

융복합시대에 생활스트레스가 대학생생활만족도와 전공만족도에 미치는 영향

이재라¹, 김서연^{2*}

¹목포과학대학교 치위생과 교수, ²송원대학교 치위생학과 교수

The Effects of Life Stress on University Life Satisfaction and Major Satisfaction Convergence Era.

Jae-Ra Lee¹, Seo-Yeon Kim^{2*}

¹Professor, Department of Dental Hygiene, Mokpo Science University

²Professor, Department of Dental Hygiene, Songwon University

요 약 융복합시대에 생활스트레스가 대학생생활만족도와 전공만족도에 미치는 영향에 대하여 파악하고자 한다. 전라도와 광주광역시에 위치한 대학교의 재학생 364명 대상으로 2018년 4월 2일부터 2018년 4월 23일까지 자기기입식 설문조사를 실시하였다. 일반적 특성에 따른 대학생생활 만족도와 전공만족도는 주관적 건강상태의 경우 양호가 가장 높게 나타났다. 생활스트레스 중 대인관계 영역 중에서는 교수관계가 높게 나타났고, 당면과제 영역 중에서는 학업문제가 가장 높게 나타났다. 생활스트레스 전체는 평소 수면시간의 경우 6-8시간이 가장 낮게 나타났다. 대학생생활 만족도에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 전공만족도 이었다. 전공만족도에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 대학생생활 만족도이었고, 생활스트레스 정도가 높을수록 전공만족도가 낮게 나타났다. 따라서 대학생들의 생활스트레스 완화될 수 있는 교육 및 프로그램 개발에 기초자료로 활용하고자한다.

주제어 : 융복합, 대학생, 생활스트레스, 전공만족도, 학교생활만족도

Abstract The purpose of study is to investigate the effect of life stress on university life satisfaction and majors' From April 2, 2018 to April 23, 2018, 364 students enrolled in Jeollanam-do and Gwangju were enrolled. The university life satisfaction and major satisfaction according to the general characteristics were the highest in the subjective health condition. Among the stresses of life, the professions were high in the interpersonal relations area and the academic problems were the highest among the task areas. The total stress of life was the lowest in 6-8 hours in the case of usual sleeping time. The major factor influencing college life satisfaction was majors' satisfaction. The major factor influencing major satisfaction was college life satisfaction, and the higher the life stress, the lower the satisfaction of major. Therefore, I would like to use this data as basic data for the development of programs that can alleviate life stress of University students.

Key Words : Convergence, University students, Life stress. Satisfaction with major, University life satisfaction

1. 서론

이 시대의 대학생들은 급속히 변화하고 지속적인 경

제 불황과 불확실한 자신의 미래에 대한 많은 부담감을 느끼며, 미래의 직업이나 진로에 대한 고민을 가지고 있다[1].

*This work was supported by the Mokpo Science University Research Fund in 2018

*Corresponding Author : Seo-Yeon Kim (kseoy@hanmail.net)

Received September 28, 2018

Revised October 31, 2018

Accepted December 20, 2018

Published December 31, 2018

2010년 국민건강통계[2] 자료 중 대학생 정신건강실태 조사에 의하면, 최근 우울했거나 우울증이라고 할 수 있는 심리적인 문제를 경험한 비율이 약 23-51%로 나타났으며, 전체 대학생의 약 10-15%가 편집증, 정신분열증 등 다양한 정신질환을 경험하는 것으로 보고하였다[3]. 새로운 환경인 대학문화 속에서 대학생들은 진취적이고 능동적인 역할을 하고, 자아정체감을 형성해야 할 매우 중요한 시기에 진로를 위한 스펙 만들기, 과중한 학업의 부담감과 경제적인 어려움, 취업관련 문제 등으로 인해 여유가 없으며, 사회·심리적 부담감을 경감시킬 수 있는 프로그램 및 사업의 지원을 거의 도움 받지 못하고 있는 실정이다[4]. 게다가 전공과 관련된 학업이나 대인관계 및 가치관 등의 문제로 대학생들의 생활스트레스는 대학생활에 대한 적응도를 낮추고 신체적 부적응, 취업스트레스로 연결될 수 있다[5]. 그러므로 진로 결정과 취업 준비 중인 대학생들은 자아 탄력성(위험환경이나 스트레스 상황에서 좌절하지 않고 유연하고 효과적으로 이에 대처할 수 있는 심리적 기제)을 유지하는 것이 중요하다고 생각된다[6].

