



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](#)

2019년 02월
석사학위 논문

대학생의 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향: 정서 신념의 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 민 영

대학생의 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향: 정서 신념의 매개효과

The Effect of Job-seeking stress on Somatization Symptoms in College
Students: The Mediating Effect of Beliefs about Emotions

2019년 02월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 민 영

대학생의 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향: 정서 신념의 매개효과

지도교수

정 승 아

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로 제출함

2018년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 민 영

김민영의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 김택호 (인)

위 원 조선대학교 교수 정승아 (인)

위 원 조선대학교 교수 오지현 (인)

2018년 11월

조선대학교 대학원

목 차

I. 서론	1
A. 연구의 필요성 및 목적	1
B. 연구 문제	5
II. 이론적 배경	6
A. 신체화 증상	6
1. 신체화 증상의 개념	6
2. 신체화 증상의 관련 변인	7
B. 취업스트레스	10
1. 스트레스와 취업스트레스	10
2. 취업스트레스와 신체화 증상	13
C. 정서 신념	14
1. 정서 신념의 개념	14
2. 정서 신념과 신체화 증상	16
D. 신체화 증상, 취업스트레스, 정서 신념의 관계	17
III. 연구방법	20
A. 연구대상 및 절차	20
B. 측정도구	20
1. 신체증상 척도	20

2. 취업스트레스 검사	21
3. 정서 신념 질문지	20
C. 자료분석	22
IV. 결과	23
A. 기초통계 분석	23
1. 연구대상자의 일반적 특성	23
2. 주요변인의 기술통계분석	24
3. 대상자의 일반적 특성에 따른 주요변인의 차이	25
4. 상관분석	26
B. 매개효과 검증	28
1. 취업스트레스와 신체화 증상의 관계에서 정서 신념의 매개 효과	28
V. 논의 및 제언	30
참고문헌	35
부록	46

표 목 차

표 1. 대상의 인구통계학적 정보	23
표 2. 주요 변인의 평균 및 표준편차	24
표 3. 일반적 특성에 따른 평균 차이	25
표 4. 변인 간의 상관분석	27
표 5. 취업스트레스와 신체화증상에서 정서신념의 매개효과	29

그림 목 차

그림 1. 가설 모형	5
그림 1. 취업스트레스와 신체화 증상에서 정서 신념의 매개효과	29

ABSTRACT

The Effect of Job-seeking stress on Somatization Symptoms in College Students: The Mediating Effect of Beliefs about Emotions

Kim Min Young

Advisor : Prof. Jung Seung Ah, Ph.D.

Dept. of Counseling Psychology

Graduate School of Chosun University

The purpose of this study was to understand the relationship between university students' Job-seeking stress, and somatization symptoms. And to confirmation mediating effects of Beliefs about emotions on the relationship between Job-seeking stress and somatization symptoms.

The subject of this study are as follows.

First, how do they differ according to the general characteristics of the samples differences in job-seeking stress, beliefs about emotions, and somatization symptoms? Second, what relationship between job-seeking stress, beliefs about emotions, and somatization symptoms? Third, beliefs about emotions are mediating effects of job-seeking stress on somatization symptoms?

For this purpose, 374 male and female university student in G city were sampled. Self report questionnaires, somatization symptoms scale, job-seeking stress test, beliefs about emotions questionnaires(BAEQ) were conducted on this sample and statistical analysis were performed with this data using SPSS 21.0. The statistical methods for data analysis were frequency, percentage, mean, t-test, ANOVA, correlation, hierarchical multiple regression analysis and mediated regression analysis. Background variables considered were students' gender, grade, major division, the conversation partner about job-seeking stress, family economic status, healthy status.

The main result of this study were as follows.

First, job-seeking stress score of university students' was $11.61 \pm .53$, beliefs

about emotions was $14.72 \pm .41$, and somatization symptoms score was $13.62 \pm .57$. Second, job-seeking stress was different result according to general characteristics of grade, major division, family economic status, the conversation partner about job-seeking stress, healthy status. somatization symptoms was different according to gender, healthy status. Third, in the correlation analysis, job-seeking stress, beliefs about emotions, and somatization symptoms were found to have a significant positive correlation with each other. Fourth, mediating effect of beliefs about emotions on the relation between job-seeking stress and somatization symptoms appeared. In the relationship between job-seeking stress and somatization symptoms, there were partial mediating effects of beliefs about emotions.

It can be said that the result of the study would help in having a broader understanding about the mechanisms of an somatization symptoms. This means that beliefs about emotions gives an effect as an mediating factor in treating an somatization symptoms. based on such results, the significance and limitations of this study, and implications for follow-up researches were discussed.

Key words: job-seeking stress, beliefs about emotions, somatization symptoms, mediating effect

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

급변하는 현대사회를 살아가는 우리나라 대학생들은 학교와 가정의 보호를 받던 청소년기를 지나 성인으로서의 독립적인 역할을 요구받고 있으며, 새로운 환경에 적응하고 자신의 진로와 삶에 대한 설계 등으로 갈등을 겪으며 변화가 많고 불안정한 상태를 경험하는 시기이다(홍미나, 2013). 이러한 환경적 변화와 부여된 과제들은 대학생들에게 다양한 스트레스로 작용한다. 인간은 태어나면서부터 크고 작은 스트레스를 겪게 되고, 인생의 시기별로 중요하게 다뤄져야 하는 과업과 특정 영역의 스트레스가 존재한다(송석열, 2017). 대학생 시기에 경험하는 다양한 스트레스 중에서도 취업스트레스는 다른 스트레스보다도 가장 높은 수준으로 나타나고 있으며 당장 취업과 관련이 적어보이는 1학년 신입생들에서도 진로 및 장래 문제에 대한 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났다(김성경, 2002). 황춘희(2012)의 연구에서도 대학생의 스트레스 경험빈도에 있어서 장래문제가 가장 높은 것으로 나타났고, 반면에 이성 관계 및 친구관계와 같은 관계적 스트레스는 상대적으로 낮은 결과를 보였다. 심각한 취업난의 사회현실과 불확실한 미래, 치열한 경쟁 등은 대학생들에게 스트레스로 작용하고 대학생활이 취업 준비의 과정이 되면서 기대했던 대학생활과 취업을 위한 준비의 괴리 사이에서 더욱 스트레스를 경험하고 있다(이경희, 2012). 경쟁적인 사회에서 취업을 위한 스펙관리는 갈수록 상향평준화 되어가며 대학생 10명 중 9명은 남보다 더 나은 조건을 갖추어야 한다는 압박감을 느끼고 78.3%가 본인의 현재 스펙에 불만족하고 있었다(금강일보, 2018). 최근 등장한 호모인턴스(각종 스펙을 쌓고도 정규직 채용이 되지 않아 인턴만 반복한다는 의미), 부장인턴(인턴생활을 반복하다 기업 부장만큼 풍부한 경험을 쌓은 인턴이라는 의미)등의 신조어는 청년들이 겪는 구직난의 실태를 보여주며 대학생 및 구직자들이 취업을 위해 치열한 준비를 하고 있음을 보여준다고 할 수 있다. 현대사회에서 직업은 자신의 생계를 부담하고 사회적 지위를 결정하며 자아실현의 역할을 하는 중요한 의미를 지니고 있기 때문에 취업 준비는 언제까지 미룰 수 없고, 그로 인한 취업스트레스도 언제까지나 피하기 어렵다. 취업난은 개인의 문제만이 아닌 사회적 문제로 대두되고 있으며 취업준비로 인해 신체적, 심리적 부조화와 부정적 정서를 경험하

는 대학생들이 증가하고 있다(송윤희 외, 2017; 홍미나, 2013; 박선민, 2009). 취업의 어려움이 매우 심각하다는 것과 취업 준비로 인해 청년들은 많은 스트레스를 겪고 있음을 알 수 있다.

스트레스는 누구나 경험할 수 있으며 적당한 정도의 스트레스는 개인으로 하여금 동기를 유발하며 활기를 주는 역할이 있기도 하지만 과도한 스트레스는 불안이나 우울 등과 같은 부정적 정서와 관련되며 신체증상이나 다양한 정신 질환의 원인과 촉발 요인으로 작용할 수 있다(손세라, 2018; 류지혜 외, 1998). 스트레스를 경험할 때 사람들은 정신적 고통뿐만 아니라 두통, 근육 긴장, 두근거림, 소화불량과 같은 신체증상을 경험할 수 있다(한창수, 전현두, 2006). 인간의 발달단계에서 20대 대학생 시기는 신체적으로 가장 건강하며 활발한 활동을 하는 시기로 여겨지지만 우리나라 대학생들은 심리적 문제뿐만 아니라 신체화 증상도 많이 호소하고 있다. 지혜(2011)의 연구에 따르면 발달단계에 따라 초, 중, 고, 대학생의 순서로 신체화 증상의 수준이 높아지는 것으로 나타났으며, 유사한 문화권의 중국, 일본 대학생들과 비교하였을 때도 우리나라 대학생의 신체화 증상은 가장 심각한 수준이었다(Kim et al., 1997).

스트레스는 신체화 증상과 밀접한 관련이 있으며 스트레스와 마찬가지로 취업스트레스 또한 스트레스 호르몬의 분비 증가로 신체적, 정신적 건강문제를 야기할 수 있다(이인숙, 조주연, 2011). 대학 졸업 후의 진로에 대한 걱정과 취업가능성에 대한 불확실성으로 유발되는 취업스트레스는 대학생들의 정신건강을 저해하는 요인이 되며 다양한 심리적, 신체적 부적응을 유발하기도 한다(송석열, 2017). 건강보험심사평가원에 따르면 2018년 연령별 요양급여비용 증감률에서 20대의 증가율이 60세 이상을 제외하고 가장 큰 것으로 나타났다. 이것은 병원 이용 빈도 및 의료비 지출이 늘어났다는 것으로 ‘병원에 가는 상황이 많아졌다’는 것을 의미한다(이데일리, 2018. 02. 12.). 또한 20-29세 남녀에서 상세불명의 급성 기관지염, 상세불명의 피부염, 상세불명의 급성편도염과 같은 뚜렷한 원인이 발견되지 않은 질환에서 특히 높은 수치를 보였다. 스트레스나 환경적 원인에 의해 자주 나타나는 위장질환은 20대의 건강지표를 가장 잘 나타내주는 질환이기도 하며 이처럼 젊은 층의 신체적 건강이 악화되고 병원 방문이 잦은 것은 스트레스 및 다양한 심리적 문제들로 신체적 증상을 호소하는 신체화 증상을 고려해 볼 수 있다.

신체화(somatization)란 의학적 근거 없이 신체적 증상을 경험하며 이로 인한 다양한 고통을 호소하는 현상을 말한다(Swartz et al., 1986). 의학적 병리와 관계없이 호소하는 신체 증상의 예로는 근육통, 두통, 소화불량, 만성 피로 등이 있고 대개 한 가지 증상으로만 나타나기보다 여러 증상이 중복되어 나타나거나 한 가지 증상이 사라지면 다른 증상으로 대체되는 등 복합적이고 유동적인 특징이 있다(Flett et al., 1989; Hunter,

1979). 한국의 문화에서는 특히 스트레스 상황에서 부정적 정서를 표출하지 못하는 것이 신체화 증상으로 나타나는 경우가 있다(정재훈 외, 2014). 이러한 신체화 증상은 신체적 결함이나 질병에 기인한 것이 아닌 반복적이고 복합적인 신체적 불평을 호소하기 때문에 반복되는 진찰, 검사와 심한 경우 수술까지 받는 자기 파괴적인 양상이 나타나기도 한다. 신체화 증상을 보이는 사람들에게 증상들은 주관적으로 경험되기 때문에 학업이나 직업수행에서 무능해지는 등의 적응문제를 보이기도 한다(신현균, 2000). 선행연구들을 통해 우리나라 대학생들이 경험하는 취업스트레스가 여러 부적응을 야기할 수 있음을 확인할 수 있었다. 다양한 부적응 중에서도 심리적 문제가 신체적 증상으로 나타나는 것은 문제를 정확히 해결할 수 없도록 하고 활발한 사회적 활동을 하는 시기인 대학생들에게 개인적·사회적 차원 모두에서 부정적 영향을 미치므로 대학생들의 취업스트레스가 신체화 증상에 영향을 미치는 기제에 대해 알아볼 필요가 있다.(홍미나, 2013).

신체화 증상과 관련된 변인 중 대표적인 정서변인으로 부정적 정서가 강조되어왔다. 대표적으로 불안, 우울, 분노 등이 있고 이러한 부정적 정서는 신체화 증상으로 발현될 수 있다. 그러나 부정적 정서 자체보다도 이를 억압하는 것이 신체화와 더 관련되는 것으로 알려졌고, 그러한 이유로 정서표현불능증, 정서인식명확성, 정서조절과 같은 변인들이 고려되어 왔다(Esteves et al., 2013; Lilly et al., 2012; Gratz et al., 2004; Watson et al., 1989). 그러나 동양문화권에서 신체화는 자신의 정서적 어려움을 타인에게 더 적응적이고 보다 효과적으로 전달하는 의사소통방식으로 사용될 수 있고, 서양문화권에 비해 개인의 심리적 문제를 신체적 증상으로 호소하는 경향이 강하다는 결과들이 나타나(Goldberg & Bridges, 1988; Kleinman, 1977; Kirmayer, 1984; 이만홍, 1981; 민성길 외, 1993), 신체적 증상으로 정서를 간접적으로 표현하거나 정서를 표현하지 않는 것만으로 부적응적인 것이라고 보기 어렵다(박경진, 조한익, 2014). 동양문화권인 한국사회에서도 감정을 있는 그대로 표현하는 것보다 신체감각을 통해 돌려 말하는 것이 더 적응적으로 여겨질 수 있기 때문에 정서 표현을 하지 않는다는 것만을 신체화 증상의 원인으로 보기에 부족하고 정서를 어떻게 바라보느냐 하는 개인의 태도나 신념이 더 중요하게 작용할 수 있다.

최근 신체화 증상과 관련된 변인으로 정서 신념(Beliefs about Emotions)이라는 개념이 제안되었는데, 정서 신념이란 불쾌한 정서를 경험하는 것 또는 불쾌한 정서 그 자체에 대한 개인의 부정적이고 왜곡된 신념을 말한다(Manser et al., 2012). 정서에 대한 인지적 요인인 정서 신념은 정서 인식과 표현에 영향을 미치기 때문에 정서와 관련된 중요한 변인이라고 할 수 있다. 정서 신념은 신체화 증상과 관련된 변인으로 연구되어졌던 감정표현불능증, 정서자각곤란, 부정적 정서와 같은 변인들과 유의미한 정적

상관을 보이며 정서를 억압하도록 하여 신체화 증상에 영향을 미치는 변인으로 확인되었다(이주현, 2016; 서성민, 2014). 이처럼 정서 신념은 정서 경험에 영향을 미쳐 보다 근본적으로 신체화를 의미있게 예측하는 변인으로 예상할 수 있음에도 불구하고 그 연구가 아직 활발하게 진행되지 않았다.

