

---

# 간호학과 학생의 스트레스 대처 양상

김윤정<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>배재대학교 간호학과

## Type of Coping with Stress of Nursing Students

Yun-Jeong Kim<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Nursing, Pai Chai University

---

**요약** 본 연구는 Q방법론을 적용하여 간호학과 학생의 스트레스 대처유형에 관한 주관성을 유형화하고 각 유형별 특성을 파악함으로써 간호학과 학생의 스트레스 관리에 관한 이해를 도우며, 스트레스 관리 유형에 따른 개별화되고 차별화된 프로그램 개발에 기초자료를 마련하고자 실시하였다. 본 연구는 간호학과 학생 44명을 P표본으로 하여 43개 Q표본을 9점 분포도상에 강제 분포하도록 하고, 수집된 자료는 PC QUANL program에 의한 주인자 분석법으로 처리하였다. 가장 본 연구 결과 간호학과 학생의 스트레스 관리 유형은 4가지로 분류되었으며, 전체 변량은 49.52%였다. 제1유형은 ‘긍정적 해결형’, 제2유형은 ‘상황 무시형’, 제3유형은 ‘자가 해결형’, 제4유형은 ‘대화형’이며 각 유형별 설명력은 31.73%, 10.03%, 5.73%, 4.65%로 나타났다. 본 연구결과에서 간호학과 학생의 스트레스 대처 유형분류를 통해 간호교육과 임상실습교육에 대한 개발과 함께 개별화된 중재 전략도 다르게 제공되어야 함을 알 수 있다.

• **주제어** : 스트레스, 대처, 간호학과 학생, Q 방법론, 주관성 연구

**Abstract** This study designed to know subjective structure about type of coping with stress of nursing students using Q-methodology. The statement positions on the sorting continuum were scored from +4(representing the highest level of agreement) through 0(at the neutral position on the continuum) through -4(representing the highest level of disagreement). Factor analysis of the data was undertaken using PC QUANL software to determine if any patterns were discernible. The four types extracted eigenvalues greater than 1.0 and explained approximately 52.14% of the variation in responses(31.73, 10.13, 5.73 and 4.65% respectively).: (1) Positive resolve type, (2) Ignore problem type, (3) Self resolution type and (4) Conversation type. The study results can be utilized in both an effective nursing education and clinical practice.

• **Key Words** : Stress, Coping, Nursing Students, Q methodology, Subjectivity study

---

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

대학생은 신체적, 정신적 성장이 이루어지는 청소년기를 거쳐 성인기에 접어든 초기 성인기에 해당되는 시기로[1], 새로운 환경에서 본인의 정체성을

찾아가는 과정이다. 이 과정에서 대학생들은 자유와 함께 전공에 대한 학업적 스트레스와 각기 다른 환경에서 성장한 동료들과의 새로운 대인관계, 취업 등 여러 가지 스트레스 상황에 노출된다[2].

스트레스는 인간에게 심리적 신체적으로 부정적인 영

---

\*교신저자 : 김윤정(yunkim@pcu.ac.kr)

접수일 2014년 6월 6일 수정일 2014년 8월 15일 게재확정일 2014년 9월 3일

향을 미치는 것으로 알려져 있으며 불안과 적대감, 집중력 감소 및 수면장애 등의 심리적 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적 부적응 요인을 초래할 수 있다.

또한 각 개인은 스트레스에 대한 지각과 대처방법의 상호작용에 따라 서로 다른 결과를 경험하는데[3, 4], Enderlдер와 Parker[5]는 대처방법이 개인의 심리적 안녕과 신체적 안녕에 중요한 영향을 미친다는 것을 실증적으로 보인다. 스트레스 상황에 성공적으로 대처하면 건강한 상태를 유지하게 되며 실패하면 부작용을 가져오므로 스트레스에 대한 적절한 대처는 매우 중요하다[5], 스트레스와 대처의 관계에 대한 연구에서 Folkman와 Lazarus[6]는 스트레스를 변화시킬 수 있다고 지각하는 경우에는 문제 중심 대처방법을 변화시킬 수 없다고 지각하는 경우에는 정서중심 대처 방법을 많이 이용한다고 하였다[7].

한국 대학생의 경우에는 학업, 대학공부에 대한 좌절 위험, 물리적 환경, 대인관계기술 등이 높은 스트레스로 나타나고, 이러한 스트레스들은 학교적응에 영향력이 있는 것으로 나타났다[8]. 특히 전경구[9]는 대학생 생활스레스 척도를 개발하면서 전국의 420명의 대학생을 조사하였는데, 우리나라 대학생들은 모든 종류의 대학생 생활 스트레스, 즉 이성 친구관계 스트레스, 동성친구 관계 스트레스, 가족관계 스트레스, 교수와의 관계 스트레스, 경제문제, 장애문제, 가치관문제가 대학생의 정신병리 및 신체, 병리간에는 정적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 또한 황상하[10]는 대학생 459명을 대상으로 학년별 대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학생활 적응수준을 조사하였는데, 신입생의 스트레스 수준은 다른 학년에 비해 월등히 높은 것으로 나타났으며, 스트레스 지각정도와 학교적응 수준에서 지각량이 적은 집단이 많은 집단에 비해 학교적응을 잘 하는 것으로 보고하였다. 그리고 대학생들에게 학업이 스트레스에 영향을 미친다고 하였다[11, 12, 13]. 스트레스는 각 개인의 대처가 부적절한 경우에 더 높게 작용되며, 대처란 자신이나 외부 환경으로부터 오는 스트레스를 최소화하기 위해 행하는 노력이다. 스트레스에 대처한다는 것은 개인의 능력에 부담을 주거나 대처능력을 넘어서는 환경적 요구를 처리하는 과정이라고 볼 수 있다. 즉 스트레스에 대한 대처능력은 개인의 심리적 적응 및 내재화·외재화 문제행동을 이해하는데 중요한 역할을 하므로, 대처방식을 이해하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있겠다[14].

