

## 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향과 자아탄력성 및 사회적 지지의 조절 효과

엄나연<sup>1</sup>, 김은하<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>건국대학교 교육학과, <sup>2</sup>아주대학교 심리학과

### The Moderating Effects of Resilience and Social Support on the Relation between Job-seeking Stress and Depression/Psychological Well-being

Na Yeon Eom<sup>1</sup>, Eunha Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Education, Konkuk University

<sup>2</sup>Department of Psychology, Ajou University

**요약** 최근 대학생들의 취업스트레스 정도가 심각해지면서 단기간의 개입 프로그램이나 상담을 통해 취업스트레스의 부정적 영향을 완화시킬 수 있는 변인이 무엇인지에 대한 관심이 높아지고 있다. 이에 본 연구에서는 취업 준비생의 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고, 이 관계에서 자아탄력성(내적 변인)과 사회적 지지(외적 변인)가 조절 역할을 하는지 알아보고자 하였다. 즉, 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향을 자아탄력성과 사회적 지지가 감소시키는지 살펴보았다. 이를 위해 4년제 대학에 재학 중인 4학년 이상 재학생과 대학 졸업생 중 사기업과 공기업에 취업하기를 희망하는 취업 준비생 264명을 대상으로 수집한 자료를 분석하였다. 그 결과, 취업스트레스가 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성은 조절 역할을 하는 반면에 사회적 지지는 조절 역할을 하지 않는 것으로 나타났다. 이에 반해 자아탄력성은 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 조절하지 않지만, 사회적 지지는 조절하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 자아탄력성이 높을수록 취업스트레스가 우울에 미치는 영향이 감소되는 반면에 사회적 지지가 높을수록 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향이 감소됨을 의미한다.

**Abstract** As the level of job-seeking stress increases among college students, increasing attention is being paid to the variables that would decrease its negative effects through brief intervention programs or counseling. As such, in the present study, we examined the effects of job-seeking stress on depression and psychological well-being, and whether resilience (internal variable) and social support (external variable) would moderate such effects. In other words, we tested whether the negative effects of job-seeking stress on depression and psychological well-being would be decreased by resilience and social support. A total of 264 fourth-year college students and unemployed 4-year college graduates, who were looking for jobs in private and public enterprises participated in this study. The results indicated that resilience moderated the relation between job-seeking stress and depression, while social support did not. In contrast, resilience did not moderate the relation between job-seeking stress and psychological well-being, whereas social support did. These results suggest that as resilience increases, the effect of job-seeking stress on depression decreases, whereas as social support increases, the effect of job-seeking stress on psychological well-being decreases.

**Keywords** : Depression, Job-seeking Stress, Psychological Well-being, Resilience, Social Support

본 연구는 엄나연(2015)의 석사논문을 일부 발췌·수정한 것으로 수집된 자료를 재분석하여 실시함

\*Corresponding author: Eunha Kim (Ajou Univ.)

Tel. +82-31-219-2787 email: eunkim@ajou.ac.kr

Received November 11, 2016

Accepted May 12, 2016

Revised (1st March 7, 2016, 2nd April 4, 2016, 3rd May 11, 2016)

Published May 31, 2016

## 1. 서론

9월에 발표된 '2014년 OECD 교육지표'에 따르면 한국은 OECD 국가 중 대학 진학률이 1위로 세계 최고 수준이지만 취업률은 OECD 국가 평균에 미달하는 것으로 나타났다[1]. 이는 대학 졸업장을 중시하는 사회 풍토가 한국 청년들에게 높은 교육 수준을 요구하였으나 지속되는 경기 침체와 고령화 현상으로 인해 고학력 청년들의 취업이 점점 어려워지고 있음을 시사한다. 실제로 통계청이 발표한 '2014년 9월 고용동향'에 따르면 전체 성인 실업률은 3.2%로 지난해 같은 시기에 비해 0.5% 상승하였고, 청년 실업률도 8.5%로 전년 대비 0.8% 상승하였다[2]. 이처럼 실업난이 심각한 사회 문제로 대두되면서 청년들은 학점 관리, 외국어 시험, 자격증 취득 등 '고스펙'을 만들기 위해 온 힘을 쏟고 있고 이로 인해 높은 수준의 스트레스를 경험하고 있다[3].

아르바이트 전문포털 알바천국에서 전국 20대 남녀 1,362명을 대상으로 '20대의 스트레스'에 대해 설문 조사한 결과 참여자의 25%가 20대 스트레스 원인 1위는 취업이라고 응답하였고[4], 여러 연구에서 대학생들이 진로 및 학업문제와 취업스트레스로 인해 심리적 부적응을 겪고 있음이 확인되었다[5].

취업 스트레스는 '미취업스트레스 증후군'으로 대학을 졸업할 예정이거나 최근에 졸업한 사람이 최초의 취업 준비과정에서 경험하는 신체적, 심리적 긴장상태를 의미한다[6]. 강유리[7]는 취업 스트레스를 다섯 가지 하위 요인으로 분류하였는데, 첫째, 취업에 대한 자신감 부족과 같은 성격적 문제와 관련된 성격스트레스, 둘째, 경제적인 이유로 가족을 부양해야 하는 책임과 같은 가족 환경 스트레스, 셋째, 취업에 필요한 학점이나 실력 부족과 같은 학업 문제와 관련된 학업 스트레스, 넷째, 자신의 학교 수준이나 지도 교수의 관심 부족과 같은 학교 환경 스트레스, 다섯째, 개인의 심리적 요인인 불안과 관련된 취업불안 스트레스를 포함한다.

관련 연구들에 따르면 심각한 취업스트레스는 취업준비생의 심리적 적응에 부정적 영향을 미친다. 몇 연구에서는 취업스트레스가 적개심, 우울, 불안, 사회적 부적응 등의 심리적 문제를 초래하는 것으로 나타났으며[8, 9] 미취업상태인 20대 청년들은 취업한 또래들에 비해 신체화 증상, 강박증, 대인예민성, 우울, 적대감, 불안 등에 취약한 것으로 밝혀졌다. 이와 비슷하게 박미진, 김진희,

정민선[9]의 질적 연구에서는 취업준비 대학생들이 취업스트레스로 인해 불안, 분노, 우울감 등을 경험하는 것으로 나타났다. 취업스트레스로 인한 불안과 우울은 자살 및 반사회적 행동을 유발할 수도 있는데[6, 8, 10, 11], 취업스트레스로 인한 투신자살 및 가족 폭행 등과 같은 사건들이 언론에 보도되면서 취업스트레스는 최근 심각한 사회적 문제로 대두되었다[12, 13].

