

# 대학생의 대학생활적응과 생활 스트레스와 관계에서 눈치와 불안정성인애착의 매개효과

김신향<sup>1</sup> · 박시현<sup>2</sup> · 백민자<sup>1</sup>

신성대학교 간호학과 조교수<sup>1</sup>, 중앙대학교 간호학과 조교수<sup>2</sup>

## Mediating Effects of Insecure Adult Attachment and Nunchi on the Relationship between Life Stress and College Adjustment in College Students

Kim, Sin Hyang<sup>1</sup> · Park, Sihyun<sup>2</sup> · Baek, Min Ja<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Assistant Professor, Department of Nursing Science, Shinsung University, Dangjin

<sup>2</sup>Assistant Professor, Red Cross College of Nursing, Chung-Ang University, Seoul, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to identify the mediating effects of insecure adult attachment and tact (nunchi) on the relationship between life stress and college adjustment in Korean college students. **Methods:** A total of 170 college students were recruited into this study and were asked to participate in an online survey. By using SPSS/WIN 24.0, Pearson's correlation analysis was performed to examine the relationships among the variables. The mediating effects were examined by using PROCESS Macro for SPSS Ver. 3.14 model 6. **Results:** There were significant correlations among the four main variables of this study - insecure adult attachment, nunchi, life stress, and college adjustment. Insecure adult attachment and nunchi mediated the relationship between life stress and college adjustment in college students. **Conclusion:** Based on the findings of this study, various evidence-based programs can be developed to improve college adjustment and decrease life stress in college students.

**Key Words:** Attachment; College adjustment; Stress; Students

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

대학생은 청소년기에서 성인기로의 발달 과정 중으로 급격한 사회 환경의 변화를 견뎌야 하는 집단으로서 스트레스를 가장 많이 받는 연령대에 속해 있다[1]. 이들은 대학에 입학하면서 가정이나 사회로부터 능동적이고 책임감이 주어지는 사회인으로써의 역할, 장래에 대한 대비, 새로운 대학환경, 대인관

계뿐만 아니라 학업, 경제, 가치관 등의 다양한 생활 스트레스를 경험하고 있다[2].

이러한 대학생의 생활 스트레스는 대학교 생활을 통해 일상적이고 반복적으로 경험하는 사소한 사건들로 인해 발생하여 개인이 가진 자원으로는 대처가 어려워 개인의 안녕감을 위협하며 대학생활적응에 부정적인 영향요인으로 보고되었다[3]. 실제 대학생 중도탈락률을 살펴보면, 4년제 대학의 경우 2018년 4.6%로 2016년 4.1%에 비해 상당한 수준으로 증가하였다[4]. 대학생의 대학생활부적응은 개인적 차원을 넘어

**주요어:** 애착, 대학생활 적응, 스트레스, 대학생

**Corresponding author: Park, Sihyun** <https://orcid.org/0000-0003-1808-345X>

Red Cross College of Nursing, Chung-Ang University, 84 Heukseok-ro, Dongjak-gu, Seoul 06974, Korea.

Tel: +82-2-820-5737, Fax: +82-2-824-7961, E-mail: sh8379@cau.ac.kr

- This study was supported by Chung-Ang University Research Fund.

Received: Sep 25, 2020 | Revised: Dec 16, 2020 | Accepted: Mar 23, 2021

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

국가적 차원에서조차 젊은 인적자원의 손실과 국가 경쟁력 약화라는 측면에 영향을 끼치고 있다[5]. 현재 대학생들은 코로나19로 인해 변화된 교육시스템, 사회적 거리 두기가 일상화된 제한된 환경으로 인해 이들의 생활 스트레스가 더 가중됨을 유추할 수 있다. 선행연구에서도 재학생들이 코로나19로 인해 최소한 35% 정도 경미하거나 심한 우울감을 경험하고 있는 것으로 보고되었다[6]. 따라서 대학생활에서 야기되는 생활 스트레스 관리를 통해 대학생활적응을 높이기 위한 방안이 시급하다.

대학생활적응을 위해서는 학문적·사회적·정서적 적응에 걸쳐 요구되는 복잡하고 다면적인 현상으로 스스로 대처해 나갈 수 있는 능력을 습득하기 위해 새로운 생활양식을 배워나가야 한다[7]. 대학생활적응 실태조사에 따르면, 대학생의 73.3%가 관계적응 어려움과 24.7%가 학업으로 인한 어려움을 호소하고 있다[8]. 대학생의 경우 안정적 애착관계가 주 양육자에서 동년배나 이성친구로 애착 대상이 전환되어 성인의 사회적 관계에도 중요한 영향을 준다[9]. 따라서 대학생활적응과 애착의 관계를 살펴볼 필요가 있다.