특히, 간호학과 학생의 경우에는 일반 대학생이 경험하는 스트레스 이외에 실습, 시험이나 숙제, 과다한 학업량과 같은 학업관련 스트레스가 높은 비율을 차지하고 있다[15]. 이러한 스트레스를 적절하게 대응하지 못하면 간호학과 학생들은 신체적, 정신적 건강 문제를 경험하게 되는데, 이러한 문제가 지속되면 학업 성취도 저하 및 의욕 상실이 발생되어 간호사를 포기하는 상황에 이르게 된다[2, 16, 17]. 그러므로 간호학과 학생의 스트레스 원인 및 수준을 정확히 파악하여 학생의 생활스레스를 줄여준다면 간호학과 학생의 신체적, 정신적, 사회적 건강 문제를 줄일 수 있을 뿐 아니라 삶의 질 또한 높아 질 것이다.

따라서 본 연구는 Q방법론을 적용하여 간호학과 학생의 스트레스 대처 유형에 대한 주관성을 유형화하고 유형별 특성과 차이점을 확인하여, 간호학과 학생들의 스트레스 관리와 건강한 대처유형개발에 기초 자료로 활용하여 건강증진에 도움을 주며 효율적인 간호교육과 관리를 도모하고자 시도되었다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 Q방법론을 적용하여 간호학과 학생의 스트레스 대처 유형에 대한 주관성을 유형화하고 유형별 특성을 파악함으로써, 간호학과 학생의 스트레스 대처 유형별에 따라 이해를 돕고, 그들의 긍정적 스트레스 대처를 도울 수 있는 기초자료를 얻고자 시도되었다.

## 2. 연구설계

### 2.1 Q-모집단 및 Q표본의 구성

본 연구에서는 스트레스 대처행위에 관련된 문헌([18, 19]을 검토하였으며, 간호학과 학생들을 대상으로 진술문 자료가 포화되는 시점까지 심층면담을 실시하였다. Q모집단은 간호학과 학생들이 주관적으로 인지하는 경험에 대한 진술문으로 구성하였다. Q모집단을 추출하기 위해 연구에 동의한 간호학과 학생 1학년 6명과 2학년 5명을 대상으로 ‘스트레스를 받았을 때 느낌은 어떠한가요?’, ‘스트레스를 예방하기 위한 본인만의 방법이 있나요?’라는 질문에 자유롭게 본인들의 생각을 이야기하게 하는 심층면담을 통해 수집한 진술문과 선행 연구와 문헌을 통하여 56개의 진술문을 추출하였다. 면담은 30분에서 1

시간 이내로 2번씩 면담하였다. 이 진술문들은 Q 방법론으로 여러 편의 논문을 작성한 경험이 있는 간호학과 2인교수들의 자문을 구하여 문항별로 진술이 중복되지 않도록 정리하고 수정보완한 후, 주제별로 공통된 의미나 가치가 있다고 생각되는 진술문을 범주화하여 최종적으로 43개의 Q진술문을 결정하였다. 여기에서 선정된 각 43개의 진술문은 전체적으로 모든 의견을 포함하고, 긍정, 중립, 부정의 균형을 이룰 수 있도록 구성하였다.

## 2.2 P표본의 선정

R방법론에서는 많은 수의 사람들이 표본으로 선정되지만 상대적으로 검사물(test)의 수는 적다고 할 수 있다. Q에서는 정반대로 적은 수의 사람이 필요로 한다(김홍규, 2007). 즉, P표본은 양적연구와 달리 사람이 변인으로 P표본이 커지면 한 인자에 여러 사람이 편중되어 그 특성이 명확하게 드러나지 않는다(김홍규, 2008). 그리고 Q 방법론은 개인 간의 차이가 아니라 개인 내의 중요성의 차이를 다루는 것이므로 P표본의 수와 선정에는 아무런 제한을 받지 않는다[20]. 본 연구는 D광역시에 소재하고 있는 일 개 간호학과 1, 2학년 44명을 대상으로 하였다.

## 2.3 Q 소팅

P 표본인 응답자에게 연구의 목적과 방법을 설명하고 동의를 구한 후, 43개의 진술문 즉 Q 표본이 인쇄된 카드를 나눠준 후 내용을 읽게 한 후 의문이 있거나 이해가 되지 않는 문항의 여부를 확인하고 인구사회학적 특성을 파악하기 위한 질문지를 작성하도록 하였다. Q분류의 절차는 Q표본으로 선정된 각각의 진술문이 적힌 카드를 응답자가 읽은 후 가장 긍정(동의 함)하는 것(+), 중립(0), 가장 부정(동의하지 않음)하는 것(-)으로 분류한 다음 정상분포에 가깝도록하기 위해 Q방법론의 원리에 따라 9점 척도 상에 강제 분포하도록 하였다. 이때 양 끝에 놓여진 각각의 진술문에 대한 이유도 받아 두었다[그림 1].

