

## 실업자의 실업기간별 심리적 변화분석

박혜경<sup>\*</sup>, 김병숙<sup>2</sup>, 최정은<sup>3</sup>

<sup>1</sup>경기대학교 일반대학원 직업학과, <sup>2</sup>한국직업상담협회 이사장

<sup>3</sup>경기대학교 일반대학원 직업학과

### The Analysis on Psychological Changes of Unemployed according to the Unemployment Period

Hye-Gyeong Park<sup>1\*</sup>, Byeong-Suk Kim<sup>2</sup>, Jeong-Eun Choi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dept. of vocation, Kyunggi University Graduate School

<sup>2</sup>Korea Vocational counselling Association

<sup>3</sup>Dept. of vocation, Kyunggi University Graduate School

**요약** 본 연구는 실업자의 실업기간별 심리상태의 변화를 분석하는데 그 목적을 두었다. 연구방법으로는 질적 연구 방법의 하나인 현상학적 연구의 접근방법을 활용하여 면담과정을 통한 함축된 의미의 주제어를 도출하였다. 사전조사를 통하여 반구조화 된 질문을 확정하고, 2017년 5월 27일부터 8월 25일까지 3개월 동안의 기간에 8명을 면담하였다. 연구 참여자 8명의 주제 분석 결과 323개의 주제를 도출하였다. 주제 분석 결과 실업 전은 46개, 실업 후 277개 등의 주제가 분석되었다. 이중 실업 3개월 이후 연구 참여자에게서 116개 등의 주제가 새롭게 분석되었다. 연구 결과, 첫째, 분노, 불안, 우울은 실업 전부터 시작하여 실업 3개월 후까지 지속되는 실업자의 심리적 핵심 증상이다. 둘째, 실업 후 4개월이 지난 연구 참여자에게서는 대인관계를 회피하다가 단절하고, 고조된 경제적 압박감으로 인한 우울의 수준이 높아지며, 낮은 자기존중감이 자기비하로 심화, 낮은 진로효능감, 알코올 의존 및 중독, 가장으로서의 역할 포기 및 가장 체면 손상 등으로 나타났다. 셋째, 4개월 이상 된 연구 참여자의 경우 장기실업자의 만성적 실업증후군을 보였는데 자신이 갖고 있는 사회연결망인 대인관계의 단절, 외출 감소, 불면증과 우울증, 약물 의존, 종교 의존 등이 나타났다. 이 연구는 실업기간별 실업자의 심리변화를 처음 연구한 논문으로 직업상담 정책의 기초적 자료로 그 의미가 크다.

**Abstract** This study observes the psychological changes of unemployed people according to their unemployment period. With this what psychological changes they face according to their unemployment period and what psychological characteristics they show, whether if psychological changes and job hunting activities are in relation, and whether if psychological changes affect job hunting activities. The study subjects received unemployment wage and were divided according to before employment, 1~3 months unemployed, and 4 months or more unemployed. An in-depth research of 8 people was conducted within the period of 2017.05~08. The psychological characteristics of people, in the period from when they first sense unemployment possibilities until three months of unemployment, are anger, anxiety, fear, which is a mixed characteristic that does not disappear but continues deepening. In study there was no significant difference in depression, anxiety, anger, social phobia, alcohol, religion factors, low self-esteem, and low self-efficacy in before employment, 1~3 months unemployed, and 4 months or more unemployed. However, the average levels of anger anxiety, depression, and social phobia were higher when the unemployment period was longer and the results of low self-esteem and low self-efficacy support further research.

**Keywords** : anger, anxiety, depression, career self-efficacy, psychological change, self-esteem, the unemployed, the unemployment period, vocational counseling

---

This manuscript is a condensed, amendment, or supplement form of the Park Hye-gyung's doctor's thesis form Kyunggi Univ.

\*Corresponding Author : Hye-Gyeong Park(Kyunggi Univ.)

Tel: +82-10-3373-6723 email: ahnpark1227@naver.com

Received March 20, 2018

Revised (1st April 27, 2018, 2nd May 29, 2018, 3rd June 28, 2018)

Accepted July 6, 2018

Published July 31, 2018

## 1. 문제의 제기

우리나라의 고용상황은 지난 1960년대 이래의 고도성장 과정을 거치면서 완전고용에 가까웠으나, 1997년 외환위기 이후 대량실업 시기를 지나면서 구조조정이 상시화 되어 새로운 실업의 양상과 실업문제의 중요성이 부각되었다. 1997년 외환위기 이후 실업률을 보면, 2000년 4.4%, 2000년 3.7%, 2005년 3.7%, 2015년 3.7%, 2017년 3.6% 등으로 2005년부터 3.6~3.7%를 유지하고 있으며, 그중 2017년 현재 청년실업률은 9.9%에 달하는 것으로 나타났다(KOSIS, 2018)[1].

우리나라는 2016년 주된 일자리 퇴직연령이 49.1세로 나타났으며, 자발적 퇴직자는 46세, 비자발적 퇴직자는 52.3세이다(통계청, 2016)[2]. 2015년 OECD에 의하면, 우리나라의 실질 은퇴연령은 남성 72세, 여성 71.7세였으며, 남성의 경우 22.9년 동안 노동시장에서 활동하는 것으로 나타났다(OECD, 2015)[3]. 22.9년이라는 은퇴 후 노동시장에서의 활동은 주된 일자리에서 활동하는 기간과 거의 같은 기간이다(통계청, 2016)[2]. 그러므로 기대수명의 연장에 비해, 40대 후반부터 이루어지는 이른 퇴직은 현대인에게 큰 고통으로 자리 잡은 지 오래이다. 특히, 2010년대 중반 712만 여명에 이르는 베이비붐 세대들(1955~1963년 출생)의 조기 정년퇴직이 증가하면서 고령인구의 일자리 문제와 노년 복지가 더욱 심각한 사회 이슈로 부각하였다(김병숙 외, 2014)[4].

정년, 명예퇴직, 구조조정 등의 과정을 거쳐 일자리에서 물러나는 퇴직자는 그 선택이 자발적이든 비자발적이든 무력감, 상실감, 불안감 등에 휩싸여 실업 충격(unemployment shock)에 있게 된다. 통상 실업충격은 인간에게는 분노, 스트레스의 고통에 휩싸이게 하는 생애사건이다. 실업충격은 실업자를 고통스러운 상황에 직면하도록 하고 구직활동을 하면서 겪는 난관에 부딪칠 때마다 분노와 불안과 우울함에 압도당하게 된다. 또한 시간이 지날수록 이러한 정서를 기반으로 낮은 자기존중감이나 진로효능감, 대인기피 등의 다른 심리적 상황으로 발전해 나간다. 이와 같이 실업충격으로 인한 심리적 상황이나 정서가 굳어지면서 다른 정서들과 결합하여 만성적 실업자의 행동으로 변화한다. 그러므로 실업자에 대한 서비스는 실업 당시에 개인의 평상심 회복과 진로경로 개척을 통한 방향정립 뿐 아니라 공감과 경청으로 실업 충격에서 벗어나도록 심리적 안착까지 지원하는 지

속적 상담과 지지를 제공할 필요가 있다(Aquilanti, T.M & Leroux, J., 1999)[5].

실업 후 실업자들의 실업기간에 따른 심리적 변화와 구직활동을 위한 행동에 대한 연구를 보면, 청년장기실업자의 증상중심 대응전략 결과분석(김병숙 외, 2007)[6], 실업자의 심리적·신체적 반응 단계별 주요 증후군 분석(김병숙 외, 2009)[7] 등이 있으며, 실업자의 불안, 자기존중감, 스트레스(이정임, 2006; 박순희, 2002; 정은석, 강상경, 2015)[8-10] 등의 실업에서 오는 심리적 상태를 제시한 연구가 있다. 반면 실업자의 실업기간별 심리적 변화에 대한 연구는 미미하다.

이에 본 연구는 실업 전, 실업 후 실업자의 심리상태가 실업기간별로 심리적 변화가 있는지를 분석하고 심리변화를 가져오는 축을 기반으로 만성적 실업상태를 보이는 심리적 증후를 나타내는 실업기간을 확인하고자 한다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 실업의 의미

개인의 입장에서 직업과의 단절 상태를 나타내는 개념으로 이직, 전직, 퇴직, 은퇴 등이 있다. 정확하게 용어를 구분하지 않고 서로 혼용하는 경우가 많다. 영어 역시 마찬가지이다. 퇴직과 은퇴의 경우 retirement를 사용하고, 이직과 전직은 turnover를 혼용한다. 엄밀하게 살펴보면 이직은 turnover(홍기봉, 2012)[11], separation(김정한 외, 2001)[12] 등으로 사용된 반면, 전직은 turnover, transition 등의 혼용(김병숙 외, 2014 재인용)[4]을 보인다.

현재 우리나라는 경제활동인구조사를 통해 만 15세 이상 인구 중 매월 15일이 포함되어 있는 한 주간의 활동 상태를 파악하여 취업자, 실업자, 비경제활동인구 등으로 분류하고 있다. 이때 실업의 의미는 국제기준인 ILO 및 세계 각국에서 통용되고 있는 정의로 ‘근로의 의사와 능력이 있고 구직의사를 가지고 적극적인 구직활동을 하였음에도 불구하고 소득이 있는 일에 종사하지 못하는 상태’를 뜻한다(국제노동기구ILO). 우리나라의 고용보험법에서도 ‘실업’을 피보험자가 이직하여 근로의 의사 및 능력을 가지고 있고 적극적인 활동을 하였음에도 취업하지 못한 상태로 정의한다(고용보험법 제2조).

통계청에서 발표한 고령자통계(2013~2017)에 의하면 취업을 한 적이 있는 유경험자의 30.6~34.7%가 ‘사

업부진, 조업중단, 휴업·폐업'의 이유로 가장 오래 근무한 일자리를 그만 두었다. 반면 '권고사직, 명예퇴직, 정리해고'의 경우는 8.9~11.9% 비중을 차지하고 있다. 결국 40.2~44.9%가 일자리에서 비자발적으로 퇴직한 것으로 나타났다(Table 1 참조).

**Table 1.** The work reason why they quit their day jobs(55~64 age)

(unit : %)

	total	retirement*	unwanted retirement	poor business	take care of one's family	not healthy	old enough to quit my job**	etc***
2013	100.0	7.8	8.9	34.4	14.6	21.1	3.0	10.4
2014	100.0	7.6	10.1	34.7	15.7	19.5	2.6	9.9
2015	100.0	8.1	10.5	34.1	16.0	19.6	2.6	9.0
2016	100.0	8.2	9.6	30.6	13.0	19.8	8.0	10.2
2017	100.0	8.0	11.9	31.0	15.5	19.2	4.2	10.2

remark : \* the person who quit the longest-running job  
 \*\* considering that I was old enough to quit my job  
 \*\*\* 'etc' includes "economically affordable" "to enjoy my leisure time"  
 reference : Statistics Korea(2-13-17) Elderly person statistics

**2.2 실업충격**

실업은 개인이 현대 사회에서 겪는 가장 고통스런 생활사건 중의 하나로서 인간의 삶에서 소중한 가족을 잃었을 때의 충격과 비슷한 강도로 느껴진다(김병숙, 2007)[13]. 실업은 사회생활로부터 위축되고 아주 강한 단절로 이어지며, 인간이 직업을 통해 얻을 수 있는 소득의 재정적 이득과 직업생활을 통해 형성되는 시간구조, 사회접촉, 공동의 목적, 지위 그리고 심리사회적인 이득 모두를 빼앗아 간다(Jahoda, 1982)[14]. '잠재적 박탈 모델(laten deprivation model)에 의하면 실직은 개인의 경제적 측면뿐만 아니라 심리적 측면에도 영향을 미친다(Creed & Macintyre, 2001)[15]. Voydanoff(1984)도 실업은 실직자 자신과 가족에게 경제적 어려움을 주고, 실직자 자신에게는 역할 상실이라는 사회적, 심리적 문제가 있다고 했다(Voydanoff, 1984)[16]. 실업자들의 정서적 반응 및 경험에 대한 여러 가지 연구 결과들은 실직 후에 자존감의 저하, 불안감, 우울증, 짜증, 분노, 공격성, 심인성 장애 등이 급증함을 보고 하였다(Cobb & Kasl, 1977)[17]. 이러한 실업으로 인한 충격이 정신건강에 부정적 영향을 주기 때문에 건강과 실업은 부정적인 관계

를 가진다고 할 수 있다(Jahoda, 1982)[14].

실업자의 심리적 불안이 클수록 무기력, 체면, 낮은 자기효능감, 경제적 불안, 분노 등이 커지며, 실업기간이 길수록 심리적 불안은 무기력, 체면, 낮은 자기효능감이 커지고 연령이 높을수록 체면, 낮은 자기효능감, 경제적 불안이 커진다. 그러나 취업의욕이 커질수록 심리적 불안은 무기력, 체면, 낮은 자기효능감, 경제적 불안의 증가와는 약한 상관관계를 보였다(최병훈, 2008)[18].

청년 장기실업자를 상담한 결과 이들의 공통적인 심리적·신체적 증후군은 낮은 자기존중감, 눈 맞춤 회피이다. 땀을 많이 흘리거나 실패에 대한 두려움, 대인기피증이 나타나며, 경우에 따라 복합 음성틱(tic: 남의 말끝 따라하기), 우울증 등을 보였다. 이러한 결과를 보면, 장기실업은 기능성 정신병적 증상을 나타내기도 하며, 장애행동 또는 이상행동, 개인 특이적 행동 등의 정신병리적 현상도 나타났다(김병숙 외, 2007)[6].

