

# 간호대학생의 대학생활스트레스와 대학생활적응\*

유 경 희<sup>1)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

대학생 시기에는 청소년기로부터 점차 벗어나서 부모로부터 심리적으로 독립을 하고 자아정체성을 확립하여 미래사회에 주도적인 역할을 하도록 준비해야 한다(Kim, 2011; Won, 2015).

그러나 우리나라 대학생들은 중,고등학교 시기에 주로 대학 입시만을 목표로 하는 생활을 해오다가 막상 대학에 입학한 후에는 인간관계, 학점이수, 진로선택과 취업준비 등 대학생활에서 경험하게 되는 새롭고 다양한 일들에 대해서 학생 스스로가 선택하고 책임을 져야하므로 많은 스트레스를 경험하게 된다(Kim, 2011; Yang, 2003).

특히 간호대학생은 인간의 생명을 다루는 간호학문의 특성으로 인하여 과중한 교과목이수를 통하여 전문적인 지식을 습득해야 할 뿐 아니라 임상실습교육을 통한 다양한 간호현장을 경험함으로써 변화하는 의료사회 요구에 부응하는 능력을 습득하도록 준비해야 한다. 또한 간호사 면허 취득을 위한 국가고시를 준비하기 위하여 많은 부담과 스트레스를 받고 있다(Jung & Park, 2014; Park & Jang, 2010)

Selye (1976)는 ‘스트레스는 스트레스원에 대응하는 개인의 신체적, 정신적 행동반응으로 나타나는 긴장상태’라고 스트레스를 정의하였으며, Hanisch (1999)도 스트레스가 축적되면 신체, 심리적 증상이 유발되거나 대학생활에 불만족 및 부적응이 야기된다고 하였다. 대학생활 중에 스트레스가 지속되면

학생은 여러 가지 신체적 건강문제와 불안, 실패감, 긴장, 좌절 등의 심리적 어려움을 겪게 되면서 우울과 같은 정신건강 문제를 경험하거나 자신감이 없어지고 학업성적이 저하되는 등 대학생활의 부정적인 경험을 하게 되므로 효율적인 스트레스 관리가 무엇보다도 중요하다(Jeon & Kim, 2013; Whang, 2006).

적응(adjustment)이란 스트레스에 대처하려는 일련의 노력으로서 개인의 요구를 환경의 요구에 균형있게 맞추고 개인의 요구가 실현가능하도록 신중하게 고려하여 대처하려는 시도이며, 대학생의 경우에 이 시기를 어떻게 보내느냐가 향후 진로 선택 및 사회생활에서 중요한 의미를 갖는다(Park & Lee, 2011). Baker와 Siryk (1984)는 이러한 중요성을 인식하여 대학생활적응을 측정하는 도구를 개발하는 연구에서 ‘대학생활적응은 대학 내에서 학업과 관련된 생활과 대인관계나 과외 활동 등의 사회생활에 적응하고 심리적 스트레스에 대해 적절히 대처하며 자신이 다니는 대학이나 학생에 대한 전반적인 애착이나 호감, 유대감을 갖는 것’이라고 정의하였는데, 대학생활에서의 적응은 복합적인 다양한 스트레스나 갈등을 긍정적으로 해결하여 학업성취 뿐만 아니라 졸업 후 성공적인 사회진출을 하게 하므로 중요하다(Jung & Park, 2014; Kwag, 2013).

이상의 내용을 종합해볼 때 대학생들이 대학생활적응을 잘 하기 위해서는 대학생활에서 경험하는 스트레스를 파악하고 스트레스에 영향을 미치는 요인들을 분석하여 증재하는 것이 필요한데, 대학생들을 대상으로 대학생활스트레스와 대학생활

**주요어:** 스트레스, 적응, 간호

\* 본 연구는 순천향대학교 학술연구비 지원으로 수행하였음.

1) 순천향대학교 의과대학 간호학과 교수(교신저자 E-mail: kyunghee@sch.ac.kr)

Received: July 20, 2018 Revised: August 10, 2018 Accepted: August 13, 2018

적응의 변수를 다룬 연구들을 검색한 결과, 최근 15여 년 동안 관련 연구들이 약 10편 정도 있었지만 이들 연구들은 연구방법에서 일관성이 부족하였다. 즉, 연구대상자의 학년 분포가 서로 달라서 일부 학년만 포함하여 1-2학년(Park, 2011; Won, 2015)이나 3-4학년(Kim, 2011; Kim & Seo, 2015)을 대상으로 하였거나, 그 외에도 스트레스에 영향을 미치는 일반적 특성 변수들의 종류가 서로 다르고 또한 변수의 구분도 단순히 “유무”로만 되어 있는 경우도 있고 서로 달라서(Jung, 2016) 대학생의 대학생활스트레스에 미치는 변수의 영향을 정확하게 파악하기 어렵다.

또한 간호대학생의 일반적 특성이 대학생활적응에 미치는 영향을 연구한 결과에서도 연구결과들이 서로 상반되어 일관된 결론을 내리기가 어려웠는데 즉, 대학생의 거주형태가 대학생활적응에 미치는 영향이 서로 달랐고(Lee, 2000; Lee, 2017; Park, 2011; Park & Lee, 2011) 그 외에도 성별, 학년, 경제상태, 건강상태 등이 대학생활적응에 미치는 영향들이 연구마다 서로 다른 결과를 나타내어서 대학생활적응 증진을 위한 전략 방향도 일관적이지 못하였다. 따라서 대학생들의 대학생활적응을 증진시키는 프로그램 개발에 명확한 근거를 제시하기 위해서는 반복 연구를 통한 누적된 연구결과들의 일치된 근거를 갖는 것이 필요하다.

