

# 대학생의 취업스트레스에 영향을 미치는 요인 -신체증상, 우울, 불안, 자아존중감을 중심으로-

## Affecting Factors in Unemployment Stress among College Students -Focused on Physical Symptoms, Depression, Anxiety and Self-esteem-

최승혜\*, 이해영\*\*

수원대학교 간호학과\*, 호서대학교 간호학과/호서대학교 기초과학연구소\*\*

Seung-Hye Choi(hera0511@snu.ac.kr)\*, Haeyoung Lee(hylee@hoseo.edu)\*\*

### 요약

본 연구는 대학생들이 지각하는 신체증상, 우울, 불안, 자아존중감과 취업 스트레스와의 상관관계를 알아 본 후 취업스트레스에 영향을 주는 요인을 포괄적으로 규명하기 위하여 시행되었다. 연구 결과 여성, 고학년, 낮은 대학생활 만족도, 여가활동 부족, 취업준비 불만족, 취업고민을 공유할 사람 부재 시 그렇지 않은 경우보다 취업스트레스가 높은 것으로 나타났다. 대학생의 우울, 불안과 신체건강은 취업스트레스와 양의 상관관계가 있었고, 자아존중감은 취업스트레스와 음의 상관관계가 있었다. 회귀분석결과 4학년일수록, 우울할수록 취업스트레스가 높았으며 자아존중감이 높을수록, 남성일수록, 취업준비 만족도가 높을수록 취업스트레스가 낮은 것으로 나타났다. 따라서 취업준비 프로그램은 취업 정보 제공과 함께 자아존중감을 높일 수 있는 전략이 포함되어야 할 것이다.

■ 중심어 : | 신체증상 | 우울 | 불안 | 자아존중감 | 취업스트레스 |

### Abstract

This study examined the correlation between college students' unemployment stress and affecting factors including physical symptoms, mental health, and self-esteem. In the results, students appeared to have more stress when they were female, in higher grades, in low satisfaction in their school life, in the lack of leisure time, in inadequate preparation for employment, and when they had none of those who could share their feeling on unemployment than students in the opposite situations. Students' physical and mental health had a positive relation with unemployment stress, and self esteem had a negative relation with unemployment stress. After multivariate analysis, the factors affecting unemployment stress were senior grade and depression. On the other hand, the factors predicting low unemployment stress were male sex, high level of self esteem, and satisfaction in preparation for employment. Therefore, the counselling program for employment preparation should include intervention strategies for enhancing self-esteem besides providing with information of employment.

■ keyword : | Physical Symptoms | Depression | Anxiety | Self Esteem | Unemployment Stress |

\* 이 논문은 2013년도 호서대학교의 재원으로 학술연구비 지원을 받아 수행된 연구임 (2013-0068)

접수일자 : 2013년 09월 02일

심사완료일 : 2013년 10월 31일

수정일자 : 2013년 10월 01일

교신저자 : 이해영, e-mail : hylee@hoseo.edu

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

2012년 우리나라의 대학 진학률은 71.3%를 기록했다. 우리나라는 높은 대학 진학률에 비해 졸업하기가 수월해 입학생 대부분이 대학을 졸업한다. 이에 따라 대학 졸업생들의 자질과 대졸자들의 과잉공급 문제에 따른 취업난 문제가 지속적으로 제기되고 있다[1]. 통계청이 발표한 2012년 고용동향에 따르면 청년실업률은 6.9%로 전체 평균 실업률 2.8%보다 높은 것으로 나타나 청년실업문제의 심각성이 부각되고 있다[2].

실제로 대학생들이 경험하는 생활스트레스에 대한 연구결과 대학생들은 장래문제에 대해 가장 큰 고충을 겪고 있는 것으로 나타났으며[3], 이는 취업을 앞둔 3, 4학년 학생만의 문제가 아니라 신입생부터 경험하는 문제로, 대학생들은 진로에 대한 고민과 취업에 대한 압박을 경험하고 있다[4]. 취업스트레스가 높을수록 대학생활적응의 어려움, 우울 및 불안[5], 자살사고[6]가 증가하는 반면 대학생들의 주관적 안녕감 또는 행복감은 감소하는 것으로 나타났다[7].

