

일 대학 간호학과 학생의 수면의 질과 우울의 상관관계

Relationship between Sleep Quality and Depression in Nursing Students

강지숙, 황은희
원광대학교 의과대학 간호학과

Ji-Sook Kang(jskang@wku.ac.kr), Eun-Hee Hwang(ehh@wku.ac.kr)

요약

본 연구의 목적은 간호학과 학생의 수면의 질과 우울 실태를 파악하고 이들의 상관관계를 파악하기 위함이다. 구조화된 설문지를 이용하여 1개 종합대학 간호학과 재학생 268명을 임의표집하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료는 SPSS 19.0 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 이에 따른 연구 결과는 다음과 같다. 대상자의 수면의 질 평균 점수는 6.65점이었고, 대상자의 86.6%가 수면의 문제를 가지고 있었다. 대상자의 우울 평균 점수는 16.89점이었고, 대상자의 25.4%는 경한 우울, 20.5%는 중증 우울 상태인 것으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 수면의 질 차이는 없었고, 우울은 학년, 학과 만족도와 학교 만족도에 따른 유의한 차이가 있었다. 수면의 질과 우울의 상관관계 분석 결과, 두 변수는 통계적으로 유의한 양의 상관관계 있었다. 본 연구 결과를 통해 상당수의 간호학과 학생들이 수면의 질과 우울의 문제를 가지고 있음을 알 수 있으며, 간호학과 학생의 신체적 및 심리적 건강 향상을 위한 중재 방안에 이리한 요인에 대한 고려가 필요하다.

■ 중심어 : | 수면의 질 | 우울 | 간호학과 학생 |

Abstract

Objectives: The aim of this study was to investigate the sleep quality and depression, and relationship between sleep quality and depression of nursing students. Methods: A cross-sectional, descriptive study was conducted. The subjects were 268 nursing students from a University. Data were collected on September, 2012 by using a structured questionnaire. The data were analyzed using SPSS/WIN 19.0 program. Results: The mean score of sleep quality was 6.65, among the students, 86.6% had sleep problem. The mean score of depression was 16.89, 25.4% of the students had mild depression, and 20.5% had severe depression. Sleep quality showed no significant differences, meanwhile depression showed significant differences according to the school year, satisfaction level with nursing major and university. There was a significant relationship between sleep quality and depression. Conclusions: These results suggest that some of the nursing students have sleep problem and depression. Therefore, it is needed to develop various nursing intervention strategies to improve physical, psychological health of the nursing students.

■ keyword : | Sleep Quality | Depression | Nursing |

* 이 논문은 2013학년도 원광대학교의 교비지원에 의해서 수행 됨

접수일자 : 2014년 07월 09일

심사완료일 : 2014년 09월 01일

수정일자 : 2014년 08월 26일

교신저자 : 황은희, e-mail : ehh@wku.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

대학생활은 진리탐구와 인격성숙을 도모하고, 인생관과 가치관을 확립하며 심리적, 사회적으로 건강하고 독립된 존재로 성장하는 시기이며, 대학생활을 경험하는 것은 청소년기와 초기 성인기를 거쳐 가는 많은 사람들에게 중요한 영향을 미친다[1][2]. 그러나 대학생활의 적응은 규칙적인 운동, 섭식패턴, 정신건강 및 스트레스 관리, 시간 관리, 사회적지지 시스템의 이용, 수면 습관과 같은 여러 요인에 의해 영향을 받는다[3].

선행 연구를 통해 대학생의 평균 수면 시간이 적고 기상시간과 취침시간이 늦으며, 수면장애를 유발하는 수면 스트레스로 자취생활, 주거 소음, 학교생활의 불만족, 불량한 건강, 생활 스트레스, 장래 문제 및 가치관 등이 확인되었다[4][5]. 또한 대학생의 불면증과 주간졸리움증을 포함한 수면장애군이 56.4%로 높게 나타났고[6] 수면의 문제가 학업 성취와 관련이 있는 것으로 나타났[7], 이들 대상자의 수면에 대한 고찰의 필요성을 제시한다. 수면은 인간의 필수적인 삶의 영역으로, 신체적으로 건강을 유지시키고 심리적으로 정신적 기능을 회복하게 하는 중요한 생활 행동 양상이다[8]. 충분하지 못한 수면 시간은 집중력을 저하시키고 피로를 야기하며, 개인이 주관적으로 느끼는 건강상태와 밀접한 관계가 있다[9]. 또한 심리적 요인 중 하나인 우울과 수면양상이 관계가 있어[10], 수면은 신체적 및 심리적 건강에 매우 중요함을 알 수 있다.

