

실업과 심리학: 구직, 실업상태, 재취업과정을 중심으로

탁진국

광운대학교 산업심리학과

외환위기 이후 국내기업들은 경제 위기를 극복하기 위해 신속한 구조조정을 단행하였다. 환경변화에 적극적으로 대처하는 기업의 노력은 조직 효과성의 측면에서는 바람직 할 수도 있으나 이러한 과정에서 우리 사회는 IMF 시대 이전의 거의 완전 고용상태에 가까운 실업률 2%대와 비교하여 거의 3배에 이르는 대량 실업 문제에 직면하게 되었다. 실제로 우리나라는 1960년대 경제 개발이 시작된 이후 줄곧 수출 증대를 매개로한 고성장정책을 유지해 왔고 이로 인해 실업이 사회문제화 된 경험 이 거의 없었기 때문에 외환위기 이전에는 직장에 입사하면 평생 근무할 수 있다는 “평생직장”의 개념이 당연한 것처럼 받아들여지고 있었다.

이러한 상황에서 맞이한 외환위기는 단기간 내 급격한 실업증가를 가져왔으며, 이로 인해 명예퇴직을 당하는 중, 장년층의 수는 급격히 증가하기 시작하였다. 2000년대 들어서 ‘사오정’과 ‘오륙도’라는 말이 유행하기 시작하였으며 30대마저도 명예 퇴직을 걱정하게 되었다. 최근 들어서는 경제가 더욱 어려워지면서 ‘청년실업’이란 말이 등장하게 되었고 대학을 졸업한 뒤 직장을 구하는 것조차도 힘들어지게 되었다.

중, 장년층의 실업은 심각한 문제를 야기하고 있다. 회사에서는 핵심적인 역할을 주도하고 가정에서는 가장으로서 역할을 담당하고 있는 중 장년층들이 실직으로 인한 실업의 충격이 확산되면서 가정의 자살 및 가족동반자살, 가출, 별거나 이혼, 자녀의 양육포기 등에 따른 가족해체가 급속도로 증가하고 있어 사회구성의 최소단위인 가족위기가 곳곳에서 나타나고 있다.

청년실업의 경우 일반적으로 단기적 측면에서 볼 때 성인 실업자에 비해 겪는 정신적 고통은 작을 수 있으나 (Broomhall & Winefield, 1990) 또래의 취업 성공자에 비하면 심리적 측면에서 부적응을 보일 수 있다. 이훈구, 김인경 및 박윤창(2000)이 국내에서 미취업 상태에 있는 청년들을 대상으로 연구한 바에 따르면 구직시도에서 실패한 집단은 취업에 성공한 집단에 비해 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 적대감, 그리고 불안등의 정신건강이 나쁜 것으로 나타났다. 또한 청년 실업자들은 독립적 생활이 어려움에 따라 성인으로서의 정체성을 확립하는데 어려움을 겪을 수 있다 (Gurney, 1980). 궁극적으로는 사회에 대한 부정적 시각을 갖게 될 가능성이 있고 이로 인해 장기적으로 국가 경제에 부정적인 영향을 가져올 수 있을 것이다(이훈구 등, 2000).

이제 국내에서도 청년 뿐 아니라 중장년층의 실업 문제가 큰 사회 이슈로 떠오르고 있음에도 불구하고 심리학적 측면에서 이들의 문제를 다루는 연구는 국외에 비해 많지 않은 실정이다. 본 원고에서는 국내에서 심리학적 관점에서 실업 문제를 다룬 연구들을 개관하고 이를 통해 향후 어떤 연구가 필요하고 이 연구들이 시사하는 점들을 논의함으로써 심리학적 측면에서 사회 정책적으로 어떠한 노력이 필요한지에 대한 대안을 제시하고자 한다.

1. 구직과정

실업은 일할 능력과 의사가 있으면서도 일자리를 구하지 못하는 상태를 의미하기 때문에 구직노력을 하고 있지 않은 사람들은 실업자로 구분되지 않는다. 따라서 실업상태에 관한 연구를 개관하기에 앞서서 사람들은 취업을 위해 어떠한 구직 활동을 많이 하고 있으며 이러한 구직 활동이 구직 성과와 어떤 관련이 있는지를 파악할 필요가 있다. 또한 이러한 구직 활동의 강도나 전략도 개인이 향후 진로에 대해 구체적인 결정을 했는지에 따라 다르게 나타날 수 있을 것이다.

국내 남녀 대학생 4학년 1,085명을 대상으로 한 종단적 연구(이지영, 장재윤, 김명언, 2005)에서 1학기 시점에서 대학생들의 진로미결정 정도가 높을수록 이들은 직업탐색을 덜하였고, 이로 인해 2학기 시점에서 구직성과 (서류통과, 면접통보, 최종합격)도 낮게 나타났다. 다양한 직업탐색 활동 중에서 구직성과에 유의하게 영향을 준 활동은 ‘이력서를 미리 작성하거나 수정함’, ‘입사지원서 초안을 미리 작성해봄’, ‘구인광고 보며 지원자격이 되는지 생각해 봄’ 등의 “준비활동”이었다. 이러한 활동들은 단순히 취업박람회에 참석하거나 주변사람들과 채용정보에 관한 얘기를 나누는 등의 “탐색활동” 보다 더 효과적인 것으로 나타났다. 따라서 구직성과를 높이기 위해서는 이러한 직업탐색 노력을 더 열심히 해야 하고 이를 위해서는 대학생 시절 졸업 후 무엇을 할 것인지에 대한 확실한 결정을 할 필요가 있다.

