



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

주 영 애 교수지도
석사학위 청구논문

대학생의 취업스트레스 지각과
차치유 인식과의 관계연구

2013

성신여자대학교 문화산업대학원
문화산업학과 전통문화컨텐츠 전공
김 선 향

대학생의 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 관계연구

주 영 애 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2012년 11월

성신여자대학교 문화산업대학원
문화산업학과 전통문화컨텐츠 전공
김 선 향

인 준 서

김선향의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 문화산업대학원

논문 개요

본 연구는 대학생들의 취업스트레스 지각과 차치유에 대한 인식과의 관계에 대해 연구하였다. 이를 통해 대학생들의 취업스트레스 완화 및 해소를 위한 차치유프로그램을 개발하고 및 차치유프로그램 활성화에 필요한 기초자료를 제공하며, 이를 토대로 차를 이용한 치유프로그램이 일상생활에 도움이 되는 건강한 문화로 정착하는데 일조하고자 함에 목적이 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 대학생들의 취업스트레스 자각 정도는 어떠한가? 둘째, 대학생들의 차치유에 대한 인식은 어떠한가? 셋째, 대학생들의 차치유에 대한 인식은 어떤 차이가 있는가? 넷째, 대학생들의 취업스트레스 자각과 차치유에 대한 인식은 어떤 차이가 있는가? 다섯째, 대학생들의 취업스트레스 자각과 차치유에 대한 인식은 어떤 관계가 있는가? 여섯째, 차치유 인식에 미치는 제변인의 영향력은 어느 정도인가?

위와 같은 연구문제를 규명하기 위해 서울 소재 대학의 학생 355명을 대상으로 설문조사를 하였다. 대학생 취업스트레스지각을 측정하기 위하여 코넬 대학의 스트레스 측정법(Connell Medical Index; CMI)를 참고하여 황성원(1998)이 제작하고 이를 수정, 보완한 강유리(2006)의 취업스트레스척도를 변형하여 대학생들의 취업스트레스지각을 측정문항을 구성하였다. 취업스트레스 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.908$ 이고 항목별로는 성격스트레스 Cronbach's $\alpha= 0.893$, 취업불안스트레스 Cronbach's $\alpha= 0.736$, 가족환경스트레스 Cronbach's $\alpha=0.824$, 학교환경스트레스 Cronbach's $\alpha= 0.793$, 학업스트레스 Cronbach's $\alpha=0.756$ 로 나타났다.

차치유는 차의 효능부분은 김정미(2007)와 정인숙(2010)등 발췌해서 신체

적, 정신적 효능으로 나뉘 10항목으로 구성하였고, 치유 항목은 구재옥 외의 『건강관리』의 Marie Jahoda의 정신건강평가 기준치와 신체적, 정신적 건강에 관한 자료를 참고하여 신체적 치유에 대한 6문항, 정신적 치유에 대한 6문항으로 구성하였다. 각 항목별 신뢰도는 차치유 전체적 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.884$ 이며, 이를 구성하는 신체적 효능 Cronbach's $\alpha = 0.760$, 정신적 효능은 Cronbach's $\alpha = 0.633$, 신체적 치유는 Cronbach's $\alpha = 0.811$, 정신적 치유는 Cronbach's $\alpha = 0.836$ 으로 나타났다. 자료수집기간은 2012년 3월 14일부터 28일까지 2주간 실시하였으며, 자료 분석은 SPSS 17.0 프로그램을 사용하여 조사 대상자의 일반적 사항과 차음용 현황에 대한 빈도분석, 차치유 인식, 취업 스트레스 문항에 대한 신뢰도 및 기술통계량, 차치유인식과 취업 스트레스에 간의 상관분석, 일반적 사항에 따른 차치유 인식 및 취업 스트레스의 t검증, 분산분석, 일반적 사항 및 차음용 습관이 차 치유 인식에 미치는 영향에 대한 중회귀분석 등의 통계 분석기법을 실시하였다.

먼저 일반적 사항과 차음용에 관한 기술적 분석결과, 고학년인 4학년이 44.5%로 다수를 차지하였고, 전공계열에서는 인문사회계열이 61%로 다른 전공에 비해 절반이상을 차지하였으며 대학생 평균 용돈이 44.8만원임을 고려할 때 40만원 미만으로 받는 학생들이 81.3%로 과반수이상을 차지하였으며, 이 결과 용돈 수준도 풍족하기보다는 부족하거나 적당한 편이라고 생각하는 학생들이 다수를 차지하였다. 건강상태는 건강하지 못한 상태보다 보통이거나 건강하다고 생각하는 학생이 76%로를 차지하였다. 차음용 현황에 대한 일반적 조사결과, 70% 이상이 차를 좋게 생각하였으며 좋은 향기와 기분전환을 위해 차를 선호하며 식사 전후와 쉬는 시간에 음용하며 녹차와 곡물차를 즐겨 마시고 하루에 1잔 이상 마시는 사람이 83%로 나타났다.

그리고 4가지 요인으로 이루어진 차치유 인식에 대한 조사결과, 5문항으로

이루어진 신체적 효능(3.53)에서는 이노작용(4.06), 4가지 문항으로 이루어진 정신적 효능(3.62)에서는 기분전환(3.99)과, 신체적 치유(3.40)에서는 원활한 신진대사(3.71), 정신적 치유(2.79)에서는 스트레스 조절(3.38)이 높게 나타났다. 그리고 대학생들이 인식하는 차치유에 대한 결과 정신적 효능(3.62)이 가장 높게 나타났으며, 신체적 효능(3.53), 신체적 치유(3.40), 정신적 치유(2.79)순으로 나타났다.

연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 취업스트레스 자각 정도와 배경변인에 따른 차이점에는 4학년이 성격·취업불안·학업요인에서, 예체능계 전공이 성격요인에서, 용돈이 적을수록 가족환경요인에서, 용돈수준이 부족한 경우는 가족환경·학교환경요인에서, 건강상태가 좋지 못한 경우 성격·가족환경·학업요인에서 스트레스 수준이 높게 나타났다.

둘째, 대학생들의 차치유인식과 배경변인($p < .05$) 및 차선호($p < .01$)에 따른 차이점은 전공계열과 건강상태에서 유의한 결과가 도출되었다. 인문사회계열 전공에서 신체적 치유, 정신적 치유요인이 높은 인식도를 나타냈으며, 건강상태에 따라 차치유의 정신적 효능에 대한 인식의 차이를 보여주었다. 그리고 차의 음용현황에서 차선호 이유 중 건강을 위해 경우 전체 차 인식에서 통계적으로 유의하게 가장 높은 인식도를 나타냈으며, 기분전환인 경우 정신적 효능에서 가장 높은 인식수준을 보였다.

셋째, 대학생들의 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 상관관계($p < .01$)에서는 차치유인식 요인인 신체적 효능과 신체적 치유에 대한 인식수준이 취업불안요인에 유의한 상관관계를 보였으나 낮은 상관성을 보였다.

넷째, 차치유 인식에 미치는 제변인의 영향력($p < .001$)을 알아보기 위해 중회귀분석을 한 결과 취업불안요인과 차선호_좋아함, 건강상태, 전공_인문사회

계열, 차의 종류_향차에서 유의한 결과가 도출되었다. 그 중에서 차를 좋아하는 선호도가 4가지 차치유 구성요인에서 유의한 결과를 도출하였다.

향후 대학생의 취업스트레스 대처 및 해소를 위한 차치유프로그램 개발을 위해서는 본 연구 결과를 토대로 하여 다양한 학문들의 기법을 병행한 실효성 있는 후속연구가 필요하겠다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
II. 이론적 배경	6
1. 취업스트레스	6
1) 취업스트레스의 정의	6
2) 취업스트레스 내용	8
2. 차치유	10
1) 차치유의 정의	10
2) 차치유의 내용	14
3. 선행연구	19
1) 취업스트레스	19
2) 차치유	20
III. 연구방법	26
1. 연구문제	26
2. 조사도구	27
3. 조사대상 및 자료수집	31

4. 자료처리 및 분석	32
IV. 결과분석	33
1. 조사 대상자의 일반적 사항과 차음용 현황	33
1) 일반적 사항	33
2) 차음용 현황	35
2. 취업스트레스 지각	37
1) 취업스트레스 지각에 대한 일반적 분석	37
2) 일반적 사항에 따른 취업스트레스 차이 분석	40
3. 차치유인식	42
1) 차치유에 대한 일반적 분석	42
2) 일반적 사항과 차음용현황에 따른 차치유인식 차이 분석	46
4. 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 상관관계	50
5. 차치유 인식에 미치는 제변인의 영향력	51
V. 결론 및 제언	55

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 설문지 구성	27
<표 III-2> 취업스트레스 지각 문항 구성과 신뢰도	28
<표 III-3> 차치유 인식 대한 문항 구성과 신뢰도	30
<표 III-4> 차음용현황에 대한 설문지 구성	30
<표 IV-1> 일반적 사항	34
<표 IV-2> 차음용 현황	36
<표 IV-3> 취업스트레스에 대한 일반적 분석	38
<표 IV-4> 배경변인에 따른 취업스트레스 차이 분석	41
<표 IV-5> 차치유 인식에 대한 일반적 분석	45
<표 IV-6> 일반적 사항에 따른 차치유 인식 차이 분석	47
<표 IV-7> 차음용 현황에 따른 차치유 인식 차이 분석	49
<표 IV-8> 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 상관관계	50
<표 IV-9> 차치유 전체에 미치는 제변인	51
<표 IV-10> 차치유 요인 중 신체적 효능에 미치는 제변인	52
<표 IV-11> 차치유 요인 중 정신적 효능에 미치는 제변인	53
<표 IV-12> 차치유 요인 중 신체적 치유에 미치는 제변인	54
<표 IV-13> 차치유 요인 중 정신적 치유에 미치는 제변인	54

I. 서론

최근 우리의 대화 속에서 가장 많이 오르내리는 단어 중의 하나가 바로 스트레스라고 할 수 있다. 복잡한 현대 생활을 살아가는 사람들 중에서 스트레스를 받지 않는 사람들은 거의 없다고 할 수 있을 것이다. 그 영향으로 미국의 AP통신이 2006년 시장조사기관 입소스(IPSOS)와 공동으로 주요 10개국 성인을 대상으로 조사한 연구에 따르면 우리나라 국민의 81%가 스트레스를 받고 있다고 응답하여 10개국 (다음으로는 호주(77%), 캐나다, 프랑스, 영국, 미국, 독일, 이탈리아가 73~76% 수준으로 나타났고, 라틴 계통의 스페인(61%)과 멕시코(45%)만이 스트레스가 덜한 것으로 조사되었다) 중 최고 수준으로 나타났다(보건복지부 2011, 4). 그리고 대한신경정신의학회에서 성인남녀 1006명을 대상으로 행복과 스트레스 인식조사 결과에서도 스트레스를 많이 또는 아주 많이 느낀다는 대상자가 26.2%로 나타났다. 각 연령별 스트레스로는 10대는 공부스트레스, 20대는 취업스트레스, 30~40대는 직장 및 주부스트레스, 50대 이후로는 외로움 및 질병스트레스로 나타났다. 스트레스 주원인으로는 직업문제가 1위를 차지했으며 이는 남성과 저연령층인 20-30대에서 스트레스원으로 작용하였고, 특히 20대는 상대적으로 우울, 슬픔을 상대적으로 많이 체험하는 것으로 조사되었다(보건복지부, 2011.4). 이처럼 현대인들에게 스트레스는 이미 일상적이고 보편적이며 우리의 삶 그 자체가 되어 가고 있다고 해도 과언이 아니다. 여기서 스트레스란 인체의 감각기가관을 통하여 들어오는 외부 또는 내부의 변화와 자극에 적절히 반응하고 대처하여 우리의 생체의 평형, 즉 항상성(homoeostasis)에 위협을 주는 것이라고 간단히 정의할 수 있다. 즉 개인이 적응하기 어려운 낮은 상태에 처할 때 느끼는 신체

적, 심리적 긴장상태를 말한다(이수원, 1991).

오늘날 세계 경기침체로 인한 청년층에 해당하는 대학생들의 고용상황은 날이 갈수록 악화되고 있다. 이를 반영하는 통계청 고용동향에 따르면 2012년 7월 한국청년층 실업률은 7.3%로 나타났다. 또 최근 한 조사에 의하면 대학생 403명을 대상으로 2학기 휴학 여부를 묻는 설문조사 결과를 공개했는데, 대학생 휴학 사유 1위에 학비부담(32.5%)이 꼽혔다. 그리고 취업준비(23.5%)가 2위에 랭크되어 현재 대학생들이 학비 부담과 취업에 대한 스트레스를 경험하고 있는 것을 보여주었다. 또 학년이 높아질수록 2학기에 대한 심경은 설렘보다 부담에 가깝다고 하였고, 그 결과 1학년(32.9%), 2학년(37.4%), 3학년(39.2%), 4학년(52.4%) 순으로 학년이 높아질수록 부담감이 높아지는 것으로 나타났다(2012.9.13, 뉴스웨이).

즉 외환위기 이후 우리 사회의 경제적 불안정이 지속되면서 불확실한 미래, 치열한 경쟁 등은 대학생들의 스트레스를 가중시키고 있으며 특히 오늘날과 같이 대학을 졸업한 이후에도 일자리가 별로 없고 취업이 잘 되지 않은 상황에서는 더욱더 대학생의 진로 및 취업에 대한 스트레스가 높아질 수밖에 없다(남유리, 2011). 이는 청년기에 속하는 대학생 시기는 자신의 진로를 위하여 결단을 내려야할 때이며 자신의 자아개념과 정체감을 확립해야 한다. 또한 정서적 독립성을 가지고 경제적 독립을 위하여 직업선택을 준비하고, 배우자를 선택하여 결혼과 가정생활을 준비하고 수행해야 하는 시기이다(정정숙, 2006).

하지만 오늘날과 같이 대학을 졸업한 후에 취업이 잘 되지 않는 상황에서는 더욱더 취업스트레스가 대학생들의 중요한 심리적 현상이라고 볼 수 있다(황성원, 1998). 대한스트레스학회 춘계학술대회(2007)발표에서는 한 사람의 생애주기별 스트레스를 분류하여, 우리나라 대학생이 속한 청년기 후기(20대)

의 스트레스로는 진로 · 직업 선택에 대한 스트레스로 명명하였다.

이처럼 개인이 대처하지 못하는 부정적 스트레스가 발생하면 심리적인 불안정이 초래되고, 이로 인해 체내 항상성을 유지하는 자율신경계인 교감신경계가 과도하게 자극되어 혈압상승, 긴장감 고조와 함께 수면 장애와 같은 문제가 발생하며 그로 인해 호르몬 불균형과 면역기능의 저하를 가져오게 된다(이소우,1986). 더욱이 만성적으로 스트레스가 계속될 때 생체의 항상성이 유지되지 못하여 질병이 초래된다(김장순, 2007). 이에 대한 선행연구로 취업스트레스에 영향을 미치는 변인 및 신체건강과의 관계에 관한 연구(배주윤, 2008; 윤성원, 2008; 이용길, 강경희 2010; 정의석, 조안영, 2001; 조한수, 2009; 황성원, 1998)가 이어져 왔으며 특히 정의석과 노안영(2001)는 대학생의 취업스트레스가 심리적, 신체적 건강에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다.

이처럼 취업을 준비하는 과정에서 스트레스 경험하는 대학생들이 이를 효과적으로 대처하고, 해소하기 위한 방편으로 스트레스 대처프로그램 개발이 시급하다는 점을 시사하고 있다.

생체조절기능을 가진 차는 자연이 인간에게 준 건강기호음료로서 오랜 세월 역사적 사실을 통해 질병을 치료하거나 예방하는 약으로 사용되어 왔다.

또한 갈증 해소를 위한 단순한 음료나 기호음료의 차원을 넘어 삶의 질을 높이고, 차의 약리적 효능과 정신적 효과에 의해 심신을 건강하게 하고 정신적으로 평안하게 하여 바람직한 행동을 하게 함으로써 자아개념을 각성하게 하고 삶의 질을 향상시키게 한다. 또한 최근에는 슈퍼푸드로 인정받으면서 현재 사회에 열광적으로 불고 있는 치유와 맞물려 가장 각광 받는 치유음식이자 음료이다.

또 우리나라의 최고의 의서인 허준(許浚)의 『동의보감(東醫寶鑑)』에서도 차

는 “머리와 눈을 맑게 하고, 아래로는 대소변을 잘 배설하게 한다. 또 소화를 돕고 기름진 음식으로 인한 비만·당뇨·열병과 두통을 치료하고 독을 풀어준다”라고 기록되어 있다. 이런 의서들에 기록된 차의 효능뿐만 아니라 우리나라 역사적으로 차를 즐겨했던 학자들 중 차의 효능에 대해 기록한 글들이 많다. 이는 옛 성현들이 실제 생활에서 차를 가까이 하면서 경험적으로 차의 유용한 점을 체득하고 즐기면서 심신 건강의 균형을 위해 차를 활용해 자기치유를 이루었다고 생각된다.

