

대학생의 취업스트레스, 진로결정 자기효능감 및 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향

정지나
전주대학교 보건관리학과 조교수

The Impacts of Job-Seeking Stress, Career Decision-Making self Efficacy and Social Support on mental health of University Students

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

요 약 본 연구의 목적은 대학생의 취업스트레스, 진로결정 자기효능감 및 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 J도에 소재한 3개 대학의 대학생 429명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 24.0 프로그램을 이용하여, t-test, ANOVA, 피어슨 상관분석, 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 결과 정신건강은 취업스트레스와 양의 상관관계를 보였으며, 진로결정 자기효능감 및 사회적 지지와 통계적으로 유의한 음의 상관관계를 보였다. 정신건강에 영향을 미치는 변인은 취업스트레스, 사회적 지지 순으로 나타났으며, 설명력은 48.9%이었다. 대학생의 정신건강을 증진시키기 위하여 영향요인인 취업스트레스를 고려한 정신건강 증진 방안을 개발하고 적용할 필요가 있다고 사료된다. 또한, 정신건강을 위한 지원체계를 확립하고 유지하는 것이 중요하다.

주제어 : 정신건강, 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지, 대학생

Abstract The purpose of the study is to investigate the impact on mental health of university students from job-seeking stress, career decision-making, and social support. 429 university students from the three universities in J province were instructed to answer structured questionnaires, and the data was analyzed by t-test, ANOVA, Pearson Correlation, and Regression analysis using SPSS 24.0 software. The results reveal that job-seeking stress shows positive correlation to mental health, whereas career decision-making and social support show statistically significant negative correlations. The results also show that the factors that affect mental health are job-seeking stress and social support with Exploratory power of 48.9%. It is necessary to develop and apply measures that consider impact factors such as job-seeking stress to improve mental health of university students. It is also important to establish and maintain a support system for mental health.

Key Words : Mental health, Job-seeking stress, Career decision-making self efficacy, Social Support, University students

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

Received January 3, 2019

Accepted February 20, 2020

Revised January 28, 2020

Published February 28, 2020

1. 서론

1.1 연구의 필요성

정신건강은 인간의 발달과정의 모든 단계에서 중요하며, 특히 청소년기를 거쳐 성인기 초기의 과도기에 있는 대학생의 정신건강은 더욱 중요하다. 대학생은 인간의 발달과정 중 신체적, 인지적, 정서적으로 미성숙한 상태인 청소년기를 거쳐 자아정체감을 확립하고 자율성과 선택에 책임을 가지며 성인기초기로 들어가는 인생의 중요한 과도기의 시기이다[1]. 하지만 자신에 대한 불확실성, 가치와 신념의 혼돈, 학업의 성취, 진로와 취업에 대한 고민, 다양한 인간관계의 갈등 및 향후 성공적인 성인기의 준비로 불안과 많은 스트레스를 경험하게 된다[2,3]. 이러한 불안과 스트레스는 개인적인 심리적 고통 및 신체적인 증상으로 나타나고 있으며 정신건강에 영향을 주게 된다[4,5]. 최근 사회적 여건의 변화에 따라 고용불안이나 청년실업과 관련되어 졸업유예 및 졸업 후 취준생 준비의 현실 속에서 대학생들이 느끼는 스트레스와 불안, 우울 등의 정신건강에 미치는 영향은 그 심각성을 더해가고 있다[6].

2018년 Health Insurance Review & Assessment Service 자료에서도 우울증 환자가 2012년에서 2016년의 조사 기간 동안에 22%로 증가추세를 보이고 있다[7]. 또한, 10대 사망 원인 중 자살이 차지하는 비중이 20대에서 44.8%에 육박하여[7], 대학생의 정신건강은 위험신호를 알리고 있다. 20대 대학생들의 정신건강은 다른 연령층보다 정신질환의 발병률이 높기 때문에 매우 중요하다. 그러므로 조기발견과 예방이 가장 중요시되는 시기로 대학생 각자의 특성에 맞는 정신건강 위협요인을 발견하고 해결해 가기 위한 접근성이 높은 연구가 필요하다고 본다[8]. 정신건강이란 신체적인 질병과 정신질환이 없이 건강한 상태로 일상생활에 잘 적응하며, 가정과 사회생활에서 조화와 균형을 이루어 독립적인 생활을 영위하는 상태이다[9]. 정신적으로 건강한 사람은 자신의 행동에 대한 책임감과 대인관계에 만족하며, 상황에 맞는 태도를 보인다고 알려졌다[9,10]. 대학생의 경우 정신건강 수준은 다른 연령대보다 낮게 보고되고 있으며[11], 대학생의 정신건강은 성공적인 과업성취와 성인기의 생활에 영향을 주므로 대학생에게 있어서 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있다[12,13].

