

중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활적응에 자기조절능력이 미치는 매개효과 분석

후춘우 · 홍웨이 · 무박원 · 쉰 양 · 원효현[†]

부경대학교(학생) · [†]부경대학교(교수)

Analysis of the Mediating Effect of Self-Regulation Ability on Chinese Students' Academic Stress and College Life Adjustment

Chun-Yu HOU · Wei HONG · Bo-Yuan WU · Yang SUN · Hyo-Heon WON[†]

Pukyong National University(student) · [†]Pukyong National University(professor)

Abstract

This study verified whether self-regulation ability mediated the relationship between academic stress and college life adjustment of Chinese international students. To achieve the purpose of this study, a survey was conducted targeting Chinese students at universities in Busan. The summary of the research results is as follows. First, looking at the correlation between academic stress, college life adjustment, and self-regulation ability of Chinese international students, academic stress showed a significant negative (-) correlation with self-regulation ability, and a significant negative (-) correlation with college life adjustment. Self-regulation ability showed a significant positive (+) correlation with college life adjustment. Second, Chinese students' academic stress had a negative (-) effect on college life adaptation, while self-control ability had a positive (+) effect on college life adaptation. Third, as a result of examining the mediating effect of self-regulation ability in the relationship between academic stress and college life adjustment of Chinese international students, it was confirmed that self-regulation ability had a partial mediating effect with academic stress as negative.

Key words : Social support, Grit, College life adaptation, Learning flow, Academic

I. 서론

2004년 교육부가 ‘Study Korea Project’를 실시하며 정부 주도하에 적극적인 외국인 유학생 유치·관리 시스템을 마련해 오고 있으며, 또한 한류의 많은 영향으로 한국대학 내 외국인 유학생 수는 지속적인 증가 추세를 보이고 있다(Park, 2018). 2021년도 한국 교육부 교육기본통계 정보에 따르면, 전체 유학생 중 중국인 유학생은

67,348명(44.2%)으로 전년 대비 0.6%로 증가한 것으로 조사되었다. 제한 중국 유학생들에게는 중국과 지리적으로 가깝고, 영어권 국가보다 유학 비용이 상대적으로 저렴하기 때문에 일부 학생들의 해외 유학 1순위로 떠오르고 있다(Hou et al., 2022). 중국 유학생이 지속적으로 증가함으로써 더 많은 연구자가 유학생 교육문제에 초점을 맞추고 있는 모습을 보여주고 있다(Liu, Yi, 2021; Xu, 2017). 적응은 사람과 주변 환경의 정적인 평

[†] Corresponding author : 051-629-5972, wonhyo@pknu.ac.kr

* 본 논문은 2022학년도 부경대학교 국립대학육성사업 지원비(PhiNX 보호학문 차세대육성)에 의하여 연구되었음.

형상태이면서 동시에 최적의 관계를 유지하기 위해서 자기 자신이나 혹은 환경을 변화시키는 과정이다. 여기서, 외국인 유학생의 대학생활적응은 개인이 대학이라는 새로운 환경에서 적절하게 대응하고 적응할 수 있는가에 관한 다차원적 현상이며, 학업적, 사회적, 정서적인 다차원적 적응이 요구되는 총체적인 개념으로 볼 수 있다(Baker, Siryk, 1984). 특히 모국의 환경과 다른 새로운 환경의 대학생활에 적응해야만 하는 중국인 유학생은 대학생활에서 고립감, 무력감, 슬픔, 상실감과 같은 심리적인 부정정서의 문제가 주요한 현상으로 나타나고 있다(Hwang, 2010).

대학생들의 대학생활은 청소년의 의존적, 타율적 생활과 달리 다방면의 발달과제를 수행하기 위해서는 적응과 관련된 문제를 해결하고 독립적인 존재로 살아간다(Kim, 2003). 이 시기에 대학이라는 새로운 환경과 상호작용하면서 여러 측면에서의 요구와 도전들에 적절히 반응하고 대처하면서 대학생활을 적응할 필요가 있다(Park, 2009). 그리고 이러한 심리적, 경제적 측면의 독립을 준비하기 위해 많은 스트레스를 겪어야 하고, 대학의 새로운 환경에 적응하기 위해 노력해야 하는 등 상당한 심리적 압박을 받게 된다. 특히 유학생은 새로운 학습환경, 언어환경, 문화환경에 진입해서 스트레스 많이 받을 수 있다. Kwon(2017)은 이런 스트레스를 개인, 문화적응, 경제, 학업 4가지 스트레스로 나눴다. 여기서 학업스트레스는 학업으로 인해 유발되는 부정적 심리 상태로, 학생들이 학업으로 인하여 긴장감이나 우울감이 생기고 근심이나 초조감, 심하면 공포감 등의 삼리를 경험하는 정도를 말한다(Zhou, 2020). 또한, 대학생의 요인별 스트레스에 대한 Lee(2007)의 연구에서 ‘학업관계’의 스트레스 수준이 대학생 모든 스트레스 중 1순위를 차지하면서, 대학생들은 학업스트레스를 많이 경험하고 있는 것으로 확인하였다. 이에 학업스트레스는 학교생활적응에 중요한 요인으로 작용하고 있는 것으로 확인할 수 있다. 대학생이 된다는 것 자체가 잠재적

인 주요 스트레스원이고, 스트레스가 적응에 부정적인 영향을 미친다는 점을 고려해 볼 때, 학업스트레스로 인한 부적응을 최소화 할 수 있는 심리적인 기제가 무엇인지를 찾아보는 것은 중요하다. 여기서 많은 학자는 자기조절능력이 학업스트레스를 최소화, 대학생활적응을 촉진할 수 있는 변인으로 보고되고 있다(Kim, 2012; Ko, Choi, 2017). Kim(2012)의 연구는 자기조절능력과 학교스트레스 간에 유의미한 정적인 상관관계가 있으며, 자기조절능력과 학교생활적응의 간에도 유의미한 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. Ko, Choi(2017)은 대학생을 연구대상으로 자기조절능력은 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 부분 매개효과를 존재하는 것을 규명하였다.

따라서, 본 연구에서는 중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활적응에 자기조절능력이 미치는 매개효과에 대해 분석을 실시하고자 한다. 이를 통해 학업스트레스, 대학생활적응과 자기조절능력 간의 관계를 규명하고 중국 유학생의 학업스트레스를 감소, 대학생활적응을 촉진시켜 나갈 수 있는 지원 방안에 대해 논의하고자 한다. 또한 국내 외국 유학생들의 삶이 긍정적으로 변화될 수 있도록 정서측면의 지속적인 지원 방안 및 프로그램을 개발하는 데 기초자료와 함께 다양한 논의의 토대를 마련하고자 한다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중국 유학생의 학업스트레스, 대학생활적응, 자기조절능력의 수준은 어떠한가?

둘째, 중국 유학생의 학업스트레스, 대학생활적응, 자기조절능력의 관계는 어떠한가?