이 치유음료인 차가 2006년 칼리지 런던 대학의 연구팀은 휴식을 취할 수 있는 차의 영향력에 대해 신경정신의학 저널에 발표했는데, 차의 독특한 화합물이 참가자들의 혈중스트레스 호르몬 코티졸의 비율은 낮게 하는데 영향을 주며, 카페인 음료를 마신 가짜차를 마신 참가자들과 비교를 통해 격렬한 일과 도전적인 과제에 직면했을 때 스트레스 호르몬이 평균 20% 감소했다고 하였다(www.talbotteas.com).

이처럼 취업스트레스에 노출되어있는 대학생들에게 차를 활용한 스트레스 대처프로그램을 개발하여 적용한다면 차의 약리적 효능을 통해 신체적 건강과 정신적 안녕에 도움이 되는 것은 물론이고, 사회적으로도 많은 문제를 예방하여 치유하는 실용성을 띠게 될 것이다.

또한 차치유의 매개물인 차는 처음에는 약용으로 사용되었을 만큼 다양한 약리작용을 함으로써 몸을 건강하게 하는 보건음료로서 효과가 크며(정인숙, 2010; 이재영, 2009; 이창숙, 2004), 차를 끓이고 마시면서 이루어지는 모든 체반활동을 통해 정성과 예의범절 및 청정하고 고요한 분위기를 통해 자기성찰의 기회를 갖게 됨으로써(김문숙, 2007; 이하경, 2010; 최진영, 2002), 많은 돈과 시간을 들이지 않고 가장 쉽게 자신을 돌아 볼 수 있는 방법 중 하나이다.

또 일상생활에서 차를 생활화하여 치유하는 방법은 의료적 치료나 기술을 받는 것보다 자기 스스로 건강을 지키고 유지할 수 있을 뿐 아니라, 언제 어디서나 쉽게 접근할 수 있으며, 다른 기능성건강식품보다 가격적인 면에서도 경제적이고, 부작용이 적다는 이점이 있다. 그리고 차를 준비하고 우리고 마시고 나누는 모든 일련의 과정을 다른 분야의 학문들과 복합·융합적으로 연계되어 연구(주영애 외, 2012)가 진행 중이다. 하지만 차와 취업스트레스를 연계하여 스트레스를 대처하고 완화할 수 있는 연구는 이루어지지 않고 있다.

이렇게 높아지고 있는 대학생들의 취업스트레스를 효과적으로 대처하고 완화시키기 위해 부작용과 거부감이 적은 자연건강음료인 차를 이용한 치유프로그램의 필요성과의 관계연구가 필요하다. 그러나 선행연구에서는 취업스트레스를 구성하는 하위요인에 대한 연구가 많이 진행되었지만, 대학생들의 취업스트레스에 대처하고 완화, 해소를 위한 차를 이용한 프로그램 개발을 위한 연구는 진행이 되지 않은 상황이다.

따라서 본 연구에서는 대학생들의 취업스트레스 지각과의 관계를 연구하여 향후 차치유프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하는데 목적을 두고 있다.

II. 이론적 배경

1. 취업스트레스

1) 취업스트레스의 정의

취업스트레스란 미취업스트레스 증후군(표은경,2009)을 말한다. 취업스트레스에 관한 연구로는 황성원(1998), 정의석·노안영(2001), 배주은·이현림(2008), 강경훈(2010)의 연구가 있고, 이를 토대로 진로스트레스를 정의한 박선희·박현주(2009)와 김명옥(2011)의 연구 등이 있다.

먼저 황성원(1998), 배주은·이현림(2008)은 취업스트레스란 졸업 후의 취업 관련 문제로 인하여 대학생할 중에 신체적, 심리적 평형 상태가 파괴되고 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태로 정의 하였다.

정의석·노안영(2001)은 대학을 졸업할 예정이거나 최근에 졸업한 사람이 최초의 취업 준비과정에서 주관적으로 경험하는 스트레스라고 정의하였으며 강경훈(2010)은 취업스트레스란 재학 중이거나 졸업예정자인 사람이 최초의 취업 준비 과정에서 주관적으로 경험하는 스트레스라고 정의하였다.

박선희·박현주(2009)는 황성원(1998), 배은주·이현림(2008)의 취업스트레스의 개념에 진학의 개념을 더하여 진로스트레스를 정의하였는데, 진로스트레스란 졸업 후 진학 및 취업과 관련된 문제로 인하여 학교생활에서 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되고 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태라고 정의 하였다.

또 생애주기 관점에서도 취업스트레스는 청년기 후기를 대표하는 스트레스

로 분류된다(표은경, 2009). 김명옥(2001)은 취업스트레스란 정확히 미취업스트레스 증후군이며, 취업실패가 반복되거나 실업이 장기화됨에 따라 나타나는 정신적 스트레스나 신체적 고통을 일컫는 말이라고 하였다.

이처럼 발달과업상의 대학생들은 특히 진로 및 직업은 선택하는 일은 개인이 결정해야 하는 수많은 문제들 중에서 가장 중요한 결정 중의 하나이다. 어떤 진로를 선택하느냐에 따라 그들의 가치관 및 생활양식, 태도까지 변화될 수 있기 때문이다(Tolbert, 1974). 하지만 발달과정 중에 있는 대학생들은 취업을 준비하는 과정에 있어서 어려움을 겪을 수도 있고, 때로는 미결정 상황에 직면할 수 있다(이미경, 2004).

Derogatis(1982)에 의하면 스트레스는 우울과 불안의 주요원인이라고 하였으며, 김진희(2012)가 대학생들을 대상으로 조사한 스트레스의 정의를 보면, 학생들의 40% 이상이 스트레스를 압박(pressure)이라고 느낀다고 하였다. 그 밖에 스트레스를 긴장(tension), 좌절(frustration)등으로 정의한 대학생들의 반응을 볼 때 대학생들에게 스트레스란 긍정적인 효과를 얻을 수 없는 바람직하지 못한 바로 인식 되고 있음을 알 수 있다.

한 취업정보 관련 보도에서는 최근 구직자 565명을 대상으로 한 조사 결과 64.2%가 취업스트레스로 인해 자살 충동을 느껴본 적이 있다고 답했으며, 구직 기간 중 취업스트레스로 인해 가장 많이 겪는 증상은 우울증이 31.4%로 1위를 차지했고, 무기력증(50%), 대인기피증(16.5%), 불면증(6.5%), 환병(4.2%), 두통(3.5%), 탈모(3.2%), 가슴 떨림(2.5%), 소화불량(2.3%), 거식증(0.9%) 등이었다(한국경제,2011).

그래서 우리나라 대학생들이 대학 생활에서 많이 경험하는 대표적인 스트레스로는 학업, 진로 및 취업, 인간관계, 건강, 대인관계기술 등이 있고(이은희, 2004), 그 중에서도 많은 연구자들이 대학생들은 학업 및 진로영역에서

대학생들이 많은 스트레스를 겪고 있다고 논하였다(김성경, 2003; 김영상, 2003; 박윤희, 2008; 박혜정, 2002; 표은경, 2009).

그 결과 이훈구 · 김인경 · 박윤창(2000)은 미취업 상태인 20대 청년들이 취업한 청년들에 비해 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 적대감, 그리고 불안 경향성, 스트레스 지수 등 모두 분야에서 취약한 정신건강 상태를 보인다고 하였다. 또 정의석 · 노안영(2001)은 대학생의 취업스트레스가 심리적, 신체적 건강에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다. Hammarstrom과 Janlert(1997)의 청년실업과 정신건강의 관련성에 대한 종단 연구에서 실업은 불면, 집중력 저하, 불안 등의 신경증적 호소와 우울증상의 변화와 상관관계가 있다고 하였다.

이를 종합하여 본 연구 있어 취업스트레스란 대학재학생들이 취업을 준비하면서 느끼는 신체적, 정신적 긴장 상태로 불안감을 느끼는 상태라고 정의하였다.

2) 취업스트레스 내용

대학생의 취업스트레스는 다섯 가지 하위 요인으로 나누어진다. 취업을 준비하면서 경험하는 학업스트레스, 자신의 성격적인 문제와 관련된 성격스트레스, 자신의 가족과 가정환경에서부터 오는 가족환경스트레스, 자신이 다니고 있는 학교환경에 의한 학교환경스트레스, 그리고 개인의 심리적 요인인 불안과 관련된 취업불안스트레스가 있다.

이러한 대학생의 취업스트레스를 측정한 연구로는 황성원(1998)의 연구와 이를 수정 보완한 강유리(2006)의 연구, 이미숙(2011)의 연구가 있다.

황성원(1998)의 연구에서는 취업스트레스 척도의 구성요인을 4개, 즉 학업

스트레스, 성격 스트레스, 학교환경 스트레스, 가족환경 스트레스로 분류하였다. 그 내용으로 학업스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 인한 스트레스 중 특히 학업문제와 관련된 취업스트레스라고 정의했고, 성격스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 인한 스트레스 중 특히 자신의 성격적인 문제와 관련된 취업스트레스를 정의하였다. 학교환경스트레스는 졸업 후 취업과 관련된 문제로 인한 스트레스 중 특히 학교환경으로부터 받는 취업스트레스를 정의하고, 가족환경스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 인한 스트레스 중 특히 가족환경으로부터 받는 취업스트레스를 정의하였다.

강유리(2006)는 5가지 요인으로 성격스트레스, 가족환경 스트레스, 학업스트레스, 학교환경스트레스, 취업불안스트레스로 정의하였으며 위의 황성원(1998)의 내용과 유사하다.

이미숙(2011)은 대학생의 취업스트레스의 하위요인은 인지요인, 정서요인, 행동요인, 신체화요인의 네 가지 요인으로 분류하였다. 인지요인은 취업준비과정에서 취업과 관련하여 개인의 능력을 증가하는 대외적 요구에 대한 개인의 지각, 심상, 생각, 신념, 가치, 판단에 관한 것을 말하며, 정서요인은 취업준비과정에서 취업과 관련하여 개인의 능력을 증가하는 내외적 요구에 대한 개인 인지의 차이로 인해 유발되는 조화 및 부조화 정서를 말하며 행동요인은 취업준비과정에서 취업과 관련하여 개인의 능력을 증가하는 내외적 욕구에 대한 개인 인지의 차이로 인해 유발 되는 구체적인 행동을 말하며, 마지막으로 신체화요인은 취업준비과정에서 취업과 관련하여 개인의 능력을 증가하는데 내외적 요구에 대한 개인의 인지의 차이로 인해 발생하는 몸의 변화 혹은 몸의 반응으로 구분하였다.

2. 차치유

1) 차치유의 정의

치열한 경쟁 구조 속에서 사는 현대인들은 정신적 공허함과 상실감 및 불안감에 힘들어하기 시작하면서 웰빙(well being)보다는 위로의 의미가 강한 힐링(healing)에 관심을 갖고 있다. 이를 입증하듯 TV프로그램, 서적, 음식, 영화 등 일상생활에서 다양한 방식으로 치유에 대한 욕구를 표출하고 있다.

이를 우종민 인제대 교수(신경정신의학과)는 “인간의 기본적인 욕구인 생존과 안전이 충족되면 자연스럽게 삶의 질에 관심을 갖게 된다. 그런데 한국인들은 어느 사회보다 치열한 경쟁과 미래에 대한 불안으로 괴롭고 힘들게 살아간다고 할 수 있으므로 돈으로, 물질로 채워지지 않은 정서적 안정과 위안을 찾다 보니 점점 힐링에 관심을 갖게 되는 것”이라고 강조했다(국제신문, 2012.8.30).

또 김지호 경북대 심리학과 교수는 “이전에 유기농 음식을 먹으면 육체 건강을 중시하는 웰빙(well being)이 유행했다면 지금은 정신적 치유로 트렌드가 옮겨졌으며, 도시 생활의 각박함과 스트레스가 예전에 비해 더 크게 다가오고 이를 해소하기 위해 위로받는 수단을 찾는 것”이라고 분석했다(매일신문, 2012.6.23).

이와 같이 현재의 가장 핵심용어인 치유티렌드에 맞춰 최근 들어 우리나라에서는 차생활과 심신건강 관련 개념이나 용어들이 조금씩 사용되기 시작하였는데 차치료(원광디지털대학)와 치치유(초의차명상원), 차문화치료(부산여자대학), 티테라피(티테라피 한의원) 등의 용어가 혼재 되어 사용되고 있다.

차치유란 무엇이냐라고 한마디로 정의를 내리기는 어렵다. 이는 차가 단일

학문이 아닌 다양한 학문들의 복합, 융합적인 관계를 이루면서 주를 이루는 관점과 각 방법론에 따라 명칭이 다르게 명명될 수 있기 때문이다. 그러나 연구를 진행하거나 차치유프로그램을 개발, 실행하기 위해서는 차치유에 대한 정의를 분명히 하는 것이 중요하다. 차를 활용하여 치유프로그램에 종사하거나 관련 있는 사람들 간의 원활한 의사소통과 정보교환을 통해 학문적으로 발전해 나갈 수 있기 때문이다.

자연친화적 건강음료인 차를 중심으로 다양한 활동을 통해 치유적 효과를 나타는 프로그램에 대한 명명은 차생활, 차문화치료, 차치료 등 다양한 용어로 불리고 있으나 공통적인 것은 신체적 건강과 정신적 안녕에 도움 주는 차를 활용하여 평형상태가 깨진 사람들의 심신의 안녕과 건강을 본래 상태로 회복시킨다는 점이다.

먼저 치유의 의미를 파악하고, 차치유와 유사한 개념인 차치료, 차문화치료의 개념을 살펴보고자 한다.

먼저 치유를 언어학적 의미(신재구, 1983)에서 살펴보면 영어단어 Healing이라는 명사는 앵글로색슨어의 형용사 hl에서 파생된 말로, 본래의 의미는 전투병이 전투에서 온전하게, 안전하게 건강한 육체로 돌아왔을 때 그 상태를 묘사했던 형용사였다. 그 후 중세의 영어에서 온전한, 건강한이라는 의미로 적용하게 되었으며(김진술, 2007) Healing은 앵글로색슨어원의 healen으로 “완전하여 지다”는 의미를 지니고 있다. 엄찬호(2010)은 치료(治療)는 사전적 의미로 질병, 상처, 몸의 기능 이상을 낮게 하기 위한 의학적 행동이나 수단이라고 정의하며, 한자 의미는 병이나 상처를 다스려서 낮게 함이라고 한다. 치유(治癒)의 한자 의미는 치료하여 병을 낮게 함이라고 정의하고 하며, 치유와 치료의 사전적 의미는 큰 차이가 없어 보인다. 그러나 우리 몸에 상처가 나면 치료(Treatment)를 한다고 하지 치유(Healing)를 한다고 하지 않는다. 그러나

중병이나 마음의 병이 생겼을 때는 치료보다는 치유라는 말이 더 잘 어울린다. 즉 치료는 병을 고치기거나 상처를 아물게 하기 위한 단순히 외과적 조치를 말하고, 치유는 병의 근본원인을 제거해 그 병이 없던 상태로 되돌리는 것을 말한다(엄찬호,2007).

한의학(가노우 요미시트, 1992)에서 치유는 암시에 의거하여 심리-생리적인 변화를 가져오게 하는 것을 의미하며, 외·내 환경의 부조화에 의한 신체의 혼란을 병이라고 보았다. 결국 치유는 물리적이고 신체적인 치료효과보다는 유기적인 균형과 조화를 중시하여 병의 원인을 내부에서 찾아 장기적으로 치료를 통해 조화를 되찾는 것을 의미한다(가노우 요미시츠, 1992). 김진술(2007)은 의학사전(전요섭, 2002)에 따르면 힐링(Healing)은 질병으로부터 육체적으로나 심리적으로 자유(自由)한 상태, 즉 신체 기능이 모든 면에서 최적의 효율을 유지하고 있는 상태라고 정의하였다.

또 미래학자이자 교육자인 Leland Kasier(1994)는 “치료(Curing)는 과학적, 테크놀리지와 환자의 신체에 초점이 맞추어진 반면, 치유(Healing)은 영적, 경험적, 그리고 인간으로서의 환자에 초점이 맞추어져 있다. 또한 치료는 하이테크이며, 치유는 하이터치이다.”라고 하였다. 결국, 치료는 의학을 통해 질병을 고치는 의미며, 치유는 그 외에 환경적, 심리적, 사회적 문화적인 것들을 통해 질병을 치료할 뿐만 아니라 예방과 건강 증진까지 의미가 확대된 것이다(이미향, 2009).

위의 내용을 정리해 보면 치유에 해당되는 개념은 전체적, 정신적, 자연적인 반면 치료의 개념으로는 부분적, 물리적, 도구적, 인위적, 증상을 중시한다고 할 수 있다(지장스님, teammind.com).

