

Effects of Self-Concept and Sociality on College Life Adjustment in Optometry Students

Kaul Choi^{1,2,a} and Ki-Hun Ye^{1,2,b,*}

¹Dept. of Optometry, Division of Health Science, Baekseok University, Professor, Cheonan 31065, Korea

²Dept. of Optometry, Graduate Schools of Baekseok University, Professor, Seoul 06695, Korea

(Received November 6, 2025: Revised December 17, 2025: Accepted December 20, 2025)

Purpose: This study examined how self-concept and sociality influence college adjustment among 186 undergraduate optometry students at a four-year university in Chungnam, Korea. **Methods:** An online survey was administered to first-through fourth-year students (N=186). Self-concept (academic, emotional, social, and physical), sociality (cooperation, interpersonal relationships, and sociability), and college adjustment (coursework, peer relationships, faculty relationships, and school rules) were measured using 59 items on a 5-point Likert scale. Data were analyzed using *t*-tests, ANOVA, correlation, and multiple regression analysis. **Results:** Both self-concept and sociality were positively correlated with college adjustment (self-concept $r=0.60$; sociality $r=0.84$; $p<0.01$). In the regression analysis, sociality was the strongest predictor ($\beta=0.72$, $p<0.05$), whereas the direct effect of self-concept was smaller but significant ($\beta=0.17$, $p<0.05$); the model explained 72% of the variance ($R^2=0.72$). Among sociality subfactors, interpersonal relationships ($\beta=0.54$, $p<0.05$) and cooperation ($\beta=0.34$, $p<0.05$) significantly predicted college adjustment, whereas sociability was not significant ($p=0.41$). Participation in project-based Learning (PBL) was associated with higher academic self-concept and course adjustment (no participation vs. ≥ 3 participations: academic self-concept $2.92 \rightarrow 3.31$, $p<0.00$; course adjustment $3.49 \rightarrow 3.70$, $p=0.04$). **Conclusions:** College adjustment is more strongly influenced by interpersonal interaction competencies (sociality) than by internal self-appraisal (self-concept), with interpersonal relationships and cooperation emerging as key factors. Cooperative, mentoring-based experiences such as PBL significantly enhance academic self-concept and course adjustment, highlighting the need for instructional designs that systematically strengthen relational and collaborative competencies alongside academic achievement.

Key words: Self-concept, Sociality, College life adjustment

서 론

대학알리미에 따르면, 2024학년도 전국 223개 4년제 대학 재학생 중 중도탈락자는 총 10만 817명으로, 전년(10만 56명) 대비 소폭 증가하였다.^{[1][2]} 대학생의 중도탈락은 개인적 차원을 넘어 대학과 사회 전체에 부정적인 파급효과를 미친다. 학생 개인에게는 이미 투자된 시간과 비용의 손실, 심리적 부담, 사회적 단절을 초래하며,^[3] 대학의 입장에서 등록금 의존도가 높은 재정 구조상 중도탈락 증가는 교육의 질과 운영 효율성에 직접적인 영향을 미친다.^[4] Park은 대학생활적용이 학업 지속 여부를 결정짓는 핵심 요인으로 작용하며, 적응 수준이 낮을수록 중도탈락 의도가 높다는 결과가 반복적으로 보고되고 있음을 지적하였다.^[3] 따라서 대학생의 성공적인 대학생활적용은 개인

의 학업 성취뿐 아니라 대학의 지속 가능성을 담보하는 중요한 과제로 볼 수 있다. 이와 같이 대학생활적용이 중도탈락의 핵심 요인으로 작용한다면, 대학은 학생의 적응력 향상을 단순한 개인의 노력에 맡기기보다 제도적·교육적 지원을 통해 체계적으로 강화할 필요가 있다.

Kim은 학사경고가 중도탈락으로 이어지는 비율이 높으며, 그 원인이 단순한 학업부진이 아니라 학습동기 부족, 자기조절 능력의 결여, 사회적 지지 부족 등 자기주도적 학습역량의 약화와 관련이 있다고 하였다.^[5] 또한, Baek은 학업적 자기효능감이 대학생활적용과 중도탈락에 중요한 영향을 미친다고 하였다.^[6] 이러한 선행연구들은 대학생활적용이 중도탈락과 관련된 주요 요인임을 보여주며, 학습역량과 심리·사회적 요인이 함께 고려될 필요가 있음을 시사한다.

*Corresponding author: Ki-Hun Ye, TEL: +82-41-550-2180, E-mail: eyelovebaekseok@bu.ac.kr
Authors ORCID: ^a<https://orcid.org/0000-0002-9914-4797>, ^b<https://orcid.org/0000-0002-0029-1237>

대학생활적응은 대학 환경 내에서의 사회적 관계와 심리적 균형, 진로 탐색 등을 포괄하는 통합적 적응 과정으로 이해할 수 있다. Kim은 대학생활적응을 “대학생이 대학 내의 구성원 및 환경과 능동적으로 상호작용하여 성공적으로 대학생활을 영위하고 스스로 높은 만족감을 느끼는 과정과 결과”로 정의하였으며, SACQ 모형을 근거로 학업적응, 사회적응, 개인·정서적응, 대학환경적응 등의 하위 요인을 제시하였다.^[7] Jeong은 대학생활적응을 ‘대학이라는 환경 속에서 학업, 진로, 대인관계 등 다양한 측면에서 만족하며 능동적으로 대처하는 것’으로 설명하며, 전공 만족, 대인관계, 진로 준비, 개인 심리 등의 요소가 포함된 개념으로 제시하였다.^[8]

자아개념과 사회성은 대학생활적응에 유의한 영향을 미치는 요인으로 보고되고 있다. Lim은 자아개념을 “자신의 신체, 능력, 사회적 모습에 대한 자아상으로, 성격 및 태도 형성에 핵심적인 역할을 하며 환경 적응에 영향을 미치는 내적 요인”으로 정의하였다.^[9] 자아개념이 높다는 것은 자신을 무조건 긍정적으로 평가한다는 의미가 아니라, 나는 어떤 사람인가에 대한 인식이 명확하고 일관된 상태를 의미한다. 이러한 자기 이해의 명료성은 메타인지적 자기성찰과 밀접하게 연결되어 있으며, 개인의 학습 및 사회적 행동의 방향성을 결정짓는 심리적 기반으로 작용한다. Kim은 자아개념을 사회적, 가족적, 신체적, 학업적 차원으로 구분하여 분석하였으며, 네 가지 하위 요인이 모두 학교생활적응과 유의한 정적 관계를 보인다고 하였다. 특히 학업적 자아개념은 대학 내 학업 활동과 성취 수준과 직접적 연관을 가지며, 사회적 자아개념은 교우 및 교수 관계의 질적 수준과 연결되어 있었다.^[10]

Kim은 사회성을 “자신과 타인에 대한 만족감, 의사소통, 신뢰감, 민감성, 친근감, 개방성, 이해성”으로 정의하며, 정서지능과 밀접하게 관련된 대인관계 역량으로 설명하였다.^[11] 한편, Jo는 사회성을 “타인과 함께 사회에 적응하는 개인의 소질이나 능력”으로 규정하고, 학교스포츠클럽 활동을 통해 대인관계, 협동성, 사교성이 향상된다고 보고하였다.^[12] 이러한 연구들은 사회성이 단순한 사교적 태도가 아니라, 대인관계 능력, 협동성, 사교성, 공감성 등을 포괄하는 사회적 역량임을 보여준다. Kim의 연구에서는 사회성이 학교생활적응과 유의한 정적 상관($r=0.45, p<0.01$)을 보였으며, Jo의 연구에서도 사회성이 교우 및 교사 관계, 수업 참여, 학교규칙 준수 등 학교생활적응의 모든 하위요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

협력적 문제해결 중심 수업은 대학생활적응에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고되었다. Byun은 액션러닝(Action Learning), 문제중심학습(PBL), 멘토링을 통합한 문제해결 과정 수업을 실시한 결과, 학생들의 팀 학습 만족도, 문제

해결능력, 의사소통능력이 모두 유의하게 향상되었다고 보고하였다.^[13] Ahn은, 문제해결능력과 학업적 자기효능감, 비판적 사고 성향이 대학생활적응에 유의한 정적 영향을 미친다고 하였다.^[14] 그러나 이러한 연구들은 주로 학습 성과와 역량 향상에 초점을 두고 있어, 협력적 학습 과정에서 형성되는 자아개념과 사회성과 같은 개인 내적·대인적 특성의 역할에 대한 분석은 상대적으로 제한적이었다.

