

The Effects of Self-esteem and Quality of Life of Nursing Students on Depression

Suk-Kyong Choi*

*Professor, Dept. of Nursing, Kyungdong University, Gangwon, Korea

[Abstract]

The purpose of this study was to investigate the relationship between self-esteem, quality of life, and depression of nursing students, and to determine the effect on depression. The subjects of the study were 311 nursing students and collected data from November 20 to December 5, 2017. Data analysis was performed using the SPSS 21.0 program, t-test, ANOVA, Pearson correlation and multiple linear regression analysis. As a result, there were significant differences in college life satisfaction among general characteristics. Self-esteem was 3.37, quality of life was 3.54, and depression was 16.52. Depression was found to have a significant negative correlation with quality of life. The most significant influence on depression was quality of life, and the explanatory power was 48.2%. Based on the results of this study, it is necessary to develop and apply intervention programs to prevent depression of nursing students.

▶ **Key words:** Nursing student, Self-esteem, Quality of Life, Depression, University life satisfaction

[요 약]

본 연구의 목적은 간호대학생의 자아존중감, 삶의 질 및 우울과의 관련성을 파악하고, 우울에 미치는 영향을 확인하기 위해 실시하였다. 연구대상은 일개 대학의 간호학과 311명으로 2017년 11월 20일부터 12월 5일까지 자료수집을 하였다. 자료분석은 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 t-test, 분산분석, 피어슨 상관분석 및 다중선형회귀분석을 하였다. 연구결과, 일반적 특성 중 대학생활만족도에서 유의한 차이가 있었다. 자아존중감 3.37, 삶의 질 3.54 및 우울은 16.52이었다. 우울은 삶의 질과 유의한 음의 상관관계로 나타났다. 우울에 가장 큰 영향을 준 것은 삶의 질이었으며 설명력은 48.2%이었다. 본 연구 결과를 바탕으로 간호대학생의 우울예방을 위한 중재프로그램의 개발과 적용이 필요하다.

▶ **주제어:** 간호대학생, 자아존중감, 삶의 질, 우울, 대학생활만족도

-
- First Author: Suk-Kyong Choi, Corresponding Author: Suk-Kyong Choi
 - *Suk-Kyong Choi (csk0120@kduniv.ac.kr), Dept. of Nursing, Kyungdong University
 - Received: 2020. 08. 27, Revised: 2020. 09. 28, Accepted: 2020. 09. 28.

I. Introduction

1. The Need for Research

2018년 국민건강영양조사[1]에 의하면 우리나라의 우울장애 유병률(만19세 이상, 표준화)은 남자 2.5%, 여자 6.1%로 여자가 남자보다 3.6% 높았으며, 연령별로는 20대 남자 2.8%, 여자 9.0%로 20대의 여성에서 더 높은 것으로 나타났다. 대학생은 성인 초기에 해당하는 시기로 부모의 보살핌으로부터 벗어나 자율성 증가와 능동적인 역할 수행 및 정서적으로는 독립을 하는 시기이다. 따라서 확대된 대인관계와 장래에 대한 걱정, 달라진 환경과의 상호작용을 통하여 스트레스를 경험할 뿐만 아니라 우울이나 불안 등 대학생의 정신건강에도 영향을 미치는 것으로 나타났다[2-4].

정신건강의 중요한 지표인 우울은 슬픔, 불안 및 무기력 등이 나타나는 마음의 부정적인 상태로 우울상태가 이어지면 대인관계나 일상생활에 부정적인 영향을 미치게 된다[5]. 흔히 우울을 감기로 비유하며 사람들에게 일시적으로 나타났다가 사라지기도 하지만 이를 방치하면 자살로 이어지기도 하고 더 나아가 정서적, 심리적인 문제로 발전된다[6]. 선행연구에서 대학생 시기는 우울을 많이 경험하는 시기로 대학생의 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높은 것으로 나타났다[7]. 간호대학생은 타 학과와 다르게 과중한 학업과 간호교육의 특성으로 인해 전공이론의 수업과 임상실습 교육을 병행하면서 오는 시간 부족으로 사회적인 상호작용의 기회가 제한될 수 있을 것으로 생각된다. 이러한 환경에 있는 간호대학생은 타 학과 학생보다 정신건강과 자아존중감에 특수한 영향을 미치게 되므로 간호교육 환경도 이러한 특성과 맞물려 조성되어야 한다[8]. 따라서 간호교육 현장에서 간호대학생들의 자아존중감과 정신건강 증진을 위한 방안마련이 필요함을 알 수 있다.

