

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.2.309>

JCCT 2021-5-36

## 대학 신입생의 지각된 스트레스, 우울이 대학생활적응에 미치는 영향

### Effect of Perceived Stress and Depression on Adaptation to College life of College Freshmen

주원식\*, 변은경\*\*, 이경민\*\*\*

Joo Weon Sig\*, Byun Eun Kyung\*\*, Lee Gyeong Min\*\*\*

**요약** 본 연구는 대학 신입생을 대상으로 대학생활적응 정도와 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하여 대학생활적응을 위한 기초자료로 활용하고자 시도되었다. 연구참여자는 B시의 대학 신입생 2088명을 대상으로 하였다. 자료분석은 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 실수, 백분율, 평균, 표준편차, t-test, ANOVA, 피어슨 상관관계수, 다중회귀분석으로 분석하였다. 대상자의 대학생활적응은  $3.75 \pm 0.73$ 점이었고, 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 분석한 결과 성별( $t=3.947, p<.001$ ), 연령( $F=3.445, p=.032$ ), 전공( $F=5.539, p=.001$ ), 가족형태( $F=6.958, p<.001$ )에서 유의한 차이를 나타냈다. 연구대상자의 대학생활적응은 지각된 스트레스( $r=-.696, p<.001$ ), 우울( $r=-.507, p<.001$ )과는 부적상관관계, 지각된 스트레스와 우울( $r=.567, p<.001$ )은 정적상관관계를 나타냈다. 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스, 우울, 연령, 전공, 가족형태로 나타났고, 설명력은 50.4%로 확인되었다. 따라서 대학 신입생의 대학생활적응을 향상시키기 위해서는 대학생활적응 능력을 함양하는 다양한 프로그램을 개발하여 적용하는 것이 필요하다.

**주요어** : 지각된 스트레스, 우울, 대학생활, 적응, 대학 신입생

**Abstract** The purpose of this study is to investigate the level of adaptation to college life and identify the influencing factors on adaptation to college life of college freshmen's. Data were collected from 2088 college freshmen's in B city and analyzed by t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient, and multiple regression using SPSS/WIN 22.0. The degree of adaptation to college life in college freshman was  $3.75 \pm 0.73$ . There were significant differences in college life adaptation with respect to gender( $t=3.947, p<.001$ ), age( $F=3.445, p=.032$ ), major( $F=5.539, p=.001$ ), family type( $F=6.958, p<.001$ ). There was negative correlation between adaptation to college life and perceived stress( $r=-.696, p<.001$ ), depression( $r=-.507, p<.001$ ), positive correlation were found between perceived stress and depression( $r=.567, p<.001$ ). The factors affecting the adaptation to college life of the study subjects were perceived stress, depression, age, major, family type with an explanatory power of 50.4%. In conclusion, to enhance adaptation to college life of college freshmen's, it is necessary to develop and adopt various program of adaptation to college life.

**Key words** : Perceived Stress, Depression, College Life, Adaptation, College Freshmen

\*정회원, 경남정보대학교 경찰경호행정과 교수(제1저자)

\*\*정회원, 경남정보대학교 간호학과 부교수(교신저자)

\*\*\*정회원, 경남정보대학교 상담센터(제2저자)

접수일: 2021년 4월 5일, 수정완료일: 2021년 4월 21일

게재확정일: 2021년 5월 3일

Received: April 5, 2021 / Revised: April 21, 2021

Accepted: May 3, 2021

\*Corresponding Author: byunek@hanmail.net

Dept. of Nursing, Kyungnam college of Information & Technology, Korea

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

대학생은 발달단계에서 청소년 후기와 성인 초기에 해당하는 시기로 만족스런 대인관계를 경험하고 성인으로 살아가기 위해 능력을 개발하고 학업에 집중해야 하며 독립을 준비하는 중요한 시기이다[1].

