

대학생의 대학생활적응 관련 국내 연구동향 및 지원방법 고찰: 심리정서적 요인을 중심으로

유민희*(KAIST)

국문요약

본 연구는 대학생의 대학생활적응에 관련한 심리정서적 요인에 대한 국내 연구 동향을 분석하고 그 중 심리정서적 요인과의 연관성을 통해 관련 연구와 지원의 방향성을 제안하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해, 2015년부터 2023년 6월까지 국내 학술등재지에 게재된 대학생활적응 연구 중 심리정서적 요인과의 관련성을 연구한 총 401편을 본 연구의 분석기준과 내용에 따라 선정하여 분석하였다. 먼저 연구 논문의 발행연도, 연구방법, 연구변인 및 요인, 제언사항을 연구분석 준거로 설정하여 전반적인 분석을 하였으며, 향후 대학생의 대학생활적응을 위한 지원에 도움이 되는 기초자료를 수집하기 위하여 심리정서적 요인과의 관련성을 구체적으로 분석하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 대학생활적응에 관련한 심리정서적 요인과 관련한 연구는 2021년에 가장 많은 연구가 이루어졌으며, 연구방법에서는 양적연구가 가장 많이 이루어졌다. 변인설정에서는 대학생활적응을 종속변수로 설정한 연구가 전체의 80.2%였다. 관련 연구변인 및 요인에서는 자아 및 성격요인으로 분류한 회복탄력성 요인이 가장 많이 연구되었으며, 제언사항으로는 연구방법확대의 필요성 제시가 다수였다. 둘째, 회복탄력성과 대학생활적응 연구에서 간호대학생을 대상으로 한 연구가 가장 많았으며, 회복탄력성과 대학생활적응 향상을 위한 프로그램 개발 및 제공에 관한 제언사항이 많이 제시되었다. 본 연구는 이러한 연구결과를 바탕으로 대학생활적응과 관련한 심리정서적 요인에 대한 거시적인 의미를 해석하고, 향후 대학생의 대학생활적응을 위한 연구와 지원의 방향성을 제안하였다.

[주제어] 대학생활적응, 심리적요인, 정서적요인, 대학생, 연구동향

I. 서론

한국대학교육협의회 대학알리미에公示된 2022년 대학 중도탈락률은 9만 7,326명으로 전체 재적학생 대비 4.9%로 역대 최고를 기록하고 있다. 대학생들에게 대학생활이란 사회적 성숙을 비롯하여 앞으로 사회생활에서 겪게 될 모든 새로운 변화에 대한 적응을 준비해야 하는 가장 중요한 시기이다. 대학에서의 적응은 대학생의 생활 가운데 가장 핵심적인 위치를 차지하고 있고(하정희, 조한익, 2006), 대학생들이 대학 내 구성원 및 환경에 긍정적인 상호작용을 함으로써 성공적인 대학생활을 영위하고 높은 만족감을 느끼는 과정의 다차원적 현상으로 정의할 수 있다(정은이, 박용한, 2009). 또한, 대학생활적응은 지식의 습득뿐만 아니라 학생 개인의 자아실현, 대인관계, 진로결정, 취업 등을 포함하는 다양한 영역에 영향력을 미칠 수 있어 매우 중요하다(신

* 제1저자, 과학영재교육연구원 연구조교수, yoomh@kaist.ac.kr

지연, 2014). 대학생활에 어려움을 겪는 대학생들은 소극적인 자세로 학교생활을 하다가 방황, 불성실한 태도, 수업불참, 진로 미탐색 등을 경험하며 심지어는 학업을 포기(Betterncourt, Charlton, Edubanks, & Kernahan, 1999)하는 문제가 나타나기도 한다. 특히, 코로나19를 기점으로 갑자기 바뀌어 버린 대학생활에서 대학생들이 겪게 되는 학업적, 정서적, 사회적, 신체적 등의 여러 측면에서의 다양한 변화와 상황에 적절하게 대처하여 성공적인 학교생활을 하도록 도와주기 위해 대학 및 정책적 차원에서의 실질적이고 효율적인 지원이 필요하며, 대학생활을 적극적으로 지원하는 것은 대학생 개인 차원뿐만 아니라 사회적으로도 매우 중요한 과제이다(안지운, 박해인, 김이경, 2019). 송운정(2014)은 성공적인 대학생활적응이 대학생 개인의 심리사회적 욕구를 충족할 수 있는 기회를 제공하여 청년기 이후의 바람직한 태도를 지닌 사회구성원으로 살아갈 기반이 된다고 언급하였다.

대학생활적응이란 다양한 관점에 따라 여러 학자들에 의해 정의되어지고 있다. Baker, Stryk(1984)는 다차원적인 현상으로 학생들이 새로운 환경에 적응하고 학업 및 진로와 관련 활동을 시작하며 다양한 대인관계를 맺고 사회생활에 적응하며, 이에 따라 경험하게 되는 심리 환경적 스트레스에 적절히 대처하는 것이라고 설명하였으며, 박영민, 석창훈(2021)은 대학환경 간의 상호작용에 의해서 대학생이 학업, 진로 및 사회진출, 대인관계, 정서 및 사회적 측면 등에 영향을 주고받는 다차원적인 형상이라고 정의했다. 최근의 대학생활적응에 대한 연구에서의 정의로는 김혜영(2021)의 대학생 개인이 대학이라는 환경 속에서 학업 및 대인관계 등 다양한 대학생활의 요구에 능동적이고 효과적으로 대처함으로써 대학생활에 성공적으로 적응한 상태라는 정의가 있다. 다양한 정의에 따라 대학생활적응은 개인의 내적인 적응과 그를 둘러싼 환경에 대한 적응으로 이루어진다는 것을 이론적으로 이해할 수 있다. 그렇기에 대학생들의 심리적, 사회적 욕구를 충족시키는 요소들을 고려하여 대학생활적응의 중요성을 강조해야 할 필요가 있다.

대학생활적응과 관련한 국내 연구는 1960년대부터 시작되었으며, 1990년대까지만 해도 매년 3~9편에 불과했으며, 2000년대에는 5~17편, 2010년에 들어서 점차 증가하더니 2018년에는 120편대를 넘어서 현재까지도 관련 연구가 활발하게 진행되고 있다. 최근 연구 경향들은 대학생 생활적응과 다양한 측면에서의 요인들과의 관계를 살펴보는 연구가 많으며, 대학생활적응이 학업 성취나 환경에 의해서만 결정되는 것이 아니라, 인지적, 동기적, 정서적, 행동적 변인 등의 다양한 영향을 받고 있다(이명심, 하대현, 2022)는 내용과 맥락을 함께하는 연구들이 진행되고 있다.

대학생활에 성공적으로 적응하지 못한 대학생들은 스트레스와 혼란을 겪으며, 신체적 건강뿐 아니라 우울 및 불안 등의 심리적 건강도 나빠지게 된다(Torsheim, Aaroe, & Wold, 2003). 대학생들이 학교생활에 잘 적응하기 위해서는 좋은 환경적 요인들이 갖추어져야 하지만 모든 대학생들을 만족시키는 사회경제적, 조직적 구조에 대한 개입에는 한계가 있으며, 대학생 시기는 대학생들이 스스로 생각하고 행동하며 본인 행동에 대한 결정권을 가지게 되는 자율성이 증가하는 시기이기 때문에 개인내적인 요인이 대학생활적응의 중요한 전제조건이라 할 수 있다(홍다현, 김정섭, 2021). 최근 대학생들이 신체적 성숙에 비해 사회적 성숙이 지연되는 측면이 있으며, 이러한 모습이 한국 사회의 대학생들에게 더 두러지는 특징으로 보고되고 있다(이미라, 박분희, 2018). 또한, 심리적인 면들이 미성숙한 경향이 있어 환경과의 상호작용에 부적절하게 대응하거

나, 갈등을 합리적으로 해결하지 못하는 경험을 하면서 대학생활적응에 어려움을 겪기도 한다(박미경, 함영림, 오두남, 2012). 따라서, 대학생들이 정서적으로 안정된 상태를 유지하며 긍정적으로 적응할 수 있도록 대학생활적응에 대한 교육적 관심이 필요하다고 할 수 있다(이명심, 하대현, 2022). 학교에서의 생활적응이란 학습자들이 학교의 수업과정과 상황에서 지적·정의적·심리적 발달을 위한 능동적인 참여이며, 여러 가지 교육적 여건을 학습자가 스스로 변화시키는 것이라고 언급(김용래, 2000)하였으며, 대학 내 환경안에서 개인의 내적요인을 바탕으로 학업적, 정서적, 사회적 요구와 같은 다양한 측면에 적응해 나가는 과정으로 언급하고 있다(O'Donnell, Shirley, Park, Nolen, Gibbons & Resen, 2018). 따라서 대학생의 대학적응에 영향을 줄 수 있는 정신건강에 대한 고찰은 매우 중요하며(Park, et al., 2014), 대학생의 심리적 건강을 주의 깊게 살펴봐야 할 필요가 있다. 실질적으로 상담소 방문 학생들의 호소 문제 유형 분석에서도 심리적 적응 문제가 가장 빈도가 높은 것으로 나타났으며(이희영, 2008), 이와 더불어 대학생들의 심리적 증상을 완화하고 대학생활에 효과적으로 적응할 수 있도록 도와줄 수 있는 요인에 대한 연구도 절실한 실정이다(이정희, 고미나, 2019).

