

# 대학생들의 취업스트레스와 회피대처방식의 융복합적인 관련성

김미정

광주보건대학교 보건행정과 교수

## The Complex relationship between employment stress and avoidance coping styles for college students

Mee-Jung Kim

Department of Health Administration, Gwangju Health University Professor

요 약 본 연구는 대학생을 대상으로 취업 스트레스와 스트레스 대처방식과의 관계를 확인하고자 일대학교의 학생 314명을 대상으로 2018년 05월 02일부터 05월 28일까지 자가기입식 설문지를 이용하여 조사하였다. 취업스트레스의 하위변수 중 성격 스트레스, 가족환경 스트레스, 학업 스트레스, 학교환경 스트레스는 정서중심적 대처방식과 통계적으로 유의한 상관관계가 있었고, 취업불안 스트레스는 사회적 지지추구와 정서중심적 대처방식과 유의한 상관관계가 있었다. 대학생들의 정서중심적 스트레스 대처방식은 우울 같은 정서와 신체상의 건강 문제와 관련이 있으므로 심리지원서비스를 통한 조기 발견과 이의 대처에 관한 심리치료 프로그램 및 교육, 특강, 캠프 등의 혼합 서비스 제공이 필요하다. 또한 정서중심적 대처방식에서 문제해결 중심으로 전환하기 위한 전략적 행동 기술훈련(계획, 방법, 기술)이 필요하다고 생각된다.

주제어 : 대학생, 취업스트레스, 회피대처방식, 정서적대처방식, 사회적지지추구

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the relationship between job stress and coping style in college students. Participants were 314 students in a college. Data were collected using a self administered questionnaire. The survey was conducted from May 02, 2018 to May 28, 2018. There were statistically significant correlations between personality stress, family environmental stress, academic stress, school environment stress and emotion - centered coping style among sub - variables of job stress, Job anxiety stress was significantly correlated with social support seeking and emotion - centered coping style. Since college students' emotional stress coping style is related to depressive emotional and physical health problems, it is necessary to provide a psychological treatment program for early detection and coping with psychological support services, and a mixed service such as education, lecture, and camp. In addition, it is thought that strategic action skill training (plan, method, and technology) is needed to change from emotion - centered coping style to problem - solving style.

**Key Words** : College students, Employment stress, Avoidance coping styles, Emotional coping styles, Social support seeking

\*This paper is a research carried out with the support of the Gwangju Health University Research Fund(No.3016015).

\*Corresponding Author : Mee-Jung Kim(mckim@ghu.ac.kr)

Received February 10, 2019

Accepted March 20, 2019

Revised March 5, 2019

Published March 28, 2019

## 1. 서론

정보통신기술(ICT)기반의 4차산업시대에 접어들면서 인공지능, 사물 인터넷, 모바일, 빅데이터 등 지능정보 기술이 초연결과 초지능을 특징으로 빠른 속도로 변화하는 사회에 살고 있다[1]. 이러한 복잡 다양한 사회적 요인과 더불어 세계경제포럼(WEF)은 2016년 1월 발표한 일자리 미래 보고서에서 향후 5년간 전 세계 고용의 65%를 차지하는 선진국 및 신흥 15개국에서 일자리 710만 개가 사라지고, 4차 산업혁명으로 210만 개의 일자리가 창출 되지만 500만 개의 일자리가 감소할 것이라고 4차혁명산업과 일자리 영향을 분석하였다. 또한 2018년 통계청 8월 고용 동향에 따르면 15세~29세 청년실업률은 10%로 지난해 같은 기간에 비해 0.6%포인트 증가하여 청년실업률이 1999년(10.7%) 이후 최악의 수준이다.

