

대학생의 학업 스트레스와 학교생활적응

차 남 현

안동대학교 자연과학대학 간호학과

The Relationships between Academic Stress and Adjustment at University Life in Korean University Students

Cha, Nam Hyun

Department of Nursing, College of Natural Science, Andong National University, Andong, Korea

Purpose: The purpose of this paper was to identify the correlations among academic stress and adjustment at university life in university students. **Methods:** A total of 489 subjects aged 17 and 36 were selected through convenient sampling. Data were collected with a self reported questionnaire from September 2 to November 30, 2015. Collected data were analyzed with SPSS/WIN. **Results:** There were statistical differences between academic stress and adjustment at university life. Academic stress were significantly different according to gender, grade, economic status, health status major department of study, drinking and smoking. Adjustment at university life were significantly different according to gender, economic status, health status. 25.4% of variance in adjustment at university life were explained by academic stress, major department of study, health status. **Conclusion:** The finding of this study may be useful in understanding the academic stress expression of university students and developing more specific programs on adjustment at university life.

Key Words: Students, Emotional stress, Social adjustment

서 론

1. 연구의 필요성

한국 사회에서 부모들의 관심은 내 자녀가 다른 사람보다 능력이 출중해 좋은 직업을 얻고 잘 살기를 바라는 마음이 강해서 양육의 중점 또한, 자녀들의 신체적, 정신적 발달에 중점을 두기보다는 공부와 출세에 중점을 둔 전문 고등교육에 중점을 두고 있다. 부모의 전문 고등교육에의 열정과 정성은 자녀의 사회적 지위 결정과 유지뿐 아니라, 신분 상승 및 아동의 안정적 통

로 역할을 해 왔기 때문이다[1].

통계청 교육통계 자료에 의하면 고등학교 졸업생 중 고등교육기관에 진학한 학생의 비율은 1970년대 진학률이 26.9%에서 꾸준히 상승하여 2005년 73.4%를 넘어서면서 2014년 70.9%를 나타내고 있다[2]. 대학 진학률이 높은 이유는 학생들도 전문 고등교육이 자신의 미래 직업, 미래의 삶과 밀접하게 연관되고 있다고 인식하기 때문이다. 대학을 꼭 가야 한다고 생각하는 사람들은 사회적 차별을 받지 않고, 취업에 유리하기 때문에 대학을 진학해야 한다고 생각하고 있었다[3,4]. 통계 자료에서 보듯이, 대학교육이 좋은 직장에 취업하는데 도움이 될

주요어: 대학생, 학업 스트레스, 학교 적응

Corresponding author: Cha, Nam Hyun

Department of Nursing, College of Natural Science, Andong National University, 1375 Gyeongsong-ro, Andong 760-749, Korea.
Tel: +82-54-820-7314, Fax: +82-54-820-6730, E-mail: yeoreo@anu.ac.kr

- 이 논문은 2015학년도 안동대학교 신입교수연구비에 의하여 연구되었음.

- This work was supported by a grant from 2015 Research Funds Which was a newly appointed Professor of Andong National University.

Received: Mar 13, 2016 / Revised: May 12, 2016 / Accepted: May 16, 2016

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

수 있으리라는 인식은 변함이 없는 듯하다. 그러나 대학진학을 이 낮은 1970년대 이전에는 전문 고등교육이 미래직업과 삶에 긍정적으로 영향을 미쳤지만, 2014년 현재 70.9%가 넘는 대부분의 고등학생이 대학에 진학하는 현실에서는 고등 교육이 미래 직업을 보장한다고 기대하기는 어렵다[5].

학생의 소질, 적성을 고려한 대학 및 전공 학과에 대한 탐색과 자기 이해 및 가치관, 능력 등을 객관적으로 평가하여 대학 진학을 했을 때, 미래의 삶도 안정적일 것이다[6]. 그러나 대부분의 학생들이 대학에 대한 확실한 정보와 자신의 능력에 대한 객관적인 분석 없이, 자신의 진로에 대해 결정을 내리지도 못한 채, 수능점수에 따라 대학 및 학과를 지원하고, 자신이 원하는 대학과 전공을 선택하지 못하는 경향을 보이고 있다[7]. 이러한 선택은 학생들이 적성에 안맞아 고등교육을 중도에 포기하게 하거나, 자신의 적성과 자질을 대학시절에 완성하지 못하게 하는 요인이 된다[6].

