

간호대학생의 자아존중감, 걱정이 대학생활 적응에 미치는 영향

오은주¹, 정경숙^{2*}

¹진주보건대학교 간호학과, ²부산과학기술대학교 간호학과

The Effect of Nursing Students' Self-Esteem and Worry on Adjusting to College Life

Eun Ju Oh¹, Kyeong Sook Jeong^{2*}

¹College of Nursing, JINJU

²Department of Nursing, Busan Institute of Science and Technology

요약 본 연구는 간호대학생의 자아존중감, 걱정이 대학생활 적응에 미치는 영향을 알아보기 위한 서술적 조사연구이다. 본 연구는 B시에 소재하는 간호대학생 217명을 대상으로 2019년 11월 20일부터 12월 20일까지 설문조사를 실시하였다. 자료분석은 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, Independent sample t-test, One-way ANOVA, Scheffe's test, Pearson's correlation, Multiple regression을 이용하였다. 연구결과, 대상자의 대학생활 적응은 3.22 ± 0.57 점, 자아존중감 3.04 ± 0.53 점, 걱정은 3.12 ± 0.75 점이었으며, 대학생활 적응은 자아존중감과 유의한 양의 상관관계($r=.67, p<.001$), 걱정과는 유의한 음의 상관관계($r=-.39, p<.001$)로 나타났다. 간호대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 자아존중감, 걱정, 성적과 간호학 선택 동기였으며 48.8%의 설명력을 보였다. 본 연구결과를 토대로 간호대학생의 대학생활 적응을 잘하도록 하기 위해서는 자아존중감을 증진시키고 걱정 정도를 확인하여 중재해 줄 수 있는 프로그램 개발과 적용이 필요할 것이다.

Abstract This study aimed to investigate the effect of self-esteem and anxiety on the adaptation of college life of nursing students. The participants of this study were 217 nursing students who lived in B metropolitan area. Data collection was conducted from November 20 to December 20, 2019. The SPSS/WIN 20.0 program was used for data analysis. Frequency and percentage, mean and standard deviation, Pearson's correlation, independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and multiple regression were used. The results showed that the mean and standard deviation value of students adapted to college life was 3.22 ± 0.57 , and that of self-esteem and anxiety were 3.04 ± 0.53 and 3.12 ± 0.75 , respectively. Adaptation to college life was significantly associated with students' self-esteem ($r=.67, p<.001$) and anxiety ($r=-.39, p<.001$). According to the results of multiple regression analysis, the significant factors influencing the adaptation of college life of nursing students were self-esteem, anxiety, academic achievement and motivation to choose nursing science, and it explained 48.8% students' satisfaction. Based on these findings, it is necessary to develop and apply a program that can improve self-esteem by checking the anxiety level.

Keywords : Adjustment, Life, Self-Esteem, Worry, Student, Nursing

*Corresponding Author : Kyeong Sook Jeong(Busan Institute of Science and Technology)
email: jksbook@hanmail.net

Received July 16, 2021

Accepted November 5, 2021

Revised August 26, 2021

Published November 30, 2021

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학의 교육목표는 학생들이 대학 생활을 성공적으로 할 수 있도록 도와주고, 사회에서 자신의 역량을 잘 발휘할 수 있도록 하는 것이다. 그러나 우리나라 청소년들은 대학입시 위주로 의존적이며 수동적인 생활을 하다가 대학에서 자율적이고 독립적인 생활방식으로의 전환에 대한 힘들과 함께 개인의 흥미나 적성 등을 충분히 고려하지 않고 주로 성적이나 취업, 부모님의 요구에 의해서 대학에 진학하는 경우가 많아 대학 생활 동안 좌절과 갈등을 겪게 되고 이는 대학생활 적응을 더욱 어렵게 한다[1]. 특히 간호학과의 경우 최근 보건복지부의 간호학과 입학 정원 증원정책과 졸업 후 취업률이 다른 전공에 비해 비교적 높아 간호학과를 지원하는 학생 수가 급격히 증가하게 되었다[2]. 이런 이유로 간호학과의 입학은 전공에 대한 관심과 의지보다는 높은 취업률 때문에 고민 없이 선택하게 되지만, 전공영역이 확실하게 정해져 있어 전공 탐색 기회가 타 학과보다 적은 특성과 간호학과 1, 2학년의 경우 교육과정에 대한 이해 부족으로 입학 초기부터 높은 학업량의 적응에 어려움으로 학업성적이 부진하거나, 기대했던 대학 생활과의 차이로 인해 학과 적응이 어려워 전과나 자퇴를 결정하는 경우도 있다[3-4]. 그러나 대학 생활 및 경험은 정서적 독립과 직업을 준비하는 중요한 시기에 규범적인 발달과업과 유능한 적응을 요구하는 전환과 연계된 기회이자 도전이며, 심리사회적인 전환점에서 보면 개인의 삶에 직간접적으로 작용하는 요인들을 관찰 할수있는 매우 중요한 기회라고 할 수 있으므로 [5] 간호대학생들이 대학 생활에 잘 적응하도록 돕는 것은 매우 중요할 것이다.

