www.kjcdh.org

Korean Journal of Clinical Dental Hygiene

Original Article

치위생과 학생들의 그릿, 긍정심리자본, 눈치가 대학생활 적응에 미치는 영향

한세영*

가톨릭상지대학교 치위생과

Effect of Grit, Positive Psychological Capital, and Nunchi on College Life Adjustment among Dental Hygiene Students

Received: May 26, 2026
Revised: July 23, 2026
Accepted: August 19, 2026

Se-Young Han*

Department of Dental Hygiene, Catholic Sangji University, Andong, 36686, Korea

*Corresponding Author: 한세영, (36686) 경상북도 안동시 상지길 45 가톨릭상지대학교 이냐시오관 409호, Tel: (054) 851-3192, Fax: (054) 851-3246, E-mail: syhan111@hanmail.net

Abstract

Objective: This study examined the effects of grit, positive psychological capital, and nunchi use on college life adjustment among dental hygiene students and provided basic data for developing intervention programs. **Methods:** Data were collected from 193 dental hygiene students between March 3 and March 16, 2026. Data were analyzed using IBM SPSS 23.0 software. The collected data were analyzed using the t-test, one-way analysis of variance ANOVA, Pearson's correlation, and multiple regression. **Results:** The mean score of college life adjustment was 3.57 out of 5. This was significantly higher among third-year students, those satisfied with their peer relationships, those who selected their majors for employment prospects, and those who were satisfied with their majors. College life adjustment positively correlated with grit, positive psychological capital, and nunchi. Multiple regression analysis identified positive psychological capital and nunchi as significant predictors, explaining 71.7% of the observed variance. **Conclusions:** Positive psychological capital and nunchi are key factors influencing college life adjustment among dental hygiene students. Therefore educational and extracurricular programs designed to enhance these attributes may facilitate successful adaptation to college life and foster professional competence.

Key words: College life adjustment, Grit, Nunchi, Positive psychological capital

색 인: 대학생활적응, 그릿, 눈치, 긍정심리자본

 Copyright © 2026 by Korean Journal of Clinical Dental Hygiene. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

1. 서론

대학생들은 급변하는 사회 속에서 미래를 준비하기 위한 새로운 과제들에 직면하면서, 이에 따른 심리적 부담감과 더불어 적응의 어려움을 겪고 있다(1). 대학생활적응은 새로운 환경에서 개인이 자신감 있게 타인 및 환경과 활발히 상호작용하며, 자신의 욕구와 목표에 부합하도록 스스로를 조정하고 변화시켜 가는 과정이다(2). 치위생과 학생들은 전공과목 비중이 증가하면서 방대한 지식을 습득해야 하는 부담으로 인해 학업스트레스와 임상실습 스트레스, 국가고시 준비 등의 어려움을 겪는다. 이러한 복합적인 요인들로 인해 전공학습 및 대학생활에 적응하는데 어려움을 호소하는 사례가 늘고 있으며, 이는 중도포기나 자퇴로 이어지는 경우도 발생하고 있다(3). 대학생들은 교육과정과 대학생활 적응을 통해 인간에 대한 이해와 생명에 대한 존중을 바탕으로 한 기본 소양을 함양하고, 전공지식을 습득함으로써 이론뿐만 아니라 실무능력까지 갖추어 임상현장에서의 상황에 적절히 대응할 수 있는 역량을 길러나가게 된다(4).

그릿은 장기적인 목표를 달성하기 위해 개인이 지속적인 관심과 인내를 바탕으로 다양한 도전에 일관되게 대응하는 힘의 원천을 의미한다(2). 대학생 대상으로 한 선행 연구에 의하면 그릿 수준이 높은 대학생은 학업을 포기하는 비율이 낮을 뿐만 아니라, 대학생활만족도와 학업 적응능력 또한 높은 것으로 보고되고 있다(5). 국가고시와 임상실습 수행과정에서 다양한 어려움을 경험하는 치위생과 학생들에게 있어, 끈기와 열정을 바탕으로 몰입하게 하는 그릿은 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인으로 인식될 필요가 있다.

긍정심리자본은 개인의 신체적·정신적 건강을 증진시킬 뿐만 아니라, 긍정적인 인지 상태와 동기 부여를 촉진함으로써 조직 내에서 바람직한 태도와 행동을 유발하는 데 기여한다. 특히 긍정심리자본은 개인의 성장과 발전을 지원할 뿐만 아니라, 조직 구성원 간의 협력과 몰입을 강화하여 조직 성과 향상에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(6). 개인이 주어진 환경에 대하여 긍정적인 감정을 활용하여 진취적인 사고와 행동을 발휘함으로써 학업이나 직업영역에서도 높은 성과를 달성하는 것으로 보고되고(7), 대학생활적응에 도움을 줄 수 있는 자원이다. 실제로 긍정심리자본이 높은 대학생들은 학습몰입과 적극적인 참여와 같은 학업능력에서 뛰어난 모습을 보이는 것으로 나타나(8), 대학생활에 잘 적응하는 행동양식을 보이고 있다.

