

포토보이스 조사방법을 활용한 대학생의 스트레스 대처전략 탐색적 연구

정지나
전주대학교 보건관리학과 조교수

An Exploratory Study about Stress Coping Strategy of University Student: Utilizing Photovoice Methodology

Ji-Na Jeong
Assistant professor, Dept. of Health Management, Jeongju University

요약 본 연구는 참여적 질적 연구방법인 포토보이스 조사방법을 활용하여 대학생들의 스트레스를 탐색하는 것이다. J시에 소재한 대학생을 대상으로 6회기에 걸쳐 교육, 자료수집, 자료 분석 순으로 진행되었다. 분석결과는 1) 스트레스의 의미-내 머리 속의 거미줄, 끝이 없는 통로 손을 가만두지 못하는 불안, 언제 터질지 모르는 시한폭탄 2) 스트레스의 원인-인생은 성적순이 아니잖아요, 경제적 어려움, 취업의 막막함, 시간 관리의 어려움 3) 스트레스의 대처전략-편하게 웃을 수 있는 친구, 음식은 넣고 스트레스는 빼고, 일상에서 벗어나자, 긍정적인 마음으로 심신안정 으로 범주화되었다. 분석된 연구결과를 바탕으로 대학생들의 스트레스의 원인과 대처방안을 심층적으로 이해하며, 스트레스에 대한 대학사회의 제언과 한계, 포토보이스 활용 방안의 교육적 시사점을 제시하였다.

주제어 : 포토보이스, 탐색적 연구, 스트레스, 스트레스대처, 대학생

Abstract The current study uses photovoice, a participatory and quantitative method of research, to understand the stress in the youth through the experiences of university students. The study was conducted in the order of education, data collection, data analysis for six session college students in J city. The results was largely categorized into three themes as follows. Firstly, as sub-themes of meaning of stress, there were 'Spider web that clogs the head', 'Seemingly endless passage', 'Anxiety that keeps hands fidgeting', Secondly, factors of stress, there were 'Life does not depend on the class rank', 'Financial hardships', 'Frustrated with getting a job', 'Difficulty in time management', Thirdly, how to cope with stress, there were 'A friend you can freely talk to and laugh with', 'Grab some food and release some stress', 'Get away from daily life', 'Positive thinking relaxes body and spirit'. Based On the analyzed results, we can understand the causes and coping strategies of college students in depth, suggested the practical suggestions and limitation of college society about stress and the educational implication of utilizing photovoice.

Key Words : Photovoice, Exploratory Study, Stress, Stress coping strategy, University students

1. 서론

대학생은 성장하면서 생리적, 인지적, 정서적으로 미성숙한 상태인 청소년기를 지나 자기정체성을 확립하고

자율성과 선택에 책임을 가지며 진로와 미래에 대한 불확실성으로 시달리는 성인기로 들어가는 인생의 중요한 과도기적 시기이다[1]. 하지만 많은 대학생들이 발달과업을 수행해 나가는 과정에 있어서 자신에 대한 불확실성,

* Corresponding Author : Ji-Na Jeong(naji2004@jj.ac.kr)

Received September 14, 2018
Accepted October 20, 2018

Revised October 2, 2018
Published October 28, 2018

가치관의 혼돈, 전공학업의 어려움, 진로 및 취업에 대한 고민, 다양한 인간관계, 경제적 곤란 등 대학생활에서 경험하는 모든 것들이 잠재적인 스트레스의 원인이 될 수 있다[2].

통계청의 사회조사결과를 보면 대학생 및 대학원생의 69.2%가 스트레스를 받고 있는 것으로 보고하였다[3]. 최근 경제적인 어려움과 취업난으로 대학생들은 스펙 관리와 학점관리로 경쟁이 치열해진 현상으로 판단된다. 보통의 사람들은 생활하는 가운데서 조금씩은 스트레스를 경험하며 일상적인 생활을 한다. 그러나 스트레스를 받은 문제의 상황에서 개인이 인지하는 정도나 스트레스를 직면하고 대처하는 방식에 따라 나타나는 반응은 각기 다르다. Lazarus는 인간을 스트레스를 받기만 하는 수동적인 존재가 아니라, 환경과 상호작용하면서 내적 기제인 인지를 사용하여 스트레스 상황을 평가하고, 이를 조절하는 적극적인 존재로 보았다[4]. 즉 스트레스를 받았을 때, 각각 사람들이 어떻게 인지하며, 본인의 개별적인 능력과 개인적인 대처행동을 적절하게 사용하느냐에 따라 개인이 받는 스트레스도 달라진다고 보았다.

대학생은 정체성의 확립, 사회적 독립과 취업난에 따른 미래에 대한 불안감, 등록금과 같은 다양한 스트레스 요인과 심리사회적 관계가 정신건강이 위기를 초래할 수 있다. 대학생 개인마다 스트레스에 대한 반응에 차이가 있으며 스트레스를 주는 상황에 대한 지각에 의해 스트레스가 결정되고 스트레스 정도는 개인의 대처 능력에 따라 좌우된다[5]. 또한, 스트레스 그 자체 보다는 스트레스에 대한 평가, 지각, 대처 유형이 다양한 건강문제를 유발한다는 연구에 따라서 대학생들이 자신의 강점을 발견하고 스트레스를 적절하게 대처하며 자신의 정신건강을 유지할 수 있는 대안으로 긍정적인 관점에서의 접근이 필요하다.

스트레스에 관련된 대학생들을 대상으로 하는 선행연구의 대부분은 스트레스와 정신건강의 관계[6-8], 스트레스와 삶의 질[9,10], 스트레스와 불안, 우울, 자살관계[11], 대처, 적응[12,13] 등 양적연구로 다양하게 진행되고 있다. 그러나 스트레스에 대한 대학생들의 실제적인 생각이나 의견이 반영되는 질적 연구는 거의 찾아보기 어렵다. 현재 매체, 학교에서의 다양한 예방교육이나 수업과 같이 스트레스에 대한 정보는 다양하게 제공되고 있으나 대부분이 강의식으로 전달형태를 띄며 사진과 같은 이미지화된 시각정보나 참여자의 생각을 확인하고 반영할 수

있는 방식은 거의 제공되고 있지 않다[14]. 따라서 단순한 정보제공의 차원에서의 스트레스가 아닌 각자의 삶에서 스트레스와 관련된 특성을 찾아보는 체험적 이해를 할 수 있는 기회가 제공되는 것이 필요하다.

