

기숙형 비교과 프로그램 참여 학생의 대인관계스트레스와 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향

도재현¹ · 김세중² · 박민경^{3*}

¹경운대학교 경찰행정학과 부교수, ²경운대학교 사회체육학과 조교수, ³경운대학교 치위생학과 조교수

The Effects of Interpersonal Stress and Resilience on Adjustment to College Life of Students Participating in Residential College(RC) Program

Jae-Hyun Do¹, Sae-Joung Kim², Min-Kyoung Park^{3*}

¹Dept. of Police Administration, Kyung Woon University, Associate professor

²Dept. of Sport For All, Kyung Woon University, Assistant professor

³Dept. of Dental Hygiene, Kyung Woon University, Assistant professor

Objectives: The purpose of this study was to investigate the effects of college life adaptation, stress and resilience on RC program participants.,The purpose of this study was to investigate the effects of the expansion of exchanges between students through various RC operations on university life.

Methods: The collected data were analyzed by correlation analysis for the relationship between college life adaptation and interpersonal stress resilience.(SPSS ver. 23.0, $p<0.05$). In order to examine the differences between the students who participated in the program and the students who did not participate in the RC program conducted in the dormitory, the study conducted interpersonal stress, university life adaptation test, and resilience test.

Results: The results of this study were conducted on the students who participated in the RC program operated by the university, and the importance of interpersonal relations was confirmed in the adaptation to college life. Stable interpersonal relationships can increase adaptability to college life.

Conclusions: Through this study, it is expected that stable college life will be maintained through positive activities with various people.

Keywords University student, Residential College(RC), Interpersonal stress, Adaptation to University life, Psychological resilience

Received on Feb 19, 2021. Revised on May 18, 2021. Accepted on May 20, 2021.

* Corresponding Author (E-mail: pmk@ikw.ac.kr)

I. 서론

대한민국의 대학 교육은 학령기 인구의 감소라는 최대의 위기를 맞이하고 있다. 2021학년도 대입 수시 및 정시 모집에서 지원자 수 감소로 대학 입시 경쟁률이 작년에 비해 전반적으로 낮아졌을 뿐만 아니라 경쟁률 1:1에 미치지 못해 정원 미달한 곳도 많이 발생했다[1]. 특히 지방대학의 위기의식으로 입학과 동시에 선물 공세와 장학금 지급 등 여러 가지 홍보 효과도 큰 영향을 주지 못 하였다. 최초 합격자를 위한 혜택은 대부분 실패하였다. 미달 대학은 향후 충원 모집에서도 학생을 채우기가 어려웠으며, 급격한 학령인구의 감소는 앞으로 특히 지방대학 붕괴가 가속화 될 것으로 보여 진다[2]. 지역대학이 폐교되면

대학 주변 있는 지역의 경제도 무너지기에 이를 방지 할 수 있는 대책이 필요한 것으로 생각된다. 이러한 지방대학의 위기 속에서 신입생 및 재학생의 안정적인 대학생활을 위해 다양한 프로그램을 지원하고 있다. 신입생과 재학생을 대상으로 안정적이고 빠른 대학생활 정착을 돕고 학생간의 교류를 통한 대학생활 만족도를 향상시키기 위해 차별화된 프로그램 중 하나로 기숙사 입주 전체 학생대상 Residential College(RC, 기숙형 대학)이다 [3]. RC는 거주와 대학교육을 결합한 것으로 변화되는 사회적 요구에 대응하기 위한 프로그램으로 대학 캠퍼스에서 24시간 생활하면서 학습과 사회봉사, 학생자치활동, 문화예술 활동에 참여하도록 한다. 대학생의 학문적 성장과 더불어 내면의 성장을 돕는 교육모델은 유럽의 명문 대학과 하버드, 예일 등 미국 주요

