

저학년 간호대학생의 우울 영향 요인

이에리자
서일대학교 간호학과 조교수

Factors Affecting Depression in Junior Nursing Students

Eliza Lee
Assistant Professor, Department of Nursing, Seoil University

요약 본 연구는 저학년 간호대학생의 우울 영향 요인을 탐색하기 위한 서술적 조사연구이다. 본 연구를 위해 S와 G지역의 종합대학 저학년 간호대학생 144명에게 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학생활 적응, 우울로 구성된 자가보고식 설문지로 자료를 수집하였다. 저학년 간호대학생의 우울은 평균 18.89점이며, 58.3%가 임상치료가 필요한 우울 증상을 경험하고 있었다. 우울 영향 요인으로 대학생활 적응($\beta = -.503, p = .000$), 신체증상($\beta = .263, p = .000$) 순으로 나타났다. 우울의 설명력은 58.9%로 나타났다. 이에 저학년 간호대학생의 우울을 조절하기 위해서 입학초기부터 기초학습 능력을 진단하고, 학습능력향상을 위한 수준별 맞춤형 프로그램 제공을 통해 학문적 적응을 돕는 지도관리 방안이 마련되어야 할 것이다. 또한 다빈도로 경험하는 피로감/기운없음과 같은 신체증상을 완화하기 위한 다양한 중재프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

주제어 : 신체증상, 대학생활 적응, 우울, 저학년 간호대학생

Abstract This study was conducted to identify factors affecting depression in junior nursing students(JNS). The number of the participants was 144 at a college in S and G city. The data were collected using questionnaires about somatic symptoms(SS), sleep quality, stress, adaptation to college life(AC), depression. Mean score of depression was 18.89, 58.3% are experiencing depression that requires clinical treatment. The significant predictors of JNS were levels of depression AC($\beta = -.503, p = .000$) and SS($\beta = .263, p = .000$) respectively, explaining 58.9% of variance. In order to control the depressive symptoms of JNS, it is necessary to diagnose basic learning ability from the beginning of admission and provide guidance management plans to help students adapt to academic activities by providing customized programs for each level to improve learning ability. It is necessary to develop and apply various intervention programs to alleviate physical symptoms such as fatigue/low energy experienced by JNS.

Key Words : Somatic Symptoms, Adaptation to College Life, Depression, Junior Nursing Students

*본 논문은 2019년도 서일대학교 학술 연구비에 의해 연구되었음.

(The present research has been conducted by the Research Grant of Seoil University in 2019.)

*Corresponding Author : Eliza Lee(elizalee@seoil.ac.kr)

Received October 20, 2019

Revised November 26, 2019

Accepted December 20, 2019

Published December 28, 2019

1. 서론

1.1 연구의 필요성

간호대학생은 예비간호사로 준비되기 위해 4년간 교양 및 전공 이론교과목, 간호인증평가원 인증기준에 부합한 1000시간 이상의 임상 실습시간 이수 등 졸업여건을 갖추기 위해 학업에 많은 시간을 할애하며 간호사 국가고시와 취업을 준비하게 된다.

교육부의 대학평가기준과 관련되어 성적평가기준이 강화되면서 대학에서는 교과목 학점 평가시 주로 상대평가 기준이 적용되고 있는 상황이며, 좋은 학점을 받기 위해 동료들 간에 과도한 경쟁구도가 형성되고 있다. 특히 간호대학생의 경우 상급종합병원, 대학병원 등 희망병원 취업을 위해 고학점이 필수요건 중의 하나이기 때문에 대학생활 중 더 높은 학업성취를 위해 부단히 노력해야 한다. 이러한 과정에서 간호대학생의 15.3~45.9%가 대학생활 중 우울 증상을 경험하며[1-4], 우울은 자살 생각에까지 영향을 미치는 것으로 보고된 바 있어[1,2,5], 간호대학생의 우울 증상을 예방 및 조절하는 것은 매우 중요한 요소이다.

특히 대학에 입학한 신입생부터 임상실습 전 학년에 해당되는 간호학과 1~2학년, 즉 저학년 시기는 고등학문 기관인 '대학'이라는 새로운 교육 환경에 첫발을 내딛는 시기로, 대학생활에 안정적으로 적응하고 성공적인 대학생활을 영위하기 위해서 우울 증상이 발생되지 않도록 밀착된 맞춤형 지지와 관심을 기울여야 할 대상이라고 생각된다.

현재까지 간호대학생의 우울에 관한 연구[3,4, 6-13]가 비교적 많이 진행되었다. 선행연구들을 살펴보면, 간호대학생과 일반대학생의 비교연구[6]가 있었고, 간호대학생만을 대상으로 한 연구로 신체적 요인으로 수면장애 및 수면의 질[3,9], 정신·심리적 요인으로 스트레스[10,11], 자아존중감[11], 자기효능감[11], 시험불안[8], 자살생각[15] 등으로 주로 정신·심리적 측면에서 우울 관련 요인에 관한 연구가 이루어졌고, 우울 증상 경감을 위한 중재적용 연구[13,14]가 진행되었다.

간호대학생의 신체적 측면을 살펴보면, 대학생활 기간 중 과중한 학업량으로 인해 재학 중 많은 시간을 학습, 과제 등으로 보내게 되면서 신체증상에도 영향을 미칠 것으로 사료된다. 간호대학생 중 지각된 건강상태가 보통 수준 이하라고 느끼는 경우가 52.3% [16]로 나타나, 절반 정도에 해당되는 학생들이 건강에 자신감을 갖지 못

하고 있는 상태이다. 이에 간호대학생의 신체증상과 같은 신체적 요인에 관심을 기울여야 한다고 생각된다. 현재까지 진행된 신체적 요인과 관련된 연구에서 간호대학생의 수면과 우울에 대한 연구[3,9], 간호대학생의 건강관련생활양식과 건강상태의 관계[17]에 관한 탐색이 진행되었다. 선행연구에서 일반대학생 대상 연구[18]와 신경정신과 치료중인 환자 대상 연구[19]에서 우울한 대상자가 신체증상을 더 많이 경험하는 것으로 보고된 바 있고, 중년 직장인 대상 연구[20]에서 신체증상을 많이 경험할수록 우울 정도가 더 심한 것으로 보고된 바 있어, 간호대학생의 신체증상과 우울간의 관련성이 있을 것으로 예상되나, 관련정보가 부족한 상태로 추가 탐색이 필요하다. 또한 간호대학생 중 평균 6시간 이하의 수면을 취하는 경우가 62.7%에 해당되며[16], 일반대학생보다 간호대학생의 수면의 질이 좋지 못한 상황이다[21]. 전체학년 간호대학생 대상 연구[3]에서 수면의 질과 우울간의 상관관계가 보고된 바 있으나, 임상실습 전 시기인 저학년 간호대학생의 수면과 우울간의 관련성을 파악하는 것이 필요하다.

정신·심리적 측면에서 간호대학생은 대학생활 중 중등도 이상의 스트레스를 경험하고 있으며[22], 일반대학생보다 간호대학생이 학업스트레스를 더 많이 받는 것으로 보고된 바 있다[6]. 임상실습을 경험한 간호대학생 대상 연구[10]와 전체학년 간호대학생 대상 연구[6]에서 스트레스와 우울과의 관련성이 보고된 바 있으며, 임상실습 전 간호대학생 대상에 관한 추가적인 탐색이 필요하다.

