특히, 사회부와 완벽주의가 다중역할 갈등을 심화시키고, 이러한 갈등 경험이 인지적 유연성의 저하를 거쳐 심리적 소진으로 이어지는 과정을 살펴보고자 한다. 이를 통해 워킹맘의 소진을 설명하는 심리적 기제에 대한 이해를 확장하고, 개인의 성향과 역할 수행 과정에서의 인지적 특성을 함께 고려한 상담적 개입 방향을 모색하고자 한다.

이에 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 다중역할 갈등, 인지적 유연성, 심리적 소진의 관계는 어떠한가? 둘째, 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등이 매개효과를 나타내는가? 셋째, 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 인지적 유연성은 매개효과를 나타내는가? 넷째, 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성이 순차적으로 매개하는가?

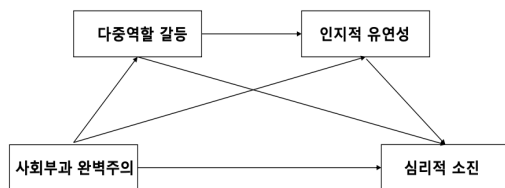


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상 및 자료수집

본 연구는 전국의 자녀가 있는 기혼 직장여

성을 연구대상으로 선정하였다. 자료수집은 온라인 설문지를 활용한 자기보고식 방식으로 실시하였으며, 조사 기간은 2024년 3월 21일부터 3월 27일까지 약 1주간이었다. 모든 참여자에게 연구 목적 및 절차를 서면으로 안내하고 동의를 받은 후 조사를 진행하였으며, 설문에 성실히 응답한 400부를 최종분석에 사용하였다. 최종 분석에 포함된 연구대상자 400명의 연령 분포는 만 30~39세 152명(38.0%), 만 40~49세 248명(62.0%)이었다. 고용형태는 정규직 근무자가 364명(91.0%), 비정규직 34명(8.5%), 기타 2명(0.5%)으로 구성되었다. 직급별 비율은 사원급 121명(30.3%), 대리급 113명(28.3%), 과장/책임급 102명(25.5%), 차장/수석급 21명(5.3%), 부장/팀장급 36명(9.0%), 임원급 이상 7명(1.8%)으로 나타났다. 근무 기업의 규모는 중소기업 184명(46.0%), 공기업 및 공공기관 98명(24.5%), 중견기업 58명(14.5%), 대기업 46명(11.5%), 프리랜서 등 기타 14명(3.5%)이었다. 직무별 분포는 제조업 55명(13.8%), 건설업 18명(4.5%), 도·소매업 17명(4.3%), 서비스직 161명(40.3%), 판매직 4명(1.0%), 기능직 35명(8.8%), 기타 110명(27.5%)으로 구성되었다. 연구에 참여한 워킹맘의 자녀 수는 평균 1.64명이었으며, 가장 어린 자녀의 평균 연령은 8.33세(범위: 0~17세)였다.

측정도구

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale)

본 연구에서는 워킹맘의 사회부와 완벽주의 경향을 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991b)이 개발하고, 한기연(1993)이 국문으로 번안 및 타당화를 거친 다차원적 완벽주의 척도

(Multidimensional Perfectionism Scale [MPS])를 사용했다. 해당 척도는 총 45문항으로 구성되어 있으며, 세 가지 하위 요인인 자기지향 완벽주의(15문항), 타인지향 완벽주의(15문항), 사회부와 완벽주의(15문항)를 포함하고 있어 그 중 사회부와 완벽주의 15문항을 선별하여 연구를 진행했다. 각 문항은 7점 Likert 척도를 사용하여 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(7점)’까지 응답 가능하며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높다는 것을 의미한다. 한기연(1993)의 척도 타당화 연구에서 하위요인별 척도의 신뢰도(Cronbach's α) 값 중 사회부와 완벽주의 항목의 신뢰도는 .76 였으며, 본 연구에서는 .731로 나타났다.

심리적 소진 척도(Maslach Burnout Inventory)

본 연구에서는 심리적 소진 측정을 위해서 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 심리적 소진 척도(Maslach Burnout Inventory [MBI])를 강학구(1996)가 국문으로 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 22문항으로 구성되어 있으며, ‘정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 감소’의 세 가지 하위 요인으로 이뤄져 있다. 각 문항은 7점 Likert 척도를 사용하여 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(7점)’까지 응답 가능하며, 점수가 높을수록 심리적 소진의 정도가 높다는 것을 의미한다. 강학구(1996)의 타당화 연구에서 하위요인별 신뢰도(Cronbach's α)는 정서적 고갈 .857, 비인간화 .639, 개인적 성취감 감소 .774였으며, 본 연구에서의 각 하위 요인 별 신뢰도는 정서적 고갈 .894, 비인간화 .785, 개인적 성취감 감소 .796으로 나타났다.

다중역할 갈등 척도(Work-Family Multirole Conflict Scale)

본 연구에서는 다중역할 갈등을 측정하기 위해 Carlson 등(2000)이 개발한 척도를 바탕으로, 최윤정(2010)이 국문으로 번안하고 수정·보완한 다중역할 갈등 척도(Work-Family Multirole Conflict Scale)를 사용하였다. 해당 척도는 다중역할 갈등 상황 속에서 기준으로 여겨지는 유형과 방향의 두 가지 측면을 고려해 개발되었다. 본 연구에서 사용하고자 하는 척도 안에는 시간, 긴장, 행동의 세 가지 유형이 2가지 방향성(일의 영역이 가족의 역할을 방해, 가족의 영역이 일의 역할을 방해)을 가지고 있어 총 6개 조합의 하위 요인으로 구성된다. 먼저, ‘시간’에 근거하여 직장→가정갈등, 가정→직장갈등이 있을 수 있고, ‘긴장’에 근거하여 직장→가정갈등, 가정→직장갈등이 있을 수 있으며, 마지막으로 ‘행동’에 근거하여 직장→가정갈등, 가정→직장갈등이 있을 수 있다고 구분한다. 총 28개의 문항이 있으며, 각 문항은 5점 Likert 척도를 사용하여 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지 응답할 수 있다. 점수가 높을수록 다중역할 갈등이 높음을 의미한다. 후속으로 진행된 이민선(2015)의 척도타당화 연구에서 하위요인별 척도의 신뢰도(Cronbach's α)값은 시간 근거 갈등 .826, 긴장 근거 갈등 .800, 행동 근거 갈등 .847로 나타났다. 본 연구에서는 기존 이민선의 연구에서 기혼 보육교사 대상으로 수정한 문항을 일부 수정하여 기혼 직장여성을 대상으로 한 문항으로 변경하여 조사를 진행하였으며, 척도의 하위요인별 신뢰도는 각각 시간 근거 갈등 .876, 긴장 근거 갈등 .866, 행동 근거 갈등 .863 으로 나타났다.

