

멘토링이 대학 신입생의 학교생활 적응에 미치는 효과

이선명

마산대학교 작업치료과

Effects of mentoring program of college life adapting in freshman students

Sun-Myung Lee*

Department of occupational therapy, Masan university

(Received August 25, 2017; Revised September 16, 2017; Accepted October 12, 2017)

Abstract

Purpose. The effect of mentoring program on the adaptability of college students to occupational therapy freshmen.

Method. Pre-post-test design was performed, and 20 experimental group were selected. Six students in the senior grade of occupational therapy, who can serve as a mentor to experimental groups, were selected from March 28, 2017 to April 26, 2017 conducted a mentoring program. They used BDI, SACQ, Interpersonal relation test.

Result. The results of this study are as follows. The mentoring program was effective in improving the adaptation of college students to school life. It was found that the mentoring program was effective in major adjustment, social adjustment, personal-emotional adjustment and academic adjustment.

Conclusion. The mentoring program had a significant effects on major adjustment, social adjustment, personal-emotional adjustment and academic adjustment in occupational therapy college freshman.

Keywords: BDI, Fresh man, Interpersonal relation test, Mentoring, SACQ.

*Corresponding author : ptsmjung@masan.ac.kr

1. 서론

1.1. 연구의 목적과 필요성

오늘날 우리나라의 대학은 급변하는 환경 속에서 저마다 학생유치에 치열한 경쟁을 벌이고 있다. 대학환경의 시대적인 변화는 기존의 공급자 중심의 교육에서 수요자 중심의 교육으로 급격한 인식의 변화를 가져오게 되었다. 학생들의 학과에 대한 만족의 내용을 구체적으로 파악하는 것이 학교생활뿐만 아니라 졸업 후의 진로에 있어서도 매우 큰 중요성을 지니게 되었다. 또한, 학교는 변화하는 사회적 환경 속에서 개인이 올바르게 적용할 수 있는 힘을 길러나가는 중요한 역할을 수행하는 기관이기 때문에 학생들 서로간의 대인관계와 학교생활 적응도는 무엇보다도 중요한 과제가 된다¹⁾.

특히 보건계열 대학생은 다른 전공의 대학생과 비교했을 때 다양한 전공과목으로 인해 교육과정에 여유로움이 없이 엄격하고 과중한 학습을 해야 할 뿐 아니라 임상실습을 견뎌야 하고 짧은 시간 내에 정해진 지식을 습득해야 하는 어려움으로 인해 더 많은 스트레스를 경험하며²⁾, 이러한 스트레스가 적절하게 다루어 지지 않으면 신체적 건강뿐 아니라 우울 및 불안 등의 심리적 건강에도 영향을 미쳐 자신감의 감소, 성적 저하 등이 발생하여 학교적응에도 부정적인 영향을 미치게 된다³⁾.

많은 대학교에서는 학생들이 속한 학과에 대한 자아정체성 및 학교 적응을 위해 복수전공제, 학부제, 멘토링 등을 도입 및 시행하고 있는데 그 중 멘토링은 대학조직에서 새로운 경력개발과 조직적응 및 만족 방안으로 주목받고 있는 시스템이다¹⁾.

멘토링이란 멘티와 멘토 간의 친밀하고 상호적인 일대일 관계를 통해 정서적·사회적 지지를 제공하는 프로그램인데⁵⁾, 멘토와 멘티 사이에서 발

생되는 상호영향관계를 멘토링(mentoring)이라고 정의 할 수 있다. 최근 들어서는 멘토링이 일상의 대화에서도 쉽게 접할 수 있을 정도로 일반화되어 사용되고 있지만 멘토링의 개념을 정확히 정의하는 것은 쉽지 않다. 멘토의 역할이나 멘토링의 기능은 멘토링이 일어나는 구체적 상황에 따라 보호자, 지원자, 후원자, 상담자, 개인교사, 역할 모델, 코치 등 그 의미가 다양하게 해석될 수 있기 때문이다⁶⁾.