눈치는 상대방의 생각, 감정, 기분 등 내면상태나 자신이 처한 상황의 분위기를 파악하여 이에 적절하게 행동하는 능력을 의미한다(9). Heo JH 등(10)의 연구에 따르면, 어떤 상황에서 파악을 잘하고 이에 적절하게 대응하는 행동을 보이는 것은 '눈치가 있다' 또는 '눈치가 빠르다'라고 표현되며, 이는 높은 눈치 수준을 의미한다. 반면, 상황을 제대로 파악하지 못해 부적절한 행동을 하는 경우에는 '눈치가 없다'고 하며, 이는 낮은 눈치 수준을 의미한다. 이러한 눈치는 한국사회에서 정신건강과도 밀접한 관련이 있는 중요한 요인으로 보고되고 있어 눈치를 통해 타인과의 적절히 반응하는 능력은 대인관계 질에 영향을 미치며, 개인의 정서적 안정과 정신건강에도 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인으로 볼 수 있다(9). 눈치가 대학생활적응과 연관성이 있음에도 불구하고(11) 치위생과 학생들을 대상으로 전공능력을 습득해나가는데 있어 눈치와의 관계를 확인해보는 연구는 부족한 실정으로 눈치와의 관계를 확인해볼 필요가 있다.

지금까지 대학생활적응능력에 대한 선행연구(3, 4, 11, 12)는 다양한 대학생을 대상으로 활발하게 이루어져 왔으며, 그릿, 긍정심리자본 및 눈치가 대학생활적응에 영향을 미치는 요인으로 보고되고 있다. 그러나 치위생과 학생들은 일반 대학생과 다르게 전공이론과 실습을 병행하고, 임상실습과 국가시험을 준비해야하는 엄격한 교육과정을 이수하며(12), 임상현장에서 원활한 의사소통과 전문역량이 중요한 요소로 요구되므로 일반 대학생과는 다른 대학생활 적응 양상을 보일 가능성이 있다. 그럼에도 불구하고 치위생과 학생을 대상으로 그릿, 긍정심리자본, 눈치 및 대학생활적응 간의 관계를 종합적으로 분석한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구는 치위생과 학생을 대상으로 그릿, 긍정심리자본, 눈치가 대학생활적응능력에 미치는 영향을 규명함으로써, 향후 치위생과 학생들이 미래의 전문 보건의료 인력으로서 역량을 갖추기 위해 요구되는 대학생활 적응능력을 향상시킬 수 있는 효과적인 중재방안 개발에 기초자료를 마련하고자 시도하였다.

2. 연구대상 및 방법

2.1. 연구대상

본 연구는 경북소재의 3개 대학 치위생(학)과에 재학중인 학생을 대상으로 2026년 3월 3일부터 16일까지 편의표본 추출하였다. 연구대상자에게 연구의 목적, 익명성과 비밀보장, 참여의 자율성, 연구 목적 외에는 사용하지 않는다는 사항을 설명하고, 이에 동의한 학생에게 자기기입식 조사를 실시하였다. 표본의 크기는 G*power 3.1 program (Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Germany)(13)을 사용하여 다중회귀분석의 중간크기효과 0.15, 통계적 검정력(Power) 0.95, 유의수준 0.05, 예측변수 11개를 적용하여 산출하였을 때 178명이었다. 이를 근거로 10%의 탈락률을 고려하여 총 200부의 설문지를 수집하여 불성실한 응답 7부를 제외한 193부를 최종 분석에 사용하였다.

2.2. 연구방법

연구도구는 일반적 특성 및 전공관련 특성 7문항, 그릿 12문항, 긍정심리자본 24문항, 눈치 12문항, 대학생활적응 19문항을 포함하여 총 74문항으로 구성하였다.

일반적 특성은 성별, 학년, 거주형태, 교우관계로, 전공관련 특성은 진학동기, 전공만족도, 동아리활동으로 구성하였다.

2.2.1. 그릿

그릿은 Duckworth et al.(2)이 개발한 그릿도구(Original Grit Scale; Grit-O)를 Lee SR과 Sohn YW(14)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 도구는 총 12문항으로, 노력의 꾸준함 6문항, 관심의 일관성 6문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 그릿이 높음을 의미한다. Duckworth et al.(2)의 연구에서 Cronbach's α=0.85이었으며, Lee SR과 Sohn YW(14)의 연구에서 Cronbach's α=0.79이었다. 본 연구에서 Cronbach's α=0.87이었다.

2.2.2. 긍정심리자본

긍정심리자본은 Luthans F et al.(15)에 의해 개발된 Psychological Capital Questionnaire (PCQ)를 Kim JS(16)이 우리나라 상황에 맞게 수정, 번안한 척도를 사용하였다. 본 도구는 총 24 문항으로, 자기효능감 6문항, 희망 6문항, 복원력 6문항, 낙관주의 6문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 Likert척도로, 점수가 높을수록 긍정심리자본이 높음을 의미한다. Luthans F et al.(15)의 연구에서 Cronbach's α=0.89, Kim JS(16)의 연구에서 Cronbach's α=0.91이었다. 본 연구에서 Cronbach's α=0.93이었다.