대학생의 정신건강 관련 선행연구는 1980년대부터 본격적으로 이루어졌으며[14], 최근에는 영향요인이 다양해지는 것을 볼 수 있다[15]. 지금까지 진행된 선행연구

에서는 영향요인으로 취업스트레스[17-19], 사회적 지지[19,20,16], 자아존중감[20,21], 진로결정 자기효능감[18, 22], 스트레스[19,24,25], 우울[22,26,27], 회복탄력성[28] 등이 주로 보고되었다.

취업스트레스는 정신건강에 영향을 주는 주요한 요인으로, 자신의 장래에 관한 불확실한 상황과 더불어 높은 취업의 장벽은 대학생들을 취업스트레스와 함께 정서적으로 불안과 분노, 우울을 유발하는 것으로 확인되었다[29]. 취업스트레스가 높아지면 집중력이 저하되면서 학업 및 장래에 대한 자신감과 대인관계의 어려움을 가져올 수 있으며 불면증, 두통, 소화불량 등과 같은 다양한 신체적 증상과 이에 따른 정신적 고통을 유발하는 것으로 나타났다[30,31].

이러한 취업스트레스로 인해 대학생들은 생활 대부분을 진로 및 취업 준비활동에 전력을 다하며, 진로준비 행동은 스트레스를 더하고 있다[32]. 진로결정 자기효능감은 진로의 목표를 달성하기 위하여 진로결정을 성공적으로 해낼 수 있는지에 대한 신념으로 정의되는데[32], 특히 개인의 진로를 탐색하고 결정하는 과정에서 취업스트레스를 감소시키고, 최선의 결정을 내릴 수 있도록 도움을 준다[20]. 대학생을 대상으로 한 연구결과[33]에 진로결정 자기효능감이 진로준비 행동에 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다. 이는 진로결정 자기효능감이 학생들의 취업스트레스를 완화시키며 대처하는 데 큰 역할을 할 수 있음을 시사하고 있다.

또한, 대학생 시기가 사회인으로서 성장하는 초기단계로, 사회적 지지는 개인의 정신건강과 인생의 여러 가지 변화에 대한 적응에 긍정적인 영향을 미치기 때문에 사회적 지지는 정신건강을 예측하는 변인이 된다[19]. 대학생을 대상으로 한 연구에서도 사회적 지지는 정신건강의 다양한 변화나 스트레스를 감소시키는 요인으로 작용한다고 보고되고 있다[15].

그동안 대학생의 정신건강에 관한 연구는 개인적인 요인인 스트레스[17,22,23], 자아존중감[20,21]과 우울[22,25,27], 자살 등과 관련된 연구로 일부 변인 간의 영향을 부분적으로 파악하는 정도이고 통합적인 영향요인을 규명하기에는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 현실적으로 다양한 심리적, 정신적인 부작용을 일으키는 취업스트레스와 진로결정 자기효능감, 사회적 지지로 영향변수를 설정하고 그 영향력을 분석해 보고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구는 대학생들을 대상으로 정신건강에 미치는 영

향을 미치는 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지요인의 상호관계를 밝히고자 함이며 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적인 특성 및 일반적인 특성에 따른 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지, 정신건강의 차이를 파악한다.

둘째, 대상자의 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지, 정신건강의 상관관계를 분석한다.

셋째, 대상자의 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향을 확인한다.

2. 연구 방법

2.1 연구설계

본 연구는 연구 대상자의 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향을 검증하는 서술적 조사연구이다

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 J 지역에 소재한 4년제 대학교 3곳에 재학 중인 학생이다.

설문기간은 2019년 10월 14일부터 31일까지였으며, 연구윤리를 지키기 위하여, 설문지에 대하여 교육받은 연구원이 대학을 직접 방문하여 설문지의 취지 및 내용, 자료 보호방법, 거부에 대한 권리 및 설문지 작성법을 설명하였으며, 설문참여에 동의한 경우에만 무기명 자기기입식 설문지를 배포하여 작성하도록 하여 바로 회수하였다. 배부한 440부 중 회수된 설문지 중 불성실 응답자 12부를 제외하고, 429부가 최종 분석되었다.

본 연구에 필요한 대상자 수는 G*Power 3.1을 이용하여 다중회귀분석을 위한 유의수준 .05, 효과의 크기 0.15, 검정력 0.95로 산출한 결과 최소 필요 표본 수 223명으로 나타나 본 연구의 표본 수는 충족하였다.

2.3 연구도구

연구도구는 구조화된 설문지로 144문항이며, 세부적으로는 일반적 특성으로 12문항, 취업스트레스 22문항, 진로결정 자기효능감 25문항, 사회적 지지 25문항, 정신건강 60문항으로 구성되었다.

일반적 특성은 계열, 성별, 연령, 학년, 종교, 경제상태, 전공만족도, 직전학기 성적, 건강상태, 음주, 담배, 수면

시간으로 구성하였다.

2.3.1 정신건강

본 연구에서는 Oh 와 Kim[34]이 개발하고 타당화한 '학생 정신건강 척도' 설문지를 Shin(2019)이 수정·보완한 도구를 사용하였다.