최근 산업체에서는 현장 실무능력을 갖춘 인재를 채용하고자 인턴십 및 현장실습의 과정을 선호하며[7], 한국고용정보원의 2015년 6월 실업자 자료에 의하면 실업률은 전년 동월대비 0.4% 상승하고 있다[8]. 이러한 사회적 환경에 따라 대학 진학의 결정요소인 자신의 적성이나 흥미, 미래를 고민하여 결정하기 보다는 높은 취업률이 보장되는 전문적인 직종에 대한 선호도가 높아지고 있다. 이렇게 대학을 선택한 대부분의 학생들은 학과에 대한 정보 및 탐색 없이 학과 교육 과정에 들어가게 되므로 전공만족도는 낮아지고 대학생활 적응이 어려워 재학중 또는 졸업 후 전공을 포기하는 것으로 이어질 수 있다[9]. 학교 만족도 및 전공 만족도와 정신건강의 상관성을 살펴 본 연구에 의하면 학교와 전공에 만족하는 학생들이 심리적으로 훨씬 더 안정되고 정신적으로 건강하였다는 연구가 보고된 바 있다[10]. 또한, 전공 만족도는 대학생활뿐 아니라 직업을 선택함에 있어서 미래의 삶에도 중요한 영향을 미칠 수 있으므로 중요하다[11].

따라서 대학생은 진로선택과 결정에 있어 우선적으로는 뚜렷한 목표의식을 가지고 전공에 대한 만족도가 높을 때 건전한 대학생활이 영위될 것으로 사료된다. 본 연구는 대학생들을 대상으로 생활스트레스 중 대인관계와 당면과제 스트레스가 대학생활만족도와 전공만족도

에 미치는 영향에 대하여 파악하고 대학생들의 생활스트레스를 줄일 수 있는 교육 및 프로그램을 개발에 제공하고자 한다.

2. 연구 방법

2.1 연구대상

2018년 4월 2일부터 2018년 4월 23일까지 자료 수집에 총 380부의 설문지를 사용하였고, 전라도와 광주광역시에 위치한 3개 대학교의 재학생 대상으로 편의표본추출법을 실시하였다. 회수된 380부 중 응답이 미흡한 설문지를 제외한 364부를 연구 자료로 분석하였다.

2.2 연구도구

설문지 구성은 이난영 논문[12]를 수정 및 보완해서 재구성하였다. 일반적인 특성 8문항, 대학생활 만족도, 전공만족도, 스트레스 관련 50문항이었다. 대학생활 만족도와 전공만족도는 5점 리커트(Likert)로 조사하였으며, 점수가 높을수록 만족도가 높음을 의미한다. 생활스트레스 관련 문항은 이성친구 6문항, 동성친구 5문항, 교수관계 6문항, 가족관계 6문항의 대인관계 차원 스트레스과 경제문제 7문항, 학업문제 7문항, 가치관문제 5문항, 장래문제 8문항의 당면과제 차원 스트레스 영역으로 구성되어 있다. 이 도구는 리커트(Likert)의 5점 중간척도로 조사하였으며, 점수가 높을수록 생활스트레스 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 대인관계 차원 스트레스의 신뢰도 Cronbach α 는 0.940, 당면과제 차원 스트레스의 Cronbach α 는 0.952, 생활스트레스 전체 Cronbach α 는 0.958로 나타났으며 측정도구는 신뢰할 만한 수준이었다.

2.3 자료처리

통계프로그램인 SPSS windows ver. 19.0(SPSS Inc., USA)을 사용하여 분석하였고, 유의수준은 0.05에서 검증하였다. 분석기법으로 연구대상자의 일반적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 시행하였다. 일반적 특성에 따른 대학생활과 전공만족도, 생활스트레스 정도를 분석하기 위하여 독립표본 T-검정(t-test)와 분산분석(one-way ANOVA) 및 사후분석으로 Scheffe test를 시행하였다. 대학생활 만족도, 전공만족도, 생활스트레스의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석을 시행

하였다. 대학생생활 만족도, 전공만족도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 Stepwise multiple Regression 을 실시하였다.

