

Mindfulness and Social-Emotional Competence as Predictors of College Life Adaptation for Dental Hygiene Freshmen in the Digital and AI Era

Jung-Hyun Park*, Hye-Jung Choi**

*Professor, Dept. of Dental Hygiene, Daegu Health College, Daegu, Korea

**Professor, Dept. of Dental Hygiene, Yeonsung University, Anyang, Korea

[Abstract]

This study examined the effects of mindfulness and social-emotional competence on college life adaptation among first-year dental hygiene students. A total of 155 freshmen enrolled in a junior college dental hygiene program participated in the study. Data were collected using a structured questionnaire measuring mindfulness, social-emotional competence, and college life adaptation. Results indicated that mindfulness significantly differed by high school background and economic status. Moreover, social-emotional competence was positively correlated with college life adaptation. Regression analysis identified decentered attention, a subcomponent of mindfulness, as well as self-management and relationship management, subcomponents of social-emotional competence, as significant predictors of college life adaptation. These findings highlight the importance of enhancing mindfulness and social-emotional competence to facilitate successful college adjustment in the digital and AI era. The study provides both academic and practical implications by offering foundational data for understanding freshmen's adaptation and for developing effective educational and counseling interventions.

▶ **Key Words:** AI Era, Mindfulness, Social-emotional competence, College life adaptation, Freshmen in dental hygiene

[요 약]

본 연구는 치위생(학)과 신입생의 마음챙김과 사회정서역량이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 연구대상은 전문대학 치위생(학)과 신입생 학생 155명을 대상으로 하였으며, 구조화된 설문지를 통해 마음챙김, 사회정서역량, 대학생활적응을 측정하였다. 연구 결과, 마음챙김은 출신 고등학교 유형과 경제적 수준에 따라 차이가 보였으며, 사회정서역량과 대학생활적응 간에는 유의한 정적 상관관계가 있었다. 회귀분석에서는 마음챙김의 하위요소인 탈중심적 주의와 사회정서역량의 하위요소인 자기관리, 관계관리가 대학생활적응의 주요 예측 요인으로 도출되었다. 이러한 결과는 디지털·AI 시대에 대학생의 성공적 대학생활을 위해 마음챙김과 사회정서역량의 강화가 필요함을 시사한다. 본 연구는 치위생(학)과 신입생의 대학생활적응을 이해하고 효과적인 교육·상담 프로그램 개발에 기초자료를 제공한다는 점에서 학문적·실천적 의의를 지닌다.

▶ **주제어:** 디지털·AI 시대, 마음챙김, 사회정서역량, 대학생활적응, 치위생(학)과 신입생

- First Author: Jung-Hyun Park, Corresponding Author: Hye-Jung Choi
- *Jung-Hyun Park (akrtla81@naver.com), Dept. of Dental Hygiene, Daegu Health College
- **Hye-Jung Choi (choihj8745@naver.com), Dept. of Dental Hygiene, Yeonsung University
- Received: 2025. 09. 08, Revised: 2025. 09. 27, Accepted: 2025. 10. 22.

I. Introduction

현재 초거대 인공지능(AI) 시대, 생성형 AI의 발전으로 사회 전반에 걸쳐 급속한 변화가 진행되고 있다. 그에 따라 교육, 산업, 의료 전반에서 디지털 기반 시스템의 비중이 확대되었으며, 대학 교육 현장 또한 AI 활용 수업, 원격 교육, 디지털 학습 플랫폼의 활용이 빠르게 확산되었다. 이러한 변화는 대학생들의 학습 방식뿐만 아니라 대학생활 전반의 적응 과정에도 중대한 영향을 미치고 있다[1].

현재의 Z세대인 신입생 대학생들은 디지털 퍼스트 사고 방식을 지닌 세대로서 AI 챗봇, 단기영상 등을 일상적으로 활용하고 온라인 소통에 활발하며 가치 지향적 소비 경향을 보인다. 그러나 동시에 급격히 변화하는 사회 환경, 비대면 학습 체계, 진로 불확실성, 대인관계 부담 등으로 인해 심리적 스트레스와 적응의 어려움을 경험한다. 특히 포스트 코로나 시대의 대학생들은 학업과 사회적 관계, 진로 준비를 동시에 수행해야 하는 과정에서 심리적 불안과 대학생활 부적응을 경험하는 비율이 높아지고 있다[2]. 대학생활적응은 단순히 학업 성취뿐 아니라 자아 정체성 확립, 심리적 안정, 사회적 관계 형성, 진로 성숙 등 학생의 전인적 발달과 직결되기 때문에 그 중요성이 크다[3].

