

간호대학 신입생의 행동유형에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응과의 관계*

강 희 영¹⁾ · 최 은 영²⁾

서 론

연구의 필요성

대학생활이 시작되는 후기 청소년기는 성인생활을 준비하며 정서적 독립과 사회적 적응의 발달과업이 요구되는 시기이다. 대학신입생들은 대학이라는 새로운 환경에 들어오면서 엄청난 변화와 다양한 스트레스를 겪고 있는데(Kim, 2003), 이러한 다양한 환경적 혹은 상황적 변화는 적응상의 스트레스를 배가시키고 있으며, 그만큼 개인의 적응능력에도 많은 영향을 주게 된다(Park, Ham, & Oh, 2012). 특히 간호대학생들은 일반적인 대학생들이 고등학교 교육을 마치고 대학에 적응하면서 받는 스트레스 외에도 타 학과의 학생들에 비해 엄격한 교육과정, 과중한 학습량, 엄중한 행동 규범, 간호사 국가시험에 합격해야 한다는 심리적 중압감 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하게 된다(Jeong & Shin, 2006).

대학에서의 적응은 대학생들의 생활 가운데 중요한 위치를 차지하는 문제로(Ha & Jo, 2006), 개인이 대학이라는 환경 속에서 생활하며 부딪히는 변화와 도전에 적절히 반응하고 올바른 의사를 결정함으로써 대처해 나가는 것이라 할 수 있다(Park et al., 2012). 특히 대학 신입생들은 대학생활을 시작하면서 중, 고등학교 시절에서 벗어나 스스로 책임지고 독립적으로 생활하는 방식으로 생활을 전환하여야 하는데, 이러한 환경의 급격한 변화와 생활 변화로 인해 좌절경험으로 이어질 수 있으며, 이때에는 여러 가지 정서적 불안정감이나 생활

상의 어려움을 경험하게 된다(Kim, 2014). 따라서 대학생활 적응과 관련이 있는 요인을 알아내어 상대적으로 적응에 어려움을 보일 가능성이 있는 학생들을 미리 발견하고 이들에게 적절한 조치나 도움을 제공하는 것은 개인적으로나 사회적으로 매우 중요한 의미가 있다고 할 수 있다.

스트레스 대처방식이란 스트레스를 주는 환경과의 교류관계에서 내적, 외적 요구를 조절하고 줄이거나 견디려는 인지적이며 행동적인 노력을 가리키는 용어로, 스트레스로부터 받은 피해를 최소화하기 위해 개인이 행하려는 노력으로 정의한다(Ha & Jo, 2006). 개인차원의 스트레스는 환경과의 상호작용에 대한 반응이며, 스트레스에 대한 대처는 개인이 노력을 통해 성장, 발달할 수 있는 기회가 되며, 스트레스 대처의 궁극적 목표는 적응으로(Kwon & Kim, 2002), 대학생의 대학생활 적응을 돕기 위해서는 이들의 스트레스대처를 파악하는 것이 필요하다(Kim, 2014).

대학신입생들은 다양한 문제들과 스트레스를 공통적으로 겪고 있음에도 불구하고, 모든 학생들이 대학생활에 부적응을 경험하는 것은 아니다. 즉 개인이 처한 환경에 대해 우호적으로 보는지, 적대적으로 보는지에 따라 행동이 달라지고, 자신이 처한 환경에서 얼마나 많은 힘을 가지고 있는지의 여부에 따라 행동유형의 차이를 나타내며(Kim, Lee, & Lee, 2012), 생활적응의 양상도 달라질 수 있다(Ha & Jo, 2006). 이러한 의미에서 행동에 대한 검사를 통해서 각 개인의 독특한 행동유형을 평가하고, 행동유형의 차이를 인식하여 그에 대한 대응방안을 세워 효과적으로 관리한다면 대학신입생의 대학생활

주요어 : 스트레스, 스트레스 대처, 적응

* 본 논문은 2014년도 조선간호대학교 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음.

1) 조선대학교 의과대학 간호학과 부교수

2) 조선간호대학교 부교수(교신저자 E-mail: eychoi@cnc.ac.kr)

투고일: 2015년 2월 27일 심사완료일: 2015년 6월 18일 게재확정일: 2015년 6월 22일

적응에 보다 효과적으로 접근할 수 있을 것으로 생각된다. 특히 DISC 행동유형은 외부세계로 표출되어 관찰 가능한 인적 자원의 행동패턴에 주목하고 있고, 스트레스(An, 2007), 대인 관계 만족도(Kim, 2008), 학교적응(An, 2007) 등에 유의한 관련성이 확인되어 이를 통해 행동유형을 진단하고 훈련을 통해 보다 긍정적인 방향으로 조정할 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 간호대학 신입생의 DISC 행동유형별 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응의 관계를 파악하여 대학 생활 지도와 상담에 도움이 되는 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호대학 신입생의 행동유형, 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 정도를 파악한다.
- 간호대학 신입생의 일반적 특성에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 정도를 파악한다.
- 간호대학 신입생의 행동유형에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 정도를 파악한다.
- 간호대학 신입생의 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응의 관계를 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호대학 신입생의 행동유형에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 연구는 G광역시에 소재하는 4년제 1개 간호대학 신입생들로 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 간호학생 203명을 대상으로 하였다. 대상자 수는 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 표본 수를 산정하였으며, 일원배치 분산분석을 위해 유의수준 $\alpha=0.05$, 중간효과크기 .30, 검정력($1-\beta$) .80을 기준으로 하였을 때 최소 111명이 산출되어 본 연구 대상자 수는 추정된 최소 표본 수를 충분히 충족하였다.

