

취업준비생의 감사성향과 취업불안의 관계: 인지적 정서조절전략과 실패내성의 매개효과*

진 예 민¹⁾

양 수 진²⁾

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 취업준비생의 감사성향과 취업불안의 관계에서 인지적 정서조절전략과 실패내성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 현재 미취업상태이며 실질적인 취업준비경험이 있는 성인 초기 취업준비생(대학교 4학년 이상~만 29세) 총 342명의 자료를 활용하였다. 분석 결과, 취업준비생의 감사성향은 취업불안을 부적으로 예측하였으며, 이들 관계에서 부적응적인 인지적 정서조절전략의 단순매개효과가 유의하였다. 반면 적응적인 인지적 정서조절전략과 실패내성의 단순매개효과는 유의하지 않았다. 또한, 인지적 정서조절전략과 실패내성의 순차적 이중매개효과가 유의하였다. 이는 COVID-19의 장기화로 인한 부정 정서가 유발되는 상황에서도 취업준비생의 감사성향은 적응적인 인지적 정서조절전략을 더 사용하고, 부적응적인 전략은 덜 사용하게 함으로써 실패에도 건설적으로 반응하도록 하는 실패내성을 길러 취업불안을 낮출 수 있음을 의미한다. 본 연구는 감사라는 정서가 취업준비생의 정신건강을 증진시키는 기제임을 검증하고, 실패에 대한 건설적인 태도 발달에도 영향력을 가진다는 것을 확인함으로써 긍정 정서의 역할에 주목하였다. 덧붙여, 최근 코로나로 인한 취업난 속에서 불확실성이 증가한 만큼 취업준비생의 개인 내적 자원을 구축하기 위한 개입 방안뿐 아니라 성공적인 취업을 위한 지원방안 마련의 기초자료로도 활용될 수 있을 것이다.

주요어 : 감사성향, 취업불안, 인지적 정서조절전략, 실패내성, COVID-19

* 본 논문은 진예민의 석사학위논문(2021)을 수정·보완한 것임.

1) 이화여자대학교 일반대학원 심리학과, 석사

2) 교신저자 : 이화여자대학교 심리학과, 부교수 (E-mail: sujinyang@ewha.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국 사회에서 취업 문제는 오랜 시간 계속 되어왔으며, 취업은 단순히 일자리를 찾는 개념을 넘어서 개인의 정신건강을 위협하는 요인으로도 작용할 수 있다. 일례로 상당수의 취업준비생들은 취업준비 과정에서 극심한 스트레스로 인해 두통, 불면, 소화장애를 경험할 뿐 아니라 심각할 경우 자살사고, 우울 및 불안 증상까지 겪는다(박성권, 2021; 장재윤, 장은영, 신희천, 2006; 조혜정, 2020). 한편, 지난해 발생한 코로나바이러스감염증(COVID-19: 이하 코로나바이러스)이 장기화되면서 취업현장에서의 어려움은 더욱 악화되었다(김경수, 2021). COVID-19로 인한 재난적 상황은 비단 감염병의 확진자만이 아닌 일상을 살아가는 개개인의 정신건강에도 많은 부정적 영향을 미치고 있다. 그중에서도 코로나바이러스는 특히 청년들에게 큰 타격을 주었다고 볼 수 있다(송화선, 2020). 실제 코로나바이러스로 인해 꿈과 희망마저 포기하고 위기로 내몰리고 있는 청년들을 일컫는 ‘코로나 세대’라는 신조어가 등장하였으며, 2030세대의 95.5%가 스스로 코로나 세대라고 생각하고 있다(인크루트, 2020). 이들은 코로나 세대로서 포기하고 있는 것으로 가장 먼저 ‘취업’을 꼽았다. 이러한 사실은 실제 채용에서의 불확실성 및 취업난이 심화된 것을 통해서도 확인할 수 있다. 코로나바이러스로 인한 채용시장에서의 거센 변동은 고용의 불확실성은 높은 반면, 신규 채용의 기회는 감소시켜 심각한 취업난을 유발시

켰다. 통계청(2020)의 조사를 살펴보면, 지난해 20대 국내 취업자 수가 전년 대비 약 21만명이나 감소하였다. 이처럼 최근 코로나로 인해 한치 앞을 내다 볼 수 없는 현실은 취업에 대한 불안을 더욱 가중시키고 있다. 따라서 취업준비과정에서 발생하는 취업불안을 감소시킬 수 있는 요인이 무엇인지 탐색하는 것이 시급하다. 이에 본 연구는 성인 초기 취업준비생의 취업불안을 낮출 수 있는 개인 내적 자원과 더불어 이를 발달시킬 수 있는 기제를 파악하고자 한다. 구체적으로, 최근 인간이 지닌 강점으로 주목받고 있는 감사성향이 취업불안을 낮출 것이며, 이들 관계에서 인지적 대처 양식인 인지적 정서조절전략과 실패에 대한 건설적인 반응성인 실패내성이 기제로 작용할 것으로 보았다. 본 연구는 기존에 단지 개인의 강점으로 정의되었던 감사성향이 현 코로나 상황에서 취업준비생의 취업불안을 낮출 수 있는 개입점이 될 수 있는지를 확인하고, 주로 학업 장면에서 연구되었던 실패내성을 취업 장면에 적용하여 살펴보았다는 점에서 차별점을 갖는다.

취업불안은 불안의 개념을 취업 영역에 적용한 것으로, 취업을 앞둔 사람들이 취업준비과정에서 느끼는 일종의 상태불안이다(조규판, 2008). 적절한 수준의 취업불안은 동기를 유발시켜 취업하고자 하는 일자리에 대한 계획을 확고히 설정하도록 돕지만(서지윤, 2008), 과도한 수준의 취업불안은 신체적·정신적 건강을 해칠 뿐 아니라 역기능적 진로사고, 확증편향과 관련되는 것으로 나타났다(윤성원, 2016; Hanisch, 1999). 또한, 취업에 대한 불안은 구직행동에 부정적인 영향을 미쳤으며(Okay-

Somerville & Scholarios, 2017), 대학생의 우울, 자살사고를 증가시키고 행복감을 저해하는 변인으로 밝혀졌다(김다인, 안도희, 2018; 김은주, 최경원, 2012). 이러한 부정적 영향에도 불구하고, 취업불안은 누구나 경험한다는 이유만으로 중요하게 다루어지지 않은 문제 중 하나이다. 그러나 이는 단지 취업준비 시기에 경험하는 부정 정서에서 그치는 것이 아니라, 성인 초기 주요 발달 과업인 진로 결정을 좌절시켜 삶의 다른 영역에서도 부작용을 발생키는 문제로 작용할 수 있다. 그러므로 취업을 준비하는 성인 초기 청년들의 정신건강에 대한 이해를 넓히기 위해 취업불안에 대한 연구가 필요하다.

그렇다면 취업을 준비하는 과정에서 긍정적으로 작용할 수 있는 요인은 무엇일까? 과거 개인이 가진 병리적 측면에 초점을 두던 심리학 연구에서 건강하게 살아가는 사람들의 특성에 초점을 두는 긍정심리학이 대두되면서, 인간의 강점에 대한 연구가 다방면에 걸쳐 진행되어왔다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 그중에서도 최근 주목을 받고 있는 강점으로 감사성향이 있다. 감사성향은 긍정적 경험을 할 때 타인의 도움을 인식하고 감사함으로 반응하는 일반화된 경향성이다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 감사성향이 높은 사람은 다른 사람이 베푸는 사소한 도움에 감사를 더 잘 느끼며(McCullough et al., 2002), 높은 수준의 삶 만족 및 안녕감을 보이고 낮은 수준의 스트레스 및 우울을 보고하였다(권선중, 김교현, 이흥석, 2006; 노지혜, 이민규, 2011). 노인을 대상으로 한 연구(이승연, 한미리, 2016)에서도 감사성향이 높고 감사표현을 많이 할

수록 관계만족과 정신적 안녕감이 증가하였다. 또한 대학생의 감사성향은 스트레스 상황에서 발생하는 부정 정서에 적절히 대처하도록 도와 적응적인 분노대처행동으로 이어졌다(김종운, 이지은, 2015).

