

미용관련 대학생들의 대학생활적응에 영향을 미치는 변인

유은주*, 김순구**, 심선녀***

동서대학교 패션디자인학과 박사과정[†], 동서대학교디자인학부 교수^{**}, 경동대학교 의료뷰티학과 교수^{***}

A Study of Influential Variables on Adaptation to College life among College Students from Cosmetology-related Departments

Eun-Ju Yoo^{*}, Soon-Ku Kim^{**}, Sun-Nyu Shim^{***}

Ph.D. Program, dept. of Fashion Design, Dongseo University^{*}

Professor from Division of Design, Dongseo University^{**}

Associate Professor from Dept. of Medial Beauty, KyungDong University^{***}

요약 본 연구는 부산지역에 소재하는 미용관련대학 재학생 366명을 대상으로 변인들 간의 상관관계를 알아보고, 대학생활 적응에 미치는 변인들의 영향을 파악하고자 하였다. 첫째, 학교생활스트레스가 하위영역 중 우울과는 정적상관이 있었고 대학생활적응과는 부적상관이 있었다. 사회적 지지가 많을수록 자기효능감과 대학생활에 적응도가 높은 반면 우울은 낮았다. 자기효능감은 우울과 부적상관이 있으며 학교생활적응과는 정적상관이 있었다. 둘째, 또래지지와 교수지지가 높을수록, 학업문제와 가치관문제가 적을수록, 우울이 낮을수록 학교생활에 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 셋째, 변인들의 영향력 중 학업적응의 영향은 학업문제 변인의 영향력이 가장 높았다. 사회적 적응의 영향은 또래지지의 설명력이 가장 높았다. 정서적 적응과 신체적 적응의 영향은 우울의 설명력이 가장 높았다. 대학애착의 영향은 교수문제의 설명력이 가장 높았다.

주제어 : 대학생활스트레스, 대학생활적응, 자기효능감, 우울, 사회적지지

Abstract This study has attempted to investigate correlations among variables against 366 college students from cosmetology-related departments in Busan and figure out the effects of the variables which have an effect on adaptation to college life. First, in terms of ‘college life stress’, a positive correlation was observed with ‘depression’ while a negative correlation was found with ‘adaptation to college life’. As ‘social support’ increased, ‘self-efficacy’ and ‘adaptation to college life’ were high as well. However, ‘depression’ was low. On the contrary, ‘self-efficacy’ revealed a negative correlation with ‘depression’ but a positive correlation with ‘adaptation to college life’. Second, as peer support and professor support increased, and academic performance and value-related problems and depression decreased, ‘adaptation to college life’ was satisfying. Third, in terms of the effect of ‘adaptation to academic achievements’, ‘academic matters’ was the highest. In terms of the effect of social adaptation, ‘peer support’ was the highest. In terms of the effect of emotional and physical adaptations, ‘depression’ was the highest. In terms of the effect of attachment to college, ‘professor issues’ were the highest.

Key Words : Stress of College Life, Student Adjustment to College, Self-efficacy, Depression, Social support

Received 8 October 2013, Revised 1 November 2013

Accepted 20 November 2013

Corresponding Author: Sun-Nyu Shim(dept. of Medial Beauty KyungDonggo University)

Email: ssn9933@hanmail.net

ISSN: 1738-1916

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

1. 서론

현대 대학생들은 빠르게 변화하는 치열한 경쟁사회 속에서 불확실한 미래에 대해 많은 스트레스를 경험하고 있다. 대학생들에게 있어서 대학생활은 자아정체감을 형성하고 부모로부터 심리적으로 독립하고 진로를 탐색하고 결정하여 직업세계로 이행하기를 요구받는 시기이다 [1]. 이 시기에 형성되는 사회적 성숙과 적응은 대학생활과 사회생활에 중요한 영향을 미치는 요인으로 작용할 수 있는데 정도의 차이는 있으나 대학생들은 각종 스트레스의 영향에 의하여 정신적 부조화와 정서적 갈등, 심리적 부적응 상태에서 대학생활을 하고 있다. 특히 새로운 대학생활에 적응하지 못한다면 긍정적인 정서대신 전반적인 대학생활의 불만족 혹은 부적응을 초래하게 될 뿐만 아니라 졸업 후 사회활동에도 부정적인 영향력을 미치게 된다[2].

대학생활적응은 대학생들이 학업적, 대인 관계적, 정서적인 측면에서 대학생활의 요구에 적절하게 반응하고 대처하는지와 관련된 개념이다[3]. 대학생들은 대학생활을 하는 동안 학업적 성취뿐만 아니라 심리-정서적인 건강이나 사회적 측면의 여러 부분이 영향을 미친다고 할 수 있는데 이러한 다양한 환경의 요구에 알맞은 대처 반응을 할 수 있는지 없는지가 적응의 여부를 결정할 수 있다. 또 대학생활적응에 어려움을 초래하는 중요한 요인은 취업스트레스인데 지금과 같이 대학을 졸업한 후에 취업이 잘 되지 않는 상황에 의해 유발되는 취업스트레스는 대학생들의 심신의 건전한 발달을 저해할 뿐만 아니라 심한 경우 우울증이나 대인기피 등과 같은 반사회적인 증상을 유발하고 있다[4]. 자기 자신에 대한 부정적인 지각은 우울의 중요한 구성요소이며 우울은 정신적 감각이라 불릴 정도로 흔히 나타날 수 있는 심리적 경험이다. 부정적인 생활사건이나 스트레스를 경험한 모든 사람들이 비슷한 상황에서 똑같이 우울하게 되는 것은 아니며, 여기에는 개인차가 존재한다. 대학생들의 우울에 영향을 주는 심리사회적 환경으로는 가장 빈번히 접촉하는 부모와 또래, 학교환경이 대표적이다. 우울감은 자기 자신이나 주위 환경을 매우 부정적으로 지각하게 되므로 학생들의 우울감을 감소시키는 것은 대학생들의 건강한 자아정체감 형성과정에 매우 중요한 부분이라 할 수 있다[5]. 우울은 자기효능감과 사회적 지지와도 관련이 있

는 것으로 나타났다.