전통적으로 스트레스 관련 연구들은 우울, 불안, 반사회적 행동 등과 같은 부정적 측면에 초점을 두었다. 하지만 긍정심리학(positive psychology)이라는 새로운 학문[14]이 관심을 받기 시작하면서 긍정적 심리상태에 대한 연구가 늘어나고 있다. 긍정심리학 관점에서는 과거 정신 병리에 의존해 왔던 심리학적 접근에 이의를 제기하면서 자아탄력성, 행복, 삶의 만족, 심리적 안녕감과 같은 긍정적인 개인의 경험에 초점을 맞춘다[15]. 따라서 긍정심리학의 영향을 받은 연구자들은 심리건강의 부정적 측면과 긍정적 측면 모두를 살펴보게 되었고, 상담자들은 내담자의 정신병리 증상을 감소시키고 더불어 내담자의 잠재된 가능성과 긍정적 자원을 개발시키기 위한 개입을 실시하게 되었다[16].

긍정심리학 연구는 Ryff[17]가 심리적 안녕감(psychological well-being) 척도를 개발하면서 활기를 띠기 시작했다. 이 척도에서는 심리적 안녕감을 자율성(autonomy), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth), 자아수용성(self-acceptance), 환경에 대한 통제력(environmental master) 등의 하위 차원으로 구성된 다면적 개념으로 간주하고 있다. 심리적 안녕감과 관련된 연구를 살펴보면, 이옥형[15]은 생활스트레스 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 낮다고 보고하였고, 박지현[18]은 심리적 안녕감이 높은 집단이 낮은 집단보다 스트레스 지각 수준이 낮다는 결과를 보고하였다. 또한 심리적 안녕감은 외향성, 자존감, 개인적 통제감[19], 낙관성[20] 및 문제중심 대처와 사회적지지 추구 대처와 같은 적극적 스트레스 대처[21]와 상관이 있는 것으로 밝혀졌다.

이와 같이 전반적인 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 연구는 늘어나고 있지만, 심리적 안녕감을 취업스트레스 상황에서 살펴본 연구는 찾아보기 힘들다. 긍정심리학과 이를 지지하는 선행연구에서 확인된 바와 같이 심리 건강의 부정적 측면과 긍정적 측면은 서로 관련이

있지만 독립적인 개념이다[22]. 즉 정신병리 증상의 부재가 항상 긍정적 심리 상태를 의미하는 것은 아니라는 것이다. 따라서 한 개인의 심리건강을 보다 심층적으로 이해하고 증진시키기 위해서는 심리건강의 긍정적 측면을 살펴볼 필요가 있다.

한편 많은 청년들이 진로 및 취업스트레스를 경험하지만 모두가 심리적 부적응을 경험하는 것은 아니다[23]. 스트레스로 인한 심리적 부적응의 정도는 개인 및 환경적 변인에 따라 다르게 나타날 수 있으며, 이는 스트레스 완충모델(Stress buffering model)로 설명될 수 있다[24]. 이 모델에 따르면 스트레스로 인한 부적응의 강도는 다양한 보호 변인에 의해 감소될 수 있는데, 일반적으로 보호 변인은 자기효능감, 자아존중감, 탄력성, 긍정적 의미부여, 감사, 마음 챙김, 전념행동 등과 같은 내적 자원[25, 26, 27]과 사회적 지지와 사회적 활동에의 적극적인 참여와 같은 외적 자원으로 분류된다[28].

이러한 맥락에서 스트레스를 완화시키는 다양한 보호 변인들이 보고된 바 있지만, 내적 자원인 자아탄력성과 외적 자원인 사회적 지지가 심리학계에서는 가장 많은 관심을 받아왔다. 자아탄력성은 변화하는 상황이나 스트레스 상황에서 좌절하지 않고 유연하게 반응하는 능력을 의미한다[29]. 자아탄력성은 자신감, 자아존중감, 심리적 안정에 긍정적인 영향을 미치며, 우울 및 불안과 부적 상관성이 있다[30]. 취업스트레스와 직접 관련된 소수 연구에서도 자아탄력성이 높을수록 취업스트레스가 감소하는 것으로 나타났다[31, 32].

자아탄력성이 심리적 적응에 긍정적 영향을 미치는 이유는 자아탄력성이 긍정적 사고 및 효과적인 스트레스 대처방식과 관련이 있기 때문이다[33, 34, 35]. 즉 자아탄력성이 높은 사람은 스트레스 상황에 당면했을 때 그 상황에서 긍정적 의미를 찾고, 적극적이고 융통성 있게 그 상황을 대처한다. 이에 반해 자아탄력성이 낮은 사람은 스트레스 상황에서 비효율적인 대처방식(예. 소극적 대처, 정서중심적 대처)을 사용하는 경향이 있다[36]. 아직까지 취업스트레스가 심리적 적응에 미치는 부정적 영향을 사회적 지지가 조절하는지에 대해 살펴본 연구는 없었다. 하지만 자아탄력성과 관련된 선행연구로 미루어 볼 때 취업준비생에게 자아탄력성은 취업스트레스가 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향을 조절하는 내적 자원일 것으로 예측된다.

취업스트레스의 부정적 영향을 완화시키는 외적 변인

으로는 사회적 지지를 꼽을 수 있다. 사회적 지지는 인간이 사회적 관계 속에서 다른 사람과 의미 있는 상호작용을 통해 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원을 의미한다[37]. 사회적 지지는 문제해결에 대한 노력을 격려하며[38] 스트레스 상황에서 효과적인 완충작용을 하여 개인의 심리적 적응을 돕는데 중요한 역할을 한다. Turner[39]는 사회적 지지가 결여되었을 때, 불안이나 우울과 같은 심리적 문제가 나타난다고 보고하였고 Schwarzer와 Nina[40]는 사회적 지지가 스트레스를 완화시키며 심리적 안녕감을 증진시키는데 지대한 역할을 한다고 주장하였다.

국내 연구에서도 사회적 지지가 높을수록 학업 및 취업스트레스를 낮게 지각한다는 연구 결과가 보고되었다[41, 42]. 또한 사회적 지지를 높게 지각할수록 높은 수준의 긍정적 사고, 행복감 및 심리적 안녕감을 보인 반면에 사회적 지지를 낮게 지각할수록 스트레스로 인한 고통이 크고 정신 병리에 취약한 것으로 나타났다[15, 43, 44]. 따라서 사회적 지지는 취업스트레스가 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향을 조절하는 외적 자원일 것으로 예측된다.

