

간호대학생의 국가고시 관련 시험불안, 자아존중감과 정신건강에 대한 연구

이 선 혜¹⁾ · 김 진 경²⁾

서 론

연구의 필요성

우리나라 학령기의 학생들은 시험을 치면서 청소년기를 보낸다고 할 정도로 많은 시험을 치르면서 성장기를 보내고 있다. 또한 성인이 된 이후에도 취업준비, 각종 자격시험 등으로 계속해서 시험을 치른다(양동호 등, 2008). 시험은 학생의 주요한 스트레스 요인 중 하나로서 작용한다(김영선, 김영희, 2009; 성중호, 이영식, 이길홍, 1999). 자신의 능력에 대한 평가를 받는 시험상황에서 개인들은 개인의 경험과 결부되어 여러 종류의 신체적·감정적 또는 행동적인 반응으로 시험불안이 나타나게 되는데(조수철, 1991), 대다수의 학생들은 시험에 대한 불안감이 강하여 ‘얼어붙는 것 같다’ 또는 ‘시험보기가 거북하다’ 등과 같은 부정적인 표현을 한다(Brewer, 2002). 시험불안 정도가 적절할 경우는 약간의 긴장감을 유지하고 각성을 일으켜 시험을 준비하는 데 있어서 도움이 될 수 있지만, 높은 시험불안은 학습자 개개인이 가지고 있는 능력을 그대로 표출하는 것을 방해하고 과업수행을 저해한다는 점에서는 학업 성취에 오히려 역효과를 낸다(이은영, 2007).

특히 경쟁사회 속에서 살아가는 대학생들인 경우 취업과 진로결정에 중대한 영향을 미치는 시험은 시험 불안을 가중시키는 요인으로 작용되어 자아존중감과 정신건강에 부정적인 영향을 끼치게 된다(이중화, 김희영, 2007). 이런 시험불안은 단순히 과목 성적에만 영향을 주는 것이 아니라 시험실패 원

인을 자신의 능력부족과 같은 부정적인 자아개념 형성에 영향을 주어, 학습부진아인 경우는 더욱 쉽게 좌절에 빠져 학업을 포기하여 시험에 대한 반복적인 실패를 경험하게 만든다(김영선, 김영희, 2009). 자아존중감이 높은 학습자는 낮은 수준의 자아존중감을 지닌 사람보다 자신의 학습과제를 스스로 계획하고 주도하려는 경향이 높고(이성희, 2006), 자신의 전공 학문과 직업에 대해서도 가치를 부여하게 되어 학업을 통해 성취감을 얻고, 그 성취감은 직업적 확신과 발전을 추구하게 되어 학생들의 정체감, 인생관, 사회적 가치관등에도 영향을 미치게 된다(이화인, 2008).

Hamachek(1978) 및 Murry와 Jacobsob(1978)의 연구(김진기, 권관근, 김홍석, 2002에 인용됨)에서 우울증, 알코올 중독, 인간관계문제, 아동학대 등의 정신적인 문제로 전문적인 상담자를 찾는 내담자의 전형적인 문제는 낮은 자아존중감에서 비롯된다고 하였다. 간호대학생의 경우도 벽찬 학습양의 이론교육과 임상실습을 통한 학습방법을 병행해야 하는 상황과 교육과정을 마친 후 국가시험이라는 또 하나의 관문을 통과해야 하는 만큼 졸업반 간호학생들이 경험하는 불안과 우울 같은 심리적 부담감의 정도는 적지 않다(김영선, 김영희, 2009; 이인숙, 2006).

국가고시 합격률은 간호학생뿐만 아니라 대학 교육성과에 있어서도 중요한 지표가 되는 만큼, 일부 간호전문대는 국가고시시행 전 3학년 동계방학기간 동안에 학교기숙사에서 교수의 지도하에 학생들이 합숙프로그램을 운영하고 있다. 집과 떨어져 단체생활을 하는 동안 학생들은 공부에 몰입할 수 있

주요어 : 간호학생, 시험불안, 정신건강

1) 동우대학 간호과 부교수(교신저자 E-mail: shlee@duc.ac.kr)

2) 강릉영동대학 간호과 부교수

투고일: 2010년 3월 29일 심사완료일: 2010년 8월 13일 게재확정일: 2010년 8월 26일

는 장점도 있으나, 다가오는 시험에 대한 불안, 자신감 감소, 소화불량, 두통 등의 건강문제, 친구들과의 대인관계의 어려움 등 정신건강에 부정적인 면을 표현하는 경우가 많다. 교육자로서 단체생활에 잘 적응하고 서로를 존중하며 건강하게 지내도록 도움을 주기 위해서는 그들이 느끼는 시험불안, 자아존중감 및 정신건강에 대한 우선적인 이해가 필요하다.

그러나 간호대학생의 정신건강을 다룬 논문은 대부분 대학 생활 중 정신건강(김창덕, 2006; 김희숙, 2003)이고 시험과 관련된 정신건강은 주로 고등학생(김용조, 1999; 노지영, 2005) 위주로 이루어지고 있다. 시험불안에 대한 연구도 일반적으로 청소년 대상의 연구(강이순, 김명식, 2005; 김용조, 1999; 성중호 등, 1999)가 주로 이루어졌으나, 성인 및 대학생에 대한 연구(박찬원, 박상학, 조용래, 1999; 이종화, 김희영, 2007; Misra & Mckean, 2000)와 간호대학생의 시험불안(김영선, 김영희, 2009; 이인숙, 2006; Brewer, 2002)연구가 진행되고 있으나 이들 연구는 평상시 학과 및 실기시험에 대한 시험불안 연구이고, 학생들의 진로에 직접적인 영향을 주는 국가고시와 관련된 시험불안을 다루는 연구는 거의 없는 실정이다.