이에 본 연구는 간호대학생을 대상으로 대학생활스트레스와 대학생활적응 정도를 파악하고 이에 영향을 미치는 유의한 변수들을 파악함으로써 간호대학생들의 대학생활적응을 증진시키는 프로그램 개발에 기초 자료를 제공하고자 시도되었다.

### 연구 목적

본 연구는 간호대학생이 지각하는 대학생활스트레스와 대학생활적응의 관계를 규명하고 대학생활적응에 영향을 주는 변수들을 파악하고자 하는 것이며 구체적으로는 다음과 같은 목적을 갖는다.

- 대상자의 대학생활스트레스와 대학생활적응 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활스트레스와 대학생활적응 정도의 차이를 분석한다.
- 대상자의 대학생활스트레스와 대학생활적응 및 관련 변수들 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 변수들을 파악한다.

### 연구 방법

#### 연구 설계

본 연구는 간호대학생들의 대학생활스트레스와 대학생활적

응의 정도를 알아보고 이들 변수간의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

#### 연구 대상

연구 대상자의 수는 Cohen의 검정력 분석을 근거로 G\*Power 프로그램 3.1.10을 이용하여 산출하였다. 다중회귀분석에 대하여 effect size 0.15, 유의수준( $\alpha$ )= .05, 검정력( $1-\beta$ )은 0.90, 독립변수 6개를 기준으로 하였을 때 요구되는 최소 표본의 수는 123명이었으며 본 연구에서는 183명을 최종 연구 대상으로 통계 분석하였다.

#### 연구 도구

##### ● 대학생활스트레스

대학생활스트레스란 대학생활 환경에서의 혼란이 개인의 향상성 유지를 위협하고 이러한 위협에 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 것이며(Chon & Kim, 1991), 본 연구에서는 대학생활스트레스를 측정하기 위하여 Chon, Kim과 Yi (2000)가 개발한 대학생 생활스트레스 척도를 Kim (2012)이 수정하여 사용한 것을 사용하였다. 이 도구는 27문항 5점 척도로서, 대학생의 학업, 경제, 장래 및 가치관 등의 4개 하위 영역으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 대학생활스트레스를 많이 경험하고 있음을 의미한다. Kim (2012)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .91, 본 연구에서는 .93이었다.

##### ● 대학생활적응

대학생활적응은 대학 내에서 학업과 관련된 생활과 대인관계나 과외활동 등의 사회생활에 적응하고, 심리적 스트레스에 대해 적절히 대처하며, 자신이 다니는 대학이나 학생에 대한 전반적인 애착이나 호감, 유대감을 갖는 것이며(Baker & Siryk, 1984), 본 연구에서 대학생활적응 측정도구는 Baker와 Siryk (1989)가 제작한 대학생적응도검사(Student Adaptation to College Questionnaire, SACQ)를 Lee (2000)가 수정 보완하여 신뢰도와 요인분석을 통하여 5개 하위영역, 25문항 5점 척도로 구성된 도구를 사용하였다. 이 도구는 학업, 사회적, 정서적, 신체적 및 대학에 대한 애착 등 5개 하위영역으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 대학생활적응이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Lee (2000)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .85, 본 연구에서는 .87이었다.

##### ● 지각된 건강상태

지각된 건강상태는 대상자 스스로 느끼는 건강상태로서, Park (1994)이 대학생을 대상으로 사용한 도구를 사용하였으

며 “매우 나쁘다 1점” “나쁘다 2점” “보통이다 3점” “좋다 4점” “매우 좋다 5점” 등으로 측정하였다.

#### ● 대학생활만족도

대학생활에 대한 만족도는 10점 만점 수평선의 시각적 상사적도 양쪽에 각각 1점과 10점의 극한값을 주고 대학생활만족도를 표시하게 하였다.

### 자료 수집 방법 및 연구의 윤리적 고려

본 연구는 C시와 S시에 소재하는 간호대학에 재학 중인 학생들을 대상으로 2017년 4월 10일부터 5월 18일까지 자료수집하였다. 학생에게는 연구의 목적과 내용을 충분히 설명하고 본 연구의 참여는 수업과 무관하며, 연구대상자에게 익명과 비밀보장을 약속하였다. 또한 설문에의 응답을 계속 진행하기를 원치 않을 경우에는 언제든지 중단할 수 있음을 설명하고 연구 참여에 대한 서면 동의서를 받았다. 그 외에도 연구 참여 동의서에는 설문에 관한 의문 사항이나 문제 발생 시 연락할 수 있도록 연구자의 연락처를 제공하였다. 설문에 응답한 대상자들의 응답 시간은 총 10분 정도 걸렸다.

### 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석을 위하여 SPSS WIN 23.0 프로그램을 이용하였다. 연구대상자의 특성은 빈도와 백분율, 대학생활스트레스와 대학생활적응 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 또한 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활스트레스와 대학생활적응의 차이 검정은 t 검정과 ANOVA 및 Scheffe 사후검정을 실시하였다. 연구변수들간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였으며, 대학생활적응에 영향을 주는 변수들의 분석은 multiple regression을 이용하였고 이때 독립변수의 처리방법은 단순입력(enter)으로 하였다.

