

간호대학생의 스트레스, 자아존중감, 정신건강에 관한 연구

정하윤¹, 권정옥²‡

¹진주보건대학교 간호학과, ²동아대학교 간호학과

A Study on the Stress, Self-Esteem, and Mental-Health in Nursing Students

Ha-Yun Jung¹, Jeong-Ok Kwon²‡

¹*Department of Nursing, Jinju Health College,*

²*Department of Nursing, Donga University*

<Abstract>

This study is intended to identify relationship between stress, self-esteem and mental health in nursing students. The data were collected from 448 nursing students using self-report questionnaire. The data were analyzed by frequencies, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients and Stepwise multiple regression using the SPSS 19.0 program. The result are as followed; First, the average of stress, self-esteem, and mental health was 1.25 ± 0.55 , 3.33 ± 0.42 , and 2.79 ± 1.20 point. Second, mental health was correlated with stress positively and self-esteem negatively. Third, the influencing factor in mental health of the participant were interpersonal relationship and clinical based stress, $R^2 = .561$. Thus, development of guidance program to improve mental health of nursing students is recommended.

Key Words : Nursing Students, Stress, Self-Esteem, Mental Health

‡Corresponding author(rnjs224@naver.com)

I. 서론

1. 연구의 필요성

우리나라 대학생들은 고등학교 때까지 학교와 가정이라는 보호 울타리 안에서 주위의 과도한 관심과 기대를 받으며 의존적으로 생활해왔다[1]. 그러다가 대학생이 되면서 책임과 자율성을 강조하는 대학교 환경과 성인으로서의 인생 과업을 우선적으로 요구하는 사회적 환경에 적응을 해야 되므로 이에 따른 극심한 스트레스를 경험하고 있다[2]. 많은 대학생들이 이 과정에서 발생하는 다양한 갈등과 방향, 혼돈으로 인해 좌절과 슬픔, 불안과 우울을 호소하고 있지만[3], 작은 좌절도 극복하지 못할 만큼의 낮은 자아존중감과 정서적 취약성으로 인해 강박증, 우울, 불안, 대인예민증 등의 정신건강 문제가 발생되고 있다[1]. 이와 같이 스트레스는 적절하게 예방하고 효과적으로 대응하지 않으면, 긴장이나 불안, 우울 등의 심리적 장애를 유발할 뿐만 아니라 좌절이나 방향, 약물남용 등의 행동장애에 내지는 적응장애와 두통, 위궤양, 고혈압, 심장병 등의 신체적 질환까지도 초래할 수 있으므로 스트레스 관리는 남녀노소를 막론하고 중요하다고 알려져 있다[1][4][5].

정신건강이란 인간의 심리적 기능이 어느 정도 정상적인가를 나타내는 개념으로써 인간 정신기능의 생리적·심리적·사회적 측면이 상호 심각한 갈등 없이 고유의 기능을 발휘하고 있으며, 사회집단과 현실적 적응을 하고 있음을 의미한다[6]. 그리고 자아존중감은 자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가하는 개념으로써[7], 스트레스와 더불어 대학생의 정신건강에 영향을 미치는 주요 요인 중의 하나이다[8]. 그러므로 정신건강을 유지하기 위해 만병의 근원이 되는 스트레스를 관리하고 긍정적인 자아존중감을 형성하는 것은 개인을 신체적,

심리적, 환경적인 다양한 현실적 변화에 적응시켜, 사회의 건강한 일원이 되도록 하기 위해 매우 중요하다고 할 수 있다.

많은 문헌들에서 간호대학생들은 일반적인 대학생들이 받는 스트레스 외에도 간호학도가 갖는 특수성으로 인해 타 학과 학생들에 비해 엄격한 교과과정, 과중한 학습량, 짙은 학사일정, 엄중한 행동규범, 개인의 심리적 요인, 과제물, 간호학에 대한 지식과 기술, 조직체계가 다른 다양한 임상 상황에서의 실습수행, 환자에 대한 책임감, 간호사로서 직업관과 가치관을 확립, 취업 및 국가고시에 대한 압박감 등에 대한 어려움과 강도 높은 스트레스를 호소하고 있으며, 심지어는 이로 인해 간호학 전공에 대한 회의감마저 느끼게 된다고 보고하고 있다[1][4][9][10]. 이러한 스트레스는 자아존중감과 정신건강에 영향을 주며, 이에 대한 대비를 철저하게 하지 못한다면 결국 간호사 되기를 포기하게 하거나[11], 좋은 간호사로 성장하는데 어려움을 줄 수 있다[12]. 따라서 간호대학생들이 추후 임상현장에서 환자 및 대상자들에게 전문적인 간호를 제공하는 간호전문인으로 발전하기 위해서는 학생 때부터 전문적인 지식을 지녀야 할 뿐만 아니라 긍정적인 자아존중감과 건강한 정신을 가져야 한다[5]. 특히나 향후 1~2년 내에 임상이나 보건 의료직종에서 근무하게 되어 환자를 직접적으로 간호하게 될 미래의 간호사인 간호대학생 3학년 학생들이 스트레스를 감소시키고, 정신건강을 유지·증진하는 능력을 함양하도록 하는 것은 추후 간호대상자의 전인간호를 위해서 매우 중요하기 때문에 학생 자신뿐만 아니라 교수와 사회의 관심이 더욱 필요하다[9].

간호대학생의 정신건강과 관련되어 국내 선행연구에서는 정신건강에 영향을 주는 주요예측인자로 스트레스와 자아존중감을 보고하고 있고[1][8][13], 일반대학생을 대상으로 한 정신건강 연구에서 또한 많은 정신건강 문제는 높은 스트레스와 낮은

자아개념, 낮은 자아존중감과 관련이 높다고 하였다[3][14]. 이들 연구에서 공통점은 개인적 요인과 사회적 요인 등에 의해 스트레스를 많이 받을수록 자아존중감이 낮아지며, 정신건강 또한 좋지 않다는 사실이다.

