

구직자의 스트레스와 우울 간 관계에서 속박감의 매개효과와 파국화 및 자기비난의 조절효과

이 은 정

고려대학교

심 민 정

울산평생교육진흥원

최 현 주[†]

울산대학교

본 연구는 구직자의 스트레스와 우울 간 관계에서 속박감의 매개효과를 확인하고 이 과정에서 파국화와 자기비난의 조절효과를 검증하고자 하였다. 나아가, 속박감의 매개효과가 파국화 및 자기비난의 수준에 따라 달라지는지 알아보았다. 이를 위해 경남 U지역에서 구직활동 중에 있는 성인 342명을 대상으로 설문을 실시하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 속박감은 스트레스와 우울 간 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 스트레스에서 우울로 향하는 직접효과가 정적으로 유의했을 뿐 아니라, 스트레스가 속박감을 통해 우울로 향하는 간접효과도 정적으로 유의했다. 둘째, 파국화는 스트레스와 속박감, 스트레스와 우울 간 관계를, 자기비난은 속박감과 우울 간 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 즉, 파국화 수준이 높아질수록 속박감 및 우울에 대한 스트레스의 영향력이 강해지며, 자기비난 수준이 높아질수록 우울에 대한 속박감의 영향력이 강해지는 것으로 나타났다. 셋째, 스트레스가 속박감을 통해 우울에 영향을 미치는 간접효과가 파국화 및 자기비난의 수준에 따라 달라지는 조절된 매개효과가 나타났다. 이러한 연구결과를 토대로 구직 과정에서 스트레스로 인해 우울을 경험하는 내담자를 효과적으로 상담하는 데 기여할 수 있는 실제적 함의점을 논의하였다.

주요어 : 구직자, 스트레스, 속박감, 파국화, 자기비난, 우울, 조절된 매개효과

[†] 교신저자 : 최현주, 울산대학교 교육학과, (44610) 울산광역시 남구 대학로 93

Tel : 052-259-2408, E-mail : serenbj@ulsan.ac.kr

경쟁과 성취를 강조하는 사회문화적 분위기는 개인으로 하여금 자신의 위치를 끊임없이 확인하며 타인과 비교하도록 부추긴다. 최근 취업난이 심화되면서 구직자들 역시 경쟁에 노출되고 있다. 2018년 국내 청년 실업률은 11.6%로 2000년 이후 최고를 기록했고(김호영, 2018), 조기 퇴직이나 명예퇴직 후 재취업을 원하는 중장년층 역시 쌓아온 경력을 활용할 수 있는 일자리를 얻기 쉽지 않은 실정이다(신선옥, 2017). 이러한 상황은 취업에 성공한 개인은 치열한 경쟁에서 이긴 승리자로, 그렇지 못한 개인은 패배자로 여기게 하여, 상대적 박탈감까지 유발할 수 있다. 상대적 박탈감에 시달리는 개인은 자신의 처지를 비판하여 더 이상의 도전을 포기할 뿐 아니라, 분노 조절이나 우울 등 정신건강에 있어 취약한 모습을 보이기도 한다(강수운, 2017).

이와 관련하여 경쟁 상황에서 패배했다고 지각할 때 나타나는 일련의 정서, 행동적 양상은 비자발적 패배전략(Involuntary Defeat Strategy; IDS) 가설로 개념화 할 수 있다(Sloman, 2000). 진화심리학 맥락에서 제안된 IDS 가설은 이길 수 없는 싸움에서 공격성을 최소화하고 상황을 회피하거나 복종하려는 행동패턴을 뜻한다(Sloman, 2000). 이는 인간을 포함한 동물에게서 관찰되는 보편적인 현상이다(Price, Sloman, Gardner, Gilbert, & Rohde, 1994). 예컨대 싸움에서 패배한 개체는 위축된 자세를 취하고, 움직임이 현격히 줄어들었으며, 설탕물과 같은 보상에도 관심을 보이지 않았다(Becker et al., 2008; Rygula et al., 2005). 심지어 체중이 감소하고 수면 패턴이 변화하는 등 마치 우울증에 걸린 듯한 모습을 보였다(Becker et al., 2008). IDS는 상황이 나아질 때까지 에너지를 절약하고 추가적인 피해를

최소화한다는 점에서 기능적일 수 있다(Zuroff, Fournier, & Moskowitz, 2007). 그러나 자칫 역기능적으로 발현, 만성화되면 문제가 발생한다. 역기능적 IDS는 상황에 적절하게 대처하는 것을 방해하여 결과적으로 우울감을 유발시키는 것으로 알려져 있다(Taylor, Gooding, Wood, & Tarrier, 2011). 극단적인 경우, 통제 실패를 비판한 자살 위험성을 높이기도 한다(강민철, 조현주, 이종선, 2013; Zuroff et al., 2007).

그런데 이러한 IDS가 역기능적으로 발현되는 과정에 속박감이 핵심적인 역할을 한다는 주장이 있다(Taylor et al., 2011). 속박감(entrapment)이란 고통이나 스트레스로부터 벗어나려는 정신생물학적 동기가 통제할 수 없는 요인에 의해 실현될 수 없을 때 나타나는 심리 내적 특성이다(Gilbert, 2001; Sloman, Gilbert, & Hasey, 2003). 속박감을 느끼는 개인은 주어진 상황으로부터 벗어나고 싶지만 결국 벗어날 수 없다는 생각에 사로잡힌다. 특히, 통제 욕구는 높으나 통제가능성을 부정적으로 평가하면 현재 상황에 얽매어 있다고 지각하게 된다(Brown, Harris, & Hepworth, 1995). 이와 관련하여 속박감을 연구하는 학자들은 이상과 현실 간 괴리가 지속되면 이것이 자기 존중감 손상으로 이어지면서 결국 IDS가 역기능적으로 발현되는 것으로 보고 있다(Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012; Gilbert, 2000; Sloman et al., 2003; Taylor et al., 2011). 이러한 점에서 속박감은 정신건강에 위협을 가져오는 하나의 표식(marker)으로서 작용한다 할 수 있다(Kendler, Hettema, Butera, Gardner, & Prescott, 2003; Taylor et al., 2011).

속박감은 구직 과정에서도 쉽게 경험될 수 있다. 취업의 성패가 특정 직업군의 부침, 산업구조의 변화, 사회의 경기변동 등과 같이

개인이 통제하기 어려운 요인에 영향을 받을 수 있기 때문이다. 속박감은 자신의 생각이나 감정으로부터 벗어나고자 하는 내적 속박감과 현재 처한 상황으로부터 벗어나고자 하는 외적 속박감으로 구분할 수 있다(Gilbert & Allan, 1998). 그런데 구직 중 경험하는 스트레스는 걱정, 두려움, 불안감 등 부정적인 사고와 감정을 유발할 뿐 아니라, 실업이라는 명백히 벗어나야 하는 상황과 맞닿아 있다는 점에서 내적 속박감과 외적 속박감 모두와 관련될 수 있다. 이렇듯 구직 과정에서 겪는 스트레스는 개인이 특정 감정과 상황에서 벗어날 수 없다는 내적, 외적 속박감에 사로잡히도록 하며 이는 다시 우울과 같은 정신건강의 위협으로 이어진다. 최근 연구에 따르면 속박감은 스트레스와 우울 간 관계에 관여하는 것으로 보인다(Griffiths, Wood, & Tai, 2018; Siddaway, Taylor, Wood, & Schulz, 2015). 예를 들어, Sturman과 Mongrain(2008)의 연구에서는 16개월 후 우울증이 재발한 참여자들이 그렇지 않은 사람들에 비해 높은 수준의 속박감을 호소하는 것으로 보고되었다. 다른 선행연구들에서 역시 주요 우울증을 진단받은 사람은 통제집단에 비해 속박감을 크게 지각했고(Carvalho et al., 2013), 속박감이 12개월 후의 우울을 예측한 것으로 나타났다(Griffiths, Wood, Maltby, Taylor, & Tai, 2014).