보건복지부는[11] 정신질환 실태 역학조사를 통해 18-29세 집단의 우울증 발병률이 가장 높고, 우울증 증가 비율 또한 높아지고 있는 연령대라고 발표하였다. 청소년기에서 성인기로의 이행은 스트레스 사건과 관련이 있고, 많은 적응 경험은 우울 증상을 증가시키게 된다[12]. 미국 대학건강 협회(The American College Health Association)의 The National College Health Assessment[13] 결과에 따르면 60.2%의 대학생이 지난 1년 동안 매우 슬픈 적이 있었고, 29.6%는 너무 우울해서 정상 활동을 하기 어려웠던 것으로 나타났다. 우울증은 슬픈 감정 상태의 가벼운 우울감부터 일상생활에

지장을 주는 심한 정신병적 상태까지 그 양상이 다양하며, 이러한 우울 증상이 심해지면 일상생활에 큰 곤란을 야기하거나 극단적인 자살로 이어질 수 있다는 점에서 그 문제의 심각성이 있다[14].

보건계열 대학생은 비보건계열 대학생에 비해 취업과 학과 성적에 높은 스트레스를 경험하고 있다[15]. 특히 간호학과 학생들은 타 학과 학생들에 비해 많은 어려움을 경험한다. 왜냐하면 엄격한 교육과정, 과중한 학습량, 엄중한 행동규범, 간호사 국가시험에 합격해야 하는 심리적 부담감, 다양한 임상 상황에서의 실습 수행, 환자에 대한 책임감, 그리고 의료기술의 급격한 변화 등이 그 이유이다[16]. 이러한 어려움은 여러 선행 연구를 통해 확인해 볼 수 있는데, 간호학과 학생의 정신건강 문제로 우울이 가장 높은 순을 차지하였고[17], 우울 경험 질문지(Depressive Experiences Questionnaire, DEQ)를 이용하여 측정한 간호학과 학생의 우울 정도는 7점 만점에 평균 4점으로 우울 성향이 있는 것으로 나타났다[1]. 우울은 거주 형태, 학교생활 만족도, 주관적 건강상태, 대인관계, 전공 만족도, 전공에 대한 자신감에 따라 차이가 나타났고, 상황대처와 학업성취도와 상관관계가 있는 것으로 나타났다[1][18]. 또한, 간호학과 학생들에게 수면의 문제는 매우 흔해서 많은 학생들이 불면증을 호소하는 것으로 나타났고, 낮은 수면의 질이 우울과 관련이 있었다[19]. 박혜숙[20]은 대학생의 행복도와 양생실천정도에 관한 연구에서 도덕수양, 수면양생, 마음조양의 실천정도와 행복 간에 강한 상관관계가 있어 수면과 심리적 안정의 중요성을 제시하기도 하였다. 이와 같은 결과를 종합해 보면, 간호학과 학생들의 수면의 문제와 우울은 밀접하게 관련이 있으며 이러한 문제에 대한 적절한 중재를 통해 대상자들의 대학생활 적응과 학업 성취도 향상, 더 나아가 임파워먼트 향상[21]을 기대해 볼 수 있을 것이다.

간호사들은 환자와 가장 직접적이고 빈번하게 관계하는 건강 전문가이며, 간호사들의 심리적 및 신체적 건강은 환자에게 영향을 미칠 수 있다. 미래의 간호사로서 자신의 정체감과 직업인으로서의 소양을 습득하는 대학 과정은 간호학과 학생에게 매우 중요한 시기이다. 최근의 학과 인증평가의 시행, 다양한 교육방법의

도입, 임상실습의 강화와 같은 간호학과의 변화는 간호학과 학생들에게 많은 신체적 및 심리적 부담을 가중시키고 있다. 이에 간호학과 학생들의 수면 실태를 파악하고, 수면 장애의 유발 요인 혹은 그 결과로 제시되고 있는 우울[5]의 실태를 파악하는 것, 그리고 이들 간의 상관관계를 확인하는 것은 간호학과 학생의 의미 있는 대학생활과 더 나아가 신체적, 심리적 건강을 위해 필요하다.

따라서, 본 연구에서는 일 대학 간호학과 학생들의 수면의 질과 우울 실태를 파악하고 이들 간의 관계를 파악하고자 하며, 구체적인 연구의 목적은 다음과 같다.

1. 대상자의 수면의 질과 우울 정도를 파악한다.
2. 대상자의 일반적 특성에 따른 수면의 질과 우울의 차이를 파악한다.
3. 수면의 질과 우울 간의 상관관계를 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호학과 학생의 수면의 질과 우울 실태, 그리고 이들 간 상관관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상자 및 자료 수집 방법

본 연구의 대상자는 일 지역 소재 종합대학의 간호학과에 재학 중인 학생으로, 1학년부터 4학년의 268명의 학생을 임의 표출하였다.

자료 수집은 연구의 목적과 방법에 대해 훈련받은 연구보조자 1인에 의해 2012년 9월 5일부터 9월 20일까지 약 15일 동안 진행되었으며, 연구의 목적과 익명성 및 비밀보장에 대해 설명하고 사전동의서를 통해 연구 참여에 동의한 학생들에게만 설문지를 배부하여 설문을 시행하였다. 설문 응답시간은 10-15분 가량 소요되었으며, 배부된 320부 중 280부를 회수하여 응답이 불성실한 12부를 제외한 268부가 자료 분석에 사용되었다.

