

## 기숙사 거주 대학생의 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활적응 간의 관계

이외선<sup>1</sup>, 홍민주<sup>1\*</sup>, 구혜자<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>창신대학교 간호학과, <sup>2</sup>경성대학교 간호학과

### The Correlation between School-life Stress, Depression and College Adjustment Residing in the Dormitory

Oi-Sun Lee<sup>1</sup>, Min-Joo Hong<sup>1\*</sup>, Hye-Ja Gu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Changshin University

<sup>2</sup>Department of Nursing, Kyunsung University

**요약** 본 연구의 목적은 기숙사 거주 대학생의 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활적응 간의 관계를 파악하여 대상자의 대학생활적응을 향상시키는 전략을 마련하기 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구의 대상자는 B광역시, C시에 소재하는 5개 대학교에서 기숙사에 거주하는 대학생 210명에게 설문지를 이용하여 2014년 9월 13일부터 9월 19일까지 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS Win 21 program을 이용하여 빈도, t-test, ANOVA로 분석하였고, 피어슨의 상관계수를 구하였다. 연구결과 기숙사에 거주하는 대학생의 학교생활 스트레스는 5점 만점에 2.43점, 우울은 5점 만점에 1.88점, 대학생활적응은 5점 만점에 3.81점으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 학교생활 스트레스( $t=3.40, p=.001$ ), 대학생활적응( $t=3.38, p=.001$ )은 성별에 따라 차이를 나타내었고, 우울( $t=0.97, p=.334$ )은 성별에 따른 차이가 없었다. 기숙사 거주 대학생의 학교생활 스트레스와 우울은 유의한 양의 상관관계( $r=.639, p<.001$ ), 학교생활 스트레스는 대학생활적응과 유의한 음의 상관관계( $r=-.709, p<.001$ ), 우울과 대학생활적응은 유의한 음의 상관관계( $r=-.788, p<.001$ )가 있는 것으로 나타났다. 즉, 학교생활 스트레스가 높을수록 우울이 높고 대학생활적응은 낮은 것으로 나타났으며, 우울이 높을수록 대학생활적응은 낮은 것으로 나타났다. 따라서 기숙사에 거주하는 대학생의 대학생활 적응을 높이기 위해 성별에 따른 심리적 적응의 차이를 이해하고, 대학생들의 학교생활 스트레스와 우울을 낮추며 대학생활적응을 높일 수 있도록 프로그램을 개발하여 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

**Abstract** This study was conducted to identify the correlation between the school-life stress, depression and college adjustment of dormitory residents, in order to provide the basic data needed to establish a strategy to improve the adjustment of college students. The subjects were 210 students in Korea. The data were collected using a self-report questionnaire from September 13 to 19, 2014, and analyzed by frequency, t-test, ANOVA and Pearson's correlation using the SPSS Win 21 program. The school-life stress, depression and college adjustment of the students residing in the dormitory on a 5-point scale were 2.43, 1.88 and 3.81, respectively. School-life stress had a significant positive correlation with depression ( $r=.639, p<.001$ ) and significant negative correlation with college adjustment ( $r=-.709, p<.001$ ). Depression had a significant negative correlation with college adjustment ( $r=-.788, p<.001$ ). Those students with a higher school-life stress showed higher levels of depression and lower levels of college adjustment. Those students with a higher level of depression showed a lower level of college adjustment. Therefore, it is necessary to develop and test a suitable program in order to understand the differences between psychological adjustment based on gender, and to decrease school-life stress and depression and increase college adjustment.

**Keywords** : College adjustment, College students, Depression, School-life stress

\*Corresponding Author : Min-Joo Hong(Changshin Univ.)

Tel: +82-55-250-3173 e-mail : mj1225@cs.ac.kr

Received July 21, 2016

Revised (1st August 12, 2016, 2nd August 25, 2016)

Accepted September 9, 2016

Published September 30, 2016

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

경제적 수준의 향상과 교육열의 상승으로 대학 진학률이 증가함에 따라 지방에서 수도권으로 혹은 수도권에서 지방으로 학생들이 집을 떠나 유학하는 경우가 늘어나고 있다[1].

매년 많은 수의 대학 신입생들이 학업을 위해 타 지역으로 이동하고 있어 대학 재학생 중 타 지역 출신비율이 높은 상황이고[2], 2015년 현재 기준으로 우리나라 전체 대학 재학생 2,113,293명 대비 기숙사 수용인원 395,256명으로[3] 약 18.7%의 대학생이 기숙사에 거주하고 있다. 교육부에서는 대학생 기숙사 건립 추진 정책실명제 사업내역서에서 대학 기숙사 건립 지원을 통해 수용률을 18.4%(2012년)에서 25%(2017년)로 확대하고 학생 및 학부모들의 경제적 부담 완화를 위해 대학생 주거비를 사립대 민자 기숙사 대비 20~30% 인하의 추진목표를 제시하면서, 대학 캠퍼스 내·외에 다양한 형태의 기숙사를 건립하여 대학생들의 주거안정을 도모하고, 기숙사비 인하를 통해 대학생 주거비 부담 경감을 도모하고자 노력하고 있다[4]. 학교 기숙사는 일정기간 동안 머물게 되는 특수한 주거환경으로 학생들에게 의·식·주와 같은 인간의 기본적인 욕구를 만족시켜 줄 뿐 아니라 학습공간, 사교공간, 문화공간까지 제공해 줌으로써 안정된 분위기 속에서 학생들이 면학에 정진할 수 있게 하여[5] 집을 떠난 학생들에게 제 2의 가정이 되어주고 있다. 그러나 최근의 가족생활은 소자녀 중심이며[6], 부모의 과도한 애정과 집착으로 인한 자식의 독립심이 결여, 이웃간 단절현상이 심화되는 등[7], 공동체 공간인 기숙사에서 독립적으로 생활하는 것을 어렵게 느끼게 하고 있다[6].