그러나 신체적, 정서적으로 많은 변화가 있어 불안정한 상태에 놓이는 경우가 많다[2]. 또한 짝 짜여진 고등학교와는 다른 갑작스럽게 많아진 자유와 책임, 대학이라는 새로운 환경에 적응, 미래에 대한 불안감, 스펙 쌓기에 대한 압박감, 학업, 대인관계, 등록금, 취업에 대한 심리적 부담감으로 많은 스트레스를 경험하게 된다[3].

이러한 급격한 내·외적 변화로 인한 심리·사회적 위기상황에서 대학 신입생들의 대학생활적응 정도는 어떠한지, 어떤 요인들이 대학생의 적응에 영향을 미치는 있는지 확인할 필요가 있다[4]. 대학생활적응은 학생이 학교라는 환경 안에서 개인의 욕구를 충족시키기 위해 환경을 변화시키거나 학교환경의 요구에 따라 자신을 변화시키며 학교 환경과의 개인 간의 조화를 이루는 적극적인 과정이라 정의하고 있다[5]. 따라서 성공적인 대학생활 적응은 학생의 스트레스를 낮춰 학업수행능력을 향상시키고 학업을 지속시키며 향후 사회적 적응도 높일 수 있다[6][7]. 하지만 대학생활 부적응은 심한 스트레스를 경험하고 주어진 학습과제를 수행하지 못하여 학업수행능력이 떨어지고 학업을 지속하기 힘들어진대[7][8]. 결국 대학생활 부적응은 자신에 대한 불만족, 좌절, 우울 등과 같은 부정적이고 비생산적인 정서와 사고에 빠지게 한다[9][10].

성공적으로 대학생활에 적응하기 위해서는 대학에 들어온 1학년 때부터 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하고 도움을 줄 수 있는 방안을 마련하는 것이 필요하다. 본 연구에서는 대학생활에 적응하는 데 많은 영향을 미치는 심리적, 정서적 요인으로 지각된 스트레스와 우울을 확인하고자 한다.

먼저 지각된 스트레스는 개인의 주관적 경험에 초점을 둔 스트레스의 경험으로[11] 스트레스 상황을 의식하는 정도와 대처하고 해결하는 방식은 개개인마다 다를 수 있다. 동일한 스트레스를 경험하더라도 개인적인 특성에 따라 긍정적인 영향을 받을 수도 있고 부정적인 영향을 받을 수도 있어 스트레스를 지각하고 대처하는

개인적 방식이 매우 중요하다[12]. 선행연구에서 스트레스는 대학 신입생과 대학생의 대학생활적응에 영향을 미쳤고[13][14], 스트레스 대처 방식도 대학생활 적응과 상관관계를 나타냈다[14].

다음으로 개인에게 주어지는 심리적 좌절과 스트레스는 우울을 발생시킬 수 있다[15]. 우울은 개인의 심리적, 사회적, 환경적 요인에 의한 침울함, 근심, 무가치함을 의미한다[16]. 대학 신입생이 우울 성향이 높은 경우 대학생활적응이 낮게 나타났고[13], 간호대학생의 대학생활적응은 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다[17].

선행연구에서 대학생활적응에 대한 다양한 요인들과 관련된 연구가 이루어졌다[13][14][17]. 하지만 현재 코로나 19로 인해 정서적, 심리적인 문제를 가지고 대학생활적응에 어려움을 겪는 대학 신입생의 적응을 돕기 위한 중재방안의 마련을 위해 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하는 연구가 필요하다.

따라서 본 연구는 대학 신입생을 대상으로 지각된 스트레스, 우울이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하고자 한다.

### 2. 연구의 목적

본 연구는 대학 신입생의 지각된 스트레스, 우울이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하여 대학생활적응을 돕기 위한 중재방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 대학 신입생을 대상으로 지각된 스트레스, 우울이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 B시의 1학년 대학 신입생을 대상으로 하였다. 자료수집은 2020년 9월부터 10월까지이고 자료수집방법은 1학년 대학 신입생에게 연구의 목적과 절차, 연구참여자의 권리, 익명성 보장 등에 대한 설명을 하였고, 자발적으로 동의서에 서명한 대상자에게 구조화된 설문지를 배부하고 회수하였다.

