대학생의 취업 FOMO 수준과 취업 준비 행동 수준의 상관관계

26-1 조사방법론 김민주, 김지연, 이가은

이 문제는
왜 공공문제인가?

취업 FOMO는
단순한 개인의 불안 문제가 아니라
청년층 전반에서 나타나는 구조적 현상

* FOMO (Fear Of Missing Out)
타인이 어떤 기회나 경험을 누리고 있을 때
내가 그것을 놓치고 있다는 불안감

김미성, 허창구. (2025)
직장환경에서 소외 두려움(FoMO)의 양면성이 스트레스 평가에 미치는 영향: 일 관련 반추의 매개효과와 직무자율성의 조절 역할. Journal of The Korean Data Analysis Society, 27(2), 653-669.

마켓인

우울하고 외로운 'N포' 청년들...취업난에 '번아웃' 증상

[세종=이데일리 조민정 기자] 서울의 한 공대에 재학 중인 대학생 김모(24)씨는 최근 취업 고민에 극심한 스트레스를 넘어 무력감마저 느끼고 있다.



네이트

[신년기획]⑬불안감에 갇힌 청년...자기 검열이 취업 막는다

청년층의 불안은 노동시장의 미스매치라는 사회적 비용을 낳는다. 산업 현장에는 일할 사람이 부족함에도 구직 활동을 하지 않는 이른바 '쉬었음

1 month ago



경향신문

일 없이 쉰다는 건...청년 77% "불안

일한 경험이 없거나 미취업 기간이 길수록, 과거 상태로 남아 있는 청년 비중이 높은 것으로 나타나

Mar 11, 2025

동아일보

청년 10명중 3명 "번아웃 경험"... 주된 이유는 '진로 불안'

국가데이터처, '청년 삶의 질' 조사 취업 성공해도 만족도 36%에 그쳐... '업무 과중-업무 회의'도 번아웃 원인 고시원 등 거주 5.3%... 7년새 최고치

Dec 17, 2025



이 문제는
왜 공공문제인가?

취업 FOMO는
단순한 개인의 불안 문제가 아니라
청년층 전반에서 나타나는 구조적 현상

SNS와 온라인 커뮤니티의 활성화
-> 타인의 성과를 실시간으로 접하며 불안 형성

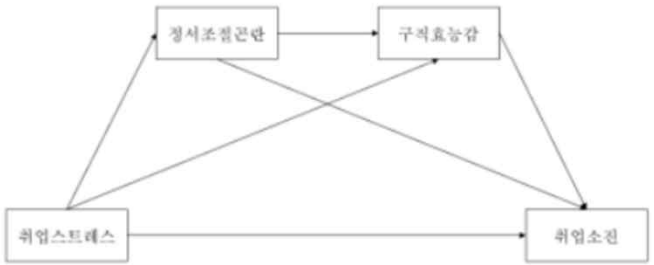
불안과 비교 심리에 의해
단기적 성과 중심의 준비가 이루어지며
사회 전체적으로도
인적 자원의 비효율적 배분을 초래할 수 있음

이 연구는
무엇을
알고자 하는가?

취업 FOMO에 의한 압박은
취업 준비 행동과 어떤 관계가 있는가?

-> 나아가 FOMO의 영향권에 있는
대학생들의 취업 준비가
불안 기반 과잉 경쟁으로 유도되는가?
혹은 불안이 긍정적인 동기 요인으로 작용하는가?

선행연구의 가설검증결과



[그림 1] 연구 모형

연구문제 1. 취업준비 대학생의 취업스트레스는 취업소진을 정적으로 예측할 것이다.

연구문제 2. 취업준비 대학생의 취업스트레스와 취업소진의 관계를 정서조절곤란이 매개할 것이다.

연구문제 3. 취업준비 대학생의 취업스트레스와 취업소진의 관계를 구직효능감이 매개할 것이다.

연구문제 4. 취업준비 대학생의 취업스트레스와 취업소진의 관계를 정서조절곤란과 구직효능감이 순차매개할 것이다.

사회비교경향성이 높을수록 취업 스트레스를 더 많이 경험한다.
이 취업 스트레스는 취업 준비 행동을 감소시킨다.

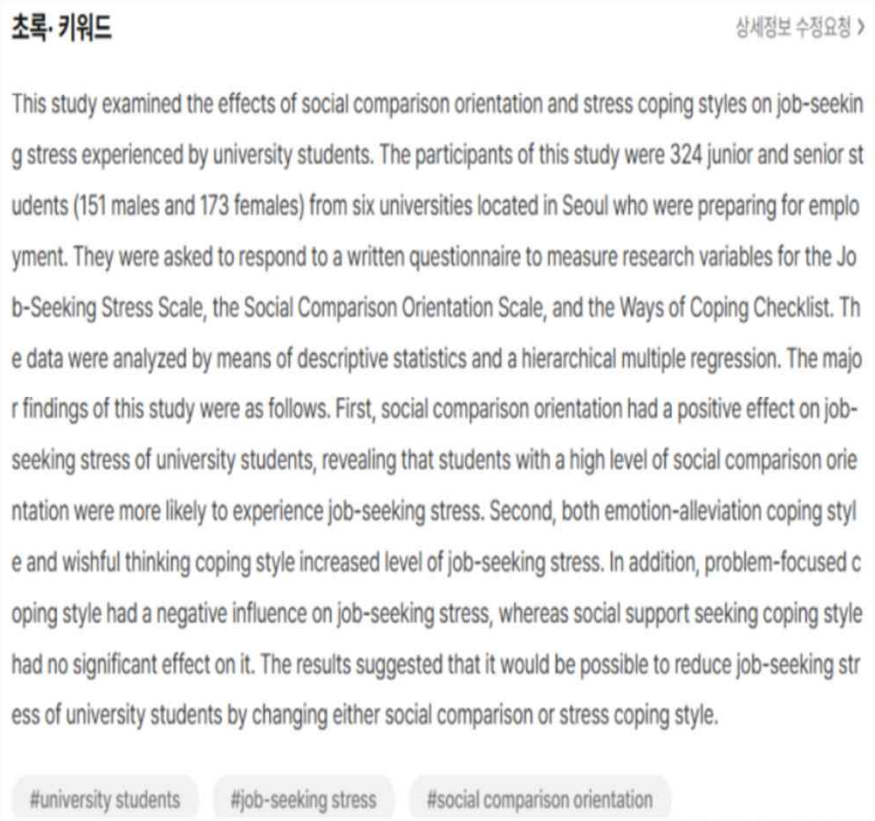
-> 성취 여부와 상관없이 자신이 갖지 못한 것에 집중하게 만들어 만성적인 불만족과 **번아웃**을 유발한다.
-> 직접적인 노력을 하기보다는 정서적으로 회피하거나 막연한 공상을 하는 '소극적 대처방식'으로 취업준비에 임하게 된다.

