

간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 융복합적 관련성

최숙경
경동대학교 간호학부

Convergence Relationship between Life Stress and Depression in Nursing College Students

Suk-Kyong Choi
Professor, Department of Nursing, Kyungdong of University

요 약 본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 관련성을 파악하고자 실시한 서술적 조사연구이다. 간호대학생 311명을 대상으로 2017년 11월 20일부터 12월 5일까지 자료수집 하였으며, 분석은 SPSS 20.0 통계프로그램을 이용하여 다중선형회귀분석을 실시하였다. 연구결과, 일반적 특성과 건강관련특성 중 대학생활만족도에서 생활스트레스와 우울과의 차이가 있었다. 생활스트레스는 학업문제가 가장 높았으며, 우울수준은 16.52이었다. 상관분석결과, 생활스트레스의 모든 영역에서 우울과 유의한 양의 상관관계로 나타났다. 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에서는 친구관계와 가치관 문제에서 유의한 차이가 있었으며, 설명력은 36.2%이었다. 결론적으로 간호대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 결과를 바탕으로 생활스트레스 감소를 위한 중재프로그램의 개발과 간호대학생의 생활스트레스로 작용될 수 있는 다양한 예측요인 규명에 대한 후속연구의 필요성을 제안한다.

주제어 : 융복합, 간호대학생, 생활스트레스, 우울, 건강

Abstract This descriptive research study was conducted to identify the connection between life stress and depression in nursing college students. The data was collected targeting 311 students at colleges of nursing from November 20, 2017 to December 5, 2017, and analyzed through the multiple linear regression analysis method using the SPSS 20.0 statistics program. The results of this study found that there was a difference between life stress and depression in relation to the college life satisfaction among general and health-related characteristics. The level of life stress was the highest in academic problems; and the level of depression was 16.52. According to the results of correlation analysis, all the domains of life stress showed a significantly positive correlation with depression. When it comes to the effects of life stress on depression, there was a significant difference in the relationship with friends and views of value, and the level of explanatory power was 36.2%. In conclusion, this study suggests the necessity of developing intervention programs to reduce life stress and conducting the follow-up studies which are designed to establish various predictors that may act as life stress in college nursing students, based on the results of the effects of life stress on depression in nursing college students.

Key Words : Convergence, Nursing student, Life stress, Depression, Health

1. 서론

1.1 연구의 필요성

간호학은 인간의 건강을 회복시키고 질병의 예방과 건강의 유지 및 증진에 필요한 지식과 기력, 의지 및 자원 등을 갖추도록 하는 일련의 간호활동에 관한 이론과

*Corresponding Author : Suk-Kyong Choi (csk0120@kduniv.ac.kr)

Received February 9, 2018
Accepted May 20, 2018

Revised April 25, 2018
Published May 28, 2018

실무를 연구하는 학문이다[1]. 간호학의 이론교육은 간호 학생들이 인성과 전문성을 갖추기 위해 올바른 간호윤리와 간호전문직에 대한 긍정적 자아개념, 비판적 사고능력 등을 통하여 근거중심의 임상수행 능력을 갖추도록 교육하며, 실습교육은 이론수업을 통하여 배운 지식을 간호대상자에게 상황에 맞는 임상수행능력을 실습하고 관리하며 적절하게 대처할 수 있는 간호전문성을 키우기 위해 실무중심의 현장과 연계한 실습교육을 실시하고 있다. 간호대학에서의 교육이 더욱 중요시 되는 이유로 간호대학생은 대학 진학하면서 간호사라는 직업이 결정되므로 핵심 역량을 갖춘 전문직 간호사를 양성하기 때문이며[2], 역량강화를 목적으로 전공교과목 외에도 비교과 활동 프로그램을 활용한 다양한 경험제공을 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 그러나 이러한 노력에도 불구하고 많은 간호대학생은 전공이론 교과목 학습 자체만으로도 스트레스를 경험하게 되며, 학기 중 전공이론 교과목 학습과 더불어 임상실습을 병행해야 하는 부담감과 국가고시 준비로 인해 적지 않은 스트레스를 경험하고 있다 [3-5]. 뿐만 아니라 최근에는 간호 대학생 역량강화라는 이름으로 졸업 후 간호사로서 전문직 역할을 갖춘 인재상이 되기 위해서 타과와 차별화된 과중한 전공지식 습득으로 인한 학업 스트레스와 임상실습 교육의 부담감으로 대학생활 적응에 어려움을 겪고 있는 것으로 나타나 [6,7] 이러한 요인들이 간호대학생들이 겪고 있는 주요 스트레스 요인들임을 알 수 있다.