2.2.3. 눈치

눈치는 Heo JH과 Park WJ(9)이 개발한 도구를 사용하였다. 본 도구는 상대방 혹은 상황을 파악하는 눈치파악영역 7문항과 상대방 혹은 상황에 맞는 행동을 하는 눈치행동영역 5문항 총 12문항으로 이루어져 있다. 5점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 눈치가 높음을 의미한다. Heo JH과 Park WJ(9)의 연구에서 Cronbach's α=0.87이었고, 본 연구는 Cronbach's α=0.92이었다.

2.2.4. 대학생활적응

대학생활적응은 Jeong EI와 Park YH(17)이 일반 대학생을 대상으로 개발한 대학생활적응척도를 사용하였다. 본 도구는 총 19문항으로 구성되어 있고, 대인관계 4문항, 학업활동 4 문항, 진로준비 4문항, 개인심리 4문항, 사회체험 3문항 등 5개 영역으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로써, 총 득점합계(19-95점)의 측정점수가 높을수록 대학적응 수준이 높음을 의미한다. Jeong EI와 Park YH(17)의 연구에서 Cronbach's α=0.86이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α=0.94이었다.

https://doi.org/10.12972/kjcdh.2026.14.3.5

2.3. 통계분석

수집된 자료의 통계분석은 IBM SPSS 23.0 (IBM Co. Armonk, NY, USA)을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 실시하였다. 둘째, 일반적 특성과 전공관련 특성 에 따른 대학생활적응의 차이를 확인하기 위해 t-검정, one-way ANOVA을 실시하였고, Scheffe's 방법으로 사후검정하였다. 셋째, 그릿, 긍정심리자본, 눈치, 대학생활적응과의 상관관계는 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 넷째, 각 변수들이 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 일반적 및 전공관련 특성 중 대학생활적응과 관련된 학년, 교우관계, 진학동기 및 전공만족도를 혼란변수로 설정하였다. 이들 범주형 변수는 더미변수로 변환하여 보정 한 후, 그릿, 긍정심리자본 및 눈치가 대학생활 적응에 미치는 영향을 다중회귀분석으로 분석하였다. 통계적 유의성 판정을 위한 유의수준(α)은 0.05로 하였다.

3. 연구결과

3.1. 일반적 특성

본 연구의 대상자 총 193명의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 성별은 여자 군 66.8%로, 학년은 3학년 이상 군 40.9%로, 주거형태는 기숙사 군 54.4%로, 교우관계는 만족 군 71.5%로 가장 많은 분포로 나타났다(Table 1).

Table 1. General characteristics of the study participants

Variables	Categories	N	%
Gender	Male	64	33.2
	Female	129	66.8
Grade (yr)	1st	41	21.2
	2nd	73	37.8
	3rd≤	79	40.9
Living arrangements	With family	40	20.7
	Dormitory	105	54.4
	Other	48	24.9
Satisfaction with friendship	Satisfaction	138	71.5
	Dissatisfaction	55	28.5
Total		193	100.0

3.2. 그릿, 긍정심리자본, 눈치, 대학생활적응 정도

본 연구에서 그릿은 5점 만점에 평균 3.35점이었고, 긍정심리자본은 5점 만점에 평균 3.48점이었고, 눈치는 5점 만점에 평균 3.62점이었고, 대학생활적응은 5점 만점에 평균 3.57점이었다(Table 2).

Table 2. Degree of grit, positive psychological capital, nunchi, and college life adjustment

Variables	Mean±SD	Min	Max	Range
1. Grit	3.35±0.59	1.50	5.00	1~5
2. Positive psychological capital	3.48±0.59	2.42	5.00	1~5
3. Nunchi	3.62±0.63	2.42	4.88	1~5
4. Adjustment to college life	3.57±0.68	1.21	4.95	1~5

3.3. 일반적 특성에 따른 대학생활적응

일반적 특성에 따른 대학생활적응은 학년이 3학년 군(p<0.01)에서, 교우관계가 만족 군(p<0.05)에서 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 사후검정 결과 학년에서 3학년 군, 2학년 군, 1학년 군 순으로 유의하게 높았다(Table 3).

Table 3. Distribution of college life adjustment based on general characteristics

Variables	Categories	N	Mean±SD	F/t	p
Gender	Male	64	66.56±10.56	-1.139	0.256
	Female	129	68.63±14.11		
Grade (yr)	1st[a]	41	61.18±12.50	30.982	<0.001**
	2nd[b]	73	68.66±11.83	a<b<c	
	3rd≤[c]	79	78.61±7.88		
Living arrangements	With family	40	72.43±11.35	5.166	0.057
	Dormitory	105	65.35±13.02		
	Other	48	69.88±13.33		
Satisfaction with friendship	Satisfaction	138	74.95±9.65	2.618	0.010*
	Dissatisfaction	55	69.95±12.77		
Total		193	67.94±13.05		

*p<0.05, **p<0.01
[abc]Same letters indicate statistically indifferent by Scheffe's multiple comparison

3.4. 전공관련 특성에 따른 대학생활적응

전공관련 특성에 따른 대학생활적응은 진학동기가 취업률 군(p<0.01)에서, 전공만족도는 만족 군(p<0.01)에서 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 사후검정 결과 진학동기가 취업률 군이 적성 군에 비해 유의하게 높았다. 사후검정 결과 전공만족도가 만족 군이 보통 군, 불만족 군에 비해 유의하게 높았다(Table 4).

