한국간호교육학회지 제20권 제4호, 2014년 11월
J Korean Acad Soc Nurs Educ Vol.20 No.4, 471-481, November, 2014
http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.471

여자 간호대학생의 스트레스, 양생(養生)과 주관적 행복감*

박 혜 숙[1)]

서 론

연구의 필요성

인간은 누구나 행복한 삶을 원한다. 행복 추구는 인간이 가지고 있는 자연스런 본성 가운데 하나이며, 인간은 물질적인 행복 그 이상을 추구하는 존재이다. 대부분의 긍정 심리학자들은 객관적인 삶의 조건이 높아진다고 하여 반드시 행복한 삶을 누리는 것은 아니기 때문에, 개인의 행복 정도를 알아보기 위해서는 그 개인이 갖고 있는 객관적인 특성을 살펴보는 것 보다는 개개인에게 행복한 삶을 누리고 있는지를 직접 물어보는 것이 정확하다고 결론내리고 있다. Diener (1984)는 행복을 개개인이 그들의 삶 속에서 자신의 기준에 의거하여 자신의 삶을 스스로 총체적으로 평가하는 것이라고 정의내리고 있다. 이와 같이 행복은 지극히 개인적인 경험이므로, 흔히 행복은 주관적이라는 단어가 들어간 용어인 주관적 행복감(subjective happiness)으로 표현된다. 여러 연구들에서 주관적 행복감은 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 삶의 질, 웰빙 등의 용어와 혼용되고 있다.

삶에 대한 긍정적이고 적극적인 인식과 태도를 반영하고 있는 주관적 행복감이 개인의 건강증진에 도움이 된다는 것이 알려짐에 따라 행복과 건강에 관한 연구들이 많아지고 있다. 행복은 신체적인 면에서 고혈압, 당뇨, 각종 감염병 발생을 저하시키고, 통증을 감소시킬 뿐만 아니라 면역체계 강화와 장수에 기여하며, 정신적인 면에서 우울, 자살, 편집증과 같은 병리적 증상 감소와 자기조절능력 및 문제대처능력을 증가시키고, 사회적인 면에서 적극적이고 활기차게 사회활동에 참여하도록 한다(Kim, 2008).

그러나 한국인의 행복지수는 매우 낮다고 알려져 있다. 특히 한국 아동과 청소년의 주관적 행복감은 OECD 26개 국가 중 최하위로 보고되고 있으며(Park, Park, Seo, & Youm, 2010), 일반 대학생의 주관적 행복감은 100점 만점에 64.8점(Park, 2012), 간호대학생의 주관적 행복감은 28점 만점에 19.86점(Jo & Park, 2011)으로 낮게 조사된 바 있다. 우리나라 대학생의 행복 정도가 낮은 것과 같은 맥락으로 보여 지는 현상은 젊은 층의 높은 자살률이다. 한국의 연간 평균 대학생 자살자수는 230명에 이르고 있으며, 20대 청년의 사망원인 1위는 자살이 차지하고 있다(Won, 2011). 이러한 사회 병리현상은 대학생의 부정적인 정서를 반영하는 것으로 볼 수 있다.

간호대상자를 전인적이고 개별적으로 돌봐야 하는 간호대학생은 인본적이고 이타주의적인 헌신, 베풂과 돌봄의 간호행위를 위해 기쁨이나 삶의 만족 같은 긍정적인 정서인 주관적 행복감을 경험하는 것이 필요하다(Jo, 2011). 간호대학생의 행복감은 간호대학생 자신의 건강증진뿐만 아니라 간호대상자에 대한 질적인 간호 제공으로 이어질 것으로 기대된다. 그러나 최근까지 간호대학생의 주관적 행복감을 다룬 연구는 소수에 불과할 뿐 아니라 간호대학생의 낮은 주관적 행복감 수준을 높이는 방안 마련이 시급함에도 불구하고 이에 대한 노력이 미미한 형편이다.

동양 철학에서 양생은 행복과 깊은 관련이 있다(Jeong, 2014;

주요어 : 여자, 간호대학생, 스트레스, 양생(養生), 행복감
* 이 논문은 2013년도 동양대학교 교수 학술연구비 지원에 의한 것임.
1) 동양대학교 간호학과 부교수(교신저자 E-mail: hsp@dyu.ac.kr)
투고일: 2014년 6월 17일 심사완료일: 2014년 8월 17일 게재확정일: 2014년 8월 22일

Park, 2013). 동양적 맥락에서 행복의 상태를 유지하기 위해 사람이 할 수 있는 것은 습관이나 훈련과 관련되는 양생에 집중하는 것이다. 양생의 핵심은 자연과의 합일, 심신의 수련을 통해 정신과 육체의 조화를 이루는 것이다. 즉, 마음을 담아 자기의 영혼을 지키고, 몸을 쉬어 자신의 육체를 온전케 하는 것을 말한다. 양생법 중에서 가장 핵심은 정신양생이며, 율곡은 덕을 닦고 도의를 쌓아 인의한 마음을 기르면 저절로 감정과 욕구를 조절하고 절제하고 올바르게 발산되도록 하여서 신체를 보존하고 타고난 수명을 유지할 수 있다고 강조한다(Jeong, 2014; Kim, 2004). 양생은 단순히 병에 걸리지 않도록 힘쓰면서 건강을 증진하는 행위만을 지칭하는 것이 아니라 인간의 생활양식이나 생활태도와도 깊은 관련을 맺고 있고, 주관적인 안녕의 의미를 포함하며 현대적인 의미에서의 삶의 질(Quality of life) 개념을 포함하고 있다(Kim, 2004). 선행연구에서 양생의 실천정도가 높을수록 중년 여성의 생활만족도가 높고, 폐경기 적응을 더 잘하며(Park, Kim, & Bae, 2010), 대학생의 행복정도(Park, 2012)가 높다고 보고된 바 있다.

간호대학생은 일반 대학생이 경험하는 대학생활 관련 스트레스뿐만 아니라 임상실습 스트레스, 간호사 국가시험에 합격해야 하는 심리적 부담감, 그리고 의료기술의 급격한 변화 등으로 다른 전공의 대학생에 비해 더 높은 수준의 스트레스를 받는 것으로 여러 문헌에서 언급되고 있다(Kim, 2014; Yu, Song, & Kim, 2014). 이러한 스트레스는 적절히 관리되지 않으면, 신체적 질병뿐만 아니라 정서적 불안, 우울 등의 부정적인 정서를 양산(Yu et al., 2014)하여 간호대학생의 주관적 행복감을 낮추고, 이는 대학생활의 부적응과 취업 후 자신의 직업에 몰입하지 못하고 간호직무에 만족하지 못하여 이직에 이르게 할 수 있다(Jo & Park, 2011). 특히 여자 대학생은 스트레스 민감도가 높아 남자 대학생보다 전반적으로 스트레스를 더 많이 받고, 일상생활에서 위기감도 더 자주 느끼며, 우울증이나 불안장애가 남자보다 2배 이상 많다고 알려져 있으므로(Kim, 2014; Park, 2014), 여자 간호대학생의 스트레스 관리는 매우 중요하다. 최근 우리나라 문화에 맞게 한국 간호대학생의 스트레스를 측정할 수 있는 도구개발이 이루어졌으나 그 활용도는 아직 미흡한 편이다(Yoo, Chang, Choi, & Park, 2008).

