

대학생의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성이 우울에 미치는 영향

The Influence of Job-seeking Stress, Adult Attachment and Self-assertiveness, on Depression among Korean College Students

전해옥

청주대학교 간호학과

Hae Ok Jeon(beaulip@cju.ac.kr)

요약

본 연구의 목적은 대학생의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성이 우울에 미치는 영향을 파악하기 위함이다. 충청도와 전라도 소재의 4년제 대학 3곳에 재학 중인 대학생 239명을 대상으로, 2013년 4월 20일부터 5월 30일까지 자가 보고식 설문조사로 시행되었다. 연구결과, 대학생의 우울은 평균 14.38점(SD=9.81)으로 우울 위험수준에 해당하는 대상자는 27.6%를 차지하는 것으로 나타났다. 우울에 유의한 차이를 보였던 일반적 특성인 성별, 학년, 거주유형, 전공만족도를 통제한 상태에서, 위계적 회귀분석을 시행한 결과, 취업스트레스($\beta=0.31$, $p<.001$)와 성인애착($\beta=0.32$, $p<.001$)이 대학생의 우울의 약 34%를 설명하는 것으로 나타났다($F=12.20$, $p<.001$). 그러므로 대학생이 직면한 취업스트레스와 성인애착관련 불안과 회피수준을 조절하여 안정된 애착 패턴을 갖도록 도와주는 간호중재가 대학생의 우울 및 정신건강 관리를 위해 도움이 될 것으로 사료된다.

■ 중심어 : | 자기표현성 | 우울 | 취업스트레스 | 학생 |

Abstract

The purposes of this study were to examine effects of job-seeking stress, adult attachment, self-assertiveness on depression among Korean college students. Data were collected through self reported structured questionnaire form 239 Korean college students by convenient sampling methods from April 20 to May 30, 2013. The mean score of depression 14.38(SD=9.81) and 27.6% of the subjects were depression risk groups. A hierarchical multiple regression showed that job-seeking stress ($\beta=0.31$, $p<.001$) and adult attachment ($\beta=0.32$, $p<.001$) were identified as significant predictors of depression of college students after adjusting for gender, grade, living arrangement, satisfaction for major. And these variables accounted for 34% of depression ($F=12.20$, $p<.001$). Therefore, therapeutic nursing intervention should be developed to reduce job-seeking stress and to control attachment-related anxiety, avoidance as a way to regulate depression for Korean college students.

■ keyword : | Assertiveness | Depression | Job-application | Stress | Students |

* 이 논문은 2013학년도에 청주대학교 보건의료과학연구소가 지원한 학술연구조성비(특별연구과제)에 의해 연구되었음.

접수일자 : 2014년 04월 18일

심사완료일 : 2014년 06월 16일

수정일자 : 2014년 05월 20일

교신저자 : 전해옥, e-mail : beaulip@cju.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

글로벌 경기침체는 청년 실업이라는 사회적 문제로 이어져, 2013년도 19-29세 사이의 청년 고용률은 관련 통계가 작성되기 시작한 1982년 이후 최저치인 39.7%를 기록했다[1]. 대학생들은 졸업 후의 취업과 관련하여, 대학생활 중에 신체적·심리적 평형상태가 파괴되어, 위기, 긴장감과 불안감을 느끼는 스트레스를 경험하게 되며, 최근에 청년 실업난이 심각해지면서 과중한 취업스트레스에 시달리고 있는 것으로 보고되고 있다[2].

이러한 취업스트레스는 과하지 않을 경우, 자기통제와 동기부여의 기능적 역할을 하지만, 심할 경우 섭식, 수면, 순환기 장애의 신체적 반응과 불안, 분노, 우울의 정서적 반응을 유발하기도 하여 적극적인 관리가 요구된다[3]. 2012년도 국민건강통계에서, 20대의 스트레스 인지율은 34%로 다른 연령대에 비해 가장 높은 것으로 나타났으며, 지난 5년간 스트레스 인지율의 상승폭은 30대의 3배에 달하는 것으로 조사되어[4], 대학생 시기인 20대의 스트레스 수준이 심각함을 알 수 있다.

취업스트레스를 포함하여, 대학생이 인지하는 다양한 스트레스는 우울 및 정신건강과 관련이 있다[5]. 특히 대학생들은 높은 등록금과 치열한 학점 경쟁, 심각한 취업난으로 인해 불안한 미래에 직면해 있으며, 사회적, 심리적으로 미성숙한 시기에 신체적, 심리적, 사회적 측면의 급격한 변화로 인한 혼란을 경험하여, 우울과 같은 정신·심리적 건강이 취약한 것으로 파악되고 있다[6]. 우울은 정상적인 기분 변화에서부터 병적인 상태에 이르기 까지 그 정도에 따른 차이가 있으며, 근심, 침울, 무기력감 및 무가치함을 나타내는 상태를 말하는데[7], 대학생들의 우울 경험은 발달과업의 성취를 어렵게 하고, 대학생활의 부적응을 초래하여, 졸업 후 정상적인 사회활동을 방해하며, 자살에도 영향을 주는 것으로 보고되었다[8]. 그러므로 대학생들이 경험하는 환경적, 발달적 위기 속에서 우울을 극복하고 심리적 적응과 정신건강을 도모할 수 있도록 적극적으로 방안을 모색하는 것이 중요한 과제임을 알 수 있다.

대학생의 심리적, 정신적 건강향상을 위해 성인애착은 선행연구를 통해 신뢰감과 안정감 발달에 영향을 주며[9], 개인의 정서조절, 대인관계 및 우울과 관련이 있음이 보고된 바 있다[10][11]. 애착이란 친밀한 사람과의 정서적 유대로 안정감을 제공해주는 사람과의 접촉을 유지하려는 안정적인 경향성을 의미하는데[12], 성인기는 애착 대상이 부모에서 친구, 연인, 배우자로 발달되며, 신뢰감과 안정감 발달에 중요한 요소 작용하면서 자신의 신념 형성에 영향을 주는 주요한 개념이다[9]. 대학생들에게 있어 성인애착은 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났는데[13], 성인애착의 불안, 회피 차원은 정서조절양식을 매개로 대인관계 능력에도 영향을 미친다[10]. 개인이 심리적으로 취약할 때 애착행동 체계는 더욱 활성화되며, 애착관계가 불안정한 경우, 생활에 대한 적응 및 만족도가 낮아지게 되며, 이는 우울에도 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다[14].