최근 간호대학생의 스트레스와 자아존중감 및 정신건강과 관련된 선행연구를 살펴보면, 스트레스, 우울 및 자살생각과의 관계 연구[1], 한국과 중국 간호대학생의 정신건강, 스트레스 대응방법 및 자아존중감에 대한 비교 연구[15], 자아분화와 자아존중감 및 정신건강간의 관계 연구[13], 자아개념과 정신건강간의 관계 연구[12] 등이 있다. 하지만 이들 연구들은 주로 학년을 구분하지 않은 간호대학생을 대상으로 한 연구들로써, 당장 간호사로서 환자 간호를 직접적으로 실천해야 하는 간호대학 3학년 학생을 대상으로 스트레스, 자아존중감, 정신건강 간의 관계를 파악하고, 스트레스와 자아존중감이 이들의 정신건강에 어느 정도 영향을 미치는 지에 대해 검증한 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구자는 예비간호사인 간호대학 3학년을 대상으로 스트레스와 자아존중감 및 정신건강의 실태를 확인하고 문제점을 파악하여 대책을 강구함으로써 학생들의 정신건강 증진에 도움을 주고, 추후에 이 학생들이 건강한 정신을 가진 의료인이 되어서 궁극적으로 환자 간호의 질을 높여 주고자 하는 바램에서 본 연구를 시도하였다. 아울러 본 연구의 결과는 간호대학생을 위한 정신건강 프로그램 개발에 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 스트레스와 자아존중감 및 정신건강 정도를 파악하고자 함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 2) 대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강 정도를 파악한다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 자아존중감, 정신건강 정도를 파악한다.
- 4) 대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강 간의 상관관계를 파악한다.
- 5) 대상자의 정신건강에 영향을 주는 요인을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 스트레스, 자아존중감, 정신건강과 대상자의 정신건강에 영향을 주는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 B시와 K도에 소재한 3개의 3년제 대학에 재학 중인 간호과 3학년 학생 중에서 임상실습을 종료하였고, 본 연구의 목적과 의의를 이해하여 연구 참여에 동의한 학생 448명을 대상으로 하였다.

3. 연구도구

1) 스트레스

스트레스는 유지수 등[5]이 개발하고, 박주영[10]이 사용한 간호대학생의 스트레스 측정도구를 이용하여 측정하였다. 도구는 대학차원 스트레스 영역 39문항과 임상차원 스트레스 영역 20문항의 2개 영역, 총 59문항이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 0점에서부터 '매우 그렇다' 4점의 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 스트레스 정

도가 높음을 의미한다. 유지수 등[5]이 도구를 개발 당시 도구의 신뢰도는 대학차원의 스트레스가 Cronbach's $\alpha=.94$, 임상차원의 스트레스는 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었고 박주영[10]의 연구에서 연구도구의 신뢰도는 대학차원 스트레스 Cronbach's $\alpha=.93$, 임상차원 스트레스 Cronbach's $\alpha=.93$ 이었다. 본 연구에서 연구도구의 신뢰도는 대학차원 스트레스 Cronbach's $\alpha=.86$, 임상차원 스트레스 Cronbach's $\alpha=.82$ 이었다.

2) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[16]가 개발하고, 문희 등[8]이 수정·보완하여 사용한 도구를 이용하여 측정하였다. 도구는 총 10문항으로 구성되었으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert 척도로 측정하였으며, 부정문항(3, 5, 8, 9, 10번 문항)을 역환산하여 점수화하여 점수가 높을수록 자아존중감이 높다고 해석하였다. 문희 등[8]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .96$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .82$ 이었다.

3) 정신건강

정신건강 측정은 Derogatis 등[17]이 개발한 간이 정신진단검사를 김재환과 김광일[18]이 한국판으로 표준화한 SCL-90-R을 강은실 등[9]이 수정·보완하여 사용한 도구를 이용하여 측정하였다. 도구는 신체화영역 12문항, 강박증영역 10문항, 대인예민증영역 9문항, 우울증영역 13문항, 불안영역 10문항, 적대감영역 6문항, 공포영역 7문항, 편집증영역 6문항, 정신증영역 10문항의 9개 영역, 총 83 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 설문조사 당일을 포함하여 지난 7일 동안 대상자가 경험한 증상에 따라 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert 척도로 측정하며, 점수가 높을수록 정신건강이 좋지 않음을 의미한다. 강은실 등[9]의

연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.97$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었다.

4. 자료수집 기간 및 방법

본 연구의 자료수집기간은 2013년 9월 1일부터 9월 10일까지 10일간이었다. 자료 수집방법은 먼저, 대상으로 선정된 대학의 학과장에게 허락을 구한 후, 수업이 없는 시간을 이용하여 연구자가 직접 연구의 목적과 의의를 설명하고 연구에 참여하기를 동의하는 학생들을 대상으로 서면동의서를 받은 후 설문지를 배부하였다. 설문지는 500부를 배부하여 전량 회수되었으며, 이 중 설문응답내용이 부실한 52부를 제외한 448부(총 회수율 89.6%)를 자료 분석에 이용하였다. 설문지에는 연구자의 소개 및 연구 목적을 기술하였고, 연구 목적이외의 용도로 사용하지 않을 것이며, 대상자가 연구 참여를 원하지 않을 시에는 언제라도 철회가 가능하고, 수집된 자료는 익명으로 처리되고, 학문적 목적으로만 사용할 것을 명시하였다. 설문지 응답에는 20분~25분이 소요되었다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/PC 19.0 program을 이용하여 분석하였으며, 도구의 신뢰도 검정을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 자료 분석의 구체적인 방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다.
- 2) 대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강은 평균과 표준편차를 구하였다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 자아존중감, 정신건강은 t-test와 ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe's test를 이용하였다.
- 4) 대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강 간

의 상관관계는 Pearson's Correlation Coefficient로 분석하였다.