## 연구 결과

### 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같았다. 대상자의 성별은 대부분 여학생이며 남학생은 18명으로 전체 대상자의 9.8%를 차지하였으며, 학년은 4학년이 30명으로 다른 학년보다 적어서 16.4%를 차지하였고 그 외의 각 학년은 50명을 넘는 수준이었다. 주거형태는 자취가 가장 많아 42.1%를 차지하였고 기숙사가 30.1%, 부모와 같이 사는 경우가 27.9% 등의 순이었다. 종교는 무교가 가장 많아 55.7%를 차지하였고, 그

Table 1. General Characteristics of the Participants (N=183)

Characteristics	Categories	n(%)
Gender	Male	18(9.8)
	Female	165(90.2)
Grade	1st	52(28.4)
	2nd	50(27.3)
	3rd	51(27.9)
	4th	30(16.4)
Residence type	Live with parents	51(27.9)
	Self-cooking	77(42.1)
	Dormitory	55(30.1)
Religion	Christian	51(27.9)
	Buddhist	9(4.9)
	Catholic	21(11.5)
	None	102(55.7)
Economic state	Low	16(8.7)
	Below	32(17.5)
	Average	86(47.0)
	Over	41(22.4)
	High	8(4.4)
Perceived health state	Worst	3(1.6)
	Bad	40(21.9)
	Fair	86(47.0)
	Good	47(25.7)
	Excellent	7(3.8)

다음은 기독교로 27.9%, 가톨릭교 11.5% 등의 순이었다. 경제상태는 대상자의 47.0%에서 ‘중’ 이라고 하여 가장 많았으며 그다음에 ‘중상’으로 22.4%, ‘중하’가 17.5% 등의 순이었다. 지각된 건강상태는 ‘보통이다’가 47.0%로 가장 많았고 ‘좋다’ 25.7%, ‘나쁘다’ 21.9%, ‘매우 좋다’ 3.8% 등의 순이었다.

### 대상자의 대학생활스트레스와 대학생활적응 및 대학생활만족도

대상자의 대학생활스트레스와 대학생활적응 및 대학생활만족도의 정도는 Table 2와 같았다.

대학생활스트레스 정도는 각 문항의 점수가 1-5까지의 범위 중 전체 문항평균은 2.55였다. 대학생활스트레스의 4개 하위영역 별 문항평균은 학업 스트레스가 전체문항평균보다 높아서 3.17, 그 다음이 가치관 스트레스로 2.50, 경제적 2.30, 장애 및 취업 2.27 등의 순이었다.

대학생활적응 정도는 1-5까지의 범위 중 전체 문항평균은 3.24였으며, 5개 하위영역 별 문항평균은 사회적 적응이 3.59, 대학에 대한 애착이 3.35, 정서적 적응 3.29 등이 전체 문항평균보다 높았고 그 외 신체적 적응이 3.11, 학업 적응이 2.87로 가장 낮았다.

또한 대학생활만족도는 1-10까지의 범위 중 평균 6.08이었다.

**대상자의 특성에 따른 대학생활스트레스와  
대학생활적응의 정도의 차이**

본 연구에서 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활스트레스와 대학생활적응의 정도의 차이 검정 결과는 Table 3과 같았다.

대학생활스트레스는 대상자의 일반적 특성 중 학년에 따라 유의한 차이를 보였으며( $F=3.30, p<.001$ ), Scheffe 검정 결과 2학년과 3학년은 4학년에 비해 대학생활스트레스가 유의하게 높았다. 경제상태에 따라서도 대학생활스트레스에 유의한 차이를 보였는데( $F=14.39, p<.001$ ), Scheffe 검정 결과 ‘중하위’ ‘하위’ 그룹은 ‘중위’, ‘중상위’ 및 ‘상위’ 등의 그룹보다 대학

**Table 2. Degree of Stress and Adjustment to College Life, College Life Satisfaction (N=183)**

Instrument	Subscales	Number of Items	Mean±SD	Min	Max
Stress for college life		27	2.55±0.64	1.04	4.26
	Future & Employment	8	2.27±0.74	1.00	4.38
	Economic	7	2.30±0.94	1.00	5.00
	Academic	7	3.17±0.74	1.00	4.71
	Values	5	2.50±0.74	1.00	4.60
Adjustment to college life		25	3.24±0.53	1.80	4.80
	Academic	5	2.87±0.75	1.00	4.80
	Social	5	3.59±0.68	1.80	5.00
	Psychological	5	3.29±0.82	1.00	5.00
	Physical	5	3.11±0.63	1.40	5.00
	Attachment to one's School	5	3.35±0.72	1.40	5.00
College life satisfaction			6.08±2.10	1.00	10.00