Score	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
No. of card	3	4	5	6	5	4	3

〈Most negative〉      〈Neutral〉    〈Most positive〉

[Fig. 1] Q sorting distribution diagram

## 2.4 자료처리 및 분석방법

44명의 P표본의 43개 진술문에 대한 Q분류를 통해 구한 자료는 가장 긍정하지 않는 것에 1점을 부여하여 중립은 5점, 가장 긍정하는 것은 9점으로 점수화하여 코딩 후 컴퓨터에 입력하였다. Q분류는 PC QUANL program을 이용하여 처리하였고, 가장 이상적인 결정을 위해 Eigenvalue 1.0이상을 기준으로 판단된 유형을 선택하였으며, 적합한 문항을 선정하기 위해 Z-score를 사용하였다.

## 3. 결과해석

간호학과 학생들의 스트레스에 대한 주관성을 Q요인 분석 결과, 4개의 유형으로 분석되었다. 각각의 유형은 대상자가 스트레스 관리에 대하여 가지고 있는 그들의 의식 상태에 따라서 비슷한 의견이나 생각을 가진 사람들끼리 묶기 때문에 각 유형은 각각의 특성을 설명하게 된다.

### 3.1 Q 유형의 형성

전체 연구대상자 44명 가운데 제1유형에 속한 사람은 15명, 제2유형은 9명, 제3유형은 13명, 제4유형은 7명으로 분류되어 나타났다. 각 유형 내에서 인자가중치가 높은 사람일수록 그 속한 유형의 전형적인 혹은 이상적인 사람으로서 그 유형을 대표한다. 인자가중치가 1.0 이상인 사람이 제1유형은 2명, 제2유형은 5명, 제3유형은 2명, 제4유형은 3명으로 나타났다[Table 1].

각 유형별 인자가중치와 변량을 분석한 결과 4개 유형은 Q 표본을 분석하여 요인 분석을 한 결과 전체 변량은 49.52%를 설명하고 있으며, 각 유형별 설명력은 제1유형이 30.63%, 제2유형이 8.99%, 제3유형이 5.80%, 제4유형은 4.10%이었다[표 2].

또한 각 유형 간의 상관관계는 각 유형간의 유사성 정도를 보여 주는 것으로 [표 3]과 같다. 분석결과 제1유형과 제4유형의 상관관계 계수가 .619로 나타나 타 유형에 비해 조금 높은 상관관계를 나타냈다.

[Table 1] General characteristics and weight Factor of P-sample

Type	ID	Factor weight	Age	Gender	Grade	Religion	Subjective health status	Health problem	Stressors
1 (N=15)	31	1.6972	18	Female	1	None	Helth	Headaches, Digestive disorders	Academic
	36	1.0661	22	Male	1	None	Good	None	Academic
	15	.9382	21	Female	2	etc.	Good	Allergy	Academic
	37	.8900	19	Female	1	None	Good	Allergy	Academic
	1	.8203	20	Female	2	Catholic	Helth	None	Academic
	19	.7867	20	Female	2	None	Good	None	Personality
	32	.7608	19	Female	1	None	Helth	Atopy	Interpersonal
	23	.7602	19	Female	1	Christian	Very health	Headaches	Academic
	14	.7590	22	Female	2	Buddhism	Not health	Allergy	Academic
	16	.6675	20	Female	2	Buddhism	Not health	Obesity	Appearance
	9	.6053	19	Female	2	None	Helth	None	Academic
	44	.5037	19	Female	1	Christian	Good	Digestive disofdrs, Allergy	Interpersonal
	34	.4956	19	Male	1	Christian	Helth	None	Financial status
	39	.3728	19	Female	1	Christian	Helth	None	Academic
	25	.3521	18	Female	1	Christian	Helth	None	Academic
2 (N=9)	21	1.5674	20	Female	1	None	Not health	Sleep Disorders	etc.
	7	1.4450	19	Female	2	None	Good	Digestive disorders	Academic
	40	1.1484	19	Female	1	None	Helth	None	Academic
	22	1.1387	20	Female	1	Christian	Not health	Headaches, Sleep Disorders	Interpersonal
	12	1.0239	20	Female	2	Christian	Helth	Headaches	Academic
	13	.9509	24	Female	2	Buddhism	Good	None	Family
	18	.8236	21	Female	2	None	Good	Sleep Disorders	Interpersonal
	4	.7173	20	Female	2	Christian	Good	Musculoskeletal disorders	Personality
	43	.4631	19	Female	1	Christian	Good	Digestive disorders, Sleep Disorders	Academic
3 (N=13)	17	1.5276	20	Female	2	Christian	Good	Allergy	Academic
	20	1.1576	20	Female	2	None	Helth	Headaches	Academic
	27	.9966	18	Female	1	Christian	Very health	None	etc.
	33	.9271	20	Female	1	None	Helth	None	Academic
	8	.9100	22	Female	2	Catholic	Very health	Apperance	etc.
	42	.8745	23	Female	1	None	Not health	Digestive disofdrs	Interpersonal
	41	.8571	19	Female	1	None	Helth	Digestive disofdrs, Back pain	Appearance
	6	.7527	20	Female	2	None	Helth	Digestive disofdrs	etc.
	24	.6500	18	Female	1	None	Not health	Headaches, Digestive disorders, Allergy	Academic
	38	.6026	19	Male	1	Buddhism	Good	Sleep Disorders, Allergy	Personality
	35	.5833	18	Female	1	None	Good	None	etc.
29	.4880	19	Female	1	Christian	Very not healht	etc.	Health	
10	.3877	19	Female	2	Catholic	Good	Allergy	etc.	
4 (N=7)	30	1.8668	19	Female	1	Christian	Helth	Sleep Disorders	Interpersonal
	26	1.3274	18	Female	1	Buddhism	Helth	Digestive disorders	etc.
	5	1.0262	20	Female	2	None	Helth	Cramps	Academic
	3	.8138	20	Female	2	None	Very health	None	Academic
	11	.7662	19	Female	2	None	Good	Cold	Academic
	2	.7057	20	Male	2	Christian	Good	Digestive disofdrs	Personality
	28	.6927	19	Female	1	Christian	Good	Headaches, Digestive disorders, Musculoskeletal disorders	Appearance

