

# 여대생의 우울 및 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 미치는 영향

최희정<sup>1</sup> · 유장학<sup>2</sup>

목포가톨릭대학교 간호학과<sup>1</sup>, 수원여자대학교 간호학과<sup>2</sup>

## The Effect of Depression and Smartphone Dependency on Female College Students' Career Decision-making Self Efficacy

Choi, Hee Jung<sup>1</sup> · Yoo, Jang Hak<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Mokpo Catholic University, Mokpo

<sup>2</sup>Department of Nursing, Suwon Women's University, Suwon, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the relationship of depression and smartphone dependency with female college students' career decision-making self efficacy. **Methods:** This was a descriptive study. The survey participants were 497 female college students in M City and S City. Data were collected from November 16 to December 4, 2015 using self-report questionnaires including BDI (Beck Depression Inventory), Smartphone Dependency Scale, and CDMSES-SF (Career Decision-Making Self Efficacy Scale-Short Form). Data were analyzed through descriptive statistics, independent-samples t-test, ANOVA, and stepwise multiple regression. **Results:** Career decision-making self efficacy showed significant differences according to religion. Smartphone dependency was found to have a statistically significant negative correlation with career decision-making self efficacy and a positive correlation with depression. Depression was found to have a statistically significant negative correlation with career decision-making self efficacy. Stepwise multiple regression analysis revealed that the predictors of career decision-making self efficacy were depression (7.1%), religion (1.8%), and smartphone dependency (1.3%), accounting for a total of 10.6% of the variance. **Conclusion:** This study suggests that interventions to promote female college students' career decision-making self efficacy should consider their depression, religion, and smartphone dependency.

**Key Words:** Depression, Smartphone, Self efficacy

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

최근 조사에 의하면 2014년 우리나라 대졸자 취업률은 58.6%이고, 이 중 남성 취업률은 61.6%, 여성 취업률은 56.8%

로 여성의 취업률이 남성보다 낮은 것으로 나타났다[1]. 이는 대학차원에서 다양한 취업정보 제공 및 상담, 적성검사, 학교 지원서비스 등을 제공하고 있음에도 여성으로서 취업은 여전히 불리하다는 것을 의미하므로 이에 대한 다양한 연구가 필요하다고 생각한다[2].

여대생들의 취업과정 특징은 대학생활 중 남학생들에 비해

**주요어:** 우울, 스마트폰 의존성, 진로결정 자기효능감

**Corresponding author:** Yoo, Jang Hak

Department of Nursing, Suwon Women's University, 72 Onjeong-ro, Gyeonggi-do, Suwon 441-748, Korea.

Tel: +82-31-290-8105, Fax: +82-31-290-8142, E-mail: janghryu@swc.ac.kr

- 본 연구는 2016년 목포가톨릭대학교 학술연구비에 의하여 연구되었음.

- This study was financially supported by the research fund of Mokpo Catholic University.

Received: Jan 25, 2016 / Revised: Mar 16, 2016 / Accepted: Mar 22, 2016

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

상대적으로 부족한 취업지원과 정보, 여성직업에 대한 고정관념으로 구직활동의 제한, 남학생들에 비해 학점관리나 영어, 자격증 준비 등 소극적인 취업 준비행동은 많이 하지만 정보검색, 상담실 활용, 고용센터활용 등의 직접적인 구직활동 비중은 낮은 것으로 알려져 있으므로 여대생의 특성을 고려한 취업 및 진로결정 과정 영향요인에 대한 연구가 필요하다[2,3].

여대생들은 대학 입학 후 진로탐색 및 결정과정을 진행하면서 가정과 학교에서 남학생에 비해 취업진로나 경력개발을 위한 지도 및 관심의 부족을 경험하게 되고[4], 성역할에 대한 사회적 기대의 차이나 사회진출의 어려움을 경험하면서 남학생에 비해 낮은 직업적 자기효능감을 경험하게 된다[5]. 특히 최근의 경제위기로 인한 청년실업자 수 증가나 고용불안 상황은 대학졸업을 앞둔 여대생들에게 위기감과 취업 스트레스를 발생시키고, 적개심, 불안, 우울 등의 심리적 이상과 정신적 고통을 유발하므로 여대생의 우울 정도는 이들이 경험하는 취업이나 진로결정의 어려움을 가늠해 볼 수 있는 요인이다[6].

이러한 우울 정도가 높은 사람은 부정적인 정서에서 벗어나고, 대인관계의 다양한 욕구를 충족하기 위해 스마트폰에 의존하는 경향이 높은 것으로 알려져 있는데[7], 취업 스트레스로 인해 높은 우울 정도를 보이는 대학생들이 스마트폰 사용에 빠져드는 것은 일시적인 효과이지만 불확실한 현실세계를 벗어나기 위한 효과적인 방법이 되므로 취업 스트레스와 우울은 스마트폰 의존성에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 알려져 있다[8].

