

현대 사회에서 ‘일’은 단순한 경제적 수단 이상의 중요한 자아실현의 의미를 지니게 되었다(임승락, 김지혜, 이동수, 김이영, 2000). 산업구조의 변화, 경제 성장 및 교육 수준의 향상과 더불어 여성의 사회 참여 비율은 지속적으로 증가되었으며 결혼이나 출산 이후에도 직장생활을 지속하는 여성의 숫자는 늘어나고 있다. 그 결과, 여성의 사회 경제 활동 참여 비율은 2007년 1/4분기 남녀 취업 인구 2,369만 명 중에서 직장 여성이 980만 명을 차지하여, 전체의 49.0%에 해당되며 현재까지도 지속적으로 증가하고 있다(이경재, 김주자, 2008).

산업 구조의 변화 및 발전에 따라 형성된 새로운 직종 중 사무직은 어느 직종보다 여성의 진출이 확대된 분야이다. 사무직의 여성 비율은 1970년 13.4%였던 것이 1999년 30.4%, 2004년 49.6%, 2008년에는 50.5%로 상승하였다(최영신, 2010). 사무직 종사자들은 직무의 특성상 주로 사무실 내의 제한된 공간에서 근무하며 정신적인 직무스트레스가 많고 장시간 노동이 일반화 되어 있는 것으로 밝혀졌다(조광희, 이동배, 조영채, 2007).

‘직무스트레스’는 개인이 조직에서 경험하는 스트레스로 개인의 욕구, 능력, 성격이 환경적 요구와 일치하지 않을 때 발생한다(Schuler, 1980). 즉, 직무를 수행하는 과정 중에 경험하는 복잡한 직무의 내용, 역할 모호성, 권위적이고 비합리적인 조직 문화, 조직 내 대인관계의 갈등 등으로 볼 수 있다(심정선, 2010). 직무스트레스의 성차와 관련하여 사무직 여성이 느끼는 직무스트레스는 남성의 직무스트레스와는 그 요인이 다른 것으로 보고되었다(이동수, 1999). 여성의 경우, 과도한 직무 요구, 직무 요구는 많지만 통제권은 적은 일, 지적 능력의 요구가 적은 기계적이고 단

조로운 일 등이 개인의 정신 건강에 부정적인 영향을 미친다고 보고하였다(이동수, 1999). 그러나, 직무 스트레스와 같은 정신적인 스트레스는 노출량을 평가하기 어렵고 이로 인한 영향이 오랜 시간 경과되어 나타나므로 간과되기 쉬운 측면이 있다. 사람이 스트레스를 인지하면 체내 신호체계에 의하여 신경계, 내분비계, 면역계를 자극하여 혈압 및 심박수의 변화와 인지 능력, 대사기능의 변화와 같은 생리적 결과를 초래하게 된다(Kawakami & Haratani, 1999; 장세진, 고상백, 최홍열, 우종민, 차봉석, 천용희, 정호근, 2004). 그러므로, 직무 스트레스와 같은 심리, 사회적인 불편감이 신체 증상으로 나타나게 되면 이를 신체의 질병으로 간주하여 오인하게 될 수 있다. 박재우, 김지혜(2001)의 연구에서도 직무 스트레스는 신체화 증상에 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 남녀 집단 간 비교연구에서는 여성이 남성에 비해 직무스트레스와 관련된 신체 증상을 더 많이 호소하는 것으로 보고하였다(김문석, 1992; Meleis & Stevens, 1992; Matthews, Hertzman, Ostry, & Power, 1998; 임승락 등, 2000).

1997년 IMF 사태 이후 지난 10여 년 간 한국 기업의 조직 구조와 고용 상태는 지속적으로 변화 되고 있다. 사무직 여성의 근무 영역은 확대되고 양적 참여율은 증가하고 있지만(최영신, 2010), 불안정한 고용 관계나 경쟁적 조직 문화의 확산에 따른 업무 고충이나 정신적 피로는 더욱 증가되고 있다. 그로 인해 발생하는 부정적 정서가 신체화와 같은 정신건강에도 중요한 영향을 끼치는 것으로 나타나고 있다(신현균, 2000; 박재우, 김지혜, 2001; 신현균, 2002; 방윤경, 2006).

‘부정적 정서’는 주관적 불편감, 신경질, 두

려움, 분노, 죄책감 등을 포함하는 혐오적인 기분 상태를 나타내는 일반 요인이다. 대개는 부정적인 기분과 부정적인 자기 개념의 안정된 특질을 나타낸다(신현균, 2000). 또한, 개인의 목표와 일어나는 사건이 일치 되지 않을 때 부정적 정서가 발생하는 것으로 본다(Lazarus, 1991). 스스로의 목표와 사건이 일치 되지 않고 좌절될 때, 슬픔, 분노, 두려움, 혐오와 같은 부정적 정서를 경험하게 된다(Saarín, Munne, & Campos, 1998). 부정적 정서와 신체 증상이나 건강 불평(Complain) 간의 상관은 .30 - .50이라고 알려져 있는데, 부정적 정서가 높은 사람일수록 자기 개념이 부정적이고 신체 증상의 호소도 많다는 결과를 보고하고 있다(Beiser, 1974; Bradburn, 1969; Harding, 1982; Watson & Pennebaker, 1989; 신현균, 2000). 부정적 정서가 높은 사람들은 더욱 내적으로 초점화 되어 있기 때문에 신체 불평이 많아질 수 있다. 따라서, 자신의 신체 상태에 더 예민하여 미묘한 신체 변화를 쉽게 알아차리고 이를 더 심각하고 부정적인 방식으로 해석하게 된다(신현균, 2000). 이런 경향은 신체 감각을 증폭해서 자각하게 함으로써 신체화를 유발할 수 있다(Gray, 1982; Tellegen, 1985; Wiebe, 1994).

부정적인 정서가 정신건강에 문제를 일으키는 주요 원인임에도 불구하고, 우리 문화에서는 부정적인 정서를 직접적으로 표현하는 것을 바람직하게 여기지 않는 경향이 있어, 이로 인해 직접적인 정서 표현 대신 신체적 간접 표현 방식이 많이 나타날 수 있다. 부정적 정서는 신체화 증상을 설명하는 가장 유의미한 변인으로 밝혀졌다(신현균, 2002; 방윤경, 2006). 특히, 여성들이 부정적 정서와 같은 심리적인 불편감을 직접적으로 표출하기 보다는

신체적인 증상으로 간접 표현하는 신체화를 방어기제 중 하나로 사용하는 경향이 있는 것으로 나타났다(신현균, 2000).

‘신체화’는 항상 몸이 쭈시고, 아프며 소화도 잘 안되고 잠도 잘 오지 않는 등의 여러 가지 신체적인 어려움을 겪지만 쉽게 납득할 만한 신체적인 원인이 분명하게 드러나지 않는데도 계속해서 몸이 아프고 불편을 느끼는 것을 말한다(신현균, 2000). 다른 한편으로 심리, 사회적 어려움을 신체 증상을 통해 표현하는 것이라고 정의되기도 한다(Kirmayer, 1984). 이러한 신체화의 원인과 기제에 대한 연구에 따르면, 스트레스와 부정적 정서가 신체화에 영향을 미치는 정서적인 요인인 것으로 나타났다(신현균, 2000; 신현균, 2002).

신체화를 가진 사람들은 신체 증상이 심리적 요인에 의한 것일 수 있음을 인정하려 하지 않으며 심리치료에 저항적이고 비협조적인 태도를 나타내는 경향이 있다(Bridges & Goldberg, 1985; Fink, 1990, 1995; Kessler, Cleary & Burke, 1985; Parker, Abelson & Morey, 1984). 이러한 맥락에서 신체화는 스트레스와 부정적 정서로 인해 개인이 주관적으로 경험하는 신체 증상을 상황적, 정서적 원인으로 귀인하지 못하고 신체적 원인으로 잘못 처리함으로 나타나게 되는 것이다(Robbins & Kirmayer, 1991a; Kirmayer & Young, 1994; 신현균, 1988; 방윤경, 2006). 따라서, 사무직 여성이 주관적으로 경험하는 신체 증상에 대한 호소는 직장의 업무 수행이나 일상생활의 곤란으로 나타나, 뚜렷한 원인이나 치료법이 없는 상황에서 부적절한 병원 진료나 치료 등으로 이어질 수 있다(신현균, 2000; 이기련, 이영호, 2003; 오혜정, 2008). 이것은 개인의 안녕과 행복을 해치는 원인이 될 수 있으며 개인적 차

원의 정신적, 물질적 손실일 뿐만 아니라 조직적 차원에서도 근무 시간 중 조퇴, 휴직 및 퇴직 등의 형태로 조직의 효율적 경영을 방해하며 생산성 저하 및 손실에도 커다란 영향을 끼치게 된다(허찬영 등, 2008; 홍경자 등, 2001). 그러므로, 신체화의 예방 및 감소와 관련된 개입이 요구된다.

신체화와 관련된 치료적 개입을 위해 지금까지 연구된 바로는, 정신과적 약물 복용과 인지 행동 치료의 분야에서 제한적 효과가 보고되고 있다(Kurt, 2007; 최선우, 주은선, 2013). 또 다른 연구에서는 사이코드라마가 대학생의 신체화 증상 및 삶의 질에 미치는 효과성(강상현, 2003) 연구에서 신체화에 대한 유의미한 효과성이 나타나지 않았음이 보고되었다. 마음챙김명상(MBSR)과 관련된 연구에서는 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 인지적 정서 조절, 신체증상 및 웰빙에 미치는 효과 연구(신아영, 2008), 마음챙김이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 연구(한진숙, 2004), 만성두통에 미치는 효과 연구(김정은, 2009) 등과 같이 신체화 증상을 세분화하여 증상별로 효과를 알아본 연구들이 보고되고 있다.