특히 감사성향은 좌절 상황에서 부정 정서를 덜 경험하게 하고, 감사하는 마음을 갖도록 하여 좌절 사건이 주는 부정적 영향으로부터 저항력을 갖게 한다(McCullough et al., 2002). 감사성향을 가진 사람은 실패 상황에서 겪게 되는 부정 정서를 최소화하고, 실패했음에도 불구하고 의미를 찾아 감사하는 마음을 가짐으로써 부정적 사건이 주는 압도감에 흔들리지 않는다고 볼 수 있다. 실제 Petrocchi와 Couyoumdjian(2016)은 감사가 우울 및 불안 증상의 감소를 직접적으로 예측했을 뿐 아니라 스스로를 위로하고 따뜻하게 대하는 개념인 자기위안(self-reassuring)을 매개로 하여 각 증상을 유의하게 감소시킨다는 점을 확인하였다.

이에 더해 최근 감사성향은 다양한 유형의 상태불안을 감소시키는 기제로 연구되고 있다(조은경, 김종운, 2014; 최정아, 전해성, 2020). 구체적으로, 중년여성의 삶의 의미와 노화불안의 관계에서 감사성향이 높을 경우 삶의 의미가 노화불안을 부적으로 예측하는 영향력이 더 커졌다(최정아, 전해성, 2020). 또한, 김효정과 김호영(2019)은 취업준비생을 대상으로 감사일지 작성은 취업준비생의 감사성향을 높이고, 불확실성에 대한 인내력 부족과 취업스트레스, 우울을 감소시키며, 이때 높아진 감사성향이 각 변인에 유의한 부적 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 더불어, 감사성향은 구직효능감을 높였으며, 취업불안을 감소시켰다(조은

경, 김종운, 2014). 따라서 감사성향은 불안을 낮추는 개인 내적 특성으로 작용하며, 이를 기반으로 감사성향은 취업불안을 부적으로 예측할 것으로 예상된다.

다수의 선행연구에서 감사성향이 긍정적인 심리특성 및 결과와 연관됨이 밝혀지며, 이를 바탕으로 연구자들은 개인의 감사성향을 함양시킬 수 있는 교육프로그램 혹은 개입 가능성에 대해 검증하였다(김효정, 김호영, 2019; 노지혜, 이민규, 2011; 이지은, 김정호, 김미리혜, 2016; Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008). Froh 등(2008)은 초기 청소년을 대상으로 감사할 일을 찾아서 작성해보는 감사개입이 감사와 관련된 자기지각, 낙관성, 삶 만족도를 증가시켰으며, 부정 정서를 감소시켰다는 것을 확인하였다. Emmons와 McCullough(2003)는 자신이 받은 복을 세어보는 활동(counting blessings)을 통해 대학생의 감사성향이 증가하였고, 낙관성과 삶 만족도가 높아졌으며 두통, 기침 등의 신체 증상이 감소함을 확인하였다. 이에 따라, 본 연구에서는 감사를 느끼는 개인 성향인 감사성향이 정신건강에 보호요인으로 작용하며, 개입을 통해 감사성향이 높아질 수 있다는 점에서 개입 방안으로 작용할 것이라고 보았다.

감사성향이 취업불안을 낮추는 데 있어 인지적 정서조절전략이 매개할 수 있다. 개인이 스트레스 상황에 놓였을 때 겪는 부정 정서를 인지적으로 다루는 대처능력을 인지적 정서조절전략이라 하며, 이는 수용, 긍정적 재평가 등의 적응적인 인지적 정서조절전략과 반추, 파국화 등의 부적응적인 인지적 정서조절전략으로 구분된다(안현의, 이나빈, 주혜선, 2013;

Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 다수의 선행연구들(김유리, 이희경, 2012; 김종운, 이지은, 2015; 이지은 등, 2016)에서 인지적 정서조절전략을 예측하는 안정적인 변인으로 감사성향을 밝혔다. 이지은 등(2016)은 감사개입을 통해 여대생의 감사성향이 높아졌으며, 이는 적응적인 인지적 정서조절전략의 수준을 증가시켰으며, 부적응적인 인지적 정서조절전략의 수준은 유의하게 감소시킴을 확인하였다. 실제 감사성향을 가진 사람은 스트레스 상황에서 긍정적 재평가, 사회적 지지 추구, 계획하기와 같은 적응적인 대처 전략을 많이 사용하고, 자기비난, 부인, 행동이탈, 물질남용과 같은 부적응적인 대처전략은 덜 사용하는 것으로 나타났다(Wood, Joseph, & Linley, 2007).

또한, 스트레스 상황에서 느끼는 부정 정서를 다루는 방식인 인지적 정서조절전략은 개인이 경험하는 불안의 수준에 영향을 미칠 수 있다. 불안에 취약한 사람은 자동적으로 떠오르는 비현실적이며 부정적인 사고로 인해 더 잦은 불안을 경험하게 된다(Clark & Beck, 2010). 개인은 이러한 불안감이 느껴지면 이를 다루기 위해 인지적 처리를 사용하게 되는데, 이때 어떤 인지적 처리를 사용하는지에 따라 부정적 사건에 대한 통제 여부와 심리적 결과가 달라진다(Garnefski et al., 2001). 즉, 왜곡된 인지 처리를 사용하면 정서조절에 실패하고 불안이 강화될 수 있다. 예컨대, 반추나 파국화 같은 부적응적인 인지적 정서조절전략은 불안을 더 증폭시키며(김소희, 2004; 이윤희, 정소희, 최웅용, 2018; Garnefski & Kraaij, 2007; Martin & Dahlen, 2005), 적응적인 인지적 정서조절전략은 개인이 경험하는 부정 정서를 완

화시켜 정신적 안녕감을 증진시켰다(김소희, 2004). 특히, 부적응적인 인지적 정서조절전략이 취업준비생의 취업불안을 높였다는 점(정금주, 2021)을 통해 부적응적인 인지적 정서조절전략을 사용할수록 불안을 더 경험하기 쉬우며, 적응적인 전략은 반대로 작용할 것으로 예상해 볼 수 있다.

한편, 취업을 준비하는 청년들이 불안을 느끼는 이유는 계속되는 취업 실패와 그로 인해 언제 취업할지 모른다는 불확실함에 기인하는 것으로 볼 수 있다(김태정, 민경화, 2020). 장재운 등(2006)은 종단연구를 통해 취업 여부에 따른 청년들의 우울 및 불안 수준을 확인하였다. 그 결과, 대학을 졸업한 이후 지속적으로 실패를 경험해 미취업 상태에 놓인 사람들은 취업 시점이 끝난 시점에도 높은 수준의 우울 및 불안을 보이는 것으로 나타났으며, 이를 ‘취업실패 노출효과’라고 하였다. 마찬가지로 재취업준비생들 역시 퇴사 이후 취업 실패를 반복적으로 경험하는 경우가 다수였으며, 이러한 반복된 실패는 개인을 초조, 불안, 무기력과 같은 부정적 심리상태에 놓이도록 만들었다(김은비, 2018). 즉, 취업 장면에서 실패 경험은 그 다음에 올 수 있는 실패에 대한 두려움을 극대화시켜 개인을 무기력하게 만들고, 취업불안을 더욱 가중시키는 것으로 볼 수 있다.

실패 경험은 누구나 하지만, 성인 초기 개인은 청소년기와 달리 다양한 영역에서 활동을 하면서 더 많은 실패를 경험할 가능성이 높다. 특히 취업준비생은 취업이라는 목표를 달성하기까지의 과정에서 반복적으로 실패를 경험하게 된다. 그렇기 때문에 이들에게는 실패

이후 좌절하지 않고 한 걸음 더 나아갈 수 있는 역량인 실패내성을 갖는 것이 더욱 중요하다. 그럼에도 불구하고 지금까지 취업 장면에서의 실패내성을 살펴본 연구는 미비하다. 이러한 점에서 본 연구는 취업준비생의 취업불안에 실패내성이 중요한 역할을 미칠 것이라고 보았다.