자기효능감은 특정한 상황에서 특정한 과제를 성공적으로 수행할 것이라는 개인의 신념을 말하며, 인간의 행동에 영향을 미친다[6]. Chartrand, Camp 와 McFadden[7]는 자기효능감이 높은 사람은 더 좋은 직업 선택을 위해 학업수행에 적극적이며 학업적 동기 또한 높다고 하였으며 장휘숙[8]은 자아효능감이 높은 사람은 새로운 경험에 개방적이고 높은 자신감과 정서적 안정감 및 자아존중감을 지니고 있으며 인지적 능력과 사회적 기술을 갖추고 있다고 하였다.

대학생활적응과 관련하여 완충자원으로 사회적 지지와 같은 환경적 자원을 들 수 있다. 사회적 지지는 정서적 적응, 생활만족, 정신과 신체적 건강에 영향을 미치는 중요한 요인이며, 사회적 지지를 많이 받는다고 인식할수록 교사관계, 친구관계, 학교수업에서의 적응을 잘한다고 하였다[9]. 또 사회적 지지는 스트레스 상황에 대한 개인의 심리적, 행동적 적응에 긍정적인 영향력을 준다. 스트레스에 노출되었을 때 이를 극복하기 위해 개인에게 필요한 부족 자원을 보충해 주어 스트레스에 대한 위기 상황에 잘 대처하도록 함과 동시에 스트레스로 인한 부정적인 영향으로부터 개인을 보호한다[10,11]. 사회적 지지가 스트레스 인자가 갖는 건강에 대한 부정적인 효과를 줄이고 스트레스 발생을 증대하는 대응 자원이 되고, 사회적, 심리적, 육체적 안녕 상태를 증진시킬 수 있는 변인으로 작용한다. 사회적 지지가 잘 이루어진 대학생은 개인의 일상생활과 진로발달, 진로성숙 전반에 걸쳐 긍정적인 요소로 작용하며 안정감을 얻고 자신에 대한 정체성도 찾을 수 있게 된다.

미용 대학의 흐름은 전공의 특수성으로 인해 실습과 이론 수업의 형태로 전문기술인을 육성하기 위한 방향이다. 미용관련 대학생들은 가치관, 자기효능감 등의 내적 요소와 취업과 관련하여 직업조건, 취업현장의 외적요소들로부터 스트레스를 받고 있다. 이에 본 연구에서는 미용관련 대학생들의 대학 내에서 적응 문제를 지닌 대학생들의 문제를 해결하기 위해 여러 가지 심리적인 요인을 파악하여 사회적 지지 속에서 학교생활을 통해 자신감을 키워 자기효능감을 증진시키고 나아가 미용현장에서의 적응과 미용인으로서의 성장 지향적인 건강한 삶을 영위할 수 있도록 돕고자 한다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 변인들(대학생활 스트레스, 대학생활 적응, 자기 효능감, 우울, 사회적지지)간의 상관관계는 어떠한가?

둘째, 대학생활 적응에 미치는 변인들의 영향력은 어떠한가?

2. 연구내용 및 방법론

2.1 연구대상 및 기간

본 연구는 부산지역에 있는 미용관련 5개 대학 재학생을 대상으로 하였으며, 학생 400명을 표집 하였다. 자료 수집은 2013년 5월20일부터 6월 10일에 걸쳐 이루어졌다. 검사는 본 연구자가 학생들에게 실시방법을 설명하고 직접 검사를 실시하였다. 설문지는 총 400부를 배부하여 388부가 수집되었으나, 불성실한 응답으로 기재누락이 많은 설문지는 제외하고 366부를 분석에 사용하였다.

2.2 조사도구

본 연구의 질문지 구성은 조사대상자의 일반적 특성, 자기효능감 21문항, 대학생활 적응 24문항, 대학생활 스트레스 50문항, 우울(K-BDI) 21문항으로 구성되어 있다.

2.2.1 학교생활스트레스 측정도구

학교생활 척도는 전경구·김교현·이준석[12]이 개발하여 주현[13]이 수정·보안하여 사용한 대학생활 스트레스 척도를 사용하였다. 8가지 하위요인으로 학업문제(7문항), 경제문제(7문항), 장래문제(7문항), 가치관 문제(5문항), 이성문제(6문항), 교수문제(6문항), 동성친구문제(5문항), 가족문제(7문항)를 포함한 50문항으로 구성되어 있다. “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점으로 점수가 높을수록 대학생활 스트레스가 높은 것을 의미한다. 전체 Cronbachs’ $\alpha = .946$ 이었으며, 하위요인 별로는 학업문제 .819, 경제문제 .903, 장래문제 .820, 가치관문제 .830, 이성문제 .900, 교수문제 .897, 동성문제 .907, 가족문제 .862, 가치관 문제 .830 이었다.

