

간호대학생의 산림활동 효과 인식과 학업스트레스 비교 연구

A Comparative Study on Perception of Forest Activities Effects and Academic Stress of Nursing Students

박선미*, 최효진**

서울장신대학교 교양학과*, 선린대학교 간호학과**

Sun-Mi Park(hhumble@hanmail.net)*, Hyo-Jin Choi(diprivan@sunlin.ac.kr)**

요약

본 연구는 3학년과 4학년 간호대학생의 산림활동 효과 인식과 학업스트레스를 비교하기 위해 시도되었다. 자료 수집기간은 2021년 4월 15일에서 5월 10일까지이며, 연구 대상자는 간호대학생으로 3학년 179명, 4학년 121명으로 총 300명이다. 수집된 자료는 SPSS(ver.25) 프로그램을 활용하여 대상자의 일반적 특성을 비롯하여 산림활동 효과 인식, 학업스트레스의 차이는 t-test로 분석하였고, 각 변수들 간의 상관관계를 확인하였다. 연구결과, 산림활동 효과 인식의 정도는 평균 3.89점(5점 만점), 학업스트레스 정도는 평균 3.41점(6점 만점)이었다. 학년별 비교 결과, 현재 건강 상태는 4학년에 비해 3학년 학생이 긍정적으로 인식하였고, 산림활동 효과 인식 3학년에 비해 4학년 학생에게서 높게 나타났으며, 학업스트레스는 3학년에 비해 4학년 학생이 더 높은 것으로 나타났다. 산림활동 효과 인식과 학년, 현재 건강상태, 산림활동 적절성은 순 상관관계를, 학업스트레스와는 역 상관관계를 나타내었다. 이러한 결과로 볼 때, 건강 상태를 향상시키고 학업스트레스를 감소시킬 수 있도록 산림활동을 실천할 수 있는 실제적인 프로그램 개발이 필요하다.

■ 중심어 : | 산림 | 스트레스 | 건강 | 간호대학생 |

Abstract

The purpose of this study is to compare the perception of forest activities effects and academic stress of 3rd and 4th year nursing students. The data collection period is from April 15 to May 10, 2021, and the subjects of this study are nursing students, 179 third-graders students and 121 fourth-graders, totaling 300 students. Using the SPSS (ver.25) program, the collected data were analyzed as t-test for differences in forest activity effect recognition and academic stress, including the general characteristics of the subjects, and the correlation between each variable was confirmed. As a result of the study, the degree of perception of the forest activities effects was 3.89 points (out of 5 points) and the degree of academic stress was 3.41 points (out of 6 points). Comparison results by grade level, the current health status was positively perceived by the 3rd grade students, the perception of forest activities effects was higher in the 4th grade students, and the academic stress was higher in the 4th grade students. Perception of forest activities effects, grade, current health status, and appropriateness of forestry activities showed a positive correlation and an inverse correlation with academic stress. It may be concluded it will be necessary to develop practical programs that can practice forest activities to improve health and reduce academic stress.

■ keyword : | Forest | Stress | Health | Nursing Students |

I. 서론

1. 연구의 필요성

산림치유 관련 실제 활동과 산림치유에 대한 긍정적인 인식이 신체적, 정신적 건강을 증진시키는 데 효과적이라는 연구가 많이 제시되고 있다. 산림문화, 휴양에 관한 법률에 따르면, 산림치유란 '향기, 경관, 등 자연의 다양한 요소를 활용하여 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키는 활동'으로 정의되어 있다[1].

산림치유 인식에 대한 관련 선행 연구 결과를 살펴보면, SNS 빅데이터를 활용한 일반인들의 인식에서 '좋은', '행복', '쾌적한', '면역력 높다' 등의 긍정적인 느낌과 평가 여론이 많음을 확인할 수 있었다[2]. 성인 여성을 대상으로 한 연구에서 숲 방문 빈도가 높은 대상자(월 1회 이상)의 경우가 숲 방문 빈도가 낮은 대상자(분기별 1회 이하)에 비해, 스트레스 반응, 우울, 피로 등이 감소되는 것으로 나타났으며[3], 의료종사자를 대상으로 한 연구에서도 산림에서의 실제 활동이 건강자각, 건강관리에 긍정적 영향을 주는 것으로 확인되었다[4]. 이처럼 산림활동은 스트레스의 부정적 효과를 완충시키고 심리적 안정을 비롯하여 건강 유지, 증진에 효과적이다[5].