이러한 구직활동에 있어서 남녀간의 성별에 따른 차이가 있는 것으로 나타나고 있다. 남녀 대학 4학년생 2,530명을 대상으로 한 연구에서(장재윤, 신현균, 김은정, 신희천, 하재룡, 장해미, 2004) 여학생들은 남학생에 비해 직업탐색 활동이 덜 적극적인 것으로 나타났다. 특히 여학생들은 취업정보센터나 외부취업알선기관 방문과 같은 공식적 활동과 면접 및 서류(예, 이력서, 자기소개서 등) 준비 활동에서 남학생보다 점수가 낮은 것으로 나타났다. 또한 여학생들은 남학생들에 비해 진로미결정 비율이 더 높았고 취업할 수 있다는 자신감을 측정하는 취업 자기효능감에서도 점수가 낮았으며 남녀차별, 외모나 키와 같은 신체적 문제를 취업 장애요인으로 더 크게 지각하였다.

진로미결정은 단순히 구직활동과 구직성과에 영향을 미칠 뿐 아니라 개인의 정신건강에도 영향을 미치게 된다. 대학생들을 대상으로 진로미결정과 정신건강과의 관계를 분석한 연구(탁진국, 1996)에서 대학생들의 진로미결정 정도가 높을수록 학교

및 전공적응도가 떨어지고 불안, 우울, 신체화 등의 정도는 높아지는 것으로 나타났다.

2. 실직상태

실직자들이 실직으로 인해 경험하는 감정, 대처방법, 대인관계에서의 변화 등을 알아보기 위해 49명의 중장년층 실직자들을 대상으로 1시간 동안의 집단 심층면접 통해 분석한 결과에 따르면, 이들이 토로하는 감정으로서는 무엇보다 목소리가 줄었거나 주변 사람의 눈치를 보는 등 심리적으로 위축된 상태를 경험하는 것이 가장 많았으며 미래에 대한 걱정으로 인한 불안, 자신의 역량에 대한 수치심, 회사에 대한 배신감, 가정에서의 상실감, 사회로부터의 소외감, 자신이 잘못이 크다는 자기 비난에서 나오는 우울, 외로움 등의 부정적 정서가 많이 나타났다. 반면 인생을 새롭게 살아야겠다는 의지나 자신이 너무 오만했음을 깨달았다는 긍정적 반응도 있었다. 이들이 경험하는 신체적 증상으로는 두통, 소화장애, 불면, 및 식욕감퇴 현상이 큰 것으로 나타났다.

한편 이러한 어려움에 대처하는 방식으로는 운동 등이 가장 많았고 외부 모임에 참가하여 친구 등을 만나거나 휴식을 취하며 음악을 청취하거나 명상 또는 사우나를 하는 등의 응답이 있었다. 아내 및 가족과 대화를 시도하는 사람들도 있었고 규칙적인 생활을 통해 자기 관리에 힘쓰는 사람도 있었으며 실직 상황을 자신의 재충전 기간이라고 생각하는 긍정적 마인드를 갖는 사람도 있었다. 음주 및 흡연에 치중하는 사람도 있었으며 대처방법이 없다고 대답한 사람들도 일부 있었다.

실직으로 인해 대인관계에서의 변화가 가장 크게 나타났는데 특히 배우자와의 관계에서 긍정적인 부분도 (서로 얘기할 기회가 더 많아짐) 있었으나 부정적인 부분이 더 많은 것으로 나타났다. 예를 들어 부부간 대화가 감소되거나 단절되었고, 부부간 갈등이 심해졌으며 특히 실직에 대한 아내의 이해가 부족하다는 생각을 하는 사람도 있었다. 이들은 실직 후 공허함을 느끼고 고독감을 함께 나누기 위해 가족과 같이 하고 싶다는 생각을 했지만, 부인은 남편이 실직했다는 것을 인식하는 것 이외에 달라진 것이 없었으며 남편이 실직한 사실을 주위사람들에게 숨기려고 하고 부끄러워하는 것 같다고 답한 사람들도 있었다.

아이들과의 관계에서는 얘기할 기회가 더 많아졌다는 긍정적 측면도 있었으나 아이들이 아빠가 항상 집에 있는 것에 대해 불편해 한다고 응답한 사람들도 있었다. 친구와의 관계에서는 개인의 성격에 따라 긍정적 또는 부정적 측면이 존재하는 것으로 나타났다. 긍정적 측면에서는 직장이나 직무 정보를 얻기 위하여 친구들과 적극적인 관계를 가지는 사람들이 있었고 반면에 부정적 측면에서는 수치심과 금전적 이유 때문에 친구들과의 만남을 피하는 사람들이 있었다.

향후 재취업시 고려 사항에 대해서는 직무안정성을 가장 크게 고려했고, 재취업 장애요인으로서는 중,장년층 실업자이기 때문인지 연령을 가장 큰 요인으로 생각하고

있었다.

실직 후 주변사람으로부터의 도움에 관해서는 17명이 가족이나 친지로부터 경제적 도움을 받은 적이 있다고 대답했고 10명이 가족이나 친지로부터 정서적 지지를 받은 적이 있다고 답했다. 특히 많지는 않았지만 자녀의 위로가 큰 도움이 되었다고 대답한 사람도 있었다.