개인이 실패를 경험한 이후 정서적, 행동적 측면에서 건설적으로 반응하며, 더 높은 수준의 과제를 추구하는 경향성을 실패내성이라 한다(Kim & Clifford, 1988). 실패내성이 높은 사람은 목표를 이루지 못하는 실패를 경험해도 쉽게 좌절하지 않는 특징을 보인다(Clifford, Kim & MacDonald, 1988). 실패내성은 Fredrickson (2001)의 긍정 정서의 확장 및 구축 이론에 따라 감사성향에 의해 촉진될 수 있다. 이 이론에 따르면, 긍정 정서는 개인의 인지와 행동의 범위를 확장하며, 신체적·심리적·사회적 자원을 형성함으로써 긍정적인 결과를 유발하고 스트레스 상황에서 완충하는 역할을 한다(Fredrickson, 2001). Wood, Froh와 Geraghty(2010)는 감사가 일종의 긍정 정서로서 이와 같은 방식으로 작용할 것이라고 제안하였다. 즉, 감사를 빈번히 경험하는 특성인 감사성향이 긍정 정서를 촉진시키고, 이 긍정 정서가 사고 및 행동 양식을 확장시켜 개인 내적 자원인 실패내성의 발달을 촉진시킬 것으로 예상된다.

실패내성과 취업불안의 관계를 직접적으로 확인한 연구는 아직까지는 없었으나, 취업 역시 성취라는 관점에서 볼 때 성취 과정에서 실패내성의 영향력을 통해 간접적으로 이들의 관계를 이해해볼 수 있다. 한 예로, 실패내성이 높을수록 학교 장면에서의 수행능력이 높

아지고 수행불안은 낮아지는 것으로 나타났다(김세영, 2016; 정효선, 2014). 이러한 결과는 청소년들에게 있어서 가장 주요한 성취인 학교 장면에서의 적응적인 수행을 위해서 실패내성이 유의한 역할을 한다는 사실을 의미한다. 이를 통해, 마찬가지로 성인 초기 개인에게 주요한 성취인 취업 영역에서도 실패내성이 취업불안에 유의한 부정적 영향을 미침으로써 긍정적으로 작용할 것임을 유추해볼 수 있다. 또한 실패내성이 높은 사람은 실패 경험이 개인의 성장과 발전에 긍정적이라고 보는 성장적 실패마인드셋을 가지므로(안태영, 2020), 목표가 좌절되는 상황을 덜 두려워 할 것이다.

실패 이후 경험하는 부정 정서를 어떻게 다루는지에 따라 이후 실패에 대한 정서 및 행동 반응성에 영향을 미칠 수 있다. 예컨대, 실패 이후 느껴지는 수치심, 좌절과 같은 부정 정서를 긍정적으로 재평가하고 계획을 세우는 등의 적응적 대처는 실패를 극복할 수 있게 한다. 반면, 실패로 인한 부정 정서를 반추하고 과묵화하여 지각하는 것은 실패의 부정적 측면을 더 강화시킬 것으로 예상된다. 실제 선행연구(안태영, 2020)에 의하면, 적응적인 인지적 정서조절전략이 실패내성을 정적으로 예측했으며, 부적응적인 인지적 정서조절전략은 부정적으로 예측하였다. 최서경과 양수진의 연구(2020)에서도 적응적인 인지적 정서조절전략의 한 유형인 긍정적 재평가가 경험회피를 매개하여 실패내성에 정적인 영향을 미침을 확인한 바 있다.

한편, 실패내성, 취업불안, 인지적 정서조절전략과 관련하여 성별을 고려해야 하며, 감사성향에 있어서는 종교의 유무를 고려해야 한

다는 연구들이 존재한다. 선행연구에 따르면, 여성은 남성에 비해 낮은 수준의 실패내성을 보였으며(김세영, 2016; 최서경, 양수진, 2020), 취업불안은 더 높게 인식하였다(소용준, 박준성, 2016). 인지적 정서조절전략 역시 선행연구마다 결과가 다르긴 하나 공통적으로 성차가 존재함을 언급하고 있다(이유현 등, 2018; Garnefski & Kraaij, 2006; Martin & Dahlen, 2005). 또한, 감사성향을 다룬 선행연구(권선중 등, 2006; 박신영, 이서정, 현명호, 2012; Toussaint & Friedman, 2009)에서는 종교가 있는 사람이 더 높은 수준의 감사성향을 보인다는 것을 확인하였다. 따라서 본 연구에서는 성별과 종교 유무에 따라 주요 변인에서 차이가 존재하는지 살펴보고, 이들을 통제하여 연구모형을 검증하고자 하였다.

종합하면, 본 연구는 취업준비생의 감사성향이 취업불안을 감소시키는 보호적 특성을 가지고 있는지 확인하고, 취업 장면에서 요구되는 내적 자원인 인지적 정서조절전략과 실패내성이 이들 관계에서 기제로 작용하는지 살펴보고자 한다. 특히 감사성향은 다양한 형태의 감사개입, 감사프로그램이 있을 정도로 개입의 가능성이 많은 변인이라는 점에서 현 COVID-19 재난 상황에서 취업준비생의 취업불안을 낮출 수 있는 개입점이 시사된다.

2. 연구문제

연구문제 1. 취업준비생의 감사성향, 취업불안, 인지적 정서조절전략과 실패내성 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 취업준비생의 성별 및 종교 유

무에 따라 주요 변인 간 차이가 나타나는가?

연구문제 3. 취업준비생의 감사성향과 취업 불안의 관계에서 인지적 정서조절전략과 실패 내성의 단순 및 이중매개 효과가 나타나는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 대학 졸업(예정)자이며, 현재 미취업상태인 전국의 성인 초기 취업준비생(대학교 4학년 이상~만 29세)을 대상으로 자기보고식 온라인 설문을 시행하였다. 연구 참여자는 온라인 데이터 수집 전문 업체를 통해 모집했으며, 설문은 2021년 3월 25일부터 4월 2일까지 총 9일 동안 진행되었다. 총 350명이 설문에 참여했으며, 이 중 불성실한 응답을 제외하고 최종적으로 342명의 자료를 분석에 사용하였다. 구체적으로, 연구 대상자의 연령 설정은 청년고용촉진 특별법(2009)에서는 구직 활동을 했으나 일자리를 찾지 못한 실업자의 연령범위를 만 15~29세로 정의하며, 고용노동부(2019)에서는 청년 취업 아카데미, 청년구직 활동지원금 지원 연령 범위를 만 18~34세로 정의하고 있다는 점에 기반하였다. 그리고 고등학교 졸업자의 약 70%가 대학에 진학하고(교육부, 2019), 대학 졸업 후 장기 실업자가 증가하고 있다는 점(최경수, 2017)을 고려하여 설정하였다. 분석대상의 평균연령은 25.35세였으며($SD = 1.90$), 이 중 여성은 217명(63.5%), 남성은 125명(36.5%)이었다. 종교 유무에 따라 종교가 있는 사람은 88명(25.7%), 종교가 없는

사람은 254명(74.3%)이었다.

2. 측정도구

취업불안

참가자들의 취업불안을 측정하기 위해 조규관(2008)이 개발 및 타당화한 취업불안(Job-Seeking Anxiety) 척도를 사용하였다. 본 척도는 취업불안 유발상황 11문항(예. “언론매체를 통해 취업이 어렵다는 말을 들을 때 불안하다.”), 취업불안 유발원인 7문항(예. “노력에 비해 낮은 성적을 받았을 때 불안하다.”), 취업불안 상태 10문항(예. “나는 취업에 대한 걱정으로 잠이 잘 오지 않는다.”)의 3개 하위요인으로 구성되며, 총 28문항이다. 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 취업불안이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도는 취업불안 유발상황 .94, 취업불안 유발원인 .88, 취업불안 상태 .95, 전체 .97로 나타났다.

