

# 간호대학생의 스트레스와 행복감의 관계에서 감사성향의 조절효과

권영숙  
중부대학교 간호학과 부교수

## The Moderating Effect of Gratitude Disposition in the Relationship between Stress and Happiness in Nursing Students

Young-Sook Kwon  
Associate Professor, Department of Nursing, Joongbu University

요 약 본 연구는 간호대학생의 스트레스가 행복감에 미치는 영향에 있어서 감사성향의 조절효과를 확인하기 위해 시행되었다. 연구대상자는 G군에 소재한 대학교의 간호학과 학생으로 자료수집기간은 2018년 10월 4일부터 10월 10일까지였으며, 최종 275부를 분석에 사용하였다. 수집된 자료는 위계적 회귀분석을 이용하여 분석하였다. 연구결과, 최종 모델(모델 3)은 행복감의 26.2%를 설명하였다. 스트레스는 행복감에 영향을 미치는 중요한 요인이었으며, 스트레스와 감사성향의 상호작용항은 통제변수를 고려한 후에도 행복감에 유의한 관련을 나타내었다. 즉, 감사성향은 간호대학생에 있어 스트레스와 행복감의 관계를 조절하는 효과가 있음을 확인하였다. 그러므로 간호대학생의 행복감 증진을 위해 스트레스를 감소시키고 감사성향을 높일 수 있는 중재 프로그램의 개발이 필요하다.

주제어 : 융합, 간호대학생, 스트레스, 행복감, 감사성향, 조절효과

**Abstract** This study was conducted to examine the moderating effect of gratitude disposition as a link between stress and happiness in nursing students. The subjects were 275 nursing students at a university in G-Gun. Data were collected from October 4, 2018 to October 10, 2018 and analyzed by using hierarchical regression analysis. As a result, the final model (Model 3) in regression explained 26.2% of variance in happiness. Stress was an important factor influencing happiness. Stress  $\times$  gratitude disposition interaction was significant for happiness after adjusting control variables. Gratitude disposition moderated the association between stress and happiness in nursing students. Therefore, it is necessary to develop an intervention program to reduce the stress and increase the gratitude disposition to enhance the happiness of nursing students.

**Key Words** : Convergence, Nursing students, Stress, Happiness, Gratitude disposition, Moderating effect

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

대학생은 학업, 진로 및 취업, 그리고 경제 문제와 같은 당면과제로 인한 스트레스, 대인관계 스트레스 등 다

양한 스트레스를 경험한다[1]. 특히 간호대학생은 타 전공 대학생들보다 학업 관련 스트레스가 높은 것으로 보고[2]되고 있다. 또한 임상실습과 관련된 스트레스도 높게 지각하고 있는 것으로 나타나[3] 간호대학생을 위한 스트레스 완화 방안이 요구된다. 스트레스는 간호대학생

\*This paper was supported by Joongbu University Research & Development Fund, in 2018.

\*Corresponding Author : Young-Sook Kwon (yskwon@joongbu.ac.kr)

Received January 4, 2019

Revised February 7, 2019

Accepted February 20, 2019

Published February 28, 2019

의 대학생활 적응[4], 우울[5], 안녕감[5] 및 행복감[6]에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