이렇듯 실업은 인간에게 대단히 큰 충격을 보인다. 인간의 삶에서 가장 큰 충격은 자식의 사망, 두 번째는 배우자의 사망, 세 번째는 부모의 사망이며, 네 번째 충격은 실업이다(김병숙, 2007)[13]. 이러한 충격은 외상후 스트레스 증후군을 갖게 된다. 갑자기 찾아오는 실업도 있지만, 고용불안이 확산된 요즘에는 실업 전에 실업위기에 대한 초조와 불안, 두려움의 상태로 있다가 실업을 맞아 증오, 분노, 초조, 슬픔, 무력감, 열등감, 죄악감, 불신감, 불안이나 두려움 등의 감정 상태에 빠지게 된다. 이와 같은 감정들이 한꺼번에 밀려오면 대부분의 실업자들은 큰 충격을 받게 된다. 실업은 그 기간이 길어질수록 실업으로부터의 탈출확률이 점점 더 떨어진다는 것은 많은 학자들에 의해 연구되어 왔다(Lancaster, 1979; Heckman & Borjas, 1980; 강순희·정유행, 2000)[19-21]. 이는 실업기간이 길어질수록 실업자들은 의욕상실로 인해 적극적인 구직활동을 하지 않게 되고, 고용주들도 장기실업자들이 적응력 및 기술력을 상실했다는 이유로 이들의 고용을 기피하기 때문에 이는 결국 장기실업자의 실업을 고착시키는 결과를 초래하게 된다.

실업자 주요 증후군을 보면, ① 대인공포증, ② 우울증(초기), ③ 자기주장 미숙, ④ 조증(초기), ⑤ 무기력, ⑥ 낮은 자기존중감, ⑦ 지나친 자기중심, ⑧ 부모갈등 심화, ⑨ 타인 의존증, ⑩ 우유부단, ⑪ 은둔형, ⑫ 부정적 사고, ⑬ 장기실업자 증후군 ⑭ 심한 불안증, ⑮ tic증상 등으로 나타났다(김병숙 외, 2007)[6].

Warr와 Jackson은 남성의 연령에 따라 실직으로 인한 심리적 고통이 달라진다고 보고하였는데, 20~59세 사이의 실직 남성은 실직 이후의 기간이 길어질수록 심리적 고통의 수준이 높아지고, 은퇴 연령이 가까운 고연령층의 실직 남성의 경우는 심리적 고통의 수준이 달라지지 않는다고 하였다. 또한 실직 이전과 이후의 건강상태를 비교한 결과 실직자의 20~30% 정도가 실직 이후에 자신의 건강이 나빠졌다고 응답하였는데 이는 실직이 건강 악화에 직접적인 영향이 있음을 드러내는 결과이다 (Warr & Jackson, 1984)[22]. Wanberg(1996) 등은 사회적 지지가 구직행동에 영향을 미친다고 하였다. 실업자들이 경험하는 심리적 특성은 불안과 자존감 및 스트레스임을 이미 밝혔다[23]. 건강상태에 따라 불안의 차이에 관한 연구는 이선우·여류진(2000), 김태한(1999), 류수영(2001) 등에 의해 이루어졌다[24-26]. 이선우·여류진(2000) 연구[24]에 따르면 실업의 불안함에서 벗어나기 위하여 알코올 및 약물을 시작하거나 그 사용량이 늘어나는 것을 나타났다고 하였다.

고용 우울감은 사회를 암울하게 만들어 최근 10년간 빈곤층의 증가 중 약 3분의 2는 불안정한 일자리를 가진 근로자 가구로 나타났다(김병숙 외, 2014 재인용)[4]. 소득분배의 불평등 정도를 나타내는 지니계수의 경우 2000년대 중반에 들어 0.306에서 0.315로 악화되었다. 남자와 여자의 소득에 대한 자살의도의 한계효과를 보면, 월평균 소득이 100만원 증가할 때 남자와 여자의 평균적인 자살생각 확률은 통계적으로 유의한 수준에서 각각 4.32%와 3.08% 감소하며, 그 효과는 소득이 낮은 계층에서 더 커지는 것(노용환·이상영, 2013)[27]으로 나타났다으며, 고용과 자살과의 연관성에 대하여 증명한 연구 (Dooley & Catalano, 1980)[28]도 보고된 바 있다.

이와 같이 실업에서 오는 충격은 정서적 반응으로 볼 때 심리적 불안과 무기력감으로 나타나고, 개인의 심리상태에 여러 가지 변화를 가져오며 자살까지 이어지는 것으로 나타났다. 실업은 단순히 개인에게 경제적 고통만 안겨주는 것이 아니라 자존감 저하와 상실감, 절망감을 나타내고 두통, 불면증, 우울증, 피해의식, 분노, 신체장애 등 정신건강과 신체질환에 부정적이 영향을 미치는 것으로 확인되었다(김병숙, 2007)[13].

국제통화기금(IMF) 구제금융 이후 구조 조정 과정에서 살아남은 10명 가운데 8명 정도가 황무지증후군에 시달리고 있는 것으로 나타났다. 황무지증후군의 단계를

보면, 1단계 정신적 혼돈기, 2단계 정신적 억압기, 3단계 정신적 황무지화 시기로 나뉜다. 쉽게 피로를 느끼고 기역력·집중력 저하, 성적 기능 감소 등의 증상을 나타내는 1단계와 감봉과 휴가반납 등 회사에 순응하는 듯 보이는 2단계를 거쳐 해고당하는 동료를 보아도 무감각해지고 실직에 대한 공포도 사라져 점차 냉소적으로 변해가는 3단계로 진행된다. 이와 같이 실업은 지켜보는 것 만으로도 심리적 충격은 남는다.

## 2.3 실업기간에서의 심리적 변화

### 2.3.1 불안

불안(anxiety)은 어떤 충격이나 사건으로 위협을 받는다고 지각하는 상황에 당면했을 때의 부적절감을 반영하는 것으로 나타난다. 불안에 관한 이론들은 내부 갈등들, 외적 손상에 대한 학습된 반응들, 부적응적 인지들 및 생물학적 요인들에 초점을 두고 있다(홍대식, 2003)[29]. Freud는 불안이란 지니고 살기에는 너무나 위협적이고 괴로운 자신의 경험·감정·충동 등을 억압한 결과로, 내면의 감정이 충돌하는 과정에서 나타나는 증상이라고 설명했다. Freud는 두려워할 수 있는 몇 가지를 상상하여 그 두려움이 사라질 것을 바라면서 위협한 충동을 억압하는데 이와 같이 불안은 억압을 유발하게 된다고 하였다(안창일 역, 2008)[30].

불안은 신체적 위협에 대한 즉각적인 반응이 아니라 상징적이고 심리적이거나 사회적 상황에 대한 반응이다. 불안은 불확실성에 대한 반응이며, 자기통합감이나 자기옹립력, 자기연속성, 주체성이 위협받을 때 일어난다(이홍표 역, 2008)[31].

불안은 사람에 따라 다르게 반응하는데, 불안을 두려움으로 느끼는 사람이 있는가 하면, 흥분으로 느끼는 사람도 있다. 환경적으로 특별한 원인이 없는 사람에게서 일어났을 때는 막연한 불안(free-floating anxiety)이라고 한다. 효과적인 삶과 안녕 상태에서 자주 발생하거나 재발할 때 또는 반대로 부적응적일 때는 불안장애이다(이홍표 역, 2008)[31].

불안은 섭식이나 수면과 같은 신체적 기능에 문제를 일으키며, 실패에 대한 취약성을 더 느끼고 실패에 대한 두려움, 낮은 자기존중감, 우울증과 같은 심리적 요인들을 유발한다(손정락 역, 2005)[32]. 또한 이완을 하지 못하는 것, 피곤, 두통, 어지러움, 빠른 심장박동 등이 가장 공통적으로 나타난다. 이렇게 공통적인 반응 외에도 주

의집중이나 의사결정을 내리는 것을 어려워하는 반응도 보인다(이홍표 역, 2008)[31]. 또한 강박행동들은 불안을 감소시켜 주는 어떤 행위들이나 의식들을 수행하려는 충동들이다. 강박적 사고들은 다양한 주제들을 포함하지만, 가장 흔한 자기 자신이 타인들에게 해를 일으키는 것, 감염의 두려움, 완수된 일이 만족스럽게 수행되었는지에 대한 의심과 관련되어 있다. 강박관념, 강박 행동적 장애들은 둘 다 심한 불안을 포함한다(손정락 역, 2005)[32].

학습이론의 관점에서 일반화된 불안은 어떤 사람이 많은 일상적 상황들을 대처할 수 없다고 느끼면서 걱정을 하는 시간이 많아질 때 생긴다. 정신분석이론 관점에서 공포증들은 불안을 회피 가능한 대상이나 상황에 전위시킴으로써 불안에 대처하는 양식들이다. 강박관념들과 강박행동들로 또한 그 사람으로 하여금 자신의 불안의 진정한 근원을 인식하는 것을 막아준다. 강박적 사고들은 위장된 형태로 용납 불가능한 충동들(적대감, 파괴성, 부적절한 행동 등)이다. 실업자들은 퇴직이후부터 고용에 대한 불안을 갖고 있다.

### 2.3.2 우울과 우울증

우울증(depression)은 많은 생활 스트레스들에 대한 하나의 정상적 반응이며 감정을 조절하는 뇌의 기능에 변화가 생겨 ‘부정적인 감정’이 나타나는 병이다. 우울증의 본질은 생리학적, 해부학적 문제이고 감정은 그런 인체 구조의 변화에 따른 결과에 해당된다. 우울증을 가장 촉발시키는 상황들은 실직, 실패, 사랑하는 사람의 상실, 병과 노화 등이 자신의 자원들을 고갈시키고 있다는 인식을 포함한다. 즉 정서적 또는 인지적, 동기적, 신체적 중후들이 있다(홍대식 편, 2003)[29].

정서적 증후군으로 슬픔과 실의를 호소한다. 상실의 성질이 무엇이든 우울증을 겪고 있는 사람들은 절망과 불행을 느끼고 흔히 우는 소리들을 하며, 심지어 자살까지도 생각한다. 우울증이 있는 사람은 점차 취미들, 레크리에이션 및 가정활동들에 흥미를 잃는다.

우울증이 있는 사람들의 인지적 증후군으로 나타나는 현상은 낮은 자기존중감, 자기 자신을 비하하거나, 장래에 대해 절망을 느끼며, 실패를 자신의 탓으로 돌리는 등 모든 매사에 비관적인 경향을 보인다.

우울증이 있는 사람은 수동적 경향이 있으며 활동을 개시하는데 난점을 갖고 있다. 정신분석이론들의 기본 가정은 우울증 경향이 있는 사람들은 지지를 받는 것을

중요하게 생각하는데, 이로 인해 의지하고 있는 사람들로부터 멀어지고, 소외되는 것을 두려워한다. 그렇기 때문에 의지하고 있는 사람들에게 부정적인 감정이 발생하더라도 그것을 억압하도록 학습해 왔다는 것이다. 일이 잘못되어 갈 때, 그들은 자신의 분노를 내부로 돌리고 자신을 비난한다.

우울증은 의기소침, 비관주의, 절망적인 감정을 반영하며, 신체적 불편, 걱정이나 긴장, 적대적 충동부인, 사고과정 통제 of 어려움을 포함한다. MMPI에서는 우울증과 관련하여 5가지 유형으로 나누고 있는데 먼저 주관적 우울증(subjective depression)에 대하여 자신의 현재 상태를 불행하고 우울하게 느끼며, 일상생활의 문제에 대처하는 에너지가 부족하고, 주변 일들에 대한 흥미가 없어졌으며, 열등감을 느끼고 자신감을 상실하고 사회적 상황을 불편해 하는 상황이라고 설명하고 있다. 또 정신운동지체(psychomotor retardation)를 일상 활동을 해나가기 위한 에너지가 부족하고, 감정도 느껴지지 않고, 사람들을 피하게 된다고 호소하며, 적대감이나 공격적인 충동이나 행동을 부인하는 상태로 개념화한다. 신체적 기능장애(physical dysfunction)는 자신의 신체에 집착하고 건강하지 못하다고 생각하며 다양한 신체증상을 호소하는 상태이며, 둔감형(mental dullness)은 일상생활의 문제에 대처하는 에너지가 부족하고 긴장되어 있으며 주의집중이나 기억력의 어려움을 느끼며, 자신감을 상실하고, 열등감을 느끼며 삶에 아무런 즐거움을 얻지 못하고 더 이상 가치가 없다고 느끼는 상태이고, 깊은 근심형(brooding)은 일상생활에 대처하는 에너지가 부족하고 인생이 무가치하다고 느끼며 깊은 근심에 빠지고, 잘 울고, 같은 생각을 반복하며 자신들의 사고과정에 통제력을 잃은 것처럼 느끼는 상태를 의미한다(김중술 외, 2005)[33].

정신분석이론 관점에서 우울증이 있는 사람들은 낮은 자존감과 무가치함, 낮은 효능감을 보이고 있다. 인지적 관점에서의 우울증은 사람들이 무엇을 하는가가 아니라, 그들이 자신과 세상을 어떻게 보는가에 초점을 두고 있다.

Beck(1976)에 의해 개발된 가장 영향력이 있는 인지이론들 중의 하나는 우울증환자들에 대한 광범위한 치료 경험에서 나왔다. Beck은 우울증이 있는 사람들이 부정적 사고들을 자기에 대한, 현재의 경험에 대한, 그리고 미래에 대한, 부정적 사고들을 갖고 있다고 보고하였다. 우울증이 있는 사람의 부정적 자기도식은 현실을 왜곡시

키는 사고의 체계적 오류들에 의해 조장되게 된다(Beck, 1976)[33].