멘토링의 기능은 경력관련 기능, 심리사회적 기능, 역할모델 기능 등 세 가지로 구분되며, 이는 Kram⁷⁾은 멘토링 기능을 경력관련 기능과 심리사회적 기능의 두 가지로 크게 구분하였으나, 이후의 Burke⁸⁾, Turban & Dougherty⁹⁾ 이 심리사회적 기능의 하위 기능이었던 역할모델을 별도의 멘토링 기능으로 추가하였다. 이는 역할모델 기능이 멘토가 경력을 가진 연장자로서 조직적응에 필요한 지식, 기술, 행동양식 등의 습득에서 모델이 되는, 다른 기능과 구분되는 특성이 있기 때문이다¹⁰⁾.

집단 멘토링의 장점은 집단에 속한 다수의 대상들에게 멘토링의 심리적 이득을 제공할 수 있다는 데 있다¹¹⁾. 또한 전통적인 일대일 멘토링과는 대조적으로 집단으로 모여야 하기 때문에 멘티의 학교나 서비스기관과 같이 멘티에게 친숙한 환경에서 멘토링이 이루어지는 경우가 많고¹²⁾, 프로그램의 참여와 관련된 도움을 상시적 즉각적으로 받을 수 있다는 장점이 있다. 더욱이 낮은 성인과의 일대일 대면 접촉을 부담스러워하거나 또래집단과의 상호작용에서 안정감과 만족감을 구하는 청소년들에게 효과적으로 다가 갈 수 있다¹³⁾. 또한 멘토링이 집단 상황에서 이루어지기 때문에 멘토의 지원 뿐 아니라 또래 간 상호작용을 통해 다양한 정보를 교환하고 그 안에서 서로 지지하고 성장할 수 있다¹⁴⁾.

개인의 개발을 지원하며 성장을 돕는 멘토링 관계에 대한 연구들은 꾸준히 이루어져 왔는데, 이러한 연구의 성과로 멘토와 멘토링 관계에 대한 정의

는 확대되고 다양해졌다. 최근 연구에서는 가상의 멘토¹⁵⁾ 및 e-멘토링¹⁶⁾ 등도 다루고 있으며, 멘토링 관계 역시 일대일 관계를 넘어 다대다 관계의 개발 지원관계망으로 확대되어 연구되고 있다.

따라서 본 연구는 입학당시, 대인관계와 학교 생활에 어려움을 가지고 있는 학생들을 대상으로 멘토링 활동을 실시해 학교생활의 전반적인 변화를 연구하고자 한다⁴⁾.

2.2. 용어의 정의

1) 멘토링

멘토링이란 청소년과 성인사이의 지속적인 관계를 통해 성인들은 어려운 시간을 지나고 있는 젊은 사람들에게 지지 지도 원조를 제공해주고 새로운 도전에 직면하게 하거나 문제들을 해결하도록 하는 것이라고 정의한다.

2) 자아존중감

자아존중감은 타인과의 비교 또는 절대적인 기준에서 자신을 긍정적으로 생각 수용 승인하는 정도라고 정의한다.

3) 학교적응

학교적응이란 학교생활 전반에 걸쳐 교사와의 관계 교우관계 학교 수업 규칙 등에 학습자가 능동적으로 참여하여 자신의 요구를 적절히 변화시키거나 환경을 수용하는 것을 의미한다¹⁷⁾.

