

보건계열 대학생들의 스트레스와 정서조절에 따른 대학생활적응 관련성 연구

강현주

광주여자대학교 치위생학과 조교수

The Influence of Stress and Emotion Regulation Ability of Health College Students on University Life Adjustment

Hyun-Joo Kang

Assistant Professor, Department of Dental Hygiene, Kwangju Women's University

요약 본 연구는 보건계열 대학생의 스트레스와 정서조절, 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 연구하기 위함이다. G광역시, J지역 보건계열학과 190명을 연구 대상으로 2021년 6월 21일부터 30일까지 설문조사를 하였다. 자료의 분석은 빈도분석, 신뢰도분석, 단순상관분석, 다중회귀분석을 사용하였다. 결과는 긍정적 지각은 부정적 지각($r=-.286, p<.01$), 정서조절($r=.296, p<.01$), 대학생활적응($r=.520, p<.01$)과 정(+)의 상관이 있었다. 부정적 지각은 정서조절($r=-.619, p<.01$), 대학생활적응($r=-.428, p<.01$)과 부(-)의 상관이 있었다. 정서조절은 대학생활적응($r=.341, p<.01$)과 정(+)의 상관이 있었다. 지각된 스트레스 하위요인인 긍정적 지각, 부정적 지각, 정서조절이 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인이었으며 설명력은 84%이었다. 그러므로 보건계열 대학생의 대학생활 적응을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다.

주제어 : 융합, 보건계열대학생, 스트레스, 정서조절, 대학생활적응

Abstract The purpose of this study is to investigate the factors that affect stress, emotional regulation, and adjustment to college life of health college students. The survey was conducted from June 21 to 30, 2021 for 190 health students in G and J area. The data were analyzed by frequency analysis, reliability analysis, simple correlation analysis, and multiple regression analysis. The results showed that positive perception had positive correlation with negative perception($r=-.286, p<.01$), emotional regulation ($r=.296, p<.01$), and university life adjustment($r=.520, p<.01$). Negative perception was correlated with emotional regulation($r=-.619, p<.01$), university life adjustment ($r=-.428, p<.01$) and negative(-). Emotional regulation had a positive correlation with university life adjustment($r=.341, p<.01$). Positive perception, negative perception, and emotional regulation, which are sub-factors of perceived stress, were the factors affecting the adjustment to university life, and the explanatory power was 84%. Therefore, it is necessary to develop a program that can improve the adjustment of college students in health.

Key Words : Convergence, Health college students, Stress, Emotion regulation, University life adjustment

*This paper was supported by the fund of Kwangju women's University in 2021.

*Corresponding Author : Hyun Joo Kang(HJKang@kwu.ac.kr)

Received July 22, 2021

Accepted September 20, 2021

Revised September 7, 2021

Published September 28, 2021

1. 서론

대학생 시기는 자신의 적성과 관심, 진로에 대한 탐색과 진지한 방향을 정하고 직업인의 역량을 성숙하게 키우는 단계이다[1]. 또한 대학생활의 성공과 실패는 진로 결정에 영향을 주고 미래 직업의 선택에 직접적인 관련이 있어 이 시기의 대학생활은 매우 중요하고 많은 노력이 요구되는 시기이다[2]. 실제로 학생들은 이러한 자신의 발달단계에서의 욕구 충족과 과업을 만족하게 수행하기 위한 과정에서 대학생활 중 많은 스트레스를 경험한다[3]. 스트레스에 대한 인체 반응은 여러 가지 스트레스 원인으로 인한 상호작용으로 환경적인 요구가 개인의 대처 효과 초과 시 자기조절성의 문제로 나타나는 현상이다[4]. 스트레스는 과하지 않은 경우에는 일정 자국이 되어 학생들의 진로 결정에 긍정적인 영향을 줄 수도 있으나, 반면에 지나칠 시에는 불안증, 우울감 같은 긍정적이지 못한 정서뿐만 아니라 그로 인한 신체적 증상이나 다양한 정신질환의 촉발 요인과 원인이 될 수도 있다[5]. 스트레스의 효율적인 대처가 부족할 경우는 낮은 자존감과 공포와 같은 심리적 스트레스에 놓이는 상태가 되기도 한다[6]. 대학생활에서 대부분 스트레스는 전공학습과 취업, 미래에 대한 불안감, 경제적 문제 등에 노출되어 있고[7] 그로 인해 긴장상태와 부정적 정서 등이 조성될 가능성이 있어 학생들의 스트레스에 대한 내용과 문제들을 파악할 필요가 있다. 스트레스를 겪는 상황에서 당면한 스트레스를 어떻게 지각하고 대처하는지의 대처 방식에 따라 스트레스 해소가 결정된다고 하였다. 그리고 스트레스 상황에서 문제에 대한 본질을 파악하고 대처하려는 문제 해결 중심의 적극적 대처 방법이 스트레스 해결에 효과적이라고 하였다[8].