3. 조사결과 및 분석

3.1 일반적 특성에 따른 대학생생활, 전공만족도

Table 1과 같이 일반적 특성 중 학년은 1학년(36.5%)이 가장 많았고, 전공은 보건계열(59.3%)이 비보건계열(40.7%)보다 많았으며, 평균 학점은 3.0-4.0점 미만(65.1%)이 가장 많았다. 주관적 건강상태는 양호(64.3%)가 가장 많았고, 최근 1년간 음주여부는 예 88.5%, 아니

오 11.5%이었다.

대학생활 만족도 전체 평균은 3.34점 이었으며, 주관적 건강상태의 경우 양호(3.53점)가 가장 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였다. 평소 수면시간의 경우 6-8시간이 가장 높게 나타났으며 5시간 이하와 유의한 차이가 있었다.

전공만족도 전체 평균은 3.53점이었으며, 주관적 건강상태의 경우 양호(3.68점)가 가장 높게 나타났으며 보통(3.23점)과 유의한 차이를 보였다.

3.2 연구대상자의 생활스트레스 정도

Table 2과 같이 생활스트레스 전체 평균은 2.07점으로 나타났으며, 대인관계 차원 스트레스 전체 평균은 1.68점,

Table 1. General characteristics of university life, major satisfaction

Variable		N(%)	University life satisfaction		Major satisfaction	
			M±SD	p	M±SD	p
Total		364(100)	3.34±0.80	0.071	3.53±0.77	0.433
Grade	1st	133(36.5)	3.21±0.81		3.45±0.79	
	2nd	103(28.3)	3.49±0.87		3.59±0.87	
	3rd	119(32.7)	3.33±0.70		3.54±0.64	
	4th	9(2.5)	3.44±0.88		3.77±0.83	
Majors	health-Related majors	216(59.3)	3.36±0.80	0.474	3.58±0.73	0.135
	health-Unrelated majors	148(40.7)	3.30±0.81		3.45±0.82	
Average grade	≤3.0	76(20.9)	3.22±0.84	0.186	3.38±0.72	0.138
	3.1-3.9	237(65.1)	3.34±0.79		3.56±0.79	
	≥4.0	51(14.0)	3.49±0.78		3.62±0.74	
The self-rated oral health status	good	236(64.3)	3.53±0.75 ^a	0.000 ^{**}	3.68±0.72 ^a	0.000 ^{**}
	normal	107(29.4)	3.00±0.74 ^b		3.23±0.78 ^b	
	poor	23(6.3)	2.91±0.94 ^b		3.34±0.83 ^{ab}	
Alcohol use in one year	yes	322(88.5)	3.32±0.80	0.340	3.54±0.76	0.475
	no	42(11.5)	3.45±0.83		3.45±0.83	
Smoke	current smoking	39(10.7)	3.41±0.90	0.749	3.41±0.88	0.159
	past smoking	27(7.4)	3.40±0.93		3.77±0.80	
	Non smoking	298(81.9)	3.32±0.78		3.52±0.75	
Exercise	≤1 times / week	274(75.3)	3.30±0.77	0.341	3.51±0.76	0.820
	2-4 times / week	64(17.6)	3.42±0.93		3.57±0.83	
	≥5 times / week	26(7.1)	3.50±0.76		3.57±0.80	
Sleeping hours	≤5	84(23.1)	3.14±0.80 ^a	0.027 [*]	3.50±0.78	0.496
	6-8	264(72.5)	3.40±0.78 ^b		3.53±0.77	
	≥9	16(4.4)	3.25±1.00 ^{ab}		3.75±0.68	

^{ab} The same characters are not statistically significant.

^{*} p<0.05, ^{**} p<0.01.

당면과제 차원 스트레스 전체 평균은 2.41점 이었다. 대인관계 차원 스트레스 4개 영역 중에서는 교수관계(1.74 점), 당면과제 차원 스트레스 4개 영역 중에서는 학업문제(2.78점)가 가장 높게 나타났다.

