한국간호교육학회지 제18권 제1호, 2012년 4월
J Korean Acad Soc Nurs Edu Vol.18 No.1, 71-80, April, 2012
http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.071

간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질

송 영 숙[1)]

서 론

연구의 필요성

생활스트레스는 인간이 경험하는 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협할 때, 이러한 위협에 대해서 개인적 또는 대리적 대처(사회적, 지원, 종교 등)를 충분히 이용하지 못하는 경우에 경험하는 상태이다(전겸구, 김교헌, 1991). 한국 대학생이 겪는 생활스트레스는 장래문제, 학업문제, 가치관문제, 경제문제, 교수와의 관계 등의 순으로 대인관계 보다는 당면과제에 대한 생활스트레스를 경험하는 것으로 나타났다(임민아, 2007). 간호대학생의 경우에는 일반 대학생이 경험하는 생활스트레스 이외에 임상실습과 관련된 스트레스가 원인으로 나타나지만 간호전문대학의 3학년 110명을 대상으로 스트레스의 요인을 조사한 결과 경제적인 문제가 가장 높은 비율을 차지하였고, 시험이나 숙제, 과다한 학업량과 같은 학업관련 스트레스가 다음으로 높은 비율을 차지하고 있었다(Timmins & Kaliszer, 2002). 또한, 임상 실습과 관련된 스트레스에 있어서는 대부분이 보통 또는 보통보다 낮은 경향을 보였으나 학업관련 스트레스에서는 매우 높거나 극심한 것으로 나타났다. 이러한 생활스트레스를 적절하게 대응하지 못하면, 간호 대학생은 신체적, 정신적 건강 문제를 경험하게 되는데, 이러한 문제가 지속되면 학업 성취도 저하 및 의욕 상실이 발생되어 간호사를 포기하는 상황에 이르게 된다(박현주, 장인순, 2010; 송영숙, 2011; 한금선, 김근면, 2007). 그러므로 간호교육 현장에서 학생들의 스트레스 원인 및 수준을 정확히 파악하여 학생의 생활스트레스를 줄여준다면 간호대학생의 신체적, 정신적, 사회적 건강 문제를 줄일 수 있을 뿐 아니라 삶의 질 또한 높아 질것이다.

최근에 들어 우리나라의 삶의 질은 과거 경제 중심에서 건강 및 복지와 같은 삶의 질로의 전환이 이루어지고 있다. OECD에 속하는 30개국을 대상으로 삶의 질을 조사한 결과 우리나라는 20위를 차지하였으며, 그 중 건강지수와 관련된 삶의 질은 25위로 낮았다(장영식, 2007). 우리나라 467명의 의과대학생과 일반 대학생을 대상으로 삶의 질을 비교한 결과 사회적, 환경적 영역에서의 삶의 질은 의과대학생이 일반대학생보다 더 낮았고, 의과대학생의 삶의 질에 대해 영향을 미치는 기여도는 신체적, 환경적, 사회적 영역의 순서로 나타났다(민성길, 신원철, 김광일, 정지인, 김동기, 2000). 외국의 경우에서는 이란의 간호 및 의대생 200명을 대상으로 삶의 질을 조사한 결과 환경적, 신체적, 정신적 영역 순으로 낮았고(Dehghan-Nayeri & Adib-Hajbaghery, 2011), 우리나라의 대학생의 삶의 질 점수와는 별 차이가 없었다(민성길 등, 2000). 또한, 학년에 따라서도 삶의 질 점수가 달랐는데 전공 및 임상실습을 시작하는 의학과 3, 4 학년 경우 거의 모든 영역에서 다른 학년의 삶의 질 보다 낮았다(Paro et al., 2010). 간호대학생의 경우 역시 교양, 기초간호과학, 전공 및 임상실습이 포함된 교과과정을 실시하고 있으므로 학년에 따라 삶의 질이 달라질 수 있겠고, 간호대학생의 삶의 질을 전체적으로 파악함으로써 간호대학생의 삶의 질 수준을 알 수 있어 삶의 질 향상을 위한 대안을 마련할 수 있겠다.

스트레스와 삶의 질이 밀접한 관계가 있음은 널리 알려진

주요어 : 생활스트레스, 삶의 질
1) 경북대학교 간호대학 조교수(교신저자 E-mail: asansong@knu.ac.kr)
투고일: 2011년 11월 11일 심사완료일: 2012년 3월 7일 게재확정일: 2012년 4월 13일

사실이다(Clark et al., 2011). 즉 인간이 경험하는 스트레스 원천 중 외적 혼란(external disturbance)으로 구분되는 생활 스트레스(전겸구, 김교헌, 1991)가 높을수록 삶의 질은 낮아진다. 간호대학생의 스트레스는 의과대학생들의 스트레스와 비교시 훨씬 높게 나타났으므로(Jones & Johnston, 1997), 앞으로 환자들의 삶의 질을 책임져야 할 간호대학생의 삶의 질을 살펴볼 볼 필요가 있겠다. 우리나라의 경우 간호 대학생을 대상으로 하여 삶의 질을 측정한 논문은 거의 찾아볼 수 없었다. 따라서 본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질 정도를 파악하고, 이들의 관련성을 확인하여 간호대학생의 삶의 질을 예측할 수 있는 변수들을 파악함으로써 간호대학생의 개별 특성을 고려한 삶의 질을 향상시킬 수 있는 간호 중재 프로그램을 모색하는데 있어 근거 자료로 활용하고자 한다.