이에 국가고시 대비 기간 중 간호대학생의 시험불안, 자아존중감과 정신건강에 대해 파악함으로써 합숙기간 동안의 생활지도에 필요한 중재프로그램개발에 기초자료를 제공하기 위해 본 연구를 실시하였다.

연구 목적

본 연구의 목적은 간호사 국가고시를 앞두고 있는 간호대학생의 시험불안, 자아존중감과 정신건강의 관계와 정신건강의 영향요인을 파악하고자 하며 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 대상자의 시험불안, 자아존중감과 정신건강 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 시험불안, 자아존중감과 정신건강의 차이를 파악한다.
- 대상자의 시험불안, 자아존중감과 정신건강 간의 관계를 파악한다.
- 대상자의 정신건강에 미치는 영향 요인을 파악한다.

용어 정의

● 시험불안

시험불안이란 자신의 능력을 평가받는 시험이라는 상황에서 느끼는 두려움으로, 개인의 경험과 결부되어 나타나는 여러 가지 종류의 인지적, 감정적 불안 반응 등을 의미한다(이은영, 2007; 조수철, 1991). 본 연구에서는 Spielberger(1978)가 만든 시험불안검사(Test Anxiety Inventory: TAI)를 김문주(1990)가

한국 학생들에게 맞도록 개발한 TAI-K(Test Anxiety Inventory-Korea)로 측정된 점수를 의미한다.

● 자아존중감

자아존중감(Rosenberg, 1965)이란 자기 자신을 존경하고 바람직하게 여기며, 가치 있는 존재라고 생각하는 것을 말한다(전병재, 1974에 인용됨). 본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 도구를 전병재(1974)가 변안한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

● 정신건강

정신건강은 현실생활과 어려운 일에 부딪혔을 때, 독립적이고 자주적이며 건설적으로 일을 처리해 나갈 수 있는 능력, 조화롭고 통합된 성격과 좋은 적응력을 말한다(김용조, 1999). 본 연구에서는 김광일, 김재환 및 원호택(1984)이 표준화한 간이진단검사(Symptom Check List-90-Revision)를 참조하여 유제순(1997)이 작성한 도구를 연구자가 수정·보완하여 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호사 국가고시를 앞두고 있는 간호 대학생들의 시험불안, 자아존중감과 정신건강간의 관계를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 간호사 국가고시를 위해 학교 내 기숙사에서 단체 합숙을 하고 있는 D도의 2개 대학, 3학년에 재학 중인 간호 대학생을 대상으로 연구자가 본 연구의 목적, 설문지 작성요령, 비밀유지와 자발적인 참여에 의해 이루어짐을 알려주고, 조사 결과는 연구목적으로만 사용됨을 설명하였다. 설명 후 연구 목적을 충분히 이해하고, 참여에 동의한 학생에게 구조화된 설문지를 배부하였다. 설문지 작성은 학생본인이 직접 설문지를 읽고 응답토록 한 후, 완성된 설문지는 반대표를 통하여 회수하도록 하였다. 응답에 소요되는 시간은 약 20~30분 정도였다. 표본의 크기는 자료분석 방법으로 다중회귀분석을 하는 경우 독립변인과 표본수의 비율이 약 1 : 20 정도가 되어야 예측 검정력이 낮아지지 않으며(Tabachnick & Fidell, 1989, 양병화, 1998에 인용됨), 단계적 회귀분석(stepwise regression)인 경우에는 약 1 : 40이 되면 결과를 일반화할 수 있다(양병화, 1998)는 문헌을 근거로 할 때 240명

이나 미응답 비율과 합숙전체 대상자의 수를 고려하여 약 300명으로 하였다. 자료수집 기간은 2009년 1월 15일에서 16일까지 2일간 이었고, 작성한 설문지 354부 중에서 응답이 충분하지 않은 48부를 제외한 306부를 연구 분석에 이용하였다.

연구 도구

● 시험불안

Spielberger(1978)의 시험불안검사(TAI)를 김문주(1990)가 한국 학생들에게 맞도록 개발한 TAI-K 도구로 사용하였다. 도구의 구성은 인지적 요인 15문항, 감정적 요인 15문항, 일반적 요인 5문항, 총 35개 문항으로 구성되었다. 1점(그렇지 않다)에서 4점(항상 그렇다)까지 4점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 시험에 대한 불안이 높은 것을 의미한다. 정종희(2008)의 연구에서 신뢰도 계수는 .64~.95이었고, 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .72~.95로 나타났다<Table 1>.

● 자아존중감

Rosenberg(1965)의 자아존중감 도구를 전병재(1974)가 변안한 것을 사용하였다. 이 도구는 1점(대체로 그렇지 않다)에서 4점(항상 그렇다)까지 4점 Likert 척도로서 5개의 긍정문항과 5개의 부정문항으로 총 10문항으로 구성되었다. 부정문항은 그 점수를 역으로 계산하여, 자아존중감 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 뜻한다. 개발당시 신뢰도 계수는 .92, 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .77로 나타났다<Table 1>.

