

코로나 학번 사회불안 경향 대학생의 포스트 코로나 시기 대학생활적응 경험에 대한 개념도 연구: K대 대학생을 중심으로*

엄정혜¹⁾ 송다인²⁾ 김단²⁾ 양은주^{3)†}

¹⁾고려대학교 심리학부 / 박사과정생

²⁾고려대학교 심리학부 / 석사과정생

³⁾고려대학교 심리학부 / 교수

본 연구의 목적은 입학 후 코로나19로 인해 비대면 대학생활을 경험해왔던 ‘코로나 학번’ 대학생들 중 사회불안 경향이 높은 학생들이 전면 대면수업으로 전환되고 대학생활적응에 있어 어떤 경험을 하였는지 밝히는 것이다. 이를 위해 서울 시내 K대학교에서 2020년, 2021년에 입학한 대학생들 중 사회불안 선별도구의 절단점 이상에 해당하는 13명을 대상으로 개념도 연구법을 사용하였다. 포스트 코로나 시기 대학생활적응에 있어 긍정적으로 지각한 경험과 부정적으로 지각한 경험을 초점질문으로 하여 개별면담을 진행하였다. 참여자들의 답변에서 핵심문장을 추출하여 다차원 척도분석과 위계적 군집분석을 실시하여 각각에 대한 개념도를 도출하였다. 연구 결과, 긍정적 경험에 대해서는 ‘대학생활경험-자아성장경험’과 ‘과업-관계’ 2개의 차원이 4개의 군집으로 나타났으며 중요도 평정 결과, ‘사회관계망을 활용한 자기개발 및 진로탐색 기회 확대’ 군집이 가장 중요하게 인식되었다. 부정적 경험에 대해서는 ‘상황적 특성-심리내적 특성’과 ‘관계-과업’ 2개 차원의 7개 군집이 나타났으며, ‘자기초점적 주의외 행동계약의 증가’ 군집을 가장 중요하게 평정하였다. 사회불안 경향이 높은 코로나 학번 대학생들의 대면 위주 대학생활 경험을 학업, 관계, 진로, 정서 영역에 걸쳐 통합적으로 논의하였으며, 이들의 적응을 돕기 위한 개입 및 연구의 방향을 제시하였다.

주요어 : 코로나19, 포스트 코로나, 대면수업, 사회불안, 대학생활적응, 개념도 연구법

* 본 연구는 2023년도 4단계 두뇌한국 (BK21)의 지원을 받아 작성된 원고임.

† 교신저자 : 양은주, 고려대학교 심리학부, 서울시 성북구 안암로 145, Tel: 02-3290-2865

E-mail: yange@korea.ac.kr

Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

대학생활적응은 학업뿐만 아니라 대인관계, 진로문제 등 다양한 어려움에 능동적으로 대응하며, 대학생활을 통해 자신이 원하는 것을 성취해 나가는 과정이다(진성희, 김근희, 2019). 대학생 시기는 청소년기에서 성인기로의 전환을 경험하며 학업성취, 사회적응과 심리적 성숙 등의 과업을 수행하여 사회인으로서의 정체성을 확립하는 시기이므로(Erikson, 1994) 대학생활적응은 개인이나 대학 차원에서뿐 아니라, 사회적으로도 그 의미가 크다(이경아, 손희원, 2021). 특히 대학교 1학년은 대학생활의 밑거름이 되는 중요한 시기이면서(김은주, 정명진, 2017) 대학 중도탈락자가 가장 많이 나오는 시기이기도 하다(김수연, 2012; 이은정, 이정훈, 2021). 따라서 대부분의 대학들은 자체적으로 신입생 오리엔테이션이나 수련회를 실시하고 동아리 활동을 장려하면서 신입생들이 대학생활에 적응하고 공동체의 소속감을 느낄 수 있도록 지원해왔다.

하지만 코로나19로 인해 대학의 환경이 변화하고 사회적 활동에 제약이 생기면서 대학생들은 이전과는 다른 형태의 적응 경험을 해야 했으며, 이 시기에 입학할 한 학생들은 아무도 겪어보지 못한 신입생 시기를 보내게 되었다. 이른바 ‘코로나 학번’이라고도 불리는 20학번과 21학번 학생들은 고교 졸업식과 대학 입학식도 제대로 치르지 못한 채 입학하여, 대부분 비대면수업으로 수강하고 MT, 축제, 동아리 활동 같은 캠퍼스 생활은 거의 경험할 수가 없었다. 특히 비대면수업은 코로나 19 팬데믹으로 인한 대학생활 변화의 주요한 특징으로, 교수자와 학습자가 서로 다른 시공간에서 인터넷과 같은 정보통신매체를 활용하여 이루어지는 온라인수업의 형식으로 이루어지며, 이러닝, 웹기반학습, 원격교육, 인터넷

강의 등 다양한 이름으로 혼용되었다(박성열 외, 2021). 본 연구에서는 ‘대면수업’에 대응되는 개념으로서 ‘비대면수업’으로 통일하여 사용하고자 하였다. 사회적 거리두기 조치가 시행된 2년 1개월간 대학들은 비대면수업, 대면수업 등 여러 차례의 수업 형태 전환을 실시하였으며(이봉숙, 2021) 대면수업과 비대면수업이 혼합된 블렌디드(blended) 형태의 수업도 나타났다(이재경, 2019).

최근의 선행연구들은 코로나19로 인하여 대학생들이 다양한 어려움을 겪었음을 보고하고 있다. 대학생들은 코로나19로 인해 대학 내 인간관계 단절과 대학생활 경험의 부재, 학업과 진로 및 취업 준비의 어려움, 그리고 그로 인한 우울 및 좌절감, 고립감, 불안감을 호소하였으며(조지혜, 이영란, 2022) 학교에 대한 소속감과 공동체 의식의 결여, 대학 내 의사소통 어려움 및 사회적 단절을 경험하였다(김갑순, 박윤조, 2021; 김동일 외, 2021). 특히 비대면수업에 대해서는 상호작용이 제한되고 타인에 대한 인간적인 느낌과 실재감이 부족하며 수업 준비도와 참여도 및 집중도가 낮아졌다고 보고하였다(이윤희, 김지연, 2022). 반면 비대면수업 덕분에 시간을 효율적으로 관리할 수 있고(이윤희, 김지연, 2022) 시공간적 자유와 여유를 얻어 자기 성장 및 성찰의 기회와 시간을 가질 수 있었다는 긍정적인 보고도 있었다(서향리, 정재민, 2022; 조지혜, 이영란, 2022). 이처럼 코로나19로 인한 긍정적인 경험과 부정적인 경험이 혼재되어 나타나는 것은 스트레스 사건이 정서적, 행동적 문제를 발생하게 하는 요인으로 작용하더라도 그 상황에 처한 개인이 이를 어떻게 받아들이고 평가, 대처하느냐에 따라 적응 양식이 달라지고(황춘희, 2012) 동일한 경험에 대해 다양하게

인식할 수 있기 때문인 것으로 보인다.

한편, 2022년 3월부터는 단계적 일상회복을 위한 거리두기 완화 지침이 점진적으로 시행되었고 4월 18일을 기해 사회적 거리두기 조치는 전면 해제되면서 대학생들은 포스트 코로나 시기에 적응해야 하는 새로운 과업에 당면하게 되었다. 교육부는 학교의 일상회복 추진방안을 통해 대학교의 대면수업 전환을 적극 추진하고 학내 행사와 동아리 활동을 확대해 나갈 것임을 발표하였고, 5월 1일부터 대학의 강의실 거리두기와 밀집도 기준 또한 해제되었다(교육부, 2022). 2021학년도 2학기 32.6%였던 대면수업 비율은 22학년도 1학기 59.5%로 증가하였으며, 혼합 수업의 비율은 79.7%이 되었다(교육부, 2022). 비대면수업이 적용된 약 2년간의 혼란 이후 다시 전면 대면 수업으로의 전환이 진행되어, 학생 및 교수자들이 서서히 적응하고 있던 비대면수업에서 다시 대면수업으로의 적응이 필요한 시점이 되었다(이윤희, 김지연, 2022).

이러한 포스트 코로나 시기의 적응상 어려움을 여행이나 입원 등을 이유로 오랫동안 쉬었다가 학교나 회사로 복귀하면서 겪는 ‘재진입 불안(Re-entry Anxiety)’ 개념으로 설명하는 시도들이 있다(Shapouri, 2021; Taylor, 2021; Wiederhold, 2022). 실제로 원격 근무와 학습의 장기화로 인해 대면으로 돌아가는 것에 대해 불안해하는 사람들이 많다는 보고가 있었으며(Ni, & Jia, 2023), 미국 심리학회(American Psychological Association)의 조사에서도 참여자의 49%가 팬데믹이 끝났어도 대면 활동에 적응하는 것에 불편감을 느끼는 것으로 나타났다(APA, 2021). 국내에서도 ‘엔데믹 블루’라는 용어를 사용하여 거리두기가 완화되고 일상으로 돌아가면서 직장인이나 학생들이 대면 활

동에 부담이나 불안, 스트레스를 느끼는 현상을 설명하고 있다(노승욱, 2022; 송은경, 2022; 이지윤, 2022; 전종보, 2022). 이러한 포스트 코로나 시기에 대한 적응의 어려움은 특히 대면 상호작용에 대한 불편감이 높은 사람들에게서 더 크게 나타날 수 있다. 코로나19 시기 신입생의 대학생활적응에 대한 연구(김연정, 2022)에 따르면 내향적 성격인 일부 신입생들의 경우 코로나19로 인한 활동 제한에도 긍정적인 정서를 경험한 것으로 보고하였다. 이는 통상 대학 신입생들은 자신의 성격과 상관없이 새로운 대학 환경에 진취적으로 대응해야 한다는 압력 때문에 모임이나 활동을 의도적으로 찾아다니게 됨에 따라 불일치감과 피로를 경험하게 되는데(오현수, 2019), 팬데믹으로 인한 외부활동의 강제적 축소가 내향적 성격인 신입생들에게는 오히려 내적인 편안함을 느끼도록 해 주었을 것으로 보인다(김연정, 2022). 이처럼 포스트 코로나 적응은 특정 심리적 성향을 가진 사람들에게 더 도전적일 수 있다.

이와 같은 점을 고려할 때, 포스트 코로나 시기로의 전환은 사회불안 경향이 높은 대학생들에게 큰 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각된다. 사회불안은 사회적 상황에 노출되는 것 혹은 타인의 평가나 거절을 두려워하기 때문에 발생하는 일련의 불안 증상으로(American Psychiatric Association, 2013) 다른 사람에 의해 주시당하는 상황을 두려워하고 피하며, 그와 같은 상황에서 창피하고 당혹스럽게 행동할까 봐 지나치게 염려하는 것을 특징으로 한다(DSM-5; APA, 2013). 대학생들은 낯선 사람과의 만남이 잦고, 발표나 조별과제, 아르바이트, 데이트, 면접 등과 같이 타인의 시선 및 평가에 민감한 환경을 접하기 때문에 학업 및

대인관계에서 사회불안을 경험할 가능성이 더 높다(박지연, 양난미, 2014). 사회불안 경향성이 높은 이들은 타인에게 면밀하게 관찰될 수 있는 사회적 상호작용에 노출되는 것을 두려워하며 회피하고자 한다. 따라서 이들은 자기 노출, 정서 표현, 대인관계에 있어 대면보다 비대면 교류 방식을 더 안전하게 받아들여(Schouten et al., 2007; Weidman et al., 2012) 인터넷에서 상호작용하는 것을 더 쉽게 느끼며(Erwin et al., 2004) 사회불안이 높을수록 온라인 환경에서의 상호작용을 선호할 수 있다(Caplan, 2007; Pierce, 2009). 이는 온라인 상호작용에서는 대면에서보다 개인이 통제할 수 있는 측면이 많아져(Amichai-Hamburger, 2017) 비대면 상황에서 더 통제감을 느끼고 부정적인 평가를 받을 위험이 적다고 인지하기 때문이다(Lee & Stapinski, 2012). 실제로 팬데믹 이전부터 사회적 불안을 겪고 있던 사람들의 증상이 섰다운 기간 동안 완화되었다는 보고가 있으며(Welch, 2022), 이는 팬데믹이 고통을 유발하는 환경과 상황을 피할 수 있게끔 해주었기에(Flaskerud, 2023) 편안함을 느끼게 하며 일시적으로 불안이 감소되었기 때문인 것으로 보인다(Saint & Moscovitch, 2021). 따라서 사회불안 경향성이 높은 대학생들은 포스트 코로나로의 전환으로 인한 대면수업 및 상호작용이 증가된 새로운 대학생활 환경에서 보다 높은 불안과 어려움을 지각할 수 있을 것으로 생각된다.