Min=Minimum; Max=Maximum

**Table 3. Stress and Adjustment to College Life according to Participants' Characteristics (N=183)**

Characteristics	Categories	n	Stress for college life			Adjustment to college life		
			Mean±SD	t or F (p)	Scheffé	Mean±SD	t or F (p)	Scheffé
Gender	Male	18	67.27±14.95	-.46 (.646)		78.50±14.48	-.88 (.375)	
	Female	165	69.26±17.59			81.47±13.39		
Grade	1st	52	66.80±16.27 <sup>a</sup>	7.30 ( $<.001$ )	b,c>d	84.17±13.71 <sup>a</sup>	5.92 (.001)	b,c<d
	2nd	50	75.56±17.08 <sup>b</sup>			77.74±12.99 <sup>b</sup>		
	3rd	51	71.21±17.12 <sup>c</sup>			77.64±12.83 <sup>c</sup>		
	4th	30	58.50±14.64 <sup>d</sup>			87.76±11.80 <sup>d</sup>		
Residence type	Live with parents	1	69.25±17.67	.88 (.413)		81.76±13.95 <sup>a</sup>	4.16 (.017)	b<c
	Self-cooking	77	70.68±16.14			78.16±11.49 <sup>b</sup>		
	Dormitory	55	66.61±18.59			84.87±14.84 <sup>c</sup>		
Religion	Christian	51	70.88±17.27 <sup>a</sup>	1.96 (.121)		81.62±15.42	1.24 (.294)	
	Buddhist	9	79.44±13.04 <sup>b</sup>			73.77± 8.51		
	Catholic	21	64.00±14.58 <sup>c</sup>			84.04±11.97		
	None	02	68.28±17.90 <sup>d</sup>			81.02±13.02		
Economic state	Low	16	80.06±12.68 <sup>a</sup>	14.39 ( $<.001$ )	a,b>c>d,e	77.06±13.03 <sup>a</sup>	3.49 (.009)	b<e
	Below	32	80.59±16.82 <sup>b</sup>			76.53±14.43 <sup>b</sup>		
	Average	86	69.34±16.01 <sup>c</sup>			81.88±13.32 <sup>c</sup>		
	Over	41	58.92±13.97 <sup>d</sup>			82.43±11.68 <sup>d</sup>		
	High	8	49.87±14.41 <sup>e</sup>			94.12±13.03 <sup>e</sup>		
Perceived health state	Worst	3	70.66±4.16 <sup>a</sup>	6.66 ( $<.001$ )	b>c,d,e	65.33± 7.57 <sup>a</sup>	12.41 ( $<.001$ )	a,b<c,d,e
	Bad	40	79.82±14.94 <sup>b</sup>			71.92±11.75 <sup>b</sup>		
	Fair	86	67.33±16.28 <sup>c</sup>			82.68±11.55 <sup>c</sup>		
	Good	47	65.14±16.95 <sup>d</sup>			84.63±12.98 <sup>d</sup>		
	Excellent	7	54.42±22.44 <sup>e</sup>			99.28±14.70 <sup>e</sup>		

생활스트레스가 유의하게 높았다. 또한 지각된 건강상태에 따라 대학생활스트레스에 유의한 차이를 보였는데( $F=6.66, p<.001$ ), Scheffe 검정 결과, 지각된 건강상태가 '나쁘다'로 응답한 경우는 '보통이다' 이상의 경우들보다 대학생활스트레스가 유의하게 높았다. 그 외 성별이나 거주형태 및 종교에 따라서는 대학생활스트레스 정도에 유의한 차이가 없었다.

한편 대학생활적응은 대상자의 일반적 특성 중 학년에 따라 유의한 차이를 보였으며( $F=5.92, p=.001$ ), Scheffe 검정 결과 2, 3학년은 4학년에 비해 대학생활적응 정도가 유의하게 낮았다. 거주형태에 따라서는 자취는 기숙사보다 유의하게 대학생활적응 정도가 낮았다. 경제상태에 따라서도 대학생활적응에 유의한 차이를 보였는데( $F=3.49, p=.009$ ), Scheffe 검정 결과 '중하위' 그룹은 '상위' 그룹보다 대학생활적응이 유의하게 낮았다. 또한 지각된 건강상태에 따라 대학생활적응에 유의한 차이를 보였는데( $F=12.41, p<.001$ ), Scheffe 검정 결과, 건강상태가 '매우 나쁘다'와 '나쁘다'로 응답한 경우는 '보통이다'부터 '매우 좋다'까지 응답한 경우보다 대학생활적응이 유의하게 낮았다. 그 외 성별이나 종교에 따라서는 대학생활적응에 유의한 차이가 없었다.

### 연구 변수들간의 상관관계

본 연구에서 대상자들의 대학생활스트레스와 대학생활적응 관련 변수들 간의 상관관계는 Table 4와 같았다. 먼저 대상자들의 대학생활스트레스는 대학생활만족도( $r=-.20, p=.005$ ), 경제상태( $r=-.47, p<.001$ ) 및 건강상태( $r=-.31, p<.001$ ) 등과 유의한 상관관계를 보였다.

또한 대학생활적응은 대학생활스트레스( $r=-.67, p<.001$ ), 대학생활만족도( $r=.54, p<.001$ ), 경제상태( $r=.22, p=.002$ ) 및 건강상태( $r=.43, p<.001$ ) 등과 유의한 상관관계를 보였다.

### 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인

본 연구에서 대상자들의 대학생활적응에의 영향 요인은 Table 5와 같았다.

