

전문대학생의 아르바이트 경험과 사회적 지지, 자아탄력성이 진로스트레스에 미치는 영향

김정아, 김인아*
서일대학교 간호학과

The effect of Part-time job experience, Social Support, and Ego-Resilience on Career Stress in College students

Jeong-Ah Kim, In-A Kim*

Department of Nursing, Seoil University

요약 전문대학생들의 진로스트레스는 최근 취업의 어려움과 더불어 더욱 심각하게 나타나는 문제로 다양한 관리가 필요하다. 이러한 진로스트레스 관리 방안을 고려해보고자 본 연구에서는 전문대학생들의 아르바이트 경험 유무, 자아탄력성, 사회적 지지가 진로스트레스에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 전문대학생 457명을 대상으로 자료를 수집하여 다중회귀분석을 시행하였다. 연구결과는 첫째 아르바이트 경험 유무에 따른 자아탄력성, 사회적 지지, 진로스트레스에 차이는 없었다. 다만 진로스트레스의 하위영역 중 고용압력은 아르바이트 경험이 있는 대학생들이 아르바이트 경험이 없는 대학생에 비해 높았다. 둘째, 아르바이트 경험 유무는 진로스트레스에 유의한 영향을 미쳤다. 아르바이트 경험이 없는 대학생이 아르바이트 경험이 있는 대학생에 비해 진로스트레스가 높게 나타났다. 셋째 사회적 지지가 진로스트레스에 미치는 효과는 아르바이트 경험이 있는 대학생에 비해 아르바이트 경험이 없는 대학생에게 더 효과적인 것으로 나타났다. 넷째 자아탄력성은 진로스트레스에 미치는 효과가 없는 것으로 나타났다. 다만 아르바이트 경험 유무와 성별 간에는 상호작용효과가 있는 것으로 확인되었다. 이러한 연구결과를 기초하여 진로스트레스를 감소시키기 위해서는 아르바이트 경험이 없는 대학생에게는 사회적 지지를 통한 상담관리방안과 여학생에게는 자아탄력성을 향상시킬 수 있는 프로그램을 제안한다.

Abstract The career stress of college students is a more serious problem caused by the difficulty of finding a job these days, and various management strategies are needed. The purpose of this study was to investigate the effects of part-time job experience, social support, and ego-resilience on career stress in order to suggest ways to manage career stress. The subjects were 457 college students. Multiple regression analysis was used. First, there were no significant differences in ego-resilience, social support, and career stress according to the experience of part-time job. However, employment pressure, a sub-scale of career stress, was higher among college students who had part-time jobs. Second, the experience of part-time work had a significant effect on career stress. College students without a part-time job showed higher career stress than those who had. Third, the effect of social support on career stress was more effective for college students who did not have part-time jobs. Fourth, ego-resilience showed no effect on career stress. However, an interaction effect between the part-time job experience and gender was found. Based on these findings, college students without part-time work experience should be offered counseling management through social support and a program is needed to enhance ego-resilience in female students.

Keywords : Career Stress, College Student, Ego-Resilience, Part-time job experience, Social Support

본 논문은 2018년도 서일대학교 학술연구비에 의해 수행되었음

*Corresponding Author : In-A Kim(Seoil Univ.)

Tel: +82-2-490-7513 email: inakim13@gmail.com

Received January 30, 2018

Revised March 9, 2018

Accepted April 6, 2018

Published April 30, 2018

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생은 졸업 후 독립적인 사회인이 되기 위해 진로를 결정하고 직업인이 되기 위한 구체적인 준비를 해야 하는 시기이다[1]. 대학생 시기에는 자신에 대한 이해뿐만 아니라 자신을 둘러싸고 있는 세계에 대한 이해를 기초로 하여 자신에게 적합한 직업을 선택하기 위해 진로를 결정하게 된다.

이러한 준비를 하는 과정에서 대학생들은 학업, 자아정체감 확립, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 부모로부터의 독립 등 진로와 관련된 다양한 이유로 스트레스를 받게 된다[2]. 그리고 대학생들의 스트레스 요인들 중 하나는 진로라고 보고되고 있다[3-4]. 한편 우리나라 실업률을 살펴보면 전체 실업률은 2007년 4월 3.4%에서 2017년 4월 4.2%로 증가하였고, 20-29세의 실업률은 2017년 7.6%에서 2017년 11.3%[5]로, 전체 실업률에 비해 청년 실업률이 가파른 증가 추세를 감안한다면 대학생들의 진로와 관련된 스트레스는 더욱 높아졌을 것으로 예상된다.

대학생들에게 있어서 스트레스는 우울, 불안, 사회적 부적응 등 정신건강 문제를 야기한다고 한다[6-7]. 그러한 문제는 압박감, 불안, 혼란, 과도한 긴장감 등과 같은 일반적인 증상으로부터 자살 충동에 이르기까지 심각한 증상들을 보인다[4]. 따라서 대학생들의 진로에 대한 스트레스가 증가되고 있는 현실에서 진로스트레스의 위험요인에 노출될 것이 예상되기 때문에 관리방법에 대한 숙고가 필요한 시점이라고 할 수 있다.