연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 일반적 특성, 생활스트레스, 삶의 질 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질의 차이를 파악한다.
- 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질의 관계를 파악한다.
- 간호대학생의 삶의 질을 예측하는 변수를 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호대학생의 삶의 질 정도를 파악하고, 생활스트레스와의 관계를 확인하여 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 관련 요인들을 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

연구 대상

본 연구의 대상자는 D시 소재 대학교의 간호대학생으로 본 연구의 목적을 듣고, 연구참여에 동의한 자로 임의표출 하였다. 필요한 대상자 수는 중간수준의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 90%, 회귀분석에 사용되는 독립변수 8개(일반적 특성 6개, 대인관계 스트레스, 당면과제 스트레스)로 하여 G*Power 3. 1. 2. 프로그램을 이용하여 계산하였고, 그 결과 136명이었다(Cohen, 1988). 학년별 명수를 고려하여 각 학년당 34명으로 자료수집을 하였고, 회수된 설문지는 136부이었다.

연구 도구

● 생활스트레스

간호대학생의 생활스트레스를 측정하기 위해 대학생용 생활스트레스 척도(전겸구, 김교헌, 이준선, 2000)를 사용하였는데, 이 도구는 정신병리나 신체병리를 나타내는 사건을 제외하여 생활 사건을 개관적으로 기술하고 있으며 정적 생활 사건을 배제하고 부적 생활 사건만을 스트레스 척도에 포함하고 있다. 본 도구는 각 사건에 대해 지난 1년 동안 얼마나 자주 일어났는가를 측정하는 것으로 총 50문항이고, 2개의 차원(대인관계, 당면과제)으로 나뉜다. 대인관계 차원에는 4개의 영역인 이성과의 관계(6문항), 친구와의 관계(5문항), 가족과의 관계(6문항), 교수와의 관계(6문항)로 구성되어 있고, 당면과제 차원에는 4개의 영역인 학업문제(7문항), 경제문제(7문항), 장래문제(8문제), 가치관의 문제(5문항)로 구성되어 총 8개의 생활스트레스 영역으로 이루어져있다. 본 도구는 4점 척도로 '전혀' 0점, '조금' 1점, '상당히' 2점, '매우' 3점으로 이루어져 있고, 영역별 점수 범위는 0점에서 15(5문항), 18(6문항), 21(7문항), 24점(8문항)으로 점수가 높을수록 생활스트레스가 높음을 의미한다. 본 도구 개발당시 Cronbach's α=.75-.88이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α=.76 - .88로 나타났다.

● 삶의 질

삶의 질은 세계보건기구(1996)에서 개발한 WHOQOL-BREF (한글버전)를 이용하여 측정하였다. 본 도구는 신체(7문항), 정신(6문항), 사회(3문항), 환경(8문항)의 4개의 영역으로 이루어져 있고, 전반적인 삶의 질과 일반적인 건강 인식에 대한 2문항을 포함하여 총 26문항으로 구성되어 있다. 척도는 5점으로 '매우나쁨' 1점, '나쁨' 2점, '나쁘지도 좋지도 않음' 3점, '좋음' 4점, '매우좋음' 5점으로 이루어져 있다. 각 영역별 점수 범위는 4점에서 20점(정신적, 사회적 영역), 6.29에서 20점(신체적 영역), 6.50에서 18.5점(환경적 영역)으로 점수가 높을수록 삶의 질이 좋음을 의미한다. 의대생 등을 대상으로 한 민성길 등(2000)의 연구에서 Cronbach's α=.89이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α=.90이었다.

자료 수집 방법

자료수집 기간은 2011년 9월 19일부터 9월 30일까지 이루어졌다. 자료 수집을 위하여 본 연구자는 연구대상자에게 연구의 목적을 설명하고, 연구 이외에 다른 목적으로 사용되지 않을 것이며, 수집된 정보는 비밀보장이 됨을 설명하였다. 또한, 철회를 하더라도 불이익은 전혀 없음을 강조하였고, 연구참여 결정은 자발적인 의사로 하였다. 연구에 참여 의사를 밝

힌 대상자는 서면 동의서와 설문지를 작성하였다. 또한 설문을 작성한 대상자들에게는 소정의 선물로 사례를 하였다.