성인기에 특정한 사람과의 접촉을 통해서 신체적·정서적 안정감과 친밀감을 유지하려는 성인애착은 불안정성인애착과 안정성인애착으로 구분된다[10]. 불안정성인애착은 자신에 대한 사랑, 믿음이 부족하여 자신과 가까운 상대가 반응하지 않을 거라는 생각을 가지는 것으로[11]. 스트레스를 대처하거나 부정적인 정서에 직면했을 때 높아진다[12]. 선행연구에서 대학생의 불안정성인애착은 생활 스트레스와 유의미한 정적상관[12], 대학생활적응과는 부적상관이 있는 것으로 보고되었다[13]. 이러한 결과에 의해 불안정성인애착이 생활 스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 매개역할을 유추할 수 있다.

눈치는 상대방의 마음(생각, 느낌, 기분 등)이나 처한 상황을 파악하여 적절한 행동과 상호작용 하는 것이다[14]. 지금까지 선행연구에서 눈치는 대인관계, 주관적 안녕감[15], 대학생활적응, 자아존중감과 정적관계로, 대학생의 생활 스트레스는 부적관계로 나타났다[16]. 이처럼 눈치는 한국사회에서 정신건강에 중요한 요인으로 보고되어[14] 대학생의 생활 스트레스와 대학생활적응과 관계에서 눈치가 중요한 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다. 이처럼 불안정성인애착과 눈치가 생활 스트레스와 대학생활적응에 연관성이 있음에도 불구하고 이들 변인 간의 관계를 분석한 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스와 대학생활적응 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 복수 매개 효과를 살펴보고자 한다. 이를 통해 대학생의 불안정성인애착과 눈치가

생활 스트레스와 관련된 대학생활적응 요인임을 확인하고 대학생활적응을 높이기 위한 다양한 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 생활 스트레스와 대학생활적응 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 복수 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성과 생활 스트레스, 불안정성인애착, 눈치, 대학생활적응의 정도를 파악한다.
- 대상자의 생활 스트레스, 불안정성인애착, 눈치 및 대학생활적응 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 생활 스트레스와 대학생활적응 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 복수 매개효과를 파악한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 대학생의 생활 스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 복수 매개효과를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구대상자는 중소도시에 소재한 일개 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 하였다. 본 연구에 필요한 대상자 수를 산출하기 위해 G\*Power 3.1.9.4를 사용하였다. Yoo [17]의 선행연구를 바탕으로 다중회귀분석 시 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 .15 (중간크기), 독립변수 3개(생활 스트레스, 불안정성인애착, 눈치)일 때 필요한 표본 수가 119명이었다. 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 180부를 수집하였으나 응답이 불명확한 10부를 제외하고 170명을 최종 분석하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 생활 스트레스

본 연구는 대학생의 생활 스트레스를 측정하기 위하여 Chon, Kim과 Yi [18]가 개발한 대학생용 생활 스트레스 도구를 저자의 허락을 받아 사용하였다. 대학생의 생활 스트레스는 장래 및

취업(8문항), 경제(7문항), 학업(7문항), 가치관확립(5문항) 등 4개 하위 영역으로 총 27문항 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도('전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점)이며 점수가 높을수록 생활 스트레스 정도가 높음을 의미한다. Chon 등[18]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94였고, 본 연구는 .93이었다.

## 2) 불안정성인애착

불안정성인애착은 Brennan, Clark과 Shaver [10]의 불안정성인애착(Experience in Close Relationships, ECR)척도를 Kim [19]이 번안하고 타당화한 도구를 사용하였다. 사용하기 전 Kim [19]에게 허락을 받았다. 본 도구는 애착불안(18문항)과 애착회피(18문항) 2개 영역이며 총 36문항으로 구성되었다. 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)이며 점수가 높을수록 불안정성인애착이 높음을 의미한다. 역문항은 역환산하였다. 도구의 신뢰도는 Kim [19]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89, 본 연구는 .75였다.

