

간호대학생의 대학생활 적응 영향요인

김경남^{1)*}, 김주영²⁾, 김현정²⁾, 김희정²⁾, 문유빈²⁾, 문혜진²⁾, 박언설²⁾

부산여자대학교 간호학과 부교수^{*1)}, 부산여자대학교 간호학과 학생²⁾

Factors Influencing Nursing Students' Adjustment to College Life

Kyoung-Nam Kim^{1)*}, Ju-Young Kim²⁾, Hyeon-Jeong Kim²⁾, Hee-Jeong Kim²⁾

Yoo-bin Moon²⁾, Hye-Jin Moon²⁾, Eon-Seol Park²⁾

^{1)*}Department of Nursing, Busan Women's College, Associate Professor,

²⁾Department of Nursing, Busan Women's College, Student

(Received September 25, 2020; Revised October 08, 2020; Accepted October 23, 2020)

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to check the stress, stress and coping ability of nursing college students and to identify factors that influence college life adjustment.

Method: This study was a descriptive research study to confirm the correlation between stress, stress response, coping ability, and college life adaptation of nursing college students, and to analyze the factors that influence college life adjustment. The data collection period was from August 17 to 23, 2020, for one week, the researcher directly explains the purpose and purpose of the study to 221 nursing college students nationwide, and online surveys to those who have agreed to participate in the study. The collected data were analyzed using SPSS Win 20.0 program.

Results: Adaptation to college was negatively correlated with stress ($r=-.285, p<.001$), stress response ($r=-.258, p<.001$), and coping ability ($r=.512, p<.001$) had a positive correlation. The most significant factor influencing the study subjects' adaptation to college life was coping ability ($\beta=.473, p<.001$), followed by stress ($\beta=-.185, p=.002$) in the order of The explanatory power of the factors affecting the subject's adaptation to college life was 28.9%.

Conclusion: As a result of this study, it means that nursing students' adaptation to college life has less stress and stress response, and higher coping ability increases college life adaptation. The factor that influenced the adjustment to college life was the most significant factor, followed by stress. In order for nursing students to adjust to college life smoothly, it is thought that coping measures to reduce stress and stress responses and overcome them are necessary.

Keyword: Adjusting to college life, Coping ability, Nursing Students, Stress

*Corresponding author : fairyc@hanmail.net

I. 서론

1.1. 연구의 필요성

대학생활 적응이란 대학생들이 대학이라는 환경속에서 생활하면서 학업, 대인관계, 정서적 측면에서 대학생활 요구에 대처하는 적절한 반응을 의미한다.¹⁾ 그러나 대학생들은 학업, 진로 및 취업 문제와 그 밖에 인간관계, 경제문제, 가족문제 등 다양한 문제로 인한 스트레스를 경험한다.²⁾ 통계청에서 발표한 스트레스 정도의 조사 결과에 따르면 대학생의 64.5%가 스트레스를 받고 있는 것으로 나타나³⁾, 대학생들이 경험하고 있는 스트레스에 대한 관심이 필요하다. 특히 간호학을 전공하는 대학생은 일반 대학생 보다 스트레스 반응을 많이 나타낸다고 보고된다.⁴⁾ 스트레스 요인으로는 임상실습, 과도한 과제 및 취업 관련 상황 등으로 인한다.⁴⁾ 또한 간호학을 전공하는 대학생들은 전문지식 습득외에도 다른 학과와 달리 낮은 병원환경에서 임상실습과 국가고시를 치루어 내야 하는 높은 부담감으로 많은 스트레스를 겪고 있어⁵⁾ 대학생활 적응에 대한 관심이 필요하다. 스트레스가 학업, 대인관계, 정서적 관계 등의 요인들로 인하여 축적되면 신체적, 심리적 증상을 유발시키거나 대학생활에 부적응을 유발하게 된다.⁶⁾ 학업 및 진로문제로 인한 스트레스는 자살에 대한 충동과 그 이유가 되는 것으로 나타났다.⁷⁾

