

보건 계열 대학생의 취업 스트레스가 우울과 자아존중감에 미치는 영향

이대희¹ · 장 철^{2*}

¹온종합병원 재활치료부 부장, ^{2*}경남정보대학교 작업치료과 교수

Effects of Employment Stress on Depression and Self-Esteem of Health Students

Dae-Hee Lee, PT, Ph.D¹ · Cheul Jang, PT, Ph.D^{2*}

¹Dept. of Physical Therapy, On General Hospital, Director

^{2*}Dept. of Occupational Therapy, Kyungnam College of Information & Technology, Professor

Abstract

Purpose : This study aims to understand the effects of job-seeking stress on depression and self-esteem in college students majoring in health science.

Methods : In this study, in order to measure college students' employment stress, depression, self-esteem, and social support, a measurement tool was used by modifying and supplementing the questionnaire to suit the purpose and method of this study. The subjects, 210 students (46 men and 164 women) enrolled in colleges located in Busan, had their scores on the Beck depression inventory (BDI), job-seeking stress scale, and self-esteem scale measured.

Results : There was a positive correlation between all sub-variables of employment stress, and a negative correlation between employment stress and self-esteem. Additionally, a positive correlation was found between employment stress and depression, and a negative correlation was found between self-esteem and depression. The result taken from the job-stress scale showed that women experienced an overall higher level of stress than men while seeking jobs. Furthermore, in terms of the BDI, men exhibited a higher level of depression than women when subjected to job-seeking stress. Finally, the results from the self-esteem scale reveal that men exhibited less self-esteem than women.

Conclusion : A comprehensive review of the study's findings suggested that women had greater job-seeking stress than men. Additionally, it found that, for men, job-seeking stress had a greater impact on depression levels and self-esteem. These results suggest that a higher level of job-seeking stress may lead to higher levels of depression and lower levels of self-esteem. It will be useful to conduct follow-up research by operating self-esteem and depression programs.

Key Words : depression, employment stress, gender, health students, self esteem

*교신저자 : 장철, jecclub@hanmail.net

제출일 : 2023년 11월 23일 | 수정일 : 2024년 1월 2일 | 게재승인일 : 2024년 1월 16일

I. 서론

급속하게 변화하는 직업 세계에 따라 대학 시기는 정체감을 형성하고 직업에 대한 이해를 토대로 지속적으로 자신의 취업을 탐색, 선택, 유지 개선해 나갈 수 있는 진로역량이 무엇보다 중요해지고 있다(Lim & Kim, 2019). 진로는 삶의 질을 결정하게 되며 대인관계에 있어서 중요한 역할이기 때문에 대학생들은 진로를 탐색하고 선택하여 향후 취업 생활을 준비해야 한다(Choi, 2009; Furlonger, 1998).

대학 교육은 학문 추구와 사회에서 필요로 하는 인재를 양성하는 진로의 결정 단계이기 때문에 여러 가지 진로에 대한 갈등과 함께 취업에 대한 고민을 가지게 되며, 이러한 취업에 대한 갈등과 고민을 취업 스트레스라 한다(Hwang, 1998). 대학생의 높은 취업 스트레스는 우울, 자존감 및 신체 건강 저하 등 부정적 결과를 초래하며 현재 대학생들은 현대사회의 심각한 취업난으로 인한 치열한 경쟁, 사회현실과 불확실한 미래 등은 대학생들에게 스트레스가 되고 대학 생활이 취업 준비의 과정으로 변하며 기대했던 대학 생활과 취업을 위한 준비의 괴리 사이에서 더욱 스트레스를 경험하게 된다(Lee & Kim, 2012). 또한, 이로 인해 우울, 불안감 등을 함께 호소하고 있다(Ko & Nam, 2012; Lee, 2004; Lee & Kim, 2004).

특히 보건 계열 대학생이 일반 대학생들에 비해 스트레스 지수가 더 높은 것으로 나타났다(Lee, 2013; Na, 2015; Park, 2009). 이는 보건계열대학생은 일반대학생들과 같은 취업에 대한 걱정뿐만 아니라 면허증 취득을 위한 국가고시에 대한 스트레스가 일반 대학생들보다 많고, 엄격한 교육과정과 위계질서, 다양한 임상 상황에서의 실습 수행, 환자에 대한 책임감, 과중한 학습량, 국가고시라는 부담감, 치료사로서 직업관과 가치관 확립 등으로 우울 및 스트레스가 발생하기 때문이다(Sin & Jeong, 2006; Sim, 2013; Yu, 2009). 또한, 취업하지 못한 대학생의 정신건강 상태는 취업한 대학생들보다 우울, 적대감, 대인 예민성, 신체화, 강박증, 불안 경향성 모두에서 취약한 상태를 보였으며, 이는 우울과 취업 스트레스가 상관관계

가 있음을 시사한다(Lee, 2004).