Rutter는 위험요인이란 내적 보호요인과 환경적 보호요인에 따라 달리 해석될 수 있다고 보호요인 의 기전을 제시한 바 있다[8]. 진로스트레스라는 위험요인은 내적 보호요인과 환경적 보호요인에 따라 달리 지각될 수 있을 것으로 추측할 수 있다. 따라서 Rutter의 보호요인의 관점에서 지금까지의 진로스트레스 연구를 살펴보는 것은 의의가 있다고 생각된다. 다만 진로스트레스와 관련된 선행연구가 없는 경우에 한하여 진로스트레스와 비슷한 개념으로 쓰이는 취업스트레스와 관련된 연구를 살펴 보았다.

그 결과 먼저 개인적 특성의 내적 보호요인과 관련된 연구들은 전공만족도, 자기효능감, 진로결정자기효능감, 자아존중감 등이 있었다[9-12]. 선행연구에서는 자기효

능감, 진로결정자기효능감, 자아존중감이 높을수록 진로스트레스를 대체로 낮게 지각함을 보여주었다. 최근에 등장한 자아탄력성은 동일한 스트레스나 위협적인 환경에 처해 있어도 행동 및 정서 문제를 보이지 않고 건강하게 적응해 가는 사람들을 설명하는 개념이다[13]. 그러므로 자아탄력성이 높은 대학생은 진로스트레스를 유발하는 사회적 환경에도 불구하고 진로스트레스가 낮을 것으로 기대된다. 하지만 아직 이러한 관계를 살펴본 연구는 거의 없는 실정으로, 자아탄력성과 진로스트레스의 관계를 살펴보는 것은 의미가 있을 것이다.

다음으로 진로스트레스에 영향을 미치는 환경적 보호요인과 관련된 연구로는 진로장벽, 긍정적 피드백 등이 있었다[3,7]. 선행연구에서는 진로장벽이 높을수록 진로스트레스를 많이 느끼는 것으로 나타났고, 또한 긍정적 피드백을 제공하면 진로스트레스를 낮추는 것으로 나타났다. 한편 진로스트레스와의 관계는 밝혀지지 않았지만, 스트레스에 노출되었을 때 개인에게 부족한 자원을 보충해 주어 더욱 잘 대처하도록 할 뿐만 아니라 부정적이고 잠재적인 영향으로부터 개인을 보호한다고 알려져 있는 사회적 지지 개념이 있다[14]. 사회적 지지는 정서적지지, 정보적지지, 물질적지지, 평가적지지의 하위개념으로 구성된다[15].

먼저 정서적 지지는 존경, 애정, 신뢰, 사랑, 경청과 같은 행위를 통해 개인에게 심리적인 안정감을 제공하고, 존경의 대상이고, 애정을 받고 있다고 느끼게 해준다. 다음으로 정보적 지지는 개인이 문제를 대처하거나 해결하는데 필요한 정보들을 제공하여 스스로 문제를 해결하거나 사회적 서비스를 이용할 수 있도록 돕는 것이다. 물질적 지지는 개인이 필요로 하는 것을 직접 도와주는 행위로 자발적으로 일을 대신해 주거나 돈, 물건, 시간, 음식, 환경의 개선 등 필요한 원조를 제공해 주는 행위이다. 마지막으로 평가적 지지는 칭찬이나 조언 등을 통해 개인의 역할수행과 행위에 대한 확인, 피드백, 사회적 비교 등을 통해 구체적인 평가 정보를 전달하는 것을 말한다. 따라서 대학생들의 진로스트레스는 사회적 지지를 높게 인지할수록 낮아질 것으로 추측할 수 있으나 이에 대한 연구가 이루어진 바가 없으므로 두 변수간의 관계를 탐색하는 것은 의미가 있을 것이다.

한편 요즘 대학생의 80~90%가 아르바이트 경험이 있는 것으로 보고되고 있다[16-17]. 이러한 아르바이트 경험은 진로와 관련해서 직업세계에 필요한 능력과 조건

들을 알게 되어 학교생활을 하면서 필요한 능력 및 조건을 갖추는데 도움이 되며, 이러한 요인은 직업에 대한 적응성을 높여주기도 하지만[18], 진로결정과 취업에 대한 스트레스가 증가한다는 연구결과도 있다[16,19]. 따라서 대학생들의 아르바이트 경험이 진로스트레스에 미치는 영향을 살펴보는 것은 의미가 있을 것이다.

하지만 선행 연구들의 대부분은 4년제 대학생을 대상으로 하고 있고 전문대학생을 대상으로 이루어진 연구는 거의 전무한 상황이다. 또한 교육현장에서의 경험에 비추어보면 4년제 대학생에 비해 전문대학생들은 경제적 여건의 이유로 아르바이트를 하는 경우가 상대적으로 많고, 이러한 결과 학업집중도가 낮아지고 진로를 위한 준비시간과 노력이 부족하여 진로스트레스가 높은 편이다.