자료 분석 방법

회수된 136명의 설문지 중 1명의 자료는 응답이 미비하여 자료 분석에서 제외하였고, 135개의 설문지를 Predictive Analytics Software (PASW) 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 삶의 질 정도는 기술통계를 통해 실수, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였다. 일반적 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질 차이는 t-test, one-way ANOVA로 분석하였고, 사후 검증은 Scheffe` test를 사용하였다. 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질의 상관관계는 Pearson`s correlation coefficient를 이용하였다. 마지막으로 간호대학생의 삶의 질을 예측하는 변수는 위계적 회귀분석을 사용하여 분석하였다.

연구 결과

일반적 특성

본 연구대상자의 연령 분포는 최소 18세 및 최대 28세이었으며, 21-24세가 77명(57.0%)으로 가장 많았다. 학년은 학년별로 33-34명으로 나타났다. 종교는 있는 자와 없는 자가 각각 68명(50.4%), 66명(48.9%)으로 비슷하였다. 대학 생활에 대한 만족도에서는 75명(55.6%)이 '약간 만족한다'로 가장 많았고, '약간 불만족'이 39명(28.9%), '매우 만족'이 15명(11.1%), '매우 불만족'이 6명(4.4%)으로 나타났다. 또한, 동아리 활동 유무에서는 93명(68.9%)이 동아리 활동을 하고 있었고, 42명(31.1%)은 동아리 활동을 하지 않고 있었다. 수면량에 있어서 가장 적게는 3시간 30분이었고, 가장 많게는 10시간이었으며 6시간에서 9시간 미만의 수면량을 가진 대학생이 108명(80.0%)으로 가장 많았다<Table 1>.

<Table 1> Socio-demographic characteristics (N=135)

Variables	Categories	n (%)
Age (yr)	≤ 20	39 (28.9)
	21-24	77 (57.0)
	25-28	19 (14.1)
Grade	1	34 (25.2)
	2	34 (25.2)
	3	33 (24.4)
	4	34 (25.2)
Religion	Yes	68 (50.4)
	No	66 (48.9)
	Missing	1 (0.7)
Satisfaction with campus life	Strongly disagree	6 (4.4)
	Slightly disagree	39 (28.9)
	Slightly agree	75 (55.6)
	Strongly agree	15 (11.1)
Extracurricular activities	Yes	93 (68.9)
	No	42 (31.1)
Amount of sleep (hours)	< 6.00	17 (12.6)
	6.00-8.59	108 (80.0)
	≥ 9.00	10 (7.4)

<Table 2> Level of stressful life events and quality of life (N=135)

Variable	Mean ± SD
Stressful life events	4.60 ± 2.20
Interpersonal relationship stress	2.09 ± 2.06
Love	2.00 ± 3.41
Friend	1.04 ± 1.86
Family	1.44 ± 2.06
Faculty	3.73 ± 3.64
Task-related stress	7.14 ± 2.96
Grade	10.87 ± 4.49
Economy	4.57 ± 4.09
Future	8.40 ± 4.46
Value	5.07 ± 3.60
Quality of life	66.44 ±10.63
Overall QOL & general health	13.68 ± 2.80
Physical	13.53 ± 2.33
Psychological	13.08 ± 2.66
Social	13.38 ± 2.32
Environmental	12.75 ± 2.34

대상자의 생활스트레스와 삶의 질 정도

간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질 정도는 Table 2에 제시하였다. 먼저 간호대학생이 경험하는 생활스트레스의 총 점수는 4.60점이었다. 그 중 대인 관계 생활스트레스는 2.09점이었고, 영역별 점수는 다음과 같다. 교수와의 관계 3.73점, 이성관계 2.00점, 가족관계 1.44점, 친구관계 1.04점 순으로 나타났다. 당면과제의 생활스트레스는 7.14점이었고, 영역별 점수 중 학업문제가 10.87점으로 가장 높게 나타났고, 장래문제 8.40점, 가치문제 5.07점, 경제문제 4.57점으로 나타났다. 즉, 대인관계 보다는 당면과제로 인해 더 많은 생활스트레스를 겪는 것으로 나타났다

간호대학생의 삶의 질에 대한 총 점수는 66.44점이었다. 삶의 질에 대한 영역별 점수를 보면, 전반적인 삶의 질과 일반적인 건강은 13.68점, 신체적 영역 13.53점, 심리적 영역 13.08점, 사회적 영역 13.38점, 환경적 영역은 12.75점으로 신체적 영역에서의 삶의 질 점수가 가장 높았고, 환경적 영역의 삶의 질 점수가 가장 낮게 나타났다.