한편 대학생활 적응이란 학문적, 사회적, 정서적, 신체적 적응과 대학에 대한 애착을 포함하는 포괄적 측면의 개념이다[23,24]. 대학생활 적응과 관련된 유사 개념으로 대학생활 만족도, 전공만족도가 낮을수록 대학생의 중도탈락률도 높게 나타나는 것으로 보고된 바 있다[25]. 중도탈락률은 대학기본역량진단 평가 지표로도 포함되어 있어 대학생활 적응력을 높이는 것은 대학생의 중도탈락률을 낮출 수 있는 매우 중요한 요소라 생각된다. 선행연구[26]에서 심리적 안정감이 대학생활 적응을 예측하는 주요변수로 나타난 바 있어 대학생활 적응 정도와 정신·심리적 측면의 관련변인 중 우울 증상과 관련이 있을 것으로 예측되나 간호대학생을 포함한 대학생의 대학생활 적응과 우울과의 관련성 연구가 미비한 실정으로 대학생활 적응과 우울 증상과의 관련성의 탐색이 필요하다.

간호대학생 대상자별 우울에 대한 선행연구를 살펴보면, 전학년 대상[3,6,11,15], 졸업학년 대상[8], 임상실습을 경험한 2~3학년(3년제) 대상[10] 및 신입생인 1학년 대상[1]의 연구가 이루어졌다. 임상실습을 경험한 3~4학

년 혹은 국가고시와 취업을 앞둔 4학년 졸업학년과 저학년이 경험하는 신체적, 정신·심리적 측면 및 포괄적 측면에서 우울과 관련된 요소들은 다소 차이가 있을 것으로 사료된다. 또한 현재까지 진행된 선행연구에 따르면, 전체 학년 대상 연구[3,11]에서 학년에 따른 우울 정도의 차이가 있는 것으로 나타난 연구[3]와 차이가 없는 것으로 나타난 연구[11]도 있어 저학년 대상의 추가적인 탐색이 필요하며, 또한 주로 정신·심리적 측면의 관련 변인과의 관계 연구들이 진행되어, 신체적, 정신·심리적, 포괄적 측면의 다차원적 측면에서 우울관련 요인을 파악하는 것이 필요하다고 사료된다.

그러므로 본 연구에서는 저학년 간호대학생을 대상으로 신체적 요인인 신체증상, 수면의 질과 정신·심리적 요인인 스트레스, 포괄적 요인인 대학생활 적응 및 우울 정도와 우울 관련 변인들을 살펴봄으로써 저학년 간호대학생의 우울 증상 예방 및 경감을 위한 학생 생활 지도 방향의 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 S지역과 G지역에 소재한 종합대학에 재학 중인 저학년 간호대학생의 우울 영향 요인을 파악하고자 하며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 저학년 간호대학생의 일반적 특성에 따른 우울과의 관계를 파악한다.
- 2) 저학년 간호대학생의 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학생활 적응, 우울 정도를 파악한다.
- 3) 저학년 간호대학생의 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학생활 적응과 우울간의 관계를 파악한다.
- 4) 저학년 간호대학생의 우울 영향 요인을 파악한다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 저학년 간호대학생의 우울 영향 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구의 대상자는 S지역과 G지역에 소재하고 있는 종합대학 간호학과 1~2학년에 재학 중인 대학생이다. 표본의 크기는 G*Power version 3.12를 이용하여 산출하였다. 연구표본의 크기는 유의수준(α) 0.05, 효과크기(f^2)

0.15, 검정력($1-\beta$) 0.95을 유지하는데 필요한 표본수는 138명이었다. 이에 필요한 표본수 산출에 근거하여 검정력을 높이기 위해 편의 추출된 간호대학생 150명을 대상으로 설문조사를 시행하였고, 불완전하게 응답한 설문지 6부를 제외하여 통계분석에 반영된 최종 연구대상자 수는 간호대학생 144명이었다. 설문지 회수율은 96%이다.

2.3 연구 도구

본 연구의 도구는 일반적 특성 11문항, 신체증상 15문항, 수면의 질 18문항, 스트레스 4문항, 대학생활 적응 25문항, 우울 20문항으로 구성되었다.

2.3.1 신체증상

본 연구에서의 신체증상 측정도구는 Kroenke, Spitzer와 Williams[27]가 개발한 도구를 Shin, Kang, Jung과 Choi[28]가 15문항으로 간추려 사용한 Patient Health Questionnaire-15(PHQ-15)도구로 측정하였다. 총 15개 문항 3점 Likert척도로, '전혀 시달리지 않음' 0점, '약간 시달림' 1점, '매우 시달림' 2점으로 채점하며, 측정된 점수 범위는 최저 0점~최고 30점이다. 채점 결과 5점까지는 낮은 신체증상, 10점까지는 중정도 신체증상, 11점 이상은 높은 신체증상으로 분류된다. 본 도구의 신뢰도는 Kroenke, Spitzer와 Williams의 연구[27]에서 Cronbach's $\alpha=.80$ 이었고, Shin, Kang, Jung과 Choi의 연구[28]에서 Cronbach's $\alpha=.70$ 이었고, 본 도구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.85$ 이었다.

2.3.2 수면의 질

본 연구에서의 수면의 질은 Buysse, Reynolds 3rd., Monk, Berman과 Kupfer[29]가 개발한 Pitts -burgh Sleep Quality Index(PSQI)를 Youn[30]이 한국형으로 변안한 도구이다. 본 도구는 주관적인 수면의 질 1문항, 수면잠재기 2문항, 수면기간 1문항, 습관적인 수면의 효율성 2문항, 수면방해 9문항, 수면제의 사용 1문항, 낮 동안의 기능장애 2문항, 총 18문항으로 구성되어 있다. '전혀 어려움이 없다' 0점에서 '아주 어렵다' 3점으로 채점하며, 측정된 점수 범위는 최저 0점~최고 21점이다. 측정 점수가 5점을 초과하는 경우 수면의 질이 좋지 않은 것을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 도구 개발당시 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었고, 본 도구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.70$ 이었다.

2.3.3 스트레스

본 연구에서 스트레스 측정도구는 Ham[31]이 개발한 도구이다. 심리, 성격, 정서적인 문제로 인한 스트레스 1문항, 대인관계 문제로 인한 스트레스 1문항, 학업관련 문제로 인한 스트레스 1문항, 경제적인 문제로 인한 스트레스 1문항, 진로 및 취업문제로 인한 스트레스 1문항, 총 5개 문항 5점 Likert 척도로, '전혀 받지 않는다' 1점에서 '매우 많이 받는 편이다' 5점으로 채점하며, 측정항 점수 범위는 최저 5점~최고 25점이다. 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 판단된다. 본 도구의 신뢰도는 Ham의 연구[31]에서 Cronbach's $\alpha=.78$ 이었고, 본 도구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.77$ 이었다.

2.3.4 대학생활 적응

본 연구에서의 대학생활 적응은 Baker와 Siryk [23]가 개발한 대학생 적응도검사(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ) 도구를 Lee[24]가 수정 보완한 도구이다. 본 도구는 학문적 적응 5문항, 사회적 적응 5문항, 정서적 적응 5문항, 신체적 적응 5문항, 대학에 대한 애착 5문항, 총 25문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로, '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 채점하며, 측정항 점수 범위는 최저 25점~최고 125점이다. 점수가 높을수록 대학생활에 대한 적응 정도가 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 Lee의 연구[24]에서 Cronbach's $\alpha=.85$ 이었고, 본 도구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.85$ 이었다.

