

대학생의 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향

조보람¹, 이정민^{2*}

¹동명대학교 교수학습센터 초빙교수

²이화여자대학교 교육공학과 부교수

Effects of Undergraduate Students' Stress, Social Support, and Resilience on College Life Adjustment

Boram Cho¹, Jeongmin Lee^{2*}

¹Visiting Professor, Center for Teaching and Learning, Tongmyong University

²Associate Professor, Dept. of Educational Technology, Ewha Womans University

요 약 본 연구는 대학생의 대학생활적응에 미치는 요인을 규명하고자, 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성을 예측요인으로 선정하여 대학생활적응에 미치는 영향을 분석하였다. 이를 위해 부산에 위치한 D대학교 1,2학년 145명을 대상으로 설문조사를 실시하였고 SPSS 18.0을 사용하여 기술통계, 상관분석, 중다회귀분석으로 분석한 결과, 주요 연구결과는 다음과 같다. 대학생활적응에 영향을 미치는 요인으로는 스트레스($B = -.351, p < .01$), 사회적지지($B = .210, p < .05$) 회복탄력성($B = .355, p < .01$)이며 30.6%의 설명력을 보였고 회복탄력성의 영향력이 가장 높았다. 스트레스의 하위요인인 대인관계스트레스와 학업스트레스는 부적인 영향을 미쳤다. 또한, 사회적지지 중 친구지지가 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤고, 회복탄력성 하위요인으로는 생활만족도와 원인분석력이 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 또한, 사회적지지와 대학생활적응의 관계에서 스트레스는 부분매개를 하는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 대학생의 대학생활적응을 높이기 위해 스트레스를 낮추고, 회복탄력성을 높이는 전략이 필요하고 이를 위한 프로그램 개발 방안에 대해 제안하였다.

주제어 : 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성, 대학생활적응, 대학생

Abstract The purpose of this study is to investigate the effects of stress, social support, and resilience on the university life as predictors of college life adjustment. For this purpose, the questionnaires were administered to 145 college students in Busan, and correlation analysis, multiple regression analysis, and mediation analysis were conducted using SPSS 18.0. The main results are as follows. First, the significant factors influencing college life adjustment were stress ($B = -.351, p < .01$), social support($B = -.210, p < .05$) resilience ($B = .355, p < .01$), 30.6% explanatory power, and resilience was the most influential factor. Among the sub-factors of stress, interpersonal stress and academic stress has a negative effect. In addition, friendship support had a statistically significant effect on social support, and resilience subscale was life satisfaction and cause analysis ability. In addition, stress was found to be partly mediated in the relationship between social support and college life adjustment. Based on this study, the strategies for lowering the stress, improving the resilience of the university students in order to improve the college life adaptation were provided.

Key Words : Stress, Social Support, Resilience, College Life adjustment, Undergraduate student

*Corresponding Author: Jeongmin Lee(jeongmin@ewha.ac.kr)

Received January 11, 2019

Accepted April 20, 2019

Revised February 17, 2019

Published April 28, 2019

1. 서론

대학생시기는 자신의 정체감을 형성하고 부모로부터의 의존적인 관계를 벗어나는 중요한 시기이다. 대학생들은 대학생활 중 미래를 위해 지식을 쌓고 흥미와 관심 분야를 찾아 진로를 결정하고 취업을 준비한다. 이러한 과정에서 대학생들은 사회 진출 및 재정적인 독립에 대한 고민과 부담을 느끼고 대학생활적응의 어려움도 함께 겪게 된다[1]. 대학생활에 잘 적응하지 못하면 학업수행 능력 저하 및 사회적 관계의 문제를 야기하고 졸업 후 직업선택과 사회적 역량 부족 등의 문제를 일으킬 가능성이 있으므로 대학생활적응은 대학생에게 매우 중요한 문제이다[2]. 또한, 대학생활부적응은 중도탈락률 증가에도 영향을 미칠 수 있으며 교육의 경쟁력을 낮추고 대학의 경쟁력과 국가의 경쟁력까지 위협하므로 대학에 있어서도 매우 중요한 과제이다[3]. 그러므로 대학에서는 대학생의 성공적인 대학생활적응을 위해 이에 영향을 미치는 주요 요인을 파악하고 그에 따른 해결방안을 찾을 필요가 있다[4].

선행연구에서는 대학생활적응에 영향을 미치는 요인으로 자기효능감, 자아탄력성, 정서인식 등 개인요인들이 주로 제시되고 있으며[5], 외부요인으로는 스트레스, 교수와의 관계, 상호작용 등이 제시되고 있다[6]. 본 연구에서는 선행연구 분석을 바탕으로 개인요인으로는 회복탄력성을, 외부요인으로는 사회적지지와 스트레스가 대학생활적응을 향상시키는 요인이 될 것이라고 가정하였다.

한편 대학생활적응은 대학교에서 학업과 관련된 생활과 대인관계 및 사회생활에 적응하고 심리적 스트레스에 대해 적절히 대처하며 자신의 학교나 학생에 대한 전반적인 애착, 호감, 유대감을 갖는 것을 말한다[7]. 즉, 대학생이 대학의 구성원과 대학의 환경에 능동적으로 상호작용하고 성공적으로 대학생활을 하며 높은 만족감을 느끼는 과정을 의미하며[8,9], 스트레스는 이러한 만족감에 부정적인 영향을 줄 가능성이 크다.

스트레스란 외부환경에서 유해한 자극이 주어질 때 일어나는 심리적, 정신적 반응이다[10]. 스트레스를 많이 경험할수록 자아탄력성이나 적극적 대처방식, 사회적지지 등이 낮아져 대학생활 적응을 어렵게 만든다[11]. 대학생들이 스트레스 상황에서 스트레스에 대처할 수 있는 자원이 있으면 안정적으로 대학생활에 적응하는데 도움이 될 것이다[12,13]. 스트레스는 대학생활적응의 중요한 요인으로 작용하고 있기에[14], 이 변인을 대학생활적응을 예측하는 변인으로 선정하였다.

사회적지지는 환경적인 변인으로 사회적 관계를 통해서 얻어지는 긍정적인 자원을 의미한다[15]. 사회적지지는 정서적 지지의 한 형태이며 스트레스 극복과 문제해결능력 강화에 도움이 되어 대학생활적응을 높일 수 있다[16]. 즉, 사회적지지가 높을수록 환경에 대한 적응력을 높여 대학생활적응수준이 높게 나타난다[12].

