

간호대학생의 행복에 영향을 미치는 요인*

조 명 주¹⁾

서 론

연구의 필요성

대학생 시기는 청소년에서 초기 성인기로 이행하는 시기로 자신의 정체성을 강화하고 건강하고 성숙한 인간관계를 형성하는 변화와 도전의 시기이다. 그러나 우리나라의 경우 대학 진학이 행복의 척도로 인식됨에 따라 청소년기의 발달 과업인 자아정체감이 대학 입학 이후로 미루어지기 때문에 대학생들은 성인이 되었음에도 불구하고 정체감의 혼란을 경험하고 부모로부터 독립이 잘 이루어지지 않고 있다(Kim, 2006). 따라서 갑작스러운 성인으로서의 책임과 역할 변화는 이들에게 스트레스로 작용할 수 있다. 특히 우리나라의 대학생들은 사회적 성공이 행복의 척도로 인식됨에 따라 자신의 능력이나 흥미를 고려하기 보다는 부모가 선호하는 직업이나 성적에 맞추어 대학과 학과를 선택하게 되며 이로 인해 전공에 부적응하고 진로 고민 및 취업에 대한 압박으로 우울과 외로움과 같은 부정적 정서를 경험하게 된다(Jeon & Kim, 2013; Nam & Lee, 2014). 특히 간호학과의 경우 취업의 용이성으로 자신의 선택보다는 주변의 권유로 학과 선택을 하는 경우가 많아 전공 부적응으로 인한 스트레스가 높으며(Jo & Park, 2011), 강도 높은 이론 교육과 다양한 영역의 임상실습을 병행해야 하기 때문에 타 전공의 대학생에 비해 학업에 부담감이 높아(Park, 2009) 상대적으로 행복감이 낮다(Jo & Park, 2011). 그러나 현 간호교육 과정에서는 간호대학생들이 전문

직업인으로서 갖추어야 하는 역량의 함양만을 강조하고 있다(Park, 2009). 행복은 학습에 의해 변화될 수 있는 중요한 내적 요인이자(Kim, 2009) 건강을 유지하는데 중요하고 필수적인 긍정적 개념이다(Kim & Kim, 2012). 또한 행복한 사람은 타인의 안위와 행복에도 더 많은 관심을 가지기 때문에 타인을 더 잘 돌볼 수 있다(Hoggard, 2005). 따라서 간호대학생이 먼저 자신의 삶을 진지하게 사유하고 행복에 대한 가치를 창조하는 인성적 자질을 갖추는 것이 필요하다(Kim & Kim, 2012).

행복은 기쁨 또는 긍정적인 정서 상태로 삶에서의 만족감을 경험할 때를 의미하며, 행복은 그 단어의 포괄성 때문에 삶의 질(quality of life), 삶의 만족도(life satisfaction), 주관적 안녕감(subjective well-being), 심리적 안녕감(psychological well-being)과 같은 용어로도 연구되고 있다(Lee & An, 2005). 행복은 외적인 조건보다 개인이 사회와 자신에 대해 어떻게 느끼는지에 대한 정서적 판단과 같은 주관적인 내적 경험에 더 가깝기 때문에 행복은 주어지는 것보다 우리 스스로의 선택에 더 영향을 받는다(Kim, 2009). 따라서 인구사회학적 변인과 같은 외적 요인으로 개인의 행복을 설명하는 데는 한계가 있음에도 불구하고 한국 문화는 사회적 인정을 중시하기 때문에 경제 상태나 신체적 매력과 같은 외적인 사회적 준거에 의해 자신을 평가하는 경향이 높아(Koo & Suh, 2015) 간호대학생의 행복을 저해할 수 있다. 선행연구에서 신체적 매력과 외모(Nam & Lee, 2014), 경제 상태(Jo & Park, 2011; Kim & Kim, 2012; Nam & Lee, 2014), 학업성취도(Nam &

주요어 : 간호대학생, 행복, 회복탄력성, 자아분화

* 부산가톨릭대학교 2015년 교내학술연구비로 수행되었음.

1) 부산가톨릭대학교 조교수(교신저자 E-mail: nicupicu@naver.com)

Received: January 20, 2016 Revised: March 31, 2016 Accepted: April 12, 2016

Lee, 2014) 등과 같은 외적 준거 변인들과 낙관성(Kim & Kim, 2012), 감사성향(Jo & Park, 2011)과 같은 개인의 내적 요인이 행복에 영향을 미치는 요인임을 확인하였다. 그러나 내적 요인으로 감사성향과 낙관성 외에 간호대학생의 발달적 측면과 자아 상태를 함께 고려할 필요가 있다.

회복탄력성은 개인이 역경으로부터 회복하여 긍정적인 적응 결과를 가져오게 하는 사회심리적인 능력을 표현하는 개념으로 역경, 스트레스, 고통을 성장의 경험으로 전환하고 앞으로 나아가는 능력을 말한다(Wagnild & Young, 1993). 회복탄력성이 높으면 타인에게 긍정적인 정서를 나누어 줄 수 있고 능동적이고 유연한 삶의 태도를 가져 스트레스에 적극적으로 대처하고 외부환경에 대한 적응력이 높아지지만, 탄력성이 낮을 때에는 상황의 극복에 대한 자신감이 적고, 갈등 상황에 정서 중심의 부적절한 대처를 하게 됨에 따라 개인의 안녕을 방해할 수 있다(Lee, Jeong, Lee, & Lee, 2006; Zhao, Guo, Suhonen, & Leino-Kilpi, 2016). 행복한 사람은 나쁜 일보다 좋은 일에 초점을 맞추고 고통을 잘 극복하는 특성이 있으며(Seligman, 2002), 회복탄력성은 간호학생에게 심리적 안녕감을 주어 간호사로 성장하는데 도움을 주는 요소(Zhao et al., 2016)이므로 간호교육자들은 간호대학생의 회복탄력성에 대한 이해가 필수적이다.

