creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

교육학석사학위논문

진로 미결정자의 진로불안에 대한 수용 및 회피기반 처치가 자아 고갈과 진로준비수행에 미치는 영향

2017년 2월

서울대학교 대학원

교육학과 교육상담전공

김 학 중

국문초록

본 연구는 불확실한 진로결정 상황에서 불안을 경험하는 이들에 대한 수용 및 회피기반 상담처치가 진로 미결정자의 자아 고갈과 진로준비수행에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험 연구이다. 실제 불확실한 진로 문제로 불안을 경험하고 있는 이들을 모집하여 서울 소재 대학 53명의 대학생 및 대학원생을 대상으로 실험을 진행하였으며 최종적으로 48명의 결과가 분석에 활용되었다.

실험에 앞서 참여자들을 대상으로 사전에 종속 변인에 영향을 미칠 수 있는 불확실성에 대한 인내력 부족, 진로결정 수준, 특성 불안, 정서반응을 측정하였다. 이후 진로불안을 유발하는 가상 시나리오를 제시하고, 자아 고갈에 영향을 미칠 수 있는 혈당량의 사전 측정을 실시했다. 이후 수용기반 집단에는 시나리오를 보고 떠오른 생각, 감정 등에 대해 글을 쓰도록 지시했으며, 반대로 회피기반 집단에는 시나리오를 보고 떠오른 생각, 감정 등을 억제하도록 준비된 노래 가사를 받아 적게 하였다. 수용 및 회피기반 집단에 각기 다른 상담 처치를 실시한 후에는 집단 별 자기 조절 자원의 소모량을 확인하기 위해 사후 혈당량을 측정하였다. 마지막으로 자기 조절 자원을 소모한 이후에 진로준비수행 수준의 차이를 살피기 위해 직업선택 과제를 실시하여 그 수행시간을 측정하였다. 또한 이때 연구 과정에서 참여자가 보이는 정서반응의 변화를 지속적으로 확인함으로써 자극과 과제가 적절히 기능했는지 확인하였다.

연구 결과, 회피기반 처치 집단은 수용기반 처치 집단에 비해 사후-사전 혈당량 평균치의 차이에서 유의미하게 큰 결과를 나타냄으로써 보다 많은 자기 조절 자원의 소모가 일어남을 확인하였다. 한편 직업선택 과제에서 회피기반 집단의 수행시간이 수용기반 집단에 비해 통계적으로 적은 값을 나타냈으나, 유의미한 수준에서의 차이는 보이지 않아 회피기반 집단의 진로준비수행 수준이 수용기반 집단에 비해 낮을 것이라는 가설은 검증되지 않았다.

이상으로 본 연구는 자기 조절 자원이라는 이론을 진로불안 상황에 적

용하여, 불확실한 진로결정 상황에서 개인의 진로준비수행이 저하되는 현상을 새로운 관점으로 살펴보고 수용기반 처치의 유용성을 확인한 데 그 의의가 있다. 이 연구의 의의를 바탕으로 추후 연구에서는 표집의 대표성을 확장하고, 진로선택 과제의 제작 및 실시에 있어 보다 엄밀한 기준을 세우며, 단회적인 상담 처치의 한계를 극복할 필요가 있다.

주요어 : 진로불안, 불확실성, 진로 미결정, 자아 고갈, 진로준비
학　번 : 2014-20867

목 차

Ⅰ.서론 ····· 1
1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구 문제 ····· 8

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 9
1. 진로 미결정과 불확실성 ····· 9
1) 진로 미결정 ····· 9
2) 불확실성 ····· 10
2. 수용 및 회피기반 처치 ····· 12
3. 자기 조절 ····· 13
1) 자기 조절과 자아 고갈 ····· 13
2) 자기 조절과 혈당량 ····· 16

Ⅲ. 연구방법 ····· 19
1. 연구 대상 ····· 19
2. 연구 도구 ····· 21
1) 부정적 결과 시나리오 ····· 21
2) 시나리오 지시문 ····· 21
3) 수용 및 회피기반 처치 글쓰기 작업 지시문 ····· 22
4) 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 ····· 23
5) 진로 결정 척도 ····· 23
6) 특성 불안 척도 ····· 24
7) SAM ····· 24
8) ACCU-Chek 자가 혈당 측정기 ····· 25
9) 직업선택 과제 및 유혹자극 ····· 26

3. 실험 절차 ····· 28
4. 분석 방법 ····· 30

Ⅳ. 연구결과 ····· 32
1. 집단의 동질성 ····· 32
2. 정서의 변화 ····· 33
3. 자아 고갈 수준 ····· 42
4. 직업선택 과제 수행 시간 ····· 43

Ⅴ. 논의 ····· 45
1. 요약 및 논의 ····· 45
2. 연구의 의의와 시사점 ····· 49
3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언 ····· 50

참고문헌 ····· 53

부록 ····· 59
1. 실험 설문지 (수용기반 처치 집단) ····· 59
2. 실험 사후 설명 ····· 73
3. 직업선택 과제 화면 예시 ····· 75

Abstract ····· 77

표 목 차

<표 1> 실험 참여자의 인구통계학적 정보 ····· 19
<표 2> 실험 집단 구성 ····· 20
<표 3> 시나리오 지시문 ····· 21
<표 4> 지시문 안내 및 글쓰기 연습과제 ····· 22
<표 5> 수용 및 회피기반 집단 별 글쓰기 지시문 ····· 22
<표 6> 사전 검사를 통한 집단 간 차이 검증 결과 ····· 32
<표 7> 시점에 따른 호감도의 통계치 ····· 34
<표 8> 호감도 변화에 대한 반복측정분산분석 결과 ····· 35
<표 9> 시점 별 호감도 차이 대응표본 T검증 결과 ····· 35
<표 10> 시점에 따른 각성도의 통계치 ····· 37
<표 11> 각성도 변화에 대한 반복측정분산분석 결과 ····· 38
<표 12> 시점 별 각성도 차이 대응표본 T검증 결과 ····· 38
<표 13> 시점에 따른 통제감의 통계치 ····· 40
<표 14> 통제감 변화에 대한 반복측정분산분석 결과 ····· 41
<표 15> 시점 별 통제감 차이 대응표본 T검증 결과 ····· 41
<표 16> 집단 간 사후-사전 혈당량 평균차이 독립표본 T검증 ·· 43
<표 17> 집단 간 과제 수행 시간(초) 차이 독립표본 T검증 ····· 44

그 림 목 차

[그림 1] SAM(Self-Assessment Manikin) ····· 25
[그림 2] Accu-Chek 컴팩트 플러스 혈당측정기 ····· 26
[그림 3] 혈당측정기에 소모되는 검사지 ····· 26
[그림 4] 직업선택 과제 안내 화면 ····· 28
[그림 5] 시점에 따른 집단별 호감도 변화 ····· 34
[그림 6] 시점에 따른 집단별 각성도 변화 ····· 37
[그림 7] 시점에 따른 집단별 통제감 변화 ····· 40

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

1997년 IMF사태 이후 우리 사회는 심각한 실업문제에 시달렸고, 평생직장의 개념이 퇴색되는 대신 평생직업의 개념이 대두되었다. 이와 함께 개인의 삶에서 진로를 탐색하고 결정하는 일련의 과정들은 보다 중요하게 여겨졌고, 개인의 진로 결정, 경력개발 및 관리 문제 등을 다루는 상담이 증가해왔다(김계현 외, 2011).

사실 진로 결정은 하나의 선택이다. 그리고 이러한 선택이라는 행위 뒤에는 결과가 따르기 마련이다. 하지만 선택이라는 행위의 결과가 항상 대상이 바라는 결과로 이어지지만은 않기에, 많은 이들이 진로 결정 상황에서 고민을 하고 상담 서비스를 찾기도 한다. 이처럼 선택이라는 과정에는 항시 불확실성이 내재되어 있다고 볼 수 있고, 진로 결정에 놓인 주체 역시 불확실한 상황으로부터 불편함을 경험한다(이아라, 이주영, 2015). 또한 진로 결정과 같이 개인에게 중요한 선택 상황에서는 개인이 그 불확실성을 더 크게 경험하기에, 진로 미결정자가 불확실성에 대처하는 방식에 주목하는 것은 보다 나은 진로 결정으로 이르는 데 있어 중요하다(Trevor-Roberts, 2006).

불확실한 상황이 기대하는 긍정적인 결과를 무조건 보장하지 않기에 불편감을 유발할 수 있다(Krohne, 1989)는 사실을 고려할 때, 불확실한 진로 결정 이후의 상황이 많은 이들의 진로 결정에 영향을 주고 있다는 사실을 유추할 수 있다. 실제로 이와 관련해 해외 연구들은 진로 결정 상황에서 경험하는 불확실성과 이로부터 기인한 불편감이 진로 미결정에 있어 주요한 요소로 작용한다는 사실을 확인해왔다(Gelatt, 1989; Germeijs & DeBoeck, 2003, Trevor-Roberts, 2006).

국내 연구 또한 마찬가지로 진로 결정 상황에서 겪는 불안이 진로 결정에 부정적인 영향을 미친다(이영선, 김정희, 이영순, 1999; 차영은, 김

시내, 강재연, 2003)는 사실을 확인해왔다. 나아가 불안을 유발하는 불확실성에 대한 연구는 진로 결정 상황에서 경험하는 불확실성이 진로 미결정과 관련이 있을 수 있기에, 진로 결정자가 경험하는 불확실성에 주목해야 한다는 제언을 남기며, 진로 미결정자들이 경험하는 불확실성에 적절히 대처하도록 돕는 것이 진로상담의 주요한 과제라고 주장한다(손은령, 2009; 이아라, 이주영, 2015).

이처럼 기존의 연구들은 진로 결정상황에서 대상이 경험하는 불확실성에 대한 개입의 필요성을 강조해왔다. 하지만 그것이 무엇을 위한 개입이며, 구체적으로 어떻게 개입할 것인지에 대한 탐색이 부족해, 실제 상담 수행 현장에 이를 적용하는 것에 어려움을 겪고 있다(이아라, 2013). 실제로 진로 미결정에 대한 연구들은 대체로 그 원인과 관련 변인을 밝히는 데 초점이 있어왔다(정애경, 김계현, 김동민, 2008). 또한 진로 상담에서 진로 미결정자들을 대상으로 다양한 측면에서의 개입이 필요하다는 많은 제언들에도 불구하고, 국내에서 활발하게 연구가 이뤄지지 않은 점을 지적하며, 구체적으로는 엄격한 기준 하에 진로 미결정에 대한 과학적이고 반복적인 실험 수행의 필요성을 강조하였다(김봉환, 김계현, 1995). 이러한 한계 속에서 이아라(2013)는 진로 결정 상황에서 대학생이 불확실성에 어떻게 대처하는지에 따라 진로탐색행동 및 정보의 인지적 처리가 달라짐은 물론, 그 과정의 인과적인 영향력을 증명하고 세부적으로 어떻게 의사결정의 차이를 보이는지 실험 연구를 통해 밝혀냈다. 그리고 이를 통해 진로 결정 상황에서 경험하는 불확실성에 대해 회피하는 것이 아닌 수용적인 태도를 보일 때 보다 나은 진로 결정에 이를 수 있다는 결론을 얻었다.

한편 선택 및 결정, 행동이나 자연스러운 경향의 억제 그리고 계획의 수립과 실행 등 개인의 의지가 반영되는 수행은 자기 조절 자원(Self control resourse)이라는 개인의 유한하고 제한된 심리적 에너지 자원의 소모를 요구한다(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994). 이와 관련된 많은 연구들은 일관되게 개인의 의지가 반영된 수행을 조정하는 것을 '자기 조절(Self-control 혹은 Self-regulation)'로, 그 이후 일시적으로 심

리적 에너지가 소진된 상태는 '자아 고갈(Ego depletion)'로, 그리고 이러한 개인의 심리적 에너지를 '의지력(Will Power)'으로 명명하였다. 또한 개인의 자기 조절이 요구되는 수행을 한 이후 심리적 자원이 소진 된 자아 고갈상태에 이를 시, 이후 자기 조절이 요구되는 또 다른 과제 상황에서 달성 수준이 저하되는 현상을 증명해 보였다(Tice & Baumeister, 1997; Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Baumeister, 2002).

이처럼 개인의 심리적 에너지는 다양한 수행 상황에서 소모되며, 적절한 조절이 뒷받침되지 않을 시 이후의 중요한 과제를 맞이하기에 앞서 유한한 에너지 자원을 모두 소모한 자아 고갈 상태에 이르게 되어, 원하는 성취를 이루지 못할 수 있다. 실제로 이러한 자기 조절 힘 모형은 그간 다양한 분야에 적용되어 증명되었고(Baumeister & Heatherton, 1996), 크게 사고, 감정, 충동, 과제 수행이라는 네 가지 범주에서 다양한 실험 연구를 통해 그 효과가 반복적으로 입증되었다(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998; Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Baumeister, 2003). 자기 조절과 관련한 또 다른 연구 흐름으로는, 개인이 에너지를 소모하는 자기 조절 과정을 거치는 경우, 맥박이 불규칙해지거나(Segerstrom & Solberg Nes, 2007), 혈당량이 감소하는 등(Gailliot et al.,2007; Gailliot & Baumeister, 2007) 자기 조절 과정에 대한 생리학적 기반의 연구 결과들도 축적되고 있다.

이 가운데 Gailliot 등(2007)이 수행한 연구에서는, 'Accu-Chek'이라는 소형 자가 혈당 측정기를 활용하여 실험 참여자들의 자기 조절이 요구되는 실험 처치에서 혈당량의 변화를 측정하여, 자기 조절 과제의 수행이 자기 조절을 동반하지 않은 수행에 비해 상당한 폭의 혈당량 감소로 이어짐을 확인했다. 구체적으로는 6-7분에 불과한 짧은 사고 억제의 자기 조절 과제를 부여한 집단과 자기 조절을 요구하지 않은 집단 간의 사전 혈당량 측정치와 사후 측정치를 비교함으로써 상당한 양의 혈당량 소모 차이가 있음을 밝혀냈고, 이후 정서를 억제하는 연구에서도 4분간의 짧

은 정서 조절 과제 이전과 이후의 혈당량을 측정하여 자기 조절이 요구되는 집단의 혈당량 소모가 유의미하게 더 컸다는 사실을 밝혀내기도 하였다. 이는 곧 자기 조절 과정이 개인에게 보다 많은 혈당량 소모를 요구한다는 점을 보여준다.

여기서 본 연구는 개인이 불확실한 상황에서 보일 수 있는 행동 패턴과 개인이 체험하는 사고와 정서를 조절하는 과정에도 심리적 에너지를 소모하여 자아 고갈에 이를 수 있다는 사실 간의 관계를 주목했다. 대개 불확실성은 개인에게 심리적인 불편감과 스트레스를 제공함으로써 회피 반응을 유도하는 경향이 있는데(Curley, Yatew, & Abrams, 1986), 이는 당장 심리적 불편감이나 스트레스를 줄이는 자연스럽고 유용한 전략일지 모르나, 이것이 지속될 경우 장기적인 관점에서 볼 때 문제해결을 저해할 수 있다(McCaul & Haugtvedt, 1982). 실제로 개인이 부정적 사고, 정서 등을 회피하는 경우, 오히려 이 과정에 보다 많은 에너지를 소모하게 되고, 나아가 이후 수행에도 악영향을 미칠 수 있다는 연구 결과를 확인할 수 있다(김환, 이훈진, 2007). 이는 의식적으로 처리되지 못한 일이 무의식적으로 떠올라 다른 과업의 수행을 저해하는 '자이가르닉 효과'를 통해서도 설명될 수 있다(Zeigarnik, 1927; Masicampo & Baumeister, 2011 재인용).

이 결과들을 고려해 볼 때, 만약 진로 결정 상황에서 불안을 경험하는 사람이 회피 반응을 보일 경우, 부정적인 사고와 감정, 경험을 통제하므로 자기 조절 자원이 소모될 수밖에 없다. 그리고 이들을 대상으로 진로 불안에 대한 회피 반응을 보이기 전후의 혈당량을 측정한다면, 사고와 정서를 통제하지 않은 집단에 비해 유의미한 차이의 혈당량 소모를 나타낼 것이라는 가설을 설정할 수 있다.

한편 개인은 특정 자극이나 사건을 경험하게 될 때 회피 반응 이외에도 그 경험을 수용하는 반응을 보일 수도 있는데, 이러한 경험적 수용은 그간 심리 치료 연구 및 심리 치료자들에게 중요한 요소로 언급되어 왔다. (Arkowitz, 1997; Block-Lerner, J., Wulfert, E., & Moses, E., 2009 재인용). 이와 관련하여 Block-lerner 등(2009)은 심리학 연구 내에서 수

용에 대한 다양한 정의가 이뤄져왔는데, 이 정의들은 대체로 상담자는 처치를 실시하고 내담자가 이를 받아들이는 것을 통해 자기 수용에 이른다는 과정으로 이해한다. 그리고 이 과정에서 내담자의 수용은 개인의 사고나 정서, 신체적 감각 등으로 구성되는 사적인 경험을 받아들이면서 발생하는 것이라 설명한다. 이들을 바탕으로 이아라(2013)는 수용을 "부정적 결과를 마주했을 때 발생되는 생각과 정서, 감각의 경험을 지금여기에서 있는 그대로 받아들이는 것"(p.35)으로 정의하였다. 그리고 개입의 방식으로는 경험에의 직면, 경험되는 사고, 정서 등에 대한 주의 집중, 충분히 느끼고 머무는 체험의 세 가지로 분류하고 조작적으로 정의내렸다.

이러한 개입은 실험 과정에서 대부분 참여자에게 지시를 내리는 방식을 활용했다. 수용-기반 집단의 경우 자극에 노출시키고 난 후 그 과정에서 본인이 경험한 사고, 정서 등을 자각하고 이를 유지하도록 했다. 반면 회피-기반 집단의 경우는 그 과정에서 경험한 사고, 정서를 억제하고 이로부터 주의를 돌리도록 했다. 본 연구는 개입의 방식으로 직접적인 지시를 내리기보다 표현적인 글쓰기를 요구한 이아라(2013)의 개입을 적용하였다.

이상의 선행 연구를 토대로 본 연구는 진로 결정 상황에서 불확실성을 경험하는 이들에게 보다 안정적인 반응으로 여겨지는 회피 반응에 대한 대안으로, 경험하는 사고와 정서에 직면하고 머무르도록 지시하는 글쓰기 상담 개입을 실시한다. 그 절차는 불안 자극을 제시하고, 수용-기반 개입에 맞는 지시를 내려 글을 쓰게 하며, 종속변인을 측정하는 순으로 진행한다. 반면 수용-기반 개입의 효과를 확인하기 위해 통제 집단에서는 불확실성을 경험하는 상황에서 마주하는 부정적 사고, 감정, 신체적 경험 등을 억압하고 주의를 전환하도록 하는 처치를 실시한다. 마찬가지로 그 절차는 불안 자극을 제시하고, 회피-기반 개입에 맞는 글을 쓰게 하며, 종속변인을 측정하는 순으로 진행한다.

지금까지의 논의를 종합해볼 때, 진로 결정 상황에서 개인이 맞이하는 불확실성은 개인에게 불안과 불편감을 유발할 수 있고, 이에 대해 개인

은 부정적인 결과를 피하기 위해 회피 반응을 보이는 것을 안정적으로 여기기 때문에 자연스레 회피 반응을 보일 가능성이 높다. 이렇게 개인이 회피 방식의 처리를 고수하는 경우, 정작 진로문제는 해결되지 않지만 불확실성으로부터 기인한 각종 사고, 감정, 감각 등을 억제하느라 심리적 에너지를 소모하게 된다. 허나 사람의 심리적 에너지는 무한하지 않기 때문에, 회피 반응 아래 사고와 감정의 통제라는 자기 조절 과정을 거친 후에는 자아 고갈 현상에 이르게 된다. 이는 결국 이후에 주어질 진로준비행동, 진로의사결정과 같은 중요한 과제에서 수행 수준을 저해하는 원인이 될 것이라 예측할 수 있다.