본 연구에서는 직무스트레스와 부정적 정서로 인해 유발 될 수 있는 신체화의 예방과 감소에 도움을 줄 수 있는 개입으로 포커싱 치료(Focusing-Oriented Therapy)의 포커싱적 태도의 매개효과를 상정하였다.

포커싱(Focusing) 치료는 실존주의 및 인본주의에 근거를 두고 인간 중심 상담 이론을 바탕으로 1960년대 초 시카고 대학의 Gendlin 교수가 창안한 체험심리치료이다. 이 치료는 정서(emotion)와 과정(process)에 초점을 두고 정서적 경험과 표현을 촉진하여 새로운 정서 체험

의 통합을 도와주게 된다는 체험 심리치료적(Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004; 임여준, 2012) 관점을 가지고 있다. 포커싱 치료는 어떠한 목표를 가지고 수행하는 마음챙김 명상(김정호, 2004)과 같은 기존의 치료 접근과는 차이점이 있다. 포커싱 치료는 개인이 스트레스, 부정적 정서, 감정 표현의 억압이나 어려움으로 인해 느끼는 신체의 감각이 정확히 어떤 느낌인지를 깨달을 수 있도록 하며, 동시에 그 느낌을 전환(shift)시킬 수 있게 도와주는 접근법이다(주은선, 2002). 또한 개인이 지금까지 지냈던 생각이나 느낌보다 한층 더 깊이 있는 느낌을 가지고 살아가도록 하는(Gendlin 1978) 태도와 자세를 변화시켜 주는 치료 접근을 가지고 있다. 그러므로, 포커싱 치료에서는 인간의 삶과 실존 과정에서 일어나는 현상들을 이해하고 수용해나가는 과정에서, 정도의 차이는 있지만 누구나 가지고 있는 개인의 포커싱적 태도를 주목한다(송언섭, 주은선 2010).

‘포커싱적 태도’는 자신의 몸에 주의를 기울이면서 자신의 감각을 소중히 여기며 생활하게 되고, 날마다 발생하는 문제에 여유를 갖고 바라볼 수 있는 태도를 의미한다(주은선, 신설애, 김병선, 김주영, 2011). 포커싱 치료에서는 인간 내면에 존재하고 있는 특정한 문제와 연결된 신체 증상에 대한 느낌을 ‘감각 느낌(felt sense)’이라고 간주하는데(주은선, 2011), 이 감각 느낌에 초점을 맞추고 집중하여 특별한 느낌의 신체 자각과 접촉하는 태도를 포커싱적 태도라고 할 수 있다. 이러한 포커싱적 태도를 객관적으로 측정할 수 있도록 일본의 심리학자 Fukumori와 Morikawa(2003)는 포커싱적 태도 척도(FMS)를 개발하였다. 이후에 Hiroyuki(2009)가 개정판을 발표하였다. 이를 한

국적 상황에 적합하도록 주은선과 신설애, 김병선 및 김주영(2011)이 기존 척도들을 참조, 수정하여 한국판 포커싱적 태도 척도(Korean Focusing Manner Scale: KFMS)를 개발하였다. 이 척도는 다음 네 가지 하위요인으로 나누어 제시되었다. 제1요인은 ‘체험과정 주의와 음미하기’로, 감각느낌에 섬세하게 머무르면서 하나하나에 집중하여 마치 그것을 맛보듯 천천히 느껴보는 것이다. “몸에서 어떤 감각이 느껴질 때 그것을 지나치지 않고 관심을 갖고 보는 편이다.”와 같이 감각느낌에 주의를 기울이는 것이다. 또한 “나는 종종 내 몸에서 느껴지는 것이 무엇일까를 되묻곤 한다.”처럼 신체 감각을 천천히 음미하듯 느껴보는 태도를 의미한다(주은선 등, 2011).

제2요인은 ‘체험과정 수용과 행동하기’로 감각 느낌을 수용하고 행동으로 표현하는 태도이다. “내 자신이 느끼는 것을 감추지 않고 표현하려고 노력한다.”, “나는 내 감정에 대해 자신 있게 말하려고 노력 한다.”처럼 신체의 감각이나 느낌을 있는 그대로 수용하고 그 느낌과 일치되는 말이나 행동으로 표현하는 태도이다(주은선 등, 2011).

제3요인은 ‘체험 지각하기’로 고민이나 문젯거리가 있을 때 감각느낌을 조금 더 쉽게 느낄 수 있는 “고민이 있으면 등이나 가슴, 배 등 몸이 개운하지 못한 느낌이 든다.”처럼 자신의 신체 감각을 잘 알아차리려는 태도이다(주은선 등, 2011).

제4요인은 ‘적절한 거리두기’로 고민으로부터 적절한 거리를 두고 마음의 여유를 가지려는 태도를 나타낸다. “걱정거리가 있어도 잠시 잊고 여유를 가지려 한다.”처럼 문제나 신체 감각으로부터 일정한 거리를 두고 마음의 여유를 가지려는 태도를 말한다(주은선 등,

2011).

위의 척도에서 제시된 네 가지 하위요인은 삶의 태도와 신체적, 사회적, 심리적 건강의 하위영역으로 구성된 한국판 일반정신건강 척도:KGHQ-28(이재선, 조아미, 2006)와 하위요인 별로 서로 다른 상관결과를 보였다. 또한, 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절의 하위영역으로 구분된 스트레스 반응 척도:SRI(고경봉 등, 2000)와 상관을 살핀 결과, 하위요인 척도 별로 서로 다른 상관결과가 나타났다. 두 척도와의 상관에서 제1요인 ‘체험과정 주의와 음미하기’와 제2요인 ‘체험 지각하기’는 각각 정적상관이 있는 것이 나타났다. 반면에, 제3요인 ‘체험과정 수용과 행동하기’와 제4요인 ‘적절한 거리두기’는 각각 부적상관이 있는 것으로 나타났다(주은선 등, 2011).

포커싱적 태도는 스트레스와 관련된 선행 연구들에서 유의미한 관련성이 있는 것으로 밝혀졌다. 국내 연구에서, 포커싱적 태도와 상담자의 스트레스, 소진 간에 유의미한 부적상관이 있어 포커싱적 태도가 높은 상담자가 스트레스와 소진을 낮게 지각하고 있음을 밝히고 있다(박정희, 주은선, 2012). 대학생과 해군 간부의 스트레스 대처방식에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(송언섭, 주은선, 2010; 송효양, 2011), 불안정 애착의 청소년들의 심리적 고통과 스트레스에 대한 자각을 높임으로써 적응적이고 건강한 분노 표현에 도움이 된다는 결과도 보고되었다(임여준, 2012). Mika Sawano(2009)의 연구에서는 포커싱과 스트레스 반응사이에 유의미한 부적상관이 있는 것으로 나타났다. Noda Esco(1997)는 기업 연수에서 전 사원에게 포커싱 기법을 가르친 결과, 사원의 일하는 스타일에 변화가 오고 유연한 스트레스 해소법을 발견하는

등 긍정적인 변화를 보였다고 밝히고 있다.

한편, 분노, 우울, 피로, 좌절과 같은 부정적 정서와 포커싱적 태도가 관련성이 있는 것으로 밝혀졌으며(주은선 등, 2011) 포커싱 집단 치료가 여대생의 부정적 정서, 우울, 불안을 감소시키는 데 효과적인 것으로 나타났다(주은선, 최선우, 2013). 포커싱은 신체적으로 느끼는 감각에 핵심이 있다고 보기에 신체화 환자 및 건강염려증 등과 같은 자신의 심리적 문제를 신체화 시키는 사람들을 치료하고 상담하는데 효율적이다(주은선, 2002). 이와 관련하여 포커싱적 태도와 신체적, 사회적, 심리적 건강이 상관이 있으며(주은선 등, 2011) 여대생의 신체화 증상을 감소시키는 데에 포커싱 집단치료가 효과적인 것으로 밝혀지기도 했다(주은선, 최선우, 2013).

이러한 연구 결과를 토대로 포커싱적 태도가 직무스트레스와 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에서 매개변인이 될 수 있을 것으로 예측되었다. 어떤 변인을 매개변인으로 결정하고자 할 때, 예측변인과 준거변인 간에 이미 강한 관계가 존재하고 이러한 관계 이면에 존재하는 심리과정을 탐색하고자 할 때 매개변인을 설정하고 그 효과를 검증한다(서영석, 2010). 또한, 상담 및 심리치료 분야에서는 특정 개입(또는 처치)의 효과에 대한 증거가 명백히 존재하지만 무엇이 그 개입을 효과적이게 하는지를 특정 이론을 바탕으로 검증하고 싶을 때, 매개 변인을 설정하고 그 효과를 검증한다(서영석, 2010). 이러한 작업은 개입 및 성과와 관련이 있는 심리과정에 대한 이론을 세우고 검증하는 일로 이어질 수 있다(MacKinnon, 2000). 아울러, 매개효과를 검증하는 일이 상담 개입 전략을 수립하는데도 도움을 줄 수 있다(Pederson & Vogel, 2007; Tokar,

Withrow, Hall & Moradi, 2003)

아울러, 비록 매개변인 설정에 대한 이론적 근거가 불분명하더라도, 변인 A와 변인 B가 관련이 있다는 선행연구들이 존재하고 또한 변인 B와 변인 C가 관련이 있다는 선행연구들이 존재한다면, 세 변인 간에 $A \rightarrow B \rightarrow C$ 라는 논리적 연계를 설정할 수 있다. 즉, 변인 B를 매개변인으로 선정하여 그 효과를 검증할 수 있다(서영석, 2010). 이 때 변인 A와 변인 C가 관련이 있다는 선행연구 또는 이론적 주장이 존재한다면, 변인 B가 완전매개 또는 부분매개를 하는지 확인할 수 있다(서영석, 2010). 따라서 본 연구에서는 직무스트레스와 부정적 정서를 다루는데 포커싱적 태도의 개입이 신체화의 예방과 감소에 효과가 있을 것으로 가정하고 포커싱적 태도를 매개변인으로 설정하였다.