반면, 포스트 코로나 시기로의 전환은 사회불안이 높은 대학생들에게 긍정적인 기회를 제공할 수도 있다. 비대면 상호작용이 단기적으로는 사회불안을 줄이는 것처럼 보이지만(Campbell et al., 2006; Shepherd & Edelman, 2005) 장기적으로는 다른 사람과 직접 소통하

는 것에 대한 자신감이 약화될 수 있다(Erwin et al., 2004; McKenna et al., 2002). 사회적 상호작용 경험을 통해 불안에 직면할 수 있는 노출 연습의 기회를 제한하여 부정적인 평가에 대한 두려움이 과장된 채로 방치되는 경우 사회불안 증상이 유지되거나 악화될 가능성이 있다(Arad et al., 2021; Rapee & Heimberg, 1997; Saint & Moscovitch, 2021). 불안이 높은 사람은 그러한 정서를 유발하는 사람이나 장소, 활동을 계속 회피하게 되는데, 팬데믹은 이러한 회피적 행동을 용이하게 하여 강화시키게 된다(Lee & Stapinski, 2012; Wegesin, 2022). 자신이 두려워하는 사회적 상황에 계속 머물러 있게 되면 습관화와 함께 새로운 학습이 일어나 불안이 감소하게 되는 원리인 노출 치료가 사회불안 치료의 필수적인 요소임을 생각해보자(권정혜, 2007; 윤혜영 외, 2019; Jørstad-Stein & Heimberg, 2009). 사회불안이 높은 코로나 학번 대학생들에게도 당장은 불안이 높아질 지라도 점차 대면적인 사회 상황에 노출되고 직면하는 것이 궁극적으로는 적응적이고 바람직한 방향일 것이다. 따라서 대면수업 위주로 전환된 포스트 코로나 시기의 대학생활은 사회불안 경향이 높은 대학생들에게 즉각적으로는 불안을 야기할 수 있으나, 이에 적응하는 과정에서 불안을 직면하고 인지적 오류를 수정하며 대인관계 기술을 연습하는 기회를 제공할 수도 있을 것이다. 따라서 사회불안 경향성의 대학생들은 각자의 적응 속도에 따라 대면 경험을 부정적인 측면으로도 긍정적인 측면으로도 인식할 것으로 예상된다.

따라서 본 연구에서는 사회불안 경향이 높은 코로나 학번 대학생들의 포스트 코로나 시기 대학생활적응 경험을 탐색하고 이들을 위

한 심리적 지원 전략을 수립하는데 기초 자료로 활용하고자 한다. 이를 위해 본 연구에서는 대다수의 사람들이 공통적으로 경험하는 보편적인 현상을 밝히는데 활용할 수 있는 동시에 특정 현상에 대한 개인의 독특한 경험과 인식을 규명하는 데도 유용한 것으로 알려진 개념도 연구법을 사용하였다(Goodyear et al., 2005). 개념도 연구법은 질적 접근과 양적 접근이 혼합된 방법론으로 사전 참조자료나 확립된 이론체계가 부족한 분야의 탐색단계의 연구에 특히 적합하다(Johnsen et al., 2000; Paulson et al., 1999). 따라서 개념도 연구법은 사회불안 경향이 높은 대학生들이 포스트 코로나 시기라는 특수한 상황에서 가지는 독특한 경험들을 파악하고, 이러한 경험들이 어떻게 주관적으로 조직화되어 있는지 이해하는데 효과적일 수 있다. 구체적으로, 본 연구에서는 사회불안이 높은 대학生들의 포스트 코로나 경험에 긍정적인 것과 부정적인 것이 혼재되어 있을 수 있고 각 영역의 경험들을 조직화하는 차원이 다를 가능성을 고려하여, 긍정적 경험과 부정적 경험을 나눠서 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 본 연구에서는 코로나 19 시기에 입학하여 대학생활을 주로 비대면으로 해 온 20, 21학번 대학生들 중 사회불안 경향이 높은 학생들을 대상으로 하였으며, 본 연구에서 지칭하는 대학生の ‘포스트 코로나 시기’는 사회적 거리두기가 해제되고 전면 대면수업으로 전환된 2022년 1학기가 포함된 시기로 정의하였다.

구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 사회불안 경향이 높은 코로나 학번 대학生들이 포스트 코로나 시기에 대면수업 위주인 대학생활적응에 있어 긍정적으로 지각한 경험이 어떠한지 탐색한다.

둘째, 사회불안 경향이 높은 코로나 학번 대학生들이 포스트 코로나 시기에 대면수업 위주인 대학생활적응에 있어 부정적으로 지각한 경험이 어떠한지 탐색한다.

방 법

연구 대상

본 연구는 코로나 시기인 2020년이나 2021년에 입학한 대학生 중 사회불안 경향성이 높은 학생을 대상으로 하였다. 코로나 시기의 비대면수업의 경험과 이후 대면수업으로 전환된 시점의 경험을 모두 탐색하기 위해서 20학번 및 21학번 대학生 중 비대면수업이 진행되었던 2020, 2021학년도에 두 학기 이상 재학했고, 대면수업으로 전환된 2022학년도 1학기 와 2학기 중 한 학기 이상 재학한 대학生을 대상으로 한정하였다. 연구참여자는 재학생 온라인 커뮤니티에 공고하여 모집하였으며, 스스로 사회불안이 높다고 생각되는 경우 온라인 설문에 접속하여 사회불안 선별 검사를 작성하도록 하였다. 온라인 설문은 쉐트릭스(www.qualtrics.com)를 활용하였으며, 사용된 사회불안 선별 검사는 사회적 회피 및 불안감 척도(Social Anxiety Distress Scale; SADS)로, 김다인과 윤혜영(2021)의 연구를 참고하여 1 표준편차 이상의 기준인 85점 이상을 충족하는 경우 연구 대상자로 선정하였다. 다만, 다른 정신과적 장애로 진단 받은 경험이 있거나 약물 치료를 받고 있는 경우 제외하였다.

온라인 선별 검사를 작성한 사람은 총 35명이었으며, 이 중 코로나 학번 조건(20학번 및 21학번 학부생, 2020 또는 2021년도에 두

표 1. 연구 참여자의 인구학적 특성

참여자	성별	학번 (입학연도)	현재 학년 및 학기	전공계열	2020, 2021년 수강한 대면수업	2022년 수강한 대면수업
1	여	21	2-2	사회	0	11
2	여	21	2-2	사회	0	12
3	여	21	2-2	인문	0	7
4	여	20	3-2	사범	0	11
5	여	20	3-2	사회	0	11
6	여	21	2-2	인문	0	7
7	여	20	3-2	인문	0	10
8	남	20	3-2	공학	0	11
9	여	20	3-1	사회	0	6
10	남	21	2-2	자연	0	12
11	여	20	3-1	공학	0	7
12	남	20	3-1	인문	0	9
13	남	21	2-2	사회	1	11

주. ‘대면수업’은 수강한 수업들 중 전면 대면 방식으로 표시한 수업의 개수를 의미함.

학기 이상 재학 경험, 2022년도에 한 학기 이상 재학. 이 세 가지 모두 충족 필요)에 부합하지 않거나 사회불안 스크리닝 도구(SADS) 점수가 85점 미만에 해당하는 22명을 제외하고, 최종 13명이 연구대상으로 선정되었다. 이는 개념도 연구에서 아이디어를 산출하기 위해 요구되는 최소 인원인 8명(Goodyear et al., 2005)을 충족한다. 13명 중 남자는 4명(30.77%), 여자는 9명(69.23%)이었으며, 2020학번 7명(53.85%), 2021학번 6명(46.15%)이고 연구 당시 2학년 재학 중인 참여자가 6명(46.15%), 3학년 재학생은 7명(53.85%)이었다. 전공은 사회(38.46%), 인문(30.77%), 자연(7.69%), 공학(15.38%), 사범(7.69%)계열이고, 코로나19 시기인 2020년, 2021년에 수강한 대면

수업은 평균 0.08개, 본 연구에서 포스트 코로나 시기로 간주한 2022년에 수강한 대면수업은 평균 9.62개로 나타났다. 구체적 내용은 표 1과 같다.

본 연구는 연구자 소속기관 연구윤리위원회 IRB 승인을 거쳐 진행되었다. 사전 스크리닝과 본 연구 과정 각각에 대해 연구참여에 대한 설명을 제공한 후 동의를 취득하였으며, 스크리닝 참여자들은 약 1,000원, 본 연구 참여자들은 10,000원에 해당하는 사례품을 지급 받았다.

측정 도구

사회적 회피 및 불안감 척도(Social

Avoidance & Distress Scale; SADS)

SADS는 Watson과 Friend(1969)가 개발하고 이정운, 최정훈이 번안(1997)한 것으로 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 사회적 상황을 회피하려는 경향을 측정한다. 총 28문항이며 28개의 문항 중 14개 문항은 회피와 관련된 문항, 14개 문항은 불안과 관련된 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 평정하게 되어있으며, 척도 점수의 범위는 28점에서 140점까지 분포되어 있고 점수가 높을수록 높은 사회불안을 나타낸다. 이정운, 최정훈(1997)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92로 보고되었으며, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 0.9이었다.

연구 절차 및 분석

본 연구에서는 사회불안 경향성이 높은 코로나 학번 대학생의 포스트 코로나 시기 대학생활적응 경험을 확인하기 위하여 개념도 방법을 사용하였다. Kane과 Trochim(2007)은 개념도 연구 과정을 크게 6단계로 나누었는데 (1) 개념도를 위한 준비, (2) 아이디어 산출, (3) 문장(statements)의 구조화, (4) 개념도 분석, (5) 개념도 해석, (6) 개념도 활용 단계를 의미한다. 이들은 초기 단계의 중요성을 강조하며, 특히 개념도 결과가 적절하게 나오기 위해서는 초기부터 정교한 작업이 필요하다고 보았다.

첫 번째 단계인 개념도 준비 단계는 연구를 위한 준비 단계로, 초점질문(focus question)을 도출하고 자료를 모으기 위해 연구 참여자를 선정한다. 적절한 초점질문은 개념화의 영역을 좁혀줄 수 있는데, 어떤 것을 개념화할지 내용과 범위를 좁혀주는 것을 의미한다.

본 연구에서는 사회불안 경향성이 높은 학생들이 포스트 코로나 시기의 대학생활적응에 초점을 맞추었고, 이를 개념화하기 위하여 다음의 두 가지의 초점질문을 준비하였다. 두 가지 질문은 각각 “포스트 코로나 시기에 대학생활적응에 있어 긍정적인 경험은 무엇이 있었나요?”와 “포스트 코로나 시기에 대학생활적응에 있어 부정적인 경험은 무엇이 있었나요?”이었다.

두 번째 단계는 아이디어 산출 단계로, 개념도 연구의 중심이 된다고도 할 수 있다. 브레인스토밍 방식으로 아이디어를 수집하는 작업을 거친 후, 전체 아이디어들을 종합하고 편집하는 과정을 거쳐 최종 핵심문장(statements)을 얻게 된다. 본 연구에서는 SADS 점수가 85점 이상인 사회불안 경향성이 높은 대학생들을 대상으로 연구자가 직접 약 50분간의 개별 면접을 실시한 후, 사전동의를 구하여 녹음한 면접 내용을 축어록으로 작성하였다. 다음으로 박사과정 재학 중인 연구자와, 석사과정 재학 중인 연구자 2인, 상담심리학교수를 포함한 4인의 연구팀이 축어록의 내용을 바탕으로 연구의 주제와 부합하는 의미 있는 진술문들을 핵심문장으로 정리하였다. Kane과 Trochim(2007)은 종합된 핵심문장의 수를 100개 이하로 줄일 것을 권장하고 있기에 본 연구에서도 100개 이하의 핵심문장들을 정리하고자 했다. 이때 한 문장이 두 가지 이상의 의미를 가지는 경우 두 문장으로 분리하였고, 중복되는 의미를 가지는 문장은 하나의 문장으로 정리하였으며, 문장의 구체성 수준을 맞추고자 개인적 의미를 손상하지 않는다고 판단되는 범위에서 보다 보편적인 표현으로 바꾸었다. 그 결과 총 82개의 긍정적 적응 경험 관련 핵심문장이 53개의 핵심문장으로,

총 114개의 부정적 적응경험 관련 핵심문장이 74개의 핵심문장으로 정리되었다.