생활스트레스는 인간이 경험하는 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협할 때, 이러한 위협에 대해서 개인적 또는 대리적 대처를 충분히 이용하지 못하는 경우에 경험하는 상태를 의미하는 것으로[8] 생활스트레스를 적절하게 대응하지 못하면 신체적, 정신적 건강문제를 초래할 수 있다. 생활스트레스와 관련하여 간호대학생을 대상으로 실시한 연구를 살펴보면 간호대학생들은 타 학과 학생들에 비해 과중한 학업뿐 아니라 1,000시간이라는 임상실습을 이수해야 하며, 환자간호에 대한 무거운 책임감과 지식 및 경험의 부족, 엄격한 행동규범 등 대학생활 적응에 많은 어려움과 스트레스를 경험하게 된다[9-11]. 간호대학생이 이러한 상황에 노출될 경우 학업 성취도 저하 및 의욕 상실이 발생되어 결국에는 간호사를 포기하는 상황에 이르게 되는 것으로 보고되었다[12-14]. 스트레스가 지속되면 다양한 신체적 건강문제와 불안, 실패감, 긴장, 좌절 및 우울 등의 심리적 어

려움을 경험하며, 그로인해 우울과 같은 정신건강에 대한 문제를 초래하게 된다[15]. 같은 결과로 일반대학생들 대상 연구에서도 학업, 취업, 교수와 관계, 친구 및 이성관계 등 다양한 문제로 스트레스를 경험하며 이러한 스트레스가 반복되고, 적절히 대응하지 못하면 우울의 위험요인으로 작용하게 되는 것으로 나타났다[16-19].

우울은 무기력, 슬픔, 불안 및 무가치감 등이 나타나는 마음의 부정적 상태로 우울감이 진행되면 대인관계나 일상생활에서 어려움을 겪게 되며[20], 대학생활을 하면서 겪는 생활스트레스가 우울의 위험요인으로 작용하고 있다는 연구들이 보고되었다[21,22]. 대학생 시기는 우울을 많이 경험하는 시기로 그 이유로 다른 시기보다 많은 변화와 다양한 경험을 통해 미래를 준비하는 중요한 때이므로 이 시기를 잘 보내면 건강한 성인기를 맞이할 수 있지만 적응에 실패하게 되면 가정 및 사회생활에 과급효과가 크므로 이 시기에 정신적인 건강상태를 유지하는 일은 매우 중요하다[23]. 그러므로 간호대학생의 생활스트레스와 우울에 대한 접근이 필요함을 알 수 있다.

간호대학생을 대상으로 지금까지 진행된 연구는 임상실습을 비롯해서 대학 생활적응 등 다양한 주제로 진행되었다. 생활스트레스와 우울과 관련된 연구는 간호대학생과 일반대학생의 스트레스와 우울과의 관계를 비교한 연구[24]가 있으며, 간호대학생의 생활스트레스와 우울에 대한 연구[25] 및 일반대학생의 스트레스와 우울의 관계에 대한 연구가 있다[26]. 이러한 선행연구들을 통하여 간호대학생들의 생활스트레스는 일반대학생들보다 높은 것을 알 수 있었다.

따라서 간호교육 현장에서 이론과 실무를 겸비한 전문성을 갖춘 간호사로 성장하기 위해서는 정신건강이 우선적으로 확보되어야 한다. 그러므로 간호대학생을 대상으로 본 연구를 진행하게 된 동기는 연구 대상 학생들은 지역특성상 집에서 통학하는 학생들보다 대부분이 학교 기숙사나 인근에서 자취하고 있는 실정으로 이러한 상황에서 대학생활을 하고 있는 간호대학생의 생활스트레스와 우울 수준을 파악하고 생활스트레스가 우울에 미치는 영향 요인을 확인하고자 시도하게 되었다.

이에 본 연구는 간호대학생을 대상으로 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 우울과의 차이를 알아보고 생활스트레스와 우울 수준을 파악하고자 한다. 또한 생활스트레스와 우울과의 관련성 및 우울에 미치는 영향을 분석함으로써, 간호대학생의 생활스트레스

감소를 위한 중재프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 융복합적 관련성을 확인하고자 실시하였으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생의 일반적 특성과 건강관련 특성을 파악하고, 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 우울과의 차이를 파악한다.

둘째, 간호대학생의 생활스트레스와 우울 수준을 파악한다.

셋째, 간호대학생의 생활스트레스와 우울간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 간호대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향을 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 강원도 소재 간호대학생 330명 중 불성실하게 응답한 19명을 제외한 311명을 대상으로 하였다. 윤리적 고려를 위해 설문 조사 시 연구자가 직접 연구 목적을 설명하고 연구 참여에 동의한 학생에게 서면으로 동의서를 받은 후 구조화된 설문지를 배부하여 자기기입식 설문조사를 이용하였으며, 자료 수집을 위한 설문조사는 2017년 11월 20일부터 12월 5일까지 실시하였다.

2.2 연구도구

2.2.1 일반적 특성 및 건강관련 특성

본 연구의 일반적 특성에는 인구·사회학적 요인들로 연령, 성별, 학년, 종교, 거주형태, 동아리활동 및 대학생활 만족도 등이며, 건강관련 특성은 흡연, 음주, 운동 및 수면시간으로 구성되었다.