2.3.5 우울

본 연구에서의 우울 측정도구는 Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CED-D) 도구로, Radloff[32]가 개발하고 Chon, Choi와 Yang [33]이 타당성 검증과정을 거쳐 개발한 통합형 한국형 CES-D도구이다. 총 20문항 4점 Likert척도로, '극히 드물게(1일 이하)'(0점)~'거의 대부분(5~7일)'(3점)으로 채점하며, 측정항 점수범위는 최저 0점~최고 60점이다. 측정 점수가 16점 이상인 경우 임상 치료가 필요한 우울로 판단한다. 본 도구의 신뢰도는 Chon, Choi와 Yang의 연구[33]에서 Cronbach's $\alpha=.91$ 이었고, 본 도구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.91$ 이었다.

2.4 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2018년 11월 1일부터 11

월 23일까지 이루어졌으며 S지역과 G지역 소재 종합 대학의 4년제 간호학과 재학생 1~2학년 150명을 임의 추출하였으며 표출된 학생들을 대상으로 연구의 목적과 방법을 설명하고 연구 참여를 동의한 학생들에게 자가보고식 설문지를 통해 조사를 실시하였다.

2.5 윤리적 고려

본 연구자는 설문작성 전에 연구에 참여한 학생들을 대상으로 연구 참여자의 윤리적 측면을 고려하여 연구 참여자의 권리 및 익명성 보장 등의 내용 및 수집된 자료는 연구 후에 모두 폐기 처리됨을 알려준 후 실시하였으며, 연구대상자가 참여를 원치 않는 경우 언제든지 연구 참여를 철회할 수 있음을 설명하였다. 연구 참여자에게 소정의 선물을 제공하였다.

2.6 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 21.0 프로그램을 이용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였고, 일반적 특성에 따른 우울과의 관계는 평균과 표준편차, Independent Samples t-test, one-way ANOVA를 이용하여 분석하였고, 사후 검정을 위해 Scheffe' test로 분석하였다.
- 2) 대상자의 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학생활적응, 우울 정도는 실수와 백분율, 평균과 표준편차, 최소값 및 최대값을 구하였다.
- 3) 대상자의 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학생활적응과 우울과의 관계는 Pearson's correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.
- 4) 대상자의 우울 영향 요인은 다중회귀분석 (Multiple regression analysis)을 이용하여 분석하였다.

3. 연구 결과

3.1 대상자의 일반적 특성에 따른 우울과의 관계

대상자의 성별은 여학생 비율이 88.9%로 대다수를 차지하였으며, 학년 분포는 2학년이 62.5%로 1학년 37.5%보다 많았다.

전체 대상자의 평균 연령은 23.99 ± 7.94 세였고, 20세 이하가 52.8%, 21세 이상이 47.2%로 20세 이하가 더 많았다. 종교의 경우 '종교가 없다'고 대답한 경우가 61.1%

로, '충고가 있다' 고 대답한 38.9% 보다 더 많았다. 거주 형태는 가족과 함께 거주하는 경우가 72.2%로, 가족과 함께 거주하지 않는 경우(자취, 고시원, 기숙사 등) 27.8%보다 많았다. 본인의 의지에 따라 학과 선택을 했는지 여부에 관해 '본인의 의지에 따라 선택하였다'가 87.5%로 '본인의 의지에 따라 선택하지 않았다' 12.5%보다 많았다. 한 달 용돈은 31만원~50만원이 41.0%로 가장 많았고, 30만원 이하가 40.3%로 그 다음으로 많았다. 지각된 경제 상태는 '중' 수준이라고 지각하는 경우가 53.5%로 가장 많았고, '중하' 수준이라고 지각하는 경우가 22.2%로 그 다음 순으로 많았다. 학기 중 아르바이트 유무는 '아르바이트를 한다'고 응답한 대상자가 55.6%로 '학기 중 아르바이트를 하지 않는다'고 응답한 대상자인 44.4%보다 많았다. 흡연 유무는 '흡연을 하지 않은 경우'가 85.4%로 '흡연을 하는 경우'인 14.6%보다 많았다. 음주 유무는 '음주를 하는 경우'가 66.0%로 '음주를 하지 않는 경우'

34.0%보다 많았다.

대상자의 일반적 특성에 따른 우울 정도를 살펴본 결과 성별에서 여학생(M=19.67)이 남학생(M=12.63)보다 통계적으로 유의하게 높아($t=-2.60, p=.010$), 여학생이 남학생보다 우울 증상이 더 심한 것으로 나타났으며, 학년의 경우 2학년(M=20.22)이 1학년(M=16.67)보다 통계적으로 유의하게 높아($t=-2.00, p=.047$), 2학년이 1학년보다 우울 증상이 더 심한 것으로 나타났다(Table 1 참고).

3.2 대상자의 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학 생활 적응 및 우울 정도

대상자의 신체증상 정도의 평균과 표준편차로 살펴본 결과 8.74±5.53점으로 나타났으며, 신체증상 정도를 분류한 결과 중정도의 신체증상을 경험하는 경우가 36.8%(M±SD=7.94±1.56)로 가장 많았고, 그 다음 순으로 높은 신체증상을 경험하는 경우 31.9%(M±SD= 15.28±3.70),

Table 1. Depression in Junior Nursing students according to General Characteristics (N=144)

Variables	Categories	n(%)	Depression	
			M±SD	t or F(ρ)
Gender	Male	16(11.1)	12.63±6.70	-2.60 (.010)
	Female	128(88.9)	19.67±10.56	
Grade	Freshman	54(37.5)	16.67±9.26	-2.00 (.047)
	Sophomore	90(62.5)	20.22±10.89	
Age(yr) (M±SD : 23.99±7.94)	≤20	76(52.8)	20.29±12.07	1.76 (.082)
	≥21	68(47.2)	17.32±8.00	
Religion	No	88(61.1)	19.90±11.31	1.46 (.146)
	Yes	56(38.9)	17.30±8.70	
Residential types	Live with one's family	104(72.2)	19.25±11.01	.669 (.504)
	Cook for oneself, Gosiwon, Dormitory	40(27.8)	17.95±8.75	
Decide on your own will when choosing a department	No	18(12.5)	20.39±9.64	-.652 (.516)
	Yes	126(87.5)	18.67±10.55	
Monthly allowance(10,000 won)	<30 ^a	58(40.3)	18.26±8.94	.176 (.839)
	31 ~ 50 ^b	59(41.0)	19.32±11.42	
	>51 ^c	27(18.7)	19.30±11.40	
Self-perceived economic state	High ^a	4(2.8)	10.50±7.42	1.245 (.295)
	High-intermediate ^b	15(10.4)	16.33±9.42	
	Middle ^c	77(53.5)	18.74±10.53	
	Low-intermediate ^d	32(22.2)	20.28±9.16	
Part-time job during the semester	No	64(44.4)	19.06±10.99	.903 (.859)
	Yes	80(55.6)	18.75±10.01	
Smoking	Do not	123(85.4)	18.61±10.41	.777 (.439)
	Do	21(14.6)	20.52±10.57	
Drinking	Do not	49(34.0)	18.61±11.26	.228 (.820)
	Do	95(66.0)	19.03±10.02	

^ap<.05 ^bp<.01 ^cp<.001

낮은 신체증상을 경험하는 경우 31.3%($M \pm SD = 2.98 \pm 1.79$) 순으로 나타났다. 항목별 신체증상을 살펴본 결과 피로감/기운없음 79.1%($M \pm SD = 1.12 \pm 0.72$)로 가장 많았으며, 그 다음 순으로 생리기간 동안의 생리통 등의 문제 70.8%($M \pm SD = 0.97 \pm 0.75$), 두통 67.4%($M \pm SD = 0.83 \pm 0.68$)순으로 나타났다.