대학생활 적응이란 대학 내에서 학업과 관련된 생활과 대인관계, 과외 활동 등의 사회생활에 적응하고, 심리적 스트레스에 대해 적절히 대처하며, 자신이 속한 대학이나 학생에 대해 전반적인 애착이나 호감, 유대감을 갖는 것이다[6]. 간호대학생은 학년이 올라갈수록 대학 생활에 적응이 어려워지므로[7] 전문직 간호사로의 성장에 근간이 되는 현장실습 전 단계에 해당하는 1, 2학년 시기에 간호대학생의 대학생활 적응 상태를 확인하고 이들이 잘 적응할 수 있도록 지원해주어야 한다[2].

대학생활 적응은 환경적 요인보다는 그 환경적 요인을 받아들이는 심리적 요인과 밀접한 관계가 있다[8]. 간호대학생의 전반적 학과 적응을 다룬 질적 연구[4]에서 간호대학생 개인의 인식이 적응에 중요한 변수가 될 수 있

음을 제시하였다. 자아존중감은 개인이 자신에 대하여 가지는 태도로[9], 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 인간으로 인지하며 개인이 주어진 환경에 적응하고 타인과 관계를 형성하는데 영향을 미치는 내적인 힘이라고 하였다[10]. 이렇듯 자신에 대한 가치 개념은 스트레스 상황에서 부정적인 영향을 감소시켜 심리적 부적응을 극복하도록 도와주어[11] 고등학교와는 다른 대학의 환경에 적응하도록 도와줄 수 있을 것이다.

한편, 걱정은 대부분의 사람들이 누구나 할 수 있는 보편적이고 일상적인 심리 현상[12]으로, 흔히 경험하는 걱정은 일정 기간 동안 지속된 후 종결되기 때문에 일상에 큰 지장을 주지 않는다. 그러나 지나치게 걱정을 하는 사람들은 걱정이 시작되면 부정적인 사고를 더 많이 하며 주의 집중력이 저하되고 정서적으로 심각한 불편감을 만성적으로 경험하게 되어[13] 개인의 생활에 심각한 부적응을 일으킬 수 있다[14].

지금까지 간호대학생의 대학생활 적응 영향요인으로 전공만족도[3,15,16], 정서지능[3], 자아존중감[3,15], 자아 정체감과 영적안녕[17], 스트레스 대처[18] 등이 확인된 연구는 있었으나 걱정을 포함한 연구는 거의 없는 실정이다. 이에 본 연구는 간호대학생을 대상으로 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인들을 파악하여 이들이 대학생활에 잘 적응하도록 하기 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구는 간호대학생을 대상으로 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 파악한다.

둘째, 대상자의 대학생활 적응, 자아존중감, 걱정 정도를 파악한다.

셋째, 대상자의 일반적인 특성에 따른 대학생활 적응 정도를 확인한다.

넷째, 대상자의 자아존중감, 걱정이 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 B시 소재 일 대학에 재학 중인 간호학과 학생 중 연구의 취지와 목적에 대하여 설명을 들은 후 참여하기를 희망한 학생을 대상으로 2019년 11월 20일부터 12월 20일까지 설문지를 배부하여 조사하였다. 본 연구를 위해 필요한 최소 표본 크기는 G*power program 3.1.9에 근거하여 유의수준 .05(양측검정), 효과 크기 .13, 검정력 .95, 예측변수 수 10개를 기준으로 산출한 결과, 표본 크기는 197명이었으며, 탈락률을 고려하여 220부를 배포하였다. 이 중 응답이 부적절한 3명의 설문지를 제외하여 탈락률은 1.4%였으며, 최종 217명의 설문지를 분석하여 통계적 검정력에 문제는 없었다. 대상자의 윤리적 측면을 고려하여, 대상자들에게 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 중단할 수 있으며, 응답한 자료는 익명으로 처리되며 연구목적 이외의 어떠한 용도로도 사용되지 않을 것이며 연구 종료 즉시 폐기될 것임을 설명하였다. 설문지 작성이 완료된 대상자에게 소정의 답례품을 제공하였다.

2.3 연구도구

본 연구도구는 대상자의 일반적 특성 10문항을 포함한 전체 55문항으로, 구조화된 설문지를 사용하였다.

2.3.1 대학생활 적응

대학생활 적응은 Baker와 Stryk[6]가 개발한 대학생활 적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire : SACQ)를 Kwon[19]이 사용한 척도로, 학문적 적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응, 대학환경 적응의 4개 하위영역, 총 19문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 대학생활 적응력이 높음을 의미한다. Kwon[19]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α =.61~.79이었으며 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α =.88이었다

2.3.2 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[9]가 개발하고 Jon[20]이 번안하여 타당화 작업을 거친 척도로 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 4점 척도로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Jon[20]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α =.85이었으며 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α =.88이었다.