2.2.2 대학생활 스트레스

대학생활 스트레스 측정도구는 전경구, 김교현, 이준석이 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도를 사용하였다[27]. 본 척도는 총 50문항 8개 요인으로 구성되어 있으며, 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수의와의 관계, 학업문

제, 경제문제, 장래문제 및 가치관문제로 구분되었다. 그러나 본 연구에서는 조사대상자의 이성관계 여부를 전제할 수 없어 이성관계 요인을 제외하였으며, 이외에도 추상적이며 모호한 질문과 선행연구에서 타당도가 낮은 설문 문항을 제외한 7개요인 총 40문항으로 구성하였다. 각 문항에 대해 “전혀 아니다”, “조금 그렇다”, “상당히 그렇다” 및 “자주 그렇다”의 4점 척도로 응답하게 하였고, 각각에 대해 1-2-3-4점을 부여하여 역 코딩하지 않고 총점을 계산하였다. 점수가 높을수록 생활스트레스가 상대적으로 높다는 것을 의미하고, 당연한 문제를 중요하게 생각하는 것을 의미한다. 각 영역별 내적 일치도를 나타내는 Cronbach's α 값은 친구관계 .779, 가족관계 .848, 교수관계 .823, 학업문제 .826, 경제문제 .919, 장래문제 .832, 가치관문제 .836이었으며, 전체 대학생활 스트레스 척도의 Cronbach's α =.933이었다.

2.2.3 우울

간호대학생의 우울과 우울에 미치는 영향을 파악하기 위하여 한국판 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiological Studies-Depression; CES-D)는 Radloff[28]가 1977년에 제작한 것을 조맹제 등[29]이 한국어판으로 변경해서 사용한 것으로 국가간, 민족간, 연령별, 남녀 간의 우울증의 유병률을 비교하는데 폭넓게 사용되는 등 역학연구에서 가장 널리 사용되는 우울증의 일차 선별용 도구이다. 자가 보고식 도구로 총 20문항으로 지난 한달 동안 어떻게 느꼈는지에 대해 0점(극히 드물다)에서 3점(거의 대부분)으로 응답하게 되어 있는 4점 Likert 척도를 사용하였으며, 이는 3개 문항은 부정적인 문항으로 점수 계산 시 역으로 환산하였다. 점수의 범위는 0점에서 60점까지로 분포되어 있으며, 높은 점수일수록 우울수준이 높음을 의미한다. 본 연구의 설문지 내적 신뢰도인 Cronbach's α =.935이었으며, 21점을 절단점으로 사용하였다.

2.3 자료분석방법

본 연구에 사용된 자료는 SPSS 20(PASW Statistics 20) 프로그램을 이용하여, 융합적 측면을 고려하여 다음과 같은 분석을 실시하였다. 간호대학생의 일반적 특성 및 건강관련 특성은 빈도와 백분율을 실시하였고, 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 우울의 차이는 t-test, ANOVA 분석을 하였다. 생활스트레스와

우울 수준은 설문항목별 신뢰도 분석을 실시한 후 각 항목별 범위와 표준 및 평균값을 알아보았으며, 간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 관련성은 pearson 상관분석을 실시하여 통계적 유의성을 확인한 후 생활스트레스가 우울에 미치는 영향을 파악하기 위하여 다중선형회귀 분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 우울

연구대상자의 일반적 특성에서 연령은 20-24세가 233(74.9%) 및 여학생이 269명(86.5%)으로 가장 많이 차

Table 1. Life stress and Depression according to General & health characteristics

Classification	Category	N(%)	Life stress			Depression		
			M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
Age	>20	70(22.5)	67.71±14.08	.02	.980	17.90±10.35	1.89	.152
	20-24	233(74.9)	67.40±15.94			15.93±10.31		
	25≤	8(2.6)	68.25±11.75			21.50±13.08		
Sex	Male	42(13.5)	70.73±18.70	1.44	.149	15.19±13.25	-.89	.373
	Female	269(86.5)	67.00±14.82			16.73±9.92		
Grade(yrs)	1st	73(23.5)	67.75±14.11	1.49	.215	18.58±10.01	1.60	.188
	2nd	83(26.7)	67.39±14.97			15.40±10.74		
	3rd	81(26.0)	69.97±15.91			16.85±9.77		
	4th	74(23.8)	64.71±16.38			15.37±10.99		
Religion	Christianity	92(29.6)	65.17±13.75	.85	.491	16.57±10.75	.51	.722
	Buddhism	17(5.5)	67.06±12.70			15.00±9.75		
	Catholicism	22(7.1)	66.90±14.68			19.36±12.07		
	None	175(56.3)	68.78±16.59			16.28±10.12		
	Etc	5(1.6)	69.40±11.50			16.60±11.14		
Living environment	With parents	105(33.8)	66.79±15.82	.11	.950	16.54±9.77	1.09	.353
	Dormitory	101(32.5)	67.88±13.68			16.79±10.87		
	Self-catering	100(32.2)	67.76±16.81			16.65±10.71		
	Etc	5(1.6)	69.00±14.43			8.20±6.90		
Student activity	Activity	60(19.3)	67.60±13.25	.11	.910	16.71±9.24	.15	.874
	Inactivity	251(80.7)	67.44±15.91			16.47±10.70		
School life satisfaction	Very satisfied	3(1.0)	55.33±4.72	25.82	.000	14.33±8.32	12.25	.000
	Satisfied	209(67.2)	63.51±12.53			14.36±9.30		
	Dissatisfied	91(29.3)	74.54±14.53			20.47±10.56		
	Very dissatisfied	8(2.6)	96.25±31.59			28.75±16.32		
Smoking	Yes	12(3.9)	73.91±25.45	1.47	.141	16.08±15.05	-.14	.882
	No	299(96.1)	67.23±14.87			16.54±10.22		
Drinking state	Currently drink	208(66.9)	67.09±13.47	-.66	.510	15.93±9.56	-1.41	.159
	Do not drink	103(33.1)	68.32±18.78			17.70±11.92		
Exercise	Yes	48(15.4)	68.08±18.19	.28	.777	16.87±10.99	.25	.800
	No	263(84.6)	67.39±14.89			16.46±10.33		
Sleeping time	>6	154(49.5)	67.93±16.28	.94	.388	17.53±10.85	1.15	.317
	6-9	155(49.8)	66.88±14.54			15.56±9.95		
	9<	2(0.6)	81.00±0.00			13.50±7.77		

