

일 간호대학생의 유머감각과 스트레스 및 우울과의 관계

이혜진¹ · 고예정² · 한승우³

¹²경북보건대학교 간호학과 · ³경북대학교 간호학과

접수 2016년 6월 20일, 수정 2016년 7월 13일, 게재확정 2016년 7월 23일

요약

본 연구는 간호대학생의 유머감각, 스트레스 및 우울 정도를 파악하고 유머감각, 스트레스 및 우울과의 관계를 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구이다. 연구대상자는 K시 소재의 대학교 간호학과에 재학 중인 대학생 227명을 대상으로 설문지로 측정하였으며 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 21.0을 사용하여 통계분석 하였다. 본 연구에서 간호대학생의 유머감각은 79.63±8.96, 생활차원 스트레스는 2.70±0.62, 임상스트레스는 2.52±0.67, 그리고 우울은 17.05±8.90이었다. 간호대학생의 유머감각은 생활스트레스 ($r=-.237, p=.001$), 임상스트레스 ($r=-.182, p=.007$), 그리고 우울 ($r=-.238, p<.001$)에서 모두 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 따라서 이러한 연구결과를 통해 간호대학생의 유머감각이 스트레스와 우울에 관련이 있는 것으로 나타났다.

주요용어: 간호 대학생, 스트레스, 우울, 유머감각.

1. 서론

대학생은 발달단계에서 후기 청소년기에 포함되며 고등학교 때까지 의존적이고 수동적인 생활에서 자율적으로 독립하는 시기로서 자아정체성 확립과 심리적인 독립의 기본적인 발달과업을 성취하게 된다. 그러나 성년으로서 지녀야 할 특성을 가지고 있지 않기 때문에 불안정한 시기라고 볼 수 있다. 이런 심리적, 사회적인 변화와 함께 대학생활 적응과 과도한 학업, 진로와 장래에 대한 부담감은 대학생의 정신건강에 영향을 미칠 수 있다 (Moon과 Han, 2012).

특히 간호 대학생은 다른 전공학생과 비교해 볼 때 교육과정에 여유가 없고 엄격하게 진행되며 학업과 임상실습이 함께 병행되어 짧은 기간 내에 많은 지식을 습득해야 한다. 이러한 환경은 스트레스원이 되어 간호대학생의 정신건강에 영향을 주고 삶의 질을 저해 시킬 수 있다 (Jeong과 Park, 2013). 3학년부터 진행되는 임상실습기간에는 환자에 대한 책임감과 간호 지식 및 술기의 부족으로 적응에 어려움이 나타나고 더 많은 스트레스를 경험하게 된다 (Timmins와 Kaliszer, 2002).

이러한 스트레스 상황에 노출된 간호 대학생이 오랜 시간 적절한 중재를 받지 못하면 우울 및 불안과 같은 정신건강문제를 야기하게 되어 (Shiaki 등, 2009) 결과적으로 간호대학생의 건강과 대상자에 대한 전인간호에도 영향을 미치고 실습 만족도 및 학업 성취도의 저하를 가져오게 되어 결국 학업을 포기하게 되는 원인이 된다 (Park과 Jang, 2010). 간호대학생은 과거에 비해 높은 스트레스 수준과 중등도 이상의 우울을 경험한다는 선행연구 (Jeong과 Park, 2013)로 보아 간호대학생의 정신건강을 위한 다양한 요인들의 관계에 대한 규명이 우선적으로 필요할 것으로 여겨진다.

¹ (39525) 경북 김천시 대학로 168, 경북보건대학교 간호학과, 조교수

² 교신저자: (39525) 경북 김천시 대학로 168, 경북보건대학교 간호학과, 조교수.

E-mail: dpwjd486@gch.ac.kr

³ (41944) 대구광역시 중구 국제보상로 680, 경북대학교 간호대학.

유머는 우리가 일상적으로 이해하고 있는 코믹이나 농담과는 다른 것으로 마음을 즐겁게 하거나 웃음을 반사적으로 일어나게 하는 복합적인 정신 자극으로 다양한 정의적, 인지적 경험이다. 또한 사람의 신체적, 심리적, 영적 치유에 힘을 발휘하는 핵심적 요소로서 인간의 신체와 정신을 건강하게 한다 (Johnson, 2002). 웃음과 유머는 인간의 내면적인 자가 치유 능력과 자생능력을 유도하여 우울, 불안 및 스트레스를 조절하는 것으로 나타났다 (Kim과 Jun, 2009).

특히 유머감각은 유머를 인지하고 스스로 즐기며 타인을 즐겁게 만드는 개인의 능력을 말한다. 일반적으로 사람들을 유쾌하게 만들고 주어진 상황을 좀 더 재미있다고 느끼는 것으로 인간이 생활하는데 좀 더 행복하고 안락한 느낌을 갖도록 도와주어 자아존중감과 생활 만족도에 긍정적인 영향을 준다 (Lee와 Lee, 2009). 유머감각이 높은 사람일수록 더 유의하게 다정하고 협조적이며 창의적이고 불평이 적으며 더 능동적인 것으로 나타나 건강한 성격의 특징을 가진 것으로 보고되었다 (Cann과 Calhoun, 2001).

유머감각은 스트레스 및 우울과 같은 부정적 심리반응에 부적인 상관관계를 나타내었고 이러한 상황에서 유머감각이 상황에 맞게 적절히 발휘될 경우 스트레스나 우울을 감소시키고 심리적 안녕과 신체적 건강에 이롭다고 하였다 (Hong, 2014). 즉 유머감각이 높을수록 스트레스나 우울과 같은 부정적인 심리반응을 감소시키는 것으로 볼 수 있는데 학업과 임상에서 고충을 겪는 간호대학생의 유머감각과 스트레스 및 우울과의 관계를 파악하는 것은 추후 간호대학생의 정신 건강간호를 위한 기초자료를 제공하는데 의의가 있겠다.