인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory)

본 연구에서는 인지적 유연성을 측정하기 위해 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발하고, 허심양(2011)이 국문으로 번안 및 타당화한 인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory [CFI])를 사용하였다. 인지적 유연성 척도는 대안요인과 통제요인의 두 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 총 20개 문항이 포함되어 있으며, 벌어진 현상과 사건에 대해 다양한 대안적 해석을 통해 다각도의 해결책을 고안해 낼 수 있는지 여부가 대안적 요인이라면, 통제적 요인은 어려움에 직면했을 때 이를 통제 가능한 상황으로 지각하는 경향성이 있는지 여부를 측정한다. 각 문항은 5점 Likert 척도를 사용하여 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지 응답 가능하며, 점수가 높을수록 인지적 유연성의 정도가 높다는 것을 의미한다. 허심양의 연구에서 하위 요인별 척도의 신뢰도(Cronbach's α) 계수는 전체 .86, 대안요인 .87, 통제요인 .84로 나타났으며 본 연구에 쓰인 인지적 유연성 척도의 하위요인별 신뢰도는 대안요인 .891, 통제요인 .689로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 SPSS Statistics와 SPSS PROCESS macro 프로그램을 활용하여 다음과 같은 절차로 통계 검증을 실시하였다. 첫째, 본 연구에서는 참여자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 이를 통해 연령, 직업 등의 분포를 확인하였다. 둘째, 사회부과 완벽주의, 심리적 소진 등 주요 변인의 평균, 표준편차, 첨도, 왜

도를 산출하여 각 변수의 분포가 정규성을 충족하는지 검토하였다. 셋째, 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하여 각 측정 도구의 내적 일관성을 확인하였다. 넷째, 본 연구의 주요 변인들 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 구체적으로, 사회부과 완벽주의, 심리적 소진, 다중역할 갈등, 인지적 유연성 간의 상관관계를 우선 확인하였다. 또한 위 Kingmam의 심리적 소진이 자녀 관련 특성과 연관된다는 선행연구(김수진, 이수란, 2025; 정계숙, 김미나, 2020)를 바탕으로 자녀 수와 가장 어린 자녀의 연령을 추가하여 각 변인들 간의 연관성을 함께 분석하였다. 마지막으로 SPSS의 PROCESS macro(Model 4; Hayes, 2012)를 사용하여 사회부과 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 개별 매개효과를 검증하였으며, 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro Model 6를 활용하였다. 매개효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 5,000개의 부트스트래핑(Bootstrapping) 표본을 사용하여 간접효과의 신뢰구간을 산출하였으며, 신뢰구간에 0이 포함되지 않는 경우 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다. 추가적으로 자녀 관련 특성(자녀 수, 가장 어린 자녀의 연령)과 직업 관련 특성을 공변량으로 투입하여 주요 경로와 간접효과의 방향성 및 유의성을 확인하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구에 참여한 400명의 워킹맘들을 대상으로 사회부와 완벽주의, 심리적 소진, 다중역할 갈등, 인지적 유연성 등 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하였다. 전체 변인의 왜도와 첨도의 절댓값이 3과 10을 넘지 않아 본 연구의 전체 변인이 정규 분포를 따른다고 해석할 수 있다.

다음으로 연구 변인 간의 관련성을 알아보기 위해 사회부와 완벽주의, 심리적 소진, 다중역할 갈등, 인지적 유연성 간에 Pearson 상관분석을 실시하였다. 연구를 통해 측정된 변인들 간의 상관분석 결과를 살펴보면 사회부와 완벽주의는 다중역할 갈등($r=.350, p<.001$), 심리적 소진($r=.562, p<.001$)과 정적 상관을 보였으며, 인지적 유연성($r=-.403, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 보였다. 다중역할 갈등은 인

지적 유연성과 유의한 부적 상관을 보였으며($r=-.436, p<.001$), 심리적 소진과는 유의한 정적 상관을 나타냈다($r=.633, p<.001$). 또한 인지적 유연성은 심리적 소진과 유의한 부적 상관을 보였다($r=-.465, p<.001$). 이와 더불어 자녀 관련 특성을 포함하여 상관분석을 실시한 결과, 자녀의 수는 사회부와 완벽주의, 다중역할 갈등, 인지적 유연성, 심리적 소진과 유의한 상관을 보이지 않았다. 반면, 가장 어린 자녀의 나이는 다중역할 갈등과 유의한 부적 상관을 보였으나, 상관의 정도는 매우 약한 수준이었다($r=-.099, p<.05$).

