

대학생의 감사 및 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향

이송이¹, 심태은^{2*}

¹동국대학교 다르마칼리지, ²동국대학교 역량개발센터

The Effect of Gratitude and Life Stress on the Adaptation of College Students

Song Yi Lee¹, Tae Eun Shim^{2*}

¹Dharma College Dongguk University

²Center for Career Development Dongguk University

요약 본 연구는 대학생들이 COVID 19라는 팬데믹 상황에서 보이는 감사, 생활스트레스, 대학생활 적응 간의 관계를 살펴보고, 이들이 보다 대학생활 적응을 원활하게 할 수 있는 방안을 마련하기 위한 목적으로 실시되었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 분석방법은 Jamovi 1.6 프로그램을 사용하여 빈도분석, 신뢰도분석, 상관관계분석을 실시하였으며, 변수 간의 인과관계를 살펴보기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 연구결과, 첫째, 감사는 사회적 적응, 정서적 적응, 대학에 대한 애착에 모두 매우 유의한 것으로 나타났으나, 신체적 적응에는 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 둘째 생활스트레스에 있어서 학업문제, 장래문제, 가치관 문제가 대학생활 적응에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스의 하위 영역 중 대인관계보다도 당면과제에 해당하는 생활스트레스가 대학생활 적응에 부적인 영향을 더욱 미치는 것을 알 수 있었다. 본 연구의 결과는 심리적 어려움을 겪는 대학생들이 대학생활에 적응하는데 적절한 방안을 찾는 데 의미 있는 자료로 활용될 것이다.

Abstract This study was conducted to examine the relationship between gratitude, life stress, and college adaptation during the COVID 19 pandemic and to come up with ways to make the students more adaptable to college life. To achieve the purpose of this study, frequency analysis, reliability analysis, and correlation analysis using the Jamovi 1.6 program and regression analysis of the relationship between variables were performed. The results of the study showed that gratitude was very significant in social and emotional adaptation and attachment to Universities. However, it had no significant impact on physical adaptation. Second, academic problems, future problems, and values in life stress negatively affect the adaptation to college life. This effect showed that stress, which corresponds to the challenge, has a negative impact on college life adaptation rather than interpersonal relationships among the lower areas of life stress. The results of this study will be used as meaningful data for psychologically-challenged college students to find suitable ways to adapt to college life.

Keywords : College Students, Gratitude, Life Stress, Adaptation, COVID-19

*Corresponding Author : Tae Eun Shim(Dongguk Univ.)

email: shim2593@dongguk.edu

Received August 17, 2021

Accepted December 6, 2021

Revised September 13, 2021

Published December 31, 2021

1. 서론

대학생들은 2020년부터 COVID 19의 팬데믹 상황으로 갑작스러운 일상의 변화와 비대면 수업 전환을 맞이하게 되었고 이로 인하여 강한 스트레스를 경험하여 왔다[1,2]. 이들은 팬데믹 상황을 경험하기 전과 비교해 기분장애 증상을 더 보이고, 음주 행위가 증가한 것으로 나타나[3], 심리적 어려움을 겪는다는 것을 알 수 있다.

대학생들의 스트레스는 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치며[4], 스트레스를 잘 관리하지 못하면 우울과 같은 심리적 문제를 일으킬 수 있다[5]. 뿐만 아니라 대학생의 스트레스는 대학생활적응과도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타난다[6,7]. 이는 대학생들은 유래 없는 COVID 19 팬데믹으로 인하여 스트레스와 같은 심리적 어려움으로 인하여 적응에도 심각한 어려움을 보이는 것을 의미한다[8,9]. 그렇기 때문에 이러한 스트레스로 인한 대학생활의 적응 문제는 다른 시기의 대학생들보다 중요한 이슈가 되었고, 대학생들의 정신건강이나 감정적 지지는 대학에서 이루어져야 할 중요한 역할이 되었다[10].

대학생활의 적응이 대학이라는 환경 속에서 생활하며 부딪치는 변화와 도전에 적절하게 반응하고 대처해 나가는 것인데[11], COVID-19의 팬데믹으로 급격하게 달라진 상황이나 공포는 대학생들의 대학생활 만족도 부정적인 영향을 미칠 수 밖에 없다[12]. 대학생활 적응은 그 자체로만으로도 의미가 있지만, 이는 다른 심리적 역량에 영향을 미친다. 선행연구에 의하면, 대학생활 적응은 대학생의 학업성취와 관련이 있으며 향후 사회적 적응을 높일 수도 있으므로[13,14], 대학생활 적응을 향상시킬 방향에 대한 모색이 필요하다.