또한, 회복탄력성은 스트레스 상황을 이겨낼 수 있는 잠재적인 능력으로 환경과 유연하게 적응하고 성장할 수 있도록 돕고 감정을 조절하는 내적인 힘이다[17]. 회복탄력성이 높을수록 스스로의 실수를 두려워하지 않고 도전하며 새로움을 추구한다[18]. 이러한 능력은 변화하는 환경에 적응 할 수 있도록 하는 총체적인 능력이다[19]. 즉, 회복탄력성은 감정통제력, 충동통제력, 긍정성, 관계성 등을 나타내는 개념이며 대학생활 적응에 매우 중요한 요인이다[20].

이처럼 대학생의 스트레스[3,21-23], 사회적지지[12,15,16], 회복탄력성[1,24]변인은 대학생활 적응에 영향을 주는 중요한 요인이다. 그동안 대학생활적응과 관련한 연구는 주로 개인 변인에 초점을 맞춘 연구들이 주로 이루어져 사회·환경적 특성을 포함한 인과관계 분석은 미흡한 편이었다[18,25]. 또한, 선행연구들은 주로 긍정적인 변인(자아존중감, 애착, 자기효능감, 사회적지지, 완벽주의, 영성)들을 다룬 연구들이 많았고, 부정적인 변인들을 다룬 연구는 매우 부족하였다[53]. 하지만, 대학생활적응에 있어 긍정적인 요인을 촉진하는 것과 동시에 부정적 요인을 줄이는 부분도 매우 중요하다고 사료되기 때문에 본 연구는 부정적 변인인 스트레스를 포함하여 연구를 설계하였다. 즉, 개인 변인으로는 회복탄력성을, 사회·환경적 특성을 포함한 외부변인으로는 스트레스와 사회적지지를 선택하여 연구모형을 상정하였다. 따라서 본 연구는 대학생의 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성이 대학생활적응을 예측하는지 규명하고, 사회적지지와 대학생활적응의 관계에서 스트레스의 매개역할을 분석하여 대학생활적응에 관한 이해의 폭을 넓히고 이를 높이기 위한 방안을 찾고자 한다. 이를 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생활적응에 스트레스, 회복탄력성, 사회적지지는 영향을 미치는가?

연구문제 2. 사회적지지와 대학생활적응의 관계에서 스트레스는 매개역할을 하는가?

2. 이론적 배경

2.1 스트레스와 대학생활적응의 관계

스트레스는 인간의 신체와 심리적 건강에 영향을 주는 요인이다. 스트레스는 반응으로서의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스로 정의된다[26]. 각각을 살펴보면, 반응으로서의 스트레스는 외부 환경에서 유해한 자극이 주어질 때 일어나는 심리적, 정신적 반응을 의미한다[10]. 자극으로서의 스트레스는 외부 환경의 잠재적, 실제적 자극 그 자체를 스트레스라고 정의한다[27]. 상호작용으로서의 스트레스는 반응으로서의 스트레스와 자극으로서의 스트레스의 개념을 모두 포함한 좀 더 넓은 범위의 스트레스를 의미하며 외부 환경의 자극과 개인의 반응 사이에 상호작용의 결과이다[28]. 대학생의 경우에는 학업, 자아정체감, 진로, 부모로부터의 독립과 관련한 스트레스 상황 속에 놓여있다. 이러한 스트레스는 신체적, 정신적 건강과 대인관계에도 영향을 미치고 우울과 불안을 유발한다[29]. 최근 11년간 발표된 대학생활적응 관련 문헌 분석결과에서도 대학생활적응에 중요한 세가지 변인중 하나가 스트레스라고 밝혔다[30]. 이러한 스트레스는 대학생활적응에 중요한 요인으로 작용할 수 있다[14].

대학생의 스트레스와 대학생활적응에 관한 선행 연구를 살펴보면, 대학생의 스트레스가 대학생활적응에 영향을 주는 주요 요인으로 나타났다[21,22]. 김지영 외[22]의 연구에서는 스트레스는 대학생활적응에 부정적인 영향을 주고 스트레스가 높은 학생일수록 대학생활적응 수준이 낮았다. 특히 대인관계 스트레스와 학업에 관한 스트레스[22]가 높았다. 대인관계 스트레스는 인간관계에서 오는 스트레스를 의미하고, 학업에 관한 스트레스는 공부나 성적과 관련된 스트레스를 의미한다. 박진화,이은경[18]의 연구에서는 대학생의 학업스트레스가 높을수록 대학생활적응에 부정적인 영향을 주었고 교수자와 학습자와의 긍정적인 상호작용의 중요성을 강조하였다. 학년이 높아질수록 개인적 여가시간 부족으로 학업스트레스는 더 높아진다고 하였다[45]. 대인관계스트레스를 낮추기 위해서는 적응지도나 적응관련 프로그램을 제공하는 것이 효과적이다[32].

2.2 사회적지지와 대학생활적응의 관계

사회적지지는 개인이 사회적 관계로부터 제공받는 모

든 형태의 자원을 말한다[15]. 개인이 가족, 친구, 주요 타인과의 상호작용으로 얻게 되는 긍정적 자원(충고, 문제 해결을 위한 도움 등)이라고도 정의 내릴 수 있다[32]. 이러한 정의를 토대로 사회적지지는 스트레스 상황에서 겪게 되는 심리적, 생리적 측면의 부정적 효과를 낮춰주고 환경에 대한 적응력을 높여주는 요인으로 불린다[33]. 그동안 사회적지지와 대학생활적응간의 다양한 연구가 이루어졌다.

사회적지지와 대학생활적응간의 선행연구를 살펴보면, 사회적지지가 높을수록 대학생활적응수준이 높다는 결과를 나타냈다[3,23,34]. 구체적으로는, 사회적지지와 대학생활적응은 통계적으로 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다[34]. 전원희, 조명주, 나현주[3]의 연구에서는 사회적지지가 대학생활 적응 수준을 높이는데 도움이 되고 교사나 학생간 함께 상호작용 할 수 있는 다양한 프로그램 개발하는 노력이 필요하다고 하였다. 송진열[23]의 연구에서도 가족, 친구, 교사의 지지가 모두 영향을 미치는 것으로 나타났고, 가족, 교수, 친구의 순으로 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 이러한 연구를 통해 사회적지지가 가진 긍정적인 역할이 대학생활적응력을 높이는데 중요한 요인으로 분석되어 사회적지지를 높이기 위한 노력이 필요함을 명확히 하였다.

