

# 간호대학생의 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애가 우울에 미치는 영향

조옥희\*, 황경혜\*\*

공주대학교 간호학과\*, 수원과학대학교 간호학과\*\*

## The Impacts of Social Isolation, Psychological Acceptance, and Sleep Disorder of Nursing College Students on Depression

Ok-Hee Cho\*, Kyung-Hye Hwang\*\*

Dept. of Nursing, Kongju National University\*

Dept. of Nursing, Suwon Science College\*\*

요 약 본 연구의 목적은 간호대학생의 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애가 우울에 미치는 영향을 파악하기 위함이다. 연구대상은 경기도 소재의 일개 간호대학생 383명으로 구조화된 설문지를 이용하여 2015년 6월부터 7월까지 자료수집하였다. 수집된 자료는 t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, 다중회귀분석을 통해 분석하였다. 연구결과, 학년, 학업스트레스, 간호학 전공만족도에 따라 우울 정도에 차이가 있었다. 우울 정도는 사회적 고립감( $r=.47, p<.001$ ), 수면장애( $r=.43, p<.001$ )와 정 상관관계가 있었고, 심리적 수용( $r=-.41, p<.001$ )과는 역상관관계가 있었다. 우울에 영향을 미치는 요인으로 학업스트레스, 전공만족도, 수면장애, 사회적 고립감, 심리적 수용이 확인되었다. 본 연구결과를 바탕으로 간호대학생의 우울을 감소시키는 스트레스 중재 프로그램을 계획할 때는 학업스트레스, 전공만족도, 사회적 고립감, 심리적 수용과 수면장애의 변수를 고려한 복합적 중재 프로그램 개발과 적용이 필요하다고 생각된다.

주제어 : 사회적 고립, 심리적 수용, 수면장애, 우울, 간호학생

**Abstract** The purpose of study was to investigate the impacts of social isolation, psychological acceptance, and sleep disorder on depression among nursing students. Subjects were 383 nursing students in Gyeonggi-do, and survey was conducted from June to July 2015. The data were analyzed by t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, multiple regression analysis. The results showed that depression was different in grade, academic stress, major satisfaction of nursing. Depression was correlated with social isolation ( $r=.47, p<.001$ ), sleep disorder ( $r=.43, p<.001$ ), and psychological acceptance ( $r=-.41, p<.001$ ). Academic stress, major satisfaction of nursing, sleep disorder, social isolation, and psychological acceptance were identified as factors affecting depression. It is necessary to be considered social isolation, psychological acceptance, sleep disorder and other variables in developing convergence program to reduce depression in nursing students.

**Key Words** : Social isolation, Psychological acceptance, Sleep disorders, Depression, Nursing student

Received 20 September 2017, Revised 24 October 2017  
Accepted 20 November 2017, Published 28 November 2017  
Corresponding Author: Kyung-Hye Hwang  
(Suwon Science College)  
Email: hkh@ssc.ac.kr

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

간호대학생은 보건현장에서 요구하는 간호사 역량을 갖추기 위해 치료적 의사소통, 협력관계 및 조정, 리더십 발휘와 통합적 실무적용 능력을 습득해야 한다[1]. 이를 위해 저학년에서는 간호학개론, 의사소통, 윤리학, 기초간호학 등의 인문사회 및 전공기초 과목을 이수해야 하고 고학년에서는 전공필수 과목과 함께 임상현장에서의 실습교육을 이수해야 한다[2].

간호대학생이 대학생활 중 겪게 되는 스트레스가 높을수록 우울이 많았고[3], 우울은 전공에 만족하지 않는 경우 높았으며 자살사고, 자살행위의 위험을 증가시킨다[4,5]. 그리고 외상적 사건경험이 있는 학생의 수용정도에 따라 성장경험에 영향을 미치는 것으로 나타났다[6]. Kwag [7]은 간호대학생의 경증 우울이 65.0%, 중증 우울이 35.0%로 우울 수준을 보고하였으며, 높은 우울 수준은 사회적 지지와 부적 상관을 보였다. 그러므로 간호대학생의 우울 정도와 영향요인을 조기에 파악하여 우울을 예방하고 전략적으로 대처할 수 있는 방안 마련이 필요하다[8].

간호대학생은 전공이론 수업과 임상실습 교육을 병행하면서 시간 부족으로 인해 친구를 만나거나 사회적인 상호작용의 기회가 제한되어 상대적으로 사회적인 박탈감과 고립감을 느낄 수 있다. 사회적 고립감은 개인적, 심리적, 신체적으로 또는 타인 간의 관계망에서의 거리감을 말하는 것으로 소외감의 심리학적 상태이다[9]. 사회적 고립감은 스트레스에 대해 수동적으로 대처하며, 불안, 우울 등의 부정적인 정서나 무가치함, 신체적 기능 유지, 수면에 문제를 일으킬 수 있다[10]. 또한 소속감을 느끼지 못하는 경우 사회적 지지가 낮았으며[11], 사회적 지지가 낮을수록 우울 정도가 높아지고[5] 친한 친구의 수가 적을수록 우울 수준이 높은 것으로 나타났다[12]. 따라서 간호대학생의 사회적 고립감을 파악하는 것은 대인관계의 조화[13]나 우울의 발생을 조기 진단, 예방하고 대학생활 적응을 지도하는데 중요하다.