스트레스란 자신이 다루기 힘든 어려움을 겪었거나 곤란을 당했던 일이나 사건으로 스트레스 반응은 인간의 신체와 심리적인 적응에 부정적으로 작용하기도 한다. 스트레스에 대한 대처는 스트레스 상황으로 인한 심리적 손상으로부터 개인을 보호하는 행위이다.⁸⁾ 간호대학생이 경험하는 스트레스를 경감시키고 성공적인 대학생활 적응을 위해서는 스트레스를 극복할 수 있는 전략의 개발과 적용이 필요하다.

극복력은 모든 인간은 어려움이나 스트레스 상황에 처해 있을 때 이를 이겨낼 수 있는 긍정적인 힘과 강점을 지니고 있다는 개념으로 스트레스나 위기상황에서 효과적으로 대처하여 스트레스 이전의 적응수준으로 복귀할 수 있는 힘이나 능력을

말한다.⁹⁾ 선행연구에서 간호대학생들이 스트레스를 해결하는데 극복력이 영향을 미치는 것으로 확인되었다.¹⁰⁾ 극심한 스트레스를 받거나 어려움을 겪더라도 그 영향을 완충시키거나 적응을 도와줄 수 있다는 관점에서 나온 개념이 바로 극복력이다. 또한 극복력은 개인의 강점이나 능력에 따라 어려움을 겪더라도 극복이 가능하고 적응적인 기능을 수행할 수 있으며¹¹⁾, 생의 과정 가운데 어려운 상황이나 역경, 스트레스, 고통을 성장의 경험으로 진화하고 앞으로 나아가는 능력이며¹²⁾, 스트레스의 부정적 효과를 중재하고 적응을 증진시키는 정서적 활기 또는 긍정적인 성격을 말한다¹³⁾.

대학생활 적응은 대학생이 대학이라는 사회적, 물리적 환경에 대처하는 심리적 과정이며, 대학생 시기가 성인기로 넘어가는 과도기적 시점으로 이후에 사회생활 적응에도 영향을 미칠 수 있기 때문에¹⁴⁾ 중요하게 다루어져야 한다. 간호대학생들의 스트레스 요인 및 반응, 극복력에 따른 대학생활 적응에 관한 연구는 효율적인 스트레스 중재와 대학생활 적응을 위한 의미있는 자료를 제공할 것이다. 따라서 본 연구에서는 간호학을 전공하는 대학생들을 대상으로 스트레스 요인, 스트레스 반응 및 극복력과의 관계를 파악하고, 대학생활 적응에 미치는 영향을 분석하여 성공적인 대학생활 적응을 위한 적응 중재 프로그램 개발에 기초가 되는 자료를 제공하고자 시도되었다.

1.2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호대학생들의 스트레스, 스트레스 반응 및 극복력을 확인하고 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 것으로, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 연구 대상자의 일반적인 특성을 파악한다.
- 2) 연구 대상자의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응 정도를 측정하여 확인한다.
- 3) 연구 대상자의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응 간의 상관관계를 분석한다.
- 4) 연구대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 분석한다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응 간의 상관관계를 확인하고 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상 및 자료수집 방법

자료수집 기간은 2020년 8월 17일부터 8월 23일 까지 1주일간 전국 10개의 간호대학생 221명을 대상으로 연구자가 직접 연구의 목적과 취지를 설명하고 연구 참여에 동의한 대상자들에게 온라인으로 설문조사를 실시하였다. 온라인 설문조사를 작성하는데 소요된 시간은 15분 정도였으며, 설문지 작성을 마친 후 연구 참여에 대한 감사의 뜻으로 소정의 선물을 제공하였다. 자료 분석은 수집된 221부의 설문지 모두를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

