

## 보건계열 대학생의 취업 스트레스에 관한 질적 연구

오예슬, 오은환<sup>†</sup>  
협성대학교 보건관리학과

### A qualitative study on job-seeking stress for university students majoring healthcare

Yeseul Oh, Eun-Hwan Oh<sup>†</sup>  
Department of Health Management, Hyupsung University

#### ABSTRACT

**Objectives:** The study was performed to investigate job-seeking stress for university students who have a major in healthcare.

**Methods:** For the analysis, 10 fourth-year students who are willing to get a job were interviewed. Interviews were conducted from October 2011 to November 2011 for 2 weeks. The data were collected with semi-structured open-ended questions and analysed by the method of Consensual Qualitative Research(CQR).

**Results:** The main reasons for the job-seeking stress for students were insufficient preparation for getting a job, uncertainty, anxiety, pressure, and age. A reinforcing factor for stress was family.

**Conclusions:** Universities should provide educational, psychological, and economic supports to job-seeking students majoring healthcare because of their relatively fewer opportunities for getting a job compared to those who have a major in non-healthcare.

**Key words:** Job-seeking Stress, University students majoring healthcare, Qualitative study

---

접 수 일 : 2012년 12월 18일, 수 정 일: 2013년 3월 22일, 채 택 일: 2013년 4월 24일  
<sup>†</sup> 교신저자 : 오은환 (445-745 경기도 화성시 봉담읍 상리 14)  
Tel: 031-299-0753, Fax: 031-299-0980, E-mail: oh@uhs.ac.kr

## I. 서론

우리나라는 대부분의 고등학생들이 대학에 진학한다 해도 과언이 아닐 만큼 80%의 높은 대학 진학률을 보이고 있다(한국교육개발원, 2010). 그러나 불안정한 고용구조와 심각한 경쟁현실 속에서 청년들의 취업에 대한 부담은 상당하며 대학생들은 진로결정을 현실적인 스트레스로 받아들이고 이에 대해 강박적인 수준에서 고민하게 된다(조성만, 2001).

최근 경기회복과 고령층 취업률 향상으로 전체 취업률은 높아졌으나, 청년층은 이와 반대로 2011년 대학 졸업자의 실업률은 35%로 전년도 24.5%에 비해 현저히 증가하였다(경향신문, 2011). 대학졸업자의 높은 실업률은 국가적으로 커다란 사회적 비용을 초래한다고 할 수 있다(이유정 등, 2010). 또한 이렇게 증가하고 있는 대졸 실업률로 인해 대학생들은 취업에 대한 스트레스를 더욱 심하게 겪을 수밖에 없다. 높아지는 청년층의 학력에 비해 이를 받쳐줄 만한 일자리의 부족으로 청년들의 취업 어려움은 쉽게 해결되지 않는다는 연구(김용성, 2009)에서도 알 수 있듯이, 청년들의 취업에 대한 부담감으로 인한 취업 스트레스는 청년 실업 자체와 더불어 커다란 사회적 문제라고 할 수 있다(표은경, 2009).

취업을 준비하는 과정에서 나타나는 정신적 스트레스나 신체적 불편함을 취업 스트레스로 볼 수 있는데, 이로 인한 심리적인 고통으로 우울, 불안 등이 야기될 수 있으며, 심리적 장애로 정신분열, 우울장애, 신경증 등도 발생한다. 또한 두통, 위장장애, 수면장애, 무기력 등의 신체적 불편함이 발생할 수 있다(박선민, 2009).

보건계열이 아닌 일반 학과 학생들은 대학 입학 전부터 진로를 예상하고 입학하기보다는 대학 과정에서의 전공과 진로탐색을 통해 취업을 결정하는 반면, 보건계열 학과 학생들은 대학 입학 전부터 장래의 진로를 예상하고 전문적인 지식과 관련

직종을 기대하고 입학하는 경향이 있다(박선민, 2009). 따라서 보건계열 학생들은 전공 관련 자격증 취득에 대한 부담감은 물론이고 상대적으로 진로의 범위가 좁아 취업에 대한 스트레스가 많을 수밖에 없다.

아직까지 심층적인 대학생 취업 스트레스 연구는 미비한 실정이며, 보건계열 대학생 취업 스트레스에 대한 연구는 거의 전무한 상황이다. 스트레스는 개개인 내면의 다양하고 복잡한 모습이므로, 내재되어 있는 요인들을 보다 명확히 파악하기 위해서는 질적 연구방법이 필요하다고 판단되었다. 따라서 보건계열 학생들의 진로와 취업관련 스트레스와 관련해서 질적 연구방법을 사용한 심층적인 연구가 필요하다고 하겠다.

본 연구는 보건계열 대학생의 취업 스트레스와 관련된 정보를 얻어 스트레스에 알맞은 지원을 제공하는 기초 자료로 기여하고자 하였다.

본 연구의 목적에 따른 분석 내용은 다음과 같다.