그러므로 치유란 전인적인 회복, 즉 동양적인 표현으로 선천의 회복을 의미하고, 본성을 회복하는 것이라고 할 수 있으며(김진술, 2007), 이는 인간의

신체적, 정신적으로 항상성을 균형 있게 유지할 수 있도록 자연스럽게 도와주는 것이라고 할 수 있다.

다음으로 차치유와 유사하게 다른 프로그램에 대한 정의에 대해 알아보자. 먼저 차문화치료는 이원경(2002), 정영호 등의 『차문화치료』(2005), 김인숙 외(2005), 지장스님(2010)의 연구가 있고 차치료는 이진수(2010), 윤수정(2012)의 정의하였다.

이원경(2002)은 차문화치료란 바람직한 차 생활을 통해 마음을 다지는 반복훈련을 통해 올바른 습관을 기를 수 있는 바, 차를 우려서 마시기까지의 과정을 통해 세상을 살아가는데 배우고 익혀야 할 기본예절과 효도하는 마음, 사회에 대한 양심교육까지 습득하는 종합프로그램이라고 하였다. 정영호 등(2005)은 차문화치료란 치료사가 치료대상자의 신체와 정신세계와의 조화로운 관계 형성을 위하여 차문화의 각 요소들이 어떻게 작용되고 있는가를 알고 차문화적인 경험과 관계들을 이용하여 치료대상자의 건강을 회복시키고 역동적인 변화를 이끌어 내는 체계적인 과정이라고 하였다. 김인숙 외(2005)는 차문화치료란 건강한 삶을 위한 치료 대상자의 사고방식과 행동의 변화라는 목적을 가지고 있으며 자신감, 사회성, 대인관계능력, 운동력, 학습능력, 정서적 발달 등 사회생활과 관련된 다양한 행동변화를 꾀한다라고 하였다. 지장스님(2010)의 차문화치료는 치료적인 목적, 즉 정신과 신체건강을 복원 및 유지시키며 향상시키기 위해 차생활의 명상적 기능, 정서 및 인성 교육적 기능, 심리치료적 기능, 대체요법적 기능, 차의 약리적 기능을 통합적으로 활용하여 정신적·신체적 건강을 유지하거나 회복하도록 하는 것으로 보았다.

이진수(2010)의 차치료란 치료 대상의 건강상태가 부조화에서 조화로운 상태로 이동하는 것을 의미한다고 언급하였다. 즉 증상 완화 내지는 환자의 행동 수정 및 변화를 말하며 일반의학에서 말하는 치료처럼 증상이 완전히 사라

지는 것을 의미 하지 않으며 차치료 대상과 그 목표가 특성 병의 유무가 아니라 사람의 행동이나 심리 상태의 변화에 초점을 두고 있다. 윤수정(2012)은 차치료란 심신의 건강 회복이라는 목적을 가지고 차와 차생활을 매개체로 개입하여 개인의 성장과 발전을 도모하도록 신체적, 정신적, 정서적, 사회적 행동에 변화를 주는 일련의 체계적 과정으로 정의하였다.

김영식(blog.daum.net/hahayoga)의 차치유(차치료)는 차생활과 명상 및 상담기법, 차생활과 관련된 여러 유익한 활동 등을 접목하여 몸과 마음의 괴로움을 완화시키거나 제거하고 긍정적인 삶의 자세를 갖도록 도와주는 일련의 과정이다.

위의 선행연구들을 통해서 볼 때 차치유는 차와 관련된 다양한 방법들을 통해 프로그램 참여자들이 신체적, 정신적으로 건강한 생활을 할 수 있도록 도와주기 위한 것이다.

따라서 본 연구에서 차치유는 차를 활용한 활동을 통해 신체적·정신적인 항상성의 균형을 유지하여 본연의 건강과 안녕을 회복하는데 도움을 주는 모든 활동이라 정의하고자 한다.

2) 차치유의 내용

우선 차치유라는 주제로 이루어진 선행연구가 이루어지지 않았기 때문에, 차치유와 유사한 차치료프로그램에는 어떤 방법들로 구성되어 있는지 알아보도록 한다.

차치료프로그램을 구성하는 기법으로는 차명상기법, 차훈명상법, 차시명상법, 행다기법, 대화기법, 감각통합기법 등이 있다.

① 차명상기법

차명상기법은 차를 마시며 음악을 듣거나 혹은 조용히 앉아 호흡에 집중하거나 숫자세기, 찻잔을 들고 잔의 따뜻함, 질감, 형태, 무게 느끼기, 차의 색, 향, 맛에 집중하기, 차를 마시며 감사하는 마음을 오래 유지하기, 차가 내 온몸을 씻어 내리는 듯한 이미지 만들기, 차를 달이는 동작을 하나씩 떠올리며 생각만으로 차를 마시는 방법 등의 프로그램 효과성을 높일 수 있는 다양한 활동들을 적절히 구성한다(정혜정, 2008). 이는 차 마시기전 물이 끓을 때, 물이 식을 때 또는 찻잔을 들고 있을 때와 같이 특별한 동작이 없이 그냥 멈춰 있는 상태의 정적 명상과 손을 움직이며 차 도구를 만지고 차를 우려내는 동적명상이 있다. 차를 마시고 음악을 듣거나 혹은 찻잔을 손에 들고 음악 없이 의식에 집중한다. 그리고 행위에 계속해서 숫자나 이름을 붙여 가면서 찻잔의 온도와 질감, 무게감 잔을 쥐고 있는 느낌과 자세 호흡에 집중한다. 차의 색, 향, 맛을 느끼며 몸과 마음이 깨끗해지고 가벼워지는 느낌 그리고 감사하는 마음 등 차를 우려고 마시는 과정 등의 동적, 정적인 활동을 적절하게 구성한다(지장,2006).

차를 마실 때의 전체적인 행위와 느낌, 마음 상태, 일어나는 일체의 생각 등은 모두 통찰의 대상이 된다. 즉 명상의 원리로 보면 차 마시는 정신적, 신체적 과정 전체가 바로 명상의 대상이며 도구가 된다(지장스님, teanmind.com).

② 차훈명상

옛날부터 내려오는 훈법을 바탕으로 차완에 찻잎을 넣고 뜨거운 물을 부어 찻물에서 발생하는 차기운과 열기를 오장육부의 신경이 함께 모여 있는 열굴에 쬐어주고 들여 마시는 것을 말한다.

따라서 차훈은 몸의 움직임뿐만 아니라 생명기운의 상징인 찻잎과 생명유지의 기틀인 찻상과 생명존재의 원천인 찻물 그리고 생명보호의 하늘인 찻보와 생명음양의 단전인 차완과 함께 생명을 기르는 수련법이다(선해, 2005).

그 방법은 차훈완에 차를 넣고 뜨거운 물을 부으면 찻잎이 천천히 퍼지면서 향기가 퍼진다. 얼굴에 쬐어주는 열감은 심신을 부드럽게 하며 소중함을 알게 된다. 오직 차훈완에 차가 우러나오는 것에 집중하고 온 마음을 다해 차훈완을 들어 올리고 내리는 동작을 통해 현재에 집중되고 심신의 안정을 가져오게 된다. 또한 호흡이 들어가고 나가는 곳에 마음을 모으며, 긴장된 근육을 풀어주어 심신의 조화를 도와준다. 따라서 신체적으로 다양한 고통을 받고 있는 대상자들에게 부작용 없이 적용할 수 있고, 공기 순환의 흐름을 호흡으로 익히고 신체의 균형감을 잡아준다. 몸과 마음을 맑게 정화하고 통찰력을 가질 수 있는 잠재적인 능력을 높여 줌으로써 삶을 보다 잘 관리 할 수 있는 새로운 힘을 개발하는 체계적인 방법이다(이정옥, 2010)

③ 다시명상기법

차를 주제로 한 다시를 가지고 차를 마시며 자신에게 일어나는 감정과 변화를 시라는 글로써 표현하고 이를 밖으로 표출하는 방법이다. 다시를 읽고 외우는 소리가 귀를 통해 마음에 저장되면서 마음의 장이 시의 내용에 따라 바뀌게 된다. 이런 과정을 통해 자신을 자각하고 통찰하며 현실의 상황을 이겨내려는 의지와 반응으로 희망을 가져다주며 자신감이 생긴다. 또한 심리적 안정과 함께 신체적 건강을 도모할 수 있다(지운, 2009).

다시명상기법은 다시감상, 다시자기표현, 다시읽기, 다시쓰기, 다시외우기, 불안정한 문장 완성하기 등 활동을 구성하여 프로그램에 적용 할 수 있다.

④ 행다가법

차생활 전반에 걸친 모든 활동을 포함하는 행다가법은 다도구 준비하기, 차도구 명칭알기, 여러 가지 차 명칭알기, 차 우리기, 차 대접하기, 바른 자세로 차 마시기, 차생활 예절 배우기, 차의 색, 향, 미에 대해 이야기하기, 다도구 정리하기 등으로 구성된다.(윤수정, 2012). 이는 물과 다도구를 청결하게 준비하여 물을 끓이고, 차를 정성스럽게 우리어 바른 자세로 예를 갖추어 상대방과 나누어 마시기, 색향미를 표현하고, 공손한 언어와 태도를 익히기, 또한 다도구 명칭을 알고 정리하면서 자연의 소중함 알기 등의 활동을 적용할 수 있다(강금이, 2012)

⑤ 대화기법

차를 이용한 일종의 심리상담 대화기법 프로그램으로 내담자의 심리상태, 정서장애 등에 맞춰 언어와 대화를 통하여 심리적 유발 요인을 해소하고 해가 되는 정서와 감정변화 등을 바로잡아주는 지지치료방법이다(정영호 외, 2005). 그 내용으로는 차를 마시면서 재미있었거나 힘들었던 일 이야기하기, 나와 의미 있는 사람에 관해 회상해 봄으로써 인간관계의 중요성 알기, 나와 타인의 장점을 칭찬함으로써 자기와 타인 긍정하기, 현재의 자신에 대한 인식과 미래의 계획 세우기, 다른 사람 이야기를 경청하고 공감하기, 차와 관련된 연상카드 만들기 등이 있다(강금이, 2012). 이는 심리상담 중 가장 중요하고 먼저 이루어져야 할 라포 형성, 즉 공감대 형성을 이루어야 한다. 이 때 차와 함께 이루어진 대화는 자연스럽게 편안하게 진행될 수 있게 도와주어 상대방에 대한 감정과 생각을 이해하고 공유하여 상담에 많은 도움을 줄 것이다.

⑥ 감각통합 기법

감각통합기능은 뇌가 적절한 지각과 기억이나 사고와 운동 반응 등을 산출하기 위해서 여러 가지감각입력을 조직화하는 과정 가운데 인지된다고 볼 수 있다.

감각통합은 일정한 감각입력이 다른 감각정보와 함께 적응 반응을 유발시켜 나가는 뇌 신경과정을 의미한다(하종만, 2005). 이는 차를 활용한 치유프로그램에서는 차를 활용해

이루어지는 모든 과정 속에서 촉각, 시각, 미각, 후각, 청각 등 오감을 통한 자극의 반응은 뇌를 통해 전달되어지게 된다. 방법으로는 여러 가지 감각에 대한 감지와 반응을 조화롭게 조절할 수 있도록 도와주기 위해 적용되는 것으로 찻씨 심기, 녹차 에센스 목욕, 녹차 천연염색, 찻잎 엽서 만들기, 차꽃 꽃꽂이, 녹차음식 만들기, 찻잎따기(정혜정, 2008), 염색된 천으로 찻잔 받침 만들기 등이 있다.

3. 선행연구

1) 취업스트레스

취업스트레스를 하위 4가지 요인 즉, 학업, 성별, 학교환경, 가족환경으로 구분한 황성원(1998)의 연구에서는 학년이 높아질수록 취업스트레스가 높게 나타났고, 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았으나 학교환경요인에서 여학생이 유의하게 더 많이 스트레스를 받는 것으로 나타났으며 가족환경요인에서는 남학생이 더 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 정혜은(2000)의 연구에서는 남학생이 여학생보다 높은 취업스트레스를 받는 것으로 나타났으며, 하위요인별로 성격, 학업, 가족환경에서는 남학생이, 학교환경에서는 여학생이 높은 것으로 나타났다.

신현균·장재윤(2003)의 연구에서는 대학교 4학년 응답자 중 79%가 대체로 혹은 매우 많이 취업스트레스를 받고 있다고 응답해 상당한 스트레스를 받는 것으로 나타났으며, 여학생이 남학생에 비해 스트레스를 매우 많이 받는 것으로 나타났다.

김혜정(2004)의 연구에서는 공대, 사범대보다는 인문대, 경상대, 자연대에서 취업스트레스가 더 높게 나왔으며, 가정환경요인에서 가정형편이 중이상인 경우보다 하일 때 취업스트레스가 높게 지각되었으며, 취업에 대한 불안을 혼자서 애써 견디는 경우 취업스트레스 수준이 높게 나타났다.

위의 선행연구들을 살펴본 결과 대학생활 중에서 많은 대학생들이 성별, 취업 및 진로, 가정경제, 전공계열, 대학생활환경 그리고 신체적 건강과 관련된 문제들, 취업 및 진로문제로 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구에서는 학년, 전공계열, 용돈, 용돈수준, 건강상태를 주요변

수로 하여 취업스트레스 지각 정도를 살펴보고자 한다.

2) 차치유

우선 차치유라는 용어로 명명되어 진행되는 프로그램은 없으므로 차를 활용한 다양한 프로그램 중 유사한 방법으로 진행되었던 선행연구들을 대상별로 나누어 알아보하고자 한다.

유아를 대상으로 한 선행연구로는 정영숙 · 김인숙(2001), 윤애리(2002), 이연정 · 이동철(2006), 이정옥(2011)의 연구가 있다.

정영숙 · 김인숙(2001)은 유치원생을 대상으로 한 조사 및 문헌연구에서 다도교육은 유아의 신체적, 사회적, 인지적, 정서적, 도덕적 성장 발달을 돕고 창의성을 함양하는 등 전인적인 성장의 효과가 있다고 하였다. 윤애리(2002)은 차생활교육 활동이 청결, 절제와 양보, 협동, 공경, 배려 등 기본생활습관에 긍정적인 영향을 미치고, 차를 우려서 마시고 대접하고 다구를 씻는 일련의 과정을 통해 침착성과 자신감이 생겨서 정신적 안정에도 긍정적이라고 보고하였다. 이연정 · 이동철(2006)은 유아 다도교육프로그램이 유아의 예절행동 변화에 영향을 미치는지를 연구하기 위해 다도 교육을 통한 사전사후 비교를 한 결과, 유아의 기본 생활증진에 효과가 식사예절, 의복예절, 인사예절, 언어예절의 네 영역에서 긍정적인 향상이 나타났다고 하였다. 이정옥(2011)은 아동을 대상으로 이루어진 연구로는 ADHD아동 특성에 맞는 차치료 프로그램을 개발하여 수업 모델로 제시했으며, 배길순(2009)은 학습부진아의 집중력 향상을 위한 차치료 지도 프로그램 예시 안을 개발하였다.

청소년을 대상으로 이루어진 선행연구는 이순실(2003), 박찬이(2010), 윤수정(2011), 이경희(2012), 강금이(2012) 등이 있다. 이순실(2003)은 다도교

육을 통하여 청소년기 학생들이 정서적 안정감으로 차분해지고, 남을 배려할 줄 알게 되며 행동도 진지해지고 자세도 바르게 되었으며 인내심도 많아지는 모습을 발견할 수 있다고 하였다. 박찬이(2010)는 차문화치료를 통해 청소년의 정서적 안정감과 자기효능감이 높아지고, 긴장완화, 열등감을 완화시키고, 자심감 향상, 자기조절력 향상 등에 유의한 효과가 있음을 제시하였다. 윤수정(2011)은 흡연 청소년에게 차치료 프로그램을 적용한 결과 흡연량의 감소와 자아존중감, 스트레스 감소에 효과가 있다고 하였다. 이경희(2012)는 차치료가 품행장애 청소년의 정서적 안정성과 대인관계능력을 향상 시킬 수 있는 실질적인 프로그램이라고 하였다. 강금이(2012)는 차치료 프로그램을 활용한 청소년들의 자아존중감 향상은 학교생활과 주변환경 적응에 긍정적 도움을 주며 적극적인 삶을 영위할 수 있도록 돕는다고 할 수 있고, 스트레스가 감소됨으로써 부정적 문제 행동 감소에 긍정적 영향을 주게 된다고 하였다. 박춘근(2007)은 차생활 예절교육이 여고생의 정서지능 발달에 미치는 영향에 대한 연구 결과에서 첫째, 차생활을 통해 여고생들의 차생활 인식 및 실천력이 향상되었음을 검증할 수 있었다. 둘째, 차생활은 청소년기 여고생의 정서지능을 긍정적으로 변화시키는데 기여한다. 셋째, 감정이해 영역과 인간관계 영역에 차생활 인식과 실천이 긍정적인 영향을 준다. 넷째, 원만한 친구관계 유지나 상대방을 배려하는 마음이 높게 나타났다.