현 사회는 청년 실업률이 높아지면서 치열한 경쟁사회로 돌입되고 있어 대학생들은 취업을 위한 스펙(spec) 실적을 압박적으로 요구받게 된다. 따라서, 대학생들은 학업에 대한 스트레스는 물론, 진로와 취업에 대한 고민이 가중되어 심리적으로 어려움에 처하게 된다. 이런 사회적 환경은 대학생들에게 스트레스로 작용하여 심리적인 우울, 자살, 자신감 저하, 열등감, 범죄행위, 성적 저하 등 적응상 문제를 일으키게 된다[8]. 또한, 스트레스는 학생들의 심신의 발달을 저해하여 우울증이나 대인기피 등과 같은 반사회적 증상을 유발하고, 무력감 및 무가치감을 가지는 정서장애, 성적 저하, 학교에서의 부적응은 물론 사회 부적응자를 양산할 우려가 높다[9,10].

이에 본 연구자는 대학생들이 겪는 스트레스 정도가 어느 정도이고 이로 인해 학교생활 적응에 영향을 미치는지 관련성을 파악하며, 학업 스트레스에 미치는 영향인자를 확인하는 것이 학생들의 미래 방향을 조언하고 중재방안을 만드는데 필요하다고 생각했다.

현재까지 연구된 대학생의 스트레스와 학교생활 적응에 대한 선행연구는 국내·외적으로 일부 대상자와 지역에 국한되어 시행되었고[9-12], 계열과 지역을 분배한 표집방법으로 시행한 연구는 많지 않다. 본 연구는 지역과 계열을 분배한 표집방법으로 자료를 수집하였으므로 좀 더 모집단적인 의미를 부여할 수 있는 연구라 생각된다. 예전에는 학교생활 적응을 학업성취로 보았지만, 학업성취는 물론이고 사회적 적응, 대인관계 적응, 대학에서의 만족도 등 다양한 측면을 통해 적응정도를 파악할 수 있다. 또한, 학교생활 적응이란 대학생들이 대학이라는 환경 속에서 다양한 요구에 적절히 대처하는 반응을 의미

하며 대학 내 물리적, 인적 환경과 개인이 지닌 특성 간의 상호작용 결과를 의미한다[13]. 따라서, 본 연구는 대학생들이 느끼는 스트레스를 총합하여 다차원적인 대학생활에의 적응을 확인할 수 있는 도구를 사용함으로써 학생들의 스트레스 정도와 적응정도를 신뢰성있게 확인할 수 있으리라 생각되며, 한국 대학생을 이해하고 정신건강 정도를 확인하는데 도움이 되리라 생각된다.

대학생의 학업 스트레스와 학교생활 적응간의 관련성과 차이를 확인하는 것은 대학생의 학업 스트레스가 증가하는 현 시점에서 향후 학교생활 적응을 잘해서 미래 직업에의 안정적인 정착을 위한 간호중재 개발을 위한 기초자료로 사용될 수 있으며, 대학생의 학교생활 적응 전략 개발에도 도움이 될 것이다.

2. 연구목적

본 연구는 대학생들이 인지하는 학업 스트레스와 학교생활 적응 정도를 알고 학교생활 적응에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위함이며, 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대학생의 학업 스트레스와 학교생활 적응 정도를 파악한다.
- 대학생의 일반적 특성에 따른 학업 스트레스와 학교생활 적응과의 차이를 비교한다
- 대학생의 학업 스트레스와 학교생활 적응 간의 상관관계를 확인한다.
- 대학생의 학교생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생이 지각하는 학업 스트레스 수준을 알고 학교생활 적응에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 경남, 경북, 전남, 전북, 충북, 충남, 강원, 전남, 대구, 부산, 서울 33개교에 재학하는 대학생을 대상으로 간호계, 공대계열, 자연계열, 인문사회계열별로 구분하여 참여하였다. 대상자 수는 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 유의수준(α)=.05, 효과크기인 .25, 검정력(1- β)은 .95로 설정하고 산출한 결과 필요한 표본의 크기는 400명이었다. 본 연구대상

자의 탈락률을 고려하여 편의표집 방법에 의해 500명에게 설문지를 돌려 수거하였으며, 수거된 설문지 491부(98.2%) 중 응답이 불충분한 2명(0.4%)을 제외한 총 489명(97.8%)을 연구대상자로 선정하였다.

3. 연구도구

1) 일반적 특성

선행연구에서 대학생의 학업 스트레스에 영향을 미치는 것으로 보고된 연령, 성별, 학년, 학과 계열, 종교, 경제상태, 건강상태, 부모의 맞벌이, 형제 서열, 음주, 흡연에 대한 인구사회학적 특성을 측정하였다.

