

간호대학생의 COVID-19로 인한 스트레스, 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향

김지순

우송대학교 보건복지대학 간호학과

The Effects of Stress related COVID-19 and Resilience on the College Life Adjustment of Nursing Students

Jisoon Kim

Department of Nursing, College of Health and Welfare, Woosong University

요약 본 연구는 포스트 코로나 시대를 대비하여 간호대학생의 코로나바이러스 감염증-19 (COVID-19)로 인한 스트레스, 회복탄력성, 및 대학생활적응 정도를 조사하고 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 목적으로 수행하였다. 연구대상자는 일지역 간호학과 대학생 138명을 대상으로 하였으며, 연구기간은 2022년 4월부터 2022년 9월까지였다. 자료분석은 SPSS WIN 27.0 프로그램을 활용하여 기술적 통계, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient, 다중회귀분석을 시행하였다. 연구결과 일반적 특성인 성별, 학년, 비교과활동 참여와 참여정도, 교우관계에 따라 대학생활적응에 유의한 차이가 있었다. 대학생활적응은 COVID-19 스트레스와는 음의 상관관계를, 전공만족도와 회복탄력성과는 양의 상관관계를 나타냈다. 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 학년이 낮을수록, 적극적으로 비교과활동에 참여할수록, 전공만족도가 높을수록, COVID-19 스트레스가 적을수록, 회복탄력성이 높을수록 대학생활적응도가 높았으며 전체적인 설명력은 47.3%를 나타냈다. 결론적으로 포스트 코로나시대를 대비하여 대학생활적응을 고취시킬 중재 전략으로써 긍정성, 사회성 및 통제성의 발달을 바탕으로 한 회복탄력성 강화 프로그램 개발과 적용을 제안한다.

Abstract This study investigates the degree of COVID-19 stress, resilience, and college life adjustment, and identifies the factors that affect college life adjustment of nursing students in preparation for the post-COVID-19 era. The subject enrolled were 138 nursing students in one area, and the study period was from April 2022 to September 2022. Using the SPSS 27.0 program, descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient, and multiple regression analysis were performed to analyze the data. A significant difference was obtained in college life adjustment according to gender, grade, participation in extracurricular activities, and relationships with friends. College life adjustment was determined to be negatively correlated with COVID-19 stress and positively correlated with major satisfaction and resilience. We also found a greater effect on college life adjustment in the lower grades, active participation in extracurricular activities, higher satisfaction with the major, less stress from COVID-19, and higher resilience. The explanatory power was determined to be 47.3%. We propose that developing and applying a resilience reinforcement program-based strategy will encourage and alleviate college life adjustment in preparation for the post-COVID-19 era.

Keywords : College Life Adjustment, COVID-19 Stress, Major Satisfaction, Nursing Student, Resilience

*Corresponding Author : Jisoon Kim(Woosong Univ.)

email: coolhot2473@gmail.com

Received October 4, 2022

Revised December 5, 2022

Accepted January 6, 2023

Published January 31, 2023

1. 서론

1.1 연구 필요성

2019년 말 중국에서의 최초감염자 발생 이후 코로나 바이러스 감염증-19 (COVID-19)는 전 세계적으로 빠르게 퍼져 2022년 현재까지 COVID-19 대유행(pandemic) 상황이 지속되고 있다[1]. 사회적 거리두기의 장기화로 인해 국내의 불안, 우울, 분노, 코로나 블루, 무기력감, 나태함과 같은 심리적 부적응문제 뿐 아니라[2], 세계적으로도 COVID-19로 인해 스트레스, 불안, 우울 등 심리적 적응에 부정적 영향을 보고하고 있다[3,4]. 과학계에서는 포스트 코로나에 대한 대비, COVID-19 및 변이종과 같은 새로운 바이러스에 의한 팬데믹의 반복가능성에 대해 전망하고 대비책을 요구하고 있다.

대학생은 성인 초기단계로 정서적, 사회적 독립을 준비하는 단계이며 대학이라는 새로운 환경에 적응하고 다양한 관계 속에서 전문적 역량을 키워 사회인으로 자리매김을 준비하는 중요한 시기이다[5]. 개인적 적응, 학습성과, 정서적 성숙, 의사결정을 통해 대학생활에 적응해 나가야 할 시점에 부적응으로 인해 휴학, 자퇴 등의 중도탈락과 그로 인한 시간과 경제적 소모 등 부정적 결과를 경험할 수 있다[6]. 과도한 학습량, 생소한 의학용어로 인한 학습스트레스, 국가고시와 취업의 용이성으로 인한 적성과 맞지 않는 학과 지원으로 인한 부적응 등[7] 다양한 요인과 더불어 COVID-19와 이로 인한 수업환경 변화[5], 불안, 무기력감, 우울, 답답함 등의 심리적 반응은 [2,8] 또 다른 부적응의 요인이 되고 있다.