셋째, 중국 유학생의 학업스트레스, 자기조절능력은 대학생활적응의 하위요인에 어떠한 영향을 미치는가?

넷째, 중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기조절능력의 매개효과는 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 학업스트레스

학업스트레스는 공부하며 학문을 닦는 학업 환경에서 발생하는 스트레스를 의미하며 이는 학생들이 학업상황에서 느끼는 정신적 부담감이나 긴장감, 우울, 초조함과 같은 심리적으로 불안정한 상태이다(Oh, Chon, 1994). Bak and Bak(2012)는 학업스트레스는 대학생들이 학업으로 인한 심리적 부담 또는 긴장, 근심, 우울, 초조함 같은 심리적 상태를 경험하는 것을 통칭하는 개념으로 제시하였다. 특히 중국 유학생들은 새로운 학습 환경에서 학업과 성적에 대한 강한 압력을 받고 있다(Hou et al., 2022).

학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, Ko and Choi(2017)은 1~4학년 대학생을 연구대상으로 학업스트레스가 대학생활적응에 부정적 영향관계를 규명하였다. Kim(2003)은 대학 신입생들이 입학 후 경험하는 스트레스원을 분석하여 이런 스트레스가 학교생활적응에 영향을 미치는 정도를 파악하였다. 연구결과는 학업스트레스와 진로·취업 스트레스가 높을수록 학교생활적응에 부정적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 유학생의 학업스트레스는 대학생활적응과 연관된다. 재한 중국유학생 대상으로 한 Park et al.(2010)의 연구에서 중국인 유학생의 대학생활스트레스와 대학생활적응수준은 부정적 영향관계가 있었고, 재한 중국과 베트남 유학생 대상으로 한 Ahn(2018)의 연구에서 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 살펴보고, 분석결과는 문화적응스트레스, 학업스트레스는 대학생활 적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, Azizova(2018)은 재한 우즈베키스탄 유학생 대상으로 실시한 조사에서도 학업스트레스는 대학생활적응에 부정적 영향을 미치는 요인으로 규명하였다. 이와 같이 선행연구를 보면 학업스트레스가 작은 학생이 좋은 학교생활적응으

로 이어질 것으로 유추할 수 있다.

2. 대학생활적응

적응에서 고려되는 요소인 개인과 개인을 둘러싼 환경을 대학생과 대학환경으로 구체적으로 표현한 것을 대학생활적응이라고 한다. 즉, 대학생들이 대학이라는 새로운 환경 속에서 취업, 학업, 대인관계 등과 같은 새로운 경험에 대처해 나가는 것이 바로 대학생활적응이라고 한다. 대학생활적응에 관한 구체적인 정의를 살펴보면, 국외 학자들은 대학생활적응은 교내·외 활동, 대인관계 등 사회적인 활동에 적응하고 대학에서 습득하는 지식과 관련된 생활 및 심리적인 상황에서 적절하게 대처하여 자신의 대학과 학습자들에 대한 유대감, 애착 등을 갖는 것으로 정의하여(Baker, Siryk, 1984; Guo et al., 2014), 국내 학자들은 대학에서의 대학생활적응이란 대학 환경과의 능동적 상호작용을 통해 학생 개인이 스스로 높은 만족감을 느끼는 과정으로 정의하였다(Lee, 2022; Choi, 2022).

최근에 유학생 교육문제와 관련하여 가장 활발하게 연구되는 변인 중 하나는 대학생활적응이다. 외국인 유학생들은 한국 대학생들이 겪는 새로운 대학 체제에 적응하는 문제뿐만 아니라 새로운 언어, 새로운 사회적·정서적 환경, 다른 문화, 외로움 등에도 적응해야 한다. 따라서 국내 연구자들은 대학생활적응을 종속변수로 학업동기, 심리동기 등 변인을 독립변수로 연계에 관한 연구를 많이 이루어지고 있다. Chen et al.(2022)은 재한 중국인 유학생의 문화지능, 전공몰입과 창의성이 대학생활 적응에 영향을 미치는 과정 구조방정식모형을 통해 검증하여 재한 중국인 유학생의 대학생활적응을 향상시키기 위한 방안을 마련하고자 수행되었다. Yu et al.(2022)은 중국인 유학생 271명을 대상으로 실시한 설문조사를 바탕으로 중국인 유학생의 학업적 성취목표지향성과 대학생활적응의 관계를 규명하였다. Lee(2021)

는 유학생의 문화적응 스트레스와 대학생활적응의 관계를 규명하였다. 본 연구는 유학생의 심리 측면 변인 학업스트레스를 독립변수로 대학생활적응을 종속변인으로 설정하여 그 사이에 영향관계를 분석하고자 한다.

3. 자기조절능력

많은 학자는 자기조절능력이 학업스트레스를 최소화, 대학생활적응을 촉진할 수 있는 변인으로 보고되고 있다(Kim, 2012; Hong, 2022). 자기조절능력(Self-regulation ability)이란 외부통제와 규제 없이 사회적 규범의 기대에 부응하는 행동을 할 수 있는 능력이며, 상황적 요구에 따라 행동을 주도하거나 멈추는 능력을 의미한다(Kopp, 1982). 또한, Kuhe and Kazen(2006)은 자기조절능력은 개인이 목표의 결정과 집행을 위해 동기, 인지, 정서, 행동 영역에 작용하여 목표를 달성할 수 있게 수행을 유지하고 촉진시키는 개념으로 정의한다. 즉, 자기조절능력이란 환경의 변화에 적응하기 위해 자신의 인지, 사고방식, 감정, 행동을 적응적으로 조절하는 능력이라고 할 수 있다. Yoon(2007)은 자기조절능력을 의지적 관점에서 목표수행을 촉진하는 자기조절양식(Self-regulation mode)과 의지적억제양식(Volitional inhibition mode)으로 구분하였다. 여기서, 자기조절양식은 의도한 목표수행을 위해 동기통제, 정서통제, 자기결정, 자기이완 등 목표와 자기가 조화를 이루는 다양한 방법과 전략들을 사용하여 목표수행을 촉진하는 높은 자기조절능력을 의미한다고 주장하였다. 또한, 의지적억제양식은 동화, 외적통제와 과잉통제의 부정응적인 자기통제 양식인 의지적억제와 실패공포, 주의 및 정서혼란과 같은 자기억제(Self-inhibition)의 개념이 포함된 억압적 자기조절이라고 주장하였다.

자기조절능력이 높을수록 학업성취, 대인관계, 학교적응, 학교생활적응에 영향을 주며, 학교생활 만족도가 높다고 주장하였다(Lee, Seo, 2018;

Shim, Lee, 2020; Choi, Park, 2009; Ko, Choi, 2017). 대학생인 경우 자신의 의지와 능력에 의하여 학습 방향과 진로계획을 선택하는 경우가 많으므로 대학생에게 자기조절은 무엇보다 중요한 요소라 할 수 있다(Lee, Lee, 2009).