임산부를 대상으로 한 김정은(2001)은 태교를 위한 차생활 중 찻잎 따기에서부터 차를 우려 마시기까지의 찻일(茶事)은 몸가짐을 수련하고 덕을 쌓는 행위로 보았으며, 임산부와 태아의 신체적 정신적, 정서적 건강을 도모하는 방법 면에서 중요한 의의를 가지며 그 영향과 효과가 크다고 밝히고 있다.

노인을 대상으로 이루어진 권태연(2009)의 차문화치료 통합프로그램과 주옥희(2009)의 차치료프로그램은 치매 노인에게 인지적, 정서적, 사회적, 신체

적 기능 향상에 효과가 있다고 하였다. 최명자(2007)는 노인요양시설에서 차문화 프로그램의 효과성에 관한 연구에서 차생활 실시 후 일반노인들이 정서적, 인지적, 사회적 기능에 향상 효과가 있었다고 하였다.

가족대상으로 이루어진 박정희(2006)는 차문화프로그램이 건강한 가족 유지 또는 가정생활 건강성의 지속에 상당히 중요한 요인으로 작용하는 것으로 판단하고, 현대가족의 가정생활건강성에 유의한 영향을 주고 있음을 실증적으로 밝혀주고 있다.

위의 선행연구들을 결과, 차를 활용한 치유프로그램은 모든 연령대에서 쉽게 시행할 수 있으며 신체적·정신적인 부분에 많은 도움을 주기 때문에 개발 가치가 충분히 있다고 사료된다.

지금 우리 사회의 핵심코드인 치유와 관련된 선행연구가 미술, 원예, 산림 등 다양한 분야에서 진행 중이다. 따라서 다양한 분야의 연구결과를 살펴보면 향후 차치유프로그램에 효과적으로 적용할 수 있을지 알아보고자 한다.

먼저 치유미술에 대해 알아보자면 강유경(2000)은 치유미술(Healing Art)이란 최근 미국에서 많은 관심을 불러일으키는 분야로 작품을 제작하는 과정을 통하여 환자의 아픔, 절망, 분노, 두려움 등의 감정이 정화되는 경험을 중요시 여긴다. 이는 작품 제작을 통하여 우리 자신이 질병이나 위기에 직면했을 때 치유를 경험하거나 은유(隱喩)하는 것으로 자신에 대한 탐구를 통해 자신이 누구인가를 알게 되는 과정에서 치유미술의 힘을 깨닫는 것이다. 즉 치유하는 능력은 모든 사람에게 내재되어 있다고 여기며 작품 제작 과정은 이 힘을 활성화시키고 밖으로 표출하게 한다. 따라서 치유미술의 궁극적인 목적은 작품 제작을 통한 심리적 분석보다는 타인과 합심하여 어떤 특정한 상황 다시 살펴보거나 변화시키는 과정, 그리하여 치유가 이루어지는 것이 목적이다.

류정자(2000)는 미술의 치유적 기능은 조형 활동을 통해서 개인의 갈등을

발산, 해소하고 거기에서 비롯되는 자기표현과 승화를 통해 올바른 자아인식과 성찰을 촉진시키는 작용이라고 하였다. 특히 학습된 노인들의 무기력과 우울 정서에 미술활동은 미술작업과 대화를 통해 신체적·정서적 에너지를 쏟게 하며 자신의 욕구나 감정을 미술매체를 통해 간접적으로 표현하게 함으로써 자기노출을 돕는 치료방법으로 자신의 욕구와 감정을 외부로 표현하는데 익숙하지 않은 노인들에게 유용하게 활용할 수 있다고 하였다.

이주은(2012)은 정서적 어려움으로 학교에 적응하지 못하는 청소년기의 학생들에게 미술은 창조적 에너지 발산, 유희적 충동, 원시적 배설욕구 그리고 물질에 대한 직접적인 상상은 창조력의 기초뿐만 아니라 치유의 원리가 되므로 정서교육 차원에서 미술교육의 치유적 기능은 중시될 것이라고 하였다.

차인수(2012)는 치유정원(Healing Garden)란 원예활동을 통하여 심신에 치료효과를 얻는 원예치료의 개념이 공간적으로 확장된 개념이다. 이때 식재되는 식물은 치유적인 목적이 있는 식물이어야 하고 설치되는 시설물들은 이용자의 특성과 요구가 적극적으로 반영되어야 한다. 그리고 정원에서 식물을 기르고 수확하며 관찰하는 과정과 정원환경 내 식물과의 상호작용은 정원을 이용하는 환자, 의료진, 방문객들로 하여금 긍정적으로 반응할 수 있는 감성을 이끌어내어 스트레스 경감효과 및 다양한 신체적 활동과 지각능력을 증진시킬 수 있도록 설계되어야 한다고 하였다. 그리고 치유정원은 끊임없이 변화하는 자연을 통해 오감을 효과적으로 자극할 수 있다는 것이므로 고령자들에게 감소된 지각능력을 회복시키는데 매우 효과적이라고 하였다.

한편 산림 환경이 인간의 건강 증진 및 생리적·정신적 안정효과를 주는 산림치유에 대한 연구가 현재 활발히 연구 진행 중이다. 먼저 신원섭(2004)은 산림의 건강기능을 조사한 연구에서 잣나무, 편백, 삼나무 수종의 피톤치드가 인체에 미치는 영향을 연구하였고, 신원섭 등(2007)은 산림에서 무한히 제공

되는 산소, 피톤치드, 음이온 등의 기후물질요소가 건강 기능 인자로 작용할 뿐만 아니라, 산림현상이 주는 자극과 환경이 인간의 감정과 기분을 긍정적으로 변화시켜 주는 요인이라고 하였다.

우종민(2010)은 2009년 직장인을 대상으로 스트레스를 완화하기 위한 숲 체험 캠프를 통하여 조사한 결과, 스트레스 호르몬인 코티졸 수치가 감소했고, 명상할 때 나타나는 알파파도 증가하였으며 이는 자율신경 기능도 안정되었고 혈압도 떨어졌다고 하였다.

신원섭(2011)은 숲길을 걸은 뒤 인지능력이 향상되었고 우울감과 분노, 피로감, 혼란 등의 정서는 긍정적으로 변했다고 보고하였다. 숲 속의 피톤치드를 구성하는 테르펜이 부유 중에 사람과 접하면 쾌적감, 소취, 탈치, 항균, 방출, 면역 기능 등을 증대하여 심신의 피로를 풀어준다고 하였다(강하영, 2006). 또한 피톤치드가 중추신경계와 자율신경의 진정작용뿐만 아니라 안정에도 효과적이며, 간 기능을 촉진하고 콜레스테롤의 합성을 저하시켜 혈압조절 및 혈액순환계를 개선하여 고지혈증, 혈전 및 스트레스 호르몬인 코티졸 감소에 효능이 있다고 하였다(강하영, 2003).

박지숙(2008)은 선심리치유란 일체유심조(一切唯心造), 직지인심(直指人心), 견성성불(見性成佛)이라는 선(禪)사상을 토대로, 선수행과 더불어 심리학적 정신분석학적 방면으로 심리적 갈등에 접근하면서 고통 받고 있는 인간의 심층심리의 근본 해결책을 찾고자 모색하는 방법이라고 하였다. 또한 더 나아가 내적 수행을 통해 행복한 삶과 사회적응을 이루어내며 진정한 영적 차원을 갖는 것을 최종 목표라고 본다. 그 방법으로는 마음 집중을 이용하는 지관치유, 오정심관치유, 심상치유가 있다.

임도희(2008)는 치유무용(Healing Dance)란 무용은 정신과 신체가 함께 융화되어 자신을 표현하고, 타인과 의사소통을 하는 매개체로 사용된다는 점

에서 신체 움직임은 불안정한 정서나 병든 내면의 세계를 이끌어 내는 방법으로 사용될 수 있다는 것으로 보았다. 특히 신체가 허약한 노인들의 정신과 마음을 다스릴 수 있는 동양사상의 불교의 참선과 쉽게 따라할 수 있는 우리나라 전통 무용인 한국무용과 마음을 다스리며 울체된 기와 육체를 풀어주는 움직임인 스트레칭 요가를 접목시킨 세 가지 활동으로 구성하였다. 특히 한국무용은 신체의 움직임을 통하여 관절의 윤희, 근육의 신장강화 긴장장의 감소를 가져오므로 노인들에게 긍정적인 효과를 준다. 이는 노인들이 신체적인 긍정적인 효과를 얻을 수 있는 매우 유용한 신체활동의 일환인 것이며, 심장혈관의 순환을 좋게 하고 스트레스를 감소시키며 사회적 상호작용을 촉진시킨다 라고 하였다(Hempel.G, 1977).

위의 선행연구들을 차치유프로그램과 병행해 본다면, 먼저 산림치유 과정에서 생체조절기능이 있는 차와 함께 병행하면 스트레스 호르몬인 코티졸의 효과적인 감소를 가져올 수 있을 것이다. 또 치유정원을 조성할 때 차나무와 다른 수종을 심어 치유정원 내에서 차를 활용한 오감을 자극하는 활동을 병행할 수 있을 것이다.

미술을 통해 자신의 감정을 발산하는 치유미술은 개인의 성향이 정적인 사람들에게 차를 활용하여 미술을 시작하기 전이나, 쉬는 시간에 차를 준비하면서 차를 우리고, 마시고, 정리하는 일련의 과정을 통해 자신의 감정을 다스리며 객관적으로 바라볼 수 있도록 도와줄 것이다. 또 치유무용은 댄스를 통한 신체적인 활동과 스트레칭으로 자신의 감정을 발산하며 치유가 이루어지기 때문에 개인의 성향이 동적인 사람에게 차의 약리적 효능이 심신 안정을 가져올 수 있기 때문에 기운의 균형을 맞출 수 있을 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구문제

본 연구에서는 대학재학 중이며 취업을 준비하는 대학생들이 주관적으로 경험하는 취업스트레스 지각정도와 그에 영향을 미치는 5가지 하위요인을 알아보고 차치유 인식과의 영향관계를 비교하여 향후 취업스트레스 해소 및 완화에 도움이 되는 차치유프로그램 개발에 기초자료로 기여하는데 그 목적이 있다.

본 연구에서 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 취업스트레스지각 정도는 어떠하며 배경변인에 따라 어떤 차이가 있는가?

둘째, 대학생들의 차치유에 대한 인식은 어떠하며, 배경변인 및 차선호 이유에 따라 차이가 있는가?

셋째, 대학생들의 취업스트레스 지각과 차치유 인식과는 어떠한 관계가 있는가?

넷째, 대학생들의 차치유 인식에 미치는 제변인의 영향력은 어느 정도인가?

2. 조사도구

본 연구를 수행하기 위해 필요한 조사도구는 크게 네 가지 부분으로 일반적 사항, 차음용 현황, 차치유, 취업 스트레스에 관한 문항으로 구성되었다.

차치유에 대한 문항은 정인숙(2010), 김정미(2007), 『건강관리』의 MAarie Jahoda의 정신건강평가 기준을 참고하여 총 22개 항목으로 구성하였고, 취업 스트레스에 대해서는 코넬대학의 스트레스 측정법(Conell Medical Index; CMI)(Shepherd et al, 1996), 황성원(1998)의 72문항, 강유리(2006)의 취업스트레스 설문지를 참고하여 총 24개 문항으로 구성하였으며, 설문 문항은 모두 각 5점 Likert 척도로 측정하였다.

1) 설문지 구성 내용

본 연구를 위한 설문은 총 7개 구성 항목으로 되어있는데 세부적 사항은 아래<표 III-1>과 같다. 일반적 사항, 차음용 현황에 대한 문항은 빈도분석을 하였으며, 차치유 인식, 취업스트레스에 관한 문항은 5점 리커트(Likert)척도로 측정하여 '매우 그렇다'를 5점, '전혀 아니다'를 1점으로 구성하였다.

<표 III-1> 설문지 구성

구성 항목	문항수
일반적 사항	7개
차음용 현황	5개
차 치유 인식	22개
취업 스트레스	24개
총계	58개

2) 취업스트레스 검사

코넬대학의 스트레스 측정법(Connell Medical Index; CMI)(Shepherd et al, 1996)을 참고하여 황성원(1998)이 대학생의 취업스트레스를 측정할 수 있는 72문항의 검사를 제작하였다. 이를 수정 보완한 강유리(2006)의 취업스트레스 설문지를 참고하였다.

검사지의 하위요인은 성격스트레스 요인은 6문항, 취업불안스트레스 요인은 5문항, 가족환경스트레스요인은 5문항, 학교환경의 스트레스요인은 4문항, 학업의 스트레스 요인은 4문항으로 이루어졌으며 Likert 형태의 5점 척도(1=매우 그렇다, 2=그렇다, 3=보통이다, 4=아니다, 5= 전혀 아니다)이다. 점수가 높게 나올수록 취업스트레스가 높은 것으로 이해된다. 본 연구의 신뢰도는 성격스트레스 Cronbach's $\alpha = 0.893$, 취업불안스트레스 Cronbach's $\alpha = 0.736$, 가족환경스트레스 Cronbach's $\alpha = 0.824$, 학교환경스트레스 Cronbach's $\alpha = 0.793$, 학업스트레스 Cronbach's $\alpha = 0.756$ 이다. 본 연구는 <표Ⅲ-2 >에서 제시하였다.

<표 Ⅲ-2> 취업스트레스 문항 구성과 신뢰도

항목	문항번호	문항수	신뢰도
성격스트레스	1,2,3,4,9,10	6	0.893
취업불안스트레스	5,6,7,8,11	5	0.736
가족환경스트레스	12,13,14,15,16	5	0.824
학교환경스트레스	17,18,19,20	4	0.793
학업스트레스	21,22,23,24	4	0.756
취업스트레스 전체		24	0.908

3) 차치유 인식과 차음용 현황에 대한 검사

차치유 인식을 측정하는 설문문항이 없어 먼저 차의 효능에 관한 선행연구를 참조하여 신체적, 정신적 효능의 두 부분의 하위요인을 조사하였다. 정인숙(2010)의 녹차와 홍차의 화학성분과 생리활성기능 비교연구와 김정미(2007)의 차의 효능주치에 관한 연구를 중심으로 신체적 효능 6문항, 정신적 효능 4문항으로 구성하였다.

또 치유에 대해 측정할 수 있는 설문지가 있지 않아서 구재옥외(1997)의 『건강관리』의 Marie Jahoda의 정신건강평가 기준과 치유의 목적이 인간의 본연의 건강한 삶을 추구하는 것이기에 신체적 건강과 정신적 건강에 관한 자료를 찾은 후 신체적 치유에 대한 6문항, 정신적 치유에 대한 6문항으로 구성하였고, Likert 형태의 5점 척도(1=매우 그렇다, 2=그렇다, 3=보통이다, 4=아니다, 5= 전혀 아니다)이다. 점수가 높게 나올수록 취업스트레스가 높은 것으로 이해되며, 차치유 전체적 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.884$ 이며, 이를 구성하는 신체적 효능 Cronbach's $\alpha = 0.760$, 정신적 효능은 Cronbach's $\alpha = 0.633$, 신체적 치유는 Cronbach's $\alpha = 0.811$, 정신적 치유는 Cronbach's $\alpha = 0.836$ 으로 나타났다. <표 III-3>

차음용 현황 설문은 차에 대한 기본적인 정보를 알아보기 위하여 차의 선호와 선호이유, 마시는 차의 종류, 하루에 음용하는 횟수, 하루 중 차를 음용하는 시간을 조사하였다. <표 III-4 >

<표 III-3> 차치유 인식에 대한 문항 구성과 신뢰도

항목	문항번호	문항수	신뢰도
신체적 효능	1,2,3,4,5,9	6	0.760
정신적 효능	6,7,8,9,10	4	0.663
신체적 치유	17,18,19,20,21,22	6	0.811
정신적 치유	11,12,13,14,15,16	6	0.836
차치유 전체		22	0.884

<표 III-4> 차음용 현황에 대한 설문지 구성

항목	문항번호	문항수
차의 선호	11	1
차 선호이유	12	1
차의 종류	13	1
음용횟수	14	1
음용시간	15	1
차음용현황		5

3. 연구대상 및 자료수집

Arnold와 Denny(1985)는 여성의 경우, 진로 성취에 대해 낮은 기대를 갖고 있어 남성에 비해 상대적으로 많은 갈등을 겪게 된다고 하였다. 또 Fanmer(1985)도 여성이 남성에 비해 역할 갈등과 환경적 요구에 의해 진로 선택이 쉽게 영향을 받는다고 주장하였다. 또 한국여성의 취업에서 성역할에 대한 사회적 편견 등의 장애 요인들이 많다는 것을 고려해 볼 때(손은령, 김계현, 2001; 임은경, 1998), 여대생들도 실제로 취업을 심각한 문제로 생각하고 있으며, 학교부터 가장 원하는 서비스가 ‘직업 및 취업 관련 정보제공(47.9%)’, ‘진로지도 및 상담(24.4%)’, ‘취업관련교육(15.7%)’ 순으로 보고한 실태조사 결과처럼(박은희, 2008) 구직 과정에서 여성이 스트레스를 더 많이 받을 가능성이 시사된다.

