

# COVID-19 상황에서 보건계열 대학생의 학습된 무기력이 대학생활적응에 미치는 영향

박정미<sup>1</sup>, 한송이<sup>2</sup>

<sup>1</sup>영남이공대학교 간호대학 교수, <sup>2</sup>백석대학교 응급구조학과 교수

## Effects of Learned Helplessness on College Life Adjustment of Health College Students during the COVID-19 Pandemic

Jeong Mi Park<sup>1</sup>, Song Yi Han<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Professor, School of Nursing, Yeungnam University College, Daegu; <sup>2</sup>Professor, Department of Paramedicine, Baekseok University, Cheonan, Korea

**Objectives:** This study aimed to identify the learned helplessness felt during COVID-19 as a basis for understanding the correlation with actual college life adjustment. Furthermore, the study aimed to develop strategies to enhance student adjustment to college life. **Methods:** A total of 284 college students in the nursing and emergency medical service department were given a questionnaire on learned helplessness and college life adjustment. The data were analyzed through the SPSS 23.0 program. **Results:** The college life adjustment score were significantly higher in the nursing department, the senior, high grades, and high major satisfaction. The learned helplessness and college life adjustment of health college students were negatively correlated. The effects of learned helplessness on the participant's college life adjustment were lacking in confidence, lack of control, passivity, and lack of responsibility. The explanatory power of the model was 60.3%. **Conclusions:** Based on the results of this study, it is necessary to develop and apply various programs for health college students to reduce learned helplessness and increase college life adjustment.

**Key words:** College students, Health, Learned helplessness, Adjustment

### 서 론

대학생활적응이란 대학의 학업과 관련되고 있는 생활전반, 대인관계, 과외활동 등의 사회활동에 적응하고, 심리적 스트레스에 적절하게 대처하며, 대학과 학과, 학생들에 대한 애착 및 호감, 유대감을 갖게 되는 것을 의미한다[1]. 대학 시기는 고등학교 때와는 다르게 자신의 삶을 주체적으로 이끌어 나가며 사회로 나아가는 바탕이 되는 매우 중요한 시기이며[2] 성공적인 대학생활적응은 긍정적인 사고 및 태도를 갖고 높은 학업동기와 바람직한 행동특성을 형성하게 되어 개인의 성장

및 미래사회 발전에 기여하는데에 도움이 되므로 대학생활적응을 잘 하는 것은 매우 중요하다[3].

2020년 1월 이후 코로나바이러스 감염증(COVID-19)이 우리나라 전반에 걸쳐 퍼지게 되었으며 이로 인하여 대학에서는 COVID-19로 인한 혼란에 대응하기 위해 개강을 연기하고, 비대면수업과 일부 대면수업을 병행하는 등 수업방식을 변경하게 되었으며, 수업 이외의 교내 활동이나 사회적 교류는 제한되었고, 개인은 감염의 위협, 사망에 대한 걱정, 개인의 자유나 사회활동에 대한 제한 등을 경험하며, 불안감, 분노, 우울 등의 정신적 어려움을 겪게 되었다[4]. 이러한 대학생활 전반

**Corresponding author:** Song Yi Han

1 Baekseokdaehak-ro, Dongnam-gu, Cheonan 31065, Korea  
E-mail: syhansy@hanmail.net

Received: November 29, 2022 Accepted: January 10, 2023 Published: February 28, 2023

\*This article was supported by the Yeungnam University College Research Grants in 2022.

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

**How to cite this article:**

Park JM, Han SY. Effects of learned helplessness on college life adjustment of health college students during the COVID-19 pandemic. J Health Info Stat 2023;48(1):7-14. Doi: <https://doi.org/10.21032/jhis.2023.48.1.7>

© It is identical to the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permit unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2023 Journal of Health Informatics and Statistics

에 걸친 변화 및 개인의 정신적 어려움은 대학생활적응에도 영향을 미치게 된다.

특히 현 상황처럼 스스로가 통제할 수 없는 상황에서 이에 대한 반복적인 노출로 인한 실패를 경험하게 되면 학습된 무기력을 느끼고 [5,6], 이러한 무기력은 대학생에게 수동성, 문제해결 능력의 저하와 새로운 학습 능력에서의 결손 등을 가져온다[7]. 이러한 학습된 무기력은 학업에 대한 동기나 희망을 느끼지 못하여 아무것도 하지 않고, 새로운 학습상황에 도전하지 않으며, 미래에 대한 방향 상실과 함께 생활 전반에 대한 흥미와 관심 하락을 가져오며[8], 대학생이 기대하고 있었던 대학생활의 경험이 제한되면서 스트레스와 우울감을 경험하게 된다[9]. 특히 보건의료 대학생은 타 전공 학생들보다 전공과목의 어려움, 엄격하고 과중한 학습, 임상실습의 어려움, 시험, 과제, 학업과다 등으로 많은 스트레스를 경험하게 된다[10,11]. 이러한 스트레스 상황은 우울 및 자신감의 감소, 성적 저하 등을 가져올 수 있으며, 이러한 요인들은 학교적응에도 부정적인 영향을 미치게 되며[12], 이렇게 급격히 달라진 대학 생활에 대한 적응 여부를 대학생 개인의 역량이나 노력으로 높이도록 하는 데에는 한계가 있다[13].

