



간호대학생의 지각된 스트레스와 자기연민이 삶의 질에 미치는 영향

남 정 희¹⁾ · 박 현 숙²⁾

서 론

연구의 필요성

인간이라면 누구나 태어나서 죽을 때까지 행복한 삶을 이어가길 희망한다. 행복한 삶은 인류가 추구해온 삶의 중요한 목적 중 하나이며 양적인 풍요로움이 충족되면서 질적인 여유를 추구하고자 삶의 질에 대한 관심이 높아지고 있다(Nam & Sung, 2016). 경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development [OECD])의 ‘2018년 더 나은 삶의 질 지수(better life index, BLI)’에 의하면 한국이 40개국 가운데 30위로 나타났다(Park, 2019). 이런 결과를 고려할 때 미래사회를 이끌어 갈 대학생들의 삶의 질은 어떠한지 살펴볼 필요가 있다.

대학생은 발달단계상 청소년 후기에 해당되며 자신에 대한 이해와 삶의 목표를 생각하고 자아정체감을 확립하여 자율성과 독립성을 갖춘 사회인으로서 준비를 해야 하는 시기이다(Park & Jang, 2010). 또한 이들은 학교생활에 적응하는 과정에서 학업, 새로운 대인관계 형성, 경제적 어려움 및 취업 준비 등으로 여러 유형의 스트레스를 경험하고 있다. 특히 간호대학생은 일반대학생들에 비해 엄격한 교육과정과 과다한 학습량, 일정시간 이수해야 하는 임상실습 및 간호사국가시험이라는 커다란 관문을 통과해야 한다는 압박감으로 더욱 많은 스트레스를 경험하고 있다(Park & Jang, 2010; Park & Shim, 2016). 따라서 간호대학생이 스트레스를 효과적으로 관리하지

못할 경우 학업을 중도에 포기할 수 있으므로, 간호교육 현장에서 학생들의 스트레스 원인 및 수준을 정확히 파악하여 스트레스를 줄여준다면 간호대학생의 신체적, 정신적, 사회적 건강문제를 줄일 수 있을 뿐만 아니라 삶의 질 또한 높일 수 있을 것이다(Song, 2012).

삶의 질은 신체적, 심리적, 사회·환경적 등 전반적 측면에서 개인이 느끼는 만족감의 주관적 평가로 삶의 만족, 주관적 웰빙, 주관적 행복감 등으로도 사용되고 있다(Min, Kim, & Park, 2002). 이러한 삶의 질은 스트레스와 밀접한 관련이 있는데 간호대학생의 경우 스트레스가 삶의 질에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다(Park, Bae, & Son, 2017; Song, 2012). 특히 일반대학생에 비해 간호대학생의 삶의 질이 유의하게 낮았으며 스트레스 수준이 낮을수록 삶의 질은 높은 것으로 보고되었다(Park & Shim, 2016). 이와 같이 간호대학생을 대상으로 한 다수의 연구(Lee, Kim, Cho, Ahn, & Kim, 2014; Park & Shim, 2016; Song, 2012)에서 생활스트레스, 취업스트레스, 임상실습 스트레스 등이 삶의 질 저하에 영향을 주는 것으로 보고되고 있으므로, 간호대학생의 삶의 질 향상을 위해서는 이들이 지각하고 있는 스트레스에 대한 관심과 관리가 요구된다. 삶의 질은 개인의 총체적 안녕을 나타내는 지표이며(Kim, Kwon, & Son, 2018), 아울러 환자의 건강과 안녕을 위해 힘써야 할 예비간호사인 간호대학생의 삶의 질이 곧 대상자의 안녕과 삶의 질 향상과도 직결되므로(Park & Lee, 2018), 간호대학생의 삶의 질을 스트레스와 함께 확인할 필요가 있다.

최근 심리치료 분야에서 긍정심리학이 대두되면서 Neff

주요어: 연민, 간호, 스트레스, 삶의 질

1) 포항대학교 간호학과 조교수(교신저자 E-mail: njh@pohang.ac.kr)

2) 대구가톨릭대학교 간호대학, 간호과학연구소, 교수

Received: November 6, 2019 Revised: February 17, 2020 Accepted: February 18, 2020

(2003a)가 제안한 자기연민(self-compassion)을 이용한 많은 연구들에서 자신에 대한 사랑과 연민이 삶의 질이나 심리적 기능에 매우 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한, 자기연민은 정신건강의 여러 지표들과 밀접한 관련성이 있으며 삶의 질에 영향을 미치는 주요 요인 중 하나이다(Duarte, Pinto-Gouveia, & Cruz, 2016; Gim, Park, & Shin, 2017). 연민이 자신이 아닌 다른 사람이나 존재를 대상으로 하는 것과 달리 자기연민은 자신을 대상으로 하는 것으로 자신에 대한 태도로 개념화할 수 있다. 자기연민은 자신에 대해 가혹하고 비판적으로 대하기보다 친절함과 따뜻함으로 대하는 자기친절(self-kindness), 자신의 경험이 독립적이고 분리된 것이 아니라 누구나 겪는 인간의 공통 경험의 일부로 보는 보편적 인간성(common humanity), 자신이 경험하는 고통스런 생각이나 느낌을 과잉동일시하지 않고 균형 잡힌 방식으로 자각하는 마음챙김(mindfulness)의 세 가지 요소로 구성되어 있다. 즉, 자기연민은 힘든 상황을 전제로 하고 있으며, 균형 잡힌 알아차림을 강조하기도 하지만 스스로에 대한 친절한 태도 및 관점이 포함되어 있다는 점이 특징적이다(Heo, Kim, & Gim, 2017). 자기연민은 자신이 겪는 고통이 혼자만의 고통이 아니라 대부분의 사람이 경험할 수밖에 없는 보편적인 경험이라고 인식함으로써 고통에 대한 두려움과 부정적 반응을 줄일 수 있고, 고통 받는 자신을 비판하고 자책하기보다 있는 그대로 수용하고 따뜻하게 대해줌으로 자신의 삶에서 행복감과 삶의 질을 높일 수 있다(Gim et al., 2017). 자기연민이 확장되면 자신뿐만 아니라 주변의 가까운 사람에 대한 연민으로 더 나아가 잘 모르는 타인에 대한 연민으로 확장될 수 있다(Durkin, Beaumont, Hollins, & Carson, 2016). 따라서 자기연민은 환자간호 시 대상자를 이해하는 데도 도움이 되며(Senyuva, Kaya, İşik, & Bodur, 2014), 대인관계 기능을 향상시킬 뿐 아니라 공감과 이타성까지도 연결되어지므로(Neff & Pommier, 2010) 간호대학생에게 매우 필요한 요소로 볼 수 있다.

