

대학 1·2학년생의 회복탄력성, 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향

정지나
전주대학교 보건관리학과 교수

The Impacts of Resilience, Social Support on Adjustment to College Life of Freshman and sophomore year in university students.

Ji-Na Jeong
Professor, Department of Health Management, Jeonju University

요약 본 연구의 목적은 대학 1·2학년생의 회복탄력성, 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 J시에 소재한 2개 대학의 대학생 166명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 24.0 프로그램을 이용하여, t-test, ANOVA, 피어슨 상관분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 결과 대학생활 적응에 회복탄력성과 사회적 지지는 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였다. 대학생활 적응에 영향을 미치는 변인은 전공만족도, 직전학기 성적, 음주, 흡연, 회복탄력성의 하위변수인 긍정성, 사회적 지지의 하위변수 중 물질적 지지로 나타났으며, 설명력은 39.6%이었다. 이러한 결과를 바탕으로 대학생활 적응능력을 강화하기 위해서는 전공만족도, 회복탄력성과 사회적 지지를 고려한 프로그램 개발이 필요하다.

주제어 : 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적지지, 대학생, 융합

Abstract The purpose of the study is to investigate the impact of resilience and social support on adjustment to college life of freshman and sophomore year college students. 166 college students from two universities in J city were instructed to answer structured questionnaires, and the data was analyzed by T-test, ANOVA, Pearson Correlation, and Regression analysis using SPSS 24.0 software. The results show that resilience and social support have statistically significant positive correlation to adjustment to college life. Variables that affect adjustment to college life are college major satisfaction, grades in the preceding semester, drinking, smoking, positivity(a sub-variate of resilience), and material support(a sub-variate of social support) with explanatory power of 39.6%. The results of this study suggest the need to develop programs that consider resilience, social support, and college major satisfaction in order to support freshmen and sophomores with their adjustment to college life

Key Words : Adjustment to college life, Resilience, Social Support, University students, Convergence

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생활이 시작되는 청소년 후기는 성인기로 들어가는 인생의 중요한 과도기로서, 자아정체감을 확립하고 사회적 적응이라는 발달과업이 요구되는 시기이다[1]. 하지

*Corresponding Author : Ji-Na Jeong(naji2004@jj.ac.kr)

Received January 31, 2020
Accepted February 20, 2020

Revised February 10, 2020
Published February 28, 2020

만 학업의 성취, 진로와 취업에 대한 고민, 자신에 대한 불확실성, 가치관의 혼돈, 등록금으로 인한 경제적 어려움, 다양한 인간관계와 향후 성공적인 성인기의 준비로 많은 스트레스를 경험하게 된다[2]. 특히 우리나라의 경우 획일적이고 수동적인 중고등학교 생활에서 학습방법, 인간관계, 스펙 쌓기 등의 다양한 분야에서 자발적이며, 적극성이 요구되는 대학생활에 적응하는 데 어려움을 느끼고 있다[3]. 대학생활에 잘 적응하지 못하면 학업수행 능력 저하 및 사회적 관계에서 문제가 되며, 중도탈락률 증가에도 영향을 줄 수 있다[4]. 대학 중도탈락률은 2015년 4.97%, 2016년 5.10%, 2017년 5.12%로 매년 증가 추세를 보이며, 취업난과 경기불황으로 인한 휴학의 영향도 있지만 대학생활의 부적응으로 인한 자퇴로 학교를 떠나고 있다[5,6]. 이는 교육의 경쟁력을 낮추고 자신 뿐만 아니라 사회, 국가적으로 유능한 인적자원인 대학생들이 개발이 이루어지지 못함을 의미한다[7].

대학생활 적응이란 대학이라는 환경 속에서 생활하면서 학업적 요구에 성취하고 대인관계를 잘 형성하고 정서적 측면에서 대학생활의 요구에 능동적이고 적절하게 대처해 나가는 것이다[8]. 그러므로 대학생의 성공적인 학교생활 적응을 위해 이에 영향을 미치는 주요 변인들을 파악하고 변인을 고려한 해결방안 및 프로그램이 필요하다. 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인에 대한 선행연구는 대학생활 적응을 예측할 수 있는 요인인 자아존중감, 회복탄력성, 심리적 안정감 등 개인내적 변인들이 제시되고 있으며[9], 개인외적 변인으로 스트레스가 환경변인으로 사회적 지지의 선행연구가 제시되고 있다[4]. 이중 개인내적 변인인 회복탄력성은 스트레스나 어려움 등을 만났을 때 쉽게 좌절하지 않고 유연하게 반응하는 내적 능력으로 청년기 발달 과업을 이루는 데 반드시 필요한 요소이다[10]. 대학생을 대상으로 한 선행연구에서도 회복탄력성이 대학생활 적응 및 학업적 성공에도 중요한 영향을 미친다고 하였다[11]. 회복탄력성이 높은 사람은 스트레스 대처 능력이 뛰어나 어려운 난관에 서도 이를 견뎌내고 긍정적으로 대처하며, 새로운 환경을 도전적으로 받아들인다[12,13]. 즉 통제성, 긍정성, 사회성 등을 나타내는 개념이며 대학생활 적응에 중요한 요인으로 작용한다[14].