[Table 2] Eigen value and Variances, Cumulative variance

	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4
Eigen value	13.4783	3.9537	2.5537	1.8043
Variance	.3063	.0899	.0580	.0410
Cumulative Variance	.3063	.3962	.4542	.4952

[Table 3] Correlation between Types

	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4
Type 1	1.000			
Type 2	.505	1.000		
Type 3	.591	.489	1.000	
Type 4	.619	.333	.468	1.000

### 3.2 응급처치 인식 유형별 특성

각 유형에서 가장 긍정 또는 가장 부정하는 문항을 선택한 진술문 중 유형별 표준점수(Z-score)가  $\pm 1.00$  이상인 항목을 중심으로 유형별 특성을 기술하였고, 유형별 대상자의 특성을 보다 구체적으로 파악하기 위해 개별 심층 면담을 실시하였다.

#### 3.2.1 제1유형: 긍정적 해결형

제1유형은 전체 대상자 44명 중 15명으로 분류되었으며, 전체 대상자의 34.09%를 차지하고 있다. 가장 긍정하는 진술문과 가장 부정하는 진술문을 분석해 볼 때, 이 유형의 특성은 스트레스에 처하게 될 때 희망찬 미래를 생각하거나, 좋은 생각으로 전환해서 웃어버리는 반면 스트레스에 처하게 될 때 자포자기 하며 아무것도 하지는 않고, 혼자 실컷 울며 고함을 지르는 것은 부정하는 것으로 나타났다[Table 4].

제1유형의 인자가중치가 높은 구성원을 중심으로 대면 및 관찰한 내용을 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

제1유형을 대표하는 31번 대상자(인자가중치 1.3972)는 만 18세 1학년 여학생이며, 현재 스트레스원은 학업이었다. 이 대상자의 주관적 진술을 살펴보면 “고민해결에는 무엇보다 힘이 되고 해결 되는 것은 친구들과의 대화가 최고이다.”, “재미있는 프로그램, 드라마를 보면 거기에 빠져서 고민거리나 스트레스가 사라진다.”고 했다. 하지만 스트레스 관리를 위해 쇼핑을 하거나 사고 싶었던 물건을 사지 않으며, 스트레스 상황 시 그 문제를 무시하는 것은 문제 해결에 도움을 주지 않는다고 생각하고 있었다.

36번 대상자(인자가중치 1.0661)는 만 22세로 간호학과 2학년 남학생이며, 스트레스원은 학업이었다. 이 대상자는 “사람들과 이런저런 이야기를 나누면 스트레스가 풀리며, 맛있는 것을 먹으면 기분이 좋아진다.”고 했다.

[Table 4] Representative items of Type 1

No.	Q Statement	Z-score
4	I get the fulfillment eating food.	1.70
5	I see the fun and drama programs.	1.31
2	I get enough sleep.	1.28
11	I think my hopeful future.	1.21
1	I will together with your friends and the conversations.	1.20
21	I get enough rest.	1.18
18	I sing or listen to your favorite music.	1.17
28	I smile turns into a good idea to switch.	1.09
25	I ignore the issues related to the situation in the event of problems.	-1.16
23	I am desperate and do not do anything.	-1.20
10	I talk a complaint to the Department and the meeting time.	-1.27
20	I cry myself heartily.	-1.35
24	I jireunda loud.	-1.40
7	I like the religious life of prayer.	-1.66
15	I housework such as cleaning and laundry in the house.	-1.84

하지만 스트레스 상황에서 고탐을 지르거나 종교에 의존하지는 않는다고 하였다.

제1유형을 대표하는 대상자의 특성은 간호학과 2학년이 40%, 1학년이 60%로 1학년이 좀 더 많았으며, 스트레스원은 학업(67.7%), 대인관계(13.3%), 성격(6.6%), 외모(6.6%), 재정상태(6.6%) 순으로 나타났으며, 본인이 생각하는 주관적 건강상태에서 불건강으로 응답한 대상자는 15명 중에 2명로 13.3%로 나타났다. 또한 현재 건강문제가 없다고 응답한 대상자는 46.7%로 전체 유형 중 현재 건강문제가 가장 없는 유형으로 나타났다.

위와 같은 결과를 종합하여 보면 제1유형의 대상자는 다른 유형에 비해 스트레스가 있지만, 스트레스상황에서 감정에 치우쳐 고탐을 지르거나, 쇼핑을 하면서 사고 싶은 것을 구매하기보다는 주위 사람들과 이야기를 하거나, 맛있는 음식을 먹으면서 좋은 생각으로 전환하여 스트레스를 관리하는 것으로 나타났다.