취업스트레스는 진로 및 취업준비행동을 수행하도록 촉진시키고 성취지향적인 특징이 있기 때문에 청년실업이 심각한 사회문제 중 하나로 떠오르면서 대부분의 학생들은 만족스러운 직업을 갖기 위해 더 많은 노력을 해야 하는 상황에 처해 있다(조은진, 2015). 취업스트레스로 인한 압박감은 더 노력하게 되는 동기부여로 작용하고 개인 내부에서 오는 압박감으로 인해 무언가 진행할 수 있는 힘이 생길 수 있는 기능적 역할이 있다고 밝혀졌다(송석열, 2017; 박미진 외, 2009). 그러나 이러한 성취지향이 취업이라는 과제 자체에 초점을 맞추거나 개인의 능력 발달을 위한 긍정적인 측면보다도 타인이나 외부의 인정을 얻고 자신의 무능을 피하기 위한 목적과 관련되기 때문에 취업스트레스로 인한 취업준비행동이 긍정적인 측면만을 가지고 있다고 보기 어렵다(임세량, 2017). 취업스트레스를 지각할 때 경험하는 정서적 반응은 대표적으로 불안, 분노, 우울감이 있는데 이러한 부정적 감정들은 해결되지 않은 채 억제되고 대인관계 및 수행에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다(박미진 외, 2009).

이처럼 취업스트레스는 개인에게 심리적, 신체적 건강, 불안, 두려움, 걱정 등 부정적인 영향을 주고 부정적 정서를 유발하여 신체화 증상, 강박증, 대인관계 문제와도 높은 상관을 보이는 것으로 밝혀졌으나 지금까지 취업스트레스에 관한 연구들은 전반적인 생활 스트레스의 하위요인으로 접근하고 있다는 제한점이 있었다(송석열, 2017; 윤향숙 외, 2011; 김영상, 2003). 현대사회의 청년들은 N포세대로 불리며 연애, 결혼, 출산, 인간관계와 같이 삶의 가치가 되는 동시에 그 과정에서 부정적 정서를 유발할 수 있는 일들을 포기하며 감정낭비, 감정소모를 되도록 피하려는 경향이 있다. 불쾌한 정서적 반응은 여러 가지 신체 생리적 반응으로 이어질 수 있기 때문에 부정적 정서를 발생시키는 요소를 제거하거나 회피하는 행동을 수반할 수 있다(이선미, 2010; 권석만, 1996). 심각한 취업난과 치열한 경쟁 속의 현대 사회를 사는 대학생들은 타인과의 관계에서 발생하는 스트레스보다 당면과제로 인한 스트레스를 더 많이 경험하고 있으며 다른 사람보다 앞서가기 위해 당면과제와 경쟁에 몰두하는 과정에서 부정적인 정서는 경험하지 않는 것이 좋다는 태도를 형성하고 불쾌한 정서에 대한 부정적이고 왜곡된 신념을 형성할 수 있다. 그러나 정서는 우리에게 필요한 정보를 알아차리도록 해주는 적응적인 기능이 있으며 이러한 정서에 대해 인지하지 못하거나 정서 경험에 부정적인 태도를 가진다면 정서를 통해 유용한 정보를 얻지 못하고 문제를 적절히 해결하지 못할 수 있다(서성민, 2014).

본 연구에서는 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 정서 신념의 매개효과를 알아보는데 목적이 있다. 정서 신념은 정서에 대한 인지적 요인으로 선천적으로 생겨난 것이라기보다 개입을 통해 새롭게 형성될 수 있는 것이므로 이를 통해 취업스트레스와 신체화 증상 간의 관계에 대한 이해를 돕고 이를 감소시킬 수 있는 전략들을 모색할 수 있을 것으로 기대된다.

B. 연구 문제

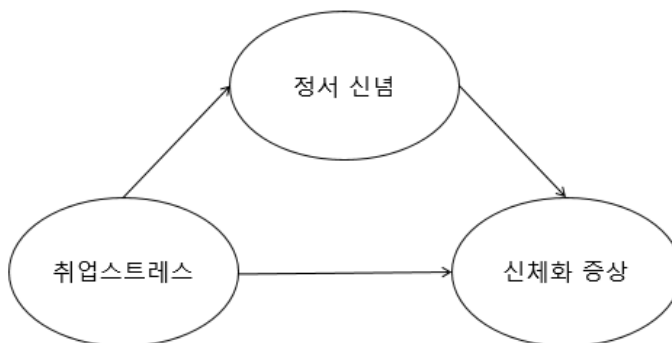
본 연구의 목적은 대학생의 취업스트레스와 정서 신념, 신체화 증상의 관계를 알아보고 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 정서 신념의 매개효과를 확인하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정하였다.

연구문제 1. 취업스트레스, 정서 신념, 신체화 증상의 관계는 어떠한가?

가설 1. 취업스트레스, 정서 신념, 신체화 증상은 정적 상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 정서 신념은 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 매개효과를 나타내는가?

가설 2. 정서 신념은 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 매개효과를 나타낼 것이다.



<그림 1> 가설 모형

II. 이론적 배경

A. 신체화 증상

1. 신체화 증상의 개념

신체화(somatization)는 실제로 의학적 병리가 발견되지 않음에도 불구하고 주관적인 신체 증상을 경험하며 이로 인한 다양한 고통을 호소하는 현상으로 정의된다. 신체화를 보고하는 사람들은 심리·사회적 어려움에 대해 신체적 질병으로 그 원인을 돌리고 의학적 도움을 요청하는 경향이 있다(Lipowski, 1988; Swartz et al, 1986). Ford(1986)는 신체화가 자신의 심리적인 목적이나 이차적 이득을 위해 신체 증상을 수단으로 이용하는 질병행동이라고 보았고(김윤주, 2002에서 재인용), 정신분석적 입장에서는 신체화를 억압된 감정이 신체적으로 표현된 것이라고 보았으며, 개인의 내재한 무의식적 갈등을 신체 증상으로 표현하는 히스테리성 전환증과 유사하게 사용되었다. 이후 점차 광범위하게 적용되어 기질적인 병리소견과 근거가 없는 신체적 증상들을 포괄적으로 의미하게 되었다(Hunter, 1979; 이주현, 2016; 서은옥, 2016). 신체화 장애를 가진 사람은 신체적 불만뿐만 아니라 심리적·정서적 증상을 함께 보고하는 경향이 있기 때문에(Swartz et al., 1986) 기능적, 정신 신체적, 심인성 신체 증상 등 다양한 용어로 불리지도 하였다(Hunter, 1979; 신현균, 2000).

신체화 증상은 신체화 장애와 구분하여 이해할 필요가 있는데, 신체화 장애의 진단 기준을 제시한 DSM-IV(APA, 1994)에서의 기준으로 신체화 장애에 부합하는 사례는 흔치 않으며 신체화 증상을 나타내는 환자들 중에서도 장애로 진단되는 경우가 드물어 진단의 타당성이 의심되었다(차지량, 2010에서 재인용). 이후 2013년에 출판된 DSM-5에서는 그 용어를 신체 증상 장애(Somatic Symptom Disorders)로 변경하였으며, DSM-IV의 엄격한 진단기준에서 현실적인 진단의 필요성을 반영한 새로운 진단 기준을 제시하였다(홍미나, 2013). 신체화 또는 신체화 증상이라는 개념은 비교적 넓은 범주로 사용되고 있는데 비해 신체화 장애는 협의적인 의미를 가지고 있다. 그러나 한 두 가지의 신체 증상만으로도 일상생활에 지장을 초래하는 경우가 흔하기 때문에(신

현균, 2000) 신체화 증상 자체에 대한 이해와 개입이 필요하다고 생각되며 본 연구에서는 DSM-IV의 신체화 장애 진단 기준에는 부합하지 않지만 임상 장면에서 신체 원인이 밝혀지지 않고 신체 증상을 호소하는 비교적 넓은 범위의 신체화 증상에 대해 알아보고자 한다.

신체화 증상에는 다양한 근육통, 두통, 과민성 대장 질환, 소화불량, 만성 피로와 같은 증상들이 포함되며 증상은 대개 모호하고 복합적인 특징을 갖는다(박새아, 2011; 신현균, 2000; Flett et al, 1989). 이러한 신체화 증상은 특별한 치료를 받지 않아도 증상이 사라지는 경우가 있기 때문에 보호자 및 주변 사람들은 불규칙적인 신체 증상의 호소를 피병으로 오해하고 지나쳐버리거나 병원에 데려가는 것을 최선의 해결책으로 생각하여 잘못된 의료적 처치를 받을 수 있는 문제들이 발생한다(차지량, 2010). 이들은 주관적인 증상 때문에 고통을 겪지만, 병원을 방문하여도 특별한 질환이나 기질적인 결함을 발견할 수 없기 때문에 여러 병원을 전전하며 불필요한 진료를 받느라 심리적, 경제적인 소모를 겪기도 한다(한지영, 2017에서 재인용).

신체화 증상은 초기 아동기와 청소년기를 거치며 발생하지만 이후 성인기에 들어서면서 안정화되는 경향이 있고, DSM-IV(APA, 1994)의 신체화 장애는 25세 이전에 진단될 수 있으며, 지혜(2011)의 연구에서 신체화증상은 발달단계를 거치며 증가하는 경향이 있는 것으로 밝혀졌다. 또한 외래 환자 중 신체화 장애로 추정된 환자가 20~40대에서 약 73%의 높은 비율을 차지하였다(이만홍, 1981). 이처럼 가장 활발한 사회적 활동을 하는 20~40대에서 신체화 장애가 많이 발견되고, 대학생에서 신체화 증상을 가장 많이 보고하는 것을 고려할 때 대학생 시기에 신체화 증상으로 인한 어려움을 겪을 것을 예상해 볼 수 있다. 실제로 우리나라 대학생은 유사한 문화권의 중국, 일본 대학생들과 비교해서 신체화 증상의 호소가 더 심각한 것으로 나타났고(Kim 등, 1997), 이 시기에 신체화 증상을 경험하는 것은 이후 신체화 장애로까지 이어질 가능성이 높기 때문에(신현균, 2000) 대학생의 신체화 증상에 대한 이해와 적절한 예방 및 개입이 필요할 것이다.

2. 신체화 증상의 관련 변인

신체화의 개념이 처음 사용된 정신분석학에서는 신체화를 내재된 신경증

(deep-seated neurosis) 또는 부정적인 정서를 억압한 결과로 초래된 미성숙한 방어기제의 일환으로 보았고(Sharpe, Bass, 1992에서 재인용; Menninger, 1947), Kirmayer(1984)는 신체화를 다음의 7가지로 구분하여 보았다. (1)감정과 정동 장애에 대한 신체적 수반, (2)정서적 표현의 무능력 또는 억압의 결과, (3)신체에 주의 집중화 결과, (4)의사소통 수단으로써 신체 사용, (5)피로움의 표현, (6)환자 역할을 하는 것, (7)의료 서비스 발달의 결과. 여러 학자들의 견해처럼 신체화에 영향을 주는 변인들은 다양하게 예측할 수 있고 복잡하기 때문에 포괄적인 이해를 돕기 위한 연구의 필요성이 제기되면서 성격, 인지, 정서 등의 다양한 분야에서 연구들이 이루어지고 있다.

오래 전부터 신체화의 원인과 지속에 영향을 주는 요인으로 부정적 정서가 제시되었으며 부정적 정서에는 우울, 불안, 신경질, 분노, 적개심, 죄책감 등이 포함된다. 특히 우울, 불안, 분노와 신체화의 관련성이 높은 것으로 알려져 있다(Barsky et al, 1986; Swartz et al, 1986; Kelner et al., 19985; Bridges & Goldberg, 1985; 최성일 등, 2001). 병원을 찾는 환자의 4분의 3이상이 우울증을 호소하며, 이들 중 대부분은 실제 질병이 확인되지 않았으며 자신의 심리적 문제로 인한 신체 증상을 호소하였다(Arpin-Cribbie et al, 2008; Bridges & Goldberg, 1985). 부정적 정서가 높은 사람일수록 신체 증상의 호소가 더 많은 경향이 있었으며, 불안과 우울은 교감신경계를 활성화시켜 신체 증상을 일으키며 이로 인한 긴장, 피로감이 지속될 경우 수면장애, 공황 증세, 호흡곤란 등의 증상으로 이어질 수 있다(Kirmayer & Robbins, 1991; Watson & Pennebaker, 1989).

신체화에 영향을 주는 요인은 부정적 정서뿐만 아니라 정서를 어떻게 인식하고 표현하고 조절하는지와 관련된 변인들 즉, 정서 표현의 억압이나 감정표현 불능증(alexithymia), 정서 조절 등과 같은 요인들도 언급되어져 왔고(Esteves, 2013; Watson, Pennebaker, 1989; 방윤경, 2006), 부정적 정서 자체보다 정서 표현을 억제하는 것이 신체화에 있어 더 큰 문제라는 것이 제안되었다(Gross et al, 1993; 방윤경, 2006). 감정 표현 불능증을 나타내는 사람들은 자신의 정서를 명명하는 것에 문제가 있어 정서적 각성에서 오는 신체 증상이나 감각을 신체적 질병의 신호로 확대해석하게 되고, 자신의 감정을 지나치게 억제하는 사람들은 신체화 증상을 많이 나타내는 경향이 있었다(Barsky & Klerman, 1983; 김일중, 권석만, 2017에서 재인용). 신체화 증상과 관련된 정서 변인의 선행연구들은 정서를 표현하지 못하는 것에 중점을 두고 있다. 그러나 대인관계를 중시하고 감정 표현의 자제를 미덕으로 여기는 한국 문화에서 신체화는 부정

적 감정을 의사소통하는 수단이 되기도 하고(신현균, 1998), 정서적 어려움을 겉으로 표출하는 것을 긍정적으로 여기지 않는 우리나라에서는 특히 불쾌한 감정이나 부정적인 정서를 직접적으로 드러내는 것보다 간접적인 표현으로 신체 증상을 호소하는 것이 더 문화허용적인 표현 방식으로 여겨지는 경향이 있다(Mumford, 1993). 신체화를 예측하는 원인으로 정서의 표현 문제에만 초점을 맞추는 것은 우리나라의 문화에서 심리적 문제에 대한 호소가 낙인이 될까 우려하는 점들을 간과한 것으로 볼 수 있다(김윤주, 2002).

신체화와 관련된 인지적 요인은 주로 신체감각 증폭지각, 신체 귀인, 신체 증상에 대한 지나친 주의와 같은 변인들이 있으며(Brown et al, 2012; 서정희, 2014; 김서윤, 2008), 신체 증상 보고와 신체 감각을 왜곡해서 경험하는 경향 사이에 강한 관련이 있다고 보았다(Brown 등, 2012). Warwick(1987)과 Salkovskis(1990)도 인지 악순환 모형을 제시하면서 건강에 대해 과도하게 염려하는 것이 신체 감각에 편향된 주의를 기울이게 하고, 생리적 각성을 증가시켜 의학적 도움을 요구하거나 질병확인행동과 같은 신체화 장애 증상들을 유발한다고 가정하였다(방윤경, 2006). 사소한 신체 감각을 심각한 질병으로 잘못 귀인 하는 신체 귀인은 개인이 애매한 신체 감각에 대해 어떻게 명명하느냐에 따라 실제 경험하게 되는 정서나 신체 증상이 달라진다고 보았다(지혜, 2011에서 재인용). 신현균(2000)은 부정적 정서와 감정표현 불능증이 신체 귀인 또는 신체감각 증폭지각의 인지적 요인을 매개하여 신체화 증상에 영향을 미친다는 직선적 모델을 제시하였다. 이 모델에서는 감정표현 불능증과 같은 성격적 특성을 신체화에서 취약 요인으로 여기며 이러한 취약성이 신체와 관련된 인지 과정의 매개를 통해 신체화를 유발한다고 가정하였다.