<Table 3> Differences in stressful life events and quality of life according to socio-demographic characteristics (N=135)

Variables	Categories	Stressful life events			Quality of life		
		Mean ± SD	t of F	p	Mean ± SD	t of F	p
Age (yr)	≤ 20	4.90 ± 1.56	2.61	.077	65.21 ± 8.46	1.23	.293
	21-24	4.27 ± 2.18			67.65 ± 10.15		
	25-28	5.47 ± 3.00			64.05 ± 15.47		
Grade	1	4.94 ± 1.64	0.83	.475	64.69 ± 8.44	0.49	.684
	2	4.70 ± 1.52			66.41 ± 10.12		
	3	4.14 ± 2.06			66.89 ± 9.94		
	4	4.76 ± 3.07			67.77 ± 13.57		
Religion	Yes	4.76 ± 2.51	0.71	.484	67.11 ± 11.52	0.75	.452
	No	4.48 ± 1.79			65.72 ± 9.76		
Satisfaction with campus life	Strongly disagree[a]	7.68 ± 1.35	11.82	<.001	47.57 ± 12.13	17.77	<.001
	Slightly disagree[b]	5.65 ± 2.41		a,b<c,d	61.54 ± 8.87		a<b<c,d
	Slightly agree[c]	4.09 ± 1.80			69.01 ± 9.11		
	Strongly agree[d]	3.41 ± 1.42			73.83 ± 8.01		
Extracurricular activities	Yes	4.39 ± 2.01	1.90	.059	67.95 ± 10.54	-2.51	.013
	No	5.19 ± 2.48			63.07 ± 10.18		
Amount of sleep (hours)	< 6.00	5.05 ± 2.33	1.62	.201	66.33 ± 13.95	0.50	.608
	6.00-8.59	4.48 ± 2.15			66.75 ± 9.88		
	≥ 9.00	5.85 ± 2.13			63.23 ± 12.77		

<Table 4> Correlations between stressful life events and quality of life (N=135)

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	r (*p*)									
1. Quality of life										
2. Interpersonal relationship	-.27 (.002)									
3. Lover	-.16 (.068)	.80 (<.001)								
4. Friend	-.25 (.032)	.66 (<.001)	.51 (<.001)							
5. Family	-.23 (.007)	.67 (<.001)	.40 (<.001)	.37 (<.001)						
6. Faculty	-.24 (.005)	.77 (<.001)	.39 (<.001)	.28 (.001)	.35 (<.001)					
7. Task-related	-.51 (<.001)	.48 (<.001)	.41 (<.001)	.36 (<.001)	.35 (<.001)	.31 (<.001)				
8. Grade	-.39 (<.001)	.30 (.001)	.25 (.004)	.20 (.019)	.22 (.008)	.20 (.017)	.75 (<.001)			
9. Economy	-.20 (.016)	.24 (.007)	.25 (.005)	.34 (<.001)	.12 (.152)	.06 (.489)	.62 (<.001)	.26 (.002)		
10. Future	-.44 (<.001)	.29 (.001)	.23 (.010)	.12 (.152)	.25 (.003)	.21 (.011)	.78 (<.001)	.48 (<.001)	.26 (.002)	
11. Value	-.44 (<.001)	.60 (<.001)	.50 (<.001)	.43 (<.001)	.31 (<.001)	.46 (<.001)	.71 (<.001)	.37 (<.001)	.28 (.001)	.48 (<.001)

대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질

간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질을 분석한 결과는 다음과 같다<Table 3>.

간호대학생이 경험하는 생활스트레스는 대학생활에 만족하면 생활스트레스가 낮게 나타났다(F=11.82, p<.001). 삶의 질에 있어서는 대학생활에 만족하면 삶의 질이 높았고(F=17.77, p<.001), 동아리 활동을 하고 있는 경우가 하지 않은 경우보다 삶의 질이 높게 나타났다(t=-2.51, p=.013). 연구 대상자의 나이, 학년, 종교, 수면의 양에 따른 생활스트레스와 삶의 질은 통계학적으로 유의한 차이가 없었다.

생활스트레스와 삶의 질과의 상관관계

간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질과의 관계를 분석한 결과 삶의 질은 대인 관계 (r=-.27, p=.002) 및 당면 과제 (r=-.51, p<.001) 생활스트레스와 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다<Table 4>.