한편, 주은선 등(2011)의 연구에서 한국 일반정신척도의 하위요인과 스트레스 반응 척도의 하위요인이 체험과정 주의와 흥미하기 및 체험 지각하기와는 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 그러나 체험과정 수용과 행동하기 및 적절한 거리두기와는 부적상관이 나타났다. 이러한 결과가 시사하는 바는 포커싱적 태도의 각 하위요인들 간의 시간적 또는 인과적 관계성이 제기 될 수 있다는 점이다(주은선 등, 2011). 예를 들어 스트레스 반응과 포커싱적 태도의 체험 지각하기의 정적상관을 다음과 같이 추론할 수 있다. 첫째, 개인이 직무스트레스를 느낄 때 자신의 신체에 대해 지각하기 시작하는 것으로 볼 수 있다. 둘째, 개인이 신체에 대한 지각으로 인해 직무스트레스라는 반응이 나타나는 것일 수도 있다. 셋째, 또 다른 제 3의 요인이 둘에게 영향을 주는 상황이라고 할 수 있다(주은선 등, 2011). 이러한 세

가지 상황 중에서 주은선 등(2011)의 연구에서는 첫 번째 상황, 즉 스트레스로 인한 분노가 자신의 신체에 대한 지각을 유발한다는 논리를 타당하다고 보았다. 따라서 문제가 발생되어야 지각을 하고 주의를 기울이며 그 문제, 상황 또는 경험에 대해서 되돌아본다는 인과론적 연쇄를 가정하는 것이 무리가 없다고 판단하였다(주은선 등, 2011) 이와 같이, 선행연구가 어떤 문제나 스트레스 상황이 발생할 때 포커싱적 태도의 하위요인 간의 시간적 관계성을 시사하고 있으므로(주은선 등, 2011) 이를 확인할 필요가 있겠다. 아울러, 위와 같은 하위요인 간 상관은 일본의 Hiroyuki(2009)가 FMS-R을 바탕으로 일상생활 속 포커싱 척도의 구조를 표현한 하위요인의 흐름과 다소 차이를 보였다(주은선 등, 2011). 일본에서 개발된 포커싱적 태도(FMS)로 우리나라 대학생의 포커싱적 태도에 따른 스트레스 대처 행동 차이를 연구한(송연섭, 주은선, 2010) 결과에서도 하위요인 간 서로 다른 상관관계가 나타났으며 그 관계는 주은선 등(2011)의 연구 결과와 유사하였다. 또한, 매개효과에 있어서 청소년의 애착과 분노표현의 관계에서 포커싱적 태도의 매개효과가 하위요인별로 다른 것으로 밝혀졌다(임여준, 2012).

한편, 신체화는 스트레스와 부정적 정서로 인해 개인이 경험하는 신체 증상을 상황적, 정서적 원인으로 귀인하지 못하고 신체적 원인으로 잘못 처리함으로써 나타나게 된다(Robbins & Kirmayer, 1991a; Kirmayer, Young & Robbins, 1994; 신현균, 1998; 방윤경, 2006). 그러므로 사무직 여성도 직무 스트레스와 같은 상황적 원인과, 부정적 정서와 같은 정서적 원인으로 인해 신체화가 나타날 수 있을 것이다. 따라서 직무스트레스, 부정적 정서, 신체

화의 관계에서 포커싱적 태도의 하위요인이 어떻게 관여하여 매개효과를 내는지 그 차이를 밝혀보고자 한다. 이 결과를 바탕으로 사무직 여성이 직무스트레스와 부정적 정서로 인한 신체 증상을 느낄 때, 그에 해당하는 적절한 원인에 귀인할 수 있도록 포커싱적 태도 하위요인을 구체적 개입 방안으로 적용하여 볼 수 있을 것이다.

본 연구에서는 사무직 여성의 직무스트레스, 부정적 정서, 포커싱적 태도 및 신체화의 관련성을 알아보고, 직무스트레스와 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에서, 포커싱적 태도의 매개효과를 하위요인별로 검증하고자 한다. 이를 통해, 사무직 여성들이 겪게 되는 직무스트레스와 부정적 정서로 인한 신체 증상을 잘못 귀인하지 않고 합리적으로 다루도록 하여, 신체화로 발전되지 않도록 예방, 감소시킬 수 있는 개입 방안으로 포커싱 치료의 유용성에 관한 기초 자료를 제시하고자 한다. 본 연구가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 사무직 여성의 직무스트레스, 부정적 정서, 포커싱적 태도, 신체화는 상관관계가 있을 것이다.

연구가설 2. 직무스트레스와 신체화에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 하위요인이 매개 역할을 할 것이다.

연구가설 3. 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 하위요인이 매개 역할을 할 것이다.

연구방법

연구 대상 및 절차

본 연구는 서울, 전남 및 경북 지역에서 사무직에 종사하는 여성 650명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문지는 529부가 회수되었고, 이 중 응답이 누락되었거나 불성실하게 응답한 자료는 분석에서 제외되어 총 501부를 분석하였다. 응답 자료의 연령대는 20대에서 40대 이상으로 20대 34.5%, 30대 44.9%, 40대 이상은 20.6%로 30대의 비율이 가장 높았다. 결혼여부는 미혼 59.5%, 기혼 40.1%, 기타(이혼, 사별)는 0.4%로 미혼의 비율이 높았으며, 학력은 고졸 7.2%, 전문대졸 14.8%, 대졸 이상이 78%로 대졸 이상이 가장 많은 비율을 차지하였다. 총 근무년수는 1년 - 15년 이상의 기간을 5년 단위로 나누어 1 - 5년 48.1%, 6 - 10년 22.6%, 11 - 15년 17.4%, 15년 이상이 12%로 근무년수 1 - 5년의 비율이 가장 높은 것으로 파악되었다.

측정도구

간이정신진단검사 신체화 척도

신체화 증상의 측정도구로 간이정신진단검사의 신체화 척도(SCL-90-R)를 사용하였다. 이 척도는 미국의 Derogatis와 그 동료들이 개발하고 김광일, 김재환 및 원호택(1984)이 번역, 제작한 자기보고식 척도이다. 본 연구에서는 이 중 ‘머리가 아프다.’와 같은 12문항으로 구성된 신체화 척도를 사용하였으며 여러 신체 증상을 5점 척도 상에 평정하게 되어있다. 오혜정(2008)의 연구 등에서 신체화 척도의 Cronbach's α 는 .89이었다. 본 연구에서의 신

뢰도는 .918로 나타났다.

한국인 직무 스트레스 척도-단축형

직무 스트레스 측정 도구는 장세진 등 (2005)이 개발한 한국인 직무스트레스 측정도구-단축형(Korean Occupational Stress Scale - Short Form: KOSS-SF)을 사용하였다. 우리나라 근로자의 주요 스트레스 원을 측정할 수 있도록 7개 영역으로 구성된 단축형을 본 연구에서는 채택하였다. 이 척도는 ‘나는 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다.’와 같은 24문항으로 Likert 4점 척도로 이루어져 있다. 도구 개발 당시의 요인 영역별 Cronbach's α 는 0.51 - 0.82로 나타났다. 본 연구에서의 하위 요인 별 신뢰도는 직무요구 0.70, 직무자율성 0.67, 관계갈등 0.59, 직무불안정 0.66, 조직체계 0.72, 보상부적절 0.72, 직장문화 0.74이다.

부정적 정서 척도

부정적 정서 측정은 Watson, Clark 및 Tellegen(1988)이 개발한 긍정적 정서와 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)를 사용하였다. 긍정적 정서와 부정적 정서를 나타내는 단어 각 10개로 총 20문항으로 구성되어 있으며 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이 중 ‘고민하는’, ‘열 받는’ 과 같은 부정적 정서를 나타내는 단어 10개 문항만을 사용하였으며, 이 유정(1994)이 번안한 척도로 이전 연구에서 Cronbach's α 는 0.89이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 0.88이다.

한국판 포커싱 태도 척도

포커싱적 태도를 측정하기 위하여 한국판

포커싱적 태도 척도(Korean Focusing Manner Scale: KFMS)를 사용하였다. 이 척도는 일본에서 개발된 FMS(Focusing Manner Scale)와 FMS-R(Revision)을 참조하고 수정하여 주은선, 신설애, 김병선, 김주영(2011)이 개발하였다. 포커싱 치료를 위한 포커싱적 태도의 정도와 특성을 측정하기 위한 4개의 하위요인 35문항으로 ‘나는 몸 내부에 주의를 기울이면 다양한 감각을 느낄 수 있다.’와 같은 문항으로 구성되어 있으며 Likert 5점 척도로 이루어진 자기보고식 질문지이다. 임여준(2012)의 연구에서 요인 별 Cronbach's α 는 0.787 - 0.864로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도는 포커싱 태도 전체 0.907, 체험과정 주의와 음미하기 0.897, 체험과정 수용과 행동하기 0.895, 체험 지각하기 0.807, 적절한 거리두기 0.846이다.

자료처리 및 분석

자료는 SPSS for Windows 18.0을 사용하여 분석하였다. 사무직 여성의 직무스트레스, 부정적 정서, 포커싱적 태도와 신체화 척도의 신뢰도를 산출하였고, 척도들 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 사무직 여성의 포커싱적 태도 하위요인이 직무스트레스 하위요인과 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향을 매개하는지 알아보기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 제시한 매개효과 검증을 위한 중다회귀분석을 실시하였다. 이후 Sobel의 검증 방식에 따라 매개효과의 유의도를 검증하였다.

연구결과

전체 변인들 간의 상관관계 검증

전체 변인들 간의 관련성을 확인하기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그 결과를 표 1에 제시하였다.