2.2.2 대학생활적응 측정도구

대학생활 적응 척도는 Baker와 Siryk가 제작한 학생 적응도검사(The Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 이윤정이 수정·보안하고 주현

이 사용한 대학생활적응 척도를 사용하였다. 이 척도는 역채점 14문항을 실시하여 학업적 적응(5문항), 사회적 적응(5문항), 정서적 적응(5문항), 신체적 적응(4문항), 대학에 대한 애착(5문항)에 대한 5개의 하위영역을 포함한 총 24문항으로 구성되었다. “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점으로 점수가 높을수록 대학생활적응이 높은 것을 의미한다.

2.2.3 자기효능감 측정도구

자기효능감 척도는 개인의 일반적 자기효능감을 측정하기 위하여 김아영, 차정은[14]이 개발하여 김아영[15]이 수정·보안하고 주현이 사용한 자기효능 척도는 세계 하위영역을 포함하며 총 21문항으로 구성되었다. “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점까지의 척도로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 전체 Cronbachs’ $\alpha = .825$ 로 나타났으며 자신감 .730, 자기조절 .813, 과제난이도 .758로 나타났다.

2.2.4 우울 측정도구

우울 척도는 이민규 등이 도입한 한국판 Beck의 우울 척도(K-BDI)를 장미[16]가 연구에서 사용하였고 본 연구에서도 이 우울척도를 사용하였다.

이 척도는 우울증상의 유무와 증상의 심각성 정도를 평가하기 위한 목적으로 제작된 자기보고형 척도로, 우울증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항 마다 0점에서 3점으로 채점되며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다. Cronbachs’ $\alpha = .898$ 이었다.

2.2.5 사회적 지지 측정도구

사회적지지의 인식을 측정하기 위해 Dubow와 Ullman[17]이 개발한 사회적 지지 평가도구(Social Support Appraisal Scale: SSAS)를 한미현이 수정·보안하고 진효정[11]이 사용한 척도를 사용하였다. 척도의 구성은 또래지지, 가족지지, 교수지지 세 개의 하위요인으로 각각 8문항씩 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점으로 점수가 높을수록 지지를 많이 지각한다는 것을 의미한다.

2.3 자료분석

자료분석은 SPSS19.0 program에 의해 수행되었다. 일반적 특성을 알아보기 위해, 빈도, 백분율을 구하였고, 척도의 신뢰도는 내적일치도에 의한 신뢰도 검정 (Crombach's α)을 실시하였다.

연구문제와 관련하여 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였고, 대학생활 적응에 미치는 변인들의 영향력을 파악하기위하여 중다 회귀분석을 실시하였다.

3. 결과 및 고찰

3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 [Table 1]과 같다.

3.2 변인들과의 상관관계

변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계 분석을 실시한 결과는 [Table 2]와 같다.

학교생활 스트레스의 하위영역인 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제, 이성문제, 교수문제, 동성문제, 가족문제는 우울과는 정적인 상관이 있었으나, 사회적지지의 또래지지, 가족지지, 교수지지, 자기효능감, 대학생활 적응과는 부적 상관이 있었다. 즉 학교생활스트레스가 높을수록 우울이 높으며, 사회적 지지와 자기효능감이 낮으며 대학생활 적응도가 낮음을 알 수 있다.

이는 공수자와 이은희[18]의 대학생의 생활스트레스

가 우울에 정적인 영향을 미친다는 연구 결과와 일치하며 김덕원[19]은 대학생들의 생활스트레스 중 가치관문제, 장래문제, 학업문제를 많이 경험한다고 하였다. 김진희[20]는 대학생의 스트레스는 대학생활 적응과 높은 부적 상관이 있으며 스트레스가 적을수록 대학생활 적응이 높다고 하였다. 대학생의 스트레스와 대학생활 적응은 밀접한 관계가 있으며 양혜선[21]은 대학생활 적응에서 스트레스상황에서의 적절한 대처방식을 제시해야 한다고 하였다.

사회적 지지의 분석결과는 자기효능감과 대학생활적응과는 정적상관이 있었으나 우울과는 부적 상관이 있었다. 김경옥과 조윤희[22]의 연구에서는 자기효능감과 대학생활적응이 정적인 상관관계에 있다고 하였고 박진아[23]는 사회적 지지가 높을수록, 자기효능감이 높을수록 덜 우울하다고 하여 본 연구와 맥락을 같이하였다. 이지선[24]의 연구에서는 자기효능감이 대학생활적응에 중요한 변인으로 작용한다 하였는데 이는 높은 자기효능감은 학습자들의 대학생활적응을 보다 원활하게 만들어 줄 수 있다. 또 사회적 지지는 우울에 직접적인 영향을 미치지 만 자기 효능감과 상호작용을 통해 우울에 영향을 미칠 수도 있다고 하였다. 즉 사회적 지지가 많을수록 자기 효능감은 높으며, 대학생활에 적응도가 높은 반면 우울은 낮음을 알 수 있다.