세 번째 단계는 핵심문장(statements)들을 구조화하는 단계로, 지금까지의 과정을 통해 산출된 문장들을 연구 참여자들이 이해할 수 있는 방식으로 분류하고 평정하는 작업이 이루어진다. 이 단계에서 구조화를 통해 모인 문장들이 ‘서로 어떻게 관련되어 있는지’, ‘어떤 차원에 근거하여 알고자 하는 것을 도출해 낼 것인지’를 보다 명확히 할 수 있다(Trochim, 1989). 본 연구에서는 연구자가 약 30분간의 개별면담을 진행하였다. 먼저 연구 참여자들은 카드 형식으로 제작된 핵심문장을 ‘비슷해 보이는 것끼리’ 분류한다. 단, 하나의 문장을 하나의 군집으로 묶거나 구분할 수는 없으며, 주어진 문장 전체를 하나의 군집으로 분류할 수 없다는 두 가지 조건을 두었다(Kane & Trochim, 2007). 이 과정은 다른 방법들보다 소요 시간을 줄여주고, 참여자들의 이해를 도울 수 있다. 이후 두 번째 과정으로 연구 참여자들은 각각의 핵심문장을 ‘얼마나 중요한가’를 기준으로 평정하게 되는데, ‘그 경험이 얼마나 긍정적이었는지’, ‘그 경험이 얼마나 부정적이었는지’에 따라 각각의 핵심문장을 5점 리커트 척도(1점 = 전혀 해당하지 않음 혹은 전혀 긍정적으로 느껴지지 않음 / 전혀 해당하지 않음 혹은 전혀 부정적으로 느껴지지 않음, 5점 = 매우 해당됨 혹은 매우 긍정적으로 느껴짐 / 매우 해당됨 혹은 매우 부정적으로 느껴짐)를 사용하여 평정하였다. 중요도 평정은 이후 각 진술문과 군집 간 혹은 군집 내에서 어떤 문장이 더 중요한지 결정할 수 있는 근거가 된다(이현아, 이기학, 2010).

네 번째 단계는 개념도 분석의 단계로, SPSS 27.0를 사용해 다차원 척도법(Multi-

dimensional Scaling; MDS)과 위계적 군집분석(Hierarchical Cluster Analysis)를 실시한다. 분석을 위한 원자료로서 핵심문장들을 각 참여자들이 분류하고 평정한 결과가 활용된다. 우선 각 참여자들이 비슷한 것끼리 분류한 결과에 따라 함께 분류된 진술문은 1로, 함께 분류되지 않은 진술문은 0으로 코딩하여 긍정적 적응 경험은 53*53, 부정적 적응 경험은 74*74의 개인 유사성 행렬표(Similarity Matrix)를 만들었다. 코딩의 정확성 검토를 위해 교차 검정을 한 뒤, 전체 파일을 합산하여 집단 유사성 행렬표(Group Similarity Matrix, GSM)를 제작하였다.

집단 유사성 행렬표를 바탕으로 다차원 척도법을 실시하여 각 핵심문장의 2차원 공간상의 x, y 좌표값을 산출한다. 다차원 척도법(MDS)은 개체 간 비유사성을 이용해 공간상에 개체를 나타내는 것으로, 빈번하게 같은 범주로 묶인 핵심문장들은 가까운 곳에 위치하게 된다(Kane & Trochim, 2007). 표현된 위치의 최적 적합성은 Kruskal의 STRESS (STandardized RESidual Sum of Squares)를 사용하였으며, Kane과 Trochim(2007)은 개념도 제작에 적합한 2차원 해법의 stress 지수 값의 범위를 0.205~0.365로 제안했다. 다차원 척도법을 통해 산출된 x와 y 좌표 값으로 위계적 군집 분석을 실시하여 상위 차원의 군집으로 분류한다. 이때 거리를 기반으로 하는 자료를 해석하는 데 유용한 Ward의 연결방법을 통해 덴드로그램을 그려 군집의 분류 가능성을 확인하였다(민경화, 최윤정, 2007; Kane & Trochim, 2007), 이후 군집화 일정표와 덴드로그램을 기준으로 적절한 군집의 수를 결정하였고, 같은 군집으로 분류된 점들을 연결하여 개념도를 완성하였다.

결 과

포스트 코로나 학번 대학生 집단에서 긍정적인 경험과 부정적인 경험으로 각각 구현된 개념도를 바탕으로 핵심문장들의 관계를 해석하였다. 이는 개념도 연구법의 5단계에 해당되며, 참여자들의 답변을 기반으로 구성된 핵심문장과 군집목록, 그리고 개념도를 가지고 핵심문장들이 가까이 혹은 멀리 있는 정도에 따라 그 관계를 설명하고, 차원에 따라 군집화된 범주를 명명하고 해석하는 작업이 포함된다. 본 연구에서는 연구자 3인과 개념도 연구를 다수 수행한 심리학과 교수 1인이 같은 군집으로 묶인 문항들의 공통성을 중심으로 군집명을 도출했고, 각 차원의 극단에 위치한 군집 및 군집 내 진술문의 근접성을 근거로 차원을 명명하였다(김선경, 2011; Kunkel & Newsom, 1996).

사회불안 경향 코로나 학번 대학生の 포스트 코로나 시기 대학생활 긍정적 경험

본 연구에 참여한 13명에게 초점질문을 사용한 결과, 이 시기 긍정적인 경험으로는 총 53개의 핵심문장이 도출되었다. 스트레스 값(stress value)은 0.311로, 다차원 척도 분석에 적합한 범위(0.205~0.365)를 충족하였으며, 다차원 척도법의 모형 적합도 지수(index of fitness)로 신뢰성과 타당성을 알아볼 수 있는 RSQ(stress and squared correlation) 값은 0.672로 높은 정도의 설명력을 가진다. 추출된 핵심문장에 대해 위계적 군집분석을 실시하였으며, 군집 수의 결정은 일차적으로 군집화 일정표에서 수치 변화의 폭을 고려하였고, 덴드로그램을 확인하여 최종적으로 4개의 군집이 분류

되었다. 구체적으로 살펴보면, ‘대학생활경험(수업/교우/동아리)-자아성장경험(진로/자기수용/소속감)’ 차원과 ‘과업-관계’의 2개 차원으로 나타났으며, 군집명은 ‘사회적 활동 증가로 인한 심리사회적 안녕감 향상’, ‘사회관계망을 활용한 자기개발 및 진로탐색 기회 확대’, ‘사회적 교류와 친밀감 증진’, ‘대면수업으로 인한 성취 향상’이다. 이에 대한 군집화 결과는 표 2에, 개념도는 그림 1에 제시하였다.

사회불안 경향 코로나 학번 대학生の 포스트 코로나 시기 대학생활 긍정적 경험에 대한 개념도

참여자들이 지각한 긍정적 경험 개념도에서 차원을 먼저 살펴보면, 세로축에 해당하는 ‘대학생활경험(수업/교우/동아리)-자아성장경험(진로/자기수용/소속감)’ 차원은 참여자들이 어떤 영역에서 긍정적인 경험을 하였는지에 대한 것으로, 상단은 수업이나 동아리 등 캠퍼스 내에서 일어난 경험에 국한된 내용이며, 하단은 자신의 진로, 소속감이나 자기수용 등 개인적 영역에서 일어난 경험을 포함한다. 가로축의 ‘과업-관계’ 차원은 긍정적으로 느낀 경험의 성격의 방향으로, 왼쪽은 수업과 학업, 진로와 관련된 과업 중심적인 경험, 오른쪽은 사회적 교류와 사회적 활동이 많아진 것과 관련된 경험으로 구성되어있다.

군집 1 ‘대면수업으로 상호작용 및 성취 향상’은 총 19 문항으로 평균 평정 값은 3.42로 나타났으며, 대면수업을 받으면서 교수님이나 학생들과 언어적, 비언어적 상호작용이 원활해졌고 성적이나 발표능력 등 학업성취가 향상되었다는 내용을 포함한다. 긍정적 경험의 군집들 중 가장 많은 핵심문장들이 분류되었

표 2. 포스트 코로나 시기 사회불안경향 대학생의 긍정적 경험 핵심문장

군집 및 군집 내 포함 문장		중요도	차원1	차원2
군집1	대면수업으로 인한 성취 향상	3.42		
23	수업, 강의, 대화 등을 직접 들으니 내용이 생생하게 전달된다	4.08	-1.46	0.09
25	대면수업은 녹화를 못하니 더 집중해서 놓치지 않으려고 듣는다	4.00	-1.46	0.08
24	대면수업은 현장감으로 수업 집중이 더 잘된다	3.92	-1.46	0.09
27	수업에서 비언어적 소통(표정, 눈맞춤, 몸짓 등)을 통해 상호작용이 원활해진다	3.69	-1.43	0.06
33	온라인이 아니어서 강의가 밀릴 일이 없다	3.62	-1.38	0.06
40	조별과제 시 상호작용이 수월해졌다	3.62	-1.35	0.42
43	조별과제에서 선배들을 통해 배우는 점이 많다	3.54	-0.72	1.02
35	대면강의로 성적이 향상되었다	3.46	-1.38	0.06
26	사회적인 시선을 의식하여 수업에 더 집중하게 되었다	3.46	-1.45	0.10
38	같이 수업 듣는 사람들과 쉽게 정보를 공유할 수 있다	3.46	-1.25	0.07
32	교수님과 교류가 활발해졌다	3.38	-0.82	0.84
41	조원들이 조별과제에 더 열심히 참여한다	3.38	-1.16	0.62
36	발표할 때 청중의 피드백을 확인할 수 있다	3.31	-1.40	0.09
34	다른 친구들 보고 동기부여가 되어 공부를 더 하게 되었다	3.23	-1.22	-0.21
29	수업하면서 다른 사람들 반응을 보고 나만 어려워하는 게 아님을 확인할 수 있다	3.15	-1.46	0.09
28	수업에서 교수님과 언어적 상호작용 및 소통이 활발해졌다	3.15	-1.46	0.09
37	대면발표를 통해 발표능력이 향상되었다	3.08	-1.37	0.19
30	대면수업을 하면서 교수님께 구두로 즉시 질문하기 쉬워졌다	3.00	-1.40	0.19
31	대면수업은 기록이 남지 않아 질문을 더 쉽게 할 수 있다	2.38	-1.46	0.09
군집2	사회관계망을 활용한 자기개발 및 진로탐색 기회 확대	3.77		
46	다른 사람들을 보는 것이 자극이 되어 자기성장을 위해 더 노력하게 되었다	4.00	-0.01	-1.27
39	친구와의 대화, 게시판 등을 통해 학교생활에 대한 정보를 자연스럽게 얻을 수 있다	4.00	-0.79	-0.82
44	관심분야 체험 및 선배를 통해 진로에 대한 정보를 얻는 등 진로탐색이 용이해졌다	3.69	-0.38	-1.20
45	다양한 길, 진로에 대해 더 알게 되었다	3.62	-0.11	-1.29
군집3	사회적 활동 증가로 인한 심리사회적 안녕감 향상	3.65		
17	관계를 넓히려 너무 애썼었는데, 이제는 그렇게까지 휘둘리거나 스트레스 받아가며 만날 필요는 없구나 깨닫게 되었다	4.23	0.94	-1.34
18	비대면 때는 혼자 사람들 눈치를 봤었는데, 막상 나와보니 생각보다 다들 나를 신경 쓰지는 않는구나 느끼게 되었다	4.15	0.95	-1.30

표 2. 포스트 코로나 시기 사회불안경향 대학생의 긍정적 경험 핵심문장 (계속)