2. 연구방법

2.1. 연구대상

본 연구의 대상은 경남 마산의 한 소재 대학교 작업치료과 신입생으로 학교생활에서 어려움을 겪는 대상자를 선발하기 위해 신입생 전원(70명)에게 평가에 대한 동의를 구한 후 김정희¹⁸⁾의 대인관계 질문지와 이영호¹⁷⁾가 척도의 신뢰도 및 타

당도에 대한 연구를 바탕으로 한 Beck의 우울증 척도 한국판을 사용하여 대인관계에 어려움을 보이고 우울정도를 보이는 신입생 20명을 선발하였다. 실험집단 20명에게 멘토 역할을 해줄 수 있는 작업치료과 대학교 3학년 6명을 선정하여 멘토링 프로그램을 실시하였다. 실험집단 학생들에게는 멘토링 프로그램을 실시하였고, 결과를 비교하기 위해 사전사후 평가지로 대학생활 적응 척도 (SACQ) 평가를 실시하였다.

2.2. 실험설계

본 연구는 작업치료과 신입생들의 학교 적응을 위한 멘토링 프로그램이 자아존중감, 학교생활적응력에 어떠한 변화를 미치는지에 대해 알아보기 위한 것으로, 사용된 조사 설계는 단일 집단 사전-사후 검사 설계(one-group pretest-posttest design)로 시행하였다.

2.3. 연구도구

1) 대인관계 질문지

학교 적응에 대한 대인관계를 알아보기 위한 도구로는 김정희¹⁸⁾이 개발한 대인 관계 질문지가 있다. 본 연구에서는 김정희¹⁸⁾의 연구에서 활용한 대인 관계 질문지를 활용하였다. 대인 관계 질문지는 나의 가족(남편, 자녀)은(14문항), 나와 가장 가까운 친척은(14문항), 나의 가장 친한 친구 혹은 동료, 이웃사람은(14문항)의 3개 하위영역으로 나누어져 있다. 응답방식은 '전혀 그렇지 않다'(0점)에서부터 '항상 그렇다'(4점)까지의 Likert식 5 점 척도로 이루어져 있다. 총점의 범위는 0점에서 168점이고, 채점된 점수의 합이 신입생 1학년의 대인 관계 질문지에 대한 점수이다. 점수의 총점이 높을수록 대인 관계 정도가 높음을 의미한다. A, B, C 각각 28점 이하인 경우 대인 관계에서 자주 어려움을 호소할 수 있다. A, B, C 중 한 가지 이상 7점 이하인 경우 우울장애, 불안장애 등 다른 문제의

가능성도 고려해 볼 수 있다. 본 검사는 한국 심리학회지에 기재된 신뢰도 있는 검사다.

2) Beck의 우울증척도 한국판: BDI 한국판

우울정도를 알아보기 위한 도구로는 이영호¹⁷⁾ 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구를 바탕으로 한 한국판 평가지를 사용하였다. BDI 한국판 척도는 총 21문항으로 이루어져있다. 증상의 정도를 Likert 척도가 아니라 증상의 정도를 표현하는 구체적인 진술문에 응답케 함으로써 응답자들이 자신의 심리상태를 수량화 하는 데에서 겪는 혼란을 줄일 수 있다. 점수는 ①=0점, ②=1점, ③=2점, ④=3점으로 구성되어 있으며 총점의 범위는 0점에서 63점이고, 점수가 높으면 높을수록 우울정도가 높다. 0~9점=우울하지 않은 상태, 10~15점=경우울증(가벼운 우울상태), 16~23점=우울증(중간 우울상태), 24~63점=중우울증(심한 우울상태)이다. 본 검사는 신뢰도, 타당도가 있는 검사다.

3) 대학생생활 적응 척도(SACQ)

대학생활 적응을 알아보기 위해 사용할 도구인 대학생생활 적응 척도(SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire)는 Baker와 Siryk¹⁹⁾가 1984년에 제작한 것을 사용한다. 대학생생활에 있어서의 적응 정도를 측정하는 검사도구로 총 67문항이다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 9점의 9점 평정 척도의 자기보고형 Likert척도로 학업적 적응(24문항), 사회적 적응(18문항), 개인-정서적

적응(15문항), 대학 환경적 적응(14문항) 등 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 대학생생활 적응의 정도가 높음을 의미한다.

