

대학생의 적응역량 및 스트레스가 학업성취도에 미치는 영향

The Effects of College Students' Adaptation Capacity and Stress on Academic Achievement

양지안¹

Ji-Ann Yang¹

요약

본 연구는 대학생의 적응역량 및 스트레스 요인이 학업성취도에 미치는 영향을 분석하였다. 사립 전문대학교 인문계열 신입생 51명을 대상으로 대학생 적응역량검사를 실시하여 적응도지수, 적응역량, 스트레스 지수를 학업성취도와 비교하였다. 분석 결과 미래적응도, 목표지향성, 자존감과 같은 긍정적 심리 요인은 학업성취도와 유의미한 관계를 보였다. 특히 미래적응도는 장기적 자기전망이 학업성과와 밀접하게 연결되어 있음을 보여주었다. 반면 자기통제력, 현재적응도, 가정 및 사회적 갈등 등은 학업성과와 직접적인 관련성을 보이지 않았다. 회귀분석에서는 현재적응도와 학업적 부담이 학업성취도에 직접적으로 영향을 주는 요인으로 나타났으며, 특히 학업적 부담은 성취도 저하의 주요 위험요인으로 확인되었다. 이를 통해 신입생들의 학업 및 취업 스트레스를 감소시키기 위한 학교적응 프로그램 설계하는데 고려할 요소를 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 대학생의 학업성취도를 향상시키기 위해 현재의 심리적 적응과 학업적 부담 관리에 초점을 둔 지원과 개입의 필요성을 시사한다.

핵심어 : 대학생 적응역량, 적응도, 스트레스, 학업적부담, 학업성취도

Abstract

This study examined how adaptive capacity and stress factors affect academic achievement among college students. A total of 51 freshmen from the humanities program at a private college participated in the student adaptation capacity assessment. The results showed that positive psychological factors such as future adaptability, goal orientation, and self-esteem were significantly associated with higher academic achievement. Among these, future adaptability was most strongly linked to better academic outcomes. In contrast, self-control, current adaptability, and family or social conflicts were not directly related to academic performance. Regression analysis identified current adaptability and academic burden as significant predictors of academic achievement, with academic burden identified as a major risk factor for lower performance. The findings help inform the design of college programs that reduce academic and career-related stress. Furthermore, the results suggest the need for targeted support focusing on present psychological adaptation and stress management to enhance students' academic success.

Keyword : College Students' Adaptation Capacity, Adaption, Stress, Academic Burden, Academic Achievement

¹ Department of Library and Information Science, Soongui Women's University, Seoul, Korea [Assistant Professor]
e-mail: jiannyang@sewu.ac.kr

Received(October 10, 2025), Review Result(1st: October 29, 2025), Accepted(December 12, 2025), Published(December 31, 2025)



© 2025 The Authors. Published by NCISS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

1. 서론

1.1 연구목적 및 필요성

교육부의 『2023 Basic Educational Statistics』에 따르면, 고등교육기관 신입생 전체 입학률(enrollment rate)은 약 85.3%(일반대학 97.3%, 전문대학 89%)이다. 전체 고교 졸업자 또는 연령층 대비 대학 진학률은 약 89%로 OECD 국가 중에서도 높은 수준이며, 전 세계 4위 수준의 진학률이다. 성인 인구(25세 ~ 64세)의 고등교육 이수율도 OECD 평균을 크게 넘어 전 세대에 걸쳐 대학교육이 널리 접근 가능하고 필수적인 과정으로 자리잡고 있음을 보여준다. 그러나 이러한 높은 입학률에도 불구하고 교육부의 연도별 학업중단률 추이를 살펴보면, 전문대학교 기준으로 2000년도에 5.5%에 불과하던 중단률이 연도별로 꾸준히 상승하여 2023년 9.0%를 나타내고 있다. 고등교육기관으로 분류되는 일반대학도 6.1%에서 7.2%로 그 상승의 폭이 전문대학보다는 미비하지만 학업중단자가 점차 늘어나고 있음을 알 수 있다.

이에 대학에서는 대학생들의 휴학과 중도 탈락으로 인한 학업중단률을 방지하고자 여러 노력을 기울이고 있다. 신입생 때 평생지도교수제를 배정하여 지도교수와 학생들의 긴밀한 상담을 유도하고, 그 외 교내에 학생상담센터, 학업상담센터 등을 통해 대학생들의 부적응을 해결하고자 노력하고 있다. 대학생들은 학업 및 진로에 대한 고민, 자율적인 대학생활에 대한 부적응 등 학교적응의 잠재적 위험성을 가지고 있다. 학업 중단은 대학생 본인의 개인적인 측면으로 시간적, 경제적 낭비 및 심리적 위축에 대한 부정적인 영향뿐만 아니라 대학의 학생 수 감소로 인한 대학 재정의 불안정을 초래한다. 특히 신입생들은 고등학교 시기까지 수동적인 생활에서 벗어나 스스로 자율적이고 주도적인 대학생활에 적응하고 대학에서 학업 완수를 실행하기 위해서는 대학생활의 적응도가 무엇보다 중요하다. 본 연구에서는 대학생의 적응역량과 스트레스 지표가 학업성취도에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고자 한다. 이러한 요인은 대학에서 학문적인 적응도를 높이고 동료 및 교수자와 긍정적인 상호작용을 형성하여 대학생활의 정서적 안정감을 경험할 수 있는 주요 요인이 될 것이다.