따라서 대학생들의 진로상담과 진로지도를 위한 기초자료를 제공하기 위해 취업스트레스 관련 연구가 이루어지고 있으나 아직 일관성 있는 결론이 도출된 상태는 아니다. 즉, 성별에 따른 취업스트레스에 대한 연구의 경우 남학생에 비해 여학생이 취업스트레스가 높았던 연구[8]가 있었던 반면, 남학생이 여학생보다 높은 취업스트레스를 받는다는 연구[9]도 있었으며, 성별에 의한 취업스트레스의 차이는 없다고 보고한 연구[10]도 있어 성별에 따른 취업스트레스의 차이는 보다 분명한 검증이 필요하다. 또한 취업스트레스 관련 연구에서 대학생들이 지각하는 신체증상, 우울, 불안 등을 포함하여 포괄적으로 조사한 연구는 드문 실정이다.

인문계열 전공일수록[11][12], 고학년일수록[11][13], 주관적 경제 수준이 낮을수록[8][14] 취업스트레스를 더 많이 받는 것으로 알려져 있다. 그러나 이러한 요인은 조절할 수 없기 때문에 스트레스에 대처할 수 있는 내·외적 자원에 대한 규명이 필요하다. 이러한 내적 자원으로는 자아존중감[4]이 있을 수 있는데 자아존중감

에 따라 스트레스 대처 방식에 차이가 있는 것으로 밝혀졌기 때문이다[8]. 따라서 본 연구에서는 대학생의 취업스트레스 정도에 영향을 주는 요인 뿐 아니라 취업스트레스에 적극적으로 대처할 수 있도록 도움을 주는 내적 자원인 자아존중감의 효과를 포함하여 취업스트레스에 영향을 주는 요인을 포괄적으로 조사하고자 하였다.

### 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 취업에 직접 혹은 간접적으로 영향을 받는 대학생들이 지각하는 신체증상, 우울, 불안, 자아존중감, 취업스트레스의 정도를 분석하고, 취업스트레스에 영향을 주는 요인을 파악하여 청년실업으로 인한 부정적인 영향을 해소하고 취업스트레스를 줄일 수 있는 방안을 마련하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성 및 취업 관련 변인에 따른 취업스트레스를 규명한다.

둘째, 대상자의 신체증상, 우울, 불안, 자아존중감과 취업스트레스와의 상관관계를 규명한다.

셋째, 대학생의 취업스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석한다.

## 3. 용어의 정의

### 3.1 신체증상

신체증상이란 기질적인 병리조건 없이 심리적 목적이나 개인적인 이득을 위하여 무의식적으로 신체를 통해 나타내는 증상으로 마음의 고통을 신체의 아픔으로 투사함으로써 심리적 갈등을 신체적 증상으로 나타내는 것을 의미한다[15]. 본 연구에서는 이미진(2008)의 도구를 이용하여 측정된 것으로 심혈관계 증상, 소화기계 증상, 두통 증상, 수면 장애 등을 포함하는 총 17개 문항의 점수를 의미하며, 각 문항은 1점부터 5점까지의 5점 척도로 평가하도록 하여 점수가 높을수록 신체증상이 많이 나타남을 의미한다[16].

### 3.2 우울

우울은 인간이 성장하면서 건강한 사람들도 흔히 경

현할 수 있는 정서이며 동시에 지각, 판단, 기억, 인지, 사고, 태도 등에서부터 대인관계에 이르기까지 광범위한 부분에 나쁜 영향을 미치는 마음의 부정적인 상태이다[17]. 본 연구에서 우울은 '간이정신진단검사'의 우울 증 점수를 의미한다[18]. 경험한 증상정도에 따라 5점 척도로 평가하며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다.

### 3.3 불안

불안이란 어떠한 목적이나 대상이 명확하게 인식되지 않은 위협적인 상황이나 이를 적절히 대응해 나가지 못하는 데서 비롯되는 심리적인 상태를 일컫는 말이다[12]. 본 연구에서 불안은 '간이정신진단검사'의 불안증 점수를 의미한다[18]. 경험한 증상정도에 따라 5점 척도로 평가하며, 점수가 높을수록 불안 정도가 높음을 의미한다.

### 3.4 자아존중감

자아존중감이란 자신을 수용하거나 존중하고, 자신을 좋아하며, 스스로를 가치 있다고 여기는 주관적인 신념을 의미한다[19]. 본 연구에서는 Rosenberg가 개발한 'Self-Esteem Questionnaire'를 전병재(1974)가 변안한 도구로 측정된 점수를 의미하며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다[20].