3. 연구도구

1.1 수면의 질

수면의 질은 Buysse 등[22]이 개발하고 윤정희[23]가 번안하여 표준화한 18가지 항목의 PSQI(Pittsburgh Sleep Quality Index)를 이용하여 측정하였다. 본 도구는 7개 하부 영역인 주관적인 수면의 질, 수면 잠재기, 수면 기간, 수면의 효율성, 수면 방해, 수면제 사용, 낮 동안 기능장애로 구성되어 있으며, 총점은 최하 0점에서 최고 21점이다. 점수가 높을수록 수면의 질이 좋지 않음을 의미하며, Buysse 등[22]이 제시한 5점을 기준으로 5점 이상은 수면이 방해받고 있음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.67$ 이었다.

1.2 우울

우울은 Radloff[24]가 개발한 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 조맹제와 김계희[25]가 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 20문항으로 지난 일주일동안 경험한 우울 증상의 빈도에 따라 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지의 4점 likert 척도로 구성되어 있으며 총점은 0점에서 60점까지이다. 이 총점이 우울 증상의 정도를 측정하는데 사용되는데 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것으로, 16점 이상은 경도의 우울 증상을 나타내며, 25점 이상의 경우는 약물치료 및 전문적인 상담을 필요로 하는 임상적 수준의 주요우울증을 의미한다. 조맹제와 김계희의 연구[25]에서 Cronbach's $\alpha=.91$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.88$ 이었다.

4. 자료분석방법

수집된 자료의 분석은 SPSS/WIN 19.0 프로그램을 이용하였다. 구체적으로는 일반적 특성 및 수면의 질, 우울 정도는 기술통계를 이용하였으며, 일반적 특성에 따른 수면의 질과 우울의 차이는 t-test와 ANOVA, Tukey Post hoc test로 분석하였다. 또한 수면의 질과 우울 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 이용하여 분석하였다.

5. 연구의 제한점

본 연구는 일개 종합대학 간호학과 재학생만을 대상으로 하였고, 표본선택편향(sample selection bias)이 있을 수 있어 연구 결과를 전체 간호학과 학생으로 일반화하는데 신중을 기해야 한다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성은 [표 1]과 같으며, 이를 특성별로 보면 여학생이 247명(92.2%), 남학생이 21명(7.8%)이었으며, 학년별로 1학년이 108명(40.3%), 2학년 78명(29.1%), 3학년 52명(19.4%), 4학년 30명(11.2%)이었다. 거주 형태로는 부모님과 거주하는 학생이 129명(48.1%)로 가장 많았고, 이성친구가 있는 학생이 83명(31.0%), 아르바이트를 하고 있는 학생이 48명(17.9%), 규칙적인 운동을 하고 있는 학생이 56명(20.9%)인 것으로 나타났다. 학과(전공) 선택의 이유로 미래 직업을 생각해서가 153명(57.1%)로 가장 많았으며, 적성을 고려해서가 58명(21.6%), 수능 성적에 맞추어서가 24명(9.0%), 부모의 권유 22명(8.2%)의 순으로 나타났다. 학과(전공) 만족도와 대학생활 만족도에서 만족한다가 각각 149명(55.6%), 128명(47.8%)로 가장 많았다.

2. 대상자의 수면의 질과 우울

대상자의 수면의 질은 총점 21점 중 6.65±2.14점이었으며, Buysse 등[22]의 기준에 의거하여 5점 이상인 수면장애 군이 232명(86.6%)이었다. 대상자의 우울 평균 총점은 60점 만점 중 16.89±9.33점이었으며, 점수에 따라 구분해 보면 정상군이 145명(54.1%), 경도 우울군이 68명(25.4%), 주요 우울군이 55명(20.5%)이었다[표 2].

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=268)

특성	구분	n	%
성별	남	21	7.8
	여	247	92.2
학년	1학년	108	40.3

거주형태	2학년	78	29.1
	3학년	52	19.4
	4학년	30	11.2
이성 친구	부모님과 거주	129	48.1
	기숙사	60	22.4
	자취	70	26.1
	하숙	4	1.5
	기타	5	1.9
아르바이트	있음	83	31.0
	없음	185	69.0
규칙적 운동	하고 있음	48	17.9
	안하고 있음	220	82.1
학과(전공) 선택 이유	하고 있음	56	20.9
	안하고 있음	212	79.1
	수능 성적에 맞추어	24	9.0
학과(전공) 만족도	나의 적성을 고려해서	58	21.6
	미래 직업을 생각해서	153	57.1
	부모의 권유	22	8.2
	학교 선생님의 권유	2	0.7
	기타	9	3.4
대학생활 만족도	매우 만족	39	14.6
	만족	149	55.6
	보통	62	23.1
	불만족	16	6.0
	매우 불만족	2	0.7
대학생활 만족도	매우 만족	17	6.3
	만족	128	47.8
	보통	92	34.3
	불만족	29	10.8
	매우 불만족	2	0.7

표 2. 대상자의 수면의 질과 우울 정도 (N=268)

특성	n	%	Mean	SD
수면의 질			6.65	2.14
정상군	36	13.4	3.36	0.93
수면장애 군	232	86.6	7.16	1.79
우울			16.89	9.33
정상군	145	54.1	9.82	3.62
경도 우울군	68	25.4	19.91	2.67
주요 우울군	55	20.5	31.29	5.46

3. 일반적 특성에 따른 수면의 질과 우울의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 수면의 질과 우울의 차이는 [표 3]과 같다. 수면의 질은 일반적 특성에 따른 차이가 나타나지 않았다.