Bowen의 가족체계이론 중 핵심이 되는 개념인 자아분화는 심리적 스트레스 상황에서 자신의 사고와 정서를 분리시킬 수 있는 정서적인 성숙이자 가족으로부터 친밀감과 분리감을 적절하게 획득해가는 장기적인 발달 과정이다(Bowen, 1976; Hwang, 2014; Kim, 2009). 대학생 시기에 성숙한 자아개념을 형성해야 다음 단계로 성장하여 타인을 이해하고 깊은 공감을 나누는 수용력을 발달시킬 수 있으나 대학생들이 부모로부터 심리적 독립을 이루지 못하고 이들과의 갈등을 해결하지 못할 때, 우울과 불안 등의 심리적 부적응을 경험하게 될 수 있다(Hwang, 2014; Kim, 2009). 이는 자아분화가 잘 이루어지지 않은 사람은 스트레스 상황에서 이성보다는 감성에 지배되고 반응하며 자신의 가치와 신념이 확고하지 않아 사람들과의 관계에서 자신을 잃을까 염려하여 스스로를 타인으로부터 고립시키거나 반대로 타인과 융합되기 때문에 자신의 생각으로 결정하지 못하고 주위 사람들의 정서적 만족을 바탕으로 의사결정을 내리는 반면, 자아분화가 잘 이루어진 사람은 자신의 감정에 압도당하지 않고 이성에 따라 행동할 수 있으며, 이에 따라 다른 사람의 기대보다 자신의 생각과 느낌을 유지하되 타인의 가치와 신념을 존중할 수 있는 능력이 있기 때문이다(Hwang, 2014; Jeon & Kim, 2013; Kim, 2009; Lee & Nam, 2014). 따라서 자아분화 기능은 향후 임상 상황에서 매순간 합리적인 의사결정을 해야 하고 간호 수행에 있어 확고한 신념을 유지해야 하며 대상자와 가족 뿐만 아니라

동료 및 타 의료직종인들과 원만한 관계를 형성을 해나가야 하는 간호대학생에 있어 매우 중요한 내면적 특성으로 작용될 수 있음을 예측할 수 있다(Jeon & Kim, 2013; Kim, 2006).

국내의 선행연구들에 의하면, 자아분화가 대학생의 안녕과 대학생활 스트레스와 적응(Jeon & Kim, 2013; Kim, 2006), 전공만족도와(Kim & Lee, 2014) 취업스트레스에(Jeon & Kang, 2008) 영향을 주고, 회복탄력성이 심리적 안녕감이니(Zhao et al., 2016) 학업성취와(Beauvais, Stewart, Denisco, & Beauvais, 2014) 관련이 있다고 보고되고 있다. 그러나 자아분화와 회복탄력성이 행복에 미치는 영향에 대한 연구는 미진한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 회복탄력성과 자아분화가 간호대학생의 행복감에 미치는 영향을 파악하여 간호대학생의 행복감 증진을 위한 구체적인 중재 방안을 제공하고자 한다.

연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 회복탄력성, 자아분화 정도가 행복에 미치는 영향을 파악하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 회복탄력성, 자아분화, 행복 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 행복 정도의 차이를 파악한다.
- 간호대학생의 회복탄력성, 자아분화, 행복 간의 상관관계를 분석한다.
- 간호대학생의 행복에 미치는 영향요인을 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호대학생의 회복탄력성, 자아분화와 행복 정도를 확인하고 이들 변수간의 관계를 파악하며 행복에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상

대상자는 B광역시 소재하는 일 4년제 간호대학의 재학생 중 연구 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 서면 동의한 182명이다. 대상자 수는 G Power 3.1.5 프로그램을 사용하여 산출하였다. 다중회귀분석에서 유의수준 0.05, 중간 효과 크기 0.15, 검정력 0.95, 변수 9개로 산정한 결과 표본 수는 172명이었으나 탈락률을 고려하여 190명에게 설문지를 배부하여 회수하였고, 이중 불성실한 자료 8부를 제외한 182부를 최종 분석에 사용하였다.

연구 도구

● 회복탄력성

회복탄력성은 Wagnild와 Young (1993)이 개발한 회복탄력성 척도 (Resilience Scale: RS)를 Song (2004)이 번역한 도구를 사용하였다. 이 도구는 개인의 유능성에 관한 17문항과 자신의 삶의 수용에 관한 8문항으로 구성된 총 25문항의 7점 척도로 각 문항에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 7점까지 응답하도록 하여 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 Wagnild와 Young (1993)의 연구에서 .85이었으며, Song (2004)의 연구에서 .88이었고, 본 연구에서는 .89이었다.