1.2 연구방법 및 범위

본 연구를 위해 첫째, 대학생활 적응, 스트레스, 적응역량, 학업성취도 등과 관련된 선행연구를 검토하였다. 이어 이러한 지표를 객관적으로 검사할 수 있는 검사도구에 대해 조사하였다. 둘째, 대학생들의 적응도, 스트레스, 적응역량을 검사할 수 있는 다양한 도구 중 본 연구에서는 MindFit을 기반으로 신입생들의 적응도 지수와 스트레스 요인을 측정하였다. MindFit은 학교적응의 잠재적 위험성을 알 수 있는 변별(screening)기능을 제공한다. 이에 2023년 3월에 입학한 전문대학교 신입

생들을 대상으로 MindFit 검사를 수행하여 이들의 적응도 지수와 적응역량 및 스트레스 지수를 분석하였다. 셋째, 이를 기반으로 적응도 지수와 적응역량 및 스트레스 지수를 2023년부터 2025년도 까지 연구 대상자들의 학업성취도와 비교하였다. 이 과정에서 신입생의 현재적응도와 미래적응도가 학업성취도에 미치는 영향, 적응역량 중 목표지향성, 자존감, 자기통제력이 학업성취도에 대한 영향, 그리고 스트레스 요인 중 사회적 갈등, 가정 내 갈등, 학업적 부담이 학업성취도에 미치는 영향을 분석하였다.

이러한 연구는 대학생의 적응도 지수와 적응역량 및 스트레스 요인이 학업성취와 나아가 자기 주도 학습능력에 어떠한 영향을 미치는지를 시사하는 연구가 될 것이다. 또한 대학 차원에서 학생의 학교적응을 위한 지원 방안을 마련하는 데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

2. 선행연구

대학생의 대학생활 적응을 위한 연구는 크게 대상별, 요인별로 구분할 수 있다. 대상별 연구는 학제 특성상 짧은 학업 기간을 가지고 있는 전문대학생, 타과에 비해 많은 학업량과 임상실습 비율이 높은 간호대학생, 정서적, 물리적 지지가 더욱 필요한 장애 대학생, 최근 급증하고 있는 성인 학습자와 외국인 학생에 대한 대학생활 적응 요소 연구가 다각도로 이루어지고 있다.

대학생활 적응을 위한 요인별 연구는 대표적으로 스트레스, 불안, 우울 등이 대학생활 적응에 미치는 영향과 자기 통제력(자기조절, 자존감 등) 및 목표 지향성, 사회적 지지가 학업적 성과와 자기효능감에 어떤 영향을 미치는지에 관한 연구가 주를 이루고 있다. 대학생들의 스트레스 요인은 주로 진로 및 취업 스트레스, 학업 스트레스, 대학생활 스트레스, 가족 및 친구관계 스트레스 등으로 구분할 수 있다. 이에 대학생의 스트레스 요인을 사회적 및 가정 내 갈등, 취업 및 학업적 부담으로 분류하여 관련 선행 연구를 살펴보았다.

윤진영 [1]은 사회적 및 가정 내 갈등과 관련된 연구로 대학 신입생의 가족 및 친구관계가 대학 생활 적응에 미치는 영향을 살펴보기 위해 가족 및 친구관계 스트레스 척도, 우울척도, 대학생활 적응 척도 등을 실시하였다. 그 결과, 가족 관계 스트레스와 대학생활 적응에서 우울의 매개효과는 유의하였으나 친구관계 스트레스에서는 유의하지 않았다. 이를 바탕으로 대학생활 적응을 향상시킬 수 있는 개입 방안을 제안하였다.

Bahrassa 등 [2]은 아시아계 미국인 신입생의 학업성취도 요인을 분석한 연구에서 학업성취도 저하의 유의미한 위험 요소인 가족 갈등을 조사하였다. 대학 입학 전 가족 갈등이 심할수록 대학 첫 학기 GPA가 낮게 나타났으며, 삶의 만족도는 가족 갈등이 학업성취에 미치는 부정적인 영향을 완화하는 요인으로 작용하였다. 이러한 연구 결과는 심리적 스트레스와 갈등이 GPA와 관련은 있으나, GPA에 대한 가족 갈등의 영향에 대한 직접적인 매개 요인은 아니었다. 오히려 삶의 만족도가 높은 경우, 가족 갈등이 성적에 미치는 부정적인 효과를 완화해 주는 완충 요인이 될 수 있음을

제시하였다.

최인호와 김현주의 연구 [3]는 보건 계열 대학생들의 학업 스트레스가 시험 불안, 취업 스트레스와 상관관계가 있음을 나타내고 있다. 학업 스트레스가 높고 시험 불안이 클수록 취업 스트레스가 더욱 증가하는 것으로 나타났다. 이를 위해 취업 준비 과정에서 부담감을 줄일 수 있는 체계적인 프로그램 개발이 필요함을 시사하고 있다.