포토보이스(Photovoice)는 참여적인 행동연구방법의 하나이며 대표적인 시각적 질적 연구로, 연구 참여자가 주제를 정하여 일상생활 속에서 사진을 찍어 생각을 표출하는 참여자 주도형 연구이다[15]. 특히, 연구 참여자가 사진을 찍어서 직접 해석하고 자신의 경험을 사진을 통해 언어만으로 표현할 수 없는 감정과 생각을 끌어 낼 수 있게 한다는 점에서 단순히 참여하는 존재가 아닌 공동 연구자로서의 역할을 수행한다[9]. 이는 연구 참여자들이 자신의 삶속 문제와 고민을 가장 잘 알 수 있으며, 자신의 문제를 해결하기 위한 도구를 가지고 있기 때문이다. 포토보이스는 최근 여러 사회문제를 가진 다양한 영역에서 적용되어 왔으며[16], 특히 보건, 의료, 사회복지, 교육, 지역사회개발 분야에서 활용도가 높은 참여적 실천연구 방법론(Participatory action research, PAR)의 하나이다[17]. Wang 과 Burris는 중국 소수민족 여성의 삶과 문제를 연구한 대표적인 질적 연구자로서 지역사회 참여자들을 주체로 하여 주요 보건문화와 삶의 질과 관련된 주제로 포토보이스 방법론을 이용한 연구결과를 보고하였다[17]. 국내의 포토보이스 연구는 2013년부터 본격화 되었으며 주로 지적장애인의 사회적 문제[18], 다문화청소년의 이주적응문제[15,19]와 같은 사회적으로 소외된 집단 뿐 아니라 대학생[20,21], 학교폭력 경험 청소년[21], 발달장애 자녀를 둔 어머니[22]와 같은 다양한 집단을 대상으로 진행되었다. 국외연구의 선행연구는 후천성면역결핍증(HIV)의 예방과 치료[23], 저소득층소년의 건강문제[24], 아동의 건강증진[25], 청소년의 당뇨예방[26] 등 다양한 집단을 대상으로 지역사회의 공공보건 및 사회문제를 탐구한 국외연구에 포토보이스가 이용되었다. 본 연구는 포토보이스 조사방법을 활용하여 스트레스에 대한 생각 및 문제를 시각적인 이미지로 표현하여 스트레스에 대하여 의미와 문제점 해결방안을 이미지화된 다양한 측면으로 확인 할 것이다.

본 연구의 목적은 대학생 개인마다 가지고 있는 스트레스를 포토보이스 조사방법을 통하여 포괄적으로 탐색하여 스트레스의 원인과 대처방안을 심층적으로 이해하고 참여자의 경험이 스트레스를 줄이고 행복한 대학생들을 영위할 수 있는 방안을 모색하기 위함이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 2017년 9월에서 11월에 J시의 소재한 J대학에서 연구 참여자 모집 공고를 보고 20세 이상의 건강한 대학생으로서 연구의 목적과 취지에 공감하며 자발적인 참여의사가 있는 참여자 9명을 선정하여 연구를 진행하였다. Wang과 Burris가 제시한 포토보이스 연구 참여자 규모가 7-10명이었고[17], 국내의 관련 연구의 대상자 수가 6-14명이었던 점을 고려하여, 참여를 희망한 9명의 학생 전원을 연구대상자로 선정하였다. 연구 참여자가 직접 합의를 통하여 주제를 정하고, 주제에 따른 일상생활 속에서의 경험을 사진을 찍어 생각을 표출하는 참여자 주도형 연구방법론이다[16]. 소수의 연구 참여자의 진정성 있는 의견을 통하여 기존의 연구자 주도형 방법론으로는 좀처럼 얻기 힘든 시각을 제공받고 관련 이슈를 사회에 폭넓게 알려 정책 변화를 일으키게 하고자 하는 데 14명 안쪽이면 충분하다는 입장인 것이다[27].

2.2 연구도구

본 연구는 2017년 9월부터 11월 까지 6회기에 걸쳐 목요일 오후 2시간동안 연구를 진행하였다. 연구 참여자들과의 지속적인 만남과 교류를 통해 연구주제인 스트레스에 대하여 포토보이스 방법을 통하여 조사를 진행하였다. 연구진행을 위한 절차는 기존 연구가 수행했던 절차를 토대로[5,20], 교육, 사진촬영 및 제출, 포커스 그룹 면담, 분석에 걸쳐 진행되었다. 실행절차를 정리하면 Fig. 1과 같다.

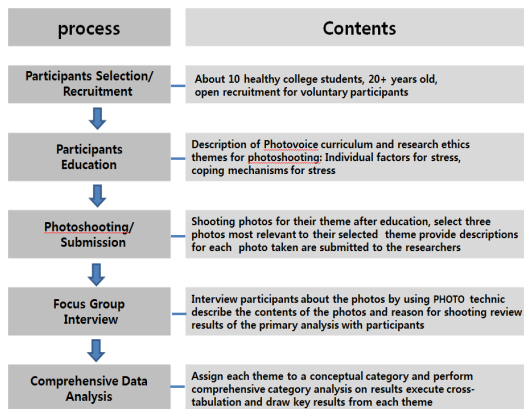


Fig. 1. Photovoice Study Procedure

1) 연구 참여자 교육

포토보이스는 참여자 주도의 연구방법으로 연구주제는 참여자들의 논의를 통하여 정해지며, 결과물의 분석 또한 많은 부분 참여자들에 의해 이루어진다. 연구자의 역할은 연구관정 그룹면담과 자료수집이 보다 순조롭게 이루어 질수 있도록 충분한 사전준비와 교육이 필요하다. 교육단계에서는 오리엔테이션을 통하여 연구의 목적과 필요성에 대한 구체적인 방법을 설명하였으며, 사진촬영 방법 및 연구윤리에 관한 교육을 통하여 사진을 찍는 과정에서 발생할 수 있는 문제(안전, 윤리, 인권침해)에 대한 교육을 실시하였다. 카메라의 종류는 연구자와 연구 참여자의 편의성과 상황을 고려하여 선정할 수 있으며 [27], 연구 참여자들의 의견을 반영하여 핸드폰으로 사진을 촬영하였다. 본 연구의 연구 질문은 연구 참여자들이 스트레스에 대하여 어떻게 생각하고 있고 그들의 삶에서 어떤 것들이 영향을 주고 있다고 생각하는지를 알아보고자 하였다. 회기별로 다음의 질문을 제시하였으며 질문에 따른 자신의 생각을 사진으로 찍어오도록 하였다. 각 회기별 주제에 따른 질문목록은 다음과 같다.