본 연구에서의 PBL은 협동학습적 요소가 강화된 형태로, 6명 내외의 학생이 한 조를 이루어 선배의 도움을 받으며 과제 및 탐구활동을 수행하는 방식이다. 이에 본 연구는 이러한 협력적 학습 환경에서 형성되는 자아개념과 사회성이 대학생활적응에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고자 한다

대상 및 방법

충청남도 소재 일개 대학의 안경광학과 재학생 1학년부 터 4학년까지 총 186명을 대상으로 하였으며, 일반적 특성(나이, 성별, 학년, 학점, PBL 수업 참여)도 함께 조사하였다.

연구도구는 Jo의 검증된 설문지를 대학생 환경에 맞게 일부 용어를 수정하여 사용하였다.^[12] 자아개념(학업적, 정서적, 사회적, 신체적), 사회성(협력성, 대인관계, 사교성), 대학생활 적응(학교수업, 교우관계, 교수관계, 학교 규칙)을 측정하며, 총 59문항을 5점 리커트 척도로 구성하였다(Appendix 1). ‘교사관계’를 ‘교수관계’ 등으로 변환하였으며, 기존 연구의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석, 본 연구의 Cronbach's α 분석을 통해 신뢰성을 확보하였다. 또한 안경광학과 교수 3인과 교육학 석사 1인의 전문가 집단을 통해 내용타당도(CVI)를 검토한 결과, 모든 문항이 평균 3.5점 이상을 획득하였다.

설문은 자발적 동의하에 온라인으로 진행하였고, 수집된 자료는 SPSS로 분석하였다. 분석 방법은 t-검정, 일원분산 분석(ANOVA), 상관분석, 다중회귀분석을 활용하였다. 본 연구에서 사용된 자아개념, 사회성, 대학생활 적응 설문 도구의 타당도와 신뢰도를 검증한 결과는 다음과 같다.

1. 자아개념 설문

자아개념 설문은 학업자아(6문항), 신체자아(6문항), 사회자아(7문항), 정서자아(6문항)의 4개 하위 요인으로 구성되었다. 각 하위 요인의 타당도를 나타내는 KMO 값은 0.799, 0.902, 0.880, 0.759로 나타나 모두 적합한 수준이었다. Bartlett의 구형성 검정 결과, 근사 카이제곱 값은 각각 458.138, 726.250, 626.464, 311.264로 통계적으로 유의미한 수준($p<0.0010$)이었다. 각 하위 요인의 신뢰도를 나타

내는 Cronbach's 알파 값은 0.826, 0.902, 0.913, 0.776으로 나타나 모두 0.6 이상으로 적합한 신뢰도를 확보한 것으로 확인되었다.

2. 사회성 설문

사회성 설문은 협력성(5문항), 대인관계(6문항), 사교성(4문항)의 3개 하위 요인으로 구성되었다. 각 하위 요인의 타당도를 나타내는 KMO 값은 0.839, 0.872, 0.716으로 나타나 모두 적합한 수준이었다. Bartlett의 구형성 검정 결과, 근사 카이제곱 값은 각각 556.258, 473.210, 210.539로 통계적으로 유의미한 수준($p < 0.0010$)이었다. 각 하위 요인의 신뢰도를 나타내는 Cronbach's 알파 값은 0.883, 0.860, 0.746으로 나타나 모두 0.6 이상으로 적합한 신뢰도를 확보한 것으로 확인되었다.

3. 대학생활 적응 설문

대학생활 적응 설문은 교우관계(5문항), 수업관련(5문항), 교수관계(5문항), 학교규칙(4문항)의 4개 하위 요인으로 구성되었다. 각 하위 요인의 타당도를 나타내는 KMO 값은 0.830, 0.785, 0.784, 0.642로 나타나 모두 적합한 수준

이었다. Bartlett의 구형성 검정 결과, 근사 카이제곱 값은 각각 403.678, 270.993, 333.361, 148.381로 통계적으로 유의미한 수준($p < 0.0010$)이었다. 각 하위 요인의 신뢰도를 나타내는 Cronbach's 알파 값은 0.840, 0.785, 0.775, 0.616으로 나타나 모두 0.6 이상으로 적합한 신뢰도를 확보한 것으로 확인되었다. 본 연구에 사용된 자아개념, 사회성, 대학생활 적응 설문 사용된 모든 변수의 하위 요인은 적절한 타당도와 신뢰도를 갖는 것으로 확인되었다.

결과 및 고찰

일반적 특성과 자아개념, 사회성, 대학생활 적응을 Table 1에 나타내었다. 대상자의 나이는 20세 미만 70명(37.6%), 20-21세 60명(32.3%), 그리고 22세 이상 56명(30.1%)을 대상으로 하였다. 성별은 여성 응답자가 95명(51.1%)과 남성 응답자 91명(48.9%)으로 구성되었다. 학년은 1학년 응답자가 62명(33.3%)으로 가장 많았으며, 4학년(25.3%), 2학년(24.7%), 3학년(16.7%) 순으로 나타났다. 학점의 경우 3.0~4.0 미만의 학점을 가진 응답자가 79명(42.5%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, 아직 학점이

Table 1. General characteristics and scores of self-concept, sociality, and college life adjustment

| Category | N (%) | Self-concept | | Sociality | | College life adjustment | | |
|------------------------------|--------------------|--------------|------|-----------|------|-------------------------|------|------|
| | | M | SD | M | SD | M | SD | |
| Age | Under 20 | 70 (37.6) | 3.33 | 0.42 | 3.63 | 0.57 | 3.74 | 0.50 |
| | 20-21 years old | 60 (32.3) | 3.43 | 0.49 | 3.31 | 0.54 | 3.74 | 0.48 |
| | 22 years and older | 56 (30.1) | 3.55 | 0.53 | 3.75 | 0.66 | 3.85 | 0.58 |
| | <i>p</i> | | 0.04 | | 0.36 | | 0.43 | |
| Gender | Male | 91 (48.9) | 3.54 | 0.52 | 3.77 | 0.64 | 3.85 | 0.54 |
| | Female | 95 (51.1) | 3.33 | 0.42 | 3.55 | 0.50 | 3.69 | 0.48 |
| | <i>p</i> | | 0.03 | | 0.01 | | 0.03 | |
| Grade level | Freshman | 62 (33.3) | 3.36 | 0.46 | 3.64 | 0.58 | 3.71 | 0.48 |
| | Sophomore | 46 (24.7) | 3.42 | 0.48 | 3.64 | 0.54 | 3.83 | 0.51 |
| | Junior | 31 (16.7) | 3.43 | 0.46 | 3.62 | 0.58 | 3.67 | 0.45 |
| | Senior | 47 (25.3) | 3.53 | 0.53 | 3.73 | 0.65 | 3.86 | 0.52 |
| | <i>p</i> | | 0.36 | | 0.80 | | 0.27 | |
| Grade point average | 4.0 and above | 25 (13.4) | 3.48 | 0.54 | 3.47 | 0.54 | 3.74 | 0.47 |
| | 3.0 to under 4.0 | 79 (42.5) | 3.49 | 0.51 | 3.71 | 0.60 | 3.83 | 0.56 |
| | Under 3.0 | 21 (11.3) | 3.33 | 0.54 | 3.65 | 0.62 | 3.72 | 0.57 |
| | No GPA yet | 61 (32.8) | 3.37 | 0.46 | 3.67 | 0.56 | 3.73 | 0.47 |
| | <i>p</i> | | 0.34 | | 0.33 | | 0.67 | |
| Participation in PBL classes | None | 56 (30.1) | 3.41 | 0.46 | 3.72 | 0.55 | 3.78 | 0.47 |
| | 1-2 courses | 72 (38.7) | 3.37 | 0.46 | 3.58 | 0.59 | 3.71 | 0.52 |
| | 3 or more courses | 58 (31.2) | 3.52 | 0.53 | 3.70 | 0.61 | 3.83 | 0.56 |
| | <i>p</i> | | 0.22 | | 0.33 | | 0.42 | |
| Total | 186 | 3.43 | 0.48 | 3.66 | 0.59 | 3.77 | 0.52 | |

없는 1학년의 응답자는 61명(32.8%)으로 나타났다. 4.0 이상은 25명(13.4%), 3.0 미만은 21명(11.3%)으로 나타났다. PBL 수업 참여 경험은 1-2개의 PBL 수업에 참여한 응답자가 72명(38.7%)으로 가장 많았으며, PBL 수업 경험이 없는 응답자는 56명(30.1%), 3개 이상 참여한 응답자는 58명(31.2%)으로 비슷한 비율로 나타났다.

자아개념은 나이가 많을수록, 남성이 여성보다 높은 것으로 나타났으며, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($p<0.05$). 자아개념은 학년이나 학업 성취도 같은 대학 경험보다는 나이와 성별 같은 개인의 기본적인 인구통계학적 특성에 의해 더 큰 영향을 받는 것으로 나타났다. 사회성과 대학생활 적응도 성별에서 남성 3.77과 3.85로 여성 3.55와 3.69보다 높았으며, 유의한 차이로 나타났다 ($p<0.05$). 사회성은 성별 외의 다른 학업적 또는 경험적 특성(학년, 학점, PBL 등)에서는 유의한 차이를 보이지 않았습니다. 이는 사회성이 대학생활 중의 활동보다 개인의 기질이나 초기 발달 과정에 더 깊은 관련이 있는 것으로 판단된다.