3. 재취업 과정

구직 활동 및 실업 상태에서의 정신건강 못지않게 실업에 관해서 중요한 주제 가운데 하나는 재취업 성공이다. 어떤 요인들이 재취업 성공에 영향을 미치는지를 밝힘으로서 실업문제를 해결하기 위한 대안을 제시할 수 있을 것이다. 특히 국내에서 중, 장년층의 실업 문제는 기업이 노동시장 유연화를 기본정책으로 삼고 있는 한 계속 되어질 것으로 예상되기 때문에 재취업에 관한 보다 많은 실증적 연구가 필요하다. 그러나 국내에서는 이러한 재취업과 관련된 실증 연구가 거의 수행되지 않은 실정이다. 특히 이러한 연구는 실직자를 대상으로 이들이 재취업할 때까지 여러 차례에 걸쳐 조사를 진행하는 종단연구를 실시해야 하는데, 자료수집의 어려움 때문에 국내에서는 거의 실시되지 못하였다.

특히 국내에서 실직 후 개인이 지각하는 심리상태는 서구와는 많은 차이가 있을 것으로 기대할 수 있다. 실직 후에도 안정적인 사회보장제도의 혜택에 의하여 어느 정도의 생활수준을 유지할 수 있는 선진국에 비하여 사회안전망의 구축이 상당히 부족한 한국의 현실에서 개인은 서구의 연구에서 나타난 바와는 다른 심리적인 상태를 경험하게 될 것이다.

한편 일부 실직연구에 따르면 불만족스럽고, 불완전한 재취업은 실직상태를 지속하는 사람들보다 건강이 좋지 않거나 비슷한 것으로 보고된 바 있다(O'Brien & Feather, 1990; Liem, 1992; Winefield, Winefield, Tiggemann, & Goldney, 1991; Wanberg, 1995). 또한 해고되었던 사람들의 취업경로를 검토한 선행연구들을 살펴보면, 이전보다 낮은 보수를 받고 자신이 보유한 능력보다 낮은 수준의 기술이 요구되는 일자리에 재취업한 사람들은 또 다시 새로운 일자리를 찾아 나서게 되고, 현재 하고 있는 일에 대한 몰입수준이 낮은 것으로 나타났다(Leana & Feldman, 1995; Kaufman, 1982; Newman, 1988: 노연희, 김명언, 장재윤, 김민수, 2004에서 재인용).

따라서 실직문제는 단순히 재취업을 통해 해결되는 것이 아니라 개인에게 만족스런 재취업이 이루어져야 가능하다는 것을 알 수 있다. 이와 같이 재취업 질이 중요함에도 불구하고 실직연구의 대부분은 재취업을 최종결과로 보고 재취업 후에 발생하는 2차적인 문제에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 본 원고에서는 필자 등이 중, 장년층 실직자를 대상으로 실시한 종단적 연구를 토대로 재취업 성공에 영향을 주는 요인들, 실직으로 인한 정신건강의 변화, 그리고 재취업 질의 중요성에

관한 내용들을 살펴보고자 한다.

이 연구는 실직한 지 2개월 미만인 30세 이상의 중, 장년층 실직자를 대상으로 6개월 간격으로 세 번의 설문조사를 통해 자료를 얻어 분석하였다. 첫 번째 설문은 조사전문기관을 통해 이 기관에 패널로 있는 사람들 가운데 30세가 넘는 대상자들에게 이메일 보내서 연구의 목적을 설명하고 실직한 지 2개월 이내인 사람들에게 한 해 온라인 설문에 답하도록 하였으며 최종 1,530명이 응답하였다. 남성이 약 75%였고 평균연령은 약 35세였으며 대졸이 약 72%였고 기혼이 약 58%였다. 응답자에 대해서는 5,000원 상품권을 송부하였다.

두 번째 온라인 설문은 첫 번째 설문 실시 후 6개월이 지나서 첫 번째 설문을 한 동일 대상자에게 실시하였다. 1,530명에게 이메일을 보내 온라인 설문을 부탁한 결과 15%만이 설문에 응답하였으며 연구보조원인 대학원생들을 통해 일일이 전화를 걸어 부탁한 결과 최종 706명이 응답하였다. 이 가운데 443명은 직장을 다시 잡았고 263명은 직장을 잡지 못한 상태였다. 응답자들에게는 5,000원의 상품권을 이메일로 송부함.

마지막 설문은 두 번째 설문 실시 6개월이 지난 후 두 번째 응답자와 동일한 사람들에게 실시하였다. 706명의 조사대상자에게 이메일을 보내 온라인 설문에 응답해줄 것을 부탁하였으며, 이 번에도 응답율이 너무 낮아(10% 정도) 다시 연구보조원들을 통해 전화연락을 하여 부탁한 결과 최종 483명이 응답하였다. 이들에게도 다시 5,000원의 상품권을 이메일로 보내주었다.

이 연구에서 사용한 변인으로는 먼저 구직관련 변인들의 경우 조사 1, 조사 2 및 조사 3 등 모든 시점에서 측정하였다. 이 범주에 속하는 변인들로서는 (1) 구직강도(직장을 잡기 위해 어느 정도 노력하고 있는지의 정도를 측정함: 예, “구직을 위해 인터넷 탐색을 함”), (2) 고용몰입(직장이 개인에게 얼마나 중요한지를 측정함: 예, “직장(직무)없이 사는 것은 매우 따분하다”), (3) 구직명확성(명확한 구직목표가 있는지를 측정함: 예, “내가 찾고 있는 직장(직무)가 무엇인지 알고 있다”), (4) 경력계획(경력목표 달성을 위해 구체적 경력계획을 세우는 정도 측정: 예, “경력목표 달성을 위해 무엇을 하면 되는지 안다”), (5) 구직효능감(성공적으로 직업탐색 활동을 할 수 있다는 자신감 측정: 예, “유용한 직업 정보를 얻을 수 있는 자신감이 있다”) 등이 포함되었다.