자기조절능력은 대학생활적응과 밀접한 관련이 있다. Byun, Kim(2022)은 자기조절능력이 우수한 학생일수록 대학생활적응력 뛰어난은 언급하였고, Kim(2012)은 학교스트레스와 자기조절능력이 학교생활적응에 미치는 영향에서 자기조절능력의 하위 변인 중 자기조절양식이 학교생활에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 자기조절능력을 매개변수로 대학생활적응에 매개효과를 주는 선행연구를 살펴보면, Jeoun, Chung(2018)은 심리사회적 성숙과 대학생활적응의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 규명하였다. Hyun(2019)은 대학생 지각한 부모의 양육태도와 대학생활적응의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 검증하였다. 그러나, 유학생을 연구대상으로 자기조절 능력과 대학생활적응의 관계를 규명한 연구는 매우 미흡하다. Xiong(2018)은 중국인 유학생의 문화적응 스트레스와 자기조절이 대학생활만족도에 어떠한 영향을 미치는가를 분석하였다. 이외에 유학생을 중심으로 학업스트레스, 자기조절 능력과 대학생활적응의 관계를 규명한 연구는 거의 드물기에 3 변인 간의 관계를 살펴볼 필요가 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 측정 도구

가. 학업스트레스

학업스트레스는 Zhou(2020)가 개발한 유학생용 척도를 Hou et al.(2022)이 수정·보완하여 사용한 도구를 사용하였다. 본 연구는 학업스트레스의 하위요인들은 성적스트레스(4문항), 수업스트레스(4문항), 시험스트레스(4문항)로 구성되어 있다.

각 설문문항에 응답방식은 "전혀 그렇지 않다(1점)"에서 "매우 그렇다(5점)"의 Likert scale 5점 척도로 구성하였다. 점수가 높으면 높을수록 학업스트레스 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 검사의 하위요인별 신뢰도(Cronbach's α)는 성적스트레스 .849, 수업스트레스 .738, 시험스트레스 .805로 양호하였고, 검사 도구의 요인 구성 측면에서 KMO 적합도 지수는 0.752, Bartlett's test 결과는 유의수준($p < 0.001$)에서 유의미한 것으로 나타나 요인구성이 적절하였다.

나. 자기조절능력

유학생의 자기조절능력을 측정하기 위해 Kuhl and Fuhrmann(1998)이 개발한 의지적 구성목록(Volitional Components Inventory)을 Yoon(2007)이 번역, 수정한 척도로 Ko, Choi(2017)의 연구에서 사용된 설문지를 사용하였다. 측정문항은 총 12 문항으로 2개의 하위요인들(자기조절양식 6문항, 의지적억제양식 6문항)로 구성되어 있다. 각 설문 문항에 응답방식은 "전혀 그렇지 않다(1점)"에서 "매우 그렇다(5점)"의 Likert scale 5점 척도이며 의지적억제양식에 해당하는 문항은 역채점한다. 자기조절양식의 점수가 높으면 높을수록 목표수행을 촉진하는 높은 자기조절능력을 의미한다. 의지적억제양식의 점수가 높으면 목표수행을 위

해 부적응적 자기조절을 하지 않는다는 것을 의미한다. 검사의 신뢰도(Cronbach's α)는 자기조절양식 .784, 의지적억제양식 .800으로 양호하였고, 검사 도구의 요인 구성 측면에서 KMO 적합도 지수는 0.654, Bartlett's test 결과는 유의수준($p < 0.001$)에서 유의미한 것으로 나타나 요인구성이 적절하였다.

다. 대학생활적응

본 연구는 대학생활적응을 측정하기 위해 Baker and Sirky(1989)는 개발한 대학생활적응 척도를 현진원이 번안하고 Lee et al.(2020)의 연구에서 사용한 설문문항을 사용하였다. 연구도구는 대학생활적응의 하위요인은 학업적응(5문항), 사회적응(4문항), 정서적응(4문항)으로 구성되었다. 각 설문문항에 응답방식은 "전혀 그렇지 않다(1점)"에서 "매우 그렇다(5점)"의 Likert scale 5점 척도로 구성하였다. 이 척도는 점수가 높을수록 대학생활을 잘 적응하는 것으로 의미한다. 검사의 신뢰도(Cronbach's α)는 학업적응 .841, 사회적응 .869, 정서적응 .786으로 양호하였고, 검사 도구의 요인 구성 측면에서 KMO 적합도 지수는 0.698, Bartlett's test 결과는 유의수준($p < 0.001$)에서 유의미한 것으로 나타나 요인구성이 적절하였다.

<Table 1> Reliability of scale of variables

	Variable	Number of items	Cronbach's α	KMO value	Bartlett's test
Academic stress	Achievement stress	4	.849	.752	3211.355***
	Class stress	4	.738		
	Exam stress	4	.805		
Self-regulation ability	Self-regulation mode	6	.784	.654	1147.593***
	Volitional inhibition mode	6	.800		
Collage life adaptation	Academic adaptation	5	.841	.698	1228.992***
	Social adaptation	4	.869		
	Emotional adaptation	4	.786		

Note: *** $p < .001$

2. 자료수집 및 분석방법

본 연구는 중국 유학생의 학업스트레스와 대학 생활적응의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 탐색하기 위해 2022년 4월초부터 2022년 10월말 까지 6개월 동안 설문조사를 진행하였다. 설문대상 학교는 부산광역시에서 있는 대학교 위주로 설정하였다. 설문조사는 주로 중국 소셜앱 위챗(Wechat)과 QQ를 통해 온라인조사를 실시하는 것이다. 265명 대상자로부터 응답을 받았고, 불확실한 답변을 제외하여 최종적으로 253부를 대상으로 분석하고자 한다.

수집된 자료는 SPSS 20.0을 이용해 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구대상자인 중국 유학생의 특성과 학업스트레스, 대학생활적응, 자기조절능력 수준을 알아보고자 기초통계량을 산출하였다. 둘째, 중국 유학생의 학업스트레스, 대학생활적응, 자기조절능력의 관계를 알아보고자 상관관계분석(Pearson's correlation coefficient)을 실시하였다. 셋째, 중국 유학생의 학업스트레스, 자기조절능력은 대학생활적응에 미치는 영향은 위계적 회귀분석(Hierarchical regression)을 실시하였다. 넷째, 중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 검증하기 위해서 3단계 절차에 따라 회귀분석을 실시하였으며, 매개효과를 검증하기 위해 Sobel's test를 실시하였다. 또한, 통계적 검증을 위한 유의수준은 5%로 설정하였다.

