

간호대학생의 MBTI 선호유형에 따른 수면의 질 및 사회적 지지가 스트레스에 미치는 영향

박다혜¹, 장은희^{2*}

¹세명대학교 간호학과 조교수, ²인천가톨릭대학교 간호학과 조교수

Stress, Quality of Sleep and Social support according to Myes-Briggs Type Indicator(MBTI) personality type in Nursing students

Dahye Park¹, Eun-Hee Jang^{2*}

¹Assistant professor, Department of Nursing, Semyung University

²Assistant professor, Department of Nursing, Incheon Catholic University

요 약 본 연구는 간호대학생의 MBTI 선호유형에 따라 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지가 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위해 시행되었다. 간호대학생 290명을 대상으로 하여 구조화된 설문지를 배부하였으며, SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 서술적 통계, t-test, 상관분석, 다중회귀분석을 시행하였다. MBTI의 선호유형에 따라 스트레스에 영향을 미치는 요인을 살펴본 결과, 외향형일수록 수면의 질이 스트레스에 영향을 미치고($\beta=.23, t=2.01, p=.047$), 사교형일수록 물질적지지($\beta=.06, t=.77, p=.025$), 판단형일수록 평가적지지($\beta=.24, t=1.52, p=.014$), 인식형일수록 자존감지지($\beta=-.21, t=-.35, p=.011$)가 스트레스에 더 많이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서, 간호대학생의 스트레스 관리 시 MBTI 선호유형에 따른 개별적 중재방안이 필요하며, 학과, 대학 및 전문가의 융합을 통해 체계적인 프로그램 개발이 요구된다.

주제어 : 스트레스, 수면의 질, 사회적지지, MBTI, 간호대학생, 융합

Abstract The purposes of this study were to examine the stress, quality of sleep, Social support according to Myes-Briggs Type Indicator(MBTI) personality type in nursing students. Structured questionnaires were used for survey with a convenience sample of 290 nursing students. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression with SPSS/WIN 18.0. Extroversion preference($\beta=.23, p=.047$) in quality of sleep, thinking preference($\beta=.06, p=.025$) in tangible support, judgement preference($\beta=.24, p=.014$) in appraisal support and perception preference($\beta=-.21, p=.011$) in Self-esteem maintenance were significantly associated factors with stress. Therefore, intervention programs for managements of stress should include systematic and individual intervention through the convergence of departments, university and specialists in nursing students.

Key Words : Stress, Sleep, Social support, MBTI, Nursing student, Convergence

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생은 사회에 나아갈 준비를 하는 성인으로서, 신

체적, 정서적, 사회적으로 많은 인생의 변화를 경험하며 [1], 그 과정 중에 학업, 경제적 문제, 대인관계, 진로 및 취업, 이성문제 등과 같은 다양한 상황에 직면하면서 스트레스를 경험하게 된다[2]. 특히, 간호대학생은 타 전공

*Corresponding Author : Eun-Hee Jang (cartooneh@hanmail.net)

Received August 27, 2018

Accepted November 20, 2018

Revised November 1, 2018

Published November 28, 2018

학생에 비해 취업률은 높은 편이지만, 과중한 학업과 임상실습 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하며[3], 과반수 이상에서 중등도 이상의 스트레스를 경험한다는 연구결과[4]도 있다.

이러한 스트레스는 학생들 개개인의 성격특성에 따라 달라지며, 성격특성은 졸업 후 취업을 하기 전 대학에서 4~5년을 보내야하는 대학생들의 적응능력을 판단하기 위한 중요한 지표[5]라고 할 수 있다. 그 중 Myer-Briggs Type Indicator(MBTI)는 자기보고식 성격유형지표로서 개인이 인식하고 판단하는 특징이 다르기 때문에 행동의 다양성이 나타나는 것으로 보는 것이다[6]. 개인이 세상과 상호작용하는 방식과 에너지 발휘 방향, 선천적으로 주목하는 정보 종류, 의사결정방식, 조직화된 방식으로 사는 것 혹은 자발적인 방식으로 사는 것을 선호하는지 등 네 가지 선호유형을 바탕으로 16가지의 성격유형을 만든다[7].

수면은 인간의 기본적인 생리적 욕구이며, 건강의 삶의 필수적인 요소[8]로서, 간호대학생은 스트레스가 높을수록 수면의 질이 나빠진다[2]. 최근 대학생은 과도한 흡연[9]과 길어진 스마트폰 사용시간[10,11], 취업에 대한 기대와 취업준비에 대한 부담감으로 인해 수면에 방해를 받게된다[2]. Lee [8]는 성격요인에 따른 불면증과의 관계에서 신경성이 가장 불면증에 영향을 미친다고 하여 개인의 성격적 특성에 따른 차별화된 중재를 제안하였다. 따라서, 대학에서 주로 시행하는 MBTI 성격유형에 따른 수면의 질을 파악하는 것은 간호대학생의 수면의 질 향상을 위한 중재 개발에 도움이 될 것이다.

사회적 지지는 타인들로부터 제공되는 각종 자원을 의미하는 것으로, 초기에는 개인의 신체 및 심리적 건강과의 관계에서 시작하였으나, 점차 스트레스에 대한 효과적인 완충체로서 중요성이 강조되고 있다[12]. 사회적 지지는 물질적 원조에 대한 지각된 이용가능성인 물질적 지지, 자신의 문제에 대해 이야기를 할 사람이 있는가에 대한 평가적지지, 함께 무엇인가 같이 할 사람이 있는가의 소속감지지, 자기와 다른 사람을 비교했을 때의 긍정적 평가를 의미하는 자존감지지로 구분하기도 한다[13]. 이러한 사회적 지지는 대학생의 학업에 대한 열의에 영향을 미치고[14], 문제 극복에 중요한 요인이 되며, 사회적 지지가 낮은 학생일수록 높은 사회적 지지를 지닌 학생들에 비해 우울증상이 더 많이 나타난다[15]. 또한, Park 등[30]은 대학생의 경우 사회적 지지체계의 변화로

인해 흡연과 수면 습관과 같은 건강행위에 차이가 있었으며, 사회적 지지가 낮을수록 불규칙한 수면습관을 갖는다고 하였다. 이러한 사회적 지지는 성격특성과 관련이 있으며, Kim [31]은 간호대학생의 성격특성과 사회적 지지의 관계에서 성실성과 외향성은 사회적 지지와 정적 상관관계가 있다고 하였다.