심리적 수용은 현재의 순간을 피하지 않고 있는 그대로 경험하고 받아들이는 것으로[14] 심리적 수용 행동은 학업스트레스를 조절하고 심리적 안녕감을 증진시키는 변인이며[15], 발표 시 떨리거나 땀 흘리는 신체적 반응에 대한 두려움과 불안 행동을 감소시키는 효과를 나타

내기도 한다[16]. 또한 수용전념프로그램을 적용한 후에 수용행동, 자기조절능력 향상에 효과가 있었다[17]. 그리고 심리적 수용 정도가 높은 대상자는 낮은 대상자보다 우울 정도가 낮고, 자존감은 높으며 부정적인 생각을 더 적게 하는 것으로 나타났다[18]. 그러므로 간호대학생의 심리적 수용 변인에 관한 연구는 우울에 미치는 영향 변인을 확인하는데 도움을 줄 수 있다.

한편 수면의 질은 학습과정과 학업수행에 중요한 연관성이 있다[19]. 간호대학생의 수면의 질은 타 학과 대학생보다 낮았고, 사회심리적 스트레스가 높을수록[20], 전문적 의사소통, 전문적인 훈련과 학습활동에 대한 스트레스가 높을수록 수면의 질은 낮았다[21]. 또한 간호대학생들은 임상실습 동안 수면시간이 적었고 수면박탈과 수면장애를 호소하였다[22]. 그리고 학업에 대한 만족도와 수면의 질이 관계가 있었고[23], 만성 불면증이 있는 경우에는 우울과 삶의 질 또한 낮았다[24]. 따라서 간호대학생이 경험하는 수면장애 정도와 우울에 미치는 영향을 확인하는 것은 학업 부진에 대한 지도와 심리적 안정을 확인하고 구체적인 스트레스 중재방안을 마련하는데 필수적이다.

이와 같이 외국 선행연구에서는 인지된 사회적 고립감[10]이나 수면의 질[24]과 우울의 관련성과 영향을 보고하였다. 그러나 국내에서는 간호대학생이 경험하는 사회적 고립감, 심리적 수용 변수와 우울의 영향에 대한 선행연구는 거의 없었고 수면의 질[20,22], 우울과의 관계나 비교[3,7]에 대한 연구로서 간호대학생 대상의 우울 영향요인에 대한 연구가 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 간호대학생을 대상으로 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애가 우울에 미치는 영향을 파악하여 스트레스 중재 프로그램 개발을 위한 기초자료를 마련하고자 하였다. 본 연구의 목적은 간호대학생의 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애가 우울에 미치는 영향을 파악하기 위한 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상 및 자료수집

본 연구는 Cho, Hwang과 Yim [25]의 간호대학생의 우울 관련요인을 파악하기 위해 수집된 자료 중 보고하

지 않은 변인에 대한 자료를 이차 분석한 것이다. 연구 대상은 경기도 소재의 일개 4년제 간호학과 재학생을 대상으로 하였다. 실험자의 효과를 배제하기 위해 훈련반은 연구조사원 1인이 대상자에게 연구의 목적과 설문지 내용, 거부 권리 등 연구의 취지를 설명한 후 연구 참여에 동의한 대상자에게만 설문지를 배부하여 작성하게 한 후 그 자리에서 회수하였다.

자료수집 기간은 2015년 6월부터 7월까지였고 설문지 응답 시간은 약 30분정도 소요되었으며, 총 400부를 배부하여 모두 회수되었으나 설문지 작성이 불성실한 17부를 제외한 총 383부를 최종 분석하였다. 이는 G-Power 3.1.7 프로그램을 이용한 상관분석에 필요한 대상자 수는 효과 크기 .30, 유의수준 .05, 검정력 80%이었을 때 최소 356명이 요구되어, 본 연구의 대상자수 383명은 본 연구에 필요한 표본 수를 충족하였다.

## 2.2 연구도구

### 2.2.1 사회적 고립감

사회적 고립감 정도는 VAS (Visual Analogue Scale)로 측정하였다. 이 도구는 10cm의 눈금이 그려지지 않은 수평 자로, 왼쪽 끝의 전혀 고립되어 있지 않다(0점)부터 오른쪽 끝의 매우 고립되었다(10점)까지 주관적인 사회적 고립감 정도를 표시하도록 하였다. 점수가 높을수록 사회적 고립감 정도가 높음을 의미한다.

### 2.2.2 심리적 수용

심리적 수용은 Bond 등[26]이 개발한 수용-행동 질문지-II(Acceptance & Action Questionnaire-II, AAQ-II)의 한국판[22]으로 측정하였다. 이 도구는 총 8문항의 7점 척도로 1점 '전혀 그렇지 않다'부터 7점 '매우 심하게 그렇다'까지 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 심리적 수용 정도가 높음을 의미한다. Heo 등[27]의 연구에서 Cronbach's alpha값은 .84이었고, 본 연구에서 Cronbach's alpha값은 .62였다

### 2.2.3 수면장애

수면장애는 Morin [28]이 개발한 Insomnia Severity Index (ISI)를 대한수면연구학회에서 번안한 한글판[29] 도구로 측정하였다. 이 도구는 총 7문항의 5점 척도로 전

혀 없다(0점)에서 매우 심하다(4점)까지 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 수면장애가 심함을 의미한다. Morin, Belleville, Bélanger와 Ivers [30]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha값은 .90이었고 본 연구에서 Cronbach's alpha값은 .86이었다.