<Table 2> Demographic characteristics of the respondents

(N=253)

Characteristics	Division	N(%)	Characteristics	Division	N(%)
Gender	Male	141(55.7%)	Age	20s	146(57.7%)
	Female	112(44.3%)		30s	67(26.5%)
Study abroad time	Less than half a year	33(13.0%)		40s	35(13.8%)
	Half a year to a year	88(34.8%)		50s	5(1.9%)
	A year to three years	51(20.2%)	Degree	Language school	19(7.5%)
	three years to five years	62(24.5%)		College	127(50.2%)
More than five years	19(7.5%)	Graduate school		107(42.3%)	

IV. 연구 결과

1. 표본 특성

본 연구에서 설문조사 대상자들의 인구통계학적 특성은 <Table 2>와 같다. 연구의 목적달성을 위한 중국 유학생을 대상으로 이루어졌으며, 성별은 남성이 141명(55.7%), 여성이 112명(44.3%)으로 나타났으며, 연령은 20대가 146명(57.7%), 30대가 67명(26.5%), 40대가 35명(13.8%), 50대가 5명(1.9%)이었다. 한국에서 유학기간은 반년 미만은 33명(13.0%), 0.5~1년은 88명(34.8%), 1~3년은 51명(20.2%), 3~5년은 62명(24.5%), 5년 이상은 19명(7.5%)로 나타났다. 학력은 어학원 학생이 19명(7.5%), 학부생은 127명(50.2%), 대학원생은 107명(42.3%)이었다.

2. 중국 유학생의 학업스트레스, 자기조절능력, 대학생활적응 수준

중국 유학생의 학업스트레스, 자기조절능력, 대학생활적응 수준을 살펴본 결과는 다음 <Table 3>과 같다. <Table 3>을 살펴보면, 중국 유학생의 학업스트레스 평균은 3.051(SD=.687)으로 높은 수준을 보이고 있는 것으로 나타났다. 중국 유학생의 자기조절능력 평균은 2.956(SD=.701)으로 보통 수준을 보이고 있는 것으로 나타났다.

<Table 3> Descriptive statistics

(N=265)

Variable	Mean±SD	Min.	Max.	Skeweness	Kurtosis
*Academic stress	3.051±.687	1.080	5.000	-.042	.462
Achievement stress	3.230±.822	1.000	5.000	-.134	.222
Class stress	2.958±.764	1.000	5.000	-.071	.697
Exam stress	2.962±.783	1.000	5.000	.167	.400
*Self-regulation ability	2.956±.701	1.000	4.830	-.221	.563
Self-regulation mode	2.979±.758	1.000	5.000	-.125	.234
Volitional inhibition mode	2.934±.753	1.000	5.000	-.257	.816
*Collage life adaptation	3.771±.828	1.800	5.000	-.528	-.768
Academic adaptation	3.737±.971	1.400	5.000	-.456	-1.063
Social adaptation	3.881±1.022	1.250	5.000	-.793	-.477
Emotional adaptation	3.693±.943	1.500	5.000	-.534	-.729

Note: ***p<.001

마지막으로 중국 유학생의 대학생활적응 평균은 3.771(SD=.828)으로 높은 수준으로 조사되었다. 또한, 정규분포성 확인을 위한 왜도와 첨도를 살펴보았다. 정규분포의 통계적 유의성 검정은 첨도와 왜도의 절대치를 통해 판단할 수 있으며, 왜도의 절대값은 3, 첨도의 절대값은 10을 넘어가지 않은 것으로 나타났다. 따라서, 모든 측정변인들은 정규성 가정을 만족하는 것을 확인할 수 있다.

3. 상관관계 분석

중국 유학생들의 학업스트레스, 자기조절능력, 대학생활적응 간에 통계적으로 유의한 상관성이 있는지를 확인하기 위하여 분석한 결과는 <Table 4>에서 보여준다.

학업스트레스는 자기조절능력($r=-.683, p<.001$), 자기조절양식($r=-.596, p<.001$), 의지적억제양식($r=-.565, p<.001$), 대학생활적응($r=-.382, p<.001$), 학업적응($r=-.212, p<.001$), 사회적응($r=-.234, p<.001$), 정서적응($r=-.631, p<.001$)과 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 대학생활적응은 학업스트레스($r=-.382, p<.001$), 성적스트레스($r=-.420, p<.001$), 수업스트레스($r=-.243, p<.001$), 시험스트레스($r=-.181, p<.001$)와 부적 상관관계, 자기조절

능력($r=.480, p<.001$), 자기조절양식($r=.345, p<.001$), 의지적억제양식($r=.554, p<.001$)과 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 또한, 상관관계 분석을 실시한 결과 모든 상관계수가 판단기준인 .90보다 이하로 나타나서 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인하였다.

4. 중국 유학생의 학업스트레스와 자기조절 능력이 대학생활적응에 미치는 영향

본 연구는 연구문제 3을 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 먼저 독립변수의 투입순서를 결정하기 위해 사전에 회귀분석을 사용하여 학업스트레스와 자기조절능력의 하위변인들 각각 따로 투입하여 분석하였다. 그 결과 설명력 R2 값은 학업스트레스의 경우 33.5%로 나타났다. 자기조절능력은 23.4%로 나타나 학업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향력이 자기조절능력보다 높게 나타난 것을 확인할 수 있다. 따라서, 이후 위계적 회귀분석과정에 학업스트레스의 하위영역을 먼저 투입한 후, 다음으로 자기조절능력을 투입하여 분석하고자 한다. <Table 5>은 중국 유학생의 대학생활적응에 관한 회귀분석결과를 제시하였다.

<Table 4> Correlation among variables

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
r(p)											
1.	1										
2.	.834**	1									
3.	.841**	.657**	1								
4.	.862**	.508**	.754**	1							
5.	-.683**	-.443**	.672**	-.541**	1						
6.	-.596**	-.447**	.577**	-.538**	.135**	1					
7.	-.565**	-.376**	-.618**	-.488**	.541**	.722**	1				
8.	-.382**	-.420**	-.243**	-.181*	.480**	.345**	.554**	1			
9.	-.212**	-.306**	-.256**	-.430**	.410**	.211**	.504**	.611**	1		
10.	-.234**	-.258**	-.182**	-.168**	.060	.133*	.266**	.422**	.516**	1	
11.	-.631**	-.572**	-.558**	-.309**	.228**	.384**	.176*	.472**	.499**	.705**	1

Notes : *p<.05, **p<.001; 1. Academic stress; 2. Achievement stress; 3. Class stress; 4. Exam stress; 5. Self-regulation ability; 6. Self-regulation mode; 7. Volitional inhibition mode; 8. Collage life adaptation; 9. Academic adaptation; 10. Social adaptation; 11. Emotional adaptation.