전체 인구의 20.6%인 청년층은 실업자 113만3000명 내에서 38%를 차지하였으며 취업 준비생까지 포함한 청년층의 체감 실업률은 23%에 달하여 청년 45명 중 한 명꼴로 실업 상태로 나타났다[2]. 이러한 시대적 배경에서 대부분의 직업인들은 자신의 일자리가 줄어드는 기술적 실업이 발생할 것이라는 불안감을 가지며 사회심리적인 스트레스를 받으며 살고 있다. 청년층인 대학생들은 청소년기에서 성인기로 전환해가는 시기로 자아정체성 확립과 대학이라는 새로운 생활환경 변화에 대한 적응[3]과 대학생활 초기부터 스펙 쌓기라는 구직경력 준비에 몰두하면서 능력에 대한 자신의 평가, 직종과 전공의 불일치, 취업에 대한 부담감, 취업 관련 정보 부족, 취업경쟁 속에서 신입생 시기부터 고민과 압박으로 심리적·신체적으로 스트레스를 받고 있다[4,5]. 이러한 스트레스는 단독으로 정서적 부적응으로 적용되지 않고 스트레스를 지각하고 반응하는 개인의 성격적 특성이 관여하며[6], 가정 분위기, 가족관계와 경제상태, 부모와의 갈등과 관련해서 느끼는 심리적 고통과 불만에 의한 가족환경스트레스도 관여된다고 보고되었다[7,8]. 또한 대학생의 학업스트레스와 대학생활 적응간의 관계에 대한 선행 연구에서 학업스트레스가 높을수록 대학생들의 적응에 부정적 영향을 미치며[9-11], 대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응간의 유의한 상관관계가 있으며, 취업스트레스가 높을수록 대학생활 적응 점수가 낮은 것으로 보고되었다[12,13]. 여러 가지 요인으로 스트레스가 높아진 상황에서 스트레스 대처방식은 성인들은 문제를 해결하고자 적

극적인 노력과 함께 문제를 부인하거나 부담을 최소화하려는 회피대처방식을 동시에 사용하는 반면에 청소년들은 문제를 피하고 축소시키려는 행동을 보였다[14]. 가족관계, 자아존중감, 사회부적응과 우울과 관련성이 있을 때는 행동화로 옮겨지는 회피대처방식을 보이며[15], 심지은, 안하얀·김지혜[5]의 선행연구에서 취업스트레스는 정신건강에 부정(negative)으로 나타나 취업스트레스가 증가하면 불안, 우울, 강박 증상 등의 정신건강 수준이 낮아지는 것이 보고되었다. 결국 대인관계스트레스 및 사회부적응 등에 직면했을 때 회피하고자 하는 대처방안을 활용할수록 정신건강이 부정적으로 유지되며[16,17], 스트레스를 많이 받은 대학생이 심리사회적 적응을 유지하는데 부정적인 영향을 미치며 문제해결방식에서는 회피대처를 사용하는 사람이 문제중심적 대처를 사용하는 사람보다 심각한 스트레스 상태를 나타내므로[18] 대학생들의 스트레스 대처방식에 대한 연구가 우선적으로 이루어져야 할 필요가 있다.

따라서 본 연구는 대학생들을 대상으로 스트레스 대처방식과 성격스트레스, 학업스트레스 가족환경스트레스, 학교환경스트레스, 취업불안스트레스를 받았을 때 스트레스 회피 대처방식에 미치는 영향을 파악하여 이들의 스트레스를 효율적으로 해결하기 위한 중재전략을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구의 대상자는 G광역시에 소재한 A대학교 보건행정과 학생중 편의추출된 350명을 대상으로 연구의 목적과 작성방법을 충분히 설명한 후, 연구에 참여하기로 동의한 자로 하였다. 구조화된 설문지를 배부한 후 자기 기입식으로 작성하게 하여 수거하였다. 조사기간은 2018년 05월 02일부터 05월 28일 까지였다. 총 314부가 회수되었고(회수율 89.0%), 응답이 불충분한 16부를 제외한 298부를 최종 분석에 사용하였다.

### 2.2 연구도구

#### 2.2.1 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로 성별, 연령, 학년, 전공선택 동기, 전공선택에 영향을 준 주변인, 입시지원형태, 전형

방법, 출신지역, 고등학교계열 등을 질문하였다.

### 3. 연구결과

#### 2.2.2 취업스트레스

취업준비과정에서 주관적으로 경험하는 스트레스 정도를 측정하는 것으로[19](오수진, 2013), 황성원[20]이 개발하고 김치성[21]이 수정. 보완한 도구를 사용하였다. 총 22문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert type scale로 측정하였다. 최저 22점에서 최고 110점으로 점수가 높을 수록 취업에 대한 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .933$ 이었다.

