

대학생의 생활스트레스, 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향이 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향

전미경¹ · 전소자² · 오재우³

¹충청대학교, 조교수 · ²충북보건과학대학교, 부교수 · ³건양대학교, 부교수

The Impact of Life Stress, Stigma, and Perfectionistic Self-presentation Tendency on College Students' Attitudes Toward Professional Help Seeking

Mi Kyung, Jeon¹ · So Ja, Jeon² · Jae Woo, Oh³

¹Department of Nursing, Chung Cheong University, Assistant Professor

²College of Nursing, Chungbuk Health Science University, Associate Professor

³College of Nursing, Konyang University, Associate Professor

Abstract

Purpose : This study was a descriptive correlational study to identify the degree of life stress, stigma, perfectionistic self-presentation tendency, and professional help-seeking attitudes among college students and to identify factors influencing professional help-seeking attitudes. **Methods :** The participants were 171 students enrolled at universities located in the Daejeon and Chungbuk regions who voluntarily agreed to participate in the study. A survey was conducted, and the collected data were analyzed using IBM SPSS Statistics version 28. **Results :** College students' attitudes toward seeking professional help showed negative correlations with life stress($r = -0.19, p = .014$) and self-stigma($r = -0.38, p < .001$). Life stress was positively correlated with self-stigma($r = .41, p < .001$), social stigma($r = 0.33, p < .001$), and Perfectionistic self-presentation tendency($r = 0.28, p < .001$). Factors that significantly influenced students' attitudes toward seeking professional help were self-stigma and perfectionistic self-presentation tendency, and these variables accounted for 17% of the variance. **Conclusion :** As more positive attitudes toward seeking professional help can lead to increased opportunities to receive support from professionals, it is necessary to establish strategies that promote such attitudes among college students, especially to reduce the negative emotional experiences and uncertainties they face during their transition from adolescence to adulthood.

Key words : College students, Life stress, Stigma, Perfectionistic self-presentation, Professional help seeking attitude

교신저자 : So Ja, Jeon / (28150)College of Nursing, Chungbuk Health & Science University, Deogam-gil, Naesu-eup, Cheongwon-gu, Cheongju-si, Chungcheongbuk-do

Tel : +82-43-210-8295 Fax : +82-43-210-8252, E-mail : junsoja@chsu.ac.kr

접수일 : 2025.07.31 / 수정일 : 2025.08.23 / 게재확정일 : 2025.11.09

* 본 연구는 한국간호연구학회의 연구비 지원을 받아 수행되었음.

I. 서론

1. 연구의 필요성

발달 단계 중 가장 혼란스럽고 정서적으로 불안정한 시기인[1] 대학생 시기는 후기 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기로, 학업과 직업탐색, 대인관계에서 다양한 시도를 통해 정체성을 확립하는 과정에서 불안정성과 불확실성으로 생활스트레스를 경험하고 있다. 대학생은 새로운 환경에 직면하게 되면서 다양한 생활스트레스를 경험하게 되는데, 그중에서도 대학생들이 경험하는 대표적인 스트레스는 학업, 진로, 인간관계, 건강, 취업, 대인관계 기술 등으로 나타났다[2]. 이처럼 대학 생활에서 경험하게 되는 스트레스는 자신감, 성격, 대인관계 형성 및 학교적응에 부정적인 영향을 미치며, 이를 극복하기 위한 대처방법은 각 개인마다 다양하다고 하였다[3].

이러한 삶의 문제들로 인한 생활스트레스에 대처하기 위해 주변 사람들에게 도움 요청을 하거나 전문기관의 도움을 통해 문제를 해결하고자 노력하기도 하지만, 적절한 도움과 스트레스 관리를 위한 지지를 받지 못하게 되기도 한다[4]. 지속적인 스트레스 노출은 정신건강에 영향을 미치는 정도가 크므로 이 시기의 마음 건강 문제와 관련된 예방과 중재, 조기발견이 중요하다고 강조한다[4]. 특히 전문적인 교육을 받은 전문가를 통해서 스트레스와 관련된 정신건강 문제에 대해 도움을 받는 것이 효과적이라고 하였다[5]. 하지만 아시아 문화권의 사람들은 정신건강에 대해 전문가의 도움을 받는 것을 어렵게 생각하고 다른 사람과의 관계에서 알려지는 것에 대한 두려움으로 적극적인 대처 행동을 하지 않는 경우가 많다고 하였다[6]. 또한, 심리적 어려움을 드러내는 것이 주변에 부담을 주고, 그들과의 조화를 깨뜨릴 것을 염려하여 도움을 요청하지 않을 수 있다고 하였다[7]. 특히, 우리나라의 경우, 공동체 중심적 문화와 가족 중심적 문화가 심하고, 사회적 낙인에 대한 강한 인식이 연결되어 부정적인 태도와 도움추구 회피로 이어진다고 하였다[8]. 그러므로, 심리적 어려움에 대한 전문적 도움추구 태도

및 이와 관련된 영향 요인을 확인하는 것은 중요하다고 할 수 있다.