현재까지 대학생의 MBTI 성격유형에 대한 연구들을 살펴보면, MBTI 성격유형에 따른 임상실습 스트레스[16], 스트레스 대처방식[17], 대학생활적응[18], 자아존중감[19], 의사소통능력[20] 등에 관한 것들로서, 앞서 언급한 수면의 질과 사회적 지지와 관련된 연구는 거의 진행되지 않았다. 특히, 사회적 지지 중에서 MBTI 성격유형에 따라 관련있는 세부적인 하위요인들을 살펴봄으로써 학생들에게 좀 더 효과적이고 실질적인 지도와 상담 및 스트레스 관리방법을 모색하는 바탕이 될 것이다.

따라서, 본 연구는 간호대학생을 대상으로 MBTI 성격유형을 4가지 선호유형으로 나누어 각각의 선호지표에 따른 스트레스, 수면의 질 및 사회적 지지의 차이를 살펴보고, 대학생 생활 스트레스에 미치는 영향을 파악하여 성격유형별 효율적인 간호중재 방안 모색에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 MBTI 선호유형에 따른 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지의 차이와 스트레스에 미치는 영향을 파악하고자 하며 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생의 MBTI 특성을 파악한다.

둘째, 간호대학생의 MBTI 선호유형 및 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지 정도를 파악한다.

셋째, 간호대학생의 MBTI 선호유형에 따른 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지의 차이를 파악한다.

넷째, 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지의 상관관계를 파악한다.

다섯째, 간호대학생의 MBTI 선호유형에 따른 수면의 질, 사회적 지지가 스트레스에 미치는 영향요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 MBTI 선호유형에 따른 간호대학생의 스트레스, 수면의 질 및 사회적 지지의 차이와 대학생활 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 C도와 J도에 소재하는 3개의 간호대학 및 간호학과에 재학 중인 2, 3, 4학년 학생을 편의 추출하였다. 연구모집 시점 시 대학별 1학년의 MBTI 결과 통보 시기가 맞지 않아 1학년은 제외하였다. 본 연구의 대상자 수는 G*Power version 3.1.9 를 이용하여 다중회귀분석에서 독립변수(하위요인 포함) 6개, 중간 효과 크기(R^2) .15, 검정력 .95로 했을 때 필요한 표본 수로 계산하였으며, 필요한 대상자수는 267명 이상이었다. 297명을 대상으로 하였으며, 응답이 불완전하거나 누락된 7명을 제외한 290명의 자료를 분석하였다.

2.3 연구 도구

2.3.1 MBTI

Briggs와 Myers가 개발한 성격유형검사(MBTI)를 Kim과 Shim [6]이 한국어판으로 표준화한 자기기입식 총 94문항의 Form G를 사용하여 측정하였다. MBTI는 두 가지씩 양극을 이루는 네 쌍의 지표가 있고 이를 조합한 16가지의 MBTI 성격유형이 네 개의 문자로 표시된다. 네 쌍의 지표는 외향형(Extroversion, E)과 내향형(Introversion, I), 감각형(Sensing, S)과 직관형(iNtuition, N), 사고형(Thinking, T)과 감정형(Feeling, F), 판단형(Judgement, J)과 인식형(Perception, P)으로 구성된다. 세상과 상호작용 시 외부세계 혹은 내면세계를 선호하는지에 따라 외향형과 내향형으로 구분하며, 선천적으로 주목하는 정보 수집 시 접근 방식에 따라 감각형과 직관형, 결정을 내리는 방식에 따라 사고형과 감정형, 조직적인 방식으로 살기를 원하는가 아니면 더 자발적인 방식으로 살기를 원하는가에 따라 판단형과 인식형으로 구분한다.

한국판 MBTI 표준화 당시 신뢰도가 E-I지표는 Cronbach's α =.77, S-N지표는 Cronbach's α =.81, T-F지표는 Cronbach's α =.78, J-P지표는 Cronbach's α =.92였으며, 본 연구에서의 신뢰도는 각각 Cronbach's α =.86, .85, .81, .88이었다.

2.3.2 대학생활 스트레스

대학생활 스트레스를 측정하기 위하여 Chon 등[21]이 개발한 대학생용 대학생활 스트레스 척도를 사용하였다. 각 하위요인은 경제 문제, 이성과의 관계, 교수와의 관계, 가족과의 관계, 장래문제, 가치관 문제, 학업 문제, 친구와의 관계의 8개 요인으로 구성되어 있으며, 총 50문항의 4점 Likert 척도이다. '전혀 느끼지 않았다' 0점에서 '심하게 느꼈다' 3으로 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 신뢰도는 Chon 등[21]의 연구에서 Cronbach's α =.91이었고, 본 연구에서 Cronbach's α =.93이었다. 하위요인별 신뢰도는 경제 문제 Cronbach's α =.76, 이성과의 관계 Cronbach's α =.78, 교수와의 관계 Cronbach's α =.75, 가족과의 관계 Cronbach's α =.76, 장래 문제 Cronbach's α =.74, 가치관 문제 Cronbach's α =.73, 학업 문제 Cronbach's α =.75, 친구와의 관계 Cronbach's α =.77이었다.