따라서 COVID-19 이후 변화된 대학 환경에 따른 대학생활적응과 관련되어 적응정도를 확인하고 이를 높이기 위한 다양한 연구가 진행되고 있다. 일반적으로 대학생활적응과 관련된 변수로는 전공만족도, 자기효능감, 스트레스대처, 사회적지지[10,14-16] 등이 있으며 COVID-19 이후의 대학생활적응과 관련되어서는 스트레스, 사회적 고립감, 자기효능감, 전공선택동기[17,18] 등이 연구되어 있으나 COVID-19 상황에서의 학습된 무기력과 관련된 연구는 없는 실정이다.

COVID-19가 장기화 추세로 지속되고 있는 현 상황에서는 COVID-19 팬데믹 상황의 종료 시점을 예측하기 어렵고, 앞으로도 지금과 같은 위기가 발생할 수 있으므로, COVID-19 상황에서 보건의료 대학생이 느끼는 학습된 무기력의 정도와 대학생활적응 정도를 파악하고 학습된 무기력이 대학생활적응에 미치는 영향을 파악하여, 보건의료 대학생의 대학생활적응을 도울 수 있는 전략 개발과 대학 차원에서 대학생활적응 지원시스템을 구축하기 위한 기초 자료를 마련하고자 한다.

## 연구 방법

### 연구설계

본 연구는 COVID-19 상황에서 보건의료 대학생의 학습된 무기력과 대학생활적응 정도를 파악하고 학습된 무기력이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 연구대상 및 자료수집

본 연구는 Y대학교 생명윤리심의위원회(IRB No.: 2021-R-0009-001) 심의를 득한 뒤에 실시하였으며, 연구대상자는 D지역 간호학과 재학생과 C지역 응급구조학과 재학생을 대상으로 하였고, 표본은 임의표본추출방식을 활용하였다. 연구 참여자 수는 G-power 3.1.9 프로그램을 이용하여 유의수준 0.05, 검정력 0.95, 효과크기 중간정도인 0.15, 회귀분석을 위한 예측변수의 수를 4로 적용할 때 최소 129명의 대상자가 필요하였다. 탈락률을 고려하여 수집된 자료는 286명이었으나 불성실한 응답 2부를 제외한 284명을 최종 자료로 사용하였다.

본 연구의 자료수집 기간은 2021년 10월부터 12월까지였으며, 자료수집 방법은 연구대상자에게 연구 목적과 내용을 설명하고 연구의 취지 및 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 희망하는 경우에 연구자가 구조화된 설문 URL을 보내어 연구참여동의서 및 설문지를 작성하도록 하였다. 온라인 설문지 첫 페이지에 연구의 목적과 필요성을 대상자 설명문 형식으로 고지한 후 모든 동의 항목에 동의해야만 설문 문항으로 넘어갈 수 있도록 하였으므로 설문을 완료하여 제출한 경우 동의한 것으로 간주하였다. 또한 연구에서 얻어진 개인정보는 최선을 다해 비밀보장을 할 것이며 연구의 통계적 자료로만 활용될 것과 설문에 참여하는 대상자가 원하지 않으면 이 연구의 참여를 그만둘 수 있으며 참여 거부시 어떠한 불이익도 없을 것임을 알렸다.

### 연구도구

#### 학습된 무기력

학습된 무기력은 Shin [19]이 개발한 도구를 사용하였다. 도구는 자신감 결여(11문항), 우울 부정적 인지(11문항), 수동성(7문항), 통제력결여(6문항), 지속성결여(5문항), 과시욕결여(5문항), 책임감결여(4문항)로 총 7개 영역 49문항으로 구성되었다. 각 문항의 응답 범위는 “매우 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점으로 5점 척도로 구성되었다. 학습된 무기력점수는 문항에 따라 그대로 혹은 역산하였으며 하위 척도의 점수를 합하여 점수가 높을수록 학습된 무기력이 높은 것을 의미한다. 개발당시의 도구의 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 0.78이었으며, 본 연구에서의 도구의 전체 신뢰도는 0.96으로 나타났다.

#### 대학생활적응

대학생활적응은 Baker and Siryk [1]가 개발하고 Hyun [20]에 의해 변안된 대학생활 적응 척도(Student Adjustment to College Questionnaire, SACQ)를 사용하였다. 도구는 대학생활에서 적응 정도를 자기 보고를 통해 알아보는 검사로서 학업적 적응(24문항), 사회적 적응(20문항), 개인적-정서적 적응(16문항), 대학 만족도(16문항)로 총 4개 영역 67문항으로 구성되었으며 다른 하위 척도와는 다르게 대학 만족도 척

도는 사회적 적응 척도와 8개 문항, 그리고 학업적 적응 척도와 1개 문항이 각각 중복된다. 도구는 각 문항의 응답의 범위는 “매우 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점으로 5점 척도로 구성되었고, 적응점수는 문항에 따라 그대로 혹은 역산하였으며 하위 척도의 점수를 합하여 점수가 높을수록 총 대학생생활적응을 잘하는 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 전체 신뢰도는 0.94였으며 본 연구에서 도구의 전체 신뢰도는 0.94로 나타났다.