대학생활 적응을 위하여 ‘감사’는 최근 새롭게 관심을 가지게 되는 연구 분야이다. ‘감사’는 은혜를 뜻하는 그라티아(gratia)에서 유래된 말로 타인에 대해 은혜 입은 것을 인식하는 긍정적인 감정을 의미한다[15]. 감사하는 사람들은 비록 부정적 사건을 경험할지라도 이를 긍정적인 방향으로 재해석하며 성장의 단계로 나아가며[16], 부정적으로 해석할 수 있는 상황을 경험할지라도 그 과정에서 긍정적인 측면을 찾고 자신에게 유리한 방향으로 소화함으로써 상황에 압도되지 않는다는 특성이 있다[17]. 이처럼 감사는 어려운 상황을 극복하는데 의미 있는 심리적 역량이라는 것을 알 수 있다.

감사와 관련된 선행연구를 살펴보면 감사를 경험하는 사람들은 스트레스와 우울증을 감소시킨다[18,19]. 또한 스트레스가 많은 대학 신입생들이 ‘감사일기’를 작성함

으로써 감사를 경험하면 삶의 만족도와 대학생활 적응이 높아진다는 결과가 있으며[20], 대학생의 취업불안과 학업 스트레스를 개선하는 것으로 나타났다[21]. 이는 감사가 대학생들이 겪고 있는 심리적 어려움을 극복하고 대학생활의 행복과 적응에 기여하는 요소로 작용할 수 있다는 것을 의미한다[22].

이처럼 대학생들의 감사와 생활스트레스는 대학생들이 대학생활에 적응하는데 관련된 중요한 변인이라고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 팬데믹 상황에서 대학생활을 하고 있는 대학생들을 대상으로 감사, 생활스트레스, 대학생활 적응 간의 상관관계를 분석하고 생활스트레스와 감사가 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악함으로써 대학생들의 대학생활 적응에 도움이 될 수 있는 방안을 마련하고자 한다.

본 연구의 목적은 대학생들의 생활스트레스, 감사, 대학생활 적응간의 관계를 분석하고자 한다. 이에 대한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 감사는 대학생활 적응에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 대학생의 생활스트레스는 대학생활 적응에 어떠한 영향을 미치는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구대상은 D소재 대학생들을 대상으로 2021년 4월에 실시하였다. 학년별로는 1학년 190명(53.8%), 4학년 64명(18.1%), 2학년 60명(17%), 3학년 39명(11%)로 나타났으며, 성별로는 여성 222명(62.9%), 남성 131명(37.1%)이었다. 단과대학별로는 사회과학대학 166(47%), 미래융합대학 52명(14.7%), 기계공학 44명(12.5%), 경찰사법대학 22명(6.2%), 예술대학 22명(6.2%), 문과대학 13명(3.7%), 경영대학 12명(3.4%), 불교대학 11명(3.1%), 바이오시스템대학 6명(1.7%), 교육학과 3명(0.8%), 이과대학 2명(0.6%) 순으로 나타났다.

2.2 측정도구

감사 측정은 MaCulough와 Emmons가 개발한 ‘감사지수 검사’를 사용하였다. 총 6문항으로 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘정말 그렇다’ 7점으로 7점 Likert척도로 구성되며 신뢰도 Cronbach α .713으로 나타났다. 감사척

도는 얼마나 깊게, 얼마나 자주, 얼마나 작은 것에도, 얼마나 다양한 사람에게 감사하는지의 내용으로 구성되었는데, '나는 감사해야 할 것이 아주 많다', '만일 내가 고맙게 여기는 것들을 모두 작성하면 아주 긴 목록이 될 것이다', '세상을 둘러볼 때, 내가 고마워할 것이 별로 없다(역문항)', '나는 각계각층의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다', '나이가 들수록 내 삶의 일부가 되어온 사람, 사건, 상황들에 감사하는 마음이 더 커지는 것을 느낀다', '오랜 시간이 흐른 뒤에야 비로소 나는 사람이나 일에 고마움을 느낀다(역문항)' 등으로 구성되어 있다[23,24].

대학생 생활스트레스를 측정하는 척도는 전경구와 김교현이 개발한 대학생용 생활스트레스 척도의 제한점을 수정·보완하여 만든 '대학생용 생활스트레스 척도'를 재구성하여 사용하였다[25]. 총 50문항으로 구성되어 있으며, 대인관계 스트레스에 관한 Cronbach' α 는 이성 친구 .877, 동성친구 .866, 가족 .877, 교수 .884이며 전체 Cronbach' α .924로 나타났다. 당면과제 스트레스에 관한 Cronbach' α 는 학업문제 .830, 경제문제 .915, 장래문제 .865, 가치관문제 .785이며 전체 Cronbach' α .912로 나타났다.

Table 1. Life Stress

구분	하위요인	Cronbach' α	
대인관계 스트레스	이성 친구	.877	.924
	동성 친구	.866	
	가족	.877	
	교수	.884	
당면과제 스트레스	학업문제	.830	.912
	경제문제	.915	
	장래문제	.865	
	가치관문제	.785	

Table 2. Adaptation to College Life

구분	하위요인	Cronbach' α	
대학생활적응	학업적 적응	.638	.734
	사회적 적응	.615	
	정서적 적응	.832	
	신체적 적응	.773	
	대학에 대한 애착	.645	

대학생활 적응 척도는 Baker와 Siryk이 개발한 대학생활 적응 척도(Student Adaptation to College : SACQ)를 이윤정이 번안 및 수정한 것을 본 연구에 맞게

재구성하여 사용하였다[26]. 총 25문항으로 학업적 적응 요인 .638, 사회적 적응요인 .615, 정서적 적응요인 .832, 신체적 적응요인 .773, 대학에 대한 애착 요인 .645이며 전체는 Cronbach' α .734로 나타났다.