그러나, 전문적 도움추구 태도에는 다양한 심리·사회적 장애 요인이 존재하며, 그 중 대표적인 요인으로 낙인이 강조되어왔다. 낙인은 한 개인이 특정 특성이나 행동으로 인해 사회적으로 부정적 평가나 차별을 받는 것을 의미한다. Corrigan[9]은 낙인을 ‘개인이 가진 어떤 특성 때문에 그가 불완전하거나 결함 있는 사람으로 간주되는 현상’이라고 정의하면서, 사회적 낙인과 자기 낙인으로 구분하였다. 사회적 낙인은 타인으로부터 받는 부정적인 평가로, 예를 들어 “심리적 도움을 받는 것은 문제가 있는 사람이라는 증거”라는 사회적 인식이 이에 해당한다[10]. 반면, 자기 낙인은 사회가 부여한 부정적 이미지를 개인이 내면화하여 스스로를 열등하고 허약하다고 지각하는 것으로, 이는 자기존중감과 자기효능감을 저하시키고, 심리적 도움추구를 방해한다[9,11]. 특히, 정신건강 문제와 관련된 낙인은 심리적 어려움을 드러내는 것이 곧 ‘정신적으로 약한 사람’ 혹은 ‘결함 있는 사람’으로 인식되는 것과 직결된다. 특히, 선행연구들은 사회적 낙인과 자기 낙인이 모두 전문적 도움추구 태도와 행동을 억제하는 요인임을 보고하고 있다[10,12]. Komiya[10] 등의 연구에서는 대학생이 지각한 낙인의 수준이 높을수록 전문적 도움추구에 대한 태도와 의도가 낮아지는 것으로 나타났다. Vogel 등[11]의 연구 또한 낙인이 높을수록 상담이나 치료와 같은 전문적 도움추구 행동이 억제되며, 도움을 받더라도 치료 순응도가 낮아지는 부정적 영향을 보고하였다. 이러한 점에서 대학생은 생활스트레스로 인해 전문적 도움이 필요함에도 불구하고, ‘도움을 받는 것 자체가 주변으로부터 부정적으로 평가될 수 있다’는[13] 두려움 때문에 도움추구를 회피하는 경향을 보일 수 있다. 즉, 대학생은 생활스트레스로 인해 심리적 어려움을 경험하게 되고, 이러한 어려움을 극복하기 위해 전문적 도움의 필요성이 제기되지만, 도움을 받는 과정에서 사회적 낙인과 자기 낙인에 대한 두려움이 개입되면서, 결국 전문적 도움추구 행동을 회피하게 되는 경향을 보인다. 따라서, 대학생 집단을 대상으로 한 사회적 낙인과 자기

낙인 연구는 전문적 도움추구 행동을 이해하고, 전문적 도움추구 태도를 촉진하기 위한 학문적·실천적 의의가 크다고 할 수 있다. 또한, 대학생을 대상으로 한 연구에서 정신적인 문제가 있는 것을 낙인으로 지각한 대학생들이 전문적 도움추구가 감소한다는 연구결과[14]는 대학생들이 지각하는 낙인의 수준이 높을수록 도움추구 태도가 낮을 것이라고 예측해 볼 수 있다. 대학생의 고정관념과 편견으로 인해 낙인이 개인에게 도움을 줄 수 있는 사회적 자원을 부정적으로 인식하고, 주변에 도움을 요청할 가능성을 감소시킬 수 있다고 하였으므로[15], 대학생이 지각하고 있는 낙인과 전문적 도움추구의 관계를 탐색하는 연구가 필요하다.

Hewitt 등[16]은 사회적 상황에서 자신을 완벽하게 보이려는 개인의 표현적 욕구를 완벽주의적 자기제시 성향을 가진 사람이라고 하였다. 타인에게 극단적으로 완벽한 인상을 주기 위한 자신의 결점을 숨기려는 행동과 과도한 노력은 일상생활 속에서 장기적으로 긴장을 유발하고 스트레스에 취약하게 만드는 요인이 된다[16]. 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 개인적 문제를 인정하지 않고 다른 사람에게 도움을 요청하는 것을 꺼려하고, 심리적 고통을 느끼는 악순환을 반복하게 되는 것으로, 대인관계에 대한 두려움과 부정적인 평가에 관련되어 있다고 하였다[17]. 특히, 타인에게 완벽한 인상을 제시해야 하는 동기가 강한 완벽주의적 자기제시 성향의 개인은 전문가나 다른 사람에게 도움추구 행동을 한다는 것은 자신의 문제를 인정하게 되는 것으로, 상담이나 심리치료 등 전문적인 치료에 대한 높은 수준의 부정적인 태도를 가지는 것으로 나타났다[16]. 상담을 시작하더라도 이들은 자신의 고통이나 실수, 단점, 무능감과 같은 자신의 불완전함을 치료자에게 보여주는 치료적 상황을 부정적으로 지각하고 어려워하기 때문에 치료동맹에 어려움을 갖게 된다고 하였다[17,18].

이렇듯 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 사람들은 전문적 도움추구 행동에 대해 인지적, 정서적으로 부정적인 태도를 가지고 있지만, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 과정이나,

이들 간의 관계에 영향을 미치는 변인에 대한 연구는 매우 미비한 실정이므로 이들의 관계를 확인하는 연구가 이루어져 할 필요성이 있겠다.

특히, McGorry와 Mei[19]는 대학생 시기인 초기 성인기에 나타나는 심리적인 어려움이 적절히 해결되지 않을 경우, 만성적인 정신질환으로 이환 될 가능성이 크다고 언급하며 이 시기의 마음 건강 문제와 관련된 예방과 중재, 조기발견이 중요하다고 강조하였다. 따라서 새로운 환경, 대인관계의 확장, 취업 등의 스트레스로 인한 심리적 안정에 전문적 도움이 필요한 대학생들이 적절한 도움을 받을 수 있도록 그들의 전문적 도움추구 태도와 관련된 심리적 기제를 규명하여 이해할 필요가 있다.