그간 진로와 관련해 수행된 많은 연구들은 진로 결정상황에서 불안이 진로 미결정과 진로준비행동에 부정적인 영향을 미치는 사실을 밝혀냈다. 하지만 불안을 겪는 사람들이 어떠한 이유로 이후 진로와 관련된 수행에서 저조한 성취를 보이는지 실험 상황에서 확인한 연구는, 이를 밝히는 과정이 필요하다는 선행 연구들의 제언에 비해 부족한 실정이다. 또한 진로 미결정자들이 진로준비상황에서 경험하는 불확실성에 개입할 필요성을 강조한 선행 연구들의 수에 비해, 그 개입이 구체적으로 어떠해야 하는지를 밝힌 연구 역시 많지 않다. 따라서 본 연구는 자기 조절 이론을 적용하여 진로 결정상황에서 불안을 경험하는 이들이 어떠한 대처를 보일 경우 저조한 진로준비수행을 보이는 지, 그리고 어떠한 상담 처치가 이들의 수행 개선에 보탬이 되는지 밝혀보려는 데 목적이 있다.

구체적으로 본 연구는 다음의 사항들을 확인하고자 한다.

첫째, 진로 미결정자를 대상으로 진로 불확실성에 내포된 부정적 결과를 담은 시나리오 자극을 제시하고 수용 및 회피기반 처치를 했을 때, 정서적 변화와 자아 고갈 수준의 차이가 있는지 확인하고자 한다.

둘째, 수용 및 회피기반 처치 이후, 각 집단에게 진로준비수행 수준을 확인하는 과제를 제시했을 때 얼마나 오랜 기간 과제를 지속하는지 확인하고자 한다.

이를 바탕으로 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 실험 과정을 통해 불확실한 진로 결정 상황에서 경험하는 불안에 대해 수용 및 회피-기반의 상담처치에 따라 이들이 어떠한 심리내적 변화를 경험하는지 밝혀내어, 불안이 저조한 진로준비수행과 어떻게 연관이 되는지를 확인하여 불안과 진로준비행동 간 관계에 대한 해석적 근거를 확보한다.

둘째, 진로 미결정자들이 경험하는 불안에 대해 어떤 상담 처치가 적절한 지 실험 상황을 통해 확인함으로써, 실제 진로상담 장면에서의 특정 처치 개입에 대한 유용성을 확보한다.

2. 연구 문제

본 연구의 연구 문제는 “불확실한 진로 결정 상황에서 불안을 경험하는 이들에 대한 수용 및 회피기반 상담처치가 진로 미결정자의 자아 고갈과 진로준비수행에 어떠한 영향을 미치는가?” 이다. 구체적인 연구 가설은 다음과 같다.

연구 가설 1. 진로불안에 대한 회피기반 처치를 한 집단은 수용기반 처치를 한 집단보다 큰 폭의 혈당량 소모를 나타내며 보다 높은 수준의 자아 고갈을 나타낼 것이다.

연구 가설 2. 진로불안에 대한 회피기반 처치를 한 집단은 수용기반 처치를 한 집단보다 진로준비수행에 있어 보다 적은 시간을 투자할 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 진로 미결정과 불확실성

1) 진로 미결정

많은 연구들에서, 진로 미결정이란 진로 결정에 비추어 그 반대의 상태로 이해되어 왔으나, 그 시작은 진로 결정의 정의나 유형 및 범주의 설정이 일관되지 못하고 안정적이지 않았다는 비판에서 이뤄진 것으로 보인다. 이와 관련하여 Gati 등(1996)은 그간의 진로 결정에 대한 개념화는 정신역동, 발달이론, 직업흥미이론 등의 이론적 접근에만 치중하다 보니, 정작 진로 미결정 문제를 겪고 있는 개인의 다양한 특성들을 고려하지 못함을 지적하기도 했다. 이는 이론에 부합하는 방식으로만 개인의 진로 결정을 이해하려는 시도가 오히려 각 개인의 진로 결정 방식과 미결정 상태를 이해하는 데 어려움을 초래했다는 것으로 볼 수 있다.

Taylor와 Betz(1983)에 따르면, 진로 미결정에 대한 그간의 연구들 역시 결정 기술에 대한 자신감의 결여, 선택에서 기인하는 불안, 자기 정체감의 결여, 선호하는 결정을 방해하는 외부 요인이나 당장 결정을 해야 한다는 요구의 결여 등 다양한 요인들과 관련이 있음을 밝혔다. 일례로 Germeijs와 DeBoeck(2003)은 미결정의 세 가지 요인으로, 대안들에 대해 충분히 알지 못하는 상태, 가치판단의 어려움, 결과에 대한 불확실성을 꼽았다. 이를 통해 보더라도 진로 미결정의 개념은 굉장히 복잡하고 다차원적으로 구성되어 있음을 확인할 수 있다.

국내에서는 김봉환과 김계현(1995)이 진로 미결정과 관련된 연구들을 모아 분석하여 진로 미결정의 개념, 관련 변인, 미결정 차원과 유형들을 정리하였다. 구체적으로 진로 미결정은 진로 결정과 반대되는 상태의 이분법론으로 규정해왔으나, 그 미결정이 결정을 하지 않은 상태와 우유부단함이 다르듯 그 차원과 유형을 세세히 이해해야 한다고 하였고, 개인

의 능력, 불안, 흥미, 의사결정 양식 및 성격변인과 진로 미결정이 관련되어 있다고 분석하였다. 그러나 이 가운데 대다수의 연구에서 그 관계가 유의미하다고 증명된 요인은 바로 불안이었다.

불안 수준이 높은 학생들은 진로 결정 실패에 대한 부담을 심하게 느끼고, 자기 자신에 대한 탐색, 직업세계에 대한 정보 습득에서 어려움을 겪으며 결국 진로 결정을 회피한다(Hawkins, Bradley & White, 1977). 하지만 선행 연구들을 통해 진로 미결정자들이 큰 불확실성을 경험하는 만큼, 진로 상담이 이러한 부분을 다뤄야 한다는 제언들에 비해 실질적으로 어떠한 개입이 이뤄져야 하는지에 대한 탐색이나 연구는 부족한 실정이다(김봉환, 김계현, 1995; Trevor-Roberts, 2006; Saka, Gati & Kelly, 2008).

2) 불확실성

불확실성의 정의는 학문의 영역에 따라, 동일 학문 내에서도 학자에 따라, 그리고 불확실성의 대상에 따라 그 개념의 정의를 달리한다(이아라, 2013). Babrow 등(1998)은 불확실성의 다양한 개념들에 대한 인식을 살피면서 불확실성을 구성하는 다양한 개념을 다섯 차원으로 체계화하였다. 그 내용은, 첫째, 다양한 인과관계, 예측 불가능성 등으로 인한 복잡성(Complexity), 둘째, 정보의 명료성, 정확성, 양과 애매성 등으로 인한 정보의 질(Qualities of information), 셋째, 특정 사건이 발생할 확률과 범위에 대한 개인의 신념에서 기인하는 개연성(Probability), 넷째, 대상과 사건에 대해 정보가 제시되는 순서나 이를 통합하는 능력에서 기인한 정보의 구조(Structure of Information), 마지막으로, 개인이 지식이나 확실한 것이라고 생각하는 것에 대해 취하는 근본적인 관점, 즉 인식론(Epistemology)이다. 이 때 이러한 개념의 차원들은 서로 분류되면서도, 예측 불가능한 사건이나 결과, 그리고 이 상황에서의 심리 상태를 포함한다. 이들을 바탕으로 이아라(2013)는 진로 상황에서의 불확실성을 “진로 결정 상황에서 발생 가능한 사건과 결정 결과에 대해 예측할 수 없는

환경과 심리상태”로 정의하였다. (p.24)

Gelatt(1989)는 과거엔 옳은 것으로 보였던 것이 더 이상 옳지 않고, 미래를 예측할 수 없으며, 현재도 끊임없이 변화하는 상황에서 내담자의 의사 결정을 도울 수 있는 상담 체제 역시 변모해야 한다고 강조한다. 구체적으로 상담은 개인이 변화와 모호성을 다룰 수 있도록 돕고, 불확실성과 일관되지 않는 여러 문제들을 수용할 수 있도록 도와야 한다고 주장하며, 그 방안으로 긍정적 불확실성 전략을 제시한다.

이와 유사하게 Mitchell과 그의 동료들(1999) 역시 ‘계획된 우연’ 모형을 들어, 개인의 진로 결정은 예기치 않은 기회로부터 많은 영향을 받는다고 설명한다. 이들은 개인에게 필연적으로 우연히 찾아들기 마련이나, 이 기회를 긍정적으로 활용하는 이도 있는 반면, 부정적으로 받아들이는 이들도 있다고 하였다. 이때 이 기회를 긍정적으로 활용하여 배움으로 이어지는 경우를 ‘계획된 우연’이라고 보았으며, 상담자들은 개인의 진로가 불확실한 상황에서 내담자가 이러한 기회들을 포착하고 긍정적으로 활용할 수 있도록 지원할 필요가 있다고 강조하였다.

이러한 불확실성은 확실함을 추구하는 개인에게 큰 불편함으로 다가오기 마련인데, 진로 결정과정에서 개인은 이러한 불확실성에 대해 세 가지 반응 대처 양식을 보인다. 첫째는 바로 불확실성을 감소시키고자 노력하는 것이고, 둘째는 불확실성을 수용하고 인정하는 것이며, 셋째는 불확실성을 억제하는 반응 전략이다(Lipshitz & Strauss, 1997). 우선 개인은 정보를 많이 모으는 방식으로 불확실성을 감소시키고자 한다. 그러나 현실적으로 불확실성을 모두 감소시킬 수 있을 정도로 충분한 양의 정보를 모으는 것은 불가능하다. 이처럼 불확실성을 감소시키는 전략이 더 이상 가능하지 않을 때, 의사결정자는 불확실성을 수용하거나 회피하는 반응을 보인다.

실제로 결과가 불확실한 상황에서 개인은 불확실성이 덜 한 선택을 하는 경향이 있는데, 이를 통해 개인은 선택 상황에서 불확실성을 회피하려는 것을 알 수 있다(Curley, Yatew, & Abrams, 1986). 이는 당장 심리적 불편감이나 스트레스를 줄이는 자연스럽고 유용한 전략일지 모르

나, 이것이 지속될 경우 의사결정의 상황에서 대안을 마련하는 장기적인 시각을 놓치게 할 위험성이 있다(Trevor-Roberts, 2006). 또한 이러한 회피 작용에는 지속적으로 에너지와 노력이 소비되는데(Roche, Forsyth & Maher, 2007), 이는 정작 중요한 수행에 필요한 자원을 부족하게 만들 수도 있을 것이다.

2. 수용 및 회피기반 처치

Krohne(1989)은 개인이 위협과 관련된 정보를 마주할 때 두 가지 행동방식을 보일 수 있다고 정리한 바 있다. 첫 번째는 각성(Vigilance)으로 개인이 위협과 관련된 정보에 접근하고 이를 강화시킴으로써 위협적인 상황 전반에 대해 통제력을 얻는 것을 뜻한다. 개인은 통제력을 얻음으로써 이후 예기치 않은 위기를 접할 경우 스스로를 보호할 수 있다. 두 번째는 인지적 회피(Cognitive Avoidance)로 개인이 위협과 관련된 정보로부터 철수하고 불편한 사건에서 기인한 각성상태를 경감시키는 것을 뜻한다.

이와 관련하여 Block-Lerner 등(2009)에 따르면, 전통적인 정신치료분야 내에서 수용이라는 개념은 보편적인 요인으로 간주되어 올 만큼 다양한 분야에서 꾸준히 관심을 가져온 것을 알 수 있다. 구체적으로 이들은 불교, 정신분석학, 인본주의, 행동주의, 인지행동적 관점 등의 다양한 시각에서 수용을 개념화하고 이에 관심을 보였음을 설명하고 있다. 그리고 이러한 다양한 정의들은 세세한 부분에서 모두 일치하진 않더라도 공통적으로 지금 여기에서 일어나는 경험을 강조하고 문제 해결을 위해 당장 마주한 사고나 정서에 머무를 것을 포함하고 있다.

반면 개인이 자신에게 부정적인 사고와 정서를 유발하는 사건을 회피하는 양상은, 수용의 대처방식과 반대로 그 부정적인 사고나 정서를 억제하거나 이를 회피하기 위해 다른 대안행동을 하는 것으로 나타날 수 있다. 김환과 이훈진(2007)에 따르면, 모든 상황에서 회피 대처가 부정적

이고 역기능적으로 작동하는 것은 아니지만, 회피는 결국 억제하려던 사고나 정서를 보다 더 경험하게 함으로써 불편감을 늘리고 결국 인지적 차원의 수행에도 영향을 미친다고 정리하였다. Luciano 등(2010)도 수용 및 회피 대처와 관련된 선행 연구들을 분석하며, 정서나 체험을 회피하는 대처의 부정적인 영향에 주목하였다. 이들에 따르면 회피 대처는 개인으로 하여금 상황 전반에 걸쳐 불편함을 일반화시키고, 나아가 이러한 대처가 경직된 패턴으로 자리 잡을 경우 장기적으로 삶의 질을 떨어트릴 수 있다고 보았다.

이러한 수용과 회피 대처는 진로결정 상황의 불확실성이 개인에게 불안한 사고나 정서를 유발한다는 점, 그리고 불확실한 상황에서 개인이 보다 안정적으로 택하는 대처는 회피라는 점, 경직된 회피 대처는 이후 개인의 장기적인 삶에 부정적인 결과를 초래한다는 점 등을 고려할 때 진로결정 상황에 놓인 개인을 상담할 때 중요하게 고려해야 할 부분이라 할 수 있다.

3. 자기 조절

1) 자기 조절과 자아 고갈

자기 조절은 개인의 반응을 사회적 기대나 가치, 도덕적 기준에 맞게 변환해줌으로써 스스로가 사회적 가치, 장기적인 목표를 추구할 수 있도록 지원해주는 일련의 능력이다. 구체적으로 개인의 사고와 정서, 충동적인 행동이나 특정 수행을 조절하는 것은 자기 스스로를 통제하고 조절하는 능력을 요구하는데, 이를 자기 조절 능력이라고 한다. 자기 조절은 개인이 자신의 충동이나 욕구를 통제하고 사회에서 용인된 방식으로 행동할 수 있게 하는 굉장히 기능적인 수행 과정으로, 만일 이에 실패하는 경우 개인 그리고 사회적 차원의 큰 문제로 이어질 수 있다(Baumeister, 2002).

만일 적절한 자기 조절이 동반되지 않을 경우, 개인은 정서적 문제에

처하거나, 저조한 학업 성취, 인내력 부족 문제나 과제 수행의 실패 등과 같은 적응 문제로 이어질 수 있으며, 특히 개인의 자기 조절 자원이 소진된 상태인 자아 고갈은 과도한 음주, 과식, 성적 문란, 편견에서 기인하는 소수자들에 대한 차별과 같은 부적응적 행동과 큰 연관이 있다(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007).

이러한 자기 조절 능력은 유한하고 제한된 개인의 심리 에너지를 필요로 한다. 이는 마치 신체의 근육과 같아서, 연속적인 노력이 요구되는 과제를 수행할 경우 앞선 과제에서 에너지를 소모한 결과 뒤이은 과제의 수행 수준이 저하되는 특성을 보인다(Baumeister, 2002).

자기 조절 에너지 모형이 이론 형태로 체계를 갖추기 이전부터, 심리학 내에서는 자아의 능력을 주목하였다. 구체적으로 프로이트의 정신역동이론은 개인의 정신이 원초아, 초자아, 자아로 구성되어 있다고 보았는데, 여기서 원초아, 초자아는 개인에게 각기 다른 가치와 욕구를 따를 것을 요구하며, 개인의 자아는 이들의 상이한 요구에서 선택과 행동을 조절한다(김계현 외, 2011). 여기서 누군가는 자아를 적절히 조절하여 사회에서 기능적인 행동을 이어가지만, 또 다른 누군가는 이에 실패하며 개인적, 사회적인 문제 상황에 처하는 것을 확인할 수 있다. 이로부터 개인의 자유의지 능력에 주목하게 되었고, 사고와 정서를 조절하는 다양한 실험 상황(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998)을 통해 개인의 자기 조절과 관련된 심리적 자원의 힘, 에너지 모형이 등장했다. 이 모형에 따르면, 개인의 자동적 반응에 굴하지 않은 인지적 처리나 반응, 능동적 선택, 행동의 개시 등은 개인의 유한한 심리적 자원을 소모하게 하며, 이러한 힘의 소모 결과 위와 같은 행동 수행에 필요한 심리적 자원이 일시적으로 소진된 '자아 고갈(Ego Depletion)'에 이르게 된다(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998).

실제로 이러한 자기 조절 힘 모형은 그간 사고, 정서, 충동, 수행 조절과 같은 다양한 분야에 적용되어 증명되었다(Baumeister, Heatherton, 1996). 구체적으로 사고의 조절과 관련해서는, 흰곰을 떠올리지 못하도록

사고를 통제한 집단이 이를 통제하지 않은 비교집단에 비해 수수께끼를 푸는 걸 포기하는 시간이 훨씬 빨랐고(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987), 정서의 조절과 관련해서는, 슬픈 영상을 보여주고 정서를 억제하도록 한 집단이 억제하지 않은 비교집단에 비해 힘든 과제를 보다 지속하지 못하는 것(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998)과 실험 연구를 통해 불안에 대한 자기 조절이 인지적 수행 수준에 영향을 미친다는 사실을 확인했다(Bertrams, Englert, Dickjäuser, & Baumeister, 2013). 이때 자기 조절 이론을 확인하는 연구들은 하나 같이 실험 상황에서 이중과제(Dual-task)를 활용하는데, 이는 처음의 자기 조절을 요구하는 과제를 부여한 후 이후에 자기 조절을 요구하는 과제의 수행을 보는 방식을 뜻한다.

Baumeister(2003)는 이러한 자기 조절 과정에 대한 세 가지 이론적 접근을 정리하고 있다. 첫째, 자기 조절이 의지력(Will Power)이라는 능력에 기반한다는 이론이다. 이는 개인이 자기 조절이 요구되는 활동을 할 때 일종의 에너지와 힘에 의지한다고 본다. 둘째, 기본적으로 자기 조절 과정은 인지적 처리과정이라고 보는 이론이다. 이 입장은 개인이 자기 자신이나 환경에 대해 가진 지식을 통해 상황을 분석하고 행동의 절차를 결정한다고 본다. 셋째, 자기 조절을 일종의 기술로 보는 이론이다. 이는 주로 발달심리학자들이 취하는 입장으로, 아동이 성장하면서 자신을 관리하는 법을 학습하고 기술을 획득하는 것이라고 본다.

이러한 자기 조절 이론에 있어 개인 간에는 자기 조절 능력의 차이가 존재하며, 개인 내에서도 자기 조절이 이뤄지는 영역에 따라 차이를 나타낸다(Baumeister, Heatherton, 1996). 또한 개인이 정기적으로 자기 조절을 하는 연습과 노력을 할 경우 자기 조절 능력의 수용량이 늘어 날 수 있는데, 이는 대상으로 하여금 자아 고갈 상태에 이를 수 있는 가능성을 낮춰, 개인이 억제하고자 하는 욕구나 생각, 행동의 표출을 저지할 수 있다(Baumeister, Gailliot, Dewall, & Oaten, 2006).

2) 자기 조절과 혈당량

인간의 신체 기능은 에너지 체계에 의해 작동한다. 음식물을 섭취하면 음식물에 든 각종 영양소가 체내에서 분화되고, 저장되며 각종 장기의 작동과 생체활동의 유지에 소모된다. 이는 비단 생리적 작동에만 해당하는 것이 아니며, 복잡한 심리적 처리과정 역시 체내의 에너지를 필요로 한다(Gailliot, Baumeister, DeWall, Maner, Plant, Tice, Brewer, & Schmeichel, 2007). Dunbar(1998)에 따르면, 성인의 뇌는 전체 체중의 2%에 불과하나, 정작 섭취하는 총 에너지의 20%가 뇌의 작동에 쓰인다. 그리고 인체의 기능에 에너지원으로 사용되는 영양소는 당질, 지방, 단백질이 있으나, 이 가운데 뇌와 신경조직 등의 주 에너지원으로 사용되는 것은 바로 당질이다(장재권, 정하열, 2004).