발달단계적으로 후기 청소년기에 속하는 대학생들은 고등학교 때까지의 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 자율적이고 독립적인 생활방식으로 전환해야 하며, 자아정체성 확립과 부모로부터의 심리적 독립과 같은 기본적인 발달과업을 성취해야 한다[8]. 하지만, 성인의 대열에 처음 들어서게 되는 이들 시기는 급변하는 사회현상 속에서 압박감이나 연속적인 긴장 등으로 부정적인 정서 반응을 유발시키는 정신적, 사회적 스트레스를 느끼게 된다[9]. 규칙적이었던 중고등학교 시절과는 달리 갑자기 자유로운 많은 시간에 의해 불규칙한

식사, 빈약한 조식, 과다한 음주 등으로 식생활의 조화도 상실하기 쉽다[9]. 익숙하고 안전하게 보호받아오던 주변 환경을 떠난 기숙사에 거주하는 대학생들의 경우, 현실적인 난관을 극복하지 못하고 대학생활에 적응의 어려움을 더욱 크게 받아들일 것이다.

선행연구를 보면 대학생들은 허전함[6], 우울[10-17], 스트레스[11-23] 등을 경험하고 있는데, 그 중 스트레스는 결과적으로 수면장애[23], 자살[24] 등과 유의한 상관관계를 가지고 있어, 이는 학교생활적응에 유의한 부정적 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다[25]. 대학생활에 만족하게 적응하기 위해서는 정서적 안정감과 충족감을 느끼는 것이 중요하다[6]. 정서지능이 높은 사람은 개인의 학업성취뿐 아니라 대인관계를 원만하게 형성하여 대학생활 전반에 걸쳐서 성공적으로 적응할 수 있다[26]. 기숙사 거주 대학생들은 가족의 약화된 지지와 대학생활에서 경험하는 스트레스 등으로 여러 부적응 행동이 나타날 가능성이 높을 것으로 예상되나[10], 이들을 대상으로 한 학교생활 스트레스와 우울, 그리고 대학생활적응과의 관련성을 함께 보는 연구는 찾아보기 어려웠다. 이에 본 연구에서는 점차 증가하는 기숙사에 거주하는 대학생들을 대상으로 학교생활 스트레스, 우울과 대학생활 적응의 관계를 파악하여, 대상자의 학교생활 스트레스와 우울을 감소시키고 대학생활적응을 향상시킬 수 있는 전략을 마련하기 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 기숙사에 거주하는 대학생의 학교생활스트레스, 우울 및 대학생활적응 정도와 상관관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 B광역시, C시의 대학생 남녀 210명으로, 본 연구의 취지에 대해 설명 후 연구에 참여하기로 동의한 자를 대상으로 하였다.

표본 수를 산정하기 위하여 G power program으로 효과크기를 .5, 유의수준 .05, 검정력 .9로 설정하였을 때 172명으로 계산되었다. 이에 탈락율 30%를 고려한 결과 172명/(1-0.3)=246명으로 나와 총 250명에게 자료 수집

을 하였으며, 이 중 응답이 불성실한 40부를 제외하고 최종 210부를 분석에 사용하였다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 일반적 특성 조사지

일반적 특성은 성별, 학년, 종교, 전공, 거주기간으로 5개의 항목으로 구성하였다.

### 2.3.2 학교생활 스트레스

학교생활 스트레스 도구는 Lauri 등[27]의 척도를 Jin과 Jang[5]이 수정한 도구로 환경 스트레스, 학업 스트레스, 건강 스트레스, 개인 스트레스의 4개 하위요인의 총 40문항이며, 하위요인별 각 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 Likert 척도로 점수가 높을수록 학교생활 스트레스가 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Jin과 Jang[5] 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.76\sim.88$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.928$ 이었다.

### 2.3.3 우울

우울도구는 Faulstich 등[28]의 CES-DC(the Center for Epidemiological Studies Depression Scale for Children)와 Kovacs[29]의 CDS(Children's Depression Scale)를 참고로 하여 Jeon[30] 선정한 총 25문항의 도구로 3개요인(무력감 11문항, 외로움 7문항, 무가치감 7문항)으로 구성되어 있다. 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘거의 항상 그렇다’ 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 우울이 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Jeon[30]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.78\sim.82$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.956$ 이었다.

### 2.3.4 대학생활적응

대학생활적응 도구는 Baker와 Siryk[31]이 개발한 도구(Student Adaption to College Questionnaire: SACQ)를 Park[32]이 작성한 한국판 도구(Revised Student Adaption to College Questionnaire: RSACQ)의 4요인(개인·정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응, 대학 환경적 적응) 도구를 수정한 것이다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 Likert 척도로 점수가 높을수록 대학생활적응이 높음을 의미한다. Park[32]의 RSACQ의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.85$ 였으

며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.932$  이었다.

## 2.4 자료수집방법

본 연구는 B광역시, C시에 소재하는 5개 대학교에서 기숙사 생활을 하는 대학생 남녀 250명에게 훈련된 연구 보조 인력이 설문지를 배부하고, 본 연구의 취지에 대해 설명 후 연구에 참여하기로 동의한 자를 대상으로 실시하였다. 자료수집 기간은 2014년 9월 13일부터 19일까지였으며, 배부된 250부의 설문지 중 응답이 불성실한 40부를 제외한 최종 210부가 분석에 이용되었다.