대학생활의 심리적 어려움을 해결하기 위한 전략으로 자기표현성을 증진하는 것은 도움이 되는 것으로 보고되고 있는데[15], 자기표현성이란 일상생활에서 타인에게 피해를 주지 않는 범위 내에서 자신의 생각과 감정을 솔직하고 당당하게 표현하는 것을 말한다[16]. 자기를 표현하는 것은 정서적 지지를 획득하여, 심리적 안녕을 유지하는데 중요한 역할을 하며, 대인관계의 상호작용을 통해 자기개념을 확고하게 하고, 다른 사람의 도움을 이용하도록 함으로써, 우울과 같은 심리적 어려움에 효율적으로 대처할 수 있게 한다[15].

지금까지 대학생의 우울에 관한 연구는 스트레스, 자살생각, 신체이미지, 완벽주의, 강박증과 관련된 연구가 대부분이었으며[17-21], 대학생의 취업스트레스와 우울과 관련된 연구는 주로 진로성숙도, 자살생각, 자살위험성에 대해 살펴본 연구가 있었다[19][22-24]. 선행연구에서 성인애착은 주로 대학생의 자아분화, 대인관계, 이성 관계, 친밀관계, 두려움과 같이 사회, 심리적인 변인과의 관련성을 보였고[25][26], 자기표현성을 우울과 같은 심리적, 정신적 건강과 함께 관련지어 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 건강한 대학생활에 있어 중요한 변수인 취업스트레스, 성인애착,

자기표현성 및 우울의 정도 및 이들 변수가 우울에 미치는 영향을 파악하는 것을 목적으로 연구를 수행하고자 하며, 이를 근거로 대학생의 우울 및 심리적, 정신적 건강향상을 위한 간호중재의 기초자료로 활용하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생을 대상으로 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성, 우울의 정도 및 이들 변수가 우울에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 상관관계 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

충청북도, 충청남도, 전라북도 소재의 4년제 대학 3곳에 재학 중인 남녀학생을 대상으로 편의 표집하였다. 본 연구에서 필요한 대상자 수는 Linear multiple regression을 기준으로 G*power program[27]에 의해 유의수준 .05, 효과크기 .15(medium)로 예측변수 7개를 포함하였을 때, 검정력 .95를 유지하기 위한 최소한의 표본수는 153명으로 나타나, 본 연구대상자인 239명은 충분한 것으로 파악되었다.

3. 연구 도구

3.1 취업 스트레스

취업 스트레스를 측정하기 위해, 코벨대학의 스트레스 측정법을 토대로 김혜정과 강유리[28]가 수정, 보완한 취업스트레스 도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 성격(1, 2, 3, 4, 7, 8), 가족환경(10-14), 학업(19-22), 학교환경(15-18), 취업불안(5, 6, 9) 스트레스의 총 22문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '아주 그렇다' 5점까지의 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 취업스트레스가 높은 것을 의미한다. 김혜정과 강유리[28]의 연구에서의 Cronbach's α 는 각 영역별로 .78~.88이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .71~.88이었다.

3.2 성인애착

성인애착을 측정하기 위해 Fraley, Waller와 Brennan[29]이 개발한 The Experiences in Close Relationships-revised Questionnaire (ECR-R)을 김성현[30]이 번안하고 타당화한 도구를 사용하였다. ECR-R은 불안 하위 척도 18문항, 회피하위 척도 18문항 총 36문항으로 구성되어 있다. '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 7점까지의 7점 Likert식 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 성인애착 불안과 회피수준이 높은 것을 의미하며, 점수가 낮을수록 안정된 애착 패턴을 지니고 있음을 의미한다. 김성현[30]의 연구에서 애착 불안 영역의 Cronbach's α 는 .89, 애착 회피 영역의 Cronbach's α 는 .85를 나타냈다. 본 연구에서의 애착 불안 영역의 Cronbach's α 는 .91, 애착 회피 영역의 Cronbach's α 는 .84였다.

3.3 자기표현성

자기표현성을 측정하기 위해 McCormick[31]가 개발한 Simple Rathus Assertiveness Schedule Scale을 조영[32]이 한국어로 번안한 도구를 사용하여 측정하였다. McCormick[31]의 도구는 총 30문항으로, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 6점까지의 6점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 자기표현성 정도가 높을 것을 의미한다. McCormick[31]의 연구에서 Cronbach's α 는 .78이었고, 조영[32]의 연구에서 Cronbach's α 는 .86이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .86이었다.

3.4 우울

우울을 측정하기 위해, Radloff[33]가 개발한 Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D)를 조맹제와 김계희[34]가 번안하고 신뢰도와 타당도를 검증한 한국어판 CES-D를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 자가보고형 질문지로 지난 일주일 동안 경험했던 우울증상의 빈도에 따라 4단계의 수준(0-3)으로 평정하게 되어있으며, 총 20문항으로 구성되어 있다. 5, 10, 15번은 역환산 문항이며, 가능한 점수는 0-60점이다. 점수가 높을수록 우울정도가 높은 것을 의

미한다. 한국어판 CES-D 도구에서 지역사회 대상자의 우울 위험성 가진 집단을 구별해 해는 절단점은 21점 이상이다. 조맹제와 김계희[34]의 연구에서의 한국어판 CES-D의 Cronbach's α 는 .89였고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .91이었다.