또한, 선행연구[52]에서 보건복지전공 대학생의 사회적지지와 대학생활적응, 학업스트레스의 관계를 분석한 결과 학업스트레스가 매개효과가 있는 것으로 나타났기에, 타전공 대학생들을 대상으로도 이러한 변인들 간의 상호작용관계를 검증하는 연구를 수행하고자 한다. 이러한 시도는 대학생활적응을 높이는 방안을 마련하는 이론적 근거가 될 것이다.

2.3 회복탄력성과 대학생활적응의 관계

회복탄력성(resilience)은 정신적 저항력을 의미하며[35], 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 능력이라 정의한다[37]. 회복탄력성은 심리적 건강성, 회복력, 탄력성 등의 용어로도 사용되고 있다[37,38]. 즉, 개인의 결함이나 약점보다는 환경에 유연하게 대응하는 능력과 자원을 뜻한다[36]. 이러한 정의를 바탕으로 회복탄력성은 타고나는 것이 아니라 시간의 흐름에 따라 변화고 환경요인의 상호작용에 영향을 받는다[39]. 회복탄력성의 구성 요인은 개인 특성과 외적 특성(부모자녀관계, 또래관계, 학교생활)으로 나뉘며 매우 다양하고 광범위하다[40]. 홍은숙

[35]은 회복탄력성을 개인 내부자원(원인분석능력, 감정 통제력, 충동통제력, 생활에 대한 만족, 낙관성), 개인 외부자원(부모-자녀관계), 사회성(대인관계, 커뮤니케이션 능력, 공감능력)으로 구분하였다. 신우열 외[41]는 통제성, 긍정성, 사회성의 세가지로 구분하였다. 통제성은 스스로의 감정을 인식하고 조절하는 능력이고 하위요인으로는 감정조절력, 충동통제력, 원인분석력이 있다. 긍정성은 긍정적 정서를 키워 행복해지는 자기통제력을 높이고 자신의 행복을 타인에게 나눠주어 대인관계능력을 향상시킨다. 하위요인으로는 자아낙관성, 생활만족도, 감사하기이다. 사회성의 대표적인 예는 대인관계능력이며 하위요인으로는 관계성, 커뮤니케이션능력, 공감능력이 있다.

선행 연구에 따르면, 회복탄력성이 높은 사람일수록 자신의 실수를 잘 알아차리고 실수를 두려워하지 않고 도전적으로 새로운 시도를 한다[1]. 최근 회복탄력성에 대한 개념이 많은 주목을 받고 있지만 대학생의 회복탄력성을 다룬 연구는 매우 적으며[17], 대학생생활적응의 어려움을 극복하기 위해서는 긍정적이고 능동적인 조절능력으로서 회복탄력성이 필요하다[24].

회복탄력성과 대학생생활적응에 관한 선행 연구를 살펴보면, 회복탄력성이 높을수록 대학생생활적응의 수준이 높은 것으로 나타났다[1,17,24]. 이러한 회복탄력성을 높이기 위해서는 긍정성을 강조하였고, 긍정적 행동이 확대되기 위한 습관이 필요하고[1], 교과와 프로그램을 개발하여 보급하는 노력이 필요하다[17]. 즉, 긍정의 뇌로 변화시키고, 행복의 기준을 높이며, 스스로의 강점을 발견해야 한다[24].

3. 연구방법

3.1 연구대상 및 절차

부산에 위치한 D대학교 교직과목을 수강하는 1,2학년 145명을 대상으로 설문을 실시하였다. 최종적으로, 불성실한 응답 15부를 제외하고 130부를 분석에 사용하였다.

3.2 연구도구

3.2.1 대학생생활스트레스

전경구, 김교현, 이준석[29]의 대학생용 생활스트레스 검사를 수정하여 사용하였다. 검사도구는 총 5가지(경제스트레스, 장래스트레스, 가치관 스트레스, 학업스트레

스, 대인관계스트레스) 영역, 67문항으로 구분되어있다. 본 연구에서는 대인관계스트레스와 학업스트레스가 미치는 영향이 높다는 연구결과를 바탕으로[22], 학업스트레스와 대인관계스트레스만을 선택하여 사용하였다. 학업스트레스(예: 공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다), 대인관계스트레스(친구들로부터 따돌림을 받았다)의 2요인 총30문항(학업스트레스:7문항, 대인관계스트레스:23문항)의 5점 척도로 구성되었다. 합산 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 각 하위요인의 Cronbach's α 는 학업스트레스 .75, 대인관계스트레스 .88로 나타났다. 본 연구는 학업스트레스 .83, 대인관계스트레스 .89이다.

3.2.2 회복탄력성

신우열, 김민규, 김주환[41]의 회복탄력성 검사도구를 사용하였다. 검사도구는 총 9가지 하위요인(원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성, 커뮤니케이션능력, 공감능력)으로 각각 3문항씩 총 27문항이다. 5점 척도이며 합산 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 원도구의 Cronbach's α 신뢰도 계수는 .89로 나타났고, 본 연구는 .90이다.

3.2.3 사회적지지

Zimet, Dahlem, Zimet, Farley[42]의 사회적지지 도구(Multidimensional Scale of Perceived Social Support: MSPSS)를 사용하였다. 하위요인은 가족지지, 친구지지, 특별지지의 세가지 영역으로 구성되었다. 총 12문항이며 5점 척도이며, 측정 점수가 높을수록 사회적 지지의 수준이 높은 것을 의미한다. 원도구의 Cronbach's α 는 .85이고, 본 연구는 .90으로 나타났다.