## 2.5 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS Win 21.0 program을 이용하여 분석하였으며, 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 구하였고, 대상자의 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활적응의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활 적응은 t-test와 ANOVA로 분석하고 사후검정은 Scheffe test로 분석하였다. 대상자의 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활적응은 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.

## 2.6 연구의 제한점

본 연구는 표본 선정 시 임의표집방법을 사용하여 연구결과와 일반화에는 한계가 있다.

# 3. 연구결과

## 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 성별은 여학생 115명(54.8%), 남학생 95명(45.2%)로 여자가 많았고, 학년은 1학년 99명(47.1%)로 가장 많았고, 2학년 60명(28.6%), 3학년 38명(18.1%), 4학년 13명(6.2%) 순이었다.

종교가 있는 경우 108명(51.4%), 없는 경우 102명(48.6%)였고, 전공은 인문·사회교육 99명(47.1%)로 가장 많았고, 자연·공학은 51명(24.3%), 의학·약학·간호 41명(19.5%), 예체능 및 기타 19명(9.0%) 순이었다. 기숙사 거주기간은 1~2학기 154명(73.3%)가 가장 많고, 3~4학기 40명(19.0%), 5~6학기 16명(7.6%) 순이었다[Table 1].

**Table 1.** General characteristics of subjects (N=210)

Variable	Categories	N	%
<b>Gender</b>	Male	95	45.2
	Female	115	54.8
<b>Grade</b>	1st	99	47.1
	2nd	60	28.6
	3rd	38	18.1
	4th	13	6.2
<b>Religion</b>	Yes	108	51.4
	No	102	48.6
<b>Major</b>	Humanities, Social education	99	47.1
	Natural science, Engineering	51	24.3
	Medicine, Pharmacy, Nursing	41	19.5
	Art, music and physical education & etc.	19	9
<b>Residence period</b>	1~2학기	154	73.3
	3~4학기	40	19.0
	5~6학기	16	7.6

### 3.2 대상자의 학교생활 스트레스, 우울 및 대 학생 적응

대상자의 학교생활 스트레스는 5점 만점에 2.43점으로 나타났고 하위 영역 중 학업 스트레스 2.77점, 건강 스트레스 2.41점, 개인 스트레스 2.21점, 환경 스트레스 2.13점 순으로 나타나, 기숙사 거주 대학생들은 학교생활을 하면서 학업수행에 관해 가장 높은 스트레스를 가지고 있는 것으로 나타났다. 우울은 5점 만점에 1.88점으로 나타났고, 하위 영역 중 무력감 1.92점, 외로움 1.91점, 무가치감 1.79점 순으로 나타나 조사 대상자인 기숙사 거주 대학생들의 우울은 전반적으로 낮은 수준이었다. 대학생생활적응은 5점 만점에 3.81점으로 나타났고 하위영역 중 사회적 적응 4.16점, 대학 환경적 적응 4.09점, 개인·정서적 적응 3.76점, 학업적 적응 3.45점 순으로 나타나 기숙사 거주 대학생들은 대학생활 적응도가 높은 편이었으며, 그 중 학업적 적응은 가장 낮았다 [Table 2].

**Table 2.** Degree of school-life stress, depression and college adjustment (N=210)

Variables	Categories	Mean±SD
<b>School-life stress</b>	Environment factors	2.13±.65
	Academic factors	2.77±.81
	Personal factors	2.21±.71
	Health factors	2.41±.72
	Total	2.43±.57
<b>Depression</b>	Helplessness	1.92±.71
	Loneliness	1.91±.81
	Dsrespectability	1.79±.70
	Total	1.88±.69
<b>College adjustment</b>	Individual and emotional adaption	3.76±.80
	Scholastic adaption	3.45±.71
	Social adaption	4.16±.71
	Adaption of univarsity's general environment	4.09±.82
	Total	3.81±.64

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활 적응

대상자의 일반적 특성에 따른 학교생활 스트레스는 성별에 따라 유의한 차이를 나타냈으며( $t=3.40, p=.001$ ), 여학생이 남학생보다 대학생활 스트레스가 높게 나타났다. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울은 유의한 차이를 보이지 않았으며( $t=-0.97, p=.334$ ) 일반적 특성에 따른 대학생활적응은 성별에 따라 유의한 차이를 나타냈으며( $t=3.38, p=.001$ ) 남학생이 여학생보다 대학생활적응을 잘하는 것으로 나타났다[Table 3].

### 3.4 대상자의 학교생활 스트레스, 우울 및 대 학생 적응 간의 상관관계

대상자의 학교생활 스트레스와 우울은 유의한 양의 상관관계를 보였고( $r=.639, p<.001$ ), 학교생활 스트레스와 대학생활적응은 유의한 음의 상관관계가 있었다( $r=-.709, p<.001$ ). 우울과 대학생활 적응은 유의한 음의 상관관계를 보였다( $r=-.788, p<.001$ )[Table 4].