또한, 대학생활 적응에 영향을 미치는 다양한 변인들 중 사회 환경적 측면과 관련해서 강조되어 온 것이 바로 사회적 지지이다[15]. 사회적 지지는 사회적 관계를 통해 얻어지는 긍정적인 자원으로 스트레스 극복과 문제해결 능력 강화에 도움이 되어 대학생활 적응을 높일 수 있다

[16]. 사회적 지지는 대학생 시기가 본격적으로 개인적, 환경적인 변화를 경험하는 시기라는 점에서 그 중요성이 높게 평가되어 왔다. 사회적 지지와 대학생활 적응 간의 선행연구를 살펴보면, 사회적 지지가 높을수록 학교생활 적응수준이 높다는 결과를 나타냈다[4,17,18]. 이러한 연구를 통해 사회적 지지가 가진 긍정적인 역할이 대학생활 적응력을 높이는데 중요한 요인으로 분석되어 사회적 지지를 높이기 위한 노력이 필요함이 명확하다. 현재까지의 선행연구들을 살펴보면 대학생활 적응과 관련하여 대학생의 회복탄력성에 대한 연구[4,19-21], 심리적 안정감 [22,23], 사회적 지지에 대한 연구[4,17,18,24], 자아존중감[25,26], 스트레스[27,28]에 관한 연구가 있다.

하지만 개인내적 변인과 환경 변인을 고려한 회복탄력성과 사회적 지지가 대학생활 적응에 긍정적으로 영향을 미치는 요인에 대한 실증적 연구는 부족하며, 특히 대학교 1·2학년년을 대상으로 한 연구 또한 상대적으로 드물다. 1학년은 새로운 환경에 적응으로 인하여, 학교생활 적응에 어려움을 겪고 있으며, 2학년은 전 학년 중 사회적 지지, 자아존중감이 가장 낮고 스트레스가 1학년보다 높아 학교생활 적응에 어려움을 겪는다. 선행연구[29] 고찰에서도 대학 중도탈락의 사유 중 자퇴자의 50% 이상이 1·2학년으로 나타났다. 따라서 본 연구는 연구대상자를 1·2학년으로 선정하여 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악하여 대학생활 적응을 증진시키기 위한 프로그램 개발의 기초자료로 사용하고자 한다. 또한, 대학 1·2학년을 중심으로 대학생활 적응을 위한 프로그램의 실행은 대학교 중도탈락을 감소시킬 것으로 기대한다.

1.2 연구 목적

본 연구는 대학생들을 대상으로 회복탄력성, 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 요인의 상호관계를 밝히고자 하며 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적 지지의 차이를 파악한다.

둘째, 연구대상자의 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적 지지 간의 상관관계를 분석한다.

셋째, 연구대상자의 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적 지지에 미치는 영향을 확인한다.

2. 연구 방법

2.1 연구설계

본 연구는 대상자의 회복탄력성, 사회적 지지가 대학 생활 적응에 미치는 영향을 검증하는 서술적 조사연구이다

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 J시에 소재한 4년제 대학교 2곳에 재학 중인 1·2학년 학생이다.

설문기간은 2019년 11월 4일부터 22일까지였으며, 연구윤리를 지키기 위하여, 설문지에 대하여 교육받은 조사원이 현장을 직접 방문하여 설문지의 취지 및 내용, 자료 보호방법, 거부에 대한 권리 및 설문지 작성법을 설명하고 설문참여에 동의한 경우에만 무기명 자기 기입식 설문지를 배포하여 현장에서 작성하도록 하여 즉시 회수하였다. 배부한 180부 중 회수된 설문지 중 불성실 응답자 14부를 제외하고 166부가 최종 분석되었다. 본 연구의 대상자는 G*Power 3.1 을 이용하여 통계분석을 위한 유의수준 0.05, 효과의 크기 0.15, 검정력 0.95로 산출한 결과 최소 필요 표본 수 153명으로 나타나 본연구의 표본 수는 충족하였다.

2.3 연구도구

연구도구는 구조화된 설문지로 82문항이며, 세부적으로는 일반적 특성으로 11문항, 회복탄력성 27문항, 사회적 지지 25문항, 대학생활 적응 19문항으로 구성되었다.

인구사회학적 특성은 계열, 성별, 연령, 학년, 종교, 전공만족도, 직전 학기 성적, 건강상태, 음주, 담배, 수면시간으로 구성하였다.

2.3.1 대학생활 적응

본 연구에서는 대학생활 적응을 측정하기 위해 Jeong과 Park[30]이 개발한 '대학적응척도(College Adjustment Scale)'를 사용하였다. 본 도구는 우리나라 대학 현실에 적합한 대학 적응도를 측정하기 위해 개발한 것으로 하위요인은 대인관계, 학업활동, 진로준비, 개인심리, 사회체험으로 19문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 원만한 대학생활 적응을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .92였다.

2.3.2 회복탄력성

본 연구에서는 대학생의 회복탄력성을 측정하기 위해 Shin 등[31]이 개발한 한국형 회복탄력성 척도를 사용하

였다. 본 도구의 하위요인은 통제성, 긍정성, 사회성으로 구성되어 있으며, 총 27문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것이다. 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 .90로 나타났다.