위에서 살펴본 내용처럼 신체화와 관련된 정서적 요인은 주로 정서 인식과 표현에 중점을 두었으며 인지적 요인의 선행연구들은 주로 신체에 국한되어있다. 그렇기 때문에 신체화 증상에 적용되는 치료는 무용 치료, 포커싱 치료, 마음 챙김과 같이 표면적으로 나타나는 증상에 초점을 두는 경우가 많았고 신체 감각에 편향되게 주의를 기울이거나 과도하게 지각하는 것을 방지하기 위해 신체에서 주의를 분산시키는 방식으로 치료가 이루어져 왔다(원호택, 1987). 그러나 이러한 치료 접근은 지나치게 문제 중심적이며 신체화를 겪는 개인에게 감정을 차단하도록 한다(Robert, Lesley, 2010). 신체화 증상은 내면의 심리적 문제가 증상으로 나타나는 것이기 때문에 표면적인 신체 증상뿐만 아니라 원인이 되는 기저의 인지 및 정서 대한 개입 또한 필요할 것으로 여겨진다.

또한 정서에 대한 개입 중에서도 정서 표현에만 중점을 두는 것은 한계가 있으며, 특히 불쾌한 정서를 경험하는 것에 대한 개인의 태도나 신념에 대한 개입이 중요할 것으로 생각된다.

B. 취업스트레스

1. 스트레스와 취업스트레스

‘스트레스’란 본래 라틴어인 ‘strictus’ 또는 ‘stringere’로, ‘팽팽하다’라는 뜻을 가지고 있다(서정희, 2012). 스트레스는 일상적으로 많이 사용되는 용어이며 이는 현대 사회에서 많은 사람들이 크고 작은 스트레스를 경험하고 있다는 것을 의미한다. 스트레스는 누구나 경험할 수 있고 적당한 정도의 스트레스는 개인으로 하여금 동기를 유발하며 활기를 주는 역할을 할 수 있으나 스트레스의 부정적 측면은 불안이나 우울 등과 같은 부정적 정서와 관련되며 신체 증상이나 다양한 정신 질환의 원인과 촉발 요인으로 작용할 수 있다(류진혜, 김태성, 1998). 스트레스를 정의하는 여러 가지 이론들이 존재하지만 Gibson과 Ivancevich, Donnelly(1991)는 스트레스에 관한 여러 관점과 이론들을 대부분 세 가지 차원에서 정의될 수 있다고 하였다. 첫째는, 자극으로써의 스트레스로 스트레스를 환경적 자극 자체로 파악하려고 하는 관점이다. 둘째는 반응으로써의 스트레스로 스트레스를 개인의 생리적, 심리적 반응으로 보는 관점이다. 셋째는 자극-반응으로써의 스트레스이다. 스트레스는 외부 환경적 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용의 결과로 보는 관점으로, 환경내의 자극적 상황과 이를 받아들이는 개인의 성향과 독특한 상호작용의 결과로 보는 것이다. 자극으로써의 스트레스는 개인에게 영향을 미치는 외부적 조건이나 생활사건, 일상 생활에서 일어나는 일들을 의미하고, 반응으로써의 스트레스는 생물학적, 심리적 반응으로 스트레스를 이해하는 관점이며 마지막으로 자극-반응으로써의 스트레스는 자극으로써의 스트레스와 반응으로써의 스트레스가 상호작용한다는 관점이다(Folkman, 1984; Lambert, Lazarus, 1970). 여러 학자의 정의를 종합해 보면, 스트레스는 외부의 환경 자극에 의해서만 나타나는 것이 아니라, 개인의 내부적 요인과의 상호작용에 의해 나타나기 때문에 개인에 따라 차이가 발생할 수 있으

며, 조절 가능하다는 것을 알 수 있다.

스트레스라는 용어는 다양한 학문 분야와 일상생활에서 공통적으로 사용되고 있지만, 연구의 관심사에 따라 세분화 될 필요가 있다. 개인의 발달 단계와 상황에 따라 다양한 원인이 작용할 수 있고, 그로 인한 결과도 다양하게 나타나기 때문에 스트레스의 개념은 연구되어지는 대상에 맞게 구체적인 유형별로 설정되어야 한다(윤제중, 2017). 예를 들어, 청소년의 학업 및 시험 스트레스, 대학생 및 20대의 취업 및 진로 스트레스, 직장인의 직무스트레스와 같이 특정 연령 및 집단에서 주로 경험할 수 있는 스트레스에 초점을 맞추는 것이 대상의 특성을 더 잘 반영할 수 있을 것으로 생각된다. 본 연구에서는 대학생들이 가장 많이 경험하는 취업스트레스에 초점을 맞추어 연구를 진행하였다.

취업스트레스란, 취업준비과정에서 주관적으로 경험하는 스트레스로(김혜정, 2004) 황성원(1998)은 대학생활 중 취업과 관련한 문제로 인해 신체적, 심리적 문제를 겪는 것으로 정의 하였고, 정의석과 노안영(2001)은 대학 졸업을 앞두고 있거나 최근 졸업한 사람이 직업을 갖기 위한 최초의 준비 과정에서 주관적으로 경험하는 스트레스라고 정의하였다(가수정, 2013에서 재인용). 스트레스의 관점으로 볼 때 취업스트레스는 단지 경제구조적인 문제뿐만 아니라 매우 복잡한 사회 환경들을 내포하고 있으며 개인의 자원, 능력이나 노력 정도, 가정의 환경 및 지지수준, 학교 환경과의 역동 등 다양한 사회 환경의 상호작용이 영향을 줄 수 있음을 의미한다(김승용, 허선, 2009). 취업스트레스는 미취업상황이라는 상황자체를 자극으로 받아들여 스트레스로 인식하는 것일 수 있고, 취업상황에서 자신에게 가해지는 자극으로부터 나오는 생리적, 심리적 반응을 스트레스로 인식할 수 있으며, 미취업상태와 그로 인한 환경의 요구와 자극이 자신의 내적 요인과 반응하여 나타나는 독특한 상호작용의 결과로 인식하는 것으로 볼 수 있다(임새량, 2017).

진로를 결정하고 취업을 준비하는 것은 생계수단이 될 뿐만 아니라 개인의 잠재력을 실현하고 전생애에 영향을 미치기 때문에 취업에 대한 계획을 세우고 준비하는 것은 대학생 시기에 피할 수 없는 중요한 과업이라 할 수 있다(한혜림, 이지민, 2016). 통계청(2015)의 조사에 따르면 청년 실업률은 3년 전과 비교하여 13만 명 정도의 급격한 증가를 보였고(박정숙, 권영은, 2015), 우리나라 전체 인구의 실업률은 3%를 웃돌며 비교적 안정적인 변화를 보이는 반면, 청년층은 전체 인구의 3배에 달하는 실업률을 보이고 있고 2012년 이후 큰 폭으로 상승하였다(사회보장위원회, 2015).

우리나라 대학생의 경우, 뚜렷한 목표나 진로방향을 가지고 대학에 입학한다기보다 대학은 졸업해야 한다는 압박감이나 사회적 분위기로 인해 입학하는 경우가 많기 때문에 진로에 대한 구체적인 계획을 세우고 취업준비를 하는 것은 대학에 입학한 후 이루어지는 경우가 많다. 취업스트레스는 졸업을 앞둔 4학년뿐만 아니라 신입생들에게서도 가장 많은 것으로 보고되었고(김성경, 2002), 우리나라 대학생들은 대학생활에서 대인 관계적 스트레스보다 학업, 진로, 취업스트레스와 같은 당면한 과업으로 인한 스트레스를 더 많이 겪는 것으로 알려졌다(진은영 등, 2015). 이는 대학생들이 대인관계보다도 진로 및 취업에 대한 고민을 더 많이 보고하며 학업, 진로 및 취업준비에 더 많은 에너지를 쏟고 있는 것으로 볼 수 있다. 진로에 대한 계획을 가지고 대학에 입학하는 것이 아니라 대학에 와서 뒤늦게 진로문제를 결정하는 것은 대학생들의 좌절, 갈등과 관련되고 대학생활 적응에도 어려움을 겪게 하는 원인이 되며(이숙정, 유지현, 2008), 대학생들이 상담에서 주로 호소하는 영역도 진로 및 취업에 관한 부분이다(김현아, 2006). 취업의 어려움으로 인해 대학을 졸업한 후에도 취업하지 못해 실용적 능력을 갖추기 위해 다시 전문대에 입학하는 ‘유턴대학생’이 늘어나고 있는 것 또한 대학생들의 진로와 취업에 대한 어려움을 나타내는 예로 볼 수 있다(서울경제, 2018. 04. 04).

취업스트레스를 경험하는 대학생은 취업과정에서 마주하게 되는 여러 가지 스트레스 사건을 극복할 심리적·사회적 자원이 부족하다고 느끼며 이러한 스트레스는 취업과 관련된 당면과제에 충실히 임하는데 방해요인으로 작용하고 미루는 행동을 유발하기도 한다. 또한 미취업 상태의 20대들은 취업한 또래와 비교할 때 신체화, 우울, 적대감, 불안, 스트레스 등 대부분의 정신건강에서 부정적인 면을 보였다(이훈구 등, 2000). 실업상태에 있는 구직자는 경제적인 측면뿐만 아니라 우울, 수면장애, 불안, 정신건강 악화, 삶의 질 저하 등 다각적인 면에서 부적응을 호소하고 있으며(Hammarstrom & Janlert, 1997), 실업상태에 있는 사람은 그렇지 않은 경우에 비하여 자살생각을 할 가능성이 높은 것으로 나타났다(Vanderoost et al., 2013). 이렇듯 취업스트레스의 부정적인 영향에 대해서는 선행연구들에서 밝혀지고 있다. 취업스트레스는 이제 개인적인 변인을 넘어서 사회적 문제로 대두되고 있기 때문에 대학생들의 취업스트레스로 인한 다양한 부적응들을 이해하려는 노력이 필요하다.

2. 취업스트레스와 신체화 증상

스트레스는 신체화 증상에 영향을 미치는 변인으로 관심을 받고 있고(류은진, 최은, 2017; 강지연, 2013; 김준성, 2013; 김서윤, 2008) 신체화 증상은 스트레스와 밀접한 관계가 있다(홍미나, 2013; 주상희 등, 2002; 함자영, 박경, 2002; 김제한, 1992). Selye(1956)에 의해 스트레스에 대한 연구가 진행되기 시작하면서 이후 정신의학, 병리학, 생리학 등의 의학 분야에서 활발하게 연구되어졌다(황성원, 1988에서 재인용). 우리는 스트레스 상황에서 근육 긴장, 두근거림, 소화불량과 같은 신체적 증상을 나타낼 수 있는데(한창수, 전현두, 2006), 스트레스에 지속적으로 노출되게 되면 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등과 같은 질환으로 이어질 수도 있다(주상희 등, 2002). 스트레스를 인지하게 되면 체내의 신경계, 내분비계, 면역계가 자극되어 이러한 생리적 결과를 초래하게 되고(Kawakami & Haratani, 1999), 생리적 긴장, 심리적 긴장, 행동적 징후들을 초래하여 결국 신체적 질병 및 신체화에 영향을 끼치게 되고(강지연, 2013), 두통, 위장장애, 수면장애, 무기력 등의 증상과 관상동맥질환, 궤양 등에 직접적인 영향을 주기도 한다(Matthews, 1987; Jenkins, 1971; 장세진, 1993).

정신신체증상 환자들은 비정신신체장애 범주의 환자들보다 스트레스 지각 수준이 더 높고 부정적 생활 사건의 빈도가 높을수록 발병 기간이 길어져 부정적 스트레스인자가 스트레스 지각 및 질병 과정에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다(고경봉, 1988). 간호사를 대상으로 한 연구에서 간호사가 인지하는 스트레스 수준이 신체화와 높은 상관관계가 있었고(Craiovan, 2014), 중년 직장인의 가족 스트레스는 신체화 증상과 정적 상관을 보였다(이에리자, 2015). 백주현(2017)의 연구 결과, 청소년들 또한 학업스트레스로 신체화 증상을 경험하고 있는 것을 볼 수 있었다. 간호사의 직무스트레스 및 청소년의 학업스트레스와 마찬가지로 대학생들의 취업스트레스 또한 신체화 증상과 밀접한 관련이 있다. 대학생들의 경우 학업, 진로, 취업에서 큰 스트레스를 경험하며 이러한 스트레스는 신체화 증상으로 나타날 수 있고, 실제로 대학생들은 취업 스트레스로 인해 자살 또는 자살충동을 느끼거나 우울, 불안, 부담감과 같은 심리적 압박감과 피로, 수면문제, 위장관 증상 등 정신적, 신체적 고통을 호소하는 경우가 많다(지연옥, 2018; 김종운, 2016; 한동현, 조영아, 2015; 문소현, 조현하, 2014; 이상열 등, 1998). 국내의 한 취업정보 사이트(www.powerjob.co.kr)에서 최근 20~30대 구직자 575명을 대

상으로 취업스트레스에 대해 조사한 결과, 취업스트레스로 인해 정신적 스트레스를 겪거나 신체적 고통을 호소하는 청년 실업자가 10명 중 9명인 것으로 나타났다. 또한 취업스트레스로 인해 뚜렷한 신체적 증상을 갖고 있는 사람들이 86%에 이르렀다(김현아, 2006).

이처럼 취업스트레스는 대학생의 신체 증상 호소와 관련성이 있는 것으로 확인되어지고 있으나 스트레스와 신체화의 관련성을 알아보는 연구는 주로 청소년이나 간호사와 같은 직업군, 주부를 대상으로 한 연구가 대부분이다. 구체적으로 살펴보면, 사무직 여성 및 간호사의 직무스트레스(강지연, 2013; 신미경, 강현임, 2011), 어머니의 가정 및 양육스트레스(김은경, 2016), 청소년의 학업, 시험 스트레스에 대한 연구(함자경, 박경, 2005) 등이 있다. 신체화와 관련하여 연구 대상이 주로 많이 경험하는 스트레스에 초점을 둔 선행 연구들을 토대로 본 연구에서도 대학생들이 가장 많이 경험하고 있는 취업스트레스를 변인으로 설정하였다.

C. 정서 신념

1. 정서 신념의 개념

정서는 외부적 자극이나 내부의 심리적 과정에 의해 나타나는 반응으로 여러 단계의 처리 과정을 거쳐 우리에게 필요한 정보를 제공해주는 적응적인 기능이 있다. 그러나 이러한 정서에 대해 인지하지 못하거나 정서를 경험하는 것에 부정적인 신념을 지니고 있다면 불쾌한 정서를 느낄 때 이를 무시하거나 억압하게 되고, 정서를 통해 알 수 있는 정보를 얻지 못하여 문제를 적절하게 해결하지 못할 수 있다(서성민, 2014).