5) 대상자의 정신건강에 영향을 주는 요인은 Multiple regression analysis를 이용하여 분석하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 대상자의 성별은 여자가 88.2%(395명)이었고, 평균 연령은 21.98±2.28세로, 22세 미만이 67.4%(290명), 22세 이상이 35.3%(158명)이었다. 종교는 '있다'가 41.3%(185명), '없다'는 58.74%(263명)이었다. 연구 대상자들이 지각하는 건강상태는 '건강한 편'이 27.7%(124명), '보통' 45.5%(204명), '건강하지 않은 편'은 26.8%(120명)이었으며, 성격은 '외향적'이 47.1%(211명), '보통' 39.5%(177명), '내성적' 13.4%(60명)으로 조사되었다. 적응력은 '잘함' 13.8%(62명), '보통' 77.5%(347명), '못함' 8.7%(39명)으로 조사되었으며, 지각하는 스트레스 대처 방식은 '적극적'이 55.6%(249명), '소극적'은 44.4%(199명)이었다. 대인관계는 대상자의 66.1%(296명)이 '좋다'라고 응답하였고, '나쁘다'는 33.9%(152명)이었다. 간호학과 지원 동기는 '주변인의 권유', '취업

때문에', '자발적 동기', '기타'가 각각 23.2%(104명), 23.0%(103명), 23.7%(106명), 30.1%(135명)이었다. 간호학 전공에 대한 만족도는 '만족' 53.1%(238명), '불만족' 46.9%(210명)이었고, 학교생활에 대한 만족도는 '만족' 48.9%(219명), '불만족' 51.1%(229명)이었으며, 임상실습에 대한 만족도는 '만족'이 42.6%(191명), '불만족'은 57.4%(257명)로 조사되었다.

2. 대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강

대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강은 <Table 2>와 같다. 대상자의 스트레스의 평균 점수는 4점 만점에 평균 1.25±0.55점이었고, 영역별로는 대학차원 스트레스 평균 1.22±0.55점, 임상차원 스트레스 평균 1.32±0.59점이었다.

대상자의 자아존중감은 5점 만점에 평균 3.33±0.42점이었다.

대상자의 정신건강의 평균 점수는 5점 만점에 평균 2.79±1.20이었다. 정신건강 하위 영역별 평균 점수는 강박증영역이 2.86±1.17점으로 가장 높았고, 우울증영역이 2.84±1.22점, 대인예민증영역 2.83±1.17점, 신체화영역 2.81±1.20점, 불안영역 2.79±1.20점, 편집증영역 2.75±1.21점, 적대감영역 2.74±1.25점, 정신증영역 2.73±1.26점, 공포영역 2.72±1.23점 순으로 나타났다.

<Table 1> General characteristics of the participants (N=448)

Characteristics	Categories	N	(%)	Mean±SD
Gender	Male	53	(11.8)	
	Female	395	(88.2)	
Age (years)	< 22	290	(64.7)	21.98±2.28 (years)
	≥ 22	158	(35.3)	
Religion	Yes	185	(41.3)	
	No	263	(58.7)	
Economic status	Good	124	(27.7)	
	Normal	204	(45.5)	
	Bad	120	(26.8)	
Personality	Extrovert	211	(47.1)	
	Moderate	177	(39.5)	
	Introvert	60	(13.4)	
Adaptation	Well	62	(13.8)	
	Moderate	347	(77.5)	
	Bad	39	(8.7)	
Stress coping style	Active	249	(55.6)	
	Passive	199	(44.4)	
Interpersonal relationship	Good	296	(66.1)	
	Bad	152	(33.9)	
Application motivation	Inducement	104	(23.2)	
	Job	103	(23.0)	
	Myself (aptitude/interest)	106	(23.7)	
	Other	135	(30.1)	
Satisfaction on nursing major	Satisfied	238	(53.1)	
	Unsatisfied	210	(46.9)	
Satisfaction of school life	Satisfied	219	(48.9)	
	Unsatisfied	229	(51.1)	
Satisfaction on clinical practice	Satisfied	191	(42.6)	
	Unsatisfied	257	(57.4)	

<Table 2> Degree of stress, self-esteem and mental health (N=448)

Variables	Scope	Min.	Max.	Mean±SD
Stress	College-based stress	0.00	3.64	1.22±0.55
	Clinical-based stress	0.00	3.65	1.32±0.59
Sub total		0.00	3.64	1.25±0.55
Self-esteem		1.30	5.00	3.33±0.42
Mental health	Somatization	1.00	5.00	2.81±1.20
	Compulsion	1.00	5.00	2.86±1.17
	Interpersonal Sensitivity	1.00	5.00	2.83±1.17
	Depression	1.00	5.00	2.84±1.22
	Anxiety	1.00	5.00	2.79±1.20
	Hostility	1.00	5.00	2.74±1.25
	Phobia	1.00	5.00	2.72±1.23
	Paranoia	1.00	5.00	2.75±1.21
Psychosis	1.00	5.00	2.73±1.26	
Sub total		1.00	5.00	2.79±1.20

