

# 간호대학생의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절전략이 대학생활적응에 미치는 영향

최숙희  
영산대학교 간호학과

## Effects of Ego Resilience, Interpersonal Relation, and Cognitive Emotion Regulation Strategies on college life adaptation of nursing students

Sook Hee Choi

Department of Nursing, Youngsan University

**요약** 본 연구는 간호대학생의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하여 대학생활적응을 향상시키기 위한 기초자료를 제공하기 위하여 시도되었다. 연구대상자는 B, Y시의 간호대학생 304명을 대상으로 하였다. 자료수집은 2017년 5월 8일부터 5월 13일까지였다. 수집된 자료는 SPSS 22.0 program을 이용하여 실수, 백분율, 평균, 표준편차, t-test, one-way ANOVA, Pearson's Correlation Coefficient, Multiple regression으로 분석하였다. 연구 결과 대상자의 대학생활적응은 평균  $3.21 \pm 0.53$ 점으로 나타났다. 대상자의 대학생활적응은 자아탄력성( $r=0.443, p<0.001$ ), 대인관계능력( $r=0.400, p<0.001$ ), 인지적 정서조절 전략( $r=0.465, p<0.001$ )과 정적 상관관계를 나타냈다. 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 학년( $\beta=0.202, p<0.001$ ), 전공만족( $\beta=0.285, p<0.001$ ), 자아탄력성( $\beta=0.191, p<0.001$ ), 인지적 정서조절 전략( $\beta=0.251, p<0.001$ )으로 나타났고, 설명력은 46.2%였다. 본 연구 결과를 통하여 간호대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 다양한 요인을 확인하기 하기 위한 반복연구가 필요하고, 대학생활적응을 높일 수 있는 중재프로그램 개발이 요구된다.

**Abstract** This study was conducted to identify the effects of ego resilience, interpersonal relationships, and cognitive emotion regulation strategies on adaptation to college life by nursing students and provide data to increase adaptation based on the results. This research was based on 304 nursing students in B and Y city. Data were collected from May 8 to May 13, 2017 and analyzed by ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression using SPSS/WIN 22.0. The average college life adaptation value was  $3.21 \pm 0.53$ . There were positive correlations between college life adaptation and ego resilience ( $r=0.443, p<0.001$ ), interpersonal relationships ( $r=0.400, p<0.001$ ) and cognitive emotion regulation strategies ( $r=0.465, p<0.001$ ). Regression analysis revealed that 46.2% of the variance in college life adaptation by nursing students could be explained by grade, major satisfaction, ego resilience, and cognitive emotion regulation strategies. Additional studies to determine the various factors affecting adaptation of nursing students to college life and to increase college life adaptation should be conducted.

**Keywords** : Ego Resilience, Interpersonal Relation, Cognitive Emotion Regulation Strategies, College Life Adaptation, nursing

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

대학생의 대학생활은 자율적이고 책임감 있는 생활태도와 사고방식, 미래의 직업설계, 전공 공부 및 대인관계 등의 많은 과제들이 있다[1]. 이는 미래를 위한 도약의

본 연구는 2018년도 영산대학교 교내연구비 지원에 의해 수행되었음.

\*Corresponding Author : Sook Hee Choi(Youngsan Univ.)

Tel: +82-10-3859-4422 email: mind4560@ysu.ac.kr

Received August 7, 2018

Revised (1st September 3, 2018, 2nd September 10, 2018)

Accepted November 2, 2018

Published November 30, 2018

발판이 될 수도 있지만 많은 스트레스 요인이 되기도 한다. 또한 간호대학생은 대학에 적응하면서 받는 스트레스 외에도 다른 학과에 비해 졸업과 동시에 전문직 간호사의 역할을 수행하기 위해 엄격한 교육과정, 과중한 학습량, 행동규범의 준수, 다양한 임상실습, 간호사 국가고시 등의 심리적 부담감으로 대학생활 적응에 어려움을 경험하게 된다[2]. 이는 간호학과에 대한 흥미를 잃고, 심적 갈등을 겪게 되어, 대학생활 부적응으로 이어지게 된다[3]. 따라서 대학생활적응은 다양하고 복잡한 대학생활의 요구에 적극적으로 대처하는 적절한 반응으로 [4], 간호대학생의 대학생활적응을 돕는 것은 인간의 건강을 책임지는 간호사로 성장하게 하기 위한 토대를 세우는 것으로 무엇보다 중요하다.