총 2,200부를 배포하고 2,112부를 회수하였으며, 전체

응답자 중 응답이 불성실한 24부를 제외한 2088부를 최종 분석에 사용하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 지각된 스트레스

Cohen, Kamarck와 Mermelstein[18]이 개발한 지각된 스트레스 척도를 Park과 Seo[19]이 번안하고 타당화한 한국판 지각된 스트레스 척도를 사용하였다. 이 도구는 총 10문항으로 긍정적 지각 5문항, 부정적 지각 5문항으로 구성되었다. 5점 Likert 척도로 전혀 없었다(0점)에서 매우 자주 있었다(4점)까지 측정하고, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. Park과 Seo[19]의 연구에서 부정적 지각 Cronbach's  $\alpha$ 는 .77, 긍정적 지각 Cronbach's  $\alpha$ 는 .74였고, 본 연구에서 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95, 부정적 지각 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91, 긍정적 지각 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90으로 나타났다.

#### 2) 우울

우울척도는 미국 국립정신보건 연구원(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)에서 개발된 총 20개의 문항[20]의 단축형[21]을 Shin[22]이 수정 보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 10개 문항으로 '아니다' 0점, '그렇다' 1점으로 측정되며 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다. Shin[22]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83으로 나타났다.

#### 3) 대학생활적응

대학생활적응 도구는 Baker와 Siryk[23]가 개발한 대학생활적응 척도(Student Adaptation to College Questionnaire : SACQ)를 Kim[24]이 64문항으로 수정하였고, 이를 Shin[25]이 25문항으로 수정하여 사용한 도구를 사용하였다. 이 도구는 학업적 적응 7개, 사회적 적응 6개, 개인-정서적 적응 12개 문항으로 되어 있고 5점 척도이다. 점수가 높을수록 전공에 대한 만족도가 높은 것을 의미한다. Shin[25] 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .855였고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95로 나타났다.

#### 4. 분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 일반적 특성은 실수와 백분율, 지각된 스트레스, 우울,

대학생활적응의 정도는 평균과 표준편차, 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이는 t-test, ANOVA, 사후검정은 scheffe's test로 분석하였다. 지각된 스트레스, 우울, 대학생활적응 간의 상관관계는 피어슨 상관계수로, 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 이용하여 분석하였다.

## III. 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성에서 성별은 '남학생'은 1065명(51.0%), '여학생'은 1023명(49.0%)이었다. 연령은 평균 20.38세로 '20세 미만'은 1035명(49.6%)으로 가장 많았고, '21-24세'는 754명(36.1%), '25세 이상'은 299명(14.3%)의 순으로 나타났다. 전공은 '공학계열'이 732명(35.1%)으로 가장 많았고, '자연계열' 721명(34.5%), '인문사회계열' 544명(26.0%), '예체능계열' 91명(4.4%)의 순으로 나타났다. 거주형태는 '자택'이 1543명(73.9%)으로 가장 많았고, 가족형태는 '부모+자녀'가 1579명(75.6%)으로 가장 많았다(Table 1).