2.3.3 걱정

걱정은 Meyer, Mileer, Metzger와 Borkovec[21]이 개발하고 Kim과 Min[22]이 한국어로 번안한 Penn 걱정 질문지로, 걱정관여와 걱정부재의 2개 하위영역, 총 16문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 걱정 증상을 많이 나타내는 것을 의미한다. Kim과 Min[22]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α =.92이었으며 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α =.93이었다.

2.4 자료분석

자료 분석은 SPSS/WIN 20.0 program을 사용하여 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 하였으며, 대학생활 적응, 자아존중감, 걱정 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응은 Independent sample t-test와 One-way ANOVA, 사후분석은 Scheffe' test로 하였으며, 대학생활 적응, 자아존중감, 걱정과의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 이용하여 분석하였다. Durbin Watson으로 오차의 자기상관을 검정하였으며, 공차한계(tolerance)와 분산팽창지수(VIF: variance inflation factor)값을 이용하여 다중공선성을 검정하였다. 또한 잔차분석을 통해 모형의 선형성(linearity), 오차항의 정규성(normality) 및 등분산성(homoscedasticity)을 확인하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자는 1학년이 49.8%, 2학년이 50.2%, 여성이 90.5%이었으며, 평균 나이는 21.8세였다. 종교가 없는 대상자가 71.5%였다. 아르바이트 경험이 있다고 응답한 대상자가 85.1%였으며, 현재 동아리 활동을 하고 있다고 56.6%가 응답하였다. 학업성적이 '중'이라고 응답한 대상자가 62.5%였으며, 39.8%가 졸업 후 취업이 잘 되어서 간호학을 선택했다고 응답하였다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Participant (N=221)

Characteristics	Categories	N	(%) M±SD
Grade	Freshman	110	49.8
	Sophomore	111	50.2
Sex	Male	21	9.5
	Female	200	90.5
Age(year)	≤20	149	67.5
	21-30	56	25.3
	≥31	16	7.2
			21.8±5.05
Religion	Yes	63	28.5
	No	158	71.5
Part-time job experience	Yes	188	85.1
	No	33	14.9
Current club activities	Yes	125	56.6
	No	96	43.4
Academic achievement	High	23	10.4
	medium	138	62.5
	low	60	27.1
Application motivation	Aptitude and interest	81	36.7
	School records	10	4.5
	Suggestion by family	32	14.5
	Easy employment	88	39.8
	Valuable job	10	4.5

3.2 대학생활 적응, 자아존중감, 걱정 정도

대상자의 대학생활 적응은 3.22 ± 0.57 점이었으며, 하위영역은 사회적 적응 3.43 ± 0.58 점, 대학환경 적응 3.27 ± 0.67 점, 개인-정서적 적응 3.17 ± 0.85 점, 학문적 적응 2.96 ± 0.68 점 순으로 나타났다. 자아존중감은 3.04 ± 0.53 점, 걱정은 3.12 ± 0.75 점이었으며, 하위영역인 걱정관여는 3.06 ± 0.90 점, 걱정부재는 3.25 ± 0.69 점으로 확인되었다(Table 2).

Table 2. Degrees of Adaptation to College Life, Self-esteem and Worry (N=221)

Variables	M±SD
Adaptation to College Life	3.22 ± 0.57
Academic adaptation	2.96 ± 0.68
Social adaptation	3.43 ± 0.58
Individual-emotional adaptation	3.17 ± 0.85

Campus life adaptation	3.27 ± 0.67
Self-esteem	3.04 ± 0.53
Worry	3.12 ± 0.75
Worries involved	3.06 ± 0.90
No worries	3.25 ± 0.69

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응은 현재 동아리 활동($t=-2.42$, $p=.016$), 간호학 선택 동기($F=5.133$, $p=.001$), 성적($F=12.208$, $p<.001$)에 유의한 차이를 보였으며, 성적을 사후분석한 '상'군이 '중'군보다, '중'군이 '하'군 보다, 간호학 선택 동기는 '적성과 흥미'군이 '취업이 잘되어서'군 보다 대학생활 적응을 더 잘하는 것으로 나타났다(Table 3).