대학 시기에 경험하는 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높고 대인관계, 인지, 문제해결, 사회 생활 등 여러 영역에서 적응을 어렵게 할 뿐 아니라 정서적 문제로 부터 시작하여 행동 및 신체적 증상까지 다양한 기능장애를 초래할 수 있다(Ahn & Sim, 2015). 또한 사회의 장기적인 경기 침체와 인력수급의 극심한 취업난으로 직업의 선택을 올바르게 못하게 만들 뿐만 아니라 한국의 대학은 특수한 입시체도로 인해 형성되어 신입사원 선발기준과 대학의 서열화로 인하여 대학생들의 개인 자질과 보유 능력에 상관없이 취업 스트레스가 상대적으로 높을 수밖에 없다(Park, 2013).

대학생의 경우 특히 취업 걱정에서 유발 되어지는 우울은 대학생들의 정의적, 지적, 신체적 성장을 해칠 뿐만 아니라 반사회적 증상과 대인관계의 어려움의 증상을 유발시키기도 한다(Kang 등, 2013). 더불어 사회적 지지와 낮은 자아존중감, 건강 수준과 경제 수준 등의 요인은 대학생들에게 우울을 더 악화시키는 것으로 나타났다(Kim, 2014). 자아존중감은 자신의 가치와 능력에 대한 평가적인 신념을 말한다(Harter & Buddin, 1989). 자아존중감이 높다는 것은 자신을 수용 및 존중하고 자신을 좋아하며 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼는 것을 말한다(Rosenberg, 1985). Shin과 Cho(2013)는 대상자의 구직기술, 자아존중감, 자기효능감을 검토한 결과, 취업 스트레스에 가장 큰 영향력을 미치는 변인으로 자아존중감을 꼽았다. 자기 자신에 대해 만족하는 정도, 자기 스스로를 가치 있는 사람으로 생각하는 정도, 자신이 쓸모 있는 존재라고 생각하는 수준이 높을수록 취업 스트레스를 덜 경험하는 것이다. 하지만 낮은 자아존중감과 사회적 지지, 주관적 경제 수준과 건강 수준 등의 요인은 대학생들의 우울을 더욱 악화시키는 것으로 나타났다(Kim, 2014), 이에 따라 대학생들은 취업 스트레스에 의해 우울과 자아존중감에 영향일 수 있을 것이라고 생각된다.

따라서 본 연구의 목적은 보건 계열 대학생의 취업 스트레스가 우울과 자아존중감에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 2020년 10월 28일부터 11월 25일까지 약 4주간 부산에 소재한 K대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 본 연구 목적 및 방법에 대해 충분히 설명하고 참여하기를 동의한 대학생을 대상으로 설문 조사와 온라인을 통해 자기 기입 방식으로 설문 조사를 실시하였다. 설문지는 총 250부가 배부되었으며, 이 중 불성실하게 응답하여 적절하지 않다고 판단된 설문지 40부를 제외한 210부(남 46명, 여 164명)를 본 연구에 사용하였다.

2. 측정도구

본 연구에서는 대학생의 취업 스트레스, 우울, 자아존중감, 사회적 지지를 측정하기 위해 본 연구 목적과 방식에 맞게 설문 내용을 수정 보완하여 다음과 같이 측정 도구를 사용하였다.

1) 취업 스트레스

대학생의 취업 스트레스 정도를 알아보기 위해 코넬 대학의 ‘스트레스측정법(Cornell medical index; CMI)’을 토대로 Hwang(1998)이 개발한 ‘취업 스트레스 측정 도구’를 요인 분석하여 Kim(2007)이 만든 ‘취업 스트레스 척도’를 사용하였다. 취업 스트레스 하위요인으로 ‘성격, 학업, 가족 환경, 학교 환경, 취업 준비, 외적 조건 및 기대’의 스트레스 요인으로 구성되어 있다. 1점에서 5점까지 총 40문항으로 Likert 5점 척도로 구성 되어 있으며,

점수는 높을수록 취업 스트레스 정도를 높게 본다. 본 연구에서는 Cronbach's α 값은 .939으로 나타났다(Table 1).