서울소재 대학교에서 재학 중인 1,2,3,4학년 대학생 400명을 대상으로 2012년 3월 14일부터 28일까지 2주일동안 실시하였다. 이 중에 설문문항에 응답하지 않았거나 불성실한 45명의 자료를 제외하여 총 355명의 자료가 연구 분석에 사용되었다. 검사 소요시간은 약 20분정도였다.

4. 자료처리 및 분석

본 연구의 자료 분석을 위한 통계처리는 SPSS 17.0을 이용하여 전산처리 하였으며, 조사 대상자의 일반적 사항과 차음용 현황에 대한 빈도분석, 차치유 인식, 취업스트레스 문항에 대한 신뢰도 및 기술통계량, 차치유 인식과 취업스트레스에 간의 상관분석, 일반적 사항에 따른 차치유 인식 및 취업스트레스의 t검증, 분산분석, 일반적 사항 및 차음용 습관이 차치유 인식에 미치는 영향에 대한 중회귀분석 등의 통계 분석기법을 실시하였다.

분석 수행 절차는 아래와 같다.

첫째, 일반적 특성, 차음용 현황 및 차치유 인식, 취업스트레스에 대한 기초분석으로 빈도 및 기술통계량을 살펴보았다.

둘째, 차치유 인식, 취업스트레스 문항들 간의 내적 일관성을 알아보기 위하여 Cronbach's α 를 구하였다.

셋째, 일반적 사항에 따른 차치유 인식 및 취업스트레스에 대한 차이를 검증하기 위해 t검증, 분산분석을 실시하였다.

넷째, 차치유 인식과 취업스트레스 구성 항목 간 상관관계를 보기 위해 상관분석을 하였다.

다섯째, 마지막으로 일반적 사항 및 차음용 습관이 차치유 인식에 미치는 영향 요인이 어떤 것들인지 검증하기 위해 중회귀분석을 실시하였다.

IV. 결과 분석

1. 일반적 사항과 차임용 현황

1) 일반적 사항

본 연구에서는 조사대상자의 일반적 사항에 대한 조사변인으로 학년, 전공, 용돈, 용돈수준, 건강상태로 분류하였다. 먼저 학년은 1학년 37명(10.4%), 2학년 107명(30.1%), 3학년 53명 (14.9%), 4학년 158명(44.5%)으로 고학년인 4학년이 다수를 차지하였다.

전공계열은 인문사회계열 219명(61%), 자연계 55명(15.5%), 예체능계 81명 (22.8%)으로 인문사회계열이 절반이상을 차지하였다. 용돈은 20만원 미만 84명(23.7%), 20만원~30만원 미만 97명 (27.3%), 30만원~40만원 미만 104명(29.3%), 40만원 이상 70명(19.7%)로 나타났다. 이는 대학생들이 한 달 평균 용돈과 생활비로 사용하는 돈이 약 44.8만원이며, 여대생들은 이보다 적은 40.2만원으로 조사된 바(파이낸셜뉴스 2012. 10.19), 다수의 학생들이 평균이상의 용돈을 받지 않는 것으로 나타났다.

용돈수준은 풍족하다 59명(16.6%), 적당하다 148명(41.7%), 부족하다 148명(41.7%)로 조사되어, 용돈에서 도출된 결과와 비슷하게 풍족하다보다는 부족하거나 적당하다고 생각하는 학생들이 다수를 차지하였다.

건강상태는 건강하다 150명(42.3%), 보통이다 122명(34.4%), 건강하지 못하다 83명(23.4%)로 나타났다.

조사 대상자의 일반적 사항은 다음의 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 일반적 사항

(N=355)

변인	범주	N	%
학년	1학년	37	10.4
	2학년	107	30.1
	3학년	53	14.9
	4학년	158	44.5
전공계열	인문사회계열	219	61
	자연계	55	15.5
	예체능계	81	22.8
용돈	20만원 미만	84	23.7
	20만원~30만원 미만	97	27.3
	30만원~40만원 미만	104	29.3
	40만원 이상	70	19.7
용돈수준	풍족하다	59	16.6
	적당하다	148	41.7
	부족하다	148	41.7
건강상태	건강하다	150	42.3
	보통이다	122	34.4
	건강하지 못하다	83	23.4

2) 차음용 현황

본 연구에서는 대학생들의 차음용 현황을 알아보기 위해 차 선호, 선호이유, 음용하는 차의 종류, 음용횟수, 음용시간에 대해서 조사하였다.

먼저 대학생들의 차의 선호는 좋아한다 250명(70.4%), 보통이다 105명(29.6%)로 차의 선호는 호의적인 편으로 생각하며, 차 선호이유는 향이 좋아서 83명(23.4%), 기분전환 82명(23.1%), 건강을 위해 53명(14.9%), 맛이 좋아서 50명(14.1%), 습관적으로 38명(10.7%), 갈증해소 22명(6.2%), 잠을 깨우기 위해서 17명(4.8%), 기타 10명(2.8%)로 대학생들이 차를 선호하는 이유는 향이 좋고 기분전환을 위해 마시는 것으로 조사되었다.

대학생들이 음용하는 차의 종류는 녹차 149명(42%), 곡물차(17차등) 74명(20.8%), 홍차 57명(16.1%), 향차(꽃차) 46명(13%), 기타 29명(8.2%)로 일반적으로 구매하기 쉬운 녹차와 곡물차(대용차)를 가장 많이 마시는 것으로 조사되었다.

음용횟수는 마시지 않는다 96명(27%), 1잔 183명(51.5%), 2잔 42명(11.8%), 3잔 이상 34명(9.6%)으로 하루에 1잔 이상 마시는 사람이 83%로 나타났다.

음용시간은 식사 전후 120명(33.8%), 쉬는 시간 89명(25.1%), 사람들 만날 때 83명(23.4%), 공부시작하기 전 53명(14.9%), 기상 직후 10명(2.8%)으로 차를 마시는 이유는 식사 전후와 쉬는 시간에 차를 즐겨 음용하는 것으로 나타났다.

조사 대상자의 차음용에 대한 특성은 다음의 <표 IV-2>과 같다.

<표 IV-2> 조시대상자의 차음용 현황

(N=355)

변인	범주	N	%
차의 선호	좋아한다	250	70.4
	보통이다	105	29.6
차의 선호이유	건강을 위해	53	14.9
	잠을 깨우기 위해	17	4.8
	습관적으로	38	10.7
	갈증해소	22	6.2
	맛이 좋아서	50	14.1
	향이 좋아서	83	23.4
	기분전환	82	23.1
	기타	10	2.8
차 종류	녹차	149	42.0
	홍차	57	16.1
	향차(꽃차)	46	13.0
	곡물차(17차 등)	74	20.8
	기타(구아바차, 헛개나무차 등)	29	8.2
음용횟수	마시지 않는다	96	27.0
	1잔	183	51.5
	2잔	42	11.8
	3잔이상	34	9.6
음용시간	기상직후	10	2.8
	공부시작하기 전	53	14.9
	쉬는 시간	89	25.1
	식사 전후	120	33.8
	사람을 만날 때	83	23.4

2. 취업스트레스

1) 취업스트레스 지각에 대한 일반적 분석

취업스트레스는 성격요인(2.84), 취업불안요인(1.62), 가족환경요인(2.56), 학교환경요인(2.78), 학업요인(2.29) 이렇게 5가지로 분류, 총 24문항으로 구성되었다.

먼저 성격요인은 7문항 중 취업에 대해 걱정하다 보면 가슴이 답답하고 현기증이 난다(3.11)이 가장 높게 나타났으며, 5문항으로 구성된 취업불안요인에서 취업 자리를 놓칠까봐 많은 시간을 취업 관련 사이트나 신문, 잡지의 구직난을 꼼꼼히 살펴본다(2.50)가 가장 높게 나타났다.

5문항으로 구성된 가족환경요인은 나의 대학공부로 인해 부모님께서 경제적으로 힘들어 하셔서 내가 꼭 취업해서 갚아드려야 한다(3.14)가 가장 높게 나타났으며, 이는 일반적 사항에서 다수가 평균이상의 용돈을 받지 못하고 풍족하지 않은 용돈수준에서 도출된 양상에 상응하는 결과로 생각된다.

4문항을 구성된 학교환경요인에서는 소위 명문대 출신이 아니므로 취업에 불리할 것이다(3.12)가 가장 높게 나타났으며, 4문항으로 이루어진 학업요인에서는 나는 장차 취업하고 싶은 곳이 있지만, 현재 노력으로 성취가 쉽지 않을 것이다(2.75)로 가장 높게 나타났다.

전체적으로 취업스트레스지각 정도를 살펴보면 성격요인(2.84)이 가장 높게 나타났으며 학교환경요인(2.78), 가족환경요인(2.56), 학업요인(2.29), 취업불안요인(1.62) 순으로 나타났다.

<표 IV-3> 취업 스트레스에 대한 일반적 분석

(N=355)

분류	취업 스트레스문항	M	SD	순위
성격	1. 나는 요즘 취업문제 때문에 신경이 날카로워 사소한 일에도 화를 낸다	2.65	1.108	5
	2. 취업에 대해 걱정하다 보면 가슴이 답답하고 현기증이 난다	3.11	1.131	1
	3. 요즘 나는 꿈속에서도 취업걱정을 한다	2.44	1.144	6
	4. 취업을 못하지 않을까 항상 불안하고 걱정 된다	3.09	1.143	2
	9. 취업을 여러 번 실패할까봐 두렵다	2.90	1.216	3
	10. 나는 어떤 일이 있어도 꼭 취업을 해야 하지만, 점점 자심감이 없어진다	2.88	1.189	4
	전체	2.84	0.933	
취업 불안	5. 요즘 나는 취업걱정으로 술에 의존한다	1.45	.668	3
	6. 요즘 나는 취업 걱정으로 약물(수면제)에 의존한다	1.29	.529	5
	7. 요즘 나는 취업 걱정으로 담배에 의존한다	1.31	.637	4
	8. 나는 취업에 대한 걱정으로 입맛을 잃을 정도다	1.58	.745	2
	11. 취업 자리를 놓칠까봐 많은 시간을 취업 관련 사이트나 신문, 잡지의 구직란을 꼼꼼히 살펴본다	2.50	1.133	1
	전체	1.62	0.537	
가족 환경	12. 나의 대학공부로 인해 부모님께서 경제적으로 힘들어 하셔서 내가 꼭 취업해서 갚아드려야 한다	3.14	1.094	1
	13. 나는 졸업 후 대학원에 진학하고 싶지만, 집안 사정 상 취업을 하여 돈을 벌어야 한다	2.30	1.113	3
	14. 가족 부양의 책임이 있어 취업을 해야만 한다	2.42	1.191	4
	15. 나의 경제사정을 생각하면 졸업 후 바로 취업을 해야 하지만 생각보다 쉽지 않다	3.01	1.161	2
	16. 가족과의 불화로 빨리 경제적인 독립을 하고 싶지만 취업이 어려워서 답답하다	1.92	.978	5
	전체	2.56	0.850	

학교 환경	17. 학교 인지도 영향으로 취업에 어려움을 겪을 것이다	2.93	.990	2
	18. 나는 실력을 갖췄지만 전공 때문에 서류 전형에 불리하지 않을까 걱정 된다	2.39	.997	4
	19. 학교에서 나의 취업에 대해 관심을 보여주지 않아 섭섭하다	2.67	1.074	3
	20. 소위 명문대 출신이 아니므로 취업에 불리할 것이다	3.12	1.065	1
	전체	2.78	0.784	
학업	21. 나는 취업에 있어 어떤 점들이 부족한지 알지만, 노력해도 효과가 없을 것이라는 생각이 든다	2.11	.876	3
	22. 나는 취업준비를 하느라 학점관리를 제대로 못해 취업에 어려움을 겪을 것이다.	2.05	.895	4
	23. 나는 능력(실력)이 부족하기 때문에 취업이 어려울 것이다	2.23	.982	2
	24. 나는 장차 취업하고 싶은 곳이 있지만, 현재 노력으로 성취가 쉽지 않을 것이다	2.75	1.102	1
	전체	2.29	0.760	

2) 일반적 사항에 따른 취업스트레스 차이 분석

일반적 사항에 따른 취업스트레스 차이를 알아보기 위한 분석 결과는 다음과 같다<표 IV-7>

일반적 사항 중 통계적으로 유의미하게 나타난 취업 스트레스를 살펴보면 학년의 경우 4학년이 ‘성격요인’(3.23), ‘취업불안요인’(1.75), ‘학업요인’(2.91)에서 타 학년에 비해 높은 스트레스 수준을 보였고, 일반적 특성에 따른 취업스트레스분석에서 개인특성변인에 따른 연구결과는 저학년에서 고학년으로 올라갈수록 더 높아지며, 전공과 성별에 따라 스트레스에 유의미한 차이가 있는 것으로 보고되었다(이용길 · 강경희, 2011;황성원, 1998).

전공계열의 경우 성격요인에서 예체능계(2.56)가 인문사회계(2.91)와 자연계(3.00) 보다 높게 나타났으며, 용돈의 경우 가족환경요인에서 용돈이 적어질수록 스트레스 정도가 높게 나타났다. 또한 용돈 수준이 부족한 경우 그렇지 않은 경우보다 가족환경요인(2.82) 및 학교환경요인(2.90)에서 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났으며, 건강상태 좋지 못한 경우 성격요인(3.23), 가족환경요인(2.93), 학업요인(2.91)에서 그렇지 않은 경우보다 높게 나타났다.

<표 IV-4> 일반적 사항에 따른 취업스트레스 차이 분석

(N=355)

일반적 사항	범주	구분	전체	성격	취업불안	가족환경	학교환경	학업
학년	1학년	M	2.28 ^b	2.30 ^c	1.63 ^{ab}	2.61	2.72 ^{ab}	2.24
		SD	.628	.881	.731	.779	.707	.757
	2학년	M	2.33 ^b	2.55 ^{bc}	1.48 ^b	2.68	2.70 ^{ab}	2.23
		SD	.565	.797	.487	.879	.854	.810
	3학년	M	2.31 ^b	2.66 ^b	1.53 ^b	2.51	2.60 ^b	2.21
		SD	.630	.900	.499	.986	.754	.850
4학년	M	2.57 ^a	3.23 ^a	1.75 ^a	2.48	2.91 ^a	2.36	
	SD	.534	.895	.503	.792	.748	.693	
	F-Value	F	5.79 ^{***}	20.14 ^{***}	6.32 ^{***}	1.34	2.79 [*]	.89
전공계열	인문사회계	M	2.46	2.91 ^a	1.67	2.54	2.84	2.30
		SD	.566	.946	.567	.804	.765	.731
	자연계	M	2.48	3.00 ^a	1.63	2.57	2.78	2.34
		SD	.584	.937	.443	.929	.697	.761
	예체능계	M	2.29	2.56 ^b	1.50	2.58	2.60	2.20
SD		.599	.842	.500	.924	.868	.837	
	F-Value	F	2.96	5.28 ^{**}	2.90	.08	2.99	.71
용돈	20만원미만	M	2.43	2.73	1.51 ^b	2.84 ^a	2.71	2.33
		SD	.573	.890	.502	.899	.684	.786
	20만원 ~ 30만원미만	M	2.50	2.95	1.62 ^b	2.63 ^{ab}	2.82	2.43
		SD	.550	.992	.496	.739	.818	.735
	30만원 ~ 40만원미만	M	2.35	2.77	1.59 ^b	2.49 ^b	2.69	2.17
		SD	.545	.876	.431	.798	.802	.702
40만원이상	M	2.43	2.93	1.82 ^a	2.21 ^c	2.91	2.21	
	SD	.672	.977	.709	.887	.815	.824	
	F-Value	F	1.04	1.24	4.60 ^{**}	7.97 ^{***}	1.42	2.22
용돈수준	풍족하다	M	2.33 ^b	2.80	1.63	2.29 ^b	2.72 ^{ab}	2.15
		SD	.528	.843	.549	.804	.663	.630
	적당하다	M	2.35 ^b	2.77	1.62	2.4 ^b	2.67 ^b	2.26
		SD	.594	.931	.573	.841	.748	.790
	부족하다	M	2.54 ^a	2.94	1.62	2.82 ^a	2.90 ^a	2.37
SD		.570	.967	.499	.810	.848	.772	
	F-Value	F	4.95 ^{**}	1.29	.01	13.13 ^{***}	3.41 [*]	2.04
건강상태	건강하다	M	2.29 ^b	2.61 ^c	1.60	2.40 ^b	2.67	2.13 ^b
		SD	.550	.888	.520	.795	.791	.709
	보통이다	M	2.42 ^b	2.87 ^b	1.60	2.49 ^b	2.82	2.27 ^b
		SD	.524	.842	.485	.780	.785	.674
	건강하지 못하다	M	2.69 ^a	3.23 ^a	1.70	2.93 ^a	2.91	2.59 ^a
SD		.626	1.012	.633	.938	.755	.878	
	F-Value	F	13.95 ^{***}	12.88 ^{***}	1.18	11.58 ^{***}	2.63	10.42 ^{***}

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

3. 차치유 인식

1) 차치유 인식에 대한 일반적 분석

차치유는 신체적 효능, 정신적 효능, 신체적 치유, 정신적 치유 4부분, 22 문항으로 구분하였다. <표IV-3>

먼저 신체적 효능(3.53)은 5문항으로 구성되었으며, 비만예방(3.50), 노화방지(3.36), 이뇨작용(4.06),해독작용 및 중금속 제거(3.59), 구체제거 및 충치예방(3.17), 소화촉진(3.51)로 나타났으며 이뇨작용(4.06)이 가장 높게 나타났으며, 해독작용 및 중금속 제거(3.59)으로 가장 높게 나타났다.