4. 자료수집

본 연구는 구조화된 설문지를 사용하여, 본 연구의 목적을 설명하고, 자발적으로 연구 참여를 동의한 대상자에게 서면 연구 참여 동의서를 받은 후 자가보고식으로 설문지를 작성하도록 하였다. 자료수집기간은 2013년 4월 20일부터 5월 30일까지였으며, 수집된 총 250부 중 설문내용이 미흡한 11부를 제외한 239부를 분석에 사용하였다. 설문 조사는 본인의 의사에 따라 언제든지 철회할 수 있으며, 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것임과 개인 정보의 비밀이 보장됨을 사전에 설명하였고, 설문조사를 완료한 대상자에게는 소정의 선물을 제공하였다.

5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성과 우울 정도를 파악하기 위해 실수, 백분율, 평균, 표준편차, 범위를 구하였다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성 및 우울의 차이를 파악하기 위해 t-test와 one-way ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe test로 확인하였다.
- 3) 대상자의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성과 우울간의 관계를 파악하기 위해, Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 4) 대상자의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성이 우울에 미치는 영향을 파악하기 위해 2단계 위계적 회귀분석을 시행하였다. 위계적 회귀분석 1단계로 우울에 유의한 차이를 보였던 일반적 특성 변수를 회귀모형에 투입하였고, 2단계로 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성을 추가적으로 투입하

여 일반적 특성 변인을 통제된 상태에서 우울에 미치는 영향을 파악하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 21.24세로 여학생이 73.6%를 차지하였고, 2학년이 30.5%로 많았다. 전공은 의약학계열이 57.3%로 많은 비중을 차지하였고, 자연계열(22.2%), 인문계열(13.4%), 예체능계열(7.1%) 순이었다. 종교유무는 비슷한 분포를 보였으며, 거주유형은 가족과 동거하는 경우가 40.6%, 자취 28.0%, 하숙, 기숙사 생활을 하는 경우가 31.4%를 차지하였다. 가족월수입은 500만원 이상이 29.0%로 가장 많았고, 전공에 대한 만족도는 만족한다가 48.5%로 가장 많았다[표 1].

2. 대상자의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성과 우울의 정도

취업스트레스는 평균 46.98점(SD=13.45)으로, 성격스트레스 12.46점(SD=5.09), 가족환경 스트레스 11.65점(SD=4.23), 학업스트레스 9.21점(SD=3.20), 학교환경 스트레스 8.98점(SD=3.17), 취업불안 스트레스 4.69점(SD=1.94)으로 나타났다.

성인애착은 평균 122.88점(SD=24.23)으로 성인애착 관련 불안은 56.85점(SD=15.81)이고, 성인애착관련 회피는 66.03점(SD=13.21)으로 나타났다. 자기표현성은 평균 105.20점(SD=16.14)으로 나타났으며, 우울은 평균 14.38점(SD=9.81)으로 우울 위험수준에 해당하는 대상자는 27.6%를 차지하는 것으로 나타났다[표 2].

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성과 우울의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스의 차이를 살펴보면, 성별($t=-4.46, p<.001$), 학년($F=24.20, p<.001$), 거주유형($F=8.60, p<.001$), 가족월수입($F=4.02, p=.004$), 전공만족도($F=5.57, p=.004$)에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 남학생에 비해 여학생이 더 많은 취업

스트레스를 느끼는 것으로 나타났으며, 4학년이 다른 학년에 비해 취업스트레스를 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=239)

특성/범주	M±SD/ n(%)
연령(년)	21.24±1.37
성별	
남자	63(26.4)
여자	176(73.6)
학년	
1학년	65(27.2)
2학년	73(30.5)
3학년	44(18.5)
4학년	57(23.8)
전공	
인문계열	32(13.4)
자연계열	53(22.2)
의약학계열	137(57.3)
예체능계열	17(7.1)
종교	
있음	119(49.8)
없음	120(50.2)
거주유형	
가족과 동거	97(40.6)
자취(혼자거주)	67(28.0)
하숙, 기숙사 등	75(31.4)
가족월수입(만원)	
<200	21(8.8)
200-<300	42(17.6)
300-<400	59(24.7)
400-<500	50(20.9)
≥500	67(29.0)
전공만족도	
만족하지 않다	19(8.0)
보통이다	104(43.5)
만족한다	115(48.5)

표 2. 대상자의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성과 우울의 정도 (N=239)

특성/범주	범위	M±SD/n(%)
취업스트레스	22-110	46.98±13.45
성격스트레스	6-30	12.46±5.09
가족환경스트레스	5-25	11.65±4.23
학업스트레스	4-20	9.21±3.20
학교환경스트레스	4-20	8.98±3.17
취업불안스트레스	3-15	4.69±1.94
성인애착	36-252	122.88±24.23
성인애착불안	18-126	56.85±15.81
성인애착회피	18-126	66.03±13.21
자기표현성	30-180	105.20±16.14
우울	0-60	14.38±9.81
CES-D 점수 <21		173(72.4)
CES-D 점수≥21 (우울 위험군)		66(27.6)

거주유형에 있어서는 자취를 하는 대학생이, 하숙, 기숙사 생활을 하는 대학생에 비해 취업스트레스를 많이 느끼고 있었으며, 가족월수입이 200만원 미만인 해당하는 대학생이 가족월수입이 500만원 이상인 대학생보다 더 많은 취업스트레스를 느끼고 있었다. 전공만족도를 '보통'이라고 응답한 경우가 '만족 한다'라고 응답한 경우에 비해 취업스트레스를 많이 느끼는 것으로 나타났다.

대상자의 일반적 특성에 따른 성인애착은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 자기표현성에 있어서, 가족월수입(F=4.11, p=.003)에 따라서만 유의한 차이를 보였는데, 가족월수입이 500만원 이상인 경우, 가족월수입이 200-300만원, 300-400만원인 경우에 비해 자기표현성이 높은 것으로 나타났다.