대학생활 부적응은 대학 중도탈락율 증가에도 영향을 미칠 수 있으며 교육의 경쟁력을 낮추고 대학 및 국가의 경쟁력까지 위협할 수 있는 중요한 과제(조보람, 이정민, 2019)이다. 학생 개인의 문제를 넘어서 대학 교육의 효율성과 대학 교육의 경쟁력에도 관련이 있으며, 학생 개인의 학교생활 부적응은 곧바로 교육 효과를 감소시키고 그런 학생이 많을수록 그 대학은 경쟁력을 상실할 것이다(김계현 외, 2005). 대학생활적응에서 심리정서적으로 안정된 상태를 유지할 수 있도록 심리정서적 문제점을 개선하여 교육과 사회의 경쟁력까지 향상시켜야 할 필요가 있다. 심리내적 요인이 중도탈락의도에 대해 설명력이 있다고 보고하고 있으며(형정은, 김정섭, 2016), 대학생활에 대한 적응력을 향상시키고 중도탈락을 줄이기 위해서는 상대적으로 취약한 부분에 대한 지원 방안이 강구되어야 한다(김경미, 박용운, 유태완, 2018). 이를 위해 대학생활적응과 관련한 변인들간의 관계를 규명하는 것에서 그치지 않고 실질적 지원을 위한 전략적인 지원책을 강구하기 위한 연구 결과들을 총체적으로 고려하는 연구 흐름을 개관하는 시도가 필요하다. 본 연구에서 진행할 연구방법인 연구동향 분석은 일반적으로 관련 분야 연구가 어느 정도 축적되어 핵심 주제와 관심 영역의 전반적인 흐름을 파악할 필요가 있고, 연구의 중복을 피하고 주제의 편중과 분포, 추세 등을 밝혀낸다는 점에서 의의가 있다(이명희, 김은주, 2011).

이를 위해 본 연구에서는 먼저 전반적인 연구동향 분석을 위하여 발행연도, 연구방법, 대학생활적응 변인설정, 연구변인 및 요인, 제언사항을 연구분석 준거로 설정하여 대학생의 대학생활적응에 관한 국내 연구의 전반적인 연구동향은 어떠한가에 관하여 첫 번째 연구문제로 설정하였으며, 두 번째 연구문제로는 대학생활적응과 관련하여 가장 많이 연구가 진행된 회복탄력성이라는 변인과의 분석결과는 어떠한가를 통해 향후 연구의 방향성을 제시하고자 한다. 분석 결과를 통해 향후 대학생활적응을 위한 앞으로의 연구와 대학 차원, 정책적 차원에서의 서비스와 지원체계가 어떠한 방향과 목적으로 이루어져야 하는지 살펴보고자 한다. 본 연구 결과는 대학생의 대학생활 적응력을 높이기 위하여 대학에서 학생들에게 제공할 구체적인 지원 방안을 세우기 위한 기초자료로 활용이 가능할 것이다.

II. 연구방법

1. 분석대상

본 연구는 국내에서 2015년부터 2023년 6월까지 진행된 대학생의 대학생활적응 연구 중 학술연구재단의 등재지 논문 중 ‘대학생활적응’, ‘학교생활적응’ 주제어를 교차 결합하여 대상 논문을 모두 검색하여 수집하였으며 최종 분석대상 논문을 선정하는 절차와 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구의 질적 수준을 위해 국내 학술연구재단의 등재 학술지의 연구만을 대상으로 수집하였다. 분석 논문의 양질적 보장을 위하여 학계의 검증을 마친 학술연구정보서비스(RISS), 스콜라, DBPIA, KISS의 학술지 제공 서비스를 통한 한국학술지인용색인(KCI)에 게재된 논문만을 분석대상으로 하였다. 둘째, 연구대상은 검색된 논문의 제목과 본문을 검토하여 연구대상이 대학생이 아닌 경우는 분석대상에서 제외하였다. 셋째, 수집된 논문의 전문을 확인하여 대학생활적응이 변인으로 설정되어 있지 않은 논문은 분석대상에서 제외하였다. 넷째, 분류된 논문 중 심리정서적요인과의 연관이 도출되지 않은 논문은 분석대상에서 제외하였다.

또한, 추출된 논문이 연구 분류 기준에 따라 객관성이 확보될 수 있도록 2인의 교육학 전공 박사가 상호보완하며 최종 논문을 검토하였다. 위와 같은 과정을 거쳐 국내 학술 등재지에서 출판된 대학생을 연구대상으로 하는 대학생활적응 연구 중 심리정서적 요인과 관련한 연구를 총 401편을 분석대상으로 최종 선정하였다.

2. 분류기준

연구동향 분석은 최종 선정된 문헌의 내용을 분석하는 과정에서 엄밀성과 체계성이 보장되어야 연구내용의 타당성과 신뢰도를 확보할 수 있다(김호정·김가람, 2017). 또한, 선행연구에서 제시된 준거가 연구하고자 하는 내용의 적합성을 먼저 검증할 필요가 있기때(조재운, 2016) 신입생의 학교생활적응 관련 국내 연구동향을 살펴본 조보람(2023)의 분류기준을 활용하여 발행연도별 논문 수, 연구방법, 대학생활적응 변인설정, 연구변인 및 요인, 제언사항 총 5가지로 구분하였다. 하위 기준 중 연구변인 및 요인을 분류하기 위하여 2인의 교육심리학 박사가 분석대상 논문들의 변인 및 요인을 세부적으로 분류하여 구체적으로 확인하며 평정하였다. 이러한 과정을 통해 분류한 세부항목들의 범주를 스트레스, 태도, 정서, 애착, 학업, 진로, 자아 및 성격으로 구분하였다. 구체적인 연구 분류기준과 내용은 다음 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 연구 분류기준

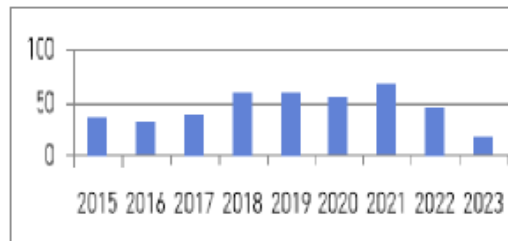
분류기준	내용
발행처	· 학술지 학문 분야
발행연도	· 2015 ~ 2023.6.
연구방법	· 양적연구, 질적연구, 혼합연구, 문헌연구
대학생활적응 변인설정	· 독립변인, 종속변인, 매개변인, 조절변인, 그 외
연구변인 및 요인	· 스트레스, 태도, 정서, 애착, 학업, 진로, 자아 및 성격
제언사항	· 연구방법확대, 프로그램 설계 및 제공, 지원, 대상확대, 변인확대, 개발, 대안마련

Ⅲ. 연구결과

1. 전반적인 연구 동향 분석

1) 발행연도

분석 논문에서 대학생활적응과 관련한 심리정서적 요인의 연도별 연구는 다음 <그림 1>과 같다. 2018년부터 2021년까지 전반적으로 많은 연구가 진행되었으며, 2022년에는 연구의 수가 줄어드는 모습을 보였다. 2015년 35편, 2016년은 30편, 2017년은 37편, 2018년은 59편, 2019년은 59편, 2020년은 54편, 2021년은 66편, 2022년은 45편, 2023년은 16편의 연구가 진행되었다. 2023년은 6월까지 연구 현황을 나타내므로 2023년을 제외하고는 2021년에 대학생활적응과 관련한 심리정서적 요인을 주제로 가장 많은 연구가 진행되었음을 알 수 있다.