### 3.5 취업스트레스

취업스트레스는 취업과 관련된 문제로 인해 대학생활 중 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되고, 위기나 긴장감, 그리고 불안감을 느끼는 상태이다[21]. 본 연구의 취업 스트레스는 정의석과 노안영(2001)의 도구를 이용하여 측정된 것으로, 점수가 높을수록 취업스트레스가 높은 것을 의미한다[22].

## II. 연구방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 신체증상, 우울, 불안, 취업스트

레스 정도와 취업스트레스에 영향을 주는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구로서 자기기입식 설문지를 이용한 횡단적 연구(cross-sectional study)이다.

### 2. 연구 대상

본 연구는 A시 소재 H대학에 재학 중인 남녀 대학생들을 대상으로 본 연구의 목적과 취지를 설명하여 이를 이해하고 연구 참여에 동의한 자들을 대상으로 하였다. 대상자 표본 수는 G\*Power 3.1.0 program을 이용하여 Effect size 0.25, significant level 0.05, Power 0.95 선정하였을 때, 305명의 대상자수가 산출되므로, 탈락률을 10% 정도 고려하여 336명 이상을 본 연구의 목표 대상수로 하였다.

### 3. 연구 도구

본 연구의 도구는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 설문지의 내용은 대상자의 일반적 특성 6개 문항, 신체증상 17개 문항, 우울 13개 문항, 불안 10개 문항, 자아존중감 10개 문항, 취업스트레스 15문항, 취업 관련 변인 4개 문항으로 75개 문항으로 구성되었다.

#### 3.1 일반적 특성

신체증상, 우울, 불안, 취업스트레스와 관련하여 알아보하고자 하는 대상자의 일반적 특성은 성별, 학년, 전공 계열, 주관적 가족 경제수준, 대학생활 만족도, 취미나 여가활동 여부 등을 포함하였다.

#### 3.2 신체증상

본 연구의 신체증상은 한덕웅, 전경구, 탁진국, 이창호와 이건호(1992)가 개발하고 강혜자(2000)가 수정한 도구의 24문항 중 이미진(2008)이 문항분석을 통해 선택한 17문항으로 구성되었다[16]. 각 문항은 5점 Likert 식 척도로 평가하도록 하며 점수가 높을수록 신체증상이 많이 나타남을 의미한다. 도구 개발 시 Cronbach's  $\alpha = .82$ 였으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .74$ 였다.

### 3.3 우울과 불안

Derogatis 등(1973)이 Hopkins Symptom Check List(HSCL)를 발전시켜 만든 90문항의 Symptom Check List(SCL)를 김광일, 원호택, 이정호와 김광운(1978)이 한국형으로 표준화한 ‘간이정신진단검사’를 사용하였다[18]. 간이정신진단검사는 9개 증상차원(신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증)으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 이 9가지 증상 중 우울증, 불안증을 중심으로 대학생들의 우울과 불안 정도를 측정하였다. 도구는 5점 Likert식 척도로 경험한 증상의 정도에 따라 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 응답할 수 있으며 점수가 높을수록 우울, 불안 정도가 높음을 의미한다.

### 3.4 자아존중감

자아존중감 측정도구는 Rosenberg가 개발한 ‘Self-Esteem Questionnaire’를 진병재(1974)가 번안한 것으로 총 10문항으로 구성되었다[20]. 4점 Likert 식 척도로 최저 10점에서 최고 20점으로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ =.82였다.

### 3.5 취업스트레스

취업스트레스 척도는 정의석과 노안영(2001)이 개발하여 신뢰도, 타당도를 검증한 도구로, 미취업에 대한 불안, 취업에 대한 자신감 상실, 일상생활에서의 부정적 정서 등의 내용을 포함한 15개 문항으로 구성되었다[22]. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 척도로 되어 있어 최하 15점에서 최고 75점까지 측정될 수 있으며, 점수가 높을수록 취업스트레스가 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  =.83이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.74였다.

### 3.6 취업 관련 변인

취업스트레스와 관련된 변인으로 졸업 후 진로방향, 취업 확정 여부, 취업준비에 대한 만족도, 취업에 대한 불안 공유 여부를 측정 항목에 포함하였다.