행복감은 정신건강에서 중요한 개념 중 하나이다. Medvedev와 Landhuis[7]는 대학생 180명을 대상으로 안녕감, 행복감 및 삶의 질의 구조를 탐구한 결과 행복감은 삶의 질, 삶의 만족도, 주관적 안녕감 그리고 긍정 정서와 높은 상관관계가 있다고 하였다. 간호대학생은 졸업 후 간호대상자를 돌볼 예비간호사이므로 그들의 행복감을 파악하고 행복감에 영향을 하는 요인들을 탐색하는 것은 중요하다. 간호대학생의 행복감에 대한 관심이 증가하면서 관련 연구들도 활발히 진행되고 있다. 간호대학생의 행복감과 삶의 만족도는 일반 대학생보다 낮은 수준으로 보고[8]되고 있으며 특히 스트레스는 간호대학생의 행복감을 설명하는 주요 변인으로 알려져 있다[6]. 간호대학생의 행복감에 영향을 하는 요인들을 살펴보면 자아존중감[9], 낙관성[10], 회복탄력성[11] 등과 함께 감사성향[12]이 관련이 있는 것으로 나타났다. 간호대학생을 대상으로 스트레스가 행복감에 미치는 영향에 대해 낙관성의 매개효과를 검증한 연구[13], 회복탄력성의 조절효과를 확인한 연구[6]가 있으나, 스트레스에 대한 감사성향의 완충효과를 검증한 연구는 찾아보기 힘들다. 간호대학생의 행복감 증진을 위해 스트레스가 행복감에 미치는 부정적 영향을 중재할 수 있는 변수를 모색할 필요가 있다. Watkins 등[14]은 감사의 효과 기전에 대하여 설명하면서 감사가 부정적 사건에 대한 적응력을 강화하거나, 우울 또는 스트레스를 예방하거나 완화함으로써 행복감을 촉진할 수 있다고 하였다. 그러므로 감사성향은 스트레스가 행복감에 미치는 부정적 영향을 중재할 수 있을 것이라 사료된다. 따라서 감사성향의 조절효과를 면밀히 분석하는 것이 필요하다.

선행연구에서는 스트레스와 행복감과의 관련성[15] 또는 감사성향과 행복감과의 관련성[16,17]에 대해 주로 연구가 수행되었다. 스트레스와 감사성향이 행복감에 미치는 영향을 확인한 연구[12]도 있으나 스트레스가 행복감에 미치는 영향에 있어서 감사성향이 조절효과를 나타내는지를 파악한 연구는 찾아볼 수 없었다. 이에 본 연구는 간호대학생에 있어 스트레스와 행복감 간의 관계를 파악하고 감사성향의 조절효과를 확인하여 행복감을 증진시키기 위한 중재 프로그램 개발을 위한 근거자료를 제시하고자 시도하였다.

## 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 스트레스, 감사성향, 행복감 간의 관계를 조절효과 중심으로 살펴보고자 하며 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성에 따른 행복감의 차이를 파악한다.

둘째, 대상자의 행복감, 스트레스 및 감사성향의 정도를 파악한다.

셋째, 대상자의 행복감, 스트레스 및 감사성향 간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 대상자의 스트레스가 행복감에 영향을 미치는데 있어서 감사성향의 조절효과를 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 스트레스와 행복감 간의 관계에 있어서 감사성향의 조절효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구 대상 및 자료수집

본 연구 대상자는 G군에 소재한 일개 대학교의 간호학과에 재학 중인 학생으로 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 서면으로 동의한 학생을 대상으로 하였다. 참여자의 윤리적 고려를 위해 언제든지 연구 참여의 철회를 요구할 수 있다는 정보를 제공하였고 수집된 자료는 연구목적 이외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것이며 익명성과 비밀이 보장됨을 설명하였다. 2018년 10월 4일부터 10월 10일까지 구조화된 설문지를 이용하여 조사하였다. 대상자 수는 G\*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 계산하였으며, 회귀분석에서 중간효과 크기인 .15, 양측 검정 유의수준 .05, 검정력 .95, 예측변수(행복감, 스트레스, 감사성향, 일반적 특성)가 16개일 때 204명으로 산출되었다. 이를 근거로 탈락률을 고려하여 281명에게 설문지를 배부하였다. 총 277부가 회수되었으며, 이 중 답변이 누락된 설문지 2부를 제외한 후 275부를 분석하였다.

### 2.3 연구 도구

#### 2.3.1 행복감

행복감은 Suh와 Koo[18]가 개발하여 타당화한 단축

형 행복척도(COMOSWB)로 측정하였다. 이 도구는 삶의 만족감 3문항, 긍정적 정서 3문항, 부정적 정서 3문항 총 9개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 많이 그렇다' 7점까지의 7점 척도로 응답하게 되어 있다. 행복감 점수는 삶의 만족감 점수와 긍정적 정서 점수를 합한 후 부정적 정서 점수를 빼 점수이며, 범위는 최저 -15점에서 최고 39점이다. 점수가 높을수록 행복 수준이 높음을 의미한다. Suh와 Koo[18]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.86$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.89$ 이었다.