<그림 1> 발행연도별 연구 현황

2) 연구방법

분석대상 논문을 연구방법으로 구분한 결과, 양적연구는 전체 401편의 논문 중 387편으로 96.7%를 차지하였고, 혼합연구는 12편, 질적연구는 1편, 문헌연구는 1편으로 조사되었다. 전반적으로 다른 연구에 비해 양적연구가 연구 방법의 대부분을 차지했으며, 질적연구와 문헌연구는 각 한편씩 진행되었다. 질적연구에서는 외국인유학생을 대상으로 대학생활적응의 특징을 유형화시키는 연구(정지아, 부향숙, 2018)만이 진행되었으며, 문헌연구로는 신입생의 학교생활적응에 관한 동향연구(조보람, 2023) 연구가 진행되었다. 혼합연구에서는 대체적으로 대학생활적응 향상을 위한 프로그램과 교과를 적용한 후 효과를 확인해보는 연구가 진행되었다.

〈표 2〉 연구방법별 연구 현황

연도	양적연구	혼합연구	질적연구	문헌연구
2015	34	1		
2016	30			
2017	35	2		
2018	56	2	1	
2019	55	4		
2020	53	1		
2021	65	1		
2022	44	1		
2023	15			1
계	387	12	1	1

3) 대학생활적응 변인설정

대학생의 대학생활적응과 관련된 심리정서적 변인들을 살펴본 결과, 대학생활적응을 종속변수로 설정한 연구는 319편, 독립변인으로 설정한 연구는 46편, 매개변인으로 설정한 연구는 18편, 조절변인으로 2편으로 나타났다. 그 외는 16편으로 교과개발과 프로그램개발과 관련한 연구가 진행되었다. 전반적으로 대학생활적응을 종속변인으로 설정하여 심리정서적 요인이 대학생활적응에 미치는 영향에 관한 연구가 다수를 이루었다.

〈표 3〉 대학생활적응 변인설정별 연구 현황

종속변인	독립변인	매개변인	조절변인	그 외
319	46	18	2	16

4) 연구변인 및 요인

연구변인 및 요인별 분석기준은 크게 ‘스트레스’, ‘태도’, ‘정서’, ‘애착’, ‘학업’, ‘진로’, ‘자아 및 성격’로 구분되었다. 대학생활적응과의 관계 및 영향에 관하여 가장 많이 이루어진 연구는 ‘자아 및 성격’ 요인과 관련한 연구였으며, 그 다음으로는 ‘태도’, ‘학업’, ‘스트레스’, ‘정서’, ‘진로’, ‘애착’ 순이었다. 구체적으로 ‘자아 및 성격’ 요인에서 ‘회복탄력성’(23편), ‘자기효능감’(22편) 순으로 관계 및 영향력을 살펴본 연구가 가장 많이 진행되었다. ‘태도’ 요인과 관련한 연구에서는 구체적으로 ‘그릿(18편)’, ‘긍정심리자본(11편)’이 진행되었다. 연도별로 가장 많이 진행된 요인을 살펴보면, 2015년과 2019년, 2021년에는 ‘자아존중감’에 관한 연구가 가장 많이 진행되었으며, 2016년, 2017년에는 ‘자아탄력성’이, 2018년, 2020년, 2022년, 2023년에는 ‘자기효능감’과 관련한 연구가 가장 많이 진행되었다. 연구변인 및 요인별 분석은 다음 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 연구 변인 및 요인별 연구 현황

구분	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
자아 및 성격 (164)	성격요인, 성격강점, 자기효능감, 자기통제력(2), 자아존중감, 자아개념, 자아탄력성(4), 자아존중감(5), 자아탄력성(3)	간호전문직 자아개념, 성격강점, 자기통제력, 자기효능감, 자아존중감, 자아탄력성(4), 진로결정 자기효능감, 회복탄력성(2)	강령인식, 사회적 자기효능감, 자기통제(2), 자아개념, 자아탄력성(4), 전공선택 자기효능감, 진로결정 자기효능감, 학업적 자기효능감, 회복탄력성	사회적자기효능감, 성격강점, 외향내향적 자기애, 인식 자기분화(2), 자아존중감(2), 자기통제력, 자아탄력성(5), 자아개념, 자아탄력성(3), 진로결정 자기효능감, 학업적 자기효능감, 회복탄력성(4), 회복탄력성(5)	교수효능감, 자기결정성, 자기통제력, 자기효능감, 자아분화, 자아정체감(3), 자아존중감(9), 자아탄력성(2), 자존감, 진로결정 자기효능감, 학업적 자기효능감(5), 학업적 자기효능감(4), 회복탄력성(2)	성격요인, 성격강점, 성격적 내관성, 자기결정성, 자기효능감(4), 자아존중감(3), 자아정체감, 진로결정 자기효능감(4), 회복탄력성(2), 회복탄력성(5)	내외향성, 성격요인, 자기결정성, 자아분화, 자기효능감(3), 자아정체감, 자아존중감(7), 자아탄력성(2), 회복탄력성(5)	성격요인, 자기통제, 자기효능감(5), 자아존중감, 자아탄력성(2), 진로결정 자기효능감, 회복탄력성(4)	성격강점, 자기결정력, 자아정체감, 학업적 자기효능감(4), 회복탄력성(2)
태도 (123)	간호전문직태도, 낙인, 분노표현방식, 비합리적 신념, 선프리다식 소명 의식, 여가태도, 완벽주의, 향유신념	간호전문직관, 긍정심리자본, 선프리다식(2), 음주동기, 의사소통 태도, 자기결정 동기유형, 중도탈락의도, 참여태도	간호전문직관, 결과대, 기본심리욕구(2), 미래성공기대, 비합리적 신념, 선프리다식, 인지적 유연성, 자기개념 수반성	그림, 분노빈출, 선프리다식(3), 양육태도, 완벽주의, 외도만족도, 유학동기, 임상실습만족도, 정신조절전략, 좌절인내력	그림, 기본심리욕구, 긍정심리자본(3), 대학만족도, 대학생활만족, 삶의 의미, 선프리다식(4), 소명 의식, 외도만족도, 진로교육만족도, 투지	공통체위식, 긍정심리자본, 마인드셋, 선프리다식, 성 고정관념, 생활동기, 생활의식, 선프리다식, 소명 의식, 스포츠몰인, 자기격려, 자닌감, 작업가치	그림(6), 긍정심리자본(3), 기본심리욕구(2), 눈치, 마인드셋, 민족정체성, 사회부과 완벽주의, 삶의 민족도, 삶의 의미, 선프리다식(5), 언어폭력태도, 완벽주의, 임상실습만족도, 적응유연성, 집단-회피동기	가치관, 공동체위식, 그림(5), 긍정심리자본(2), 자원(2), 기본심리욕구, 선프리다식(2), 선프리다식, 이소프조 중독성향, 임파워먼트, 중도탈락 경향성	그림(5), 긍정심리자본, 긍정동기, 무용물임, 유행성주제성 인식, 자기결정적 유학동기
학업 (105)	전공만족도(5), 학교적응도, 학습몰입	내재적 전공선택동기, 대학만족도, 대학생활만족, 전공만족도(3), 학교기본심리 욕구, 학업적 소진, 학업적 효능감	전공만족도(4), 학습몰입, 학업소진, 학업중단의도	교직선택동기, 전공만족도(3), 학교적응성, 학업지속의향	전공만족도(5), 전공선택동기(2), 진로소명, 학교만족도, 학습몰입, 학습태도, 학업효능감	교육기관만족, 능동적 학업지연, 대학지원만족, 전공만족도(7), 전공몰입경험, 전공선택동기, 중도탈락의도, 학업소진(2), 학업적 인지전략, 학업중단의도(2), 학업탄력성	교육기관만족도, 교육서비스만족도, 대학교육만족도, 전공만족도(4), 전공선택동기(3), 진학동기, 학교소속감, 학업소진, 학습몰입, 학업지연, 학업탄력성, 학업준비도(2), 학업준비도(4), 학업적 자기효능감(4)	강의만족도, 교육비대면 수업 만족도, 전공만족도(7), 전공선택동기, 학교 교과목 만족도, 학습동기, 학업소진(2), 학습몰입, 학업소진, 학업적 성취목표, 지향성, 학업적 자기효능감(4)	전공만족도, 학습화 된 무기력, 학업준비도