3.1. 스트레스

스트레스 측정도구는 Yoo 등¹⁵⁾이 우리나라 간호대학생의 스트레스를 측정할 수 있도록 개발한 도구를 이용하였다. 이 도구는 대학차원 스트레스 39문항(개인내 15문항, 개인간 5문항, 학업 10문항, 환경 9문항)과 임상차원 스트레스 20문항(실습 대상자 8문항, 임상환경 4문항, 실습지도자 5문항, 실습생 3문항)으로 총 59문항이며 Likert 5점 척도이다. 각 문항은 '스트레스를 전혀 경험하지 않는다' 0점에서 '매우 많이 경험한다' 4점으로 최저 0점부터 최고 4점이며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. Yoo 등¹⁵⁾의 연구에서 도구의 신뢰도는 대학차원의 스트레스 Cronbach's $\alpha = .940$, 임상차원 스트레스 Cronbach's $\alpha = .920$ 이었으며, 본 연구에서는 도구의 신뢰도는 대학차원의 스트레스 Cronbach's $\alpha = .951$, 임상차원 스트레스 Cronbach's $\alpha = .932$ 이었다.

3.2. 스트레스 반응

스트레스 반응에 관한 측정도구는 Go와 Park¹⁶⁾이 감정적, 신체적, 인지적, 행동적 반응들이 포함된 스트레스 반응을 측정할 수 있도록 개발한 척도를 이용하였다. 이 도구는 7개 하위 척도로 긴장 6문항, 공격성 4문항, 신체화 3문항, 분노 6문항, 우울 8문항, 피로 5문항, 좌절 7문항으로 총 39문항이며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 0점에서 '아주 그렇다' 4점으로 Likert 5점 척도이다. 최저 0점에서 최고 4점이며, 점수가 높을수록 스트레스 반응 정도가 높음을 의미한다. Go와 Park¹⁶⁾의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .970$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .950$ 이었다.

3.3. 극복력

극복력을 측정하기 위해서 Wagnild와 Young¹⁸⁾이 개발한 RS(Resilience Scale)척도를 Song¹⁸⁾이 번역과 역번역의 과정을 거쳐 전문가 집단(간호학 교수 1인, 심리학 교수 1인, 원어민 1인, 번역가 1인)의 자문을 통해 타당도를 검증한 도구를 이용하였다. 이 도구는 개인의 유능성에 관한 17문항과 자신의 삶의 수용에 관한 8문항으로 총 25문항이며, '동의하지 않는다' 1점에서 '동의한다' 7점으로 Likert 7점 척도로, 최저 25점부터 최고 175점이며 점수가 높을수록 극복력이 높은 것을 의미한다. Song¹⁸⁾의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .880$, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .964$ 이었다.

3.4. 대학생활 적응

대학생활 적응을 측정하기 위해 Jeong과 Park¹⁹⁾이 개발한 대학생활 적응척도를 이용하였다. 이 도구는 59개의 문항으로 하위 요인으로 대인관계 12문항, 학업성취관리 19문항, 개인정서 10문항, 교내외 활동 6문항으로 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 부정적인 문항은 역환산하였다. Park²⁰⁾의 연

구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.920$, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha= .871$ 이었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Win 20.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

1) 연구 대상자의 일반적인 특성은 평균과 표준편차, 최소값과 최대값을 이용하여 분석하였다.

2) 연구 대상자의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응 정도는 평균과 표준편차, 최소값과 최대값을 이용하여 분석하였다.