3.2.4 대학생생활적응

본 도구는 Baker & Stryk[7]이 개발한 대학생생활적응 척도(Student Adjustment to College Questionnaire:SACQ)를 개발하고 이윤정[43]이 수정, 보완한 도구를 사용하였다. 5가지 하위요인(학업적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 신체적 적응, 대학에 대한 애착)으로 구성되었다. 각각 5문항씩 총 25문항이며 부정적인 문항들은 반대로 채점된다. 원도구의 Cronbach's α 는 .85였고, 본 연구는 .89로 나타났다.

3.3 자료 처리 및 분석

본 연구에서는 SPSS를 활용하여 주요 변인간의 기술 통계 분석을 실시하였다. 대학생활 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성, 대학생활적응간의 관계를 확인하기 위해 기술통계, 상관분석 및 중다회귀분석을 실시하였다. 중다회귀분석에서는 회귀모형에 포함될 변수를 선택하는 방법으로 단계선택법을 사용하였다.

4. 연구결과

4.1 기술통계 및 상관분석

대학생의 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성 및 대학생활적응에 대한 기술통계 및 상관분석 결과는 Table 1과 같다. 사회적지지의 평균이 가장 높았으며 그 다음으로 회복탄력성, 대학생활적응, 스트레스 순으로 나타났다. 표준편차도 사회적지지가 가장 높았고, 스트레스, 회복탄력성, 대학생활적응 순으로 나타났다. 모든 변인간에 통계적으로 유의미한 상관이 있다고 나타났다. 하위 변인간의 상관관계 분석결과, -.393~.629 사이에 분포되어 있으며 측정 변인들 간에 .90 이상의 높은 상관을 보이는 변인들은 없는 것으로 나타났다

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis (n=130)

Variable	1	2	3	4
1. Stress	-			
2. Social support	-.393**	-		
3. Resilience	-.229**	.629**	-	
4. College life adjustment	-.432**	.401**	.435**	-
Average	2.513	4.03	3.50	3.25
Standard deviation	.453	.601	.448	.383

**p<.01

4.2 대학생활적응에 대한 중다회귀분석

스트레스, 사회적지지, 회복탄력성이 대학생활적응에 가장 큰 영향을 미치는 변수가 무엇인지 살펴보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과는 다음의 Table 2와 같다.

회귀분석시 다중공선성 여부를 확인한 결과, 공차한계 값이 최대가 .953, 분산 팽창요인 값이 1.049로 나타나 다중공선성에 문제가 없는 것으로 보인다. 회귀분석 결과,

대학생활적응에 대해 회복탄력성은 $B = .355$ 로 정적으로 유의하게 영향을 미치고($t = 4.676, p < .05$), 사회적지지는 $B = .210$ 으로 정적으로 유의하게 영향을 미치며($t = 2.075, p < .05$), 스트레스는 $B = -.351$ 으로 부적으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다($t = -4.621, p < .05$). 이는 회복탄력성과 사회적지지가 높을수록 대학생활적응이 높아지고, 스트레스가 낮을수록 대학생활적응이 높아진다는 것을 의미하며, 이에 대한 설명력은 전체 변량의 30.6%로 나타났다.

Table 2. Multiple Regression Analysis on College Life Adjustment (n=130)

Variable	B	SE	β	t	p	R ² (adj, R ²)
social support	.113	.156	.210	2.075*	.040	.306 (.295)
Resilience	.273	.058	.355	4.676**	.000	
Stress	-.252	.055	-.351	-4.621*	.000	
(Constant)	57.546	8.490		8.360	.000	

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

대학생활적응에 대한 스트레스의 하위요인분석 결과, 스트레스의 하위요인인 대인관계스트레스($B = -.282, p < .05$)는 부적으로 유의한 영향을 미치고, 학업스트레스($B = -.326, p < .05$)는 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스트레스는 대학생활적응을 22.2% 설명하고 있다(Table 3 참고).

Table 3. Analysis of Sub-Factor of Stress on College Life Adjustment (n=130)

Independent Variable	B	SE	β	t	p	R ² (adj, R ²)	F
Interpersonal stress	-.231	.065	-.282	-3.535**	.000	.222 (.210)	18.122
Academic stress	-.696	.170	-.326	-4.085**	.000		
(Constant)	121.178	4.500		26.926	.000		

**p<.01

대학생활적응에 대한 회복탄력성의 하위요인 분석 결과(Table 4 참고), 회복탄력성의 하위요인인 생활만족도($B = .372, p < .05$), 원인분석력($B = .210, p < .05$) 순으로 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이외의 하위요인들은 대학생활적응에 통계적으로 유의

미한 영향을 미치지 못하였다. 회복탄력성은 대학생생활적응을 23.4% 설명하고 있다.

Table 4. Analysis of sub-factors of resilience to College Life Adjustment (n=130)

Independent Variable	B	SE	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	R ² (adj,R ²)	<i>F</i>
Life satisfaction	1.447	.320	.372	4.524**	.000	.234 (.222)	19.439
Cause analysis	1.182	.462	.210	2.557**	.012		
(Constant)	74.762	3.726		20.064	.000	-	-

** *p*<.01

대학생활적응에 대한 사회적지지의 하위요인 분석 결과(Table 5 참고), 사회적지지의 하위요인인 친구지지가 (*B* = .437, *p* < .05) 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가족지지와 특별지지는 대학생생활적응에 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 못하였다. 사회적지지는 대학생활적응을 19.1% 설명하고 있다.

Table 5. Analysis of Sub-factors of Social Support on College Life Adjustment (n=130)

Independent Variable	B	SE	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	R ² (adj,R ²)	<i>F</i>
Friend support	2.463	.448	.437	5.503**	.000	.191 (.185)	30.283
(Constant)	61.076	6.211		9.834	.000		

** *p*<.01

4.3 사회적지지와 대학생활적응 관계에서 스트레스의 매개효과

Table 6에 따르면, 독립변인인 스트레스는 1단계에서 종속변인인 대학생활적응에 미치는 효과가 유의하였고 (*B* = .437, *p* < .01), 2단계에 스트레스에 미치는 효과 또한 유의하였다(*B* = -.393, *p* < .01). 3단계에서 스트레스가 대학생활적응에 미치는 효과도 유의하였다(*B* = -.432, *p* < .01). 4단계에서 사회적지지와 스트레스를 동시에 회귀모형에 투입하여 대학생활적응을 예측한 결과, 매개변인인 스트레스가 종속변인인 대학생활적응에 미치는 효과는 1단계에 비해서 감소했지만 통계적으로 유의하여(*B* = .273, *p* < .01), 사회적지지와 대학생활적응과의 관계에서 스트레스는 부분 매개효과를 갖는 것으로 나타났다(Fig. 1 참고).