Table 3. Differences in Clinical Practice Stress according to Participant's Characteristics (N=221)

Characteristics	Categories	M±SD	t or F (p) scheffe's
Grade	Freshman	3.30 ± 0.60	1.953 (.052)
	Sophomore	3.15 ± 0.53	
Sex	Male	3.16 ± 0.43	-0.651 (.520)
	Female	3.22 ± 0.58	
Age(year)	≤20	3.24 ± 0.57	1.938 (.146)
	21-30	3.12 ± 0.60	
	≥31	3.43 ± 0.43	
Religion	Yes	3.30 ± 0.56	1.185 (.237)
	No	3.19 ± 0.57	
Part-time job experience	Yes	3.22 ± 0.57	-0.283 (.778)
	No	3.25 ± 0.59	
Current club activities	Yes	3.30 ± 0.56	2.423 (.016)
	No	3.12 ± 0.57	
Academic achievement	High ^a	3.58 ± 0.56	12.208 ($<.001$) a) ^b c
	medium ^b	3.27 ± 0.60	
	low ^c	2.96 ± 0.57	
Application motivation	Aptitude and interest ^a	3.42 ± 0.59	5.133 (.001) (a) ^d
	School records ^b	2.98 ± 0.17	
	Suggestion by family ^c	3.09 ± 0.56	
	Easy employment ^d	3.09 ± 0.53	
	Valuable job ^e	3.4 ± 0.55	

3.4 대학생활 적응, 자아존중감, 걱정의 상관관계

대상자의 대학생활 적응은 자아존중감과 양의 상관관계($r=.670$, $p<.001$)로 나타났으며, 걱정과 유의한 음의 상관관계($r=-.394$, $p<.001$)를 보였다. (Table 4).

Table 4. Correlation with Adaptation to College Life, Self-esteem and Worry

Variables	Adaptation to College Life	Self-esteem	Worry
	r(p)		
Adaptation to College Life	1		
Self-esteem	.670(<.001)	1	
Worry	-.394(<.001)	-.380(<.001)	1

3.5 대상자의 대학생활 적응 영향요인

대상자의 특성 중 대학생활 적응에 유의한 차이를 보인 현재 동아리 활동, 간호학 선택동기와 성적을 더미 처리하여 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 시행하기 전에 Dubin-watson지수를 이용하여 오차의 자기 상관을 검정한 결과 1.84로 독립성을 만족하였다. 공차한계(tolerance)와 분산팽창요인(Variance Inflation Factor, VIF)값을 이용하여 다중공선성을 검정한 결과, 공차한계가 0.1이하이거나 VIF가 10보다 크지 않으므로 다중공선성의 문제는 없어 회귀분석을 실시하기에 적합하였다. 회귀분석 결과, 자아존중감($\beta=.56$, $p<.001$), 걱정($\beta=-.17$, $p=.001$), 성적($\beta=.12$, $p=.013$), 간호학 선택 동기($\beta=-.10$, $p=.046$)가 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났으며, 총 48.8%의 설명력을 나타내었다($F=53.44$, $p<.001$)(Table 5).

Table 5. Influential factors on Adaptation to College Life in participants

	β	t	P	Adjusted R ²	Dubin Watson
(constant)		7.224	<.001		
Self-esteem	.562	10.437	<.001		
Worry	-.173	-3.315	.001		
Academic achievement †	-.124	-2.504	.013	.488	1.81
Application motivation ‡	-.098	-2.003	.046		
Adjusted R ² =.488, F=53.440 p<.001					

† dummy(high, medium=0, low=1)

‡ dummy(Aptitude and interest, School records, Suggestion by family, Valuable job=0, Easy employment=1)

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 대학생활 적응 영향요인을 확

인하기 위해 시도되었으며, 연구결과를 토대로 논의하고자 한다.

본 연구에서 대상자의 대학생활 적응은 5점 만점에 평균점 3.22점으로 나타났다. 이는 같은 도구를 사용한 Cho[23]의 3.57점보다는 낮게 나타났다. Cho[23]의 연구대상자는 1학년부터 4학년까지, 다양한 전공의 학생들이었으나 본 연구에서는 1학년과 2학년만을 대상으로 한 결과라 여겨지며, 이는 대학 신입생들이 상급생에 비해 대학생활에 대한 적응수준이 낮다[16]는 결과를 확인해 주었다. 또한, 간호학과 학생들은 대학이라는 새로운 환경 적응과 함께 학과의 특성상 다양한 교과목 학습과 실습과정을 수행해야 하는 학업 스트레스로 인한 어려움으로 대학생활 적응 점수가 낮게 나타난 것으로 여겨진다. 하위영역을 살펴보면 사회적 적응이 3.43점으로 가장 높았으며 학문적 적응은 2.96점으로 가장 낮아 선행연구[17]의 결과와 같았다. 간호대학생들은 대학이라는 새로운 삶에 적응하기 위해 지지적인 도움을 주는 사회적 관계를 잘 형성하며 변화된 환경에 적응을 잘 하는 편이나 생소한 용어나 많은 학업량, 실습과정 수행 등 학업적인 스트레스로 인해 대학생활 적응이 어려움[3]을 알 수 있다. 그러므로 대학생활 초기에 학습에 대한 동기부여를 제공하여 학업에 대한 부담감을 낮추고 이에 대처할 수 있는 프로그램 개발 및 적용으로 대학생활 적응을 적극적으로 지지할 필요가 있다.

