



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

교육학석사 학위논문

구직자의 스트레스, 속박감, 우울 간의 관계
: 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처방식의 매개효과

2019년 7월

울산대학교 교육대학원

상담교육전공

심 민 정

교육학석사 학위논문

구직자의 스트레스, 속박감, 우울 간의 관계
: 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처방식의 매개효과

The Relationship between Job Seekers' Stress,
Entrapment and Depression

: The Mediating Effect of Maladaptive Perfectionism
and Stress coping style

지도교수 최 현 주

이 논문을 석사학위논문으로 제출함.


2019년 7월

울산대학교 교육대학원


상담교육전공

심 민 정

심민정의 교육학석사(상담교육) 학위논문을 인준함.

심사위원장 : 정 종 원 (인) 

심사위원 : 최 현 주 (인) 

심사위원 : 신 지 영 (인) 

2019년 7월

울산대학교 교육대학원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
II. 이론적 배경	6
1. 구직자의 스트레스	6
2. 속박감	9
3. 부적응적 완벽주의	11
4. 스트레스 대처방식	13
5. 우울	15
III. 연구방법	18
1. 연구대상	18
2. 측정도구	20
3. 분석방법	25
VI. 연구결과	26
1. 주요 변인의 기술통계 및 상관	26
2. 구조방정식모형 검증	31
V. 논의 및 제언	39
1. 결과에 대한 논의	39
2. 연구의 의의	44
3. 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언	45
<참고문헌>	46
<Abstract>	56
<부록>	58

표 목 차

<표Ⅲ-1> 인구배경학적 통계	18
<표Ⅲ-2> 구직자 스트레스 척도 하위요인별 구성	20
<표Ⅲ-3> 부적응적 완벽주의 척도 하위요인별 구성	21
<표Ⅲ-4> 스트레스 대처방식 척도 하위요인별 구성	22
<표Ⅲ-5> 속박감 척도 하위요인별 구성	23
<표Ⅲ-6> 우울 척도 문항구성과 신뢰도	24
<표Ⅵ-1> 측정변인 간 상관 평균과 표준편차	27
<표Ⅵ-2> 성별에 따른 주요 변인의 차이	29
<표Ⅵ-3> 결혼여부에 따른 주요 변인의 차이	30
<표Ⅵ-4> 연구모형 적합도	32
<표Ⅵ-5> 구조모형 및 측정모형의 추정치	33
<표Ⅵ-6> 최종모형의 간접효과 및 유의도	38

그 림 목 차

<그림 I-1> 연구모형	5
<그림Ⅵ-1> 최종구조모형의 잠재변수 간 표준화 경로계수	34
<그림Ⅵ-2> 최종모형	35

국문초록

본 연구는 구직자의 스트레스와 속박감, 우울 간의 관계를 살펴보고, 스트레스와 속박감, 우울 간의 관계를 매개하는 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처방식의 효과를 검증함으로써 구직자의 우울 치료와 예방에 도움이 될 수 있는 매개변인을 확인하고자 하였다.

이를 위해 울산지역 고용노동부 워크넷(WORKNET)에 구직등록이 되어 있으면서 실업급여 수급기간이거나, 취업성공패키지·취업지원프로그램(성취, 취업희망, 생애경력설계 프로그램, 단기취업특강) 이용, 또는 현재 취업을 목표로 구직활동 중에 있는 구직자 342명을 조사 대상으로 하였다. 각 변인을 측정하기 위해 스트레스 척도, 부적응적 완벽주의 척도, 스트레스 대처방식 척도, 속박감 척도, 우울 척도를 포함한 자기보고식 설문을 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 21과 AMOS 21을 이용하여 분석되었다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 구직자의 인구배경학적 특성에 따른 차이검증 결과 성별, 결혼 여부 등에 따라 스트레스, 속박감, 우울이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 상관 분석을 실시한 결과 구직자 스트레스의 네 가지 측정변인은 부적응적 완벽주의의 두 측정변인, 속박감의 두 측정변인, 그리고 우울의 세 측정변인과 모두 정적상관이 있음을 알 수 있었다. 반면, 구직자 스트레스는 문제중심적 스트레스 대처방식과는 대체적으로 부적상관을 보였다.

셋째, 본 연구의 구조모형 검증 결과 설정한 경로 가운데 부적응적 완벽주의와 우울의 관계를 제외하고 모두 유의한 것으로 나타났다. 경로에 대해 구체적으로 살펴보면, 구직자 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 속박감의 매개효과가 유의하게 나타나, 구직자의 스트레스가 많을수록 속박감을 느낄 가능성이 높고 그 결과 우울감을 많이 호소하는 것을 알 수 있다. 또한, 스트레스 대처방식의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 구직자의 스트레스가 많을수록 문제중심적 스트레스 대처방식을 사용하는

정도가 줄어들고 이에 따라 우울한 정도가 커지는 것을 알 수 있었다. 한편, 스트레스 대처방식이 우울에 미치는 영향에 대한 속박감의 매개효과도 유의한 것으로 나타났다. 다음으로, 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대한 속박감의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 반면, 우울에 대한 부적응적 완벽주의의 직접적인 효과는 유의하지 않은 것으로 확인되었는데, 이러한 결과는 부적응적 완벽주의가 직접적으로 우울을 발생하게 하는 것이 아니라 매개변인을 통해서만 우울에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

본 연구에서는 스스로 통제하기 어렵고 직접적으로 해결하기 어려운 구직이라는 구체적인 스트레스 상황에 초점을 두고 스트레스 대처방식, 속박감, 우울 간 상관을 밝혔으며, 구직자의 성별, 결혼 여부, 연령 등에 따라 스트레스, 우울 정도에 차이가 있음을 확인하였다. 이를 통해 구직 과정에서 심리적 어려움을 호소하는 내담자를 위해 상담 전략을 수립하고 프로그램 개발하는 데 유용하게 활용할 수 있을 것이라 기대한다.

주제어 : 구직자의 스트레스, 속박감, 우울, 부적응적 완벽주의, 스트레스 대처방식

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한 사람의 삶에서 직업이 차지하는 비중은 매우 크다. 대부분 사람들은 사회 구성원으로 특정한 직업군에 속해 살아가게 되는데, 직업에 따라 소득이나 사회적 인식이 결정되어 지기도 하며, 일 할 때의 경험과 감정이 삶의 질에 상당 부분 영향을 미치기도 한다. 또한 직업은 인간의 궁극적 삶의 목표라고 할 수 있는 자아실현을 이루도록 하는데 의미가 있다. 즉, 단순히 돈벌이 수단이 아니라 그 이상의 훨씬 큰 의미를 가지고 있는 것이다. 그렇기 때문에 직업은 누구에게나 매우 중요하게 여겨지고 있고, 이것을 준비하고 이루는 과정에서 여러 활동들이 필요하다. 더욱이 고령사회의 급속한 진입과 평균 수명 연장으로, 학교를 졸업한 뒤 평생 같은 직업을 갖고 살아가는 삶은 거의 사라지고 있다. 이는 전 생애에 걸쳐 일자리를 찾는 구직활동을 한 번 이상 경험을 하게 된다는 것이다.

통계청(2017)에 따르면 2017년 4분기 전국 실업자가 102만 명으로 나타났다. 이는 1년 전보다 1만 3700명(1.4%) 증가한 수치로, 청년실업이 높은 수준을 유지한 데다 만 60세 이상 고령 실업자가 증가하면서 전반적으로 실업자 수가 늘었다고 밝혔다. 청년 실업률은 관련 통계 편제 후 최고치로, 체감 실업률은 더 높을 것으로 예상된다. 실업증가와 함께 자연스레 구직 기간도 함께 늘고 있다. 국가통계포털 구직기간별 실업자 통계에 따르면 6개월 이상의 장기 실업자 수는 14.7만 명으로 3년 만에 두 배 남짓 늘었다고 한다(김형욱, 2018).

이러한 고용불안 속에서 취업을 준비하고 있는 구직자들을 상담하다보면 경제적인 부분, 개인 삶의 목적과 의미, 사회와의 연결 통로로서 의미 등 다양한 문제들을 겪고 있음을 알 수 있었다. 또한 반복되는 취업실패와 불확실성이 스트레스로 이어져 부정적 생활 습관을 야기하고 대인관계를 단절하거나 가족관계 악화 등의 문제로 이어지기도 했다. 구직 스트레스가 신체 및 정신적 질병으로 이어질 만큼 많은 영향을 미치고 있는 것이다.

취업 포털 업체인 잡코리아와 알바몬에서 취업 스트레스에 대한 조사 결과에 따르면, 82.9%가 취업 때문에 스트레스를 받고 있다고 답했다. 취업 스트레스로 인한 증상으로는 ‘이유 없는 우울증’을 겪고 있다는 응답이 45.5%로 가장 많았으

며, 만성피로 증상도 40.1%로 많았다. 이 밖에 편두통(26.7%), 소화불량(17.9%), 거북목·손목 통증(15.1%), 어깨 결림(11.4%), 대인기피증(7.5%) 등을 호소하는 경우도 있었다(허재경, 2017).

이러한 증상은 첫 취업을 준비하는 대학생, 청년층만의 경험은 아니다. 최근 경기 불황으로 인한 구조조정, 희망퇴직 등으로 중장년 구직자가 늘면서 구직활동 중 비슷한 경험을 하게 된다.

이력서를 제출하고 면접 제안을 기다리면서 초조해지고, 실패와 거절 경험이 쌓이면서 자신감이 떨어지고, 취업을 못할 수도 있다는 두려움, 존재 자체를 거부당한 것과 같은 부정적 정서를 경험하기도 한다(오경자, 1998).

취업 스트레스는 불안, 우울 등과 유의한 정적상관이 있으며 불안, 우울 등은 자살이나 반사회적인 행동을 자아낼 수 있다고 했다(정의석, 노안영, 2001, 김혜정, 2004). 이처럼 최근 극심한 취업난에 취업 포털 업체인 사람인이 구직자 425명을 대상으로 취업 우울증에 대해 조사한 결과에 따르면, 구직자 10명 중에 6명이 취업 우울증을 경험했다는 조사결과가 나왔다(이진이, 2017).

환경이나 사회적 분위기 뿐 아니라, 개인이 지닌 취약성의 정도에 따라 우울증상에 미치는 영향이 달라질 수 있다는 의견 또한 존재한다. Alloy(2001)는 우울 취약성이 거의 변하지 않는 개인의 특성으로 유전자와 성격적 특성이 여기에 해당되며, 우울증의 첫 번째 요인과 재발에도 영향을 미칠 수 있다고 하였다.

동일한 스트레스 사건을 경험한다 할지라도 어떤 사람에게는 스트레스가 가볍게 느껴지고 쉽게 극복되는 반면, 어떤 사람에게는 임상적인 우울증으로까지 발전될 수 있는데(김은지, 1998), 이는 개인 내적인 변인에 의한 개인차 때문일 수 있다.

즉, 스트레스와 우울의 실제 상관성이 낮기 때문에 스트레스가 있다고 하여 누구나 우울증을 동반하지는 않는다는 것이다. 이러한 관점은 우울에 대한 스트레스-취약성 모델(vulnerability-stress model)을 기본전제로 하여 스트레스가 개인이 지니고 있는 취약성 요인을 촉발시켜 우울을 야기한다고 보았다(Abramson, Alloy, & Metalsky, 1988). 스트레스와 개인의 취약성이 개별적으로 우울의 발병에 영향을 미치지만 그보다 더 중요한 것은 이 두 요인간의 상호작용 효과라는 것이다.

그러므로 우울증에 대한 스트레스의 영향은 개인이 지니고 있는 취약성 요인의

강도에 따라 달라질 수 있고, 개인의 취약성 요인은 스트레스의 정도에 따라 촉발되거나 상쇄될 수 있다고 본다(Monroe & Simons, 1991). 따라서 스트레스와 우울간의 관계에 대한 개인차의 변인이 있음을 보여주고 있으며(Hovaniz, 1986), 개인 간의 차이를 설명하기 위한 매개변인과 중재변인을 밝히려는 연구를 꾸준히 해왔다.

최근에는 우울을 유발시키는 중요변인으로 속박감에 대해 관심을 가지기 시작했다. Brown 등(1987)은 우울에 영향을 미치는 요인으로 스트레스 경험도 중요하지만 그 경험으로부터 유발되는 속박감이 우울과 더 밀접하게 관련이 있을 수 있다는 점에 주목하였다.

속박감이란 스트레스 사건이나 상황이 지속될 때 처해진 어려운 상황이나 내면의 고통스러운 감정에서 벗어나고자 하는 욕구가 있지만 부정적인 상황을 자신이 통제할 수 없으며, 그러한 상황에서 벗어날 수 없다고 느끼는 지각을 뜻하는 개념이다(Brown, Bifulco, & Harris, 1987). 또한 속박감은 자신의 상태를 '블랙홀'이나 '사방에 빠져 나갈 길 없는'과 같은 이미지로 표현하며 무기력한 상황에 있는 사람들에게서 찾아볼 수 있다(Gilbert & Allan, 1998).

Brown 등(1995)의 연구에서는 스트레스 상황에서 속박감이 따르게 되는 사건과 그렇지 않은 사건을 구별하여 우울과의 연관성을 살펴보았다. 그 결과 속박감이 따르게 되는 상실 경험이 속박감이 따르지 않는 상실 경험보다 우울을 발생시킬 확률이 3배 이상이나 높다는 점을 확인하였다. 특히 구직자들은 외부영향을 많이 받기 때문에 스스로 벗어나거나 통제할 수 없는 상황에 맞닥뜨리게 된다. 이처럼 자기통제권을 상실하는 경험을 많이 하게 되는 점에서 속박감에 더 주목하게 되었다.

또한 사회나 주변에서 요구되는 높은 기준 및 비현실적인 기대에 부합하기 위해 노력하는 과정은 강한 스트레스를 동반하게 된다. 지나치게 완벽을 추구하는 구직자들은 구직에 실패를 하거나 좋은 직장에 취업을 하지 못하면 타인에게 부정적인 평가를 받거나 존중받지 못 할 것이라는 두려움을 느끼게 되는데, 이러한 부적응적 완벽주의 역시 불안, 우울 등 심리적 부적응에 영향을 미칠 수 있다.

부적응적 완벽주의 같은 성격적 기질 변인뿐 아니라, 스트레스 상황을 얼마나 적극적으로 대처하는지에 따라 구직자들의 실제 구직행동이 달라 질 수도 있다. Endler와 Parker(1990)에 의하면, 사람들이 높은 스트레스 사건에 직면했을 때

그러한 스트레스 사건을 어떻게 처리할 것인지를 결정하는 데에는 스트레스 대처방식(coping style)이 중요한 역할을 한다는 것에 주목하였다. 또한 Band와 Weisz(1988)는 스트레스 상황에서 적극적 대처방식을 사용할 경우 우울을 경감시키며, 회피적 대처방식을 사용할 경우 우울을 증가시킨다고 보았다. 국내 선행 연구에서도 스트레스 대처방식을 어떻게 사용하느냐에 따라 우울의 결과가 다르게 나타남을 확인할 수 있다(김정희, 1987; 공수자, 이은희, 2006; 조하나, 백용매, 2009; 윤경희, 이숙, 2010).

따라서 본 연구에서는 구직자를 대상으로 스트레스와 속박감, 우울 간의 관계를 살펴보고, 스트레스와 속박감, 우울 간의 관계를 매개하는 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처방식의 효과를 검증함으로써 구직자의 우울을 치료하고 예방하는데 도움이 될 수 있는 매개변인을 확인 하고자 하였다. 이러한 변인들의 독립적인 효과 뿐 아니라 순차적인 방향성을 확인하면, 구직 과정에서 겪는 스트레스로 인해 우울한 구직자들의 우울을 줄일 수 있는 개입 전략을 보다 구체적으로 수립할 수 있을 것이다. 또한 우울과 보다 직접적인 관련이 있는 변인을 확인함으로써 구직 스트레스가 어떻게 우울로 이행되는지에 대해 알 수 있으며, 그로 인해 어떤 측면에 중점을 두고 개입할 것인가에 대한 시사점을 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

2. 연구 문제

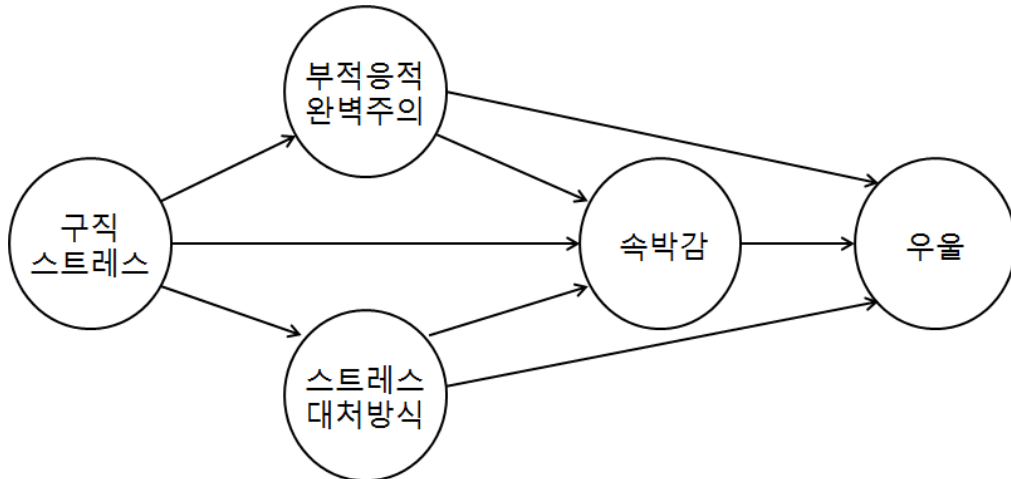
본 연구를 통해 구직자를 대상으로 스트레스와 속박감, 우울 간의 관계를 살펴보고, 스트레스와 속박감, 우울 간의 관계를 매개하는 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처방식의 효과를 검증해 보고자 한다. 이와 같은 연구 목적을 위해 수립한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 연구대상의 특성(성별, 결혼여부 등)에 따라 구직자의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 스트레스 대처방식, 속박감, 우울에 차이가 있는가?