대상자의 수면의 질 정도의 평균과 표준편차로 살펴본 결과 7.62 \pm 3.43점으로 나타났으며, 수면의 질이 좋지 않은 경우 81.3%($M \pm SD = 8.73 \pm 2.75$)로 수면의 질이 좋은 경우 18.8%($M \pm SD = 2.81 \pm 1.18$)보다 많아 간호대학생의 대부분이 수면의 질이 좋지 않은 것으로 나타났다.

대상자의 스트레스 정도의 평균과 표준편차로 살펴본 결과 15.53 \pm 3.95점으로 나타났다. 스트레스 하위 5개 영역(점수범위 1~5점)을 살펴본 결과, 심리, 성격, 정서적인 문제로 인한 스트레스 84.0%($M \pm SD = 2.99 \pm 1.16$), 대인관계 문제로 인한 스트레스 84.7% ($M \pm SD = 2.91 \pm 1.11$), 학업관련 문제로 인한 스트레스 93.8%($M \pm SD = 3.51 \pm 1.00$), 경제적인 문제로 인한 스트레스 90.3%($M \pm SD = 3.05 \pm 1.10$), 진로 및 취업문제로 인한 스트레스 91.7%($M \pm SD = 3.07 \pm 1.08$)로 나타나, 학업관련 문제로 인한 스트레스를 가장 많이 받고 있는 것으로 나타났다.

대상자의 대학생활 적응 정도의 평균과 표준편차로 살펴본 결과 76.65 \pm 11.63점으로 나타났으며, 대학생활 적응의 하위 5개 영역(점수범위 5~25점)의 평균과 표준편차를 살펴본 결과 사회적 적응($M \pm SD = 16.43 \pm 2.55$), 대학에 대한 애착($M \pm SD = 16.35 \pm 3.31$), 정서적 적응($M \pm SD = 15.37 \pm 3.94$), 신체적 적응($M \pm SD = 14.63 \pm 2.95$), 학문적 적응($M \pm SD = 13.88 \pm 3.23$) 순으로 나타나 '사회적 적응' 영역에서 대학생활 적응 정도가 가장 높았고, '학문적 적응' 영역에서 대학생활 적응 정도가 가장 낮은 것으로 나타났다. 대상자의 우울 정도의 평균과 표준편차로 살펴본 결과 18.89 \pm 10.42점으로 나타났으며, 임상치료가 필요한 우울 증상이 있는 경우가 58.3%($M \pm SD = 25.04 \pm 9.28$)로 우울 증상이 없는 경우 41.7%($M \pm SD = 10.28 \pm 3.59$)보다 더 많았다(Table 2 참고).

3.3 대상자의 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학생활 적응과 우울과의 관계

대상자의 우울은 신체증상($r = .580, p = .000$), 수면의 질($r = .551, p = .000$), 스트레스($r = .498, p = .000$)와 유의한 정적 상관관계가 있었다. 즉 대상자의 신체증상이 많을수록, 수면의 질이 좋지 않을수록, 스트레스가 많을수록 우울 증상이 심한 것으로 나타났다. 또한 대상자의 우

울은 대학생활 적응($r = -.704, p = .000$)과 유의한 부적 상관관계가 있었다. 즉 대상자의 대학생활 적응 정도가 낮을수록 우울 증상이 심한 것으로 나타났다(Table 3 참고).

3.4 대상자의 우울 영향 요인

대상자의 우울 영향 요인을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 우울과 관련된 연관변수로 성별, 학년, 대학생활 적응, 수면의 질, 신체증상, 스트레스 변수 중 성별의 경우 여자가 88.9%로 소규모 인원으로 차이가 났으므로 제외시켰으며, 학년은 더미변수로 변환하여 분석하였다. 최종 선정된 5개 독립변수(학년, 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학생활 적응)를 우울의 예측변수로 선정하여 회귀모형을 구성하였다. 본 회귀모형의 다중공선성을 검정한 결과 공차 한계(tolerance) .543~.959로 모두 0.1이상이며, 분산팽창인자(VIF)가 1.043~1.841로 10 이하로 나타나 모든 독립변수의 다중공선성이 없는 것으로 나타났으며, 오차의 자기상관성을 검정한 결과 Durbin-Watson의 통계량이 1.813으로 나타나 자기상관이 없는 것으로 나타났다. 또한 영향력 분석(Influence analysis)을 위해 Cook's D 통계량 분석 결과 144개 중 1.0이상인 개체가 없었고, 잔차 분석 결과 모형의 선형성, 오차항의 정규성과 등분상성이 확인되었다. 이에 회귀모형이 적합한 것으로 해석되며($F = 41.946, p = .000$), 저학년 간호대학생의 우울 영향 요인은 대학생활 적응($\beta = -.503, p = .000$), 신체증상($\beta = .263, p = .000$)순으로 나타났으며, 이들의 설명력은 58.9%였다(Table 4 참고).

4. 논의

본 연구에서 저학년 간호대학생의 신체증상, 수면의 질, 스트레스, 대학생활 적응과 우울 정도 및 우울 영향 요인을 살펴본 결과, 저학년 간호대학생의 신체증상 정도는 평균 8.74점(점수범위: 0~30점)으로 나타났고, 중등도 이상의 신체증상을 경험하는 대상자가 68.7%에 해당되는 것으로 나타났다. 신체증상 유형 중 '피로감/기운없음'이 79.1%로 가장 많았고, '생리기간동안의 생리통 등의 문제' 70.8%, '두통' 67.4%를 차지하는 것으로 나타났다. 간호대학생의 신체증상에 관한 탐색이 부족하여 비교 분석이 어렵지만, 저학년을 포함한 간호대학생들이 높은 학점을 받기 위해 학업에 많은 시간을 할애하는 가운데 피로감/기운없음, 두통 등의 신체증상을 많이 경험하

Table 2. Somatic Symptoms, Sleep Quality, Stress, Adaptation to College Life and Depression in Junior Nursing students (N=144)

Variables	Categories	n(%)	M±SD	Min	Max	Possible Range
Somatic symptoms			8.74±5.53	0	26	0-30
Severity	Mild	45(31.3)	2.98±1.79	0	5	0-5
	Moderate	53(36.8)	7.94±1.56	6	10	6-10
	Severe	46(31.9)	15.28±3.70	11	26	11-30
Type	Stomachache	62(43.0)	0.51±0.65	0	2	0-2
	Back pain	93(64.5)	0.85±0.73	0	2	0-2
	Arthrodynea	69(47.9)	0.60±0.69	0	2	0-2
	(Female) Menstrual pain	102(70.8)	0.97±0.75	0	2	0-2
	Headache	97(67.4)	0.83±0.68	0	2	0-2
	Chest pain	36(25.0)	0.28±0.52	0	2	0-2
	Vertigo	75(52.0)	0.59±0.62	0	2	0-2
	Faintishness	23(16.0)	0.19±0.48	0	2	0-2
	Tachycardia	47(32.7)	0.37±0.56	0	2	0-2
	Breathlessness	40(27.8)	0.31±0.54	0	2	0-2
	Dyspareunia or sexual problem	7(4.9)	0.06±0.26	0	2	0-2
	Constipation, loose feces, diarrhea	76(52.7)	0.73±0.78	0	2	0-2
	Nausea, gas, dyspepsia	79(54.8)	0.74±0.76	0	2	0-2
	Fatigue, sinking	114(79.1)	1.12±0.72	0	2	0-2
	Sleep difficulty	64(44.5)	0.58±0.72	0	2	0-2
	Sleep quality			7.62±3.43	0	15
	Good sleeper	27(18.8)	2.81±1.18	0	4	0-4
	Bad sleeper	117(81.3)	8.73±2.75	5	15	5-21
Stress			15.53±3.95	5	25	5-25
	Psychological, character, emotional problem	121(84.0)	2.99±1.16	1	5	1-5
	Interpersonal relations problem	122(84.7)	2.91±1.11	1	5	1-5
	Academic problem	135(93.8)	3.51±1.00	1	5	1-5
	Economic problem	130(90.3)	3.05±1.10	1	5	1-5
	Career and Employment problem	132(91.7)	3.07±1.08	1	5	1-5
Adaptation to college life			76.65±11.63	41	113	25-125
	Academic adjustment		13.88±3.23	6	24	5-25
	Social adjustment		16.43±2.55	9	22	5-25
	Psychological adjustment		15.37±3.94	5	25	5-25
	Physical adjustment		14.63±2.95	7	23	5-25
	Attachment to one's school		16.35±3.31	7	23	5-25
Depression			18.89±10.42	0	60	0-60
	Depression	84(58.3)	25.04±9.28	16	60	16-60
	Non-depression	60(41.7)	10.28±3.59	0	15	0-15