본 연구에서 회귀모형 분석의 적절성 여부를 검토하기 위하여 변수들의 정규분포성, 다중공선성(multicollinearity) 및 자기상관성을 분석하였으며, 변수들의 정규분포 확인을 위한 Kolmogorov-Smirnov 검정에서는 변수의 점근적 유의수준(asymptotic significance)이 모두  $p>.05$ 로 나와 정규분포 가정을 만족하였다. 다중공선성의 확인을 위한 공차한계는 0.891-0.947로 모두 0.1이상이었고, 분산팽창지수는 1.056-1.143으로 10미만이어서 독립변수간의 다중공선성에 문제가 없었다. 또한 Durbin-Watson 지수는 0.4의 값을 가지며 2에 가까울수록 독립변수들의 독립성이 인정된다고 볼 수 있는데 본 연구에서는 Durbin-Watson 지수가 2.185로서 독립변수간의 자기상관성의 문제가 없어 회귀모형이 적합하였다. 대학생활적응과 유의한 관계를 보였던 변수들을 입력(Enter)방식을 사용하여 투입하였으며 그 중 명목변수는 더미변수처리를 하였다. 다중회귀 분석한 결과 대학생활스트레스( $\beta=-.54, p<.001$ ), 대학생활만족도( $\beta=.39, p<.001$ ) 및 건강상태( $\beta=.18, p<.001$ ) 등의 변수가 대학생활적응을 유의하게 예측하였으며 이 변수들의 대학생활적응에 대한 총 설명력은 68%였다.

Table 4. Correlations among Variables

(N=183)

Variables	College life satisfaction	Economic state	Perceived health state	Stress for college life
	<i>r</i> ( <i>p</i> )			
Economic state	.02 (.783)			
Perceived health state	.15 (.031)	.08 (.245)		
Stress for college life	-.20 (.005)	-.47 (<.001)	-.31 (<.001)	
Adjustment to college life	.54 (<.001)	.22 (.002)	.43 (<.001)	-.67 (<.001)

Table 5. Influencing Factors on Adjustment to College Life

(N=183)

Variables	Adjustment to college life								
	B	SE	$\beta$	t	<i>p</i>	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	F	<i>p</i>
(Constant)	82.29	9.17		8.96	<.001				
Stress for college life	-0.42	0.04	-.54	-9.44	<.001	.69	.68	33.97	<.001
College life satisfaction	2.49	0.35	.39	7.09	<.001				
Perceived health state	3.02	0.74	.18	4.05	<.001				

## 본 의

본 연구는 간호대학생의 대학생활스트레스와 대학생활적응 정도를 파악하고 대학생활적응에 영향을 미치는 요인들을 확인하여 간호대학생의 대학생활적응 증진을 위한 간호중재 프로그램 개발에 기초자료를 제시하고자 시도되었다. 본 연구대상자의 대학생활스트레스와 대학생활적응 정도를 선행 연구결과와 비교하기 위해서, 본 연구에서 사용한 도구와 다른 도구가거나, 비록 같은 도구라 할지라도 각 문항의 척도가 다른 경우에는, 도구 만점이 각기 다르므로 도구 전체 만점에 대해 평균값이 차지하는 비율(%)로 비교하였다.

본 연구에서 간호대학생의 대학생활스트레스 정도가 문항평균 5점 만점에 2.55(1-5점)로서 도구 만점의 51%였는데, 이는 선행연구에서 간호학과 학생들을 대상으로 연구한 연구들(Chun & Cho, 2016; Jung, 2016; Kim, 2012; Park, 2011)에서 학생들의 스트레스 정도는 도구 만점의 46.2%~56% 범위에 있었던 결과들과 일치되었다. 그 외 Lee와 Park (2018)의 연구에서는 스트레스 정도가 도구 만점의 69.2%를 차지하여 본 연구보다 스트레스 정도가 높았고, Kim과 Seo (2015)의 연구는 간호학과 학생들의 스트레스 경험 빈도를 조사한 것으로서 0-3점(자주)중 0.80으로 도구 만점의 26.6%였다. 대부분의 연구에서 스트레스 경험을 정도로 측정하는 도구를 사용하였고 스트레스 경험을 빈도로 측정한 연구는 따로 구분하여 비교할 필요가 있다고 본다.

또한 본 연구에서 간호대학생의 대학생활적응의 문항평균은 5점 만점에 3.24로 도구의 64.8%를 차지하였는데, 이는 선행 연구에서 간호학과 학생들을 대상으로 연구한 연구들(Chun & Cho, 2016; Kim, 2011; Kim & Seo, 2015; Lee, 2017; Lee & Lim, 2017; Lee & Park, 2018; Park & Lee, 2011; Won, 2015)에서 대학생활적응 정도는 도구 만점의 57.3%~67.4%의 범위에 있었던 결과들에 의해 대부분 일치하여 지지되었으나, Jung (2016)의 연구에서는 간호대학생들의 대학생활적응 정도가 도구의 77.4%(5점 만점)를 차지하여 본 연구의 결과보다 높았다.

본 연구에서 대학생들의 일반적 특성에 따른 대학생활스트레스의 차이 검정 결과 학년, 경제상태, 지각된 건강상태 등에 따라 유의한 차이가 있었고 그 외 성별, 종교, 거주형태에 따라서는 유의한 차이가 없었는데, 간호대학생들을 대상으로 대학생활스트레스와 대학생활적응을 다룬 연구들에서 대상자의 인구학적 변수가 연구마다 다르고 각 변수의 구분도 달라서 본 연구결과와 비교해볼 수 있는 선행 연구들이 3편에 불과했지만 결과 비교 내용은 다음과 같았다.

먼저, 본 연구에서는 4개 학년을 대상으로 하였는데 학년에 따라 간호대학생의 대학생활스트레스정도에 유의한 차이를 보

인 것은 Park (2011)의 연구에서 간호학과 2, 3학년만 대상으로 하여 학년에 따라 스트레스 정도에 유의한 차이가 없었던 결과와 일치하지 않았는데, 연구대상자가 전체 학년이 아닌 일부 학년만 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 정확히 비교하기는 어렵다. 따라서 향후 전 학년을 포함한 연구들과 비교 분석할 필요가 있다.