2.3 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 Jamovi version 1.6 통계 프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같은 방법을 분석하였다[27]. 연구대상자들의 일반적 특성, 감사, 생활스트레스, 대학생활 적응 정도를 파악하기 위해 평균과 표준편차, 빈도를 분석하였다. 그리고 감사, 생활스트레스, 대학생활 적응 간 상관관계를 알아보았고, 마지막으로 대학생활 적응에 미치는 영향요인을 확인하기 위하여 단순회귀분석과 다중회귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자별 감사, 생활스트레스, 대학생활 적응 수준을 분석하였다. 그 결과 감사지수를 살펴본 결과 성별로는 남학생(5.32)이 여학생(5.20)보다 감사에 대한 평균이 높았다. 학년별로는 2학년(5.28), 1학년(5.27), 4학년(5.18), 3학년(5.16) 순으로 나타났고, 단과대학별로는 이과대학(6), 바이오시스템대학(5.72), 불교대학(5.5), 예술대학(5.42), 경찰사범대학(5.4), 경영대학(5.22), 사범대학(5.22), 문과대학(5.22), 사회과학대학(5.22), 미래융합대학(5.02) 순으로 감사함을 느끼고 있었다. 하지만 차이검증을 하였을 때 감사는 성별, 학년, 학과 등에서 차이를 보이지 않았다.

생활스트레스 수준은 대학생들이 대학이라는 새로운 환경과 문화, 경제, 사회적 독립을 준비하면서 받게 되는 스트레스 요인을 분석한 것이다. 성별로 살펴보았을 때 여학생(2.23)이 남학생(2.06)보다 스트레스 지수가 높고, 학년별로는 4학년(2.26), 3학년(2.24), 2학년(2.18), 1학년(2.12) 순으로 스트레스 수준을 보여주었다. 단과대학별로는 예술대(2.44), 경영대학(2.37), 이과대학(2.24), 사회과학대학(2.21), 사범대학(2.19), 문과대학(2.18), 미래융합대학(2.09), 공과대학(2.07), 불교대학(2), 경찰대학(1.99), 바이오시스템대학(1.95) 순으로 스트레스 수준이 나타났다. 하지만 차이검증을 하였을 때 스트레스는 성별에서만 의미 있는 차이가 나타났다.

마지막으로 대학생활적응을 통하여 대학 환경에서 생활하면서 학업과 대인관계 등 다양한 요구에 적절하게 대처하고 있는지 살펴보았다. 그 결과 성별로는 남학생(3.38)이 여학생(3.29)보다 대학생활 적응의 점수가 높은 것으로 나타났다. 학년별로는 2학년(3.37), 4학년(3.32), 1학년(3.31), 3학년(3.31) 순으로 나타났고, 단과대학별로는 사범대학(3.63), 경찰대학(3.54), 공과대학(3.4), 불교대학(3.4), 문과대학(3.4), 바이오시스템대학(3.35), 미래융합대학(3.32), 사회과학대학(3.28), 경영대학(3.29), 예술대학(3.21), 이과대학(3.06) 순으로 나타났다.

Table 3. Demographic Background

	group	N	Mean	SD	SE	t/p
감사	여성	222	5.2	0.83	0.0557	-1.36
	남성	131	5.32	0.721	0.063	
생활스트레스	여성	222	2.23	0.575	0.0386	2.83**
	남성	131	2.06	0.515	0.045	
대학생활 적응	여성	222	3.29	0.412	0.0277	-1.88
	남성	131	3.38	0.459	0.0401	
감사	1학년	190	5.27	0.75	0.0544	0.413
	2학년	60	5.28	0.782	0.101	
	3학년	39	5.16	0.86	0.1377	
	4학년	64	5.18	0.887	0.1109	
생활스트레스	1학년	190	2.12	0.543	0.0394	1.29
	2학년	60	2.18	0.541	0.0699	
	3학년	39	2.24	0.7	0.1121	
	4학년	64	2.26	0.521	0.0651	
대학생활 적응	1학년	190	3.31	0.414	0.0301	0.290
	2학년	60	3.37	0.45	0.0581	
	3학년	39	3.31	0.419	0.0671	
	4학년	64	3.32	0.479	0.0599	
감사	예술대학	22	5.42	0.7233	0.1542	1.16
	바이오시스템	6	5.72	0.8607	0.3514	
	불교대학	11	5.5	0.6992	0.2108	
	경영대학	12	5.22	0.88	0.254	
	사범대학	3	5.22	0.7515	0.4339	
	공과대학	44	5.28	0.7899	0.1191	
	미래융합대학	52	5.02	0.8551	0.1186	
	문과대학	13	5.22	0.6851	0.19	
	이과대학	2	6	0.4714	0.3333	
	경찰대학	22	5.4	0.5211	0.1111	
생활스트레스	사회과학대학	166	5.22	0.8121	0.063	1.45
	예술대학	22	2.44	0.637	0.1358	
	바이오시스템	6	1.95	0.5292	0.216	
	불교대학	11	2	0.309	0.0932	
	경영대학	12	2.37	0.4694	0.1355	
대학생활 적응	사범대학	3	2.19	0.7711	0.4452	