감사성향

감사성향을 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발한 감사성향 척도를 권선중 등(2006)이 타당화한 한국판 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire-6; GQ-6)를 사용하였다. 본 척도는 총 6문항(예. “내 삶에는 감사할거리들이 많다.”)으로 구성되며, 모든 문항은 7점 Likert 척도로 평정된다. 점수가 높을수록 개인이 지닌 감사성향이 높음을 의미하며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92로 나타났다.

인지적 정서조절전략

부정적 상황에서 개인이 사용하는 정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)를 김소희(2004)가 한국어로 번안한 것을 이후 안현의 등(2013)이 국내 대학생을 대상으로 타당화한 척도(K-CERQ)를 사용하였다. 본 척도는 수용(예. “나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.”), 균형 있게 바라보기(예. “나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.”), 긍정적 초점변경(예. “내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.”), 해결중심 사고(예. “그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.”), 긍정적 재평가(예. “그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.”), 자기비난(예. “그 일이 내 잘못이라고 생각한다.”), 타인 비난(예. “그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.”), 반추(예. “그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.”), 파국화(예. “내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.”)의 9개 하위요인이 포함되며, 수용 3문항을 제외한 모든 요인이 각 4문항씩 총 35문항으로 구성된다. 이때, 수용, 균형있게 바라보기, 긍정적 초점변경, 해결중심 사고, 긍정적 재평가는 적응적 전략으로 구분되며, 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화는 부적응적 전략으로 구분된다. 모든 문항은 5점 Likert 척도로 평정되며, 적응적 전략의 점수가 높을수록 적응적인 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용함을, 부적응적 전략의 점수가 높을수록 부적응적인 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용함을 의미한다. 본 연구에서

내적 합치도(Cronbach's α)는 적응적 전략 .89, 부적응적 전략 .83으로 나타났다.

실패내성

실패내성을 측정하기 위해 김아영(2018)이 제안한 성인용 실패내성 척도를 사용하였다. 본 척도는 실패 경험 이후의 감정, 행동, 과제난이도선호의 3가지 요인이 포함되며, 각 4문항씩 총 12문항으로 구성된다. 모든 문항은 6점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 실패내성이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 감정 .68, 행동 .71, 과제난이도선호 .91, 전체 81로 나타났다. 본 척도는 김아영(2002)의 학업적 실패내성 척도를 수정하여 제안된 것으로, 따로 타당화가 이루어지지 않았기 때문에 확인적 요인분석(CFA)을 통해 추가적으로 척도의 요인 구조를 확인하였다. 분석 결과, 모형 적합도는 RMSEA가 다소 좋지 않은 값이었으나 이를 제외한 적합도에서 양호한 수준으로 나타나($\chi^2 = 236.134(df = 51)$, CFI = .893, RMSEA = .103(CI = .09~.12), SRMR = .064), 감정, 행동, 과제난이도선호의 3요인의 구조가 확인되었다.

3. 자료분석

본 연구에서 설정한 모형을 분석하고자 SPSS 23.0과 PROCESS Macro v3.4를 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 주요 변인들이 정규분포를 따르는지 확인하고자 왜도 및 첨도를 확인하였으며, 각 측정 도구의 신뢰도를 확인하기 위해 내적 합치도(Cronbach's α)를 산

출하였다. 둘째, 주요 변인에서 성별과 종교 유무에 따라 차이가 존재하는지 확인하고자 독립표본 *t*검정을 통해 집단차이 검증을 실시하였으며, 상관분석을 통해 주요 변인 간 관련성을 알아보았다. 셋째, 감사성향과 취업불안의 관계에서 인지적 정서조절전략과 실패내성의 단순 및 이중매개효과를 확인하기 위해, PROCESS Macro v3.4를 사용하여 Hayes(2017)가 제시한 모형 80번을 바탕으로 본 연구의 모형을 검증하였다. 또한, 매개효과의 유의성 검증을 위해 표본 수를 10,000개로 하는 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 신뢰구간 95%에서 검증하였다. 이때, 선행연구(권선중 등, 2006; 김세영, 2016; 소용준, 박준성, 2016; 이유현 등, 2018)에서 성별과 종교 유무에 따라 차이가 나타났다는 점을 고려하여 성별과 종교 유무를 통제변인으로 설정하였다.

III. 결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석

주요 변인 간 상관분석 및 기술통계 결과는 표 1과 같다. 왜도와 첨도의 절대값이 각각 3과 10을 넘지 않아야 정규성 가정을 만족한다는 기준에 따라(Kline, 2011), 본 연구의 주요 변인들은 정규성을 충족하는 것으로 나타났다. 모든 상관관계수들은 유의수준 .01에서 유의하였으며, 구체적으로 감사성향은 적응적인 인지적 정서조절전략, 실패내성과는 정적 상관을 보인 반면, 취업불안, 부적응적인 인지적 정서조절전략과는 부적 상관을 보였다. 다음으로, 적응적인 인지적 정서조절전략은 실패내성과는 정적 상관을, 취업불안과는 부적 상관을 보였다. 부적응적인 인지적 정서조절전략은 이와 반대의 결과를 나타냈다. 또한, 취업불안은 실패내성과 부적 상관관계를 보였다.

표 1. 주요 변인 간 상관분석 및 기술통계

(*N* = 342)

	1	2	3	4	5
1. 취업불안	-				
2. 감사성향	-.26**	-			
3. 적응적인 인지적 정서조절전략	-.18**	.57**	-		
4. 부적응적인 인지적 정서조절전략	.39**	-.23**	-.15**	-	
5. 실패내성	.44**	.33**	.44**	-.34**	-
평균	3.48	5.22	3.56	2.90	3.41
표준편차	.85	1.10	.48	.50	.61
왜도	-.59	-.35	-.22	.02	-.14
첨도	.07	-.35	-.34	-.14	.01

** $p < .01$.

2. 성별과 종교 유무에 따른 주요 변인의 차이검증

성별과 종교 유무에 따라 주요 변인에서 차이가 나타나는지 알아보기 위해 독립표본 t 검정을 실시하였으며, 그 결과를 표 2와 3에 제시하였다.

먼저, 성별에 따라 취업준비생의 취업불안($t = -3.66, p < .001$)과 부적응적인 인지적 정서조절전략($t = -2.44, p < .05$), 실패내성($t =$

$3.55, p < .001$)에서 유의한 차이가 나타났으나, 감사성향과 적응적인 인지적 정서조절전략에서는 유의한 차이가 없었다. 즉, 남자 취업준비생보다 여자 취업준비생이 더 높은 취업불안을 보이고 부적응적인 인지적 정서조절전략을 많이 사용했으며, 낮은 수준의 실패내성을 보이는 것으로 나타났다. 한편, 종교 유무에 따른 차이는 감사성향에서만 유의했으며($t = -3.55, p < .001$), 종교를 가진 사람이 무교인 사람보다 감사성향이 높은 것으로

표 2. 성별에 따른 주요 변인들의 차이

	남 ($n = 125$)	여 ($n = 217$)	t	d
	$M(SD)$	$M(SD)$		
취업불안	3.25(.94)	3.62(.76)	-3.66***	-.36
감사성향	5.31(1.16)	5.16(1.07)	1.25	.15
적응적인 인지적 정서조절전략	3.60(.45)	3.53(.49)	1.26	.07
부적응적인 인지적 정서조절전략	2.81(.47)	2.95(.52)	-2.44*	-.14
실패내성	3.57(.66)	3.32(.56)	3.55***	.25