선행연구들은 스트레스가 동일하게 존재한다 하더라도 영향요인에 따라 그 결과는 다양한 양상을 보이므로 스트레스 영향 요인을 찾기 위해 노력해왔다. 확인된 영향요인으로는 개인의 자아존중감, 자아탄력성, 자기효능감, 자기주도성, 대처방식, 사회적 지지, 셀프 리더십과 자기노출 등이 있다(Jung, 2012; Kim, 2014; Kim & Kim, 2011; Park & Kim, 2008; Yu et al., 2014). 이러한 영향요인들은 대부분 서양의 개념에 근거한 것이며, 오래전부터 한국인의 스트레스 완화에 활용되어 왔던 개념은 양생이다. Kim (2004)은 양생을 '생을 보양한다'는 의미로, 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 건강관리법으로 보았다. 양생의 원리를 잘 지키는 사람은 체내의 음양의 평형으로 기의 균형이 잘 유지되고, 계속 항상성을 이루게 되어 내외의 스트레스 요인에 대한 면역력이 강화되므로, 질병을 예방하고 건강을 증진할 수 있다. Kim (2004)은 동양의 양생관련 고전문헌 고찰을 기반으로 하여 한국인의 양생수준 측정도구를 개발하였으며, 여대생이 양생 실천을 잘 할수록 스트레스 정도와 우울 정도가 낮다고 보고한 바 있다(Park & Kim, 2008). 이와 같이 동양의 전통적인 건강관리방법인 양생은 간호대학생의 스트레스 완화와 주관적 행복감 증진에 기여할 것으로 사료된다.

이에 본 연구는 한국 문화에 맞게 개발된 도구들을 활용하여 여자 간호대학생의 스트레스, 양생과 주관적 행복감의 수준과 세 변수들 간의 관련성을 파악하여, 동양학적인 관점에서 여자 간호대학생의 주관적 행복감 증진을 위한 구체적인 중재 프로그램을 개발하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

연구 목적

본 연구의 목적은 여자 간호대학생의 스트레스, 양생과 주관적 행복감 정도를 확인하고, 이들 변수간의 관련성을 알아보아 여자 간호대학생의 주관적 행복감 증진을 위한 중재 프로그램을 개발하는데 필요한 기초자료를 제공하기 위함이며, 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 여자 간호대학생의 스트레스, 양생과 주관적 행복감 수준을 알아본다.
- 여자 간호대학생의 일반적 특성에 따른 스트레스, 양생과 주관적 행복감의 차이를 확인한다.
- 여자 간호대학생의 스트레스, 양생과 주관적 행복감 간의 상관관계를 파악한다.
- 여자 간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 여자 간호대학생의 스트레스, 양생과 주관적 행복감 간의 관계를 규명하는 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 연구는 대구·경북지역에 소재하는 3개의 4년제 대학교 간호학과에 재학 중이며, 최소 2개 학기 이상 임상실습 경험이 있는 3, 4학년 여대생을 대상으로, 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 300명을 편의 추출하였다. 본 연구의 표본 크기는 G*Power 3.1.7 프로그램을 이용하여 산정하였으며 상관관계 양측 검정에서 유의수준(α) .05, 검정력(1-β) 95%, 효과의 크기(r)를 0.3을 기준으로 하였을 때 최소 115명이 산출되어 본 연구 대상자 수는 추정된 최소 표본 수를 충분히 충족하였다. 연구대상으로 임상실습경험이 있는 간호대학생을 선정한 이유는 본 연구에서 사용한 한국 간호대학생의 스트레스 측정도구(Yoo et al., 2008)가 대학차원과 임상차원의 영역으로 구성되어 있기 때문이다. 최종 연구대상은 설문지에 1문항이라도 응답하지 않은 부실 응답자 17명을 제외한 283명이었다.

연구 도구

● 간호대학생의 스트레스

간호대학생의 스트레스를 측정하기 위하여 Yoo 등(2008)이 개발한 한국 간호대학생의 스트레스 측정도구를 사용하였다. 이 도구는 2개의 영역(대학차원의 스트레스 39문항, 임상차원의 스트레스 20문항)과 8개의 하위영역, 총 59문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 대학차원의 스트레스 영역은 학업스트레스 11문항, 환경스트레스 8문항, 개인 간 스트레스 5문항, 개인 내 스트레스 15문항의 4개 하위영역으로 구성되며, 임상차원의 스트레스 영역은 실습생 스트레스 3문항, 실습환경 스트레스 4문항, 실습지도자 스트레스 5문항, 실습대상자 스트레스 8문항의 4개 하위영역으로 구성된다. 각 문항은 스트레스를 '전혀 경험하지 않는다.' 1점, '조금 경험한다.' 2점, '보통이다' 3점, '많이 경험한다.' 4점, '매우 많이 경험한다.' 5점으로 점수화하였다. 가능한 문항 평균은 1점에서 5점으로 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험하는 것을 의미한다. 도구 개발당시 Yoo 등(2008)의 연구에서 대학차원 스트레스 측정도구의 Cronbach's α값은 .94, 임상차원 스트레스 측정도구의 Cronbach's α값은 .92였으며, 본 연구에서도 Cronbach's α값은 대학차원 스트레스 측정도구 .94, 임상차원 스트레스 측정도구 .92로 동일하게 나타났다.

● 양생

양생 실천정도를 측정하기 위하여 Kim (2004)이 개발한 양생 측정도구를 사용하였으며, 이 도구는 8개의 하위영역, 총 31문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 8개 하위영역은 도덕수양 5문항, 마음조양 4문항, 음식양생 5문항, 활동과 휴식양생 4문항, 운동양생 3문항, 수면양생 4문항, 계절양생 3문항, 성생활 양생 3문항이다. 본 연구에서는 연구대상이 대학생임을 고려하여 성생활 양생 3문항을 제외한 7개의 하위영역, 총 28문항을 사용하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '별로 그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '대체로 그렇다' 4점, '항상 그렇다' 5점으로 점수화하였다. 가능한 문항 평균은 1점에서 5점이고, 점수가 높을수록 양생 실천정도가 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 Kim (2004)의 연구에서 Cronbach's α값은 .89이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α값은 .86으로 나타났다.