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 자아존중감, 정신건강

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 자아존중감, 정신건강은 <Table 3>과 같다. 일반적 특성에 따른 스트레스는 가정경제상태, 적응력, 스트레스 대응방법, 대인관계, 전공만족도, 학교생활만족도, 실습만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 가정경제상태는 사후검정결과 좋지 않은 편이라고 응답한 경우가 좋은 편 또는 보통이라고 답한 경우보다 스트레스 정도가 높았다($F=31.190, p<.001$). 적응력에 따라서도 스트레스 정도에 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 사후검정결과 적응을 잘 못하는 편이라고 응답한 경우가 적응을 잘 하는 편 또는 보통이라 응답한 경우보다 스트레스가 높은 것으로 나타났으며($F=43.605, p<.001$), 스트레스 대처방법이 소극적인 경우가 적극적인 경우가 스트레스가 높았다($t=-10.355, p<.001$). 대인관계 역시 스트레스에 차이를 주었으며, 대인관계가 좋지 않은 경우 스트레스 정도가 높았다($t=21.086, p<.001$). 또한 전공에 불만족 하는 경우($t=-5.023, p<.001$)와 학교생활에 불만족 하는 경우($t=-9.166, p<.001$), 그리고 임상실습에 불만족 하는 경우($t=-2.632, p<.01$)가 통계적으로 유의하게 스트레스가 높았다.

대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감은 가정경제상태, 적응력, 대인관계, 전공만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 대상자의 자아존중감은 가정경제상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었는데, 사후검정결과 가정경제상태가 좋

은 편 또는 보통이라고 응답한 경우가 좋지 않은 편이라고 답한 경우보다 자아존중감이 높은 것으로 나타났다($F=42.557, p<.001$), 적응력에 따라서도 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 사후검정결과 적응을 잘하는 편과 보통으로 응답한 경우가 적응을 잘 하지 못하는 편이라고 응답한 경우보다 자아존중감이 높았다($F=57.034, p<.001$). 대인관계는 좋은 편이라고 답한 경우가 좋지 않은 편보다 자아존중감이 높은 것으로 나타났다($t=28.225, p<.001$). 또한 전공만족도가 높은 경우($t=4.474, p<.001$)가 통계적으로 유의하게 자아존중감이 높았다.

대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강은 가정경제상태, 적응력, 스트레스 대응방법, 대인관계, 전공만족도, 학교생활만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 가정경제상태의 경우 사후검정결과 좋지 못한 편이라고 응답한 경우가 좋은 편 또는 보통이라고 응답한 경우보다 통계적으로 유의하게 정신건강 점수가 높은 것으로 나타났다($F=37.801, p<.001$). 적응력은 좋지 않은 경우가 좋거나 보통인 경우보다($F=41.656, p<.001$), 스트레스 대처방법이 소극적인 경우가 적극적인 경우가 정신건강 점수가 높았다($t=-13.718$). 대인관계가 좋지 않은 편이 좋은 편보다($t=-40.808, p<.001$) 대상자의 정신건강 점수가 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났으며, 전공에 대해 불만족하는 경우($t=-4.879, p<.001$)와 학교생활에 불만족하는 경우($t=-9.537, p<.001$)에도 대상자들의 정신건강 점수가 높았다.

<Table 3> Comparison of stress, self-esteem and mental health according to general characteristics (N=448)

Characteristics	Categories	N	Stress		Self-esteem		Mental health	
			M±SD	t/F (Scheffe)	M±SD	t/F (Scheffe)	M±SD	t/F (Scheffe)
Gender	Male	53	1.05±0.59	-.428	3.47±0.32	2.237	2.67±1.20	-.124
	Female	395	1.07±0.51		3.40±.042		2.72±1.18	
Age (years)	< 22	290	1.25±0.54	.251	3.33±0.41	-.320	2.80±1.22	.363
	≥ 22	158	1.25±0.58		3.34±0.43		2.76±1.18	
Religion	Yes	185	1.18±0.36	-1.785	3.37±0.28	.398	2.73±0.97	-1.250
	No	263	1.28±0.63		3.33±0.47		2.78±1.27	
Family economic status	Good	124	1.09±0.39a)	31.190*** (a,b<c)	3.49±0.28a)	42.557*** (a,b>c)	2.53±1.01a)	37.801*** (a,b<c)
	Normal	204	1.17±0.54b)		3.39±0.39b)		2.56±1.14b)	
	Bad	120	1.57±0.61c)		3.06±0.46c)		3.54±1.17c)	
Personality	Extrovert	211	1.25±0.52	.360	3.33±0.41	.438	2.81±1.15	.097
	Moderate	177	1.23±0.58		3.35±0.41		2.76±1.22	
	Introvert	60	1.30±0.60		3.29±0.48		2.80±1.34	
Adaptation	Well	62	1.06±0.41a)	43.605*** (a,b<c)	3.50±0.32a)	57.034*** (a,b>c)	2.47±0.96a)	41.656*** (a,b<c)
	Moderate	347	1.21±0.52b)		3.37±0.39b)		2.52±1.78b)	
	Bad	39	1.96±0.51c)		3.04±0.31c)		3.76±0.54c)	
Stress coping style	Active	249	1.04±0.42	-10.355***	3.36±0.29	11.586	2.20±0.83	-13.718***
	Passive	199	1.52±0.58		3.26±0.46		3.52±1.20	
Interpersonal relationship	Good	296	0.97±0.36	-21.086***	3.57±0.22	28.225***	2.02±0.59	-40.808***
	Bad	152	1.81±0.42		2.86±0.30		4.28±0.48	
Application motivation	Inducement	104	1.21±0.41	1.067	3.38±0.32	1.620	2.78±1.19	1.025
	Job	103	1.31±0.58		3.36±0.46		2.81±1.27	
	Myself	106	1.30±0.49		3.30±0.39		2.84±1.17	
Satisfaction on nursing major	Satisfied	238	1.13±0.54	-5.023***	3.41±0.40	4.474***	2.54±1.16	-4.879***
	Unsatisfied	210	1.39±0.54		3.24±0.42		3.08±1.19	
	Satisfaction of school life	Satisfied	219		1.04±0.47		-9.166***	
Unsatisfied	229	1.48±0.54	3.31±0.42	3.30±1.09				
Satisfaction on clinical practice	Satisfied	191	1.17±0.58	-2.632**	3.36±0.41	1.257	2.68±1.23	-1.710
	Unsatisfied	257	1.31±0.52		3.31±0.43		2.87±1.18	