* 사회비교경향성: 타인과 자신의 사회적 능력을 비교하려는 성향

** 번아웃: 치열한 수행 과정에서 과도한 스트레스가 쌓여, 연료가 방전된 것처럼 신체적·정신적으로 극심한 피로감과 무기력증을 느끼는 상태

이혜빈 (2024). 취업 준비 대학생의 취업스트레스가 취업소진에 미치는 영향. 서울대학교 교육대학원 교육상담전공 석사학위논문, 1-75

선행연구의 가설검증결과



초록· 키워드

상세정보 수정요청 >

This study examined the effects of social comparison orientation and stress coping styles on job-seeking stress experienced by university students. The participants of this study were 324 junior and senior students (151 males and 173 females) from six universities located in Seoul who were preparing for employment. They were asked to respond to a written questionnaire to measure research variables for the Job-Seeking Stress Scale, the Social Comparison Orientation Scale, and the Ways of Coping Checklist. The data were analyzed by means of descriptive statistics and a hierarchical multiple regression. The major findings of this study were as follows. First, social comparison orientation had a positive effect on job-seeking stress of university students, revealing that students with a high level of social comparison orientation were more likely to experience job-seeking stress. Second, both emotion-alleviation coping style and wishful thinking coping style increased level of job-seeking stress. In addition, problem-focused coping style had a negative influence on job-seeking stress, whereas social support seeking coping style had no significant effect on it. The results suggested that it would be possible to reduce job-seeking stress of university students by changing either social comparison or stress coping style.

#university students #job-seeking stress #social comparison orientation

취업 준비 과정의 대학생은 **'사회비교경향성'** 이 높을수록 취업 스트레스가 유의미하게 증가한다.

-> ***다만*** 취업 스트레스가 높다고 해서 항상 취업 준비도가 낮은 것으로 해석할 수는 없다
-> 취업 스트레스가 높고 **심리적 회복탄력성**이 낮은 경우에만 취업 준비도가 유의미하게 감소한다

* 사회비교경향성: 타인과 자신의 사회적 능력을 비교하려는 성향

** 심리적 회복탄력성: 역경, 실패, 스트레스, 트라우마 등의 부정적인 상황에 압도되지 않고, 오히려 이를 딛고 일어나 일상으로 돌아오거나 한 단계 더 성장하는 내면의 힘

백선주, 박주희. (2019). 취업 준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향. Human Ecology Research, 57(2), 295-305.

선행연구의 가설검증결과

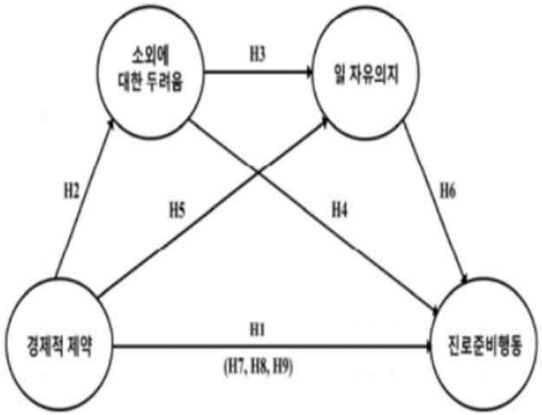


그림 1. 연구모형

설명할 수 있다(Duffy et al., 2022). 이러한 기회 부족으로 인해 경제적 제약을 경험하는 개인은 자신이 남들보다 중요한 사회적, 교육적 영향을 미친다.

가설 7. 소외에 대한 두려움은 경제적 제약과 진로준비행동의 관계를 매개한다.

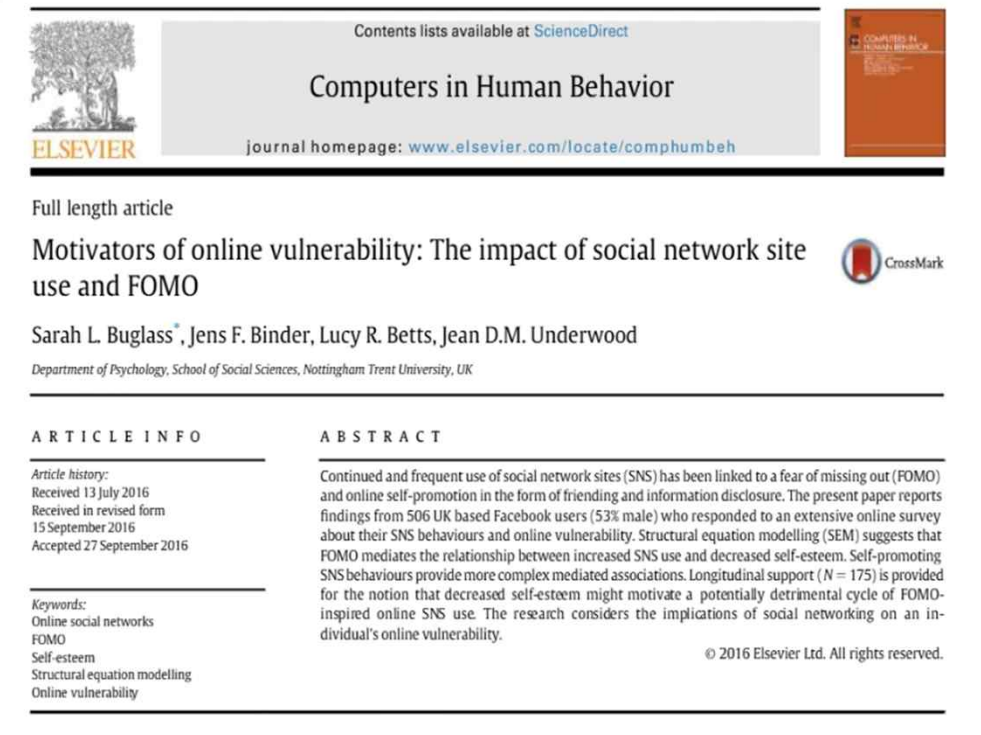
진로 과정에서 소외에 대한 두려움(FOMO)은
개인의 **'일 자유의지'**를 약화하여
궁극적으로 진로준비행동을 감소시킨다.

-> 사회적으로 소외되거나 중요한 기회를 놓치고 있다는 불안감이 유발하는 정서적 고통은 진로 결정에 대한 자율성이 저하되고 있다는 심리적 압박을 준다
-> 낮은 일 자유의지는 진로준비행동을 유의미하게 위축시킨다

* 일 자유의지: 자신의 진로 선택에 대해 갖는 자율성과 통제감

이희은, 이기학. (2024). 경제적 제약이 대학생의 진로준비행동에 미치는 영향: 소외에 대한 두려움과 일 자유의지의 순차적 매개효과. 한국심리학회지, 21(3), 327-349.

선행연구의 가설검증결과



Contents lists available at ScienceDirect

Computers in Human Behavior

journal homepage: www.elsevier.com/locate/comphumbeh

Full length article

Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO

Sarah L. Buglass*, Jens F. Binder, Lucy R. Betts, Jean D.M. Underwood

Department of Psychology, School of Social Sciences, Nottingham Trent University, UK

ARTICLE INFO

Article history:
Received 13 July 2016
Received in revised form
15 September 2016
Accepted 27 September 2016

Keywords:
Online social networks
FOMO
Self-esteem
Structural equation modelling
Online vulnerability

ABSTRACT

Continued and frequent use of social network sites (SNS) has been linked to a fear of missing out (FOMO) and online self-promotion in the form of friending and information disclosure. The present paper reports findings from 506 UK based Facebook users (53% male) who responded to an extensive online survey about their SNS behaviours and online vulnerability. Structural equation modelling (SEM) suggests that FOMO mediates the relationship between increased SNS use and decreased self-esteem. Self-promoting SNS behaviours provide more complex mediated associations. Longitudinal support ($N = 175$) is provided for the notion that decreased self-esteem might motivate a potentially detrimental cycle of FOMO-inspired online SNS use. The research considers the implications of social networking on an individual's online vulnerability.