● 주관적 행복감

주관적 행복감을 측정하기 위하여 Lyubomirsky와 Lepper (1999)가 개발한 주관적 행복감 측정도구를 Lim (2004)이 번안한 도구를 사용하였으며, 이 도구는 총 4개 문항, 7점 척도로 구성되어 있다. 가능한 문항 평균은 1점에서 7점으로, 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 Lyubomirsky와 Lepper (1999)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .86이었으며, Lim (2004)의 연구에서 Cronbach's α값은 .76, 본 연구에서 Cronbach's α값은 .85로 나타났다.

자료 수집 방법 및 윤리적 고려

본 연구 진행에 앞서 연구대상자의 윤리적 보호를 위해 D 대학교의 연구윤리승인을 받았으며(1041495-201311-HR-01-01), 자료는 2013년 12월 2일부터 2013년 12월 31일에 걸쳐 자가보고형 설문지를 이용하여 수집되었다.

연구진행을 위하여 3개 대학교 간호학과장에게 설문조사에 대한 사전 협조를 받은 후, 자료수집이 가능한 시기에 연구자가 직접 강의실을 방문하였다. 대상자에게 연구의 목적, 개인정보 보호, 설문 자료는 연구목적으로만 사용할 것임과 설문도중 언제든지 연구 참여 동의를 철회할 수 있고, 연구에 참여하지 않거나 중도에 참여를 포기할 경우 불이익이 전혀 없음을 충분히 설명한 후, 자발적으로 연구 참여에 동의한 대상자에게 연구 참여 동의서를 서면으로 받고, 설문지를 배부·작성하도록 하였다.

자료 분석 방법

본 연구의 자료는 SPSS/ WIN 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성, 양생과 주관적 행복감은 서술통계를 이용하여 빈도, 백분율, 최소값과 최대값, 평균과 표준편차를 구하였다.

- 일반적 특성에 따른 스트레스, 양생과 주관적 행복감은 independent t-test와 one-way ANOVA를 실시하였고, 집단 간의 차이를 알아보기 위한 사후검정은 scheffe test를 실시하였다.
- 변수 간 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.
- 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인은 Stepwise multiple regression으로 분석하였다.
- 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 21.8(±1.25)세로, 연령분포는 20세에서 32세까지였다. 4학년이 53.7%로 많았으며, 전공에 만족하는 학생이 60.8%, 불만족한 학생이 11.3%이었다. 거주형태는 자택(38.5%)과 자취(37.8%)가 대부분이었다. 가족의 월수입은 201～400만원이 36.7%, 401～600만원이 33.6%로 대부분을 차지하였다. 남자친구가 없는 학생이 55.1%, 종교가 없는 학생이 56.9%로 많았다(Table 1).

대상자의 스트레스, 양생과 주관적 행복감

대상자의 스트레스 정도는 2.82점(5점 척도)으로 보통 수준이었다. 대상자는 임상차원의 스트레스(2.67점)보다 대학차원의 스트레스(2.90점)가 더 높았다. 대학차원의 스트레스는 학업 스트레스(3.39점), 개인 간 스트레스(2.81점), 환경 스트레스(2.72점), 개인 내 스트레스(2.66점)순으로 높았고, 임상차원의 스트레스는 실습생 스트레스(3.07점), 실습지도자 스트레스(2.78점), 실습환경 스트레스(2.63점), 실습대상자 스트레스(2.46점) 순으로 높았다. 대상자의 양생 실천정도는 3.03점(5점 척도)으로 보통 수준이었다. 양생의 하위영역은 도덕수양(3.63점), 수면양생(3.34점), 활동과 휴식양생(3.08점), 마음조양(2.94점), 음식양생(2.79점), 운동양생(2.66점), 그리고 계절양생(2.43점) 순으로 실천하고 있었다. 대상자의 주관적 행복감 정도는 4.81점(7점 척도)으로 낮은 수준이었다(Table 2).

일반적 특성에 따른 스트레스, 양생과 주관적 행복감의 차이

대상자의 스트레스 정도는 21세 이하 학생이 22세 이상 학생보다(t=2.29, p=.023), 전공에 불만인 학생이 만족하는 학생보다(F=3.13, p=.045) 더 높았다. 대학차원의 스트레스 정도는 21세 이하 학생이 22세 이상 학생보다(t=2.36, p=.019), 3학년이 4학년 학생보다(t=2.23, p=.027), 전공에 불만인 학생이 만족하는 학생보다(t=3.13, p=.045), 기숙사에 거주하는 학생이 자택·자취·기타(하숙이나 친척집 등)에 거주하는 학생보다(F=2.73, p=.044) 더 높았다. 임상차원의 스트레스 정도는 남자친구가 없는 학생이 있는 학생보다(t=-2.53, p=.012) 더 높았다.

대상자의 양생 실천정도는 남자친구가 있는 학생이 없는 학생보다(t=2.12, p=.035) 더 높았다. 주관적 행복감 정도는 전공에 만족하거나 보통인 학생이 불만인 학생보다(F=14.2, p<.001) 더 높았다(Table 1).

스트레스, 양생과 주관적 행복감 간의 관계

스트레스, 양생과 주관적 행복감은 유의한 상관관계가 나타났다(Table 3). 양생 실천정도가 높을수록 대상자의 스트레스는 낮고(r=-.299, p<.001), 주관적 행복감은 높았으며(r=.440, p<.001), 스트레스가 높을수록 주관적 행복감이 낮았다(r=-.238, p<.001).

양생의 하위영역 중 마음조양(r=.459, p<.001)과 도덕수양(r=.423, p<.001)이 주관적 행복감과 중간 정도의 상관관계를 나타냈으며, 마음조양(r=-.315, p<.001)과 활동과 휴식양생(r=-.270, p<.001)은 스트레스와 약한 정도의 상관관계를 보였다.

주관적 행복감에 영향을 미치는 요인

대상자의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 일반적 특성 중에서 주관적 행복감과 유의한 차이를 보인 전공 만족도와 스트레스, 양생을 독립변수로 한 단계적 다중회귀분석을 실시하였다(Table 4). 회귀분석을 실시하기 전에 독립변수들 간의 다중공선성 유무를 파악하기 위하여 공차한계(tolerance) 값과 분산팽창요인(variance inflation factor, VIF) 값, 그리고 오차의 자가 상관(Durbin-Watson) 값을 산출하였다. 본 연구에서 공차한계 값은 .902～.992, 분산팽창요인 값은 1.000～1.008로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. 또한 오차의 자가 상관 값을 분석한 결과 1.842로 2에 가까워 모형의 오차합 간에 자기상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 정규성, 등분산성의 가정을 만족하였으며, 회귀모형 적합 도는 유의한 것으로 나타났다(F=49.00, p<.001).