2) 우울

대학생의 우울 정도를 알아보기 위해 Lee와 Song(1991)이 번안한 Beck 등(1961)의 자기보고 형 검사 ‘Beck 우울 척도’를 사용 하였다. 자기보고 형 검사 Beck 우울척도는 우울증을 측정하는데 타당함을 보인 이후 현재까지도 가장 많이 사용되는 측정 도구이다. Beck 우울 척도는 지난 2주간 경험한 우울 증상에 대한 척도이며, 우울의 세 가지 하위요인으로 생리적 6문항, 정서적 7문항, 인지적 8문항인 총 21문항으로 0점에서 3점까지 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. 점수는 높을수록 우울의 정도를 높게 본다. 본 연구에서는 우울의 하위요인을 고려하지 않고 총점만을 사용하여 분석하였으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .953로 나타났다.

3) 자아존중감

자아존중감 즉, ‘본인 스스로의 평가’를 알아보기 위해 Rosenberg(1985)가 개발한 ‘자아존중감 척도 (self-esteem scale; SES)’를 Jon(1974)이 번역, Choi(2009)가 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 Likert 5점 척도이며 부정문항 4개, 긍정 문항 6개로 구성되어 있다. 그 중 부정 문항(2, 5, 6, 9)은 역 코딩하여 분석하였으며, 자아존중감의 점수는 합산 후 평균값이 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

Table 1. Composition of questions for employment stress

	Questions number	Number of questions	Cronbach's Alpha
Personality	11, 12, 14, 15, 18, 19, 21, 29, 30, 34, 35	11	.92
Study	2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 16, 22	10	.92
Family environment	33, 36, 37, 38, 39, 40	6	.93
School environment	27, 28, 31, 32	4	.93
Employment preparation	1, 3, 13, 17, 20	5	.93
External conditions and expectations	23, 24, 25, 26	4	.93

3. 분석방법

본 연구에서는 설문지의 데이터 코딩을 거쳐 SPSS ver 25.0을 사용하여 분석을 실시하였으며, 통계적 자료처리를 위하여 유의 수준은 .05로 설정하였다. 자료 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 측정 변수 간의 관계를 분석하기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

둘째, 표본의 취업 스트레스를 알아보기 위하여 독립 t검정을 실시 하였다.

셋째, 표본의 성별 간의 차이를 알아보기 위하여 독립 t검정을 실시 하였다.

III. 결 과

1. 측정 변수간의 상관관계 분석

취업 스트레스의 하위변수 간에는 모두 양의 상관관계를 이고, 취업 스트레스와 자아존중감 간에는 모두 음의 상관관계를 보였다. 그리고 취업 스트레스와 우울 간에는 양의 상관관계를 보였으며, 자아존중감과 우울 간에는 음의 상관관계가 나타났다(p<.05)(Table 2).

Table 2. Correlation analysis between measurement variables

	Employment stress						Self esteem	Depression
	Personality	Study	Family environment	School environment	Employment Preparation	External conditions and expectations		
Personality	1							
Study	.83**	1						
Family environment	.70**	.79**	1					
Employment stress	School environment	.83**	.68**	.62**	1			
	Employment Preparation	.78**	.89**	.68*	.69**	1		
	External conditions and expectations	.68**	.75**	.70**	.66**	.68**	1	
Self esteem	-.17*	-.19**	-.11*	-.13	-.11	-.18**	1	
Depression	.55**	.58**	.39**	.36**	.52**	.43**	-.13	1

**<.01, *<.05

2. 성별에 따른 취업스트레스 비교

성별에 따른 취업스트레스에 대한 차이를 분석한 결

과 우울에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다 (p<.05)(Table 3).

Table 3. Analysis of differences in employment stress for variables according to gender (n= 210)

		M±SD	t	p	
Employment stress	Personality	Female	2.43±.78	1.91	.061
		Male	2.11±1.05		
	Study	Female	2.18±.75	.43	.666
		Male	2.12±1.10		
	Family environment	Female	1.96±.80	-.45	.655
		Male	2.04±1.07		
	School environment	Female	2.20±.82	1.62	.164
		Male	1.97±1.05		
	Employment preparation	Female	2.20±.74	-.02	.985
		Male	2.20±1.04		
	External conditions and expectations	Female	1.91±.71	-1.04	.298
		Male	2.10±1.21		

3. 성별에 따른 자아존중감 비교

성별에 따른 자아존중감에 대한 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p<.05$)(Table 4).