- ① 스트레스라는 단어에서 떠오르는 이미지는 무엇일까요?
- ② 내 생활에서 스트레스를 받은 요인은 무엇일까요?
- ③ 스트레스를 받았을 때 해소하는 방법은 어떤 것이 있을까요?

2) 사진촬영 및 제출

연구 참여자들은 연구자기 제시한 주제를 바탕으로 2017년 9월, 2주 동안 개별 사진촬영에 들어갔다. 참여자 모두 학교와 가정에서의 자신의 일상 주변에서 자유롭게 사진을 촬영하였다. 각 주제별로 5장 이상의 사진을 촬영하고 자신이 촬영한 사진 중 가장 의미 있는 사진을 각3장 씩 선택하여 자신의 생각이나 느낌을 정리하여 하단에 사진의 제목과 자세한 설명문을 작성하도록 하였다. 사진과 사진에 대한 설명은 e-mail로 제출하고, 회기참석시 자료를 출력해 오도록 하였다.

3) 포커스 그룹 면담

포토보이스를 활용한 선행연구를 살펴보면, 대부분의 연구는 집단을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다[9]. 포토보이스의 면담 단계에서는 사진의 의미를 도출하기 위해 선택된 사진을 토대로 심층면담을 진행하였

다. 포토보이스 면담기법 중 하나인 PHOTO 기법[28]을 이용하였으며 제출된 자료는 연구자와 연구 참여자들이 함께 토의과정을 통해 분석되었고 각 주제별 토의과정은 2시간씩 진행되었다. 토의과정에서는 PHOTO 기법 질문을 중심으로 a) 자신의 사진을 설명해보세요. b) 사진 속에서 어떤 일이 일어나고 있습니까? c) 왜 이것을 사진으로 찍었습니까? d) 자신의 삶의 어떤 부분을 이 사진이 설명하고 있습니까? e) 이 사진이 어떻게 우리의 삶을 개선할 수 있는 기회라는 것을 보여줄 수 있을 까요? 로 구성되며 포토보이스의 분석 방법에 따라 연구 참여자가 어떤 내용을 촬영한 것인지 설명하고 어떤 내용을 표현하고자 하였는지 설명하도록 하였다. 발표된 사진 중 모든 참여자들의 느낌과 마음을 잘 표현한 사진을 선정하고 제목을 붙이는 과정이 진행되었다.

4) 자료 분석

포토보이스의 연구결과 분석은 주제로 선정된 것을 가능한 연구 참여자의 표현 그대로 정리하는 것을 목적으로 한다. 포토보이스 분석과정에 따라 사진을 선택(selecting)단계, 맥락화(conceptualizing)의 단계, 범주화(codifying)의 단계로 이루어진다[17]. 사진을 선택(selecting)은 촬영된 사진 중 주제에 가장 적합하다고 생각되는 사진을 선정하며, 맥락화(conceptualizing)의 단계는 사진이 지니고 있는 의미를 해석하고 전체 토의를 통해 제출한 사진과 사진에 대한 설명을 제대로 이해했는지에 대해 확인하고 연구 참여자가 기술한 내용에서 추가되어야 하거나 잘못 표현한 내용을 수정하는 토의를 실시했다 전사된 내용을 분석하였다, 이는 포토보이스에서 촬영된 사진은 연구 참여자 자신이 가장 잘 알고 있으며 사진의 주제와 내용은 연구 참여자가 정한 것을 그대로 정리하는 것을 목적으로 하기 때문이다[20]. 범주화 단계에서는 연구 참여자들이 선택한 사진과 연구자와 함께 토의한 내용들을 서로 비교 검토하면서 주제와 연결시키는 작업을 하였다. 연구의 타당화를 높이기 위해 포토보이스 연구 경험이 있는 연구자 2명과 대학에서 스트레스 관련 상담 및 교육을 담당하고 있는 관련 박사 전공자 1명에게 자문을 구하고 내용을 분석과정에 반영되도록 하였다.

5) 윤리적 고려

연구에 참여하기전에 참여자들은 연구 참여 및 연구

과정에서 본인이 촬영한 사진의 양도에 대한 내용에 구두로 동의하였고 서면으로 확인하여 참여자에게 제공하였다. 둘째 집단토의내용은 사전에 참여자들에게 연구목적 외에는 사용하지 않고 참여자들의 실명이나 개인적인 신상내용을 공개되지 않는다고 충분히 설명을 하였다. 본 연구는 J대학교의 생명윤리위원회(jjIRB-170816-HR-2017-0906)에서 승인받은 연구윤리 절차에 따라 진행되었다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성

본 연구 참여자들의 일반적 특성은 Table 1 과 같다. 본 연구 참여자의 연령은 20세에서 25세에 이르는 대학생으로, 평균 연령은 22.2세로 나타났다. 남자 4명, 여자 5명이었으며, 종교는 기독교 4명, 천주교 2명, 종교 없음이 2명, 불교 1명이었으며, 학과전공은 보건관리학과 3명, 행정학과 2명, 가정교육학과 2명, 사회복지학과 2명 이었다.

Table 1. General characteristics of respondents

| ID | sex | age | religion | Major |
|----|-----|-----|-----------|-----------------------|
| A | F | 22 | no | Public Administration |
| B | M | 21 | Christian | Health management |
| C | F | 25 | Christian | Family Education |
| D | M | 24 | Christian | Family Education |
| E | F | 23 | Catholic | Social Welfare |
| F | F | 22 | Catholic | Public Administration |
| G | M | 20 | no | Health management |
| H | M | 22 | Christian | Social Welfare |
| I | F | 21 | Catholic | Health management |

3.2 포토보이스 연구결과

본 연구는 연구 참여자들에게 스트레스의 의미, 영향요인, 스트레스 해소방법에 대한 3가지 질문을 제시하였고 참여자들은 자신의 삶으로 경험하고 표현한 사진과 스토리, 인터뷰 자료 등을 종합하여 각 주제별로 Table 2와 같이 연구결과를 범주화 하였다.