이처럼 거의 모든 뇌의 기능은 체내 당질, 주로 포도당에 의존하고, 일부 정신적인 능력은 포도당의 변화와 관련이 있다. 특히 노력이 요구되고 통제하는 처리 과정들은 보다 간편하고 노력을 덜 요구하는 자동적 처리 과정에 비해 보다 많은 포도당의 소모를 요구한다. 이 가운데 정서의 처리 과정은 특히 포도당에 민감한데. 구체적으로 불쾌하고 회피를 유발하는 정서 상태나 스트레스는 이를 다루는 데 추가적인 포도당을 필요로 하기에, 뇌 혈류의 포도당이 증가하는 것을 보여준다(Gailliot, & Baumeister, 2007). 그러나 뇌의 대부분은 포도당이 체내에서 저장되는 형태인 글리코겐을 지니고 있을 수 없어, 혈액으로부터 보내지는 포도당에 의존하게 된다(장재권, 정하열, 2004).

이를 위해서는 포도당의 조절 대사과정을 살펴 볼 필요가 있다. 사람이 음식물을 섭취하는 경우, 소화 작용을 거쳐 세포 내로 포도당이 유입된다. 이 때 세포 내 포도당 농도와 칼슘 이온 농도가 동시에 증가하면서 인슐린 분비가 이뤄진다. 인슐린이 분비되어 수용체 결합이 이뤄지면, 포도당은 간과 근육에 글리코겐 형태로 합성되어 저장된다. 한편 이렇게 저장된 글리코겐의 분해에는 글루카곤이라는 항인슐린 호르몬이 작용하는데, 간에 글리코겐 형태로 저장되어 있던 포도당을 분해하여 혈중에

유입되도록 하는 역할을 한다. 이러한 과정을 거쳐 포도당은 혈중 항상성을 유지하려는 경향이 있는데, 음식물을 섭취한 후 30분에서 60분 사이에 혈중 포도당 수치가 최고에 이르며, 120분에서 150분 사이에 이르면 공복 시의 혈당으로 돌아오게 된다(서울대학교 의과대학, 2009). 즉, 혈중 포도당의 농도가 높아지는 경우 인슐린 호르몬이, 농도가 낮아지는 경우 항인슐린 호르몬인 글루카곤이 작용하여 인체의 혈당이 적정수준에 머물 수 있도록 하는 조절과정이 일어난다.

혈당이란, 혈액 중의 당질의 수치를 나타내는데, 그 당질의 형태 대부분은 포도당(Glucose)이다(장재권, 정하열, 2004). 따라서 혈당은 곧 혈중 포도당의 농도를 뜻한다. 이러한 혈당은 상기한 바와 같이 개인의 정서 상태와 밀접한 관련이 있다. 개인이 불쾌한 정서나 스트레스 상황에 이르면, 이들을 처리해야 한다는 일종의 내적 신호를 제공한다. 이때 불편한 정서, 스트레스를 처리하는 과정에는 에너지가 필요하기 때문에 신체가 저장하고 있던 포도당을 혈중으로 방출하여 뇌에서 이를 사용할 수 있도록 하는 과정이 촉진된다(Gailliot, Baumeister, DeWall, Maner, Plant, Tice, Brewer, & Schmeichel, 2007).

이와 관련하여, 개인에게 보다 많은 노력을 요구하는 자기 조절 과정은 개인의 혈당을 낮춘다는 연구들이 수행되어 왔다(Gailliot, Baumeister, DeWall, Maner, Plant, Tice, Brewer, & Schmeichel, 2007; Dvorak, & Simons, 2009). 특히 이들은 각각 'Accu-Chek compact meter', 'ReliOn Ultima blood glucose monitor'라는 자가 혈당 측정기를 활용하여 실험 참여자의 자기 조절 자원을 소모하는 과제 수행 전과 후의 혈당을 측정하여 비교하였다. 또한 혈당이 낮은 상태에서 자기 조절을 요구하는 과제의 수행이 저조함을 확인한 연구들도 수행되었는데, Dewall 등(2008)과 Masicampo와 Baumeister(2008)은 당질이 포함된 음료를 섭취한 집단과 당질이 포함된 음료라고 안내하지만 실제 당질은 포함되지 않은 음료를 섭취한 집단 간에 자기 조절 과제 수행에서 당질이 포함된 음료를 섭취한 집단이 보다 높은 수행을 보인 것을 확인했다. 이는 정리하자면, 개인의 자기 조절 자원이 소모된 정도를 측정하는 방식

은, 이후에 또 다른 자기 조절 과제를 부여하여 과제의 지속 시간을 측정하는 것뿐만이 아닌, 혈당량이라는 생리적 측정을 통해서도 가능하다는 것을 보여준다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 실험상황에서 진로불안을 효과적으로 유발하기 위해 현재 진로문제로 고민하고, 진로가 확실히 결정되지 않은 대학 학부 재학생 및 대학원생을 모집하고자 하였다. 연구 참여자는 서울대학교에 재학 중인 학부생과 대학원생으로, 온라인 홍보를 통해 연구 참여자를 모집하였다. 모집 공고에는 기존 Gailliot 등(2007)이 혈당량과 자아 고갈 간의 관계를 살핀 연구에서, 피험자들에게 실험 3시간 이전부터 금식을 요구한 점을 고려하여, 혈당량 측정을 위해 실험 이전 3시간 내에 금식이 필요함과 두 차례에 걸쳐 혈당을 측정하되 이를 세 번식 반복하여 총 여섯 번에 걸쳐 혈당 측정이 실시될 예정임을 확실히 공지하고, 모집 공고 확인 후 실험 참여 의사를 밝힌 대상에게도 위에 대한 안내를 반복 실시하였다. 그 결과 실험에 참여한 인원은 총 53명이었으며, 이 가운데 실험 실시 이전에 금식을 지키지 않은 2명, 감기로 혈당 조절에 이상을 보이는 2명, 사전에 실시한 진로 결정검사 진로결정 척도와 편안함 척도에서 만점을 나타내 본인의 진로 결정이 확정적이며 불안을 전혀 경험하지 않는다고 응답한 1명, 총 5명의 자료를 제외한 48명의 결과가 최종 분석에 활용되었다. 이 48명의 성별 구성은 남자 27명(56.3%), 여자 21명(43.8%)이었다. 그 외 실험 참여자의 인구통계학적 정보는 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 실험 참여자의 인구통계학적 정보

변 인	구 분	사례 수	백분율 (%)
성 별	남	27	56.3
	여	21	43.8
과 정	학부생	40	83.3
	대학원생	8	16.7

전 공	공과대학	8	16.7
	농업생명과학대학	3	6.3
	사범대학	16	33.3
	사회과학대학	4	8.3
	생활과학대학	3	6.3
	수의과대학	2	4.2
	음악대학	4	8.3
	인문대학	2	4.2
	자연과학대학	5	10.4
	자유전공학부	1	2.1
총 합		48	100

총 48명의 실험 참여자들은 무작위로 수용처치 집단과 회피처치 집단에 배정되었으며, 실험 집단의 구성은 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 실험 집단 구성

집 단	성 별	사례 수	백분율 (%)	과 정	사례 수	백분율 (%)
수용기반 처치 집단	남	13	54.2	학부생	20	83.3
	여	11	45.8	대학원생	4	16.7
	합계	24	100		24	100
회피기반 처치 집단	남	14	58.3	학부생	20	83.3
	여	10	41.7	대학원생	4	16.7
	합계	24	100		24	100
총 합		48	100		48	100

2. 연구 도구

1) 부정적 결과 시나리오

실험 상황에서 참여자들의 진로불안을 유발하기 위한 도구로 시나리오를 활용하였다. 이는 이아라(2013)가 개발한 진입 실패와 적성 불일치 상황에 대한 두 가지의 시나리오를 활용하되, 연구계획 과정에서 대학생 6명, 취업준비생 2명과 실시한 인터뷰를 바탕으로 이 두 시나리오의 내용을 일부 각색하였다. 또한 인터뷰 결과 진로 미결정자가 진로상황에서 우려하는 부정적 결과에 대한 내용 가운데 직업 세계 변동에 대한 불안이 크다는 점을 고려하여 하나의 시나리오를 추가로 개발하였다. 이후 완성된 시나리오 초고는 대학생 6명, 취업준비생 2명에게 일차적으로 검토를 부탁했고, 1차 수정 내용에 대해 상담전공 석사 과정생 3명, 상담전공 박사 과정생 2명, 전문 상담자 1명의 검토를 거쳤으며, 수정한 최종시나리오는 상담전공 교수의 검토를 통해 완성되었다. 이 시나리오는 참여자에게 출력물을 통해 제시하였다.

2) 시나리오 지시문

본 연구의 목적은 진로상황에서 경험하는 불안에 대해 수용 및 회피반응을 취했을 경우의 차이를 보려는 것에 있다. 따라서 사전에 수용 및 회피기반 처치 두 집단이 모두 진로불안에 충분히 노출될 수 있도록 이아라(2013)의 시나리오 지시문 내용과 적용방식을 수정하여 동일한 지시문을 두 집단에 제시하였다. 지시문 내용은 다음 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 시나리오 지시문

당신은 앞으로 주어지는 세 개의 시나리오를 마치 내가 시나리오의 주인공이 되었다고 생각하고 최대한 몰입해서 읽되, 글을 읽으면서 어떠한 느낌, 생각, 몸의 감각이 생기는지 최대한 집중하여 그 느낌과 감각을 계속 느껴 보십시오. 마음에 어떤 움직임이 생기는지 집중하고, 몸의 머리, 손, 발, 목, 등, 얼굴에 어떤 느낌이나 감각이 드

는지 느끼고 충분히 머물러보십시오.

또한 시나리오를 본격적으로 읽기에 앞서 참여자가 지시문의 안내를 잘 이해하고 활용할 수 있는지 확인하기 위해, 진로와 무관한 상황을 제시하고 지시문의 안내를 적용해 다음 <표 4>의 간단한 글쓰기를 실시했다.

<표 4> 지시문 안내 및 글쓰기 연습과제

※ 다음은 진로와 무관한 특정 상황입니다. 위의 지시문의 안내에 따라 다음 예시의 상황에 대한 답변을 빈칸에 간략히 적어보십시오.
예시) 비 오는 날의 버스 안

3) 수용 및 회피기반 처치 글쓰기 작업 지시문

수용 및 회피-기반 처치 글쓰기 작업 지시문은 이아라(2013)가 수용기반 처치와 회피기반 처치를 반대적 성격으로 판단한 선행 연구들(Luciano et al., 2010; Paez-Blarrine et al., 2008; Gutierrez et al., 2004)의 분석을 통해 제작한 프로토콜을 일부 수정한 것을 활용하였다. 특히 본 연구는 시나리오 지시문에서 제시 내용의 차이를 두었던 이아라(2013)와 달리, 두 집단 모두 사전 불안유발을 높이기 위해 동일한 시나리오 지시문을 제시하였기에, 불안 유발 이후 집단별 처치에 차이를 두고자 수용 및 회피기반 처치 집단에 대한 서로 다른 글쓰기 지시문을 제시하였다. 지시문의 내용은 다음 <표 5>와 같다.

<표 5> 수용 및 회피기반 집단 별 글쓰기 지시문

<수용-기반 집단>
부정적인 결과에 대해서 피하려고 하지 않고, 있는 그대로 느끼고 집중하는 것은 앞으로 하는 수행에 긍정적인 역할을 합니다. 따라서 당신은 앞서 주어진 세 개의 시나리오를 읽으면서 어떠한 느낌, 생각, 몸의 감각이 생겼는지 최대한 집중하여 그 느

낌과 감각을 계속 느껴 보십시오. 마음에 어떤 움직임이 생기는지 집중하고, 몸에 들었던 느낌이나 감각에 충분히 머물러 보십시오. 이제 앞서 제시된 세 개의 시나리오를 읽으면서 들었던 느낌, 생각, 몸의 감각에 최대한 집중하여 연구자가 제공하는 빈 종이에 있는 그대로 자세히 적어주시기 바랍니다.

<회피-기반 집단>
부정적인 자극에 대해서 몰입하고 생각하는 것은 앞으로의 수행을 방해하는 역할을 합니다. 따라서 당신은 앞서 주어진 세 개의 시나리오를 읽으면서 들었던 느낌, 생각, 몸의 감각을 최대한 억제하고 멀리 날려버리려고 하십시오. 마음에 생긴 움직임, 몸에 들었던 느낌이나 감각을 최대한 억눌러 보십시오. 이 과정을 돕기 위해 연구자가 제공하는 노래 가사를 빈 종이에 가능하면 그대로 따라 적어주시기 바랍니다.

4) 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 (Intolerance of Uncertainty)

불확실성에 대한 인내력 부족 척도는 Freeston 등(1994)이 만든 것을 Buhr & Dugas(2002)가 영어버전으로 번안하였으며, 본 연구에서는 이아라(2013)가 영문판 버전을 대상으로 번안, 역번안, 전문가 평정, 측정적 동일성을 확보하기 위한 작업 등을 거쳐 완성한 총 27개 문항을 사용하였다. 본래 검사의 내적일치도는 .92이었고, 이아라(2013)의 연구에서는 .94의 내적일치도를 보고하였다. 문항의 예로는 '나는 불확실한 것이 있으면, 확고한 선택을 하지 못한다.', '확신이 없다는 것은, 그 사람이 정리가 안 되어 있다는 것을 의미한다.' 같은 것들이 있다.

5) 진로 결정 척도 (Career Decision Profile)

본 연구에서는 Jones(1989)의 직업 결정 척도 가운데 결정성과 편안함 차원을 묻는 각 2개 문항과 나머지 문항 가운데 탁진국(1996)이 한국 상황에 맞게 타당화한 미결정 이유 척도 19개 문항을 종합한 총 23개 문항을 사용하여 진로 결정 수준을 측정하였다. 이를 활용하여 대학생의 진로 결정 수준을 측정한 이아라(2013)의 연구에서 내적 합치도는 결정성(.65), 편안함(.60), 이유 차원(.81)의 수치를 보고하였다. 문항의 예시로는 '나는 일하고 싶은 직업 분야를 생각해 둔 것이 있다.', '나는 현재의 진

로 결정 상태를 매우 편안하게 느끼고 있다.' 등이 있다.

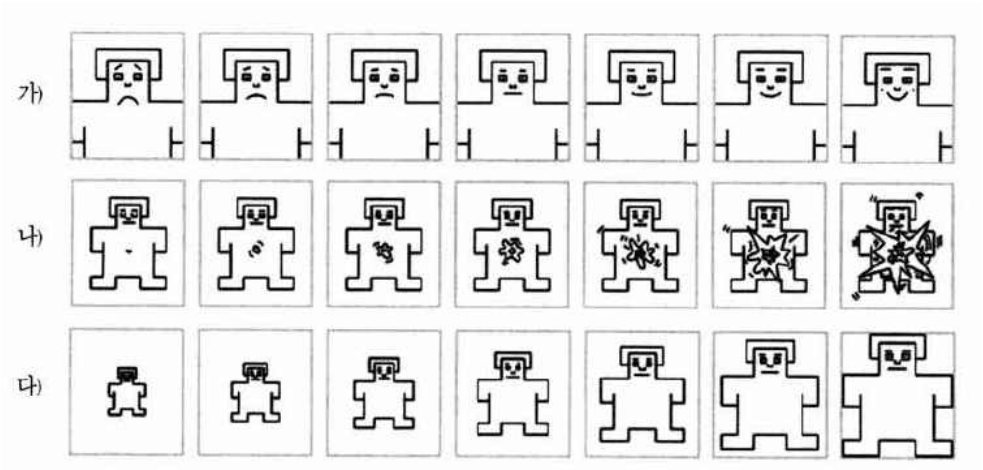
6) 특성 불안 척도 (Trait Anxiety Inventory)

불안 수준은 진로준비행동에 영향을 주는 특성으로(Hawkins, Bradley & White, 1977), 사전 집단 간 차이를 확인할 필요가 있어 특성 불안 척도를 실시하여 이를 측정하였다. 특성 불안은 특정 순간에 일정한 수준으로 경험되는 불안인 '상태 불안'과 달리, 비교적 안정된 개인의 불안 성향을 뜻한다(한덕웅, 이장호, 전겸구, 1996). 본 연구에서는 이아라(2013)가 활용한 STAI Y형의 특성 불안을 측정하는 20문항만을 사용하며, 이때의 내적 일치도는 .89를 보고하였다. 문항의 예로는 '나는 초조하고 안절부절하다.', '나는 여러 생각들로 마음이 혼란스럽다' 등이 있다.

7) SAM (Self-Assessment Manikin)

본 연구는 실험 절차에 따라 실험 참여자의 다양한 정서적 변화를 유발할 수 있다. 시나리오 자극과 글쓰기 상담처치 그리고 진로탐색 과제가 실험 참여자에게 어떠한 정서적 변화를 유발했는지 살피는 것은 각 집단이 동일한 자극, 과제에는 동일한 변화를 나타내는지, 상이한 과제에서는 차이를 나타내는지 살펴볼 수 있다는 이점이 있다. 이아라(2013) 역시 진로불확실성에 대한 연구를 수행하며 대상이 경험하는 정서적 변화가 유의미하게 차이를 나타내는지 확인한 바 있다. 이를 토대로, 본 연구에서는 김민우, 최준식, 조양석(2011)이 고려대학교얼굴표정모음집을 개발하는 과정에서 활용한 정서차원평정 척도로 SAM을 사용하였다. SAM척도는 그림을 통해 피검자의 정서를 측정하는 척도로, 개인이 지각할 수 있는 정서에 있어서, 지각된 자극이나 정서가 긍정적인가 혹은 부정적인가를 측정하는 '호감도', 지각된 자극이나 정서가 생체반응을 얼마나 활성화 하는가를 측정하는 '각성도', 지각된 자극이나 정서에 대해 스스로 얼마나 주도적인 영향력을 갖는가를 측정하는 '통제감'의 세 차원

을 측정한다.



[그림 1] SAM(Self-Assessment Manikin)

8) ACCU-Chek 자가 혈당 측정기

Gailliot 등(2007)이 자기 조절 수행과 혈당량의 관계를 살핀 연구에서 사용한, 'ACCU-Chek'이라는 소형 자가 혈당측정기를 활용하여 실험 참여자들의 혈당량의 변화를 측정하였다. 위 연구에 따르면, 사전 측정과 사후 측정 사이 4-7분에 해당하는 짧은 영상을 활용한 자기 조절이 요구되는 수행을 거친 실험 참여자의 경우, 자기 조절이 요구되지 않는 수행을 거친 집단에 비해 혈당량 변화의 큰 차이가 있음을 확인하였기에, 본 연구에서 자극제시와 글쓰기 처치 간 10분 간격을 두고 혈당량의 변화를 측정하는 것이 결코 무리가 아님을 알 수 있다. 기기의 모델명은 '아큐-첵 컴팩트 플러스'이며, 혈당 측정은 광도측정방식을 따른다. 측정 가능 혈액은 모세혈, 정맥혈이며, 측정에 필요한 채취 혈액량은 1회당 약 1.5μL, 혈당량의 측정범위는 10 - 600 mg/dl, 측정 시간은 5초에 해당한다. 본 연구에서는 실험 참여자의 중지에서 혈액을 채취해 글쓰기 처치 전후 혈당을 측정하여 이를 비교함으로써 자기 조절 자원의 소모 차이를 확인하고자 하였다. 기기와 검사지의 이미지는 다음 [그림 2], [그림 3]과 같다.

