

간호대학생의 대인관계 조화, 스트레스 대처방식과 대학생활 적응의 관계

이지은, 곽혜원
대경대학교 간호학과

Relation of Interpersonal Relationship Harmony, Stress Coping and Adjustment to College Life among Nursing students

Ji-Eun Yi, Hye-Weon Kwak
Dept. of Nursing, Daekyeung University

요약 본 연구는 간호대학생의 대인관계 조화, 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 대상자는 경북지역 2개 대학 간호학과 1, 2학년 재학생 231명이며, 2015년 12월 1일~11까지 설문조사 하였고, 기술통계, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients, multiple regression으로 분석하였다. 대학생활 적응은 대인관계 조화 및 스트레스 대처방식과 유의한 상관관계를 보였다. 간호대학생의 대학생활 적응은 일반적 특성 중 학년, 간호학 지원동기, 간호학 전공만족도 및 학업성적에 따라 유의한 차이가 있었다. 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치는 변수는 대인관계 조화($\beta = .27, p < .001$), 문제중심 대처($\beta = .25, p < .001$), 정서적 대처($\beta = -.25, p < .001$), 소망적 사고 대처($\beta = -.20, p < .001$)로 나타났고, 이들 변수의 대학생활 적응에 대한 설명력은 23%이었다. 결론적으로, 적절한 스트레스 대처방식과 대인관계 조화능력을 증진시키는 것은 간호대학생의 대학생활 적응을 향상시키는데 효과적인 전략이 될 수 있다.

주제어 : 간호, 대학생, 적응, 대인관계, 스트레스 대처

Abstract This study examined the effects of interpersonal relationship harmony and stress coping on the college adjustment among nursing students. The participants were 231. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients, and multiple regression. Adjustment to college life significantly correlated with interpersonal relationship harmony and stress coping style. Interpersonal relationship harmony was significantly different according to year, satisfaction with nursing as a major, and academic achievement. Multiple regression analysis showed that interpersonal relationship harmony and stress coping(problem-focused, emotion-focused, hopeful thought) explained 23% of variance in adjustment to college life. The study findings suggest that intervention intended to promote nursing students' adjustment to college life should focus on improving interpersonal relationship harmony and stress coping.

Key Words : Nursing, Students, Adjustment, Interpersonal Relationship, Stress Coping

Received 8 August 2016, Revised 19 September 2016
Accepted 20 November 2016, Published 28 November 2016
Corresponding Author: Hye-Weon Kwak
(Daekyeung University)
Email: thinkss1008@naver.com

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

1.1 연구의 필요성

대학생은 청소년기에서 성인기로 전환해 가는 과도기로 다양한 사회, 심리적으로 변화하는 환경에 적응하고, 정체감과 가치관을 형성해야 하는 중요한 시기이다. 국내 대학생은 입시위주의 고교생활과는 다른 대학의 다양한 문화에 놓이게 되며, 학업, 대인관계, 경제활동의 문제에서 성인으로서의 기대감으로 인해 다양한 스트레스를 경험하고 있고, 이로 인한 대학생활 적응에도 많은 부정적 영향을 미치고 있다[1,2,3,4]. 특히 간호대학생은 취업난 속에서 최근 취업의 용이함과 부모의 권유로 인해 자신의 적성과는 무관하게 간호학을 선택하게 되고, 입학 시부터 전공에 대한 탐색없이 정해진 교과과정에 의한 수업을 진행함에 따라 학과 적응에 어려움을 호소하고 있다[5]. 또한 타 학과에 비해 잦은 시험으로 인해 시험불안을 겪고 있으며[6], 과다한 학습량, 엄격한 규율, 임상실습 스트레스와 감정노동, 국가고시에 대한 부담감으로 인한 스트레스를 경험하고 있다[7,8,9].

적응이란 개인이 환경과의 상호작용에서 자신의 욕구와 외부 환경사이에서 균형을 찾아가는 과정으로, 대학생활 적응이란 학업뿐만이 아니라 외부의 다양한 환경에 적응함을 의미한다[10]. 즉, 전공뿐만이 아니라 학과나 조직, 사회적 관계 등 다양한 생활에 적응해야 하는 것으로, 이는 성숙한 성인이 된 이후 개인적, 사회적 삶에 대한 적응에도 중요한 영향을 주며[11] 고교시절과는 다른 새로운 문화에 적응하지 못하면 개인에게는 불안, 우울 등의 유쾌하지 못한 정서를 주고 가족 및 친구, 국가적으로도 손실을 유발하게 된다[12].

간호대학생의 대학생활 적응에 영향을 주는 요인으로 감성지능, 자기효능감, 분노표현 방식, 사회적지지, 생활 스트레스, 자아탄력성, 영적안녕 등의 요인들이 다루어졌다[13,14,15,16]. 이러한 변인들은 주로 개인의 내적인 심리상태에 비중을 둔 요인으로, 대학생활 적응을 위해 타인과의 관계에서 정서, 인지 및 행동의 조화를 의미하는 대인관계 조화능력과 인간관계나 대학생활을 통해 유발되는 다양한 스트레스 시에 적절한 스트레스 대처방식을 잘 활용한다면 성공적인 대학생활 적응을 이끌 수 있을 것으로 판단된다. 이에 선행 연구 고찰결과 간호대학생의 적응에 영향을 주는 요인으로 대인관계 조화와 스트

레스 대처방식을 함께 다룬 연구는 미흡한 실정으로 본 연구에서는 두 변수가 간호대학생의 대학생활 적응에 어떠한 영향을 주는지 살펴보고자 한다.