최근 급속히 보급된 스마트폰은 우리나라 대학생들의 중요한 의사소통 매체이자 정보수집 통로이므로 일상생활에서 중요성이 매우 높다고 볼 수 있으나, 스마트폰 자체가 지니고 있었던 편리성 및 접근성과 의사소통 매체를 포함한 다양한 콘텐츠, 단말기 인터페이스를 통한 자아의 확장성이라는 특징으로 여대생들이 자신만의 개성을 표현하는 수단이 되어 스마트폰 사용에 장시간 노출되므로 높은 의존성을 유발하였고, 학업이나 일상생활 장애, 현실의 대인관계 문제를 야기하는 것으로 알려져 있다[9-11].

따라서 여대생들이 사회진출의 어려움과 취업 스트레스를 경험하면서 느끼는 우울과 의사소통 매체이면서 정보수집 통로인 스마트폰의 사용이 대학생시기의 과업인 취업이나 진로결정 과정 중에 미치는 영향과 관계를 평가할 필요성이 있으나, 지금까지 스마트폰 의존성을 결과변수로 우울과 취업 스트레스의 영향에 대한 연구만 있었을 뿐이었고, 본 연구와 유사한 연구는 시도되지 않았다[11].

이러한 대학생들의 취업이나 진로탐색 및 결정과정을 평가하기 위해 개발된 주요 지표로 진로결정 자기효능감이 있는데,

이것은 진로결정을 위한 준비, 계획, 실행, 평가를 성공적으로 해낼 수 있는 자신감을 의미한다[12]. 특히 진로결정 자기효능감은 진로에 대한 태도나 진로를 개발하기 위한 행동에 직접 영향하므로 졸업 후 고용가능성을 예측할 수 있는 변인으로 알려져 있고[13], 전공 학문활동, 직업선택, 진로의사결정, 진로탐색활동 등의 영역을 예측하는 중요한 요인이므로 개인의 진로를 결정하고 진로를 탐색하는 과업을 시작하고 유지하는데 중요한 역할을 하는 것을 알려져 있다[14].

이에 본 연구에서 여대생의 우울 및 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 미치는 영향을 파악하므로 여대생들의 진로결정 자기효능감을 증진시킬 수 있는 기초자료를 제공하고, 학교와 지역사회 차원에서 여대생들의 진로결정 자기효능감 증진을 위한 중재근거를 마련하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 여대생들의 우울, 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도되었으며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대학생들의 우울, 스마트폰 의존성 및 진로결정 자기효능감 정도를 파악한다.
- 대학생들의 일반적 특성에 따른 우울, 스마트폰 의존성 및 진로결정 자기효능감을 파악한다.
- 대학생들의 우울, 스마트폰 의존성 및 진로결정 자기효능감의 상관관계를 파악한다.
- 대학생들의 우울, 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 미치는 영향을 파악한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 여대생들의 우울, 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구로서 독립변수는 대상자의 일반적인 특성, 우울, 스마트폰 의존성이고, 종속변수는 진로결정 자기효능감이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 편의추출로 선정된 M시와 S시의 2개 대학교 여대생들 중 만19세 이상의 본 연구목적에 이해하고, 설

문을 읽고 쓰는데 지장이 없으며, 참여를 동의한 자이다. 진로 결정 자기효능감은 연령이 높고 진로 관련 경험이 많을수록 상승하는 것으로 알려져 있으므로 높은 연령대를 제한하여 우울과 스마트폰 의존성의 영향을 탐색하고자 24세 이상의 여대생은 대상에서 제외하였고[12,29], 연구참여에 동의하지 않은 자와 남학생은 제외하였다. 최초 설문에 응하였던 514명 중 응답이 불충분하였던 17명을 제외한 497명을 최종 대상으로 하였다.

표본수를 결정하기 위하여 G\*Power 3.1.3 프로그램을 이용하여 산출한 결과, 회귀분석에 필요한 효과크기 .15, 유의수준  $\alpha$  를 .05, 검정력(1- $\beta$ )을 .95, 예측변수 8개로 계산하였을 경우, 최소 160명이 요구되어 본 연구의 표본수는 충족하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 우울

정서적인 기분변화에서부터 병적인 상태에 이르는 근심, 침울감, 무력감 및 무가치함 등의 정서적 장애이고[15], 본 연구에서는 Beck 등[15]이 개발하고 Lee와 Song[16]이 변안한 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)를 사용하였다. 우울증의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상을 나타내는 21개 문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 0점에서 3점까지 4점 척도로 구성된 자기보고식 검사이다. 가능한 점수의 범위는 0점에서 63점으로 9점 이하는 우울하지 않은 상태, 10~15점은 가벼운 우울상태, 16~23점은 보통정도의 우울상태, 24~63점은 심한 우울상태를 의미한다. 성인을 대상으로 Lee와 Song[16]의 연구에서 도구의 Cronbach's  $\alpha$  는 .98이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .92였다.