### 자료분석

수집된 자료는 SPSS 23.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 학습된 무기력, 대학생활적응 정도는 빈도와 백분율, 표준편차로 분석하였고, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 학습된 무기력과 대학생활적응의 차이는 독립표본 t-검정과 일원배치 분산분석을 실시하였으며 사후분석은 Sheffé 검정으로 하였다. 연구대상자의 학습된 무기력과 대학생활적응의 관계는 상관분석을 실시하였고, 학습된 무기력이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

## 연구 결과

### 대상자의 일반적특성

측정된 주요 변인들의 양상을 확인해본 결과, 왜도가 절댓값이 1 미만이었으며, 첨도 또한 -1 to 2 범위로 왜도와 첨도의 절댓값이 2를 넘지 않았으므로 정규분포 기준에 부합하여 모수통계 분석을 실시하기에 적합하였다.

연구 대상이 되는 보건계열 학과는 간호학과 59.5%와 응급구조학과 40.5%이었으며 성별은 여자가 77.8%로 더 많았고, 나이와 학년은 모두 고르게 분포되었다. 본인의 성적을 중이라고 한 학생은 57.7%이었으며, 진로목표가 명확한 학생이 49.6%였다. 전공만족도는 54.2%가 만족하였으며, 매우 만족하는 경우도 18.7%로 나타나 73%가 만족하는 것으로 나타났다. 경제 수준은 중간정도가 81.3%로 나타나 가장 많았다(Table 1).

### 대상자의 일반적 특성에 따른 학습된 무기력과 대학생활적응정도

대상자의 학습된 무기력 점수는 2.36점이었으며, 대상자의 일반적특성에 따른 학습된 무기력을 살펴보면, 학년, 성적, 진로목표, 전공만족도, 그리고 실습경험유무에 따라 유의한 차이가 있었으나( $p < 0.05$ ), 학과, 성별과 경제수준과는 차이가 없었다. 학년은 2학년(2.57점)이 4학년(2.16점)보다 높았으며, 성적은 낮은 경우(2.52점)에, 진로목표가 잘 모를 경우(2.67점), 전공만족도가 낮은 경우(2.97점), 실습을 하지 않은 경

**Table 1.** General characteristics of participants (n=284)

Characteristics	Categories	n	%
Major	Nursing	169	59.5
	Paramedic	115	40.5
Gender	Male	63	22.2
	Female	221	77.8
School year	1st	87	30.6
	2nd	60	21.1
	3rd	65	22.9
	4th	72	25.4
Achieving grade	High	59	20.8
	Middle	164	57.7
	Low	61	21.5
Career goals	Clear	141	49.6
	Worry	124	43.7
	Unclear	19	6.7
Major satisfaction level	Unsatisfied	7	2.5
	Moderate	70	24.6
	Satisfied	154	54.2
	Very satisfied	53	18.7
Field training experience	Yes	153	53.9
	No	131	46.1
Economic level	Upper	9	3.2
	Middle	231	81.3
	Lower	44	15.5

우(2.44점)에 학습된 무기력을 많이 느끼는 것으로 나타났다.

대상자의 대학생활적응 점수는 3.44점이었으며, 대상자의 일반적특성에 따른 대학생활적응은 학과, 학년, 성적, 진로목표 유무, 전공만족도, 실습경험유무와 경제수준에 따라 유의한 차이가 있었으며( $p < 0.05$ ), 성별은 유의한 차이가 없었다. 대학생활적응은 간호학과(3.52점)가, 학년은 4학년(3.73점)이, 성적은 상인 경우(3.73점), 진로목표가 명확한 경우(3.61점), 전공만족도가 매우 만족인 경우(3.81점), 경제수준이 낮은 경우보다 중간 정도(3.47점)에서 대학생활적응 점수가 높았다(Table 2).

### 학습된 무기력과 대학생활적응의 상관관계

대상자의 학습된 무기력과 대학생활적응은 모든 하위영역 항목에서 유의한 상관관계가 있었다. 하위영역에서 강한 정적상관관계를 보인 영역은 자신감 결여와 우울부정적인지( $r = 0.86$ )와 대학환경적응과 사회적응( $r = 0.86$ )이었으며 강한 부적상관관계를 보인 영역은 자신감 결여와 개인정서적응( $r = -0.73$ ) 그리고 우울부정적인지와 개인정서적응( $r = -0.71$ )으로 나타났다(Table 3).