## 3) 눈치

눈치는 Heo과 Park [14]이 개발한 도구를 저자의 허락을 받아 사용하였다. 본 도구는 상대방 혹은 상황을 파악하는 눈치-파악영역(7문항)과 상대방 혹은 상황에 맞는 행동을 하는 눈치-행동영역(5문항) 총 12문항으로 5점 Likert 척도이며('전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점) 점수가 높을수록 눈치가 높음을 의미한다. Heo과 Park [14]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87이었고, 본 연구는 .90이었다.

## 4) 대학생활적응

대학생활적응은 Baker와 Siryk [20]가 개발한 대학생활적응도(Student Adjustment to College Questionnaire, SACQ)를 Lee [21]이 수정한 것을 저자의 허락을 받아 사용하였다. 본 도구는 정서적 적응(5문항), 대학에 대한 애착 적응(5문항), 사회적 적응(5문항), 신체적 적응(5문항), 학업적 적응(4문항) 등 총 24문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 점수가 높을수록 대학생활적응이 높음을 의미한다. Lee [21]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83이었고, 본 연구는 .85였다.

## 4. 자료수집과 윤리적 고려

본 연구는 S대학교의 생명윤리심의위원회에서 사전 승인

(IRB No. SM-202002-004-2)을 받은 후 자료수집을 On-line 설문지를 이용하여 2020년 03월 11일부터 2020년 03월 15일 까지 실시하였다. 본 연구자는 연구목적과 비밀유지, 설문은 연구목적으로만 사용할 것과, 연구 중단을 원할 시 언제든지 철회할 수 있음을 설명하고 자발적으로 동의한 참여자만 조사를 시행하였으며 설문 응답은 약 15분 소요되었다.

## 5. 자료분석

본 연구는 첫째, 대상자의 일반적 특성과 주요변수의 정도는 기술통계를 실시하였다. 둘째, 대상자의 생활 스트레스, 눈치, 불안정성인애착, 대학생활적응의 관계를 파악하기 위해서 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 셋째, 대상자의 생활 스트레스와 대학생활적응 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 Hayes [22]의 PROCESS Macro for SPSS Ver. 3.14 model 6을 적용하였다. 그리고 간접효과 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 매개효과의 유의성을 검증하였다.

## 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성과 생활 스트레스, 불안정성인애착, 눈치, 대학생활적응의 정도

본 연구에서 대상자의 평균 연령은 20.9세로 나타났으며, 성별은 여학생이 89명(52.4%), 학년은 1학년(47.7%)이 가장 많았다. 거주형태는 기숙사가 126명(74.1%), 경제수준은 중이라고 답변한 그룹이 126명(74.1%)으로 가장 많이 차지하였다. 전공만족도는 보통(53.5%), 만족(36.5%), 불만족(10%) 순으로 나타났다. 진학 동기는 높은 취업률을 답변한 그룹이 89명(52.4%), 입학유형에서는 일반전형이 135명(79.4%)으로 가장 많은 분포로 나타났다. 본인이 생각하는 성격유형은 내향적 103명(60.6%), 외향적 67명(39.4%) 차지하였다(Table 1).

대상자의 생활 스트레스는  $2.63 \pm 0.70$ 점, 불안정성인애착은  $2.79 \pm 0.32$ 점, 눈치는  $3.04 \pm 0.42$ 점, 대학생활적응  $3.23 \pm 0.55$ 으로 나타났다(Table 2). 변인들의 왜도(skewness) 값의 절대치가 1.13 이하이며, 첨도(kurtosis) 값의 절대치가 5.03 이하로 나타났다. 이는 Kline [23]이 제시한 정규분포의 조건인 왜도 값( $\pm 3$ )과 첨도 값( $\pm 10$ ) 기준을 만족하기 때문에 정규성에는 문제가 없는 것으로 확인되었다.

**Table 1.** Level of College Adjustment based on Participants' Characteristics (N=170)

Variables	Categories	n (%) or M
Age (year)		20.9
Gender	Female	89 (52.4)
	Male	81 (47.6)
Grade	1	81 (47.7)
	2	58 (34.1)
	3	22 (12.9)
	4	9 (5.3)
Residence type	Live with parents	16 (9.4)
	Dormitory	126 (74.1)
	Etc.	28 (16.5)
Economic status	High	16 (9.4)
	Middle	126 (74.1)
	Low	28 (16.5)
Major satisfaction	Dissatisfaction	17 (10.0)
	Usually	91 (53.5)
	Satisfaction	62 (36.5)
Motivations to enter college	Considering aptitude and interest	47 (27.6)
	Employment guarantee	89 (52.4)
	Advice of family and surrounding	19 (11.2)
	According to grades	15 (8.8)
Admission type	General Admission	135 (79.4)
	Special Admission	25 (14.7)
	College graduate or higher	6 (3.5)
	Adult learner	4 (2.4)
Personality type	Introvert	103 (60.6)
	Extrovert	67 (39.4)