#### 2) 스마트폰 의존성

디지털 미디어 활용으로 일상생활장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성이 유발된 상태이며[17], 본 연구에서는 Shin 등[17]이 개발한 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 15문항 4점 척도로 구성되어 있으며, 대상자는 '전혀 그렇지 않다' 1점, '때때로 그렇다' 2점, '자주 그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점으로 표시하도록 하였고, 가능한 점수 범위는 15점에서 60점까지이다. 총점 39점 이하는 일반적 사용자로, 총점 40~43점은 잠재적 위험 사용자로, 총점 44점 이상은 고위험 사용자 군을 의미한다. 개발당시 성인을 대상으로 도구의 Cronbach's  $\alpha$  는 .81이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .88이었다.

### 3) 진로결정 자기효능감

효과적인 진로결정을 하기 위해서 필요한 과제들에 대해 이를 완수할 수 있다는 개인의 믿음의 정도이며[18], 본 연구에서는 Betz 등[18]이 개발한 Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form (CDMSES-SF)를 Lee[5]가 변안한 것을 사용하였다. 이 도구는 계획수립, 목표설정, 문제해결, 자기평가, 직업정보수집 등 5개의 하위요인, 총 25문항으로 구성되어 있고, 5점 척도로 가능한 점수범위는 25점에서 125점까지인데, 점수가 높을수록 강한 자신감을 나타낸다. Lee[5]의 중고등학생과 대학생 대상 연구에서 도구의 Cronbach's  $\alpha$  는 .85였고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .92였다.

### 4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 구조화된 설문지를 이용하여 2015년 11월 16일부터 12월 4일까지 M시와 S시 소재 2개 대학교에서 연구대상자의 서면 동의를 얻기 위하여 연구책임자나 공동연구자가 직접 연구의 목적과 절차에 대해 구두로 설명하였고 서면동의를 받았다.

연구책임자나 공동연구자는 연구대상자의 윤리적 고려를 위해 대상자들에게 설문 내용의 목적, 설문의 익명성, 비밀보장을 약속하였고, 자기보고식 설문 시 연구참여 동의서를 맨 앞에 첨부하였으며, 연구참여 동의서에는 본인이 원하지 않으면 언제라도 철회가 가능하다는 내용을 제시하였다. 최대한 자유로운 분위기 속에서 연구참여 동의서에 서명한 경우만 자기보고식으로 설문지를 작성하도록 하여 회수하였고, 작성 소요 시간은 15분 정도였다. 대상자의 동의서와 자기보고식 설문지는 개인을 식별할 수 있는 정보를 제외한 후, 개별화된 번호만을 부여하여 보관파일에 저장하였고, 신원을 알 수 있는 수거된 제반자료는 본 연구자만 열람할 수 있는 잠금장치를 갖춘 보관함에 보관하여 접근을 제한하였다. 본 연구는 국립목포병원 기관생명윤리위원회(IRB) 심의를 거쳐 승인(110806-201508-HR-010-01)을 받은 후 진행하였다.

### 5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 우울, 스마트폰 의존성 및 진로결정 자기효능감 정도는 평균과 표준편차를 구하였으며, 일반적 특성에 따른 우울, 스마트폰 의존성 및 진로결정 자기효능감의 차이는 Independent t-test와 ANOVA

로 분석하였고, 우울, 스마트폰 의존성 및 진로결정 자기효능감의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로, 진로결정 자기효능감에 미친 효과는 stepwise multiple regression으로 분석하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 여성 대상자 평균연령은  $21.58 \pm 0.05$ , 종교는 48.5%가 가지고 있다고 했으며, 부모님의 교육정도는 두 분 중 한 분 이상 대학 이상의 학력을 가진 경우가 62.4%, 가족구성원 수가 본인을 포함하여 4인 이상인 경우가 74.0%, 본인이 생각하는 가정경제수준이 중산층 이상인 경우가 86.3%, 스마트폰 일반 사용자는 79.7%, 잠재적 위험 사용자는 13.7%, 고위험 사용자 6.6%로 나타났다(Table 1).

### 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울, 스마트폰 의존성, 진로결정 자기효능감

일반적인 특성에 따라 변수 간의 차이를 검증한 결과, 연령이 진로결정 자기효능감( $r=.10, p<.05$ )과 순상관관계를 보였고, 스마트폰 의존성( $r=-.13, p<.005$ )과는 역상관관계를 보였다. 또한 종교 유무에 따라 진로결정 자기효능감( $t=-2.67, p<.01$ )에서 차이가 나타났는데, 종교가 있는 경우( $85.72 \pm 0.72$ )가 없는 경우( $82.98 \pm 0.73$ )보다 유의하게 높게 나타났다. 그러나 일반적인 특성 중 부모의 교육수준, 가족구성원수, 가정의 경제수준과는 유의한 차이가 없었다(Table 2).