2) 학업 스트레스

Compas 등[14]이 개발하고, Oh와 Cheon[15]이 수정한 75문항을 42문항으로 수정·보완하고 대학생에게 맞게 수정한 Lee[16]의 도구를 사용하였다. 본 도구는 성적 스트레스(7문항), 시험 스트레스(8문항), 수업 스트레스(11문항), 공부 스트레스(9문항), 진로 스트레스(7문항)의 5개 하위문항으로 구성되어 있고 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '항상 그렇다(5점)'까지의 Likert식 5점 척도로 최저 42점에서 최고 210점의 범위를 가지며, 점수가 높을수록 학업 스트레스 수준이 높다는 것을 의미한다. Lee[16]의 연구에서 도구 신뢰도의 값 Cronbach's α 는 .93이었고 본 연구에서 Cronbach's α 는 .95였다.

3) 학교생활 적응

학교생활 적응 척도는 Kim[17]이 요인분석과 신뢰도 검증을 통해 수정·보완하여 구성한 총 27문항의 도구로 교수관계(6문항), 교우관계(8문항), 학교수업(6문항), 학교규칙(7문항)의 4개의 하위문항으로 구성되어 있고 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지의 Likert식 5점 척도로 최저 27점에서 최고 135점의 범위를 가지며, 점수가 높을수록 학교생활 적응 수준이 높다는 것을 의미한다. Kim[17]의 연구에서 도구 신뢰도의 값 Cronbach's α 는 .78이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .85였다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2015년 9월 2일부터 11월 30일까지였다. 자료수집은 연구자와 훈련된 보조 연구자가 직접 기관을 방문하여 설문조사를 실시하였다. 자료수집에 대한 프로

토콜 교육을 받은 연구보조원이 설문지를 배부하고 대상자가 스스로 기록하게 한 후 직접 회수하였다. 설문지는 500부 배부하여 무응답, 불성실한 응답을 한 설문지를 제외하고 최종적으로 489부(97.8%)를 본 연구의 자료로 분석하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 비연속변수는 빈도와 백분율을, 연속변수는 평균과 표준편차를 사용하였다. 일반적 특성에 따른 변수간의 차이검정은 χ^2 test, t-test 및 ANOVA를 시행하였고, 유의한 효과에 대해서는 Scheffé test 사후 검정으로 사후 분석하였다. 대상자 변수간의 관계를 검정하기 위해 피어슨 상관관계(pearson correlation coefficients)를 이용하여 분석하였고, 학교생활 적응을 유의하게 예측하는 변인을 선별하기 위해 회귀분석을 실시하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구와 관련된 연구는 안동대학교 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB No. 1040191-201508-HR-003-01). 본 연구를 진행하기 위해 대상자에게 연구의 목적, 설문지 수집, 연구 진행방법과 절차, 연구를 통해 얻게 되는 혜택과 협조 사항에 대해 정보제공과 동의를 먼저 구하고 시작하였다. 아울러 연구의 참여는 자발적이며, 연구 도중 언제든지 철회가 가능하고 수집한 자료는 익명으로 처리될 것임을 설명하고 서면동의를 받은 후 연구를 진행하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 평균 연령은 20.21세이었으며, 여학생 294명(60.2%), 남학생 195명(39.8%)으로 구성되었으며, 학년은 저학년 437명(89.3), 고학년 52명(10.7%)으로 나타났다. 학생들의 경제적 상태는 대부분이(72.3%) 중간이라고 답했으며, 건강상태도 중간 이상으로 좋다는 응답이 467명(95.5%)로 나타났다. 종교는 있다는 응답자(37.6%)보다 없다는 응답자(62.4%)가 많았으며, 전공은 간호학과 203명(41.3%), 인문사회계열 139명(28.5%), 자연계열 94명(19.3%), 공학계열 53명(10.9%)이었다. 부모의 맞벌이 여부는 한다 341명(69.8%)으로 우세하였고 음

주는 한다와 안한다가 비슷한 양상을 보였으며, 흡연은 안한다는 학생이 427명(87.3%)으로 더 많았다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Subject (N=489)

Characteristics	Variables	n (%) or M±SD
Age (year)	(Range: 17~36)	20.21±0.16
Gender	Male	195 (39.8)
	Female	294 (60.2)
Grade	1~2 grade	437 (89.3)
	3~4 grade	52 (10.7)
Economic status	High	74 (15.2)
	Middle	354 (72.3)
	Lower	61 (12.5)
Health status	Good	263 (53.7)
	Average	204 (41.8)
	Bad	22 (4.5)
Religion	Catholic	48 (9.7)
	Buddhism	81 (16.6)
	Protestantism	55 (11.3)
	None	305 (62.4)
Major department of study	Nursing course	203 (41.3)
	Humanities, social course	139 (28.5)
	Natural course	94 (19.3)
	Engineering course	53 (10.9)
Parent's working together	Yes	341 (69.8)
	No	148 (30.2)
Drinking	Yes	247 (50.5)
	No	242 (49.5)
Smoking	Yes	62 (12.7)
	No	427 (87.3)

2. 대상자의 학업 스트레스와 학교생활 적응 정도

본 연구대상자의 학업 스트레스 정도는 평균 112.81점으로 5점 만점에 2.70점으로 나타났고, 학교생활 적응도 평균 90.40점으로 5점 만점에 3.18점인 것으로 응답되었다(Table 2).