삶의 질의 예측 변수

회귀분석에 사용된 독립변수는 일반적 특성에서 통계학적으로 유의한 차이가 있었던 대학생활의 만족도와 동아리 활동을 사용하였고, 삶의 질과 상관관계가 있었던 대인관계와 당면과제의 생활스트레스를 이용하였다. 대학생활의 만족도와 동아리 활동은 명목척도 변수로써 회귀방정식에 입력하기 위하여 가변수 처리를 하였다. 다중공선성(Multicollinearity)을 검증한 결과 분산팽창계수는 1.04-6.82로 나타나 다중공선성을 배제할 수 있었고, 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 2.16으로 나타나 자기상관이 없는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석 1단계로 대학 생활의 만족도와 동아리 활동을 회귀모형에 투입한 결과 이들 변수들은 삶의 질을 28.9% 설명하였다(p<.001). 2단계로 대인관계 생활스트레스를 입력하였더니 삶의 질에 대한 영향력을 미치지 못하였다(β=-.001, p=.996). 3단계로 당면과제 생활스트레스를 투입한 결과 삶의 질에 대한 설명력이 11.7% 증가되었다(p<.001). 대학생활의 만족도, 동아리 활동, 대인관계 생활스트레스, 당면과제 생활스트레스의 예측변수는 삶의 질 총 변동을 40.6% 설명하였다. 최종 모델에서 동아리 활동, 대학생활의 만족도, 당면과제 생활스트레스는 삶의 질을 설명하는 유의한 변수인 것으로 나타났다. 즉 동아리 활동을 하는 경우, 대학생활에 더 만족할수록, 당면과제 생활스트레스가 낮을수록 삶의 질은 더 좋은 것으로 나타났다. 하지만 대인관계 생활스트레스는 삶의 질과 유의한 관련이 없었다<Table 5>.

<Table 5> Predictors of quality of life (N=135)

Variable	β	t	p	R^2	Adjusted R^2	F(p)
Step 1		12.11	<.001	.310	.289	14.61(<.001)
Extracurricular activities*						
No (reference)						
Yes	0.146	1.98	.049			
Satisfaction with campus life*						
Strongly disagree (Reference)						
Slightly disagree	0.57	3.42	.001			
Slightly agree	0.97	5.42	<.001			
Strongly agree	0.74	5.79	<.001			
Step 2		10.18	<.001	.318	.289	11.10(<.001)
Extracurricular activities*(Yes)	0.15	2.05	.042			
Satisfaction with campus life*						
Slightly disagree	0.57	3.27	.001			
Slightly agree	0.95	4.84	<.001			
Strongly agree	0.74	5.16	<.001			
Interpersonal relationship	-0.01	-0.04	.966			
Step 3		12.17	<.001	.434	.406	15.10(<.001)
Extracurricular activities*(Yes)	0.14	2.06	.041			
Satisfaction with campus life*						
Slightly disagree	0.59	3.68	<.001			
Slightly agree	0.89	4.95	<.001			
Strongly agree	0.68	5.18	<.001			
Interpersonal relationship	0.15	1.84	.068			
Task-related stressful life events	-0.40	-4.92	<.001			

*Dummy coded

논 의

본 연구에서 나타난 간호대학생의 생활스트레스는 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계와 같은 대인관계로 인해 겪는 생활스트레스 보다 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제와 같은 당면과제로부터 겪는 생활스트레스가 더 높게 나타났다. 153명의 중국 대학생을 대상으로 생활스트레스를 조사한 결과 학업문제로 인한 생활스트레스가 82.4%를 차지하였고, 대인관계는 37.3%로 나타나(Li, Lin, Bray, & Kehle, 2005) 본 연구결과와 일치하였다. 또한, 미국의 간호대학생 110명을 대상으로 생활스트레스의 원인을 조사한 결과 경제 및 학업으로 인한 스트레스가 대인관계 보다 높았다(Timmins & Kaliszer, 2002). 우리나라 324명의 인문, 자연, 예술 대학생을 대상으로 생활스트레스를 조사한 결과 역시 당면과제가 대인관계의 생활스트레스보다 높게 나타났고, 그 중 장래문제에 대한 생활스트레스(2.60점)가 가장 높았으며, 그 다음 순위는 학업문제(2.46점)로 나타났다(임민아, 2007). 본 연구에서는 학업문제가 생활스트레스(10.87점)에 있어 가장 높게 나타났고, 장래문제(8.40점)가 두 번째로 높은 것으로 나타나 우리나라 대학생들은 당면과제인 학업문제와 장래문제에 대한 생활스트레스를 많이 받는 것을 알 수 있다. 이는 타대학생들의 취업률과 비교할 때 간호대학생의 취업률은 대체적으로 안정적이고, 원하는 곳에 취업을 위해서는 학점관리를 잘하는 것이 중요하게 여겨지므로 장래문제보다는 학업문제로 인한 생활스트레스가 높게 나타난 것으로 여겨진다. 또한, 학업문제로 인해 받는 생활스트레스 정도가 타대학생들과 비교하였을 때 4배정도 높게 나타났으므로 학업문제와 관련되어 나타나는 스트레스를 교내에서 해결해 줄 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하겠다.