치위생(학)과 학생의 경우 전공 특성상 높은 학업 난이도와 임상실습, 환자 및 다양한 구성원과의 대인관계 형성, 전문직 정체성 확립 등 다양한 과제를 동시에 수행해야 한다. 이로 인해 일반 대학생보다 더 높은 수준의 스트레스와 불안을 경험하며, 이는 대학생활적응을 저해하는 요인으로 작용한다. 실제 간호·보건계열 학생들을 대상으로 한 선행연구에서는 학업 스트레스, 임상실습 부담, 사회적 관계 문제 등이 대학생활적응을 낮추는 요인으로 확인된 바 있다[4]. 따라서 치위생(학)과 신입생의 대학생활 적응 요인을 심층적으로 규명하는 것은 학문적·실천적 의미가 크다.

최근 대학생들의 대학생활적응을 설명하는 핵심 심리·사회적 요인으로 마음챙김(mindfulness)과 사회정서역량(social-emotional competence)이 주목받고 있다. 마음챙김은 현재 순간의 경험에 주의를 기울이며, 그것을 판단 없이 있는 그대로 수용하는 태도로 정의할 수 있으며, 탈중심화, 비판단적 수용, 현재 자각, 주의집중의 네 하위요인으로 구성된다. 이 요인들이 개인이 자신의 내적 경험을 객관적으로 인식하고 수용하게 함으로써 정서 조절 및 자기 인식 능력을 강화하고, 궁극적으로 심리적 안녕감과 적응력을 증진시키는 경로로 작용한다고 본다[5,6]. 이러한 마음챙김은 인지적 통제와 정서적 균형을 강화하여 대학

생의 스트레스 조절과 회복탄력성을 높이고, 대학생활적응을 촉진하는 핵심 요인으로 작용한다. 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 마음챙김 수준이 높을수록 스트레스가 낮고, 우울·불안과 같은 정신건강 문제를 예방하며, 대학생활적응이 긍정적으로 나타나는 것으로 보고되었대[7]. 또한, 마음챙김은 대학생의 정신건강과 대학생활적응 간 관계에서 조절효과를 발휘하여, 부정적 정서가 높더라도 적응력을 향상시키는 조절효과를 지닌 보호요인으로 기능하는 것으로 나타났대[3,8].

사회정서역량은 자신의 감정과 타인의 감정을 인식·이해하며, 사회적 관계 속에서 적절한 행동을 선택하고 조절하는 능력으로, 자기인식, 자기관리, 관계관리, 책임 있는 의사결정 등의 하위요인으로 구성된다. 이는 대학생의 학업 수행, 대인관계 형성, 공동체 생활 적응에 핵심적인 역할을 하는 중요한 심리·사회적 역량이다[9]. 간호대학생을 대상으로 한 연구에서는 사회정서역량이 교수-학생 상호작용을 매개로 대학생활적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며[10], 또 다른 연구에서도 사회정서역량이 대인관계 능력, 사회적 지지와 함께 대학생활적응을 설명하는 주요 변인으로 보고되었대[11,12]. 특히 비대면 교육 환경에서는 대인관계 역량과 정보통신 역량이 대학생활적응을 촉진하는 핵심 요인으로 확인되었대[2]. 이는 디지털·AI 시대의 대학생들에게 사회정서역량의 중요성이 더욱 커지고 있음을 보여준다. 대학생활적응은 치위생(학)과 신입생들에게 매우 중요한 발달 과업이며, 이를 설명하는 주요 요인으로 마음챙김과 사회정서역량을 들 수 있다. 그러나 기존 연구는 주로 일반 대학생 또는 간호대학생을 대상으로 이루어졌으며, 치위생(학)과 신입생을 대상으로 한 연구는 부족하다. 따라서 본 연구는 디지털·AI 시대라는 사회적 환경과 Z세대의 특성을 지닌 치위생(학)과 신입생을 대상으로 마음챙김과 사회정서역량이 대학생활적응에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이러한 연구를 통해 치위생(학)과 학생들의 성공적인 대학생활을 지원할 수 있는 교육 프로그램 개발과 학생지도 전략 수립에 기초자료를 제공하고, 나아가 보건의료인 양성과정에서 요구되는 정서적·학업적 지원 방안을 모색하는 데 실질적인 시사점을 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

II. Methodology

1. Study design

본 연구는 대학 신입생의 마음챙김, 사회정서역량 및 대학적응을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. Study object

연구대상자는 경기·대구 소재의 전문대학에 재학중인 치위생(학)과 신입생을 대상으로 편의표집방법을 활용하였다. 연구윤리를 준수하기 위해 설문조사에 앞서 참여자들에게 연구의 목적을 충분히 설명하였으며, 내용을 확인한 뒤 참여에 동의한 대상자만을 연구에 포함하였다. 자료 수집은 2025년 4월 14일부터 6월 2일까지 이루어졌다. 표본 수 산출은 Cohen의 검정력 분석을 근거로 하여 G*Power 3.19.7 프로그램을 활용하였으며, 다중회귀분석 기준 유의 수준 5%(양측), 검정력 80%, 효과크기 0.15 조건에서 필요한 최소 표본 수는 135명으로 산출되었다. 최종적으로 불안전하게 응답된 설문지를 제외하고 155부의 설문지를 분석에 사용하였다.