본 도구의 하위요인은 일반영역 요인(신체화, 우울, 불안, 대인예민성, 주의력 결핍)과 특수영역 요인(자살생각, 문제음주, 인터넷 독)으로 60문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도를 이용하여 각 문항을 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 정신건강 수준이 좋지 않은 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .968이었다.

2.3.2 취업스트레스

본 연구에서는 코넬대학의 스트레스 측정법(Connell Medical Index: CMI)을 참고하여 개발된 설문지를 Kim 과 Kang [33]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 본 도구의 하위요인은 성격 스트레스 6문항, 학업 스트레스 4문항, 가족환경 스트레스 5문항, 학교환경 스트레스 4문항, 취업불안 스트레스 3문항, 총 22문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도를 이용하여 각 문항을 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 취업스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .940이었다.

2.3.3 사회적 지지

본 연구에서는 Park [35]이 개발하고, Park [36]이 수정, 보완하여 재구성한 척도를 사용하였다. 본 도구의 하위요인은 정서적 지지 7문항, 정보적 지지 6문항, 물질적 지지 6문항, 평가적 지지 6문항, 총 25문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도를 이용하여 각 문항을 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .969였다.

2.3.4 진로결정 자기효능감

본 연구에서는 Taylor와 Betz [37])가 개발한 CDMSES-SF(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form)를, Lee와 Lee [38]가 번안 및 효과 검증을 진행한 척도를 사용하였다. 본 도구의 하위요인은 자기평가 5문항, 직업정보 5문항, 목표선택 5문항, 미래

계획 5문항, 문제해결 5문항, 총 25문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 이었다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .950이었다.

2.4 자료분석 방법

수집된 자료에 대한 분석은 IBM SPSS Statistics 24.0을 사용하고, 구체적인 방법은 다음과 같다.

- 1) 인구사회학적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였다.
- 2) 인구사회학적 특성에 따른 정신건강, 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지의 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였다.
- 3) 정신건강, 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지의 관련성은 Pearson's correlation으로 분석하였다.
- 4) 정신건강의 영향요인을 규명하기 위해 multiple regression을 이용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

일반적 특성에 따른 빈도는 Table 1과 같다. 계열은 비보건 237명(55.2%), 보건계열 192명(44.8%)으로 나타났고, 성별은 여성이 324명(75.5%)으로 많았고, 남성은 105명(24.5%)이었다. 학년은 3학년 156명(36.4%), 4학년 96명(22.4%), 1학년 89명(20.7%), 2학년 88명(20.5%) 순으로 나타났고, 종교는 '없음' 260명(60.6%), '있음' 169명(39.4%)으로 나타났다. 경제 상태는 '중'이 351명(81.8%)으로 가장 많았고, '하' 56명(13.1%), '상' 22명(5.1%) 순으로 나타났고, 친구들과의 관계는 '좋다' 256명(59.7%), '보통' 169명(39.4%), '나쁘다' 4명(0.9%) 순으로 나타났다. 학교생활 만족도는 '보통'이 245명(57.1%)으로 가장 많았고 '만족함' 160명(37.3%), '만족하지 않음' 24명(5.6%) 순으로 나타났고, 전공만족도는 '보통' 230명(53.6%), '만족' 169명(39.4%), '만족하지 않음' 30명(7.0%) 순으로 나타났다. 직전학기 성적은 3.0 이상 363명(84.6%), 3.0 미만 66명(15.4%) 순으로 나타났고, 건강상태는 '좋다' 214명(49.9%), '보통이다' 182명(42.4%), '좋지 않다' 33명(7.7%) 순으로 나타났다. 음주형태는 한 달에 1-2회 218명(50.8%), '먹지 않는다' 130명(30.3%), 1주에 1-4회 81명(7.7%) 순으로 나타났

고, 담배는 '피지 않는다' 371명(86.5%), '핀다' 58명(13.5%)으로 나타났다. 수면시간은 6-7시간 311명(72.5%), 5시간 이하와 8시간 이상이 각각 59명(13.8%)으로 나타났다(Table 1 참고).

Table1. General characteristics of responders

(N=429)			
Variables	Categories	N	%
Major	Health-Related	192	44.8
	Health-Unrelated	237	55.2
Gender	Male	105	24.5
	Female	324	75.5
Grade	1st	89	20.7
	2nd	88	20.5
	3rd	156	36.4
	4th	96	22.4
Religion	Yes	169	39.4
	No	260	60.6
Collegiate-life satisfaction	Satisfaction	160	37.3
	Usually	245	57.1
	Dissatisfaction	24	5.6
Satisfaction of major	Dissatisfaction	30	7.0
	Usually	230	53.6
	Satisfaction	169	39.4
School record	≥ 3.0	363	84.6
	< 3.0	66	15.4
Health status	Good	214	49.9
	Average	182	42.4
	Bed	33	7.7
Drinking	No	130	30.3
	1-2/m	218	50.8
	1-4/w	81	18.9
Smoking	Yes	58	13.5
	No	371	86.5
Time of sleep	≤ 5 hrs	59	13.8
	6-7hrs	311	72.5
	≥ 8 hrs	59	13.8

3.2 연구대상자의 일반적 특성에 따른 변수들의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강, 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지 간의 차이는 Table 2와 같다. 먼저, 정신건강은 전공만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고($p < .05$), '만족하지 않음'(M=91.10), '만족'(M=77.22)보다 정신건강 점수가 높게 나타났다. 또한, 정신건강은 건강상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고($p < .05$), '좋지 않다'(M=105.58), '보통이다'(M=85.79), '좋다'(M=74.82) 순으로 정신건강 점수가 높게 나타났다.