<Table 5> Results of Regression Analysis on the Effect of Academic stress and Self-regulation Ability on College Life Adaptation

Variable	Model 1					Model 2				
	B	SE	β	t	pass	B	SE	β	t	pass
Achievement stress	-.488	.092	-.451	-5.082***	pass	-.319	.054	-.268	-4.623***	pass
Class stress	-.315	.030	-.273	-3.651***	pass	-.385	.059	-.335	-5.535***	pass
Exam stress	-.421	.111	-.415	-5.732***	pass	-.219	.023	-.205	-3.764***	pass
Self-regulation mode						.235	.043	.205	3.624***	pass
Volitional inhibition mode						.329	.054	.297	3.708***	pass
(Constant)			3.604					3.651		
R2			.485					.679		
Adjusted R2			.402					.486		
F(sig.)			65.437***					34.862***		

Note: **p<.05, ***p<.001

Model 1은 대학생학적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스를 투입하여 분석한 결과로 회귀모형의 설명력은 48.5%로 나타났다. 학업스트레스의 하위요인 성적스트레스($\beta=-0.488$), 수업스트레

스($\beta=-0.315$), 시험스트레스($\beta=-0.421$)는 모두 대학생활적응에 부(-)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. Model 2는 대학생학적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스와 자기조절능력 각각의 하위

요인을 순서대로 모형에 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀모형의 설명력은 67.9%로 나타났고, 이는 통계적으로 유의한 결과로 Model 1에 비하여 설명력이 19.4% 증가하였다. 학업스트레스의 하위요인 성적스트레스($\beta=-0.319$), 수업스트레스($\beta=-0.385$), 시험스트레스($\beta=-0.219$)는 모두 대학생활적응에 부(-)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 반면, 자기조절능력 하위요인 자기조절양식($\beta=0.205$), 의지적억제양식($\beta=0.297$)은 모두 대학생활적응에 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다.

가. 중국 유학생의 학업스트레스와 자기조절능력이 대학생활적응 중 학업적응에 미치는 영향

<Table 6>은 중국 유학생의 학업적응에 관한 회귀분석결과를 제시하였다. Model 1은 대학생활적응의 하위요인 학업적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스를 투입하여 분석한 결과로 회귀모형의 설명력은 41.0%로 나타났다. 학업스트레스의 하위요인 성적스트레스($\beta=-0.141$), 수업스트레스($\beta=-0.155$), 시험스트레스($\beta=-0.511$)는 모두 학업적응에 부(-)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. Model 2는 학업적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스와 자기조절능력 각각의 하위요인을

순서대로 모형에 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀모형의 설명력은 76.6%로 나타났고, 이는 통계적으로 유의한 결과로 Model 1에 비하여 설명력이 35.6% 증가하였다. 학업스트레스의 하위요인 성적스트레스($\beta=-0.221$), 수업스트레스($\beta=-0.186$)는 학업적응에 부(-)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 단, 시험스트레스($\beta=0.112$)는 학업적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 즉, 공부에 집중하기 어려워지거나 걱정과 불안감 때문에 숙제를 하지 않거나, 시험에 대한 과도한 걱정이 공부에 집중하기 어려워지는 것처럼 학업적응에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 반면, 자기조절능력 하위요인 자기조절양식($\beta=0.533$), 의지적억제양식($\beta=0.231$)은 모두 학업적응에 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다.

나. 중국 유학생의 학업스트레스와 자기조절능력이 대학생활적응 중 사회적응에 미치는 영향

<Table 7>은 중국 유학생의 사회적응에 관한 회귀분석결과를 제시하였다. Model 1은 대학생활적응의 하위요인 사회적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스를 투입하여 분석한 결과로 회귀모형의 설명력은 18.8%로 나타났다.

<Table 6> Results of Regression Analysis on the Effect of Academic stress and Self-regulation Ability on Academic Adaptation

Variable	Model 1					Model 2				
	B	SE	β	t	pass	B	SE	β	t	pass
Achievement stress	-.141	.039	-.161	-3.597***	pass	-.221	.065	-.230	-3.412***	pass
Class stress	-.155	.036	-.184	-4.337***	pass	-.186	.068	-.163	-2.238**	pass
Exam stress	-.511	.043	-.593	-9.925***	pass	.112	.076	.106	1.478	reject
Self-regulation mode						.533	.076	.439	5.521***	pass
Volitional inhibition mode						.231	.067	.202	2.915***	pass
(Constant)			1.484					.646		
R2			.410					.766		
Adjusted R2			.323					.764		
F(sig.)			146.735***					341.217***		

Note: **p<.05, ***p<.001

<Table 7> Results of Regression Analysis on the Effect of Academic stress and Self-regulation Ability on Social Adaptation

Variable	Model 1					Model 2				
	B	SE	β	t		B	SE	β	t	
Achievement stress	-.108	-.067	-.135	-1.616	reject	-.173	.052	-.189	-3.334***	pass
Class stress	.035	.061	.046	.576	reject	-.008	.100	-.008	-.080	reject
Exam stress	-.224	-.073	-.284	-3.063***	pass	-.195	.076	-.213	-2.575**	pass
Self-regulation mode						.159	.079	.158	2.026**	pass
Volitional inhibition mode						-.069	.080	-.073	-.860	reject
(Constant)			2.372					1.937		
R2			.188					.583		
Adjusted R2			.181					.433		
F(sig.)			24.315***					65.706***		

Note: **p<.05, ***p<.001

학업스트레스의 하위요인 성적스트레스, 수업스트레스는 모두 사회적응에 영향을 미치지 않는 것을 확인할 수 있다. 시험스트레스($\beta=-0.224$)는 사회적응에 부(-)의 영향을 미쳤다. Model 2는 사회적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스와 자기조절능력 각각의 하위요인을 순서대로 모형에 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀모형의 설명력은 58.3%로 나타났고, 이는 통계적으로 유의한 결과로 Model 1에 비하여 설명력이 39.5% 증가하였다. 학업스트레스의 하위요인 성적스트레스($\beta=-0.173$), 시험스트레스($\beta=-0.195$)는 사회적응에 부(-)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 단, 수업스트레스는 사회적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자기조절능력 하위요인 자기조절양식($\beta=0.159$)은 사회적응에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 의지적억제양식은 사회적응에 영향을 미치지 않다.

다. 중국 유학생의 학업스트레스와 자기조절능력이 대학생활적응 중 정서적응에 미치는 영향 <Table 8>은 중국 유학생의 정서적응에 관한

회귀분석결과를 제시하였다. Model 1은 대학생화 적응의 하위요인 정서적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스를 투입하여 분석한 결과로 회귀모형의 설명력은 61.4%로 나타났다. 학업스트레스의 하위요인 성적스트레스($\beta=-0.167$), 수업스트레스($\beta=-0.142$), 시험스트레스($\beta=-0.562$)는 모두 정서적응에 부(-)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. Model 2는 정서적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스와 자기조절능력 각각의 하위요인을 순서대로 모형에 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀모형의 설명력은 61.7%로 나타났고, 이는 통계적으로 유의한 결과로 Model 1에 비하여 설명력이 0.3% 증가하였다. 학업스트레스의 하위요인 성적스트레스($\beta=-0.489$), 수업스트레스($\beta=-0.156$), 시험스트레스($\beta=0.122$)는 정서적응에 모두 부(-)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 자기조절능력 하위요인 자기조절양식($\beta=0.523$)은 정서적응에 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 의지적억제양식은 정서적응에 영향을 미치지 않다.