자아존중감은 자신을 긍정적으로 수용하고 가치있는 인간으로 인지하는 것으로 높은 자아존중감은 긍정적인 영향으로 인해 간호전공만족도 및 임상수행 능력이 높아지며, 긍정적 자아존중감은 회복탄력성을 높여 자기 통제나 자기방어를 가능하게 하지만 반면에 낮은 자아존중감은 학업이나 임상실습을 부정적으로 느껴 실습의 불만족으로 인해 우울의 감정이 높아지고, 더 나아가 간호전공직에 전념하지 못하는 요인으로 나타났다[9,10]. 자아존중감은 자기 자신을 존중하고 바람직하게 여기며, 가치 있는 사람으로 지각하는 것으로 스트레스에 대처하는 중요한 특질로 삶의 질과도 관련성이 있다[11]. 졸업예정

간호대학생의 삶의 질에 대한 연구에서 자아존중감이 삶의 질에 가장 유의한 영향을 주는 요인이었다[12]. 삶의 질은 개인과 그 개인 자신을 둘러싼 환경의 자극과 개인의 반응사이의 상호작용을 통해서 인지하는 만족의 정도이며, 객관적 요소들에 의해서 영향을 받지만 결과적으로는 개인이 느끼는 주관적 판단에 의해 삶의 질의 만족이 결정되어 진다[13]. 간호대학생을 대상으로 삶의 질에 대한 선행연구에서 삶의 질에 가장 직접적으로 영향을 미치는 변수는 건강상태, 경제문제 및 스트레스로 건강상태와 경제상태가 낮을수록 스트레스를 많이 받고, 스트레스가 적을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다[14]. 또한 삶의 질은 생활스트레스의 모든 영역과 상관관계이며 삶의 질에 영향을 가장 크게 미치는 요인은 경제문제와 가치관 문제로 확인되었으며[15, 16], 지각한 스트레스와 우울이 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다[17]. 결국 삶의 질은 우울과 관련성으로 삶의 질을 향상시키기 위해서는 우울을 감소시키기 위한 방안마련이 필요하다.

이에 본 연구를 진행하게 된 동기는 간호대학생의 자아존중감, 삶의 질을 변수로 우울에 미치는 영향을 규명한 연구는 드물었다. 따라서 간호대학생의 자아존중감, 삶의 질과 우울과의 관계를 규명하고 우울에 미치는 영향을 확인하여 간호대학생의 정신건강증진을 위한 캠퍼스내 심리프로그램을 기획하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

2. Purpose of the Research

본 연구는 간호대학생의 자아존중감, 삶의 질과 우울과의 관련성을 파악하고, 우울에 미치는 영향을 파악하고자 실시하였다.

- 대상자의 일반적 특성을 파악하고, 일반적 특성에 따른 우울과의 차이를 파악한다.
- 대상자의 자아존중감, 삶의 질 및 우울 수준을 파악한다.
- 대상자의 자아존중감, 삶의 질 및 우울과의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 자아존중감, 삶의 질이 우울에 미치는 영향을 확인한다.

II. Methods

1. Subject and Design

본 연구는 일부 간호대학생을 대상으로 자아존중감 및 삶의 질이 우울에 미치는 영향을 확인하는 서술적 조사연구로 연구의 설계는 다음과 같다.

연구의 대상자는 G도 소재 간호대학생 1학년부터 4학년 학생으로 편의표본추출하였다. 자료수집기간은 2017년 11월 20일부터 12월 5일까지로 윤리적 고려를 위하여 수업시간에 연구 목적을 설명한 후 자발적으로 연구 참여 의사를 밝히고 서면으로 동의서에 동의한 학생을 대상으로 하였다. 응답자 330명 중 불성실 응답자 19명을 제외한 311명의 자료를 최종분석에 이용하였다.

2. Research Tools

본 연구는 구조화된 설문지를 이용하여 일반적 특성, 자아존중감, 삶의 질 및 우울로 일반적 특성은 연령, 성별, 학년, 종교, 거주형태, 동아리활동 및 대학생활만족도, 음주, 흡연, 운동 및 수면시간으로 구성하였다.

2.1 Self-esteem

자아존중감은 Rosenberg[18]가 개발한 도구를 Jeon이 변안한 척도[19]를 사용하였다. 총 10문항으로 긍정적인 자아존중감 문항 5개, 부정적인 자아존중감 문항 5개로 구성되었다. 측정방법은 4점 평점척도로 긍정적인 문항에서는 매우 그렇지 않다 1점, 별로 아니다 2점, 조금 그렇다 3점, 매우 그렇다 4점으로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Jeon[19]이 변안한 신뢰도는 Cronbach's α =.85이었으며, 본 연구는 Cronbach's α =.835이었다.