지금까지 상담 및 임상심리 분야에서 IDS 가설을 주제로 한 연구는 패배감, 속박감 그리고 역기능적 IDS의 결과라 볼 수 있는 우울, 불안, 자살사고와의 관계를 규명하는 내용이 주를 이루었다(Siddaway et al., 2015). 국내에서는 반추(신혜원, 김은정, 2017; Teismann & Forkmann, 2017), 자기비난(김유미, 송미경, 2017; 이소영, 조현주, 권정혜, 이종선, 2014)

등 속박감의 영향 요인에 대한 탐색이 시도 되기도 하였다. 그러나 구직과 같이 경쟁이 유발되는 구체적인 상황에 초점을 두고 속박감이 야기되는 과정, 그리고 속박감이 우울을 촉발하는 과정을 실증적으로 확인한 연구는 상대적으로 부족했다. 이와 관련하여 최근 Beck과 Bredemeier(2016)가 제안한 우울의 통합적 모델(unified model of depression)은 IDS 가설 및 속박감 연구를 확장하는 데 유용한 틀을 제공해 준다. 이 모델은 우울의 발생원인 및 발현양상을 설명함에 있어 임상적, 인지적, 생물학적, 진화론적 시각을 통합한다. 그리고 우울을 지각된 자원 손실에 대응하여 에너지를 보존하려는 생명체의 “우울 프로그램(depression program)”이 작동한 결과로 본다. 이는 경쟁에서 패배를 지각하면 상황이 개선될 때까지 에너지를 보존하기 위해 회피적 정서 및 행동(예: 우울)을 보인다는 IDS 가설과 맥을 같이 한다. 한편, 우울의 통합적 모델은 스트레스 상황에서 부정정서를 촉발시키고 우울을 심화시키는 핵심요인을 인지적 왜곡으로 본다. 위협을 과대지각하고 자책을 반복하기 때문에 악순환에서 벗어나지 못한다는 기존의 인지적 접근을 다시금 강조한 것이다. 이러한 왜곡된 인지는 스트레스와 우울 간 관계를 조절하는 것으로 꾸준히 밝혀져 왔다(Abela & Skitch, 2007; Lewinsohn, Joiner, & Rohde, 2001; Troy, Wilhelm, Shallcross, & Mauss, 2010).

외부 요인에 의한 장벽에 직면했을 때, 자신의 욕구와 현실적 한계를 인식하고 유연하게 감정을 조절, 반응하는 능력은 삶을 적응적으로 영위하는 데 필수적이다(Thompson, 1994). 특히, 자신의 정서 반응을 관찰, 평가, 수정하는 정서조절 능력은 심리상담 영역에서도 주요 관심사로 다루어져 왔다. 이와 관련

하여 Garnefski와 동료들은 긴장과 위협감을 가져오는 사건에 직면했을 때, 부정적 정서와 관련된 정보를 인지적인 방식으로 다루는 다양한 패턴을 인지적 정서조절전략이라는 개념으로 제안한 바 있다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 인지적 정서조절전략은 정서 경험을 지각하고 처리하는 방식에 영향을 주어 그 내용과 정서를 변화시킨다(박동진, 조현주, 최대정, 2004; Gross, 2002; Lazarus, 1993). 정서조절에 지속적으로 실패하면 부정적인 정서에 압도되어 가중된 심리적 고통에 빠지거나, 상황에 적절히 대처하지 못한 채 문제를 악화시킨다(이유현, 정소희, 최응용, 2018; Gross, 2002). 동일 수준의 스트레스를 지각하더라도 이를 어떻게 인지적으로 처리하느냐에 따라 우울이 심화되거나 경감될 수 있다. 이러한 인지적 정서조절전략은 5가지 적응적 방식인 긍정적 재초점, 긍정적 재평가, 균형있게 바라보기, 해결중심 사고, 수용과 4가지 덜 적응적인 방식인 자기비난, 타인비난, 반추하기, 과국화로 구분된다(Garnefski et al., 2001).

선행연구를 살펴보면, 우울과 관련되는 인지적 정서조절전략으로는 자기비난(예: Martin & Dahlen, 2005), 반추하기(예: Garnefski & Kraaij, 2006), 과국화(예: Martin & Dahlen, 2005)가 주로 다루어져 왔다. 그런데 이 중 과국화에 대한 연구는 상대적으로 부족한 경향이 있었다(이유현 등, 2018; Kraaij et al., 2003). 그러나 우울 연구에 있어 과국화는 간과되어서 안 되는 중요한 요소이다. 과국화는 자기비난과 함께 우울을 가장 잘 예측할 뿐 아니라, 우울한 기분, 불안, 분노, 신체화 등 우울장애의 다양한 증상과 밀접한 관계를 지니기 때문이다(서수균, 2011; 조현주 등, 2007). 과국화(catastrophizing)란 당면한 상황의 공포스러

운 면에만 집중하는 일종의 예기불안으로(Garnefski et al., 2001), 부정적인 측면을 끊임 없이 생각하는 반추(rumination), 부정적인 측면을 증폭시키는 극대화(magnification), 부정적인 상황을 통제할 수 없다고 느끼는 무력감(helplessness)을 심리적 기제로 한다(Sullivan, Bishop, & Pivik, 1995). 즉, 과국화는 지각된 위협의 부정적인 측면을 극대화하고 통제가능성에 대해 부정적으로 평가함으로써 중국에는 어찌할 도리 없는 최악의 상황에 처하게 될 것이라 예상하는 일련의 연쇄적 사고인 것이다(Salkovskis, Warwick, & Deale, 2003). 이러한 점을 고려해 볼 때, 구직자의 우울을 연구함에 있어서도 과국화에 주의를 기울여 볼 필요가 있다. 극도의 스트레스 상황에 놓인 구직자는 구직 과정에서 발생한 장애 요인을 과대 지각함으로써 자신이 통제 가능한 요인을 발견하지 못한 채 심한 우울이나 속박감에 시달릴 가능성이 높다. 과국화는 그 자체로 우울이나 속박감을 높일 수도 있으나, 구직 과정에서 개인이 스트레스를 지각하였을 때 이것이 속박감 및 우울에 미치는 부정적 영향력을 상승시킬 수 있다.

한편, 자기비난은 어떤 경험의 결과를 자신의 잘못으로 귀인하고 스스로를 비난하는 역기능적 인지적 정서조절전략 중 하나로(Anderson, Miller, Riger, Dill, & Sedikides, 1994; Garnefski et al., 2001), 앞서 언급한 바와 같이 우울과 관련된 중요한 변인으로 다루어져 왔다(Anderson et al., 1994). 부정적 생활사건을 직면했을 때 자아가치를 부정적으로 추론하고 스스로를 결점이 많은 사람이라고 생각할수록 우울을 경험할 가능성이 높아지기 때문이다(유정현, 현명호, 2011; Hankin, 2008). 이처럼 왜곡되거나 편향된 사고로 인해 스스로를 비

난하는 방식으로 생활사건을 해석하게 되면 스트레스에 적절하게 대처하지 못하여 우울과 같은 심리적 부적응을 겪게 된다. 자기비난은 속박감과도 관련이 있는 것으로 보인다. 임상 우울 집단을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시한 Gilbert와 Gilbert(2003)의 연구에서 속박감에는 자기비난 사고가 동반되는 경향이 발견되었다. Sturman과 Mongrain(2005)은 대학생의 자기비난적 성격이 내적 속박감과 우울을 유의하게 예측함을 밝혔고, 김유미와 송미경(2017)의 연구에서 역시 자기비난적 성격과 내적 속박감 간의 정적상관이 발견되었다. 이러한 연구결과를 구직 상황에 적용해보면, 습관적으로 자기비난을 하는 구직자는 구직 실패 상황을 객관적으로 인식하지 못하고 스스로를 비난함으로써 자존감 상실을 경험할 뿐 아니라, 실망감, 자책, 죄책감 등의 부정정서에 쉽게 압도될 수 있다. 이러한 취약성으로 인해 자기비난을 많이 하는 개인은 동일한 수준의 스트레스 혹은 속박감을 느끼더라도 더 높은 수준의 우울을 경험할 가능성이 있다. 다만 앞서 언급된 두 연구(김유미, 송미경, 2017; Strurman & Mongrain, 2005)에서는 자기비난을 인지적 요인이 아닌 성격적 특성으로 보았다. 자기비난적 성격과 인지적 정서조절전략에서의 자기비난은 내용적인 측면에서 많은 것을 공유하나, 성격은 비교적 안정된 요인인 반면(Allport, 1937), 인지적 정서조절전략은 훈련을 통해 변화될 가능성이 큰 편이다. 이처럼 자기비난에 대한 관점은 다양한데, 본 연구에서는 후자의 관점에서 자기비난을 다루고자 한다.