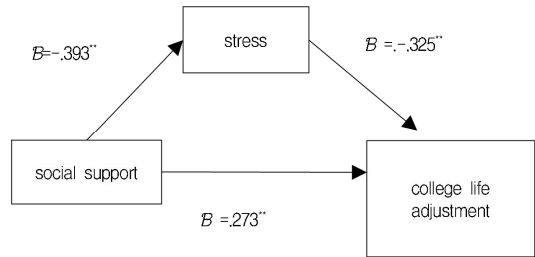


Fig. 1. Mediating Effects of Stress between Social Support and College Life Adjustment

Table 6. Mediation Analysis of Stress between Social Support and College Life Adjustment (n=130)

step	variables	SE	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	R ² (adj,R ²)
1step	social support-> college life adjustment	.125	.401	4.948**	24.486	.161 (.154)
2step	social support-> stress	.175	-.393	-4.832**	23.349	.154 (.148)
3step	stress -> college life adjustment	.057	-.432	-5.423**	29.412	.187 (.180)
4step	social support-> college life adjustment	.129	.273	3.268**	21.156	.250 (.238)
	social support-> college life adjustment	.060	-.325	-3.889*		

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

매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 sobel test를 실시한 결과, 사회적지지와 대학생활적응의 관계에서 스트레스의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다(*Z* = 2.07, *p* < .05).

5. 결론 및 논의

본 연구는 대학생의 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향과 스트레스의 매개역할을 규명하고 대학생활적응을 높이기 위한 방안을 마련하고자 하였다.

첫째, 대학생의 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성 및 대학생활적응 정도를 살펴본 결과, 사회적지지의 평균이 가장 높았고, 그 다음으로 회복탄력성, 대학생활적응, 스트레스 순으로 나타났다. 대학생의 스트레스 및 사회적지지, 회복탄력성 및 대학생활적응의 상관관계를 살펴보면, 대학생활적응은 사회적지지와 회복탄력성과는 정적

상관관계를 보였고 스트레스와는 부적 상관관계를 보였다. 즉, 대학생의 스트레스가 낮을수록, 인적·물적·주위환경으로부터의 안정적인 지원을 받을수록, 회복탄력성이 높을수록, 대학생활에 잘 적응하고 있음을 의미한다. 이러한 결과는 선행연구[3,23,44]와 일치하는 결과이다.

둘째, 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 살펴보면, 스트레스($B = -.351, p < .01$), 회복탄력성($B = .355, p < .01$), 사회적지지($B = .210, p < .05$)로 30.6%의 설명력을 보였고, 회복탄력성이 가장 영향력 있는 요인으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구[1,18,23]와 일치하는 결과이다. 그러므로 대학생의 대학생활적응 수준을 높이기 위해 스트레스를 낮추고 회복탄력성을 높일 수 있는 전략이 필요하다.

본 연구에서도 선행연구[18]와 같이, 스트레스가 대학생활적응에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났고 하위영역(대인관계스트레스, 학업스트레스)에서도 대학생활적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하위영역별로 살펴보면, 대인관계스트레스를 낮추기 위해서는 타인과의 친밀감 형성 노력을 기울이고 이러한 능력을 개발하여 성숙한 대인관계를 구축하는 노력이 필요하고 대학 차원에서 이러한 능력을 향상시킬 수 있도록 해야 한다. 학업스트레스의 경우에는 교수자와 학습자간의 신뢰의 관계를 통해서 낮출 수 있기에 교수자와 학습자간의 상호작용을 높이기 위한 방안이 필요하다[18].

또한, 사회적지지가 높은 사람은 자아정체감이 높아 타인과 관계를 맺고 잘 적응할 수 있지만 그렇지 않은 경우에는 대인관계에서 위축되고 고립감을 느낄 수 있다[46]. 본 연구의 결과에서는 사회적지지의 자원 중 친구 지지에서만 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생 시기에 타인과의 관계 맺음을 통해 사회적지지를 확보하는 노력이 매우 중요하다. 그러므로 학생과 학생간의 지지체계를 구축하여 대학생활적응을 높일 수 있도록 도와주고, 소모임이나 동아리 활동 등 프로그램을 개발하여 적용하는 노력이 필요하다.

셋째, 회복탄력성이 높을수록 대학생활적응 수준이 높았으므로 회복탄력성을 강화하기 위한 노력이 요구된다. 특히 회복탄력성은 환경의 영향을 받는 요인이기에 세부적 환경 요인에 대한 확인 연구가 필요하고 회복탄력성 강화를 위해 생활만족도와 원인분석력을 강화하는 노력을 기울여야 한다. 본 연구는 이러한 결과를 통해 스트레스와 회복탄력성이 대학생활적응에 통계적으로 유의미

한 영향을 줄 수 있음을 확인하였다.

넷째, 사회적지지와 대학생활적응의 관계에서 스트레스가 부분매개 효과를 갖는 것으로 나타났고, 이는 선행연구[52]와 일치하는 결과이다. 선행연구에서는 보건복지 전공 대학생을 대상으로 사회적지지와 대학생활적응간의 관계에서 학업스트레스가 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 학업스트레스가 사회적지지 요인의 완충 역할을 하고 학업스트레스(공부나 성적과 관련된 스트레스) 정도를 낮추면 대학생활적응 수준을 향상시킬 수 있다. 이는 동일한 사회적지지를 경험하더라도 스트레스의 수준에 따라서 대학생활적응에 미치는 영향이 다를 수 있는 것이다. 그러므로 지속적으로 학업스트레스와 대인관계 스트레스를 낮추기 위한 노력을 유지하는 것이 대학생활적응을 높이는데 도움이 될 것으로 사료된다.