이러한 점에서 제1유형을 “긍정적 해결형”으로 명명하였다.

3.2.2 제2유형: 상황 무시형

제2유형은 9명으로 분류되었으며, 전체변량의 8.09%를 차지하고 있었다.

이 유형의 특성은 스트레스원이 학업(44.5%)이 가장 높았으며, 대인관계(22.2%), 성격, 가족, 기타는 11.1%로 나타났다. 스트레스 상황에 처하게 되면 다른 사람이 알

아차리기 전에 스트레스 안 받은 척 표시 안 하게 행동하거나, 좋은 곳에 가서 명상을 하는 등 나만의 시간을 갖는 것으로 나타난 반면, 교수님과 면담을 통해 고탐을 이야기 하거나 학과 및 회의시간에 고탐을 하지 않는 것으로 나타났다[Table 5].

제2유형을 대표하는 21번 대상자(인자가중치 1.5674)는 나이는 만 20세 여자이며, 간호학과 1학년, 스트레스원은 기타로 응답하였다.

이 대상자의 주관적 진술을 살펴보면 “스트레스를 받을 때 맛있는 음식을 먹으면 나도 모르게 먹는 시간에 그 사건을 생각하지 않게 된다.”, “해결방안이 떠오르지 않고 걱정을 하기 시작하면 끝이 없고 내가 할 수 있는 일이 없다는 생각이 강하게 들어 자포자기한다.”고 하였다. 하지만 스트레스 관리를 위해 쇼핑하면서 사고 싶었던 물건을 사지는 않는다. 왜냐하면 쇼핑을 하고는 싫어지는 경우도 있지만 쇼핑을 하고나면 돈을 쓴 것에 후회하기 때문이다.”, “나의 문제를 공식화 하기는 싫다. 왜냐하면 회의에서도 문제를 해결하지 못하면 문제가 커질 것 같다.”고 하였다.

7번 대상자(인자가중치 1.4450)는 나이는 만 19세 여자, 간호학과 2학년, 스트레스원은 학업으로 나타났다. 이 대상자의 주관적 진술을 살펴보면 “나는 스트레스를 받으면 편실 도피를 하는 것 같다. 그래서 주로 자는 편이다. 그리고 우울한 일이 있거나 기분이 좋지 않아도 남들에게 표시 안 하게 하려고 노력한다.”고 하였다.

[Table 5] Representative items of Type 2

No.	Q Statement	Z-score
4	I get the fulfillment eating food.	1.97
5	I see the fun and drama programs.	1.49
2	I get enough sleep.	1.48
18	I sing or listen to your favorite music.	1.44
20	I cry myself heartily.	1.44
20	I get enough rest.	1.23
21	I do not pretend to act stressed before anyone else knew it annage display.	1.19
17	I have time on my own, such as a quiet place to go meditating.	1.14
26	I am desperate and do not do anything.	1.10
23		1.06
31	I break out in a sweat while exercising or walking.	-1.16
9	I talk to the professor and complaints through discussion.	-1.26
14	I go to the Internet site (Boys, Cafe, Twitter, etc.) into a lot of students to form a consensus about the stress put the posts.	-1.40
	I talk a complaint to the Department and the meeting time.	
10	I forget drinking.	-1.45
3		-1.68

위와 같은 결과를 종합해 볼 때 제2유형의 대상자 다른 유형에 비해 다른 사람이나 사물에 의해 스트레스를 대처하기 보다는 본인 스스로 해결하는 유형으로 나타났다. 이러한 점에서 제2유형을 “상황 무시형”으로 명명하였다.

### 3.2.3 제3유형: 자기해결형

제3유형은 13명으로 분류되었으며, 전체변량의 5.8%를 차지하고 있다.

이 유형의 특성은 스트레스원이 학업(30.8%)이 가장 높았으며, 진로(23.1%), 기타(15.4%)순으로 나타났으며, 외모, 대인관계, 성격, 건강은 모두 0.8%로 그 뒤를 이었다. 스트레스 상황에 처하게 되면 상황에 따라 나름대로의 스트레스 조절방법으로 스트레스를 풀거나, 혼자서 실컷 울고, 그리고 쇼핑하면서 사고 싶었던 물건을 사며 스트레스를 관리하는 반면, 부모님께 말씀드려 해결방안은 모색하지 않고, 문제 상황 발생 시 관련문제들을 무시하지 않고 생각하는 것으로 나타났다[Table 6].

제3유형을 대표하는 17번 대상자(인자가중치 1.5276)는 만 20세 여자이며, 스트레스원은 학업이었다.

이 대상자의 주관적 진술을 살펴보면 “나는 상황에 따라 나름대로의 스트레스 조절방법이 다르다.”, “나는 스트레스를 받으면 인터넷 쇼핑을 하면서 사고 싶었던 것을 산다. 그러면 기분이 풀린다.”고 했으며, “나는 스트레스 이유를 다른 사람한테 이야기 하지 않는다. 특히 많은 사람이 모인 장소에서는 하지 않는다.”고 하였다.

20번 대상자(인자가중치 1.1576)는 나이는 만 20세 여

성이며, 스트레스원은 학업이었다.

이 대상자의 주관적 진술을 살펴보면 “나는 잠을 자면서 잠시나마 스트레스를 잊는다. 그리고 혼자 실컷 울고 나면 스트레스가 풀린다.”고 하였으나, “나는 종교가 없어서 기도를 하면서 종교생활로 스트레스를 관리하지는 않는다. 그리고 술을 마시면 다음 날 머리가 아프기 때문에 더 스트레스를 받는다.”고 하였다.