스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화 및 자기비난의 역할에 대한 선행연구는 찾아보기 어렵다. 다만 황은비와 김향숙(2016)의

연구에서 파국화는 스트레스와 우울 간 관계를 조절하는 것으로 밝혀졌는데, 파국화가 높은 집단에서는 스트레스와 우울 간 정적 관계가 보다 강하게 나타났다. 스트레스와 속박감, 속박감과 우울 간 관계에서 파국화의 영향력을 검증한 연구 역시 거의 수행되지 않은 것으로 보인다. 그러나 인지적 정서조절전략이 스트레스와 탄력성 간 관계를 조절함을 밝힌 연구(Troy & Mauss, 2011), 혹은 스트레스와 자살사고 간 관계를 조절함을 밝힌 연구(최우경, 김진숙, 2012)를 통해 조절변수로서의 파국화의 역할을 간접적으로나마 추론해 볼 수 있다. 자기비난 역시 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 어떻게 작용하는지 검증한 연구는 찾기 어렵다. 그러나 인지적 왜곡이 스트레스와 우울 간 관계를 조절한다는 선행연구(Beck & Bredemeier, 2016; Troy et al., 2010)를 바탕으로, 자기비난도 파국화와 함께 우울의 선행요인들이(예: 스트레스, 속박감) 우울에 미치는 영향력을 조절하리라 예상해 볼 수 있다.

지금까지의 논의를 요약해 보면, 속박감은 우울의 전조 증상이거나 이미 경미한 우울 단계에 진입했음을 알려주는 신호일 수 있다는 점에서 중요하다. 속박감의 부정적인 영향력을 완화 혹은 증폭시키는 요인을 밝히는 것은 속박감에 대한 상담자들의 이해를 확장시키고, 개입전략을 수립하는 데 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 이와 관련하여 본 연구에서는 속박감 관련 요인으로 파국화와 자기비난에 주목하였다. 경험적 타당성을 확보한 것으로 평가되는 인지적 접근에 따르면 파국화와 자기비난은 비합리적 신념(Ellis & Harper, 1975) 혹은 인지적 왜곡(Covin, Dozois, Ogniewicz, & Seeds, 2011)의 한 유형이며, 학습이나 훈련을 통해 변화시킬 수 있기 때문이다(이유현 등,

2018). 본 연구에서는 속박감에 대한 파국화와 자기비난의 역할을 규명하고 그 결과가 상담 및 임상 실제에서 활용되기를 기대하였다.

선행연구 및 관련 이론을 바탕으로 스트레스, 속박감, 파국화, 자기비난, 우울 간 연관성에 대해 살펴본 결과, 스트레스, 속박감, 우울 간 관계는 비교적 명확했다(예: 김정호, 홍혜영, 2016; 김중운, 지연옥, 2016; Griffiths, et al., 2018; Taylor et al., 2011). 이에 본 연구에서는 속박감이 스트레스와 우울 간 관계를 매개할 것으로 가정하고 이를 우선적으로 확인해 보았다(연구문제 1). 반면, 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화 및 자기비난의 조절효과에 대한 선행연구는 충분하지 않았다. 이에 파국화 및 자기비난이 각각 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 어느 경로를 조절하는지 탐색해 보고, 최종 모형을 도출하여 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화 및 자기비난의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구문제는 다음과 같다(연구문제 2 & 3).

연구문제 1. 속박감은 스트레스와 우울 간 관계를 매개하는가?

연구문제 2. 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화의 조절효과 및 조절된 매개효과는 어떠한가?

연구문제 3. 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 자기비난의 조절효과 및 조절된 매개효과는 어떠한가?

방 법

연구대상

본 연구는 경남 U지역 고용노동부 워크넷(WORKNET)에 구직등록이 되어 있으면서 실업급여 수급기간이거나, 취업성공패키지 또는 취업지원프로그램(성취, 취업희망, 생애경력설계 프로그램, 단기취업특강)에 등록되어있는 구직자 342명을 대상으로 진행되었다. 연구의 목적에 대한 안내는 설명 자료와 함께 구두로 제공되었으며, 연구 참여에 동의한 경우 설문지가 배포되었다. 설문 응답자에게는 소정의 사례가 제공되었으며, 설문 참여로 인해 심리적 어려움이 유발되는 경우 상담 개입이 이루어지도록 안내하였다. 전체 참여자 중 남성은 231명(67.5%)명, 여성은 111명(32.5%)이었고, 평균연령은 42.5세였다. 결혼 여부는 미혼이 148명(43.3%), 기혼이 194명(56.7%)로 기혼이 다소 많았다. 학력은 고졸이 166명(48.5%)으로 가장 많았고, 그 다음은 대졸 이상이 78명(22.8%), 중졸 이하 53명(15.5%), 전문대졸 45명(13.2%) 순이었다. 실직 기간은 3개월 미만인 145명(42.4%)으로 가장 많았고, 그 다음은 3-6개월 미만이 64명(18.7%), 실직 기간 없음이 48명(14%), 6개월-1년 미만이 45명(13.2%), 1년 이상이 39명(11.4%), 무응답 1명(0.3%) 순이었다.

연구도구

스트레스

스트레스는 취업 준비 중인 18세 이상 청년층의 스트레스를 측정하기 위해 오연례(2016)가 개발한 척도 중 구직 과정에서 느끼는 불안 5문항(예: '초조하다', '안절부절 한다', '아주 긴장되어 있다' 등)과 신체화 증상

6문항(예: ‘자주 두통으로 고생한다’, ‘지속적으로 소화불량으로 고생한다’ 등)을 사용했다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 방식으로 평정하도록 되어 있으며, 점수는 높을수록 구직 중 스트레스가 높음을 의미한다. 오연례(2016)의 연구에서 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 각각 .92, .88로 높은 편이었다. 본 연구에서는 불안이 .93, 신체화 증상이 .85였고, 두 척도를 합했을 경우 .90으로 비교적 높은 수준의 신뢰도를 보였다.

속박감

속박감은 Gilbert와 Allan(1998)이 개발하고 이종선과 조현주(2012)가 타당화한 속박감 척도(Entrapment Scale: ES)를 사용해 측정하였다. 속박감 척도는 총 16문항으로 구성되어 있으며, 현재 가지고 있는 감정이나 생각으로부터 벗어나지 못하고 속박되어 있다고 지각하는 내적 속박감 6문항(예: 나는 나 자신으로부터 도망가고 싶다)과 현재 처한 상황이나 환경으로부터 벗어나지 못한다고 지각하는 외적 속박감 10문항(예: 나는 벗어날 수 없을 것 같은 상황에 있다)으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 속박감이 높음을 가리킨다. 신뢰도(Cronbach's α)는 이종선과 조현주(2012)의 연구에서 내적 속박감 .89, 외적 속박감 .92로 확인되었다. 본 연구에서는 전체 척도가 .96(내적 속박감 .90, 외적 속박감 .93)으로 높은 수준을 나타냈다.

파국화, 자기비난

파국화와 자기비난은 Garnefski 등(2001)이

개발하고, 김소희(2004)가 번안 및 타당화한 인지정서조절전략 척도(CERQ)의 일부를 사용하여 측정하였다. CERQ은 총 36문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 파국화를 측정하는 4개 문항(예: 내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다)과 자기비난을 측정하는 4개 문항(예: 그 일이 내 잘못이라고 생각한다)을 선별 사용하였다. 모든 문항은 ‘거의 그렇지 않다(1점)’에서 ‘거의 항상 그렇다(5점)’까지의 5점 Likert 척도로 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 파국화 및 자기비난 전략을 사용하는 정도가 높음을 의미한다. 파국화와 자기비난에 대한 신뢰도(Cronbach's α)는 김소희(2004)의 연구에서 각각 .79, .83, 본 연구에서 .80, .71로 비교적 높게 나타났다.