2.2 Quality of Life

삶의 질은 민성길 등이 한국인에 맞게 개발한 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도(Quality of Life Scale-BREF) 단축형 26문항을 이용하여 측정하였다[20]. 이 도구는 Likert 5점 척도로 '전혀 아니다', '약간 그렇다', '그렇다', '많이 그렇다'에 대해 1~4점, '매우 많이 그렇다'는 5점으로 구성되었다. 도구의 하위영역은 신체적 건강영역 7문항, 심리적 영역 6문항, 사회적 관계영역 3문항, 환경영역 8문항 등으로 구성되었으며, 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. Min 등(2000)의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's α =.898, 본 연구는 Cronbach's α =.934이었다.

2.3 Depression

우울은 한국판 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression)는 Radloff[21]가 1977년에 제작한 것을 조맹제 들[22]이 한국어판으로 변경한 도구를 사용하였다. 본 도구는 20문항으로 정상인의 우울 정도를 측정하는 것으로 0점(극히 드물다)에서 3점(거의 대부분)으

로 응답하게 되어 있는 4점 Likert 척도를 사용하였으며, 0-15점(우울증상 없음), 16-24점(경도의 우울증상 있음), 25점 이상(중등도 이상의 우울증상 있음)으로 해석한다. 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미하며, 21점 이상이면 우울증상군으로 판단, 정신건강의학과 상담을 필요로 한다. 본 도구의 개발당시 신뢰도 Cronbach's α =.91, 본 연구는 Cronbach's α =.931이었다.

3. Data Analysis Method

본 연구의 자료분석은 SPSS Statistics 21.0 프로그램을 이용하였다. 간호대학생의 일반적 특성은 실수와 백분율로 구하였다. 일반적 특성에 따른 우울과의 차이는 t-test, 분산분석을 하였다. 자아존중감, 삶의 질 및 우울 수준의 신뢰도 분석 및 각 항목별 범위와 표준, 평균값을 구하였다. 간호대학생의 자아존중감, 삶의 질과 우울과의 관련성은 pearson 상관분석을 수행하고 통계적 유의성을 확인한 후 우울에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중선형회귀분석을 시행하였다.

III. Results

1. Differences of Depression according to General Characteristics

일반적 특성에 따른 우울과의 차이는 Table 1과 같다. 대상자의 일반적 특성에서 연령은 20-24세가 233(74.9%)이었으며, 여학생이 269명(86.5%)으로 가장 많았다. 학년은 2학년 83명(26.7%), 3학년 81명(26.0%) 순이었으며, 종교는 기독교가 92명(29.6%)으로 가장 많았다. 대상자의 거주지는 집에서 통학하는 학생이 105명(33.8%)로 가장 많았으며, 동아리 활동은 60명(19.3%)가 하고 있었으며, 대학생활 만족도는 만족이 209명(67.2%)로 가장 많았다. 흡연여부는 비흡연 299명(96.1%), 음주는 술을 마신다가 208명(66.9%), 운동은 48명(15.4%)에서 운동을 하고 있었다. 수면은 155명(49.8%)에서 6-9시간, 154명(49.5%)는 6시간 미만이었다.

연구대상자의 일반적 특성에 따른 우울과의 차이는 대학생활만족도에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

2. The Scores of Self-esteem, Quality of life and Depression on the Subjects

Table 2는 연구 대상자의 자아존중감 3.37, 삶의 질 3.54 및 우울수준은 16.52로 나타났다.