Table 2. life stress & depression on the subjects

Variable	Min	Max	M±SD
Life stress total	42.00	145.00	67.49±15.41
Same sex friend	3.00	12.00	3.62±1.27
Family relationship	4.00	16.00	5.02±1.88
Professor relationship	6.00	24.00	7.85±2.40
Academic problem	7.00	28.00	16.38±4.05
Economic problem	7.00	28.00	11.20±4.73
Future problem	8.00	29.00	15.25±4.34
Value problem	5.00	18.00	8.20±2.95
Depression	0.00	50.00	16.52±10.42

지하였다. 대상학생의 학년은 2학년이 83명(26.7%), 3학년이 81명(26.0%)순이었으며, 종교는 없음이 175명(56.3%)로 가장 많았으며, 그 다음은 기독교가 92명(29.6%)로 나타났다. 거주형태는 집에서 통학하는 학생이 105명(33.8%)로 가장 많았으며, 기숙사 101명(32.5%) 및 자취 100명(32.2%) 순이었다. 동아리 활동은 60명(19.3%)가 하고 있었으며, 대학생활 만족도는 만족이 209명(67.2%)로 가장 많았으며 그 다음은 불만족이 91명(29.3%) 순이었다.

건강 관련 특성에서 비흡연 299명(96.1%), 흡연 12명(3.9%) 이었고, 음주여부에서 술을 마신다가 208명(66.9%)이었으며, 운동여부는 48명(15.4%)에서 운동을 하고 있는 것으로 나타났다. 수면여부는 6-9시간이 155명(49.8%), 6시간미만이 154명(49.5%) 순 이었다.

연구대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 우울의 차이는 대학생활만족도에서만 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 1 참고).

3.2 대상자의 생활스트레스와 우울

연구 대상자의 생활스트레스는 학업문제에서 16.38로 가장 높았으며, 장애문제, 경제문제, 가치관문제, 교수관계, 가족관계 및 가장 낮은 영역은 친구관계이었으며, 우울수준은 16.52로 나타났다(Table 2 참고).

3.3 생활스트레스와 우울과의 상관관계

연구 대상자의 생활스트레스와 우울과의 관련성을 파악하기 위하여 pearson 상관분석을 실시한 결과, 생활스트레스의 모든 영역에서 우울과 유의한 양의 상관관계로 나타났다(Table 3 참고).

3.4 생활스트레스가 우울에 미치는 영향

연구 대상자의 우울에 영향을 미치는 생활스트레스 하위요인을 파악하기 위하여 우울 점수를 종속변수로 하고 생활스트레스 하위요인 7개를 독립변수로 하여 다중 선형회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 친구관계와 가치관 문제에서 유의한 변수로 선정되었으며, 이들의 설명력(R^2)은 36.2%이었다(Table 4 참고).

Table 3. correlation between life stress and depression

	Same sex friend	Family relationship	Professor or relationship	Academic problem	Economic problem	Future problem	Value problem	Depression
Same sex friend	1							
Family relationship	.494**	1						
Professor relationship	.471**	.474**	1					
Academic problem	.237**	.363**	.290**	1				
Economic problem	.284**	.378**	.411**	.386**	1			
Future problem	.285**	.358**	.320**	.560**	.414**	1		
Value problem	.426**	.450**	.432**	.427**	.391**	.559**	1	
Depression	-.412**	-.401**	-.358**	-.354**	-.351**	-.388**	-.541**	1

Table 4. influential of life stress on depression

Variable	B	SE	β	t	p
Same sex friend	-4.061	1.400	-.165	-2.900	.004
Family relationship	-1.807	1.303	-.081	-1.387	.166
Professor relationship	-.679	1.507	-.026	-.450	.653
Academic problem	-1.498	1.039	-.083	-1.443	.150
Economic problem	-1.334	.848	-.086	-1.573	.117
Future problem	-.657	1.198	-.034	-.548	.584
Value problem	-5.885	1.087	-.333	-5.412	.000

R=.602, R²=.362, Adjusted R=.348, p<.001

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울 수준을 파악하고 생활스트레스와 우울과의 관련성을 확인하고자 실시하였다. 간호대학생을 대상으로 생활스트레스와 우울과의 관련성을 파악한 것과 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 결과를 통하여 향후 중재프로그램을 계획하는데 필요한 근거자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

연구결과, 간호대학생의 일반적 특성에서 연령은 20대 초반이 가장 많았으며, 연구대상 학년은 1학년부터 4학년까지 비슷한 분포이었다. 종교에서 '종교 없음' 응답이 가장 높게 나타나 간호대학생 대상으로 실시한 선행연구