Table 2. Scores of Academic Stress and Adjustment at University Life

Variables	Range (score)	Mean (score)	SD
Academic stress	42~210 (1~5)	112.81 (2.70)	21.78
Adjustment at university life	27~135 (1~5)	90.40 (3.18)	10.45

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 학업 스트레스와 학교생활 적응 정도의 차이

본 연구대상자의 일반적 특성별 학업 스트레스에 통계적으로 유의한 항목은 성($t=-4.42, p<.001$), 학년($t=2.85, p=.005$), 경제상태($F=11.15, p<.001$), 건강상태($F=10.75, p<.001$) 전공($F=6.89, p<.001$), 음주($t=-2.07, p=.039$) 및 흡연($t=-2.40, p=.017$)이었으며, 학교생활 적응과 통계적으로 유의한 항목은 성($t=3.31, p<.001$), 경제상태($F=3.36, p=.036$), 건강상태($F=7.82, p<.001$)이었다(Table 3).

유의한 항목의 사후 검사를 진행한 결과, 학업 스트레스는 여자, 저학년이 더 높았고, 경제상태가 낮을수록, 건강상태가 나쁠수록, 타 전공보다 간호학과 학생일수록 학업 스트레스가 높게 나타났으며, 음주와 흡연을 안하는 학생이 더 학업 스트레스가 높게 나타났다. 학교생활 적응은 남학생, 경제상태와 건강상태가 좋다고 인지할수록 점수가 높은 것으로 나타났다(Table 3).

4. 대상자의 학업 스트레스 및 학교생활 적응과의 상관관계

학업 스트레스와 학교생활 적응의 상관관계 분석 결과, 두 변수 간 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.47, p<.001$). 즉, 대학생의 학업 스트레스가 높을수록 학교생활 적응 수준이 낮은 것으로 나타났다(Table 4).

5. 학교생활 적응에 영향을 미치는 요인

학교생활 적응에 영향을 미치는 요인을 설명하는 변인을 규명하기 위해 회귀분석을 시행한 결과, 학업 스트레스, 전공, 건강상태가 유의한 항목으로 나타났으며, 모형의 설명력 Adj. R^2 은 25.4%였다(Table 5).

대학생의 학교생활 적응에 가장 영향을 미치는 것은 학업 스트레스($\beta=-.48, p<.001$)와 전공($\beta=-.20, p<.001$)이었고, 건강상태($\beta=-.10, p=.022$) 순이었다.

논 의

대부분의 대학생은 좋은 직장 취업이라는 목적으로 대학에 입학한 후 좋은 스펙을 쌓기 위해 학점을 향상시키는데 몰두하기에 학업 스트레스가 유발될 수밖에 없고 이는 학교생활 적응

Table 3. Differences in Academic Stress and Adjustment at University Life to General Characteristics of the Subjects (N=489)

Characteristics	Subcategories	Academic stress		Adjustment at university life	
		M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Gender	Male	107.44±24.19	-4.42 (< .001)	92.43±12.23	3.31 (< .001)
	Female	116.40±19.27		88.99±8.99	
Grade	1~2 grade	113.91±21.47	2.85 (.005)	90.10±10.37	-1.43 (.155)
	3~4 grade	104.75±22.91		92.31±11.52	
Economic status [†]	High	102.01±23.92	11.15 (< .001)	93.44±11.83 ^b	3.36 (.036)
	Middle	113.88±21.28		89.96±10.14 ^a	
	Lower	118.96±18.83		89.45±11.12	
Health status [†]	Good	108.59±1.52 ^{ab}	10.75 (< .001)	92.09±10.85 ^b	7.82 (< .001)
	Average	117.35±18.14 ^a		88.52±9.73 ^a	
	Bad	121.00±16.44 ^b		86.75±10.49	
Religion	Catholic	113.11±22.70	1.37 (.242)	91.32±10.59	1.48 (.207)
	Buddhism	112.00±21.41		91.31±9.80	
	Protestantism	110.73±18.69		92.80±11.74	
	None	113.71±22.13		89.51±10.48	
Major department of study [†]	Nursing course	119.54±19.21 ^{ab}	6.89 (< .001)	91.15±8.74	1.85 (.077)
	Humanities, social course	112.24±22.75 ^b		88.85±11.74	
	Natural course	112.24±22.76 ^b		89.89±10.51	
	Engineering course	106.72±15.83 ^a		87.80±10.71	
Rank between brothers	First born	113.63±22.91	1.29 (.273)	90.35±9.70	1.15 (.335)
	Middle born	109.95±23.37		89.97±11.59	
	Last born	112.62±19.94		90.58±11.12	
	Single	116.64±17.48		89.52±10.17	
Parent's working together	Yes	112.01±21.70	-1.11 (.267)	91.00±10.69	1.61 (.109)
	No	114.51±21.58		89.25±10.10	
Drinking	Yes	110.83±21.76	-2.07 (.039)	90.58±10.43	0.54 (.587)
	No	115.03±21.65		90.05±10.59	
Smoking	Yes	106.70±24.89	-2.40 (.017)	92.61±13.17	1.49 (.142)
	No	113.85±21.14		89.99±10.01	