인지 행동적 접근에서는 사건 자체보다 개인 내면의 역기능적 신념 또는 도식이 개인의 정서반응과 행동을 유발한다고 강조하였다(서성민, 2014에서 재인용). 정서표현 신념에 대해 탐색한 연구들은 정서 표현에 대한 부정적 신념이 극단적이고 경직될수록 갈등을 일으키며 억제 행동을 유발해 정서적 고통이 수반될 수 있다고 제안하였다(최해연, 민경환, 이동귀, 2008; 김태희, 김갑숙, 2014). 억제는 고통을 없애주는 것이 아니라 해소되지 않고 어딘가에 남아있게 된다는 점을 감안하면, 감정적으로 고통스

러운 생각을 억제하는 것은 오히려 역효과를 낳게 될 수 있다(Wenzlaff & Wegner, 2000). 따라서 정서에 대한 부정적 신념이 극단적이고 경직될수록, 정서 인식과 정서 표현을 억제하여 정서적 고통이 뒤따를 것을 예상해 볼 수 있다(서성민, 2014).

정서 신념은 불쾌한 정서를 경험하는 것이나 불쾌한 정서 그 자체에 대한 개인의 부정적이고 왜곡된 신념을 뜻한다(Manser 등, 2012). 이는 부정적 정서를 경험하는 것에 대한 개인의 상위인지적 인식 태도를 의미하는데, 상위인지란 ‘개인 자신의 의지 체계에 관한 안정된 지식, 기능에 영향을 미치는 요인에 관한 지식, 현재 인지상태에 대한 조절과 자각, 사고와 기억의 의미에 대한 평가’로 정의될 수 있다(Wells, 1995; 오아름, 2017). Well과 Matthews(1994)는 상위인지 이론을 통해 개인이 문제 상황에 있을 때 부적응적인 상위인지적 특성이 높으면 부적응적 대처 전략을 더 많이 사용할 것이라고 밝혔고, 이는 정신장애를 지속시키는 핵심적 요소로 간주된다(Moneta, 2011). 기존의 상위인지 이론은 주로 인지에 초점을 두고 있으나 인지적 요인과 마찬가지로 정서에 대해 개인이 지닌 신념에도 적용될 수 있다(Spada, Nikčević, Moneta, & Wells, 2007). 상위인지가 인지과정 조절에 결정적인 요소임을 고려하면 정서조절의 방향을 결정짓는 요소로도 간주될 수 있고, 따라서 정서조절능력에 영향을 미치는 근본적 요소로 예상할 수 있다(Manser et al., 2012).

정서 신념은 최근 제안된 개념으로 경험적 연구가 많지 않지만 유사한 연구들을 살펴보면, 자녀의 정서에 대한 어머니의 양육신념, 유아교사의 유아에 대한 정서신념의 연구들이 있다(강보미, 2015; 남궁령, 2015; 손수정, 2008; 홍수연, 2015). 이 연구들에서 제시한 정서신념의 개념은 본 연구에서의 개념과 달리 부정적 정서에 대한 부정적인 신념을 의미하는 것은 아니다. 구체적으로 자녀의 정서와 정서발달에 대한 부모의 신념을 측정하는 양육신념척도는 정서적 표현과 관련된 정서언어신념과 발달적 준비신념으로 자녀가 발달적으로 정서를 통제하거나 함께 논의할 준비가 되어있는지에 대한 어머니의 신념을 측정한다. 이러한 연구들은 부모의 양육에 대한 연구들에서 주로 양육행동에 초점을 두었다고 지적하며 양육행동뿐만 아니라 양육행동에 영향을 미치는 양육신념의 중요성을 제기하였다(홍수연, 2015). 이 같은 맥락에서 볼 때 정서표현 양가성이나 정서표현 불능증과 같은 정서 경험 이후에 나타나는 정서 요인들도 중요하지만(이해인, 2018; 최연화, 2012; 김태희, 김갑숙, 2014), 이러한 변인들은 정서 경험 또는 정서 그 자체에 대한 측정이 어렵기 때문에 정서 경험 또는 정서 자체에 대한 신념을 측정할 수 있는 정서 신념의 변인에 관한 연구가 필요할 것으로 생각된다.

2. 정서 신념과 신체화 증상

정서는 대체로 신체적 반응을 통해 우리에게 정보를 제공한다(서성민, 2014). 신체적으로 느껴지는 감각을 통해 정서를 알아차릴 수 있기 때문에 정서와 신체는 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다(Greenberg, Paivio, 2003). 신체 증상을 유발하는 정서는 어떻게든 표현되고 해소되어야 건강한 생활을 유지할 수 있는데, 만약 그 과정이 차단된다면 정서적 문제를 적절히 해결하지 못하고 신체화 증상으로 드러낼 가능성이 높아진다(고선자, 손정락, 2008). 예를 들어, 심장이 빨리 뛰거나 얼굴이 빨개지고 손이 떨리는 등의 신체적 반응을 경험하면 대부분 이에 대한 정서도 함께 알아차리게 되는데 이때 정서를 명확하게 인식하지 못하는 사람들은 신체적 반응에만 집중하게 되어 신체화 증상을 나타낼 수 있다(서성민, 2014). 정서처리 과정이 빈약하거나 왜곡된 경우 개인은 효과적으로 문제를 해결하기 위한 중요한 정보를 알아채지 못하게 되며, 정서에 대한 이해가 부족할 경우 부정적 정서 상태가 해소되지 않고, 부정적 정서를 동반한 신체적 각성이 지속되게 된다(김지영, 2018에서 재인용). 부정적인 감정의 자기보고 질문지에서 높은 점수를 받은 사람들은 신체 증상을 호소하는 경향이 있었고(Warr 등, 1983), 불안, 적대감, 죄책감, 우울 등 다양한 부정적 정서를 보고하는 경향은 신체적 증상과 관련이 있었다(Barsky 등, 1988). 또한 정서에 대한 역기능적인 이해는 부정적 정서 상태를 해결하지 못하고 동반되는 신체적 각성을 지속시켜 만성 질환으로 이어질 수 있다(Ali 등, 2000; Pennebaker 등, 1988). 이처럼 부적 정서뿐만 아니라 이에 대한 인지적 과정은 신체화 증상에 영향을 미칠 수 있다.

부정적 정서와 부정적 정서를 억압하는 것이 신체화를 예측하는 변인으로 밝혀졌고(Pennebaker 등, 1998; 김일중, 권석만, 2017; 김윤주, 2002), 최근 여러 연구들은 이러한 주장과 일치하는 결과를 보인다(Bower 등, 2017; Rimes, Chalder, 2010). 이는 신체적 증상을 호소하는 환자의 평가와 관리에서 정서적 처리의 역할을 고려해야 한다는 것을 나타낸다(Esteves 등, 2013). Moreno-Jimenez 등(2007)의 연구에서는 감정을 묘사하는데 어려움이 많을수록 건강관련 삶의 질이 저하되는 경향이 있다고 밝혔으며, 신체화와 정서조절의 관계에 대한 연구에서 신체화를 보이는 사람들이 정서를 의식적으로 경험하고 구별하고 적절한 방법으로 표현하는 능력의 부족함이 시사되었다

(서성민, 2014에서 재인용).

지금까지 신체화 증상과 관련한 선행연구들은 감정표현 불능증, 정서인식 명확성과 같은 정서 표현에 중점을 둔 변인이다. 그러나 우리나라의 문화적 환경은 부정적인 감정을 그대로 드러내는 것보다 신체적 언어로 간접적인 표현을 하는 것에 대해 허용적이고 더 적응적인 것으로 여겨지며 정서적 문제가 있다는 낙인을 두려워하는 경향이 있다. 부적인 정서의 자기조절과 억제를 강조하는 동양문화권의 질병설명모델에서 볼 때, 직접적인 감정표현방식보다 심리적 문제를 간접적으로 표현할 수 있는 방식인 신체화처럼 간접적이고 은유적인 표현방식이 보다 한국 문화에서 적응적인 방식으로 보았다(김윤주, 2002). 그렇기 때문에 감정표현을 하지 못하는 것 자체가 부적응적이라고 볼 수 없으며 신체화 증상에 영향을 미치는 부정적 정서 자체에 대한 신념과 태도를 탐색해볼 필요가 있다. 신체화에 대한 인지행동모델은 부정적 정서에 대해 비수용적인 신념이 정서를 숨기도록 하여 피로, 집중과 기억의 문제, 대장장해 등과 같은 문제를 증가시킨다고 하였다(Ali et al., 2000). 신체화와 관련한 인지적 요인들은 신체 귀인 또는 신체 감각 증폭지각과 같은 변인들로 신체에 주로 초점을 두며 치료에 있어 표면적인 증상에 주목하는 한계를 나타냈다. 이러한 한계를 보완하기 위해 정서 표현 및 정서 조절에 영향을 줄 수 있는 보다 상위인지적인 변인의 연구가 진행된다면 신체화 증상을 호소하는 개인이 주관적으로 경험하는 신체 증상을 부인하지 않고 그 원인이 되는 정서에 대한 태도 및 신념을 다룸으로써 신체화에 대한 보다 더 근본적인 치료적 접근이 가능할 것으로 기대된다. 서성민(2014)의 연구에서 정서 신념은 신체화 증상을 유의하게 예측하는 변인으로 나타났으며, 이주현(2016)의 연구에서 정서 신념은 정서 억제를 매개로 하여 신체화 증상에 영향을 미치는 결과가 나타났다.

D. 신체화 증상, 취업스트레스, 정서 신념의 관계

본 연구에서 신체화 증상과의 관계를 알아보고자 하는 취업스트레스의 변인은 높은 수준의 수면곤란을 야기하며 취업스트레스에 대한 신체적 반응으로 섭식관련, 순환기 장애 등의 증상이 나타나고 편두통이나 요통 등 통증을 호소하는 신체적 반응을 보일 수 있으며 정서조절에도 유의미한 영향을 미친다(신태경, 2010; 박미진 등, 2009). 정서조절은 적응적인 정서조절과 부적응적 정서조절로 구분되는데 취업스트레스는 적응

적 정서조절과 역상관관계를 가지며 부적응적 정서조절과는 순상관관계를 갖는 것으로 나타났다(이경희, 2012). 취업스트레스를 겪을 때 경험하게 되는 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 감정들은 해결되지 않은 채 억제되고 취업준비생들의 생활에 부정적인 영향을 주게 된다(박미진 등, 2009). 취업스트레스는 우울이나 불안과 같은 부적정서와 관련되며 목표 지향적인 변인으로 스펙을 쌓기 위한 경쟁과 취업에 대한 준비 등 다양한 과제에 몰두하기 위해 개인이 경험하는 정서에 의식적으로 거리를 두게 할 수 있는 변인이다. 취업스트레스는 진로준비행동, 취업준비행동과 정적 상관을 나타냈는데(정은희, 2018) 취업준비에 대한 부담감과 압박감, 주변 동료나 선후배의 취업이나 취업준비과정을 보며 생기는 경쟁심으로 취업준비행동이 촉진될 수 있다. 취업스트레스는 성취지향 중에서도 자신의 능력 감소나 무능, 타인과의 비교에서 상대적 무능을 회피하려는 지향성과 관련되고 타인이나 외부의 인정을 얻으려는 지향성과 관련이 있음이 나타났다(임새량, 2017). 이처럼 성취목표가 자신의 능력 개발이나 과제 자체에 초점을 둔 것이 아닌 자신의 무능 회피나 타인이나 외부의 인정을 위할 때는 부정적 정서를 경험할 수 있다(조한익, 김수연, 2008). 부정적 정서는 신체화 증상을 야기하는 주요한 변인으로 알려졌고 부정적인 감정을 조절하는데 실패하면 감정은 더욱 증가하고 증폭되게 되며 계속해서 쌓이게 된다. 이렇게 누적된 부정적인 감정들은 암, 관상동맥성 질환 및 다른 여러 신체적 질환에 걸릴 가능성을 높인다(이경미, 2000). 이러한 문제들은 정서인식능력과 정서를 표현하는 능력의 결함으로 발생할 수 있고, 그에 앞서 부적 정서에 대해 부정적으로 생각하는 신념이 작용하여 정서를 표현하지 않고 억압하도록 만든 결과일 수 있다(강상현, 손정락, 2004).

현대 사회의 청년들은 N포 세대라고도 불리며 연애, 결혼, 출산, 인간관계와 같이 과거에는 당연한 생애 과정으로 생각되었던 것들을 포기하는 세대로 불리지고 있다. 사회적 상황에 따른 청년실업 및 취업난으로 인해 현대사회의 대학생들이 마주하고 있는 현실적인 상황이 삶의 가치가 되는 동시에 부정적 정서를 유발할 가능성이 있으며 정서적 노력이 필요한 것들에 대해 ‘감정낭비다, 감정소모다’ 라고 느끼도록 한다. 그러나 정서는 경험할 때 불쾌하거나 유쾌한 것에 관계없이 우리에게 필요한 정보를 알아차리도록 해주는 적응적인 기능이 있기 때문에(Greenberg, Paivio, 2003) 개인이 느끼기에 부정적인 감정이라고 해서 왜곡된 신념을 갖는 것은 정서가 가진 기능적인 면을 발현하지 못하도록 하는 것이라고 할 수 있다(서성민, 권석만 2014).

정서 신념과 취업스트레스 간의 연관성에 대한 직접적 연구는 많지 않으나 취업스

트레스는 정서 수용 및 정서에 대한 명확한 이해를 어렵게 할 수 있다는 것이 밝혀졌다(이수연, 2015). 학생들이 시험스트레스를 경험할 때 원하는 성적을 얻기 위해 시험 기간에 발생하는 부정적인 정서는 의식적으로 줄이려 노력하는 것처럼 대학생들의 취업스트레스는 취업준비행동을 촉진시키고 원하는 결과를 얻기 위한 당면과제에 몰두하느라 그 과정에서 발생하는 개인의 부정적 정서는 의식적으로 줄이려 노력할 수 있다(Davis et al., 2008). 앞으로의 진로를 결정하고 취업을 준비하는 대학생들은 전공공부, 학점관리뿐만 아니라 어학 점수, 자격증 등의 경쟁적인 스펙 쌓기로 학생들로 하여금 능동적인 태도를 요구받고 있다(이지혜, 2014; 박순영, 2015). 이처럼 성취가 중요한 상황에서는 불쾌한 정서를 경험할 때 부정적이고 왜곡된 태도를 형성하게 되고 정서 조절에 영향을 미쳐 다양한 삶의 문제를 적절히 해결하지 못하게 하고 신체화 증상으로 나타날 수 있다는 것을 예상해볼 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상 및 절차

본 연구를 위해 광주광역시 소재 C대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 총 435부의 설문지를 배부하였으며, 수집된 자료 중 한 페이지 이상 무응답이 있거나 모두 같은 번호로 응답하는 등 불성실하게 응답한 것으로 판단된 설문지를 제외하고 분석에 사용하였다. 남학생은 207명(55.3%), 여학생 167명(44.7%)의 총 374명의 자료를 분석에 사용하였다. 설문지 배부 전, 연구 목적과 설문에 대한 안내와 비밀보장에 대한 안내를 한 후 동의하는 학생들을 대상으로 설문을 진행하였다. 설문지는 인적사항 및 일반적 정보와 각 변인의 측정도구로 구성되었으며 소요시간은 약 15분 정도였다.