3.3 일반적 특성에 따른 생활스트레스 정도

Table 3과 같이 대인관계 차원 스트레스의 경우 주관적 건강상태에 양호(1.59점)가 가장 낮게 나타나 나쁨(1.98점)과 유의한 차이를 보였으며, 평소 수면시간의 경우 5시간 이하(1.81점)가 가장 높게 나타났으며 6-8시간(1.63점)과 유의한 차이를 보였다. 당면과제 차원 스트레스의 경우 주관적 건강상태에서 나쁨(2.92점)이 가장 높게 나타났으며 다른 군과 유의한 차이를 보였고, 평소 수면시간의 경우 '9시간 이상(2.65점)가 가장 높게 나타났으며 6-8시간(2.34점)과 유의한 차이를 보였다. 스트레스 전체는 주관적 건강상태에서 '양호(1.97점)가 가장 낮게 나타났으며 나쁨(2.48점)과 유의한 차이를 보였고, 평소 수면시간의 경우 6-8시간(2.01점)이 가장 낮게 나타났으며 다른 군과 유의한 차이를 보였다.

3.4 대학생활 및 전공만족도와 생활스트레스의 상관성

Table 4와 같이 대학생활 만족도는 전공만족도와 양의 상관관계가 있었고, 대인관계 차원 스트레스, 당면과제 차원 스트레스, 생활스트레스 전체와는 음의 상관관계가 있었다. 전공만족도는 대인관계 차원 스트레스, 당

면과제 차원 스트레스, 생활스트레스 전체와 음의 상관관계가 있었다. 대인관계 차원 스트레스는 당면과제 차원 스트레스, 생활스트레스 전체와 양의 상관관계가 있었고, 당면과제 차원 스트레스는 생활스트레스 전체와 매우 높은 양의 상관관계가 있었다($r=0.917$).

3.5 대학생활 만족도에 영향을 미치는 요인

Table 5와 같이 대학생활 만족도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 시행한 결과는 모형에 대한 적합도는 F값이 62.251, 유의확률은 0.000($p<0.05$)로 유의한 것으로 나타났다. 대학생활 만족도에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 전공만족도이었으며, 전공만족도가 높을수록, 주관적 건강상태가 양호할수록 대학생활 만족도가 높게 나타났다. 생활스트레스 정도가 높을수록 대학생활 만족도가 낮게 나타났으며, 모형의 설명력은 33.6%이었다.

3.6 전공만족도에 영향을 미치는 요인

Table 6과 같이 전공만족도에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 대학생활 만족도이었으며, 대학생활 만족도가 높을수록 전공만족도가 높게 나타났다($p<0.001$). 생활스트레스 정도가 높을수록 전공만족도가 낮게 나타났으며 ($p<0.05$), 모형에 대한 적합도는 F값이 81.676, 유의확률은 0.000($p<0.05$)로 유의한 것으로 나타났다. 모형의 설명력은 30.8%이었다.

Table 2. Stress level of subjects

Variable		Mean	SD
Total		2.07	0.60
Interpersonal dimension stress	Same-sex friend	1.60	0.72
	Rational friend	1.63	0.78
	Family Relations	1.72	0.77
	Professor Relationship	1.74	0.78
Interpersonal dimension stress total		1.68	0.60
Challenges Dimensional stress	Academic problems	2.78	0.88
	Economic problem	2.13	0.94
	Future problem	2.41	0.97
	The Value problem	2.31	1.00
Challenges Dimensional stress total		2.41	0.76