이는 동의보감의 탕액편에 따르면 차는 머리와 눈을 맑게 하고, 아래로는 대소변을 잘 배설하게 한다. 또 소화를 돕고 기름진 음식으로 인한 비만·당뇨·열병과 두통을 치료하고 독을 풀어준다 라고 기록되어 있다. 이는 대학생들이 차의 신체적 효능을 동의보감의 내용과 같이 인식하고 있는 것을 보여준다.

그리고 후지키 박사는 “녹차 추출물을 이용한 이탈리아와 미국 환자들에서는 위험이 높은 구강암 예방효과도 나타났다”고 설명했다(한국일보.2012.7.9) 하여 위의 항목인 신체적 효능에서는 높지 않게 나타났지만 향후 차를 이용한 프로그램에서 도움이 될 것으로 생각된다.

또 녹차에 많이 포함된 카테킨의 비만예방은 췌장 a- 아밀라제(amylase)나 리피제(lipase)의 활성을 저해하여 탄수화물과 지방의 소화와 흡수 억제로 인한 칼로리 섭취량 대한 효과로 항비만, 즉 비만예방효과를 가진다(정인숙, 2009)라고 하였다. 이는 취업준비를 하는 대학생들이 면접을 준비할 때 외모 관리 및 건강관리에 차음용이 도움이 될 것으로 생각된다.

정신적 효능(3.62)은 4문항으로 졸음방지(3.31), 머리를 맑게 한다(3.61),

긴장이완(3.84), 기분전환(3.99)로 나타났으며 이중에서 기분전환(3.99)가 가장 높게 나타났다. 이는 차를 마시는 동안 은은히 배어나오는 그린계 향기와 달콤한 후로랄계 향기는 기분전환에 도움이 된다고 한 내용과 일치된다(이진희, 2006). 이는 차의 향기 성분에 함유되어 있는 정유성분이 코로 흡수되어 다른 감각들보다 0.5초 빨리 반응하여 기분전환에 도움을 주는 것으로 생각된다.

그리고 녹차를 음용할 경우 이는 녹차의 테아닌은 감칠맛을 내는 유리아미노산으로 다른 식물에서는 발견되지 않는 녹차 특유의 아미노산으로 뇌에 도달하면 세라토닌(serotonin)을 감소시키고 카테콜아민(Catecholamine)을 증가시키며 뇌파 중 알파파를 증가시켜 기억력과 학습행동 능력을 향상시켜주는데 효과가 있다(이진희, 2006)는 점과 카페인의 흥분 작용을 억제하는 흥분억제물질로 정서적 안정을 가져와 항우울증에 효과가 있다(공귀옥,2012)는 선행연구가 있다. 이점은 차를 꾸준히 음용한다면 스트레스로 인해 발생하는 우울증 완화와, 긴장이완 및 기분전환에 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

또 차의 성품은 냉성(冷性)이 있어 감정이 격할 때 차를 마시면 이러한 성분들이 총체적으로 효과를 발휘하여 릴렉스 효과를 내어 사람으로 하여금 근심과 울분을 풀어주는 이완제 역할 뿐만 아니라 이성적인 사고를 갖게 한다고 하였다(염숙, 2008). 이는 차를 마시면 머리를 맑게 하고 정신을 안정시켜줌으로써 취업준비를 위해 공부하는 대학생들에게 도움이 될 것으로 생각된다.

신체적 치유(3.40)는 6문항으로 숙면(3.52), 원활한 신진대사(3.71), 원활한 호흡(3.29), 무리 없는 신체활동(3.07), 원활한 배변(3.54), 땀 배출(3.24)로 나타났으며 원활한 신진대사(3.71)가 가장 높게 나타났다.

정신적 치유(2.79)는 6문항으로 스트레스 조절(3.38), 우울감 감소(3.06), 자아 존중감 확립(2.30), 목적의식 적립(2.25), 욕구조절(2.63), 불안감 조절

(3.15)로 나타났으며 스트레스 조절(3.38)이 가장 높게 나타났다.

전체적으로 살펴본다면 대학생들이 인식하는 차치유에 대한 결과는 정신적 효능(3.62)이 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 신체적 효능(3.58), 신체적 치유(3.40), 정신적 치유(2.79) 순으로 나타났다.

<표IV-5> 차치유 인식에 대한 일반적 분석

분류	차의 효능	Mean	SD	순위
신체적 효능	1. 비만 예방	3.50	.835	4
	2.노화방지	3.36	.833	5
	3. 이노작용	4.06	.821	1
	4. 해독작용, 중금속 제거	3.59	.733	2
	5. 구취제거 및 충치예방	3.17	.882	6
	9. 소화 촉진	3.51	.800	3
	전체	3.53	0.590	
정신적 효능	6. 졸음 방지	3.13	.930	4
	7. 머리를 맑게 한다	3.61	.792	3
	8. 긴장 이완	3.84	.805	2
	10. 기분 전환	3.99	.818	1
	전체	3.62	0.555	
신체적 치유	17. 숙면	3.52	.937	3
	18. 원활한 신진대사	3.71	.773	1
	19. 원활한 호흡	3.29	.829	4
	20. 무리없는신체활동	3.07	.827	6
	21. 원활한 배변 활동	3.54	.840	2
	22. 땀배출	3.24	.890	5
	전체	3.40	0.610	
정신적 치유	11. 스트레스 조절	3.38	.844	1
	12. 우울감 감소	3.06	.853	3
	13. 자아 존중감 확립	2.30	.880	5
	14. 목적의식 정립	2.25	.847	6
	15.욕구조절	2.63	.948	4
	16.불안감조절	3.15	.951	2
	전체	2.79	0.658	

2) 일반적 사항과 차음용 현황에 따른 차치유 인식 차이 분석

조사 대상자의 일반적 특성에 따른 차치유 인식에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 t검정 및 분산분석과 사후 분석으로 Duncan's test를 실시한 결과 다음과 같다<표Ⅳ-4 >. 일반적 사항 중 통계적으로 유의미하게 나타난 차치유 인식을 보면 전공계열의 경우 신체적 치유에서 인문사회계(3.45)가 예체능계(3.25)보다 높게 나타났으며, 정신적 치유에서도 인문사회계(2.86)가 예체능계(2.63)보다 높은 차치유 인식을 나타냈다. 건강상태의 경우 정신적 효능에서 건강하다(3.70) 또는 건강하지 못하다(3.71)가 보통이다(3.53)보다 높게 나타났다. 즉, 건강상태에 따라 정신적 효능에 대한 인식에 차이를 보였으며, 전공계열 특성 상 예체능계보다 차에 대한 학문적으로 접하기 쉬운 인문사회계 학생들이 신체적, 정신적 치유로서 차치유 인식이 더 높게 나타난 것으로 생각된다.

<표 IV-6> 일반적 사항에 따른 차치유 인식 차이 분석 (N=355)

일반적 사항	범주	구분	전체	신체적효능	정신적효능	신체적치유	정신적치유	
전공계열	인문사회계	M	3.36	3.54	3.67	3.45 ^a	2.86 ^a	
		SD	.461	.570	.597	.582	.617	
	자연계	M	3.29	3.54	3.53	3.37 ^{ab}	2.79 ^{ab}	
		SD	.462	.527	.626	.666	.781	
	예체능계	M	3.21	3.48	3.64	3.25 ^b	2.63 ^b	
		SD	.441	.519	.546	.628	.655	
	F-Value	F	2.99	.46	1.29	3.37 [*]	3.64 [*]	
	용돈수준	풍족하다	M	3.39	3.51	3.74	3.50	2.93
			SD	.444	.616	.535	.563	.587
		적당하다	M	3.34	3.59	3.65	3.44	2.79
SD			.498	.549	.609	.651	.704	
부족하다		M	3.25	3.47	3.60	3.31	2.74	
		SD	.417	.524	.592	.578	.634	
F-Value		F	2.56	1.84	1.27	2.70	1.79	
건강상태		건강하다	M	3.38 ^a	3.55	3.70 ^a	3.49	2.89
	SD		.457	.575	.581	.585	.638	
	보통이다	M	3.24 ^b	3.46	3.53 ^b	3.32	2.74	
		SD	.418	.532	.533	.612	.612	
	건강하지 못하다	M	3.30 ^{ab}	3.59	3.71 ^a	3.34	2.71	
		SD	.506	.534	.668	.639	.743	
	F-Value	F	3.11 [*]	1.49	3.24	2.88	2.59	

* p<.05

차음용 현황 중 통계적으로 유의미하게 나타난 차치유 인식을 보면 차 좋아하는 경우 신체적 효능(3.57), 정신적 효능(3.73), 신체적 치유(3.46), 정신적 치유(2.87) 모든 영역에서 뚜렷한 차이를 나타냈다.

차 선호 이유가 건강을 위해(3.38)인 경우 전체 차인식에서 통계적으로 유의하게 가장 높은 인식도를 나타냈으며, 기분전환(3.49)인 경우 정신적 효능에서 가장 높은 인식수준을 보였다. 이는 차가 건강에 도움이 되며 정신적 효능 면에서 뚜렷하게 도출된 기분전환을 스트레스 대처방법에 적용할 수 있을 것으로 생각된다.

신체적 치유와 정신적 치유에서는 차선호 이유에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 IV-7> 차음용 현황에 따른 차치유 인식 차이 분석 (N=355)

차음용습관	범주	구분	전체	신체적효능	정신적효능	신체적치유	정신적치유
차 선호도	좋아한다	M	3.38	3.57	3.73	3.46	2.87
		SD	.417	.513	.555	.581	.618
	보통이다	M	3.15	3.42	3.44	3.24	2.60
		SD	.513	.625	.626	.652	.714
	F-Value	t	4.38***	2.35*	4.32***	3.19**	3.58***
	차 선호 이유	건강을 위해	M	3.38 ^a	3.73	3.61 ^{ab}	3.50
SD			.503	.540	.653	.710	.758
잠을 깨우기위해		M	3.37 ^{ab}	3.49	3.72 ^{ab}	3.50	2.87
		SD	.584	.644	.624	.812	.701
습관적으로		M	3.30 ^b	3.43	3.61 ^{ab}	3.35	2.90
		SD	.355	.480	.541	.515	.612
갈증해소		M	3.25 ^{ab}	3.48	3.48 ^b	3.42	2.67
		SD	.417	.586	.602	.565	.618
맛이 좋아서		M	3.29 ^{ab}	3.50	3.60 ^{ab}	3.39	2.79
		SD	.469	.564	.548	.639	.612
향이 좋아서		M	3.28 ^{ab}	3.56	3.59 ^{ab}	3.35	2.73
		SD	.352	.467	.529	.479	.605
기분전환		M	3.38 ^{ab}	3.49	3.85 ^a	3.42	2.92
		SD	.465	.548	.561	.588	.630
기타		M	2.87	3.20	3.18	2.97	2.23
		SD	.840	.971	.858	.984	.917
F-Value		F	1.98	1.64	2.35*	0.81	0.42

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

4. 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 상관관계

본 연구에 참여한 조사 대상자들의 차치유 인식과 취업스트레스가 어떠한 관계를 보이는지 알아보기 위해 상관분석을 하였다.<표 IV-8>

차치유 인식은 취업 스트레스 중 취업불안요인을 제외하고는 서로 상관성이 없는 것으로 나타났다. 취업불안 영역에서는 신체적 효능(.141), 신체적 치유(.142), 정신적 치유(.130)에서 통계적으로는 유의하게 나타났고, 낮은 상관성을 보였으나 신체적 효능과 신체적 치유에 대한 인식 수준이 취업불안에 대한 스트레스와 관련 있음을 알 수 있다.

상관성이 크게 나타나지 않은 것은 전반적으로 취업스트레스가 낮게 나타나 차치유 인식에 따른 뚜렷한 수준 차이를 보이지 않은 것으로 해석된다.

<표 IV-8> 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 상관관계 (N=355)

취업스트레스 차 치유	전체	성격	취업불안	가족환경	학교환경	학업
전체	.052	.040	.154**	.030	-.032	.018
신체적 효능	.080	.090	.141**	-.007	.012	.076
정신적 효능	-.039	-.055	.024	.042	-.100	-.055
신체적 치유	.046	.054	.142**	.030	-.028	-.028
정신적 치유	.046	.010	.130*	.030	-.006	.042

* p<.05, ** p<.01

5. 차치유 인식에 미치는 제변인의 영향력

1) 차치유 전체에 미치는 제변인의 영향력

차치유 전반에 대한 인식 수준에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중 회귀분석을 한 결과 8%의 설명력을 보이며, 차선호_좋아함(.226), 건강상태_건강(.113), 전공_인문사회계(.111)의 유의한 회귀계수가 도출되었다<표 IV-9>. 이는 차선호가 좋거나 건강하거나 전공이 인문사회계인 경우 그렇지 않은 경우보다 각각 회귀계수만큼 차치유 전반에 대한 인식 수준이 높아짐을 의미한다. 이는 차에 대한 거부감이 없고 좋아하는 대학생들에게 차치유를 적용한다면 프로그램의 실효성과 효과면에서 높을 것으로 생각된다.

<표 IV-9> 차치유 전체에 미치는 제변인의 영향력 (N=355)

차치유 전체	b	t	p	R2	F값
(상수)	3.038	54.303	.000	0.08	10.18***
차선호_좋아함	.226	4.397	.000		
건강상태_건강	.113	2.386	.018		
전공_인문사회계	.111	2.296	.022		

*** p<.001

2) 차치유 요인 중 신체적 효능에 미치는 제변인

차의 신체적 효능에 대한 인식 수준에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중 회귀분석을 한 결과 1.3%의 설명력을 보이며, 차선호_좋아함(.150)의 유의한 회귀계수가 도출되었다. 이는 차선호가 좋아하는 경우 그렇지 않은 경우보다 각

각 회귀계수만큼 차치유 구성요인 중 신체적 효능에 대한 인식 수준이 높아짐을 의미한다.<표 IV-8> 차를 좋아하는 하는 대학생들이 차를 좋아하지 않은 대학생들에 비해 차의 신체적 효능에 대한 정보를 접하게 되고, 실제 음용을 통해 차치유의 신체적 효능에 대한 인식이 유의하게 나타났을 것으로 생각된다.

<표 IV-10> 차치유요인 중 신체적 효능에 미치는 제변인 (N=355)

신체적 효능	b	t	p	R2	F값
(상수)	3.424	63.993	.000	0.013	5.5*
차선호_좋아함	.150	2.345	.020		

3) 차치유 요인 중 정신적 효능에 미치는 제변인

차의 정신적 효능에 대한 인식 수준에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중회귀분석을 한 결과 5.9%의 설명력을 보이며, 차선호_좋아함(.271), 좋아하는 차 종유_향차(.208)의 유의한 회귀계수가 도출되었다. 이는 차선호가 좋거나 향차를 좋아하는 경우 그렇지 않은 경우보다 각각 회귀계수만큼 차치유 구성요인 중 정신적 효능에 대한 인식 수준이 높아짐을 의미한다.<표 IV-11> 이는 차를 좋아하며 향차를 즐기는 대학생들에게 차치유를 적용한다면 정신적 효능에서 유의한 결과를 가져올 것으로 생각된다.

이는 호흡기를 통한 후각신경은 다른 신경들보다 흡수 속도가 0.5초 빠르며(허정록 외, 2001), 빠른 향의 흡입은 후각세포에서 전기적 신호로 변화된 향기 분자의 정보를 후각 신경을 통해 소화기관과 생식기관등의 내장기관을 지배하고 인간의 원초적이고 본능적인 활동에 관계하는 대뇌의 변연계

(limbicsystem), 특히 소뇌편도로 전달되어 신경전달신호로 바뀌게 되어 대뇌의 정신 기능이 강화되고 불안 및 스트레스 해소, 수면촉진, 면역기능에 긍정적인 변화를 가져와(예미경,2002), 김미연(2000)의 연구결과 직장인을 대상으로 허브요법을 실시하여 우울한 정서보다 불안한 정서를 감소시킨다는 것에 긍정적인 영향을 미치고 있다고 밝혔다. 또 김동미(2012)는 아로마향기요법을 양육스트레스를 받는 전업주부에게 적용한 경우 혈중 코티졸 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다.