* ; p< .05, ** ; p< .01, *** ; p< .001
a, b, c ; Classification of Scheffe's test

4. 대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강 간의 상관관계

대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강 간의 상관관계를 분석한 결과는 <Table 4>와 같다. 대상자들의 스트레스는 자아존중감과 통계적으로 유의한 부적상관관계가 있었고($r=-.887, p<.001$), 정신건강과는 정적상관관계가 있었다($r=.804, p<.001$). 또한 자아존중감과 정신건강 간에는 통계적으로 유의한 부적상관관계가 있었다($r=-.848, p<.001$). 즉

스트레스가 높을수록 정신건강 상태가 좋지 않으며, 자아존중감 정도가 낮았다.

<Table 4> The correlation among variables (N=448)

Variables	Stress	Self-esteem	Mental health
	r		
Stress	1		
Self-esteem	-.887***	1	
Mental Health	.804***	-.848***	1

*** ; p< .001

5. 대상자의 정신건강에 영향을 주는 요인

대상자의 정신건강에 영향을 주는 요인을 파악하기 위해 일반적 특성 중 정신건강과 관련이 있는 것으로 나타난 종교, 가정경제상태, 적응력, 스트레스 대응방법, 대인관계, 전공만족도, 학교생활만족도를 더미 변수로 전환한 후 포함시켰으며, 또한 연속변수인 연령, 대학차원 스트레스, 임상차원 스트레스, 자아존중감을 변수로 하여 회귀식에 포함시켜 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 과정에서 먼저 일반적 특성을 통제변수로 사용하였으며 독립변수에 대한 회귀분석의 가정(다중공선성, 잔차, 특이값 진단)을 검정한 결과 모두 회귀식을 충족하는 것으로 나타났다. 독립변수들 간의 다중공선성의 문제가 있는지 확인하기 위하여 계변수들간의 상관관계와 공차한계, 분산팽창지수(VIF)를 검토한 결과 Durbin-Watson 통계량은 .984로 0.4범위에 있어 자기상관의 문제가 없었고, 공차한계가 .148~.788로 0.1이상 1.0이하로 나타났으며, 분산팽창지수도 1.000-6.764로 기준치(10)을 넘지 않아 공선성의 문제가 없었다. 또한 잔차의 가정을 충족시키기 위한 검정 결과 선형성, 오차항의 정규성, 등분산성의 가정도 만족하였고, 특이값을 검토하기 위한 Cook's Distance 값은 .000~.196로 1.0을 초과하는 값은 없었다. 따라서 회귀식의 가정이 모두 충족되어 회귀분석의 결과는 신뢰할 수 있는 것으로 확인되었다<Table 5>.

<Table 5>에서 나타나 바와 같이 간호대학생의

정신건강 예측 회귀모형은 유의하였으며 ($F=329.591$, $p<.001$), 예측모형의 Adjust R^2 값은 .561로, 측정변수들의 간호대학생의 정신건강에 대한 설명력은 56.1%이었다. 간호대학생의 정신건강에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 대인관계($\beta=.594$, $p<.001$)로 나타났으며, 그 다음이 임상차원 스트레스($\beta=.399$, $p<.001$)이었다.

IV. 고찰

간호대학 3학년 학생은 미래의 나이팅게일로서 다양한 이론과 실제를 병행한 학습과정을 통해 간호현장에서 벌어지는 다양한 상황을 학습하게 된다. 이 과정에서 여러 가지 신체적 건강문제와 불안 긴장, 좌절, 우울과 같이 정신건강 문제가 증가되고 있으며, 이러한 정신건강 문제는 만사에 의욕과 흥미를 잃게 하고 자아존중감과 문제해결능력을 저하시킨다[15]. 그러므로 간호대학 3학년 학생들의 정신건강에 영향을 줄 수 있는 문제들은 추후 임상현장에서 환자 간호의 질에 좋지 않을 영향을 줄 잠재적 위험성이 충분히 있다[4]. 이에 본 연구자는 궁극적으로 환자 간호의 질적 향상과 간호대학생 자신의 정신건강 증진을 위한 교육적 접근이 필요하다고 생각되어 간호대학생을 대상으로 스트레스, 자아존중감 및 정신건강정도를 파악하고, 이들 간의 관계를 파악함으로써 향후 간호대학생을 위한 정신건강 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 본 연구를 실시하였다.