Table 3. Stress due to general characteristics

Variable		Interpersonal dimension stress		Challenges Dimensional stress		Life stress total	
		M±SD	p	M±SD	p	M±SD	p
Grade	1st	1.67±0.60	0.910	2.32±0.78	0.050	2.02±0.61	0.176
	2nd	1.68±0.63		2.50±0.80		2.13±0.63	
	3rd	1.69±0.58		2.47±0.69		2.11±0.55	
	4th	1.54±0.46		1.91±0.67		1.74±0.53	
Majors	health-Related majors	1.68±0.57	0.803	2.46±0.68	0.148	2.10±0.54	0.268
	health-Unrelated majors	1.67±0.64		2.34±0.86		2.03±0.67	
Average credits	≤3.0	1.70±0.59	0.581	2.35±0.78	0.541	2.05±0.62	0.566
	3.1-3.9	1.69±0.58		2.44±0.75		2.10±0.58	
	≥4.0	1.60±0.69		2.35±0.76		2.00±0.64	
The self-rated oral health status	good	1.59±0.55 ^a	0.000 ^{***}	2.29±0.76 ^a	0.000 ^{***}	1.97±0.58 ^a	0.000 ^{***}
	normal	1.81±0.65 ^{ab}		2.56±0.67 ^a		2.21±0.58 ^{ab}	
	poor	1.98±0.61 ^b		2.92±0.81 ^b		2.48±0.57 ^b	
Alcohol use in one year	yes	1.66±0.58	0.076	2.41±0.75	0.943	2.06±0.59	0.386
	no	1.83±0.70		2.42±0.81		2.15±0.66	
Smoke	current smoking	1.47±0.54	0.066	2.28±0.78	0.455	1.91±0.56	0.175
	past smoking	1.69±0.57		2.51±0.81		2.13±0.63	
	non smoking	1.70±0.60		2.42±0.75		2.09±0.60	
Exercise	≤1 times / week	1.66±0.61	0.586	2.44±0.76	0.378	2.08±0.61	0.642
	2-4 times / week	1.68±0.52		2.29±0.75		2.01±0.55	
	≥ 5 times / week	1.79±0.63		2.40±0.72		2.12±0.60	
Sleeping hours	≤ 5	1.81±0.65 ^a	0.035 [*]	2.58±0.78 ^{ab}	0.018 [*]	2.23±0.62 ^a	0.007 ^{**}
	6-8	1.63±0.56 ^b		2.34±0.75 ^a		2.01±0.58 ^b	
	≥ 9	1.79±0.77 ^{ab}		2.65±0.59 ^b		2.25±0.57 ^a	

^{ab} The same characters are not statistically significant., * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

Table 4. Correlation between university life and major satisfaction and life stress

Variable	University life satisfaction	Major satisfaction	Interpersonal dimension stress	Challenges Dimensional stress	Life stress total
University life satisfaction	1				
Major satisfaction	0.541 [*]	1			
Interpersonal dimension stress	-0.219 [*]	-0.212 [*]	1		
Challenges Dimensional stress	-0.264 [*]	-0.270 [*]	0.499 [*]	1	
Life stress total	-0.282 [*]	-0.283 [*]	0.804 [*]	0.917 [*]	1

* p<0.001.

Table 5. Factors affecting university life satisfaction

Variable	B	SE	β	t	p
Satisfaction with Major	0.482	0.047	0.464	10.192	0.000**
Subjective health status	0.182	0.045	0.185	4.070	0.000**
Life stress total	-0.133	0.061	-0.099	-2.177	0.030*
F= 62.521	Adjusted R ² = 0.336				

* p<0.05, ** p<0.001.

Table 6. Factors affecting major satisfaction

Variable	B	SE	β	t	p
University life satisfaction	0.483	0.044	0.501	11.016	0.000**
Life stress total	-0.183	0.059	-0.141	-3.106	0.002*
F= 81.676	Adjusted R ² = 0.308				

* p<0.05, ** p<0.001.

4. 논의

생활스트레스가 대학생활만족도와 전공만족도에 미치는 영향을 요인을 파악하기 위해 2018년 4월 2일부터 2018년 4월 23일까지 전라남도도와 광주광역시에 위치한 3개 대학교에 재학중인 대학생들 대상으로 분석하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

일반적 특성에 따른 대학생활 만족도와 전공만족도는 주관적 건강상태의 경우 양호가 가장 높게 나타났다. 주관적인 건강상태가 좋지 않다는 군에서 사회적 심리스트레스 수준이 높다고 보고하였고[13] 대학생들이 스스로 건강관리를 잘 할 수 있는 방법을 제시하고 주관적 건강상태가 양호하다는 걸 인지할 수 있는 프로그램 개발로 대학생활만족도와 전공만족도는 향상 될 것으로 생각된다.