연구문제 2. 구직자의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 스트레스 대처방식, 속박감, 우울 간 상관은 어떠한가?

연구문제 3. 구직자의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 스트레스 대처방식, 속박감, 우울 간 구조적 관계는 어떠한가?

연구문제를 확인하기 위하여 연구 모형은 <그림I-1>과 같이 설정하였다.



<그림 I -1> 연구모형

II. 이론적 배경

1. 구직자의 스트레스

1) 개념 및 특성

스트레스(Stress)라는 용어는 라틴어인 'stringere'의 '팽팽하게 죄다'라는 뜻에서 유래된 것으로 '긴장', '압박', '힘'같은 물리학적 의미를 담고 있다. 사전적 의미로 스트레스는 현재의 안정된 상태를 변경시키려는 요인들로부터 야기되는 신체적 또는 정신적 긴장이라고 정의되기도 하고, 우리가 적절하게 적응하지 못하여 생리적으로 긴장을 초래하고, 나아가 질병을 일으키게 할 수도 있는 정도의 불편함 또는 물리적, 화학적, 감정적 요소들로 정의되기도 한다(신경희, 2013).

스트레스라는 개념의 기원은 15세기경 압력의 의미로 사용되다가, 17세기에는 어려움, 역경, 곤경 등의 의미로 사용되었고, 20세기에 들어서면서 정신장애의 원인으로 간주되면서 의학적 개념으로 발전하였다(강경훈, 2009).

이렇듯 다양한 정의가 이루어져 왔으며, 크게 세 가지 관점으로 볼 수 있다. 첫째, 반응으로서의 스트레스로, Selye의 연구로부터 초기 스트레스에 대한 정의로 사용되었다. Selye(1976)는 스트레스란 신체에 가해진 어떤 요구에 대해 신체가 수행하는 일반적이고 비 특징적인 반응이라고 정의하였는데, 불유쾌한 사상의 산물로만 보는 것이 아니라, 즐거움이나 행복도 스트레스를 일으킬 수 있다고 하였다. 그는 삶에 긍정적으로 작용하는 유익한 스트레스를 유스트레스(eustress), 불안이나 우울을 유발하는 해로운 스트레스를 디스트레스(distress)라고 하였으며, 스트레스 유발 자극을 스트레스 요인(stressor)이라고 칭하고 스트레스 반응에 대해서는 스트레스(stress)라는 용어를 사용하였다(홍성미, 2005). Selye(1976)는 물리적인 스트레스 요인과 동일하게 심리적인 사건들도 스트레스 반응을 일으킬 수 있다고 하였으며, 스트레스가 높은 경우 혹은 지속적인 경우 각종 질병의 원인이 될 수 있다고도 하였다(양병환 외, 1999). 반응으로서의 스트레스 관점은 해부학, 생리학, 신경조직 등에 대한 이해를 증진(최해림, 1986)시켰으나, 스트레스를 단지 신체적 반응으로 정의한다면 어떤 것이 반응인지, 스트레스 요인(stressor)인지를 정확히 구별하기 어렵다는 단점이 있다(신권섭, 2013). 이와 더

불어 스트레스 적응과정에서 발생하는 개인의 인지적, 정서적 요인을 파악하기도 어려움이 있다는 점에서 지적되고 있다(김나영, 2011).

둘째, 자극으로서의 스트레스로, Holmes와 Rahe(1967)는 스트레스를 환경에서 오는 불쾌, 실패의 위협, 고립감, 등을 자극 특징으로 보았으며 스트레스 자극의 수치화를 시도하였다. 자극으로서의 스트레스는 외부적 자극 사건을 일컬으며 생활사건, 외상사건 등을 들 수 있다(김정호 외, 2008; 김성원, 2016). 즉, 개인에게 스트레스 자극이 가해졌을 때 한계를 벗어나 수용할 수 없는 상황이 되면 긴장을 하게 된다고 본다(김민지, 2015). 변화를 초래하는 생활 사건들의 목록과 재적응을 위해 요구되는 노력을 수치화 한 사회 재적응 평가척도(Social Readjustment Rating Scale; SRRS)를 개발하고 수치화 했다는 점에서 큰 의의가 있으나, 대부분의 사람들에게 스트레스를 주는 사건이라도 그 사건이 개인에게 따라 달라질 수 있다는 점을 고려하지 못했다는 제한점이 있다(남향자, 2004).

마지막으로, 상호작용으로서의 스트레스로, 가장 많이 사용하고 있는 스트레스 개념이라 볼 수 있다. Lazarus와 Folkman(1984)은 ‘상호작용적(interactive)’ 혹은 ‘교류적(transactional)’ 접근을 통해 스트레스에 대한 총체적인 접근을 시도하였다(오은화, 2010). 여기서 언급한 스트레스란 개인이 가지고 있는 자원을 넘어서거나 개인의 안녕이 위협된다고 평가하는 환경과의 특정한 관계를 의미한다. 스트레스를 자극 자체로 해석하기보다는 개인과 환경 간의 상호작용으로 본 것이다.

이러한 개념을 바탕으로 국내 학자들도 다양하게 정의를 내리고 있다. 김영상(2003)은 스트레스란 삶의 변화에 적응하지 못하거나 위기 상황에서 발생하는 신체적, 심리적 반응이라고 하였으며, 이양숙(2014)은 스트레스란 인간의 감정 상태 및 육체적 상태에 영향을 주는 긴장 상태를 의미한다고 하였다. 박희룡(2015)은 스트레스란 개개인이 극복하려는 능력의 차이로 삶의 질을 결정하는 중요한 요인이 된다고 했다. 또한 김용수, 박현주(2008)는 스트레스란 개인의 내·외적요구와 대처능력 사이에 불균형으로 발생하는 행동적, 생리적, 심리적 반응이라고 정의하였다. 김홍규(1991)는 암 선고와 같은 생존에 대한 위협 또는 선택한 직업에서의 실패와 같은 개인의 자존심에 대한 위협, 주위로부터 경쟁을 요구받고 있는 상태 또는 타인으로부터 무시당하거나 부정적 평가를 받을 때 등이 스트레스를 느끼게 하는 환경적 조건들이라고 하였다.

이처럼 스트레스를 야기하는 원인은 매우 다양하나, 최근 극심한 실업난으로 인해 구직활동 과정에서 겪는 스트레스에 주목하였다. 구직 활동은 취업에 대한 불확실성과 거절당할 수 있는 경험을 포함하고 있기 때문에 많은 스트레스를 유발하며, 구직 행동에도 직접적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 여기서 구직활동이란 채용정보 탐색, 이력서 작성, 면접 준비, 지원서 제출 등 일자리를 찾기 위한 일련의 과정이라 볼 수 있다. 본 연구에서는 이러한 구직활동을 하는 개인을 구직자라 일컫고, 구직활동 중에 겪는 스트레스를 구직자의 스트레스라 칭하고자 한다. 비슷한 용어로는 취업 스트레스, 미취업 스트레스 증후군 등이 있다.

구직자의 스트레스에 관련된 선행 연구를 살펴보면, 경제적, 심리적으로 독립이 중요한 대학생들에게 생활 스트레스 중 가장 심각한 스트레스가 취업 스트레스인 것으로 나타났으며(김영상, 2003), 졸업을 앞둔 3,4 학년 뿐 아니라 신입생들도 취업에 대한 스트레스를 경험하고 있다고 하였다(김경옥, 조윤희, 2011). 또한 장기적인 경기 침체로 인해 많은 청년들은 취업의 문턱을 넘기 위하여 과도한 노력과 경쟁을 하고 있으며 청년들에게 심각한 스트레스로 이어진다(이지혜, 2013).

이처럼 취업 스트레스를 경험하는 구직자가 많아지면서 관련 연구가 늘어나고 있지만 대부분의 연구대상이 대학생으로, 취업 준비의 유무에 상관없이 4학년 이상 재학생 및 미취업 대학 졸업자 등을 포함하고 있다는 점에서 제한점이 있다. 하지만 구직과정에서 겪는 스트레스는 청년 뿐 아니라 재취업을 준비하고 있는 중장년층에도 나타날 수 있기 때문에 좀 더 폭넓은 구직자의 특성에 대해 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구는 현재 구직활동 중인 다양한 연령층의 구직자를 대상으로 구직 과정에서 겪는 스트레스에 대해 알아보하고자 하였다.

2. 속박감

1) 개념 및 특성

속박감이란, 현재 자신이 겪고 있는 스트레스 상황이나 고통스러운 감정으로 부터 벗어나고 싶은 욕구는 크지만 그러한 상황이나 감정에서 벗어날 수 없다고 지각하는 경향성을 뜻 한다(Brown, Bifulco, & Harris, 1987). 초기에 속박감이 언급된 것은 위협적인 상황에서 동물들에게 보이는 방어 행동들을 연구한 동물 행동학적 연구들로부터 시작된 개념으로, 우울증의 인지적 취약성을 설명하는데 주로 사용되었다(Dixon, 1998; Gilbert, 1992). Dixon(1998)은 ‘저지된 방어모델(the arrested defences model)’로 우울증이 발생하는 과정을 설명하였는데, 그가 제시한 모델에 의하면 동물이나 사람이 통제할 수 없는 부정적인 상황에 직면하거나 자신보다 더 강한 상대를 만났을 때, 벗어나려고 시도하였으나 벗어날 방법이 없게 되면 수동적으로 되어 상황을 벗어나기 위해 더 이상 노력 하지 않는 방어행위를 보이는 것을 나타낸다. Gilbert, Allan, Brough, Melly, & Miles(2002)는 이러한 상황을 벗어나거나 해결하기 위해 그 상황 또는 대상과 투쟁하거나, 그 상황 또는 대상으로부터 탈출을 시도하는 투쟁-회피(fight-flight)반응을 나타낸다고 하였다. 그러나 적절하게 투쟁하거나 탈출 할 수 없는 상황일 경우 긍정적 정서 경험이 줄어들고 불안, 우울 같은 심리적 어려움을 겪게 된다. 따라서 속박감은 개인이 경험하는 만성적인 스트레스 상황에서 더 이상 탈출구나 해결 방법을 찾을 수 없다고 지각하는 상태를 의미한다고 볼 수 있다(Gilbert, 2006).

속박감 경험은 해결책이 거의 없다고 느끼는 사건이나 어려운 과제, 대인관계 문제, 건강문제, 불편한 감정 등 다양한 상황과 관련되어 있는 것으로 확인되었다(Gilbert & Irons, 2004; Williams, 1997).

Brown 등(1995)은 적어도 6개월 동안 힘든 생활사건이 계속되거나 악화된다면 속박감을 느낄 수 있다고 보고하였다. 그래서 Gilbert와 Allan(1998)은 속박감을 지각하는 정도를 측정할 수 있는 자기보고식 척도를 개발하였다. 속박감은 내적 속박감과 외적 속박감으로 구분되어 지는데, 내적 속박감이란 개인이 느끼는 부정적인 감정과 사고로부터 벗어나려고 하는 탈출 동기가 일어나 지각하는 것을 말하며, 외적 속박감이란 자신이 처한 외부환경 또는 외부 세계로부터 벗어나고

자 하는 탈출동기가 일어나면서 지각하는 것을 말한다.

Gilbert와 Allan(1998)으로부터 속박감 척도가 알려진 이후, 속박감이 불안, 우울, 자살, PTSD 등 다양한 심리적 장애와 관련이 있음을 설명하고 있다(Brown, Harris, & Hepworth, 1995; Gilbert & Miles, 2000; Gilbert, & Gilbert, 2003; Gilbert, Allan, Brough, Melley, & Miles, 2002; Taylor, Gooding, Wood, & Tarrier, 2011).

Talyor 등(2011)은 비자발적 패배전략(Involuntary Defeat Strategy; IDS) 모델을 제시하여 속박감이 어떻게 다양한 심리적 부적응에 이르는지에 대한 경로를 설명하고자 하였다. 그에 따르면 외상과 같은 스트레스를 일으키는 사건이 패배감(defeat)을 불러일으킨다고 하였다. Sloman, Gilbert와 Hasey(2003)에 의하면, 패배감이란 개인이 사회적 자원 또는 상황을 두고 타인과의 경쟁에서 뒤처지는 결과를 얻었을 때 느끼는 감정을 의미한다. 비자발적 패배전략은 위협적인 상황에서 생존의 가능성을 높여주는 적응적인 행동일 수 있지만, 지위나 목표를 상실하여 느끼는 패배감으로 인해 지각된 속박감은 부적응적인 심리적 기제를 일으킬 수 있다. 이런 패배감의 결과로 IDS 반응(부정적 인지, 행동억제, 과경계 등)이 유발되고, 패배 상황에서 벗어날 수 없다는 속박감을 지각하게 된다. 이는 또 다시 패배감을 지각하게 하고 더 강하게 속박감을 느끼게 되는 악순환의 고리를 형성하게 되는 것이다. 이렇게 반복적이고 만성화된 IDS 반응들이 불안, 우울 등 다양한 심리적 부적응을 경험하도록 만들 수 있다고 설명한다(Gilbert & Allan, 1998). 즉 개인이 처한 상황에서 탈출하고 싶은 동기는 크지만, 탈출 할 수 없다고 지각하는 개인의 판단이 속박감과 우울증상을 만들어 낼 수 있다(Gilbert, 2000; Sloman, 2000; Sloman et al., 2003) 국내에서도 우울, 자살사고 등을 매개하는 변인으로서 속박감이 연구되어져 왔다(박영주 등, 2011; 김정호, 홍혜영, 2016; 이소영, 조현주, 권정혜, 이종선, 2014, 천숙희, 차보경, 2008). 이처럼 속박감은 우울, 불안 등 다양한 정신건강문제를 이해하고 효과적으로 예측할 수 있는 핵심적인 변인으로 볼 수 있다. 따라서 스트레스 경험에서 유발되는 속박감과 관련하여 다양한 변인들과의 관계를 확인하는 연구가 필요할 것으로 사료된다.

3. 부적응적 완벽주의

1) 개념 및 특성

완벽주의에 대한 연구는 오래전부터 여러 연구자들의 관심을 받아 온 개념으로 학자들마다 개념에 대한 정의가 조금씩 차이가 있다.

Burns(1980)는 ‘완벽주의란 현실적으로 도달하기 힘든 높은 기대수준을 가지고 이에 도달하기 위해 계속적으로 애쓰며, 자신의 가치를 업적과 생산성으로만 판단하고, 자신의 수행 자체에 불만족을 가질 뿐 아니라 다른 사람보다 더 뛰어나야 한다는 욕구로 인해 쉽게 패배감을 느끼는 성향’이라고 정의하였다. Hollender(1965)는 ‘완벽주의란 상황이 요구하는 것 이상의 높은 수행을 자신이나 타인에게 강요하는 것’이라고 하였으며, Pacht(1984)는 ‘완벽주의란 현실적으로 완벽하다는 것이 불가능함에도 불구하고 이러한 불가능을 끊임없이 추구하는 것’이라 하였다. 또한 Hamachek(1978)는 완벽주의를 ‘정상적 완벽주의’와 ‘신경증적 완벽주의’로 구분하였다. 정상적 완벽주의가 도달 가능한 현실적인 목표를 갖고 생활하면서 불명확한 상황에서도 적응력을 보이는 반면, 신경증적 완벽주의는 도달 가능성이 없는 비현실적인 목표를 세우고 노력한 결과에 대해서도 만족하지 못하며 기준을 낮추지 않는 것이라고 하였다.