280명의 외국 간호사를 대상으로 한 연구(Duarte et al., 2016)에서 자기연민은 삶의 질의 영향요인으로 나타났고, 대학생의 마음챙김과 삶의 질 간의 관계에 관한 연구(Gim et al., 2017)에서 자기연민이 완전매개 효과로 작용하는 것으로 나타났다. 이에, 간호대학생의 삶의 질을 변화시킬 수 있는 요인으로 자기연민을 생각할 수 있으며, 간호대학생의 삶의 질과 자기연민의 관계를 파악할 필요가 있다.

자기연민은 스트레스 정도에 따라 영향을 받는데(Yu et al., 2019), 수면장애를 호소하는 성인을 대상으로 한 연구에서 지각된 스트레스 정도가 높을수록 자기연민 정도가 낮았고, 지각된 스트레스는 자기연민에 부적인 영향을 미치고 있었다. 또한, 학교상담자를 대상으로 직무스트레스와 자기연민을 조사한 결과 직무스트레스는 자기연민과 음의 상관을 보였고, 직무스

트레스가 회복탄력성에 직접적인 영향을 주면서 자기연민이 부분매개하여 회복탄력성에 영향을 주는 것으로 나타났다(Cha & Kim, 2018). 이렇듯 자기연민은 스트레스에 의한 영향을 받고, 삶의 질에 있어서 중요한 영향 요인임을 알 수 있다. 하지만, 지금까지 간호대학생을 대상으로 한 삶의 질의 영향요인에 대한 연구는 많았으나(Kim, Noh, & Kim, 2017; Park & Lee, 2018; Park & Shim, 2016; Park et al., 2017; Song, 2012) 지각된 스트레스와 삶의 질과의 관계에서 자기연민의 매개효과에 대한 연구는 거의 없었다. 따라서 본 연구는 간호대학생의 지각된 스트레스와 삶의 질 간의 관계를 확인하고, 자기연민이 이들 관계에서 매개역할을 하는지를 파악하여 간호학생의 삶의 질 향상을 위한 방안 마련과 교육프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 목적

본 연구는 간호대학생의 지각된 스트레스와 자기연민이 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고, 간호대학생의 지각된 스트레스가 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서 자기연민의 매개효과를 규명하기 위함이며, 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 차이를 파악한다.
- 간호대학생의 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 간의 관계를 파악한다.
- 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악한다.
- 간호대학생의 지각된 스트레스와 삶의 질 간의 관계에서 자기연민의 매개효과를 규명한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 간의 관계를 확인하고, 지각된 스트레스와 자기연민이 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

연구 대상

본 연구 대상은 A시 일 대학의 간호학과 1학년부터 4학년까지 재학생을 대상으로 편의표집을 실시하였다. 본 연구의 표본 크기는 G*power 3.1.9 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, 검

정력 .80, 효과크기 .15, 예측요인 11개로 다중회귀분석에 필요한 대상자 수를 산출한 결과 123명이 요구되었으나, 탈락률 등을 고려하여 총 180명을 목표 인원으로 하고, 학년 분포를 고려하여 분반 단위로(각 학년의 A반) 자료를 수집하였다. 이 중 설문에 응답하지 않았거나, 불성실하게 응답한 23명을 제외하고 총 157명(87.2%)의 자료를 최종 분석에 사용하였다.

연구 도구

● 지각된 스트레스

지각된 스트레스는 Cohen, Kamarck과 Mermelstein (1983)이 개발한 Perceived Stress Scale을 Park과 Seo (2010)가 번안한 한국판 지각된 스트레스 척도를 저자의 허락을 받아 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, 최저 0점에서 최고 40점의 리커트 5점 척도로 역문항은 역환산하였고 총점이 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Park과 Seo (2010)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.76$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.82$ 였다.

● 자기연민

자기연민은 Neff (2003b)가 개발한 Self-Compassion Scale (SCS)을 Kim, Yi, Cho, Chai와 Lee (2008)가 제작한 한국판 자기연민 단축형 척도를 저자의 동의를 구하고 사용하였다. 총 12문항으로, 자기친절과 자기비판, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시의 6개 하위척도로 구성되어 있으며, 최저 12점에서 최고 60점의 리커트 5점 척도로 총점이 높을수록 자기연민 수준이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Kim 등(2008)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.87$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었다.

● 삶의 질

삶의 질은 The World Health Organization Quality of Life Assessment Group (1998)에서 개발한 WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version (WHOQOL-BREF)을 Min, Lee, Kim, Suh와 Kim (2000)이 번안한 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도를 저자의 승인을 받아 사용하였다. 총 26문항으로 전반적 영역, 신체적 건강 영역, 심리적 영역, 사회적 영역, 생활환경의 5개영역으로 구성되어 있으며, 최저 26점에서 최고 130점의 리커트 5점 척도로 총점이 높을수록 삶의 질 수준이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Min 등(2000)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.89$ 였고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.93$ 이었다.