스트레스 대처법으로 정서조절은 긍정적인 성향의 정서로 자신과 타인의 감정을 정확하게 파악하고, 언어나 행동으로 표현하고 정서적 정보를 활용하여 조절하는 능력으로 개인의 위기 상황이나 기회 상황에 효율적으로 대처할 수 있게 한다[9]. 효율적인 정서조절은 자신의 감정을 잘 조절하는 것으로 스트레스 상황을 극복하여 건강한 생활에 도움을 준다[10]. 정서조절은 자신의 정서 인식을 수용하는 의미이며, 부정적인 정서 경험이 있어도 충동 행동을 조절하고 목표와 현재 형편에 맞게 정서 반응을 조절하고 정서에 대한 조절 전략을 탄력성 있게 이용하는 포괄적인 능력을 의미한다[11]. 가정이라는 작은 사회에서만 뿐만 아니라 학교와 사회조직에서도 타인과의 상호 정서적인 교류 및 소통과 효율적인 정서조절은

건강한 조직과 사회인이 갖추어야 할 중요한 요소로 생각된다.

대학생활적응 시기는 청소년 후기 성인기로 사회적 적응의 발달과업이 요구되는 단계로[12]. 고등학교 시기와는 다른 대학이라는 자유롭고 새로운 환경 속에서 생활하고 학업적 요구의 성취와 대인관계를 잘 형성하고 정서적 측면에서도 대학생활에서 적극적이고 능동적인 대처해 나가는 중요한 시기이다[13]. 대학생활적응이 어려운 학생들은 대부분 학업능력의 저하가 따르고 사회생활의 적응에서도 어려움을 경험하게 된다. 이는 성인기의 정서적인 건강을 넘어서 사회문제와도 무관하지 않아 부정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각된다.

보건계열 대학생은 앞으로 보건 의료종사자로 근무할 보건 의료 현장의 소중한 미래 인적자원이다. 또한, 전문적인 보건 의료직무와 과업을 적절하게 수행하기 위해 직무스트레스, 보건의료서비스 중에 발생하는 스트레스에 많이 노출되어 있어 스트레스 관리와 긍정적인 정서조절이 더욱 필요한 것으로 생각된다. 특히, 코로나19 상황의 장기화로 인한 스트레스 누적으로 실습수업의 비중이 많은 보건계열 대학생들의 학업과 교내·외 활동 등에 제약이 뒤따르고 있는 현실이다. 이에 본 연구에서는 보건계열 대학생들의 스트레스와 정서조절과 대학생활적응의 융합적인 관련성을 파악하고 대학생활적응에 영향을 주는 요인을 연구하고자 한다. 연구의 자료는 보건계열 대학생들의 대학생활적응 향상을 위한 교육 프로그램 개발에 기초자료로 활용하는 데 도움을 줄 것으로 기대한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 대학생의 스트레스와 정서조절 능력이 대학생활적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 광주·전남·북지역 대학교 보건계열 대학생들을 대상으로 2021년 6월 21일부터 30일까지 설문 응답에 동의한 경우 연구 대상으로 설문하였다. G Power 3.1 program을 이용하여 유의수준.05, 효과크기.15, 검정력.95로 최소 표본의 수는 190명으로 나타났다. 온라인으로 연구의 취지와 설문에 동의한 학생들에게서 201부를 받은 설문 중 불성실한 응답 설문지를 제외한 최종 190부의 자료를 분석하였다.