표 1. 대상자의 일반적 특성  
 Table 1. General Characteristics of the Subjects(N=2088)

Characteristics	Categories	n	%
Gender	Male	1065	51.0
	Female	1023	49.0
Age (year)	<20	1035	49.6
	20-22	754	36.1
	≥23	299	14.3
	M±SD	20.38±2.29	
Major	Engineering	732	35.1
	Natural Science	721	34.5
	Humanities Social	544	26.0
	Art & Physical	91	4.4
Residential type	Home	1543	73.9
	Dormitory	289	13.8
	Self boaring	256	12.3
Family type	Grandparent+Parents+Child	147	7.0
	Parents+Child	1579	75.6
	Single parents+Child	297	14.2
	Grandparent+Child	15	0.7
	Etc.	50	2.4

### 2. 대상자의 지각된 스트레스, 우울, 대학생활적응의 정도

대상자의 지각된 스트레스 1.31±0.82점, 우울 1.46±2.17점이었다. 대학생활적응 전체는 3.75±0.73점이

고, 개인-정서적 적응 3.64±0.81점, 학업적 적응 3.84±0.75점, 사회적 적응 3.90±0.86점으로 나타나 하위요인 중 사회적 적응이 가장 높았다(Table 2).

표 2. 대상자의 지각된 스트레스, 우울, 대학생활적응 정도  
Table 2. Degree of perceived stress, depression, college adjustment(N=2088)

Variable	M±SD	Min	Max
Perceived stress	1.31±0.82	0	4.00
Depression	1.46±2.17	0	10
College adjustment	3.75±0.73	1.00	5.00
Personal-emotional adjustment	3.64±0.81	1.00	5.00
Academic adjustment	3.84±0.75	1.00	5.00
Social adjustment	3.90±0.86	1.00	5.00

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 분석한 결과 성별(t=3.947, p<.001), 연령(F=3.445, p=.032), 전공(F=5.539, p=.001), 가족형태(F=6.958, p<.001)에서 유의한 차이를 나타냈다. 사후검정한 결과 연령은 '20세 미만'이 '23세 이상' 보다 유의하게 높게 나타났고, 전공은 '공학계열'이 '자연계열' 보다 유의하게 높았다. 가족형태는 '부모+자녀'가 '한부모+자녀' 보다 유의하게 높게 나타났다(Table 3).

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이  
Table 3. Difference of college adjustment according to general characteristics(N=2088)

Characteristics	Categories	College adjustment	
		M±SD	t/F(p)scheff's
Gender	Male	3.83±0.76	3.947 (<.001)
	Female	3.67±0.69	
Age (year)	<20	3.76±0.72	3.445 (.032) a>c
	20-22	3.76±0.76	
	≥23	3.65±0.73	
Major	Engineering	3.80±0.74	5.539 (.001) a>b
	Natural Science	3.68±0.70	
	Humanities Social	3.80±0.77	
	Art & Physical	3.60±0.73	
Residential type	Home	3.75±0.73	.871 (.419)
	Dormitory	3.70±0.75	
	Self boarding	3.79±0.73	
Family type	Grandparent+Parents+Child	3.72±0.80	6.958 (<.001) b>c
	Parents+Child	3.79±0.74	
	Single parents+Child	3.55±0.65	
	Grandparent+Child	3.86±0.73	
	Etc.	3.78±0.75	

4. 대상자의 지각된 스트레스, 우울, 대학생활적응과의 관계

대상자의 지각된 스트레스, 우울, 대학생활적응의 관계를 분석한 결과, 대학생활적응은 지각된 스트레스(r=-.696, p<.001), 우울(r=-.507, p<.001)과는 부적상관 관계를 나타냈다. 지각된 스트레스는 우울(r=.567, p<.001)과 정적상관관계를 나타냈다.

표 4. 대상자의 지각된 스트레스, 우울, 대학생활적응과의 관계

Table 4. Correlation between perceived stress, depression, college adjustment(N=2088)

Variable	Perceived stress	Depression	College adjustment
	r(p)		
Perceived stress	1		
Depression	.567 (<.001)	1	
College adjustment	-.696 (<.001)	-.507 (<.001)	1