자아탄력성은 불안에 대한 민감성을 낮게 하고 삶에서의 긍정적 참여를 가능하게 하며, 낙천주의적, 생산적, 자율적 활력 등의 요소로 대학생활 적응에 긍정적 영향을 미치는 요인이다[5]. 또한 자아탄력성은 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 자신감 등의 심리적 행복감에도 영향을 미치는 요인으로 확인되었고[6], 대학생활적응과 상관관계가 있는 것으로 나타났다[7]. 따라서 다양한 스트레스 상황에 놓여있는 간호대학생의 자아탄력성은 대학생활적응에 중요한 요인이라 생각된다.

청소년 시기에 사회적 관계가 급속도로 발달하면서 사회적 관계의 경험은 향후 성인기의 사회적 관계에도 영향을 준다[8]. 대학생활에서 조화로운 대인관계는 사회적응과 관련하여 합리적이고 건전한 인격발달에 긍정적 영향을 미치나 그렇지 못할 경우에는 불안정한 정서를 형성한다[9]. 간호대학생의 대인관계가 대학생활적응과 양의 상관관계를 나타낸 결과[10]를 통해 대인관계능력은 부적응적인 대인관계를 해결하고 더 나아가 조화로운 대인관계를 형성하고 유지할 수 있는 대학생활적응에 중요한 요인이 될 것으로 생각된다. 또한 간호대학생은 다양한 대상자를 간호하기 위해 다양한 대인관계능력을 발전시켜 나가는 것이 필요하다.

최근 대학생의 적응적 측면에서 인지적 정서조절 전략이 강조되고 있다. 인지적 정서조절 전략은 스트레스 상황에서 유발된 부정적인 정서를 인지적으로 다루는 개인 고유의 대처능력으로 당면한 문제를 긍정적으로 재해석하고 수용하며 계획을 다시 점검하는 등의 긍정적인 정서조절전략과 타인이나 자신을 비난하거나 부정적인 정서와 생각을 반복적으로 주의를 기울이는 등의 부정적

인 정서조절전략을 포함한다[11]. Kim[12]의 연구에서 대학생은 스트레스를 경험할 때 적응적인 정서조절 전략을 사용할수록 심리적 안녕감이 높아졌고, 부적응적인 정서조절 전략을 사용할수록 심리적 안녕감을 저해한다고 하였다. 따라서 한 개인이 자신의 정서를 어떤 방식으로 조절하는 것은 사회적인 관계형성이나 개인의 신체적, 심리적 건강과 직결됨으로[13] 다양한 스트레스 상황과 정서적 변화에 직면하는 간호대학생이 효율적으로 대학생활에 적응하는데 인지적 정서조절 전략이 어떠한 영향을 미치는 확인하는 것이 필요하다.

최근 간호대학생의 대학생활적응과 관련된 선행연구에서 자아탄력성[5, 7, 14], 대인관계[10, 15], 감성지능[16], 정서조절[17], 유머감각[18, 19] 등 다양한 요인에 대한 연구가 이루어졌다. 개인차에 대한 관심이 높아지면서 개인의 강점과 능력에 따라 대학생활 적응에도 차이가 나타남으로 간호대학생의 1, 2학년을 대상으로 개인적 능력과 조절에 따라 긍정적인 요소로 대학생활적응을 높일 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요할 것으로 생각된다. 특히 학년이 올라갈수록 전공 교과목, 임상실습, 취업준비, 국가고시 준비 등으로 부담감이 높아짐으로[16, 20], 1, 2학년 시기부터 학생 개개인의 대학생활 중의 다양한 상황에 대한 변화와 도전에 적응할 수 있는 능력을 향상시키는 것은 긍정적이고 성공적인 간호사로 성장할 수 있는 발판이 될 것이다.

따라서 본 연구는 간호대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인함으로써 대학생활적응 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 1.2 목적

본 연구는 간호대학생을 대상으로 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략이 대학생활적응에 미치는 영향을 파악하고자 하며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응의 정도를 파악한다.
- 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 파악한다.
- 셋째, 대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응의 상관관계를 파악한다.
- 넷째, 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략이 대학생활적응에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 B, Y 시 소재한 대학의 간호학과 학과장에게 연구의 목적을 설명하고 동의를 얻은 2개 간호학과와 1, 2학년 간호대학생을 대상으로 하였다. 연구에 참여한 학생들에게는 연구의 목적, 연구 참여자의 권리, 익명성 보장 등에 대한 설명을 하였고, 참여자가 원하지 않을 때는 언제든지 철회할 수 있음을 설명하여 동의서에 서명한 후 설문지를 작성하도록 하였다.