<Table 5> Influencing factor in Mental Health of the participants (N=448)

Factors	B	S.E	β	t (p)	Adjusted R ²	F (p)
Constant	-.308	.064		-4.822 (<.001)	.561	329.591 (<.001)
Interpersonal relationship	1.510	.066	.594	22.755 (<.001)		
Clinical-based stress	.817	.054	.399	15.261 (<.001)		

연구의 결과 대상자들의 스트레스의 평균 점수는 4점 만점에 평균 1.25 ± 0.55 점이었고, 영역별로는 대학차원 스트레스 평균 1.22 ± 0.55 점, 임상차원 스트레스 1.32 ± 0.59 점이었다. 이는 간호대학 2·3학년 286명을 대상으로 한 손영주 등[4]의 연구에서 평균 2.58 ± 0.53 점, 대학차원 스트레스 평균 2.61 ± 0.57 점, 임상차원 스트레스 2.51 ± 0.61 점, 박주영[10]의 연구에서 평균 1.88 ± 0.55 점, 대학차원 스트레스 평균 1.99 ± 0.58 점, 임상차원 스트레스 1.67 ± 0.68 점에 비해서는 낮은 점수이다. 이러한 연구의 결과는 본 연구의 대상자가 임상실습을 모두 마친 간호대학 3학년 학생들로, 이들은 임상실습에 대한 부담감이 없고, 다른 학년에 비해 학교생활에도 적응하였기 때문에 임상실습 중이거나 여러 학년이 대상자인 다른 연구들에 비해 스트레스 점수가 다소 낮게 나온 것으로 판단된다. 그러나 간호대학 3학년의 특성상 취업과 국가고시를 앞둔 상황이라 심리적 중압감이 커서 스트레스 정도가 매우 높을 것이라 예상할 수 있지만 본 연구결과 스트레스 정도가 비교적 낮게 나왔으므로 본 연구결과와 일반화를 위해서는 동일한 집단을 대상으로 한 반복연구가 필요할 것으로 사료된다.

본 연구 대상자들의 자아존중감의 평균 점수는 3.33 ± 0.42 점이었다. 이러한 결과는 간호대학생을 대상으로 자아존중감과 정신건강에 대해 연구한 문희 등[8]의 연구에서 나온 3.46 ± 0.67 점과 비슷한 점수이었다. 자아존중감은 개인이 자신의 가치와 능력에 대해 내리는 자기평가로 타인에 대한 태도나 자기행동양식을 결정하게 하며[19], 개인의 총체적인 행복감과 적응에 중요한 요인이 된다. 특히 긍정적인 자아존중감은 성인기에 있어서 사회 적응에 필수적이며[20], 자신을 객관적으로 평가하고 능동적으로 현실과 이상을 잘 조화시켜 가면서 적응을 하도록 도와주는 요인이 되므로, 간호대학생의 학교생활 및 추후 임상현장 적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다[8]. 다시 말해서 자아존중감

은 평소 자신의 소진뿐만 아니라 임상현장 적응에 영향을 줄 수 있으므로, 자아존중감을 보다 향상시킬 수 있는 교육적 접근이 필요하다고 생각되는 바이다.

본 연구의 대상자의 정신건강 평균 점수는 5점 만점에 2.79 ± 1.20 점이었다. 이는 간호대학생을 대상으로 정신건강을 연구한 강은실 등[9]의 연구결과 2.03 ± 0.56 점, 문희 등[8]의 연구결과 2.22 ± 0.60 점, 이선훈과 김진경[20]의 연구결과 1.22 ± 0.60 에 비해서 상당히 높게 나온 점수이다. 이는 간호학을 전공하는 다른 학년에 비해서 3학년 졸업반 학생들의 정신건강이 상당히 좋지 않다고 할 수 있으며, 이는 곧 더 심각한 정신적 문제를 야기할 수 있는 많은 위험 요소가 내포되어 있음을 의미한다고 볼 수 있겠다. 간호대학생이 예비간호사로서 추후 임상현장에서 환자에게 자신을 치료적 도구로 적절하게 활용할 수 있도록 도움을 주기 위해서는 자신에 대한 이해를 통해 건강한 신체와 정신을 지녀야 한다[9]. 정신건강은 심리적 측면이 크게 작용하는 부분이므로 개인의 내부와 외부상황에 따라 달라질 수 있음을 감안할 때 대학생들의 정신건강에 대한 교육이 반드시 필요하다고 생각되는 바이다[2]. 대상자들은 정신건강 증상의 9가지 하위영역 중에서 강박증영역의 점수가 2.86 ± 1.17 점으로 가장 높았고 그 다음으로 우울증, 대인예민증, 신체화, 불안, 편집증, 적대감, 정신증, 공포영역 순으로 나타났으나 이들간에 점수차는 매우 작은 편이었다. 이러한 결과는 정신건강 증상 하위영역 점수가 강박증, 대인예민성, 우울영역 순으로 나타난 김창덕 등[15]의 연구, 그리고 동일한 순의 강은실 등[9]의 연구결과와 비슷하였다. 대상자들에게서 강박증 점수가 가장 높은 것은 국가고시와 취업에 대한 강박관념에 의해 기인한 것으로 여겨지며, 이는 여러 학자들의 견해에 의해 뒷받침되고 있다[15]. 우울은 확실적이고 자율성이 무시된 암기위주의 전공공부에 만족하지 못하고 그로 인해 간호