Table 2. Themes and subcategories

| Themes | Subcategories |
|-------------------------|---|
| Meaning of stress | <ul style="list-style-type: none"> • Spider web that clogs the head • Seemingly endless passage • Anxiety that keeps hands fidgeting • A ticking time bomb with unknown set time |
| Factors of stress | <ul style="list-style-type: none"> • Life does not depend on the class rank • Financial hardships • Frustrated with getting a job • Difficulty in time management |
| How to cope with stress | <ul style="list-style-type: none"> • A friend you can freely talk to and laugh with • Grab some food and release some stress • Get away from daily life • Positive thinking relaxes body and spirit |

(1) 스트레스의 의미

연구 참여자들에게의 스트레스의 이미지는 자신의 삶 가운데 각자의 경험을 반영한 것이었다. 참여자들은 자신의 익숙한 일상생활과 환경의 자극에 대해 재 경험하는 느낌으로 표현하였다. Lazarus 는 스트레스를 인간이 심리적 신체적으로 당하기 어려운 상황에 처하게 되었을 때 느끼게 되는 불안과 위협의 감정으로 정의하였다[4]. 연구 참여자들은 스트레스의 의미를 내 머리 속의 거미줄, 끝이 없는 통로, 손을 가만두지 못하는 불안, 언제 터질지 모르는 시한폭탄으로 표현하였다.

① 내 머리 속의 거미줄

“ 샤워 후 머리카락이 잔뜩 끼어있는 하수구가 생각났습니다. 서로 뒤엉켜서 하수구를 막혀 물이 나가지 않으니 답답해요. 스트레스를 받으면 하고자 하는 일이 뜻대로 되지 않는 경우도 많고 정서적으로 불안정해요. 이렇게 엉켜있는 모습이 스트레스로 인한 마음의 상태인 것 같아요, 엉켜지면 푸는데 시간이 많이 걸리는데…….”(참여자 E).



Fig. 2. Spider web that clogs the head

“스트레스를 받으면 마치 얽힌 그물처럼 머리가 복잡해지는 것 같습니다. 스트레스를 받게 되면 머릿속 생각, 감정들이 뒤섞여 엉켜있고 꼭 막혀있는 듯한 느낌을 강하게

받아요. 전선줄이 뒤엉켜서 어디가 시작이며 어디서부터 풀어야 할지 모르겠어요. 마치 거미줄이 엉켜있는 것 처럼요.” (참여자 C).

② 끝이 없는 통로



Fig. 3. Seemingly endless passage

“스트레스 단어를 떠올리면 끝이 없는 통로가 생각이 나요. 스트레스를 받으며 숙제를 마치면 또 다른 숙제가 또 다른 걱정거리가 연달아 있으면서 아무리 가도 가도 입구가 나오지 않아요. 마치 정답이 없고 끝이 없는 암울한 동굴 속에 갇혀 있는 느낌이 들어요.” (참여자 B).

③ 손을 가만두지 못하는 불안

이 시대를 살아가는 대부분의 사람들은 사회적으로나 구조적으로 크고 작은 스트레스를 경험할 수 밖에 없다. 특히 감수성이 예민하고 정서적으로 불안하며, 육체적·정신적으로 과도기를 지나고 있는 대학생들에게는 더 많은 영향을 미칠 수 밖에 없다. 이러한 스트레스는 불안이나 우울과 같은 정신건강의 문제를 야기할 수 있다[6]. 스트레스를 받으면 본인도 모르게 신체적인 증상이 나타나며 반복적인 행동으로 스트레스에 대한 불안감이 표출된다.



Fig. 4. Anxiety that keeps hands fidgeting

“제 친한 친구는 스트레스를 받으면 손을 가만두지 못하고 손톱을 물어뜯거나 종이를 찢고 있어요. 자신이 종이를 찢고 있는 것을 모르는 체 시선을 어디다 돌지 모르면서 불안해 보여요. 친구의 모습을 보면서 저도 스트레스를 받지만, 그냥 다른 주제로 친구에게 이야기를 하면서 그 상황을 넘어가려고 해요.” (참여자 I).

④ 언제 터질지 모르는 시한폭탄 R

“스트레스를 떠올리면 언제 터질지 모르는 시한 폭탄 같은 느낌이에요. 기습에서 재각재각 거리며 시간이 점점 지나면서 불안이 점점 심해지고 안절 부절 못해요. 팽 하고 폭탄이 터지기 직전의 초초하고 불안해요.” (참여자 G).

(2) 스트레스 요인

참여자들은 삶에서 스트레스에 영향을 미치는 영향요인을 다양하게 탐색하였다. 토의과정에서 참여자들은 공통적으로 공감할 수 있는 다양한 영향 요인을 발견하였다. 스트레스의 영향요인 선행 연구[29]에서는 대학생들이 대학생활에서 많이 경험하는 대표적인 스트레스요인은 학업문제로 인한 스트레스를 가장 많이 경험하고, 다음으로 진로 및 취업, 대인관계, 경제적 문제로 인한 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다[30]. 본 참여자들도 ‘인생은 성적순이 아니잖아요, 경제적인 어려움, 취업의 막막함, 시간에 쫓기는 나’로 스트레스의 원인을 표현하였다.

① 인생은 성적순이 아니잖아요

참여자들이 스트레스 요인으로 표현한 학업과 과제이다. 스트레스 요인으로 가장 많이 표현하였으며 대학생이면 당연하게 되는 학업의 부담이다, 학생들은 책과 노트를 통하여 책상에 높게 쌓여 있는 모습으로 학업의 과중함을 표현하였다.



Fig. 5. Life does not depend on the class rank

“대부분의 대학생들이 그렇듯 다른 친구들도 학업으로부터 스트레스를 받는다고 말했어요. 책상위에 공부할 것이 이렇게 쌓여 있는데 바라보기만 해도, 학생으로서의 본분이지만 자신이 진짜 하고 싶어해야지 하는 마음으로 공부하면 스트레스를 받는 것 같아요.” (참여자 E).

“과목 마다 레포트를 내주셨는데 성적에 반영이 되요. PPT도 만들어야 하고 조별과제도 조원들과 같이 해야 하는데 다른 학생들보다 잘하지 못해서 자꾸 기가 죽어요.

조별 모임이 끝나면 개인과제도 해야 하고 마음이 불안하면서 스트레스가 엄청 쌓여서 머리가 아파요.” (참여자 G)

② 경제적인 어려움

경제적으로 어려운 대학생들은 등록금과 생활비를 마련하기 위하여 공부와 병행하여 아르바이트를 하고 있었다. 아르바이트 후 수입이 들어오지만 통장의 잔고는 항상 일의 자리 숫자이다.

아르바이트를 구하지 못하는 학생들은 대학생활 동안 계속적으로 경제적인 압박을 받아야 하며 경제적인 어려움이 스트레스의 요인이 된 것을 표현하였다.