본 연구의 자아존중감은 4점 만점에 평균점 3.04점으로 나타났다. 이는 동일한 도구로 간호대학 신입생을 대상으로 한 연구[24]와 비슷한 결과를 보였으나 전 학년 간호대학생을 대상으로 한 연구결과[15]보다 높게 나타났다. 최근 간호학과에 대한 관심이 높아짐에 따라 대학 입시에서 경쟁률이 올라가고 높은 경쟁률을 뚫고 간호학과에 입학한 사실이 대상자들의 자아존중감에 영향을 주었으리라 여겨진다. Rosenberg[9]는 자아존중감이란 자기자신을 존경하고 바람직하게 여기며 가치 있는 존재라고 생각하는 것이라고 정의하였으며, 자아존중감의 형성은 신체적, 심리적, 환경적으로 다양한 변화에 적응해 나가야 하는 대학생 시기에 매우 중요하다[25]고 하였다. 이처럼 자아존중감은 간호대학생의 학교생활과 학과 적응에 영향을 미치므로 간호교육에서 긍정적인 자아존중감을 증진시킬 수 있는 교육적 접근이 필요하다[24]고 생각된다.

본 연구의 걱정은 5점 만점에 평균점 3.12점으로 확인되었다. 걱정은 간호대학생을 대상으로 한 연구가 없어 직접적으로 비교하기는 어려우나 간호사를 대상으로

한 연구[26]의 3.12점과 비슷하였으나 대학생을 대상으로 한 연구에서 3.02점[27], 2.80점[28]으로 일관되지 않은 결과를 보여주고 있어 추후 반복연구를 통해 확인이 필요할 것이다.

일반적 특성에 따른 대학생활 적응은 현재 동아리 활동, 간호학 선택 동기, 성적에 유의한 차이를 보였으며, 성적 '상' 군이 '중' 군보다, '중' 군이 '하' 군 보다 대학생활 적응을 더 잘하는 것으로 나타났다. 이는 선행연구 [3,15,29]와 부분적으로 같은 결과를 보여주어 동아리 활동이 대학생활 만족에 영향을 주고 학교생활에 적응하는 데에도 유의한 영향을 미친다[30]는 연구결과를 뒷받침 해주었다. 동아리 활동은 타 학과 사람들과의 만남이나 선후배 관계를 통해 대인관계의 폭을 넓혀 대학생활에 잘 적응할 수 있도록 도와준다[3]. 동아리 활동은 새로운 대학생활에서의 스트레스나 정서적 문제를 해결할 뿐 아니라 교과에서 부족한 부분을 보완하기에 매우 유용한 교육적 가치가 높으므로 대학생활 적응을 돕기 위해 간호대학생의 다양한 동아리 활동을 지원해 줄 수 있는 대학의 적극적인 지원이 필요할 것이다. 또한, 적성과 흥미가 있어서 간호학과를 선택한 대상자가 취업이 잘되어서 간호학과를 선택한 대상자보다 대학생활 적응을 더 잘하는 것으로 나타나 선행연구[31]와 유사한 결과를 보였다. 수동적 지원동기가 아니라 자신의 적성에 따라 자신의 의지로 능동적으로 선택한 경우 구체적이고 뚜렷한 목적을 가지고 입학하여 학과공부 등 어려움이 있어도 자신이 선택한 꿈을 이루기 위한 과정으로 생각하므로 대학생활에 보다 잘 적응하는 것으로 여겨진다. 성적의 경우 학교 성적이 높은 학생이 대학생활 적응 점수가 높게 나타나 선행연구[29]의 결과를 뒷받침해 주었다.

본 연구에서 대학생활 적응은 자아존중감과 유의한 양의 상관관계로 확인되어 선행연구[10,15,32]의 결과와 일치하였다. 이는 자아존중감이 높은 학생일수록 자신을 가치 있게 여기고 이는 학교생활에 만족을 느끼며 대학생활 적응을 더 잘하는 것으로 볼 수 있다. 또한, 걱정은 대학생활 적응과 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 확인되었다. 간호대학생의 대학생활 적응과 걱정과의 상관관계를 연구한 결과가 거의 없어 비교하기 어려우나, 과도한 걱정은 일상생활에 부적응적으로 작용하게 되므로 [33] 대학생활 적응을 돕기 위해 걱정의 원인을 확인하고 과도한 걱정으로 발전되지 않도록 도와줄 수 있는 프로그램을 개발하여 적용하는 것이 필요하다.