### 2.3.2 스트레스

대학생의 스트레스 지각을 측정하기 위해 Cohen, Kamarkck와 Mermelstein[19]에 의해 개발된 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS)를 Lee[20]가 번안한 도구를 사용하였다. 총 10문항으로 자신의 삶에서 경험하는 상황을 스트레스로 지각하게 되는 정도를 측정한다. 지난 한 달 동안의 상황에 대한 자신의 감정 및 생각을 구체화하여 자신이 얼마나 자주 그렇게 느끼고 생각하는가에 관하여 질문하고 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 5점 Likert 척도로 되어 있다. 4, 5, 7, 8문항은 역으로 채점하였고 총점이 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높음을 의미한다. Lee[20]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.83$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.85$ 이었다.

### 2.3.3 감사성향

감사성향은 McCullough, Emmons와 Tsang[21]의 도구를 Kwon, Kim과 Lee[22]가 타당화한 한국판 감사 질문지(K-GQ-6)를 사용하였다. 이 도구는 총 6문항으로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 많이 그렇다' 7점까지의 Likert 7점 척도로 측정하였으며, 부정문항 2문항은 역환산 처리하였다. 점수의 범위는 최저 6점에서 최고 42점까지이며 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. Kwon 등[22]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.85$ 였고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.91$ 이었다.

### 2.3.4 자료 분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 24를 이용하여 분석하였다. 일반적 특성은 빈도수, 백분율을 구하였고 일반적 특성에 따른 행복감은 t-test, ANOVA를 이용하

여 분석하였다. 행복감, 스트레스 및 감사성향 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 스트레스가 행복감에 영향을 미치는 데 있어서 감사성향의 조절효과를 확인하기 위해 평균중심화(mean centering) 및 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 이용하여 분석하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 일반적 특성에 따른 행복감의 차이

일반적 특성을 살펴보면 여학생이 79.6%이었으며 연령은 20~24세가 70.5%로 가장 많았다. 2학년이 27.6%이었으며, 전공 선택 동기는 적성과 흥미가 44.0%로 가장 높았다. 전공에 만족한다고 한 경우는 56.0%, 성적(직접 학기 평점)이 3.0미만인 경우는 8.7%이었다. 경제적 상태가 좋은 편이라고 한 경우는 90.5%이었으며 건강상태는 좋은 편이라고 한 경우가 49.5%이었고 종교는 없는 경우가 61.5%이었다. 가족 관계가 좋다고 한 경우는 80.7%, 친구 관계가 좋다고 한 경우는 81.1%이었고 외모에 대해 만족한다고 한 경우는 38.5%이었다(Table 1).

일반적 특성에 따른 행복감의 차이는 성별( $t=-2.44$ ,  $p=.015$ ), 전공 만족도( $t=2.80$ ,  $p=.005$ ), 성적( $t=-2.27$ ,  $p=.024$ ), 가족 관계( $t=2.82$ ,  $p=.005$ ), 친구 관계( $t=5.91$ ,  $p<.001$ ), 외모 만족도( $t=2.65$ ,  $p=.008$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 즉, 여학생이 남학생보다, 전공에 만족하는 경우, 성적이 3.0이상인 경우, 가족 관계와 친구 관계가 좋은 경우, 그리고 외모에 만족하는 경우가 그렇지 않은 경우보다 행복감이 더 높은 것으로 나타났다(Table 1).

### 3.2 행복감, 스트레스 및 감사성향의 평균

행복감의 평균점수는 17.82점, 스트레스는 27.35점, 감사성향은 32.73점으로 나타났다(Table 2).

### 3.3 변수들 간의 상관관계

행복감은 스트레스( $r=-.265$ ,  $p<.001$ )와 부적 상관관계가 있었고, 감사성향( $r=.372$ ,  $p<.001$ )과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 스트레스는 감사성향( $r=-.402$ ,  $p<.001$ )과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 3).