사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등의 매개효과

워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등의 매개효과를

표 1. 기술통계 및 상관분석 결과

(N=400)

	1	2	3	4	5	6
1. 사회부와 완벽주의	1					
2. 다중역할 갈등	.350***	1				
3. 인지적 유연성	-.403***	-.436***	1			
4. 심리적 소진	.562***	.633***	-.465***	1		
5. 자녀의 수	.048	-.085	.067	.003	1	
6. 가장 어린 자녀 연령	.005	-.099*	.075	-.031	.126*	1
최소값	2.27	1.04	1.42	.68	1	0
최대값	6.53	4.79	3.75	5.59	5	17
평균	4.26	2.89	2.61	3.33	1.64	8.33
표준편차	.60	.68	.34	.63	.69	5.71
왜도	.45	-.24	-.63	.20	1.02	.46
첨도	1.61	-.09	1.19	1.40	1.54	-.26

주. *** $p<.001$

표 2. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등의 매개효과

변수		<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
사회부와 완벽주의	→ 다중역할 갈등	.401	.054	.350	7.450***	.122	55.502***
사회부와 완벽주의	→ 심리적 소진	.410	.039	.388	10.586***	.533	226.116***
다중역할 갈등	→ 심리적 소진	.459	.034	.497	13.575***		

주. *** $p < .001$

알아보기 위해 Hayes(2012)의 SPSS PROCESS macro Model 4를 활용해 검증하였다. 분석결과는 표 2와 같다. 분석결과 사회부와 완벽주의는 다중역할 갈등에 정적으로 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났으며 ($B = .401$, $p < .001$), 사회부와 완벽주의($B = .410$, $p < .001$)와 다중역할 갈등($B = .459$, $p < .001$) 모두 심리적 소진에 정적으로 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

종합적으로 살펴보면, 워킹맘의 사회부와 완벽주의가 심리적 소진에 미치는 영향이 통계적으로 유의하게 나타났으며, 매개변인으로 다중역할 갈등을 투입한 모형은 심리적 소진 변량의 53.3%를 설명하는 것으로 확인되었다. 분석을 통해 나타난 분석 모형의 각 경로계수를 종합한 결과는 그림 2에 제시하였다.

워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등의 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 제시한 부트스트래핑을 활용하



*** $p < .001$, 주. 제시된 수치는 표준화 추정치임.

그림 2. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등의 매개효과

였다. 기존 매개효과 모형에서 나타난 간접효과와 표준오차를 반복적으로 시뮬레이션 하여 표본 수와 동일 크기의 표본을 수차례 추출함으로써 간접효과와 통계적 유의성을 살펴보는 방법으로, 본 연구에서는 95% 신뢰구간의 부트스트래핑을 실시한 결과 사회부과적 완벽주의가 다중역할 갈등을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과($B = .184$, $CI = .129-.242$)가 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아 모두 통계적으로 유의한 것으로 확인됐다.

이를 통해 워킹맘의 사회부와 완벽주의가

표 3. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등의 매개효과 유의성 검증

경로		<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
총 효과	사회부와 완벽주의 → 심리적 소진	.595	.044	.508	.681
직접효과	사회부와 완벽주의 → 심리적 소진	.410	.039	.334	.487
간접효과	사회부와 완벽주의 → 다중역할 갈등 → 심리적 소진	.184	.028	.129	.242

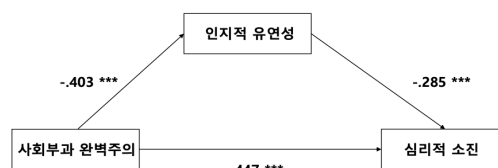
주. 부트스트래핑 표본 수는 5,000번

높아질수록 다중역할 갈등이 높아지고, 다중역할 갈등이 높아질수록 심리적 소진 또한 높아지는 과정을 확인할 수 있다.

사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과

위킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 알아보기 위해 Hayes(2012)의 SPSS PROCESS Macro Model 4를 활용해 검증하였다. 분석결과는 표 4, 그림 3과 같다. 분석결과 사회부와 완벽주의는 인지적 유연성에 부적으로 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났으며($B=-.230$, $p<.001$), 심리적 소진 변인에 대해서는 사회부와 완벽주의($B=.473$, $p<.001$)가 정적으로 유의한 영향을 끼치는 반면, 인지적 유연성은($B=-.530$, $p<.001$) 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

인지적 유연성의 매개효과에 대한 통계적



*** $p<.001$, 주. 제시된 수치는 표준화 추정치임.

그림 3. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과

유의성을 검증하기 위해 95% 신뢰구간의 부트스트래핑을 실시한 결과, 사회부와 완벽주의가 인지적 유연성을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과($B=.122$, $CI=.069-.182$)가 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아 모두 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다.

사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과

Hayes(2012)의 SPSS PROCESS Macro Model 6

표 4. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과

변수		B	SE	β	t	R^2	F
사회부와 완벽주의	→ 인지적 유연성	-.230	.026	-.403	-8.792 ***	.163	77.295 ***
사회부와 완벽주의	→ 심리적 소진	.473	.046	.447	10.373 ***	.384	123.584 ***
인지적 유연성	→ 심리적 소진	-.530	.080	-.285	-6.627 ***		

주. *** $p<.001$

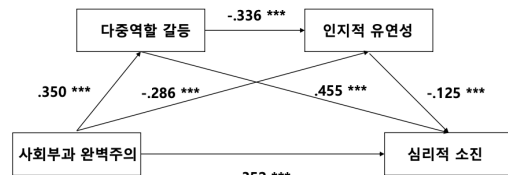
표 5. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과 유의성 검증

경로	B	SE	$LLCI$	$ULCI$
총 효과 사회부와 완벽주의 → 심리적 소진	.595	.044	.508	.681
직접효과 사회부와 완벽주의 → 심리적 소진	.473	.046	.383	.562
간접효과 사회부와 완벽주의 → 인지적 유연성 → 심리적 소진	.122	.029	.069	.182

표 6. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과

변수		B	SE	β	t	R ²	F
사회부와 완벽주의	→ 다중역할갈등	.401	.054	.350	7.450***	.122	55.502***
사회부와 완벽주의	→ 인지적 유연성	-.163	.026	-.286	-6.206***	.262	70.388***
다중역할갈등	→ 인지적 유연성	-.167	.023	-.336	-7.302***		
사회부와 완벽주의		.373	.040	.352	9.280***		
다중역할 갈등	→ 심리적 소진	.420	.036	.455	11.801***	.544	157.505***
인지적 유연성		-.232	.073	-.125	-3.165**		