최근 웃음과 건강의 관련성이 알려지며 암환자 (Cho와 Oh, 2011), 노인 (Lee와 Eun, 2011), 간호사 (Son, 2008) 등 다양한 대상자에게 유머를 적용한 연구들이 진행되었다. 대학생의 스트레스 감소 및 우울 예방을 위한 연구에서 유머를 많이 사용할수록 우울수준이 낮고 스트레스 감소에 영향을 주는 것으로 나타났다. 특히 간호 대학생은 인문사회계열, 공학계열의 대학생 보다 유머반응 점수가 높게 나타났다 (Hong, 2014). 이에 본 연구에서는 유머감각이 간호대학생의 스트레스 및 우울과의 관계를 파악하여 간호대학생을 위한 유머중재의 기초자료로 제공하고자 본 연구를 실시하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호 대학생의 유머감각, 스트레스 및 우울과의 관계를 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 유머감각, 스트레스, 우울 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 유머감각 및 스트레스, 우울 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 유머감각, 스트레스 및 우울과의 관계를 파악한다.

3. 연구방법

3.1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 유머감각, 스트레스 및 우울 정도를 파악하고 유머감각, 스트레스 및 우울과의 관계를 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

3.2. 연구대상

연구 대상자는 K시 소재의 대학교 간호학과에 재학 중인 학생을 대상으로 하였다. 교수와 학생간의 관계가 연구 참여 동의에 영향을 미치는 것을 통제하기 위해 해당연구자는 학생을 직접 접촉하지 않고

학과 사무실의 게시판에 참여 공고를 하여 학생을 모집하였다. Kang 등 (2015)은 간호학 연구에서 효과크기의 사용에 대하여 양측검정 (two-tailed test), 유의수준 $\alpha=.05$, 검정력 $1-\beta=.80$, G-Power 3.0을 이용하여 효과크기별로 최소 표본크기를 보였다. 이에 대하여 과거의 경험적 결과로부터 단지 효과크기가 작은지 (small), 적당한지 (medium), 큰지 (large)를 선택하여 그에 따라 정해진 추정치를 사용한다고 하였다. 이러한 문헌을 근거로 하여 본 연구에서는 이에 대해 적당한 (medium) 크기로서 효과크기 0.2를 최소표본 크기를 지정하였다. 최종 대상자 수는 Cohen (1988)의 통계방법에 근거한 유의수준 $\alpha=.05$, 효과크기 0.2, 검정력 $1-\beta=.80$ 으로 G-power 3.0을 이용하여 계산 하였을 때 필요한 대상자 수는 191명으로 탈락자를 고려하여 230부를 배부 하였으며 그 중 무응답이 있었던 3부를 제외하여 총 227명을 연구대상자로 선정하였다.

3.3. 연구도구

• 유머감각

유머감각은 Sveback (1974)이 개발하고 Hwang (1993)이 수정 보완한 Sense of Humor Questionnaire (SHQ)을 사용하였다. 자가평가 도구로서 사람이 유머를 만들고 느끼는 정도를 측정된 것으로 3개의 하위척도로 구성되어 있다. 정서의 표현성(emotional expressiveness; EE)은 웃음을 포함한 일반적인 감정을 표현하는 정도를 의미하는 유머반응이다. 메타메세지 감수성 (metamessage sensitivity; MMS)은 여러 상황 속에서 유머를 인식하고 인지하는 능력을 의미하며 유머에 대한 선호도 (liking of humor; LH)는 유머러스한 역할과 유머를 즐기는 정도를 말한다. 각 세부영역 당 7개의 문항으로 구성된 5점 리커트 (Likert) 척도로서 최저 7점에서 최고 35점까지의 범위를 가진다. 유머감각은 위 3가지의 하위영역의 점수를 모두 합한 것 이며 최저 21점에서 최고 105점까지로 점수가 높을수록 유머감각이 높다는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Hwang (1993)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha=0.77$ 이었으며 본 연구에서는 전체신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.83$ 으로 나타났으며 각 영역별로는 정서의 표현성 Cronbach's $\alpha=0.56$, 메타메세지 감수성 Cronbach's $\alpha=0.69$, 유머에 대한 선호도 Cronbach's $\alpha=0.84$ 로 나타났다.

• 스트레스

스트레스 척도는 Yoo 등 (2008)이 개발한 한국간호대학생의 스트레스 측정도구를 사용하였다. 간호대학생의 스트레스의 하위영역은 대학차원스트레스와 임상차원의 스트레스로 나누어지며 이 중 대학차원의 스트레스 개념에는 개인 간, 개인 내, 학업, 환경의 4개의 영역의 총 39문항 이다. 임상차원의 스트레스 개념에는 실습지도자, 대상자, 임상환경, 실습생 등 4개 영역이 포함되어 있으며 20문항이다. '(스트레스를) 전혀 경험하지 않는다'를 1점으로, 5점을 '매우 많이 경험한다'로 하여 5점 리커트 척도로서 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 대학차원스트레스 영역이 Cronbach's $\alpha=0.93$, 임상차원의 스트레스 영역이 Cronbach's $\alpha=0.92$ 이었다. 본 연구에서는 대학차원스트레스 영역이 Cronbach's $\alpha=0.94$, 임상차원의 스트레스 영역이 Cronbach's $\alpha=0.93$ 으로 나타났다.