스트레스는 신체적, 심리적 적응을 요구하는 것에 대한 반응이며 일상생활의 방해나 적응을 어렵게 만들 수 있는 요인이 된다[9]. 특히 COVID-19로 인한 부정적인 심리적 반응인 스트레스는[3] 대학생활의 적응에 있어서 부정적 영향요인임을 보고하고 있다[10]. 한국적 COVID-19에 대한 방역정책, 문화 및 가치관 등 특수한 상황적 요소를 고려하여 한국의 대학생들을 대상으로 포스트 코로나에 대한 사전 점검을 위해 COVID-19로 인한 스트레스 정도를 파악할 필요가 있다. 한국적 상황에서의 COVID-19에 대한 스트레스를 측정하기 위한 도구가 개발되어 타당화 연구를 진행하였기에[1] COVID-19로 인한 스트레스를 측정하고 차별화된 대비전략을 세울 수 있을 것이다.

대학생활적응은 대학생들이 대학 내 환경과 관계 속에서 능동적인 상호작용을 통해 변화하는 상황에 성공적으로 대처하여 높은 만족감을 느끼는 과정이다[9]. 대학생

은 부모로부터 독립하여 학문적, 사회적, 환경적, 신체적, 심리적 적응을 하게 되는 시기이다. 대학생활에서의 학업, 대인관계, 일상의 스트레스 뿐 만 아니라 COVID-19로 인해 다양한 측면의 스트레스를 경험하면서 잘 대처해 나갈 수 있는 요인을 탐색하여 만족한 대학생활을 할 수 있는 전략적 접근이 필요하다.

회복탄력성은 역경에서 회복해 되살아나거나 성공적으로 대처하며 환경적 자원을 효율적으로 활용하여 성숙한 경험으로 바꿀 수 있는 능력이다. 스트레스를 완충하거나 감소시키며 성공적인 극복에 의한 개인적 발달과정으로 적응능력, 건강과 안녕감을 증진시키는 것으로 알려져 있다[11]. 회복탄력성은 교육이나 훈련을 통해 향상시킬 수 있는 능력으로 수많은 관련변인의 개별연구의 효과에 대해 체계적으로 분석한 연구와 측정도구가 보고되고 있으며[12], 특히 간호대학생의 수업, 실습, 불안, 스트레스, 전공적응에 대한 특수성을 고려한 회복탄력성 측정 도구가 개발되었다[11]. 간호대학생은 많은 전공수업에 대한 부담, COVID-19와 같은 전 세계적인 팬데믹 상황과 미래 간호사로써의 연계된 경험, 대학생활 적응에 대한 스트레스 등을 극복하여 성숙한 경험으로 성장시킬 수 있는 중요한 내적 자원으로서 회복탄력성을 파악하여 개발할 필요가 있다.

그러므로 본 연구를 통해 코로나 팬데믹에서 서서히 거리두기가 해제되고 있는 상황에서 간호대학생들의 COVID-19로 인해 발생한 스트레스, 회복탄력성 및 대학생활적응 정도를 파악하여 대학생들의 일상회복을 위한 전략의 기초자료로 활용하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 일반적 특성, 코로나바이러스로 인한 스트레스, 회복탄력성, 대학생활적응 정도를 파악한다. 둘째, 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 파악한다. 셋째, COVID-19로 인한 스트레스, 회복탄력성과 대학생활적응과의 관계를 파악한다. 넷째, 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 COVID-19 스트레스, 회복탄력성, 대학생활적응의 정도와 상관관계 및 대학생활적

응의 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 D시 4년제 간호학과 대학생을 대상으로 연구를 이해하고 자발적으로 참여하기를 동의한 자를 대상으로 진행하였다. 대상자수는 G*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여[13] 다중회귀분석으로 효과크기.15, 유의수준 .05, 검정력 .85로 산출한 최소 표본크기 131명으로 탈락률 10%를 고려하여 145부의 설문지를 배부하였고 최종분석 대상자는 138명이었다.