## 4. 자료 수집 방법

본 연구의 자료수집 기간은 2013년 5월 6일부터 2013년 5월 31일까지로, 구조화된 설문지를 이용하였다. 자료수집은 각 학과 교수의 허가와 협조를 통해 연구자가 직접 해당과를 방문하여 연구 대상이 될 수 있는 학생들에게 연구의 목적과 취지를 설명하고 연구에 동의한 학생을 대상으로 자가 보고식 설문지를 배포하고 회수하였다. 연구의 목적 및 취지와 함께 자료의 비밀보장과 익명성에 대해 설명하고 연구 참여를 원하지 않는 경우 참여를 거부하거나 중단할 수 있음을 알려주었다. 설문지는 총 550부 배부하여, 514부가 회수되었으며 회수율은 93.5%이었다. 이 중 자료처리에 부적합한 4부를 제외한 510부를 최종 분석에 이용하였다.

## 5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성 및 취업 관련 변인은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 이용하여 분석하였다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 신체증상, 우울, 불안, 취업스트레스 정도의 차이는 t-test 및 ANOVA test로 분석하였다. ANOVA test 후 유의한 차이가 있는 변수는 Scheffe test로 사후 검증하였다.

셋째, 대상자의 신체증상, 우울, 불안, 취업스트레스와의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

넷째, 대상자의 취업스트레스에 영향을 주는 요인은 회귀분석을 이용하여 분석하였다.

## III. 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구는 H 대학에 재학 중인 남녀 510명을 분석하였다. 이 중 남자가 249(48.7%) 명 이었고, 대상자의 대부분이 경제 수준을 중간이라고 대답했다( $n=394$ ,

78.8%). 대학생활 만족도는 보통이라고 응답한 경우가 제일 많았고( $n=245$ , 50.0%), 여가활동을 하는 경우가 그렇지 않은 경우보다 더 많았다. 진로는 대부분 취업이라고 응답했으나, 취업이 확정된 경우는 거의 없었다 [표 1].

표 1. 대상자의 일반적 특성

변수	범주	실수 (백분율)
성별	남	249(48.7)
	여	261(51.1)
학년	1	158(31.0)
	2	116(22.8)
	3	110(21.6)
	4	125(24.6)
전공	인문사회	178(34.9)
	이공계열	148(29.0)
	예체능	145(28.4)
	의약학	39(7.7)
가족 경제수준	상	24(4.8)
	중	394(78.8)
	하	80(16.0)
	기타	2(0.4)
대학생활만족도	매우불만족	12(2.4)
	불만족	60(12.2)
	보통	245(50.0)
	만족	151(30.8)
여가활동	예	310(65.8)
	아니오	161(31.3)
진로방향	취업	411(82.4)
	진학	63(12.6)
	기타	25(5.0)
취업확정여부	예	9(1.8)
	아니오	496(98.2)
취업준비 만족도	매우불만족	64(12.7)
	불만족	196(38.9)
	보통	203(40.2)
	만족	31(6.2)
취업고민 공유 여부	예	10(2.0)
	아니오	378(75.4)
취업고민 공유 여부	예	96(19.2)
	아니오	96(19.2)
	기타	27(5.4)

## 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스

대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스를 분석한 결과, 여자 ( $p=.043$ ), 학년에 따라 ( $p=.002$ ), 대학생활 만족도가 낮을수록( $p=.002$ ), 여가활동이 없을 때 ( $p=.004$ ), 진로가 취업인 경우( $p=.021$ ), 취업준비에 만족하지 않을수록( $p=.002$ ), 그리고 취업고민을 공유할 사람이 없을수록( $p=.017$ ) 취업스트레스가 높은 것으로 나

타났다[표 2].

사후 검증 결과 1학년이 4학년 보다, 3학년이 4학년 보다 취업스트레스가 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 대학생활에 매우 만족 하는 경우가 그렇지 않은 경우 혹은 보통으로 만족하는 경우보다 취업스트레스가 유의하게 낮았다. 취업 준비 만족도가 매우 불만족인 경우보다 보통, 만족, 그리고 매우 만족하는 경우 취업스트레스가 유의하게 낮았다[표 2].