Table 3. School-life stress, depression and college adjustment by general characteristics (N=210)

Variables	Categories	School-life Stress		Depression		College Adjustment	
		M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)
Gender	Male	2.28±.59	-3.40	1.83±.71	-.97	3.97±.60	3.38
	Female	2.55±.53	(.001)	1.92±.67	(.334)	3.67±.65	(.001)
Grade	1st <sup>a</sup>	2.36±.57		1.83±.67		3.87±.65	
	2nd <sup>b</sup>	2.52±.45	1.14	1.96±.67	.61	3.74±.61	.66
	3rd <sup>c</sup>	2.50±.67	(.336)	1.84±.72	(.611)	3.73±.66	(.577)
	4th <sup>d</sup>	2.39±.57		1.98±.85		3.83±.71	
Religion	Yes	2.39±.62	-1.13	1.83±.67	-1.15	3.82±.67	.47
	No	2.48±.53	(.258)	1.93±.71	(.253)	3.78±.62	(.640)
Major	Humanities, Social education	2.39±.58		1.84±.72		3.82±.65	
	Natural science, Engineering	2.42±.55	1.80	1.85±.67	1.42	3.82±.66	.40
	Medicine, Pharmacy, Nursing	2.63±.54	(.1230)	2.08±.63	(.23)	3.70±.59	(.809)
	Art, music and physical education & etc.	2.27±.62		1.73±.62		3.91±.68	
Residence period	1~2학기	2.42±.57		1.87±.69		3.81±.66	
	3~4학기	2.42±.47	.95	1.89±.67	.11	3.88±.54	1.24
	5~6학기	2.62±.77	(.390)	1.95±.78	(.900)	3.58±.70	(.292)

Table 4. Correlations of school-life stress, depression and college adjustment (N=210)

Variables	School-life stress	Depression	College adjustment
	r(p)	r(p)	r(p)
School-life stress	1		
Depression	.639(p<.001)	1	
College adjustment	-.709(p<.001)	-.788(p<.001)	1

## 4. 논의

### 4.1 대상자의 학교생활 스트레스

본 연구에서의 학교생활 스트레스는 2.43점(범위 1-5점)으로 중간 이하인 것으로 나타났다. 이는 다른 도구를 사용하여 직접적인 비교는 어려우나 Kim[22]의 연구에서 남학생 평균 1.60~1.95점, 여학생 평균 1.63~2.09점(범위 1-4점), Lee와 Kim[33]의 연구에서는 2.14점(범위 1-5점), Kim[18]의 연구에서는 남학생(46.96점)과 여학생(53.06점)(범위 0-108점)으로 측정되어, 대학생의 스트레스 정도는 중간 이하로 나타나 본 연구의 결과와 유사하였다. 본 연구에서 학교생활 스트레스는 하부요인인 학업, 건강, 개인, 환경 스트레스 순으로 나타났으며, 이중 학업 스트레스가 가장 높았다. 이는 대학생들이 중고등학교 시기와 상이한 학업환경 하에서 자기주도적이고

능동적인 학업생활과 함께 예비사회인으로서 현실적인 진로탐색 및 취업준비라는 중요한 발달과업을 수행해야 하는 부담을 안고 있다고 할 수 있다[17, 34-35]. 최근의 청년실업 현상과 함께 대졸자의 취업률이 저조한 상황에서 학생들은 학점향상을 위한 스트레스를 경험하고 있고 [35], 대학입학을 목표로 두고 공부에 전념하였던 중고등학생시절 못지않게 밤을 지새우고 있다. 또한, 기숙사에 거주하는 대학생들은 비교적 안전하고 양질의 저렴한 기숙사 거주를 유지하기 위해 높은 학점을 유지해야 하므로 학업 스트레스를 경험하는 것으로 보인다. 비록 기숙사에 거주하는 대학생들의 학교생활 스트레스가 중간 이하의 값을 보이고 있지만, 진로, 취업 및 경제적 이유 등으로 학업수행과 관련된 스트레스가 중간이상의 값을 보이고 있으므로, 기숙사에 거주하는 대학생들의 학교생활 스트레스를 관리하는데 지속적으로 관심을 가져야 할

것이다. 추후 연구에서는 집에서 통학하는 대학생들도 학교생활 스트레스, 특히 학업적 스트레스는 그 정도가 어떻게 측정되는지 확인하고, 두 집단의 결과를 비교 분석하는 연구가 필요하다. 본 연구에서 기숙사 거주 대학생의 일반적 특성에 따른 학교생활 스트레스는 성별에 따라 차이를 나타냈는데, 이는 Kim[18]의 연구결과와 일치한다( $t=-4.63, p<.001$ ). 청소년을 대상으로 한 Park[24]의 연구와 Sung, Park과 Kim[25]의 연구에서는 성별에 따른 학업 스트레스의 유의한 차이가 없었는데, 중고등학교 시절의 모든 청소년들은 남녀 공통적인 당면 과제였던 학업에 관한 스트레스가 대학 입학 후 확대, 개별화되고, 취업 등의 이유로 남 녀의 차이가 두드러지게 나타나는 것으로 보인다. 선행연구를 보면, 대학생의 학교생활 스트레스는 수면장애[23], 친구와의 갈등( $r=.173, p<.01$ ), 자살사고( $r=.283, p<.001$ ), 부모와의 갈등( $r=.111, p<.01$ )[24]과는 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 자아탄력성( $r=-.412, p<.01$ ), 사회적지지( $r=-.312, p<.01$ ), 학교생활적응( $r=-.324, p<.01$ )은 유의한 음의 상관관계를 보였다[25]. 또한, Lee와 Kim[33]에 의하면 학교생활에 대한 스트레스가 낮을수록 자아존중감이 향상 되었으므로, 기숙사 거주 대학생들의 긍정적인 학교 생활을 돕고, 갈등, 수면장애, 자살 등으로의 악화된 결과를 약화시킬 수 있는 상담 및 지지체계마련, 자아존중감 향상 프로그램 등의 구체적인 전략이 필요하다.