● 자아분화

자아분화는 Bowen의 가족체계 이론을 기초로 Je (1989)가 우리나라 현실에 맞게 제작한 자아분화 척도(Differentiation of Self Scale; DOSS)를 사용하였다. 이 도구는 인지적 기능 대정서적 기능 7문항, 자아통합 6문항, 가족투사과정 6문항, 정서적 단절 6문항, 가족퇴행의 11개의 하위영역으로 구성된 총 36문항의 4점 척도로 각 문항에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점까지 응답하도록 하여 점수가 높을수록 자아분화가 잘 되어 있음을 의미한다. 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 Je (1989)의 연구에서 .88이었고, 본 연구에서는 .86이었다.

● 행복

행복은 Hills와 Argyle (2002)이 개발하고 Choi와 Lee (2004)가 번역한 The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)를 사용하였다. 본 도구는 긍정적 정서, 삶의 만족도, 부정적 느낌의 부재에 관한 내용을 측정하며 총 29문항의 6점 척도로 각 문항에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 6점까지 응답하도록 하였고 부정 문항은 역채점을 하였다. 점수가 높을수록 행복 정도가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 Choi와 Lee (2004)의 연구에서 .90이었고, 본 연구에서는 .93이었다.

자료 수집 방법

자료 수집은 2015년 9월 1일부터 2015년 10월 15일까지 B광역시에 소재하는 일 간호대학에서 시행하였다. 연구대상자 모집 공고를 하였고 보조연구원이 연구 참여자에게 연구의 목적과 필요성, 연구 참여자의 권리와 자료 관리에 대하여 설명한 후 자발적으로 참여하기로 동의한 대상자에 한하여 설문지를 작성하도록 하였으며 설문 작성에는 약 15분 정도 소

요되었다. 설문에 응한 간호대학생에게는 감사의 표시로 소정의 선물을 제공하였다.

연구의 윤리적 고려

본 연구의 내용과 방법에 대해 P대학교 생명윤리심의위원회 승인(CUPIRB-2015-009)을 받았다. 보조연구원이 대상자에게 연구의 목적과 필요성을 설명하였으며 연구 참여시 대상자의 익명성과 비밀보장 및 참여의 거부 및 참여 중 언제든 참여의 철회가 가능함을 설명하였다. 또한 연구 대상자의 개인 정보 보호를 위해 대상자를 식별할 수 있는 정보를 설문 내용에 포함하지 않았으며, 대상자의 민감한 정보의 보호를 위해 동의서와 설문지를 따로 분리하여 수거하였다. 동의서는 연구책임자가 이중 잠금 장치에 보관하고 수집된 자료의 coding은 보조연구원이 시행하여 연구책임자와 보조 연구원이 대상자의 정보를 식별할 수 없도록 하였다.

자료 분석 방법

자료는 SPSS/PC 22.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 회복탄력성, 자아분화, 행복의 정도는 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 제시하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 행복 정도의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였고 사후검정은 Scheffé test를 이용하여 분석하였다. 행복과 변수들간의 상관관계는 피어슨 상관관계분석으로 파악하였으며 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 동시입력(enter)법을 이용한 다중회귀분석으로 파악하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

대상자 중 여학생이 158명(86.8%)이었으며, 간호학과 전공 선택 동기는 ‘취업보장과 전문직이어서’가 92명(50.5%)으로 가장 많았고, 간호학 전공에 만족하는 경우가 123명(67.6%)이었다. 주관적 건강상태는 ‘건강하다’가 127명(69.8%)로 가장 많았으며, 현재 부모와 동거하는 경우는 106명(59.2%)이었다 (Table 1).

대상자의 회복탄력성, 자아분화 및 행복 정도

대상자의 회복탄력성은 7점 만점에 5.03점이었고 자아분화는 4점 만점에 평균 2.88점이었으며 행복은 6점 만점에 4.22

점이었다(Table 2).

대상자의 일반적 특성에 따른 행복 정도의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 행복 정도는 성별($t=2.27, p=.024$), 학년($F=4.27, p=.006$), 전공 선택 동기($F=7.87, p=.001$), 전공만족도($F=19.99, p<.001$), 주관적 건강상태($F=24.76, p<.001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

남학생이 여학생에 비해 행복의 정도가 높았으며, 학년별로는 1학년의 행복 수준이 가장 높았고, 2학년의 행복 수준이 가장 낮았다. 전공 선택 동기에서는 ‘자신의 적성과 흥미를 고려하여’가 ‘취업 보장과 전문직이어서’와 ‘주위의 권유와 성적 고려’에 비해 유의하게 높았다. 전공만족도에서는 만족, 보통, 불만족 순으로 유의한 차이가 있었다. 주관적 건강상태는 건강하다고 지각한 경우가 보통과 나쁘다고 지각한 경우보다 유의하게 높았다(Table 1).

대상자의 회복탄력성, 자아분화와 행복간의 관계

행복은 회복탄력성($r=.79, p<.001$) 및 자아분화($r=.38, p<.001$)와 정적 상관관계를 보였다. 즉 회복탄력성과 자아분화 정도가 높을수록 행복의 수준이 높았다(Table 3).