Table 4. Analysis of differences in self-esteem for variables according to gender (n= 210)

		M±SD	t	p
Self esteem	Female	3.13±.28	-1.89	.063
	Male	3.23±.32		

4. 성별에 따른 우울 비교

성별에 따른 우울에 대한 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p<.05$)(Table 5).

Table 5. Analysis of depression differences in variables according to gender (n= 210)

		M±SD	t	p
Depression	Female	1.35±.39	-.94	.349
	Male	1.42±.49		

IV. 고 찰

본 연구는 부산시 K대학교에 재학 중인 대학생 중 남자 46명, 여자 164명으로 총 250명을 대상으로 Beck 우울 척도, 취업 스트레스 척도, 자아존중감 척도로 구분하여 온라인 설문지를 통해 보건 계열 대학생의 취업 스트레스가 우울과 자아존중감에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다.

본 연구 결과에서, 성별에 따른 취업 스트레스에서 유의한 차이를 보이진 않았으며, 하위요인에서도 유의한 차이가 없었다.

Beck 우울 척도를 시행한 결과, 취업스트레스와 우울 간에는 양의 상관관계으로 성격 스트레스가 높을수록 우울도 높은 결과로 나타났다. 이러한 결과는 성격 스트레스가 높을 수록 우울 정서가 증가한다고 하였던 선행연구(Seong 등, 2017)와 일치한다. 그리고 취업 스트레스가 높을수록 우울, 불안 등과 같은 부정적 정서가 증가한다고 했던 선행연구(Kim, 2004; Lee, 2004; Seo & Lee, 2015; Um, 2015) 결과와 관계가 있었다. 즉, 선행연구와 마찬가지로 본 연구에서도 결과적으로 스트레스가 높을수록 우울도 높아진다는 상관관계가 있음을 입증하고 있다.

자아존중감 척도 결과, 남학생과 여학생의 자아존중감에서 유의한 차이가 없었으며, 상관관계 분석에서는 취업 스트레스와 자아존중감 비교에서 상관관계가 없었다.

본 연구의 상관관계의 결과 취업 스트레스가 높을수록 우울은 증가하는 것으로 나타났으며, 자아존중감은 상관관계가 없었다. 따라서 대학생의 취업 스트레스를 감소시키기 위해서 우울을 감소시켜야 하며, 대학에서는 구체적인 프로그램 개발과 운영이 필요하며, 보건계열학생을 위한 취업 스트레스에 대한 연구가 필요하다.

V. 결 론

본 연구는 보건 계열 대학생의 취업 스트레스가 우울과 자아존중감에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다. 본 연구는 부산시 K 대학교에 재학 중인 대학생 중

남자 46명, 여자 164명으로 총 210명을 대상으로 Beck 우울척도, 취업 스트레스 척도, 자아존중감 척도를 진행하여 다음과 같은 연구 결과를 얻었다.

첫째, 취업 스트레스와 우울과의 상관관계에서 양의 상관관계으로 취업스트레스와 우울 간에는 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 취업 스트레스 척도를 실시하였을 때 여학생과 남학생 비교에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, Beck 우울척도를 실시하였을 때 남학생과 여학생 비교에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

넷째, 자아존중감 척도를 실시하였을 때 남학생과 여학생 비교에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

본 연구 결과를 통해 취업 스트레스가 높을수록 우울감은 높아지고 자아존중감은 상관관계가 없음을 알 수 있었다. 코로나 19로 인해 전반적인 취업 스트레스가 증가 될 것으로 사료 된다. 따라서 대학에서는 취업캠프와 취업 관련 프로그램을 다방면으로 개발하여 학생들의 상황에 맞는 맞춤형 취업과 종합적이고 지속적인 취업 교육과 상담 등이 절실히 요구되며 취업 스트레스와 관련한 문제점 분석을 통해 다양한 프로그램 운영이 이뤄지길 희망한다.

참고문헌

Ahn SA, Sim MY(2015). A study on the mediation effects of depression and self-efficacy on college students' stress and subjective happiness. J Korea Acad-Industr Cooper Soc, 16(10), 7021-7033.

Beck AT, Ward CH, Mendelson M, et al(1961). An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry, 4(6), 561-571.