취업스트레스를 경험하는 대학 졸업 예정자 및 졸업자들이 늘어나면서 이에 대한 연구가 증가하고 있는 추세이다. 하지만 기존의 연구들에는 다음과 같은 한계점이 있다. 첫째, 대부분의 선행 연구에서는 아직까지 취업을 준비하지 않는 저학년 대학생들이 연구 대상으로 포함되어 있어 그 결과를 취업준비생에게 일반화 하는데 어려움이 있다. 둘째, 기존의 연구들은 취업준비생의 우울이나 불안과 같은 부적응 측면에 초점을 맞추었기 때문에 이들의 긍정적 심리상태를 증진할 대안을 제시할 수 없다는 제한점이 있다. 셋째, 취업스트레스가 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향을 완충하는 조절변인에 대한 연구가 부족하다. 특히 지금까지 취업스트레스와 관련된 선행연구들은 자아탄력성[31, 45], 자기효능감[46, 47], 자아분화[32, 48], 대처방식[49] 등과 같은 내적 자원이 취업스트레스를 낮추는데 효과적임을 밝혔지만, 사회적지지[41]와 같은 외적자원에 대한 연구는 매우 제한적이다. 또한 대부분의 연구에서도 내적이 취업스트레스에 미치는 직접적 영향을 밝힌 바, 이들의 조절효과에 대해서는 알려지지 않은 바가 거의 없다.

이러한 선행 연구의 한계점을 보완하기 위해 본 연구에서는 현재 취업 준비를 하고 있는 대학교 4학년 이상

재학생 및 미취업 대학졸업자들을 대상으로 취업스트레스가 심리건강의 부정적 측면인 우울과 긍정적 측면인 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 또한 단기간의 개입 프로그램이나 상담 과정을 통해 비교적 쉽게 증진시킬 수 있는 변인인 자아탄력성(내적자원)과 사회적 지지(외적자원)의 조절효과를 규명함으로써 취업준비생의 잠재력과 장점을 강화시킬 수 있는 상담 및 교육 프로그램 개발에 기여하고자 하였다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 취업스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지는 조절 역할을 하는가?

연구문제 2. 취업스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지는 조절 역할을 하는가?

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 대상 및 절차

본 연구의 연구대상은 4년제 대학에 재학 중인 4학년 이상의 재학생이나 미취업 졸업생으로 현재 사기업과 공기업에 취업하기를 희망하는 취업준비생이었다. 군입대 예정자, 대학원 진학예정자, 고시준비자, 자영업 준비자는 본 연구 대상에서 제외되었다. 서울 소재 K대학의 취업지원센터의 협조를 받아 취업관련 교양과목을 수강하는 학생들에게 설문지를 배포, 수거하였다. 또한 서울 소재 4년제 대학교의 온라인 게시판에 연구에 대한 공지를 올려 참여 안내를 한 후, 전자메일을 통해 설문지를 배부, 수거하였다. 배포된 총 314개의 설문지 중 불성실하게 응답하거나 중도에 탈락한 참여자와 취업 희망 분야가 사기업과 공기업이 아닌 참여자의 설문지를 제외한 264개의 설문지를 최종 분석에 사용하였다.

### 2.2 연구 참가자의 특성

연구 참여자의 성별은 남자 97명(36.7%), 여자 167명(63.3%)으로 여자가 높은 비율을 차지하였다. 연령은 평균 25.05세(SD=1.34)로 최소 22세에서 최대 29세로 나타났다. 학년별 분포는 4학년이 168명(63.6%)으로 가장 많았고 나머지는 졸업유예 5명(2.3%), 졸업 25명(9.5%) 등이었다. 전공계열은 사회계열이 132명(50%)으

로 절반을 차지하였으며, 공학계열 56명(21.2%), 인문계열 51명(19.3%), 자연계열 18명(6.8%)이었다. 희망 취업 분야는 사기업이 235명(89%)으로 거의 대부분을 차지하였으며, 공기업은 29명(11%)이었다. 본격적인 취업준비 기간을 묻는 질문에는 6개월 미만인 155명(58.7%), 6~12개월 56명(21.2%), 1~2년 27명(10.2%), 2년 이상 4명(1.5%), 곧 시작하려는 사람이 22명(8.3%) 순으로 6개월 미만이라고 응답한 참여자가 가장 많았다.

## 2.3 측정도구

### 2.3.1 취업스트레스 척도

본 연구에서는 취업스트레스를 측정하기 위해 코넬대학의 스트레스 측정법(Connell Medical Index: CMI)을 토대로 개발된 황성원[50]의 취업스트레스 설문지를 강유리[7]가 수정·보완한 취업스트레스 척도를 사용하였다. 취업스트레스 척도는 총 22문항(성격 스트레스 6문항, 가족환경 스트레스 5문항, 학업 스트레스 4문항, 학교환경 스트레스 4문항, 취업불안 스트레스의 3문항)으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 취업스트레스가 높음을 의미한다. 이연옥[51]의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94이었고, 본 연구에서는 .87로 나타났다.

### 2.3.2 자아탄력성 척도

본 연구에서는 자아탄력성을 측정하기 위해 Atsushi 등[52]이 대학생을 대상으로 개발한 자아탄력성 척도(Resilience Scale)를 정은옥[53]이 번안하여 우리나라 실정에 맞게 타당화한 자아탄력성 검사를 사용하였다. 자아탄력성 척도는 총 16문항(긍정적 미래지향성 5문항, 감정조절 6문항, 흥미와 관심의 다양성 5문항)으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 자아탄력성 수준이 높음을 의미한다. 정은옥[53]의 연구에서 이 척도의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었고, 본 연구에서는 .85로 나타났다.

### 2.3.3 사회적 지지 척도

본 연구에서는 사회적 지지를 측정하기 위해 박지원[38]이 개발한 사회적 지지 척도를 토대로 윤혜정[54]이 부분 수정하고 이현진[55]이 쉽게 이해할 수 있도록 수

정한 사회적 지지 척도를 사용하였다. 사회적 지지 척도는 총 25문항(정서적 지지 7문항, 물질적 지지 6문항, 정보적 지지 6문항, 평가적 지지 6문항)으로 구성되어 있다. 이 척도의 각 문항은 취업준비생의 지지체계인 가족, 친구, 교수 및 선후배 등으로부터 받는 사회적 지지에 대한 지각정도를 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어있고, 점수가 높을수록 사회적 지지 수준이 높음을 의미한다. 이현진[55]의 연구에서 이 척도의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .97이었고, 본 연구에서는 .96으로 나타났다.

### 2.3.4 우울 척도

본 연구에서는 우울을 측정하기 위해 Radloff[56]가 개발한 CES-D(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 전경구, 최상진, 양병창[57]이 번안한 한국판 CES-D를 사용하였다. 우울 척도는 총 20문항(우울 정서 7문항, 긍정적 정서 4문항, 신체적 저하 2문항, 대인관계 7문항)으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도(0=극히 드물게, 3=거의 대부분)로 응답하도록 되어있고, 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 전경구 등[57]의 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

### 2.3.5 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff[17]가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale)를 조운주[58]가 18문항으로 재구성한 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감 척도는 자율성, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인성장, 자아 수용, 환경에 대한 통제력의 6개의 하위요인으로 각 3문항씩 구성되어 있다. 이 척도는 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 조운주[58]의 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .80이었고, 본 연구에서는 .84로 나타났다.