군집 및 군집 내 포함 문장		중요도	차원1	차원2
16	사회적 자리를 싫어한다고 피했었는데, 막상 해보니 잘할 수 있구나 느꼈다	4.00	1.01	-1.19
19	어느 정도는 사회적으로 불안함을 느낄 수도 있음을 받아들이게 되었다	4.00	0.94	-1.34
48	“이게 대학생이지”라는 기분이 든다	3.92	1.06	-0.97
15	사람들을 만나니 덜 우울해진다	3.85	1.07	-1.08
22	학교에 대한 소속감이 생겼다	3.62	1.26	-0.75
49	캠퍼스에 좋아하는 장소가 생겼다	3.54	0.68	-1.28
50	학교 시설을 이용할 수 있게 되었다	3.46	0.50	-1.31
51	규제완화로 외부활동, 취미활동, 여행이 가능해져 스트레스가 해소되었다	3.46	0.50	-1.45
52	외출을 많이 할 수 있게 되었다	3.46	0.58	-1.41
10	어쩔 수 없이 사람을 만나게 되니 사회적 기술이 늘어났다	3.38	1.27	-0.39
53	체력이 향상되는 듯한 기분이 들었다	3.15	0.40	-1.52
47	내가 ##과 학생이라는 것이 실감났다	2.85	1.01	-0.95
군집4	사회적 교류와 친밀감 증진	3.46		
14	대면으로 이야기하면서 더 깊은 정서를 나눌 수 있다	4.15	1.05	0.82
8	사람들을 만나고 교류할 기회가 늘어났다	3.92	0.83	1.24
5	친구들과 자주 만나게 되면서 유대감이 커졌다	3.69	0.97	0.99
20	동아리 활동이 활성화되어 즐겁다	3.69	1.05	0.83
13	학과, 국적 등 다양한 사람들을 통해 다양한 시각과 문화를 접할 수 있었다	3.62	0.87	1.00
1	친구를 통해서 사람들을 알게 되었다	3.54	0.80	1.19
2	동아리, 행사 등을 통해 새롭게 사람을 알게 되었다	3.54	0.85	1.23
7	함께 밥을 먹으면서 돈독해졌다	3.54	0.80	1.17
21	다양한 교내 활동(축제, 엠티, 행사)을 참여하게 되었다	3.54	1.13	0.85
4	처음 알게 된 학과 동기들과 친해지게 되었다	3.46	0.82	1.23
9	학교생활(축제, 공부 등)을 함께 하면서 더 친해질 수 있었다	3.46	0.87	1.13
12	다른 학과, 학번의 사람들과 친해질 수 있었다	3.46	0.84	1.20
6	강의실에서 같이 수업 듣는 사람에게 자연스럽게 말을 걸 수 있었다.	3.38	0.54	1.13
42	조별과제 조원들과 친해졌다	3.31	0.56	1.36
11	이전과 달리 술자리, 단체모임의 참여를 강요하지 않는 분위기이다	3.23	1.24	0.60
3	공강 시간에 과방, 동방, 학생회실 등 소속된 공간에 가면 사람들을 볼 수 있어서 좋다	2.31	1.01	0.90

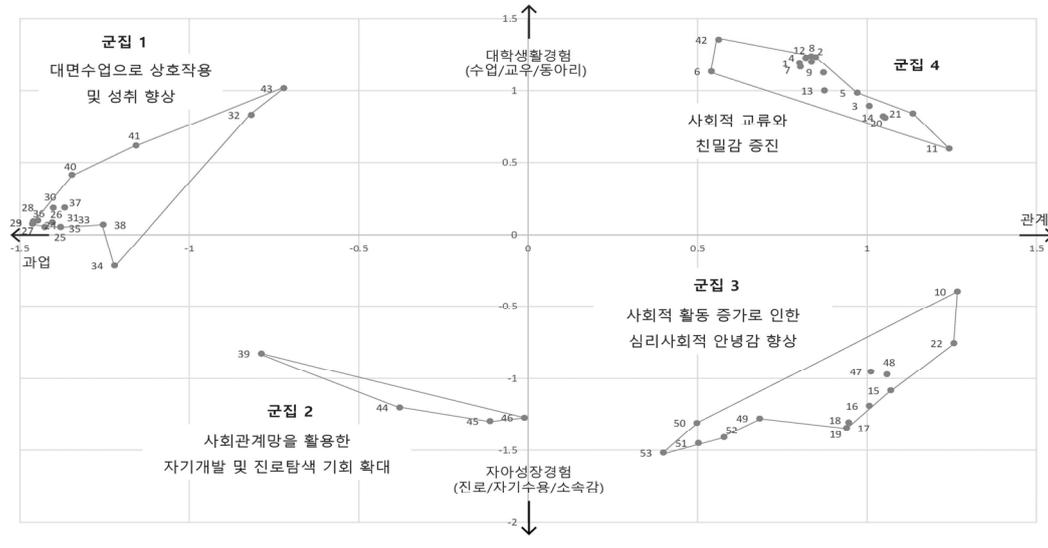


그림 1. 포스트 코로나 시기 대학생활적응에 있어 긍정적인 경험

고 군집 내 밀집된 분포를 보여, 문장들 간 동질성이 높은 것으로 보인다. 군집 2는 ‘사회관계망을 활용한 자기개발 및 진로탐색 기회 확대’로 4개의 핵심문장으로 구성되어있고 평균 평정 값은 3.77로 나타났으며, 대면수업을 하면서 자기개발이나 진로탐색 기회가 늘어났다는 경험을 의미한다. 캠퍼스 내 다른 학생들의 활동이 시야에 들어오면서 자기성장을 위한 동기부여가 되었고, 선배나 친구들을 통해 진로 정보나 학교생활 정보를 알 수 있게 되었다는 내용들로 구성되어 있다. 군집 3 ‘사회적 활동 증가로 인한 심리사회적 안녕감 향상’은 14개의 핵심문장으로 구성되어있고 평균 평정 값은 3.65로 나타났다. 사회적인 활동이 늘어난 것이 개인의 정서적, 사회적 적응 및 성장에 도움이 되었음을 의미한다. 외출과 사회적 상황이 많아지면서 자신의 사회적 기술에 대한 효능감 및 소속감을 경험하였고 긍정적인 정서와 활력이 늘어났다는 문항들이 포함되었다. 군집 4 ‘사회적 교류와 친

밀감 증진’은 총 16개 문항으로 중요도 평정 값은 3.46이며 대면수업으로 전환되면서 사람들을 만나고 교류하는 일이 많아지고 그 과정에서 친밀감이나 유대감을 형성하게 되었다는 내용을 포함한다. 학생들은 대면으로 만나고 밥도 함께 먹게 되면서 정서를 더 깊게 나누고 돈독해졌으며, 동아리 활동이나 학교 행사, 조별 모임 등을 통해 새로운 사람들과 친해지고, 학과나 학번, 국적 등 다양한 사람들을 만날 수 있었다고 보고하였다. 군집 3과 군집 4는 사회적 및 관계와 관련된 내용이라는 점에서는 유사하지만, 중요도가 높게 평정된 문장들을 비교해보면 군집 4는 여러 루트로 사회적 교류가 많아졌다는 대학 내 대인관계 영역의 경험 자체(대면으로 이야기하면서 더 깊은 정서를 나눌 수 있다, 사람들을 만나고 교류할 기회가 늘어났다, 친구들과 자주 만나게 되면서 유대감이 커졌다)에 초점이 맞춰져있다. 반면, 군집 3은 사회적 활동이 늘어남에 따라 관계에 대한 자신감이나 내적 수용, 궁

정적 정서를 느낀 것 등 개인 내적인 영역에서 경험(관계를 넓히려 너무 애썼었는데, 이제는 그렇게까지 휘둘리거나 스트레스 받아가며 만날 필요는 없구나 깨닫게 되었다, 비대면 때는 혼자 사람들 눈치를 봤었는데, 막상 나와보니 생각보다 다들 나를 신경 쓰지는 않는구나 느끼게 되었다, 사회적 자리를 싫어한다고 피했었는데, 막상 해보니 잘할 수 있구나 느꼈다)에 대한 내용이라는 점에서 차이가 있다.

사회불안 경향 코로나 학번 대학生の 포스트 코로나 시기 대학생활 부정적 경험

본 연구에 참여한 대학生들이 인식한 부정적인 경험으로는 총 74개의 핵심문장이 도출되었다. 스트레스 값(stress value)은 0.351로, 다차원 척도 분석에 적합한 범위(0.205~0.365)를 충족하였으며, 다차원 척도법의 모형 적합도 지수(index of fitness)로 신뢰성과 타당성을 알아볼 수 있는 RSQ(stress and squared correlation) 값은 0.544로, 중간 정도의 설명력을 가진다. 최종적으로 7개의 군집으로 분류되었고, '상황적 특성-심리내적 특성' 차원과 '관계-과업'의 2개 차원으로 나타났으며, '대면수업으로 인한 불편감', '대면수업으로 인한 불안', '자기초점적 주의와 행동제약의 증가', '사회적 상호작용에서의 불편감과 회피', '새로운 관계형성의 어려움', '코로나 시기에 놓친 대학생활경험으로 인한 결핍감', '코로나 시기 교육공백으로 인한 학업 적응의 어려움' 군집이 포함되었다. 이에 대한 군집화 결과는 표 3, 개념도는 그림 2에 제시하였다.

사회불안 경향 코로나 학번 대학生の 포스트

코로나 시기 대학생활 부정적 경험에 대한 개념도

참여자들이 지각한 부정적 경험 개념도에서 차원을 먼저 살펴보면, 세로축에 해당하는 '관계-과업' 차원은 참여자들이 지각한 경험의 중심이 되는 내용으로, 상단에는 타인과의 상호작용과 관련된 관계 중심 경험, 하단에는 주로 대면수업 경험과 관련된 과업 중심 내용이 포함되어있다. 가로축의 '상황적 특성-심리내적 특성' 차원은 경험의 통제 소재로, 왼쪽은 코로나19로 인한 외부 상황적인 특성, 오른쪽은 심리내적인 특성, 즉 참여자들이 지닌 사회불안 경향성과 관련된 경험을 포함한다.

군집 1은 '대면수업으로 인한 불편감'으로 총 문장은 16개이며 평균 평정 값은 2.96이다. 이 군집에는 통학으로 인한 신체적 피로와 시간 및 동선의 비효율성, 대면수업으로 인한 통제성과 편의성의 결여, 강의실의 공간적 한계 등이 포함되었다. 군집 2는 '대면수업 전환으로 인한 불안'으로 총 문장은 8개이며 평균 평정 값은 3.29이다. 이 군집의 문장들은 대면수업 및 발표의 불안, 주목 받는 상황에서 긴장감에 대한 내용이다. 군집 3은 '자기초점적 주의와 행동제약의 증가'로 총 문장은 12개이며 평균 평정 값은 3.73이다. 이 군집은 사람들이 신경 쓰여서 자신의 행동에 제약을 가하는 경험과 관련된 것으로, 사람들의 시선과 평가를 의식하고, 중립적인 말도 부정적으로 해석하며 걱정하는 내용이 포함되었다. 사회적 상황에서 자신에게 주의를 기울이고 감독하는 인지적 경향성인 '자기초점적 주의'와 상통해, 동일하게 차원명을 명명하였다. 군집 4는 '사회적 상호작용에서의 불편감과 회피'로 총 문장은 13개이며 평균 평정 값은