본 연구의 대상자 수는 G\*Power3.1.3 프로그램을 이용하여 다중회귀분석의 표본수를 산출한 결과, 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 .10, 예측변수 12개로 하였을 때 필요한 대상자수는 270명이었다. 자료수집은 2017년 5월 8일부터 5월 13일까지 진행되었으며, 탈락률을 고려하여 330부를 배부하여 312부를 회수하였고, 응답이 불성실한 8부를 제외한 304부를 최종 분석하였다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 자아탄력성

자아탄력성은 스트레스, 외상 등 변화하는 상황의 요구에 좌절하지 않고 조절과 대처로 유연하게 대처할 수 있는 능력을 말하는 것[21]으로 Block과 Kremen[22]이 개발한 자아탄력성 척도(Ego Resilience scale, ER)를 Yoo와 Shim[23]이 번안하고 수정·보완한 것을 사용하였다. 총 14개 문항으로 대인관계 3문항, 호기심 5문항, 감정통제 2문항, 활력 2문항, 낙관성 2문항의 5가지 하위 요소로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. Block과 Kremen[22]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ =.76이었고, Yoo와 Shim[23]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.67이었다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ =.79였다.

#### 2.3.2 대인관계능력

대인관계능력은 집단 또는 팀 내에서 타인들과 친밀한 관계를 유지, 발전시킬 수 있는 개인의 능력으로[24],

대인관계 능력을 측정하기 위해 Schlein과 Guerney[25]가 개발한 Relationship Change Scale을 Chun[26]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 본 척도는 총 25개 문항의 5점 척도의 구성되었으며, 점수가 높을수록 대인관계 능력이 높음을 의미한다. Chun[26]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ =.88이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ =.92였다.

#### 2.3.3 인지적 정서조절 전략

인지적 정서조절 전략은 정서와 감정을 다루거나 조절하며 정서에 압도되지 않으면서 정서를 통제하도록 정서적으로 각성된 정보를 인지적으로 다루는 과정이다[27]. 인지적 정서조절 전략 척도는 Gamefski 등[11]이 개발하고 Kim[12]이 번안하고 수정한 도구를 사용하였다. 이 척도는 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적인 자신의 생각을 알아보는 것으로 총 36개 문항의 5점 척도로 구성되어 있다. 인지적 정서조절 전략을 구분하면, 적응적인 인지적 정서조절 전략에는 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 수용, 부적응적인 인지적 정서조절 전략에는 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화로 나누어진다. 적응적인 인지적 정서조절 전략은 25-80점의 범위를, 부적응적인 인지적 정서조절 전략은 20-80점의 범위를, 전체 총점은 45-180점의 범위를 가졌다. 점수가 높을수록 인지적 정서조절 전략의 수준이 높은 것을 의미한다. Kim[12]의 연구에서 적응적인 인지적 정서조절 전략 Cronbach's  $\alpha$ =.73, 부적응적인 인지적 정서조절 전략 Cronbach's  $\alpha$ =.76이고, 본 연구에서 전체 Cronbach's  $\alpha$ =.82, 적응적인 인지적 정서조절 전략 Cronbach's  $\alpha$ =.85, 부적응적인 인지적 정서조절 전략 Cronbach's  $\alpha$ =.81로 나타났다.

#### 2.3.4 대학생활적응

대학생활적응은 대학의 학문적, 사회적, 심리적 환경과의 활발한 상호작용을 통해 자신의 요구에 적합하도록 다양한 대학환경에 적극적으로 대처해 나가는 과정이다[28]. 대학생활적응을 측정하기 위해 Baker와 Siryk[28]가 제작한 대학생활적응도 검사(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 바탕으로 Park과 Byun[19]이 사용한 도구를 사용하였다. 총 25문항의 5점 척도로 구성되어 있으며, 하위요인은 학문적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 신체적 적응, 대학에 대한 애착

으로 5가지이다. 점수가 높을수록 대학생활적응이 높은 것을 의미한다. Park, Byun[19]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.85$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.88$ 이었다.

### 2.4 분석방법

수집된 자료는 SPSS WIN/22.0을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로, 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응의 정도는 평균과 표준편차로 구하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이는 일원분산분석, 사후검정은 Scheffe's test를 실시하였다. 대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응의 상관관계는 피어슨 상관계수로 분석하였고, 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 일반적 특성에서 여학생이 248명(81.6%)으로 대부분을 차지하였고, 연령은 18-20세 146명(48%), 21-23세 129명(42.4%)의 순으로 많았다. 학년은 1학년, 2학년 각각 152명(50%)으로 나타났고, 종교는 없다가 187명(61.5%)으로 나타났다. 주거형태는 가정이 193명(63.5%)으로 가장 많았고, 학교 성적은 중이 144명(47.4%)으로 가장 많았다. 동료와의 관계는 만족 178명(58.5%)으로 가장 많았고, 전공만족은 만족이 157명(51.6%)으로 가장 많았다.