<Table 3> Correlations among Resilience, Self-differentiation, and Happiness (N=182)

Variables	Resilience	Self-differentiation
	r(p)	r(p)
Self-differentiation	.43(<.001)	
Happiness	.79(<.001)	.38(<.001)

대상자의 행복에 영향을 미치는 요인

간호대학생의 행복에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 행복에 유의한 상관성이 있는 변수를 예측변수로 하여 동시입

<Table 1> Happiness according to General Characteristics

(N=182)

Characteristics	Categories	n(%)	Happiness		
			Mean±SD	t or F (p)	Scheffé
Gender	Female	158 (86.8)	4.18±0.60	-2.27 (.024)	
	Male	24 (13.2)	4.49±0.57		
Grade	1st ^a	43(23.6)	4.42±0.57	4.27 (.006)	a>b
	2nd ^b	44 (24.2)	3.99±0.60		
	3rd	53 (29.1)	4.31±0.57		
	4th	42 (23.1)	4.17±0.63		
Selection motivation to study nursing	Job opportunity & profession ^a	92 (50.5)	4.09±0.58	7.87 (.001)	c>a,b
	Advice & academic score ^b	33 (18.1)	4.13±0.69		
	Aptitude & interest ^c	57 (31.3)	4.48±0.51		
Satisfaction in major	Satisfied ^a	123 (67.6)	4.38±0.51	19.99 (<.001)	a>b>c
	Common ^b	52 (28.6)	3.94±0.63		
	Unsatisfied ^c	7 (3.8)	3.31±0.42		
Level of academic score (GPA [†])	High (grade ≥ 4.0)	35 (19.2)	4.21±0.47	0.17 (.844)	
	Medium (grade 3.0-3.9)	58 (31.9)	4.18±0.58		
	Low (grade ≤ 2.9)	87 (47.8)	4.24±0.67		
Subjective health status	Good ^a	127 (69.8)	4.22±0.61	24.76 (<.001)	a>b,c
	Moderate ^b	45 (24.7)	4.13±0.69		
	Bad ^c	10 (5.5)	4.09±0.58		
Currently live with parents	Yes	106 (59.2)	4.22±0.56	-0.26 (.798)	
	No	73 (40.8)	4.24±0.64		

[†] GPA: grade-point average

<Table 2> Degree of Resilience, Self-differentiation, and Happiness

(N=182)

Variables	Item score			
	Mean±SD	Min	Max	Range
Resilience	5.03±0.57	3.08	6.66	1-7
Self-differentiation	2.88±0.31	1.87	3.58	1-4
Happiness	4.22±0.61	2.10	5.48	1-6

력법을 이용한 다중회귀분석을 실시하였다. 단계입력법은 동시입력법에 비해 설명력과 유의도를 과대 추정하는 경향이 있어 본 연구에서는 동시입력법으로 분석하였다. 준거변수인 회복탄력성과 자아분화는 행복과 유의한 상관관계를 보였고, 일반적 특성 중 성별, 학년, 전공 선택 동기, 전공만족도, 주관적 건강상태는 두 구간 유의한 차이가 있어 예측변수로 투입하였다. 일반적 특성 변수 중 성별은 여학생, 학년은 1학년, 전공 선택 동기는 자신의 적성과 흥미, 전공만족도 보통, 주관적 건강상태 보통을 기준 범주로 하여 가변수 처리하였다. 잔차의 등분산성 충족여부를 확인하기 위해 회귀표준화 예측값과 회귀표준화 잔차 간의 산점도를 살펴본 결과 특정 형태가 발견되지 않아 등분산성 요건을 충족함을 확인하였다. 또한 잔차의 정규 P-P 도표에서 평균이 0을 중심으로 분포하며 정규성을 가지고 있음을 확인하였다. Durbin-Watson값은 1.93으로 2에 근접한 수치이므로 잔차 간의 자기상관이 없었고 공차한계 (tolerance)의 범위가 0.54-0.91로 0.1이상이었으며 분산팽창인자(VIF)는 1.10-1.84으로 10을 넘지 않아 투입된 변수들은 다중공선성의 문제를 갖지 않음을 확인하였다. 회귀분석 모형 자체의 적합성과 관련하여 F통계량은 30.58 ($p < .001$)으로 나타나 회귀방정식은 통계적으로 매우 유의하였으며, 설명력 R^2 는 69.1%로 나타났다. 간호대학생의 행복에 영향을 미치는 요인은 회복탄력성이 높을수록($\beta = .65, p < .001$), 주관적 건강상태가 보통에 비해 좋음($\beta = .20, p < .001$)이 행복에 정적 영향을 미치는 요인으로 나타났으며, 간호학과 선택 동기는 ‘자신의 적성과 흥미를 고려해서’에 비해 ‘취업보장과 전문직이어서’($\beta = -.13, p = .018$)일 때가 행복에 부적 영향을 주는 것으로 확인되었다 (Table 4).

논 의

본 연구는 간호대학생의 행복에 미치는 영향을 파악하고 행복 증진을 위한 간호중재 프로그램 개발시 필요한 기초자료의 제공을 목적으로 진행되었다.

본 연구에서 간호대학생의 행복 수준은 6점 척도에서 평균 4.22점이었다. 이는 정신병동 간호사의 4.22점과 유사하였으나 일반간호사들의 4.03점보다는 높았다(Kim, 2013). 간호사는 감정노동이 심하고 직무 스트레스가 높아 행복의 정도가 감소

할 수 있는데, 정신병동간호사의 경우 평소 자기 성찰과 내적 자원을 개발함을 고려할 때(Kim, 2013) 간호대학생들에게도 자기 성찰과 자신의 감정을 관리하는 능력을 개발하는 것이 필요하다.