3. Study variables

본 연구의 자료 수집은 구조화된 자기보고식 온라인 설문지를 통해 이루어졌다. 일반적 특성은 성별, 출신 고등학교 유형(일반고, 특성학교, 기타), 입시에 반영된 고등학교 등급 학점(3등급 미만, 2~5등급, 5등급 이상), 그리고 주관적 경제적 수준(상, 중, 하) 등 네 가지 문항으로 구분하였다. 주요 측정 변수는 마음챙김, 사회정서역량, 그리고 대학생활적응으로 설정하였다. 설문도구의 신뢰도 결과는 <Table 1>과 같다.

3.1 Mindfulness

마음챙김은 박성현[13]의 연구에서 활용된 측정 도구를 사용하여 평가하였다. 이 도구는 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 현재의 자각, 주의 집중의 네 가지 하위 요인을 5문항씩 총 20문항으로 이루어져 있다. 탈중심적 주의를 자신의 생각·감정을 객관적으로 인식하는 능력이고, 비판단적 수용은 현재 경험을 판단 없이 받아들이는 태도이며, 현재 자각은 '지금 이 순간'의 감각·정서·사고에 주의를 기울이는 능력이고, 주의 집중은 외부 방해 없이 목표에 지속적으로 집중하는 능력이다. 응답은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 평가하였으며, 모든 항목은 역채점 처리 후 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높음을 의미한다. 본 연구의 Cronbach's α 계

수는 마음챙김 0.933으로 나타났다.

3.2 Social Emotional Competence

본 연구에서 사회정서역량은 Zhou와 Ee(2012)가 개발·타당화한 사회정서역량 검사지(Social Emotional Competence Questionnaire, SECQ)를 김은정(2020)이 번안하여 사용한 도구를 활용하여 측정하였다[14-15]. 본 검사지의 하위 요인은 다섯 가지로, 첫째, 자신의 감정과 사고를 인식하고 그것이 행동에 미치는 영향을 파악하는 '자기인식(self-awareness)', 둘째, 타인의 정서를 이해하고 공감하며 다양한 관점을 수용할 수 있는 '타인인식(social awareness)', 셋째, 자신의 감정·생각·행동을 조절하고 관리하는 능력인 '자기관리(self-management)', 넷째, 타인과 긍정적이고 건강한 관계를 형성·유지하는 '관계관리(relationship management)', 다섯째, 행동의 결과를 고려하여 합리적이고 책임 있는 결정을 내리는 '책임 있는 의사결정(responsible decision-making)'으로 구성되어 있다. 각 하위 요인별로 5문항씩 총 25문항으로 이루어진 자기보고식 설문이며, 응답은 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지의 Likert 5점 척도로 보완하여 사용하였다.

3.3 College Life Adaptation

대학생활적응은 Baker와 Syrik(1984)이 개발한 Student Adaptation to College Questionnaire(SACQ)를 기반으로 이윤정(1999)이 제작한 25문항 척도를 토대로, 박정현과 최혜정[16]의 연구에서 수정·보완하여 사용된 10문항을 활용하였다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 응답하게 하였으며, 평정 범위는 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지이다. 이 중 부정적으로 제시된 4개 문항(6-9번)은 역환산 처리하였으며, 총점이 높을수록 대학생활 적응 수준이 높음을 의미한다.

4. Data analysis

자료 분석은 SPSS version 26.0(IBM Corp., Armonk, USA)을 이용하여 수행하였으며, 모든 통계적 유의성 검정은 유의수준 0.05에서 양측 검정으로 실시하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 기술하였고, 일반적 특성에 따른 마음챙김, 사회정서역량, 대학생활적응 수준의 차이를 검증하기 위해 일원분산분석(ANOVA)을 적용하였다. 사후분석은 Scheffé 검정을 통해 이루어졌다. 또한, 주요 변수 간의 상관성을 확인하기 위하여 Pearson 상관계수를 산출하였다. 나아가 사회정서역량과 대학생활

적응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

Table 1. Reliability analysis results

Variables	Item	Cronbach's α
Mindfulness	Decentrism	.893
	Non-judgmental acceptance	.893
	Present Awareness	.858
	Attention	.824
	Total	.933
Social Emotional Competence	self awareness	.812
	social awareness	.873
	self management	.816
	relationship management	.849
	responsible decision making	.827
College Life Adaptation	Total	.820

III. Results

1. Main independent variables characteristics

연구대상자의 주요 변수에 대한 기술통계 분석 결과, 마음챙김의 전체 평균은 3.43점으로 나타났으며, 하위요인 중에서는 현재의 자각이 가장 높은 점수를 보였다. 사회정서역량은 전체 평균이 3.66점이었으며, 하위요인 가운데 관계관리가 3.92점으로 가장 높게 나타났다. 대학생활적응의 평균은 3.40점으로 확인되었다<Table 1>.