### 학습된 무기력이 대학생활적응에 미치는 영향

대상자의 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인하기 위해서 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 모형의 적합도는 Durbin Watson 통계량

**Table 2.** Levels of learned helplessness and college life adjustment by general characteristics of participants (n=284)

Variables		Learned helplessness		College life adjustment	
		Mean ± SD	F (p) Sheffé	Mean ± SD	F (p) Sheffé
Major	Nursing	2.32 ± 0.53	2.59 (0.108)	3.52 ± 0.46	12.31 (0.001)**
	Paramedic	2.42 ± 0.52		3.32 ± 0.46	
Gender	Male	2.33 ± 0.51	0.28 (0.594)	3.39 ± 0.49	0.96 (0.328)
	Female	2.37 ± 0.53		3.45 ± 0.47	
School year	1st <sup>a</sup>	2.36 ± 0.51	6.99 (0.000)*** b > d	3.34 ± 0.40	16.21 (0.000)*** a,b,c < d
	2nd <sup>b</sup>	2.57 ± 0.48		3.25 ± 0.39	
	3rd <sup>c</sup>	2.38 ± 0.55		3.42 ± 0.47	
	4th <sup>d</sup>	2.16 ± 0.49		3.73 ± 0.47	
Achieving grade	High <sup>a</sup>	2.10 ± 0.53	10.97 (0.000)*** a < b,c	3.73 ± 0.47	16.45 (0.000)*** a > b,c
	Middle <sup>b</sup>	2.39 ± 0.50		3.39 ± 0.43	
	Low <sup>c</sup>	2.52 ± 0.50		3.30 ± 0.46	
Career goals	Clear <sup>a</sup>	2.18 ± 0.51	18.29 (0.000)*** a > b,c	3.61 ± 0.47	25.46 (0.000)*** a,b > c
	Worry <sup>b</sup>	2.51 ± 0.47		3.31 ± 0.39	
	Unclear <sup>c</sup>	2.67 ± 0.50		3.03 ± 0.42	
Major satisfaction level	Unsatisfied <sup>a</sup>	2.97 ± 0.54	16.00 (0.000)*** a,b,c > d	2.90 ± 0.34	30.78 (0.000)*** a,b,c < d
	Moderate <sup>b</sup>	2.57 ± 0.41		3.15 ± 0.36	
	Satisfied <sup>c</sup>	2.34 ± 0.51		3.47 ± 0.42	
	Very satisfied <sup>d</sup>	2.04 ± 0.52		3.81 ± 0.44	
Field training experience	Yes	2.29 ± 0.55	5.619 (0.018)*	3.54 ± 0.51	16.15 (0.000)***
	No	2.44 ± 0.49		3.32 ± 0.39	
Economic level	Upper <sup>a</sup>	2.16 ± 0.30	2.60 (0.076)	3.41 ± 0.44	4.04 (0.019)* b > c
	Middle <sup>b</sup>	2.34 ± 0.51		3.47 ± 0.46	
	Lower <sup>c</sup>	2.51 ± 0.58		3.26 ± 0.51	
Total		2.36 ± 0.52		3.44 ± 0.47	

SD, standard deviation.

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

은 1.81로 나타나 자기상관이 없었고, 공차한계는 0.49-1, 분산팽창인자는 1-2.5로 나타나 변수들 간의 다중 공선성은 없어 회귀모형은 유의하였다( $F=108.56, p < 0.001$ ).

대상자의 대학생활적응에 미치는 학습된 무기력의 하위변수는 자신감 결여가 가장 높았으며( $\beta = -0.36, p < 0.001$ ), 통제력 결여( $\beta = -0.22, p < 0.001$ ), 수동성( $\beta = -0.19, p < 0.001$ )과 책임감 결여( $\beta = -0.18, p < 0.001$ )가 유의한 변수로 나타났으며, 모형의 설명력은 60.3%이었다(Table 4).

## 고찰 및 결론

본 연구는 COVID-19 상황에서 보건계열 대학생의 학습된 무기력과 대학생활적응 정도를 파악하고, 학습된 무기력이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악함으로써 보건계열 대학생의 대학생활적응을 높여줄 수 있는 방안을 마련하기 위한 기초 자료로 활용하고자 수행되었다.

본 연구에서 연구대상자의 학습된 무기력점수는 2.36점으로 나타났다. COVID-19 상황에 학습된 무기력 점수는 대학생을 대상으로 진

행한 Kang [21]의 연구에서 2.38점과 Park and Lee [22]의 연구에서는 2.18점으로 나타났으며, COVID-19 이전 상황에 학습된 무기력 점수는 간호대학생을 대상으로 진행한 Yoon [23]의 연구에서 2.46점으로 나타나 선행연구들의 학습된 무기력 점수에는 다소 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 학습된 무기력과 관련된 요인에 대한 연구가 보다 지속적으로 진행되어야 할 것으로 생각된다. 일반적 특성에 따른 학습된 무기력 정도를 살펴보면, 성적이 낮을수록 학습된 무기력이 높은 것으로 나타났는데 실질적으로 눈앞에 보이는 학업성취의 향상 혹은 하락은 학습된 무기력과 관련이 있는 것[23]으로 볼 때, 현재 많은 대학에서 COVID-19로 인한 성적에 대한 절대평가의 유연화 제도를 도입하여 학생의 학업성취도 결과가 높아져 학습된 무기력이 크게 증가하지 않은 이유로 유추해 볼 수 있다.