3.4. 연구과정

1) 예비 모임 및 사전검사 실시 (2017년 3월 28일)

멘토링을 실시하기 전 멘토 소개와 사전검사 실시 등의 목적으로 예비 모임을 가지고, 실험집단을 대상으로 자아존중감, 학교적응력 사전검사를 실시하였다.

2) 프로그램의 실시 (2017년 3월 28일 ~ 2017년 4월 26일)

본 프로그램은 2017년 3월 28일부터 2017년 4월 26일까지 매주 2회기씩 진행하며, 프로그램은 총 8회기로 매 회 1-2시간씩 진행하였다. 프로그램의 진행은 멘토들과 실험집단이 참여하였다.

3) 사후 검사 (2017년 4월 26일)

프로그램 마지막 회기인 8회기에 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단을 대상으로 사전 검사에서 실시한 총 2종의 검사를 실시하였다.

4) 멘토링 프로그램

본 연구의 목적과 대상에 맞도록 구성된 멘토링의 회기별 주제, 목표 및 활동 내용을 정리한 내용은 아래와 같다.

회기(날짜)	주제	활동 목표	활동내용
1회기 (3월28일)	오리엔테이션	멘토-멘티간의 소개를 통해 서로의 마음열기	멘토-멘티 소개하기 사전검사실시
2회기 (3월30일)	학교생활적응력 높이기	멘토-멘티간의 정서적 유대를 친밀하게 형성하여 학교생활 적응력을 높이기	멘토-멘티간에 식사를 하면서 서로에 대해 알아가기
3회기 (4월4일)	학교환경적응력 높이기	학교 주변을 탐방하면서 학교환경 적응력 높이기	학교적응을 위한 행동들 생각해보기
4회기 (4월6일)	학과공부적응도 높이기	멘토-멘티간의 학습으로 학과 공부에 대한 적응도 높이기	멘토-멘티간 공부를 하면서 대학공부에 대한 적응력 기르기
5회기 (4월11일)	학교생활적응력 높이기	멘토-멘티간의 정서적 유대를 친밀하게 형성하여 학교생활 적응력을 높이기	멘토-멘티간에 식사를 통해 정서적 유대감 쌓기
6회기 (4월13일)	대인관계 지수 높이기	멘토-멘티간의 친목활동 시간을 가지면서 대인관계 지수 높이기	멘토와 함께 많은 얘기를 해보면서 고민과 불안에 대해 생각해보기
7회기 (4월18일)	학과공부적응도 높이기	멘토-멘티간의 학습으로 학과 공부에 대한 적응도 높이기	멘토-멘티간 공부를 하면서 대학공부에 대한 적응력 기르기
8회기 (4월26일)	대인관계 지수 높이기	멘토-멘티간의 마무리를 위해 정리하고 인사하기	사후검사실시 멘토링 마무리하기

3.5. 분석방법

본 연구에서 멘토링이 대학생의 학교생활적응에 미치는 효과를 알아보기 위하여 SPSS WIN 20.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였다.

첫째, 멘토링을 시행하기 전 실험집단의 일반적 특성은 빈도분석을 시행하였다.

둘째, 멘토링을 시행하기 전 실험집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 학교생활적응에 대하여 대응표본 t-검증을 시행하였다.

셋째, 멘토링에 따른 실험집단의 학교생활적응에 대한 사전검사와 사후검사간의 평균 차이가 통계적으로 유의미한지 살펴보기 위해 대응표본 t-검증을 시행 하였다.

3. 연구결과

멘토링 프로그램을 시행한 후 실험집단의 학교생활적응에 차이가 있는지를 알아보기 위해 학교생활적응 하위영역에 대하여 각각 대응표본 t-검증을 통해 사전-사후 검사를 시행하였다. 우선 설문지를 통해 얻은 일반적 특성은 다음과 같다.