<Table 8> Results of Regression Analysis on the Effect of Academic stress and Self-regulation Ability on Emotional Adaptation

Variable	Model 1				Model 2					
	B	SE	β	t	B	SE	β	t		
Achievement stress	-.167	.061	-.158	-2.746***	pass	-.489	.040	-.467	-6.224***	pass
Class stress	-.142	.055	-.140	-2.564**	pass	-.156	.061	-.148	-2.547**	pass
Exam stress	-.562	.066	-.540	-8.456***	pass	-.122	.057	-.120	-2.148**	pass
Self-regulation mode						.523	.071	.503	7.365***	pass
Volitional inhibition mode						.082	.055	.079	1.497	reject
(Constant)			.451					2.739		
R2			.614					.617		
Adjusted R2			.610					.610		
F(sig.)			101.701***					100.018***		

Note: **p<.05, ***p<.001

5. 중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 자기조절능력의 매개효과

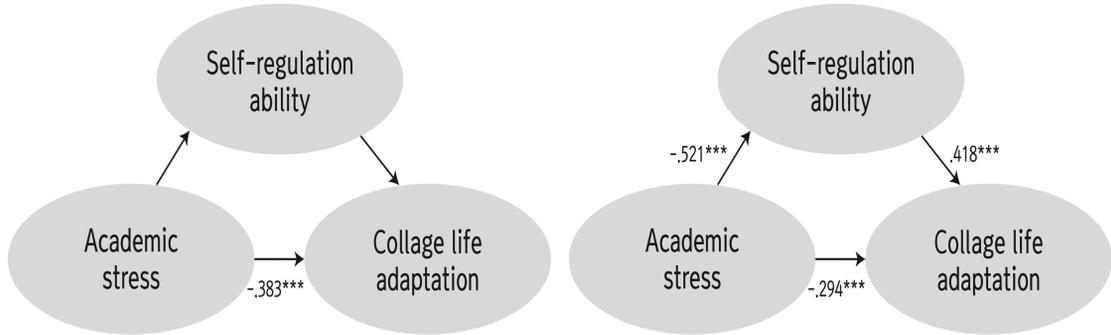
본 연구는 자기조절능력의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron and Kenny(1986)의 매개역할 3단계의 검증절차를 적용하여 분석을 실시하였고, 그에 따른 결과는 <Table 9>와 같다. 우선 1단계에서 독립변수인 학업스트레스는 매개변수인 자기조절능력에 대해 통계적으로 유의미한 예측변수로 나타나 첫 번째 조건을 충족시켰다($\beta = -.521***$). 2단계에서 독립변수인 학업스트레스는 종속변수인 대학생활적응에 유의미한 영향을

미치는 것으로 나타났다($\beta = -.383***$). 3단계에서 자기조절능력은 추가하였을 때 학업스트레스가 대학생활적응에 대해 유의한 영향력을 나타내고 ($\beta = -.294***$), 자기조절능력도 대학생활적응에 대해 유의한 영향을 나타내었다($\beta = .418***$). 이 때 2단계보다 3단계에서 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 감소하였으므로($\beta = -.383*** \rightarrow \beta = -.294***$), 중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기조절능력이 부분 매개효과를 나타낸다고 할 수 있다. 이러한 매개효과 의 유의성을 검증하기 위하여 Sobel's test을 분석 결과, 유의한 것으로 나타났다($Z=5.972, p<0.001$).

<Table 9> Analysis Results on the Mediating Effect of Self-regulation Ability in the Relationship between Academic stress and College Life Adaptation

Step	Independent variable	Dependent variable	R2	SE	β	F	t
1	Academic stress	Self-regulation ability	.332	.049	-.521	153.600	-12.394***
2	Academic stress	Collage life adaptation	.479	.061	-.383	89.812	-8.572***
3	Academic stress	Collage life adaptation	.582	.060	-.294	102.512	-7.456***
	Self-regulation ability			.046	.418		10.263***
Sobel's test			Z value		p		
			5.972		.000		

Note: **p<.05, ***p<.001



[Fig. 1] Self-regulation ability mediating effect verification.

V. 논의 및 결론

본 연구는 중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기조절능력이 매개하는지를 검증하였다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 부산광역시 지역의 대학교 중국 유학생을 대상으로 설문조사를 실시하여 265부의 자료를 수집하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 중국 유학생의 학업스트레스, 대학생활적응, 자기조절능력 간의 상관관계를 살펴보면, 학업스트레스는 자기조절능력과 유의한 부(-)의 상관을 나타냈으며, 대학생활적응과도 유의한 부(-)의 상관이 나타났다. 학업스트레스의 영향을 완충하거나 적응을 도와주는 변인으로 자기조절능력이 작용한다고 주장한 Lee(2007)의 연구를 지지하는 결과이다. 또한, 학업스트레스가 높을수록 대학생활적응에 부(-)의 영향을 미치고 있다는 연구결과(Kim, 2003)와 맥을 같이한다고 볼 수 있다. 자기조절능력은 대학생활적응과 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈다. 즉, 개인의 조절하는 능력을 잘할수록 유학생의 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 이런 연구결과는 선행연구(Byun, Kim, 2022)와 일맥상통한다.

둘째, 중국 유학생의 학업스트레스, 자기조절능력은 대학생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 회귀분석을 하는 결과, 학업스트레스는 대학생활적응에 미치는 영향력이 자기조절

능력보다 높다는 것을 확인할 수 있다. 따라서, 학업스트레스의 하위요인을 먼저 투입한 후 다음으로 자기조절능력을 투입하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. Model 1은 대학생활적응을 종속변수로 하고, 학업스트레스를 투입하여 분석한 결과로 회귀모형의 설명력은 48.5%로 나타났다. 학업스트레스의 하위요인 성적스트레스, 수업스트레스, 시험스트레스는 모두 대학생활적응에 부(-)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. Model 2는 통계적으로 유의한 결과로 Model 1에 비하여 설명력이 19.4% 증가하였다. 자기조절능력 하위요인 자기조절양식, 의지적억제양식은 모두 대학생활적응에 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 이는 유학생의 학업스트레스가 대학생활적응에 미치는 부정적 영향을 감소시키는 데 있어서 대학생 자신의 자기조절능력이 대학생활적응에 도움이 될 수 있는 것으로 나타난다(Ko, Choi, 2017)는 연구경과와 일치한다.