본 연구에서는 학년별 차이가 나는 것을 확인할 수 있었는데 특히 2학년의 학습된 무기력이 높게 나타난 것은 2학년 학생들이 자존감과 우울감, 불안감 등의 부정적인 정서가 증가하며 학업에 집중하지 못하는 ‘대2병’을 경험하며[24], ‘대2병’은 학습된 무기력의 상태와 유사하다는 연구[22]와 동일한 맥락이라 할 수 있다. 반대로 4학년의 학습된 무



Table 3. Correlation between learned helplessness and college life adjustment

Variables	Learned helplessness					College life adjustment				
	Lack of confidence	Depression negative recognition	Passivity	Lack of control	Lack of continuation	Lack of ostentation	Lack of responsibility	Academic adjustment	Social adjustment	Personal emotional adjustment
Learned helplessness										
Depression negative recognition	0.86***									
Passivity	0.64***	0.62***								
Lack of self-control	0.67***	0.51***	0.50***							
Lack of continuation	0.61***	0.50***	0.50***	0.76***						
Lack of ostentation	0.58***	0.46***	0.54***	0.57***	0.46***					
Lack of responsibility	0.50***	0.49***	0.38***	0.39***	0.37***	0.36***				
College life adjustment										
Academic adjustment	-0.59***	-0.47***	-0.46***	-0.64***	-0.63***	-0.54***	-0.45***			
Social adjustment	-0.60***	-0.49***	-0.57***	-0.47***	-0.43***	-0.44***	-0.42***	0.61***		
Personal emotional adjustment	-0.73***	-0.71***	-0.55***	-0.57***	-0.51***	-0.50***	-0.48***	0.63***	0.52***	
College environment adjustment	-0.55***	-0.45***	-0.47***	-0.48***	-0.41***	-0.39***	-0.43***	0.66***	0.87***	0.56***

\*\*\*p < 0.001.

기력이 낮게 나타났는데, Kim [25]의 연구에 따르면 대학생들의 학습된 무기력에 교우관계가 영향을 미치는 것으로 연구되어, 상대적으로 교우들 간의 교류가 많을 것으로 예상되는 4학년의 학습된 무기력이 낮은 것으로 생각된다. 따라서 대학생의 학습된 무기력을 낮추기 위해서는 학생간의 유대관계를 높이기 위한 다양한 학과 및 교내 프로그램을 진행하는 것이 대학생의 학습된 무기력을 낮추는 데에 도움이 될 것이라고 생각된다.

그리고 실습 유무에 따라라도 학습된 무기력은 차이가 있는 것으로 나타났다. 보건의계열의 특성상 수업 때에 실습이 많이 이루어져야 하는데 COVID-19로 인하여 실습수업이 영상으로 대체되어 실습을 하지 못하거나 짧은 시간에 간단하게 실습이 이루어졌음에도 불구하고 임상실습을 한 경우에 학습된 무기력이 더 낮아진 것을 볼 때, 신입생이나 저학년이 학습된 무기력 점수가 높아진 것은 저학년이 더 COVID-19 상황에서 취약한 특성이 있는 것으로 해석된다.

보건의계열 대학생의 대학생활적응 점수는 3.44점이었다. COVID-19 시기에 대학신입생을 대상으로 한 Kim et al. [26]의 3.04점과 Nam et al. [27]의 3.30점과 비슷하게 나타났다. 일반적 특성에 따른 대학생활적응 정도를 살펴보면, 전공에 따라 대학생활적응에 유의한 차이가 나타났는데 학부별 차이를 보이는 Byun and Kim [28]의 연구결과와 유사하였다. 일반적으로 보건의계열은 환자를 처치한다는 공통점으로 유사 계열로 분류된다. 그러나 연구결과 동일한 보건의계열이라 하더라도 전공에 따라 차이가 있는 것으로 나타나 대학생활적응은 계열별 차이보다는 전공 차원으로 접근해야 할 필요가 있다.

또한 학년별 대학생활적응 정도는 저학년보다 고학년의 대학생활적응 정도가 높게 나타났다. 그러나 같은 저학년에서도 2학년에 비하여 1학년의 대학생활적응이 더 높게 나타났는데, 이는 2학년부터 전공과목 증가에 대한 부담감 및 학습 부담, 취업에 대한 부담감 등으로 우울감과 막막함 등을 호소하고[29], 자존감과 우울감, 불안감 등의 부정적인 정서가 증가하며 학업에 집중하지 못한다는 Oh et al. [24]의 연구와 유사한 결과라고 여겨진다. 다만, 학년별로 대학생활적응에 차이가 없다고 한 An and Lee [18]와 Hong et al. [30]의 연구와는 차이를 나타냈기 때문에 학년별 대학생활적응 정도는 반복연구를 통하여 확인해 볼 필요가 있다.