대학생활 적응	공과대학	44	2.07	0.5427	0.0818	1.34
	미래융합대학	52	2.09	0.5413	0.0751	
	문과대학	13	2.18	0.4415	0.1225	
	이과대학	2	2.24	0.0663	0.0469	
	경찰대학	22	1.99	0.555	0.1183	
	사회과학대학	166	2.21	0.5749	0.0446	
	예술대학	22	3.21	0.402	0.0857	
	바이오시스템	6	3.35	0.359	0.1466	
	불교대학	11	3.4	0.3855	0.1162	
	경영대학	12	3.29	0.3818	0.1102	
대학생활 적응	사범대학	3	3.63	0.5662	0.3269	1.34
	공과대학	44	3.4	0.5002	0.0754	
	미래융합대학	52	3.32	0.3167	0.0439	
	문과대학	13	3.4	0.4043	0.1121	
	이과대학	2	3.06	0.9899	0.7	
	경찰대학	22	3.54	0.4625	0.0986	
	사회과학대학	166	3.28	0.4412	0.0342	

3.2 감사, 생활스트레스, 대학생활 적응 간의 상관관계

본 연구에서 감사, 생활스트레스 및 대학생활 적응 간에 상관관계가 있는지 살펴보았다. 그 결과 생활스트레스와 대학생활 적응 간에는 매우 유의한 부적 상관관계가 나타났다($r=-.561$, $p<.001$). 감사와 생활스트레스 간에도 매우 유의한 부적 상관관계가 나타났으며($r=-.257$, $p<.001$), 감사와 대학생활 적응 간에는 매우 유의한 정적 상관관계가 나타났다($r=.406$, $p<.001$).

Table 4. Gratitude, Life stress, College life adaptation correlation

	감사	생활스트레스	대학생활 적응
감사	—		
생활스트레스	-0.257***	—	
대학생활적응	0.406***	-0.561***	—

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

3.3 감사, 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향

3.3.1 감사가 대학생활 적응에 미치는 영향

본 연구에서 감사가 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 살펴보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과 회귀모형은 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났다($F=69.1$, $p<.001$), 대학생활 적응에 대한 감사의 설명력을 의미하는 R^2 은 .165로 16.5%의 설명력을 나타내었

다. 대학생활 적응의 영향력을 살펴보면 감사($t=8.3$, $p<.001$)요인은 대학생활 적응에 정적(+)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 감사가 높을수록 대학생활적응도 잘하는 것으로 나타났다.

감사가 대학생활 적응 하위요인별로도 영향을 미치는지도 살펴보았다. 그 결과 학업적 적응에 대한 회귀모형은 ($F=21.01$, $p<.001$), 사회적 적응 ($F=44.3$, $p<.001$), 정서적 적응 ($F=30.1$, $p<.001$), 대학에 대한 애착 ($F=39.9$, $p<.001$)은 모두 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났으나, 신체적 적응에는 유의미한 결과가 나타나지 않았다.

각 하위요인별로 영향력을 살펴보았을 때도 학업적 적응에 감사($t=4.58$, $p<.001$)는 대학생활 적응에 정적(+)으로 유의한 영향을 미치고, 사회적 적응($t=6.65$, $p<.001$), 정서적 적응($t=6.65$, $p<.001$), 대학에 대한 애착($t=6.31$, $p<.001$) 모두 감사가 정적(+)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 5. The Effect of Gratitude on adaptation to college life

종속	독립	B	β	t/p	R^2	F
대학 생활 적응	상수	2.162		15.33***	.165	69.1***
	감사	0.221	.406	8.31***		
학업적 적응	상수	1.858		7.64***	.0565	21.0***
	감사	1.210	.238	4.58***		
사회적 적응	상수	1.541		6.32***	.112	44.3***
	감사	0.306	.335	6.65***		
정서적 적응	상수	1.713		5.30***	.790	30.1***
	감사	0.334	.281	5.49***		
신체적 적응	상수	3.214		17.54	.005	2.07
	감사	-0.049	-0.076	-1.44		
대학에 대한 애착	상수	2.484		9.69***	.102	39.9***
	감사	0.305	.319	6.31***		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

3.3.2 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향

대학생의 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다. 분석 결과 대학생활 적응에 대한 생활스트레스 설명력은 R^2 값이 .378로 나타나 전체 변동의 37.8%로 회귀모형을 설명하고 있다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 회귀모형($F=27.762$, $p<.001$)은 통계적으로 유의미한 것으로

나타났다. 학생들의 생활스트레스의 하위요인별로 영향력을 살펴보았을 때 학업문제($\beta=-.199$, $p<.001$) 및 가치관문제($\beta=-.153$, $p<.001$)는 대학생활 적응에 부정(-)으로 매우 유의한 영향을 미치며, 장래문제($\beta=-.159$, $p<.01$) 또한 대학생활 적응에 부정(-)으로 $p<.01$ 로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 학업문제, 가치관문제, 장래문제에 대한 스트레스 요인이 적을수록 대학생활 적응이 높다는 것을 의미하는 것이다.