1. 보건계열 대학생들이 느끼는 취업 스트레스는 어느 정도인가?
2. 보건계열 대학생들의 취업 스트레스의 구체적인 원인은 무엇인가?
3. 보건계열 대학생들의 취업 스트레스를 가중시키는 요인은 무엇인가?
4. 보건계열 대학생들의 취업 스트레스 증상은 무엇인가?
5. 보건계열 대학생들의 취업 스트레스 대처방식은 무엇인가?
6. 보건계열 대학생들이 원하는 취업 스트레스 감소를 위한 학교의 지원 및 서비스는 무엇인가?

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 경기도에 소재한 H대학교의 4학년에

재학 중인 보건관리학 전공 대학생 10명을 대상으로 하였다. 연구 대상자는 남학생 3명, 여학생 7명으로 평균 연령은 만 24세이다. 연구 대상자의 기본사항은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Basic characteristics of study participants

Participant	Gender	Age	Major	Desired occupation	Preparation for a job
A	Female	23	Health Management	Hospital manager	Getting a certificate, Gathering job information
B	Female	22	Health Management	Hospital manager, Healthcare coordinator	Getting a certificate, Gathering hospital work information, Gathering job information
C	Female	24	Health Management	Hospital manager, Medical tour coordinator	TOEIC, Preparing interview
D	Female	23	Health Management	Health promotion center, Hospital QI sector	Getting a certificate, TOEIC
E	Male	26	Health Management	Hospital manager	Getting a certificate, Computer certificate, Gathering job information
F	Male	26	Health Management	Hospital manager	Getting a certificate, Gathering job information
G	Male	27	Health Management	Hospital manager, Pharmaceutical company	Getting a certificate, TOEIC
H	Female	23	Health Management	Hospital manager	Getting a certificate
I	Female	23	Health Management	Hospital manager	Getting a certificate, TOEIC
J	Female	23	Health Management	Hospital manager, Healthcare coordinator	Getting a certificate, TOEIC

## 2. 연구 방법

본 연구는 질적 연구 방법으로 선행연구를 검토해 반 구조화된 인터뷰 지침서를 작성하였고, 면접은 연구자가 1:1 개별면담 형태로 직접 실시하였다.

질적 연구에서 표본은 표본의 전형성에 따라 선정되어야 하는데 이는 표본이 의도에 맞게 임의로 선정되어야 한다는 것을 말한다(정인회, 1986). 또한 바람직한 연구방법은 면접 표본을 적은 수로 선정하여 각 표본에게 시간을 많이 투자하는 것이기 때문에(하소영, 2010), 연구자가 관여할 수 있다고 판단되는 10명의 표본을 선정하였다. 기존 연구들에서도 질적연구에서는 10명 내외를 표본으로 하는 것이 일반적이었다(김봉희, 2011; 나지은, 2011; 배라영, 2012; 신금옥, 2012; 심혁재, 2012; 이서영, 2012; 전두하, 2012; 천화홍, 2011; 황세희, 2012). 모의면접을 통해 연구의 신뢰도와 타당도를 높일 수 있도록 모니터링하였고, 실제 면접조사에서는 편안한 분위기에서 실시될 수 있도록 하였다. 자료 수집 기간은 2011년 10월 28일에서 11월 10일까지 총 2주에 걸쳐 진행되었으며 면접 시간은 평균 20분 정도가 소요되었다. 연구 대상자에게 면접 내용이 녹음될 것이며 익명처리 될 것, 연구 외 다른 목적으로 사용하지 않는다는 점을 알리고 동의를 얻은 후 개방형 반 구조화된 면접으로 진행되었다.

면접 조사 내용은 김은실과 손현동(2009)의 연구를 참고하여 Hill 등(1997)이 권하는 각 영역을 따라 연구주제와 중심영역으로 분류하였다. 연구주제는 취업 스트레스 내용, 취업 스트레스 가중요인, 취업 스트레스 증상, 스트레스 대처방식, 필요한 지원 및 서비스의 5개로 분류하였고 중심영역은 취업 스트레스 원인, 가족적 요인, 개인적 요인, 신체적 불편함, 심리적 불편함, 정서 중심적 대처, 행동 중심적 대처, 교육적 지원, 개인적 지원, 심리적 지원, 경제적 지원 등 11개 항목을 선정하였다.

취업 스트레스에 대한 자세한 정보를 얻기 위해서 Hill 등(1997)이 개발한 합의적 질적 분석 방법

(Consensual Qualitative Research: CQR)을 사용하였으며 면접조사 결과는 연구대상자의 기본 정보를 기록한 후 연구 대상자의 면접 내용을 녹음한 것을 빠짐없이 직접 필사하였다. 이 자료를 이용하여 신뢰도와 타당도가 검증된 김은실과 손현동(2009)의 연구를 바탕으로 해당되는 내용을 세분화하고 확인하여 해당 연구주제와 중심영역에 따라 분류하였다.

취업 스트레스 정도는 10점 척도로 측정하여 계량화하였고 취업 스트레스 내용, 취업 스트레스 가중요인, 취업 스트레스 증상, 취업 스트레스 대처방식 등은 질적 분석을 하였다.

## III. 연구결과

보건계열 대학생을 대상으로 취업 스트레스를 질적 연구를 통해 분석한 결과는 <Table 2>와 같다. 취업 스트레스 정도는 스트레스 없음 0점에서 스트레스 심함 10점으로, 10점 만점으로 측정하였으며, 최고점은 9점, 최저점은 5점이었으며 평균 7.0점으로 파악되었다.