Elias 등의 연구 [4]에서 말레이시아 푸트라대학교 학생들의 스트레스와 학업성취도를 조사하였다. 스트레스 척도(CUSS)와 이전 학기의 성적 평균을(GPA) 비교한 결과, 대부분의 스트레스 원인이 학생들의 학업에서 비롯됨을 연구에서 확인할 수 있었다. 그러나 고명주와 최보영의 연구 [5]에서 학업 스트레스와 대학생활 적응과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 검증한 결과, 대학생의 학업 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 부정적 영향을 감소시키는 데 자기조절능력이 대학생활 적응에 도움이 될 수 있음을 파악하였다. 또한 자기조절능력 중 의지적 억제 양식보다 자기조절 양식을 높이기 위해 우선적으로 노력을 기울여야 함을 제안하였다.

대학생의 학업 적응 및 스트레스 검사 도구와 관련된 연구 중 Baker와 Siryk [6]가 개발한 대학생 적응도 검사(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)는 국내 대학 실정에 맞게 많은 연구에서 사용되고 있다. 구성 영역은 학업 적응(학업 요구에 대한 태도, 동기, 성취), 사회적 적응(친구관계, 사회적 활동, 대인관계), 개인-정서적 적응(스트레스, 불안, 우울, 신체적 증상), 대학 헌신/몰입(소속감, 만족도)으로 구분된다. 선혜연과 하창순 [7]은 SACQ를 바탕으로 한국 대학생의 문화와 상황에 맞게 대학생활적응도검사를 재구성하여 대학생활 적응 척도(Korean College Adjustment Scale, 한국판: KCAS)를 제작하였다. KCAS는 학교생활 영역과 정신건강 영역으로 구분되며, 학교생활 영역은 대인관계 및 스트레스, 진로 및 결정, 학습의 하위요인으로, 정신건강 영역은 심리적 위기, 정서적 예민성, 우울감의 하위요인으로 구성된다. 이외에도 SACQ 검사를 번안하여 대학생활 적응 관계를 분석한 다양한 연구를 확인할 수 있다 [8-12]. Anderson 등이 개발·검정한 AAS(Academic Adjustment Scale: AAS) 학업적응 측정 도구는 유학생의 학업적 적응과 사회적지지, 심리적 안정 및 중도탈락 요인 분석에 사용되었다 [13].

스트레스 검사도구와 관련해서 Cohen 등 [14]이 개발한 PSS(10문항·PSS-10)는 청소년과 성인까지 타당성이 검증된 도구로 스트레스 수준을 평가하는 데 사용되고 있다. Worku 등 [15]의 연구에서는 인지 스트레스 척도(PSS-14) 항목을 사용하여 대학생들의 스트레스와 학업성취도의 영향을 분석하였다.

이러한 다양한 검사 도구 중 대학생활적응과 스트레스 검사 지표가 함께 구성되어 있으며, 온라인 검사가 가능하고, 검사측정 시간이 30분 이내에 수행 가능한 도구를 살펴보았다. 그 중 MindFit 적응역량 검사는 대학생의 학교생활 적응을 위해 개발된 검사로, 학업, 대인관계, 정서, 진로, 생활습관 등 대학 맥락에 맞는 영역을 포함한다. 단순히 학업성취만 보는 것이 아니라 학업역량, 정서

및 심리적 안정, 대인관계, 자기관리, 목표설정 등의 다차원적인 적응역량을 측정하여 통합적 적응 능력을 측정한다. 또한 2022~2025년 인천대학교, 두원공과대학교, 대구과학대학교, 대림대학교, 한국해양대학교에서 신입생들의 학교생활적응 및 자기이해를 돕기 위해 실시한 MindFit 적응역량검사를 활용한 사례가 있다. MindFit 적응역량검사는 일반 집단에서 적응도 수준을 확인할 수 있고 학교적응의 잠재적 위험성을 알 수 있는 변별 기능을 제공한다. 대학생의 경우 자살, 알코올존, 게임중독, 사회적소외, 대학부적응 가능성에 대한 위험도를 제시해주고 있다. Mindfit 적응역량검사의 구성을 [표 1]과 같이 정리하였다.

[표 1] MindFit 적응역량검사 구성

[Table 1] Configuring MindFit Adaptation Competency Inspection

구분	요인	척도
1	신뢰성지표	반응일관성, 연속동일반응, 사회적바람직성, 무응답수
2	참고지표	HP(행복감), FR(친구의 수), CS(스트레스만성도), GR(성적)
3	건수	SC(자살가능성), AL(알코올존), GA(게임중독), SI(사회적소외), M(대학부적응)
4	적응도지수	TMQ(현재적응도지수), FMQ(미래적응도지수), 심리적안녕감, 심리적불편감
5	적응역량	목표지향성, 자존감, 친사회성, 사회적기술, 자기통제력, 가정내지지, 친밀한 대인관계
6	스트레스	사회적갈등, 가정내갈등, 학업적부담

앞선 선행연구를 정리한 결과, 특정학과, 연령별, 외국인 등을 대상으로 대학생 적응, 학업성취도, 학업 스트레스와 관련된 연구가 주류를 이루고 있다. 그러나 최근 학업중단률 추이가 상승하고 있는 전문대학교 학생들은 일반대학에 비해 짧은 학업 기간을 보내고 진로 및 취업에 대한 성과를 도출해야 하는 학제적 특징을 가지고 있다. 실무형 인재를 양성하는 전문대학의 교육과정은 신입생때부터 각 전공분야의 핵심지식을 기반으로 산업체가 요구하는 교육을 빠르게 수행해야 한다. 이러한 교육적 특성은 신입생들에게 대학생활 적응과 학업 스트레스를 가중시킬 수 있으며, 나아가 진로 및 취업 스트레스로 이어져 결국 중도탈락으로 연결될 가능성을 높이게 된다.