3) 연구 대상자의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응 간의 상관관계를 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

4) 연구 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 진입(Enter)방식 Multiple Regression으로 분석하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

간호대학생의 일반적 특성은 아래의 [표 1]과 같다. 연구대상자의 평균 연령은 24.25±6.77세 였으며, 연령대는 20-23세가 164명(74.5%)로 가장 많았다. 성별은 여자가 214명(97.3%)로 대부분이었으며, 학년은 3학년이 95명(43.2%), 4학년이 125명(56.8%)로 나타났다. 종교는 무교가 144명(65.5%)로 가장 많았고, 건강상태는 건강함이 115명(52.3%), 대인관계는 좋음이 144명(65.5%)로 가장 많이 응답하였다. 간호학과 지원 동기는 높은 취업률이 65명(29.5%), 적성과 흥미를 고려해서가 54명(24.5%)의 순서로 나타났으며, 전공만족도는 만족한다가 114명(51.8%)로 응답하였고, 임상실습 만족도도 만족이 109명(49.5%)로 나타났으며, 졸업 후 희망진로는 201명(91.4%)의 대상자가 병원 취업을 희망하였다. 학교성적은 중위권이 93명(42.3%)로 가장 많이 응답하였고 생활정도는 보통이다가 118명(53.6%)이었고, 거주형태는 자가가 130명(59.1%)로 나타났다.

[Table 1] General characteristics of the subject (N=221)

General Characteristics		N(%)	Mean±SD
Age	20-23	164(74.5)	24.25±6.77
	24-30	39(17.7)	
	31-40	5(2.3)	
	40 ↑	12(5.5)	
Gender	Man	6(2.7)	
	Women	214(97.3)	
Grade	3	95(43.2)	
	4	125(56.8)	
Religion	Christian	34(15.5)	
	Buddhism	27(12.3)	
	Catholic	13(5.9)	
	None	144(65.5)	
	Etc.	2(0.9)	
Health	Very healthy	59(26.8)	
	Healthy	115(52.3)	
	SoSo	42(19.1)	
	Bad	4(1.8)	
Human relationship	Very Good	41(18.6)	
	Good	144(65.5)	
	SoSo	34(15.5)	
	bad	1(0.5)	
Motive	According to grades	14(6.4)	
	Advice	51(23.2)	
	Employment rate	65(29.5)	
	Aptitude and interest	54(24.5)	
	Profession	36(16.4)	
Major	Very Satisfaction	28(12.7)	
	Satisfaction	114(51.8)	
	SoSo	76(34.5)	
	Dissatisfaction	2(0.9)	
Clinical practice	Very Satisfaction	18(8.2)	
	Satisfaction	109(49.5)	
	SoSo	78(35.5)	
	Dissatisfaction	15(6.8)	
Course	Hospital nurse	201(91.4)	
	Study	5(2.3)	
	Industrial nurse	7(3.2)	
	Nursing officials	2(0.9)	
School records	Top	20(9.1)	
	Upper-middle	70(31.8)	
	Middle	93(42.3)	
	Middle-Low	30(13.6)	
	Low	7(3.2)	
Economic level	It's difficult	1(0.5)	
	Be insufficient	21(9.5)	
	SoSo	118(53.6)	
	I can afford it.	66(30.0)	
	I can very afford it	14(6.4)	
Residence type	Own house	130(59.1)	
	Dormitory	24(10.9)	
	Lodging	11(5.0)	

2. 대상자의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응

간호대학생의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응은 아래의 [표 2]와 같다. 간호대학생 스트레스의 평균은 1.65±0.60점으로 최소값이 0.43점 최대값이 3.21점이었다. 하위항목으로 대학차원의 스트레스의 평균은 1.76±0.65점으로 최소값은 0.19점 최대값은 3.49점이었다. 개인내 스트레스의 평균은 1.50±0.69점, 개인간 스트레스는 1.63±0.82점, 학업 스트레스는 2.12±0.70점, 환경에 대한 스트레스는 1.78±0.77점으로 나타났다. 간호대학생의 임상차원 스트레스의 평균은 1.53±0.77점으로 최소값은 0.00점, 최대값은 3.66점이며, 하위항목으로 실습대상에 대한 스트레스의 평균은 1.47±0.76점, 임상환경 스트레스는 1.38±0.88점, 실습 지도자 스트레스는 1.44±0.90점, 실습생 스트레스는 1.84±0.91점으로 나타났다. 간호대학생들의 스트레스 정도는 임상차원의 스트레스보다 대학차원의 스트레스가 더 높게 나타났으며, 대학차원의 스트레스에서는 학업에 대한 스트레스가 가장 높았고, 임상차원의 스트레스에서는 실습생 스트레스가 가장 높게 나타났다.