취업스트레스는 건강상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고($p < .05$), '좋지 않다'(M=1.63)가 '좋다'(M=1.31)보다 취업스트레스 점수가 높게 나타났다.

Table 2. Differences of Mental health, Job-seeking stress, Career decision-making, Social support

Variables	Categories	Mental health	Job-seeking stress	Career decision-making	Social support
		M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
Major	Health-Related	83.10±27.86	1.38±0.53	3.61±0.60	3.89±0.62
	Health-Unrelated	80.81±26.77	1.39±0.53	3.54±0.71	3.83±0.62
t or F(p) Sheff'e		.867(.387)	-.227(.821)	1.116(.265)	1.037
Gender	Male	84.32±33.17	1.49±0.72	3.61±0.66	3.80±0.67
	Female	81.03±25.05	1.35±0.45	3.56±0.67	3.88±0.61
t or F(p) Sheff'e		1.076(.282)	1.899(.060)	.607(.544)	-1.102
Grade	1st	81.20±25.65	1.32±0.51	3.51±0.66	3.86±0.68
	2nd	57.41±29.11	1.41±0.51	3.57±0.57	3.77±0.59
	3rd	80.33±24.41	1.41±0.52	3.53±0.76	3.88±0.63
	4th	79.77±30.83	1.38±0.58	3.71±0.57	3.90±0.59
t or F(p) Sheff'e		1.593(.191)	.574(.633)	1.828(.141)	.770
Religion	Yes	81.79±28.07	1.42±0.58	3.61±0.68	3.89±0.63
	No	81.87±26.76	1.36±0.50	3.55±0.66	3.84±0.62
t or F(p) Sheff'e		-.027(.979)	1.149(.251)	.992(.322)	.784
Satisfaction of major	Satisfaction	91.10±31.30	1.32±0.47	3.82±0.55	4.04±0.56
	Usually	84.02±28.94	1.41±0.56	3.42±0.66	3.74±0.64
	Dissatisfaction	77.22±23.19	1.53±0.57	3.31±0.88	3.72±0.63
t or F(p) Sheff'e		4.980(.007) c<a	2.872(.058)	21.873(.000) a,b<c	12.615 a,b<c
School record	≥3.0	80.80±26.81	1.38±0.52	3.63±0.65	3.90±0.60
	<3.0	87.56±29.10	1.43±0.60	3.24±0.67	3.61±0.69
t or F(p) Sheff'e		-1.860(.064)	-.737(.461)	4.541(.000)	3.634
Health status	Good(a)	74.82±20.77	1.31±0.48	3.71±0.63	4.03±0.55
	Average(b)	85.79±28.51	1.43±0.51	3.47±0.66	3.72±0.64
	Bad(c)	105.58±38.28	1.63±0.80	3.26±0.71	3.49±0.61
t or F(p) Sheff'e		23.825(.000) a<b<c	6.355(.002) a<c	10.418(.000) c<a	20.009 b,c<a
Drinking	No	79.08±22.01	1.30±0.42	3.61±0.66	3.90±0.62
	1-2/m	82.25±28.38	1.42±0.56	3.55±0.66	3.84±0.62
	1-4/w	85.15±31.37	1.42±0.60	3.57±0.70	3.84±0.63
t or F(p) Sheff'e		1.287(.277)	2.047(.130)	.255(.775)	.502
Smoking	Yes	88.24±34.04	1.48±0.66	3.66±0.65	3.84±0.73
	No	80.84±25.95	1.37±0.51	3.56±0.67	3.86±0.60
t or F(p) Sheff'e		1.931(.054)	1.480(.140)	1.030(.304)	-.173
Time of sleep	≤5hrs	88.78±32.48	1.51±0.75	3.52±0.71	3.83±0.66
	6-7hrs	80.66±26.57	1.36±0.48	3.60±0.65	3.87±0.63
	≥8hrs	81.10±24.38	1.37±0.51	3.48±0.70	3.84±0.57
t or F(p) Sheff'e		2.239(.108)	1.885(.153)	.945(.389)	.124

진로결정 자기효능감은 전공만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고(p<.05), '만족'(M=3.82)이 '만족하지 않음'(M=3.31), '보통(M=3.42)'보다 진로결정 자기효능감 점수가 높게 나타났다. 또한, 직전학기 성적에 따른 진로결정 자기효능감도 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고(p<.05), 3.0 이

상(M=3.63)이 3.0 미만(M=3.42)보다 진로결정 자기효능감 점수가 높게 나타났다. 건강상태에 따른 진로결정 자기효능감도 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고(p<.05), '좋다'(M=3.71)가 '좋지 않다'(M=3.26)보다 진로결정 자기효능감 점수가 높게 나타났다.