Table 1. General Characteristics of Subjects (N=304)

Characteristics	Categories	n	%
Gender	Female	248	81.6
	Male	56	18.4
Age	≤ 20	146	48.0
	21-23	129	42.4
	≥ 24	29	9.6
Grade	1st	152	50.0
	2nd	152	50.0
Religious	Had	117	38.5
	Had not	187	61.5
Residential type	Home	193	63.5

	Domitory	86	28.3
	A boarding house	17	5.6
	Etc.	8	2.6
Academic level	High	75	24.7
	Middle	144	47.4
	Low	85	27.9
Peer relation	Good	178	58.5
	Moderate	123	40.5
	Not good	3	1.0
Major satisfaction	Good	157	51.6
	Moderate	128	42.1
	Not good	19	6.3

### 3.2 연구대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응의 정도

연구대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응의 정도는 Table 2와 같다. 자아탄력성은 평균  $2.88\pm 0.38$ 점, 대인관계능력 평균은  $3.65\pm 0.51$ 점, 인지적 정서조절 전략 평균은  $3.37\pm 0.33$ 점, 대학생활적응 평균은  $3.21\pm 0.53$ 점으로 나타났다.

Table 2. Degree of Ego Resiliency, Interpersonal Relation, Cognitive Emotion Regulation Strategies, College Life Adaptation (N=304)

Variable	M±SD	Min	Max
Ego resiliency	2.88±0.38	2.00	3.86
Interpersonal relation	3.65±0.51	2.20	5.00
Cognitive emotion regulation strategies	3.37±0.33	2.44	4.47
College life adaptation	3.21±0.53	1.80	4.60

### 3.3 연구대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이

일반적 특성에 따른 대학생활적응은 연령( $F=9.546, p<.001$ ), 학년( $F=32.821, p<.001$ ), 학교 성적( $F=11.289, p<.001$ ), 동료와의 관계( $F=21.500, p<.001$ ), 전공만족도( $F=44.824, p<.001$ )에서 유의한 차이가 나타났다. 사후검정 결과 연령에서 18-20세는 21-23세, 24세 이상보다 대학생활적응 정도가 유의하게 높았다. 학교 성적에서는 상이 중, 하 보다 유의하게 높았다. 동료와의 관계에서 만족이 보통, 불만족 보다 유의하게 높았다. 전공만족에서도 만족이 보통, 불만족 보다 유의하게 높았다(Table 3).

**Table 3.** Difference of College Life Adaptation according to General Characteristics (N=304)

Characteristics	Categories	M±SD	t/F(p) Scheff's
Gender	Female	3.19±0.54	1.888(.170)
	Male	3.30±0.45	-
Age	≤ 20 <sup>a</sup>	3.34±0.52	9.546
	21-23 <sup>b</sup>	3.09±0.49	(<.001)
	≥ 24 <sup>c</sup>	3.07±0.57	a>b,c
Grade	1st	3.38±0.53	32.821
	2nd	3.05±0.47	(<.001)
Religious	Had	3.27±0.50	2.600(.108)
	Had not	3.17±0.54	-
Residential type	Home	3.23±0.53	2.130 (.096)
	Dormitory	3.24±0.49	
	A boarding house	2.97±0.45	
	Etc.	2.94±0.74	
Academic level	High	3.43±0.52	11.289
	Middle	3.20±0.49	(<.001)
	Low	3.04±0.52	a>b,c
Peer relation	Good	3.36±0.49	21.500
	Moderate	3.01±0.50	(<.001)
	Not good	2.45±0.54	a>b,c
Major satisfaction	Good	3.45±0.50	44.824
	Moderate	2.98±0.53	(<.001)
	Not good	2.94±0.53	a>b,c

**3.4 연구대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응과의 관계**

연구대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응의 상관관계는 Table 4와 같다. 대상자의 대학생활적응은 자아탄력성( $r=.443, p<.001$ ), 대인관계능력( $r=.400, p<.001$ ), 인지적 정서조절 전략( $r=.465, p<.001$ )과 정적상관관계를 나타냈다.

**Table 4.** Correlation between Ego Resiliency, Interpersonal Relation, Cognitive Emotion Regulation Strategies, College Life Adaptation (N=304)

Variable	Ego resiliency r(p)	Interpersonal relation r(p)	Cognitive emotion regulation strategies r(p)	College life adaptation r(p)
Ego resiliency	1			
Interpersonal relation	.511 (<.001)	1		
Cognitive emotion regulation strategies	.368 (<.001)	.350 (<.001)	1	
College life adaptation	.443 (<.001)	.400 (<.001)	.465 (<.001)	1