표 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스

변수	범주	Mean±SD	t or F	p	Scheffe
성별	남	42.24±8.74	-2.032	.043	
	여	43.79±8.38			
학년	1	41.69±8.71 <sup>a</sup>	5.127	.002	a(d) <sup>*</sup>
	2	44.08±7.73 <sup>b</sup>			
	3	41.77±8.70 <sup>c</sup>			c(d) <sup>*</sup>
	4	45.06±8.37 <sup>d</sup>			
전공	인문사회	42.53±8.62	1.295	.275	
	이공계열	43.87±7.31			
	예체능	42.41±9.27			
	의약학	44.49±10.14			
가족 경제수준	상	39.21±11.74	2.501	.059	
	중	43.11±8.06			
	하	44.48±9.49			
	매우불만족	45.18±11.30 <sup>a</sup>			
대학 생활 만족도	불만족	45.66±8.34 <sup>b</sup>	4.369	.002	b)e <sup>*</sup>
	보통	43.09±8.17 <sup>c</sup>			
	만족	42.35±8.89 <sup>d</sup>			c)e <sup>*</sup>
	매우만족	37.23±8.70 <sup>e</sup>			
여가 활동	예	42.20±8.54	-2.87	.004	
	아니오	44.57±8.16			
진로 방향	취업	43.53±8.48 <sup>a</sup>	3.884	.021	a)c <sup>*</sup>
	진학	41.77±8.94 <sup>b</sup>			
	기타	39.20±8.39 <sup>c</sup>			
취업 확정 여부	예	38.44±6.86	-1.621	.106	
	아니오	43.12±8.60			
취업 준비 만족도	매우불만족	47.63±8.66 <sup>a</sup>	21.11	<.001	c(a) <sup>*</sup>
	불만족	45.38±7.27 <sup>b</sup>			
	보통	40.66±8.04 <sup>c</sup>			d(a) <sup>*</sup>
	만족	36.23±8.71 <sup>d</sup>			
취업 고민 공유 여부	매우만족	36.90±12.32 <sup>a</sup>	4.119	.017	e(a) <sup>*</sup>
	예	42.56±8.80 <sup>b</sup>			
	아니오	45.24±7.34 <sup>b</sup>			a(b) <sup>*</sup>
	기타	41.63±8.80 <sup>c</sup>			

SD, standard deviation; post-hoc comparison=Scheffe; \* $p<.05$

## 3. 대상자의 신체증상, 우울, 불안, 자아존중감과 취업스트레스와의 상관관계

대상자의 신체증상(심혈관계, 소화기계 증상, 두통,

수면 장애), 우울, 불안 그리고 자아존중감과 취업스트레스와의 상관관계를 분석한 결과 우울, 불안과 신체증상은 각각 취업스트레스와 양의 상관관계가 있었고, 자아존중감과 취업스트레스는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다[표 3].

표 3. 대상자의 신체증상, 우울, 불안, 자아존중감과 취업스트레스와의 상관관계

변수	범주	r(p)
신체증상	심혈관계	0.143(<.001)
	소화기계	0.204(<.001)
	두통	0.167(<.001)
	수면장애	0.177(<.001)
우울		0.457(<.001)
불안		0.356(<.001)
자아존중감		-0.505(<.001)

#### 4. 취업스트레스에 영향을 주는 요인

취업스트레스에 영향을 주는 요인을 분석하기 위해 단변량 분석 결과 유의하게 나온 변수들을 포함하여 단계적 다중회귀 분석한 결과는 다음과 같았다. 다중회귀 분석에 포함한 변수는 성별, 학년, 대학생활만족도, 여가활동, 진로방향, 취업 고민만족도, 취업고민 공유 여부, 신체증상, 우울, 불안, 그리고 자아존중감이었다. 독립변수에 대한 회귀분석의 가정검정을 하기 위하여 다중공선성, 잔차, 특이값을 확인한 결과 공차한계(tolerance)가 0.449-0.982로 0.1이상으로 나타났고, 분산팽창인자(variation inflation factor, VIF)도 1.018-2.228로 기준이 되는 10을 넘지 않아 독립변수 간 다중공선성의 문제가 없었다. 변수 중 명목 변수인 성별, 학년, 대학생활만족도, 여가활동, 진로방향, 취업준비 만족도, 취업고민 공유여부는 더미 변수로 변환해

분석하였다.