단계적 다중회귀분석 결과, 대상자의 주관적 행복감 정도에 영향을 미치는 요인은 양생 실천정도(ß=.418, p<.001)와 전공 만족도(ß=-.257, p<.001)로 나타났고, 양생 실천정도의 주관적 행복감 설명력은 19.1%, 단계적으로 전공 만족도를 추가하였

<Table 1> Differences in Stress, Yangsaeng and Subjective Happiness according to General Characteristics (N=283)

Variables	Categories	n(%)	Stress								Yangsaeng		Subjective happiness		
			Total			College based stress			Clinical based stress						
			Mean±SD	t or F(*p*)	Scheffe	Mean±SD	t or F(*p*)	Scheffe	Mean±SD	t or F(*p*)	Mean±SD	t or F(*p*)	Mean±SD	t or F(*p*)	Scheffe
Age (yrs)	≤21	124(43.8)	2.91±0.56	2.29		2.99±0.57	2.36		2.74±0.66	1.61	2.99±0.44	-1.46	4.80±1.02	-0.15	
	≥22	159(56.2)	2.75±0.56	(.023)		2.83±0.60	(.019)		2.61±0.63	(.109)	3.06±0.45	(.146)	4.81±0.92	(.882)	
Grade	Junior	131(46.3)	2.87±0.57	1.45		2.98±0.58	2.23		2.66±0.68	-0.26	3.04±0.46	0.16	4.79±1.04	-0.38	
	Senior	152(53.7)	2.77±0.55	(.148)		2.83±0.60	(.027)		2.68±0.62	(.793)	3.03±0.43	(.875)	4.83±0.90	(.702)	
Major satisfaction	Satisfaction[a]	172(60.8)	2.79±0.58	3.13	a<c	2.86±0.61	3.13	a<c	2.65±0.64	1.91	3.06±0.45	1.23	4.99±0.90	14.2	a,b>c
	Moderate[b]	79(27.9)	2.80±0.48	(.045)		2.89±0.51	(.045)		2.63±0.59	(.149)	2.98±0.43	(.294)	4.71±0.92	(<.001)	
	Dissatisfaction[c]	32(11.3)	3.05±0.61			3.14±0.64			2.88±0.80		2.97±0.48		4.06±1.07		
Place to living	Home[a]	109(38.5)	2.79±0.56	2.50		2.86±0.61	2.73	b>a,c,d	2.65±0.63	1.17	3.10±0.43	2.49	4.81±0.93	0.36	
	Dormitory[b]	61(21.6)	2.99±0.53	(.060)		3.09±0.53	(.044)		2.80±0.75	(.321)	2.96±0.50	(.061)	4.73±1.00	(.783)	
	Self-boarding[c]	107(37.8)	2.76±0.54			2.83±0.57			2.61±0.59		3.02±0.41		4.87±1.01		
	Others[d]	6(2.1)	2.77±1.01			2.83±1.06			2.66±0.93		2.71±0.51		4.63±0.79		
Household monthly income (10,000won)	≤200	28(9.9)	2.86±0.63	1.79		2.95±0.68	1.79		2.69±0.69	1.16	2.93±0.36	1.61	4.81±0.94	1.08	
	201～400	104(36.7)	2.90±0.50	(.149)		2.98±0.51	(.149)		2.75±0.61	(.326)	2.98±0.44	(.188)	4.71±0.88	(.357)	
	401～600	95(33.6)	2.79±0.57			2.88±0.61			2.61±0.66		3.09±0.39		4.81±1.04		
	≥601	56(19.8)	2.70±0.61			2.76±0.66			2.58±0.67		3.08±0.56		5.00±1.01		
Boy friend	Yes	127(44.9)	2.76±0.52	-1.73		2.86±0.58	-1.06		2.56±0.59	-2.53	3.09±0.44	2.12	4.87±0.94	0.97	
	No	156(55.1)	2.87±0.59	(.085)		2.93±0.61	(.292)		2.75±0.68	(.012)	2.98±0.45	(.035)	4.76±0.99	(.332)	
Religion	Yes	122(43.1)	2.81±0.55	0.12		2.87±0.60	0.62		2.70±0.60	-0.79	3.04±0.43	-0.27	4.85±0.90	-0.55	
	No	161(56.9)	2.82±0.57	(.901)		2.92±0.60	(.537)		2.64±0.68	(.431)	3.02±0.46	(.786)	4.78±1.02	(.584)	

<Table 2> The Degree of Stress, Yangsaeng and Subjective Happiness of the Subjects (N=283)

Variables	Categories	Mean±SD	Obtained range
Stress	Total	2.82±0.56	1.00～3.97
College based stress	Subtotal	2.90±0.59	1.00～4.28
	Academic	3.39±0.73	1.00～5.00
	Environmental	2.72±0.74	1.00～4.88
	Interpersonal	2.81±0.78	1.00～4.80
	Intrapersonal	2.65±0.67	1.00～4.13
Clinical based stress	Subtotal	2.67±0.65	1.00～4.85
	Student	3.07±0.87	1.00～5.00
	Clinical environment	2.63±0.87	1.00～5.00
	Instructor	2.78±0.75	1.00～5.00
	Client	2.46±0.74	1.00～4.63
Yangsaeng	Total	3.03±0.45	1.93～4.64
	Morality	3.63±0.57	1.60～5.00
	Mind	2.94±0.79	1.00～5.00
	Diet	2.79±0.73	1.00～4.80
	Activity & rest	3.08±0.74	1.00～5.00
	Exercise	2.66±0.91	1.00～5.00
	Sleep	3.34±0.72	1.00～5.00
	Seasonal	2.43±0.79	1.00～5.00
Subjective happiness		4.81±0.97	1.00～7.00

<Table 3> Correlations between Stress, Yangsaeng and Subjective Happiness (N=283)

Variables	Stress			Subjective happiness
	Total	College based stress	Clinical based stress	
	r(*p*)	r(*p*)	r(*p*)	r(*p*)
Yangsaeng	-.299(<.001)	-.294(<.001)	-.237(<.001)	.440(<.001)
Morality	-.106(.076)	-.120(.044)	-.055(.354)	.423(<.001)
Mind	-.315(<.001)	-.336(<.001)	-.204(.001)	.459(<.001)
Diet	-.115(.054)	-.106(.076)	-.104(.080.)	.159(.008)
Activity & rest	-.270(<.001)	-.269(<.001)	-.209(<.001)	.215(<.001)
Exercise	-.192(.001)	-.179(.002)	-.169(.004)	.218(<.001)
Sleep	-.166(.005)	-.167(.005)	-.125(.036)	.272(<.001)
Seasonal	-.089(.135)	-.048(.424)	-.142(.017)	.106(.075)
Subjective happiness	-.238(<.001)	-.277(<.001)	-.113(.057)	1

<Table 4> Regression Analyses of influencing Factors on Subject Happiness (N=283)

Variables	B	SE	ß	Adjusted R^2	t	*p*
Yangsaeng	.908	.112	.418	.194	8.093	<.001
Major satisfaction	-.360	.072	-.257	.254	-4.971	<.001
Adjusted R^2=.254, F=49.00, *p*<.001						

을 때 25.4%의 설명력을 보였다.