#### 2.2.3 스트레스 대처방식

본 연구에서 대학생들의 스트레스대처 방안을 알아보기 위하여 장윤희[22]의 연구에서 사용한 스트레스 대처방식 도구를 사용하였다. 이 도구는 Lazarus와 Folkman[17]가 최초 개발한 스트레스 대처방식 척도를 장윤희[22]가 대상에 맞게 재구성하였다. 본 척도는 하위요인(문제중심적 대처, 정서 중심적 대처, 사회적지지 추구, 소망적 사고)로 구성되어있으며, 문제중심적 대처와 사회적 지지추구는 적극적 대처로 정서중심적 대처와 소망적 사고는 소극적 대처로 정하고 있다. 총 30문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert type scale로 측정하였다. 최저 30점에서 최고 120점이고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .804$ 이었다. 각 하위 요인에 대응 되는 문항은 Table 1과 같다.

Table 1. Sub-factors of coping style of Stress

Sub-factor	Question number	Reliability
problem-oriented coping	4,11,14,15,22,23,28	.742
Social support seeking	1,6,9,16,21,26	.710
Emotional-centered coping	2,3,5,7,8,10,24,25,29	.713
Hopeful mindset	12,13,17,18,19,20,27,30	.792

### 2.3 자료분석방법

수집된 자료는 PASW 18.0 통계프로그램(SPSS Inc., U.S.A)을 이용하여 분석하였다. 평균과 빈도를 사용하여 일반적 특성을 확인하였고, 일반적 특성에 따른 취업스트레스의 차이는 t-test와 ANOVA를 사용하여 분석하였다. 각 변수들간의 상관성은 Pearson 상관관계분석을 사용하였다. 모든 통계학적 유의수준  $\alpha = .05$ 로 하였다.

#### 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 2와 같다. 대상자의 76.2%가 여학생이었으며, 66.7%가 2,3학년이었고, 37.6%가 취업전망이 좋아서 전공선택을 하였다고 응답하였다. 또한 대상자 중 47.7%가 본인의 의사에 따라 지원하였고 응답하였고, 수시지원이 90.6%이었다. 일반전형을 통해 지원한 학생들이 95.0%이었고, 인문계열 고등학교 출신학생들이 62.8%이었다.

Table 2. General characteristics of the subject

Variable	Mean±S.D./N(%)	
age(yr)	21.56±1.54	
Gender	Male	71(23.8)
	Female	227(76.2)
Grade	Grade 1	99(33.2)
	Grade 2	111(37.2)
	Grade 3	88(29.5)
Major Selection Motivation	In aptitude	46(15.4)
	In interested	27(9.1)
	In job prospects	112(37.6)
	In vies of one's grades	47(15.8)
	By recommendation other reasons	59(19.8) 7(2.3)
Who influenced the selection of the major	parants	99(33.2)
	Homeroom teacher	24(8.1)
	brothers and sisters	6(2.0)
	kindred	9(3.0)
	One's hope other friends	142(47.7) 18(6.0)
type of admission	Early admission	270(90.6)
	Regular admission	28(9.4)
type of admission	general admission	283(95.0)
	rural admission	6(2.0)
	University graduated admission	29(0.7)
	others	7(2.3)
region of hometown	Gwangju	189(63.4)
	jeonnam	88(29.5)
	jeonbuk others	11(3.7) 10(3.4)
high school series	humanities	187(62.8)
	Natural science	104(34.9)
	Arts and physical	7(2.3)

#### 3.2 일반적 특성에 따른 취업스트레스

일반적 특성에 따른 취업스트레스를 비교 분석한 결과는 Table 3과 같다. 1학년 1.92±0.56에 비해 2학년 2.30±0.56, 3학년 2.66±0.74으로 통계적으로 유의한 차이가 있었고(p<.05). 인문계열 2.20±0.69에 비해 자연계열

2.40±0.68으로 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<.05). 성별, 전공선택동기, 전공선택 영향을 준 주변인, 입시지원형태, 전형방법, 출신지역을 통계적으로 유의한 차이가 없었다(p>.05).