2.3.3 수면의 질

Buysse [22]가 개발한 피츠버그 수면 질 지수(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)를 사용하였다. 19문항으로 이루어진 자가보고도구로 수면시간과 잠드는 데 걸리는 시간, 주관적인 수면의 질, 수면 지속시간, 일상적인 수면의 효율성, 수면과 관련된 문제, 수면 약물 사용, 낮 동안의 기능부전 등 7개의 구성요소로 되어있다. 총점은 7개의 구성요소를 점수화 방법에 따라 각각 0~3점까지 부여하여 총점 0~21점까지 가능하다. 점수가 높을수록 수면의 질이 나쁜 것을 의미하며, 5점 이상인 경우 '수면문제 있음'으로 판별한다. PSQI는 국내외적으로 가장 널리 사용하고 있는 도구 중 하나인데 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's α =.83이었으며, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's α =.78이었다.

2.3.4 사회적 지지

Cohen과 Hoberman [12]이 개발한 대인관계 평가척도(Interpersonal Support Evaluation List, ISEL)를 기초로 Moon [13]이 변안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 지각된 사회적 지지를 측정하는데 광범위하게 이용되었으며, 지각된 지지의 가용성에 따라 4가지의 하위척도로 구성되어 있다. 각 하위 요인은 물질적 원조에 대한 지각된 이용가능성(물질적지지), 자신의 문제에 대해 이야기를 할 사람이 있는가의 여부(평가적지지), 함께 무엇인가 같이 할 사람이 있는가의 여부(소속감지지), 자기와 다른 사람을 비교했을 때의 긍정적 평가(자존감지지)로 4점 Likert 척도로 되어있으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서

‘매우 그렇다’ 4점으로 점수가 높을수록 사회적 지지 수용수준이 높음을 의미한다. 도구의 개발당시 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha=.77\sim.86$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha=.82$ 이고 하부요인은 물질적지지 Cronbach’s $\alpha=.80$, 평가적지지 Cronbach’s $\alpha=.85$, 소속감지지 Cronbach’s $\alpha=.82$, 자존감지지 Cronbach’s $\alpha=.81$ 이었다.

2.4 자료 수집

본 연구의 자료수집기간은 2015년 6월 20일부터 2015년 12월 12일까지였다. MBTI 검사는 소속대학의 학생생활연구소 및 학생상담센터에서 한국 MBTI 연구소의 도구사용 허락을 받고, 공인된 MBTI 전문가가 검사방법을 설명한 후 시행되었다. 이후 본 연구의 목적, 절차, 예측되는 결과에 대한 설명을 하고, MBTI 검사 결과에 대하여 연구 참여를 허락한 학생을 대상으로 구조화된 무기명 자기기입식 설문지를 이용하였다. 설문지의 수집은 연구자와 이해관계가 없는 행정조교가 수집하여, MBTI 검사자료와 매칭하여 연구자에게 개인정보를 제외한 후 연구자에게 전달하였다.

2.5 윤리적 고려

본 연구는 S 대학교 생명윤리위원회로부터 승인(SMU-2015-04-003-02)을 받아 진행하였다. 연구 대상자에게 연구 목적을 충분히 설명하고, 연구 참여 동의를 구하였으며, 대상자가 원할 시 언제든지 연구 참여를 철회할 수 있으며, 그로 인한 불이익은 없을 것임을 설명하였다. 자료는 연구목적으로만 사용될 것이며, 개인정보보호, 익명성과 비밀 보장에 대해 설명한 후, 연구 동의서에 자필 서명한 대상자만 참여하였다. 수집된 자료는 연구자의 책임 하에 별도로 보관될 것임을 설명하였다.

2.6 자료 분석

수집된 자료는 SPSS PASW 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 통계처리를 위해 먼저 비연속 점수인 MBTI 선호지표들의 환산점수를 표준점수인 연속점수로 변환하였고, 대상자의 일반적 특성 및 성격유형 분포를 알아보기 위해 빈도분석을 하였다. 간호대학생의 스트레스, 수면의 질 및 사회적 지지의 평균, 표준편차 등은 기술통계 분석을, 각 성격 유형에 따른 간호대학생의 스트레스, 수면의 질 및 사회적 지지의 차이는 t-test를 이용하였다. 또한, 성격 선호지표와 수면의 질, 사회적 지지

스트레스에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 연구 대상자의 일반적 특성과 MBTI 특성

대상자의 일반적 특성은 20~21세가 162명(55.9%)으로 가장 많았으며, 여학생이 269명(92.8%), 남학생은 21명(7.8%)이었다. 전공만족에서는 다소만족 129명(44.5%), 보통 94명(32.4%), 다소불만 33명(11.4%) 순이었다. MBTI 선호지표 분포는 외향형(181명, 62.4%)이 내향형(109명, 37.6%)보다 많았고, 감각형(219명, 75.5%)이 직관형(71명, 24.5%)보다 많았다. 감정형(163명, 56.2%)이 사고형(127명, 43.8%)보다 많았으며, 판단형(146명, 50.3%)과 인식형(144명, 49.7%)은 비슷하게 나타났다. MBTI의 16가지 성격유형은 ESTJ (42명, 14.5%)가 가장 많은 분포를 나타내었고, ESFJ (40명, 13.8%)와 ISTJ (33명, 11.4%)의 순으로 나타났다. Table 1

3.2 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지

대상자의 스트레스는 2.18 ± 0.48 점이었고, 수면의 질은 6.53 ± 3.63 점, 사회적 지지는 3.24 ± 0.43 점으로 나타났다. 대상자의 스트레스의 하위 요인별로는 장애문제가 2.73 ± 0.64 점으로 가장 높았고, 가족관계 2.64 ± 0.75 점, 경제문제 2.51 ± 0.79 점, 가치관문제 2.36 ± 0.76 점, 학업문제 2.01 ± 0.71 점 순이었다. 사회적 지지는 평가적지지가 3.44 ± 0.24 점으로 가장 높았으며, 물질적지지 3.26 ± 0.63 점, 소속감지지 3.10 ± 0.69 점, 자존감지지 2.99 ± 0.88 점 순이었. Table 2