### 2.2.4 우울

우울은 한국판 Beck 우울 척도[31]로 측정하였다. 이 도구는 총 21개의 문항으로 0점-3점까지 평정하도록 구성되어 있으며 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 우울 수준의 기준은 경증 우울증 대상자(10-15점), 우울증 대상자(16-23점), 중증 우울증 대상자(24-63점)로 구분된다. 이영호와 송종용[31]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha값은 .79-.86이었고 본 연구에서 Cronbach's alpha값은 .91이었다.

## 2.3 자료분석 방법

수집된 자료는 SAS(9.4 version) 통계프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애 및 우울 수준은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 제시하였다. 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 t-test와 ANOVA로 파악하였고, 사후 검정은 Duncan multiple test로 확인하였다. 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애 및 우울 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 파악하였으며, 우울에 영향을 미치는 요인은 multiple regression analysis로 확인하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적인 특성

대상자의 평균 연령은 21.2세(18-42세)였으며, 여학생이 96.9%였다. 1학년이 27.9%, 2학년이 22.5%, 3학년이 24.5%, 4학년이 25.1%였다. 종교가 없는 대상자가 62.1%였고, 경제상태가 '중'이라고 답한 대상자가 70.2%였다. 주관적 학업성취도가 '중'인 대상자는 61.1%, 학업스트레스가 '상'인 대상자는 73.6%, 간호학 전공만족도가 '상'인 대상자는 64.5%였다<Table 1>.

<Table 1> Differences of Depression by General Characteristics of Participants (N=383)

Characteristics	Categories	Total		Depression		
		n (%) or M (SD) (range)	M (SD)	t/F	p	
Age (yrs)		21.2 (3.3) (18-42)				
Sex	Men	12( 3.1)	9.25 (6.94)	-0.99	.324	
	Female	371 (96.9)	11.81 (8.90)			
Grade	1st <sup>a</sup>	107 (27.9)	9.91 (8.21)	3.69	.012	
	2nd <sup>b</sup>	86 (22.5)	13.10 (9.65)		a<b,c	
	3rd <sup>c</sup>	94 (24.5)	13.40 (8.97)			
	4th <sup>d</sup>	96 (25.1)	10.90 (8.27)			
Religion	Yes	145 (37.9)	11.81 (9.81)	-0.13	.900	
	No	238 (62.1)	11.68 (8.23)			
Economic status	High	39 (10.2)	10.62 (9.06)	0.37	.688	
	Middle	269 (70.2)	11.80 (9.02)			
	Low	75 (19.6)	12.08 (8.14)			
Subjective academic performance	High	25 ( 6.5)	10.36 (9.49)	1.95	.143	
	Moderate	234 (61.1)	11.21 (8.36)			
	Low	124 (32.4)	12.98 (9.51)			
Academic stress	High <sup>a</sup>	282 (73.6)	13.13 (9.08)	15.10	<.001	
	Moderate <sup>b</sup>	79 (20.6)	8.39 (7.11)		a>b,c	
	Low <sup>c</sup>	22 ( 5.8)	5.82 (5.32)			
Major satisfaction of nursing	High <sup>a</sup>	247 (64.5)	9.98 (7.97)	21.18	<.001	
	Moderate <sup>b</sup>	115 (30.0)	13.83 (8.64)		a<b<c	
	Low <sup>c</sup>	21 ( 5.5)	20.81 (11.73)			

<sup>a, b, c</sup>=Duncan multiple test

### 3.2 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애 및 우울의 정도

사회적 고립감은 평균 3.27점(10점 만점)이었고, 심리적 수용은 평균 29.44점(56점 만점)이었다. 수면장애는 평균 8.30점(28점 만점)이었으며, 수면장애가 없는 대상자(<8점)가 49.1%, 경증 불면증 대상자(8-14점)는 38.1%, 보통수준의 임상적 불면증 대상자(15-21점)는 10.2%, 심각한 수준의 임상적 불면증 대상자(22-28점)는 2.6%였다. 우울은 평균 11.73점(63점 만점)이었으며, 우울 증상이 없는 대상자(≤9점)가 47.3%, 경증 우울증 대상자(10-15점)는 23.7%, 우울증 대상자(16-23점)는 17.0%, 중증 우울증 대상자(24-63점)는 12.0%였다<Table 2>.