Table 1. Differences of Depression according to General Characteristics

Classification	Category	N(%)	Depression		
			M±SD	t/F	p
Age	<20	70(22.5)	17.90±10.35	1.89	.152
	20-24	233(74.9)	15.93±10.31		
	25≤	8(2.6)	21.50±13.08		
Sex	Male	42(13.5)	15.19±13.25	-.89	.373
	Female	269(86.5)	16.73±9.92		
Grade(yrs)	1st	73(23.5)	18.58±10.01	1.60	.188
	2nd	83(26.7)	15.40±10.74		
	3rd	81(26.0)	16.85±9.77		
	4th	74(23.8)	15.37±10.99		
Religion	Christianity	92(29.6)	16.57±10.75	.51	.722
	Buddhism	17(5.5)	15.00±9.75		
	Catholicism	22(7.1)	19.36±12.07		
	None	175(56.3)	16.28±10.12		
	Etc	5(1.6)	16.60±11.14		
Living environment	With parents	105(33.8)	16.54±9.77	1.09	.353
	Dormitory	101(32.5)	16.79±10.87		
	Self-catering	100(32.2)	16.65±10.71		
	Etc	5(1.6)	8.20±6.90		
Student activity	Activity	60(19.3)	16.71±9.24	.15	.874
	Inactivity	251(80.7)	16.47±10.70		
University life satisfaction	Very satisfied	3(1.0)	14.33±8.32	12.25	.000**
	Satisfied	209(67.2)	14.36±9.30		
	Dissatisfied	91(29.3)	20.47±10.56		
	Very dissatisfied	8(2.6)	28.75±16.32		
Smoking	Yes	12(3.9)	16.08±15.05	-.14	.882
	No	299(96.1)	16.54±10.22		
Drinking state	Currently drink	208(66.9)	15.93±9.56	-1.41	.159
	Do not drink	103(33.1)	17.70±11.92		
Exercise	Yes	48(15.4)	16.87±10.99	.25	.800
	No	263(84.6)	16.46±10.33		
Sleeping time	<6hr	154(49.5)	17.53±10.85	1.15	.317
	6hr-9hr	155(49.8)	15.56±9.95		
	>9hr	2(0.6)	13.50±7.77		

Table 2. The Scores of Self-esteem, Quality of life and Depression on the Subjects

Variable	Min	Max	M±SD
Self-esteem	1.60	4.00	3.37±0.53
Quality of Life	1.05	3.63	3.54±0.56
Depression	2.00	52.00	16.52±10.49

3. Correlation between Self-esteem, Quality of life and Depression

연구 대상자의 자아존중감, 삶의 질의 우울과의 관련성 분석결과는 Table 3과 같다. 우울은 삶의 질과 유의한 음의 상관관계로 나타났다.

4. Factors influencing Depression

연구 대상자의 우울에 미치는 영향은 Table 4와 같다. 우울 점수를 종속변수로 하고 일반적 특성에서 통계적으로 의미가 있었던 변수인 대학생활만족도를 포함한 자아존중감, 삶의 질을 독립변수로 하여 다중선형회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 우울에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 삶의

질이였으며, 이들의 설명력(R^2)은 48.2%이었다. 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 지수를 구한 결과 1.934로 2에 근접하고 있어 자기상관이 없는 것으로 확인되었으며, 공차한계는 0.629-0.968로, 분산팽창인자는 1.033~1.589로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

Table 3. Correlation between, Self-esteem, Quality of life and Depression

	Self-esteem	Quality of Life	Depression
Self-esteem	1	.108	-.055
Quality of Life		1	-.668**
Depression			1

** p < 0.01, * p < 0.05

Table 4. Factors influencing Depression

Variable	B	SE	β	t	p	tolerance	VIF
University life satisfaction	-.395	.901	-.020	-.439	.661	.770	1.298
Self-esteem	-.076	.089	-.036	-.856	.393	.968	1.033
Quality of life	-10.144	.951	-.538	-10.669	.000	.658	1.519

R=.701, R²=.492, Adjusted R²=.482, F=48.983, p<.001, Durbin-Watson : 1.934

IV. Discussion

본 연구는 간호대학생을 대상으로 자아존중감, 삶의 질과 우울과의 관련성을 파악하고 우울에 미치는 영향을 확인한 후 캠퍼스내 심리프로그램을 기획하는데 기초자료를 제공하기 위하여 시도되었다.