와 같은 결과를 얻었다[30]. 또한 성별에서 학과 특성상 남학생에 비해 여학생이 차지하는 비율이 모두 높았으나, 남학이 차지하는 비율이 선행연구에서는 3.1%이었으나 본 연구에서는 13.5%로 나타나 차이가 있었다. 이는 남학생들의 간호학에 대한 관심과 최근 사회적으로 간호사 부족으로 인해 취업이 잘 되는 학과라는 인식에 대한 영향이 작용한 것으로 판단된다. 거주형태는 집에서 통학하는 학생이 33.8%로 가장 많았으나 기숙사생이 32.5% 및 자취가 32.2%로 서로 비슷한 수준이었다. 선행연구에서는 자가 51.5%, 기숙사가 30.4%인 연구가 있으며, 또 다른 연구에서는 자가 76.6%, 기숙사 14.9% 및 자취 8.5%와는 많은 차이가 있었다[31,32]. 따라서 본 연구 대상자들의 거주지는 대부분이 집이 아닌 곳에서 생활하고 있는 것으로 나타나 이러한 요인도 생활스트레스의 한 부분으로 작용했을 가능성이 있다. 선행연구가 없어 차이를 서로 비교해 볼 수는 없었다. 동아리활동은 19.3%만이 하고 있어 대부분의 학생들이 참여하고 있지 않는 것으로 나타났으며, 여대생 대상 선행연구에서는 63.5%가 동아리 활동을 하고 있는 것과는 많은 차이가 있었다[33]. 이러한 결과는 간호대학생의 경우 타과와 차별화된 전공지식 습득과 임상실습 교육의 영향이 작용하여 현실적으로 동아리 활동을 이어가기가 어려울 것으로 판단된다. 다만, 이러한 문제를 해결하기 위해 대학 내의 소규모 멘토-멘티 제도가 운용되어 이를 통해 대인관계의 영역을 넓혀가고, 선후배와의 만남을 통해 다양한 정보교류와 상담의 기회로 소통에 참여하는 것은 바람직한 것으로 생각된다. 대학생생활만족도는 '만족한다' 이상에서 68.2%로 나타나 선행연구인 대학생활 만족도 높다가 20.6% 및 보통 67.0%와는 차이가 있음을 확인하였으며[34], 본 연구 대상자들의 대학생활에 대한 만족도는 타 대학보다는 높음을 알 수 있었다. 건강관련특성에서 흡연여부는 3.9%만이 흡연자로 대부분의 학생이 비흡연자로 나타났다. 여대생 대상 선행연구에서도 3.6%만이 흡연자로 나타나[35] 간호대학생 대상과 비슷한 결과이기는 하나 본 연구에서는 남학생이 포함된 결과로 비추어 볼 때 선행 연구에 비해 흡연율이 낮다고 판단할 수 있다. 이러한 결과는 연구대상 간호대학의 경우 예비 간호사로서 건강행위를 실천해야 된다는 기본적인 인식과 더불어 3학년부터 임상실습을 실시하는데 흡연시 환자나 보호자에게 불편감을 줄 수 있어 금연하도록 지도하며, 또한 학교내 금연캠퍼스로 지정된 것 등이 모두가 금연으로 작

용한 것으로 생각된다. 그러나 음주는 66.9%가 술을 마시고 있어 앞에서 언급한 여대생 대상 선행연구에서는 47.9%가 현재 음주를 하고 있다고 응답한 것과는 차이가 있는 것으로 나타나 금주캠퍼스로 지정되었음에도 불구하고 학교 이외의 장소에서 음주가 이루어지고 있어 음주관리 프로그램의 필요성이 제기된다. 운동여부는 15.4%만이 운동을 하고 있어 생활스트레스 해소 차원에서도 신체활동의 필요성이 제기되며, 자칫 생활스트레스를 운동이 아닌 술로 해결하는 게 아닌지 간호대학생 대상 음주와 관련된 접근이 필요함을 알 수 있었다. 수면여부는 6-9시간 수면이 49.8% 및 6시간미만이 49.5%로 낮은 수면시간을 유지하고 있는 것으로 나타났다. 간호대학생과 일반대학생의 수면의 질에 대한 선행연구에서는 간호대학생은 6-7시간 사이가 35.7%, 5-6시간 사이가 31.2%이었으며, 일반대학생은 7시간 이상이 41.3%로 간호대학생의 수면 시간이 적은 결과[36]가 있었으며, 간호대학생 대상 수면관련 선행연구에서는 임상적 불면증 대상자 및 심각한 수준의 임상적 불면증 대상자는 12.8%[30]로 미국 일반대학생의 수면장애보다도 높은 연구결과가 있다[37]. 이러한 연구결과들을 볼 때 본 연구 대상자의 수면시간은 선행연구보다 더욱 낮은 것으로 낮은 수면시간으로 인해 생활스트레스와 우울에 영향을 미치는 요인으로 작용하는지 등 향후 수면에 대한 접근도 필요함을 알 수 있다.

연구대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 우울의 차이는 모두 대학생생활만족도에서만 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 선행연구에서는 일반적 특성에 따른 대학 생활스트레스 경험빈도가 경제적 상태에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며[25] 본 연구와는 다른 결과로 나타나 향후 본 연구 대상자들의 대학 생활만족도를 향상시키기 위한 접근이 필요함을 알 수 있다.