자료 수집 방법 및 윤리적 고려

본 연구의 자료 수집은 2018년 10월 11일부터 26일까지 일 개 간호대학 재학생을 대상으로 수집하였다. 연구 대상자가 취약한 학생이므로, 연구자의 강의수강 등 직접적인 관련성이 없는 대상자 선정을 위해 연구시작 전 해당 대학 학과장에게 본 연구의 취지와 목적을 설명하고 협조를 구하였다. 다음으로 연구자가 직접 연구 대상자들에게 연구의 목적, 절차 등을 설명하고 자발적으로 연구 참여를 희망하는 학생들을 대상으로 서면동의서를 받은 후 자료 수집을 시행하였다. 설문내용이 연구 목적으로만 사용되며 대상자의 익명성과 비밀이 보장되고, 원하면 언제든지 응답을 철회할 수 있으며, 설문으로 인해 어떠한 불이익도 없음을 약속하였다. 설문지는 자가 보고식으로 이루어졌고, 설문시간은 15분 이내였으며 설문지가 완성된 후에 소정의 답례품을 제공하였다. 설문 자료는 코드화하여 연구 목적으로만 사용될 것이며, 설문지는 자료수집 3년 후 폐기할 예정이다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성, 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 정도를 파악하기 위하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 차이는 t-test, one-way ANOVA를 이용하였고, 사후검정은 Scheffé test를 사용하였다.
- 대상자의 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 간의 관계는 Pearson correlation coefficients로 분석하였다.
- 대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 단계적 다중회귀분석(stepwise multiple regression)을 사용하였다.
- 대상자의 지각된 스트레스와 삶의 질 간의 관계에서 자기연민의 매개효과 검정을 위하여 Baron과 Kenny (1986)의 매개회귀분석방법을 실시하였고, Sobel test로 매개효과에 대한 유의성 검정을 확인하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성과 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 정도

대상자는 1학년 36명(22.9%), 2학년 42명(26.8%), 3학년 38

명(24.2%), 4학년 41명(26.1%)이었으며, 여학생이 127명(80.9%), 남학생이 30명(19.1%)이었다. 종교는 없는 경우가 107명(68.2%)으로 더 많았으며 동아리 활동은 없는 경우가 97명(61.8%)으로 더 많았고, 건강상태가 보통이 77명(49.0%)으로 가장 많았으며, 다음으로 건강함이 57명(36.3%), 건강하지 않음이 23명(14.7%)순으로 대부분 건강하다고 응답하였다. 간호학과에 입학한 동기는 취업 때문이 92명(58.6%)으로 가장 많았고, 간호사에 대한 좋은 이미지가 30명(19.1%), 주변사람들의 권유가 22명(14.0%), 기타 10명(6.4%), 고등학교 성적 3명(1.9%) 순이었다. 전공만족도는 보통이 82명(52.2%)으로 가장 많았고, 만족함이 59명(37.6%), 만족하지 못함이 16명(10.2%) 순이었다. 대학생활 만족도는 보통이 88명(56.0%)으로 가장 많았고, 만족함이 42명(26.8%), 만족하지 못함 27명(17.2%) 순이었다(Table 1).

대상자의 지각된 스트레스는 4점 만점에 평균 1.94±0.57점이었으며, 대상자의 자기연민은 5점 만점에 평균 3.30±0.61점이었었다. 삶의 질은 5점 만점에 평균 3.23±0.57점이었으며, 하부요인별로는 신체문화 3.38±0.63점, 심리문화 3.12±0.74점, 사회문화 3.44±0.56점, 환경문화 3.11±0.64점 및 전반적 영역 3.16±0.81점이었었다(Table 2).

대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 차이

일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 차이는 Table 1과 같다.

지각된 스트레스는 학년($F=3.15, p=0.027$), 성별($t=3.41, p=.001$), 건강상태($F=16.81, p<.001$), 전공만족도($F=11.22, p<.001$) 및 대학생활 만족도($F=24.32, p<.001$)에서 유의한 차이가 있었다. 지각된 스트레스는 2학년이 4학년보다 높았고, 여학생이 남학생보다 높았으며, 건강상태에 '건강하지 못함'이라고 응답한 학생이 '보통'과 '건강함'이라고 응답한 학생보다, '보통'이라고 응답한 학생이 '건강함'이라고 응답한 학생보다 높았다. 전공만족도와 대학생활 만족도에 '만족하지 않음'이라고 응답한 학생이 '보통'과 '만족함'이라고 응답한 학생보다, '보통'이라고 응답한 학생이 '만족함'이라고 응답한 학생보다 높았다.

자기연민은 성별($t=3.96, p=.001$), 건강상태($F=9.43, p<.001$), 전공만족도($F=16.57, p<.001$) 및 대학생활 만족도($F=14.07, p<.001$)에서 유의한 차이가 있었다. 자기연민은 남학생이 여학생보다 높았고, 건강상태에 '건강함'이라고 응답한 학생이 '보통'과 '건강하지 못함'이라고 응답한 학생보다, '보통'이라고 응답한 학생이 '건강하지 못함'이라고 응답한 학생보다 높았다. 전공만족도와 대학생활 만족도에 '만족함'이라고 응답한 학생이 '보통'과 '만족하지 않음'이라고 응답한 학생보다, '보

통'이라고 응답한 학생이 '만족하지 않음'이라고 응답한 학생보다 높았다.

대상자의 삶의 질은 성별($t=3.44, p=.001$), 건강상태($F=28.60, p<.001$), 입학동기($F=3.56, p=.008$), 전공만족도($F=21.19, p<.001$) 및 대학생활 만족도($F=27.73, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 삶의 질은 남학생이 여학생보다 높았고, 건강상태에 '건강함'이라고 응답한 학생이 '보통'과 '건강하지 못함'이라고 응답한 학생보다, '보통'이라고 응답한 학생이 '건강하지 못함'이라고 응답한 학생보다 높았다. 입학동기가 '간호사에 대한 좋은 이미지'라고 응답한 학생이 '주변사람들의 권유'라고 응답한 학생보다 높았고, 전공만족도와 대학생활 만족도에 '만족함'이라고 응답한 학생이 '보통'과 '만족하지 않음'이라고 응답한 학생보다, '보통'이라고 응답한 학생이 '만족하지 않음'이라고 응답한 학생보다 높았다.