취업스트레스에 영향을 주는 요인에 대한 회귀방정식은 유의한 것으로 나타났으며 (F=36.09, p<.001), 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수(Adj R<sup>2</sup>)는 .427로 설명력은 42.7%이었다[표 4]. 우울할수록, 1학년에 비해 4학년이 취업스트레스가 높았다. 반면 자아존중감이 높을수록, 남성일수록, 진로가 취업인 것에 비해 진학할 계획인 경우, 취업준비 만족도가 매우 불만족인 것에 비해 취업준비 만족도가 보통이거나 만족한 편일 때 취업스트레스가 낮았다[표 4].

#### IV. 논의

최근 경제 침체와 사회 불안정으로 인한 청년 실업률의 증가로 취업이 대학생들에게 큰 스트레스 요인으로 대두되고 있다[23]. 본 연구는 이러한 취업스트레스에 효과적으로 대처하기 위한 전략 개발을 위해 취업스트레스에 영향을 주는 요인을 다각적으로 분석하기 위해 시행되었다.

본 연구 결과 취업스트레스는 5점 환산 평균이 2.87로 같은 도구를 사용하고 1-4학년을 모두 포함한 선행 연구 2.79보다 높은 것으로 나타났대[24]. 또한, 본 연구 결과 여성이고, 4학년일수록 취업스트레스가 높은 것으로 나타났고, 이는 선행연구와 일치하는 결과이다 [8][11][13]. 특히 문헌고찰 결과, 2000년에는 취업스트레스가 남성이 여성보다 더 높았으나[9], 최근 보고일수록 여성 취업스트레스가 남성과 같거나 더 높았다 [8][10][13]. 이는 최근 여성의 사회진출이 늘어나고 있으나 아직 우리사회에서 여성 취업문이 더 좁다는 점이

표 4. 취업스트레스에 영향을 주는 요인 회귀모형

변수	기준값	Standardized β	t	p	Adj R <sup>2</sup>	F	p
상수			14.782	<.001	.427	36.09	<.001
자아존중감		-0.356	-6.489	<.001			
우울		0.206	3.713	<.001			
학년 (4학년)	1학년	0.146	3.896	<.001			
성별 (남성)	남성	-0.094	-2.376	.018			
진로 (진학)	취업	-0.128	-3.379	.001			
취업준비 만족도 (보통)	매우불만족	-0.195	-4.991	<.001			
취업준비 만족도 (만족)	매우불만족	-0.126	-3.349	.001			

영향을 미칠 수 있다. 특히 4학년은 실질적으로 취업에 직면하게 되면서 취업스트레스 수준이 올라가고, 이로 인해 여러 가지 심리적, 신체적 문제나 부작용을 야기할 수 있다.

또한 단변량 분석에서는 우울과 불안이 모두 취업스트레스와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으나 다변량 분석에서는 우울만이 유의한 변수인 것으로 나타났다. 불안은 어떠한 목적이나 대상이 명확하게 인식되지 않은 위협적인 상황이나 이를 적절히 대응해 나가지 못하는 데서 비롯되는 심리적 상태를 일컫는데 반해 [12], 우울은 지각, 판단, 기억, 인지, 사고, 태도 등에서부터 대인관계에 이르기까지 광범위한 부분에서 나쁜 영향을 미치는 부정적 상태를 의미한다[17]. 따라서 취업스트레스를 경험하는 대학생들의 우울을 해소시켜줄 수 있는 방안이 필요할 것으로 생각된다.

선행연구에 따르면 스트레스에서 개인을 방어하거나 보호하는 변인을 스트레스 완충자원이라고 하였으며, 이 중에는 자아존중감이 포함된다[8][25]. 즉, 낮은 자아존중감이 우울 발병에 취약성 요인이 되는 반면 높은 자아존중감은 스트레스를 완충하는 역할을 하는 것이다[25]. 본 연구에서도 자아존중감이 높을수록 취업스트레스가 낮은 것으로 나타났다. 이는 대학생의 취업스트레스 관리 시 자아존중감을 높이는 전략이 필요함을 시사한다. 자아존중감이란 자신을 수용하거나 존중하고, 자신을 좋아하며, 스스로를 가치 있다고 여기는 주관적인 신념으로써[19] 자아존중감이 높은 사람은 문제 중심, 사회적지지 추구하고 같은 적극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 알려져 있다[8]. 자아존중감은 자신이 다른 사람에게 중요하게 여겨진다는 믿음에서 시작하여, 작은 성취나 칭찬 혹은 성공을 통해 향상되는 것으로 알려져 있다[26]. 따라서 대학생들의 진로 상담 시 현실적인 목표를 제시하여 성공 경험을 할 수 있도록 하고, 긍정적 강화를 통해 자아존중감을 향상시키는 전략이 필요하다. 이를 통해서 대학생들은 스스로의 취업준비에 만족하고, 자아존중감을 높이고, 궁극적으로는 취업스트레스를 줄일 수 있다.