생활스트레스 중 대인관계 차원 스트레스 영역 중에서는 교수관계가 높게 나타났고, 당면과제 차원 스트레스 영역 중에서는 학업문제가 가장 높게 나타났다.

교사의 관계가 나쁘다고 지각하는 학생일수록 학업성취도가 낮을 뿐만 아니라 친구들 사이에서도 문제가 나타날 가능성이 있다고 보고하였고[14] 대학생들의 교수 신뢰가 높을수록 학습동기가 높아져 학업을 잘 적응하는 것으로 보고한바[15] 본 연구와 유사한 결과가 나왔다. 교수들이 학생들의 친밀감과 신뢰성이 확보된다면 생활스트레스도 줄이고 학업을 적응할 수 있는 방안이 될 것으로 생각된다. 또한 교수신뢰를 바탕으로 학생들과의

의사소통이 잘 된다면 대학생활만족도와 학교만족도도 높아질 것으로 생각된다. 향후 교수신뢰의 하위요인들을 포함한 후속연구가 필요할 것으로 생각된다.

생활스트레스 전체는 평소 수면시간의 경우 '6-8시간'이 가장 낮게 나타났다.

주관적인 수면의 질이 좋지 않다는 군에서 불안수준이 높아 사회적 심리스트레스 수준이 높다고 보고한 바 [13] 본 연구와 동일한 연구결과는 아니지만 평소 수면시간이 스트레스를 유발한다는 점에서 유의미한 관련이 있는 것으로 보였다. 대학생들과 개별상담해보면 대부분 경제적인 어려움으로 아르바이트를 하지만 반면에 값비싼 물건들을 소유하기 위해 또는 아르바이트를 수단인 아닌 대학생활의 최종목적으로 생각하는 학생들이 있으므로 전공에 맞는 진로설정과 함께 질 높은 수면을 할 수 있도록 방안제시가 필요할 것으로 사료된다. 또한 우리나라 대학생은 평균 수면시간이 적고 수면장애군이 있는 것으로 나타나[16] 향후 후속연구에는 수면의 질이 떨어뜨리는 원인을 파악하여 분석해야 할 것으로 보인다.

생활스트레스의 하부영역인 당면과제 차원 스트레스는 생활스트레스 전체와 매우 높은 양의 상관관계가 있었다. 생활스트레스 중 대인관계 차원스트레스인 동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계에서 양의 상관관계가 있는 것으로 나타나[17] 본 연구결과와는 반대로 나왔다. 반면에 Lee JY 연구에 의하면 생활스트레스 중 당면과제 차원 스트레스인 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제 등에서 자살생각을 할 만큼 스트레스가 높은 것으

로 나타났으며[18] 보건계열인 간호학과 대학생들의 학업스트레스 차이분석결과 전공만족도가 높을수록 학업스트레스가 낮게 나타났다[19].

대학생활 만족도에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 전공만족도이었으며, 전공만족도가 높을수록 주관적 건강상태가 양호할수록 대학생활 만족도가 높게 나타났다. 이에 전공 만족도를 높이기 위해 대학은 교육과정에 대한 만족도 및 수요조사를 통해 학업의 성취도를 증진시킬 수 있는 교육과정 운영과 프로그램 개발이 필요한 실정이다[20]. 스트레스가 낮을수록 주관적인 건강상태가 좋은 것으로 보고하였다[21]. 대학생들 중 아프다고 수업을 결석하거나 조퇴하는 학생들이 있다면 스트레스를 많이 받고 있는지 확인해볼 필요가 있으며 학생상담이 필요할 것으로 보인다.

전공만족도에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 대학생활 만족도이었으며, 생활스트레스 정도가 높을수록 전공만족도가 낮게 나타났다. 생활스트레스를 경감시킬 수 있는 프로그램과 자신의 진로를 결정할 수 있는 프로그램 개발 및 지속적인 활동이 진행된다면 전공 만족도는 당연히 높아질 것이다[22]. 전공만족도 여부에 따른 생활스트레스를 비교했을 때 전공에 대한 만족한 그룹은 생활스트레스의 평균은 2.1인 반면 전공에 만족하지 못한 그룹의 생활스트레스 평균은 2.3 인 것으로 보아 전공만족도가 높은 대학생일수록 생활스트레스를 적게 받고 있는 것으로 보고되었다[23].