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$



** $p < .01$, *** $p < .001$, 주. 제시된 수치는 표준화 추정치임.

그림 4. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과

를 활용해 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 매개효과를 검증한 결과는 표 6, 그림 4와 같다. 분석 결과 사회부와 완벽주의는 다중역할 갈등에 정적으로 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났으며($B = .401$, $p < .001$), 사회부와 완벽주의($B = -.163$, $p < .001$)와 다중역할 갈등($B = -.167$, $p < .001$)은 인지적 유연성에 부적으로 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 또한 사회부와 완벽주의($B = .373$, $p < .001$)와 다중역할 갈등($B = .420$, $p < .001$)은 정적으로 심리적 소진에 유의한 영향을 끼치며, 인지적 유연성($B = -.232$, $p < .01$)은 부적으로 심리적 소진에 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 95% 신뢰구간의 부트스트래핑을 실시하였으며, 그 결과는 표 7에 제시되어 있다. 총 간접효과 상한값이 .290, 하한값이 .158으로 사이에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 각 매개효과 경로의 유의성을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 사회부와 완벽주의가 다중역할 갈등을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과($B = .169$, $CI = .118-.221$), 인지적 유연성을 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과($B = .038$, $CI = .009-.070$), 그리고 다중역할 갈등과 인지적 유연성을 순차적으로 통해 심리적 소진에 미치는 간접효과($B = .016$, $CI = .003-.034$)는 모두 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아 모두 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 한편, 자녀 관련 특성(자녀 수, 가장 어린 자녀의 연령)과 직업 변인을 공변량으로 고려한 경우에도 주요 경로계수와 간접효과의 방향성과 유의성은 전반적으로 유사하게 나타나 본 연구 결과의 안정성이 확인되었다.

표 7. 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과 유의성 검증

	경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
총 효과	사회부와 완벽주의 → 심리적 소진	.595	.044	.508	.681
직접효과	사회부와 완벽주의 → 심리적 소진	.373	.040	.294	.452
	총 간접효과	.222	.034	.158	.290
	사회부와 완벽주의 → 다중역할갈등 → 심리적 소진	.169	.026	.118	.221
간접효과	사회부와 완벽주의 → 인지적 유연성 → 심리적 소진	.038	.016	.009	.070
	사회부와 완벽주의 → 다중역할 갈등 → 인지적 유연성 → 심리적 소진	.016	.008	.003	.034

논 의

본 연구에서는 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계를 검증하고, 이 과정에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과를 확인하였다. 먼저, 주요 변인 간 상관관계를 분석한 결과, 모든 변인 간에 유의한 상관관계가 확인되었다. 워킹맘의 사회부와 완벽주의는 심리적 소진과 정적 상관을 보였으며, 이는 타인이 자신에게 높은 기대를 부과한다고 지각할수록 심리적 소진 수준이 높아질 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 사회부와 완벽주의와 심리적 소진 간의 관련성을 보고한 다수의 선행연구와 일치한다(김연주, 허난설, 2021; 김지원, 정승철, 2022; 이현정 외, 2023; 조경희, 정은정, 2022; 조영희, 이창현, 2023). 또한 본 연구에서 다중역할 갈등은 심리적 소진과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 워킹맘의 다중역할 갈등이 심리적 어려움 및 소진과 밀접한 연관이 있음을 보고한 선행연구와 맥을 같이한다(하오령, 권정혜, 2006; Lee et al., 2013). 인지적 유연성은 심리적 소진과 유의한 부적 상관을 보여, 상

황을 융통성 있게 해석하고 대안을 탐색하는 능력이 소진을 완충하는 요인으로 작용할 가능성을 시사하였다. 이는 인지적 유연성이 개인의 심리적 적응 및 심리적 건강과 관련된 보호적 인지자원으로 기능할 수 있음을 제안한 선행연구(김완일, 2008; 허심양, 2011)를 지지하는 결과이다.

한편, 사회부와 완벽주의는 다중역할 갈등과 정적 상관을 나타냈다. 이는 사회부와 완벽주의 성향이 높은 어머니일수록 자신에게 부여된 역할이 증가하는 상황에서 더 큰 심리적 갈등을 경험하게 된다는 정미현과 강영신(2018)의 연구 결과와 일치한다. 또한 Seagram과 Daniluk(2002)은 ‘엄마’라는 존재는 본질적으로 ‘좋은 엄마’가 되어야 한다는 높은 기준을 내면화 하도록 만들며, 그 기준에 충분히 도달하지 못할 경우 자신을 부적절하게 지각하고 죄책감을 경험하는 경향이 있다고 보고하였다. 이러한 특성은 사회부와 완벽주의 성향을 지닌 워킹맘이 직장가정에서 동시에 높은 역할 수행 기준을 적용하게 만들고, 그 과정에서 역할 간 갈등을 더욱 심화시킬 가능성을 시사한다. 이와 함께, 사회부와 완벽주의

는 인지적 유연성과 유의한 부적 상관을 보여, 완벽주의 성향이 경직된 사고 경향과 관련된다는 다수의 선행연구와 일치하였다(박현상, 2020; 박현영, 홍혜영, 2019; 허심양, 2011). 또한 다중역할 갈등과 인지적 유연성 간에도 유의한 부적 상관이 확인되었으며, 이는 역할 간 갈등 수준이 높을수록 상황을 융통성 있게 해석하고 대안을 탐색하는 능력이 낮게 나타날 수 있음을 시사한다(송스란, 이상철, 2013; 유성경 등, 2017; 이자명, 2013). 이처럼 각 변인 간의 관련성은 선행연구를 통해 부분적으로 보고된 바 있으나, 본 연구는 사회부와 완벽주의, 다중역할 갈등, 인지적 유연성, 심리적 소진의 관계를 하나의 구조 안에서 동시에 검증함으로써, 워킹맘의 심리적 소진 과정을 보다 통합적으로 설명하였다는 점에서 의의를 갖는다.