5. 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인

대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 유의한 상관관계를 나타낸 지각된 스트레스, 우울과 일반적 특성에서 유의한 차이를 나타낸 성별, 연령, 전공, 가족형태를 가변수 처리하고 투입하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 기본가정을 확인한 결과, 잔차의 분포는 정규성을 만족하였고, 독립변수 간의 다중 공선성 검정에서 공차한계가 .663-.990으로 0.1 이상이였다. 분산팽창인자(VIF)는 1.010-1.507로 모두 10보다 낮아 다중공선성의 문제가 없었다. 또한 잔차의 독립성 검정인 Durbin-Watson의 통계량이 2.002로 잔차의 자기상관성에 문제가 없었다. 회귀분석한 결과, 대학생활적응의 회귀모형은 유의한 것으로 나타났다(F=354.005, p<.001), 수정된 결정계수(R<sup>2</sup>)는 .504로 설명력은 50.4%로 나타났다. 연구대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스(β=-.539, p<.001), 우울(β=-.057, p<.001), 연령(β=.049, p=.038), 전공(β=-.068, p=.016), 가족형태(β=.062, p=.019)로 나타났다.

표 5. 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인  
 Table 4. Affected factors of college adjustment(N=2088)

Variable	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	4.675	.123		37.875	<.001
Perceived stress	-.539	.017	-.604	-31.865	<.001
Depression	-.057	.006	-.166	-8.858	<.001
Gender†	.012	.027	.008	.456	.648
Age†	.049	.024	.033	2.073	.038
Major†	-.068	.028	-.044	-2.410	.016
Family type†	.062	.026	.036	2.352	.019
R = .711    R <sup>2</sup> = .506    Adjuste R <sup>2</sup> =.504    F= 354.005    p<.001					

#### IV. 논 의

본 연구는 1학년 대학 신입생을 대상으로 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 시도되었다. 본 연구결과 대학생활적응은 3.75±0.73점으로 나타나 대학 신입생을 대상으로 한 연구에서 대학생활적응 정도가 3.23점인 결과[26]와 3.21점인 결과[27] 보다 높게 나타났다. 이는 Choi[26]의 연구에서 257명, Song과 Jung[27]의 연구에서 162명의 대상자 보다는 많은 2088명으로 대상자 수, 대상자 특성, 학교 환경 등의 차이에 따른 것으로 볼 수 있다. 또한 본 연구대상자는 코로나 상황임에도 정부의 감염규칙을 지키면서 적절한 대면과 비대면 수업 운영, 대학생활적응을 높이기 위한 학과 프로그램의 대면과 비대면 운영 등을 통한 결과로 보여진다.

따라서 본 연구를 바탕으로 더 많은 지역의 대학 신입생을 대상으로 반복연구를 통해 지역과 대학 특성에 따른 대학생활적응 정도를 확인하고 비교하는 것이 필요할 것이다.

일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이에서는 성별, 연령, 전공, 가족형태가 유의한 차이를 나타냈다. 이는 Lee[28]의 연구에서 일반적 특성에서 전공이 대학생활적응의 하부영역 사회적 적응과 대학환경 적응에 유의한 차이를 나타낸 결과와 유사하고, 성별, 거주 형태에서 유의한 차이를 나타내지 않은 결과와는 차이를 나타냈다.

따라서 대학 신입생을 대상으로 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이에 대한 반복연구를 통해서 유

의한 차이를 나타낸 일반적 특성에 따른 지도교수의 차별화된 면담, 특성에 맞는 프로그램의 참여 등을 연계하여 대학생활적응을 높이는 것이 필요하다.

대학생활적응은 지각된 스트레스, 우울과 부적상관 관계를 나타냈다. 이는 대학생활적응과 지각된 스트레스가 부적상관관계를 나타낸 결과[29]와 유사하다. 또한 대학생활적응이 생활스트레스와 부적상관관계를 나타낸 결과[27]와도 유사하다. 대학 신입생의 지각된 스트레스가 높을수록 대학생활적응이 낮아진다는 결과는 스트레스가 적절하게 조절되지 않으면 신체적 건강뿐만 아니라 우울, 불안 등의 심리적 건강에도 영향을 나타내 학교생활적응에도 부정적인 영향을 미친다는 결과[30]가 이를 뒷받침한다.