[†] Scheffé test.**Table 4.** Correlation among Academic Stress and Adjustment at University Life

Variables	Academic stress	Adjustment at university life
Academic stress	1	
Adjustment at university life	-.47 (< .001)	1

문제를 유발할 수 있다.

본 연구대상자의 학업 스트레스의 평균 점수는 112.81점으로 Lee[16]가 제시한 도구의 대학생 수준별 집단 구분시, 상위 30%인 고위험 스트레스 집단(103~199점) 점수에 해당되어 학업 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다. 본 연구와 같은 도구는 아니지만, 한국 대학생의 생활 스트레스를 조사한 Sung

과 Chang[18]이 제시한 한국 대학생들이 학업, 장래, 경제문제 등의 스트레스를 가장 많이 경험한다는 결과를 지지하였다. 본 결과로 볼 때, 한국 대학생들은 고위험 학업 스트레스로 인해 정신건강에 부정적이고 심리적인 부적응 결과가 초래될 수 있으므로[10,19], 사회 및 국가차원에서 대학생들이 심리적으로 학업에 충실하고 심리적으로 적응할 수 있는 환경과 여건을 조성할 필요가 있으며 학교에서는 학업 스트레스가 높은 대학생들을 위한 심리검사 및 심리상담소 운영 등의 정서적 배려가 요구된다. 본 연구대상자는 학업 스트레스도 높았지만 학교생활 적응도도 중간점수 이상으로 나타난 것으로 볼 때, 한국 대학생이 대체로 높은 학업 스트레스에도 불구하고 학교생활 적응도가 낮지 않음을 의미한다.

본 연구대상자의 일반적 특성별 학업 스트레스에서 유의한

Table 5. Factors Influencing the Adjustment at University Life of Subjects

Variables	B	SE	β	t	p
(Constant)	123.42	4.32		28.59	< .001
Academic stress	-0.23	0.02	-.48	-10.74	< .001
Grade	1.14	1.44	.03	0.79	.429
Health status	-1.83	0.80	-.10	-2.29	.022
Economic status	-0.44	0.92	-.02	-0.48	.631
Major department of study	-0.98	0.22	-.20	-4.47	< .001
Drinking	0.76	0.90	.04	0.85	.396
Smoking	-1.32	1.33	-.43	-0.99	.322

Adj. R^2 =.25, F =22.01, p <.001

차이를 나타낸 것은 여자, 저학년, 경제상태가 낮을수록, 건강상태가 나쁠수록, 간호학과 학생일수록 학업 스트레스가 높게 나타났다. 여자대학생이 남학생 보다 스트레스 정도가 높다는 것은 Sung과 Chang[18], Cha[20], Im[21]의 연구를 지지하였다. 여자대학생이 학업 스트레스가 큰 이유는 여학생이 신체적, 정신적, 신경 감각적 면에서 스트레스 자각정도가 높고 예민하게 반응하기 때문에[18] 스트레스 경험 빈도가 높아지는 것으로[21] 생각된다. 저학년일수록 학업 스트레스가 높다는 결과는 Jang 등[22]의 연구를 지지하였다. 이는 시험, 공부, 수업, 성적, 진로 등 학업생활에 익숙한 고학년보다는 저학년이 학교생활에 아직 미숙한 상태이고 적응해 나가야 하는 단계에 있기 때문과 연관된 결과로 생각된다. 또한, 경제수준이 낮고 건강상태가 나쁠수록 학업 스트레스가 높게 나타난 것은 경제수준이 낮으면 학업을 유지하기 위해 경제활동을 대학생활과 병행해야 하므로 학업과 관련된 활동을 충실히 할 수 없고[10], 건강상태 역시 나쁘면 시험, 공부, 수업, 성적, 진로 등 학업에 충실할 수 없으므로 학업 스트레스 정도가 높아질 수밖에 없을 것으로 생각된다. 본 연구대상자가 타 전공보다 간호학과 학생일수록 학업 스트레스가 높게 나타난 것은 간호학과 학생들이 타 전공에 비해 임상실습과 수업에 대한 부담을 가지므로 스트레스를 더 많이 경험하고 있음[20]을 의미한다. 이는 간호학이 임상실습을 병행하며 인간관계를 중시하는 서비스 직업이라는 환경적 요인에서 발생하는 부정적인 정서 스트레스를 유발하는 것으로 생각된다. 따라서, 간호대학생들의 학업 스트레스를 완화하고 극복하기 위해서는 간호학생들의 성숙된 인격과 자아실현을 위한 개인적인 노력이 요구되며, 학교에서는 간호학생들의 인격과 자아실현 등의 능력이 배양 및 향상되도록 교육 프로그램 개발과 적용 등이 필요하다. 또한, 간호학생 뿐 아