사회적 지지는 전공만족도에 따라 통계적으로 유의한

차이가 있는 것으로 나타났고($p < .05$), ‘만족’($M=4.04$)이 ‘만족하지 않음’($M=3.72$), ‘보통’($M=3.74$)보다 사회적 지지 점수가 높게 나타났다. 직전학기 성적에 따른 사회적 지지도 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고($p < .05$), 3.0 이상($M=3.90$)이 3.0 미만($M=3.61$)보다 사회적 지지 점수가 높게 나타났다. 건강상태에 따른 사회적 지지도 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고($p < .05$), ‘좋다’($M=4.03$)가 ‘보통이다’($M=3.72$), ‘중지 않다’($M=3.49$)보다 사회적 지지 점수가 높게 나타났다(Table 2 참고).

3.3 대상자의 정신건강, 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지 간의 상관관계

대상자의 정신건강, 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지 간의 상관관계는 Table 3과 같다. 대상자의 정신건강은 취업스트레스와($r=.656, p < .001$) 유의한 양의 상관관계를 보였고, 진로결정 자기효능감($r=-.281, p < .001$), 사회적 지지($r=-.283, p < .001$)와 유의한 음의 상관관계를 보였다(Table 3 참고).

Table 3. Correlations among Mental health, Job-seeking stress, Career decision-making, Social support

	Mental health	Job-seeking stress	Career decision-making	Social support
Mental health	1.00			
Job-seeking stress	.656***	1.00		
Career decision-making	-.281*** ($< .001$)	-.543** ($< .001$)	1.00	
Social support	-.283*** ($< .001$)	-.237*** ($< .001$)	.574*** ($< .001$)	1.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

3.4 대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인

취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향을 알아보기 위하여 모두선택 방법에 의한 다중회귀분석을 실시하였다. 독립변수들 간의 다중공선성을 검토한 결과 다중공선성이 발생하지 않았고, 분석결과 취업스트레스($p < .05$), 사회적 지지($p < .05$)가 정신건강에 영향을 주는 것으로 나타났다($p < .05$).

취업스트레스($B=33.892$)가 높을수록, 사회적 지지($B=-5.024$)가 낮을수록 정신건강 점수가 높아지는 것으로 나타났다. 이들 변수가 정신건강을 설명하는 설명력은

48.9%(48.5%)로 나타났으며, 취업스트레스($\beta=.643$), 사회적 지지($\beta=-.118$) 순으로 정신건강에 영향을 주는 것으로 나타났다.

Table 4. Factors affecting Mental health

	B	SE	β	t	p
constant	62.373	7.844		7.952	$< .001$
Job-seeking stress	33.892	1.938	.643	17.487	$< .001$
Career decision-making	-2.020	1.787	-.049	-1.130	.259
Social support	-5.204	1.921	-.118	-2.709	$< .001$

$R^2 = .489$ ($adjR^2 = .485$),
 $F = 130.299$ ($p < .001$)

4. 논의

본 연구는 대학생의 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향요인을 파악함으로써 대학생의 정신건강에 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구의 주요결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따른 정신건강은 전공만족도 건강상태에 따라, 취업스트레스는 건강상태에 따라, 진로결정 자기효능감과 사회적 지지는 전공만족도, 직전학기 성적, 건강상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 건강상태는 정신건강, 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지의 모든 변수에서 유의한 차이를 보였다. 이러한 본 연구의 결과는 건강상태가 좋은 학생들은 정신건강이 좋은 것으로 나타났으며, 취업스트레스가 낮은 학생에 비해 정신건강 상태가 좋은 것으로, 간호대학생을 대상으로 한 선행연구[39]와 건강상태가 좋을수록 진로결정 자기효능감이 높아진다고 보고한 선행연구[40]의 결과를 지지한다. 또한, 대학생의 취업스트레스 관련 연구[41]에서도 신체건강이 좋을수록, 취업스트레스가 낮을수록, 정신건강 상태가 좋은 것으로 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 이는 건강을 과신하기 쉬운 대학생들이지만 취업스트레스가 높으면 신체 및 정신건강에 문제가 발생할 수 있으므로 이를 예방하기 위해서 취업스트레스를 감소시킬 수 있는 건강관리 프로그램을 접목하여 효율적인 방향으로 취업지도 과정을 운영해 나가야 할 것이다. 또한, 취업스트레스를 완화할 수 있는 개개인 본인의 노력

도 중요하지만 대학에서는 취업관련 하여야 실적 위주의 취업지도에 치중하기보다는 학생들을 대상으로 취업 준비로 인한 신체적, 정신적 건강문제를 상담을 통하여 조기에 파악하고 그들의 개별적 요인을 반영한 대학 내 건강증진 프로그램 운영이 필요하다고 사료된다. 또한, 가정이나 학교 내에서 혹은 지역사회 내에서 대학생들의 건강상태를 파악하고, 증진시킬 수 있는 방안을 검토하는 것이 필요하다고 본다.