둘째, 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등의 매개효과가 확인되었다. 이는 사회부와 완벽주의가 심리적 소진에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라, 다중역할 갈등을 통해 간접적으로도 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 즉, 사회부와 완벽주의 성향이 높을수록 다양한 역할에서 타인의 기대를 충족해야 한다는 압박을 더 크게 지각하게 되고, 그로 인해 일·가정 및 양육 영역에서의 다중역할 갈등 수준이 높아지며, 이러한 갈등의 누적은 심리적 소진으로 이어질 가능성을 보여준다. 실제로 자녀를 둔 직장여성을 대상으로 한 선행연구에서도 완벽주의적 특성이 일·가정 갈등이나 다중역할 스트레스와 관련되며, 이를 통해 우울, 양육소진 및 부정적 양육행동과 같은 부정적 결과로 이어질 수 있음이 보고되어 왔다(김도희, 장혜정, 2026; 정유진, 전귀연, 2018; 허미량, 장유

진, 2025). 또한 미취학 자녀를 양육하며 직장 생활을 병행하는 경우 일·가정 갈등의 정도가 심화되는 것으로 나타났는데(한영선, 정영금, 2014), 이는 돌봄 요구가 높은 시기에 직장 내 경력 발달과 가정 내 양육 역할이 중첩되면서 역할 간 갈등이 심화될 수 있음을 보여준다. 이를 종합하면, 다중역할 갈등은 사회부와 완벽주의 성향의 워킹맘이 경험하는 역할 수행 압박과 심리적 소진을 연결하는 주요 심리적 기제로 작용할 수 있음을 시사한다.

셋째, 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과가 확인되었다. 이는 사회부와 완벽주의가 심리적 소진에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라, 인지적 유연성의 저하를 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 부정적 완벽주의 성향의 대학생들을 대상으로 한 연구에서 학업적 소진을 예방하는 방안으로 대처 유연성이 중요한 변인이 될 수 있음을 밝혀낸 이현아(2011)의 연구결과와 의미적으로 유사성이 있다고 볼 수 있다. 실제 사회부와 완벽주의는 중요한 타인의 부정적 평가에 대한 두려움, 낮은 사회적 자존감 등 부정적 완벽주의의 특성과 깊은 관련이 있음을 선행 연구를 통해 밝혀진 바 있다(Flett et al., 1996). 사회부와 완벽주의와 같은 자기비판적 완벽주의(Self-critical perfectionism)의 구성개념은 평가염려 완벽주의와 상당한 유사성을 공유하고 있는데(Blatt, 1995), 이러한 관련성을 고려할 때, 본 연구의 결과는 평가염려 완벽주의 성향이 높은 사람이 인지적으로 경직되어 결국 인지적 유연성이 낮아진다는 선행연구(이수연, 2015; 정승희, 2018)를 지지함을 알 수 있다. 이러한 결과를 종합하면 사회부와 완벽주의 성향을 지닌 워킹맘들이 심리적 소진에 이르

는 과정에서 개인의 인지적 유연성이 주요한 역할을 하는 것으로 볼 수 있으며, 이는 인지적 유연성을 향상시키기 위한 개입의 필요성을 시사한다. 특히, 인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory)를 개발한 Dennis와 Vander Wal(2010)의 연구에 따르면, 인지적 유연성은 후천적으로 학습이 가능하며 개인의 노력에 따라 개선과 변화가 가능한 영역으로 제시되고 있다. 이러한 점을 고려할 때, 개인의 인지적 유연성을 향상시킬 수 있는 현실적인 프로그램 및 상담기법을 개발하는 것은 워킹맘의 경직된 사고를 보다 유연하게 하고, 심리적 소진을 예방하는 데 효과적인 방안이 될 수 있을 것이다.

넷째, 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성은 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 워킹맘의 사회부와 완벽주의의 정도가 높을수록 다중역할 갈등을 더 많이 느끼게 되고, 갈등의 정도가 심해지면 인지적 유연성을 발휘하지 못해 사고가 경직되어 결국 심리적 소진상태에 이를 수 있다는 것이다. 이러한 결과는 워킹맘의 심리적 소진을 이해하는데 있어 개인의 특성(사회부와 완벽주의), 역할 경험(다중역할 갈등), 인지적 적응과정(인지적 유연성)이 서로 연결된 구조적 경로를 형성함을 보여준다는 데 이론적 의의가 있다. 특히, 인지적 유연성이 다중역할 갈등 이후의 단계에서 순차적 매개변인으로 확인되었다는 점은 중요한 임상적 함의를 갖는다. 인지적 유연성은 상황 해석과 대처 전략 선택 과정에서 발휘되는 비교적 변화 가능한 인지자원으로, 상담 장면에서 개입 가능한 변수로 간주되어 왔다(Dennis & Vander Wal, 2010). 완벽주의적 성향을 지닌 워킹맘의 경우 역할 수행 실패를

자기비판적으로 해석하고 경직된 기준을 유지하기 쉬운데, 이러한 인지적 경향을 수정하고 다양한 관점에서 상황을 재해석하도록 돕는 개입은 심리적 소진 완화에 효과적일 수 있다. 실제로 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy [CBT]), 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy [ACT]), 마음챙김 기반 접근(Mindfulness-Based Interventions [MBIs]) 등을 활용하여 경직된 사고를 유연하게 하고 다양한 관점에서 상황을 재해석하도록 돕는 개입을 고려할 수 있으며, 이러한 접근은 사회부와 완벽주의 성향의 워킹맘을 대상으로 한 상담에서도 유용하게 적용될 수 있다. 이는 워킹맘의 심리적 소진을 단순한 개인의 취약성 문제가 아니라 개입 가능한 심리적 과정으로 이해할 수 있음을 시사한다.