Table 4. Distribution of college life adjustment based on major characteristics

Variables	Categories	N	Mean±SD	F/t	p
Motivation for entering college	Employment rate[a]	65	73.22±11.04	10.302	<0.001**
	Aptitude[b]	87	71.87±9.60	b<a	
	Recommendation[c]	30	62.78±13.58		
	Other[d]	11	66.91±13.29		
Major satisfaction	Satisfaction[a]	82	74.61±10.87	23.760	<0.001**
	Moderate[b]	72	64.03±13.82	c, b<a	
	Dissatisfaction[c]	39	61.15±8.96		
Club	Yes	107	64.50±13.34	-4.260	0.068
	No	86	72.22±11.38		
Total		193	67.94±13.05		

*p<0.05, **p<0.01
[abcd]Same letters indicate statistically indifferent by Scheffe's multiple comparison

3.5. 그릿, 긍정심리자본, 눈치, 대학생활적응 간의 상관관계

그릿, 긍정심리자본, 눈치, 대학생활적응간의 상관관계를 살펴본 결과, 그릿(r=0.487, p<0.001), 긍정심리자본(r=0.775, p<0.001), 눈치(r=0.734, p<0.001)와는 유의한 양의 상관관계로 나타났다(Table 5).

Table 5. Correlations between grit, positive psychological capital, nunchi, and college life adjustment

Variables	1	2	3	4
1. Grit	1			
2. Positive psychological capital	0.638**	1		
3. Nunchi	0.531**	0.720**	1	
4. Adjustment to college life	0.487**	0.775**	0.734**	1

**by the Pearson's correlation analysis at α=0.01

3.6. 대학생활적응에 미치는 영향

대학생활적응에 미치는 영향을 규명하고자 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 6과 같다. 각 독립변수 간의 다중공선성을 분석한 결과, 공차한계(Tolerance)는 0.351~0.838로 0.1이상이고, 분산팽창인자VIF 지수는 1.193~2.853로 10미만으로 다중공선성의 문제는 없었고, Durbin-Watson 지수가 1.916로 2에 가까워 자기상관없이 독립적이다. F값은 45.292, p<0.001로 회귀모형은 적합한 것으로 나타났다. 이에 일반적 특성 및 전공관련 특성 중 대학생활적응에 유의미한 차이가 있는 것으로 확인된 변수를 더미변수로 처리하였다.

대학생활적응에 미치는 요인은 긍정심리자본(β=0.484, p<0.001), 눈치(β=0.273, p<0.001)였으며, 일반적 특성 및 전공관련 특성에서는 학년, 교우관계, 전공만족도가 유의한 요인으로 나타났다(p<0.05). 학년은 1학년을 기준으로 2학년과 3학년에서, 교우관계는 만족 군을 기준으로 불만족 군에서, 전공만족도는 만족 군을 기준으로 보통 및 불만족 군에서 대학생활 적응이 유의하게 낮았다. 이들 변수가 대학생활적응에 대한 설명력은 71.7%이었다(Table 6).

Table 6. Multiple regression analysis of factors related to college life adjustment

Variables	College life adjustment				
	B	SE	β	t	p
Constant	19.990	4.462		4.480	<0.001**
Grade(yr)					
2nd	-4.435	1.347	-0.165	-3.293	0.001*
3rd	-2.993	1.381	-0.103	-2.167	0.032*
Satisfaction with friendship					
Dissatisfaction	-3.355	1.421	-0.116	-2.360	0.019*
Motivation for entering college					
Aptitude	0.508	1.345	0.019	0.378	0.706
Recommendation	1.404	1.590	0.039	0.883	0.378
Other	0.784	2.354	0.014	0.333	0.739
Major satisfaction					
Moderate	-3.887	1.289	-0.144	-3.015	0.003*
Dissatisfaction	-3.413	1.655	-0.105	-2.062	0.041*
Grit	-0.113	0.096	-0.061	-1.175	0.242
Positive psychological capital	0.445	0.060	0.484	7.471	<0.001**
Nunchi	0.469	0.103	0.273	4.555	<0.001**
R^2=0.734, Adj R^2=0.717, F=45.292(<0.001)					

*p<0.05, **p<0.01 by multiple regression
Reference group: Grade=1st year, Satisfaction with friendship=Satisfaction, Motivation for entering college=Employment rate, Major satisfaction=Satisfaction

4. 고안

본 연구는 치위생과 학생의 그릿, 긍정심리자본, 눈치, 대학생활적응의 정도를 확인하고, 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 하였으며 치위생과 학생들의 대학생활적응 증진을 위한 방안을 모색하고자 시도되었다.

대상자의 그릿은 5점 만점에 평균 3.35점으로 동일한 도구를 사용한 Lee CY 등(18)의 연구에서는 3.51점으로, Gwon MY(19)의 연구에서는 3.41점보다 낮게 나타났다. 이는 연구대상자의 표본 수가 연구자마다 상이하고, 그릿 점수만을 기준으로 단순 비교 이상의 다양한 요인이 복합적으로 작용한 결과로 생각된다. 높은 그릿 수준은 어려움을 이겨낼 수 있는 끈기와 노력으로 끊임없이 스스로 지속적으로 노력하게 하며(20), 치위생과 학생은 미래 치과위생사로서 시대의 흐름에 유연하게 대응할 수 있도록 끈기와 열정을 바탕으로 그릿을 지속적으로 향상할 필요가 있다.