자아개념, 사회성, 대학생활 적응의 평균을 Table 2에 나타내었다. 자아개념의 3.43, 사회성 3.66, 대학생활 적응은 3.77로 나타났으며, 세 변수 중 평균 점수가 가장 높은 변수는 대학생활 적응이었으며, 가장 낮은 변수는 자아개념으로 나타났다. 세 변수 모두 왜도와 첨도에서 정규분포 가정을 충족하는 것으로 나타나 이후의 모수 통계 분석(상관분석, 회귀분석 등)을 진행에 무리가 없는 것으로 나타났다.

자아개념, 사회성, 대학생활 적응 변수의 상관성을 Table 3에 나타내었다. 자아개념은 사회성($r=0.61, p<0.001$) 및 대학생활적응($r=0.60, p<0.001$), 사회성은 자아개념($r=0.61, p<0.001$) 및 대학생활 적응($r=0.84, p<0.001$) 그리고 대학생활적응은 자아개념($r=0.60, p<0.001$) 및 사회성($r=0.84, p<0.001$) 모든 변수와의 관계가 통계적으로 유의미한 정적 상관관계로 나타났다. 사회성과 대학생활 적응 간의 상관관계가 가장 높은 것으로 나타났다. 모든 변수 쌍에서 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<0.0015$).

일반적 특성과 자아개념을 Table 4에 나타내었다. 학업 자이는 나이가 많을수록, 학년이 높을수록, PBL수업 참여가 많을수록 학업 자아 평균이 높아졌으며, 통계적으로 유

Table 2. Means and standard deviations of self-concept, sociality, and college life adjustment scores

| Category | M | SD | Skewness | Kurtosis |
|-------------------------|------|------|----------|----------|
| Self-concept | 3.43 | 0.48 | 0.18 | 0.03 |
| Sociality | 3.66 | 0.59 | 0.35 | -0.31 |
| College life adjustment | 3.77 | 0.52 | 0.38 | -0.36 |

Table 3. Correlations among self-concept, sociality, and college life adjustment scores

| Category | Self-concept | Sociality | College life adjustment |
|-------------------------|--------------|-----------|-------------------------|
| Self-Concept | 1 | | |
| Sociality | 0.61** | 1 | |
| College Life Adjustment | 0.60** | 0.84** | 1 |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

의한 차이를 보였으며, 학년과 학점 증가에 따라 유의하게 높아졌다($p<0.0015$). 이는 대학생활을 경험하면서 학업적으로 자기 효능감과 성취가 누적되어 학업 자아를 강화한 것으로 판단된다. 저학년일수록 능동적인 학습 기회(PBL, 토론 등)를 늘려주거나, 고학년 선배와의 멘토링을 통해 간접 성공 경험이 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다. 신체 자아와 정서 자아는 학점이나 PBL 참여 같은 대학 경험보다는 성별이나 나이와 관련이 깊은 것으로 나타났다. 신체 자아는 나이가 많을수록, 성별은 남성이 3.21로 여성 2.73보다 높았으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$). 정서 자아는 남성이 3.95로 여성 3.79보다 평균이 높았으며, 유의하게 높게 나타났다($p<0.05$). 사회 자아는 모든 일반적 특성에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

자아개념 요인의 평균을 Table 5에 나타내었다. 자아개념 하위 요인들의 전체 자아개념의 평균은 3.43으로 전반적으로 보통 수준 이상의 긍정적인 자아개념을 형성하고 있는 것으로 나타났다. 평균값은 2.70에서 3.74 사이에 분포하는 것으로 나타났습니다. 사회 자아는 3.74로 네 가지 하위 요인 중 가장 높은 평균으로 나타났다. 다음으로 학업 자아는 3.10, 신체 자아는 2.97 순으로 나타났으며, 정서 자아는 평균 2.70으로 네 가지 요인 중 가장 낮은 평균으로 나타났다.

자아개념 요인의 상관성을 Table 6에 나타내었다. 자아개념의 하위 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과 학업 자아는 신체 자아($r=0.39, p<0.001$), 사회 자아($r=0.43, p<0.001$), 정서 자아($r=0.20, p<0.001$), 신체 자아는 학업 자아($r=0.39, p<0.001$), 사회 자아($r=0.41, p<0.001$), 정서 자아($r=0.26, p<0.001$), 사회 자아는 학업 자아($r=0.43, p<0.001$), 신체 자아($r=0.41, p<0.001$), 정서 자아($r=0.44, p<0.001$), 그리고 정서자아 학업자아 ($r=0.20, p<0.001$), 신체자아($r=0.26, p<0.001$), 사회적 자아 ($r=0.44, p<0.001$) 모든 요인과의 관계가 통계적으로 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. 특히, 사회 자아와 정서 자아 간의 정적 상관관계

Table 4. Differences in self-concept dimensions based on general characteristics

| Category | | | Self-concept | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------|--------------|------|----------|------|--------|------|-----------|------|
| | | | Academic | | Physical | | Social | | Emotional | |
| | | | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD |
| Age | Under 20 | 70 (37.6) | 2.90 | 0.56 | 2.83 | 0.88 | 3.72 | 0.59 | 3.82 | 0.46 |
| | 20-21 years old | 60 (32.3) | 3.16 | 0.62 | 2.86 | 0.96 | 3.73 | 0.60 | 3.92 | 0.44 |
| | 22 years and older | 56 (30.1) | 3.28 | 0.61 | 3.25 | 0.96 | 3.77 | 0.66 | 3.87 | 0.55 |
| <i>p</i> | | | 0.02 | | 0.03 | | 0.88 | | 0.55 | |
| Gender | Male | 91 (48.9) | 3.17 | 0.65 | 3.21 | 0.98 | 3.77 | 0.64 | 3.95 | 0.50 |
| | Female | 95 (51.1) | 3.03 | 0.57 | 2.73 | 0.85 | 3.71 | 0.59 | 3.79 | 0.45 |
| | <i>p</i> | | | 0.10 | | 0.00 | | 0.50 | | 0.03 |
| Grade level | Freshman | 62 (33.3) | 2.87 | 0.57 | 2.86 | 0.93 | 3.74 | 0.67 | 3.92 | 0.46 |
| | Sophomore | 46 (24.7) | 3.13 | 0.66 | 3.03 | 0.92 | 3.68 | 0.54 | 3.79 | 0.48 |
| | Junior | 31 (16.7) | 3.19 | 0.51 | 2.84 | 1.08 | 3.79 | 0.55 | 3.85 | 0.44 |
| | Senior | 47 (25.3) | 3.30 | 0.61 | 3.12 | 0.90 | 3.76 | 0.67 | 3.90 | 0.53 |
| <i>p</i> | | | 0.00 | | 0.43 | | 0.88 | | 0.54 | |
| Grade point average | 4.0 and above | 25 (13.4) | 3.50 | 0.74 | 3.06 | 0.99 | 3.56 | 0.68 | 3.77 | 0.40 |
| | 3.0 to under 4.0 | 79 (42.5) | 3.22 | 0.51 | 3.03 | 0.95 | 3.79 | 0.62 | 3.87 | 0.49 |
| | Under 3.0 | 21 (11.3) | 2.80 | 0.55 | 3.02 | 0.85 | 3.61 | 0.52 | 3.83 | 0.60 |
| | No GPA yet | 61 (32.8) | 2.87 | 0.57 | 2.84 | 0.96 | 3.78 | 0.60 | 3.92 | 0.46 |
| <i>p</i> | | | 0.00 | | 0.63 | | 0.26 | | 0.57 | |
| Participation in PBL classes | None | 56 (30.1) | 2.92 | 0.56 | 2.92 | 0.93 | 3.83 | 0.62 | 3.91 | 0.44 |
| | 1-2 courses | 72 (38.7) | 3.04 | 0.63 | 2.96 | 0.94 | 3.63 | 0.54 | 3.83 | 0.50 |
| | 3 or more courses | 58 (31.2) | 3.34 | 0.57 | 3.03 | 0.98 | 3.79 | 0.68 | 3.88 | 0.50 |
| <i>p</i> | | | 0.00 | | 0.83 | | 0.13 | | 0.62 | |
| Total | | 186 | 3.10 | 0.61 | 2.97 | 0.95 | 3.74 | 0.61 | 3.87 | 0.48 |