**2. 대상자의 생활 스트레스, 불안정성인애착, 눈치, 대학 생활적응 간의 상관관계**

연구모형을 검증하기 전에 변수들 간의 상관관계 분석을 실시하였다(Table 2). 본 연구대상자의 대학생활적응과 생활 스트레스( $r = -.65, p < .001$ ), 불안정성인애착( $r = -.60, p < .001$ )은 부적관계, 눈치( $r = .64, p < .001$ )는 정적관계, 눈치와 불안정성인애착( $r = -.50, p < .001$ )은 부적관계로 나타났다.

**3. 대상자의 생활 스트레스와 대학생활적응 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 매개효과**

대상자의 생활 스트레스의 영향력이 불안정성인애착과 눈치를 통해 대학생활적응에 이르는 순차적 매개모형에 대한 검증은 Table 4에 제시하였다. 각 모형은 모두 통계적으로 유의하였으며, 1단계에서 생활 스트레스가 대학생활적응( $\beta = -.65, p < .001$ )에 유의한 영향을 주었고, 2단계, 생활 스트레스가 불안정성인애착( $\beta = .46, p < .001$ ), 3단계, 생활 스트레스( $\beta = -.25, p < .001$ )와 불안정성인애착( $\beta = -.44, p < .001$ )이 눈치에 유의미한 것으로 확인되었다. 4단계에서는 대상자의 생활 스트레스( $\beta = -.35, p < .001$ ) 불안정성인애착( $\beta = -.38, p < .001$ ), 눈치( $\beta = .28, p < .001$ )를 통해 대학생활적응에 유의하였다. 생활 스트레스가 대학생활적응에 매개변인을 포함하지 않을 때의 총효과( $\beta = -.51, p < .001$ )는 두 매개변인이 포함되었을 때 감소되었다( $\beta = -.27, p < .001$ ). 따라서 불안정성인애착이 대학생활적응에 부적의 영향, 눈치는 정적인 영향으로 확인되어 간접매개효과가 유의함을 검증되었다.

지금까지 실시한 분석을 통해 나타난 불안정성인애착, 눈치

**Table 2.** Correlation between the Variables

(N=170)

Variables	Life stress	Adult insecure attachments	Nunchi	Adjustment to college
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Life stress	1			
Adult insecure attachments	.46 (< .001)	1		
Nunchi	-.46 (< .001)	-.50 (< .001)	1	
Adjustment to college	-.65 (< .001)	-.60 (< .001)	.64 (< .001)	1
M±SD	2.63±0.70	2.79±0.32	3.04±0.42	3.23±0.55
Skewness	-0.13	-1.13	0.42	0.55
Kurtosis	0.21	-5.03	0.63	0.19

의 순차적 매개 모형의 경로계수들을 종합한 결과는 Figure 1에서 확인할 수 있다.

이러한 순차적 매개효과 유의성을 확인하기 위해 Hayes [22]가 제안한 분석법에 의한 부트스트래핑(bootstrapping)의 95% 신뢰구간으로 확인하였다(Table 4). 부트스트래핑을 위해 재추출한 표본수는 5,000개였다. 생활 스트레스가 불안

정성인애착을 통해 대학생활적응에 가는 경로(B=.14), 생활 스트레스가 눈치를 통해 대학생활적응에 가는 경로(B=-.05), 생활 스트레스가 불안정성인애착, 눈치를 통해 대학생활적응에 가는 경로(B=-.27)에서 모두 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 매개변인인 불안정성인애착, 눈치의 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로 검증되었다.