2.2 연구도구

2.2.1 스트레스 척도 검사

대학생들의 지각된 스트레스 측정을 위한 Cohen, Kamarck와 Mermelstein[14]이 개발한 스트레스 척도를 Park과 Seo가 수정한 한국판 지각된 스트레스 척도 [15]를 사용하여 측정하였다. 문항에서 '최근 한 달 동안 얼마만큼 자주 느끼거나 생각하는가?'라는 질문에 '전혀 없을 경우 0점'에서 '매우 자주 있을 경우 4점'까지이며, Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 총 10문항으로 긍정적 지각(4, 5, 6, 7, 8 문항)과 부정적 지각(1, 2, 3, 9, 10문항)으로 구성, 긍정적 지각 5문항에서는 역문항으로 측정한다. 부정적 지각은 개인이 일상에서 예측, 통제할 수 없고 압도당한다고 지각한 정도를 측정하고, 긍정적인 지각은 문제 상황이 개인의 능력을 넘지 않는다고 지각하고 일상에서 발생하는 일들을 예측하고 적절히 통제, 대처하는 정도를 측정한다.

선행연구[15]에서는 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었으며, 본 연구의 Cronbach's $\alpha = .63$ (전체), $.83$ (긍정적 지각), $.88$ (부정적 지각) 이었다(Table 1).

Table 1. Perceived Stress Scale Item Composition and Reliability

Measure question	Question number	Number of questions	Reliability coefficient
Positive perceptio	4,5,6,7,8	5	.83
Negative perceptio	1,2,3,9,10	5	.88
Total	1-10	10	.63

2.2.2 정서조절능력 척도 검사

정서조절능력을 측정하기 위해 선택한 척도는 Mayer와 Salovey[16]의 정서지능 모형에 입각하여 Moon[17]이 개발한 척도를 수정한 Choi[18]의 정서조절 척도를 사용하여 측정하였다. 총 8문항으로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에 1점에서 '매우 그렇다'로 5점까지이며, Likert식 5점 척도로서 점수가 높을 경우일 때 정서조절에서 능력이 높다는 것을 의미한다. 이 척도는 부정적인 감정이나 기분을 긍정적 상태로 변화시키고, 그 기분을 오래 유지할 수 있는지를 알아보는 척도로 대인관계에서의 기술을 향상시킬 수 있는 능력을 측정하고 자신의 목표 실천에 정서를 적절히 조절할 수 있는지를 알아보는

문항이다. Choi[18]의 연구에서 이 척도의 Cronbach's $\alpha = .95$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .78$ 이었다(Table 2).

Table 2. Item Composition and Reliability Coefficient of Emotion regulation Scale

Measure question	Question number	Number of questions	Reliability coefficient
Emotion regulation	1,(2),(3),(4),(5),6,(7),(8)	8	.78

※ () reverse question

2.2.3 대학생활 적응 척도 검사

대학생활적응을 위한 척도는 Kim과 Kim의 연구 [19], Moon[20]의 척도를 참조하여 Kim[21]이 만든 '학교생활 적응' 도구를 사용하였다. 총 30문항으로 학업 적응 16문항, 사회 적응 11문항, 학교 환경 및 일반적응 3문항으로 구성되었다. Likert 5점 척도로 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 5점으로 점수가 높을수록 적응력이 높은 것을 의미한다. 학업 적응 영역에서는 수업 참여와 노력, '학습에 관한 준비물 등을 잘 준비해온다.' 등의 문항으로 구성되어 있다. 사회 적응 영역에는 교우 관계, 교사 관계, 규칙 준수와 같은 내용으로 구성되어 있다. 학교 환경 및 일반 적응영역에는 학교 환경에 대한 만족도와 학교생활 전반에 대한 만족도를 묻는 문항들이 포함되어 있다. 전체 Cronbach's $\alpha = .90$ 이며, 학업적응은 Cronbach's $\alpha = .86$, 사회 적응은 Cronbach's $\alpha = .81$, 일반 적응은 Cronbach's $\alpha = .82$ 이다(Table 3).