직무스트레스 하위요인과 신체화의 관계를 살펴보면, 직무스트레스 전체($r=.362, p<.01$), 직무요구($r=.306, p<.01$), 관계갈등($r=.161, p<.01$), 직불안정($r=.204, p<.01$), 조직체계($r=.253, p<.01$), 보상부적절($r=.242, p<.01$), 직장문화 ($r=.335, p<.01$)와 신체화는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

부정적 정서와 신체화는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($r=.606, p<.01$).

포커싱적 태도 하위요인과 신체화의 상관관계를 살펴보면, 포커싱적 태도 전체($r=.170, p<.01$), 체험과정 주의와 음미하기($r=.279, p<.01$), 체험 지각하기($r=.457, p<.01$)와 신체화는 유의미한 정적 상관을 보였고, 적절한 거리두기($r=-.235, p<.01$)와 신체화는 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 그러나 체험과정 수용과 행동하기는 통계적으로 유의 미한 관계가 나타나지 않았다.

직무스트레스 하위요인과 포커싱적 태도 하위요인의 관계를 살펴보면, 첫째 직무스트레스 하위요인과 체험과정 주의와 음미하기는 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 둘째, 직무스트레스 전체($r=-.257, p<.01$), 직무요구($r=-.155, p<.01$), 직무자율성결여($r=-.214, p<.01$), 관계갈등($r=-.170, p<.01$), 직무불안정($r=-.113, p<.05$), 조직체계($r=-.164, p<.01$), 보상 부적절($r=-.218, p<.01$), 직장 문화($r=-.122, p<.01$)와 체험과정 수용과 행동하기는 유의미한 부적 상관을 보였다. 셋째, 직무스트레스 전체($r=.134, p<.01$), 직무 요구($r=.155, p<.01$),

표 1. 직무스트레스, 부정적 정서, 포커싱력 태도, 신체화 간의 상관관계 (N=501)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	.387**	1													
3	.535**	-.032	1												
4	.660**	.202*	.339**	1											
5	.573**	.054	.119**	.192**	1										
6	.786**	.199**	.370**	.472**	.333**	1									
7	.766**	.120**	.475**	.407**	.301**	.653**	1								
8	.707**	.239**	.195**	.396**	.310**	.488**	.453**	1							
9	.453**	.337**	.151**	.207**	.253**	.300**	.323**	.416**	1						
10	-.146**	-.073	-.155**	-.096*	-.080	-.103*	-.148**	-.010	-.008	1					
11	-.031	.002	-.057	-.030	-.003	-.045	-.060	.042	.119**	.855**	1				
12	-.257**	-.155**	-.214**	-.170**	-.113*	-.164**	-.218**	-.122**	-.203**	.744**	.368**	1			
13	.134**	.155**	.012	.079	.030	.055	.052	.212**	.380**	.522**	.527**	.140**	1		
14	-.292**	-.186**	-.163**	-.122**	-.154**	-.103*	-.162**	-.131**	-.304**	.475**	.150**	.427**	-.185**	1	
15	.362**	.306**	.082	.161**	.204**	.253**	.242**	.335**	.606**	.170**	.279**	-.061	.457**	-.235**	1
M	32.77	42.38	31.37	26.49	31.38	34.01	33.73	30.06	27.00	104.50	38.43	31.98	16.21	17.88	26.98
SD	8.48	12.49	12.19	12.17	16.93	12.52	13.45	14.31	7.90	18.06	9.79	6.95	4.21	4.91	9.93

1 직무스트레스 2 직무 요구 3 직무 자율성 결여 4 관계 갈등 5 직무 불안정 6 조직 체제 7 보상 부족 8 직장 문화 9 부정적 정서

10 포커싱력 태도 11 주의와 흥미하기 12 수습과 행동하기 13 지각하기 14 적절한 거리두기 15 신체화 증상

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

직장 문화($r=.212, p<.01$)와 체험 지각하기는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 넷째, 직무스트레스 전체($r=-.232, p<.01$), 직무요구($r=-.186, p<.01$), 직무 자율성($r=-.163, p<.01$), 관계 갈등($r=-.122, p<.01$), 직무 불안정($r=-.154, p<.01$), 조직체계($r=-.103, p<.05$), 보상부적절($r=-.162, p<.01$), 직장 문화($r=-.131, p<.01$)와 적절한 거리두기는 유의미한 부적상관을 나타냈다.

부정적 정서와 포커싱적 태도 하위요인의 관계에서, 부정적 정서와 체험과정 주의와 음미하기($r=.119, p<.01$), 체험 지각하기($r=.380, p<.01$)는 유의미한 정적상관을 보였다. 하지만, 부정적 정서와 체험과정 수용과 행동하기($r=-.203, p<.01$)와 적절한 거리두기($r=-.304, p<.01$)는 유의미한 부적상관이 나타났다.

매개효과 검증

사무직 여성의 직무스트레스와 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에 포커싱적 태도가 매개 효과를 나타내는지 알아보기 위하여, 그림 1에 제시한 바와 같이 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 절차를 실시하였다.

1단계 회귀 방정식에서 예측 변인이 매개

변인에 유의한 영향을 미치는지 검증한다. 2단계, 회귀 방정식에서 예측 변인이 준거 변인에 유의한 영향을 미치는지 검증한다(경로 c). 3단계, 회귀 방정식에서 예측 변인과 매개 변인을 동시에 투입하는 중다 회귀 분석을 실시하여, 매개 변인이 준거 변인에 유의한 영향을 미치는지를 검증한다(경로 c'). 이때, 매개 변인과 준거 변인은 유의미한 관계가 있어야 한다(경로 b). 4단계, 3단계에서 도출된 예측 변인의 영향력이, 2단계에서 얻은 영향력보다 작아져야만 한다(경로 c' < 경로 c). 이러한 결과가 도출되었다면, 매개 효과가 있다고 한다. 여기서, 매개 변인의 효과를 통제하고 남은 예측 변인의 영향력이 0에 가까울수록 매개 효과는 큰 것이며, 0 이 되면서 동시에 더 이상 통계적으로 유의하지 않으면, 완전 매개 효과를 검증할 수 있다. 3단계에서 도출된 예측 변인의 영향력이 2단계의 값보다는 감소하면서 여전히 통계적으로 유의한 경우에는 부분매개효과로 볼 수 있다. 이러한 선행 조건들이 충족되면 매개 효과가 유의미한지 확인하기 위해 Sobel 검증을 실시한다. Sobel 검증에서 분자는 매개 효과의 추정치를 분모는 매개 효과의 추정치에 대한 표준오차를 나타낸다. 계산된 Z값이 ± 1.96 보다 크거나 작을

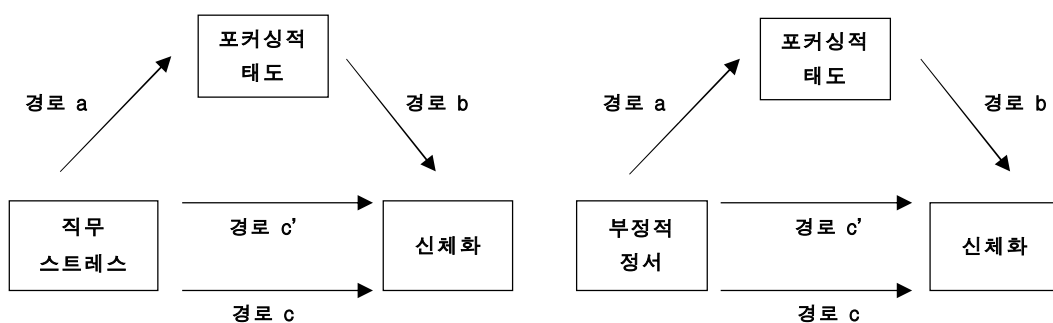


그림 1. 매개효과 모형

때, 매개효과가 유의미한 것이다.

직무스트레스 하위요인이 신체화에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 체험 지각하기의 매개효과

회귀방정식의 1단계에서 예측 변인인 직무스트레스 전체($\beta=.134, p<.01$), 직무 요구($\beta=.155, p<.01$), 직장 문화($\beta=.212, p<.001$)는 준거 변인인 ‘체험 지각하기’를 유의미하게 예측하였다(경로 a). 2단계에서, 직무스트레스 전체($\beta=.362, p<.001$), 직무 요구($\beta=.306, p<.001$), 직장 문화($\beta=.335, p<.001$)가 신체화에 유의미한 영향을 미쳤다(경로 c). 3단계에서 직무스트레스 하위요인들과 ‘체험 지각하기’를 동시에 투입한 결과 신체화에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며(경로 c'), 직

무스트레스 전체($\beta=.306, p<.001$), 직무 요구($\beta=.241, p<.001$), 직장 문화($\beta=.249, p<.001$)가 2단계에서의 결과보다 3단계에서 신체화에 대한 영향력이 감소하였다. 따라서, ‘체험 지각하기’는 직무스트레스 전체, 직무 요구, 직장 문화가 신체화에 미치는 영향을 부분 매개하는 것으로 나타났다. 매개효과 유의미성을 확인하기 위해 Sobel 검증을 실시한 결과, 직무스트레스 전체($Z=2.94, p<.01$), 직무 요구($Z=3.30, p<.001$), 직장 문화($Z=4.33, p<.001$)의 Z값이 ‘체험 지각하기’의 부분매개효과가 유의미하다고 할 수 있다. 한편, 직무스트레스 하위요인 중, 직무자율성 결여, 관계 갈등, 직무 불안정, 조직 체계, 보상 부적절에 대해서는 유의미한 매개효과가 나타나지 않았다. 표 2에 관련된 내용을 제시하였다.