● 정신건강

본 연구의 정신건강은 김광일, 김재환 및 원호택(1984)이 표준화한 간이진단검사(SCL-90 Revision)를 참조하여 유재순(1997)이 작성한 도구 중 시험불안과 유사한 개념으로 보이는 불안 5문항을 제외한 신체화 8문항, 대인예민 3문항, 우울 2문항, 적대감 3문항과 정신증 4문항인 총 20문항으로 측정하

였다. 각 문항별로 0점(전혀 없다)에서 4점(매우 심하다)까지 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 정신건강상태가 불량함을 의미한다. 유재순(1997)의 연구에서 전체 정신건강에 대한 신뢰도 계수는 .92, 본 연구에서의 신뢰도계수는 .91로 나타났다 <Table 1>.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS를 통해 전산처리 하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 각 변수의 점수는 평균과 표준편차를 구하였다. 일반적 특성에 따른, 시험불안, 자아존중감과 정신건강의 차이는 t-test, one-way ANOVA로 분석하였으며, 사후검증은 Scheffe's test로 하였다. 시험불안, 자아존중감과 정신건강 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 하였으며, 정신건강에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 단계적 회귀분석을 실시하였다.

연구의 제한점

본 연구는 간호사 국가고시 대비를 위해 기숙사 합숙과정 에 참여한 일 지역 간호 대학생을 연구 대상으로 선택하였으므로 결과의 일반화에 대한 제한적 이해와 해석이 필요하다.

연구 결과

연구 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 분석한 결과는 <Table 2>와 같다. 대상자의 평균 연령은 22.0세로 21세 미만과 22세 이상이 거의 50%를 구성하고 있으며 여학생이 96.4%로 절대적인 비율을 보여주었다. 평균학점은 4.50점 만점에 3.60~3.99점미만이 37.9%로 가장 많은 비중을 차지하였으며, 평균 모의고사점

<Table 1> Description of the test anxiety, self-esteem and mental health (N=306)

Variables	Categories	Sum of M(SD)	M(SD)	Range	Reliability (N of items)
Test anxiety	Total	79.70(18.74)	2.27(.53)	37.00~134.00	.9454(35)
	Cognitive	38.17(8.45)	2.54(.56)	16.00~ 60.00	.8874(15)
	Emotional	30.98(8.49)	2.06(.56)	15.00~ 59.00	.8914(15)
	General	10.54(3.20)	2.11(.64)	5.00~ 19.00	.7199(5)
Self esteem		28.26(5.02)	2.83(.50)	18.00~ 40.00	.7713(10)
Mental health	Total	24.31(13.07)	1.22(.65)	00.00~ 80.00	.9070(20)
	Somatization	11.99(6.48)	1.50(.81)	00.00~ 32.00	.8497(8)
	Depression	2.83(2.02)	1.42(1.01)	00.00~ 8.00	.5897(2)
	Hostility	2.36(2.44)	.79(.81)	00.00~ 12.00	.8127(3)
	Interpersonal sensitivity	3.16(2.40)	1.05(.80)	00.00~ 12.00	.7069(3)
	Psychosis	3.97(3.25)	.99(.81)	00.00~ 16.00	.7806(4)

<Table 2> General characteristics of subjects

(N=306)

Variables	Categories	M(SD)	Range	Number	%
Age	≤21yrs	22.0(1.62)	22~30	152	49.7
	≥22yrs			154	50.3
Gender	Male			11	3.6
	Female			295	96.4
GPA*	≤3.14			39	12.7
	3.15~3.59			89	29.1
	3.60~3.99			116	37.9
	4.00~4.50			62	20.3
Mock-test grade	≤197			164	53.6
	198~230			108	35.3
	≥231			34	11.1
Religion	Have			154	50.3
	Non			152	49.7
Subjective health status	Poor			113	36.9
	Moderate			115	37.6
	Good			78	25.5

* GPA=Grade Points Average

수에 대해 330점 만점 기준에 합격선인 198점에 미달하는 학생이 53.6%로 과반수이상을 차지하였다. 종교유무에 대해 유 50.3%, 무 49.7%로 거의 비슷하게 나타났으며, 주관적인 건강상태에 대해 건강하지 않음 36.9%, 보통이다 37.6%, 건강하다고 25.5%로 대다수의 학생들이 본인의 건강상태를 보통이라고 응답하였다.

나타났다. 자아존중감의 총 평균점수는 28.26±5.02점(2.83±0.50점)이었고, 정신건강의 총 평균점수는 24.31±13.07점(1.22±0.65점)이었으며, 각 하위영역별로는 신체화 11.99±6.48점(1.50±0.81점), 우울 2.83±2.02점(1.42±1.01점), 적대감 2.36±2.44점(0.79±0.81점), 대인예민 3.16±2.40점(1.05±0.80점), 정신증 3.97±3.25점(0.99±0.81점)이다.

대상자의 시험불안, 자아존중감과 정신건강정도

일반적 특성에 따른 시험불안, 자아존중감과 정신건강

대상자의 시험불안, 자아존중감과 정신건강을 분석한 결과는 <Table 1>과 같다.