본 연구에서 간호대학생의 대학생활 적응에 가장 영향을 미치는 요인으로 자아존중감이 44.6%를 차지하였

며, 걱정, 성적, 간호학 선택 동기가 대학생활 적응에 영향을 주는 요인으로, 이들의 총 설명력은 48.8%였다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 선행연구[3,10,32] 결과와 유사하게 나타났다. 자아존중감이 높은 학생들은 간호학을 전문직으로서 가치 있게 여기며[34], 이러한 신념과 가치는 직업적 행동에도 영향을 미쳐 자신의 가치관을 확장시키는데 도움이 된다고 하였다[35]. 그러므로 대학생활 적응 증진을 위해서 간호대학생들의 긍정적 자기인식을 도와줄 수 있는 체계적인 접근이 필요할 것이다. 또한, 자신을 가치 있고 중요하며 문제를 해결해나갈 수 있는 존재로 인식하여 대학생활에서 다양한 문제에 직면하게 될 때 잘 대처해 나갈 수 있도록[3] 도와주는 자아존중감 향상 프로그램을 개발하여 대학생활에 잘 적응하도록 유도하는 것이 필요할 것이다.

다음으로 걱정이 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 간호대학생을 대상으로 걱정을 대학생활 적응의 영향요인으로 연구한 결과가 거의 없어 직접적으로 비교하기는 어려우나, 대학생 시기는 인생의 중대한 전환기를 맞이하는 시기로 새로운 환경에 대한 적응과 함께 사회적 자립을 위한 준비가 요구된다. 이로 인해 대학생들은 사회 전반에 걸친 적응에 대한 불안과 진로에 대한 갈등이 깊어지며[36] 다양한 스트레스에 직면하게 된다. 이 시기에는 다양한 스트레스 상황에 직면하고 크고 작은 일들에 대해 걱정하며 불안을 느끼는 일들이 보편적으로 경험하는 심리 현상이라 여겨질 수 있다. 그러나 일상적이고 정상적으로 여겨지는 걱정을 지나치게 많이 하는 경우, 외부의 위협적 요소 평가 시 인지적 왜곡을 보이고 이를 대처하는 과정에서 적절한 통제력을 행사하지 못해 문제해결보다는 인지적 회피의 특성을 보이게 된다[37]. 이렇듯 부정적 감정의 과도한 걱정이 지속 되면 학업적인 부분만이 아니라 사회적 관계 형성 등에 적절히 대처하지 못해 대학생활 적응에도 영향을 줄 것으로 생각된다. 그러므로 신입생 시기부터 이들을 대상으로 과도한 걱정을 선별할 수 있는 프로그램 운영이 필요하리라 여겨진다. 또한, 병리적인 걱정으로 발전되지 않도록 대학 내 학생심리상담센터 등의 자원을 활용하여 지속적이고 꾸준하게 지원해주어 대학생활에 잘 적응하도록 도와주어야 할 것이다.

다음으로 성적은 '하' 군보다 '상' 군이 간호대학생의 대학생활 적응에 더 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 성적은 대학의 학업적 요구의 성취를 나타내는 것으로 성적저하 시 심리적 스트레스나 다른 문제 행동 등 부적응을 보일 수 있다[38]. 그러므로 간호대학생들의 대학생활

적응을 향상시키기 위한 중요한 변수로 성적을 고려하고 학업이 어렵다고 인식하지 않도록 도와주어야 할 것이다.

마지막으로 간호학 선택 동기가 대학생활 적응에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 특히 적성과 흥미가 있어서 간호학을 선택한 경우가 취업이 잘되어서 선택한 경우보다 대학생활 적응을 더 잘하는 것으로 분석되었다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 선행연구[18]와 같은 결과였다. 그러나 한국고용패널 데이터를 사용하여 대학생활 적응의 차이를 종단적으로 비교한 연구[39]에서 대학생활 적응 점수의 초기값은 본 연구에서와 같이 자신이 자율적으로 전공을 선택한 집단에서 유의하게 높았지만 시간이 흐를수록 성적이나 가정형편 등의 이유로 전공을 선택한 의존적 전공선택 집단의 대학생활 적응 변화율이 자율적 선택 집단에 비하여 높았다는 결과를 보고하고 있어 추후 간호학과 학생들을 대상으로 이를 확인하기 위한 종단연구를 시행해 볼 필요가 있다.

5. 결론 및 제언

간호대학생을 대상으로 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인해본 결과, 자아존중감, 걱정, 성적과 간호학 선택 동기가 확인되었으며, 자아존중감이 대학생활 적응에 가장 영향을 많이 미치는 요인으로 나타났다. 그러므로 간호대학생들이 대학생활에 잘 적응하도록 하기 돕기 위해서는 물리적, 환경적 지지도 중요하지만 본 연구에서 자아존중감 증진이 중요한 전략이 될 수 있음이 확인되었으므로 이들의 자아존중감을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발과 더불어 적극적인 적응이 필요할 것으로 생각된다. 또한, 걱정이 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌으므로, 현재의 대학생들이 가지고 있는 걱정에 대하여 알아보고 이를 적극적으로 증재해 주어 대학생활의 위기를 슬기롭게 해결해 나갈 수 있도록 대학 내 학생심리상담센터와 연계하여 지원하는 시스템이 필요할 것이다.