본 연구의 결과를 토대로 대학생활적응을 높이는 방안을 다음과 같이 제시하고자 한다. 첫째, 스트레스에 능동적으로 대처할 수 있는 스트레스 대처방식을 교육하는 프로그램을 개발하여[47] 보급할 필요가 있다. 특히 대학 신입생은 오리엔테이션 기간이나 입학 초기에 학습 환경에 대한 안내를 제공할 때 의사소통방식에 대한 안내와 함께 이러한 교육을 실시한다면 도움이 될 것으로 생각된다[22]. 스트레스의 영역 중 대인관계 스트레스 측면에서는 어떤 대상(가족, 이성, 친구, 교수)과의 관계에서 오는 스트레스인지를 파악하고 그에 맞는 상담을 제공하거나 효율적인 스트레스 관리방안을 세우도록 도와 관련 대처전략능력을 길러야 한다[48,55]. 또한, 대인관계 측면에서의 적응지도나 적응지원 프로그램을 개발하여 적극적으로 시행할 필요가 있다[32].

학업스트레스 측면에서는 교수자와의 긍정적인 상호작용을 경험할 수 있는 프로그램 개발과 자기조절능력 신장을 통해서 학업스트레스를 관리하는 노력이 필요하다[21]. 또한, 시험으로 인한 부담감을 줄이기 위해서는 학업에 부진한 학생을 대상으로 하는 학습방법 상담도 도움이 될 것이다[54]. 즉, 지속적으로 관련 교육을 실시하여 정보를 제공하고, 스트레스 상황에서 올바른 해결책을 제시해주거나 조언을 해주는 멘토가 있다면 좀더 효과적인 것이다.

둘째, 사회적지지중 친구지지를 높이기 위해서는 멘토링 프로그램과 또래서포터즈 프로그램 등을 제공하는 노력이 필요하다. 멘토링 프로그램은 대학생들이 사회적지지를 경험하게하고 대학생활적응에 긍정적인 영향을 줄

수 있다[49]. 이러한 프로그램은 선배를 멘토로 하거나 혹은 친구간 또래서포터즈를 통해서 이루어진다. 이러한 방법은 학생들의 학과 적응력과 대인관계를 향상 시키고 고위험군 학생을 상담 센터로 안내하는 기회가 될 것이다. 따라서 사회적지지 프로그램이 정기적으로 실시될 수 있도록 하고 전문적인 상담이 포함되도록 한다면 효과적인 전략이 될 것이다[44]. 특히 선·후배, 친구 간에 활발한 소통이 일어나는 분위기를 조성하는 노력이 뒷받침 되어야 한다.

셋째, 회복탄력성을 높이고 강화하기 위한 전략이 필요하다. 특히 생활만족도와 원인분석력을 높일 필요가 있기에 삶에 대한 만족감을 느낄 수 있는 기회를 제공하고, 문제가 생기면 원인을 신중하게 생각한 후 해결하려고 노력해야 한다. 개인적 차원에서는 스스로 감정을 인식하고 조절하는 능력, 상대방의 입장에서 사교적인 행동으로 표현하는 능력 등 다양한 회복탄력성을 강화하는 노력이 필요하다.

학교차원에서는 감정 조절 능력 배양을 위한 교육 프로그램이나 인성중심의 교육프로그램, 감사나 긍정성을 주제로한 프로그램[1]이 개발된다면 회복탄력성 강화에 도움이 될 것이다[50]. 이처럼 교과외 프로그램을 개발하여 적극적으로 실행하는 노력이 필요하다[17]. 즉, 대학교 1학년부터 인성함양 프로그램이나 성격유형 검사에 참여하도록 하여 스스로의 성향을 파악한다면 회복탄력성 증진에 도움이 될 것이다.

회복탄력성 프로그램 개발과 관련하여 선행연구를 살펴보면, 박기령,신동운[51]이 20년치의 회복탄력성 증진 집단 프로그램 내용분석을 실시한 결과, 상담이론이 가장 많이 활용되었고 그다음은 멘토링, 보호요소였다. 프로그램은 도입(자기소개, 관계형성활동, 목표설정활동), 본활동(관계 다루기, 자기이해, 정서다루기, 긍정에 초점 맞추기, 인지 다루기, 학습 다루기), 마무리(피드백 및 다짐하기, 소감나누기)로 구성된다. 이러한 내용을 토대로 회복탄력성은 사회관계의 역동적 상호작용의 과정이므로 다차원적 특성에 따른 다양한 프로그램 개발이 필요하다고 하였다[51]. 그러므로 회복탄력성을 높이기 위해 교과외 프로그램 개발시 사회적지지 체계(가족지지, 특별지지중 교수멘토링, 친구지지)에 따라 프로그램을 다르게 개발하여 적용한다면 좀 더 효과적일 것이다.

본 연구는 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 개인 변인(회복탄력성)과 사회·환경변인(스

트레스, 사회적지지)을 사용하여 분석하였고, 회복탄력성과 스트레스가 대학생활적응에 영향을 미치는 요인임을 확인할 수 있었다. 또한 사회적지지와 대학생활적응간의 관계에서 스트레스가 매개 역할을 하는 것으로 확인 되었다. 이를 통해 대학생활적응을 높이기 위한 방안을 마련하였다는 점에 연구의 의의가 있다.

이러한 결론 및 논의를 토대로 연구의 한계점과 추가적인 방법론의 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 부산 지역의 교직 과목을 수강하는 대학교 1,2학년을 대상으로 이루어져 연구의 대상이 제한적이었다. 그러므로 후속 연구에서는 연구대상을 확대하여 지속적으로 대학생활적응 예측변인을 찾을 필요가 있다.