### 3. 대상자의 우울, 스마트폰 의존성, 진로결정 자기효능감 간의 상관관계

대상자의 우울, 스마트폰 의존성, 진로결정 자기효능감의 상관관계를 분석한 결과, 진로결정 자기효능감과 스마트폰 의존성은 역상관관계를 보였고( $r=-.20, p<.001$ ), 스마트폰 의존성의 하위영역인 일상생활장애( $r=-.17, p<.001$ ), 가상세계 지향성( $r=-.17, p<.001$ ), 금단( $r=-.16, p<.001$ ), 내성( $r=-.14, p<.01$ ) 모두 진로결정 자기효능감과 역상관관계를 나타내었다. 또한 우울은 진로결정 자기효능감과 역상관관계를 보였고( $r=-.27, p<.001$ ), 스마트폰 의존성과 순상관관계를 보였다( $r=.24, p<.001$ )(Table 3).

**Table 1.** General Characteristics of the Subjects (N=497)

Variables	Categories	n (%) or M±SD
Age		21.58±0.05
Religion	Have None	241 (48.5) 256 (51.5)
Education level of parents	≤ Highschool (both) ≥ College (either of)	187 (37.6) 310 (62.4)
Number of family members	≤ 3 ≥ 4	129 (26.0) 368 (74.0)
Income level	Lower class ≥ Middle class	68 (13.7) 429 (86.3)
Smartphone dependency	General user Potential risk user High risk user	396 (79.7) 68 (13.7) 33 (6.6)
Depression		9.79±0.39
Career decision-making self-efficacy		84.31±0.52

**Table 2.** Difference of Career Decision-making Self-efficacy, Depression, Smartphone Dependency according to Subject Characteristics

Variables	Categories	Depression			Smartphone dependency			Career decision-making self-efficacy		
		M±SD	F/t/r	p	M±SD	F/t/r	p	M±SD	F/t/r	p
Age			0.00	.995		-0.13	.005		0.10	.029
Religion	Have None	10.45±0.63 9.18±0.47	-1.61	.108	34.17±0.44 33.78±0.42	-0.63	.527	85.72±0.72 82.98±0.73	-2.67	.008
Education level of parents	≤ Highschool(both) ≥ College(either of)	9.83±0.60 9.77±0.51	-0.07	.946	33.25±0.49 34.40±0.38	1.85	.064	84.11±0.85 84.43±0.65	0.30	.765
Number of family members	≤ 2 ≥ 3	9.81±0.85 9.79±0.44	0.02	.986	33.29±0.63 34.21±0.35	-1.33	.184	84.43±1.05 84.26±0.59	0.15	.883
Income level	Lower class ≥ Middle class	11.53±0.99 9.52±0.42	-1.77	.077	33.53±0.94 34.04±0.32	0.58	.565	84.57±1.29 84.26±0.56	-0.21	.837



#### 4. 대상자의 일반적인 특성, 우울, 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 미치는 효과

회귀모형의 다중공선성을 확인한 결과, 통계적으로 유의한 독립변수로 우울, 종교, 스마트폰 의존성이 선택되었다. 다중회귀식의 가정을 검정한 결과, Durbin-Watson 통계량이 1.516으로 나타났으므로 자기상관성이 없고, 분산팽창인자(Variance Inflation Factor, VIF) 값이 우울(1.06), 종교(1.01), 스마트폰 의존성(1.06)이 기준인 10 이상을 넘지 않아 다중공선성 문제가 없는 것으로 나타났다. 대상자의 일반적인 특성 및 우울, 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 미친 효과를 분석한 결과, 우울 7.1%, 종교 1.8%, 스마트폰 의존성 1.3%의 설명력을 보여, 진로결정 자기효능감에 우울과 종교 및 스마트폰 의존성은 10.6%의 설명력을 갖고 있었다(Table 4).

#### 논 의

본 연구대상인 여대생들의 평균연령은 21.58세이었고, 종교는 48.5%가 가지고 있었으며, 가족구성원 수 4인 이상이 74.0%, 가정의 경제수준은 중간 이상인 경우가 86.3%로 일반적인 배정을 지닌 여대생들이라고 생각되어진다. 스마트폰 잠재적 위험 사용자 이상의 위험 사용자는 20.3%로 Choi와 Yoo[11]가 대학생들 중 스마트폰 위험 사용자로 보고한 18.7%나 Kwon 등[19]의 조사에서 보고한 18.3%와 비슷한 수준으로 일반적인 대학생의 결과와 유사하였다. 우울 정도는 평균  $9.79 \pm 0.39$ 점으로 우울하지 않은 상태와 가벼운 우울 상태의 경계에 위치하고 있었는데, Kim과 Choi[20]가 보고한 일반적인 여대생들의 우울 평균 10.1점과 유사한 것으로 나타났다.