대상자의 연령, 학점, 모의고사, 종교, 주관적인 건강상태에 따른 시험불안, 자아존중감과 정신건강의 차이는 <Table 3>과 같다.

시험불안의 총 평균점수는 79.70±18.74점이었으며 평균은 2.27±0.53점이었다. 하부영역에 대한 총 평균점수는 인지적 시험불안 38.17±8.45점(2.54±0.56점), 감정적 시험불안 30.98±8.49점(2.06±0.56점), 일반적 시험불안 10.54±3.20점(2.11±0.64점)로

시험불안에 대해 연령과 종교는 시험불안의 정도에 유의한 평균 차이를 나타내지 못했으나, 학점(t=2.955, p=.003), 모의고사 합격유무(t=3.422, p=.001)와 주관적 건강상태(F=8.779,

<Table 3> Test anxiety, self-esteem and mental health according to general characteristics

Variables	Categories	Test Anxiety			Self esteem			Mental Health		
		M(SD)	t or F (p-value)	ST	M(SD)	t or F (p-value)	ST	M(SD)	t or F (p-value)	ST
Age	≤21yrs(n=152)	78.37(18.57)	-1.232		27.86(4.92)	-1.232		23.15(12.65)	-.951	
	≥22yrs(n=154)	81.01(18.89)	(.219)		28.67(5.09)	(.219)		25.01(13.01)	(.342)	
GPA	≤3.59(n=128)	83.38(18.12)	2.955		28.13(4.82)	-.390		25.02(13.12)	.813	
	≥3.60(n=178)	77.04(18.78)	(.003)		28.36(5.16)	(.697)		23.79(13.04)	(.417)	
Mock-test	Non pass(n=164)	83.08(17.95)	3.422		28.21(4.90)	-.215		24.67(12.70)	.522	
	Pass (n=142)	75.82(18.94)	(.001)		28.33(5.16)	(.830)		23.88(13.52)	(.602)	
Religion	Have(n=152)	78.49(19.30)	-1.116		27.79(4.79)	-1.651		23.91(13.74)	-.522	
	Non(n=154)	80.88(18.15)	(.265)		28.74(5.20)	(.100)		24.69(12.40)	(.602)	
Subjective health status	a. Poor(n=113)	83.22(17.19)	8.779	a, b>c	28.47(5.07)	3.571	c>b	28.65(13.70)	17.168	a, b>c
	b. Moderate(n=115)	81.21(18.02)	(<.001)		27.37(4.85)	(.029)		24.36(11.40)	(<.001)	a>b
	c. Good(n=78)	72.36(15.33)			29.28(5.00)			17.94(11.94)		

ST=Scheffe's test

$p<.001$)는 유의한 차이를 보여주었다. 주관적 건강상태에 대한 Scheffe 검증을 한 결과, 건강상태를 '보통'인 군과 '나쁘다'는 군이 '좋다'고 인지하는 군보다 시험불안도가 유의하게 높았다. 자아존중감에 대해서는 주관적인 건강상태($F=3.571$, $p=.029$)만이 유의한 차이를 보여주었다. Scheffe 검증결과, 건강상태가 '좋다' 군이 '보통'인 군보다 유의하게 자아존중감이 높게 나타났다. 정신건강도 주관적 건강상태($F=17.168$, $p<.001$)에서만 유의한 차이를 보여주었다. 주관적 건강상태는 '나쁘다'와 '보통'인 군이 '좋다'고 인지한 군보다, '나쁘다' 군이 '보통'인 군보다 정신건강상태가 좋지 않은 것으로 Scheffe 검증결과에서 확인되었다.

시험불안, 자아존중감과 정신건강간의 관계

대상자의 시험불안, 자아존중감과 정신건강 간의 상관관계는 <Table 4>와 같다.

정신건강상태가 낮을수록 시험불안($r=.559$, $p<.001$), 인지적 시험불안($r=.483$, $p<.001$), 감정적 시험불안($r=.555$, $p<.001$)과 일반적 시험불안($r=.529$, $p<.001$)도 높고, 자아존중감($r=-.141$, $p=.013$)은 낮게 나타났다. 하위 영역별 상관관계를 본 결과, 신체화영역과 자존감($r=.022$, $p=.695$)을 제외한 나머지 하위영역별 정신건강과 시험불안은 정신건강상태가 낮을수록 시험불안 정도는 높고, 자아존중감은 낮게 나타났다.

시험불안과 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향

정신건강에 영향을 미치는 요인에 대해 우선 일반적 특성으로 연령, 학점, 모의고사, 주관적 건강상태로 정신건강이 12.9%가 설명되었으며 이중 주관적 건강특성(Model I, $\beta = -.363$, $p<.001$)만이 유의한 영향요인이었다. 즉 주관적 건강상태가 좋을수록 정신건강상태도 좋은 것으로 나타났다. 두 번째 단계로 시험불안과 자아존중감을 추가하였을 때 설명력이 36.4%로 증가하였다. 이때 주관적 건강특성(Model II, $\beta = -.242$, $p<.001$)과 시험불안(Model II, $\beta = .501$, $p<.001$)이 통계적으로 유의한 영향요인으로 나타났다. 주관적 건강상태가 좋고 시험불안이 낮을수록 정신건강상태가 좋은 것으로 확인되었다<Table 5>.