이에 본 연구는 대학생들이 겪는 생활스트레스와 사회적 낙인 및 자기 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향이 전문적 도움추구 태도에 미치는 요인들을 통합적으로 분석하고, 향후 스트레스 예방 및 관리 교육프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 한다. 이를 통해 대학생의 심리적 어려움을 조기에 발견하고, 적절한 지원을 제공하는 데 기여할 것이다. 또한, 이러한 연구는 대학생들의 대학 생활 적응과 정신건강 서비스를 더 쉽게 이용할 방안을 모색하는 데 도움이 될 것이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생을 대상으로 생활스트레스, 사회적 낙인 및 자기 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향과 전문적 도움추구 태도 정도를 확인하고, 생활스트레스, 사회적 낙인 및 자기 낙인과 완벽주의적 자기제시 성향이 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 상관성 조사연구이다.

2. 연구대상

연구 대상자는 D시와 C지역 소재 대학교의 재학생으로, 자발적으로 참여 의사를 밝힌 자이다. 연구대상

자의 자율적인 참여를 위해 연구자가 직접 강의를 하지 않는 학년의 학생들과 지도 학생을 제외한 학생을 대상으로 하였다. 표본의 수는 선행연구[3], Cohen[20]의 검정력 분석을 근거로 G-power 3.1.9.7 program을 통하여 예측 요인의 수 8개, 중간크기의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95를 적용한 결과 최소 표본 수가 160명이었으며, 탈락률 10%를 고려한 178명을 대상으로 설문조사를 시행하였으며, 그 중 불충분한 응답 5부를 제외하고 171명의 자료를 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 생활스트레스

대학생의 생활스트레스를 측정하기 위하여 Chon 등[21]이 개발한 대학생용 생활스트레스 척도를 사용하였다. 생활스트레스는 이성관계 6문항, 친구관계 5문항, 가족관계 6문항, 교수와의 관계 6문항, 학업문제 7문항, 경제문제 7문항, 장래문제 8문항, 가치관문제 6문항 등 8개 하위요인으로 구성되었으며, 점수가 높을수록 스트레스가 높다는 것을 의미한다. Lee[2]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .90$ 으로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .95$ 였다.

2) 낙인

(1) 사회적 낙인

사회적 낙인을 측정하기 위해 Komiya 등[10]이 개발하고 타당화한 척도(Stigma Scale for Receiving Psychological Help)를 사용하였다. 이 척도는 심리적 도움을 받는 것에 대한 사회적 낙인을 묻는 5문항으로 이루어졌다. '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수의 총합이 높을수록 상담이나 치료를 받는 것에 대한 사회적 낙인의 인식이 크다는 것을 의미한다. Lee와 Son[20]이 번안한 척도를 사용하였으며, Lee와 Son[22]의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .78$ 로 이었으며, Kim[23]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었다. 본 연구에서 사회적 낙인의 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었다.

(2) 자기 낙인

자기 낙인을 측정하기 위해 Vogel 등[11]이 개발한 '도움추구에 대한 자기 낙인 척도(Self-Stigma of Seeking Help Scale)'를 Lee와 Son[22]이 번안한 척도를 사용하였다. 총 10문항 중 5개의 문항은 역문항으로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 상담이나 심리치료를 받는 것에 대한 자기 낙인이 크다는 것을 의미한다. Lee와 Son[22] 연구에서 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었으며, Kim[23]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .81$ 이었다. 본 연구에서 자기 낙인의 Cronbach's $\alpha = .79$ 이었다.

3) 완벽주의적 자기제시 성향

Hewitt 등[16]이 완벽주의적 자기제시 성향을 측정하기 위해 개발하고, Ha[18]가 번안하고 한국문화에 적합한 형태로 재구성하여 개발한 도구를 사용하였다. 한국판 완벽주의적 자기제시 성향 척도 역시 '완벽주의적 자기노력', '불완전함 은폐-행동적', '불완전함 은폐-언어적' 3개의 하위문항으로 구성되어 있으며 총 19문항이다. '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(7점)의 Likert 7점 척도로 총점이 높을수록 완벽주의적 자기성향이 높음을 의미한다. Ha[18]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .85$ 로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었다.

4) 전문적 도움추구 태도

Fischer와 Farina[24]가 전문적 도움추구 태도를 측정하기 위해 전문적 도움추구 태도 단축형(Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Short Form, ATSPPH-SF)으로 Nam[25]이 구성타당도를 확인한 도구를 사용하였다. 총 10문항 중 5개의 문항은 역문항으로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(4점)의 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 정신 관련 전문적 도움을 추구하는 것에 대해 긍정적인 태도를 가진 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Nam[25]의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .71$ 이었으며, Dossimkhanova[8]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .81$ 이

었다. 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .76$ 이었다.