• 우울

우울척도는 Radloff (1977)의 "The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D)"를 Chon과 Lee (1992)가 한국어로 변안한 도구를 이용하였다. 본 도구는 지난 일주일 동안의 우울 정도를 묻는 질문으로 총 20문항의 4점 리커트 척도로서 측정가능한 점수의 범위는 최저 0점에서 60점 이다. 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.85$ 이었으며 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=0.88$ 로 나타났다.

4. 자료수집

본 연구를 시행 전 보건복지부 지정 공공기관생명윤리위원회의 승인 (IRB: PO1-201406-SB-06-03)을 받은 후에 진행되었으며 K시의 소재의 대학교 간호학과에 재학 중인 학생에게 학과 사무실을 통하여 참여 공고를 하고 설문지에 참여하고 싶은 사람을 모집한 후 2014년 9월 1일부터 9월 14일까지 자료를 수집하였다. 자료 수집 전 대학관계자에게 연구의 목적과 진행 방법을 설명 하였고 자료 수집에 대한 허가를 받았다. 대상자에게 자료수집 전 윤리적 측면을 고려하여 연구의 목적을 설명하였고 개인의 정보비밀유지에 대해 설명 한 후 서면동의를 받았다. 설문지는 대상자가 직접 기록하였으며 설문지 소요시간은 20분정도 소요되었다. 설문지의 작성을 마친 대상자에게는 소정의 사례비를 지급하였다. 총 230부를 회수 하였으며 무응답이 있었던 3부를 제외한 후 최종 227부를 분석에 이용하였다.

5. 자료분석

IBM SPSS Statistics 21.0을 활용하여 분석하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 간호대학생의 일반적 특성과 제 변수들에 대한 서술통계를 구하였다.
- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 유머감각, 스트레스, 우울은 *t*-검정 (*t*-test)와 분산분석 (ANOVA), 비 모수검정법으로 Kruscal-Wallis 검정법으로 분석하였다.
- 간호대학생의 유머감각, 스트레스, 우울과의 상관관계는 피어슨 (Pearson) 상관계수와 비모수 검정으로 스피어만 (Spearman) 순위상관계수 (rank correlation coefficient)로 분석하였다.

6. 연구결과

6.1. 연구대상자의 일반적 특성

성별은 남성이 15.0%, 여성이 85.0%로 나타났으며, 학년은 3학년이 65.2%, 4학년이 34.8%로 나타났다. 종교는 무교 60.4%, 기독교 18.5%, 불교 14.1%, 가톨릭 5.7% 순으로 나타났으며, 건강상태에 대한 만족도에서는 49.4%가 보통이라고 답변하였고, 47.1%가 양호하다고 응답하였으며, 3.5%가 나쁘다고 응답하였다. 전공만족도에서는 만족한다가 56.8%로 가장 많았으며, 보통이다 30.0%, 매우만족이다가 9.7%, 불만족 2.2%, 매우불만족이 1.3% 순으로 나타났다 (Table 6.1).

Table 6.1 General characteristics of the subjects (*N*=227)

Variables	Categories	<i>n</i> (%)
Sex	Male	34 (15.0)
	Female	193 (85.0)
Grade	3	148 (65.2)
	4	79 (34.8)
Religion	Christianity	42 (18.5)
	Buddhism	32 (14.1)
	Catholic	13 (5.7)
	Nothing	137 (60.4)
	Others	3 (1.3)
HealthSatisfaction	Good	107 (47.1)
	Normal	112 (49.4)
	Bad	8 (3.5)
Major satisfaction	High satisfaction	22 (9.7)
	Satisfaction	129 (56.8)
	Regular	68 (30.0)
	dissatisfaction	5 (2.2)
	High dissatisfaction	3 (1.3)

6.2. 대상자의 유머감각, 스트레스 및 우울

대상자의 유머감각은 79.63±8.96점으로 높은 수준으로 나타났다. 생활차원 스트레스는 2.70±0.62점이었으며, 임상스트레스는 2.52±0.67점으로 보통 수준으로 나타났으며, 우울은 17.05±8.90점으로 높은 수준으로 나타났다 (Table 6.2).

Table 6.2 Mean score of sense of humor, stress and depression (N=227)

Variables	Min.	Max.	Mean	SD
Sense of humor	52	101	79.63	8.96
Living stress	1.02	4.13	2.70	0.62
Clinical-based stress	1.00	4.80	2.52	0.67
Depression	1	42	17.05	8.90

6.3. 일반적 특성에 따른 유머감각, 스트레스 및 우울

대상자의 일반적 특성에 따른 유머감각, 대학차원 스트레스, 임상스트레스 및 우울을 분석하였다. 이에 대하여 정확한 검정을 위하여 집단 별 Shapiro-Wilk 정규성 검정을 실시하였다. 이에 만족하지 않은 변수로는 유머감각에서는 전공만족도, 생활 스트레스에서는 학년, 임상스트레스에서는 성별과 학년, 마지막으로 우울에서는 성별, 학년, 종교, 건강상태, 전공만족도 영역이 포함되었다. 위에 변수들은 비모수 검정인 Kruskal-Wallis 검정을 실시하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 유머감각, 대학차원 스트레스, 임상스트레스 및 우울을 분석하였다.

대상자의 특성에 따른 유머감각은 학년 ($t=-3.814, p < .001$), 전공만족 ($\chi^2 = 12.070, p = .007$)에서 유의한 차이가 있었다. 생활스트레스에서는 성별 ($t=-3.710, p < .001$), 학년 ($\chi^2 = 20.290, p < .001$), 건강상태 ($F=6.970, p < .001$), 그리고 전공만족도 ($F=2.850, p = .025$)에서 임상스트레스에서는 성별 ($\chi^2 = 6.260, p = .012$), 건강상태 ($\chi^2 = 17.660, p < .001$)에서 유의한 차이가 있었다. 우울에서는 성별 ($\chi^2 = 5.778, p = .016$), 건강상태 ($F=11.932, p = .003$)에서 유의한 차이가 있었다 (Table 6.3).