**3.5 연구대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략이 대학생활적응에 미치는 영향**

연구대상자의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략이 대학생활적응에 미치는 영향은 Table 5와 같다. 연구대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 상관관계를 나타낸 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략과 일반적 특성에서 유의한 차이를 나타낸 연령, 학년, 학교 성적, 동료와의 관계, 전공만족도를 더미변수 처리하고 투입하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 기본가정을 확인한 결과 잔차의 분포는 정규성을 만족하였고, 독립변수 간의 다중 공선성을 검정한 결과, 공차한계가 .683-.909로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자(VIF)는 1.102-1.669로 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 잔차의 독립성 검정

**Table 5.** Affected Factors of College Life Adaptation (N=304)

Variable	B	SE	β	t	p
Constant	1.194	.333		3.586	<.001
Age	-.018	.010	-.078	-1.771	.078
Academic level <sup>†</sup>	.047	.051	.041	.916	.361
Peer relation <sup>†</sup>	.052	.053	.049	.978	.329
Grade <sup>†</sup>	-.210	.046	-.202	-4.557	<.001
Major satisfaction <sup>†</sup>	.296	.050	.285	5.958	<.001
Interpersonal relation	.105	.056	.103	1.889	.060
Ego resiliency	.264	.070	.191	3.748	<.001
Cognitive emotion regulation strategies	.399	.076	.251	5.233	<.001

Adj R<sup>2</sup>=.462, F=33.462(p<.001)

<sup>†</sup> Dummy variables: Academic level(Low=0, High, Middle=1), Peer relation(Moderate Not good=0, Good=1), Grade(1st=0, 2nd=1), Major satisfaction(Moderate Not good=0, Good=1)

인 Durbin-Watson의 통계량이 1.874로 2에 가까워 잔차의 자기상관성에 문제가 없음을 확인하였다. 다중회귀분석 결과 대학생활적응에 대한 회귀모형은 유의한 것으로 나타났고( $F=33.462, p<.001$ ), 수정된 결정계수( $R^2$ )는 .462로 설명력은 46.2%로 나타났다. 연구대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 학년( $\beta=.202, p<.001$ ), 전공만족( $\beta=.285, p<.001$ ), 자아탄력성( $\beta=.191, p<.001$ ), 인지적 정서조절 전략( $\beta=.251, p<.001$ )으로 나타났다.

#### 4. 논의

본 연구는 간호대학생의 자아 탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략, 대학생활적응의 정도를 알아보고 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 시도되었다.

대학생활 적응은 1학년 3.38점, 2학년 3.05점으로 평균  $3.21\pm 0.53$ 점으로 나타나 Baek과 Cho[29]의 연구에서 1학년 3.24점, 2학년 3.05점으로 나타난 결과보다는 1학년은 높게 나타났다. Oh와 Park[15]의 연구결과에서 1학년 3.17점, 2학년 3.13점, Yun, Min[5]의 연구결과에서 1학년 3.33점, 2학년 3.23점으로 나타난 결과보다 1학년은 높게 나타났고, 2학년은 낮게 나타났다. 선행연구결과와 공통적으로 1학년 보다 2학년에서 대학생활 적응은 낮게 나타나 교양 과목에서 전공교과목으로 이행되어 가는 과정에서의 대학생활 적응에 어려움이 있는 것으로 생각된다. 또한 Baek과 Cho[29]의 연구에서는 2, 3, 4학년이 1학년 보다 대학생활적응이 낮고, Oh와 Park[15]의 연구에서는 2, 4학년은 1학년 보다 낮고, 3학년은 1학년 보다 높은 결과를 통해 신입생만이 대학생활 적응에 관심을 가져야 하는 학년이 아니라 학년마다 교과목과 해야 할 과제에 따라 적응에 어려움이 있어 모든 학년에서 대학생활 적응에 대한 관심을 가져야 함을 나타낸 결과[5]를 뒷받침한다. 따라서 간호대학생의 대학생활 적응은 인성과 실력을 갖춘 간호사로 성장하고[14] 전문성을 갖추는데 영향을 미치는 중요한 요인[30]으로 1, 2학년의 특성에 따라 대학생활 적응을 높이기 위한 간호대학생의 욕구를 파악하여 다양하고 실제적인 프로그램 개발 및 중재가 필요할 것으로 생각된다.