대인관계 조화는 타인과의 관계에서 개인의 인지와 정서, 행동, 신체 측면에 조화를 이루어 효율적이고 만족스러운 대인관계를 형성해나가는 것이다[17]. 간호대학생의 경우 많은 조별과제 및 활동, 임상실습으로 인한 인위적인 대상자와의 만남 등 서로 다른 대상과 대인관계를 맺어야 하므로 원만한 대인관계능력이 절실히 요구되고 있음에도 불구하고, 상당수의 간호대학생이 낮은 대인관계에 대한 부담감으로 인해 대학생활 적응에 어려움을 겪고 있다[18]. 이에 타인과의 관계에서 개인의 인지와 정서, 행동의 조화능력은 대학생의 적응에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 생각된다.

스트레스가 인간의 심리적 안녕을 저해하는 요인으로 사람들은 서로 다른 방식으로 스트레스에 대처하며, 스트레스가 어떤 사람에게든 성숙해지는 계기가 되고, 다른 이에게는 정신적, 신체적 손상을 줄 수 있다[19]. 스트레스 대처방식은 개인이 환경과 상호작용하는 과정에서 발생하는 스트레스와 부정적 감정을 다루기 위한 인지, 행동적인 노력으로[20], 스트레스는 개인의 수용 능력을 위협하는 것으로, 스트레스 대처는 스트레스 사건이 적응에 미치는 영향을 매개하는 핵심기제로 보고되고 있다[21]. 스트레스 자체보다는 다양한 스트레스환경에서 개인이 다양한 대처 유형을 활용하여 스트레스를 극복하는 것이 더 중요하다고 볼 수 있다[20]. 이러한 맥락에서 다양한 스트레스 환경에 놓여있는 간호대학생의 스트레스에 대한 대처전략과 대학생활 적응의 관계를 파악해 볼 필요가 있다.

또한 대부분의 간호대학생의 적응 관련 연구들이 주로 전 학년을 대상으로 이루어지고 있으나[14,15] 실제로 간호대학생의 대학생활 적응은 신입생이나 임상실습이 이루어지기 전인 저학년 시기에 다양한 스트레스로 인한 대학생활 적응에 어려움을 호소하는 것으로 보고되고 있다[22,23]. 저학년 간호대학생들은 대학의 문화를 습득하기도 전에 다양하고, 방대한 교육과정과 해부학, 생리학, 의학용어, 약리학, 기본간호학 등의 기초 및 전공 교과목을 습득하는데 어려움을 호소하고 있다[24]. 낮은 환경 변화에 대한 스트레스 시 적절한 대처는 적응을 위한 중재 방식으로[25] 간호대학 저학년을 대상으로 대학생활

적응에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것이 필요하다고 판단된다.

이에 본 연구에서는 대학생활에 대한 적응이 매우 중요한 시기인 간호대학 저학년을 대상으로 대인관계 조화, 스트레스 대처방식 및 대학생활 적응간의 관계를 파악하고, 간호대학생의 대학생활 적응에 미치는 요인을 파악함으로써 대학생활 적응을 성공적으로 하기 위한 전략 모색 및 방안을 마련하는데 기초자료로 활용하고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구는 간호대학생의 대인관계 조화, 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하기 위한 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생의 대인관계 조화, 스트레스 대처방식과 대학생활 적응 정도를 파악한다.

둘째, 간호대학생의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이를 파악한다.

셋째, 간호대학생의 대인관계 조화, 스트레스 대처방식과 대학생활 적응 간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 대학생활 적응에 미치는 영향요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 대인관계 조화, 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 경북지역에 소재한 2개 4년제 간호학과에 재학중인 1, 2학년 간호대학생을 편의 표집한 후 본 연구의 목적을 이해하고, 자발적으로 연구에 참여하기로 서면에 동의한 231명을 대상으로 하였다. 연구대상자 수는 표본크기 산출은 G-power 3.1 프로그램을 이용하여 산출하였으며, 일원배치분산분석을 위해 유의수준 $\alpha=.05$, 검정력($1-\beta$)을 .80, 효과 크기(f)를 .30을 기준 산출하여 각각의 집단에 필요한 표본의 크기를 산정했을 때 필요한 148명의 표본수를 충족하였다.

연구대상자의 윤리적 측면을 고려하여 연구대상자에

게 연구의 목적과 연구의 참여를 자유롭게 결정할 수 있음과 설문지 작성 중 언제라도 연구의 참여를 포기할 수 있음을 설명하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 대인관계 조화

간호대학생의 대인관계조화는 Kim과 Park[26]이 개발한 28문항의 대인관계조화 척도를 사용하였다. 이 척도는 개인 내의 인지, 정서, 행동의 28문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 총점은 최소 28점에서 최대 140점까지이며 점수가 높을수록 대인관계조화가 좋은 것을 의미한다. 도구의 개발당시 Cronbach's α 는 .85이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .92이었다.