논 의

본 연구는 간호사 국가고시를 앞두고 있는 간호대학생의 시험불안, 자아존중감과 정신건강간의 관계를 파악하여 시험준비 기간 동안의 시험불안 감소와 정신건강 향상을 위한 중재프로그램의 기초자료를 마련하고자 실시되었다.

시험불안 총 평균점수는 79.70±18.74점(2.27±0.53점), 하위영역으로 인지적 시험불안 38.17±8.45점(2.54±0.56), 감정적 시험불안 30.98±8.49점(2.06±0.56), 일반적 시험불안 10.54±3.20점(2.11±0.64)으로 보통수준의 불안을 보였으나, 고등학생을 대상으로 한 노지영(2005)연구에서는 전체 불안 2.40점, 인지불안 2.36점, 감정불안 2.43점으로 본 연구와 측정도구가 달라 정확히 비교하기는 어려우나, 인지적 불안영역이 본 연구에서

<Table 4> Correlation among the variables

(N=306)

Variables r(p-value)	Total Test anxiety	Cognitive Test Anxiety	Emotional Test Anxiety	General Test Anxiety	Self-esteem
Mental health	.559(<.001)	.483(<.001)	.555(<.001)	.529(<.001)	-.141(.013)
Somatization	.485(<.001)	.431(<.001)	.476(<.001)	.439(<.001)	.022(.695)
Depression	.509(<.001)	.449(<.001)	.489(<.001)	.501(<.001)	-.185(.001)
Hostility	.328(<.001)	.246(<.001)	.366(<.001)	.304(<.001)	-.201(<.001)
Interpersonal sensitivity	.474(<.001)	.433(<.001)	.448(<.001)	.446(<.001)	-.134(.019)
Psychosis	.369(<.001)	.299(<.001)	.372(<.001)	.384(<.001)	-.249(<.001)

<Table 5> Hierarchical regression analysis on affecting variables on mental health

Independent variables	Model I		Model II	
	β	p	β	p
Age	.026	.627	.024	.607
GPA	-.029	.583	.043	.349
Mock-test grade	.005	.808	.087	.062
Subjective health status	-.363	<.001	-.242	<.001
Total test anxiety			.501	<.001
Self esteem			-.024	.609
R ²	.132		.368	
Adj R ²	.129		.364	
F-value(p)	46.133(<.001)		88.218(<.001)	

높게 나타났다. 인지적 시험불안에 대해 Lielirt와 Morris (1967)연구(조수철, 1991에 인용됨)에서는 성취에 대한 관심, 실패의 결과, 부정적인 자기평가, 다른 사람들과의 관계를 맺는 능력 등의 요소가 포함되며, 감정적 불안에 비해 시험이 예측되는 상황 또는 실제 시험상황에서, 성취에 거의 부정적인 영향을 미치고 있어 시험결과에 미치는 영향은 인지적 불안이 더 크다고 할 수 있다. 간호학생의 시험불안을 이해하기 위해서 추후연구에서는 간호학생의 인지불안과 감정불안이 학업성취도에 어느 정도 차이를 주는지 확인하고 이를 토대로 한 시험불안감소 프로그램이 개발되어야 할 것으로 보인다.

시험불안 정도가 중간수준으로 나타난 것은 양동호 등 (2008)이 한의과대학생을 대상으로 시험시기와 관련지어 본 결과, 시험전날 또는 시험 직전까지가 시험불안이 가장 높다고 응답한 학생이 61.33%를 차지한데 반해 시험 1~2주전에는 22.10%의 학생이 응답한 결과와 유사하다. 본 연구결과에서 학점, 모의고사 당락여부와 주관적 건강상태에 따라 시험불안의 차이를 보여주었는데, 이는 의대생인 경우는 유급경험이 많을수록 시험불안이 높았고(박찬원 등, 1999; 양동호 등, 2008), 성인수험생의 경우는 건강상태가 좋지 않다고 지각할수록 스트레스가 높다고(이종화, 김희영, 2007)한 연구결과와 유사하다. 즉 자신의 능력을 벗어나 자아를 위협하는 상황에 대한 경험을 많이 할수록 시험에 대한 불안이 높아지고 건강상태가 좋지 않은 경우에도 스트레스에 대한 지각과 대처에 취약해서 생기는 결과로 여겨진다.

간호사 국가고시와 관련된 선행 연구(Griffiths, Papastrat, Czeksanski, & Hagan, 2004; Haas, Nugent & Rule, 2004)에서도 나이가 어리고 학과성적이 좋을수록 합격률이 높는데 반해, 평점이 3.0~3.4점, 재학시절 학업고민이 많았던 학생, 모의고사 기간 동안 일관된 결과를 보여주지 못한 학생이 불합격하는 경우가 많다고 보고하였다. 이에 점수가 낮은 학생 외에도 중간수준의 성적을 보인 학생과 일관되지 않은 모의고사 성적 패턴을 보여주는 학생의 탈락율도 의미 있게 보아야 할 것이며, 자신의 건강을 부정적으로 느끼는 학생에 대해서도 단지 신체건강 측면에서만 보는 것이 아니라 스트레스에 취약한 학생인 만큼 보다 많은 관심을 가져야 할 것으로 보인다.