생활스트레스 요인이 대학생활 적응 하위요인에도 영향을 미치는지 살펴보았다. 그 결과 학업적 적응에 대한 생활스트레스 설명력은 R^2 값이 .170로 나타나 전체 변동의 17%로 회귀모형을 설명하는 것으로 나타났다. 모형에 대한 분산분석 결과는 회귀모형($F=10.005$, $p<.001$)은 매우 유의미한 것으로 나타났다. 하위요인별로 영향력을 살펴보았을 때 학업문제($\beta=-.324$, $p<.001$), 장래문제($\beta=-.152$, $p<.01$)에 대한 스트레스가 학업적 적응에 부정(-)으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다.

사회적 적응에 대한 생활스트레스 설명력은 R^2 값이 .129로 나타나 전체 변동의 12.9%로 회귀모형을 설명하는 것으로 나타났다. 모형에 대한 분산분석 결과는 회귀모형($F=7.534$, $p<.001$)은 매우 유의미한 것으로 나타났다. 하위요인별로 영향력을 살펴보았을 때 가치관문제($\beta=-.263$, $p<.001$)에 대한 스트레스가 낮을수록 사회적 적응에 매우 유의한 영향력을 미친다고 나타났다. 그리고 동성친구($\beta=-.139$, $p<.05$)도 부정(-)으로 유의한 영향력을 미치며, 교수($\beta=.129$, $p<.001$)는 정적(+)으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다.

정서적 적응에 대한 생활스트레스 설명력은 R^2 값이 .418로 나타나 전체 변동의 41.8%로 회귀모형을 설명하는 것으로 나타났다. 모형에 대한 분산분석 결과에서 회귀모형($F=32.540$, $p<.001$)은 매우 유의미한 것으로 나타났다. 하위요인별로 영향력을 살펴보았을 때 학업문제($\beta=-.156$, $p<.001$), 가치관문제($\beta=-.374$, $p<.001$)에 대한 생활스트레스가 학업적 적응에 부정(-)으로 매우 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 이성 친구($\beta=-.129$, $p<.01$) 및 장래문제($\beta=-.131$, $p<.01$)도 부정(-)으로 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 정서적 적응에 가장 약한 영향력을 미치지만 가족($\beta=-.134$, $p<.05$)에 대한 스트레스 요인도 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났다.

신체적 적응에 대한 생활스트레스 설명력은 R^2 값이 .129로 나타나 전체 변동의 12.9%로 회귀모형을 설명하는 것으로 나타났다. 그리고 모형에 대한 분산분석 결과

는 회귀모형 ($F=7.534$, $p<.001$)은 매우 유의미한 것으로 나타났으나 생활스트레스에 대한 하위요인들이 영향력은 미치지 않는다고 나타났다.

마지막으로 대학에 대한 애착에 대한 생활스트레스 설명력은 R^2 값이 .129로 나타나 전체 변동의 28.9%로 회귀모형을 설명하는 것으로 나타났다. 모형에 대한 분산 분석 결과는 회귀모형($F=18.875$, $p<.001$)은 매우 유의미한 것으로 나타났다. 하위요인별로 영향력을 살펴보았을 때 장래문제($\beta=-.191$, $p<.001$) 및 가치관문제($\beta=-.192$, $p<.001$), 교수($\beta=-.197$, $p<.01$), 학업문제($\beta=-.122$, $p<.05$)에 대한 스트레스 요인들이 대학에 대한 애착에 부정적(-) 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 즉 장래문제, 가치관 문제, 교수, 학업문제에 관한 스트레스 요인들이 적을수록 대학에 대한 애착은 높아진다는 것을 확인할 수 있었다.