<Table 2> Social Isolation, Psychological Acceptance, Sleep Disturbance, and Depression of Participants (N=383)

Variables	Range	n (%) or M (SD)
Social isolation	0-10	3.27 (2.19)
Psychological acceptance	7-56	29.44 (6.16)
Sleep Disturbance	0-28	8.30 (5.68)
No (<8)		188 (49.1)
Mild insomnia (8-14)		146 (38.1)
Moderate clinical insomnia (15-21)		39 (10.2)
Severe clinical insomnia (22-28)		10 ( 2.6)
Depression	0-63	11.73 (8.84)
No (≤9)		181 (47.3)
Mild depression (10-15)		91 (23.7)
Depression (16-23)		65 (17.0)
Severe depression (24-63)		46 (12.0)

### 3.3 일반적 특성에 따른 우울의 차이

학년, 학업스트레스와 간호학 전공만족도에 따라 우울 정도에 차이가 있었다. 즉, 2학년과 3학년 학생이 1학년 학생보다 우울 정도가 높았고(F=3.69, p=.012), 학업스트레스가 '상'인 경우가 '중'과 '하'인 경우보다 우울 정도가 높았으며(F=15.10, p<.001), 간호학 전공만족도가 낮을수록 우울 정도가 높았다(F=21.18, p<.001) <Table 1>.

### 3.4 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애 및 우울의 관계

우울은 사회적 고립감(r=.47, p<.001) 또는 수면장애(r=.43, p<.001)와 정 상관관계가 있었으며, 심리적 수용(r=-.41, p<.001)과는 역 상관관계가 있었다. 심리적 수용은 사회적 고립감(r=-.27, p<.001) 또는 수면장애(r=-.19, p<.001)와 역 상관관계가 있었고, 사회적 고립감과 수면장애 간에는 정 상관관계가 있었다(r=.18, p<.001)<Table 3>.

<Table 3> Correlation among Social Isolation, Psychological Acceptance, Sleep Disturbance, and Depression (N=383)

Variables	Social isolation	Psychological acceptance	Sleep disturbance	Depression
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
Social isolation				
Psychological acceptance	-.27 (<.001)			
Sleep disturbance	.18(<.001)	-.19(<.001)		
Depression	.47(<.001)	-.41(<.001)	.43(<.001)	

### 3.5 우울에 영향을 미치는 요인

일반적 특성 중 학년, 학업스트레스와 간호학 전공만족도, 사회적 고립감, 심리적 수용 및 수면장애를 독립변수로, 우울을 종속변수로 투입하여 다중회귀분석을 하였다. 독립변수들 간의 상관계수는 .45~.62로 .80이상인 설명변수가 없어 예측변수들은 독립적이었으며, Durbin Watson 통계량은 1.990으로 2에 가까워 자기 상관의 문제도 없었다. 다중공선성의 문제를 확인한 결과 공차한계(tolerance)는 0.819~0.939로 0.1이상이었으며, 분산팽창인자(variation inflation factor, VIF)는 1.606~5.033로 기준치인 10을 넘지 않았고 상태지수(condition index)는 30미만으로 다중공선성의 문제는 없음을 확인하였다. 잔차의 가정을 충족하기 위한 검정 결과 선형성(linearity), 오차항의 정규성(normality), 등분산성(homoscedasticity)의 가정도 만족하였다. 특이값 검토를 위한 Cook's Distance 값은 1.0을 초과하는 값은 없었다.

<Table 4> Influencing of Social Isolation, Psychological Acceptance, Sleep Disturbance on Depression (N=383)

Predictors	B	SE	Standard -ized $\beta$	t	p*
Constant	14.85	3.29		4.52	<.001
Grade					
1st(ref.)					
2nd	1.70	1.05	.08	1.62	.107
3rd	0.67	1.01	.03	0.66	.509
4th	-1.10	1.01	-.05	-1.09	.276
Academic stress					
Low(ref.)					
Moderate	1.60	1.61	.07	0.99	.323
High	3.29	1.55	.16	2.13	.034
Major satisfaction of nursing					
Low(ref.)					
Moderate	-3.21	1.61	-.17	-2.00	.047
High	-4.88	1.60	-.27	-3.06	.002
Sleep disturbance	0.47	0.06	.30	7.62	<.001
Social isolation	1.18	0.16	.29	7.20	<.001
Psycho-logical acceptance	-0.29	0.06	-.20	-4.82	<.001

SE=Standard Error

산출된 우울의 회귀모형은 유의하였고(F=29.64, p<.001), 우울의 영향 요인으로 학업스트레스('상'), 전공만족도

('중'이상), 수면장애, 사회적 고립감, 심리적 수용이 확인되었다. 이들 5개 변수는 간호대학생의 우울을 45% 예측 설명하는 것으로 나타났다<Table 4>.

## 4. 논의

본 연구는 간호대학생의 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애가 우울에 미치는 영향을 확인하여 간호대학생의 우울 증대 프로그램 개발을 위한 기초자료를 마련하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구에서 간호대학생의 사회적 고립감은 평균 3.27점(10점 만점)으로, 이는 Chung과 Cho [32]의 연구에서 대학생이 느끼는 사회적 고립감 정도인 3.67점과 유사하였다. 2011년-2015년 15-29세의 사회적 고립도[33]를 보면, 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우의 사회적 고립 정도가 11.2-12.0%로 꾸준히 유지되고 있다. 대학생 중 인터넷 중독위험 사용자가 정상사용자보다 고립 정도가 더 높게 보고하고 있는 바[32], 과중한 학업과 인터넷 검색 활용 과제가 많은 간호대학생의 사회적 고립감 정도의 확인하고 감소 방안 모색이 필요함을 시사한다.