명문 사립대학에서는 정규교과를 함께 운영하는 대학의 문화로 시작되었다[4]. RC는 대학의 생활공간을 이용하여 학생의 역량을 향상 시키는 학습과 전인교육으로 우수한 인재 양성을 목표로 하고 있다. 신입생 전체가 RC에 참여하는 경우, RC 프로그램을 학점으로 인정하는 등 대학마다 대학에 맞는 운영의 차이는 있는 것으로 보여진다. 경북의 K대학교에서는 기숙사 거주 전체 학생들의 대상으로 전인교육강화 및 대인관계 능력을 향상시키는 A-RC(Residential College for All), 신입생들의 안정적이고 빠른 대학생활 정착 강화를 위한 F-RC(Freshman Residential College), 글로벌 커뮤니케이션 및 어학관련 프로그램으로 글로벌 역량강화를 위한 E-RC(Extraordinary Residential College), 전공직분 분야 및 신체 건강 활동 역량 향상을 위한 P-RC(Physical Activity Residential College), 인성 및 소통 공감 능력 강화 교육을 통한 공동체 의식 함양을 위한 C-RC(Concord Residential College), 학점 연계 RC는 정규교과에 준하는 기초 공동체 학습 및 진로교육 프로그램을 운영하여 단순한 활동 프로그램이 아닌 인성기반 공동체 교육으로 확대되어 운영되고 있다.

대학의 기숙사 생활은 이제 막 고등학교를 졸업하고 성인으로 성장해가기 위한 과도기 시간을 시작 하는 곳으로 같은 전공이 아닌 타 전공 학생과 소통과 대학문화를 공유할 수 있는 공간이다. 전통적인 대학은 전공 지식 함양을 하는 곳이라면 RC는 다양한 사람과 활동을 통해 건강한 대학문화 형성에 기여 하는 곳이라고 보여진다[5].

대학생이 되면 이전과는 다른 환경을 만나게 되는 것이 대학생활이다. 부모와 떨어져서 지내게 되고, 스스로 결정과 선택을 해야 하는 일이 많아지게 된다. 대인관계로 인한 스트레스도 많아지게 된다. 대학에 와서 새로 만나는 사람들 중에는 가족 외 새로운 친구, 교수 등과의 관계도 문제가 될 수 있으며, 이러한 대학 생활을 잘 적응하기 위해서는 학업적, 사회적, 정서적, 신체적 적응과 대학에 대한 애착이 있어야 만족스러운 대학 생활이 가능하다[6].

본 연구에서는 RC프로그램 참여 학생을 대상으로 대학생활 적응, 스트레스와 회복탄력성이 미치는 영향을 알아보고자 한다. 다양한 RC 운영으로 학생간의 교류 확대가 대학생활에 어떠한 영향을 주는지 알아보고자 하였다.

II. 연구결과

1. 연구대상

본 연구는 2019년 12월 5일부터 2020년 2월 28일까지 경북에 소재하고 있는 대학교에서 생활관 생활 중인 대학생 600명 대상으로 개별 자기기입법에 의한 설문조사를 실시하였다. 생활관에서 실시하는 RC 프로그램에 대하여 알아보기 위해 프로그램 참여 학생과 미 참여 학생의 차이를 보기 위해 조사방법으로 대학교 내 생활관의 협조를 얻어 생활관에 거주하고 있는 학생을 대상으로 하여금 연구 목적과 설문 방법을 설명하고 설문지를 작성 한 후 회수하였다. 600부 배포 하였으나 585부 회수 되고 회수된 설문 중 응답이 불성실한 15부를 제외한 570부를 본 연구 통계분석에 사용하였다.

2. 연구도구

본 연구에서 사용된 설문지는 대인관계 스트레스(23문항), 대학생활적응 검사(25문항), 회복 탄력성 검사(27문항)으로 각 요인별 세부측정항목은 다음과 같다. 문항을 읽고 관련성이 문항은 Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지않다.’ 1점에서 ‘매우 그렇다.’ 5점으로 하여 점수가 높을수록 관련성이 높은 것으로 평가하였고, 역 문항은 따로 Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지않다.’ 1점에서 ‘매우 그렇다.’ 5점으로 하여 점수가 높을수록 관련성이 높은 것으로 평가하였다.