사회 경제적 변인들은 조사 1과 조사 2 시점에서만 측정하였으며, 이 범주에 속하는 변인들은 다음과 같다. (1) 경제적 어려움(생활에서 경제적으로 어려운 정도 측정: 예, “경제적 어려움 때문에 빨리 직장을 잡아야 한다”), (2) 노동시장요구(자신의 기술과 능력이 노동시장에 적합한 정도 측정: 예, “내 기술에 적합한 직장이 많지 않다”), (3) 사회적 자산(개인적 네트워크 정도 측정: 예, “직장을 잡는데 도움을 줄 수 있는 사람들을 많이 안다”), (4) 재취업제한요인(직장을 잡는데 장애가 되는 정도 측정: 예, “나이로 인해 직장을 잡는 것이 어렵다”), (5) 정부지원(정부의 지원 정도 측정: 예, “정부는 재취업을 위해 많은 지원을 한다”).

심리적 특성 변인도 포함되었으며 개인의 심리적 특성은 안정적이기 때문에 잘 변하지 않을 것으로 가정하여 조사 1 시점에서만 측정하였다. 먼저 (1) 5요인 성격 (호감성, 성실성, 외향성, 정서적 안정성, 및 경험에 대한 개방성)을 포함하였고, (2) 성취욕구(목표를 달성하려는 정도 측정), (3) 자존감(자신을 가치 있는 존재로 생각하는 정도) 및 (4) 낙관주의(미래에 대해 긍정적으로 생각하는 정도)를 포함하였다.

실직이 개인의 정신건강에 어떤 영향을 미치는지를 파악하기 위해 정신건강 변인도 포함하였으며 이 변인은 조사 세 시점 모두에서 측정하였다. 이 범주에는 일반적인 심리건강상태를 측정하는 일반적 정신건강(GHQ), 불안, 우울, 그리고 심리적 스트레스로 인한 소화불량, 불면, 통증 정도를 측정하는 신체화 변인이 포함되었다.

마지막으로 재취업 질을 조사 시점 1과 2에서 측정하였다. 재취업 질을 측정하기 위해 직무만족, 직무향상(현 직장이 전 직장보다 비교하여 얼마나 좋아졌는지를 측정: 예, 임금, 근무시간, 경력기회, 안정성 등에서의 향상 정도 측정), 그리고 개인-직무 부합(자신의 업무가 자신이 원하던 바와 얼마나 일치하는지의 정도) 정도를 측정하였다.

조사 결과를 살펴보면 먼저 조사 1 시점에서의 자료만을 통해 구직강도와와의 관련성을 분석하였다(한영석 등, 2006). 직장을 잡기 위해 노력하는 정도를 의미하는 구직강도와와의 관련성을 비교한 결과 대부분의 변인들이 구직강도와 유의하게 관련되었다. 특히 상관이 높게 나타난 변인들은 다음과 같다: 고용몰입 ($r = .44$), 구직효능감($r = .37$), 경력계획($r = .29$), 호감성($r = .29$), 성취욕구($r = .29$), 재정적 어려움($r = .23$), 낙관주의($r = .22$), 성실성($r = .21$), 사회적 자산($r = .20$).

구직강도를 설명하는 변인들의 상대적 중요도를 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 유의하게 나온 변인은 고용몰입, 구직효능감, 재취업제한요건, 사회적 자산, 재정적 어려움, 경력계획, 구직명확성, 그리고 호감성이었다.

결과적으로 구직강도에 영향을 주는 변인들은 다양하며 어떤 특정 범주에 속하는 변인이 아닌 구직관련 변인, 사회-경제 변인, 심리특성 변인들 모두 구직강도를 설명하는데 중요한 것으로 나타났다.

구직강도 문항의 평균 가운데 평균이 가장 높은 문항은 ‘인터넷 탐색’($M = 4.15$)이었고, 평균이 가장 낮은 문항은 ‘전 직장 상사나 동료들에게 연락함’($M = 2.75$)이었다. 따라서 국내에서 실직자들은 재취업을 위한 구직 활동 시 인터넷을 많이 활용하며 과거 전 직장 동료들에게는 잘 연락하지 않은 것으로 나타났다.

실직 후 조사 시점 2에서 재취업에 성공한 사람들을 대상으로 조사 시점 1에서 어떤 변인들이 재취업 성공에 영향을 주었는지를 분석한 결과(한영석 등, 2005), 먼저 상관 분석에서는 구직관련 변인 중에서 구직강도($r = .16$), 고용몰입($r = .09$), 경력계획($r = .12$), 그리고 구직효능감($r = .16$)이 재취업 성공과 유의하게 관련되었다. 사회-경제 변인 중에서는 사회적 자산($r = .15$), 재취업제한요건($r = -.08$), 노동시장요구($r = .08$)가 재취업 성공과 유의하게 관련되었다. 심리적 특성 변인 중에서는 낙

관주의만이($r = .14$) 재취업 성공과 유의하게 관련된 것으로 나타났다.