본 연구의 결과 여대생의 진로결정 자기효능감에 가장 영향을 많이 미친 요인은 우울이었고, 우울정도가 상승할수록 진로

**Table 3.** The Correlations among Depression, Smartphone Dependency, Career Decision-making Self-efficacy in the Subjects

Variables	Career decision-making self-efficacy						Depression
	Total	Planning	Goal selection	Problem solving	Self-appraisal	Occupational information	
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	
Smartphone dependency	-.20 ( $< .001$ )	-.16 ( $< .001$ )	-.20 ( $< .001$ )	-.15 ( $< .01$ )	-.20 ( $< .001$ )	-.13 ( $< .01$ )	.24 ( $< .001$ )
Disturbance of adaptive functions	-.17 ( $< .001$ )	-.15 ( $< .01$ )	-.17 ( $< .001$ )	-.11 ( $< .05$ )	-.19 ( $< .001$ )	-.10 ( $< .05$ )	.22 ( $< .001$ )
Virtual life orientation	-.17 ( $< .001$ )	-.11 ( $< .05$ )	-.16 ( $< .001$ )	-.15 ( $< .01$ )	-.20 ( $< .001$ )	-.11 ( $< .05$ )	.20 ( $< .001$ )
Withdrawal	-.16 ( $< .001$ )	-.11 ( $< .05$ )	-.18 ( $< .001$ )	-.14 ( $< .01$ )	-.16 ( $< .001$ )	-.11 ( $< .05$ )	.18 ( $< .001$ )
Tolerance	-.14 ( $< .01$ )	-.15 ( $< .01$ )	-.13 ( $< .01$ )	-.10 ( $< .05$ )	-.13 ( $< .01$ )	-.10 ( $< .05$ )	.16 ( $< .001$ )
Depression	-.27 ( $< .001$ )	-.27 ( $< .001$ )	-.22 ( $< .001$ )	-.23 ( $< .001$ )	-.23 ( $< .001$ )	-.21 ( $< .001$ )	

**Table 4.** Influencing Factors on Career Decision-making Self-efficacy

Variables	Career decision-making self-efficacy						Adj. R <sup>2</sup>
	B	SE	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	
Depression	-0.34	.06	-.26	-5.96	$< .001$	.07	.07
Religion	3.31	.98	.14	3.36	.001	.02	.02
Smartphone dependency	-0.24	.07	-.14	-3.22	.001	.01	.01
F=19.68							

결정 자기효능감은 저하되었는데, 이러한 대학생의 우울은 취업과 관련된 문제로 대학생활 중에 신체적·심리적 평형상태가 파괴되고 위기, 긴장감, 불안감이 상승하므로 발생하고 대학생활 중 우울은 진로를 준비하는데 역효과를 가져올 수 있는 것으로 알려져 있다[21]. 이렇게 우울이 상승하는 원인을 우리사회의 직업 및 사회 생태적인 측면에서 여성의 사회역할 기대로 인한 기회부족에서도 찾아 볼 수 있으나, 또한 남성의 적극적인 구직 활동에 비해 상대적으로 여성의 소극적인 직업 탐색활동에서도 원인을 찾아 볼 수 있다[2,4,5]. 결국 본 연구결과는 여대생이 진로나 직업을 결정하는 과정 중에 외부적, 내부적 원인으로 발생한 우울이 진로결정 자기효능감을 저하시켰음을 의미하고, 상관관계 분석결과에서 우울이 진로결정 자기효능감의 하위 모든 영역에서 역상관관계를 나타낸 것은 진로결정을 위한 준비, 계획, 실행, 평가의 모든 단계에 우울이 개입될 수 있음을 의미한다고 생각된다. Kim과 Choi[20]는 대학생의 진로선택과 진로문제에 의한 취업 스트레스는 우울을 유발하고, 이러한 우울이나 취업 스트레스는 진로결정을 위한 다양한 경험과 학습, 자신의 흥미 파악, 자기직업에 올바른 이해와 진로 방향을 설정 및 준비과정을 포함하는 진로성숙도를 저하시킬 수 있다고 하였는데, 이러한 주장은 본 연구결과와 같은 맥락에 있다고 생각된다.