대상자의 지각된 스트레스, 자기연민 및 삶의 질 간의 관계

지각된 스트레스와 삶의 질 간에는 유의한 부적 상관관계를 보인 반면($r=-.73, p<.001$), 자기연민과 삶의 질 간에는 유의한 정적 상관관계가 있었다($r=.66, p<.001$). 지각된 스트레스와 자기연민 간에는 유의한 부적 상관관계가 있었다($r=-.66, p<.001$) (Table 3).

대상자의 삶의 질 영향요인

간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 일반적 특성에서 유의한 차이를 보였던 성별, 건강상태, 입학동기, 전공만족도 및 대학생활 만족도와 삶의 질과 유의한 상관관계가 있었던 지각된 스트레스와 자기연민을 예측변수에 포함시키고, 성별, 건강상태, 입학동기, 전공만족도, 대학생활 만족도는 더미변수 처리하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 먼저 예측변수에 대한 회귀분석의 가정을 검증하기 위하여 다중공선성, 잔차 및 특이값을 진단하였다. 다중공선성의 문제를 확인한 결과 공차한계가 .49~.90으로 기준인 .10 이상이었으며, 분산팽창인자도 1.11~2.04로 기준인 10 이상을 넘지 않아서 다중공선성의 문제를 배제할 수 있었다. Dubin-watson 값이 2.05로 오차항 간의 체계적인 상관성이 없어서 잔차의 가정을 충족하였고, 선형성, 오차항의 정규성 및 등분산성 가정도 만족하여 설정한 모형의 적합성을 확인하였다. 특이값을 진단하기 위해 Cook's distance 값을 확인한 결과 1.0을 초과하지 않아 회귀식의 기본가정이 모두 충족되었고, 회귀분석결과는 신뢰할 수 있는 것으로 판단되었다. 산출된 삶의 질의 회귀모형은 유의하였고($F=67.20, p<.001$), 대상자의 삶의 질에 가장

Table 1. Differences in the Personality Characteristics, Perceived Stress, Self-Compassion, and Quality of Life (N=157)

Variables	Categories	n (%)	Perceived stress			Self-compassion			Quality of life		
			Mean±SD	t/F(p)	Scheffé	Mean±SD	t/F(p)	Scheffé	Mean±SD	t/F(p)	Scheffé
Grade	1st ^a	36 (22.9)	18.31±5.32			39.69±7.32			84.06±14.30		
	2nd ^b	42 (26.8)	21.43±5.37	3.15		39.62±7.23	0.00		80.48±14.33	1.10	
	3rd ^c	38 (24.2)	19.58±6.26	(.027)	b>d	39.66±7.66	(1.000)		84.97±16.21	(.350)	
	4th ^d	41 (26.1)	18.07±5.14			39.56±7.47			86.05±14.39		
Gender	Male	30 (19.1)	16.33±4.56	3.41		43.30±5.09	3.96		91.93±13.44	3.44	
	Female	127 (80.9)	20.11±5.65	(.001)		38.76±7.55	(<.001)		81.93±14.54	(.001)	
Religion	Have	50 (31.8)	20.02±6.18	0.91		38.36±7.50	1.49		82.74±14.50	0.64	
	Have not	107 (68.2)	19.09±5.38	(.365)		40.22±7.23	(.139)		84.36±15.02	(.527)	
Extracurricular activities	Have	60 (38.2)	19.37±5.71	0.04		38.72±7.39	1.23		83.72±13.10	0.08	
	Have not	97 (61.8)	19.40±5.63	(.970)		40.20±7.30	(.221)		83.92±15.87	(.935)	
Health state	Unhealthy ^a	23 (14.7)	24.39±5.38	16.81	a>b>c	34.22±9.97	9.43	a<b<c	68.78±12.82	28.60	a<b<c
	Moderated ^b	77 (49.0)	19.62±5.09	(<.001)		39.71±6.47	(<.001)		82.23±11.64	(<.001)	
	Healthy ^c	57 (36.3)	19.39±5.65			41.70±6.18			92.09±14.08		
Motivation for admission	Job opportunities ^a	92 (58.6)	20.17±5.52			38.84±7.97			81.98±14.84		
	Grade / score ^b	3 (1.9)	19.00±2.65			38.33±1.53			84.33±11.85		
	Good image of nurse ^c	30 (19.1)	17.03±6.13	1.95		42.20±5.86	1.35		91.03±14.10	3.56	c>d
	Recommendation by the other persons ^d	22 (14.0)	19.91±5.56	(.104)		39.00±6.39	(.255)		78.64±11.60	(.008)	
Satisfaction in major	Others ^e	10 (6.4)	18.20±4.69			41.00±7.47			90.70±16.49		
	Unsatisfied ^a	16 (10.2)	22.56±5.91	11.22	a>b>c	34.06±8.29	16.57	a<b<c	71.00±14.04	21.19	a<b<c
	Moderated ^b	82 (52.2)	20.55±5.04	(<.001)		38.07±6.91	(<.001)		80.52±13.70	(<.001)	
Satisfaction with campus life	Satisfied ^c	59 (37.6)	16.92±5.50			43.31±5.92			91.93±12.28		
	Unsatisfied ^a	27 (17.2)	23.63±5.82	24.32	a>b>c	34.85±7.76	14.07	a<b<c	71.15±15.26	27.73	a<b<c
	Moderated ^b	88 (56.0)	20.00±4.96	(<.001)		39.19±6.96	(<.001)		82.73±12.05	(<.001)	
	Satisfied ^c	42 (26.8)	15.38±4.30			43.62±7.72			94.33±12.62		

Others=income & etc.

큰 영향을 미치는 변수는 지각된 스트레스($\beta=-.42$)였으며, 다음으로 자기연민($\beta=.30$), 건강상태($\beta=.20$), 대학생활 만족도($\beta=.12$)의 순이었다. 이들 변인의 삶의 질에 대한 설명력은 64.0%였다(Table 4).

대상자의 지각된 스트레스와 삶의 질 간의 관계에서 자기연민의 매개효과

지각된 스트레스와 자기연민이 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 파악되었으므로, 지각된 스트레스와 삶의 질 간의

관계에서 자기연민의 매개효과에 대한 검정을 위해 Baron과 Kenny (1986)의 매개회귀분석방법을 실시하였다(Table 5).