대학생들은 고등학교 때까지의 규칙적인 학교생활과 달리 대학에 진학하게 되면, 학생 주도적이고 자율적인 환경에 노출되면서 많은 변화와 다양한 요인으로 인해 스트레스를 경험하게 된다[6][7]. 간호대학생의 경우, 1학년 때는 교양 중심의 타 학과 학생과 유사한 대학 생활을 하게 되지만, 2학년이 되면 여러 전공 교과목을 학습하게 되고, 3학년과 4학년은 전공 수업과 함께 임상실습을 하게 되는 여유 없는 학교생활을 하게 된다[8-10]. 또한 타 전공 학생과 비교해 보면, 4년간의 학교생활을 통해 인간의 생명과 연관된 간호 및 의료와 관련된 다양한 분야의 학문을 배우면서 적지 않은 학업 스트레스를 경험하게 된다. 그리고 3학년부터 학교생활 중 임상실습을 병행하는 데서 오는 부담감과 특히, 4학년이 되면서 임상실습 뿐 아니라 국가고시 합격을 통해 면허 취득을 해야만 하는 것은 간호대학생이 직면하게 되는 가중된 스트레스라고 할 수 있다[10][11].

이러한 복합적인 스트레스를 효과적으로 조절할 수

있는 다양한 방법의 모색이 필요한데, 그 중 숲 환경이 가지고 있는 다양한 자연환경 요인들 즉 자연 경치와 소리, 향기 등은 산림이 주는 긍정적인 요소가 된다[12]. 이 연구의 결과에 의하면, 도시 주변의 숲 속에서 머물면서 경관 바라보기, 산책하기, 담소 나누기 등은 일상적인 도시환경에 머무는 것에 비해 쾌적감을 높이고 긴장, 불안, 혼란 등을 억제하여 활력과 진정에 도움을 준다고 하였다[12]. 송정희 등[13]의 여자 간호대학생을 대상으로 한 연구 결과, 산림치유 프로그램이 참여자의 스트레스 감소에 효과적인 것으로 밝혀졌다. 그러나, 이 연구는 산림 치유프로그램이 일반적인 스트레스와 영적건강에 미치는 효과를 4학년 소수 학생을 대상으로 하였기에 학업 스트레스라는 구체적인 부분과 학년별 효과에 대한 결과를 알 수는 없었다.

선행연구를 살펴보면, 간호대학생의 경우, 학년이 올라갈수록 전공교과목의 학습 내용이 많아지고 여가활동 시간이 부족하게 되면서 스트레스가 더 많아지는 특성이 나타났다[14]. 또 진급할 때마다 공부에 대한 심리적 압박감이 타 대학생보다 높다고 하였는데[8][15], 산림활동의 효과에 대한 긍정적인 인식은 실제적인 산림활동으로 이어지게 할 수 있으며 그로 인해 학업스트레스를 극복하는 데 도움이 될 수 있다[13].

이에 본 연구는 지금까지 간호대학생의 학업스트레스 관련 연구[6-8]는 많았으나, 임상실습, 국가고시를 앞 둔 3학년과 4학년의 학업스트레스 정도를 비교한 연구는 거의 없었다. 따라서 간호대학교 3학년과 4학년을 대상으로 임상실습과 국가고시라는 간호대학생이 갖게 되는 학업과 관련된 스트레스와 산림활동 효과 인식을 비교하여 그 결과를 바탕으로 간호대학생에게 맞는 산림활동 프로그램 개발을 위한 기초 자료로 활용하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 3학년과 4학년에 재학 중인 간호대학생의 산림활동 효과 인식과 학업스트레스를 비교하기 위해 시도되었으며 구체적인 내용은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생의 일반적 특성, 산림활동 효과 인식, 학업스트레스의 정도를 파악한다.
- 2) 연구에 참여한 3학년과 4학년 간호대학생의 현재