또한 여대생의 진로결정 자기효능감은 종교 유무에 따라 유의한 평균차이가 있었고, 종교가 영향을 미친 요인으로 나타났다. 개인의 종교 유무는 영적안녕 수준에 영향을 미치고 삶의 태도를 다르게 하는 것으로 알려져 있는데, 영적안녕은 인간의 영적 본성을 최대한으로 개발시키는 능력이자 전반적으로 인간행동에 영향을 미치는 삶의 원리이므로 영적 안녕감이 높을수록 현재 자신이 처한 상황에서 삶의 의미와 목적을 발견할 수 있고, 자신의 삶에 긍정적인 태도를 보이며 내적 평화를 누리게 되는 것으로 알려져 있다[22]. 특히 영적안녕감이 높은 사람들일수록 생활 스트레스나 자살의도, 우울이 낮은 경향을 갖는 것으로 알려져 있는데, 따라서 본 연구결과는 이러한 종교의 특성이 여대생의 우울이나 삶의 태도에 영향하므로 나타난 복합적인 결과라고 생각되어진다[23].

마지막으로 여대생의 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 요인은 스마트폰 의존성이었고, 진로결정 자기효능감의 모든 하위 영역은 스마트폰 의존성과 역상관관계를 나타내었으며, 우울과도 역상관관계를 나타내었다. 최근 우리나라 대학생들의 스마트폰 사용은 사회적 교류와 정보탐색 등의 사회생활에 필수요소가 되었고, 인터넷 웹서핑이나 인터넷 게임을 즐기는 면에서 개인적 생활에서도 필수요소가 되었으나[24], 스마트폰 사

용으로 20대 초반 대학생들은 왜곡된 가상현실의 대인관계에 더 익숙해지게 되었고, 무의미한 정보에 과다하게 노출되므로 사회적 관계의 위축과 정서적 문제의 위험요소에 노출되게 되었다[17]. 이러한 스마트폰 의존으로 학업성취 저하, 수면장애, 건강문제, 생활질서의 문제, 현실구분 장애, 인터넷을 하는 동안의 긴장완화와 하지 못하는 동안의 금단증상 및 현실보다 가상적 대인관계 지향성, 거짓말 등의 일탈행동이 유발되는 것으로 알려져 있다[25]. 따라서 본 연구결과는 스마트폰 사용으로 많은 정보에 노출은 가능하나, 과다한 스마트폰 의존은 현실생활의 복잡한 대인관계를 기피하게 하여 사회활동을 위축시키고, 자기평가, 정보수집, 목표설정, 진로계획, 문제해결 등 진로결정을 위해 필요한 모든 활동의 자신감을 잃게 하며, 결정과 판단을 지연시켜 진로결정 활동을 완수하지 못하게 하므로 나타난 결과라고 생각된다[26]. 특히 본 연구결과에서 여대생의 스마트폰 의존성이 높을수록 우울 정도가 높아진 것은 이러한 주장을 뒷받침하는 증거라고 생각한다.

이러한 본 연구결과는 Kim[8]의 연구에서 취업 스트레스나 우울 정도가 높은 대학생들일수록 스마트폰 의존정도가 높았던 것은 대학생들이 우울하거나 어려움을 느낄 때 부정적인 정서가 존재하는 현실세계로부터 벗어나기 위해 손쉽게 다양한 욕구를 충족시킬 수 있는 스마트폰이라는 자신의 손안의 세계에서 만족을 추구하고자 하는 경향 때문이라는 주장을 지지한다. 또한 Hwang 등[27]은 스마트폰 의존 성향이 높을수록 불안 및 우울정도가 높고 대인관계가 좋지 않았다고 하였는데, 이러한 주장도 지지하는 결과라고 생각한다. 그러나 스마트폰을 통한 의사소통 모두를 부정적인 측면으로 볼 수는 없는데, 이는 Oh와 Lee[28]가 주장한 또래애착 정도가 진로결정수준에 영향을 미치는 주요 요인이라는 결과를 통해서도 친밀한 전공교우간의 관계가 전공활동에 도움이 될 수 있기 때문이고, 이에 대한 추가적인 연구가 필요하다고 생각한다.

연령이 스마트폰 의존성과 역상관관계를 보였고, 진로결정 자기효능감과는 순상관관계를 보인 것은 대학생 시기가 아직은 부정적인 정서를 처리하는데 미숙하고 진로결정 정도가 아직 부족하므로 나타난 결과라고 보여지며, 대학교 저학년 학생이 고학년 학생보다 진로 관련 경험과 교육이 부족하여 진로결정 자기효능감이 부족하다는 Han과 Jeon[29]의 주장을 지지한다.