본 연구에서 대학생의 가정 경제상태에 따라 대학생활스트레스 정도에 유의한 차이가 있었는데, 이는 Park (2011)이 간호학과 2, 3학년 대상으로 한 연구에서 학생들의 경제상태에 따라 스트레스 정도에 유의한 차이를 보인 결과와 일치된다. 대학생의 가정 경제상태가 낮은 상태는 높은 상태보다 유의하게 스트레스 정도가 높았는데, 이러한 연구결과는 최근들어 국가의 낮은 경제성장과 취업 위기 상황이 가정경제에도 큰 타격을 주어 대학생들은 어려운 가정형편으로 인하여 스트레스와 부담을 많이 받고 있다고 볼 수 있다.

본 연구에서 간호대학생이 지각한 건강상태에 따라 대학생활스트레스에 유의한 차이가 있었는데 즉, 자신의 건강상태가 나쁜 경우는 건강상태가 보통이상 매우 좋은 경우보다 유의하게 스트레스가 높았다. 이는 Park (2011)의 연구에서 간호학과 학생들의 건강상태에 따라 스트레스 정도에 유의한 차이가 없었다고 보고한 내용과 달랐으며, 반면 Chun과 Cho (2016)는 간호대학 4학년 학생에서 건강상태가 나쁜 경우는 좋은 경우보다 스트레스 정도가 유의하게 높았다고 하여 본 연구 결과를 지지하였다. 그런데 간호대학생을 대상으로 한 연구결과에서는 대부분의 간호대학생들이 자신의 건강상태가 건강하다고 응답하였는데 즉, Park (2011)의 연구에서는 3.8%, Chun과 Cho (2016)는 10.2%만이 자신의 건강상태가 나쁘다고 응답하여, 향후 건강문제가 있는 대학생들을 대상으로 건강상태에 따라 대학생활스트레스에 차이가 있는 지를 조사할 필요가 있다고 본다.

한편 본 연구에서 간호대학생의 성별, 종교, 거주형태에 따라 대학생활스트레스 정도에 유의한 차이가 없었는데 이는 Park (2011)과 Jung (2016)의 연구에서 간호대학생의 종교와 거주형태에 따라 스트레스에 유의한 차이가 없어 본 연구결과를 지지하였고, Chun과 Cho (2016)의 연구에서 간호대학생의 성별이나 종교에 따라 스트레스 정도에 유의한 차이가 없었다고 보고한 것과 일치되었다. 이러한 연구결과는 일치되었지만 간호대학생의 일반적 특성 변수의 구분이 단순히 ‘예, 아니오’ 로만 구분하기도 하여 연구 변수의 구분이 일관적이어야 할 필요가 있다.

본 연구에서 간호대학생의 대학생활적응 정도에 유의한 차이를 보인 변수는 학년, 거주형태, 경제상태, 건강상태 등이었고 그 외 성별과 종교에 따라서는 유의한 차이를 보이지 않았는데, 이러한 결과를 선행연구와 비교해보면 다음과 같다.

먼저 본 연구에서 학년에 따라 대학생활적응 정도에 유의한 차이가 있었던 결과는 간호대학생을 대상으로 한 선행 연구 결과들 중 Lee와 Lim (2017)은 3, 4학년이 2학년에 비해 대학생활적응이 유의하게 높았다고 하여 본 연구결과와 일치하였고, 남학생만을 대상으로 한 Lee (2017)와 간호학과 1, 2학년만을 대상으로 한 Won (2015)의 연구에서는 학년에 따라 대학생활적응에 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 간호남학생은 군 입대의 새로운 변수가 있어서 의미있는 변수들을 고려하여 연구할 필요가 있으며, Won (2015)의 연구에서는 학년 분포가 2개 학년만 포함되었기 때문에 유의한 차이를 보이지 못한 것으로 생각된다.

본 연구에서 거주형태에 따라 대학생활적응 정도에 유의한 차이가 있었던 결과는 간호대학생을 대상으로 한 선행 연구 결과들 중 Lee와 Lim (2017)의 연구에서 간호대학생들의 거주형태에 따라 유의한 차이가 없어 본 연구와 일치되지 않았다. 그 외 Lee (2017)은 남자 간호대학생만을 대상으로 하였고, Park과 Lee (2011)는 1, 2학년만 대상으로 하였으며, Jung (2016)은 거주형태를 '부모와의 거주' 여부로만 변수 구분을 하여 연구하였는데, 대상자의 거주형태에 따라 대학생활적응 정도에 유의한 차이가 없었다. 향후 연구에서는 연구대상자의 성별이나 학년 분포를 같게 하고 거주형태도 일관되게 변수 구분하여 연구 결과들을 정확하게 분석할 필요가 있다.

본 연구에서 간호대학생의 경제상태에 따라 대학생활적응 정도에 유의한 차이가 있었는데, 이는 Park과 Lee (2011) 및 Won (2015)이 간호학과 1, 2학년만을 대상으로 연구한 결과, Park과 Lee (2011)는 경제상태에 따라 대학생활적응 정도에 유의한 차이를 보여 경제상태 상 그룹은 하 그룹보다 대학생활적응이 유의하게 높아 본 연구결과를 지지하였으나, Won (2015)의 연구에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 그 외 Lee와 Lim (2017)의 연구에서도 유의한 차이가 없었는데, 이때 경제상태를 상 중 하 대신 월 수입금액으로 나누었다. 이러한 결과들은 서로 달라서 일관적이지 못하므로 경제상태 변수를 일관되게 구분하여 추후 반복 연구로 더 확인할 필요가 있다. 또한 간호대학생이 대학생활에 적응하도록 도움을 주기 위해서는 등록금 지원 외에도 대학 차원에서 가정형편을 도울 수 있는 다양한 형태의 장학금제도를 마련하여 경제적으로 지원하는 것이 필요하다고 본다.