Table 5. Means and standard deviations of self-concept dimensions

| Category | M | SD | Skewness | Kurtosis |
|--------------|------|------|----------|----------|
| Self-concept | | | | |
| Academic | 3.10 | 0.61 | 0.28 | 0.38 |
| Physical | 2.97 | 0.61 | 0.25 | -0.35 |
| Social | 3.74 | 0.61 | 0.06 | -0.17 |
| Emotional | 2.70 | 0.77 | 0.18 | -0.24 |
| Total | 3.43 | 0.48 | 0.18 | 0.03 |

Table 6. Correlations among self-concept dimensions

| Self-concept | Academic | Physical | Social | Emotional |
|--------------|----------|----------|--------|-----------|
| Academic | 1 | | | |
| Physical | 0.39** | 1 | | |
| Social | 0.43** | 0.41** | 1 | |
| Emotional | 0.20** | 0.26** | 0.44** | 1 |

p*<0.05, *p*<0.01

(*r*=0.44)가 모든 변수 쌍 중 가장 강한 것으로 나타났다. 일반적 특성과 사회성을 Table 7에 나타내었다. 협력성은 타인과 목표를 공유하고 공동의 이익을 위해 함께 일하는 능력에 대한 인식으로 성별에서 남성이 4.05로 여성 3.83보다 높은 평균으로 나타났으며, 유의한 차이로 나타났다(*p*<0.05). 그리고 성별을 제외한 모든 일반적 특성에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 대인관계는 타인과의 관계를 형성하고 유지하는 능력에 대한 인식으로, 성별에서 남성이 3.81로 여성 3.63보다 높은 평균으로 나타났지만 유의한 차이로 나타나지 않았다. 그리고 그외에 분류된 일반적 특성에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 사교성은 새로운 사람들과 쉽게 어울리고 관계를 시작하는 능력에 대한 인식으로 20세 미만 3.10, 20~21세 3.15, 22세 이상 3.42로 나이가 많은 수록, 남성이 3.36으로 여성 3.07보다 높은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이로 나타났다(*p*<0.05). 사회성의 하위 요인들은 학년, 학점, PBL 참여 등 대학 경험이나 성취도와 관련된 특성에서는 유의한 차이를 보이지 않은 반면, 연령과 성별과 같은 인구학적 특성에서는 차이가 확인되었다.

Table 7. Differences in sociality based on general characteristics

| Category | | | Sociality | | | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------|-------------|------|----------------------------|------|-------------|------|
| | | | Cooperation | | Interpersonal relationship | | Sociability | |
| | | | M | SD | M | SD | M | SD |
| Age | Under 20 | 70 (37.6) | 3.97 | 0.59 | 3.70 | 0.62 | 3.10 | 0.75 |
| | 20-21 years old | 60 (32.3) | 3.86 | 0.55 | 3.70 | 0.54 | 3.15 | 0.73 |
| | 22 years and older | 56 (30.1) | 3.99 | 0.69 | 3.77 | 0.73 | 3.42 | 0.73 |
| <i>p</i> | | | 0.48 | | 0.78 | | 0.04 | |
| Gender | Male | 91 (48.9) | 4.05 | 0.64 | 3.81 | 0.69 | 3.36 | 0.82 |
| | Female | 95 (51.1) | 3.83 | 0.57 | 3.63 | 0.56 | 3.07 | 0.65 |
| <i>p</i> | | | 0.01 | | 0.06 | | 0.01 | |
| Grade level | Freshman | 62 (33.3) | 3.98 | 0.60 | 3.70 | 0.65 | 3.13 | 0.79 |
| | Sophomore | 46 (24.7) | 3.96 | 0.56 | 3.68 | 0.61 | 3.17 | 0.62 |
| | Junior | 31 (16.7) | 3.85 | 0.61 | 3.70 | 0.53 | 3.20 | 0.84 |
| | Senior | 47 (25.3) | 3.93 | 0.68 | 3.80 | 0.70 | 3.38 | 0.74 |
| <i>p</i> | | | 0.82 | | 0.79 | | 0.35 | |
| Grade point average | 4.0 and above | 25 (13.4) | 3.78 | 0.49 | 3.51 | 0.65 | 3.01 | 0.66 |
| | 3.0 to under 4.0 | 79 (42.5) | 3.93 | 0.63 | 3.81 | 0.61 | 3.29 | 0.78 |
| | Under 3.0 | 21 (11.3) | 3.89 | 0.73 | 3.61 | 0.69 | 3.29 | 0.59 |
| | No GPA yet | 61 (32.8) | 4.00 | 0.60 | 3.72 | 0.62 | 3.16 | 0.79 |
| <i>p</i> | | | 0.51 | | 0.17 | | 0.36 | |
| Participation in PBL classes | None | 56 (30.1) | 4.04 | 0.58 | 3.78 | 0.60 | 3.23 | 0.77 |
| | 1-2 courses | 72 (38.7) | 3.87 | 0.62 | 3.63 | 0.65 | 3.14 | 0.69 |
| | 3 or more courses | 58 (31.2) | 3.93 | 0.63 | 3.77 | 0.64 | 3.29 | 0.79 |
| <i>p</i> | | | 0.30 | | 0.30 | | 0.52 | |
| Total | | 186 | 3.94 | 0.61 | 3.72 | 0.63 | 3.21 | 0.75 |

Table 8. Means and standard deviations of sociality factors

| Category | M | SD | Skewness | Kurtosis |
|----------------------------|------|------|----------|----------|
| Sociality | | | | |
| Cooperation | 3.94 | 0.61 | 0.08 | -0.90 |
| Interpersonal Relationship | 3.72 | 0.63 | 0.09 | -0.19 |
| Sociability | 3.21 | 0.74 | 0.47 | 0.18 |
| Total | 3.66 | 0.59 | 0.35 | -0.31 |

사회성 요인의 평균을 Table 8에 나타내었다. 사회성 하위 요인들의 사회성 평균은 3.66점으로, 전반적으로 연구 참여자들이 보통 수준 이상의 긍정적인 사회성을 형성하고 있는 것으로 판단된다. 각 요인의 평균값은 3.21에서 3.94 사이에 분포하는 것으로 나타났다. 협력성은 3.94로 세 가지 하위 요인 중 가장 높은 평균을 보였습니다. 다음으로 대인관계는 평균 3.72 순으로 나타났으며, 사교성은 평균 3.21로 세 가지 요인 중 가장 낮은 평균으로 나타났다.

사회성의 하위 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과 협력성은 대인관계($r=0.80$, $p<0.001$) 및 사교성($r=0.58$, $p<0.001$) 정적 상관관계, 대인관계는 협력성($r=0.80$, $p<0.001$) 및 사

Table 9. Correlations among sociality factors

| Sociality | Cooperation | Interpersonal relationship | Sociability |
|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|
| Cooperation | 1 | | |
| Interpersonal Relationship | 0.80** | 1 | |
| Sociability | 0.58** | 0.66** | 1 |
| | 0.00 | 0.00 | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

교성($r=0.66$, $p<0.001$), 그리고 사교성은 협력성($r=0.58$, $p<0.001$) 및 대인관계($r=0.66$, $p<0.001$) 모두 요인과의 관계가 통계적으로 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. 특히 협력성과 대인관계 간의 정적 상관관계가 가장 강한 것으로 나타났다.

일반적 특성과 대학생활 적응을 Table 10에 나타내었다. 교우관계는 동료 학생들과의 관계를 긍정적으로 인식하는 능력에 대한 것이다.. 모든 일반적 특성(나이, 성별, 학년,

학점, PBL 수업 참여)에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 대학생활 적응에서 중요한 교우관계가 외부적인 환경이나 경험보다는 개인의 안정적인 대인관계 스타일에 의해 유지되는 것으로 판단된다. 수업 적응은 학업 참여와 학습 만족도 등 강의와 관련된 생활에 대한 것으로 남성이 3.71로 여학생 3.50보다 높은 평균, 학년을 높을수록, PBL수업 참여가 많을수록 수업적응도가 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<0.05$). 교수관계는 교수와의 상호작용 및 관계형성 능력을 긍정적으로 인식하는 능력에 대한 것으로 남성 3.90으로 여학생 3.66보다 높은 평균으로 유의한 차이

로 나타났지만, 나이, 학년, 학점, PBL 수업 참여에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 학교규칙은 학교 규정이나 행정 시스템에 대한 순응 및 만족도에 대한 것으로 남성이 4.19로 여성 4.01보다 높은 평균으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($p<0.05$).