2.3 연구도구

2.3.1 COVID-19 스트레스

COVID-19 스트레스는 Kim 등(2019)이 한국 상황을 반영하여 개발한 척도를[1] 활용하여 측정하였다. 요인1 '감염에 대한 두려움', 요인2 '사회적 거리두기로 인한 어려움', 요인3 타인에 대한 분노'의 3요인 총 21문항으로 구성되었으며 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다)로 측정되고 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 .914[1]이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .916이었다.

2.3.2 회복탄력성

회복탄력성은 Shin 등(2009)이 학생들을 대상으로 회복탄력성을 측정하기 위해 개발한 척도를[14] 활용하여 측정하였다. 통계성의 하위영역인 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 긍정성의 하위영역인 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 사회성의 하위영역인 관계성, 커뮤니케이션능력, 공감능력 등 각 9개 문항의 27문항으로 구성되었다. 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 측정되고 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 도구개발당시 대학생 대상의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .674~.846이었고[14] Kim의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .879이었으며[15] 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .915이었다.

2.3.3 대학생활적응

대학생활적응은 Baker & Siryk(1984)이 개발한 대학생 적응도 검사(SACQ : the student adaptation to college questionnaire)를 연세대학교 학생상담소에서 번안하고 Lee(1999)가 발췌하여 활용한 도구[16]를 사

용하였다. 총 25문항 학문적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 신체적 적응, 대학에 대한 애착의 다섯 영역으로 구성되었으며 5점 척도로(1=전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다)로 측정되고 점수가 높을수록 대학생활적응도가 높은 것을 의미한다. Lee의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .85이었고[16], 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .895이었다.

2.4 자료수집

본 연구는 2022년 4월 20일부터 2022년 9월 20일까지 설문지를 사용하여 수집하였다. 대상자들에게 연구목적을 설명한 후 동의한 대학생에게 인터넷을 통하여 설문지를 배포하여 자가 기입하도록 하였고 회수한 설문 자료는 코드화하여 개인정보가 누출되지 않도록 하였다. 145부의 설문지를 배포하였고 누락되거나 취합된 설문지 중 무응답, 불완전 설문지를 제외한 138부를 최종 분석에 활용하였다.

2.5 자료 분석

자료 분석은 SPSS 27.0프로그램을 활용하여 분석하였다. 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's α 를 이용하였고 일반적 특성과 측정도구의 정도는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 통해 분석하였다. 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이는 independent t-test, one-way ANOVA 및 사후분석을 위한 Scheffe test를 활용하였고, 변수의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient를 사용하였다. 영향력을 파악하기 위해 회귀분석을 통해 분석하였다.

2.6 윤리적 고려

본 연구는 연구목적 및 방법에 대해 설명문을 이용하여 설명하고 참여에 동의한 학생을 대상으로 하였다. 연구철회는 언제나 가능하고 모든 자료는 익명으로 코드화 처리하여 비밀보장이 되며 연구목적 외에는 사용되지 않으며 연구 종료 후 폐기됨을 설명하였다. 연구대상자에게는 설문조사에 참여함에 대한 답례로 소정의 선물을 제공하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성과 변수의 정도

본 연구의 대상자 138명은 남학생 14명(10.1%), 여학생 124명(89.9%)으로 여학생이 많았다. 94명(68.1%)이 자발적으로 지원하였고 비교과활동에 참여한 85명(61.6%)의 대다수인 76명(55.1%)이 보통 이상의 적극적인 활동을 하였다. 대상자 대부분인 99명(71.7%)이 대체로 좋은 교우 관계를 나타내었다. 전공만족도는 평균 3.9 ± 0.7 점이었고, 회복탄력성은 통제성 33.0 ± 5.4 점, 긍정성 36.0 ± 5.5 점, 사회성 35.8 ± 5.0 점으로 평균 104.8 ± 13.1 점이었다. COVID-19 스트레스는 감염에 대한 두려움 26.4 ± 8.3 점, 사회적 거리두기의 어려움 13.7 ± 4.9 점, 타인에 대한 분노 19.9 ± 5.7 점으로 평균 60.0 ± 15.3 점이었다. 대학생활적응은 학문적 적응 15.0 ± 3.7 점, 사회적 적응 18.3 ± 3.3 점, 정서적 적응 17.5 ± 4.4 점, 신체적 적응 15.6 ± 3.6 점, 대학생활애착 14.4 ± 2.2 점으로, 평균 80.6 ± 11.0 점이었다(Table 1).