Table 3. University Life Adjustment Item Composition and Reliability Coefficient

Measure question	Question number	Number of questions	Reliability coefficient
Academic adaptation	1,2,3,4,5,6,7,8,9,(10),11,12,13,14,15,(16)	16	.86
Social adaptation	17,18,19,20,21,22,(23),24,25,26,(27)	11	.81
General adaptation	28,(29),(30)	3	.82
Total			.90

※ () reverse question

2.2 분석방법

수집된 자료는 SPSS Statistics 23.0 프로그램을 사용하여 분석했다. 일반적인 특징분포에 대한 빈도분석, 스

트레스, 정서조절능력과 학교적응 간의 관계에 대해 신뢰도분석, 단순상관분석을 이용하였다. 지각된 스트레스와 정서조절능력이 학교적응에 미치는 영향에 대해서는 다중회귀분석을 하였고 유의수준은 0.05로 하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상의 일반적 특성

본 연구의 참여자는 모두 190명으로 여자 88.9%(169명), 남자 11.1%(21명)이다. 학년은 1학년과 2학년이 각각 24.7%(47명)이고 3학년과 4학년이 각각 25.3%(48명)이었다. 종교는 무신론자가 64.7%(123명), 기독교 24.2%(46명)순이었다. 거주형태에서는 자택거주 47.9%(91명), 자취 29.5%(56명)순이었다<Table 4>.

Table 4. General Characteristics of the Subject

Characteristics		N	%
Gender	Male	21	11.1
	Female	169	88.9
Grade	1st	47	24.7
	2nd	47	24.7
	3rd	48	25.3
	4th	48	25.3
Religion	Christian	46	24.2
	Catholic	11	5.8
	Buddhism	10	5.3
	Atheism	123	64.7
Residence	Dormitory	43	22.6
	Home	91	47.9
	Live apart from family	56	29.5
Total		190	100.0

3.1 대학생활 적응과 관련 변인과의 상관관계

본 연구의 참여자인 대학생의 지각된 스트레스, 정서조절능력과 대학생활적응간의 관계를 연구하고자 단순상관분석을 실시했다. 그 결과 긍정적 지각은 부정적 지각($r=-.286, p<.01$), 정서조절($r=.296, p<.01$), 대학생활적응($r=.520, p<.01$)과 정적으로 유의미한 상관이 있었다.

부정적 지각은 정서조절($r=-.619, p<.01$), 대학생활적응($r=-.428, p<.01$)과 부적으로 유의미한 상관이 있었다.

정서조절은 대학생활적응($r=.341, p<.01$)과 정적으로 유의미한 상관이 있었다<Table 5>.

Table 5. Correlation Among Variables

	M±SD	Positive perceptio	Negative perceptio	Emotion regulation	University life adjustment
Positive perceptio	3.11±0.69	1			
Negative perceptio	2.95±0.85	-.286**	1		
Emotion regulation	3.14±0.66	.296**	-.619**	1	
University life adjustment	3.48±0.49	.520**	-.428**	.341**	1

* $p<.01$

3.2 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인

대학생의 지각된 스트레스 하위요인 긍정적지각과 부정적지각, 정서조절능력이 대학생활 적응에 미치는 요인을 검증하기 위해 다중회귀분석을 하였다.

그 결과 수정된 $R^2=0.840$ 으로 나타났고, 이는 독립변수인 긍정적지각과 부정적지각, 정서조절능력이 종속변인 대학생활적응을 84% 설명하였다.

Durbin-Watson은 1.749로 이는 2에 가까운 수치이기 때문에 회귀모형이 적합하고, 분산 F값은 324.721, 유의확률은 0.000으로 나타났다.

분석 결과, 긍정적 지각($\beta=.069, p<.05$)과 부정적지각($\beta=-.110, p<.01$), 정서조절능력($\beta=.834, p<.001$)이 통계적으로 유의하였다.

공차한계는 모두 0.1이상의 수치를 보여서 독립변수간의 다중 공선성에는 문제가 없다<Table 6>.

Table 6. Factors Affecting Adjustment to University Life

Variables	B	SE	β	t	p	R^2	F(p)
Positive perceptio	.049	.024	.069	2.001	.047	.840	324.721 (.000)
Negative perceptio	-.064	.018	-.110	-3.475	.001		
Emotion regulation	.762	.032	.834	23.704	.000		

* $p<.000$

4. 논의 및 결론

본 연구는 보건계열 대학생들의 스트레스, 정서조절에 따른 대학생활적응의 융합적인 관련성을 파악하고 적응향상을 위한 교육프로그램 개발의 기초자료로 활용하는

데 도움을 주고자 실시하였다. 본 연구의 논의는 다음과 같다.