일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이에서 연령, 학년, 학교 성적, 동료와의 관계, 전공만족도에서 유의한

차이를 나타냈다. 이는 일반적 특성에 따른 대학생활 적응에 연령, 학교 성적, 전공만족에 유의한 차이를 나타낸 결과[16]와 유사하고 성적, 용돈, 지각된 건강상태에서 유의한 차이를 나타낸 결과[30]와는 상이하다. 대학생활 적응에서 연령은 연구마다 차이가 있어 연령에 따른 개별 및 집단 상담프로그램이나 대학생활 적응에 대한 프로그램을 적용하는 것이 필요하다. 대학생활 적응은 2학년, 3학년이 1학년 보다 낮아지는 결과[5, 31]를 통해 교양, 전공기초 등의 다소 쉽게 학습할 수 있는 교과목이 있는 1학년 학생 보다 전공 교과목을 학습하는 2, 3학년 학생이 성적 향상과도 관련하여 대학생활 적응에 어려움이 있음을 나타낸다. 따라서 학년이 올라가면서 다양한 전공 교과목에 따른 학습이 효율적으로 이루어지고, 다양한 간호학과의 특성에 따른 대학생활 적응을 높일 수 있는 중재가 필요하다. 즉, 임상실습 전에 전공지식을 임상에서 적용할 수 있는 학습 기회, 다양한 학습법이 적용되는 교과목 학습, 주도 학습 등을 통한 학습능력을 고취하여 대학생활 적응을 높일 수 있는 방안이 마련되어야 할 것이다.

연구대상자의 대학생활 적응은 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략과 정적상관관계를 나타냈다. 이는 대학생활 적응과 자아탄력성[5, 32], 대학생활 적응과 대인관계능력[7, 10], 대학생활 적응과 인지적 정서조절 전략[13]과 상관관계를 나타낸 결과와 유사하다.

연구대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 학년, 전공만족, 자아탄력성, 인지적 정서조절 전략으로 나타났다. 이는 간호대학생의 대학생활 적응에 미치는 요인으로 전공만족, 학교 성적으로 나타난 결과[16]와 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로 자아탄력성[5], 정서조절[17]이 나타난 결과와도 유사하다. 학년이 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로 확인된 결과는 간호대학생의 학년에 따른 종단적 연구를 통해 학년에 따른 적응 증진 전략을 수립하는 것이 필요하다는 Kim[33]의 주장을 뒷받침한다. 또한 전공만족도는 학습 스트레스를 줄이는 요인으로도 확인되어[34], 학년에 따른 전공만족의 정도도 병행되어 고려된다면 간호대학생의 대학생활 적응을 효율적으로 도울 수 있을 것이다. 1, 2학년 간호대학생을 대상으로 전공에 쉽게 접근할 수 있는 기회와 전공교과목 학습 전에 기초학습 및 보충학습을 통하여 전공만족도를 높임으로써 대학생활 적응을 높일 수 있는 방안이 필요하다. 더 나아가 학교에서는 정책

적으로 대학생활 적응에 따른 스트레스를 조절하고 대학생활 적응을 높일 수 있는 학교적응 프로그램을 개발하고 운영하기 위한 노력이 필요하다.

자아탄력성은 불안에 대한 민감성을 낮게 하고 삶에서의 긍정적인 참여를 가능하게 하며, 낙천주의적, 생산적, 자율적 활력 등의 요소로 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 미친다는 결과[5]는 본 연구결과를 뒷받침한다. 따라서 자아탄력성의 향상을 위해 간호대학생이 자기 이해를 통해 자신의 강점과 약점을 인식하고, 당면하는 문제 및 위기상황에서 대처능력을 향상시킬 수 있는 자기개발 프로그램 및 중재가 필요할 것이다.

간호대학생의 대학생활 적응을 높이기 위해 자신의 정서를 명확히 알고 표현하고 조절할 수 있는 인지적 정서조절 전략의 향상도 필요하다. Park 등[17]의 연구에서 정서조절도구는 본 연구의 인지적 정서조절 전략 도구와는 차이가 있어 비교에는 다소 어려움이 있으나 정서조절이 대학생활에 적응에 영향을 미치는 요인이라는 것과 같은 도구로 인지적 정서조절 전략이 사회불안에 영향을 미쳤다는 연구결과[35]는 인지적 정서조절 전략은 대학생활에서의 불안을 줄이고 적응을 높일 수 있는 것으로 생각된다. 이는 인지적 과정을 통한 정서조절이 스트레스 사건을 경험하는 동안 자신의 정서를 조절하도록 도와 이미 시작된 정서적 경험의 속성 자체를 바꾸거나 정서경험의 강도를 축소, 강화시킬 수 있다[12]는 주장을 바탕으로 간호대학생 대학생활 적응을 향상시키기 위해 인지적 정서조절 전략의 학습과 훈련이 필요하다. 간호대학생을 대상으로 정서조절 정도를 평가하여 정서조절의 어려움으로 대학생활에 부적응하는 학생에게 인지적 정서조절 전략에 대한 프로그램을 적용하고, 그 효과를 확인하는 것도 필요할 것으로 생각된다.