이처럼 초기의 완벽주의 개념은 부정적인 측면에 초점을 두고 단일차원으로 묘사되었으나 1990년대에 들어서면서 완벽주의의 적응적인 측면을 간과할 수 없다는 문제가 제기 되었고, 기존의 부정적인 단일차원 아니라 다차원적인 속성을 지닌 개념으로 보아야한다는 시각이 나타나기 시작했다(Flett & Hewitt, 1991b; Frost et al.,1990). 이러한 시각은 다차원적인 완벽주의 측정도구를 개발하려는 노력으로 이어졌으며, 가장 대표적인 척도는 Frost 등(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale ; FMPS)로, 완벽주의를 인지적, 행동적, 발달적 특성을 고려하여 크게 6가지 차원으로 구분하였다. 첫 번째 차원은 ‘실수에 대한 염려(concern over mistake)’로 실수를 실패와 같다고 생각하고 실수를 함으로서 타인으로부터 무시나 거부를 당한다고 생각하는 것을 말한다. 성취를 하려는 욕구보다는 실패를 하는 것에 대한 두려움 때문에 노력하는 것을 말한다. 두 번째 차원은 ‘개인적 기준(personal standard)’이며 스스로에게

지나치게 높은 기준을 세우는 경향과 긍정적인 자기-개념을 포함하고 있다. 세 번째 차원은 ‘부모의 기대(parental expectation)’로 부모가 과도하게 높은 기대를 가지고 있다고 지각하는 것이다. 네 번째 차원은 ‘부모의 비난(parental criticism)’으로 부모의 기대에 맞추지 못하고 일을 잘 해내지 못하면 부모로부터 비난을 받을 것이라 지각하는 것을 말한다. 다섯 번째 차원은 ‘수행에 대한 의심(doubt about action)’으로 자신이 수행한 일의 질에 대한 의심을 의미하며 마지막 여섯 번째 차원은 ‘조직화(organization)’로 정리 정돈과 조직화하는 것을 중요하게 생각하는 경향성을 의미한다.

또 다른 척도로는 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale ; HMPS)로, 대인관계적 측면에 초점을 두고 3가지 차원으로 분류하였다. 첫 번째 차원은 ‘자기 지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism)’로 스스로에게 높은 기준을 부여하며, 자신의 행동에 대해 엄격하게 평가하고 비판하는 경향성을 반영하고 있다. 두 번째 차원은 ‘타인 지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism)’로 배우자나 자녀 등 중요한 타인에게 비현실적인 기준을 부여하고, 수행에 대해 엄격하게 평가하는 경향성을 말한다. 마지막 세 번째 ‘사회적으로 부과된 완벽주의(socially prescribed perfectionism)’로 중요한 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기준을 갖고 자기를 평가하고 있다고 믿으며, 그 높은 기준을 충족시키지 못하면 자신을 거부할 것이라 생각하는 경향성을 나타낸다.

위에서 살펴본 바와 같이 FMPS와 HMPS는 완벽주의를 다차원적인 속성을 가지고 있는 개념으로 보고 있지만, 이 두 척도를 구성하고 있는 차원들은 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의로 나뉘질 수 있다. Frost 등(1993)은 FMPS의 6가지 차원과 HMPS의 3가지 차원을 포함하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 9가지 차원이 2개의 요인으로 구분되는 것을 확인하였는데, FMPS의 ‘실수에 대한 염려’, ‘부모의 기대’, ‘부모의 비난’, ‘수행에 대한의심’과 HMPS의 ‘사회적으로 부과된 완벽주의’는 정신 병리의 증상들과 관련 있는 부적응적인 측면으로 볼 수 있다. 또한 FMPS의 ‘개인적 기준’, ‘조직화’와 HMPS의 ‘자기지향 완벽주의’, ‘타인지향 완벽주의’는 적응적인 특성과 관련되어 있다는 사실을 발견했다.

이 연구를 통해 완벽주의를 적응적-부적응적 특성으로 구분하면서 2차원적 특성에 대한 연구가 활발하게 진행 되었다. 그러나 완벽주의의 적응적 측면에 대한

연구 결과들은 많이 혼재되어 있으며 뒷받침할 경험적 근거가 부족하기 때문에 (Ashby & Rice, 2002), 많은 연구자들은 완벽주의의 부적응적 특성에 더 많은 관심을 가지고 심리적 부적응과의 관련성을 확인하기 위한 노력들이 이어져 왔다. 부적응적 완벽주의의 특성은 심리적 적응과 관련된 문제를 일으킬 수 있으며, 심리 및 사회적 등 다양한 어려움을 경험하는 것으로 알려져 있다. 특히 우울 및 불안 증상과 밀접한 관련성을 보이는 것으로 확인되었으며(Frost, 1993), 완벽주의와 우울의 관계성을 탐색한 여러 선행연구들에서 부적응적 완벽주의가 우울감을 일으키는 중요한 취약성 요인임이 확인되었다(Egan, Wage, & Shafran, 2011; Hewitt & Flett, 1991a; Hewitt & Flett, 1993; Rice et al., 1998).

본 연구에서도 여러 정신 병리 증상들과 더 밀접하게 관련이 있다고 제안된 완벽주의의 부적응적 특성이 우울에 미치는 영향을 알아보는데 초점을 두고자 하였다.

4. 스트레스 대처방식

1) 개념 및 특성

스트레스 대처방식은 개인이 느껴지는 스트레스를 해석하는 인지적, 정서적, 행동적 노력으로 일상생활에서 누구나 겪을 수 있는 스트레스를 완전히 제거할 수는 없지만 이를 통한 심리적 어려움은 개인이 취하는 대처방식에 따라 달라진다 (김의영, 조성진, 2014). 따라서 스트레스 연구 뿐 아니라 스트레스 대처방식 연구 또한 필요시 되고 있으며, 오래 전부터 스트레스 상황이나 심리적으로 어려움을 겪었을 때 어떻게 문제를 해결하고 대처해야 하는가에 대해 관심을 가져왔다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 인지 현상적인 접근에 입각하여 대표적인 이론인 스트레스 대처 적응 모델(Transaction Theory of Stress and Coping)을 제시하였다. 스트레스 대처 적응 모델은 개인과 환경과의 상호작용으로 스트레스를 이해하는 것으로, 개인은 스트레스 상황에서 인지적 평가를 통해 현재 상황을 이해하고 그러한 평가에 근거하여 구체적으로 대처행동을 결정하게 된다는 것이다. 특히 스트레스의 양 보다는 스스로 스트레스를 어떻게 지각하고 대처하는지가 더 중요한 것으로 보고 있다. 그들에 의하면 대처란, 개인이 직면한 사건의 인지

적인 평가에 대한 반응으로, 개인이 환경에서 자신의 역량을 넘어서는 것으로 평가되는 요구들을 다루기 위해 계속적으로 변화하는 인지 행동적 노력을 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984). 또한 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 대처 행동을 문제중심적 대처와 정서중심적 대처 두 가지로 분류하였다. 문제중심적 대처는 개인과 환경 간의 갈등적인 관계를 해결하기 위해 문제를 분석하거나 적극적인 전략을 세워 건설적인 노력을 하는 것이고, 정서중심적 대처는 스트레스 사건이 가져다주는 감정을 조절하기 위해 기적이 일어나길 바라거나 회피, 거리 두기 등과 같은 인지적 과정들이다(Lazarus & Folkman, 1984; 김정희 역, 1991).

전통적인 대처 이론가들은 덜 효과적인 대처와 더 효과적인 대처를 구분했으나, Lazarus와 Folkman(1984)은 각 대처방식은 초점의 차이가 있을 뿐, 어떤 대처도 다른 것보다 좋거나 나쁘다고 판단하기는 어렵다고 제안했다.

이 외에도 스트레스 대처방식은 연구자에 의해 다양한 방식으로 구분되어진다. Endler와 Parker(1990)는 문제지향적, 정서지향적, 회피지향적 대처방식으로 스트레스 대처방식을 구성하였다. 그리고 Roesch 등(2010)은 행동적 지지, 유머, 직접적인 문제 해결, 긍정적 사고, 수용하기, 계획하기, 종교적 대처 등을 포함하여 스트레스 대처방식을 8개의 대처전략으로 세분화시켰다. 국내에서는 김정희(1987)가 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 대처 척도를 분석하여 문제중심적 대처, 사회적 지지추구 대처, 정서완화적 대처, 소망적 사고 대처 네 가지의 유형으로 분류하였다. 문제중심적 대처방식은 문제가 되는 행동이나 환경을 변화시켜서 스트레스 상황을 다루려고 하는 노력이며, 사회적 지지추구 대처방식은 스트레스 사건을 해결하기 위해 다른 사람에게 지지를 받고, 의논하거나 도움을 청하여 문제를 해결하려는 노력이다. 이 두 가지의 대처방식은 노력이 외부로 투여된다는 점에서 적극적 대처방식이라 할 수 있다. 정서완화적 대처방식은 스트레스 상황에서 오는 정서적 반응을 조절하여 변화하려는 노력이며, 주로 정서를 통제하고자 하는 것이다. 소망적 사고 대처방식은 스트레스 상황과 거리를 두고 자신이 원하는 감정이나 결과를 생각하거나 상상함으로써 당면한 상황에 대처하고자 하는 노력이다. 자신의 감정을 조절하거나 사고를 통해 문제를 해결하려는 점에서 이 두 가지의 대처방식을 소극적 대처방식이라고 정의하였다.

한편 1970년대 이후부터 스트레스 대처방식과 정신건강 간의 관계에 대한 연구가 지속되어져 왔다. 특히 우울은 스트레스 자체보다도 스트레스 상황에서 사용

하는 대처방식과 관련될 가능성이 높고, 개인이 스트레스 상황에서 사용하는 대처방식에 따라 우울의 유발 및 지속기간이 영향을 받을 수 있다(고민경·김향숙, 2013; 조성경·최연실, 2014). 다수의 선행 연구에서도 스트레스 대처방식이 우울에 영향을 미치는 변인으로 밝혀져 왔다(박광희·하양숙, 2007; 정동화, 2009; 임유경·최영민·최지영, 2013; 조성경·최연실, 2014; Beck & Bredemeier, 2016).

본 연구에서는 스트레스 대처 네 가지 유형 중 문제해결중심 대처방식이 우울에 미치는 영향을 알아보는데 초점을 두고자 하였다.

5. 우울

1) 개념 및 특성

현대 사회에서 마음의 감기라고 불릴 정도로 흔한 질병(권석만, 2003)인 우울은 기원전 4세기에 Hippocrates가 멜랑콜리아(melancholia)라 지칭하며 최초로 논의되어 지금까지도 가장 흔하고 일반적인 정신질환 중의 하나로 알려져 있다(Beck & Alford, 2014). 기원이 오래된 만큼 우울의 원인과 과정 등을 설명하기 위해 많은 연구들이 활발히 이루어졌으며 다양한 이론들이 등장하였다.

Beck(1967)은 우울이란 인간이 성장하면서 쉽게 경험할 수 있는 정서이며 이와 함께 기억, 태도, 판단, 지각 등에서부터 대인관계까지 많은 부분에 널리 악영향을 미치는 부정적인 심리 상태라고 하였다. Young(1989)은 우울은 과도한 슬픔과 무기력감 증상을 가진 신경쇠약을 가리킨다고 주장하였다. Friedman(1974)에 의하면 우울은 일상생활에서의 슬픈 감정과 심한 정신병적 상태를 양극으로 하는 하나의 연속선상에서 설명된다. 즉, 우울은 슬픔과 상실감, 좌절감 등과 같은 정서적 기능 뿐 아니라 나아가 무력감, 의욕 상실과 같은 동기적 측면, 그리고 불면증, 식욕부진, 체중감소 등과 같은 생리적 기능을 포함하는 인간의 전 기능에 영향을 미치는 정서상의 문제라고 볼 수 있다(박정희, 1999). 우울을 경험하는 상태에서는 부정적이고 비관적인 생각을 하게 되며 인지 형태 또한 정상적인 범주를 벗어나 인지 왜곡을 하게 된다. 그러므로 자신을 무능하고 열등한 존재로 여겨 절망적으로 미래를 바라보며 스스로를 비하한다(이지혜, 2013). 또한 우울은 개인의 능력과 의욕을 저하시켜 현실 적응이 어렵고, 삶을 매우 고통스럽게 만들

어 대인관계의 어려움을 겪게 하면서 심할 때는 자살에 이르게 하는 치명적인 결과를 초래할 수 있다(Angst, Angst, & Stassen, 1999). 이처럼 우울은 다양한 형태로 나타나는데, 어떤 우울은 단순한 기분 변화라 볼 수 있고, 어떤 우울은 임상적인 진단 기준을 충족하는 수준에 이르기도 한다. 즉 정상적인 우울 상태와 심각하게 고려되어야 할 우울증을 구분하여야 한다. 정상적인 우울과 병적인 우울 상태를 명확하게 구분하기 위해서는 일반적으로 구체적인 진단 기준에 의거하며, 우울증상이 심한 정도나 얼마나 지속되느냐 등에 따라 다양하게 구분된다.

Beck(1967)의 연구에 의하면, 우울은 정서적, 인지적, 신체적 증상을 동반한다고 하였다. 첫째, 정서적 증상으로 지속적인 슬픈 감정과 외로움, 공허함을 느끼며 기쁨과 즐거움을 상실한다. 둘째, 인지적 증상으로 자신을 부정적으로 평가하고 일상 생활에서의 무력함을 느끼고 미래에 대해 절망감을 가진다. 즉, 우울을 경험하는 사람은 자기 자신, 미래, 세계에 대한 인지적 왜곡을 나타낸다. 셋째, 신체적 증상으로 불면이나 과다수면, 식욕 저하, 체중 감소, 두통 등을 나타낸다.

미국정신의학회(American Psychiatric Association)의 DSM-5(2013)에서는 우울이란 객관적인 관찰이나 주관적인 보고를 통해 9가지 증상 중에서 5가지 이상이 2주 동안 계속되고, 이러한 상태가 심리적, 사회적, 신체적, 직업적 부적응 또는 일상생활에서 불편함을 야기시킬 때 진단되는 정신장애이다. 9가지 증상에는 거의 매일 우울한 기분을 느끼거나 즐거움과 흥미의 상실, 의도하지 않은 급격한 체중 증가 또는 체중 감소, 불면이나 과다 수면, 정신운동성 초조나 지체, 활력을 상실하거나 피로감, 부적절한 죄책감이나 무가치감, 집중력 감소나 사고력의 감소, 자살에 대한 생각이나 구체적인 계획이 있는 것을 포함한다.

이상에서 살펴본 바와 같이 우울은 범위가 넓고 다양하게 정의되고 있으며 우울증을 유발하는 원인도 다양하다. 최근에는 경제 불황으로 이어진 심각한 실업난으로 인해 취업을 준비하는 구직자들이 구직활동 과정에서 높은 스트레스를 경험하고 있다. 구직자의 스트레스는 취업과 미래에 대한 불안 뿐 아니라 우울 등의 심리적 문제를 초래 할 수도 있다.

취업스트레스와 우울의 관계에 대한 선행연구를 보면, 박경란(2006)은 취업스트레스가 우울의 주 예측 변인으로 18.0%의 설명력이 있음을 밝혔으며, 엄나연(2015)은 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 즉 스트레스를 많이 받는 취업 준비생 일수록 우울이 높아지고

심리적 안녕감이 낮아짐을 의미한다. 또한 미취업 상태인 20대 청년들이 취업한 또래 집단에 비해 불안, 강박증, 적대감, 신체화 증상, 우울 등에 취약한 것으로 나타났다(이훈구, 김인경, 박윤창, 2000). 5년간 1,060명의 스웨덴 청년들을 추적하여 조사한 연구 결과에 따르면, 청년 실업이 집중력 저하, 불안, 우울 증상과 관련이 있었으며 특히 6개월 이상의 장기적인 실업에서 이러한 증상이 두드러지는 것을 밝혔다(Hammarstrom & Janlert, 1977). 이처럼 취업스트레스로 인한 우울증상의 악화는 취업의 실패율을 증가시키는 악순환을 만들기 때문에 경제적 지원 및 취업 지원 뿐 아니라 정신건강의 회복을 돕는 것 또한 매우 중요하다(오수성, 2001). 따라서 구직자의 우울을 치료하고 예방하는 데 도움이 될 수 있는 연구가 필요함을 시사한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 구직자의 스트레스와 속박감, 우울간의 관계에 대해 알아보기 위해, 울산 지역 고용노동부 워크넷(WORKNET)에 구직등록이 되어 있으면서 실업급여 수급기간이거나, 취업성공패키지·취업지원프로그램(성취, 취업희망, 생애경력설계 프로그램, 단기취업특강) 이용, 또는 취업을 목표로 구직활동 중에 있는 구직자 342명을 대상으로 설문을 실시하였다. 전체 참여자 가운데 여성은 111명(32.5%)이었고, 남성은 231명(67.5%)명이었다. 또, 연구 대상자의 평균연령은 42.5세였으며 여성의 평균연령은 34.68세, 남성은 50.26세였다.