## 2.4 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS-21.0 프로그램을 통해 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구 참여자들의 특성을 파악하기 위해 빈도분석, 평균, 표준편차 등의 기술통

계를 산출하였다. 둘째, 취업스트레스, 우울, 심리적 안녕감, 자아탄력성, 및 사회적지지 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 셋째, 취업스트레스와 우울 그리고 취업스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 주요 변수의 기술 통계 및 상관관계

<표 1>에 제시한 바와 같이, 취업 스트레스는 우울과 유의한 정적 상관을 보였으나 심리적 안녕감과는 유의한 부적 상관을 보였다. 자아탄력성은 취업스트레스와 우울과 유의한 부적 상관을 보였으나 심리적 안녕감과는 유의한 정적 상관을 나타냈다. 또한 사회적 지지는 취업스트레스와 우울과 유의한 부적 상관을 나타냈으나 심리적 안녕감과는 유의한 정적 상관을 나타냈다.

Table 1. Means, standard deviations, and correlations (N=264)

variables	1	2	3	4	5
1. Job-seeking stress	-				
2. Depression	.68**	-			
3. Psychological Well-being	-.48**	-.59**	-		
4. Resilience	-.50**	-.62**	.81**	-	
5. Social support	-.36**	-.44**	.61**	.60**	-
<i>M</i>	55.41	21.18	63.86	56.64	95.12
<i>SD</i>	13.12	11.46	8.79	8.22	14.93

\*\* $p < .01$

### 3.2 취업스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과

취업스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 구체적으로 1단계에서는 취업스트레스, 자아탄력성, 사회적 지지를, 2단계에서는 취업스트레스와 자아탄력성의 상호작용항, 취업스트레스와 사회적 지지의 상호작용항을 투입하였고, 종속변인은 우울이었다. 다중공선성(Multicollinearity)의 문제를 방지하기 위해서 독립변인과 조절변인의 점수에서 각 변인의 평균을 뺀 편차점수를 만드는 중심화(zero-centering) 작업을 하였다. 이에 대한 결과는 <표 2>와 같다. 위계적 회귀분석 결과, <표 2>에 제시한 바와 같이, 우울에 미치는 취

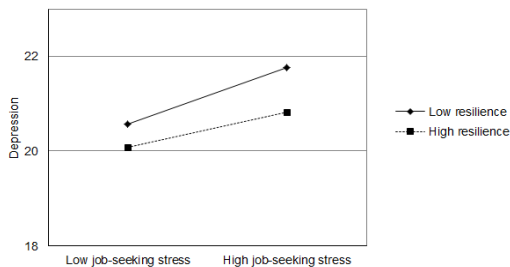
업스트레스와 자아탄력성의 주효과는 유의하였으나 사회적 지지의 주효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한, 취업스트레스와 자아탄력성의 상호작용은 유의하였으나 취업스트레스와 사회적 지지의 상호작용은 유의하지 않았다. 이러한 결과는 취업스트레스와 우울 간의 관계를 자아탄력성은 조절하지만 사회적 지지는 조절하지 않는다는 것을 의미한다.

**Table 2.** Moderating effects of resilience and social support on the relation between job-seeking stress and depression (N=264)

	Predictor	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$
1	Job-seeking stress(A)	.48	10.14***	.56	111.84***
	Resilience(B)	-.34	-6.17***		
	Social Support(C)	-.05	-1.06		
2	Job-seeking stress(A)	.49	10.25***	.57	114.00**
	Resilience(B)	-.36	-6.41***		
	Social Support(C)	-.04	-.99		
	A*B	-.11	-2.04*		
	A*C	.04	.88		

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

자아탄력성의 조절효과를 구체적으로 살펴보기 위해 취업스트레스 점수와 자아탄력성 점수의 평균값을 기준으로 상, 하 집단으로 분류하여 우울의 점수를 비교하였다. 그 결과, <그림 1>에 제시한 바와 같이, 자아탄력성이 높은 집단과 자아탄력성이 낮은 집단 모두 취업스트레스가 높아짐에 따라 우울 수준이 높아지는 것을 알 수 있었다. 그러나 자아탄력성이 높은 집단은 자아탄력성이 낮은 집단에 비해 취업스트레스가 높아짐에 따라 우울수준이 완만하게 상승하였다. 이러한 결과는 자아탄력성이



**Fig. 1.** Moderating effect of resilience

취업스트레스가 우울에 미치는 부정적 영향을 완충함을 시사한다.

### 3.3 취업스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성과 사회적지지의 조절효과

취업스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 구체적으로 1단계에서는 취업스트레스, 자아탄력성, 사회적 지지를, 2단계에서는 취업스트레스와 자아탄력성의 상호작용항, 취업스트레스와 사회적 지지의 상호작용항을 투입하였고, 종속변인은 심리적 안녕감이었다. 위계적 회귀분석 결과, <표 3>에 제시한 바와 같이, 심리적 안녕감에 미치는 취업스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지의 주효과는 유의하였다. 또한 취업스트레스와 자아탄력성의 상호작용은 유의하지 않았으나 취업스트레스와 사회적 지지의 상호작용은 유의하였다. 이러한 결과는 취업스트레스와 우울 간의 관계를 자아탄력성은 조절하지 않지만 사회적 지지는 조절한다는 것을 의미한다.

**Table 3.** Moderating effects of resilience and social support on the relation between job-seeking stress and psychological well-being (N=264)

	Predictor	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$
1	Job-seeking stress(A)	-.09	-2.19*	.67	117.89***
	Resilience(B)	.64	13.35***		
	Social Support(C)	.18	4.21***		
2	Job-seeking stress(A)	-.08	-2.00*	.68	120.97***
	Resilience(B)	.65	13.37***		
	Social Support(C)	.18	4.04***		
	A*B	-.05	-1.23		
	A*C	.11	2.44*		

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

사회적 지지의 조절효과를 구체적으로 살펴보기 위해 취업스트레스 점수와 사회적 지지 점수의 평균값을 기준으로 상, 하 집단으로 분류하여 심리적 안녕감의 점수를 비교하였다. 그 결과, <그림 2>에 제시한 바와 같이, 사회적 지지가 높은 집단과 사회적 지지가 낮은 집단 모두 취업스트레스가 높아짐에 따라 심리적 안녕감이 낮아지는 것을 알 수 있다. 그러나 사회적 지지가 높은 집단은 사회적 지지가 낮은 집단에 비해 취업스트레스가 높아짐

에 따라 심리적 안녕감 수준이 완만하게 감소한다. 즉 사회적 지지가 높은 집단이 사회적 지지가 낮은 집단에 비해 취업스트레스에 따른 심리적 안녕감 수준의 감소 폭이 낮다는 것이다. 이러한 결과는 사회적 지지는 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향을 완충함을 시사한다.