둘째, 설문이 자기보고식 검사이므로 대학생의 주관적 판단과 실제 사이에 차이가 있을 수 있고 불성실한 응답과 왜곡된 응답의 가능성이 있기에 후속연구에서는 관찰법, 면접법 등 다양한 연구방법을 토대로한 분석이 이루어질 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 스트레스변인에서 대인관계스트레스와 학업스트레스만을 살펴보았다. 그러나 대학생활에서 경험하는 스트레스는 진로, 가정환경 등 다양한 영역에서도 일어날 수 있기에 후속 연구에서는 영역별 스트레스가 대학생활적응에 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

REFERENCES

- [1] J. S. Lee. (2016). Effect of Self-Leadership and Resilience on College Adjustment in Nursing Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 17(10), 253-260. DOI : 10.5762/kais.2016.17.10.253
- [2] H. Y. Lee. (2008). Parenting Behavior and Adjustment to College : Moderating effect of Cultural Dispositions. *Journal of North-east Asian cultures*, 14, 337-355. DOI :10.17949/jneac.1.14.200803.015
- [3] W. H. Jeon, M. J. Cho & H. J. Na. (2015). Relationships between Anger Expression, Social Supports and Adjustment to College Life among Nursing Students. *Journal of Korean Contents* 3, 219-230. DOI :10.5392/jkca.2015.15.03.219
- [4] K. H. Kim. (2014). Correlation of Stress-coping, Humor Sense, and Adaptation to College of Baccalaureate Nursing Students. *Journal of Korean Contents*, 14(3),

- 301-313.
DOI :10.5392/jkca.2014.14.03.301
- [5] H. Y. Kang & E. Y. Choi. (2015). Stress, Stress Coping Methods, and College Adjustment according to Behavioral Styles in Freshman Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 21(3), 289-297.
DOI :10.5977/jkasne.2015.21.3.289
- [6] Y. S. Kim & J. Y. Seo. (2015). Construction of the structural equation model on college adaptation in nursing students. *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, 26(6), 1439-1452.
DOI :10.7465/jkdi.2015.26.6.1439
- [7] R. W. Baker & B. Siryk. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
DOI :10.1037//0022-0167.31.2.179
- [8] E. I. Jeong & Y. H. Park. (2009). Development and Validation of the College Adjustment Scale. *The Korean Journal of Educational Methodology Studies*, 21(2), 69-92.
DOI :10.17927/tkjems.2013.25.4.729
- [9] A. L. Jeong, S. H. Yoo & N. A. Ryoo. (2011). Influence of career barriers and career decision-making self-efficacy on college adjustment of junior college students. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(12), 535-558.
- [10] H. Selye. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents, *Nature*. 138.32.
DOI :10.1038/138032a0
- [11] J. Y. Shin. (2014). *The Mediating Effects of Ego resilience and Coping Strategy, Social Support in the Relation between Life Stress and on Adjustment in College Life*. Daegu Catholic University, Unpublished doctoral dissertation.
- [12] Y. D. Kim & K. S. Kim. (2017). Relationships between Life Stress and Adaptation to University Life in University Students Majoring in Art Therapy : Mediating Effects of Ego-resilience and Social Support. *Korean Journal of Art Therapy*, 24(1), 25-42.
- [13] S. J. Lee & J. H. Yoo. (2008). Mediation Effect of Self-Efficacy between Academic and Career Stress and Adjustment to College. *The Korean Society Of Educational Psychology*, 22(3), 589-607.
- [14] Gall, Evans, Bellerose, T. L. Gall, D. E. Evans & S. Bellerose. (2000). Transition to first year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 544-567.
DOI :10.1521/jscp.2000.19.4.544
- [15] J. S. Shin & Y. B. Lee. (1999). The Effects of Social Supports on Psychological Well-being of the Unemployed. *Korean Journal of Social Welfare*, 37(4), 241-269.
DOI :10.19031/jkheea.2016.12.28.445
- [16] S. S. Baek & H. Y. Cho. (2017). Influence of Empathy, Anxiety, and Social support on Adaptation to University life in Undergraduate Students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 19(5), 2841-2852.
DOI :10.21097/ksw.2018.08.13.3.103
- [17] H. S. Hong & H. Y. Kim. (2016). The Effects of Academic Stress, Clinical Practice Stress, and Resilience on Nursing Students' Adaptation to College Life. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 6(2), 221-234.
DOI :10.14257/ajmahs.2016.39
- [18] J. H. Park & E. K. Lee. (2016). Effects of Academic Stress on College Adjustment in Nursing Female Students: The Mediating Effect of Professor Trust. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, 16(7), 831-844.
- [19] S. H. Jang, & M. Y. Lee. (2015). Relationship Between Stress, Self-efficacy and Resilience among Nursing Students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 9(2), 255-265.
DOI :10.21184/jkeia.2015.06.9.2.255
- [20] K. M. Kim, Y. W. Park & T. W. Yoo. (2018). The Effects of Mental Health, Resilience on College Adjustment of Junior College Students- Focus on the Mediation Effect of Resilience. *Journal of Welfare for the correction*, 52, 29-51.
- [21] M. J. Go & B. Y. Choi. (2017). The Mediating Effects of Self-Regulation Ability in the Relationship between College Students' Academic Stress and Adaptation to College Life. *Korean Journal of Youth Studies*, 24(6), 81-104.
DOI :10.21509/kjys.2017.06.24.6.81
- [22] J. Y. Kim, E. J. Kim, & J. S. Kim. (2018). The Mediation of Academic Self-Efficacy between Academic Stress and Adjustment to College. *Korean Journal of Thinking Development*, 14(1), 53-73.
- [23] J. Y. Song. (2017). The Effects of Interpersonal Relation and Social Support on College Freshmen's Adaptation to College Life. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(12), 335-345.
- [24] J. A. Kim. (2016). The Effects of Resilience on Adjustment to College and Career Barriers of College