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Table 3. Correlations between Variables and depression in Junior Nursing Students (N=144)

Variables	Somatic symptoms	Sleep quality	Stress	Adaptation to college life
	r(ρ)	r(ρ)	r(ρ)	r(ρ)
Depression	.580 (.000 ^{***})	.551 (.000 ^{**})	.498 (.000 ^{***})	-.704 (.000 ^{***})

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

게 되는 것으로 사료된다. 또한 본 연구 대상자의 88.9%가 여학생으로 가입기 동안 매월 주기적으로 나타나는 신체적 변화로 생리기간 동안의 생리통 등의 신체증상을 경험하는 빈도가 높은 것으로 사료된다. 이에 저학년 간호대학생들이 경험하는 피로감/기운없음, 생리통 및 두통 등 다양한 신체증상 경감을 위해 교과 및 비교과과정을 통해 스트레칭, 이완요법 등 다양한 증재방법을 적

Table 4. Factors influencing Depression in Junior Nursing Students

	B	SE	β	t	p	R ²	Adj. R ²	F(p)
(Constant)	44.033	6.014		7.322	.000			
Grade	-.929	1.175	-.043	-.791	.430			
Somatic symptoms	.495	.136	.263	3.635	.000***	.603	.589	41.946 (.000***)
Sleep quality	.273	.221	.090	1.232	.220			
Stress	.214	.182	.081	1.172	.243			
Adaptation to college life	-.450	.058	-.503	-7.756	.000***			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

용하여 신체증상을 조절하기 위한 방안이 마련되어야 할 것이다.

저학년 간호대학생의 수면의 질 정도(점수범위: 0~21점)는 평균 7.62점이며, 수면의 질이 좋지 않은 대상자(cut-off point ≥ 5)가 81.3%를 차지하는 것으로 나타났다. Kang과 Hwang의 간호대학생 1~4학년 대상 연구[3]에서 수면의 질 정도는 평균 6.65점이며, 수면의 질이 좋지 않은 대상자가 86.6%를 차지하는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다. 1~2학년에 속하는 저학년 간호대학생을 대상으로 한 본 연구와 선행연구를 통해 간호대학생의 수면의 질이 좋지 못한 상태인 것으로 사료된다. 간호대학생은 의학계열 학과에 다니는 학생들과 유사하게 과중한 학업량, 빈번한 과제와 시험 등의 학업스트레스를 경험하며[34], 이러한 환경적 요인에 의한 수면 박탈을 경험하게 되며, 수면의 질을 저하시킨다. 우울과의 관련성을 탐색한 본 연구 결과 수면의 질이 좋지 않을수록 우울 증상을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. Hwang과 Cho의 연구[9]에서도 간호대학생의 수면장애와 우울간의 정의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 간호대학생과 일반대학생을 비교한 Cha와 Lee의 연구[6]에서도 동일한 결과가 나타나 본 연구결과를 지지하였다. 따라서 저학년을 포함한 간호대학생의 수면의 질 관리는 우울 증상 경감에 기여할 수 있는 중요한 요소라 생각된다.

저학년 간호대학생의 스트레스 정도는 평균 15.53점(점수범위: 5~25점)으로 나타났고, 스트레스를 5개 하위 영역(점수범위: 1~5점)으로 분류하여 살펴본 결과, 학업 관련 문제로 인한 스트레스(3.51점), 진로 및 취업문제로 인한 스트레스(3.07점), 경제적인 문제로 인한 스트레스(3.05점) 순으로 나타나 학업관련 문제로 인한 스트레스가 가장 많은 것으로 나타났다. 우울과의 관련성을 탐색한 본 연구 결과 스트레스가 많을수록 우울 증상을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 임상실습을 경험한 3~4학년 간호대학생 대상 연구[34]에서 간호대학생들은 평균 2.81점(6점 만점)의 학업스트레스를 경험하며, 스트레스

하위 영역(성적, 과제 및 수업, 부모님과 교수님 관련 스트레스) 중 성적과 관련된 스트레스(평균 3.12점)를 가장 많이 경험하고 있는 것으로 나타났다. 또한 Cha와 Lee의 연구[6]에서 1~4학년 간호대학생들이 가장 많이 경험하는 스트레스는 학업문제와 관련된 것으로 나타났다. 이에 저학년을 포함한 간호대학생의 스트레스를 조절하기 위한 구체적인 방안이 마련되어야 한다. 선행연구[13,14]를 통해 간호대학생들에게 마음챙김기반 인지치료 프로그램, 마음챙김 명상프로그램과 같은 중재를 적용한 이후 대조군에 비해 실험군의 스트레스 대처나 우울 감소에 통계적으로 유의한 차이가 있었던 것으로 보고된 바 있다. 따라서 본 연구와 선행연구를 통해 저학년을 포함한 간호대학생들에게 빈발하는 스트레스 요인인 학업 관련 스트레스를 조절하기 위해 다양한 중재프로그램을 개발 및 적용함으로써 우울 증상 조절에도 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

저학년 간호대학생의 대학생할 적응 정도는 평균 76.65점(점수범위: 25~125점)으로 중간수준으로 나타났다. 또한 대학생할 적응의 하위 5개 영역(점수범위: 5~25점)을 살펴본 결과 사회적 적응(평균 16.43점), 대학에 대한 애착(평균 16.35점), 정서적 적응(평균 15.37점), 신체적 적응(평균 14.63점), 학문적 적응(평균 13.88점) 순으로 나타나 사회적 적응 정도가 가장 높았고, 그 다음순은 대학에 대한 애착이었으며, 학문적 적응이 가장 낮은 것으로 나타났다. 동일한 도구를 사용한 Cha의 연구[35]에서 1~2학년 간호대학생의 대학생할 적응 정도는 평균 75.85점이었고, 사회적 적응(평균 16.33점) 정도가 가장 높았고, 그 다음으로 대학에 대한 애착(평균 15.61점)이었으며, 가장 낮은 영역은 학문적 적응(평균 13.99점)으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다. 이상의 본 연구와 선행연구[35]에서 동일하게 저학년 간호대학생의 대학생할 적응 중 학문적 적응이 가장 낮은 것으로 나타난 점에 주목할 필요가 있다. 본 연구 대상자의 87.5%가 간호학과 선택시 본인의 의지에 따라 결