표 3. 포스트 코로나 시기 사회불안경향 대학생의 부정적 경험 핵심문장

군집 및 군집 내 포함 문장		중요도	차원1	차원2
군집1	대면수업으로 인한 불편감	2.96		
60	나에게만 집중할 시간이 부족하다	3.54	-0.43	-1.20
43	앉는 자세, 자리를 이탈하는 등 수업을 들을 때 내 편의대로 행동하기 어렵다	3.38	-0.71	-1.28
69	밥, 커피 등 지출이 늘어났다	3.38	-0.47	-1.23
48	아직 병행 수업이 있다 보니 공간 및 동선 관련 불편함이 생긴다	3.23	-0.83	-1.26
44	원하지 않는 수업 활동(발표, 조별과제 등)에 어쩔 수 없이 참여해야한다	3.23	-0.63	-1.28
57	통학하면서 신체적으로 피곤하다	3.23	-0.82	-1.26
59	통학으로 인해 생산적인 활동을 할 수 있는 시간(기회비용)을 빼앗겼다	3.08	-0.83	-1.26
36	수업 내용을 돌려볼 수 없어서, 놓친 수업 내용을 확인하기 어렵다	3.00	-0.75	-1.24
51	공강 시간 활용이 어렵다	3.00	-0.83	-1.26
37	수업/발표/팀플 시, 말을 준비하지 못하고 즉석에서 말해야 한다	2.92	-0.57	-1.36
50	대면 위주의 활동이 이뤄지다보니 시간적인 측면에서 비효율적이다	2.77	-0.84	-1.26
53	강의실 구조의 공간적 한계(음량, 목소리가 안 들림, 의자 배치 등)로 인해 불편하다	2.77	-0.85	-1.25
49	통학으로 인해 시간이 부족해 일상생활(식사시간, 식단, 집안일 등)이 불규칙해졌다	2.69	-0.85	-1.26
52	강의실 장비 및 시설이 불편하다	2.54	-0.85	-1.25
58	통학을 위해 기상 등 생활패턴을 바꾸는 것이 힘들다	2.31	-0.79	-1.27
61	시간표 짤 때 동선을 고려해야한다	2.23	-0.70	-1.28
군집2	대면수업 전환으로 인한 불안	3.29		
39	대면발표가 긴장되고 부담스럽다	4.08	0.58	-1.28
40	강의실에서 다른 사람들로 부터 주목받는 상황이 힘들다	4.00	0.86	-1.10
38	대면수업에서 지적 받는 상황이 생길까봐 불안하다	3.62	0.29	-1.37
65	학교에 사람이 너무 많아지고 밀집도가 높아져서 불편하다	3.46	0.61	-0.98
67	대중교통, 식당 등 이용 시 사람이 많은 시간대를 피하려고 노력한다	3.38	0.44	-1.08
64	대면수업 시, 다른 사람이 있다는 게 느껴지면 불안해진다	2.77	0.66	-1.11
68	옷, 화장 등 외적으로 신경을 쓰게 된다.	2.62	0.39	-1.27
54	같이 수업을 듣는 친구가 있으면, 혼자 집중하며 들을 수 없다	2.38	-0.03	-1.27

표 3. 포스트 코로나 시기 사회불안경향 대학생의 부정적 경험 핵심문장 (계속 1)

군집 및 군집 내 포함 문장		중요도	차원1	차원2
군집3	자기초점적 주의와 행동제약의 증가	3.73		
24	타인의 평가에 대한 두려움 때문에 새로운 관계 형성이 어렵다	4.23	1.39	-0.01
25	사람들이 신경 쓰여서 내 행동에 제약을 하게 된다	4.15	1.33	-0.33
21	상대방이 나를 부정적으로 생각할까봐 걱정한다	4.15	1.41	0.07
55	사람들을 많이 만나서 사회적 에너지가 소진된다	3.85	1.25	-0.03
34	타인의 시선을 많이 의식하게 된다	3.85	1.31	-0.30
22	수업에서 발표할 때 교수님이나 다른 사람들의 반응이 신경 쓰인다	3.77	1.06	-0.91
66	모르는 사람이 많은 곳에 가면 불안하다	3.69	1.22	-0.30
26	상대방이 아무 생각 없이 던진 말이 부정적으로 해석된다	3.69	1.36	-0.01
35	타인의 존재를 의식해서 강의실에서 피하는 자리가 있다	3.46	1.08	-0.65
63	혹시 내 얘기를 하는 걸까봐 다른 사람의 말소리가 신경 쓰인다	3.46	1.32	-0.27
62	사람이 많은 곳에 가면 심장이 빨리 뛰는 것과 같은 신체증상이 나타난다	3.46	1.32	-0.10
12	표정 관리를 하려 신경 쓴다	3.00	1.42	-0.21
군집4	사회적 상호작용에서의 불편감과 회피	3.41		
16	사람이 너무 많은 행사나 모임이 부담스럽다	4.00	1.22	0.62
8	술자리 분위기가 어색하고 불편하다	3.92	1.12	0.73
33	사회적인 모임에 내가 가면 분위기를 켈까봐 걱정된다	3.92	0.97	0.84
56	사람들을 만날 때 긴장된다	3.85	1.25	0.35
9	사회적 모임은 불편해서 최대한 피하려 한다	3.85	1.18	0.71
18	팀플처럼 목적이 있는 게 아닌 친목 모임에서는 더 어려움을 느낀다	3.77	1.02	0.88
10	술자리나 단체모임이 싫어서 안 나가고선, 이래도 괜찮나 걱정된다	3.62	1.05	0.91
5	애매하게 아는 사람을 만나면 더 어색하고 불편하다	3.15	0.95	0.93
6	원치 않는 사람들도 계속 만나야 한다	3.15	1.10	0.76
31	거리두기가 풀렸다고 약속을 몰아서 잡는 친구들이 부담스럽다	3.00	1.19	0.42
7	예상치 못하게 아는 사람을 마주치는 것이 부담스럽다	3.00	1.12	0.77
29	마스크 때문에 상대 표정이 안 보여서 불안하다	2.62	1.29	0.33
32	진짜로 만날 수도 있으니 ‘밥 한 번 먹자’ 같은 빈말을 안 하도록 주의한다	2.46	0.91	0.90

표 3. 포스트 코로나 시기 사회불안경향 대학생의 부정적 경험 핵심문장

(계속 2)

군집 및 군집 내 포함 문장		중요도	차원1	차원2
군집5	새로운 관계 형성의 어려움	3.13		
20	사람과 관계를 맺고 깊어진다는 것이 쉽지 않다	4.31	0.50	1.22
19	새로 알게 된 사람과 어떻게 인사하고 이야기해야 할 지 잘 모르겠다	3.46	0.70	1.13
15	사람들의 이름을 외우기가 어렵다	2.38	-0.17	1.46
30	마스크 때문에 사람 알아보는 게 어렵다	2.38	0.17	1.35
군집6	코로나 시기에 놓친 대학생활경험으로 인한 결핍감	3.47	-1.34	0.77
13	다른 사람들을 보면서 내가 뒤처지는 듯한 불안감이 든다	4.31	-1.24	1.04
47	코로나로 인해 정보탐색이 부족해서, 진로선택 준비가 뒤쳐져서 압박감이 든다	4.15	-1.34	0.77
1	이미 형성된 집단, 모임에 들어가기 힘들다	3.85	-0.80	1.26
2	사람들끼리 이미 친해져있어서 소외감을 느낀다	3.85	-0.91	1.23
14	친구관계가 넓지 않은 것 같아서 대학생활을 잘 하고 있는지 걱정이 된다	3.77	-0.78	1.23
17	친구들과 자연스럽게 친해질 수 있었을 시기를 놓쳤다고 느낀다	3.69	-1.20	1.07
4	학교 행사에 같이 갈 사람이 딱히 없어 고민스러웠다	3.62	-0.99	1.20
42	아는 사람(선배, 동기 등)이 적어 정보를 얻기 어려웠다	3.62	-1.19	0.91
23	동기들과 접점이 적어 거리감을 느낀다	3.54	-0.77	1.24
70	새내기 시절을 제대로 누리지 못한 것이 아쉽다.	3.38	-1.17	0.98
71	고학년이 되어 “이미 늦었다”는 마음에 체념하게 된다	3.38	-1.10	1.03
73	새내기 때 해보지 못한 학교활동을 이제 와서 시작하는 것이 부담스럽다.	3.23	-1.18	0.97
28	나와는 달리 학교에 대한 소속감이 넘치는 사람들을 보면 이질감이 든다	3.23	-1.01	1.12
72	후배들을 보며 코로나로 인한 2년 공백에 대한 박탈감을 느낀다.	3.15	-1.17	0.98
11	코로나로 인한 공백으로 학과 동기가 누구인지도 잘 모른다	3.08	-0.95	1.21
27	선배로서 경험이 부족하다고 느낀다	3.08	-1.21	1.02
3	수업에서 같이 앉거나 조를 짤 사람이 없어서 스트레스 받았다	2.92	-0.78	1.30
74	기대했던 변화가 없어서 실망스럽다	2.62	-1.28	0.53
군집7	코로나 시기 교육공백으로 인한 학업 적응의 어려움	2.62		
46	교수님들과 관계가 친밀하게 느껴지지 않는다	2.77	-1.31	0.13
41	대면수업이 처음이라 모르는 것이 많다	2.62	-1.23	-0.70
45	코로나 때 공부부족하여 현재 수업을 따라가기 어렵다	2.46	-1.49	-0.12

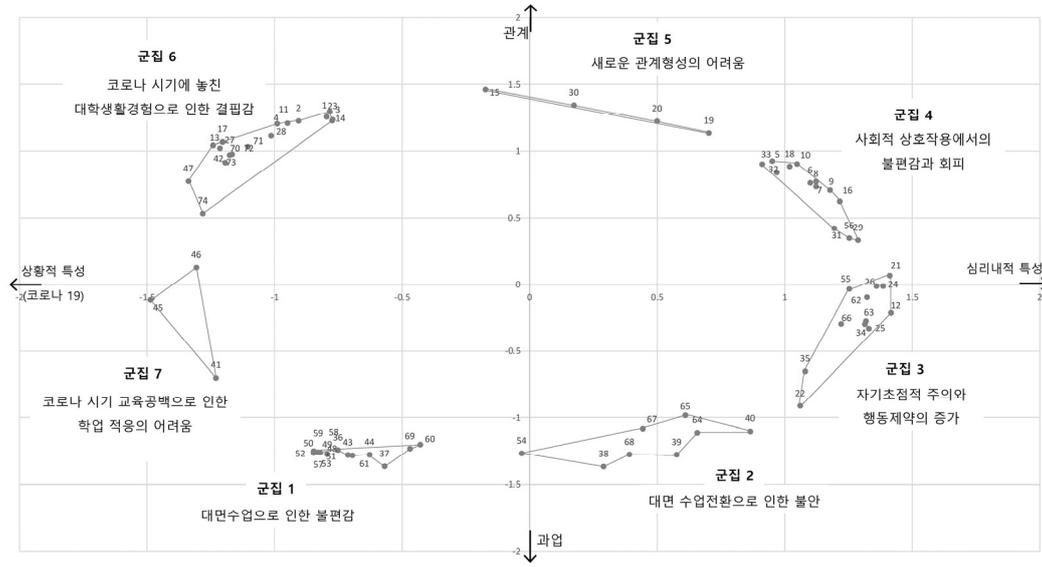


그림 2. 포스트 코로나 시기 대학생활적응에 있어 부정적인 경험

3.41이다. 술자리나 사람이 많은 사회적 모임이 부담스러워 최대한 피하려 하고, 나가게 되면 어색하고 긴장하게 된 경험이 드러났다. 군집 5는 ‘새로운 관계 형성의 어려움’으로 총 문장은 4개이며 평균 평정 값은 3.13이다. 사람과 관계를 맺는 시작의 어려움에 대해 표현되었다. 군집 6은 ‘코로나 시기에 놓친 대학생생활경험으로 인한 결핍감’으로 총 문장은 18개이며 평균 평정 값은 3.47이다. 이 군집의 문장들은 코로나 시기로 인해 놓치거나 누리지 못한 것들에 대한 박탈감, 코로나 시기 동안 뒤처졌다는 불안에 대한 내용이다. 군집 7 ‘코로나 시기 으로 인한 학업 적응의 어려움’은 총 3개의 문장으로 평균 평정 값은 2.62이다. 이 군집의 문항들은 과거 비대면 상황에서 학업 기회가 충분치 않아 현재 학업을 따라가기 어려움을 보고한 내용이다. 군집 2, 3, 4, 5는 개념도의 오른쪽에 위치하였으며, 참여자들의 내적 성향, 즉 사회불안 경향성과 관

련된 내용이다.

연구 결과, 참여자들은 긍정적 경험보다는 부정적 경험에 대해 더 많이 보고하였다. 긍정적 경험에 있어 중요도를 가장 높게 평정한 군집은 ‘자기개발 및 진로탐색 기회 확대’였으며 부정적 경험에 대해서는 ‘자기초점적 주의와 행동제약의 증가’ 군집을 가장 높게 평정하였다. 즉 참여자들은 대면수업 위주의 대학생활을 하면서 자신의 성장과 진로에 대해 동기부여와 정보를 얻은 것을 가장 긍정적인 경험으로 인식하였으며, 타인의 평가나 시선을 의식하고 그로 인해 스스로 행동을 제약하고 불안감을 느끼는 것을 가장 부정적인 경험으로 인식하였다.