대상자의 긍정심리자본은 5점 만점에 평균 3.48점으로 동일한 도구를 사용한 Jeong E과 Jung MR(21)의 연구에서는 3.42점으로 유사한 결과이다. 긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 자아탄력성, 낙관주의의 네 가지 요소로 구성된 통합적 개념으로, 그 수준이 높을수록 학생들의 학습에 대한 적극적인 참여와 성과를 증진시키고, 나아가 직업적 성과를 긍정적으로 도출하는데 기여하는 것으로 보고되고 있다(22). 따라서 치위생과 학생들이 목표 달성을 위한 긍정적인 동기부여가 지속적으로 유지할 수 있도록 자기효능감, 희망, 복원력, 낙관주의를 강화하는 긍정심리자본 증진 교육 프로그램의 개발과 적용이 필요할 것으로 사료된다.

대상자의 눈치는 5점 만점에 평균 3.62점으로 동일한 도구를 사용한 Kim SH 등(11)의 연구에서는 3.04점보다 높게 나타났다. 이는 치과위생사가 되기 위한 취업의 준비과정인 임상실습을 수행하며 다양한 대인 관계 상황을 경험하고, 상대방의 요구와 상황을 파악하는 능력이 향상되었기 때문으로 생각된다(23). 따라서 치위생과 교육에서는 사회·정서적 역량을 체계적으로 강화할 수 있는 교육적 접근이 필요할 것으로 생각된다.

대상자의 대학생활적응은 5점 만점에 평균 3.57점으로 동일한 도구를 사용한 Lee MH와 Jeon MK(24)의 연구에서는 3.46점으로, Choi MH(25)의 연구에서는 3.23점으로 나타났다. 이는 연구대상자의 전공특성과 교육 환경의 차이에 따른 결과일 가능성으로 생각된다. 따라서 대학생활적응을 높일 수 있는 멘토·멘티 제도, 전공동아리 등과 같은 정서적지지 체계를 강화하는 방법이 모색되어져야 할 것으로 본다.

대상자의 일반적 특성, 전공관련 특성에 따른 대학생활적응은 학년이 3학년 군에서, 교우관계가 만족 군에서, 진학동기가 취업률 군에서, 전공만족도는 만족 군에서 유의하게 높게 나타났다. 이는 학년에서 차이를 보인 Lee CY 등(18), Lee HH와 Yang SH(26)의 연구에서 유사한 결과로, 대학생활적응을 위해 1학년부터 단계별로 구성된 대학생활적응 지원 전략에 대한 검토와 함께, 치위생 교육과정에 대한 지속적인 논의 필요성을 시사한다. 교우관계에서 차이를 보인 Lee HH와 Yang SH(26)의 연구에서 일치하는 결과로, 대학 내에서 대인관계를 원만하게 형성할 수 있는 대학생들이 대학생활적응도도 높은 것으로 나타났다(27). 따라서, 대학차원에서 대학생의 대인관계능력과 관련된 다양한 지원 방안에 대한 검토가 필요할 것으로 본다. 진학동기에서 Choi MH(25)의 연구에서는 적성과 흥미가 주요요인으로 보고되었고, Lee HH와 Yang SH(26)의 연구에서는 전문성 특성이 중요한 동기로 제시되었다. 반면 본 연구에서는 취업률이 주요 진학동기로 나타나 선행연구와는 차이를 보였다. 이러한 차이는 전공 선택 시 개인의 흥미나 전공 특성 뿐 만 아니라 졸업 후 취업 가능성과 고용 안정성과 같은 현실적 요인을 보다 중시하고 있음을 시사하며 최근 보건의료 인력 수요 증가와 취업환경변화가 학생들의 진학결정에 영향을 미친 결과로 생각된다. 따라서, 개인의 적성과 흥미를 함께 고려한 체계적인 진로지도와 교육적 지원이 필요할 것으로 사료된다. 전공만족도에서 차이를 보인 Lee MH와 Jeon MK(24), Lee HH와 Yang SH(26)의 연구에서 일치하는 결과로, 전공만족도가 높은 경우 학생에게 심리적 안정감과 소속감을 제공하며, 이는 학업 및 실습에 대한 적극적인 태도와 함께 긍정적인 대학생활적응에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다(28, 29). 따라서 치위생과 학생의 대학생활적응을 이해하는데 있어 전공만족도와 관련된 요인을 함께 고려가 필요할 것으로 본다.