자아존중감의 총 평균점수는 28.26±5.02점으로, 신입 여대생이 대상인 선행연구(김경희, 김계하, 2009; 이성희, 2006)결과인 31.34점~34.00점 보다 낮았을 뿐 아니라, 고시학원에서 자격증 또는 취업을 목적으로 시험을 준비하는 수험생을 대상으로 한 이종화와 김희영(2007) 연구의 자아존중감 29.92점보다도 낮은 결과를 보였다. 이는 단순한 자격증이 아닌 취업진로에 직결되는 국가시험이라는 시험의 종류와 간호학생만 연구 대상으로 한정함으로써 발생한 결과로 보인다. 학령기에

형성된 자아존중감은 일생을 통하여 비교적 지속적이며, 긍정적인 자아존중감은 성인기에 있어서 좋은 사회적응에 필수적인 것으로 보이며(최은영, 최인령, 2002), 자아존중감 수준이 높은 학생일수록 자기 자신에 대해서 긍정적이고 가치 있는 존재로 보고 보람 있는 생활을 영위한다(김진기, 권관근, 김홍석, 2002). 자아존중감을 선행 연구에서는 학업성취도 향상(이화인, 2008), 스트레스 예방 및 관리(이종화, 김희영, 2007), 대학생활 적응 및 직업세계로의 원활한 이행(이성희, 2006)에 필요한 변인으로 이해하고 있다. 그러므로 학업성취도 향상과 스트레스 예방관리를 위해서는 간호대학생의 자아존중감에 대해 이해하고 이를 향상시킬 수 있는 프로그램을 입학 때부터 적용하여 자아존중감을 강화시키며, 여러 학생들과 단체생활을 하는 학습기간 중에도 긍정적으로 적응할 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

정신건강의 총 평균점수는 24.31±13.07점(1.22±0.65점)으로 정신적 건강문제로 약간의 어려움을 경험하는 것으로 나타나, 고등학생을 대상으로 한 선행연구(오현성, 2008; 유재순, 1997)결과보다는 양호한 것으로 나타났다. 이는 김희숙(2003)이 입시스트레스가 없어진 대학생이 고등학생보다 정신건강이 좋다고 한 연구를 지지해 주는 결과로 보여진다.

하위 영역에 대한 결과를 보면, 신체화와 우울이 높는데 비해 간호대학생을 대상으로 한 김희숙(2003)은 우울과 강박증이, 김창덕(2006)은 강박증과 대인예민이 높게 나타났다. 대상자가 고등학생인 유재순(1997)은 우울과 대인예민이 높았고 오현성(2008)은 대인예민과 신체화가 높게 나타났다. 공통적인 반응으로 간호대학생은 강박증이, 고등학생은 대인예민 영역에서 정신건강이 좋지 않은 것으로 나타났지만, 시험을 앞둔 간호대학생은 신체화정도가 높게 나타나 선행연구결과와 차이가 있었다. 이는 조수철(1991)의 연구에서 시험불안이 높은 학생들이 실제 신체적인 증상에 대해 호소를 많이 한다는 결과와 유영달(2004) 연구에서 몰입감이 낮은 학생들은 수업이나 시험 상황에서 심리적 스트레스를 자신도 모르게 무의식적으로 위장이나 심혈관계, 호흡기 계통 등에서의 통증을 호소하는 방식으로 신체적으로 표출할 가능성이 높다고 한 결과와 유사하다. 그러나 조수철(1991)의 연구에 의하면 시험불안도가 높은 학생들의 자율신경계통의 기능을 실제로 평가해보면 시험불안이 낮은 학생에 비하여 자율신경계의 긴장이 항진되어 있지 않다고 하였다. 그러므로 시험불안과 관련하여 신체적 증상을 호소하는 학생들에게 신체적 접근뿐만 아니라 정신건강측면을 포함한 총체적인 접근과 돌봄이 필요하다고 하겠다.

정신건강은 시험불안과는 순상관관계를 나타내 노지영(2005)의 연구 결과와도 일치한다. 고등학생들을 대상으로 시험불안과 우울증, 특성불안과 상태불안의 상관성을 알아본 조

수철, 정영, 홍강의, 신민섭 및 성영훈(2001)의 연구에서도 모두 의미 있는 순상관관계를 나타내 시험불안은 단순한 시험불안이 아니라 우울증, 상태불안 또는 특성불안과 밀접한 관계가 있어 시험불안에 대한 치료적인 대책을 수립할 때는 이러한 요인들이 고려되어야 한다고 하였다. 학교에서 뿐만 아니라 사회생활 속에서도 수많은 시험을 치르며 경쟁해야 하는 간호대학생의 시험불안과 정신건강에 대한 지속적인 연구를 통해 시험불안에 대한 올바른 이해와 긍정적인 대처로 사회에 보다 잘 적응하는 간호인으로 교육해야 할 필요가 있겠다.

자아존중감과는 유의한 역상관관계를 나타내, 고등학생을 대상으로 한 김진기 등(2002)연구와 중학생을 대상으로 한 최은영과 최인령(2002)의 연구와 유사한 결과를 나타내었다. 낮은 자아존중감은 높은 수준의 우울증, 부정적 정서상태, 과민성, 공격성, 충동성 및 소외감과 연관되어 있으며 높은 자아존중감은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신의 생활에 대한 자신감과 순상관관계가 있다(최은영, 최인령, 2002). Brewer(2002)도 간호대학생의 정신건강에 작용하는 자아존중감과 비판적인 통찰력을 갖기 위해서 그들의 정신건강 상태를 보다 더 이해할 필요가 있다고 제안한 바 있다.