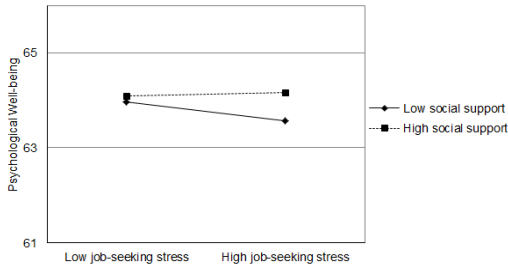


Fig. 2. Moderating effect of social support

#### 4. 논의 및 결론

본 연구는 대학교 4학년 이상 재학생 및 미취업 4년제 대학 졸업생 중 사기업과 공기업에 취업하기를 원하는 취업준비생 264명을 대상으로 취업스트레스와 우울 및 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성(내적 변인)과 사회적 지지(외적 변인)가 조절효과를 보이는지 알아보았다. 이를 통해 취업스트레스 상황에서 개인의 잠재력과 장점을 개발하여 취업스트레스의 부정적 영향을 완화시키는 노력에 기여하고자 하였다.

본 연구의 결과를 살펴보면, 취업스트레스와 우울 간의 관계와 취업스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계를 조절하는 변인이 각기 다른 것으로 나타났다. 자아탄력성은 취업스트레스와 우울 간의 관계를 조절하는 반면에 취업스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계는 조절하지 않았다. 그와 반대로 사회적 지지는 취업스트레스와 우울 간의 관계를 조절하지 않는 반면에 취업스트레스와 심리적 간의 관계는 조절하지 않았다.

우울에 대한 결과를 구체적으로 살펴보면, 취업스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과가 유의하게 나타났는데 이는 자아탄력적인 취업준비생은 높은 취업스트레스 상황에서도 우울에 취약하지 않을 수 있음을 것을 의미한다. 이러한 결과는 자아탄력성이 스트레스의 부정적 영향을 완충시키는 개인 내적 자원이라

고 보고한 선행연구[59, 60]의 결과와 일치한다. 자아탄력성이 높은 취업준비생들은 취업준비상황에서 당면한 스트레스를 자기 탓으로 돌리거나 회피하기 보다는 적극적으로 해결하고자 노력하고 필요한 도움을 추구하는 등 적극적 대처방식을 사용하기 때문에 우울을 경험할 가능성이 낮을 것으로 사료된다[45].

한편, 자아탄력성을 함께 고려했을 때 사회적 지지는 취업스트레스와 우울 간의 관계를 조절하지 않는 것으로 나타났다. 이는 사회적 지지가 우울을 감소시키는 요인이라고 보고한 Stecker[61]의 연구와 스트레스와 우울간의 관계에서 사회적 지지의 조절효과가 나타난 연구들[43, 62]과 불일치하는 결과이다.

이와 같은 불일치한 결과는 전반적인 스트레스 혹은 생활스트레스를 살펴본 기존의 연구와는 달리 본 연구에서는 취업스트레스를 살펴보았기 때문인 것으로 보인다. 본 연구의 결과는 현재 한국사회에서 취업준비생들이 겪는 취업스트레스가 매우 심각한 수준이기 때문에 자아탄력성과 같은 개인 내적 자원이 없는 경우, 지각된 사회적 지지가 높다하더라도 우울에 취약할 수 있음을 시사한다. 일반적인 스트레스와는 달리 취업스트레스는 주위에서 도와주기 힘든 혼자만의 싸움이며 동년배들도 모두 겪고 있는 고통이기 때문에 사회적 지지와 같은 외부 환경적 변인 보다는 내적 변인이 보호 요인으로 작용할 가능성이 높은 것으로 추정된다.

또 다른 가능한 해석으로는 사회적 지지가 스트레스와 우울간의 관계를 조절하기 보다는 오히려 매개할 수 있다는 것이다. 여러 선행연구에서 사회적 지지가 스트레스에 부가하여 우울의 설명력을 증가시켜 주는 매개변인인 것으로 밝혀진 바[63, 64], 취업스트레스가 사회적 지지를 낮추고 궁극적으로 우울을 초래할 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 즉 취업준비생들은 높은 수준의 취업스트레스를 겪게 되면 사회적 지지를 추구하지 않거나 사회적 철회를 선택함으로써 낮은 사회적 지지를 경험할 수 있다는 것이다. 혹은 취업스트레스로 초래되는 부정적 행동으로 인해 주변 사람들과의 관계에 문제가 발생하여 낮은 사회적 지지를 지각할 수도 있을 것이다. 하지만 아직까지 스트레스가 사회적 지지를 낮추고 이를 통해 우울에 초래한다는 인과관계에 대한 이론적 근거가 부족하기 때문에[65] 이에 대한 추가 연구가 필요하겠다.

다음으로 심리적 안녕감에 대한 본 연구의 결과를 구체적으로 살펴보면, 취업스트레스와 심리적 안녕감 간의

관계에서 사회적 지지의 조절효과가 유의하게 나타났는데, 이는 사회적 지지가 높을수록 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향의 정도가 낮다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 사회적 지지가 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구의 결과[15, 66]와 일치하며 스트레스의 부정적 영향을 완충할 수 있는 외적 자원으로 사회적 지지를 언급한 선행연구[65]와도 그 맥을 같이한다. 또한 대학생의 취업스트레스가 자신이 지각하는 가정환경과 대인관계의 영향을 받는다는 황성원[50]과 이미경[67]의 연구 결과와도 일치한다. 사회적 지지는 스트레스 상황에서 경험하는 부정적 감정을 표현하고 공감 받는 기회를 제공하기 때문에 긍정 정서를 초래하고[68], 궁극적으로 높은 수준의 심리적 안녕감으로 이어질 수 있을 것으로 사료된다.

이에 반해, 사회적 지지 효과를 함께 고려했을 때 자아탄력성은 취업스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계를 조절하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아탄력성이 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계를 조절하지 않는다는 이입숙[69]의 연구 결과와 일치하지만 사회적 지지가 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계를 조절한다는 Skok, Harvey와 Reddihough[70]의 연구 결과와는 일치하지 않는다. 본 연구의 결과는 자아탄력성이 취업스트레스 상황에서 우울을 예방하는 중요한 내적 변인이지만 사회적 지지와 같이 긍정 정서를 유발하지는 않기 때문에 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계를 조절하지 못하는 것으로 해석된다.

이상에서 제시된 본 연구의 결과와 논의에 기초하여 상담 및 대학현장에서 본 연구가 갖는 시사점은 다음과 같다. 첫째, 취업준비생의 우울을 예방하고 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 저학년부터 체계적인 취업준비활동을 할 수 있도록 인턴십, 산업현장 경험 등을 제공하여 취업스트레스를 낮추는 것이 중요하겠다[71]. 또한 취업능력을 배양할 뿐만 아니라 취업과정에서 경험하는 스트레스를 효율적으로 관리할 수 있는 역량을 갖추는 것 또한 취업상담 및 교육에서 강조되어야 한다. 대학생의 스트레스를 낮추기 위해 인지이론, 행동주의 이론을 근거로 한 인지행동 치료, 인지이론과 명상법을 경험한 마음챙김 스트레스 감소 프로그램, 수용전념 프로그램 등 다양한 프로그램이 연구 및 활용되고 있지만, 이러한 프로그램이 취업스트레스에 어떻게 적용될지에 대해서는 알려진 바가 없다. 취업스트레스가 성격 스트레스, 가족환

경 스트레스, 학업 스트레스, 학교환경 스트레스, 취업 불안 스트레스 등을 포괄하는 다면적 유형의 스트레스인 만큼[7] 이를 적절히 다루는 프로그램이 개발되어야겠다.