구분	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
스트레스 (102)	스트레스 대처방식(2), 스트레스(3), 임상심리스트레스	문화적응스트레스 생활스트레스 스트레스 임상심리스트레스 취업스트레스 학교생활스트레스 학업 스트레스(2)	문화적응스트레스(2), 스트레스(2), 스트레스대처전략(3), 취업스트레스 학업스트레스	대학스트레스 문화적응스트레스 스트레스(3), 스트레스대처방식, 취업스트레스(2), 학업 스트레스(4)	생활스트레스(2) 스트레스 대처능력, 스트레스 대처방식, 스트레스 대처자원, 스트레스(4), 지각된 스트레스 취업 스트레스, 학업 스트레스(3)	군생활 스트레스 스트레스 대처(3), 진로 스트레스, 취업스트레스, 학교적응 스트레스, 학업스트레스(3)	대인관계스트레스(2), 대학생활스트레스(2), 문화적응스트레스(2), 생활스트레스, 스트레스(2), 스트레스대처전략(2), 임상심리스트레스, 지각된 스트레스, 진로 스트레스, 취업 스트레스(2), 코로나 스트레스, 학업 스트레스(6)	생활스트레스(3), 스트레스(2), 스트레스대처전략, 지각된 스트레스, 코로나 스트레스(3), 학업스트레스	문화적응스트레스, 스트레스, 대처 임상심리 스트레스, 지각된 스트레스(2), 코로나 스트레스(2), 학업 스트레스(2)
정서 (80)	개인정서, 긍정부정정서, 소속감, 심리적 안정감, 우울(2)	소외감, 외로움(2), 우울(3), 주관적 행복감, 취업불안	긍정부정정서, 만족, 불안, 수치심, 정서적대처, 행복감	가부장감정, 공허감, 불안(2), 문화감수성, 우울(2)	감사성향 개인정서적응, 부정정서, 불안, 실수에 대한 염려, 심리적 안정감, 심리적 중상, 영적안정감(2), 우울(4), 자기기초감, 수반성, 정서적응, 행복	그리(3), 외로움, 우울(2), 자유감, 정서조절	감사, 공격성, 분노시그, 분노억제, 분노표출(2), 불안, 심리적 안정감(3), 우울(4), 정서조절, 행복감, 희망	부적응적 인지적 정서조절전략, 불안, 상태불안, 우울(3), 정서인식명확성, 코로나바이러스불안, 행복	대외소속감, 우울감(2)
진로 (41)	진로장래감(3), 진로성숙도(2)	진로장래성, 진로성숙도(2), 진로의식	진로장래감(2), 진로결정수준	진로적응력(2), 진로장래감, 직업장래성	진로적응성(4), 진로선택몰입, 진로장래감	진로동기, 진로성숙도, 진로장래감(4)	진로결정 자기효능감 (2), 진로목표지향성, 진로소양, 진로의식, 진로장래감(2), 진로태도성숙도(2), 진로효능감, 진로희망, 구체성	진로장래감(2)	
애착 (12)	성인애착(3), 모애착	불인애착	부모애착, 부모자녀 간 애착	애착수준	불안정 성인애착, 부모애착	불안정 성인애착	불안정 성인애착, 부모애착	부모애착	

5) 제언사항별 분석 내용

대학생활적응과 심리정서적 요인과의 관계를 살펴본 선행연구에서 나타난 제언사항은 총 753건으로 조사되었다. 분석 결과, ‘연구방법확대’에 대한 제언사항이 총 217편 28.8%로 가장 많았다. 연구방법확대의 구체적 내용으로는 대학생들의 대학생활적응과 심리정서적 변화에 따른 중단연구(38편)에 대한 제언사항이 가장 많았으며, 변화추이를 살펴보기 위한 반복연구(30편), 양적인 관계성만이 아닌 개별요인과 개인에 좀 더 집중할 수 있는 심층연구(25편), 비교연구(22편), 질적연구(22편) 순으로 내용을 확인할 수 있었다. 그 다음으로는 ‘프로그램 설계 및 제공’에 대한 제언사항이 193건 25.6%로 많았다. 구체적인 내용으로는 대학생활적응력 향상을 위한 프로그램을 개발하고 설계하여 활성화 및 제공하자는 제언사항이 다수였다. 세 번째는 ‘변인확대’에 대한 내용으로 106편 14%로 나타났다. 대학생활적응과 관계를 살펴볼 때 좀 더 다양한 변인을 찾아 관계를 연구해 볼 필요성에 대한 제언사항이 제시되었다.

〈표 5〉 제언사항별 연구 현황

제언사항	건수	비율	주요내용(건수)
연구방법확대	217	28.8%	관계파악확인(18), 구조검증, 다각적 평가도입, 매개효과, 반복연구(30), 변화연구, 부모연구, 비교연구(22), 사례연구(2), 세부연구, 세분화연구, 실증연구(2), 심층면접, 심층연구(25), 연구방법확대(10), 요인연구, 유형분석, 인과연구, 임상적접근, 중단연구(38), 지속연구(4), 질적연구(22), 차이비교연구(12), 척도비교연구, 추적연구, 타당화 검증, 탐색연구, 효과검증(16)
프로그램 설계 및 제공	193	25.6%	프로그램 개발, 프로그램 활성화 및 제공 등
지원	81	10.7%	교수상담지원(3), 교수역할확대, 교수지원(2), 교수-학생 상호작용(2), 교수-학생 신뢰, 교육서비스(2), 교육적개입 및 지원, 교육제공(3), 교육지원(14), 국가적차원지원, 대학교과목 지원, 대학교과목 적용, 대학정책지원, 대학차원지원(3), 맞춤형지원, 상담 제공(3), 상담지원(15), 서비스지원(6), 수업지원, 심리치료지원, 전략지원(2), 정보공유 및 제공(2), 정책적지원(2), 제도적 장치마련, 학습지원, 행정적지원, 환경지원(6), 활동지원(3)
대상확대	98	13%	계열구분, 연구대상자확대(96), 지역확대, 대상자특성확대 등
변인확대	106	14%	변인확대(98), 변인관계체계화, 요인확대(5), 특성고려한 변인 설정, 평가방법확대
개발	46	6.1%	교수전략수립, 교수방법, 교수학습법 개발(3), 도구개발(6), 대학시스템, 맞춤형교과개선, 모델개발 및 구축, 모형발전 및 확인, 문항 및 설문 개발(5), 문항보완, 상담시스템, 수업개발, 시스템구축 및 지원(6), 실습을 위한 방법과 내용 개발, 연구도구(2), 전략개발(2), 전략체계(2), 지도지침개발, 지지체계구축, 척도개발 및 확대(2), 체제개선, 측정도구개발, 측정방법개발, 측정보완, 콘텐츠개발, 학습방법개발
대안마련	12	1.5%	교과과정개선(3), 교과목개선(2), 대안모색, 방안마련 및 모색, 운영방안, 정책마련, 중재방안(3)

2. 향후 방향성 제시를 위한 구체적 분석결과

본 연구에서는 전반적인 연구동향 분석을 기반으로 구체적 내용 분석을 통한 연구의 방향성과 실질적 지원방법을 고찰하고자 한다. 이를 위해, 연구 변인 및 요인 중 가장 연구가 활발하게 진

행된 요인 중심으로 2차 분석을 진행하였다. 본 연구에서 분석한 내용 중 대학생활적응과의 관계를 살펴 본 연구 변인 및 요인 중 가장 많이 연구가 진행된 회복탄력성과 대학생활적응 연구에 대하여 분석하고자 한다.

1) 회복탄력성과 대학생활적응 연구의 연구대상 분포

본 연구에서 분석한 내용 중 회복탄력성과 대학생활적응에 대한 연구는 총 23편이 진행되었으며, 23편의 연구의 연구대상에 관하여 분석한 내용은 다음 <표 6>과 같다. 연구대상은 전공과 소속유형으로 구분하였으며, 가장 많은 연구가 진행 된 연구대상으로는 간호학 전공이 10편으로 23편 중 41.6%를 차지했다. 다음으로는 소속유형별로 구분된 지방대학생, 유학생, 신입생을 대상으로 각각 2편씩 진행되었다.