© 2016 Elsevier Ltd. All rights reserved.

FoMO는 잦은 SNS 사용과
자아존중감 하락 사이를 매개

또한, 자아존중감 저하가
다시 SNS 사용 증가와 **FoMO**를 유발

Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M.. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. Computers in Human Behavior, 66, 248-255.

연구 대상 및 방법론

연구 대상 가톨릭대학교 재/휴학생

연구 수행의 현실적 제약 최소화
접근 가능성과 응답률을 고려한 표집 활용

주요 연구방법론 질문지법을 통한 양적 방법론

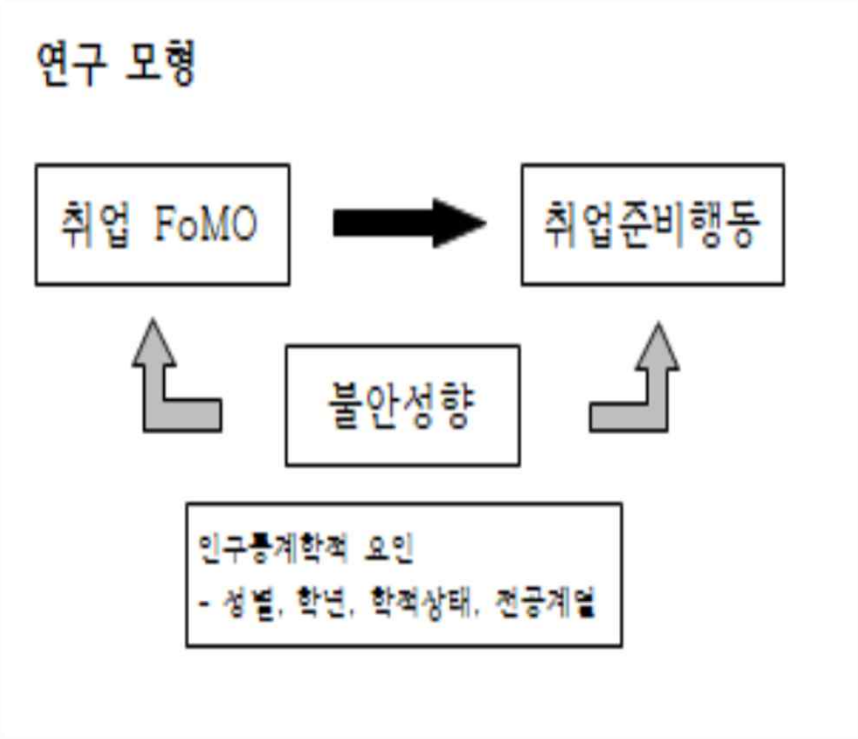
다수의 응답자에게서 도출한 데이터의
정량적 측정과 변수 간 관계 분석에 용이
+ 문헌연구를 통한 이론적 근거를 검증

조사 과정

연구조사 일정표

기간	내용	비고
3월	- 선행연구검토를 통한 이론적 고찰 - FoMo, 취업준비행동, 불안 성향 척도와 관련된 논문 문헌연구	- 문헌연구 - 사례 조사
4월 초	- FoMo와 취업준비행동 관련 선행연구 문헌 바탕으로 질문지 문항 초안 설계 - 조사 일정 수립 - 크롬바흐 절차	- 문헌연구
4월 말~ 5월 초	- 크롬바흐 기반 질문지 완성 - 인문사회계열 가톨릭대학교 학생을 대상으로 질문지 배포 (2025.05.11~2026.05.20.)	- 질문지법
5월 중	- (선택) 응답자 부족 시 대면으로 표본 추가 수집 - 불안 성향 및 FOMO 정도에 따른 표본 그룹화 - 설문자료 코딩 및 통계 분석	- 통계 분석
5월 말	- FoMo와 취업준비행동 간의 상관관계 분석 결과를 바탕으로 한 연구결과보고서 방향성 제시 - 연구결과보고서 작성	- 문헌연구
6월 초	- [인문사회계열 대학생의 취업 FoMo 수준이 취업준비행동 수준에 미치는 영향]에 대한 최종연구결과보고서 완료 + 전공별 FGI 시행 결과	- 문헌연구

조사 과정



독립변수: 취업 FoMO

FoMO란 [Fear of Missing Out]의 약자
뒤처지는 것에 대한 두려움과 불안감을 뜻함

⇒ 본 연구에서는 이를 취업 준비생의 입장에서 해석한다.
⇒ **취업 FoMO**란 다른 사람들이 취업 준비를 더 잘하고 있거나 더 많은 기회를 얻고 있다고 느끼며,
자신이 취업 준비에 있어 뒤처지거나 중요한 기회를 놓치고 있다는 상대적 소외감, 불안, 압박을 느끼는 상태

종속변수: 취업준비행동
조절변수: 불안성향
통제변수: 인구통계학적 요인 (성별/학년/학적/전공)

질문지 설계

통계법 제33조(비밀의 보호 등)
① 통계작성과정에서 알려진 사항으로서 개인 또는 법인이나 단체의 비밀에 속하는 사항은 보호되어야 한다.
② 통계작성을 위하여 수집된 개인 또는 법인이나 단체의 비밀에 속하는 기초자료는 통계작성의 목적 외에 사용하여서는 아니 된다.

ID

『인문사회계열 대학생들의 취업 FoMO 수준이 취업 준비행동 수준에 미치는 영향 연구: 가톨릭대 학생들을 대상으로』 설문조사

✓ 본 조사는 2026학년도 1학기 가톨릭대학교 행정학과 전공수업 <조사방법론>의 연구 과제인 인문사회계열 대학생의 취업 FoMO 수준이 취업준비행동 수준에 미치는 영향에 이용됩니다. 모든 문항에는 정답이 없으므로, 편안한 마음으로 평소 본인의 모습에 가장 가까운 항목에 체크해 주십시오.

취업 FoMO
다른 사람들이 취업 준비를 더 잘하고 있거나 더 많은 기회를 얻고 있다고 느끼면서, 자신이 취업 준비에 있어 뒤처지거나 중요한 기회를 놓치고 있다는 상대적 소외감, 불안, 압박을 느낀다. 나아가, 특정 활동의 참여 동기가 남들도 하니까 나도 해야 한다는 강박에서 기인한 상태이다.

✖ 해당되는 곳에 체크(✓)해 주십시오.

Ⅰ. 일반사항

1. 학년 (휴학생의 경우 휴학 시점 자신의 학년을 선택해주세요.)	① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
2. 성별	① 남성 ② 여성
3. 학적 상태	① 재학 ② 휴학 ③ 수료 및 졸업유예
4. 전공 (E.g. 행정학과)	

Ⅱ. 다음은 귀하의 평소 불안 성향에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 평소 자신의 상태와 가장 가까운 정도를 선택해 주시기 바랍니다. (총8문항, 5점척도)[1].