1단계 검정에서 지각된 스트레스가 자기연민에 미치는 영향을 분석하기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 지각된 스트레스가 자기연민에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta=-.66, p<.001$), 2단계에서 지각된 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 결과, 지각된 스트레스가 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.72, p<.001$). 3단계에서 독립변인인 지각된 스트레스와 매개변인인 자기연민을 동시에 투입하였을 때 독립변인인 지각된 스트레스($\beta=-.52, p=.003$)와 매개변

Table 2. Levels of Perceived Stress, Self-Compassion, and Quality of Life (N=157)

Variables	Mean±SD	Min	Max	Possible range
Perceived stress	1.94±0.57	0.60	3.60	0-4
Self-compassion	3.30±0.61	1.67	4.92	1-5
Quality of life	3.23±0.57	1.69	4.65	1-5
Physical	3.38±0.63	1.57	4.14	1-5
Psychological	3.12±0.74	1.17	4.83	1-5
Social	3.44±0.56	2.00	4.67	1-5
Living environment	3.11±0.64	1.63	4.75	1-5
Overall QOL and general health	3.16±0.81	0.64	3.18	1-5

QOL=quality of life.

Table 3. Correlations between Perceived Stress, Self-Compassion, and Quality of Life (N=157)

Variables	Perceived stress	Self-compassion
	r (p)	
Self-compassion	-.66 (.001)	
Quality of life	-.73 (<.001)	.66 (.001)

Table 4. Influencing factors on Quality of Life (N=157)

Variables	B	SE	β	t	p	R ²	Adjusted R ²	F	p
Perceived stress	-1.09	0.18	-.42	6.06	<.001	.64,	.63	67.20	<.001
Self-compassion	0.59	0.13	.30	4.58	<.001				
Health state	6.16	1.55	.20	3.97	<.001				
Satisfaction with campus life	3.76	1.78	.12	2.12	.036				

B=unstandardized coefficients; SE=standard error.

Table 5. Mediating effect of Self-Compassion between Perceived Stress and Quality of Life (N=157)

Step	X	Y	B	SE	β	t (p)	Adj. R ²	F (p)	Sobel test	
									z	p
1	Perceived stress	Self-compassion	-0.86	.08	-.66	10.97 (<.001)	.437	120.23 (<.001)		
2	Perceived stress	Quality of life	-1.90	.15	-.72	13.03 (<.001)	.522	171.44 (<.001)		
3	Perceived stress	Quality of life	-1.36	.18	-.52	7.44 (.003)	.575	106.58 (<.001)	-7.72	<.001
	Self-compassion		0.63	.14	.31	4.51 (<.001)				

X=independent variables; Y=dependent variables.

인인 자기연민($\beta=.31, p<.001$) 모두 종속변인인 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러 지각된 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향력이 2단계의 회귀계수($\beta=-.72, p<.001$)보다 3단계의 회귀계수($\beta=-.52, p<.001$)가 감소하였으므로, 이는 Baron과 Kenny (1986)의 매개효과 검증절차를 모두 만족하는 결과이며, 자기연민이 지각된 스트레스와 삶의 질 간의 관계에서 부분 매개하는 것으로 볼 수 있다. Baron과 Kenny (1986)의 매개 회귀분석방법의 제한점을 보완하기 위한 방안으로 자기연민의 매개효과의 유의성을 검증하기 위하여 Sobel test를 실시한 결과($a=-0.86, Sa=.08, b=0.63, Sb=.14$) 지각된 스트레스가 자기연민을 통해 삶의 질에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의하였다($z=-7.72, p<.001$).

논 의

본 연구는 간호대학생의 지각된 스트레스와 자기연민이 삶의 질에 미치는 영향을 확인하고, 지각된 스트레스와 삶의 질 간의 관계에서 자기연민의 매개효과 검증을 규명하기 위해 실시된 연구이다.

본 연구에서 간호대학생의 지각된 스트레스는 4점 만점에 평균 1.94점으로 중간수준 정도의 스트레스를 지각하는 것으로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 하여 동일한 도구를 사용한 Cha (2013)의 연구에서 평균 1.87점보다 높은 편이나, 다른 도구를 사용하여 간호대학생을 대상으로 한 Kim 등 (2018)의 연구에서 지각된 스트레스는 5점 만점에 평균 2.91점, Park 등(2017)의 연구에서 평균 3.07점보다 낮은 편이다. 대상자의 특성에 따른 지각된 스트레스는 2학년 학생이 3, 4학년 학생보다, 여학생이 남학생보다, 건강하지 않은 건강상태, 전공 만족도와 대학생활 만족도가 만족되지 못할수록 지각된 스트레스가 높게 나타났다. 이는 저학년이 고학년보다 스트레스 정도가 높았다는 연구(Song, 2012)와 일치하나 고학년 학생의 스트레스가 높다는 연구(Cha, 2013)와는 상반되는 결과이다. 본 연구에서 저학년이 고학년보다 스트레스 정도가 높게 나타난 것은 낮은 환경과 대학생활 적응, 전공기초 교과목 및 교내실습 등의 부담감과 관련된 것으로 볼 수 있으나, 연구에 따라 다른 결과를 보이고 있는 것은 측정도구나 자료수집 시기 및 대학의 특성 등과도 관련이 있는 것으로 보여 반복적인 연구가 필요한 부분이다. 또한 지각된 스트레스는 건강상태, 전공 만족도, 대학생활 만족도에서 유의한 차이가 있었는데 이는 Kim 등(2017), Song (2012)의 연구결과와 일관되며, 건강상태, 전공만족도 및 대학생활 만족도가 높을 때 지각된 스트레스가 낮으므로 이를 고려한 효율적인 스트레스 관리가 필요함을 시사하고 있다. 또한 지각된 스트레스는 삶의 질과 부적 상관관계를 보였다. Park 등(2017)의 연구, Lee 등(2014)의 연구에서

도 스트레스가 낮을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났으므로 삶의 질 향상을 위해서는 스트레스에 견디는 능력을 증진시키기 위한 효과적인 스트레스 조절 프로그램이 필요함을 알 수 있다.