성별은 남자가 20명중 4명으로 20%를 차지하

며 여자는 16명으로 80%를 차지하고 있으며 사는 곳은 기숙사가 20명중 6명으로 30%를 차지하고 통학이 14명으로 70%를 차지하고 있다. 아르바이트는 20명중 4명으로 20%를 차지하며 16명인 80%는 아르바이트를 하지 않는 것으로 조사되었다. 작업치료학과에 입학한 동기는 주위의 권유가 13명으로 65%를 차지하였으며 그 외로 검색이 3명(15%) 성적에 맞춰서 1명(5%) 기타 3명(15%)로 나왔으며 마산대학교 작업치료학과 학우관계에 대해서는 매우만족 4명(20%), 만족 9명(45%), 보통이 7명 (35%)로 나왔다. 교수님과의 관계로는 매우만족이 3명(15%), 만족이 7명(35%), 보통이 10명(50%)를 차지하였다.

형제관계는 장남 및 장녀가 8명(40%)를 차지하며 외동과 중간이 각각 1명(5%), 막내가 10명(50%)를 차지하였다. 수면시간은 3~4시간이 1명(5%), 5~6시간이 12명(60%)로 가장 많은 비율을 차지하였으며 7~8시간은 7명(35%)을 차지하였다. 친구관계 형성에서는 관계형성이 쉽다 3명(15%), 보통이다가 13명(65%)로 가장 많았고 어렵다가 3명(15%), 잘 모르겠다가 1명(5%)로 나왔으며, 선 후배관계에서는 쉽다가 1명(5%), 보통이다가 10명(50%)로 가장 많은 비율을 차지하였으며 어렵

다가 6명(30%), 잘 모르겠다가 3명(15%)로 나왔다(표1).

Table 1. General characteristics of the participants (%)

characteristics	categories	N	%
Gender	Male	4	20.0
	Female	16	80.0
Living statuses	Dormitory	6	30.0
	Attend school	14	70.0
Part time job	Yes	4	20.0
	No	16	80.0
Brethren	Oldest	8	40.0
	An only	1	5.0
	Middle	1	5.0
Sleeping time	Lastborn	10	50.0
	3~4 hours	1	5.0
	5~6 hours	12	60.0
Friendship	7~8 hours	7	35.0
	Easy	3	15.0
	Middle	13	65.0
	Difficult	3	15.0
Relationship of senior and junior	Don't know	1	5.0
	Easy	1	5.0
	Middle	10	50.0
	Difficult	6	30.0
Applicative motivation	Don't know	3	15.0
	Recommendation	13	65.0
	Research	3	15.0
	Test score	1	5.0
Relationship of classmate	Etc	3	15.0
	Very satisfaction	4	20.0
	Satisfaction	9	45.0
Relationship of professor	Middle	7	35.0
	Very satisfaction	3	15.0
	Satisfaction	7	35.0
Method of entrance	Middle	10	50.0
	Nonscheduled	20	100.0

전공 적응의 전-후 대응표본 비교는 각각 147.3와 151.5로 나왔고 사회적 적응에서는 전-후 평균이 각각 112.8과 123.5로 개인-정서적 적응에서의 전-후 비교는 각각 107.4과 112로 대학 적응에서

의 전-후 비교는 각각 95.8와 98.4로 모든 항목에서 프로그램 진행전보다 프로그램 진행후 평균이 증가함을 알 수 있다(표 2).

Table 2. Pre and after mentoring of average paired sample statistic

Characteristics		M±SD	N
Major adjustment	pre mentoring	147.3±17.52	20
	post mentoring	151.5±23.50	20
Social adjustment	pre mentoring	112.8±9.84	20
	post mentoring	123.5±9.04	20
Personal-emotional adjustment	pre mentoring	107.4±3.37	20
	post mentoring	112±5.21	20
Academic adjustment	pre mentoring	95.8±2.34	20
	post mentoring	98.4±.99	20

멘토링 프로그램 전후 전공적응이 .010, 사회적 적응 항목이 .037, 개인-정서적 적응이 .028, 대학 적응이 .027로 나타나 유의한 의미가 있는 것으로 나타났다(표3).