자기효능감의 분석결과는 우울과 부적상관이 있으며 학교생활적응과는 정적상관이 있는 것으로 나타나, 자기 효능감이 높을수록 우울은 낮으며 학교생활에 대한 적응도는 높았다. 자기효능과 대학생활적응에 대한 선행 연

<Table 1> General Characteristics

N=366

Variable	Category	Frequency	Percentage	Variable	Category	Frequency	Percentage
Gender	Male	29	7.9	Time to Select Department	Middle School	85	23.2
	Female	337	92.1		10th Grader	94	25.7
Year	Freshman	207	56.6		11th Grader	75	20.5
	Sophomore	158	43.2		12th Grader	111	30.3
Department Decided	My Own Decision	256	69.9	Satisfaction with Department	Satisfied	299	81.7
	Recommended by Others	110	30.1		Dissatisfied	67	18.3
High School	General	212	57.9	Current Major	Hairdressing	149	40.7
	Vocational	131	35.8		Skin	138	37.7
	Others	23	6.2		Makeup	66	18.0
Others					13	3.6	

It is the sum of the difference in the frequency of missing values due to

〈Table 2〉 Correlations among Variables

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Academic Matters	1.00													
2. Economic Matters	.280**	1.00												
3. Future Career	.459**	.267**	1.00											
4.Value Career	.483**	.402**	.457**	1.00										
5.Relationship with Boy/Girl Friend Career	.177**	.321**	.409**	.386**	1.00									
6. Professor Career	.315**	.375**	.293**	.489**	.356**	1.00								
7.Relationship with Peers	.249**	.319**	.326**	.433**	.523**	.516**	1.00							
8.Family Career	.343**	.524**	.471**	.517**	.562**	.478**	.616**	1.00						
9. Peer Support	-.240**	-.145**	-.256**	-.315**	-.352**	-.326**	-.564**	-.354**	1.00					
10.Family Support	-.123*	-.242**	-.225**	.292**	-.289**	-.260**	-.352**	-.542**	.453**	1.00				
11.Professor Support	-.276**	-.084	-.219**	.255**	-.120*	-.379**	-.129*	-.137*	.284**	.228**	1.00			
12.Self-efficacy	-.365**	-.042	-.337**	-.321**	-.196**	-.199**	-.215**	-.261**	.338**	.261**	.312**	1.00		
13.Depression	.353**	.270**	.294**	.391**	.196**	.276**	.240**	.290**	-.268**	-.166**	-.250**	-.306**	1.00	
14.Adjustment to college	-.536**	-.209**	-.367**	-.505**	-.185**	-.357**	-.258**	-.351**	.402**	.186**	.403**	.413**	-.544**	1.00

구들은 대부분 자기효능과 대학생활적응에 정적 상관을 나타내고 있는데 Ramos-Sanchez와 Nichols의 자기효능이 높을수록 대학생활적응을 잘 한다고 한 결과와도 일치한다[3].

또한 우울은 대학생활적응과 부적상관이 있는 것으로 나타나 우울이 높을수록 대학생활적응도는 낮다는 것을 알 수 있다.

Rosenberg[25]는 자아존중감 수준이 낮은 청소년들은 우울하고 불안한 정서 상태를 보이고 학업성취 수준도 낮게 나타났다고 하였고, 자아존중감과 우울간의 관계에 대한 연구에서는 낮은 자아존중감과 우울사이에 높은 상관이 있다고 하였다[26]. 민경수[27]는 낮은 효능감을 갖는 사람의 경우, 쉽게 우울해지며 자신감이 높을수록 우울척도가 낮아진다고 하였다.

대학생활을 하는 동안, 대학생들은 새로운 환경에 적응 해야 하는 과제를 가지게 되는데 방해하는 요인이 있더라도 극복할 수 있다면 부정적인 영향을 줄일 수 있을 것이다.

3.3 대학생활적응에 영향을 미치는 변인

대학생활적응 전체에 영향을 미치는 변인들의 영향력을 파악하고자 중다회귀분석을 실시한 결과는 [Table 3]과 같다. 회귀분석에 앞서 변인들의 다중공선성 문제를

알아보기 위하여 변인들의 상관관계를 분석한 결과 Table 2에서와 같이 $r = .042 \sim .524$ 로 나타났으며, 변인들의 오차항간의 독립성 검증을 위하여 Durbin-Watson test를 실시한 결과 1.906으로 나타난 자기상관은 없는 것으로 밝혀졌다. 또한 분산팽창계수는 1.301~3.33으로 나타나 다중공선성 문제는 해결되었다.

대학생활적응에 영향을 미치는 변인은 대학생활스트레스 영역 중 학업문제($\beta = -.239$), 가치관문제($\beta = -.163$), 이성문제($\beta = .122$), 사회적지지 중 또래지지($\beta = .190$), 교수지지($\beta = .179$), 그리고 우울($\beta = -.334$)이 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 학업문제와 가치관문제가 적을수록, 이성문제가 많을수록, 또래지지와 교수지지가 높을수록, 우울이 낮을수록 학교생활에 적응을 잘 하고 있음을 알 수 있다. 이들 변인들의 설명력은 53.4%였으며, 변인 중 우울의 영향력이 가장 높았다.