표 2. 직무스트레스가 신체화에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 체험 지각하기의 매개효과

		B	SE	β	t	R ²	F
1단계	직무스트레스 → 지각하기	.067	.022	.134	3.026**	.018	9.159**
2단계	직무스트레스 → 신체화	.424	.049	.362	8.664***	.131	75.058***
3단계	직무스트레스 → 신체화	.358	.044	.306	8.085***	.301	107.171***
	지각하기 → 신체화	.983	.089	.416	11.009***		
1단계	직무요구 → 지각하기	.052	.015	.155	3.498**	.024	12.238**
2단계	직무요구 → 신체화	.243	.034	.306	7.179***	.094	51.536***
3단계	직무요구 → 신체화	.192	.031	.241	6.2***	.266	90.145***
	지각하기 → 신체화	.991	.092	.420	10.807***		
1단계	직장문화 → 지각하기	.062	.013	.212	4.843***	.045	23.457***
2단계	직장문화 → 신체화	.232	.029	.335	7.935***	.112	62.966***
3단계	직장문화 → 신체화	.173	.027	.249	6.349***	.268	91.325***
	지각하기 → 신체화	.955	.093	.405	10.314***		

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

직무스트레스 하위요인이 신체화에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 적절한 거리두기의 매개효과

직무스트레스의 요인 중, 예측변인으로 직무스트레스 전체($\beta = -.232, p < .001$) 직무 요구($\beta = -.186, p < .001$), 관계 갈등($\beta = -.122, p < .01$), 직무 불안정($\beta = -.154, p < .01$), 조직 체계($\beta = -.103, p < .05$), 보상 부적절($\beta = -.162, p < .001$), 직장 문화($\beta = -.131, p < .001$)가 ‘적절한 거리두기’를 준거 변인으로 하는 회귀식이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다(경로 a). 2단계에서 직무스트레스 전체($\beta = .362, p < .001$), 직무 요구($\beta = .306, p < .001$), 관계 갈등($\beta = .161, p < .001$), 직무 불안정($\beta = .204, p < .001$), 조직 체계($\beta = .253, p < .001$), 보상 부적절($\beta = .242, p < .001$), 직장 문화($\beta = .335, p < .001$)는 준거 변인인 신체화에 유의미한 영향을 미쳤다(경로 c). 3단계에서 직무스트레스 전체와 직무 요구, 관계 갈등, 직무 불안정, 조직 체계, 보상 부적절, 직장 문화를 ‘적절한 거리두기’와 동시에 투입을 시켜 신체화에 회귀했을 때, 직무스트레스 전체($\beta = .325, p < .001$), 직무 요구($\beta = .272, p < .001$), 관계 갈등($\beta = .134, p < .01$), 직무 불안정($\beta = .172, p < .001$), 조직 체계($\beta = .232, p < .001$), 보상 부적절($\beta = .210, p < .001$), 직장 문화($\beta = .309, p < .001$)는 신체화에 유의미한 영향을 미쳤다(경로 c’). 동시에 직무스트레스 전체와 하위요인이 신체화에 미치는 영향력이 2단계보다 감소하였다. 4단계에서 직무스트레스 전체, 직무 요구, 관계 갈등, 직무 불안정, 조직 체계, 보상 부적절, 직장 문화의 경로 c’는 경로 c 보다 작게 나타났으므로 ‘적절한 거리두기’는 직무스트레스 전체와, 직무 요구, 관계 갈등, 직무 불안정, 조직 체계, 보상 부

적절, 직장 문화가 신체화에 미치는 영향을 부분 매개한다고 볼 수 있다. 이러한 매개효과가 유의미한지를 확인하고자 Sobel 검증을 실시한 결과, 직무스트레스 전체($Z = 3.08, p < .01$), 직무 요구($Z = 3.05, p < .01$), 관계 갈등($Z = 2.39, p < .05$), 직무 불안정($Z = 2.85, p < .01$), 조직 체계($Z = 2.13, p < .05$), 보상 부적절($Z = 2.90, p < .01$), 직장 문화($Z = 2.53, p < .05$)의 Z값이 ‘적절한 거리두기’의 부분매개효과가 유의미한 것으로 확인되었다. 그러나, 직무스트레스 하위요인 중, 직무자율성 결여에 대해서는 유의미한 매개효과가 나타나지 않았다. 관련 내용은 표 3에 제시하였다.

부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 체험과정 주의와 음미하기, 체험 지각하기의 매개효과

부정적 정서와 신체화의 관계에서 ‘체험과정 주의와 음미하기’, ‘체험 지각하기’의 매개효과를 검증하였다. 1단계에서 부정적 정서는 ‘체험과정 주의와 음미하기’($\beta = .119, p < .01$)에 유의미한 영향을 미쳤다(경로 a). 2단계에서 부정적 정서가 신체화에($\beta = .606, p < .001$) 유의미한 영향을 미쳤다(경로 c). 3단계에서 부정적 정서와 ‘체험과정 주의와 음미하기’를 동시에 투입한 결과 신체화에 미치는 영향력이 2단계의 영향력보다 유의미하게 감소하였다($\beta = .581, p < .001$)(경로 c’). 따라서, ‘체험과정 주의와 음미하기’가 부정적 정서와 신체화의 관계에서 부분 매개를 하고 있는 것으로 나타났다.

동일하게 부정적 정서와 ‘체험 지각하기’($\beta = .380, p < .001$)의 1단계 결과는 유의미하였고(경로 a), 2단계의 부정적 정서와 신체화의 관계($\beta = .606, p < .001$)도 유의미한 것으로 나타났

표 3. 직무스트레스가 신체화에 미치는 영향에서 포커싱 태도의 적절한 거리두기의 매개효과

		<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
1단계	직무스트레스 → 적절한거리두기	-.134	.025	-.232	-5.32***	.054	28.299***
2단계	직무스트레스 → 신체화	.424	.049	.362	8.664***	.131	75.058***
3단계	직무스트레스 → 신체화	.38	.05	.325	7.664***	.155	45.66***
	적절한 거리두기 → 신체화	-.323	.086	-.160	-3.777***		
1단계	직무요구 → 적절한거리두기	-.073	.017	-.186	-4.231***	.035	17.904***
2단계	직무요구 → 신체화	.243	.034	.306	7.179***	.094	51.536***
3단계	직무요구 → 신체화	.216	.034	.272	6.372***	.126	36.059***
	적절한 거리두기 → 신체화	-.373	.086	-.185	-4.33**		
1단계	관계갈등 → 적절한거리두기	-.049	.018	-.122	-2.746**	.015	7.539**
2단계	관계갈등 → 신체화	.131	.036	.161	3.645***	.026	13.283***
3단계	관계갈등 → 신체화	.11	.035	.134	3.091**	.073	19.626***
	적절한 거리두기 → 신체화	-.442	.088	-.219	-5.032***		
1단계	직무불안정 → 적절한거리두기	-.045	.013	-.154	-3.487**	.024	12.162**
2단계	직무불안정 → 신체화	.12	.026	.204	4.656***	.042	21.68***
3단계	직무불안정 → 신체화	.101	.025	.172	3.96***	.084	22.87***
	적절한 거리두기 → 신체화	-.422	.088	-.209	-4.806***		
1단계	조직체계 → 적절한거리두기	-.04	.017	-.103	-2.311*	.011	5.339*
2단계	조직체계 → 신체화	.201	.034	.253	5.853***	.064	34.253***
3단계	조직체계 → 신체화	.184	.034	.232	5.447***	.108	30.274***
	적절한 거리두기 → 신체화	-.427	.086	-.211	-4.967***		
1단계	보상부적절 → 적절한거리두기	-.059	.016	-.162	-3.667***	.026	13.445***
2단계	보상부적절 → 신체화	.179	.032	.242	5.577***	.059	31.099***
3단계	보상부적절 → 신체화	.155	.032	.210	4.861***	.098	27.076***
	적절한거리두기 → 신체화	-.407	.087	-.201	-4.665***		
1단계	직장문화 → 적절한거리두기	-.045	.015	-.131	-2.945**	.017	8.671**
2단계	직장문화 → 신체화	.232	.029	.335	7.935***	.112	62.966***
3단계	직장문화 → 신체화	.215	.029	.309	7.419***	.149	43.703***
	적절한거리두기 → 신체화	-.394	.084	-.195	-4.67***		

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

표 4. 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에서 포커싱 태도의 체험과정 주의와 음미하기, 체험 지각하기의 매개효과

		<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
1단계	부정적정서 → 주의와 음미하기	.147	.055	.119	2.666**	.014	7.108**
2단계	부정적정서 → 신체화	.761	.045	.606	16.999***	.367	288.955***
3단계	부정적정서 → 신체화	.730	.044	.581	16.755***	.410	173.228***
	주의와 음미하기 → 신체화	.213	.035	.210	6.065***		
1단계	부정적 정서 → 지각하기	.202	.022	.380	9.176***	.144	84.191***
2단계	부정적 정서 → 신체화	.761	.045	.606	16.999***	.367	288.955***
3단계	부정적 정서 → 신체화	.634	.046	.505	13.763***	.427	185.594***
	지각하기 → 신체화	.627	.087	.266	7.242***		

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

다(경로 c). 3단계로, 부정적 정서와 ‘체험 지각하기’를 함께 회귀분석에 투입한 결과도 신체화에 유의미한 결과를 나타내었고($\beta=.505$, $p<.001$)(경로c’), 2단계의 영향력 보다 감소하였다. 따라서, 부정적 정서와 신체화의 관계를 ‘체험 지각하기’가 부분매개 하고 있는 것으로 나타났다.

Sobel 검증의 결과로 ‘체험과정 주의와 음미하기’($Z=2.45$, $p<.05$)와 ‘체험지각하기’($Z=5.67$, $p<.001$)의 Z 값이 유의미하므로, 부분매개효과가 유의미하다고 할 수 있다. 반면, ‘체험과정 수용과 행동하기’, ‘적절한 거리두기’는 유의미한 매개효과가 나타나지 않았다. 자세한 관련 내용은 표 4에 제시하였다.