둘째, 대학생의 정신건강, 취업스트레스, 진로결정 자기효능감 및 사회적 지지 간의 상관관계를 분석한 결과, 정신건강은 취업스트레스와 통계적으로 유의한 정적 상관관계를, 진로결정 자기효능감 및 사회적 지지와 통계적으로 부적 상관관계를 나타냈다. 취업스트레스가 높을수록, 진로결정 자기효능감과 사회적 지지가 낮을수록 정신건강 수준이 좋지 않다는 것을 의미한다. 대학생을 대상으로 취업스트레스도 정신건강과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보여 취업스트레스가 높을수록 정신건강 수준이 좋지 않게 나타난 선행 연구결과[41,42]와 일치한다. 이러한 결과는 취업으로 인한 학생들의 스트레스가 정신건강에 나쁜 영향을 주는 것을 알 수 있으며, 대학에서는 취업률에 집중되어 있는 현재의 취업방식을 고수하기보다는 취업스트레스를 완화할 수 있는 건설적인 방향으로 운영해 나가야 할 것이다.

진로결정 자기효능감은 정신건강과 통계적으로 부적 상관관계를 보였다. 진로결정 자기효능감이 낮을수록 정신건강 수준이 좋지 않다는 것을 의미하며, 대학생의 정신건강에 영향을 주는 우울이 진로결정 자기효능감에 부적 영향을 미친다고 보고한 선행연구[33,43]와 일치한다. 대학 초기부터 진로 및 취업에 학생에게 맞는 체계적인 상담과 교육을 통하여 자신감과 자기주도성을 향상시킨다면 진로결정 자기효능감이 증가할 것이며 이것은 취업에 대한 스트레스와 불안을 감소시켜 대학생의 정신건강에 도움이 될 것으로 판단된다. 또한, 대학생의 진로와 취업역량을 강화시키는 진로결정 자기효능감을 향상시킬 수 있는 중재 프로그램이 필요하다고 생각된다.

셋째, 대학생의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 다중회귀 분석한 결과 가장 큰 영향을 미친 요인은 취업스트레스였고, 그 다음은 사회적 지지로 나타났다. 취업스트레스와 정신건강의 관련성을 주장하며, 취업스트레스가 정신건강의 주요 예측요인으로 나타난 선행연구와 일치한다[18,44,45]. 취업스트레스가 높을수록 집중력의 저하, 학업 및 취업의 자신감과 대인관계 어려움, 정신적 고통을 경험하는 것으로 나타났으며[30,31], 대학생의 취

업스트레스는 그들의 정신건강에 매우 부정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 대학생의 스트레스를 관리하기 위하여 개인별 사회, 심리적 특성을 고려한 프로그램, 전공영역별 특수성을 고려한 집단프로그램이 개발되어야 한다. 취업스트레스 수준이 높은 학생을 상담할 때 정신건강 수준에 대한 검사를 시행하여 조기에 선별하며 학생들이 자신의 적성 및 진로를 찾고 목표를 향하여 나아갈 수 있도록 격려하며, 체계적인 취업 준비계획을 통해 경력을 쌓고 각종 취업정보를 제공하는 다면적인 지원체계를 구축해야 한다. 또한, 사회적 지지는 정신건강의 유의한 영향요인으로서, 사회적 지지 정도가 높을수록 정신건강이 좋게 나타났는데, 이는 높은 수준의 사회적 지지가 다양한 변화와 스트레스를 완화해주거나 조절해주는 요인으로 작용한다는 기존의 여러 선행연구[15,46,47]와 일치한다. 개인이 주위의 사회망으로부터 받는 사회적 지지는 개인의 정신건강과 인생의 다양한 변화에 대한 적응에 긍정적인 영향을 준다. 그러므로 사회적 지지를 제공하는 친구, 선배, 교수, 가족 등의 관계를 개선하고 유지할 수 있는 지지체계를 개발하고 활용할 수 있도록 다양한 프로그램의 적용이 필요하다고 사료된다. 이를 위하여 입학 때부터, 신입생과 재학생의 멘토-멘티 프로그램을 만들어 전공과 취업에 관련된 어려움을 해소시키고, 친구·선배와 사회적 지지 향상을 위한 지지체계를 지속적으로 유지시키는 것도 필요하다고 생각된다. 또한, 주기적으로 학생들의 욕구 및 건의사항을 조사하고 지도교수 외에 상담 전담교수 및 학생상담실을 통한 상담을 활용함으로써, 학생들의 취업과 진로에 관한 스트레스를 감소시킬 수 있다. 교수·학교 사회적 지지를 증진시키기 위하여 학업 관련 외의 대인관계 갈등훈련, 의사소통 기술, 스트레스 관리 등 다양한 프로그램을 소그룹으로 운영하는 것도 중요한 방안이라고 생각한다.