본 연구에서 간호대학생의 자기연민 정도는 5점 만점에 평균 3.30점이었다. 이는 국외 간호대학생을 대상으로 한 Senyuva 등(2014)의 연구와 유사한 수준으로 간호대학생의 자기연민은 보통수준 이상임을 알 수 있다. 반면, 간호사를 대상으로 한 Durkin 등(2016)의 연구결과인 2.80점 보다 다소 높게 나타났는데, 이는 대상자의 특성과 자료수집 환경 차이 및 간호사가 매일 대상자를 돌보는 과정에서 피로와 소진 등을 경험함으로써 간호대학생보다 낮게 보고된 것으로 사료된다. 자기연민은 삶의 질과 정적 상관관계를 보였다. 이는 Durkin 등(2016), Duarte 등(2016)의 연구결과와 일관되며 어려움에 처했을 때 자기연민이 높은 사람들은 부정적인 사건을 극복하는 대처과정에서 긍정적 인지재구성을 함으로써 정신건강문제로 발전할 가능성이 낮아지며, 아울러 자기연민이 다양한 범위의 웰빙 지표와 관련이 있어 개인의 삶을 보호하는 요인으로 볼 수 있다. 또한 연민은 대상자 간호 시 환자의 마음을 이해하는 데 도움이 되며(Senyuva et al., 2014) 자기연민이 없으면 대상자들에게 진정한 연민을 줄 수 없으므로(Heffeman, Quinn, McNulty, & Fitzpatrick, 2010) 연민을 높이기 위한 프로그램이나 훈련법이 요구된다. 연민을 향상시키기 위한 대표적 프로그램으로 자애명상프로그램이 활용되고 있는데, 자애명상은 다른 존재에 대한 따뜻함과 친절함, 고통에 대한 공감, 함께 기뻐함과 같은 긍정적 정서를 유발하고 계발하려는 정서중심의 수련법으로 심상화를 활용하여 자신뿐 아니라 타인에게 친절함과 사랑을 보내므로(Gim et al., 2017) 이타성과 사회적 관계 형성이 요구되는 간호대학생에게 도움이 될 것으로 보인다. Duarte 등 (2016)의 연구에서 보듯이 환자와의 대화에서 연민의 마음을 보냈을 때 불안 감소에 효과적인 것을 본다면 자애나 연민훈련은 간호대학생의 정신건강 유지나 신체적, 심리적 웰빙과 삶의 질 향상에도 기여할 수 있으리라 사료된다.

본 연구에서 간호대학생의 삶의 질 정도는 5점 만점에 평균 3.23점이었다. 이는 Kim 등(2018)의 연구 3.41점 보다 낮은 편이나, Lee 등(2014)의 3.19점, Song (2012)의 2.56점 보다 높은 점수이다. 삶의 질의 하위영역을 살펴보면, 사회적 영역에서 가장 높게 나타나 Kim 등(2018)의 연구결과와 일관되고, 환경적 영역에서 가장 낮게 나타나 Song (2012)의 연구와 맥락을 같이 하였다. 특히 환경적 영역에서 가장 낮게 나타난 것은 간호대학생이 학업량 과다와 임상실습 병행으로 인해 여가활동을 위한 기회가 적고, 아울러 시간적인 여유가 없어서 아르바이트 등과 같은 경제적 활동 기회가 많지 않아 자신들이 필요한 것을 충족시킬 수 있는 충분한 경제적 여유가 없는 것과도

관련이 있는 것으로 보인다.

본 연구에서 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 지각된 스트레스, 자기연민, 건강상태 및 대학생활 만족도로 확인되었으며 이들 변수의 삶의 질에 대한 설명력은 약 64.0%였다. 이 중에서 지각된 스트레스의 설명력이 가장 높았는데, 이러한 결과는 간호대학생이 지각한 스트레스가 높을수록 삶의 질이 낮다고 보고한 선행연구(Kim et al., 2018; Park et al., 2017; Song, 2012)와 맥락을 같이 한다. 간호대학생은 일반대학생들 처럼 생활스트레스, 학업스트레스 뿐만 아니라 임상실습을 병행하고 있으므로 이로 인한 부담감 등이 더욱 영향을 주었으리라 사료된다(Park et al., 2017). 따라서 간호대학생의 삶의 질 증진을 위한 효과적인 스트레스 감소전략이 요구된다.

다음으로 본 연구에서 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 자기연민이었다. 이는 자기연민이 높을수록 삶의 질이 높다고 보고한 선행연구(Duatre et al., 2016; Gim et al., 2017)와 맥락을 같이 한다. 즉, 자기 자신에게 친절함을 가지고 자신에 대한 부정적인 판단을 멈추며, 있는 그대로 바라보며 자신의 삶을 수용함으로써 삶의 질에 더욱 영향을 주었으리라 생각된다. 또한 본 연구에서 지각된 스트레스와 삶의 질 간의 관계에서 자기연민의 매개효과를 규명한 결과, 간호대학생의 지각된 스트레스와 삶의 질 간의 관계에서 자기연민이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 지각된 스트레스가 삶의 질에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라(Kim et al., 2018) 자기연민이 정서적 안녕과 행복감 등 정신건강 유지에 중요한 역할을 하므로(Durkin et al., 2016), 자기연민을 통해 삶의 질에 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 따라서 간호대학생의 삶의 질, 웰빙 등의 향상을 목표로 하는 중재프로그램에 효율적인 스트레스 관리뿐만 아니라 자기연민의 구성 요소를 함께 제공하는 것이 삶의 질 향상에 더욱 효과가 있을 것으로 볼 수 있다. 아울러 자기연민이 타인을 위한 공감 능력 향상과도 연결되므로(Neff & Pommier, 2010), 추후 연구에서는 간호대학생의 연민을 통한 공감능력 향상이 삶의 질 향상에 영향을 미칠 수 있는지에 대한 검증도 필요하겠다.