2.3.2 스트레스 대처방식

간호대학생의 스트레스 대처방식은 Folkman과 Lazarus[27]가 개발한 스트레스 대처방식 척도(The way of Stress Coping Checklist)를 Park [28]이 하위차원에 따라 영역별로 6문항씩을 선별하여 총 24문항으로 재구성한 척도를 사용하였다. 하부영역은 적극적 대처방식을 대표하는 문제중심적 대처방식, 사회적 지지 추구 대처방식과 소극적 대처방식의 개념을 대표하는 정서적 대처방식, 소망적 사고 대처 방식으로 세분화하였다. 각각의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점까지의 4점 Likert척도로 점수가 높을수록 해당 대처방식을 많이 사용하는 것을 의미한다. Park[28]의 연구에서 Cronbach's α 는 .83이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .70이었다.

2.3.3 대학생활적응

간호대학생의 대학생활적응 척도는 Baker와 Siryk[29]이 자기보고를 통해 대학생활의 적응정도를 알아볼 수 있도록 고안한 설문지인 대학생활 적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 Hyun[30]이 번안한 67문항의 척도 중 Kim[27]이 사용한 대학 내에서의 학업과 관련된 생활, 수업, 시험 등에 적응하는 수준을 측정할 학업 적응 요인과 대학생활의 일반적인 스트레스 및 신체화 장애수준을 측정할 개인-정서 적응요인의 총 39문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 각 문항

은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 9점까지의 9점 Likert 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 대학생활 적응을 잘 하고 있음을 의미한다. Kim[27]의 연구에서 Cronbach’s α 는 .90이었으며, 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .90이었다.

2.4 자료수집 방법

본 연구는 2015년 12월 1일부터 12월 11일까지 총 11일간 구조화된 설문지를 사용하여 자료를 수집하였다. 연구대상 대학의 간호학과장에게 연구의 목적을 설명하고 승인을 받은 후 간호대학생들이 직접 작성하도록 하였다. 총 240부를 배부하고 235부를 회수하여 회수율은 98%였으며, 이중 불완전 응답을 제외한 231부를 자료 분석 하였다.

2.5 자료분석 방법

본 연구는 SPSS WIN 19.0 프로그램을 이용하여 자료를 분석하였다. 대상자의 일반적 특성 및 주요변수들의 정도는 빈도와 백분율, 평균, 표준편차로 분석하고, 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석한 후 사후 검정으로 Scheffe test를 하였다. 변수들의 상관관계는 Pearson’s correlation coefficient 으로 분석하고, 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 Multiple Regression을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성 중 연령은 평균 20.15±2.24이며, 성별은 남자 63명(27.3%), 여자 168명(72.7%)이었으며, 학년은 1학년이 158명(68.4%), 2학년이 73명(31.6%)이었다. 간호학 지원 동기는 ‘내가 원해서’라는 응답이 148명(64.1%)으로 가장 많았으며, ‘주위의 권유’ 37명(16.0%), ‘취업률이 높아서’ 37명(16.0%) 순이었다. 간호학 전공만족도는 ‘만족’이 133명(57.6%), ‘보통’은 60명(26.0%), ‘매우 만족’은 34명(14.7%)이었다. 대인관계 중요성에 대한 인식정도를 묻는 문항에서는 ‘매우 중요하다’는 응답이 104명(45.0%)으로 가장 많았으며, 학업 성적은 3.0~3.4가 111명(48.1%)으로 가장 많았다<Table 1>.

<Table 1> General characteristics of participation (N=231)

Characteristic	Categories	n(%)
Gender	Female	168(72.7)
	Male	63(27.3)
Grade	1	158(68.4)
	2	73(31.6)
Application motivation	Wanted	148(64.1)
	Recommendation	37(16.0)
	Employment rate	37(16.0)
	Professions	9(3.9)
Satisfaction with nursing as a major	Very satisfied	34(14.7)
	Satisfied	133(57.6)
	Moderate	60(26.0)
	Dissatisfied	4(1.7)
Important of interpersonal relationship	Very important	104(45.0)
	Important	59(25.5)
	Moderate	40(17.3)
	Not important	4(1.7)
	Not very important	24(10.4)
Academic achievement (grade)	<3.0	56(24.2)
	3.0~3.4	111(48.1)
	3.5~4.0	62(26.8)
	4.1~4.5	2 (0.9)

3.2 대상자의 대인관계 조화, 스트레스 대처방식 및 대학생활 적응 정도

대상자의 대인관계 조화 점수는 5점 만점에 평균 3.83±0.42점으로 나타났다. 스트레스 대처방식은 4점 만점에 평균 2.88±0.21점이었으며, 하부 영역별 평균점수를 살펴보면 문제중심적 대처방식 2.88±0.34점, 사회적 지지 추구 대처방식 2.99±0.38점, 정서적 대처방식 2.58±0.37점, 소망적 사고 대처방식 3.07±0.32점이었다. 대학생활 적응은 9점 만점에 평균 5.25±0.90점이었다<Table 2>.