위와 같은 결과를 종합해 볼 때 제3유형은 스트레스 상황에 있을 때, 본인 스스로 만족할 수 있는 해결방법으로 쇼핑을 하거나, 실컷 울거나, 대인관계를 원만하게 하면서 편안한 휴식을 취하는 것으로 나타났다. 이러한 점에서 제3유형을 “자기 해결형”으로 명명하였다.

### 3.2.4 제4유형: 대화형

제4유형은 7명으로 분류되었으며, 전체변량의 4.1%를 차지하고 있다.

이 유형의 특성은 앞의 세 유형과 같이 스트레스원이 학업(42.9%)으로 가장 높았으며, 진로, 대인관계, 성격, 외모가 14.3%로 나타났다. 스트레스 상황에 처하게 되면 친구들과 서로 의지하며 대화하거나, 부모님께 말씀드리고 해결방안을 모색하는 반면, 술을 마시면서 스트레스를 풀지는 않았고, 스트레스 상황 발생 시 관련 문제들을 무시하지 않고 이야기하는 것으로 나타났다[Table 7].

제4유형을 대표하는 30번 대상자(인자가중치 1.8668)는 나이는 만 19세 여자이며, 스트레스원은 대인관계이었다.

이 대상자의 주관적 진술을 살펴보면 “나는 친구들과

[Table 6] Representative items of Type 3

No.	Q Statement	Z-score
30	I buy things I wanted to buy while shopping.	2.14
29	I see a movie or your favorite book.	1.53
1	I will together with your friends and the conversations.	1.42
18	I sing or listen to your favorite music.	1.23
22	I loosen the stress control method of tis own, depending on the situation.	1.13
20	I cry myself heartily.	1.10
23	I am desperate and do not do anything.	-1.02
15	I ignore the issues related to the situation in the event of problems.	-1.05
10	I talk a complaint to the Department and the meeting time.	-1.37
6	I am seeking a solution to tell my parents.	-1.59
14	I put up a post about a consensus on a lot of stress on students entering the Internet site (Boys, Cafe, Twitter, etc.).	-1.78
7	I like the religious life of prayer.	-2.01

[Table 7] Representative items of Type 4

No.	Q Statement	Z-score
1	I will together with your friends and the conversations.	1.94
18	I sing or listen to your favorite music.	1.40
6	I am seeking a solution to tell my parents.	1.18
22	I loosen the stress control method of tis own, depending on the situation.	1.17
19	I am a travel and leisure activities.	1.07
27	I gave the cause of stress analysis, or ask the person who gave the reason for stress.	-1.10
17	I do not pretend to act stressed before anyone else knew it not remind displayed.	-1.10
23	I seized his and do not do anything.	-1.26
16	I want a man who stressed to me andoegil well.	-1.78
15	I ignore the issues related to the situation in the event of problems.	-1.89
3	I forget drinking.	-2.03

서로 의지하며 대화를 통해 위로받고 스트레스를 관리할 수 있다. 그리고 나만의 스트레스 조절방법이 있다.”고 하였다. 그리고 “나에게 스트레스를 준 사람이 잘 못 되라도 나에게 유익한 건 없고 나중에 오히려 죄책감을 느낄 것 같다.”, “그리고 나는 스트레스를 받으면 안 받은 척하기에는 너무 힘이 들어서 표시 안 나게 행동을 못한다.”고 진술하였다.

26번 대상자(인자가중치 1.13274)는 나이는 만 18세 여자이며, 스트레스원은 진로결정이었다.

이 대상자의 주관적 진술을 살펴보면 “나는 마음이 맞는 친구들과 공감대를 형성하여 이야기하면 내 입장을 이해해 주어 속이 편하다. 그리고 친구들이 같은 상황으로 스트레스를 겪었다면 대응 방법을 들어보고 행할 수 있기 때문에 친구를 통해 스트레스를 관리한다.”, “또한 스트레스를 받으면 좋아하는 음악을 듣거나 노래를 불러 스트레스를 관리한다.”고 하였다. 하지만 “스트레스를 무시하기만 하면 해결되지 않기 때문에 항상 해결 방안을 모색하려고 한다.”, “나에게 스트레스를 준 사람이 잘 안 되길 기원하는 건 바람직하지 않다고 생각한다.”고 진술하였다.

위와 같은 결과를 종합해 볼 때 제4유형은 스트레스 상황에 있을 때, 나름대로의 스트레스 조절방법으로 스트레스를 풀며 특히, 친구들이나 부모님께 이야기를 하고 해결방안을 취하는 것으로 나타났다. 이러한 점에서 제4유형을 “대화형”으로 명명하였다.

#### 4. 논의

본 연구는 간호학과 학생을 대상으로 스트레스에 대처하는 유형을 파악하기 위하여 시도되었다.

가장 많은 대상자 비율을 차지했던(34.09%) 제1유형인 긍정적 해결형은 이해경 연구[21]의 결과에서처럼 스트레스 상황에서 대상자들은 낙관적이 되려고 애쓰며 상황의 긍정적인 면을 바라본다가 가장 높은 비율을 차지한 결과(3.21)와 같음을 알 수 있었다.