그리고 대상자의 전공만족도가 높을수록 대학생활적응을 잘하는 것으로 나타났으며 대학생활적응에 대한 요인으로 전공만족도[31]와 학과 친구의 수, 친밀한 교수 여부에 따라 대학생활적응에 차이가 난다는 연구[18]와 유사한 결과로 볼 수 있다. 따라서 전공만족도를 높이기 위하여 멘토링 프로그램, 동아리 및 학생자치 활동, 교수상담 등을 통하여[32] 전공만족도를 높이는 방안도 고려할 필요가 있을 것이다.

가정의 경제수준은 개인이 생각하는 가정의 경제소득을 ‘하’로 생

**Table 4.** Factors affecting college life adjustment of participants (n=284)

Model		Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	p	Tolerance	VIF	R <sup>2</sup> (Adjusted R <sup>2</sup> )	F (p)
		B	SE	β						
1	(Constant)	4.44	0.06		73.46	0.000			0.52 (0.52)	307.14 (0.000)
	Lack of confidence	-0.47	0.03	-0.72	-17.53	0.000	1.00	1.00		
2	(Constant)	4.65	0.07		64.77	0.000			0.56 (0.56)	178.79 (0.000)
	Lack of confidence	-0.36	0.04	-0.55	-10.31	0.000	0.56	1.80		
	Lack of control	-0.20	0.04	-0.26	-4.97	0.000	0.56	1.80		
3	(Constant)	4.87	0.09		56.99	0.000			0.59 (0.58)	133.17 (0.000)
	Lack of confidence	-0.30	0.04	-0.46	-8.44	0.000	0.49	2.05		
	Lack of control	-0.18	0.04	-0.24	-4.74	0.000	0.55	1.81		
	Lack of responsibility	-0.15	0.04	-0.19	-4.36	0.000	0.75	1.34		
4	(Constant)	4.95	0.09		57.72	0.000			0.61 (0.60)	108.56 (0.000)
	Lack of confidence	-0.24	0.04	-0.36	-6.11	0.000	0.40	2.52		
	Lack of control	-0.17	0.04	-0.22	-4.37	0.000	0.55	1.83		
	Lack of responsibility	-0.14	0.03	-0.18	-4.14	0.000	0.74	1.35		
	Passivity	-0.12	0.03	-0.19	-3.86	0.000	0.58	1.73		

SE, standard deviation; VIF, variance inflation factor.

각하는 경우가 대학생활적응이 가장 낮은 것으로 나타났는데 이는 경제상태가 좋지 않으면 학업에 정진할 수 있는 시간적, 경제적 여유가 부족하여 학교생활적응이 낮아진다는 연구[33]와 동일한 결과를 나타냈으며 한 달 용돈 금액이 낮을수록 대학생활적응이 낮다는 연구[18]와 비슷한 결과를 나타냈다. COVID-19의 영향으로 가정경제가 악화되고 있는 상황에서 이로 인하여 예상 가능한 보건계열 대학생의 대학생활적응에 대한 어려움을 낮추기 위해서는 정부 또는 대학의 차원에서 학자금대출이나 장학금 등을 통하여 경제적인 어려움을 지원하는 등 학교적응능력을 높일 수 있는 방안을 고려해 볼 수 있다.

학습된 무기력과 대학생활적응은 부적상관관계를 가진 것으로 나타나 개인의 학습된 무기력은 대학생활에도 적응에도 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 지각된 스트레스가 대학생활적응에 영향을 미친다는 연구결과[34,35]와 유사하게 나타난 것으로 개인이 가지고 있는 부정적인 감정이 생활 전반에 확대되어 대학생활적응에 어려움을 느끼고 있는 것으로 볼 수 있다. 따라서 멘토멘터 활동 및 교내 상담제도 활동 등을 통하여 자신의 어려움을 함께 나누어 긍정적인 감정을 높이는 방안을 모색해야 할 것이다. 또한 학습된 무기력 중 통제력 결여, 지속성 결여와 대학생활적응 중 학업적응이 강한 부적상관관계를 가진 것으로 나타났다. 일반적으로 학습에 집중하기 위해서는 자신의 상황을 통제하고 지속적으로 학습에 관심을 가져야 하는데 COVID-19로 인하여 온라인을 통한 비대면 수업을 진행하여 수업에 대한 집중이 떨어지고 변화된 수업환경으로 인해 자기 관리에 어려움을 겪는다는 보고[36]와도 일맥상통하는 부분이다. 학업적응의 어려움은 학년이 올라갈수록 난이도가 높은 수업을 받을 때에 문제가 더 커질

수 있으므로 저학년 시기부터 학업적응을 높일 수 있도록 수업에 대한 참여, 수업에 대한 피드백 등을 지속적으로 확인해야 할 필요가 있다.