건강상태, 산림활동, 산림활동 효과 인식, 학업스트레스의 정도를 비교한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 간호대학에 재학 중인 3학년과 4학년 학생의 산림활동 효과 인식, 학업스트레스의 정도를 비교하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상

본 연구를 수행하기 위해 경상북도 P시 소재의 대학교 간호학과 3학년과 4학년 재학생으로 연구의 목적을 이해하고 연구 참여를 동의한 대상자들이다. 실제 온라인 설문에 응답한 학생 중 연구 참여에 동의하지 않았거나, 부적절한 응답을 한 3학년 2명, 4학년 2명의 자료를 제외하여 3학년 179명, 4학년 121명, 총 300명의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

대상자 수는 G*Power 3.1 Program[16]을 활용하였는데, 윤소영과 최자윤[17]의 간호대학생의 학습성과 비교 연구에서 효과크기의 차이 외에, 동일한 계산 방법으로 independent t-test, 유의수준 .05, 효과크기 .80(높은수준), 검정력(1-β=.80)을 참고하여 본 연구에서는 independent t-test, 효과크기 .50(중간크기), 유의수준 0.5, 검정력 .95일 때 필요한 최소 표본수를 계산한 결과 한 그룹 당 105명으로 나타나 본 연구에 필요한 대상자 수는 충분한 것으로 파악되었다.

3. 연구 도구

3.1 일반적 특성

일반적 특성을 조사하기 위해 연령, 성별, 종교, 경제상태, 학년, 전공 만족도, 현재 건강상태를 질문하였다. 그리고 현재 산림활동 정도는 '전혀 없음', '평균 1회/년', '평균 1회/3-6개월', '평균 1회/월', '평균 2회/월', '평균 1회/주'로 구분하였다. 향후 산림활동 적절성은 '평균 3회 이상/월', '평균 2회/월', '평균 1회/월', '평균 3회 이상/주', '평균 2회/주', '평균 1회/주'로 구분하여 질문하였다.

3.2 산림활동 효과 인식

산림활동 효과 인식을 측정하기 위해 김미주[18]가 제작한 도구를 사용하였으며, '나는 숲이 좋다, 산림욕은 건강에 좋다.' 등을 포함하여 총 4문항으로 5점 척도이며 점수가 높게 나타날수록 산림활동 효과 인식 역시 높은 것을 의미한다. 김미주[18]의 연구에서 Cronbach's α는 .92이었으며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α는 .84이었다.

3.3 학업스트레스

학업스트레스 정도 측정을 위한 척도는 오미향, 천성문[19]이 개발한 도구를 이숙정과 유지현[6]이 대학생의 상황에 맞게 수정한 도구를 사용하였다. 총 22문항으로 6점 척도이며 점수가 높을수록 학업스트레스가 높은 것을 의미한다. 이숙정과 유지현[6]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α는 .88 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α는 .89이었다.

4. 자료 수집

자료 수집 기간은 2021년 4월 15일에서 5월 10일까지이며 '구글' 사이트에서 설문지를 작성하여 온라인으로 조사하였다. 온라인 설문의 높은 탈락률을 고려하여 3학년 약 250명, 4학년 약 230명의 학생을 대상으로 정규 대면 수업을 마치고 쉬는 시간을 이용하여 연구 참여에 대한 설명을 실시하였다. 그리고 설문 응답을 위해 SNS를 이용하여 설문지 주소를 제공하였다. 실제 연구에 참여한 온라인 설문 응답률은 3학년이 72.4%, 4학년이 53.5%로 저조하였고, 응답자는 3학년 181명, 4학년 123명이었으며, 학년별로 2명의 부적절한 자료를 제외하여 3학년 179명, 4학년 121명의 자료를 분석하였다.

연구의 윤리적 고려를 위해 연구 참여 학생들에게 연구의 목적, 내용, 방법, 비밀보장, 설문 응답 방법 등에 대해 설명하였다. 그리고 연구 참여는 자율적으로 선택할 수 있으며, 설문 응답 시 언제든지 응답을 철회할 수 있음과 응답 내용은 익명으로 처리됨을 설명하였다. 또한 온라인 설문지에는 서두에 연구의 목적과 내용 및 방법 등을 반복 설명하고 먼저 연구 참여 동의 여부를 체크하도록 한 후 설문지를 작성하도록 하였고 동의하

지 않은 설문은 연구에 사용되지 않음을 설명하였다. 응답된 설문 자료는 연동된 Excel file로 수집하였으며, 연구 참여에 동의하지 않은 설문 응답은 연구 분석에서 제외하였다.