Table 6. The Effect of life stress on adaptation to college life

종속	독립	B	β	t/p	R^2	F
대학 생활 적응	상수	4.429		54.724***	.378	27.762***
	이성 친구	-.044	-0.087	-1.744		
	동성 친구	-.008	-.013	-.232		
	가족	-.048	-.095	-1.698		
	교수	.000	-.001	-.015		
	학업 문제	-.112	-.199	-4.007***		
	경제 문제	.017	.035	.6991		
	장래 문제	-.080	-.159	-2.804**		
	가치관 문제	-.153	-.311	-5.508***		
	상수	4.214		27.793***		
학업적 적응	이성 친구	-0.037	-0.045	-0.779	.170	10.005***
	동성 친구	0.025	0.026	0.398		
	가족	-0.033	-0.040	-0.615		
	교수	0.050	0.056	0.905		
	학업 문제	-0.295	-0.324	-5.650***		
	경제 문제	0.012	0.014	0.246		
	장래 문제	-0.124	-0.152	-2.324**		
	가치관 문제	-0.031	-0.039	-0.601		
사회적 적응	상수	4.105		25.582***	.129	7.534***
	이성 친구	-0.036	-0.043	-0.719		

	동성 친구	-0.136	-0.139	-2.055*
	가족	-0.032	-0.037	-0.561
	교수	0.118	0.129	2.020*
	학업 문제	-0.033	-0.035	-0.590
	경제 문제	-0.033	-0.039	-0.665
	장래 문제	-0.032	-0.038	-0.568
	가치관 문제	-0.216	-0.263	-3.926***
정서적 적응	상수	5.875		34.374***
	이성 친구	-0.141	-0.129	-2.661**
	동성 친구	0.119	0.093	1.681
	가족	-0.147	-0.134	-2.459*
	교수	-0.053	-0.045	-0.856
	학업 문제	-0.191	-0.156	-3.252***
	경제 문제	0.033	0.030	0.625
	장래 문제	-0.143	-0.131	-2.385**
신체적 적응	가치관 문제	-0.401	-0.374	-6.830***
	상수	2.210		19.108***
	이성 친구	0.043	0.072	1.204
	동성 친구	-0.039	-0.056	-0.825
	가족	0.021	0.035	0.513
	교수	0.072	0.111	1.712
	학업 문제	0.081	0.121	2.036
	경제 문제	0.003	0.005	0.086
대학에 대한 애착	장래 문제	0.068	0.114	1.671
	가치관 문제	0.048	0.082	1.214
	상수	5.739		37.823***
	이성 친구	-0.048	-0.055	-1.032
	동성 친구	-0.007	-0.007	-0.109
	가족	-0.050	-0.057	-0.940
	교수	-0.189	-0.197	-3.421**
	학업 문제	-0.120	-0.122	-2.304*
	경제 문제	0.073	0.083	1.550
	장래 문제	-0.167	-0.191	-3.142***
	가치관 문제	-0.165	-0.192	-3.169***
	상수			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

4. 논의 및 결론

본 연구는 대학생들이 COVID 19라는 팬데믹 상황에서 보이는 감사, 생활스트레스, 대학생활 적응 간의 관계를 살펴보고, 이들이 보다 대학생활 적응을 원활하게 할 수 있는 방안을 마련하기 위한 목적으로 실시되었다. 결과를 기반으로 몇 가지 논의를 하자면 다음과 같다.

첫째, 감사에 대해서는 성별, 학년, 학과 등에서 의미 있는 차이가 나타나지 않았다. 하지만 평균값을 비교하였을 때 감사를 가장 많이 느끼고 있는 학년이 2학년이라는 점은 주목할 만하다. 이들은 대부분 대학 입학시부터 대학 캠퍼스 생활을 경험하지 못하고 대학의 혜택을 최소한 받은 학년이라고 할 수 있다. 이러한 학년들의 학생들이 감사하는 수준에 차이가 없다는 결과는 감사라는 심리적 특성은 주어진 환경에만 영향을 받는 것은 아니라는 것을 알 수 있다. [28]에 의하면 감사노트를 작성한 대학생이 감사성향과 행복감을 더 많이 느낀다는 연구결과를 보여주었는데, 이는 대학생들이 실천을 통하여 마음의 태도 변화에 의해 영향을 받는 것으로 생각할 수 있다. 따라서 대학생활의 적응을 위해서는 감사성향을 향상시킬 수 있는 실천적인 방법을 찾고 이를 실행하는 것이 중요하다.

둘째, 감사는 대학생활 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대학생활 적응 중 신체적 적응을 제외한 학업적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 대학에 대한 애착 적응 모든 영역에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 감사가 팬데믹의 상황에서 대학생들이 역경을 이겨내는데 도움이 된다고 한 연구결과와 맥을 같이 한다[29]. 대학생들의 감사하는 행동은 대학에서 일상생활의 문제를 다루는데 긍정적인 대처가 될 수 있다는 것을 의미한다 [30]. 즉, 본 연구결과는 감사가 대학생들의 대학생활의 적응에 의미 있는 기여를 한다는 것을 입증한 것이라고 할 수 있다. 하지만 신체적 적응에는 의미 있는 영향을 보이지 않는 것으로 나타났는데, 이는 대부분의 대학생들이 비대면의 수업으로 학교를 가지 않아 이에 대한 신체적 적응의 필요성을 인식하지 못하기 때문이라는 것이라고 생각할 수 있다. [31]의 연구에 의하면 긴급원격수업에서 대학생들이 강점이라고 인식하는 것은 통학에 대한 부담 없이 편안한 환경에서 수업을 듣는 것이라고 하였는데, 이는 신체적 적응이 온라인 수업이 주를 이루는 현재 상황에서는 대학생활 적응에 중요한 이슈가 되지 않는다는 것을 의미한다고 할 수 있다.