논 의

본 연구는 여자 간호대학생의 스트레스, 양생과 주관적 행복감 수준과 세 변수들 간의 관련성을 파악하여 동양학적인 관점에서 우리 문화에 맞는 여자 간호대학생의 주관적 행복감 증진을 위한 구체적인 중재 프로그램을 개발하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 시도하였다. 본 연구의 주요 연구결과를 중심으로 논의하고자 한다.

대상자의 스트레스 정도는 2.82점(5점 척도)으로 보통수준이었다. 이는 측정 도구가 달라 직접 비교는 어려우나 일반 여대생의 스트레스 정도(Park & Kim, 2008)보다 높고, 간호대학생의 스트레스 정도(Kim, 2014)보다는 낮았다. 본 연구에서

대학차원의 스트레스가 임상차원의 스트레스보다 더 높게 나타났는데, Park과 Jang (2010)의 연구에서 간호학생들이 임상실습 스트레스를 가장 높게 지각한다고 보고한 결과와는 차이가 있었다. 그러나 Song (2012)은 간호대학생의 임상실습과 관련된 스트레스는 보통 수준이하이며, 시험, 과제, 과다한 학업 량과 같은 학업관련 스트레스가 매우 극심하고, 간호대학생의 취업률은 대체적으로 높으나 원하는 곳으로 취업을 하기 위해서는 학점관리를 잘하는 것이 매우 중요하여 타 학과 대학생들과 비교할 때 학업 스트레스가 4배정도 높다고 보고한 결과와는 유사하였다. 그러나 본 연구결과를 해석할 때 자료수집기간과 측정도구의 차이가 있으므로 신중을 기할 필요가 있다고 사료된다. 본 연구 자료가 2학기 말 수업기간 중에 수집되었으므로, 추후 연구에서는 임상실습기간 중에 임상차원의 스트레스를 측정하고 수업기간 중에 대학차원의 스트레스를 측정해 볼 것을 제언하는 바이다. 또한 본 연구에 사용된 스트레스 측정도구는 우리나라 간호대학생이 스트레스를 경험하는 39문항의 대학생활 요인과 20문항의 임상실습 요인을 파악하여 개발된 도구(Yoo et al., 2008)로서, 그 동안 간과되어 왔던 대학생활 스트레스 정도가 정확히 측정된 결과이므로 추후 반복연구를 통해 연구결과를 축적할 필요가 있다. Kim (2014)은 최근 10년 동안 이루어진 간호대학생의 스트레스 연구 문헌분석결과, 간호대학생의 학교 전반에 걸친 스트레스 보다는 임상실습 관련 스트레스 연구가 4배 정도 많이 이루어져, 간호대학생의 학교생활과 학과 프로그램 전반에 걸친 스트레스 요인 조사의 필요성을 제기한 바 있다.

대상자의 스트레스 정도와 통계적으로 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 연령, 학년, 전공만족도, 거주형태, 남자친구이었다. 이러한 결과는 Kim (2014)이 간호대학생의 스트레스는 성별, 연령, 학년, 학업과 임상실습에 대한 만족도, 가족과의 동거여부, 임상경험, 인간관계(아버지와의 대화, 친구와의 관계)에 따라 유의한 차이가 있다고 보고한 것을 일부 지지한다. 그러나 본 연구에서 3학년이 4학년보다 대학차원의 스트레스가 높고, 자택 거주이거나 자취의 경우보다도 기숙사에 거주하는 대상자의 스트레스가 높게 나타난 결과는 선행연구(Kim, 2014; Lee & Jun, 2013)와 차이가 있었다.

동양의 전통사상인 양생은 인간의 건강한 삶을 추구하고 삶의 질을 향상시키기 위한 동양사상 체계 중의 하나이다. Kim (2004)은 고전 문헌에서 어렵게 표현되고 있는 양생의 개념을 현대의 의료인과 일반인이 쉽게 이해하고 일상생활에서 보다 간편하게 양생법을 활용할 수 있도록 동양적인 건강관리의 일정한 법칙과 규율이 담겨져 있는 양생 측정도구를 개발하였다. 이 도구를 활용하여 대상자의 양생실천정도를 측정한 결과, 3.03점(5점 척도)으로 보통수준이었다. 이러한 결과는 일반 여대생, 시간제 대학생과 일반 대학생의 양생점수(Kim & Park, 2009; Park & Kim, 2008; Park, 2012)와 유사한 결과이다. 연구 대상자는 도덕수양을 가장 잘 실천하였고, 수면양생, 활동과 휴식양생, 마음조양, 음식양생, 운동양생, 계절양생 순으로 실천하였다. 이는 선행연구(Kim, 2008; Kim & Kim, 2010; Kim & Park, 2009)에서 한국인은 도덕수양을 가장 잘 실천하며, 계절양생 실천이 가장 안 되고 있다는 연구결과와 일치하며, 마음조양을 제외하고는 하위영역 순서도 일치하였다.

대상자의 도덕수양 3.63점은 중년여성(Park & Kim, 2010)과 일반 대학생(Park, 2012)보다 낮은 점수로 나타났다. 도덕수양은 양생에서 가장 중요한 요인으로서 매사에 긍정적으로 임하고, 마음을 즐겁고 기쁘게 갖도록 노력하고, 남을 배려하고 늘 바르게 살고자 노력하는 것을 의미한다. 이는 동양의 정신건강관리의 한 측면으로, 주관적 행복감을 증진하는데 관련성이 높은 양생법으로 사료된다. 따라서 대상자가 도덕수양을 잘 실천하도록 지지해주어 일반 대학생보다 낮게 나타난 실천점수를 향상시키도록 노력해야 할 것이다.