보건계열 대학생의 학습된 무기력 중 대학생활적응에 영향을 미치는 변수는 자신감 결여, 통제력 결여, 책임감 결여와 수동성으로 나타났다. 모델의 설명력은 60%로 나타났다. 결론적으로 보건계열 대학생에게 대학생활적응을 위해서는 학습된 무기력을 줄이는 것이 중요한 변인임을 보여주었다. 따라서 대학생활적응을 높이기 위해서는 학생과의 적극적인 소통을 통하여 격려와 지지를 해주고, 학생 스스로가 무기력을 줄이기 위한 다양한 노력이 필요하며 학교 차원에서도 자신감향상 프로그램 개발을 숙고해야 할 부분으로 생각된다.

본 연구 결과는 보건계열 대학생 중 간호학과, 응급구조학과 학생을 대상으로 하였고, 같은 대상으로 COVID-19 상황 전후 비교를 하지 않았으므로 일반화하여 해석하는 데에는 제한점이 있다. 이상의 결과를 토대로 보건계열 대학생들은 학습된 무기력이 대학생활적응에 부정적인 영향력이 있음을 확인하였고 대학생활적응을 높이기 위해서는 학습된 무기력을 낮춰야 한다는 합리적인 근거를 마련하게 되었다. 따라서 포스트코로나 시대에 맞추어 보건계열 대학생의 대학생활적응 능력을 향상시키기 위해서는 자신감을 높이고 스스로 통제할 수 있는 능력을 길러주어 학습된 무기력을 낮출 수 있도록 학과별 적극적으로 다양한 자신감향상 프로그램의 개발과 적용을 제안하고자 한다.

## ORCID

Jeong Mi Park <https://orcid.org/0000-0002-5948-9782>

## REFERENCES

1. Baker RW, Siryk B. Measuring adjustment to college. *J Couns Psychol* 1984;31(2):179-189. DOI: 10.1037/0022-0167.31.2.179
2. Bang HW, Cho GP. The mediating effects of career motivation and career maturity in the relationship between university student major satisfaction and university life adaptation. *J Educ Clult* 2020;26(4):285-304 (Korean). DOI: 10.24159/joec.2020.26.4.285
3. Kim JG, Lee JW, Lee GH. Relationships between compromise types of preferred university and major and college adjustment. *Korean J Sch Psychol* 2015;12(2):249-269 (Korean). DOI: 10.16983/kjsp.2015.12.2.249
4. Choi JW. The effects of COVID-19 pandemic on the mental health of the general public and children and adolescents and supporting measures. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2021;60(1):2-10 (Korean). DOI: 10.4306/jknpa.2021.60.1.2
5. Seligman MEP. Helplessness: on depression, development, and death. San Francisco: W.H. Freeman & Co; 1975, p. 250.
6. Choi HJ, Lee DG. The relationship between parenting attitudes perceived by elementary school students and their learned helplessness: The moderated mediation effect of academic failure tolerance and resilience. *Korean J Sch Psychol* 2019;16(2):189-205 (Korean). DOI: 10.16983/kjsp.2019.16.2.189
7. Dweck CS, Reppucci ND. Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *J Pers Soc Psychol* 1973;25(1):109-116. DOI: 10.1037/h0034248
8. Kang SH, Moon ES, Bea JH. The effects of interpersonal relationship, history of school achievement, and motivational variables on learned helplessness: A comparison of academic and vocational high school students. *Korean J Educ Psychol* 2008;22(4):723-742 (Korean).
9. Choi HS. A study on the non-face-to-face teaching experience of college freshmen due to Covid-19. *Korean J General Edu* 2021;15(1):273-286 (Korean). DOI: 10.46392/kjge.2021.15.1.273
10. Choi HJ, Lee EJ. Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students. *J Korean Acad Fundam Nurs* 2012;19(2):261-268 (Korean).
11. Timmins F, Kalisz M. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students: Fact-finding sample survey. *Nurs Educ Today* 2002;22:203-211. DOI: 10.1054/nedt.2001.0698
12. Magnussen L, Amundson MJ. Undergraduate nursing student experience. *Nurs Health Sci* 2003;5:261-267. DOI: 10.1046/j.1442-2018.2003.00158.x
13. Lee KA, Son HW. A study on the college adaptation and core competencies of students in post Corona era. *J Korea Converg Soc* 2021;12(5):239-254 (Korean). DOI: 10.15207/JKCS.2021.12.5.239
14. Choi HJ. Moderating and mediating effects of nursing professionalism between major satisfaction and college life adaptation among nursing students. *J Korea Acad Industr Coop Soc* 2017;18(6):68-77 (Korean). DOI: 10.5762/KAIS.2017.18.6.68
15. Kim JK, Kim WJ, Lee SJ. Correlation of self-efficacy, stress coping and adjustment to college life nursing students. *J Korea Acad Industr Coop Soc* 2020;21(7):120-126 (Korean). DOI: 10.5762/KAIS.2020.21.7.120
16. Choi YH, Chae MJ. Factors associated with college life adjustment of nursing students. *AJMAHS* 2018;8(8):419-432 (Korean). DOI: 10.21742/AJMAHS.2018.08.16.
17. Hong SH. Mediating effects of social isolation on the relationship between COVID-19 stress and college life adjustment in nursing students. *J Learn Cent Curric Instr* 2021;21(20):301-310 (Korean). DOI: 10.22251/jlcci.2021.21.20.301
18. An HR, Lee JY. Influencing factors of nursing students' college life adjustment in COVID-19. *J Converg Inform Technol* 2020;11(3):34-45 (Korean). DOI: 10.22156/CS4SMB.2021.11.03.034
19. Shin KM. On the development of a learned helplessness scale [dissertation]. Kunkook University; Korea, 1990.
20. Hyun JW. The effect of perfectionism and evaluative threat on the performance of ask [dissertation]. Yonsei University; Korea, 1992.
21. Kang CM. Analysis of the structural relationship among self-leadership, college adjustment, career decision-making self-efficacy. *J Career Edu Res* 2021;34(3):1-22 (Korean). DOI: 10.32341/JCER.2021.9.34.3.1
22. Park SH, Lee JM. The effect of perceived parental psychological control on learned-helplessness and career maturity: Moderated mediation effect of resilience. *J Fam Relat* 2020;24(4):129-150 (Korean). DOI: 10.21321/jfr.24.4.129
23. Yoon HK. A study on nursing students' learned helplessness and helplessness behavior. *J Korean Public Health Nurs* 2015;29(2):244-256 (Korean). DOI: 10.5932/JKPHN.2015.29.2.244
24. Oh IS, Son JH, Cho YK. A study analyzing the experience of "Sophomore Syndrome" among college students based on grounded theory. *J Educ Stud* 2018;49(2):27-58 (Korean). DOI: 10.15854/jes.2018.6.49.2.27