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

표 3. 종교 유무에 따른 주요 변인들의 차이

	종교 없음 ($n = 254$)	종교 있음 ($n = 88$)	t	d
	$M(SD)$	$M(SD)$		
취업불안	3.54(.80)	3.32(.97)	1.98	-.23
감사성향	5.09(1.10)	5.57(1.05)	-3.55***	-.48
적응적인 인지적 정서조절전략	3.54(.47)	3.60(.48)	-.92	-.05
부적응적인 인지적 정서조절전략	2.89(.50)	2.93(.52)	-.78	-.05
실패내성	3.39(.62)	3.47(.60)	-.88	-.07

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

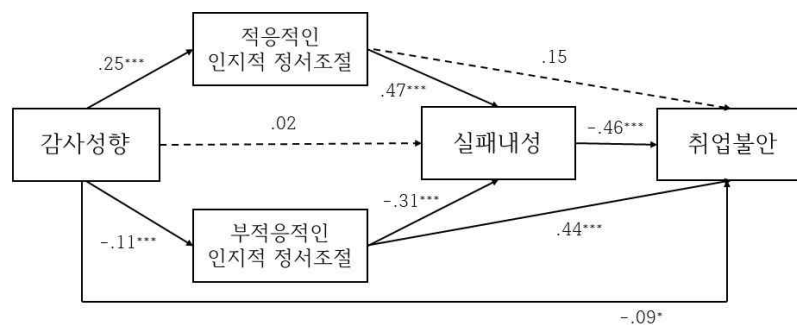
나타났다.

3. 감사성향과 취업불안의 관계에서 인지적 정서조절전략과 실패내성의 매개효과 검증

취업준비생의 감사성향과 취업불안의 관계에서 적응적 및 부적응적인 인지적 정서조절 전략과 실패내성의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2017)의 PROCESS Macro 80번 모형을 사용하였으며, 앞선 독립표본 t 검정 결과에 따라 성별과 종교 유무를 통제하였다. 각 변인 간 경로는 그림 1과 같다. 먼저 취업준비생의 감사성향에서 취업불안과 부적응적인 인지적 정서조절전략 각각으로의 직접 경로는 부적응적으로 유의했으며($B = -.09$, $p < .05$; $B = -.11$, $p < .001$), 적응적인 인지적 정서조절전략으로 가는 직접 경로는 정적으로 유의하였다($B = .25$, $p < .001$). 한편, 감사성향에서 실패내성으로 가는 직접 경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다($B = .02$, $p = .474$). 또한 적응적인 인지적 정서조절전략에서 실패내성으로 가는 직접 경로는 정적으로 유의했으나($B = .47$, $p <$

.001), 취업불안으로의 경로는 유의하지 않았다($B = .15$, $p = .158$). 이와 반대로, 부적응적인 인지적 정서조절전략에서 실패내성으로 가는 직접 경로는 부적응적으로 유의했으며($B = -.31$, $p < .001$), 취업불안으로 가는 직접 경로는 정적으로 유의하였다($B = .44$, $p < .001$). 마지막으로 실패내성에서 취업불안으로의 직접 경로는 부적응적으로 유의하였다($B = -.46$, $p < .001$).

다음으로 매개효과의 유의성을 확인하기 위해 95% 신뢰구간의 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였으며, 이때 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 간접효과가 유의함을 의미한다(Preacher & Hayes, 2004). 결과는 표 4와 같다. 먼저, 감사성향이 취업불안으로 가는 총 효과($B = -.18$, 95% CI [-.26, -.10])와 직접 효과($B = -.09$, 95% CI [-.18, -.002])는 모두 부적응적으로 유의하였다. 또한, 감사성향과 취업불안의 관계에서 부적응적인 인지적 정서조절전략의 단순매개효과($B = -.05$, 95% CI [-.08, -.02]) 및 실패내성으로 순차적 연결되는 이중매개효과($B = -.02$, 95% CI [-.03, -.01])가 유의한 것으로 나타났다. 반면, 감사성향과 취업불안의



주. 그림의 계수는 모두 비표준화된 수치임.

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

그림 1. 감사성향과 취업불안의 관계에서 인지적 정서조절전략과 실패내성의 이중매개 모형

표 4. 이중매개효과에 대한 Bootstrapping 검증

(N = 342, bootstrap = 10,000)

경로	B	Boot SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
총효과(감사성향→취업불안)	-.18*	.04	-.26	-.10
직접효과(감사성향→취업불안)	-.09*	.05	-.18	-.002
감사성향→적응적인 정서조절전략→취업불안	.04	.03	-.01	.09
감사성향→부적응적인 정서조절전략→취업불안	-.05*	.02	-.08	-.02
감사성향→실패내성→취업불안	-.01	.02	-.04	.02
감사성향→적응적인 정서조절전략→실패내성→취업불안	-.06*	.01	-.08	-.03
감사성향→부적응적인 정서조절전략→실패내성→취업불안	-.02*	.01	-.03	-.01

* $p < .05$.

관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략($B = .04$, 95% CI [-0.01, .09])과 실패내성의 단순매개효과($B = -.01$, 95% CI [-0.04, .02])는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 한편, 감사성향이 적응적인 인지적 정서조절전략 및 실패내성을 순차적으로 매개하여 취업불안에 이르는 이중매개효과는 유의한 것으로 나타났다($B = -.06$, 95% CI [-0.08, -.03]).

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 취업불안을 경험할 수밖에 없는 상황에서 감사라는 정서의 가치를 재발견하고, 이들 관계에서 적응적 및 부적응적인 인지적 정서조절전략과 실패내성의 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요 결과 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인 간 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인 간 유의한 상관이 나타났다. 감사성향과 적응적인 인지적 정서조절전략, 실패내성은 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 이 변인들 각각은 취업불안, 부적응적인 인지적 정서조절과 부적 상관을 보였다. 그리고 취업불안과 부적응적인 인지적 정서조절 간에는 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 감사성향이 취업불안과 부적 상관을 보였으며(조은경, 김중운, 2014), 감사성향이 높을수록 적응적인 대처전략을 더 사용하는 반면, 부적응적 대처전략은 덜 사용했다는 연구결과(Wood et al., 2007)와 일치한다. 또한, 스트레스 상황에서 개인이 적응적으로 정서조절을 할수록 실패내성이 높으며(안태영, 2020), 불안이 유발되는 상황에서 실패내성이 개인 내적 자원으로 작용하여 부정 정서를 완화시킨다는 결과(정효선, 2014)와 일맥상통한다.

둘째, 성별과 종교 유무에 따른 주요 변인들의 차이검증 결과, 각각 일부 주요 변인에서 유의한 차이가 나타났다. 성별에 따른 차이는 취업준비생의 취업불안과 부적응적인 인지적 정서조절전략, 실패내성에서 나타났고, 종교의 유무에 따른 차이는 감사성향에서만 유의하게 나타났다. 구체적으로, 남자 취업준비생보다 여자 취업준비생이 높은 취업불안을 보이고 부적응적인 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용했으며, 실패내성은 더 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인지적 정서조절전략을 사용하는 데 있어서 성차가 존재함을 밝힌 선행연구들(이유현 등, 2018; Garnefski & Kraaij, 2006; Martin & Dahlen, 2005)과 동일한 결과이다. 하지만, Garnefski와 Kraaij의 연구(2006)에서는 청소년 및 성인, 노인 집단에서 모두 여성이 남성보다 정서조절전략의 점수가 높았고, 이유현 등의 연구(2018)에서는 여학생이 남학생보다 긍정적 재평가를 더 많이 사용했다. 이는 여성이 적응적인 인지적 정서조절전략을 더 사용한다는 결과이므로, 여성이 부적응적인 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용한다는 본 연구의 결과와는 반대됨을 알 수 있다. 이처럼 본 연구에서 선행연구와 반대되는 성차 결과가 나타난 데에는 정서조절전략이 개인이 처한 상황에 따라 다르게 적용될 수 있다는 가능성이 제기된다. 즉, 취업 영역에서는 남성보다 여성이 더 구조적 한계에 부딪히므로 취업 상황에서 여성이 사용하는 정서조절전략은 더 왜곡되고 부적절한 양상으로 나타날 수 있다.