그러나 본 연구는 일 대학의 간호대학생을 대상으로 하였으므로 그 결과를 확대 해석하기에는 신중을 기해야 할 것이며, 대상자의 연구 전 걱정에 대한 정도 차이를 확인하지 않은 제한점이 있다. 그러므로 추후에는 이를 고려한 연구를 제안하며, 특히 대학생활 적응을 위하여 간호대학생의 주요 걱정이 무엇인지 확인해보는 추가연구와 간호학 선택 동기에 따른 대학생활 적응 정도에 대한 종단연구를 제안한다.

References

- [1] S. J. Lee, J. H. Yu, "Mediation Effect of Self-Efficacy between Academic and Career Stress and Adjustment to College", *The Korean Society Of Educational Psychology*, Vol.22, No.3, pp.589-607, 2008.
- [2] S. Y. Park, *Development and Validation of the College Life Adjustment Instrument for Nursing Students*, Ph.D. Dissertation, Dankook University, Seoul, Korea, pp.1-81, 2017.
- [3] H. J. Jung, H. I. Chung, "Effects of Self-esteem, Emotional Intelligence and Social Support on College Adjustment in First Year Nursing College Students", *Journal Korean Academy Psychiatry Mental Health Nursing*, Vol.21, No.3, pp.188-196, September, 2012.
- [4] S. Y. Min, "Adjustment experience of students in nursing education", *Journal Korean Academy Psychiatry Mental Health Nursing*, Vol.15, No.4, pp.409-419, December, 2006.
- [5] M. E. Fass, J. G. Tubman, "The influence of parental and peer attachment on college students' academic achievement" *Psychology in the Schools*, Vol.39, No.5, pp.561-573, 2002.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/pits.10050>
- [6] R. W. Baker, B. Siryk, "Measuring Adjustment to College", *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31, No.2, pp.179-189, 1984.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- [7] 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>
- [8] U. S. Yoon, S. R. Cho, "The effect that how the group counsel applying the Enneagram affects the human relations and the adaptation of school life for sensitive juveniles", *Journal of Enneagram Studies*, Vol.3, No.2, pp.11-35, 2006.
- [9] M. Rosenberg, *The measurement of self-esteem, Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton, University Press. 1965.
- [10] Y. K. Kwag, "Effect of Self-Esteem, Ego-Resilience, Social Support on Nursing student's Adjustment to College", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.14, No.5, pp.2178-2186, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.5.2178>
- [11] S. Y. Park, *The Affection of Self-efficacy and Self-esteem on the College Life Adjustment*, Master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea, pp.2, 2003.
- [12] M. G. Craske, R. M. Rapee, L. Jackel, D. H. Barlow, "Qualitative dimensions of worry in DSM-III-R generalized anxiety disorder subjects and non anxious