우울은 학년과 학과(전공) 만족도, 대학생활 만족도에 따라 유의한 차이가 있어, 3학년, 4학년 학생이 2학년 학생보다 우울 점수가 더 높았으며(F=3.857, p=.010), 학과(전공)에 매우 불만족하는 학생이 그렇지 않은 학생보다 우울 점수가 더 높았으며(F=5.446, p<.001), 대학생활에 보통, 불만족, 매우 불만족하는 학

표 3. 일반적 특성에 따른 수면의 질과 우울의 차이

(N=268)

특성	구분	수면의 질			우울		
		M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p
성별	남	6.76±2.07	0.243	.808	17.10±9.78	0.157	.875
	여	6.64±2.15			16.76±9.31		
학년	1학년 ^a	6.58±2.14	0.522	.667	16.43±10.27	3.857	.010 b<c,d
	2학년 ^b	6.87±2.40			14.58±8.05		
	3학년 ^c	6.42±2.09			18.87±8.75		
	4학년 ^d	6.73±1.39			20.23±8.51		
거주형태	부모님과 거주	6.62±2.21	0.181	.948	15.56±8.28	2.231	.066
	기숙사	6.55±2.03			16.35±10.74		
	자취	6.83±2.15			18.69±9.60		
	하숙	6.50±1.73			21.75±8.66		
	기타	6.40±2.30			23.20±8.93		
이성 친구	있음	6.67±2.10	0.111	.912	16.81±9.63	0.023	.981
	없음	6.64±2.16			16.78±9.22		
아르바이트	하고 있음	7.15±2.18	1.770	.078	15.35±8.17	-1.175	.241
	안하고 있음	6.55±2.12			17.10±9.55		
규칙적 운동	하고 있음	6.95±2.32	1.155	.249	15.16±8.96	-1.470	.143
	안하고 있음	6.58±2.09			17.22±9.40		
학과(전공) 선택 이유	수능 성적에 맞추어	6.50±1.91	0.508	.770	20.21±9.42	1.091	.366
	나의 적성을 고려해서	6.90±2.08			16.53±11.55		
	미래 직업을 생각해서	6.51±2.22			16.14±8.43		
	부모의 권유	7.00±2.00			18.68±9.07		
	학교 선생님의 권유	6.50±2.12			12.00±9.90		
	기타	7.11±2.26			16.78±7.84		
학과(전공) 만족도	매우 만족 ^a	6.31±2.28	1.178	.321	12.10±7.85	5.446	<.001 a,b,c,d<e
	만족 ^b	6.62±1.94			16.85±9.37		
	보통 ^c	6.68±2.36			18.06±9.56		
	불만족 ^d	7.44±2.56			20.56±6.04		
	매우 불만족 ^e	8.50±2.12			34.00±2.83		
	대학생활 만족도	6.18±2.24			1.023		
만족 ^b	6.60±2.05	14.37±8.17					
보통 ^c	6.65±2.14	19.27±9.81					
불만족 ^d	7.00±2.46	23.24±8.10					
매우 불만족 ^e	9.00±1.41	28.00±5.66					

생이 매우 만족 혹은 만족하는 학생보다 우울 점수가 더 높았다(F=12.632, p<.001).

4. 수면의 질과 우울 간 상관관계

대상자의 수면의 질과 우울 간의 상관관계는 [표 4]와 같다. 수면의 질은 우울과 유의한 양의 상관관계가 있었다(r=.244, p<.001).

표 4. 수면의 질과 우울의 상관관계

(N=268)

변인	수면의 질 r(p)
우울	.244(<.001)

IV. 논의

본 연구는 일 대학 간호학과 학생의 수면의 질과 우울 실태 및 그 상관관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

본 연구 대상자 중 남학생이 7.8%로 여학생이 대부분이었는데, 최근 남학생의 간호학과 입학이 증가하고 있기는 하나 간호사는 여성의 직업이라는 생각이 여전히 강해 남학생의 비율이 상대적으로 매우 낮음을 확인해 볼 수 있다. 대상자의 학과 만족도에서는 만족하는 학생이 55.6%, 매우 만족하는 학생이 14.6%로 70.2%의 학생이 학과에 만족하고 있었으며, 대학생활에 매우 만족 혹은 만족하는 학생이 54.1%였고, 취업을 위해 간호

학과를 선택했다고 응답한 대상자가 57.1%, 이러한 결과는 박현주와 장인순[18]의 연구, 이화인[1]의 연구 결과와 유사하다. 이는 또한 경제침체로 인해 취업이 어려워지면서 졸업 후 취업이 상대적으로 수월한 간호학을 선호하는 최근의 경향을 반영한 것이며, 학과 혹은 대학생활도 만족스럽게 하고 있는 것으로 해석된다.