### 1. 취업 스트레스 내용

취업 스트레스에 대한 분석 결과, 스트레스 원인은 취업준비 부족, 불확실성, 불안 및 압박감, 나이와 관련된 것으로 나타났다.

#### 1) 취업준비 부족

보건계열 대학생들은 촉박한 시간에 비해 취업준비가 부족하다고 생각하였으며 자신이 생각하는 수준에 비해 낮다고 진술하였다.

“공무원 준비했었는데 포기하고 빨리 취업하려고 하려고 해. 그런데 내 스펙이 부족한 것 같다는 생각도 들고 주위에서도 취업 시기에 대해 압박도 들어오니 스트레스를 받아.”(참여자 C)

&lt;Table 2&gt; Categorization by stress characteristics

(persons)			
Category	Main	Items	
Contents of job seeking stress	Causes of job seeking stress	lack of preparation for job seeking(4), uncertainty(3), anxiety & strain (5), age(2)	
Reinforcing factors for job seeking stress	Family factors	expectation of parents(7), burden by sibling(2)	
	Personal factors	lack of preparation for job seeking(4), uncertainty(1), anxiety & strain(1), lack of confidence(3),	
Symptoms of job seeking stress	Physical discomforts	headache(2), weakness & lethargy(2), insomnia(5), skin problems(1), hair loss(2), lack of appetite(1)	
	Psychological discomforts	depression(4), anxiety(5), lack of confidence(1)	
Dealing methods for stress	Emotional approach	Active dealing	positive thinking(2)
	Behavioral approach	Passive dealing	walking and exercise(4), eating(1), sleep(2), listening to music(4), house cleaning(1)
		Active dealing	asking help to others(2)
Desired supports	Educational supports	actual employment-related education(4), providing information and communication with seniors(4)	
	Personal supports	individual career counseling(5)	
	Psychological supports	stress reduction program(1)	
	Financial supports	economic support(1)	

“고3 시절 같아. 고3 때도 공부해야 하는 건 아는데 실천률이 낮았잖아. 공부하는 시간이 많아도 실제 공부시간이 얼마 안 되는 것처럼 취업 준비도 해야 하는 것은 알지만 하기가 싫은 거지. 잘되지도 않고 학과 일도 충분히 많고 동시에 수행 하려니까 힘들어. 내 자신이 부족하다고 느끼니까…….”(참여자 D)

“친구들이 나를 보는 관점에 신경 쓰고 있어서 스트레스를 받아. 지금 시간이 얼마 남지 않아서 촉박한데 내 기준치만큼 도달하지 못해서 초조해.”(참여자 G)

## 2) 불확실성

참여자들은 자신의 미래의 진로가 불확실하여 자

신의 선택 자체에 대한 확신을 갖지 못해 취업준비에서 자신감을 잃게 되고 불안하다고 진술하였다.

“진로에 대해 지금 생각하고 있는 이 생각이 얼마나 같지… 내 성격상 한 곳에 있는 것을 싫어하는데 과연 할 수 있을지 고민이야.”(참여자 B)

“학기는 끝나가고 시간은 얼마 없는데 자신 있게 준비해 놓은 것은 없고 해서 불안해. 내가 사회에 나가서 무엇을 해야 할지 내 진로를 뚜렷하게 정하지 못해서 더 불안해.”(참여자 H)

### 3) 불안 및 압박감

취업준비 중인 대학생들은 부모의 기대에 부응해야 한다는 부담감과 4학년이기에 느끼고 있는 불안 및 압박감으로 인해 취업 스트레스를 느끼고 있으며 친구, 선배 등 취업한 사람들을 볼 때 불안감을 느낀다고 진술하였다.

“심리적으로 압박감이 있는 것 같아. 부모님의 기대치가 높는데 내가 그만큼 기대치에 부응해야하는데 내가 그만큼 못할까봐 걱정이 돼. 이제 진로를 결정하면 그 방향으로 흘러 가게 되어 있잖아. 그런데 그 취업선택으로 인해서 잘못될까봐 무서워. 지금 선택을 잘해야 안정적으로 흘러 갈 수 있는데 처음부터 잘못되면 안 되니까.”(참여자 A)

“서서히 나타나는 취업자들 때문에 부담감을 느끼고 있어. 학교에서도 의무적으로 빨리 취업하라는 식이고 빨리 돈 벌고 싶다는 소망이 커서 스트레스를 받는 것 같아. 또 빨리 취업하고 싶는데 생각한 것보다 좋은 자리가 안 나와서 스트레스를 더욱 받고 있어.”(참여자 B)

“4학년이니까 당연히 취업해야 하니까 스트레스를 받는 거지. 4학년이면 사회생활을 해야 하는데 그런 거에 대한 막연함? 불안함? 내가 준비해 놓은 것이 많은 것도 아니고 사회에 나간다고 해서 내가 일자리가 생기는 게 아니니까 그런 막연함에 대해서 불안감이 있지.”(참여자 E)

“주변에서 한두 명 씩 취업을 하는 상황이 오니 나도 빨리 나가야 하는 것 같은 조금함이 들고 부담감을 많이 받고 있어. 이런 것 때문에 스트레스를 받고 있는 것 같아.”(참여자 F)

### 4) 나이

분석에 응답한 사람 중 2명은 남들보다 늦은 구직 나이로 영향을 받을 것이라는 불안감과 압박감 때문에 스트레스를 받는다고 진술하였다.