연구 대상자의 대학생활적응 척도 평균은 5점 척도를 사용한 대부분의 선행연구[24]의 평균 점수가 3점대로 보고되고 있고 평균 점수 3.31점 보다 약간 높은 3.48점으로 조사되어 본 연구와 유사한 방향으로 나타났다.

연구 대상자의 지각된 스트레스, 정서조절능력, 대학생활적응과의 상관관계에서는 지각된 스트레스의 하위요인인 중 긍정적인 지각은 정서조절, 대학생활적응과 유의미한 정(+)의 상관관계를 보였고, 부정적 지각은 정서조절, 대학생활적응과 부(-)의 상관을 보였다. 정서조절에서는 대학생활적응과 유의미한 정(+)의 상관관계를 보였다. 대학생들의 생활스트레스와 대학생활적응을 연구한 선행연구[22]와 간호대학생의 스트레스와 대학생활적응의 선행연구[23]에서도 본 연구와 유사한 방향의 결과로 나타났다. 부정적 지각이 정서조절과 대학생활적응에 부(-)의 상관이 있는 것으로 보고한 선행연구[24]와도 유사한 결과를 보였다. 자신의 정서와 감정과 기분을 조절할 수 있는 능력인 정서조절능력을 연구한 선행연구[25]에서도 본 연구와 유사한 결과로 보고되었다. 대학생활의 스트레스가 높을수록 대학생활적응은 낮게 되므로 자신이 수행해야 할 과업 외에도 대학 재학 중 계획한 목표를 달성하기에는 무리가 갈 수 있어 지각된 스트레스 환경에 대한 인지가 필요하고 학생들의 능동적이고 적극적인 대처가 필요할 것으로 생각된다. 예비 보건 의료조사자인 보건계열 학생들은 국가고시 등의 준비로 인한 전공 교과목에 대한 학습스트레스와 임상실습으로 인한 스트레스가 많은 편이다. 학기 중의 실습교과목과 방학 중에도 필수교과목인 의료기관 임상실습에 참여하여 일반계열 학생들보다 교과과정의 특수성에 따른 스트레스가 많은 편이다. 대학생활에서 긍정적인 지각의 인지와 대학생활적응을 높일 수 있는 정서적 환경개선에 도움을 줄 수 있는 교내 프로그램, 연계 프로그램 등이 뒷받침된다면 스트레스 조절에 대한 탄력성이 높아질 것으로 생각된다.

연구 대상자들의 지각된 스트레스와 정서조절능력이 대학생활적응에 영향을 미치는지 다중회귀분석을 실시한 결과 지각된 스트레스의 하위요인인 긍정적지각과 부정적지각, 정서조절능력이 통계적으로 유의하였다. 지각된 스트레스의 하위요인인 긍정적지각은 대학생활적응에 긍정적 영향을 주었고, 부정적지각은 대학생활적응에 부정적 영향을 주는 것으로 조사되어 부정적 지각을 감소시켜 대학생활 적응력을 높일 수 있는 대책 마련이 필요할

것으로 생각된다. 대학생활에서 오는 스트레스를 경감시킬 수 있는 가능한 방안에 대한 모색이 필요하다. 학과 내 고립감과 소외감을 경감시키고 학생 간, 학과 교수 간의 소통을 통해 정서적인 환기도 필요할 것이다. 학생지원센터 등과 연계한 학생상담이나 비교과 프로그램 등 교내·외의 지지 프로그램 활용을 지원해 줄 필요가 있다.