Table 1. Happiness according to general characteristics of participants

(N=275)

Variables	Categories	n(%)	M±SD	t or F	p
Gender	Male	56(20.4)	17.21±5.66	-2.44	.015
	Female	219(79.6)	19.23±5.47		
Age	≤19	63(22.9)	19.24±5.18	.81	.442
	20-24	194(70.5)	18.82±5.72		
	≥25	18(6.5)	17.33±5.14		
Grade	Grade 1	66(24.0)	19.18±5.12	.96	.410
	Grade 2	75(27.6)	18.36±5.17		
	Grade 3	67(24.4)	18.22±6.24		
	Grade 4	66(24.0)	19.82±5.56		
Selection motivation to study nursing	Aptitude or interest	121(44.0)	19.16±5.23	.48	.691
	Advice of parents	41(14.9)	18.68±7.02		
	Job opportunity	99(36.0)	18.35±5.58		
	Academic score	14(5.1)	19.64±3.10		
Major satisfaction	Satisfied	154(56.0)	19.66±5.06	2.80	.005
	Unsatisfied or moderate	121(44.0)	17.75±5.99		
Grade point average	<3.0	24(8.7)	16.38±6.31	-2.27	.024
	≥3.0	251(91.3)	19.06±5.23		
Economic status	Good	249(90.5)	18.88±5.48	.56	.570
	Bad or moderate	26(9.5)	18.23±6.40		
Health status	Good	136(49.5)	19.31±4.91	1.44	.151
	Bad or moderate	139(50.5)	18.35±6.11		
Religion	Yes	106(38.5)	18.83±5.78	.02	.984
	No	169(61.5)	18.82±5.44		
Whether you live with your parents	Yes	177(64.4)	18.79±5.28	-.12	.902
	No	98(35.6)	18.88±6.07		
Relationship with family members	Good	222(80.7)	19.28±5.50	2.82	.005
	Bad or moderate	53(19.3)	16.91±5.48		
Relationship with friends	Good	223(81.1)	19.73±5.07	5.91	<.001
	Bad or moderate	52(18.9)	14.94±5.94		
Satisfaction with appearance	Satisfied	106(38.5)	19.88±4.69	2.65	.008
	Unsatisfied or moderate	169(61.5)	18.16±5.97		

Table 2. Mean of happiness, stress, and gratitude disposition (N=275)

Variables	M±SD	Minimum	Maximum
Happiness	17.82±5.56	1	31
Stress	27.35±5.60	10	42
Gratitude disposition	32.73±5.92	11	42

Table 3. Correlations among happiness, stress, and gratitude disposition (N=275)

Variables	Happiness	Stress	Gratitude disposition
	r (p)	r (p)	r (p)
Happiness	1		
Stress	-.265 (<.001)	1	
Gratitude disposition	.372 (<.001)	-.402 (<.001)	1

3.4 조절효과 검증을 위한 회귀분석

간호대학생의 스트레스가 행복감에 미치는데 있어서 감사성향의 조절효과 검증을 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 1에서는 단변량 분석에서 행복감에 유의한 영향을 미쳤던 성별, 전공 만족도, 성적, 가족 관계, 친구 관계, 외모 만족도를 투입하여 행복감에 미치는 영향력을 살펴 보았다. 모델 2에서는 이들 변수들을 통제한 상태에서 스트레스와 감사성향을 추가로 투입하여 모형의 설명력(R<sup>2</sup>) 변화량과 상대적 영향력을 살펴보았다. 모델 3에서는 독립변수와 조절변수의 상호작용 효과를 검증하고 모형의 설명력(R<sup>2</sup>) 변화량을 살펴보았다. Durbin-Watson 값은 2.106으로 나타나 자기상관 없이 독립적이고 분산팽창인자(VIF)도 1.039-1.660으로 다중공선성의 문제도 없었다.