5. 자료 분석

본 연구의 수집자료는 통계프로그램 SPSS (ver.25)을 이용하여 연구 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율을 비롯하여 평균, 표준편차를 분석하였고 간호대학생의 산림활동 효과 인식과 학업스트레스 정도는 평균과 표준편차로 나타내었다. 3학년과 4학년 학생의 현재 건강상태, 산림활동, 산림활동 효과 인식과 학업스트레스 정도의 차이는 t-test로 분석하였고 산림활동 효과 인식과 변수들 간의 상관관계는 Person Correlation Coefficient로 구하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 연구대상자의 일반적 특성을 보면, 연령은 평균 23.2세(만 20~56세)이고 성별은 '여자'가 84.3%로 대부분이었다. 종교는 '무교'가 67.0%로 많았고 경제 상태는 '보통'이라고 답한 경우가 71.0%이었다. 학년은 '3학년'이 59.7%, '4학년'이 40.3%이었고 전공 만족도는 '보통'이라고 답한 경우가 44.3%, '만족한다'라고 답한 경우가 41.3% 순이었다. 현재 건강상태는 '보통이다'와 '건강한 편이다'가 41.0%로 나타났다. 등산, 산책 등 산림활동 정도는 '평균 3~6개월에 1회 정도'라고 답한 경우가 21.3%, '전혀 없음'이 19.0%, '평균 주 1회 정도'가 18.0%로 나타났고 산림활동 적절성에 대한 생각에서는 '평균 주 1회 정도'가 26.3%, '평균 월 1회 정도'가 24.7% 순으로 나타났다[표 1].

표 1. 일반적 특성 (N=300)

변수	구분	Mean±SD or n(%)
연령(세)	만 20~56	23.2±5.89
성별	남	47(15.7)
	여	253(84.3)
종교	기독교	56(18.7)
	천주교	11(3.6)
	불교	23(7.7)

경제 상태	불교	23(7.7)
	무교	201(67.0)
	기타	9(3.0)
	매우 나쁨	3(1.0)
	나쁨	30(10.0)
	보통	213(71.0)
학년	매우 좋음	47(15.7)
	매우 나쁨	97(2.3)
	3학년	179(59.7)
전공 만족도	4학년	121(40.3)
	전혀 만족하지 않음	2(0.7)
	만족하지 않음	15(5.0)
	보통	133(44.3)
	만족함	243(41.3)
현재 건강상태	매우 만족함	23(8.7)
	전혀 건강하지 않음	-
	건강하지 않음	30(10.0)
	보통	123(41.0)
	건강함	123(41.0)
산림활동 정도	매우 건강함	24(8.0)
	전혀 없음	57(19.0)
	평균 1회/년	38(12.7)
	평균 1회/3~6개월	64(21.3)
	평균 1회/월	53(17.7)
	평균 2회/월	34(11.3)
산림활동 적절성	평균 1회/주	54(18.0)
	평균 3회 이상/월	29(9.7)
	평균 2회 /월	52(17.3)
	평균 1회 /월	74(24.7)
	평균 3회 이상/주	34(11.3)
	평균 2회 /주	32(10.7)
	평균 1회 /주	79(26.3)

2. 산림활동 효과 인식과 학업스트레스의 정도

간호대학생의 산림활동 효과 인식 정도에서 평균은 3.89점(5점 만점)이었다. 학업스트레스 정도에서 문항별 평균 3.41점(6점 만점)이었다[표 2].