Table 1. General Characteristics and Level of Variables (N=138)

Variables	Categories	M±SD or N(%)
Gender	Male	14 (10.1)
	Female	124 (89.9)
Grade	1st	58 (42.0)
	2nd	17 (12.3)
	3rd	63 (45.7)
Living status	With parents	36 (26.1)
	Dormitory	68 (49.3)
	Self-catering	33 (23.9)
	Other	1 (0.7)
Entering motivation	Voluntary	94 (68.1)
	Recommendation of parents or teacher	5 (3.6)
	High school score	4 (2.9)
	High employ rate	35 (25.4)
Participation in extracurricular activities	Yes	85 (61.6)
	No	53 (38.4)
Degree of Participation in extracurricular activities	No	53 (38.4)
	Passive	9 (6.5)
	Moderate	45 (32.6)
	Active	31 (22.5)
Relationships with friends	Moderate	39 (28.3)
	Good	61 (44.2)
	Very well	38 (27.5)
Major satisfaction		3.9 ± 0.7
COVID-19 stress	Fear of infection	26.4 ± 8.3
	Difficulties of social distancing	13.7 ± 4.9

Resilience	Anger toward others	19.9 ± 5.7
	total	60.0 ± 15.3
	controllability	33.0 ± 5.4
	positivity	36.0 ± 5.5
	sociability	35.8 ± 5.0
College life adjustment	total	104.8 ± 13.1
	Academic adaptation	15.0 ± 3.7
	social	18.3 ± 3.3
	emotional	17.5 ± 4.4
	physiologic	15.6 ± 3.6
	institution attachment	14.4 ± 2.2
	total	80.6 ± 11.0

3.2 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이

일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 보면 남학생이 여학생에 비해 각각 85.6 ± 6.2 , 80.0 ± 11.3 으로 유의하게 높았다($t=2.89$, $p=.008$). 1학년은 83.4 ± 9.9 로 3학년의 77.7 ± 11.1 보다 유의하게 높았다($F=4.49$, $p=.013$). 비교과활동에 참여하는 군은 82.3 ± 11.1 로 비참여군의 78.0 ± 10.4 보다 유의하게 높았고($t=2.27$, $p=.025$) 적극적으로 참여하는 군이 참여하지 않거나 보통으로 참여하는 군보다 유의하게 높았다($F=5.36$, $p=.002$). 교우관계가 매우 좋은 군이 보통인 군보다 유의하게 높았다($F=4.85$, $p=.009$) (Table 2).

Table 2. Differences according to General Characteristics (N=138)

Variables	Categories	College life adjustment	
		M±SD	t(p) or F(p)
Gender	Male	85.6 ± 6.2	2.89 (.008)
	Female	80.0 ± 11.3	
Grade	1st ^a	83.4 ± 9.9	4.49 (.013) a>c*
	2nd ^b	81.8 ± 12.2	
	3rd ^c	77.7 ± 11.1	
Living status	With parents	79.0 ± 11.1	0.80 (.499)
	Dormitory	82.0 ± 11.8	
	Self-catering	79.3 ± 9.2	
Entering motivation	Voluntary	81.4 ± 11.0	0.62 (.605)
	Recommendation of parents or teacher	77.2 ± 10.1	
	High school score	76.8 ± 6.2	
	High employ rate	79.4 ± 11.5	
Participation in extracurricular activities	Yes	82.3 ± 11.1	2.27 (.025)
	No	78.0 ± 10.4	

Degree of Participation in extracurricular activities	No ^a	78.0±10.4	5.36 (.002) a,c<d*
	Passive ^b	78.2±12.2	
	Moderate ^c	79.7±8.8	
	Active ^d	87.1±12.3	
Relationships with friends	Moderate ^a	77.0±9.4	4.85 (.009) a<c*
	Good ^b	80.4±10.3	
	Very well ^c	84.6±12.5	

* scheffe test

3.3 COVID-19 스트레스, 회복탄력성, 대학생활적응의 상관관계

대학생활적응과 다른 변수간의 상관관계를 보면 전공만족도($r=0.48$, $p<.001$)와 회복탄력성($r=0.43$, $p<.001$)과는 유의한 양의 상관관계를, COVID-19 스트레스($r=-0.43$, $p<.001$)와는 유의한 음의 상관관계를 보였다(Table 3).