1) 대인관계스트레스

대학생 대인관계 스트레스는 개인과 환경의 상호작용 및 인지적 자극에 대한 것으로 개인의 성향이나 지각에 따라 결과가 달라진다. 전[7]의 대학생용 생활스트레스 척도를 수정 보완한 것을 연구대상에게 실시하여 얻은 점수이다. 본 연구에서는 대인관계 스트레스와 관련된 영역 4가지를 포함하고 있다. 가족과의 관계(6문항), 이성과의 관계(6문항), 친구와의 관계(5문항), 교수와의 관계(6문항)으로 총 23문항을 사용하였다.

2) 대학생활적응

대학생활적응은 대학생들이 대학이라는 생활 안에서 학업, 성취도, 정서적인 면 등 생활의 만족도를 의미한다. 본 연구에 사용된 대학생활적응도검사(student adaptation to college questionnaire)를 이[8]가 수정 보완한 것을 사용하였다. 학업적 적응(5문항),

사회적 적응(5문항), 정서적 적응(5문항), 신체적 적응(5문항), 대학에 대한 애착(5문항)으로 총25개 문항을 사용하였다.

3) 회복탄력성

회복탄력성(psychological resilience)은 생활의 위기나 힘든 상황을 극복하고 긍정적인 상태로 돌아가는 인지능력을 의미한다. 신의의 회복탄력성지수 RQ(resilience quotient)를 김이 수정 보완한 지수를 사용하였으며, 자지조절 능력(9문항), 대인관계 능력(9문항), 긍정성(9문항)으로 총 27문항을 사용하였다.

3. 자료 분석 및 방법

본 연구의 수집된 자료를 대학생활적응과 대인관계스트레스 회복탄력성의 관련성은 상관분석(correlation analysis)을 적용하여 확인하였다. 각 대인관계스트레스와 회복 탄력성의 하위요인이 대학생활적응에 미치는 영향은 회귀분석(Regression Analysis)으로 확인하였다. 모든 통계적 분석은 SPSS(ver. 23.0 for windows, Chicago, IL, USA)을 사용하며, 통계적 유의성 판정을 위한 유의수준(p)은 0.05로 고려하였다.

III. 연구결과

1. 대학생의 인구학적 특성

대학생의 인구학적 특성에서 여자(42.8%)보다 남자(57.0%)가 더 많았고, 계열은 간호보건대학(31.2%), 항공서비스대학

<Table 1> Demographic characteristics of students

Variable	N	%	
Gender	Male	325	57.0
	Female	244	42.8
Department	Nursing Health	178	31.2
	Social safety	113	19.8
	Engineering	120	21.1
	Service	159	27.9
Grade	1 grade	408	71.6
	2 grade	90	15.8
	3 grade	31	5.4
	4 grade	41	7.2
Total	570	100	

by frequency test

(27.9%), 항공공과대학(21.1%), 사회안전대학(19.85) 순으로 많았다. 학년은 1학년(71.65)이 가장 많았고, 2학년(15.85), 4학년(7.2%), 3학년(5.4%) 순으로 많았다<Table 1>.

2. 대학생의 대학생활적응과 대인관계스트레스, 회복탄력성의 관련성

대학생의 대학생활적응과 대인관계스트레스($r=.349, p<.001$)는 관련성이 있었지만, 대인관계스트레스는 회복탄력성($r=.401, p<.001$)과 관련이 있었다<Table 2>.