2. Differences in variables according to general characteristics

일반적 특성은 고등학교 유형, 입학등급, 경제적 수준으로 구분하였으며, 성별의 경우 치위생과의 특성상 남학생의 비율이 매우 낮고 응답자 수가 적어 통계 분석에서 제외하였다. 마음챙김, 사회정서역량, 대학생활적응의 차이 검증 결과, 마음챙김은 출신 고등학교 유형($t=4.364$, $p<.05$)과 경제적 수준($t=3.022$, $p<.05$)에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 사후분석 결과, 일반고 출신 학생이 기타(검정고시 등) 출신 학생보다 마음챙김 수준이 높았으며, 경제적 수준이 낮을수록 마음챙김 수준이 높은 것으로 나타났다<Table 2>.

Table 2. Key Variable Description Statistics

Variables	Item	Mean \pm SD
Mindfulness	Decentrism	2.93 \pm .89
	Non-judgmental acceptance	3.66 \pm .88
	Present Awareness	3.71 \pm .78
	Attention	3.41 \pm .82
	Total	3.43 \pm .69
Social Emotional Competence	self awareness	3.84 \pm .59
	social awareness	3.66 \pm .67
	self management	3.17 \pm .67
	relationship management	3.92 \pm .62
	responsible decision making	3.70 \pm .63
Total		3.66 \pm .48
College Life Adaptation	current college life	3.57 \pm .89
	academic performance	2.88 \pm .84
	University Selection	3.55 \pm .84
	Friendship	3.34 \pm 1.01
	Participation in departmental activities	3.04 \pm 1.07
	loneliness*	3.46 \pm 1.06
	academic burden*	3.21 \pm .95
	Considering taking a leave of absence*	3.83 \pm 1.03
	stress*	3.37 \pm .99
	harmonious interpersonal relationships	3.77 \pm .83
Overall satisfaction	3.40 \pm .59	

* Analyze by reverse conversion

3. Relation between main variables

마음챙김, 사회정서역량, 대학생활적응 간에는 대부분 양의 상관관계가 나타났다<Table 3>. 마음챙김의 하위요인별 상관분석에서는 주의집중과 자기인식간의 가장 높은 관계를 보였고($r=.466$, $p<.001$). 주의집중과 대학생활적응 간에도 높은 유의한 양의 상관관계가 확인되었다($r=.461$, $p<.001$). 사회정서역량의 하위요인에서는 자기관리와 대학생활적응 간에 가장 높은 유의한 양의 상관관계가 나타났다($r=.496$, $p<.001$), 다음으로 관계관리와 대학생활적응 간에 높은 순으로 확인하였다($r=.456$, $p<.001$).

4. Factors affecting college life adaptation

치위생(학)과 신입생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 마음챙김 하위요인과 사회정서역량 하위요인을 독립변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F=12.759$, $p<.001$). 모형의 설명력은 44.2%(adj. $R^2=.407$)로 나타났다<Table 4>. 독립변수 중 마음챙김의 하위요인인 탈중심적 주의($\beta=.219$, $p<.05$), 사회정서역량의 하위요인인 자기관리($\beta=.254$, $p<.001$)와 관계관리($\beta=.171$, $p<.05$)가 대학생활적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또

Table 3. Mindfulness, Social Emotional Competence and College Life Adaptation according to general characteristics

Variables		N	Mindfulness	Social Emotional Competence	College Life Adaptation
			M±SD		
High school type	General	110	3.51±.69 ^a	3.68±.45	3.43±.62
	Specialized	39	3.31±.59 ^{ab}	3.63±.57	3.36±.55
	etc	6	2.76±.89 ^b	3.48±.35	3.23±.65
	F(p)		4.364*	.594	.418
admission grade	≤3	18	3.23±.83	3.58±.57	3.39±.41
	3-5	84	3.46±.70	3.70±.47	3.46±.59
	≥5	53	3.44±.62	3.64±.47	3.33±.67
	F(p)		.845	.540	.746
Economic level	Low	92	3.52±.67	3.66±.46	3.45±.52
	Moderate	20	3.49±.67	3.71±.56	3.55±.49
	High	43	3.21±.72	3.64±.50	3.23±.75
	F(p)		3.022*	.136	2.712