따라서 대학 신입생의 지각된 스트레스를 조절할 수 있는 개인적인 스트레스의 요인을 확인하고 개별적 중재뿐만 아니라 대학생활적응을 높일 수 있는 스트레스 관리 프로그램, 학교 상담센터와 연계된 다양한 프로그램을 개발하고 적용하는 것이 필요할 것이다.

여자 신입생을 대상으로 한 연구[31]와 간호대학생을 대상으로 한 연구[32]에서 대학생활적응과 우울과의 관계에 부적상관관계를 나타낸 결과는 대상자에 차이가 있으나 본 연구결과와 유사하다. 대학생의 우울은 정서적 갈등과 스트레스에 영향을 주고 다양한 내외적 변화에 대처하지 못하고 불안과 좌절과 같은 정서적 문제를 일으켜 사회적응에 어려움을 가져올 수 있다는 것[33]은 우울에 대한 영향을 잘 설명하고 있다.

대학생의 우울은 자가검진을 교육하여 조기에 발견

하고, 지역사회 정신건강복지센터와 우울 예방 상담과 프로그램 등의 연계로 적극적인 관리가 이루어질 수 있도록[32] 대학 차원에서의 중재가 필요하다.

대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스, 우울, 연령, 전공, 가족형태가 확인되었다. 이는 지각된 스트레스가 대학생활적응에 영향을 미치지 않는 결과[29]와 차이를 나타냈고, 생활스트레스가 대학생활적응에 영향을 미치는 요인[27][32]으로 확인된 연구와는 유사하다. 또한 우울은 대학생활적응에 영향을 미치는 요인이지만 대학생활적응이 우울에 영향을 미치는 요인인 것으로도 확인된 연구결과[34]를 통해 대학생활적응을 향상시켜 우울을 조절할 수 있어야 할 것이다.

따라서 대학 신입생이 대학생활적응 과정에서 경험하는 다양하고 복합적인 문제들은 스트레스 요인이나 우울로 작용할 수 있으므로 대학생활적응 과정에서 스트레스와 우울을 일으킬 수 있는 요인을 확인하는 연구와 스트레스와 우울을 조절할 수 있는 중재방안 및 프로그램의 개발과 그 효과에 대한 연구가 필요하다.

대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인으로 일반적 특성인 연령, 전공, 가족형태가 나타났고, 연령이 많을수록, 자연과학계열인 경우, 부모와 자녀의 가정을 제외한 가족형태에서 대학생활적응에 어려움이 있는 것을 확인할 수 있었다. 이는 평생교육이 중요시 되는 현시점에서 연령이 높은 대학생에 대한 상담 및 적응 프로그램의 개발이 필요하고, 자연과학계열은 국가자격증을 필요로 하는 전공분야로 강도 높은 학습과 팀미션 등에 대한 적응을 높일 수 있는 중재방안이 대학 신입생 때부터 마련되어야 함을 시사한다. 또한 다양한 가족형태가 나타나는 상황에서 가족 지지가 부족할 경우 사회적 지지가 충분히 이루어질 수 있도록 멘토링 프로그램, 선후배 멘토 멘티 활동 등을 통해 학교와 지역사회에서 사회적 지지의 강화도 필요할 것으로 생각된다.

본 연구를 통해서 대학 신입생의 대학생활적응을 향상시키기 위하여 지각된 스트레스를 조절하고 우울을 예방하여 건강하고 적응적인 대학생활을 유지하기 위한 중재방안의 마련이 필요함을 확인하였다.