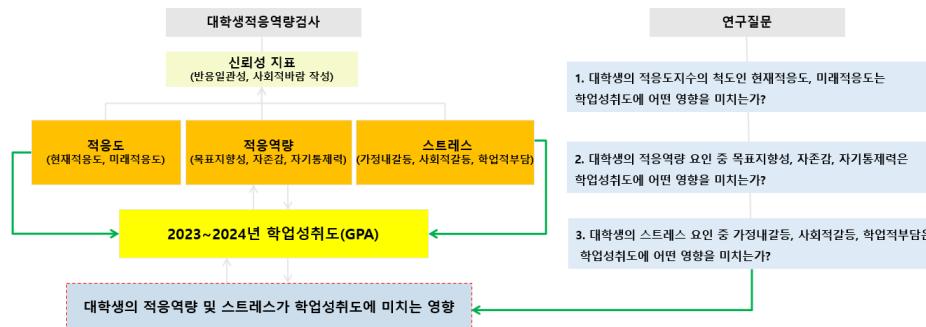
이에 본 연구에서는 2024년 전체 대학 입학정원 중 36.75%를 차지하는 [16] 전문대학교 대학생들을 대상으로 적응역량과 스트레스가 학업성취도에 미치는 영향을 연구하고자 한다. 학업성취도(Grade Point Average, 이하 GPA)는 학교 교육의 결과를 반영하는 학교 효과성의 대표 지표이다. 이에 따라 신입생들의 학교생활적응을 돕기 위해 실시하는 MindFit 적응역량검사 신뢰성지표를 바탕으로 적응도지수, 적응역량, 스트레스 요인이 GPA에 미치는 영향을 분석하였다. 본 연구는 대학이라는 새로운 환경과 문화에 속한 학생들이 비교적 짧은 학제 기간을 거쳐 사회 진입 전까지 학교 적응도를 높일 수 있는 구체적 전략을 마련하는 데 기여할 수 있다. 특히 신입생들의 학업 및 진로 스트레스 요인을 줄여 사회진출의 교두보를 마련할 수 있는 학교적응 프로그램을 설계하는 데

실질적인 도움을 줄 수 있을 것이다.

3. 연구결과

3.1 연구설계

대학생의 적응역량 및 스트레스가 GPA에 미치는 영향을 분석하기 위해 [그림 1]과 같이 연구모형을 설정하였다.



[그림 1] 연구모형

[Fig. 1] Research model

이를 기반으로 2023년 4월 25일 수도권에 위치한 D사립전문대학교 신입생을 대상으로 대학생 적응역량검사를 실시하였다. 학과별 신입생들의 검사 결과가 상이할 수 있어, 연구데이터는 인문사회계열 2년제 학과의 신입생 총 64명을 대상으로 한정하였다. 이 중 신뢰성 지표에서 반응 일관성이 낮고, 사회적 바람직성(의도적으로 자신을 좋게 보이려는 의도) 점수가 65점 이상인 경우는 제외하였다. 64명 중 신뢰성 지표를 통과한 총 51명을 대상으로 8가지 요인을 분석하였다. 현재 적응도지수는 100보다 점수가 높을수록 적응도가 높다는 것을 의미한다. 적응역량, 스트레스 수준은 5 단계로 구분하여 그 수준을 해석할 수 있다. 본 연구에 적용된 MindFit 적응역량의 8가지 지표에 관한 설명은 [표 2]와 같다.

[표 2] 본 연구에 적용된 MindFit 적응역량 지표

[Table 2] MindFit adaptive capacity index applied in this study

구분	요인	참고지표
적응도	현재 적응도지수	심리적 안녕감과 심리적 불편감의 비율, 적응도의 부정적인 측면을 반영
	미래 적응도지수	향후 적응도를 가늠해 볼 수 있는 지수(치료보다 예방과 축진을 목표로 제작)

적응 역량	목표지향성	인내심과 끈기를 가지고 지속적으로 노력할 수 있는지 정도	수준	
	자존감	자신에 대해 얼마나 긍정적으로 생각하고 있는지 정도	높음	81~100%ile (약 59T 이상)
	자기통제력	부적절한 충동이나 욕구를 스스로 조절할 수 있는지 정도	다소 높음	61~80%ile (약 61~80T)
스트 레스	사회적갈등	대인관계 속에서 일어날 수 있는 스트레스 사건	보통	41~60%ile (약 48~52T)
	가정내갈등	가정 내에서 경험할 수 있는 스트레스 사건의 정도	다소 낮음	21~40%ile (약 41.8~47T)
	학업적부담	학습 영역에서 경험하고 있는 스트레스 정도를 의미	낮음	0~20%ile (약 0~41.7T)

8가지의 요인에 대한 데이터는 오픈소스 소프트웨어인 JASP(Jeffreys's Amazing Statistics Program) 통계분석 프로그램을 사용하여 분석하였다.