Table 6.3 Sense of humor, stress, and depression related to general characteristics (n=227)

Characteristic	Sense of humor			Living Stress			Clinical based stress			Depression			
	M±SD	t, F, χ^2	p	M±SD	t, F, χ^2	p	M±SD	t, F, χ^2	p	M±SD	t, F, χ^2	p	
sex	Male	78.94±11.27	-0.480	.632	2.35±0.65	-3.71	<.001	2.22±0.64	6.26	.012 [†]	14.06±9.36	5.778	.016 [†]
	Female	79.75±8.51			2.77±0.59			2.57±0.66			17.58±8.74		
grade	3	78.01±8.89	-3.814	<.001	2.83±0.61	20.29	<.001 [†]	2.55±0.68	2.44	.118 [†]	16.81±8.58		.791 [†]
	4	82.73±8.29			2.47±0.56			2.45±0.65			17.50±9.50		
Religion	Christian	77.90±9.27			2.76±0.54			2.67±0.75			15.93±9.44		
	Buddhism	77.90±7.37			2.93±0.65			2.60±0.72			19.53±9.15		
	Catholic	77.77±8.62	1.364	.248	2.49±0.81	1.90	.111	2.15±0.64	2.22	.068	15.77±10.69	4.070	.397 [†]
	Nothing	80.77±9.19			2.66±0.61			2.50±0.62			16.92±8.52		
Health Status	Others	78.33±6.66			2.39±0.38			2.00±0.13			17.67±7.37		
	Good	80.94±9.17			2.57±0.61			2.32±0.58			14.91±8.45		
	Normal	78.46±8.51	2.044	.132	2.80±0.59	6.97	<.001	2.67±0.66	17.66	<.001	18.83±8.61	11.932	.003 [†]
major satisfaction	Bad	79.88±11.24			3.21±0.55			2.88±1.05			20.50±12.84		
	High satisfaction	82.45±9.22			2.43±0.62			2.17±0.63			15.76±10.43		
	satisfaction	80.39±9.15			2.65±0.59			2.50±0.65			16.54±8.65		
	regular	78.03±7.46	12.070	.007 [†]	2.87±0.60	2.85	.025	2.65±0.65	2.40	.051	17.44±8.36	4.338	.227 [†]
high dissatisfaction	dissatisfaction	71.80±8.53			2.79±0.46			2.47±0.61			22.60±4.34		
	high dissatisfaction	77.33±20.65			3.04±1.29			2.80±1.24			30.00±16.64		

[†]Kruskal-Wallis test

6.4. 유머감각과 스트레스 및 우울간의 상관관계

본 연구에서 유머감각과 스트레스 및 우울간의 상관관계 결과는 다음과 같다. 이에 대하여 유머감각과 대학차원 스트레스는 정규성을 만족함에 따라 피어슨 상관계수를 사용하였다. 임상차원 스트레스와 우울의 경우 정규성을 만족하지 않음에 따라 스피어만 순위상관계수를 사용하였다. 유머감각은 생활스트레스 ($r=-.237, p=.001$), 임상스트레스 ($r=-.182, p=.007$), 그리고 우울 ($r=-.238, p<.001$)에서 모두 유의한 부적 상관관계가 나타났다 (Table 6.4).

Table 6.4 Correlations among sense of humor, stress, and depression ($N=227$)

Variables	Sense of humor	Living Stress	Clinical based stress [†]	Depression [†]
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Sense of humor	1	-.237 (.001)	-.182 (.007)	-.238 (<.001)
Living Stress		1	0.648 (<.001)	0.504 (<.001)
Clinical based stress			1	0.379 (<.001)
Depression				1

[†]Spearman rank correlation coefficient

7. 논의

본 연구결과 간호 대학생의 유머감각은 평균 79.63점으로 나타났으며 이는 간호사를 대상으로 동일한 도구를 사용한 Son (2008)의 연구 54.18점, 같은 도구로 중년여성을 연구한 Park (2010) 55.86점 보다 높게 나타났다. 또 다른 Hong (2014)의 연구에서는 일반대학생 중 간호학과, 인문사회계열, 공학계열을 대상으로 유머반응의 차이를 보였는데 간호대학생은 인문사회계열이나 공학계열의 대학생보다 유머반응 점수가 높게 나타났다. 이러한 결과를 종합하여 볼 때 복잡하고 빠르게 변화하는 간호현장에서 비판적 사고 성향을 가지고 의사결정을 내리게 될 때 간호대학생은 다양한 환경 및 사건을 경험하게 된다 (Kim과 Lee, 2016). 이때 유머감각은 이러한 경험 및 문제를 대처 (Thorson과 Powell, 1993)하는 것으로 자신이 경험하는 스트레스, 우울과 같은 많은 어려움을 대처하기 위해 유머를 적극적으로 사용한 것으로 여겨진다. 유머감각은 청소년층에서 성인기로 연령이 증가할수록 유머감각이 전반적으로 낮아지는 경향을 보였다 (Park, 2010). 이러한 것을 볼 때 대부분의 간호 대학생은 현장에서 근무하는 간호사보다 전체적인 연령이 낮다. 그렇기 때문에 간호사 보다 임상현장에서 유머나 유머스러운 상황을 즐기고 감정을 효율적으로 표현할 수 있다고 보여 진다.

본 연구결과 간호대학생의 유머감각은 연령이 높아질수록 유머감각이 낮아지는 시기적, 상황적 현상을 고려하였을 때 사회경험을 하기 전 간호 대학생을 대상으로 유머감각을 활용한 간호중재가 필요할 것으로 여겨진다.