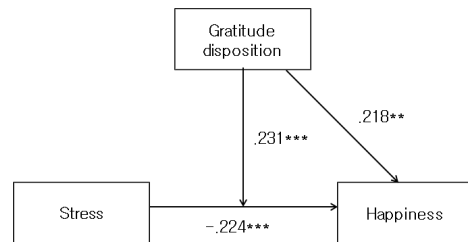
모델 1에서는 성별, 친구 관계가 행복감에 유의한 영향을 보이는 것으로 나타났고 (F=7.916, p<.001) 설명력은 15.1%이었다. 모델 2에서는 성별, 전공 만족도, 성적, 가족 관계, 친구 관계, 외모 만족도를 통제한 상태에서 스트레스와 감사성향을 투입한 결과 행복감에 대한 설명력은 21.9%로 나타나 모델 1에 비해 6.8% 증가를 보였다 (F=9.324, p<.001). 행복감에 대해서 스트레스와 감사성향의 상대적 영향력(β)은 각각 -.133, .244이었다. 모델 3에서는 행복감에 대한 설명력은 26.2%로 모델 2에 비해 4.3%의 유의한 증가를 나타냈다 (F=10.448, p<.001). 즉, 행복감에 대해서 스트레스와 감사성향의 상호작용항은 β=.231 수준에서 통계적으로 유의한 영향력을 나타내었다. 따라서 스트레스가 행복감을 감소시키는데 있어서 감사성향이 조절효과가 있는 것으로 나타났다(Table 4).

Table 4. Results of regression analysis for moderation (N=275)

Variables	Model 1			Model 2			Model 3		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Gender	.118	2.053	.041	.143	2.557	.011	.166	3.029	.003
Major satisfaction	.084	1.413	.159	-.012	-.205	.838	-.027	-.447	.655
Grade point average	-.082	-1.430	.154	-.072	-1.296	.196	-.067	-1.242	.215
Relationship with family members	-.032	-.479	.632	-.046	-.706	.481	-.051	-.803	.423
Relationship with friends	.296	4.389	<.001	.204	3.003	.003	.168	2.516	.012
Satisfaction with appearance	.089	1.511	.132	.025	.426	.671	.045	.795	.427
Stress				-.133	-2.095	.037	-.244	-3.596	<.001
Gratitude disposition				.244	3.746	<.001	.218	3.416	.001
Stress × Gratitude disposition							.231	3.924	<.001
R <sup>2</sup>	.151			.219			.262		
ΔR <sup>2</sup> (p)				.068(<.001)			.043(<.001)		
F(p)	7.916(<.001)			9.324(<.001)			10.448(<.001)		

Dummy variables = gender (0 : male, 1: female); major satisfaction (0 : unsatisfied or moderate, 1: satisfied); grade point average (0 : <3.0, 1 : ≥3.0); relationship with family members (0 : bad or moderate, 1 : good); relationship with friends (0 : bad or moderate, 1 : good); satisfaction with appearance (0 : unsatisfied or moderate, 1: satisfied).  
Dependent variable is happiness.

스트레스와 감사성향의 상호작용항이 유의하고, 감사성향 즉, 조절변수가 종속변수인 행복감에 유의한 영향을 주는 경우 유사 조절효과가 있다고 본다. 이를 도식화 하면 Fig. 1과 같다.



\*\* p<.01, \*\*\* p<.001

Fig. 1. Quasi-moderating effect of gratitude disposition

스트레스가 행복감에 미치는 영향에 대한 감사성향의 조절효과를 살펴보기 위해 스트레스와 감사성향의 상호작용항 그래프로 확인하였다. 조절변수인 감사성향이 높은 경우 스트레스가 행복감에 미치는 효과가 감소한다는 것을 알 수 있다(Fig. 2).