[†]by one way ANOVA test(scheffe post-hoc), * $p < .05$

Table 4. Relation between Mindfulness, Social Emotional Competence and College Life Adaptation

Variables	Mindfulness [†]				Social Emotional Competence ^{††}					College Life Adaptation
	De	NA	PA	At	SeA	SoA	SM	RM	RDM	
	M±SD									
De	1.000									
NA	.672***	1.000								
PA	.473***	.646***	1.000							
At	.493***	.509***	.581***	1.000						
SeA	.259***	.361***	.418***	.466***	1.000					
SoA	.052	.128	.229**	.322***	.492***	1.000				
SM	.340***	.229*	.200*	.391***	.444***	.328***	1.000			
RM	.059	.307***	.323***	.265***	.521***	.527***	.226*	1.000		
RDM	.134	.278***	.344***	.375***	.585***	.426***	.450***	.561***	1.000	
College Life Adaptation	.425***	.410***	.395***	.461***	.423***	.348***	.496***	.394***	.456***	1.000

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ by pearson's correlation coefficient

[†]Mindfulness: De:Decentristm; NA:Non-judgmental acceptance; PA:Present Awareness; At: Attention

^{††}Social Emotional Competence: SeA:self awareness; SoA: social awareness; SM: self management; RM:relationship management; RDM: responsible decision making

한, 변수 간 다중공선성 검토 결과, 공차한계(Tolerance)는 0.37-0.63, 분산팽창인자(VIF)는 1.56-2.65, 독립변수 간의 상관관계도 0.60 이상인 변수도 없는 것으로 나타나 모두 허용 범위 내에 있어 다중공선성의 문제는 없는 것으로 해석하였다.

IV. Discussion and Conclusions

치위생(학)과 신입생을 대상으로 마음챙김과 사회정서역량이 대학생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과는 다음과 같다.

본 연구에서 치위생(학)과 신입생의 마음챙김은 출신 고등학교 유형과 경제적 수준에 따라 유의한 차이를 보였다. 구체적으로, 일반고 출신 학생이 기타(검정고시 등) 출신

학생보다 마음챙김 수준이 높았으며, 경제적 수준이 낮을수록 마음챙김 수준이 높았다. 이러한 결과는 몇 가지 선행 연구와 맥락을 같이한다. 학교 유형에 따른 마음챙김의 차이는 학업 및 학교생활 경험의 지속성과 관련이 있다. 일반고 출신 학생들은 비교적 안정적 학업 환경에서 학교 수업, 친구 관계, 정규 활동 등을 통해 사회적·정서적 자극을 꾸준히 경험하기 때문에 자기인식 및 주의집중 능력이 강화될 가능성이 있다. 반면, 검정고시 등 비정규 학업 경로를 거친 학생들은 학업 단절이나 사회적 관계망 형성 기회의 제한으로 인해 상대적으로 낮은 마음챙김을 보일 수 있다는 연구 결과가 보고된 바 있다[17]. 또한, 학교 경험은 청소년기 사회정서역량 발달에 중요한 역할을 하며, 이는 대학 진학 후에도 지속적으로 영향을 미친다고 알려져 있다 [15]. 경제적 수준이 낮을수록 마음챙김 수준이 높다고 나타났다. 일반적으로 낮은 경제적 수준은 스트레스 요인이

될 수 있으나, 일부 연구에서는 경제적 제약 속에서 성장한 학생들이 삶의 어려움에 적응하는 과정에서 현재 순간에 집중하려는 태도, 즉 마음챙김적 성향이 강화될 수 있다고 보고하였다[19]. 이는 어려운 환경에서의 회복탄력성(resilience)과 연결될 수 있으며, 실제로 회복탄력성이 높은 학생들은 학업 및 사회적 어려움에도 불구하고 마음챙김 수준이 높게 나타난다는 선행연구 결과와 일치한다[20]. 김[21]의 연구에 따르면 대학생을 대상으로 '현재자각', '주의집중', '탈중심주의'가 회복탄력성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이 요인들이 마음챙김과 적응 간 관계를 매개할 가능성이 제시되었다. 이러한 결과는 제한된 자원 환경에서 학생들이 주의 집중과 탈중심적 태도를 더 발달시켜 왔다는 해석과 연결될 수 있으며, 본 연구의 역설적 결과와 이론적 일관성을 있는 것으로 여겨진다.