#### 4.2 대상자의 우울

본 연구에서 대상자의 우울은 1.88점(범위 1-5점)으로 중간 이하의 값을 보인 것은 다행이었다. 이는 Min[10]의 연구에서 Beck[36]의 우울도구를 사용하여 측정한 우울점수는 평균 9점(범위 0-63점)으로, 본 연구의 결과와 유사하다. 본 연구에서 대학생의 우울은 허부 요인인 무력감, 외로움, 무가치감의 순이었고, 이 중 무력감이 가장 높았다. 본 연구의 대상자는 기숙사에 거주 하는 일반 대학생으로서, 비록 우울 정도가 전반적으로 낮고 질병자가 아니지만 가족과 떨어져 지내면서 가족간의 응집성이 결여되기 쉬운 상태에 놓여있다. 또한 적응 성이 낮은 가족은 규칙, 역할, 지도력, 통제, 훈육에서 경 직된 수준에 있기 때문에 청소년기 자녀가 자율성과 독립성을 성취하는데 지장이 있으며, 그것이 하나의 스트 레스가 되어 청소년의 우울을 가중시키고 낮은 자아존중 감을 가지는데 영향을 미친다고 하였으므로[30], 특히 기

숙사에 거주하는 대학생들의 경우 지지 받을 수 있는 가족과 떨어져 지내게 되고, 자라오면서 자율성과 독립성이 성취되지 못하였을 경우 갑작스럽게 독립하게 되는 대학생활에서 우울의 정도가 좀 더 높아질 수 있을 것으로 예상된다. 이에 본 연구에서는 성장과정에서의 가족의 응집, 적응성을 높이기 위해 민주적인 통제와 훈육이 촉진되어야 한다는 Jeon[30]의 주장을 지지한다.

본 연구에서 대상자의 일반적 특성에 따른 우울은 Lee와 Cho[11], Kim과 Cho[14]의 연구결과와 같이 성별에 따른 차이는 없었으나, 여학생의 점수가 남학생보다 높았다. Suh[15], Kahng[37], Jun[38]의 연구에서도 우울은 여자가 남자보다 더 높는데, 성장과정에서 여학생은 남학생에 비해 보호적으로 양육되는 경향이 있어, 독립적인 기숙사 생활을 더욱 어렵게 느끼는 것으로 보인다[6]. 그러므로 각 대학에서는 성별에 따른 심리적 적응의 차이를 이해하고, 지지체계를 강화할 수 있는 프로그램 마련하는데 관심을 가져야 할 것이다.

#### 4.3 대상자의 대학생활적응

본 연구에서 대상자의 대학생활적응은 3.81점(범위 1-5점)으로 중간 이상인 것으로 나타났다. 이는 Kim[18]의 연구에서 남학생 203.30점과 여학생 196.47점(범위 39-351점), Noh와 Bae[26]의 연구에서 44.42점(범위 1-70점), Chang[39]의 연구에서 195.3점(범위 64-320점), Park과 Jin[40]의 연구에서 남학생 374.61점, 여학생 357.44점(범위 67-603점)과 같이 중간 이상의 점수를 보이고 있는 결과를 지지하고 있다. 본 연구에서 대학생활적응은 사회적 적응, 대학 환경적 적응, 개인·정서적 적응, 학업적 적응 순으로 나타나 Kim[41]의 결과와 일치한다. 앞서 논의된 학교생활 스트레스에서 학업 스트레스가 가장 높이 나온 것과 대학생활적응에서 학업적 적응이 가장 낮게 나온 것은 같은 맥락으로 이해될 수 있다. 대학생들은 취업에 관한 압박을 가지고 있는 상태에서 졸업 후 전공계열과 연계된 취업을 할 것에 대해, 적응의 어려움을 겪고 있는 것으로 보인다. 대학 입학시 모든 학생들이 본인이 희망한 학과로 진학하지 않았을 것이다. 게다가 끝까지 적응되지 못한 상태에서 전공과 관련된 취업으로 연계해야 할 때 가장 힘들게 느끼고 있는 것 같다. 또한, 기숙사 거주 대학생들은 대학생활 적응도가 전반적으로 높은 편이었으나 기숙사 거주를 유지 하기 위해 높은 학점을 유지해야 하는 부담으로 학업적

적응에 어려움을 겪고 있고, 이는 학업적 스트레스로 이어지는 것으로 보인다. 비록 기숙사에 거주하는 대학생들의 대학생활적응이 중간이상의 값을 보이고 있다 할지라도 진로, 취업 및 경제적 이유 등으로 학업수행과 관련된 적응 및 스트레스를 지속적으로 관리하는데 관심을 가져야 할 것이다. 또한 앞으로 집에서 통학하는 대학생들과의 대학생활적응이 어떻게 차이가 있는지 비교하는 연구가 필요하다.