Table 3. Pre and after mentoring, paired sample coefficient of correlation

Characteristics		Average	P	N
Major adjustment	pre & After mentoring	.564	.010	20
Social adjustment	pre & After mentoring	-.068	.037	20
Personal-emotional adjustment	pre & After mentoring	.066	.028	20
Academic adjustment	pre & After mentoring	-.258	.027	20

p<.05

대응표본 t검증에서는 멘토링 프로그램 전후 전공적응이 .042, 개인정서적 적응이 .002, 사회적 적응이 .049, 대학적응이 .036으로 나타나 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다(표4).

Table 4. Pre and after mentoring, paired sample t-test

Characteristics	SD	t	P (both)	N	
pre and after mentoring	Major adjustment	30.25	-.621	.042	20
	Social adjustment	12.91	-3.705	.002	20
	Personal-emotional adjustment	29.71	-.692	.049	20
	Academic adjustment	12.40	-.937	.036	20

p<.05

대응표본에서 멘토링 프로그램 전과 후를 비교하였을 때 전공적응, 사회적응, 개인-정서적 적응, 대학적응 항목에서 남학생과 여학생 모두 평균이 증가한 것으로 나타났다(표5).

Table 5. Average of sex

Characteristics			M±SD	N
Major adjustment	pre mentoring	Male	139.00±30.12	4
		Female	149.37±13.58	16
	post mentoring	Male	175.75±3.20	4
		Female	155.43±22.39	16
Social adjustment	pre mentoring	Male	115.75±15.62	4
		Female	112.12±8.42	16
	post mentoring	Male	130.50±1.29	4
		Female	121.81±9.33	16
Personal-emotional adjustment	pre mentoring	Male	111.75±12.12	4
		Female	106.31±15.91	16
	post mentoring	Male	130.00±1.82	4
		Female	107.50±24.08	16
Academic adjustment	pre mentoring	Male	96.00±19.42	4
		Female	95.81±7.97	16
	post mentoring	Male	98.75±.50	4
		Female	98.37±5.01	16

전공적응에서는 .041과 .002로 나타나 남녀간에 프로그램 전후 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다, 사회적 적응은 프로그램 후 .015로 나타

나 유의미한 관계가 있었으며, 개인-정서적 적응에서도 프로그램 후 .002로 나타나 남녀간에 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다(표 6).

Table 6. t-test of sex

Characteristics			homogeneity of variation of Levene		t-test of average	
			F	P	t	P (both)
Major adjustment	pre mentoring	homogeneity of variation	4.858	<u>.041</u>	-1.063	.302
		No homogeneity of variation			-.672	<u>.546</u>
	post mentoring	homogeneity of variation	12.456	<u>.002</u>	2.647	.016
		No homogeneity of variation			5.205	<u>.000</u>
Social adjustment	pre mentoring	homogeneity of variation	2.281	.148	.649	.525
		No homogeneity of variation			.448	.681
	post mentoring	homogeneity of variation	7.285	<u>.015</u>	1.821	.085
		No homogeneity of variation			3.589	<u>.002</u>
Personal-emotional adjustment	pre mentoring	homogeneity of variation	.945	.344	.634	.534
		No homogeneity of variation			.750	.482
	post mentoring	homogeneity of variation	33.833	.000	1.830	.084
		No homogeneity of variation			3.694	<u>.002</u>
Academic adjustment	pre mentoring	homogeneity of variation	6.124	.024	.031	.975
		No homogeneity of variation			.019	<u>.986</u>
	post mentoring	homogeneity of variation	7.063	.016	.146	.885
		No homogeneity of variation			.293	<u>.773</u>