본 연구는 전라남도과 광주광역시 일부지역에만 연구하였기에 일반화하는데 제한이 따르므로 다양한 지역과 다양한 학과들의 대학생들 대상으로 확대 연구되어야 할 것이다. 또한 공감하는 능력, 스트레스 해소법에 따른 대학생들의 생활스트레스가 학교생활만족도와 학과만족도가 다를 것으로 판단되므로 인문학, 사회과학 등을 포함한 다학제적 접근으로 융합연구가 향후 필요할 것으로 생각된다.

5. 결론

2018년 4월 2일부터 2018년 4월 23일까지 전라도와 광주광역시에 위치한 3개 대학교 재학생 대상으로 364부를 분석하였고 생활스트레스 중 대인관계와 당면과제 스트레스가 대학생활만족도와 전공만족도에 미치는 영향을 파악하고 기초적인 자료로 제시하고자 한다.

1. 일반적 특성에 따른 대학생활 만족도와 전공만족도는 주관적 건강상태의 경우 양호가 가장 높게 나타났다.
2. 생활스트레스 중 대인관계 차원 스트레스 영역 중에서는 교수관계가 높게 나타났고, 당면과제 차원 스트레스 영역 중에서는 학업문제가 가장 높게 나타났다.
3. 생활스트레스 전체는 평소 수면시간의 경우 6-8시간이 가장 낮게 나타났다.
4. 생활스트레스의 당면과제 차원 스트레스는 생활스트레스 전체와 매우 높은 양의 상관관계가 있었다.
5. 대학생활 만족도에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 전공만족도이었으며, 전공만족도가 높을수록, 주관적 건강상태가 양호할수록 대학생활 만족도가 높게 나타났다.
6. 전공만족도에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 대학생활 만족도이었으며, 생활스트레스 정도가 높을수록 전공만족도가 낮게 나타났다.

그러므로 대학생들의 생활스트레스를 줄일 수 있는 교육이나 프로그램을 개발하여 학교생활만족도와 학과만족도를 높일 수 있는 방안이 필요할 것으로 사료된다. 인문학, 사회과학 등을 포함한 다학제적 접근으로 융합연구가 향후 필요할 것으로 생각된다.

REFERENCES

- [1] J. Y. Hong. (2005). *How the University Student' Stress Affects Their Depression*. Master's dissertation. Yeungnam University, Daegu.
- [2] Ministry of Health & Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2011) *Korea health statistics 2010: Korea National Health and Nutrition Examination Survey*.
- [3] I. S. Son(1981). *Relationship Between Life History Change and Anxiety*. Master's dissertation, Korea University, Seoul.
- [4] K. W. Kim & C. I. Lee. (2018). A Study on Effects of the Level of Campus Life Satisfaction - Focused on personality traits, self-management, career attitude -. *Journal of Convergence for Information Technology*, 8(2), 19-27.
- [5] J. H. Ha & H. I. Jo. (2006). The Relationships among