<표 6> 회복탄력성과 대학생활적응 관련 논문의 연구대상 분포

기준		편수
전공별	간호학 전공	10편
	관광학 전공	1편
	체육학 전공	1편
	뷰티학 전공	1편
	취위생학 전공	1편
	교직 전공	1편
소속유형별	전문대학	1편
	지방대학	2편
	유학생	2편
	신입생	2편
	기숙사 학생	1편

2) 회복탄력성과의 관계성

회복탄력성과 대학생활적응간의 관계를 분석한 내용은 다음 <표 7>과 같다. 회복탄력성을 매개변인으로 진행한 연구는 3편으로 정신건강과 대학생활적응의 관계에서 회복탄력성이 정적인 매개효과를 나타냈고, 독립변수인 셀프리더십과 사회적지지와 종속변수 대학생활적응 사이에서 회복탄력성이 간접매개효과를 나타냈다. 또한, 학업 및 취업스트레스와 대학생활적응 관계에서 회복탄력성이 부분매개효과를 나타냈다. 회복탄력성이 조절변인으로 설정된 연구에서는 진로장벽과 대학생활적응 관계를 조절한다는 연구가 1편 진행되었다. 이 외의 연구들에서는 다른 여러 관련 변인들과 함께 회복탄력성을 독립변수로 하여 대학생활적응과의 관계성을 파악한 연구가 21편 진행되었다. 관련 변인으로 설정된 다른 변수들로는 사회적지지가 가장 많았으며, 학업관련 스트레스가 그 다음 많은 관련 변인으로 연구가 진행되었다.

〈표 7〉 회복탄력성과 대학생활적응의 관계성

구분	변인	관련 변인	내용	계
회복탄력성 변인	매개변인	정신건강	정신건강과 대학생활적응 관계에서 정적인 매개효과를 미침	3
		셀프리더십, 사회적지지	셀프리더십, 사회적지지와 대학생활 적응관계에서 간접매개효과를 미침	
		학업 및 취업스트레스, 사회적지지	학업 및 취업스트레스와 대학생활 적응 관계에서 회복탄력성은 부분 매개효과를 보임	
	조절변인	진로장벽	진로장벽과 대학생활적응 관계를 조절	1
	독립변인	간호전문직관, 그릿, 대인관계능력, 대인관계스트레스, 사회적지지(5), 셀프리더십(3), 스트레스(2), 인성, 임상실습스트레스, 자기통제력, 자아존중감, 전공만족도, 지각된 코로나 스트레스, 취업스트레스, 코로나스트레스, 학교적응성, 학업관련 스트레스(4), 학업적 자기효능감	관련 변인들과 함께 대학생활적응 에 정적인 상관관계를 가짐	21

3) 회복탄력성과 대학생활적응 연구의 후속 연구를 위한 제언 사항

회복탄력성과 대학생활적응 관련 연구의 후속연구를 위한 제언사항을 분석한 내용은 다음 〈표 8〉과 같다. 가장 많은 제언사항으로 제시된 내용은 ‘프로그램 설계 및 제공’에 관한 내용이었다. 그 다음으로는 ‘연구방법변화 및 확대’, ‘지원’, ‘연구변인확대’, ‘연구대상확대’, ‘개발’, ‘대안마련’으로 나타났다. 구체적인 제언의 내용을 다음과 같이 정리해볼 수 있다.

첫째, 연구자들은 회복탄력성과 대학생활적응력을 향상시키기 위하여 관련 프로그램을 설계하고 제공할 것을 제언하였다. 둘째, 연구자들은 연구방법에 대한 한계점을 제시하며 회복탄력성과 대학생활적응에 대한 좀 더 심층적이고 유용한 결과를 찾아내기 위하여 연구방법을 변화시키고 확대할 것을 제언하였다. 셋째, 연구자들은 대학생의 회복탄력성과 대학생활적응 향상을 위한 다각적 지원에 대하여 제언하였다. 넷째, 전반적인 모든 영향 요인 분석을 포함할 수 없는 한계점과 연구표본의 편의 표집에 대한 한계점을 제시하며 연구변인과 연구대상을 확대할 것을 제언하였다.

〈표 8〉 회복탄력성과 대학생활적응 연구의 제언사항

제언사항	건수	비율	주요내용
프로그램 설계 및 제공	16	36.4%	<ul style="list-style-type: none"> · 감정조절능력배양을 위한 교육프로그램 개발 · 다양한 인성프로그램 개발 · 사회성 강화 훈련 프로그램 제공 · 대인관계 적응 프로그램 제공 · 대학적응력 향상을 위한 프로그램 구성 · 입학 때부터 체계적인 대학생활적응 프로그램 필요 · 다양한 비교과활동 프로그램(대학생활적응, 전공만족도 향상 목적) 적용 · 심리 및 상담 프로그램 개발 · 회복탄력성 강화 프로그램 적용(구체적 회복탄력성 구성 내용 포함)

제언사항	건수	비율	주요내용
			<ul style="list-style-type: none"> · 멘토링 프로그램 제공 · 스트레스 대처방식 교육 프로그램 설계
연구방법변화 및 확대	8	18.1%	<ul style="list-style-type: none"> · 전공별 차이 확인 연구 필요 · 여러 변수들을 고려하여 대학생활적응 정도의 변화를 확인하는 반복연구 · 프로그램 경험 여부에 따른 비교 연구 · 관계를 구조적으로 분석 · 세부적 환경 요인에 대한 확인 연구필요 · 관찰법, 면접법 등 다양한 연구방법 활용 · 세부요인별 영향 확인 · 종단적 관련성을 포함한 대학생활적응의 과정 이해 필요 · 대학별 특성 반영한 비교 연구 · 질적 연구 방법을 통한 심층적 분석 · 프로그램 제공 후 효과성 확인 연구
지원	6	13.6%	<ul style="list-style-type: none"> · 다양한 장학제도 지원 · 유학생을 위한 전문적인 지지체계 마련 · 대학차원에서의 교수 상담지원 제공
연구변인확대	5	11.3%	<ul style="list-style-type: none"> · 다양한 관련 요인 분석 · 다양한 통제 및 영향 변인 고려
연구대상확대	4	9%	<ul style="list-style-type: none"> · 지역 및 표본 확대 · 학년군 확대
개발	3	6.8%	<ul style="list-style-type: none"> · 전공별 특성을 반영한 설문문항 개발 필요 · 다양한 교수 방법 개발
대안마련	2	4.5%	<ul style="list-style-type: none"> · 교수와 학생의 유대관계 지속을 위한 대학의 제도적 장치 방안 필요 · 교수와 학습자간 상호작용을 높이기 위한 방안 필요 · 교수와 학생 간 사회적 지원체계 및 환경 마련

IV. 결론 및 논의

본 연구는 2015년부터 2023년 6월까지 약 10년간의 국내논문 401편을 분석한 결과를 바탕으로, 대학에서 학생들의 대학생활적응과 관련한 심리정서적 요인에 관한 연구동향을 확인하였으며, 분석 이후 앞으로 연구의 방향성과 실질적 지원을 위한 방향성을 제시하고자 했다. 먼저, 1차로 전반적인 대학생활적응 관련 발행연도, 연구방법, 변인설정, 연구변인 및 요인, 제언사항으로 분류하여 분석하였으며, 이를 토대로 가장 활발하게 진행된 연구변인 및 요인에 대하여 2차 분석을 실시하였다. 본 연구의 결과를 토대로 한 결론과 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 대학생활적응과 관련된 심리정서적 요인 연구는 2018년부터 2021년까지 전반적으로 많은 연구들이 진행되었으며 2021년도에 가장 많은 연구가 진행되었다. 대학생활적응은 사회·환경의 변화에 맞춰 지속적으로 연구되어야 하며(김동희, 김광현, 강성배, 2019), 이 시기는 코로나19를 보낸 이후 급격한 생활의 변화 속에서 대학생들의 우울, 자살 사고, 취업준비 스트레스 등에 대한 우려들이 급증하였으며(아시아경제, 2021), 코로나19로 파생된 문제들로 인해 다수의 대학생들이 인지된 스트레스와 우울감이 현저하게 증가한(Wilson et al., 2021) 상황을 반영한 대처방안에 대한 고민의 결과일 것으로 사료된다. 대학생은 코로나19로 인한 변화와 어려움에