선행 연구에서는 마음조양이 두 번째로 실천도가 높은 양생법으로 알려졌으나(Kim, 2004; Kim & Kim, 2010; Kim & Park, 2009), 일반 대학생을 대상으로 한 연구(Park, 2012)와 본 연구에서는 마음조양이 4순위로 낮은 실천정도를 나타냈다. 오늘날 대학생의 높은 스트레스, 정서적 불안정, 우울, 자살의 증가가 사회문제가 되고 있는 시기에, 걱정과 근심을 적게 하며, 매사에 낙관적이고 태연하게 대처하고, 한 가지 생각에 얽매이지 않으며, 마음을 편히 가지는 마음조양의 수준을 높이는 것은 매우 중요할 것으로 사료된다. Kim과 Kim (2010)은 단전호흡수련자의 경우 마음조양 점수가 매우 높다고 보고하였다. 따라서 단전호흡, 명상, 요가와 같은 심신이완을 도모하는 전통적인 운동양생 프로그램의 운영이 마음조양의 수준을 높이는데 활용될 수 있을 것으로 사료된다. 대상자는 음식양생, 운동양생, 계절양생이 보통 수준보다 낮게 나타났다. 현대인이 계절의 변화에 맞춰 일어나고 자는 시간을 조절하기는 어렵지만, 가능하면 자연의 변화에 따라 인체의 에너지를 조절하도록 도울 필요가 있다. 최근 증가하고 있는 각종 암, 고혈압, 당뇨병과 같은 만성질환은 대부분 음주, 흡연, 식습관, 운동부족, 스트레스 등과 같은 바람직하지 못한 생활습관으로 발생한다. Ju와 Lee (2009)의 연구에서 한국 성인은 아침식사를 먹는 경우가 약 절반에 불과하며, 15세 이상 성인 중 규칙적인 운동을 하지 않는 경우가 73.6%라는 연구결과에 비추어 볼 때, 간호대학생의 음식양생과 운동양생 실천 향상을 위한 방안 모색이 시급하다고 사료된다. 대상자의 양생 실천정도는 남자친구 유무에 따라 유의한 차이가 있었다. 남자친구가 있는 대상자가 없는 대상자보다 양생실천정도가 높았으며, 이는 Park (2012)의 연구결과와 일치한다. 에

릭슨의 발달단계에 의하면 대학생은 친밀감을 달성하여 사랑이라는 덕목을 획득해야 할 시기이다. 따라서 이성친구의 존재는 친밀감과 사랑이라는 긍정적인 정서를 경험하게 하고, 남자친구의 지지를 통해 건강한 생활습관을 가지는데 동기부여될 것으로 사료된다.

대상자의 주관적 행복감은 4.81점(7점 척도)으로 낮은 수준이었다. 100점 만점으로 환산할 때 68.1점으로, 동일한 도구를 사용해서 간호대학생의 주관적 행복감을 측정한 Jo와 Park (2011)의 연구결과와 측정도구가 다르지만 일반 대학생의 주관적 행복감 점수를 보고한 Park (2012)의 연구결과와 유사하였다. 대상자의 주관적 행복감은 전공만족도에 따라 유의한 차이가 있었다. 이러한 결과는 전공만족도가 높고 성적이 좋은 학생이 그렇지 않은 학생보다 주관적 행복감이 높고, 입학동기가 '전문성 특성'이라고 반응한 학생이 '취업보장'으로 응답한 학생보다 높았으며, 동료관계가 좋을수록 유의하게 주관적 행복감이 높다고 보고한 Jo와 Park (2011)의 연구결과를 일부 지지하였다.

대상자의 스트레스, 양생과 주관적 행복감 간의 상관관계를 알아본 결과, 스트레스와 양생, 스트레스와 주관적 행복감 간에는 음의 상관관계가 있었으며, 양생과 주관적 행복감 간에는 양의 상관관계를 보였다. 즉, 간호대학생이 양생 실천을 잘 할수록 스트레스 수준이 낮고, 주관적 행복감은 높으며, 스트레스가 높을수록 주관적 행복감이 낮았다. 이는 일반 여대생의 경우 양생 실천정도가 높을수록 스트레스가 낮고(Park & Kim, 2008), 대학생이 양생 실천을 잘 할수록 행복정도가 높으며(Park, 2012), 청소년과 대학생의 스트레스가 높을수록 주관적 행복감이 낮았다고 보고한 선행연구(Cho & Ko, 2012; Suh & Lee, 2010)와 일치하였다. Park (2013)에 의하면, 인간은 자연의 법칙에 따라 몸과 마음의 수양, 음식조절, 기거(起居)의 일정함, 절욕(節慾), 운동 및 기공 등의 양생법을 통하여 인체가 조화와 균형을 이루면 스트레스에 잘 대처하게 되어 건강과 장수를 누리는 최고의 행복을 누릴 수 있다고 한다.

대상자의 주관적 행복감과 양생 간의 관계를 구체적으로 살펴보면, 주관적 행복감은 양생의 계절양생을 제외한 7개 하위영역과 양의 상관관계를 보였으나, 특히 마음조양과 도덕수양에서 중간 정도의 유의한 상관관계가 나타나 이 2개 영역의 실천정도가 주관적 행복감을 증진하는데 크게 도움이 될 것으로 사료된다. 동의보감에서는 '질병을 치료하고자 하거든 먼저 그 마음을 다스려야 하며, 반드시 그 마음을 바르게 하여 도(道)에 바탕을 두어야 한다.'고 하며, 병은 모두 마음으로부터 생기므로, 마음을 편히 가지는 것이 건강하게 살 수 있는 핵심임을 강조(Shin & Kim, 1999; Kim, 2004)하는데 이것과 같은 맥락이라고 생각된다.

대상자의 스트레스와 양생 간의 관계를 구체적으로 살펴보면, 스트레스는 4개 하위양생(마음조양, 활동과 휴식양생, 운동양생, 수면양생)과 음의 상관관계를 나타냈다. 특히 스트레스와 가장 강한 음의 상관성을 보인 양생의 하위영역은 마음조양, 활동과 휴식양생임이 밝혀졌다. 따라서 마음조양과 활동과 휴식양생의 실천은 대상자의 전반적인 스트레스를 감소시키는데 기여할 것으로 사료된다. 이는 운동과 정신 건강이 스트레스 관리에 도움이 된다는 많은 선행연구들을 지지하는 것이다(Kim, 2014).

도덕수양은 대학차원의 스트레스와 음의 상관관계가 있었으며, 음식양생은 임상차원의 스트레스 하위영역 중 실습환경과 실습지도자 스트레스와 음의 상관관계가 있었다. 따라서 대학생활 스트레스가 높을 경우 매사에 긍정적이고 마음을 항상 기쁘게 즐겁게 하며, 마음을 공평하고 공정하게 하는 등 도덕수양을 증진할 수 있는 방안을 모색하여 과중한 학업 량과 시험 등 학업 스트레스를 정신적으로 잘 이겨내고, 개인의 성숙을 도모하며, 인간관계와 의사소통능력을 향상 시킬 필요가 있다. 임상차원의 스트레스가 높을 경우에는 음식양생에 신경을 써서 음식을 골고루 섭취하고, 나이나 체질에 맞는 음식을 먹고, 소식하며, 음식을 일정한 시간에 일정한 양을 먹고, 음식의 오미(五味)를 조화롭게 섭취하도록 하여 임상실습 스트레스를 감소시키는데 도움을 줄 수 있다. 수면양생은 대학차원의 스트레스 하위영역 중 개인 간, 개인 내 스트레스, 그리고 임상차원의 스트레스 하위영역 중 실습환경과 대상자 스트레스와 음의 상관관계가 있었다. 따라서 대학생활에서 인간관계와 의사소통, 그리고 개인적 성취와 내면적 갈등 같은 자신의 홀로서기에 스트레스를 많이 경험하는 대상자 혹은 임상실습 환경과 간호대상자로 인해 스트레스를 많이 경험하는 대상자는 수면양생을 잘 실천할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다. 계절양생은 임상차원의 스트레스 하위영역 중 실습생과 실습지도자 스트레스와 음의 상관관계가 나타났다. 그러므로 임상실습에서 실습생 자신과 실습지도자로 인해 스트레스를 많이 받는 대상자는 계절에 맞게 자고 일어나는 것을 조절함으로써 스트레스를 감소시키는 것으로 밝혀졌으므로, 가능한 자연의 섭리에 맞춰 수면과 휴식을 취하도록 하여 에너지를 조절하도록 도울 필요가 있다. 이와 같은 연구결과를 활용하여, 대상자의 스트레스원 맞춤형 양생 프로그램 개발이 가능할 것이다.