[그림 2] ACCU-Chek 컴팩트 플러스 혈당측정기

[그림 3] 혈당측정기에 소모되는 검사지

9) 직업선택 과제 및 유혹자극

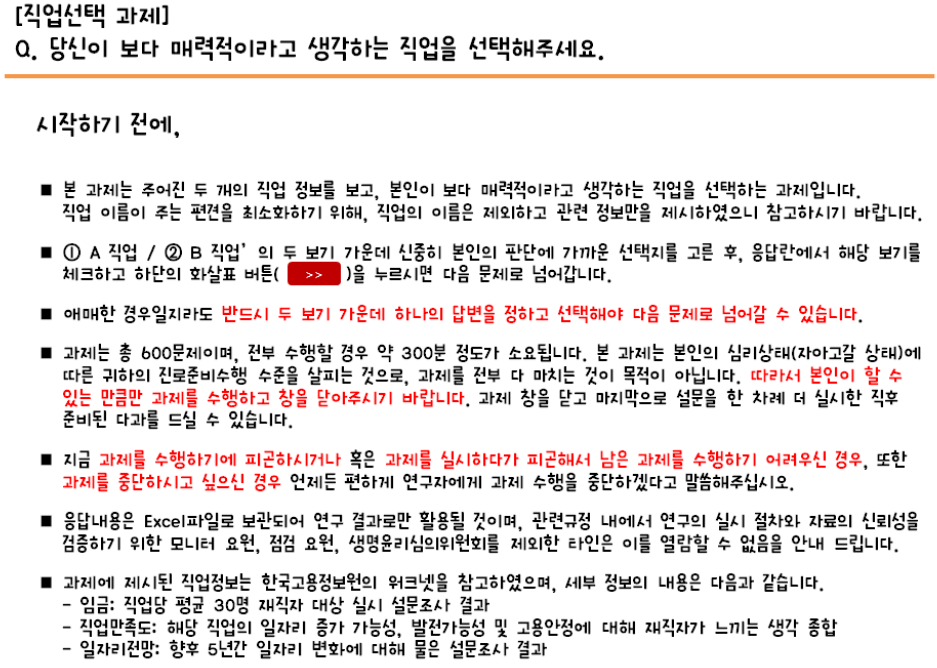
직업선택 과제는 각 집단의 처치에 따른 진로준비행동의 차이를 확인하기 위해 개발하였다. 이 과제는 자기 조절 자원 연구에서 주로 활용한 이중 과제(Dual-task) 부여 방식을 따라, 첫 과제로 실험 집단에게는 자기 조절을 요구하는 과제를, 통제 집단에는 자기 조절이 요구되지 않는 과제를 각각 부여하고, 이후 후속과제는 두 집단에 모두 자기 조절 자원의 소모를 요구하는 과제를 부여하여 어떤 집단이 보다 이른 시기에 과제를 포기하는지 확인할 수 있는 방식을 적용하였다. 진로준비수행을 살필 수 있는 과제 유형은 다양할 것이나, 이 과제에서 선택이라는 인지적 처리 과제 유형을 채택한 것은 선택이나 결정이 심리적 에너지 자원의 소모를 요구한다(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Bruyneel, S. D., Dewitte, S., Vohs, K. D., & Warlop, L. 2006)는 선행 연구의 분석을 바탕으로 한 것이다. 또한 자기 조절 자원을 소모하여 자아 고갈에 이르는 경우 충동 및 유혹자극에 쉽게 유혹된다(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998)는 선행 연구를 바탕으로, 유혹자극으로 초콜릿 케이크를 제공하고 과제를 중단한 이후에 섭취할 수 있도록 하였다.

이 과제는 워크넷에 있는 직업에 대한 정보를 요약하고, 임의로 두 개씩 짝을 이뤄 좀 더 매력적으로 느껴지는 직업을 선택하도록 하였으며, 짝을 이룬 A직업, B직업의 두 선택지 가운데 하나의 답변을 고를 수 있고, 선택을 하지 않을 경우 다음 문제로 넘어갈 수 없게 제작하여 선택을 강요하였다. 여기서 본 과제의 목적은 A직업과 B직업 가운데 어떤 선택을 하느냐, 혹은 직업선택에 있어 얼마나 일관성 있는 경향을 보이느냐를 살피는 것이 아니다. 이는 시나리오 자극을 통해 유발된 불안을 처리하며 자아 고갈 상태에 이른 이후에 뒤이어 자기 조절을 요구하는 과제를 제시할 경우, 수용 및 회피기반 처치 집단 가운데 어느 집단이 보다 긴 시간을 과제에 투자하는지 확인하는 데 목적이 있다.

과제의 개발과정은 다음과 같다. Holland의 6개 코드에 해당하는 직업 가운데 한 코드에 편중되지 않도록 21개의 직업을 선정하고, 워크넷에서 직업 정보를 참고하여 '하는 일', '교육/자격', '임금/직업만족도/전망과 능력/지식/환경', '성격/흥미/가치관' 의 네 범주에 따라 두 개의 직업군이 쌍을 이루도록 하여 210개의 문제를 제작하였다. 각 화면은 PPT(파워포인트) 프로그램을 통해 제작하였고, 완성된 화면은 각각 이미지로 저장한 후, qualtrics 프로그램을 활용하여 설문을 제작함으로써 응답내용이 바로 엑셀파일 형태로 저장되도록 하였다.

과제를 시행할 시에는, 과제가 주는 자기 조절 자원의 소모를 극대화하기 위해 초콜릿 케이크라는 유혹자극과 함께 눈가림 법 안내를 실시하였다. 실제 과제의 문제 수는 210개에 불과하나, 과제 수를 600개라고 속임수를 활용하여 실험 참여자의 포기를 유도하였다.

다음 [그림 4]는 과제 시작과 함께 제시한 안내 내용이며, 실제 참여자가 보게 되는 과제 화면은 부록에 제시하였다.



[그림 4] 직업선택 과제 안내 화면

3. 실험 절차

본 연구의 실험은 불확실한 진로 결정 상황에서 불안을 경험하는 대학교 학부생 및 대학원생을 대상으로 실시되었다. 실험 참여자는 온라인 게시판을 통해 모집하였으며, 실험을 실시하기 전 혈당 측정으로 인한 통증이 따를 수 있으며, 측정 자체가 주저되는 경우 언제든 실험을 중단할 수 있음을 안내하였다. 이후 실험 안내와 동의서 작성을 거쳐, 사전 설문과 함께 자료 분석에 필요한 성별, 과정, 전공으로 이루어진 인적사항을 기재하게 하고 실험을 실시하였다. 모든 실험은 본 연구자 1인이 안내 및 수행하였으며, 실험 시간은 사후 설명과정까지 포함하여 약 70분이 소요되었고, 실험이 종료되면 간단한 다과와 10,000원 상당의 상품권을 지급하였다. 연구의 절차를 간략히 정리하면 다음과 같다.

1) 먼저 실험 참여자는 사전 설문지(불확실성에 대한 인내력 부족 척도/27문항, 진로 결정검사/23문항, 특성불안/20문항, SAM/3문항)를 실시한다.

2) 참여자는 수용 또는 회피기반 처치 집단 중 한 집단에 무선 배정되어, 시나리오 지시문과 함께 불안 자극 유발 시나리오를 읽는다. 시나리오 지시문을 안내하고, 이에 대해 적절히 이해했는지를 확인하기 위해, 지시문의 지시 내용을 진로와 무관한 간단한 상황에 적용해 간단히 적어보도록 한다. 만일 참여자가 제대로 수행하지 못 하는 경우 지시문을 한 번 더 읽게 한 후, 시나리오를 충분한 시간동안 읽도록 한다. 이후 참여자의 상담 처치 이전 자아 고갈 수준과 시나리오를 접한 이후 정서의 변화를 확인하기 위해 1차 혈당량과 2차 SAM을 실시한다.

3) 다음에는 각 집단에 약 10분간 수용기반 처치와 회피기반 처치를 실시한다. 이때 수용기반 처치는 시나리오를 읽을 당시 떠오른 사고, 감정, 몸에 경험된 신체 감각을 글로 상세히 적어보도록 하고, 반면 회피기반 처치는 시나리오를 읽으며 떠오른 사고, 감정, 경험을 회피하기 위해, 연구자가 제시하는 노래 가사를 그대로 베끼며 경험을 억제하게 한다.

4) 상담 처치 이후 참여자의 상태를 측정하기 위해 2차 혈당량을 측정하고, 정서 변화 정도를 확인하기 위해 SAM을 3차로 실시한다.

5) 조작이 적절히 이뤄졌는지를 확인하기 위해, 이아라(2013)의 연구에서 활용한 조작확인을 실시한다. 실험상황에 대한 이해도(글쓰기 처치를 하기 전 제시된 안내를 잘 이해했는지?), 노력도(글쓰기를 하며 제시된 안내에 따르려고 얼마나 노력했는지?), 내적 경험에 대한 통제 정도(부정적 시나리오를 읽고 글쓰기를 하며 부정적 사고, 감정, 경험을 어느 정도로 통제했는지?) 등을 측정하도록 하여, 참여자의 혼란으로 인한 연구

수행의 오류를 통제하고자 한다.

6) 다음은 참여자에게 선택이라는 자기 조절이 요구되는 진로준비수행 과제를 PC를 통해 제공한다. 사실은 210개의 문제로 이뤄진 선택 과제를, 참여자에게는 600개의 문제가 있다고 눈가림 법을 활용하여 안내하고, 본인이 할 수 있는 만큼만 진로준비수행 과제를 수행한 후 창을 닫도록 요구한다. 이때 과제를 수행하기 전에 초콜릿 케이크 한 조각을 유혹자극으로 제시하며, 과제를 중단하고 간단한 설문을 한 차례 더 완료한 즉시 케이크를 섭취할 수 있다고 안내한다. 이는 자아 고갈 상태에 이르면 충동적 행동을 수행하거나 유혹에 현혹되기 쉽다는 연구결과(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998)를 바탕으로 한 것으로, 포기하기까지 걸리는 시간은 수용기반 처치 집단과 회피기반 처치 집단의 차이를 살펴볼 수 있는 지표가 될 수 있다. 단, 실험이 무한정 길어지는 것을 방지하기 위해 연구자는 참여자가 과제를 수행하고 30분이 되는 시점에 과제를 중단시킨다.

7) 실험을 마친 후에는, 디브리핑 과정을 거쳐 불안 시나리오로부터 유발된 부정적 정서가 남아있는지 확인하고 충분한 시간동안 참여자의 부정적 정서를 완화하도록 했으며, 원하는 경우 대학 내 상담센터를 소개하여 적절하고 전문성이 보장된 상담 조치를 받도록 유도하였다. 또한 혈당 측정을 위해 실험 이전 3시간 동안 금식을 요청했고, 심리 에너지를 소모하는 과제를 수행하기에 사전에 준비한 다과 및 실험 참여 보상을 제공하였다.

4. 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 다음의 방식을 따랐다. 우선, 집단 간 사전 동질성을 확인하기 위해 실시한 불확실성에 대한 인내력 척도, 진로 결정

척도, 특성 불안 척도, SAM의 사전 측정치는 독립표본 T검증을 이용하여 차이가 있는지 살폈다. 다음으로 실험이 진행되는 동안 참여자의 정서변화에 유의미한 차이가 있었는지를 살피기 위해서 반복측정분산분석을, 그리고 집단 내에서 시점 별 정서변화의 차이가 유의미한지 살피기 위해 대응표본 T검증을 실시하였다. 이후 자아 고갈 수준의 정도를 확인할 수 있는 혈당량의 변화는 사후 세 차례 측정한 혈당량의 평균에서 사전에 세 차례 측정한 혈당량의 평균의 차이 값을 이용하여 수용기반 처치 집단과 회피기반 처치 집단 간 차이가 있는지 독립표본 T검증을 실시하였다. 마지막으로 진로준비수행 수준 간 유의한 차이가 있는지 확인하기 위해서는 각 집단의 수행 시간을 측정치로 독립표본 T검증을 실시하였다.

모든 자료 분석에는 SPSS Statistics 21.0을 사용하였다.

Ⅳ. 연구결과

1. 집단의 동질성

집단 간 비교에 앞서, 종속변인에 영향을 미칠 것으로 보이는 변인들에 대해 두 집단의 사전 동질성을 확인하고자 실시한 검사들을 분석할 필요가 있다. 사전 검사로는, 불확실성에 대한 인내력 부족 척도, 진로결정 척도, 특성 불안 척도, SAM을 실시하였고, 이들을 대상으로 사전 집단 간에 차이가 있는지 확인하였다. 결과는 다음 <표 6>과 같다.

<표 6> 사전 검사를 통한 집단 간 차이 검증 결과

집단			*N*	*M*	*SD*	*df*	*t* (유의확률)
불확실성에 대한 인내력 부족		수용기반 집단	24	70.42	14.65	46	1.605 (.115)
		회피기반 집단	24	64.04	12.80		
진로 결정	결정 수준	수용기반 집단	24	11.79	2.50	46	.635 (.528)
		회피기반 집단	24	11.33	2.50		
	결정 편안함	수용기반 집단	24	7.17	3.14	46	.054 (.957)
		회피기반 집단	24	7.13	2.09		
	미결정 이유	수용기반 집단	24	55.08	7.42	46	.638 (.527)
		회피기반 집단	24	53.58	8.82		
특성 불안		수용기반 집단	24	44.17	8.10	46	1.562 (.125)
		회피기반 집단	24	40.63	7.60		
정서 반응	호감도	수용기반 집단	24	4.46	1.18	46	-1.125 (.266)
		회피기반 집단	24	4.83	1.13		
	각성도	수용기반 집단	24	3.38	1.38	46	.463 (.646)
		회피기반 집단	24	3.21	1.10		
	통제감	수용기반 집단	24	4.50	1.29	46	-.352 (.726)
		회피기반 집단	24	4.63	1.17		

유의수준 $p<.05$에서 두 집단의 불확실성에 대한 인내력 부족 정도, 진로 결정 정도, 특성 불안 정도와 정서반응의 세부 요소들에서 모두 사전에 유의미한 차이를 보이지 않았다. 즉, 사전의 수용기반 집단과 회피기반 집단은 동질한 집단이라 할 수 있다.

2. 정서의 변화

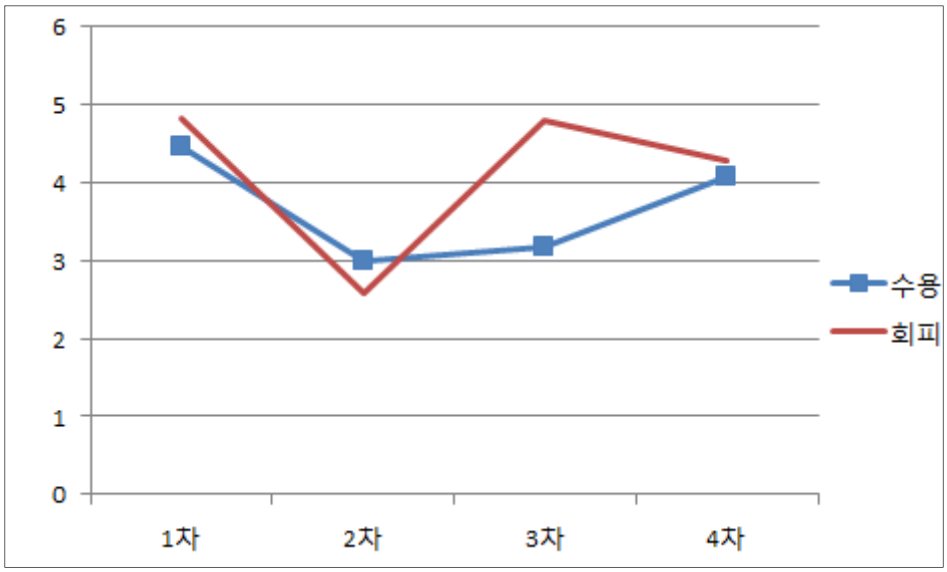
본 연구의 또 다른 목적은 진로가 불확실한 상황에서 불안을 경험하는 이들에 대해 수용 및 회피처치를 실시했을 때 대상의 심리 내적인 변화를 확인하는 것이다. 또한 부정적 자극에 대해 수용 및 회피처치를 실시한 선행 연구들이 처치 이후의 정서 변화를 측정하여 실험에서의 개입이 적절히 이뤄졌는지 확인한다는 점을 고려하여(이아라, 2013), 시나리오를 접하기 이전에 사전 측정, 시나리오를 접하고 난 이후에 2차 측정, 글쓰기 처치를 하고 난 이후에 3차 측정, 직업선택 과제를 수행한 이후에 4차 측정을 실시하였다. 정서의 변화 측정에는 얼굴 그림을 통해 호감도, 각성도, 통제감을 측정하는 SAM을 활용하였다. 각 시점 별 두 집단의 정서 변화는 다음과 같다.

1) 호감도

SAM 척도에서 호감도는, 좌측으로 갈수록 울상을 짓는 얼굴, 우측으로 갈수록 웃음을 띈 얼굴 자극을 제시하여 피검자가 일곱 개의 선택지 가운데 하나를 선택하게 한다. 네 차례 측정에 따른 호감도의 변화 통계치는 다음 <표 7>과 같으며, 그 변화 양상을 [그림 5]에서 확인할 수 있다.

<표 7> 시점에 따른 호감도의 통계치

집단		1차		2차		3차		4차	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
호감도	수용기반 집단	4.46	1.179	3.00	.978	3.17	1.404	4.08	1.100
	회피기반 집단	4.83	1.129	2.58	.974	4.79	.932	4.29	1.083



[그림 5] 시점에 따른 집단별 호감도 변화

집단별, 시기별 호감도의 변화가 유의미한 차이를 보이는지 확인하고자 반복측정분산분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 호감도 변화에 대한 반복측정분산분석 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
집단 간	125.87	47			
집단	9.63	1	9.630	3.811	.057
오차	116.24	46	2.527		
집단 내	225.25	118.30			
시간	89.932	2.465	36.490	37.964	.000**
시간*집단	26.359	2.465	10.691	11.123	.000**
오차	108.969	113.371	.961		
합계	351.12	165.30			

** p<.01

분석 결과, Mauchly의 구형성 검정에서 p값(.016)이 구형성 가정을 만족시키지 못하여, Greenhouse-Geisser 방식을 따라 자유도를 조정한 통계치로 검증을 실시하였다. 그 결과 집단 간 차이에 대한 F 통계값은 3.811이 나왔으나, 이 역시 유의확률이 .057로 호감도에 있어 집단 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 각 시점별 호감도의 차이에 대한 F 통계값은 37.964, 유의확률 .000으로 유의미한 차이를 보였고, 마찬가지로 시간과 집단의 상호작용 효과에 대해서는 F 통계값이 11.123, 유의확률 .000으로 유의한 것으로 나타났다.

이러한 호감도에 있어, 집단 내에서 시점별로 유의미한 차이가 있는지 확인하고자 대응표본 T검증을 실시하여 다음 <표 9>에 제시하였다.

<표 9> 시점 별 호감도 차이 대응표본 T검증 결과

집단		*N*	*M*	*SD*	*df*	*t* (유의확률)
수용기반 집단	호감도 1차-2차	24	1.458	1.103	23	6.480(.000**)
	호감도 2차-3차	24	-.167	1.049	23	-.778(.445)
	호감도 3차-4차	24	-.917	1.139	23	-3.943(.001**)
회피기반 집단	호감도 1차-2차	24	2.250	1.189	23	9.273(.000**)
	호감도 2차-3차	24	-2.208	1.474	23	-7.341(.000**)
	호감도 3차-4차	24	.500	1.588	23	1.543(.137)

** p<.01

분석 결과, 수용기반 집단에 있어서는 사전 1차 호감도와 시나리오를 접하고 난 이후의 2차 호감도, 그리고 글쓰기 처치를 하고 난 이후의 3차 호감도와 직업선택 과제를 수행하고 난 이후의 4차 호감도가 각각 유의미한 차이를 보였으며($p<.01$), 측정치가 사전 측정치에서 사후 측정치를 제한 형태임을 감안할 때 1차 이후 2차 호감도는 감소, 3차 이후 4차 호감도는 증가한 것으로 나타났다. 이는 2차 호감도 측정 전에 제시하는 시나리오가 불안을 포함한 부정적 자극을 효과적으로 유발함으로써 2차 호감도를 낮추었으며, 수용기반 집단의 글쓰기 작업은 부정적 사고, 정서 상태에 머물게 하기 때문에 3차 호감도가 유의미하게 증가하지 않았음을 보여준다. 반면, 기존의 낮은 3차 호감도는 직업선택 과제를 하면서 그 부정적인 느낌이 다소 누그러들어 4차 측정에서 호감도가 상승한 것으로 볼 수 있다.