대상자의 일반적 특성에 따라 우울정도의 차이를 보면, 성별(t=-3.11, p=.002), 학년(F=5.56, p=.001), 거주유형(F=3.31, p=.038), 전공만족도(F=3.96, p=.020)에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 남학생에 비해 여학생이 우울정도가 높았으며, 1학년과 2학년에 비해 4학년의 경우 우울정도가 높은 것으로 나타났다. 거주유형에 있어서는 가족과 동거하거나, 하숙이나 기숙사에서 생활하는 대학생 비해 자취하는 대학이 우울정도가 높은 것으로 나타났으며, 전공에 대해 만족하지 못하는 대학생이 전공에 대해 만족하는 대학생에 비해 우울정도가 높았다 [표 3].

4. 대상자의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성과 우울간의 관계

대상자의 우울은 취업스트레스(r=.49, p<.001)와 성인애착(r=.45, p<.001)과 유의한 양의 상관관계를 나타냈고, 자기표현성(r=-.25, p<.001)과는 유의한 음의 상관관계를 나타냈다. 자기표현성은 성인애착(r=-.47, p<.001)과 유의한 음의 상관관계가 있었고, 성인애착은 취업스트레스(r=.31, p<.001)와 유의한 양의 상관관계를 나타냈다[표 4].

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성과 우울의 차이 (N=239)

특성/범주	취업스트레스		성인애착		자기표현성		우울	
	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
성별								
남자	41.25±11.19	-4.46 ($<.001$)	123.68±24.58	0.31 (.760)	106.82±14.55	0.92 (.359)	11.51±7.72	-3.11 (.002)
여자	49.03±13.62		122.59±24.17		104.63±16.67		15.40±10.28	
학년*								
1학년 ^a	42.98±12.11	24.20 ($<.001$) a(d), b(d), c(d)	123.22±25.68	0.44 (.725)	104.05±16.03	1.67 (.175)	13.22±9.78	5.56 (.001) a(d), b(d)
2학년 ^b	42.45±10.02		121.11±23.18		103.04±15.70		11.78±8.80	
3학년 ^c	45.52±12.89		121.59±23.12		109.57±18.78		15.25±9.41	
4학년 ^d	58.47±12.76		125.75±25.03		105.89±14.25		18.37±10.26	
전공*								
인문계열 ^a	47.16±13.70	0.50 (.682)	129.75±20.13	1.30 (.275)	102.94±14.50	0.37 (.774)	13.84±9.13	0.54 (.655)
자연계열 ^b	48.62±12.92		124.53±21.83		104.72±14.49		15.38±11.14	
의약학계열 ^c	46.63±13.72		120.79±25.66		106.05±17.69		13.89±9.38	
예체능계열 ^d	44.41±12.86		122.88±24.23		105.20±16.14		16.29±10.45	
종교								
있음	46.61±13.99	-0.42 (.673)	123.72±24.95	0.54 (.593)	104.18±16.53	-0.97 (.333)	14.22±10.02	-0.26 (.796)
없음	47.35±12.93		122.04±23.57		106.21±15.76		14.55±9.65	
거주유형*								
가족과 동거 ^a	45.22±14.13	8.60 ($<.001$) b)c	120.64±24.62	0.70 (.499)	105.01±15.20	0.39 (.677)	14.31±10.17	3.31 (.038) a(b), b(c)
자취(혼자거주) ^b	52.55±13.07		124.25±23.48		106.58±16.76		16.68±9.56	
하숙, 기숙사 등 ^c	44.29±11.44		124.55±24.47		104.20±16.90		12.47±9.24	
가족월수입*								
<200 ^a	56.24±17.06	4.02 (.004) a)e	131.14±22.41	1.53 (.194)	101.67±23.15	4.11 (.003) b(e), c(e)	17.14±9.59	0.92 (.455)
200~<300 ^b	47.05±12.91		127.00±23.36		100.90±16.14		13.86±9.02	
300~<400 ^c	47.36±12.39		121.36±21.96		102.60±13.72		15.36±10.35	
400~<500 ^d	47.62±14.99		123.54±24.59		104.96±13.75		14.36±10.12	
≥500 ^e	43.24±10.81		118.55±26.44		111.46±15.72		13.00±9.67	
전공만족도*								
만족하지 않다 ^a	50.58±13.72	5.57 (.004) b)c	127.73±26.28	0.43 (.653)	104.95±15.24	0.08 (.924)	18.74±11.16	3.96 (.020) a)c
보통이다 ^b	49.59±14.09		122.75±25.66		105.67±17.05		15.35±10.07	
만족한다 ^c	44.06±12.26		122.20±22.64		104.82±15.56		12.80±9.07	

*Scheffe test

표 4. 대상자의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성과 우울 간의 관계 (N=239)

변수	취업스트레스	성인애착	자기표현성
	r (p)	r (p)	r (p)
성인애착	.31 ($<.001$)		
자기표현성	-.10 (.133)	-.47 ($<.001$)	
우울	.49 ($<.001$)	.45 ($<.001$)	-.25 ($<.001$)

5. 대상자의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성이 우울에 미치는 영향

대상자의 일반적 특성 중 우울에 유의한 차이를 나타냈던 변인을 통제한 상태에서 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성이 우울에 영향을 미치는 요인을 탐색하고자 위계적 회귀분석을 실시하였다. 위계적 회귀분석 1단계에서 성별, 학년, 거주유형, 전공만족도를 Dummy 변수로 전환하여 분석한 결과, 형성된 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=3.53, p=.001$), 모형의 설명력은 8%였다. 이때 유의한 영향요인은 성별($\beta=0.14, p=.026$)로 여자가 남자에 비해 우울정도가 높은 것을 알 수 있다. 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성의 주요변수를 투입하여 우울에 영향을 미치는 요인을 탐색한 위계적 회귀분석 2단계에서 취업스트레스($\beta=0.31, p<.001$)와 성인애착($\beta=0.32, p<.001$)이 우울에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났다. 즉, 대학생의 취업스트레스와 성인애착 수준이 높을수록 우울정도가 높은 것을 의미하며, 이들 변인은 대학생 우울의 약 34%를 설명하고 있었다($F=12.20, p<.001$)[표 5].