니라, 본 연구대상자의 학업 스트레스가 높았던 만큼, 대학생들의 학업 스트레스를 완충시키기 위해 Lee[23]가 제시한 자아존중감, 자기효능감 등을 높이는 프로그램이 요구된다. 음주와 흡연을 안하는 학생이 더 학업 스트레스가 높게 나타난 것은 2016년 4월 청년실업률이 11.9%[24]인 한국사회에서 생활하며 높은 스트레스를 가지고 있는 한국 대학생들이 주로 운동, 흡연과 음주, 잠, 대화로 스트레스를 해소하는 것으로 보고되고 있다는 선행연구결과와 비교할 때[18], 본 연구대상자들은 학업 스트레스를 음주와 흡연으로도 해소하지 못하면 학업 스트레스를 풀 가능성도 낮아짐을 의미한다. 따라서, 음주와 흡연이 스트레스를 높인다는 일부 선행연구[18]가 있어 추후 반복연구를 통해 본 결과 의미의 정확성을 파악할 필요가 있다. 그리고 본 연구대상자 조사에서 학업 스트레스가 높게 보고된 만큼, 학생들의 학업 스트레스 증상을 완화 및 관리할 수 있는 긍정적인 다양한 인지-행동적 프로그램 개발과 적용이 요구된다.

본 연구대상자의 일반적 특성별 학교생활 적응은 남학생, 경제상태와 건강상태가 좋다고 인지할수록 높은 것으로 나타났다. 남학생이 여학생보다 학교생활 적응을 잘하고 경제수준이 대학생의 학교생활 적응에 긍정적이라는 결과는 Kang[12]과 Kwon[13]의 연구를 지지하는 것이다. 이는 남학생이 여학생보다 적극적이고 모든 일을 해결하려고 앞장서는 성격 특성을 가지고 있고 대인관계가 좋으며[25], 내적통제위가 높은 것[21]과 관련있고 남자가 학교환경에 적응하는데 여자보다 더 낫다는 선행연구[16]를 지지한다. 또한, 경제적 상태가 좋으면 영양 공급에 여유가 있어 건강증진행위 수행정도가 높고[26], 학업에 정진할 수 있는 경제적, 시간적 여유도가 될 수 있으므로 학교생활 적응도도 높을 것으로 유추된다. 건강상태가 좋다

는 것은 신체적, 정서적으로 긍정적인 상황이므로 적극적으로 건강행위를 잘하고, 건강에 대한 여러 행동들을 스스로 긍정적으로 지배 할 수 있는 능력을 가지고 있으므로 학교생활에 적응도 잘 할 수 있을 것으로[20] 생각한다.

본 연구대상자의 학업 스트레스가 높을수록 학교생활 적응에 어려움이 있는 것으로 나타났다. 본 결과는 학업 스트레스가 높으면 학업태도 및 학교생활 적응에 부정적이라는 선행연구[10,12]를 지지하였다. 이는 학업 스트레스가 낮을수록 학교생활에서 적절하고 조화있는 행동을 하며 정상적인 학교생활을 하고 본인의 만족도도 향상하여 교육과정에서 학습자로서 능동적인 참여가 가능함을 의미한다. 우리나라 대학생 대부분은 학업성취가 직업의 성취와 사회경제적인 안정상태와 직결하는 것으로 인식하고 있어 학업성취로 인한 스트레스를 경험할 소지가 많고[27], 이는 학업태도 및 학교생활 적응에도 부정적 영향을 미칠 가능성이 높다. 따라서, 대학생들이 학교생활 적응을 잘하게 하기 위해서는 경제적인 어려움없이 학업에 정진할 수 있도록 장학금과 같은 국가, 사회적인 경제적 지원이 확대되어야 할 것이며 건강상태를 긍정적으로 유지, 증진시킬 수 있도록 체육시설 활용 기회 확대[10], 학업 스트레스를 완화시키기 위한 인지적, 정서적 프로그램 개발 및 적응을 통해 부정적인 감정을 조절하고 긍정적으로 변화, 관리할 수 있는 개인의 지략있는 대처능력을 향상시킴이 요구된다.