Choi ES(2009). A study on the university students' employment stress, coping types, and their health status among college students. Graduate school of Yonsei University, Republic of Korea, Master's thesis.

Furlonger B(1998). An investigation of the career development of high school adolescents with hearing

- impairments In New Zeland. *American Annals Deaf*, 143(3), 268-276.
- Harter S, Buddin BJ(1989). Children's understanding of the simultaneity of two emotions: a five-stage developmental acquisition sequence. *Develop Psychol*, 23(3), 388-399.
- Hwang SW(1998). A study on employment stress of college students. Graduate school of Dong-a University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Jeong MH, Shin MA(2006). The relationship between self-esteem and satisfaction in major of nursing students. *J Korean Acad Soc Nurs Edu*, 12(2), 170-177.
- Kang JK, Jeon SN, Shin HG(2013). The influence of self-perfectionism, depression and hopelessness on suicidal ideation in university students. *J Digit Policy Manag*, 11(10), 527-536. <https://doi.org/10.14400/JDPM.2013.11.10.527>.
- Kim HJ(2004). The relationship among employment stress, depression, anxiety and physical symptom in university students. Graduate school of Kyungpook National University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Kim W(2014). The effect of attitudes toward the elderly on anxiety about aging of undergraduate students. *Korean J Youth Stud*, 21(6), 421-442.
- Ko KW, Nam CY(2012). A study the perceived level of stress of college students with part-time work experience. *J Adolescent Welfare*, 14(2), 149-168.
- Lee CE(2013). A study on related factors and coping methods among university & college students. *Korean J Health Serv Manag*, 7(4), 13-22. <https://doi.org/10.12811/kshsm.2013.7.4.013>.
- Lee CS, Kim YJ(2004). Moderated effects of coping strategies of stress: based on gender differences of university students. *Stud Korean Youth*. 15(2), 83-213.
- Lee KH, Kim NH(2012). The effect factor of employment stress of nursing college students and mediating role of cognitive emotion regulation. *J Korean Data Anal Soc*, 14(2), 965-978.
- Lee EH(2004). Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations. *Korean J Health Psychol*, 9(1), 25-48.
- Lee YH, Song JY(1991). A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scales. *Korean J Clin Psychol*, 10(1), 98-113.
- Lim HJ, Kim NO(2019). An exploratory study on the effect of college experience influencing changes in career maturity-focused on four-year college students. *J Korean Educ Inquiry*, 37(1), 115-137. <https://doi.org/10.22327/kei.2019.37.1.115>.
- Min KC, Kim JH, Park HB, et al(2021). The effect of university students' job preparing stress on depression: verification of mediating effect of self-esteem. *J Soc Sci*, 32(2), 69-87. <https://doi.org/10.16881/jss.2021.04.32.2.69>.
- Na JI(2015). The effects of university life adaptation and career preparation behavior on job-seeking stress in students majoring in occupational therapy. Graduate school of Chonnam National University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Park SM(2009). The employment stress, physical and psychological symptom in collegian of health related departments. Graduate school of Kyungpook National University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Park SM(2013). The influence of college students' career maturity on their job-seeking stress: the mediating effect of self-efficacy. Graduate school of Kyungsung University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Rosenberg M(1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence. *Development of the Self*, 1, 205-246.
- Seo Ik, Lee YS(2015). The effect of university student's job-seeking stress on depression and despair: control effect of social support. *J Future Orient Youth Soc*, 12(1), 117-146.
- Seong MH, Kim OS, Jung YO, et al(2017). Comparisons of clinical practicum stress, depression, and self-Efficacy among nursing students: focusing on type D personality

- and non-type D personality. *J Korean Acad Psychiatry Ment Health Nurs*, 26(3), 217-225.
- Shin KS, Cho IJ(2013). The effects of job-seeking skills, self-esteem and self-efficacy on job-seeking stress in college students. *J Soc Sci*, 29(3), 143-160.
- Sim HR(2013). The relationships between stressors of students in different major fields and adaptations to college life. Graduate school of Dankook University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Um NY(2015). The relationship between job-seeking stress and depression, psychological well-being: moderating effects of ego-resiliency and social support among students who are preparing for employment. Graduate school of Konkuk University Master's thesis.
- Yu EY(2009). Self-esteem and stress-coping strategies of the college students in the department of public health. *J Korea Contents Assoc*, 9(6), 225-236. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2009.6.225>.