## V. 결 론

본 연구는 대학 신입생을 대상으로 대학생활적응의 정도와 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하고 대학생활적응을 높이기 위한 기초자료를 제공하고 자 시도되었다. 본 연구결과 대학 신입생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스, 우울, 연령, 전공, 가족형태로 나타났고, 대학생활적응을 향상시키기 위한 중재방안이 필요함을 확인하였다. 본 연구는 대학 신입생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인한 것으로 연구에 의의가 있으나 일부 대학 신입생을 대상으로 하여 전체 대학생에게 확대하여 적용하기에는 한계가 있다.

따라서 본 연구결과를 통하여 대학 신입생을 대상으로 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 반복연구와 대학생활적응 능력을 함양하는 다양한 프로그램의 개발과 적용이 필요하다.

## References

- [1] B.Y. Park, "The relationship of internet addiction and mental health of university students", Master's thesis, Kyunghee University, Seoul, 2005.
- [2] S.R. Hong, "Perceptions of the self-efficacy of youth and subjective quality of life", Journal of Korean Management Association, Vol. 29, No. 6, pp. 71-87, 2011.
- [3] Y.J. Choi, "Stress, suicidal ideation, and protective factors in college students", Studies on Korean Youth, Vol. 23, No. 3, pp. 77-104, 2012.
- [4] H.A. Yoon, "A study on the relationship between career decision-making difficulties and adjustment of college students to their decision-making styles", Master's thesis, Hongik University, Seoul, 1999.
- [5] S.R. Kwak, "A structural equation modeling analysis of adolescents school adjustment", Korean Journal of Sociology of Education, Vol. 16, No. 1, pp. 1-26, 2006.
- [6] A.K. Chung, J.S. Kim, and J.H. Kim, "The effects of self-respect, academic self-efficacy, and career maturity on student adaptation to college and learning persistence", Journal of Engineering Education Research, Vol. 16, No. 6, pp. 11-18, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.18108/jeer.2013.16.6.11>
- [7] A. Zajacova, S.M. Lynch, and T.J. Espenshade,