논 의

여성의 높아진 교육수준과 사회진출의 확대 및 성공은 여성들의 직장생활에 대한 인식을 변화시켰다. 직장생활은 이제 단순히 학업을

마친 이후 결혼이나 출산 전의 일시적인 선택이 아닌, 개인의 행복과 발전을 이룰 수 있는 자기 욕구 충족의 장이 되고 있다(임승락 등, 2000). 이와 같이 직장 생활이 여성들의 삶에서 독립적인 경제력 획득뿐만 아니라 자기 발전을 위한 영역으로 굳건히 자리 잡아 감에 따라, 직장 내에서 겪게 되는 직무 스트레스, 부정적 정서가 주는 신체적, 정신적 건강상의 문제에도 적극적인 관심과 해결 방법이 요구되고 있다.

본 연구에서는 현재 직장 생활을 하고 있는 여성들 중 사무직 여성을 대상으로, 직무스트레스와 부정적 정서, 포커싱적 태도, 신체화 간의 상관관계를 알아보고, 직무스트레스와 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 하위 요인이 매개 역할을 하는지 검증하고자 하였다.

첫째, 직무스트레스 중 직무 요구, 관계 갈등, 직무 불안정, 조직 체계, 보상 부적절, 직장 문화와 신체화는 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 사무직 여성은 다

양한 직무 요인과 관련하여 스트레스를 느끼고 있는 것으로 나타났는데, 직무스트레스 전체와 신체화 증상의 관련성이 높았다. 즉, 직무스트레스를 많이 느낄수록 주관적으로 경험하는 신체 증상도 많이 지각하게 되는 것을 의미한다. 선행연구에서도 직무스트레스와 신체화가 정적상관을 보여 일치되는 결과를 나타냈다(박재우, 김지혜, 2001; 임승락 등, 2000; 김숙경, 2004; 오혜정, 2008). 직무스트레스 요인을 자세히 살펴보면, 직장 문화와 직무요구가 신체화 증상과 관련성이 높은 것으로 나타났다. 이 외에도 조직 체계, 보상 부적절과 같은 직무 요인이 신체화 증상과 관련성이 있는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 여성의 직무스트레스 요인에 대한 연구들에서 나타난 결과와 일치하거나 유사하였다(이동수, 1999; 임승락 등, 2000; 김숙경, 2004) 특히, 직무요구와 관련해서 사무직 여성들은 자신의 직무가 과도하거나 자신의 능력과 불일치되는 직무를 해야 될 때 더욱 많은 스트레스를 느끼는 것으로 보이며, 이러한 상황에서 신체 증상이 많이 나타나는 것으로 추정된다.

둘째, 사무직 여성의 부정적 정서는 신체화와 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 연구변인의 상관 중 관련성이 가장 큰 것으로 사무직 여성이 부정적 정서를 많이 인식할수록 주관적으로 경험하는 신체 증상도 많이 느끼게 되는 것을 의미한다. 이는 부정적 정서가 특히 여성의 신체화와 높은 상관관계가 있는 것으로 밝혀진 선행연구와 일치하는 결과를 보였다(신현균, 2000; 방윤경, 2006; 이선미, 2010). 따라서 사무직 여성이 불쾌한 기분이나 감정이 들 때 신체 증상을 지각하게 된다면 이를 신체적인 이상이나 질병의 원인으로 귀인하는 대신 자신의 정서 상태에 관심

을 가져 볼 필요가 있음을 시사한다(Robbins & Kirmayer, 1991a; Kirmayer, Young & Robbins 1994; 신현균, 2000).

셋째, 포커싱적 태도와 신체화의 관계에서 포커싱적 태도의 하위요인에 따라 서로 다른 상관관계를 나타냈다. 포커싱 태도의 하위요인 중 체험과정 주의와 음미하기, 체험 지각하기는 신체화와 유의미한 정적상관이 나타나 주은선 등(2011)의 연구 결과와 일치하였다. 체험과정 주의와 음미하기, 체험 지각하기 태도가 높은 사무직 여성일수록 주관적으로 경험하는 신체 증상을 더 예민하게 잘 지각할 수 있는 것으로 판단된다(Nakagaki, 2007). 반면에 적절한 거리두기는 신체화 증상과 유의미한 부적상관을 보였고 주은선 등(2011)의 선행 연구 결과와도 일치하였다. 마음과 시간적 여유를 가지려는 적절한 거리두기 태도가 높은 사무직 여성은 주관적으로 경험하는 신체 증상을 덜 느낄 수 있음을 의미한다(Fukumori & Morikawa, 2003). 따라서, ‘걱정거리가 있어도 잠시 잊고 여유를 가지려한다.’ ‘고민거리가 있을 때 잠시 생각을 멈추고 내버려 둔다.’와 같은 포커싱적 태도가 높은 사무직 여성은 신체 증상이 나타나더라도 이러한 증상에 시간적, 상황적 여유를 갖고 능동적인 대처를 하는 것으로 추정할 수 있다.

넷째, 직무스트레스 하위요인과 부정적 정서는 포커싱적 태도 하위요인별로 서로 다른 상관관계를 보였다. 직무스트레스 전체, 직무요구, 직장 문화와 체험 지각하기는 유의미한 정적상관이 나타났다. 사무직 여성이 직무와 관련된 스트레스를 많이 느낄수록, 보다 쉽게 자신의 신체 감각을 지각할 수 있게 되는 것으로 이는 송언섭, 주은선(2010) 및 박정희, 주은선(2012)의 연구와 유사한 결과를 나타냈다.

부정적 정서와 체험과정 주의와 음미하기, 체험 지각하기도 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 주은선 등(2011)의 선행연구 결과와 일치한다.

이러한 결과는 사무직 여성에게 직무스트레스와 부정적인 정서가 발생할수록 자신의 신체 증상에 주의를 기울이고 그 느낌에 집중하고 알아차리는 인식이 예민하게 잘 이루어지는 것을 말한다. 따라서, ‘기분의 변화에 따라 몸에서 느껴지는 반응을 잘 감지하는 편이다.’, ‘설명하기 어려운 감각(기분)을 느낄 때면 호기심이 생긴다.’와 같은 설명으로 이해되는 체험과정 주의와 음미하기, 체험 지각하기는 직무스트레스와 부정적 정서로 인한 신체 증상과 이러한 증상에 대한 적극적인 관심 및 수용적인 태도 간의 관련성을 보여주고 있다 (주은선, 최선우, 2013).

모든 직무스트레스 하위요인 및 부정적 정서와 체험과정 수용과 행동하기, 적절한 거리두기는 유의미한 부적상관을 보였다. 이는 Mika Sawano(2009), 송언섭 등(2010)의 연구와 유사한 결과로, 사무직 여성이 직장 생활을 하면서 직무스트레스와 부정적 정서가 느껴질 때 이에 지나치게 빠져들거나 회피, 억압하지 않고 있는 그대로를 받아들여 표현하거나 행동하려는 태도를 가지는 것과 관련이 있을 수 있다. 또한 작은 문제에 집착하거나 심각하게 여기기보다 시간적, 심리적 여유를 가져 적절한 거리를 두려는 능동적인 태도를 가질 필요가 있음을 시사한다. 즉, 정신적으로 건강한 사람일수록 문제, 상황 또는 경험에 대해 수용과 행동을 하고 적절한 거리를 둘 수 있는 포커싱적 태도를 가지는 것을 의미할 수 있다 (주은선 등, 2011). 이는 높은 수준의 포커싱적 태도를 가진 상담자가 스트레스 지각 수준이

낮다는 박정희, 주은선(2012)의 선행연구 결과와 일치되는 결과를 보였다.

다음으로, 직무스트레스 하위요인이 신체화에 미치는 영향에서 포커싱적 태도가 매개역할을 하는지 살펴보았다. 포커싱 태도 하위요인 중 체험 지각하기와 적절한 거리두기가 직무스트레스에 부분매개효과를 나타냈다. 이를 좀 더 자세히 살펴보면 첫째, 직무 요구, 직장 문화가 신체화에 미치는 영향에 대하여 체험 지각하기가 부분매개효과를 보였다. 체험 지각하기는 포커싱적 태도 하위 요인 중 신체증상이나 반응에 대하여 수용적인 태도를 갖는 것을 의미한다. 사무직 여성은 직무 요구, 직장 문화와 같은 상황적 원인의 스트레스로 인하여 신체 증상을 느낄 수 있다. 이 때, 이 신체 증상을 예민하게 지각하고 알아차리는 과정에서 자신이 느끼는 신체 증상이 신체적 질병이나 원인에 의한 것이 아니라 직무 요구나 직장 문화와 관련된 스트레스로 인한 신체 반응일 수 있음을 인식하려는 태도가 요구된다 (신현균, 2000; 방윤경, 2006). 이러한 태도는 신체 증상을 합리적인 상황 귀인으로 이끌어내는 데 도움이 될 수 있을 것이며(방윤경, 2006) 직무 스트레스가 신체화에 미치는 영향에 있어서 자신의 심리적 상태에 초점을 맞추는 데에도 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다 (주은선, 2011). 과도하거나 동시에 여러 가지 일을 처리하는 바쁜 상황, 상사 및 동료와 함께하는 점심식사나 퇴근 후 회식자리, 결혼, 출산, 육아를 비롯한 여성이기 때문에 겪게 되는 조직의 구조적 차별과 직장 문화로 인한 직무스트레스는, 개인의 자발적 노력만으로는 통제, 조절하기 어려울 수 있다. 또한 쉽사리 그 상황에서 벗어나거나 해결하기도 힘들 수 있다. 그러므로 이러한 조직 구조적인 스트레

스와 문화적 갈등으로 인해 느껴지는 신체 증상은 조직의 구조적인 문제를 다루는 것보다 개인적인 자원을 우선 활용하려는 태도를 갖는 것이 그 증상을 해결하는데 용이할 수 있다(서영석, 2010). 이러한 맥락에서 사무직 여성이 직무 스트레스로 인한 신체 증상을 예방하고 감소시키는데 체험 지각하기의 포커싱적 태도로 적절히 받아들이고 인식하여 다루어 주는 태도를 활용해 볼 필요가 있을 것이다. 이를 통해 Ezeco Noda(1997)가 일본의 기업 연수에서 직원들을 대상으로 포커싱을 가르친 결과, 사원들이 유연한 스트레스 해소법을 발견하는 데 긍정적인 변화를 얻은 것과 유사한 결과를 기대해 볼 수 있을 것으로 여겨진다.