간호대학생의 스트레스 반응의 평균은 0.94±0.66점으로 최소값은 0.00점 최대값은 3.10점이었다. 하위항목으로 긴장은 0.92±0.72점, 공격성은 0.95±0.76점, 신체화는 1.53±1.04점, 분노는 0.94±0.73점, 우울은 0.91±0.74점, 피로는 0.63±0.40점, 좌절은 0.68±0.63점으로 나타났다. 간호대학생의 스트레스 반응은 신체화가 1.53±1.04점으로 가장 높게 나타났으며, 공격성, 분노, 긴장, 좌절, 피로의 순서로 분석되었다.

간호대학생의 극복력의 평균은 4.82±0.82점으로 최소값은 2.59점 최대값은 6.66점이었다. 하위항목으로 개인의 유능성의 평균은 4.82±0.81점, 자신의 삶 수용성은 4.82±0.92점으로 비슷하게 나타났다.

간호대학생의 대학생활 적응의 평균은 3.31±0.32점으로 최소값은 2.19점 최대값은 4.39점이었다. 하위항목으로 대인관계의 평균은 3.46±0.41점, 전공만족의 평균은 3.22±0.40점, 학

업성취의 평균은 3.39±0.41점, 개인정서의 평균은 3.21±0.38점, 교내외 활동의 평균은 3.26±0.64점으로 나타났다. 간호대학생들의 대학생활 적응 정도는 대인관계, 학업성취, 교내외 활동, 전공만족, 개인정서의 순서로 나타났다.

[Table 2] Stress, stress response, coping ability and college life adaptation (N=221)

Variables	Mean±SD	Min	Max
Stress	1.65±0.60	0.43	3.21
College level stress	1.76±0.65	0.19	3.49
Individual stress	1.50±0.69	0.07	3.40
Interpersonal stress	1.63±0.82	0.00	3.80
Academic stress	2.12±0.70	0.00	3.50
Environmental stress	1.78±0.77	0.00	3.78
Clinical stress	1.53±0.77	0.00	3.66
Training subject stress	1.47±0.76	0.00	4.00
Clinical environment stress	1.38±0.88	0.00	3.75
Practice Leader Stress	1.44±0.90	0.00	4.00
Trainee stress	1.84±0.91	0.00	4.00
Stress response	0.94±0.66	0.00	3.10
Tension	0.92±0.72	0.00	3.67
Aggression	0.95±0.76	0.00	3.75
Somatization	1.53±1.04	0.00	4.00
Anger	0.94±0.73	0.00	3.50
Depression	0.91±0.74	0.00	3.63
Fatigue	0.63±0.40	0.00	3.20
Frustration	0.68±0.63	0.00	3.00
Coping ability	4.82±0.82	2.59	6.66
Individual competence	4.82±0.81	3.06	6.82
Accepting one's life	4.82±0.92	2.00	7.00
Adjusting to college life	3.31±0.32	2.19	4.39
Human relationship	3.46±0.41	1.33	4.75
Major satisfaction	3.22±0.40	1.92	4.33
Academic achievement	3.39±0.41	2.05	4.47
Personal emotion	3.21±0.38	2.20	4.60
Activities of campus	3.26±0.64	1.50	5.00

3. 대상자의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응 간의 상관관계

간호대학생의 스트레스와 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응과의 상관관계는 아래의 [표