2.3.3 사회적지지

본 연구에서는 대학생이 지각한 사회적 지지를 측정하기 위해서 Park[32]이 개발하고, Yoon[33]이 수정, 보완하여 재구성한 척도를 사용하였다. 본 도구의 하위요인은 4개의 하위요인인 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지로 총 25문항으로 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .97이었다.

2.4 자료분석 방법

수집된 자료에 한 분석은 IBM SPSS Statistics 24를 사용하고, 구체인 방법은 다음과 같다.

- 1) 인구사회학적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였다.
- 2) 회복탄력성, 사회적 지지, 대학생활 적응은 평균 및 표준편차로 분석하였다.
- 3) 인구사회학적 특성에 따른 회복탄력성, 사회적 지지, 대학생활 적응의 차이는 t-검정과 ANOVA로 분석하였으며, 사후검증은 Scheffe를 이용하였다
- 4) 회복탄력성, 사회적 지지, 대학생활 적응의 상관관계는 Pearson's correlation으로 분석하였다.
- 5) 대학생의 대학생활 적응에 미치는 요인을 규명하기 위해 multiple regression을 이용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 인구사회학적 특성

대상자의 인구사회학적 특성을 분석한 결과는 Table 1과 같다. 전공은 비보건계가 94명(56.6%)으로, 보건계 72명 (43.4%)보다 많았고, 성별은 여성이 116명(69.9%)으로 남자 50명(30.1%)보다 많았다. 학년은 1, 2학년 각각 83명으로 50.0%이었으며, 종교는 없음이 89명 (53.6%)으로 있음 77명(46.4%)보다 많았다. 학교생활 만족도는 보통 이 96명(57.8%)으로 가장 많았고, 만족함 61명(36.7%), 만족하지 않음 9명(5.4%) 순이었다. 전공

만족도는 보통이 83명(50.0%)으로 가장 많았고, 만족 72명(43.4%), 만족하지 않음 11명(6.6%)이었다. 직전 학기 성적은 3.0 이상이 138명(83.1%)으로, 3.0 미만 28명(16.9%)보다 많았으며, 건강상태는 좋다 90명(54.2%)으로 가장 많았으며, 보통 64명(38.6%), 좋지 않다 12명(7.2%) 순이었다. 음주는 한 달에 1-2회 87명(52.4%)으로 가장 많았고, 먹지 않는다 44명(26.5%), 1주 1-4회 35명(21.1%) 순이었고, 흡연은 '아니오'가 146명(88.0%)으로, '예' 20명(12.0%)보다 많았다. 수면시간은 6-7시간이 124명(74.7%)으로 가장 많았고, 5시간 이하 24명(14.5%), 8시간 이상 18명(10.8%) 순이었다. Table 1

Table 1. Socio-demographic characteristics

(N=166)			
Variables	Categories	N	%
Major	Health-Related	72	43.4
	Health-Unrelated	94	56.6
Gender	Male	50	30.1
	Female	116	69.9
Grade	1st	83	50.0
	2nd	83	50.0
Religion	Yes	77	46.4
	No	89	53.6
Collegiate-life satisfaction	Satisfaction	61	36.7
	Usually	96	57.8
	Dissatisfaction	9	5.4
Satisfaction of major	Dissatisfaction	11	6.6
	Usually	83	50.0
	Satisfaction	72	43.4
School record	≥3.0	138	83.1
	<3.0	28	16.9
Health status	Good	90	54.2
	Average	64	38.6
	Bad	12	7.2
Drinking	No	44	26.5
	1-2/m	87	52.4
	1-4/w	35	21.1
Smoking	Yes	20	12.0
	No	146	88.0
Time of sleep	≤5hrs	24	14.5
	6-7hrs	124	74.7
	≥8hrs	18	10.8

3.2 연구대상자의 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적 지지, 대학생활 적응정도

연구대상자의 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적 지지에 대한 평균과 표준편차는 Table 2와 같다. 대상자의 대학생활 적응 정도는 평균 3.10±0.73점이었으며, 하위 영역에서는 학업활동 적응이 3.54±0.83점으로 가장 높았으며, 사회적응 적응 3.52±0.89점, 개인심리 적응 3.14±1.11점, 대인관계 2.78±1.00점, 진로준비

2.55±1.03점 순이었다. 회복성에 대한 정도는 평균 3.69±0.49점이었으며, 하위영역에서는 사회성이 3.79±0.61점으로 가장 높았으며, 긍정성 3.74±0.62점, 통제성 3.53±0.55점 순이었다. 사회적 지지에 대한 정도는 평균 3.82±0.63점이었으며, 정서적 지지가 3.84±0.69점으로 가장 높았으며, 평가적 지지 3.82±0.63점, 물질적 지지 3.79±0.64점, 정보적 지지 3.76±0.67점 순이었다 Table 2.

Table 2. Adjustment to College Life, Resilience, Social support

Variables	M±SD	Range
Adjustment to College Life	3.10±0.73	1-5
Interpersonal relationship	2.78±1.00	1-5
Academic activities	3.54±0.83	1-5
Career preparation	2.55±1.03	1-5
Personal psychology	3.14±1.11	1-5
Social experience	3.52±0.89	1-5
Resilience	3.69±0.49	1-5
Control	3.53±0.55	1-5
Positive	3.74±0.62	1-5
Sociality	3.79±0.61	1-5
Social support	3.87±0.65	1-5
Emotional	3.84±0.69	1-5
Informative	3.76±0.67	1-5
Materialistic	3.79±0.64	1-5
Evaluative	3.82±0.63	1-5

3.3 연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 변수들의 차이

연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적지지 차이는 Table 3과 같다.