우울

구직자의 우울은 미국 정신보건 연구원(National Institute of Mental Health)에서 개발한 역학조사센터 우울증 척도(The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; Radloff, 1977)를 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 통합적으로 번안한 한국판 CES-D를 사용해 측정하였다. 이 척도는 총 20문항, 단일요인으로 구성되어 있으며, 지난 일주일 동안 우울증상을 얼마나 자주 경험했었는지를 평가한다(예: 모든 일들이 힘들게 느껴졌다). 4, 8, 12, 16번 문항은 역채점 문항이며, 각 문항은 ‘거의 드물게(1일미만)(0점)’에서 ‘거의 대부분(5~7일)(3점)’까지 4점 Likert 방식으로 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 우울 정도가 심하다는 것을 의미한다. 신뢰도(Cronbach's α)는 전경구 등(2001)의 연구에서 .91으로, 본 연구에서는 .89로 비교적 높은 것으로 확인되었다.

자료분석

본 연구는 SPSS 23.0, SPSS Macro 프로그램을 사용하여 수집된 자료를 분석했다. 우선, SPSS 23.0프로그램으로 기술통계량과 상관계수를 산출하여 주요 변인들의 분포와 변인 간 관계를 살펴보았다. 그 다음 SPSS Macro로 구현된 Hayes(2018)의 PROCESS 방법을 통해 연구문제를 검증했다. 조절된 매개효과 분석 시에는 조건부 간접효과(conditional indirect effect)가 통계적으로 유의한지 여부도 확인하였다. 매개효과, 조절효과 및 조절된 매개효과는 5,000개의 표본에 95% 신뢰구간을 적용한 Bootstrapping 방법이 사용되었다.

결 과

기술통계 및 상관분석

주요 변인들의 평균, 표준편차와 상관관계는 표 1과 같다. 변인 간 상관분석 결과를 살펴보면, 스트레스는 속박감($r=.66, p<.001$) 및

우울($r=.64, p<.001$)과 높은 수준의 유의미한 정적 상관을, 파국화($r=.34, p<.001$)와는 낮은 수준의 정적 상관을, 자기비난($r=.11, p<.05$)과는 매우 낮은 수준의 정적 상관을 지니는 것으로 나타났다. 또한, 속박감은 우울과 높은 수준의 정적 상관이 있는 것으로 확인되었고($r=.72, p<.001$), 파국화와는 보통 수준의 정적 상관($r=.45, p<.001$), 자기비난과는 매우 낮은 수준의 정적 상관($r=.13, p<.05$)을 지녔다. 파국화와 우울은 보통 수준의 정적 상관($r=.42, p<.001$), 파국화와 자기비난은 낮은 수준($r=.33, p<.001$)의 정적 상관을 지니는 것으로 나타났다. 자기비난과 우울 간에는 유의미한 상관이 발견되지 않았다($r=.10, p>.05$). 변인 간 상관이 전반적으로 강한 경향으로 인해 추후 진행할 분석에서 다중공선성 문제가 발생할 수 있다. 이에 종속변인을 우울, 독립변인을 스트레스, 속박감, 파국화, 자기비난으로 하여 회귀분석을 한 결과, 분산팽창계수(VIF)가 1.12(자기비난)에서 1.97(속박감) 사이에 분포하는 것으로 나타났다. 다중공선성이 문제가 되는 분산팽창계수에 대해서는 최소 2.5에서 최대 10까지 학자들마다 의견이 다양하지

표 1. 주요 변수 간 상관 및 기술통계

	1	2	3	4	5
1. 스트레스	-				
2. 속박감	.66***	-			
3. 파국화	.34***	.45***	-		
4. 자기비난	.11*	.13*	.33***	-	
5. 우울	.64***	.72***	.42***	.10	-
M	24.75	35.17	10.24	11.77	15.89
SD	8.21	12.56	3.00	2.66	9.14

주. * $p < .05$, *** $p < .001$.

만(Allison, 2012), 본 연구의 변인들은 최소 기준인 2.5 미만이기 때문에 다중공선성 문제가 발생할 확률이 낮은 것으로 보고 이후 분석을 실시하였다.

속박감의 매개효과

연구문제 1을 검증하기 위해 스트레스와 우울 간 관계를 속박감이 매개하는지 알아보았다(표 2). 분석 결과, 속박감의 매개효과가 통계적으로 유의함이 밝혀졌다($b=0.347$, 95% CI [0.262, 0.442]). 스트레스가 높아짐에 따라 속박감도 높아지는 양상을 보였고($\beta=.658$,

$p<.001$), 속박감이 높아짐에 따라 우울도 높아지는 것($\beta=.528$, $p<.001$)으로 나타났다. 속박감을 통제된 후, 우울에 대한 스트레스의 회귀계수는 통계적으로 유의하여($\beta=.292$, $p<.001$), 속박감은 스트레스와 우울 간 관계를 부분매개 하는 것으로 볼 수 있다.

파국화의 조절효과 및 조절된 매개효과

연구문제 2를 위해 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화의 조절효과를 분석하였다(표 3). 우선 우울에 대한 스트레스와 파국화의 상호작용(스트레스×파국화)은 통계적으로

표 2. 스트레스와 우울 간 관계에서 속박감의 매개효과 (부트스트래핑)

독립변수	종속변수: 속박감 ($R^2 = .433$)			종속변수: 우울 ($R^2 = .566$)		
	β	S.E.	t	β	S.E.	t
스트레스	.658	.041	16.112***	.292	.048	6.145***
속박감				.528	.048	11.104***
경로	매개효과 계수 (b)	S.E.	95% 신뢰구간 (CI)			
			하한값	상한값		
스트레스 → 속박감 → 우울	0.347	.046	0.262	0.442		

주. *** $p < .001$.

표 3. 파국화의 조절효과

독립변수	종속변수: 우울		종속변수: 속박감		종속변수: 우울	
	B	S.E.	B	S.E.	B	S.E.
스트레스	-0.390*	.155	0.008	.395		
파국화	-0.999**	.355	-0.294	.523	0.006	.345
스트레스 × 파국화	0.056***	.013	0.043*	.038		
속박감					0.371***	.103
속박감 × 파국화					0.010	.009

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

유의미한 것으로 나타났다($B=0.056, p<.001$). 다음으로 속박감에 대한 스트레스와 파국화의 상호작용(스트레스 \times 파국화) 역시 통계적으로 유의했다($B=0.043, p<.05$). 반면, 우울에 대한 속박감과 파국화의 상호작용(속박감 \times 파국화)은 통계적으로 유의하지 않았다($B=0.010, p>.05$). 즉, 파국화는 스트레스와 우울, 스트레스와 속박감 간 경로는 조절하나, 속박감과 우울 간 경로는 조절하지 않으며 이는 파국화가 높은 집단은 낮은 집단에 비해 스트레스와 우울, 스트레스와 속박감 간 관련성이 강해짐을 의미한다.

독립변인인 스트레스(X)가 매개변인인 속박감(Me)을 통해 종속변인인 우울(Y)로 가는 간접효과가 조절변인인 파국화(Mo1) 수준에 따라 달라지는지 알아보기 위해 조절된 매개효과 분석을 실시하였다. 파국화의 조절된 매개효과는 Hayes(2018)의 Process 방법 중 Model 8이 사용되었다. 표 4에서 속박감에 대한 스트레스와 파국화의 상호작용 항($X \times Mo1$;

$B=0.043, p<.05$)과 우울에 대한 스트레스와 파국화의 상호작용 항($X \times Mo1$; $B=0.039, p<.01$)이 통계적으로 유의함을 확인할 수 있다. 유의하게 나타난 상호작용 항에 대해서는 그림 1에 제시하였다. 파국화가 높은 집단($M+1SD$)은 낮은 집단($M-1SD$)에 비해 스트레스가 증가함에 따라 우울 및 속박감이 증가하는 비율이 높았음을 알 수 있다. 이를 바탕으로 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화의 조절된 매개효과를 각각 확인한 결과 통계적으로 유의했다($b=.010, 95\% CI [.001, .021]$). 이는 파국화를 많이 사용하는 개인은 같은 수준의 스트레스에 노출될지라도 속박감을 더욱 강하게 느낄 수 있으며, 이는 높은 수준의 우울로 귀결될 수 있음을 의미한다.