대하여 특히 취약한 대상 중 하나이며(이영란, 조지혜, 2022), 실제로 코로나19 이후의 비대면 수업 상황이었던 2020년과 2021년에 학생들이 대학생활적응을 하기 위해서는 비대면 수업에서 긍정적인 정서경험이 중요하다(노은경, 이기학, 2022)는 연구결과가 있다. 구체적으로 대학생들은 사회적 관계 단절과 고립으로 인한 우울과 무기력 등 여러 변화를 동시다발적으로 겪고 있으며(강진호, 박아름, 한승태, 2020), 그 결과 대학생활적응의 어려움을 경험하고 있는 것으로 밝혀지고 있다(신예림 외, 2021; 홍세훈, 2021; Husky, Kovess-Masfety & Swendsen, 2020; Wang et al., 2020). 이와 같은 맥락으로 대학생들은 코로나19 시기에 대학생활에 적응하지 못해 때로는 새로운 환경으로 전환하기 위해 중도탈락을 고민하고 있기도 했다(박신희, 민형덕, 고현, 2020). 선행결과에서 확인할 수 있듯 코로나19가 대학생들의 정신적 건강과 대학생활적응에 미치는 영향력은 상당했다. 이러한 부정적 영향력은 단기적으로 그 시기만이 아니라 장기적으로 볼 때 사회적으로도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이를 위해 앞으로도 코로나19와 같은 예상치 못한 사회적 변화와 급격한 생활 변화에 적응하는 대학생들의 상황에 맞춰 대학생들의 심리정서적 요인과 관련된 연구는 지속적으로 진행되어야 할 필요가 있다.

둘째, 대학생의 대학생활적응과 관련된 심리정서적 요인 연구의 연구방법에서는 양적연구가 전체 비중의 96.8%로 매우 높게 나타났다. 반면에 혼합연구는 12편, 질적연구는 1편, 문헌연구는 1편으로 나타났다. 문헌연구는 그동안 어떤 연구가 실시되었고 앞으로 연구 가능한 주제가 무엇이며 새로운 접근방법을 모색하고 연구방법에 대한 통찰력을 기를 수 있게 하는(성태제, 시기자, 2006) 연구로 문헌연구를 통해 연구 결과와 이론적 토대를 탐색하고, 연구 주제에 대한 깊은 이해를 도모하여 대학생활적응 연구에서 실질적인 도움과 지침을 제공할 수 있는 연구결과를 도출해낼 수 있는 연구방법이기에 앞으로 많이 시도되어야 할 필요성이 있다. 또한, 양적연구에서 보이는 자기보고식 설문지에 응답한 내용만으로는 사회적으로 바람직한 방향으로 응답했을 가능성이 있기에(김미영, 김윤아, 변은경, 2022), 결과와 관련하여 그 원인을 밝힐 수 있는 질적 연구가 수행된다면(김현수, 유지은, 2022) 성공적인 대학생활적응을 위한 구체적이고 원인대처 가능한 지원방안을 모색하는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

셋째, 대학생활적응이라는 변인을 종속변수로 설정한 연구가 전체의 80.2%의 비중을 차지하였으며, 다음으로는 독립변인으로 설정한 연구 11.3%, 매개변인, 조절변인 순으로 나타났다. 교과를 개발하고 프로그램을 개발하여 효과를 확인하는 연구도 약 4%정도 진행됐다. 대학생활적응은 다각도로 접근해야 할 복합적인 변인들로 구성되어 있으며, 이에 다양한 요구에 적절하게 반응할 수 있는지 없는지 여부를 가지고 적응의 수준을 결정할 수 있다(Homebeck and Leake, 1999). 이에 따라, 대학생활적응을 종속변수로 설정하여 다양한 요인들과의 관계를 탐구하고자 함으로 보인다. 또한, 대학에서의 적응 문제는 학생들의 여러 가지 삶의 질에 직접적인 영향을 미치므로, 대학생활적응에 영향을 미치는 요인들에 대한 분석과 연구는 필수적이라 볼 수 있다. 하지만, 대학생활적응은 다양한 영향 요인과 상호작용하여 복잡한 과정을 거치기에 더 다양한 관점과 변수를 고려하여 연구가 진행될 필요가 있다.

넷째, 대학생활적응과 관련한 심리정서적 변인 및 요인별 결과로는 ‘자아 및 성격’ 요인과 관련한 연구가 가장 많았으며, 구체적으로는 ‘회복탄력성’과 관계를 살펴본 연구가 가장 많았다. 회복

탄력성은 현재와 같이 다양하고 신속하게 변하는 사회적 환경 속에서 각 상황에 따라 주어지는 문제에 융통성 있는 문제해결 능력과 관련되며, 대학생들이 경험하는 부정적인 정서 등으로 인해 나타나는 문제를 극복할 수 있는 중요한 요인으로, 변화하는 환경에 적응할 수 있도록 하는 총체적인 능력을 말하며, 대학생활적응에 매우 중요한 요인이다(김향동, 오윤정, 2023). 본 연구의 분석에서 확인한 바와 같이 진행된 모든 연구에서 회복탄력성과 대학생활적응은 상호 영향력이 있는 것으로 나타났으며, 실제로 회복탄력성이 높을수록 스스로의 실수를 두려워하지 않고 도전하며 새로움을 추구하기도 한다(박진화, 이은경, 2016). Tugade와 Fredrickson(2004)는 회복탄력성을 다양한 스트레스 요인에도 불구하고 이를 극복해 내는 개인의 심리적 자원으로 정의하였으며, 스트레스로부터 회복하는 능력, 스트레스 상황에서 적응하는 능력, 심각한 역경에도 불구하고 이에 굴하지 않는 능력, 그리고 스트레스나 역경에도 불구하고 평균 이상의 기능을 수행하는 능력을 포함한다고 하였다. 변화하는 상황에 적절하고 유연하게 대처할 수 있는 개인의 능력으로, 대학생활적응과 관련하여 매우 중요한 요인이다(김경미, 박용운, 유태완, 2018).

다섯째, 연구결과에 따른 제언사항을 분석한 결과, ‘연구방법확대’에 대한 제언사항이 가장 많았다. 구체적으로는 종단연구, 반복연구, 심층연구, 비교연구, 질적연구를 대안으로 제시하고 있다. 횡단적 자료를 바탕으로 하고 있어 연구 결과를 인과적으로 해석하는 데 주의가 필요하기도 하며(정운미, 김완일, 2016), 설문을 진행한 대학생들의 정확한 심리상태를 파악하는데 한계가 있을 수 있으므로 심층 면담 및 인터뷰 등 심리적 요인 측정 방법에 있어 조건과 상황 등 다양한 접근방식을 통해 좀 더 객관적인 연구가 될 수 있도록 노력해야 할 것으로 사료된다(박연옥, 구영애, 안성식, 2019).

다음으로는 2차 분석 결과이며, 변인 및 요인별 분석 틀에 의하여 가장 연구가 활발하게 진행된 회복탄력성과 대학생활적응 연구를 분석하였으며 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 회복탄력성과 대학생활적응 연구에서 가장 많은 연구대상은 간호학 전공 학생들이었다. 간호학을 전공하는 간호학과 신입생들이 전공용어의 생소함과 많은 학습량으로 인해 겪는 적응의 어려움을 호소(정우정, 유영미, 2019)하고 있으며, 과중한 학업량과 임상실습에 대한 부담으로 대학생활적응이 쉽지 않은 것으로 보고되어 왔다(김중경 외, 2020). 이러한 상황을 반영하여 졸업 후 전문직 간호사로서의 업무적응을 위하여 대학생활적응 능력을 높이는 것은 굉장히 중요하다(박미화, 2022)는 연구결과가 이를 뒷받침 할 수 있다. 하지만, 바람직한 대학교육 방안을 위해서는 대상을 확장하여 일반대학생의 대학생활적응과정에 미치는 영향을 확인할 필요가 있다(이명심, 하대현, 2022). 대학생활적응은 간호학 뿐만이 아닌 모든 학생들에게 중요한 요인이므로 다양한 전공과 학생들의 성공적인 대학생활과 미래의 진로 및 전문 분야에서 더 나은 결과를 성취할 수 있도록, 대학생활을 즐기고 성장할 수 있도록 관심을 가져야 할 것임을 강조한다.