“나는 남들보다 1년 늦었잖아. 나이가 취업하는데 영향이 없다고는 하지만 혹시나 영향이 있을까봐 걱정돼.”(참여자 C)

“나는 나이도 많고 내 또래들은 지금 취업해서 자리를 잡은 상태인데 나는 아직 학생이어서 스트레스를 받아. 나는 무능력한 학생인 것 같아서 스트레스 받아.”(참여자 G)

## 2. 취업 스트레스 가중요인

조사대상자들의 취업 스트레스를 가중시키는 요인은 가족적 요인과 개인적 요인으로 분류되었다.

### 1) 가족적 요인

응답한 학생 중 상당수가 취업 스트레스를 가중시키는 요인 중 가족적 요인이 가장 큰 요인인 것으로 나타났다. 형제들로 인한 스트레스와 취업을 바라는 부모의 기대에 부응해야 한다는 부담감 때문에 스트레스를 느끼고 있는 것으로 진술하였다.

#### (1) 부모의 기대

“잘 하고 있어? 그 말 한 마디도 나에게서 부담감이 돼. 부모님이 기대하는 만큼 실망하지 않게 해야 한다고 생각해서 심리적 압박이 심한 것 같아. 친척들이 모였을 때도 작용을 많이 하는 것 같아. 잘하고 있느냐는 그런 인사치레도 부담스러워.”(참여자 A)

“내가 취업할 단계에 있는 걸 느끼고는 있는데도 불구하고 엄마가 간접적으로든 직접적으로든 취업에 대한 얘기를 항상 하시고 물어보셔서 스트레스 받고 있지.”(참여자 G)

#### (2) 형제에 대한 부담감

“동갑내기 사촌이 괜찮은 직장에 다녀서 비교되는 것 같아. 만나면 항상 우리이야기가 나오거든.”(참여자 B)

“지금 오빠도 4학년이라서 지금 취업을 같이 준비하고 있는데, 오빠는 정말 열심히 준비하

고 있거든. 나도 열심히 하고 있는데 엄마가 오빠랑 자꾸 비교해서 너무 스트레스 받아.” (참여자 H)

## 2) 개인적 요인

조사대상자들의 대부분은 취업 스트레스를 가중시키는 개인적 요인으로 불확실성, 취업준비 부족, 자신감 부족, 불안 및 압박감 등으로 응답하였다. 그 중에서도 취업준비 부족이 가장 큰 요인으로 나타났다. 응답자들은 자신의 능력을 키우지 못한 것에 대해 후회한다고 하였으며, 자신의 능력이 자신이 원하는 기준에 비해 준비되지 못한 것이 스트레스의 가중요인이라고 진술하였다.

### (1) 취업준비 부족

“내 능력이 갖춰져 있지 않기 때문인 것 같아. 내가 실천하지 않고, 내 의지가 아직 실행할 만큼 강하지 않은 것 같아. 그래서 정체되고 스트레스만 받고 있는 것 같아.”(참여자 A)

“취업준비를 잘하지 못한 것이 가장 큰 원인인 것 같아. 토익과 성적이 가장 큰 걸림돌이거든. 성적관리를 잘 못해서 좀 더 잘해야 하는데 그게 잘 안 되서 스트레스를 받고 있어. 아까 본 시험도 잘 보지 못해서 공부 좀 할 걸 하고 계속 후회가 되지. 그런데 열심히 해도 잘 안 오르더라고. 그래서 더 스트레스를 받아.”(참여자 F)

“내가 원하는 것은 있는데 거기에 아직 도달하지 못한 것 같아서 가장 스트레스를 받는 것 같아. 취업준비가 덜 된 것 같아서 불안해.”(참여자 G)

### (2) 자신감 부족

“내 나이또래에 뛰어난 애들이 많다고 생각해. 나는 지금 뭐하고 있는 거지? 이런 생각을 해서 자신감도 없어지고…….”(참여자 C)

“내가 준비가 안 되었다는 생각이 들어서 취업에 대한 부담감이 더 큰 것 같아. 내 친구

는 취업할 생각이 있으면 아무데나 어디든지 넣어보라고 하는데 난 준비가 안 되었다고 생각하니까 그렇게도 못하겠어.”(참여자 I)

“내가 나한테 자신감이 없어. 4년 동안 이렇다할만한 성과도 없고 확실한 진로도 없어서 불확실하고 부담감이 있어서 가장 스트레스를 많이 받는 것 같아. 또 내가 아는 정보도 많이 없으니까 불안해. 부모님과 친구들한테 정보를 듣긴 하는데 잘 모르겠어.”(참여자 J)

### (3) 불확실성

“내가 사회에 나가서 무엇을 할지 딱 정해 놓고 준비를 한다면 괜찮을 것 같은데. 확실하게 정하지 못해서 스트레스를 받는 것 같아.”(참여자 H)

### (4) 압박감

“막연한 부담감? 그냥 막연해. 내가 사회에 나가서 뭘 할 수 있을까, 잘 할 수 있을지에 대해 부담감이 들어서 힘들어.”(참여자 D)

## 3. 취업 스트레스 증상

취업 스트레스로 인해 느끼는 증상은 다양하게 나타났는데 크게 신체적 불편함과 심리적 불편함으로 나누었다.