한편, 워킹맘의 심리적 소진 문제는 개인의 적응 차원을 넘어 사회적 맥락 속에서 이해될 필요가 있다. 워킹맘은 다양한 역할을 병행하는 과정에서 신체적, 심리적 소진을 경험하며, 이러한 경험은 여성 인적자원의 유지와 경제 활동 지속 가능성에 영향을 미치는 사회적 비용으로 이어질 수 있다. 실제로 워킹맘의 역할 부담과 소진 경험은 결혼 및 출산 기피 요인으로도 관련되는 것으로 보고되고 있어(정현, 탁진국, 2020), 국가적 과제인 저출산 문제와도 일정 부분 연결될 가능성을 시사한다. 한국 사회에서는 일-가정 양립 지원 정책이 확대되어 왔으나, 제도의 실질적 활용에는 여전히 한계가 존재하는 것으로 지적되고 있다(국회예산정책처, 2025). 이러한 점을 고려하면 워킹맘의 심리적 소진을 완화하기 위한 노력은 유연근무제와 가족친화적 조직문화, 양육 지원 제도와 같은 환경적 지원을 강화하는 정책적 노력과 병행될 필요가 있다. 특히 본 연

구에서 확인된 바와 같이, 인지적 유연성을 향상시키는 심리교육 및 상담 개입은 사회부와 완벽주의와 다중역할 갈등 맥락에서 개인의 적응을 촉진할 수 있는 실질적 전략이 될 수 있다. 실제로 워킹맘을 대상으로 한 수용 중심 온라인 집단상담 프로그램 연구에서도 심리적 유연성을 증진시키는 개입이 일-가족 갈등과 정서조절곤란을 완화하는데 효과적인 것으로 보고되어 이러한 접근의 타당성을 뒷받침한다(이경진, 유금란, 2024). 종합하면, 본 연구는 사회부와 완벽주의가 다중역할 갈등과 인지적 유연성을 거쳐 심리적 소진으로 이어지는 구조를 확인함으로써, 워킹맘의 심리적 소진을 개인 심리적 특성뿐만 아니라 역할 수행과 사회적 맥락을 함께 고려하여 이해할 필요성을 제시하였다. 이는 향후 워킹맘 대상 상담 개입 프로그램을 개발하고, 일·가정 양립을 지원하기 위한 환경적·제도적 지원 방안을 모색하는 데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 설문조사 기관을 통한 온라인 조사방식을 이용하여 전국에 거주하는 워킹맘 400명을 대상으로 수행되었으므로 표집의 대표성과 관련한 한계를 지닌다. 선행연구에 따르면 동일한 ‘워킹맘’ 집단이라 하더라도 양육 스트레스와 배우자 및 사회적 지지와 같은 개인·환경적 특성에 따라 심리적 소진 및 적응 양상이 다르게 나타날 수 있으므로(김사라형선, 2023; 유영희, 2019), 본 연구 결과를 워킹맘 전체로 일반화하는 데에는 일정한 제한이 있을 수 있다. 둘째, 본 연구는 사회부와 완벽주의와 심리적 소진의 관계에서 다중역할 갈등과 인지적 유연성의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 횡

단적 연구를 진행하였으므로, 각 변인 간 인과관계를 명확하게 유추하는 데에는 한계가 있다. 특히 심리적 소진과 같은 변인은 시간의 흐름에 따라 변화할 수 있는 특성을 지니므로, 향후 연구에서는 종단적 연구 설계나 질적 연구를 병행하여 연구결과의 신뢰성과 타당성을 보완할 필요가 있다. 또한 본 연구는 이론적 근거를 바탕으로 모형을 설정한 후 순차적 매개모형을 검증하였으나, 경쟁모형을 포함한 대안적 모형 비교를 실시하지 못하였다. 주요 변인 간 높은 상호관련성을 고려할 때, 향후 연구에서는 구조방정식 모형 등을 활용하여 경쟁모형을 비교, 검증함으로써 보다 적합한 모형을 탐색할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 사용한 인지적 유연성 척도의 일부 하위요인에서 신뢰도가 권장 기준에 다소 미치지 못한 점 역시 해석에 주의를 요하는 부분이다. 인지적 유연성이 핵심 매개변인으로 설정된 점을 고려할 때, 측정오차가 매개효과 추정에 영향을 미쳤을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 향후 연구에서는 신뢰도가 충분히 확보될 수 있도록 측정의 안정성을 재확인할 필요가 있다.

마지막으로, 워킹맘의 개인적, 사회적 특성과 심리적 소진 간의 관계를 다룬 선행연구들을 종합하면, 통계상 해당 집단의 규모가 증가하고 있음에도 불구하고 두 변인 간 관계를 매개하는 다양한 요인에 대한 실증적 연구가 여전히 부족한 실정이다. 본 연구 또한 자녀 관련 특성과 일상적 역할 수행 과정에서 경험하는 부담을 충분히 세분화하여 반영하지 못한 한계를 지닌다. 연구 결과, 가장 어린 자녀의 연령은 다중역할 갈등과 유의한 부적 상관을 보였으나 그 효과 크기는 미약한 수준이었다. 이는 워킹맘의 다중역할 갈등이 단순히

자녀의 수나 연령과 같은 제한된 지표만으로는 충분히 설명되기 어렵고, 실제 역할 수행 과정에서 경험하는 부담을 보다 정교하게 반영할 수 있는 변인 설정이 필요함을 시사한다. 특히, 자녀의 발달단계와 가족의 돌봄 환경뿐만 아니라, 자녀의 교육과 돌봄을 계획·조율하는 이른바 ‘기획육아’와 가사 및 가족생활 전반을 관리하는 ‘기획노동’ 등 비가시적인 인지적 부담 또한 고려될 필요가 있다. 이러한 부담은 자녀수나 연령과 같은 객관적 지표만으로는 충분히 포착하기 어려우며, 선행연구에서는 가사와 돌봄에 수반되는 계획, 예측, 조정 및 의사결정 등의 인지적 노동(cognitive labor) 또는 멘탈로드(mental load)로 논의되어 왔다(Reich-Stiebert et al., 2023). 이에 따라 향후 연구에서는 영유아기 자녀를 둔 워킹맘과 학령기 자녀를 둔 워킹맘 등으로 연구 대상을 구분하거나 특정 자녀 발달단계에 따라 표집 대상을 제한하는 한편, 기획육아를 포함한 가정 내 기획노동의 수준과 부담 정도를 함께 측정하여 이러한 비가시적 역할 부담이 워킹맘의 다중역할 갈등과 심리적 소진에 미치는 영향을 보다 명확히 검증할 필요가 있다. 더 나아가 워킹맘을 대상으로 한 연구는 일·가정 양립 및 저출산 문제와 같은 사회적 이슈와 밀접하게 연관되어 있으므로, 개인 내적 요인뿐만 아니라 사회적 지지체계와 제도적 환경 등을 포괄하는 통합적 관점의 후속 연구가 이루어질 필요가 있음을 제언한다.