둘째, 회복탄력성을 독립변인으로 설정하고 대학생활적응을 종속변인으로 설정한 연구가 가장 많이 진행되었으며 가장 많이 함께 독립변인으로 설정된 요인은 사회적지지였고, 그 다음으로는 학업관련 스트레스로 나타났다. 대학생들이 학교 생활에서 느끼는 스트레스를 인지하면서 학교 생활에 적응한다는 사실은 개인 차원에서 개인이 스트레스 상황에서 자신이 가지고 있는 개인적, 환경적 차원을 어떻게 활용하고 대처해야 하는가에 대한 자기보호 요인 개발이 필요함을 시사한

다. 또한, 학생들이 인지하는 스트레스와 대학생활적응 관계에서 스트레스를 완화하고 대학생활적응을 촉진하는 보호요인으로 개인적 특성의 회복탄력성과 환경적 변인의 사회적지지 요인을 대표적으로 들 수 있다는(박신희, 민형덕, 고현, 2020) 연구결과와 동일하다. 하지만, 앞에서 언급한 바와 같이 대학생활적응은 다양한 영향 요인과 상호작용하는 요인으로 다양한 관점과 변수를 설정하고 고려하여 연구가 진행될 필요성이 있다.

셋째, 회복탄력성과 대학생활적응 관련 연구의 후속 연구를 위한 제언사항에서는 프로그램 설계 및 제공에 관련한 부분이 가장 많이 제시되었으며, 구체적인 내용으로는 감정조절 교육프로그램, 인성프로그램, 사회성강화훈련프로그램, 대인관계적응프로그램, 대학생활적응력 향상프로그램, 회복탄력성강화프로그램, 멘토링프로그램, 스트레스 대처방식 교육프로그램으로 제시되었다. 방법적으로는 신입생 입학 때부터 대학생활적응을 위한 체계적인 프로그램이 필요하다는 연구와 다양한 비교과활동 프로그램을 적용하여 지원하거나 여러 가지 구체적인 회복탄력성과 대학생활적응의 구성 내용을 포함하여 프로그램을 개발하고 제공하자는 내용이 주를 이루었다. 많은 선행연구에서 회복탄력성은 대학생활적응에 많은 영향을 주고 있는 것으로 나타났으며, 회복탄력성은 기질적 특성이 아닌 후천적인 교육이나 훈련을 통해 향상시킬 수 있기에(홍은숙, 2006) 회복탄력성 개발 프로그램을 적용하여 대학생의 대학생활적응을 높일 수 있는 노력이 필요할 것으로 요구된다(최신애, 유미현, 유지혜, 박수현, 2023). 또한, 학생들의 교과 이외의 비교과 활동에 적극적으로 참여할수록 대학생활적응이 높아지는 것으로 나타났다(김지순, 2023). 이러한 연구결과를 뒷받침으로 대학은 회복탄력성과 대학생활적응을 향상시켜 학생들의 성공과 만족도를 향상시킬 수 있는 기회를 무조건적으로 제공해야 할 것이다. 대학은 학생들의 학업뿐만이 아닌 정서적, 사회적 측면에서도 능력을 키울 수 있는 환경을 조성해야 하며, 이러한 지원은 학생들이 대학생활을 성공적으로 마친 후, 사회에서도 여러 가지 도전에 대처할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 도울 수 있기에 대학차원에서 미리 적극적으로 지원해야 할 것이다.

위와 같은 연구결과를 바탕으로 대학생의 대학생활적응을 위한 추후 연구를 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 대학생활적응과 관련한 연구유형의 다양화를 위해 노력해야 한다. 분석 결과, 문헌연구와 질적연구의 활용이 미비함에 대해 향후 연구에서는 문헌연구의 중요성과 필요성에 따라 문헌연구와 질적연구의 활용을 높일 필요가 있다. 문헌연구는 연구 주제에 대한 깊은 이해를 도모할 수 있고 이를 토대로 새로운 접근 방법을 모색할 수 있으며, 질적연구를 통해 대상자들의 경험과 인식을 탐구하여 심층적인 이해를 제공할 수 있다.

둘째, 지금까지의 연구 결과를 토대로 실질적인 지원방안으로 프로그램을 개발하고 제공한 후 프로그램의 효과를 검증하는 연구가 필요하다. 현재는 변인들 간의 관계 및 영향력만을 밝히는 연구가 주를 이루고 있었다. 최근 많은 대학에서는 신입생을 대상으로 중도이탈 방지 및 성공적인 대학 생활을 돕기 위한 프로그램을 제공하고 있다(홍성연, 2016). 2008년 중도탈락 학생 수 및 비율에 대한 대학알리미의 첫 공시 이후, 2022년에 최고치를 갱신하고 있는 시점에서(이승형, 이민정, 백은주, 2023) 대학에 적응하지 못하고 중도이탈을 하는 학생들에게 대학생활적응 향상을 위한 실질적인 도움을 주기 위한 방안으로 매우 의미 있을 것으로 보인다.

셋째, 대학생활적응과 관련된 변인 연구의 확대 필요성이 있다. 본 분석에서는 심리정서적 요

인만을 다루었으나, 앞서 언급한 바와 같이 대학생활적응이 학업성취나 환경에 의해서만 결정되는 것이 아니라, 인지적, 동기적, 정서적, 행동적 변인 등의 다양한 영향을 받고 있다(이명심, 하대현, 2022). 또한, 대학생활적응을 더욱 포괄적으로 이해하고 지원하기 위해서는 심리정서적 요인뿐만 아니라 다른 다양한 변인들에 대한 분석을 수행할 필요가 있다.

본 연구는 대학에서의 대학생의 대학생활적응과 관련된 심리정서적 요인들을 분석함으로써 대학생활적응에 대한 거시적인 의미를 해석하고, 향후 대학생활적응을 위한 연구와 지원의 방향성을 제안하였다는 점에서 의의를 가진다. 하지만, KCI라는 국내학술지에 등록된 논문만을 분석하였으며, 넓은 범주에서의 기준에서의 정량적 분석만 진행하였다는 점에서 제한점이 있다. 향후 연구에서는 이러한 제한점을 바탕으로 좀 더 심층적인 분석이 후속연구로 진행되길 바라며, 본 연구가 국내 대학에서 대학생들의 대학생활적응을 위한 방향을 제안하는 데 도움이 되는 선행연구가 되길 바란다.

참고문헌

- 강진호, 박아름, 한승태(2020). 코로나-18로 인한 대학생들의 라이프스타일 변화 경험에 대한 현상학적 연구. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 14(5), 289-297.
- 김경미, 박용운, 유태완(2018). 전문대학생의 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로. 교정복지연구, 52, 29-51.
- 김계현, 황매향, 선혜연, 김영빈(2005). 대학생 학교생활 적응검사의 예언타당도 연구. 상담학연구, 6(4), 1103-1118.
- 김동희, 김광현, 강성배(2019). 대학생활 적응에 관한 인식 연구. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 9(7), 47-56.
- 김용래(2000). 학교학습동기척도와 학교적응척도의 타당화 및 두 척도 변인간의 관계분석. 교육연구논총, 17, 3-37.
- 김미영, 김윤아, 변은경(2022). 코로나19로 원격수업을 경험한 간호대학생의 대학생활적응 관련요인. 문화기술의 융합, 8(6), 167-174.
- 김지순(2023). 간호대학생의 COVID-19로 인한 스트레스, 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 24(1), 103-110.
- 김중경, 김원중, 이선주(2020). 간호대학생의 자기 효능감, 스트레스 대처, 대학생활적응과의 관계. 한국산학기술학회논문지, 21(7), 120-126.
- 김향동, 오윤정(2023). 대학생의 인성, 가족건강성 및 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향. 디지털콘텐츠학회논문지, 24(4), 869-880.
- 김현수, 유지은(2022). 예비유아교사들의 자아존중감, 스트레스, 전공만족도 및 대학생활적응에 관한 연구. 열린교육연구, 30(2), 141-159.
- 김혜영(2021). 대학생의 기본심리욕구, 진로적응성, 진로구성, 진로몰입, 대학생활적응 및 부모진로지도의 구적 관계: 진로적응모형을 중심으로. 광운대학교 박사학위논문.
- 김호정, 김가람(2017). 체계적 문헌 고찰을 통한 한국어 교육과정 연구 동향 분석. 국제한국언어문화학회, 14(1), 75-110.
- 노은경, 이기학(2022). 비대면 수업환경에서 대학생의 핵심역량과 대학생활적응의 관계 연구: 학습몰입과 학습만족의 순차적 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지, 19(3), 267-292.
- 대학알리미(2022.08.). 중도탈락 학생 현황. <https://www.academyinfo.go.kr/index.do>에서 2023년 04월 24일 인출.
- 박영민, 석창훈(2021). 온라인용 대학적응검사 및 프로파일 개발: S대학교를 중심으로. 인문사회21, 12(1), 1767-1782.
- 박미경, 함영림, 오두남(2012). 전문대학 신입생의 결정역량, 대학생활적응, 대학생활만족도 정도 및 상관성 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 327-337.
- 박미화(2022). 코로나19 상황에서 간호대학생의 간호전문직관과 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향. 인문사회21, 13(6), 4817-4830.