<표Ⅲ-1> 인구배경학적 통계

구분	인원 (%)	구분	인원 (%)
성별		결혼여부	
남	231 (67.5%)	미혼	148 (43.3%)
여	111 (32.5%)	기혼	194 (56.7%)
나이		학력	
20대 이하	111 (32.5%)	초졸 이하	6 (1.8%)
30대	39 (11.4%)	중졸	47 (13.7%)
40대	11 (3.2%)	고졸	166 (48.5%)
50대	24 (7.0%)	전문대졸	45 (13.2%)
60대 이상	157 (45.9%)	대졸 이상	78 (22.8%)
과거 소득 만족도		현재 소득 만족도	
매우 불만족	7 (2.0%)	매우 불만족	36 (10.6%)
불만족	41 (12.0%)	불만족	111 (32.6%)
보통	84 (24.6%)	보통	140 (41.2%)
만족	35 (10.2%)	만족	44 (12.9%)
매우 만족	13 (3.8%)	매우 만족	9 (2.6%)
과거 소득 없음	162 (47.4%)		

실직 기간		구직 실패 횟수	
없음	48 (14.1%)	없음	159 (%)
3개월 미만	145 (42.5%)	1-2회	83 (24.3%)
3-6개월 미만	64 (18.8%)	3-5회	60 (17.5%)
6개월-1년 미만	45 (13.2%)	6-10회	26 (7.6%)
1년 이상	39 (11.4%)	11회 이상	13 (3.8%)

2. 측정도구

가) 구직자 스트레스

구직자의 스트레스를 측정하기 위해 오연례(2016)가 재구성하여 사용한 척도를 활용하였으며, 4개의 하위 요인 중 우울을 의기소침으로 명칭을 바꾸어 사용하였다. 본 연구에서 사용된 척도는 총 28문항으로 4개의 하위 요인 불안 5문항 ('아주 긴장되어 있다'), 의기소침 5문항 ('무슨 말을 하더라도 힘이 든다. '), 정신건강 12문항 ('계속해서 긴장을 느낀 적이 자주 있다'), 신체화 반응 6문항 ('가슴 혹은 심장에 통증을 느낀다')으로 구성되어 있다. 11, 12, 20, 21, 22번 문항은 역문항이며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 Likert 방식으로 평정하도록 되어 있다. 합산 점수가 높을수록 높은 정도의 스트레스를 느끼고 있다는 것을 의미하며, 본 연구에서는 각 요인의 평균점수를 분석 자료로 사용하였다. 원척도의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이었으며, 하위요인은 각각 불안 .92, 의기소침 .87, 정신건강 .73, 신체화반응 .88으로 보고되었다. 본 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .94, 하위요인은 불안 .93, 의기소침 .92, 정신건강 .80, 신체화반응 .85으로 나타났다.

<표Ⅲ-2> 구직자 스트레스 척도 하위요인별 구성

하위요인	문항	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)
불안	1,2,3,4,5	5	.93
의기소침	6,7,8,9,10	5	.92
정신건강	11*,12*,13,14,15,16,17, 18,19,20*,21*,22*	12	.80
신체화반응	23,24,25,26,27,28	6	.85
전체	1-28	28	.94

참조: *는 역 채점 문항임.

나) 부적응적 완벽주의

부적응적 완벽주의는 Frost 등(1990)이 개발하고, 현진원(1992)이 번안한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 사용하여 측정하였다. 다차원적 완벽주의 척도는 실수에 대한 염려(9문항), 개인적 기준(7문항), 부모의 기대(5문항), 부모의 비난(4문항), 수행에 대한 의심(4문항), 조직화(6문항) 총 35문항이며, 6개의 하위요인으로 구성되어 있다.

그러나 본 연구에서는 Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, 그리고 Winkworth(2000)이 제안한 방식에 따라 실수에 대한 염려 9문항 ('만일 직장이나 학업에서 실패한다면, 나는 한 인간으로서 실패한 것이다'), 수행에 대한 의심 4문항 ('일상적으로 하는 단순한 일에 대해서도 미심쩍은 생각이 든다') 두 가지 요인만을 선택하여 사용하였다. 역문항은 없으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 Likert 방식으로 평정하도록 하였다. 합산 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높다는 것을 가리키며 본 연구에서는 각 요인의 평균점수를 사용하였다. Frost 등(1990)의 연구에서 전체 문항의 내적일관성 신뢰도 계수는 .90, 실수에 대한 염려는 .88, 수행에 대한 의심은 .77이었으며, 현진원(1992)의 연구에서 전체 내적일관성 신뢰도 계수는 .79로 확인되었다. 본 연구에서는 전체 문항에 대한 내적일관성 신뢰도는 .87 실수에 대한 염려 .84, 수행에 대한 의심 .76으로 나타났다.

<표Ⅲ-3> 부적응적 완벽주의 척도 하위요인별 구성

하위요인	문항	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)
실수에 대한 염려	1-9	9	.84
수행에 대한 의심	10-13	4	.76
전체	1-13	13	.87

다) 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식을 측정하기 위해 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발하고 김정희와 이장호(1988)가 수정 보완한 척도를 사용하였다. 총 62문항으로 구성된 이 척도는 크게 두 가지 요인인 적극적 대처와 소극적 대처로 구성되었으며, 각 요인은 다시 두 가지의 하위요인으로 구분된다. 구체적으로, 적극적 대처는 문제중심적 대처(21문항)와 사회적지지추구 대처(6문항), 소극적 대처는 정서완화적 대처(23문항)와 소망적 사고(12문항)로 이루어졌다. 본 연구에서는 문제중심적 대처와 관련한 문항(‘다음에는 어떻게 해야 할 것 인지에 대하여 전념한다’)만 사용하였다. 본 척도에 역문항은 없으며, 각 문항은 ‘사용하지 않는다’(1점)에서 ‘아주 많이 사용한다’(4점)까지 4점 평정척도에 의해 측정된다. 점수가 높을수록 문제중심적 대처방식의 이용정도가 높음을 의미한다. 김정희와 이장호(1988)의 연구에서 문제중심적 대처의 Cronbach’s α 가 .90로 보고되었으며, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

<표Ⅲ-4> 스트레스 대처방식 척도 하위요인 구성

하위요인		문항	문항수	신뢰도 (Cronbach’s α)
적극적 대처	문제중심적 대처	1,2,5,6,9,19,22,25,28,29,33,34,35 ,37,39,46,48,50,53,59,62	21	.90

라) 속박감

속박감은 Gilbert와 Allan(1998)이 개발하고 이종선과 조현주(2012)가 타당화한 속박감 척도(Entrapment Scale: ES)를 사용하여 측정하였다. 속박감 척도는 총 16문항, 2개의 하위요인으로 구성되어 있다. 2개의 하위요인은 자신이 현재 가지고 있는 감정 또는 생각으로부터 벗어나지 못하고 속박되어 있다고 느끼는 내적 속박감 6문항(‘나는 나 자신으로부터 도망가고 싶다’)과 자신이 처한 상황이나 환경에서 벗어나지 못하고 속박되어 있다고 느끼는 외적 속박감 10문항(‘나는 벗어날 수 없을 것 같은 상황에 있다’)이 있다. 역문항은 없으며 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 방식으로 평정하도록 되었다. 총점이 높을수록 속박감을 느끼는 정도가 높다는 것을 의미하며, 본 연구에서는 각 요인의 평균점수를 사용하였다. 이종선과 조현주(2012)의 연구에서 내적일관성 신뢰도가 내적 속박감 .89, 외적 속박감 .92로 확인되었다. 본 연구에서는 전체 문항에 대한 내적일관성 신뢰도 계수가 .96, 내적 속박감과 외적 속박감에 대한 내적일관성 신뢰도는 각각 .90과 .93이었다.

<표Ⅲ-5> 속박감 척도 하위요인별 구성

하위요인	문항	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)
내적 속박감	1-6	6	.90
외적 속박감	7-16	10	.93
전체	1-16	16	.96

마) 우울

본 연구에서 구직자의 우울증상을 측정하기 위해서, 미국 정신보건 연구원(National Institute of Mental Health)에서 개발한 역학조사센터 우울증 척도(The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; Radloff, 1977)를 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 번안한 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 총 20문항, 단일요인으로 구성된 이 척도는 지난 일주일 동안, 얼마나 자주 우울 증상들을 경험했었는지 평가한다(‘모든 일들이 힘들게 느껴졌다’). 4, 8, 12, 16번 문항은 역채점 문항이며, 각 문항은 ‘거의 드물게(1일미만)(0점)’에서 ‘거의 대부분(5~7일)(3점)’까지의 4점 Likert 방식으로 평정하게 되어 있다. 최소 0점에서 최대 60점까지의 범위이며, 60점에 가까울수록 우울의 정도가 심하다는 것을 의미한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 신뢰도 계수 Cronbach’s α 가 .91으로 나타났으며 본 연구에서는 .89였다.

<표Ⅲ-6> 우울 척도의 문항구성과 신뢰도

변인	문항	문항수	신뢰도 (Cronbach’s α)
우울	1,2,3,4*,5,6,7,8*9,10,11,12*,13,14,15,16*17,18,19,20	20	.89

참조: *는 역 채점 문항임.

3. 분석방법

본 연구에서는 수집된 자료를 다음과 같은 절차대로 분석하였다. 먼저, SPSS 21을 이용하여 연구대상의 인구배경학적 특성을 밝히기 위해 기술 통계 분석과 t검정을 실시하였다. 또, 연구변인 구직자의 스트레스, 부정적 완벽주의, 스트레스 대처방식, 속박감, 우울 간의 관계를 알아보기 위해서 상관 분석을 실시하였다. 다음으로, 연구모형에 대한 분석을 실시하기 위해서 AMOS 21을 이용하여 먼저 측정변인들에 대한 확인적 요인 분석을 하였다. 이는 관측변수들이 구성개념들을 타당하게 측정하는지를 확인하기 위한 절차로 본 연구에서 잠재변인의 관측변수는 대부분 하위요인으로 구성되었다. 그러나 스트레스 대처방식과 우울 변인은 단일요인이었기 때문에 왜곡 가능성을 줄이기 위해 Russell, Khan, Spoth와 Altmaier(1998)가 제안한 항목 묶기(Item Parceling)방법을 적용하여 3개의 지표를 만들었다. 모형 적합도를 평가할 때는 χ^2 값뿐만 아니라 상대적으로 표본수로부터 영향을 적게 받는 CFI, TLI, RMSEA 지수도 확인하였다(홍세희, 2000). 마지막으로 연구모형의 적합성과 매개효과를 보기 위해 구조모형 분석을 하였다. 매개효과는 Bootstrapping을 통해서 확인하였고 개별 매개효과는 팬텀변수를 삽입하여 산출하였다.

IV. 연구결과

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관

가. 주요 변인의 기술통계 및 상관

측정변인의 평균과 표준편차는 <표VI-1>에 제시되어 있다. 분석 결과, 구직자 스트레스의 4개 측정변인들의 평균은 이 검사도구가 5점 Likert척도임을 감안하였을 때, 모두 중앙값에 가까웠다($m=2.04\sim 2.53$, $sd=.55\sim .93$). 1점('전혀 그렇지 않다')에서 5점('매우 그렇다')까지 응답하도록 되어 있는 부적응적 완벽주의 두 하위요인($m=2.77\sim 2.84$, $sd=.62\sim .72$)과 속박감의 두 하위요인($m=2.17\sim 2.25$, $sd=.79\sim .85$)의 평균 역시 중앙값에 가깝다고 할 수 있다. 반면, 4점 Likert평정방법을 사용한 문제중심적 스트레스 대처방식 척도의 평균점수는 이 척도가 다는 점을 고려할 중간점수보다 다소 높은 편이라고 할 수 있다($m=2.34\sim 2.47$, $sd=.48\sim .56$). 최저 0점에서 최고 3점까지 평정하도록 되어있는 우울의 측정변인들의 평균점수는 중간점수보다 대체적으로 낮은 결과 확인되었다($m=.65\sim .96$, $sd=.47\sim .53$).

<표VI-1> 측정변인 간 상관, 평균과 표준편차

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1													
2	.75**	1												
3	.63**	.76**	1											
4	.54**	.54**	.56**	1										
5	.41**	.43**	.38**	.34**	1									
6	.40**	.41**	.35**	.38**	.55**	1								
7	-.11*	-.17**	-.24**	-.17**	-.12*	-.09	1							
8	-.16**	-.17**	-.23**	-.10	-.07	-.03	.65**	1						
9	-.05	-.11*	-.17**	-.07	-.02	-.02	.64**	.75**	1					
10	.61**	.68**	.71**	.52**	.45**	.44**	-.12*	-.08	-.01	1				
11	.55**	.66**	.68**	.54**	.41**	.40**	-.16**	-.07	-.04	.84**	1			
12	.54**	.63**	.65**	.51**	.38**	.46**	-.26**	-.20**	-.13*	.63**	.61**	1		
13	.55**	.72**	.73**	.53**	.41**	.37**	-.20**	-.14**	-.13*	.65**	.64**	.73**	1	
14	.47**	.66**	.69**	.44**	.37**	.35**	-.21**	-.09	-.09	.63**	.63**	.72	.77**	1
m	2.50	2.27	2.53	2.04	2.77	2.84	2.53	2.34	2.47	2.25	2.17	.76	.96	.65
sd	.93	.89	.55	.78	.62	.72	.48	.52	.56	.85	.79	.47	.51	.53

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

1. 스트레스_불안, 2. 스트레스_의기소침, 3. 스트레스_정신건강, 4. 스트레스_신체화, 5. 실수에 대한 염려, 6. 수행에 대한 의심, 7. 문제중심적 대처1, 8. 문제중심적 대처2, 9. 문제중심적 대처3, 10. 내적 속박감, 11. 외적 속박감, 12. 우울1, 13. 우울2, 14. 우울3.

나. 연구대상 특성에 따른 주요 변인 차이

1) 성별에 따른 차이

성별에 따라 주요 변인에 차이가 있는지를 확인하기 위해 t검정을 실시하였다. 그 결과는 <표VI-2>에 제시되었다. 구직자 스트레스의 하위변인 가운데 불안, 의기소침, 정신건강은 남성과 여성의 평균이 모두 유의미한 차이를 보였는데, 모두 여성($m=2.53\sim 2.78$, $sd=.57\sim .92$)이 남성($m=2.14\sim 2.44$, $sd=.52\sim .91$)보다 높았다($t=-4.53\sim -3.90$, $p<.001$). 마찬가지로 내적 속박감과 외적 속박감에서 여성($m=2.39\sim 2.50$, $sd=.87\sim .93$)은 남성($m=2.06\sim 2.13$, $sd=.74\sim .79$)보다 유의하게 높은 점수($t=-3.86\sim -3.61$, $p<.001$)를 보고 하였으며, 우울 또한 여성($m=.80\sim 1.06$, $sd=.49\sim .54$)이 남성($m=.58\sim .91$, $sd=.44\sim .50$)보다 유의미하게 높게 지각하는 것으로 나타났다($t=-5.06\sim -2.51$, $p<.05$). 하지만 스트레스 대처방식에서는 하나의 측정변인(문제중심적 대처2)에서 남성의 평균점수($m=2.39$, $sd=.54$)가 여성($m=2.26$, $sd=.48$)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=2.18$, $p<.05$).

2) 결혼여부에 따른 차이

결혼여부에 따른 주요 변인의 차이를 분석한 결과는 <표VI-3>에 제시되었다. 우선, 구직자 스트레스의 네 가지 하위변인(불안, 의기소침, 정신건강, 신체화)의 평균점수는 모두 미혼($m=2.24\sim 2.77$, $sd=.57\sim .95$)이 기혼($m=1.90\sim 2.44$, $sd=.51\sim .90$)보다 유의미하게 높았다($t=3.61\sim 4.87$, $p<.001$). 부적응적 완벽주의의 하위요인 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심 또한 모두 미혼($m=2.87\sim 2.94$, $sd=.69\sim .81$)이 기혼($m=2.69\sim 2.77$, $sd=.54\sim .64$)보다 유의하게 높았다($t=2.08\sim 2.53$, $p<.05$). 비슷하게 내적 속박감과 외적 속박감, 그리고 우울에서도 미혼($m=.75\sim 2.44$, $sd=.52\sim .93$)이 모두 기혼($m=.57\sim 2.10$, $sd=.40\sim .76$)보다 높은 평균점수를 보였다($t=2.79\sim 4.73$, $p<.01$).