대학생활 적응 요인의 평균을 Table 11에 나타내었다. 대학생활 적응 하위 요인들의 전체 대학생활 적응 평균은 3.77으로 전반적으로 연구 참여자들이 대학생활에 보통 수준 이상으로 잘 적응하고 있는 것으로 판단된다. 각 요인의 평균값은 3.60에서 4.09 사이에 분포하는 것으로 나

Table 10. Differences in college life adjustment based on general characteristics

| Category | | | College Life Adjustment | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------|-------------------------|------|------------|------|----------------------|------|--------------|------|
| | | | Peer relationship | | Coursework | | Faculty relationship | | School rules | |
| | | | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD |
| Age | Under 20 | 70 (37.6) | 3.65 | 0.76 | 3.49 | 0.58 | 3.71 | 0.57 | 4.20 | 0.50 |
| | 20-21 years old | 60 (32.3) | 3.60 | 0.71 | 3.61 | 0.56 | 3.77 | 0.59 | 4.03 | 0.49 |
| | 22 years and older | 56 (30.1) | 3.79 | 0.70 | 3.73 | 0.64 | 3.87 | 0.59 | 4.03 | 0.57 |
| <i>p</i> | | | 0.35 | | 0.08 | | 0.32 | | 0.10 | |
| Gender | Male | 91 (48.9) | 3.69 | 0.76 | 3.71 | 0.65 | 3.90 | 0.58 | 4.19 | 0.50 |
| | Female | 95 (51.1) | 3.66 | 0.70 | 3.50 | 0.53 | 3.66 | 0.56 | 4.01 | 0.54 |
| <i>p</i> | | | 0.79 | | 0.02 | | 0.00 | | 0.02 | |
| Grade level | Freshman | 62 (33.3) | 3.61 | 0.79 | 3.45 | 0.55 | 3.68 | 0.55 | 4.19 | 0.48 |
| | Sophomore | 46 (24.7) | 3.71 | 0.62 | 3.65 | 0.63 | 3.88 | 0.60 | 4.14 | 0.52 |
| | Junior | 31 (16.7) | 3.56 | 0.73 | 3.54 | 0.49 | 3.64 | 0.56 | 4.02 | 0.44 |
| | Senior | 47 (25.3) | 3.81 | 0.74 | 3.80 | 0.65 | 3.89 | 0.59 | 3.96 | 0.61 |
| <i>p</i> | | | 0.41 | | 0.02 | | 0.10 | | 0.10 | |
| Grade point average | 4.0 and above | 25 (13.4) | 3.54 | 0.67 | 3.66 | 0.57 | 3.79 | 0.50 | 4.01 | 0.39 |
| | 3.0 to under 4.0 | 79 (42.5) | 3.77 | 0.70 | 3.71 | 0.62 | 3.81 | 0.61 | 4.07 | 0.57 |
| | Under 3.0 | 21 (11.3) | 3.56 | 0.82 | 3.54 | 0.64 | 3.82 | 0.67 | 4.02 | 0.59 |
| | No GPA yet | 61 (32.8) | 3.65 | 0.76 | 3.46 | 0.55 | 3.72 | 0.56 | 4.19 | 0.48 |
| <i>p</i> | | | 0.44 | | 0.09 | | 0.82 | | 0.36 | |
| Participation in PBL classes | None | 56 (30.1) | 3.74 | 0.72 | 3.51 | 0.57 | 3.75 | 0.57 | 4.22 | 0.47 |
| | 1-2 courses | 72 (38.7) | 3.58 | 0.68 | 3.54 | 0.60 | 3.76 | 0.60 | 4.04 | 0.56 |
| | 3 or more courses | 58 (31.2) | 3.73 | 0.80 | 3.77 | 0.61 | 3.83 | 0.58 | 4.04 | 0.51 |
| <i>p</i> | | | 0.36 | | 0.04 | | 0.72 | | 0.09 | |
| Total | | 186 | 3.68 | 0.73 | 3.60 | 0.60 | 3.78 | 0.58 | 4.09 | 0.52 |

Table 11. Means and standard deviations of college life adjustment factors

| Category | M | SD | Skewness | Kurtosis |
|----------------------|------|------|----------|----------|
| Peer relationship | 3.68 | 0.72 | -0.08 | -0.58 |
| Coursework | 3.60 | 0.59 | 0.60 | -0.13 |
| Faculty relationship | 3.78 | 0.58 | 0.20 | -0.59 |
| School rules | 4.09 | 0.52 | -0.18 | -0.54 |
| Total | 3.77 | 0.52 | 0.38 | -0.36 |

Table 12. Correlations among college life adjustment factors

| College life adjustment | Peer relationship | Coursework | Faculty relationship | School rules |
|-------------------------|-------------------|----------------|----------------------|--------------|
| Peer relationship | 1 | | | |
| Coursework | 0.64** 0.00 | 1 | | |
| Faculty relationship | 0.56** 0.00 | 0.76** 0.00 | 1 | |
| School rules | 0.53** 0.00 | 0.59** 0.00 | 0.58** 0.00 | 1 |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

타났다. 학교규칙은 평균 4.09로 네 가지 하위 요인 중 가장 높은 평균을 보였습니다. 다음으로 교수관계는 평균 3.78, 교우관계는 평균 3.68 순으로 나타났으며, 수업적응은 평균 3.60으로 네 가지 요인 중 가장 낮은 평균으로 나타났습니다.

대학생활 적응 요인의 상관성을 Table 12에 나타내었다. 대학생활 적응의 하위 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과 교우관계는 수업적응($r=0.64$, $p < 0.001$), 교수관계($r=0.56$, $p < 0.001$), 학교규칙($r=0.53$, $p < 0.001$), 수업적응은 교우관계($r=0.64$, $p < 0.001$), 교수관계($r=0.76$, $p < 0.001$), 학교규칙($r=0.59$, $p < 0.001$) 그리고 교수관계는 교우관계($r=0.56$, $p < 0.001$), 수업($r=0.76$, $p < 0.001$), 학교규칙($r=0.56$, $p < 0.001$), 그리고 학교규칙은 교우관계($r=0.53$, $p < 0.001$), 수업($r=0.59$, $p < 0.001$), 교수관계($r=0.58$, $p < 0.001$) 모든 요인과의 관계가 통계적으로 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. 특히 수업과 교수관계 간의 정적 상관관계가 가장 강한 것으로 나타났다.

s대학생활 적응의 영향 요인을 Table 13에 나타내었다. 대상자의 대학생활적응에 통계적으로 유의한 변수들을 독

립변수로 설정하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. Durbin-Watson 값은 2.00이었으며, 다중공선 공차한계가 1.0이하, 분산팽창요인(VIF)이 2.35로 크지 않아 독립변수들 간의 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되었다. 분석결과 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F=235.56$, $p < 0.05$). 대상자의 대학생활 적응에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 사회성($\beta=0.72$, $p < 0.05$)이었으며, 자아개념은 ($\beta=0.17$, $p < 0.05$)으로 확인되었다. 이 변수들은 대학생활 적응을 72.0% 설명하는 것으로 나타났다. 결론적으로, 대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 주요 요인은 사회성과 자기 개념이며, 그중에서도 사회성이 압도적으로 높은 설명력을 가지는 것으로 확인되었다. 이는 대학생활 적응 증진을 위한 교육 프로그램이나 개입 전략을 수립할 때, 대인관계 능력, 소속감 형성 및 사회적 상호작용과 같은 사회성 강화 요소에 가장 중점을 두어야 함을 의미한다.

사회성의 대학생활 적응의 영향을 Table 14에 나타내었다. 대상자의 대학생활 적응에 통계적으로 유의한 변수들을 독립변수로 설정하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. Durbin-Watson 값은 2.09이었으며, 다중공선 공차한계가 1.0이하, 분산팽창요인(VIF)이 1.8-3.29로 크지 않아 독립변수들 간의 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되었다. 분석결과 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F=176.62$, $p < 0.05$). 사회성 중 대학생활 적응에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 대인관계($\beta=0.54$, $p < 0.05$), 협력성($\beta=0.34$, $p < 0.05$)으로 확인되었다. 이 변수들은 대학생활 적응을 74.0% 설명하는 것으로 나타났다. 결론적으로, 본 연구는 사회성의 하위 요인 중 대인관계와 협력성이 대학생활 적응에 가장 중요한 영향을 미치는 예측 요인임을 입증하였다. 따라서 대학생의 성공적인 학교 적응을 위해서는 대인관계 기술 향상 및 공동체 내 협력 증진을 위한 실질적인 교육 및 상담 프로그램 개발이 요구된다.