조사 1 시점에서 조사한 모든 변인들을 통해 재취업 성공을 유의하게 예측하는 변인을 로지스틱 회귀분석을 통해 분석한 결과 표 1에서 보듯이 구직강도, 구직명확성, 그리고 사회적 자산만 유의한 것으로 나타났다.

표 1. 로지스틱 회귀분석 결과

예언변인	<i>B</i>	Wald χ^2
구직강도	.74	11.07**
구직명확성	.46	12.71**
사회적 자산	.27	4.04*

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

조사시점 2에서 재취업에 성공한 사람들과 여전히 실직자인 사람들의 정신건강을 비교한 결과 표 2에서 보듯이 실직자 집단에 비해 재취업 성공 집단의 일반 정신건강 상태가 더 좋은 것으로 나타났고, 불안, 우울 및 신체화 등은 더 낮은 것으로 나타나 재취업 성공으로 인해 이들의 정신건강이 좋아진 것으로 해석할 수 있다. 조사 시점 1에서 이 두 집단의 정신건강에서는 차이가 없었다.

표 2. 조사시점 2에서 실직자 (183명)와 재취업 성공자 (337명)간의 정신건강 비교

변 인	평 균		t
	실직자	재취업	
일반정신건강	3.19	3.34	-2.98**
불 안	3.24	2.91	4.29**
우 울	3.13	2.75	4.81**
신체화	2.88	2.66	2.85**

재취업에 성공하였다 하더라도 어떠한 직장에 취업했는지에 따라 개인의 정신건강 상태는 다르게 나타날 가능성이 있다. 조사시점 2에서 재취업 성공 집단을 재취업 질에 따라 만족 집단(174명)과 불만족 집단(138명)으로 구분하여 이 두 집단과 계속 실직 집단(183명)과 비교한 결과(김태은, 탁진국, 2007) 표 3에서 보듯이 세 집단간의 정신건강에서 유의한 차이가 있었다. 구체적인 집단간 비교를 위해 사후분석을 실시한 결과 재취업 불만족 집단과 실직 집단간의 정신건강 변인들에서 유의

한 차이가 나타나지 않았으며 만족 집단의 정신건강은 다른 두 집단과 비교 시 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 재취업에 성공했다 하더라도 전 직장과의 비교해 만족스럽지 못하다면 이들의 정신건강은 실직자에 비해 차이가 없다는 것을 의미하는 것으로서 단순히 재취업 성공만을 분석할 것이 아니라 재취업 질도 고려해야 함을 시사한다.

표 3. 재취업 만족 집단, 불만족 집단, 그리고 실직 집단간의 정신건강 비교 결과

변 인	평 균			F
	만족	불만족	실직	
일반정신건강	3.56	3.08	3.19	37.27**
불 안	2.67	3.24	3.24	28.38**
우 울	2.47	3.13	3.13	36.39**
신체화	2.40	3.03	2.89	28.00**

주. ** $p < .01$

재취업에 만족한 사람들의 정신건강이 얼마나 지속되는지를 알아보기 위해 조사 시점 2에서 재취업 성공 집단의 재취업 질과 조사시점 3에서의 정신건강간의 관련성을 분석한 결과 재취업 질 변인들(직무만족, 개인-직무 부합, 직무향상)은 모두 시점 3에서의 정신건강 변인들과 유의하게 관련되었으며, 이는 개인들이 재취업에 만족할수록 이들의 정신건강이 긍정적으로 지속됨을 의미한다.

마지막으로 세 번의 조사시점에 따라 다양한 집단에 속해 있는 사람들의 정신건강이 어떻게 변화하였는지를 조사하였다. 전체 집단을 세 번의 조사시점에 따라 다음과 같이 네 집단으로 구분하였다. 집단 1은 실직 후 재취업에 성공하고 조사 시점 3에서도 계속 직장을 다니는 사람들로서 실직-재취업-재취업 지속 집단으로 명명하였다. 집단 2는 실직 후 재취업에 성공한 후 조사 시점 3에서 다시 실직한 사람들로서 실직-재취업-실직집단으로 구분하였다. 집단 3은 실직 후 조사시점 2에서도 실직상태로 있다가 조사시점 3에서 재취업에 성공한 사람들로서 실직-실직-재취업집단으로 구분하였다. 마지막으로 집단 4는 실직 후 계속 실직 상태로 남아 있는 사람들로서 실직-실직-실직집단으로 구분하였다.

먼저 각 집단의 일반 정신건강을 비교한 결과 표 4에서 보듯이 표에서 보듯이 재취업에 성공한 후 지속이 되는 집단(집단 1)은 재취업 후 정신건강이 좋아져서 어느 정도 유지가 되는 것으로 나타났다. 집단 3의 결과를 보면 실직이 지속되면서 일반정신건강이 나빠졌다가 재취업 후 다시 좋아지는 것으로 나타났다. 실직이 지속될 경우(집단 4) 일반 정신건강이 나빠지지만 더 크게 악화되지는 않는 것으로

나타났다.