<표VI-2> 성별에 따른 주요 변인의 차이

주요 변인	하위요인	남성		여성		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
구직자 스트레스	불안	2.36	.91	2.78	.92	-4.03***
	의기소침	2.14	.86	2.53	.89	-3.90***
	정신건강	2.44	.52	2.72	.57	-4.53***
	신체화	1.99	.76	2.15	.83	-1.74
부적응적 완벽주의	실수에 대한 염려	2.78	.58	2.74	.69	.55
	수행에 대한 의심	2.86	.69	2.80	.79	.75
스트레스 대처방식	문제중심적 대처1	2.55	.49	2.48	.46	1.30
	문제중심적 대처2	2.39	.54	2.26	.48	2.18*
	문제중심적 대처3	2.50	.57	2.41	.54	1.36
속박감	내적 속박감	2.13	.79	2.50	.93	-3.86***
	외적 속박감	2.06	.74	2.39	.87	-3.61***
우울	우울1	.67	.44	.94	.49	-5.06***
	우울2	.91	.50	1.06	.52	-2.51*
	우울3	.58	.50	.80	.54	-3.69***

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

<표VI-3> 결혼여부에 따른 주요 변인의 차이

주요 변인	하위요인	미혼		기혼		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
구직자 스트레스	불안	2.77	.91	2.29	.90	4.87***
	의기소침	2.46	.95	2.12	.81	3.61***
	정신건강	2.66	.57	2.44	.51	3.79***
	신체화	2.24	.81	1.90	.73	4.08***
부적응적 완벽주의	실수에 대한 염려	2.87	.69	2.69	.54	2.53*
	수행에 대한 의심	2.94	.81	2.77	.64	2.08*
스트레스 대처방식	문제중심적 대처1	2.52	.52	2.54	.45	-.37
	문제중심적 대처2	2.31	.53	2.37	.51	-1.11
	문제중심적 대처3	2.42	.57	2.51	.56	-1.39
속박감	내적 속박감	2.44	.93	2.10	.76	3.66***
	외적 속박감	2.31	.88	2.06	.71	2.79**
우울	우울1	.90	.52	.65	.40	4.73***
	우울2	1.06	.54	.87	.47	3.36**
	우울3	.75	.58	.57	.47	3.06**

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

다. 주요 변인 간 상관

측정변인 간 상관계수는 <표VI-1>에서 살펴볼 수 있다. 우선, 구직자 스트레스의 네 가지 측정변인은 부적응적 완벽주의의 두 측정변인 ($r=.34\sim.43$, $p<.01$), 속박감의 두 측정변인($r=.52\sim.71$, $p<.01$), 그리고 우울의 세 측정변인($r=.44\sim.73$, $p<.01$)과 모두 정적상관이 있음을 알 수 있었다. 반면, 구직자 스트레스는 문제중심적 스트레스 대처방식과는 대체적으로 부적상관($r=-.24\sim-.11$, $p<.05$)을 보였다. 부적응적 완벽주의는 두 하위요인이 속박감의 두 측정변인($r=.40\sim.45$, $p<.01$)과 우울($r=.35\sim.46$, $p<.01$)과 모두 상관이 정적으로 나타났지만, 문제중심적 스트레스 대처방식과의 상관에서는 두 하위요인 가운데 실수에 대한 염려만이 유의한 상관관계를 보였다($r=-.12$, $p<.05$). 문제중심적 스트레스 대처방식은 속박감과 부분적으로($r=-.16\sim-.12$, $p<.05$), 그리고 우울과는 대체적으로($r=-.26\sim-.13$, $p<.05$) 부적상관이 있었다.

2. 구조방정식모형 검증

가. 측정모형 검증

본 연구에서는 연구모형을 검증하기 전 연구모형에 포함된 다섯 가지 잠재변인 구직자 스트레스, 부적응적 완벽주의, 스트레스 대처방식, 속박감, 그리고 우울이 적절히 측정되었는지를 확인하였다. 이는 확인적 요인 분석을 통해 살펴보았다. 그 결과, 측정모형은 χ^2 ($df=66$, $N=342$, $p<.001$)=138.267, TLI=.970, CFI=.978, RMSEA=.057의 적합도를 나타냈는데, 적합지수가 TLI와 CFI는 .90이상, RMSEA가 .06이하의 수치를 보였으므로 통계적으로 적합하다고 판단할 수 있다(홍세희, 2000). 측정변인들의 요인부하량은 구직자 스트레스가 .64-.89, 부적응적 완벽주의가 .73-.75, 스트레스 대처방식이 .75-.88, 속박감이 .90-.93, 우울이 .83-.90으로 모두 $p<.001$ 수준에서 유의하였다. 따라서 모든 측정변인들이 연구모형에 포함된 잠재변인을 적절하게 구인한다고 할 수 있다.

나. 구조모형 검증

본 연구에서 설정한 연구모형의 적합도는 <표VI-4>에 제시되어 있다. 적합도는 $\chi^2(df=69, N=342, p<.001)=230.403$, TLI=.935, CFI=.951, RMSEA=.083으로 비교적 양호하게 나타났다.

<표VI-4> 연구모형 적합도 (N=342)

	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	230.403***	69	.935	.951	.083

*** $p < .001$.

잠재변수 간 경로의 표준화 계수는 <그림VI-1>에서 볼 수 있다. 설정한 경로 가운데 부적응적 완벽주의와 우울의 관계($\beta=-.10, n.s$)를 제외하고 모두 유의한 것으로 나타났다. 또, 구직자 스트레스에서 스트레스 대처방식($\beta=-.24, p<.001$)으로 가는 경로와 스트레스 대처방식에서 우울($\beta=-.12, p<.05$)로 가는 경로를 제외한 모든 표준화 계수는 정적인 유의성을 보였다 ($\beta=1.09\sim.12, p<.05$). 즉, 하나의 변인의 정도가 증가함에 따라 다른 변인의 정도도 증가한다는 것을 의미한다.

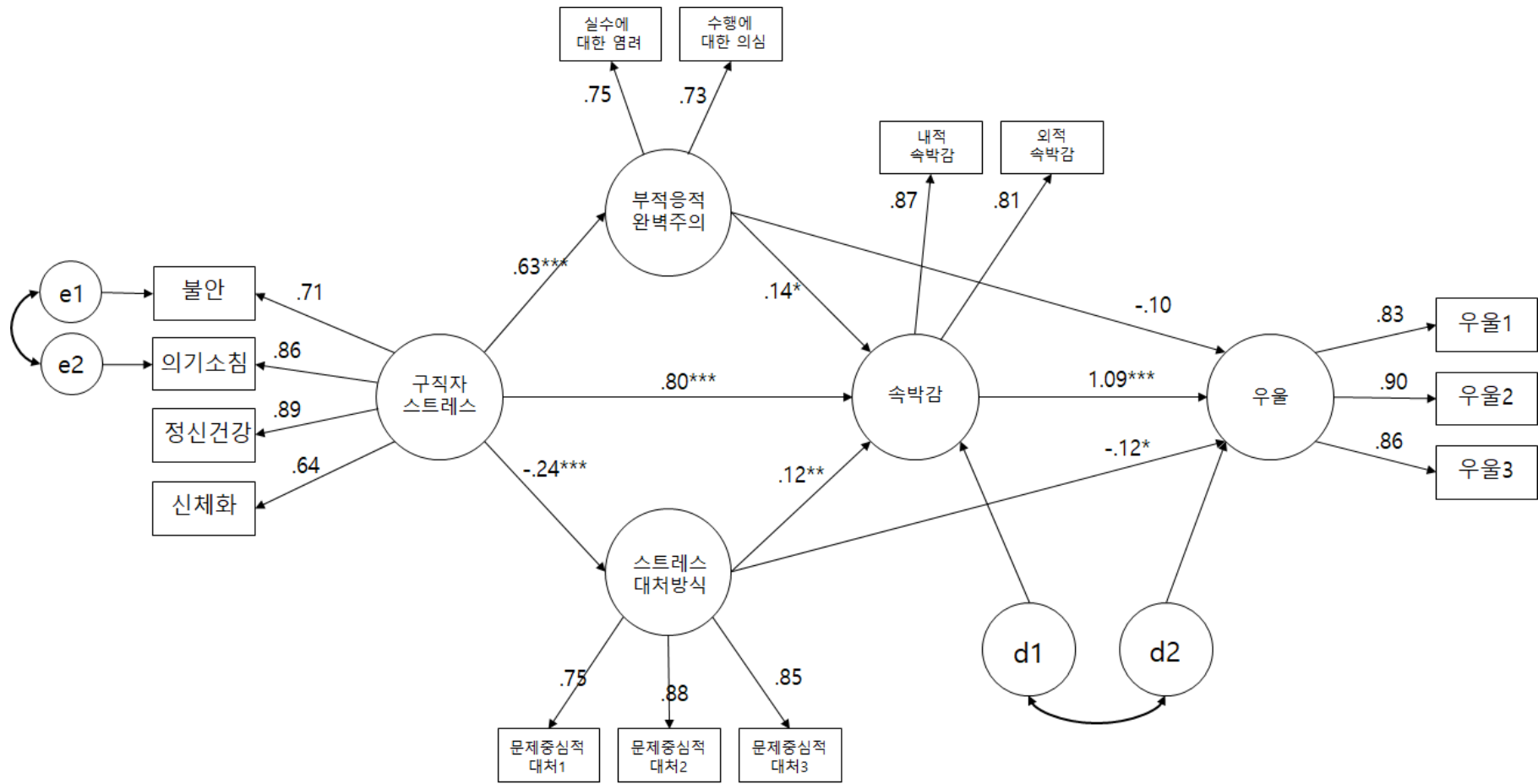
경로에 대해 구체적으로 살펴보면, 구직자 스트레스가 증가할수록 부적응적 완벽주의는 높아지나($\beta=.63, p<.001$), 문제중심 대처는 덜 사용하는 것으로 나타났다($\beta=-.24, p<.001$). 또한, 구직자 스트레스가 증가할수록 속박감 수준이 높아졌다($\beta=.80, p<.001$).

부적응적인 완벽주의가 높을수록 속박감은 증가하나($\beta=.14, p<.05$), 우울이 증가하지는 않았다($\beta=-.10, n.s$). 또한 문제중심 대처를 많이 사용할수록 속박감이 증가하지만($\beta=.12, p<.001$), 우울은 감소했다($\beta=-.12, p<.05$). 마지막으로 속박감이 증가할수록 우울은 증가했다($\beta=1.09, p<.001$). <표VI-5>는 구조모형과 측정모형의 추정치를 나타낸 표이다.

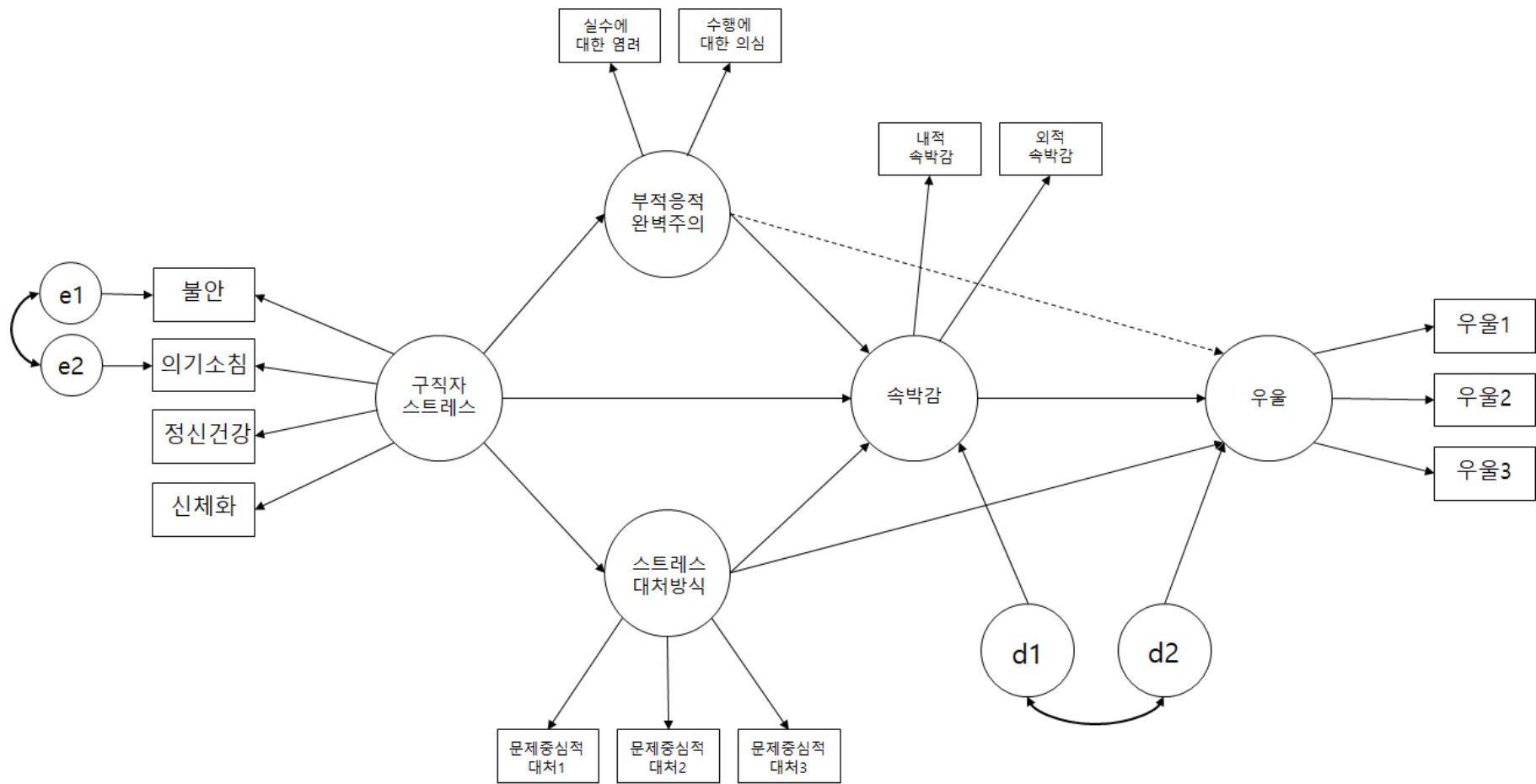
<표VI-5> 구조모형 및 측정모형의 추정치

경로		β	<i>b</i>	<i>S.E.</i>
구조모형				
구직자 스트레스	→ 부적응적 완벽주의	.63	.57***	.07
구직자 스트레스	→ 속박감	.80	1.27***	.12
구직자 스트레스	→ 스트레스 대처방식	-.24	-.23***	.06
부적응적 완벽주의	→ 우울	-.10	-.08**	.07
부적응적 완벽주의	→ 속박감	.14	.25	.11
속박감	→ 우울	1.09	.53***	.05
스트레스 대처방식	→ 속박감	.12	.19**	.07
스트레스 대처방식	→ 우울	-.12	-.10*	.04
측정모형				
구직자 스트레스	→ 불안	.71	1.32***	.12
구직자 스트레스	→ 의기소침	.86	1.51***	.12
구직자 스트레스	→ 정신건강	.89	.97***	.07
구직자 스트레스	→ 신체화	.64	1.00	
부적응적 완벽주의	→ 실수에 대한 염려	.75	1.00	
부적응적 완벽주의	→ 수행에 대한 의심	.73	1.14***	.12
스트레스 대처방식	→ 문제중심적 대처1	.75	.75***	.05
스트레스 대처방식	→ 문제중심적 대처2	.88	.95***	.06
스트레스 대처방식	→ 문제중심적 대처3	.85	1.00	
속박감	→ 내적 속박감	.93	1.00	
속박감	→ 외적 속박감	.90	.90***	.04
우울	→ 우울1	.83	1.00	
우울	→ 우울2	.90	1.17***	.06
우울	→ 우울3	.86	1.15***	.06

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



<그림 VI-1> 최종구조모형의 잠재변수 간 표준화 경로계수



<그림 VI-2> 최종모형

다. 매개효과 검증

최종모형에서는 총 6가지의 매개효과가 발견되었으며, 결과는 <표VI-6>와 같다. 매개효과를 검증하기 위해서 Bootstrapping을 실시하였으며, Bootstrapping은 1,000개의 표본을 재추출하도록 하였다. 매개효과의 유의성은 95% 신뢰구간에서 확인하였다. 즉, 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 '0'이 포함되지 않을 경우 매개효과가 유의미한 것으로 보았다. 개별 매개효과는 팬텀변수를 삽입하여 확인하였다.

1) 구직자 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 속박감의 매개효과

최종모형에서 구직자 스트레스→속박감→우울의 간접경로를 살펴보기 위해서 Bootstrapping 결과를 확인하였다. 그리고 이 경로의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($b=.676, p<.01$). 즉, 구직자의 스트레스가 많을수록 속박감을 느낄 가능성이 높고 그 결과 우울감을 많이 호소할 것이다.

2) 구직자 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 매개효과

구직자 스트레스→스트레스 대처방식→우울의 간접효과를 살펴보기 위해서는 팬텀변수를 추가한 후 Bootstrapping의 결과를 확인하였다. 그 결과, 팬텀변수의 비표준화 계수는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($b=.022, p<.01$). 구직자의 스트레스가 많을수록 문제중심적 스트레스 대처방식을 사용하는 정도가 줄어들고 이에 따라 우울한 정도가 커질 것이다.

3) 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대한 속박감의 매개효과

최종모형에서 부적응적 완벽주의→속박감→우울의 간접경로는 Bootstrapping 결과 통계적으로 유의한 것으로 나타났다 ($b=.132, p<.05$). 즉, 부적응적 완벽주의를 많이 갖는 사람일수록 속박감을 많이 지각하고 우울함도 많이 느낀다.

4) 스트레스 대처방식이 우울에 미치는 영향에 대한 속박감의 매개효과
스트레스 대처방식→속박감→우울 경로 역시 분석 결과 유의한 것으로 나타났다 ($b=.104$ $p<.01$). 이는 스트레스 대처방식이 문제중심적일수록 속박감을 많이 느끼고 우울함을 유발시킨다는 것을 뜻한다.