정한 것으로 나타나 간호학문에 대한 학문적 관심을 갖고 있으나 학업과정에서 학문적 적응에 가장 어려움을 느끼고 있어 이러한 어려움을 해결하기 위한 대책이 필요하다. 간호대학 신입생 대상으로 한 Park, Woo, Lee와 Kim의 연구[36]에 따르면, 학업 과정에서 학습자 스스로가 행위의 주체가 되어 학습을 조절하려는 '자기조절 학습능력'과 자발적으로 학업에 참여하고자 하는 '학습동기'가 학습지속의향을 높이는 것으로 보고된 바 있어, 자기조절학습능력 함양 및 학습동기를 높이기 위한 구체적인 전략 마련이 필요할 것으로 사료된다. 스페인의 대학 신입생을 대상으로 대학생활 적응의 예측요인을 연구한 선행연구[37]에서 4개 하위 영역(학문적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 대학에 대한 애착) 중 '학문적 적응', '사회적 적응' 영역과 '대학에 대한 애착'의 중요한 예측요인으로 대학 입학 이전의 성취수준이 보고된 바 있다. 대학 입학 이전의 성취수준을 대학에 입학한 이후 변경할 수는 없겠으나, 간호대학 입학이후 저학년 간호대학생을 대상으로 다양한 교과과정 및 비교과과정을 통해 학생들이 학습목표 설정과 성취달성 경험을 하도록 하는 맞춤형 학습전략이 필요하다. 이러한 과정을 통해 긍정적인 성취 결과를 경험하게 됨으로써 고학년 과정에 가서도 긍정적인 성취경험에 따른 자신감을 통해 학문적 적응을 촉진할 수 있을 것으로 사료된다.

저학년 간호대학생의 우울 증상 정도는 평균 18.89점(점수범위: 0~60점)으로 나타났고, 우울 증상을 경험하는 대상자(cut-off point \geq 16)가 58.3%로 나타나 과반수 이상이 우울 증상을 경험하고 있는 것으로 나타났다. 동일한 도구를 사용한 Kang과 Hwang의 연구[3]에서 1~4학년 간호대학생의 우울 증상 정도는 평균 16.89점이며, 우울 증상을 경험하는 대상자가 45.9%로 나타났다. 스페인의 간호대학 신입생 대상 연구[1]에서 경미한 우울증 31.2%, 중등도 우울증 9.7%, 심각한 중증의 우울증 3.2%로 나타나 신입생 중 우울 증상을 경험하는 간호대학생이 44.1%로 나타났다. 이상의 결과를 통해 살펴볼 때 간호대학생 중 우울 증상을 경험하는 대상자가 절반수준에 가까운 적지 않은 비율임을 볼 수 있다. 간호대학생과 일반대학생의 우울 정도(점수범위: 0~60점)를 비교한 Cha와 Lee의 연구[6]에서 간호대학생과 일반대학생 간의 우울 정도가 통계적으로 유의한 차이는 없었으나, 간호대학생의 우울 증상(평균 18.27점)은 일반대학생(평균 15.90점)보다 높은 것으로 보고된 바 있다. 이에 예비 간호사인 간호대학생의 우울 증상 관리는 건강한 대학생활을 보내고, 임상현장에서 신체적, 정신·심리적 차원에

서 최적의 건강상태로 대상자에게 돌봄을 제공하는 전문직 간호사로 준비되기 위해 매우 중요한 요소임에 틀림이 없다. 따라서 대학차원에서 간호대학 입학 이후 저학년에 해당되는 1, 2학년 학생들을 대상으로 우울 증상 여부를 조기 파악하고 대학 재학 중 지도교수와의 밀착 상담 및 학생생활 상담센터 연계 등을 통한 전문적인 상담, 치료 등 지속적 관리가 필요하다.

또한 저학년 간호대학생의 일반적 특성 중 성별, 학년에서 우울 정도와 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 성별의 경우 여학생이 남학생보다 더 우울 증상을 많이 경험하는 것으로 나타났다. 스페인 간호대학생 1학년 대상 연구[1]에서 여학생이 남학생보다 우울 정도가 더 심한 것으로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 보고되었던 연구의 결과를 지지하였다. 따라서 성별간의 차이를 고려한 우울 증상 감각 및 예방 대책이 필요하다. 성별에 따라 일반대학생의 우울의 유병률을 비교한 Shim의 연구[39]에서는 남학생의 40.2%, 여학생의 31.3%가 우울 증상이 있는 것으로 나타나 남학생의 유병률이 여학생보다 높았다. 본 연구에서 저학년 간호대학생 중 여학생이 남학생보다 우울 증상을 더 많이 경험하는 것으로 보고된 것과 다소 차이가 있어 추후 성별에 따른 일반대학생과 간호대학생의 우울정도를 비교하는 후속 연구가 필요하다.

학년의 경우 본 연구에서 2학년이 1학년보다 우울 증상을 더 많이 경험하고 있는 것으로 나타났다. Yu, Song과 Kim의 연구[11]에서 1~4학년 간호대학생의 우울 정도는 1학년이 가장 낮고, 2학년이 우울 증상 정도가 가장 높은 것으로 나타났으나 2~4학년은 비슷한 수준으로 학년 간에 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 본 연구와 선행연구의 결과를 통해 간호대학 재학 중 일반적으로 1학년에는 주로 교양수업 위주로 듣고, 2학년이 되면서 본격적으로 전공교과 수업이 시작되므로 신입생인 1학년 보다 2학년 이상이 우울 증상 정도가 더 높아졌을 것으로 사료되며, 간호대학 입학시점부터 우울 증상에 대한 모니터링 및 지속적인 우울 증상 관리가 반드시 필요할 것이다.

본 연구결과 저학년 간호대학생의 우울 영향 요인을 탐색한 결과 대학생활 적응과 신체증상으로 나타났다. '대학생활 적응'은 저학년 간호대학생의 우울에 영향을 미치는 가장 큰 요인이며, 우울과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타나 대학생활 적응 정도가 낮을수록 우울 증상을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이에 우울 증상 조절을 위해서는 대학생활 적응 정도를 높이기 위한 중재방안이 마련되어야 할 것이다. Lim과 Kim의 연구[40]에 따르면 1~4학년 간호대학생의 대학생활 적응의 영향

요인으로 상담횟수가 관련이 있는 것으로 보고된 바 있다. 이에 대학생활 적응을 높이기 위해서는 입학초기를 포함한 저학년 시기에 지도교수와 상담횟수를 늘려 대학생활 적응 정도 파악하고 취약한 부분을 집중 관리하여 대학생활 적응 정도를 높이도록 하는 개인별 맞춤형 관리가 이루어져야 할 것이다.

대학생활 적응력을 높이기 위한 중재 방안 연구[41]에 따르면, 대학신입생인 간호대학생을 대상으로 2주간 주5회, 1일 7시간씩 전공별 이론, 실습영어 및 교양, 인성영역 등을 포함한 대학생활 적응 프로그램을 적용한 결과 대학생활 적응 정도가 4개 하위 영역(학업적 적응, 개인/정서적 적응, 대학환경 적응, 사회적 적응) 모두에서 유의하게 증가하였고 학업적 적응 영역이 가장 증가한 것으로 보고된 바 있다. 따라서 저학년 간호대학생을 포함한 간호대학생의 대학생활 적응력을 높이기 위한 다양한 중재 프로그램을 개발 및 적용하되, 본 연구결과 대학생활 적응 하위영역 중 학업적 적응이 가장 낮은 것으로 나타난 점을 감안하여 특히 학업적 적응을 높이기 위한 구체적인 방안을 마련함으로써 저학년 간호대학생의 우울 증상을 예방 및 경감시킬 수 있을 것으로 생각된다. 또한 대학생활 적응과 우울과의 관련성 및 영향 요인에 반복연구 및 다양한 변수와의 관련성을 탐색하는 추후 연구가 필요하다.