본 연구에서의 나타난 간호대학생의 영역별 삶의 질을 보면, 신체적 영역(13.68점)에서 가장 높았는데 민성길 등(2000)의 467명 의과대학생 및 일반대학생을 대상으로 한 연구에서도 13.73점으로 신체적 영역이 가장 높아 본 연구결과와 일치하였다. 이는 대학생들이 현재 자신들은 건강상의 문제를 지니고 있지 않다고 여기고 있고, 신체적 장애나 질환이 없는 경우에는 신체적 영역에서의 삶의 질은 다른 영역보다 높게 나타나며(이상동, 2005; Zielińska-Więczkowska, Kędziora-Kornatowska, & Ciemnoczolowski, 2011), 질환이 있는 경우는 신체적 영역이 다른 영역보다 낮게 나타나(황혜민, 이명선, 2011)기 때문으로 여겨진다. 본 연구에서 가장 낮은 점수를 보였던 영역은 환경적 영역(12.75점)이었다. 이는 여가활동을 하고 싶지만 학업량이 많고 시험에 쫓기다 보니 여가활동을 위한 기회가 없고, 시간적 여유가 없다보니 경제적 활동을 할 수 없어 자신에게 필요한 것을 만족시킬 수 있는 충분한 돈을 갖지 못하여 환경적 영역의 점수가 낮게 나타난 것으로 사료된다. 본 연구의 전반적인 삶의 질 점수를 의과대학생 및 일반대학생(민성길 등, 2000)과 비교한 결과 간호대학생이 의과대학생 및 일반대학생의 삶의 질보다 더 높았다. 하지만 170명의 여드름 환자(평균나이: 21.09세)를 대상으로 한 삶의 질은 간호대학생의 삶의 질보다 12.42점 높게 나타났고, 41명의 일반인을 대상으로 한 삶의 질은 간호대학생 보다 17.75점이 더 높게 나타나(이상동, 2005), 간호대학생의 삶의 질은 여드름 환자나 일반인을 대상으로 한 삶의 질보다 낮음을 알 수 있다. 그리고 쿠웨이트의 20-23세의 56명을 대상으로 삶의 질을 조사한 결과 본 연구의 간호대학생의 삶의 질보다 11.5점 높게 나타나 우리나라 간호대학생의 삶의 질 향상을 위하여 적극으로 간호 중재를 개발 할 필요가 있겠다.

간호대학생의 일반적 특성에 따라 생활스트레스와 삶의 질을 비교해 본 결과 수면량에 따라 생활스트레스 정도에 차이가 있었고, 삶의 질은 대학생활의 만족도와 동아리 활동 유무에 따라 유의한 차이가 있었다. 353명의 대학생을 대상으로 수면량에 따른 생활스트레스의 정도를 비교한 결과 상관관계가 없는 것(성민정, 장경자, 2007)으로 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 하지만 6510명의 일반인을 대상으로 한 연구에서는 5시간 이하나 9시간 이상의 수면량을 가진 사람들에게 우울 등과 같은 정신적 질환이 많이 나타났는데(Park et al., 2010), 우울이 스트레스와 상관관계가 높은 것을 생각한다면 본 연구결과에서 나타난 것처럼 5시간 이하나 9시간 이상의 수면량을 가진 대학생들이 6-8시간의 대학생들보다 생활스트레스 점수가 높게 나타난 것을 볼 수 있었다. 따라서 적절한 수면량을 교육하는 것도 간호대학생의 생활스트레스를 줄여줄 수 있는 방법으로 생각해볼 수 있겠다. 본 연구에서 대학생활의 만족도에 따른 생활스트레스를 보면, 대학생활의 만족도가 매우 좋을수록 생활스트레스는 낮았다. 이는 442명의 일반 대학생을 대상으로 연구한 결과 대학생활의 만족도가 높을수록 생활스트레스가 낮게 나타났고, 스트레스는 대학생활의 만족도에 가장 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다(김나영, 2011). 때문에 대학생의 스트레스를 해결해주는 것 역시 대학생활 만족도를 높일 수 있으므로 효율적이고 체계적인 스트레스 관리가 절실하게 필요함을 보여주고 있다. 본 연구에서 대학생활의 만족도 역시 삶의 질에 영향을 주는 것으로 나타났다. 239명의 일반대학생을 대상으로 조사한 결과에서도 대학생활의 만족도는 삶의 질에 가장 큰 영향을 미치고 있으므로(김지현, 2007), 대학생활의 만족도에 영향을 미치는 원인을 연구하는 것도 필요하겠다. 본 연구에서도 나타났듯이 동아리 활동에 참여하는 간호대학생은 참여하지 않은 대학생보다 삶의 질이 높게 나타났다. 461명의 일반대학생을 대상으로 대학생활의 만족도를 연구한 결과 동아리 활동을

하는 대학생이 하지 않은 대학생보다 대학생활의 만족도가 훨씬 높게 나타났다(정현태, 2008). 이 결과는 본 연구결과와 직접적인 관계를 보여주는 결과는 아니지만, 위에서 언급했던 것처럼 대학생활의 만족도가 높을수록 삶의 질은 높기 때문에 동아리 활동은 대학생활의 만족도를 높이고, 높은 대학생활의 만족도는 삶의 질을 높일 수 있을 것으로 생각해볼 수 있겠다. 따라서 대학생의 삶의 질을 높이기 위하여 간호대학생에게 과외활동을 적절하게 지도하는 것도 필요하겠다.