3]과 같다. 스트레스 반응과 스트레스는 양의 상관관계($r=.467, p<.001$)가 있었다. 이것은 스트레스 반응이 높을수록 스트레스가 높아짐을 의미한다. 극복력은 스트레스($r=-.211, p=.002$), 스트레스 반응($r=-.286, p<.001$)과 음의 상관관계가 있었다. 이것은 극복력이 높을수록 스트레스와 스트레스 반응이 낮아짐을 의미한다. 대학생활 적응은 스트레스($r=-.285, p<.001$), 스트레스 반응($r=-.258, p<.001$)과 음의 상관관계가 있었고, 극복력($r=.512, p<.001$)과는 양의 상관관계가 있었다. 이러한 결과는 간호대학생의 대학생활 적응은 스트레스와 스트레스 반응이 적고 극복력이 높을수록 대학생활 적응도가 높아짐을 의미한다.

[Table 3] Correlation between stress, stress response, coping ability, and college adjustment (N=221)

Variables	Stress	Stress response	Coping ability	Adjusting to college life
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
Stress	1			
Stress response	.467(<.001)	1		
Coping ability	-.211(.002)	-.286(<.001)	1	
Adjusting to college life	-.285(<.001)	-.258(<.001)	.512(<.001)	1

4. 대상자의 대학생활 적응 영향요인

간호대학생의 대학생활 적응 영향요인은 아래의 [표 4]와 같다. Durbin-Watson통계량은 1.694였고 공차한계는 0.918-0.955로 0.1이상이었으며, 분산팽창계수(VIF)는 1.047로 10보다 작아 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 연구 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 극복력($\beta=.473, p<.001$)가 가장 크게 의미있는 요인이었고, 스트레스($\beta=-.185, p=.002$)의 순서로 나타났으며, 이들 변인들이 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인에 대한 설명력은 28.9%이었다.

[Table 4] Factors influencing the subject's adjustment to college life (N=221)

Variables	B	SE	β	t	p	VIF
Constant	2.593	.131		19.848	<.001	
Coping ability	.183	.023	.473	8.113	<.001	1.047
Stress	-.098	.031	-.185	-3.179	.002	1.047

adjusted R²=.289, F=10.106(p=.002), Durbin-Watson=1.694

IV. 논의

본 연구는 간호대학생의 스트레스, 스트레스 반응, 극복력 및 대학생활 적응 간의 상관관계를 확인하고 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 서술적 조사연구이다. 간호대학생 스트레스의 평균은 1.65±0.60점이고, 스트레스 하위 항목에서 학업 스트레스가 2.12±0.70점으로 개인 내, 개인간 스트레스나 환경에 대한 스트레스 보다 높게 나타나 본 연구에서 간호대학생들이 학업에 대한 스트레스가 높았다. 간호대학생의 임상차원 스트레스의 평균은 1.53±0.77점으로 하위 항목으로 실습생 스트레스는 1.84±0.91점으로 가장 높았다. 이러한 결과는 Son등²¹⁾의 연구에서 간호대학생들은 타과 학생들에 비해 이론 교육과 임상실습을 병행하는 엄격한 교육과정, 과중한 학습량, 임상실습에서 오는 스트레스로 학업에서 높은 스트레스를 받고 있음을 알 수 있었다.

간호대학생의 스트레스 반응의 평균은 0.94±0.66점으로 나타났으며, 하위항목으로 신체화가 1.53±1.04점으로 가장 높았고 공격성, 분노, 긴장, 좌절, 피로의 순서로 분석되었다. Park의 연구²²⁾에서 간호대학생들의 스트레스 반응 정도의 평균은 1.47점으로 나타났고, 하위 영역으로 피로가 가장 높게 나타났으며, 좌절, 신체화, 분노, 우울, 긴장, 공격성의 순서로 나타나 본 연구의 결과와 차이가 있었다. 간호대학생들을 대상으로 스트레스 반응을 측정된 선행연구가 많지 않아 추후 반복연구를 통해 결과를 분석해 볼 필요가 있을 것이다.