연구 도구

● 행동유형

행동유형을 구분하기 위해 Inscape Publishing과 한국교육컨설팅연구소에서 개발된 I-Sight 행동유형검사 도구를 사용하였다. 총 10문항으로 이루어졌고, 한 문항에는 각각 네 개의 문

장이 있으며 자신의 생각이나 행동과 일치하는 정도에 따라, 자신의 생각이나 행동과 가장 일치하는 문장에는 4, 자신의 생각이나 행동과 두번째로 일치하는 문장에는 3, 자신의 생각이나 행동과 세번째로 일치하는 문장에는 2, 자신의 생각이나 행동과 가장 거리가 먼 문장에는 1을 매기도록 되었다. 행동유형 응답지에 핵심 4개 요소, 즉 주도형(Dominance), 사교형(Influence), 안정형(Steadiness), 신중형(Conscientiousness) 중 같은 유형으로 표시되어 있는 숫자끼리 더해서 합계 점수를 계산하였고, 가장 점수가 높은 유형을 자신의 행동유형으로 구분하였다.

● 스트레스

스트레스는 Lee, Kim과 Chu (2013)가 사용한 시각적 상사 척도를 사용하여, 최근 1개월 동안 느낀 주관적 스트레스를 측정하였다. 대상자가 최근 1개월 동안 느낀 주관적 스트레스를 0점에서 10점으로 구분된 선위에 직접 표시하도록 하였다. '0점'은 스트레스가 전혀 없는 것을 의미하고 '10점'으로 갈수록 스트레스가 심해지며, '10점'은 극도로 스트레스가 심한 것을 의미한다.

● 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식 도구는 Folkman과 Lazarus (1985)가 개발하고 Kim (1987)이 요인 분석을 하여 선택 개발한 도구를 사용하였다. 이 도구는 24문항으로 구성되어 있으며, 각 문항들은 4점 Likert 척도로 측정하였고, 각 문항은 '전혀 사용하지 않음' 1점부터 '매우 많이 사용'의 4점까지 주었다. 하부영역은 적극적 대처방식을 대표하는 문제중심 대처(6문항), 사회적 지지추구(6문항)와 소극적 대처방식의 개념을 대표하는 소망추구적 사고(6문항), 정서 중심적 대처(6문항)에 대한 4가지 영역의 내용으로 나누어지고, 점수가 높을수록 대처방식 이용이 높음을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도 Cronbach Alpha는 .82-.95이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .78이었다.

● 대학생활적응

대학생활적응 수준을 측정하기 위하여 Baker와 Siryk (1984)가 제작한 대학생 적응도 검사를 연세대학교 학생상담소에서 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 25문항으로 구성되어 있으며, 각 문항들은 5점 Likert 척도로 측정하였고, 각 문항은 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 주었다. 하부영역은 학문적 적응(5문항), 사회적 적응(5문항), 정서적 적응(5문항), 신체적 적응(5문항), 대학에 대한 애착(5문항)에 대한 5가지 영역의 내용으로 나누어지고, 점수가 높을수록 대학생활 적응 수준이 높은 것을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도

Cronbach Alpha는 .92-.95이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach Alpha는 .83이었다.

자료 수집 및 분석 방법

자료수집 기간은 2014년 3월 26일부터 4월 8일까지이다. 설문지는 총 215부를 배부하여 208부가 회수되었으며, 이 중 불완전하게 응답한 5부를 제외한 203부를 본 연구의 자료 분석에 사용하였다. 수집된 자료는 연구목적에 따라 SPSSWIN 21.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다. 대상자의 일반적 특성과 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 정도를 알아보기 위해 빈도와 백분율, 평균, 표준편차의 기술통계를 사용하였다. 일반적인 특성 및 행동유형에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응에 대한 차이를 검증하기 위해 t-test와 ANOVA, 사후검증은 Scheffe's test로 분석하였고, 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응과의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.

연구의 윤리적 고려

본 연구는 대상자의 권리와 윤리적인 보호를 위해 강의실의 게시판에 대상자의 조건, 자료수집의 절차, 연구 참여의 이점과 위험요인 및 연구목적을 게시하였고, 자료수집 전에 연구자가 연구의 목적, 설문지의 중도 거부 가능, 개인정보의 보호, 설문소요 시간 등을 대상자에게 설명하였다. 연구의 목적과 참여방법을 이해하고 자발적으로 참여에 동의한 경우, 연구 참여 동의서를 작성하고 설문조사를 실시하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성, 행동유형, 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 정도