### 1) 신체적 불편함

학생들이 느끼는 신체적 불편함은 두통을 비롯하여 무기력, 불면, 피부 트러블, 탈모, 식욕 저하 등으로 나타났다. 두통은 만성적으로 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 스트레스로 인한 무기력감 및 체력저하를 느끼는 경우도 있었다. 많은 참여자에게서 두드러지게 나타난 것은 불면이었는데 취업에 대한 불안감 때문에 경험하게 되는 것으로 여겨진다. 스트레스로 인한 피부 트러블과 탈모, 식욕 저하 증상도 나타나는 것으로 파악되었다.

#### (1) 두통

“머리가 너무 아파. 두통약도 먹고 스트레스

에 약해서 아프면 정말 참지 못할 정도로 아파. 자주는 아니지만 한번 아프면 하루 종일 어지러워.”(참여자 D)

(2) 체력저하·무기력

“자고 일어나면 몸이 너무 무거워. 무기력감? 스트레스가 생기면 그냥 멍해지고 그 상태로 시간을 죽이게 되는 것 같아. 힘도 빠지는 것 같아.”(참여자 E)

(3) 불면

“이런 저런 생각이 많아서 그런지 잠을 잘 못 이루는 것 같아. 잠을 자도 꿈을 꾸면 꿈에서도 시달려. 취업 잘하고 있느냐는 말을 듣기도 하고, 상사한테 혼나거나 면접 봤을 때 떨리는 그런 느낌을 느끼곤 해.”(참여자 A)

“밤에 잠이 잘 안와. 불면증이 생긴 것 같아. 원래 잠을 잘 자는 편은 아닌데 스트레스를 받으면 2~3시간동안 잠을 못자고 눈뜨고 있어. 잠이 안 오니까 계속 취업에 대해서 생각이 나서 힘들어.”(참여자 G)

(4) 피부트러블

“스트레스 때문인지 피부도 여드름도 이것저것 나고 계속 트러블이 생기고…….”(참여자 B)

(5) 탈모

“머리 감으면서 느끼는 건데 머리도 많이 빠지는 것 같아 속상해 죽겠어.”(참여자 B)

2) 심리적 불편함

조사에 응답한 사람들의 심리적 불편함은 우울에서부터 불안 및 초조, 자신감 상실로 나타났다. 우울과 불안 및 초조를 느끼는 참여자들이 많았는데, 집에 혼자 있거나 취업에 대한 이야기를 할 때 느끼는 경우가 많다고 진술하였다. 미래에 대한 불안감 때문에 자신감을 잃는다는 경우도 있었다.

(1) 우울

“스트레스 영향 때문인지 혼자 있을 때는 우

울해져. 집에 혼자 있을 때가 많은데 아무도 없고 말할 사람 없으니까 누워있고 약간 처지는 느낌이 들어. 밖과 안의 모습이 달라져. 밖에선 말도 많이 하는데 집에서는 말을 잘 안하게 돼.”(참여자 A)

“계속 취업스트레스에 대해서 머릿속에서 뗄 수가 없어서 힘들어. 즐거운 생각하려고 해도 취업 생각하면 자꾸 우울해지는 것 같아.”(참여자 B)

(2) 불안·초조

“내가 왜 이만큼까지밖에 못했지’라는 자책을 하게 돼. 집에 가면 우울해지고 그런 것은 아닌데 초조함이 있어.”(참여자 C)

(3) 자신감 상실

“자신감이 없어졌어. 평소에 어떤 행동을 했을 때 아무렇지도 않은데 괜히 스트레스 때문인지 다른 사람 눈치를 보게 되고…….”(참여자 G)

4. 취업 스트레스 대처방식

연구대상자들이 취업 스트레스에 대처하는 방식을 크게 정서 중심적 대처와 행동 중심적 대처로 나눌 수 있었다. 또한 이러한 대처를 적극적 대처와 소극적 대처로 나누었다.

1) 정서 중심적 대처

응답한 사람 중 2명은 취업 스트레스에 대해 목표를 확실히 설정하고 긍정적인 생각으로 해결하려고 노력하는 것으로 나타났다.

“항상 긍정적으로 생각해. 부정적인 일이 생기더라도 긍정적으로 생각하려고 노력하는 편이야.”(참여자 F)

“목표를 확실히 하고 긍정적으로 생각을 하려고 노력하고 있어.”(참여자 H)



## 2) 행동 중심적 대처

응답자 대부분이 행동 중심적 대처 방법을 사용하였는데, 이 중 산책을 하거나 운동을 하는 방법을 하는 소극적인 대처 방법을 가장 많이 사용하였다. 그 밖에 스트레스를 받으면 먹거나 잠을 청하거나 음악을 듣거나 집을 정리하는 등 소극적인 대처 방법이 있었다. 또한 친구들이나 부모에게 이야기를 하고 도움을 청해 스트레스를 해소하는 적극적인 대처 방법도 사용한다고 진술하였다.