사회정서역량과 대학생활적응의 차이는 학생들의 개인적·환경적 배경에 따라 달라질 수 있다. 이와 조[22]의 연구에서는 사회정서역량이 높은 학생일수록 대인관계에서 긍정적인 상호작용을 경험하며, 이는 대학생활적응을 촉진한다고 보고하였다. 또한, 자기관리 능력은 경제적 수준과 관계없이 대학생활 스트레스 조절에 핵심적인 요인으로 작용한다고 밝혔대[23]. 본 연구에서도 자기관리와 관계관리 하위요인이 대학생활적응에 중요한 영향을 미친 결과는 이러한 선행연구를 뒷받침한다.

마음챙김과 사회정서역량이 대학생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과, 두 변인이 모두 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 특히 상관분석에서는 마음챙김과 사회정서역량이 대학생활적응과 유의한 정적 상관관계를 보였고, 다중회귀분석에서는 마음챙김의 하위요소 중 탈중심적 주의, 사회정서역량의 하위요소 중 자기관리와 관계관리가 대학생활적응을 예측하는 핵심 요인으로 도출되었다. 이러한 결과는 급격히 변화하는 언택트·AI·디지털 시대에 학생들이 직면한 불안정한 환경 속에서 대학생활적응을 높이는 데 마음챙김과 사회정서역량이 중요한 역할을 한다는 점을 뒷받침한다.

첫째, 마음챙김과 대학생활적응의 정적 관계는 다양한 선행연구와 일치한다. 남[24]의 연구에서는 대학생을 대상으로 마음챙김과 정서조절 간의 관계를 분석하였으며, 지각된 통제가 매개효과를 가짐을 확인하였다. 이는 마음챙김이 단순한 정서적 안정에 그치지 않고, 상황을 객관적으로 바라보며 통제 가능성을 인식하게 하는 과정에서 대학생활적응에 기여함을 의미한다. 또한, 마음챙김이 대학생의 심리적 안녕감을 증진시키는 과정에서 정서 인식 명확성과 문제 중심 대처가 순차적으로 매개한다는 점을 제시

하였다[25]. 이는 본 연구에서 나타난 탈중심적 주의가 부정적 정서를 객관적으로 바라보고 학업·대인관계 상황에 유연하게 대처하는 능력을 강화함으로써 대학생활적응에 중요한 기여를 한다는 결과와 맥락을 같이한다. 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 마음챙김 기반 스트레스 완화 프로그램이 생활 스트레스와 불안을 줄이고 삶의 질을 향상시키는 데 효과적임을 확인하였다[26]. 이는 마음챙김이 단순히 개인 내적 특성이 아니라, 훈련과 교육을 통해 강화될 수 있는 역량임을 제시하였다.

둘째, 사회정서역량이 대학생활적응에 긍정적 영향을 미친다는 본 연구 결과 역시 기존 연구들과 일관성을 보인다. 자기관리 능력이 대학생의 스트레스 감소와 대학생활적응 향상에 직접적 영향을 미친다고 보고하였다[23]. 본 연구에서도 자기관리가 핵심 예측요인으로 나타난 점은 대학생들이 학업과 사회적 관계 속에서 자신의 정서를 조절하고 행동을 조율하는 능력이 대학적응을 설명하는 중요한 변수임을 다시 확인시켜준다. 간호대학생을 대상으로 사회정서역량과 교수-학생 상호작용을 분석하여, 사회정서역량이 원활한 의사소통과 상호작용을 촉진하여 대학생활적응을 높이는 데 기여한다고 밝혔대[27]. 본 연구에서 관계관리가 유의한 변수로 확인된 것은 이러한 연구와 맥락을 같이하며, 특히 팀 기반 실습과 환자 중심 교육이 많은 치위생(학)과의 학과 특성상 관계관리 역량의 중요성이 더욱 두드러진다고 할 수 있다.

셋째, 대학생활적응을 위한 프로그램 개발의 필요성이 강조된다. 원[28]은 사회정서역량(SEL) 교육이 학교 현장에서 중요하게 다루어지고 있으며, 이는 대학생들의 정서 조절 및 사회적 역량을 향상시켜 적응에 기여할 수 있음을 제안하였다. 또한, 전문대학생을 대상으로 한 연구[29]에서 몸·마음챙김 명상 수업을 실시한 결과, 정서적 자기인식과 학업적 몰입이 향상되었다고 보고하였다. 이와 유사하게 오[30]의 대학생을 대상으로 사회정서역량 프로그램에 대한 요구를 분석한 결과, 정서조절, 대인관계, 스트레스 관리 교육에 대한 수요가 높게 나타났다. 이러한 결과는 대학에서 마음챙김과 사회정서역량을 기반으로 한 비교과 및 정규 교육과정 프로그램을 개발·운영할 필요성을 시사한다.