**Table 3.** Mediating Effect of Adult Insecure Attachments and Nunchi between Life Stress and Adjustment to College (N=170)

No	Variables		β	SE	p	95%CI		R <sup>2</sup>
						LLCI	ULCI	
1	Life stress	→ Adjustment to college	-.65	0.05	<.001	-0.60	-0.42	.41
2	Life stress	→ Adult insecure attachments	.46	0.03	<.001	0.15	0.27	.21
3	Life stress	→ Nunchi	-.25	0.04	<.001	-0.23	-0.07	.36
	Adult insecure attachments	→ Nunchi	-.44	0.09	<.001	-0.78	-0.41	
4	Life stress	→ Adjustment to college	-.35	0.04	<.001	-0.35	-0.19	.66
	Adult insecure attachments	→ Adjustment to college	-.38	0.10	<.001	-0.85	-0.46	
	Nunchi	→ Adjustment to college	.28	0.07	<.001	0.21	0.51	

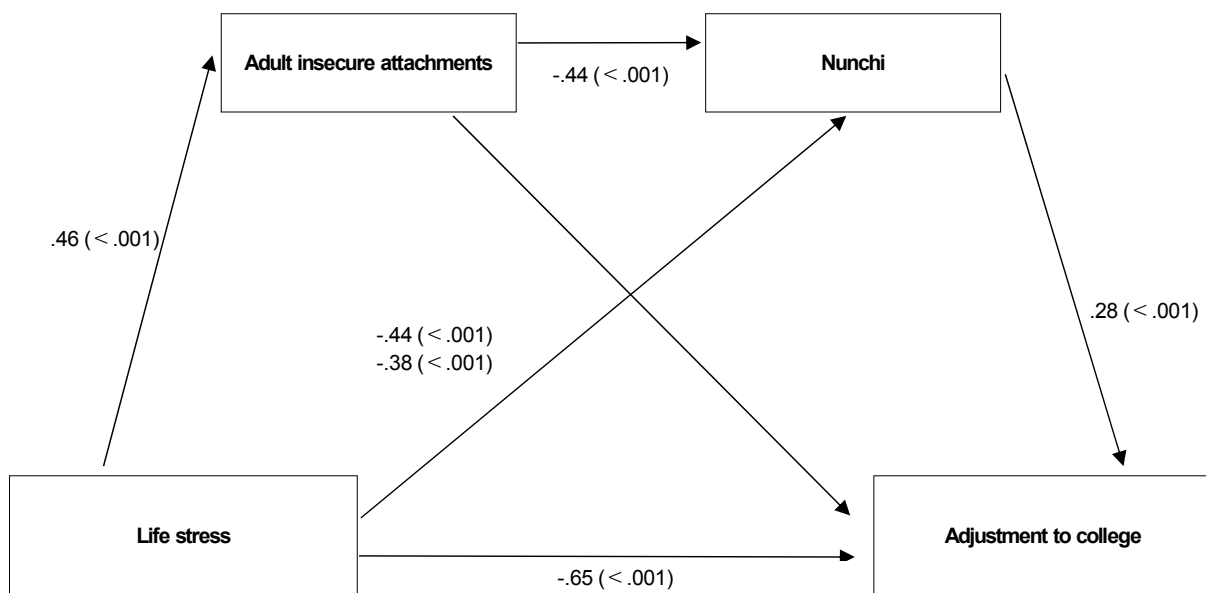
CI=Confidence interval; LLCI=Lower limit confidence interval; ULCI=Upper limit confidence interval.

**Table 4.** Validation of Mediating Effect (Bootstrapping)

(N=170)

Variables	Effect	Boot SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
Life stress → Adult insecure attachments → Adjustment to college	-.14	.05	-0.25	-0.06
Life stress → Nunchi → Adjustment to college	-.05	.02	-0.10	-0.02
Life stress → Adult insecure attachments → Nunchi → Adjustment to college	-.08	.01	-0.08	-0.02

CI=Confidence interval; LLCI=Lower limit confidence interval; ULCI=Upper limit confidence interval.



**Figure 1.** Mediating effect of variables.



## 논 의

본 연구는 대상자의 생활 스트레스와 대학생활적응 간의 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 순차적 매개효과 여부를 검증하고, 대학생활적응도를 높이기 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 주요 연구결과를 토대로 논의는 다음과 같다.