셋째, 중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 살펴본 결과, 자기조절능력은 학업스트레스를 부적적으로 부분 매개효과를 확인하였다($\beta = -.383*** \rightarrow \beta = -.294***$). 이런 연구 결과는 유학생들은 주변 환경에 따라서 자신의 동기, 인지, 정서, 행동 등 요소들을 변화시켜서 목표에 적응하는 개인의 조절능력이 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다고 해석할 수 있다. 즉, 적극

적인 대학생활에 적응하기 위해서는 학생들의 심리적 노력이 필수적이라는 연구결과(Park et al., 2010)와 학생들이 겪는 스트레스는 신체적, 정서적 문제를 일으킬 수 있지만, 스트레스 상황을 어떻게 감지하고 대처하느냐에 따라 향후 반응이 개인에 따라 달라질 수 있다는 연구결과(Lee, Yu, 2008)와 일맥상통한 결과라고 할 수 있다.

이는 학업에 어려움을 겪는 대학생들이 학업 스트레스를 겪은 후 대학생활에 적응하는 데 어려움을 느낄 때 어떻게 지각하고 스트레스 상황에 대처하며 행동하는지에 대한 자기조절 능력이 상대적으로 크게 작용할 수 있다고 볼 수 있다(Kim, 2012). 따라서 대학생활에 적극적으로 적응하기 위해서는 자기조절능력에 대한 이해를 높이고, 변화조절 목표와 전략을 조절해 나가는 자기조절양식을 높이는 전략이 필요하다고 주장된 선행연구(Jung, 2012)를 지지해 주는 결과이다. 긍정적인 대학생활에 적응하기 위한 자기조절능력이 효과적으로 작용할 수 있으며, 학업 스트레스를 받는 대학생의 경우 환경의 변화에 따라 원하는 결과를 얻을 수 있도록 자신의 행동과 목표를 조정하는 의지와 관련된 상위 인지적 차원의 능력이 긍정적인 대학생활적응을 위한 가능성을 제시했다고 볼 수 있다.

이상의 연구결과를 토대로 본 연구의 시사점을 다음과 같다. 첫째, 대학생의 스트레스는 적응에 부정적인 영향을 미치기 때문에 학업 스트레스로 인한 부정적인 영향을 최소화할 수 있는 심리적 메커니즘을 찾아보고, 그에 따른 대학생활적응에 논의는 성공적인 학교생활을 위해 필요할 것이다(Lee, Yu, 2008). 유학생들의 스트레스를 줄이기 위해 Hou et al.(2022)은 유학생 자신은 스스로 학업스트레스를 학습의 원동력으로 전환하는 방법을 찾아야 한다고 주장하였고, Ko, Choi(2017)은 학업스트레스 측면에서는 교수자와의 긍정적인 상호 작용을 경험할 수 있는 프로그램 개발과 자기조절능력 신장을 통해서 학업스트레스를 관리하는 노력이 필요하다고 시사하였다. 본 연구는

학교가 유학생 심리상담센터를 설립하여 다양한 언어로 심리지원 프로그램을 제공하여 유학생이 학업 스트레스 문제를 해결하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 교육심리학 연구에 연구 데이터를 제공할 것을 제안한다. 특히, 학업스트레스를 많거나 대학생활 부적응의 유학생과 상담할 때, 자기조절능력 수준을 확인하고 자기조절능력이 낮은 학생들에게는 긍정적 사건에 대하여 부정적으로 해석하지 않도록보다 적극적으로 개입할 필요가 있음을 시사한다.

둘째, 중국 유학생의 학업스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 심리적 메커니즘인 자기조절능력의 일부 매개작용이 발견되어 대학생의 대학생활적응을 성공적으로 돕기 위해서는 자기조절능력의 역할이 매우 중요함을 알 수 있다. 자기조절 능력이 높을수록 어려움을 겪기 쉬우며 문제 상황에서 적극적으로 문제를 해결하고 도움을 요청하는 반면 자기조절능력이 낮을수록 문제를 회피하고 불안, 우울, 무기력 등 부정적인 감정으로 대처한다. 여러 연구들에서 입증(Kim et al., 2008; Kim, Nahm, 2011)되었던 것처럼, 자기조절능력의 효율성을 높일 수 있는 노력을 한다면 다양한 유형의 갈등과 고인을 경험하는 대학생들의 적응을 도울 수 있을 것으로 여겨진다. 유학생의 자기조절능력이 높이기 위해 자기조절능력을 향상시키는 것이 학업스트레스와 같은 부정적 정서와 사고를 줄이는데 매우 중요한 일임을 확인할 수 있었다. 따라서 대학의 유학생지원과 관련된 기관에서는 유학생의 자기조절능력을 향상시키기 위하여 다양한 프로그램을 지원하는 것이 중요할 것이다. 외국 유학생들의 학업목표수립과 점검을 위하여 목표설계부터 시간관리, 학습전략 등과 같은 코칭 프로그램 또는 동기부여, 합리적 사고를 위한 상담 프로그램 등의 제공이 도움 될 것으로 보인다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 조사대상은 주로 부산광역시의 3개 대학에 분포되어 있으며, 연구

에서 사용하는 표본은 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 넓은 지역의 유학생을 연구 대상으로 선정할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 중국 유학생 학업스트레스, 대학생할적응 간의 관계를 분석하였으나 변수 간에 자기조절능력을 제외하여 다른 매개변수가 존재하거나 조절변수가 있는지 이론적으로 조사하지 않았으며, 향후 연구에서는 두 변수 사이에 다른 제어 변수가 존재하는지 여부를 규명하여 중국 유학생을 연구 대상으로 학생의 심리상황 관련분야에 대한 연구를 더 잘 수행할 수 있도록 할 것이다.