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같이 성별로는 여성 176명(86.7%), 남성 27명(13.3%)으로 여학생이 더 많았고, 연령은 평균 21.00세이었다. 종교는 없는 학생이 118명(58.1%)으로 가장 많았고, 거주형태는 159명(78.3%)이 자택이었으며, 자신의 성격이 내성적이라고 생각하는 학생이 114명(56.2%)으로 나타났다. 한달 용돈은 21만원에서 30만원이 78명(35.0%)로 가장 많았고, 아르바이트를 하는 학생이 60명(29.6%)이었으며, 주관적 건강상태를 건강한 편이라고 한 학생이 136명(67.0%)으로 나타났고, 규칙적인 운동을 전혀 하지 않는 학생이 85명(41.9%)으로 나타났으며, 간호학과를 지원한 동기가 자신의 선택이라고 한 학생이 145명(71.4%)으로 나타났다. 전반적인

<Table 1> General Characteristics of Participants (N=203)

Variables	Categories	n(%)
Gender	Female	176(86.7)
	Male	27(13.3)
Religion	No religion	118(58.1)
	Buddist	13(6.4)
	Catholic christian	50(24.6)
	Protestant christian	22(10.9)
Place of residence	Home	159(78.3)
	Rented room	44(21.7)
Personality	Extrovert	89(43.8)
	Introvert	114(56.2)
Pocket money (10,000 won)	≤10	20(9.9)
	11-20	71(35.0)
	21-30	78(38.4)
	>30	34(16.7)
Part-time	Yes	60(29.6)
	No	143(70.4)
Perceived physical health status	Good	60(29.6)
	Fair	136(67.0)
	Poor	7(3.4)
Exercise (per week)	Never	85(41.8)
	1 time	57(28.1)
	2 times	22(10.9)
	3 times	19(9.3)
	≥4 times	20(9.9)
Motivation of entrance	Wanted	145(71.4)
	Recommendation of other	48(23.6)
	Corresponding to score	4(2.0)
Satisfaction in school life	The others	6(3.0)
	Satisfaction	96(47.3)
	Moderate	98(48.3)
Behavior styles	Dissatisfaction	9(4.4)
	Dominance	15(7.4)
	Influence	56(27.6)
	Steadiness	77(37.9)
	Conscientiousness	55(27.1)

생활만족도는 96명(47.3%)의 학생이 높다고 하였고, 행동유형은 안정형의 학생이 77명(37.9%)으로 가장 많았으며, 주도형의 학생이 15명(7.4%)으로 나타났다.

대상자의 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 정도를 조사한 결과는 Table 2와 같다. 스트레스는 10점 만점에

<Table 2> Degree of Stress, Stress Coping Method, College Adjustment of Subjects (N=203)

Variables	Range	Mean±SD
Stress	0-10	5.24±1.92
Stress coping method	1.50-3.38	2.53±0.33
Problem-focused coping	1.17-4.00	2.45±0.51
Seeks social support coping	1.00-4.00	2.53±0.58
Emotion-focused coping	1.17-3.83	2.25±0.47
Hopeful thought coping	1.17-4.00	2.90±0.48
College adjustment	2.24-4.48	3.43±0.44

<Table 3> Stress and Stress Coping Method and College Adjustment according to Characteristics (N=203)