자기비난의 조절효과 및 조절된 매개효과

연구문제 2를 위한 파국화 분석에 이어, 연구문제 3을 위해 자기비난의 조절효과를

표 4. 파국화의 조절된 매개효과

	종속변수: 속박감			종속변수: 우울		
	B	S.E.	t	B	S.E.	t
스트레스 (X)	0.471	.229	2.057*	-0.085	.153	-0.554
파국화 (Mo1)	0.124	.545	0.226	-0.621	.361	-1.722
X \times Mo1	0.043	.019	2.216*	0.039	.014	2.792**
속박감 (Me)				0.343	.036	9.522***
파국화 수준	조건부 간접효과	Boot. S.E.	95% 신뢰구간			
			하한값	상한값		
M-1SD (8)	.084	.026	.038	.140		
M (10)	.104	.028	.056	.165		
M+1SD (13)	.135	.037	.070	.213		

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

표 5. 자기비난의 조절효과

독립변수	종속변수: 우울		종속변수: 속박감		종속변수: 우울	
	B	S.E.	B	S.E.	B	S.E.
스트레스	-0.190	.187	0.096	.269		
자기비난	-0.899*	.368	-0.695	.532	-1.112**	.347
스트레스 × 자기비난	0.035*	.015	0.033	.022		
속박감					0.139	.113
속박감 × 자기비난					0.033***	.010

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

분석하였다(표 5). 분석 결과 우울에 대한 스트레스와 자기비난의 상호작용(스트레스 × 자기비난; $B=0.035$, $p<.05$)과 우울에 대한 속박감과 자기비난의 상호작용(속박감 × 자기비난; $B=0.033$, $p<.001$)은 통계적으로 유의했다. 그러나 속박감에 대한 스트레스와 자기비난의 상호작용(스트레스 × 자기비난; $B=0.033$, $p>.05$)은 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 자기비난

은 스트레스와 우울, 속박감과 우울 간 경로를 조절하나, 스트레스와 속박감 간 경로는 조절하지 않는 것으로 볼 수 있다. 이는 자기비난이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 스트레스와 우울, 속박감과 우울 간 관련성이 강해짐을 의미한다.

이어서 Hayes(2018)의 Process 방법 중 Model 15를 사용하여 조절된 매개효과 분석을 실시

표 6. 자기비난의 조절된 매개효과

	종속변수: 속박감			종속변수: 우울		
	B	S.E.	t	B	S.E.	t
스트레스 (X)	1.007	.063	16.119***	0.278	.230	1.210
자기비난 (Mo2)				-0.829	.389	-2.136*
X × Mo2				0.002	.020	0.097
속박감 (Me)				0.130	.137	0.948
Me × Mo2				0.023	.009	2.566*
자기비난 수준	조건부 간접효과	Boot. S.E.	95% 신뢰구간			
			하한값	상한값		
M-1SD (9)	.117	.034	.060	.190		
M (12)	.143	.039	.075	.228		
M+1SD (14)	.160	.044	.081	.258		

주. * $p < .05$, *** $p < .001$.

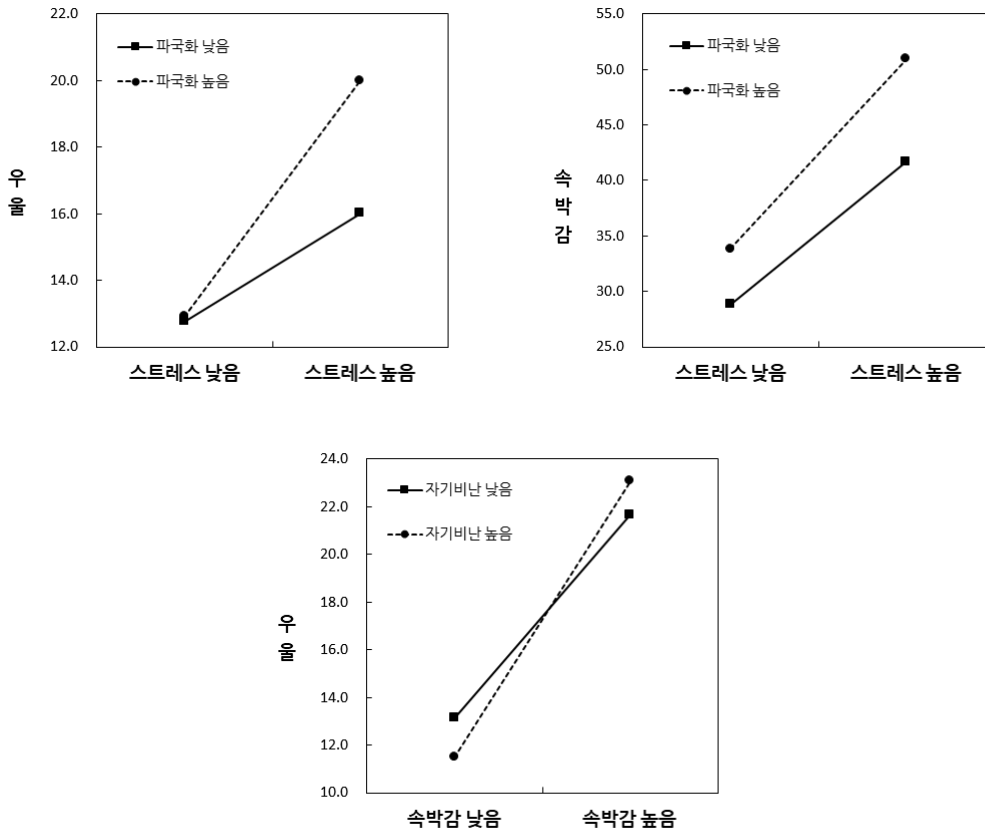


그림 1. 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화와 자기비난의 조절효과

하였다. 표 6에 제시된 바와 같이 우울에 대한 속박감과 자기비난의 상호작용 항($M \times Mo2$; $B=0.023$, $p<.05$)은 통계적으로 유의하나 우울에 대한 스트레스와 자기비난의 상호작용 항($X \times Mo2$; $B=0.002$, $p>.05$)은 유의하지 않았다. 그림 1에 제시된 바와 같이, 자기비난이 높은 집단($M+1SD$)은 낮은 집단($M-1SD$)에 비해 속박감이 증가함에 따라 우울이 증가하는 비율이 높았다. 이를 바탕으로 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 자기비난의 조절된 매개효과를 확인한 결과 통계적으로 유의함이 밝혀졌다($b=.009$, 95% CI [.001, .019]). 이는 자기비난 수준에 따라 스트레스가 속박감을 통해 우

울에 미치는 간접효과의 크기가 달라진다는 것을 의미한다. 즉, 자기비난을 많이 사용하는 개인은 같은 수준의 속박감을 느낀다 하더라도 보다 높은 수준의 우울을 경험할 수 있다.