박진아[23]의 연구에서 사회적 지지와 자기효능감과 우울이 유의미한 설명력을 가지는 것으로 나타났는데 낮은 자아존중감은 우울을 유발하며 우울 정도가 심할수록 대학생들은 친구와의 사교를 꺼려하며 심리적, 행동적 문제를 일으킨다고 하였다. 이는 변화된 대학생활에 대처할 능력이 부족하기 때문에 대학생활 적응에 부적응적 경험을 하게 되고[28] 때로는 마음의 상처를 입는 어려움을 겪기도 한다고 해석된다. 하주영[29]은 자아존중감,

<Table 3> Influential Variables on Adaptation to College Life

Variable		B	β
College Life Stress	Academic Matters	-3.630	-.239**
	Economic Matters	.712	.63
	Future Career	.177	.012
	Value Career	-2.136	-.163**
	Relationship with Boy/Girl	1.515	.122*
	Friend Career	-.071	-.006
	Professor Career	1.312	.100
	Relationship with Peers	-3.345	-.236
Social Support	Family Career	3.086	.190**
	Peer Support	-1.384	-.105
	Professor Support	2.725	.179***
Self-efficacy		.052	.040
Depression		-.411	-.334***
Constant		78.616	
F-value		25.55***	
R2		.534	
D-W Coefficient		1.906	
VIF		1.301 ~ 3.33	

가족기능, 사회적 지지가 스트레스에도 영향을 미친다고 하였는데 스트레스가 낮을수록 대학생활 만족도가 높아진다고 한 류미경·박경민·김정남[30]의 연구에 비추어 학교생활 스트레스를 줄이고 적응할 수 있도록 대학교에 입학하는 신입생부터 졸업할 때까지 철저한 관리가 이루어진다면 효과적인 학교생활을 하게 된다고 하였다.

또 대학생활적응에 또래지지와 교수지지가 높은 비중을 차지했는데 Pattersof[31]은 부모, 교사, 친구의 사회적 지지가 학교생활 적응과 높은 상관을 가지고 있다고 나타나 본 연구와 일부 일치하였다. 따라서 대학생들의 적응력을 높이기 위해서는 교수지지 속에 소속감을 높여주는 학과활동과 또래집단을 강화시켜주는 소모임 활동을 지지하는 관계망을 형성할 필요가 있다.

3.4 대학생활적응 하위영역에 영향을 미치는 변인

학교생활적응의 하위영역별로 영향을 미치는 변인들의 영향력을 살펴본 결과는 [Table 4]와 같다.

학업적응에 영향을 미치는 변인은 대학생활스트레스 영역 중 학업문제($\beta=-.417$), 이성문제($\beta=.144$), 그리고 우울($\beta=-.137$)이 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 학업문제가 낮을수록 이성친구와의 관계에서 문제가 적을수록, 우울이 낮을수록 학업적응을 잘 하고 있음을

알 수 있다. 이들 변인들의 설명력은 33.4%였으며, 변인 중 대학생활스트레스 영역 중 학업문제 영향력이 가장 높았다. 이은희[18]의 연구에서는 대학생들은 생활스트레스 중 학업 문제와 장애 및 진로문제로 인한 생활스트레스를 가장 많이 받고 있어서 우울을 유도한다고 하였고 최신아[6]는 학업스트레스에 영향을 주는 변수는 자신감으로 자신감을 낮게 지각할수록 학업 스트레스에 영향을 미친다고 하였다. 따라서 스트레스의 원인을 제거하기 위한 방안으로 학생들의 학습의 기회로 이용할 수 있는 스터디나 과외활동과 같은 그룹 활동을 통해 학업문제를 줄일 수 있을 것으로 생각된다.

사회적 적응에 영향을 미치는 변인은 대학생활스트레스 영역 중 가치관문제($\beta=-.214$), 교수문제($\beta=.196$), 사회적지지 중 또래지지($\beta=.414$), 교수지지($\beta=.108$), 그리고 우울($\beta=-.154$)이 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 가치관문제가 낮을수록 또래지지와 교수지지가 많을수록 우울이 낮을수록 사회적 적응을 잘 하고 있음을 알 수 있다. 이들 변인들의 설명력은 40.2%였으며, 변인 중 사회적지지 영역 중 또래지지의 영향력이 가장 높았다.

이는 대학생들이 사회적 지지를 많이 받을수록 적응력이 높다는 것을 의미한다. 대학생들은 대학입학 후 늘어난 대인관계에 적절히 대처하지 못할 경우 대인관계형

[Table 4] Influential Variables on Sub-categories of Adaptation to College Life

Variable		Academic Adaptation		Social Adaptation		Emotional Adaptation		Physical Adaptation		Attachment to College	
		B	β	B	β	B	β	B	β	B	β
College Life Stress	Academic Matters	-.352	-.417**	-.030	-.037	-.202	-.183**	-.139	-.176**	-.098	-.109
	Economic Matters	-.013	-.020	.007	.012	.094	-.113*	.058	.098	.040	.058
	Future Career	.005	.006	.006	.008	.025	.024	-.024	-.032	-.009	-.010
	Value Career	-.032	-.044	-.151	-.214**	-.171	-.181**	-.038	-.055	-.072	-.093
	Relationship with Boy/Girl Friend Career	.100	.144*	.042	.063	.012	.013	.033	.051	.049	.066
	Professor Career	.064	.090	.134	.196**	-.021	-.023	-.058	-.087	-.164	-.216**
	Relationship with Peers	.087	.118	-.044	-.063	.141	-.149*	-.041	-.061	.031	.039
Social Support	Family Career	-.069	-.088	-.054	-.071	-.313	-.310***	-.013	-.018	-.130	-.154
	Peer Support	.052	.056	.365	.414***	.058	.049	-.020	-.024	.069	.070
	Family Support	.012	.017	-.011	-.016	-.192	-.200**	-.006	-.009	-.052	-.065
	Professor Support	.093	.110	.088	.108*	.045	.041	.039	.049	.222	.243
	Self-efficacy	.009	.128*	.005	.065	-.004	-.042	-.002	-.024	.007	.090
	Depression	-.009	-.137*	-.010	-.154**	-.035	-.399**	-.021	.339***	-.010	-.144**
	Constant	2.588		1.691		5.202		3.909		3.123	
	F-value	11.974***		15.887***		14.473***		7.059***		14.652***	
	Adjusted R2	.334		.402		.378		.215		.382	
	D-W Coefficient	1.855		2.081		2.075		1.806		1.679	
	VIF	1.323-3.236		1.337-3.273		1.336-3.253		1.332-3.256		1.342-3.442	