B. 측정도구

1. 신체 증상 척도

신체화 증상을 측정하기 위해 간이정신진단 검사 수정판이 많이 사용되고 있으나, 이는 임상 장면에서 신체화 장애를 진단하기 위한 도구로 적절하다. 본 연구는 임상 집단이 아닌 대학생을 대상으로 연구를 진행하고자 하기 때문에 한덕궁 외(1993)가 개발한 24문항의 신체증상 척도를 사용하여 측정하고자 한다. 이 척도는 극심한 부적응을 나타내는 상태를 측정하기보다 일상생활을 영위하면서 자주 경험하게 되는 부적응을 폭넓게 다루고자 하는 목적으로 개발되었으며, 두통 4문항, 불면증상 4문항, 소화증상 8문항, 심장질환 증상 8문항으로 구성되어 있으며 1점(전혀 없다)부터 5점(아주 심하다)까지의 Likert 5점 척도로 되어있다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .933으로 나타났다.

2. 취업스트레스 검사

본 연구에서는 대학생들의 취업스트레스를 측정하기 위해 코넬대학의 스트레스 측정법(Cornell Medical Index; CMI)을 기초하여 황성원(1988)이 개발한 취업스트레스 설문지를 강유리(2006)가 수정·보완한 취업스트레스 검사를 사용하고자 한다. 이 검사는 성격 스트레스 6문항, 가족환경 스트레스 5문항, 학업 스트레스 4문항, 학교환경 스트레스 4문항, 취업불안 스트레스 3문항의 5개 하위요인으로 구성되어 있으며 총 22개의 문항이다. 취업스트레스는 다양한 사회적 환경의 자극으로 발생할 수 있고, 사회적 환경과 개인의 독특한 상호작용으로 인해 발생할 수도 있기 때문에 환경적 영향을 함께 고려할 수 있는 취업스트레스 검사를 사용하였다. 척도는 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 Likert 5점 척도로 되어있다. 강유리(2006)의 연구에서 각 하위요인별 Cronbach's α 계수는 .78-.88이었고, 본 연구에서는 .91이었다.

3. 정서 신념 질문지(Belief about Emotion Q; BAEQ)

불쾌함을 느끼는 것에 대한 신념을 측정하기 위해 Manser, Cooper와 Trefusis(2012)가 개발하고 서성민(2014)이 번안 및 타당화한 정서 신념 질문지를 사용하고자 한다. 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. '압도/통제불능(overwhelming and uncontrollable)', '수치심/비합리(shameful and irrational)', '무효/무의미(invalid and meaningless)', '비유용성(useless)', '유해성(damaging)', '전염성(contagious)'의 6가지 요인으로 구분된다. 점수가 높을수록 불쾌한 정서를 경험하는 것에 대한 신념이 부정적임을 의미하며, 3, 4, 10, 14, 15, 19, 22, 27, 30, 32는 역채점 문항이다. 서성민(2014)의 연구에서 요인분석 결과 7문항을 제거해 36문항을 사용하였고, 본 연구에서도 서성민(2014)의 연구에 따라 36문항을 사용하였다. 서성민(2014)의 연구에서 내적 합치도는 요인별로 .63-.88로 나타났고, 본 연구에서는 .81로 나타났다.

C. 자료 분석

본 연구를 위해 수집된 자료는 SPSS 21을 이용하여 분석하였다. 구체적인 과정은 다

첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 배경을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 각 척도들의 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 연구대상자들의 일반적 특성에 따른 취업스트레스, 정서 신념, 신체화 증상의 차이를 확인하기 위해 t-test와 ANOVA를 사용하였고 사후검정은 Scheffe 방법을 사용하였다.

셋째, 각 변인들이 정상분포 가정을 충족시키는지 확인하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였고, 취업스트레스와 정서 신념, 신체화 증상의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

넷째, 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 정서 신념의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개 회귀분석을 실시하고 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다.

IV. 결과

A. 기초통계 분석

1. 연구대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상은 광주광역시 소재 대학교의 대학생 374명이다. 구체적으로 조사 대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보면 <표 1>와 같다.

<표 1> 대상의 인구통계학적 정보

(N=374)

		빈도 (백분율)	빈도 (백분율)	
성별	남자	221 (59.1)	매우 풍족함	6 (1.6)
	여자	153 (40.9)	풍족한 편	72 (19.3)
취업준비 정도	보통 이상	17 (4.5)	경제수준 보통	261 (69.8)
	보통	144 (38.5)	어려운 편	30 (8.0)
	낮음	213 (57.0)	매우 어려움	5 (1.3)
학년	1학년	43 (11.5)	인문사회계열	79 (21.1)
	2학년	102 (27.3)	이공계열	209 (55.9)
	3학년	165 (44.1)	예체능계열	38 (10.2)
	4학년	64 (17.1)	자연과학계열	48 (12.8)

총 374명 중 남자는 221명(59.1%), 여자는 153명(40.9%) 이었고, 취업준비 정도는 ‘낮음’이 213명(38.5%), ‘보통’이 144명(38.5%), ‘보통 이상’은 17명(4.5%)이었다. 학년은 3학년이 165명(44.1%)로 가장 많았고 그 다음으로 2학년 102명(27.3%), 4학년 64명(17.1%), 1학년 43명(11.5%)순서로 나타났다. 스스로 생각하는 가정의 경제적 수준은 ‘보통’이 261명(69.8%)으로 가장 많이 보고되었고, 다음으로 ‘풍족한 편’이 72명(19.3%)

으로 많았으며 ‘어려운편’, ‘매우 풍족함’, ‘매우 어려움’ 순서로 나타났다. 전공계열은 이공계열 학생이 209명(55.9%)로 가장 많았고, 다음으로 인문사회계열, 자연과학계열, 예체능 계열 순서로 나타났다.

2. 주요 변인의 기술통계 분석

대상자의 취업스트레스, 정서 신념, 신체화 증상의 기술 통계치는 <표 2>와 같다. 연구에서 사용된 모든 척도는 점수가 높을수록 측정하는 문제를 많이 경험하는 것을 의미한다. 취업스트레스는 110점 만점에 평균 35.06±11.61점, 평균평점은 5점 만점에 1.60±.53이었다. 정서 신념의 평균은 180점 만점에 92.26±14.72점, 평균평점은 5점 만점에 2.56±.41이었으며, 신체화 증상의 평균은 120점 만점에 38.30±13.62점, 평균평점은 5점 만점에 1.60±.57 이었다.

<표 2> 주요 변인의 평균 및 표준편차 (N=374)

변인	최소값	최대값	평균(SD)	평균평점(SD)	왜도	첨도
취업스트레스	22	95	35.06(11.61)	1.60(.53)	1.608	3.252
성격스트레스	6	29	9.66(.20)	1.61(.64)	1.496	2.723
가족환경스트레스	5	23	7.09(.18)	1.41(.68)	2.227	5.246
학업스트레스	4	17	7.27(.15)	1.82(.74)	.956	.520
학교환경스트레스	4	20	7.26(.17)	1.82(.82)	1.330	1.626
취업불안스트레스	3	15	3.90(.17)	1.30(.57)	2.549	7.516
신체화증상	24	97	38.30(13.62)	1.60(.57)	.165	.033
두통증상	4	19	6.94(.16)	1.74(.77)	1.318	3.927
소화증상	8	35	12.67(.26)	1.59(.63)	.540	-.299
불면증상	4	20	7.73(.20)	1.93(.92)	.070	-.510
심장관련증상	8	32	10.95(.2)	1.37(.57)	-.297	-.198
정서신념	42	139	92.26(14.72)	2.56(.41)	-.448	-.369
압도/통제불능	7	52	13.79(.31)	1.97(.85)	-.017	-.868
수치심/비합리	10	39	19.14(.32)	1.91(.62)	1.514	2.646
무효/무의미	4	19	10.35(.16)	2.59(.76)	1.284	1.373
비유용성	7	35	26.02(.28)	3.72(.79)	1.491	2.425
유해성	4	20	12.53(.18)	3.13(.89)	1.028	.389
전염성	4	20	10.43(.19)	2.60(.93)	2.068	4.214

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 주요변인의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 변수의 차이는 <표 3>과 같다. 취업스트레스는 학년(F=6.187, p<.001)과 전공계열(F=9.988, p<.001), 경제적 수준(F=7.490, p<.001) 에서 차이가 있었고, 대상에 따른 정서 신념의 차이는 일반적 특성에 따라 유의한 차이를 보이지 않았으며, 신체화 증상은 성별(t=-3.566, p<.001)과 학년(F=2.772, p<.05), 경제적 수준(F=2.424, p<.05)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 집단 간 유의한 차이를 확인하기 위해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 취업스트레스는 학년에 따라 신입생보다 4학년에서 높게 나타났고, 전공계열에 따라 인문사회계열이 다른 전공계열에서보다 높은 것으로 나타났다. 본 연구에서는 독립변인인 취업스트레스와 종속변인인 신체화 증상 모두에서 유의한 차이를 보이는 학년, 경제수준의 일반적 특성을 통제하여 자료를 분석하였다.

<표 3>일반적 특성에 따른 평균 차이 (N=374)

구분	취업스트레스		정서 신념		신체화 증상	
	평균(SD)	t/F (p) Scheffe	평균 (SD)	t/F (p) Scheffe	평균 (SD)	t/F (p) Scheffe
성 별	남자	34.86(11.84)	92.25 (13.99)		36.24 (12.78)	-3.566
	여자	35.35(11.31)	92.28 (15.76)		41.27 (14.28)	(<.001)
학 년	1학년 ¹	29.86(8.58)	92.93(13.94)		34.53(12.51)	
	2학년 ²	35.21(11.46)	92.09(15.04)	6.187	37.74(14.22)	2.772
	3학년 ³	34.64(12.22)	91.16(15.17)	(<.05)	38.19(13.22)	(<.05)
	4학년 ⁴	35.06(11.61)	94.94(13.43)	4>1,3	42.00(13.81)	
전 공 계 열	인문사회 ¹	40.39(12.18)	94.13(15.46)		39.37(13.05)	
	이공계열 ²	34.59(11.62)	60.83(14.80)	9.988	38.54(14.16)	
	예체능 ³	29.34(8.68)	94.68(14.16)	(<.001)	35.00(12.11)	
	자연과학 ⁴	32.85(9.35)	93.52(14.72)	1>2,3,4	38.10(13.25)	
경 제 수 준	매우풍족 ¹	37.17(16.45)	82.33(21.17)		42.00(27.66)	
	풍족함 ²	33.50(9.42)	90.63(14.06)	7.490	36.94(12.51)	
	보통 ³	34.32(10.95)	92.74(15.07)	(<.001)	37.73(13.10)	2.424
	어려움 ⁴	41.27(12.98)	93.13(11.33)	5>2,3	44.13(14.21)	(<.05)
	매우 어려움 ⁵	56.40(26.40)	98.00(14.72)		47.80(22.25)	

4. 상관분석

변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관계수를 산출하여 <표 4>에 제시하였다. 취업스트레스는 종속변인인 신체화 증상과 유의미한 정적 상관을 나타냈다($r=.533, p<.01$). 즉, 취업스트레스가 높을수록 신체화 증상도 많이 경험한다는 것을 의미한다. 취업스트레스와 매개변인인 정서 신념 또한 유의미한 정적 상관이 나타났다($r=.366, p<.01$). 이러한 결과는 취업스트레스가 높을수록 부정정서에 대한 부정적이고 왜곡된 신념 역시 강하다는 것을 의미한다. 마지막으로 정서 신념과 신체화 증상의 관계에서도 유의미한 정적 상관이 나타났다($r=.293, p<.01$). 이러한 결과는 부정정서에 대한 부정적이고 왜곡된 신념이 강할수록 신체화 증상을 경험할 가능성이 높다는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 대학생의 취업스트레스와 정서 신념, 신체화 증상은 정적 상관을 보일 것이라는 본 연구의 가설1이 성립하는 것을 확인할 수 있다.

<표 4> 변인간의 상관분석

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	3	3-1	3-2	3-3	3-4	
1																			
1-1	.871**																		
1-2	.756**	.578**																	
1-3	.751**	.544**	.458**																
1-4	.698**	.471**	.305**	.461**															
1-5	.731**	.707**	.490**	.382**	.398**														
2	.366**	.362**	.223**	.344**	.202**	.264**													
2-1	.458**	.425**	.308**	.385**	.290**	.338**	.755**												
2-2	.356**	.327**	.209**	.313**	.250**	.262**	.817**	.583**											
2-3	-.133*	-.099	-.116*	-.091	-.147**	-.013	.054	-.151**	-.137**										
2-4	-.309**	-.235**	-.232**	-.237**	-.268**	-.193*	.014	-.401**	-.275**	.405**									
2-5	.360**	.344**	.245**	.329**	.228**	.190**	.660**	.575**	.572**	-.469**	-.295**								
2-6	.343**	.303**	.246**	.333**	.215**	.177**	.687**	.579**	.600**	-.284**	-.372**	.600**							
3	.533**	.554**	.457**	.336**	.227**	.469**	.293**	.388**	.254**	-.029	-.246**	.229**	.281**						
3-1	.441**	.466**	.362**	.311**	.170**	.377**	.237**	.311**	.221**	-.083	-.262**	.233**	.305**	.828**					
3-2	.441**	.457**	.393**	.276**	.189**	.361**	.245**	.313**	.209**	-.014	-.185**	.193**	.219**	.864**	.635**				
3-3	.409**	.554**	.298**	.241**	.202**	.361**	.284**	.353**	.216**	.005	-.160**	.222**	.219**	.748**	.548**	.489**			
3-4	.473**	.459**	.440**	.292**	.191**	.453**	.212**	.316**	.202**	-.017	-.224**	.133**	.213**	.862**	.651**	.647**	.512**		

1.취업스트레스 1-1. 성격스트레스 1-2. 가족환경스트레스 1-3.학업스트레스 1-4.학교환경스트레스 1-5.취업불안스트레스 2.정서신념 2-1압도/통제불능 2-2.수치심/비합리 2-3.무효/무의미 2-4.비유용성 2-5.유해성 2-6.전염성 3.신체화증상 3-1.두통증상 3-2.소화증상 3-3.불면증상 3-4.심장관련증상

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

B. 매개효과 검증

본 연구에서는 취업스트레스와 신체화 증상에서 정서 신념의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 따라 다중회귀분석을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)의 분석방법은 세 개의 회귀방정식을 사용하여 표준화된 회귀계수가 통계적으로 유의한 영향을 미치는지 살펴보는 것이다. 첫 번째로 제 1단계는 독립변수가 매개변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하고, 제 2단계는 독립변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 그리고 3단계에서는 독립변수와 매개변수가 함께 종속변수에 통계적으로 유의한 영향관계에 있어야 한다. 그 후에 2단계의 독립변수 회귀 계수값(β)이 3단계의 독립변수 회귀 계수값(β)보다 큰 값을 확인해야 한다. 즉, 매개변인이 종속변인에 유의한 영향을 미치는 동시에 종속변인에 대한 독립변인의 영향이 2단계에서의 독립변인의 효과 보다 줄어들어야 한다. 또한 3단계에서 매개변수가 포함되었을 때 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 감소하여도 유의하다면 부분매개를 나타내는 것이며 유의성이 완전히 없어진다면 완전매개를 나타내는 것이다. 독립변인의 효과가 0에 가까워질수록 매개효과가 크게 나타나는 것이며, 독립변인의 효과가 0이라면 완전매개를 나타낸다고 할 수 있다.