셋째, 성별로는 여학생들이 남학생들보다 스트레스를

더 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 이는 프랑스 대학생의 스트레스에 대한 연구에서도 여학생의 수가 더 많은 것으로 나타났는데 본 연구의 결과와 일치한다[32]. 이러한 결과는 대학교의 여대생들이 스트레스에 더 취약하다는 것을 알 수 있으므로, 여학생들에게 영향을 미치는 스트레스 원인을 파악하여 이를 해결할 필요가 있다.

넷째, 스트레스에 있어서 학업문제, 장래문제, 가치관 문제가 대학생활 적응에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스트레스의 하위 영역 중 대인관계보다도 당면과제에 해당하는 스트레스가 대학생활 적응에 부적인 영향을 더욱 미치는 것으로 나타났다. 특히 대학생활 적응 중 대학생활에 대한 애착의 영역에 부적인 영향을 미치는 유일한 스트레스 요인은 교수로 나타났다. 이는 대학생들이 동기나 선배를 만날 기회가 매우 적고, 온라인으로라도 교수와 접할 기회가 많기 때문에 나타난 현상이라고 볼 수 있다. 따라서 현재 대학에서의 교수의 역할이 대학생들의 적응을 위해 강조될 필요가 있다.

본 연구는 대학생들의 감사와 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 살펴보았는데, 감사성향을 향상시킬 수 있는 실천적 방안을 도입하고, 팬데믹 상황에서 발생할 수 있는 스트레스 요인들을 감소할 수 있는 방법을 찾아 이 시기의 대학생들이 대학 생활을 적응하는데 도움이 되고자 하였다는 데 의의가 있다. 하지만 본 연구는 대학생들의 감사와 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 보는 것에 그쳐 감사를 하는 동기나 스트레스의 구체적인 원인에 대해서는 깊이 있게 살펴보지 못하였다. 따라서 이후 연구에서는 감사를 느끼는 동기나 스트레스에 영향을 주는 특성을 깊이 있게 파악하여 감사를 향상시키는 구체적인 방안과 스트레스를 감소시키는 효과적인 방안을 모색할 필요가 있다.

Reference

- [1] Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. "Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China". *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol 12. No.4, pp.1074-1094. 2020.
DOI : <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- [2] J. S. Lim, A. R. Choi, "The relationship between stress coping methods and leisure constraint negotiations among college students in COVID-19 Pandemic", *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.38. No. 2. pp587-594. 2021.

- DOI : <http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2021.38.2.587>
- [3] Charles, N. E., Strong, S. J., Burns, L. C., Bullerjahn, M. R., & Serafine, K. M. "Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic" *Psychiatry research*, Vol. 296, 2021.
DOI : <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113706>
 - [4] O. H. Lee. "The Influence of Life Stress, Ego-Resilience and Social Support on Psychological Well-Being among College Students", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.19. No. 1. pp.29-57. 2012.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06661843>
 - [5] W. H. Jun, S. Y. Lee, K. L. Lee, "Mediating Effect of Gratitude on the Relationship between Life Stress and Depression", *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 31. No. 3. pp.528-539. 2017.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE07287011>
 - [6] J. H. Song, E. Y. Jung "Factors affecting adaptation to university life of first-year students". *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol. 15. No. 1, pp.173-183. 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2020.02.15.1.173>
 - [7] S. H. Kim, C. N. Son, "Mediating effects of psychological flexibility and entrapment on the relationship between college students's life stress and adjustment to college life", *Journal of digital convergence*, Vol. 16. No. 8. pp.331-339. 2018.
DOI: <http://doi.org/10.14400/jdc.2018.16.8.331>
 - [8] T. E. Shim, S. Y. Lee, "A Study on the Types of College Class Perception among College Students", *Korea Academy Industrial Cooperation Society*, Vol.21. No. 3. pp.180-189. 2020.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE09320259>
 - [9] Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. "Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: cross-sectional survey study", *Journal of medical Internet research*, Vol.22. No.9. e22817. 2020.
<https://www.imir.org/2020/9/e22817/>
 - [10] Benjet, C. "Stress management interventions for college students in the context of the COVID-19 pandemic", *Clinical Psychology*. 2020.
DOI: <https://doi.org/10.1111/cpsp.12353>
 - [11] M. J. Park, Y. L. Ham, D. N. Oh, "Levels and their Correlations of Decision-Making-Competency, Adjustment to College Life, Satisfaction to College Life in Freshmen", *Korean Society of Contents*, Vol. 12. No 4. pp327-337. 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.04.327>
 - [12] Satıcı, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. "Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey", *International journal of mental health and addiction*, pp.1-9. 2020.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>
 - [13] S. J. Lee, "The Effect of Flow on Learning and Self-efficacy on College Adaptation and Academic Achievement in Undergraduate Students", *The Korean Journal of Educational Psychology*, Vol.25. No. 2. pp.35-253. 2011.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06763842>
 - [14] A.K. Chung, J.S. Kim, and J.H. Kim, "The Effects of Self-Respect, Academic Self-Efficacy, and Career Maturity on Student Adaptation to College and Learning Persistence", *Journal of Engineering Education Research*, Vol 16l No. 6. pp.11-18. 2013.
<https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201310457142967.page>
 - [15] Emmons and McCullough, "Narcissists as "Victims": The Role of Narcissism in the Perception of Transgressions", *Personality and social psychology bulletin*. Vol.1. 2003.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167203029007007>
 - [16] Kim, K. M., & Kim, J. H. "A qualitative study on the gratitude experience based on the ground theory", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.23, pp.739-759. 2011
 - [17] Vieselmeyer, J., Holguin, J., & Mezulis, A. "The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting" . *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Vol. 9. No.1, p.62. 2017.
DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000149>
 - [18] Cheng, Tsui, & Lam, "Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention" *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.83. No. 1. pp.177-186. 2015,
<https://psycnet.apa.org/buy/2014-38568-001>
 - [19] Lee, J. Y., Kim, S. Y., Bae, K. Y., Kim, J. M., Shin, I. S., Yoon, J. S., & Kim, S. W. "The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea", *Personality and Individual Differences*, Vol. 123, pp.205-208. 2018.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.010>
 - [20] Işık, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. "The Effects of Gratitude Journaling on Turkish First Year College Students' College Adjustment, Life Satisfaction and Positive Affect", *International Journal for the Advancement of Counselling*, Vol.39. pp.164-175. 2017.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10447-017-9289-8>
 - [21] H. W. Kwon, Y. R. Cho, "Effects of Gratitude Intervention on Job-Seeking Stress and Mental Health Variables and Meaning in Life as Its Mediator", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.38. No. 2. pp.182-98 2019.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06763842>