Variables	Categories	Stress		Problem-focused coping		Seeks social support coping		Emotion-focused coping		Hopeful thought coping		College adjustment							
		Mean±SD	t or F	ρ	Mean±SD	t or F	ρ	Mean±SD	t or F	ρ	Mean±SD	t or F	ρ						
Gender	Male	5.04±2.12	-0.59	.554	2.54±0.62	1.02	.307	2.60±0.56	0.67	.501	2.26±0.50	0.10	.917	2.99±0.50	1.02	.308	3.46±0.43	0.35	.201
	Female	5.27±1.89			2.43±0.50			2.52±0.59			2.25±0.47			2.89±0.47			3.43±0.44		
	No religion	5.31±1.89			2.44±0.50			2.51±0.60			2.24±0.43			2.90±0.52			3.43±0.43		
Religion	Buddhist	4.46±1.66	0.91	.438	2.42±0.60	0.03	.994	2.58±0.52	0.28	.843	2.45±0.49	1.34	.262	2.91±0.31	0.53	.653	3.39±0.52	0.27	.845
	Catholic christian	5.36±1.95			2.46±0.53			2.55±0.57			2.28±0.53			2.95±0.41			3.43±0.46		
	Protestant christian	5.05±2.15			2.46±0.51			2.61±0.57			2.13±0.52			2.80±0.49			3.51±0.45		
Place of residence	Home	5.19±1.95	-0.65	.514	2.44±0.51	-0.74	.458	2.51±0.56	-1.07	.287	2.23±0.47	-0.95	.341	2.86±0.50	-2.05	.041	3.47±0.43	2.20	.029
	Rented room	5.41±1.82			2.50±0.51			2.62±0.64			2.31±0.50			3.03±0.37			3.30±0.48		
Personality	Extrovert	5.03±2.03	-1.36	.174	2.48±0.56	0.65	.516	2.61±0.55	1.69	.092	2.23±0.45	-0.48	.629	2.92±0.48	0.61	.541	3.53±0.45	2.79	.006
	Introvert	5.40±1.82			2.43±0.48			2.47±0.60			2.26±0.49			2.88±0.48			3.36±0.43		
Pocket money (10,000 won)	≤10	4.75±2.49			2.65±0.51			2.52±0.64			2.31±0.51			2.89±0.44			3.55±0.34		
	11-20	5.38±1.79	1.53	.209	2.38±0.52	2.23	.086	2.50±0.58	1.19	.314	2.34±0.50	3.12	.027	2.88±0.50	0.10	.962	3.44±0.50	0.62	.605
	21-30	5.04±1.93			2.41±0.51			2.49±0.55			2.25±0.43			2.91±0.46			3.40±0.45		
Part-time	> 30	5.71±1.73			2.56±0.48			2.71±0.62			2.04±0.45			2.93±0.51			3.42±0.34		
	Yes	5.52±2.14	1.33	.187	2.42±0.45	-0.48	.630	2.48±0.58	-0.94	.347	2.18±0.37	-1.54	.125	2.92±0.49	0.32	.747	3.41±0.39	-0.60	.553
Perceived physical health status	No	5.13±1.82			2.46±0.53			2.56±0.58			2.28±0.51			2.89±0.48			3.44±0.46		
	Good	4.52±2.04	6.40	.002	2.54±0.53	1.46	.235	2.52±0.58	0.22	.800	2.25±0.49	0.12	.890	2.91±0.50	0.49	.615	3.36±0.41	7.75	.001
Exercise (per week)	Fair	5.55±1.78			2.42±0.50			2.52±0.58			2.24±0.42			2.89±0.47			3.61±0.44		
	Poor	5.43±2.07			2.29±0.55			2.48±0.66			2.33±0.50			3.07±0.47			3.29±0.62		
	Never	5.28±1.96			2.33±0.52			2.51±0.60			2.29±0.51			2.88±0.49			3.34±0.45		
Motivation of entrance	1 time	5.11±1.75	0.29	.888	2.49±0.51	2.81	.027	2.55±0.62	0.28	.890	2.26±0.48	1.04	.389	2.97±0.48	1.43	.224	3.46±0.40	2.14	.077
	2 times	5.41±1.84			2.47±0.40			2.45±0.49			2.10±0.30			2.73±0.53			3.49±0.39		
	3 times	5.00±2.45			2.64±0.52			2.62±0.54			2.31±0.59			2.85±0.43			3.56±0.43		
	≥4 times	5.50±1.88			2.64±0.50			2.58±0.53			2.15±0.39			3.03±0.40			3.57±0.53		
Satisfaction in school life	Wanted	5.15±1.98	0.62	.600	2.50±0.51	1.86	.139	2.54±0.57	1.42	.239	2.24±0.47	0.67	.570	2.89±0.49	2.26	.083	3.49±0.43	3.88	.010
	Recommendation of other	5.48±1.58			2.35±0.47			2.56±0.59			2.32±0.47			2.98±0.42			3.25±0.43		
	Corresponding to score	4.75±1.26			2.21±0.16			2.75±0.35			2.04±0.50			3.04±0.28			3.38±0.47		
Satisfaction in school life	The others	5.83±3.19			2.19±0.82			2.08±0.75			2.19±0.50			2.47±0.56			3.45±0.60		
	Satisfaction ^a	4.43±2.01	22.35	<.001	2.55±0.53	4.87	.009	2.59±0.60	2.26	.108	2.28±0.51	1.61	.203	2.87±0.54	1.15	.320	3.64±0.38	30.79	<.001
	Moderate ^b	5.86±1.45			2.38±0.47	a>c		2.52±0.55			2.20±0.42			2.91±0.42			3.29±0.41		
	Dissatisfaction ^c	7.22±1.64			2.11±0.52			2.17±0.63			2.46±0.53			3.11±0.33			2.82±0.30		
Behavior styles	Dominance ^a	6.40±1.64	3.34	.020	2.66±0.55	4.67	.004	2.58±0.53	0.19	.906	2.19±0.57	1.94	.124	2.91±0.63	0.36	.780	3.34±0.58	0.99	.398
	Influence ^b	4.82±2.02			2.48±0.59			2.54±0.62			2.38±0.55			2.91±0.51			3.51±0.48		
	Steadiness ^c	5.12±1.85			2.29±0.46	a>c		2.50±0.56			2.21±0.45			2.86±0.51			3.40±0.38		
Conscientiousness ^d	5.53±1.85			2.58±0.43			2.57±0.60			2.19±0.37			2.94±0.35			3.42±0.44			

5.24점으로 나타났다. 스트레스 대처는 4점 만점에 2.53점으로 나타났고, 스트레스 대처방식의 4개요인 중 가장 많이 사용된 대처방식은 소망적 사고로 2.90점으로 나타났고, 사회적지지 추구 2.53점, 문제중심 대처 2.45점, 정서적 대처 2.25점의 순으로 나타났다. 대학생활적응은 5점 만점에 3.43점으로 나타났다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 비교

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 차이를 조사한 결과는 Table 3과 같다. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스를 비교 검증한 결과, 지각된 건강상태($F=6.40, p=.002$)와 생활만족도($F=22.35, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식을 비교 검증한 결과, 규칙적인 운동($F=2.81, p=.027$)과 생활만족도($F=4.87, p=.009$)에 따라 문제중심 대처는 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 한달 용돈($F=3.12, p=.027$)에 따라 정서적 대처가 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 거주형태($F=-2.05, p=.041$)에 따라 소망적 사고가 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응을 비교 검증한 결과, 거주형태($t=2.20, p=.029$), 성격($t=2.79, p=.006$), 지각된 건강상태($F=7.75, p=.001$), 간호학과 지원동기($F=3.88, p=.010$), 생활만족도($F=30.79, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