표 2. 변수의 정도 (N=300)

변수	Mean±SD	범위
산림활동 효과 인식	3.89±.70	1.00~5.00(5점 만점)
학업스트레스	3.41±.65	1.50~5.09(6점 만점)

3. 학년별 현재 건강상태, 산림활동, 산림활동 효과 인식과 학업스트레스의 비교

간호대학생의 학년별 현재 건강상태, 산림활동, 산림활동 효과 인식과 학업스트레스의 비교 결과는 [표 3]과 같다. 현재 건강상태는 3학년이 평균 3.57점이고 4학년이 평균 3.32점으로 3학년이 4학년에 비해 자신의

건강상태를 긍정적으로 인식하는 것으로 나타났다($t=2.27, p=.007$). 산림활동 정도는 3학년이 평균 3.53점, 4학년이 평균 3.31점으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=1.08, p=.279$). 산림활동 적절성은 3학년이 평균 3.77점, 4학년이 평균 3.72점으로 유의한 차이가 없었다($t=0.26, p=.797$). 산림활동 효과 인식에서는 3학년이 평균 3.82점이고 4학년이 평균 3.99점으로 4학년이 3학년과 비교해 산림활동 효과 인식을 긍정적으로 하는 것으로 나타났다($t=-2.09, p=.038$). 학업스트레스는 3학년이 평균 3.34점이고 4학년이 평균 3.51점으로 4학년이 3학년과 비교해 학업스트레스가 높게 나타났다($t=-2.24, p=.026$).

표 3. 학년별 변수의 비교 (N=300)

변수	3학년	4학년	t	p
	Mean±SD	Mean±SD		
현재 건강상태	3.57±.76	3.32±.80	2.72	.007
산림활동 정도	3.53±1.72	3.31±1.72	1.08	.279
산림활동 적절성	3.77±1.70	3.72±1.73	0.26	.797
산림활동 효과 인식	3.82±.65	3.99±.75	-2.09	.038
학업스트레스	3.34±.64	3.51±.65	-2.24	.026

4. 산림활동 효과 인식과 변수들 간의 관계

간호대학생의 산림활동 효과 인식과 학년($r=.120, p=.038$), 현재 건강상태($r=.144, p=.013$), 산림활동 적절성($r=.136, p=.018$)은 유의한 순 상관관계를 나타내었고, 산림활동 효과 인식과 학업스트레스($r=-.130, p=.025$)는 유의한 역 상관관계를 나타내었으며, 산림활동 정도($r=.104, p=.073$)와는 상관관계가 유의하지 않게 나타났다[표 4].

표 4. 산림활동 효과 인식과 변수들 간의 관계 (N=300)

변수	학년	현재 건강상태	산림활동 정도	산림활동 적절성	학업스트레스
산림활동 효과 인식 $r(p)$.120* (.038)	.144* (.013)	.104 (.073)	.136* (.018)	-.130* (.025)

IV. 논의

본 연구는 3학년과 4학년에 재학 중인 간호대학생의

산림활동 효과 인식과 학업스트레스를 비교하기 위해 시도되었다.

연구 결과, 간호대학생의 산림활동 효과 인식 정도는 평균 3.89점으로 비교적 산림활동 효과에 대해 긍정적이며 높게 인식하고 있음을 보여주고 있으며, 이는 고등학생을 대상으로 한 김미주[18]의 연구에서 평균이 3.77점으로 나타났던 것과 유사한 결과로 밝혀졌다. 학업스트레스는 평균 3.41점으로 높게 나타났는데, 이는 같은 도구를 사용한 최효진과 이은주[20]의 간호대학 신입생을 대상으로 한 연구와 유사한 결과로 나타났다. 또한 간호대학생을 대상으로 한 문미영[21]의 연구에서 평균 2.93점(5점 만점)으로 나타났으며, 간호대학생을 대상으로 한 Pandeydhk와 Chalise[22]의 연구에서도 평균 18.4점(30점 만점), 환산 평균 3.07점(5점 만점)으로 유사하게 나타났다. 이러한 결과는 일반대학생[23]의 학업스트레스 평균 2.35점(5점 만점)과 일반여자대학생[24]의 학업스트레스 평균 2.58점(5점 만점)보다 높게 나타나, 간호대학생의 경우 과중한 학업스트레스를 가지고 있다는 것을 확인할 수 있었으나, 간호학이라는 돌봄을 중심으로 한 전공 분야의 특성상 자연환경인 산림환경을 통한 치유에 대해서도 평소에 관심이 있었음을 알 수 있다. 따라서 이들에게 적절하고 실천 가능한 산림 활동 적용을 통해 간호대학생들의 스트레스를 관리할 수 있는 프로그램이 필요하다고 사료된다.