간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 단계적 다중회귀분석을 한 결과 대학생활의 만족도와 당면과제의 생활스트레스의 삶의 질에 대한 전체 설명력은 40.6%이었다. 이는 500명의 대학생을 대상으로 스트레스 관리가 삶의 질을 13.5% 높일 수 있다는 연구와 유사한데, 대학생들은 자신의 스트레스원을 인지하고는 있지만, 스트레스 관리를 이행하지 못하고 있기 때문에 스트레스를 관리하는 것은 삶의 질에 큰 영향을 줄 수 있겠다(류미경, 1999). 따라서 교내에 스트레스 관리를 위한 체계적인 프로그램 개발 및 도입이 필요하다. 또한, 대학생활의 만족도 역시 삶의 질 향상에 중요한 영향력을 끼친다(김지현, 2007)는 선행연구와도 일치하므로 이 두 가지 변수를 중재할 수 있는 프로그램 개발은 간호대학생의 삶의 질 향상에 큰 도움을 줄 수 있을 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 135명의 간호대학생을 대상으로 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질 정도를 확인하고, 삶에 질에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 연구이었다. 그 결과, 간호대학생은 대인관계보다는 당면과제로 인한 생활스트레스를 더 받고 있었고, 당면과제의 생활스트레스가 높을수록 삶의 질은 낮게 나타났으며, 간호대학생의 대학생활 만족도가 높을수록 삶의 질은 높게 나타났다. 또한, 동아리 활동, 대학생활 만족도, 당면과제의 생활스트레스는 삶의 질에 영향을 주는 예측요인으로 나타났다. 그러므로 간호대학생의 삶의 질을 증진시키기 위해서는 동아리 활동 격려 및 대학생활 만족도를 향상시키고, 생활스트레스를 감소시킬 수 있는 실질적인 간호중재 프로그램 도입 및 개발을 위한 연구가 필요하겠다.

본 연구를 통하여 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 것은 대인관계보다는 당면과제로부터 받는 생활스트레스와 동아리 활동 및 대학생활의 만족도임을 확인함으로써, 앞으로 환자의 삶의 질 향상을 위해 노력해야 하는 간호대학생의 삶의 질 향상에 영향을 미치는 요인을 알 수 있었고, 이들을 위해 무엇을 해주어야 할 것인가에 대해 생각할 수 있는 계기가 되었으며, 간호대학생의 삶의 질을 향상시키기 위한 간호중재 프로그램 도입 및 개발을 하는데 있어 기반을 마련하였다는 것이 본 연구의 의의라고 하겠다.

본 연구 결과를 토대로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 본 연구는 일개 대학교의 간호대학생을 대상으로 조사한 연구로 연구결과를 확대 해석하는 데에는 제한점이 있으므로 지역을 확대하고, 무작위 표집을 하여 반복연구를 하는 것이 필요하다. 둘째, 삶의 질은 성별에 따라서도 달라질 수 있으므로 간호대학생의 성별을 적절하게 표집하여 생활스트레스와 삶의 질과의 관련성을 비교하는 연구도 필요하다. 셋째, 생활스트레스는 삶의 질에 영향을 주는 요인이므로 생활스트레스를 줄일 수 있는 중재프로그램인 '마음 챙김을 기반으로 한 스트레스 감소(Mindfulness Based Stress Reduction)' 와 같은 프로그램을 적용하여 삶의 질을 평가하는 연구가 필요하다. 마지막으로 대학 생활만족도에 영향을 미치는 요인을 파악하는 연구도 필요하겠다.

참고문헌

김나영(2011). *대학생 스트레스, 사회적 지지, 대학생활 만족도의 관계에 관한 연구*. 건국대학교 대학원 석사학위논문, 서울.

김지현(2007). *대학 서비스 만족도가 대학생활에서의 삶의 질과 대학에 대한 태도에 미치는 영향*. 연세대학교 대학원 석사학위논문, 서울.

류미경, 박경민, 김정남(1999). 일부지역 대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 제 요인. *대한보건협회학회지, 25*(1), 29-42.

민성길, 신원철, 김광일, 정지인, 김동기(2000). 의과대학생과 일반대학생의 삶의 질 비교. *신경정신의학회지, 39*(6), 1054-1060.

박현주, 장인순(2010). 일 간호대학생의 스트레스, 우울, 대처방법과 임상실습 만족도. *한국간호교육학회지, 16*(1), 14-23.

성민정, 장경자(2007). 일부 지역 대학생의 생활 스트레스와 수면, 신체계측, 영양소섭취 상태와의 상관관계. *한국식품영양과학회지, 36*(7), 840-848.

송영숙(2011). 간호대학생의 우울, 스트레스, 불안, 마음 챙김에 관한 연구. *성인간호학회지, 23*(4), 397-402.