3.2 주요 변수의 분포와 신뢰도 검토

본 연구에 포함된 51명의 대학생을 대상으로 주요 변수들의 기술통계량을 [표 3]과 같이 산출하였다. 각 변수별 평균(M), 표준편차(SD), 최소값(Min), 최대값(Max), 왜도(Skewness), 첨도(Kurtosis), 및 Shapiro-Wilk 정규성 검정(p값) 결과는 다음과 같다.

[표 3] 주요 변수의 기술통계 및 정규성 검정 결과

[Table 3] Descriptive statistics and normality test results for major variables

요인	척도	평균	표준편차	최소값	최대값	왜도	첨도	Shapiro-Wilk p
적응도 지수	현재적응도	96.47	15.02	49	124	-0.562	1.170	.087
	미래적응도	95.31	15.36	66	135	0.553	0.508	.198
적응 역량	목표지향성	47.07	10.27	21.8	72.9	0.326	0.619	.192
	자존감	44.69	11.60	14.3	72.2	0.163	0.500	.466
	자기통제력	47.96	10.67	19.9	68.7	-0.416	-0.036	.316
스트레스	가정내갈등	50.33	8.742	34.4	72.6	0.190	0.303	.036
	사회적갈등	50.36	10.44	34.3	79.8	0.545	0.031	.026
	학업적부담	49.78	8.410	32.4	71.0	0.402	0.063	.093
학업성취도(GPA)		3.147	0.909	0.09	4.49	-1.431	2.275	<.001

현재적응도와 미래적응도는 점수가 높을수록 심리적 불편감보다 심적 안녕감이 크고, 전반적인 적응도가 높음을 의미한다. 두 척도의 평균은 각각 96.47점(SD=15.02), 95.31점(SD=15.36)으로 비교적 긍정적인 적응 수준을 나타내었다. 그 외 척도는 0~100점의 비율 척도 기반 점수로 산출되었으

며, 모두 평균값이 척도의 중간값에 가까웠고, GPA는 평균 3.147(SD=0.909)로 조사되었다. 정규성 검정을 위한 Shapiro-Wilk 검정 결과, 대부분의 변수에서 유의확률이 .05를 초과하여 정규성이 충족되었으나, 가정내갈등(p=.036), 사회적갈등(p=.026), 학업성취도(GPA)(p<.001)는 정규성을 일부 충족하지 않는 것으로 나타났다. 그러나 왜도 및 첨도는 ±2 범위 내에 있으므로 정규성에 근접한 것으로 판단하여 분석을 수행하였다.

각 구성요인의 문항 간 내적 일관성을 평가하기 위해 Cronbach's α를 산출하였다. 적응도지수(α=.825)는 높은 수준의 신뢰도를 나타냈고, 스트레스(α=0.714)는 수용 가능한 신뢰도를 보여주었으며, 적응역량(α=0.614)은 보통 수준의 신뢰도를 보여 사회과학 분야 기준에 따라 실무적 활용이 가능한 수용 수준으로 판단된다.

3.3 적응역량 및 스트레스 요인과 학업성취도의 상관관계

앞서 제시한 연구 문제를 바탕으로 대학생의 적응도지수, 적응역량, 스트레스 요인이 GPA에 미치는 영향을 분석하였다. 이를 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였으며, 주요 결과는 다음 [표 4]와 같다.

[표 4] 주요 변수와 학업성취도(GPA) 간의 Pearson 상관관계 분석

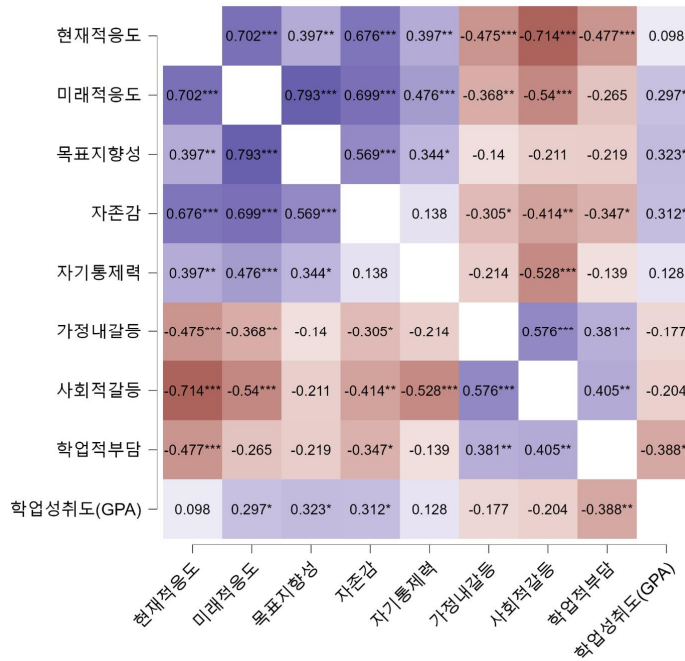
[Table 4] Correlations between major variables and academic achievement(GPA)