본 연구결과 저학년 간호대학생의 우울 영향 요인으로 나타난 '신체증상'은 우울과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타나 신체증상을 많이 경험 할수록 우울 증상이 심한 것으로 나타났다. 현재까지 간호대학생의 신체증상과 우울과의 관계는 탐색이 부족한 상태이나, 대학생 대상 선행연구[18]에서 자신의 신체 감각에 원인이 있어 신체증상을 경험한다고 지각하는 '신체적 귀인' 경향을 매개로 하여 우울 증상에 간접효과가 있는 것으로 나타나 우울과 신체증상간의 유의미한 관계가 있는 것으로 보고된 바 있다. 또한 신경 정신과를 내원한 외래 및 입원환자 대상 연구[19]에서 우울집단이 비 우울집단보다 신체증상을 더 많이 경험하는 것으로 보고된 바 있으며, 중년 남성근로자 대상 연구[20]에서 신체증상을 더 많이 경험하는 대상자가 우울 증상을 더 많이 경험한 것으로 나타나, 신체증상과 우울과의 관련성을 지지하는 결과라 생각된다. 간호대학생의 신체 증상 조절과 관련된 중재 연구로, Jang과 Mo의 연구[42]에 따르면 임상실습 간호대학생의 족욕요법 중재 결과 하지부종과 피로 경감에 효과가 있는 것으로 보고된 바 있다. 따라서 본 연구결과 저학년 간호대학생이 다빈도로 경험하는 피로감/기운없음,

생리통, 두통 등과 같은 신체 증상을 조절하기 위해 족욕요법 및 다양한 중재프로그램 개발 및 적용이 필요하며, 이는 저학년 간호대학생의 우울 증상 예방 및 경감에 매우 필요한 요소이다. 본 연구와 선행연구 결과를 토대로 저학년 간호대학생의 신체증상 정도 및 신체증상과 우울과의 관련성에 대한 지속적인 탐색이 필요하다. 이상의 본 연구결과를 토대로 저학년 간호대학생의 우울관련 변인 및 우울에 영향을 미치는 요인 중 대학생활 적응, 신체증상에 관한 반복연구 및 타변수들과의 관련성을 탐색하는 추후연구가 필요하다.

이상의 결과를 종합해 보면, 저학년 간호대학생 중 임상치료가 필요한 대상자가 절반이 넘는 비율로 나타나 우울 증상 예방 및 관리를 위한 구체적인 간호중재 방안을 마련하되, 특히 간호대학에 입학할 시점부터 지도교수와 밀착 상담을 통한 개인별 대학생활 적응 정도를 파악하고 취약 대상자들을 위한 지속적이고 다양한 대학생활 적응 프로그램을 개발 및 운영함으로써 우울 증상을 예방 및 조절할 수 있도록 하여야 할 것이다.

본 연구는 저학년 간호대학생을 편의 표집하여 우울 영향 요인을 다차원적으로 살펴본 초기 연구로서 의의가 있으며, 본 연구의 결과를 연구표본 이상으로 일반화하거나 확대해석하는데 제한점이 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서 저학년 간호대학생의 신체증상 정도는 8.74점(점수범위: 0~30점)이며, 68.7%가 중등도 이상의 신체증상을 경험하는 것으로 나타났다. 신체증상 중 가장 빈도가 높은 증상은 '피로감/기운없음'이었다. 저학년 간호대학생의 수면의 질 정도는 평균 7.62점(점수범위: 0~21점)으로 나타났고, 81.3%가 수면의 질이 좋지 않은 것으로 나타났다. 저학년 간호대학생의 스트레스 정도는 평균 15.53점(점수범위: 5~25점)으로 '중'수준에 해당되며, 스트레스의 하위 영역 중 학업관련 문제로 인한 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났다. 저학년 간호대학생의 대학생활 적응 정도는 평균 76.65점(점수범위: 25~125점)으로 '중' 수준으로 나타났고, 대학생활 적응 정도가 가장 낮은 하위 영역은 학문적 적응으로 나타났다. 저학년 간호대학생의 우울 증상 정도는 평균 18.89점(점수범위: 0~60점)이며, 간호대학생의 58.3%가 임상치료가 필요한 우울 증상을 경험하고 있는 것으로 나타났다.

간호대학생의 우울에 영향을 미치는 요인으로 '대학생

할 적응', '신체증상'으로 나타났으며, '대학생활 적응'은 저학년 간호대학생의 우울에 영향을 미치는 가장 큰 요인으로 나타났다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 저학년 간호대학생의 우울 증상을 예방 및 경감을 위해서 간호대학에 입학할 시점부터 대학생활 동안 지도교수와의 지속적인 밀착 상담을 통해 개인별 대학생활 적응 정도를 파악하고 취약 대상자들을 위한 다양한 대학생활 적응 프로그램을 개발 및 적용함으로써 우울 증상을 예방 및 조절할 수 있도록 하는 방안이 마련되어야 할 것이다.

둘째, 저학년 간호대학생의 대학생활 적응력을 높이기 위해서는 입학시점부터 기초학습능력을 파악하여 성적부진 학생들을 집중적으로 관리하는 학습능력증진 프로그램이 개발 및 적용되어야 할 것이다.

셋째, 저학년 간호대학생들이 다빈도로 경험하는 피로감/기운없음, 생리통 및 두통 등 다양한 신체증상 경감을 위해 교과 및 비교과과정 등을 통해 스트레칭, 이완요법 등 다양한 중재방법을 적용함으로써 우울 증상을 예방 및 경감하는 방안이 마련되어야 할 것이다.

넷째, 간호대학생의 수면의 질을 높이고, 스트레스를 경감시키기 위해서 과중한 학업량, 빈번한 과제와 시험 등으로 인한 학업관련 스트레스를 조절하기 위한 중재방안이 마련되어야 한다.