더불어, 여자 취업준비생보다 남자 취업준비생의 실패내성이 더 높게 나타난 결과는 성

별에 따라 실패내성의 차이가 있음을 확인한 선행연구(김세영, 2016; 최서경, 양수진, 2020)의 결과와 일맥상통한다. 취업불안 역시 선행연구(소용준, 박준성, 2016)에서도 성차가 나타났다으며 여성이 남성보다 불안이 높다는 점(심은정, 2016)을 통해 본 연구 결과를 뒷받침할 수 있다. 한편, 여성이 남성보다 취업불안 및 부적응적인 인지적 정서조절전략은 높고 실패내성은 낮게 나온 결과에 대해서는 아직까지 남아있는 한국 사회의 성역할 고정관념의 영향으로 설명될 수 있다. 많은 부분 개선되었으나 여전히 여성은 채용 및 승진의 기회가 적고, 유리천장과 같은 구조적 한계에 부딪히고 있는 것이 사실이다(조혜원, 함인희, 2016). 덧붙여, 최근 코로나로 인한 일자리 감소는 여성의 취업을 더 취약하게 만들어 구조적 한계를 더 심화시켰을 것으로 보인다. 이로 인해 여성이 남성보다 더 많은 실패를 반복하게 되고 무기력과 같은 부정 정서를 더 빈번히 경험해 낮은 실패내성을 보였을 수 있다. 이에 더해 성역할 고정관념과 편견으로 인해 여성이 남성보다 취업 장면에서 더 어려움을 겪는 등의 불합리를 지각하게 되면서 높은 수준의 취업불안이 나타난 것으로 볼 수 있다.

한편, 종교가 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 감사성향이 높게 나타난 것은 감사성향이 종교 유무와 관련 있다고 밝힌 선행연구들(권선중 등, 2006; 박신영 등, 2012; Toussaint & Friedman, 2009)과 일치한다. 이는 개인이 감사를 경험할 때 그 대상이 사람일 수도, 신과 같은 영적인 존재가 될 수도 있기 때문에 종교가 있는 사람들은 감사를 느끼는 대상과 상황이 보다 더 광범위한 것으로 이해할 수 있

다. 즉, 이들은 영적인 존재에 대해서도 감사를 느끼고 표현하기에 감사를 빈번히 그리고 강하게 경험하게 되는 것으로 볼 수 있다.

셋째, 경로모형을 분석한 결과, 취업준비생의 감사성향은 취업불안에 직접적인 부적 영향을 미쳤으며, 이들 간 관계에서 부적응적인 인지적 정서조절전략의 단순매개효과가 유의하였다. 이는 감사성향이 높은 사람은 높은 수준의 취업효능감을 가져 취업불안 수준이 낮았다는 선행연구(조은경, 김중운, 2014)와 감사성향이 부적응적인 정서조절전략을 덜 사용하게 하여 스트레스와 우울을 감소시켰다는 결과(Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008)와 일치한다.

한편, 적응적인 인지적 정서조절전략에서 취업불안으로 가는 직접 경로가 유의하지 않아, 적응적인 인지적 정서조절전략의 단순매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 이나빈의 연구(2012)에서 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용했을 때는 정신과 외래성인 환자의 우울 및 불안에 유의한 정적 영향을 미쳤지만, 적응적인 인지적 정서조절전략의 경우 유의하지 않았던 결과와 일맥상통한다. 이에 더해, 선행연구에서 적응적인 인지적 정서조절의 경우 하위 전략에 따라 부정 정서에 미치는 영향이 일관되지 않게 나타났다는 연구결과(Garnefski & Kraaij, 2006; Martin & Dahlen, 2005)를 통해서도 이해해볼 수 있다. 이를 보면, 적응적인 인지적 정서조절전략 중 하나인 수용은 우울 및 불안과의 관계가 유의하지 않거나(이유현 등, 2018) 사용할수록 오히려 우울이 증가했는데(Garnefski & Kraaij, 2006; Martin & Dahlen, 2005), 이는 수용이 부

정적인 사건을 적극적으로 수용하는 것이 아닌 체념이나 절망과 같은 수동적인 대처를 측정했을 가능성이 제기되었다(Martin & Dahlen, 2005). 마찬가지로 긍정적 초점변경도 우울에 유의한 영향을 미치지 않았다는 결과가 보고되었다(Garnefski & Kraaij, 2006). 이는 적응적인 인지적 정서조절전략의 각 하위 전략이 불안을 예측하는 데 있어서 비일관적일 수 있음을 의미한다. 이러한 선행연구 결과를 기반으로, 감사성향과 취업불안 간의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 단순매개효과가 유의하지 않게 나왔음을 이해할 수 있다.

덧붙여, 취업준비생의 감사성향과 취업불안의 관계에서 실패내성의 단순매개효과가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 감사성향을 가진다고 해서 내적 자원인 실패내성이 형성되는 것이 아닌, 인지적 정서조절전략과 같은 적극적 대처가 함께 작용할 때 개인 내적 자원이 발달함으로 이해해볼 수 있다.

마지막으로, 취업준비생의 감사성향이 인지적 정서조절전략의 두 유형 각각과 실패내성을 통해 취업불안을 예측하는 순차적 이중매개효과가 유의하였다. 즉, 감사성향을 가진 사람은 부정적 상황에서 적응적인 전략을 더 사용하고 부적응적인 전략을 덜 사용함으로써 정서를 조절하며, 이는 실패에도 긍정 정서를 유지하고 적극적으로 해결방안을 강구하도록 하여 취업불안을 낮추었다. 이는 감사성향이 높은 사람이 부적응적인 인지적 정서조절전략을 적게 사용하고 적응적인 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용했으며(김유리, 이희경, 2012), 적응적으로 정서를 조절하기 위해 인지적 대처를 사용하는 것이 부정적인 상황에서

성장하도록 돕는다는 연구 결과(안태영, 2020; 임선영, 권석만, 2013)와 일맥상통한다. 이러한 결과는 감사성향이 취업준비생의 취업불안을 낮추는 보호요인이 될 수 있음과 동시에 개인 내적 자원인 실패내성을 기르는 기제로 작용할 수 있음을 알려주는 결과이다. 특히, 감사성향이 적응적인 인지적 정서조절전략을 거쳐 취업불안을 낮추지는 못했으나, 적응적인 인지적 정서조절전략과 실패내성의 두 구인이 함께 작용할 때 취업불안이 낮아진다는 결과는 실패내성이 취업 장면에서 유발되는 불안에 중요하게 작용하는 내적 자원임을 시사한다. 따라서 본 연구 결과를 기반으로 하여 취업준비생의 정신건강을 위해 실패내성을 함양하도록 하는 개입이 이루어질 수 있다. 덧붙여, 비단 실패내성이 취업 영역에서만 긍정적인 역할을 하는 것이 아닌 다양한 성취 영역에서 실패로 인한 좌절과 불안에 저항력을 갖게 한다는 것을 알 수 있다. 이에 따라 한 개인이 성장하며 여러 실패를 경험하는 만큼 학업 장면에서 교사 혹은 가정 내에서 양육자는 실패내성 증진을 위한 개입을 시도해볼 수 있을 것이다. 예를 들어, 학교 혹은 가정 내에서 적응적인 정서조절전략이 무엇인지 배우고 연습해보거나 감사일기를 작성해봄으로써 내적 자원을 함양할 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 취업준비생의 취업불안을 낮출 수 있는 기제와 취업 장면에서 특히 요구되는 자원이 무엇인지 통합적으로 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 최근 COVID-19로 인해 취업이 더욱 어려워지며 취업준비생의 취업불안이 심각해졌고(강중모, 2021), 이는 병리적으로까지 이어질 수 있

다. 특히 취업불안은 취업준비 상황에서 누구나 쉽게 느낄 수 있는 정서이지만, 누구나 겪는다고 생각하여 중요하게 다루어지지 않은 문제 중 하나이다. 하지만, 이 시기 주요한 발달과업인 ‘진로 결정’을 성공적으로 성취하기 위해서는 개인의 안녕감을 저해하는 가장 큰 요인인 취업불안에 주목해야할 필요가 있다. 더불어, 코로나 상황에서 대면 상황이 어려워진 만큼 환경적 요인보다는 개인의 내적 자원을 구축하는 것이 중요하다고 보아, 개인내적 변인인 실패내성을 함께 살펴보았는데 의의가 있다.