Table 3. Correlations among the Variables (N=138)

Major satisfaction	Major satisfaction	COVID-19 stress	Resilience	College life adjustment
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Major satisfaction	1	-0.11 (.199)	0.41 (<.001)	0.48 (<.001)
COVID-19 stress		1	-0.06 (.517)	-0.43 (<.001)
Resilience			1	0.43 (<.001)
College life adjustment				1

3.4 대학생활적응에 영향을 미치는 요인

대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 다중회귀분석을 시행한 결과는 다음과 같다. 잔차의 독립성 검정인 Durbin-Watson Test의 값은 2.261로 2에 가까워 오차항의 자기상관성이 없어 회귀 분석의 가정인 오차항의 독립성을 만족하였다. 공차한계(Tolerance Limit)는 0.620~0.917로 0.1 이상이었고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factors, VIF)는 1.091~1.612인 10미만으로 나타나 독립변수 간 다중공선성 문제는 없었다. 일반적 특성에 따라 대학생활적응에 유의한 차이를 나타낸 변수를 더미 처리하여 분석한 결과 1학년이 ($\beta=3.94$, $p=.014$), 적극적으로 비교과활동에 참여한 경우가 ($\beta=5.89$, $p=.004$) 유의한 영향요인으로 나타났다. 전공만족도($\beta=5.14$, $p<.001$), COVID-19 스트레스($\beta=-0.24$, $p<.001$), 회복탄력성($\beta=0.19$, $p=.006$)이 대학생활적응에 유의한 영향요인으로 나타났다. 결과적으

로 학년이 낮을수록, 적극적으로 비교과활동에 참여할수록, 전공만족도가 높을수록, COVID-19 스트레스가 적을수록 회복탄력성이 높을수록 대학생활적응에 영향을 미치며 전체 설명력은 47.3%로 나타났다(Table 4).

Table 4. Factors affecting the College Life Adjustment (N=138)

Variables	B	SE	β	t	p
(Constatnt)	54.62	8.24		6.63	<.001
Female	-3.85	2.41	-0.11	-1.60	0.113
1 st grade	3.94	1.58	0.18	2.50	0.014
2 nd grade	2.45	2.28	0.07	1.08	0.284
Passive participation	0.61	2.94	0.01	0.21	0.836
Moderate participation	1.62	1.72	0.07	0.94	0.347
Active participation	5.89	2.01	0.22	2.93	0.004
Moderate friendship	1.40	1.80	0.06	0.78	0.437
Very well friendship	0.40	1.81	0.02	0.22	0.826
Major satisfaction	5.14	1.06	0.34	4.86	<.001
COVID-19 stress	-0.24	0.05	-0.33	-5.12	<.001
Resilience	0.19	0.07	0.22	2.81	0.006

R²= .516, Adj. R²= .473, F=12.19, p<.001reference group : male, 3rd grade, non participation, good friendship

4. 논의

본 연구는 포스트 코로나에 대비하여 간호대학생의 대학생활적응을 향상시키기 위해 영향요인을 파악하고 일상회복을 위한 전략의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

연구결과에 따르면 대학생활적응의 정도는 80.6점, COVID-19 스트레스 정도는 60.0점, 회복탄력성의 정도는 104.8점이었다. 이는 선행연구와 비교해보았을 때 대학생활적응 점수는 78.8점[16]보다 높았고, COVID-19 스트레스점수는 19세 이상 성인 대상의 COVID-19 스트레스 점수인 57.1보다 낮았고[1], 회복탄력성의 점수는 대학생 대상의 103.1점보다[15] 높았다. 즉 코로나방역 상태가 완화되어 가고 있는 포스트 코로나 상황에서 COVID-19로 인한 스트레스가 저하된 상태로 회복탄력성도 높아 대학생활적응을 잘 하고 있는 것으로 여겨진다.