Table 13. Effects of related variables on college life adjustment

| Category | B | S.E. | β | t | p | Tolerance | VIF |
|--|------|------|---------|-------|------|-----------|------|
| (constant) | 0.85 | 0.14 | | 5.74 | 0.00 | | |
| Self-concept | 0.18 | 0.06 | 0.17 | 2.80 | 0.00 | 0.43 | 2.35 |
| Sociality | 0.63 | 0.05 | 0.72 | 11.92 | 0.00 | 0.43 | 2.35 |
| Adj R ² =0.72, F=235.56, p=0.00 | | | | | | | |

Table 14. Effect of sociality on college life adjustment

| Category | B | S.E. | β | t | p | Tolerance | VIF |
|--|------|------|---------|------|------|-----------|------|
| (constant) | 0.91 | 0.13 | | 7.10 | 0.00 | | |
| Cooperation | 0.29 | 0.05 | 0.34 | 5.43 | 0.00 | 0.36 | 2.80 |
| Interpersonal relationship | 0.44 | 0.06 | 0.54 | 7.90 | 0.00 | 0.30 | 3.29 |
| Sociability | 0.30 | 0.04 | 0.04 | 0.82 | 0.41 | 0.56 | 1.80 |
| Adj R ² =0.74, F=176.62, p=0.00 | | | | | | | |

본 연구는 충청남도 소재 일개 대학의 안경광학과 학생을 대상으로 자아개념과 사회성이 대학생활적응에 미치는 영향을 규명함으로써, 학생의 심리·사회적 특성과 교육경험이 대학생활적응을 향상시키는 데 어떠한 의미를 갖는지를 탐색하고자 하였다. 회귀분석 결과, 자아개념과 사회성은 모두 대학생활적응에 유의한 영향을 미쳤다.

미국과 OECD를 중심으로 한 교육계에서는 코로나19 이후의 관계 단절과 정서 불안이라는 교육 환경 문제를 해결하고자 SEL(social and emotional learning) 기반 교육이 확산되었다.^[15] 한국에서도 ‘대학생 핵심역량 진단(K-CESA)’에 의사소통·관계역량 항목이 포함되며 학문적 관심이 증가했으나, 사회성보다는 사회적 지지와 사회·정서역량을 다룬 연구가 활발하다.^[16] Jo는 코로나19 이후 대학생활적응 요인으로 사회적 지지의 중요성을 강조하였고, 이는 주로 외부 환경이 제공하는 정서적·도구적 지원 체계에 초점을 둔 접근이다.^[17] Kwon은 사회 및 정서역량이 정서조절, 공감, 대인관계 기술을 포괄하는 통합적 개념으로 대학생활적응에 유의한 영향을 미친다고 보고하였고, 이는 정서적 안정과 공감 능력 등 내면적 정서조절 측면에 초점을 둔 연구이다.^[18]

본 연구에서의 사회성은 대인관계성과 협력성을 하위요인으로 포함하는 상위 개념으로, 타인과의 관계를 원만히 유지하고 사회적 상황에서 공동의 목표를 달성하기 위해 협력적으로 행동하는 능력을 의미한다. ‘사회적 지지’가 외부의 도움을 의미하는 것과 달리, 사회성은 개인이 스스로 형성하고 발휘하는 사회적 상호작용 능력이다. 또한 ‘사회·정서 역량’과 달리, 정서조절보다는 대인관계 중심의 행동적·태도적 측면에 초점을 둔다.

자아개념의 하위요인(학업자아, 신체자아, 정서자아, 사회자아)은 내적 자기인식 요인으로서 심리적 특성을 갖는 반면, 사회성(협력성, 대인관계성, 사교성)은 외적 상호작용을 중심으로 한 행동적 특성을 지닌다. 대학생활적응(교우·교수·수업·규칙 적응)은 환경에 대한 적응과 만족을 나타내는 결과 변인이다. 이 세 변인은 자기 인식 → 대인행동 → 환경 적응의 구조적 흐름을 형성한다. 회귀분석 결과, 자기개념, 사회성, 대학생활적응 세 변수 간의 관계에서 사회성의 매개 효과를 검증 위해 3단계 회귀분석을 실시한 결과, 1단계 독립변수인 자아개념이 종속변수인 대학생활적응에 유의한 정적 영향($B=0.758$, $F=186.165$, $p<0.05$), 2단계 독립변수인 자아개념이 매개변수인 사회성에 유의한 정적 영향($B=0.916$, $F=248.420$, $p<0.05$)을 미쳤다. 그리고 3단계 독립변수(자아개념)와 매개변수(사회성)를 대학생활적응에 동시에 투입한 결과, 모형 전체는 유의했으며($F=235.561$, $p<0.05$), 매개변수인 사회성($B=0.632$, $p<0.05$)과 독립변수인 자아개념($B=0.179$, $p<0.05$) 모두 종속

변수에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 자아개념이 사회성을 매개하여 대학생활적응에 간접적인 영향을 미치고, 동시에 자아개념 자체가 직접적인 예측 요인으로도 작용함을 의미하는 부분 매개 효과를 확인하였다. 이상의 결과를 바탕으로 주요 변인 간의 관계를 고찰하면 다음과 같다.

첫째, 사회성은 대학생활적응과 매우 높은 정적 상관($r=0.84$)을 보였으며, 회귀분석에서도 가장 큰 영향력($\beta=0.72$, $R^2=0.74$)을 나타냈다. 자아개념의 직접효과($\beta=0.17$)는 상대적으로 약하였으나, 사회성을 함께 고려한 모형의 설명력은 72%로 높게 나타났다. 이는 대학생활의 성공이 개인의 심리적 자존감보다는 타인과의 상호작용 능력, 즉 사회적 행동 역량에 의해 더 크게 설명됨을 시사한다. 따라서 대학 교육은 개인 중심의 접근에서 벗어나, 관계 중심의 상호작용형 학습 환경으로 전환될 필요가 있다.

둘째, 사회성의 하위요인 중 대인관계성($\beta=0.54$)과 협력성($\beta=0.34$)이 대학생활적응을 가장 유의하게 설명하였다. 대인관계성은 대학생활적응에 가장 큰 영향을 미쳤으며, 협력성이 그 다음으로 유의하였다. 반면, 사교성은 유의하지 않았다($p=0.41$). 이는 대학생활 적응에서 단순한 사교적 활동보다는 실질적 관계 유지능력과 협력적 상호작용 능력이 핵심적 역할을 함을 의미한다. 즉, 다양한 사람을 폭넓게 아는 사교성보다 상호 신뢰를 기반으로 한 깊이 있는 관계와 공동의 목표를 위한 협력 행동이 대학생활의 안정적 적응을 이끌 수 있다. Jeong은 대인관계 유능성이 대학생활적응에 영향을 미치는 두 번째 요인이라고 하였으며, 협동학습, 의사소통 훈련, 갈등 해결 프로그램을 통해 향상될 수 있다고 하였고, 본 연구 결과와 일치한다.^[8]

셋째, 자아개념은 대학생활적응에 유의한 영향을 미쳤으나($\beta=0.17$), 그 영향력은 사회성에 비해 상대적으로 낮았다. 자아개념의 하위요인으로 학업자아는 학업 자신감, 신체자아는 신체 자신감, 정서자아는 정서적 안정감, 사회자아는 타인의 평가 속에서 자신을 긍정적으로 인식하는 사회적 자신감을 의미한다.

자아개념의 하위요인 중 사회자아의 평균(3.74)이 가장 높게 나타나, 대학생들은 자신을 ‘타인 속의 나’로 인식하는 경향이 강함을 알 수 있다.

사회자아는 학업자아($r=0.43$, $p<0.001$)와 정서자아($r=0.44$, $p<0.001$) 모두와 유의한 정적 상관을 보여, 개인의 자기효능감과 정서적 안정감이 사회적 관계 속에서 강화됨을 시사한다. Cohen은 사회적 지지가 개인의 스트레스를 완화하고 정서적 안정을 높이는 요인이라고 하였다.^[19] 그러나 단순히 많은 도움을 받는 것이 아니라, 그 지지를 의미 있게 인식하고 수용하는 개인의 능력이 더 큰 영향을 미친다고 보았다. 이러한 관점에서 사회자아는 외부의

도움을 수동적으로 받는 것이 아니라, 관계 속에서 지지를 인식하고 유지하는 주체적 역량으로 이해될 수 있다. 또한 Baumeister는 인간이 타인에게 수용되고자 하는 욕구, 즉 ‘소속감의 욕구’를 기본적인 심리적 동기로 보았다.^[20] 이는 타인으로부터 인정받고자 하는 인식이 개인의 정서적 안정과 행동의 지속성을 결정한다는 점에서, 사회자아가 대학생활 적응의 중요한 심리적 기반으로 작용함을 보여준다. 따라서 사회자아가 높을수록 타인으로부터의 긍정적 평가를 인식하며 정서적으로 안정되고, 이러한 안정감은 학업 수행에 대한 자신감으로 확장된다.