생활스트레스와 우울은 생활스트레스의 7가지 하위영역 중 가장 높은 영역은 학업문제 16.38이었으며, 장애문제, 경제문제, 가치관문제, 교수관계, 가족관계 및 가장 낮은 영역은 친구관계로 대상자의 생활스트레스 정도는 대인관계로 겪는 스트레스보다는 당면과제로 인한 스트레스 요인인 것으로 나타났다. 이와 관련하여 생활스트레스에 대한 선행연구들을 살펴보면 간호대학생과 일반대학생 대상 연구에서도 학업문제가 가장 높은 것[25,38]과 같은 결과로 대학생들에서의 학업스트레스가 매우 높

음을 알 수 있었다. 이외에도 생활스트레스와 관련된 다양한 연구에서 생활스트레스는 대학생활 적응에 영향을 미치며[39], 자살생각에 직접적인 영향을 주고 정신건강이 피폐해지는 것으로 나타났다[40]. 이러한 연구들을 볼 때 건강하고 활기찬 대학생활을 영위하기 위해서 대학생의 생활스트레스는 관리되어야 함을 알 수 있다. 우울수준은 16.52로 절단점 21점보다는 낮았으며, 같은 도구를 사용한 간호대학생 대상 연구의 우울수준 19.23[41] 보다도 낮게 나타났다. 우울수준관련 유사한 도구를 사용한 연구에서는 평균 11.73점(63점 만점)[30]으로 본 연구와는 다르게 나타나 간호대학생의 우울 정도가 다양함을 알 수 있었으나, 우울수준이 타 대학보다 낮더라도 높은 수준에 해당되는 소수의 학생들에 대한 접근이 필요할 것으로 판단되며, 향후 대상자의 건강을 관리하는 간호사가 될 학생들의 우울을 조기에 발견하고 예방적 차원에서의 관리가 필요함을 알 수 있다.

생활스트레스와 우울과의 관련성에서 생활스트레스의 모든 영역에서 우울과 양의 상관관계로 나타나 같은 도구를 사용한 간호대학생 대상 연구[25]와 같은 결과이다. 다른 도구를 사용한 여대생 대상 연구에서도 스트레스와 우울이 양의 상관관계로 같은 결과이다[33]. 이러한 결과로 볼 때 생활스트레스를 줄이기 위한 중재로 우울 정도를 감소시킬 수 있을 것으로 생각하며, 우울 정도를 감소시키기 위한 중재는 생활스트레스를 감소시킬 수 있을 것으로 판단되어 간호대학생 대상 생활스트레스와 우울 감소를 위한 학교 환경특성에 맞는 중재프로그램의 개발이 필요하다.

생활스트레스가 우울에 미치는 영향에서 생활스트레스의 하위요인 중 친구관계와 가치관 문제가 유의한 변수로 우울에 영향을 주었으며, 설명력(R²)은 36.2%이었다. 다른 도구를 사용한 전문대학생 대상 선행연구에서 대학생활 스트레스 요인 중 가치관문제가 우울에 영향을 주는 것과 같은 결과이나[42], 취업, 학업 및 가족과의 관계도 우울에 영향을 주는 것으로 나타나 본 연구와는 차이가 있음을 알 수 있었다. 이 외에도 간호대학생의 생활스트레스는 우울뿐만 아니라 자살 및 스마트폰 중독에도 영향을 주며[43,44], 적절한 스트레스 대처는 심리적 안녕감에 영향을 준다[45]. 일반대학생 대상 연구에서는 생활스트레스는 수면장애와 관련이 있으며, 대학생활적응이 낮고 알코올 사용 및 구직준비 역량에도 영향을 주는 것으로 나타났다[46-49].

이러한 결과들을 볼 때 간호대학생의 생활스트레스는 우울뿐만 아니라 일상생활에 부정적인 영향을 주어 학교 생활 적응과 수면문제 및 음주문제 등으로 이어질 수 있다. 따라서 생활스트레스로 인해 수면시간이 적고 음주율이 높은 것인지 등 생활스트레스에 대한 다양한 예측요인을 규명하기 위한 심층적 연구를 필요로 하며, 생활스트레스는 더 나아가 정신건강에도 영향을 끼치므로 밝고 활기찬 대학생활을 위해서는 생활스트레스 감소를 위한 학교 특성에 맞는 중재프로그램의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울 정도를 파악하고 대학생활 스트레스요인과 우울과의 관련성 및 영향요인을 융합적 측면을 고려하여 검토하였다. 이를 위해 2017년 11월 20일부터 12월 5일까지 강원도 지역에 소재한 간호대학생 311명을 대상으로 설문조사하여 분석하였다.

연구결과, 간호대학생의 일반적 특성과 건강관련 특성 중 대학생활만족도에서 생활스트레스와 우울과의 차이가 있었다. 생활스트레스는 학업문제에서 16.38로 가장 높았으며, 그 다음으로는 장애문제가 15.25 순이었다. 우울은 16.52이었다. 대학생활 스트레스와 우울과의 관련성에서는 생활스트레스의 모든 영역에서 우울과 유의한 양의 상관관계로 나타났다. 우울에 영향을 미치는 생활스트레스 하위요인을 파악하기 위하여 우울 점수를 종속변수로 하고 생활스트레스 하위요인 7개를 독립변수로 하여 다중선형회귀분석을 실시한 결과, 친구관계와 가치관 문제에서 유의한 변수로 선정되었으며, 이들의 설명력(R²)은 36.2% 이었다.