대상자들의 일반적 특성에 따른 행복과의 관계를 살펴보면 성별, 학년, 전공 선택 동기, 전공만족도, 주관적 건강상태에 따라 유의한 차이가 있었다.

성별에서 남학생이 여학생에 비해 행복의 수준이 높게 나타났다. 남녀 대학생을 비교한 선행연구(Kim, 2014)에서 남학생이 여학생 보다 스트레스에 대한 민감도가 낮고 행복지수가 높았던 결과와 일치하였으나, 간호대학생의 행복 요인을 조사한 선행 연구들(Jo & Park, 2011; Nam & Lee 2014)에서 남학생과 여학생 간에 차이가 없었던 것과는 상반된 결과였다. 따라서 이와 같은 결과가 일반대학과 간호대학 남학생의 차이에 따른 결과인지 확인할 필요가 있다.

학년에 따른 행복 정도는 1, 3, 4, 2학년 순이었으며 행복의 수준은 2학년이 1학년에 비해 유의하게 낮았다. 이 결과는 일반대학(Park & Kwon, 2006)과 간호대학(Nam & Lee, 2014) 2학년 학생의 행복 수준이 다른 학년들에 비해 낮았던 연구 결과와 일치하였다. 이는 2학년 때부터 본격적인 전공과정이 시작되므로 이 시기의 학생들이 다른 학년 학생들에 비해 학업과 진로에 대한 갈등이 심화될 수 있고 이러한 갈등이 행복에 영향을 미칠 수 있기 때문에(Park & Kwon, 2006) 특별한 관심과 주의가 필요함을 알 수 있다.

간호학과 전공 선택 동기는 ‘취업보장과 전문직이어서’가 절반 이상이었고, ‘자신의 적성과 흥미를 고려해서 진학한 경우’는 1/3 밖에 되지 않았다. 이는 선행연구(Jo & Park, 2011; Nam & Lee, 2014)와 유사한 결과로 간호대학생의 경우 높은 취업률 때문에 선택하는 경우가 많음을 알 수 있다. 본 연구에서 자신의 적성과 흥미에 따라 진학한 학생의 행복 수준이 ‘취업보장과 전문직’, ‘주위의 권유와 성적을 고려’하여 전공을 선택한 학생보다 유의하게 높았다. 이는 선행연구(Jeon & Kim, 2013)에서 본인의 적성을 고려하여 간호학과를 선택한 집단이 취업 보장과 주위의 권유 및 성적을 고려하여 간호학을 선택한 경우보다 스트레스의 빈도와 정도가 낮았던 결과와 유사하였다. 따라서 진로 지도 시 자신의 적성과 흥미를 고려한 학과를 선택할 수 있도록 지도해야 할 필요가 있다.

<Table 4> Predictor of Happiness

(N=182)

Variables	B	β	t	p	R^2	Adjusted R^2	F (p)
Resilience	1.09	.65	11.73	<.001	.714	.691	30.58
Subjective health status (good)	7.55	.20	3.67	<.001			(<.001)
Selection motivation to study nursing (job opportunity & profession)	-4.41	-.13	-2.40	.018			

Reference categories: subjective health status = moderate, selection motivation to study nursing = aptitude & interest

또한 취업, 주변의 권유나 성적에 맞추어 전공 선택을 한 경우라도 스트레스 관리(Jeon & Kim, 2013) 및 진로 지도 프로그램을 통하여 전공에 대한 관심과 흥미를 가질 수 있도록 도와주어야 한다.

본 연구에서 간호대학생들은 전공만족도가 높을수록 행복의 수준이 높았다. 본 연구의 결과는 전공에 대한 적성이나 전공만족도가 높은 학생이 그렇지 않은 경우보다 행복감이 높았던 선행연구들의 결과와 일치하였다(Jo & Park, 2011; Kim & Kim, 2012). 선행연구에서 학생들은 이론 및 실습 교육의 만족도가 낮을수록 스트레스 수준이 높고 전공만족도가 낮다고 보고하였다(Kim, 2014). 따라서 전공만족도를 높일 수 있도록 교육 및 실습의 만족도 관련 조사가 필요하고, 이에 따른 교과과정의 운영방안을 모색할 필요가 있다. 또한 전공에 대한 만족은 외적 환경 요인도 중요하지만 그보다도 외적 환경을 받아들이는 개인의 만족에 있으므로(Kim & Lee, 2014) 자신이 선택한 전공 특성을 수용하여 전공만족도를 높일 수 있도록 도울 필요가 있다.

주관적 건강상태에 따른 행복 수준은 자신의 건강상태를 좋게 평가한 학생이 보통이나 나쁘다고 보고한 학생보다 유의하게 높았다. 이는 주관적 건강상태를 높게 평가한 학생들의 스트레스 수준이 낮고(Kim, 2014) 행복 정도가 높다고 보고한(Jo & Park, 2011; Kim & Kim, 2012; Park & Kwon, 2006) 선행연구와 일치하는 결과이다. 대학생 시기는 성인기 건강습관이 형성되는 중요한 시기이기 때문에 규칙적인 식사와 같은 건강관리를 통해(Jo & Park, 2011; Nam & Lee, 2014) 긍정적인 태도를 형성할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

간호대학생의 회복탄력성은 7점 만점에 5.03점으로 동일 도구로 중국 간호대학생의 5.08점과 유사하였고(Zhao et al., 2016) 미국 간호대학생의 5.98점(Beauvais et al., 2014)보다는 낮은 편이었다. 따라서 한국의 간호대학생의 회복탄력성 수준은 중국의 간호대학생과 비슷하나 미국의 간호대학생에 비해서는 낮음을 알 수 있다. 또한 국내에서는 대학생이나 일반인을 대상으로 본 도구로 측정된 연구가 없어 직접적인 비교는 어려우나 Park (2009)의 연구에서 유사 개념을 이용한 자아탄력성의 평균이 5점 만점 중 간호대학생은 3.43점으로 인문사회대학생에 비해 유의하게 낮은 것을 고려할 때 간호대학생의 회복탄력성을 향상시킬 필요가 있다.