IV. 논의

본 연구에서 대학생의 취업스트레스 점수는 110점 만점에 평균 46.98점으로, 중간 정도의 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. 취업스트레스의 하위 항목 중 성격, 가족환경, 학업, 학교환경, 취업불안 중 가족환경(100점 환산 46.05점)과 학업(100점 환산 46.05점)에서 상대적 환산점수가 가장 높은 것으로 나타났고, 취업불안(100점 환산 31.26점) 요인이 가장 낮은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 대상자 중 4학년이 차지하는 비율이 23.8%로, 상대적으로 취업불안 요인이 차지하는 비율이 낮았던 것으로 사료된다. 신동우와 유계숙[35]의 연구에 의하면, 부모의 자녀 진로에 대한 기대가 대학생이 인지하는 학업·취업스트레스에 유의한 영향을 미친다는 결과에 근거하여, 본 연구에서도 대학생이 인지하는 취업스트레스에서 가족환경과 학업요인이 가장 높게 나타난 것으로 생각된다. 실제로 많은 대학생들이 취업을 준비하면서, 가족구성원으로 부터 취업 압박과 부담감을 느끼게 되고[35], 취업난으로 인해 1학년 때부

표 5. 대상자의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성이 우울에 미치는 영향 (N=239)

변수	우울				
	B	SE	β	t	p
상수	10.88	1.83		5.94	<.001
성별(여자)*	3.20	1.43	.14	2.24	.026
학년(4학년)*	3.17	1.96	.14	1.62	.106
거주유형(자취)*	0.64	1.66	.03	0.39	.700
전공만족도(만족하지 않음)*	4.66	2.37	.13	1.97	.050
Adjusted R^2	.08				
F(ρ)	3.53(.001)				
상수	-8.84	6.22		-1.42	.157
성별(여자)*	2.07	1.26	.09	1.65	.101
학년(4학년)*	0.37	1.75	.02	0.21	.833
거주유형(자취)*	-0.51	1.41	-.02	-0.36	.719
전공만족도(만족하지 않음)*	3.20	2.01	.09	1.59	.112
취업스트레스	0.23	0.05	.31	4.70	<.001
성인애착	0.13	0.03	.32	5.07	<.001
자기표현성	-0.05	0.04	-.08	-1.13	.184
Adjusted R^2	.34				
F(ρ)	12.20(<.001)				

* Dummy coded.

터 학점 및 스펙관리 등을 하는 것으로 대학생활의 어려움을 호소하는 것으로 파악되어, 대학생의 취업스트레스 감소를 위해서는 가족구성원의 이해와 취업난 해소를 위한 사회적 대책마련과 같은 공동의 관심과 지지가 필요한 부분임을 알 수 있다.

본 연구 결과, 4학년이 가장 많은 취업스트레스를 느끼고 있었으며, 자취를 하는 대학생이, 하숙, 기숙사 생활을 하는 대학생에 비해, 가족월수입이 200만원 미만인 경우, 가족월수입이 500만원 이상인 대학생에 비해 취업스트레스를 더 많이 느끼는 것으로 나타났다 이는 졸업을 가장 가까이 앞둔 4학년 학생들이 취업에 직면하여 스트레스를 많이 느끼게 되는 것으로, 사회적 지원이 부족한 자취를 하는 대학생의 경우, 그리고 가족월수입이 상대적으로 적은 대학생의 경우, 심리적, 경제적 부담으로 취업에 대한 압박감과 불안을 더 많이 느끼게 되며, 이로 인해 스트레스가 가중되는 것으로 사료된다. 나희진[2]의 연구에 의하면, 대학생들은 졸업 후 취업과 관련된 스트레스로 인해, 대학생활 중에 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되고 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼게 된다고 하였다. 이를 위해 사회적 문제 해결능력과 자아탄력성의 강화가 취업스트레스 감소에 도움이 된다는 박은혁과 이웅택[36]의 연구결과에 근거하여, 취업의 어려움을 유연한 사고를 통해 현실을 극복할 수 있도록 도와주고, 대학생활 동안, 사회적 문제 해결능력을 키우고, 자아탄력성을 강화할 수 있도록 지지해 주는 노력이 필요할 것으로 사료된다. 또한 본 연구결과 전공에 대해 만족하는 대학생이 그렇지 않은 경우에 비해 취업스트레스를 더 적게 인식하는 것으로 나타났다, 대학에서의 전공은 취업과 직접적인 관련성이 있고, 이에 대한 만족도가 취업스트레스 인식에 긍정적인 영향을 주었을 것으로 사료된다.

본 연구에서 대학생의 성인애착은 252점 만점에 평균 122.88점으로 중간정도 수준의 애착을 보였으며, 애착불안은 56.85점, 애착회피는 66.03점으로 나타났다.

이는 대학생을 대상으로 한 김병직과 오경자[37]의 연구에서 같은 도구로 측정한 점수인 성인애착 불안 68.66점, 성인애착 회피 63.01점보다 약간 낮은 수준이었다. 애착은 전반적으로 모든 관계 속에서 영향을 미

치지만, 특별히 친밀한 관계에서는 더욱 중요한데, 진미경[38]의 연구에 의하면, 애착불안과 애착회피의 수준이 높아질수록 대인관계문제 수준도 높아지는 것으로 나타났다. 성인애착 점수가 높다는 것은 애착의 불안과 회피차원이 높음을 의미하는데, 이는 애착 형성이 불안정하고 애착에 어려움을 경험하고 있음을 의미한다. 애착불안(anxiety)은 타인으로부터 거절과 버림받는 것을 경계하는 차원이며, 회피(avoidance)는 타인과 가까워지거나 의존하는 것에 대해 불편해 하는 차원이다. 그러므로 대인관계의 폭이 넓어지는 대학생 시기의 성인 애착 정도를 낮추기 위한 노력이 향후, 이성교제 및 대인관계 문제 해결 및 직장생활적응력 향상을 위해서도 도움이 될 것으로 사료된다.