요인	척도	학업성취도와의 상관계수(Pearson's r)	p값	95% 신뢰구간 (하한)	95% 신뢰구간 (상한)	유의 여부
적응도 지수	현재적응도	0.098	.492	-0.182	0.364	유의하지 않음
	미래적응도	0.297*	.034	0.024	0.530	유의함
적응역량	목표지향성	0.323*	.021	0.052	0.550	유의함
	자존감	0.312*	.026	0.040	0.541	유의함
	자기통제력	0.128	.370	-0.153	0.390	유의하지 않음
스트레스	가정내갈등	-0.177	.214	-0.431	0.104	유의하지 않음
	사회적갈등	-0.204	.151	-0.454	0.076	유의하지 않음
	학업적부담	-0.388**	.005	-0.600	-0.126	유의함

*p < .05, **p < .01

적응도지수(현재적응도, 미래적응도)와 학업성취도의 관계에서 현재적응도와 GPA 간의 상관관계는 통계적으로 유의하지 않았으나(r=0.098, p=.492), 미래적응도와 GPA는 유의한 정적 상관(r=0.297, p=.034)을 나타내었다. 즉 미래에 대한 적응 전망이 우수한 학생일수록 실제 GPA 역시 높게 나타나는 경향이 확인되었다. 적응역량(목표지향성, 자존감, 자기통제력)과 GPA의 관계에서 적응역량 척도 중 목표지향성(r=0.323, p=.021) 및 자존감(r=0.312, p=.026)은 모두 GPA와 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이는 명확한 목표설정과 긍정적 자기인식이 GPA 향상과 직결될 수 있음을 시사한다.

반면, 자기통제력은 GPA와의 상관이 매우 약해($r=0.128$, $p=.370$) 통계적으로 유의하지 않았다. 스트레스 요인(가정내갈등, 사회적갈등, 학업적부담)과 GPA의 관계에서는 스트레스 요인 중 학업적부담은 GPA와 유의한 부적 상관($r=-0.388$, $p=.005$)을 보여, 학업적 스트레스가 높을수록 GPA가 낮아지는 경향이 뚜렷하였다. 가정내갈등($r=-0.177$, $p=.214$)과 사회적갈등($r=-0.204$, $p=.151$)은 GPA와의 상관이 유의하지 않아 이번 표본에서는 학업에의 직접적 영향이 제한적인 것으로 나타났다.



[그림 2] 주요 변수 간 상관관계 히트맵

[Fig. 2] Pearson correlation heatmap among major variables

[그림 2]는 대학생의 적응도지수, 적응역량, 스트레스 요인 및 GPA 간의 Pearson 상관관계를 시각적으로 나타낸 히트맵이다. 좌측 하단에서 우측 상단으로 변인 간 유의한 상관관계가 별표(*)로 표시되어 있다. 히트맵에서 진한 보라색은 정적 상관(높을수록 강한 양의 관계), 진한 붉은색은 부적 상관(높을수록 강한 음의 관계)을 의미한다. 적응역량 및 미래적응도는 서로 강한 정적 상관을 보였고, 학업적부담은 GPA와 뚜렷한 부적 상관을 나타낸다. 목표지향성, 자존감, 미래적응도 역시 GPA와 유의한 정적 상관을 보여 긍정적 심리가 GPA와 밀접하게 연관됨을 시사한다.

3.4 적응역량 및 스트레스 요인의 학업성취도 영향력 분석

이 절에서는 적응역량 및 스트레스 관련 주요 요인들이 대학생의 GPA에 어떠한 영향을 미치는

지 다중회귀분석을 통해 탐색하였다. 이를 통해 각 변수들이 학업성취도에 미치는 상대적 영향과 통계적 유의성을 종합적으로 제시하고자 하였다. 종속변수는 GPA이며, 독립변수로는 현재적응도, 미래적응도, 목표지향성, 자존감, 자기통제력, 가정내갈등, 사회적갈등, 학업적부담 등 총 8개 변수를 포함하였다.

[표 5]는 GPA를 종속변수로 한 회귀모형의 주요 지표표를 요약한 것이다. 회귀모형 M_1 이 종속변수인 GPA를 통계적으로 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다($p=.002$). 모형의 결정계수(R^2) 값은 0.352로, 본 연구에서 사용한 독립변수들이 GPA의 약 35.2%를 설명하는 것으로 나타났다. 또한 모형의 설명력은 통계적으로 유의한 것으로 확인되어(GPA 예측 $p=.002$), 본 연구의 회귀모형의 적합성을 뒷받침한다. MSE(평균제곱근오차)는 0.798로 산출되어 회귀모형의 예측 성능이 통계적으로 검증되었으며, Durbin-Watson 통계량(2.828)은 잔차의 자기상관 문제는 없는 것으로 판단되었다.

[표 5] 학업성취도(GPA)에 대한 회귀모형 요약
 [Table 5] Regression Model Summary for Academic Achievement(GPA)

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.909	2.364	0.188
M ₁	0.593	0.352	0.228	0.798	2.828	0.002

[표 6]은 GPA를 종속변수로 한 회귀모형의 분산분석(ANOVA) 결과를 요약한 것이다. M_1 모형이 GPA를 설명하는 데 있어 통계적으로 유의미한 적합도를 보였다($F=2.849$, $p=.013$). 이는 적응도 지수, 적응역량, 스트레스 요인의 결합이 GPA 변동에 통계적으로 유의한 영향을 미친다는 것을 시사한다.