대학생활 적응은 성별(t=2.793, p=.006), 전공만족도(t=10.682, p<.001), 직전학기 성적(t=3.306, p=.001), 음주(t=4.202, p=.017), 흡연(t=3.590, p<.001)이 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.05). 사후검정 결과 성별은 남자가 여자보다 대학생활 적응이 높게 나타났고, 전공만족도는 전공에 만족하는 대상자가 만족하지 않는 대상자보다 높게 나타났다. 직전학기 성적은 3.0 이상이 3.0 미만보다 대학 생활 적응에 높게 나타났고, 음주는 1주에 1-4회 먹는 대상자가 먹지 않는 대상자보다 대학생활 적응에 높게 나타났다. 흡연 대상자가 비흡연 대상자보다 대학생활 적응에 높게 나타났다.

회복탄력성은 성별(t=2.102, p=.037), 전공만족도

($t=5.907, p=.003$), 직전 학기 성적($t=2.232, p=.027$), 건강상태($t=12.964, p<.001$)가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 사후검정 결과 성별은 남자가 여자보다 회복탄력성이 높게 나타났고, 전공만족도는 '만족함'이 '만족하지 않음'보다 회복탄력성이 높게 나타났다. 직전학기 성적은 3.0 이상이 3.0 미만보다 높게 나타났고, 건강상태는 '좋다'가 '좋지 않다'보다 회복탄력성이 높게 나타났다.

사회적 지지는 전공만족도($t=3.592, p=.030$), 건강상태($t=8.111, p<.001$)가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정 결과 전공만족도는 만족이 만족하지 않음, 보통보다 사회적 지지가 높게 나타났고, 건강상태는 '좋다'가 '좋지 않다'보다 사회적 지지가 높게 나타났다. Table 3

3.4 연구대상자의 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적 지지, 대학생활 적응 간의 상관관계

연구대상자의 대학생활 적응, 회복탄력성, 사회적 지지, 대학생활 적응 간의 상관관계는 Table 4와 같다. 대학생활 적응은 회복탄력성($r=.516, p<.001$), 사회적 지지($r=.392, p<.001$)와 정적 상관관계를 보였으며 통계적으로 유의성이 있었다. 회복탄력성 하위요인은 통제성($r=.438, p<.001$), 긍정성($r=.473, p<.001$), 사회성($r=.369, p<.001$)에서 정적 상관관계를 보였으며 통계적으로 유의성이 있었다. 사회적 지지 하위요인은 정서적($r=.363, p<.001$), 정보적($r=.361, p<.001$), 물질적($r=.403, p<.001$), 평가적($r=.376, p<.001$)에서 정적 상관관계를 보였으며 통계적으로 유의성이 있었다. Table 4.

Table 3. Difference of Adjustment to College Life, Resilience, Social support

Variables	Categories	Adjustment to College Life	Resilience	Social support
		M±SD	M±SD	M±SD
Major	Health-Related	3.12±0.68	3.74±0.43	3.85±0.66
	Health-Unrelated	3.09±0.77	3.64±0.52	3.80±0.61
t or F(p) Scheffé		.214(.831)	1.339(.183)	.484(.629)
Gender	Male	3.34±0.81	3.81±0.48	3.79±0.69
	Female	3.00±0.67	3.63±0.48	3.83±0.61
t or F(p) Scheffé		2.793(.006)	2.102(.037)	-.361(.719)
Grade	1	3.13±0.75	3.75±0.50	3.85±0.68
	2	3.08±0.71	3.62±0.47	3.79±0.58
t or F(p) Scheffé		.411(.682)	1.717(.088)	.636(.526)
Religion	Yes	3.12±0.81	3.72±0.55	3.83±0.62
	No	3.09±0.66	3.66±0.43	3.80±0.65
t or F(p) Scheffé		.312(.755)	.862(.390)	.312(.755)
Satisfaction of major	Satisfaction(a)	2.64±0.62	3.38±0.60	3.78±0.65
	Usually(b)	2.93±0.65	3.61±0.48	3.70±0.66
	Dissatisfaction(c)	3.37±0.75	3.81±0.45	3.96±0.57
t or F(p) Scheffé		10.682(p<.001)	5.907(.003)	3.592(.030)
		a<c	a<c	a,b<c
School record	≥3.0	3.18±0.75	3.72±0.45	3.85±0.60
	<3.0	2.70±0.49	3.50±0.60	3.67±0.78
t or F(p) Scheffé		3.306(.001)	2.232(.027)	1.336(.184)
Health status	Good(a)	3.18±0.78	3.84±0.44	3.97±0.57
	Average(b)	3.03±0.68	3.54±0.48	3.70±0.65
	Bad(c)	2.93±0.56	3.29±0.42	3.31±0.62
t or F(p) Scheffé		1.213(.300)	12.964(p<.001)	8.111(p<.001)
		a<c	a<c	a<c
Drinking	No(a)	2.83±0.76	3.66±0.55	3.82±0.66
	1-2/m(b)	3.19±0.74	3.68±0.47	3.82±0.63
	1-4/w(c)	3.22±0.60	3.73±0.44	3.81±0.63
t or F(p) Scheffé		4.202(.017)	.212(.810)	.006(.994)
		a<c		
Smoking	Yes	3.63±0.79	3.76±0.55	3.89±0.73
	No	3.03±0.70	3.67±0.48	3.81±0.62
t or F(p) Scheffé		3.590(p<.000)	.759(.449)	.523(.601)
Time of sleep	≤5hrs	3.09±0.75	3.49±0.55	3.56±0.70
	6-7hrs	3.11±0.74	3.71±.48	3.85±0.61
	≥8hrs	3.06±0.65	3.79±0.39	3.98±0.65
t or F(p) Scheffé		0.042(.959)	2.431(.091)	2.797(.064)