대상자의 스트레스와 주관적 행복감 간의 관계를 구체적으로 살펴보면, 대학차원의 스트레스와 주관적 행복감 간에는 상관관계가 나타났으나, 임상차원의 스트레스와는 상관관계가 나타나지 않았다. 즉, 대학생활 스트레스가 높을수록 주관적 행복감이 낮은 것으로 나타났으나 임상실습 스트레스에 따라서는 주관적 행복감 정도의 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 선행연구를 찾아볼 수 없으므로 비교하기가 어려웠다.

그러나 본 연구결과 대학차원 스트레스가 임상차원 스트레스보다 높게 나온 결과가 영향을 미치지 않았는가 생각된다. 따라서 추후 반복 연구를 통해 재확인해볼 필요가 있다. 본 연구결과는 Suh와 Lee (2010)가 발표한 대학생의 생활스트레스는 주관적인 행복감에 크게 작용하며, 생활스트레스와 주관적 행복감과는 24.5%나 공변하고 있다는 결과를 지지한다.

본 연구에서 여자 간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인으로 양생과 전공만족도가 확인되었으며, 이들 요인은 주관적 행복감의 25.4% 설명하였다. 특히 양생이 주관적 행복감에 영향을 미치는 설명력이 큰 요인이었다. 이는 Park (2012)이 대학생의 행복정도를 알려주는 영향요인은 양생, 전공만족도, 이성 친구와 가족의 월수입이며, 가장 주요한 영향 요인은 양생이라고 보고한 결과를 지지하였다. 양생의 개념이 심리적 안녕, 신체적 건강과 올바른 생활습관을 강조하고 있으며, 매사에 감사하고 남을 배려하는 것은 양생의 도덕수양에서 강조하는 덕목이다. 그러므로 본 연구결과는 Jo와 Park (2011)의 감사 성향, 자아존중감, 몰입, 신체적 건강상태, 긍정적 정서, 경제상태가 간호대학생의 주관적 행복감의 주요 영향요인이며, 기타 전공만족도, 입학동기 등이 영향을 미친다고 확인한 결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 본 연구에서 간호대학생의 스트레스가 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인으로 나타나지 않은 결과는 스트레스가 동일하게 존재하더라도 개인의 자아존중감, 자아탄력성, 자기효능감, 자기주도성, 대처방식, 사회적 지지, 셀프 리더십과 자기노출 등(Jung, 2012; Kim, 2014; Kim & Kim, 2011; Park & Kim, 2008; Yu et al., 2014)의 매개변수에 의해 스트레스 결과가 다양하게 나타나기 때문으로 사료된다. 다시 말해, 주관적 행복감은 스트레스 정도에 의해 직접 영향을 받기 보다는 다양한 매개변수에 의해 주관적 행복감의 차이가 나타날 수 있으며, 양생은 매개변수의 하나로 고려할 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구결과 여자 간호대학생의 스트레스, 양생과 주관적 행복감에는 상관관계가 있으며, 주관적 행복감의 주요 예측요인으로 양생이 확인되었으므로 여자 간호대학생의 건강한 삶과 행복한 삶을 위해 양생 실천을 강화할 수 있는 동양적인 건강증진프로그램의 개발 및 적용이 필요하다고 사료된다. 프로그램 개발 시 여자 간호대학생이 경험하는 스트레스원에 따라 맞춤형 양생 프로그램을 개발하고, 이때 마음조양, 음식양생, 운동양생, 그리고 계절양생을 강화할 필요가 있다. 또한 여자 간호대학생의 전공만족도가 주관적 행복감에 영향을 미치므로 전공에 자부심을 가질 수 있도록 다양한 방안을 모색해야할 것이다. 본 연구의 제한점은 일부 지역의 제한된 여자 간호대학생 만을 대상으로 한 연구로, 본 연구결과를 확대해석하는데 신중을 기할 필요가 있다.

결론 및 제언

본 연구는 여자 간호대학생의 스트레스, 양생과 주관적 행복감 정도를 알아보고, 세 변수간의 관련성을 파악하여 간호대학생의 주관적 행복감 증진을 위한 구체적인 중재 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

여자 간호대학생의 스트레스 정도와 양생 실천정도는 보통 수준이었으며, 주관적 행복감 정도는 낮은 수준이었다. 여자 간호대학생은 임상차원 보다는 대학차원 스트레스 수준이 더 높았다. 간호대학생의 양생실천은 도덕수양을 가장 잘 실천하였으며, 수면양생, 활동과 휴식양생, 마음조양, 음식양생, 운동양생, 계절양생 순으로 실천정도를 나타냈다. 여자 간호대학생의 스트레스와 양생, 스트레스와 주관적 행복 간에는 음의 상관관계가 있었으며, 양생과 주관적 행복 간에는 양의 상관관계를 보였다. 특히 양생의 하위영역인 마음조양과 도덕수양이 주관적 행복감과 중간 정도의 상관관계가 있었으며, 마음조양은 스트레스와도 약한 정도의 상관관계가 나타났다. 스트레스 하위영역인 대학차원의 스트레스는 주관적 행복감과 상관관계가 나타났으나 임상차원의 스트레스는 주관적 행복감과 상관관계가 나타나지 않았다. 여자 간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 단계적 다중회귀분석을 실시한 결과, 여자 간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인은 양생 실천정도와 전공만족도 순으로 나타났고, 이들 변인은 주관적 행복감의 25.4%를 설명하였다.