[표 6] 학업성취도(GPA)에 대한 분산분석
 [Table 6] ANOVA for Academic Achievement(GPA)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	
M ₁	Regression	14.52	8	1.815	2.849	.013
	Residual	26.76	42	0.637		
	Total	41.28	50			

다음 [표 7]은 회귀분석 결과로 회귀계수, 통계적 유의성, 다중공선성 지표를 정리한 것이다. 독립변수 중 현재적응도의 표준화계수(β)는 $-0.734(p=.006)$, 학업적부담의 표준화계수(β)는 $-0.401(p=.006)$ 로 나타나, 두 변인이 GPA에 통계적으로 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, 현재적응도가 낮고 학업적 부담이 높을수록 GPA가 감소하는 경향이 있음을 알 수 있었다.

[표 7] 회귀계수 요약

[Table 7] Summary of Regression Coefficients

Model	척도	Unstandardized	Standard Error	Standardized(β)	t	p	Tolerance	VIF
M ₁	현재적응도	-0.044	0.015	-0.734	-2.976	.006	0.254	3.943
	미래적응도	0.018	0.019	0.305	0.961	.341	0.266	3.768
	목표지향성	0.002	0.021	0.028	0.114	.910	0.263	3.798
	자존감	0.026	0.016	0.328	1.597	.118	0.365	2.736
	자기통제력	0.020	0.015	0.240	1.292	.202	0.618	1.616
	가정내갈등	-7.985e-4	0.013	-0.008	-0.062	.951	0.927	1.079
	사회적갈등	-0.019	0.014	-0.217	-1.327	.327	0.323	3.096
	학업적부담	-0.048	0.016	-0.401	-2.907	.006	0.671	1.490

반면, 미래적응도($\beta=0.305$, $p=.341$), 목표지향성($\beta=0.028$, $p=.910$), 자존감($\beta=0.328$, $p=.118$), 자기통제력($\beta=0.240$, $p=.202$), 가정내갈등($\beta=-0.008$, $p=.951$), 사회적갈등($\beta=-0.217$, $p=.327$) 등 나머지 변수들은 모두 통계적으로 유의한 영향력이 나타나지 않았다($p>.05$). 특히 자존감은 유의확률(p)이 .1에 근접하여 잠재적인 영향 가능성이 있으나, 통계적 유의성 기준은 충족되지 않았다. 마지막으로 다중공선성 검증 지표인 분산팽창요인(VIF)이 모든 변수에서 4 미만으로 나타나, 본 회귀모형의 예측 변수들 간 다중공선성 문제는 적절하게 통제된 것으로 평가되었다. 즉 다중회귀분석을 통해 대학생의 현재적응도와 학업적부담이 GPA에 직접적으로 영향을 주는 핵심적 요인으로 도출되었다.

4. 결론 및 제언

본 연구에서는 대학생의 적응역량 및 스트레스가 학업성취도에 어떠한 영향을 미치는지 변수 간 상관분석과 회귀분석을 통해 살펴보았다.

상관분석 결과, 미래적응도, 목표지향성, 자존감과 같은 긍정적 심리 요인은 학업성취도와 유의미한 관계를 보였다. 그 중 미래적응도는 장기적인 자기전망이 학업성과와 더욱 밀접하게 연결되어 있었다. 즉 미래에 대한 긍정적 전망과 뚜렷한 목표의식, 자기 자신에 대한 긍정적 인식이 있을수록, 그리고 학업적 부담이 낮을수록 학업성취도가 높아지는 경향이 관찰되었다. 이와 달리 자기통제력이나 현재적응도, 가정 및 사회적 갈등 등의 변수는 학업성과와 직접적인 관련성을 보이지 않았다. 학업적 부담은 학업성취도를 저해하는 주요 요인으로 나타났으며, 학업에 대한 스트레스가 클수록 성취도는 낮아지는 경향이 있었다.

회귀분석에서는 현재적응도와 학업적부담만이 학업성취도에 직접적으로 영향을 미치는 요인으로 도출되었다. 이는 모든 변수들이 동시에 고려될 때, 현재 적응 상태와 학업적 부담이 독립적으로

로 학업성취도를 설명하는 데 중요한 역할을 한다는 의미이다. 즉 상관관계에서 유의미했던 변수들이 전체 요인들과 함께 고려될 경우, 영향력이 상대적으로 줄어들거나 중복되어 실제로는 현재의 적응도와 학업적 부담이 학업성취도에 직접적이고 강한 영향력을 갖는 것으로 확인되었다. 상관분석은 각 요인과 학업성취도 간의 전체적 연관성을 보여주고, 회귀분석은 복수의 요인을 동시에 고려했을 때 미래에 대한 긍정적 전망, 뚜렷한 목표의식, 자존감, 학업적 부담의 변수들이 학업성취도에 실제로 영향을 미치는지를 밝혀준다. 특히 학업적 부담은 성취도 하락을 유발하는 위험요인으로 확인되었다.

더불어 상관분석에서는 관련성이 높았으나 회귀모형에서는 유의성을 보이지 않는 변인이 존재하는 등 심리적·환경적 요인 간 영향력의 중복 또는 상호작용 가능성도 시사되었다. 이러한 차이는 각 변수들이 서로 상호작용하거나 복합적으로 작용하면서 개별 효과가 회귀모형 내에서는 다르게 나타나는 결과로 해석할 수 있다. 따라서 실제 학업성취도를 높이기 위해서는 현재의 심리적 적응과 학업적 부담 관리에 특히 초점을 맞춘 지원과 개입이 필요함을 시사한다. 이러한 결과는 대학생의 미래지향적 태도와 긍정적 자기개념, 뚜렷한 목표의식을 증진시키고, 학업 스트레스를 효과적으로 완화하는 지원책 마련이 학업성과 향상에 중요하다는 것을 보여준다.