간호대학생의 자아분화는 4점 만점에 2.88점으로 간호대학생의 자아분화 정도를 조사한 선행연구의 2.87-2.91점(Kim, 2006; Lee & Nam, 2014), 일반대학생의 2.91점(Jeon & Kang, 2008)과 비슷하여 우리나라 대학생의 자기분화 수준은 크게 높지 않다고 보고한 선행연구의 결과와 일치한다. 이는 현재 우리 사회의 상황으로 볼 때 오랜 기간 입시위주의 교육을 받아오면서 성인 진입기에 들어서면서도 스스로 삶의 목표를

설정하고 개척해 나가기보다 부모에게 의존적인 상태로 대학 생활이나 사회생활을 하는 경우가 대부분임을 고려하면(Hwang, 2014) 자아분화가 다소 낮은 간호대학생들도 있을 것으로 생각된다. 선행연구(Jeon & Kim, 2013; Lee & Nam, 2014)에서 간호대학생들의 자아분화 정도가 높을수록 스트레스 빈도가 감소하고 대인관계를 잘 맺어 간호대상자와 바람직한 조력관계를 형성할 수 있다고 하였다. 또한 일반인을 대상으로 자아분화 증진 프로그램을 시행하였을 때 행복 수준이 향상되었음을 보고한 연구는 있으나(Kim, 2009) 대학생을 대상으로 자아분화 증진 프로그램을 적용한 연구는 없기 때문에 간호교육자들은 간호대학생들의 자아분화 수준을 살펴보고 이들의 자아분화 수준이 낮은 경우 자아분화 수준을 높여 줄 수 있는 교육 및 상담의 개발이 필요하다.

본 연구에서 회복탄력성과 자아분화는 행복과 순상관관계가 있었다. 이는 간호대학생의 회복탄력성이 높고 자아분화 수준이 높을수록 행복감이 높은 것을 의미한다. 간호대학생의 회복탄력성이 행복감과 순상관관계가 있었던 본 연구의 결과는 선행연구에서 낙관적 태도 및 자신감과 상관관계가 있었던 결과와(Park, 2009) 대학생의 자아탄력성이 행복감과 상관관계가 있었던 결과를(Lee et al., 2006) 지지하였다. 또한 자아분화와 행복이 순상관관계인 본 연구 결과는 자아분화 정도가 높을수록 자아존중감이 높으며 스트레스의 경험 빈도와 정도가 낮아 심리적 안녕 수준과 행복의 정도가 높았던 선행 연구의 결과를(Jeon & Kim, 2013; Kim, 2006; Kim, 2009) 지지하였다.

본 연구에서 간호대학생의 행복에 영향을 미치는 요인은 회복탄력성, 주관적 건강상태, 전공 선택 동기이었다. 간호대학생의 행복에 가장 큰 영향 요인은 회복탄력성이었는데, 이는 간호대학생과 의과대학생에서 회복탄력성이 주관적 안녕감의 영향 요인이었던 연구 결과(Zhao et al., 2016)와 일치하였다. 본 연구의 결과는 회복탄력성이 높은 사람일수록 상황에 대한 긍정적 재평가를 통해 보다 적극적인 방법으로 대처하고(Lee et al., 2006), 행복한 사람은 나쁜 일보다 좋은 일에 초점을 맞추고 고통을 잘 극복하는 특성이 있다는 Seligman (2002)의 주장을 지지하였다. 자기 대화와 자기 평가를 이용한 회복탄력성 프로그램을 적용하였을 때 행복의 수준이 증가한 연구(Bailey & Challen, 2012) 결과를 고려할 때 간호교육자들은 간호대학생이 자기 인식과 대화를 통해 자신을 보다 더 능동적으로 조절할 수 있도록 회복탄력성 프로그램을 개발 및 적용하여 이들이 스트레스 상황을 잘 극복하고 자신의 과업을 잘 수행할 수 있도록 도와주어야 한다(Lee et al., 2006).

간호대학생의 행복에 영향을 미치는 두번째 영향요인은 주관적 건강상태이었다. 이는 주관적 건강상태가 행복의 주요

영향 요인임을 확인한 선행연구(Jo & Park, 2011; Kim & Kim, 2012; Park & Kwon, 2006)의 결과와 일치하였다. 그러나 선행연구에서 간호대학생들이 규칙적으로 운동을 하지 않는 경우가 80% 이상이었고, 1/3 정도가 아침식사를 거르고, 식사를 불규칙적으로 하는 등 건강증진 행위를 적극적으로 실천하지 않음(Nam & Lee, 2014)을 고려할 때 간호대학생들이 건강증진 행위를 실천할 수 있도록 동기 부여가 필요하다. 청년기에 해당하는 대학생들은 질환에 회복이 빠른 연령대이어서 건강증진 행위 실천도가 낮을 수 있으나 이 시기는 건강습관이 완전히 형성되지 않아 건강행위의 수정 가능성이 크고, 이 때 정착된 건강습관은 이후 삶의 기반이 되므로(Kim & Kim, 2012) 간호대학생의 건강상태를 유지하기 위한 건강관리 전략을 마련할 필요가 있다.