연구결과, 일반적 특성 중 연령은 20-24세가 가장 많았으며, 종교는 '기독교'가 가장 많아 간호대학생을 대상으로 실시한 선행연구와 일치하는 결과를 얻었다[23]. 성별은 간호대학생 대상 연구의 경우 대부분 여학생 비율이 높으나 남학생이 차지하는 비율이 본 연구에서는 13.5%이었으며, 선행 연구에서는 18.1%, 19.0%로 점점 증가하는 것으로 나타났다[24]. 이는 남학생들의 간호학에 대한 관심이 높고 취업이 잘 되는 학과라는 인식에 대한 영향이 작용한 것으로 판단되며, 실제 남자 간호대학생 대상 연구에서 진학동기가 '본인 스스로의 의지' 34.6% 및 '취업이 용이하기 때문' 23.1%인 것으로 나타나 같은 맥락으로 해석된다[25]. 거주지는 집에서 통학하는 학생이 33.8%로 가장 많았으며, 동일지역의 간호대학생 대상 선행연구와도 같은 결과이다[24]. 동아리 활동은 조사대상자 중 19.3%가 참여하고 있어 대부분의 학생들이 동아리 활동을 하지 못하고 있으며, 간호대학생 대상 선행연구에서는 12.1% 및 14.7%만이 동아리활동을 하고 있어 더 낮았다[24, 26]. 간호대학생과 일반대학생을 비교한 연구에서 간호대학생 17.5%, 일반대학생 30.3%로 일반대학생에서 높았으며[27], 여대생 대상 선행연구에서는 여대생의 63.5%가 동아리 활동을 하고 있었다[28]. 이러한 결과 간호대학생은 타과와 차별화된 전공지식 습득과 임상실습의 영향이 작용하여 현실적으로 동아리 활동을 이어가기 어려울 것으로 판단된다. 이는 실제적으로 동아리 활동을 하는 간호대학생의 경우 1, 2학년 학생이 주로 활동에 참여하고 3, 4학년의 경우 실습으로 인해 학교에 부재하여 동아리 활동을 이어가기 어려워 학교생활의 스트레스 요인으로 작용할 것으로 생각된다. 다만, 이러한 문제를 해결하기 위해 대학 내 소규모 멘티-멘토 제도가 있어 선배와의 만남을 통하여 다양한 정보교류와 대인관

계의 영역을 넓혀 상담과 소통의 기회로 참여하는 것은 바람직한 것으로 생각된다. 대학생활만족도는 68.2%가 '만족한다' 이상으로 간호대학생 대상 선행연구의 64.7%에서 만족한다 보다는 높았다[24]. 반면에 간호대학생 대상 다른 연구에서는 40.3%만이 만족하는 것으로 나타나 본 연구와는 차이가 있음을 확인하였으며[23], 이에 본 연구를 통하여 대학생생활만족도는 타 대학보다 높음을 알 수 있었다. 흡연 여부는 3.9%가 흡연자이었으며, 여대생 대상 선행 연구에서도 3.6%가 흡연자로 나타난 것과 비슷한 결과이다[26], 간호대학생 대상 다른 연구에서는 21.6%가 흡연자로 본 연구와 많은 차이가 있었다[24]. 이러한 결과는 임상실습시 환자나 보호자에게 불쾌감을 줄 수 있고 학교내 금연캠퍼스로 지정한 것 등이 금연으로 이어져 흡연율이 낮은 것으로 판단된다. 그러나 음주여부는 66.7%가 술을 마시고 있었으며, 간호대학생 대상 선행 연구에서 음주율이 45.7%로 나타난 것에 비해 높았다[24]. 또한 앞에서 언급한 여대생 대상 선행연구의 47.9%가 '현재 음주를 하고 있다'고 응답한 것과도 많은 차이가 있었다. 대상 학교의 경우 금주캠퍼스로 지정되어 학교 이외의 장소에서 음주가 이루어지고 있어 음주관리 프로그램의 필요성이 제기된다. 운동여부는 15.4%에서 운동을 하고 있었다. 간호대학생을 대상으로 운동율을 조사한 연구는 없어서 여대생 대상 연구결과 19.8%에서 운동을 하고 있는 것과 본 연구와는 차이가 있었다[29]. 운동은 스트레스 해소 차원에서 신체활동이 필요한 것으로 자칫 스트레스를 운동이 아닌 술로 해결하는 게 아닌지 간호대학생 대상 음주와 관련된 접근이 필요함을 알 수 있었다. 수면여부는 49.8%에서 6-9시간 수면 및 49.5%에서 6시간미만으로 낮은 수면시간을 유지하고 있었다. 간호대학생과 일반대학생의 수면의 질에 대한 선행연구에서 간호대학생은 35.7%에서 6-7시간의 수면을 유지하였으며, 31.2%는 5-6시간 수면하는 것으로 나타났다. 반면에 일반대학생은 41.3%가 7시간 이상의 수면시간으로 간호대학생의 수면이 일반대학생보다도 낮았다[30]. 이런 결과를 바탕으로 낮은 수면시간은 우울에 영향을 미치는 요인으로 작용하는지 향후 수면관련 후속연구가 필요하다.

일반적 특성에 따른 우울과의 차이는 대학생활만족도에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 간호대학생 대상 선행연구에서 동일한 결과를 얻은 연구도 있었으며 [30], 또 다른 연구에서는 학업스트레스와 전공만족도에서 차이가 있었다[31]. 이러한 결과를 바탕으로 우울을 개선하기 위해 대상자들의 대학생활만족도를 향상시키기 위한 전략도 필요함을 알 수 있다.