문 항	전혀 아니다	약간 아니다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1. 발표나 공연을 할 때 몸이 얼어붙는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
2. 수업 시간에 교수님께서 이름만 부르셔도 얼어붙는다.	①	②	③	④	⑤
3. 토의 혹은 토론 중에 내 의견을 말하려면 몹시 떨린다.	①	②	③	④	⑤
4. 발표나 공연을 할 때 사람들의 시선에 압도당하는 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
5. 학교 동기와 관계가 틀어지면 나의 학교생활은 끝장이다.	①	②	③	④	⑤
6. 평상시 만나는 사람들이 나를 인정해주지 않을 것 같아 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
7. 사람들이 모인 곳에서는 남들이 나를 지켜볼 것 같아 두렵다.	①	②	③	④	⑤
8. 물건교환이나 반품을 요청하면 담당자가 나를 나쁘게 볼 것 같다.	①	②	③	④	⑤

일반사항, 불안 성향, 취업 FOMO, 취업준비행동 설문 문항

질문지 설계

Ⅲ.다음은 귀하가 취업 준비 상황에서 느끼는 심리적 상태(어학 취업 FoMO)에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 평소 자신의 상태와 가장 가까운 정도를 선택해 주시기 바랍니다. (총18문항, 5점척도)[3].

문 항	전혀 아니다	약간 아니다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
소속 욕구 6문항					
1. 나는 갑자기 잡힌 취업 관련 일정(스터디, 네트워킹 모임 등)에 빠지게 되면 불안하다. (K-FoMO 7번 변형)	①	②	③	④	⑤
2. 나는 예정된 취업 관련 일정(스터디, 네트워킹 모임 등)에 빠지게 되면 기회를 잃을 것 같아 불안하다. (K-FoMO 9번 변형)	①	②	③	④	⑤
3. 나는 다른 사람들이 참여하는 취업 관련 SNS 커뮤니티에 나도 속해야 한다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 SNS에서 취업 관련 정보가 공유될 때 그 흐름에서 벗어나는 것이 두렵다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 다른 사람이 참여한 대외활동이나 공모전에 참여하지 못하면 신경이 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 다른 사람들이 참여하는 취업 관련 행사(설명회, 세미나 등)에 가지 못하면 신경이 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
외적 동기 6문항					
7. 나는 주변 사람들이 취업이나 진로 관련 소식을 올리지 않을 때 오히려 불안하다. (K-FoMO 3번 직접 변형)	①	②	③	④	⑤
8. 나는 내 친구들이 나보다 먼저 취업이나 인턴 기회를 얻을까봐 걱정된다. (K-FoMO 4번 직접 변형)	①	②	③	④	⑤
9. 나는 다른 사람들과의 취업 준비 상황을 신경 쓰느라 내 일에 집중하지 못할 때가 걱정된다. (K-FoMO 6번 직접 변형)	①	②	③	④	⑤
10. 나는 휴일에도 친구들이 취업 준비를 어떻게 하고 있는지 자주 확인한다.(예: 친구들의 SNS 상태 업데이트 등) (K-FoMO 10번 직접 변형)	①	②	③	④	⑤
11. 나는 취업 관련 SNS 컨텐츠(인스타그램, 유튜브 등)를 보기 시작하면 멈추기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 취업 관련 알림(정거리어 등)이 오면 하던 일을 멈추고 바로 확인한다.	①	②	③	④	⑤
상대적 박탈감 6문항					
13. 나는 내 주변 사람들이 나보다 더 좋은 직장이나 경험을 얻을까봐 두렵다. (K-FoMO 1번 직접 변형)	①	②	③	④	⑤
14. 나는 SNS 속 사람들이 나보다 더 좋은 직장이나 경험을 얻을까봐 두렵다. (K-FoMO 5번 직접 변형)	①	②	③	④	⑤
15. 나는 인스타그램이나 유튜브에서 취업 합격 인증이나 스펙 공개 게시물을 보면 내 상황이 초라하게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 인스타그램이나 유튜브에서 취업 관련 컨텐츠를 볼 때 다른 사람들은 나보다 더 잘 준비하고 있는 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 SNS에서 다른 사람들의 취업 준비 과정을 보면 나만 부족한 것 같다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 SNS에서 취업에 성공한 사람들의 게시물을 보면 내가 뒤처지고 있다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 귀하는 목표로 하는 직업을 얻기 위해 지난 1개월 동안 다음의 행동을 평균적으로 얼마나 자주 수행했습니까? (총16문항, 5점척도).

문 항	0회	1회 이상 2회 미만	2회 이상 3회 미만	3회 이상 4회 미만	4회 이상
정보탐색행동 4문항					
1. 신문이나 잡지, 책자 등 서면 자료로 취업정보를 찾아 읽었다.	①	②	③	④	⑤
2. SNS 커뮤니티나 블로그 등을 통해 취업 정보를 탐색하여 읽었다.	①	②	③	④	⑤
3. 인터넷 검색엔진이나 기업 홈페이지 검색엔진을 활용해 기업, 직무 정보 등 취업 정보를 찾아 읽었다.	①	②	③	④	⑤
4. 사람인, 잡코리아 등 취업 포털 사이트를 이용해 취업 관련 정보를 검색해 읽었다.	①	②	③	④	⑤
자기개발행동 4문항					
5. TOEIC, JLPT, DELE 등 외국어 자격증 모의시험 또는 실전 문제를 회기별로 풀이하였다.	①	②	③	④	⑤
6. 각종 공인기사 자격증 시험 대비를 회기별로 풀이하였다.	①	②	③	④	⑤
7. 직무 및 자격증 관련 강의를 회기별로 수강하였다.	①	②	③	④	⑤
8. 직무 및 자격증을 위한 스터디 또는 학습 모임에 참여하였다.	①	②	③	④	⑤
사전참여활동 4문항					
9. 가톨릭대학교 취/창업지원팀의 취업 소프트스킬 특강에 참석했다.	①	②	③	④	⑤
10. 가톨릭대학교에서 주관하는 취업 상담을 진행했다.	①	②	③	④	⑤
11. 교외 취업 특강에 참석했다.	①	②	③	④	⑤
12. 교외 취업 박람회에 참석했다.	①	②	③	④	⑤
구직활동 4문항					
13. 기업 설명회에 참석했다.	①	②	③	④	⑤
14. 입사면접에 대비하여 모의면접 등 면접 훈련을 했다.	①	②	③	④	⑤
15. 취업을 원하는 회사에 나의 이력서를 제출했다.	①	②	③	④	⑤

일반사항, 불안 성향, 취업 FOMO, 취업준비행동 설문 문항

질문지 설계

문항 선택의 근거

불안 성향

최명희. (2018). 대학생 사회불안 척도 개발과 타당화 [박사학위논문, 경북대학교] 차용
→ 수행 상황 불안 + 일상적 사회 상황 불안으로 2요인화하여 설계