p<.05

4. 고찰

본 연구는 학교생활의 부적응 문제를 겪고 있는 경남 창원시의 한 소재 대학교 1학년 20명을 대상으로 선후배간 생활지도 멘토링 프로그램이 학교생활적응에 효과가 있는지 살펴보았다. 이들은 각각 학교생활에서의 부적응 문제를 겪고 있는 실험집단 20명에게 멘토 역할을 해줄 수 있는 대학교 3학년 6명을 선정하여 멘토링 프로그램을 실시하였으며, 2017년 3월부터 4월 26일까지 총 8회기의 선후배간 생활지도 멘토링을 시행하였다. 본 연구의 결과를 중심으로 주요한 내용을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 실험집단 학생의 학교생활적응의 각 하위항목의 평균이 유의하게 증가하여 선후배간 멘토링 프로그램이 대학생의 학교생활적응 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 실험집단의 학교생활적응 점수를 비교한 결과, 선후배간 멘토링 프로그램은 학교생활적응 하위영역 중 전공적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응, 대학적응에서 효과가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 실험집단의 학교생활적응 점수를 비교한 결과, 선후배간 멘토링 프로그램은 학교생활적응 하위영역 중 전공적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응, 대학적응에서는 남녀 모두 효과가 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 대학생 멘토링 프로그램에 참여한 대학 신입생들의 경우 대학 생활 적응의 평균값이 유의하게 향상되었다는 연구결과와 그 맥락을 함께 하며, 또한 대학생 멘토링 과정을 통해 중학생의 학교생활적응을 살펴본 연구¹⁾에서 멘토링을 많이 받은 집단과 통제집단 간에 학교생활적응 사전사후 검사결과에 있어 유의한 차이가 있다고 하였으며, 위와 같은 결과를 종합해 보면 선후배간 생활지도 멘토링 프로그램에 참여한 실험집단은 전반적으로 학교생활적응이 향상되고, 개인 정서적 적응과 사회적 적응이 좋아지며 전반적인 상황이 높아지는 것으로 나타났다. 류혜겸²⁰⁾의 치위생과 학생의 대학스트레스에서도 대인관계, 가정생활, 자신과의 문제에서 스트레스가 있는 것으로 나타나 본 연구의 결과와 부합하였

고, 노효련²¹⁾의 연구에서 대학생들의 수면과 스트레스에 관한 결과는 16%의 학생들이 생활습관인 수면과 스트레스와의 관련성이 나타났고, 이금비²²⁾의 연구에서는 대학생들의 성격유형을 MBTI로 검사한결과 적대감, 대인 예민성, 강박증, 우울증등이 대학생들의 적응능력을 높이기위한 상담과 활동이 필요하다고 하였다.

본 연구의 결과를 토대로 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 다양한 대학을 대상으로 한 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다.

둘째, 후속된 연구에서는 많은 대학교를 대상으로 다양한 연령에 대해 종단연구를 실시할 필요가 있다.

셋째, 향후 연구에서는 멘토링 프로그램을 포함한 다양한 방법으로 대학 신입생 적응도 평가를 실시할 필요가 있다.

V. 결론

현재 우리 사회는 예전보다 높은 대학 진학률을 보이고 있다. 대학은 중학교, 고등학교와는 다르게 사회생활을 하는 곳이며 선-후배 관계 및 친구관계에서도 중요한 역할을 차지하며, 전공을 선택함으로써 공부를 심도 있게 해야 하는 학교이다. 그런 대학교생활을 처음 해 보는 신입생들에게는 여러 가지의 힘든 부분들이 있을 수 있다. 그래서 본 연구의 목적은 멘토링 프로그램을 통하여 작업치료과 신입생의 대학생활 적응력에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 본 연구의 대상은 학교생활의 부적응 문제를 겪고 있는 경남 창원시의 한 소재 대학교 1학년 20명을 대상으로 선후배간 생활지도 멘토링 프로그램이 학교생활적응에 효과가 있는지 살펴보았다. 이들은 각각 학교생활에서의 부적응 문제를 겪고 있는 실험집단 20명으로 구분하였으며, 실험집단 20명에게 멘토 역할을 해줄 수 있는 대학교 3학년 6명을 선정하여 멘토링 프로그램을 실시하였으며, 2017년 3월부터 4월 26일까지 총 8회기의 선후배간 멘토링을 시행하였다.