본 연구 대상자의 수면의 질 평균 점수는 6.65점이었고, Buysse 등[22]이 제시한 5점을 기준으로 볼 때 수면의 문제가 있는 것으로 나타났고, 수면장애 군으로 판정된 대상자가 86.6%였다. 같은 도구를 이용한 김정기, 송혜수, 연미영의 연구[26]에서 대학생의 수면의 질 평점이 5.87점, 강진규, 임현대, 이유미의 연구[27]에서 여대생의 평점이 4.67점으로 나타나 본 연구 대상자의 수면의 질이 더 나쁜 것으로 나타났다. 또한 강진규, 임현대, 이유미의 연구[27]에서 수면장애가 있는 대상자는 52.8%, 김유진 등[6]의 연구에서 수면장애군이 56.4%로 본 연구 대상자 중 수면장애가 있는 대상자 비율이 더 높았다. 간호학과 학생과 일반대학생 수면의 질을 비교한 김경희와 윤희상[34]의 연구에서 간호학과 학생의 수면의 질 점수 7.3점으로 일반대학생 5.9점에 비해 높았고, 간호학과 학생의 수면의 질 점수는 본 연구의 6.65점 보다 높았으며, 간호학과 학생의 비숙면군 비율 또한 89%로 본 연구결과보다 높은 수치를 나타내었다. 이러한 결과로 간호학과 학생의 수면의 문제가 일반대학생에 비해 심각하다는 것을 알 수 있다. 또한 간호학과 학생을 대상으로 한 김경희와 윤희상[28]의 연구 결과와 본 연구 결과의 차이는 연구대상자 선정의 차이로써, 2학년 대상자가 43.6%를 차지했던 김경희와 윤희상[28]의 연구에 비해 본 연구는 1학년 대상자가 상대적으로 많았기 때문으로 사료된다. 본 연구에서 수면의 질 측정도구인 PSQI의 신뢰도가 Cronbach's $\alpha=0.67$ 로 다소 낮았는데, 본 도구가 수면의 질과 방해물 측정하고, 수면의 좋음과 나쁨을 구별하는 등 다양한 수면 방해물 사정할 수 있고, 임상 경험을 토대로 문항을 구성한 장점이 있으나 대학생의 수면을 반영하여 측정하기에 한계가 있는 것으로 판단된다.

간호학과 학생은 취업의 용이성, 전문직으로서의 기대 등으로 대학에 진학하는 경우가 많고, 대학에 입학

한 후에 입학 첫해부터 해부학, 생리학 등 전공교과목의 생소한 수업에 참여하게 되며, 수업과 실습으로 일반대학생보다 동일기간 중 학업량이 많다. 또한 간호업무 학습을 위해 전문적 기능과 합리적인 의료서비스 제공방법을 배우는 과정에서 더 많은 스트레스를 경험한다[29]. 이러한 스트레스는 간호학과 학생의 수면저해 요인으로 보고되고 있고[28], 수면은 단순한 피로 회복 이상으로 신체의 기능과 정신적 건강을 회복시키며, 새로 습득한 정보를 정리하고 기억하는데 중요한 기능을 하며, 학업 성취 수준과도 밀접한 관련이 있다[30]. 따라서 과중한 학습량, 수업과 실습의 병행, 전문직에 대한 기대 등으로 스트레스와 더불어 수면장애를 겪으며 대학생활을 하고 있는 간호학과 학생의 수면 문제를 중재하기 위한 방안 마련이 필요하다.

본 연구 대상자의 평균 우울 점수는 60점 만점 중 16.89점으로 이는 대상자가 경도 이상의 우울을 가지고 있는 것으로 평가된다. 점수에 따라 대상자 우울 정도를 구분해 볼 때, 정상군이 54.1%이었고, 주요 우울군이 20.5%인 것으로 나타났다. 이는 선행 연구 결과와 유사하여, 간호학과 여대생의 우울 정도가 '가볍거나 보통 정도의 우울 상태'이거나[31], 57.4%의 간호학과 학생이 정상 범위 이상의 우울 정도를 보여[32], 간호학과 학생에게 우울이 빈번하게 발생하는 문제인 것으로 확인되었다. 그러나 같은 도구를 이용하여 간호학과 학생의 우울을 측정한 박현주와 장인순의 연구[18]에서 평균 점수는 19.23점으로 본 연구 결과보다 높았는데, 이는 대상자 선정에서의 차이로 본 연구에서는 1학년부터 4학년까지 전 학년을 대상으로 한 반면, 박현주와 장인순의 연구[18]에서는 2학년과 3학년 학생만을 대상으로 하였다. 본 연구에서 우울이 3학년과 4학년이 2학년보다 유의하게 더 큰 것으로 나타났는데, 학년에 따른 우울 정도의 차이에 관한 추후 연구를 통해 이러한 차이점을 확인해 보는 것이 필요하다. 한편, 일반대학생을 대상으로 우울 정도를 측정해 본 결과 이들은 평균 15.25점으로 본 연구 결과에 비해 낮은 점수를 나타내어[32], 간호학과 학생과의 차이를 보였으며, 간호학과 학생의 우울 정도에 영향을 미치는 요인을 파악해 보는 추후 연구를 제안한다.