귀인이론은 나쁜 사건들에 대한 내부적, 안정적 및 총체적 원인들을 사용하는 비관적 설명양식이 우울증을 일으킨다고 제안한다. 이렇듯 실직으로 인한 충격을 받은 실직자들은 회사에서 퇴출되는 원인을 사업주나 회사 경영을 잘못했다고 귀인하여 왜곡하는 경우가 많다(Seeligmandhk & Abramson, 1978)[35].

### 2.3.3 분노

네덜란드의 기독교 성직자 Henri Nouwen은 인간관계를 해치는 가장 무서운 적을 ‘분노(anger)’로 규정했다. 그는 가까운 이웃을 잘 섬기기 위해 사람은 두 가지 면에서 죽어야 한다는 점을 되풀이해서 강조했다. 첫째는 다른 사람의 과거로부터 죽어야 하며, 둘째는 타인을 향한 분노로부터 죽어야 한다는 것이다. 그는 ‘잘못된 기대’를 분노의 원인이라 했다. 이렇듯 모든 분노의 출발점은 자신의 감정에 대한 과도한 몰입과 과대평가에 기인한다. 분노는 외부의 침입으로부터 자신을 보호하거나 공격을 받을 때 자신을 방어하기 위한 생물학적 경향성에서 비롯된다. 분노는 침입자를 공격하거나, 그 사이를 뚫고 전진할 준비를 하게 하는 행동경향성을 보인다. 따라서 호흡이 변하고, 혈관, 목소리, 근육, 얼굴표정 등의 변화 같은 것들이 포함된다(이홍표 역, 2008)[31].

분노의 발생원인은 원하는 것이 이루어지지 않을 때, 원하는 것이 원하는 시간에 이루어지지 않을 때, 원하지 않은 것이 우리에게 일어날 때, 원하는 대로 사람들이 행동해 주지 않을 때 등이다(김재홍 역, 2007)[36].

Izard는 분노유발 요인을 세 가지로 정리하고 있다. 첫째는 자신이 바라던 것을 심리적으로 또는 육체적으로 제지당했을 때, 둘째는 자신 또는 자신에게 중요하다고 생각하는 것에 대해 평가절하 하는 공격을 당했을 때 그리고 셋째는 만성적으로 해결되지 않는 상태의 지속적인 스트레스를 경험하게 되었을 때 등이라고 했다(Izard, 1984)[37].

분노가 일면 다른 감정들을 느끼지 못한다. 많은 경우, 상심, 슬픔, 고뇌, 억울함, 두려움 같은 감정 때문에 분노가 생긴다. 분노에 대응하는 것이 다른 감정에 대응하는 것보다 쉽기 때문에 분노가 다른 감정을 느끼지 못하게 하기 위해 나타나는 경우가 많다.

실업자에게 분노가 나타나는 경우는 갑작스런 실업

사실을 현실로 받아들이기 힘들고 자신의 잘못이 아닌 외부적, 타인에 의해 실업에 이르게 되었다는 억울함, 상실감 등으로 내면에서 일어나는 감정의 변화인 것이다.

### 2.3.4 자기존중감

자기존중감(self-esteem)을 살펴보면 자기에 대한 긍정적이거나 부정적인 태도로 정의되며(Rosenberg, 1965)[38], 인간의 적응과 정신건강에 직·간접으로 유의미한 영향을 주는 변인으로 중요한 역할을 한다. 자기존중감은 처음으로 William James(1892)에 의해 ‘자신에 대한 가치, 즉 자신의 성취에 대한 과거의 예측과 비교했을 때 현재 자신의 성취수준’으로 정의되었다(Magill, 1996)[39]. 윌리엄 제임스는 3가지 측면으로 자기존중감을 제시하였다. 첫째, 개인적인 포부나 가치는 개인이 스스로를 좋게 보든지 그렇지 않은지를 결정하는데 영향을 미친다. 둘째, 성공과 지위에 대한 사회적 기준으로 개인의 성취와 주위 사람들로 부터 받은 사회적 반응과 상호작용으로부터 결정된다. 셋째, 자신의 부모나 친지, 종족, 평판 등의 확장된 자기에서 강화는 자기존중감을 높이고 반대로 자기손상이나 저하는 자기존중감을 방해한다(정이경, 2001)[40].

Coopersmith(1967)[41]는 자기존중감을 자기에 대한 전반적인 가치의 판단을 의미하는 것으로 자신이 얼마나 유능하며 중요하고 가치 있는지를 스스로 믿은 정도를 나타낸다고 하였으며, Wells와 Marwell은 자기에의 형태로 지각되며, 자기수용의 과정이고, 자신에 대한 유능성이나 능력이라고 정의하였다(Wells & Marwell, 1976)[42].

Rosenberg가 정의한 자기존중감의 개념이 가장 널리 받아들여지고 있는데 자기존중감은 자신에 대한 주관적 평가로서 자신을 수용, 존중하고 자신을 좋아하며 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼는 것이라고 말한다(Rosenberg, 1965)[38].

자기존중감은 객관적이고 중립적인 판단이라기보다 주관적인 느낌이며, 자신을 객관화하는 것은 자기존중감을 통하여 이루어진다. 자기존중감과 관련하여 자존감이라는 개념은 자존심과 혼동되어 쓰이는 경우가 있다. 자존감과 자존심은 자신에 대한 긍정이라는 공통점이 있지만, 자존감은 '있는 그대로의 모습에 대한 긍정'을 뜻하고 자기존중감은 '경쟁 속에서의 긍정'을 뜻하는 등의 차이가 있다. 넓은 의미에서 자기존중감은 자기사랑, 자기

확신, 자기존경, 자기수용 등과 유사하게 사용되는 긍정적인 자기개념이다(Wells & Marwell, 1976)[42]. 실업자들은 낮은 자기존중감을 갖고 있는데, 낮은 자기존중감은 자신이 보잘 것 없다고 생각하고, 자신에게 불리한 방향으로 타인과 비교할 수 있으며 비판과 거절에 지나치게 민감할 수 있다. 낮은 자기존중감을 가진 실업자는 칭찬을 받아들이는 것에 어색함을 느끼며, 대인관계에서 소극적일 수 있고, 의사결정을 힘들어 할 수 있으며, 걱정과 두려움이 많을 수 있다(Graham, 2007)[43].

### 2.3.5 진로효능감

Hackett와 Betz는 자기효능감이 진로의사결정 및 진로 행동 등과 매우 관련이 크며, 그러한 진로선택과 관련된 개인적인 효능감을 ‘진로 자기효능감’이라 제시하였다. 또한 진로발달 모델을 통해 자기효능감을 중요한 변인으로 포함시켜 직업자기효능감(occupational self-efficacy) 척도로 제작하였다. 자기효능감이 인간행위와 관련된 다양한 심리적 변인을 설명하고 예언할 때 유용하다는 사실에 주목하여 처음으로 자기효능감 이론을 진로와 직업 분야에 적용하였다(Hackett & Betz, 1981)[44].

구직효능감은 Bandura의 자기효능감에서 도출되었다(Bandura, 1977)[45]. 자기효능감은 바람직한 결과를 얻기 위해 요구되는 행동을 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 개인의 능력에 대한 믿음을 말하는데 이를 구직 행동에 적용시킨 것이 구직효능감(job-seeking efficacy)이다(Kanfer & Hulin, 1985)[46]. 즉 다시 말해 구직효능감이란 다양한 구직 행동을 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 개인의 능력에 대한 믿음으로 개념화할 수 있다(Wanber, Watt & Rumsey, 1996)[47]. 자신의 능력에 대해 자신감이 없을수록 어려운 환경에서 쉽게 포기하며, 반대로 특정과제에서 자신에 대한 자신감이 강할수록 그 과제에 많은 노력을 투입하고 그러한 행동을 지속하는 시간도 길다(Bandura, 1997)[45].

Bandura(1997)는 자기조절체계를 개인의 인지적, 정의적, 구조 속에 내재되어 있는 자기체계로서 들어오는 자극을 상징화하고 타인으로부터 배우고 다양한 전략들을 계획하고 자신의 행위를 조절하며, 자기 반성적으로 사고하는 능력으로 보았다(곽혜정, 2011)[48].

다시 말해 자기 효능감이란 자신이 어떤 성과물을 얻기 위해 필요한 행동을 계획하고 실행해 나가는데 영향을 미치는 자신의 능력에 대한 자신감 즉, 자신에 대한

신념이라고 할 수 있다. 이러한 자기효능감의 개념을 바탕으로 여러 가지 구직효능감에 대한 정의가 이뤄졌다. Wanber 등은 구직활동에서의 자기효능감이 다양한 구직활동을 성공적으로 수행할 것이라는 자기 능력에 대한 확신이라고 정의하였고(Wanber, Watt & Rumsey, 1996)[47], Saks와 Ashfrh(1996)은 구직효능감을 자신이 특정업무를 잘 할 수 있고 따라서 취업을 할 수 있게 될 것이라는 신념으로 정의하였다(곽은경, 2011)[49].

진로결정 자기 효능감은 성공을 결정하는 주요 변인으로 고려되며, 전 생애 진로발달과정을 평가하고 촉진하는데 매우 유용한 개념으로 밝혀지고 있다(Gainor, 2006)[50]. 개인의 자기효능감은 인간발달의 모든 측면에 있어서 어떤 일을 시작할 것인지와 어느 정도 그 일을 계속할 것인지에 대해 결정적인 영향을 미치게 된다.

## 3. 연구방법

### 3.1 연구참여자 선정

현상학적 연구방법에 따라 연구 참여자들의 실존적 변화를 가져온 실업의 체험이 실업 기간별로 어떻게 나타나는지 살펴보기 위해 연구 참여자는 먼저 실업자 중 실업급여 수급자로서 구직을 목적으로 일할 의사와 능력이 있는 자로 연구 목적에 적합하지 여부를 가려서 선정하였다. 다음으로 연령대를 50~65세로 초점을 맞추었다. 고령화 사회로 접어들면서 은퇴의 시점이 길어진 점을 감안하였으며, 50세 이전에 발생하는 실업의 경우 비교적 보다 나은 조건으로 이직 또는 전직이 가능하기 때문에 단기간 내 심리적 변화를 살펴보는 데는 한계가 있다고 판단하고 배제하였다. 연구 참여자 실업기간별 심리적 변화를 살펴보기 위해 실업 후 1개월, 실업 후 3개월 2명, 4개월 후 2명, 실업 후 5개월 1명, 9개월 2명 등 실업기간별로 다양하게 연구 참여자를 최종적으로 8명(Table 2. 참조) 선정하였다. 직종은 고려하지 않았지만 사무직, 전기기술직, 정보통신기술직, 택시기사 등 다양한 직종에 종사한 경험이 있었다.

**Table 2.** Characteristics of participants

case	gender	age	unemployment period	education	occupation
A	M	51	9	university graduated	advertisement marketing
B	M	57	3	college graduated	civil engineering
C	M	62	1	college graduated	law office
D	M	57	9	university graduated	business management
E	M	56	4	college graduated	taxi driver
F	M	54	3	university graduated	accounting office
G	M	57	4	university graduated	electrician
H	M	53	5	university graduated	Financial and accounting office

### 3.2 연구도구

실업기간별 심리적 변화를 관찰하기 위해 반구조화 된 질문지로 2017년 1월부터 3월까지 3개월 동안 6명의 사전조사를 실시한 결과, 실업기간별로 심리적 변화가 발견되는 것을 확인하고, 반구조화 된 질문지(Table3. 참조)를 확정하였다.

**Table 3.** Semi-structured questionnaires

list of questions
1. When did you perceive the upcoming unemployment? Can you specify your state of mind and thoughts?
2. What was the deciding factor or reason for unemployment?
3. When you realized that unemployment was imminent, what was your emotion?
4. What was your thoughts to prepare for unemployment?
5. How was your unemployment announced?
6. What was your feeling when you heard you are no longer employed?
7. How did you cope with the negative feelings?
8. What is the difference in your mind if you compare before unemployment and after unemployment?
9. What is the biggest change after you were unemployed?
10. What is the change of your thoughts, if any, toward re-employment, before and after unemployment?
11. What is the biggest challenge you are faced with?

연구참여자를 실업 후 1개월~9개월에 이르는 실업자로 선정하여 반구조화 한 질문지로 총 8명의 연구참여자를 대상으로 2017년 5월 27일부터 8월 25일까지 심층면담법(in-dept interview)을 통해 자료를 수집하였다. 실직기간의 변화에 따라 연구 참여자들의 의식의 지향이 달라지는 지점을 파악하기 위해서는 참여자의 생생한 경험이 만들어내는 의미를 파악하고 본질을 이해하는 것이 가장 핵심이기에 담화법을 활용하여 면담을 실시하였다. 면담은 1인 1회씩, 평균 60~90분 정도 시간이 소요하였고, 면담 자료 내용이 녹음될 수 있음을 안내하고 참여자의 동의를 받았다. 연구참여자와 5분 정도의 라포(rapport) 형성의 시간을 갖고 반구조화 질문지로 실업의 체험이 참여자의 실존적인 심리 변화에 어떤 영향을 미쳤는지 실업 전과 실업 후로 구분하여 질문함으로써 자료를 수집해갔다. 연구참여자 8명 중에서 실업 후 1~3개월 된 참여자와 4개월이 지난 참여자로 구분하여 실업 전과 1~3개월, 4개월 이후의 심리 및 행동 변화 내용을 분석하고자 한다.