대인관계능력은 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로 나타나지 않았는데, 이는 대인관계능력이 대학생활 적응에 영향을 미친 결과[7]와는 상반된 결과이다. Song 등[7]의 연구에서는 1학년을 대상으로 하였고, 본 연구에서는 1, 2학년을 대상으로 하여 연구대상자에 차이가 있어 학년별 차이에 따른 결과인지 확인하는 반복연구가 필요하다. 또한 대인관계능력은 간호대학생에게 대학생활 적응뿐만 아니라 전문직 간호사로서 조력자 역할과 원만한 사회적응을 위해 무엇보다 필요하다. 간호대학생의 대인관계 능력의 향상을 위해 먼저 1, 2학년 시기에 지도교수와와의 면담, 교과목 담당 교수와의 상호교류를

높일 수 있는 기회를 제공해야 할 것이다. 또한 학교와 학과, 대학상담센터에서 대인관계능력을 향상시킬 수 있도록 프로그램의 개발 및 적용도 필요할 것이다.

본 연구는 2개 대학교의 간호대학생을 대상으로 하여 연구결과를 일반화하는 데는 한계가 있지만, 간호대학생의 학년, 전공만족, 자아탄력성, 인지적 정서조절 전략이 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인한 것으로 그 의의가 있다고 생각된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성, 대인관계능력, 인지적 정서조절 전략이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위해 시도되었고, 그 결과 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 학년, 전공만족, 자아탄력성, 인지적 정서조절 전략으로 확인되었다. 본 연구결과를 바탕으로 간호대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 다양한 요인을 확인하기 위한 반복연구와 대학생활적응을 높일 수 있는 중재프로그램의 개발이 필요하다.

## References

- [1] J. N. Sohn, "Discriminating power of suicidal ideation by life stress, coping strategy, and depression in college students", *Journal of Korean Academy Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 16, no. 3, pp. 267-275, 2007.
- [2] M. H. Jung, M. A. Shin, "The relationship between self-esteem and satisfaction in major of nursing students", *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 12, no. 2, pp. 170-177, 2006.
- [3] J. S. Jung, M. J. Jeong, I. Y. Yoo, "Relationship between satisfaction in major, career decision-making self-efficacy and career identity of nursing students", *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 20, no. 1, pp. 27-36, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.27>
- [4] S. J. Lee, J. H. Yu, "The mediation effect of self-efficacy between academic and career stress and adjustment to college", *The Korean Journal of Educational Psychology*, vol. 22, no. 3, pp. 589-607, 2008.
- [5] S. Y. Yun, S. H. Min, "Influence of ego-resilience and spiritual well-being on college adjustment in major of nursing student", *Journal of Digital Convergence*, vol. 12, no. 12, pp. 395-403, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.12.395>