표 4. 네 집단에서 조사 시점에 따른 일반 정신건강 평균 변화

	조사 1	조사 2	조사 3	N	유의도
집단 1	3.25	3.34	3.31	289	.06
집단 2	3.26	3.21	3.15	28	ns
집단 3	3.29	3.15	3.23	85	ns
집단 4	3.23	3.19	3.18	81	ns

주. 집단 1: 실직-재취업-재취업 지속, 집단 2: 실직-재취업-실직
집단 3: 실직-실직-재취업, 집단 4: 실직-실직-실직

표 5에서 불안 상태의 변화를 살펴보면 집단 1에서 재취업 성공 후 불안이 줄어든 후 어느 정도 지속이 되는 것으로 나타났다. 집단 2에서는 재취업 후 불안이 줄어들었다가 실직 후 다시 불안이 높아지는 것으로 나타났다. 집단 3에서는 실직이 지속되면서 불안이 조금 줄었다가 재취업 후 불안이 크게 줄어드는 것으로 나타났다. 마지막으로 집단 4에서는 실직이 지속되면서 유의하지는 않지만 오히려 불안이 조금씩 줄어드는 것으로 나타났다.

표 5. 네 집단에서 조사 시점에 따른 불안 평균 변화

	조사 1	조사 2	조사 3	N	유의도
집단 1	3.39	2.90	2.92	289	.01
집단 2	3.18	3.11	3.29	28	ns
집단 3	3.45	3.35	2.99	85	.01
집단 4	3.37	3.11	3.04	81	.01

주. 집단 1: 실직-재취업-재취업 지속, 집단 2: 실직-재취업-실직
집단 3: 실직-실직-재취업, 집단 4: 실직-실직-실직

우울 상태의 변화는 표 6에 제시되어 있는데, 표 5의 불안에서의 변화와 유사하게 나타났다. 표 7은 신체화 상태의 변화를 제시하고 있으며 신체화에서의 변화도 불안 및 우울에서의 변화와 유사한 것으로 나타났다. 신체화 변화에서의 차이점은 집단 2에서 재취업 후 신체화가 낮아졌으나 다시 이어지는 실직 상태에서도 신체화가 다시 나빠지지 않고 다소 줄어든 것으로 나타났다.

표 6. 네 집단에서 조사 시점에 따른 우울 평균 변화

	조사 1	조사 2	조사 3	N	유의도
집단 1	3.08	2.73	2.72	289	.01
집단 2	3.23	3.00	3.21	28	ns
집단 3	3.16	3.21	2.90	85	.01
집단 4	3.16	3.08	3.07	81	ns

주. 집단 1: 실직-재취업-재취업 지속, 집단 2: 실직-재취업-실직
집단 3: 실직-실직-재취업, 집단 4: 실직-실직-실직

표 7. 네 집단에서 조사 시점에 따른 신체화 평균 변화

	조사 1	조사 2	조사 3	N	유의도
집단 1	2.88	2.64	2.63	289	.01
집단 2	3.05	2.97	2.92	28	ns
집단 3	2.99	2.94	2.77	85	.05
집단 4	2.89	2.83	2.74	81	.01

주. 집단 1: 실직-재취업-재취업 지속, 집단 2: 실직-재취업-실직
집단 3: 실직-실직-재취업, 집단 4: 실직-실직-실직

한편 지속적으로 실직 상태인 집단 4에 속하는 사람들의 구직관련 변인에서의 변화를 살펴본 결과 표 8에서 보듯이 이들의 구직강도는 점차 줄어들었으며 구직에 대한 자신감도 어느 시점까지는 유지가 되나 이 후에는 떨어지는 것으로 나타났다.

표 8. 지속적 실직 집단 (81명)에서 구직관련 변인의 변화

변 인	조사 1	조사 2	조사 3	유의도
구직강도	3.45	3.30	3.21	.01
구직효능감	3.19	3.20	3.14	ns

이러한 결과를 요약해 보면 실직으로 인해 정신건강이 나빠지나 재취업 성공으로 인해 정신건강이 좋아지는 경향이 있으며, 다시 실직했을 경우 첫 번째 실직 시와 비교해 정신건강이 크게 나빠지지 않는 것으로 나타났다. 또한 실직자들의 정신건강은 지속적으로 나빠지지 않는 것으로 나타났다. 시점 2와 3에서 큰 차이가 없었으며 불안, 우울, 신체화의 경우에는 시점 3에서 좀 더 좋아지는 것으로 나타났다.

장재윤 등(2004)이 대학생들을 대상으로 실시한 종단적 연구 결과에서도 대학생들이 졸업 후 미취업 상태에 있다가 6개월 후 취업에 성공할 경우 정신건강 수준이 좋아지는 것으로 나타났다. 또한 이 기간 동안 계속 미취업 상태에 있는 경우 정신건강 수준은 나빠지는 것으로 나타났다.

4. 논의

이지영 등(2005)의 연구에서 대학생들의 졸업 후 구직성과(서류통과, 면접통보, 최종합격)는 구직활동의 강도와 진로결정 정도의 영향을 받는 것으로 나타났다. 특히 다양한 직업탐색 활동 중에서 이력서를 미리 작성하거나 수정함, 입사지원서 초안을 미리 작성해봄, 구인광고 보며 지원자격이 되는지 생각해 봄 등의 “준비활동”이 구직성과에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 대학에서 학생들의 자기소개서 작성법을 강의하고 일대일로 작성내용에 대해 피드백을 주는 제도를 도입할 필요가 있다. 현재 서울 모 대학에서는 자기소개서 작성 분야에서 경험있는 전문가들을 4학년 학생들과 일대일로 연계시켜 이들이 작성한 자기소개서에 대해 피드백을 주고 수정하는 과정을 도와주는 제도를 운영하고 있다.