- 박신희, 민형덕, 고 현(2020). 대학생이 인식한 학업 및 취업스트레스와 대학생활적응 관계에서 회복탄력성과 사회적지지의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 20(8), 719-744.
- 박연옥, 구영애, 안성식(2019). 대학생의 진로 자기효능감이 진로 교육만족도와 대학생활적응에 미치는 영향에 관한 연구. 취업진로연구, 9(4), 1-23.
- 박진화, 이은경(2016). 간호대학생의 학업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향: 교수신뢰의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 16(7), 831-844.
- 성태제, 시기자(2012). 연구방법론. 서울:학지사.
- 송윤정(2014). 대학생의 전공선택동기, 전공만족도, 교수-학생 상호작용이 대학생활적응에 미치는 영향. 동아대학교 박사학위논문.
- 신예림, 정재윤, 윤수현, 최은정, 황지영, 김민선(2021). 코로나-19 상황에서 대학생들의 스트레스와 주관적 안녕감의 관계: 가족유연성과 응집력 및 불안통제성의 매개효과. 교육연구논총, 42(2), 5-33.
- 신지연(2014). 생활스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자아탄력성과 스트레스 대처전략, 사회적 지지의 매개효과. 대구가톨릭대학교 박사학위논문.
- 아시아경제(2021). 코로나 우울에 힘겨운 10·20대...청년층 극단 선택 늘어난 이유.
<https://view.asiae.co.kr/article/2021093011111520362>
- 안지윤, 박해인, 김이경(2019). 한국 대학생의 대학생활적응 수준과 영향요인에 관한 연구. 역량개발 학습연구, 14(2), 51-72.
- 이명심, 하대현(2022). 대학생의 정서지능과 대학생활적응의 관계에서 자기효능감 및 진로적응력의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 22(18), 341-364.
- 이명희, 김은주(2011). 학술지 내용분석법에 의한 교육학 연구동향 분석. 한국비블리아학회지, 22(2), 81-100.
- 이미라, 박분희(2018). 대학생 학교생활소진척도 개발 및 타당화. 교육심리연구, 32(2), 229-247.
- 이승형, 이민정, 백은주(2023). 구조적 토픽모델링을 활용한 대학 중도탈락 연구동향 분석. 학습자중심교과교육연구, 23(11), 293-308.
- 이정희, 고미나(2019). 대학생의 심리적 증상과 대학생활적응 간의 구조적 관계=강점인식과 강점활용의 매개효과. 수산해양교육연구, 31(2), 489-499.
- 이영란, 조지혜(2022). 코로나19 스트레스와 우울이 대학생의 대학생활적응에 미치는 영향. 학습자중심교과교육학회, 22(20), 249-263.
- 이희영(2008). 양육행동과 대학생활적응 : 문화성향의 중재 효과, 동북아 문화 연구, 14, 337-355.
- 정우정, 유영미(2019). 간호대학생의 인성, 문제해결능력이 임상수행능력에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 19(16), 193-211.
- 정윤미, 김완일(2016). 대학생이 지각하는 부모양육태도가 대학생활적응에 미치는 영향 : 대인존재감의 매개효과. 청소년학연구, 23(10), 385-410.
- 정은이, 박용한(2009). 대학 적응 척도의 개발 및 타당화 연구. 교육방법연구, 21(2), 69-92.

- 정지아, 부향숙(2018). 한국대학생활적응에 대한 외국인 유학생들의 인식유형. 한국다문화교육학회, 11(3), 169-198.
- 조보람, 이정민(2019). 대학생의 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향. 디지털융복합연구, 17(4), 1-11.
- 조보람(2023). 대학 신입생의 학교생활적응 관련 국내 동향. 학습자중심교과교육학회, 23(8), 15-25.
- 조재윤(2016). 국어교육 연구에 대한 연구 방법론적 비판과 대안. 한국국어교육학회, 106, 125-148.
- 최신애, 유미현, 유지혜, 박수현(2023). 코로나19 상황에서 간호대학생의 대인관계능력, 전공만족도, 회복탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향. Journal of The Korean Data Analysis Society, 25(1), 333-346.
- 하정희, 조한익(2006). 완벽주의, 스트레스, 대처방식, 자기효능감과 대학생활 적응과의 관계. 상담학 연구, 7(2), 595-611.
- 형정은, 김정섭(2016). 전문대학생의 자기불일치와 중도탈락의도간의 구조관계분석 - 우울, 진로미결정, 학업적 자기효능감을 매개변인으로. 청소년학연구, 23(7), 189-220.
- 홍다현, 김정섭(2021). 대학생의 마인드셋과 대학생활적응의 관계에서 그릿의 매개효과. 교육문화연구, 27(1), 153-171.
- 홍성연(2016). 대학 신입생 적응 지원을 위한 교육요구 분석. 교육종합연구, 14(1), 271-295.
- 홍세훈(2021). 코로나(COVID-19) 상황에서 대학생활적응, 학업스트레스가 여대생의 우울에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 21(22), 715-723.
- 홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. 특수교육학연구, 41(2), 45-67.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Betterncourt, B. A., Charlton, K., Eubanks, J., & Kernahan, C. (1999). Development of collective self-esteem among students: Predicting adjustment to college. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(3), 213-222.
- Homebeck, G. N. and Leake, C. (1999). Separation-individuation and psychological adjustment in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 28. pp.563-581.
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, e152191.
- O'Donnell, M. B., Shirley, L. A., Park, S. S., Nolen, J. P., Gibbons, A. M., & Rosén, L. A. (2018). The college adjustment questionnaire: A measure of students' educational, relational, and psychological adjustment to the college environment. *Journal of College Student Development*, 59(1), 116-121.
- Park MJ, Choi JH, Lee Ey and Park MY. (2014). Effects of college life characteristics on depression, anxiety, and somatic symptoms among freshmen. *The Korea Contents Society*, 14(1), 346-355.
- Torsheim T., Aaroe, L. E., & Wold, B. (2003). School-related stress, social support, and distress: Prospective analysis of reciprocal and multilevel relationships. *Scandinavian journal of psychology*, 44(2), 153-159.

- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Wang, Z., Yang, H., Yang, Y., Liu, D., Li, Z., Zhang, X., ... Mao, C. (2020). Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: A large cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 275, 188-193.
- Wilson, O. W. A., Holland, K. E., Elliott, L. D., Duffey, M., & Bopp, M. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on US college students' physical activity and mental health. *Journal of Physical Activity & Health*, 18(3), 272-278.

Abstract

Review of Domestic Research Trends and Support Methods for University Students' Adaptation: Focusing on Psychological and Emotional Factors

Yoo, Minhee(KAIST)

This study aims to examine the trends in domestic research concerning the psychological and emotional factors that affect university students' adjustment, and to suggest future research directions and support strategies by investigating the significance of these factors. To fulfill this aim, we selected and analyzed 401 articles that were published in domestic academic journals from 2015 to June 2023. These articles explored the correlation between psychological and emotional factors and university adjustment, and were chosen based on the criteria and content of this study. First, we performed a comprehensive analysis by considering the publication year, research methodologies, research variables and factors, and suggestions in the research articles as the analytical criteria. We also conducted a specific analysis of the relationship between psychological and emotional factors to collect foundational data that could be beneficial for future support of university students' adjustment. The analysis produced the following results. First, research on psychological and emotional factors in university students' college adjustment was most common in 2021, and quantitative research methods were predominantly used. Regarding variable settings, studies that identified college adjustment as the dependent variable made up 80.2% of the total. Among the related research variables and factors, resilience factors classified as self and personality factors were the most extensively researched, and numerous suggestions emphasized the need to broaden research methods. Second, research focusing on nursing students in the context of resilience and college adjustment was the most frequent, and many suggestions were made about the creation and provision of programs to boost resilience and university adjustment. Based on these research findings, we interpreted the overarching significance of psychological and emotional factors related to university adjustment and suggested directions for future research and support for university students' adjustment.

[Keywords] Adaptation to school life, Psychological factors, Emotional factors, University students, Research trends.