Table 4. Correlations among Adjustment to College Life, Resilience, Social support

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Adjustment to College Life	-							
2. Control	.438**	-						
3. Positive	.473**	.513**	-					
4. Sociality	.369**	.618**	.437**	-				
5. Emotional	.363**	.550**	.628**	.510**	-			
6. Informative	.361**	.508**	.581**	.458**	.921**	-		
7. Materialistic	.403**	.522**	.551**	.491**	.881**	.878**	-	
8. Evaluative	.376**	.602**	.570**	.547**	.898**	.879**	.863**	-

*p<.05 **p<.001

3.5 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인

대상자의 대학생활 적응에 미치는 변인을 검정하기 위해 다중회귀분석을 이용하여 분석한 결과는 Table 5와 같다. 회귀분석을 시행 전 다중공선성의 확인 결과 공차 한계는 0.1 이상이고, VIF가 10 이하이며, 모든 변수들 간의 상관계수가 .80이 넘지 않아 독립변인들 간의 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. 잔차 분석에서 Durbin-Watson 값은 1.904로 자기상관이 없었으며, 등분산성과 정규분포성 가정을 만족하였다.

일반적 특성 중 대학생활 적응에 유의한 차이가 있는 성별, 전공만족도, 직전 학기 성적, 음주, 흡연을 독립변인으로 투입하였고, 일반적 특성은 모두 더미 처리하여

분석하였다. 회귀모형 적합도 F값은 8.735로 통계적으로 유의하게 나타났다. 분석 결과, 전공만족도(만족), 직전 학기 성적(3.0이상), 음주(1주에 1-4회), 흡연(예), 회복탄력성의 하위변수인 긍정성, 사회적 지지의 하위변수 중 물질적 지지였으며, 이들 변인은 대학생활 적응의 39.6%를 설명하였다. 전공만족도가 만족할수록($\beta=.318, p<.05$), 직전 학기 성적 높을수록($\beta=.145, p<.05$), 1주에 1-4회 음주할수록($\beta=.158, p<.05$), 흡연을 할수록($\beta=.205, p<.05$), 회복탄력성 중 긍정성이 높을수록($\beta=.235, p<.05$), 사회적 지지 중 물질적 지지가 높을수록($\beta=.299, p<.05$) 대학생의 대학생활 적응이 높은 것으로 나타났다

4. 논의

본 연구는 대학 1·2학년들의 회복탄력성과 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향을 규명하여 대학생활 적응을 돕기 위한 중재 및 프로그램을 개발하는데 기초 자료를 제공하고자 시도하였다.

첫째, 연구결과 대학생의 회복탄력성, 사회적 지지, 대학 생활적응 정도를 살펴본 결과, 사회적 지지 3.87점으로 점수가 가장 높았고, 그 다음으로 회복탄력성 3.69점, 대학생활 적응 3.10점 순이었다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 대학생활 적응을 연구한 선행연구[4,10]와 일치하는 결과이다. 특히 연구대상자를 1·2학년으로 선정하였기에 대학생들은 과도기적 시기에 있어서 심리적 필요한 지지 자원으로써 사회적 유대와 관계, 즉 사회적 지지점수가 다른 변인보다 높게 나왔으리라 유추된다[3,4].

대학생활 적응은 성별, 전공만족도, 직전 학기 성적 음주, 흡연에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정 결과 성별은 남학생이 여학생보다 대학생활 적응을 잘하는 것으로 나타나 남학생이 여학생보다

Table 5. Factors affecting Adjustment to College Life

	β	t	sig.	VIF
Gender				
Male	.071	1.004	.317	1.383
Satisfaction of major				
Usually	.147	1.103	.272	4.860
Satisfaction	.318	2.251	.026	5.459
School record				
≥ 3.0	.145	2.161	.032	1.234
Drinking				
1-2/m	.103	1.312	.191	1.683
1-4/w	.158	2.078	.039	1.580
Smoking				
Yes	.205	2.927	.004	1.346
Control	.162	1.814	.072	2.183
Positive	.235	2.804	.006	1.913
Sociality	.075	.894	.373	1.916
Emotional	-.347	-1.829	.069	9.846
Informative	.163	.937	.350	8.306
Materialistic	.299	2.061	.041	5.752
Evaluative	-.045	-.286	.776	6.928