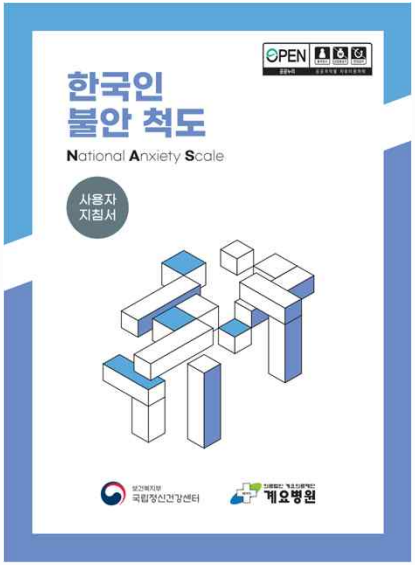
취업 FOMO

주은선(2018) K-FoMO 및 Przybylski(2013)의 8문항을 3가지 요인 차용
→ 이를 '취업'이라는 특수한 맥락으로 가져와 대학생들이 느끼는 정보 소외 불안(소속 욕구), 상시 스펙 모니터링(외적 동기), 동기 대비 뒤처짐(상대적 박탈감)으로 재정의하여 확장 설계

취업준비행동

김봉환, 김계현. (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 9(1), 311-333.
→ 참고하여 활용하되 정보탐색행동, 자기개발행동, 사전참여활동, 구직활동으로 4요인화

<c.f>불안 성향 척도 선택의 근거




제6장 실시 및 채점

가. 최종 문항

질적 차이이다. 수행 상황은 신체적 과각성을 예측변인으로 하고 (Turner et al., 1992) 일상적 상황은 사회적 상호 작용 불안이 부정 정서와 관련 있어 두 상황 반응이 차별적인(Cacioppo et al., 2006)이다. 이에 공식적인 수행 상황과 일상적 사회 상황으로 요인 구성 개념을 추정하였다. 문항 작성에는 불안을 유발하는 대상과의 상호 작용과 가해 염려형 사회불안 관련 내용을 포함하고, 특히 수행 상황 요인에는 신체적 반응을 포함하도록 하였다.

불안 척도 관련 교수님 피드백

→ 최명희(2018)의 연구의 2요인(수행 상황+일상적 사회 상황) 이 신체적으로 나타나는 불안(e.g. 다리떨기, 손톱 물어뜯기 등)을 포괄하지 못하는 것 같다.
보건복지부 국립정신건강센터에서 발간한 한국인 불안척도를 이용해 보는 것은 어떤가?

이에 공유해주신 지침서를 조원들과 검토한 결과,

1. 본 자료 역시 신체불안을 충분히 담고 있진 않았으며,
2. 최명희(2018)의 자료에서도 '얼어붙는다', '몹시 떨린다' 등의 행동이 드러나며,
3. 저희 조의 연구는 대학생을 대상으로 하기에 다양한 연령대와 인구사회학적 특성을 아우르는 '한국인' 대상 척도보다는 '대학생'의 사회불안 척도가 적합하다고 판단하여, 원 척도를 채택함.
4. 최명희(2018)의 연구의 2요인 구성 개념을 구성할 때 수행 상황 요인에 신체적 반응을 포함하였다는 문헌 고찰 결과가 있다. (P.106)

질문지 설계

2026. 05. 04 관찰법

인스타그램 취준 계정 만스친 (@mansuchin) 중심으로 조원 모두 관찰법 실시



"취업박람회 참석, 외국어 자격증(e.g. HSK) 대비 문제집 풀이 등 비교적 전형적인 스펙 준비 활동 역시 포함되어 있어, 현재 취업준비생들이 수행하는 행동의 범위를 잘 보여주고 있다."

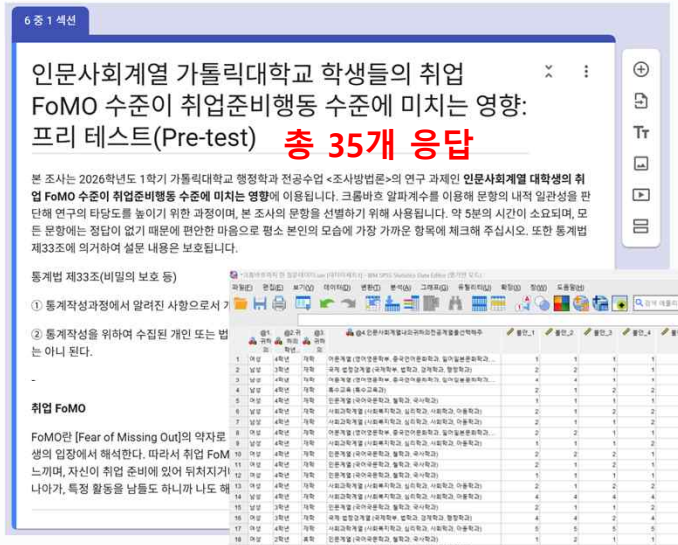
"취업 FoMO를 겪는 대학생들은 단순히 심리적 불안에 그치지 않고 '스펙이 없으니 ~라도 해야 한다'는 강박적 양상과 함께 아침 일찍 학원을 등록하는 등의 취업준비행동으로 불안을 표출"

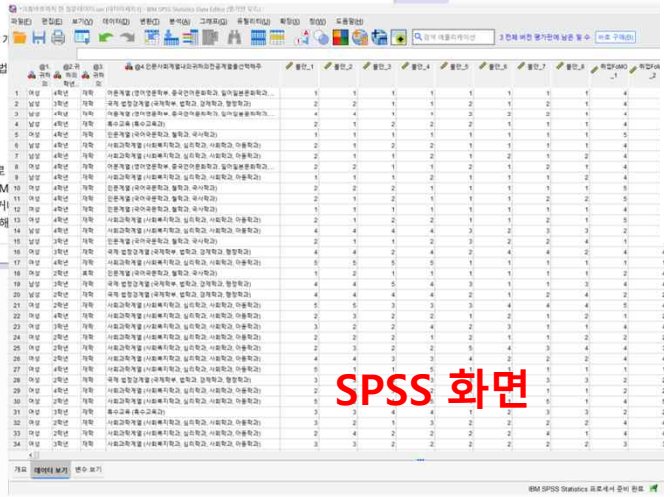
취업 준비 행동 및 취업 FOMO 관련 문항의 현실성/당위성 보완자료로 활용

질문지 설계

2026. 04. 29- 05. 05

pre-test + 크롬바흐 알파계수 = 본 조사 문항 확정





크롬바흐 알파계수가
다소 크게 나옴!! → 요인분석 선행

신뢰도 통계량

Cronbach의 알파	항목 수
.967	18

항목 총계 통계량

	항목이 삭제된 경우 척도 평균	항목이 삭제된 경우 척도 분산	수정된 항목-전체 상관계수	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파
III. 다음은 귀하가 취업 준비 상황에서 느끼는 심리적 상태(이하 취업 FoMO)에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 평소 자신의 상태와 가장 가까운 정도를 선택해 주시기 바랍니다. (총18문항, 5점척도) [나는 갑자기 잡힌 취업 관련 일정(스터디, 네트워킹 모임 등)에 빠지게 되면 불안하다.]	50.03	378.558	.726	.966