대상자의 행동유형에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 비교

대상자의 행동유형에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및

대학생활적응 차이를 조사한 결과는 Table 3과 같다. 대상자의 행동유형은 스트레스($F=3.34, p=.020$)와 문제중심 대처($F=4.67, p=.004$)에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응과의 관계

대상자의 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간의 상관관계 결과, 스트레스 수준이 낮을수록($r=-.51, p<.001$), 문제중심 대처를 많이 사용할수록($r=.23, p=.001$), 소망적 사고를 통한 대처를 적게 사용할수록($r=-.20, p=.004$), 대학생활적응 정도는 높게 나타났다(Table 4).

논 의

본 연구는 간호대학 신입생의 일반적 특성과 행동유형에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응에 대해 살펴봄으로써 성공적인 대학생활을 위한 전략 모색 및 방안 마련의 기초자료로 활용하고자 시행되었다.

간호대학 신입생은 행동유형은 안정형(37.9%), 사교형(27.6%), 신중형(27.1%), 주도형(7.4%)의 순으로 나타났다. 이는 간호사를 대상으로 실시한 연구(Roh, 2010)에서 안정형(41.6%), 사교형(31.2%), 신중형(18.5%), 주도형(8.8%)의 순으로 나타난 연구결과와 유사하였으나, 사무직 근로자를 대상으로 실시한 연구(Kim, Baek, Park, Yoo, & Jang, 2012)에서는 신중형, 사교형, 안정형, 주도형의 순으로 본 연구와는 다소 차이가 있었다. 이는 직업적 특성에 따라 행동유형이 서로 상이한 것으로 생각되며, 특히 간호사와 간호대학생의 경우 기본적으로 온화하고 남을 잘 도와주며, 다른 사람의 이야기를 잘 들어주는 경향이 있는 안정형(Kim et al., 2012)이 많은 것으로 여겨진다.

스트레스는 최대 10점에 대해 5.24점으로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 스트레스를 측정 한 Lee 등(2013)의 연

<Table 4> Correlation for Stress, Stress Coping Method and College Adjustment (N=203)

	Stress	Problem-focused coping	Seeks social support coping	Emotion-focused coping	Hopeful thought coping
Problem-focused coping	-.01 (.943)	1			
Seeks social support coping	.06 (.392)	.49 ($<.001$)	1		
Emotion-focused coping	-.10 (.177)	.07 (.334)	.05 (.458)	1	
Hopeful thought coping	.09 (.216)	.20 (.005)	.27 ($<.001$)	.30 ($<.001$)	1
College adjustment	-.51 ($<.001$)	.23 (.001)	.14 (.052)	-.09 (.221)	-.20 (.004)

구보다는 낮았고, Kim, Hur, Kang과 Kim (2004)의 연구결과와는 유사하여, 대체로 간호대학 신입생들은 어느 정도 스트레스를 경험함을 알 수 있었다. 특히 신입생의 스트레스 수준은 다른 학년에 비해 월등히 높은 것으로 나타났고(Hwang, 1995), 스트레스는 대학생들의 학교생활적응이나 생활만족도에 부정적인 영향을 미치며(Kim, 2003), 대학신입생들의 스트레스가 높을수록 생활만족도 수준이 낮은 것으로 보고하고 있다(Coffman & Gilligan, 2002). 즉 다양한 환경적 혹은 상황적 변화는 대학신입생에게 스트레스를 배가시키고, 그만큼 개인의 적응능력에도 많은 영향을 주게 되므로 간호대학생들의 스트레스 수준을 낮추기 위한 노력이 필요하다. 또한 Kim (2003)의 연구와 Son, Choi와 Song (2010)의 연구에서 대학신입생들이 가장 심각하게 인지하는 스트레스는 학업생활 스트레스로 보고되고 있으므로, 대학생의 학업생활을 지원할 수 있는 서비스가 필요함을 시사하는 것으로 이를 위한 학습법 관련 교과목의 개설이나 다양한 학업상담 서비스가 제공되어야 할 것이다.

스트레스 대처방식은 최대평점 4점에 대해 2.53점으로 나타났고, 각 하위영역별 평균점수는 소망적 사고가 가장 높았으며, 사회적 지지추구, 문제중심, 정서적 대처 순으로 나타났다. Kim (2014)의 연구에서는 2.55점으로 나타났고, Park과 Lee (2011)의 연구에서는 적극적 대처 2.61점, 소극적 대처 2.39점의 순으로 나타났다. 문제중심적 대처방식과 같은 적극적 대처방식에 대한 의존도가 높고 소극적 대처방식에 대한 의존도가 낮을 때 대학생활에 대한 적응력이 높았다고 하였으므로(Wang, Chen, Zhao, & Xu, 2006), 학생들이 문제해결 중심의 적극적인 스트레스 대처방식을 상황에 따라 적절히 사용할 수 있도록 스트레스 대처 훈련 프로그램 등의 개발이 필요하다.