“나의 통장잔고는 0에 가까워요. 돈을 벌기 위해서 열심히 아르바이트를 구하는데 자리가 쉽지 않아요. 학생 신분인 우리에게 돈은 항상 턱없이 부족하고 당장 점심 먹을 돈도……. 사고 싶은 것은 많지만 나에게 주어진 돈은 정해져 있기 때문에 매번 포기하게 되요. 등록금도 기간 안에 내본 적이 없어서 매번 스트레스를 받아요.” (참여자 A).

③ 취업의 막막함

한국사회의 극심한 취업난으로 참여자들은 역시 취업을 스트레스요인으로 생각하고 있다. 졸업 후의 취업은 알 수 없는 미지의 세계로 진입해 들어가는 듯하고 취업의 문을 두드리지만 그 문이 열릴지는 여전히 의문이다. 취업에 대한 막막함은 참여자에게 큰 스트레스로 다가온다.



Fig. 6. Frustrated with getting a job

“아직 2학년이지만 졸업한 언니 따라서 취업박람회를 다녀왔어요. 나이가 많은 아주머니와 아저씨들도 많이 계셔서 깜짝 놀랐어요. 이곳에서 열심히 취직 하려고 알아보고 있지만 취업하기가 하늘에 별 따기라고 해요. 우리 언니도 2년 동안 이력서를 이곳저곳 내는데 연락이 오지 않아요. 아르바이트 구하기도 힘든데 졸업하면 취직이 될지 벌써부터 걱정이에요.” (참여자 C).

④ 시간에 쫓기는 나

참여자들은 대학에 입학하여 자유롭지만 스스로 시간 관리하는 것이 매우 어려움을 느낀다고 하였다. 대학에 오니 고등학교에 비해 시간은 많이 여유 있지만 효율적으로 사용하는 데 어려움을 호소하였다. PC방, 노래방, 술집 등 각종 유흥활동과 절제하지 못하는 여가생활로 인하여 학업에도 많은 영향을 준다고 하였다. 고등학교까지는 정해진 시간에 의하여 부모나 선생님이 관리해주었는데 참여자들은 대학입학 후 선배나 교수님들이 관리를 잘 할 수 있도록 지도해주었으면 좋겠다고 하였다.

“대학에 들어오니 수업도 많지 않고 공강시간에는 친구들과 하고 pc방에 가거나 노래방에 가서 시간을 보내요. 밤에 주로 노니까 시계에 알람을 맞추고 매일매일 맞추는데 일찍 일어날 수가 없어서 오전수업을 자꾸 빼먹게 되요. 시간 관리를 잘 할 수 있도록 도와주었으면 좋겠어요. (참여자 D).

3) 스트레스 대처방법

스트레스에 관심을 가지고 이를 중요하게 생각하는 것은 스트레스 자체에 관심이 있는 것 보다는 스트레스를 어떻게 관리하고 대처하느냐가 더욱 중요하기 때문이다.

연구 참여자들은 대학생활에서 받는 스트레스를 해소하기 위하여 음식 먹기, 친구와 함께 수다 떨기, 게임하기, 여행하기, 컬러링북 하기, 향초, 여행, 등 다양한 방법을 사용하여 개인적인 방식으로 스트레스를 해소하고 있었다. 대학 상담센터나 지역사회를 연계하여 해소하는 학생은 없었다.

① 편하게 웃을 수 있는 친구

사회적 지지는 개인이 사회적 관계를 맺고 있는 사람들로부터 제공받는 긍정적인 물질적, 정보적, 심리적 지원을 의미 한다. 즉, 신체적, 정신적 건강상태를 위한 타인의 도움, 원조와 격려 등의 상호관계라 할 수 있다[25].

인간은 여러 사람들과 어울려 지내야 하는 동물이라고 했다. 즉 사회적인 동물이다. 사람들과 소통하고 사회를 이루어야 하기 때문에 사람들을 만나서 생리적인 욕구(먹는 것)와 자아실현의 욕구를 모두 충족해주는 스트레스를 푸는 강점이 있다. 스트레스의 대처방식 중 친구들과 함께 음식을 먹으면서 대화를 나누는 방법을 가장 선호하였다,



Fig. 7. A friend you can freely talk to and laugh with

“사람마음이 다 같은 순 없으니까 나랑 안 맞는 사람이 있고 같은 공간에 있다 보면 스트레스를 받는 것은 당연한 일이라고 생각해요. 웃기게도 사람으로부터 받은 스트레스는 사람으로 푸는 게 가장 좋은 것 같아요. 많은 친구들이 친구와 같이 맛있는 음식을 먹거나 친구와 이야기하며 같이 사진도 찍어요. 자신과 잘 맞고 나를 이해해주는 친구와 있으면 스트레스가 해소되는 것 같아요“ (참여자 H).

② 음식은 넣고 스트레스는 빼고

“스트레스 쌓이면 친구들과 만나서 맛있는 과자를 몽땅 종류별로 사서 같이 먹으면서 스트레스를 날려요 그리고 나면 한결 기분이 좋아져요“ (참여자 F).

“스트레스를 받으면 맛있게 먹었던 음식과 같이 먹었던 친구의 얼굴이 떠올라요. 그러면 친구 에게 전화를 해서 먹고 싶었던 것을 싣껏 먹으면서 엄청 수다를 떨어요. 그러면 기분이 많이 좋아져요“ (참여자 A).

③ 일상에서 벗어나자



Fig. 8. Get away from daily life

“스트레스를 받으면 이곳을 벗어나 다른 공간을 여행해요. 기차표를 사서 친구와 함께 떠나는 순간부터 스트레스가 없어지는 것 같아요. 다른 곳을 체험함으로써 새로운 지식을 얻고 스트레스를 푸는 일석이조의 결과를 얻을 수 있어서 일단 떠나요“ (참여자 C)

스트레스를 풀기 위해 나는 운동을 하거나 산책을 하며 머리를 식히고 생각을 정리한다. 혼자 이런저런 생각을 하다 보면 복잡한 것들이 하나하나 정리가 되고 마음

이 편안해진다. 그리고 운동을 하면서 땀을 빼면 개운해서 가벼운 마음으로 다시 새로운 마음으로 시작하게 된다. 공통적으로 스트레스를 푸는 방법을 운동이나 산책이라고 하였다. 잔잔한 바다를 보며 많은 생각을 정리하고 새로운 다짐을 한다고 한다.