결국 본 연구결과는 여대생의 우울과 스마트폰 의존성은 진로를 설정하고 실제적인 목표수립과 행동을 실행하는데 있어서 부정적인 영향을 미치는 요소이며, 종교는 긍정적인 영향을 미치는 요소임을 의미한다. 이러한 결과는 여성으로서 사회진

출시 경험하는 불리를 현실적으로 지각하면서 오는 우울과 스마트폰으로 불필요할 만큼 과다한 정보에 노출되는 것은 여대생이 진로를 설정하고 진로활동을 수행하는데 부정적인 효과를 미칠 수 있다는 것을 의미한다. 이에 대해 Jung과 Lee[30]은 대학생의 진로장애 지각은 진로결정 자기효능감에 부정적 관련성을, 진로신화에는 긍정적 관련성을 보인다고 하여 진로를 선택하고 실행하는 과정에서 진로실현을 어렵게 만드는 사건이나 조건들을 많이 지각하는 것은 진로결정을 위한 자신감을 저하시키고 자기의심을 유발할 수 있다고 하였다. 또한 Shin [26]은 진로장애를 높게 지각할수록 진로결정 과정에서 자신감을 잃거나 정서적으로 위축되어 진로결정을 미루거나 지연시켜 진로결정수준을 낮게 할 수 있다고 하였는데, 본 연구는 이러한 주장을 지지한다.

본 연구에서 여대생이 사회진출 시 경험하는 불리로 인한 우울과 스마트폰으로 과다한 정보의 노출은 진로활동 수행에 장애가 초래될 수 있음을 알 수 있었다. 따라서 여대생들이 지각하는 사회진출의 불리함을 극복하고 자신감을 잃지 않고 정서적으로 위축되지 않도록 외국어능력, 전산정보능력, 리더십 경험 개발 등의 역량강화 방안을 마련하고, 취업 박람회, 직접훈련참여, 취업준비활동 등 직접적인 구직활동을 격려하고 여대생이 쉽게 접근할 수 있는 대학과 지역사회 차원의 지원체계 개발이 필요하다[26,29]. 그리고 여대생을 대상으로 여성의 진로탐색과 결정과정 특성을 고려하여 특화된 경력개발 모형 및 체계가 필요하다고 생각한다[12]. 본 연구의 결과는 여대생의 진로결정 자기효능감에 우울과 스마트폰 의존성이 영향하므로 대학생 시기에 우울과 스마트폰 의존성에 대한 구체적인 중재가 필요함을 제시할 수 있었으므로 의의가 있다고 생각한다. 본 연구는 2개 지역만으로 한정되어 편의 추출된 2개 대학교를 대상으로 조사연구하여 결과를 일반화하는데 제한이 있고, 변수들이 갖는 설명력이 10.6%로 낮았으므로 향후 종단적 연구를 통해 영향요인을 추가로 규명할 필요가 있으며, 추후 연구에서는 개인의 성향이나 희망과 기대와 같은 긍정적인 측면이 포함되면서 경로분석과 같은 설명력의 제시가 필요하다고 생각한다.

## 결론 및 제언

본 연구는 여대생 497명을 대상으로 우울, 스마트폰 의존성, 진로결정 자기효능감간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사 연구로서 연구결과, 우울, 종교 유무, 스마트폰 의존성이 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 여대생들의 진로결정 자기효능감을 증진시키기 위해서는 이들이 지각하는 진로 관련 스트레스와 우울 증상을 확인하고 상담 등 대처방안과 관리방안을 개발하며, 여대생의 진로탐색과 결정과정 특성을 고려하여 특화된 경력개발 체계와 셀프 리더십 증진 프로그램 개발, 문제해결 프로그램 개발, 보건소 등의 스마트폰 의존의 심각성에 대한 홍보 캠페인이 필요하다고 생각한다.

## REFERENCES

1. Ministry of Education, Science, and Technology. Statistical year-book for employment of higher education graduates [Internet]. Seoul: Ministry of Education, Science, and Technology. 2014 [cited 2015 November 2]. Available from: <http://kess.kedi.re.kr/eng/publ/view?survSeq=2014&publSeq=17&menuSeq=3645&itemCode=02&language=en>
2. Lee YM, Lee SY. An analysis of female college graduates' school-to-work transition preparation and their performance in the labor market. *The Journal of Educational Research*. 2012;10(2): 143-162.
3. Lee YM, Lee SY. The effects of science and technology-majored college women graduates' job preparation behavior on types of their employment status and workplaces. *The Journal of Lifelong Education and HRD*. 2010;6(2):77-98.
4. Shin SM, Jung KA, Koo, JH. Survey on women students' perception of employment. Research Report. Seoul: Korean Women's Development Institute; 2008 December. Report No.: 2008 Research Report-08.
5. Lee EK. A study on the effect of self-efficacy upon the career development [dissertation]. [Seoul]: Ewha Women's University; 2001. 134 p.
6. Park MJ, Kim JH, Jung MS. A qualitative study on the stress of university students for preparing employment. *Korea Journal of Counseling*. 2009;10(1):417-435.
7. Hwang KH, Yoo YS, Cho OH. Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2012;12(10):365-375. <http://dx.doi.org/10.5392/jkca.2012.12.10.365>
8. Kim MK. A study on job preparing stress and depression influencing on smartphone addiction in university students: Focusing on moderating effect of self-control. *Youth Facility and Environment*. 2014;12(2):117-126.
9. Koh YJ, Lee HI. A study on the changes of behavior patterns in smartphone users by shadowing early iPhone users. *Journal of Product Research*. 2010;28(1):111-120.
10. Hwang HS, Sohn SH, Choi YJ. Exploring factors affecting smartphone addiction-characteristics of users and functional attri-