또한 주관적으로 인식한 취업준비 정도와 취업스트레스와 연관이 있는 것으로 나타났다. 선행연구에 따르

면 취업을 준비하는 대학생들은 취업준비 방향이 제대로 설정되어 있는지, 자신의 적성과 맞는 직장을 목표로 준비하고 있는 것인지 모르겠다고 한 경우가 많은 것으로 나타났다[27]. 따라서 1, 2 학년 때부터 본인의 적성에 맞는 진로 상담과 그에 따른 취업준비를 할 수 있도록 하는 프로그램이 필요할 것으로 생각된다. 본 연구에서 1, 3학년에 비해서는 4학년의 취업스트레스가 유의하게 높았으나 2학년과 4학년의 취업스트레스는 유의한 차이가 없었다. 따라서 취업스트레스 관리는 저학년 시기부터 체계적으로 시행되어야 할 것이다. 또한 1학년에서 2학년으로 올라가면서 취업스트레스가 올라가다가 3학년에 다시 1학년 수준으로 내려가는 것은 예상치 못한 결과이다. 이는 3학년 시기가 불안이 가장 낮고, 자아존중감은 가장 높은 것과 관련이 있을 것으로 생각한다.

본 연구에서 단변량 분석 시에는 신체증상과 스트레스가 관련이 있는 것으로 나타났으나 다변량 분석 시에는 유의한 관련이 없었다. 선행연구에 따르면 졸업이 다가오면서 불안, 우울 같은 정서적 반응 강도가 심해지고, 그 결과 신체적 반응이 나타나는 것으로 보고되었다[27]. 즉 신체증상은 취업스트레스를 예측하는 요인이라기보다 취업스트레스의 결과로 나타나는 현상이라고 생각된다. 따라서 취업스트레스를 관리하는 것은 대학생에게 나타날 수 있는 부정적인 신체반응을 줄일 수 있는 방안이 될 수 있을 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구 결과 4학년 일수록, 우울할수록 취업스트레스가 높고, 자아존중감이 높을수록, 남성일수록, 취업준비 만족도가 높을수록 취업스트레스가 낮은 것으로 나타났다. 따라서 취업준비 프로그램에서 우울감을 조절하고, 자아존중감을 높일 수 있는 전략이 필요하다. 또한 이러한 전략은 대학교 저학년 때부터 체계적으로 추진되어야 한다.

본 연구 결과는 일개 학교 대학생으로 대상으로 하였기 때문에, 전체 대학생의 특성으로 일반화하기 어렵다.

따라서 여러 지역의 대학생을 대상으로 취업스트레스에 영향을 주는 요인을 규명하는 연구를 제안하는 바이다.