간호대학생의 극복력의 평균은 4.82 ± 0.82 점으로 측정되었으며 하위항목으로 개인의 유능성의 평균은 4.82 ± 0.81 점, 자신의 삶 수용성은 4.82 ± 0.92 점으로 비슷하게 나타났다. Lee와 Park의 연구²³⁾에서 측정한 간호대학생의 극복력은 4.72점으로 본 연구보다 낮게 나타났으며, Kim 등의 연구²⁴⁾에서 극복력 4.93점보다 극복력이 낮게 나타났다. 이러한 결과는 임상실습을 경험 유무에 따라서 극복력에 차이가 있어²⁴⁾, 본 연구에서는 전체 간호대학생을 대상으로 극복력을 측정하여 나타난 결과라고 생각이 든다. 간호대학생의 대학생활 적응의 평균은 3.31 ± 0.32 점으로 하위항목으로 대인관계, 학업성취, 교내외 활동, 전공만족, 개인정서의 순서로 나타났다. Yang 등의 연구²⁵⁾에서 학교 적응도는 평균 3.34점으로 나타나 본 연구의 결과와 비슷하였다.

본 연구에서 대학생활 적응은 스트레스, 스트레스 반응과 음의 상관관계가 있었고, 극복력과 양의 상관관계가 있었다. 간호대학생의 대학생활 적응은 스트레스와 스트레스 반응이 적고 극복력이 높을수록 대학생활 적응도가 높아짐을 의미한다. Lee와 Park의 연구²³⁾에서도 극복력은 대학생활 적응도와 유의한 양적 상관관계를 나타냈으며, Park의 연구²²⁾에서도 간호대학생의 극복력은 스트레스, 스트레스 반응과 유의한 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났고, 스트레스는 스트레스 반응과 유의한 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 따라서 스트레스와 스트레스 반응 및 극복력은 관련이 있으며, 스트레스와 스트레스 반응이 높을수록 극복력이 낮다고 할 수 있다. 이를 토대로 간호대학생의 스트레스와 스트레스 반응을 파악하고, 스트레스를 극복할 수 있는 극복력의 영향요인을 파악하여 극복력 증진 프로그램의 개발과 적용이 이루어져야 할 것으로 보인다.²²⁾ 또한 본 연구에서 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 극복력이 가장 높게 나타났으며, 다음으로 스트레스의 순서로 나타났다. 이들 변인들이 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인에 대한 설명력은 28.9%이었다. Lee와 Park의 연구²³⁾에서도 간호대학생의 극복력이 대학생활 적응에 가장 큰 영향을 미치는 요인임을 확인하였다. 따라서

대학생활의 어려움을 이겨낼 수 있는 극복력을 높여 대학생활 적응력을 증진시켜야 할 것이다. 또한 성공적인 대학생활 적응을 위해서는 스트레스에 적극적으로 대처할 수 있는 극복력의 증진이 필요하다.

대학생활의 시기는 새로운 환경에 적응하면서 직업을 계획하고 성인 역할로 옮겨가야 하는 중요한 시기이다. 따라서 대학생활의 적응은 개인의 정체감을 탐색하고 확립하는 후기 청소년기의 중요한 발달과업과도 연결된다.²⁶⁾ 극복력이 높은 대학생은 긍정적인 정서를 나눌 수 있으며 능동적이고 유연한 삶의 태도를 갖게 되며 스트레스나 외부환경에 적응을 잘 하고 적극적으로 대처할 수 있을 것이다.²⁶⁾ 본 연구에서 밝혀진 변수 외에도 대학생활 적응에 영향을 주는 다른 요인들에 관한 연구도 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

V. 결론

본 연구결과 간호대학생은 스트레스와 스트레스 반응이 낮고, 극복력이 높을수록 대학생활 적응이 높게 나타났다. 또한 연구 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 극복력이 가장 크게 의미있는 요인이었고, 그 다음이 스트레스의 순서로 나타났다. 따라서 간호대학생의 원활한 대학생활 적응을 위해서 대학생들의 스트레스와 스트레스 반응을 줄이고 극복력을 높일 수 있는 간호 중재 방안의 개발이 필요하다.