따라서 전문대학생을 대상으로 아르바이트 경험이 내적 보호요인인 자아탄력성과 외적 보호요인인 사회적 지지와의 관계 하에서 진로스트레스에 미치는 영향을 살펴봄으로써 전문대학생의 진로스트레스 관리방안에 대한 기초자료를 제시하고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구에서는 대학생의 아르바이트 경험, 자아탄력성, 사회적 지지가 진로스트레스에 미치는 영향을 파악하고자하며 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 대학생의 일반적 특성에 따른 아르바이트 경험의 차이를 파악한다.
- 2) 대학생의 자아탄력성, 사회적 지지, 진로스트레스의 정도를 파악하고, 아르바이트 경험 유무에 따른 차이를 파악한다.
- 3) 대학생의 진로스트레스에 미치는 영향요인을 파악한다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 대학생들의 아르바이트 경험 유무에 따라 대학생들의 자아탄력성, 사회적 지지, 진로스트레스 정도를 확인하고, 진로스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 실시한 설명적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 표적 모집단은 전문대학 대학생이며, 근접 모집단은 서울시 소재 1개 대학에 재학 중인 전문대학 대학생으로서 본 연구 참여에 동의한 자로 한정하였다. 연구대상자의 수는 G-Power 3.1.3 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 유의수준 .05, 검정력 95%, 중간 효과크기 .15[20], 독립변수 13개를 기준으로 하였을 때 최소 204명이 산출되었다. 대상자의 탈락률과 변수들 사이의 상호작용을 고려하여 467명을 설문조사하였다. 이 중에서 응답이 미흡한 대상자를 제외한 최종 분석대상자는 457명이었다.

2.3 연구에 사용한 변수

2.3.1 자아탄력성(Ego-resiliency)

자아탄력성은 Block & Kremen[21]이 개발한 ER (Ego-Resiliency Scale)을 유성경과 심혜원[22]이 번안한 도구를 사용하였다. 자아탄력성은 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 5점의 Likert 척도로 14~70점까지로 측정되었으며, 총 14문항으로 구성되었다. 점수가 높을수록 자아탄력성이 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's α 값은 .76이었고, 본 연구의 Cronbach's α 값은 .89이었다.

2.3.2 사회적 지지(Social Support)

사회적 지지는 박지원[15]이 개발한 사회적 지지 척도를 사용하였다. 사회적 지지는 정서적지지(7문항), 정보적지지(6문항), 물질적지지(6문항), 평가적지지(6문항) 행위에 관한 것으로 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 5점의 Likert 척도로 25~125점까지로 측정되었으며, 총 25문항으로 구성되었다. 점수가 높을수록 지각된 사회적 지지가 높음을 의미한다. 도구개발 당시 Cronbach's α 값은 .95이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .96이었다.

2.3.3 진로스트레스(Career Stress)

진로스트레스는 박희락[23]이 대학생을 대상으로 개발한 진로스트레스척도(Career Stress Inventory, CSI)를 사용하였다. 진로스트레스는 진로불확실성 5문항, 고용압력 5문항, 정보부족 5문항, 외적 갈등 5문항으로 총 20문항으로 구성되었다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 5점의 Likert 척도로 20~100점까지로

측정되었으며, 점수가 높을수록 지각된 진로스트레스가 높음을 의미한다. 도구개발 당시 Cronbach's α 값은 .91이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .94이었다.

2.3.4 아르바이트 경험(Part-time job experience)

아르바이트 경험은 아르바이트 경험 유무를 조사하였다.

2.3.5 일반적 특성

대학생의 일반적 특성은 연령, 성별, 전공계열, 학년, 전공만족도를 조사하였다.

2.4 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 R version 3.2.4 program을 사용하여 전산통계 처리하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대학생의 일반적 특성은 빈도와 백분율 또는 평균과 표준편차로 확인하였고, 대학생의 일반적 특성에 따른 아르바이트 경험의 차이는 Chi-squared test로 분석하였다.
- 2) 대학생의 사회적 지지, 자아탄력성, 진로스트레스의 정도는 평균과 표준편차를 구하였고, 아르바이트 경험 유무에 따른 사회적 지지, 자아탄력성, 진로스트레스의 차이는 t-test로 분석하였다.
- 3) 관심변수인 사회적 지지, 자아탄력성, 진로스트레스 간의 관계는 Pearson's correlation으로 분석하였다.
- 4) 대학생의 진로스트레스에 대한 영향은 다중회귀분석을 실시하였다.