본 연구의 결과에서 간호대학생 3, 4학년의 산림활동 효과에 대한 인식은 3학년이 평균 3.82점, 4학년이 평균 3.99점으로 나타나 모두 산림활동 효과에 대한 인식이 높은 것으로 나타났고, 4학년이 3학년에 비해 산림활동 효과 인식을 긍정적으로 하고 있음을 알 수 있으며($t=-2.09, p=.038$), 산림활동 정도나 산림활동의 적절성은 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 김윤희[2]의 연구에서 간호대학생들이 산림활동에 대해 긍정적으로 인식하고 있다는 결과와 같은 의미로 볼 수 있다. 또한 김미주[18]의 연구에서 산림치유 효과에 대한 인식이 긍정적인 반응을 보였으나, 산림치유 프로그램 참여 의지는 인식에 비해 낮게 나타났고, 참여 여고생의 대부분이 실제 산림활동은 잘 하지 않고 있는 것으로 나타났는데, 이것은 산림활동이 좋다는 것은 인식하지만, 실제 활동으로 이어지지 못하고 있다는 측면에서 본 연구

결과와 유사한 결과라고 볼 수 있다. 이러한 결과는 간호대학생 3, 4학년의 경우, 학업과 면허증 취득을 위한 국가고시 준비에 대한 부담감으로 인해 별도로 시간을 내어 산림활동을 해야 하는 것에 대한 부담감 때문으로 여겨진다.

간호대학생 본인이 인지하고 있는 현재 건강상태($t=2.72, p=.007$)와 학업스트레스($t=-2.24, p=.026$)는 4학년이 3학년에 비해 현재 자신 지각하고 있는 건강상태의 정도가 좋지 못한 것으로 생각하고 있으며, 학업스트레스는 높은 것으로 나타났다. 이는 문미영[21]의 연구 결과, 주관적 건강 상태가 좋지 않다고 느낄수록 학업스트레스가 높다고 나타난 것과 박지현과 김은희[25]의 연구에서도 건강 상태가 좋지 않다고 느끼는 학생들이 학업스트레스도 높은 것으로 나타나 본 연구와 유사하였다. 차남현[26]의 연구에서 1, 2학년에 비해 3, 4학년이 학업스트레스를 더 높게 느끼는 것으로 나타난 결과를 볼 때, 학년이 올라갈수록 간호사 국가고시에 대한 부담감과 졸업 후 진로에 대한 부담감 등이 스트레스로 작용하였다고 여겨진다. 그리고 박지현과 김은희[25]의 연구에서 자신이 건강하지 않다고 지각할수록 건강증진행위가 낮게 나타났고, 문미영[21]의 연구에서도 학업스트레스가 높을수록 건강증진 행위를 하지 않는 것으로 나타나 본 연구 결과를 뒷받침하고 있다.

따라서 본 연구에서 4학년이 3학년에 비해 건강 지각 정도는 낮았고 학업스트레스 정도는 높았으나 산림활동 인식 정도가 높게 나타난 것은, 돌봄과 치료라는 의료 분야의 공부를 더 폭넓게 하면서 자연환경이 가지고 있는 치유환경에 대해 수용적이고 긍정적으로 인식하기 때문인 것으로 여겨진다.

본 연구 결과, 간호대학생의 산림활동 효과 인식과 학년($r=.120, p=.038$), 현재 건강상태($r=.144, p=.013$), 산림활동 적절성($r=.136, p=.018$)은 순 상관관계를, 산림활동 효과 인식과 학업스트레스($r=-.130, p=.025$)는 역 상관관계를 나타내었으며, 산림활동 정도($r=.104, p=.073$)와는 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 산림활동 효과 인식과의 상관관계를 본 연구가 많지 않아 직접 비교는 어려우나, 고등학생의 산림활동 효과 인식과 산림 활동 참여 의지가 순 상관관계를 나타내었고

[17], 학년과의 순 상관관계, 학업스트레스와는 역 상관관계 결과는 본 연구의 학년별 비교를 뒷받침한다고 할 수 있다.