간호대학생의 행복에 영향을 미치는 세번째 영향요인은 전공 선택 동기이었다. ‘적성 고려’와 ‘취업 보장’으로 전공을 선택한 경우가 성적을 고려해서 전공을 선택하였을 때보다 전공만족도에 유의한 영향을 주었던 Kim과 Lee (2014)의 연구 결과와 일부 일치하였다. 취업 보장과 전문직이라는 이유로만 간호학을 선택한 경우 취업이 보장되는 전공을 선택했다는 데 대한 만족감으로 행복 정도가 높을 수도 있지만(Kim & Kim, 2012) 전공과 자신의 적성에 대한 충분한 고민을 하지 않은 상태에서 취업 보장만으로 전공을 선택하여 학업에 대한 자신감과 학습동기가 낮아 심리적 스트레스를 경험할 수 있다(Lim, 2014). 전공 선택 동기는 전공만족도에 영향을 줄 수 있고 이는 대학생 적응과 행복에 영향을 줄 수 있으므로 취업률과 성적 및 주위의 권유로 전공을 선택하기 전에 자신의 흥미나 적성에 대한 충분한 이해가 선행되어야 할 필요가 있으며, 교사와 부모는 진로지도 시 학생의 흥미와 적성을 적극 반영할 필요가 있다.

본 연구에서 자아분화는 행복의 영향 요인이 아니었다. 이는 자아분화가 간호대학생의 행복에 미치는 영향에 대해 조사한 연구가 없어 직접적인 비교는 어려우나 자아분화가 간호대학생의 스트레스에 주요 영향 요인이었던 Jeon과 Kim (2013)의 연구와 일반 성인에서 자아분화가 행복의 주요 영향 요인이었던 Kim (2009)의 연구 결과와 차이가 있었다. 본 연구에서 간호대학생의 행복 수준에 유의한 영향요인이 아니었던 이유는 자아분화는 인간 발달 과정의 한 부분으로 한국의 사회적 분위기에서 대학생 시기는 부모로부터 독립하여 성인으로서의 자아개념을 형성을 준비하는 시기로 인식되며, 대학생들은 부모로부터 독립을 원하면서도 한편으로 지속적인 의존과 보호를 원하는 과도기이기 때문인 것으로 사료된다. 또한 Jeon과 Kim (2013)의 연구에서 간호대학생의 자아분화가 스트레스의 주요 영향 요인이었고 유치원 예비교사들에서 주관적 안녕감 중 긍정적 정서보다는 부정적 정서가 자아분화

와 관련이 있었던 연구(Hwang, 2014) 결과를 고려할 때 이는 자아분화가 낮은 사람이라도 평소 스트레스가 없는 상황에서는 비교적 평탄한 대인관계와 사고를 유지할 수 있으나 스트레스 상황에서는 낮은 분화 수준으로 인하여 심리적 갈등과 문제로 어려움을 겪기 때문(Chung, Chung, Lee, & Jeon, 2011)인 것으로 생각된다. 따라서 자아분화의 발달적 측면에서의 차이인지 자아분화가 긍정적 정서보다는 부정적 정서와 관련이 있는 변수인지에 대해 추후 연구에서 검증할 필요가 있다. 본 연구는 일 대학 간호대학생만을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 확대 해석하는데 신중을 기해야 할 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 회복탄력성과 자아분화 수준이 행복에 미치는 영향을 파악하여 간호대학생의 행복 수준 향상을 위한 간호중재 프로그램의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

간호대학생의 행복 영향 요인은 회복탄력성, 주관적 건강상태, 전공 선택 동기로 나타났으며 설명력은 총 69.1%이었다. 본 연구는 대상자의 회복탄력성이 높고 주관적 건강상태가 좋을수록 행복 수준이 향상되고, 전공 선택 동기에 따라 행복 수준에 영향을 받는다는 것을 알 수 있었다. 따라서 간호교육자들은 간호대학생을 지도할 때 이러한 요인들을 고려하고, 회복탄력성을 높여주는 중재를 통해 간호대학생의 행복 수준을 향상시키는 노력이 필요하다.

본 연구를 토대로 향후에는 개인의 회복탄력성에 영향을 미치는 요인들을 확인하여 보다 체계적인 중재전략 개발을 위한 이론적 근거를 제공할 수 있는 연구를 제언한다. 둘째, 본 연구에서 회복탄력성, 주관적 건강상태, 전공 선택 동기가 행복의 관련 요인으로 파악되었으므로 이를 고려한 중재 프로그램을 개발하여 간호대학생의 행복 수준 향상의 효과를 검증하는 연구를 제언한다. 셋째, 간호대학생의 행복에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 다양한 변인을 포함한 반복 연구가 필요하다.