본 연구에서 대학생의 자기표현성 수준은 180점 만점에 105.20점으로 중간 수준 정도인 것으로 나타났다. 본 연구에서 가족 월소득이 높은 대학생의 자기표현성이 유의하게 높은 것으로 나타났는데, 김현남[39]의 연구에 의하면, 낮은 경제적 수준은 사회적 위축과 소외감과 관련이 있으며, 자신을 표현하는데 있어 소극적인 행동으로 나타나는 것으로 보고하였다. Paezy, Shahraray와 Abdi[40]의 연구에 의하면, 대학생을 대상으로 한 자기표현훈련이, 자기표현성, 주관적 웰빙, 학업적 성취에도 도움이 되는 것으로 나타났다. 또한 Larijani 등[41]의 연구에서도 자기표현성의 향상이 불안감 감소에 도움이 되며, 정신건강 향상 및 교육적, 직업적 수행능력 향상에도 도움이 되는 것으로 보고하였다. 그러므로 적극적으로 자기 자신을 표현할 수 있는 분위기 조성 및 훈련을 통한 자기표현성 향상 전략이 대학생의 정신건강 및 학업 성취도 향상에도 도움이 될 것으로 생각되며, 특히 자기표현성이 낮은 대학생을 선별하여 이에 대한 중점적인 자기표현성 향상 위한 적극적인 관심과 노력이 요구된다.

본 연구에서 대학생의 우울은 평균 14.38점으로 우울 위험수준에 해당하는 대상자가 전체의 27.6%를 차지하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 대학생을 대상으로 한 김병직과 오경자[37]의 연구에서의 우울 수준인 20.01점보다는 낮은 것으로 나타났는데, 본 연구의 대상자의 가족월수입이 500만원 이상에 해당하는 비율

이 29.0%였고, 전공에 대한 만족도가 비교적 높은 상태의 대학생을 표본으로 하였기 때문에 본 연구의 우울 수준이 낮았던 것으로 사료된다. 본 연구에서 남학생에 비해 여학생이 우울정도가 높았으며, 1-2학년에 비해 4학년의 경우 우울 정도가 높은 것으로 나타났다. 가족과 동거하거나, 하숙이나 기숙사에서 생활하는 대학생 비해 자취하는 경우 우울정도가 높은 것으로 나타났으며, 전공에 대해 만족하지 못하는 경우 우울정도가 높은 것으로 나타났다. 박미정, 최지혜, 이은영과 박미영[42]의 연구에 의하면, 대학에서의 학비부담, 대학생활 만족도가 대학생의 우울정도에 유의한 영향을 주는 변수로 확인되었다. 이렇듯 최근에 대학생들은 높은 등록금과 치열한 학점 경쟁, 심각한 취업난으로 인해 미래의 불안감 등으로 스트레스를 호소하고 있다. Scaleman, Gundy와 Taylor[43]는 다른 연령대에 비해 대학생의 우울발생 빈도가 높은 이유는 이 시기가 사회적, 심리적으로 미성숙한 시기이고, 대학생이 되면서 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 자율적이고 독립적인 생활방식이 전환되기 때문이라고 보고하였다. 이 시기에 우울 및 스트레스에 취약한 대학생들 조기에 선별하여, 보다 현실감 있는 취업준비 지원과 신체적, 정신적 건강관리를 위해 도움을 줄 수 있는 간호학적 중재프로그램이 요구된다.

본 연구에서 대학생의 우울에 유의한 차이를 보였던 일반적 특성인 성별, 학년, 거주유형, 전공만족도를 통제한 상태에서, 위계적 회귀분석을 시행한 결과, 취업스트레스와 성인애착이 우울에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났으며, 이들 변인은 대학생 우울의 약 34%를 설명하고 있었다. 이러한 연구결과는 대학생이 인지하는 당면문제 스트레스는 우울에 직접적인 영향을 준다는 박재연과 김정기[17]의 연구와 서인균과 김승희[23]의 연구결과와 함께, 대학생의 스트레스는 우울에 중요한 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 2013년 잡코리아[44]에서 4학년 528명을 대상으로 “대학생활 행복정도”를 조사한 결과, 학비마련 부담과 취업 걱정으로 대학생의 50.6%가 대학생활이 불행한 편이라고 응답했고, 4학년 대학생의 평균 부채는 1,140만원으로, 취업 후 장기상환 예정이며 이로 인한 대학생

의 심리적, 경제적 부담감이 큰 것으로 조사되었다. 이는 대학생이 직면한 사회·경제적 현실의 단면을 보여주는 것으로 글로벌 경기침체로 인한 심각한 취업난은 사회적 문제로, 대학생의 우울과 같은 정신건강에 중요한 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 대학생의 취업스트레스 및 우울감소를 위해서는 무엇보다 현실적이고 효과적인 사회·경제·정책적 대책마련이 우선적으로 뒷받침되어야 할 것으로 사료된다.

본 연구결과에서 취업스트레스 뿐만 아니라, 성인애착은 대학생의 우울에 유의한 영향을 미치는 요인으로 파악되었는데, 성인애착은 신뢰감과 안정감 발달에 영향을 주는 주요한 개념으로[9], 강수진과 최영희[10], 이지연과 임성문[11]의 연구에서도 성인애착은 개인의 정서조절 과정과 대인관계에 영향을 주고, 우울에도 주요한 영향을 주는 것으로 보고하였다. 이에 대인관계의 폭이 넓어지는 대학생 시기의 성인애착 정도를 낮추기 위한 노력은 우울뿐만 아니라, 향후 대인관계 문제 해결을 위해서도 중요한 부분으로 사료된다.