④ 긍정적인 마음으로 심신안정

일반적으로 스트레스를 받으면 부정적인 마음이 먼저 생기는데, 자신의 부정적인 기분을 바꾸는 것이 가능하다고 생각하는 사람은 실제적으로 기분변화를 촉진하는 대처 전략을 선택한다고 하였다. 즉, 개인 스스로가 우울과 불안과 같은 부정적인 기분을 완화할 수 있다고 기대하는 경우엔 문제를 해결하기 위해 계획을 세우거나 문제에 맞서고 도움을 요청하는 등의 적극적인 대처방식을 사용하여 부정적인 기분을 완화시킨다는 것이다[31].



Fig. 9. Positive thinking relaxes body and spirit

“저는 스트레스를 받으면 컬러링북을 해요. 하고 있는 동안에는 마음이 안정되고 스트레스를 떠올리지 않게 되며 일에 집중하게 되고, 마음이 안정이 되고 잠시 속박에서 벗어나는 기분이 들어 자주 컬러링북을 하게 되고, 친한 친구한테도 스트레스 받을 때 컬러링북을 해보라고 권유했어요” (참여자 D).

“스트레스가 마구 쌓이면 저는 방에서 아로마 향을 피워요. 향이 방안에 가득 냄새를 풍기면 기분이 점점 편안해지면서 후각 자극을 통하여 신경쓰는 일을 잠시 잊고 안정하게 되요.” (참여자 A).

4. 결론 및 논의

본 연구는 대학생이 지각하는 스트레스를 참여적 실험연구방법인 포토보이스 조사방법을 통하여 스트레스의 원인과 대처방안을 심층적으로 이해하고 대학생활 적용에 대안을 모색하기 위함이다. 이를 위해 J대학 재학생

들을 대상으로 2개월 동안 6회기에 걸쳐 탐색적 연구를 펼쳤다. 본 연구는 연구 참여자들에게 스트레스의 의미, 영향요인, 스트레스 해소방법에 대한 3가지 질문을 제시하였다. 연구 참여자들은 자신이 삶에서 경험한 스트레스에 대한 영향요인과 해소 방법을 포토보이스 방법을 통하여 구체적으로 표현하였으며 자신의 삶으로 표현한 결과에 대하여 각 주제별로 연구결과를 범주화 하였다.

첫째, 연구 참여자들은 스트레스의 이미지를 “내 머리 속의 거미줄”, “끝이 없는 통로”, “손을 가만두지 못하는 불안”, “언제 터질지 모르는 시한폭탄” 등으로 표현하였다. 참여자들은 스트레스를 자신의 익숙한 일상생활과 환경의 자극에 대해 재 경험하는 느낌으로 표현하였다. Lazarus는 스트레스를 인간이 심리적 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처하게 되었을 때 느끼게 되는 불안과 위협의 감정으로 정의하였다[4]. 이처럼 참여자들의 표현에서 스트레스의 이미지는 미지의 불안과 끝이 보이지 않는 통로와 언제 터질지 모르는 시한폭탄과 같이 정확하지는 않으면서도 끊임없이 참여자를 위협하는 것으로 부정적인 관점의 마음의 상태를 표현하였다.

둘째, 연구 참여자들은 스트레스의 영향요인을 학업성적인 인생은 성적순이 아니잖아요, 경제적 어려움, 취업의 막막함, 시간 관리의 어려움 등으로 표현하였다. 2017년 우리나라 대학생의 스트레스 원인을 조사한 결과, 학업적 부담, 장래문제, 경제문제, 인간관계 문제 순으로 보고 되었으며[32], 복잡한 한국사회의 일원으로 살아가는 오늘의 대학생들은 누구 못지않게 많은 스트레스를 받고 있음이 본 연구에서도 확인되었다. Choi의 연구에서도 학생들이 스트레스를 가장 많이 받는 것이 학업문제였으며[13], Kim의 연구에서는 남자와 여자 모두 대인관계 차원(친구, 가족, 교수)보다 당면 과제차원(학업, 경제, 장래, 가치관)의 수준이 2배 가까이 높았다고 보고했다[32]. 대학생들은 시험과 성적에 대한 부담감으로 힘들어하고 같은 공동체 구성원인 학우들과의 경쟁과 성적 때문에 낮아진 자존감으로 인해 자괴감을 느끼며 또한 극심한 취업난에서 오는 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다[33]. 우리나라 대학생들은 상대평가로 인한 성적에 대한 부담과 가중된 취업경쟁으로 인한 스트레스, 갑자기 늘어난 대인관계에 따른 선후배간 잦은 술자리로 인하여 스트레스를 겪고 있다[33]. 즉, 현재 우리나라의 경제사정의 악화와 일자리 부족과 그로 인한 취업경쟁이 생활 스트레스에서 당면과제를 높게 된 이유라고

볼 수 있다. 청소년들이 행복하지 않은 가장 큰 이유 두 가지가 학업부담과 미래에 대한 불안이라는 점은 사람이 추구하는 행복과 인생을 살아가면서 느끼게 되는 불안과 밀접한 관련이 있음을 말해준다. 학생들에게 공통적으로 나타나는 부분인 학업에 대한 스트레스를 줄이기 위해 대학과 지역사회에서 성적위주의 가치관을 변화해야 한다. 특히 상대평가에 대한 제도를 바꿔야 할 필요가 있다. 스트레스를 받았을 때 적절한 방법으로 분출할 수 있게끔 상담이나, 치료 공간을 만드는 것도 좋은 방법인 것 같다.

셋째, 연구 참여자들은 스트레스 해소방법을 행동 중심적인 대처와 정서중심의 대처로 해소하고 있었다. 행동중심적인 대처방법은 편하고 웃을 수 있는 친구로 친구들을 만나서 편하게 웃으며 대화를 나누며 음식을 먹으면서 스트레스를 해소하는 것으로 많이 나타났다[34]. 연구의 스트레스의 행동 대처방식인 친구들과 만나 대화를 통해 스트레스를 해소한다는 연구결과와 일치하였다. 또한 연구 참여자들은 여가생활을 하고 나면 기분이 좋고 스트레스가 풀린다고 같이 긍정적인 감정을 표현하였다. 이는 여가생활을 통하여 스트레스가 풀리며 심리적 안정감을 찾을 수 있으며 긍정적인 마음이 생긴다는 연구와도 일치한다.[35] 어떤 원인으로 인해 스트레스가 발생되었더라도 새로운 동기를 통하여 스트레스를 낮출 수 있다는 것이다. 스트레스 대처는 더 이상 스트레스 감소라는 측면 뿐 아니라, 심리적 웰빙의 향상을 목표로 하는 것이 필요하다[32].