<표 IV-11>차치유요인 중 정신적 효능에 미치는 제변인 (N=355)

정신적 효능	b	t	p	R2	F값
(상수)	3.427	60.902	.000	0.059	12.03***
차선호_좋아함	.271	4.035	.000		
차종류_향차	.208	2.277	.023		

4) 차치유 요인 중 신체적 치유에 미치는 제변인

차의 신체적 치유에 대한 인식 수준에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중 회귀분석을 한 결과 4.3%의 설명력을 보이며, 차선호_좋아함(.222), 전공_인문사회계(.152)의 유의한 회귀계수가 도출되었다. 이는 차선호가 좋거나 전공이 인문사회계인 경우 그렇지 않은 경우보다 각각 회귀계수만큼 차치유 구성요인 중 신체적 치유에 대한 인식 수준이 높아짐을 의미한다.<표 IV-12>

이는 차를 좋아하고 치유라는 단어가 다른 전공보다 접하기 쉬운 인문사회계가 신체적 치유에서 유의한 결과과 도출되었다고 생각된다.

<표 IV-12> 차치유요인 중 신체적 치유에 미치는 제변인 (N=335)

신체적 치유	b	t	p	R2	F값
(상수)	3.145	44.467	.000	0.043	7.84***
차선호_좋아함	.222	3.183	.002		
전공_인문사회계	.152	2.325	.021		

5) 차치유 요인 중 정신적 치유에 미치는 제변인

차의 정신적 치유에 대한 인식 수준에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중 회귀분석을 한 결과 6.32%의 설명력을 보이며, 차선호_좋아함(.222), 전공_인문사회계(.162), 건강상태_건강(.158)의 유의한 회귀계수가 도출되었다. 이는 차선호가 좋거나 전공이 인문사회계이거나 건강상태가 건강한 경우 그렇지 않은 경우보다 각각 회귀계수만큼 차치유 구성요인 중 정신적 치유에 대한 인식 수준이 높아짐을 의미한다.<표 IV-13> 이는 차를 좋아하면 일반적으로 차에 대한 정보를 접하는 경우가 높을 것이고, 타 전공보다는 인문사회계열이 차치유라는 용어를 잘 받아들여 정신적 효능에서 유의한 결과를 도출한 것으로 생각된다.

<표 IV-13> 차치유 요인 중 정신적 치유에 미치는 제변인 (N=355)

정신적 치유	b	t	p	R2	F값
(상수)	2.440	30.132	.000	0.0632	7.89***
차선호_좋아함	.222	3.183	.000		
전공_인문사회계	.162	2.317	.021		
건강상태_건강	.158	2.295	.022		

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 대학생들이 취업을 준비하면서 경험하는 취업스트레스 지각 정도와 차치유 인식과의 관계를 조사하였다. 이를 통해 대학생들의 취업스트레스를 해소 및 대처에 활용하기 위한 차치유프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다. 이를 위해 취업스트레스에 관한 선행연구와 차치유와 유사한 다양한 선행연구를 토대로 이론적 고찰을 하였고, 경험적 연구를 위해 서울소재 대학의 학생 355명의 자료를 수집하였다. 수집한 자료를 바탕으로 기술통계를 통해 일반적 사항의 변인을 살펴보고, 대학생들의 취업스트레스지각 정도와 배경변인에 따라 차이점의 관계, 대학생들의 차치유에 대한 인식과 배경변인 및 차선호에 의한 차이점, 대학생들의 취업스트레스 지각과 차치유에 대한 인식과의 상관관계, 차치유 인식에 미치는 제변인의 영향력 정도에 대해 살펴보았다.

먼저 본 연구의 조사대상자의 일반적 사항에 대한 조사결과, 고학년인 4학년이 44.5%로 다수를 차지하였고, 전공계열에서는 인문사회계열이 61%로 다른 전공에 비해 절반이상을 차지하였으며 대학생 평균 용돈이 44.8만원임을 고려할 때 40만원 미만으로 받는 학생들이 81.3%로 과반수이상을 차지하였으며, 이 결과 용돈 수준도 풍족하기보다는 부족하거나 적당한편이라고 생각하는 학생들이 다수를 차지하였다. 건강상태는 건강하지 못한 상태보다 보통이거나 건강하다고 생각하는 학생이 76%로를 차지하였다. 차치용 현황에 대한 일반적 조사결과, 70% 이상이 차를 좋아하였고, 좋은 향기와 기분전환을

위해 차를 선호하며 식사 전후와 쉬는 시간에 음용하며 녹차와 곡물차를 즐겨 마시고 하루에 1잔 이상 마시는 사람이 83%로 나타났다.

그리고 4가지 요인으로 이루어진 차치유 인식에 대한 조사결과, 5문항으로 이루어진 신체적 효능(3.53)에서는 이노작용(4.06), 4가지 문항으로 이루어진 정신적 효능(3.62)에서는 기분전환(3.99)과 긴장이완(3.84), 신체적 치유(3.40)에서는 원활한 신진대사(3.71), 정신적 치유(2.79)에서는 스트레스 조절(3.38)이 높게 나타났다. 그리고 대학생들이 인식하는 차치유에 대한 결과 정신적 효능(3.62)이 가장 높게 나타났으며, 신체적 효능(3.53), 신체적 치유(3.40), 정신적 치유(2.79)순으로 나타났다.

취업스트레스의 기술적 분석결과 개인이 지각하는 화, 답답함, 불안 걱정, 좌절감, 자신감 저하와 같은 성격요인(2.84)이 가장 높게 나타났으며 학교환경요인(2.78), 가족환경요인(2.56), 학업요인(2.29), 취업불안요인(1.62) 순으로 나타났다.

연구문제에 따른 결과를 살펴보면 첫째 취업스트레스지각 정도와 배경변인에 따라 차이점은 학년별에서는 4학년이 성격요인(3.23), 취업불안요인(1.75), 학업요인(2.91)에서 타 학년에 비해 높은 스트레스 수준을 보였고, 전공계열의 경우 예체능계(2.56)이 성격요인에서 인문사회계(2.91)와 자연계(3.00) 보다 높게 나타났으며, 용돈의 경우 가족환경요인에서 용돈이 적어질수록 스트레스 정도가 높게 나타났고, 용돈 수준이 부족한 경우 그렇지 않은 경우보다 가족환경요인(2.82) 및 학교환경요인(2.90)에서 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났으며, 건강상태 좋지 못한 경우 성격요인(3.23), 가족환경요인(2.93), 학업요인(2.91)에서 그렇지 않은 경우보다 높게 나타났다.

둘째, 대학생들의 차치유 인식과 배경변인 및 차음용 현황 차이점은 배경변인에서는 전공계열의 경우 인문사회계열이 신체적 치유와 정신적 치유에서

다른 전공에 비해 높게 나타났으며, 건강상태에서는 보통보다는 건강하다와 건강하지 못하다가 정신적 효능에서 유의한 결과가 도출 되었다. 그리고 차용 현황에서는 차를 좋아하는 경우, 신체적 효능, 정신적 효능, 신체적 치유, 정신적 치유의 모든 영역에서 뚜렷한 차이를 나타냈다. 또 차를 선호하는 이유 중 건강을 위해인 경우 전체적으로 차치유 인식에서 유의하게 높은 인식도를 나타냈으며, 기분 전환의 경우는 정신적 효능에서 높은 인식도를 보였다.

셋째, 대학생들의 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 상관관계를 알아본 결과, 취업 스트레스를 구성하는 5가지 요인 중 취업불안요인을 제외하고는 서로 상관성이 없는 것으로 나타났다. 그리고 취업불안요소에서는 신체적 효능, 신체적 치유, 정신적 치유에서 통계적으로는 유의하게 나타났으나, 낮은 상관성을 보였다. 하지만 신체적 효능과 신체적 치유에 대한 인식 수준이 취업불안에 대한 스트레스와 관련 있음을 알 수 있다.

넷째, 차치유 인식에 미치는 제변인의 영향력은 차의 선호에서 좋아한다, 건강상태에서 건강하다, 전공에서는 인문사회계열, 차의 종류 중 향차에서 유의한 결과가 도출되었다.

따라서 본 연구에서 도출된 결과를 종합하면 대학생들은 차의 선호도가 높은 편이며, 기분전환과, 정서적 안정을 위해 차를 마시며, 쉬는 시간 즉, 기분 전환이 필요할 때 정서적 안정감을 가져올 수 있는 차를 음용한다는 점이다. 또 취업스트레스지각과 차치유의 인식관계에서 취업불안 요인에서 유의한 상관관계가 도출되었고, 차를 선호하는 대학생들이 차치유 인식도 전반적으로 높게 나왔다. 위의 결과와 함께 향기성분을 가진 향차에 대한 차치유 인식에서 유의한 인식도를 가져왔고, 앞에 기술한 선행연구들을 통해 향기 성분이 스트레스완화 및 대처에 영향을 미치므로 이를 대학생들의 취업스트레스의 완화 및 해소에 다양한 기법들과 단계적으로 병행해서 접근한다면 신체적, 정신

적 건강에 도움을 줄 수 있다는 점이다.

2. 제언

후속연구를 위한 제언으로 첫째, 남자대학생을 제외한 서울에 거주하는 여대생을 중심으로 하여 자료에 도출된 결과가 현재 대학생집단의 전체가 지각하는 취업스트레스라 일반화하기 어려운 한계점을 가진다. 따라서 추후에 이루어질 연구에는 남녀의 성비율을 균형 있게 맞춰 폭넓은 표집을 통해 본 연구의 결과를 재확인해 볼 필요가 있다. 또 생애주기로 보았을 때 취업에 대한 것은 전 연령에 해당되는 평생과업이므로 다양한 연령층을 대상으로 한 취업스트레스 대처에 도움이 될 수 있는 차치유에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 차치유 인식을 측정하는 도구가 개발되지 않아, 다른 전공의 여러 문헌을 참고, 수정, 보완하여 사용하였기 때문에 신뢰도와 타당도가 낮을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 차치유에 대한 측정도구가 타당성 있는 구성과 내용으로 신뢰도를 높여 이를 바탕으로 적절한 측정도구를 사용하여 새롭게 본 연구의 주제에 목적에 맞게 실행해 볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 학년별로 느끼는 취업스트레스 정도는 다를 수 있으므로 본격적으로 취업을 준비하는 3,4학년인 고학년을 대상으로 취업준비도와 같은 취업스트레스와 관련된 다른 변인을 적용하여 학년별, 취업준비정도별, 취업스트레스 정도 등에 따른 차이점을 연구하여 차치유프로그램 개발에 접근방법이 필요할 것으로 생각된다.

넷째, 차를 선호하는 이유가 향이 좋고, 기분 전환을 위해 마신다고 뚜렷하

게 나타난 결과, 차치유프로그램에 차를 사용할 때, 클라리세이지, 제라늄, 로즈오일, 라벤더 등 스트레스 해소와 수면장애에 효과(박상옥, 2001)가 있는 향이 좋은 허브를 이용하거나 녹차나 홍차에 허브를 혼합하여 차치유프로그램에 활용해 차를 마시면서 코를 통해 흡입되는 향기성분과 차의 유익한 약리성분과 함께 작용하여 대학생들의 취업스트레스 영역 중 취업불안요인에 해당하는 부분에 해소 및 완화에 긍정적인 영향을 줄 것으로 생각된다.

다섯째, 대학생들의 취업스트레스지각 정도는 현재의 경제적 상황 및 고용시장의 상황으로 유추해 본 바 더 높아질 것으로 생각된다. 따라서 각 대학에 존재하는 경력개발센터나 취업준비센터에서 대학생들의 취업스트레스를 관리할 수 있는 체계적인 시스템을 갖추어 취업준비에 필요한 스펙, 커리어 등에 대한 정보를 제공에 도움을 주는 문제중심적 대처뿐만 아니라 대학생들이 경험하는 취업불안요소를 차와 함께 이루어질 수 있는 다양한 정서적 지지를 통해 심리적 불안요소를 줄일 수 있는 정서중심적대처의 프로그램으로 차치유프로그램을 병행되어야 한다는 것이다. 또 현재 각 학교에서 실시되는 취업역량강화 프로그램에 차치유프로그램이 포함되어 병행한다면 대학생들의 취업스트레스 완화에 많은 효과 있을 것으로 생각된다.

마지막으로 본 연구는 지금까지 대학생들이 지각하는 취업스트레스와 차치유와의 관계에 대한 연구를 처음 시도하여 취업스트레스를 효과적으로 대처하기 위해 차를 활용한 치유프로그램의 개발의 필요성과 이를 바탕으로 추후 다른 연구자들이 관련 연구를 시도해 볼 수 있는 바탕을 마련하였다는 데에 의의를 두고자 한다.

참 고 문 헌

< 단 행 본 >

구재옥(1997), 건강관리, 서울; 한국방송통신대학교

김인숙 · 이경남, · 정영호(2005), 서울; 차문화 치료

강하영(2006), 피톤치드의 마법, 서울; 산림치유칼럼

강하영(2003), 피톤치드의 비밀, 서울; 역사넷

선해(2005), 차훈명상, 서울; 하늘북

지운(2009), 찻잔 속에 달이 뜨네, 서울; 연꽃호수

지장(2006), 차명상, 성남; Tea & people,

허정록 외(2011), 생활속의 아로마테라피, 서울; 형설라이프

허준(2005), 동의보감3 탕액 침구편, 서울; 여강출판사

가노우 요미시트(1992), 중의학학과 철학, 서울; 여강출판사

Brenner(1984), Help children's cope with stress . Massachusetts:
Lexington book

Hempel, G(1998) Folk dance and the older adult, In Raymark KB &
Sherril

<학 술 자 료>

- 강금이(2012), 차치료프로그램이 청소년의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향, 원광대학교 동양대학원 석사학위논문
- 강신익(2006), 질병, 건강, 치유의 역사와 철학. 한국의철학회, 1, pp.17-39
- 강유경(2000), 치유이미지에 대한 섬유표현연구; 한의학 관점에서의 작품제작을 중심으로, 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문
- 김나영(2010), 대학생 스트레스, 사회적 지지, 대학생활 만족도의 관계에 관한 연구, 건국대학교 대학원 석사학위논문
- 김동미(2012), 아로마 향기요법이 우울 및 스트레스에 미치는 효과: 미취학 아동을 양육 중인 전업주부를 대상으로, 성결대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김명옥(2011), 대학생의 진로준비행동과 취업스트레스와의 관계에서 진로결정 자기효능감의 조절효과, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김문숙(2007), 현대 차생활의 명상적 접근; 사념처 수행을 중심으로, 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문
- 김미연(2000), 허브요법이 성인 정서안정에 미치는 영향, 창원대학교 대학원 석사학위 논문
- 김수연(2012), 다서에 나타난 차의 효능;중국과 한국 다서를 중심으로, 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문

- 김인경 · 박윤창(2000), 경제불황이 20대 미취업 실업자에 미치는 심리적
영향의 연구, 한국심리학회, 6(2), pp.87-101
- 김인숙(2002), 차문화복지프로그램을 통한 정서행동 장애아동의 행동변화,
부산여자전문대학 논문집, 24, pp.373-394
- 김장순(2007), 아로마테라피가 스트레스 관련 호르몬에 미치는 영향, 계명
대학교 대학원 박사학위논문
- 김정미(2007), 차의 효능주치에 관한 연구; 녹차의 한의학적 약리작용을 중
심으로, 원광대학교 동양대학원 석사학위논문
- 김진술(2007), 자연치유의 학문체계와 그 개념 정립에 관한 고찰, 서울장신
대학교 자연치유선교대학원 석사학위논문
- 김진희(2012), 대학생의 스트레스와 대학생활 적응간의 관계에서 자기통제
력과 건강증진 생활양식의 매개효과, 이화여자대학교 대학
원 석사학위논문
- 류정자(2000), 집단미술치료가 노인의 학습된 무기력 및 우울정서에 미치는
영향, 경성대학교 대학원 박사학위논문
- 박윤희(2008), 2008년 신입생 실태조사 분석, 숙명여자대학교 학생생활상담
소, 30, pp.1-40,
- 박상옥(2001), 아로마요법의 스트레스 및 수면장애 감소효과, 영남대학교
환경대학원 석사학위논문
- 박선민(2009), 보건계열 대학생들의 취업스트레스와 신체 및 정신 증상, 경
북대학교 보건대학원 석사학위논문