2.5 자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집은 대학 축제 기간 동안 설문부스를 마련하여 2016년 9월 28일에서 9월 30일까지 3일 동안 이루어졌다. 연구대상자의 윤리적 보호를 위하여 설문부스를 찾은 대학생들에게 먼저 연구의 목적과 내용을 설명하였고 연구 참여 의사를 자발적으로 밝힐 수 있도록 충분히 설명하였다. 또한 응답자의 비밀을 보장하기 위해서 무기명으로 처리되고 수집된 내용은 연구 이외의 다른 목적에는 사용되지 않음을 설명하였다. 대상자는 원하는 경우 언제든지 참여를 철회할 수 있음을 설명한 후 참여의사를 밝힌 대학생들을 대상으로 서면 동의를 받고 설문조사를 실시하였다. 설문조사에 대한 답례로

5,000원 상당의 답례품을 제공하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성에 따른 아르바이트 경험의 차이

연구대상자는 아르바이트 경험이 있는 경우가 86.2%로 높게 나타났다. 일반적 특성에 따른 아르바이트 경험 유무는 학년만이 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 나머지 변수들은 아르바이트 경험 유무에 따른 차이는 없었다. 아르바이트의 경험이 있는 경우는 1학년이 50.8%, 2학년이 49.9%로 차이가 없었으나, 아르바이트 경험이 없는 경우는 1학년이 73.0%로 상대적으로 높았다.

연구대상자의 평균 연령은 20.54세로 나타났으며, 여성은 63.2%이었다. 전공은 자연과학계열이 43.1%로 가장 많았으며, 공학계열, 인문사회계열, 예체능 순으로 나타났다. 학년은 1학년이 53.8%로 가장 많았고, 2학년 3학년 순이었다. 전공만족도는 중간 정도, 대체로 만족, 매우 만족, 불만족, 매우 불만족 순으로 나타났다 (Table1).

Table 1. Differences in general characteristics of subjects with and without part-time job experience (N=457)

Spec.	Total N(%) or M±SD	Part-time exp [*]		p [†]
		Yes N(%) M±SD	No N(%) M±SD	
Age	20.54±2.04	20.53±1.98	20.57±2.39	.90
Gender	Male	168(36.8)	150(38.1)	.19
	Female	289(63.2)	244(61.9)	
Major	Engineering	137(40.0)	125(31.7)	.14
	Humanity & Social Science	70(15.3)	57(14.5)	
	Natural Science	197(43.1)	169(42.9)	
	Art and Physical Education	53(11.6)	43(10.9)	
Grade	1st	246(53.8)	200(50.8)	.00
	2nd	174(38.0)	161(40.9)	
	3rd	37(8.1)	33(8.4)	
Major Satisfaction	very dissatisfied	22(4.8)	20(5.1)	.24
	dissatisfied	46(10.0)	43(10.9)	
	usually satisfied	203(44.4)	177(44.9)	
	generally satisfied	131(28.7)	111(28.1)	
	very satisfied	55(12.0)	43(10.9)	

* : Part-time job experience

† : Chi-square test

3.2 아르바이트 경험 유무에 따른 대상자의 사회적 지지, 자아탄력성, 진로스트레스의 정도

대학생의 사회적 지지는 평균 88.31(±14.49)점, 자아탄력성은 평균 48.74(±7.97)점, 진로스트레스는 평균 57.08(±2.04)점으로 나타났다(Table 2). 아르바이트 경험 유무에 따른 대상자의 사회적 지지, 자아탄력성, 진로스트레스에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 다만 진로스트레스 하위항목 중 고용압력에서만 아르바이트 경험 유무에 따른 차이가 통계적으로 유의하게 나타났다(p=.05). 추가적으로 대상자의 일반적 특성을 반영하여 아르바이트 경험 유무에 따른 관심변수들의 차이를 살펴본 결과, 자아탄력성에서는 아르바이트 경험 유무와 성별 간에 상호작용이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(p=.05).

Table 2. Score for Social Support, Ego-resiliency, Career Stress (N=457)

Spec.	Total	Part-time exp*		p†
		Yes	No	
	M±SD	M±SD	M±SD	
Social Support	88.31 ±14.49	88.58 ±14.60	86.62 ±13.75	.30
Emotional Support	25.00 ±4.45	25.12 ±4.46	24.24 ±4.34	.14
Informational Support	21.23 ±3.56	21.25 ±3.61	21.10 ±3.27	.73
Material Support	20.74 ±3.62	20.78 ±3.68	20.46 ±3.21	.47
Appraisal Support	21.34 ±3.74	21.42 ±3.76	20.83 ±3.56	.22
Ego-resiliency	48.74 ±7.97	48.75 ±8.02	48.67 ±7.68	.94
Career Stress	57.08 ±12.83	57.41 ±12.62	55.05 ±14.03	.21
Career Ambiguity	14.03 ±4.11	14.12 ±4.05	13.43 ±4.49	.25
Employment Pressure	15.82 ±3.50	15.95 ±3.49	15.00 ±3.45	.05
Lacking Information	14.14 ±3.61	14.21 ±3.58	13.71 ±3.81	.34
External Conflict	13.10 ±3.92	13.13 ±3.94	12.90 ±3.82	.67

* : Part-time job experience

† : t-test

3.3 대상자의 사회적 지지, 자아탄력성 및 진로스트레스간의 관계

대학생의 사회적 지지, 자아탄력성, 진로스트레스 간의 상관관계를 분석한 결과, 사회적 지지와 자아탄력성은 통계적으로 유의한 중간 정도의 양의 상관관계가 있

었다($r=.52, p<.00$). 진로스트레스는 사회적 지지와 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있었고($r=-.23, p<.00$), 자아탄력성과는 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 나타났다($r=-.14, p<.00$). 사회적 지지의 하위요소와 진로스트레스의 상관관계는 비슷한 수준의 상관관계를 보였다. 구체적으로 정보적 지지($r=-.25, p<.00$), 평가적지지($r=-.21, p<.00$), 정서적 지지와 물질적 지지($r=-.20, p<.00$)의 순으로 나타났다.