- “Self-efficacy, stress, and academic success in college”, *Research in Higher Education*, Vol. 46, No. 6, pp. 677-706, 2005.  
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- [8] H.J. Choi, and E.J. Lee, “Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students”, *Journal of Korean Academic Fundamental Nursing*, Vol. 19, No. 2, pp. 261-268, 2012.  
DOI: <http://doi.org/10.7739/jkafin.2012.19.2.261>
- [9] E.I. Jeong, and Y.H. Park, “Development and validation of the college adjustment scale”, *Korean Journal of Education Methodology Studies*, Vol. 21, No. 2, pp. 69-92, 2009.
- [10] K.O. Hong, and H.W. Kang, “The relationship between college students’ attachment to parents and interpersonal relations ability”, *Journal of the Korean Higher Vocational Education Association*, Vol. 10, No. 1, pp. 69-81, 2009.
- [11] J.O. Park, and Y.S. Seo, “Validation of the perceived stress scale(PSS) on samples of Korean university students”, *The Korean Journal of Psychology : General*, Vol. 29, No. 3, pp. 611-629, 2010.
- [12] S.Y. Roh, “Mediating effects of positive thinking between stress and subjective happiness in nursing student”, *The Korean Journal of Growth and Development*, Vol. 28, No. 1, pp. 95-103, 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.34284/KJGD.2020.02.28.1.95>
- [13] S.H. Lee, H.S. Jeong, D.W. Lee, K.H. Park, Z.Y. Yun, and J.J. Park, “Influence of anxiety, depression and stress on adjustment to college in freshmen of a university”, *Korean Journal of Family Medicine*, Vol. 30, No. 10, pp. 796-804, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.4082/kjfm.2009.30.10.796>
- [14] J.H. Ha, and H.I. Jo, “The relationship among perfectionism, stress, the ways of stress coping, self-efficacy, college adjustment”, *The Korean Journal of Counseling*, Vol. 7, No. 2, pp. 595-611, 2006.
- [15] J.S. Kim, “A converged study on the influence on the suicide of idea the elderly living alone”, *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol. 8 No. 5, pp. 11-17, 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2018.8.5.011>
- [16] H.S. Kang, and K.J. Kim, “The correlation between depression and physical health among the aged”, *Korean Public Health Research*, Vol. 26, No. 14, pp. 451-459, 2000.
- [17] E.J. Lee, “Factors affecting depression in junior nursing students”, *Journal of Digital Convergence*, Vol. 17, No. 12, pp. 413-425, 2019.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.12.413>
- [18] S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, “A global measure of perceived stress”, *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 24, No. 4, pp. 385-396, 1983.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- [19] J.O. Park, and Y.S. Seo, “Validation of the perceived stress scale(PSS) on samples of Korean university students”, *Korean Journal of Psychology: General*, Vol. 29, No. 3, pp. 611-629, 2010.
- [20] L.S. Radloff, “The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population”, *Applied Psychological Measurement*, Vol. 1, No. 3, pp. 385-401, 1977.  
DOI: <http://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [21] F.J. Kohout, L.F. Berkman, D.A. Evans, and J. Cornoni-Huntley, “Two shorter forms of the CES-D depression symptom index”, *Journal of Aging and Health*, Vol. 5, No. 2, pp. 179-193, 1993.  
DOI: <http://doi.org/10.1177/098926439300500202>
- [22] S.Y. Shin, “Validation study of short forms of the Korean version center for epidemiologic studies depression scale(CES-D)”, Master’s thesis, Seoul National University, Seoul, 2011.
- [23] R.W. Baker, and B. Siryk, “Measuring adjustment to college”, *Journal of Counselling Psychology*, Vol. 31, No. 2, pp. 179-189, 1984.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- [24] H.W. Kim, “The relationship between family system patterns and career decision-making and adjustment to college”, Master’s thesis, Sookmyung Women’s University, Seoul, 2005.
- [25] J.Y. Shin, “The mediating effects of ego-resilience and coping strategy, social support in the relation between life stress and on adjustment in college life”, Doctor dissertation, Catholic University of Daegu, Daegu, 2014.
- [26] E.I. Choi, “An investigation of freshman adaptation to college”, Master thesis, Konkuk University, Seoul, 2017.
- [27] J.H. Song, and E.Y. Jung, “Factors affecting adaptation to university life of first-yearstudents”, *Journal of the Korean Society for Wellness*, Vol. 15, No. 1, pp. 173-183, 20206.

DOI: <https://dx.doi.org/10.21097/ksw.2020.02.15.1.173>

[28] G.S. Yi, "The effects of college students' communication skill on their adjustment to college life and career preparation behaviors", Master thesis, Paichai University, Seoul, 2019.

[29] Y.J. Lee, and H.J. Jang, "Influence of self-identity, perceived stress and ambivalence on emotional expressiveness of freshmen to adaptation to university life", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 19, No. 23, pp. 703-714, 2019.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.23.703>

[30] L. Magnussen, and M.J. Amundson, "Undergraduate nursing student experience", *Nursing and Health Science*, Vol. 5, No. 4, pp. 261-267, 2003.

DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1442-2018.2003.00158x>

[31] H.J. Wang, and S.A. Jung, "Influence of depression and eating disorder on college adjustment in female freshmen", *The Korean Contents Society*, Vol. 16, No. 11, pp. 683-692, 2016.

DOI: <https://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.11.683>

[32] 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, pp. 259-268, 2016.

DOI: <https://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.7.259>

[33] T.H. Ha, and H.K. Back, "A study on the development and effectiveness of mind healing program for university students based on reality therapy", *Journal of Digital Policy & Management*, Vol. 10, No. 11, pp. 433-439, 2012.

DOI: <https://dx.doi.org/10.14400/JDPM.2012.10.11.433>

[34] J.Y. Kim, "The relationship of freshmen's adjustment of college life and depression", *Journal of Adolescent Welfare*, Vol. 10, No. 4, pp. 243-263, 2008.