본 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 수면의 질과 우울을 살펴본 결과, 수면의 질은 차이가 없었으나, 우울은 학년과 학과(전공) 만족도 그리고 대학생활 만족도에 따라 차이가 있어 3학년과 4학년의 우울이 2학년에 비해 더 컸고, 학과(전공)에 매우 불만족하는 대상자의 우울이 가장 컸고, 대학생활에 보통, 불만족 혹은 매우 불만족하는 대상자의 우울이 유의하게 더 컸다.

대학생의 수면에 관한 김유진 등의 연구 결과[6], 일반적 특성에 따른 수면장애의 유의한 차이가 없었던 것은 본 연구 결과를 지지해 주고 있다. 그러나 대학생의 수면이 성별에 의해 영향을 받는다는 연구[4]와 그렇지 않은 상반된 연구[34]가 있고, 수면에 대한 일반적 특성의 차이의 일치된 결과가 없어 이에 관한 지속적인 고찰이 필요할 것이다. 또한 이러한 연구 결과를 통해 간호학과 학생의 수면의 질은 일반적 특성보다는 학업이나 임상실습, 스트레스 및 그와 관련된 요인에 의해 영향을 받는다고 추측해 볼 수 있으나 본 연구에서 이를 고려하지 않은 제한점이 있다.

또한 김경희와 김계하[31]와 Ahmadi, Toobae, Alishahif[32]는 간호학과 학생의 우울이 학년에 따라 차이가 없다고 밝혀 본 연구 결과와 상반된다. 그러나 대학생활만족도 혹은 학과(전공) 만족도에 따라 차이가 있었던 것은 이화인[1], 양승희[17], 박현주와 장인순[18]의 연구와 일맥상통하였고, 여러 선행 연구 결과는 본 연구 대상자의 학년에 따른 우울의 차이를 설명해 줄 수 있다. 즉, 3학년과 4학년 간호학과 학생은 임상실습을 하게 되고 이론 학습과 실습을 병행하면서 대학생활이 힘들어지고, 우울 정도가 심해졌을 것이라고 보여진다. 학년이 높아짐에 따라 학과 만족도가 낮아지는 것은 신성규의 연구[35]를 통해 확인해 볼 수 있고, 정신 건강과 임상실습 스트레스가 상관관계가 있다고 한 Hsiao 등[36]의 연구 결과들은 본 연구자의 추론을 뒷받침한다. 대학생활만족도와 학과(전공) 만족도가 학업 성취수준에 영향을 미친다는 점[1]을 감안한다면 이에 영향을 미치는 요인을 파악하여 대안을 마련하는 것이 중요하다.

본 연구 대상자의 수면의 질과 우울은 양의 상관관계가 있어 수면의 질이 나쁠수록 우울이 더 심한 것으로

나타났고, 이러한 결과는 여러 선행 연구[26][27]와 일맥상통한다. 그러나, Regenstein 등[37]은 여대생의 수면과 우울에 관한 연구를 통해 Hamilton Depression Rating Scale로 측정된 우울 점수는 수면과 상관관계가 있었으나, CES-D로 측정된 우울 점수는 수면과 상관관계가 없는 것으로 밝혀 본 연구 결과와 상반된다. Regenstein 등[37]은 이러한 상반된 결과는 CES-D 도구의 문항 특성이 우울만을 측정하지 않기 때문인 것으로 설명하고 있다. 또한 본 연구 결과 수면의 질과 우울의 상관관계가 $r=0.244$ 로 높지 않았는데, 이는 수면과 우울에 영향을 미칠 수 있는 연령, 성별, 생활습관, 임상실습 경험 유무 등의 변수를 통제하지 않았기 때문이라고 판단되며, 선행 연구[37]에서 설명된 것처럼 본 연구에서 사용한 CES-D의 특성에 기인하는 것이라고 볼 수 있다. 본 연구 대상자의 86.6%가 수면의 문제가 있었으나, 일반적 특성에 따른 차이가 없었고, 반면 우울의 경우 학년, 대학생활만족도와 학과 만족도에 의해 차이가 있었다. 수면의 질과 우울의 상관관계를 토대로 하여 대학생활만족도와 학과 만족도를 증진시켜 우울을 호전시키는 것이 간접적으로 대상자의 수면의 질 향상에도 영향을 미칠 것이라 판단되며, 이들 변수 간 직접적, 간접적 영향 정도를 파악하는 것도 간호학과 학생의 수면의 질과 우울 향상에 매우 유용한 연구 결과가 될 것이라 판단된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 일개 간호학과 학생의 수면의 질과 우울 실태 및 그 상관관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구로, 간호학과 학생의 심리적 및 신체적 건강을 위한 중재 방안 모색의 기초 자료를 제공하기 위하여 시도되었다.