### 3.3 면담과정

이 연구는 질적 연구 방법의 하나인 현상학적 연구의 접근방법을 활용하여 면담과정을 통한 자료 수집을 하였으며, 수집한 자료를 분석하는 과정에서 참여자들의 실직 경험이 의식의 지향점을 어떻게 변화시키고 있는지 본질을 파악하기 위하여 참여자의 관점에서 진술문을 수차례 검토하면서 주제를 발견시켜 나갔다. 이 과정을 통해 새롭게 예기치 않은 점들을 발견해 나가는 방법으로 진술문을 탐독하고, 함축된 의미의 주제어를 도출하였다.

면담 과정에서의 실업자의 표정과 말할 때의 태도나 분위기 등 비언어적 표현도 메모하여 자료 분석에 활용하였다. 면담과정은 연구대상자의 동의하에 녹음하여 전사하였다.

면담 결과 전사해서 나온 진술문에 대하여 연구참여자가 말하고자 하는 본질을 파악하기 위해 현상학을 기반으로 하는 콜라이지 체험 연구를 적용하여 주제 분석 과정을 밟았다. 먼저, 연구 자료 전체를 검토하였다. 여러 번 탐독하는 과정을 거쳐 유의미한 진술들을 함축된 주제어로 도출하였다.

의미 있는 주제어를 찾아내는 과정에서 이론적 틀이나 시각에만 의존하기보다는 팔호치기와 태도변경을 지속하며 그 참여자의 내면을 함께하는 과정의 시각으로



주제를 분석하였다. 주제 분석을 통하여 나온 의미 있는 주제어들은 정해진 것이 아니라 시각에 따라 조금씩 달라 질 수 있다는 단점을 최대한 줄이고자 객관화된 주제어를 찾아내어 연구의 목적과 부합되는 것인지 확인하여 추출한 주제어들을 분석하였다. 도출된 주제어로 의미를 형성하는 단계를 밟았다. 위와 같은 작업을 한 차례 더 반복하면서 드러난 의미들을 주제묶음으로 정리하고 주제들을 파악하였다. 심리적 변화에 따라 나타나는 현상의 타당성을 검토해갔다. 이후 포괄적인 기술을 통해 연구주제의 근본 구조를 확인할 수 있도록 명료한 진술로 바꾸었다. 마지막으로 연구 결과에 대하여 연구 참여자의 확인을 통해 타당성을 확인하였다.

연구 참여자 8명의 주제 분석 결과 323개의 주제를 도출하였다. 실업을 전후로 하여 심리 및 행동 변화와 관련하여 실업 전 46개, 실업 이후 277개가 분석되었다. 323개의 주제어를 주제 묶음(clusters of themes)한 결과 연구참여자가 실업 전 실업 예감을 하면서부터 실업 이후까지 나타난 심리적 특성은 분노, 불안, 두려움 등의 정서이다. 실업 당시 실업 충격의 스트레스를 갖고, 실업에 대한 자기합리화를 시작하다가 체념에 이르는 단계에서는 내재된 분노, 불안·두려움 등의 정서로 표출되는 것으로 분석되었다. 분노, 불안·, 두려움 등은 시간이 경과됨에 따라 소멸되는 것이 아니라 다른 심리적 특성과 함께 복합적 특성으로 확대되는 것을 관찰할 수 있었다.

한편, 연구 참여자의 심리 및 행동의 변화가 실업기간에 따라 차이를 보였는데 8명의 연구 참여자 중 실업 후 4개월로 접어드는 참여자 5명에게서 새로운 주제어가 116개 등이 분석되었다(Table 4 참조). 연구 참여자의 대부분은 실업 후 초기에는 휴식 시간을 가지거나 직장 생활 동안 미루었던 일들을 처리하는 모습을 보인 반면 시간이 흐를수록 심리적인 압박감을 호소하거나 알코올 또는 종교에 의존하는 경우도 나타났다.

이 결과를 바탕으로 실업 전, 실업 후 1~3개월, 4개월 후로 구분하여 실업자의 심리 및 행동 변화를 분석하고자 한다.

**Table 4.** psychological change of the unemployed

period	psychological change of the unemployed		
	before unemployment	after unemployment 1-3 month	after unemployment 4 month

Per-sistent change	presentiment of unemployment anxiety	Enjoying a break searching	Everyday rhythm break	
		emotion	anxiety	Deepening of anxiety
			anger (other)	anger (me, other)
			depression	Deepening of depression
		avoiding interpersonal	Interpersonal disconnect	
		low self-esteem	low self-esteem self-deprecation	
		low career self-efficacy	low career self-efficacy lethargy	
		economic sense of loss	Increasing economic pressure	
		alcohol dependence	alcohol dependence addicted	
		religious activities	religious dependence	
family support responsibility	patriarch Role abandonment face damage			

## 4. 연구결과

### 4.1 실업 전 심리변화

#### 4.1.1 연구 참여자의 퇴직 사유

연구 참여자의 8명은 명예퇴직, M&A, 구조조정(참여자 A, B, D, E, G, F) 등으로 인하여 실업예감을 하고 있었고, 결국에는 자발적으로 퇴사하도록 중용되었으며 이중, 실업회피를 위하여 자기희생적으로 회사회생에 매진한 경우도 있었다. 이러한 과정에서 내적인 심리적 반응은 불안, 분노와 두려움 등과 같은 충격에 휩싸였고, 자기위안, 자기합리화, 체념 등을 통하여 스트레스에 대항하였다. 이러한 결과는 인간의 삶에서 가장 큰 충격은 첫 번째 자식의 사망, 두 번째 배우자의 사망, 세 번째 부모의 사망, 네 번째 실업이라 보고한 김병숙(2007) 연구결과를 반영한다[6].

특히 실업 전에 회사경영상의 어려움, 해고에 대한 풍문 등으로 인하여 불안감이 들기 시작하면서 나름대로 대책을 세우려고 하였으나 적절한 대책이 없었기 때문에 현실에 타협하는 모습을 보였다.

처음에는 의욕적으로 일하고 다같이 열심히 투자를 받고 자금을 받고 있었는데 시간이 가면 갈수록 이게 매출의 증대가 이루어지는 게 아니라 이게 점점 매출도 줄어들고 자금도 이제 압박을 많이 받아가지고 직원들을 갖다가 오랫동안 잡을 수 있는 형편이 아니었어요. (참여자 A)

보통 2년 정도면 제일 많이 그만두게 되는데... 임원이 되서 얼마 정도 되면 짤릴 수 있다는 생각을 하죠. (참여자 B)

대표임장 난처한 거 같아서... 그래서 사실 이제 그 친구 임장을 고려해서 결정했어요. 제가 관리하던 뭐 3~4천만원씩 쓰는 업체, 천백만원씩 쓰는 업체 이런 것들이 한 7천정도 됐거든요. 저한테 맡긴 업체들의 월 광고비가... 그럼 기본급 플러스 보통 5%받아요. 일추 5백정도 되자나요. 다 포기한 거예요. 다 회사에 넘겨주고 나온 거예요. 참 뭐 암담하죠. (참여자 D)

대학을 막 갓 졸업한 다른 한 사무장을 채용했는데, 나보고 자꾸 나갔으면 하는 눈치예요. 그냥 제가 스스로... 그러면 돌이켜서 일할 수도 없고 지금 일도 부진한데 나갈게요 했더니... 좀 쉬시라고...그러더라구요. (참여자 E)

회사가 경영이 안 좋다고 회식자리에서 푸념하듯이 흘러니까 나도 언젠가는 나갈 건데라는 생각이 들게 되잖아요. 그때부터 각자 일을 하면서 이직을 생각하고 새로운 직장도 알아보고 단 데 취업 하려고 보이지 않게 노력하고 그러죠.(참여자 G)

보통 한 달 정도 전부터 이렇게 소문이 돌면 회사 분위기가 벌써 술렁거리죠. 한 달 정도 되면 이제 정식으로 공문이 딱 뜨잖아요. 그때부터 관리자들이 움직이기 시작하고 자기 소속 부하 중에서 뭐 좀 나이가 좀 많이 찾거나 조금 뭐 근태가 불량하다든지 뭐.... 그런 대상들... (참여자 F)

#### 4.1.2 실업 예감에 따른 불안

불안은 실업 전 실업예감으로 인하여 발생된다. 불안은 타인과 자기에 대한 불안, 소속감 상실로 인한 불안, 미래에 대한 불안, 경제적 상실로 인한 불안 등을 보였다. 가장 많은 연구 참여자(A, B, C, D, F, G, H)가 가장 빈번히 불안에 대하여 진술을 하였다. 결국 불안은 실업자들이 갖는 공통적인 심리적 기저로서 다른 심리적 변

화를 가져오는 원인이 된다. 이는 불안, 자기존중감, 스트레스 등 실업자의 심리적 상태를 제시한 이경임(2006), 박순희(2002), 정은석·강상경(2015) 등의 연구결과와 일치한다[8-10].

사장님께서서는 급여 등등 그런 걸 갖다가 바라지 않고 좀 그... 힘들지마는 같이 희생을 해서 좀 더 참고 견뎌가지고 한번 더 이렇게 그... 성공을 같이 누리 보자라는 그런 의미에서, 취지로 생각을 갖다가 많이 하셨는데 그런 생활이 거의 뭐 1년 넘게 유지가 되다 보니까 직원들이 처음에는 그렇게 합시다 라고 그렇게 했지만 시간이 갈수록 경제적으로 여러 가지 곤란하다 보니까 그.. 뭐 가족들도 그런 당사자들한테 여러 가지 이렇게 스트레스를 갖다가 주고 언제까지 그쪽 회사를 갖다가 다닐까나. 그... 뭐 급여도 이렇게 안주는데.... (참여자 A)

솔직히 실업이 될 수도 있다는 생각을 늘 하고 있죠. 임원이 되기 전까지는 짤릴 꺼란 생각을 못했던 것뿐이고 임원이 되면 짤릴 수 있다라고 전보다 그렇게 생각하거든요. (참여자 B)

퇴사 전 회식할 때 뭐 적자가 난다는 식으로 얘기하면 누구든 나가야 될 거 아닙니까. 그러면 스스로 사람들이 판단하는데 '이제 다음에 내가 나갈 수 있겠구나' 생각하게 만드는 거죠. 회식 자리에서 오너가 가고 나면 우리끼리 남잖아요. 남으면 '다음에 내가 나가야 될 것 같다'. 그런 이야기를 스스로 합니다. 전보다 그래서 퇴사를 결심하도록 하는 거죠. 해고에 대한 불안을 안고 근무를 했죠. (참여자 C)

우리 조직은 젊은 조직인데 대부분 20대 이고 나이 많아야 30대 중반이예요. 근데 제가 55세 거든요. 회사 입장에서 볼 때 55세 먹은 사람이 대표도 30대 데... 제가 그냥...대표입장이 난 처하니까 권고사직... 다른 사람도 인원감축이 되었지요. (참여자 D)

눈이 안 좋아 지면서 상당히 불안하고 심적으로 보이지 않는 압박감이 있었어요. 나는 당장 일을 해야 되는데 이제 전산을 들여다 볼 수 있나, 법원에 가서 등기 서류를 전부 복사를 한다든가 한자로 되어 있는 등기 원본을 찾아보곤 해야 하는데 도대체 볼 수가 없었어요. (참여자 E)

주로 나이를 비중을 많이 두기 때문에 정년이 가까워지면 아무래도 대상자가 되기 싫다는 게 아무래도 느껴지죠. 그리고 나이 많은 사람들이 나가줘야 밑에 후배들이 피해를 좀 덜 보게 되니까 (참여자 F)

퇴사 전 회식할 때 회사 분위기가 뭐 적자가 난다는 식으로

얘기하면 누구든 나가야 될 거 아닙니까. 그러면 스스로 사람들이 이 판단하는데 '이제 다음에 내가 나갈 수 있겠구나' 생각하게 만드는 거죠. 회식 자리에서 오너가 가고 나면 우리끼리 남잡아요 남으면 '다음에 내가 나가야 될 것 같다'. 그런 이야기를 스스로 합니다. 전부터 그래서 퇴사를 결심하도록 하는 거죠. 해고에 대한 불안을 안고 근무를 했죠. (참여자 G)

새로운 직업을 이직을 해서 새로운 환경에서 또 한다라는 게. 힘든 것 같아요. 근데 이제 제 입맛에 맞는 직업이 생기지 않게 되면...제가 일을 하면서 제일 조마조마하게 느꼈던 게 그 계약직, 사람이 내가 잘하건 못하건. 그걸 떠나 가지고 내가 모셔야 될 그 사람들을 내가 이 사람하고 끝까지 같이 가는 게 아니에요. 이 사람이 나 싫다고 하면 끝이에요. (참여자 H)

#### 4.1.3 부당함과 허망함에 대한 분노

분노는 상심, 슬픔, 고뇌, 억울함, 두려움 같은 감정으로 나타난다. 실업 당시의 연구 참여자의 진술문(A, B, D, F)에서 나타난 분노는 실업으로 인한 자신, 타인, 경영진 등에 대한 분노를 보였다. 이는 자존감의 저하, 불안감, 우울증, 짜증, 분노, 공격성, 심인성 장애 등이 급증함을 보고한 Cobb 와 Kasl의 연구결과와 일치한다[17].