Table 3. Job stress according to general characteristics

variable	Job stress	p	post-hoc
Gender	Male	2.25±0.83	.701
	Female	2.29±0.65	
Grade	Grade 1 <sup>a</sup>	1.92±0.56	.000
	Grade 2 <sup>b</sup>	2.30±0.58	
	Grade 3 <sup>c</sup>	2.66±0.74	
Major Selection Motivation	In aptitude	2.06±0.67	.055
	In interested	2.20±0.57	
	In job prospects	2.30±0.60	
	In vies of one's grades	2.39±0.89	
	By recommendation other reasons	2.27±0.70 2.85±0.85	
Who influenced the selection of the major	parants	2.26±0.69	.559
	Homeroom teacher	2.14±0.65	
	brothers and sisters	2.42±1.00	
	kindred	2.44±0.86	
type of admission	One's hope	2.32±0.69	.181
	other friends	2.07±0.56	
type of admission	Early admission	2.26±0.69	.830
	Regular admission	2.45±0.72	
	general admission	2.27±0.70	
	rural admission	2.47±0.55	
region of hometown	University graduated admission	2.59±0.25	.774
	others	2.25±0.70	
	Gwangju	2.25±.72	
high school series	jeonnam	2.35±0.63	.022
	jeonbuk	2.21±0.89	
	others	2.25±0.51	
humanities <sup>a</sup>	humanities <sup>a</sup>	2.20±0.69	a<b
	Natural science <sup>b</sup>	2.40±0.68	
	Arts and physical <sup>c</sup>	2.61±0.70	

### 3.3 대상자의 스트레스 대처방식

대학생들의 스트레스 대처 방식은 Table 4와 같다. 소망적 대처가 2.85±0.40으로 가장 높았고, 문제중심적 대처, 사회적 지지추구, 정서중심적 대처 순으로 대응 하는 것으로 응답하였다.

Table 4. Stress coping style of the subjects

	Mean±S.D	Min	Max
problem-oriented coping	2.75±0.39	1.57	4.00
Social support seeking	2.68±0.42	1.17	4.00
Emotional-centered coping	2.55±0.32	1.56	4.00
Hopeful mindset	2.85±0.40	1.75	6.13

### 3.4 스트레스 유형과 스트레스 대처방식에 대한 상관관계

취업스트레스 하위 변수는 스트레스 종류와 대처 방식에 대한 상관분석의 결과는 Table 5와 같다.

성격적 스트레스, 가족환경 스트레스, 학업스트레스, 학교환경 스트레스가 정서중심적 대처방식과 통계적으로 유의한 상관관계가 있었고, 취업불안 스트레스는 사회적 지지추구와, 정서중심적 대처방식이 통계적으로 유의한 상관관계가 있었다.

Table 5. Correlation analysis of stress type and stress coping style

	problem-oriented coping	Social support seeking	Emotional-centered coping	Hopeful mindset
personality stress	-.024	.089	0.122*	0.54
family environment stress	0.14	.113	.158**	0.79
academic stress	-.104	-.003	.152**	-.014
school environment stress	.055	.098	.156**	.063
employment anxiety stress	.130*	.165**	.203**	.040

## 4. 고찰

본 연구는 A대학교 보건행정과 재학생을 대상으로 성별, 학년별, 전공선택 동기, 입시지원형태 등의 일반적 특성에 따른 취업스트레스를 비교 분석하고 이들의 스트레스 유형에 따른 대처방식과의 관련성을 파악하고자 시도 하였다. 본 연구 결과를 바탕으로 대학생들이 받는 취업 스트레스 현황에 대한 인식을 높이고 올바른 대학생활을 영위하고 스트레스에 대한 대처능력의 향상 방안에 대해 논의하고자 한다.

본 연구결과 대학생들이 학년이 올라갈수록 취업스트레스를 더 받으며 인문계열에 비해 자연계열 고등학교를 졸업하고 대학을 진학한 학생들이 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 취업스트레스는 졸업생들에게만 해당되는 단기적 스트레스가 아니라 대학 입학 시기부터 시작되어 중·장기적으로 스트레스를 받는데[23], 대학생들이 자신이 목표로 정한 직장에 취업하기 위한 부담감, 취업 관련

정보 부족, 직종과 전공의 불일치, 능력에 대한 자신의 평가 등과 관련하여 심리적·신체적으로 스트레스를 받고 학년이 올라갈수록 취업스트레스를 더 받는다고 보고한 선행 연구결과와 일치하였다[24].