논 의

저성장, 고령화 사회로 진입하면서 취업은 전 연령층의 과제가 되었다. 산업구조의 변화, 고용시장 위축 등 개인이 통제하기 어려운 요인에 더불어 타인과의 비교, 경쟁을 강조하는 최근의 상황은 취업을 준비하는 개인에게 스

트레스를 넘어 속박감 까지 유발할 수 있다. 이와 관련하여 본 연구에서는 비자발적 패배 전략(IDS) 가설(Taylor et al., 2011)과 우울의 통합적 모형(Beck & Bredemeier, 2016)에 근거하여 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화와 자기비난의 조절효과를 검증하고자 하였다. 또한, 스트레스와 우울 간 관계에 대한 속박감의 매개효과가 파국화와 자기비난에 의해 조절되는지 살펴보았다. 주요 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 스트레스와 우울 간 관계에서 속박감의 부분 매개효과가 밝혀졌다. 스트레스의 증가는 그 자체로 높은 수준의 우울과 관련될 뿐 아니라, 속박감의 증가, 그리고 이를 통한 우울의 증가로 이어졌다. 즉, 구직 과정에서의 스트레스를 적절히 해소하지 못하면 현재 처한 상황에서 벗어나지 못할 것이라고 자각하는 속박감이 높아지며, 결국 낙담, 슬픔, 무기력 등의 우울 정서가 야기되는 것으로 해석해 볼 수 있다. 이는 속박감이 우울을 유발한다는 IDS 가설을 지지하는 결과이며(Taylor et al., 2011), 구직자의 스트레스가 우울과 관련이 깊은 것으로 보고했던 국내 선행연구들과도 일치하는 결과이다(박미진, 김진희, 정민선, 2009; 엄나연, 김은하, 2016; 이종선, 강민철, 조현주, 2012; 천숙희, 2012). 나아가 미취업집단은 취업집단에 비해 우울, 불안 등 정신건강 수준이 유의하게 악화되었으며(장재운 등, 2004), 구직 실패에서 오는 좌절과 박탈감이 사회적 고립으로 이어지고, 결국 구직을 포기하는 양상으로까지 전개될 수 있음을 지적한 기존 연구들(신희천, 장재운, 이지영, 2008; Kieselbach, 2003; Winefield & Tiggemann, 1989)을 IDS의 체계 내에서 설명할 수 있음을 시사한다. 구직 기간이 길어질수록 자신이 처한 상황에서 벗

어날 수 없다는 속박감을 느끼게 되어 새로운 도전이나 시도를 기피하는 역기능적 IDS가 발현되는 것이다.

다만, 스트레스, 속박감, 우울 간 인과관계에 대해서는 조심스럽게 해석할 필요가 있다. 신희천 등(2008)은 실직과 정신건강에 대한 중단연구에서 실직으로 인해 심리적 문제가 악화된다기보다는, 심리적 문제로 인해 구직에 실패한다는 선택가설이 일부 지지되었음을 밝힌 바 있다. 그러나 실업이 정신건강에 미치는 영향 역시 유의하게 나타나, 실업과 정신건강 간 연쇄적 인과관계가 존재하는 것으로 보는 것이 타당하다고 결론지었다. 이는 높은 수준의 우울로 인해 스트레스를 과도하게 지각하거나 속박감을 강하게 느낄 가능성도 열어줄 필요가 있음을 의미한다.

둘째, 스트레스와 우울, 스트레스와 속박감 간 관계에서 파국화는 조절효과를 보였으나 속박감과 우울 간 경로는 조절하지 않았다. 또한, 자기비난은 속박감과 우울 간 관계에서만 조절효과를 보였다. 이는 구직 과정에서 경험하는 스트레스 상황을 최악이라고 여기면 스트레스에 따른 우울과 속박감이 가중되지만, 속박감을 이미 느끼고 있는 상태에서는 파국적 사고보다는 자기비난으로 인해 속박감과 우울 간 관계가 강화되는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 속박감이 유발되기 전에는 자기비난보다는 파국화가, 유발된 후에는 파국화보다는 자기비난이 우울의 위험요인으로 작용할 수 있음을 뜻한다. 이는 파국화가 스트레스와 우울 간 관계를 조절함을 밝힌 황은비, 김향숙(2016)의 연구와 일치하는 결과이자, 파국화 및 자기비난이 우울과 관련 있는 것으로 나타난 선행연구들(이유현 등, 2018; 정지영, 김종남, 2011, 조현주 등, 2007), 그리고 파국화 및

자기조절이 내현화 문제, 심리적 안녕감과 관련 있는 것으로 나타난 선행연구들(김소희, 2004; 이정윤, 김유경, 2006)과 같은 맥락에 있는 것으로 해석할 수 있다.

한편, 본 연구는 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에 대한 파국화 및 자기비난의 역할을 설정함에 있어 기존 선행연구들과는 차이가 있었다. 예를 들어, 김유미, 송미경(2017), 조현주 등(2007)의 연구에서는 자기비난이 속박감을 통해 우울과 관련되는 것으로 나타났다. 이는 자기비난이 속박감과 우울의 원인이 될 수 있음을 의미한다. 하지만 본 연구에서는 자기비난을 성격요인이 아닌 인지적 정서조절전략으로 규정했다는 점에서 이들의 연구와 차이점을 지닌다. 성격적 측면으로서의 자기비난과 인지적 정서조절전략으로서의 자기비난이 어떻게 다른지에 대해서는 향후 추가적인 논의가 필요할 것이다.

또한, 스트레스와 자살사고 간 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략(예: 조망확대, 수용)은 조절효과를, 부적응적 인지적 정서조절전략(예: 파국화, 자기비난)은 매개효과를 보였다는 최우경, 김진숙(2012)의 연구는 파국화나 자기비난이 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 매개변인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 본 연구는 Beck과 Bredemeier(2016)의 우울의 통합적 모형에 근거하여 인지적 왜곡의 한 형태로서 파국화 및 자기비난의 조절효과를 검증하는 것이 목적이었으므로 연구모형 설정시 이들을 조절변인으로 설정하였다(서영석, 2010). 그러나 본 연구의 결과가 선행연구에서 검증된 파국화 및 자기비난의 매개변인으로서의 역할을 부정하는 것은 아니므로 이와 같은 불일치를 보다 종합적인 시각에서 해석할 필요가 있다.

셋째, 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에서 파국화 및 자기비난의 조절된 매개효과가 확인되었다. 이는 파국화 및 자기비난이 구직 과정 중에 경험하는 스트레스와 우울, 스트레스와 속박감, 속박감과 우울 간 관계를 조절할 뿐 아니라, 스트레스가 속박감을 통해 우울에 미치는 간접효과의 크기까지 영향을 미친다는 것을 의미한다. 구체적으로 파국화 및 자기비난 수준이 높을수록 스트레스가 속박감을 통해 우울에 미치는 간접효과의 크기가 상승했다. 즉, 동일한 수준의 스트레스에 노출되더라도 파국화를 많이 사용하면 더 높은 수준의 속박감을 느낄 수 있으며, 나아가 더 높은 수준의 우울을 경험할 수 있다. 또한, 인지적 정서조절전략으로 자기비난을 많이 사용하는 경우, 동일한 수준의 스트레스와 속박감을 느끼더라도 더 높은 수준의 우울감에 시달릴 수 있다.

이는 인지적 왜곡이 스트레스와 우울 간 관계를 심화시킨다는 우울의 통합적 모델(Beck & Bredemeier, 2016)을 지지하는 동시에 스트레스, 속박감, 우울 간 관계에 대한 IDS 가설을 확장시키는 결과라 할 수 있다. 더 나아가 본 연구의 결과는 우울의 통합적 모델(Beck & Bredemeier, 2016)의 일부인 인지적 취약성-스트레스 모형(cognitive vulnerability-stress model; Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989)으로도 해석이 가능하다. 인지적 취약성이란 원인, 결과 또는 자기에 대한 부정적 추론 양식으로 (Abramson et al., 1989), 결과에 대한 부정적 추론을 포함하는 파국화, 그리고 자기에 대한 부정적 추론을 포함하는 자기비난과 맥을 함께 하기 때문이다. 습관적으로 파국화 전략을 자주 사용하는 경우 동일한 사건의 공포스러운 측면을 극대화하기 때문에 구직 과정에서

지각된 스트레스는 속박감 및 우울에 미치는 부정적 영향력을 상승시킬 것으로 해석할 수 있다. 유사하게 자기비난에 필연적으로 동반하는 실망과 자책감은 현재 처한 상황으로부터 벗어날 수 없다는 속박감이 유발하는 슬픔, 좌절감, 무망감의 정도를 증폭시켜 우울의 수준을 높이는 것으로 볼 수 있다.