자아존중감, 삶의 질 및 우울 수준 결과 자아존중감은 3.37로 같은 도구를 이용한 간호대학생 대상 선행연구에서는 3.72[32] 보다 낮은 결과이나 또 다른 동일학과 대상 연구에서는 3.11, 3.17[23, 24] 보다는 높았다. 대학생활에서 높은 자존감은 대학생활 전반에 만족감을 줄 수 있어 자아존중감을 증진시킬 수 있는 프로그램 개발과 효과에 대한 연구가 필요할 것으로 본다. 삶의 질은 5점 기준으로 3.54로 간호대학생 대상 같은 도구를 사용한 선행연구의 간호대학생 3.19점보다 높았으며[33], 간호대학생과 일반대학생의 비교연구에서는 간호대학생 3.20, 일반대학생 3.37로 간호대학생이 낮았다[27]. 우울수준은 16.52로 우울수준 '경도의 우울증상 있음(16-24점)'에 해당되었다. 간호대학생 대상 같은 도구를 사용한 연구에서는 우울수준이 19.23으로 본 연구와 차이가 있었다[34]. 연구마다 우울을 측정하는 도구가 다양해서 직접비교하기는 어려웠으나 우울수준이 타 대학보다 낮고 평균값(21점) 보다 낮더라도 높은 수준에 해당되는 소수의 학생들에 대한 접근이 필요할 것으로 판단되어 대학내 학생상담센터에서는 지역사회 정신건강증진센터와 연계한 관리프로그램이 추천된다. 더 나아가 대상자의 건강을 관리해야 할 예비간호사의 우울을 조기에 발견하고 예방적 차원에서 관리도 필요하다.

자아존중감, 삶의 질 및 우울과의 관련성에서 우울은 삶의 질과 유의한 음의 상관관계로 나타났으며, 자아존중감은 우울과 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 반면에 선행 연구에서 간호대학생의 자아존중감은 우울과 상관관계가 있는 것으로 나타나 본 연구와는 차이가 있었다 [23, 31]. 간호대학생의 자아존중감은 선행연구에서 우울과 관련성이 있기 때문에 자아존중감을 향상시키기 위한 방안 마련도 필요하다. 뿐만 아니라 우울은 삶의 질과 관련성이 있으므로 삶의 질 향상 및 우울 감소를 위한 전략을 모색해야 할 것으로 생각한다.

우울에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 삶의 질로 설명력(R^2)은 48.2%이었다. 동일한 변수를 갖고 실시한 연구는 없어 직접적인 비교는 어려웠으나 우울에 영향을 미치는 요인으로 스트레스, 회복탄력성, 사회적 고립감 및 수

면장애 등 다양한 요인들이 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다[23, 24, 28]. 이는 간호대학생 대상뿐만 아니라 여대생을 대상으로 실시한 연구와도 동일한 결과이다 [31]. 이러한 결과들을 볼 때 간호대학생의 우울은 삶의 질뿐만 아니라 일상생활에 부정적인 영향을 주어 학교생활 적응과 수면문제 및 음주문제 등으로 이어질 수 있다. 따라서 간호대학생의 우울에 대한 다양한 예측요인을 규명하기 위한 심층적 연구를 필요로 하며, 우울은 정신건강에 커다란 영향을 끼치므로 밝고 활기찬 대학생활을 위해서는 우울 감소를 위한 학교 특성에 맞는 중재프로그램의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

V. Conclusions

본 연구는 간호대학생을 대상으로 자아존중감, 삶의 질 및 우울과의 상관관계를 파악하고 우울에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구결과, 대상자의 일반적 특성 중 대학생활만족도에서 우울과 차이가 있었다. 자아존중감은 3.37, 삶의 질은 3.54 및 우울은 16.52이었다. 자아존중감, 삶의 질의 우울과 관련성에서 삶의 질은 우울과 유의한 음의 상관관계를 보였다. 자아존중감은 삶의 질 및 우울과 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 우울에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 삶의 질이었으며, 설명력(R^2)은 48.2%이었다.

연구의 제한점으로 일부지역의 간호대학생만을 대상으로 편의표본추출 하였으므로 일반화하는데 한계가 있다. 추후 연구로 간호대학생의 우울에 작용할 수 있는 다양한 변수들의 측정과 요인 규명을 제언한다. 다만 본 연구는 간호대학생을 대상으로 자아존중감, 삶의 질과 우울과의 관련성을 파악한 것과 우울 수준 및 영향요인을 확인하여 이를 바탕으로 캠퍼스내 심리프로그램을 기획하는데 필요한 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 향후 간호대학생의 우울을 낮출 수 있는 중재프로그램의 개발과 적용을 통한 효과성을 평가하는 연구를 필요로 한다.