참고문헌

- 강학구 (1996). 특수학교 교사와 일반학교 교사의 직무 스트레스 특징과 요일 간의 관계성 분석. 대구대학교 대학원 박사학위 논문.
- 국가데이터처 (2025). 2025 상반기 지역별 고용조사: 기혼여성의 고용 현황 [보도자료].
- 국회예산정책처 (2025). 일·가정 양립 지원정책 평가 [보고서].
- 김도희, 장혜정 (2026). 완벽주의 집단에 따른 일·가정 병행 여성의 양육소진의 차이: 다중역할 스트레스와 사회적 지지의 간접효과를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 38(1), 247-276.
- 김사라형선 (2023). 영유아기 자녀를 둔 워킹맘의 양육스트레스와 심리적 소진과의 관계에서 자기격려, 배우자지지의 매개효과. *아동복지연구*, 21(2), 103-120.
- 김수진, 이수란 (2025). 부모소멸이 취업모의 정서적 소진에 미치는 영향: 가정요구와 시간기반 갈등의 이중매개효과를 중심으로. *미래사회*, 16(3), 69-83.
- 김연주, 허난설 (2021). 상담자의 사회부와 완벽주의와 소진의 관계에서 자기불일치의 매개효과. *열린교육연구*, 29(5), 147-167.
- 김원일 (2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 715-734.
- 김은주, 서영희 (2008). 기혼유아교사의 교직생활의 의미와 어려움에 관한 연구. *열린유아교육연구*, 13(1), 103-127.
- 김지원, 정승철 (2022). 직장인의 사회부와 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성불안과 소진의 이중매개효과. *벤처혁신연구*, 5(2), 67-84.
- 노성숙, 한영주, 유성경 (2012). 한국에서 ‘워킹맘’으로 살아가기: 직장인엄마의 다중역할 경험에 대한 현상학적 연구. *한국심리학회지*

- 회지: 상담 및 심리치료, 24(2), 365-395.
- 박현상 (2020). 사회초년생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 인지적 유연성과 자기자비의 매개효과. 경일대학교 석사학위논문.
- 박현영, 홍혜영 (2019) 대학생의 평가염려 완벽주의와 수행불안의 관계: 인지적 유연성과 자기자비의 매개효과. 상담학연구, 20(5), 23-40.
- 손윤실, 김정섭 (2017). 대학생의 대학생활 스트레스와 소진의 관계: 인지적 유연성의 조절효과. 대한사고개발학회지, 13(4), 67-88.
- 송스란, 이상철 (2013). 기혼직장여성의 다중역할갈등(일-가족 갈등) 완화요인 탐색. 한국상담학회 학술대회 논문집, 857-858.
- 양현정, 이기학 (2015). 유자녀 기혼여성의 다중역할로 인한 부정적·긍정적 효과와 진로포부의 관계: 생애주기 단계별 비교. 상담학연구, 16(3), 155-174.
- 유성경, 임영선, 김태원 (2017). 마음챙김이 워킹맘의 인지적, 심리적 유연성에 미치는 영향. 상담학연구, 18(1), 389-411.
- 유영희 (2019). 사회적 지지가 워킹맘의 양육효능감에 미치는 영향. 한성대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경진, 유금란 (2024). 워킹맘의 심리적 유연성 향상을 위한 수용중심 온라인 집단상담 프로그램 개발과 효과성 검증. 한국콘텐츠학회논문지, 24(8), 553-567.
- 이민선 (2015). 기혼보육교사의 다중역할갈등과 심리적 소진 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 배재대학교 대학원 박사학위논문.
- 이수연 (2015). 재수생의 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향; 정서조절곤란의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이자명 (2013). 워킹맘의 일-가족 다중역할 갈등 상황에서 심리적 거리 조절에 따른 대안적 사고 차이. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지아, 왕은자 (2015). 사회초년생의 평가염려 완벽주의 성향과 인지적 유연성이 직무만족에 미치는 영향: 코칭행동의 매개효과. 한국상담학회 2015년도 연차학술대회 논문집, 59-59(1page).
- 이지현, 박숙영 (2017). 비정규직 30대 여성의 심리적 소진에 관한 자발적 미술치료 사례 연구. 미술치료연구, 24(6), 1607-1629.
- 이현아 (2011). 완벽주의가 학업열의와 학업소진에 미치는 영향; 동기와 목표과정의 매개효과 및 대처유연성의 조절효과 검증. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 이현정, 권기환, 김혜영 (2023). 직장인의 다차원적 완벽주의 성향이 심리적 소진에 미치는 영향; 조직지원인식의 조절효과. 한국문화융합학회지, 45(6), 741-754.
- 임지숙, 임영선, 유성경 (2017). 출산 후 워킹맘의 가능한 자기(possible self)에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 여성, 22(2), 211-245.
- 장현실 (2013). 어린이집 직무환경과 일과 삶의 균형이 기혼교사 자녀와의 분리 불안에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 정계숙, 김미나 (2020). 유아기 자녀를 둔 어머니의 부모 분노: 양육불안, 자녀 수, 취업여부의 영향. 한국아동연구, 41(5), 1-12.
- 정미현, 강영신 (2018). 영유아기 자녀를 둔 주