본 연구에서 간호대학생의 심리적 수용은 평균 29.44점(56점 만점)으로, 이는 호주 대학생의 심리적 수용 정도인 24.64점[34], Lee[35]의 연구에서 대학생의 심리적 수용 정도인 평점평균 4.19점(7점만점)과 유사하였다. 간호대학생은 재학생부터 '인간심리의 이해', '치료적인 의사소통' 등의 교과목과 임상실습을 통해 대인관계 및 수용능력을 훈련받고는 있으나, 최근 간호사의 치료적 의사소통, 협력관계 및 조정에 대한 역량에 대한 요구가 높아지고 있는 시점에서[1] 좀 더 관심을 가지고 다양한 학부 교육과정이 개발되어야 할 필요가 있다.

본 연구에서 간호대학생의 수면장애는 평균 8.30점(28점 만점)이었으며, 경증 불면증 대상자(8-14점)는 38.1%, 보통수준의 임상적 불면증 대상자(15-21점)는 10.2%, 심각한 수준의 임상적 불면증 대상자(22-28점)는 2.6%였다. 이는 미국 일반대학생의 수면장애(5.62점) 보다 높았다[24]. Angelone, Mattei, Sbarbati과 Di Orio[23]은 간호대학생의 학업성취에 대한 불만족은 수면의 질을 감소시키고 이는 중증 우울의 원인이 된다고 하였다.

본 연구에서 우울은 평균 11.73점(56점 만점)이었으며, 경증 우울증 대상자(10-15점)는 23.7%, 우울증 대상자(16-23점)는 17.0%, 중증 우울증 대상자(24-63점)는 12.0%였다. 이는 일반대학생의 우울 정도는 9.58점이었고 16점 이상의 우울증 대상자는 14.3%라고 보고한 선행 연구보다 높은 수준이었다[36]. 따라서 일반적 특성에 따른 우울의 정도와 영향요인을 확인하는 것은 중요하다.

본 연구에서 2학년과 3학년 대상자가 우울 정도가 높았는데, Cheung 등[37]은 간호대학 2학년이 4학년에 비해 4.7배 우울 정도가 높다고 보고하여 본 결과와 유사하였으나, Yu, Song과 Kim[38]의 연구에서는 학년이 높을수록 우울 정도가 높았지만 통계적으로 유의한 차이가 없어 본 결과와 달랐다. 2학년은 전공기초 과목과 전공과목에 입문하면서, 3학년은 전공교과목과 임상실습을 처음 경험하면서 학업스트레스가 증가되어 학업수행과 관련한 자아효능감이 낮아질 수 있다고 사료되며, 스트레스와 우울 간에 스트레스 관리에 대한 자아효능감이 매개하여[39] 우울 정도가 높아질 수 있다. 그러나 간호대학생의 자아효능감과 우울의 관계는 추후 연구해볼 필요가 있다. 본 연구에서 학업스트레스가 '상'인 대상자가 우울 정도가 높았는데, 선행 연구에서는 간호대학생이 타 대학생보다 학업에 대한 스트레스가 높았고[40] 스트레스가 높을수록 간호대학생의 우울이 높아짐을 보고하여[40,41] 본 연구결과를 뒷받침하였다. 본 연구에서 간호학 전공만족도가 낮을수록 우울 정도가 높았다. 간호대학생의 전공만족도가 매우 불만족인 경우 학업스트레스가 높고 불만족 군의 우울 정도가 높았으며, 간호학과 지원동기와 전공만족도가 우울의 유의한 예측요인으로[41], 간호학 전공만족도와 우울 간에 부정적인 관련성을 보고하여[42] 본 결과를 지지하였다. 특히 학생의 자발적인 학과지원이 아닌 부모의 권유인 경우에 전공만족도가 낮아질 수 있다. 이러한 전공만족도는 스트레스와도 부정적인 관련성이 있다[42]. 따라서 간호학 전공만족도가 떨어지고 소외된 학생을 우선적으로 선별하여 우울 수준을 확인하고 관심을 가지는 것이 필요하다.

본 연구에서 우울은 사회적 고립감 또는 수면장애와 정상관계가 있었으며, 심리적 수용과는 역상관계가 있었다. 사회적 고립은 다른 학생들과의 사회적 관계 부족으로 대학생활 동안 무가치함이나 공허함을 느끼거나 좌절하여, 대인간 스트레스가 클 경우 소외감을 경험하

게 되고[43], 인터넷에 몰입하는 학생들은 그렇지 않은 경우보다 사회적 격리감과 우울이 더 높게 나타날 수 있다[44]. 그리고 우울한 학생은 우울 강도에 따라 수면장애를 경험할 수 있으며[45], 수용적 대처와 수용 전념행동이 낮을수록 우울 정도가 높은 것을[6] 보고하여 본 연구결과를 뒷받침하였다. 그러므로 간호대학생의 우울은 단순한 심리적 증상이 아닌 심리적, 사회적인 장애와 신체적 증상이 통합된 문제로의 접근 필요성과 중요성을 시사하고 있다.