논 의

본 연구에서는 사회불안 경향성이 높은 코

로나 학번 대학생들이 포스트 코로나 시기 대학생활적응을 경험하면서 지각하는 긍정적인 경험과 부정적인 경험을 탐색하기 위해 13명의 대학생을 대상으로 연구를 실시한 후 차원 및 군집 별 특징들을 살펴보았다. 연구 결과에서 긍정적인 경험과 부정적인 경험에서 나타난 차원들에 걸쳐 평정 값이 높은 문장들을 중심으로 드러난 특징들을 확인하고 본 연구가 가지는 의의와 한계를 논의하고자 한다.

첫째, 사회 및 관계적 부분에 있어, 사회적 상호작용의 증가와 그로 인한 긍정적 정서가 많이 보고되었다. 참여자들은 대면수업으로 인해 사람들과의 교류 기회가 늘어나고 정서가 돈독해졌으며, 동아리나 축제 및 학내 행사들이 재개되면서 새롭게 알게 된 사람들이 많았음을 긍정적으로 인식하였다. 학교 사람들과 유대감을 느끼고 다른 학과, 학번, 국적 등 다양한 사람들을 접할 수 있었던 것, 코로나19 이후 단체 모임의 불참에 대해서 관대해진 분위기에 대해서도 긍정적으로 보고하였다. 또한 사람들과의 관계 형성에 대한 자신감이 없어 미리 걱정이 많았지만, 막상 경험해보니 자신의 사회적 기술이 생각보다 괜찮음을 깨닫게 되었고, 관계 맺기에 수반되는 불안이나 한계를 받아들이게 되었다는 내용들도 중요도가 높게 평정되었다. 이는 노출치료와 인지적 재구성이 사회불안을 낮추며(Barlow, 2002; Heimberg et al., 1990) 수용에 기반한 노출치료 역시 사회불안 치료에 효과적이라는 연구들(Dalrymple & Herbert, 2007; Hofmann et al., 2009; Kocovski et al., 2009)을 상기시킨다. 즉, 사회적 상황에 대해 긴장하고 회피하던 학생들이 대면수업을 앞두고 예기불안이 높아졌지만, 지속적으로 상호작용에 노출되고 관계를 맺어나가는 경험을 함으로써 효능감을 느끼게

되었다고 할 수 있다. 이런 직면의 경험을 통해, 이전까지는 막연하게만 느껴지던 사회적 불안을 자연스러운 현실적 불안으로 받아들일 수 있게 되었고, 나아가 자신을 수용할 수 있게 된 것이다.

둘째, 학업 및 수업과 관련한 내용에서 참여자들은 비대면수업과 비교했을 때 대면수업이 더 집중이 잘되었다고 했는데, 그 이유로는 녹화 불가, 현장감, 사람들의 시선 의식이 언급되었다. 또한 대면수업에서는 표정이나 눈맞춤 등 비언어적인 상호작용 뿐 아니라 언어적 상호작용도 수월하여 질문하기도 쉽고 같이 듣는 사람들과도 정보 공유와 피드백 확인이 원활하다고 하였다. 이러한 보고들은 대면환경의 강의실에서 자신의 모습이 다른 사람에게 잘 보인다는 특성이 수업의 집중도를 높이는 요소가 되며, 학습의 상호작용 측면에서 비대면에서는 교수자와의 관계 형성, 상호작용이 어렵고 학습자-학습자 사이의 유대감 형성 및 협력이 어렵다는 선행연구(이윤희, 김지연, 2022)의 결과와 일치하는 바이다. 반면에 수업 중에 다른 사람들이 보이거나 타인의 존재가 인식되는 것 자체가 불안을 유발한다는 부정적인 경험에 대한 보고도 많이 있었다. 사회불안의 인지모형에서는 외부의 잠재적 평가자를 지각하면서 사회불안이 시작된다고 보며, 사회불안 증상이 높을수록 얼굴 탐지의 민감도가 높아 상황을 사회적인 것으로 인식할 가능성이 높고(양재원, 백중수, 2017), 사람들이 전반적으로 자신을 쳐다본다고 판단하는 경향이 있다고 하였다(강진원, 양재원, 2020). 또한 사회불안이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 다수 얼굴 자극이 제시될 때 부정적인 표정 자극에 대해 더욱 부정적으로 해석하고 중립적인 자극에 대해서도 부정적으로

해석하며(백용매, 이대현, 2013), 사회불안 경향이 높은 대학生 집단이 낮은 집단에 비해 발표수행에 따른 사후반추와 우울정서가 증가되었다는 연구결과(노승혜, 조현주, 2018)도 있다. 이와 같이 사회불안 경향이 있는 대학生들은 일반적인 다수의 대학生들과 유사하게 대면수업이 더 집중에 도움이 된다는 긍정적인 경험을 보고하기도 하지만, 동시에 타인 인식과 평가에 대한 염려로 인해 불안이 높아졌다는 부정적인 경험도 하는 것으로 보인다. 이렇게 혼재된 결과는 사회불안 수준의 개인차와 관련된 것으로 생각해볼 수 있다. 즉, 사회불안 경향이 높은 사람들은 대면수업을 더욱 위협적으로 지각하여 불안이 극대화되는 반면, 사회불안 경향이 있으나 상대적으로 덜 높은 수준인 사람들은 대면수업의 긴장감으로 인해 오히려 집중도가 향상되는 경험을 하게 되는 것이다.

셋째, 참여자들은 통학을 하면서 학교 혹은 캠퍼스에 대한 물리적, 정서적 친밀감을 갖게 되었고 자신이 00대학교, 00학과 학생임에 실감을 느끼게 되었다고 하였다. 학교 시설을 이용하고 캠퍼스를 거닐고 좋아하는 장소도 생기면서 학교에 대한 애착을 갖게 되고, 학교나 학과 차원의 행사들에 참여하며 소속감을 갖고 “이게 대학생이지”라는 정체성을 처음 느껴보게 된 것이다. 선행연구에서도 대면형식의 수업에 참여한 학생들이 이제야 대학생으로서 ‘진짜’ 학교생활을 하는 것 같다고 인식하고 대학의 의미를 깨닫게 되었다는 내용이 보고되었다(이윤희, 김지연, 2022). 반면, 통학을 하느라 물리적, 체력적으로 힘들고 생활패턴을 바꿔야 하는 것, 대면수업과 통학으로 인한 시공간적 비효율성과 물리적 한계를 경험했음에 대해서는 부정적으로 지각하였다.

관련 응답을 할 때 대부분의 참여자들이 코로나19 시기동안 비대면수업을 했을 때의 장점으로 효율성과 편의성을 설명하였는데, 이는 비대면수업이 대학生들에게 시공간적 자유와 여유를 가져왔고(조지혜, 이영란, 2022) 시간을 효율적으로 관리할 수 있게끔 했다(이윤희, 김지연, 2022)는 선행연구와도 일치한다. 또한 코로나 학번 학생들은 입학 후 비대면수업만 거의 했다보니 이전에는 모두에게 당연한 것으로 느껴졌던 것들, 예를 들어 수업 중에 앉는 자세나 자리를 이탈하는 등 편의대로 행동하지 못하는 것이나 녹화 내용을 돌려볼 수 없어 수업 내용을 놓치면 확인할 수 없는 것 등을 불편한 경험으로 지각하고 있었다. 수업 및 통학에 있어 이전과는 다르게 통제감이 결여된 것이 이들이 겪는 불안의 주요 요인일 수 있으나, 통제감 이슈가 사회불안 경향이 높은 학생들에게만 더 나타나는 것인지 아니면 코로나19를 겪은 대학生들에게 일반적으로 나타나는 것인지 알기 위해서는 추가적인 연구가 필요하다.

넷째, 진로나 자기성장과 관련한 내용도 많이 보고되었는데, 참여자들은 비대면수업 때 혼자 수업을 들을 때와는 달리 다른 사람들이 수업을 받는 모습이나 활동을 하는 것을 직접 볼 수 있게 된 것이 동기부여에 도움이 되었다고 하였다. 코로나 시기에는 얻을 수 없었던 진로에 대한 정보나 관련 활동 체험도 가능해졌고, 사회적 교류가 늘어나 다양한 전공 사람들이나 선배들을 접할 수 있게 됨에 따라 전보다 폭넓은 진로 대안들을 직간접적으로 접할 수 있게 된 것으로 드러났다. 동시에 참여자들은 다른 사람들을 보면서 자신이 뒤처지는 것은 아닌지에 대한 불안감도 크게 보고하였다. 특히 부정적 경험의 군집 ‘코로나 시

기에 놓친 경험으로 인한 결핍감'은 이전에는 발생하지 않았으나 코로나19라는 외적 상황으로 인해 빼앗긴 기회와 경험에 대한 내용들로, 평정 값이 높은 핵심문장들이 많이 분포되어 있다. 그중에서도 가장 중요하게 평정된 문장은 '다른 사람들을 보면서 내가 뒤쳐지는 듯한 불안감이 든다'이다. 이렇게 뒤처짐이 염려되는 모습은 진로, 관계, 학업 등 여러 영역에서 나타났으며, 특히 관계 내에서의 소외감과 아쉬움에 대한 표현이 두드러졌다. 예를 들어, 다른 학번 학생들과는 달리 신입생 시기에 주요 행사들이 취소되면서 학교 사람들과 자연스럽게 친해질 기회를 놓쳤으며, 이제는 이미 늦어버렸다는 박탈감과 결핍감이 보고되었다. 어느새 학년이 높아졌지만 대면수업이나 활동, 경험이 부족해 선배 역할을 할 수 없다고 느끼기도 하고, 새내기 시기를 제대로 누리지 못한 억울함도 드러났다. 한편, 외향적이고 적극적인 대처를 하는 학생들은 비대면수업이라는 제한된 여건 안에서도 관계를 맺어나가는 노력을 해 온 것으로 여겨진다. 연구 참여자들은 통학하기 전까지는 다른 학생들이 교류하거나 무리를 형성하는 모습을 볼 기회가 없었다가, 대면수업이 시작되면서 이미 친하게 지내는 듯한 사람들을 보고 자신의 상황과 비교하게 되면서 '나는 이미 뒤쳐졌다'는 생각이 더욱 공고해진 것으로 보인다. 제한적인 상황을 다 같이 겪었지만 대처 방식과 개인적 성향에 따라 어떤 이들은 자기성장을 이루게 하는 긍정적 경험을 하고, 어떤 이들은 박탈감과 소외감을 느끼는 부정적 경험을 한다고 여겨진다. 동시에, 사회불안에는 사회비교경향성(김경은, 홍정순, 2019; 서은희, 김정남, 2018), 사후반추사고(양난미 외, 2022), 부정적 자동적사고(정민, 2013)가 영향을 미친

다는 점에서, 실제 객관적 수행과는 상관없이 자신의 성취나 적응 상태에 대해 부정적으로 지각하고 있을 가능성도 있다고 생각된다.

마지막으로, 부정적 경험에서는 개인 내적 경향인 사회불안과 관련된 군집들의 중요도 평정 값이 상대적으로 높았다. 그중에서도 특히 높게 평정된 군집들은 사회불안과 관련된 군집 3, 4로, 참여자들이 대면수업에서 부정적으로 지각한 경험들 중에서 사회불안과 관련된 경험들이 특히 중요한 부분이었음을 시사한다. 가장 높게 평정된 군집은 자기초점주의와 관련된 군집 3이었는데, 자기초점주의는 개인의 주의 대상을 자기로 삼는 내부 지각적인 형태로 자신의 생리적 각성 상태, 사고, 정서, 행동 등에 초점을 맞추는 것을 의미하며(심은수, 이봉진, 2016; 이지영, 권석만, 2005) 사회불안에 영향을 미치는 부적응적 자기초점주의는 자기에게 지속적으로 과도한 주의를 기울임으로써 다른 대상 또는 상황으로의 주의 전환이 어려운 경직성을 특징으로 한다(이지영, 2010; 이지영, 권석만, 2005; Ingram, 1990). 본 연구 결과에서도 인지적으로는 타인의 시선이나 평가에 대한 부정적 해석, 행동적으로는 관계 형성 어려움이나 표정 관리 등 행동적 제약, 정서적으로는 불안과 긴장, 신체적으로는 심장 박동이 빨라지는 것이 보고되었다.