3.3 MBTI 선호유형에 따른 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지의 차이

MBTI 선호유형에 따른 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지의 차이는 Table 3과 같다. 내향형이 외향형보다 장애문제 스트레스($t=2.38, p=.010$)와 학업문제 스트레스($t=2.83, p=.001$)에서 모두 높았고, 직관형이 감각형보다 가족관계 스트레스($t=-2.51, p=.018$)가 높은 것으로 나타났다. 그러나 사고형과 감각형, 판단형과 인식형간의 스트레스 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. MBTI 선호유형에 따른 수면의 질 차이는 직관형이 감각형보다 수면의 질($t=-2.00, p=.046$)이 높게 나타났다. 그러나 외향

형과 내향형, 사고형과 감정형, 판단형과 인식형 간의 수면의 질의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. MBTI 선호유형에 따른 사회적 지지의 차이는 외향형이 내향형보다 사회적 지지($t=-3.75, p=.004$)가 높았고, 물질적지지($t=-1.98, p=.042$), 평가적지지($t=-2.62, p=.001$), 소속감지지($t=-4.36, p=.001$), 자존감지지($t=-3.38, p=.002$) 모두 높게 나타났다. 감정형이 사고형보다 평가적 지지($t=1.97, p=.040$)에서 높은 것으로 나타났다. 그러나 감각형과 직관형, 판단형과 인식형 간의 사회적 지지의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

Table 1. Characteristics of Participants and Distribution of MBTI Preference and Personality Type

(N=290)

Variable	Classification	N (%)
Age(years)	≤ 19	50 (17.2)
	20-21	162 (55.9)
	≥ 22	78 (26.9)
Gender	male	21 (7.2)
	female	269 (92.8)
Grade	2nd	102 (35.2)
	3rd	88 (30.3)
	4th	100 (34.5)
Satisfaction with major	Very Satisfied	28 (9.7)
	Satisfied	129 (44.4)
	Moderate	94 (32.4)
	Dissatisfied	33 (11.4)
	Very Dissatisfied	6 (2.1)
Preference	Extroversion	181 (62.4)
	Introversion	109 (37.6)
	Sensing	219 (75.5)
	iNtuition	71 (24.5)
	Thinking	127 (43.8)
	Feeling	163 (56.2)
	Judgement	146 (50.3)
	Perception	144 (49.7)
Personality type	ISTJ	33 (11.4)
	ESTP	17 (5.9)
	ISTP	8 (2.7)
	ESTJ	42 (14.5)
	ISFJ	31 (10.7)
	ESFP	30 (10.3)
	ISFP	18 (6.2)
	ESFJ	40 (13.8)
INFJ	1 (0.3)	
ENFP	24 (8.3)	
INFP	10 (3.4)	
ENFJ	9 (3.1)	
INTJ	2 (0.7)	
ENTP	8 (2.8)	
INTP	6 (2.1)	
ENTJ	11 (3.8)	

ISTJ: Introversion Sensing Thinking Judgement, ISTP: Introversion Sensing Thinking Perception, ISFJ: Introversion Sensing Feeling Judgement, ISFP: Introversion Sensing Feeling Perception, INFJ: Introversion iNtuition Feeling Judgement, INFP: Introversion iNtuition Feeling Perception, INTJ: Introversion iNtuition Thinking Judgement, INTP: Introversion iNtuition Thinking Perception, ESTP: Extraversion Sensing Thinking Perception, ESTJ: Extraversion Sensing Thinking Judgement, ESFP: Extraversion Sensing Feeling Perception, ESFJ: Extraversion Sensing Feeling Judgement, ENFP: Extraversion iNtuition Feeling Perception, ENFJ: Extraversion iNtuition Feeling Judgement, ENTP: Extraversion iNtuition Thinking Perception, ENTJ: Extraversion iNtuition Thinking Judgement

Table 2. Level of Stress, Quality of Sleep and Social Support (N=290)

Variables	Mean	SD
Stress	2.18	0.48
Economic problems	2.51	0.79
Relations with opposite sex	1.91	0.78
Relationship with the professor	1.94	0.72
Family Relationship	2.64	0.75
Future issues	2.73	0.64
One's values issues	2.36	0.76
Academic problems	2.01	0.71
Friendship	1.71	0.80
Quality of Sleep	6.53	3.63
Social support	3.24	0.43
Tangible support	3.26	0.63
Appraisal support	3.44	0.24
Belonging support	3.10	0.69
Self-esteem maintenance	2.99	0.88

3.4 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지의 상관관계

대상자의 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지간의 상관관계는 Table 4와 같다. 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지 간의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 스트레스와 수면의 질 간에는 통계적으로 유의한 양의 상관관계($r=.31, p<.001$)를 나타냈고, 스트레스와 사회적 지지 간에도 통계적으로 유의한 음의 상관관계($r=-.26, p<.001$)를 나타냈다. 수면의 질과 사회적 지지 간에도 통계적으로 유의한 음의 상관관계($r=-.12, p=.045$)였으나, 낮은 상관관계를 나타냈다.