대상자의 스트레스 정도는 생활스트레스 2.70점, 임상스트레스는 2.52점으로 같은 도구로 간호대학생의 스트레스를 측정된 Son 등 (2010)의 연구에서 각각 2.61, 2.51점과 비슷한 수준으로 나타났다. 본 연구는 간호대학생의 스트레스 척도를 사용하였기에 다른 대상자의 스트레스를 비교한 연구논문이 없어 비교하기는 어렵다. 하지만 간호 대학생은 과중한 학업량 및 엄격한 교육과정에서 오는 생활스트레스와 임상실습을 통해 경험하는 스트레스 정도가 높을 것으로 여겨지며 이러한 부분을 고려하여 간호 대학생을 대상으로 한 스트레스 관리 중재가 필요할 것으로 사료된다. 또한, 실습 시 간호술기 및 업무에 대한 스트레스와 환자와 간호사와의 관계에서 유발되는 스트레스를 줄이기 위해 임상실습과 관련된 핵심 간호술기 및 의사소통에 대한 교육이 강화될 필요가 있다고 여겨진다.

우울은 평균 17.05점으로 같은 도구로 측정했던 일반 대학생 15.20점 (Ha, 2010), 중년여성 13.60점 (Kang, 2002)과 비교할 때 약간 높은 수준으로 나타났다. 우울은 인구학적 특성, 사회문화적 요인에 의

해 다양하게 나타날 수 있지만 스트레스와 심리, 정신관계에 대한 여러 연구들 통해 우울이 스트레스 발생 시 유발되는 보편적인 증상으로 나타났다 (Billings와 Moos, 1981). 이러한 연구를 통해 스트레스와 우울은 밀접한 연관이 있을 것으로 사료되는데 이는 간호대학생의 학업 및 임상실습을 통해 겪게 되는 다양한 스트레스가 우울에 영향을 주는 것으로 생각된다. 한편 다른 나라의 경우 간호대학생을 대상으로 유머감각과 스트레스 및 우울과의 관계를 연구한 선행연구 결과가 없어 비교 분석하기는 어렵다. 하지만 미국 간호대학생을 대상으로 유머를 연구한 선행연구 (Seann와 Anne, 2007)에서 유머는 임상현장에서 잘 적응하고 학업 및 임상실습에서 겪게 되는 스트레스나 긴장, 우울과 같은 부정적인 심리적 반응을 감소시키기 위해 유머가 촉진제 역할을 하는 것으로 나타났다. 비록 간호대학생의 교육환경, 임상실습 강도, 문화적인 환경 및 배경 등이 다를지라도 학업 및 임상에서 겪게 되는 부정적인 심리반응을 감소시키기 위해 유머를 사용한다는 점에서 의견이 일치된다. 이러한 내용을 종합해 볼 때, 유머감각은 스트레스나 우울 같은 부정적인 상황에서 자신을 잘 조절하고 긍정적 정서를 경험하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 여겨진다. 비록 본 연구에서는 유머감각과 우울 및 스트레스에 대한 단편적인 상관관계에 그쳤지만 추후 유머감각과 부정적 심리반응에 영향을 줄 수 있는 다양한 요인에 대한 연구가 필요할 것으로 여겨진다.

대상자의 일반적 특성에 따른 유머감각을 분석한 결과 학년 및 전공만족에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 4학년이 3학년에 비해 전반적인 유머감각이 높게 나타났는데 이는 4학년의 학사 일정이 3학년 때 보다 조금 더 여유롭고 실습을 1년간 경험하였기에 조금씩 적응하기 시작한 단계이기 때문으로 생각된다. 간호 대학생을 대상으로 학년과 같은 인구학적 특성에 따른 유머감각에 대한 연구가 없어 추후 다양한 간호대학생의 인구학적 특성에 따른 연구가 필요할 것이다. 전공만족에 있어서는 불만족 할수록 유머감각을 많이 사용하는 것으로 나타났는데 대부분의 연구에서 유머감각이 높을수록 스트레스나 힘든 상황을 경험했을 때 개인적 성취감을 많이 느끼고 일을 하는데 있어 만족도가 높다고 하였다 (Jang과 Lee, 2014). 하지만 간호대학생을 대상으로 한 전공만족에 대한 연구에서 전공만족과 개인의 성향은 부적인 상관관이 있다는 것으로 나타났다 (Choi, 2012). 이러한 연구결과로 보아 유머감각은 개인의 성향 및 환경 등 다양한 요인이 작용할 것으로 생각되며 전공이 불만족 할수록 유머감각이 높은 것으로 보아 추후 전공만족과 관련된 여러 요인들을 분석하여 유머감각과 유의한 차이가 있는 다양한 인구학적 차이들을 분석할 필요가 있겠다.

생활스트레스는 성별, 학년, 건강상태, 그리고 전공만족도에서 임상스트레스에 있어서는 성별과 건강상태에서 유의한 차이가 있었다. 즉 남성보다는 여성에서, 4학년 보다는 3학년에서, 건강상태가 안 좋을수록, 전공에 불만족 할수록 스트레스를 많이 경험한다고 볼 수 있다.