간호대학생의 대학생활적응에 대한 영향요인으로 정서지능이 중요한 영향요인으로 조사되었고, 스트레스 경감을 위해서는 자기조절을 통해 자신의 감정에 집중하고 정서를 조절하는 능력이 필요하다고 강조하였다[25]. 원예활동을 이용한 프로그램으로 간호대학생의 정서지능과 스트레스 대처를 보고한 선행연구[26]에서는 프로그램 적용 후에 정서적인 지능과 스트레스 대처에 효과가 있음을 보고하였고, 대학생활의 효과적인 적응을 위해 교과계열 학생들의 지각된 스트레스를 줄일 필요성을 강조한 선행연구[24]에서도 유사한 결과를 보였다. 학생들의 스트레스 관리를 지원할 수 있는 방안이 필요하다고 생각되고, 인성교육, 요가 프로그램, 명상 프로그램 등 교양 교과목과 차츰 특성화된 다양한 프로그램 등을 운영하고 효율적으로 활용된다면 긍정적인 효과를 볼 수 있을 것으로 생각된다.

보건계열 학생들이 근무하게 될 의료기관 현장은 전문직 군으로 수행해야 할 업무로 인해 긴박하거나 어려운 상황의 발생이 빈번한 곳이다. 그로 인한 스트레스는 자신의 정서적 상황에 대한 지각이 필요하고 적절하게 조절할 능력을 요하는 현장이다. 정서지능이 높은 사람은 자신의 정서를 잘 조절하고 활용하여 사회적 적응 능력 또한 높다. 그러므로 대학생활부터 부정적 정서를 줄이고 긍정적인 정서를 높일 수 있는 방향을 스스로 찾으려고 노력하는 것도 필요하다. 이러한 적극적인 행동과 태도는 자신의 대학생활적응 문제를 넘어서 대학 내 교육에서도 관심을 가져야 할 필요성이 있다고 생각하고 교내, 외 사회적 지지 프로그램과 관심 수준을 향상시킴으로써 스트레스를 경감시킨다면 대학생활적응 수준이 더욱 높아질 것으로 생각된다.

본 연구는 보건계열 대학생들의 스트레스, 정서조절에 따른 대학생활적응 관련성을 파악하고 적응향상을 위한 교육 프로그램 개발의 기초자료로 활용하는 데 도움을 주고자 실시하였다.

본 연구결과는 다음과 같다. 대학생활적응과 관련 변인과의 상관관계에서는 지각된 스트레스 하위요인인 긍정적 지각은 부정적 지각, 정서조절, 대학생활적응과 정적으로 유의미한 상관이 있었다. 부정적 지각은 정서조

절, 대학생활적응과 부적응으로 유의미한 상관성이 있었고, 정서조절은 대학생활적응과 정적으로 유의미한 상관성이 있었다. 지각된 스트레스 하위요인인 긍정적 지각, 부정적 지각, 정서조절이 대학생활적응에 영향을 미치는 요인이었다. 대학생의 스트레스를 대학 시기에 누구나 경험할 수 있는 일과정의 스트레스로 단순 취급해서는 안 되는 이유는 부정적인 파급의 영향이 학생과 학교, 사회적으로 발생할 가능성이 있기 때문이다. 본 연구의 한계점으로는 연구 대상자를 보건계열 학생으로 한정하는 점이다. 보건계열 전공 학과별로 후속 연구를 진행하여 구체적인 보건계열 대학생들의 적절한 스트레스 관리를 위한 시스템과 프로그램이 요구됨을 제언한다.