1. 취업스트레스와 신체화 증상의 관계에서 정서 신념의 매개효과

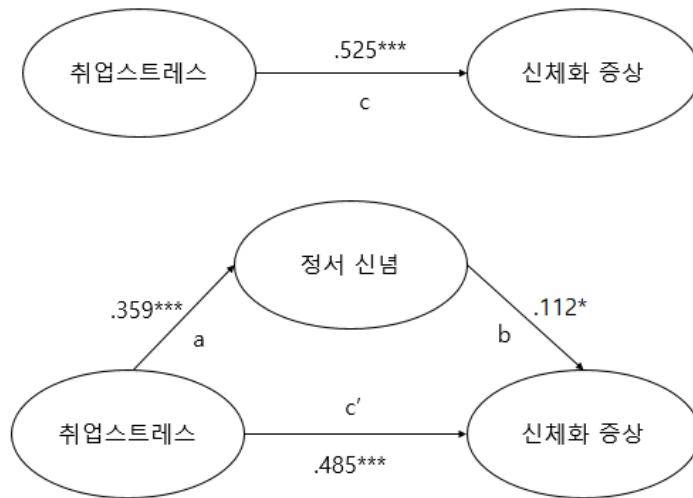
각 변인의 상관관계를 살펴본 결과 취업스트레스와 정서 신념, 신체화 증상이 모두 통계적으로 유의미한 상관관계를 나타냄에 따라 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에 대한 정서 신념의 매개효과를 살펴보았다. 이를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하여 분석하였고 그 결과 값을 <표 5>에 제시하였다. 분석 결과, 1단계에서 독립변인인 취업스트레스가 매개변인인 정서신념과 유의한 영향관계에 있고($\beta=.36, p<.001$), 13.5%의 설명력을 가졌다($R^2=.135, F=19.282$). 취업스트레스는 종속변인인 신체화 증상과도 유의한 영향관계에 있고($\beta=.53, p<.001$) 28.6%의 설명력을 가진다($R^2=.286, F=49.310$). 3단계에서 취업스트레스, 정서 신념이 신체화 증상에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였고, 취업스트레스와 정서 신념을 동시에 투입하였을 때, 취업스트레스의 β 계수값이 2단계의 취업스트레스 β 계수 값보다 감소하였다. 이러한 결과를 통해 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 정서 신념이 매개효과가 있다는 것을 알

수 있다. 3단계에서 취업스트레스가 신체화 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났기 때문에 정서 신념의 매개효과는 부분매개효과가 있음을 알 수 있다. 따라서 정서 신념은 취업스트레스와 신체화 증상의 관계를 부분적으로 매개하였다고 할 수 있다. Sobel test를 실시한 결과 2.3212로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의하게 나타나 매개효과를 갖는 것으로 검증되었다.

<표 5> 취업스트레스와 신체화 증상에서 정서 신념의 매개효과

단계	경로	B	β	SE	t	R ²	F
1단계 (독립→매개)	취업스트레스→정서신념	.28	.36	.04	19.805***	.14	19.282
2단계 (독립→종속)	취업스트레스→신체화증상	.56	.53	.05	11.593***	.29	49.310
3단계 (독립,매개→종속)	취업스트레스→신체화증상	.52	.49	.05	10.094***	.30	38.867
	정서신념→신체화증상	.16	.11	.07	2.381*		

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



<그림 1> 취업스트레스와 신체화 증상에서 정서 신념의 매개효과

V. 논의 및 제언

본 연구는 대학생의 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향을 확인하고, 그 과정에서 부적 정서에 대한 부정적이고 왜곡된 신념인 정서 신념의 매개효과를 규명하고자 하였다. 이를 위해 광주광역시에 소재한 C대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 총 435부의 설문을 실시하였으며 그 중 설문지의 한 페이지 이상이 무응답이거나 한 번호로 모두 작성하는 등 불성실하게 응답한 것으로 판단된 자료를 제외하고 총 374부의 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0 통계프로그램을 이용하여 신뢰도 분석, 기술통계 분석, 상관 분석을 실시하였고, 취업스트레스와 신체화 증상에서 정서 신념의 매개효과를 분석하고 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Sobel test를 사용하였다.

이러한 분석 과정을 통해서 나타난 주요 결과 및 논의점을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 대학생의 취업스트레스 점수는 110점 만점에 평균 35.06점으로, 낮은 정도의 스트레스를 보고하였고, 정서 신념은 180점 만점에 92.26점으로 중간 정도로 나타났으며 신체화 증상은 120점 만점에 38.30점으로 낮은 정도로 나타났다. 이는 연구 대상자의 특성에 영향을 받은 것으로 사료된다. 본 연구에서 설정한 독립변인과 종속변인은 취업스트레스와 신체화 증상으로 현재까지 선행연구들을 통해 일반적으로 신체화 증상은 여성에서 더 많이 나타나며 취업스트레스는 인문사회계열의 학생에서 높게 나타났다. 그러나 본 연구의 대상자는 남성의 비율이 더 높았으며 여러 선행연구들에서 상대적으로 취업스트레스가 낮게 나타난 이공계열의 수가 많았다. 이러한 대상의 특성이 점수에 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 주요 변수들의 차이를 살펴보면 대학생들의 취업스트레스는 학년과 전공계열, 경제적 수준에 따라 차이를 보였다. 1,3학년에 비해 4학년에서, 이공계열이나 예체능 및 자연과학계열보다 인문사회계열에서, 경제 수준이 어려울수록 취업스트레스에서 더 높은 점수를 보였다. 여대생의 취업스트레스와 월경 전후기 증상에 대해 알아본 문소현, 조현하(2014)의 연구에서도 1, 2학년에 비해 3,4학년에서 취업스트레스가 유의하게 높은 것으로 나타났으며 이는 졸업을 앞둔 4학년 학생들이 취업 상황에 가장 가까이 직면하고 있기 때문인 것으로 볼 수 있다. 또한 전공

학과별로 사회과학계열에서 취업스트레스 수준이 높고 자연계열, 공과계열에서 상대적으로 낮은 정도의 취업스트레스를 보인 변은경 외(2014)의 연구와도 유사한 결과로 나타났다. 강경훈(2010)의 연구에서도 취업스트레스는 학년, 전공계열, 경제수준에 따라 결과의 차이를 보였고 이러한 결과는 대학생을 대상으로 취업스트레스를 다룰 때 학년, 전공계열, 경제수준을 고려할 필요성이 있음을 의미한다. 신체화 증상은 남자보다 여자에서 더 높은 것으로 나타났다. 이는 여성이 남성에 비해 신체화 증상에서 높은 점수를 보였던 선행연구들과 일치하는 결과이다(박정석, 2016; 김혜정, 2004; 강혜자, 2003; 황성원, 1995; 김광일, 1984).

셋째, 취업스트레스와 정서 신념, 신체화 증상의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 대학생들의 취업스트레스와 신체화 증상은 서로 정적 상관이 있음을 확인하였다. 즉, 취업스트레스가 높을수록 부적 정서에 대한 부정적이고 왜곡된 신념이 강할 수 있으며 신체화 증상 또한 많이 경험할 수 있다는 것을 의미한다. 이것은 본 연구에서 설정한 가설1을 지지하는 결과이다. 취업스트레스와 같이 일상생활에 부적응을 야기하는 심리적 어려움과 스트레스로 인해 경험하는 부정적 정서가 적절히 표출되지 못하고 억압하거나 내재화될 경우 신체화 증상으로 나타날 수 있다(신현균, 2000). 정서 신념은 이러한 정서의 표출과 조절에 영향을 미쳐 취업스트레스로 인한 심리적 어려움을 신체화 증상으로 나타내도록 할 수 있는 것이다.

독립변인인 취업스트레스는 신체화 증상과 유의한 정적 상관을 보였는데, 심각한 취업난과 경쟁적인 사회에서 대학생들이 경험하는 스트레스가 신체적 각성, 긴장 등을 유발하여 신체화 증상으로 발현될 수 있음을 보여주었다. 또한, 매개변인인 정서 신념과 신체화 증상 사이에도 정적 상관관계를 확인할 수 있었다. 즉, 부정정서를 경험할 때 그 정서에 압도될 것이라 여기고 부정적인 감정을 통제할 수 없을 것이라고 생각하는 것과 현재 상황에서 부적 정서를 경험하는 것이 도움이 되지 않는다고 여기는 신념들이 강할수록 신체화 증상을 많이 경험하게 되는 것이다. 이는 스트레스가 신체화에 영향을 미친다는 강지연(2013)의 연구, 스트레스가 신체 및 정서 발달에 부정적인 영향을 준다고 밝힌 김제한(1992)의 연구, 대학생의 취업스트레스와 우울, 불안과 같은 부정적인 정서, 신체적 증상과의 관련성을 밝힌 김혜정(2004)의 연구 등과 일치하는 결과를 보였다.

넷째, 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 정서 신념의 매개효과를 확인한 결과, 취업스트레스와 정서 신념이 유의한 영향관계에 있었고($\beta=.28, p<.001$), 취업스트레스와 신체화 증상도 유의한 영향관계에 있었다($\beta=.56, p<.001$). 2단계 회귀분석

결과 도출된 취업스트레스의 회귀 계수값이 3단계에서 도출된 취업스트레스의 회귀 계수값보다 크기 때문에 정서 신념의 매개효과가 나타난 것을 확인할 수 있다. 이는 대학생의 스트레스가 신체화 증상에 영향을 미친다는 선행연구들과 일치하는 결과이며(김혜정, 2004; 김학렬 등, 1997), 중, 고등학생의 학업스트레스, 시험스트레스가 신체화 증상에 영향을 미친다는 연구결과와도 같은 맥락으로 볼 수 있다(백주현, 2017; 이은희 등, 2015; 김순희, 2014). 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 취업스트레스는 신체화 증상에 직접적으로 영향을 미치지도 하지만, 정서 신념을 매개하여 신체화 증상을 나타내는 부분매개 효과를 나타냈다. 이러한 결과는 취업을 준비하는 과정에서 경험하는 심리적 고통이 스트레스로 작용하여 두통, 소화 증상, 불면 증상과 같은 신체적 증상에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 취업스트레스로 인해 부정 정서를 경험할 때 그러한 부정적 정서에 대해 부정적이고 왜곡된 신념과 태도를 형성하는 정서 신념을 매개하여 신체화 증상으로 나타날 수 있음을 의미한다. 이처럼 부적 정서에 대한 왜곡된 신념은 개인에게 정서조절을 어렵게 하고, 정서를 억압하도록 하여 신체화 증상으로 발현될 수 있음을 확인할 수 있다(이주현, 2016). 이러한 결과는 취업스트레스가 청소년의 시험스트레스와 마찬가지로 달성하고자 하는 목적을 갖기 때문에 취업 준비 과정에서 경험하는 부정적 정서들에는 의식적으로 거리를 두고 줄이려는 노력을 할 수 있음을 보여주는 결과이다(Davis et al., 2008). 대학생활에서 경험하는 다른 일반적 스트레스나 대인 관계적 스트레스와 달리 취업스트레스는 성취 지향적이고 당면한 과제에 몰두해야 하는 특징이 있기 때문에 이를 방해할 수 있는 부적 정서를 경험하는 것에 대해 부정적으로 생각할 수 있다. 대인관계에서 겪는 스트레스보다도 취업스트레스로 인한 심리적 어려움을 더 많이 호소하는 대학생들과 현실적인 문제로 인해 부정적 정서를 경험할 가능성이 있는 사건들을 피하려 하는 N포세대의 선택이 이러한 맥락에서 이해될 수 있을 것으로 보인다.

이상에서 살펴본 결과 분석을 바탕으로 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대학생의 신체화 증상에 영향을 미치는 요인을 검증하였다는데 의의가 있다. 그동안 스트레스는 신체화와 자주 관련되어져 왔고 스트레스가 신체화 증상에 영향을 미친다는 것은 많은 연구들을 통해 밝혀져 왔지만, 스트레스는 매우 광범위하고 포괄적인 특징이 있고, 각 발달단계마다 중요하게 다뤄져야하는 과업과 특정한 스트레스가 존재하기 때문에 특정 대상에서 주로 호소하고 대상과의 관련성이 높은 특정 스트레스에 초점을 맞출 필요가 있다(송석열, 2017). 대학생의 취업스트레스에 초점

을 맞춘 선행연구들은 취업스트레스가 전반적인 심리적 안녕감이나 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 광범위한 연구들이 대부분이다(서정희, 2012; 이인숙 외, 2011; 김민정 외, 2009; 박선민, 2009). 본 연구는 취업스트레스에 초점을 맞춘 것과 함께 취업스트레스로 인해 유발될 수 있는 다양한 부적응적 변인 중에서도 신체화 증상에 초점을 맞추었다는 데 의의가 있다. 본 연구를 통해 대학생들의 대부분이 경험하고 있는 것으로 알려진 취업스트레스가 신체화 증상으로 나타날 수 있도록 하는 기제를 확인할 수 있다.

둘째, 취업스트레스와 신체화 증상의 관계에서 정서 신념의 매개효과를 밝힘으로써 취업스트레스로 신체화 증상을 겪는 대학생들에 대한 치료적 개입으로 정서 신념을 다루는 것이 효과가 있음을 확인하였다는 데 의의가 있다. 취업상담은 직업의 선택과 결정, 실천, 진로변경 등의 과정을 돕기 위해 선택 가능한 직업을 결정하고 취업에 필요한 조건들과 취업 절차 등 보다 구체적인 측면을 돕는 상담이다(서진아, 2006에서 재인용). 그렇기 때문에 주로 목표한 계획들을 실행하도록 하는 행동적인 측면을 다루거나 취업에 필요한 정보나 자료들을 제공해 주는 등의 방식으로 이루어지고 있다. 그러나 이러한 취업상담의 내용들은 취업스트레스로 인해 개인이 경험하는 복합적인 부정적 정서들을 해소하기는 어려운 경향이 있다. 실제로 취업스트레스를 경험하는 대학생들은 우울, 불안, 자살과 같은 심리적 고통을 겪고 있으며, 정서적 문제뿐만 아니라 신체적 증상까지 다양한 기능장애를 경험할 수 있기 때문에 이에 대해 다룰 필요가 있다(Veronique et al., 2003; 지연옥, 2018; 전해옥, 2014; 변은경, 박성희, 2014). 인지적 변인들은 선천적으로 생겨난 것이라기보다 교육을 통해 증진시킬 수 있으므로 정서 신념은 정서를 조절하고 인식하는데 영향을 줄 수 있는 왜곡된 신념을 수정하도록 하여 취업스트레스를 겪는 대학생들의 신체화 증상을 줄이는 데 도움을 줄 수 있을 것이다(김민아, 권경인, 2008).

셋째, 그동안 신체화 증상과 주로 연구되었던 정서 관련된 변인들(정서표현 불능증, 정서표현 양가성, 정서조절곤란 등)은 정서의 표현에 초점을 맞춘 것들이 많았으며 정서 신념이나 정서 인식 이후에 이루어지는 정서 조절에 관한 연구들이 많았다. 그러나 개인의 정서를 있는 그대로 표현하는 것보다 신체적 불평에 빚대어 표현하거나 은유적으로 표현하는 것이 문화적으로 익숙하고 특히 부정적 정서에 대해 직접적으로 표출하는 것보다 간접적으로 표현하는 것이 더 적응적인 것으로 여겨지는 한국 문화에서는 정서 표현을 잘 하지 못하는 것 자체를 부적응적인 것으로 보기 어렵다(송지영, 2018; 지혜, 2011; 강상현 외, 2004; 신현균, 1998). 본 연구에서는 신체화 증상을 예측하는 원

인으로 정서의 표현보다 선행되는 정서에 대한 태도, 신념이 더 근본적인 원인이 되며 개인에게 중요하게 작용할 것이라고 예상하였고, 불쾌한 정서에 대해 부정적이고 왜곡된 신념을 의미하는 정서 신념의 매개효과에 대해 알아보았다. 정서 신념은 정서에 대한 인지적 변인으로 최근에 신체화 증상과 유의한 관계가 있음이 제안된 개념이다. 본 연구에서는 이를 경험적으로 연구했다는 것에 의의가 있다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구가 가진 한계점과 이를 고려한 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자와 관련된 문제이다. 광주광역시 소재의 C대학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 실시하여 일반화하여 적용할 때에 주의가 필요할 것이다. 또한 대상자를 선정할 때 변인의 특성을 고려하여 선정하는 것이 중요하겠다.