정신건강의 주 영향요인은 주관적 건강상태로 12.9%, 주관적 건강상태와 시험불안이 포함되는 모델에서는 36.4%($p=.000$)의 설명력을 보여주었다. 노지영(2005)연구에서는 시험불안이 8.1%, 종교가 포함되어 9%의 정신건강을 설명한 것보다 훨씬 높은 설명력을 보여주었다. 이는 측정시기와 시험의 중요성의 차이로 보인다. 학기 중 보는 시험과 달리 3년간의 공부에 대한 평가와 취업에 직접적인 영향을 주는 국가시험이라는 중요시험이라는 것에서 결과의 차이를 가져온 것으로 보인다. 본 연구의 대상자가 합숙이라는 단체생활을 통해 다양한 일상생활을 영위하기 보다는 시험이라는 것에 초점을 맞춰 생활함으로써 정신건강에 더욱 취약한 것으로 보인다.

이에 취업을 위해서 국가고시를 합격해야 하는 간호대학생의 시험불안과 정신건강에 대한 지속적인 연구를 통해 그들의 시험불안과 정신건강에 대한 보다 폭넓은 이해가 이루어져야 할 것이며 합숙기간 중 그들의 정신건강 문제를 돌보는 상담전문교사가 배치된 상담센터 운영과 시험불안을 감소시키고 건강상태를 좋게 하는 학습자 중심의 건강관리 프로그램을 운영하는 등 보다 적극적인 정신건강관리 전략이 모색되어야 할 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 간호사 국가고시를 앞두고 있는 간호 대학생들의 시험불안, 자아존중감과 정신건강간의 관계를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상은 간호사 국가고시를 위해

학교 내 기숙사에서 합숙을 하고 있는 D도에 소재한 2개 대학 3학년 재학생으로 구조화된 설문지를 통해 자료수집 하였으며, 자료수집 기간은 2009년 1월15일에서 1월16일까지로 306부가 자료 분석에 사용되었다. 자료 분석은 SPSS WIN program을 이용해 분석하였으며 연구결과는 다음과 같다.

국가고시를 앞두고 간호대학생은 정신건강의 문제가 '약간 있다'의 수준이었으며 영역별로는 신체화, 우울, 대인예민, 정신증, 적대감 순으로 나타났다. 시험불안은 '가끔 그렇다'와 '자주 그렇다' 사이의 수준이며, 하위영역에서는 인지적 시험불안이 높게 나타났다. 자아존중감 정도는 보통 이상이었다. 정신건강과의 상관관계에서는 전체 시험불안과 하위 영역별 시험불안과 유의한 순상관관계를, 자아존중감과는 신체화를 제외한 나머지 하위영역과 역상관관계를 보여주었다. 정신건강에 시험불안과 주관적 건강상태가 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

이상의 결과를 통해 단체생활을 하며 국가시험을 준비하는 간호대학생의 정신건강 강화를 위해 시험불안을 감소시키기 위한 체계적인 접근과 학생 개인의 건강상태를 양호하게 인식하도록 하는 건강관리 프로그램을 개발·적용하여 성공적인 합숙이 되도록 학생을 지도·관리해야 하겠다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 일 지역의 간호 대학생들을 대상으로 한 만큼 추후 연구에서는 연구대상자의 범위를 넓혀 반복연구가 필요하겠다.

둘째, 시험불안 감소와 자아존중감 강화를 위한 프로그램을 입학 시부터 적용하여 정신건강향상에 대한 효과 및 학업성취도(평균 학점, 모의고사성적, 국가고시합격)를 파악하는 실험연구가 필요하겠다.

참고문헌

- 강이순, 김명식 (2005). 여자 고등학생의 시험불안에 영향을 주는 인지특성에 관한 연구. *청소년상담연구*, 13(2), 75-84.
- 김경희, 김계하 (2009). 자아존중감 증진프로그램이 여자대학 신입생의 자아존중감과 생의 의미에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 18(1), 431-438.
- 김문주 (1990). 시험불안도와 그에 영향을 미치는 사회심리적 요인에 관한 연구. *교육심리연구*, 4(1), 91-110.
- 김영선, 김영희 (2009). 뇌 호흡 프로그램이 간호대학생의 시험불안 및 우울에 미치는 영향. *한국보건간호학회지*, 23(2), 251-261.
- 김용조 (1999). *시험불안이 고등학생의 정신건강에 미치는 영향*. 경상대학교 대학원 석사학위논문, 진주.
- 김진기, 권판근, 김홍석 (2002). 실업계 고등학생의 자아존중