화가 안 날 수가 없죠. 남들은 자꾸 앞으로 나가려고 하는데 왜 나는 정체 되어있지... 라는 저 자신에 대한 화가 이제 나긴 나죠. (참여자 A)

그 당시에 저도 얼마간 충격이었죠. 순간적으로 사람이 명예욕이 있잖아요. 뭐 그런 거 때문에 내가 왜 찢려야 되는지 화가 났죠. 속으로는 1년 또는 몇 년 더 일했을 수도 있었을 텐데. (참여자 B)

침엔 많이 안 좋았죠. 그냥 막막했었죠. 아무것도 떠오르지 않았죠 백지상태라고 할까. 왜냐하면 뭐 성적순으로 찢리는 것도 아니고 못해서 찢린다면 이해가 가지만 나이가 많다고 일을 못하는 건 아니잖아요. (참여자 D)

서운한 감정도 있고 허망하기도 하고 한마디로 뭐 기분 더럽고 뭐 경영진들이 뭐 원망스럽고 뭐. 그런.. 감정이었죠. (참여자 F)

#### 4.1.4 실업 상황 예견으로 증폭되는 우울

우울은 실업 전 앞으로 발생할 실업상황을 예견하여 증폭된다. 우울은 미래를 바라보는데, 경제적 상실감, 소속감 상실 등으로 인하여 일상생활의 에너지가 부족하여

열등감이나 무기력 등을 가져 온다(참여자 B, E, F, G). 이러한 결과는 실업으로 인하여 우울증이 급증한다는 Cobb & Kasl의 연구결과[17]와 실업자 주요 증후군으로 우울증(초기)를 제시한 김병숙·박선주·김소영의 연구결과[6]와 같다.

직장 그만두면 사실은 당장에 소득이 없지 않아요. 소득은 물론 눈뜨면 당장에 나와서 할 수 있는 게 없으니까 하루 종일 멍 때리는 경우가 많아지죠. (참여자 B)

일이 없으니까 제가 부담스러운 거죠. 그렇다고 매일 뭐 운동할 수 있는 것도 아니고 어디 갈 수 있는 것도 아니고 그것도 한계가 있을 거 아닙니까. (참여자 E)

평소에 막 같이 친하게 지내던 동료들끼리도 좀 서먹서먹하게 물어 있고 막, 하여튼 그런 게 있으면 분위기가 안 좋아질 수밖에 없어요. 평소에 친하게 지내다 그런 소식이 돌면 서로 뭐, 어차피 나갈 사람들끼리 잘 어울는데, 남는 사람들한테 서운하고, 소심해지는 거지. (참여자 F)

일을 그만둔 사람들은 모임에 나올니까 좀 그런 것도 있고 뭐 친구들 보기에.....내가 초라하게 느껴지는 그런 느낌이 드는 거죠. 해봐도 안 되니까. 뭐 1년 정도 해도 안 되니까. 이제 와서 내가 뭐를 하나 이정도로 노력해도 안 되는데.. 그대로 머무는 거예요. 그렇게... 그게 이제 가장 큰 문제라고 봐야죠. (참여자 G)

## 4.2 실업 초기, 1~3개월 동안의 변화

### 4.2.1 실업 초기 연구 참여자의 특징

실업 초기의 심리적 특성을 보면, 실업 전에 가졌던 분노와 우울이 지속되었다. 실업 당시에서 나타나지 않았던 낮은 자기존중감, 낮은 진로효능감, 후회와 번민 등의 내적 심리적 변화를 더욱 발달시키는 한편, 외적인 알콜 의존의 경향성과 대인기피가 나타났다. 특히 낮은 자기존중감은 자기비하, 낮은 진로효능감은 무기력함으로 실업이 진행되면서 복합적인 심리적 변화를 보였다. 이는 실업이 실직자 자신과 가족에게 경제적 어려움을 주고, 실직자 자신에게는 역할 상실이라는 사회적, 심리적 문제를 발생시킨다고 한 Voydanoff 연구결과[16]와 인간이 직업을 통해 얻을 수 있는 소득의 재정적 이득과 직업생활을 통해 형성되는 시간구조, 사회접촉, 공동의 목적, 지위 그리고 심리사회적인 이득 모두를 빼앗아 간다는 Jahoda의 연구결과[14]와 일치한다.

실업 1~3개월에서 특징적인 심리적 변화는 대인기피에 있다. 외적 심리적 변화인 대인기피는 점점 집박으로의 활동을 위축시키고 자신이 구축한 사회망을 축소시키는 결과를 초래하기 때문에 소극적인 구직활동으로 이어진다. 이는 대인기피증이 실업증후군으로 제시한 김병숙·박선주·김소영의 연구결과[6]와 일치한다.

한편, 연구 참여자들 중 4명(A, C, F, G)은 실업 초기 불안감을 배제할 수는 없었지만 오랜 직장 생활 동안 하지 못했던 일을 하거나 대체로 여가를 즐기는 행동적 특성을 보이다가 다시 우울감을 드러내 보였다.

처음 한 두 달은 여행을 다녔다가보다는 나름대로 혼자만의 여러 가지... 못만났던 분들 만나고, 그 동안 못 읽었던 책도 읽고 뭔가 좀 내 스스로 부족한 게 있다 그러면 그걸 보충하는 차원에서 나름대로 시간을 보냈죠. 일반적인 여행이라고 해서 몇박 몇 일 혼자서 가방매고 뭐 떠나는 그런 거는 안 했어요. (참여자 A)

요즘 아침에 제가 이렇게 지금 2, 3개월 쉬거든요. 3월 31일부터 한 달 좀 넘게 쉬네요. 4, 5월 처음에는 모 한 달 동안 고향에 친구들 만나러 돌아다니느라 정신없었고, 지금은 그래요 모임 참석을 하면서 제가 지금 생각한 게 이제 낭비요소가 되고 별 볼일 없는 것은 잘라내야겠다. 나한테 정말 필요한 것만 남겨놔야겠다. 내가 이렇게 더 생산적인 활동을 안 하려면 잘라내야 되겠다고 생각을 하고요. (참여자 C)

처음에 뭐 한 1~2주 정도는 그냥, 아이구.. 맘 편하게 그냥 집에서 폭 잠자고... 한, 두 달 정도까지는 뭐 그런대로 괜찮더라고요. 뭐, 여행도 다니고 볼일도 보고 어디 좀 가고 뭐 그런데 그거 다하고 나면 할게 없잖아요. 그렇다고 계속 놀러 다닐 수도 없는 거고, 그러면서 한 두 달 정도 되니까 조금 마음이 좀 우울해지죠. 이제 조금 답답하죠. 그래서 나름대로 학원 같은 거도 이렇게 다녀보고 그랬었어요. (참여자 F)

한 2개월 정도 되면 아, 모든 순간 편하다...저는 많이 그걸 못 느끼지만 주변 친구들 보면 막 여행도 가고 또 뭐 친구들도 만나고 혼자 유령도 가고 뭐 막 갔다오다가 이제 그것도 식상하잖아요. 더 이상 갈 데 없으니까. 그러면 이제 아, 이거 안 되겠는데 뭐라도 해봐야겠는데 그때 막 구직을 시작하죠. (참여자 G)

#### 4.2.2 발전하는 타인에 대한 분노와 억제

실업 초기 실업자들은 여전히 분노를 갖고 있으며, 분노를 참는가 하면, 타인에 대한 분노를 보였다(참여자 A,

B, F). 이러한 결과는 분노가 발전하여 실업 기간별 단계적으로 다른 심리적 변화를 가져 온다는 Eienberg와 Lazarsfl의 연구결과[51] 및 김병숙·박선주·김소영의 연구결과[6]와 상반된 결과를 나타낸 것이다.

화가 안 날 수가 없죠. 남들은 자꾸 앞으로 나가려고 하는데 왜 나는 정체 되어있지... 라는 저 자신에 대한 화가 이제 나긴 나죠. (참여자 A)

대부분 분노가 있지만 극복하고 있는 거죠. 저도 지금은 좀 힘들죠. 왜냐하면 이제 어디 이렇게 소개받아서 지원서 내보면 주로 이제 과스펙이다... 라고 해서 낮춰서 지원하려고 해도 사회가 인정을 안 해요. 이제 제가 느낀 게 이거예요. (참여자 B)

경영진들이 좀 잘했으면 명예퇴직을 안 했을 수도 있는 거고 숫자를 줄였을 수도 있는 건데 아무래도 경영진들이 회사 경영을 위해서 인력을 줄이는 쪽으로 경영을 하니까. 그거에 대한 회사 경영자들에 대한 좀 불만 같은 거가 있죠 뭐. (참여자 F)

#### 4.2.3 상실감으로 인한 의기소침 및 우울

실업 기간 1~3개월의 참여자(C, F)는 우울의 수준이 높아지고 있고, 의기소침, 비관주의, 절망적인 감정들을 나타냈다. 실직자의 20~30%정도가 실직 이후에 자신의 건강이 나빠졌다고 보고한 Warr와 Jackson[22], Payne 등[52]의 연구결과는 실직이 정신건강 악화에 직접적인 영향이 있는 것으로 나타나 본 연구결과를 뒷받침한다.

매일 그 시간에 깨다가 보니까. 지금은 다시 깨어도 어... 갈 데가 없어요. 갈 데가 없자나요. 그러니까 다시 잔다고 자도 그것도 하루 이틀이죠 안 되겠더라고요. 그게 그래서 아 이러다가는 아 버리겠다. 스스로 그렇게 느껴져요. (참여자 C)

지난번 서울 마포 강변쪽에 시설공단에서 주차관리하고 청소로 사람을 뽑는다고 이야기가 들어 왔어요. 한번 오라고 그러는 걸 안 갔습니다. 못하겠더라고요. 힘도 들고 아는 사람이 천진대 누가 보이면... 어찌지 라는 생각 때문에 못 갔겠더라고요. 아, 뭐 죽을 때가 되면 그 뭐 관계 있겠습니까 만은 그래도 과거에 잘난 것도 없지만 그렇게 살아왔는데 이제 나이 먹어 가지고 마지막 니가 인생길을 그렇게 걸어가느냐 그런 생각을 막 하는 것 같아 가지고 도전을 못했어요. (참여자 E)

상실감은 많이 있어요. 예, 왜냐하면 이제 매일 아침에 일어나서 저녁에 들어오고 이렇게 하다가 그런 생활리듬이 깨지고

하니까. 돈보다도 어디 갈 데가 없다고 생각해봐요. 답답한 거지. 삼십여 년 동안 맨 날 출퇴근하다가.... (참여자 F)

#### 4.2.4 시간이 갈수록 낮아지는 자기존중감

실업 기간 1~3개월의 참여자(B, F)는 시간이 갈수록 낮은 자기존중감을 보였다. 낮은 자기존중감은 실업 전에서는 나타나지 않았던 심리적 상황으로 진취적으로 나아가갈 동력이 점점 쇠하는 현상으로 이어진다. 이는 실업자의 주요 증후군으로 낮은 자기존중감을 제시한 김병숙 · 박선주 · 김소영 연구결과[6]와 일치한다.

자신감이 떨어진 부분도 있고 많이 약해졌죠. 이제 집에서도 이제 많이 약해졌죠. 와이프한테도 이제 말 함부로 못하고 여차피 뭐 와이프 말 듣는 게 좋지만 아무래도 좀 그렇죠. 스스로 조금씩 이제 많이 약해지죠, 생각도 좀 약해지고 그런 거 같아요. (참여자 B)

그런데 찾기도 힘들고 조금 더 한 단계 낮춰야지. 거기서도 몇 년 다니다가 또 관두면 또 눈높이 더 낮춰야지 이제... 그러다보면 직종을 이렇게 얘기해서 좀 그렇지만, 그러다보면 이제... (참여자 F)

#### 4.2.5 수준을 낮추어 구직 활동을 시작하는 낮은 진로효능감

낮은 자기존중감은 결국, 진로효능감을 낮추는데 연구 참여자 E, F를 보면, 점점 자신을 낮추고 이에 맞는 직장을 구하려 하는 시도가 지속적으로 일어나고 있음을 알 수 있다.

경비를 한다고 하고 있으면 아닌 말로 너 자존심도 좀 허락할 않을 꺼 같고 그러니까 물품창고만 관리를 해다오...그래서 한 번 보자고 그러고 있습니다. (참여자 E)

미화로 가야지 이제. 청소, 지하철 청소.. 그러니까 자꾸 질이 떨어지는 거예요. 뭐 그럴 수밖에 없죠 뭐. 처음에 다니던 원래 직장보다 조금 낮게 재취업 했다가 고기 관두면 조금 떨어지고 거기 보다 조금 떨어지고... 그래도 지난번에 다니던 데는 조금 괜찮았어요. 근데 이제 그런데 가기는 나이가 있으니까. 그러다보면 이제... (참여자 F)

#### 4.2.6 생활형태를 변화시키는 대인기피

대인관계 기피는 1~3개월에서 나타나는 심리적 외적 특성이다. 시간이 지나갈수록 대인기피의 수준이 높아지고 있음을 연구 참여자 B, C, G 등에서 알 수 있다. 이는

실업자의 주요 증후군으로 대인기피를 제시한 김병숙 · 박선주 · 김소영의 연구결과[6]와 일치한다.