성별은 생활스트레스 및 임상스트레스 모두에서 유의한 차이가 있었다. 이는 여자가 남자보다 더 스트레스를 받는다는 연구결과 (Lee, 2012)에 의해 지지되는데 여성일수록 남성에 비해 시험, 또래관계, 다양한 일상생활 및 임상현장에서 겪는 스트레스에 더 예민하고 적응유연성이 남성에 비해 적을 것으로 여겨 이러한 차이가 있을 것으로 여겨진다. 물론 간호 대학생은 학과 특성상 여성이 차지하는 비중이 남성보다 월등하게 높기 때문에 성별에 의해 일반화하기 어렵지만 여성과 남성이 가지는 신체적, 정신적 특성에 의해 반응하는 스트레스정도는 다소 차이가 있을 것으로 여겨지므로 추후 성별 및 인구학적 특성에 따른 스트레스 정도에 대한 체계적이고 다각적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

학년에 있어서는 생활스트레스에서만 유의한 차이가 있었다. 학제구성상 간호대학은 3학년에서 이론과 실습이 집중되어있고 개인의 상황에 따라 교직이수를 병행해야 하는 부담감이 작용하기에 이러한 차이가 있을 것으로 생각된다. 건강상태는 안 좋을수록 스트레스를 많이 겪는데 이는 생활스트레스 및 임상스트레스 모두에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 지각된 건강상태가 높을수록 스트레스를 적게 경험한다는 연구(Kim, 2015)와 동일하게 나타났다. 학제구성상 이론과 실습의 병행은 간호대학생이 이수해야 할 중요한 교과과정으로 간호대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 중요한 요인이다

(Kim과 Seo, 2015). 하지만 간호 대학생은 학업 및 임상에서 오는 과중함 즉 이론과 실습을 한 학기 모두 마쳐야하고 이에 따른 평가와 시험도 모두 한 학기에 완수해야 하는 스트레스적인 부담감이 건강상태에도 영향을 미쳐 이러한 결과가 나왔을 것으로 생각된다. 전공만족은 생활스트레스에서만 유의한 차이가 있었다. 이러한 결과는 전공만족도가 높을수록 일상생활 스트레스에 부적인 영향을 미친다는 연구 결과 (Kong과 Kang, 2012)에 의해 지지되는데 전공만족도가 낮으면 스트레스 뿐 아니라 강박증, 대인불안 등 다양한 정신건강 영역에서 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 이는 전공만족이 낮으면 대인관계, 일상생활, 더 나아가 학업성적에도 영향을 미쳐 이러한 전공불만족이 지속될 경우 다양한 생활스트레스를 경험할 가능성이 클 것으로 사료된다.

또한 본 연구에서는 유의한 차이가 없었지만 전공만족도는 임상실습 스트레스가 부적인 관계가 있다는 연구결과 (Park과 Oh, 2014)로 보아 추후 이에 대한 연구가 지속적으로 필요하다고 생각한다.

우울은 성별, 건강상태에서 유의한 차이가 있었다. 우울은 개인의 성향, 환경 등 다양한 영역에서 영향을 미치는데 남, 녀 대학생의 우울을 연구한 결과 (Jo와 Choi, 2014)에서 여성이 남성보다 우울이 높다는 연구결과와 동일하게 나타났다. 스트레스가 가중될 경우 우울에 영향을 미치는데 여성은 일상생활에 있어 남성보다 친구와의 관계, 가치관에 있어 더 스트레스를 받고 (Jo와 Choi, 2014), 이러한 스트레스는 여성 성향상 민감성에 남성보다 더 영향을 미쳐 우울을 경험할 가능성이 클 것으로 여겨진다. 물론 개개인의 성격 및 성향을 배제하고 성별을 일반화하기에는 다소 무리가 있으므로 성별에 따른 고유의 성향, 민감성 등 내적인 요소들을 고려한 추후 연구가 필요할 것이다.

건강상태도 우울에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 건강상태는 신체적, 정신적 상태에 중요한 영향을 미치는데 특히 건강상태가 나쁠수록 우울에 영향을 미친다는 연구결과 (Jung, 2007)에 의해 지지된다. 건강상태가 나쁘면 질병으로부터 회복이 지연되고 이는 삶의 질 저하 및 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다 (Kurlowicz, 1997). 간호 대학생은 이론과 실습을 병행해야 하는 학과 특성상 식습관의 불균형, 수면부족 등 불규칙한 생활패턴을 경험하게 되고 (Lee, 2012) 이러한 생활패턴이 지속되면 건강상태에 부정적인 영향을 미쳐 우울에 유의한 차이가 있는 것으로 여겨진다.

마지막으로 유머감과 스트레스 및 우울과의 상관관계에서는 모두 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 선행연구에서 우울과 스트레스는 정적 상관이 있으며 스트레스는 우울과 밀접한 관련이 있다고 하였다 (Lee와 Kim, 2012). 또한 유머를 많이 사용할수록 스트레스와 부적인 상관관계를 나타내고 스트레스를 긍정적으로 지각하며 이러한 긍정적 스트레스 지각은 우울과 부적인 상관관계가 나타났다는 선행연구 결과 (Park과 Seo, 2010)와 일치한다.

간호대학생과 같이 후기 청소년기의 스트레스는 다른 대상자에 비해 고강도의 신체적, 정신적 부담으로 다가올 수 있으며, 고강도의 스트레스 경험을 방치해 둔다면 적대적 혹은 파괴적 행동의 빈도가 높아지고 이러한 경험은 우울로 전이되어 우울을 경험할 가능성이 크다고 하였다 (Lim과 Chung, 2009). 즉, 스트레스와 우울은 밀접한 관련이 있으며 이러한 불건강 상태가 지속되면 일상생활뿐만 아니라 학업 및 임상실습에도 부정적인 영향을 미칠 수 있고 더 나아가 간호대학생의 신체적, 정신적 건강의 손상에도 영향을 줄 수 있을 것으로 여겨진다. 일반적으로 유머는 불안을 감소시키고 스트레스를 관리하고 해소하는데 도움을 준다고 하였다 (Hassed, 2001). 유머감각은 이러한 스트레스, 우울과 같은 부정적 정서 상황을 벗어나게 하는 대처전략으로 유머감각이 이러한 부정적 상황에 적절히 발휘가 되면 우울이나 스트레스 지각이 감소되는 것으로 나타났다 (Hong, 2014). 따라서 유머감각은 우울과 스트레스 같은 부정적인 정서를 감소시키고 이러한 부정적 상태를 예방하기 위한 방안으로 유머의 사용과 활용을 증진할 수 있는 교육 및 프로그램이 필요할 것으로 생각된다. 또한, 유머감각과 스트레스 및 우울에 대한 관계 연구를 간호 대학생뿐만 아니라 학업 및 실습에 스트레스 강도가 높은 다른 대상자로 확대하고 추가되는 변수에 대한 연구도 필요할 것으로 여겨진다.

8. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 유머감각, 스트레스 및 우울 정도를 파악하고 유머감각, 스트레스 및 우울과의 관계를 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구이다. K시의 소재의 대학교 간호학과에 재학 중인 학생에게 학과 사무실을 통하여 참여 공고를 하고 설문지에 참여하고 싶은 사람을 모집한 후 2014년 9월 1일부터 9월 14일까지 자료를 수집하였다. 연구도구는 유머감각 측정을 위해 Sveback (1974)이 개발하고 Hwang (1993)이 수정 보완한 Sense of Humor Questionnaire (SHQ)을 사용하였다. 스트레스는 Yoo 등 (2008)이 개발한 한국간호대학생의 스트레스 측정도구를 사용하였다. 우울은 Radloff (1977)의 “The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D)”를 Chon과 Lee (1992)가 한국어로 번안한 도구를 이용하였다. 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 21.0 사용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, *t*-검정 (*t*-test), 일원분산분석 (one-way ANOVA), Kruskal-Wallis 검정법, 피어슨 (Pearson) 상관계수, 스피어만 (Spearman) 순위상관계수(rank correlation coefficient)로 분석하였다.

본 연구결과 대상자의 유머감각은 79.63±8.96점으로 나타났다. 생활차원 스트레스는 2.70±0.62점이었으며, 임상스트레스는 2.52±0.67점으로 나타났으며, 우울은 17.05±8.90점으로 나타났다. 유머감각은 생활스트레스 ($r=-.237, p=.001$), 임상스트레스 ($r=-.182, p=.007$), 그리고 우울 ($r=-.238, p<.001$)에서 모두 유의한 부적 상관관계가 나타났다.

이러한 연구결과를 고려하여 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 K시의 소재 대학교 간호학과에 재학 중인 학생을 대상으로 임의추출 하였으므로 연구결과를 일반화 하는데 제한이 될 수 있다. 추후 연구 시에는 이러한 점을 고려하여 지역과 학교의 규모에 따라 대상자를 확대한 반복연구를 제언한다.

둘째, 본 연구는 간호대학생을 대상으로 유머감각, 스트레스, 우울과의 상관관계를 연구한 서술조사연구로 추후 유머감각에 영향을 미치는 다양한 요인을 투입하여 실질적이고 다각적인 연구가 필요하겠다. 또한 회귀분석이나 경로분석과 같은 다양한 통계적 분석방법을 이용하여 영향요인들을 파악 할 것을 제언한다.

셋째, 본 연구 결과를 바탕으로 유머를 활용하여 간호대학생의 스트레스와 우울을 감소시키기 위한 간호중재 연구를 제언한다.

References

- Billings, A. G. and Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 139-157.
- Cann, A. and Calhoun, L. G. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor. *Humor-International Journal of Humor Research*, **14**, 117-130.
- Cho, E. A. and Oh, H. E. (2011). Effects of laughter therapy on depression, quality of life, resilience and immune responses in breast cancer survivors. *Journal of Korean Academy of Nursing*, **41**, 285-293.
- Choi, S. K. (2012). *The relation on guard major college students' sense of values between major selection motive and satisfaction*, Master Thesis, Korea national sport university, Seoul.
- Chon, K. K. and Rhee, M. K. (1992). Preliminary development of korean version of CES-D. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, **11**, 65-76.
- Ha, J. Y. (2010). Drinking problems, stress, depression and self-esteem of university students. *Korean Journal of Adult Nursing*, **22**, 182-189.
- Hassed, C. (2001). How humour keeps you well. *Australian Family Physician*, **30**, 8-25.
- Hong, E. Y. (2014). The mediating effect of humor on the relationship between perceived stress and depression in college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, **20**, 558-568.
- Hwang, M. S. (1993). A study the humor sense and coping with stress. *The Journal of Unfolding Spirit*, **12**, 265-294.