- 박선욱(2010), 대학생의 대학생생활 스트레스와 대처방식, 자아존중감, 부적응적 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향, 인제대학교 보건대학원 석사학위논문
- 박정희(2006), 가족복지측면에서 차문화프로그램의 구성과 효과; 기혼여성의 가정생활건강성을 중심으로, 신라대학교 대학원 석사학위논문,
- 박지숙(2008), 선심리치유 연구, 동국대학교 대학원 박사학위논문
- 박찬이(2010), 차문화프로그램이 청소년 정서적 안정과 자기효능감에 미치는 효과; 여자고등학교 중심으로, 한서대학교 대학원 석사학위논문,
- 박춘근(2007), 차생활 예절교육이 여고생의 정서지능에 미치는 영향, 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문
- 엄찬호(2010), 인문학의 치유적 의미에 대하여, 강원대학교 인문과학연구소, 25, pp.421-441
- 염 숙(2008), 한재 이목의 도학정신과 다도사상, 원광대학교 동양대학원 박사학위논문
- 예민경(2002), 에센셜 아로마 오일이 뇌 활성화에 미치는 영향, 경북대학교 대학원 박사학위논문
- 유혜은(2008), 가족 차생활과 가족건강성에 관한 연구, 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문
- 윤수정(2012), 차치료 프로그램이 청소년 흡연에 미치는 효과, 목포대학교

대학원 석사학위논문

- 이경희(2012), 품행장애 청소년을 위한 차치료 효과와 치료적 요인연구; 충동성, 공격성, 대인관계를 중심으로, 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문
- 이미숙(2011), 대학생의 취업스트레스 척도 개발, 경북대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이미향(2009), 빛을 이용한 치유공간에 대한 연구; LED를 이용한 치유색광, 홍익대학교 건축도시대학원 석사학위논문
- 이소우(1986), 입원 스트레스가 수면형태에 미치는 영향, 대한간호학회지 16(2), pp.36-43
- 이여진(2009), 남녀대학생의 스트레스 및 대처방식과 자아존중감이 자살생각에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 석사학위논문
- 이정옥(2010), 주의력 결핍 과잉행동장애 아동을 위한 차치료 프로그램 개발 연구, 원광대학교 동양대학원 석사학위논문
- 이주은(2012), 미술의 치유적 관점과 그 교육적 활용 가능성, 성신여대 교육문제연구소 교육연구, 53, pp.87-104
- 이재영(2009), 20대 남성들의 운동 전 녹차 섭취가 체지방변화에 미치는 영향, 청주대학교 대학원 석사학위논문
- 이창숙(2004), 차 생리활성에 관한 종합적 고찰, 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문

- 이하경(2010), 마음수양의 현대화를 위한 차명상, 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문
- 이현정(2012), 대학생 취업스트레스와 자아존중감 수준에 따른 사과나무에서 사과 따는 사람 그리기 검사반응 특성, 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문
- 임도희(2008), 치유무용(Healing Dance)이 뇌졸중을 가진 노인들에게 미치는 영향, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 정인숙(2010), 녹차와 홍차의 화학성분과 생리활성기능 비교연구, 원광대학교 동양대학원 석사학위논문
- 정해은(2000), 오산대학생의 취업스트레스에 관한 연구, 오산대학교 학생생활연구소, 5, pp.89-105
- 조민제(2010), 대학생의 진로성숙도가 취업불안 및 취업스트레스에 미치는 영향, 동아대학교 교육대학원 석사학위논문
- 주영애· 최배영· 김현경· 이성건· 육영숙(2012), 중년기 주부의 행복감 향상을 위한 심신통합프로그램 개발연구 : 요가와 차 명상을 중심으로, 한국가족자원경영학회지, 15(2), pp.77-101
- 주옥희(2009), 차치료프로그램 적용과 사례연구: 치매노인요양시설 중심으로, 원광대학교 동양대학원 석사학위논문
- 차인수(2012), 치유정원(Healing Garden) 측면에서 본 노인요양시설의 공간 및 프로그램 운영실태와 도입가능성 : 광주광역시의 노인요양시설을 중심으로, 전남대학교 대학원 석사학위논문

최명자(2007), 노인요양시설에서 차 문화 프로그램의 효과성에 관한 연구 ,
동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문

최진영(2002), 한재 이목의 차정신 연구: 다부를 중심으로, 성신여자대학교
정보산업대학원 석사학위논문

하종만(2005), 감각통합훈련이 뇌성마비 아동과 정인지체 아동의 대 근육
운동기능에 미치는 영향, 단국대학교 특수교육대학원 석사
학위논문

허난춘(2007), 평생교육관점에서 성인 다도교육의 효과분석, 동의대학교 대
학원 석사학위논문

황성원(1998), 대학생의 취업스트레스에 관한연구, 동아대학교 대학원 석사
학위논문

<기타 자료>

국제신문, 2012.8.30.

뉴스웨이, 2012.9.13,

매일신문, 2012.6.23

파이낸셜뉴스 2012. 10.19

보건복지부 보도자료. 2011. 4.

한국일보.2012.7.9

www.talbotteas.com

www.blog.daum.net/hahayoga

ABSTRACT

A Study on The Relationship between Jobs Seeking Stress and Tea Healing Cognition

Kim Sun Hyang

Majoring in tradition Culture Contents

Dept. of Culture Industry

Graduate School of Cultural industry

Sungshin Women's University

Research is about the relationship between awareness and university students' perception of job stress and tea healing.

Relieve stress and relieve employment for students of tea healing program through the development and healing using the car based on this program that will help you in everyday life, and healthy culture, and provide the basic data necessary to enable the tea healing program to help settle purpose is to give. In order to achieve the purpose of this study the following research questions were posed.

First, the degree of awareness of job stress of college students generally according to what is the difference? Second, about the

recognition for students of tea healing and general matters, and prefer tea? Any difference? Third, recognize the job stress of college awareness and tea for healing any relationship? Fourth, the influence of potential predictors to recognize the healing tea to some extent?

For this study to identify the issues, the survey was conducted with 355 patients a student of the University in Seoul.

Cornell University's college students perceived job stress to measure stress assay (Conell Medical Index CMI) produced by hwangseongwon (1998) and modify it, and complement gangyuri(2006) Job Stress Scale transform collegiate job stress perception measurements were made.

Job stress full confidence the Cronbach's $\alpha = 0.908$ and item By nature of stress Cronbach's $\alpha = 0.893$, job insecurity stress Cronbach's $\alpha = 0.736$, family environment, stress Cronbach's $\alpha = 0.824$, school environment, stress Cronbach's $\alpha = 0.793$, academic stress Cronbach's $\alpha = 0.75$.

Dietary tea healing efficacy of tea part was composed of 10 items, divided into physical, mental efficacy Situtation (2007), Yi (2010) excerpt and healing items outside of the "health care" Marie Jahoda standard mental health assessment and data on the physical and mental health consists of six questions about the six questions about physical healing, mental healing. Each item credibility is tea healing overall reliability is Cronbach's $\alpha = 0.884$, and, to configure it physical efficacy Cronbach's $\alpha = 0.760$, spiritual efficacy of the Cronbach's $\alpha = 0.633$,

physical healing is Cronbach's $\alpha = 0.811$, spiritual healing a Cronbach's $\alpha = 0.836$.

Tea healing data collection period until 2 weeks from March 14, 2012 28, data analysis was conducted using the SPSS 17.0 program for the frequency analysis of the subjects in general, and tea drinking status, recognition, job stress questions t-test stress for reliability and descriptive statistics, correlation analysis between recognition and job stress tea healing, healing tea according to general matters recognition and employment verification, analysis of variance, and the impact of general, and the habit of drinking tea to recognize the healing tea for multi- statistical analysis techniques such as regression analysis was conducted.

Drinking tea and generally on the first analysis of the results, the older 4th grade, and the majority (44.5%) in the Majors in the Department of Humanities and Social Studies 61%, as compared to other majors accounted for more than half were college students average allowance 44.8 ten thousand won that when considering students who receive less than 400,000 won 81.3%, the results were more than half of the allowance level of abundance, rather than students or lack of suitable Meanwhile, to think that the majority were.

Student health status than usually unhealthy or healthy to think that 76%. tea drinking status in the general survey results, more than 70% of the tea was thinking well prefer tea for a nice scent and diversion at recess and after eating and drinking tea and green tea and cereals

favorite drink to drink at least one cup a day people 83%, respectively.

To healing recognizes tea consisting of four factors: results of a survey consisting of five questions, physical efficacy (3.53), the diuretic effect (4.06), consisting of 4 items spiritual efficacy (3.62) diversion (3.99), and physical healing smooth metabolism (3.71), spiritual healing (2.79), the stress control (3.38) (3.40), respectively. And spiritual efficacy results for the students to recognize the healing tea that (3.62) was the highest, and physical efficacy (3.53), physical healing (3.40), spiritual healing (2.79), respectively.

The results of this study are as follows.

First, the differences between the Grade 4 students awareness of job stress and the background variables personality. Employment Insecurity. Academic factors, personality factors, art majors allowance fewer factors in the family environment, lack the level of allowance if the family nature of the environment, school environment factors, health status is poor academic factors in the family environment. higher stress levels.

Second, the students awareness and healing tea background variables ($p < .05$), and the tea preferred ($p < .01$) according to the significant differences between the health status in the Majors and the results were derived.

Majoring in the Department of Humanities and Social physical healing, spiritual healing factor showed a high awareness, depending on your state of health, and showed awareness of the difference between

the efficacy of spiritual healing tea. Diversion, and for reasons of health prefer tea in the tea drinking status recognition from the entire tea statistically significantly highest recognition showed, if mental efficacy was higher.

Third, the recognition and correlation ($p < .01$), perceived stress, the employment of college students and tea healing tea healing recognize physical factors, the efficacy and physical healing in the level of awareness of job insecurity factors significantly correlated, but the correlation coefficient lower.

Fourth, the results of multiple regression analysis to evaluate on my tea healing recognized influence of variables ($p < .001$), job insecurity factors and tea _ exhibitionism, health status, majoring _ Department of Humanities and Social Studies, Kind of tea _ hyangcha prefer significant results were derived. Derive significant results of its healing factors from the four affinity favorite tea tea.

Future for tea healing program developed for the employment of college students cope with stress and relieve the effective follow-up studies will be needed based on the results of the present study, a combination of the techniques of various disciplines.

< 부 록 > 설문지

■ 설문지

안녕하세요?

본 설문지는 「차치유프로그램 개발을 위한 여대생의 차생활과 취업스트레스 인식과의 관계」를 알아보기 위해 작성된 것입니다. 이 질문에는 정답이나, 좋고 나쁨이 없으므로 여러분의 경험과 생각을 솔직하게 표현하여 주시면 됩니다.

본 설문지는 익명으로 처리되며, 연구 이외의 어떤 용도로도 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

2012년 3월
성신여자대학교 문화산업대학원 전통문화컨텐츠전공
김선향

지도교수 : 주영애

■ 다음 문항은 일반사항에 관한 질문입니다. 해당란에 √표를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 현재 몇 학년 입니까?

___① 1학년 ___② 2학년 ___③ 3학년 ___④ 4학년

2. 귀하의 전공 계열은 무엇입니까?

___①인 문, 사회계 ___② 자연계 ___③ 예체능계

3. 귀하의 종교는 어떻게 되십니까?

___① 천주교 ___② 불교 ___③ 기독교 ___④ 이슬람교 ___⑤ 무교

4. 귀하의 가족의 월수입은 어느 정도입니까?

___① 250만원 미만 ___② 250~350만원 미만 ___③ 350~450만원 미만

___④ 450만원~ 550만원 미만 ___⑤ 550만원 이상

5. 귀하의 한 달 내 용돈은 얼마입니까?

- ① 10만원 미만 ② 10만원 ~ 20만원 미만
 ③ 20만원 ~ 30만원 미만 ④ 30만원 ~ 40만원 미만
 ⑤ 40만원 이상

6. 자신이 사용하는 용돈에 대해서 어떻게 생각하십니까?

- ① 매우 풍족하다 ② 풍족한 편이다 ③ 적당하다
 ④ 부족한 편이다 ⑤ 매우 부족하다

7. 현재 자신의 심신 건강상태는 어떠하다고 생각하십니까?

- ① 매우 건강한 편이다 ② 건강한 편이다 ③ 보통이다
 ④ 건강하지 못한 편이다 ⑤ 아주 건강하지 못한 편이다

■ 본 설문에 '차'라고 하는 것은 다음과 같이 정의한다.

- 차나무 잎을 제다, 가공과정을 거쳐서 만들어진 마실 거리

11. 귀하께서는 차에 대해 어떻게 생각하십니까?

- ① 매우 좋아한다 ② 좋아한다 ③ 보통이다
 ④ 싫어한다 ⑤ 매우 싫어한다

12. 귀하께서는 차를 마시는 이유는 무엇입니까?

- ① 건강을 위해 ② 잠을 깨우기 위해 ③ 습관적으로
 ④ 갈증해소 ⑤ 맛이 좋아서 ⑥ 향이 좋아서
 ⑦ 기분전환 ⑧ 기타 ()

13. 귀하께서 평소에 즐겨 마시는 차의 종류는 무엇입니까?

- ① 녹차 ② 홍차 ③ 향차(꽃차)
 ④ 곡물차(17차 등) ⑤ 기타(구아바차, 헛개나무차 등)

14. 귀하께서는 하루에 몇 잔 정도 차를 마십니까?

- ① 마시지 않는다 ② 1잔 ③ 2잔 ④ 3잔 ⑤ 4잔 이상

15. 귀하께서 차를 즐겨 마시는 때는 언제 입니까?

___① 기상직후 ___② 공부시작하기 전 ___③ 쉬는 시간 ___④식사 전후 ___⑤ 사람들 만날 때

18. 차생활이 삶을 영위하는데 효과가 있다면 어떤 점이 해당하는지 □ 안에 √표 해주십시오.

항목	매우 그렇 다	그 렇 다	보 통 이 다	아 니 다	전 혀 아 니 다
1. 비만 예방					
2. 노화 방지					
3. 이노작용					
4. 해독작용, 중금속 제거					
5. 구취제거 및 충치예방					
6. 졸음 방지					
7. 머리를 맑게 한다					
8. 긴장 이완					
9. 소화 촉진					
10. 기분 전환					
11. 스트레스 조절					
12. 우울감 감소					
13. 자아 존중감 확립					
14. 목적의식 정립					
15. 욕구 조절					
16. 불안감 조절					
17. 숙면					
18. 원활한 신진대사					
19. 원활한 호흡					
20. 무리 없는 신체 활동					
21. 원활한 배변 활동					

22. 땀 배출					
23. 삶의 질 향상					
24. 가족의 결속력 강화					
25. 원만한 대인관계 형성					
26. 적극적인 목표 추구 행동					
27. 긍정적인 정서 확립					

19. 다음은 취업에 관련된 것입니다. 문항을 읽고 해당하는 □ 안에 √표 해 주십시오.

문항	매우 그렇다	그렇다	보통이다	아니다	전혀 아니다
1. 나는 요즘 취업문제 때문에 신경이 날카로워 사소한 일에도 화를 낸다					
2. 취업에 대해 걱정하다 보면 가슴이 답답하고 현기증이 난다					
3. 요즘 나는 꿈속에서도 취업걱정을 한다					
4. 취업을 못하지 않을까 항상 불안하고 걱정 된다					
5. 요즘 나는 취업 걱정으로 술에 의존 한다					
6. 요즘 나는 취업 걱정으로 약물(수면제)에 의존 한다					
7. 요즘 나는 취업 걱정으로 담배에 의존한다					
8. 나는 취업에 대한 걱정으로 입맛을 잃을 정도다					
9. 취업을 여러 번 실패할까봐 두렵다					
10. 나는 어떤 일이 있어도 꼭 취업을 해야 하지만, 점점 자심감이 없어진다					
11. 취업 자리를 놓칠까봐 많은 시간을 취업 관					

런 사이트나 신문, 잡지의 구직난을 꼼꼼히 살펴 본다					
12. 나의 대학공부로 인해 부모님께서 경제적으로 힘들어 하셔서 내가 꼭 취업해서 갚아드려야 한다					
13. 나는 졸업 후 대학원에 진학하고 싶지만, 집안 사정 상 취업을 하여 돈을 벌어야 한다					
14. 가족 부양의 책임이 있어 취업을 해야만 한다					
15. 나의 경제사정을 생각하면 졸업 후 바로 취업을 해야 하지만 생각보다 쉽지 않다					
16. 가족과의 불화로 빨리 경제적인 독립을 하고 싶지만 취업이 어려워서 답답하다					
17. 학교 인지도 영향으로 취업에 어려움을 겪을 것이다					
18. 나는 실력을 갖췄지만 전공 때문에 서류 전형에 불리하지 않을까 걱정 된다					
19. 학교에서 나의 취업에 대해 관심을 보여주지 않아 섭섭하다					
20. 소위 명문대 출신이 아니므로 취업에 불리할 것이다					
21. 나는 취업에 있어 어떤 점들이 부족한지 알지만, 노력해도 효과가 없을 것이라는 생각이 든다					
22. 나는 취업준비를 하느라 학점관리를 제대로 못해 취업에 어려움을 겪을 것이다.					
23. 나는 능력(실력)이 부족하기 때문에 취업이 어려울 것이다					
24. 나는 장차 취업하고 싶은 곳이 있지만, 현재 노력으로 성취가 쉽지 않을 것이다					

- 끝까지 응답해 주셔서 감사합니다 -