Table 4. Correlation of Stress, Quality of Sleep and Social Support

(N=290)

Variables	Stress	Quality of Sleep	Social support
	r (p)	r (p)	r (p)
Stress	1	.31(<.001)	-.26(<.001)
Quality of Sleep		1	-.12(.045)
Social support			1

3.5 스트레스에 대한 MBTI 선호유형과 수면의 질, 사회적 지지의 영향

스트레스에 미치는 영향력을 확인하는 회귀분석에 앞서 다중공선성의 문제를 고려하기 위해 모든 변인 간의 상관계수를 구한 결과, 각 회귀분석에 대한 모든 분산팽창인자 (Variance inflation factor, VIF)는 1.101~1.452로

Table 3. Difference of Stress, Quality of Sleep, Social Support According to Preference

(N=290)

Variables	Stress								Quality of Sleep	
			Stress_Family Relationship		Stress_Future issues		Stress_Academic problems			
	Mean±SD	t (p)	Mean±SD	t (p)	Mean±SD	t (p)	Mean±SD	t (p)	Mean±SD	t (p)
Extroversion	2.33±.94	1.17	1.81±.99	-0.31	2.34±.71	2.38	2.58±.82	2.83	6.62±3.69	-0.51
Introversion	2.37±.43	(.077)	1.70±.31	(.752)	2.92±.95	(.010)	2.91±.02	(.001)	6.39±3.54	(.602)
Sensing	2.73±.15	-1.00	1.54±.60	-2.51	2.76±.46	0.53	2.20±.76	0.14	6.29±3.58	-2.00
iNtuition	2.70±.94	(.031)	2.47±.06	(.018)	2.66±.51	(.591)	2.65±.78	(.885)	7.29±3.70	(.046)
Thinking	2.39±.22	0.22	1.88±.83	0.59	2.63±.88	-0.46	2.49±.92	-1.57	6.29±3.16	-1.02
Feeling	2.36±.72	(.820)	1.68±.68	(.554)	2.61±.49	(.645)	2.72±.71	(.119)	3.72±3.96	(.302)
Judgement	2.46±.96	0.53	1.74±.52	-0.16	2.77±.39	0.61	2.84±.82	0.76	6.44±.31	-0.43
Perception	2.59±.24	(.591)	1.79±.97	(.879)	2.80±.65	(.549)	2.67±.88	(.446)	6.63±.29	(.666)

Variables	Social support									
			Tangible support		Appraisal support		Belonging support		Self-esteem maintenance	
	Mean±SD	t (p)	Mean±SD	t (p)	Mean±SD	t (p)	Mean±SD	t (p)	Mean±SD	t (p)
Extroversion	3.42±.37	-3.75	3.45±.75	-1.98	4.02±.96	-2.62	3.34±.61	-4.36	3.86±.77	-3.38
Introversion	3.08±.35	(.004)	3.36±.73	(.042)	3.86±.64	(.001)	3.23±.29	(.001)	3.22±.73	(.002)
Sensing	3.45±.84	0.90	3.43±.78	.99	3.96±.89	1.97	3.37±.81	0.39	3.51±.91	-0.58
iNtuition	3.22±.46	(.367)	3.38±.69	(.326)	3.86±.81	(.040)	3.34±.52	(.696)	3.49±.55	(.556)
Thinking	3.10±.66	-1.29	3.38±.94	-1.58	3.92±.85	-1.29	3.33±.50	-1.51	3.24±.96	0.13
Feeling	3.52±.20	(.199)	3.45±.60	(.112)	3.96±.91	(.195)	3.39±.69	(.137)	3.29±.62	(.896)
Judgement	3.34±.20	-0.80	3.41±.68	-0.30	3.39±.61	-0.87	3.56±.43	-0.36	3.20±.62	-1.05
Perception	3.38±.47	(.425)	3.42±.85	(.766)	3.89±.67	(.389)	3.74±.43	(.719)	3.22±.43	(.292)

Table 5. Influences of Preference on Stress

Variables	Sleep		Tangible support		Appraisal support		Belonging support		Self-esteem maintenance	
	β	t (p)	β	t (p)	β	t (p)	β	t (p)	β	t (p)
EI	.23	2.01(.047)	.16	2.26(.221)	-.13	-1.27(.077)	.18	2.67(.434)	-.02	-.15(.993)
SN	-.04	-.38(.699)	-.11	-2.07(.411)	.17	1.14(.245)	-.07	.99(.724)	-.07	-.08(.972)
TF	.07	.89(.388)	.06	.77(.025)	.26	2.19(.372)	.27	.62(.527)	-.08	-.99(.532)
JP	.04	.51(.620)	.03	.66(.572)	.24	1.52(.014)	-.05	.52(.644)	-.21	-.35(.011)
R ²	.344		.133		.138		.102		.204	
F (p)	10.51(.000)		3.23(.004)		3.86(.021)		3.24(.005)		8.72(.014)	

EI: Extroversion Introversion, SN: Sensing iNtuition, TF: Thinking Feeling, JP: Judgement Perception

10보다 충분히 낮아 다중공선성의 문제가 없었으며, Durbin-Watson 검정 값도 1.870~2.012로 오차항들 간에 자기상관의 문제가 없음을 확인하였다.

대상자의 MBTI 선호유형이 스트레스에 미치는 영향을 보기위해 다중 회귀분석한 결과는 Table 5와 같다. MBTI 선호유형과 수면의 질의 설명력은 34.4% (F=10.51, p<.001)로 스트레스에서 가장 높았고, 물질적지지를 13.3%(F=3.23, p=.004), 평가적지지를 13.8%(F=3.86, p=.021), 소속감지지를 10.2%(F=3.24, p=.005), 자존감지지를 20.4%(F=8.72, p=.014) 설명하는 것으로 나타났다. 특히, 수면은 외향-내향 연속점수(β=.23, t= 2.01, p=.047)에 의해 유의한 영향을 받았고, 물질적 지지는 사고-감정 연속

점수(β=.06, t=.77, p=.025)에 의해 유의한 영향을 받는 것으로 나타났다. 이는 외향형 선호일수록 수면이, 사고형 선호일수록 물질적지지가 스트레스에 더 많이 영향을 미치는 것을 의미한다. 또한, 평가적지지는 판단-인식 연속 점수(β=.24, t=1.52, p=.014)에 의해 유의한 영향을 받는 것으로 나타났으며, 자존감지지는 판단-인식 연속점수(β =-.21, t=-.35, p=.011)에 의해 유의한 영향을 받는 것으로 나타났는데, 이는 판단형 선호일수록 평가적지지가, 인식형 선호일수록 자존감지지가 스트레스에 더 많이 영향을 미치는 것을 의미한다.