### (1) 소극적 대처

“요즘은 운동으로 푸는 것 같아. 헬스장 가서 미친 듯이 운동 하거나 댄스학원가서 스트레스 풀고 있어.”(참여자 B)

“스트레스를 받으면 양이 평소보다 많아지고…….”(참여자 C)

“초조하고 불안하니 가만히 못 있겠어. 뭔가를 정리해야할 것 같아서 집을 치우면서 내 생각 정리도 해.”(참여자 D)

“그냥 스트레스 많이 받으면 계속 늦게까지 자는 편이야. 아침에 눈을 떠도 음악 들으면서 계속 누워있고…….”(참여자 E)

“부정적인 생각을 다른 곳으로 돌리기 위해서 산책하러 나가.”(참여자 I)

### (2) 적극적 대처

“친구들한테 얘기를 하면서 풀어. 문제를 다른 사람한테 알려서 얘기를 하면서 마음을 푸는 편이야. 그러면서 이런저런 얘기도 많이 듣게 되어서 마음이 안정되는 것 같아.”(참여자 A)

“나는 취업에 대해서 스트레스를 받으면 얘기해서 푸는 스타일이야. 친구들이나 부모님한테 얘기를 하고 좋은 얘기를 듣거나 조언 듣고 마음을 푸는 편이야.”(참여자 J)

## 5. 필요한 지원 및 서비스

본 연구의 참여자들이 원하는 취업 스트레스 감소를 위한 학교의 지원 및 서비스는 교육적 지원, 개인적 지원, 심리적 지원, 경제적 지원 등으로 나타났다.

### 1) 교육적 지원

학생들이 원하는 취업 스트레스 감소를 위한 학교의 지원 및 서비스 중 가장 원하는 것은 교육적 지원이었다. 보건계열 대학생들은 취업박람회, 취업연수 등 실질적인 교육을 필요로 하는 것으로 나타났다.

응답자들은 학교에서 취업정보를 많이 제공해주지 않았던 점을 아쉬워하며 취업에 관한 다양하고 많은 정보를 원한다고 응답하였으며, 선배들과의 교류를 통해서 직업에 대한 정보를 얻기를 원한다고 하였다.

#### (1) 취업 관련 실질교육

“학교 자체에서 취업박람회를 더 크게 더 많이 만들어서 학생들이 많이 참여할 수 있도록 했으면 좋겠어. 실습도 한번이 아니라 더 많은 장소와 교류를 많이 할 수 있게 추진했으면 좋겠어.”(참여자 B)

“취업연수 기회가 많이 없어서 혜택을 받지 못하는 것 같은데 취업을 준비할 수 있도록 연계프로그램을 많이 늘려줬으면 좋겠어.”(참여자 I)

#### (2) 정보제공, 선배교류

“취업한 선배들과 교류할 수 있는 프로그램이 좀 많이 생겼으면 좋겠어. 어떤 직업이 어떤 일을 하고 있는지 학생들은 잘 모르니까 그런 것들을 잘 알려줬으면 좋겠어.”(참여자 B)

“진로지원센터가 적극적으로 우리에게 도움을 주었으면 좋겠어. 홈페이지에 취업에 관한 정보를 업데이트 해주고 홍보도 열심히 하고 체

계적인 취업연수프로그램도 더 많아졌으면 좋겠어.”(참여자 F)

“현실적으로 필요한 걸 지원해 줬으면 해. 우리학교는 취업연수가 별로 체계적으로 준비되어 있지 않은 것 같아. 이런 것들이 체계적으로 잡혔으면 좋겠어. 예를 들면 인터뷰 그룹스터디를 할 수 있는 공간을 만들어 준다든가 하는... 학생들이 취업을 하는데 있어서 필요한 것들을 파악해서 준비해줬으면 좋겠어.”(참여자 G)

## 2) 개인적 지원

취업준비 중인 응답자들은 불안감 해소와 취업에 대한 심층적인 준비를 위해 체계적인 개인상담의 필요성에 대해서 진술하였다.

“교수님이 좀 더 일대일로 상담을 해주시면 좋겠어. 1시간 정도? 내 성적, 내가 어떻게 하고 있는지를 교수님 시선으로 너는 어떻게 고쳤다고 1:1 대화를 했으면 좋겠어.”(참여자 A)

“이번에 교수님과 면담을 했는데 내가 뭘 해야 할지 정리해 주시니 스스로를 정리할 수 있는 기회였던 것 같아. 좋은 말씀도 듣게 돼서 좋았고 나를 돌아보게 한 계기가 된 것 같아. 한번이 아니라 좀 더 교수님이랑 기회가 많았으면 좋겠어.”(참여자 D)

“우리 지난번에 한 상담은 여러 명이 들어가서 하잖아. 그래서 그런지 구체적으로 잘 안 되었던 것 같아. 상담을 체계적으로 잘 해줬으면 좋겠어.”(참여자 J)

## 3) 심리적 지원

응답자 중 한 명은 학교 내 보건실의 부족한 지원 서비스에 대해 아쉬워하며 취업 스트레스를 감소시킬 수 있는 스트레스 감소 프로그램을 원하였다.