한편, 정신건강에 진로결정 자기효능감이 영향을 주지 않은 것으로 나타난 본 연구결과는 정신건강에 영향을 주는 것으로 나타난 선행연구[32,33]와는 상반되는 연구결과로 추후 다양한 지역과 대학을 대상으로 반복연구를 통해 비교와 재확인이 필요하리라 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 연구 대상자의 취업스트레스, 진로결정 자기효능감, 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향을 검증하여 정신건강을 증진시키기 위한 기초자료를 제공하고

자 시도되었다.

본 연구의 결과, 일반적 특성에 따른 정신건강은 전공 만족도와 건강상태에 따라, 취업스트레스는 건강상태에 따라, 진로결정 효능감과 사회적 지지는 전공만족도, 직 전학기 성적, 건강상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 대학생의 정신건강은 취업스트레스와 사회적 지지에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 48.5%이었다.

이상의 본 연구의 다음과 같은 한계점 및 이에 따른 향후 연구의 방향을 제시할 수 있다.

첫째, 본 연구는 특정 지역의 대학생을 대상으로 진행하였기에 전체 대학생에게 적용하기에는 무리가 있으며 전체적인 설명하는 데 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 설문조사의 결과에 따른 것으로 연구 결과를 일반화하기 위해 더 많은 지역으로 확대하여 반복연구를 제언한다.

셋째, 대학생의 정신건강에 영향을 미치는 개인 내적, 외적 요인 및 환경적인 다양한 변인들을 규명하는 후속 연구를 제언한다.

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. S. Ko, & J. J. Jeong. (2012). The Mediating Effects of Health Promoting Lifestyle in the Relationship between Life Stress and Adaptation to College Life of Health Department College Students. *The Korean Journal of Health Service Management*, 6(4), 131-142.
- [3] J. J. Jeong. (2018). An Exploratory Study about Stress Coping Strategy of University Student: Utilizing Photovoice Methodology. *Journal of Digital Convergence*, 16(10), 545-555.
- [4] K. S. Han. (2005). Self Efficacy, Health promoting Behaviors, and Symptoms of Stress among University Students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(3), 585-592.
- [5] K. G. Chon, K. H. Kim, & J. Yi. (2000). Development of the Revised Life Stress Scale for College Students. *Korean Journal of Health Psychology*, 5(2), 316-335.
- [6] S. H. Kweon & Y. J. Choi. (2016). A case study of smartphone addiction phenomenon through grounded theory method. *Korean Journal of Internet addiction Studies*, 1, 1-18.
- [7] Statistics Korea. (2017). Survey of Economically Active Population, Retrieved from <http://kostat.go.kr>
- [8] G. S. Kang, & S. S. Roh. (2019). Development of Mental Health Self-Care App for University Student. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 13(1), 25-34.
- [9] M. K. Jeon, & K. O. Oh. (2017). Prediction Structure Model of Mental Healthy of University Students. *Journal of Digital Convergence*, 15(2), 251-262.
- [10] S. M. Lee. (2018). Factors affecting the mental health of university students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 19(9), 243-250.
- [11] Y. Jee, Y. B Lee, A. R. Lee, & J. W. Jeon. (2013). Factors influencing mental health among nursing students. *Journal of the Korean Academia- Industrial cooperation Society*, 14(8), 3866-3875.
- [12] I. H. Kim. (2009). Mental Health of Adolescents in a Community. *Journal of agricultural medicine and community health*. 34(2), 234-243.
- [13] J. H. Kang. (2005). A Study on the Relationships among Perceived Parental Child-nearing Attitudes, Self-esteem, Decision-making Styles, Stress-coping, Strategies, and Mental Health by College Students. Unpublished Master's Thesis, Kon-Kuk University. Seoul.
- [14] C. J. Kim. (2000). A study on relationship between self-concept and mental health of assistant-nurse students. Unpublished master's thesis, Pusan National University. Pusan.
- [15] J. Y. Shin, & K. S. Kim. (2019). The effects of university students' ego-resilience, family cohesion and social support on their mental health. *Journal of Family Relations*, 24(2), 85-108.
- [16] S. H Cho & G. S. Jeon. (2015). Influencing Factors of Job-seeking Stress among Korean College Students in West South Area. *Korean Journal of Stress research*, 23(2), 79-89.
- [17] K. H. Park. (2008). Development of a structural equation model to estimate university students' depression. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(6), 779-788.
- [18] M. J. Hwang, & Y. E. Jang. (2019). Search Stress of College Students on Mental Health and Suicide Behavior - Mediating Effect of Ego Resilience-. *Health and Social Science*, 50, 63-90
- [19] Y. R. Park, & E. H Jang. (2013). Impact of Stress on Depression among University Students: Testing for Moderating Effect of Social Support, *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(5), 549-558.
- [20] S. H. Park, & E. K. Byun. (2015). Factors influencing the mental health in college nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(12), 8284-8291.