둘째, 취업준비생의 우울을 예방하기 위해서는 이들의 자아탄력성을 증진시키는 것이 중요하겠다. Ang과 Huan[72] 및 Waller[73]이 주장한대로 모든 사람은 자아탄력성을 가질 잠재력을 가지고 있으며, 자아탄력성 증진 프로그램의 효과성 또한 여러 선행연구에서 확인되었다. 특히 인지행동상담이 자아탄력성을 증진시키는데 효과적인 것으로 확인되었다[34, 74]. 따라서 취업스트레스를 높이 지각하는 취업준비생에게 취업준비과정의 문제 상황이 아닌 극복할 수 있는 기회로 인식하도록 하여 긍정적 미래지향성을 증진시키고[75], 장점 찾기, 세상에 대한 부정적 사고 및 과묵화 사고 감소시키기, 부정적 감정으로 발생하는 행동 통제하기 등의 인지적 개입을 활용할 필요가 있겠다.

셋째, 취업준비생의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는 자아탄력성 보다는 사회적 지지를 증진시킬 수 있는 방안이 마련되어야겠다. 상담현장에서는 취업을 준비하는 많은 내담자들이 안정된 직장을 찾아 부모, 형제, 동료 등 주변 인물의 기대에 부응해야 한다는 부담감[9]과 다른 취업준비생과 자신을 비교하며 열등감이나 불안을 겪는 것을 관찰 할 수 있다. 그리고 일부 내담자들은 이러한 취업스트레스로 인해 사회적 철회를 선택하고, 이차적 심리적 문제(예. 외로움, 우울) 및 취업준비에 어려움을 겪기도 한다. 따라서 취업준비를 하는 과정에서 취업준비생들이 주변 사람들과 어떠한 관계를 맺고 있으며, 그들과의 관계에서 어떤 부담감 혹은 불안을 겪고 있는지에 초점을 맞추어 상담이 이루어져야겠다. 사회적 지지를 추구하지 못하는 취업준비생의 경우에는 이면에 억압된 열등감, 낮은 자존감, 죄책감, 두려움 등에 대해 탐색하고, 가족과 친구의 지지가 심리적 안녕감을 증진하여 취업 준비에 도움이 될 수 있음을 인식하도록 도와주는 것이 중요하겠다. 또한 멘토가 필요한 취업준비생을 학과의 선배 및 교수에게 연계하고, 동아리 활동이나 학과 활동 등을 제공하여 소속감을 높이는 등의 노력이 필요하겠다[15].

본 연구의 제한점과 이에 따른 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울 소재 K대학교 서울 소재 4년제 대학 및 개만을 대상으로 임의표집한 자료의 결과이므로 전국의 취업준비생을 대상으로 일반화



하기에는 한계가 있다. 취업준비생의 특징이 대학의 특성(국공립, 사립, 전문대)이나 지역(서울, 경기권, 지방)마다 다를 수 있기 때문에 보다 다양한 취업준비생을 포괄하여 연구를 진행하는 것이 필요하겠다.

둘째, 본 연구에서는 사회적 지지의 일반적 특성에 중점을 두었기 때문에 다양한 사회적 지지의 소스나 유형에 따라 취업준비생의 우울과 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴볼지 못했다. 따라서 후속연구에서는 사회적 지지 체계를 좀 더 세분화시켜 연구를 진행하는 것이 필요할 것으로 보인다. 예를 들어 가족, 친구, 교수 및 선후배 등 사회적 지지 제공자별로 나누거나 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지 등 하위유형별로 나누어 어떤 유형의 지지가 취업준비생의 취업스트레스와 우울, 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 파악한다면 더욱 구체적인 상담 방향을 설정할 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 취업스트레스가 심리건강의 부정적 및 긍정적 측면에 미치는 영향을 동시에 살펴본 점에서 기존의 연구들과 차별화 된다. 내담자의 정신병리 증상을 완화시키는 것과 더불어 잠재된 가능성과 긍정적 자원을 개발하여 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는 심리건강의 긍정적 측면에 대한 연구가 중요하다고 사료된다. 또한 이전의 연구들이 취업스트레스, 심리적 문제, 자아탄력성 및 사회적 지지의 관계에 대해 살펴본 것에 비해 본 연구에서는 내적 변인인 자아탄력성과 외적 변인인 사회적 지지의 조절효과를 동시에 살펴보았다. 본 연구의 결과는 상담이나 프로그램을 통해 취업준비생들이 취업스트레스 상황을 능동적으로 조절하고 대처할 수 있는 내적 자원을 개발하고, 사회적 지지를 추구한다면, 우울에 취약하지 않고 심리적 안녕감을 찾을 수 있음을 보여주었다는데 그 의의가 있다.

결론적으로, 최근 한국사회에서는 ‘NG족(졸업을 유예하는 대학생)’, ‘장미족(장기간 미취업자)’, ‘실신세대(청년들의 취업이 늦어지면서 졸업 후 실업자나 신용불량자가 됨)’ 등의 신조어가 나올 정도로 20대 청년들의 취업난 및 취업스트레스는 심각한 실정이다. 본 연구의 결과는 우울관련 문제로 인한 상담 시 자아탄력성을 증진시키는 것이 중요하며, 우울 증상을 보이지 않지만 낮은 심리적 안녕감을 보이는 경우 사회적 지지를 증진시키는 것이 중요하다는 것을 시사한다.