생활패턴이 조금 변했어요. 옛날에 이렇게 했는데 지금 A로 했다면 지금 B로 하는.. 생활 패턴으로 바뀌어 가고 있는 거 같아요. 오히려 어떤 측면에서는 가정적으로 더 가정적으로 되는 거 있잖아요. (참여자 B)

제가 약간 그런 것들이 생겼어요. 이제 대인기피증 비슷한... 심하진 않는데 전에는 사람들하고 얼굴 마주보면서 여유 있게 얘기하고 그랬는데 ... 사람들 앞에서 제가 PT를 굉장히 많이 했거든요. (참여자 B)

실직을 당하고 나니 당장 나가는데 마음속으로 벌써 주눅이 드는 거예요. 위축이 되는 거죠. 사람이. 중요한 것 시간에 집에 있는 사람들은 대부분 백수라고 생각할거 아닙니까. 그러니까 우리나라 사람들이 실직되면 대부분 집에만 있는 이유가 그런 거 때문에 못나가는 거예요. 아침에 일찍 나갔다가 저녁에 늦게 오는 사람도 많이 있어요. 막 돌아다니다가 도서관에 있다가 오는 사람들도 있어요. 그러니까 부담스럽죠. 외부 시선이 부담이 많이 느껴요. 본인 스스로가. (참여자 G)

#### 4.2.7 실업에 대처하지 못한 것에 대한 후회와 번민

연구 참여자 A, F는 지난날에 대한 후회와 번민을 토로하다. 실업을 막을 수 없는 자신에 대한 번민과 더불어 타인에 대한 번민도 나타났다.

아, 왜 그때 1월달에 먼저 회사를 갖다가 내가 그만 둔다고 했지? 일단 그 생각이 드는 거죠. 차라리 어렵더라도 회사에 있고 그러면서 회사사정.. 회사에 있으면 회사사정은 아니고 틈틈이 나름대로 준비를 해 가지고 나올 수 있었을 거라는 생각이 굴뚝 같아요. (참여자 A)

경영진들이 좀 잘하면 명예퇴직을 안 할 수도 있는 거고 숫자를 줄일 수도 있는 건데 아무래도 경영진들이 회사 경영을 위해서 인력을 줄이는 쪽으로 경영을 하니까. 그거에 대한 회사 경영자들에 대한 좀 불만 같은 거는 있겠죠 뭐. (참여자 F)

#### 4.2.8 스트레스로 해소를 위한 알코올 의존

실업 상태는 경제적 어려움에 기인하여 심리적 스트레스로 인한 음주 흡연의 문제가 발생하게 된다. 참여자 B, C, F중 한사람만이 알코올에 대하여 진술하였는데, 이는 실업기간이 짧기 때문에 참여자의 개인차에 비롯되는 것으로 판단된다.

잠을 깊은 잠을 못 자요. 한, 두 시간. 스트레스로 술을 많이 먹고 자더라도 서너 시간 자면 깨요. 깨가지고 잠을 또 한 몇 시간 동안 못 자고...(참여자 C)

### 4.3 실업 4개월 이후

#### 4.3.1 실업 4개월 이후 연구 참여자의 특징

실업 4개월 이후 연구 참여자(A, D, E, G, H)는 5명이다. 이들의 심리적 특성을 보면, 실업 전에서부터 발생한 심리적 특성뿐만 아니라 1~3개월의 심리적 특성까지 포함하고 있다. 이들의 심리적 변화의 수준은 더욱 심화되고 분화되었다. 즉, 실업전의 분노와 우울이 1~3개월 동안 지속되어 오다가 우울증으로 변화하였다.

1~3개월에서 나타나기 시작한 또한 가족 간의 갈등과 고조된 경제적 압박감으로 인하여 알콜이나 약물에 의존성이 높아졌고, 낮은 자기존중감, 자기비하, 낮은 진로효능감, 대인관계 단절 등이 두드러졌다. 또한 가장 역할포기에서 오는 체면손상으로 인한 변민, 수치심, 허망함, 회한 등의 부정적 정서 등이 나타났다. 이러한 결과는 실업으로 인한 충격이 정신건강에 부정적 영향을 주며 건강과 실업과의 부정적인 상관관계로 직업이 갖는 의미가 크다는 Johoda의 연구결과[14]와 일치한다.

또한 실업 4개월 이후부터 6개월 이상의 장기실업자에서 나타나는 만성적 실업증후군Eienberg와 Lazarsfl의 연구결과[51] 및 김병숙·박선주·김소영의 연구결과[6]에서 나타나는 것과 같이 일상생활리듬이 파괴되었고, 대인관계 단절, 알코올 의존 및 중독, 종교의존 등의 특성을 보였다.

#### 4.3.2 장기실업자 증후군

실업 4개월 이후 심리적 변화 중 실업 6개월 이후부터 나타나는 장기실업자 증후군이(A, D, E, G) 나타나기 시작했다. 즉, 만성적 무기력증으로 인한 외출을 꺼려하고, 실업자임을 감추기 위한 행동들을 보였으며 심각한 경제적 압박으로 인한 격한 스트레스를 호소하였다.

피로한 거는 마누라가 자꾸 돈벌어 오라고 그러면 우울증이 라기 보다 스트레스가 엄청 올라와 소주 한잔을 확 그냥 술 취할 정도로 먹고 싶은 충동... 그런 마음이 분명히 있었죠. (참여자 A)

백수로 오랫동안 있었던 적은 거의 없죠. 이번이 제일 긴 거예요 사실은... 9월 15일 날 그만두고 이번이 이제 9개월째네요.

실업급여를 제가 신청한 게 지금 아마 3회차일 거예요. 밖에 아예 거의 뭐 나가질 않았으니까요. 그러다가 이제 몸이 이제 많이 망가졌죠. 그렇게 하나까. (참여자 D)

나는 몇몇하게 직장생활을 하다가 퇴직했는데 여러 사람 눈, 그 시선이 이상하게 보는 거 같아 나가기가 싫어요. (참여자 E)

퇴직한지 5개월인가 그래요. 이야기 해 보면 1년이 금방 가잖아요. 그럼 그 상태로 안주해버려요. 사람들이, 친구들이 지금 이 상태가 편한 거예요. “직장을 구해라. 뭐 지가 노력해도 안 되는데 어떻게 구하냐.. 그럼 어떻게 할 건데? 그냥 이렇게 사는 거지 뭐...” 그렇게까지 가버린다니까요. 그러면 그렇게 되면 곤란하죠. 그럼 무기력하잖아요. (참여자 G)

#### 4.3.3 자신에 대한 분노로 확장

4개월 이상 실업자는 실업 전에 가졌던 분노를 그대로 노정하였다. 참여자 중 A, E에서 나타났는데, 자신에 대한 분노를 더 심화시켰다.

누가 스트레스를 주면서 ‘왜 이래, 왜 그렇게 쉬고 있어?’ 예를 들어서 그런 식으로 주위에서 이야기 한다면 나름대로 아, 나 빨리 움직여야 되겠구나 라는 그런 생각이 이제 좀 들고...내 자신에 대해서 화가 자주 나죠. (참여자 A)

과거에 잘난 것도 없지만 그렇게 살아왔는데 이제 나이 먹어 가지고 마지막 니가 인생길을 그렇게 걸어가느냐 그렇게 생각을 막 하죠. (참여자 E)

#### 4.3.4 수동적 성향을 보이는 우울의 심화

우울이 심한 경우는 수동적 경향을 보이며 일이 잘못되었을 때 자신의 적대 감정들을 억압하도록 학습해 왔으며 자신의 분노를 내부로 돌리고 자신을 비난하는 경향이 있다. 우울증이 있는 경우 신체적 불편, 걱정이나 긴장, 적대적 충동부인, 사고과정 통제에 어려움을 포함한다(참여자 A, D, H). 실업 4개월 이후부터는 우울증의 증상을 호소하며, 약에 의존하는 경향을 보였다.

하루일과는 이제 애들 보기가 조금 그렇잖아요. 애들이 대학교 다니고 하나까 애가 일찍 나가면은 어쨌든 뭐 한 아침에 8시에서 9시 사이에 나름대로 공부할 거라든지, pc같은 걸 하나 가지고 도서관을 주로 애용을 하죠. 그러면 나름대로 뭐 부족했던 공부를 하다가 이제 책도 좀 보다가 뭐 이렇게, 저렇게 생활하다 보면은 이제 저녁때가 되면 그때 이제 집에 가고, 근데 이제 그 생활이 몇 달 동안은 상당히 좋고 좋았어요. 근데 시간이 가

고 갈수록 아,,, 힘들더라고요. (참여자 A)

뭐 근데 지금 상태는 사실 상당히 안 좋죠. 약간 우울증도 왔어요. (참여자 D)

장기적으로 근데 수면제 같은 경우에도...제가 제일 소원이 뭐냐 하면 한 12시간정도 아니 8~9시간이라도 잠 한 번도 안 깨고 자는 게 소원이예요. 근데 아직까지 그런 적이 한 번도 없어요. 지금까지 살면서. (참여자 H)

#### 4.3.5 낮은 자기존중감으로 인한 자기 비하

실업 4개월 이상이 되면서 연구 참여자 A, G는 취업이 어렵다는 인식하여 점점 자신에 대한 존중감을 낮추는 것으로 나타났다. 자기 비하 발언까지 수시로 드러내었다.

3개월 전까지는.. 응, 3개월 이상 넘어가니까 나름대로 내가 왜 이러지 조금 제 자신에 대한 생각을 하게 되더라고요. 내 위치가 왜 이렇게 되냐. 그건 우울감이 아니라 스스로 내 자신에 대한 회의감이라고 해야 되나요? (참여자 A)

실업자가 되고 보니 내가 어디에 적응 못하고 있지 않습니까... 상실감이 가장 크다고 봐야죠. 소속자체가 없으면 사람이 봉급을 받든 못 받든 소속이 있었을 꺼 아닙니까. 그게 없으면 그게 가장 큰 부담이 되죠. 사실.. (참여자 G)

#### 4.3.6 무기력으로 이어지는 진로효능감

연구 참여자 A, D, E, G, H 등은 낮은 자기존중감으로 인하여 점점 진로효능감이 낮아진다고 호소하였다. 결국 낮은 진로효능감은 구직행동에 영향을 미치게 되어 소극적 구직활동으로 이어지면서 무기력한 모습을 자주 드러내었다.

회사가 만일 뭐 이전과 달리 매출이 평평평 터진다 그러면 당연히 이제 나 들어 갑니다. 그러면 그쪽에서 이제 반대 안 하면 그런 기대감이 있죠. (참여자 A)

할 일도 없고 하루가 왜 이렇게 긴지...(참여자 D)

그렇죠 혼자니까 뭐 저 혼자니까. 뭐 나가서 막노동을 하면 뭐 못 먹고 살겠어요? 사실? 막노동하는 친구들도 있어요. 퇴사해서... 뭐 일당 12만원에서 15만원 받으면서 소위 말하는 이제 조공이죠. 조공 일본말로 대모도...(참여자 D)

친구가 개발 사업으로 갑자기 돈을 좀 많이 벌었어요. 그래서 외국하고 합작회사를 운영하고 있는데 뭐 자문으로 좀 와달라고 그러는데... 사실 뭐 제가 가서 변호사들 많은데 제가 가서 뭘 할니까.. 그런 실력도 안 되고, 그래서 너희 회사 물품창고라도 지켜주마... (참여자 E)

집사람은 술만 좀 덜 먹고 건강하게 운동하면서 직장생활 하지 말고 그냥 열심히 좀 그렇게 살라고 하는데, 노니까 아주 답답하고 정말로 정신적으로 못 할 일이에요. (참여자 E)

처음에 다니던 원래 직장보다 조금 낮게 재취업 했다가 거기 관두면 조금 떨어지고 거기보다 조금 떨어지고... 그래도 지난번에 다니던 데는 조금 괜찮았어요. 근데 이제 근데 데는 나이가 있으니까. 그런데 찾기도 힘들고 조금 더 한 단계 낮춰야지. (참여자 G)

근데 이제 일단은 회사를 그만두게 되면 부담감이 되게 많아지게 되요. 다음에 또 무슨 일을 할까...이제는 정상적인 직장생활을 꿈꿨는데 생각해보지만 제가 할 수 있는 게... (참여자 H)

#### 4.3.7 대인기피 심화로 사회연결망 단절

대인관계 기피는 외적 특성으로 1-3개월에 나타나다가 4개월 이후부터 대인관계 단절로 더 심화(참여자 A, D, E, G, H)되어 나타났다. 대인관계 기피는 실업 쇼크로 생긴 우울증과 불안의 부정적 결과가 외적 특성으로 나타나는 현상이다. 일상생활의 문제에 대처하는 에너지가 부족하고 긴장되어 있으며, 자신감을 상실하고 열등감, 삶에 즐거움을 얻지 못하고 더 이상 가치가 없다고 느끼며 운동하고 싶어지는 부정적 감정이 행동으로 표출되는 것이다.