이상동(2005). *여드름 환자의 삶의 질*. 한림대학교 대학원 석사학위논문, 강원도.

임민아(2007). *대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향*. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문, 서울.

장영식(2007). *한국인의 삶의 질 수준에 관한 연구*. Retrieved September 13, 2011, from Korea Institute for Health and Social Affairs Web site: http://www.kihasa.re.kr/html/jsp/

전겸구, 김교헌(1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발:

제어이론적 접근. *한국임상심리학회지, 10*(1), 137-158.

전겸구, 김교헌, 이준석(2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. *한국건강심리학회지, 5*(2), 316-335.

정현태(2008). *대학 동아리 활동에 따른 여가만족이 생활만족에 미치는 영향*. 고려대학교 대학원석사학위논문, 서울.

한금선, 김근면(2007). 간호대학생과 일반 여자대학생의 자존감, 건강증진 행위, 가족적응도 및 스트레스 증상 비교. *정신간호학회지, 16*(1), 78-84.

황혜민, 이명선(2011). 척수손상 환자의 희망, 자아존중감과 삶의 질에 관한 연구. *성인간호학회지, 23*(2), 189-197.

Clark, M. M., Warren, B. A., Hagen, P. T., Johnson, B. D., Jenkins, S. M., & Olsen, K. D. (2011). Stress level, health behaviors, and quality of life in employees joining a wellness center. *American Journal of Health Promotion, 26*(1), 21-25.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlabum Associates Inc.

Dehghan-Nayeri, N., & Adib-Hajbaghery, M. (2011). Effects of progressive relaxation on anxiety and quality of life in female students: A non-randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine, 19*(4), 194-200.

Jones, M. C., & Johnston, D. W. (1997). Distress, stress and coping in first-year student nurses. *Journal of Advanced Nursing, 26*(3), 475-482.

Li, H., Lin, C-D., Bray, M., & Kehle, T. J. (2005). The measurement of stressful events in chinese college students. *Psychology in the Schools, 42*(3), 315-323.

Park, S., Cho, M. J. Chang, S. M., Jeon, H. J. Cho, S. J., Kim, B. S., et al. (2010). Relationships of sleep duration with sociodemographic and health-related factors, psychiatric disorders and sleep disturbances in a community sample of Korean adults. *Journal of Sleep Research, 19*(4), 567-577.

Paro, H. B. M., Morales, N. M. O., Silva, C. H. M., Rezende, C. H. A. Pinto, R. M. C., Morales, R. R., et al. (2010). Health-related quality of life of medical students. *Medical Education, 44*(3), 227-235.

Timmins, F., & Kaliszer, M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students-fact-finding sample survey. *Nurse Education Today, 22*(3), 203-211.

WHO (1996). *WHOQOL-BREF introduction, administration, scoring and generic version of the assessment.* Geneva, Switzerland: Program on Mental Health World Health Organization.

Zielińska-Więczkowska, H., Kędziora-Kornatowska, K., & Ciemnoczolowski, W. (2011). Evaluation of quality of life of students of the University of Third Age (U3A) on the basis of socio-demographic factors and health status. *Archives of Gerontology & Geriatrics, 53*(2), e198-e202.

Stressful Life Events and Quality of Life in Nursing Students

Song, Yeoungsuk[1)]

1) Assistant Professor, College of Nursing, Kyungpook National University

Purpose: This study was conducted to assess stressful life events and quality of life in nursing students. **Methods:** We performed a cross-sectional research design. A structured questionnaire was designed to collect data on participants' socio-demographics, stressful life events (interpersonal relationship & task-related events) and quality of life (WHOQOL-Bref) in September 2011. Descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation coefficient and hierarchical multiple regression were applied to data analysis. **Results:** A total of 135 nursing students were surveyed. The score of the task-related stressful life events was higher than that of the interpersonal stressful life events. Physical domain score (13.53 ± 2.33) was highest but environmental domain score (12.75 ± 2.34) was lowest in quality of life. Satisfaction with campus life affected stressful life events (F=11.82, p<.001) and quality of life (F=17.77, p<.001), and extracurricular activities affect quality of life (t=-2.51, p=.013). Quality of life was negatively associated with task-related stressful life events (r=.-51, p<.001). Multiple regression analyses showed that extracurricular activities, satisfaction with campus life and task-related stressful life events were statistically significant in predicting quality of life with the explanatory power of 40.6%. **Conclusion:** This study could be a reference to improve the quality of life of nursing students.

Key words : Stressful life events, Quality of life

• *Address reprint requests to : Song, Yeoungsuk*
Kyungpook National University College of Nursing
101 Dongin-dong, Jung-gu, Daegu 700-422, South Korea
Tel: 82-53-420-4978 Fax: 82-53-421-2758 E-mail: asansong@knu.ac.kr