둘째, 모든 주요 변인을 자기보고식 설문지로 측정했기 때문에 사전에 설문에 대한 안내를 했음에도 불구하고 응답자가 솔직하게 응답하지 않거나 바람직해보이는 답을 작성하였을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 자기보고식 설문지의 한계를 극복할 수 있는 다양한 절차를 통해 연구를 진행할 필요가 있다.

셋째, 취업스트레스, 정서 신념, 신체화 증상을 각각 하나의 요인으로 보고 통계처리를 하였다는 한계가 있다. 변인간의 상관분석 결과, 정서 신념의 하위 유형인 무효/무의미와 신체화 증상과의 상관이 적은 것으로 나타났기 때문에 추후 연구에서는 각 변인들의 하위 요인별 분석을 통해 취업스트레스와 정서 신념, 신체화 증상의 관계에 대해 보다 구체적으로 확인해볼 수 있을 것이다.

참고 문헌

- 가수정 (2013). 전문대학생의 완벽주의, 취업스트레스, 진로결정수준과 진로준비행동 간의 관계. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 강보미 (2015). 어머니의 정서신념이 유아의 문제행동에 미치는 영향_유아의 정서조절 능력의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 강상현, 손정락(2004). 사이코드라마가 대학생의 감정표현불능증, 신체화 증상 및 삶의 질에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 243-264.
- 강슬아 (2015). 대학생의 취업스트레스와 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과를 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 강유리 (2007). 무용전공대학생의 취업스트레스가 진로성숙도에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 강지연 (2013). 사무직 여성의 직무스트레스와 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 강혜자 (2003). 자기차이, 정서 및 신체증상의 관계. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 193-208.
- 건강보험심사평가원. 연령대별 다빈도 질환 건수 현황(2015~2018). <http://opendata.hira.or.kr/op/opc/olapAgeMultiDiseaseInfo.do>.
- 고경봉 (1988). 내과계 입원환자에서 정신신체장애의 유병율과 스트레스지각. 신경정신의학, 27(3), 525-534.
- 고선자, 손정락 (2008). 분노조절 집단 프로그램이 신체화 경향이 있는 대학생의 분노 억압과 신체화 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 185-203.
- 김민아, 권경인 (2008). 적응 유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. 청소년상담연구, 16(1), 15-32.
- 김서운 (2008). 청소년의 스트레스와 신체화의 관계에서 신체감각 증폭지각 및 신체적 귀인의 매개효과. 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김성경 (2002). 대학신입생의 대학생활 스트레스가 학교적응에 미치는 영향에 관한 연구. 일립논총, 8, 9-34.
- 김승용, 허선 (2009). 사회복지전공 졸업예정자들의 취업스트레스와 대처행동에 관한 연구. 한국사회복지교육, 9(9), 23-51.

- 김영상 (2003). 대학생 생활스트레스와 대처방식에 관한 연구. 대구대학교 석사학위논문.
- 김윤주 (2002). 신체화에 있어 문화심리학적 변인의 매개효과에 관한 연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 김일중, 권석만 (2017). 이차적 분노사고와 대인관계 문제 및 신체화 증상과의 관계에서 분노표현 양상의 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 3(1), 1-22.
- 김제한 (1992). 스트레스가 신체 및 정서 발달에 미치는 영향. 서울대학교 학생지도연구, 18, 29-50.
- 김종운 (2016). 대학생의 취업스트레스와 우울, 자살사고의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 16(12), 1313-1334.
- 김종주, 정용균, 최일균 (1992). 신체화 환자의 호소에 관한 언어학적 연구. 신경정신의학, 31, 924-948.
- 김지영 (2018). 자녀의 부정적 정서표현에 대한 부모의 감정무시 반응과 위협회피 기질이 신체화 증상에 미치는 영향: 정서 신념의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지혜, 박재우 (2001). 직무스트레스, 자존감, 완벽주의가 직장인의 불안 증상 및 신체화 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지, 20(4), 697-710.
- 김태희, 김갑숙 (2014). 대학생의 정서표현신념이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 15(6), 2327-2343.
- 김현아 (2006). 피드백 유형과 자기효능감이 취업스트레스와 대처양식에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜정 (2004). 대학생의 취업스트레스와 우울, 불안, 신체적 증상과의 관련성. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 남궁령 (2015). 어머니의 정서신념이 유아의 사회적 유능성에 미치는 영향에서 유아 심리적 건강성의 매개효과. 유아교육연구, 35(6), 49-74.
- 류은진, 최소은 (2017). 혈액투석실 간호사의 감정노동, 공감피로, 직무 스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향. 한국직업건강간호학회지, 26(2), 65-73.
- 류진혜, 김태성 (1998). 자아존중감과 사회적 지지가 취업스트레스 및 스트레스 대처양식에 미치는 영향. 한양대학교 학생생활상담연구소, 16, 211-232.
- 문소현, 조현하 (2014). 여대생의 취업스트레스, 스트레스 대처방식 및 월경전후기 증상

- 간의 관계. 한국자료분석학회지, 16(4), 2261-2272.
- 민성길, 박청산, 한정옥 (1993). 환병에 있어서의 방어기제와 대응전략. 신경정신의학, 32(4), 506-516.
- 박경진, 조한익 (2014). 대학생의 완벽주의와 도움추구 태도와의 관계에서 정서표현억제의 매개효과. 인간이해, 19-34.
- 박미진, 김진희, 정민선 (2009). 취업준비 대학생의 취업스트레스에 대한 질적 연구. 상담학연구, 10(1), 417-435.
- 박새아 (2011). 완벽주의, 자기침묵이 과민성 대장 증후군에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 박선민 (2009). 보건계열대학생들의 취업스트레스와 신체증상 및 정신증상. 경북대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 박순영 (2015). 대학생들의 취업을 위한 스펙관리에 관한 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박월미 (2004). 현대사회 질병의 주요인인 완벽주의 유형 - 검증과 확장-. Crisisonomy, 143-158.
- 박정석 (2016). 스트레스 대처방식과 신체화 증상의 관계에서 신체증상귀인의 조절효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정숙, 권영은 (2015). 대학생의 생활스트레스, 자아존중감 및 극복력의 관계. 한국모자보건학회지, 19(2), 212-221.
- 방윤경 (2006). 신체화 증상에 영향을 미치는 정서 요인과 인지 요인의 이론적 과정모델. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 백주현 (2017). 고등학생의 학업스트레스가 신체화 증상과 정서조절능력에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 변은경, 박성희 (2014). 전문대학 학생의 전공만족도, 취업스트레스가 우울에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 15(1), 323-330
- 사회보장위원회 (2015). 우리나라의 실업률(2000~2015). <http://www.ssc.go.k>.
- 서성민 (2014). 상위인지적 정서 신념과 신체화의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문
- 서성민, 권석만 (2014). 상위인지적 정서 신념과 신체화의 관계. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 2(2), 197-223.
- 서은옥 (2016). 신체화 현상에 대한 정신분석적 고찰. 호서대학교 연합신학전문대학원

- 석사학위논문.
- 서정희 (2012). 대학생의 취업스트레스와 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 서진아 (2006). 청년구직자의 직업진로 특성에 따른 취업상담 방안에 관한 연구: 광주 종합고용지원센터를 중심으로. 조선대학교 정책대학원 석사학위논문
- 손세라 (2018). 대학생의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 자기격려의 조절효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 손수정 (2008). 유치원 교사의 배경 변인에 따른 유아에 대한 정서신념의 차이. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 송석열 (2017). 대학 졸업예정자의 취업스트레스 반응과정에서 수동-능동지연행동의 매개효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 송윤희, 송원영 (2017). 대학생 취업 소진 척도의 개발과 타당화. 한국심리학회지: 건강, 22(3), 551-564.
- 송지영 (2018). 신체화의 기전. 정신신체의학, 4(2), 262-268.
- 송지준 (2015). 논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법. 경기도:21세기사, 390-405
- 신미경, 강현임 (2011). 간호사의 감정노동과 직무스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에 관한 분석. 간호행정학회지, 17(2), 158-167.
- 신현균 (1998). 신체화의 문화 간 차이. 심리과학, 7(1), 75-91.
- 신현균 (2000). 신체증상을 보이는 내담자. 한양대학교 학생생활상담연구소, 대학생활연구, 18, 15-36.
- 신현균 (2006). 청소년의 신체증상 경험에서 부정적 정서의 영향 및 정서표현과 자기개념의 중재효과. 한국심리학회지: 임상, 25(3), 727-746.
- 심태경 (2010). 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 영향: 정서 조절과 수면의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 오아름 (2017). 대학생의 상위 인지적 정서 신념과 불안의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 원호택, 이민규 (1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 한국임상심리학회지, 6(1), 22-32.
- 윤제중 (2017). 중년기 위기와 자살사과의 관계: 완벽주의의 조절효과. 한양사이버대학교 대학원 석사학위논문.

- 윤향숙, 황윤미, 김덕범, 장성화 (2011). 대학생의 자아분화, 스트레스 대처방식, 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향. 한국교육논단, 10(2), 15998-4036.
- 이경희 (2012). 간호대학생들의 취업스트레스 영향요인 및 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한국자료분석학회지, 14(2), 965-978
- 이만홍 (1981). Multiple Somatizer에 관한 임상적 연구—Somatoform Disorder의 임상적 적용을 위한 연구(I). 신경정신의학, 20(4), 423-432.
- 이상열, 신성훈, 최석채 (1998). 기능성 상부 위장관 증상을 호소하는 환자의 스트레스, 불안 및 우울. 정신신체의학, 6(1), 3-12.
- 이선미 (2010). 청소년의 부정적 정서와 신체화 증상의 관계: 신체감각 증폭지각 및 신체적 귀인의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이수연 (2015). 취업준비생의 완벽주의가 취업스트레스에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 이숙정, 유지현 (2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. 교육심리연구, 589-607.
- 이애경 (2009). 자기효능감 수준에 따른 스트레스요인과 스트레스 대처방안에 관한 연구: 인문계 고등학생을 중심으로. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은희, 김영임, 근효근, 이영실 (2015). 고등학생의 학업스트레스, 신체화 증상, 사회적 지지가 대처유형에 미치는 영향. 한국학교보건학회지, 28(2), 56-66.
- 이인숙 (2011). 전문대학 졸업반 학생들의 취업스트레스와 신체건강 및 정신건강에 관한 연구. 한국자료분석학회지, 13(2), 745-758
- 이주현 (2016). 정서 신념과 신체화 간의 관계: 정서 역제의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지혜 (2014). 대학생의 진로미결정, 취업스트레스가 우울에 미치는 영향: 자아분화의 조절효과를 중심으로. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이해인 (2018). 중년기의 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계: 성별에 따른 정서표현 양가성의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임새랑 (2017). 청년구직자의 성취목표지향성과 취업스트레스 및 취업준비행동의 관계. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장성화, 이주연, 이효자, 최성열, 최은희, 황윤미 (2016). 내가 직접 실행해보는 SPSS·AMOS 통계분석. 서울: 동문사, 301-302
- 전해옥 (2014). 대학생의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성이 우울에 미치는 영향.

- 한국콘텐츠학회논문지, 14(7), 312-323.
- 정유진, 하은혜 (2014). 청소년의 우울증상과 신체화 증상의 관계에서 분노표현방식의 중재효과. 한국심리학회지: 학교, 11(1), 1-18.
- 정재훈 (2014). 우울장애 환자의 신체화 증상에 영향을 미치는 임상 요인: 반추적 반응과 신체화 증상의 연관성. 우울조울병, 12(2), 122-127.
- 정은희 (2018). 대학생의 취업스트레스가 진로준비행동에 미치는 영향: 가정의 사회경제적 지위와 회복탄력성의 조절효과. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 조은숙 (2007). 현대인의 정신건강, 서울: 법문사.
- 조은진 (2015). 인지행동 집단치료 프로그램이 대학생의 취업 스트레스, 역기능적 태도 및 우울에 미치는 효과. 전북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 주상희, 하은혜, 이병욱, 전덕인, 김영현, 송동호 (2002). 생활 스트레스가 경미한 일반 성인에서의 신체적 및 정신적 증상: 종합병원 건강증진센터 내원자들을 대상으로. 정신신체의학, 10(1), 48-54.
- 지연옥 (2018). 대학생의 취업스트레스, 인지적 유연성, 사회적 지지, 우울 및 자살사고 간의 구조적 관계분석. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 지혜 (2011). 발달단계에 따른 신체화 증상 관련 변인 연구: 인지적 및 사회적 요인. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 진은영, 소성섭, 이명인 (2015). 대학생의 생활스트레스, 분노표현이 자살생각에 미치는 융복합적 영향. 디지털융복합연구, 13(8), 409-418.
- 차지량 (2010). 아동의 신체화 증상 경험과 관련 부모 및 아동 변인. 한국가정관리학회지, 28(2), 193-202.
- 채정호, 정재훈, 허휴정 (2014). 우울장애 환자의 신체화 증상에 영향을 미치는 임상 요인: 반추적 반응과 신체화 증상의 연관성. 우울조울병, 12(2), 122-127.
- 최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제 (2001). 분노표현방식과 우울 및 신체화 증상과의 관계. 대한신경정신의학회, 40(3), 425-433
- 최연화 (2012). 유아의 정서적 유능성에 영향을 미치는 관련 변인 연구: 유아의 정서적 기질, 어머니의 정서인식, 정서신념과 양육행동을 중심으로. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 최진오 (2017). 대학생의 학업스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향—취업스트레스와 우울증상의 다중매개효과—. 청소년시설환경, 15(2), 65-73.
- 최해연, 민경환, 이동귀 (2008). 정서표현신념과 심리적 증상의 관계에서 정서표현양가

- 성의 역할. 상담학연구, 9(3), 1063-1080.
- 한덕웅, 전경구, 탁진국, 이창호, 이건호 (1993). 생활부적응에 영향을 미치는 생활사건과 개인차 변인. 성균관대학교 학생생활연구소, 학생지도연구, 10(1), 1-35.
- 한동헌, 조영아 (2015). 대학생의 취업스트레스와 자살위험성의 관계_진로낙관성의 조절효과. 상담학연구, 16(1), 111-128.
- 한지영 (2017). 신체화 증상이 있는 성인여성의 무용동작치료 경험 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 한창수, 전현두 (2006). 스트레스. 건강소식 3(10), 6-11.
- 한혜림, 이지민 (2016). 대학생이 지각한 부모애착과 취업스트레스 간의 관계에서 자기 효능감과 진로성숙도의 매개효과: 대학생(4년제) 및 전문대학생(2-3년제)간의 다집단 분석. 대한가정학회, 197-206.
- 함자영, 박경 (2005). 청소년의 스트레스 및 감정표현불능증과 신체화 증상과의 관계. 학생생활연구소, 18, 77-90.
- 홍미나 (2013). 수용 전념 치료(ACT)가 신체화 증상이 있는 대학생의 신체화 증상, 신체 감각 증폭, 자기몰입 및 경험회피에 미치는 효과. 전북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 홍수연 (2015). 어머니의 정서신념과 유아의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응이 유아의 내면화 문제행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황성원 (1998). 대학생의 취업스트레스에 관한 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 황춘희 (2012). 대학생의 스트레스에 관한 연구. 대한고령친화산업학회지, 73-82.
- “대학생 10명 중 9명 ‘스펙’ 압박감 받는다.”. 금강일보, 2018. 03. 14.
<http://www.ggilbo.com/news/articleView.html?idxno=451349>.
- “취업난, 무한경쟁 속에 청년건강에 ‘빨간 불’”. 이데일리, 2018. 02. 12.
- “취업난에...올 전문대 재입학 대졸 신입생 1,537명 사상최대”. 서울경제, 2018. 04. 04.
<http://www.sedaily.com/NewsView/1RY4KOEB5D>.
- Ali, A., Toner, B. B., Stuckless, N., Gallop, R., Diamant, N. E., Gould, M. I., & Vidins, E. I. (2000). Emotional abuse, Self-Blame, and Self-Silencing in Woman With Irritable Bowel Syndrome. *Psychosomatic Medicine*, 62, 76-82.
- Allen, L. A., & Woolfolk, R. L. (2010). Cognitive Behavioral Therapy for Somatoform Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3),

579-593.