다음으로 중요도가 높았던 군집 4에서는 사람과 관계를 맺는 것에 대한 어려움, 그중에서도 사람이 많은 사회적 모임에 대한 불편감과 회피 행동, 사람들을 대할 때 기술적인 어려움과 어색함, 부담감이 드러났다. 조별 과제처럼 명확한 목적이 있는 것이 아니라 친목만을 위한 자리에서는 이야기를 이어나가는 것이 부담스럽고, 자신이 분위기를 망치는 것

은 아닌지에 대한 염려가 많이 표현되었다. 그 외에는 수업 상황에서 자신이 타인의 주의를 끄는 것에 대한 두려움이 보고되었는데, 발표할 때 긴장감과 다른 사람의 반응에 대한 과민함, 평가나 지적을 받을 것에 대한 두려움, 주목을 받는 것에 대한 불안이 크게 나타났다. 앞서 언급했듯이 사회불안이 높을수록 다른 사람들이 전반적으로 자신을 쳐다본다고 판단하는 경향이 있는 만큼(강진원, 양재원, 2020), 참여자들은 타인의 존재 인식으로 인한 불안을 많이 표현하였다. 이전보다 옷이나 외모에 신경을 쓰고 표정 관리를 하게 되었다는 응답에서 자신이 어떻게 보일지도 신경 쓴다는 것을 엿볼 수 있다. 김소정 외(2013)의 한국판 사회적 상호작용 불안 척도(K-SIAS)와 사회공포증 척도(K-SPS)의 단축형 개발을 위한 타당화 연구에서는 사회적 상호작용 상황에 대한 두려움, 명시적인 평가에 대한 두려움, 주의를 끄는 것에 대한 두려움이라는 3요인 모형(Carleton et al., 2009)이 가장 우수하게 나타났다. 본 연구 결과에서도 비슷한 의미를 지닌 군집들이 도출되었기에, 참여자들의 내적 경향인 사회불안과 관련된 경험들이 포스트 코로나 시기 대학생활적응에 큰 영향을 주는 경험으로 인식됨을 다시 한 번 확인할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째로, 연구의 시기적 필요성을 들 수 있는데, 팬데믹이 끝나고 일상 회복 시기에 이루어진 대학생활적응 연구는 아직 없는 상황이다. 전례가 없는 대면-비대면수업 전환과 병행을 거치면서 학생들이 겪는 적응 경험에 대해서 구체적으로 확인할 수 있는데, 특히 코로나19 사태를 계기로 비대면수업이나 혼합수업이 활성화 되었으므로 각 수업 방식에 따른 학생들의 경

험과 그 영향을 확인하는 것이 앞으로의 사회현상을 이해하는 것에 도움을 주리라 생각된다. 대학생들의 대면수업과 온라인수업 경험에 대한 선행연구(이봉숙, 2021)에서는 수업방식이 전환될 때마다 현 수업방식이 주는 강점에 대한 인식이 강할수록 새로 전환된 방식에 대한 거부감이 크다고 설명하였다. 따라서 학생들이 기존 온라인 수업방식의 규칙성을 이미 체화한 후 또다시 달라진 생활에 새롭게 적응하는 과정에서, 이전에 익숙해졌던 부분을 포기하는 것에 대한 아쉬움도 느끼게 된다고 하였다. 본 연구의 인터뷰에서도 비슷한 아쉬움이 보고된 동시에 참여자들은 비대면이든 대면이든 주어진 상황 안에서 긍정적인 측면들을 찾아내며 적응해나가는 모습을 보였다. 둘째, 이렇게 새로운 생활에 재적응해나가는 양상에 있어 개인차가 존재함을 알 수 있었다. 참여자들 중에서도 좀 더 외향적이거나 행동적 대처를 하는 사람들은 사회적 교류의 기회를 회피하지 않고 직면함으로써 관계에 대한 효능감을 느끼고 실제 대인관계도 넓혀가면서 관련 경험들을 긍정적인 것으로 보고하기도 하였다. 그 과정에서 막연했던 불안감이 예상처럼 과묵적이지 않음을 인식하거나 어느 정도의 불안은 있을 수 있음을 수용하는 자세도 나타났다. 반면 상황을 회피하는 대처를 주로 하는 사람들은 대학생활 전반에서 잘 적응하지 못하거나 소외감을 호소하였다. 같은 소재에 대해서도 어떤 사람은 자신이 극복해낸 성취 경험으로 지각하고, 어떤 사람은 부정적인 경험으로 여기고 있는 바, 이러한 적응 속도와 대처 방법에 어떤 개인차가 존재하는지, 사회불안 경향을 보완해주는 개인의 특성은 무엇인지 확인해 볼 필요가 있겠다. 셋째, 사회불안 경향이 있는 대학생들 또는

코로나 학번 학생들에게 실질적으로 도움이 되는 개입 방법 및 프로그램 개발과 실시에 도움을 줄 수 있다. 이들에게 대학생활적응의 분수령은 사회적인 불안에 대처하면서 관계를 맺고 이어나가는 것으로 여겨져, 인터뷰 전반에서 적극적으로 관계를 맺고 모임에 참여하는 것을 하나의 능력이나 과업으로 인식하는 면이 드러났다. 기존 연구들과 마찬가지로 본 연구에서도 일시적으로는 불안이 올라오더라도 사회적 교류를 위한 활동이나 만남을 시도하면서 관계 기술이나 자신감이 향상됨을 확인할 수 있었다. 학과에서 마련하는 행사 개최 여부에 따라 학과 사람들과의 교류 기회가 달라짐이 관찰된 만큼, 학교 또는 학과 단위로 결집할 수 있는 자리나 기회를 마련하고 교내 진로 및 학습 관련 기관에서는 코로나 학번 학생들이 공통적으로 호소한 어려움에 대한 이해를 바탕으로, 전공 기초 과목이나 실습 과목에 대한 보강, 진로 및 취업 지원 프로그램 등 실질적인 도움이 될 수 있는 프로그램이나 활동을 개발 및 실시하는 것이 필요하겠다. 사회불안이 높은 학생들이 교내 프로그램을 참여하는 것 자체가 어려울 수도 있는데, 최근에는 사회불안 감소를 위한 인터넷 기반 인지행동치료(박선영 외, 2016; Botella et al., 2010)나 비대면 집단상담(구미영, 송원영, 2022), 가상현실 치료 기법(윤혜영 외, 2019) 등 다양한 기법들이 시도되고 있다. 교내 상담기관 및 상담자들은 사회적 회피가 심한 학생들이 현실에 발을 디딜 수 있도록 비대면 또는 비대면과 대면이 혼합된 블렌디드 프로그램도 고려하면서 다양한 방법들을 시도해야 할 것이다. 그 외 코로나19로 인한 공백, 또는 군입대나 입원 등의 이유로 대학생활 적응을 앞둔 학생들을 위한 학교 및 교수자,

상담자의 이해 및 개입에도 본 연구의 결과가 기초자료가 되리라 기대한다.

연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 참여자들은 서울 시내 4년제인 한 대학교에 소속된 학생들로, 연구의 결과를 대학생 전체로 일반화시키는 것에 한계가 있을 수 있다. 학교마다 학생 지원 및 학사 방침이 다르고 전공마다 실습 비중에 따라 대면·비대면 수업 비율이 상이하고, 학과 규모나 분위기에 따라 사회적 교류 양상이 다양하게 나타날 수 있다. 둘째, 사회불안 척도로 스크리닝을 했지만, 실제 참여자들의 응답을 살펴보면 참여자들 간에도 사회불안의 정도나 양상이 다소 이질적이었다. 따라서 참여자들이 인식한 경험들은 성취 및 불안 극복에 대한 개인차나 적용 속도가 반영된 것일 수 있다. 대면수업으로 전환되기 전까지 각자 어떤 생활을 하고 어떤 사회적 관계를 맺고 있었는지, 가족과 사는지 자취나 기숙사인지 여부 등도 참여자들의 경험과 불안 정도에 영향을 주었을 수 있다. 본 연구의 경우 개념도 연구법을 사용한 선행 연구(Trochim & McLinden, 2017)에 근거하여 각 경험 항목의 중요도만을 평정하도록 하였으나, 참여자들이 중요하다고 인식하는 경험과 실제로 겪은 경험과는 차이가 있을 수 있다. 후속 연구에서는 이러한 개인차를 고려하여 각 항목이 자신의 경험에 부합하는 정도를 함께 평정하도록 할 수 있을 것으로 생각된다. 셋째, 코로나 학번으로 통칭했지만 20학번과 21학번 간에도 경험이나 인식이 미세하게 다른 것으로 관찰되었다. 코로나19가 처음 발발했던 2020년 1학기에는 어떤 준비도 되어 있지 않고 질병에 대한 불안 자체가 컸던 상황이었다. 그에 비하면 2021년에는 개개인이 심리적으로 어느 정도는 적응과 대비가

되어있고, 사회적 활동이나 학교 프로그램도 대면-비대면 형태를 전환해가면서 실시되어 이전보다 보완된 측면이 있다. 2년을 코로나 19와 보낸 20학번은 행동적, 사회적 적응이 더 어려울 수 있고, 아래 학번 학생들을 보면서 자신이 누리지 못한 것들을 확인하고 박탈감을 느낄 수 있다. 따라서 참여자들 간의 적응적, 행동적, 정서적 경험이 이질적일 수 있다. 마지막으로, 본 연구 결과가 사회불안 경향이 높은 대학생들의 경험만을 정확하게 반영하는지 것인지에 대한 것이다. 연구 참여자들이 사회불안 척도를 실시한 시점이 2022년 포스트 코로나 시기로 접어든 때였기 때문에, 이전부터 사회불안 경향이 높았던 사람인지, 코로나19로 인해 사회불안 수준이 높아진 사람인지 명확히 구분하기에는 어려움이 있다. 즉, 보고된 내용이 포스트 코로나 시기를 맞는 일반 대학생들의 공통적인 경험과 어느 정도 겹칠 수밖에 없는 가운데 어떤 부분이 명확하게 변별이 되는지, 연구대상이 본 연구에서 찾던 대상과 정확히 일치하는지는 확인하기 어려운 측면이 있다. 개념도 연구법으로는 집단 간 비교가 어렵고 빈도를 확인할 수 없기 때문에, 본 한계점을 상쇄하기 위해서는 CQR 등 다른 연구방법을 사용하거나 양적인 연구방법을 추가로 사용해볼 수 있겠다.

많은 방역조치의 해체에 이어 2023년 3월 20일자로 대중교통 마스크 의무 해제가 실시되었고, 많은 부분에서 일상 회복이 이루어졌다. 하지만 아직 의료시설 등 마스크 의무 유지 장소가 있고, 코로나 자체도 종식되지 않았으며 격리 의무 역시 여전히 존재한다. 공식적인 정책이나 지침이 바뀌고 질병으로서의 위협이 낮아진다고 하더라도, 코로나19로 인한 여파는 아직도 우리의 생활 전반에 남아있으

며 모두는 각자의 영역 안에서 계속 적응해나가고 있다. 앞으로도 코로나19 시기와 주요 발달시기가 겹친 사람들이 어떤 경험을 해나가는지 확인할 필요가 있으며, 본 연구 참여 대상이었던 코로나 학번 학생들이 취업을 준비하는 시점, 사회생활을 하며 겪게 되는 경험 등에 대한 후속 연구가 필요하겠다.