넷째, 본 연구는 마음챙김과 사회정서역량을 동시에 투입하여 대학생활적응에 미치는 영향을 통합적으로 검증했다는 점에서 의의가 있다. 기존 연구들은 주로 마음챙김이나 사회정서역량을 단일 요인으로 다루었으나, 본 연구는 두 요인을 동시에 고려하여 설명력을 제시함으로써 대학생활적응에 대한 보다 종합적인 이해를 가능하게 했다. 그러

나 연구대상이 특정 지역 전문대학 신입생으로 제한되었으므로 일반화에는 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 다양한 지역과 학문적 배경을 가진 대학생 집단을 대상으로 한 비교연구가 필요하다. 또한 디지털·AI 시대의 특성을 포함하여 변인들간의 관계를 분석하여 심층적이며, 종단적 연구를 통해 시간 경과에 따른 마음챙김 및 사회정서역량의 변화와 대학생활적응의 관계를 검증할 필요가 있다.

종합하면, 본 연구 결과는 마음챙김과 사회정서역량이 디지털·AI 시대라는 급변하는 환경 속에서 대학생활적응을 촉진하는 핵심적 요인임을 보여준다. 따라서 치위생(학)과 신입생의 학업적 성취와 정서적 안녕을 지원하기 위해 마음챙김 훈련과 사회정서역량 강화 프로그램의 개발 및 운영이 필요하다. 또한 치위생(학)과 신입생들의 대학생활적응을 향상시키기 위해 마음챙김과 사회정서역량을 강화하는 교육적·상담적 개입이 필요함을 시사한다. 탈중심적 주의, 자기관리, 관계관리와 같은 구체적 하위요인을 중심으로 맞춤형 프로그램을 개발한다면, 신입생들의 학업적 성취와 정서적 안녕을 동시에 증진시킬 수 있을 것으로 기대된다.

REFERENCES

- [1] D. I. Kim and I. J. Cho, "The effects of life stress on depression in college students: Focused on the mediating effects of stress coping, mindfulness, and social support," *Youth Facility and Environment*, Vol. 15, No. 4, pp. 241-262, Nov. 2017.
- [2] K. A. Lee and H. W. Son, "A study on the college adaptation and core competencies of students in post corona era," *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 12, No. 5, pp. 239-254, May 2021. DOI: 10.15207/JKCS.2021.12.5.239
- [3] G. C. Jeong and Y. H. Jin, "Moderating effects of mindfulness on the relationship between mental health and college life adjustment," *Journal of Korea Contents Association*, Vol. 19, No. 9, pp. 430-439, Sep. 2019. DOI: 10.5392/JKCA.2019.19.09.430
- [4] L. J. Lee and M. Y. Jung, "Influences of mindfulness and resilience on nursing college students' psychological well-being," *Nursing and Health Issues*, Vol. 27, No. 2, pp. 213-221, Aug. 2022. DOI: 10.33527/nhi2022.27.2.213
- [5] Kwang, K. and Choi, C., "Influence of mindfulness and resilience on college-life adjustment among university freshmen," *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 25, No. 3, pp. 187-206, 2025. DOI: 10.22251/jlcci.2025.25.3.187
- [6] Guo, L., Author2 and Author3, "The correlation between mindfulness, decentering, and psychological problems: A structural equation modeling meta-analysis," *Mindfulness*, Vol. 15, No. 8, pp. 1873-1895, 2024. DOI: 10.1007/s12671-024-02395-6
- [7] J. H. Kim and K. H. Park, "Moderating effects of mindfulness between stress and school-life satisfaction among female college students," *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol. 37, No. 6, pp. 1779-1789, Dec. 2020. DOI: 10.12925/jkocs.2020.37.6.1779
- [8] J. Y. Song, "The effects of interpersonal relation and social support on college freshmen's adaptation to college life," *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 18, No. 12, pp. 335-345, Dec. 2017. DOI: 10.5762/KAIS.2017.18.12.335
- [9] Oh, S. & Jang, J., "Comparison of Mindfulness Meditation and Mindful Self-Compassion Meditation for Coping with Binge Eating: Focusing on Internalized Shame and Emotion Dysregulation," *Korean Association of Cognitive Behavioral Therapy*, Vol. 24, No. 1, pp. 71-99, 2024. DOI: 10.33703/cbtk.2024.24.1.71
- [10] M. J. Kwon and J. I. Byun, "The influence of social emotional competence and student-professor interaction on college life adjustment of nursing students," *Journal of Korea Contents Association*, Vol. 25, No. 1, pp. 182-193, Jan. 2025.
- [11] J. O. Lee and H. S. Kim, "The influence of social emotional competence on college life adjustment of nursing students," *Journal of Korea Contents Association*, Vol. 23, No. 4, pp. 220-232, Apr. 2023.
- [12] K. H. Kwak and S. Y. Park, "The effects of mindfulness and resilience on college freshmen's adjustment to college life," *Journal of Korean Society of Health Service Management*, Vol. 17, No. 3, pp. 97-108, Sep. 2023.
- [13] S. H. Park, "Development of the mindfulness scale," *Doctoral Dissertation*, University of Catholic, Seoul, 2006.
- [14] M. Zhou and J. Ee, "Development and validation of social emotional competence questionnaire," *The International Journal of Emotional Education*, Vol. 4, No. 2, pp. 27-42, Dec. 2012.
- [15] E. J. Kim, "Needs analysis for the development of a social-emotional competence program for college students," *The Journal of Educational Methodology Studies*, Vol. 32, No. 1, pp. 25-44, Mar. 2020.
- [16] J. H. Park and H. J. Choi, "Factors of interpersonal relation disposition and college life stress on college life adjustment of the dental hygiene students," *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, Vol. 22, No. 4, pp. 39-48, Nov. 2021. DOI: 10.35133/kssche.20211130.04
- [17] J. Kang and H. Lee, "High school experience and mindfulness differences among college students," *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 26, No. 4, pp. 123-140, 2019.
- [18] S. Park and E. Jang, "Influence of school experience on social-emotional competence," *Journal of Educational Psychology Research*, Vol. 59, No. 2, pp. 211-229, 2021.
- [19] S. L. Shapiro, K. W. Brown and J. Astin, "Socioeconomic adversity, resilience, and mindfulness in young adults,"