Table 3. Correlations for Social Support, Ego-resiliency, Career Stress in Subjects (N=457)

	Career Stress	Social Support
Career Stress	1	-
Social Support	-.23(<.00)	1
Emotional Support	-.20(<.00)	-
Informational Support	-.25(<.00)	-
Material Support	-.20(<.00)	-
Appraisal Support	-.21(<.00)	-
Ego-resiliency	-.14(<.00)	.52(<.00)

3.4 대상자의 진로스트레스에 영향을 미치는 요인

대학생의 진로스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과는 Table 4와 같다. 먼저 다중회귀분석을 위한 기본 가정 충족에 대한 검토결과, 독립변수들 간의 상관계수는 .52로 나타나 변수들 간에 상관관계는 독립적이었고, Durbin-Watson통계량은 1.74(p<.01)로 자기상관이 없는 것으로 나타났다. 또한 오차의 다중공선성의 문제를 파악하기 위한 공차한계는 0.53~0.94로 1.0이하로 나타났으며, 분산팽창인자(Group Variance Inflation Factor, GVIF)도 1.06~1.87로 나타나 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다. 다음으로 잔차의 가정을 충족하기 위한 검정결과 정규성, 등분산성, 선형성의 가정도 만족하였다.

다음으로 회귀분석 결과는 통계적으로 유의하였으며(F=5.01, p<.00) 대학생의 진로스트레스에 영향을 미치는 요인은 아르바이트 경험 유무, 전공계열, 전공만족도, 사회적 지지로 나타났으며, 이들 변인들의 진로스트레스에 대한 설명력은 17.4%로 나타났다. 아르바이트를 하지 않은 그룹이 아르바이트를 한 그룹보다 평균 27.34점 높은 진로스트레스를 보였다(p<.05). 다만 아르바이트를 하지 않은 경우는 사회적 지지 점수가 1점오를 때 0.46

점씩 진로스트레스가 감소하는 반면, 아르바이트를 하는 그룹에서는 사회적 지지가 1점오를 때 0.12점씩 진로스트레스가 감소하는 경향을 보여주었다($p < .05$).

Table 4. Factors Influencing Career Stress with Subjects (N=457)

	B	SE	p	adj R2	F(p)
Part-time exp (No)	27.34	10.34	.01	.174	5.01 (<.00)
Major Satisfaction (very satisfied)	-7.52	3.23	.02		
Major (Natural Science)	-6.68	1.62	.00		
Part-time exp(No) & Social Support Interaction	-0.34	0.12	.00		
Social Support	-0.12	0.05	.01		

4. 논의

본 연구의 목적은 아르바이트 경험 유무, 자아탄력성, 사회적 지지가 진로스트레스에 미치는 영향요인을 파악하기 위함으로써, 본 연구결과 진로스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 아르바이트 경험 유무와 사회적 지지 변수와 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타난 자아탄력성 변수를 중심으로 논의하고자 한다.

논의에 앞서 연구대상자의 아르바이트 경험은 86.2%로 높았다. 이러한 결과는 4년제 대학생을 대상으로 한 연구결과에서와 비슷한 수준으로[16-17], 대학생들의 대다수는 아르바이트 경험이 있음을 알 수 있었다.

먼저 대학생들의 진로스트레스는 57.08점으로, 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 보고한 평균평점 2.92점(5점 만점)과 비슷한 수준으로 나타났다[23]. 본 연구결과에서 아르바이트 경험 유무에 따른 진로스트레스에는 차이가 없었으나, 진로스트레스의 하위요인 중 고용압력에서는 아르바이트 경험이 있는 경우 고용압력을 느끼는 것으로 보여주었다. 이러한 결과는 최근 일선 노동현장을 체험할수록 대학생들은 구직 준비의 시간이 상대적으로 부족할 뿐만 아니라, 원하는 구직이 어렵다는 고용에 대한 불안을 더욱 실제적으로 느끼게 되는 것으로 생각된다.

비록 아르바이트 경험 유무에 따른 진로스트레스에는

차이가 없었으나, 아르바이트 경험이 진로스트레스에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 구체적으로 아르바이트 경험이 없는 대학생이 아르바이트 경험이 있는 대학생보다 상대적으로 진로스트레스가 높게 나타났다. 이와 같은 결과는 아르바이트 경험과 진로스트레스의 관계를 조사한 선행연구가 없어서 직접적인 비교는 어렵지만, 제주지역의 4년제 대학의 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 아르바이트 경험이 있는 경우는 등록금 스트레스, 학업성적 스트레스에는 영향이 없었으나, 진로결정스트레스와 취업스트레스를 더 많이 받는다는 연구결과와 대비된다[16]. 이러한 상이한 연구결과는 선행연구에서는 진로결정스트레스와 취업스트레스의 측정용 단일문항의 5점 척도로 측정하였기 때문에 개념 속성상의 차이가 그 원인일 수 있을 것으로 사료된다. 추후 연구에서는 이러한 점을 감안하여 동일한 측정도구를 사용한 반복연구를 제안한다.