“학교가 심리적으로 지원해주는 게 필요한 것 같아. 스트레스도 없애주고..., 우리학교 보건실이 활성화되었으면 좋겠어.”(참여자 C)

## 4) 경제적 지원

응답자 중에는 보편적인 지원보다는 신청하는 사람들에 한해서 지원을 해줘서, 그 지원으로 자신이 원하는 취업준비를 할 수 있도록 하는 것을 원한다고 한 경우도 있었다.

“나는 이런 것을 준비 할 테니 학교에서 이만큼 지원해 주겠다는 거? 적정 틀을 만들어 놓고 틀을 제시해 주면 관심 있는 친구들은 한번이라도 볼 거 아냐? 예를 들어서 양식대로 신청하면 신청비를 줬으면 해. 내가 취업을 위해 영어공부를 할건데 재정상황이 어렵기 때문에 지원해 달라고 하면 학교가 그걸 보고 지원해 주면 좋겠어.”(참여자 E)

## IV. 논의 및 결론

본 연구는 보건계열 대학생의 취업 스트레스와 관련된 정보를 얻기 위하여 개방형 반 구조 면접에 의한 질적 조사방법을 실시하였다. 스트레스의 내용 및 가중요인, 증상, 대처방식 및 지원 서비스를 분석하기 위하여 11개 영역을 중심으로 분석하였다. 본 연구의 논의와 결론은 다음과 같다.

첫째, 참여자들의 취업 스트레스 원인으로는 취업준비 부족, 불확실성, 불안 및 압박감, 나이 등으로 나타났다. 많은 원인들 중 보건계열 대학생들은 취업에 대한 불안 및 압박감으로 인한 스트레스가 가장 큰 비중을 차지하였다. 이는 취업준비 부족, 적성 고민, 가족들의 기대 등이 대학생의 취업 스트레스로 나타난 기존의 연구(전경구, 1998)와 일치하며, 대학생활에서 졸업 후 진로에 대한 불안이 가장 큰 스트레스 요인이라는 것과도 일치한다(최혜림, 1986).

둘째, 취업준비 중인 대학생의 취업 스트레스를 가중시키는 요인으로는 가족적 요인과 개인적 요인으로 분류되었다. 그 중에서 가족적 요인이 더 크게 나타났는데 부모님의 기대에 부응해야 한다

는 불안 및 압박감과 관련된 것이었다. 개인적 요인으로는 취업준비 부족, 자신감 부족, 불안 및 압박감으로 나타났다. 대학졸업자의 취업은 대개 인생에서 처음으로 사회에 진출하는 과정으로 경험이 부족하며 직업선택에 따른 책임감으로 부담감이 크게 느껴질 수 있다. 이러한 부담감은 취업준비를 방해할 수 있기 때문에 취업에 대한 스트레스를 줄이도록 상담이 필요하다고 하겠다(박미진 등, 2009).

셋째, 응답자들이 취업 스트레스로 인해 느끼는 증상은 신체적 불편함과 심리적 불편함으로 분류되었다. 보건계열 대학생들 중 많은 참여자들이 불면을 겪는다고 하였는데, 이는 불안감 때문인 것으로 나타났다. 그밖에 신체적 증상으로는 무기력, 불면, 피부 트러블, 탈모, 식욕저하 등을 경험한다고 하였다. 또한 심리적 불편함으로 보건계열 대학생들 중 많은 참여자들이 우울을 비롯하여 불안 및 초조를 경험한다고 하였고, 이 외에 자신감 상실도 느낀다고 하였다. 이러한 결과는 20대 미취업 상태의 청년들이 신체화 증상, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안경향성 등과 같은 정신건강에 취약할 수 있다는 연구 결과(이훈구 등, 2000)와도 일치하며, 실업상태에 있으며 취업 스트레스를 받게 되면 우울 및 불안증상이 나타난다는 연구 결과(이은희, 2004; 장재운 등, 2006)와도 일치한다.

넷째, 학생들의 취업 스트레스 대처방식은 크게 정서 중심적 대처와 행동 중심적 대처로 분류되었다. 정서 중심적 대처로 긍정적인 사고를 통해 스트레스를 대처한다는 참여자가 있었다. 대부분의 응답들이 사용하는 행동 중심적 대처로는 산책을 하거나 운동을 하는 소극적인 방법이 있었다. 그밖에 음악을 듣거나 음식을 먹거나 잠을 청하는 등의 방법도 사용한다고 하였다. 적극적 대처로는 친구들이나 부모님의 조언을 듣고 스트레스를 해소하는 방법이 있었다. 스트레스 대처방식 중 회피의 한 형태인 소극적인 대처방식은 스트레스를 효과적으로 대처하는 데에 부족한 방법인 반면, 적극적

대처와 문제 지향적 대처는 긍정적인 효과가 있는 방법이라고 알려져 있어 후자가 바람직하다고 하겠다(김은실과 손현동, 2009).