성에 미분화된 특성을 보이고 교수관계에서 고립된 경우가 많다. 친구의 중요성이 강조되는 요즘 가족의 영향력도 중요하지만 친구와의 상호작용이나 그 안에서의 경험을 통해 친구들과 공동의 커뮤니케이션망을 형성하게 하여 외로움도 덜 느끼고[32] 자기효능감도 높은 학생이 될 수 있도록 도움을 제공할 수 있어야 한다고 생각한다. 따라서 친구를 사귄 수 있는 다양한 소모임과 선배들과 교수님들의 격려와 지지가 강화되어야 한다고 생각한다.

정서적 적응에 영향을 미치는 변인은 대학생활스트레스 영역 중 학업문제($\beta=-.183$), 경제문제($\beta=-.113$), 가치관문제($\beta=-.181$), 동성문제($\beta=-.149$), 가족문제($\beta=-.310$), 사회적지지 중 가족지지($\beta=-.200$), 그리고 우울($\beta=-.399$)이 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 학업문제, 경제문제, 가치관문제, 동성문제, 가족문제가 낮을수록 가족지지 정도가 높을수록, 우울이 낮을수록, 정서적 적응을 잘 하고 있음을 알 수 있다. 이들 변인들의 설명력은 37.8%였으며, 변인 중 우울 설명력이 가장 높았다.

많은 수의 학생들은 대학의 상담센터를 통해 스트레스와 부적응을 호소(45%)하고 있는데 이러한 학생들은 학업, 대인관계, 정서적 관계에서 어려움을 겪고 있다. 따라서 스트레스를 줄이기 위해 가장 많이 고민하고 있

는 문제를 해결할 수 있는 방안으로 또래와의 유대관계에서 사회적 지지를 강화하고 부모님의 관심과 대화를 통해 가족기능을 향상시켜 자기효능감을 증진시키는 것이 합리적이라 할 수 있다.

신체적 적응에 영향을 미치는 변인은 대학생활스트레스 영역 중 학업문제($\beta=-.176$), 그리고 우울($\beta=-.339$)이 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 학업문제가 낮을수록 우울이 낮을수록 사회적 적응을 잘 하고 있음을 알 수 있다. 이들 변인들의 설명력은 21.5%였으며, 변인 중 우울의 설명력이 가장 높았다.

주현의 연구에서는 학생이 지각하는 신체증상이 높을수록 대학생활에 대한 적응력이 낮다고 하여 본 연구 결과와 일치하였다. 생활스트레스를 많이 경험하고 있는 대학생들은 신체증상을 더 경험하고 자신이 건강하지 않다고 지각하여 자신감의 감소, 학업에 지장을 초래하고 심리, 사회적 어려움과 신체적 증상들을 유발한다고 하였다. 이는 스트레스로 인해 여러 가지 문제 해결능력이 떨어지며 우울이 유발되고 이로 인한 신체증상이 많아진다는 의미로 해석할 수 있다.

Bandura[33]는 자기효능이 높을수록 자신을 둘러싼 환경으로부터 발생하는 스트레스에 잘 대처하며 그로 인한 신체적 증상을 미리 파악하여 적응력이 높아진다고

하였다. 따라서 적응에 부정적인 영향을 주는 학업스트레스에 대한 원인을 파악하여 스트레스 요인을 줄여주고 자기효능이 잘 발휘되도록 하여 우울과 학업스트레스가 대학생활 부적응으로 연결되는 것을 방지해야 할 것이다.

대학애착에 영향을 미치는 변인은 대학생활스트레스 영역 중 교수문제($\beta=-.216$), 그리고 우울($\beta=-.144$)이 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 교수문제가 낮을수록 우울이 낮을수록 대학애착이 있음을 알 수 있다. 이들 변인들의 설명력은 38.2%였으며, 변인 중 대학생활스트레스 영역 중 교수문제의 영향력이 가장 높았다.

Martin[34]은 교수 학생과의 관계는 유능성의 성취, 자율성의 확립, 인생목표의 명료화, 통합성의 발달에 긍정적으로 영향을 미쳐서 대학교에서 맺는 대인관계 중 교수 학생 상호작용이 대학생의 성장과 발달에 매우 중요한 경험이라고 하였다. 대학생들은 교수의 교육방법에 대해서는 36.8%, 교사(교수)와의 관계에서는 43.5%가 만족한다고 답하였다. 이는 대학생활 적응에 영향을 미치는 의미 있는 요인이 되는데, 교사와의 긍정적인 관계 형성 및 유지를 통해 조화로운 생활 속에서 자기를 이해하는 것이 중요하며 능력을 발휘할 수 있도록 동기를 유발시켜줄 필요가 있다고 생각한다.