연구의 제한점으로 일부지역의 간호대학생만을 대상으로 하였으므로 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다. 향후 간호대학생의 생활스트레스 감소를 위해 생활스트레스로 작용할 수 있는 다양한 예측요인 규명에 대한 후속연구의 필요성과 간호대학생의 생활스트레스 감소를 위한 중재프로그램의 개발을 필요로 한다. 다만 본 연구는 간호대학생을 대상으로 생활스트레스와 우울의 수준을 파악한 것과 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 결과를 통하여 이들 간의 관계를 확인하여 향후 중

제프로그래를 계획하는데 필요한 근거자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

REFERENCES

- [1] Doopedia. (2010). *The science of nursing*.
<http://www.doopedia.co.kr>
- [2] S. K. Lee, S. N. Park & S. H. Jeong. (2012). Nursing care competencies needed in the fields of nursing practice for graduates in nursing. *Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 18(4), 460-473.
- [3] Y. J. Kim. (2014). Type of Coping with Stress of Nursing Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 5(3), 29-39.
- [4] H. J. Lee. (2016). Convergence Study on Nursing Students' Stress and Satisfaction with Clinical Practice. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(4), 75-83. DOI : 10.15207/JKCS.2016.7.4.075
- [5] H. J. Park & I. S. Jang. (2010). Jang, Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *The Korean Academic Society of Nursing Education*, 16(1), 14-23.
- [6] M. R. Lee & M. H. Nam. (2014). Interpersonal Relationship and the Influencing Factors in Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 1(6), 509-517. DOI : 10.14400/JDC.2014.12.6.509
- [7] J. H. Kim. (2014). A Study about Cultural Sensitivity and Stereotype about Immigrant Women among Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 12(7), 305-314. DOI : 10.14400/JDC.2014.12.7.305
- [8] K. K. Chon & K. H. Kim. (1991). Development of the Life Stress Scale for College Students : A control theory approach. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 10(1), 137-158.
- [9] H. S. Kim. (2003). The Relationship among Personality Type, Self-Esteem and Mental Health of Nursing Students. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 12(4), 385-393.
- [10] K. S. Han & G. M. Kim. (2007). Comparison to Self Esteem, Family Adaptation, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress between Nursing and Other Major University Women Student. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 16(1), 78-84.
- [11] H. I. Lee. (2008). Correlations among Self-Esteem, Depression and Academic Achievement in Nursing College Students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 22(1), 97-107.
- [12] H. J. Park & I. S. Jang. (2010). Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students. *The Journal of Korean academic society of nursing education*, 16(1), 14-23.
- [13] Y. S. Song. (2011). Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 23(4), 397-402.
- [14] K. S. Han & G. M. Kim. (2007). Comparison to Self Esteem, Family Adaptation, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress between Nursing and Other Major University Women Student. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 16(1), 78-84.
- [15] M. K. Jeon & M. S. Kim. (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.
- [16] Y. H. Kim, M. S. Yang & H. R. Park. (2015). A Study on a Relationship Between University Students Life Stress and Suicidal Ideation: Mediating Effect of Mental Health. *Journal of Digital Convergence*, 13(11), 291-301. DOI : 10.14400/JDC.2015.13.11.291
- [17] W. K. Choi & J. S. Kim. (2012). The Relation Between Stress and Suicide Ideation among College Students: The Moderating and Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation. *Korea Journal of Youth studies*, 23(3), 77-104.
- [18] M. H. Han. (2017). On the Relationship between Job Seeking Preparation Capacity and Stress from College Life. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(1), 81-86.
- [19] S. Y. Kim. (2016). Convergence Study on The Influence of Dental Hygiene Students' Stress in Their Major Satisfaction and Career-Decision Attitude. *Journal of IT Convergence Society for SMB*, 6(4), 115-122.
- [20] W. Kim. (2012). Current Status and Influencing of Depression among College Students Focused on Using the PHQ-9. *Korean Journal of Social Welfare Education*, 20, 203-229.
- [21] S. H. Kang & D. S. Ra. (2013). A Study on the Mediating Effects of Depression between Senior Student' University Life Stress and Suicidal Ideation. *Korea Journal of Youth studies*, 20(4), 49-71.
- [22] H. Y. Jung. (2016). The Convergence Influence of Life Stress, Depression and Ego Resiliency on College Life