- controls", *Behavior Research and Therapy*, Vol.27, pp.397-402, 1989.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(89\)90010-7](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(89)90010-7)
- [13] T. D. Borkovec, E. Robinson, T. Pruzinsky, J. A. DePree, "Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes", *Behaviour Research and Therapy*, Vol.21, No.1, pp.9-16, 1983.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- [14] S. I. Lee, The Mediating Character of Cognitive Avoidance in the Pathological Process of Worry, *Journal of Rehabilitation Psychology*, Vol.27, No.4, pp.1-19, 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.35734/karp.2020.27.4.001>
- [15] J. H. Oh, "The influencing factors of Self-esteem and Major Satisfaction on College Adjustment among Nursing Students", *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 14, No. 10, pp.873-884, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.873>
- [16] J. Y. Ahn, H. K. Lim, "College adjustment of Female students", *Korea Journal of Human Ecology*, Vol.14, No.1, pp.233-239, 2005.
- [17] D. Y. Kim, *The Effects of Ego Identity and Spiritual Well-being on College Adjustment in Nursing College Students*, Master's thesis, Ulsan University, Ulsan, Korea, pp.1-49, 2017.
- [18] J. K. Kim, W. J. Kim, S. J. Lee, "Correlation of Self-Efficacy, Stress Coping and Adjustment to College Life Nursing Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.21, No.7 pp.120-126, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.7.120>
- [19] E. J. Kwon. *The confirmation of five factor personality structure model and its relation to college adaptation according to sex*, Ph.D. Dissertation, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea, pp.39-40, 2017.
- [20] B. J. Jon. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11(1), 107-129.
- [21] T. J. Meyer, M. L. Miller, R., L. Metzger, & T. D. Borkovec, "Development and validation of Penn State Worry Questionnaire" *Behaviour Research and Therapy*, Vol.28, No.6, pp.487-49, 1990.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)
- [22] J. W. Kim, B. B. Min, "Intolerance of Uncertainty and Problem Orientation in Worry", The Korean Psychological Association Conference Materials, Korean Psychological Association, Seoul, Korea, Vol.1, pp.83-92, 1998.
- [23] E. C. Cho, *The Relationship between Healthy Narcissism and Adaptation to College Life of College Students-The Mediating Effects of Interpersonal Competence-*, Master's thesis, Gunsan University, Gunsan, Korea, pp.37-44, 2020.
- [24] K. I. Jung, K. S. Lee, H. Y. Jung, "A study on the Personality of Freshman Nursing Students", *Journal of Korean Clinical Health Science*, Vol.7, No.1, pp.1238-1247, June, 2019.
DOI: <http://doi.org/10.15205/kschs.2019.06.30.1238>
- [25] H. Y. Jung, K. S. Lee, "A Study on the Stress, Self-Esteem, Mental-Health and Suicidal-Ideation in Nursing Students", *Journal of Korean Clinical Health Science*, Vol. 3, No. 2, pp. 328-339, June 2015.
DOI: <https://doi.org/10.15205/kschs.2015.3.2.328>
- [26] M. H. Park, *Effects of Nurse's Worry, Job Stress and Hypochondriacal Tendencies on Somatization*, Master's thesis, Catholic Kwandong University, Gangneung, Korea, pp.31, 2020.
- [27] S. Y. Cho, H. I. Jo, "The Mediating Effects of Cognitive Flexibility and Gender Differences : Worry, Rumination and Stress Response", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.29, No.3, pp.809-842, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.23844/kicp.2017.08.29.3.809>
- [28] K. E. Yang, K. H. Park, "(The) effects of intolerance of uncertainty and emotional dysregulation on worry : mediating effect of experiential avoidance", *Korean journal of health psychology*, Vol.19, No.1, pp.187-201, 2014.
- [29] S. O. Choi, J. K. Park, S. H. Kim, "Factors Influencing the Adaptation to the College Life of Nursing Students", *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.21, No.2, pp.182-189, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.5977/ikasne.2015.21.2.182>
- [30] W. B. Yang, "The relationships degree of participation in sports club and college life adaptation of prospective teacher at elementary", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.33, pp.1145-1155, 2008.
- [31] G. S. Yi, The Effect of College Students' Communication Skill on their Adjustment to College Life and Career Preparation Behaviors, Master's thesis, Paichai University, Daejeon, Korea, pp.39, 2019.
- [32] S. A. Park, S. H. Jung, H. S. Park, "A Study on Adaptation to School Life in a College of Nursing Students", *The Journal of Humanities and Social Science* 21, Vol.9, No.3, pp.1301-1314, 2018.
DOI: <https://dx.doi.org/10.22143/HSS21.9.3.95>
- [33] Y. J. Lee, H. K. Son, S. J. Oh, Y. K. Lim, D. G. Lee, "The Sex Difference in Relationship Model among Perfectionism and Career Indecision: The Mediation Effect of Worry", *Korean Journal of Woman Psychology*, Vol.15, No.1, pp.45-65, 2010.
- [34] T. A. Iacobucci, B. J. Daly, D. Lindell, M. Q. Griffin, "Professional values, self-esteem, and ethical confidence of baccalaureate nursing students", *Nursing Ethics*, Vol.20, No.4, pp.479-90, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0969733012458608>
- [35] K. LeDuc and A. M. Kotzer, "Bridging the gap: A comparison of the professional nursing values of students, new graduates, and seasoned professionals",

- Nursing Education Perspectives*, Vol.30, No.5, pp.279-284, 2009.
- [36] S. B. Kim, "The Effects of Literary Therapy Education on Depression and Anxiety of University Students", *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, Vol.32, No.2, pp.527-546, 2015.
- [37] T. D. Borkovec, "Worry, a potentially valuable concept", *Behaviour Research and Therapy*, Vol.23, No.4, pp.481-482, 1985.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90178-0](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(85)90178-0)
- [38] S. J. Lee, "A Study on the Relationships of the Autonomy, Relatedness, Competence, Academic achievement, Emotional-adjustment and Subjective well-being among University Students", *The Korean Journal of Educational Psychology*, Vol.25, No.4, pp.903-926, 2011.
- [39] E. J. Kwon, "The longitudinal relationship of college students' Big 5 Personality, Major choice factor and college adjustment", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.15, No.10, pp.569-594, 2015.
-

오 은 주(Eun Ju Oh)

[종신회원]



- 2006년 8월 : 고신대학교 간호대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2014년 2월 : 고신대학교 간호대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 2017년 2월 : 창신대학교 조교수
- 2020년 9월 ~ 현재 : 진주보건대학교 간호학부 조교수

〈관심분야〉

모유수유, 여성건강증진, 다문화, 간호교육

정 경 숙(Kyeong Sook-Jeong)

[정회원]



- 2007년 2월 : 고신대학교 간호대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2015년 2월 : 고신대학교 간호대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 3월 ~ 2017년 2월 : 창신대학교 간호학과 조교수
- 2017년 3월 ~ 현재 : 부산과학기술대학교 조교수

〈관심분야〉

자아존중감, 건강증진행위, 종양