넷째, PBL 수업 참여가 많을수록 학업자아와 수업적응 수준이 높게 나타났다. 본 연구에서 적용된 PBL은 Project-Based Learning(프로젝트 기반 학습)의 형태로, 협동학습과 멘토링 요소가 강화된 수업 구조이다. 6명 내외의 학생이 한 조를 이루어 선배의 도움을 받으며 과제 및 탐구 프로젝트를 수행하였으며, 이 과정에서 학생들은 목표를 스스로 설정하고 협력적으로 문제를 해결하는 경험을 하였다. PBL에 참여하지 않은 학생의 학업자아 평균은 2.92였으나, 3개 이상 참여한 학생은 3.31로 유의하게 높았고 ($p < 0.001$), 수업적응 또한 참여가 없는 집단(3.49)에 비해 3개 이상 참여한 집단(3.70)이 유의하게 높았다($p = 0.04$). 이는 프로젝트 중심의 협력적 학습경험이 학업 자신감과 수업 몰입도를 동시에 향상시킨 결과로 해석된다. Byun은 액션러닝과 문제중심학습(PBL)을 통합한 협동학습형 수업이 학생들의 문제해결능력과 의사소통능력, 학습만족도를 유의하게 향상시켰다고 하였고,^[13] 본 연구 결과와 일치한다. 또한 Ahn은 코로나19 원격수업 환경에서 문제해결능력, 학업적 자기효능감, 비판적 사고 성향이 대학생활 적응에 유의한 정적 영향을 미치며, 세 요인이 적응의 약 38%를 설명한다고 보고하였다.^[14] 즉, 단순한 강의식 수업보다 학생 참여와 협력적 탐구를 중심으로 한 학습 구조가 자아개념(특히 학업자아)의 긍정적 형성과 수업적응을 촉진함을 보여준다. 본 연구에서 확인된 사회성과 자아개념의 관계 또한 이러한 PBL 수업 환경 속에서 강화될 가능성이 높다. 따라서 협동적 학습경험이 많은 학생일수록 학업 자신감과 수업 만족도가 높고, 대학생활 전반의 적응으로 확장되는 구조를 시사한다.

결론

본 연구는 충남 지역 일개 대학 4년제 대학 안경광학과 학생 186명을 대상으로, 자아개념과 사회성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 분석하였고 프로젝트 기반 학습(project-based learning; PBL) 참여에 따른 차이를 확인하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 사회성은 대학생활적응의 가장 큰 예측요인으로 확인되었으며, 대인관계성과 협력성이 핵심 하위요인으로 나타났다.

둘째, 자아개념은 사회성과의 관계를 통해 대학생활적응에 간접적으로 관련될 가능성이 있으며, 특히 사회자아는 학업자아 및 정서자아와의 높은 상관관을 보임으로써 사회적 자기인식이 학업 자신감과 정서적 안정과 연관될 수 있음을 시사한다.

셋째, PBL 참여가 많을수록 학업자아와 수업적응 수준이 높게 나타나, 협동적 학습 경험이 대학생활 전반의 적응을 촉진함을 확인하였다.

이러한 결과는 대학생활적응이 개인의 내적 자기인식에서 출발하되, 사회적 상호작용과 협력적 학습을 통해 강화되는 복합적 과정임을 보여준다.

대학 교육은 학문적 성취뿐 아니라 사회적 관계 형성과 협력 역량을 함께 지원하는 방향으로 전환되어야 한다. 그러나 단순히 협동학습의 형식을 도입하는 것만으로는 충분하지 않다. 교수자는 학생들에게 부담을 주지 않으면서도 협력의 긍정적 경험을 자연스럽게 느낄 수 있는 학습 환경을 설계해야 한다. 즉, 조별과제가 의무적 과제가 아니라 서로 배우고 도울 수 있는 즐거운 과정이 되도록, 주제의 난이도와 과제 구조를 조정하는 교육적 배려가 필요하다. 특히 전공 특성상 실습이 많은 보건계열 수업에서는 쉬운 접근성과 자율성이 보장된 프로젝트형 활동, 또래 간 멘토링, 유연한 피드백 중심 수업 설계를 통해 학생들의 자아개념과 사회성을 동시에 강화할 수 있을 것이다. 이러한 접근은 단순한 협동학습을 넘어, 학생이 스스로 배우는 즐거움 속에서 관계적 성장을 경험하는 수업문화를 확산하는 데 기여할 수 있다.

본 연구는 대학생활적응을 개인의 심리적 특성과 사회적 상호작용의 통합적 관점에서 분석하고, 협동적 학습 환경이 대학생의 자아개념, 사회성, 학업적응과 관련된 요인으로 나타났다는 점에서 의의를 가진다. 다만 연구대상이 충남 지역 일개 대학의 특정 학과(안경광학과)로 제한되어 있어 연구 결과의 일반화에는 한계가 있다. 또한 1개 학년도 단면 자료를 활용하였기에, 해마다 상이한 학생 특성이 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제하기 어렵다. 향후 연구에서는 종단적 연구 설계와 확장된 표본을 적용하고, 대학생활적응에 영향을 미칠 수 있는 다양한 개인 및 환경변인을 통제한 추가 검증이 필요하다.

REFERENCES

- [1] Korean Council for University Education. Academyinfo: Status of Student Dropout (Item 4-S) for universities,

2025. Available from: Academyinfo > Disclosure > University > 4-S. Status of Student Dropout > 2025. <https://www.academyinfo.go.kr/>(26 March 2026).
- [2] University News Network. Dropout Rate of Four-Year Universities Exceeds 100,000 Students in 2024 — One in Three Freshmen Leave School, 2025. <https://news.unn.net/news/articleView.html?idxno=583471>(30 October 2025).
- [3] Park KJ, Park BH. Differences in dropout intentions according to regional university freshmen's college adaptation types. *The Journal of The Korean Society for the Gifted and Talented*. 2025;24(1):79-105. DOI: <https://doi.org/10.17839/jksgt.2025.24.1.79>
- [4] Park ES, Kim KH. Effects of the factors of academic suspension and college adjustment on the intention of college freshmen's school dropouts. *Korean Journal of Youth Studies*. 2016;23(10):361-384. DOI: <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.10.23.10.361>
- [5] Kim N, Kim H. The verification of effectiveness of a self-directed learning program through a peer-mentoring system of college students on academic probation. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2015; 15(12):875-900.
- [6] Baek E. Development and effectiveness analysis of dropout prevention program for freshmen at regional universities: focusing on the case of S university. *Culture and Convergence*. 2022;44(11):555-567. DOI: <https://doi.org/10.33645/cnc.2022.11.44.11.555>
- [7] Kim KH, Kang SB. Development and validation of the college life adjustment scale for university freshmen. *Korean Journal of General Education*. 2016;10(3):253-293.
- [8] Jeong SI, Oh YJ. The effect of grit, interpersonal competence, and resilience on adjustment to college life of nursing students. *Journal of Industrial Convergence*. 2025;23(10): 161-168. DOI: <https://doi.org/10.22678/JIC.2025.23.10.161>
- [9] Lim SU, Lee BH. The structural relationship of cultural competence, self-leadership, self-concept and adaptation to college life at college students. *Cultural Exchange and Multicultural Education*. 2024;13(2):313-331. DOI: <https://doi.org/10.30974/kaice.2024.13.2.12>
- [10] Kim M. Analysis of causal relationships between university students' self-concept, interpersonal perception, and school life adaptation. *The Journal of Social Science*. 2025; 10(1):417-433. DOI: <https://doi.org/10.48033/jss.10.1.19>
- [11] Kim HS. The relationship between emotional intelligence, sociability and school-related adjustment perceived by junior college students. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2020;20(22):305-321. DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.22.305>
- [12] Jo YH, Yoon I. The effect of self-concept of students participating in middle school sports club on sociality and school life adaptation. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*. 2020;34(1):93-109. DOI: <https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2020.3.34.1.93>
- [13] Byun HW. Efficacy verification of team learning satisfaction, problem-solving ability, and communication ability of problem solving process classes applying action learning, problem-based learning, and mentoring. *J Probl Based Learn*. 2020;7(2):63-73. DOI: <https://doi.org/10.24313/jpbl.2020.00269>
- [14] Ahn SM. The influence of academic self-efficacy, critical thinking disposition and problem solving ability on nursing freshmen' college adjustment in the distance education during COVID-19. *Journal of Digital Convergence*. 2020;18(10):315-323. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2020.18.10.315>
- [15] OECD. Nurturing Social and Emotional Learning Across the Globe: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023, 2024. <https://doi.org/10.1787/32b647d0-en>(23 March 2026).
- [16] KRIVET(Korea Research Institute for Vocational Education & Training). K-CESA (Korea Collegiate Essential Skills Assessment) Support and Utilisation 2024, 2024. <https://www.krivet.re.kr/kor/sub.do?menuSn=12&pstNo=PB000000433> (23 March 2026).
- [17] Jo MG, Han SI. Perceptions of college students' social support and experiences of adaptation to college life. *The Journal of Humanities and Social Sciences*. 2025;33(1): 635-655. DOI: <https://doi.org/10.22924/jhss.33.1.202502.027>
- [18] Kwon M, Byun J. Effects of social emotional competency and professor-student interaction on college life adjustment in nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2025;25(1):287-296. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2025.25.01.287>
- [19] Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985;98(2):310-357. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- [20] Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 1995;117(3):497-529. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