4. 논의 및 결론

본 연구는 MBTI 선호유형에 따른 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지의 정도와 차이를 확인하고, 대학생활 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

본 연구에서 간호대학생의 MBTI 선호유형은 외향형이 62.4%로 내향형 37.6%보다 많았으며, 이는 일 대학생의 성격유형 결과[23]와 같으며, 간호대학생을 대상으로 한 선행연구[20]의 연구와도 같은 결과이다. 대학입학과 취업 등에서 적극적인 자기표현을 하는 최근의 대학생들의 모습을 반영한 결과이며, 최근의 시대적 변화로 보여진다. 또한, MBTI의 16가지 성격유형 중 ESTJ, ESFJ형이 가장 많이 나타났으며, 선행연구[20]에서 ESFJ, ESTJ형이 많았던 것과는 달랐다. 그러나, 본 연구에서 두 성격유형의 비율이 크지 않았으며, ESTJ형의 학생들은 객관적 정보에 근거해 현실적인 판단을 내리므로[7] 논리적 분석이 필요한 임상현장 상황에 잘 적응할 수 있는 반면, ESFJ형의 학생들은 친화력을 중요시하므로 임상현장에서 환자와 동료와의 관계유지는 잘하지만, 논리적인 분석이 필요한 상황에서는 어려움을 경험할 수 있다[32]. 따라서, 개별적 학생 성향에 맞는 교육방법과 교육과정 개발이 필요할 것이다.

본 연구에서 대상자의 스트레스 정도는 평균 2.18점이었으며, 장래문제에 관한 스트레스가 가장 높게 나타나, 학업문제가 가장 높게 나타난 선행연구[14]와는 다른 결과였다. 이는 An 등[14]의 연구에서는 1학년을 포함시킨 상태로, 전반적인 스트레스와 학업문제, 장래문제에 관한 스트레스가 3학년이 가장 높게 나타난 반면, 본 연구에서는 1학년이 제외된 상태로 인해 나타난 결과라고 생각된다. 수면의 질 정도는 6.53점으로 간호학과 학생을 대상으로 조사한 Kang과 Hwang [26]의 6.65점과 비슷하였으며, 간호대학생의 수면의 질이 문제가 있는 것으로 나타났다. 이는 많은 학업량, 학점관리와 취업에 대한 부담감 등이 수면에 영향을 미쳤을 것[2]으로 보이며, 학생들의 수면의 질 향상을 위한 중재방안이 필요할 것이다. 수면에 관한 선행연구에서 대학생의 수면의 질은 운동과 흡연[2], 스마트폰 사용[11]에 영향을 받으므로, 적절한 생활습관 개선에 대한 관리방법을 모색하는 것도 도움이 될 것이다. 사회적 지지는 평균 3.24점으로, 평가적지지가 가장 높고, 자존감지지가 가장 낮게 나타나, 국외 대학

생을 대상으로 한 연구[27]와도 같은 결과였다. 반면, 자존감지지가 가장 낮게 나타났으며, 대학생의 자존감은 우울이나 자살생각 등에까지 영향을 주는 요인[28]이므로 자존감 향상을 위한 교수의 정서적 지지와 학교에서 시행하는 상담이나 교육프로그램, 특강 등을 활용할 수 있도록 하는 것이 필요할 것이다.

본 연구에서는 대상자의 MBTI 성격유형을 4가지 선호유형을 이용하여 분석하였다. MBTI 16가지 성격유형을 모두 분석하기에는 대상자 수가 충분치 않아 고른 성격유형을 나타내지 않았다. MBTI의 4가지 선호유형에 따른 스트레스의 차이는 내향형이 외향형보다 스트레스가 높았으며, 장래문제, 학업문제 스트레스에서 내향형이 높게 나타났다. 외향형은 에너지의 방향이 외부로 향하고 외부의 사람이나 사물에 초점을 맞추게 되므로 대인관계와 사교성 발휘, 문제해결에 자신감을 갖게 되는 것[17]이 스트레스에 영향을 미치는 것으로 생각된다. 또한, 사회적 지지에 있어서도 외향형이 내향형보다 높았으며, 물질적지지, 평가적지지, 소속감지지, 자존감지지 모두에서 높게 나타났다. 선행연구[23]에서도 외향형은 사회적 지지와 연관이 있었으며, Lee [17]의 연구에서 외향형은 스트레스에 대한 문제중심 대처방식에서 사회적 지지추구가 내향형보다 높게 나타나 유사한 결과라고 보여진다. 외향형은 타인과 함께 있을 때 활력을 받게 되므로[7], 외부의 지지가 스트레스에 효과적으로 작용할 것으로 보인다. 반면, 내향형의 경우, 홀로 시간 보내기를 즐기고, 세상을 경험하기에 앞서 이해하려고 애쓰는 등 대부분 활동들이 정신적인 것으로[7], 외향형에 비해 더 스트레스를 많이 받는 것으로 보인다.

수면의 질에 있어서는 직관형이 감각형보다 수면의 질이 좋지 않은 것으로 나타났다. Lee [8]는 불면증과 성격과의 관련성에 관한 연구에서 신경성 성격의 경우 지나친 걱정과 염려로 정서적 각성 수준이 높아지고 이는 불면증과 연관이 있다고 하였는데, 새로운 생각과 개념, 상상 등을 좋아하는 직관형의 특성상 수면의 질에 영향을 미치는 것으로 보여진다.