4. 자료수집 및 윤리적 고려

윤리적 고려를 위해 C대학 생명윤리심의위원회 승인(A-2nd-2024-001)을 받은 후 진행하였다. 자료수집 기간은 2025년 3월 4일부터 3월 20일까지 진행되었으며, 해당 대학 교수의 도움을 받아 학내 게시판을 통한 모집 공고문을 통해 연구 참여에 자발적으로 동의한 대상자에게 설문조사를 시행하였다. 또한, 연구의 목적과 취지에 관한 내용 외에 사생활 보호 및 비밀보장, 자료의 익명성에 관한 내용을 포함한 설명문을 제시하고 온라인으로 설문을 진행하였다. 자기기입식 설문조사로 약 20분간의 시간이 소요되었으며, 설문지 작성이 끝난 후 소정의 답례품을 지급하였다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 28 프로그램을 사용하여 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 생활스트레스, 사회적 낙인, 자기 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향, 전문적 도움추구 태도의 정도는 각각 빈도와 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다.

- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 전문적 도움추구 태도의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하고 사후검정은 Scheffe test로 분석하였다.

- 3) 대상자의 생활스트레스, 사회적 낙인, 자기 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향, 전문적 도움추구 태도의 차이를 알아보기 위해 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

- 4) 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 multiple regression analysis로 분석하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성에 따른 전문적 도움추구 태도 차이

대상자의 일반적 특성을 살펴본 결과 Table 1과 같다. 성별은 여학생이 137명(80.1%), 연령은 19~24세가 144명(84.2%)로 가장 높은 비율을 나타내었다. 학년에서는 3학년이 74명(43.3%), 4학년 39명(22.8%), 2학년이 38명(22.2%), 1학년이 20명(11.7%)의 순으로 나타났으며, 상담치료 경험을 묻는 질문에서는 없다고 응답한 경우가 144명(84.2%)로 가장 높게 나타났다. 대상자의 일반적 특성인 성별, 연령, 학년, 상담치료 경험에 따른

Table 1. Descriptive Statistics of General Characteristics and Variables (N = 171)

Variables	Categories	N(%)	Professional help seeking attitude	
			Mean±SD	t or F(p)
Gender	Male	34(19.9)	2.89(0.46)	1.61(.206)
	Female	137(80.1)	3.38(0.38)	
Age	19~24	144(84.2)	2.81(0.40)	0.43(.649)
	25~29	22(12.9)	2.81(0.33)	
	30≤	5(2.9)	2.98(0.36)	
Grade	1	20(11.7)	2.91(0.33)	0.49(.688)
	2	38(22.2)	2.80(0.38)	
	3	74(43.3)	2.82(0.41)	
	4	39(22.8)	2.77(0.41)	
Counseling and treatment experience	Yes	27(15.8)	2.88(0.48)	0.99(.321)
	No	144(84.2)	2.80(0.38)	

SD=Standard Deviation

Table 2. Levels of Life Stress, Social-Stigma, Self-Stigma, Perfectionistic Self-Presentation Tendency, and Professional Help-Seeking Attitudes (N = 171)

Variables	Mean±SD	Range
Life stress	2.27±0.63	1~5
Self-stigma	2.30±0.60	1~5
Social-stigma	1.91±0.67	1~4
Perfectionistic self-presentation tendency	4.57±0.89	1~7
Professional help seeking attitude	2.82±0.39	1~4

SD=Standard Deviation

Table 3. Correlation among Life stress, Social-Stigma, Self-Stigma, Perfectionistic Self-Presentation Tendency, Professional Help Seeking Attitude (N = 171)

Variables	Life stress r(ρ)	Self-stigma r(ρ)	Social-stigma r(ρ)	Perfectionistic self-presentation tendency r(ρ)	Professional help seeking attitude r(ρ)
Life stress	1				
Self-stigma	.41 (<.001)	1			
Social-stigma	.33 (<.001)	.32 (.000)	1		
Perfectionistic self-presentation tendency	.28 (<.001)	.20 (.008)	.15 (.045)	1	
Professional help seeking attitude	-.19 (.014)	-.38 (.000)	.01 (.948)	.10 (.187)	1

전문적 도움추구 태도 차이를 살펴본 결과 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다(Table 1).

2. 생활스트레스, 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향 및 전문적 도움추구 태도의 정도

대상자의 생활스트레스, 낙인과 완벽주의적 자기제시 성향 및 전문적 도움추구 태도의 정도를 살펴 본 결과 생활스트레스는 5점 만점에 2.27±0.63점, 자기 낙인은 5점 만점에 2.30±0.60점, 사회적 낙인은 4점 만점에 1.91±0.67점으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시 성향은 7점 만점에 4.57±0.89점이었으며, 전문적 도움추구 태도는 4점 만점에 2.82±0.39점으로 보통 이상으로 나타났다(Table 2).

3. 생활스트레스, 사회적 낙인 및 자기 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향과 전문적 도움추구 태도와의 관계

생활스트레스, 사회적 낙인 및 자기 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향과 전문적 도움추구 태도와의 관계를 살펴본 결과 Table 3과 같다. 대학생의 전문적 도움추구 태도는 생활스트레스($r = -.19, p = .014$), 자기 낙인($r = -.38, p < .001$)과 부적 상관관계를 나타내었으며, 생활스트레스는 자기 낙인($r = .41, p < .001$), 사회적 낙인($r = .33, p < .001$) 및 완벽주의적 자기제시 성향($r = .28, p < .001$)과 정적 상관관계를 나타내었다.