이 연구의 제안점은 다음과 같다.

첫째, 다양한 대학을 대상으로 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다.

둘째, 후속 연구에서는 많은 대학교를 대상으로 다양한 연령에 대해 중단연구를 실시할 필요가 있다.

셋째, 향후 연구에서는 멘토링 프로그램을 포함한 다양한 방법으로 대학 신입생 적응도 평가를 실시할 필요가 있다.

Reference

1. Lee JP. The research that an university mentoring system influences on the self-efficacy and the satisfaction of an university life. Graduate school, Daejeon University. 2012.
2. Choi HJ, Lee UJ. Identify the mediating effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students. Journal of Korean academy of fundamentals of nursing. 2012;18(4):261-268
3. Magnussen, L., Amundson, M. J. Undergraduate nursing student experience, Nursing and Health Science. 2003;5(4):261-267
4. Kim KH, Ha HS. A Study of Department Satisfaction Factors of Undergraduate Students. Korean journal of counseling. 2000;1(1):7-20
5. Armstrong, S. J., Allison, C. W., & Hayes, J. Formal Mentoring System. Academy of Management Review. 2002
6. Hadden, R. Mentoring and coaching. Executive excellence. 1997
7. Kram, K. E. "Phases of the Mentor Relationship" Academy of Management Journal. 1983;23(4):608-625
8. Burke, R. J. Mentoring in organization. Group and Organization studies. 1984.
9. Turban, D. B. & Dougherty, T. W. Role of pretege personality in receipt of mentoring and career success. Academy of Management Journal. 1994;37(3):688-702
10. Kim HE. The Role of Mentorship in Socializing New Employees. Korean Academic Society of Business Adiministration. 1993; 22(2):269-294.
11. Jo HS, Kim HJ. The exploring the meznzing of group mentoring for early childhood teachers. The Journal of future early childhood education. 2005;12(1):227-263
12. Roder, A. E., & Sipe, C. L. Mentoring school-age children: a classification of program. Philadelphia: Public/Private Venture. 1999
13. Kim JS. The study of mentoring in Juvenile delinquent. Korean Institute of Criminology. 2003;76:33-38
14. Herrera, C., Gale, L. Y., & Vang, Z. "Group mentoring." Philadelphia: Public/Private Ventures. 2002
15. Cotton, R. D., Shen, Y., & Livne-tarandach, R. On becoming extraordinary: The content and structure of the developmental networks of major league baseball hall of famers. Academy of Management Journal. 2011;54(1):15-46
16. O'Neill, D., & Harris, J. Bridging the perspectives and developmental needs of all participants in curriculum-based telementoring programs. Journal of Research on Technology in Education. 2004;37(2): 111-128
17. Lee YH. The relations between attributional style, life events, event attribution, hopelessness and depression: acovariance structure modeling approach. Unpublished master's thesis, Seoul National university. 1993.
18. Kim CH. The Relation between Daily Stress and Emotional Experience on the Adjustment of Middle-Aged Women : Impacts of Psychological and Social Resources. The Korean Psychological Association. 1992;4(1):54-68

19. Baker, R. W., & Siryk. B. Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 1986; 33: 31-38.
20. Ryu HG. Survey on the socio-demographic characteristic and campus life stress of the dental hygiene students. *Journal of Korean Clinical Health Science*, 2015;3(2):320-327.
21. Roh, HL. Promote of healthy clinical expert for analysis of sleep type and stress level on university students on health series. *Journal of Korean Clinical Health Science*, 2017; 5(1):803-807.
22. Lee KB, Lee TY, Lee HC. The study of emotional experience to MBTI personality type in university students. *Journal of Korean Clinical Health Science*, 2014;2(3): 188-194.