## References

- [1] The Ministry of Education, Education at a glance: OECD, 2014 [Internet]. Available From: [www.moe.go.kr](http://www.moe.go.kr). (accessed September 9, 2014).
- [2] Statistics Korea, 2014 [Internet]. Available From: [www.kostat.go.kr](http://www.kostat.go.kr). (accessed October 15, 2014).
- [3] J, H, Seo. “The effects of university students’ job-seeking stress and ego-resilience on adjustment to their university life.” Donga University Graduate School, Master’s Thesis, 2012.
- [4] Financial News, 2014 [Internet]. Available From: <http://www.fnnews.com/news/201304090958472569?t=y>. (accessed April 9, 2013).
- [5] S, H, Choi., H, Y, Lee. “Affecting factors in unemployment stress among students - focused on physical symptoms, depression, anxiety and self-esteem,” *Journal of the Korea Contents Society*, 13, 12, 808-816, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.12.808>
- [6] E, S, Jung., A, Y, Noh. “Job stress and depression in college students, and the relationship between self-esteem and physical health research,” *Journal of Student Guidance*, 33, 85-101, 2001.
- [7] Y, R, Kang. “The influence of jobs seeking stress on their career maturity dance majoring students,” Dankook University, Graduate School, Master’s Thesis, 2006.
- [8] H, J, Kim. “The relationship among employment stress, depression, anxiety and physical symptom in university students,” *Kyungpook National University, Graduate School, Master’s Thesis*, 2004.
- [9] M, J, Park., J, H, Kim., M, S, Jung. “A qualitative study on the stress of university students for preparing employment,” *The Korea Journal of Counseling*, 10, 1, 417-435, 2009.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.10.1.200903.417>
- [10] B, K, Lim. “The effects of university student’s employment stress and self-efficacy on suicidal ideation,” *Chungbuk National University, Graduate School, Master’s thesis*, 2010.
- [11] C, M, Chang. “Suicide-related factors for college students and strategies for suicidal prevention,” *Journal of Student Guidance and Counseling*, 22, 59-71, 2009.
- [12] Ittoday, 2014 [Internet]. Available From: <http://www.ittoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=5064>. (accessed August 7, 2014).
- [13] Joseilbo, 2014 [Internet]. Available From: <http://www.joseilbo.com/news/htmls/2014/06/20140613223603.html>. (accessed June 13, 2014).
- [14] Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14, 2000.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- [15] O, H, Lee. “The influence of life stress, ego-resilience and social support on psychological well-being among college students,” *Korean Journal of Youth Studies*, 19, 1, 29-57, 2012.
- [16] J, J, Lee., E, J, Kim. “Effects of the acceptance-positive

- psychotherapy on happiness and depressive symptoms of depressive college students: mediation effect of experiential avoidances and emotion rates,” *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 34, 2, 477-503, 2015.
- [17] Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081, 1989.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [18] J, H, Park. “On the relationship between adolescent’s perception of stress, self-efficacy, psychological well-being and social support,” Sogang University, Graduate School, Master’s thesis, 2006.
- [19] Scheier, M. F., & Carver, C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 3, 219-247, 1985.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- [20] M, J, Lee., J, A, Choi. “The effect of optimism on psychological well-being: stress coping strategies as a mediating variable,” *Korea Journal of Counseling*, 14, 6, 3739-3751, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3739>
- [21] Y, H, Moon., W, I, Kim. “A study on the stress of KMA cadets and university students, and on the relationship of the self-efficacy, the stress-coping, and the perceived stress,” *The Korean Journal of Health Psychology*, 11, 2, 485-501, 2006.
- [22] Snyder, C., & McCullough, M. A positive psychology field of dreams: “If you build it, they will come...,” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 1, 151-160, 2000.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.151>
- [23] S, H, Lee. “The relationship between career stress and career attitude maturity: the effects of career decision-making self-efficacy and parent-related career support,” *Korea Journal of Counseling*, 13, 3, 1461-1479, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.13.3.201206.1461>
- [24] Cohen, S., & Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 2, 310-357, 1985.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- [25] K, H, Kim., S, C, Yum., J, H, Kwon. “Analysis of moderated effects of committed action in the relation between college life stress and psychological well-being,” *Korea Journal of Counseling*, 15, 5, 1937-1956, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.15.5.201410.1937>
- [26] J, H, Noh., M, G, Lee. “Why should I be thankful?: The effects of gratitude on well-being in individuals under stress,” *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 30, 1, 159-183, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2011.30.1.009>
- [27] Williams, S-A., Wissing, M. P., Rothmann, S. & Temane, Q. M. Self-efficacy, work, and psychological outcomes in a public service context. *Journal of Psychology in Africa*, 20, 1, 43-52, 2010.
- [28] Holahan, C. J., & Moos, R. H. Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 1, 31-38, 1991.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.31>
- [29] Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 3, 543-562, 2000.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- [30] H, S, Yang., Y, H, Kim. “The effect of ego resiliency in the relation between shyness and depression among adolescent,” *Korean Journal of Youth Studies*, 18, 10, 187-206, 2011.
- [31] E, H, Park., E, T, Lee. “The effects of undergraduates’ social problem solving ability and ego-resilience on jobs seeking stress,” *Studies on Korean Youth*, 24, 4, 5-30, 2013.
- [32] Y, J, Jeon., K, H, Kang. “The effect of self-differentiation, self-esteem and ego-resilience of undergraduate students on job-seeking stress,” *The Association of Human Ecology*, 11, 201-202, 2008.
- [33] J, H, Ko., K, R, Yun. “The relationship between daily life stress and suicidal ideation of adolescents: The role of ego-resiliency as a buffer,” *Studies on Korean Youth*, 18, 1, 185-212, 2007.
- [34] B, G, Bak., S, Y, Lee., J, H, Song. “Development of ego-resiliency enhancement program and testing its effects,” *The Korean Journal of Educational Psychology*, 24, 1, 61-82, 2010.
- [35] Tedeschi, R. G., & Kilmer, R. P. Assessing strengths, resilience, and growth to guild clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 3, 230-237, 2005.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.230>
- [36] H, N, Lee., H, J, Jeong., K, H, Lee., H, J, Lee. “The relationship among stress perception, stress coping, ego-resilience and happiness of university students,” *The Korea Journal of Counseling*, 7, 3, 701-713, 2006.
- [37] E, J, Lee. “The effects of remale college students’ perfectionism and social support on job seeking stress -including the mediating effects of social support-,” Seoul Women’s University, Graduate School, Master’s thesis, 2010.
- [38] J, W, Park. “A study to development a scale of social support,” Yonsei University, Graduate School, Doctorate thesis, 1985.
- [39] Turner, R. J. Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 4, 357-367, 1981.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/2136677>
- [40] Schwarzer, R., & Nina, K. Foundation roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42, 4, 243-252, 2007.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/00207590701396641>
- [41] 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*, 16, 1, 211-232, 1998.
- [42] I, K, Seo., Y, S, Lee. “The effect of university student’s job-seeking stress on depression and despair: control