Mindfulness, Vol. 9, No. 5, pp. 1583-1594, 2018. DOI: 10.1007/s12671-018-0885-3

- [20] Y. Kim and J. Park, "Resilience and mindfulness in Korean university students," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 32, No. 3, pp. 455-472, 2020.
- [21] Kim, K.-H., "A class case study on the influence of a mindfulness-based course in university students upon resilience," *Korean Society for Holistic Convergence Education*, Vol. 26, No. 3, pp. 1-25, 2022.
- [22] M. Lee and H. Cho, "Social-emotional competence and college adjustment," *Asia Pacific Education Review*, Vol. 21, No. 2, pp. 245-257, 2020.
- [23] S. Kwon and E. Kim, "The effect of self-management on college students' stress and adjustment," *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, Vol. 29, No. 7, pp. 887-902, 2019. DOI: 10.1080/10911359.2019.1587654
- [24] S. G. Nam, "The mediating effect of perceived control in the relationship between mindfulness and emotion regulation among university students," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 31, No. 2, pp. 211-230, 2019.
- [25] I. D. Ko, J. E. Kim and S. M. Park, "The sequential double mediating effect of clarity of emotion and problem-focused coping on the relationship between mindfulness and psychological well-being among college students," *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 31, No. 4, pp. 123-145, 2020.
- [26] D. H. Kim, E. J. Park and J. E. Kim, "Effects of mindfulness-based stress reduction program on stress, stress coping and quality of life in nursing students," *Journal of Korean Academy of Nursing Education*, Vol. 24, No. 3, pp. 305-315, 2018.
- [27] M. J. Kwon and H. W. Lee, "Effects of social-emotional competence and professor-student interaction on college life adaptation in nursing students," *Journal of Korean Academy of Nursing Education*, Vol. 27, No. 2, pp. 203-212, 2021.
- [28] S. H. Won, "Trends in social emotional learning (SEL) education in schools," *Journal of Child Education*, Vol. 26, No. 5, pp. 55-74, 2019.
- [29] H. Kang, S. J. Lee and M. Y. Choi, "An integrative study on body-mindfulness meditation classes for junior college students," *Journal of Meditation Research*, Vol. 7, No. 2, pp. 45-68, 2019.
- [30] Oh, E. J., "Analysis of educational needs for development of social emotional competence program for nursing students," *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 25, No. 6, pp. 65-78, 2025. DOI: 10.22251/jlcci.2025.25.6.65

Authors



Jung-Hyun Park received the Ph. D. degrees in Health from Kosin University, Korea, in 2014, respectively. She is currently an assistant professor in the Dental Hygiene at Daegu Health College.

Her teaching and research specialties are in the fields Pre-Clinical Practice of Dental Hygiene and orthodontics



Hye-Jung Choi received the Ph. D. degrees in Health from Ewha-Woman's University, Korea, in 2014, respectively. She is currently an assistant professor in the Dental Hygiene at Yeon Sung University.

Her teaching and research specialties are in the fields Preventive Dental Hygiene Practice and Dental Prophylaxis.