스트레스와 수면의 질, 사회적 지지의 관계에서는 스트레스가 높을수록 수면의 질이 나빠지며, 사회적 지지를 느끼지 못하는 것으로 나타났다. 간호대학생의 스트레스와 수면의 질에 대한 연구는 많지 않아 직접 비교는 어려우나, 일반 대학생을 대상으로 한 Park 등[30]은 대학생의 스트레스 생활사건과 수면습관이나 운동습관과

같은 건강행위간에 유의한 역상관계가 나타난다고 하였으며, 본 연구결과 간호대학생에서도 유사한 결과를 확인할 수 있었다. Yang 등[33]은 간호대학생의 스트레스와 교수의 지지가 음의 상관관계가 있다고 하였으며, Park과 Jang [4]은 일반 대학생의 경우 스트레스에 부모와 친구의 지지가 음의 상관관계가 있다고 하였다. 따라서, 간호대학생의 스트레스에 사회적 지지의 여러형태 모두 관련이 있음을 알 수 있으며, 스트레스 감소를 위해 이러한 사회적 지지를 활용할 수 있도록 해야 할 것이다. 수면의 질과 사회적 지지는 낮은 음의 상관관계를 보였다. 선행연구[30]에서도 낮은 관계정도가 나와 유사하였으나, 측정도구가 달랐으며, 사회적 지지의 구조적 측면과 기능적 측면에서 차이를 보였으므로 추후 두 측면의 사회적 지지를 고려한 연구가 필요할 것이다.

스트레스에 대한 MBTI 선호유형과 수면의 질, 사회적 지지의 영향을 살펴본 결과, 외향형일수록 수면의 질이 스트레스에 더 많이 영향을 미치고, 사고형일수록 물질적지지, 판단형일수록 평가적지지가, 인식형일수록 자존감지지가 스트레스에 더 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 외향형은 다양한 경험과 활동을 즐기는 경향이 있어[7], 충분한 수면시간의 확보와 양질의 수면을 취하기 위한 환경조성이 필요할 것이다. 사고형은 논리적이고 분석적이며, 객관적 판단을 중시하므로, 측정 가능한 물질적 지원에 영향을 받는 것으로 보인다. Kim 등 [29]은 사회적 지지를 세부적으로 구분하지는 않았으나, 간호대학생은 부모의 사회적 지지가 대학생활 적응과 진로정체감에 영향을 미친다고 하여, 대학생으로서의 어려울 수 있는 물질적 지지를 부모의 측면에서 지원해줄 수 있는 방법이 도움이 될 것이다. 인식형은 어떠한 상황에서 선택을 남겨두었을 때 가장 만족해하며, 결과보다는 과정을 중시한다[7]. 따라서 인식형 학생은 스스로에 대한 평가가 스트레스에 영향을 미치게 되므로, 일에 있어 충분한 시간적 여유를 제공하고 학생에 대한 긍정적 격려와 지지가 필요할 것이다. 평가적 지지는 자신의 문제에 대해 이야기를 할 사람이 있는가의 여부이다. 본 연구에서는 부모와 친구의 사회적 지지를 구분하지 않았으나, Park과 Jang [4]은 대학생의 경우 부모보다는 친구의 정서적 지지가 더 스트레스로 인한 대학생의 우울에 영향을 미친다고 하여, 판단형 학생의 경우 같은 또래 친구들과의 유대관계 형성이나, 선.후배 간의 멘토, 멘티 프로그램 등을 활용하거나, 최근 많은 대학생들이 이용하는 페

이스북과 같은 온라인상에서의 친구들의 지지도 주관적 안녕감에 영향을 미치므로[29] 이를 활용하는 방안을 찾는 것도 필요할 것이다.

본 연구는 MBTI의 4가지 선호유형에 따른 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 사회적 지지의 차이를 살펴보고, 각각의 선호지표에 따라 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위해 시행되었다. MBTI 선호유형에 따른 스트레스에 미치는 영향은, 외향형일수록 수면의 질에 더 스트레스를 많이 받고, 사고형일수록 물질적지지, 판단형일수록 평가적지지가 스트레스에 더 많이 영향을 미치며, 인식형일수록 자존감지지를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 따라서, 학생 상담 및 지도에 있어서 각 유형별로 다른 접근이 필요할 것이며, 간호대학생의 스트레스를 감소시키기 위한 학과와 대학 및 전문가의 융합을 통한 체계적이고 개별적인 프로그램이 필요할 것이다. 그러나, 본 연구에서는 1학년의 MBTI 결과를 확인할 수 없어 제외된 상태로 본 연구결과를 확대해석하는데 제한점이 있다. 따라서, 추후 연구에서는 1학년부터 4학년 전체를 대상으로 한 연구를 시행할 것을 제안한다. 본 연구는 MBTI의 4가지 선호유형을 바탕으로 시행되었으며, 추후 더 많은 간호대학생을 대상으로 하여 MBTI 16가지 성격유형에 따른 연구가 좀 더 체계적인 스트레스 관리를 위해 도움이 될 것이라 생각된다.

REFERENCE

- [1] A. R. Kim & H. J. Song. (2014). The influence of stress on suicide ideation among university students - hope disposition as a moderator. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 21(3), 647-664.
- [2] K. S. Jeong & E. J. Park. (2017). Correlations between life stress, sleep quality, and mental health in nursing college students. *Journal of Korean Society of Integrative Medicine*, 5(4), 67-76. DOI : 10.15268/ksim.2017.5.4.067
- [3] H. Cho & K. Y. Lee. (2006). Self esteem and career identity of nursing students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 20(2), 163-173.
- [4] Y. Park & E. H. Jang. (2013). Impact of stress on depression among university students : testing for moderating effect of social support. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 25(5), 549-558.