- Adaptation in Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 14(7), 259-268.
DOI : 10.14400/JDC.2016.14.7.259
- [23] E. Y. Yu, C. k. Yoon & Y. J. Yang. (2012). The Relationship between Self-esteem and Mental Health of College Student in Some Regions. *Journal of The Korea Academia -Industrial cooperation Society*, 13(2), 172-178.
- [24] S. Y. Lim. K. M. Gwon. Y. K. Jeong & K. S. Han. (2010). Comparison to Stress, Depression and Self-efficacy between Nursing Student and the Other Major University Women Student. *The Korean journal of stress research*, 18(2), 119-124.
- [25] S. M. Kim & J. M. Park. (2012). The Relationship between Life Stress and Depression in Nursing College Students. *Journal of the Korean Society for Multicultural Health*, 2(1), 17-24.
- [26] H. O. Jeon. (2012). Comparison of Depression and Life-stress by Values in University Students. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 13(5), 2148-2155.
- [27] K. K. Chon, K. H. Kim & J. S. Yi, (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *The Korean Psychological Association*, 5(2), 316-335.
- [28] Radloff L S. (1977). The CES-D Scale : A self report depression scale for research in the general population. *Apple Psychol Measurement*, 1, 385-401.
- [29] M. J. Cho & K. H. Kim. (1993). Diagnostic Validity of the CES-D(Korean Version) in the Assessment of DSM-III-R Major Depression. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 32(3), 381-99.
- [30] O. H. Cho & K. H. Hwang. (2017). The Impacts of Social Isolation, Psychological Acceptance, and Sleep Disorder of Nursing College Students on Depression. *Journal of Digital Convergence*, 15(11), 329-338.
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.11.329
- [31] H. J. Ju. (2017). The Effect of Nursing Students' Clinical Practice Stress, Performance Ability, Satisfaction, and Critical Thinking on Nursing Professional Self Concept. *Journal of Digital Convergence*, 15(8), 213-224.
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.8.213
- [32] Y. J. Oh. (2017). Predictors of College Life Adjustment among Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 15(7), 307-317.
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.7.307
- [33] S. Y. Lee & J. S. Lee. (2016). The Convergent Effect of Stress, Social support, and Self-esteem on Depression in Female Students. *Journal of Digital Convergence*, 14(12), 335-344.
DOI : 10.14400/JDC.2016.14.12.335
- [34] H. S. Oh. (2017). Influence of learning motivation, communication skill, academic self-efficacy on self-directed learning ability in nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 15(8), 311-321.
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.8.311
- [35] D. S. Ko. S. Y. Ryu. D. I. Jung. M. J. Kim. Y. N. Kim & J. Park. (2013). Differences Between Depression and Life Stress in Exercise behavior change stage of Some Female College Students. *The Journal of Digital Policy & Management*, 11(5), 395-404.
- [36] G. H. Kim & H. S. Yoon. (2013). Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and non Nursing Students. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 22(4), 320-329.
DOI : 10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320
- [37] D. J. Taylor, A. D. Bramoweth, E. A. Grieser, J. I. Tatum & B. M. Roane. (2013). Epidemiology of insomnia in college students: relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behavior Therapy*, 44(3), 339-348.
- [38] E. Y. Chin. S. S. So & M. I. Lee. (2015). Effect of Life Stress and Anger Expression in College Students on Suicidal Ideation. *Journal of Digital Convergence*, 13(8), 409-418.
DOI : 10.14400/JDC.2015.13.8.409
- [39] H. Y. Jung. (2016). The Convergence Influence of Life Stress, Depression and Ego Resiliency on College Life Adaptation in Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 14(7), 259-268.
DOI : 10.14400/JDC.2016.14.7.259
- [40] Y. H. Kim. M. S. Yang & H. R. Park. (2015). A Study on a Relationship Between University Students Life Stress and Suicidal Ideation: Mediating Effect of Mental Health. *Journal of Digital Convergence*, 13(11), 291-301.
DOI : 10.14400/JDC.2015.13.11.291
- [41] H. J. Park & I. S. Jang. (2010). Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students. *J Korean Acad Soc Nurs Edu*, 16(1), 14-23.
- [42] M. Kim. (2017). The Effects of Life Stress and Circadian Rhythm on Depression in College Students. *Journal of Digital Convergence*, 15(7), 247-257.
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.7.247
- [43] J. Y. Park & J. K. Kim. (2014). The Effects of Life Stress on University Students Suicide and Depression:

- Focusing on the Mediating Pathway of Family and Friends Support. *Korean journal of youth studies*, 21(1), 167-189.
- [44] E. J. Bong & Y. K. Kim. (2017). Relationship between Life Stress, Depression and Smartphone addiction in Nursing Students-Mediating Effects of Experiential Avoidance. *Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(7), 121-129.
- [45] E. A. Kim. (2018). Convergence Study on Stress of Clinical Practice, Coping, and Psychological well-being in Nursing Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(3), 91-99.
DOI : 10.15207/KCS.2018.9.3.091
- [46] S. H. Jung & J. Park. (2013). Effect of Life Stress on the Sleeping Disorder of University Student. *The journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, 8(2), 345-353.
- [47] O. S. Lee. M. J. Hong & H. J. Gu. (2016). The Correlation between School-life Stress, Depression and College Adjustment Residing in the Dormitory. *Korea Academia-Industrial Society*, 17(9), 483-492.
- [48] M. S. Kim & M. S. Kim. (2010). The Study of the Effect of Life Stress and the Mediator of Stress Coping on the Depression and Alcohol Use of University Students. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 25-37.
- [49] M. H. Han. (2017). On the relationship between job seeking preparation capacity and stress from college life. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(1), 81-86.
DOI : 10.22156/CS4SMB.2017.7.1.081

최 숙 경(Choi, Suk Kyong)

[정회원]



- 2002년 8월 : 가톨릭대학교 보건대학원 보건학 석사
- 2007년 2월 : 가톨릭대학교 대학원 보건학 박사
- 2015년 3월 ~ 현재 : 경동대학교 간호학부 부교수

- 관심분야 : 건강증진, 직무스트레스, 정신건강, 자살
- E-Mail : csk0120@hanmail.net