일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 살펴본 결과, 성별, 학년, 비교과활동 참여 여부와 참여정도, 교우

관계에서 유의한 차이를 보였다. 성별에 의한 대학생활 적응의 차이에 대해 선행연구를 살펴보면, 본 연구와 유사하게 일반대학생을 대상으로 성별에 있어서 남학생이 여학생보다 대학생활적응도가 높은 것으로 나타났다 [10]. 그러나 간호대학생을 대상으로 대학생활 적응에 있어 성별에 따른 차이가 나타나지 않은 연구결과도 보고 되어 [17] 성별에 따른 대학생활적응의 차이에 대한 연구는 지속적으로 검토해 봐야 할 것으로 여겨진다. 본 연구 결과 1학년이 대학생활적응에 있어 유의하게 높게 나타났다. 학년이 높아질수록 대학생활적응이 저하되는 것에 대해 선행연구를 살펴보면, 2학년에 있어서는 실습과목의 시작과 증가하는 전공과목에 대한 학업 부담으로 [6], 3학년에 있어서는 처음 임상실습이 이루어지는 간호학과 특성상 대학생활적응도가 1학년에 비해 낮다 [18]고 보고 되었다. 특히 임상실습경험이 있는 3,4학년에 비해 임상실습경험이 없는 1,2학년의 대학생활적응도가 높은 것은 [17] 실습과 전공에 대한 부담으로 인해 대학생활적응도가 낮은 간호학과의 특성을 고려하여 대학생활적응의 전략적 대처를 기획해야 할 것으로 여겨지는 부분이다. 비교과활동 참여와 교우관계에 의한 대학생활적응의 차이에 대해 선행연구를 살펴보면, 본 연구결과와 유사하게 동아리활동을 하는 학생들이 [17], 교우관계가 좋을수록 대학생활적응도가 높은 결과를 [7] 보고하였다. 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 검토해 본 결과, 본격적으로 전공과 실습이 시작되어 학업의 부담과 스트레스가 높아지는 2학년 이후의 시기보다 1학년 신입생부터 대학생활적응을 위한 전략적 대책이 시행되어야 할 것으로 보인다. 동아리, 비교과 그룹 활동, 학과 및 학교의 학술제, 포레 동기 및 선후배 관계 맺기 프로그램 등 다양한 비교과활동 프로그램에 학생들의 자발적 참여를 유도하고, 인성함양 프로그램, 성격유형검사 같은 자기탐색 기회를 제공하고 [19], 교우관계 향상을 위한 다양한 비교과활동 프로그램을 개발하여 소개하고 참여도를 높인다면 대학생활적응도는 더욱 증진될 것이다.

COVID-19 스트레스, 전공만족도, 회복탄력성과 대학생활적응의 관계를 살펴보면 COVID-19 스트레스와는 중간정도의 음의 상관관계를, 전공만족도와 회복탄력성과는 중간정도의 양의 상관관계를 나타내었다. COVID-19 스트레스, 회복탄력성, 전공만족도 및 대학생활적응과의 관련성에 대한 선행연구를 살펴보면, COVID-19 스트레스와 대학생활적응의 상관관계에서 부적인 결과를 [10], 간호대학생의 회복탄력성과 대학생활적응의 상관관계에서 정적인 결과를 [6] 나타내었다. 또

한 전공만족도가 높을수록 대학생활적응도가 높은 연구결과를 [6] 보고하고 있다. 이는 COVID-19 스트레스를 낮추고, 전공만족도와 회복탄력성을 높인다면 대학생활적응을 높일 수 있는 것을 의미하므로, 대학생활적응을 고취시키기 위해 스트레스 대처를 위한 상담프로그램 또는 스트레스 완화를 위한 활동프로그램 및 전공만족도와 회복탄력성 증진을 위한 프로그램 개발이 필요함을 시사한다.

대학생활적응에 미치는 영향요인을 살펴보면, 저학년일수록, 비교과활동에 적극적으로 참여할수록, COVID-19 스트레스가 적을수록, 전공만족도 및 회복탄력성이 높을수록 대학생활적응이 높아지는 것으로 나타났다. 이는 선행 연구결과에서도 대학생활적응에 영향을 미치는 요인으로 학업의 스트레스 상황에서 회복탄력성과 전공만족도를 [17], 전공만족도가 높을수록 대학생활적응 정도가 높다고 [7] 보고하였다. 또한 대학생활적응에 있어서 회복탄력성이 중요한 영향을 미치는 요인이라는 선행연구 결과 [5] 보고되었다. 장기간의 코로나 팬데믹을 겪고 방역대책과 완화정책을 통해 일상회복을 위한 사회분위기가 대학생활에서도 만연해가면서 감염에 대한 두려움, 사회적 거리두기로 인한 어려움, 타인에 대한 분노 등 COVID-19로 인한 스트레스는 점차적으로 감소하는 것으로 보인다. 전공만족도는 교과활동 뿐 만 아니라 비교과 활동에 의해서도 증진될 수 있다. 학생들이 자발적으로 진행하는 동아리, 학술제, 체육 및 축제 행사 등에 대한 참여와 학과 및 학교에서 프로그램에 의해 진행되는 상담, 그룹 활동 지원, 지도교수 참여 활동 등의 다양한 활동이 전공만족도를 증진시킬 것으로 사료된다.