<Table 2> Degree of interpersonal relationship harmony, self-efficacy and college adaptation (N=231)

Categories	Mean±SD	Min	Max
Interpersonal relationship harmony	3.83±0.42	2.71	5.00
Stress coping	2.88±0.21	2.54	3.71
Problem-focused coping	2.88±0.34	2.00	4.00
Seeks social support coping	2.99±0.38	2.17	4.00
Emotion-focused coping	2.58±0.37	1.83	3.67
Hopeful thought coping	3.07±0.32	2.33	3.83
College adjustment	5.25±0.90	3.15	8.05

3.3 일반적 특성에 따른 대학생활 적응

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응은 학년 ($t=4.02, p<.001$), 간호학 지원동기($F=8.52, p<.001$), 간호학 전공만족도($F=26.72, p<.001$), 학업 성적($F=8.96, p<.001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사후 검정으로 Scheff test를 하였다<Table 3>.

<Table 3> Adaptation to college life according to the general Characteristics (N=231)

Characteristic	Categories	College adjustment	
		Mean±SD	t/F(p) Scheffe
Gender	Female	5.20±0.84	-1.52
	Male	5.40±1.04	(.129)
Grade	1	5.41±0.86	4.02
	2	4.91±0.90	(<.001)
Application motivation	Wanted ^a	5.46±0.94	8.52
	Recommendation ^b	4.72±0.76	(<.001)
	Employment rate ^c	5.00±0.66	a>b,c
	Professions ^d	5.13±0.48	
Satisfaction with nursing as a major	Very satisfied ^a	5.64±0.74	26.72
	Satisfied ^b	5.50±0.84	(<.001)
	Moderate ^c	4.60±0.67	a,b>c,d
	Dissatisfied ^d	3.57±0.48	
Important of interpersonal relationship	Very important ^a	5.42±1.03	1.76
	Important ^b	5.07±0.91	(.136)
	Moderate ^c	5.20±0.64	
	Not important ^d	5.05±0.29	
	Not very important ^e	5.11±0.58	
Academic achievement (grade)	<3.0 ^a	4.85±0.71	8.96
	3.0~3.4 ^b	5.22±0.77	(<.001)
	3.5~4.0 ^c	5.66±1.11	c>a,b
	4.1~4.5 ^d	5.69±0.00	

3.4 대인관계 조화, 스트레스 대처방식과 대학 생활 적응간의 관계

대상자의 대인관계조화, 스트레스 대처방식 및 대학생활 적응간의 상관성을 분석한 결과, 대학생활 적응은 대인관계조화($r=.31, p<.001$)와 문제중심적 대처방식($r=.22, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 정적 관계를 보였으며, 정서적 대처방식($r=-.25, p<.001$), 소망적 사고 대처방식($r=-.17, p=.009$)에서 통계적으로 유의한 부적 관계를 보였다<Table 4>.

<Table 4> Correlations of the variables (N=231)

	Interpersonal relationship harmony	Problem focused coping	Seeks social support coping	Emotion focused coping	Hopeful thought coping
	r(p)				
Problem-focused coping	.35 (<.001)	1			
Seeks social support coping	.49 (<.001)	.40 (<.001)	1		
Emotion-focused coping	.01 (.845)	.07 (.279)	.00 (.935)	1	
Hopeful thought coping	-.02 (.692)	.28 (<.001)	.09 (.169)	.13 (.039)	1
College adjustment	.31 (<.001)	.22 (<.001)	.11 (.093)	-.25 (<.001)	-.17 (.009)

3.5 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인

간호대학생의 대인관계 조화능력과 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 공차한계(Tolerance)가 .685~.980으로 0.1이상이고, 분산팽창인자(VIF)는 1.021~1.438로 기준값인 10이하로 나타나 다중공성선의 문제는 없었다.

<Table 5> Variables influencing the adaptation to the college life (N=231)

Variable	B	SE	β	t	p
Constant	5.122	.787		6.508	<.001
Interpersonal relationship harmony	.582	.148	.273	3.928	<.001
Problem-focused coping	.653	.181	.248	3.615	<.001
Seeks social support coping	-.249	.166	-.105	-1.500	.135
Emotion-focused coping	-.602	.144	-.248	-4.192	<.001
Hopeful thought coping	-.546	.176	-.194	-3.102	.002
	R ² =.48	Adjustive R ² =.23	F=13.17	p<.001	

회귀모형 분석결과 모형은 유의한 것으로 나타났다 ($F= 13.17, p<.001$). 모형의 설명력은 수정된 결정계수 Adjustive R² 이 .23으로 나타나, 이들 변수의 대학생활 적응에 대한 설명력은 23%이었다. 대학생활 적응에 유의

한 영향을 미치는 변수는 대인관계 조화($\beta=.27, p<.001$), 문제중심 대처($\beta=.25, p<.001$), 정서적 대처($\beta=-.25, p<.001$), 소망적 사고 대처($\beta=-.20, p<.001$)로 나타났고, 대인관계 조화가 가장 큰 영향요인이었다<Table 5>.