References

- Ahn JW(2018). A Comparative Study of Factors Affecting the University Adaptation of International Students: Comparing Chinese and Vietnamese International Students. Master's thesis, Graduate School of Soongsil University.
- Azizova F(2018). A Study on the Adaptation to Korean College life of Uzbekistan Students'. Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 8(4), 517~531. <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2018.8.4.047>.
- Bak BG and Bak SM(2012). Development and Validation of an Academic Stress Scale. Korean Journal of Educational Psychology, 26(2), 563-585.
- Baker RW and Siryk B(1984). Measuring Adjustment to College. Journal of Counseling Psychology, 31, 179~189.
- Byun EK and Kim YJ(2022). Effect of Perceived Stress and Self-efficacy, Interpersonal Relationship on College Life Adaptation in College students. The Journal of the Convergence on Culture Technology, 8(3), 521~528. <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.3.521>.
- Chen S, Quan SY and Choe YS(2022). A Structural Analysis of Cultural Intelligence, Major Immersion, Creativity, and University Life Adaptation of Chinese Students in Korea. Korean Journal of Youth Studies, 29(11), 65~94. <http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2022.11.29.11.65>.
- Choi YS(2022). The effect of self-differentiation on college life adaptation, Master's thesis, Dong-A University Graduate School of Social Welfare.
- Choi WS and Park IJ(2009). The Effects of Children's Self-Regulation on Their Friendships and School Adjustment. Journal of Families and Better Life, 27(2), 281~292.
- Guo MY, Zhang P and Zhang YY(2014). Relationship between Security, Life Affairs, Social Support and Adaptation of College Freshmen. China Journal of Health Psychology, 22(4), 584~585. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2014.04.042>.
- Hou CY, Heo G and Won HH(2022). The Moderating Effect of Social Support on the Relationship between Academic Stress and Career Decision-making of Chinese students in Korea. Journal of North-east Asian Cultures, 72(9), 53~68. <http://dx.doi.org/10.17949/jneac.1.72.202209.004>.
- Hyun LY(2019). Relationship Between Parenting Attitudes Perceived by College Students and Adaptation to College life : Mediating Effect of Self-regulation Ability. Master's thesis, Graduate School of Sookmyung Women's University.
- Hwang BU(2010). A Qualitative Study on the Adaptation of Chinese International Students to School Universities. Master's thesis, Graduate School of Chung-Ang University.
- Jeoun YM and Chung BK(2022). The Mediating Effects of Self-Regulation upon the Relationship between Psycho-Social Maturity and College Student Adjustment. JOURNAL OF EMOTIONAL & BEHAVIORAL DISORDERS, 34(1), 23~38. <http://dx.doi.org/10.33770/JEBD.34.1.2>.
- Jung S(2012). The Relationships between the Attachment to Parents and Coping Efficacy with Career Barriers: The Mediating Effect of Self-Regulation. Master's thesis, Graduate School of Dankook University.
- Kim JY and Nahm EY(2011). The Relationship between Parental Response to Children's Negative Emotion and Children's Stress-Coping Behavior : The Mediating Effects of Self-Regulation. Korean J. of Child Stud., 32(5), 13~28.
- Kim SK(2003). Life Stress in Freshman and Adjustment to College. Korean Journal of Youth Studies, 10(2), 215~237.

- Kim SO(2012). A Study on the Influence of School Adjustment over School Stresses and Self-Regulatory Ability of Adolescents. Master's thesis, Graduate School of Jeju National University.
- Kim YO, Hong JM, Kim SR, Kim KI(2008). The Relationships between Mother's Rear Attitude and Young Children's Self-Regulation and Social Ability. *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, 13(1), 205~228.
- Ko MJ and Choi BY(2017). The Mediating Effects of Self-Regulation Ability in the Relationship between College Students' Academic Stress and Adaptation to College Life. *Korean Journal of Youth Studies*, 24(6), 81~104.
<https://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2017.06.24.6.81>.
- Kopp CB(1982). Antecedents of Self-regulation: A Developmental Perspective. *Development Psychology*, 18(2), 199~214.
- Kuhl J and Kazen M(2006). Putting Self-regulation Theory into Practice: A user's, manul. *Applied psychology: Gstepwisea*, 128.
- Kwon KY(20217). A study on the Influence of Stress on Academic Adjustment among Foreign Graduate Students. Master's thesis, Graduate School of Chung-Ang University.
- Lee HJ, Jo MR, Kang NK, Yang JH, Shim HI, Hwang JH(2020). The Effects of Grit, Interpersonal Competence, and Life-stress of Undergraduate Students on Adjustment to College Life. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 22(10), 683~693.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.10.683>.
- Lee IH(2007). Effect of Web-based Cooperative Learning on Self-regulated Learning Ability and Learning Motivation According to Cognitive Style. Master's thesis, Graduate School of Kyungin University.
- Lee JG(2022). Effect of Nursing Students' Humor Sense and Humor Style on Adaptation to College Life. *Journal of the Edutainment*, 4(4), 39~48.
<https://dx.doi.org/10.36237/koedus.4.4.39>.
- Lee SH and Seo EH(2018). The relationship of communication competence, self-regulation in collaborative context, and academic achievement for college students. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 18(15), 959~975.
<https://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.15.959>.
- Lee JY and Lee HJ(2009). Self-regulation Research in Korea: Review and Critique. *Andragogy Today: Interdisciplinary Journal of Adult & Continuing Education*, 12(4), 83~114.
<https://dx.doi.org/10.22955/ace.12.4.200911.83>.
- Lee SJ and Lee JE(2021). A Study on the Mediating Effect of Autonomy, Competence, Relatedness in the Relationship of Acculturation stress to College Adjustment among Chinese International Students in Korea. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 21(12), 485~502.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.12.485>.
- Lee SJ and Yu JH(2008). The Mediation Effect of Self-Efficacy between Academic and Career Stress and Adjustment to College. *Korean Journal of Educational Psychology*, 18(2), 589~607.
- Liu JY and YI YJ(2021). The Effects of Customized Multilingual Services of Academic Libraries on the User Satisfaction of Chinese Students. *Journal of the Korean Society for Information Management*, 38(2), 1~18.
<https://dx.doi.org/10.3743/KOSIM.2021.38.2.001>.
- Oh MH and Chon SM(1994). Analysis of Academic Stressors and Symptoms of Juveniles and Effects of Meditation Training on Academic Stress Reduction. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 15(1), 63~95.
- Park EM, Hwang BY and Jung TY(2010). Adjustment of International Undergraduates from China to Academic Life in South Korea. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 18(2), 205~223.
<https://dx.doi.org/10.35151/kyci.2010.18.2.013>.
- Park SY(2018). The Study on Factors Affecting Adjustment to College of Foreign Students in Korea. *Counseling & Research*, 1(2), 13~28.
- Park JY(2009). A Study on the Development and Validity of University Life Adaptation Scale for Non-traditional Student. *Journal of Lifelong Education*, 15(3), 111~135.
- Shim MB and Lee SD(2020). Structural Equation Model of Creative Home Environment, Creativity, Self-Regulation, Interpersonal Relationship Skills and Creative Leadership of Elementary School Students. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 20(6), 1037~1062.

- <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.6.1037>.
- Xiong C(2017). Effects of Acculturative Stress and Self-regulation on Chinese International Students' Satisfaction of College Life. Master's thesis, Graduate School of Nazareth University.
- Xu RJ(2017). A Study on the Stress, Depression, and Adaptation to University Life of Chinese International Students and Chinese University Students. Master's thesis, Catholic University.
- Yoon YS(2007). A Study on Variables Related to Adolescents' Self-regulation Ability. Ph.D's thesis, Graduate School of Sookmyung Women's University.
- Yu QL, Oh IS and Han HW(2022). Mediated Effects of Self-Resilience, Communicative Competence, and Self-Efficacy in the Relationship between Academic Achievement Goal Orientation and University Life Adaptation among Chinese International Students. The SNU Journal of Education Research, 31(3), 59~83.
<https://doi.org/10.54346/sjer.2022.31.3.59>.
- Zhou LL(2020). The Moderating Effects of Method of Stress Coping on the Relationship between Academic Stress and Academic Burnout in Chinese overseas students. Master's thesis, Graduate School of Kookmin University.
-
- Received : 23 January, 2023
 - Revised : 13 February, 2023
 - Accepted : 24 February, 2023