- Jang, H. S. and Lee, M. J. (2014). The effects of the humor sense and humor style on interpersonal relations. *Speech and Communication*, **25**, 308-334.
- Jeong, S. W. and Park, S. H. (2013). Relationship among stress, depression, and satisfaction to clinical practice among nursing students. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, **16**, 47-54.
- Jo, S. K. and Choi, Y. S. (2014). Effects of stress and coping style on depression and anxiety of male and female university students. *Journal of Korean family therapy*, **22**, 53-74.
- Johnson, P. (2002). The use of humor and its influences on spirituality and coping in breast cancer survivors. *Oncology Nursing Forum*, **29**, 691-695.
- Jung, Y. M. (2007). Health status and associated factors of depression according to depression in elderly women. *The Korean Gerontological Society*, **27**, 71-86.
- Kang, H. C., Yeon, K. P. and Han, S. T. (2015). A review on the use of effect size in nursing research. *Journal of Korean Academy of Nursing*, **45**, 641-649.
- Kang, S. J. (2002). *Lifestyle and menopausal symptoms and depression of Korean women*, Master Thesis, Ewha womens university, Seoul.
- Kim, K. Y. and Lee, E. J. (2016). The relationship among critical thinking disposition, nursing process competency and evidence-based practice competency in nurses working in hospitals. *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, **27**, 451-461.
- Kim, W. C. (2015). *A study of self efficacy, depression, stress and perceived health status according to the stage of change for exercise behaviors in older adults*, Ph. D. Thesis, Daegu Hanny University, Daegu.
- Kim, Y. S. and Jun, S. S. (2009). The influence of one-time laughter therapy on stress response in the elderly. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, **18**, 269-277.
- Kim, Y. S. and Seo, J. Y. (2015). Construction of the structural equation model on college adaptation in nursing students. *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, **26**, 1439-1452.
- Kong, M. and Kang, Y. J. (2012). A study on the influence of college life stresses on the mental health of college students-focus on the college of Pyongtaek city. *Journal of Rehabilitation Psychology*, **19**, 1-22.
- Kurlowicz, N. H. (1997). Nursing standard or practice protocol: Depression in elderly patients. *Geriatric Nursing*, **18**, 192-199.
- Lee, E. K. (2012). *The relationships among stress, social support, and school adjustment perceived by middle school students*, Master Thesis, Kangwon University, Chunchon.
- Lee, G. S. and Lee, S. W. (2009). The effects of the elderly's sense of humor on their self-esteem and life satisfaction level. *Korean Journal of Sports Science*, **18**, 15-22.
- Lee, K. I. and E. Y. (2011). Effect of laughter therapy on pain, depression and sleep with elderly patients in long term care facility. *The Journal of Muscle Joint Health*, **18**, 28-38.
- Lee, S. H. and Kim, S. J. (2012). The degree of perceived stress, depression and self esteem of university students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, **26**, 453-464.
- Lee, S. J. (2012). Drinking behavior and health promoting lifestyle between Korean and Japanese female nursing students. *The Korea Contents Society*, **12**, 236-245.
- Lim, E. M. and Chung, S. S. (2009). The change of youths' stress and depression and the long-term effects of stress on the depression. *Korean Journal of Youth Studies*, **16**, 99-121.
- Moon, D. S. and Han, S. K. (2012). The relationship between self-esteem, self-efficacy and mental health among university participation in general physical education. *Research dedicated Promoting Human Wellness*, **7**, 133-142.
- Park, H. J. and Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *The Journal of Korean Academy Society of Nursing Education*, **16**, 14-23.
- Park, J. and Seo, Y. S. (2010). Validation of the perceived stress scale (PSS) on sample of Korean university students. *Korean Journal of Psychology*, **29**, 611-629.
- Park, M. S. (2010). The relationship between sense of humor, coping with humor, perceived stress and self-esteem in the middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, **22**, 418-429.
- Park, H. J. and OH, J. W. (2014). The relationships of the clinical practice stress and the major satisfaction with the nursing professionalism of nursing college students. *Journal of Digital Convergence*, **12**, 417-426.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, **1**, 385-401.
- Seanna, C. and Anne, H. (2007). Humor as a facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse education today*, **27**, 286-292.
- Shiaki, N., Shono, M. and Kitamura, T. (2009). Effects of coping styles and stressful life events on depression and anxiety in Japanese nursing students: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Practice*, **15**, 198-204.

- Son, H. S. (2008). *The relationship between nurses' sense of humor and empowerment*, Master Thesis, Ajou University, Suwon.
- Son, Y. J., Choi, E. Y. and Song, Y. A. (2010). The relationship between stress and depression in nursing college students. *The Korean journal of stress research*, **18**, 345-351.
- Sveback, S. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, **15**, 328-331.
- Timmins, F. and Kaliszer, M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students-fact-finding sample survey. *Nurse Education Today*, **22**, 203-211.
- Thorson, J. A. and Powell, F. C. (1993) Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, **49**, 13-23.
- Yoo, J. S., Chang, S. J., Choi, E. K. and Park, J. W. (2008). Development of a stress scale for Korean nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, **38**, 410-419.

The relationship between sense of humor, stress and depression in the nursing students

Hae Jin Lee¹ · Ye Jung Ko² · Seung Woo Han³

^{1,2}Department of Nursing, Gyeongbuk College of Health

³College of Nursing, Kyungpook National University

Received 20 June 2016, revised 13 July 2016, accepted 23 July 2016

Abstract

This study was performed to identify the relationship between sense of humor, stress, and depression in the nursing students. Data were collected from the 20th of June to the 30th of June in 2015 from 227 nursing students in K university. The collected data were analyzed using frequency, percentage, average, standard deviation, independent t-test, one-way ANOVA, kruscal-walis, pearson, spearman, and rank correlation coefficient. The result shows the sense of humor was significantly different between grade ($t = -3.814$, $p < .001$) and major satisfaction ($\chi^2 = 12.070$, $p = .007$). The sense of humor was negatively correlated with living stress ($r = -.237$, $p = .001$), clinical based stress ($r = -.182$, $p = .007$), and with depression ($r = -.238$, $p < .001$). This data suggests that sense of humor is relevant in reducing the living stress and clinical based stress. These findings can provide the basis for the development of nursing intervention to increase the ability to cope with stress and depression.

Keywords: Depression, Nursing students, sense of humor, stress.

¹ Assistant professor, Department of Nursing, Gyeongbuk College of Health, Gimcheon, 39525, South Korea.

² Corresponding author: Assistant professor, Department of Nursing, Gyeongbuk College of Health, Gimcheon, 39525, South Korea. E-mail: dpwjd486@gch.ac.kr

³ Doctoral Student, College of Nursing, Kyungpook National University, Daegu, 41944, South Korea.