4. 논의

본 연구는 간호대학생들의 대인관계 조화와 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하여 간호대학생들의 대학생활 적응을 높이기 위한 기초자료로 활용하고자 시도되었다.

간호대학생의 대인관계조화는 5점 만점에 평균 3.83점으로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 실시한 연구[31]의 101점(5점 환산 시 3.60점)과 유사하였다. 그러나 상담심리학과 대학생을 대상으로 실시한 연구[17]의 88점(5점 환산 시 3.14)보다는 높은 점수였다. 이는 간호대학생의 경우 기본적으로 남을 잘 도와주며, 다른 사람의 이야기를 잘 들어주는 경향이 있어[22] 공감과 경청 등의 행동조화 정도가 높아 대인관계조화 점수가 높은 것으로 사료된다.

스트레스 대처방식은 4점 만점에 평균 2.88점으로 나타났다. 각 하위영역별 평균점수는 소망적 사고 대처방식이 가장 높았으며, 사회적 지지추구 대처방식, 문제중심적 대처방식, 정서적 대처방식 순이었다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 선행연구 결과[18,22]와 일치한 결과였으나 일반 대학생들이 사회적지지 추구 대처방식을 가장 많이 사용한다는 보고[32]와는 차이가 있었다. 간호대학생들은 주로 적극적 대처방식인 문제중심적 대처방식 보다는 소극적 대처방식인 소망적 사고 대처방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났는데 간호대학생의 경우 방대한 학업량과 교과과정을 당연한 것으로 받아들이기 때문인 것으로 사료된다. 또한 성별에 따른 스트레스 대처방식의 차이정도를 메타분석 한 선행 연구[33]결과 일반적으로 여성들이 남성들보다 대처반응을 많이 사용하며, 여성들은 정서적인 지지를 구하거나, 긍정적인 자기말을 하고, 주위 사람들에게 도움을 구하거나 지지 받으려고 하는 사회적 지지추구 방식을 많이 사용하고, 남성들에 비해 언어적 표현을 사용하는 대처전략들을 사용하며, 남성들은 표현을 적게하고, 문제에 집중하는 대처기전을

많이 사용한다고 한다. 본 연구에서 대상자의 72.7%가 여성임을 감안할 때 이러한 결과를 유출할 수 있다. 적극적 대처방식에 대한 의존도가 높고, 소극적 대처방식에 대한 의존도가 낮을수록 학교생활 적응력이 높다고 하였으므로[34] 적극적인 스트레스 대처 방식을 상황에 맞게 적절히 사용할 수 있는 프로그램의 개발이 필요하다. 이에 따라 교육과정에 저학년때부터 동아리 활동을 포함한 다양한 교과 외 활동을 도입하여 다양한 대학생활에서 발생하는 스트레스를 적절히 해소할 수 있는 적극적인 스트레스 관리 전략을 마련할 필요가 있다.

본 연구에서 대학생활 적응은 평균 평점 9점 만점에 5.25점으로 나타나 중간이상의 적응정도를 보이는 것으로 나타났으며, 간호대학 신입생을 대상으로 한 연구[25]에서 5점 만점에 2.94점 (9점 환산 시 5.23점), 3년제 간호대학생을 대상으로 시행한 연구[35]에서 9점 만점에 5.27점으로 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다. 반면 영어교육학전공 학생을 대상으로 한 대학생활 적응 점수는 5점 만점에 3.16점(9점 환산 시 5.69점)으로 나타났으며 [36], 작업치료학과 학생들의 대학생활 적응관련 연구에서 적응 점수는 5점 만점에 3.02점(9점 만점에 5.44점)으로 나타났[37]. 이는 간호대학생의 경우 타과 학생들에 비해 엄격한 교육과정, 많은 과제와 학업량, 막연한 실습에 대한 두려움과 부담감, 간호사 국가고시에 합격해야 한다는 심리적 중압감으로 인해 스트레스가 심하여 [38,39] 대학생활에 적응하기가 쉽지 않았을 것으로 사료된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응을 비교 검증한 결과 학년, 간호학 지원동기, 간호학 전공만족도, 학업 성적에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 학년에 따라서는 1학년이 2학년보다 대학생활 적응정도가 높은 것으로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 2학년이 1학년이나 3학년보다 대학생활 적응점수가 높게 나타난 결과와 차이를 보였다[40]. 간호학 지원동기는 자신이 위해서 지원한 경우가 주위의 권유나 취업의 용이성으로 인해 지원한 경우보다 대학생활 적응도가 유의하게 높게 나타났다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 연구한 대부분의 선행연구[41]와 유사한 결과로 자신의 관심과 흥미에 따라 전공을 선택한 경우 사전 전공에 대한 탐색을 통해 다양한 스트레스를 잘 극복하고, 학업 및 학교생활에 대한 애착이 높아 대학생활 적응