$R^2=.447(Adj-R^2=.396)$,
 $F=8.735(p<.001)$

학교생활 적응을 잘하고 대학생의 학교생활 적응에 긍정적이라는 선행연구 결과와 일치하였다[35, 36]. 대학적응 인식조사 선행연구 결과 남학생이 여학생보다 적극적이고 모든 일을 해결하려고 앞장서는 성격 특성과 대인관계에 중점을 두고 있으나, 여학생은 학업 동기는 높지만 학업에 대한 만족도가 낮았다[32]. 따라서 대학 초기 성별에 따른 대학생활 적응 유도방법을 개발하며, 대인관계, 전공 만족 요인 등의 지속적인 연구를 통하여 구체적인 방안을 마련할 필요가 있다. 또한, 전공에 만족할수록 대학생활 적응을 더 잘한다는 연구결과[20]와 일치하는 것으로 전공에 만족하지 못하는 학생들을 위한 멘토링과 전공 관련 학술동아리 참여를 권장하여 전공에 대한 관심을 높여 대학생활 적응을 향상하도록 한다.

둘째, 대학생활 적응은 회복탄력성과 사회적 지지 정적 상관관계를 보였다. 회복탄력성이 높을수록, 정서적·물질적, 주변 환경으로 안정적인 지지를 받을수록 대학생활에 적응을 잘하고 있음을 의미한다. 이러한 결과는 선행연구[4, 23, 37]와 일치하는 결과이다.

회복탄력성과 대학생활 적응에 대한 선행연구를 살펴보면, 회복탄력성이 높을수록 대학생활 적응의 수준이 높은 것으로 나타났다[1, 17, 24]. 이러한 회복탄력성을 높이기 위해서는 정성을 강조하고, 교과 외 프로그램을 개발하여 보하는 노력이 필요하다[17].

대학신입생을 대상으로 한 연구[34]에서도 대학생활 적응은 회복탄력성 및 사회적 지지와 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 회복탄력성은 대학생활 적응에 직접적인 영향을, 사회적 지지는 간접적인 영향을 주었다. 회복탄력성이 낮다고 할지라도 사회적 지지에 따라 대학생활 적응에 영향을 줄 수 있으므로, 사회적 지지를 높일 수 있는 전략이 필요하다. 선후배간의 멘토·멘티 프로그램을 적극적으로 운영하고, 친구 간 또래 서포터즈를 통한 스터디그룹 등 서로 지지할 수 있는 분위기가 조성되면 대학 초기의 대학생활 적응에 도움을 줄 수 있을 것이다. 최근 시도 되고 있는 기숙형 통합교육(Residential College)도 하나의 대안이 될 수 있을 것이다[34]. 신입생 전원이 기숙사 생활을 통해 서로 지지할 수 있는 기반이 조성되고 교수와 선배가 멘토링을 함으로써 학생들의 학과 적응력과 대인관계를 향상시킬 수 있다[38]. 또한 중도탈락 의도가 가장 높은 신입생을 대상으로 미래 비전을 설정하고 대학생활의 학업계획 및 비교과 활동 계획을 세우는 등의 지속적인 지원 프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

셋째, 대학생활 적응에 유의한 영향을 주는 요인 분석

에서 인구사회학적 특성인 전공만족($\beta=.318, p<.05$), 직전 학기 성적($\beta=.145, p<.05$, 음주($\beta=.158, p<.05$), 흡연($\beta=.205, p<.05$), 회복탄력성의 하위변수인 긍정성($\beta=.235, p<.05$)으로 전공만족도가 가장 영향력이 있는 요인으로 나타났다. 전공에 대한 만족도가 높은 학생들은 취업 관련 준비의 스펙 쌓기, 외국어 준비하는 것보다 자신의 전공과목을 중요하게 생각하고 있었으며[39], 이는 곧 전공과 관련된 동기부여 및 학습의욕으로 연결될 것으로 보인다. 결국 학생들은 전공에 만족할수록 대학생활에 적응력이 향상될 수 있으며, 이는 졸업 후의 진로와 취업률에도 긍정적인 영향을 끼칠 것으로 생각된다. 따라서 대학에서는 신입생 오리엔테이션 시 선배와의 직접적인 만남을 주선하여 전공에 대한 관심을 유도하고 학생들의 전공만족도를 높일 수 있는 적극적인 방안들을 강구하여야 한다. 또한, 지도교수들은 오리엔테이션과 상담을 통하여 전공에 대한 이해를 돕기 위한 전공이수체계와 학생 수준에 맞는 학습방법 등 전공에 대한 상세한 정보를 제공할 필요가 있다고 본다. 학교에서는 학생들이 사용하는 학과 시설 및 실습과 관련된 장비를 확충도 요구된다.