첫째, 대상자의 생활 스트레스, 대학생활적응, 불안정성인애착, 눈치의 정도를 선행연구와 비교하여 살펴보고자 한다. 생활 스트레스는 본 연구와 같은 도구이지만 도구 문항별로 척도가 달라 도구 만점기준으로 평균값이 차지하는 비율(%)로 비교하였다. 본 연구의 생활 스트레스 점수는 2.63점(5점 기준)으로 도구 만점의 52.6%로 대학생을 대상으로 한 Min [3]의 연구에서는 1.70점(4점 기준)으로 도구 만점의 42.5%로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구대상자 중 1학년이 47.6%를 가장 많은 비율을 차지하여 대학에 입학과 함께 일상생활의 변화와 더불어 코로나19에 의한 다양한 대학생활환경(수업방법)의 변화가 가중되어 나타난 결과로 사료된다. 본 연구의 대학생활적응 점수는 3.23점(5점 기준)으로 동일한 도구를 사용한 대학생 대상 연구인 Min [3]의 3.20점과 유사하게 나타났다. 본 연구의 불안정성인애착은 2.79점(5점 기준)으로 대학생 대상의 Park 과 Park [13]연구는 2.50점(5점 기준)으로 본 연구가 더 높게 나왔다. 이러한 결과는 본 연구의 대상자는 코로나19에 의해 원격수업에 의한 영향으로 나타난 결과로 여겨진다. 본 연구에서 눈치는 본 연구의 도구와 같지만 도구의 문항척도가 달라 도구 만점기준으로 평균값이 차지하는 비율(%)로 비교하였다. 본 연구의 눈치는 3.04점(5점 기준)으로 도구 만점의 60.8%였으며, 대학생 대상 연구인 Lee와 heo [24]의 4.27점(7점 기준)으로 도구 만점의 61%와 유사하였다. 이는 한국의 집단사회에서 집단 내 조화를 중요시하는 상황에서 눈치가 중요한 요인으로 작용함을[14] 보여주는 결과로 여겨진다.

둘째, 본 연구에서 생활 스트레스, 불안정성인애착, 눈치와 대학생활적응의 상관관계를 확인한 결과, 생활 스트레스와 불안정성인애착이 높을수록 대학생활적응 정도가 낮고, 눈치가 높을수록 대학생활적응 정도가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생활적응과 생활 스트레스, 불안정성인애착이 부적관계로 보고한 많은 선행연구[7,13,16]와 일치한다. 또한 생활 스트레스와 불안정성인애착이 정적인 관계로 나타나 생활 스트레스가 높을수록 불안정성인애착이 높다는 선행연구[12]와 일치하여 본 연구결과를 지지한다. 이는 대학생의 생활 스트레스가 높을수록 불안정성인애착이 낮은 사람에 비해 더 민감

하게 스트레스에 반응하여 결국 대학생활적응에도 부정적인 영향 주는 것으로 사료된다. 본 연구에서 대학생활적응과 눈치 관계는 눈치가 높을수록 대학생활의 적응을 더 잘하는 것으로 나타난 선행연구[16]와 일치한다. 집단주의 사회적 속성을 가지고 있는 한국사회에서는 눈치가 발달하면 상황을 잘 파악하여 적절한 행동함으로써 좋은 관계, 좋은 평가 얻을 수 있게 된다[14]. 따라서 우리사회에서는 눈치가 ‘떴떳하지 못한’, ‘기회주의적인’과 같은 부정적인 측면과 ‘눈치 빠르다.’와 같은 긍정적인 측면[15]도 가지고 있어 눈치의 긍정적인 면을 장려할 필요가 있음을 시사한다.

셋째, 생활 스트레스와 대학생활적응 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 순차적 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 대학생의 생활 스트레스가 대학생활적응에 직접적으로 부적 영향을 미치지만 불안정성인애착은 부적영향, 눈치는 정적영향으로 간접적인 변인으로서도 대학생활적응에 영향을 미치는 결과를 보여 불안정성인애착과 눈치가 부분매개효과로 밝혀졌다. 즉, 생활 스트레스는 그 자체로 대학생활적응에 영향을 미치는 동시에, 생활 스트레스가 많을수록 불안정성인애착이 높아져 대학생활적응을 어렵게 만드는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 많은 대학생이 대학생활적응에 있어 정신건강의 어려움을 호소하고 있으며[25] 대학생의 대학실태조사에서도 관계적응 어려움이 73.3%으로 보고되어[8] 본 연구결과를 지지한다. 삶의 변화나 전환 시 애착시스템을 활성화시키고 불안정성인애착을 자극받기 쉽다[26]. 애착은 아동기에 형성된 주양육자의 애착대상에 고정되는 것이 아니라 인간발달 과정에서 중요한 관계를 통해 변화된다[9]. 대학생의 안정성인애착이 높은 경우는 사회적·정서적으로 대학환경이 새롭게 도전하고자 하는 신선한 자극제로 인식하지만, 불안정성인애착이 높으면 이를 위협적이고 두려움의 대상으로 인식하게 된다[27]. 대학생의 성인애착이 자신과 타인과의 관계를 어떻게 지각하느냐에 따라 생활 스트레스 정도와 대학생활 적응력이 달라질 수 있다. 하지만 대학생들은 학업, 진로 선택을 비롯해 새로운 환경에 적응하기 위해서 각종 생활 스트레스에 가장 많이 노출되는 시기이므로 불안정성인애착이 쉽게 자극받아 결국에는 대학생활적응에도 부정적인 영향을 끼칠 수 있다. 따라서 대학생활적응의 향상을 위해 우선적으로 불안정성인애착을 낮추는 방안을 마련하는 것이 무엇보다 중요하다.