력도 높은 것으로 사료된다. 따라서 성공적인 대학생활 적응을 위해 사전에 대학 및 전공에 대한 탐색이 충분히 이루어 질 수 있는 전공체험 프로그램을 개발하여, 대상자에게 올바른 정보를 제공하는 방법이 고안되어야 할 것으로 사료된다. 간호학 전공만족도는 만족하는 경우가 그렇지 않은 경우보다 대학생활 적응정도가 높게 나타났고, 학업 성취도가 평균 평점 3.5~4.0인 집단이 평균 평점 3.4이하인 집단보다 대학생활 적응정도가 높게 나타나 이러한 결과는 간호대학생을 대상으로 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 조사한 선행연구[35,42]와 유사한 결과이다. 전공에 대한 만족도와 학업 성적이 높은 학생은 전공 및 대학에 대한 긍정적인 경향을 보이게 되고, 진로에 대한 목표의식이 명확하여 대학생활의 적응을 높이는 것으로 사료된다. 간호학과 학생들은 대부분 학업에 대한 관심이 높고, 성적에 대한 경쟁이 치열하며, 대부분 국가고시에 대한 부담감으로 인해 학업성취도가 높으며, 상대평가를 적용하기가 매우 어려운 상황이므로[7] 학생들의 학업 성취도를 높이기 위해 상대평가 보다는 절대평가 도입을 통해 학생 개개인의 학업에 대한 성취도를 높이는 방안이 마련되어야 한다고 볼 수 있다.

간호대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 대인관계 조화정도, 문제중심 대처, 정서적 대처 및 소망적 대처로 나타났으며, 이들 변수가 간호대학생의 대학생활 적응을 23% 설명하는 것으로 나타났다($F=13.17$, $p<.001$). 이 중 대인관계 조화정도가 가장 영향력 있는 요인으로 규명되었다. 대인관계 조화정도와 대학생활 적응의 관계를 규명한 선행연구가 없어 정확한 비교는 어려우나 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 원만한 대인관계 능력은 대학생활 적응과 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구[41,43,44]를 통해 심리적 안정은 대학생활에서 발생하는 스트레스를 완화시켜 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 주는 것으로 볼 수 있다[42]. 따라서 교과과정에서도 저학년 때부터 대인관계를 향상시킬 수 있도록 지속적으로 교과과정에 대인관계 관련 교과목을 적용하는 것 뿐만 아니라, 대인관계 향상을 위한 다양한 교과 외 프로그램 개발이 필요하다. 또한 교수 상담 시 대인관계가 원만하지 못한 학생들을 발견하고, 이들의 원인을 파악하여, 해결해 주는 것이 학생의 대학생활 적응을 돕는 방법이 될 수 있을 것이다.

다음으로 대학생활 적응에 가장 큰 영향을 미치는 스

트레스 대처방식은 문제중심 대처로 나타나 대학생활 적응과 스트레스 대처방식간의 관계를 규명한 연구[45]가 본 연구를 지지하고 있다. 즉 스트레스에 대해 문제중심으로 대처할수록 대학생활에 적응을 잘 한다는 것을 의미한다. 문제중심 대처는 스트레스 사건에 대한 직접적인 반응으로 문제상황 자체를 변경하려고 하는 전략으로, 문제해결을 위한 행동 취하기, 새로운 기술 배우기, 계획하기 등의 방안을 활용할 수 있다[46]. 스트레스 시에 정서적 스트레스 대처방식보다 문제중심 대처방법의 사용은 문제의 근본적인 원인을 찾아 문제를 해결하려고 하는 것으로, 스트레스에 대한 효과적인 반응은 문제-중심적 대처양식이 정서-중심적 대처방식보다, 적극적 대처양식이 회피적 대처양식보다 효과적이다[20,47]. 따라서 학생들의 문제해결능력을 높이는 적극적인 스트레스 대처전략을 개발하여 대학생활 상담 및 적응 프로그램으로 활용할 수 있는 방안이 필요하다. 다음으로 본 연구에서 정서적 대처방식과 소망적 사고 대처방식을 적게 사용할수록 대학생활 적응 정도는 높게 나타났다. Kang과 Choi[22]의 연구에서도 문제중심적 대처를 많이 사용하고, 소망적 사고 대처를 적게 사용할수록 대학생활 적응 정도가 높게 나타난다고 하였다. 정서적 대처는 비효율적이며 소극적인 대처를 하도록 하여 스트레스를 증가시키므로[41], 대학생활 적응을 위해서는 문제중심의 적극적인 대처를 활용할 수 있는 프로그램을 개발하고 학생들에게 훈련할 필요성이 있다.

결론적으로 간호대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 주요 요인으로 대인관계 조화와 문제중심적 대처방식임이 본 연구에서 규명되었으므로, 간호대학생의 대학생활 적응을 높이기 위해서는 타인과의 조화로운 대인관계 능력을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발과 문제 중심적 대처방식과 같은 적극적인 스트레스 대처방식을 상황에 맞게 적절히 사용할 수 있는 훈련 및 프로그램의 개발이 필요하다. 본 연구는 대상자 선정에 있어 일부 지역의 간호대학생들을 대상으로 시행되어 연구결과를 일반화하기에 어려움이 있으므로, 향후 연구의 표집단위를 확대한 반복 연구가 필요하다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학 1, 2학년을 대상으로 대인관계 조

화와 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하여 간호대학생들의 대학생활 적응을 높이기 위한 기초자료로 활용하고자 시도된 서술적 조사연구이다.