- butes. Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies. 2011;25(2):277-313.
11. Choi HJ, Yoo JH. A study on the relationship between self-esteem, social support, smartphone dependency, internet game dependency of college students. *Journal of East-West Nursing Research*. 2015;21(1):78-84.  
<http://dx.doi.org/10.14370/jewnr.2015.21.1.78>
  12. Lee JC. Theoretical study and comparison analysis of research results on the career decision self-efficacy of university students. *The Journal of Employment and Career*. 2013;3(1):49-66.
  13. Youn JH. The study on the relationship between self-esteem, career decision self efficacy, employability of college students. *The Journal of Employment and Career*. 2015;5(2):29-46.
  14. Esters LT, Retallick MS. Effect of an experiential and work-based learning program on vocational identity, career decision self-efficacy, and career maturity. *Career and Technical Education Research*. 2013;38(1):69-83.  
<http://dx.doi.org/10.5328/cter.38.1.69>
  15. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*. 1961;127(4):561-571.  
<http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
  16. Lee YH, Song JY. A Study of the Reliability and the Validity of the BDI, SDS, and MMPI-D Scales. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 1991;10(1):98-113.
  17. Shin KW, Kim DI, Jeung YJ, Lee JY, Lee YH, Kim MC, et al. Development of korean smartphone addiction proneness scale for youth and adults. Research Report. Seoul: National Information Society Agency; 2011 November. Report No.: NIA IV-RER-11051.
  18. Betz NE, Klein KL, Taylor KM. Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment*. 1996;4(1):47-57.  
<http://dx.doi.org/10.1177/106907279600400103>
  19. Kwon MS, Nam GW, Seo BK. A survey on internet addiction in 2014. Research Report. Seoul: Ministry of Science, Information, Communication, Technology and Future Planning & National Information Society Agency; 2015 April. Report No.: NIA V-RER-14112.
  20. Kim EJ, Choi KW. The effects of the depression and job-seeking stress on the career maturity of university students. *Journal of The Korean Society of Living Environmental System*. 2012;19(2):231-239.
  21. Lin HS, Probst JC, Hsu YC. Depression among female psychiatric nurses in southern Taiwan: Main and moderating effects of job stress, coping behaviour and social support. *Journal of Clinical Nursing*. 2010;19(15-16):2342-2354.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2702.2010.03216.x>
  22. Suh KH, Chon KK. Spiritual well-being, life stress, and coping. *Korean Journal of Health Psychology*. 2004;9(2):333-350.
  23. Kang ES, Song YS, Cho HS, Kang SN. Relationship of suicidal ideation; depression; spiritual well-being of adolescence. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*. 2004;13(2):190-199.
  24. Koh YJ, Lee HI. A study on the changes of behavior patterns in smartphone users by shadowing early iPhone users. *Journal of Product Research*. 2010;28(1):111-120.
  25. Kim DI, Chung YJ, Lee EA, Kim DM, Cho YM. Development of internet addiction proneness scale-short form (KS scale). *Korea Journal of Counseling*. 2008;9(4):1703-1722.  
<http://dx.doi.org/10.15703/kjc.9.4.200812.1703>
  26. Shin JO. Inter-relationships among career barriers, social supports, career decision making self efficacy, and career decision in college students. *Journal of Educational Research*. 2011;19(2):109-141.
  27. Hwang KH, Yoo YS, Cho OH. Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2012;12(10):365-375.  
<http://dx.doi.org/10.5392/jkca.2012.12.10.365>
  28. Oh CS, Lee BH. Factors influencing career decision making in adolescents and female college students. *Korean Journal of Youth Studies*. 2005;12(3):93-113.
  29. Han NR, Jeon JH. A research on self-efficacy of career decision-making: A case of female college students majoring in office administration. *Journal of Secretarial Science*. 2012;21(2):83-99.
  30. Jung MY, Lee HR. A structural analysis of anticipated career barriers, career myths, career decision making self-efficacy, and career development of university students. *Korea Journal of Counseling*. 2007;8(1):247-264.