Table 4. Factors Affecting Professional Help Seeking Attitude

(N = 171)

Variables	B	SE	β	R ²	Adj. R ²	t(p)
Constant	3.07	.17				18.63(<.001)
Self-stigma	-.27	.05	-.41	.14	.14	-5.78(<.001)
Perfectionistic self-presentation tendency	.08	.03	.18	.18	.17	2.57(<.001)

R² = .18, Adj.R² = .17, F = 17.77(p < .001)

4. 생활 스트레스, 사회적 낙인 및 자기 낙인과 완벽주의적 자기제시 성향이 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향

회귀분석을 실시하기 위하여 종속변수의 자기상관과 독립변수 간 다중공선성 검토를 실시하였다. 종속변수의 자기상관은 Durbin-Watson 지수를 이용하였으며, 통계량은 2.096로 2에 근접하게 나타나 잔차의 독립성 가정에 문제가 없었다. 독립변수 간 다중공선성은 VIF(Variance Inflation Factor, 분산팽창요인) 지수를 이용하였으며, 다중공선성 검토 결과, 1.126~1.258으로 기준인 10을 넘지 않아 다중공선성의 위험은 나타나지 않았다(Table 4).

전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 생활스트레스, 자기 낙인과 사회적 낙인 및 완벽주의적 자기제시 성향을 독립변수로 투입하여 회귀분석을 시행하였다. 회귀분석 결과 대학생의 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 요인은 자기 낙인($\beta = -.41, p < .001$)과 완벽주의적 자기제시 성향($\beta = .18, p < .001$)으로 나타났으며, 이들의 변수에 대한 설명력은 17%로 나타났다(Table 4).

IV. 논 의

본 연구는 대학생들이 겪는 생활스트레스와 사회적 낙인 및 자기 낙인과 완벽주의적 자기제시 성향이 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향을 파악하여, 향후 스트레스 예방 및 관리 교육프로그램 개발의 기초 자료를 제공하고자 시도되었으며, 주요 결과를 논의해 보면 다음과 같다.

생활스트레스는 5점 만점에 2.27점으로 Kong 등[26]의 2.18±.48점 보다 다소 높게 나타났다. 이러한 결과는 대학생들이 경험하게 되는 스트레스 유형들이 학업과 진로문제가 가장 크고, 그 외에 경제문제, 가치관, 교수와의 문제, 가족과의 문제, 이성과의 문제, 친구와의 문제, 학업에서 좌절의 위협과 교우관계, 주제성, 학과공부, 경제문제, 가치관 갈등, 이성교제 등의 요인이 스트레스를 경험할 수 있다고 보고[26]하고 있다. 본 연구대상자의 경우 3, 4학년의 비율이 높아 졸업을 앞둔 시점에서 학업 성취와 진로 결정에 대한 압박이 다른 학년보다 직접적으로 맞닿아 스트레스가 높게 나타난 결과라고 예측할 수 있다. 본 연구에서 대학생의 생활스트레스가 기존 연구보다 높게 나타난 점과 학업 및 진로문제가 주요 스트레스 요인이라고 선행연구를 통해 확인된 것을 바탕으로 진로 관련 스트레스 해소를 위해서는 맞춤형 진로 탐색 및 설계를 지원하는 것이 필요하다. 또한, 실질적인 현장 경험 기회를 확대하며, 진로 관련 심리 상담 및 스트레스 관리 프로그램을 진로 서비스와 연계할 수 있는 대책이 마련되어야 할 것으로 사료된다. 학업 관련 생활스트레스를 감소시키기 위해서는 학습 능력 향상 및 자기주도 학습을 지원하고, 성공적인 학업 전환 및 적응 프로그램을 제공하며, 교수-학생 간 상호작용 증진 및 학업 상담을 활성화하여 학업 스트레스를 효과적으로 관리해야 할 필요성이 있을 것으로 생각된다. 더 나아가 대학생의 재학기간 동안 스트레스 관리를 위해서는 입학 시부터 생활스트레스 관리, 멘토-멘티 프로그램, 학과적응프로그램, 인지정서행동치료, 집단상담프로그램 등을 학과와 학생의 특성에 맞게 계획하고 운영하면 스트레스 관리 및 대학생활 적응에 큰 효과를 기대할 수 있을 것으로 사료된다. 특히, 대학

신입생의 경우 휴학이나 자퇴가 증가하고 있기에[27], 신입생의 관심사 및 스트레스 요인을 분석하고, 이를 프로그램에 적용하면 그 효과성이 더욱 높아질 것이다. 학년이 올라갈수록 취업 준비를 하면서 경험하게 되는 스트레스를 감소시키기 위해서는 심리적 안정 지원 프로그램 개발로 정서적 회복력과 자기 조절 능력을 강화하는 것이 필요하다. 대학생의 취업 관련 불확실성을 경감하고 실질적인 취업준비 기회를 제공하기 위하여 취업 관련 비교과 프로그램의 개발 및 적용이 필요할 것으로 사료된다.

자기 낙인은 5점 만점에 2.3점으로 Kang[15]의 2.34 ± 0.70 점과 유사한 결과를 나타내었다. 낙인이란 개인이 가진 특성이나 행동이 사회적으로 수용 받지 못하고 결합으로 인식되는 것을 의미하며[15], ‘자기 낙인’은 이러한 사회적 낙인이 상호작용을 통해 내면화된 결과를 말한다. 자기 낙인의 특징은 낙인을 적용하는 대상이 ‘타인’이 아니라 ‘자신’이라는 점에 있으며, 개인이 사회적 낙인의 부정적 인식을 수용하지 않고 내면화하지 않는 경우에는 자기낙인으로 발전하지 않는다[28]. 이러한 정의와 선행연구의 결과를 고려할 때, 본 연구에서 관찰된 자기 낙인 수준은 연구대상자 중 상담 및 치료 경험이 없다고 응답한 비율이 높았던 것과 관련이 있을 가능성이 있다.