참고문헌

- 강진원, 양재원 (2020). 사회불안과 군집 시선 지각의 편향. *한국심리학회지: 임상*, 39(3), 231-241.
- 교육부 (2022년 4월 20일). 오미크론 이후 학교 일상회복 추진방안 발표. 교육부 보도자료. <https://www.moe.go.kr/boardCnts/viewRenew.do?boardID=294&boardSeq=91337&lev=0&searchType=null&statusYN=W&page=2&s=moe&m=020402&opType=N>
- 구미영, 송원영 (2022). 대학생의 사회불안 감소를 위한 비대면 집단인지행동 치료의 개발 예비연구. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 8(2), 325-332.
- 권정혜 (2007). 사회공포증 인지행동치료의 최근 동향. *인지행동치료*, 7(1), 1-15.
- 김갑순, 박윤조 (2021). 코로나19에 의한 대학생들의 스트레스에 대한 질적 연구. *코로나19에 의한 대학생들의 스트레스에 대한 질적 연구*. *한국콘텐츠학회논문지*, 21(9), 644-651.
- 김경은, 홍정순 (2019). 성인초기의 사회비교경향성과 사회불안의 관계: 자기격려를 통한 부정적 평가에 대한 두려움의 조절된

- 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19 (18), 731-757.
- 김다인, 윤혜영 (2021). 사회불안 경향자의 해석편향수정 훈련 효과: 긍정적 심상 관점을 중심으로. *스트레스 연구*, 29(4), 271-282.
- 김동일, 이정인, 김기현, 유 훈 (2021). 코로나 일상(With COVID-19) 시대 대학학 생상담 기관의 기능과 역할: 비대면 기반 학생상담센터 운영 사례를 중심으로. *상담학연구: 사례 및 실제*, 6(1), 47-63.
- 김선경 (2011). 초등학교 담임교사가 지각한 학교상담의 어려움에 대한 연구. *상담학 연구*, 12(5), 1473-1488.
- 김소정, 윤혜영, 권정혜 (2013). 한국판 사회적 상호작용 불안척도(K-SIAS)와 한국판 사회 공포증 척도(K-SPS)의 단축형 타당화 연구. *인지행동치료*, 13(3), 511-535.
- 김수연 (2012). 대학 중도탈락생의 이동 경로 구조 분석. *교육과학연구*, 43(3), 131-163.
- 김연정 (2022). 코로나 19 시대 대학신입생의 대학생활적응 경험. *학습자중심교과교육 연구*, 22(6), 121-134.
- 김은주, 정명진 (2017). 대학생들의 대학 만족 여부를 결정하는 대학교육 서비스 품질 분석. *경영교육연구*, 32(1), 1-24.
- 노승욱 (2022년 6월 7일). 출퇴근, 회식, 워크숍까지...‘엔데믹 블루’ 호소하는 MZ세대 직장인. 매일경제.
<https://www.mk.co.kr/economy/view.php?sc=5000001&year=2022&no=497019>
- 노승혜, 조현주 (2018). 불안관련 스트레스 경험이 사회불안 성향 대학생의 사후반추와 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(1), 101-119.
- 민경화, 최윤정 (2007). 상담일반: 상담학 연구에서 개념도(Concept Mapping) 방법의 적용. *상담학연구*, 8(4), 1291-1307.
- 박선영, 권정혜, 안정광 (2016). 인터넷 기반 사회불안장애 인지행동치료 리뷰: 치료자 개입 수준과 추가적 치료 개입을 중심으로. *인지행동치료*, 16(3), 233 - 267.
- 박성열, 주민호, 이대영 (2021). 대학의 실시간 온라인수업에서 학습성취도와 학습만족도에 대한 촉진요인 분석. *학습자중심교과교육연구*, 21(11), 779-792.
- 박지연, 양난미 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2), 363-386.
- 백용매, 이대현 (2013). 사회불안 집단의 얼굴 표정 정서 자극에 대한 해석편향. *한국심리학회지: 임상*, 32(1), 243-257.
- 서은희, 김정남 (2018). 대학생의 사회비교성향과 사회불안의 관계에서 열등감의 매개효과. *인문사회과학연구*, 19(2), 167-187.
- 서향리, 정재민 (2022). 대학생의 ‘사회적 거리두기’ 경험에 관한 질적연구. *인문사회*21, 13(2), 1413-1425.
- 송은경 (2022년 4월 24일). “일상회복 좋은데 일상 악화할라”...직장인 ‘엔데믹 블루’. 연합뉴스.
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20220423049200004>
- 심은수, 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. *스트레스연구*, 24(2), 65-74.
- 양난미, 김예주, 김대경 (2022). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계: 사

- 후반추사고와 성별의 조절된 매개효과. *연구방법논총*, 7(2), 1-28.
- 양재원, 백종수 (2017). 사회불안증상과 얼굴 탐지의 지각적 민감도 및 반응편향. *인지 행동치료*, 17(2), 251-266.
- 오현수 (2019). 지방캠퍼스 대학생의 대학생활 초기 적응 스트레스 대처과정. *교육문제 연구*, 32(3), 151-187.
- 윤혜영, 박기우, 조상현 (2019). 사회불안 경향자를 위한 가상현실노출치료 프로그램 개발 및 효과검증. *연구방법논총*, 4(3), 63-88.
- 이경아, 손희원 (2021). 포스트 코로나 시대 대학생들의 대학생활적응과 핵심역량에 대한 연구. *한국융합학회논문지*, 12(5), 239-254.
- 이봉숙 (2021). Covid-19로 수업전환(대면수업과 온라인 수업)을 경험한 학생들의 학업성취 경험에 대한 분석 연구. *한국산학기술학회 논문지*, 22(9), 74-83.
- 이윤희, 김지연 (2022). 대학생의 비대면, 대면 수업 참여 경험에 대한 인식: 코로나 19로 인한 비대면, 대면 형식 수업 참여자의 인식을 중심으로. *교육문화연구*, 28(5), 271-300.
- 이은정, 이정훈 (2021). 대학 신입생 중도탈락 예측 요인 분석: S대학 사례를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 21(4), 317-330.
- 이재경 (2019). 플립러닝(Flipped Learning)기반 수업의 설계 및 운영. 강현출판사.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도 (K-SAD, K-FNE) 의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 251-264.
- 이지영 (2010). 자기초점적 주의 성향과 정신병리의 관계: 적응적 대 부적응적 자기초점적 주의. *한국심리학회지: 일반*, 29(2), 371-388.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 24(2), 451-464.
- 이지윤 (2022년 5월 3일). “마스크 벗는데 나는 더 우울”...엔데믹 블루 경고등. 동아일보.
<https://www.donga.com/news/Economy/article/all/20220503/113199816/1>
- 이현아, 이기학 (2010). 학교상담의 도움요소와 불만족요소에 대한 개념도 연구: 중학생 내담자와 전문상담교사의 인식비교. *한국심리학회지: 학교*, 7(2), 123-149.
- 전중보 (2022년 6월 15일). “오프라인 세상이 불편해요”...엔데믹 블루?. 헬스조선.
https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2022061400901#a
- 정민 (2013). 대학생의 사회불안에 대한 성격, 사회적 기술, 부정적 자동적 사고 및 수줍음의 매개효과. *상담학연구*, 14(3), 1995-2010.
- 조지혜, 이영란 (2022). 코로나19 시대, 대학생 활의 변화에 따른 대학생의 적응과 성장에 관한 연구. *청소년학연구*, 29(5), 255-282.
- 진성희, 김균희 (2019). 대학 신입생들의 대학 생활적응력이 학업성취 및 중도탈락에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 19(20), 805-824.
- 황춘희 (2012). 대학생의 스트레스에 관한 연구. *한국고령친화건강정책학회지*, 4(1), 73-82.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic*

- and *Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (2021, March 11). One year on: Unhealthy weight gains, increased drinking reported by Americans coping with pandemic stress. *Press release*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2021/03/one-year-pandemic-stress>
- Amichai-Hamburger, Y. (2017). *Internet Psychology: The Basics*. Routledge.
- Arad, G., Shamai-Leshem, D., & Bar-Haim, Y. (2021). Social distancing during a COVID-19 lockdown contributes to the maintenance of social anxiety: A natural experiment. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 708-714.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Botella, C., Gallego, M. J., Garcia-Palacios, A., Guillen, V., Baños, R. M., Quero, S., & Alcañiz, M. (2010). An Internet-based self-help treatment for fear of public speaking: A controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 407-421.
- Campbell, A. J., Cumming, S. R., & Hughes, I. (2006). Internet use by the socially fearful: Addiction or therapy?. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(1), 69-81.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., Asmundson, G. J., McCabe, R. E., Rowa, K., & Antony, M. M. (2009). Refining and validating the social interaction anxiety scale and the social phobia scale. *Depression and Anxiety*, 26(2), 71-81.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior Modification*, 31, 543-568.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder?. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 629-646.
- Flaskerud, J. H. (2023). Post-pandemic psychosocial issues. *Issues in Mental Health Nursing*, 44(2), 130-133.
- Goodyear, R., Tracey, T., Claiborn, C., Lichtenberg, J., & Wampold, B. (2005). Ideographic concept mapping in counseling psychology research: Conceptual overview, methodology, and an illustration. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 236-242.
- Heimberg, R. G., Dodge, C. S., Hope, D. A., Kennedy, C. R., Zollo, L. J., & Becker, R. E. (1990). Cognitive behavioral group treatment for social phobia: Comparison with a credible placebo control. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 1-23.
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 389-394.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual

- model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156-176.
- Johnsen, J. A., Biegel, D. E., & Shafran, R. (2000). Concept mapping in mental health: Uses and adaptations. *Evaluation and Program Planning*, 23, 67-75.
- Jørstad-Stein, E. C., & Heimberg, R. G. (2009). Social phobia: An update on treatment. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 641-663.
- Kane, M., & Trochim, W. (2007). *Concept mapping for planning and evaluation*. Sage.
- Kocovski, N. L., Fleming, J., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 276-289.
- Kunkel, M. A., & Newsom, S. (1996). Presenting problems for mental health services: A concept map. *Journal of Mental Health Counseling*, 18(1), 53-63.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197-205.
- McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction?. *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- Ni, Y., & Jia, F. (2023). Promoting positive social interactions: Recommendation for a post-pandemic school-based intervention for social anxiety. *Children*, 10(3), 491-504.
doi:10.3390/children10030491
- Paulson, B. L., Truscott, K., & Stuart, J. (1999). Client's perceptions of helpful experiences in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 317-324.
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1367-1372.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Saint, S. A., & Moscovitch, D. A. (2021). Effects of mask-wearing on social anxiety: An exploratory review. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(5), 487-502.
- Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Precursors and underlying processes of adolescents' online self-disclosure: Developing and testing an "internet-attribute-perception" model. *Media Psychology*, 10(2), 292-315.
- Shapouri, B. (2021, June 10). How to manage your covid-19 re-entry anxiety. *People*.
<https://people.com/health/how-to-get-over-your-covid-19-re-entry-anxiety/>
- Shepherd, R. M., & Edelmann, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 949-958.
- Taylor, D. L. (2021, April 22). 10 Tips to ease covid "Re-entry anxiety". *Behavioral Health News*.
<https://behavioralhealthnews.org/10-tips-to-ease-covid-re-entry-anxiety%E2%80%8B/>
- Trochim, W. M. K. (1989). An introduction to concept mapping for planning and evaluation. *Evaluation and Program Planning*, 12, 1-16.
- Trochim, W. M., & McLinden, D. (2017).

- Introduction to a special issue on concept mapping. *Evaluation and Program Planning*, 60, 165-175.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448.
doi:10.1037/h0027806
- Wegesin, D. (2022, June 14). Post-pandemic reentry anxiety. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/present-in-moment/202203/post-pandemic-reentry-anxiety>
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 191-195.
- Welch, A. (2022, March 23). Why you may experience social anxiety as you emerge from the pandemic. *Healthline*.
<https://www.healthline.com/health-news/why-you-may-experience-social-anxiety-as-you-emerge-from-the-pandemic>
- Wiederhold, B. K. (2022, July 11). Post-covid re-entry anxiety: Off to work we go. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 407-408.
doi:10.1089/cyber.2022.29252.editorial

원 고 접 수 일 : 2023. 06. 02

수정원고접수일 : 2023. 10. 04

게 재 결 정 일 : 2023. 11. 14

Post-COVID-19 College Life Adaptation of “COVID-Class” Students with High Social Anxiety: Focusing on K University Students

Jeunghae Eum¹⁾ Dain Song²⁾ Dan Kim²⁾ Eunjoo Yang³⁾

¹⁾Korea University, School of Psychology / PhD Student

²⁾Korea University, School of Psychology / MA Student

³⁾Korea University, School of Psychology / Professor

This study aimed to explore the college life adaptation of students with high social anxiety who entered college during the COVID-19 pandemic. We examined the adaptation experience during the transition period from online classes to face-to-face classes using a concept-mapping approach. We recruited students from those who entered K College in either 2020 or 2021 and screened them for social anxiety. Thirteen students were interviewed about positive and negative experiences of college life during the transition period. After key sentences were extracted from the interviews, multidimensional scaling and cluster analysis were utilized to derive similar clusters. The results of positive experiences yielded four clusters on two dimensions: “College Life Experience-Self-Growth Experience” and “Tasks-Relationships.” The analysis of negative experiences resulted in seven clusters on two dimensions: “Situational-Psychological Characteristics” and “Tasks-Relationships.” Overall, we discussed the face-to-face college life experiences across the domains of academics, relationships, career, and emotions.

Key words : COVID-19, post-COVID, face-to-face class, social anxiety, college life adaptation, concept-mapping approach