- 감과 정신건강. *한국 체육과학회지*, 11(1), 3-13.
- 김창덕 (2006). *한국과 중국간호대학생의 정신건강, 스트레스 대응방법 및 자아존중감에 대한 비교 연구*. 충남대학교 대학원 석사학위논문, 대전.
- 김희숙 (2003). 간호대학생의 성격유형, 자아존중감 및 정신건강과의 관계. *정신간호학회지*, 12(4), 385-393.
- 노지영 (2005). 청소년의 시험불안과 정신건강과의 관계. *지역사회간호학회지*, 16(1), 458-466.
- 박찬원, 박상학, 조용래 (1999). 의과 대학생의 심리적 특성과 학업 성취도와와의 관계. *신경정신의학*, 38(5), 985-996.
- 성중호, 이영식, 이길홍 (1999). 청소년의 시험불안에 영향을 미치는 개인 및 사회환경적 변인. *신경정신의학*, 38(3), 571-582.
- 양병호, 오영진, 천영호, 조윤송, 오경민, 김보경 (2008). 시험불안척도, 상태-특성불안 척도, 간이정신진단검사를 이용한 한의학과 대학생의 시험불안 특성연구. *동의신경정신과학회지*, 19(1), 55-70.
- 양병화 (1998). *다변량 자료분석의 이해와 활용*. 서울: 학지사.
- 오현성 (2008). *고등학교 학생의 학교스트레스와 스트레스 대처 행동 및 정신 신체 건강과의 관계*. 강원대학교 대학원 석사학위논문, 춘천.
- 유영달 (2004). 몰입감이 시험상황에서의 정신건강에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 219-242.
- 유재순 (1997). *고등학교 보건교육의 진단적 연구-PRECEDE 모형을 근간으로*. 서울대학교 대학원 박사 학위논문, 서울.
- 이성희 (2006). 멘토링 프로그램이 3년제 간호대학생의 대학생활적응과 자아존중감에 미치는 영향. *간호행정학회지*, 12(2), 247-254.
- 이인숙 (2006). 라벤더 향이 국가시험을 앞둔 간호과 학생들의 우울과 불안에 미치는 효과. *한국보건간호학회지*, 20(1), 87-94.
- 이은영 (2007). *MBSR과 REBT가 시험불안 감소에 미치는 효과 비교*. 중앙대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 이중화, 김희영 (2007). 자아존중감, 가족의 지지 및 지각된 건강상태가 성인수험생들의 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. *정신간호학회지*, 16(2), 174-180.
- 이화인 (2008). 간호대학생의 자존감 및 우울과 학업성취도와와의 관계. *한국보건간호학회지*, 22(1), 97-107.
- 전병재 (1974). 자아존중감 도구측정. *연세논총*, 11(1), 107-130.
- 정중희 (2008). *부모의 성취압력이 중학생의 시험불안에 미치는 영향*. 완벽주의 성향과 사회적 지지를 매개변인으로 계명대학교 대학원 석사학위논문, 대구.
- 조수철 (1991). 시험불안의 개념과 이론. *소아·청소년정신의학*, 2(1), 3-10.
- 조수철, 정영, 홍강의, 신민섭, 성영훈 (2001). 시험불안과 우울, 특성불안 및 상태불안과의 상호관계에 관한 연구. *소아·청소년 정신의학*, 12(2), 225-236.
- 최은영, 최인령 (2002). 청소년의 자아존중감과 정신건강에 관한 연구. *한국학교보건학술지*, 15(1), 63-72.
- Brewer, T. (2002). Test taking anxiety - among nursing & general college students -. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*, 40(11), 23-29.
- Haas, R. E., Nugent, K. E., & Rule, R. A. (2004). The use of discriminant function analysis to predict student success on the NCLEX-RN. *Nurs Educ*, 43(10), 440-446.
- Griffiths, M. J., Papastrat, K., Czekanski, K., & Hagan, K. (2004). The lived experience of NCLEX failure. *Nurs Educ*, 43(7), 322-325.
- Misra, R., & Mckean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *Am J Health Stud*, 16(1), 41-51.

Impact of Self-Esteem and Test Anxiety on Mental Health among Nursing Students Taking the National Examination for Registered Nurses

Lee, Seon-Hye¹⁾ · Kim, Jin-Kyung²⁾

1) Associate Professor, Dong-U College, Department of Nursing

2) Associate Professor, GangNeung YeongDong College, Department of Nursing

Purpose: The purpose of this study was to examine the relationship between test anxiety, self-esteem and mental health. **Method:** Data were collected by structured questionnaires from 306 nursing students in a dormitory for the national examination for registered nurses. Collected data were analyzed by t-test, ANOVA, scheffe's test and Pearson's correlation coefficient and hierarchial multiple regression through the SPSS WIN program. **Result:** The results of the analysis showed that the mean for test anxiety was 79.70 ± 18.74 points, the degree of self-esteem was 28.26 ± 5.02 , and mental health was 24.31 ± 13.07 . In the correlation analysis, mental health positively correlated with test anxiety ($r=.559$, $p=.000$) and negatively correlated with self-esteem ($r=-.141$, $p=.013$). Test anxiety and subjective health status explained 36.4% of mental health. **Conclusion:** This finding of this study recommends that test anxiety control and self-esteem enhancement programs should be development for mental health promotion in nursing students taking the national examination for registered nurses.

Key words : Self Concept, Mental Health, Anxiety, Students, Nursing

• Address reprint requests to : Lee, Seon-Hye

Department of Nursing, Dong-U College

244 Nohak-dong, Sokcho, Kangwon Province 217-711, Korea

Tel: 82-33-639-0684 Fax: 82-33-639-0689 E-mail: shlee@duc.ac.kr