간호학과 학생을 대상으로 한 박현주 등[2]의 연구결과, 간호학과 학생들이 스트레스 상황을 회피하지 않고 문제를 직시하고 해결하려는 노력을 하거나 사회적 지지를 찾는 것과 같은 본인의 기본적인 욕구를 충족하면서 적극적인 대처행위를 하고 있는 결과는 본 연구의 제3유형인 욕구 충족형과 일치한다. 이는 대상자들의 스트레스 대처방식이 적절하게 이루어진다고 볼 수 있으나 스트레스 대처방식이 적절히 이루어짐에도 불구하고 대학 생활 적응에 대한 결과 는 효율적인 학생지도를 위하여 입학초기부터 스트레스에 대한 평가 및 관리가 필요함을 시사한다. 또한 학생들이 스트레스에 대처하기 위해 어떤 방법들을 사용하고 있는지 파악하여 긍정적 대처에 해당하는 방법들을 공유할 수 있도록 제도적인 뒷받침이 필요하며, 멘토, 멘티 제도를 활성화하여, 스트레스 상황 시 경청해 주고 올바른 해결책을 제시해 줄 수 있는 멘토를 양성하고 학생들로 하여금 올바른 스트레스 대처를 할 수 있도록 인도해 주어야 할 것이다.

또한 선, 후배간의 유대감을 높이기 위한 동아리 활동 격려, 학회 활동 등을 통해 선배 간호학과 학생들이 후배



간호학과 학생들에게 임상실습 및 학과 공부 등에 대한 조건을 해 주도록 제도적인 뒷받침을 해야 할 것이다.

정영해 등[22]의 연구결과에서 대상자들은 스트레스 대처방식 중 ‘정서적 지원추구’를 가장 많이 사용하는 것으로 나타났고 ‘자기조절/문제해결’, ‘정서적 표출’, ‘회피’의 순으로 많이 사용하였다. 이 결과는 본 연구결과에서 대상자들의 스트레스 대처방식 유형이 ‘긍정적 해결형’, ‘회피형’, ‘육구충족형’, ‘대화형’의 순으로 나타나 부분 일치하는 결과를 보였다. 이 결과는 간호학생들은 스트레스 상황에 놓이게 되면 그 상황에서 발생한 정서적 혼란을 일단 가라앉히려는 정서적 진정을 가장 많이 사용한다는 민소영과 정승교[23]의 연구와 의과대학생들을 대상으로 한 이광현과 한미라[24]의 연구결과와 비교하였을 때 제4유형인 대화형과 유사한 부분을 알 수 있었다.

또한 Williams & Lisi[25]는 스트레스에 대한 대처에서 연령이 높아질수록 다양한 대처 전략을 많이 사용하고, 주로 스트레스 상황에서 정서중심대처 혹은 인지적 재해석과 같은 인지적 개입과 관련된 대처를 많이 사용한다는 연구결과는, 본 연구에서 2학년의 비율이 가장 많은 제4유형인 대화형과 일치하는 결과임을 알 수 있었다.

또한 정영해와 최정숙[22]의 연구결과 스트레스 대처방식 점수에 따라 수동적 대처, 정서적 대처, 소극적 대처, 적극적대처의 4가지 스트레스 대처 유형군으로 나누어 본 결과 간호학과 졸업예정자 중에는 수동적대처형이 가장 많았지만, 본 연구에서는 긍정적해결형이 가장 많은 비중으로 나타나 간호학과 졸업생과 간호학과 1, 2학년의 스트레스 대처에 차이점이 있음을 알 수 있었다. 이는 간호학과 학생이어도 학년별 스트레스 대처 유형이 다르므로 차별화된 교육과 중재를 하여 접근해야함을 시사하고 있다.

또 다른 연구 결과에서[26] 자기조절/문제해결 대처방식을 사용할수록 신체증상이 덜 나타나고 자기비판/자책과 같은 대처방식을 많이 사용할수록 신체 증상이 더 많이 나타났는데, 이는 스트레스 대처방식은 사회심리적 건강 및 신체적 건강과 관련성이 있는 것으로 사료된다. 김조자 등[27]은 심리사회적 중재로 간호대학생의 스트레스를 줄이고 문제중심 대처방식의 사용을 증가시킬 수 있다고 보고하였다.

그리고 Rudolph[28]의 연구에서 여학생이 남학생보다 가족이나 친구와의 관계에서 스트레스를 더 많이 받으며, 여학생은 남학생보다 회피, 자기비난과 같은 정서 지

향적 대처를 많이 사용한다고 하였다. 이는 본 연구의 제2유형인 상황 무시형과 유사한 결과는 본 연구에서 4가지 유형 중 유일하게 여학생으로 구성된 유형이 제2유형인 상황 무시형이었다.

이러한 결과를 종합해 보았을 때 간호학과 학생의 스트레스에 대한 대처능력을 향상시키고 적극적인 문제해결 중심 대처기술을 훈련시키기 위하여 심리사회적 중재를 도입할 것을 고려해 보아야 할 것이다.

## 5. 결론 및 제언

간호학과 신설과 증원으로 인해 간호학과에 입학하는 학생들은 증가하고 있으며, 그 학생들은 여러 가지 이유로 간호학과에 입학하여 적응하게 된다. 이 과정에서 간호학과 학생들은 수많은 스트레스에 노출되게 되며 스트레스에 대처하는 유형도 긍정적, 부정적인 방법들이 사용하고 있다.