산림활동 효과에 대한 인식을 넘어서 실제 산림활동이 필요한 측면을 볼 때, 이주은과 신원섭[27]의 연구에서 대학생에게 적용한 산림치유프로그램이 긴장, 불안, 두려움, 자신감 등 정서적 안정에 긍정적인 효과를 보였으며, 송정희[13]의 연구에서도 산림치유프로그램을 경험한 간호대학생은 긴장, 공격성, 좌절을 비롯하여 전반적인 스트레스 반응이 낮아진 결과를 근거로 할 수 있다. 이러한 결과를 바탕으로 자신의 건강상태를 향상시키고 학업스트레스를 낮출 수 있는 방안으로 여유 시간을 이용하여 보다 쉽게 실천할 수 있는 산림활동 프로그램을 개발하고 적용하는 것은 도움이 될 것이라 기대한다.

본 연구는 한 지역 두 개 학교 간호대학생을 대상으로 하였으므로 본 연구 결과를 일반화하여 적용하는 것에는 한계가 있음을 밝혀둔다.

V. 결론

본 연구를 통해서 확인할 수 있는 것은 간호대생들은 전공 분야의 특성상 평균 이상의 학업스트레스를 가지고 있음을 알 수 있었으며, 돌봄과 치료를 근본으로 하는 간호학 공부를 통해 숲과 같은 산림 등 자연환경의 치유적 요소에 대해 수용적이고 긍정적인 인식이 확장되어 있음을 알 수 있었다.

또한 학업과 시험에 대한 과중한 스트레스를 가지고 있는 간호대학생의 경우 학업스트레스와 산림활동 효과 인식과의 역 상관관계를 나타낸 점을 미루어볼 때, 잠재적으로 스트레스를 해결하고 싶은 잠재적 욕구를 강하게 가지고 있으며, 이러한 욕구가 자연환경으로서의 산림활동에 대해 기대하는 긍정적 인식에 영향을 주었다고 여겨진다.

결론적으로 간호대생이 가지고 있는 스트레스를 감소시키고 건강 상태를 향상시킬 수 있도록 주변의 도심공원, 둘레길 산책 등 산림활동을 보다 쉽고 효율적으로 실천할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