본 연구 결과를 종합해 보면, 간호학과 학생의 과반수 이상이 수면장애가 있으며, 45.9%의 학생이 우울군으로 분류되어 있다. 대상자들의 우울 중재를 위하여 대학생활만족도와 학과(전공) 만족도 향상이 필요하다는 것을 확인할 수 있었고, 이는 간접적으로 수면의 질

항상에도 영향을 미칠 수 있을 것이다. 간호학과 학생을 졸업 후 환자의 건강 증진에 기여하는 간호사로서 역할을 할 것이며, 이를 위해서 개개인이 심리적, 신체적으로 건강해야 한다. 따라서, 대상자들의 건강 증진을 위한 근본적인 해결방안을 모색해야 하며, 후속 연구를 위한 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 연구 대상자를 확대한 반복 연구를 통해 간호학과 학생의 수면의 질과 우울 실태에 대한 조사를 시행할 것을 제안한다.

둘째, 간호학과 학생의 학년별 수면의 질과 우울의 차이를 확인하고 이에 영향을 미치는 요인을 파악해 볼 것을 제안한다.

셋째, 수면의 질과 우울에 영향을 미치는 여러 직접적, 간접적 요인들을 종합적으로 고려한 연구를 시행할 것을 제안한다.

넷째, 간호학과 학생의 관련 요인을 반영한 수면의 질 측정 도구 개발을 제안한다.

참 고 문 헌

[1] 이화인, “간호대학생의 자존감 및 우울과 학업성취도와의 관계”, 한국보건간호학회지, 제22권, 제1호, pp.97-107, 2008.

[2] 여정희, 현미열, 이은주, 박은옥, 김정희, 송효정, “일 대학생의 심리사회적 성숙도, 우울 및 자존감에 관한 연구”, 정신간호학회지, 제14권, 제1호, pp.73-81, 2005.

[3] M. Y. Trockel, M. D. Barnes, and D. L. Egget, “Health-related variables and academic performance among first-year college students: implications for sleep and other behaviors,” *Journal of American College Health*, Vol.49, pp.125-131, 2000.

[4] 이원준, 최현주, “대학생의 수면 습관 및 수면장애 특성에 관한 연구”, 인제논총, 제26권, 제1호, pp.289-306, 2011.

[5] 정선희, 박종, “대학생의 생활스트레스가 수면장

애에 미치는 영향”, 한국전자통신학회논문지, 제8권, 제2권, pp.345-353, 2013.

[6] 김유진, 박미경, 박이랑, 이보람, 이혜림, 전선미, 양난영, 김수지, 이자형, “대학생의 수면양상과 수면장애요인에 관한 연구”, 이화간호학회지, 제38권, pp.110-122, 2004.

[7] M. Veldi, A. Aluoja, and V. Vasar, “Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students,” *Sleep Medicine*, Vol.6, pp.269-275, 2005.

[8] M. D. Foreman and M. Wykle, “Nursing standard of practice protocol: Sleep disturbances in elderly patients,” *Geriatric Nursing*, Vol.16, No.5, pp.238-243, 1995.

[9] H. Pallos, V. Gergely, N. Yamada, S. Miyazaki, and M. Okawa, “The quality of sleep and factors associated with poor sleep in Japanese graduate students,” *Sleep and Biological Rhythms*, Vol.5, pp.234-238, 2007.

[10] G. Buela-Casal, E. Miró, M. I. Iáñez, and A. Catena, “Relation between habitual sleep duration and depressed mood state: Somatic versus cognitive symptoms,” *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol.7, pp.615-631, 2007.

[11] 보건복지부, *정신질환 실태 역학조사 보고서*, 보건복지부, 2011.

[12] R. Dyson and K. Renk, “Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping,” *Journal of Clinical Psychology*, Vol.62, pp.1231-1244, 2006.

[13] American College Health Association. *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference group executive summary Fall 2009*, 2009.

[14] 정진숙, 김갑숙, “대학생의 우울 수준에 따른 ‘자신이 좋아하는 날(FKD)’ 그림검사 반응 연구”, 미술치료연구, 제17권, 제3호, pp.633-648, 2010.