5) 구직자 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 부적응적 완벽주의와 속박감의 이중매개효과

최종모형에서 구직자 스트레스→부적응적 완벽주의→속박감→우울의 이중매개효과 역시 팬텀변수를 추가하여 통계적 유의성을 확인하였다. 분석 결과는 표5와 같이 유의한 것으로 나타났다($b=.076$, $p<.0$). 따라서, 구직자의 스트레스가 증가함에 따라 부적응적 완벽주의와 속박감을 느끼는 정도가 커지고 결국 우울하게 될 것이다.

6) 구직자 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식과 속박감의 이중매개효과

팬텀변수를 삽입하여 구직자 스트레스→스트레스 대처방식→속박감→우울경로의 유의성을 확인하였다. 수치는 $b=-.023$, $p<.01$ 으로 매개효과가 있음을 알 수 있었으며, 이를 해석하면, 구직자의 스트레스가 높을수록 문제중심적 스트레스 대처방식을 적게 사용하고, 문제중심적 대처를 적게 사용할수록 속박감을 덜 느끼고 우울 수준도 낮아진다는 것을 뜻한다.

<표VI-6> 최종모형의 간접효과 및 유의도

경로	b	S.E.	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
구직자 스트레스 → 속박감 → 우울	.676**	.063	.561	.820
구직자 스트레스 → 스트레스 대처방식 → 우울	.022*	.011	.003	.048
부적응적 완벽주의 → 속박감 → 우울	.132*	.067	.017	.277
스트레스 대처방식 → 속박감 → 우울	.104**	.036	.034	.179
구직자 스트레스 → 부적응적 완벽주의 → 속박감 → 우울	.076*	.039	.011	.161
구직자 스트레스 → 스트레스 대처방식 → 속박감 → 우울	-.023**	.011	-.051	-.006

* p < .05, ** p < .01.

V. 논의 및 제언

1. 결과에 대한 논의

본 연구에서는 구직자를 대상으로 스트레스와 속박감, 우울 간의 관계를 살펴보고, 스트레스와 속박감, 우울 간의 관계를 매개하는 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처방식의 효과를 검증함으로써 구직자의 우울 개입과 예방에 도움이 될 수 있는 매개변인을 확인해 보았다.

구직자의 스트레스와 속박감, 우울간의 관계에 대해 알아보기 위해, 울산 지역 고용노동부 워크넷(WORKNET)에 구직등록이 되어 있으며 실업급여 수급기간이거나, 취업성공패키지·취업지원프로그램(성취, 취업희망, 생애경력설계 프로그램, 단기취업특강) 이용, 또는 현재 취업을 목표로 구직활동 중에 있는 구직자 대상으로 조사되었다.

먼저, 연구대상의 인구배경학적 특성을 밝히기 위해 기술통계 분석과 t 검정을 실시하였다. 또한 연구변인 구직자의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 스트레스 대처방식, 속박감, 우울 간의 관계를 알아보기 위해 상관 분석을 실시하였으며 다음으로, 연구모형의 적합성과 매개효과를 보기 위해 구조모형 분석을 하였다. 매개효과는 Bootstrapping을 통해서 확인하였고 개별 매개효과는 팬텀변수를 삽입하여 산출하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하고, 이에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 구직자의 인구배경학적 특성에 따른 차이검증 결과 성별에 따라 스트레스, 속박감, 우울이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구직자 스트레스의 하위변인 가운데 불안, 의기소침, 정신건강은 남성과 여성의 평균이 모두 유의미한 차이를 보였는데, 모두 여성이 남성보다 높았다. 마찬가지로 내적 속박감과 외적 속박감에서 여성은 남성보다 유의하게 높은 점수를 보고 하였으며, 우울 또한 여성이 남성보다 유의미하게 높게 지각하는 것으로 나타났다. 하지만 스트레스 대처방식에서는 하나의 측정변인(문제중심적 대처2)에서 남성의 평균점수가 여성보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김아리(2017)의 연구에서와 마찬가지로 남성보다는 여성이 취업스트레스와 그에 따른 우울이 높다는 선행연구와 일치

하는 것을 알 수 있다. 또한 우울은 모든 연령에서 남성보다 여성에게 좀 더 일반적이며 상대적으로 여성이 스트레스 및 우울에 취약하다는 선행 연구(AMH Health Insight, 1999)와도 맥락을 같이 한다.

현재 여성의 사회경제적 지위가 많이 향상 되었지만 여전히 남성보다는 여성의 취업문이 좁고 임신·출산·육아 등의 이유로 환경적 제약이 많다. 이러한 상황에서 스트레스를 적절히 해소하지 못하고 속박감이 높아지며, 결국 우울을 느끼게 될 가능성이 높다. 이는 구직자 상담을 진행함에 있어 성별에 따라 차별화된 상담이 필요하다는 것으로 해석할 수 있다. 특히 여성 구직자 상담을 진행할 때 취업에 영향을 미치는 환경적 요건을 고려하여 심리적인 부분을 충분히 헤아리고 살피면서 상담을 진행 하는 것이 우울을 예방하는 데 효과적일 수 있음을 의미한다.

한편, 결혼여부에 따른 주요 변인의 차이를 분석한 결과는 구직자 스트레스의 네 가지 하위변인(불안, 의기소침, 정신건강, 신체화)의 평균점수는 모두 미혼이 기혼보다 유의미하게 높았다. 부적응적 완벽주의의 하위요인 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심 또한 모두 미혼이 기혼보다 유의하게 높았으며 비슷하게 내적 속박감과 외적 속박감, 그리고 우울에서도 미혼이 모두 기혼보다 높은 평균점수를 보였다. 이러한 결과는 선행논문 오연례(2016)의 연구에서 실직자들의 심리적 안녕감이 그들의 결혼상태에 따라 차이가 있음을 보여준다고 하였으며, 세부적으로 살펴보면, 기혼인 실직자들이 미혼인 실직자들에 비해 높은 심리적 안녕감을 갖는 것을 알 수 있다는 선행연구와 일치한다. 또한 김용범(2008)의 연구에서와 마찬가지로 미혼이 배우자가 있는 경우에 비해 우울의 위험이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 기혼인 구직자들이 미혼인 구직자들에 비해 가족지지를 높게 받기 때문인 것으로 해석해 볼 수 있다. Cobb(1976)는 가족지지만 대상자에게 의미 있는 가족 구성원이 대상자를 사랑하며 가치감을 갖도록 해주는 것이라고 하였으며 위기에 대처할 수 있는 촉진제 역할도 수행한다고 하였다. 이는 가족지지에 따라 구직자의 우울감을 완화시킬 수 있을 것이라 해석해 볼 수 있다. 상대적으로 가족지지가 낮은 미혼 구직자 상담에 가족지지도 함께 개입이 요구됨을 의미한다. 그러나 가족지지를 증진시킬 수 있는 프로그램은 다소 많은 시간이 소요되기 때문에 구

직 과정이라는 특성 상 어려움이 따를 수 있다. 따라서 가족지지원의 역할을 보완할 수 있는 사회적, 정서적지지 등을 받을 수 있도록 적극적인 지원이 필요하다. 연구 결과를 바탕으로 비슷한 구직자 집단을 구성하여 취업역량 강화 뿐 아니라 주변의 지지를 함께 받을 수 있는 프로그램 구성 등을 제안해 볼 수 있다.

또한 결혼 여부에 대한 차이점을 통해 연령별 차이점에 대해서도 알 수 있었다. 표집 된 연구대상이 20대와 60대가 약 78%이며 결혼 평균 연령대가 30대 초반인 점을 고려했을 때, 미혼을 20대, 기혼을 60대라 가정 할 수 있다. 즉 20대 구직자가 60대 구직자보다 스트레스 및 속박감, 우울 증상의 위험이 높은 것으로 해석할 수 있다. 60대 구직자 대부분은 오랫동안 경제 활동을 해온 퇴직자로, 20대 구직자에 비해 비교적 재정적으로 안정되어 있다. 한편 대부분의 20대 구직자는 경제적으로 독립하지 못했기 때문에 부모에게 경제적으로 의존할 수밖에 없는 상황으로, 부모에게 부담이 된다는 생각을 갖기 쉽다. 또한 실패 경험이 많지 않으므로 오랜 경험과 연륜이 있는 60대보다 상대적으로 스트레스와 우울감을 많이 느낄 수 있다. 이러한 결과는 구직자 상담 또는 프로그램을 진행함에 있어서 연령별로도 차별화가 필요함을 의미한다. 재취업을 준비하는 60대 구직자에게 채용정보 탐색 방법, 경력 관리, 이력서 작성 등 구직기술에 초점을 맞춘다면, 20대 구직자 경우 구직기술 뿐 아니라 재정지원, 스트레스 관리 및 정서적 지원 또한 중요함을 시사한다.

둘째, 본 연구에서 설정한 주요 변인들 간의 관계를 파악하기 위하여 상관 분석을 실시한 결과, 구직자 스트레스의 네 가지 측정변인은 부적응적 완벽주의의 두 측정변인, 속박감의 두 측정변인, 그리고 우울의 세 측정변인과 모두 정적상관이 있음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 구직자의 스트레스가 높을수록 우울, 불안 등과 같은 부적응적 정서가 증가한다는 선행연구(이은희, 2004)의 결과와도 부분적으로 일치하는 것이다. 반면, 구직자 스트레스는 문제중심적 스트레스 대처방식과는 대체적으로 부적상관을 보였다. 부적응적 완벽주의는 두 하위요인이 속박감의 두 측정변인과 우울과 모두 상관이 정적으로 나타났지만, 문제중심적 스트레스 대처방식과의 상관에서는 두 하위요인 가운데 실수에 대한 염려만이 유의한 상관관계를 보였다. 문제중심적 스트레스 대처방식은 속박감과 부분적으로, 그리

고 우울과는 대체적으로 부적상관이 있었다.

셋째, 본 연구의 구조모형 검증 결과 설정한 경로 가운데 부적응적 완벽주의와 우울의 관계를 제외하고 모두 유의한 것으로 나타났다. 경로에 대해 구체적으로 살펴보면, 구직자 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 속박감의 매개효과가 유의하게 나타나, 구직자의 스트레스가 많을수록 속박감을 느낄 가능성이 높고 그 결과 우울감을 많이 호소하는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 속박감이 우울 등 심리적 부적응과 강한 관련이 있는 것으로 보인다는 기존 연구들을 지지하는 결과로 볼 수 있다(이소영 등, 2014; Gilbert, 2001; Griffiths et al., 2014; Taylor et al., 2011).

또한, 스트레스 대처방식의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 구직자의 스트레스가 많을수록 문제중심적 스트레스 대처방식을 사용하는 정도가 줄어들고 이에 따라 우울한 정도가 커지는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 문제중심적 스트레스 대처방식이 높은 경우 스트레스가 높은 상황임에도 불구하고 우울에 취약하지 않음을 알 수 있다. 다시 말해, 스트레스 대처방식은 스트레스 상황에 효과적으로 대처하려는 노력 중의 하나로서 구직자들의 우울 개선에 도움이 될 수 있다는 것을 의미한다. 그런 점에서, 본 연구 결과는 내적 자원이 높다면 불안, 우울 등을 감소시킬 수 있다는 선행연구들 박경(2010), 천만봉 외(2013), 박테레사(2013), 엄나연(2015)의 결과와 일치한다.

한편, 스트레스 대처방식이 우울에 미치는 영향에 대한 속박감의 매개효과도 유의한 것으로 나타났다. 이는 스트레스 대처방식이 문제중심적일수록 속박감을 많이 느끼고 우울함을 유발시키는 것으로 확인되었다. 일반적으로 적극적 대처방식은 소극적 대처방식보다 긍정적인 결과를 가져오는 것으로 알려져 있으며(Aldwin, Levenson, Kelly, 2009; Bouchard et al., 2004; Dolbier et al., 2007; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman & Lazarus, 1980; Thompson, Amatea, & Thompson, 2014), 적극적 대처방식의 경우, 개인에게 위협적인 스트레스 상황을 직접 변화시킬 수 있다고 평가 할 때 주로 사용하는 경향이 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 그러나 문제해결중심 대처방식을 사용하더라도 속박감이 높아지고 우울함을 유발시킬 수 있다는 결과는 개인이 구직 상황에서 겪을 수 있는 통제 불

가능한 요인에 의해 영향을 받을 수 있기 때문인 것으로 보여 진다. 산업 구조의 변화에 따른 고용변동, 다른 지원자와 경쟁 등 대부분 개인이 직접적으로 변화시킬 수 없는 요인이 취업의 성패를 결정짓는데 많은 영향을 미친다. 특히 구직기간이 길어질수록 실업이라는 상황으로부터 벗어나고 싶지만 벗어날 수 없다는 생각에 얽매이게 되는 것이다. 이러한 경우에 적극적 대처방식이 조절을 하지 못하고 속박감을 느끼게 되며 우울을 유발시킬 수 있다. 그러므로 스트레스 원인을 직접 해결하려는 것보다 감정을 조절하거나 사고를 통해 스트레스 상황에서 벗어나려는 것이 좀 더 속박감을 낮추고 우울을 줄이는 데 영향을 주는 것을 알 수 있다. 이는 자신이 직접적으로 해결하기 어려운 상황에서는 소극적 대처방식이 더 효율적일 수도 있다고 하는 연구 결과(Irion & Blanchard-Fields, 1987; Gohm & Clore, 2002)와 맥락을 같이 한다고 볼 수 있겠다. 따라서 구직 과정에서 심리적 어려움을 호소하는 내담자를 위해 대처방식을 적절하게 사용함으로써 상담 전략을 수립하고 프로그램 개발하는 데 유용하게 활용 할 수 있을 것으로 보인다.

다음으로, 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대한 속박감의 매개 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 부적응적 완벽주의를 많이 갖는 사람일수록 속박감을 많이 지각하고 우울함도 많이 느낀다. 이는 부적응적 완벽주의 성향이 클수록 속박감을 크게 경험하고, 우울과 같은 심리적 부적응을 더 많이 느끼게 된다는 김대현(2016)의 연구 결과와 일치한다.

반면, 우울에 대한 부적응적 완벽주의의 직접적인 효과는 유의하지 않은 것으로 확인되었는데, 이러한 결과는 부적응적 완벽주의가 직접적으로 우울을 발생하게 하는 것이 아니라 매개변인을 통해서만 우울에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 구직활동 중 겪는 스트레스 상황에서 부적응적 완벽주의 특성을 나타내는 개인들이 이러한 상황이나 감정으로부터 벗어날 수 없을 것 같다고 지각하는 속박감을 경험하게 될 때, 우울함을 더 느끼게 되는 것으로 이해 할 수 있다. 이는 스트레스 정도 보다 그 상황에서 벗어날 수 있는 가능성의 정도가 우울에 더 큰 영향을 미칠 것이라고 이야기한 Brown 등(1987)의 주장과 일치하며, 속박감이 우울에 미치는 강한 영향력을 다시 한번 확인 한 결과라고 할 수 있겠다. 따라서 부적응적 완벽주의 특성을 나타내는 구직자 상담에 있어 속박감을 완화시킬 수 있는 전략이 중요함을 시사한다.

2. 연구의 의의

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 현재 취업을 목표로 구직활동 중에 있는 구직자를 대상으로 연구를 진행했다. 구직자의 스트레스 관련 선행연구 대부분은 대학생 전체 또는 고학년을 대상으로 하여 당장 취업을 준비하지 않는 대학생까지 연구에 포함시켰다. 그러나 본 연구에서는 고용노동부 워크넷(WORKNET)에 구직등록이 되어 있으면서 실업급여 수급기간이거나, 취업성공패키지·취업지원 프로그램(성취, 취업희망, 생애경력설계 프로그램, 단기취업특강) 이용하는 다양한 계층의 구직자를 대상으로 연구하여 구직자의 특성을 좀 더 폭넓게 살펴볼 수 있었다.

둘째, 스스로 통제하기 어렵고 직접적으로 해결하기 어려운 구직이라는 구체적인 스트레스 상황에 초점을 두고 스트레스 대처방식, 속박감, 우울 간 상관을 밝힌 점이다. 속박감 관련 선행연구를 살펴보면 대학생, 중년 등 일반적인 배경 또는 성격적 특성과 관련한 연구가 대부분이다. 스트레스 경험으로부터 유발되는 속박감이 우울과 밀접한 관련이 있으므로, 구체적인 스트레스 상황에서 속박감이 우울에 미치는 영향을 확인한 점에서 의의를 찾아볼 수 있다.

셋째, 구직자의 성별, 결혼 여부 등에 따라 스트레스, 속박감, 우울 정도에 차이가 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 구직자의 특성에 따라 차별화된 상담 전략 수립, 프로그램 구성하는데 기초 자료로 활용할 수 있을 것으로 보인다.