따라서 대학생활 적응을 높이려면 교수와 교우들과의 원활한 의사소통 등을 통해 자신이 속한 학과에 대한 소속감을 높여주고 교수의 지지 속에서 지속적인 조언과 상담활동이 효과적으로 이루어지도록 하여 자기효능을 높일 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다.

4. 결론 및 제언

본 연구에서는 대학생활적응에 미치는 변인들(대학생활 스트레스, 자기효능감, 사회적지지, 우울, 대학생활 적응)의 상관관계를 알아보고 대학생활적응에 미치는 변인들의 영향력을 파악하고자 하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 변인들의 상관관계에서 학교생활스트레스가 높을수록 우울이 높으며, 사회적 지지와 자기효능감이 낮으며 대학생활 적응도가 낮은 것으로 나타났다. 사회적 지지가 많을수록 자기효능감이 높으며, 대학생활에 적응도가 높은 반면 우울은 낮은 것으로 나타났다. 자기효능

감이 높을수록 우울은 낮으며 학교생활에 대한 적응도는 높았다.

둘째, 변인들의 영향력에서 학업문제와 가치관문제가 적을수록, 이성문제가 많을수록, 또래지지와 교수지지가 높을수록, 우울이 낮을수록 학교생활에 적응을 잘 하고 있는 것으로 나타났다. 대학생활적응에는 또래지지와 교수지지가 높은 영향력을 보였다.

셋째, 학위영역에 영향을 미치는 변인에서 학업문제와 이성친구가 적고, 우울이 낮을수록 학업적응을 잘 하는 것으로 나타났다. 가치관문제와 우울이 낮을수록 또래지지와 교수지지가 많을수록 사회적 적응을 잘 하고 있는 것으로 나타났다. 학업문제, 경제문제, 가치관문제, 이성문제, 가족문제가 낮고 가족지지가 많을수록, 우울이 낮을수록, 정서적 적응을 잘 하고 있는 것으로 나타났다. 학업문제가 낮고 우울이 낮을수록 사회적 적응을 잘 하고 있는 것으로 나타났다. 교수문제가 낮을수록 우울이 낮을수록 대학애착이 있는 것으로 나타났다.

따라서 대학생활적응의 완충요인인 사회적 지지를 통해 자기효능감을 높일 필요가 있을 것이다. 이상의 변인들을 고려하여 대학생활적응을 높이고 자기효능감을 증진시키는 다양한 프로그램을 개발, 시행하여 성격유형검사, 홀랜드 검사 등 심리 검사를 통해 부모와 친구, 학교의 적극적인 배려와 연계적인 지도가 이루어질 필요가 있다고 생각된다. 또 긍정적 동기 유발과 자기효능에 대한 신념을 높여주고자 지도교수의 다양한 관심과 지지 및 학교 내 전문 상담센터를 통한 지속적인 상담과 선배 및 동기 학생들 간의 동아리 활동, 멘토링 등의 프로그램을 구체적이고 체계적으로 구축해야 할 필요가 있다고 생각한다.

본 연구의 한계점과 추후연구를 위한 제언은 다음과 같다.

부산시 소재 미용관련 대학생을 대상으로 연구하였으므로 연구결과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 추후연구에서는 연구대상의 범위를 전체 미용관련대학생들로 확대시킬 필요가 있으며, 더 많은 질적 연구가 필요할 것으로 생각한다. 또한 본 연구는 미용관련 대학생들의 적응과 관련하여 정서적 측면만을 고려한 연구로는 처음 시도되는 연구로 앞으로 미용 대학생들의 다양한 연구를 위한 기초 자료가 될 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] Felsman, D. E. & Blustein, D. L. The role of peer relatedness in late adolescent career development, *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 54, pp. 279-295, 1999.
- [2] Jung-Yoon Lee, A Study on the Satisfaction Level of Students with College Life, Master's Thesis, Kwandong University, 2009.
- [3] Eun-Woo Lee, Impacts of the Affective Intelligence, Self-Effects and Psychological Wellbeing of University Students on the College Life Adaptation, Master's Thesis, Keimyung University, 2005.
- [4] Seo-Jeong Hee, The Effects of University Student' Job-Seeking Stress and Ego-Resilience on Adjustment to their University Life, Master's Thesis, Dong-A University, 2012.
- [5] So-won Song , A Study of Effect of Self-Respect and Social Support on Depression, Studies on Student Life by Student Guidance Center of Sangmyung University, Vol. 13, 2000.
- [6] Bandura, A, Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.
- [7] Chartrand, J. M., Camp, C. C., & McFadden, K. L, Predicting academic adjustment and career indecision: A comparison of self-efficacy, interest congruence, and commitment, *Journal of College Students Development*, Vol. 33, pp. 293-300, 1992.
- [8] Hwi-sook Jang, Correlations among Attachment, Self-respect and Self-efficacy during Adolescence, *Journal of Human Development* Vol. 41, pp. 88-106, 1997.
- [9] Hyo-Jeong Jin, The Mediating Effect of Perceived Social Support on the Relationships between Children's Optimism and School Adjustment, Master's Thesis, Sookmyung Womans University, 2012.
- [10] Bjorkman, S. M. Relationships among academic stress, social support, and internalizing and externalizing behavior in adolescence. *Humanities and Social Sciences*, Vol. 68. pp. 32-93. 2008.
- [11] Dubow, E. F. & Ulman, D. G. Assessing social support in elementary school children: the survey of children's social support, *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol. 18, No. 1, pp. 52-64, 1989.
- [12] Gyeom-goo Jeon, Gyo-heon Kim, Joon-seok Lee, A Study of Development of College Life Stress Scales (Rev. Version), *Journal of Korean Psychological Association*, Vol. 5, No. 2, pp. 316-335, 2000.
- [13] Chu Hyeon, Relations among College Life Stress, Self efficacy, Physical Symptoms and Adaptation to College Life, Master's Thesis, Kongju National University, 2013. 1997.
- [14] Ah-yeong Kim, Jeong-eun Cha, Measurement of Self-efficacy, *Proceedings of Annual Winter Conference of Korean Society for Industrial and Organizational Psychology*, pp. 51-64, 1996.
- [15] Ah-yeong Kim, A Study of Variables Resistant to Academic Failure, *Journal of Educational Psychology*, Vol. 1, No. 2, pp. 1-19, 1996.
- [16] Jang Mi, Relations among Job Stress, Social Support and Self efficacy among Airline Cabin Crews, Master's Thesis, Ewha Womans University, 2009.
- [17] Dubow, E. F., & Ulman, D. G. Assessing social support in elementary school children: The survey of children's social support. *Journal of Child Clinical Psychology*, Vol. 18, pp. 52-64, 1989.
- [18] Soo-ja Gong, Eun-hui Lee, Mediating Effect of Handling Method in Relations between Stress of College Life and Depression among College Women, *Journal of Korean Psychological Association*, Vol. 11, No. 1, pp. 21-40, 2006.
- [19] Deok-Won Kim , The Relation Between Stress, Depression and Self Esteem Stability among College Students, Master's Thesis, Kyungpook National University, 2012.
- [20] Jin-Hee Kim, The Mediating Effect of Self-control and Health Promoting Life in the relationship between Life stress and Adjustment to College Life