선행연구에서 대학생의 스트레스 및 성인애착 감소를 위한 중재를 살펴보면, 염영관과 최금봉[45]의 연구에서 마음챙김 명상이 대학생의 스트레스 지각과 우울을 감소시키고, 자기효능감 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 그리고 석정민과 손정락[46]의 연구에서, 마음챙김 명상(자애명상)과 수용중심 프로그램이 대학생의 자존감을 향상시키고, 자신을 긍정적으로 바라보는데 도움이 되어, 자각과 수용을 통해 애착불안 수준과 사회불안 수준이 감소하는 효과를 보고하였다. 이에 근거하여, 대학생의 우울관리를 위한 간호중재로서 이에 영향을 주는 취업스트레스와 성인애착 감소를 위해 명상과 수용적 사고과정을 통해, 스스로 정신건강 향상 전략을 습득할 수 있도록 도와주는 치료적 간호중재가 도움이 될 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생을 대상으로 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성, 우울의 정도 및 이들 변수가 우울에 미

치는 영향을 파악하기 위해 시도되었다.

연구결과, 대학생의 우울은 평균 14.38점으로 대상자의 27.6%가 우울 위험수준에 해당하는 것으로 나타났다. 대학생의 우울에 유의한 차이를 보였던 일반적 특성인 성별, 학년, 거주유형, 전공만족도를 통제한 상태에서 취업스트레스와 성인애착이 대학생 우울의 약 34%를 설명하고 있었다. 그러므로 대학생이 직면한 취업스트레스와 성인애착관련 불안과 회피수준을 조절하여 안정된 애착 패턴을 갖도록 도와주는 간호중재가 대학생의 우울 관리를 위해 도움이 될 것으로 사료된다.

따라서, 본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 대학생이 인지하는 취업스트레스에서 가족 환경적 요인 조절을 위해, 가족 구성원간의 의사소통 기술 및 가족의 정서적 지지 강화를 위해, 대학교 3-4학년 대상 가족을 중심으로, 현실적 문제해결 능력을 함양할 수 있도록, 가족과 함께하는 간호중재 프로그램을 마련할 필요가 있다.

둘째, 대학교 내에서 학업성적 및 스펙 관리에 초점을 둔 목표 지향적 사회적 지지를 함에 있어서, 학생의 심리적 부담, 정신건강 관리에 관심을 가져야 할 필요가 있다. 이에 추후 연구를 통해 4학년 학생의 취업스트레스와 성인애착 불안과 회피 조절을 통한 우울예방프로그램을 개발, 적용하여 그 효과를 검증할 것을 제안하며, 취업난 및 취업스트레스 극복을 위해 대학과 사회의 보다 적극적인 관심과 노력이 제공되어야 하며, 사회적, 정책적으로 보다 현실성 있는 사회적 지지 마련이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서는 대상자의 57.3%가 의약학계열로, 전공편중에 대한 일반적 특성을 고려하여, 연구결과를 해석해야 하는 제한점이 있다. 추후연구에서는 취업스트레스와 관련하여, 전공별, 성별에 따른 차이를 고려한 보다 심화된 연구를 수행할 것을 제안하여, 취업을 위해 졸업을 미루는 대학생을 일컫는 취업 재수생들의 취업스트레스 및 신체적, 심리적 건강 상태관리를 위한 맞춤형 중재전략을 계획할 것을 제안한다.

참 고 문 헌

- [1] 통계청, *경제활동인구조사*, 2013.
- [2] 나희진, *무용전공대학생들의 취업스트레스와 대처방안에 관한연구*, 단국대학교 석사학위논문, 2005.
- [3] 박미진, 김진희, 정민선, “취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적연구”, *상담학연구*, 제10권, 제1호, pp.417-435, 2009.
- [4] 보건복지부, 질병관리본부, *2012 국민건강통계*, 2013.
- [5] 전해옥, “대학생의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 비교”, *한국산학기술학회 논문지*, 제13권, 제5호, pp.2148-2155, 2012.
- [6] 이용길, 강경희, “대학생의 취업스트레스와 진로 결정효능감 분석: 공학 및 사회계열을 중심으로”, *공학교육연구*, 제14권, 제2호, pp.60-67, 2011.
- [7] J. Battle, “Relationship between Self-esteem and Depression,” *Psychological Reports*, Vol.42, pp.745-746, 1978.
- [8] 강석화, 나동석, “대학생의 대학생활스트레스와 자살생각의 관계에서 우울의 매개효과”, *청소년학연구*, 제20권, 제4호, pp.49-71, 2013.
- [9] 정경아, 김봉환, “성인애착, 공감능력 및 결혼만족도 간의 관계”, *인간이해*, 제31권, 제1호, pp.89-104, 2010.
- [10] 강수진, 최영희, “성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향-정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로”, *인간발달연구*, 제18권, 제3호, pp.53-68, 2011.
- [11] 이지연, 임성문, “성인애착과 대학생의 우울과의 관계: 낙관성과 비관성의 매개효과”, *상담학연구*, 제7권, 제4호, pp.969-984, 2006.
- [12] M. B. Sperling and W. H. Berman, *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives*, New York: The Guilford Press. pp.360, 1994.
- [13] 김종운, 이명희, “전문대학생의 성인애착과 자아