- [21] H. J. Kang, & Y. G. Gee. (2019). The Convergent Study of Mental Health on Nursing Students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 19(1), 739-748.
- [22] M. O. Chae. (2019). Ego Resilience, Career Decision-Making Self-Efficacy and Job Seeking Stress of Senior Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 17(4), 229-238.
- [23] Y. R. Park, & E. H. Jang. (2013). Impact of Stress on Depression among University Students: Testing for Moderating Effect of Social Support. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(5), 549-558.
- [24] M. S. Yoon & H. S. Lee. (2012). The Relationship between Depression, Job Preparing Stress and Suicidal Ideation Among College Students: Moderating Effect of Problem Drinking. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(3), 109-137.
- [25] H. O. Jeon. (2014). The Influence of Job-seeking Stress, Adult Attachment and Self-assertiveness, on Depression among Korean College Students. *Journal of the Korea Contents Association*, 14(7), 312-323.
- [26] H. J. Park & I. S. Jang. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 16(1), 14-23.
- [27] U. S. Park & Y. C. Cho. (2017). The effect of social supports, psychological behaviors, and stress on the depression symptoms of college students. *Journal of the Korean Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(6), 209-218.
- [28] H. H. Cho, & J. M. Kang. (2018). Effect of Resilience, Coping, and Mental Health on Burnout of Student Nurses. *Child Health Nurs Res*, 24(2), 199-207.
- [29] R. Beiter, R. Nash, M. McCrady, D. Rhoades, M. Linscomb, M. Clarahan, & S. Sammut. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- [30] M. Y. Park, J. H. Kim, & M. S. Jung. (2009). A Qualitative study on the stress of university students for preparing employment. *The Korea Journal of Counseling*, 10(1), 417-435.
- [31] H. O. Jeon. (2014). The Influence of Job-seeking Stress, Adult Attachment and Self-assertiveness on Depression among Korean College Students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(7), 312-323.
- [32] M. O. Kim & Y. S. Park. (2012). The Relationship between Career Preparing Behavior and Jobs Seeking Stress in University students: Moderation Effect of Career Decision-Making Self-Efficacy. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(1), 69-90.
- [33] H. J. Choi, & J. H. Yoo. (2016). The Effect of Depression and Smartphone Dependency on Female College Students' Career Decision-making Self Efficacy. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 27(1), 43-50.
- [34] H. Y. Oh, & S. E. Kim. (2016). Development and validation of the mental health scale for college student. *Korean Journal of Counseling*, 17(6), 333-356.
- [35] J. W. Park. (1985). A study on development a scale of social support. Unpublished Master's thesis, Yonsei University.
- [36] B. Y. Park. (2005). The relationship of internet addiction and mental health of university students. Unpublished master's thesis, Kyunghee University.
- [37] N. E. Betz, K. L. Klein, & K. M. Taylor. (1996). Evaluation of a short form of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4(1), 47-57.
- [38] H. K. Lee, & H. J. Lee. (2006). The Effects of Career Self Efficacy in Predicting the Level of Career Attitude Maturity of College Students. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 13(1), 127-136.
- [39] M. O. Chae. (2019). Ego Resilience, Career Decision-Making Self-Efficacy and Job Seeking Stress of Senior Nursing Students. *Journal of Digital Convergence* 17(4), 229-238.
- [40] S. A. Yang. (2017). Convergence Analysis of the Factors Influencing Job-Seeking Stress in Nursing Students. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(4), 171-183.
- [41] I. S. Lee, & J. Y. Cho. (2011). Employment Stress, Physical Health, and Mental Health among College Students. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 13(2), 745-758.
- [42] M. Kong, & Y. J. Kang. (2012). A Study on the Influence of College Life Stresses on the Mental Health of College Students. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 19(1), 1-22.
- [43] E. S. Bae, & H. S. Kang. (2018). Influence of Career Decision-Making self Efficacy, Family Function, and Job-Seeking Stress on Depression of University Students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 12(4), 181-192.
- [44] M. J. Kim, & G. H. Cho. (2009). The Influence of Unemployment-related Economic Stress and Career Attitude Maturity on Hopelessness and Mental Health in Korean Youth. *The Korean Psychological Association*, 23(4), 47-62.
- [45] I. K. Seo, & Y. S. Lee. (2014). Mediation Effect of Depression Between University Student's Job-seeking Stress and Considering Suicide: Comparing Between a Female Group and Male Group. *Journal of Adolescent welfare*, 16(3), 25-53.
- [46] J. O. Shin. (2011). Inter-relationships among Career Barriers, Social Supports, Career Decision Making Self efficacy, and Career Decision in College Students. *Journal of educational research*, 19(2), 109-141.

- [47] E. F. Dubow, & J. Tisak, (1989). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: the relation of social support and social problem-solving skills. *Child Development*, 63, 542-1024.

정 지 나(Ji-Na Jeong)

[정회원]



- 1989년 2월 : 연세대학교 간호학과(간호학사)
- 2014년 2월 : 원광대학교 보건행정학(보건학 박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 전주대학교 보건관리학과 교수
- 관심분야 : 보건행정, 보건의료정보관리, 의무실무 보건정책, 보건교육

· E-Mail : naji2004@jj.ac.kr