학에 대한 자긍심의 부족과 타인에 대한 열등감으로 인해 나타나는 문제라고 생각되며, 대인예민증은 배타적이고 경쟁적인 교우관계와 학교생활에 너무 여유가 없어 주의의 친구들로부터 소외되어 인간관계의 철회를 가져오기 때문이라고 판단된다 [13]. 본 연구결과 정신건강 증상 하위영역에서 이러한 강박증, 대인예민증, 우울, 불안 등의 정서장애 외에도 정신·생리적 신체증상과 더불어 편집증, 정신증, 적대감, 공포 등의 심각한 정신건강 문제도 나타나고 있어 간호교육의 특성상 이론과 임상실습을 위주로 하는 간호대학생들의 정신건강 문제는 개인의 문제를 벗어나 사회 문제로의 인식이 필요하며, 정신건강에 대한 관리가 절실히 필요하다고 사료된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스는 가정경제상태, 적응력, 스트레스 대처방법, 대인관계, 전공만족도 및 학교생활만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 대상자의 스트레스는 가정경제상태, 대인관계, 전공만족도에 따라 유의한 차이가 있었다는 박주영[10]의 연구결과와 비슷하며, 학업성적, 성격, 식사유형, 주관적 건강상태, 체형에 대한 만족도에서 유의한 차이가 있다는 손영주 등[4]의 연구결과와도 부분적으로 일치한다. 일반적 특성에 따른 스트레스의 차이는 일반적 특성에 어떠한 변수를 포함시키느냐에 따라 연구마다 상이한 결과를 보여주고 있으므로, 전국적 조사를 통한 반복연구로 관련 변수를 찾아내어 적절한 간호중재방안을 마련할 필요가 있다. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감은 가정경제상태, 적응력, 대인관계, 전공만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이러한 결과는 오세영과 박선남[21]의 연구에서 간호대학 3학년생의 자아존중감은 대인관계와 전공만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있다는 결과와 유사하며, 정미현과 신미아[22]는 연구에서 자아존중감은 용돈과 전공만족도에 따라 통계적으로 유의한

차이가 있다는 결과와도 비슷하다. 박연경과 강인순[23]은 간호대학생은 자신의 전공과 타인과의 교류를 통하여 자아존중감이 향상되거나 저하될 수 있다고 하며, 간호대학생들의 자아존중감 향상을 위해서는 교육 프로그램 개발시에 전공만족도와 대인관계능력을 향상시킬 수 있는 구체적인 방안을 포함해야 한다고 하였다. 대학생을 대상으로 자아존중감 및 정신건강을 연구한 여러 선행연구 [8][20][23]에서는 현재 생활에 적응 또는 만족하지 못하는 집단이 자아존중감이 매우 낮으며, 정신건강문제 발생 위험이 상대적으로 높다고 하였다. 따라서 가정경제상태 및 대인관계가 어렵거나 전공에 대한 만족도가 낮은 대상자를 중심으로 집중적 관리가 필요하며 이들을 위한 사회적지지 기반을 마련해 줄 필요가 있다고 본다. 본 연구에서 대상자의 정신건강은 가정경제상태, 적응력, 스트레스 대처방법, 대인관계, 전공만족도 및 학교생활만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이러한 결과는 간호대학생을 대상으로 한 김한라[12]의 연구에서 학년, 종교, 가정경제수준, 전공만족도에 따라 정신건강이 통계적으로 유의한 차이가 있었다는 결과와 비슷하다. 따라서 간호대학생의 정신건강을 유지 및 증진시키기 위해서는 소극적이고 내향적인 스트레스 대처방법보다는 보다 좀 더 적극적이고 외향적인 스트레스 대처방법을 권장해야 할 것으로 생각된다. 또한 환경 적응력을 높이고 원만한 대인관계를 격려하며, 전공에 대한 만족과 실습에 대한 만족을 높이기 위해 학교에서의 맞춤형 학생지도 및 배려가 필요하다고 사료된다.

대상자의 스트레스, 자아존중감, 정신건강 간의 상관관계를 분석한 결과 대상자들의 스트레스가 높을수록 정신건강 상태가 좋지 않으며, 자아존중감 정도가 낮은 것으로 나타났다. 김창덕 등[15]의 한국 간호대학생과 중국 간호대학생의 정신건강에 중요한 요인으로 높은 스트레스와 낮은 자아존중감을 지적하였다. 즉, 스트레스가 높아지고, 자아존

중감이 낮을수록 정신건강상태가 좋지 않으므로, 스트레스를 낮추고 자아존중감을 높여서 상황을 긍정적으로 지각할 수만 있다면 정신건강과 관련된 문제가 상당부분 줄어들 수 있을 것이라 생각된다. 따라서 앞서 언급하였듯이 간호대학생들의 스트레스를 감소시키고, 자아존중감을 향상시켜 정신건강에 도움을 줄 수 있는 구체적인 교육 중재 프로그램 개발과 그 효과를 검증하는 연구가 필요할 것이라 사료된다. 또한 간호대학생들의 정신건강을 향상시키기 위해서 학생 스스로 뿐만 아니라 학생을 둘러싸고 있는 환경 즉 가정에서의 가족들의 지지, 학교에서의 교수-학생간의 자유롭고 존중하는 인간관계에서 이루어지는 지도편달 및 지역사회에서의 관심과 수용적인 분위기가 이루어져야 할 것이다.

대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 간호대학생의 정신건강에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 대인관계로 나타났으며, 그 다음이 임상차원 스트레스로써 설명력은 56.1%이었다. 이건설[24]은 일반대학생의 정서경험과 대인관계, 정신건강을 파악한 연구에서 사회적 발달 단계상 친밀성을 형성하는 성인초기 단계인 대학생 시기에 원만한 대인관계를 형성하지 못하거나 대인관계에서 자연스럽게 감정을 표현하지 못하면 좌절감, 우울, 스트레스 등의 정신건강 문제를 겪게 된다고 하였다. 또한 Kessler 등[25]은 대인관계에서 경험하게 되는 갈등과 소외감은 심리적 부적응을 야기 시키는 스트레스의 원천이 될 뿐만 아니라 이로 인한 부정적 영향을 완화시켜 줄 사회적 지지를 단절시켜 우울증, 사회적 불안, 성격장애 등과 같은 다양한 심리적 야기하고 지속시킨다고 하였다. 이는 다시 말해서 대인관계 문제를 직면하여 원인을 이해하고 적절히 대처하고 해결하는 경우 정신건강에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 의미한다. 따라서 간호대학생의 정신건강 강화를 위해 대인관계를 향상시키고, 스트레스를 줄이기 위한 체계적

프로그램을 개발·적용하여 신체와 정신이 강한 예비간호사가 될 수 있도록 학생을 지도·관리해야 할 것이다. 또한 취업과 국가시험을 합격해야 하는 간호대학생들의 스트레스와 자아존중감, 정신건강에 대한 지속적인 연구를 통해 그들에 대한 보다 폭넓게 이해하도록 하고, 보다 실질적인 정신건강 관리 방안이 모색되어야 할 것이다.