among College Students, Master's Thesis, EWHA Womans University, 2012.

[21] Hye-Sun Yang, The Effects of the Attachment and Stress Coping on College Adjustment, Master's Thesis, Yonsei University, 2004.

[22] Kyung-Wook Kim · Yoon-Hee Cho, Mediation and Moderation Effects of Self-Efficacy Between Career Stress and College Adjustment among Freshmen, Korean Journal of youth studies, Vol. 18, No. 4, 2011.

[23] Ah-Park Jin, The Relation of Perceived Social Support, Self Efficacy and Adolescent Depression, Master's Thesis, Yonsei University, 2000.

[24] Ji-Sun Lee, The Influence of Self-Efficacy on Adaptation to University Students Campus Life, Master's Thesis, SungKyunKwan University, 2010.

[25] Rosenberg, M, Society and the adolescent self-image, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

[26] Brockner, J., & Gyare, J, Improving the performance of low self-esteem individuals: An attributional approach. Academy of Management Journal, Vol. 26, No. 4, pp. 642-656, 1983.

[27] Kyeong-Soo Min, The Relationships of Academic Achievement Pressure and Academic self-efficacy on Depression Among Foreign Language High School Students, Master's Thesis, KOOKMIN University, 2011.

[28] Mi-Hyae Choi, An Analysis of Secondary School Student's Interpersonal Relation Perception, Master's Thesis, Seowon University, 2002.

[29] Ju-Young Ha, Impact of Self-esteem, Family Function and , J Korea Acad Fundam Nurs, Vol. 17, No. 2, 2010.

[30] Patterson, Charlotte, J., Kupersmidt, Janis B., Griesler, & Pamela C, Children's perceptions of self and of relationships with others as a function of sociometric status. Psycscan Developmental psychology, Vol. 12, No. 16, 1991.

[31] Mi-Kyung Ryu · Kyung-Min Park · Chung Nam Kim, Original Articles Factors related to the Quality

of Life of collage students, The Korea Public Health Association, Vol. 25, No. 1, 1999.

[32] Dong-Jik Kim · Seong-Yeul Han, Distribution of Attachment Styles and Interpersonal Relational Characteristics in Korea Collage Students, Korea Psychological Association, Vol. 11, No. 2, 1997.

[33] Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.

[34] Martin, L.M, Developmental change in coieege students-A study based on Chickering's model of students development, unpublished ph, D. dissertation, Syracuse University, 1998.

유 은 주(Eun-Ju Yoo)



· 2008년 8월 : 동서대학교 (디자인 학석사)
 · 2010년 8월 : 동서대학교 (박사과정)
 · 2008년 3월 ~ 현재 : 경남정보대학교 외래강사
 · 관심분야 : 미용보건, 디자인
 · E-Mail : ejotpower@hanmail.net

김 순 구(Soon-Ku Kim)



· 1993년 2월 부산대학교 가정대학 의류학과(가정학박사)
 · 2004년3월 ~ 현재 : 동서대학교 패션디자인학과 교수
 · 관심분야 : 패션디자인
 · E-Mail : skkim@gdsu.ac.kr

심 선 녀(Sun-Nyu Shim)



· 2001년 8월 : 고신대학교 (보건학 석사)
 · 2007년 8월 : 고신대학교 (보건학 박사)
 · 2003년 3월 ~ 현재 : 경동대학교 교수
 · 관심분야 : 미용보건
 · E-Mail : ssn9933 @hanmail.net