- DOI : 10.7475/kjan.2012.24.5.550
- [5] A. Tananchai. (2017). The personality of students studying the social etiquette and personality development course by Myers Briggs Type Indicator (MBTI) theory. *American Journal of Evaluation*, 3(2), 81-87.
- [6] J. T. Kim, H. S. Shim & S. B. Je. Development and usage of Myers Briggs Type Indicator (MBTI). Korea psychology testing institute, Seoul. 1995.
- [7] P. D. Tieger & B. (2012). Barron. Do what you are: discover the perfect career for you through the secrets of personality type. Seoul: Minumin.
- [8] W. Y. Lee. (2015). A research on the relationship between insomnia and big five personality traits. *Yonsei Journal of Counseling and Coaching*, 3, 221-240.
- [9] M. G. Kim & S. D. Kim. (2018). The effect of smoking behavior on sleep quality in university students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 19(3), 346-352. DOI : 10.5762/KAIS.2018.19.3.346
- [10] D. W. Choi. (2015). Physical activity level, sleep quality, attention control and self-regulated learning along to smartphone addiction among college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(1), 429-437. DOI : 10.5762/KAIS.2015.16.1.429
- [11] M. J. Park, S. Y. Ryu, J. Park & M. A. Han. (2015). The effects of smartphone addiction on sleeping time and sleep deprivation among some college students. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 40(1), 50-61.
- [12] S. Cohen & H. Hoberman. (1983). Interpersonal support evaluation list (ISEL). *Journal of Applied Social Psychology*, 58, 304-309.
- [13] S. W. Moon. The effect of cognitive appraisal and perceived social support on adolescents' coping behavior[master's thesis]. Seoul:Yonsei University;1990.
- [14] M. J. An et al. (2017). Comparison of academic engagement, academic burn out, stress, and social support by grade among undergraduate nursing students. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 30(2), 113-123. DOI : 10.15434/kssh.2017.30.2.113
- [15] J. Hefner & D. Eisenberg. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79, 491-499.
- [16] S. Y. Han & S. Y. Chung. (2017). The relationship of clinical practice stress and resilience according to MBTI personality type in nursing college students. *Journal of The Korea Society of Computer and Information*, 22(7), 117-123. DOI : /10.9708/jksci.2017.22.07.117
- [17] J. Y. Lee. (2017). MBTI personality type, self-efficacy, and ways of coping in nursing students. *The Korean Journal of Stress Research*, 18(3), 219-227.
- [18] Y. M. Han & S. H. Kim. (2017). Effect of Myers-Briggs Type Indicator(MBTI) personality type, emotional intelligence, stress coping strategies on nursing student's adjustment to college life. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(8), 124-134. DOI : 10.5762/KAIS.2017.18.8.124
- [19] M. R. Lee & Y. K. Kwag, (2017). Personality type, ego state and self-esteem of nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 7(5), 523-533. DOI : 10.14257/ajmahs.2017.05.36
- [20] M. O. Chae. (2016). Empathic ability and communication ability according to Myers-Briggs Type Indicator(MBTI) personality type in nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 17(4), 303-311. DOI : 10.5762/KAIS.2016.17.4.303
- [21] K. K. Chon, K. H. Kim & J. S. Yi. (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology*, 5(2), 316-335.
- [22] D. J. Buysse, C. F. Reynolds III, T. H. Monk, S. R. Berman & D. J. Kupfer. (1989). The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric Research*, 28, 193-213.
- [23] J. E. Lonquist, F. G. Deters. (2016). Facebook friends, subjective well-being, social support, and personality. *Computers in Human Behavior*, 55, 113-120. DOI : 10.1016/j.chb.2015.09.002
- [24] H. J. Jang. (2018). MBTI personality types of the university students in an area. *International Journal of Contents*, 18(3), 486-498. DOI : 10.5392/JKCA.2018.18.03.486
- [25] E. H. Lee. (2004). Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations. *Korean Journal of Health Psychology*, 9(1), 25-48.
- [26] J. S. Kang & E. H. Hwang. (2014). Relationship between sleep quality and depression in nursing students. *International Journal of Contents*, 14(11), 810-819. DOI : 10.5392/JKCA.2014.14.11.810
- [27] A. Yousaf & S. Ghayas. (2015). Impact of perceived social support and gender on creativity level of university undergraduates. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4(2), 3-16.
- [28] Y. H. Park. (2017). Effects of depression, self-esteem, and social support on suicidal ideation in college

- students. *Child Health Nursing Research*, 23(1), 111-116.
DOI : 10.4094/chnr.2017.23.1.111
- [29] J. H. Kim et al. (2015). The effect of parental social support on the transition to college life and career identity of nursing undergraduate college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(9), 6027-6035.
DOI : 10.5762/KAIS.2015.16.9.6027
- [30] Y. J. Park et al. (2002). Social support, stressful life events, and health behaviors of Korean undergraduate students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(6), 792-802.
- [31] K. H. Kim. (2018). Influence of personality traits, social support, and career decision self-efficacy on career preparation behavior in nursing college students. *Journal of the Korea Contents Association*, 18(3), 399-408.
DOI : 10.5392/jkca.2018.03.399
- [32] Y. R. Lee, S. H. Kim & M. S. Chu. (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.
DOI : 10.5977/jkasne.2013.19.2.172
- [33] Y. K. Yang et al. (2014). Social support, academic stress, clinical practice stress in college student of nursing. *Korean Journal of Stress Research*, 22(1), 23-33.

박 다 혜(Da-hye Park)

[정회원]



- 2013년 8월 : 중앙대학교 대학원 간호학과(간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 세명대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 성인간호, 건강불평등, 건강증진

· E-Mail : pooh400@hanmail.net

장 은 희(Eun-Hee Jang)

[정회원]



- 2013년 8월 : 중앙대학교 대학원 간호학과(간호학 박사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 인천가톨릭대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 응급간호, 당뇨병 관리, 중환자 간호

· E-Mail : cartooneh@hanmail.net