안경광학과 대학생의 자아개념과 사회성이 대학생활 적응에 미치는 영향

최가을^{1,2}, 예기훈^{1,2,*}

¹백석대학교 보건학부 안경광학과, 교수, 천안 31065

²백석대학교 대학원 옵토메트리학, 교수, 서울 06695

투고일(2025년 11월 6일), 수정일(2025년 12월 17일), 게재확정일(2025년 12월 20일)

목적: 본 연구는 충남 지역의 일개 4년제 대학 안경광학과 재학생 186명을 대상으로, 자아개념과 사회성이 대학생 생활적응에 미치는 영향을 분석하고자 하였다. **방법:** 1학년부터 4학년까지 총 186명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 자아개념(학업적, 정서적, 사회적, 신체적), 사회성(협력성, 대인관계, 사교성), 대학생활 적응(학교수업, 교우관계, 교수관계, 학교 규칙)을 측정하며, 총 59문항을 5점 리커트 척도로 측정하였다. 수집된 자료는 t검정, ANOVA, 상관분석, 다중회귀분석을 통해 분석하였다. **결과:** 자아개념과 사회성은 모두 대학생활적응과 유의한 정적 상관을 보였다(자아개념 $r=0.60$, 사회성 $r=0.84$, $p<0.00$), 회귀분석에서 사회성이 가장 큰 예측요인으로 확인되었다($\beta=0.72$, $p<0.05$). 자아개념의 직접효과는 상대적으로 작았으나 유의하였다($\beta=0.17$, $p<0.05$). 두 변인을 포함한 모형의 설명력은 72%였다($R^2=0.72$). 사회성 하위요인 중 대인관계($\beta=0.54$, $p<0.05$)와 협력성($\beta=0.34$, $p<0.05$)이 대학생활적응을 유의하게 설명하였고, 사교성은 유의하지 않았다($p=0.41$). PBL 참여는 학업자아와 수업적응의 평균을 유의하게 높였다(무참여 대비 3개 이상 참여: 학업자아 2.92→3.31, $p<0.00$; 수업적응 3.49→3.70, $p=0.04$). **결론:** 대학생활적응은 개인의 내적 자기인식(자아개념)보다 대인 상호작용 역량(사회성)에 의해 더 크게 설명되며, 특히 대인관계성과 협력성이 핵심 요인이다. 또한 PBL과 같은 협동·멘토링 기반 학습경험은 학업자아와 수업적응을 유의하게 증진시킨다. 대학 교육은 학문적 성취와 함께 관계 형성 및 협력 역량을 체계적으로 강화하는 수업 설계가 요구된다.

주제어: 자아개념, 사회성, 대학생활적응

Appendix

| 대분류 | 중분류 | 문항 내용 |
|----------------------------------|------|--------------------------------------|
| 일반적특성 | - | 귀하의 만나이는? |
| | - | 귀하의 학년은? |
| | - | 귀하의 성별은? |
| | - | 귀하의 평균 학점은? |
| | - | PBL 방식 수업을 몇 개 이상 수강했나요? |
| 자아개념 | 학업자아 | 1. 나는 또래 학생들보다 학습에 자신감이 있다. |
| | | 2. 나는 또래 학생들보다 공부를 잘할 수 있다고 생각한다. |
| | | 3. 나의 대학 성적은 우수한 편이다. |
| | | 4. 나는 앞으로 더 나은 학업 성취를 이룰 수 있다고 생각한다. |
| | | 5. 친구들은 내가 공부를 잘한다고 생각할 것 같다. |
| | | 6. 나는 공부를 잘하는 편이다. |
| | 신체자아 | 1. 나는 헬스장 운동(웨이트 등)이나 수영을 잘한다. |
| | | 2. 나는 달리기나 러닝머신 운동을 잘한다. |
| | | 3. 나는 운동보다는 관람을 더 선호한다. (역문항) |
| | | 4. 나는 다양한 운동을 잘하는 편이다. |
| | | 5. 나는 배드민턴, 농구 등 공을 사용하는 운동을 잘한다. |
| | | 6. 나는 운동에 재능이 없는 편이다. (역문항) |
| | 정서자아 | 1. 나는 열심히 해도 잘 안 되는 경험이 많다. (역문항) |
| | | 2. 나는 마음이 답답하거나 힘들 때가 자주 있다. (역문항) |
| | | 3. 나는 나 자신에 대해 자주 부끄럽다고 느낀다. (역문항) |
| | | 4. 나는 쉽게 짜증이 날 때가 많다. (역문항) |
| | | 5. 나는 스스로를 부정적으로 느낄 때가 많다. (역문항) |
| | | 6. 다른 사람들이 나를 싫어할까봐 걱정될 때가 있다. (역문항) |
| | 사회자아 | 1. 친구들은 나를 좋아하는 편이다. |
| | | 2. 나는 교수님들로부터 인정받지 못한다고 느낀다. (역문항) |
| | | 3. 나는 새로운 친구를 사귀는 것이 어렵다. (역문항) |
| | | 4. 나는 친구들과 잘 지낸다. |
| | | 5. 친구들은 나와 함께 시간을 보내는 것을 좋아한다. |
| | | 6. 친구들은 내 이야기를 흥미롭게 듣는다. |
| 7. 나는 친구들 사이에서 인기가 없는 편이다. (역문항) | | |
| 사회성 | 협력 | 1. 친구가 어려움에 처하면 바쁘더라도 도와주고 싶다. |
| | | 2. 도움이 필요한 친구를 도울 때 적극적으로 행동한다. |
| | | 3. 친구가 어려움을 겪을 때 적극적으로 도와준다. |
| | | 4. 나는 소속 집단의 결정에 따르고 이를 존중한다. |
| | | 5. 나는 공동 활동을 친구들과 함께하는 것을 즐긴다. |
| | 대인 | 1. 나는 친구들과 대화를 즐기며 다양한 이야기를 나눈다. |
| | | 2. 나는 주변 사람들과 원활하게 소통한다. |
| | | 3. 나는 어려운 상황이 생겨도 스스로 잘 해결하는 편이다. |
| | | 4. 나는 내 생각을 상대방에게 잘 전달한다고 생각한다. |
| | | 5. 교수님이나 선배에게 질문을 받으면 조리 있게 의견을 말한다. |
| | | 6. 나는 친구들과 잘 지내며, 미래에 성공할 수 있다고 믿는다. |

| 대분류 | 중분류 | 문항 내용 |
|--------|-----|---------------------------------------|
| 사회성 | 사교 | 1. 이는 사람을 보면 내가 먼저 인사하는 편이다. |
| | | 2. 처음 보는 사람과도 자연스럽게 대화할 수 있다. |
| | | 3. 이는 친구인데도 인사하지 않고 지나친 경험이 있다. (역문항) |
| | | 4. 새로운 사람에게 먼저 다가가는 편이다. |
| 대학생활적응 | 교우 | 1. 나는 친구들과 자주 만나고 서로 집에 초대하기도 한다. |
| | | 2. 학교에서 진솔하게 소통할 수 있는 친구가 있다. |
| | | 3. 학교생활에 어려움이 있을 때 도와줄 친구가 있다. |
| | | 4. 나는 학과 친구들과 사이에서 인기가 있는 편이다. |
| | | 5. 나는 학과 친구들과 잘 지내며 학교생활을 하고 있다. |
| | 수업 | 1. 수업시간에 자유롭게 의견을 말할 수 있다. |
| | | 2. 수업시간에 배우는 내용이 흥미로운 경우가 많다. |
| | | 3. 나는 수업 내용을 대부분 잘 이해한다. |
| | | 4. 나는 대학교 수업 시간이 즐겁다. |
| | | 5. 수업에서 배우는 내용이 유익하다고 생각한다. |
| | 교수 | 1. 교수님이 나를 친근하게 대하신다. |
| | | 2. 교수님을 보면 먼저 반갑게 인사한다. |
| | | 3. 교수님께 개인적인 고민을 털어놓고 싶을 때가 있다. |
| | | 4. 우리 대학에는 존경할 만한 교수님이 계신다. |
| | | 5. 나를 이해하고 인정해주는 교수님이 계신다. |
| | 규칙 | 1. 나는 학과 활동에 적극적으로 참여한다. |
| | | 2. 나는 캠퍼스에 쓰레기를 함부로 버리지 않는다. |
| | | 3. 나는 학교의 시설을 소중히 사용한다. |
| | | 4. 캠퍼스 내 공공시설 사용 시 질서를 지킨다. |