- 취업FoMO_요인분석_크롬바흐
- 취업FoMO_크롬바흐
- 취업FoMO요인분석_1차
- 취업FoMO요인분석_2차
- 취업FoMO요인분석_3차_기각
- 취업준비행동_요인분석_크롬바흐
- 취업준비행동_크롬바흐
- 취업준비행동요인분석_1차
- 취업준비행동요인분석_2차
- 취업준비행동요인분석_3차

질문지 설계

요인분석

성분	초기 고유값 전체	% 분산	누적 %	추출 제곱합 적재량 전체	% 분산	누적 %	회전 제곱합 적재량 전체	% 분산
1	11.554	64.189	64.189	11.554	64.189	64.189	5.873	32.630
2	1.907	10.592	74.781	1.907	10.592	74.781	4.589	25.495
3	1.163	6.462	81.243	1.163	6.462	81.243	4.161	23.117
4		4.599	85.842					
5	.683	3.797	89.639					
6	.338	1.880	91.519					
7	.310	1.721	93.240					
8	.270	1.498	94.737					
9	.220	1.224	95.961					
10	.175	.974	96.935					
11	.128	.711	97.647					
12	.126	.702	98.348					
13	.099	.548	98.896					
14	.066	.368	99.264					
15	.056	.312	99.576					
16	.040	.225	99.801					
17	.021	.117	99.918					
18	.015	.082	100.000					

회전된 성분행렬[a]

	성분 1	2	3
III. 다음은 귀하가 취업 준비 상황에서 느끼는 심리적 상태(이하 취업 FoMO)에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 평소 자신의 상태와 가장 가까운 정도를 선택해 주시기 바랍니다. (총18문항, 5점척도) [나는 예정된 취업 관련 일정(스터디, 네트워킹 모임 등)에 빠지게 되면 기회를 잃을 것 같아 불안하다.]	.350	.174	.849

요인이 뚜렷

회전된 성분행렬[a]

	성분 1	2	3
III. 다음은 귀하가 취업 준비 상황에서 느끼는 심리적 상태(이하 취업 FoMO)에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 평소 자신의 상태와 가장 가까운 정도를 선택해 주시기 바랍니다. (총18문항, 5점척도) [나는 다른 사람이 참여한 대외활동이나 공모전에 참여하지 못하면 신경이 쓰인다.]	.346	.512	.684
III. 다음은 귀하가 취업 준비 상황에서 느끼는 심리적 상태(이하 취업 FoMO)에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 평소 자신의 상태와 가장 가까운 정도를 선택해 주시기 바랍니다. (총18문항, 5점척도) [나는 SNS에서 취업 관련 정보가 공유될 때 그 흐름에서	.518	.333	.600
III. 다음은 귀하가 취업 준비 상황에서 느끼는 심리적 상태(이하 취업 FoMO)에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 평소 자신의 상태와 가장 가까운 정도를 선택해 주시기 바랍니다. (총18문항, 5점척도) [나는 다른 사람들이 참여하는 취업 관련 SNS 커뮤니티에 나도 속해야 한다는 느낌이 든다.]	.516	.416	.535

요인이 뚜렷X

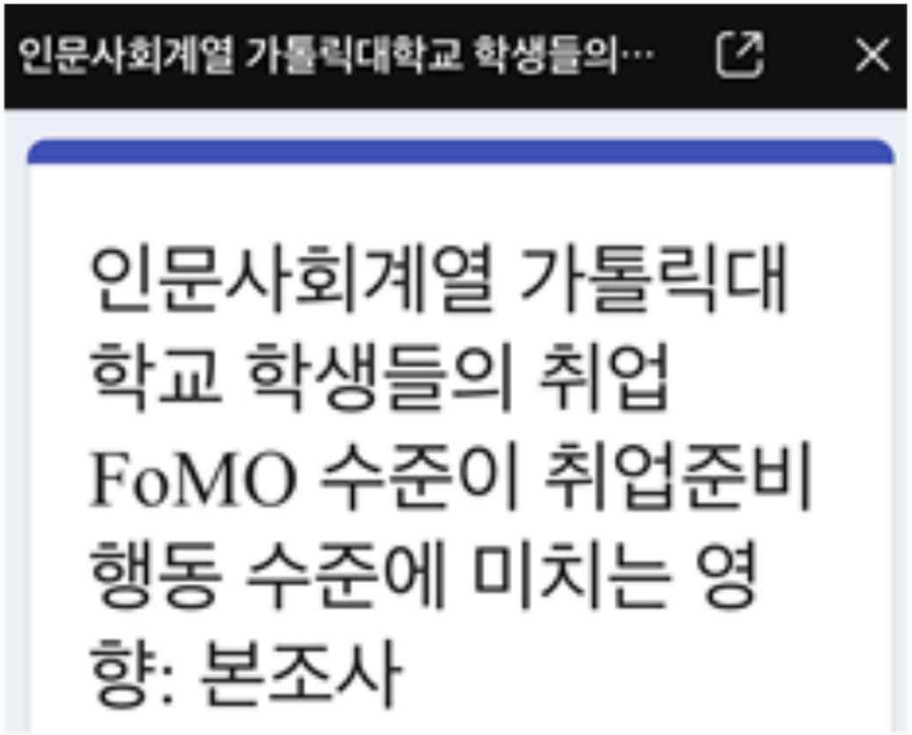
회전 방법: 카이저 정규화가 있는 베리맥스.
a. 6 반복계산에서 요인회전이 수렴되었습니다.

<세부 절차>

1. pre-test 질문지를 배포(각각 3요인 18문항, 4요인 16문항씩 설정한 취업 FoMO와 취업준비행동의 문항 중 내적신뢰도가 낮은 문항을 삭제하기 위함)
2. SPSS를 이용해 요인분석(선행연구에 근거해 3요인, 4요인으로 분류한 요인이 정확한가?)
   → 3요인, 3요인으로 변경
3. SPSS를 이용해 크롬바흐 알파계수(신뢰도 높은 문항 선별) 도출→ 본 조사 문항 확정(12문항, 12문항)

질문지법 실행





2026.05.09 - 05.19

가톨릭대학교 인문사회계열 재/휴학생 대상 구글 폼 응답으로 질문지법 본 조사 실시→ 62명의 응답 확보

통계 분석 결과

	구분	응답자수(명)	비율(%)
성별	남	23	37.1%
	여	39	62.9%
학년	1학년	6	9.7%
	2학년	18	29.0%
	3학년	10	16.1%
	4학년	28	45.2%
학적 상태	재학	54	87.1%
	휴학	8	12.9%
전공계열	인문계열	6	9.7%
	어문계열	8	12.9%
	사회과학계열	32	51.6%
	국제/법/정경계열	16	25.8%

주요 변인들의 기술통계량

변수	평균	표준편차	최솟값	최댓값
불안성향	2.27	0.87	1.12	4.62
취업FOMO	3.37	0.96	1.25	4.75
취업준비행동	0.76	0.56	0	3.16

인구통계학적 특성 및 주요 변인 기술통계량

일원분산분석

불안 성향	응답자 수(명)	비율(%)	취업준비행동	F	사후검정
낮음(a)	19명	30.6%	3.79	5.18 **	a>b>c
중간 수준(b)	23명	37.1%	3.38		
높음(c)	20명	32.3%	3.02		