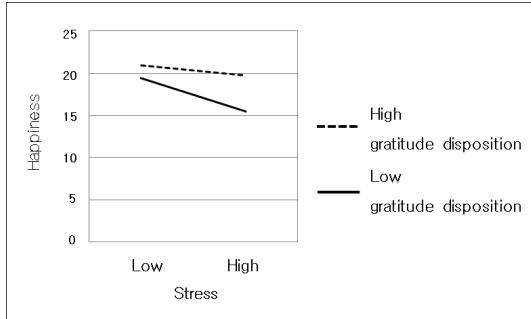


Fig. 2. Stress and happiness by gratitude disposition

#### 4. 논의

본 연구는 간호대학생의 스트레스가 행복감에 미치는 영향에 있어서 감사성향이 조절효과를 나타내는지 확인하기 위하여 수행되었다.

본 연구에서 대상자의 행복감 정도는 최고 39점에 평균 17.82점으로 중간보다 약간 높은 수준이었다. 행복감 점수 산출 방식은 다르지만 Kim[12]의 연구에서는 최고 63점에 평균 27.77로 중간이하의 낮은 수준으로 보고되었다. 본 연구 대상자의 스트레스는 50점 만점에 평균 27.35점으로 중간보다 약간 높은 수준이었으며 이는 Kim[11]의 연구에서의 평균 30.03점보다 약간 낮은 수준이었다. 본 연구 대상자의 감사성향은 42점 만점에 평균 32.73점으로 Kim[12], Kim과 Park[10]의 연구에서 평균 32.06점, 32.01점으로 나타난 결과와 유사하였다.

회귀분석에 앞서 시행된 단변량 분석에서 성별, 전공 만족도, 성적, 가족 관계, 친구 관계, 외보 만족도에 따라 행복감에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 변수들은 더 미변수로 처리한 후 통제변수로 설정하여 위계적 회귀분석의 1단계에 투입되었다. 이 중 성별( $p=.041$ ), 친구 관계( $p<.001$ )에서 통계적으로 유의하게 나타났다. 즉, 여학생이 남학생보다, 친구 관계가 좋은 경우 그렇지 않은 경우보다 행복감이 높았으며 친구 관계가 행복감에 가장 많은 영향을 미쳤다( $\beta=.296$ ). 친구 관계는 사회적 지지의

한 형태로 볼 수 있으며 관계가 좋을수록 사회적 지지가 높아짐으로써 행복감도 높아진다고 볼 수 있다. 남학생을 포함한 연구가 많지는 않은데 본 연구 결과와 달리 단변량 분석에서 성별에 따른 행복감의 차이는 없었다는 결과[10]나 남학생의 행복감이 여학생보다 더 높았다는 결과[15]도 있어 향후 남녀별 특성의 차이와 행복감과 관련된성에 대하여 분석해 볼 필요가 있다. 모델 2에서는 모델 1에 투입된 변수들을 통제된 상태에서 독립변수인 스트레스와 조절변수인 감사성향을 추가 투입하였다. 스트레스( $p=.037$ )와 감사성향( $p<.001$ )은 통계적으로 유의하였으며 스트레스가 높을수록 행복감은 낮았고 감사성향이 높을수록 행복감은 높게 나타났다. Kim[12]의 연구에서도 스트레스와 감사성향은 간호대학생의 행복감을 설명하는 주요 예측요인으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다. Kim과 Han[23]의 연구에서도 스트레스가 행복감을 저하시키는 요인이 입증되었다. 그러나 여자 간호대학생을 대상으로 한 Park[24]의 연구에서 스트레스와 행복감 간에 음의 상관관계는 있었으나 회귀분석 결과 스트레스가 행복감에 영향을 미치는 요인은 아닌 것으로 나타났다. 이에 대해 Park[24]은 스트레스가 동일하게 존재하더라도 개인의 여러 특성에 의해 스트레스 반응이 다양하게 나타날 수 있기 때문이라고 하였다. 그러므로 스트레스가 간호대학생의 행복감에 미치는 영향에 대한 반복연구가 요구되며 스트레스가 행복감에 미치는 영향을 매개 또는 조절하는 변수들에 대한 지속적인 탐구 역시 필요하다. 모델 3에서는 스트레스와 감사성향의 상호작용항을 투입하여 스트레스가 행복감을 감소시키는데 있어서 감사성향이 조절효과가 있음을 확인하였다( $p<.001$ ). 간호대학생이 인지하는 스트레스와 행복감 간의 관계에서 감사성향이 스트레스와 상호작용하여 긍정적으로 행복감에 영향한다고 할 수 있다.