본 연구에서 대상자의 일반적 특성 중 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 건강상태였다. 이러한 결과는 건강상태가 좋을수록 삶의 질이 높게 나타난 연구(Kim et al., 2018; Park & Shim, 2016)의 결과와 일관된다. 이는 간호대학생의 삶의 질 향상을 위해서는 신체적, 정신적 건강상태에 관심을 두어야 하며, 간호대학생의 삶의 질 증진 프로그램을 개발할 때 건강상태에 대한 고려가 필요함을 시사하고 있다.

본 연구에서 삶의 질에 영향을 미치는 또 다른 일반적 특성 요인은 대학생활 만족도였다. 이는 대학생활 만족도가 높을수록 삶의 질에 영향을 주는 것으로 보고한 연구(Song, 2012) 결과와 일관된다. 이와 같은 결과는 대학생활에 만족하면 생활스

트레스를 낮게 인지하므로 삶의 질이 높았을 것으로 해석되며, 여가활동이나 취미활동, 개인적, 대인 관계적 요인 등 간호대학생의 대학생활 만족도를 높일 수 있는 요인을 파악하여 이를 기반으로 대학생활 만족도를 높이고, 아울러 스트레스 관리를 도울 때 삶의 질 향상에 도움이 됨(Park, Hwang, & Cho, 2015)을 알 수 있다.

본 연구에서 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 포함되지는 않았지만 간호대학생의 일반적 특성 중 성별, 입학동기, 전공만족도에 따라 삶의 질에 유의한 차이가 있었다. 간호대학생의 삶의 질은 남학생이 여학생보다 높았으며 입학동기가 ‘간호사에 대한 좋은 이미지’라고 응답한 학생이 ‘주변사람들의 권유’라고 응답한 학생보다 더 높았고, 전공만족도에 ‘만족함’이라고 응답한 학생이 ‘만족하지 못함’이라고 응답한 학생보다 삶의 질이 더욱 높게 나타났다. 이는 선행연구에서 남성이 여성보다 삶의 질이 높으며(Park et al., 2015), 입학동기가 삶의 질에 영향을 미치고(Park & Shim, 2016), 전공만족도가 높을수록(Kim et al., 2017; Kim et al., 2018; Song, 2012) 간호대학생의 삶의 질 정도가 높게 나타나 본 연구결과와 일관된다. 이러한 결과는 간호대학생이 자신의 적성이나 의지보다 주변사람들의 권유 등으로 입학을 선택하는 경우 학교생활 적응의 어려움, 학업스트레스, 전공만족도 저하 등으로 이어져, 이로 인해 삶의 질에도 영향을 미쳤을 것으로 사료된다. 따라서 입학동기에 따른 개별적 접근 방안이 필요하며 외재적 동기에 의해 간호학과를 선택한 경우 전공에 대한 흥미도 갖기 전에 방대한 양의 학습량, 엄격한 교육과정 등으로 전공 만족도가 저하 될 수 있으므로(Park & Lee, 2018), 전공만족도를 향상시키기 위하여 문예기반학습, 토의 및 토론, 시청각 수업 등 다양한 교수학습방법과 교과의 활동을 통하여 전공에 대한 흥미와 만족감을 심어주어야 할 것이다.

이상의 결과로부터 간호대학생의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 지각된 스트레스, 자기연민, 건강상태, 대학생활 만족도 등이 매우 중요하다는 것을 알 수 있었다. 삶의 질을 향상시키기 위해서는 스트레스 관리와 자기연민에 초점을 둔 심리적 중재프로그램을 개발하는 것이 절실히 요구되는 시점이다. 이를 통해 대상자의 심리적 건강 수준이 높아지고 궁극적으로 삶의 질을 향상시키는 결과를 가져올 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 지각된 스트레스와 자기연민이 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고, 간호대학생의 삶의 질 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 실시하였다.

연구결과 간호대학생의 지각된 스트레스, 자기연민, 건강상태, 대학생활 만족도가 삶의 질에 영향을 미치는 주요 변인으

로 확인되었으며, 이들 변인은 삶의 질에 대한 64.0%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 아울러 지각된 스트레스 삶의 질 간의 관계에서 자기연민은 부분매개 하는 것으로 나타났다. 따라서 간호대학생의 삶의 질 향상을 위해 지각된 스트레스 감소와 자기연민 강화가 효과적인 전략이 될 수 있음을 생각해 볼 수 있다. 또한, 건강상태와 대학생활 만족도가 삶의 질에 영향을 주는 예측요인임을 감안할 때, 삶의 질을 증진시키기 위해서는 건강상태와 대학생활 만족도를 향상시킬 수 있는 교과와 활동 프로그램 등의 도입이 필요하다고 보여 진다.

본 연구는 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 주요요인으로서 지각된 스트레스와 자기연민을 확인했다는 점에서 의의가 있으나 다음과 같은 제한점을 갖는다. 첫째, 본 연구는 일개 대학교 간호대학생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 확대 해석하는 데에는 제한점이 있으므로 추후에는 지역을 확대하고 무작위 표집을 하여 반복연구를 할 필요가 있다. 둘째, 스트레스는 삶의 질에 영향을 주는 주요요인이므로 스트레스를 감소시킬 수 있는 스트레스 관리 프로그램, 심리적 중재 프로그램을 적용하여 삶의 질을 확인하는 중재연구가 필요하다. 셋째, 자기연민이 자신의 삶을 보호하고 삶의 질을 향상시키며 심리적 건강에 도움을 주므로 자기연민을 훈련시키는 자애명상프로그램, 연민훈련 등을 활용하여 삶의 질을 평가하는 추후연구를 제안한다.