https://doi.org/10.12972/kjcdh.2026.14.3.5

치위생과 학생의 대학생활적응은 그릿, 긍정심리자본, 눈치와는 유의한 양의 상관관계를 나타냈다. Lee MH와 Jeon MK(24)의 연구에서는 그릿과 눈치가 대학생활적응과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 이는 대학 생활 전 과정에서 그릿 수준 향상을 위해 그릿수준을 체계적으로 평가하고 지속적으로 모니터링하는 방안을 모색하여 대학생활적응을 높여 중도 탈락률 감소에 기여할 수 있을 것으로 생각된다. 집단주의적 특성이 강한 한국사회에서는 눈치가 발달할수록 상황을 정확히 파악하고 이에 적절히 행동함으로써 대인관계를 원만히 유지하고 긍정적인 평가를 얻을 수 있게 된다(9). Lee HH와 Yang SH(26)의 연구에서는 그릿과 긍정심리자본이 대학생활적응과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 이는 도전적인 상황속에서도 진취적인 사고와 행동을 통해 긍정적인 결과를 도출 할 수 있는 능력인 긍정심리자본과 같은 개인의 내적 역량을 강화하는 것이 대학생활 적응에 도움이 될 수 있음을 알 수 있다(30). 따라서 치위생과 학생의 대학생활적응을 향상시키기 위해서는 내적인 긍정적 심리상태가 중요하므로 학과차원에서는 그릿 ,긍정심리자본, 눈치를 강화할 수 있는 교육프로그램 개발이 필요하고, 가정에서는 지속적인 정서적 지지가 필요할 것으로 사료된다.

치위생과 학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 긍정심리자본, 눈치, 학년, 교우관계, 전공만족도였으며, 이들의 설명력은 71.7%이였다. 이 중 긍정심리자본이 가장 영향력 있는 변수로 나타났는데, Luthans F et al.(15), Lee HH와 Yang SH(26), Avey JB et al.(31)의 선행연구와 유사한 결과로 긍정심리자본이 대학생활 적응에 유의한 영향을 미친다는 결과와 일치하였다. 긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관주의, 복원력으로 구성된 개념으로, 대학생의 학업 몰입과 정서적 안정, 스트레스 대처 및 대인 관계 적응에 긍정적 영향을 미치는 주요 변인으로 보고되어 왔다(15, 31). 치위생과 학생의 대학생활 적응을 증진하는데 긍정심리자본이 중요한 역할을 하는 것으로 확인되었다. 그러나 치위생과 학생의 긍정심리자본과 눈치가 대학생활적응에 관한 선행연구가 부족하여 직접적인 비교에는 제한이 있어, 추후 치위생과 학생의 긍정심리자본, 눈치와 대학생활적응에 관한 반복연구를 수행하여 본 연구 결과를 재확인할 필요가 있다. 그러므로 대학생활적응을 높이기 위해서는 긍정심리자본 하위 요소 중 자기효능감과 희망은 부모, 친구, 교수의 지지를 통해 강화되기 때문에(32) 이를 고려한 체계적인 교육 및 상담 프로그램 개발과 함께 대인관계 및 의사소통역량을 증진할 수 있는 비교과 프로그램 운영방안을 마련할 필요가 있다.

일반적 특성 및 전공관련 특성에서는 학년, 교우관계, 전공만족도가 대학생활적응에 유의한 영향을 미쳤다. 이는 교우관계와 전공만족도가 만족하는 군에서 차이를 보인 Lee HH와 Yang SH(26)연구와 유사한 결과이다. 다중회귀분석 결과, 1학년을 기준으로 2학년과 3학년군에서, 교우관계는 만족하는 군을 기준으로 불만족 군에서, 전공만족도는 만족하는 군을 기준으로 보통과 불만족군에서 대학생활적응이 유의하게 낮았다. 이는 일반적 특성 분석에서는 3학년의 대학생활적응이 가장 높게 나타났으나, 일반적 특성을 통제한 다중회귀분석에서는 상반된 결과가 나타났다. 이러한 차이는 일반적 특성 분석이 집단 간 평균차이를 확인한 결과인 반면, 다중회귀분석은 교우관계, 전공만족도, 긍정심리자본 및 눈치 등 다른 변수의 영향을 통제한 후 각 변수의 독립적인 영향을 추정한 결과이기 때문으로 판단된다. 따라서 대학생활적응을 향상시키기 위해서는 학년별 특성을 고려한 맞춤형 교육과 함께, 긍정심리자본과 눈치를 증진하고 교우관계 및 전공만족도를 향상시킬 수 있는 교육 및 비교과 프로그램을 고려한 교육적 접근이 필요할 것으로 생각된다.

치위생과 학생은 일반 대학생과 달리 임상실습, 국가시험을 준비해야하는 교육과정을 경험한다(12). 이러한 전공특성으로 인해 전공지식뿐 아니라 의사소통능력, 사회심리적 역량이 대학생활적응에 중요한 요인으로 작용할 수 있다. Choi YK(33)의 선행연구에서는 PBL 기반 치과의료커뮤니케이션 교육이 치위생과 학생의 의사소통역량을 유의하게 향상시키는 것으로 보고하였다. 의사소통역량은 상대방의 상황과 요구를 이해하고 적절히 반응하는 능력과 밀접한 관련이 있어, 치위생과 학생의 눈치에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다. Shin HH와 Jang SH(34)선행연구에서 긍정심리자본 증진이 대학생활적응 향상에 효과적으로 보고되고 있다. 따라서 치위생과 교육에서는 팀기반 학습 등 학습자 중심 교수법을 정규교과와 비교과 프로그램에 적극 활용하여 학생들의 의사소통능력을 향상시키고, 이를 통해 긍정심리자본과 눈치를 증진함으로써 대학생활적응을 향상시킬 필요가 있다.