넷째, 문제해결중심 대처방식을 사용하더라도 속박감이 높아지고 우울함을 유발시킬 수 있다는 결과를 통해 어떤 대처방식을 사용하느냐 보다도 어떤 상황에서 그 대처방식을 사용하느냐에 따라 우울에 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다. 구직자의 스트레스 상황을 고려하여 적절한 대처방식을 사용하는 것이 우울을 완화시키는데 효과적임을 시사한다.

다섯째, 구직 과정에서 속박감이 우울과 보다 직접적으로 관련되는 변인임을 재확인함으로써 속박감을 완화시키도록 도울 수 있는 치료 개입이 우울을 완화시키는데 기여 할 수 있다는 것을 밝혀낸 점에 의의를 찾아볼 수 있다.

3. 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 주로 울산 지역에 한정되어 편의표집 되었으며, 성인을 대상으로 표집 하였으나 연령층에 따른 고른 분배를 하지 못한 점, 남녀 비율의 차이가 있는 점 등으로 인해 모집단의 특성을 충분히 반영하지 못하였다. 따라서 연구의 결과를 일반화하기에 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문지만을 사용하여 양적연구를 진행하였다. 정보를 수집하는 과정에서 자기보고 형태는 사회적 바람직성 등의 영향으로 자신의 실제 모습을 왜곡하거나 과장, 방어적으로 응답하였을 가능성이 있어, 일상생활에서 자연스러운 태도 및 행동이 정확히 반영되지 못했을 가능성이 있다. 따라서 후속연구에서는 실험 또는 관찰, 본인 및 제3자에 의한 측정을 병행 실시하는 등 자기보고식 검사의 한계를 보완하여 연구를 진행해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구를 통해 구직 상황에서 스트레스 대처방식이 문제중심적일수록 속박감이 높아지고 우울을 더 많이 느낄 수 있다는 것을 확인하였지만 스트레스 대처방식의 나머지 하위요인(사회적지지, 정서완화적 대처, 소망적 사고)에 대해서 속박감과 우울에 어떤 영향을 미치는 지에 대해서는 확인하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 나머지 하위요인이 속박감과 우울에 어떠한 영향을 미치는 지에 대해 확인 해 볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 구직자의 스트레스가 속박감, 우울에 미치는 영향에 대하여, 매개변인으로 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처방식 매개효과에 대하여 살펴보았다. 하지만, 후속 연구에서는 이러한 매개변인 외에도 추가적으로 조절 변인을 추가로 투입하여, 구직자의 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대하여 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 강경훈(2009). **대학생의 자아분화, 자아존중감과 취업스트레스 간의 관계**. 인제대학교 석사학위논문.
- 고민경, 김향숙(2013). 정서변화 저항성과 우울. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 32(4), 935-954.
- 공수자, 이은희(2006). 여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 11(1), 21-40.
- 권석만(2003). **현대 이상심리학**. 학지사.
- 김경옥, 조윤희(2011). 대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과. **청소년학연구**, 18(4), 197-218.
- 김나영(2011). **대학생 스트레스. 사회적 지지, 대학생활 만족도의 관계에 관한 연구**. 건국대학교 석사학위논문.
- 김대현(2016). **부적응적 완벽주의와 심리적 부적응의 관계: 성취-관련 자기 불일치와 속박감의 매개효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김민지(2015). **대학생의 SNS 사용시간이 취업준비 스트레스에 미치는 영향 : 자존감, 자기효능감, 사회적 지지를 매개변수로**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김성원(2016). **취업스트레스와 우울 간의 관계에서 진로결정 자기효능감과 자기자비의 매개효과**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김아리(2017). **취업준비생의 취업스트레스와 우울의 관계에 있어 마음챙김의 조절효과**. 한일장신대학교 석사학위논문.
- 김영상(2003). **대학생 생활스트레스와 대처방식에 관한 연구**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김용범(2008). **한국 성인에 있어서 우울증 및 자살사고에 미치는 관련요인**. 제주대학교 박사학위논문.
- 김용수, 박현주(2008). 초등학교 아동이 지각하는 스트레스의 분석. **아동교육**, 17(4), 63-76.
- 김의영, 조성진(2014). 시큐리티 요원의 성격특성이 직무스트레스 및 대처방식에 미치는 영향. **한국경호경비학회지**, 41, 263-292.

- 김정호, 홍혜영(2016). 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계: 내적속박감과 외적속박감의 매개효과. **상담학연구**, 17(1), 391-413.
- 김정호, 임성견, 김선주, 유제민, 서경현, 공수자(2008). 긍정정서와 부정정서의 정서경험유형. **스트레스研究**, 16(4), 343-350.
- 김정희(1987). **지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용**. 서울대학교 박사학위논문.
- 김정희, 이장호(1988). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 1(1), 25-45.
- 김정희(1991). **스트레스와 평가 그리고 대처**. 서울: 대광문화사.
- 김형욱(2018. 1. 16.). 지난해 구직기간 2000년 이후 최장...실업'질'도 악화. *이데일리*. <https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=02902806619078376&mediaCodeNo=257&OutLnkChk=Y>
- 김혜정(2004). **대학생의 취업스트레스와 우울, 불안, 신체적 증상과의 관련성**. 경북대학교 석사학위논문.
- 김흥규(1991). **한국인의 사회계층과 스트레스와의 관계 연구**. 원광대학교 박사학위논문
- 남향자(2004). **노인의 스트레스로 인한 우울에 대한 사회적 지지와 대처의 조절효과**. 대구대학교 석사학위논문.
- 박경(2010). 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 상위인지와 마음챙김의 중재효과. **한국심리학회지: 건강**, 15(4), 617-634.
- 박경란(2006). **대학 졸업반 학생의 취업 스트레스와 우울**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박광희, 하양숙. (2007). 대학생의 우울, 생활만족도, 자기효능감 및 스트레스 대처방식. **스트레스研究**, 15(1), 17-25.
- 박영주, 신나미, 한금선, 강현철, 천숙희, 신현정(2011). 서울시내 인문계 고등학생의 우울 실태 및 속박감의 매개효과. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 41(5), 663-672.
- 박정희(1999). **주부 우울에 영향을 미치는 개인 및 가족관계변인: 청소년 자녀가 있는 도시 중산층 전업주부를 중심으로**. 경희대학교 박사학위논문.
- 박테레사(2013). **대학생의 분리개별화와 불안의 관계 : 마음챙김(mindfulness)**

- 의 조절효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박희룡(2015). 대학생 성인아이 특성과 정서인식 명확성, 자기분화, 스트레스 대처방식, 커플관계탄력성의 관계. 한남대학교 박사학위논문.
- 신경희(2013). 통합의학을 위한 통합생리학으로서의 심리신경면역학: 한의학과 스트레스학의 주요 개념과 원리 비교를 중심으로. 한국정신과학회 학술대회논문집, 18-37.
- 신권섭, 조인주(2013). 대학생의 구직기술, 자아존중감 및 자기효능감이 취업스트레스에 미치는 영향 연구. 사회과학연구, 29(3), 143-160.
- 신혜원(2015). 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 반추와 내적 속박감의 연속매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 양병환, 백기청, 김정희, 백인호, 강병조, 김광수, 임기영(1999). 스트레스 연구. 서울: 하나의학사, 213-40.
- 엄나연(2015). 취업준비생의 취업스트레스와 우울, 심리적 안녕감 간의 관계 : 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과. 건국대학교 석사학위논문.
- 오경자(1998). 실적이 개인의 심리사회적 기능에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1998(1), 67-95.
- 오수성(2001). 국제금융위기 후 실직자의 정신건강에 관한 연구. 한국심리학회지: 일반, 20(2), 481-496.
- 오연례(2016). 구직자의 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 가족 지지의 조절효과를 중심으로. 성산효대학원대학교 박사학위논문.
- 오은화(2010). 상담자의 스트레스 대처방식이 심리적 소진에 미치는 영향. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 윤경희, 이숙(2010). 스트레스 대처행동이 아동의 우울과 행복감에 미치는 영향. 한국부모놀이치료학회지, 5-26.
- 이소영, 조현주, 권정혜, 이종선(2014). 패배감이 불안과 우울에 미치는 영향: 자기인식과 속박감의 순차중다매개효과. 인지행동치료, 14, 285-303.
- 이양숙(2014). 대학생의 스트레스와 진로적응성이 삶의 만족도에 미치는 영향. 단국대학교 석사학위논문.
- 이은희(2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-48.

- 이장호, 김정희(1988). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 1(1), 25-45.
- 이종선, 조현주(2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. **한국심리학회지: 일반**, 31(1), 239-259.
- 이지혜(2013). 대학생의 진로정체감, 자기결정성, 진로의식성숙 및 진로준비행동간의 관계. **학습자중심교과교육연구**, 13, 133-154.
- 이진이(2017. 12. 11.). 10명 중 6명이 '취업 우울증'...극복 방법은?. **캠퍼스잡앤조이**. http://www.jobnjoy.com/portal/job/hotnews_view.jsp?nidx=250933&depth1=1&depth2=1&depth3=1
- 이훈구, 김인경, 박윤창(2000). 경제불황이 20 대 미취업 실업자에 미치는 심리적 영향. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 6(2), 87-101.
- 임유경, 최영민, 최지영(2013). 기질 및 성격, 스트레스 대처방식과 우울증의 관계. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 32(2), 331-350.
- 전점구, 최상진, 양병창(2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 정동화(2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. **교육문제연구**, 33, 221-244.
- 정의석, 노안영(2001). 대학생의 취업스트레스와 우울증, 자아존중감 및 신체건강과의 관계 연구. **전남대학교 학생생활연구**, 33, 85-101.
- 조성경, 최연실(2014). 남·녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방식의 영향. **가족과 가족치료**, 22, 53-74.
- 조하나, 백용매(2009). 아동, 청소년상담: 부모-자녀 간 의사소통유형과 스트레스 대처방식이 아동의 우울에 미치는 영향. **상담학연구**, 10(2), 1035-1049.
- 천만봉, 이종구(2013). 대졸 취업 예정자들의 스트레스 요인에 관한 연구: 진로의식성숙과 자기 효능감의 조절효과를 중심으로. **기업경영연구 (구 동립경영연구)**, 52, 191-214.
- 천숙희, 차보경(2008). 청소년 여학생의 열등감, 우울 및 정신신체 증상의 관계. **아동간호학회지**, 14(4).
- 최해림(1986). **한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 허재경(2017. 3. 31.). 대학생 82.9%, 취업 스트레스에 우울증. **한국일보**.

<https://www.hankookilbo.com/News/Read/201703310861320878>

- 현진원(1992). **완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.
- 홍성미(2005). **스트레스 수준에 따른 유아의 자아통제와 또래 유능성**. 충북대학교 석사학위논문.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상**, 19(1), 161-177.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological review*, 96(2), 358.
- Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Kelly, L. L. (2009). Lifespan developmental perspectives on stress-related growth. *Medical illness and positive life change: Can crisis lead to personal transformation*, 87-104.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Angst, J., Angst, F., & Stassen, H. H. (1999). Suicide risk in patients with major depressive disorder. *The Journal of clinical psychiatry*.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80, 197-203.
- Band, E. B., & Weisz, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, 24(2), 247.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596-619.
- Bouchard, G., Guillemette, A., & Landry Léger, N. (2004). Situational and

- dispositional coping: An examination of their relation to personality, cognitive appraisals, and psychological distress. *European Journal of Personality*, 18(3), 221-238.
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Harris, T. O. (1987). Life events, vulnerability and onset of depression: some refinements. *The British Journal of Psychiatry*, 150, 30-42.
- Brown, G. W., Harris, T. O., & Hepworth, C. (1995). Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: a patient and non-patient comparison. *Psychological Medicine*, 25, 7-22.
- Burns, D. (1980). The perfectionists's script for self-defeat, *Psychology Today*, 14, 34-52
- Cobb, S. (1976). Social Support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine* 38(5): 300-314.
- Dixon, A. K. (1998). Ethological strategies for defence in animals and humans: their role in some psychiatric disorders. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 417-445.
- Dolbier, C. L., Smith, S. E., &Steinhardt, M. A. (2007). Relationships of protective factors to stress and symptoms of illness. *American Journal of Health Behavior*, 31(4), 423-433.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., &Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31, 203-212.
- Endler, N. S., &Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844.
- Folkman, S., &Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, *55*, 745-774.
- Friedman, M. (1974). Explanation and scientific understanding. *The Journal of Philosophy*, *71*(1), 5-19.
- Friedman, R. J., & Katz, M. M. (Eds.). (1974). *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. Halsted Press.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *14*, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism*. *Cognitive Therapy and Research*, *14*, 449-468.
- Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness*. Psychology Press.
- Gilbert, P. (2000a). *The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *7*, 174-189.
- Gilbert, P. (2000b). *Varieties of submissive behavior as forms of social defense: Their evolution and role in depression*. In L. Sloman & P. Gilbert (Eds.), *Subordination and defeat: An evolutionary approach to mood disorders and their therapy* (pp. 3-45). Mahwah, NJ: Erlbaum Associates Publishers.
- Gilbert, P. (2001). Evolutionary approaches to psychopathology: The role of natural defences. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *35*, 17-27.
- Gilbert, P. (2006). Evolution and depression: issues and implications. *Psychological Medicine*, *36*, 287-297.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: an exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, *28*, 585-598.
- Gilbert, P., & Gilbert, J. (2003). Entrapment and arrested fight and flight in depression: An exploration using focus groups. *Psychology and*

- Psychotherapy: *Theory, Research and Practice*, 76, 173–188
- Gilbert, P., Allan, S., Brough, S., Melley, S., & Miles, J. N. V. (2002). Relationship of anhedonia and anxiety to social rank, defeat and entrapment. *Journal of Affective Disorders*, 71, 141–151.
- Gilbert, P., Gilbert, J., & Irons, C. (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression. *Journal of Affective Disorders*, 79, 149–160.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion*, 16(4), 495–518.
- Griffiths, A. W., Wood, A. M., Maltby, J., Taylor, P. J., & Tai, S. (2014). The prospective role of defeat and entrapment in depression and anxiety: A 12-month longitudinal study. *Psychiatry Research*, 216, 52–59.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Hammarström, A., & Janlert, U. (1997). Nervous and depressive symptoms in a longitudinal study of youth unemployment—selection or exposure?. *Journal of adolescence*, 20(3), 293–305.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98–101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58–65.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94–103.
- Holmes, T. H., & Rach, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.

- Hovaniz, C. A. (1986). Life events stress and coping as contributors to psychology, *The Journal of Clinical Psychology*, 42, 34-42.
- Irion, J. C., & Blanchard-Fields, F. (1987). A cross-sectional comparison of adaptive coping in adulthood. *Journal of Gerontology*, 42(5), 502-504.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for the depressive disorders. *Psychological bulletin*, 110(3), 406.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Rourke, B. P., Young, G. C., & Leenaars, A. A. (1989). A childhood learning disability that predisposes those afflicted to adolescent and adult depression and suicide risk. *Journal of learning disabilities*, 22(3), 169-175.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of counseling psychology*, 45(1), 18.
- Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
- Sloman, L. (2000). *How the involuntary defeat strategy relates to depression*. In L. Sloman & P. Gilbert (Eds.), *Subordination and defeat: An evolutionary approach to mood disorders and their therapy* (pp. 47-67). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Sloman, L., Gilbert, P., & Hasey, G. (2003). Evolved mechanisms in depression: the role and interaction of attachment and social rank in depression. *Journal of Affective Disorders*, 74, 107-121.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism

- relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25.
- Taylor, P. J., Gooding, P., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological Bulletin*, 137, 391-420
- Thompson, I., Amatea, E., & Thompson, E. (2014). Personal and contextual predictors of mental health counselors' compassion fatigue and burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 36(1), 58-77.
- Williams, J. M. G. (1997). *Cry of pain: Understanding suicide and self-harm*. Harmondsworth, England: Penguin.

Abstract

The Relationship between Job Seekers' Stress, Entrapment and Depression : The Mediating Effect of Maladaptive Perfectionism and Stress coping style

The purpose of this study is to examine the relationship between stress, entrapment, and depression in job seekers, and the effects verify that maladaptive perfectionism and stress coping methods mediating the relationship between stress, entrapment, and depression, and then, it examines the mediator variables to help job seekers to treat and prevent depression.

For this study, I choose the people who applied for the unemployment benefit period which is registered in the WORKNET of the Ministry of Employment and Labor in the Ulsan area or who joined the employment success package or employment support program (accomplishment, employment hope, life career designing program, short-term employment specialization). The survey was conducted on 342 job seekers who were looking for job opportunities.

Self - report questionnaires including stress scale, maladaptive perfectionism scale, stress coping scale, tenderness scale and depression scale were performed to measure each variable. The collected data was analyzed using SPSS 21 and AMOS 21.

The results of this study are summarized as follows.

First, there were significant differences in stress, entrapment, and depression according to sex, marital status, etc.

Second, as a result of the correlation analysis, it was found that the four measures of job seeker stress were positively correlated with the two measurement variables of maladaptive perfectionism, the two measurement variables of entrapment and the three measurement variables of depression.

On the other hand, job seeker stress showed negative correlation with the problem - oriented stress coping style.