감사성향이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 긍정적인 다른 사람을 더 잘 배려하는 경향이 있고[25] 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적인 감정들을 보다 잘 통제한다고 한다[14]. Cho[26]는 대학생의 감사성향이 스트레스 대처에 영향을 미치므로 스트레스 대처능력을 향상시키기 위해 교육과정이나 교과 외 활동 등을 통하여 감사성향을 높여주는 것이 필요하다고 하였다. Lee와 Lee[27]는 중학생을 대상으로 1달 동안 감사노트를 작성하게 한 결과 감사성향이 향상되었다고 하였고 Lee 등[28]은 대학생을 대상으로 7일 동안 매일 30분 씩 수행한

감사일기 활동이 감사성향과 행복감을 증진시키는데 효과적이었다고 하였다. 감사일기 활동을 통해 감사하는 경험을 갖게 함으로써 호의적이고 긍정적인 감성이 강화되며 행복감의 향상을 가져오게 한다는 것이다. 이처럼 감사성향은 훈련을 통해 증진될 수 있음을 알 수 있다. 그러므로 감사일기 활동과 같은 프로그램의 활용과 개발은 간호대학생의 감사성향과 행복감을 높이는데 도움이 될 것이라 사료된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생을 대상으로 스트레스가 행복감에 미치는 영향과 스트레스와 행복감의 관계에서 감사성향의 조절효과를 규명하여 간호대학생의 행복감 증진을 위한 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

연구 결과, 스트레스는 간호대학생의 행복감에 부의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 조절효과 검증을 살펴보면 감사성향은 스트레스와 행복감의 관계를 조절하는 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 감사성향이 높은 간호대학생은 스트레스 인지 수준이 약화되어 행복감이 더 높다고 할 수 있다. 본 연구 결과를 토대로 감사성향 증진 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하는 후속연구가 필요함을 제언한다. 또한 간호대학생의 행복감 증진을 위해 스트레스와 행복감의 관계에 영향을 미치는 조절변수 탐색을 위한 연구가 지속되기를 바란다.

## REFERENCES

- [1] S. S. Noh, Y. R. Cho & M. K. Choi. (2014). The Influences of Self-Compassion and Life Stress on Suicidal Ideation among Undergraduate Students: Mediating Roles of Rumination and Depression. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 735-757.
- [2] 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
- [3] E. A. Kim. (2018). Convergence study on Stress, 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/JKCS.2018.9.3.091
- [4] S. J. Lee & J. Y. Park. (2018). The Effects of Grit and Stress on Nursing Student's Adjustment to College Life. *Journal of Digital Convergence*, 16(2), 269-276.  
DOI : 10.14400/JDC.2018.16.2.269
- [5] E. S. Lee. (2017). Impact of Life Stress on Depression, Subjective Well-being and Psychological Well-being in Nursing Students: Mediation Effects of Coping. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(1), 55-65.  
DOI : 10.5762/KAIS.2017.18.1.55
- [6] E. M. Kim, Y. H. Yang, H. Y. Lee & M. Yu. (2016). Factors Influencing Subjective Happiness in Korean Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 22(3), 294-303.  
DOI : 10.5977/jkasne.2016.22.3.294
- [7] O. N. Medvedev & C. E. Landhuis. (2018). Exploring Constructs of Well-Being, Happiness and Quality of Life. *PeerJ*, 6, e4903.  
DOI : 10.7717/peerj.4903
- [8] W. H. Jun, K. S. Cha & K. L. Lee. (2015). Factors Affecting Subjective Well-Being in Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 21(2), 276-284.  
DOI : 10.5977/jkasne.2015.21.2.276
- [9] M. S. Park. (2018). Influence of Nursing Students' Stress and Self Esteem on Subjective Happiness. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 19(4), 395-402.  
DOI : 10.5762/KAIS.2018.19.4.395
- [10] J. Y. Kim & H. S. Park. (2015). The Factors Related to Happiness among Nursing Students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 17(1), 545-559.
- [11] M. J. Jo. (2016). The Factors related to Happiness among Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 22(2), 182-190.  
DOI : 10.5977/jkasne.2016.22.2.182
- [12] E. Y. Kim. (2017). A Study on Happiness of Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 15(9), 385-395.  
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.9.385
- [13] E. Y. Kim & K. S. Lim. (2017). The Effect of Stress on the Happiness Index of Nursing College Students: Focusing on Mediating Effects of Optimism. *Journal of Digital Convergence*, 15(12), 381-391.  
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.12.381
- [14] P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone & R. L. Kolts.