둘째, 취업준비생의 정신건강 증진을 위한 개입 방안으로서 감사성향의 역할을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 현재 취업관련 지원 프로그램은 취업에 필요한 스펙을 만들 수 있도록 도와주거나 직무관련 정보를 제공하는 역할만을 하고 있다(강원준, 김종인, 김정원, 2008). 즉, 취업준비로 인해 저해되는 개인의 정신건강에 대한 개입은 전혀 이루어지지 못하고 있음을 알 수 있다. 이러한 측면에서 감사일기 작성과 같은 감사개입은 취업 준비로 바쁜 취업준비생들도 일상에서 쉽게 적용할 수 있는 개입이며, 개인 내적 자원을 구축할 수 있는 방법으로 제안될 수 있다. 무엇보다 다른 사람과의 만남이 어려운 최근 상황에서 개입이 용이하다는 강점을 갖는다.

셋째, 이전까지 취업준비생을 대상으로 한 진로발달 연구들이 취업스트레스를 주요 변인으로 하여 진행했다는 점에서, 취업불안 연구를 통해 성인 초기 취업준비생의 정신건강 관련 요인에 대한 탐색을 확장할 수 있다는 의의를 가진다. 취업스트레스에 관한 연구는 취

업불안을 간접적으로 다루고 있지만, 취업불안을 충분히 이해하기에는 부족함이 있다(김혜정, 2004). 최근 들어 취업불안 관련 연구가 진행되고 있으나, 완벽주의, 사회비교경향성, 불확실성에 대한 인내력 부족과 같은 취업불안을 유발시키는 변인에 대한 탐색을 중심으로 제한되어있다(김태정, 민경화, 2020; 정금주, 2021). 다시 말해, 아직까지 취업불안에 긍정적으로 작용할 수 있는 개인 요인 및 기제를 탐색하는 연구는 미비하다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구를 통해 성인 초기 취업준비생의 정신건강 영역에서 취업불안 연구의 필요성과 의미를 확장하였다는 의의가 있다.

본 연구에서의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 취업준비생의 정신건강 증진을 위한 기제 탐색을 목적으로, 취업불안을 낮추기 위한 개입 방안과 개인 내적 자원 증진에 초점을 두었기에 외적 요인에 대해서는 고려하지 못하였다. 즉, 취업을 준비하는 개인의 심리적, 정서적 특성에만 중점을 두어, 외적 요인이 취업불안에 미치는 영향을 규명하지 못했다는 한계를 갖는다. 예컨대, 취업불안은 사회적·환경적 요인에 의해서 유발될 수 있으며, 선행연구에서도 개인이 지각하는 사회적 지지가 높을수록 취업불안이 낮아졌고(오민정, 이서정, 박상표, 문인수, 하창순, 2017), 교육수준, 소득수준, 주관적 건강상태와 같은 인구통계학적 변인이 우울 및 불안에 영향을 미쳤다는 사실(김진동, 정민영, 김경범, 노진원, 2016)을 통해 외적 요인의 영향이 확인되었다. 따라서 후속 연구에서는 취업과 관련하여 사회적, 환경적 요인과 같은 외부적 요인이 고려되어야 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 인지적 정서조절전략을 크게 적응적 및 부적응적인 정서조절전략의 두 유형으로 구분하였으며, 각 하위전략에 따른 영향력은 확인하지 않았다. Garnefski와 Kraaij(2007)는 개인이 어떤 상황에 놓여있는지에 따라 적응적인 전략과 부적응적인 전략 간에 차이가 달라질 수 있다고 하였다. 또한, 적응적인 전략 중 수용이 사건을 있는 그대로 받아들이고, 적극적으로 수용하는 것을 측정하는 것이 아닌 수동적인 대처를 측정할 수 있다는 점(Martin & Dahlen, 2005)에서 취업불안과 실패내성에 대한 영향력을 하위 전략에 따라 개별적으로 확인해볼 필요가 있다. 본 연구에서도 부적응적인 인지적 정서조절전략의 경우 취업불안을 직접적으로 예측하지만, 적응적인 인지적 정서조절전략의 예측력은 유의하지 않은 것으로 나타났다는 점을 고려할 때, 추후 각 개별 전략들이 미치는 영향을 독립적으로 확인해볼 것을 제안하는 바이다.

이러한 한계에도 불구하고, 본 연구는 취업장면에서 당연히 여겨졌던 취업불안을 완화시킬 수 있는 개인 특성과 취업준비과정 특성상 요구되는 내적 자원을 확인하였다는 데에 의의를 지닌다. 특히, 누구나 경험하는 감사라는 정서가 취업준비생의 정신건강을 증진시킬 뿐 아니라 정서조절을 도와 실패경험에 대한 건설적인 태도를 갖게 하는 데에 영향력을 가진다는 것을 확인함으로써 긍정 정서의 역할과 개입 방안 모색에 주목하였다.

참고문헌

- 강원준, 김종인, 김정원 (2008). 대학의 취업지원 프로그램 분석과 효과성에 관한 연구. *인적자원관리연구*, 15(1), 17-36.
- 강중모 (2021. 5. 17). 코로나19 속 취업난에 구직자 78% “취업에 불안감”. *파이낸셜뉴스*.
<https://www.fnnews.com/news/202105170859098931>에서 2021년 10월 5일 인출
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 고용노동부. (2019). *한눈에 보는 청년고용정책*. 세종: 고용노동부.
- 교육부. (2019). *2019년 교육기본통계*. 세종: 교육부.
- 김경수 (2021. 2. 11). 코로나19로 더 좁아진 취업문...청년 90% “구직난”. YTN.
https://www.ytn.co.kr/_ln/0103_202102110530089619에서 2021년 10월 5일 인출
- 김다인, 안도희 (2018). 대학생이 지각한 전공에 대한 상향적 사후가정 사고, 전공 만족, 취업불안 및 행복감 간의 구조적 관계. *교육심리연구*, 32(3), 355-377.
<https://doi.org/10.17286/KJEP.2018.32.3.02>
- 김세영 (2016). 자아강도, 실패내성 및 수행불안이 학령기 아동의 학교수업적응에 미치는 영향: 성별에 따른 차이를 중심으로. *아동학회지*, 37(2), 13-25.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김아영 (2002). 학업동기 척도 표준화 연구. *교육평가연구*, 15(1), 157-184.
- 김아영 (2018). *실패는 나의 힘. 성공을 부르는 실패학*. 서울: 초이스북.
- 김유리, 이희경 (2012). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. *학생생활연구*, 25, 19-35.
- 김은비 (2018). *퇴사경험이 있는 대졸청년의 재취업 실패과정에 대한 교육학적 탐색*. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은주, 최경원 (2012). 대학생의 취업불안과 우울이 자살생각에 미치는 영향. *가정간호학회지*, 19(2), 105-111.
- 김종운, 이지은 (2015). 대학생의 감사성향이 분노대처행동에 미치는 영향에서 인지적 정서조절의 매개효과. *상담학연구*, 16(6), 409-423.
<https://doi.org/10.15703/kjc.16.6.201512.409>
- 김진동, 정민영, 김경범, 노진원 (2016). 성인여성의 사회·경제적 수준이 불안·우울증상에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(8), 29-38.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.08.029>
- 김태정, 민경화 (2020). 취업준비 대학생의 사회부와 완벽주의와 취업불안의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교 경향성의 매개효과. *취업진로연구*, 10(1), 31-53.
<https://doi.org/10.35273/jec.2020.10.1.002>
- 김혜정 (2004). *대학생의 취업스트레스와 우울, 불안, 신체적 증상과의 관련성*. 경북대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김효정, 김호영 (2019). *감사일지* 작성이 취업