이상의 결과를 바탕으로 구직 과정에서 심리적 어려움을 호소하는 내담자를 위한 상담 전략을 몇 가지 제안해 볼 수 있다. 우선, 구직 과정에서 느끼는 스트레스 자체를 줄이는데는 한계가 있으므로 속박감에 대한 개입을 시도해 볼 수 있을 것이다. 속박감을 감소시키기 위해서는 현재 처한 상황에서 통제 가능한 요소와 그렇지 않은 요소를 탐색하는 활동을 고려해 볼 수 있다. 상담자는 내담자가 환경적 제약을 객관적으로 이해하고 수용할 부분과 노력을 통해 극복할 부분을 판단하여 구직 활동을 이어나갈 수 있도록 도와야 할 것이다. 이와 더불어 내적 자원으로서 자신의 강점을 발견하고, 외적 자원으로서 사회적 지지를 확보하는 것은 속박감 감소에 기여할 수 있다(박태준, 2018; 천숙희, 2012). 이는 이상과 현실 간 괴리로 인해 손상된 자기 존중감을 보호하는 데 도움이 되기 때문이다(Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012; Taylor et al., 2011).

그러나 내담자의 인지적 왜곡이 심하다면 이와 같은 상담 전략을 적용하는 것이 쉽지 않으며, 그 과정에서 오히려 혼란과 좌절감만 가중될 수 있다. 이러한 경우 속박감, 파국화, 자기비난의 수준을 통합적으로 고려하여 개입 전략을 선택해야 할 것이다. 파국화가 스트레스-우울, 스트레스-속박감 간 경로는 조절하였으나, 속박감-우울 간 경로는 조절하지 않았다 는 결과는 파국적 사고를 비교적 조기에 개입

하는 것이 속박감의 상승을 막고 나아가 우울을 예방하는 데 효과적일 수 있음을 시사한다. 또한, 자기비난은 속박감-우울 간 경로만을 조절했다는 결과는 이미 속박감을 높게 경험하고 있는 내담자의 경우 자기비난에 초점을 두어 개입하는 것이 우울을 예방하는 데 효과적일 수 있음을 의미한다. 이러한 연구결과를 고려하여, 상담자는 부정적 인지적 정서조절전략 감소에 우선 초점을 둘 필요가 있다. 역기능적 사고 기록지를 활용한 인지 재구조화 프로그램은 파국화 수준을 낮추는 것이 도움이 될 수 있다(Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006). 파국화에 사로잡히는 순간을 자각하고 습관적으로 사용하던 비판적 예측을 낙관적이거나 중립적인 예측, 혹은 덜 비판적인 예측으로 대체하는 연습을 수행함으로써 파국화를 극복할 수 있을 것이다. 자기비난의 경우 전통적인 인지적 접근으로도 개입이 가능하나, 최근 마음챙김 훈련(이종현, 김향숙, 2018), 수용전념치료(오정은, 2015), 자기자비 증진 프로그램(Terry & Leary, 2011) 등이 자기비난을 낮추는 개입방법으로 소개되고 있다. 내면에서 일어나는 현상을 비판단적으로 관찰하고 수용함으로써 자기비난과 같은 인지적 왜곡이 수정되고 나아가 정서조절의 기능이 회복될 것이라 기대해 볼 수 있다(장슬기, 2018; Campbell, Labelle, Bacon, Faris, & Carlson, 2011).

마지막으로 연구의 제한점을 바탕으로 후속 연구를 제언해 보면 다음과 같다. 우선, 본 연구는 횡단자료를 바탕으로 수행되었으므로, 종단연구 방법을 적용하여 변인 간 인과관계를 다시 확인해 볼 필요가 있다. 또한, 속박감이 스트레스와 우울 간 관계에서 매개변인 혹은 조절변인 가운데 어떤 역할을 하는 것으로

보는 것이 타당한지에 대한 추가 연구가 필요하다. Taylor 등(2011)은 속박감이 패배감과 우울 간 관계를 매개하는 것이 기본 모형이지만, 주어진 상황으로부터 벗어나는 것이 명백히 불가능한 상황에서는 조절효과도 지닐 수 있다고 지적하였다. 즉, 스트레스와 우울 간 관계에서 속박감이 조절변수로 작용할 가능성이 있는 것이다. 더불어 파국화, 자기비난과 같은 인지적 정서조절전략이 스트레스와 정신건강 간 관계를 매개하는 것으로 보는 것이 타당한지, 조절하는 것으로 보는 것이 타당한지에 대한 논의가 추가될 필요가 있다. 마지막으로 본 연구의 연구대상은 경남 일부 지역에 한정되어 편의표집 되었으며, 남성의 비율이 높았던 점, 1년 이상의 장기 구직자 비율이 낮았던 점 등으로 인해 일반화에 한계가 있다. 추후 구직자의 다양한 속성이 반영된 자료를 통해 본 연구모형을 재확인해 볼 필요가 있다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 IDS 가설(Taylor et al., 2011)과 우울의 통합적 모형(Beck & Bredemeier, 2016)을 바탕으로 구직자의 스트레스, 속박감, 우울 간 관계를 확인하고, 이에 관여하는 파국화와 자기비난의 역할을 규명하려고 시도했다는 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다. 또한, 구직 실패로 인한 무력감과 스트레스를 효과적으로 다룰 수 있는 개입 전략을 수립하는 데 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

참고문헌

강민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 불안, 수치심, 자살사고에 대한 잠재프로파일분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4),

873-896.

강수윤 (2017. 5. 4.). 20~30대 화병 부르는 사회. 뉴시스. http://www.newsis.com/view?id=NISX20170502_0014869370 에서 검색.

김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 카톨릭대학교 석사학위논문.

김유미, 송미경 (2017). 대학생의 자기비난과 우울. 한국심리학회지: 건강, 22(4), 1055-1074.

김정호, 홍혜영 (2016). 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계: 내적속박감과 외적속박감의 매개효과. 상담학연구, 17(1), 391-413.

김중운, 지연옥 (2016). 대학생의 취업스트레스와 우울, 자살사고의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 16(12), 1313-1334.

김호영 (2018. 4. 11.). 3월 실업률 17년만에 최고. 한국경제. <http://news.hankyung.com/article/2018041161927> 에서 검색.

박동건, 조현주, 최대정 (2004). 직장에서의 특정 부적 정서 경험에 따른 정서조절이 수행 및 정신건강에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 831-852.

박미진, 김진희, 정민선 (2009). 진로상담: 취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구. 상담학연구, 10(1), 417-435.

박태준 (2018). 외상경험이 속박감에 미치는 영향: 자기고양의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.

서수균 (2011). 비합리적 신념과 공격성 사이에서 부적응적 인지전략과 대인관계양상의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 901-919.

- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 신선옥 (2017). 은퇴와 관련한 중장년층의 고용 현황 변화추이 분석: 2003년과 2015년 현황 비교 (KLI 패널브리프 10호). 세종: 한국노동연구원.
- 신혜원, 김은정 (2017). 부적응적 완벽주의가 우울 증상에 미치는 영향: 반추와 내적 속박감의 연속매개효과. *인지행동치료*, 17(4), 489-506.
- 신희천, 장재윤, 이지영 (2008). 대학졸업 청년 실업과 정신건강의 관계: 자기회귀 교차 지연 모형의 적용. *사회연구*, 16(2), 43-75.
- 엄나연, 김은하 (2016). 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향과 자아탄력성 및 사회적 지지의 조절 효과. *한국산학기술학회 논문지*, 17(5), 619-630.
- 오연례 (2016). 구직자의 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 가족지지의 조절효과를 중심으로. *성산효대학원대학교 박사학위논문*.
- 오정은 (2015). 수용-전념 치료(ACT)가 우울한 평가염려 완벽주의 대학생의 평가염려 완벽주의, 자기비난, 이분법적 사고 및 우울에 미치는 효과. *전북대학교 석사학위논문*.
- 유정현, 현명호 (2011). 절망감 이론의 우울증 예측 특정성 검증. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 79-93.
- 이소영, 조현주, 권정혜, 이종선 (2014). 패배감이 불안과 우울에 미치는 영향: 자기인식과 속박감의 순차중다매개효과. *인지행동치료*, 14(2), 285-303.
- 이유현, 정소희, 최용용 (2018). 청소년의 인지적 정서조절전략이 우울과 불안에 미치는 영향: 성별 차이를 중심으로. *상담학연구*, 19(2), 125-147.
- 이정운, 김유경 (2006). 청소년의 내면화-외면화 문제에 따른 인지적 특성. *청소년상담연구*, 14(1), 39-48.
- 이종선, 강민철, 조현주 (2012). 외적 속박감이 자살사고에 미치는 영향: 부정적 정서의 매개효과 및 정서대처 탄력성의 조절효과. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 883-905.
- 이종선, 조현주 (2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(1), 239-259.
- 이종현, 김향숙 (2018). 마음챙김 명상 프로그램이 우울한 대학생의 주의통제, 탈중심화, 반추 및 우울 증상에 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(4), 1035-1066.
- 장슬기 (2018). 부적응적 완벽주의가 속박감과 만성지연행동에 미치는 영향: 마음챙김의 매개된 조절효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 장재윤, 장은영, 김범성, 노연희, 이지영, 한지현 (2004). 청년실업이 정신건강에 미치는 영향에 대한 종단연구. *한국심리학회지: 일반*, 23(2), 121-144.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 정지영, 김종남 (2011). 중학생의 우울과 지각된 부모양육태도, 인지적 정서조절전략, 행동억제 기질 간의 관계. *청소년학연구*, 18(12), 227-254.
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백석, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화, 분노 증상과 정서조절방략과의 관계.