본 연구에서는 연구 참여자들이 편하게 웃을 수 있는 친구, 행동적으로 음식을 먹으면서, 일상을 벗어나서 여행을 하며 해소하며, 긍정적인 마음으로 심신을 안정하는 방법으로 스트레스를 해소하고 있었다. 스트레스 상황에서 개인이 적응하며 통제 가능한 기능을 습득하여 발휘하는 적절한 대처법을 학습하는 것이 중요함을 알 수 있다. 스트레스는 정신건강에 부정적으로 영향을 미치는 것이 일반적이지만 스트레스를 잘 다루고 긍정적으로 대처하면 긍정적인 결과를 가져올 수 있다[30]. 다시 말해 개인이 처한 상황적 위기나 발달상의 직면 과제를 잘 극복 했을 경우 개인의 성장과 발전의 기회가 되기도 하는 것을 의미한다.

연구 참여자들은 대학과 지역사회에서 스트레스를 대처하고 예방하기 위하여서 학업 뿐 아니라 생활 전반에 대한 학생생활 상담센터를 만들어 언제든지 학생이 도

움을 원할 때 가까운 곳에서 학생들을 상담을 해주면 많은 도움이 될 것이라고 표현 하였다. 또한, 대학 내에서 대학생들의 스트레스를 대처하고 감소시킬 수 있는 다양하고 체계적인 지도와 프로그램을 마련하여 제공한다면 대학생들의 정신건강을 예방하고 치유하는데 크게 도움이 될 것으로 사료된다.

지역사회에서는 상담 프로그램 뿐 아니라 대처 방법에 대한 보건교육을 한다면 미리 예방할 수 있을 것이라고 이야기 하였다. 속 이야기를 나눌 사람이 필요하거나 스트레스로 인해 일상이 괴로울 때 누구나 한두 가지 씩 겪고 있는 마음의 어려움을 해소하는 데에 도움을 준다면 개인을 넘어 지역전반이 건강해질 것으로 사료되며, 가장 중요한 것은 '이런 일 가지고 이야기 해도 되나' 망설여질 때 언제든 찾을 수 있도록 개인에게 귀 기울여주는 사회가 이루어지도록 지역사회와 대학에서는 상담서비스나 스트레스 해소 프로그램이 학교 상담소 차원 노력을 해야 한다고 제언한다.

대학생들의 생활이 안정되고 여유 있을 수 있도록 정부, 기업, 대학 등 사회적 차원에서의 지원이 필요할 것으로 보여 지며 또한 가정과 대학에서 대학생들 개개인이 심리적 안정감을 제대로 인지하고 높일 수 있도록 지도와 배려가 필요하다고 생각된다. 포토보이스 연구방법은 대학생들에게 자기결정 기회를 제공하였다. 학생들은 주제와 관련된 사진을 촬영하고, 촬영한 사진을 가지고 연구자와 면담을 하며 자신이 생각하는 스트레스에 대한 이야기를 했다. 연구 참여자들이 토론하며 본인의 생각을 정리하고 재구성한 프레젠테이션을 확인하면서, 연구자는 자발적으로 수행된 연구의 과정과 결과에 피드백을 제공하며 격려하였다. 마무리하는 시간에서 연구 참여자에게 어떤 자세로 연구를 임했는지, 마치고 난 후 소감을 발표하며 전체적인 종합평가를 스스로 내려 보게 하는 시간을 가졌다.

대부분의 연구 참여자들은 포토보이스라는 신선하고 생소한 조사에 직접 참여하고 연구에 기여하게 된 점에 대하여 의미를 부여했으며, 스트레스라는 주제를 가지고 여러 친구들의 의견과 느낌에 관심을 가지며 탐색할 수 있는 기회를 가진 것에 대하여 뜻 깊게 생각 하게 되었고 표현하였다. 또한 참여자들은 회기가 지날수록 스스로 촬영한 사진과 면담을 '언제 또 하는지' 질문을 하며 관심을 보였다. 촬영할 주제에 대해 이해가 되지 않을 때는 '어떤 것을 찍어야 할지 모르겠다'며 질문하고 문제에

대한 해결책을 찾으려고 했다. 이처럼 포토보이스 연구 방법은 대학생에게 있어 연구자와 대등한 관계에서 능동적으로 연구에 참여할 수 있는 자기결정 기회의 경험을 제공하였다[32]. 또한 포커스 그룹 면담을 통하여 연구 참여자의 각자가 느끼는 스트레스와 스트레스 대처전략을 서로 공유하며 공감하는 시간으로 만족함을 느낀다고 표현하였다.

본 연구는 포토보이스 기법을 사용하여 대학생들의 스트레스를 탐색하여 스트레스를 심층적으로 이해하고, 이에 기반 하여 적절한 대처전략을 제시하고자 하였다. 대학차원에서는 대학생들이 스트레스 상황에 적절하게 대처할 수 있도록 스트레스 대처 전략에 대한 교육프로그램 개발과 학생상담센터의 기능을 강화해 집단 상담과 개별 상담을 적극적으로 시행하는 것이 필요하다.

본 연구는 스트레스에 대한 대학생들의 인식과 대처 전략을 질적 연구방법을 통하여 처음으로 확인해 보았는데 의의가 있다. 그러나 한 지역의 대학에서 진행한 지역적인 한계와 연구 참여자의 전공이 다양하지 않은 점이 본 연구 결과와 연구의 전반을 이해하는데 영향을 줄 수 있다고 사료된다. 스트레스에 대한 참여자들의 인식과 의견은 본인의 경험과 환경에 따라 다양하게 해석될 수 있다. 또한, 전공별, 계열별로 대학생들의 성향이 차이가 존재할 수 있으며 스트레스 상황 또한 다를 가능성이 존재하기 때문에, 후속 연구에서는 다양한 전공, 다양한 계열의 학생들을 포함하여 비교·분석하는 것도 의의가 있을 것이라고 생각한다.