눈치 역시 대학생의 생활 스트레스와 대학생활적응 간의 관계에서 부분 매개역할로 나타나 생활 스트레스와 불안정성인애착 수준이 높더라도 눈치의 수준이 높으면 대학생활적응에 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 이는 조직적응과 개인

주의 성향과 집단주의 성향의 관계에서 눈치가 매개효과로 보고 된 연구는[28] 본 연구결과 맥락이 같다. 눈치 수준이 높은 집단이 자아존중감, 대인관계[16], 안녕감이 높은 것으로 나타나 눈치수준을 높이는 방안 마련이 중요함을 주장하였다[15]. 따라서 눈치는 관계의 조화를 위해 발달하는 가변성이 있는 기제[14]로 대학생이 대학환경에 적응할 수 있도록 눈치의 수준을 높이는 다양한 프로그램 적용이 필요하다.

결론적으로 대학은 코로나19가 언제 종식될지 알 수가 없는 상황에 철저한 교육시스템 대안뿐만 아니라 재학생들의 정신 건강 유지 증진을 위한 방안 마련이 필요하다. 본 연구결과를 바탕으로 대학생의 대학생활적응을 높이기 위해 무엇보다도 안정성인애착과 눈치 수준을 높여야 한다. 이를 위해서 다양한 SNS를 이용하여 계속적으로 사회적인 관계를 형성하여 안정성인애착을 높이고 현 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 눈치 수준을 높여 주어야 할 것이다.

## 결론

본 연구는 대학생의 생활 스트레스와 대학생활적응의 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 순차적 매개효과를 규명하기 위함이다. 이를 위해서 Hayes [22]가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 분석하였다. 연구결과는 대상자들의 생활 스트레스, 불안정성인애착, 눈치, 대학생활적응 간에는 상관관계가 유의하였으며, 생활 스트레스와 대학생활적응 관계에서 불안정성인애착, 눈치가 순차적 매개효과가 있었다. 이러한 결과는 대학생의 생활 스트레스로 인한 대학생활적응을 향상시키기 위해 불안정성인애착 정도를 강화할 수 있는 다양한 방안과 눈치의 긍정적인 면을 부각시킬 필요가 있다. 본 연구는 대학생의 생활 스트레스와 대학생활적응 간의 관계에서 불안정성인애착과 눈치의 매개효과를 확인하였다는데 의의가 있다. 이 연구를 바탕으로 대학생의 대학생활적응에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

마지막으로 본 연구의 한계점을 바탕으로 제언은 다음과 같다. 첫째, 일개 대학으로 한 연구결과로 일반화에 어려움이 있어 여러 지역에 있는 대학생을 대상으로 불안정성인애착, 눈치가 대학생활적응에 미치는 효과를 검증하는 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 대학생활적응에 대해 전공만족도, 입학유형 등 다양한 변인으로 반복적인 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구는 코로나19 상황에서 자료수집이 이루어져 연구결과를 지지하기 위한 반복연구가 이루어져야 한다.

## CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

## ORCID

Kim, Sin Hyang <https://orcid.org/0000-0002-8900-1733>  
 Park, Sihyun <https://orcid.org/0000-0003-1808-345X>  
 Baek, Min Ja <https://orcid.org/0000-0003-0302-2128>

## REFERENCES

1. Sarokhani D, Delpisheh A, Veisani Y, Sarokhani MT, Manesh RE, Sayehmiri K. Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression research and treatment*. 2013;1-7. <https://doi.org/10.1155/2013/373857>
2. Jeon MK, Kim MS. A study on relationships among parent-adolescent communication, self differentiation, self esteem, life stress in nursing department students. *The Journal of digital policy & management*. 2013;11(4):293-302. <https://doi.org/10.14400/JDPM.2013.11.4.293>
3. Min SY. Influence of communication and life stress on college life adjustment of college students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2019;9(5):491-501. <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2019.9.5.045>
4. Korean Educational Statistics Service. Statistical yearbook of education 2018-2019. Available from: <https://kess.kedi.re.kr/index>
5. Lee YM, Lim JY. An investigation on the influential factors of university adjustment of university students, *The Journal of Lifelong Education and HRD*. 2011;7(4):89-118. <https://doi.org/10.35637/klehrd.2011.7.4.002>
6. Yang HJ. Differences in depression and psychological emotions according to the degree of self-elasticity of college freshmen in COVID-19. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*. 2020;6(3):75-822384-0358. <https://doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.3.75>
7. Jung HY. The convergence influence of life stress, depression and ego resiliency on college life adaptation Adjustment in nursing students. *The Journal of digital policy & management*. 2016;14(7):259-268. <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.7.259>
8. Oh HY, Kim DI, Song JY. A study on designing a college student's psychological crisis and supporting personality development: designing a support base for psychological toughness and personality development to cultivate future education. Seoul: Korean Council for University Education; 2018. Available from: <http://www.kcue.or.kr/index.htm>
9. Lewis M, Feiring C, Rosenthal S. The differential relations of

- parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020;29(1):45-59.  
<https://doi.org/10.1023/A:1005169004882>
10. Brennan KA, Clark CL, Shaver PR. Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes(Eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press; 1998.
  11. Lopez FG, Mitchell P, Gormley B. Adult attachment orientations and college student distress: test of a mediational model. *Journal of Counseling Psychology*. 2002;49(4):460-467.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.4.460>
  12. Sim SY, Kim YS. The relationship between uncertainty adult attachment and life stress: mediating effect of resilience. *Korean Journal of Counseling*. 2015;16(5):95-105.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.16.5.201510.95>
  13. Park C, Park UI. The effects of insecure adult attachment of university students on adjustment to college life moderation effects of character strengths. *Korean Journal of Family Welfare*. 2020;25(3):307-324.  
<https://doi.org/10.13049/kfwa.2020.25.3.4>
  14. Heo JH, Park WJ. Development and validation of nunchi scale. *Korean Journal of Counseling*. 2013;14(6):3537-3555.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3537>
  15. Heo JH. The effects of nunchi on SWB and interpersonal relationship. *Journal of Counseling*. 2014;15(3):1067-1084.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.15.3.201406.1067>
  16. Kim SG, Oh SJ, Choi MS, Hong SH, Lee JC. The mediating effect of self-esteem on the relationship between nunchi and stress/adjustment to university life of university students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2018;8(7):649-658.
  17. Yoo KH. A study on the stress and adjustment to college life among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2018;24(3):269-278.  
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2018.24.3.269>
  18. Chon KK, Kim KH, YI JS. Development of the revised life stress scale for college students. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2000;5(2):316-355.
  19. Kim SH. Adaptation of the experiences in close relationships-revised scale into Korean: confirmatory factor analysis and item response theory approaches [master's thesis]. [Seoul]: Seoul National University; 2004. 142 p.
  20. Baker RW, Siryk B. Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*. 1984;31(2):179-189.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
  21. Lee YJ. The non-residential students' Adjustment to college life and career plans [master's thesis]. [Seoul]: Ewha Womans University; 2000. 101 p.
  22. Hayes AF. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press; 2013. 692 p.
  23. Kline RB. *Principle and practice of structural equation modeling*. 3rd ed. New York, NY: The Guilford Press; 2010. 534 p.
  24. Lee SB, Heo JH. Relation between Nunchi and Emotion regulation: moderating effects of cultural orientation. *Korea Journal of Counseling*. 2018;19(6):37-53.
  25. Zivin K, Eisenberg D, Gollust SE, Golberstein E. Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*. 2009;117(3):180-185.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001>
  26. Ainsworth MDS. Attachments beyond infancy. *American Psychologist*. 1989;44(4):709-716.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.4.709>
  27. Wei M, Russell DW, Zakalik RA. Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*. 2005;52(4):602-614.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
  28. Lee YS, Yang NM. The relationship between individualism - Collectivism and organizational adjustment of employees: the mediating effect of nunchi. *The Korean Psychological Association Proceeding*. 2019 Aug; 235-235.