또한 진로미결정이 직업탐색 활동과 구직성과에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다기 때문에 대학에서는 대학생들의 진로미결정 원인이 무엇인지 정확하게 파악하고 이에 대한 전문 상담을 제공할 필요가 있다. 이를 위해서는 학교상담실의 전문 인력을 늘리거나 취업분야의 상담을 해줄 수 있는 전문 커리어상담가를 채용할 필요가 있다. 이러한 방법이 예산상의 문제가 있다면 전임 교수 가운데 상담 역량이 있는 교수들을 선정하여 강의시수를 줄여주는 조건으로 학생들에 대한 상담을 제공하는 방법도 고려할 필요가 있다.

특히 여학생들의 취업 관련 의지나 활동 등이 남학생에 비해 부족한 것으로 나타났다기 때문에(장재윤 등, 2004) 대학에서는 여학생들을 대상으로 하는 진로지도 프로그램을 별도로 개설할 필요가 있다.

실직으로 인해 다양한 부정적 정서를 경험하고 있으며 실직자들은 어느 정도 심리적으로 안정이 되어야 재취업을 위해 구직활동을 하려는 의지가 생겨날 수 있을 것이다. 현재 노동부 산하 고용지원 센터에서 직업상담가들이 많이 배치되어 있으나 실제적으로 심리적 상담을 해줄 수 있는 전문 상담가는 많지 않은 실정이다. 따라서 이러한 기관에서 전문 심리 상담가들을 고용하여 찾아오는 내담자들의 상태에

따라 심리적 상담을 통해 실직자들이 안정을 찾을 수 있도록 도와줄 필요가 있다.

중장년층들이 실직 후 재취업을 하는데 장애가 된다고 생각하는 큰 요인은 연령으로 나타났다. 기업에서 종업원 채용 시 연령제한을 두고 있기 때문에 연령이 큰 장애요인이라고 생각할 수도 있고 나이가 많은데 이에 적합한 취업 자리가 없기 때문에 연령을 큰 장애요인으로 지각할 수도 있을 것이다. 현재 국내에서 청년실업 문제가 부각됨에 따라 언론 등에서도 이를 극복하기 위한 방안들에 대해서도 집중적으로 논의하고 있으며 중장년층의 실업 문제에 대한 비중은 다소 낮은 편이다. 중장년층의 실업은 단순히 개인뿐 아니라 가족 전체에 심리적, 경제적으로 부정적인 영향을 주기 때문에 정부에서도 이에 대해 좀 더 많은 관심을 가질 필요가 있다. 따라서 정부에서는 기업에서 취업 시 각종 연령제한을 없애도록 권고할 필요가 있으며 중장년층에 적합한 일자리 창출을 위해 보다 노력할 필요가 있을 것이다.

재취업 성공에 중요한 영향을 미치는 요인으로서는 구직강도, 구직명확성 및 사회적 자산으로 나타났다. 적극적인 구직활동을 하고 커리어 목표가 분명하며 주변에 아는 사람들이 많을수록 재취업에 성공할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 실직자들을 대상으로 전문 상담 서비스를 제공하는 정부 및 전직지원 회사와 같은 기관에 근무하는 커리어 상담자들은 상담 시 내담자들이 적극적인 구직활동을 하도록 유도하고 구체적인 경력목표를 세우는데 좀 더 많은 비중을 둘 필요가 있을 것이다.

명확한 경력 목표를 세우는데 도움을 줄 수 있는 방법 중의 하나는 커리어 관련 심리검사를 활용하는 것이다. 현재 직업능력개발원에서 제공하는 다양한 특성을 측정하는 무료 심리검사가 있으며 이러한 검사를 통해 자신에게 적합한 직업은 무엇인지 파악하는데 도움을 받을 수 있다. 그러나 이러한 검사들이 누구나 온라인으로 접속해서 검사를 받은 후 결과를 볼 수 있기 때문에 잘못 해석될 소지가 있다.

또한 다양한 특성(예, 적성, 흥미, 성격, 가치 등)을 측정하는 검사가 있다 보니 구직자 입장에서는 어떠한 검사를 받는 것이 더 좋은지 파악하기 힘들며 상담가 입장에서도 어떤 검사를 내담자에게 해주는 것이 바람직한지 파악하기 힘든 실정이다. 따라서 구직자가 좀 더 명확한 경력 목표 결정을 하는데 도움을 주기 위해서는 온라인 검사 결과를 전문 상담가와 연계시켜 해석할 수 있도록 하는 시스템을 개발할 필요가 있다. 또한 다양한 유형의 심리검사들을 통합하여 내담자에게 적합한 직업을 제공할 수 있는 방법을 도출하는데 좀 더 관심을 가질 필요가 있다.

특히 실직 기간이 길어짐에 따라 구직강도와 구직효능감은 점차 낮아지기 때문에 실직자들이 이를 유지하도록 다양한 집단 상담 프로그램을 만들 필요가 있다. 현재 노동부에서 실시하고 있는 구직자들을 위해 실시하고 있는 프로그램들이 있으며 일부 프로그램은 구직효능감을 높이는데 효과가 있는 것으로 나타나고 있다(김명언 등, 2003). 그러나 이러한 프로그램들의 효과를 검증하는 연구는 제한적이기 때문에 지속적으로 프로그램의 효과를 검증하기 위한 노력을 기울일 필요가 있으며 문제가 있는 부분은 수정을 하여 지속적인 효과를 거둘 수 있도록 노력할 필요가 있다.