- [15] 유은영, “보건계열과 비보건계열 대학생들의 스트레스 대처방안과 정신건강과의 관계”, 한국콘텐츠학회논문지, 제9권, 제12호, pp.718-729, 2009.
- [16] 정미현, 신민아, “간호대학생의 자아존중감과 전공만족과의 관계”, 한국간호교육학회지, 제12권, 제2호, pp.170-177, 2006.
- [17] 양승희, “일부지역 3년제 간호대학생의 자아개념과 정신건강과의 관계 연구”, 정신간호학회지, 제10권, 제3호, pp.376-390, 2001.
- [18] 박현주, 장인순, “일 간호대학생의 스트레스, 우울, 대처방법과 임상실습 만족도”, 한국간호교육학회지, 제16권, 제1호, pp.14-23, 2010.
- [19] A. M. Angelone, A. Mattei, M. Sbarbati, and F. D. Orio, “Prevalence and correlates for self-reported sleep problems among nursing students,” *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, Vol.52, pp.201-208, 2011.
- [20] 박혜숙, “대학생의 행복도와 양생실천정도와 의 관련성”, 동서간호학연구지, 제18권, 제1호, p.3139, 2012.
- [21] 강영환, 박종삼, “임상실습을 경험한 보건계열 학생들의 임파워먼트 향상에 영향을 미치는 요인”, 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제7호, pp.223-231, 2012.
- [22] D. J. Buysse, C. F. Reynolds, T. H. Monk, S. R. Berman, and D. J. Jupfer, “The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research,” *Psychiatry Research*, Vol.28, pp.193-213, 1989.
- [23] 윤정희, *여대생의 과민성 장 증후군, 스트레스 지각정도, 식습관 및 수면의 질에 관한 연구*, 이화여자대학교 석사학위 논문, 2005.
- [24] L. S. Radloff, “The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population,” *Applied Psychological Measurement*, Vol.1, pp.385-401, 1977.
- [25] 조맹제, 김계희, “주요우울증 환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)진단적 타당성 연구”, *신경정신의학*, 제32권, 제3호, pp.381-399, 1993.
- [26] 김정기, 송혜수, 연미영, “한국 대학생의 수면양상, 일주기성 유형 및 우울수준 간의 관계에 대한 예비 연구”, *한국심리학회지: 건강*, 제14권, 제3호, pp.617-632, 2009.
- [27] 강진규, 임현대, 이유미, “한국인 대학생에서 수면의 질과 정서적 요인에 관한 상관관계”, *대한안면통증구강내과학회*, 제33권, 제3호, pp.257-267, 2008.
- [28] 김경희, 윤희상, “간호대학생과 일반대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인”, *정신간호학회지*, 제22권, 제4호, pp.320-329, 2013.
- [29] 황성자, “간호대학생들의 임상실습 스트레스, 자기효능감 및 자아존중감과 의 관계”, *간호교육학회지*, 제12권, 제2호, pp.205-213, 2006.
- [30] 김정기, 송혜수, “수면 일주기 리듬의 개인차에 따른 수면습관, 심리적 적응 및 학업수행의 차이: 대학생을 중심으로”, *한국심리학회지: 건강*, 제12권, 제3호, pp.631-648, 2007.
- [31] 김경희, 김계하, “간호학과 여대생의 분노와 우울, 자아존중감에 관한 연구”, *정신간호학회지*, 제20권, 제3호, pp.233-241, 2011.
- [32] J. Ahmadi, S. Toobaee, and M. Alishahi, “Depression in nursing students,” *Journal of Clinical Nursing*, Vol.13, No.1, p.124, 2004.
- [33] 하주영, “대학생의 음주문제, 스트레스, 우울, 자아존중감”, *성인간호학회지*, 제22권, 제2호, pp.182-189, 2010.
- [34] 성민정, 장경자, “일부 지역 대학생의 생활 스트레스와 수면, 신체계측, 영양소섭취 상태와의 상관관계”, *한국식품영양과학회지*, 제36권, 제7호, pp.840-848, 2007.
- [35] 신성규, “부산, 경남 지역 보건계열 대학(교)의 전공학과별 전공만족도 비교”, *방사선기술과학*, 제34권, 제2호, pp.131-140, 2011.
- [36] Y. C. Hsiao, L. Y. Chien, L. Y. Wu, C. M. Chiang, and S. Y. Huang, “Spiritual health,

clinical practice stress, depressive tendency and health-promoting behaviours among nursing students," Journal of Advanced Nursing, Vol.66, No.7, pp.1612-1622, 2010.

- [37] Q. Regestein, V. Natarajan, M. Pavlova, S. Kawasaki, R. Gleason, and E. Koff, "Sleep debt and depression in female college students," Psychiatry Research, Vol.176, pp.34-39, 2010.

저 자 소 개

강 지 숙(Ji-Sook Kang)

정회원

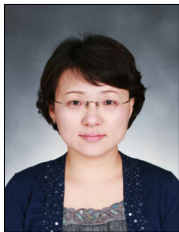


- 2002년 8월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학석사)
- 2008년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 간호학과 부교수

<관심분야> : 노인간호, 간호교육, 보완대체간호

황 은 희(Eun-Hee Hwang)

정회원



- 2001년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학석사)
- 2008년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학박사)
- 2009년 9월 ~ 현재 : 원광대학교 간호학과 부교수

<관심분야> : 수면, 우울, 탄력성