선행연구에서 대학생활 중 여학생이 남학생보다 더 높은 수준의 정서적, 심리적 스트레스를 받아 신체 및 정신건강에 좋지 않은 영향을 미치며 특히 취업 및 장래문제에 있어서 남성과 동등하게 발전하고자 하는 욕구 및 자아실현 욕구가 높아져 여학생들이 남학생들에 비해 더 높은 취업불안 스트레스를 받고 있으며 갈등상황이나 문제가 발생하면 소극적이고 부적응적인 회피대처 방식으로 대응하며 부정적인 정신건강상태가 계속될 수 있다고 보고하였으나[25,26] 본 연구결과에서 성별은 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

본 연구결과 대학생의 스트레스 대처방식으로 소망적 사고가 가장 높았고, 문제중심적 대처, 사회적 지지추구, 정서중심적 대처 순으로 대응하는 것으로 나타났다. 선행연구에서 소망적 사고는 자존감을 높게 가지고 스트레스를 받았을 때 긍정적 감정을 유지하므로 주관적 행복을 높이는 것과 관계가 있다고 하였다[27]. 소망적 사고 대처방식을 사용하는 사람은 다른 사람들 보다 자존감이 높으며 자기 스스로를 긍정적으로 보며 착각을 잘하며 위기 상황에 부딪치면 그 문제에만 초점을 맞추고 상황을 긍정적 방향으로 해결하려는 태도를 보이므로 스트레스의 감소와도 관련이 있다고 하였다[28,29]. 그러므로 대학생들이 스트레스를 받았을 때 소망적 사고 대처방식을 통해 미래에 대한 긍정적인 감정에 대한 경험은 많으나 부정적이며 힘든 감정에 노출된 경험이 부족하여 스트레스에 대처하는 방식이 미숙하거나 정서적으로 완화하려는 노력이 부족할 것이라고 사료된다.

대학생들이 스트레스를 받은 요인 중 성격은 선천적으로 가지는 인지적, 정서적인 내적인 요소가 있으며 사회 속에서 이루어지는 개인의 조직화된 행동 패턴의 외적인 요소로 구성되고 스트레스를 지각하고 반응하는 요인으로 개인의 성격적 특성이 관여한다고 보고되었다[6]. 또한 가족은 개인의 인성 형성 및 사회문화 규범의 습득의 사회화 과정을 담당하는 기본단위 요소이다[8]. 인간의 행동과 발달에 영향을 미치는 일차적인 사회 환경적 요소인 가족은 가정 분위기, 부모의 요구로 인한 갈등, 경제상태 등으로 기대가 채워지지 않을 때 가족환경 스트레스를 받는다[7, 8]. 가족환경 스트레스를 받으면 자아존

중감이 낮아지고 가족관계, 사회부적응으로 대인관계 스트레스를 받으며 사회부적응 등에 직면하게 되며 불안, 강박, 우울 증상을 보이며 정신적 영역에서 행동으로 옮겨지는 회피대처방식을 사용한다고 보고하였다[16,17]. 대학생의 학업스트레스, 취업스트레스간의 관계에 대한 선행 연구에서 학업스트레스가 높을수록 대학생활 적응에 부정적 영향을 주며[9-11], 대학생의 취업스트레스가 높을수록 대학생활 적응과의 유의한 상관관계가 있으며 취업스트레스를 받으면 정신건강에 부정적인 영향을 주어 취업스트레스가 증가할수록 정신건강 수준이 낮아지는 것으로 보고하였다[5, 12,13]. 여러 가지 요인으로 스트레스 상황에 처하면 그 스트레스를 벗어나고자 하며 자기 스스로가 받을 피해를 최소화하기 위해 행하는 일련의 노력을 대처라고 할 수 있는데 성인들은 스트레스를 받으면 문제를 해결하고자 적극적인 노력과 함께 문제를 부인하거나 부담을 최소화하려는 회피대처방식을 동시에 사용하는 반면에 청소년들은 문제를 피하고 축소시키려는 행동을 보인다[14]. 이에 본 연구에서 대학생들이 성격, 학업 및 학교환경, 가족환경, 취업불안으로 인한 스트레스를 받았을 때 대응하는 회피 대처방식을 분석한 결과 성격, 학업, 학교환경, 가족환경 스트레스는 정서중심적 대처방식과 통계적으로 유의한 상관관계가 있었고 취업불안 스트레스는 사회적 지지추구와 정서중심적 대처방식이 통계적으로 유의한 상관관계가 있었다.