본 연구는 간호학과 학생들의 스트레스 대처 유형에 대한 주관성을 파악하고자 시도되었고 4가지 유형으로 확인되었다. 각 유형별 의미는 각 개인에 따라 스트레스에 관한 대처가 다르기 때문에 그에 따른 중재 전략도 다르게 제공되어, 유형별 특성에 따른 개별화되고 구체적인 간호중재 방안을 마련해야 할 것이다.

또한 본 연구결과를 토대로 간호학과 학생들의 스트레스를 학년별 성별에 관한 후후 연구가 필요하다고 판단된다. 또한 스트레스 대처 유형별로 제공될 수 있는 간호중재 프로그램개발이 이루어져야 할 것이다. 또한 스트레스에 관한 구체적인 측정도구 및 중재방법을 통한 질적, 양적 연구를 제언하는 바이다.

## 참고문헌

- [1] S. Y. Kim et al., "Comparison to stress, Depression and Self-efficacy between Nursing Student and the Other Major University Women Students", *Stress*, 18(2), pp. 119-124, 2010.
- [2] H. J. Park et al., "Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students", *Journal of Korean Academic Society of Nursing education*, 16(1), pp. 14-23, 2010.

- [3] Lazarus, R. S., et al, "Stress, appraisal and coping", New York, Springer Publishing Co., 1984.
- [4] Y. M. Han, "Coping Strategies and Job Satisfaction of Counsellor=A Study on the Correlation between the Stress", Journal of Human Understanding and Counseling, 23, pp. 41-68, 2002.
- [5] Endler, N. S. et al, "Multidimensional Assessment of Coping A Criticla Evaluation", Journal of Personality and Social Psychology, 58, pp. 844-854, 1990.
- [6] Lazarus, R. S. et al., "Coping and Adaptation: The handbook of behavioral medicine", In W. D. Gentry, ed, New York, Guilford, 1986.
- [7] Y. Y. Lee, "Stress Coping and Adaptation of High School Students", Ajou University, 2003.
- [8] H. S. Lee et al., "A Study of Developing Check List on College Students' Problem and Problem-solving Behavior", Ewha University Student Life Research, 25, pp. 42-103.
- [9] G. G. Jeon, "Development of the Life Stress Scale for College Students: II", Journal of Rehabilitation Science, 14(1), pp. 15-37, 1998.
- [10] S. H. Hwang, "The Relation of College Student's Stress and Coping Style and University Life Adjustment", YeonSei University, Seoul, 1995.
- [11] Lynch Scott M., et al, "Self-efficacy, Stress, and Academic Success in College, Research in Higher Education, 46(6), pp. 677-706, 2005.
- [12] Akgun S. et al., "learned Resourcefulness moderates the Relationship between Academic Stress and Academic Performance", Educational Psychology, 13(3), pp. 287-294, 2003.
- [13] Struthers, D. et al., "An Examination of the relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College", Research in Higher Education, 41(5), ppp. 581-592, 2000.
- [14] Lohman, B. L. et al., "Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family contest, Journal of Youth and Adolescence, 29, pp. 15-43, 2005.
- [15] Timmins, F. et al., "Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students-fact-finding sample survey., Nurse education today, 22(3), pp. 203-211, 2002.
- [16] Y. S. Song, "Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students", Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing, 23(4), pp. 397-402, 2011.
- [17] W. W. Lee, et al., "The Effect of Basic Life Support Education on Lay persons' Willingness and Self-confidence in Performing Bystander Cardiopulmonary Resuscitation", Journal of Korean Society of Emergency Medicine, 20(5), pp. 505-509, 2009.
- [18] K. S. Rhu, "A Current Status of High School Students' Stress and the Psycho-educational Approach to Coping the Stress", Suncheon University, 2002.
- [19] J. Y. Kim, "Research on the stressors of high school Students and How they deal with it", Gyemyoung University, 2009.
- [20] H. K. Kim, "Understand and Application of Q Methodology", Seogang University: Seoul, 1990.
- [21] H. K. Lee, "Stress and Coping for Mothers with Children and Adolescents Receiving Outpatient Care", Busan Catholic University, 2012.
- [22] Y. H. Jeong et al., "Job-seeking Stress, Coping Skills, and Psychosocial Health Among the Senior Nursing Students", Korea Social Survey Research, 17, pp. 111-135, 2009.
- [23] S. Y. Min et al., "Self Efficacy and Stress Coping Strategies of Nursing Students", Journal of Korean Academy of Psychiatric and mental Health Nursing, 15(3), pp. 299-307, 2006.
- [24] K. H. Lee et al., "Stress and Coping Strategies of Dongguk universtiy Medical students", Dongguk University, 15, pp. 71-88, 1996.
- [25] Williams K. et al, "Coping strategies in Adolescents", Journal of Applied Developmental Psychology, 20, pp. 537-549, 2000.
- [26] D. H. Kim, "Effects of Stress and Coping of the People Who are Seeking a Job on Emotional Experience and Physical Health", Sangju University, 2008.

- [27] J. J. Kim et al., "Effects of Psychosocial Stress Management on stress and Coping in Student Nurses", Journal of Korean Academic society of Adult Nursing, 16(1), pp. 90-101, 2004.
- [28] Rudolph, K. D., " Approach, Avoidance, and Coping with Stress", American Psychologist, 41(7), pp. 813-819, 2002.

#### 저자소개

김 윤 정(Yun-Jeong Kim)

[정회원]



- 2007년 2월 : 한양대학교 간호학과(간호학석사)
- 2011년 2월 : 한양대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 배재대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 응급간호, 기본간호