사회적 낙인은 4점 만점에 평균 1.91점으로, Kim[23]의 연구에서 나타난 2.16 ± 0.65 점보다 낮은 수준을 보였다. 사회적 낙인이란 정신건강 서비스를 이용하는 사람에 대해 일반 대중이 바람직하지 않거나 사회적으로 수용하기 어렵다고 인식하는 것을 의미하며[11], 이는 상담이나 심리치료와 같은 도움을 추구하는 데 있어 사회적으로 존재하는 부정적인 인식으로 정의된다. 이러한 개념을 바탕으로 볼 때, 본 연구대상자의 사회적 낙인 점수가 낮게 나타난 것은 상담이나 치료 경험이 없다고 응답한 비율이 높았기 때문으로 추정할 수 있다.

완벽주의적 자기제시 성향 7점 만점에 4.57점이었으며, Kim[23]의 4.51 ± 0.86 점과 유사한 결과를 나타내었다. 타인과의 관계 속에서 긍정적인 인상을 전달하려고 노력하는 것은, 인간의 자연스러운 동기로 친밀

감 형성의 과업이 중요한 초기 성인기에 해당하는 대학생들은 자신에 대한 타인의 평가에 매우 민감하게 반응할 것으로 예측된다[29]. 또한, 성취 지향적이고 경쟁적인 사회 분위기는 그들로 하여금 다방면에서 완벽성을 요구하는 경향이 있어, 성취동기 및 욕구를 바탕으로 자신을 더욱 완벽하게 제시하려는 경향이 높아질 가능성이 있다고 하였다[30]. 이러한 연구결과를 비추어 볼 때 본 연구대상자의 경우 3학년과 4학년 비율이 높아 취업과 관련된 성취 욕구가 높고 취업에 대한 정보를 습득하는 과정에서 완벽성을 추구하는 경향의 심화로 기인한 결과라고 유추할 수 있다.

전문적 도움추구 태도는 4점 만점에 2.82점으로 Kim[23]의 2.61 ± 0.42 점, Kang[15]의 2.60 ± 0.62 점과 유사한 결과를 나타내었다. Fisher와 Turner[30]의 연구에서는 상담사나 심리치료사와 같은 전문가에게 도움을 요청하는 것에 대하여 긍정적으로 평가할 수 있도록 개인이 도움추구 행동을 할 가능성이 높아진다고 한 결과를 볼 때, 본 연구에서 대상자는 3, 4학년 비율이 높아 학교에서 제공되는 상담 및 스트레스 대처에 대한 정보를 접하게 되어 전문적 도움추구에 태도가 긍정적으로 형성되어 있을 것으로 유추할 수 있다.

대학생의 전문적 도움추구 태도는 생활스트레스, 자기 낙인과 부적 상관관계를 나타내었다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 생활스트레스, 자기 낙인, 사회적 낙인, 완벽주의적 자기제시 성향 및 전문적 도움추구 태도와 관계를 살펴본 선행연구가 없어 직접적인 비교는 현실적으로 어려운 실정이나 전문적 도움추구 태도는 자기 낙인, 사회적 낙인과 부적 상관관계가 있다고 한 Kim[29]의 연구와 유사한 방향성을 보여준다고 해석할 수 있다. 전문적 도움추구 태도와 부적 상관관계를 지닌 자기 낙인의 부정적인 효과는 심리적 불편감, 낮은 자존감, 그리고 자기효능감 감소와 밀접하게 관련되어 있다고 Vogel 등[13]은 보고하였다. 또한 이러한 요인들은 전문적 도움추구 태도와 행동 사이의 간극을 형성하여, 전문적 도움이 필요함에도 불구하고 도움을 요청하지 못하도록 방해하기 때문에 자기 낙인을 감소시키기 위한 심리적 개입이 필요하다라고 Vogel과 Wade[11]은 강조하고 있다. 즉, 자기

낙인을 효과적으로 감소시키고 전문적 도움추구 태도를 증진 시킬 수 있는 심리적 개입 프로그램의 개발이 필요하며, 더 나아가 자기 낙인과 전문적 도움추구 태도 간의 관계를 규명하기 위한 다양한 매개 및 조절 변인 탐색 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다. 또한, 대학생의 정신건강 증진을 위한 실질적인 개입을 위하여 교육 및 인식 개선 캠페인 활동과 함께 심리상담 서비스의 접근성을 높이고 기밀성을 강화하여 학생들이 안심하고 도움을 요청할 수 있는 환경을 조성해야 할 필요성이 있겠다. 더불어 교직원 및 학부모 대상의 정신건강 교육을 시행함으로써 대학생을 위한 포괄적 지지 체계 구축을 위한 방안 마련도 고려해 볼 필요성이 있다.