REFERENCES

- [1] Ministry of Health and Welfare Korea Centers for Disease Control and Prevention, "Korea Health Statistics 2018: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VII-3)," Ministry of Health and Welfare. 2018.

- [2] S. H. Kang, "A Study on the Factors influencing the Suicide Ideation of University Students-Moderating Effects of Social Support and Mediating Effects of Depression," Ph.D. dissertation, Cheongju University, 2012.
- [3] S. K. Cho and Y. S. Choi, "Effects of Stress and Coping Style on Depression and Anxiety of Male and Female University Students," *Korean Journal of Family Therapy*, Vol. 22, No. 1, pp. 53-74, 2014.
- [4] D. Said, K. Kypri and J. Bowman, "Risk factors for mental disorder among university students in Australia: findings from a web-based cross-sectional survey," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 48, No. 6, pp. 935-944. 2013.
- [5] W. Kim, "Current Status and Influencing of Depression among College Students; Focused on Using the PHQ-9," *Korean Journal of Social Welfare Education*, Vol. 20, pp. 203-229, 2012.
- [6] J. Y. Kim, S. I. Nam and S. A. Choi, "A study on the relationship between stress, depression, and suicidal inclination -Focusing on multiple group analysis according to TSL management method," *Korean Journal of Social Welfare Research*, Vol. 22, pp. 275-308, 2009.
- [7] S. S. Baek and J. Y. Cho, "The Influence of Life Stress, Depression, Smart-phone Addiction on Quality of Life among College Students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 18, No. 8, pp. 248-256, August 2017. DOI : 10.5762/KAIS.2017.18.8.248
- [8] H. S. Kim, "The Relationship among Personality Type, Self-esteem and Mental health of Nursing Students," *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol. 12, No. 4, pp. 385-393, December 2003.
- [9] S. Y. Kim, S. Y. Lim and H. M. Choi, "The Relationship among Stress in Clinical Practice, Depression and Self-Esteem in Nursing College Students," *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 1, No. 4, pp. 59-64, October 2015. DOI : 10.17703/JCCT.2015.1.4.59
- [10] M. H. Nam and M. R. Lee, "Effects of Clinical Practice Emotional Labor, Self-esteem, and Satisfaction on Occupational Stasis in Nursing Students," *J Korean Acad Soc Nurs Educ*, Vol. 22, No. 4, pp. 527-536, November 2016.
- [11] K. S. Shin and I. J. Cho, "The effects of job-seeking skills, self-esteem and self-efficacy on job-seeking stress in college students," *Social Science Research*, Vol. 29, No. 3, pp. 143-160, August 2013.
- [12] D. H. Moon, "The Influence on Self-esteem, Appearance satisfaction, Job-seeking stress of Senior Nursing Students' Quality of Life," *Journal of Digital Contents Society*, Vol. 20, No. 8, pp. 1605-1612, August 2019. DOI : 10.9728/dcs.2019.20.8.1605
- [13] C. Gibbons, M. Dempster and M. Moutra, "Index of sources of stress in nursing students: A confirmatory factor analysis," *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 65, No. 5, pp. 1095-1102, 2009.
- [14] G. J. Park, Y. S. Bae and K. H. Son, "A Convergence Study on Factors Influencing Quality of Life of Nursing Students," *Journal of the Convergence Society*, Vol. 8, No. 6, pp. 65-73, June 2017. DOI : 10.15207/JKCS.2017.8.6.065
- [15] S. K. Choi, "Relationship between Life stress and Quality of Life of a Nursing Students," *Journal of Digital Contents Society*, Vol. 20, No. 4, pp. 807-815, April 2019. DOI : 10.9728/dcs.2019.20.4.807
- [16] Y. S. Kim and K. H. Kwon, "The Comparison of the Stress, Sleep Disturbance and Health related Quality of Life According to Depression Level in Nursing Students," *The Journal of Kyungpook Nursing Science*, Vol. 20, No. 1, pp. 13-23, February 2016.
- [17] Y. K. Kim, S. H. Kwon and H. K. Son, "The Influence of perceived Stress, Depression and Positive Psychological Capital on Quality of Life among Nursing," *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol. 20, No. 3, pp. 1579-1593, June 2018.
- [18] M. Rogenberg, "Society and adolescent self-image," Princeton: Princeton University Pres, 1965.
- [19] B. J. Jeon, "Self-esteem: A test of its measurability," *Journal of Yonsei University graduate school*, Vol. 11, pp. 107-124, 1974.
- [20] S. K. Min, K. I. Kim, S. Y. Suh and D. K. Kim, "Development of Korea version of World Health Organization Quality of Life Scale(WHOQOL)," *Journal of Korean Neuropsychiatry Association*, Vol. 39, No. 1, pp. 78-88, 2000.
- [21] Radloff L S, "The CES-D Scale : A self report depression scale for research in the general population," *Apple Psychol Measurement*, Vol. 1, pp. 385-401, 1977.
- [22] M. J. Cho and K. H. Kim, "Diagnostic Validity of the CES-D(Korean Version) in the Assessment of DSM-III-R Major Depression," *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, Vol. 32, No. 3, pp. 381-399. May 1993.
- [23] Y. E. Lee and Y. N. Jang, "Effects of Exposure to Violence During Clinical Practicum, Self-esteem and Resilience on Depression among Nursing students," *Journal of the Korean Content Society*, Vol. 18, No. 8, pp. 646-657, August 2018. DOI : 10.5392/JKCA.2018.18.08.646
- [24] J. S. Kim and S. U. Kim, "A Converged Study on the Effects of Self-efficacy on Depression Stress, Self-esteem of Nursion Students," *Journal of convergence for information Technology*, Vol. 9, No. 5, pp. 48-54, May 2019. DOI : 10.22156/CS4SM B.2019.9.5.048
- [25] J. H. Kim and J. H. Lim, "Male Nursing Students Majoring Satisfaction and Self-esteem of College Adaptation : Focusing on the Mediating Effects," *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.