3. 대학생의 대인관계스트레스 하위요인이 대학생활적응에 미치는 영향

대학생의 대인관계스트레스 하위요인이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인한 결과, 이성관계의 스트레스가 높을수록 대학생활 적응이 낮았고($\beta=5.212, p<.001$), 가족과의 스트레스, 친구와의 스트레스, 교수와의 스트레스는 대학생활적응에 영향을 미치지 않았다<Table 3>.

4. 대학생의 회복탄력성 하위요인이 대학생활적응에 미치는 영향

대학생의 회복탄력성 하위요인이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인한 결과, 대인관계회복력이 높을수록 대학생활 적응이

<Table 2> Relationship between university life adjustment, interpersonal stress and resilience

Variable	University life adjustment	Interpersonal stress	Resilience
University life adjustment	1		
Interpersonal stress	0.349**	1	
Resilience	-.070	-.401**	1

by correlation analysis, ** $p<.01$, * $p<.05$

<Table 3> Analysis of sub-factor of interpersonal stress on university life adjustment

Variable	β	t	p	VIF
Stress_family	.298	.227	.821	6.026
Stress_sexual relationship	5.212	3.937	.000	5.774
Stress_friend	-1.205	-.862	.389	6.913
Stress_professor	.903	.929	.353	3.687

by multiple regression analysis, ** $p<.01$, * $p<.05$, $R^2 = .129$, Durbin-Watson=2.068

높았고($\beta=4.905, p<.001$), 자기조절회복력과 긍정회복력은 대 학생생활적응에 영향을 미치지 않았다<Table 4>.

5. 대학생의 대인관계스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개효과

대학생의 대인관계스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개효과 검증은 1단계의 대인관계스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였다($\beta=-.421, p<.001$). 2단계의 대인관계스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향도 유의한 영향을 확인하였다($\beta=.219, p<.001$). 3단계에서 대인관계스트레스와 매개변수인 회복탄력성을 예측 변

수로, 대학생활적응을 종속변수로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 대인관계스트레스와 대학생활적응($\beta=.240, p<.001$)은 유의하였으나 회복탄력성과 대학생활적응($\beta=.050, p=.052$)은 유의하지 않았다<Table 5><Figure 1>.

IV. 고찰

본 연구는 대학 내 생활관에 거주하며 RC 프로그램을 참여한 학생을 대상으로 대인관계스트레스와 회복 탄력성의 각 하위 요인들이 대학생활 적응에 어떤 영향을 주고 있는지 알아보하고자 하였다. 본 연구를 통해 안정적인 대학생활을 유도하기 위한 기초자료를 제공하는데 목적을 있으며, 본 연구의 결과에 대한 다음과 같이 논의하고자 한다.

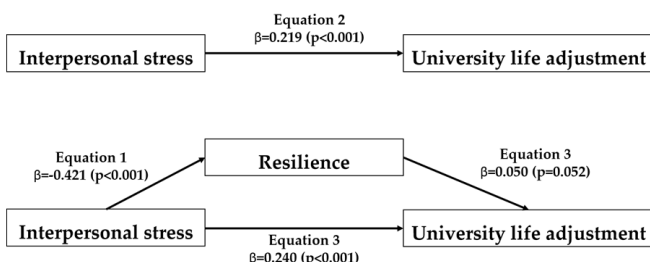
대학생활 적응과 대인관계스트레스, 회복탄력성 간의 상관관계에서는 대학생활 적응과 대인관계스트레스만 관련이 있는 것으로 나타났다($r=0.349, p<.001$). 대학생활 적응과 대인관계 스트레스에 상관이 있다는 김의 선행연구와 일치하는 것으로 보여지며, 대인관계 스트레스가 회복 탄력성과 관계성도 대인관계가 낮고 회복탄력성이 높을수록 효과적인 대학생활을 할 수 있다는 결론은 내린 선행연구[10]와 일치하는 것으로 나타났다.