REFERENCES

- [1] A. Aradilla-Herrero, J. Tomàs-Sábado & J. Gómez - Benito. (2014). Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students. *Nurse Education Today*, 34(4), 520-525. DOI : 10. 1016/j.nedt.2013.07.001
- [2] C. H. Jung. (2017). The effect of depression and self-esteem on suicidal ideation in nursing college students using Spss program. *The Journal of Korea Institute of Information, Electronics, and Communication Technology*, 10(6), 496-505. DOI : 10.17661/jkiict.2017.10.6.496
- [3] J. S. Kang & E. H. Hwang. (2014). Relationship between sleep quality and depression in nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(11), 810-819. DOI : 10.5392/JKCA.2014.14.11.810
- [4] Y. Xu, X. Chi, S. Chen, J. Qi, P. Zhang & Y. Yang. (2014). Prevalence and correlates of depression among college nursing students in China. *Nurse Education Today*, 34(6), e7-e12. DOI : 10.1016/j.nedt.2013.10.017
- [5] M. K. Shin, H. Yi & J. Won. (2013). Influence of life stress and depression on suicidal ideation among college nursing students. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 20(4), 419-428. DOI : 10.7739/jkafn.2013.20.4.419
- [6] S. K. Cha & E. M. Lee. (2014). Comparison of stress, depression and suicidal ideation between nursing students and students of other majors. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(4), 650-658. DOI : 10.5977/jkasne.2014.20.4.650
- [7] 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
- [8] Y. H. Kim. (2011). Effects of depression, self esteem and ego identity on test anxiety in nursing students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 13(4), 2003-2013.
- [9] K. H. Hwang & O. H. Cho. (2017, May). The influence of nursing students on social isolation, psychological acceptance, and sleep disorder on depression. *Korean Society of Adult Nursing Conference*. (pp. 175-175). Seoul : Korean Society of Adult Nursing.
- [10] Y. J. Son, E. Y. Choi & Y. A. Song. (2010). The relationship between stress and depression in nursing college students. *The Korean Journal of Stress Research*, 18(4), 345-351.
- [11] S. J. Yu, M. R. Song & E. M. Kim. (2014). Factors influencing depression among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(1), 71-80. DOI : 10.5977/jkasne.2014.20.1.71
- [12] Y. Luo, R. Meng, J. Li, B. Liu, X. Cao & W. Ge. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1-10. DOI : 10.1016/j.puhe.2019.05.015
- [13] Y. S. Choi & M. A. Kim. (2019). The Effect of mindfulness-based cognitive therapy program on stress, self-esteem and depression of nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 19(2), 210-222. DOI : 10.5392/JKCA.2019.19.02.210
- [14] Y. R. Yeom & K. B. Choi. (2013). The Effect of mindfulness meditation programs on nursing college students' perceived stress, depression, and self-efficacy. *Journal of East-West Nursing Research*, 19(2), 104-113. DOI : 10.14370/jewnr.2013.19.2.104
- [15] E. H. Hwang, K. H. Kim & S. Shin. (2016). The effect of life stress, sleep quality, and depression in suicidal ideation among nursing students. *Journal of the Korean society for Wellness*, 11(3), 239-248. DOI : 10.21097/ksw.2016.08.11.3.239

- [16] M. Y. Moon. (2018). Relationship between academic stress, perceived health status, ego resilience and health promoting behavior by grade of nursing college students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities and Sociology*, 8(8), 161-170.
DOI : 10.21742/AJMAHS.2018.08.90
- [17] H. S. Jo. (2006). Relationship between health related lifestyle and health status of student nurses. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 13(3), 493-500.
- [18] H. J. Eom, M. H. Jin & Y. G. Kim. (2018). The effects of depression on somatization among college students: Emotional suppression and physical attribution as mediating factors. *Studies on Korean Youth*, 29(4), 149-173.
DOI : 10.14816/sky.2018.29.4.149
- [19] J. H. Park, H. Y. Jung, S. Y. Kim & S. Y. Lee (2008, June). Why do the depressed have more somatic symptoms than the non-depressed? The Korean Psychological Association Conference. (pp. 532-533). Seoul : The Korean Psychological Association.
- [20] E. Lee. (2015). Family stress, somatization, social support and depression among middle-aged workers. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 24(3), 224-234.
DOI : 10.5807/kjohn.2015.24.3.224
- [21] G. H. Kim & H. S. Yoon. (2013). Factors influencing sleep quality in nursing students and non nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(4), 320-329.
DOI : 10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320
- [22] M. H. Chin, H. A. Nam & S. H. Kim. (2015). Stress of nursing college students in an area. *Journal of the Korean society for Wellness*, 10(4), 129-138.
- [23] R. W. Baker & B. Siryk. (1989). Student adaptation to college questionnaire(SACQ) manual. Los Angeles : Western Psychological Services.
- [24] Y. J. Lee (2000). *The non-residential students' adaptation to college life and career plans*. Master's thesis. Ewha Womans University, Seoul.
- [25] S. H. Kang. (2010). Predictors of academic achievement and dropout thinking among university students. *Journal of Educational Evaluation*, 23(1), 29-53.
- [26] E. A. Kim & K. S. Jang. (2012). Developing a prediction model regarding adjustment of nursing students to college life. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 18(2), 312-322.
DOI : 10.5977/jkasne.2012.18.2.312
- [27] K. Kroenke, R. L. Spitzer & J. B. W. Williams. (2002). The PHQ-15: Validity of a New Measure for Evaluating the Severity of Somatic Symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 64(2), 258-266.
- [28] K. R. Shin, Y. Kang, D. Jung & K. A. Choi. (2007). A Study on the depression, somatic symptom, activities of daily living for the elderly women in an urban area. *Journal of Korean Academy of nursing*, 37(7), 1131-1138.
DOI: 10.4040/jkan.2007.37.7.1131
- [29] D. J. Buysse, C. F. Reynolds 3rd., T. H. Monk, S. R. Berman & D. J. Kupfer. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4
- [30] J. H. Youn. (2004). *A Study on IBS and stress perceived by college women and their dietary habit and sleeping quality*. Master's thesis. Ewha Womans University, Seoul.
- [31] Y. A. Ham. (2018). *The influence of time pressure and stress on college students to adaptation to college life*. Master's thesis. Daegu University, Gyeongbuk.
- [32] L. S. Radloff. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
DOI : 10.1177/014662167700100306
- [33] K. K. Chon, S. C. Choi & B. C. Yang. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- [34] H. J. Jung & M. J. Chae. (2018). Influence of self-efficacy and academic stress on adjustment to college life among nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 8(8), 403-417.
DOI : 10.21742/AJMAHS.2018.08.15.
- [35] H. S. Cha. (2019). Influence on adjustment of university life among nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 20(8), 381-391.
DOI : 10.5762/KAIS.2019.20.8.381
- [36] J. Y. Park, C. H. Woo, J. H. Lee & J. M. Kim. (2018). The impact of self-regulated learning ability on learning persistence intention in freshmen in nursing college: focusing on the mediating effects of learning motivation. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 24(2), 127-136.
DOI : 10.5977/jkasne.2018.24.2.127
- [37] M.F.P. Fernández, A. M. Araújo, C. T. Vacas, L. S. Almeida & M.S.R. González. (2017). Predictors of students' adjustment during transition to university in Spain. *Psicothema*, 29(1), 67-72.
DOI : 10.7334/psicothema2016.40
- [38] J. H. Yi, E. Y. Jang & S. M. Lee. (2012). The predictors of adaptation to college among nursing students and gender difference. *Journal of The Korea Society of Health Informatics and Statistics*, 37(2), 12-24.
- [39] E. J. Shim. (2016). The prevalence and correlates of anxiety and depression in university students according to gender. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(12), 663-689.

DOI : 10.21509/KJYS.2016.12.23.12.663

- [40] J. R. Lim & S. Y. Kim. (2019). Convergence study on the influence of personality and stress on college life adaptation in nursing college students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(10), 301-308.
DOI: 10.15207/JKCS.2019.10.10.301
- [41] Y. H. Kim. (2015). The effects of college life adaptation program on nursing students college life adaptation and nursing professional attitude. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(12), 8948-8956.
DOI : 10.5762/KAIS.2015.16.12.8948
- [42] H. J. Jang & M. H. Mo. (2017). Effect of foot bath therapy on extremities edema and fatigue in practicum nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 7(8), 741-750.
DOI : 10.14257/ajmahs.2017.08.08.

이 에 리 자(Eliza Lee)

[정회원]



- 2004년 8월 : 이화여자대학교 간호과 학과(간호학석사)
- 2010년 8월 : 이화여자대학교 간호과 학과(간호학박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 서일대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 수면, 노인, 간호교육

· E-Mail : elizalee@seoil.ac.kr