- 분화가 대학생활적응에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제2호, pp.506-516, 2014.
- [14] 김은정, 권정혜 “우울증상과 관련된 대인관계 특성: 성인기 애착관계 형성을 중심으로”, 한국심리학회지: 임상, 제17권, 제1호, pp.139-153, 1998.
- [15] D. R. Lehman, J. H. Ellard, and C. B. Wortman, “Social Support for the Bereaved: Recipients and Providers Perspectives on What is Helpful,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.54, pp.438-446, 1986.
- [16] M. R. Leary, *Self-presentation: Impression Management and Interpersonal Behavior*, Madison, WI: Brown & Benchmark, 1996.
- [17] 박재연, 김정기, “대학생의 생활스트레스가 자살과 우울에 미치는 영향: 가족의 지지와 친구의 지지의 매개효과를 중심으로”, *청소년학 연구*, 제21권, 제1호, pp.167-189, 2014.
- [18] 김민경, “대학생의 우울과 자살생각의 관계 -부정적 정서와 사회적응의 매개효과를 중심으로”, *청소년학 연구*, 제18권, 제2호, pp.101-129, 2011.
- [19] 윤명숙, 이효선, “대학생의 우울, 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 문제음주의 조절효과”, *청소년학연구*, 제19권, 제3호, pp.109-137, 2012.
- [20] 양경미, “남·녀 대학생의 신체 이미지, 완벽주의, 강박증이 우울에 미치는 영향”, *스트레스 연구*, 제21권 제1호, pp.1-11, 2013.
- [21] 강정규, 전상남, 신학진, “일부 대학생의 자기완벽성, 우울, 절망이 자살생각에 미치는 영향”, *디지털정책연구*, 제11권, 제10호, pp.527-536, 2013.
- [22] 김은주 ; 최경원, “대학생의 우울과 취업스트레스가 진로성숙도에 미치는 영향”, *한국생활환경학회지*, 제19권, 제2호, pp.231-239, 2012.
- [23] 서인균, 김승희, “대학생의 취업스트레스가 우울과 자살위험성에 미치는 영향”, *보건과 복지*, 제14권, pp.81-99, 2012.
- [24] 심지은, 안하얀, 김지혜, “대학생의 취업 스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증”, *인간이해*, 제32권, 제1호, pp.103-118, 2011.
- [25] 진미경, “대학생의 성인 애착과 대인관계문제 및 이성관계에 대한 연구”, *한국놀이치료학회지*, 제16권, 제4호, pp.285-300, 2013.
- [26] 최연화 “대학생의 자아분화, 성인애착, 관계중독과 친밀한 관계에 대한 두려움 간의 관계”, *상담학 연구*, 제13권, 제2호, pp.689-704, 2012.
- [27] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, and A. Buchner, “G*POWER 3: A Flexible Statistical Power Analysis Program for the Social, Behavioral, and Biomedical Sciences,” *Behavior Research Methods*, Vol.39, pp.175-191, 2007.
- [28] 김혜정, 강유리, “무용전공대학생의 취업스트레스와 진로성숙도의 관계”, *한국무용학회지*, 제8권, 제2호, pp.57-64, 2008.
- [29] R. C. Fraley, N. G. Waller, and K. A. Brennan, “An Item-response Theory Analysis of Self-report Measures of Adult Attachment,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.78, pp.350-365, 2000.
- [30] 김성현, *친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로*, 서울대학교 석사학위논문, 2004.
- [31] I. A. McCormick, “A Simple Version of the Rathus Assertiveness Schedule,” *Behavioral Assessment*, Vol.7, pp.95-99, 1984.
- [32] 조영, *자기표현성, 진로결정수준, 교내·외 활동 참여 정도가 대학생의 인터넷 중독에 미치는 영향에 관한 연구*, 연세대학교 석사학위논문, 2004.
- [33] L. S. Radloff, “The CES-D Scale: A Self-report Depression Scale for Research in the General Population,” *Applied Psychological Measurement*, Vol.1, pp.385-401, 1977.
- [34] 조맹제, 김계희, “주요 우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D) 진단적 타당성 연구”, *신경정신의학*, 제32권, pp.381-399, 1993.
- [35] 신동우, 유계숙, “부모의 자녀 진로 기대에 대한

- 대학생의 지각이 학업·취업 스트레스에 미치는 영향: 자아 분화의 조절효과를 중심으로”, 한국가족관계학회지, 제17권, 제1호, pp.3-22, 2012.
- [36] 박은혁, 이웅택, “대학생의 사회적 문제해결능력 과 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향”, 한국청소년연구, 제24권, 제4호, pp.5-30, 2013.
- [37] 김병직, 오경자, “대학생의 성인 애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 반추와 정서 억제를 중심으로”, 한국심리학회지: 학교, 제6권, 제3호, pp.357-375, 2009.
- [38] 진미경, “대학생의 성인애착과 대인관계문제 및 이성 관계에 대한 연구”, 한국놀이치료학회지, 제16권, 제4호, pp.285-300, 2013.
- [39] 김현남, “무용프로그램이 저소득층 아동의 표현력 향상에 미치는 영향”, 예술교육연구, 제9권, 제3호, pp.69-83, 2011.
- [40] M. Paezy, M. Shahraray, and B. Abdi, “Investigating the Impact of Assertiveness Training on Assertiveness, Subjective Well-being and Academic Achievement of Iranian Female Secondary Students,” *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol.5, pp.1447-1450, 2010.
- [41] T. T. Larjani, M. Aghajani, A. Baheiraei, and N. S. Neiestanak, “Relation of Assertiveness and Anxiety among Iranian University students,” *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, No.17, pp.893-899, 2010.
- [42] 박미정, 최지혜, 이은영, 박미영, “대학생활 특성이 대학 신입생의 우울, 불안 및 신체증상에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제1호, pp.346-355, 2014.
- [43] S. Schieman, K. Gundy, and J. Taylor, “The Relationship Between Age and Depressive Symptoms: A Test of Competing Explanatory and Suppression Influences,” *Journal of Aging and Health*, Vol.14, No.2, pp.260-285, 2002.
- [44] <http://www.jobkorea.co.kr/>
- [45] 엄영란, 최금봉, “마음챙김 명상프로그램이 간호대학생의 스트레스 지각, 우울 및 자아효능감에 미치는 효과”, 동서간호학연구지, 제19권, 제2호, pp.104-113, 2013.
- [46] 석정민, 손정락, “마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착대학생의 애착불안과 사회불안에 미치는 효과”, 한국심리학회지: 건강, 제18권, 제4호, pp.627-642, 2013.

저 자 소 개

전 해 옥(Hae Ok Jeon)

정희원



- 2002년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학사)
- 2007년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학석사)
- 2010년 8월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 조교수
<관심분야> : 만성질환, 교육 콘텐츠개발, 인터넷 기반 코칭프로그램