대인관계는 사람과 사람 사이에서 타인과의 잘 소통 될 수 있는 능력으로 좋은 관계를 지속 할 수 있는 기술을 대인관계라 정의할 수 있다. 대학생들에게 관찰 할 수 있는 스트레스 영역은 이성관계, 친구, 가족, 교수와의 관계라고 볼 수 있으며, 선행연구 [11][12]의 연구에서도 유사하게 나타났다. 대학생의 대인관계 스트레스에 대한 연구는 매우 적은 관계로 유효가 가치가 있는 것으로 사료된다.

<Table 4> Analysis of sub-factor of resilience on university life adjustment

Variable	β	t	p	VIF
Resilience_self-regulation	1.603	1.292	.197	3.971
Resilience_human relationship	4.905	8.155	.000	1.171
Resilience_positive	-.981	-.865	.387	3.819

by multiple regression analysis, ** $p<.01$, * $p<.05$, $R^2 = .109$, Durbin-Watson= 2.078



<Figure 1> Mediating effect of resilience in the influence of interpersonal stress on university life adaptation

<Table 5> Mediating effect of resilience in the influence of interpersonal stress on university life adaptation

Step	Variable	β	t	p	R2	F	p	VIF
1	Interpersonal stress → resilience	-.421	-10.417	$p<.001$.159	108.519	$p<.001$	1.000
2	Interpersonal stress → university life adjustment	.219	8.865	$p<.001$.120	78.591	$p<.001$	1.000
Interpersonal stress, resilience → university life adjustment								
3	Interpersonal stress → university life adjustment	.240	8.923	$p<.001$.124	41.387	$p<.001$	1.191
	Resilience → university life adjustment	.050	1.948	.052				1.191

by mediation effect analysis, ** $p<.01$, * $p<.05$

대학생의 대인관계스트레스 하위요인이 대학생활이 미치는 영향을 살펴 본 결과 대인관계스트레스 하위 요인 중 이성관계 스트레스가 높을수록 대학생활 적응이 낮았고($\beta=5.212, p<.001$), 그 외 가족과의 스트레스, 교수와의 스트레스는 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 김[13]의 선행연구에서는 교수와의 관계가 대학생활에 미치는 영향이 큰 것으로 나타났다. 이러한 연구의 결과는 인지된 스트레스의 수준이 환경, 생활에 따라 직 간접적으로 영향을 다르게 준 것으로 사료된다. 본 연구 결과를 바탕으로 대학생활 적응을 높이기 위해서는 학생 간의 교류, 이성 간의 문제 발생 시 도움을 줄 수 있는 교내 상담센터의 역할의 중요성이 높아 질 것으로 보인다. 대학생활에 지속적인 상담과 조언으로 학생들이 소통 할 수 있는 길을 만드는 것이 중요하다.

회복탄력성의 하위요인이 대학생활적응에 미치는 영향은 대인관계 회복이 높을수록 대학생활 적응이 높았고($\beta=4.905, p<.001$), 자기조절회복력과 긍정회복력은 대학생활적응에 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는 대학생활을 하면서 내외적 힘든 상황에 스스로 유연하게 이겨내서 안정적인 대학생활을 할 수 있는 최의 연구와 회복탄력성이 원만한 대학생활을 유지한다는 구의 연구와 일치된다[14][15]. 회복탄력성에 따라 주변 어려운 환경에서 이겨낼 수 있는 결론으로 회복 탄력성에 영향을 줄 수 있는 학교 내 프로그램 개발이 절실한 것으로 보여진다. 본 연구 경북의 한 대학의 생활관에서 RC 프로그램 참여한 학생을 대상으로 연구결과를 일반화하기에 부족함이 있으며, 단기적인 효과로 객관적 자료 제시에는 한계가 있다. 또한 프로그램 참여와 미 참여에 대한 효과성을 비교해서 본다면 대학생활 적응에 영향을 미치는 다양한 요인들에 대한 분석이 될 것으로 사료된다. 고등학교에서 이제 막 대학생이 된 학생들의 심도 있는 분석을 통해 안정적인 대학생활을 위한 대학 내부의 행 재정적 지원도 같이 진행되기 위한 제도적 마련도 필요할 것이라 사료된다.