Lazarus와 Folkman[17]은 불안, 우울, 강박 등 정신적 영역에서 부정적 정서를 갖고 있는 사람은 스트레스를 경험했을 때 스트레스를 유발한다고 생각되는 개인적 요인 및 환경적인 문제 중심으로 해결하려는 것보다 문제로부터 회피하려는 대처전략을 주로 사용한다고 하였는데 유능하고 성실하며 책임감이 강한 대학생들은 스트레스를 받게 되면 근본적인 문제 해결을 위해 적극적 대처방식인 문제중심적 대처와 사회적 지지 추구 전략을 활용한다고 보고하였다[31]. 본 연구 결과는 대학생들이 성격, 학업 및 학교환경, 가족환경, 취업불안 등으로 스트레스를 받았을 때 스트레스 조건 최소화, 회피, 거리 두기, 긍정적 비교, 부정적 사건에서 억지로 긍정적 가치를 찾아내는 정서중심적 대처방식에 유의한 상관관계를 보였다. 이는 소극적 대처방식인 정서중심적 대처방식으로 정서적 고통인 불안을 줄이려는 인지 과정과 우울, 강박 등의 정서와 행동 문제 신체상의 건강 문제와 관련이 있으며 문제 중심적 대처를 사용하는 사람보다 심각한 스트레스

상태를 보였다[18, 32]. 문제중심적 대처방식은 회피적 대처방식 보다 효과적이며 심리적 적응과 관련이 있었으며 높은 학업 성과에도 관련이 있었다[32,33]. 또한 Forsythe 등[34]개인이 받는 스트레스 사건을 통제 가능한 것으로 판단할 때는 문제중심 대처방식을 선택하며 통제가 불가능하다고 판단할 때는 정서중심 대처방식을 선택하기 쉽다고 보고하였는데 이는 회피대처방식의 특성에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있음을 알 수 있다.

본 연구에서 취업불안 스트레스는 정서중심적 대처방식과 사회적 지지추구가 통계적으로 유의한 상관관계가 있었는데 사회적 지지추구는 적극적 대처방식으로 스트레스 상황에서 문제를 해결하기 위해 필요한 계획을 단계적으로 세우거나 스트레스를 극복하기 위해 지인, 친구들의 도움을 청하거나 성공한 멘토에게 자문을 구하여 해결하는 방식이다[17]. 최해연[35]은 대학생이 스트레스를 받으면 문제중심 대처와 정서중심 대처가 함께 사용된다고 보고한 연구결과와 일부 다름을 알 수 있다. 스트레스 대처방식에서 정서중심 대처방식은 스트레스 지각에 수반되는 감정을 드러내어 정서를 관리하는 데 초점을 두며 사회적 지지추구 대처방식은 마음의 안정과 확신을 얻기 위해 친구나 가족을 찾으며 상황을 회피하여 부정적 감정을 관리하는 방식이다[36]. 이러한 두 가지 대처방식에 대해 Brannon과 Feist[36]는 스트레스를 받은 개인의 정서가 편안해지는 효과를 볼 수 있는 방식이지만 스트레스 상황을 관리하고 문제를 해결하기 위해서 다른 효과를 산출할 수도 있다고 보고 하였다. 이에 대학생들이 스트레스를 받는 상황에서 한 가지 대처방식에 의존하기보다 여러 방식을 동시에 사용할 가능성이 크며 각각의 스트레스 대처방식에 대한 재해석이 필요하다고 사료된다.

본 연구 결과를 볼 때 대학생들의 정서중심적 스트레스 대처방식은 우울, 강박 등의 정서와 행동 문제 신체상의 건강 문제와 관련이 되므로 스트레스를 감소하기 위해서 심리지원서비스 프로그램을 도입이 필요하며 정서중심적 대처방식에서 문제해결 중심으로 전환시키기 위한 전략적 행동 기술훈련(계획,방법,기술)이 필요하다고 사료된다.

## 5. 결론

본 연구는 대학생들을 대상으로 대학생활 중 겪게 되

는 취업 스트레스와 스트레스 대처방식과의 관계를 분석함으로써 바람직한 스트레스 대처방안 마련을 위한 기초 자료로 활용하고자 실시하였다.