본 연구는 일부 지역 치위생과 학생을 대상으로 한 편의표집연구로 결과의 일반화에 제한이 있으며, 자기기입식 설문을 사용하여 응답편의의 가능성을 배제할 수 없다. 그러나 치위생과 학생의 그릿, 긍정심리자본, 눈치와 대학생활적응의 관계를 확인하고, 대학생활적응 향상을 위한 기초자료를 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 이상의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

1) 치위생과 학생의 대학생활적응에 대한 관심을 높이고 연구결과를 일반화하기 위해 대상자의 수와 범위를 확대하여 반복 연구할 것을 제언한다.

2) 치위생과 학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인인 그릿, 긍정심리자본, 눈치 외에 다른 변수들을 찾아내어 그 효과를 검증하는 후속 연구가 이루어질 것을 제언한다.

3) 본 연구에서는 그릿이 대학생활적응의 유의한 영향요인은 아니었으나, 선행연구를 고려할 때 치위생학과 학생의 대학생활적응을 지원하기 위한 자기성찰 및 멘토링 프로그램 개발을 고려할 필요가 있다.

5. 결론

본 연구는 경북지역에 소재한 3개 대학 치위생과 재학중인 학생을 대상으로 그릿, 긍정심리자본, 눈치, 대학생활적응에 대하여 자기기입식 설문조사를 분석하였고, 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 그릿은 5점 만점에 평균 3.35점이었고, 긍정심리자본은 5점 만점에 평균 3.48점이었고, 눈치는 5점 만점에 평균 3.62점이었고, 대학생활적응은 5점 만점에 평균 3.57점이었다.

2. 일반적 특성 및 전공관련 특성에 따른 대학생활적응은 학년이 3학년 군(p<0.001)에서, 교우관계가 만족 군(p<0.05)에서, 진학동기가 취업률 군(p<0.01)에서, 전공만족도는 만족 군(p<0.001)에서 통계적으로 유의하게 높게 나타났다.

3. 대학생활적응과 각 변수들 간의 상관관계를 살펴본 결과, 그릿(r=0.487, p<0.001), 긍정심리자본(r=0.775, p<.001), 눈치(r=0.734, p<.001)와는 유의한 양의 상관관계로 나타났다.

4. 대학생활적응에 미치는 주요요인은 긍정심리자본(β=0.484, p<0.001), 눈치(β=0.273, p<0.001)였으며, 학년, 교우관계 및 전공만족도가 유의한 영향으로 확인되었고, 설명력은 71.7%이었다.

이상의 결과를 종합해보면 치위생과 학생의 그릿, 긍정심리자본, 눈치 및 대학생활적응과 관계가 있는 것으로 나타났으며, 특히 긍정심리자본과 눈치는 대학생활적응을 향상시키는 주요요인으로 확인되었다. 따라서 치위생과 학생의 안정적인 대학생활적응과 전문인력으로의 성장을 위해 이들의 개인 심리적 특성을 반영한 체계적인 교육 프로그램의 개발 및 적용이 이루어져야 할 것이다.

Author contributions

Conceptualization, Data curation, Formal analysis, Funding acquisition, Investigation, Methodology, Supervision, Validation, Writing—original draft, Writing—review & editing: SY Han

Acknowledgements

이 논문은 2026년도 가톨릭상지대학교 연구장려금-01을 지원받아 수행된 연구임

This work was supported by research funds from Catholic Sangji College in 2026.

References

1. Park HJ, Kim MY, Jung DY. The effect of stress, social support and self-efficacy on the mental health of female undergraduate students. J Korean Acad Fundam Nurs 2008;15(4):513-521.
2. Duckworth AL, Peterson C, Matthews MD, Kelly DR. Grit: perseverance and passion for long-term goals. J Pers Soc Psychol 2007;92(6):1087-1101. 10.1037/0022-3514.92.6.1087.
3. Choi HJ, Lee EJ. Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students. J Korean Acad Fundam Nurs 2012;19(2):261-268. 10.7739/jkafn.2012.19.2.261.
4. Park HS, Jeong KS. Influence of self-directed learning ability and creativity on college adjustment in nursing students. J Korean Acad Soc Nurs Educ 2013;19(4):549-557. 10.5977/jkasne.2013.19.4.549.
5. Slick SN, Lee CS. The relative levels of grit and their relationship with potential dropping out and university adjustment of foreign students in Korea. Journal of Digital Convergence 2014;12(8):61-66. 10.14400/JDC.2014.12.8.61.
6. Lee SN, Kim JA. Concept analysis of positive psychological capital. J Korean Acad Nurs Adm 2017;23(2):181-190. 10.11111/jkana.2017.23.2.181.
7. Luthans F. Positive organizational behavior:developing and managing psychological strengths. Academy of Management Executive 2002;16(1):57-72.10.5465/ame.2002.6640181.
8. Oh JH, Kim JS. The influence of positive psychological capital, self-directed learning and social support on learning flow in nursing students. The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction 2020;20(23):1021-1037. 10.22251/jlcci.2020.20.23.1021.
9. Heo JH, Park WJ. Development and validation of nunchi scale. Korea Journal of Counseling 2013;14(6):3537-3555. 10.15703/kjc.14.6.201312.3537.
10. Heo JH, Park WJ, Kim SJ. Conceptualization of nunchi. Journal of Humanities Therapy 2012;33:557-581.
11. Kim SH, Park SY, Baek MJ. Mediating effects of insecure adult attachment and nunchi on the relationship between life stress and college adjustment in college students. J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs 2021;30(1):1-8. 10.12934/jkpmhn.2021.30.1.1.
12. Kang YJ. The effects of dental hygiene student's grit and stress on college life. Jour. of KoCon.a 2024;24(12):708-718. 10.5392/JKCA.2024.24.12.708.
13. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1: tests for correlation and regression analyses. Behav Res Methods 2009;41(4):1149-1160. 10.3758/BRM.41.4.1149.
14. Lee SR, Sohn YW. What are the strong predictors of academic achievement? deliberate practice and grit. The Korean Journal of School Psychology 2013;10(3):349-366. 10.16983/kjsp.2013.10.3.349.
15. Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological capital: developing the human competitive edge. New York: Oxford University Press 2007:3-25. 10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001.
16. Kim JS. Structural relationship between psychological capital of college students on job search self-efficacy and employment-preparation behavior. Andragogy Today: Interdisciplinary Journal of Adult & Continuing Education 2015;18(2):43-67. 10.22955/ace.18.2.201505.43
17. Jeong EI, Park YH. Development and validation of the college adjustment scale. The Korean Journal of Educational Methodology Studies 2009;21(2):69-92. 10.17927/tkjems.2009.21.2.69.
18. Lee CY, Gwon MY, Kim NH, Gim CH, Kim HJ. Park JY, et al. Effects of grit and social support on adaptation to college life among nursing students. Journal of the Korean Applied Science and Technology 2021;38(3):680-688. 10.12925/jkocs.2021.38.3.680.