더불어 최근 대학생의 대다수가 아르바이트 경험이 있다는 연구결과들을 고려한다면[16-17], 아르바이트 경험을 노동경험이라는 관점으로 보고, 노동 동기에 따라 생계형, 현실만족형, 경력추구형에 따라 구분하여 분석 하였던 선행연구를 참고하여[24] 노동동기 유형에 따른 진로스트레스 영향요인을 검증하는 것도 의의가 있다고 사료된다. 또한 선행연구에서의 연구대상자는 4년제 대학생을 대상으로 1학년에서 4학년까지 그 분포가 비슷한 데 비해, 본 연구에서의 연구대상자는 주로 1, 2학년으로 구성되었기 때문에 대학교 1, 2학년은 주로 대학생활 적응과 학업에 대한 스트레스가 많고, 3, 4학년은 학업과 진로스트레스가 높다고 보고한 연구결과처럼[24] 연구대상자의 구성에 따른 차이가 그 원인일 수 있으므로 추후 연구에서는 연구대상자의 학년을 고려할 필요성이 있겠다.

다음으로 연구대상자들의 사회적 지지는 88.31점으로 나타났으며, 장애대학생을 대상으로 사회적 지지를 조사한 연구에서 보고한 평균평점 3.65점과 비슷한 수준이었다[25]. 그리고 본 연구결과에서 사회적 지지와 진로스트레스를 검증한 결과, 먼저 사회적 지지는 아르바이트 경험 유무에 따른 차이는 없었으나, 사회적 지지는 진로스트레스와는 약한 음의 상관관계가 있었다. 다음으로 다중회귀분석을 시행한 결과 사회적 지지는 진로스트레스에 영향을 미치는 요인이었다. 또한 아르바이트 경험 유무에 따른 사회적 지지가 진로스트레스에 미치는

영향을 살펴본 결과, 아르바이트를 경험한 대학생들은 사회적 지지 점수가 1점 올라갈 때, 진로스트레스는 0.12점씩 감소하였는데 아르바이트를 경험하지 않은 대학생들은 사회적 지지 점수가 1점 올라갈 때, 진로스트레스는 0.46점씩 감소하였다. 이는 사회적 지지가 아르바이트를 경험한 대학생보다 아르바이트를 경험하지 않은 대학생에게 진로스트레스를 감소시키는데 보다 효과적이라는 것을 확인할 수 있었다.

이러한 결과는 Rutter의 보호요인 개념 중 환경적 요인은 내적 보호요인과 더불어 위험요인을 해석하는데 영향하는 요소라고 밝힌 바와 같이[8], 환경적 요인으로서 사회적 지지는 대학생들이 진로스트레스라는 위험요인을 다르게 해석하여 진로스트레스를 낮추는 결과로 해석할 수 있다. 이는 Rutter의 보호요인 개념을 지지한 결과라고 사료된다.

따라서 대학 교육현장에서 교수가 학생의 상담 지도 시, 진로스트레스가 높고 아르바이트와 같은 노동 경험을 하지 않은 학생의 경우는 사회적 지지를 통한 중재를 시도해 볼 것을 제안한다. 특히 대학생들의 진로스트레스의 경우 사회적 지지의 하위요인별 진로스트레스와의 관련성은 비슷한 수준이었지만, 그 중 정보적 지지가 다른 하위요인들보다 진로스트레스와 상관관계가 높았음을 감안할 때, 지지를 제공할 때 정보적 지지를 포함하여 제공하는 것이 필요할 것으로 보인다. 특히 전공 관련 아르바이트나 봉사활동 등에 관한 정보를 제공함으로써 진로스트레스를 낮추거나 직무적응도도 높일 수 있을 것으로 사료된다.

또한 대학신입생들의 스트레스와 학교적응에 관한 선행연구에서 대학신입생들의 스트레스를 완화시키는 보호요인으로 친구와 교수의 지지를 살펴본 결과 교수의 지지보다 친구의 지지가 학교적응을 높이는 효과가 있음을 보고한 바 있다[26]. 즉 학교적응과 마찬가지로 진로스트레스도 또래집단이 같이 경험하는 것이기 때문에 또래집단의 지지가 진로스트레스 감소 효과가 있을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 진로스트레스를 낮추기 위해 다양한 중재자의 효과를 검증해 보는 것을 제안한다.