- (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- [15] J. H. Kim & H. O. Jeon. (2016). Factors Influencing Subjective Happiness in Nursing Students: Focused on Psycho-social Factors. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25(2), 123-132. DOI : 10.12934/jkpmhn.2016.25.2.123
- [16] J. H. Park & G. Y. Jo. (2016). Predictors of Subjective Happiness for Male Nursing Students. *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, 27(2), 511-522. DOI : 10.7465/jkdi.2016.27.2.511
- [17] W. H. Jun & K. L. Lee. (2016). The Effects of Nursing Professionalism and Gratitude Disposition on the Happiness in Senior Nursing Students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 30(3), 434-444. DOI : 10.5932/JKPHN.2016.30.3.434
- [18] E. K. Suh & J. S. Koo. (2011). A Concise Measure of Subjective Well-Being(COMOSWB): Scale Development and Validation. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 25(1), 95-113.
- [19] S. Cohen, T. Kamarck & R. Mermelstein. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. DOI : 10.2307/2136404
- [20] J. E. Lee. (2005). The Effects of Self-complexity and Self-efficacy on Depression and Perceived Stress. Master's thesis. Ajou University, Seoul.
- [21] M. E. McCullough, R. A. Emmons & J. A. Tsang. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. DOI : 10.1037/0022-3514.82.1.112
- [22] S. J. Kwon, K. H. Kim & H. S. Lee. (2006). Validation of the Korean Version of Gratitude Questionnaire. *The Korean Journal of Health Psychology*, 11(1), 177-190.
- [23] Y. S. Kim & M. Y. Han. (2015). Factors Influencing Happiness Index of Nursing Students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 21(5), 501-510. DOI : 10.11111/jkana.2015.21.5.501
- [24] H. S. Park. (2014). Stress, Yangsaeng and Subjective Happiness Among Female Undergraduate Nursing Students in the Republic of Korea. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(4), 471-481. DOI : 10.5977/jkasne.2014.20.4.471
- [25] R. A. Emmons & M. E. McCullough. (2003). Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. DOI : 10.1037/0022-3514.84.2.377
- [26] M. K. Cho. (2017). A Convergence Study of the Influence of Grateful Disposition and Subjective Well-being on Stress Coping of College Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(4), 101-109. DOI : 10.15207/JKCS.2017.8.4.101
- [27] J. H. Lee & C. H. Lee. (2009). The Effect of Gratitude Training on Grateful Disposition, Life Satisfaction, Affective Well-Being, and Self-esteem for Middle School Students. *Journal of Academia-Industrial Technology*, 10(11), 3315-3320.
- [28] E. H. Lee, J. Y. Kim, J. Y. Jang & J. N. Byun. (2017). The Effects of Gratitude Diary Activities on Happiness and Gratitude Disposition among College Students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 7(4), 907-917. DOI : 10.14257/MJMAHS.2017.04.78

권 영 숙(Young-Sook Kwon)

[정회원]



- 1991년 2월 : 경북대학교 간호학과(간호학석사)
- 2002년 9월 : Osaka University 의학부(의학박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 중부대학교 간호학과 부교수

· 관심분야 : 건강증진, 노인간호

· E-Mail : yskwon@joongbu.ac.kr