반면 회피기반 집단에 있어서는 사전 1차 호감도와 시나리오를 접하고 난 이후의 2차 호감도, 그리고 시나리오를 접하고 난 이후의 2차 호감도와 글쓰기 처치를 하고 난 이후의 3차 호감도가 각각 유의미한 차이를 보였으며($p<.01$), 구체적으로 1차 이후 2차 호감도는 감소, 2차 이후 3차 호감도는 증가한 것으로 나타났다. 이는 수용기반 집단과 마찬가지로 동일한 시나리오 자극을 제시받은 회피기반 집단에서도 시나리오가 불안을 포함한 부정적 자극을 효과적으로 유발함으로써 2차 호감도를 낮추었음을 보여준다. 한편 회피기반 집단의 글쓰기 작업은 부정적 사고, 정서를 억제하고 회피하게 하기 때문에 3차 호감도가 유의미하게 증가하는 것을 보여준다.

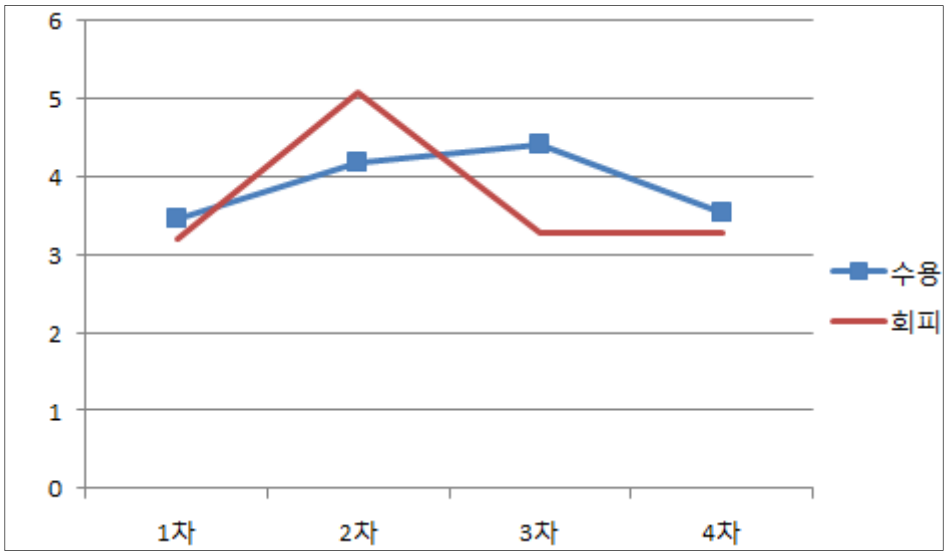
2) 각성도

SAM 척도에서 각성도는, 좌측으로 갈수록 내면을 차지한 이미지의 크기가 작고, 우측으로 갈수록 몸 전체를 뒤덮을 만큼 내면의 이미지가 큰 보기를 제시하여 피검자가 일곱 개의 선택지 가운데 하나를 선택하게 한다. 네 차례 측정에 따른 각성도의 변화 통계치는 다음 <표 10>과 같

으며, 그 변화 양상은 [그림 6]과 같다.

<표 10> 시점에 따른 각성도의 통계치

집단		1차		2차		3차		4차	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
각성도	수용기반 집단	3.46	1.560	4.17	1.373	4.42	1.442	3.54	1.444
	회피기반 집단	3.21	1.103	5.08	1.176	3.29	1.122	3.29	1.488



[그림 6] 시점에 따른 집단별 각성도 변화

집단별, 시기별 각성도의 변화가 유의미한 차이를 보이는지 확인하고자 반복측정분산분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 11>에 제시하였다.

<표 11> 각성도 변화에 대한 반복측정분산분석 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
집단 간	176.12	47			
집단	1.505	1	1.505	.397	.532
오차	174.615	46	3.796		
집단 내	235.75	144			
시간	50.307	3	16.769	14.447	.000**
시간*집단	25.266	3	8.422	7.256	.000**
오차	160.177	138	1.161		
합계	411.87	191			

** p<.01

분석 결과, Mauchly의 구형성 검정에서 p값(.826)이 충분히 커 구형성 가정을 만족시하였다. 그 결과 집단 간의 차이에 대한 F 통계값은 .397이 나왔으나, 이 역시 유의확률이 .532로 각성도에 있어 집단 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 각 시점별 각성도의 차이에 대한 F 통계값은 14.447, 유의확률 .000으로 유의미한 차이를 보였고, 마찬가지로 시간과 집단의 상호작용 효과에 대해서는 F 통계값이 7.256, 유의확률 .000으로 유의한 것으로 나타났다.

이러한 각성도에 있어, 집단 내에서 시점별로 유의미한 차이가 있는지 확인하고자 대응표본 T검증을 실시하여 다음 <표 12>에 제시하였다.

<표 12> 시점 별 각성도 차이 대응표본 T검증 결과

집단		*N*	*M*	*SD*	*df*	*t* (유의확률)
수용기반 집단	각성도 1차-2차	24	-.708	1.853	23	-1.873(.074)
	각성도 2차-3차	24	-.250	1.675	23	-.731(.472)
	각성도 3차-4차	24	.875	1.676	23	2.557(.018*)
회피기반 집단	각성도 1차-2차	24	-1.875	1.424	23	-6.452(.000**)
	각성도 2차-3차	24	1.792	1.318	23	6.659(.000**)
	각성도 3차-4차	24	.000	1.285	23	.000(1.000)

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

분석 결과, 수용기반 집단에 있어서는 글쓰기 처치를 하고 난 이후의 3차 각성도와 직업선택 과제를 수행하고 난 이후의 4차 각성도만이 유의미한 차이를 보였으며($p<.05$), 측정치가 사전 측정치에서 사후 측정치를 제한 형태임을 감안할 때 3차 이후 4차 각성도는 감소한 것으로 나타났다. 이는 기존의 시나리오와 글쓰기 작업을 하면서 생생하게 떠올린 부정적인 사고, 정서 등이 직업선택 과제를 하면서 다소 누그러지면서 4차 측정에서 각성도가 감소한 것으로 볼 수 있다.

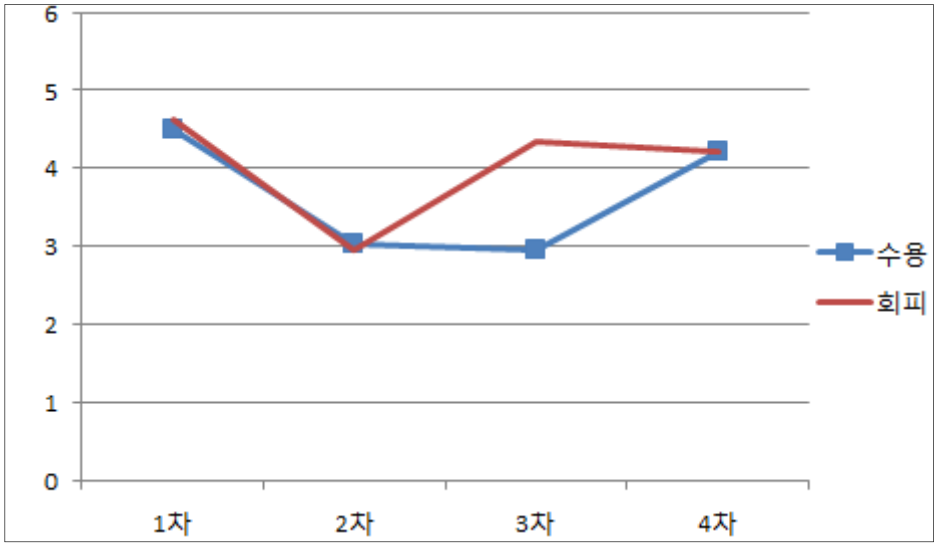
반면 회피기반 집단에 있어서는 사전 1차 각성도와 시나리오를 접하고 난 이후의 2차 각성도, 그리고 시나리오를 접하고 난 이후의 2차 각성도와 글쓰기 처치를 하고 난 이후의 3차 각성도가 각각 유의미한 차이를 보였으며($p<.01$), 구체적으로 1차 이후 2차 각성도는 증가, 2차 이후 3차 호감도는 감소한 것으로 나타났다. 이는 시나리오 자극을 제시받은 이후 불안을 포함한 부정적 자극을 효과적으로 유발하여 2차 각성도를 높인 것을 보여주며, 수용기반 집단에서도 유의미한 확률에 이르진 못했으나($p=.074$), 유의확률에 다소 근접한 경향 내에서 2차 각성도가 증가한 것을 확인할 수 있다. 한편 회피기반 집단의 글쓰기 작업은 부정적 사고, 정서를 억제하고 회피하게 하기 때문에 3차 각성도가 유의미하게 감소하는 것을 보여준다.

3) 통제감

SAM 척도에서 통제감은, 좌측으로 갈수록 보기 화면에 비해 몸 전체의 크기가 작고, 우측으로 갈수록 화면 전체를 꽉 채울 만큼 몸의 크기가 큰 보기를 제시하여 피검자가 일곱 개의 선택지 가운데 하나를 선택하게 한다. 네 차례 측정에 따른 각성도의 변화 통계치는 다음 <표 13>, 그 변화 양상은 [그림 7]과 같다.

<표 13> 시점에 따른 통제감의 통계치

집단		1차		2차		3차		4차	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
통제감	수용기반 집단	4.50	1.285	3.04	1.517	2.96	1.546	4.21	1.318
	회피기반 집단	4.63	1.173	2.96	1.681	4.33	.963	4.21	1.414



[그림 7] 시점에 따른 집단별 통제감 변화

집단별, 시기별 통제감의 변화가 유의미한 차이를 보이는지 확인하고자 반복측정분산분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 14>에 제시하였다.

<표 14> 통제감 변화에 대한 반복측정분산분석 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
집단 간	203.417	47			
집단	6.021	1	6.021	1.403	.242
오차	197.396	46	4.291		
집단 내	236.5	114.323			
시간	67.208	2.382	28.218	20.292	.000**
시간*집단	16.938	2.382	7.111	5.114	.005**
오차	152.354	109.559	1.391		
합계	439.917	161.323			

** p<.01

분석 결과, Mauchly의 구형성 검정에서 p값(.001)이 구형성 가정을 만족시키지 못하여, Greenhouse-Geisser 방식을 따라 자유도를 조정한 통계치로 검증을 실시하였다. 그 결과 집단 간의 차이에 대한 F 통계값은 1.403이 나왔으나, 이 역시 유의확률이 .242로 통제감에 있어 집단 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 각 시점별 통제감의 차이에 대한 F 통계값은 20.292, 유의확률 .000으로 유의미한 차이를 보였고, 마찬가지로 시간과 집단의 상호작용 효과에 대해서는 F 통계값이 5.114, 유의확률 .005로 유의한 것으로 나타났다.

이러한 통제감에 있어, 집단 내에서 시점별로 유의미한 차이가 있는지 확인하고자 대응표본 T검증을 실시하여 다음 <표 15>에 제시하였다.

<표 15> 시점 별 통제감 차이 대응표본 T검증 결과

집단		*N*	*M*	*SD*	*df*	*t* (유의확률)
수용기반 집단	통제감 1차-2차	24	1.458	1.318	23	5.420(.000**)
	통제감 2차-3차	24	.083	.929	23	.440(.664)
	통제감 3차-4차	24	-1.250	1.189	23	-5.152(.000**)
회피기반 집단	통제감 1차-2차	24	1.667	1.949	23	4.190(.000**)
	통제감 2차-3차	24	-1.375	2.102	23	-3.205(.004**)
	통제감 3차-4차	24	.125	1.361	23	.450(.657)

** p<.01

분석 결과, 수용기반 집단에 있어서는 사전 1차 통제감과 시나리오를 접하고 난 이후의 2차 통제감, 글쓰기 처치를 하고 난 이후의 3차 통제감과 직업선택 과제를 수행하고 난 이후의 4차 통제감이 유의미한 차이를 보였으며($p<.01$), 측정치가 사전 측정치에서 사후 측정치를 제한 형태임을 감안할 때 1차 이후 2차 통제감은 감소, 3차 이후 4차 통제감은 증가한 것으로 나타났다. 이는 1차 측정과 2차 측정 사이에 제시되는 시나리오의 부정적인 상황이 참여자에게 무력감을 유발하여 상황에 대한 자기 주도적인 영향력을 낮게 평가하는 것으로 볼 수 있다. 반면, 시나리오를 읽고 글쓰기 작업을 하면서 생생하게 떠올린 부정적인 사고, 정서 등이 직업선택 과제를 하면서 다소 누그러지고, 진로상황과 관련한 행동을 수행하면서 4차 측정 시 통제감이 증가한 것으로 볼 수 있다.

반면 회피기반 집단에 있어서는 사전 1차 통제감과 시나리오를 접하고 난 이후의 2차 통제감, 그리고 시나리오를 접하고 난 이후의 2차 통제감과 글쓰기 처치를 하고 난 이후의 3차 통제감이 각각 유의미한 차이를 보였으며($p<.01$), 구체적으로 1차 이후 2차 통제감은 감소, 2차 이후 3차 통제감은 증가한 것으로 나타났다. 이는 수용기반 집단과 마찬가지로 동일한 시나리오 자극을 제시받은 이후 시나리오의 부정적인 상황이 참여자에게 무력감을 유발하여 상황에 대한 자기 주도적인 영향력을 낮게 평가하는 것으로 볼 수 있다. 한편 회피기반 집단의 글쓰기 작업은 부정적 사고, 정서를 억제하고 회피하게 하기 때문에, 시나리오를 읽고 난 이후의 2차 측정치에 비해 3차 측정 시 통제감이 상승한 것으로 볼 수 있다.

3. 자아 고갈 수준

불확실한 진로 상황은 개인으로 하여금 부정적인 사고, 감정 등을 유발할 수 있다. 그러나 이를 자연스럽게 받아들이지 않고 억제하고 회피하는 경우에 자기 조절 자원을 보다 많이 소모하며, 이러한 소모의 정도는 소모된 혈당량을 통해 확인할 수 있다. 이를 바탕으로 설정한 본 연

구의 가설 1에 따르면, 진로불안에 대한 회피처치를 한 집단은 수용처치를 한 집단보다 큰 폭의 혈당량 소모를 나타내며 보다 높은 수준의 자아고갈을 나타낼 것이다.

혈당량은 시나리오 자극을 제시하고 난 이후에 사전 측정을 세 차례에 걸쳐 했고, 사후 측정은 글쓰기 작업을 완료한 이후에 역시 세 차례 실시했다. 이후 사전 혈당 측정치 세 값의 평균, 사후 혈당 측정치 세 값의 평균을 구했고, 사후 혈당 평균치에서 사전 혈당 평균치를 뺀 값으로 혈당량의 소모를 확인함으로써, 자기 조절 자원의 소모량의 차이를 분석하고자 하였다. 이에 따라 수용기반 집단과 회피기반 집단의 혈당량 소모치 평균의 독립표본 T검증을 실시한 결과를 <표 16>에 제시하였다.

<표 16> 집단 간 사후-사전 혈당량 평균차이 독립표본 T검증

	수용기반 집단		회피기반 집단		t값	유의확률 (p)
	평균 (M)	표준편차 (SD)	평균 (M)	표준편차 (SD)		
사후-사전 혈당량	1.25	2.47	-3.04	2.79	5.673	.000**

분석 결과 유의수준 p<.01에서, 회피기반 집단의 사후-사전 평균 혈당량은 음수를 나타냈고, 그 차이가 수용처치 집단의 혈당량 차이와 유의미한 차이를 보였다(t=5.673, p=.000). 이는 회피행동이 혈당량을 소모한다는 것을 보여주며, 나아가 자기 조절 자원의 소모를 일으킨다는 것을 알 수 있다.

4. 직업선택 과제 수행 시간

자기 조절 이론에 따르면, 개인의 의지가 동반되는 수행은 제한된 심리 에너지의 소모를 요구한다. 그리고 불확실한 진로상황이 야기하는 부정적인 사고와 정서, 감각을 자연스럽게 받아들이는 경우보다 이를 억제,

회피하는 경우 개인에게 보다 많은 자기 조절의 소모를 요구한다. 그 결과 개인의 제한된 심리 에너지는 이후의 과제 수행에서 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이를 바탕으로 본 연구는 진로불안에 대한 회피기반 처치를 한 집단은 수용기반 처치를 한 집단보다 진로준비수행에 있어 보다 적은 시간을 투자할 것이라는 가설을 설정했다.

이를 확인하기 위해 본 연구는 시나리오 자극에 대한 집단 별 다른 글쓰기 처치를 요구했고, 이후 선택이라는 개인의 의지를 동반하는 직업선택 과제의 수행을 제시해 과제에 소모하는 시간을 측정했다. 이를 바탕으로 집단 별 과제 수행시간의 평균 차이를 검증하고자 독립표본 T검증을 실시하였으며, 그 결과는 다음 <표 17>과 같다.

<표 17> 집단 간 과제 수행 시간(초) 차이 독립표본 T검증

	수용처치 집단		회피처치 집단		t값	유의확률 (p)
	평균 (M)	표준편차 (SD)	평균 (M)	표준편차 (SD)		
과제 수행 시간(초)	961.04	327.24	922.25	463.82	.335	.739

분석 결과, 수용처치 집단의 과제수행 시간이 회피처치 집단의 과제수행 시간에 비해 평균은 높게 나왔으나, 그 차이가 유의미한 결과로 이어지진 않았다(t=.335, p=.739).

Ⅴ. 논의

1. 요약 및 논의

본 연구는 불확실한 진로 결정 상황에서 불안을 경험하는 이들에 대한 수용 및 회피기반 상담처치가 진로 미결정자의 자아 고갈과 진로준비수행에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험 연구이다. 선행 연구의 분석을 토대로, 진로가 불확실한 상황에서 불안을 경험하는 경우 대개 사람들은 이를 회피하기 쉬우나, 이러한 행동이 진로준비행동 및 진로의사결정에 긍정적으로 작용하지 못한다는 점을 알 수 있었다. 반면 진로관련 문제로 불안한 상황에서 이를 수용하는 경우, 균형 잡힌 정보의 활용과 보다 나은 의사결정을 이끌어낼 수 있다는 이아라(2013)의 분석은 진로상담 장면에서 불안을 경험하는 내담자에게 어떠한 개입이 적절한 것인가에 대한 방향을 제시했다고 볼 수 있다. 그러나 진로불안 문제에 있어 수용기반 처치가 회피기반 처치에 비해 긍정적으로 작용하는 것인가에 대한 검증연구는 많이 이뤄지지 않아, 보다 많은 노력이 요구되고 있다.

이러한 상황에서 본 연구는 개인에게 유한한 심리 에너지가 존재하며, 선택이나 결정, 행동이나 자연스러운 경향을 억제하는 행위가 개인의 제한된 심리 에너지를 소모하게 하여, 그 이후에 이어지는 자기 조절 과제에서 저조한 수행을 나타낸다는 연구(Tice & Baumeister, 1997)에 주목했다. 진로가 불확실한 상황에서 불안과 두려운 감정, 부정적인 사고를 경험하는 것은 자연스러운 일이지만, 이러한 자연스러운 사고와 감정을 억제하는 회피행동은 추가적인 자기 조절 자원의 소모를 요구할 것이라고 판단했기 때문이다. 따라서 진로불안 문제에서도 자기 조절 자원의 소모 이후 자아 고갈에 이르러 이후의 과제 수행에 지장이 따른다는 자기 조절 이론을 적용하여 회피행동이 진로준비행동에 부정적으로 작용하는지를 밝히고자 하였다.