REFERENCES

- [1] J. Y. Park. (2019). Analysis of The Structural Relationship among College Students' Self-Directed Learning, Career Decision Making, Career Preparation Behavior. *The Journal of Education Studies*, 50(4), 257-274. *Convergence Society*, 11(2), 129-142.
- [2] E. J. Oh & S. A. Park. (2016). The mediating effect of interpersonal competence between nursing student' adult attachment and adjustment to college life. *Journal of The Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(8), 94-102.
- [3] S. G. Bak & H. S. Kim. (2021). The Effects of Job-seeking stress on Somatization Symptoms in college students: The Mediating Effects of Maladaptive Self-focused Attention and Emotion Dysregulation. *Journal of the Korea Convergence Society*. 12.(6), 267-278.
DOI : 10.15207/JKCS.2021.12.6.267
- [4] J. Y. Jeong & M. O. Gu. (2016). The Influence of Stress Response, Physical Activity and Sleep Hygiene on Sleep Quality of Shift Work Nurses. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(6), 546-559.
DOI : 10.5762/KAIS.2016.17.6.546
- [5] S. Son. (2018). *The moderating effect of self-encouragement in the relationship between life stress and depression in college students*. Master's Thesis. Chonnam National University Graduate School, Gwangju.
- [6] S. C. Choi & H. W. Park. (2005). The effect of social emotional issues on stress and depression self-esteem. *Korean journal of social welfare*. 57(4). 177-196.
- [7] S. M. Hong, S. H. Kim & S. Y. Bae. (2017). An analysis on structure equation model of convergent influence on academic burnout of health major students in studying for TOEIC. *Journal of Digital Convergence*, 15(7), 329-342.
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.7.329
- [8] C. J. Forsythe & B. E. Compas. (1987). Interaction of Cognitive Appraisals of Stressful Events and Coping: Testing the Goodness of Fit Hypothesis. *Cognitive Therapy & Research*, 11(4), 473-485.
DOI : 10.1007/bf01175357
- [9] H. Y. Koo & H. S. Im. (2013). Comparison of factors influencing satisfaction of clinical practice between associate and bachelor nursing students. *Journal of Korea Contents Association*. 13(1). 311-321.
- [10] S. Lee. (2010). Emotional Intelligence and Job Stress of Clinical Nurses in Local Public Hospital. *Journal of Korea Academy of Nursing Administration*, 16(4). 466-474.
- [11] K. L. Gratz & L. Roemer. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation : Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- [12] 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.
- [13] K. M. Lim. (2019). Self-esteem and Social support as Predictors of Adjustment to College students. *Journal of Agricultural Extension & Community Development*, 26(3), 1 27-141.
- [14] S. Cohen., T. Kamarck. & R. Mermelstein. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Behavior*, 24, 385-396.
- [15] J. H. Park & Y. S. Seo. (2010). Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on Samples of Korean University Students. *Korean Journal of Psychology: General*, 29(3), 611-629.
- [16] J. D. Mayer & P. Salovey. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Journals & Books of Intelligence*, 17(4), 433-442.
DOI : 10.1016/0160-2896(93)90010-3
- [17] Y. L. Moon. (1996). *A Study on the Measurement of Emotional Intelligence of Korean Students*. *Conceptual Emotional Intelligence of New Intelligence*. Seoul: Samsung Life Institute of Social and Mental Health/Seoul National University Institute of Education.
- [18] E. H. Choi (2010). The Effect of Perceived Parent's Achievement Pressure on Stress in the Elementary Gifted Children-Moderating Effect of Emotional Regulation. *The Journal of Child Education*, 19(3), 265-285.
- [19] T. H. Kim. & J. H. Kim. (2004). The Effects of Hope

- and Meaning of Life on Adolescents` Resilience. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 16(3), 465-490.
- [20] E. S. Moon. (2002). An Exploratory Study on the Variables Related to Adolescents` School Adjustment. *CNU Journal of Educational Studies*, 23(1), 153-167.
- [21] N. R. Kim. (2008). *A Study on the Development and Validity of the Scale of Academic Resilience*. Doctoral dissertation. Sookmyung Women's University: Seoul.
- [22] D. H. Kim & H. H. Paek. (2015). Relationship of Life Stress to College Adjustment in Occupational Therapy Students. *The Korean Entertainment Industry Association*, 5, 12-136.
- [23] J. R. Lim & S. Y. Kim. (2019). Convergence Study on the Influence of Personality and Stress on College Life Adaptation in Nursing College Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(10), 301-308.
- [24] Y. W. Tae. (2014). *The Influence of Perceived Stress and Emotion Regulation Ability of Engineering Studentson University Life Adjustment*. Master's thesis. Jeonju University, Jeonbuk.
- [25] H. T. Park. (2014). A study on the effect of emotional intelligence on adjustment to college life in first year nursing college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, .15(3), 1576-1583.
DOI :10.5762/KAIS.2014.15.3.1576

강 현 주(Hyun-Joo Kang)

[종신회원]



- 2012년 8월 : 인제대학교 보건대학원
보건관리학과(보건학 석사)
- 2015년 2월 : 고신대학교 일반대학원
보건과학과(보건학 박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교
치위생학과 조교수

- 관심분야 : 융합연구, 구강미생물, 병리학, 치위생학, 보건학
- E-Mail : hjkang@kwu.ac.kr