- 준비생의 감사성향, 불확실성에 대한 인내력 부족, 취업 스트레스와 우울에 미치는 영향. *지역과 세계*, 43(3), 39-67.
<https://doi.org/10.33071/ssricb.43.3.201912.39>
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(1), 159-183.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2011.30.1.009>
- 박성권 (2021). 취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향: 부적응적 자기초점주의와 정서조절곤란의 매개효과. *호남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박신영, 이서정, 현명호 (2012). 내재적 종교성향, 종교적 대처 및 감사의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 449-460.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2012.17.2.011>
- 서지윤 (2008). 대학졸업예정자의 취업불안과 취업처 선정 기준 간의 관계분석. *경기대학교 행정대학원 석사학위논문*.
- 소용준, 박준성 (2016). 대학생활 적응에 따른 대학생의 취업스트레스가 진로성숙도에 미치는 영향: 취업불안의 매개효과 검증. *취업진로연구*, 6(4), 23-44.
<https://doi.org/10.35273/jec.2016.6.4.002>
- 송화선 (2020. 12. 7). 코로나가 가져온 고통, 청년이 더 크게 겪었다. *신동아*.
<https://shindonga.donga.com/3/all/13/2258817/1>
 에서 2021년 10월 5일 인출
- 심은정 (2016). 성별에 따른 대학생의 불안과 우울의 유병률과 관련 요인. *청소년학연구*, 23(12), 663-689.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.12.23.12.663>
- 안태영 (2020). 대학생의 성장적 실패마인드셋과 그릿의 관계: 인지적 정서조절전략과 학업적 실패내성의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. *상담학연구*, 14(3), 1773-1794.
<https://doi.org/10.15703/kjc.14.3.201306.1773>
- 오민경, 이서정, 박상표, 문인수, 하창순 (2017). 대학생 완벽주의, 취업불안, 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향. *교정상담학연구*, 2(2), 5-26.
- 윤성원 (2016). 대학생의 역기능적 진로사고와 확증편향, 취업불안의 구조적 관계. *경기대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이나빈 (2012). 정신과 외래 성인 우울 및 불안 환자의 인지적 정서조절전략과 심리증상 간 관계에서 리질리언스의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이승연, 한미리 (2016). 노인의 감사성향 및 감사표현과 정신적 웰빙의 관계: 관계만족의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 발달*, 29(3), 53-73.
- 이유현, 정소희, 최웅용 (2018). 청소년의 인지적 정서조절전략이 우울과 불안에 미치는 영향: 성별 차이를 중심으로. *상담학연구*, 19(2), 125-147.
<https://doi.org/10.15703/kjc.19.2.201804.125>
- 이지은, 김정호, 김미리혜 (2016). 감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절 전략에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 19-46.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2016.21.1.002>

- 인크루트 (2020. 11. 30). 대출상환도 힘든데... 코로나세대가 포기한 것들. 인크루트.
https://info.incruit.com/pr/report_view.asp?newsno=4438287에서 2021년 10월 5일 인출
- 임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(3), 567-588.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.3.006>
- 장재윤, 장은영, 신희천 (2006). 대출자들의 취업 여부에 따른 정신건강의 변화. *한국심리학회지: 일반*, 25(1), 65-87.
- 정금주 (2021). 취업준비생의 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향: 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 부경대학교 대학원 석사학위논문.
- 정효선 (2014). 중학생이 지각한 부모의 성취압력과 시험불안의 관계에서 학업적 실패내성의 조절효과. *홍익대학교 대학원 석사학위논문*.
- 조규관 (2008). 취업불안척도의 개발 및 타당도 연구. *교육학연구*, 46(2), 53-75.
- 조은경, 김중운 (2014). 대학생의 감사성향이 구직효능감 및 취업불안에 미치는 영향. *진로교육연구*, 27(4), 95-112.
- 조혜원, 함인희 (2016). 기업 관리직의 젠더 격차와 “유리천장” 분석. *한국사회정책*, 23(2), 49-81.
<https://doi.org/10.17000/kspr.23.2.201606.49>
- 조혜정 (2020). 대학생이 경험한 가족환경 역경이 취업스트레스를 매개로 자살생각에 미치는 영향: 적응유연성의 조절된 매개효과. *인간발달연구*, 27(4), 47-62.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2020.27.4.47>
- 청년고용촉진 특별법 (2009. 10. 09). 청년고용촉진 특별법 시행령. 국가법령정보센터.
https://www.law.go.kr/LSW/lumLsLinkPop.do?lsp_ttninfSeq=151221&chrClsCd=010202에서 2021년 12월 7일 인출
- 최경수 (2017). 청년실업률은 왜 상승하는가?. *KDI FOCUS*, 88, 1-7.
- 최서경, 양수진 (2020). 대학생의 자기자비와 실패내성의 관계에서 긍정적 재평가와 경험회피의 매개효과. *청소년학연구*, 27(6), 23-46.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2020.06.27.6.23>
- 최정아, 전해성 (2020). 중년여성의 삶의 의미와 노화불안과의 관계에서 감사성향과 사회적 지지의 조절효과. *가족과 가족치료*, 28(3), 317-332.
- 통계청. (2020). 2020년 12월 및 연간 고용동향. 서울: 통계청.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Clifford, M. M., Kim, A., & McDonald, B. A. (1988). Responses to failure as influenced by task attribution, outcome attribution, and failure tolerance. *The Journal of Experimental Education*, 57(1), 19-37.
<https://doi.org/10.1080/00220973.1988.10806493>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An

- experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies of and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- Hanisch, A. K. (1999). Job loss and unemployment research from 1994 to 1998: A review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 55(2), 188-220.
<https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1722>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Kim, A., & Clifford, M. M. (1988). Goal source, goal difficulty, and individual difference variables as predictors of responses to failure. *British Journal of Educational Psychology*, 58(1), 28-43.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1988.tb00876.x>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Okay-Somerville, B., & Scholarios, D. (2017). Position, possession or process? Understanding objective and subjective employability during university-to-work transitions. *Studies in Higher Education*, 42(7), 1275-1291.

- <https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1091813>
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: The mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity, 15*(2), 191-205.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 36*(4), 717-731. <https://doi.org/10.3758/bf03206553>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 635-654.
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890-905.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1076-1093.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854-871.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>

1 차원고접수 : 2021. 10. 06.
수정원고접수 : 2021. 11. 13.
최종게재결정 : 2021. 12. 27.

A Study on the Relationship between Gratitude Disposition and Job-Seeking Anxiety in Young Adults: Mediating Effects of Cognitive-Emotional Regulation Strategies and Failure Tolerance

Jin, Yemin

Yang, Sujin

Dept. of Psychology, Ewha Womans University

The purpose of the study is to analyze the mediating effects of cognitive-emotional regulation strategies and failure tolerance in the relationship between gratitude disposition and job-seeking anxiety. For this purpose, data were collected using self-reported questionnaires from 342 early adulthood youths, aged 22-29, who reported that they were actively engaging in job-search activities. Process macro v3.4 was used to test the mediating model. The results showed that the mediating effect of maladaptive cognitive-emotional regulation strategies in the relationship between gratitude disposition and job-seeking anxiety was statistically significant. However, the mediating effects of adaptive strategies and failure tolerance were both insignificant. In addition, the dual-mediated effect of adaptive/maladaptive cognitive-emotional regulation strategies and failure tolerance between gratitude disposition and job-seeking anxiety was statistically significant. Such results indicate the need for interventions to develop capabilities to cope with and respond to failure appropriately in relieving job-seeking anxiety. Therefore, improving gratitude and enhancing failure tolerance may protect job-seeking early adulthood youths from anxiety, which has implications for clinical interventions.

Keywords: gratitude disposition, job-seeking anxiety, cognitive-emotional regulation strategies, failure tolerance, COVID-19