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응은 성별에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 이는 Kim[18], Park과 Jin[40]의 연구 결과와 같다. 본 연구에서는 남학생이 여학생보다 대학생활적응을 더 잘하였는데, 이는 Suh[15]의 연구에서도 일관된 보고를 하고 있다. 대학생이 학교생활에서 잘 적응하기 위해서는 무엇보다 부모와의 관계에서 지속적인 갈등이나 화, 죄책감, 불신 등의 감정이 없어야 하나[40] 남학생은 여학생보다 심리적 안정감이 높고[42], 여학생은 남학생보다 관계 지향적인 여성의 특성으로 인하여 대학생활적응의 정도가 낮게 측정된 것으로 보인다. 대학생활적응은 교우관계가 원만할수록, 역기능 가정수준이 낮을수록[43], 자기효능감이 높을수록[44], 과도한 죄의식, 불안, 후회, 불신, 분노 등의 갈등 감정이 없을수록[40], 부모와 비슷한 신념과 가치관을 가질수록[40], 부모와 친밀할수록[40], 정서지능이 높을수록[26], 학습몰입의 수준이 높을수록 대학생활을 잘 하고, 반면에 정서표현갈등이 높을수록 대학생활적응이 낮으므로[45] 안정적인 정서상태와 지지체계 강화, 학습몰입 등이 확보될 수 있도록 노력해야 하겠다. 기숙사 생활을 하는 대학생의 경우 친밀했던 사람들과 떨어져 지내면서 충분한 지지를 받지 못하게 되고 대학생활적응을 더욱 어렵게 느낄 것이다. 대학생활에서 어려움을 겪더라도 부모와 가깝고 친밀할 경우 부모로부터 격려와 지지, 실질적인 도움을 받을 수 있어 전반적인 대학생활에 적응을 잘 할 수 있을 것이다[40]. 그러므로 각 대학에서는 기숙사에 거주하는 대학생들의 성별에 따른 대학생활적응의 차이가 있음을 이해하고 학생과의 정기적인 상담과 가족, 동료와의 친밀한 관계 유지 및 관심을 가지는 등도 중요한 부분이라고 할 수 있다. 신입생의 경우, 개별 학과에서도 MT, 환영회, 스터디모임 등에 참여를 독려하고, 선후배간의 관계를 형성하는 프로그램 등에 적극 참여될 수 있도록 격려해야 할 것이다.

#### 4.4 대상자의 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활적응과의 관계

학교생활 스트레스와 우울은 유의한 양의 상관관계를 보여( $r=.639, p<.001$ ), 대학생활 스트레스가 클수록 우울이 큰 것으로 나타났다. Kim과 Cho[14]의 연구에서 관계 스트레스와 우울( $r=.510, p<.001$ ), 성취 스트레스와 우울( $r=.417, p<.001$ )은 유의한 양의 상관관계를 보였고, Suh[15]의 연구에서 대학생활 스트레스는 우울과 유의한 정적 상관관계를 보였다(남: $r=.50, p<.001$ , 여: $r=.59, p<.001$ ). Lee와 Cho[11]의 연구에서 사회심리적 스트레스 수준은 우울과 유의한 양의 상관관계를 보였으며( $r=.725, p<.001$ ), Gong과 Lee[16]의 연구에서도 생활 스트레스와 우울은 유의한 양의 상관관계를 보여( $r=.38, p<.001$ ) 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 즉, 스트레스가 높을수록, 우울도 함께 높아지므로, 스트레스와 우울을 함께 낮출 수 있는 중재개발이 필요하다. 대학생의 학교생활 스트레스와 대학생활 적응은 유의한 음의 상관관계를 보여( $r=-.709, p<.001$ ), 학교생활 스트레스가 높을수록 대학생활적응이 낮은 것으로 나타났다. Kim[18]의 연구에서 스트레스는 대학생활적응과 유의한 음의 상관관계를 보였고( $r=-.71, p<.01$ ). Sung, Park과 Kim[25]의 연구에서 학교 스트레스( $\beta=-.159, p<.01$ )는 학교생활적응에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 즉, 학교생활 스트레스가 높을수록 대학생활적응은 낮아지므로, 학교생활적응을 높이기 위해서는 학교생활 스트레스를 관리할 수 있는 접근이 필요하다. 마지막으로, 대학생의 우울과 대학생활적응은 유의한 음의 상관관계를 보여( $r=-.788, p<.001$ ), 우울이 클수록 대학생활 적응이 낮은 것으로 나타났다. 이는 Jeong과 Kim[45]의 연구에서 우울과 대학생활적응은 유의한 음의 상관관계를 보인( $r=-.774, p<.001$ ) 결과를 지지한다. 우울은 대학생활적응을 낮추므로, 우울을 낮추려는 접근이 필요하다.

이상으로, 기숙사에 거주하는 대학생의 학교생활 스트레스와 우울은 대학생활적응에 각각 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타나 대학생활적응을 높이기 위해 학교생활 스트레스와 우울을 낮출 수 있는 방안을 검토해야 할 것이다. 비록 본 연구가 전체 대학생이 아닌 기숙사에 거주하는 대학생에게 한정하여 진행되었고 설문조사 후 자료분석에 상당한 시간이 소요되었으나, 기숙사에 거주하는 대학생의 숫자가 점차 증가하고 있고 기숙

사 거주로 인한 가족의 약화된 지지로 인해 심리적인 부 적응과 독립적인 대학생활적응의 어려움이 예상되므로 이를 극복할 수 있는 프로그램을 마련할 수 있도록 기초 자료를 제공하였다는데 교육적 의의가 있다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 기숙사에 거주하는 대학생의 학교생활 스트레스, 우울 및 학교생활적응의 관계를 규명하여 학교 생활 스트레스, 우울을 낮추고 대학생활적응을 높일 수 있는 전략을 마련하는 기초자료를 제공하기 위하여 시도 되었다.