이를 위해 자기 조절 자원의 소모를 요구하는, 개인의 의지가 반영된

선택 행위를 진로준비행동에 적용하여 직업선택 과제를 개발하였다. 또한 혈당량의 감소가 자기 조절 자원의 소모를 나타내는 지표라는 여러 선행 연구들(Gailliot, Baumeister, DeWall, Maner, Plant, Tice, Brewer, & Schmeichel, 2007; Dvorak, & Simons, 2009)을 바탕으로 실험 상황에서 진로불안에 노출된 대상자가 수용 및 회피기반 처치를 했을 때의 혈당량 변화의 차이를 살펴보고자 하였다.

위와 같은 목적에서 본 실험은 진로에 대해 불안을 경험하는 대학생 및 취업준비생 총 8명을 대상으로 인터뷰를 실시하여 선행 연구에서 사용된 불안자극 유발 시나리오 2개(진입 실패 상황, 적성 불일치 상황; 이아라, 2013)를 각색하고 직업세계 변동 상황이라는 새로운 시나리오를 제작하였다. 이후 대학생 6명, 취업준비생 2명의 1차 검토를 거친 후, 수정 내용에 대해 상담전공 석사 재학 3명, 상담전공 박사 재학 2명, 전문상담자 1명의 검토를 거쳤으며, 최종적으로 상담전공 교수의 검토를 받아 불안을 유발하는 자극으로 실험에 활용하였다. 이어서 수용 및 회피처치 집단의 개입은 이아라(2013)에서 활용된 프로토콜을 참고하되, 사전에 각 집단이 불안에 충분히 노출될 수 있도록 한 후, 글쓰기의 처치를 달리 지시하여, 수용처치 집단은 시나리오를 읽으며 느낀 사고, 정서, 감각을 충분히 느끼고 표현할 수 있도록 한 반면, 회피처치 집단은 당시의 사고, 정서, 감각을 억제하고 외면하도록 요구하였다. 이후 자기 조절 에너지 소모와 관련한 연구에서 흔히 활용되는 이중 과제(Dual-Task) 방식을 따라 추가적으로 자기 조절을 요구하는 직업선택 과제를 제시하여 참여자들이 실시할 수 있도록 하였고, 수용처치 집단이 한정된 자기 조절 에너지 문제와 유혹자극을 견디며 보다 오랜 시간동안 직업선택 과제를 수행할 것인가를 살펴보았다. 또한 이 과정에서 실험이 제시하는 자극 및 과제들이 참여자에게 연구자의 의도한 바대로 작용하고 있는지를 확인하고자 정서의 변화를 측정했다.

본 연구에서 제시한 첫 번째 가설과 관련해, 개인의 혈당량 소모는 자기 조절 자원의 소모를 나타내는 지표이고, 개인의 자연스러운 행동 경향을 저지하는 노력은 이를 자연스럽게 받아들이는 것보다 자기 조절 자

원의 소모를 더 요구하기 때문에, 진로불안 상황에 처했을 때 회피기반 처치를 한 참여자들의 사후-사전 혈당량의 차이 평균값은 수용기반 처치 참여자들에 비해 확연하게 떨어질 것이라는 유추가 가능하다. 이를 토대로 사후-사전 혈당량의 차이 값을 비교한 결과, 회피기반 처치를 한 경우 수용기반 처치를 한 집단에 비해 혈당량의 소모가 컸다는 사실을 확인하였다. 이는 자기 조절, 자아 고갈과 관련한 여러 연구물들을 모아 그 효과를 검증한 메타 연구(Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010)의 분석과도 그 맥을 같이 한다. 이들에 따르면, 자기 조절 이론의 효과는 사고, 정서, 충동 등 조절을 요하는 분야, 혹은 과제 제시 방식 등에 따라 일부 효과 크기의 차이는 있을지 몰라도, 일반적으로 그 효과 자체는 검증됐다는 것이다. 또한 자기 조절을 요구하는 정서 조절 상황에서 혈당량이 감소하는 것 역시 기존의 자가 혈당 측정기를 활용한 연구들(Gailliot, Baumeister, DeWall, Maner, Plant, Tice, Brewer, & Schmeichel, 2007; Dvorak, & Simons, 2009)의 결과와 일치함을 알 수 있다.

한편, 본 연구에서 제시한 두 번째 가설로, 진로불안에 대한 회피기반 처치를 한 집단은 개인에게 보다 많은 자기 조절 소모를 요구하기 때문에, 수용기반 처치를 한 집단보다 그 이후에 이어지는 진로준비수행에 있어 보다 적은 시간을 투자할 것이라 추측할 수 있다. 본 연구에서는 진로준비수행을 확인하기 위해 직업선택 과제의 수행 시간을 살폈고, 그 결과 수용처치 집단(961.04)이 회피처치 집단(922.25)에 비해 보다 높은 수치를 기록하긴 했으나, 자기 조절 효과를 살핀 기존 선행 연구들과 같은 유의미한 차이가 확인되지 않았다. 이는 자기 조절을 요구하는 과제의 특성, 참여자가 과제에 부여하는 의미와 중요도의 차이, 개인 간 자기 조절 자원의 절대적인 양의 차이 등이 자기 조절 효과에 영향을 미친다(Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010)는 분석을 고려할 필요가 있다.

기존에 자기 조절 효과를 살핀 연구들은, 이중 과제 방식에서 과제의 지속성 정도로 자기 조절 자원의 소모를 살피고 있는데, 그 경우는 악력

기를 오래 붙잡고 있는 정도(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998), 애너그램(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998)을 오래 지속하는 정도와 같이, 과제 자체에 중요한 의미를 부여하기 어려운 과제를 제시하는 경우가 대부분이었다. 그 결과, 실험자가 본인이 할 수 있는 최대한의 에너지를 쏟아 과제에 임해달라고 요구할지라도, 참여자가 한계 상태에 이르러 과제를 포기하고 싶은 욕구를 억누르고 지속하게 할 요인이 마땅히 없었던 것으로 보인다. 하지만 본 연구에서 2차로 자기 조절 자원을 소모하게 하고자 제시한 과제는 직업선택 과제이다. 이는 과제 특성상 선택을 강요함으로써 자기 조절 자원의 소모를 요구할지라도, 진로에 대해 고민하는 상황에서 나름 직업 세계를 탐색하는 과제를 수행하는 것은, 악력기나 애너그램을 실시하는 것에 비해 본인이 얻을 수 있는 이득이 분명하다고 볼 수 있다. 결국 개인이 과제에 부여하는 의미나 중요성이 하나의 변수로 작용할 수 있는 것이다. 또한 자기 조절 자원은 개인 간 차이가 존재한다(Baumeister, Heatherton, 1996). 그 결과, 보다 많은 자기 조절 자원의 소모를 요구하는 회피기반 처치를 한 참여자일지라도, 애초에 본인이 지니고 있던 에너지의 절대적인 양이 큰 경우 오히려 수용기반 처치를 한 참여자에 비해 높은 성취를 나타낼 수도 있는 것이다.

이상의 문제들을 해결하기 위해서는, 직업선택 과제를 일회적으로 실시하여 집단 간의 차이를 살피는 것이 아닌, 각 집단의 처치 전과 후의 과제 수행수준을 측정하여 수행 시간의 차이를 비교하는 것이 하나의 대안이 될 수 있을 것으로 보인다. 또한 실험 이전에 심리적 소모가 큰 사건을 경험하였거나, 실험 이후에 다른 일정이 있어 과제 수행에 지장이 있었는지 등에 대한 참여자의 상태에 대한 확인 절차가 보완될 필요가 있다.

2. 연구의 의의와 시사점

본 연구가 상담 연구 및 실제에 갖는 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 실험 과정을 통해 불확실한 진로 결정 상황에서 경험하는 불안에 대해 수용 및 회피기반의 상담처치가 이들에게 어떠한 심리내적 변화를 불러일으키는지 확인하였다. 이 결과는, 진로가 불확실한 상황이 개인에게 불편감을 유발하며(Krohne, 1989), 이러한 상황에서 개인이 선택을 회피하려는 경향이 보다 우세한(Curley, Yatew, & Abrams, 1986) 상황에서, 불확실성에 대해 개인이 이를 받아들이고 수용할 때 보다 나은 진로행동과 의사결정으로 이어질 수 있다(이아라. 2013)는 기존 연구의 흐름 속에서, 왜 개인의 수행에 그러한 차이가 발생하는지 이해할 수 있는 하나의 새로운 관점을 제시한다. 기존 사고, 정서 조절 연구에서 자아 고갈에 이른 이는 이후의 과제 수행에서 저조한 수행을 보인다는 자아 고갈 이론이 진로불안이라는 특수한 상황에도 적용될 수 있음을 확인한 것이다. 이는 불안 자체만이 아닌, 불안에 대응하는 태도와 방식에 따라 내담자의 문제 개선에 보탬이 될 수 있다는 해석적 근거를 확보한 것이라 할 수 있다.

둘째, 본 연구는 진로 결정 상황에서 진로 미결정자가 마주하는 불확실성에 특정 개입의 유용성을 실험 연구를 통해 확인하였다. 이는 기존 선행 연구들이 진로 미결정 상황에 대한 개인의 대응 방식을 살펴야 한다는 제언을 남김에도 불구하고, 실제 실험 상황에서 어떠한 개입이 유용한 것인지 반복 검증한 연구가 부족하다고 지적한 연구들(김봉환, 김계현, 1995, 이아라, 2013)에 비추어 볼 때, 수용기반 처치의 유용성을 실험 연구를 통해 밝혔다는 의의가 있다.

셋째, 본 연구는 혈당량이라는 생리적인 요소를 측정함으로써 개인이 진로 결정상황에서 겪는 심리적 에너지의 소모를 확인하였다. 이는 검사에 대해 피검자가 검사자의 의도를 알아채고 반응하거나, 사전 검사의 학습 효과 등으로 인해 범할 수 있는 각종 오류를 최소화하여 실험 연구 결과의 타당성을 확보했다는 데 의의가 있다. 이를 통해 본 연구는 이후

자기 조절 자원의 소모와 진로불안 상황, 혹은 상담학 내에서 개인이 경험할 수 있는 다양한 문제 상황에 대한 실험 연구를 수행하는 경우, 그 기초 연구 자료로 활용될 수 있을 것이라 기대한다.

3. 연구의 제한점 및 추후 연구 제언

위와 같은 의의에도 불구하고, 본 연구가 갖는 제한점을 밝힘으로써 추후 연구에 대한 제언을 밝히고자 한다.

첫째, 연구에 표집된 참여자가 다양하지 못해 그 대표성에 제한이 있다. 본 연구의 참여자는 한 대학교 내에서 모집되었다. 비록 연구 수행 과정에서 집단 별로 성별, 과정, 전공 등의 비율을 맞추려고 노력했으나, 해당 학교와 그 학교에 진학한 학생들이 갖는 특성은 이 연구의 결과를 모든 대학생 및 대학원생들에게 적용하기에 곤란할 수 있다. 따라서 이 연구 결과를 보다 보편화하기 위해서는 추후에 다양한 학교의 학생들을 대상으로 모집하여 과연 이 연구 결과가 적용될 수 있는지 검증해나갈 필요가 있다.

둘째, 진로준비수행은 실험상황에서 수행하는 직업선택 과제만으로 제한할 수 없다. 본 연구는 참여자들의 자기 조절 자원 소모에 따른 진로준비수행의 차이를 살피고자 하였으나, 누군가에게는 과제 속의 직업정보가 관심 없는 정보의 나열에 불과할 수도 있고, 검색이나 활자를 통한 정보의 입수보다 타인과 대화를 하거나 실제 직업세계에 뛰어들어 체험을 해보는 방식에 익숙할 수도 있다. 본 연구에서 나름 자기 조절 자원을 소모하게 하는 선택행동을 진로 상황에 대입시키고자, Holland 이론에 입각하여 직업 정보를 분류하고, 워크넷의 정보들을 조직하여 새로운 과제를 개발하긴 하였으나, 만일 선택행동을 요구할 의도였다면 워크넷에 있는 다양한 진로관련 검사들을 수행하게 하고, 이러한 시간을 측정하는 것이 보다 타당한 과제를 참여자에게 제공하는 것일 수 있다.

셋째, 직업선택 과제의 제작과 적용 방식에 대해 보다 세밀한 고려가

필요하다. 본 연구에서는 수용기반 처치 집단이 회피기반 처치 집단에 비해 보다 긴 시간동안 과제를 수행했으나, 기존 자기 조절 효과를 밝힌 연구들 정도의 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 과제의 특성, 참여자가 갖는 중요도, 의미, 참여자의 기존 상태 및 이후 상황들을 고려하여 실험에 적용한다면, 보다 안정된 결과를 이끌어낼 수 있을 것으로 보인다.

마지막으로, 본 연구의 수용 및 회피기반 처치는 단회적이라는 데 한계가 있다. 실제 상담 장면에서는 60분이라는 한 회기 전체를 개인의 수용 반응을 유발하기 위해 사용해도, 내담자로부터 실제 반응을 이끌어내기 어려울 수 있다. 연구에서 이를 보완하고자, 기존 선행 연구(이아라, 2013)보다 시나리오의 수를 늘리기도 했으나, 이 역시 실제 상담 장면을 고려하면 턱없이 부족한 처치라고 생각된다. 따라서 이러한 설계를 보완하는 체제로, 단회적인 처치가 아닌, 보다 긴 시간을 두고 수차례 처치를 한 이후의 결과를 비교한다면 연구의 내적 타당도와 외적 타당도를 모두 확보할 수 있으리라 생각한다.

참고문헌

김계현, 김창대, 권경인, 황매향, 이상민, 최한나, 서영석, 이윤주, 손은령, 김용태, 김봉환, 김인규, 김동민, 임은미 (2011). **상담학개론**. 서울: 학지사.

김민우, 최준식, 조양석(2011). 고려대학교 얼굴표정 모음집(KUFEC)과 의미미분법을 통한 정서차원평정. **한국심리학회지: 일반, 30**(4), 1189-1121.

김봉환, 김계현 (1995). 진로 미결정에 관한 연구동향과 향후의 연구과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 7**(1), 20-43.

김환, 이훈진 (2007). 경험적 회피와 회피적 반응의 관계: 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 중심으로. **한국심리학회지: 일반, 26**(2), 225-243.

손은령 (2009). 진로선택과정에서 우연 혹은 기회의 역할 고찰. **상담학연구, 10**(1), 385-397.

이아라 (2013). **진로 불확실성에 내포된 부정적 결과에 대한 수용-회피 기반 처치가 한국 대학생의 진로탐색과정에 미치는 영향**. 서울대학교 박사학위논문.

이아라, 이주영 (2015). 진로 결정 자기효능감과 불확실성에 대한 인내력 부족에 따른 진로 결정 차이. **아시아교육연구, 16**(1). 221-241.

이영선, 김정희, 이영순 (1999). 진로 미결정에 대한 심리적 독립, 애착 및 특성 불안의 관계. **한국진로상담학회지, 4**(1), 137-161.

서울대학교 의과대학 (2009), **전정판 내분비학**. 서울: 서울대학교출판문화원.

장재권, 정하열 (2004). 현대 생화학. 서울: 도서출판 동화기술

정애경, 김계현, 김동민 (2008). 진로 미결정 및 관련변인에 관한 국내연구 메타분석. **상담학연구, 9**(2), 551-564.

차영은, 김시내, 강재연 (2015). 대학생의 계획된 우연기술과 불안, 진로스트레스 및 진로관련 변인들의 관계탐색. **인간이해, 36**(2), 67-85.

탁진국 (1996). 경력미결정과 부적응간의 관계. **한국심리학회지: 산업 및 조직, 9**(2), 81-94.

한덕웅, 이장호, 전겸구 (1996). Spielberger 의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. **한국심리학회지: 건강, 1**(1), 1-14.

Arkowitz, H. (1997). Integrative theories of therapy. In P. I. Wachtel & S. B. Messer (Eds), *Theories of psychotherapy: Origins and evolution*. Wasington, DC: APA.

Babrow, A. S., Kasch, C. R., & Ford, L. A. (1998). The many meanings of uncertainty in illness. Toward a systematic accounting. *Health Communication*, *10*, 1-23.

Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model and the self's executive function. *Self and Identity, 1*, 129-136.

Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self regulation failure: A resource model of self control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 27*(2), 281-284.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1252-1265.

Baumeister, R. F., Gailliot, M. T., Dewall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, *74*(6), 1773-1802.

Baumeister, R. F., Heatherton, T.F., & Tice, D.M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7*, 1-15.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351-355.

Bertrams, A., Englert, C., Dickjäuser, O., & Baumeister, R. F. (2013). Role of self-control strength on the relation between anxiety and cognitive performance. *Emotion, 13*(4), 668-680.

Block-Lerner, J., Wulfert, E., & Moses, E. (2009). ACT in context: an exploration of experiential acceptance. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*, 443-456.

Bruyneel, S. D., Dewitte, S., Vohs, K. D., & Warlop, L. (2006). Repeated choosing increases susceptibility to affective product features. *International Journal of Research in Marketing*, *23*(2), 215-225.

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. B*ehaviour Research and Therapy, 40*, 931-945.

Curley, S. P., Yatew, J. F., & Abrams, R. A. (1986). Psychological sources of ambiguity avoidance. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes, 38*, 230-256.

DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Gailliot, M. T., & Maner, J. K. (2008). Depletion makes the heart grow less helpful: helping as a function of self-regulatory energy and genetic relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*(12), 1653-1662.

Dunbar, R. I. M. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology, 6*(5), 178-190.

Dvorak, R. D., & Simons, J. S. (2009). Moderation of resource depletion in the self-control strength Model: Differing effects of two modes of self-control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(5), 572-583.

Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual Differences, 17*(6), 791-802.

Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review, 11*(4), 303-327.

Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(2), 325-336.

Gati, I., Krausz, M., & Osipow , S. H. (1996). A taxanomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology, 43*(4), 510-526.

Gelatt, H. B. (1989). Positive uncertainty: A new decision making framework for counseling. *Journal of Counseling Psychology, 36*, 252-256.

Germeijs, V., & DeBoeck, P. (2003). Career indecision: Three factors from

decision theory. *Journal of Vocational Behavior, 62*, 11-25.

Gutierrez, O., Luciano, M. C., Rodriguez, M., & Fink, B. (2004). Comparison between and acceptance-based and cognitive-control based protocol for coping with pain. *Behavior Therapy, 35*, 767-783.

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *136*(4), 495-525.

Hawkins, J. G., Bradley, R. W., & White, G. W. (1977). Anxiety and the process of deciding about a major and vocation. *Journal of Counseling Psychology, 24*(5), 398-403.

Jones, L. K. (1989). Measuring a three-dimensional construct of career indecision among college students: A revision of the vocational decision scale- The Career Decision Profile. *Journal of Counseling Psychology, 36*(4), 477-486.

Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy, 11*, 235-247.

Lipshitz, R., & Strauss, O. (1997). Coping with uncertainty: A naturalistic decision-making analysis. *Organizational behavior and human decision process, 69*(2), 149-163.

Luciano, C., Molina, F., Martinez, O. G., Holmes, D. B., Salas, S. V., Cabello, F., Holmes, Y. B., Vaverde, M. R., & Wilson, K. G. (2010). The impact of acceptance-based versus avoidance-based protocols on discomfort. *Behavior Modification, 34*(2), 94-119.

Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2008). Toward a physiology of dual-process reasnoning and judgment: Lemonade, willpower, and expensive ruled-based analysis. *Psychological Science*, *19*(3), 255-260.

Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2011). Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(4), 667-683.

McCaul, K. D., & Haugtvedt, C. (1982). Attention, distraction, and cold-pressor pain. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(1),

154-162.

Mitchell, L. K., Levin, A. S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constucting unexpected career opportunities. *Journal of counseling and Development, 77*(2), 115-124.

Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of personality and social psychology, 74*(3), 774-789.

Paez-Blarrine, M., Luciano, M. C., Gutierrez, O., Valdivia, S., Rodriguez-Valverde, M., & Ortega, J. (2008). Coping with pain in the motivational context of values: comparison between acceptance-based and cognitive-control based protocol. *Behavior Modification, 32*, 403-422.

Roche, B., Forsyth, J. P., & Maher, E. (2007). The Impact of demand characteristics on brief acceptance and control-based interventions for pain tolerance. *Cognitive and Behavioral Practice, 14*, 381-393.

Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, *16*(4), 403-424.

Segerstrom, S. C., & Solberg Nes, L. (2007). Heart rate variability reflects Self-regulatory strength, effort, and fatigue. Psychological Science, 18(3), 275-281.

Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 22*(1), 63-81.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, *8*, 454-458.

Trevor-Roberts, E. (2006). Are you sure? The role of uncertainty in career. *Journal of Employment Counseling*, *43,* 98-116.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology, 53*(1), 5.

Zeigarnik, B. (1927). Uber das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen [On the retention of completed and uncompleted transactions]. *Psychologische Forschung, 9,* 1 - 85.

부　　록

1. 실험 설문지 (수용기반 처치 집단)

No. _____

실험 안내

안녕하십니까? 귀중한 시간을 내어 본 연구에 참여해주셔서 진심으로 감사드립니다. 본 연구는 진로불안에 대한 상담처치에 따른 자아고갈과 진로준비수행의 차이를 알아보기 위한 것입니다. 귀하께서 응답하시는 내용은 본 연구의 소중한 자료가 되오니, 부디 꼼꼼히 읽어보고 빠짐없이 응답해 주시기를 부탁드립니다. 또한 모든 질문에는 정답이 없으므로 편안하고 솔직하게 답변해주시기 바랍니다. 수집된 자료는 작성자의 비밀보장을 위해 무기명으로 기록되고 통계처리 되어 사용됩니다. 또한 순수한 연구목적 이외에 어떤 다른 용도로도 사용되지 않음을 알려 드립니다. 2016년　　월
서울대학교 사범대학 대학원 교육학과 교육상담전공 **지도교수 : 김 계 현** **연 구 자 : 김 학 중 (hackjung@naver.com)**

1.	성　　별	① 남　　② 여
2.	과　　정	① 학부　　② 대학원 석사　　③ 대학원 박사
3.	학　　기	(　　)학기
4.	전　　공	(　　)대학　(　　)학과

사전 설문

설문 1)

■ 다음 항목들을 읽고, 자신에게 해당되는 정도에 체크해 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다				완전히 그렇다
1. 나는 불확실한 것이 있으면, 확고한 선택을 하지 못한다.	1	2	3	4	5
2. 확신이 없다는 것은, 그 사람이 정리가 안 되어 있다는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 불확실한 것이 있으면 견딜 수 없다.	1	2	3	4	5
4. 나는 삶에서 보장된 것이 없다는 것이 불공평하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5. 내일 무슨 일이 일어날지 모른다면, 내 마음은 안정될 수 없다.	1	2	3	4	5
6. 나는 불확실한 것이 있으면, 불편하거나 불안하고, 스트레스를 받는다.	1	2	3	4	5
7. 예측되지 않는 사건은 나를 매우 화나게 한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 내가 필요로 하는 모든 정보를 가지고 있지 않으면, 좌절감을 느낀다.	1	2	3	4	5
9. 나는 불확실한 것이 있으면 충만한 삶을 살지 못한다.	1	2	3	4	5
10. 사람은 당황하지 않기 위해서 항상 앞을 내다보아야 한다.	1	2	3	4	5
11. 최상으로 준비를 해놓더라도, 예상치 못한 사소한 일이 모든 것을 망칠 수 있다.	1	2	3	4	5
12. 어떤 일을 실행에 옮길 때, 불확실한 것이 있다는 것은 나를 꼼짝 못하게 한다.	1	2	3	4	5
13. 확신이 없다는 것은 내가 최고가 아니라는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5
14. 나는 확신이 없을 때, 앞으로 나아갈 수 없다.	1	2	3	4	5
15. 나는 확신이 없을 때, 활동을 잘할 수 없다.	1	2	3	4	5
16. 나와는 다르게 다른 사람들은 자신의 삶이 어디로 가는지 알고 있는 것처럼 보인다.	1	2	3	4	5
17. 나는 불확실한 것이 있으면, 취약해지고, 불행해지고, 슬퍼진다.	1	2	3	4	5
18. 나는 항상 미래에 어떤 일이 나에게 닥칠지 알고 싶다.	1	2	3	4	5
19. 나는 예상하지 못한 일로 당황하는 것을 견딜 수 없다.	1	2	3	4	5
20. 나는 일말의 의심만 들어도, 행동하기 어렵다.	1	2	3	4	5
21. 나는 미리 모든 것을 계획할 수 있어야 한다.	1	2	3	4	5
22. 확신이 없다는 것은 내가 자신감이 부족하다는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5
23. 나는 다른 사람들이 자신의 미래에 대해서 확신하는 것처럼 보이는 것이 불공평하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
24. 나는 불확실한 것이 있으면, 숙면을 취하지 못한다.	1	2	3	4	5
25. 나는 모든 불확실한 상황으로부터 벗어나야만 한다.	1	2	3	4	5
26. 삶에서의 모호함은 나에게 스트레스를 준다.	1	2	3	4	5
27. 나는 내 미래에 대하여 결정 내리지 못하는 상태를 견딜 수가 없다.	1	2	3	4	5

설문 2)

■ **당신은 장래 직업을 결정하셨습니까?** 잠시 생각해 보시고, 해당 번호에 표시해주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다							매우 그렇다
1. 나는 일하고 싶은 직업 분야를 생각해 둔 것이 있다. (예: 의학, 농경, 경영, 또는 예능 분야)	1	2	3	4	5	6	7	8
2. 나는 앞으로 일하고 싶은 직종을 결정하였다. (예: 엔지니어, 간호사, 또는 요리사)	1	2	3	4	5	6	7	8

■ 지금 당신은 장래 직업 선택에 있어서 자신이 어느 정도 확신이 섰는지를 체크해주셨습니다. **그렇다면, 당신은 현재의 직업 결정 상태에 대해서 어떻게 느끼고 계십니까?**

문항	전혀 그렇지 않다							매우 그렇다
1. 나는 현재의 진로결정 상태를 매우 편안하게 느끼고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. 나는 장래의 진로 선택에 관한 걱정을 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7	8

■ 다음 항목들을 읽고, 자신에게 해당되는 정도에 체크해 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다				완전히 그렇다
1. 내가 관심 있는 직업에서 필요한 교육이나 훈련에 관해 잘 모른다.	1	2	3	4	5
2. 내가 생각하고 있는 직업에 관해 충분히 안다고 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
3. 누군가 나를 대신해서 결정을 내리면 안도감을 느낀다.	1	2	3	4	5
4. 나는 결정을 쉽게 못 내린다: 그래서 결정을 연기하고, 마음의 결심을 하는데 어려움이 있다.	1	2	3	4	5
5. 결정을 내리는데 어려움을 겪는 경우가 종종 있다.	1	2	3	4	5
6. 직업을 잘못 선택하지 않을까 걱정이 된다.	1	2	3	4	5
7. 나는 내가 관심 있는 일을 하는데 필요한 능력이나 재능을 가지고 있는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
8. 내 흥미가 현재 내가 생각하고 있는 직업에서 필요로 하는 활동과 맞을지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
9. 내 흥미가 무엇인지 좀 더 확실히 알 필요가 있다.	1	2	3	4	5
10. 내 능력, 장점 및 단점이 무엇인지 좀 더 확실히 알 필요가 있다.	1	2	3	4	5
11. 현재 직업을 선택하는 것은 나로서는 어려운 일이다. 왜냐하면 직업을 선택하는 데 있어서 어떤 가치를 중요시 할지 아직 결정하지 못했기 때문이다.	1	2	3	4	5
12. 이 시점에서 직업 선택을 할 필요성을 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5

13. 미래의 나의 경력은 현재 나에게는 그다지 중요하지 않다.	1	2	3	4	5
14. 현재로서는 어떤 직업 분야에도 크게 관심이 없다.	1	2	3	4	5
15. 어떤 직업을 갖고 일하는 것을 크게 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
16. 내 흥미와 능력이 무엇인지 알지만 이와 맞는 직업을 어떻게 하면 찾을지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
17. 나의 욕구 및 능력에 적합한 직업이 무엇인지 아는 방법을 배울 필요가 있다.	1	2	3	4	5
18. 직업의 종류가 너무 많아서 나한테 맞는 직업을 고르기가 힘들다.	1	2	3	4	5
19. 어떤 직업이 내 성격과 가장 잘 맞는지 알고 싶다.	1	2	3	4	5

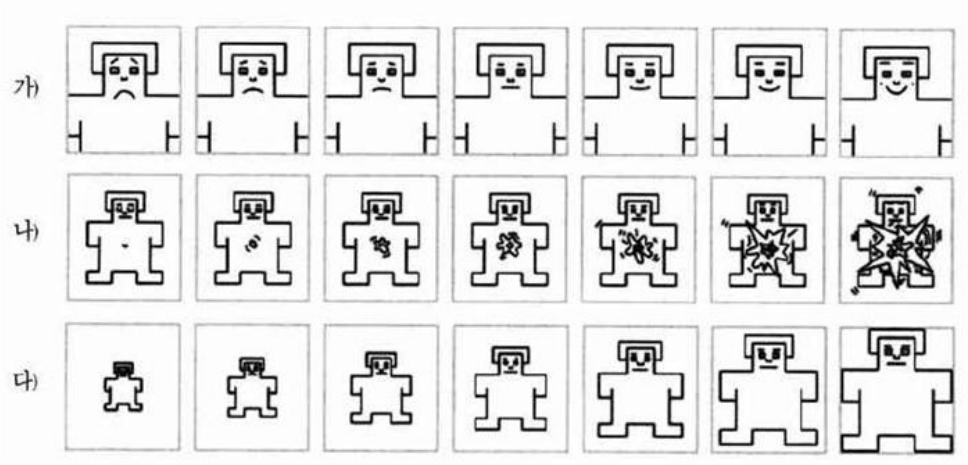
설문 3)

■ 다음 항목들을 읽고, 당신에게 해당되는 정도에 체크해 주십시오.

문항	전혀 아니다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 유쾌하다.	1	2	3	4
2. 나는 초조하고 안절부절하다.	1	2	3	4
3. 나는 자신에 만족한다.	1	2	3	4
4. 나는 타인처럼 행복했으면 좋겠다.	1	2	3	4
5. 나는 낙오자라고 느낀다.	1	2	3	4
6. 나는 마음이 편하다.	1	2	3	4
7. 나는 느긋하다.	1	2	3	4
8. 나는 걱정과 피로를 느낀다.	1	2	3	4
9. 나는 사소한 걱정을 한다.	1	2	3	4
10. 나는 행복하다.	1	2	3	4
11. 나는 여러 생각으로 마음이 혼란스럽다.	1	2	3	4
12. 나는 자신감이 없다.	1	2	3	4
13. 나는 안전감을 느낀다.	1	2	3	4
14. 나는 힘들지 않게 결정한다.	1	2	3	4
15. 나는 자신이 부적절하다고 느낀다.	1	2	3	4
16. 나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17. 나는 지나치게 괴로움을 느낀다.	1	2	3	4
18. 나는 낙심하는 마음을 내려놓지 못한다.	1	2	3	4
19. 나는 안정된 사람이다.	1	2	3	4
20. 나는 당면한 걱정으로 긴장하고 있다.	1	2	3	4

설문 4)

■ 다음 내용에서 현재 당신의 느낌과 가장 알맞은 그림을 찾아 V 체크하십시오.



시나리오 지시문

당신은 앞으로 주어지는 세 개의 시나리오를 마치 내가 시나리오의 주인공이 되었다고 생각하고 최대한 몰입해서 읽되, 글을 읽으면서 어떠한 느낌, 생각, 몸의 감각이 생기는지 최대한 집중하여 그 느낌과 감각을 계속 느껴 보십시오. 마음에 어떤 움직임이 생기는지 집중하고, 몸의 머리, 손, 발, 목, 등, 얼굴에 어떤 느낌이나 감각이 드는지 느끼고 충분히 머물러보십시오.

※ 다음은 진로와 무관한 특정 상황입니다. 위의 지시문의 안내에 따라 다음 예시의 상황에 대한 답변을 빈칸에 간략히 적어보십시오

예시 1. 비 오는 날의 버스 안

시나리오 1

오늘 취업 결과가 나왔다. 불합격이었다. 서류만 벌써 7번째 탈락이다. 상반기에 지원했던 7곳 모두에서 불합격 통보를 받았다. 서류전형을 단 한 곳도 통과하지 못하다니... 너무 처참했다. 이번에는 자소서도 오랜 시간 공들여 썼고, 서류심사는 충분히 통과할 거라 자신했는데.. 결과를 더욱 받아들이기가 힘들다. 그간 고시공부로 인해 다른 경쟁자들보다 나이도 많고, 그래서 더 절박했다. 이미 고시공부 할 때 연거푸 불합격하면서 부모님과 주변 사람들을 실망시켰기 때문이다. 나도 한 때는 기대 받는 사람이었는데.. 이번 시즌에는 더 이상 기회가 없다는 생각에 몸이 으슬으슬 떨리고 눈물이 흘렀다. 너무 막막하다..

나도 어렸을 땐 우리 가족, 우리 동네의 자랑이었다. 좋은 대학에 들어가 학점도 잘 관리했고, 성적 우수 장학금도 여러 차례 받았다. 부모님은 늘 친척들이 모인 자리에서 나를 자랑스럽게 말씀하셨다. 그래서인지 힘든 고시공부를 할 때에도 주변 사람들은 내 합격을 믿어 의심치 않았다. 하지만 내 방법이 잘못된 것인지, 능력이 부족했는지 시험에서 계속 떨어졌고, 더 이상 시간을 허비할 수 없다는 생각에 취업을 준비하게 되었다. 고시 준비도 좋은 공부였을 거라고 위로하는 부모님과 친구들에게 좋은 성과를 보여주리라 다짐했지만, 내게 남은 건 다른 경쟁자들보다 많은 나이, 텅 빈 이력서뿐이었다. 부끄럽고.. 답답하고.. 내가 이것밖에 안 된다는 생각에 자괴감이 든다.

이런 나를 여전히 믿고 응원해주는 사람들을 생각하며 내 년을 기약해보자고 마음을 다잡아본다. 그래.. 내 년.. 하... 지금도 너무 늦은 것 같은데.. 갈수록 조바심만 더해가고, 이런 내가 실망스럽기만 하다. 친구들보다 자꾸만 뒤처진다는 생각이 자꾸 날 괴롭힌다.. 그런데 올해 이후로는 더 뒤처질 텐데... 얼굴이 달아오르는 것 같다.

힘들게 마음을 부여잡고 도서관에서 영어공부라도 하려고 나서던 중, 대학 동기들이 모인 카톡방에 갑자기 많은 글이 올라왔다. 일찌감치 취업한 친구가 이번에 승진을 한 기념으로 번개모임을 해서 식사를 대접하겠다고 했다. 한 친구는 일이 너무 힘들어 회사를 그만두고 옮길 생각이라고 말했다. 그런 대화를 보고 있자니 승진이나 이직은커녕 당장 취업조차 하지 못한 내 스스로가 한심하게 느껴졌다. 그런 상황에서 이 친구들은 아무 생각이 없는 건지, 자랑을 하려는 건지 내게 취업 결과를 물어보고... 그런 질문을 받고 아무렇지 않은 척 하는 나의 속은 비참해진다. 가끔 나를 무시한다는 생각은 들지만, 할 말이 없다.. 그래서 내가 더 초라하게 느껴진다.

그간 내가 걸어온 길이 너무 후회된다. 난 그동안 대체 뭘 하고 산 거지?.. 당당했던 예전의 나는 어디에서도 찾아볼 수 없다. 고시와 취업에 연거푸 실패하면서 내게는 어느새 실패자라는 꼬리표가 붙어버렸다. 이제 나는 더 이상 가족과 주변 사람들의 자랑거리가 아닌 걱정거리가 되어 버렸을 뿐이다.

이미 남들보다 한참을 뒤쳐졌건만, 승승장구 하는 다른 이들의 뒷모습만 보며 제자리걸음만 하는 나를 보게 된다. 무엇을, 어디서부터 시작해야 할지 모르겠다. 만회할 기회가 있으리라는 희망도 없고, 나의 무능력한 모습을 지켜보는 것도 이제 더는 힘들다..

※ 충분한 시간을 가지고 몰입해서 읽어 주십시오. 다 읽은 후에는 페이지를 넘겨주십시오.

시나리오 2

모든 걸 그만두고 싶다, 난 도대체 뭘 하며 살고 있지..? 나는 사람도 많이 만나고.. 그들을 가르치고 성장하게 하는 일을 하고 싶었다. 그런 내가 회사에 출근하면 컴퓨터를 켜고 무수히 쌓인 서류더미 속에서 숫자만 들여다보고 있다. 도무지 재미라곤 찾아볼 수 없다. 그래도 어느 정도 나랑 맞겠지.. 하고 선택한 이 일을 시작하고 나서 난 단 한 번도 이 직장과 내 적성이 맞는다고 생각해 본 적이 없다.

입사 초, 부푼 기대를 품고 들어온 회사는 내 기대와는 전혀 다른 곳이었다. 사람들과의 따뜻한 교류라고는 전혀 찾아볼 수 없었고, 성과를 내려는 경쟁적인 분위기 속에 몸이 짓눌리는 것 같았다. 그래도 나 역시 밤을 새가며 기획서를 쓰는 동기들을 보며, 막연히 뒤처지면 안 되겠다는 생각에 야근을 해가며 기획서에 매달리기도 했다. 하지만 떨리는 마음으로 들어간 회의 당일 날, 내가 준비해간 자료는 동기들의 것에 비해 너무 볼품없었다. 결국 상사는 내 발표가 끝나지도 않았는데 내 말을 자르고는 모두가 지켜보는 가운데 한숨을 쉬며 기획서를 덮어버렸다. 참을 수 없는 수치심이 올라왔고 귀가 달아오르는 게 느껴졌다.

그때까지만 해도.. 내가 새로운 공간에 적응하는 것이 더딘 편일 것이라 생각했다. 하지만 시간이 지나도 내가 맡은 일에서는 능력의 한계에 부딪히거나, 단 하나의 즐거움도 찾을 수 없었다. 내게 주어진 반복된 일들만 꾸역꾸역 겨우 해내면서 하루를 버틴 지 5년이 흐른 지금.. 난 동기 중에서 유일하게 승진도 못하고, 고가도 바닥이며, 팀에 민폐를 끼치는, 하루 종일 다른 생각에 빠져 퇴근만 기다리는 부적응자가 되어 있었다.

대학생 때만 해도 아이디어가 참신하다는 얘기를 자주 들었다. 재미있는 것을 찾아서 많은 활동을 했고 주변 사람들이 그 활동에 함께 하도록 만드는 재주가 있었다. 그런 나를 보고 모두들 넌 뭘 하든 잘 할 거라고 말해줬다. 나도 잘하는 게 분명 있었다. 그러나 한 번의 잘못된 진로선택으로 인해 나는 이곳에서 학교 이름값도 못하는 적응 실패자가 되었다. 그때의 나와 지금의 내가 달라진 걸까..? 스스로 생각해보지만 달라진 것이라곤 지금 몸담고 있는 공간뿐이다.

나도 다른 사람들에게 인정받는 사람이 되고 싶었다. 동기들처럼 제때 승진도 하고, 팀에 보탬이 되고 모두들 믿고 따라주는 직장생활을 하고 싶었다. 허나 현실은 갈수록 적나라해지는 비아냥거림.. 공개적인 망신의 연속.. 내가 이렇게 부족하고 능력이 없는 형편없는 사람이었다는 게 자존심이 상하고 비참해 견딜 수가 없다.

어쩌면.. 어쩌면.. 내가 다른 일을 하기를 선택했더라면.. 지금쯤 나는 인정받는 사람이 되었을지 모른다. 그런 생각만 하면 정신이 아찔해지고 후회가 가득하다. 왜 예전에 더 많이 생각하고 더 알아보지 않았을까..

예전의 내 선택을 후회하고 아무리 발버둥을 쳐도 아무것도 달라지는 것은 없기에, 지금의 난 늪에 빠진 것처럼 무기력하다. 경제적 사정 때문에 지금 와서 새로운 직업을 선택할 만한 용기조차 없다. 잘못된 진로선택으로 인해 많은 기회가 사라졌고, 돌이킬 수 없는 실패라는 결과만 남았을 뿐이다.