본 연구에서 음주와 흡연의 경험이 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 주는 요인으로 선행연구[40, 41]와 상이한 결과이다. 이는 대학생 초기에는 대인관계, 학업문제, 장래문제 등의 다양한 스트레스를 경험하며[42], 이러한 스트레스에 대한 대처 수단과 관계형성을 위한 방법으로 음주와 흡연을 선택하여 안정을 찾는 경향이 높다[43]. 하지만 스트레스, 우울, 격한 감정 등의 부정적인 정서가 동반된 음주나 흡연은 대학생활에 부적응으로 작용할 수 있다는 선행연구의 결과[37]로 이는 추후 비교연구를 통하여 확인할 필요가 있다고 본다. 사회적 지지의 하위변수인 물질적 지지는 대학생활 적응에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 물질적 지지는 개인이 문제해결을 위한 도움을 주는 것으로, 구체적으로 노동력, 시간, 현물, 현금, 환경의 개선 등에서 원조를 제공하는 것이다[3]. 본 연구의 결과는 전문대학생을 대상으로 한 대학생활 적응 연구[44]에서 사회적 지지의 하위변수 중 자존감 지지와 물질적 지지가 유의한 영향을 준다는 연구결과를 지지하였다. 이는 학생들이 부모에게서 자립 강화이며, 긍정성은 어려운 상황에서도 심각하게 생각하지 않고 긍정적인 생각으로 문제를 해결하는 능력이다[45]. 긍정성이 강화되면 다른 요인인 통제성과 사회성도 증가된다는 연구[46]에 따라 개인적으로는 자신의 긍정적인 정서를 향상

시키고 자신의 강점을 찾아보는 활동을 포함하거나, 감사 일기를 작성하는 등 다양한 회복탄력성을 강화하는 노력이 필요하다. 대학에서 대학생활 적응 프로그램설계 시 회복탄력성 강화를 위하여 감정조절능력 향상을 위한 프로그램을 개발하고, 1학년 때부터 인성 중심의 교육프로그램과 감사 및 긍정성을 주제로 한 프로그램 개발 전략을 시행할 필요가 있다.

이상의 논의를 토대로 대학 1·2학년 초기의 대학생활의 적응력을 높여주기 위하여 학교에서는 학생교육과 환경의 지속적인 지지체계가 필요하며, 가정, 대학, 지역과 연계된 프로그램 및 국가적 차원에서도 정책적 지원이 필요하리라 사료된다.

5. 결론

본 연구는 대상자의 회복탄력성, 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향을 검증하는 서술적 조사연구로 본 연구의 대상자는 J시에 소재한 4년제 대학교 2곳에 재학 중인 1·2학년 학생이다.

본 연구의 결과, 대학생의 회복탄력성, 사회적 지지, 대학 생활적응 정도를 살펴본 결과, 사회적 지지 3.87점으로 점수가 가장 높았고, 회복탄력성 3.69점, 대학생활 적응 3.10점 순이었다.

연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 대학생활 적응은 성별($t=2.793$, $p=.006$), 전공만족도($t=10.682$, $p<.001$), 직전 학기 성적($t=3.306$, $p=.001$), 음주($t=4.202$, $p=.017$), 흡연($t=3.590$, $p<.001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 회복탄력성은 성별($t=2.102$, $p=.037$), 전공만족도($t=5.907$, $p=.003$), 직전 학기 성적($t=2.232$, $p=.027$), 건강상태($t=12.964$, $p<.001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 사회적 지지는 전공만족도($t=3.592$, $p=.030$), 건강상태($t=8.111$, $p<.001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

전공만족도(만족), 직전학기 성적(3.0이상), 음주(1주에 1-4회), 흡연(예), 회복탄력성의 하위변수인 긍정성, 사회적 지지의 하위변수 중 물질적 지지가었으며, 이들 변인은 대학생활 적응의 39.6%를 설명하였다. 이상의 본 연구의 다음과 같은 한계점 및 이에 따른 향후 연구의 방향을 제시할 수 있다.

첫째, 본 연구는 특정 지역의 대학생을 대상으로 진행하였기에 전체 대학생에게 일반화하기에는 무리가 있

며 전체적인 설명하는 데 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 설문조사의 결과에 따른 것으로 연구 결과를 일반화하기 위해 더 많은 지역으로 확대하여 반복연구를 제안한다.

REFERENCES

- [1] M. S. Ko & J. J. Jeong. (2012). The Mediating Effects of Health Promoting Lifestyle in the Relationship between Life stress and Adaptation to College life of Health department College students. *The Korean Journal of Health Service Management*, 6(4), 131-142.
- [2] J. J. Jeong. (2018). An Exploatory study about Stress Coping Strategy of University student: Utilizing Photovoice Methodology. *Journal of Digital Convergence*, 16(10), 545-555.
- [3] K. A. Lee, H. I. Shin, N. H. & K. H. Lee. (2009). Validation of the College Adjustment Inventory-short form. *The Korea Journal of Counseling*, 19(2), 739-754.
- [4] B. R. Cho & J. M. Lee. (2019). Effects of Undergraduate Students' Stress, Social support, and Resilience on College Life adjustment. *Journal of Digital Convergence*, 17(4), 1-11.
- [5] W. H. Jeon, M. J. Cho, & H. J. Na. (2015). Relationships between Anger Expression, Social Supports and Adjustment to College Lfe among Nursing Students. *Journal of Korean Contents*, 3, 219-230.
- [6] J. U. Kim & J. H. Kim. (2013). Relationships among Parental Attachment, Social support and Adjustment to College life. *The Journal of the Korea Contents Association*, 13(9), 248-259.
- [7] Y. J. Hur. (2019). Effect individual and Educational Factors on Dropout Intention of University Students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9(1), 503-512.
- [8] K. M. Lim. (2019). Self-esteem and Social support as Predictors of Adjustment to College students. *Journal of Agricultural Extension & Community Development*, 26(3), 127-141.
- [9] 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.
- [10] 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.
- [11] S. E. Kim & C. H. Kim.(2014). The Study on the