학교생활 적응에 가장 영향을 미치는 것은 학업 스트레스이었고 전공, 건강상태 순으로 유의하였으며, 설명력은 25.4%였다. 이로써, 시험, 공부, 수업, 성적, 진로 등의 학업생활이 취업과 안정된 미래생활이라고 연결짓는 한국 대학생들의 학업 스트레스 지수가 학교생활 적응에 가장 큰 영향을 미침을 알 수 있었다. 이는 한국 대학생이 진로, 장애 등으로 어려움을 가지고 있으며, 이로 인한 스트레스 수준[18]이 높음을 확인하게 하였다. 따라서, 한국 대학생들이 학교생활 적응을 위해서는 학업 스트레스를 완화시키기 위한 대책이 필요하다. 즉, 학생 스스로 자신의 적성에 맞는 학과를 선택해야 하며, 스트레스를 완충시키는 것으로 보고된 체육시설과 같은 체력증진환경 조성 및 운동 프로그램 개발 및 적응으로 학생들이 학업 스트레스를 완화시킬 수 있게 하고[10], 학업에 전념할 수 있는 건강을 유지, 증진시켜야 하며, 이를 뒷받침할 수 있는 사회, 국가적인 정책과 지지가 요구된다. 또한, 대학생의 학교생활 적응을 긍정적으로 유도하기 위해서는 개인적으로 부정적 감정을 조절하고 관리할 수 있는 능력을 키우고[11] 학업 스트레스를 완화시킬 수 있는 교육 및 상담 프로그램, 인식 변화 프로그램 등의 개발과 적응이 요구된다.

결론 및 제언

한국 대학생들은 학업 스트레스가 높은 만큼, 학교생활 적응도도 중간 점수 이상으로 나타났으며 이 두변수간의 상관성은 음의 상관관계를 나타냈다. 또한 학업 스트레스에 영향을 미치는 요인도 학교생활 적응, 전공, 건강상태와 경제상태 순이었으며, 학교생활적응에 가장 영향을 미치는 요인은 학업 스트레스, 전공, 건강상태인 것이 입증되었다. 즉, 한국 대학생은 좋은 직장취업을 위해 대학교를 진학하고 있는 만큼, 적성보다는 취업에 유리한 학과를 선택하고 취업 스펙을 쌓기 위해 성적을 높이고 학점을 잘 받아야 한다는 강박증에 빠져 학업 스트레스가 높고 이는 학교생활적응에도 영향을 크게 미치는 요인임을 본 연구를 통해 확인하였다. 따라서, 대학생들의 학교생활 적응력을 높여줄 수 있도록 학교차원에서의 교육적, 환경적 지지체계가 요구되며, 사회 및 국가적 차원에서 취업에 대한 긍정적인 사회 분위기 마련과 정책적 지원, 그리고 학생 및 부모의 대학교육에 대한 출세와 신분상승에 대한 부정적인 인식의 긍정적이고도 인성적인 변환 등이 이루어진다면 한국 대학생들의 학업 스트레스가 완화될 것이고 이는 대학생활에의 적응도도 높일 것으로 생각한다.

본 연구에서 사용한 연구변수는 대학생의 학업 스트레스가 학교생활 적응에 영향을 미치는가를 확인하기 위해 학습활동에의 적응성에 관점을 둔 연구이므로 대상자의 정서적, 지적활동에의 흥미와 관심 적응도 등 다차원적 대학생활 적응도를 확인할 수 있는 후속연구가 필요하며, 대학생의 학교생활 적응을 총체적 측면에서 설명하고 예측할 수 있도록 학업성취와의 상관성, 인지적-정서적 학교생활적응 대처방식에 대한 인과적 경로 검증 연구를 제안한다. 또한, 대학생의 학교생활 적응변수의 설명력을 높이기 위해 본 연구결과에 유의한 변수를 포함해 다양한 변수 추가연구와 다양한 대상자 확보를 통해 설명력을 규명하는 연구가 지속적으로 이루어질 것을 제안한다.