본 연구에서 간호대학생이 지각한 건강상태에 따라 대학생활적응에 유의한 차이가 있었는데 즉, 자신의 건강상태가 나쁜 경우는 건강상태가 보통이상 매우 좋은 경우보다 유의하게 스트레스가 높았다. 이는 Chun과 Cho (2016)의 연구에서 건강상태가 좋은 경우는 나쁜 경우보다 유의하게 대학생활적응이 높았다고 보고한 내용과 일치하여 본 연구 결과를 지지하였으며, 간호대학생들이 정기적으로 건강검진을 하여 건강

하게 유지하게 함으로써 대학생활적응을 증진시킬 수 있다.

한편 본 연구에서 간호대학생의 성별, 종교에 따라 대학생활적응 정도에 유의한 차이가 없었는데 이는 Park과 Lee (2011)이 간호대학생의 남학생이 여학생보다 대학생활적응이 유의하게 높았다고 보고하여 본 연구와는 일치되지 않았고, Won (2015)은 성별에 따라서 유의한 차이가 없었고, Jung (2016)은 종교에 따라 유의한 차이가 없었으며, Chun과 Cho (2016)와 Lee와 Lim (2017)의 연구에서는 간호대학생의 성별이나 종교에 따라서 대학생활적응에 유의한 차이가 없었다고 보고하여 본 연구결과를 지지하였다.

이상의 내용을 볼 때 대학생들의 대학생활스트레스와 대학생활적응에 영향을 미치는 인구학적 특성들에 대한 일치된 근거를 마련하기 위해서는 다양한 전공을 가진 대학생들을 대상으로 각 대상자 수를 충분히 확보하여 반복 연구를 할 필요성이 있다.

본 연구에서 대학생활스트레스는 대학생활적응, 대학생활만족도 및 건강상태와는 유의한 부적 상관관계를 보였는데, 이 결과는 간호대학생을 대상으로 한 선행연구들(Chun & Cho, 2016; Jung, 2016; Kim & Seo, 2015; Lee & Park, 2018; Son, Kwon, & Park, 2017)에서 일관되게 나타나 대학생활적응은 대학생활스트레스와의 상관관계가  $r = -.38 \sim -.65 (p < .001)$ 로 나와 본 연구의 결과가 지지되었다.

또한 본 연구에서 간호대학생의 대학생활적응을 유의하게 예측해 준 변수들은 대학생활스트레스, 대학생활만족도 및 건강상태였는데, 이는 간호대학생을 대상으로 대학생활적응을 연구한 선행연구들(Jung, 2016; Kim & Seo, 2015; Lee & Park, 2018)과 일반대학생을 대상으로 연구한 Kim (2012)의 연구에서 대학생활스트레스가 대학생활적응에 유의한 예측변수로 나타났고, Son 등(2017)의 연구에서는 대학생활스트레스와 건강상태가 간호대학생의 대학생활적응에 유의한 예측변수로 나타나 본 연구의 결과를 지지해주었다. 간호대학생의 대학생활적응에 대한 예측변수로 대학생활만족도 변수는 선행연구에서 사용되지 않아서 향후 이 변수를 다루어 사용하므로 확인할 필요가 있다.

이러한 결과를 종합해볼 때 간호대학생들의 대학생활적응에의 주요한 예측변수는 대학생활스트레스로 나타나서 대학생활스트레스를 감소시키는 방안이 마련되는 것이 필요한데, 간호대학생들의 건강상태는 대학생활스트레스와 대학생활적응 모두에 유의한 영향 변수로서 간호대학생의 건강상태를 증진시킴으로써 대학생활스트레스를 줄이고 대학생활적응을 증진시킬 수 있는 전략 모색이 필요하다.

## 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생들을 대상으로 대학생활스트레스와 대학생활적응 정도, 인구학적 특성에 따른 대학생활스트레스와 대학생활적응의 차이 검정, 연구 변수들간의 상관관계 및 대학생활적응에 영향을 주는 변수들을 확인함으로써 간호대학생의 대학생활적응 증진을 위한 간호중재 프로그램 개발에 정보를 제공하고자 시행되었다.

본 연구에서 간호대학생들의 대학생활스트레스 및 대학생활적응 정도는 도구 만점의 중간 정도였으며, 학생들의 일반적 특성 중 대학생활스트레스와 대학생활적응 모두에 유의한 차이를 보인 변수는 학생들의 가정경제상태와 건강상태였고, 대학생활적응을 유의하게 예측해 준 간호대학생들의 특성은 대학생활스트레스, 대학생활만족도 및 건강상태 등이었다.

따라서 간호대학생들의 건강상태는 대학생활스트레스 감소와 대학생활적응을 증진시키기 위한 밀접한 관계를 가진 활용 가능한 변수로서, 간호대학생들이 건강한 습관을 갖도록 대학 내 건강 관련 시설 및 장비를 갖춘 운동 센터를 마련해 주고 신체적, 심리적인 심층 상담과 건강문제 조기 발견 및 질병 예방의 기능을 갖춘 개인 맞춤형의 건강 보건 시스템을 도입하여 운영하는 것이 필요하다고 생각된다.