요즘은 안 만나요. 자주 만나던 사람들도 몇 달 전부터는 '어, 나 잠수탈 거야. 언제까지지는 모르지만 잠수 탈 꺼니까 그렇게 아십쇼' 잠수 탄다고 잠수를 타고 있으면 바깥에서는 '야, 언제까지 잠수 탈 꺼냐.' 그럼 '몇 달 더 잠수 탈 꺼예요.' 그런 식으로 이렇게 카톡하고 문자하고 지내고 있어요. (참여자 A)

사람 만나는 게 두렵고 지금도 약간 소름 돋는데... 이제 그런 것들이 생겼죠...밖에 아예 거의 뭐 나가질 않았으니까요. 친구들 오면 이제 어떤 때는 세수를 5일 동안...머리도 안 감고 세수도 안 하고 슈퍼에서... 이제 먹을거리 떨어지면 안 되니까. 먹을 거는 사다 놓고. 뷔페 안 나가고 친구들이 집에 오면 그때 이제 씻고 면도하고 제가 지금 면도를 해서 그렇지 얼굴에 털이

많이 나는 편이에요. 뭐 원숭이처럼 되요. 막 어떤 땐 그러고 나가는 거지. 머리만 감고, 그 생활을 한 4~5개월 한 거 같아서. 그리고 나서 조금.. 그러다가 이제 몸이 이제 많이 망가졌죠. (참여자D)

실업 이후 정신적으로 밀려오는 게 엄청나요. 내가 그레가지고 일부러 산도 그냥 가보고 남 볼까봐 모자를 눌러쓰고, 마스크도 하고 다니고 제가 낮에는 거의 그냥 집 가까이서만 움직여요. (참여자 E)

그냥 뭐.. '아, 개 그만둔 모양이다.' 뭐 이런 쪽으로 이야기하고 '개가 뭐할꺼지? 어떻게 살라 그러지?' 대부분 나와 가지고 친구들한테 나 실직했다 이렇게 하면 편할 텐데 말하기가 쉽지 않아요. 그레가지고 나 직장구해야 되니까 좀 알아봐 달라고 하는 사람도 있긴 있어요. 그래서 친구들이 노력해서 들어간 사람도 있긴 있습니다. 한데 대부분 실직을 하면 안 나와요. 안 나와 버리니까 연락이 안 되요. (참여자 G)

사람들 뭐 많이 알고 지내는 거 자체도 저는 싫고 그냥 저는 제가 마음에 맞는 사람들만 제가 노력을 해서 사람들 자주 만나려고 하면 많이 생기겠죠. (참여자 H)

#### 4.3.8 경제적 압박과 체면손상

실업으로 인한 경제적 상실은 소득의 단절로 생계유지에 가장 직접적인 영향을 받으며 가족의 갈등 또는 가정 해체로 직결된다. 따라서 실업의 기간이 길어지게 되면 한 가족의 생계유지를 할 만큼의 충분한 소득이 없을 경우 부부갈등을 유발시키거나 가정의 역할을 포기하게 만든다(참여자 A, D, E, G, H)

자녀의 학비라든지 등등 여러 가지 기본적인 생활비를 고려했을 때 어떤 일을 한다하더라도 아빠로서 책임감 같은 걸 지어야하기 때문에 그런 걸 생각했을 때는 조금 시간이 가면 갈수록 이렇게 부담감이 늘어나는 거죠. (참여자 A)

남자친구 애는 자기가 이젠 와이프로 인해서 면목 없고, 고통 받는 거고 여자 친구는 남편이 이제 지금은 직장을 다니지만 빈둥빈둥 거리고 일은 안하고 생활은 쪼들리니까 남편분과 자주 싸우는 거고 똑같더라구요 결국은 남편만 바뀐 거지. 그간 그렇게 될 수밖에 없게 왜냐면 사람이 기본적으로 의식주가 해결이 돼야지... 기본 생활비가 충당이 돼야 좀 그나마 이제 그제 안 되니까 그제 분쟁이 생긴 거 같더라구요. (참여자D)

집사람 없으면 내가 밥 차려서 먹죠. 전에는 내가 라면도 못 끓여 먹었어요. 요즘은 사다가 내가 직접 끓여먹고 저녁에도 늦

게 들어오면 밥통에 밥 있나 없나보고 라면 말아서 먹고 좀 때우고 그러는데... (참여자 E)

이제 술도 좀 끊으면 안 되냐고 해서 '차라리 죽으라 그레' 그렇게 서로 욕심각심 말다툼을 하고 하죠. 이제 집에서 노니까... 경제적으로 힘들다고 더 그러는 것 같아요 이 여자가..우리 집 부인이 그러면서도 그냥 뭐 돈 떨어지면 죽을 꺼 마냥 막 그러니까... (참여자 E)

저같은 경우 얘기할건 없는데 제 스스로가 갈 데가 없는 게 가장 큰 문제라는 거죠. 원래 직장 다니던 사람들은 나갔다가 들어오는 게 방법인데 마주보고 오래 있으면 트러블도 생길 거 같고 뭐 그런 것도 생길 거 아닙니까? (참여자 G)

실업자가 된 후 애들은 이제 애 엄마가 키우고 제가 벌어져서 저는 그 학원비만 좀 주고 그렇게 좀 이제 다른 사람에 비해 가정이 일단 없다 보니까. 좀 그런 면에서 자유분방하죠. 그러다 보니까. 제 기준으로 제가 책임감이 있어야 될 상황에서 그런 상황이 아니니까. (참여자 H)

#### 4.3.9 가족갈등 및 가장 역할 포기

가장의 실업은 경제적 상실로 인해 가족 내 스트레스를 증가시키고 가족 간의 갈등, 가족 간의 역할 변화와 가족의 사회적 지위의 변화를 초래하기도 한다. 의식주 해결, 생활비 충당 등의 경제적 압박감은 남녀를 불문하고 그 가정의 주 경제적 수입원의 실업과 사회 경제적 지위에 따라 영향을 받는다.

집에 혹시 손님들이 갖다 놓은 술이나 애들이 갖다 놓은 술이 있는데 좀 따라서 먹고 그러다가 마누라 막 자꾸 입방아 찧어 썼고 어느 정도 얼큰하면 그냥 자는 거죠. 이제 그 아이도 그렇고 집사람도 그렇죠. 아들은 "아버지 뭐 맨날 놀면서 술만 자시냐고" 술 좀 덜 자시라고 그렇게 면박을 주죠. (참여자 E)

#### 4.3.10 약물 및 알코올 의존 심화

실업 상태의 건강문제는 경제적 어려움에 기인하며, 불확실한 미래에 대한 불안, 경제적 상실로 인한 불안, 일의 단절로 인한 신체적·정신적 건강 상태의 불안정성, 심리적 스트레스로 인한 음주 흡연의 문제가 발생하게 된다. 실업으로 인한 소득 불균등, 상대적 박탈감으로 인해 생기는 불안, 우울 등의 복합적 심리 상태를 부정적으로 대처 하는 것이 약물 및 알코올 의존이 심화되는 것으로 나타난다(참여자 A, E, H). 이러한 결과는 이선우



와 여유진 연구[24]의 실업의 불안함에서 벗어나기 위하여 약물과 알코올 의존을 시작하거나 그 사용량이 늘어나는 것을 난다는 연구결과와 일치한다.

마누라가 스트레스만 안주면 걱정이 없겠어요. 스트레스 주는데 어떻게 잠을 잡니까? ‘아, 널부터 마누라가 스트레스 주니까 돈 벌어 와야 되는데. 아, 어디로 가지?’ 이렇게 생각 하다가 잠이 안 오잖아요...근데 여러 가지로 정신적인 그 스트레스가 있어서 술도 많이 먹는 편입니다. (참여자 A)

지난번 센터에 아간에만 참고 지키는 일로 찾아 달라고 했어요. 낮엔 좀 그렇고 밤에 잠을 잘 못자니까... 그게 괜찮겠더라구요. 퇴사하고 나서 불면증이 생겼어요. 수면제를 먹고 자요. 술을 마시면 취할 정도로 먹으면 괜찮은데, 안 먹으면 그냥 멍송송 해가지고 10알 1케이스 들은 거 그걸 사다가 의사는 1알 먹으라 그러는데 .... 중독성이 또 생길까봐... 걱정이지요. (참여자 E)

장기적으로 근데 수면제에 의존하고 있죠. 저 같은 경우에 제가 제일 소원이 뭐냐 하면 한 12시간정도 아니 8~9시간이라도 잠 한 번도 안 깨고 자는 게 소원이예요. 근데 아직까지 그런 적이 한 번도 없어요. (참여자 H)

#### 4.3.11 종교 의존

종교의존은 불안 회피 가능한 대상이나 상황에 전위하고자 했을 때 나타나는 긍정적 대처 방법(참여자 A, C)이다. 실업 스트레스로 생긴 일반화된 불안은 일상적 상황들을 대처할 수 없다고 느끼고 많은 시간 동안 걱정을 느낄 때 생기는 것이다. 보통 불안에 대처하는 위장 방법으로 강박관념이나 강박행동으로 나타나기도 하는데 불안의 진정한 근원을 인식하는 것을 막아주는 방법으로 종교에 의존하게 된다.

저는 원래 자체가 부정적인 생각을 안 해요. 어렸을 때부터 살아온 배경이 그런지는 모르지만, 안하고 이제 어떤 힘에 의해 가지고 인제 그렇게 하려는 노력도 해본적도 없고 그냥 천성 자체가 그냥 힘든 거는 생각 안 하려고 하는 그런 생각 있잖아요. 그런 타입이 조금 있었기 때문에 자라온 환경도 그랬고 그렇기 때문에 이제 부정적인 생각은 되도록이면 안하려고 그리고 있고 실업, 최근에 들어서 인제 어려움이 하나씩 생기자 보니 교회 가서 당연히 기도하잖아요. 좀 그자체가 조금 나한테는 위안은 되요.(참여자 A)

근데 아마 사람들 다 그럴 거예요. 이게 하느님이.. 하느님의

섭리가 끈질겨요. 끈질기게 지켜준다고 붙잡고, 대신 부끄러운 일 않고 거짓말 하지 말고 도둑질 하지 말고 열심히 하면 다 되요. 될 거 같은 생각이 들어요. (참여자C)

## 4. 논의 및 결론

이 연구는 실업자의 기간별 심리적 변화와 실업기간별 심리특성에 대하여 질적 연구를 통해서 분석하였다. 반구조화질문지를 통해서 나온 연구대상자 8명의 진술 내용을 주제 분석한 결과 323개의 주제를 도출하였으며, 이중 실업 전은 46개, 실업 이후 277개가 분석되었다. 특히 실업 후 4개월로 접어드는 참여자 5명에게서 새로운 주제가 116개가 분석되었다(picture1 참조). 도출된 연구결과는 다음과 같은 논의점을 갖는다.

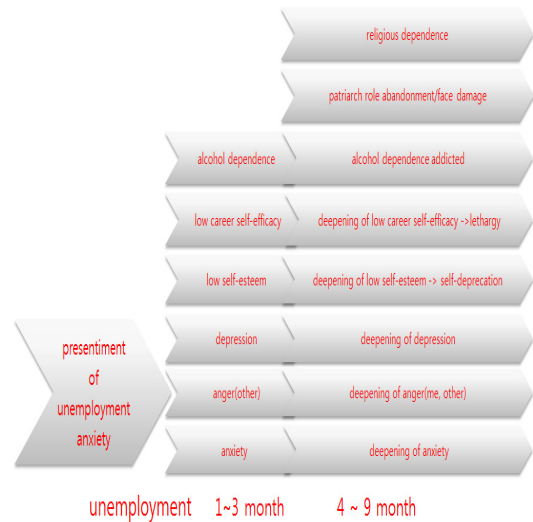


Fig. 1. psychological change of the unemployed

첫째, 실업자의 심리적 특성 중 가장 두드러진 부분은 불안, 분노, 우울은 실직 전부터 나타나서 실업 이후 지속적으로 이어지는 것으로 분석되었다. 이러한 결과는 불안, 분노가 실업기간에 따라 우울로 진행된다는 김병숙 등의 연구[6]와도 다른 견해이며, 실업이후의 기간에 따른 심리적 고통의 수준이 달라지지 않는다고 하였고, 다만 그 더 높아진다는 연구(Cobb & Kasl, 1977)[17]; Warr & Jackson, 1984[22]; 최병훈, 2008[18])와 배치된다. 둘째, 실업자의 심리적 변화가 더 심화되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 실업충격이 외상후스트레스로

다가와서 더 심화된다는 많은 연구(Voydanoff, 1984)[16]; Jahoda, 1982)[14]; Lancaster, 1979[19]; Heckman & Borjas, 1980[20]; 강순희 · 정유희, 2000[21])와 일치하며, Warr와 Jackson이 실업자들에 대한 신속한 개입이 우울 같은 정서적 장애를 감소시킬 수 있다고 보고한 사실[22]과 관련이 있다.

이와같이 실업전의 우울은 상실에 대한 반응으로서 기분이 저하된 침울한 정서를 나타낸다. 그러나 우울은 시간이 지남에 따라 생각의 내용, 사고과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신기능이 저하된 상태가 거의 매일, 거의 하루 종일 나타나는 경우 우울증으로 전환된다. 실직 후 4개월 이후부터는 우울이 심화되어 약물에 의존하는 우울증으로 변화하였고, 대인기피증이 심화되어 외부와의 단절 현상을 보였다. 또 낮은 자기존중감은 자기비하로 이어졌고, 낮은 진로효능감은 구직행동을 소극적으로 하는가 하면 가정으로서의 역할에 대한 회의 또는 체면 손상 대한 고통을 호소하게 하였다. 알코올 의존도가 높아지는 사례도 보였으며, 긍정적인 측면에서는 종교적 위안을 받는 등 다양한 심리 특성을 보였다.

셋째, 실업 전부터 실업 후 1~3개월, 4개월 이상 등에서 보면, 단계적으로 심리적 변화가 나타났다. 연구 결과에 의하면, 시간이 지날수록 분노, 불안, 우울이 증폭되어 다른 심리적 변화를 가져오고, 수준이 높아졌다. 실업 전에는 분노, 불안, 우울로 출발하였으나 실업 1~3개월에는 분노, 불안, 우울에 낮은 자기존중감, 낮은 진로효능감, 대인기피, 약물의존 등이 나타났으며, 실업 4개월 후에는 분노, 불안, 우울에 낮은 자기존중감, 낮은 진로효능감, 대인기피, 약물의존뿐만 아니라 대인관계 단절, 종교의존 등 심리적인 변화가 나타났다. 이러한 결과는 이제까지 제시된 연구에서 나타나지 않은 결과이다.