참 고 문 헌

- [1] <http://www.kyosu.net/news/articleView.html?idxno=27383>
- [2] [http://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO\\_STTS\\_IdxMain.jsp?idx\\_cd=1494&bbs=INDX\\_001](http://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO_STTS_IdxMain.jsp?idx_cd=1494&bbs=INDX_001)
- [3] 황춘희, “대학생의 스트레스에 관한 연구”, 한국고령친화건강정책학회지, 제4권, 제1호, pp.73-82, 2012.
- [4] 김경옥, 조윤희, “대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과”, 청소년학연구, 제18권, 제4호, pp.197-218, 2011.
- [5] 김민정, 조궁호, “취업준비생의 경제적 스트레스와 진로태도 성숙도가 무망감과 정신건강에 미치는 영향”, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제23권, 제4호, pp.47-62, 2009.
- [6] 윤명숙, 이효신, “대학생의 우울, 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 문제 음주의 조절효과”, 청소년학연구, 제19권, 제3호, pp.109-137, 2012.
- [7] 김범준, “대학생의 행복에 영향을 미치는 행복/불행 관련 사건들에 관한 연구”, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제25권, 제1호, pp.115-135, 2011.
- [8] 신선행, “일부 보건계열 대학생의 취업 스트레스와 자아존중감에 관한 연구”, 한국치위생과학회, 제12권, 제3호, pp.217-225, 2012.
- [9] 정해은, “오산대학생의 취업스트레스에 관한 연구”, 오산대학교 학생생활연구소, 제5권, pp.89-105, 2000.
- [10] 송주현, *대학생의 전공계열에 따른 취업스트레스, 진로결정자기효능감, 사회적지지 차이*, 한국기술교육대 테크노인력개발전문대학원 석사학위논문, 2008.
- [11] 박성환, *특수체육 전공 대학생들의 취업스트레스에 관한 연구*, 용인대학교 석사학위논문, 2006.
- [12] 박선희, 박현주, “대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향”, 한국심리학회지, 제6권, 제1호, pp.67-81, 2009.
- [13] 이용길, 강경희, “대학생의 취업스트레스와 진로결정효능감 분석: 공학 및 사회계열을 중심으로”, 공학교육연구, 제14권, 제2호, pp.60-67, 2011.
- [14] 황라일, “전문대학 간호과 여대생의 취업스트레스에 미치는 영향 요인”, 한국보건간호학회지, 제26권, 제2호, pp.215-226, 2012.
- [15] 한덕용, 박준호, 김교현, “스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향”, 한국심리학회지, 제9권, 제1호, pp.99-130, 2004.
- [16] 이미진, *건강행동이 성인의 신체증상에 미치는 영향*, 삼육대학교 석사학위논문, 2008.
- [17] A. T. Beck, *Cognitive therapy and the emotional disorders*, New York: international Universities Press., 1976.
- [18] 김광일, 원호택, 이정호, 김광윤, “간이정신진단검사 (SCL-90-R) 의 한국판 표준화 연구 I: 정상인의 반응특성”, 신경정신의학, 제17권, pp.449-458, 1978.
- [19] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*. Revised edition, Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1989.
- [20] 전병재, “자아개념 측정가능성에 관한 연구”, 연세논총, 제11권, 제1호, pp.107-130, 1974.
- [21] 황성해, 박종구, “대학생 취업난의 스트레스 완화에 미치는 자연경관의 효과: 사바나 이론을 중심으로”, 관광연구, 제24권, 제3호, pp.85-101, 2009.
- [22] 정의석, 노안영, “대학생의 취업 스트레스와 우울증, 자아존중감 및 신체건강과의 관계 연구”, 전남대학교 학생생활연구, 제33권, pp.85-101, 2001.



- [23] 김명옥, 박영숙, “대학생의 진로준비행동과 취업 스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감의 조절효과”, 한국청소년학회, 제19권, 제11호, pp.69-90, 2012.
- [24] 진영자, 강경훈, “대학생의 자아분화와 자아존중감, 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향”, 한국생활과학회, 한국생활과학회 동계학술발표논문집, pp.201-202, 2008.
- [25] 유은영, “보건계열 대학생의 자아존중감과 스트레스 대처방안”, 한국콘텐츠학회논문지, 제9권, 제6호, pp.225-236, 2009.
- [26] 이숙정. “중, 고생의 교사신뢰와 자아존중감, 학습동기, 학업성취 및 학급공토포간의 관계모형 검증”, 한국교육심리학회, 제20권, 제1호, pp.197-218, 2006.
- [27] 박미진, 김진희, 정민선, “취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구”, 한국상담학회, 제10권, 제1호, pp.417-435, 2009.

#### 저 자 소 개

최 승 혜(Seung-Hye Choi)

정회원

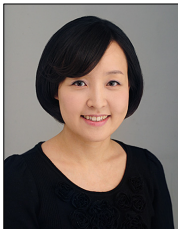


- 2006년 2월 : 서울대학교 간호학과(석사)
- 2012년 8월 : 서울대학교 간호학과(박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 수원대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 대사증후군, 영양, 중환자

이 해 영(Haeyoung Lee)

정회원



- 2006년 2월 : 서울대학교 간호학과(석사)
- 2013년 2월 : 서울대학교 간호학과(박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 호서대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 간호관리, 교육방법, 중환자