연구결과 간호대학생의 대학생활 적응점수는 9점 만점에 5.25 점으로 나타나 중간정도의 적응도를 보였다. 간호대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 대인관계 조화능력, 문제중심 대처, 정서적 대처 및 소망적 대처로 나타났고, 이들 변수들이 대학생활 적응정도를 23% 설명하였다. 이중 가장 큰 영향력을 보이는 요인은 대인관계 조화임이 확인되었으며, 기존에 잘 다루어 지지 않은 대인관계 조화와 대학생활 적응의 관련성을 규명한 것이 본 연구의 의의라고 할 수 있다. 따라서 간호대학생의 대인관계 조화능력을 높인다면 대학생의 적응능력을 높이고, 결국 성공적인 대학생활을 이룰 수 있을 것이다.

본 연구결과를 통해 간호대학생의 대인관계 조화능력을 높일 수 있는 다양한 중재 프로그램을 개발하여 대학생활 적응에 대한 효과를 규명하는 연구가 필요하다. 또한 대상 지역 및 학년을 고루 분포하여 연구의 신뢰도를 높이는 반복연구가 필요하다. 대인관계 조화와 대학생활 적응간의 관계를 규명하는 반복연구를 제언한다

REFERENCES

- [1] J. H. Park, "A study on examining the mediating effect of stress upon the relationships between irrational beliefs, positive, negative emotions and adaption to school life of university students." *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 22, No. 6, pp161-185, 2015.
- [2] Y. K. Kim, & H. Ju. "The effects of stress and health status on adaptation to college life among college students." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 56, No. 1, pp749-757, 2014.
- [3] H. S. Kim, J. H. Lee, & Y. M. Ok, "A qualitative study on living as a university student." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 11, pp565-574, 2014.
- [4] E. Y. Chin, S. S. So, & M. I. Lee, "Effect of life stress and anger expression in college students on suicidal ideation." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 8, pp409-418, 2015.
- [5] K. H. Yang, J. R. Lee, & B. N. Park, "Factors affecting adaptation to school life of freshmen enrolled in nursing at a junior college." *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 18, No. 1, pp5-13, 2012.
- [6] S. U. Yoon, & Y. S. Kwon, "Relationship between test anxiety and self-esteem in partial health related department convergence College students", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 5, pp91-98, 2015.
- [7] M. H. Jeong, & M. A. Shin, "The relationship between self - esteem and satisfaction in major of nursing students." *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 12, No. 2, pp170-177, 2006.
- [8] M. H. Nam, & H. O. Kim, "Relations between clinical practice emotional labor, self esteem and major satisfaction of among nursing students." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 1, pp263-273, 2016.
- [9] J. H. Kim, "Relationships between nursing practice stress and stress coping of nursing students in Korea." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 2, pp409-415, 2014.
- [10] H. J. Choi, & E. J. Lee, "Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students." *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*, Vol. 19, No. 2, pp261-268, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2012.19.2.261>
- [11] Hurtado S, Carter DF, & Spuler A. "Latino student transition to college: Assessing difficulties and factors in successful college adjustment." *Research in Higher Education*, Vol. 37, No. 2, pp135-157, 1996.
- [12] K. O. Hong, & H. W. Kang, "The influence of college students' attachment to parents, their self-efficacy for academic attainment to college life adaptation." *The Association of Young Child Studies*, Vol. 13, pp133-144, 2010.

- [13] S. O. Choi, J. K. Park, & S. H. Kim, "Factors influencing the adaptation to the college life of nursing students." *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 21, No. 2, pp182-189, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.2.182>
- [14] W. H. Jun, M. J. Jo, & H. J. Na, "Relationships between anger expression, social supports and adjustment to college life among nursing students." *The Korean Contents Society*, Vol. 15, No. 3, pp219-228, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/jkca.2015.15.03.219>
- [15] H. Y. Jung, "The convergence influence of life stress, depression and ego resiliency on college life adaptation in nursing students." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 7, pp259-268, 2016.
- [16] S. Y. Yun, & S. H. Min, "Influence of ego-resilience and spiritual well-being on college adjustment in major of nursing student." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 12, pp395-403, 2014.
- [17] S. H. Kim, & G. H. Park, "The development of the interpersonal relationship harmony program for university students." *Korean Journal of Counseling*, Vol. 11, No. 1, pp375-393, 2010.
- [18] J. A. Park, & E. K. Lee, "Influence of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students." *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, Vol. 17, No. 3, pp267-276, 2011.
- [19] AL. Stanton, S. Danoff burg, & ME. Huggins, "The first year after breast cancer and coping strategies as predictors of adjustment." *Psycho Oncology*. Vol. 11, No. 2, pp93-102, 2002.
- [20] RS. Lazarus, & S. Folkman, "Stress, appraisal, and coping." New York, Springer publishing company, 1984.
- [21] CM, Aldwin, "Stress, coping, and development." New York, Guilford Press, 1994.
- [22] H. Y. Kang, & E. Y. Choi. "Stress, stress coping methods, and college adjustment according to behavioral styles in freshman nursing students." *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 21, No. 3, pp289-297, 2015.
- [23] S. H. Jeong, & S. H. Park, "Relationship among stress, depression, and satisfaction to clinical practice among nursing students." *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, Vol. 16, No. 1, pp45-54, 2013.
- [24] S. Y. Min, "Adjustment experiences of students in nursing education." *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol. 15, No. 4, pp409-419, 2006.
- [25] E. A. Kim, & K. I. Park, "Factor affecting adjustment of freshmen nursing students to college life." *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 2, pp234-243, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.2.234>
- [26] S. H. Kim, & G. H. Park, "The development of the interpersonal harmony scale for university students." *Korean Journal of Counseling*, Vol. 9, No. 2, pp375-389, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.9.2.200806.375>
- [27] J. H. Kim, "The mediating effects of self-control and health promoting lifestyle in the relationship between life stress and adjustment to college life among college students." Unpublished master's thesis Ewha University, 2012.
- [28] J. Y. Park, "A study on the relationship among character type A & B ego-identity and stress coping." Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, 1995.
- [29] RW. Baker, & B. Siryk, "Measuring academic motivation of matriculating college freshmen." *Journal of College Student Personnel*. Vol. 25, No. 5, pp459-464, 1984.
- [30] J. W. Hyun. "The effect of perfectionism and evaluative threat on the performance of task." Unpublished master's thesis, Yeonsei University of Korea, 1992.
- [31] H. W. Kwak, & N. H. Kim. "Effects of an interpersonal relationship harmony program on nursing students." *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 21, No. 3,