둘째, 직무스트레스 중 직무 요구, 관계 갈등, 직무 불안정, 조직 체계, 보상 부적절, 직장 문화가 신체화에 미치는 영향에 대하여 적절한 거리두기가 부분매개효과를 보였다. 적절한 거리두기는 스트레스나 고민 상황에 과도하게 집중하거나 몰입하는 대신 시간적, 심리적 여유를 가지려는 능동적인 태도를 말한다. 사무직 여성은 직장 생활과 관련한 다양한 직무스트레스 요인에 노출될 수 있다(이동수, 1999). 예를 들어 과도한 직무요구나 상사나 동료와의 관계 갈등과 같은 여러 가지 직무 요인으로 인한 스트레스로 신체 증상을 느끼는 상황에 놓일 수 있다. 이와 같은 이유로 사무직 여성이 두통이나 복통 같은 신체 증상을 느끼게 됐을 때, 이 증상이나 문제에만 집중하기 보다는 포커싱적 태도의 적절한 거리두기를 적용해 볼 수 있을 것이다. 즉, 이 결과는 자신이 처한 상황과 문제들에 집중하는 대신 오히려 능동적으로 당면한 상황으로부터 한걸음 물러서서 여유를 가져 보려는 태도의 필요성을 시사하고 있다(주은선, 2011).

위의 결과를 종합하여 주은선 등(2011)의 연구에서 제시된 포커싱적 태도의 네 하위요인 간의 시간적 관계성을 바탕으로 이해해 볼 수 있다. 직무요구, 직장문화와 같은 직무 요인에 의한 상황적 원인의 스트레스와 신체 증상을 체험 지각하기로 인식하게 된 후, 이를 적절한 거리두기로 시간적, 심리적 여유를 갖고 다루어 주는 것이다(주은선 등, 2011). 이러한 수용적이며 능동적인 포커싱적 태도의 활용은 직무스트레스로 인해 발생하게 되는 신체 증상을 예방하고 감소시키는데 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것으로 예측된다. 한편 이와는 반대로, 신체 증상이 먼저 느껴지기 때문에 나중에 스트레스가 인식되었다는 다른 주장도 나타날 수 있다. 그러므로 직무스트레스와 신체 증상의 관계에 대한 다각적인 이해와 적용이 요구되는 한계점을 가질 수 있다.

포커싱적 태도는 자신의 태도를 바꾸거나 발전시키는 것으로, 신체 증상이 나타날 때 이를 감각느낌으로 간주하여 개인이 스스로 작업 할 수 있도록 한다. 즉, 개인이 바쁜 직장 상황이나 환경에서도 쉽사리 즉각적으로 활용될 수 있는 체험적 태도를 함양하는 것이다(주은선, 2011; 임여준, 2012). 따라서 높은 수준의 직무스트레스를 가지고 있으면서도 시간적, 심리적 여유를 적절히 갖지 못하는 사무직 여성에게 체험 지각하기, 적절한 거리두기와 같은 태도를 취할 수 있도록 상담, 교육, 워크샵 등을 통한 포커싱적 태도의 치료적 개입이 이루어진다면 사무직 여성의 신체화를 예방하고 감소시키는데 도움이 될 수 있을 것으로 보인다(주은선, 2011).

셋째, 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에서 체험과정 주의와 음미하기와 체험 지각하기가 부분매개효과를 나타냈다. 이 두 요인

은 포커싱적 태도 하위요인 중 공통적으로 신체 증상에 대하여 수용적인 태도를 갖는 것이다. 직장 생활을 하다보면 누구나 짜증, 신경질과 같은 불편한 기분이 들기도 하고 좌절이나 실망감을 느끼게 되는 경우도 발생하게 된다. 사무직 여성이 이러한 부정적인 정서로 인해 신체 증상을 느끼게 되는 경우, 자신의 마음에서 느껴지는 부정적인 감정과 몸에서 전해지는 신체 증상을 무시하거나 회피, 억압하기 보다는 수용적인 태도를 가질 필요가 있다. 이러한 태도로 자신의 신체 증상에 관심을 갖고 주의하고 지각하고자 하는 자세를 적용해 볼 수 있을 것이다(주은선, 2011). 예를 들어 사무직 여성에게 부정적 정서로 인한 신체 증상이 느껴질 때, 이것을 자신의 부정적인 감정이나 기분 때문에 나타나는 것이라고 적절히 정서 귀인을 할 수 있다(방운경, 2006). 동시에 그 신체 증상을 감각 느낌으로 인식해 다루어 주려는 체험과정 주의하기와 음미하기, 체험 지각하기의 수용적인 태도를 가지고 처리하고자 한다면, 신체증상이나 반응은 다른 양상의 감각느낌으로 바뀌게 되거나 감소 될 수 있을 것이다(주은선, 2011). 그 결과, 주관적으로 경험하게 되는 신체 증상은 확실한 원인이나 근거 없는 신체 질병으로 오해석 되어 신체화로 확대, 발전되지 않고 올바르게 지각되어 처리 될 수 있을 것으로 보인다(신현균, 2000). 이와 같이 부정적 정서와 같은 심리적 어려움과 그로 인한 신체 증상을 포커싱적 태도로 처리해주면, 몸을 통해 보내는 신호로 인해 주관적으로 경험하게 되는 신체 증상이 새로운 감각으로 전환(shift)되어 감소되거나 다른 양상으로 바뀌게 되는데 도움을 줄 수 있을 것으로 예상된다(Gendlin, 1978; 주은선, 2011; 주은선, 최선우, 2013).

직무스트레스 하위요인과 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향을 살펴 본 결과, 각기 다른 특성을 가진 포커싱적 태도 하위 요인이 부분매개하고 있는 것으로 나타났다. 직무스트레스와 같은 상황적인 요인은 주로 적절한 거리두기와 같은 능동적인 태도가 매개효과를 나타냈다. 반면에, 부정적 정서와 같은 정서적 요인은 체험과정 주의와 음미하기, 체험 지각하기와 같은 수용적인 태도가 매개효과를 나타냈다. 또한, 직무스트레스 하위요인 중에서 직무요구나 직장문화와 같이 개인의 자발적인 노력에 의한 통제와 조절이 어려운 상황적 요인도 수용적인 태도의 체험 지각하기가 매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 사무직 여성이 직무스트레스와 부정적 정서로 인해 나타나는 신체 증상에 대하여 그 발생 원인과 관련된 포커싱적 태도를 적절히 적용하여 활용해 본다면, 포커싱적 태도가 신체화와 같은 심인적 원인으로 인한 질병이나 증상을 효율적으로 다루어 개인의 안녕과 행복 증진을 도모하는 데 도움이 될 수 있을 것으로 예상된다(주은선, 2011). 아울러, 포커싱적 태도의 적용에 있어서 사무직 여성에 대한 조직적 차원의 지지와 협력은 인적자원 관리를 통한 효율적인 경영과 조직 생산성 증대의 효과를 가져 오는 데에도 기여할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 의의를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 사무직 여성을 대상으로 각각의 요인에 대한 상관분석을 통해 관련성을 검증하여 구체적인 이해의 폭을 넓혔다. 둘째, 포커싱적 태도의 하위요인별로 직무스트레스 하위요인, 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향에 매개변인으로 작용할 수 있음을 증명하였다. 본 연구는 어떤 처치를 가한 포커싱 치료를 통한 포커싱적 태도의 변화와 효과성을 확인 할 수

없다는 한계점을 가지고 있다. 하지만, 신체화를 예방하고 개선하기 위한 새로운 치료 개입으로 포커싱 치료의 적용 가능성을 보여 주었고 구체적인 치료 효과의 가능성을 초기연구로서 예측해 보았다는데 그 의의를 둘 수 있을 것이다. 연구의 제한점과 추후연구에 대한 제언은 첫째, 서울 지역 대상의 분포가 전체 표본의 95%를, 대졸 이상이 전체 표본 78% 이상을 차지하였다. 따라서, 연구 결과를 전체 사무직 여성으로 일반화하기에는 한계가 있다. 둘째, 직장 장면에서 자기보고식 질문지를 사용하여 설문이 이루어졌기 때문에, 사회적으로 바람직한 방향으로 보고되어 결과의 정확성에 제약이 있을 수 있다. 셋째, 직무스트레스, 부정적 정서, 신체화의 관계에서 포커싱적 태도를 단순히 매개변인으로만 설정하여 연구하였다는 점이다. 따라서 개인이나 집단 치료, 조절효과 검증을 통한 상호작용 효과 등을 통하여 포커싱적 태도에 대한 보다 정확한 효과를 후속 연구에서 검증할 필요가 있다.

참고문헌

강상현 (2003). 사이코드라마가 대학생의 감정표현능력, 신체화 증상 및 삶의 질에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.
고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응 척도의 개발. 신경정신학회, 39(4), 707-719.
김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사 실시요강. 중앙적성출판사.
김문석 (1992). 직무스트레스에 관한 가설 검증연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
김숙경 (2004). 전문직 여성의 직무스트레스와 건강상태. 이화여자대학교 대학원 석사학위

청구논문.