19. Gwon MY. Mediating effect of career identity in relationship between grit and career preparation behavior of dental hygiene students. The Korean Society of Living Environmental System 2024;31(5):372-379. 10.21086/ksles.2024.10.31.5.372.
20. Hwang JH, Yu KJ. The effect of dental hygiene student's life stress and grit on career decision-making self-efficacy. J Korean Soc Dent Hyg 2022;22(1):73-79. 10.13065/jksdh.20220009.
21. Jeong E, Jung MR. Effects of positive psychological capital, academic stress and academic achievement in nursing student on grit. Journal of Digital Convergence 2018;16(9):309-317. 10.14400/JDC.2018.16.9.309.
22. Seligman MEP. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy: Handbook of positive psychology. 1st edition. Oxford:Oxford University Press;2002:3-9.
23. You EJ, Ji MK, Min HH. The effects of dental hygiene students' care efficacy, clinical practice adaptation, and Sense on clinical practice satisfaction. J Korean Soc Oral Health Sci 2024;13(3):34-39. 10.33615/jkohs.2024.12.3.34.
24. Lee MH, Jeon MK. Effects of nunchi and grit on college adjustment in nursing students. The Korean Journal of Health Service Management 2023;17(3):81-92. 10.12811/kshsm.2023.17.3.081.
25. Choi MH. Effects of grit, positive thinking, and coping with stress on college life adjustment among dental hygiene students in selected south korean regions. J Korean Oral Health Sci 2025;13(4):67-74. 10.33615/jkohs.2025.13.4.67.
26. Lee HH, Yang SH. The influence of nursing students' grit, positive psychological capital, and stress coping on adjustment to college life. The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction 2024;24(16):1001-1013. 10.22251/jlcci.2024.24.16.1001.
27. Song JY. The effects of interpersonal relation and social support on college freshmen's adaptation to college life. Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society 2017;18(12):335-345. 10.5762/KAIS.2017.18.12.335.
28. Jeong GS, Park EJ. Relationships among self-efficacy, major satisfaction, and adjustment to college life of nursing students. Journal of The Korean Society of Integrative Medicine 2019;7(4):253–263. 10.15268/KSIM.2019.7.4.253.
29. Choi HJ. Moderating and mediating effects of nursing professionalism between major satisfaction and college life adaptation among nursing students. Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society 2017;18(6):68-77. 10.5762/KAIS.2017.18.6.68.
30. Yoo YS, Yun SH, Shin JW, Kim YS. The effect of self-leadership and positive psychological capital of college students on adaptation to college life: moderated mediating effect of grit. Korean Journal of General Education 2023;17(5): 201-219. 10.46392/kjge.2023.17.5.201.
31. Avey JB, Reichard RJ, Luthans F, Mhatre KH. Meta‐analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. Human Resource Development Quarterly 2011;22(2):127–152. 10.1002/hrdq.20070.
32. Go JL. University student's university life adaptation variable investigation: centering around positive psychological capital, social support, career self-efficacy. The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction 2019;19(22):315-344. 10.22251/jlcci.2019.19.22.315.
33. Choi YK. A case study on the level of communication of dental hygiene students after completing a PBL-Based dental communication curriculum. J Korean Dent Hyg Sci 2021;4(1):65-77. 10.22753/JKDHS/2021.4.1.65.
34. Shin HH, Jang SH. Effects of positive psychological capital and resilience on adjustment of college life of nursing students. Journal of the Korea Convergence Society 2022;13(2):321-329. 10.15207/JKCS.2022.13.02.321.