References

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Cha, N. H. (2013). The relationship between stress and health locus of control in nursing college students. *Journal of East-West Nursing Research*, 19(2), 177-185. <https://doi.org/10.14370/jewnr.2013.19.2.177>
- Cha, S. Y., & Kim, Y. H. (2018). A double mediating effect of self-compassion and resilience in the relationship between job stress and burnout of school counselor. *The Korean Journal of School Psychology*, 15(2), 265-280.
- Chan, C. L. W., Chan, C. H. Y., Chan, J. S. M., Ji, X., Ng, S. M., & Wan, A. H. Y., et al. (2019). Stress and psychosomatic symptoms in Chinese adults with sleep complaints: Mediation effect of self-compassion. *Psychology, Health & Medicine*, 24(2), 241-252. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1546014>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015>
- Durkin, M., Beaumont, E., Hollins, C. J., & Carson, J. (2016). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses. *Nurse Education Today*, 46, 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.08.030>
- Gim, W. S., Park, D. H., & Shin, K. H. (2017). Self-compassion, other-compassion, mindfulness, and quality of life: Comparing alternative causal models. *The Korean Journal of Health Psychology*, 20(3), 605-621.
- Heffernan, M., Quinn, M. T., McNulty, R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self compassion and emotional intelligence in nurses. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x>
- International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366 - 373.
- Heo, J. M., Kim, M. J., & Gim, W. S. (2017). The mediating effect of perceived stress in the relationships among mindfulness, self-compassion, and maternal-fetal attachment. *The Korean Journal of Stress Research*, 25(4), 286-293.
- Kim, K. E., Yi, G. D., Cho, Y. R., Chai, S. H., & Lee, W. K. (2008). The validation study of the Korean version of the self-compassion scale. *Korean Journal of Health Psychology*, 13(4), 1023-1044. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- Kim, M. S., Noh, G. O., & Kim, S. H. (2017). A study on the mediating effects of self-esteem between perceived stress and QOL in nursing students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 19(4), 2233-2245.
- Kim, Y. K., Kwon, S. H., & Son, H. K. (2018). The influence of perceived stress, depression, and positive psychological capital on quality of life among nursing students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 20(3), 1579-1593.
- Lee, M. S., Kim, K. S., Cho, M. K., Ahn, J. W., & Kim, S. O. (2014). Study of stress, health promotion behavior, and quality of life of nursing students in clinical practice and factors associated with their quality of life. *The Journal of Muscle and Joint Health*, 21(2), 125-134. <https://doi.org/10.5953/JMJH.2014.21.2.125>
- Min, S. G., Kim, K. I., & Park, I. H. (2002). *Korean version of*

- WHOQOL. Seoul: Hana Medical Publishers.
- Min, S. K., Lee, C. I., Kim, K. I., Suh, S. Y., & Kim, D. K. (2000). Development of Korean version of WHO quality of life scale abbreviated version (WHOQOL-BREF). *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 39(3), 571-579. <https://doi.org/10.1023/a:1016351406336>
- Nam, H. R., & Sung D. K. (2016). The analysis of factors affecting quality of college student's life. *National Association Korean Local Government Studies*, 18(2), 77-98.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85 - 102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223 - 2250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2010). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Park, B. Y., & Shim, O. S. (2016). Predictors of quality of life in nursing students and general college students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 16(11), 811-830.
- Park, G. J., Bae, Y. S., & Son, K. H. (2017). A convergence study on factors influencing quality of life. *The Journal of Korean Convergence Society*, 8(6), 65-73.
- Park, H. J., & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 16(1), 14-23. <https://doi.org/10.5977/JKASNE.2010.16.1.014>
- Park, H. S., Hwang, K. H., & Cho, O. H. (2015). Correlation sense of coherence and quality of life among freshman nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Home Care Nursing*, 22(1), 5-13.
- Park, J. H., & Seo, Y. S. (2010). Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on samples of Korean university studies. *The Korean Journal of Psychology*, 29(3), 611-629.
- Park, S. H., & Lee, Y. G. (2018). Influence of nursing students' purpose in life on quality of life: Focused on the mediating effects of consciousness of calling and satisfaction with life. *The Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, 24(3), 245-252. <https://doi.org/10.11111/jkana.2018.24.3.245>
- Park, Y. J. (2019, June 23). The quality of life index. *The Segye News*, P.1. <https://www.segye.com/newsView/20190623506779>
- Senyuva, E., Kaya, H., Işik, B., & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 588-596. <https://doi.org/10.1111/ijn.12204>
- Song, Y. S. (2012). Stressful life events and quality of life in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 18(1), 71-80.
- The WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science Medicine*, 46(12), 1569-1585.

The Impacts of Perceived Stress and Self-compassion on Quality of Life of Nursing Students

Nam Jeong-Hui¹⁾ · Park Hyun-Suk²⁾

1) Assistant Professor, Department of Nursing, Pohang University

2) Professor, College of Nursing, The Research Institute of Nursing Science, Daegu Catholic University

Purpose: This study was conducted to determine the impacts of perceived stress and self-compassion on the quality of life of nursing students. **Methods:** Data were collected from 180 nursing students between 11 October and 26 October 2018 from a college in A city. A total of 157 questionnaires were analyzed using descriptive statistics, t-tests, a one-way ANOVA, Pearson correlation, and stepwise multiple regression. **Results:** The findings show that perceived stress had a significant negative correlation with quality of life ($r=-.73$, $p<.001$). However, self-compassion showed a significant positive correlation with quality of life ($r=.66$, $p<.001$). The factors influencing quality of life included perceived stress, self-compassion, state of health, and satisfaction with school life, with perceived stress being the most influential factor ($\beta=-.42$), followed by self-compassion ($\beta=.30$), which together had an explanatory power of 64.0%. Moreover, there was a mediating effect of self-compassion in the relationship between perceived stress and quality of life. **Conclusion:** The results of this study indicate that nursing college students should search for ways to reduce their perceived stress as well as increase self-compassion with meditation programs in order to improve their quality of life.

Keywords: Compassion, Nursing, Psychological stress, Quality of life

• Address reprint requests to : Nam Jeong-Hui

Department of Nursing, Pohang University

60 Sindoek-ro Heungae-eup Buk-gu Pohang-si, 37555, Republic of Korea

Tel: +82-54-245-1328 Fax: +82-54-245-1330 E-mail: njh@pohang.ac.kr