- pp330-339, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.3.330>
- [32] S. K. Cho, & Y. S. Choi, "Effects of stress and coping style on depression and anxiety of male and female university students." *Journal of Korean Family Therapy*, Vol. 22, No. 1, 2014.
- [33] LK. Tamres, D. Janicki, & VS. Helgeson, "Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping." *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 6, No. 1, pp2-30, 2002.
- [34] A. Wang, L. Chen, B. Zhao, & Y. Xu, "First-year students' psychological and behavior adaptation to college: The role of coping strategies and social support." *US-China Education Review*, Vol. 3, No. 5, pp51-57, 2006.
- [35] Y. S. Choi, "Factors influencing college life adjustment in nursing students." *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 19, No. 3, pp423-432, 2013.
- [36] Y. J. Kim, Y. Y. Kim, & S. M. Lee, "The relationships among self-esteem, satisfaction with major, career identity and university life adjustment of university students in the department of children's english education." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 9, pp39-47, 2015.
- [37] K. A. Chung, & J. H. Cho, "Differences between major satisfaction, university life adjustment, self-esteem and career identity according to the time of department selection of students in the department of occupational therapy at one university." *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 5, pp143-155, 2015.
- [38] Y. H. Cho, "Relationship between characteristics and difference by the grade of stress in the nursing students-effect of national examination on stress." *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 19, No. 1, pp64-73, 2005.
- [39] S. S. Hwang. "A study on the effect of MBTI (Myers and Briggs Type Indicator) basic program on the interpersonal relationship between nursing science major students and their cohesion." *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 18, No. 1, pp61-73, 2004.
- [40] J. H. Oh, "The influencing factors of self-esteem and major satisfaction on college adjustment among nursing students." *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 14, No. 10, pp873-884, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/jkca.2014.14.10.873>
- [41] M. H. Kim, "A study on ego-identity, interpersonal relations ability, and adjustment in nursing students." *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol. 17, No. 1, pp55-64, 2008.
- [42] M. S. Ko, "Ego-resilience and emotional intelligence, stress coping strategies & nursing student's adjustment to college." *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 15, No. 10, pp280-291, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/jkca.2015.15.10.280>
- [43] E. H. Park, & E. S. Choi, "Mediation effects of self-esteem and interpersonal relationship in the relations between adult attachment and adaptation to college." *The Korean Journal of Developmental Psychology*, Vol. 28, No. 1, pp57-79, 2015.
- [44] B. G. Cheon, & N. M. Yang, "Interpersonal ability, psychological well-being of university student: Comparison of cluster by affect intensity, emotional attention and clarity, and ambivalence over emotional expression style." *Korean Journal of Psychology: General*, Vol. 32, No. 3, pp719-733, 2013.
- [45] H. S. Yoon, Y. M. Hwang, D. B. Kim, & S. H. Jang, "The effects self-differentiation stress coping methods and mental health on life adjustment in university." *The Journal of Korean Educational Forum*, Vol. 10, No. 2, pp1-25, 2011.
- [46] H. Y. Choi, "Stress coping pattern and psychological adjustment in college student." *Korean Journal of Psychology: General*, Vol. 32, No. 1, pp1-21, 2013.
- [47] C.J. Forsythe, & B.E. Compas, "Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis." *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 11, No. 4, pp473-485, 1987.

이 지 은(Yi, Ji Eun)



- 2015년 2월 : 계명대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2014년 4월 ~ 현재 : 대경대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 대인관계, 건강증진
- E-Mail : hellost@daum.net

곽 혜 원(Kwak, Hye Weon)



- 2015년 2월 : 계명대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2016년 9월 ~ 현재 : 대경대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 대인관계, 신체활동
- E-Mail : thinkss1008@naver.com