1. 일반적 특성에 따른 취업스트레스를 비교 분석한 결과 1학년에 비해 2,3학년에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고( $p<.05$ ). 인문계열에 비해 자연계열 고등학교를 졸업하고 대학을 진학한 학생들이 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $p<.05$ ). 성별, 전공 선택동기, 전공선택 영향을 준 주변인, 입시지원형태, 진형방법, 출신지역을 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $p>.05$ ).
2. 대학생들의 스트레스 대처 방식으로 소망적 대처가  $2.85\pm 0.40$ 으로 가장 높았고, 문제중심적 대처, 사회적 지지추구, 정서중심적 대처 순으로 대응 하는 것으로 나타났다.
3. 취업스트레스 하위 변수는 스트레스 종류와 대처 방식에 대한 분석 결과 성격적 스트레스, 가족환경 스트레스, 학업스트레스, 학교환경 스트레스가 정서중심적 대처방식과 통계적으로 유의한 상관관계가 있었고, 취업불안 스트레스는 사회적 지지추구와, 정서중심적 대처방식이 통계적으로 유의한 상관관계가 있었다.

이상의 연구 결과를 통해 대학생들의 정서중심적 스트레스 대처방식은 우울 같은 정서와 신체상의 건강 문제와 관련이 있으므로 심리지원서비스를 통한 조기 발견과 이의 대처에 관한 심리치료 프로그램 및 교육, 특강, 캠프 등의 혼합 서비스 제공이 필요하다. 또한 정서중심적 대처방식에서 문제해결 중심으로 전환하기 위한 전략적 행동 기술훈련(계획,방법,기술)도 고려할 것을 제안하는 바이다.

## REFERENCES

- [1] <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=3377297&cid=43667&categoryId=43667>
- [2] <https://news.joins.com/article/22966455>
- [3] E. J. Kim & J. S. Kim. (2010). The Relation Between Childhood Trauma and Early Adulthood Depression: the Mediating Effects of Early Maladaptive Schemas, Ambivalence over Emotional Expressiveness and

- Avoidance Coping Style. *The Korean Journal of counseling and psychotherapy*, 22(3), 605-630.
- [4] M. B. Cheon & J. G. Lee. (2013). A Study on The Factors of Job Seeking Stress for Graduated in Korean: The Moderating Effect of Career Attitude Maturity and Self-Efficacy. *Korean Corporation Management Review*, 52, 191-214.
- [5] J. E. Shim., H. Y. An. & J. H. Kim. (2011). The Relationship Between Job-seeking Stress and Depression in College Students : The Mediating Roles of Cognitive Emotion Regulation Strategies, *Journal of Human Understanding and Counseling*, 32(1), 103-118.
- [6] M. R. Kim. (2015). Level of Anxiety and Stress in Accordance with Personality Types and Sasang Constitution: Targeting to University Students. *Korean journal of youth studies*, 22(12), 145-170.
- [7] R. D. Conger, X. Ge, G. H. Elder Jr., F. O. Lorenz & R. L. Simons. (1994). Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. *Child development*, 65(2), 541-561.
- [8] Y. M. Kim. (2010). Neighborhood Environment, Family Environment Stress, and Learned Helplessness among Adolescents. *Mental Health & Social Work*, 36, 232-262.
- [9] M. J. Ko & B. Y. Choi. (2017). The Mediating Effects of Self-Regulation Ability in the Relationship between College Students' Academic Stress and Adaptation to College Life. *Korean journal of youth studies*, 24(6), 81-104. DOI: 10.21509/KJYS.2017.06.24.6.81
- [10] J. H. Park & E. K. Lee. (2016). Effects of Academic Stress on College Adjustment in Nursing Female Students: The Mediating Effect of Professor Trust. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 16, 831-844.
- [11] H. J. Choi & E. J. Lee. (2012). Mediation Effects of Self-Efficacy between Academic Stress and College Adjustment in First Year Nursing Students. *The Korean journal of fundamentals of nursing*, 19(2), 261-268. DOI: 10.7739/jkafn.2012.19.2.261
- [12] J. Y. Kim. E. J. Kim & J. S. Kim. (2018). The Mediation of Academic Self-Efficacy between Academic Stress and Adjustment to College. *Korean Journal of Thinking Development*, 14(1), 53-73.
- [13] G. Y. Lee, T. W. Choi & Y. S. Lee. (2015). Stress Effects on employment of college students college life. *Korean Review of Corporation Management*, 6(2), 197-209. DOI: 10.20434/krcm.2015.08.6.2.197
- [14] J. S. Park. (2011). The Direct and Indirect Effects of Career Risk on Excessive Use of Internet for Rural Adolescents, through Depression and Withdrawal Coping. *Korean journal of youth studies*, 18(8), 21-43.
- [15] J. A. Ryu. (2009). A Qualitative Approach on Adolescents' Suicidal Ideation and Coping Styles. *Korean journal of youth studies*, 16(6), 45-70.
- [16] V. K. Burt & K. Stein. (2002). Epidemiology of depression throughout the female life cycle. *The Journal of clinical psychiatry*, 63, 9-15.
- [17] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). The coping process: an alternative to traditional formulations. *Stress, appraisal, and coping*, 141-180.
- [18] T. E. Choi & Y. R. Lee. (2015). Latent Mean Analysis among Stress of College Life, Avoidance-Oriented Coping and Mental Health According to Gender. *Journal of Future Social Work Research*, 6, 63-88.
- [19] S. J. Oh. (2013). *The effects of Gestalt Relationship Improvement Program(GRIP) on Job-seek stress*. Daejeon University, Master's thesis.
- [20] S. W. Hwang. (1998). *A Study on employment stress of university students*. Donga university, Master's thesis.
- [21] S. S. Kim. (2009). *Effects of the pursued job value, degree of satisfaction with the major, and certified qualifications of prospective university graduates on their job search stress*. Hanyang university, Master's thesis.
- [22] Y. H. Chang. (2011). *The effect of job stress and stress coping styles on psychological burnout -Focused on the Fire Fighting*. Kwangwoon University, mater's thesis.
- [23] H. J. Kim. (2004). *The Relationships among Employment Stress, Depression, Anxiety and Physical Symptom in University Students*. Kyungpook University, Master's thesis.
- [24] Y. J. Hong. (2015). *The effects of job -seeking stress and social support on suicidal ideation in senior college students who had ever thought about suicide*. Yonsei University, Master's thesis.
- [25] Y. H. Park. (2017). The Effect of Career Decision Making Self-Efficacy and Career Maturity on the university students' Job-Seeking Anxiety. *The Journal of Career Education Research*, 30(2), 41-61. DOI:10.14367/kjhep.2013.30.2.041
- [26] S. H. Park & H. J. Park. (2009). Coping as a Mediator between Career-related Stress and Career Decision-Making in College Students. *The Korean Journal of School Psychology*, 6(1), 67-81.
- [27] J. H. Kim. (2007). The Relationship between Life Satisfaction/Life Satisfaction Expectancy and Stress/Well-Being: An Application of Motivational