※ 충분한 시간을 가지고 몰입해서 읽어 주십시오. 다 읽은 후에는 페이지를 넘겨주십시오.

시나리오 3

오늘도 혹시나 하는 마음에 채용공고를 찾아보았다. 하지만 오늘도 꽝이었다. 도대체 몇 주 째인거지.. 어느 곳에도 내 전공을 뽑는다는 글을 찾아볼 수 없었다. 현실을 받아들이기가 힘들다.. 이맘때면 여러 기업에서 채용공고가 나왔어야 한다. 몇 주째 취업 정보 게시판을 뒤져보고 여러 기업의 홈페이지를 드나들어도 아무런 소식이 없다. 대체 왜?.. 답답하고 초조한 마음에 일부 기업에 문의 전화를 해보고, 인사부서에서 일하고 있는 선배들에게 물어봐도 올해는 채용 계획이 없다고 한다.

절망스럽다. 취업만 보고 달려왔는데.. 내 능력이나 노력 문제도 아니고, 다른 이유로 내가 할 수 있는 게 없다는 사실이 더욱 나를 비참하게 만든다. 대학에 진학했을 때만 해도, 우리 전공 분야의 직업 전망은 매우 좋았다. 일찍부터 이 진로를 선택하기로 마음먹었던 터라, 나름대로 최선을 다해 준비해왔다. 선배를 따라 취업 준비 관련 동아리 활동을 하고, 현장에 있는 선배들을 만나 조언도 구했다. 취준생 온라인 카페활동을 하면서 모집 전형과 같은 정보를 꾸준히 확인했다. 그리고 취업에 보탬이 될 각종 자격증과 어학능력을 갖추기 위해 틈틈이 노력했다. 방학에는 휴식을 포기하고 인턴까지 해왔다. 벅찰 때도 있었다. 그래도 4년이 넘는 시간을 들여 한 곳만 보고 달려왔는데.. 기회조차 주어지지 않는 허망한 현실이 너무 절망스럽다..

그럼에도 손을 놓고 있자니 불안함을 견딜 수가 없어 예정된 스터디 모임에 갔다. 어지러운 마음을 추스르려고 하던 중 스터디 원 한 명이 갑자기 이 모임에서 빠지겠다며, 지금부터라도 진로를 다시 생각해야겠다는 말을 했다. 그래도 자신은 복수전공도 했고, 다양한 동아리 활동, 봉사활동, 수상 경력 등이 있어 지금부터라도 준비하면 다른 분야로의 취업이 용이한 편이라고.. 나머지 스터디 원들 역시 동요하는 것이 느껴졌다. 난 어쩌지..? 한 곳만 보고 준비해왔는데.. 쉽사리 바꿀 수 없다는 생각에 외톨이가 된 것 같았다. 지금부터 한다면..? 내가 다른 사람들만큼의 경쟁력이 있을까... 그것도 자신이 없어 한숨만 나온다.

후회가 된다. 2년 전부터 이 직종에 대한 전망이 안 좋다며 부모님, 친구들이 말릴 때마다 나는 꿋꿋하게 내 갈 길을 가겠다고 버텼다. 실제로 기업에서 해당 분야의 채용을 줄여오고 있었기에 그때 주변 사람들의 말을 들었다면 이렇게 괴로울 일은 없었을 것이다. 그럼에도 내가 원하는 일을 하겠다는 의지와 열정에서 기인한 선택들이 어리석은 고집과 집착이었던 것 같아 속상하고 억울한 마음이 든다.

내일도 실낱같은 희망을 품고 채용 공고를 찾아다니겠지.. 그러곤 결국 절망으로 하루를 마무리 할 것 같다. 이런 시간이 앞으로도 계속 될 거라 생각하면 도무지 잠에 들 수도 없다. 바쁜 학기 중에 자격증, 어학 능력 시험을 준비하겠다며 끼니도 거르고 수면이 부족해 늘 피곤해 보이던 나를 떠올리니 눈물이 맺힌다. 무엇을 위해 그렇게 지독하게 살았을까... 보상받지 못할 그간의 노력과 내 열정, 그 노력과 열정을 위해 희생했던 지난 시간들을 생각하니 억울하고 비통하다. 아무 곳에나 가려고 이렇게까지 열심히 준비한 게 아닌데, 결국에는 제대로 한 번 써보지도 못할 상황에 놓였다는 생각에 숨이 턱 막히는 것 같다.

※ 충분한 시간을 가지고 몰입해서 읽어 주십시오. 다 읽은 후에는 페이지를 넘겨주십시오.

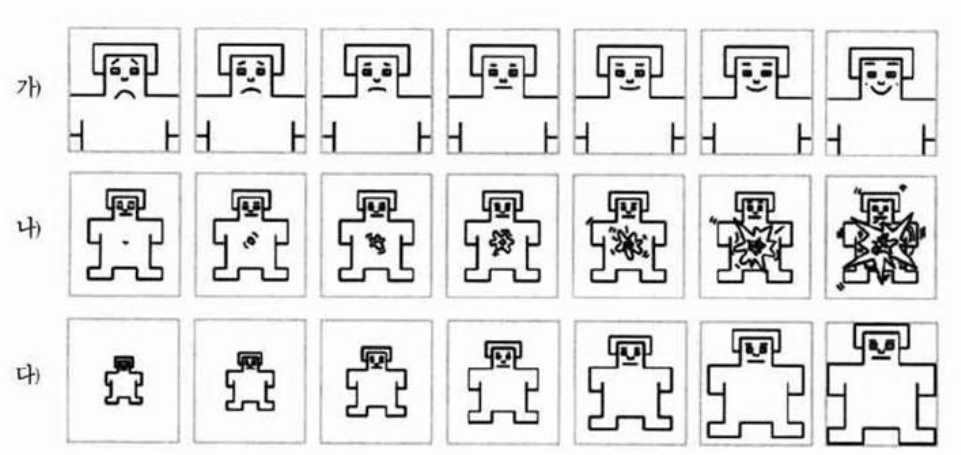
사전 혈당측정)

본인이 주로 사용하지 않는 손의 중지를 내밀어주세요. (　　-　　-　　)

2차 측정

2차 설문)

■ 다음 내용에서 현재 당신의 느낌과 가장 알맞은 그림을 찾아 V 체크하십시오.



글쓰기 지시문

부정적인 결과에 대해서 피하려고 하지 않고, 있는 그대로 느끼고 집중하는 것은 앞으로 하는 수행에 긍정적인 역할을 합니다. 따라서 당신은 앞서 주어진 세 개의 시나리오를 읽으면서 어떠한 느낌, 생각, 몸의 감각이 생겼는지 최대한 집중하여 그 느낌과 감각을 계속 느껴 보십시오. 마음에 어떤 움직임이 생기는지 집중하고, 몸의 머리, 손, 발, 목, 등, 얼굴에 어떤 느낌이나 감각이 드는지 느끼고 충분히 머물러 보십시오. 이제 앞서 제시된 세 개의 시나리오를 읽으면서 들었던 느낌, 생각, 몸의 감각에 최대한 집중하여 연구자가 제공하는 빈 종이에 있는 그대로 자세히 적어주시기 바랍니다.

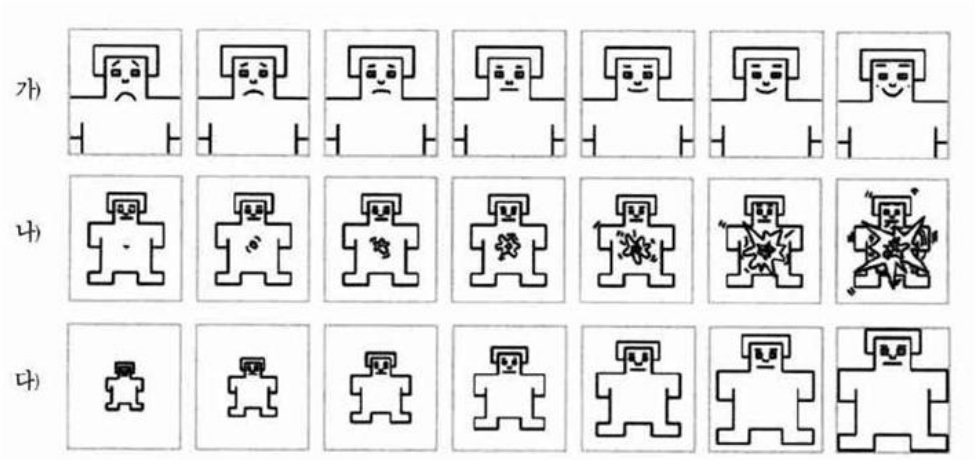
처치 후 혈당측정)

본인이 주로 사용하지 않는 손의 중지를 내밀어주세요. (　　-　　-　　)

3차 측정

3차 설문)

■ 다음 내용에서 현재 당신의 느낌과 가장 알맞은 그림을 찾아 V 체크하십시오.



■ 측정을 완료했다면, 다음 항목들을 읽고, 자신에게 해당되는 정도에 체크해 주십시오.

	문　　항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	당신은 앞에서 시나리오를 읽기 전에 제시된 안내를 잘 이해했습니까?	1	2	3	4
2	당신은 앞에서 시나리오를 읽기 전에 제시된 안내에 따르려고 얼마나 노력했습니까?	1	2	3	4
3	당신은 앞에서 제시된 부정적 시나리오를 읽고 떠오르는 생각과 느낌을 억제하고, 가능한 느끼지 않으려고 얼마나 노력했습니까?	1	2	3	4

진로선택 과제 지시문

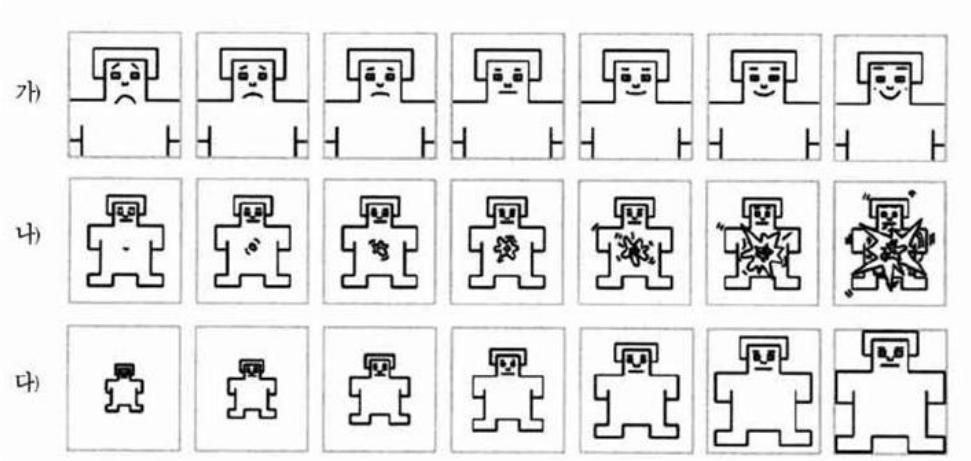
본 과제는 주어진 두 개의 직업 정보를 보고, 본인이 보다 매력적이라고 생각하는 직업을 선택하는 과제로 PC를 활용한 온라인 설문으로 진행됩니다. 과제 수행 준비가 완료되면 연구자에게 준비가 다 되었다고 말씀해주십시오.

PC를 활용한 진로탐색 과제 수행

4차 측정

4차 설문)

■ 다음 내용에서 현재 당신의 느낌과 가장 알맞은 그림을 찾아 V 체크하십시오.



실험에 참여해주셔서 진심으로 감사드립니다.

2. 실험 사후 설명

실험이 종료되었습니다.

1. 지금 귀하가 참여하신 연구는 불확실한 진로결정 상황에서 불안을 경험하는 이들에 대한 수용 및 회피-기반 상담처치가 진로미결정자의 자아고갈과 진로준비수행에 미치는 영향을 확인하기 위한 것입니다.

2. 귀하는 학생 신분 이외에 직업이 없고, 확실하게 진로를 결정하지 않은 상황에서, 불확실한 진로 상황에 내포된 부정적 결과로 인해 불안을 경험하기에 본 연구의 참여자로 모집되었습니다. 귀하는 집단 간의 동질성을 확인하기 위한 차원에서 불확실성에 대한 인내력 척도, 진로 결정 검사, 특성불안 설문과 정서적 호감도(자극의 긍정성 혹은 부정성), 각성도(자극이 유발하는 생체적인 활성도), 통제감(자극과의 관계에서 느끼는 자신의 주도감 혹은 영향력)을 측정하는 SAM(Self-Assessment Manikin)검사를 실시하였습니다. 이후 귀하는 두 개의 집단 중 한 집단에 무선 배정되어, 사전불안 유발을 위해 진로 불확실성으로 인해 발생할 수 있는 부정적 결과에 대한 가상 시나리오를 읽은 뒤, 자아고갈의 수준을 확인하기 위해 1차 혈당량을 측정하고 정서의 변화를 확인하기 위해 2차 SAM(Self-Assessment Manikin)을 실시하였습니다. 이후 각 집단별 상담 처치에 해당하는 글쓰기 작업을 수행하고 이어서 자아고갈 수준의 변화와 정서의 변화를 확인하기 위해 각각 2차 혈당량과 3차 SAM(Self-Assessment Manikin)을 실시하였습니다. 마지막으로 귀하는 진로준비수행 수준을 측정하기 위해 유혹자극이 동반된 진로선택 과제를 수행하였으며, 과제 수행 이후의 정서 변화를 확인하기 위해 4차 SAM(Self-Assessment Manikin)을 실시하였습니다.

3. 실험 과정 중 활용한 상담 처치는 진로불확실성에 대해 높은 불안을 경험하며 진로준비수행에 어려움을 겪는 진로미결정자의 자아고갈과 수행 수준에 영향을 미치는 변인으로 사용되었습니다. 한 집단은 효과적인 방법으로 수용-기반 처치를, 다른 집단은 비교를 위해 회피-기반 처치를 사용하였습니다. 이를 위한 방법으로 모든 참여자는 둘 중 한 집단에 무선 배정되어 상담 처치 글쓰기 작업을 수행하였습니다.

4. 실험 과정 중 제시된 가상 시나리오는, 귀하의 진로불안을 유발하기 위해 불확실한 진로 상황에서 경험할 수 있는 부정적 결과를 가상으로 구성한 것입니다. 이로 인해 유발된 불안감을 비롯한 불쾌한 감정이 남아있을 수 있기 때문에 귀하에게는 이를 연구자에게 충분히 이야기할 수 있는 권리가 있습니다. 또한 연구자가 제공하는 단회 상담 이후에도 정서적 고통이 남아있다면 필요한 경우 개인 상담을 받을 수 있는 기관을 안내 해드리겠습니다.

5. 또한 실험 과정 중 제시된 진로준비수행 과제는, 워크넷에 포함된 직업정보를 토대로 연구자가 진로선택과제 210개를 개발하였고, 이에 대한 귀하의 선택을 요청하였습니다. 하지만, 연구에서 귀하가 어떤 직업을 선택하였는지, 직업 선택에서 어느 정도의 일관성 있는 경향을 따랐는지는 큰 의미가 없습니다. 이는 자아고갈 수준에 따른 인지적 과제(직업의 매력도 선택)의 수행이 저하됨을 확인하고, 유혹자극(중단 직후 다과 섭취 가능)에 영향을 받아 얼마나 이른 시기에 과제 수행을 포기하는지 확인하는 과제였습니다. 앞서 드린

안내대로 사실 210개의 문제만 제시됨에도 불구하고, 과제 안내 사항에서 600개의 문제가 있다고 눈가림 안내를 한 이유는, 단시간 내 실시되는 실험 상황에서 자아고갈 상태에 따른 진로준비수행의 포기를 보다 효과적으로 유도하기 위함이었으며, 실제로는 과제수행 시작과 동시에 30분이 넘어가는 시점에서 과제를 중단하도록 설계되어 있습니다. 사전에 이와 관련된 안내를 드릴 경우, 귀하의 연구 수행 결과에 영향을 미칠 것이기에 자세한 안내를 드리지 못할 수밖에 없었음을 사과드립니다.

6. 귀하의 참여로 진로불안에 대한 상담처치가 자아고갈 및 진로준비수행 수준에 미치는 영향을 확인함으로써 진로불안을 경험하는 이들의 심리 내적 변화과정과 적절한 상담처치에 대한 이해를 증진하는 데 큰 도움이 되었음을 알려드리며 감사의 마음을 전합니다.

이 밖에 연구에 관해 궁금한 점이 있으시면 연구자에게 질문해주십시오. 끝까지 연구에 참여해주셔서 감사합니다.

연구책임자 : 김학중(hackjung@naver.com, 010-3309-7218)

3. 직업선택 과제 화면 예시

[직업선택 과제]

Q. 보다 매력적이라고 생각하는 직업을 선택해주세요.

A 직업

■ 하는 일

다양한 구성물 및 재료들의 비연속성을 탐지하기 위해 방사선촬영, 초음파, 액체 침투, 자기미립자, 와전류 및 유사검사 장비를 조작한다. 자체 검사시설을 갖춘 조선소, 건설, 제조, 가공, 운송, 에너지 및 기타 회사의 안전 부서와 민간 전문비파괴검사업체에서 일한다.

B 직업

■ 하는 일

산림의 주·부산물을 생산 및 이용하기 위하여 조림· 영림·산림보존 및 벌목·운반·사방공사 등의 개발과 관련된 제반 업무를 수행한다.

※피곤하신 경우 언제든 과제를 중단하실 수 있습니다. 과제 창을 닫고 연구자에게 과제를 완료했다고 말씀해주세요.

Q. 보다 매력적이라고 생각하는 직업을 선택해주세요.

① A직업

② B직업

>>

Abstract

Effect of Acceptance-Based and Avoidance-Based Intervention regarding Career Anxiety on the Ego Depletion and Career Preparation Behavior

Kim, Hack Jung
Department of Education
(Educational Counseling)
The Graduate School
Seoul National University

This study is experimental research towards investigating the effect of acceptance-based and avoidance-based intervention, regarding the career anxiety that people experience making an uncertain career decision condition based on their ego depletion and career preparation behavior. The participants sample consist of 53 undergraduate and graduate students at S University based in Seoul. Data from 48 of the participants were used for analysis.

Before the main experiment, four pre-experiment tests (Intolerance of Uncertainty Scale, Career Decision Profile, Trait Anxiety, SAM) that can affect dependent variables were carried out. The main experiment began with exposing the participants to the "virtual scenarios triggering career anxiety", after which the blood glucose levels that can affect the ego depletion was measured.

As an intervention, in the acceptance-based group, participants were asked to write about their thoughts and emotions experienced after reading the scenarios. Inversely in the avoidance-based group participants were asked to write a prepared song lyrics for suppressing any thoughts or emotions experienced after reading the scenarios. After a different counseling intervention on each group, a second blood glucose level test was carried out in order to check the difference in consumption of self-regulation resources by the groups. Lastly, to check a difference of career preparation behavior after consuming the self-regulation resources, all the participants were asked to select a career that they preferred and the time was recorded. Also, by consistently checking the changes in participants' emotional reaction through the procedure, the functions of the stimuli and tasks were checked.

Results revealed that by demonstrating a significantly largely measured value of difference between second blood glucose level and the first blood glucose level, the avoidance-based group consumed more self-regulation resources than acceptance-based group. Meanwhile, the hypothesis that the career preparation behavior in avoidance-based group may be poorer than in the acceptance-based group, it did not manifest, failing to demonstrate any significant level-difference despite the performing time of avoidance-based group being lower than the acceptance-based group statistically

The significance of the study lies in the fact that applying a self-regulation resource theory to career anxiety situations, examining a declined career preparation behavior under an uncertain career decision making condition, and discovering a significance of acceptance-based intervention. On the basis of the significance of this study, in future studies, sampling should be expanded. On top of that, strict standards should be enforced for making and implementing a career decision making task and a limit of one-shot counseling intervention should be overcome.

Keywords : Career anxiety, uncertainty, career indecision, ego depletion, career preparation behavior.

Student Number : 2014-20867