마지막으로 연구대상자들의 자아탄력성은 48.74점으로 나타났으며, 4년제 대학생을 대상으로 자아탄력성을 조사한 연구에서 보고한 49.30점과 거의 유사한 수준이었다[27]. 그리고 본 연구결과에서 자아탄력성과 진로스트레스의 관계를 검증한 결과, 아르바이트 경험 유무에

따른 자아탄력성의 차이는 없었고, 자아탄력성은 진로스트레스에 유의한 영향을 미치지 못하는 요인으로 확인되었다. 이러한 결과는 진로스트레스에는 자아탄력성의 효과가 없는 것으로 해석할 수도 있겠지만, 집단의 세분화 즉 자아탄력성이 낮은 집단과 높은 집단으로 나누어 진로스트레스에 미치는 영향에 대한 연구를 시도해 보거나 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 연구를 시도해 볼 것을 제안한다.

한편 본 연구결과에서 나이, 성별, 전공계열, 학년, 전공만족도 변수를 보정했을 때, 자아탄력성은 아르바이트 경험 유무와 성별 간에 상호작용이 통계적으로 유의한 것을 나타냈다. 이러한 연구결과는 사회복지 전공생을 대상으로 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 여성 대학생 집단이 남성 대학생 집단보다 자아탄력성이 취업스트레스에 보다 강한 영향을 미친다는 보고와 일치하는 결과이다[28]. 따라서 교수가 진로와 관련된 스트레스에 대한 상담을 실시하고자 할 때에는 성별에 따른 차이를 인식하고 여자 대학생의 경우, 자아탄력성을 향상시키는데 관심을 두어야 할 것으로 사료된다. 또한 본 연구결과 자아탄력성은 사회적 지지와 중정도의 상관성이 있는 것으로 나타난 것을 볼 때, 사회적 지지가 자아탄력성에 영향을 미치는지 인과성에 대한 검증과 자아탄력성 중재프로그램 연구의 시도를 제안한다.

그 외에도 대학생들의 전공만족도가 높은 경우는 진로스트레스가 감소하는 것을 알 수 있는데($p < .05$), 이는 선행연구들의 결과와 일치하였다[10]. 이러한 결과는 진로스트레스 하위요인인 진로불확실성, 고용압력, 정보부족, 외적 갈등 중에서 진로만족도는 진로불확실성이나 정보부족으로 인한 진로스트레스의 해소와도 관련성이 있는 것으로 해석할 수 있을 것이다. 결국 진로스트레스의 하위요인의 해소는 전공만족도 향상과도 관련되어 있을 가능성이 있다. 따라서 전공만족도를 높이기 위한 다양한 접근방법을 전공마다 심도 있게 생각할 필요가 있다고 하겠다.

5. 결론

본 연구는 전문대학생들의 아르바이트 경험 유무, 자아탄력성, 사회적 지지가 진로스트레스에 영향을 미치는

지를 확인하기 위하여 시도되었다.

연구결과 첫째, 아르바이트 경험 유무에 따른 사회적 지지, 자아탄력성, 진로스트레스에는 차이가 없었다. 아르바이트 경험 유무는 진로스트레스에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 둘째, 사회적 지지는 진로스트레스를 낮추는 것으로 확인되었는데, 아르바이트 경험이 없는 경우가 아르바이트 경험이 있는 경우보다 진로스트레스가 더 많이 감소되었다. 셋째, 자아탄력성은 진로스트레스에 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 다만 아르바이트 경험 유무와 성별 간 상호작용효과가 있는 것으로 확인되었다.

본 연구결과를 적용하는데 있어서 본 연구대상자들이 서울시에 소재한 2, 3년제 전문대학 재학생으로 국한되었기 때문에 전체 전문대학생들의 특성을 대표한다고 보기 어렵다는 한계점이 있다. 하지만 아르바이트 경험여부에 따른 사회적 지지에 대한 중재방향성과 성별에 따른 자아탄력성 중재여부를 제시하였다는 점에서 연구의 의미가 있다고 하겠다.