- Brown, R. J., Skehan, D., Chapman, A., Perry, E. P., McKenzie, K. J., Lloyd, D. M., & Poliakoff, E. (2012). Physical symptom reporting is associated with a tendency to experience somatosensory distortion. *Psychosomatic Medicine*, 74(6), 648-655.
- Bridges, K., Goldberg, D., Evans, B., & Sharpe, T. (1991). Determinant of Somatization in Primary Care. *Psychological Medicine*, 21(2), 473-483.
- Craiovan, P. M. (2014). Correlations between perfectionism, stress, psychopathological symptoms and burnout in the medical field. *Social and Behavioral Sciences*, 187(4), 529-533.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1, 16-29.
- Esteves, J. E., Wheatley, L., Mayall, C., Abbey, H. (2013). Emotional Processing and Its Relationship to Chronic Low Back Pain. *Manual Therapy*, 18(6), 541-546.
- Flett, G. L., Hewitt, D. G., Dyckk, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: Atheoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Goldberg, D. P. & Bridges, K. (1988). Somatic presentations of psychiatric illness in primary care setting. *Journal of Psychosomatic Research*, 32(2), 137-144.
- Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, Self-report, and Expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986.
- Hunter, R. C. A. (1979). Psychoanalysis, somatization and psychosomatic disease: a

- reappraisal. *Can Journal Psychiatry*, 24, 383-39.
- Jenkins, C. D. (1971). Psychologic and Social Precursors of Coronary Disease. *New England Journal of Medicine*, 284(6), 307-317.
- Kawakami, N., & Haratani, T. (1999). Epidemiology of Job Stress and Health in Japan. *Review of Current Evidence and Future Direction, Industrial Health*, 37(2), 174-186.
- Kim, K. I., Won, H., Liu, X., Liu, P., Kitanishi, K. (1997). Students' stress in China, Japan, and Korea: A Transcultural Study. *International Journal of Social Psychiatry*, 43(2), 87-94.
- Kimayer, L. J. (1984). Culture, affect and Somatization. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 21, 159-188.
- Kleinman, A. M., (1977). Depression, somatization and the "New cross-cultural psychiatry". *Social Science & Medicine*, 11, 3-10.
- Lambert, W. W., & Lazarus, R. S. (1970). Psychological Stress and the Coping Process. *The American Journal of Psychology*, 83(4), 634.
- Lilly, M., Valdez, C. (2012). The Unique Relationship of Emotion Regulation and Alexithymia in Predicting Somatization versus PTSD symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(6), 609-625.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: The concept and its clinical application. *The American Journal of Psychiatry*, 145(11), 1358-1368.
- Manser, R., Cooper, M., & Trefusis, J. (2012). Beliefs about Emotions as a Meta cognitive Construct: Initial Development of a Self-Report Questionnaire Measure and Preliminary Investigation in Relation to Emotion Regulation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(3), 235-246.
- Menninger, W. C. (1947). Psychosomatic Medicine: Somatization Reactions. *Psychosomatic medicine*, 9(2), 92.
- Moneta, G. B. (2011). Metacognition, emotion, and alcohol dependence in college students: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 36(7), 781-784.
- Mumford, D. B. (1993). Eating Disorders in Different Cultures. *International Review of Psychiatry*, 5(1), 109-114.

- Organista, P. B., Miranda, J. (1991). Psychosomatic symptoms in medical outpatients: An investigation of self-handicapping theory. *Health Psychology*, 10(6), 427-431.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., Glaser, R. (1988). Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 56(2), 239-245.
- Rimes, K. A., & Chalder, T. (2010). The Beliefs about Emotions Scale: Validity, reliability and sensitivity to change. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 285-292.
- Shafran, R., Cooper, Z., Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behavior Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
- Sharpe, M., & Bass, C. (1992). Pathophysiological mechanisms in somatization. *International Review of Psychiatry*, 4(1), 81-97.
- Stern, J., Murphy, M., & Bass, C. (1993). Personality Disorders in Patients with Somatization Disorder A Controlled Study. *British Journal of Psychiatry*, 163, 785-789.
- Swartz, M., Blazer, D., George, L., Landerman, R. (1986). Somatization disorder in a community population. *Am J Psychiatry*, 143(11), 1403-1408.
- Vanderoost, F., van der Wielen, S., van Nunen, K., & Van Hal, G. (2013). Employment loss during economic crisis and suicidal thoughts in Belgium: a survey in general practice. *British Journal of General Practice*, 63(615), 691-697.
- Veronique D. G., Benjamin F., & Willem Heiser (2003). Job stress, personality, and psychological distress as determinants of somatization and functional somatic syndromes in a population of nurses. *Stress and Health*, 19, 195-204
- Watson, D., Pennebaker, J. W. (1989). Health complaint, Stress, and Distress: Exploring the Central Role of Negative Affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*,

Hillsdale. NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

부 록

부록 1. 신체 증상 척도

부록 2. 취업스트레스 검사

부록 3. 정서 신념 질문지

부록 1. 신체 증상 척도

지난 1개월 동안(오늘을 포함해서) 아래의 문제를 어느 정도로 경험했는지 평가하여, 본인의 상태를 가장 잘 나타낸 정도에 표시해 주시기 바랍니다.

내 용	전혀 없다	약간 있다	완전 않다	꽤 심하다	이주 심하다
1. 머리가 아프다.	①	②	③	④	⑤
2. 구역질이 나거나 게운다(토한다).	①	②	③	④	⑤
3. 호흡이 빠르다.	①	②	③	④	⑤
4. 잠을 깊이 들지 못 한다.	①	②	③	④	⑤
5. 가슴 가운데가 아프다.	①	②	③	④	⑤
6. 소화가 잘 안 된다.	①	②	③	④	⑤
7. 숨이 차다.	①	②	③	④	⑤
8. 근심 걱정 때문에 잠을 충분히 못 잔다.	①	②	③	④	⑤
9. 속이 메스껍다.	①	②	③	④	⑤
10. 가슴이나 심장이 아프다.	①	②	③	④	⑤
11. 머리의 한쪽이 아프다.	①	②	③	④	⑤
12. 잠이 잘 안 온다.	①	②	③	④	⑤
13. 배탈이 잘 난다.	①	②	③	④	⑤

내 용	전혀 없다	약간 있다	완전 있다	꽤 심하다	이주 심하다
14. 심장이 지나치게 떨 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
15. 뒷골이 당기고 아프다.	①	②	③	④	⑤
16. 잠에서 자주 깨고 다시 잠들기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
17. 심장(가슴)이 마구 뛰다.	①	②	③	④	⑤
18. 아랫배가 더부룩하고 가스가 많이 찬다.	①	②	③	④	⑤
19. 입맛이 없다.	①	②	③	④	⑤
20. 맥박이 빠르게 뛰다.	①	②	③	④	⑤
21. 변비가 있다.	①	②	③	④	⑤
22. 가슴에 통증을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
23. 머리가 조이거나 압박감이 있다.	①	②	③	④	⑤
24. 식후에 자주 헛배가 부르다.	①	②	③	④	⑤

부록 2. 취업스트레스 검사

다음은 취업스트레스에 관한 질문입니다. 각 문항을 자세히 읽어보시고, 자신의 현재 상태와 가장 가깝다고 생각하는 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

내 용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 요즘 취업문제 때문에 신경이 날카로워져서 사소한 일에도 화를 내게 된다.	①	②	③	④	⑤
2. 취업에 대해 걱정하다 보면 가슴이 답답하고 구토가 나려 한다.	①	②	③	④	⑤
3. 요즘 나는 꿈속에서도 취업걱정을 한다.	①	②	③	④	⑤
4. 취업에 실패하지는 않을지 항상 불안하고 초조하다.	①	②	③	④	⑤
5. 요즘 나는 취업 걱정으로 술이나 담배, 약물(두통약) 등의 복용이 늘었다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 취업에 대한 걱정으로 입맛을 잃을 정도이다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 취업에 실패한 적이 있어서 또다시 실패가 되풀이 될까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 어떤 일이 있어도 꼭 취업을 해야 하지만, 자꾸만 자신감이 없어진다.	①	②	③	④	⑤
9. 취업 자리를 놓칠까봐 많은 시간을 취업정보센터나 신문과 잡지의 구직란을 본다.	①	②	③	④	⑤
10. 나의 대학공부 때문에 부모님께서 경제적으로 어려워 내가 취업하여 해결해야 한다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 졸업 후 대학원에 진학하고 싶지만, 집안 사정상 돈을 벌어야 한다.	①	②	③	④	⑤
12. 가족 부양의 책임이 있어 취업을 해야 할 실정이다.	①	②	③	④	⑤

내 용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
13. 나의 경제사정으로 졸업 후 취업해야하지만 몹시 어렵다.	①	②	③	④	⑤
14. 가족과의 불화로 빨리 경제적인 독립을 하고 싶지만, 취직이 어려워 답답하다.	①	②	③	④	⑤
15. 우리 학교는 수준이 낮기 때문에 취업에 어려움을 겪을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 실력을 가졌지만, 우리 학교 수준이 낮아 서류전형에 불리할까봐 걱정이다.	①	②	③	④	⑤
17. 내 지도교수님은 나의 취업에 대한 관심을 보여주지 않아 섭섭하다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 지방대학 출신이기 때문에 졸업 후 취업 조건에서 불리한 것 같다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 취업에 있어 부족한 점을 알지만, 노력해도 효과가 없을 것이라 생각된다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 취업공부로 학점이 좋지 않아 취업에 어려움을 겪을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 실력이 부족하기 때문에 취업이 어려울 것 같다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 장차 종사하고 싶은 직업이 있지만, 현재의 노력으로 성취가 쉽지 않을 것 같다.	①	②	③	④	⑤

부록 3. 정서 신념 질문지

다음 질문지는 사람들이 불쾌한 감정에 대해 가지고 있는 태도에 관한 것입니다. 문항에는 불쾌한 감정에 대한 다양한 믿음들이 제시되어 있습니다. 각 문항을 잘 읽고 본인의 생각과 얼마나 일치하는지 해당되는 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

내 용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 불쾌할 때는 그런 기분에 완전히 사로잡힌다.	①	②	③	④	⑤
2. 불쾌함을 느끼는 것에 대해 수치스러워야 한다.	①	②	③	④	⑤
3. 내가 불쾌해지는 데에는 항상 어떤 분명한 이유가 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 불쾌함은 내가 창의적일 수 있도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
5. 불쾌함을 느끼면 일이 잘 진행되지 않는다.	①	②	③	④	⑤
6. 내가 불쾌하면, 다른 이들도 불쾌해 질 것이다.	①	②	③	④	⑤
7. 불쾌함을 느끼지 않는 쪽이 더 좋다.	①	②	③	④	⑤
8. 불쾌함을 느끼는 것에 대해 나 자신을 처벌한다.	①	②	③	④	⑤
9. 일단 불쾌해지기 시작하면, 그 감정을 멈추기 위해 할 수 있는게 없다.	①	②	③	④	⑤
10. 능력을 잘 발휘하려면 때로는 불쾌함을 느낄 필요가 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 불쾌함을 느끼는 것은 어리석은 것이다.	①	②	③	④	⑤
12. 불쾌함은 나를 완전히 지배할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

내 용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
13. 불쾌함을 느끼는 것은 곤혹스럽다.	①	②	③	④	⑤
14. 불쾌함을 느끼는 것은 미래의 비참한 상황을 피하도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
15. 불쾌함은 무작위로 나타나는 것이 아니고, 그렇게 느끼는 데에는 항상 의미가 있다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 불쾌한 감정의 노예다.	①	②	③	④	⑤
17. 내가 불쾌할 때 반드시 어떤 이유가 있는 것은 아니다.	①	②	③	④	⑤
18. 불쾌해지기 시작하면, 그것을 통제할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
19. 불쾌함은 다음에 무엇을 해야 할지 결정하도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
20. 불쾌함을 느낀다는 것은 내가 실패자임을 의미한다.	①	②	③	④	⑤
21. 불쾌함을 느끼는 것은 심리적으로 해로울 수 있다.	①	②	③	④	⑤
22. 불쾌함은 무엇이 내게 중요한지를 깨닫도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
23. 불쾌함을 느껴서는 안 된다고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
24. 어떤 일에 대해 불쾌함을 느끼면, 다른 일들에 대해서도 쉽게 불쾌해질 수 있다.	①	②	③	④	⑤
25. 불쾌함은 중요하지 않기 때문에 불쾌함이 느껴질 때는 무시해야 한다.	①	②	③	④	⑤
26. 내가 불쾌하면, 주변 사람들도 그 감정에 물들 것이다.	①	②	③	④	⑤
27. 불쾌함은 나에게 유용한 정보를 알려준다.	①	②	③	④	⑤
28. 불쾌함을 느끼는 것은 창피한 일이다.	①	②	③	④	⑤

내 용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
29. 불쾌함을 느끼면 나의 마음이 송두리째 빼앗긴다.	①	②	③	④	⑤
30. 불쾌함이 느껴진다는 것은 그럴만한 무언가가 있다는 것을 의미한다.	①	②	③	④	⑤
31. 불쾌한 감정에 영향을 받지 않는다.	①	②	③	④	⑤
32. 불쾌함이 느껴질 때는 그 감정에 주목해야 한다.	①	②	③	④	⑤
33. 불쾌함을 느끼는 것은 통제할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
34. 불쾌함을 느끼는 것은 결코 이성적이지 않다.	①	②	③	④	⑤
35. 불쾌함을 느끼는 것은 다른 이들에게 해를 끼칠 것이다.	①	②	③	④	⑤
36. 불쾌함을 느끼는 것은 쓸모가 없다.	①	②	③	④	⑤