포스트 코로나 시대를 대비하여 COVID-19로 인한 스트레스가 낮아지고 있는 상황에서 대학생활적응을 높이기 위한 내적인 즉 개인적 역량을 증진시킬 전략적인 프로그램을 개발할 필요가 있다고 생각한다. 회복탄력성은 역경에서 회복해 되살아나거나 성공적으로 대처할 수 있는 적응능력으로써, 스트레스를 완충하거나 감소시키며 성공적인 극복에 의해 건강과 안녕감을 증진시킬 수 있는 내적 역량으로 알려져 있다 [11]. 전공만족도와 더불어 회복탄력성을 높인다면 대학생활적응을 향상시키는 데 도움이 될 것으로 여겨진다. 회복탄력성은 교육이나 훈련을 통해 향상시킬 수 있는 능력이므로 [12], 긍정성, 사회성, 및 통제성을 바탕으로 한 맞춤형 회복탄력성 강화 프로그램을 개발해야겠다. 비교과 활동영역에서 교우관계의 지지 하에 사회성을 높이고 주도적으로 활동할 수 있는 프로그램 [20], 자신을 가치 있는 존재로 인식하

는 긍정적인 삶의 자세를 위해 자기인식 강화와 공감력을 증진할 수 있는 프로그램[21], 대인관계에서 긍정적인 관계 형성과 회복탄력성의 증진으로 인한 문제해결능력 향상으로 인한 학교 생활적응의 대처능력에 도움을 줄 수 있는 맞춤형 프로그램을 적용한다면, 회복탄력성 고취 및 그로 인한 스트레스 완화[22]와 더불어 대학생활적응을 증진시킬 수 있을 것이다.

본 연구는 포스트코로나시대를 준비하는 대학생의 적응을 증진시키기 위한 전략을 모색해보기 위해 시도되었다. 기존의 연구결과에서 보고되었듯이 본 연구에서도 저학년인 1학년, 비교과활동의 적극성, 대학생활만족도가 대학생활적응을 높이는 요인으로 나타났다. 따라서 학생들이 자발적으로 진행되는 프로그램 개발과 활성화 및 참여, 학과 및 학교에서 진행되는 비교과 활동 지원 및 참여 유도 등 비교과활동 프로그램을 다양하게 개발하고 신입생 때부터 적극적인 참여를 유도하여 만족도를 높이는 전략을 강화해야 하겠다. 또한 본 연구결과 감염에 대한 두려움, 사회적 거리두기로 인한 어려움, 타인에 대한 분노 등 COVID-19로 인한 스트레스를 경감시키고 내적인 회복탄력성을 강화시키는 것이 대학생활적응을 증진시키는 주요한 전략으로 밝혀졌으므로, COVID-19로 인한 스트레스 경감과 회복탄력성 강화를 위한 통합적인 프로그램의 개발과 적용에 대한 지속적인 추후 연구가 필요하다.

5. 결론

결론적으로 포스트 코로나 시대에 대비하여 연구결과를 바탕으로 다양한 비교과활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 활성화하고, COVID-19 스트레스를 완화시키고 전공만족도를 높이면서 회복탄력성을 증진시킨다면 결과적으로 대학생활적응을 고취시킬 수 있을 것이다.

단, 본 연구는 일 지역 간호대학생을 대상으로 진행된 연구이므로 일반화하는 데는 제한적이므로 연구결과에 대해 신중하게 적용할 필요가 있다.