- States Theory. *Korean Journal of Health Psychology*, 12(2), 325-345.
- [28] V. S. Helgeson & E. T. Shelley. (1993). Social Comparisons and Adjustment Among Cardiac Patients I. *Journal of Applied Social Psychology* 23(15), 1171-1195.
- [29] S. J. Lee & M. K. Song. (2013). The Relations among Positive Illusions, Defense Mechanisms, and Stress Coping Style of University Students. *Korean Journal of Psychology*, 32(1), 177-194.
- [30] Y. M. Baek. (2017). The Mediation effect of Self-Efficacy on the Relationship between Personality Factors and Stress Coping Strategies in college students: Focus on Neuroticism and Conscientiousness. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(6), 219-227. DOI: 10.5762/KAIS.2017.18.6.219
- [31] J. H. Jeong. (2014). *The influences of depressive symptom, avoidance coping, survival and coping belief, and self-compassion on suicide ideation and suicide intent*. Hallym University, Master's thesis.
- [32] C. L. Park & M. O. Iacocca. (2014). A stress and coping perspective on health behaviors: theoretical and methodological considerations. *Anxiety Stress Coping*, 27(2), 123-137.
- [33] A. B. Billings & R. H. Moos. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(2), 139-157.
- [34] C. J. Forsythe & B. E. Compas. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 473-485.
- [35] H. Y. Choi. (2013). Stress coping pattern and psychological Adjustment in College Student. *Korean Journal of Psychology*, 32(1), 1-21.
- [36] J. Feist & L Brannon. (2009). *Health Psychology*. 6th edition. An Introduction to Behavior and Health, Wadsworth, Los Angeles.

김 미 정(Kim, Mee Jung)

[정회원]



- 1990년 8월 : 호남대학교 행정학과 (보건행정석사)
- 2013년 2월 : 조선대학교 대학원 (보건학 박사)
- 1990년 2월 ~ 현재 : 광주보건대학교 보건행정학과 교수

· 관심분야 : 보건, 의료

· E-Mail : mckim@ghu.ac.kr