- [6] Jang, S. M., Jung, Y. J. "The effect of participation motivation and ego-resilience of Taekwondo trainees on psychological well-being", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, vol. 20, no. 1, pp. 403-413, 2018.
- [7] H. S. Song, E. S. Na, Y. H. Jeon, K. I. Jung, "Factors influencing college life adaptation in nursing students", *The Korean Society of Living Environmental System*, vol. 23, no. 1, pp. 72-81, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.21086/ksles.2016.03.23.1.72>
- [8] H. J. Lee, K. W. Kim, "The relationship among the parent-adolescent communication, adolescents self-esteem, and social development", *Korean Journal of Human Ecology*, vol. 9, no. 3, pp. 283-295, 2000.
- [9] M. Jung, "Influence of ego states, self esteem, and empathies on interpersonal relationship of nursing students", *Journal of the Korean Academia Industrial cooperation Society*, vol. 16, no. 7, pp. 4614-4620, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.7.4614>
- [10] S. S. Sim, M. R. Bang, "The relationship between the character, interpersonal relations, and adjustment to a college life of nursing students", *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 12, pp. 634-642, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.12.634>
- [11] N. Garnefski, V. Kraaij, P. Spinhoven, "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problem", *Personality and Individual Differences*, vol. 30, no. 8, pp. 1311-1327, 2011.
- [12] S. H. Kim, "A study on relationships among the stressful events, cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being", *Journal of Student Guidance and Counselling*, vol. 26, pp. 5-29, 2008.
- [13] K. H. Lee, "The relationship of emotional regulation strategies and school adjustment in junior high school students", *Journal of Korean Home Economics Education Association*, vol. 21, no. 2, pp. 159-169, 2009.
- [14] Kwag, Y. K. "Effects of self-esteem, ego-resilience, social support on nursing student's adjustment to college", *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 14, no. 5, pp. 2178-2186, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.5.2178>
- [15] E. J. Oh, S. A. Park, "The mediating effects of interpersonal competence between nursing student's adult attachment and adjustment to college life", *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 8, pp. 94-102, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.8.94>
- [16] S. O. Choi, J. K. Park, S. H. Kim, "Factors influencing the adaptation to the college life of nursing students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 21, no. 2, pp. 182-189, 2015.  
DOI: <http://doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.2.182>
- [17] S. M. Park, C. G. Kim, S. K. Cha, "Influence of emotional awareness, ambivalence over emotional expressiveness and emotional regulation style on nursing student adjustment", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 20, no. 2, pp. 300-311, 2014.  
DOI: <http://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.2.300>
- [18] K. H. Kim, "Correlation of a stress-coping humor sense, and adaptation to college of baccalaureate nursing students", *The Korean Contents Society*. 14, no. 3, pp. 301-313, 2014.  
DOI: <http://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.03.301>
- [19] S. H. Park, E. K. Byun, "Effects of emotional intelligence, humor sense, and ego resilience on adjustment to the college life of nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 18, no. 10, pp. 256-264, 2017.  
DOI: <http://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.10.256>
- [20] J. H. Choi, M. J. Park, "Methodological triangulation method to evaluate adjustment to college life in associate nursing college students", *The Korea Contents Society*, vol. 13, no. 7, pp. 339-349, 2013.  
DOI: <http://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.07.339>
- [21] C. L. Jew, K. E. Green, J. Kroger, "Development and validation of a measure of resilience", *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, vol. 32, no. 2, pp. 75-89, 1991.
- [22] J. Block, A. M. Kremen, "IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 70, no. 2, pp. 349-361, 1996.
- [23] S. K. Yoo, H. W. Shim, "Psychological protective factors in resilient adolescents in Korea", *The Korean Journal of Educational Psychology*, vol. 16, no. 4, pp. 189-206, 2002.
- [24] M. J. Steven, M. A. Compion, "The knowledge, skill and ability requirements for teamwork: implications for human resource management", *Journal of Management*, vol. 20, no. 2, pp. 503-530, 1994.
- [25] S. P. Schlein, B. G. Guerny, "Relationship enhancement", San Francisco, CA; Josey-Bass, 1971.
- [26] S. G. Chun, "A study on the effectiveness of social skill training program for rehabilitation of the schizophrenic patients", Unpublished doctoral dissertation, Soongsil University 1994.
- [27] R. A. Tompson, "Emotional regulation and emotional development", *Education Psychology Review*, vol. 3, pp. 269-307, 1991.
- [28] R. W. Baker, B. Siryk, "Student adaptation to college questionnaire(SACQ): manual", Los Angeles, Western Psychological Service, 1989.
- [29] S. S. Baek, H. Y. Cho, "Influence of empathy, anxiety, and social support on adaptation to university life in undergraduate students", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, vol. 19, no. 5, pp. 2841-2852, 2017.
- [30] H. J. Won, "Effects of self-leadership and stress coping on college life adjustment in nursing students", *The Korean Journal of Health Service Management*, vol. 9, no. 1, pp. 123-131, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2015.9.1.123>
- [31] H. G. Son, S. H. Kwon, H. J. Park, "The influence of life stress, ego-resilience, and spiritual well-being on adaptation to university life in nursing students", *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 18, no. 5, pp. 636-646, 2017.  
DOI: <http://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.5.636>
- [32] J. A. Park, E. K. Lee, "Influence of ego-resilience and



- stress coping styles on college adaptation in nursing students", Journal of Korean Academic of Nursing Administration, vol. 17, no. 3, pp. 267-276, 2011.
- [33] S. O. Kim, "Factors affecting school life adjustment of freshmen in nursing department", Journal of the Korean Data Analysis Society, vol. 20, no. 2, pp. 1077-1088, 2018.
- [34] S. H. Choi, E. K. Byun, "Factors influencing academic stress for the elderly in nursing students", Journal of the Korean Data Analysis Society, vol. 18, no. 4, pp. 2303-2313, 2016.
- [35] O. H. Cho, Y. H. Kim, "Influences of cognitive emotion regulation and social support on social anxiety among nursing students", The Korean Journal of Stress Research, vol. 26, no. 1, pp. 25-30, 2018.  
DOI: <http://doi.org/10.17547/kjsr.2018.26.1.25>
- 

최 숙 희(Sook-Hee Choi)

[정회원]



- 2006년 8월 : 부산가톨릭대학교 간호대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2010년 8월 : 인제대학교 일반대학원 보건학과 (보건학박사)
- 2004년 1월 ~ 2008년 4월 : 부산광역시 정신보건센터 상임팀장
- 2014년 3월 ~ 현재 : 영산대학교 간호학과 부교수

<관심분야>

정신건강, 정신간호