주)*** p<0.001, ** p<0.01 *p<0.1

취업 FOMO	응답자 수(명)	비율(%)	취업준비행동	F	사후검정
낮음(a)	20	32.3%	4.02	14.27 ***	a>b>c
중간 수준(b)	22	35.5%	3.34		
높음(c)	20	32.3%	2.81		

주)*** p<0.001, ** p<0.01 *p<0.1

일원분산분석 결과 99% 이상의 신뢰도 하에서
취업 FoMO/불안성향 모두 취업준비행동 수준과 반비례

평균 5.0~3.8: 높음/ 평균 3.7~2.5: 보통/ 평균: 2.4~1.0: 낮음

통계 분석 결과

연속형 변수들의 상관관계분석

	불안 성향	취업FOMO	취업준비행동
불안 성향	1.00		
취업FOMO	0.42••	1.00	
취업준비행동	-0.31••	-0.58•••	1.00

주)••• p<0.001, •• p<0.01 •p<0.1

상관관계분석 결과
99% 이상의 신뢰수준 하에서

취업 FOMO → 취업준비행동 **(부(-)적 관계)**
불안 성향 → 취업준비행동 **(부(-)적 관계)**
불안 성향 → 취업 FOMO **(정(+)적 관계)**

다중회귀분석

구분	Model: 취업준비행동 (s.e.)
성별: 남성	-0.08 (0.42)
학년: 2학년	0.12 (0.14)
학년: 3학년	0.19 (0.15)
학년: 4학년	0.27 (0.17)
학적 상태: 휴학	-0.15 (0.18)
전공계열: 어문계열	-0.04 (0.16)
전공계열: 사회계열	0.17 (0.16)
전공계열: 국제법정경계열	-0.28 (0.11)
불안성향	-0.28 •• (0.11)
취업 FOMO	-0.61 ••• (0.1)

주)••• p<0.001, •• p<0.01 •p<0.1

다중회귀분석 결과
99% 이상의 신뢰수준 하에서

취업 FOMO → 취업준비행동 **(부(-)적 관계)**
불안 성향 → 취업준비행동 **(부(-)적 관계)**

통계 분석 결과

개인의 불안 성향이 높을수록 취업 FOMO도 높아진다. (+)
불안 성향이 높을수록 취업준비행동은 위축된다. (-)
취업 FOMO가 높을수록 취업준비행동은 위축된다. (-)

→ 취업 준비 중인 대학생의 불안 성향과 취업 FoMO는 취업준비행동을 감소시킴으로써 취업에 영향을 미친다.

→ 청년의 취업 불안을 다루는 정책 및 프로그램이 존재해야 한다.

포커스 그룹 인터뷰(FGI)

2026. 06. 11 (약 1시간)

모집된 응답의 인구통계학적 특성에 근거해 통계 분석 결과를 보충하려,
취업 FoMO를 느끼고 있는 고학년 4명의 인문사회계열 전공생 대상 포커스 그룹 인터뷰 시행



주제: 전공별로 취업 FoMO를 느끼는 정도에 차이가 있는가? 를 주제로 한 반구조화 인터뷰

참여자(4명): 행정학과/법학과 3학년 남, 회계학과 3학년 남, 심리학과 4학년 남,
사회복지학과 3학년 여(진행자 겸 대상자)

내용: 각자의 취업 준비도와 진로 명확도가 달라서 차이를 느낄 수 있었다.
전공보다는 진로 명확도와 SNS 사용 빈도가 학생들에게 크게 작용했다. -> 모두가 동의

[취업 FoMO 비교]
SNS를 거의 사용하지 않는 둘 < SNS를 사용 빈도가 높은 둘
희망 진로가 뚜렷한 둘 < 시험 준비는 하고 있으나 여전히 고민 중인 하나 < 고민 중인 하나

청년 취업불안 현행 정책 파악

[청년몽땅정보통]에서 ‘불안’ 키워드 검색 결과 총 **208건** 검색됨

1. 중앙정부 정책 12건: 전문가 심리상담 지원 위주
2. 서울시 정책 3건: 상담을 포함해 과학적 진단 맞춤형 서비스
3. 자치구 정책 8건: 주거, 취업 등의 지역 수요 특화
4. 타지역 정책 8건: 타 지자체의 벤치마킹 사례
5. 청년지원정보 131건: 민관 협업 및 일회성 워크숍 위주

→ 주로 상담 위주의 프로그램 서비스 제공, 보편적 전달 체계의 확립에만 치중

청년 취업불안 현행 정책 파악

[청년몽땅정보통]에서 '불안' 키워드 검색 결과 총 **208건** 검색됨

1. 중앙정부 정책 12건: 전문가 심리상담 지원 위주
2. 서울시 정책 3건: 상담을 포함해 과학적 진단 맞춤형 서비스
3. 자치구 정책 8건: 주거, 취업 등의 지역 수요 특화
4. 타지역 정책 8건: 타 지자체의 벤치마킹 사례
5. 청년지원정보 131건: 민관 협업 및 일회성 워크숍 위주

→ 주로 상담 위주의 프로그램 서비스 제공, 보편적 전달 체계의 확립에만 치중

" 하지만 **취업 불안 정책은 5건** 뿐이었으며,
그마저도 강남구, 영등포구 청년 대상 **자치구 정책** "

청년 취업불안 정책 및 변화 제언

1. 취업 불안 완화 정책 및 서비스 확충

- 관찰법에서 확인한바, 청년들의 취업 불안은 큰 사회적 문제이다. 하지만 취업 불안은 청년 불안 정책 중 2.4%(5건)에 불과하기 때문에, 관련 정책이 많아져야 한다.

2. 기존의 1:1 전문가 상담 형식에서 벗어난, 집단 소통 프로그램의 확충

- 취업 FoMO와 같이 타인과의 비교에서 오는 불안은 비슷한 처지의 사람들과 얘기하며 나만 그런 게 아니라는 위안을 받는게 효과적이다. 따라서 영등포구의 '미래 불안 다루기 워크숍' 성격의 프로그램이 많아져야 한다.

3. 가톨릭대학교 취업지원팀 주관, 취업 불안 집단 워크숍 주최

- 포커스 그룹 인터뷰와 설문을 통해 확인한바, 많은 가톨릭대학교 학생들이 취업에 있어서 불안함을 느낀다. 교내 차원의 프로그램 진행은 이후 부천시, 서울시 등 정책 개진의 바탕이 될 것이다.