연구결과 기숙사에 거주하는 대학생의 학교생활 스트레스는 5점 만점에 2.43점, 우울은 5점 만점에 1.88점, 대학생활적응은 5점 만점에 3.81점으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 학교생활 스트레스( $t=3.40, p=.001$ ), 대학생활적응( $t=3.38, p=.001$ )은 성별에 따라 차이를 나타 내었고, 우울( $t=-0.97, p=.334$ )은 성별에 따른 차이가 없었다. 대학생의 학교생활 스트레스와 우울은 유의한 양의 상관관계( $r=.639, p<.001$ ), 학교생활 스트레스와 대학 생활적응은 유의한 음의 상관관계( $r=-.709, p<.001$ )를 보였고, 우울과 대학생활 적응은 유의한 음의 상관관계를 보였다( $r=-.788, p<.001$ ). 본 연구를 통해 기숙사에 거주하는 대학생을 대상으로 대학생활적응을 도울 수 있는 프로그램 마련에 기초자료를 제공했다는 점에서 교육적 의의가 있다.

이러한 결과를 토대로 기숙사에 거주하는 대학생의 대학생활 적응을 높이기 위해 성별에 따른 심리적 적응의 차이를 이해하고, 학교생활 스트레스와 우울을 낮출 수 있는 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다. 또한, 집에서 통학하는 학생들과의 비교분석을 통하여 본 연구결과와의 차이를 검증하는 것이 필요하다.

## References

- [1] J. S. Kim, M. H. Cho, "An analysis of the management of university dormitories to enhance the welfare of university students", *Korean Journal of Human Ecology*, 14(2), pp. 331-339, 2005.
- [2] K. S. Jang, "Present situation and policy implications of a college student housing policy", *Urbanity & Poverty*, 102, pp. 20-34, 2013.
- [3] Ministry of Education, World-class Educational Policy Research Institute, "Statistical yearbook of education", Korean Education Statistics Service, 2015.
- [4] Ministry of Education, "Establishment of a college student dormitory propulsion", 2014. <http://www.moe.go.kr/web/128166/ko/board/view.do?bbsId=426&boardSeq=54717>
- [5] A. S. Jin, Y. O. Jang, "Need of dormitory environment improvement and school-life stress in the special-purpose high school according to residential satisfaction in dormitory and housing", *Journal of the Korean Housing Association*, 20(4), pp. 89-102, 2009.
- [6] S. J. Jung, "The college life adaptation experience of female freshmen in dormitory - focused on the daily emotions-", 29, pp. 205-236, 2014.
- [7] S. S. Jang, "The crisis and correspondence strategy of current HYO and personality", *The Journal of Cultural Exchange*, 5(1), pp. 67-88, 2016.
- [8] S. M. Lee, S. K. Nam, M. K. Lee, "Economic values of mental health services in college counseling center", *Korean Journal of Psychology: General*, 28(2), pp. 363-384, 2009.
- [9] M. J. Han, H. A. Cho, "Dietary habit and perceived stress of college students in seoul area", *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, pp. 317-326, 1998.
- [10] S. Y. Min, "Self-esteem, depression, and cognitive emotion regulation strategies of university students residing in dormitories", *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(4), pp. 265-272, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.4.265>
- [11] M. J. Lee, Y. C. Cho, "Self-perceived psychosocial stress, anxiety and depression symptoms, and its related factors among college students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 14(6), pp. 2828-2838, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.6.2828>
- [12] N. S. Oh, J. Y. Park, C. H. Han, "Health-promoting behaviors and related factors for college students by type of residence" *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 28(2), pp. 27-40, 2011.
- [13] M. S. Kim, M. S. Kim, "The study of the effect of life stress and the mediator of stress coping on the depression and alcohol use of university students", *The Journal of the Korean Association of Psychotherapy*, 2(1), pp. 25-37, 2010.
- [14] J. M. Kim, H. J. Cho, "The role of self-criticism and dependency in the relationship between life stress and depression in university students", *Studies on Korean Youth*, 20(2), pp. 283-306, 2009.
- [15] K. H. Suh, "The relations of circadian rhythm and sleep deprivation to college life stress and depression: focused on gender differences", *The Korean journal of stress research*, 17(3), pp. 247-254, 2009.
- [16] S. J. Gong, E. H. Lee, "Mediation effect of coping between life stress and depression in female college students", *The Korean Journal of Woman Psychology*,