- effect of social support,” *Journal of Future Oriented Youth Society*, 12, 1, 117-147, 2015.
- [43] J, H, Ha., Y, J, Jang. “The relations of perfectionism to subjective well-being and perceived social support giving among college students: Received social support as a mediator,” *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23, 2, 427-449, 2011.
- [44] Pierce, R. S., Frone, M. R., Russell, M., Cooper, M. L., & Mudar, P. A longitudinal model of social contact, social support, depression, and alcohol use. *Health Psychology*, 19, 1, 28-38, 2000.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.19.1.28>
- [45] M, R, Lee., B, H, Park. “Mediating effects of ego-resiliency on the relationship between major satisfaction and job-preparing stress of university students,” *Journal of Future Oriented Youth Society*, 11, 4, 77-93, 2014.
- [46] H, S, Kim., J, S, Kim. “The mediating effect of academic self-efficacy and career decision making self-efficacy on the relationship between covert narcissism and employment anxiety of college students,” *Korean Journal of Youth Studies*, 22, 2, 223-244, 2015.
- [47] M, B, Cheon., J, G, Lee. “A study on the factors of job seeking stress for graduand in Korean: The moderating effect of career attitude maturity and self-efficacy,” *Korean Corporation Management Association*, 20, 6, 191-214, 2013.
- [48] D, W, Shin., G, S, Yoo. “Effects of stress coping styles on academic and employment stress among college students,” *The Korean Home Management Association*, 6, 402, 2012.
- [49] G, S, Yoo., D, W, Shin. “Effects of stress coping styles on academic burnout and employment stress among undergraduate students,” *The Korea Journal of Counseling*, 14, 6, 3849-3869, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3849>
- [50] S, W, Hwang. “A study on employment stress of university students,” Donga University, Graduate School, Master’s thesis, 1998.
- [51] Y, O, Lee. “The influence of covert narcissism and job-seeking stress on the career indecision of university students,” Jeju National University, Graduate School, Master’s thesis, 2015.
- [52] Atsushi, O., Hitoshi, N. N., Shinji, N., & Motoyuki, K. Development and validation of an adolescent resilience scale. *Japanese Journal of Counseling Science*, 35, 57-65, 2002.
- [53] E, O, Jung. “A validation of psychological resilience scale,” Chonbuk National University, Graduate School, Master’s thesis, 2006.
- [54] H, J, Yoon. “A perception of everyday stress and social network support in adolescence,” Seoul National University, Graduate School, Master’s thesis, 1993.
- [55] H, J, Lee. “A study on the relation between perceived social support and career attitude maturity with career preparation behavior of an undergraduate,” Ewha Women University, Graduate School, Master’s thesis, 2009.
- [56] Radloff, L. S. The CES-D Scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401, 1977.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [57] K, K, Chon., S, C, Choi., B, C, Yang. “Integrated adaptation of CES-D in Korea,” *Korean Journal of Health Psychology*, 6, 1, 59-76, 2001.
- [58] Y, J, Cho. “The effects of productive activities on elderly women’s subjective well-being: An application of the demand-control-support model,” Yonsei University, Graduate School, Doctorate thesis, 2007.
- [59] J, S, Kim., S, D, Noh. “Ego-resilience, school and family satisfaction, social support and depression: The relationship between adolescent’s suicidal impulse and psychosocial variables,” *Journal of Student Guidance Research*, 21, 153-172, 2003.
- [60] S, H, Choi., H, Y, Lee. “Affecting factors in unemployment stress among college students -focused on physical symptoms, depression, anxiety and self-esteem-,” *Journal of the Korea Contents Association*, 13, 12, 808-816, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.12.808>
- [61] Stecker, T. Well-being in an academic environment. *Medical Education*, 38, 5, 465-478, 2004.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2929.2004.01812.x>
- [62] W, S, Lee., Y, J, Oh., D, Y, Byun. “The academic stress, depression and social support of graduate medical school students: Testing the buffering effect of social support,” *Korean Journal of Social Welfare Research*, 37, 45-70, 2013.
- [63] C, H, Lee., J, H, Kim. “Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression: A focus on freshmen’s stress experiences,” *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 1, 1, 25-45, 1988.
- [64] M, R, Kim. “The relationship between housewives life stress and depression tendency: The mediating effects of social support,” *Korea Journal of Counseling*, 7, 3, 669-682, 2006.
- [65] J, J, Kang., T, S, Shin. “The effects of adolescents’ stress on suicidal ideation: Focusing on the moderating and mediating effects of depression and social support,” *Korean Journal of Youth Studies*, 22, 5, 26-50, 2015.
- [66] H, J, Kim., C, W, Nam., S, K, Lee. “The impact of social support on the psychological well-being of returnee college students and ordinary college students: Mediating effects of resilience,” *Korea Journal of Counseling*, 16, 3, 433-449, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.16.3.201506.433>
- [67] M, K, Lee. “A study on the relation between job-seeking stress and career self-efficacy in college students: with focus on the Jhollabukdo,” Hanil University, Graduate School, Master’s thesis, 2004.
- [68] Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32, 6, 705-714, 1991.  
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-B](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-B)
- [69] I, S, Lee. “The relationships between psychological variates and parenting stress of the mothers with handicapped children -role of model of ego resiliency-,” Kyungnam University, Graduate School, Doctorate thesis, 2006.

- [70] Skok, A., Harvey, D., & Reddihough, D. Perceived stress, perceived social support, and wellbeing among mothers of school-aged children with cerebral palsy. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 31, 1, 53-57, 2006.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/13668250600561929>
- [71] J. A. Kim. "The effects of career decision-making self-efficacy, job preparation behavior, and stress coping on job-seeking stress of college students majoring in secretarial studies," *Journal of Secretarial Science*, 23, 1, 141-164, 2014.
- [72] Ang, R. P., & Huan, V. S. Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child Psychiatry Human Development*, 37, 2, 133-143, 2006.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10578-006-0023-8>
- [73] Waller, M. A. Resilience in ecosystemic contest: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 3, 290-297, 2001.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0002-9432.71.3.290>
- [74] Allart-van, D. E., Hosman, C. M., Hoogduin, C. A., & Schaap, C. P. Prevention of depression in sub clinically depressed adults: follow-up effects on the 'Coping with depression' course. *Journal of Affective Disorders*, 97, 1, 219-228, 2007.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2006.06.020>
- [75] D, H. Han., Y, A. Cho. "Moderating effects of career optimism in the relationship between job seeking stress and suicide probability among undergraduates," *Korea Journal of Counseling*, 16, 1, 111-128, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.16.1.201502.111>

---

**김 은 하(Eunha Kim)**

[정회원]



- 2006년 8월 : Ohio State University 심리학 박사 (상담심리학 전공)
- 2006년 8월 ~ 2009년 8월 : UC Berkeley, Penn State University, 박사후 연구원 및 전임상담원
- 2009년 8월 ~ 2013년 8월 : Adler School of Professional Psychology
- 2015년 8월 ~ 현재 : 아주대학교 심리학과 교수

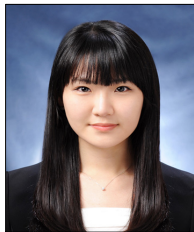
<관심분야>

부부상담, 화병, 다문화상담

---

**엄 나 연(Na Yeon Eom)**

[정회원]



- 2015년 2월 : 건국대학교 일반대학원 교육학과 상담심리전공 석사
- 2016년 3월 ~ 현재 : 서울길음초등학교 전문상담사

<관심분야>

상담심리학, 청소년상담