References

- Bailey, L., & Challen, A. (2012). The UK penn resilience programme: a summary of research and implementation. *Psychology of Educational Review, 36*(2), 32-39.
- Beauvais A. M., Stewart J. G., Denisco, S., & Beauvais, J. E. (2014). Factors related to academic success among nursing students: a descriptive correlational research study. *Nurse Education Today, 34*(6), 918-923.
- Bowen, M. (1976). *Therapy in the practice of psychotherapy*.

- New York; Garner Press.
- Choi, Y. W., & Lee, S. J. (2004). The Influence of individual differences in emotional awareness on mental health of college students. *The Korean Journal of Health Psychology*, 9(4), 887-901.
- Chung, M. J., Chung, H. J., Lee, S. H., & Jeon, Y. J. (2011). *Foundations of family therapy*. Seoul; Hakjisa.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hoggard, L. (2005). *How to be happy*. London: B.B.C. Books.
- Hwang, S. Y. (2014). A study of the relationships among pre-service early childhood teachers' self-differentiation, family of origin, ego-resiliency and subjective well-being. *The Korean Society for Early Childhood Teacher Education*, 18(5), 503-525.
- Je, S. B. (1989). *The relationship between differentiation of self and dysfunctional behavior*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pusan, Busan.
- Jeon, M. K., & Kim, M. S. (2013). A study on relationships among parent-adolescent communication, self differentiation, self esteem, life stress in nursing department students. *Journal of Digital Convergence*, 11(4), 293-302.
- Jeon, Y. J., & Kang, K. H. (2008). The effects of self-differentiation, self-esteem and ego-resilience of undergraduate students on job-seeking stress. *Korean Living Science Association Symposium* (pp. 201-202). Korean association of human ecology press.
- 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.
- Kim, C. Y. (2006). Self-differentiation, stress level and stress strategies of nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 238-247.
- Kim, D. J., & Lee, J. S. (2014). Influence of ego-resilience and self-efficacy on satisfaction in major of nursing student. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(2), 244-254.
- Kim, G. H., & Kim, K. H. (2012). Factors related to happiness in first year women nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, 21(2), 149-157.
- Kim, J. K. (2014). A review study on nursing student's stress for improvement of nursing education. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(1), 47-59.
- Kim, K. R. (2013). *Influence of self-esteem, flow and depression of the psychiatric nurses' upon their happiness*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, Y. K. (2009). Development of the group counseling program to enhance happiness through reframing family of origin emotional health. *Korean Journal of Christian Counseling*, 11, 35-60.
- Koo, J. S., & Suh, E. K. (2015). Why Korean university student are less happy than U. S. counterparts? The role of relative extrinsic value orientation, social support and social comparison. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 29(4), 63-83.
- Lee, H. N., Jeong, H. J., Lee, K. H., & Lee, H. J. (2006). The relationship among stress perception, stress coping, ego-resilience and happiness of university students. *The Korean Journal of Counseling*, 7(3), 701-713.
- Lee, M. R., & Nam, M. R. (2014). Interpersonal relationship and the influencing factors in nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 12(6), 509-517.
- Lee, S. J., & An, S. H. (2005). What is happiness? A review of the studies on happiness. *Research Psychology*, 4, 123-143.
- Lim, J. H. (2014). Construction of a structural model about nursing students' academic motivation, ego-resilience, and satisfaction in major. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 16(4), 2273-2284.
- Nam, M. H., & Lee, M. R. (2014). Factors influencing subjective happiness index of health behavior, self esteem and major satisfaction by nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 12(10), 363-374.
- Park, H. S., & Kwon, B. S. (2006). Satisfaction with life and it's predictors of college students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, 15(1), 48-52.
- Park, W. J. (2009). The influence of ego-resilience on critical thinking dispositions, learning styles, and academic adjustment in nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, 18(3), 240-250.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. NY: New York Free Press.
- Song, Y. S. (2004). *Determinants of resilience of the physically disabled at home*. Unpublished master's thesis, Kosin University, Busan.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development of psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Zhao, F., Guo, Y., Suhonen, R., & Leino-Kilpi, H. (2016).

Subjective well-being and its association with peer caring and resilience among nursing vs medical students: a questionnaire study. *Nurse Education Today*, 37, 108-113.

The Factors related to Happiness among Nursing Students*

Myoung-Ju Jo¹⁾

1) Assistant Professor, Depart of Nursing, Catholic University of Pusan

Purpose: This study explored factors that influence happiness in nursing students. **Methods:** The participants were 182 nursing students at a university in B city. Data were collected with a structured questionnaire. Data were analyzed using descriptive analysis, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients, and multiple regression with the SPSS Win 22.0. **Results:** Happiness in nursing students correlated significantly with resilience ($r=.79$, $p<.001$) and self-differentiation ($r=.38$, $p<.001$). Resilience, subjective health status, and selection motivation to study nursing explained 69.1% of the variance in happiness. **Conclusion:** The study shows resilience, subjective health status, and selection motivation to study nursing are important factors for happiness in nursing students. These findings can be utilized to develop strategies for increasing nursing students' happiness.

Key words : Nursing students, Happiness, Resilience, Self-concept

* This study was supported by a grant from Catholic University of Pusan in 2015.

• Address reprint requests to : Myoung-Ju Jo

College of Nursing, Catholic University of Pusan

#57, Oryundae-ro, Bugok-dong, Geumjeong-gu, Busan, 609-757, Korea

Tel: 82-51-510-0775 Fax: 82-51-510-0747 E-mail: nicupicu@naver.com