## References

- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counselling Psychology, 31*, 179-189.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *SACQ: Student adaptation to college questionnaire manual*. Western Psychological Services.
- Chon, K. K., & Kim, K. H. (1991). Development of the life stress scale for college students: A control theory approach. *Korean Journal of Clinical Psychology, 10*(1), 137-158.
- Chon, K. K., Kim, K. H., & Yi, J. S. (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology, 5*(2), 316-335.
- Chun, I. H., & Cho, J. Y. (2016). The relationship between stress, self-efficacy, resilience and college adjustment in nursing. *Journal of the Korean Society for Multicultural Health, 6*(1), 49-60.
- Hanisch, K. A. (1999). Job loss and unemployment research from 1994 to 1998: A review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior, 55*(2), 188-220.
- Jeon, M. K., & Kim, M. S. (2013). A study on relationships among parent-adolescent communication, self differentiation, self esteem, life stress in nursing department students. *Journal of Digital Convergence, 11*(4), 293-302.
- Jung, E. S., & Park, H. J. (2014). Effects on stress degree, study attitude, sleeping hours by intake degree of caffeinated drinks. *Journal of Digital Convergence, 12*(2), 353-361.
- Jung, H. Y. (2016). The convergence influence of life stress, depression and ego resiliency on college life adaptation in nursing students. *Journal of Digital Convergence, 14*(7), 259-268.
- Kim, E. A. (2011). *Developing a prediction model regarding adjustment of nursing students to college life* (Unpublished Doctoral dissertation). Chonnam University, Kwangju.
- Kim, J. H. (2012). *The mediating effects of self-control and health promoting lifestyle in the relationship between life stress and adjustment to college life among college students* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, M. K. (2011). Relationship on depression and suicide ideation of university students-the mediating effects of negative emotion and social adaptation. *The Journal of Youth Studies Research, 18*(12), 101-129.
- Kim, Y. S., & Seo, J. Y. (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.
- Kwag, Y. K. (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.
- Lee, H. J. (2017). *The influence of self-efficacy, social support and stress coping on college adjustment among male nursing students* (Unpublished master's thesis). Honam University, Kwangju.
- Lee, M. K., & Lim, S. H. (2017). Relationships among academic burnout, stress coping and college adjustment in nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 7*(6), 521-534.
- Lee, S. J., & Park, J. Y. (2018). The effects of grit and stress on nursing student's adjustment to college life. *Journal of Digital Convergence, 16*(2), 269-276.
- Lee, Y. J. (2000). *The non-residential students' adaptation to college life and career plans* (Unpublished master's thesis).



- Ewha Womans University, Seoul.
- Park, H. J., & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 16(1), 14-23.
- Park J. A., & Lee, E. K. (2011). Influence of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 17(3), 267-276.
- Park, J. Y. (2011). *Stress, stress response and influencing factors on resilience among nursing students* (Unpublished master's thesis). Seonam University, Namwon.
- Park, M. Y. (1994). A study on influencing factors in health promoting lifestyles of college students. *The Journal of Korean Community Nursing*, 5(1), 81-96.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Son, H. K., Kwon, S. H., & Park, H. J. (2017). The influence of life stress, ego-resilience, and spiritual well-being on adaptation to university life in nursing students. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(5), 636-646.
- Whang, S. J. (2006). The relationship between clinical stress, self-efficacy, and self-esteem of nursing college students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 205-213.
- Won, H. J. (2015). Effects of self-leadership and stress coping on college life adjustment in nursing student. *The Korean Journal of Health Service Management*, 9(1), 123-131.
- Yang, H. J. (2003). Interaction effects of daily stress and self-esteem affects the college life. *Yonsei Research Consultation*, 19, 111-127.

## A Study on the Stress and Adjustment to College Life among Nursing Students\*

Yoo, Kyung Hee<sup>1)</sup>

1) Professor, School of Nursing, College of Medicine, Soonchunhyang University

**Purpose:** This study was conducted to investigate the correlation between stress and adjustment to college life among nursing students. **Methods:** The sample consisted of 183 university students in C & S cities. Self-report questionnaires were used to measure the variables. In data analysis, SPSSWIN 23.0 program was utilized for descriptive statistics, Pearson's correlation coefficients, and regression analysis. **Results:** The mean scores of stress and adjustment to college life were 2.55 and 3.24. Stress was significantly different according to grade ( $F=7.30$ ,  $p<.001$ ), economic state ( $F=14.39$ ,  $p<.001$ ), perceived health state ( $F=6.66$ ,  $p<.001$ ). In regression analysis, stress for college life, perceived health state, and college life satisfaction were significant predictors of adjustment to college life explaining 68%. **Conclusion:** This study suggests that perceived health state was a significant factor on adjustment to college life among nursing students. Therefore, the strategies of nursing intervention which improve perceived health state must be developed for college students.

**Key words:** Psychological Stress, Adjustment, Nursing

\* This work was supported by the Soonchunhyang University Research Fund.

• Address reprint requests to : Yoo, Kyung Hee  
Soonchunhyang University  
31, Soonchunhyang 6-gil, Dongnam-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do, 31151, Korea.  
Tel: 82-41-570-2492 Fax: 82-41-570-2498 E-mail: kyunghee@sch.ac.kr