References

- [1] K. H. Lee, H. J. Lee, "The Effect of Career Self-Efficacy in Predicting the Level of Career Attitude Maturity of College Students." *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 12, no. 1, pp. 127-136, 2000.
- [2] J. L. Han, E. J. Namgung, "The difference of college student's perceived stress & stress coping style according to the communication competence, communication amount and depth", *Korean Journal of Child Studies*, vol. 29, no. 1, pp. 325-337, 2008.
- [3] M. K. Park, H. R. Lee, "The Influence of Career Barriers on Job Seeking Stress and Career Attitude Maturity of Undergraduate Students", *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 15, no. 5, pp. 239-259, 2008.
- [4] M. J. Keum, H. J. Nam, "College freshmen's expectations about college life and their mental health status", *Journal of Human Understanding and Counselling*, vol. 31, no. 1, pp. 105-127, 2010.
- [5] Statistics Korea, Economically Active Population Survey, http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1DA7102&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=B15&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=E1 (2017.9.4.).
- [6] H. K. Shin, J. Y. Chang, "The relationship among personality characteristics, gender, job-seeking stress and mental health in college seniors", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 22, no. 4, pp. 815-827, 2003.
- [7] S. J. Kim, "The Effects of Career Barriers and the Career Decision-Making Self-Efficacy of Male and Female University Students on Career Stress", Daegu : Keimyung University, pp. 1-53, 2013.
- [8] Rutter M., "Psychosocial resilience and protective mechanisms", *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 57, no. 3, pp. 316-331, 1987.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- [9] J. H. Lee, S. T. Lim, "The Moderating Effects of College Students' Career Maturity on the relations between Satisfaction of Major and Career Stress", *The Journal of Vocational Education Research*, vol. 30, no. 3, pp. 133-146, 2011.
- [10] S. J. Lee, J. H. Yu, "The mediation Effect of Self-Efficacy between Academic and Career Stress and Adjustment to College", *The Korean Journal of Educational Psychology*, vol. 22, no. 3, pp. 589-607, 2008.
- [11] M. O. Kim, Y. S. Park, "The Relationship between Career Preparing Behavior and Jobs Seeking Stress in University students: Moderating Effect of Career Decision-Making Self-Efficacy", *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 19, no. 11, pp. 69-90, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.1353/jks.2012.0011>
- [12] K. H. Kang, "A Study on Relationships among College Students' Self-Differentiation, Self-Esteem and Employment Stress", Pusan : Inje University, pp. 1-119, 2010.
- [13] E. C. Klohnen, "Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency", *Journal of Personality & Social Psychology*, vol. 70, no. 50, pp. 1067-1079, 1996.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067>
- [14] J. H. Rhyu, T. S. Kim, "The effect of self-esteem and social support on job-seeking stress and stress coping mode", *Journal of Student Guidance Research*, vol. 16, no. 1, pp. 211-232, 1998.
- [15] J. W. Park, "A Study to Development a scale of Social Support", Seoul : Yonsei University, pp. 1-127, 1985.
- [16] K. W. Ko, C. Y. Nam, "A study on the Perceived level of Stress of College Students with Part-time Work Experience", *Journal of Adolescent Welfare*, vol. 14, no. 2, pp. 149-169, 2012.
- [17] I. O. Sim, G. W. Song, "Study of Effect on Interpersonal Communication Competence, Self-Efficacy, Social Skill form Nursing Students' Part Time Work Experiences", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation*, vol. 17, no. 7, pp. 123-133, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.7.123>
- [18] S. H. Shin, "Effect of part-time employment wxperience on adaptation to university life in dental hygiene students", *Journal of Korean Society of Dental Hygiene*, vol. 15, no 6, pp. 1033-1041, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.13065/jksdh.2015.15.06.1033>
- [19] D. W. Kim, H. J. Shin, A. J. Jeong, K. H. Kim, "The impacts of part-time job experience related to one's career on self-efficacy and stress of employment in undergraduates", *The Korean Psychological Association[Proceeding]*, pp. 399, 2016.
- [20] Faul F. Erdfeider E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1 : Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research*

Methods, vol. 41, no. 4, pp. 1149-1160, 2009.
DOI: <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>

- [21] Block J, Kremen A. M. IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical stress on native mood. *Journal of personality and Social Psychology*, vol. 70, pp. 349-361, 1996.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- [22] S. K. Ryu, H. W. Shim, "Exploring psychological protective factors of adaptive youth", *The Korean Journal of Educational Psychology*, vol 16, no 4, pp. 189-206, 2002.
- [23] H. R. Park, "Predicting Career Attitude Maturity of College Students from Maladaptive Perfectionism via Career Stress and Use of Coping Strategies", Seoul : Korea University, pp. 1-97, 2009.
- [24] S. G. Lee, "A Study on the Relationship between Work Experience and Career Choice of College Students", *Journal of Organization and Management*, vol 14, no. 2, pp. 123-141, 2007.
- [25] J. Y. Moon, "A Study on the Relationship between Social Support of Students with Disabilities and their Academic Adjustment to College : Based on Mediating Effect of the Disability Identity", Seoul : Korea University, pp. 1-73, 2013.
- [26] J. Y. Ha, "Impact of Self-esteem, Family Function and Social Support on Stress in Undergraduate Students", *Journal of Korean Academy Fundamental Nursing*, vol. 17, no 2, pp. 259-266, 2010.
- [27] J. Y. Shim, "The Casual Relationship among Career Attitude Maturity, Parental Attachment, Psychological Separation, Ego-Resilience, and Self-Esteem of Undergraduates" Seoul : Seoul University, pp. 1-121, 2013.
- [28] I. H. Yun, "Majoring in social work Majors satisfaction, Career adaptability, Career identity, Employability, Ego-resilience research on the effect of Careers Stress : Focusing on the latent mean analysis by Gender", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 6, pp. 308-314, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.6.308>

김 인 아(In-A Kim)

[준회원]



- 2002년 8월 : 고려대학교 간호학과 (간호관리학석사)
- 2012년 8월 : 고려대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 서일대학교 조교수

<관심분야>

간호리더십, 간호교육, 노인간호성과

김 정 아(Jeongah Kim)

[정회원]



- 2002년 8월 : 연세대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2012년 8월 : 연세대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2013년 4월 ~ 현재 : 서일대학교 조교수

<관심분야>

간호교육, 질적연구, 만성질환자간호