- Students Majoring in Secretarial Studies. *Journal of Secretarial Studies*, 25(1), 161-183.
- [25] K. A. Kang, & H. Y. Cho. (2018). Mediating effect of social support on the relationship between self-efficacy and adjustment to university life. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 19(3), 210-218.
- [26] E. H. Lee & S. J. Park. (2012). Validity and Application of the Life Stress Scale for University Students“. *The Journal of Educational Research*, 10(2), 69-93.
- [27] T. H. Holmes. (1979). Development and application of a quantitative measure of life change magnitude, In J. E. Barrett, R. M. Rose, & G. L. Klerman (Eds.). *Stress and mental disorders*. 37-54. New York: Raven.
DOI :10.1016/s0193-953x(18)31009-8
- [28] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
DOI :10.1017/s0141347300015019
- [29] K. G. Jeon, K. H. Kim & J. S. Lee. (2000). Development of Life Stress Scale for College Students. *Korean Journal of Health Psychology*, 5(2), 316-335.
- [30] K. H. Yoo & J. K. Kim. (2016). A Review Study on Adjustment of College Freshmen for Suggesting Adaptation Program. *Journal of Korean Contents*, 16(8), 580-591.
DOI :10.5392/jkca.2016.16.08.580
- [31] H. K. Cho & S. K. Jeong. (2015). Relationship among College Life Stress, Alienation and College Adjustment: Focused on Transferred and Non-transferred Nursing Students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 17(5), 2779-2793.
- [32] S. Cohen & T. A. Wills. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
DOI :10.1037//0033-2909.98.2.310
- [33] K. W. Lee, I. O. Moon & S. K. Park. (2013). The Relationship between Social Support, College Adjustment and Academic Adjustment among Nursing Students. *The Journal of Korean society for school health education*, 14(2), 15-27.
- [34] A. Jin & I. S. Oh. (2017). Impact of Social Support and Career Barrier on College Adjustment of Chinese International Students in terms of Acculturation Types. *Korea Journal of Counseling*, 18(4), 209-224.
- [35] E. S. Hong. (2006). Conceptual understanding of resilience and instructional suggestion. *Korean Journal of Special Education*, 41(2), 45-67.
DOI :doi.org/10.15861/kjse.2018.53.2.1
- [36] L. V. Polk. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19(9), 1-13.
DOI :10.1097/00012272-199703000-00002
- [37] W. J. Lee. (2002). Resilience and Protective Factors in At-risk Children. *Korean Journal of Child Studies*, 23(1), 1-16.
- [38] H. S. Kim. (1998). Concept Development of Resilience. *Journal of Korean academy of nursing*, 28(2), 403-413.
DOI :10.4040/jkan.1998.28.2.403
- [39] J. G. Dyer & T. M. McGuinness. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276-282.
DOI :10.1016/s0883-9417(96)80036-7
- [40] H. R. Lee & H. I. Cho. (2005). A Validation Study of the Resilience Scale in Korean Adolescents. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 18(2), 353-371.
- [41] W. Y. Shin, M. K. Kim & J. H. Kim. (2009). Developing Measures of Resilience for Korean Adolescents and Testing Cross, Convergent, and Discriminant Validity. *Studies on Korean youth*, 20(4), 105-131.
- [42] G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet & G. K. Farley. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
DOI :10.1207/s15327752jpa5201_2
- [43] E. J. Lee. (1999). *The Non-Residential Student's Adaptation to College Life and Career Plans*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University.
- [44] S. S. Baek & H. Y. Cho. (2017). Influence of Empathy, Anxiety, and Social support on Adaptation to University life in Undergraduate Students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 19(5), 2841-2852.
DOI :10.21097/ksw.2018.08.13.3.103
- [45] H. H. Jeong & M. J. Chae. (2018). Influence of Self-efficacy and Academic Stress on Adjustment to college Life among Nursing students. *Journal of Multimedia Services Convergent with Art*, 8(5), 403-417.
- [46] Y. K. Gwak. (2013). Effect of Self-Esteem, Ego-Resilience, Social Support on Nursing student's Adjustment to College. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 14(5), 2178-2186.
DOI :10.5762/kais.2013.14.5.2178
- [47] M. S. Go. (2015). Ego-resilience and Emotional Intelligence, Stress Coping Strategies & Nursing Student's Adjustment to College. *Journal of Korean Contents*, 15(10), 280-291.
DOI :10.5392/jkca.2015.15.10.280
- [48] G. Y. Ahn, J. W. Kim & M. H. Kim. (2016). The

Relationships among Interpersonal Stress, Anger Expression, and Coping Strategies in University Students Majoring in Science and Technology. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 16(7), 481-498.

- [49] I. K. Lee & J. H. Kim. (2011). The effect of professor mentoring program for college freshmen's school adaptation. *Korea Journal of Counseling*, 12(2), 673-691. DOI :10.15703/kjc.12.2.201104.673
- [50] H. S. Bang, W. S. Choi & S. H. Lim. (2017). The Moderating Effect of Resilience in Effect of Career Barriers Perceived by College Student of Tourism-Related Major on Adaptation to College Life. *Journal of Tourism Management Research*, 26, 1-28. DOI :10.32780/ktidoi.2017.42.2.69
- [51] K. R. Park & D. Y. Shin. (2018). The structure and content analysis of youth Resilience improvement program: focusing on the articles published in domestic journals (1999-2016). *Korean Journal of Youth Studies*, 25(4), 199-224. DOI :10.21509/kjys.2018.04.25.4.199
- [52] S. M. Park, J. Y. Park & P. G. Kim. (2018). A Study on the Mediation Effects of Academic Stress on College Students' Social Supports and College Adjustment. *Journal of Korean Contents*, 18(9), 684-695.
- [53] H. Y. Jeong. (2016). Convergence Influence of Life Stress, Depression and Ego Resiliency on College Life Adaptation in Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 4(7), 259-268.
- [54] B. J. Seo & W. H. Kim. (2017). Converged Influence of the Academic Stress Recognized by Teenagers on Mental Health: Mediating Effects of Parent-Child Communication. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(7), 283-293. DOI: 10.3389/FPSYG.2018.01030
- [55] D. H. Park & E. H. Jang. (2018). Stress, Quality of Sleep and Social support according to Myes-Briggs Type Indicator(MBTI) personality type in Nursing students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(11), 529-538. DOI: 10.15207/JKCS.2018.9.11.529

조 보 략(Cho, Boram)

[정회원]



- 2010년 10월 : Michigan state university finance(경영학사)
- 2014년 2월 : 이화여자대학교 교육 공학과(교육공학석사)
- 2018년 2월 : 이화여자대학교 교육 공학과(교육공학박사)
- 2019년 10월 ~ 현재 : 동명대학교 교수학습센터 초빙 교수
- 관심분야 : 대학생활적응, 플립러닝, 테크놀로지 기반 교수설계
- E-Mail : esprit1003@naver.com

이 정 민(Lee, Jeongmin)

[정회원]



- 2001년 8월 : 이화여자대학교 교육공학과 학사
- 2003년 8월 : 이화여자대학교 교육공학과 석사
- 2009년 5월 : 플로리다주립대학교 교육심리 및 교육공학 박사
- 2010년 2월 ~ 현재 : 이화여자대학교 교육공학과 부교수
- 관심분야 : 창의성, 학업정서, 테크놀로지 기반 학습설계
- E-Mail : jeongmin@ewha.ac.kr