REFERENCES

1. Cha NH, Lee J. Kei-Jo imperial university and the upward mobility of traditional "middle class" during the Japanese colonial period in Korea. *Discourse* 21. 2010;13(4):5-36.
2. National Statistical Office. 2013 The percentage of school attendance and entrance rate [Internet]. Seoul: Statistics Korea. 2013 [cited 2013 October 10]. Available from: http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idc_cd=1520.
3. Kim HJ. 40% of nation, there are not compulsory a college-pre-

- paratory course. Yonhap News. 2010 November 1;Sect. 05.
4. National Statistical Office. Citizen living standard and an attitude survey in Ulsan metropolitan city - 2013 investigation guide [Internet]. Seoul: Statistics Korea. 2013 [cited 2014 January 16]. Available from:
http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=207&tblId=DT_20704_033_2013&vw_cd=&list_id=&scrId=&seqNo=&lang_mode=ko&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=K1&path.
5. Korea Education Development Institute. 2014 education basic statistical survey [Internet]. Seoul: Korea Education Development Institute. 2015 [cited 2014 August 29]. Available from:
https://www.kedi.re.kr/khome/main/announce/selectAnnounceForm.do?currentPage=1&editor_use_yn=Y&selectTP=0&article_sq_no=24832&board_sq_no=3
6. Yoon SK, Han YK, Im SH, Kim WY. A study on the factors that affect college and major selection. *The Journal of Korean Education*. 2015;42(2):87-107.
7. Kim SJ, Moon HK. Status and consciousness of freshman year 2004. *The Journal of Creativity Development Research*. 2005; 8:1-48.
8. Hanis AA, Szujakowski M. A cognitive stress-reduction intervention program for adolescents. *Journal of Counseling Psychology*. 1990;37(1):79-84.
9. Lee GY, Choi TW, Lee YS. Stress effects on employment of college students college life. *Korean Review of Management Consulting*. 2015;6(2):197-209.
10. Misra R, McKean M, West S, Russo T. Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*. 2000;34(2):236-245.
11. Akgun S, Ciarrochi J. Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology: An international Journal of Experimenta; Educational Psychology*. 2003;23(3):287-294.
<http://dx.doi.org/10.1080/0144341032000060129>
12. Kang CW. The relationship between study stress, academic attitude, school adjustment by taekwondo major college students [dissertation]. [Seoul]: Kyunghee University;2014. 83 p.
13. Kwon, HJ. An analysis of the relationship between student adaptation to college and scholastic achievement with the university environment climate perception [master's thesis]. [Seoul]: Yonsei University; 2007. 114 p.
14. Compas BE, Davis GE, Forsythe CJ, Wagner BM. Assessment of major and daily stressful events during adolescence: The adolescent perceived events scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1987;55(4):534-541.
- <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.55.4.534>
15. Oh MH, Cheon SM. Analysis of academic stressors and symptoms of juveniles and effects of meditation training on academic stress reduction. *Understanding People*. 1994;15(1):63-96.
16. Lee YG. The difference between undergraduates' academic stress on dysfunctional attitudes and academic emotions [master's thesis]. [Seoul]: Sookmyung Women's University; 2014. 98 p.
17. Kim AY. Development of standardized student motivation scales. *Journal of Educational Evaluation*. 2002;15(1):157-184.
18. Sung MJ, Chang KJ. Correlations among life stress, sleep, anthropometric measurement and nutrition intakes of college students. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*. 2007;36(7):840-848.
19. Seo M, Choi BY, Jo HI. The effect of life stress, stress coping, and social support on mental health. *The Korean Journal of Counseling*. 2006;7(2):271-288.
20. Cha NH. The relationships between stress and health locus of control in nursing college students. *Journal of East-West Nursing Research*. 2013;19(2):177-185.
<http://dx.doi.org/10.14370/jewnr.2013.19.2.177>
21. Im MA. The effect of life stress on the aggressiveness of university students [master's thesis]. [Seoul]: Myoungji University; 2007. 65 p.
22. Jang YG, Park K, Choi SY. Mental health of modern man. Seoul: Hakjisa; 2006. 392 p.
23. Lee EH. Life stress and depressive symptoms among college students: Testing for moderating effects of coping style with structural equations. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2004;9(1):25-48.
24. National Statistical Office. 2016 economic activity census [Internet]. Seoul: Statistics Korea. 2016 [cited 2016 May 11]. Available from:
http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw /3/index.board?bmode=read&aSeq=353780
25. Byun IS. Health locus of control for college students specializing in dancing and research on health promoting lifestyle. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*. 2003;17(1):127-137.
26. Kim R, Park IS. The relationship between health locus of control and health promoting behaviors in the nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2006;12(2):162-169.
27. Arnold LE. Childhood stress. Chichester, WS: John Wiley & Sons, INC.; 1990. 543 p.