대학생의 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 요인은 자기 낙인과 완벽주의적 자기제시 성향으로 이들의 변수에 대한 설명력은 16.5%로 나타났다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시 성향과 자기 낙인이 전문적 도움추구 태도에 영향을 미친다고 한 Kim[29]의 연구결과 및 전문적 도움추구에 자기 낙인이 영향을 미친다고 한 Kim[23]의 연구결과와 유사한 맥락을 보여주는 결과이기도 하다. 전문적 도움추구는 개인이 감당하기 어려운 문제나 심리적 고통을 경험할 때 이를 해결하기 위해 전문가와 소통하며 지원과 지지를 받으려는 행동을 의미한다[23]. 우리나라의 경우 과거 사회·문화적으로 개인의 정서적이거나 행동적 문제들이 개인적인 나약함이나 가족의 수치감으로 인식되어 왔으며 심각한 문제행동뿐만 아니라 심리적인 어려움으로 상담이나 심리치료를 받는다는 사실 만으로도 사회의 낙오자로 취급되기도 하였다. 이러한 사회·문화적 인식은 타인에게 부정적으로 인식되거나 자신을 열등한 존재로 지각하여 상담이나 심리치료와 같은 전문적인 도움을 추구하지 않도록 하는 방해 요소로 작용할 수 있다고 Lee와 Son[22]은 보고하였다. Lee와 Kang[31]은 전문적 도움추구 태도에 영향을 주는 가장 중요한 요인이 낙인, 사회적 지지, 자아존중감 등이라고 강조하고 있으므로 대학생의 자기 낙인을 감소시킬 수 있는 방안 마련이 필요할 것으로 생각된다. 즉, 학교 내 상담 기관은 학생들이 성장과 발

달이라는 상담의 궁극적인 목표를 인식할 수 있도록 홍보 및 교육을 통해 상담 서비스를 받는 것에 대한 부정적인 인식의 감소를 위해 노력해야 할 것으로 사료된다. 또한, 자기 낙인의 감소 및 해소를 위한 프로그램의 연구와 홍보를 위한 방안이 마련되어야 할 것으로 여겨진다. 특히, 상담자는 완벽하게 보이려 하는 학생의 특성을 이해하고, 이들이 상담자에게 자신의 고민이나 부적절한 모습을 이야기하는 것이 얼마나 힘든 일인지 상담 과정에서 충분히 다루어야 한다. 또한 상담이나 심리치료를 받는 것으로 인해 누군가에게 부정적인 평가를 당하고 부적절한 사람으로 낙인 찍힐지도 모른다는 대학생의 부정적인 감정인 두려움을 우선적으로 다루어야 할 것이다.

본 연구에서 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 요인으로 완벽적 자기제시 성향이 확인되었다. 특히 완벽적 자기제시 성향이 높은 대학생은 높은 수준의 스트레스와 심리적 부적응을 경험함에도 불구하고 다른 사람에게 도움을 요청하는 것을 회피하는 경향을 이해하고, 자기 낙인에 대한 감소화 개입이 필요함을 시사하며, 더 나아가 대학생 개개인의 성향을 고려한 맞춤형 상담 프로토콜 개발이 필요할 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구를 통해 대학생의 전문적 도움추구 태도에 완벽주의적 자기제시 성향 및 자기 낙인이 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 따라서, 대학생의 전문적 도움추구 태도 향상을 위해서는 대학생의 성향을 파악하고, 자기 낙인 감소를 위한 방안이 마련되어야 할 것으로 생각된다. 즉, 대학생뿐만 아니라, 대학생이 영향을 받는 주변 가족과 지인들에게도 정신 관련 도움추구에 대한 긍정적인 생각을 갖도록 해야 한다. 정신 관련 전문적 도움을 추구하는 것은 심리적 어려움을 표현하는 것이며 스스로의 가치를 낮추는 일이 아님을 인식시킬 수 있는 활동들이 지속적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

본 연구의 제한점으로 첫째, 생활스트레스, 완벽주

의적 자기제시 성향, 자기 낙인, 사회적 낙인 및 전문적 도움추구 태도는 주관적인 자기 기입식 설문지를 통해 측정되었기 때문에 사회적으로 요구하는 바람직한 답변에 대한 개인의 선호로 인해 왜곡되었을 가능성이 있으므로 연구결과의 해석에 주의를 해야 한다. 둘째, 본 연구는 일부 대학생을 대상으로 한정하여 실시되어 다양한 환경과 여러 연령대의 대상자들을 포함하지 못하여 연구결과에 대한 일반화에는 제한이 있다. 셋째, 다중공선성 지표인 VIF 값이 1에 가까워 낮다고 평가할 수 있는데, 이는 모델의 안정성을 높이는 긍정적인 요소로 작용할 수 있으나, 변수 간 중요한 관계를 놓치거나 모델이 너무 단순할 수 있다는 점에서 추가적인 검토가 필요할 수 있다.

본 연구결과를 토대로 다음 사항을 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구에서 고려하지 못한 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 다양한 변수들과 그 영향력을 파악하기 위한 후속 연구 및 둘째, 본 연구결과에서 나타난 완벽주의적 자기제시 성향 및 자기 낙인을 고려한 전문적 도움추구 태도 향상을 위한 교육프로그램의 개발 및 효과 검증 연구를 제언하는 바이다.