V. 결론

본 연구는 RC 프로그램 참여 학생을 대상으로 대학생활 적응, 스트레스와 회복 탄력성이 정서적 적응에 미치는 영향을 알아보 고자 하였다. 다양한 RC 프로그램 운영으로 학생간의 교류 확대가 대학생활에 어떠한 영향을 주는지 570명을 대상으로 연구를 진행하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 대학생활 적응과 대인관계스트레스는 서로에게 영향을 주는 것으로 확인되었다.
2. 대인관계 스트레스는 RC 프로그램 참여로 인한 회복 탄력성에 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다.
3. 대인관계 스트레스 하위요인 중 이성관계의 스트레스가 높을수록 대학생활 적응이 낮은 것으로 나타났다.
4. 회복탄력성에 하위요인 중 대인관계 회복이 높을수록 대학 생활 적응이 높은 것으로 나타났다.

본 연구결과를 통해 대학에서 운영하고 있는 RC 프로그램의 참여 학생을 대상으로 조사한 결과 대학생활 적응에 대인관계의 중요성을 확인할 수 있었다. 안정적인 대인관계는 대학생활에 적응력을 높일 수 있으므로, 대학 차원에서 심리지원 및 상담과 같은 프로그램의 개발이 중요할 것이라 사료된다.

REFERENCES

1. http://www.daejeonilbo.com/news/newsitem.asp?pk_no=1460498
2. <https://n.news.naver.com/article/023/0003601387>
3. Kim YC, Choi KC, Im IK, Choi AR: A study on the operation of RC education in university. Korean Journal of Education 11(3):303-329, 2017.
4. Aspinwall LG, Taylor SE: Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. Journal of Personality and Social Psychology 63(6):989-1003, 1992.
DOI: 10.1037//0022-3514.63.6.989
5. Inkelas KK, Soldner M: Undergraduate living learning programs and student outcomes. Handbook of Theory and Research 26:1-55, 2001.
6. Inkelas KK, Soldner M, Longerbeam SD, Leonard JB: Differences in student outcomes by types of living learning programs: the development of an empirical typology. Research in Higher Education 49(6):495-512, 2008.
7. Jeon KG, Kim KF, Lee JS: Development of Life Stress Scale for College Students. Korean Journal of Health Psychology 5(2):316-335, 2000.
8. Lee EJ: The Non-Residential Student's Adaptation to College Life and Career Plans. Unpublished master's thesis, Ewha

- Womans University, 1999.
9. Shin WY, Kim MK, Kim JH: Developing Measures of Resilience for Korean Adolescents and Testing Cross, Convergent, and Discriminant Validity. *Studies on Korean Youth* 20(4):105-131, 2009.
 10. Baker RW, Siryk B: Measuring adjustment to college. *Journal of Counselling Psychology* 31(2): 179-189, 1984. DOI: 10.1037/0022-0167.31.2.179
 11. Kim JH: Relations of perceived stress, cognitive set and coping behaviors to depression: a focus on freshman's stress experiences. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul, 1987.
 12. Cho HJ: A study of the impact of parental attachment and separation-individuation on college student adjustment. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, 2005.
 13. Kim AR: The relationship of self-resilience, hardiness and stress coping style. Unpublished master's thesis, Catholic University, Daegu, 2010.
 14. Lee HN, Lee HJ, Jeong HJ, Lee KH: The relationship among stress perception, stress coping, egoresilience and happiness of university students. *The Korea Journal of Counseling* 7(3):701-713, 2006.
 15. Jo HI, Ha JH: The relationship among perfectionism, stress, the ways of stress coping, self-efficacy, college adjustment. *The Korea Journal of Counseling* 7(2):595-611, 2006.