김정은 (2009). 마음챙김명상이 만성두통에 미치는 효과 연구. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 325-345.
박재우, 김지혜 (2001). 직무스트레스, 자존감, 완벽주의가 직장인의 불안증상 및 신체화 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 20(4), 697-710.
박정희 (2010). 상담자의 스트레스, 소진(Burnout) 관계에서 포커싱의 효과. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
박정희, 주은선 (2012). 상담자의 스트레스, 소진(Burnout) 관계에서 포커싱의 효과. 사회과학연구(덕성여자대학교 사회과학 연구소), 18, 19-43.
박윤경 (2006). 신체화 증상에 영향을 미치는 정서요인과 인지요인의 이론적 과정모델. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료분석시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
송언섭, 주은선 (2010). 대학생의 포커싱 태도에 따른 스트레스 대처 행동 차이. 인간이해 2010, 31(4), 329-347
송효양 (2011). 해군간부의 자아탄력성과 포커싱 태도가 스트레스 대처방식에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개 효과를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문
신아영 (2008). 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절, 신체증상, 스트레스

- 및 웰빙에 미치는 효과-여대생을 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문
- 신현균 (1998). 신체화 집단의 신체감각에 대한 해석, 추론 및 기억편향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 신현균 (2000). 부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각 증폭지각 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향: 매개모델의 검증. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 17-32.
- 신현균 (2000). 신체형 장애. 학지사.
- 신현균 (2002). 청소년의 학업부담감, 부정적 정서, 감정표현불능증 및 지각된 부모양육행동과 신체화 증상과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 21(1), 171-187.
- 심정선 (2010). 민간 경비원의 직무스트레스, 정신건강 및 대처방식 간의 관계. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 23(4), 733-754
- 오혜정 (2008). 직무스트레스와 감정 표현 불능증이 신체화 증상에 미치는 영향. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위 청구논문.
- 이기린, 이영호 (2003). 신체형 장애 환자들의 질병행동 특성. 한국심리학회지: 임상, 22(1), 57-70
- 이경재, 김주자 (2008). 여성사무직 근로자들의 결혼상태와 직무만족도. 한국역학회지, 3(2), 198-205.
- 이동수 (1999). 직무스트레스 평가를 위한 측정도구 개발 및 표준화 연구. 한림대학교 박사학위청구논문.
- 이선미 (2010). 청소년의 부정적 정서와 신체화 증상의 관계: 신체감각 증폭지각 및 신체적 귀인의 매개효과. 성신여자대학교 석사논문.
- 이유정 (1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이재선, 조아미 (2006). 청소년의 유머감과 유머스타일이 스트레스 대처방식 및 건강에 미치는 영향. 청소년학 연구, 13(6), 79-100.
- 임승락, 김지혜, 이동수, 김이영 (2000). 여성의 직무스트레스, 대처자원과 정신건강. 신경정신의학, 39(6), 999-1009.
- 임여준 (2012). 청소년의 애착이 분노표현에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개 효과를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 장세진, 고상백, 강동묵, 김성이, 강명근, 이철갑 외 (2005). 한국인 직무 스트레스 측정도구의 개발 및 표준화. 대한산업의학회지, 17(4), 297-317.
- 장세진, 최홍열, 우종민, 차봉석, 박종구, 천용희, 정호근, 고상백 (2004). 직무스트레스, 심박동수 변이 및 대사증후군. 대한산업의학회지, 16(1), 70-81.
- 조광희, 조영채, 이동배 (2007). 사무직 공무원의 스트레스수준 및 관련요인. 대한직업환경의학학회지, 19(1), 26-37.
- 주은선 (2002). 포커싱 체험 상담의 이해와 적용. 상담학 연구, 3(2), 517-527.
- 주은선, 신설애, 김병선, 김주영 (2011). 한국관 포커싱적 태도 척도의 수정개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 30(4), 1111-1128.
- 주은선 (2011). 포커싱 체험심리치료. 학지사.
- 최선우, 주은선 (2013). 포커싱 집단치료가 여대생의 신체화증상, 부정적 정서 및 감정표현불능증에 미치는 효과. 한국심리학회지: 일반, 32(4), 777-802.
- 최영신 (2010). 여성사무직근로자의 직무스트레스

- 에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 허찬영, 박재옥 (2008). 직무스트레스 하위요인이 직무스트레스 결과에 미치는 영향. *인적자원관리연구*, 15(2), 197-224.
- 한진숙 (2004). 마음챙김이 과민성대장증후군의 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과 연구. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍경자, 탁영환, 강현숙, 김금순, 박호란, 광월희 외 (2001). 전문직 여성의 직무스트레스, 직업만족도, 건강. *대한간호학회지*, 32(4), 570-579.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15, 320-327.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bridges, R. N., & Goldberg, D. P. (1985). Somatic presentation of DSM-III psychiatric disorders in primary care. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 563-569.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning Emotion-Focused Therapy*. Washington DC: APA.
- Fukumori, H., & Morikawa, Y. (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連-体験過程尊重尺度作成の試み. *心理臨床學研究*第 20(6), 580-587.
- Gendlin, E. (1978). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gray, A. J. (1982). The neuropsychology of anxiety. *A inquiry into the functions of the septohippocampal system*. New York: Oxford University Press.
- Harding, S. D. (1982). Psychological well-being in Great Britain. An evaluation of the Bradburn Affect Balance Scale. *Personal and Individual Differences*, 3, 167-175.
- Hiroyuki, K. (2009). 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察. *The Japanese Journal of Humanistic Psychology*, 27(1), 69-80.
- Kawakami, N., & Haratani, T. (1999). Epidemiology of job stress and health in Japan: Review of current evidence and future direction. *Ind Health*, 37, 174-186.
- Kirmayer, L. J. (1984). Culture, Affect and Somatization-Part 2. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 21, 159-188.
- Kirmayer, L. J., Young, A., & Robbins, J. M. (1994). Symptom attribution in cultural perspective. *Psychosomatic Medicine*, 39, 584-595.
- Kurt Kroenke, MD. (2007). Efficacy of treatment for Somatoform Disorders: A Review of Randomized Controlled Trials. *Psychosomatic Medicine*, 69, 881-888.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- MacKinnon, D, P. (2000). Contrasts in multiple mediator models. In J. S. Rose, L. Chassin, C. C. Presson, & S. J. Sherman (Eds.), *Multivariate applications in substance use research: New methods for new questions* (pp.141-160).

- Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Matthews, S., Hertzman, C., Ostry, A., & Power, C. (1998). Gender, work roles and psychosocial work characteristics as determinants of Health. *Social Sci & Med*, 46, 1417-1424.
- Meleis, A. I., & Stevens, P. E. (1992). Women in clerical jobs: Spousal role satisfaction, stress, and coping. *Women & Health*, 18(1), 1-9.
- Mika Sawano (2009). A study of factors relating to stress reduction. *Kansai University Master's Thesis*.
- Nakagaki, M. (2007). Research for Focusing Attitudes in Daily Life-Discussion on the Relation between FMS and CMI or EXP. *Kobe College Graduate School Master's Thesis*.
- Noda, E. (1997). 포커싱의 「間」과 기업내 스트레스매니지먼트. 池見陽編, 포커싱에의誘い—個人的成長と臨床に生かす. 心の實感 サイエンス社. 第2章2節.
- Pederson, E., L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 373-384
- Robbins, J. M., & Kirmayer, L. J. (1991a). Attribution of Common Somatic Symtoms. *Psychological Medicine*, 21, 1029-1045.
- Saarín, C. M. (1998). Emotional development: Action, Communication, and Understanding. In W. Damon, & N. Eisenberg (Eds.). *In Handbook of child psychology: Social, emotional and personality development*, 237-309. New York, NY: Wiley.
- Schuler, R. S. (1980). Definition and Conceptualization of Stress in Organizations. *Organizational Behavior and Human Performance*, 25, 184-215.
- Tellegen, A. (1985). *Structure of mood and personality and their relevance to assessing anxiety with and emphasis on self-report*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. H., & Moradi, B. (2003). Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and carre indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 3-19.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of personality and social psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 234-254.
- Wiebe, D. J. (1994). Behavioral self-regulation in adolescents with type I diabetes: Negative Affectivity and blood glucose symptom perception. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(6), 1204-1212.

1차원고접수 : 2014. 01. 20.

심사통과접수 : 2014. 03. 13.

최종원고접수 : 2014. 03. 25.

The Influence of Occupational Stress and Negative Affect on Somatization among Female Office Workers: The Mediation Effectiveness of Focusing Manners

Jeeyeon Kang

Eunsun Joo

Duksung Women's University, Department of Psychology

The purpose of this study was to find out the relationship between Somatization and Occupational Stress, Negative Affect and Focusing Manners among Female Office Workers, and to identify the mediating effect of Focusing Manners on the influence of Occupational Stress and Negative Affect on Somatization. Data were obtained from 501 Female Office Workers in Seoul, JeonNam and KyoungNam region. The main results are firstly, all Occupational Stressors except Job Demand and Negative Affect are positively correlated with Somatization. Regarding Experiential attention & appreciations and Experiential awareness, there were positive correlations with Somatization but a negative correlation with Keeping appropriate distance. The results of analysis on the correlation among the study variables, Job Demand & Occupational Climate among Occupational Stressors have positive correlations with Experiential Awareness. Also, there was a positive correlation between Negative Affect and Experiential attention & appreciations and Experiential Awareness of Focusing Manner. However, Occupational Stressors and Negative Affect have negative correlations with Experimental acceptance & action taking and Keeping appropriate distance. Secondly, Focusing Manners partially mediates in four models: Experiential awareness has a mediating effect partially between Job Demand & Occupational Climate. Also, Keeping appropriate distance partially mediates on the influence of all Occupations stressors except insufficient job control on Somatization. For Negative Affect, Experiential attention & appreciations and Experiential awareness partially mediated on the influences of Somatization. Based on the results, implications, limitation and directions for the future study were discussed.

Key words : Female Office Worker, Occupational Stress, Negative Affect, Focusing Manners, Somatization