대학생활적응은 최대평점 5점에 대해 3.43점으로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 Lee 등(2013)과 Kim (2011)의 연구결과와 비슷하였다. 대학생활적응은 개인이 대학이라는 환경 속에서 생활하며 부딪히는 변화와 도전에 적절히 반응하고 올바른 의사를 결정함으로써 대처해 나가는 것(Park et al., 2012)으로, 학교생활에 얼마나 잘 적응하느냐의 문제는 개인의 성장, 발달 측면에서도 중요한 의미를 갖는다. 따라서 대학생활에 보다 잘 적응할 수 있는 적응의 과정을 탐색하고 대안을 마련하는 방안이 필요하다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 차이 검증은 지각한 건강상태와 생활만족도에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 선행연구를 살펴보면, Lee 등(2013)의 연구에서도 주관적 건강상태에서 본인이 매우 건강하다고 생각한 군과 학교생활 만족도가 높은 군에서 스트레스 수준이 낮은 것으로 나타났다. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식을

살펴보면 규칙적인 운동과 생활만족도에 따라 문제중심 대처에서 유의한 차이를 나타냈다. Kim, Choi와 Kim (2011)의 연구에서 운동을 하지 않는 대상자에게 문제중심 대처의 이용이 낮게 나타났고, Lee 등(2013)의 연구에서는 학교생활 만족도가 높은 군에서 문제중심대처를 많이 사용하는 것으로 나타났으며, Kim 등(2007)의 연구에서도 학교생활에 매우 만족한 군이 매우 불만족한 군에 비해 문제중심대처와 사회적지지 추구하고 같은 적극적 대처방식을 더 많이 사용한다고 하였다. 이는 적극적 대처방식인 문제중심 대처가 좌절이나 장애요소를 극복하고 문제를 해결하는 행동으로 나타나고 소극적 대처인 정서중심 대처가 문제를 회피하거나 방어하는 것으로 나타난다고 볼 때 운동은 적극적 대처방식에 속하므로 운동을 하지 않는 대상자에게서 문제중심 대처의 이용이 낮게 나타났다고 사료되고, 학교생활 만족도가 높은 군은 효율적이고 적극적인 대처인 문제중심 대처를 많이 사용하고 스트레스 수준이 낮으므로 문제중심 대처를 중심으로 한 스트레스 대처 프로그램이 필요함을 제안한다. 특히 대상자의 일반적 특성 중 41.9%의 학생들이 규칙적인 운동을 전혀 하고 있지 않다는 결과는 현시점보다 대상자의 건강을 책임질 미래 간호사들의 건강에 큰 장애 요인이 될 것으로 예상된다. 따라서 운동 습관이 형성되지 않은 대학생의 운동실천을 높일 수 있는 맞춤형 건강교육프로그램이 마련되어야 할 것이다.

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응을 살펴보면 거주형태가 자택인 군, 성격은 외향적인 군, 지각한 건강상태가 매우 건강한 군, 간호학과 지원동기가 자신의 선택인 군, 생활만족도가 높은 군에서 대학생활적응 정도가 높게 나타났다. Lee, Kim과 Lee (2005)의 연구에서 외향성이 높을수록 대학생활에 더 잘 적응하는 것으로 나타났고, Kim (2003)의 연구에서도 현재 다니고 있는 대학이 진학 희망 대학인 경우에 대학신입생의 사회적 적응이 높은 것으로 나타났으며, Park 등(2012)과 Lee 등(2013)의 연구에서도 학교생활에 매우 만족한 간호대학생이 그렇지 않은 학생보다 대학생활적응도가 높게 나타났다. 교육현장에서 만족감을 느끼는 학생들은 수업에서뿐만 아니라 졸업 이후의 삶 속에서도 잘 적응하고, 보다 높은 성취도와 내재동기를 나타낸다고 알려져 있으므로(Levesque, Zuehlke, Stanek, & Ryan, 2004; Ryan & Deci, 2000), 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로 나타난 거주형태, 성격, 지각한 건강상태, 간호학과 지원 동기 및 생활만족도 등을 고려하여 상대적으로 적응에 어려움을 보일 가능성이 있는 학생들을 미리 발견하여 그들에게 관심을 보일 필요가 있다.

대상자의 행동유형에 따른 스트레스 차이 검증결과, 행동유형 중 주도형이 스트레스가 가장 높게 나타났고, 사후검증결과 사교형과 안정형보다 스트레스가 높은 것으로 나타났다.