넷째, 실업 후 1~3개월 이후부터 낮은 자기존중감, 낮은 진로효능감을 보였다. Shamir(1986)는 자기존중감이 실업과 직접적인 관계를 갖고 있지는 않지만 실업·고용과 심리적 안녕 간의 조절변인으로 작용한다는 사실을 밝혔다[53].

다섯째, 실업 후 4개월 이후부터 연구 참여자의 심리적 특성과 구직행동을 보면, 6개월 이상의 장기실업자의 만성적 실업증후군을 보였다. 장기실업자의 행동 특성은 낮에 다니는 것을 꺼림, 외출 시 반드시 얼굴을 가리는 모자를 눌러써야 함, 불면증이 있으며, 구직행동에서는

단독으로 주어지는 업무, 밤 근무만 희망 하는 등은 김병숙 외의 연구[6]에서 보고된 장기실업자 증후군(땀을 많이 흘리거나, 실패에 대한 두려움, 대인기피증, 우울증)의 경우와도 일치하는 것을 볼 수 있다. 그러므로 장기실업 상태로 진입한다는 이론의 수정에 대한 필요한 근거를 제시하였다. 또한 이제까지 밝혀진 연구결과(Eienberg & Lazarsfl(1989) [51], 김병숙 · 박선주 · 김소영(2007)[6])를 보면, 단계별로 심리적 변화가 진행되는데, 6개월 이상 실업자는 만성적 실업자증후군을 보였다는 결과와 본 연구의 4개월 이후부터와는 배치된다. 그러므로 실업자의 만성적 증후군에 대한 지속적 연구가 요구되는 한편, 직업세계의 빠른 변화가 만성적 실업증후군을 더 앞당겼는지에 대한 시사점도 갖는다.

여섯째, 본 연구는 면담법을 사용하여 실업기간별 실업자의 부정적 정서들을 분석하였으며, 그중 자기존중감, 진로효능감은 객관적 측정을 통해 비교하지 못한 제한점을 갖는다.

본 연구는 논의점을 통하여 다음과 같은 결론을 제시한다.

첫째, 분노, 불안, 우울은 실업 전부터 시작하여 실업 3개월 후까지 지속되는 실업자의 지배적인 심리적 핵심 증상이다. 분노, 불안, 우울은 취업의 불확실성에 대한 반응으로서 자기통합이나 자기옹집력, 자기연속성, 주체성 등에 위협을 주게 된다.

둘째, 분노, 불안, 우울은 이차적 부정서로 발전하여 결국 대인관계를 회피하다가 단절하고, 고조된 경제적 압박감으로 인한 우울의 수준이 높아지며 우울증으로 나타나고, 낮은 자기존중감이 자기비하로 심화되며, 낮은 진로효능감을 가져오고, 알코올의존 및 중독, 가부장 역할포기 및 가장 체면손상 등으로 이어지는 것으로 나타났다.

셋째, 실업자는 실업 4개월 이후부터 장기실업자의 만성적 실업증후군을 보였다. 자신이 갖고 있는 사회연결망으로서 대인관계의 단절, 외출 감소, 불면증과 우울증, 약물 의존, 종교 의존 등이 나타났다.

넷째, 다양한 구직활동을 성공적으로 수행할 것이라는 자기 능력에 대한 확신과 자신이 특정업무를 잘 할 수 있고 따라서 취업을 할 수 있게 될 것이라는 신념 등이 실업 1개월부터 낮아지기 때문에 실업자는 취업이 더욱 어려워진다.

끝으로 본 연구는 실업기간을 실업 후 3개월, 4~9개

월 등 2개의 기간으로 구분하였는데, 9개월까지 실업급여를 받기 때문에 그 이후 연구 참여자를 찾는 것에 대한 어려움이 있어 세분화하여 연구를 진행하지 못한 한계를 갖는다. 향후 연구를 발전시켜 3개월 이전, 4-6개월, 7-9개월, 10~12개월, 1년 후 등 3개월 단위로 5단계로 나누어 연구를 진행해 본다면 의미 있는 연구 결과가 도출될 것으로 기대한다.

## References

- [1] KOSIS(2018).
- [2] Statistics Korea, Economically Active Population Survey in January, 2016.
- [3] OECD, Pensions at a Glance 2015.
- [4] Byungsook Kim, Soonhee Kang, Sujeong Kim, Jaerim Park, Jahee Yoon, "The Government's support for education and training for 30 years after retirement", Ministry of Employment and Labor Report, 2014.
- [5] Aquilanti, T.M & Leroux. J.. "An Integrated Model of Outplacement Counseling". *Journal of Employment Counseling*, 36. 177-192, 1999.
- [6] Byungsook Kim, Soyoun Kim, Seonju Park, "The Result Analysis of Counter strategy for the Symptom-focused of the Young Adult Unemployed", *The Journal of Career Education Research*, Vol.20 No.3, pp.139~147, 2007.
- [7] Byungsook Kim, Sujeong Kim, Yoonjeong Ahn, "Analysis on Major Syndrome Groups of Unemployed's Psychological-Physical Reaction Level", *The Journal of Career Education Research*, Vol.22 No.1, pp.93~112, 2009.
- [8] Jeongim Lee, "On Correlation between Personal Attributes of the Unemployed and Levels of Their Anxiety, Self Esteem, and Stress", Kyungpook National University Graduated master's thesis, 2006.
- [9] Sunhee Park, "A Case Study on the Recognizing and Coping-with of the Unemployed in Long-Term Unemployment Process", The Catholic University of Korea Social Welfare Graduated master's thesis, 2002.
- [10] Eunseok Jeong, Sangkyong Kang, "Effects of Job Loss on Self-esteem: Focusing on Gender Difference", *Health and Social Affairs*, 35(1), 84-109, 2015.
- [11] Gibong Hong, "A study on the determinants of turnover intention : with a focus on Korean public enterprises", The Catholic University of Korea doctoral thesis, 2012.
- [12] Jonghan Kim·Dongheon Kim·Haksu Oh., "Employment Adjustment and Outreach: Korea. Japan. Focused on US companies". Korea Labor Institute, 2001.
- [13] Byungsook Kim, "Vocational psychology", Seoul, Sigmappress, 2007.
- [14] Jahoda, M., "Employment and unemployment". *A socio-psychological analysis*. London: Cambridge University, 1982.
- [15] Creed, P. A., Macintyre, S. R.. "The relative effects of deprivation of the latent and manifest benefits of employment on the well-being of unemployed people". *Journal of Health Psychology*, 6(4), 324-331, 2001.
- [16] Voydanoff, "Unemployment: Family strategies for Adaptation". Work and family, Mayfield Publishing Company. 1984.
- [17] Cobb & Kasl. Termination: "The consequences of job loss". *DHEW(NIOSH) publication no.77-224*. Cincinnati: National Institute for Occupational Safety and Health, 1977.
- [18] Byunghun Choi, "Study on the Selection Criteria for the Core Customers Group through an Analysis of the Public Employment Service Programs in the Unemployment Policies", Gyeonggi University graduate, Doctoral thesis, 2007.
- [19] Lancaster T, "Econometric Methods for the Duration of Unemployment", *Econometrica*, vol. 47, issue 4, 939-56, 1979.
- [20] Heckman J., Borjas G., "Does Unemployment Cause Future Unemployment? Definitions, Questions and Answers from a Continuous Time Model of Heterogeneity and State Dependence", *Economica*, 1980, vol. 47, issue 187, 247-83, 1980.
- [21] Soonhee Kang · Yunhyung Jung, "Does past unemployment experience affect future economic activity status?", *Quarterly Labor trend analysis*, Korea Labor Institute, 2001.
- [22] Warr, P.B., & Jackson, P.R, "Men without jobs: Some correlates of age and length of unemployment". *Journal of Occupational Psychology*, 57, 75-8, 1984.
- [23] Wanberg, C. R. A "Individuals study on the effects of unemployment and quality of reemployment". *Journal of Vocational Behavior*, 46, 40-54. 1996.
- [24] Sunwoo Lee·Ryujin Ye, "Changes of the Needs of Unemployed Households for Social Services", *Health and Social Research*, Vol.20 No.2, 2000.
- [25] Taehan Kim, "Study on the Stress Factors and Coping Strategies of the Unemployed Families", Soongsil university graduate, Master Thesis, 1999.
- [26] Sooyoung Ryu, "Empirical study on mental health of unemployment", Pusan National University General Graduate, Master Thesis, 2001.
- [27] Yonghoan Roh·Sangyoung Lee, "Policy Issues and Directions for a Rapid Increase in Suicides in Korea", *Health and Welfare Forum*, Vol. 200 No., 2013.
- [28] Dooley, D. & Catalano, R. "Recent research on the psychological effects of unemployment", *Journal of Social Issues*, 44(4), 1-12, 1988.
- [29] Daesik Hong. "Introduction to Modern Psychology", Cheongam Media, 2003.
- [30] Michael Kahn, "Psychoanalytic thought for the 21st century", Changil Ahn Translation, Hagiisa, 2008.
- [31] Leslie S. Greenberg, Sandra C. Paivio, "Working with emotions in psychotherapy", Hongpyo Lee Translation, Hagiisa, 2008.

- [32] Thomas G. Plante, Contemporary clinical psychology, Jeonglag Son Translation, Sigmapress, 2005.
- [33] Jungsul Kim etc, "MMPIII Manual, Maumsarang, 2005.
- [34] Beck. A. T., Cognitive Theory And Emotional Disorders, New York, International Universitics Press, 1976.
- [35] Abramson L., Seligman M., Teasdale J., "Learned helplessness in humans: critique and reformulation", *J Abnorm Psychol*, Feb; 87(1):49-74, 1978.
- [36] Beverly Angel, "Honour your anger", Jaehong Kim Translation, Yongoleum, 2007.
- [37] Izard, C. E., Jerome K., "Emotions, Cognition and Behaviour", Cambridge University Press, 1984.
- [38] Rosenberg, M., "Society and the Adolescent Self-image". NJ: Princeton University Press, 1965.
- [39] James, William. "The Principles of Psychology", New York, Dover, 1950.
- [40] Ikyun Jung. "Study about the possibility of self-esteem achievement", Yonsei University Graduate, Master thesis, 2001.
- [41] Coopersmith, S., "The antecedents of self-esteem". San Francisco, Freeman, 1967.
- [42] Wells L. E. & Maxwell. "Self esteem, Beverly Hills, Organization-Based Self-Esteem: Construct Definition, Measurement, And Validation". *Journal of Academy Managemen*, 1976.
- [43] Graham, J. R. "MMPI-2: Assessing Personality and Psychopathology", Seoul, Sigmapress. 2007.
- [44] Hackett, G., & Betz N. E., "A self-efficacy approach to the career development of women". *Journal of Vocational Behavior*, 18(3), 326-339, 1981.
- [45] Bandur, A., "Self-efficacy: "The exercise of control New work". W.H. Freemanand Company, 1997.
- [46] Kanfer, R., & Hulin, C. L. "Individual differences in successful job searches following lay-off". *Personnel Psychology*, 38, 835-847. 1985.
- [47] Wanber, R. C. Wat, J. D. & Rumsey, D. "Individual without jobs": An emprical study of individual differences. 1996.
- [48] Hyejung Kwak, "A study on the influences of recognition level on vocational information in job search behavior of unemployed workers". Daegu University Graduate, Master thesis, 2011.
- [49] Saks, A. M., & Ashforth, B. E.. "Change in job search behavior and employment outcomes". *Journal of Vocational Behavior*, 56, 277-287, 2000.
- [50] Gainor, K. A., "Twenty-five years of self-efficacy in career assessment and practice", *Journal of Career Assessment*, 14(1), 161-178, 2006.
- [51] Eienber, Lazarsfld. "The psychological effects of unemployment". *Psychological Bulletin*, 35, 358-90. 1989.
- [52] Payne, R.L., Warr, P.B., & Hartley, J., "Sociology of Health and Illness", 152-174, Cited in Warr, Jackson & Banks, 1988.
- [53] Shamir, B., "Self-esteem and the psychological impact of

unemployment". *Social Psychology Quarterly*, 49, 61-72, 1986.

---

### 박혜경(Hye-Gyeong Park)

[정회원]



- 2006년 8월 : 경기대학교 대학원 직업학과 석사 졸업
- 2018년 2월 : 경기대학교 대학원 직업학과 박사 졸업
- 2000년 9월 ~ 2007년 10월 : 고용노동부 직업상담원
- 2007년 11월 ~ 현재 : 고용노동부 직업상담주사보

<관심분야>

진로교육, 직업심리, 직업상담, 다문화 등

---

### 김병숙(Byung-Sook Kim)

[정회원]



- 1995년 : 건국대학교교육학박사학위 취득
- 2000년 ~ 현재 : (사)한국직업상담협회 이사장
- 2000년 ~ 2013년 : 경기대학교 대학원 직업학과 주임교수
- 1997년 ~ 2000년 : 한국직업능력개발원 평가실장
- 1992년 ~ 1997년 : 한국기술교육대학교 부교수

<관심분야>

직업심리, 직업상담, 직업정보, 진로교육 등

---

### 최정은(Jeong-Eun Choi)

[정회원]



- 2006년 8월 : 중앙대학교 신문방송대학원 PR전공 석사
- 2013년 8월 : 경기대학교 일반대학원 직업학과 박사과정 수료
- 2000년 2월 ~ 2010년 3월 : 한국YWCA연합회 팀장
- 2014년 ~ 현재 : 공공선연구소대표 늘기쁜협동조합 사무총장

- 2013년 ~ 현재 : 한국장애인고용공단 구직역량 집단프로그램 전문 강사

<관심분야>

직업심리, 직업상담, 직업정보, 진로교육 등