재취업에 성공했다 하더라도 재취업 질이 떨어지면 실직이 지속되는 사람들과 비교 시 이들의 정신건강 수준은 차이가 없는 것으로 나타났다. 정부는 실업율을 낮추기 위해 취업 또는 재취업 성공 비율에만 치중할 것이 아니라 실직자들이 어느 정도 자신들이 원하는 곳에 취업할 수 있도록 도와주는 데도 좀 더 관심을 가져야 할 것이다.

실직이 지속될수록 실직자들의 정신건강은 나빠지는 것으로 나타났다. 그러나 국내에서 실직에 관한 종단적 연구가 많지 않은 실정이고 일부 연구마저도 실직 후 1년 이내에 관해서만 다루고 있기 때문에 향후 연구에서는 장기적 관점에서 이들의 정신건강이 어떻게 변화하는지를 살펴볼 필요가 있다.

실직으로 인한 피해는 개인 수준에만 머무르지 않고 가정 및 사회 더 나아가서는 국가 경제에도 부정적인 영향을 주게 된다. 가정, 사회, 국가 모두 이 문제에 관심을 가질 필요가 있지만 개인 자신도 실직으로 인한 심리적 어려움에서 벗어나 적극적인 구직활동을 하고 궁극적으로 재취업에 성공하기 위해서는 실직에 대처하는 자기 나름대로의 노하우가 필요할 것이다. 무엇보다 심리적으로 다시 취업에 성공할 수 있다는 긍정적인 마인드를 갖는 것이 중요하리라 본다.

참고문헌

- 김명언, 장재윤, 조성호, 노연희 (2003). 성취 프로그램의 효과: 구직효능감 변화를 중심으로. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 16, 181-204.
- 김태은, 탁진국 (2007). 재취업 질의 선행변인과 결과변인에 대한 종단적 연구. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 20, 57-80.
- 노연희, 김명언, 장재윤, 김민수 (2004). 고용상태에 따른 심리적 안녕의 변화에 관한 종단 연구: 성취 프로그램 수료자들을 대상으로. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 17(1), 19-41.
- 이지영, 장재윤, 김명언 (2005). 대학 4학년생들의 진로미결정, 직업탐색행동 및 구직성과간의 관계. 한국심리학회지: 사회문제, 11, 1-23.
- 이훈구, 김인경, 박윤창 (2000). 경제불황이 20대 미취업 실업자에 미치는 심리적 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 6, 87-101.
- 장재윤, 신현균, 김은정, 신희천, 하재룡, 장해미. (2004). 대학 4학년생의 구직형태에서의 성차. 한국심리학회지: 일반, 23, 145-165.
- 장재윤, 장은영, 김범성, 노연희, 이지영, 한지현 (2004). 청년실업이 정신건강에 미치는 영향에 대한 종단연구. 한국심리학회지: 일반, 23, 121-144.
- 탁진국 (1996). 경력미결정과 부적응과의 관계. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 9, 81-94.
- 탁진국, 유태용, 한태영, 안상수, 한영석, 신강현, 윤하나, 남궁혜림, 정지현 (2006). 자발적 실직자와 비자발적 실직자간의 구직활동 및 정신건강에서의 차이. 한국심리학회지: 건강, 11, 37-46.
- 한영석, 안상수, 탁진국, 유태용, 한태영, 남궁혜림, 이승덕, 김태은, 최종길 (2005). 중장년층 재취업 성공을 예측하는 심리사회적 모형에 관한 종단적 연구. 2005년 한국 산업 및 조직심리학회 추계학술대회 및 심포지움 발표논문집. 39-54.
- 한영석, 탁진국, 유태용, 한태영, 안상수, 신강현, 박혜정 (2006). 중,장년층 실직자의 구직강도 결정요인에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 19, 171-191.
- 한태영, 안상수, 신강현, 한영석, 탁진국, 유태용, 이세란 (2005). 장년층 구직자의 구직효능감에 대한 귀인과 강인성의 영향: 정신건강과 재취업 제한요건의 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 18, 611-637.
- Broomhall, H. S., & Winefield, A. H. (1990). A comparison of the affective well-being of young and middle-aged unemployed men matched for length of unemployment. *British Journal of Medical Psychology*, 63, 43-52.
- Gurney, R. M. (1980). The effects of unemployment on the psychological development of school-leavers. *Journal of Occupational Psychology*, 53, 205-213.

- Newman, K. (1988). *Falling from grace: The experience of downward mobility in the American middle class*. New York: Vintage Books.
- O'Brien, G. E. & Feather, N. T. (1990). The relative effects of unemployment and quality of employment on the effect, work value, and personal control of adolescents. *Journal of Occupational Psychology*, 63, 151-165.
- Kaufman, H. (1982). *Professional in search of work*. New York: Wiley.
- Leana, C. R. & Feldman, D. C. (1995). Finding new jobs after a plant closing. Antecedents and outcomes of the occurrence and quality of reemployment. *Human Relations*, 48, 1381-1401.
- Liem, R. (1992). Unemployed workers and their families: Social victims or social critics? In P. Voydanoff & I. C. Majka (Eds.). *Families and economic distress*(pp. 135-151). Beverly Hills, CA: Sage.
- Wanberg, C. R. (1995). A Longitudinal Study of the Effects of Unemployment and Quality of Reemployment. *Journal of Vocational Behavior*, 46, 40-54.
- Winefield, A. H., Winefield, H. R., Tiggemann, M., & Goldney, R. D. (1991). A Longitudinal Study of the Psychological Effects of Unemployment and Unsatisfactory Employment on Young Adults, *Journal of Applied Psychology*, 76, 424-431.