이상의 결과를 통해 볼 때, 양생 실천정도가 높을수록 스트레스는 낮고, 주관적 행복감은 높으며, 스트레스가 높을수록 주관적 행복감은 낮음을 알 수 있었으며, 주관적 행복감은 양생 실천을 잘하고 전공에 만족할 때 높다는 것을 알 수 있었다. 특히 양생 실천정도가 간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 주는 주요 요인이었다. 따라서 여자 간호대학생의 주관적 행복감을 높이고, 스트레스 관리를 위해 양생 프로그램을 개발하고 적용하도록 노력해야 할 것이다. 본 연구의 의의는 동양학적인 이론에 근거한 건강증진과 건강관리의 개념인 양생을 도입하여 여자 간호대학생의 주관적 행복감 증진과 스트레스 관리에 기여하는 구체적인 방안을 제시했다는 점이다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 연구대상 및 지역을 확대하여 반복연구를 시행하고 연구결과를 일반화할 필요가 있다. 둘째, 여자 간호대학생 대상 주관적 행복감 증진과 스트레스 관리를 위한 양생프로그램의 개발을 제언한다. 셋째, 개발된 양생프로그램을 적용하여 양생이 주관적 행복감과 스트레스에 미치는 영향을 실증적으로 확인할 후속연구가 필요하다. 넷째, 기숙사에 거주하는 여자 간호대학생이 다른 거주군보다 대학차원의 스트레스가 높은 지를 재확인하는 반복연구가 필요하다.

References

Cho, K. H., & Ko, J. H. (2012). The role of positive attitude in the relationship between adolescents' experience of negative life events and happiness. *The Journal of Human Studies, 30*, 91-116.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.

Jeong, S. G. (2014). Relativity and equality of happiness. *Journal of the Society of Philosophical Studies, 104*, 1-26.

Jo, G. Y., & Park, H. S. (2011). Predictors of subjective happiness for nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, *12*(1), 160-169.

Jo, K. H. (2011). Perception of undergraduate nursing students toward happiness: A Q-methodological approach. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *17*(2), 178-189.

Ju, J. S., & Lee, C. J. (2009). *2008 Statistics of sex recognition, 2008 research report-18*. Seoul: Korean Women's Development Institute.

Jung, J. S. (2012). Relationship of self-directedness and practice satisfaction to clinical practice in nursing students: The mediating effect of clinical competence. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *18*(1), 53-61.

Kim, A. J. (2004). Development and a tool in measuring Yangsaeng(traditional oriental health promotion; YS-TOHP). *Journal of Korean Academy of nursing, 34*(5)*, 729-738*.

Kim, A. J., & Park, H. S. (2009). Relationship of stress, perceived health status and Yansaeng in Korean part-time college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *15*(2), 241-250.

Kim, J. H. (2008). The effect of happiness on health. *Korean Journal of Stress Research, 16*(2), 123-141.

Kim, J. K. (2014). A review study on nursing students' stress for improvement of nursing education. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *20*(1), 47-59.

Kim, K. H., & Kim, K. H. (2011). Anger, depression and self-esteem among female students in nursing college. *Journal of Korean Academic of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *20*(3), 233-241.

Kim, K. W., & Kim, A. J. (2010) Yangsaeng and quality of life(WHOQOL-BREF) in adult and elderly koreans practicing Dan Jeon Breathing(DJB). *Journal of Korean Academic of Fundermentals of Nursing*, *17*(2), 231-239.

Lee, E. J. & Jun, W. H. (2013). Sense of coherence and stress of clinical practice in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *19*(2), 163-171.

Lim, J. S. (2004). *The relationships of a self-enhancement bias, life events and subjective well-being in old-adults.* Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*(2), 137-155.

Park, H. J. (2013). *The Analysis of Research Trend about Yanseng and well-being Studies*. Unpublished master's thesis, Daegu Haany University, Daegu.

Park, H. J. & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *16*(1), 14-23.

Park, H. S. (2012). The relationship between happiness and Yansaeng among university students in the Republic of Korea. *Journal of East-West Nursing Research*, *18*(1), 31-39.

Park, H. S., & Kim, A. J. (2008). Relationship of stress, depression and Yangsaeng in Korean college women. *Korean Parent-Child Health Journal, 11*(2), 149-159.

Park, H. S., & Kim, A. J. (2010). Middle-aged women's menopausal period adaptation and Yangsaeng. *Korean Journal of Women Health Nursing, 16*(1), 1-9.

Park, H. S., Kim, A. J., & Bae, K. E. (2010). Life stress, life satisfaction, and adaptation of middle-aged women in the menopause period. *Korean Parent-Child Health Journal, 13*(2), 55-62.

Park, J. I., Park, C. U., Seo, H. J., & Youm, Y. S. (2010). Collection of Korean child well-being index and its international comparison with other OECD countries. *Korean Journal of Sociology*, *44*, 121-154.

Park, Y. S. (2014). Gender differences of perceived stress type, stress response and personality characteristics of Lim's character style inventory and vulnerability of personality in college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *20*(1), 118-128.

Shin, D. W., & Kim, N. I. (1999). *Reading of one book - The Handbook of Oriental Medicine*. Seoul: Dulnyouk.

Song, Y. S. (2012). Stressful life events and quality of life in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *18*(1), 71-80.

Suh, K. H., & Lee, K. S. (2010). Relationship between life

stresses and social comparison and subjective well-being of college students. *The Korean Journal of Health Psychology, 15*(2), 327-343.

Won, S. Y. (2011). Problems and challenges of suicide prevention. *NARS Issues report, 117 (2011. March 15).* Retrieved from www.nars.go.kr

Yoo, J. S., Chang, S. J., Choi, E. K., & Park, J. W. (2008). Development of a stress scale for Korean nursing students. *Journal Korean Academic Nursing*, *38*(3), 410-419.

Yu, S. J., Song, M. R., & Kim, E. M. (2014). Factors influencing depression among nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *20*(1), 71-80.

Stress, Yangsaeng and Subjective Happiness Among Female Undergraduate Nursing Students in the Republic of Korea*

Park, Hye Sook[1)]

1) Associate Professor, Department of Nursing, Dongyang University

Purpose: This study investigates the relationship among stress, Yangsaeng and subjective happiness in female undergraduate nursing students in the Republic of Korea. **Method**: The subjects of this study were 283 female undergraduate nursing students in Korea. Data were collected using a self-reporting questionnaire. Data analysis included descriptive statistics, Pearson's correlation coefficients, independent t-tests, one-way ANOVA, Scheffe test, Stepwise multiple regression and Cronbach's α. **Results**: Yangsaeng negatively correlated with stress (r=-.299, p<.001) but positively correlated with subjective happiness (r=.440, p<.001). Stress negatively correlated with subjective happiness (r=-.238, p<.001). Stepwise multiple regression revealed that Yangsaeng and satisfaction with the field of nursing explained 25.4% of subjective happiness. **Conclusion**: The Yangsaeng oriental health care regimen could lower stress and heighten subjective happiness. Therefore, Yangsaeng could be recommended as a feasible means of promoting health and subjective happiness.

Key words : Female, Nursing students, Stress, Health promotion, Happiness

** This work was supported by the 2013 Faculty Research Fund, Dongyang University*

• *Address reprint requests to : Park, Hye Sook*
Department of Nursing, Dongyang University
145 Dongyangdae-Ro, Punggi, Yeongju, Gyeongbuk, 750-711, Republic of Korea
Tel: 82-54-630-1375 Fax: 82-54-630-1371, E-mail: hsp@dyu.ac.kr