연구 시사점

취업 문제의 핵심을 청년들이 체감하는 심리적 압박과 사회적 비교 경험에서 주목

→ 특히 취업 FoMO라는 개념을 활용해 현대 청년층의 취업 불안을 설명하려 했다는 점에서 의미 有

개인의 불안성향보다 취업 FoMO의 영향력이 더 크게 나타났다는 사실을 도출

→ 개인 성향 자체보다 사회적 환경 요인이 청년 취업준비 위축에 더 직접적인 영향을 줄 가능성

→ 청년 개인의 '멘탈 문제'로 환원하기보다, 과잉 경쟁과 비교 중심 문화 자체를 사회적 차원에서 바라볼 필요가 있다는 점을 제시

관찰법을 통해 실제 SNS에서 취업준비생 간의 자기비교와 무기력 표현이 반복적으로 나타남을 확인

→ 설문 문항이 현실의 청년 정서를 일정 부분 반영하고 있음을 보여줌

연구 한계점

표본 수 부족으로 인한 표본의 일반화 어려움

→ 가톨릭대학교 대학생에 한하여 62명의 표본 산출

→ 다양한 연령대와 취업 상황을 충분히 반영X

자기보고식 설문으로 측정하였기 때문에 실제 행동 수준과 차이가 존재할 가능성

→ 응답자의 주관적 인식이나 사회적 바람직성 편향이 일부 반영되었을 수 있음

관찰법의 경우 인스타그램 계정 일부 게시물을 중심으로 제한적으로 진행

→ 일부 게시물로 전체 청년층의 SNS 문화를 대표한다고 보기 어려움

→ 또한 게시물 내용이 감정 표현 중심이었기 때문에, 실제 행동 변화 과정까지 확인하기에는 한계가 있음

통제하지 못한 주요 변인의 가능성이 존재

→ 실제 취업준비행동에는 경제적 상황, 가족 배경, 자기효능감, 우울감, 취업시장 상황 등 다양한 변인이 함께 영향을 미칠 가능성이 존재함

→ 따라서 향후 연구에서는 보다 다양한 심리·사회적 요인을 통합적으로 고려할 필요가 있음

조원별 느낀 점

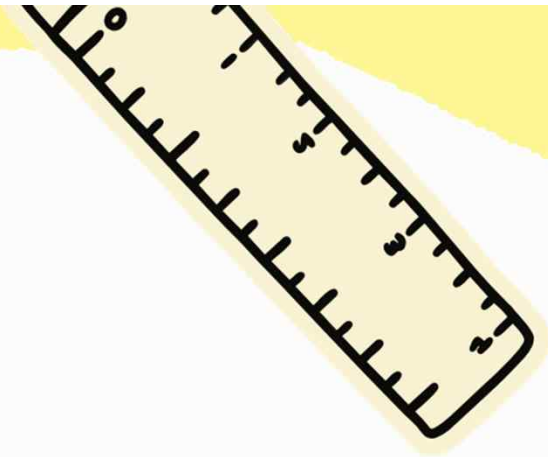
김민주

선행연구인 주은선(2018)의 K-FoMO와 Przybylski et al.(2013)의 문항을 바탕으로 18개의 취업 FoMO 문항을 구축하면서, **개념의 조작적 정의와 변수 설정이 얼마나 정밀해야 하는지 깨달았다**. **취업 FoMO라는 개념에 대한 연구가 많이 진행되지 않은 상황이었기에, 특히 연구 초기에는 시행착오를 많이 겪었다.** 명확한 방향이 잡히지 않은채로 선행연구 검토를 하는 과정도 어려웠고, 교수님의 피드백을 기반으로 불안 성향 요소를 추가한 후에도 이를 조절 변수로 설정해야할지 매개 변수로 설정해야할지 등 많은 고민을 거치는 과정이 있었다.

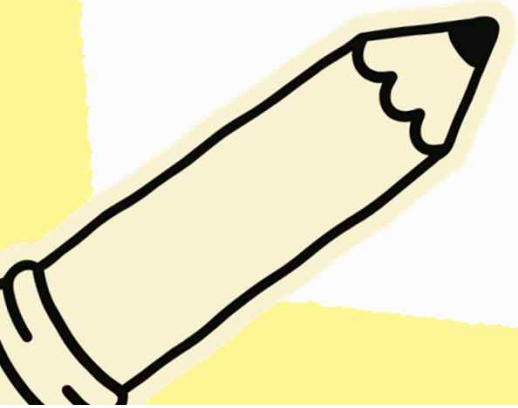
다만 조원들끼리 원활히 협력하고 노력한 결과, **유의미한 경험**을 할 수 있었다. 선행연구를 기반으로 새로운 척도를 구성하고 SPSS를 통해 타당성 검증하는 법을 깨우쳤고, 관찰법에서 환경적 요소로 인해 어려움을 겪을 때 대상을 변경하는 유연함, 연구 설계와 시행은 정말 어렵지만 재밌는 것이라는 깨달음 등 많은 것을 배웠다. 또한 수업 역시 유익했다. '연구방법론'이 아닌 '조사방법론' 수업이었던 만큼 조사방법이라는 특정한 분야를 깊게 알아보는 시간이었던 것 같았다. 최종적으로 다양한 방법론을 이용해, 취업 FoMO가 취업준비행동을 낮춘다는 연구 결과가 보여준바, **행정학도로써 청년 정신건강과 관련된 정책흐름이 개진될 수 있도록 관심을 기울여야 하겠다 생각**했다. 그것이 사회과학분야의 연구자로써의 첫 걸음이 아닐까 한다.

참고문헌

류지현, 이아라. (2019). 대학생의 사회비교경향성과 취업불안의 관계: 자기몰입과 비합리적 신념의 매개효과 [학술지논문, 상담학연구]
주은선, 전소연, 심솔지. (2018). 한국형 소외에 대한 두려움 척도의 타당화 연구-대학생을 중심으로 [학술지논문, 한국콘텐츠학회논문지]
정미정. (2021). 취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계에서 마음챙김과 사회비교경향성의 이중매개효과 [석사학위논문, 신라대학교]
Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO [학술지논문, Computers in Human Behavior]
Elsayed, H. A. E. (2025). Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students [학술지논문, Frontiers in Psychology]
Ebner, K., Soucek, R., & Steiner, T. H. (2025). Fear of Missing Out at Work in times of career insecurity: well-being impairments and affiliation as buffer [학술지논문, Frontiers in Organizational Psychology]
Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis [학술지논문, Journal of Behavioral Addictions]
Tayfun, O. (2023). The Impact of Aviation Management Students' Fear of Missing Out (FoMO) Levels on Unemployment Anxiety [학술지논문, Journal of Aviation]
Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method [학술지논문, International Journal of Environmental Research and Public Health]
Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out [학술지논문, Computers in Human Behavior]
Li, F., Chen, L., Huang, L., & Ma, S. (2025). The effect of social media use on employment anxiety of college students: the mediating role of social support [학술지논문, Frontiers in Psychology]
이희은, 이기학. (2024). 경제적 제약이 대학생의 진로준비행동에 미치는 영향: 소외에 대한 두려움과 일 자유의지의 순차적 매개효과 [학술지논문, 한국심리학회지]
최윤경, 김성회. (2012). 대학생 진로준비행동 척도 개발 및 타당화 [학술지논문, 상담학연구]
이지영, 장유진. (2024). 대학생의 학업 관련 사회비교 동기 척도 개발 및 타당화 [학술지논문, 상담학연구]
Budnick, C. J., Rogers, A. P., & Barber, L. K. (2020). The fear of missing out at work: Examining costs and benefits to employee health and motivation [학술지논문, Computers in Human Behavior]
김고운, 심재창, 임선영. (2023). 한국 대학생 취업 스트레스 척도 개발 및 타당화 [학술지논문, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료]



경청해주셔서 감사합니다!



26-1 조사방법론 김민주, 김지연, 이가은