참고 문헌

- [1] <https://www.lawnb.com/Info/ContentView?sid=L000010004>, 2021. 3. 19.
- [2] 김윤희, "SNS 빅 데이터를 이용한 산림치유의 인식 분석," *인간식물환경학회지* 제9권, 제3호, pp.214-248, 2016.
- [3] 김윤희, "성인 여성의 숲 방문 빈도와 사회·심리적 스트레스 및 스트레스 반응 사이의 관계," *한국환경생태학회 학술대회논문집*, 제2권, p.58, 2015.
- [4] 박선미, "산림치유 활동이 정신건강 및 신체적 건강 각각 정도에 미치는 영향 -의료인을 대상으로-," *한국산림휴양학회지*, 제24권, 제3호, pp.83-97, 2020.
- [5] 박현수, 신창섭, 연평식, 김주연, "산림치유의 스트레스 회복 효과 비교," *한국산림휴양학회지*, 제18권, 제21호, pp.13-24, 2014.
- [6] 이숙정, 유지현, "대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과," *교육심리연구*, 제22권, 제3호, pp.589-607, 2008.
- [7] J. Shehadeh, A. M. Hamdan-Mansour, S. N. Halasa, M. H. B. Hani, M. M. Nabolsi, I. Thultheen, and O. S. Nassar, "Academic stress and self-efficacy as predictors of academic satisfaction among nursing students," *The Open Nursing Journal*, Vol.14, No.1, pp.92-99, 2020.
- [8] 이미현, 박미숙, "간호대학생의 통합성과 학업스트레스," *한국콘텐츠학회논문지*, 제14권, 제12호, pp.863-872, 2014.
- [9] C. Jimenez, P. M. Navia-Osorio, and C. V. Diaz. "Stress and health in novice and experienced nursing students," *Journal of Advanced Nursing*, Vol.66, No.2, pp.442-455, 2010.
- [10] 손영주, 최은영, 송영아, "간호대학생이 대학 생활 중 겪게 되는 스트레스와 우울과의 관련성," *스트레스연구*, 제18권, 제4호, pp.345-351, 2010.
- [11] W. M. Chernomas and C. Shapiro, "Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students," *International Journal of Nursing Education Scholarship*, Vol.10, No.1, pp.1-12, 2013.
- [12] 김경목, 신원섭, 박범진, 오도교, "산림공간유형이 기분 개선에 미치는 영향," *한국산림휴양학회지*, 제16권, 제1호, pp.87-92, 2012.
- [13] 송정희, 차진경, 이차연, 최연숙, 연평식, "산림치유 프로그램이 여자간호대학생들의 스트레스 반응 및 영적 건강에 미치는 효과와 경험," *한국산림휴양학회지*, 제18권, 제1호, pp.109-125, 2014.
- [14] 조혜경, 정수경, "대학생활 스트레스, 소외감, 및 대학생활 적응과의 관계- 간호학과 편입생과 일반재학생을 중심으로-," *한국자료분석학회지*, 제17권, 제5호, pp.2779-2793, 2015.
- [15] 차남현, "간호 대학생의 스트레스와 건강통제위," *동서간호학연구지*, 제19권, 제2호, pp.177-185, 2013.
- [16] F. Faul, E. Erdfelder, and A. G. Lang, "G*Power 3.1: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences," *Behavior Research Methods*, Vol.39, No.2, pp.175-191, 2007.
- [17] 윤소영, 최자윤, "S-PBL의 연계순서에 따른 간호대학생의 학습성과 비교: 무작위 교차설계," *한국간호과학회지*, 제49권, 제1호, pp.92-103, 2019.
- [18] 김미주, "산림치유 프로그램에 대한 고등학생의 인식 연구," *한국산림휴양학회지*, 제21권, 제4호, pp.35-44, 2017.
- [19] 오미향, 천성문, "중학생의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련 효과," *인간이해*, 제15권, pp.63-96, 1994.
- [20] 최효진, 이은주, "간호 대학 신입생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과," *기본간호학회지*, 제19권, 제2호, pp.262-269, 2012.
- [21] 문미영, "간호대학생의 학년별 학업스트레스, 지각된 건강상태, 자아탄력성과 건강증진행위와의 관련성," *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 제8권, 제8호, pp.161-170, 2018.
- [22] R. A. Pandey and H. N. Chalise, "Self-esteem and academic stress among nursing student," *Kathmandu University Medical Journal*, Vol.13, No.4, pp.298-302, 2015.
- [23] 김효신, 김민영, 문미영, "대학생의 학업 스트레스, 정신건강상태, 학업적 실패내성, 의사소통능력에 관한 연구," *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 제9권, 제11호, pp.141-151, 2019.
- [24] 이예원, 이은성, "전문여대생의 학업스트레스와 대학 생활적응과의 관계에서 감작성하야 학업적자기효능감의 매개효과," *한국콘텐츠학회논문지*, 제19권, 제5호,

pp.35-47, 2019.

- [25] 박지현, 김은희, “일 대학 간호대학생의 학업스트레스, 자아탄력성과 건강증진행위와의 관계,” 한국산학기술학회지, 제18권, 제9호, pp.193-202, 2017.
- [26] 차남현, “대학생의 학업 스트레스와 학교생활적응,” 지역사회간호학회지, 제27권, 제2호, pp.124-131, 2016.
- [27] 이주은, 신원섭, “산림치유 프로그램이 대학생의 정서안정과 긍정적 사고에 미치는 영향,” 한국환경생태학회지, 제33권, 제6호, pp.748-757, 2019.

저 자 소 개

박 선 미(Sun-Mi Park)

종신회원



- 2018년 7월 : 서울장신대학교 일반대학원 신학박사(자연치유전공)
- 현재 : 서울장신대학교 교양학과 교수

〈관심분야〉 : 자연치유, 산림치유, 기능의학

최 효 진(Hyo-Jin Choi)

종신회원



- 2016년 2월 : 경북대학교 간호학과 (간호학 박사)
- 현재 : 선린대학교 간호학과 교수

〈관심분야〉 : 간호학, 자연치유