의료기관 구성원을 대상으로 한 Kang (2007)의 연구에서도 주도형이 직무 스트레스가 가장 높게 나타났고, 간호사와 치과위생사를 대상으로 한 Kim과 Kim (2012)의 연구에서는 신중형이 직무스트레스가 가장 높고, 사교형이 직무스트레스가 가장 낮게 나타났다. 연구마다 약간 상이한 결과이나, 대체로 주도형은 주도적이고 단호하여 통제하기 좋아하고, 다른 사람에게 압도당하거나 이용당하는 것을 두려워하는 행동유형이고, 신중형은 분석적이고 불확실하며 예측 불가능한 환경을 회피하고, 과제에 대한 기대수준이 높아 매사에 걱정을 많이 하는 행동유형이다(Kim et al., 2012; Kim & Kim, 2012). 특히 간호학과가 가지는 특수성으로 인해 신입생임에도 엄격한 교육과정, 과중한 학습량, 엄중한 행동 규범 등으로(Jeong & Shin, 2006) 상황을 통제할 수 없고, 환경의 급격한 변화와 미래에 대한 불확실성으로(Ha & Jo, 2006; Kim & Cho, 2011) 혼란을 겪게 되어 다른 행동유형보다 스트레스를 높게 인지하는 것으로 사료된다. 주도형은 스트레스 상황에서 몸을 움직이는 운동을 통해 스트레스나 화난 감정을 밖으로 표출하면 평소의 감정상태로 신속하게 돌아오는 경향이 있고, 신중형은 명상을 하거나 독서를 하면서 자신을 돌아보는 가운데 에너지를 축적하면서 풀려가는 경향이 있으므로 본 연구결과를 바탕으로 스트레스 정도가 높은 주도형과 신중형에 대한 관리가 필요하며, 스트레스 정도가 낮게 나타난 사교형과 안정형의 강점을 활용할 수 있는 방법을 모색할 필요가 있다.

대상자의 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간의 상관관계 결과, 스트레스 수준이 낮을수록, 문제중심 대처를 많이 사용할수록, 소망적 사고를 통한 대처를 적게 사용할수록, 대학생활적응 정도는 높게 나타났다. Kim (2003)의 연구에서 스트레스는 대학신입생의 학교적응에 밀접한 부적인 영향력을 미치고 있는 것으로 나타났고, Kim (2014)의 연구에서는 스트레스 대처와 대학생활적응이 양의 상관관계가 있었고, Lee 등(2013)의 연구에서도 학교생활만족도가 높은 군에서 스트레스 수준이 낮았고 적극적인 대처를 많이 사용하여 학교생활적응을 잘하는 것으로 나타났다. 스트레스에 대한 문제중심 대처는 효율적이고 적극적인 대처를 하여 스트레스를 감소시키는 반면 정서중심 대처는 비효율적이고 소극적인 대처를 하여 스트레스를 증가시키므로(Kim et al., 2011), 대학생활적응을 높이기 위해서는 스트레스를 적절히 관리할 수 있고, 건강한 스트레스 대처를 할 수 있는 문제중심의 적극적인 대처에 대한 인지와 활용방안에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학 신입생을 대상으로 일반적인 특성과

행동유형에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응의 관계를 파악하고자 하였다. 연구의 결과에 의하면 간호대학 신입생들의 스트레스는 지각한 건강상태, 생활만족도 및 행동유형에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 규칙적인 운동, 생활만족도 및 행동유형에 따라 문제중심 대처에서 유의한 차이를 나타냈다. 또한 대학생활적응은 스트레스 수준이 낮을수록, 문제중심대처를 많이 사용할수록, 소망적 사고를 통한 대처를 적게 사용할수록 높게 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 스트레스를 적절히 관리할 수 있고, 문제중심의 적극적인 대처에 대한 인지와 활용방안에 대한 연구가 이루어져야 할 것이고, 이는 대학생활 적응에 어려움을 보일 가능성이 있는 학생들을 미리 발견하고 이들에게 적절한 조치나 도움을 제공하는 대학생활적응 프로그램 개발 및 재학생 중도 탈락을 예방하는 프로그램 개발에 활용될 수 있을 것이다. 그러나 일반적 특성 및 행동유형과 대학생활적응과의 관계가 일관성 있는 결과를 도출해내지 못함바 향후 행동유형을 활용하여 간호대학 신입생의 대학생활적응을 분석하고 관련된 변인들을 선택하여 후속 연구가 필요하다. 또한 선행연구를 살펴보면 대학생활적응과 관련하여 학년에 따른 차이가 나타나고 있으므로(Kim, 2014), 이러한 결과가 신입생의 고유한 특성인지는 다른 학년을 대상으로 추후 검증해 볼 필요가 있으며, 더 나아가 자기이해프로그램을 개발·운영하여 프로그램 시행 전후 학생들의 스트레스, 스트레스 대처와 대학생활적응 변화양상을 연구하도록 제언한다.

References

- An, S. K. (2007). *The relations of stress, school adjustment with DISC behavior pattern*. Unpublished master's thesis, Chungang University, Seoul.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Consulting Psychology, 31*(2), 179-189.
- Coffman, D. L., & Gilligan, T. D. (2002). Social support, stress and self-efficacy: effects on student's satisfaction. *Journal of College Student Retention, 4*(1), 53-66.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150-170.
- Ha, J. H., & Jo, H. I. (2006). The relationships among perfectionism, stress, the ways of stress coping, self-efficacy, college adjustment. *Korea Journal of Counseling, 7*(2), 595-611.
- Hwang, S. H. (1995). *The Relationships among stress, the ways*