REFERENCES

- [1] K. S. Han & G. M. Kim. (2007). Comparison to self esteem, family adaptation health promoting behaviors, and symptoms of stress between nursing and other major university women student. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(1), 78-84.
- [2] M. H. Han. (2017). On the relationship between job seeking preparation capacity and stress from college life. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(1), 81-86.
- [3] Statistics Korea, Korean Social Trends 2017 of Korea Homepage, [http://kostat.go.kr /portal/korea/ index.action](http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action), 2017.
- [4] R. S. Lazarus. (1993). Why we should think of stress as a subset of emotion. In L. Goldberger, S. Brenznitz (Eds.). *Handbook of stress: The erratical and clinical aspects* NewYork: Free Press.
- [5] K. S. Lee, Y. R. Jung & E. H. Ha. (2001). The effect of stress management program on patient with psychotic disorder. *J. Korean. Clin. Nur. Res.*, 8(1), 37-57.
- [6] J. C. Jeon, K. M. Kim, D. C. Yu, D. K. Kim & Shin, Y. U. (2013). Social inclusion of people with intellectual disabilities using photovoice method. *Journal of mental retardation*, 15(2), 305-330.
- [7] E. Y. Yu. (2009). Self-Esteem and Stress-Coping Strategies of the College Students in the Department of Public Health. *The Korea Contents Society*, 9(6), 225-236.
- [8] Y. E. Jang & M. J. Hwang. (2018). The Effect of Job-Seeking Stress on Mental Health in University Students: Mediating Effect of Self-esteem, *Journal of School Social Work*, 41, 55-75.
- [9] K. H. Kim, M. O. Kim & M. A. Jung. (2016). The child rearing and inner growth experiences of mothers of children with development disabilities: A Photovoice study. *Korean J of Family, Social Work*, 54, 262-293.
- [10] M. S. Kim. (2015). Comparison of dietary self-efficacy, obesity stress, and obesity-related quality of life according to BMI and stages of change in vegetable consumption for nursing students. *The Journal of Korean academic society of nursing education*, 21(1), 65-74.
- [11] J. S. Park. (2015). Mediating effect of acceptance in relationship between university life stress and satisfaction with life. *Korean J Str Res*, 23(1), 611-629.
- [12] J. E. Yi & H. W. Kwak. (2016). Relation of interpersonal relationship harmony, stress coping and adjustment to college life among nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 14(11), 527-537.
- [13] M. S. Choi. (2013). A study on the relationship of family cohesion and adaptability, self-esteem, life stress in university students. *Journal of Korea Community Development Society*, 38(2), 31-37.
- [14] S. W. Lee, K. S. Kim & B. Y. Kim. (2017). Exploration of the meaning and factors affecting the mental health perceived by university students utilizing photovoice methodology. *Korean J Health Educ Promot*, 34(1), 77-90.
- [15] H. J. Lee. (2015). University student' perception on social enterprise using photovoice methodology. *Crisisonomy*, 11(4), 243-268.

- [16] K. O. Kim. (2014). Student perceptions of meanings, barriers, and improvement planes for physical activity through courses in amid-sized s university. *The Korean Journal of Physical Education*, 53(3), 107-125.
- [17] C. Wang & M. A. Burris. (1997). Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education and Behavior*, 24(3), 369-387.
- [18] J. W. Choi. (2016). Trends and future directions in photovoice with people with intellectual disabilities. *Journal of mental retardation*, 18, 161-183.
- [19] J. H. Yi, K. H. Kim & M. Y. Ra. (2014). Lived experiences and visual expressions from immigrant adolescents. *Korean Society of Child Welfare*, 45, 103-130.
- [20] W. J. Lee & S. H. Chang. (2013). The perception of aging and self-description: through research based photo voice. *Global Social Welfare Review*, 3(2), 25-47.
- [21] H. J. Yang. (2016). Approaches to the meaning of and prevention programs for school violence through the participation of the youth: using photovoice methodology. *Korea Drama*, 19, 57-76.
- [22] M. A. Kim, S. H. Lee, J. H. Suh, Y. M. Song & J. E. Kim. (2016). "My life" through the lens of persons with psychosocial disabilities - A Photovoice Study. *Korean Journal of Qualitative Research in Social Welfare*, 9(2), 105-138.
- [23] J. Daniels, K. Maleke, T. Lane, H. Struthers, J. McIntyre & S. Kegeles. (2017). Learning to live with HIV in the rural townships: A photovoice study of men who have sex with men living with HIV in Mpumalanga South Africa. *J Assoc Nurses AIDS Care*, 17, 1055-329.
- [24] A. O. Olumide, E. S. Adebayo & O. A. Ojengbede. (2016). Using photovoice in adolescent health research: a case-study of the Well-being of Adolescents in Vulnerable Environments (wave) study in Ibadan, Nigeria. *Int J Adolesc Med Health*.
- [25] U. Ghosh, S. Bose, R. Bramhachari & S. Mandal. (2016). Expressing collective voices on children's health: photovoice exploration with mothers of young children from the Indian Sundarbans. *BMC Health Serv Res*, 15, 625.
- [26] A. Walker, D. Schatz, C. Johnson, J. Silverstein, S. Lyles & Rohrs, H. (2016). Type 1 diabetes through two lenses: comparing adolescent and parental perspectives with photovoice. *Int J Pediatr Endocrinol*, 2.
- [27] C. C. Wang. (2006). Youth participation in photovoice as a strategy for community change. *J of community Practice*, 14(2), 147-161.
- [28] W. Hussey. (2006). Slivers of the journey: the use of Photovoice and storytelling to examine female to male transsexuals' experience of health care access. *Journal of homosexuality*, 51(1), 129-158.
- [29] M. G. Han. (2014). Coping response form and stress of school life in university students of education. *The Journal of Education Studies*, 53(2), 232-245.
- [30] E. S. Lee. (2016). Moderated effects of coping strategies in the relation between life stress and psychological well-being in university students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 30(3), 470-482.
- [31] J. H. Kim. (2012). Mediating effects of self-control and health promotion lifestyle on the relationship between college student's stress and college life adjustment. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Woman University.
- [32] E. A. Kim. (2018). Convergence study on stress, stress of clinical practice, coping, and psychological well-being in nursing students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(3), 91-99.
- [33] J. H. Lee & H. A. Park. (2016). Survey study of current status of and need for mental health education enhancing protective factors elementary schools. *J of Korean Academic community Health Nurses*, 27(1), 9-20.
- [34] E. H. Oh. (2017). A qualitative study on job training stress for university students major ing healthcare. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, 18(2), 83-95.
- [35] M. J. Park, J. H. Kim & Jung, M. S. (2009). Career counseling: A qualitative study on the counseling. *The Journal of Education Studies*, 10(1), 417-435.

정지나(Jeong, Ji Na)

[정회원]



- 1989년 2월 : 연세대학교 간호학과 (간호학사)
- 2014년 2월 : 원광대학교 보건행정학 (보건학 박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 전주대학교 보건관리학과 조교수
- 관심분야 : 보건행정, 의무기록정

보관리, 보건정책, 보건교육

· E-Mail : naji2004r@jj.ac.kr