References

- Hill JM, Lalji M, van Rossum G, van der Geest, Victor R, Blokland AA. Experiencing emerging adulthood in the Netherlands. *Journal of Youth Studies*. 2015;18(8):1035-1056. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1020934>
- Lee EH. Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2004;9(1):25-52.
- Han SW, Kim EY. Effect of mental well-being on college adjustment among college students: focused on stress coping. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2024;25(11):741-750. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2024.25.11.741>
- Chung DN, Kim SI. Differences in professional help-seeking attitude cluster types of internalized shame, perfectionistic self-presentation, psychological distress among university students. *Korea Journal of Counseling*. 2023;24(3):87-107. <https://doi.org/10.15703/kjc.24.3.202306.87>
- Hubble MA, Duncan BL, Miller SD. *The heart and soul of change: what works in therapy*. 1999. p 407-447. <https://doi.org/10.1037/11132-000>
- Yang LH, Kleinman A, Link BG, Phelan JC, Lee S, Good B. Culture and stigma: adding moral experience to stigma theory. *Social Science & Medicine*. 2007;64(7):1524-1535. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.11.013>
- Kim HS, Sherman DK, Taylor SE. Culture and social support. *American Psychologist*. 2008;63(6):518-526. <https://doi.org/10.1037/0003-066X>
- Dossimkhanova A. Relationships among social stigma, self-stigma, attitudes toward seeking professional help, and willingness to seek professional help: a study of korean and kazakhstan university students. [master's thesis]. Seoul: Konkuk University;2025. p. 1-79.
- Corrigan P. How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*. 2004;59(7):614-625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Komiya N, Good GE, Sherrod NB. Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*. 2000;47(1):138-143. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138>
- Vogel DL, Wade NG, Hackler AH. Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: the mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*. 2007; 54(1):40-50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Fung KM, Tsang HW, Corrigan PW, Lam CS, Cheng

- WM. Measuring self-stigma of mental illness in china and its implications for recovery. *International Journal of Social Psychiatry*. 2007;53(5):408-418.
<https://doi.org/10.1177/0020764007078342>
13. Vogel DL, Bitman RL, Hammer JH, Wade NG. Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*. 2013;60(2):311-316.
<https://doi.org/10.1037/a0031889>
 14. Cooper AE, Corrigan PW, Watson AC. Mental illness stigma and care seeking. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2003;191(5):339-341.
<https://doi.org/10.1097/01.NMD.0000066157.47101.22>
 15. Kang DH. The influence of self-stigma on professional help-seeking: the moderated mediating effect of depressive vulnerability through social orientation[Master's thesis]. Seoul: Catholic University; 2021. p. 1-59.
 16. Hewitt PL, Flett GL, Sherry SB, Habke M, Parkin M, Lam RW, et al. The interpersonal expression of perfection: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003;84(6):1303-1325.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
 17. Flett GL, Hewitt PL, Heisel MJ. The destructiveness of perfectionism revisited: implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*. 2014;18(3):156-172.
<https://doi.org/10.1037/gpr0000011>
 18. Ha JH. The relationship of perfectionistic self-presentation and professional help seeking attitude: the moderating effect of self esteem. *Korean Journal Of Counseling and Psychotherapy*. 2010;22(2):265-280.
<https://doi.org/10.15703/kjc.24.3.202306.87>
 19. McGorry PD, Mei C. Early intervention in youth mental health: progress and future directions. *Evidence-Based Mental Health*. 2008;21(4):182-184.
<https://doi.org/10.1136/ebmental-2018-300060>
 20. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associate; 2013. p. 1-567.
 21. Chon KK, Kim KH, Yi JS. Development of the revised life stress scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology*. 2000;5(2):316-335.
 22. Lee MJ, Son EJ. Perceived stigma and the intention of seeking professional help : mediating roles of the attitude toward seeking professional help. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 2007;19(4):949-966.
 23. Kim JY. The relationship between perfectionistic self presentation and professional help seeking attitude of college students- the mediating effect of social stigma and self stigma [master's thesis]. Seoul: Myongji University; 2019. p. 1-71
 24. Fisher EH, Farina A. Attitudes toward seeking professional psychological help: a shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*. 1995;36:368-373.
 25. Nam SK. The construct validity of the attitudes toward seeking professional psychological help scale-short form(ATSPPH-SF). *The Korea Journal of Counseling*. 2010;11(3):1007-1020.
<https://doi.org/10.15703/kjc.11.3.201009.1007>
 26. Kong MRA, Kang YJ. A Study on the influence of college life stresses on the mental health of college students - focus on the college of Pyongtaek city -. *Journal of Rehabilitation Psychology*. 2012;19(1):1-22.
 UCI : G704-SER000009521.2012.19.1.002
 27. Yoo KH, Kim JK. A review study on adjustment of college freshmen for suggesting adaptation program. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2016;16(8):580-591.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.08.580>
 28. Crocker J, Major B. Social stigma and self-esteem: the self-protective properties of stigma. *Psychological Review*. 1989;96(4):608-630.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.608>

29. Kim DJ, Oh KJ. The effect of perfectionistic self-presentation on social anxiety: focusing on the moderating effect of self-efficacy. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2017;36(1):56-63.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2017.36.1.006>
30. Fischer EH, Turner JI. Orientations to seeking professional help: development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1970;35:79-90.
<https://doi.org/10.1037/h0029636>
31. Lee ON, Kang YS. A meta-analysis of the factors related to attitudes toward seeking professional psychological help. *Korea Journal of Counseling*. 2021;22(5):107-136.
<https://doi.org/10.15703/kjc.22.5.202110.107>
-