- 11(1), pp. 21-40, 2006.
- [17] E. H. Lee, "Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations", *The Korean Journal of Health Psychology*, 9(1), pp. 25-52, 2004.
- [18] J. H. Kim, "Relationship between life stress perceived by college students and adjustment to college life: mediating effects of self-control and health promoting lifestyle", *Psychological Type and Human Development*, 17(1), pp. 81-100, 2016.
- [19] H. K. Cho, S. K. Chung, "Relationship among college life stress, alienation and college adjustment: focused on transferred and non-transferred nursing students", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 17(5), pp. 2779-2793, 2015.
- [20] H. J. Lee, H. K. Kim, "The effect of intoxication in SNS and stress of university life on the adaption of university life among university students", *Journal of the Korean-Industrial cooperation Society*, 16(6), pp. 3944-3953, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.6.3944>
- [21] J. W. Shin, H. J. Jang, M. H. Hyun, "Stress coping and emotional regulation mediate between character strength and adjustment", *The Korean Journal of Stress Research*, 25(3), pp. 109-118, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.3.109>
- [22] S. Y. Kim, "The effects of self-concept on daily stress for college students", *Andragogy Today: International Journal of Adult & Continuing Education*, 17(1), pp. 47-67, 2014.
- [23] S. H. Jung, J. Park, "Effect of life stress on the sleeping disorder of university student", *The Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, 8(2), pp. 345-353, 2013.
- [24] Y. S. Park, "The influences of school-related stress, conflicts with parents, and conflicts with friends on suicidal ideation of Korean adolescents: centered on gender difference", *The Korean journal of stress research*, 17(4), pp. 389-398, 2009.
- [25] S. O. Sung, M. D. Park, Y. H. Kim, "Mediating effect of ego-resilience on correlation between school stress and adjustment of adolescents", *Korean journal of youth studies*, 20(8), pp. 49-70, 2013.
- [26] S. R. Noh, S. A. Bae, "The effects of emotional intelligence and learning flow on college adaptation in undergraduate students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 14(2), pp. 343-362, 2014.
- [27] Lauri, D., Brian, D., Yongyi, W., Mack, C., & Donald, F. W., "Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students", *Journal of American College Health*, 54(1), pp. 15-24, 2005.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>
- [28] Faulstich, M., Carey, M., Ruggiero, L., Enyart, P., & Gresham, F., "Assessment of depression in childhood and adolescent: an evaluation of the center for epidemiological studies depression scale for children(CES-DC)", *American Journal of Psychiatry*, 143, pp. 1024-1027, 1986.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.143.8.1024>
- [29] Kovach, M. "The children's depression inventory", *Psychopharmacology Bulletin*, 21, pp. 995-998, 1985.
- [30] K. Y. Jeon, "The influence of adolescent-perceived family cohesion, family adaptability, and family system type on adolescent adjustment", Unpublished doctoral dissertation, Kyungpook National University, Taegu, 1994.
- [31] Baker, R. W. and Siryk, B., "Measuring adjustment to college", *Journal of Consulting Psychology*, 31, pp. 179-189, 1984.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- [32] H. S. Park, "Investigating the structure of the revised student adaption to college questionnaire : focused on tourism major's students", *The Tourism Sciences Society Of Korea*, pp. 346-360, 2007.
- [33] C. S. Lee, Y. J. Kim, "Moderated effects of coping strategies of stress: based on gender differences of university students", *Studies on Korean Youth*, 15(2), pp. 183-213, 2004.
- [34] K. H. Kim, J. H. Kwon, "Testing models of relation to academic & career stress, acceptance behavior, and the psychological well-being of college students", *The Korean Journal of the Human Development*, 21(4), pp. 43-60, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15284/kjhd.2014.21.4.43>
- [35] H. S. Yoo, D. W. Shin, "Effects of stress coping styles on academic burnout and employment stress among undergraduate students", *Korean Journal of Counseling*, 14(6), pp. 3849-3869, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3849>
- [36] Beck, A. T., "Depression: clinical, experimental, and theoretical aspect", New York: Harper & Row, 1967.
- [37] S. K. Kahng, "Does depression predict suicide? : gender and age difference in the relationship between depression and suicidal attitudes", *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 41(2), pp. 67-100, 2010.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.16999/kasws.2010.41.2.67>
- [38] S. H. Jun, "Testing the buffering effects of social network service's social support in the relationship between daily stress and depression in college students : A study in gender difference", *Studies on Korean Youth*, 23(4), pp. 5-25, 2012.
- [39] K. M. Chang, "The influence of university students' career decision level and academic self-efficacy on their adjustment to university", *The Korea Journal of Counseling*, 6(1), pp. 185-196, 2005.
- [40] J. A. Park, M. K. Jin, "The moderating effects of close social relationships: psychological separation and college adjustment", *The Korean Journal of the Human Development*, 22(1), pp. 101-123, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15284/kjhd.2014.22.1.101>
- [41] Y. H. Kim, "The effects of college life adaptation program on nursing students college life adaptation and nursing professional attitude", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(12), pp. 8958-8956, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.12.8948>
- [42] S. H. Yoo, "Relationship between cognitive emotion regulation and psychological well-being of university students", *Journal of Adolescent Welfare*, 16(2), pp. 183-202, 2014.

- [43] S. H. Jang, Y. H. Chun, S. S. Ham, "The effects of peer relationship and dysfunctional family on life adjustment in university", Journal of the Korea Contents Association, 14(6), pp. 539-548, 2014.
- [44] J. M. Lee, "The relationship among ambivalence over emotional expressiveness, self-efficacy and college students adjustment", Journal of Evaluation on Counseling, 2(1), pp. 1-18, 2009.
- [45] W. C. Jeong, J. Y. Kim, "Effects of perceived stigma and depression of college students with disabilities on adaptation of campus life: verification of moderating effect of social supports", Journal of The Korea Contents Association, 15(8), pp. 345-355, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.08.345>

구혜자(Hye-Ja Gu)

[정회원]



- 2008년 8월 : 경상대학교 일반대학원 간호학과 (간호학 석사)
- 2012년 8월 : 경상대학교 일반대학원 간호학과 (간호학 박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 경상대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

중년, 여성, 기본간호

이외선(Oi-Sun Lee)

[정회원]



- 2001년 2월 : 경상대학교 일반대학원 간호학과 (간호학 석사)
- 2014년 2월 : 경상대학교 일반대학원 간호학과 (간호학 박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 창신대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

감성지능, 성인간호

홍민주(Min Joo Hong)

[정회원]



- 2003년 2월 : 고신대학교 일반대학원 간호학과 (간호학 석사)
- 2013년 2월 : 고신대학교 일반대학원 간호학과 (간호학 박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 창신대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

스트레스 대처, 소진, 삶의 질