- 부의 사회부와 완벽주의와 우울 간의 관계에서 자기수용과 외로움의 이중매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 23(2), 295-312.
- 정승희 (2018). 평가염려 완벽주의와 학업 지연행동의 관계; 자기자비와 인지적 유연성의 매개효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 정유진, 전귀연 (2018). 취업모의 완벽주의와 양육행동 간의 관계: 일-가정 갈등과 양육책감의 이중매개효과. *Family and Environment Research*, 56(4), 377-390.
- 정현, 탁진국 (2020). 워킹맘 심리적 어려움 척도 개발 및 타당화: 대졸이상 고학력 워킹맘 중심으로. *한국심리학회지: 코칭*, 4(2), 1-26.
- 조경희, 정은정 (2022). 상담자의 완벽주의가 심리적 소진에 미치는 영향: 상담자활동 효능감과 자기수용의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 22(6), 467-486.
- 조영희, 이창현 (2023). 상담사의 사회부와 완벽주의와 소진의 관계: 정서 인식 명확성의 매개효과와 역전이 관리능력의 조절효과. *인문사회21*, 14(2), 1635-1649.
- 주혜진 (2014). 수퍼우먼의 비애: 소수자들의 인지부조화 경험과 상징적 자기완성. *한국사회학*, 48(5), 243-284.
- 진성수, 김춘경 (2022). 초등교사의 심리적 소진이 주관적 행복감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 22(16), 845-861.
- 최윤정, 김계현 (2007). 고학력 기혼여성의 진로단절 위기 경험에 대한 개념도(Concept Mapping) 연구 - 진로지속 여성과 중단여성 간의 비교. *상담학연구*, 8(3), 1031-1045.
- 최윤정, 김계현 (2010). 여성 진로상담 관점에서 본 다중역할(일-가족) 균형의 구성개념 및 측정에 관한 경험적 연구고찰. *상담학연구*, 10(1), 365-384.
- 최효미 (2014). 기혼 여성의 노동시장 참여에 관한 연구. *이화여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 통계청 (2025). 2024년 생활시간조사 결과. [보도자료].
- 하오령, 권정혜 (2006). 기혼 직장여성의 정신건강과 역할 만족도: 역할 갈등, 완벽주의 및 가족지지 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 25(3), 675-696.
- 하정희 (2013). 사이버대학생의 완벽주의와 다문화가정에 대한 편견과의 관계. *사이버교육연구*, 7(1), 1-17.
- 한경훈, 박소정, 김세현 (2015). 기혼유자녀 직장여성의 수퍼우먼 신드롬 유형에 따른 건강 관련 삶의 질 양상 연구. *사회과학연구*, 31(2), 25-43.
- 한영선, 정영금 (2014). 유연근무제도가 기혼여성의 일-가정 갈등 및 촉진, 직무 만족에 미치는 영향: 패널분석방법을 이용하여. *가족자원경영과 정책*, 18(4), 1-26.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. *고려대학교 대학원 박사학위논문*.
- 허미랑, 장유진 (2025). 워킹맘의 사회부와 완벽주의와 우울의 관계: 마음챙김으로 조절된 일-가정 갈등의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 25(3), 417-430.
- 허심양 (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 황혜원, 신정미 (2009). 자녀를 둔 맞벌이부부

- 의 역할갈등과 삶의 질에 관한 연구. *한국가족복지학*, 14(1), 45-71.
- Barnett, R. C., & Baruch, G. K. (1985). Women's involvement in multiple roles and psychological distress. *Journal of Marriage and Family*, 47(1), 135-145.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment for depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249-276.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425-438.
- Cutuk, Z. A. (2020). Relationship between multidimensional perfectionism and cognitive flexibility in university students. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1263-1274.
- Daminger, A. (2019). The Cognitive Dimension of Household Labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609-633.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Dyke, L. S., & Murphy, S. A. (2006). How we define success: A qualitative study of what matters most to women and men. *Sex Roles*, 55, 357-371.
- Emslie, C., & Hunt, K. (2009). 'Live to work' or 'Work to live?' a qualitative study of gender and work-life balance among men and women in mid-life. *Gender, Work and Organization*, 16, 151-172.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20, 143-150.
- Genet, J. J., & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cognition and Emotion*, 25(2), 380-388.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper].
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*,

- 30(7), 865-878.
- Lee, M.A., & Kang, J.H. (2023). Does having children matter? Associations between transitions in work-family role combinations and depressive symptoms among married women in Korea. *SSM - Population Health*, 22, 101405.
- Lee, S., Kim, S. L., Park, E. K., & Yun, S. (2013). Social support, work-family conflict, and emotional exhaustion in South Korea. *Psychological Reports*, 113(2), 619-634.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Pakenham, K. I., Landi, G., Bocolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 109-118.
- Reich-Stiebert, N., Froehlich, L., & Voltmer, J.-B. (2023). Gendered mental labor: A systematic literature review on the cognitive dimension of unpaid work within the household and childcare. *Sex Roles*, 88(11-12), 475-494.
- Seagram, S., & Daniluk, J. C. (2002). "It goes with the territory" - The meaning and experience of maternal guilt for mothers of pre-adolescent children. *Women & Therapy*, 25(1), 61-88.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Visha, P., & Neelakandan, R. (2025). Relationship between work-family conflict and cognitive flexibility among employees. *International Journal of Indian Psychology*, 13(1), 2981-2988. <https://doi.org/10.25215/1301.285>.

원 고 접 수 일 : 2025. 11. 24
수정원고접수일 : 2026. 03. 09
게 재 결 정 일 : 2026. 04. 20

The Sequential Mediating Effects of Multiple Role Conflict and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Socially Prescribed Perfectionism and Psychological Burnout among Working Mothers

Seon-Young Byun

M.A., Graduate School of
Counseling Psychology
Hanyang University

Jung Hee Ha

Professor, Graduate School of
Counseling Psychology
Hanyang University

This study aimed to examine the effect of socially prescribed perfectionism on psychological burnout among working mothers, specifically verifying the sequential mediating roles of multiple role conflict and cognitive flexibility. A total of 400 working mothers nationwide in South Korea completed self-report surveys measuring socially prescribed perfectionism, psychological burnout, multiple role conflict, and cognitive flexibility. Data were analyzed using SPSS Statistics and the SPSS PROCESS Macro. All variables showed statistically significant correlations. Multiple role conflict and cognitive flexibility mediated the relationship between socially prescribed perfectionism and psychological burnout, demonstrating a significant sequential mediating effect. These findings clarify the psychological process through which socially prescribed perfectionism contributes to psychological burnout among working mothers, providing a theoretical foundation for counseling interventions. Therapeutic approaches that alleviate multiple role conflict and enhance cognitive flexibility may help prevent burnout in this population.

Key words : Working Mothers, Socially Prescribed Perfectionism, Psychological Burnout, Multiple Role Conflict, Cognitive Flexibility