25. Kim ES. The effect of social competence on learned helplessness: mediating effect of peer relationship. *Korean J Hum Resour Dev* 2022; 25(1):111-135 (Korean). DOI: 10.24991/KJHRD.2022.03.25.1.111
26. Kim HO, Yoon JS, Kim JH, Jo HY. In the COVID-19 environment, the relationship between social support, resilience and adaption to college life of freshmen at K-University. *J Dig Converg* 2021;19(8):1-10 (Korean). DOI: 10.14400/JDC.2021.19.8.001
27. Nam KM, Ro YJ, Kim MY, Kim DH, Song JH. Moderated mediating effect of positive psychological capital between the college life adaptation, learning flow and college students' drop-out planning. *J Learn Cent Curric Instr* 2021;21(8):193-209 (Korean). DOI: 10.22251/jlcci.2021.21.8.193
28. Byun EK, Kim YJ. Effect of perceived stress and self-efficacy, interpersonal relationship on college life adaptation in college students. *J Converg Culture Technol* 2022;8(3):521-528 (Korean). DOI: 10.17703/JCCT.2022.8.3.521
29. Jung HJ, Lee ES. Experience of sophomore syndrome among nursing college students. *J Korean Health Fundam Med Sci* 2022;15(1):18-24 (Korean). DOI: 10.37152/kmhs.2022.15.1.18
30. Hong SJ, Park CS, Park EH, Yoo DH. The effect of college students' empathy ability and communication ability on college life adjustment. *J Hum Soc Sci* 2022;13(1):1371-1382 (Korean).
31. Oh JH. The influencing factors of self-esteem and major satisfaction on college adjustment among nursing students. *J Korea Contents Assoc* 2014;14(10):873-884 (Korean). DOI: 10.5392/JKCA.2014.14.10.873
32. Kim JY, Kim WR, Son YS, Kim JS. The mediated effects of professor-student interaction on the relations between academic stress and adjustment to college of college students. *J Learn Cent Curric Inst* 2018; 18(3):603-619 (Korean). DOI: 10.22251/jlcci.2018.18.3.603
33. Cha NH. The relationships between academic stress and adjustment at university life in Korean university students. *J Korean Acad Community Health Nurs* 2016;27(2):124-131 (Korean). DOI: 10.12799/jkachn.2016.27.2.124
34. Ko GP, Go JL. An analysis of mediating effect of self-directed learning ability and social support in relation of university freshman's major choice ground and university life adaptation. *J Learn Cent Curric Inst* 2019;19(11):425-458 (Korean). DOI: 10.22251/jlcci.2019.19.11.425
35. Sim SS, Bang MR. The relationship between the character, interpersonal relations, and adjustment to a college life of nursing students. *J Korea Acad Industr Coop Soc* 2016;17(12):634-642 (Korean). DOI: 10.5762/KAIS.2016.17.12.634
36. Kim S. A comparative study on the results of online learning satisfaction at a medical school. *J Korea Contents Assoc* 2022;22(4):547-557 (Korean). DOI: 10.5392/JKCA.2022.22.04.547