- 한국심리학회지: 임상, 26(3), 663-679.
- 천숙희 (2012). 성별에 따른 대학생의 일상적 스트레스, 사회적지지, 속박감 및 정신건강의 관계. *여성간호학회지*, 18(3), 223-235.
- 최우경, 김진숙 (2012). 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계: 인지적 정서조절의 조절효과와 매개효과. *상담학연구*, 13(1), 272-289.
- 황은비, 김향숙 (2016). 군 생활 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략과 삶의 의미의 조절효과. *청소년학연구*, 23(12), 403-429.
- Abela, J. R., & Skitch, S. A. (2007). Dysfunctional attitudes, self-esteem, and hassles: Cognitive vulnerability to depression in children of affectively ill parents. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1127-1140.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281.
- Allison, P. (2012, September 10). When Can You Safely Ignore Multicollinearity? [Web log post]. Retrieved from <https://statisticalhorizons.com/multicollinearity>.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York, NY: Henry Holt and Company.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549-558.
- 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.
- Becker, C., Zeau, B., Rivat, C., Blugeot, A., Hamon, M., & Benoliel, J. J. (2008). Repeated social defeat-induced depression-like behavioral and biological alterations in rats: Involvement of cholecystokinin. *Molecular Psychiatry*, 13(12), 1079-1092.
- 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(1), 7-21.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive behaviour therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31.
- Campbell, T. S., Labelle, L. E., Bacon, S. L., Faris, P., & Carlson, L. E. (2011). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on attention, rumination and resting blood pressure in women with cancer: A waitlist-controlled study. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(3), 262-271.
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., Gilbert, P., & Mota-Pereira, J. (2013). Entrapment and defeat perceptions in

- depressive symptomatology: Through an evolutionary approach. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 76(1), 53-67.
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297-322.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., Kraaija, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gilbert, P. (2000). 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: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gilbert, P. (2001). Depression and stress: A biopsychosocial exploration of evolved functions and mechanisms. *Stress: The International Journal of the Biology of Stress*, 4(2), 121-135.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28(3), 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(2), 173-188.
- 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(1), 52-59.
- Griffiths, A. W., Wood, A. M., & Tai, S. (2018). The prospective role of defeat and entrapment in caregiver burden and depression amongst formal caregivers. *Personality and Individual Differences*, 120(2018), 24-31.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hankin, B. L. (2008). Cognitive vulnerability-stress model of depression during adolescence: Investigating depressive symptom specificity in a multi-wave prospective study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(7), 999-1014.
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach(pp. 551-558). New York, NY: Guilford Publications.
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60(8), 789-796.

- Kieselbach, T. (2003). Long-term unemployment among young people: The risk of social exclusion. *American Journal of Community Psychology, 32*(1-2), 69-76.
- Kraaij, V., Garnefski, N., de Wilde, E. J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S., & Ter Doest, L. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors? *Journal of Youth and Adolescence, 32*(3), 185-193.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology, 44*(1), 1-22.
- Lewinsohn, P. M., Joiner, T. E., & Rohde, P. (2001). Evaluation of cognitive diathesis-stress models in predicting major depressive disorder in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 110*(2), 203-215.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39*(7), 1249-1260.
- Price, J., Sloman, L., Gardner, R., Gilbert, P., & Rohde, P. (1994). The social competition hypothesis of depression. *The British Journal of Psychiatry, 164*(3), 309-315.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement, 1*(3), 385-401.
- Rygula, R., Abumaria, N., Flügge, G., Fuchs, E., Rütther, E., & Havemann-Reinecke, U. (2005). Anhedonia and motivational deficits in rats: Impact of chronic social stress. *Behavioural Brain Research, 162*(1), 127-134.
- Salkovskis, P. M., Warwick, H., & Deale, A. C. (2003). Cognitive-behavioral treatment for severe and persistent health anxiety (hypochondriasis). *Brief Treatment and Crisis Intervention, 3*(3), 353-367.
- Siddaway, A. P., Taylor, P. J., Wood, A. M., & Schulz, J. (2015). A meta-analysis of perceptions of defeat and entrapment in depression, anxiety problems, posttraumatic stress disorder, and suicidality. *Journal of Affective Disorders, 184*(2015), 149-159.
- 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: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 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*(2), 107-121.
- Sturman, E., & Mongrain, M. (2005). Self criticism and major depression: An evolutionary perspective. *British Journal of Clinical Psychology, 44*(4), 505-519.
- Sturman, E., & Mongrain, M. (2008). Entrapment and perceived status in graduate students experiencing a recurrence of major depression. *Canadian Journal of Behavioural Science, 40*(3), 185-188.
- Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development

- and validation. *Psychological assessment*, 7(4), 524-532.
- 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(3), 391-420.
- Teismann, T., & Forkmann, T. (2017). Rumination, entrapment and suicide ideation: A mediational model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(1), 226-234.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and Mental Health: Challenges across the Lifespan*, 1(2), 30-44.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783-795.
- Winefield, A. H., & Tiggemann, M. (1989). Job loss vs. failure to find work as psychological stressors in the young unemployed. *Journal of Occupational Psychology*, 62(1), 79-85.
- Zuroff, D. C., Fournier, M. A., & Moskowitz, D. S. (2007). Depression, perceived inferiority, and interpersonal behavior: Evidence for the involuntary defeat strategy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 751-778.

원 고 접 수 일 : 2019. 05. 09
수정원고접수일 : 2019. 08. 13
게 재 결 정 일 : 2019. 08. 28

The Relationship Between Stress and Depression Among Job Seekers: Mediation Effect of Entrapment and Moderation Effects of Catastrophizing and Self-Blame

Eunjeong Rhee

Korea University

Minjung Shim

Ulsan Institute for Lifelong Learning

Hyunju Choi

University of Ulsan

The purpose of this study was to confirm the mediation effect of entrapment in the relationship between stress and depression, and examine how catastrophizing and self-blame moderate this process in job seekers. A moderated mediation model was applied to a sample of 342 job seekers in Korea. Results revealed that entrapment partially mediated the relationship between stress and depression, where the direct and indirect path were both positively significant. Furthermore, catastrophizing moderated the path between stress and entrapment as well as between stress and depression. This indicated that increases in catastrophizing strengthened the impact of stress on entrapment and depression. Similarly, self-blame moderated the entrapment-depression path, indicating that increases in self-blame resulted in higher levels of depression due to entrapment. Finally, the moderated mediation effect of catastrophizing and self-blame was significant in the relationship between stress and depression via entrapment. Limitations, implications for practice, and future research are discussed.

Key words : job seekers, stress, entrapment, catastrophizing, self-blame, depression, moderated mediation model