- of stress coping and college adjustment. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Jeong, M. H., & Shin, M. A. (2006). The relationship between self-esteem and satisfaction in major of nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 170-177.
- Kang, H. J. (2007). *The relationships between job stress and coping method according to MBTI personality types-focused on the education administrator*. Unpublished master's thesis, Kookmin University, Seoul.
- Kim, B. K. (2008) *Communication competence and satisfaction in interpersonal relationship based on DISC behavior patterns*. Unpublished master's thesis, Chosun University, Gwangju.
- Kim, C. J., Hur, H. K., Kang, D. H., & Kim, B. H. (2004). Effects of psychosocial stress management on stress and coping in student nurses. *Korean Journal of Adult Nursing*, 16(1), 90-101.
- Kim, E. A. (2011). *Developing a prediction model regarding adjustment of nursing students to college life*. Unpublished doctoral dissertation, Chonnam National University, Gwangju.
- Kim, H. S., Choi, E. Y., & Kim, S. M. (2011). The relationship between occupational stress and stress coping method of office workers in honam area. *Korean Journal of Stress Research*, 19(2), 147-154.
- Kim, J. H. (1987). *Relations of perceived stress, cognitive set and coping behaviors to depression*. Doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
- Kim, J. H., & Kim, M. Y. (2012). The study of DISC behavioral patterns on job satisfaction, organization commitment and job stress in nurses and dental hygienist. *Korean Journal of Health Service Management*, 6(4), 73-82.
- Kim, K. H. (2014). Correlation of stress-coping, humor sense, and adaptation to college of baccalaureate nursing students. *Journal Korea Contents Association*, 14(3), 301-313.
- Kim, K. W., & Cho, Y. H. (2011). Mediation and moderation effects of self-efficacy between career stress and college adjustment among freshmen. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(4), 197-218.
- Kim, N., Lee, K., Kwon, M., et al. (2007). Way of coping and health-related hardiness in university students. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 14(2), 239-249.
- Kim, S. K. (2003). Life Stress in Freshman and Adjustment to College. *Korean Journal of Youth Studies*, 10(2), 215-237.
- Kim, Y. H., Lee, K. U., & Lee, S. C. (2012). *DISC: 4 behavior pattern*. Hakisisub, Seoul.
- Kim, Y. Y., Baek, Y. H., Park, K. H., Yoo, J. H., & Jang, E. S. (2012). The effects of DISC behavior styles of office workers on job satisfaction, organizational commitment and job performance. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 21(2), 98-107.
- Kwon, Y. H., & Kim, C. N. (2002). Effects of a ready planned self growth program through MBTI on interpersonal relationships and the career identity of nursing college students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 13(2), 216-229.
- Lee, B. R., Kim, M. A., & Lee, K. H. (2005). The effect of extraversion on adjustment to college: Mediated by social support. *Korean Journal of Social Psychology*, 2(1), 99-112.
- Lee, Y. R., Kim, S. H., & Chu, M. S. (2013). Stress, stress coping, and school adaptation according to myers-briggs type indicator(MBTI) personality type in freshmen nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 19(2), 172-182.
- Levesque, C., Zuehlke, L. R., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in german and american university students: a comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96(1), 68-84.
- Park, J. A., & Lee, E. J. (2011). Influence of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students. *Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, 17(3), 267-276.
- Park, M. J., Ham, Y. L., & Oh, D. N. (2012). Levels and correlation of decision-making-competency, adjustment to college life, satisfaction to college life in freshmen. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(4), 327-337.
- Roh, E. K. (2010). *The Influence of Job Stress, DISC behavioral type and organizational social capital on job satisfaction among some nurses*. Unpublished doctoral dissertation, Chosun University, Gwangju.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Son, Y. J., Choi, E. Y., & Song, Y. A. (2010). The relationship between stress and depression in nursing college students. *Korean Journal of Stress Research*, 18(4), 345-351.

Wang, A., Chen, L., Zhao, B., & Xu, Y. (2006). First-year students' psychological and behavior adaptation to college:

the role of coping strategies and social support. *US-China Education Review*, 3(5), 51-57.

Stress, Stress Coping Methods, and College Adjustment according to Behavioral Styles in Freshman Nursing Students^{*}

Kang, Hee Young¹⁾ · Choi, Eun Young²⁾

1) Associate Professor, Department of Nursing, Chosun University

2) Associate Professor, Chosun Nursing College

Purpose: The purpose of this study was to describe stress levels, stress coping methods, and college adjustment according to behavior styles in freshman nursing students. **Methods:** Data were collected through a structured questionnaire targeting general characteristics, behavior styles, stress levels, stress coping methods, and college adjustment, and were analyzed with descriptive statistics, ANOVA, t-tests, and Pearson correlation using the SPSS program. **Results:** Stress was related to perceived physical health status, satisfaction with school life, and behavior style. Problem-focused coping was related to exercise, satisfaction with school life, and behavior style. College adjustment was related to place of residence, personality, perceived physical health status, motivation for entrance, and satisfaction with school life. College adjustment had significant positive correlations with stress and problem-focused coping. The relationship between college adjustment and hopeful-thought coping had a significantly negative correlation. **Conclusion:** These results suggest that identifying the effects of self-understanding programs on stress management and college adjustment is required.

Key words : Stress, Stress coping, Adjustment

* This study was supported by research funds from Chosun Nursing College 2014.

• Address reprint requests to : Choi, Eun Young

Chosun Nursing College

309-2, pilmundaero, Dong-gu, Gwangju, 501-825, Korea

Tel: 82-62-231-7368 Fax: 82-62-232-9072 E-mail: eychoi@cnc.ac.kr