이상에서 살펴본 본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 본 연구자는 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구의 대상자는 B시과 K도 소재 대학의 학생으로 한정되어 있으므로, 본 연구 결과의 일반화를 위해 다양한 대상자를 포함한 반복적인 후속연구를 시행할 것을 제언한다. 둘째, 간호대학생들의 스트레스를 줄이고, 자아존중감을 향상시키며, 정신건강을 증진 시킬 수 있는 교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

REFERENCES

1. H.S. Cho(2009), Relationship of Stress, Depression and Suicidal Tendencies in Nursing Students, The Academy Society of Parent child Health, Vol.12(1);3-14.
2. H.Y. Jung, G.I. Jung(2013), A Study on the Suicidal Ideation and Self Esteem of Nursing Students, The Korean Journal of Health Service Management, Vol.7(3);149-160.
3. M. Gong, Y.J. Kang(2012), A Study on the Influence of College Life Stresses on the Mental Health of College Students-Focus on the College of Pyongtaek City, The Korean Journal of Rehabilitation Psychology, Vol.19(1);1-22.
4. Y.J. Son, E.Y. Choi, Y.A. Song(2010), The Relationship between Stress and Depression in Nursing College Students, Korean Journal of Stress Research, Vol.18(4);345-351.

5. J.S. Yoo, S.J. Jang, E.K. Choi, J.W. Park(2008), Development of a Stress Scale for Korean Nursing Students, *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.38(3);410-419.
6. <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1944635&cid=528&categoryId=528>
7. <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=384017&cid=522&categoryId=1225>
8. H. Moon, M.J. Jung, J.Y. Kim(2011), Mediating Effect of Emotion Regulation in the Relationship between Self-Esteem and Mental Health of Nursing Student, *Korean Journal of Stress Research*, Vol.19(3);253-260.
9. E.S. Kang, Y.H. Kim, K.L. Lee(2011), The Effect of Holistic Health Program on Spiritual Well-Being and Mental Health on Nursing Students, *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.12(5);2172-2179.
10. J.Y. Park(2011). Stress, Stress Response and Influencing Factors on Resilience among Nursing Students, Unpublished Master's Thesis, Graduate School, Seonam University, pp.1-37.
11. D.A. Girdano(1979), *Controlling Stress and Tension: A Holistic Approach*, Englewood Cliffs: Prentice Hall Inc. pp.347.
12. H.R. Kim(2012), A Study on Relationship between Self-Concept and Mental Health of Nursing Students, Unpublished Master's Thesis, Graduate School, Hanyang University, pp.50-51.
13. S.O. Kim(2010), A Study on Relationships among College Students' Self-Differentiation, Self-Esteem and Mental Health: Focused on Depression and Anxiety, Unpublished Master's Thesis, Graduate School, Inje University, pp.1-3.
14. E.Y. Yoo, C.G. Yoon, Y.J. Yang(2012), The Relationship between Self-Esteem and Mental Health of College Student in Some Regions, *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.13(1);274-283.
15. C.D. Kim, K.O. Oh, T.S. Kim(2008), A Comparative Study on the Stress, Coping Method, and Mental Health of the Nursing College Students in Korea and China, *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol.17(1);75-84.
16. M. Rosenberg(1965), *Society and the Adolescents Self-Image*, Princeton University Press, p.347.
17. L.R. Derogits, R.S. Lipman, L. Covi(1973), SCL-90-An Outpatient Psychiatric Rating Scale-Preliminary Report, *Psychopham Bull*, Vol.9;13-28.
18. J.H. Kim, G.I. Kim(1984), Korean Version of the SCL-90-R Standardization, *Mental Health Research*, Vol.2;278-311.
19. H. Ybrandt, K. Armeliu(2010), Peer Aggression and Mental Health Problems: Self-Esteem as a Mediator Peer Aggression and Mental Health Problems: Self-Esteem as a Mediator, *School Psychology International*, Vol.31;146-163.
20. S.H. Lee, J.G. Kim(2010), Impact of Self-Esteem and Test Anxiety on Mental Health among Nursing Students taking the National Examination for Registered Nurses, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.16(2);177-185.
21. S.Y. Oh, S.N. Park(2010), The Changes of Self-Esteem and Leadership During Two Years in Nursing Students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.16(2);186-193.
22. M.H. Jung, M.A, Shin(2006), The Relationship between Self-Esteem and Satisfaction in Major of Nursing Students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*,

Vol.12(2);170-177.

23. Y.G. Park, I.S. Kang(2012), University Students' of Campus Life Stress, Self-Esteem and Health Promotion Behavior, The Korean Journal of Health Service Management, Vol.6(4);177-189.
24. G.S. Lee(2009), Impact of College Students' Emotional Experience on Their Mental Health: Mediating Effects of Interpersonal Competence and Ego-Resilience, Unpublished Master's Thesis, Graduate School, Yonsei University, pp.1-5.
25. R.C. Kessler, R.H. Price, C.B. Wortman(1985), Social Factors in Psychopathology: Stress, Social Support, and Coping Processes, Annual Review of Psychology, Vol.36;531-572.

접수일자 2013년 10월 21일

심사일자 2013년 10월 28일

게재확정일자 2013년 12월 6일