다섯째, 본 연구의 참여자들이 원하는 취업 스트레스 감소를 위한 학교의 지원 및 서비스는 교육적 지원, 개인적 지원, 심리적 지원, 경제적 지원으로 파악되었다. 보건계열 대학생들 중 상당수가 교육적 지원을 원하였는데, 그 내용으로는 취업관련 실질교육, 정보제공, 선배들과의 교류였다. 그밖에 개인적 차원으로 개인취업 상담, 심리적 지원인 스트레스감소 프로그램, 경제적 지원이 있었다.

본 연구는 대상이 특정 H대학교의 보건계열학과에만 한정되어있기 때문에 전체 보건계열학과 대학생들을 대표하기에는 부족한 점이 있다고 할 수 있다. 이러한 제한점에도 불구하고 보건계열 대학생들의 심층적인 취업 스트레스를 밝혔다는 점에 의의가 있다고 하겠다. 또한 이공계(41.4%)의 대졸실업률이 인문계(33.4%)보다 더 높다는 점으로부터(경향신문, 2011) 이공계인 보건계열학생들의 취업 스트레스가 더 높을 것이라는 점에서 향후 대표성이 있는 표본과 다양한 방법을 사용하여 보건계열 대학생들의 취업 스트레스에 대한 효과적인 관리가 필요하다고 하겠다.

## 참고문헌

1. 경향신문. “올 4년제 대졸실업률 35%”. 2011.5.4
2. 김봉희. 청각장애 아동의 음악치료 경험에 대한 질적 연구[석사학위논문]. 서울: 성신여자대학교 대학원, 2011.
3. 김은실, 손현동. 장애대학생의 취업스트레스에 관한 질적 연구. 청소년학연구 2009;16(20):149-178.
4. 나지은. 협력전략을 통한 한국인교사와 원어민 영어보조교사의 수업 변화에 관한 질적 연구[석사학위논문]. 서울: 한국외국어대 교육대학원,

- 2011.
5. 박미진, 김진희, 정민선. 취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구. 상담학연구 2008;10(1): 417-435.
  6. 박선민. 보건계열 대학생들의 취업스트레스와 신체 및 정신 증상[석사학위논문]. 대구: 경북대학교 보건대학원, 2009.
  7. 배라영. 청소년내담자의 저항에 대한 초보상담자의 인식 및 개입연구: 질적분석[석사학위논문]. 대전: 한남대학교 대학원, 2012.
  8. 신금옥. 무용/동작치료사가 지각하는 치료적 요인에 관한 질적 연구[석사학위논문]. 천안: 순천향대학교 건강과학대학원, 2012.
  9. 심혁재. 진로멘토링에서 멘토가 지각하는 교육적 가치관에 관한 질적연구[석사학위논문]. 서울: 성균관대학교 교육대학원, 2012.
  10. 이서영. 청각장애인이 경험한 통합교육에 관한 질적 연구[석사학위논문]. 공주: 공주대학교 특수교육대학원, 2012.
  11. 이유정, 이재희, 장진선, 전현구, 한형규. 대학생의 취업 스트레스 대처 방식이 취업효능감에 미치는 영향에 관한 연구: 동양대학교 학생을 중심으로. 행정경찰학부 학술대회 발표논문집 2010;4.
  12. 이은희. 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지 2004;9(1):25-52.
  13. 이훈구, 김인경, 박윤창. 경제 불황이 20대 미취업 실업자에 미치는 심리적 영향. 한국심리학회지 2000;6(2):87-101.
  14. 장재윤, 장은영, 신희천. 대졸자들의 취업 여부에 따른 정신건강의 변화. 한국심리학회지 2006;25(1):65-87.
  15. 전경구. 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 재활과학연구 1998;14(1):15-37.
  16. 전두하. 평생교육시설 내 컴퓨터 강사의 갈등요인 분석: 질적연구방법으로[석사학위논문]. 서울: 한양대학교 교육대학원, 2012.
  17. 정인희. Günter Grass의 「Örtlich Betäubt」 연구: 등장인물들의 상호관계를 중심으로[석사학위논문]. 서울: 서울대학교 대학원, 1986.
  18. 조성만. 스트레스 요인과 대처방안에 관한 실증적 연구[석사학위논문]. 수원: 수원대학교 대학원, 2001.
  19. 천화홍. 초등학교 교사가 생활지도에서 받는 스트레스의 대처 과정에 관한 질적 연구[석사학위논문]. 광주: 광주교육대학교 대학원, 2011.
  20. 최해림. 한국 대학생의 스트레스 현황. 인간이해 1986;8:1-14.
  21. 표은경. 여대생의 스트레스 대처 방식에 따른 취업스트레스와 진로준비행동 간의 관계[석사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원, 2009.
  22. 하소영. 20~30대 외모지향 남성 소비자의 속옷 태도 및 구매 특성에 대한 질적연구[석사학위논문]. 성균관대학교 디자인대학원, 2012.
  23. 황세희. 국내 패션 명품 브랜드의 온라인 연계 쇼핑몰의 관계 효과성에 관한 질적 연구: 가방을 중심으로[석사학위논문]. 서울: 성균관대학교 디자인대학원, 2012.
  24. Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. A guide to conducting consensual qualitative research. The Counseling Psychologist 1997;25:517-572.