본 연구에서 우울의 영향 요인으로 수면장애가 가장 주요한 요인으로 확인되었고, 그 다음으로 사회적 고립감, 전공만족도, 심리적 수용, 학업스트레스 순이었다. 이들 3개 변수는 간호대학생의 우울을 45% 예측 설명하는 것으로 나타났다. 이는 수면이 부족한 대학생의 경우에 우울 정도가 높았으며[46], 심리적 수용 정도가 높을수록 우울이 감소한다[35]고 한 선행연구들의 결과와 유사하였다.

사회적 고립감은 고립으로 인해 스트레스를 더 많이 받고 외로움, 분노, 슬픔과 좌절을 경험하며[9] 소극적으로 대처하여[10] 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미친다[43]. 그리고 수면장애 뿐 아니라 건강 상태에 장애를 초래할 수 있으므로[10,47] 간호대학생이 수면장애를 호소하는 경우에 우선적으로 고독감이나 사회적 고립감 정도를 파악하는 것이 필요하다.

또한 간호대학생은 전공만족도가 낮을수록 우울 정도가 높았고[5,41] 타 대학생보다 학업문제, 장래문제, 학생-교수관계 등의 스트레스가 더 높았으며[40], 이러한 학업스트레스는 우울의 유발요인으로 보고하여[41] 본 결과를 뒷받침하였다. 그러므로 전공만족도가 떨어진 학생의 경우 학업스트레스 정도에 따른 정서적 대처 정도를 파악하고, 대학생활과 학업 적응을 돕는 다양한 사회적 지지[48,49] 체계를 제공하여 학업스트레스를 완화시키는 방안의 마련이 필요하다. 또한 친한 친구의 수가 적을수록 우울, 절망이 높게 나타났으므로[12] 사회적 관계의 적극적 활성화를 통해 간호대학생의 사회적 고립감을 최소화하고, 전공만족도를 높이며, 수면의 질과 기분상태를 향상시킬 수 있도록 운동도[50] 고려할 필요가 있다.

간호대학생의 우울은 단기간에 나타나거나 감소되는 것이 아니므로 학과에서는 우울이 나타나기 이전에 간호대학생의 사회적 고립감, 심리적 수용이나 수면장애 정

도를 고려하여 상담 및 교육내용을 계획하고 지도하도록 체계적인 스트레스 중재 프로그램을 개발하는 것이 추천된다. 그러나 일개 간호대학의 학생만을 편의표집하여 조사하였으므로 일반화하기에는 제한적이다. 또한 사회적 고립감 정도를 시각상사척도로 조사하여 사회적 고립감의 세부 내용까지 파악하지 못한 제한점이 있다. 추후 대상자 수를 확대하여 간호대학생과 졸업생 간의 사회적 고립감, 심리적 수용과 수면장애, 우울 영향요인을 비교하는 연구도 필요할 것으로 생각된다.

## 5. 결론

본 연구는 간호대학생을 대상으로 사회적 고립감, 심리적 수용, 수면장애가 우울에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구의 결과, 우울은 학년, 학업스트레스, 전공만족도에 따라 차이가 있었으며, 사회적 고립감 또는 수면장애와는 정상관계, 심리적 수용과는 역상관계가 있었다. 우울의 영향 요인으로 학업스트레스, 전공만족도, 수면장애, 사회적 고립감, 심리적 수용이 확인되었다.

이상의 연구결과를 통하여 간호대학생의 학업스트레스와 전공만족도를 고려하여 우울 감소를 위한 스트레스 중재 교육프로그램은 신입생 시기부터 특강이나 워크숍 형태로 지속적으로 제공하는 것이 필요하다. 교육내용을 계획할 때는 간호의 전문성, 의사소통, 스트레스 표현하기, 나눔 학습, 마음챙김 또는 운동으로 구성하며, 실제 사례를 통해 사회적 관계의 중요성과 우울의 영향력을 인식할 수 있도록 구체적 교육프로그램을 개발하는 것이 필요하다. 또한 간호대학생의 우울 경험에 대한 질적 연구를 통해 새로운 영향 변수를 파악하는 연구가 필요하다. 교육현장에서는 간호대학생을 위한 스트레스 중재 교육프로그램을 개발, 적용하고 효과를 평가하는 것이 필요하다.

## REFERENCES

- [1] Korean Accreditation Board of Nursing Education, "2017 Accreditation assessment standards for education of Korea (the course of the nursing bachelor's degree)", Seoul: Korean Nurses Association, 2017.
- [2] J. K. Kim, "A Review study on Nursing Students' Stress for Improvement of Nursing Education", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 1, pp. 47-59, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.47>
- [3] Y. J. Son, E. Y. Choi, Y. A. Song, "The relationship between stress and depression in nursing college students", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol. 18, No. 4, pp. 345-351, 2010.
- [4] J. Kisch, E. V. Leino, M. M. Silverman, "Aspects of suicidal behavior, depression, and treatment in college students: results from the spring 2000 national college health assessment survey", *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol. 35, No. 1, pp. 3-13, 2005.
- [5] S. Y. Lee, Y. Y. Kim, J. S. Lee, "The convergent effect of self-esteem, depression, social support on suicidal ideation in university students", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 8, pp. 323-331, 2017.
- [6] K. Park, "The relationship between acceptance, posttraumatic growth, depression, and suicidal ideation", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol. 19, No. 4, pp. 281-292, 2011.
- [7] Y. K. Kwag, "Comparison of Stress, Copying and Social Support according to Depression Severity among Nursing Students", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 4, No. 2, pp. 125-134, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.14257/AJM AHS.2014.12.31>
- [8] A. Aradilla-Herrero, J. Tomas-Sabado, J. Gomez-Benito, "Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students", *Nurse Education Today*, Vol. 34, pp. 520-525, 2014.
- [9] D. L. Bardi, N. R. Nicholson, "Chapter 5. social isolation. 85-115. In: I. M. Lubkin, P. D. Larsen, *Chronic Illness: Impact and Intervention (8th Eds)*", Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning

- Publishing, LLC, 2013.
- [10] J. T. Caccioppo, L. C. Hawkey, "Social isolation and health, with emphasis on underlying mechanisms. Perspectives in Biology and Medicine, Vol. 46, No. 3, Supplement, pp. S39-S52, 2003.
- [11] J. E. Yi, H. W. Kwak, "Relation of interpersonal relationship harmony, stress coping and adjustment to college life among nursing students", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 11, pp. 527-537, 2016.
- [12] J. K. Kang, S. N. Jeon, H. S., "The influence of self perfection, depression and hopelessness on suicidal idwation in university students", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 11, No. 10, pp. 527-536, 2013.
- [13] H. J. Song, M. J. Park, " The convergent influence of social awareness and health status on social support in Korean echo generation", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 8, pp. 247-256, 2017.
- [14] S. C. Hayes, K. D. Strosahl, K. G. Wilson, "Acceptance and commitment therapy", New York: Guildford Press, 1999.
- [15] K. H. Kim, J. H. Kwon, "Testing models of relation to academic & career stress, acceptance behavior, and the psychological well-being of college students", *The Korean Journal of Human Development*, Vol. 21, No. 4, pp.43-60, 2014.
- [16] J. Y. Oh, S. M. Kwon, "Influence of psychological acceptance on fear of physical symptoms due to social anxiety", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 30, No. 4, pp. 1003-1026, 2011.
- [17] H. G. Yu, C. N. Son, "Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 2, pp. 415-426, 2017.
- [18] H. J. Lee, "The relationships among acceptance, psychological symptoms, self-esteem, and satisfaction with life", *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, Vol. 9, No. 1, pp. 1-23, 2009.
- [19] K. T. Aung, M. S. Nurumal, S. N. Zainal, "Sleep Quality and Academic Performance of Nursing Students", *Journal of Nursing and Health Science*, Vol. 5, No. 6, pp. 145-149, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.9790/1959-050601145149>
- [20] G. H. Kim, H. S. Yoon, "Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and non Nursing Students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol. 22 No. 4, pp. 320-329, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320>
- [21] S. B. T. Benavente, R. M. da Silva, A. B. Higashi, L. de Azevedo Guido, A. L. S. Costa, "Influence of Stress factors and Socio-demographic Characteristics on the Sleep Quality of Nursing Students", *Revista da Escola de Engermagem da USP*, Vol. 48, No. 3, pp. 14-20, 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-623420140000300018>
- [22] H. S. Kim, M. R. Eom, E. K. Kim, "Sleep Patterns and Circadian Types of Nursing Students during Shift Schedules", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 40, No. 1, pp. 43-45, 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.44/jkan.2010.10.1.43>
- [23] A. M. Angelone, A. Mattei, M. Sbarbati, F. Di Orio, "Prevalence and correlates for self-reported sleep problems among nursing students", *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, Vol. 52, No.4, pp. 201-208, 2011.
- [24] D. J. Taylor, A. D. Bramoweth, E. A. Grieser, J. I. Tatum, B. M. Roane, "Epidemiology of insomnia in college students: relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties", *Behavior Therapy*, Vol. 44, No. 3, pp. 339-348, 2013.
- [25] O. H. Cho, K. H. Hwang, J. M. Lim, "The Effects of Fear of evaluation, Test anxiety, and Social anxiety among Nursing Students", *The Journal of Korea Contents Association*, Vol. 17, No. 7, pp. 56-66, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.07.056>
- [26] F. W. Bond, S. C. Hayes, R. A. Baker, K. M. Carpenter, H. K. Orcutt, T. Walt, R. D. Zettles, "Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised



- measure of psychological inflexibility and acceptance”, in press, *Psychological Assessment*.
- [27] J. H. Heo, M. S. Choi, H. G. Jin, “Study on the reliability and validity of Korean translated Acceptance–Action Questionnaire–2”, *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 21, No. 4, pp. 861–878, 2009.
- [28] C. M. Morin, “Insomnia: psychological assessment and management.” New York, NY: The Guilford Press, 1993.
- [29] Korean Sleep Research Society, *Insomnia Self Diagnosis*, <http://www.sleepnet.or.kr/info/question2.php>, February 01, 2015.
- [30] C. M. Morin, G. Belleville, L. Bélanger, H. Ivers, “The insomnia severity index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response”, *Sleep*. Vol. 34, No. 5, pp. 601–608, 2011.
- [31] Y. H. Lee, J. Y. Song, “A study of the reliability and the validity of the BDI , SDS , and MMPI–D Scales”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 10, No. 1, pp. 98–113, 1991.
- [32] M. Chung, O. H. Cho, “Psycho–socials Well-being of College Students depending on a level of Internet Addiction”, *Journal of The Korea Contents Association*, Vol. 13, No. 5, pp. 366–376, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.05.366>
- [33] Statics Korea, “National main index.” [Internet]. Seoul: Statics Korea; 2017. Available from <http://www.index.go.kr/potal>
- [34] E. J. Marshall, R. N. Brockman, “The Relationships between Psychological flexibility, Self-compassion, and Emotional well-being”, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Vol. 30, No. 1, pp. 60–72, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- [35] S. J. Lee, “Influence of emotional clarity on the depression among college students the mediated moderating effect of psychological acceptance through negative emotion”. Ph.D. dissertation, p. 31–37, Konkuk University, 2015.
- [36] Y. R. Kim, Y. H. Kim, “The effects of depression and social skills on stressful life events”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 28, No. 1, pp. 153–170, 2009.
- [37] T. Cheung, S. Y. Wong, K. Y. Wong, L. Y. Law, K. Ng, M. T. Tong, K. Y. Wong, M. Y. Ng, P. S. E. Yip, “Depression, Anxiety and Symptoms of stress among baccalaureate nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 13, No. 779, pp. 1–25, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph13080779>
- [38] S. J. Yu, M. R. Song, E. M. Kim, “Factors influencing Depression among Nursing Students”, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 1, pp. 71–78, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.71>
- [39] R. G. Sawatzky, P. A. Ratner, C. G. Richardson, C. Washburn, W. Sudmant, P. Mirwaldt, “Stress and Depression in Students: the Mediating role of Stress Management Self-efficacy”, *Nursing Research*, Vol. 61, No. 1, pp. 13–21, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/NNR.0b013e31823b1440>.
- [40] S. K. Cha, E. M. Lee, “Comparison of Stress, Depression and Suicidal Ideation between Nursing Students and Students of Other Majors”, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 4, pp. 650–658, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.650>
- [41] S. H. Shin, “The effect of Academic Stress and the Moderating Effects of Academic Resilience on Nursing Students' Depression”, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 22, No. 1, pp. 14–24, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
- [42] S. H. Jeong, S. H. Park, “Relationship among Stress, Depression, and Satisfaction to Clinical Practice among Nursing Students”, *Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, Vol. 16, No. 1, pp. 47–54, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.7587/kjrehn.2013.47>
- [43] H. K. Cho, S. K. Chung, “Relationship among

college life stress, alienation and college adjustment: focused on transferred and non-transferred nursing students”, *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol. 17, No. 5, pp. 2779-2793, 2015.

- [44] A. Parviz, H. Alireza, D. Tahereh, “Comparison of depression, social isolation and self-esteem among internet users and non-internet users of Ahvaz girl high school”, *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. Vol. 3, No. 6, pp. 594-601, 2014.
- [45] L. A. Gellis, A. Park, M. T. Stotsky, D. J. Taylor, “Associations between sleep hygiene and insomnia severity in college students: cross-sectional and prospective analyses”, *Behavior Therapy*, Vol. 45, pp. 806-816, 2014.
- [46] K. H. Suh, “The relations of circadian rhythm and sleep deprivation to college life stress and depression : focused on gender differences”, *The Korean Journal of Stress Research*, Vol. 17, No. 3, pp. 247-254, 2009.
- [47] L. M. Kurina, K. L. Knutson, L. C. Hawkey, J. T. Cacioppo, D. S. Lauderdale, C. Ober, “Loneliness is Associated with Sleep Fragmentation in a Communal Society”, *Sleep*, Vol. 14, No. 11, pp. 1519-1526, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.1390>
- [48] J. W. Lee, I. O. Moon, S. K. Park, “The relationship between social support, college adjustment and academic adjustment among nursing students”, *The Journal of Korean Society for School Health Education*, Vol. 14, No. 2, pp. 15-27, 2013.
- [49] H. Y. Jung, “The convergence influence of life stress, depression and ego resiliency on college life adaptation in nursing students”, *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 7, pp. 259-268, 2016.
- [50] J. W. Choi, J. S. Park, G. Y. Jung, J. S. Park, S. G. Kang, “Phytoncide aroma inhalation and exercise combination therapy mood state, college life stress and sleep of college students”, *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 12, pp. 633-644, 2016.

#### 조 옥 희(Cho, Ok Hee)



- 1999년 8월 : 가톨릭대학교 간호학과(간호학석사)
- 2004년 2월 : 가톨릭대학교(간호학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 공주대학교 간호학과 부교수
- 관심분야 : 성인간호, 만성질환간호, 간호교육
- E-Mail : ohcho@kongju.ac.kr

#### 황 경 혜(Hwang, Kyung Hye)



- 1990년 8월 : 가톨릭대학교 간호학과(간호학석사)
- 2011년 8월 : 가톨릭대학교(간호학박사)
- 2011년 8월 ~ 현재 : 수원과학대학교 간호학과 부교수
- 관심분야 : 성인간호, 노인간호, 간호교육
- E-Mail : hkh@ssc.ac.kr