- Perfectionism, Stress, the Ways of Stress Coping, Self-Efficacy, College Adjustment. *Korea Journal of Counseling*, 7(2), 595-611.
- [6] S. A. Yang. (2018). Convergence Analysis of the Factors Influencing Core Competencies on Disaster Nursing among Nursing Students. *Journal of Convergence for Information Technology*, 8(3), 39-51.
- [7] M. H. Han. (2017). On the relationship between job seeking preparation capacity and stress from college life. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(1), 81-86.
- [8] Korea Employment Information Service. (2015). *Statistics Korea of Site*.
http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action
- [9] A. K. Chung, J. S. Kim & J. H. Kim. (2013). The effects of self-respect, academic self-efficacy, and career maturity on student adaptation to college and learning persistence. *Journal of Engineering Education Research*, 16(6), 11-18.
DOI : 10.18108/jeer.2013.16.6.11
- [10] Y. Kang, M. R. Jseon, B. Y. Choi & L. S. Chung. (1999). Based on the Relations Between Satisfaction of the Campuslife and Mental Health : The Psychological Characteristics of 1999 Freshman at Ansan Campus of Hanyang University. *Journal of Student Guidance Research*, 17(1), 155-205.
- [11] S. M. Lee & H. Y. Chung. (2015). Effects of Major Choice on Career Choice & Satisfaction: focus on Foodservice Management. *The Institute of business management*, 38(4), 219-236.
- [12] N. Y. Lee. (2016). *Effects of Empathy and Life Stress on Stress Coping Strategy of Nursing Students*. Master's dissertation. Kongju national university, Kongju.
- [13] M. J. Lee & Y. C. Cho. (2013). Self-Perceived Psychosocial Stress, Anxiety and Depression Symptoms, and Its Related Factors Among College Students. *Korean Academy Industrial Cooperation Society*, 14(6), 2828-2838.
DOI : 10.5762/KAIS.2013.14.6.2828
- [14] K. A. Lee & H. H. Chung. (1999). Effects of Stress , Self - Esteem and Student - Teacher Relationship on Adolescent School Adjustment. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 11(2), 213-226.
- [15] E. L. Jeong & Y. H. Park. (2008). Relations among faculty trust, learning motivation, and school adjustment of college students. *Asian Journal of Education*, 9(1), 73-93.
- [16] S. H. Jung & J. Park. (2013). Effect of Life Stress on the Sleeping Disorder of University Student. *The Journal of the Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, 8(2), 345-353.
DOI : 10.13067/JKIECS.2013.8.2.345
- [17] K. M. Yang, S. Y. Bang & S. Y. Kim. (2012). Factors Influencing Suicidal Ideation in University Students. *The Korean Society of Stress Medicine*, 20(1), 41-50.
- [18] J. Y. Lee. (2007). *A study on the psychosocial factor influencing the suicide ideation of university student*. UMaster's dissertation. Kongju national university, Kongju.
- [19] Y. K. Yang, K. S. Han, M. H. Bae & S. H. Yang. (2014). Social Support, Academic Stress, Clinical Practice Stress in College Student of Nursing. *The Korean Journal of stress research*, 22(1), 23-33.
- [20] S. A. Yang. (2017). Convergence Analysis of the Factors Influencing Job-Seeking Stress in Nursing Students. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(4), 171-183.
- [21] A. J. Kim & H. S. Park. (2009). Relationship of Stress, Perceived Health Status and Yangsaeng in Korean Part-Time College Students. *J Korean Acad Soc Nur Education*, 15(2), 241-250.
- [22] S. Y. Kim. (2016). Convergence Study on The Influence of Dental Hygiene Students' Stress in Their Major Satisfaction and Career-Decision Attitude. *Journal of Convergence for Information Technology*, 6(4), 115-122.
- [23] M. R. A. Kong & Y. J. Kang. (2012). A Study on the Influence of College Life Stresses on the Mental Health of College Students : Focus on the college of Pyongtaek City. *Journal of rehabilitation psychology*, 19(1), 1-22.

이 재 라(Jae-Ra Lee)

[정회원]

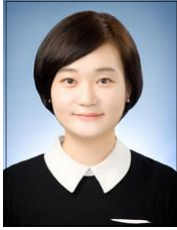


- 2012년 9월 : 원광대학교 대학원 보건학과(보건학석사)
- 2016년 2월 : 조선대학교 대학원 보건학과 (보건학 박사)
- 2013년 4월 ~ 현재 : 목포과학대학교 치위생과 조교수

• 관심분야 : 기초치위생학, 구강병리학, 치과방사선학
• E-Mail : jaeriya@hanmail.net

김 서 연(Seo-Yean Kim)

[중신회원]



- 2008년 2월 : 조선대학교 대학원
보건학과 (보건학석사)
- 2012년 8월 : 전남대학교 일반대
학원 치의학과 (치의학박사)
- 2009년 3월 ~ 현재 : 송원대학교
치위생학과 부교수

· 관심분야 : 구강병리학, 예방치학, 융합

· E-Mail : kseoy@hanmail.net