본 연구는 수도권에 위치한 전문대학 인문사회계열 학과의 신입생 총 64명 중 신뢰성 지표를 통과한 51명을 대상으로 선정하여 진행된 연구로, 전체 전문대학교 학생으로 일반화시키기에는 어려움이 있다. 향후 전공별, 지역별, 규모별 대학교에 재학하는 연구대상을 통해 대학생활 적응요인이 학업성취도에 미치는 영향을 분석하고, 이를 기반으로 다양한 심리·환경 요인 간 구조적 관계를 추가적으로 탐색하여 매개 및 조절효과를 분석하는 연구가 이루어질 필요가 있다.

References

- [1] J. Y. Yun, "Relations Between Family and Friend Stress and College Adjustment of College Freshmen-The Mediating Effects of Depression", *Culture and Convergence*, vol. 46, no. 2, March 2024, pp. 209-221, doi: 10.33645/cnc.2024.03.46.02.209.
- [2] N. F. Bahrassa, M. Syed, J. Su, R. M. Lee, "Family Conflict and Academic Performance of First-Year Asian American Undergraduates", *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, vol. 17, no. 4, October 2011, pp. 415-426, doi: 10.1037/a0024731.
- [3] I. H. Choi, H. J. Ki, "The Effect of Academic Stress and Test Anxiety on Job-seeking Stress: Focused on Health College Students", *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, vol. 18, no. 8, November 2024, pp. 179-189, doi: 10.21184/jkeia.2024.11.18.8.179.
- [4] H. Elias, W. S. Ping, M. C. Abdullah, "Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 29, December 2011, pp. 646-655, doi: 10.1016/j.sbspro.2011.11.288.

- [5] M. J. Ko, B. Y. Choi, "The Mediating Effects of Self-Regulation Ability in the Relationship Between College Students' Academic Stress and Adaptation to College Life", *Journal of Korean Youth Association*, vol. 24, no. 6, June 2017, pp. 81-104, doi: 10.21509/KJYS.2017.06.24.6.81.
- [6] R. W. Baker, B. Siryk, "Measuring Adjustment to College", *Journal of Counseling Psychology*, vol. 31, no. 2, April 1984, pp. 179-189, doi: 10.1037/0022-0167.31.2.179.
- [7] H. Y. Seon, C. S. Ha, "The Development of the College Adjustment Inventory at the Middle Level College of a Provincial University", *Educational Research Panel*, vol. 34, no. 1, February 2013, pp. 209-226, doi: 10.18612/cnujes.2013.34.1.209.
- [8] H. S. Kim, S. H. Hong, "The Relationship Between Cognitive Style, Self-Efficacy, and Academic Adjustment in University Students' Major", *Journal of Educational Studies*, vol. 37, no. 2, August 2006, pp. 1-21.
- [9] J. Y. Kim, "Relationships Between Freshman's Self-Leadership and Adjustment to College", *The Journal of Vocational Education Research*, vol. 32, no. 6, December 2013, pp. 43-56.
- [10] C. K. Oh, H. Y. Choi, "The Relationship Between Family System Patterns and Students' Adaption to College: The Mediating Effects of Career Maturity and Perception of College Environment", *Journal of Korean Youth Association*, vol. 22, no. 11, November 2015, pp. 517-543.
- [11] E. H. Park, E. S. Choi, "Mediation Effects of Self-Esteem and Interpersonal Relationship in the Relations Between Adult Attachment and Adaptation to College", *The Korean Journal of Developmental Psychology*, vol. 28, no. 1, March 2015, pp. 57-79.
- [12] Y. H. Kim, "Psychological Characteristics of Adjustment in Female University Students: Parental Relationship, Separation-Individuation, Shame, and Guilty", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 13, no. 3, September 2008, pp. 691-704, doi: 10.17315/kjhp.2008.13.3.008.
- [13] J. R. Anderson, Y. A. Guan, Y. Koc, "The Academic Adjustment Scale: Measuring the Adjustment of Permanent Resident or Sojourner Students", *International Journal of Intercultural Relations*, vol. 54, September 2016, pp. 68-76, doi: 10.1016/j.ijintrel.2016.07.006.
- [14] S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, "A Global Measure of Perceived Stress", *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 24, no. 4, December 1983, pp. 385-396, doi: 10.2307/2136404.
- [15] D. Worku, A. B. Dirriba, B. Wordofa, G. Fetensa, "Perceived Stress, Depression, and Associated Factors Among Undergraduate Health Science Students at Arsi University in 2019 in Oromia, Ethiopia", *Psychiatry Journal*, vol. 2020, May 2020, pp. 1-8, doi: 10.1155/2020/4956234.
- [16] Korean Educational Development Institution, "KEDI_Enrollment Quota and Admission Capacity_Universities", data.go.kr, <https://www.data.go.kr/data/15050052/fileData.do#>, (accessed August 25, 2025).