- Relationships of Emotional Labor, Job Satisfaction, Turnover Intention, and Resilience. *Management & Information Systems Review*, 33(5), 261-283.
- [12] H. Y. Lee, & H. J. Cho. (2016). The effect of resilience on perceived stress- The mediating effect of positive emotion and cognitive flexibility. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 28(1), 147-168.
- [13] G. Y. Shi, L. X. Cui, L. Lei, & R. C. Zheng. (2013). Stress, effect and resilience in college students. *chinese mental health care*, 27 (9), 703-708.
- [14] 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.
- [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.
- [16] S. Cohen, & T. A. Wills. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- [17] K. H. Kim. (2014). Correlation of stress-coping, human sense, and adaptation to college of baccalaureate nursing students. *Journal of Korean Contents*, 14(3), 301-313.
- [18] 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.
- [19] E. S. Hong. (2006). Conceptual understanding of resilience and instructional suggestion. *Korean Journal of Special Education*, 41(2), 45-67.
- [20] 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
- [21] 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.
- [22] S. J. Lee. (2009). The effect of sense of social connectedness and autonomy on college adjustment and subjective well-being among university students: testing a mediation effect of interpersonal problems. *The Korean Journal of School Psychology*, 6(2), 229-248
- [23] S. Y. Ahn. (2017). The Effects of Social support and Resilience on Korean College Students Psychological Well-Being. Thesis of master Hankuk university of Foreign studies.
- [24] 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.
- [25] 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.
- [26] Y. S. Seo & K. A. Jeong. (2015). The Effects of Career Identity, Satisfaction with Major, Adjusting to College Life and Self-esteem of Students in the Department of Optometry and Optic Science at a University on Academic Achievement. *The Korean Journal of Vision Science*, 17(3), 213-226.
- [27] 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.
- [28] 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, 219-2.
- [30] E. Jeong & Y. H. Park. (2009). Development and Validation of the College Adjustment Scale. *The Korean Journal of Educational Methodology Studies*, 21(2), 69-92.
- [31] 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.
- [32] J. W. Park. (1985). A Study on Development a Scale of Social support. Unpublished thesis of master, Yonsei University.
- [33] H. J. Yoon. (1993). A Perception of Everyday Stress and Social Network Support in adolescence. Unpublished thesis of master, Seoul University
- [34] J. M. Lee. (2019). Investigating Predictors College Adjustment of Freshmen. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology* 19(1), 415-425.
- [35] C. W. Kang. (2014). The Relationship between Study Stress, Academic attitude, School Adjustment by Teakwondo Major College Students. Unpublished thesis of master, Kyunghee University.
- [36] N. H. Cha. (2016). The Relationships between Academic Stress and Adjustment at University Life in Korean University students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 27(2), 124-131.
- [37] D. Y. Shim & J. H. Lee. (2014). The Effects of Adverse Childhood Experience on Problem. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(9), 231-257.
- [38] G. 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.

- [39] E. H. Lee & S. H. Kang. (2009). A study on the difference of Learning conditions and the need of study skills training based on satisfaction in their major. *Korean Journal of Youth Studies*, 16, 117-143.
- [40] J. Y. Hong & J. A. Park. (2016). Study on the Effect of Drinking Motivation, Ego-Resilience, and Adaptation to College Life of Nursing Students on Problem Drinking. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 16(5), 447-463.
- [41] Y. H. Kim, J. Y. Koo, & H. K. Kim. (2018). Longitudinal effects on depressive symptoms Early Adolescence and Gender Differences. *Korean Journal of Youth Studies*, 25(7), 67-92.
- [42] E. S. Seo & S. H. Park. (2019). The Effects of Major Satisfaction and Self-esteem of Students Majoring in Optometry and Optic science on College life Adaptation. *Korean Journal of Vision Science*, 21(2), 153-160.
- [43] R. Tyssen, P. A. Vaglum, Gronvold, O. G, & N. T. Ekeberg. (1998). Use of Alcohol to Cope with Tension, and its Relation to Gender, Years Medical School and Hazardous Drinking: a Study of Two Nation-wide Norwegian Samples of Medical students. *Addiction*, 93(9), 1341-1349.
- [44] S. Y. Jeon. (2010). The Relationship between Social support, Health Status, College Adjustment and Academic Achievement in College Students. *The Journal of Korean Society for School Health Education*, 11(1), 93-115.
- [45] S. Y. Moon & B. G. Lee. (2018). The Mediating Effects of Social support from Family, Friend, and Professor on the Relation between Resilience and Adaptation to University Life of University Students Majoring in Physical Education. *The Korean Journal of Sport*, 16(4), 461-473.
- [46] K. S. Young, H. J. Kim, & S. S. Lee. (2018). Effects of Social-Emotional Competence and Resilience on School Adjustment and School Maladjustment. *Journal of Learner-Central Curriculum and Instruction*, 18(18), 477-494.30.

정 지 나(Ji-Na Jeong)

[정회원]



- 1989년 2월 : 연세대학교 간호학과(간호학사)
- 2014년 2월 : 원광대학교 보건행정학(보건학 박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 전주대학교 보건관리학과 조교수
- 관심분야 : 보건행정, 보건의료정보관리, 의무실무, 보건정책, 보건교육

· E-Mail : naji2004r@jj.ac.kr