References

1. Kim EJ. Academic and psychological adaptation of college students. *Yonsei Journal of Counseling*, 1992;85-114.
2. Bae OH, Hong SO. The study of the effect of self-differentiation degree on stress level and stress coping strategies in college students. *Korean Journal of Human Ecology*. 2008 ;17(1):27-34.
<https://doi.org/10.5934/KJHE.2008.17.1.027>
3. Degree of stress: school life, population older

- than 15, <http://kostat.go.kr>, 2015.
4. Han KS, Kim GM. Comparison to self esteem, family adaptation, health promoting behaviors, and symptoms of stress between nursing and other major university women student. *Journal of Korean Academic Psychiatry Mental Health Nursing*, 2007;16(1):78-84.
 5. Park HJ, Jang IS. Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *The Korean Academic Society of Nursing Education*, 2010;16(1): 14-23.
 6. Hannish KA. Job loss and unemployment research from 1994 to 1998: a review and recommendations for research and intervention, *Journal of Vocational Behavior*, 1999; 55:188-220.
 7. Suicide impulse and reason: population older than 15, <http://kostat.go.kr>, 2015.
 8. Lazarus, RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer Publishing Company, 1984.
 9. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 2000;71(3):543-562.
DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
 10. Jang SH, Lee MY. Relationship between stress, self-efficacy and resilience among Nursing Students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 2015;9(2): 255-265.
 11. Jung HJ, Chun HI. Effects of self-esteem, emotional intelligence and social support on college adjustment in first year nursing college students. *The Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, 2012;21(3):188-196.
 12. Han MR. Resilience, social support, spirituality in wives of alcoholics, Unpublished master's thesis, University of Yonsei, Seoul, 2003.
 13. Polk LV. Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 1997;19:1-3.
 14. Jang SY, Lee MY. Relationship between stress, self-efficacy and resilience among nursing students. *The Korean Entertainment Industry Association*, 2015;9(2):255-265.
 15. Yoo JS, Chang SJ, Choi EY, Park JW. Development of a stress scale for Korean nursing students. *Journal of Korean Academic Nursing*, 2008;38(3):410-419.
 16. Go GB, Park JG. Development of the cognitive stress response scale. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 2004;43(3): 320-328.
 17. Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993;1(2): 165-178.
 18. Song YS. Determinants of resilience of the physically disabled at home. Unpublished master's thesis, Kosin University, Busan. 2004.
 19. Jeong EI, Park YH. Relations among faculty trust, learning motivation, and school adjustment of college students, *Asian Journal of Education*, 2008;9(1):73-93.
 20. Park SY. Development and Validation of the College Life Adjustment Instrument for Nursing Students, Unpublished doctor's thesis, Dankook University, 2016.
 21. Son YJ, Choi EY, Song YA. The relationship between stress and depression in nursing college students. *The Korean Society of Stress Research*, 2010;12:345-351.
 22. Park JY. Stress, stress response and influencing factors on resilience among nursing students. Unpublished master's thesis, Seonam University, Jeonbuk. 2011.
 23. Lee JL, Park SJ. Influencing factors on college adjustment of nursing students: The meaning of life, empathy skills, resilience. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2019;20(11):66-75.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.11.66>

24. Kim JY, Kim MK, Cho JY. The mediating effect of the resilience on the relationship between stress in clinical practice and clinical competence in nursing students. *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, 2017;18(1):669-678.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.1.669>
25. Yang KH, Lee JR, Park BN. Factors affecting adaptation to school life of freshmen enrolled in nursing at a junior college. *Journal of Korean Academic Society Nursing Education*, 2012;18(1):5-13.
26. Yun SY, Min SH. Influence of ego-resilience and spiritual well-being on college adjustment in major of nursing student. *Journal of Digital Convergence*. 2014;22:395-403.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.12.395>