- 6, No. 1, pp. 91-100, January 2016. DOI : 10.14257/AJMAHS.2016.01.13.
- [26] H. Y. Jung, "The Convergence Influence of Life Stress, Depression and Ego Resiliency on College Life Adaptation in Nursing Students," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 7, pp. 259-268, July 2016. DOI : 10.14400/JDC.2016.14.7.259
- [27] B. Y. Park and O. S. Shim, "Predictors of Quality of Life in Nursing Students and General College Students," *Journal of Learner-Curriculum and Instruction*, Vol. 16, No. 11, pp. 811-830, 2016. DOI : 10.22251/jlcci.2016.16.11.811
- [28] S. Y. Lee and J. S. Lee, "The Convergent Effect of Stress, Social support, and Self-esteem on Depression in Female Students," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 12, pp. 335-344, December 2016. DOI : 10.14400/JDC.2016.14.12.335
- [29] D. S. Ko. S. Y. Ryu. D. I. Jung. M. J. Kim. Y. N. Kim and J. Park, "Differences Between Depression and Life Stress in Exercise behavior change stage of Some Female College Students," *The Journal of Digital Policy & Management*, Vol. 11, No. 5, pp. 395-404, May 2013.
- [30] G. H. Kim and H. S. Yoon, "Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and non Nursing Students," *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol. 22, No. 4, pp. 320-329, December 2013. DOI : 10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320
- [31] O. H. Cho and K. H. Hwang, "The Impacts of Social of Nursing Isolation, Psychological Acceptance, and Sleep Disorder of Nursing College Students on Depression," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 11, pp. 329-338, November 2017. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.11.329
- [32] S. Y. Lee, J. S. Lee and Y. Y. Kim, "The Effects of Self-Esteem and Self-Efficacy on Ego-Resilience of Nursing Students," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 5, pp. 401-409, May 2017. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.5.401
- [33] M. S. Lee, K. K. Soon, M. K. Cho, J. W. Ahn and Suno. Kim, "Study of Stress, Health Promotion Behavior, and Quality of Life of Nursing Students in Clinical Practice and Factors associated with Rheir Quality of Life," *J Muscle Jt Health*, Vol. 21, No. 2, pp. 125-134, July 2014. DOI : 10.5953/JMJH.2014.21.2.125
- [34] H. J. Park and I. S. Jang, "Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students," *J Korean Acad Soc Nurs Edu*, Vol. 16, No. 1, pp. 14-23, June 2010.

Authors



Suk-Kyong Choi received the Ph.D. degrees in Public Health department of Catholic University, Korea, in 2007. Dr. Choi joined the faculty of the Department of Nursing College at Kyungdong University, Kangwon,

Korea, in 2015. The main ingteresting fields are health promotion and occupational stress and depression and mental health and suicide.