References

- [1] E. H. Kim, S. Y. Park, Y. J. Lee, H. Park, "Development and Initial Validation of the COVID Stress Scale for Korean People". *Korean Journal of Counseling*, Vol.22, No.1, pp.141-163, 2021.
- [2] H. J. Yang, Responding to negative emotions in COVID-19, *The Journal of Convergence on Culture Technology (JCCT)*, Vol.6, No.3, pp.135-143, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.3.135>
- [3] N. Salari, A. Hosseini-far, R. Jalali, A. Vaisi-Raygani, S. Rasoulpoor, M. Mohammadi, S. Rasoulpoor, & B. Khaledi-Paveh, "Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic : a systematic review and meta-analysis", *Globalization and Health*, pp.1-11, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- [4] Y. Wang, Y. Di, J. Ye, W. Wei, "Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China", *Psychology, Health & Medicine*, Vol 26, No1, pp 13-22, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- [5] Y. B. Kwak, Y. H. Kim, "The Effect of Self-esteem and Resilience on College Life Adaptation of Nursing Freshmen". *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.12, No.4, pp.1905-1916, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.12.4.135>
- [6] J. S. Lee, "Effect of self-leadership and resilience on college adjustment in nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.17, No.10, pp.253-260, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.10.253>
- [7] Y. J. Oh, "Predictors of College Life Adjustment among Nursing Students", *Journal of Digital Convergence*, Vol.15, No.7, pp.307-317, 2017. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.7.307>
- [8] W. Cao, Z. Fang, G. Hou, M. Han, X. Xu, J. Dong, J. Zheng, "The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China", *Psychiatry Research*, Vol.287, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- [9] H. S. Kim, K. A. Cho, I. S. Rho, "Adaptation to University life and its related factors among University students", *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.10, No.3, pp.1067-1078, 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.22143/HSS21.10.3.77>
- [10] H. J. Oh, B. D. Sohn, "Stress and adjustment in college students during the COVID-19 pandemic : multiple mediating effects of ego-resilience and perceived social supports", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.28, No.11, pp.477-502, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21509/KJYS.2021.11.28.11.477>
- [11] Y. H. Yang, E. M. Lim, M. Yu, S. M. Park, H. Y. Lee, "Development of the Resilience Scale for Korean Nursing College Students". *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol.27, No.3, pp.337-346, 2015. DOI: <https://doi.org/10.7475/kjan.2015.27.3.337>
- [12] E. J. Jeong, G. E. Jeong, "A Meta-analysis of the Variable Related to Resilience in Adolescence". *Journal*

of *School Social Work*, Vol.48, pp.243-273, 2019.
DOI: <https://dx.doi.org/10.20993/iSSW.48.10>

- [13] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, "G*POWER 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical science", *Behavior Research Methods*, Vol.39, pp. 175-191, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- [14] W. Y. Shin, M. G. Kim, J. H. Kim, "Developing measures of resilience for Korean adolescents and testing cross, convergent, and discriminant validity", *Studies on Korean Youth*, Vol.20, No.4, pp.105-131, 2009.
- [15] H. J. Kim, C. W. Nam, S. K. Lee, "The impact of social support on the psychological well-being of returnee college students and ordinary college students: mediating effects of resilience", *Korean Journal of Counseling*, Vol.16, No.3, pp.433-449, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.16.3.201506.433>
- [16] Y. J. Lee, *The non-residential students' adaptation to college life and career plans*. Unpublished Master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea, pp.68, 1999.
- [17] E. H. Kim, I. J. Kim, factors influencing academic stress and resilience of nursing students on college life adaptation, *The Journal of Humanities and Social science 21(HSS21)*, Vol.12, No.4, pp.2183-2196, 2021.
DOI: <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.12.4.155>
- [18] 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: <https://doi.org/10.14400/JDC.2014.12.12.395>
- [19] S. Y. Jang, "Influence of stress and resilience on student adjustment to college life in senior nursing students", *Journal of fisheries and marine sciences education*, Vol.20, No. 3, pp. 1075-1088, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.13000/JFMSE.2018.06.30.3.1075>
- [20] E. J. Jeong, G. E. Jeong, "A meta-analysis of the variables related to resilience in adolescence", *Journal of School Social Work*, Vol. 48, pp. 243-273, 2019.
DOI: <http://dx.doi.org/10.20993/iSSW.48.10>
- [21] S. A. Park, S. H. Jung, H. S. Park, "The effects of stress, self-esteem, and resilience on Nursing student's quality of life", *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.10, No.6, pp.883-893, 2019.
DOI: <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.10.6.63>
- [22] S. H. Hong, J. S. Kim, D. B. Ju, "The effect of resilience on academic stress and academic achievement in Nursing students", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 11, No. 9, pp. 443-450. 2020.
DOI: <https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.9.443>

김 지 순(Jisoon Kimg)

[정회원]



- 2015년 2월 : 충남대학교 간호대학 (간호학석사)
- 2019년 2월 : 충남대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 우송대학교 간호학과 교수

<관심분야>

여성건강