Third, the results of the structural model test showed that all of the paths were significant except for the relationship between maladaptive perfectionism and depression. Specifically, the mediator effect of entrapment was significant in the effect of job - seeker stress on depression and the more job - seekers were stressed, the more likely they felt entrapment and the more likely they were depressed.

Also, mediating effect of stress coping style was significant. The more stressful the job seeker, the less the use of problem - oriented stress coping style and the more depressed they became. On the other hand, mediating effect of the entrapment on the effect of stress coping style on depression was also significant. Second, the mediating effects of the entrapment on the effects of maladaptive perfectionism on depression were statistically significant. On the other hand, the direct effect of maladaptive perfectionism on depression was not found to be significant. This result indicates that maladaptive perfectionism influences depression only through mediating variables, rather than directly causing depression.

This study focuses on the specific stress situation of job seeking which is difficult to control by job seekers and difficult to control directly and stresses correlation between stress coping style, entrapment and depression, stress, depression degree according to sex, marital status and age. Through this, I expect that it will be useful to develop a counseling strategy and develop a program for clients who have psychological difficulties in finding a job.

Key words : Job Seekers' Stress, Entrapment, Depression, Maladaptive Perfectionism, Stress coping style

부 록

- 부록 1. 인구배경학적 특성 설문지
- 부록 2. 부적응적 완벽주의 설문지
- 부록 3. 우울 설문지
- 부록 4. 구직자 스트레스 설문지
- 부록 5. 속박감 설문지
- 부록 6. 스트레스 대처방식 설문지

설문지

안녕하세요.

여러분의 귀중한 시간을 내어 주어서 대단히 감사합니다. 최근 경기침체로 취업난을 겪으면서 스트레스를 받는 구직자가 늘고 있습니다. 본 설문지는 이러한 구직 스트레스가 정신건강에 미치는 영향을 연구하기 위해 작성된 것으로, 여러분이 응답한 모든 내용은 구직자가 느끼는 심리적인 어려움에 도움을 주기위한 연구 자료로 활용될 것입니다. 이 설문조사의 결과는 통계법에 따라 어느 누구에게도 공개되지 않으며, 연구 목적 이외에 사용되지 않음을 알려드립니다.

설문 응답에 소요되는 시간은 약 15~20분입니다. 각 문항을 정확히 읽고 난 후, 자신이 생각하는 정도와 가장 가까운 것을 하나만 골라 해당하는 칸에 표시해 주면 됩니다. 모든 문항은 맞고 틀린 것은 없으며, 좋고 나쁜 것도 없으므로 빠뜨리는 문항 없이 솔직하게 대답해 주시기 바랍니다.

■ 비밀유지(통계법)

본 설문의 응답내용은 통계법 제33조에 의거하여 비밀이 보장되며, 통계목적 외에는 절대 사용되지 않습니다. 만일, 타 목적 이용 시 연구자는 통계법 제39조에 따라 처벌됩니다.

본 설문에서 수집되는 개인정보 항목은 다음과 같습니다.

1. 수집항목: 성별/연령/결혼여부/학력/이직경험/소득수준/실직기간/구직실패경험/희망직종
2. 수집목적: 설문 참여자 식별 및 데이터 관리
3. 개인정보 보유기간: 연구 종료 후 1년
4. 개인정보 수집동의 거부권리 및 제한: 만약 개인정보의 수집 및 이용을 원치 않는다면 거절할 수 있습니다.

울산대학교 교육대학원 상담교육전공
석사과정 심민정

<부록 1. 인구배경학적 특성 설문지>

◆ 다음은 여러분의 일반적 사항에 관한 질문입니다. 해당사항에 √ 표하거나 혹은 내용을 기입해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?
① 남성 ② 여성
2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? (만 세)
3. 귀하의 결혼 상태는 어떻습니까?
① 미혼 ② 기혼
4. 귀하의 학력은 어떻습니까?
① 무학 ② 초졸 ③ 중졸 ④ 고졸 ⑤ 초대졸 ⑥ 대졸 ⑦ 대학원이상
5. 이직한 경험은 몇 번입니까?
① 없음 ② 1번 ③ 2번 ④ 3번 ⑤ 4번 ⑥ 4번 이상

☞ 이직한 경험이 있는 경우,

- 5-1. 과거 소득 수준에 얼마나 만족하셨습니다?
① 매우만족 ② 만족 ③ 보통 ④ 불만족 ⑤ 매우 불만족
6. 현재의 소득 수준에 얼마나 만족하십니까?
① 매우만족 ② 만족 ③ 보통 ④ 불만족 ⑤ 매우 불만족
7. 귀하의 실직기간은 어떻게 되십니까?
① 없음 ② 3개월 미만 ③ 3~6개월 미만 ④ 6개월~1년 미만 ⑤ 1년 이상
8. 구직을 실패한 경험(입사지원 서류 및 면접 탈락)은 몇 번입니까? (회)
9. 취업을 희망하는 직종에 체크해주시시오.

01. 사업관리	02. 경영·회계·사무	03. 금융·보험	04. 교육·자연·사회과학
05. 법률·경찰·소방·교도·국방	06. 보건·의료	07. 사회복지·종교	08. 문화·예술·디자인·방송
09. 운전·운송	10. 영업판매	11. 경비·청소	12. 이용·숙박·여행·오락·스포츠
13. 음식서비스	14. 건설	15. 기계	16. 재료
17. 화학	18. 섬유·의복	19. 전기·전자	20. 정보통신
21. 식품가공	22. 인쇄·목재·가구·공예	23. 환경·에너지·안전	24. 농림어업

*NCS(국가직무능력표준) 대분류 기준

<부록 2. 부적응적 완벽주의 설문지>

◆ 평소의 자신을 가장 잘 나타내는 번호에 √ 표시해 주십시오.

문 항		전혀 아니다	아 아니다	보통 이다	평 상	매우 평 상
1	만일 직장이나 학업에서 실패한다면, 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.	1	2	3	4	5
2	실수를 한다면 속상할 것이 분명하다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람이 나보다 더 잘한 것 같을 때, 나는 그 일 전체를 다 실패한 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
4	부분적으로 실패하는 경우도 내게는 완전히 실패하는 것과 다름이 없다.	1	2	3	4	5
5	나는 무슨 일에서든지 최고가 아니면 싫다.	1	2	3	4	5
6	내가 실수를 하면 사람들이 나를 낮게 평가할 것이다.	1	2	3	4	5
7	남들만큼 잘 하지 못하면 곧 내가 뒤떨어진다고 느낀다.	1	2	3	4	5
8	내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 인정하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
9	내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
10	나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
11	일상적으로 하는 단순한 일에 대해서도 미심쩍은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
12	일을 자꾸 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
13	무슨 일이든 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.	1	2	3	4	5

<부록 3. 우울 설문지>

◆ 오늘을 포함해서 지난 1주일 간 나를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 √ 표시해 주십시오.

문 항		거의 없다	가끔	자주	거의 매우 자주
	(지난 일주일 동안 나는)	1일 미만	1-2 일	3-4 일	5-7 일
1	평상시에는 아무렇지도 않았던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않고 식욕이 없었다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴	0	1	2	3

	수 없을 것 같았다.				
4	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.	0	1	2	3
5	무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6	우울했다.	0	1	2	3
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	미래가 희망적이라고 느껴졌다.	0	1	2	3
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다. 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12	비교적 잘 지냈다.	0	1	2	3
13	평소에 비해 말 수가 적었다.	0	1	2	3
14	외로웠다.	0	1	2	3
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16	큰 불만 없이 생활했다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 무엇을 해나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3

<부록 4. 스트레스 설문지>

◆ 다음은 귀하의 실직 후(구직활동 중) 경험에 관한 질문입니다. 요즘 자신의 모습과 가장 가까운 번호에 √ 표시해 주십시오.

문 항	전혀 평지 않다	1	2	3	4	매우 평지 않다
1	아주 긴장되어 있다.	1	2	3	4	5
2	불안하다.	1	2	3	4	5
3	초조하다.	1	2	3	4	5

문 항		전혀 평치 않다	평치 않다	그저 평하	평하	매우 평하
4	안절부절 한다.	1	2	3	4	5
5	걱정이 많다.	1	2	3	4	5
6	우울한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
7	무슨 말을 하더라도 힘이 든다.	1	2	3	4	5
8	외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
9	슬픔을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	일을 제대로 진척시킬 수 없다.	1	2	3	4	5
11	내가 여러 면에서 쓸모 있는 역할을 잘 할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
12	매사에 올바른 결정을 잘 내릴 수 있다.	1	2	3	4	5
13	계속해서 긴장을 느낀 적이 자주 있다.	1	2	3	4	5
14	어려움을 극복할 수 없다고 느낀 적이 있다.	1	2	3	4	5
15	우울하고 불행하다고 느낀 적이 많다.	1	2	3	4	5
16	인생이 절망적이라고 느껴진 일이 많다.	1	2	3	4	5
17	신경이 쓰여서 힘들게 느껴진 일이 많다.	1	2	3	4	5
18	밤에 잠을 잘 못 이루거나 많이 설치곤 한다.	1	2	3	4	5
19	어떤 일을 할 때 대부분 다른 사람들이 하는 만큼 그 일을 잘 처리할 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나의 미래를 희망적으로 느낀다.	1	2	3	4	5
21	부지런히 생활하며 일에 전념할 수 있다.	1	2	3	4	5
22	전반적으로 내가 일을 잘 할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
23	가슴 혹은 심장에 통증을 느낀다.	1	2	3	4	5
24	지속적으로 소화불량으로 고생한다.	1	2	3	4	5
25	자주 두통으로 고생한다.	1	2	3	4	5
26	가끔 심한 어지러운 증세가 있다.	1	2	3	4	5
27	아침에 일찍 일어나면 지치고 피곤하다.	1	2	3	4	5
28	쉽게 잠들거나 깊이 자는 것이 힘들다.	1	2	3	4	5

<부록 5. 속박감 설문지>

◆ 다음은 귀하가 처해 있는 환경에 대해 어떻게 느끼는 가에 대한 질문입니다. 평소 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 √ 표시해 주십시오.

문 항		거의 평 치 않 다	평 치 않 다	보 통 이 다	평 다	거 의 항 상 평 다
1	나는 나 자신으로부터 도망가고 싶다.	1	2	3	4	5
2	나는 나 자신을 변화시킬 수 없을 것 같다.	1	2	3	4	5
3	나는 내 생각들과 감정들로부터 벗어나고 싶다.	1	2	3	4	5
4	나는 내 안에 갇혀 버린 것 같다.	1	2	3	4	5
5	나는 지금의 나의 모습에서 벗어나 다시 시작하고 싶다.	1	2	3	4	5
6	나는 깊은 구렁이에 빠져 벗어날 수가 없을 것 같다.	1	2	3	4	5
7	나는 벗어날 수 없을 것 같은 상황에 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 내 인생의 여러 가지로부터 벗어나고자 하는 강한 욕구가 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 빠져 나갈 수 없는 관계를 하고 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 도망가고 싶다는 감정을 종종 가진다.	1	2	3	4	5
11	나는 상황들을 변화시킬 수 있는 힘이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
12	나는 내가 짊어진 의무들에 갇혀 버린 것 같다.	1	2	3	4	5
13	나는 현재 처해진 상황으로부터 벗어날 수 있는 탈출구를 찾을 수가 없다.	1	2	3	4	5
14	나는 내 인생에서 좀 더 강력한 힘을 가진 사람으로부터 벗어나고 싶다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 지금 있는 곳으로부터 벗어나 멀리 떨어져 지내고 싶은 강한 열망을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 다른 사람들에게 갇혀 버린 것 같다.	1	2	3	4	5

<부록 6. 스트레스 대처방식 설문지>

◆ 최근에 실직 후(구직활동 중) 가장 스트레스 받는 사건을 생각해보시고, 그 일을 다루어 나가기 위해 어떤 방법을 사용하였는지를 각 항목에서 적당한 번호에 √ 표시해 주십시오.

문 항		사용 하지 않음	약간 사용	어느 정도 사용	아주 많이 사용
1	다음에는 어떻게 해야 할 것 인지에 대하여 전념한다.	1	2	3	4
2	그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 그것을 자세히 분석한다.	1	2	3	4
3	그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.	1	2	3	4
4	시간이 지나면 달라질 것이며 할 수 있는 일은 단지 기다리는 일 뿐이라고 생각한다.	1	2	3	4
5	그 일(또는 상황)에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어내려고 협상하거나 타협한다.	1	2	3	4
6	잘 안되리라 생각하지만, 적어도 무엇인가 해보기로 한다.	1	2	3	4
7	상대방이 마음을 바꾸도록 시도해 본다.	1	2	3	4
8	그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기한다.	1	2	3	4
9	자신을 반성하거나 교훈을 얻는다.	1	2	3	4
10	최후의 수단을 쓰기보다는 어느 정도 여지를 남겨둔다.	1	2	3	4
11	기적이 일어나기를 바란다.	1	2	3	4
12	운으로 돌린다. 때로는 운이 나쁠 때도 있으니까	1	2	3	4
13	아무 일도 안 일어난 것처럼 군다.	1	2	3	4
14	내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4
15	보통 때보다 더 오래 잔다.	1	2	3	4
16	그 문제를 일으킨 사람이나 물건에 대하여 화를 낸다.	1	2	3	4
17	다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다.	1	2	3	4
18	기분전환이 될 수 있을 만한 일을 자신에게 한다.	1	2	3	4
19	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다.	1	2	3	4
20	내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4
21	전문적인 도움을 청한다.	1	2	3	4
22	인간적으로 꽤 변모하거나 성장하게 된다.	1	2	3	4
23	어떤 대책을 시도해 보기 전에, 우선 무슨 일이 일어날 것인지를 기다려 본다.	1	2	3	4
24	사과를 하거나, 보상을 하기위해 어떤 일을 한다.	1	2	3	4

	문 항	사용 하지 않음	약간 사용	어느 정도 사용	아주 많이 사용
25	활동계획을 세우고 그것을 따른다.	1	2	3	4
26	그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 일깨운다.	1	2	3	4
27	어떻게든 기분을 풀어버린다.	1	2	3	4
28	내 스스로 문제를 일으켰음을 깨닫는다.	1	2	3	4
29	시작 때보다 좋은 경험을 얻고 끝낸다.	1	2	3	4
30	문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다.	1	2	3	4
31	잠시 거기서 물러나 앉는다.	1	2	3	4
32	무엇을 먹거나, 담배를 피우거나, 약을 복용하는 등으로 기분을 전환 시킨다.	1	2	3	4
33	되든 안되든 한번에 시도해 보거나 매우 위험 부담이 큰 일을 한다.	1	2	3	4
34	조급히 굴거나 육감에 따르지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4
35	새로운 신념을 얻는다.	1	2	3	4
36	술을 마신다.	1	2	3	4
37	공지를 가지고 곳곳이 버티어 나간다.	1	2	3	4
38	일어난 일(또는 상황)이나, 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바란다.	1	2	3	4
39	일이 잘 되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킨다.	1	2	3	4
40	대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려 한다.	1	2	3	4
41	그 일에 사로잡히지 않는다. 그것에 대하여 너무 깊이 생각하지 않으려 한다.	1	2	3	4
42	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 얻는다.	1	2	3	4
43	이 일이 얼마나 잘못되었는지를 사람들이 눈치채지 못하도록 한다.	1	2	3	4
44	그 일을 무시해 버린다. 그것을 너무 심각하게 받아들이지 않는다.	1	2	3	4
45	자신이 느끼고 있는 바를 누구에게 말한다.	1	2	3	4
46	내 입장을 지키면서 바라는 바를 위하여 싸운다.	1	2	3	4
47	다른 사람에게 분풀이를 한다.	1	2	3	4
48	과거의 경험에 의존한다. 전에도 비슷한 일(또는 상황)이 있었다.	1	2	3	4
49	다음에는 일이 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다.	1	2	3	4
50	문제해결을 위해 몇 가지 대책을 세운다.	1	2	3	4
51	내가 한 말이나 생각을 속으로 되풀이 한다.	1	2	3	4
52	내 감정 때문에 다른 일들이 너무 방해받지 않도록 애쓴다.	1	2	3	4

문 항		사용 하지 않음	약간 사용	어느 정도 사용	아주 많이 사용
53	인생에 있어서 중요한 것이 무엇인가 재발견한다.	1	2	3	4
54	자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.	1	2	3	4
55	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.	1	2	3	4
56	일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.	1	2	3	4
57	그 일이 잘되게 해달라고 기도를 한다.	1	2	3	4
58	최악의 경우를 각오한다.	1	2	3	4
59	무엇을 해야 할 지를 알기 때문에, 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다.	1	2	3	4
60	내가 존경하는 사람은 이런 때 어떻게 했을까를 생각해보고, 그대로 따른다.	1	2	3	4
61	다른 사람의 입장에서 그 문제를 생각해보려고 노력한다.	1	2	3	4
62	내가 가장 바라던 것이 안 되면 그 다음 차선책이라도 받아들인다.	1	2	3	4

- 설문에 응해주셔서 감사합니다. -