[NODE08732750](#)

- [22] Kausar, R. "Relationship between gratitude and happiness in college students", *Indian Journal of Positive Psychology*, Vol.9. No.1, pp.109-113. 2018.
<https://www.proquest.com/docview/2030132573?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- [23] Seligman, M., R. M. Ernst, J. Gillham, K. Reivich and M. Linkins. "Positive education: Positive psychology and classroom interventions", *Oxford Review of Education*, Vol. 35. No. 3. pp. 293-311. 2009.
DOI : <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- [24] McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. "The grateful disposition: A conceptual and empirical topography", *Journal Information Journal TOC*, Vol. 82. No. 1. pp.112-127. 2002.
DOI : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- [25] K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Yi, "Development of the Revised Life Stress Scale for College Students", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 5. No. 2. pp. 316-335. 2000.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06368472>
- [26] Y. J. Lee, "Adaptation and Career Planning of Students from Seoul from Local Areas to College Life", *Ewha University*, 1999.
- [27] The jamovi project jamovi. Version 1.6, *Computer Software*. Retrieved from: <https://www.jamovi.org>. 2021.
- [28] K. H. Kim. "The Influence of Grateful Note-taking in University Students upon Grateful Disposition and Happiness", *Journal of the Korea contents*, Vol. 20. No. 7. pp.244-255. 2020.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE09412318>
- [29] Bono, G., Reil, K., & Hescocox, J., "Stress and wellbeing in urban college students in the U.S. during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help? ", *International journal of wellbeinG*. Vol.10. No. 3. 2020.
<https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/1331>
- [30] Triantoro, "Forgiveness, Gratitude and happiness among college students", *International Journal of Public Health science*, Vol.3. No. 4. pp241-245. 2014.
<https://core.ac.uk/download/pdf/188547362.pdf>
- [31] Shim, T. E., & Lee, S. Y. "College students' experience of emergency remote teaching due to COVID-19". *Children and youth services review*, Vol. 119, 105578. 2020.
<http://lps3.doi.org.sproxy.dongguk.edu/10.1016/j.chilcyouth.2020.105578>
- [32] Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. "Predictors of Stress in College Students", *Frontiers in psychology*, 2017.
DOI : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>

이 송 이(Song Yi Lee)

[정회원]



- 2001년 10월 : Columbia University Teachers College(Health & Behavior Studies)
- 2007년 8월 : 숙명여자대학교 대학원 아동복지학과(문학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 동국대학교 다름마칼리지 조교수

<관심분야>

리더십, 에니어그램, 코칭, 아동청소년복지

심 태 은(Tae Eun Shim)

[정회원]



- 2003년 8월 : 동국대학교 교육대학원 교육행정전공 (교육학 석사)
- 2007년 8월 : 동국대학교 사범대학 교육학과 (교육학 박사)
- 2007년 6월 ~ 현재 : 동국대학교 역량개발센터 교수법 연구교수

<관심분야>

리더십, 교수학습, 역량, 평가, 진로, 취업, 입학, Q방법론