

간호대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향: 무조건적 자기수용의 매개효과

여 현 주

대구과학대학교 간호학과 조교수

The Effects of Life Stress on Depression in Nursing Students: The Mediating Effect of Unconditional Self Acceptance

Hyun Ju Yeo

Assistant Professor, College of Nursing, Taegu Science University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of the study was to examine the mediating effect of unconditional self acceptance on the relationship between life stress and depression in nursing students. **Methods:** Data was collected from a survey of 140 nursing students using self-reported questionnaires. The data was analyzed using IBM SPSS Statistic 25.0. The mediating effect of unconditional self-acceptance on the relationship between the subject's life stress and depression was analyzed using Baron and Kenny's method. In addition, the Sobel test was conducted to determine the significance of the mediating effect. **Results:** The regression model explained 43% of the variance in nursing students' depression. Significant factors were task-related life stress, unconditional self acceptance, and academic achievement. Unconditional self acceptance had a partial mediating effect on the relationship between nursing students' task-related life stress and depression. **Conclusion:** To prevent depression in nursing students, it is necessary to build effective strategies to manage task-related stress and improve unconditional self-acceptance.

Key Words: Stress; Depression; Self acceptance; Nursing student

서 론

1. 연구의 필요성

우울은 일반인들에게 뿐만 아니라 임상현장에서도 쉽게 접할 수 있는 정신건강 문제로, 일상생활에서의 흥미상실과 피로감, 정서적 무력감 및 죄책감이 현저하게 나타나는 정서장애이다[1]. 최근 코로나-19 장기화에 따른 20~30십대의 우울 위험도가 급격히 증가하고 있으며[2] 20대의 상당수를 차지하는 대학생의 경우 코로나-19로 인한 사회적 거리두기 강화, 비

대면 수업과 같은 환경적인 변화와 더불어 우울, 불안 등의 심리적 어려움을 경험하고 있다[3].

코로나-19 대확산이라는 환경적인 변화는 간호대학생에게 미래의 간호사로서 마주하게 될 감염병 대상자의 문제를 직접 체험하고 준비하기 위한 교육과 훈련의 기회가 된다는 점에서 매우 중요하나, 간호대학생의 경우에도 바이러스 감염에 대한 두려움뿐만 아니라, 학업과 실습 및 취업에 대한 두려움, 인간관계 단절과 경제적 어려움으로 자신감을 잃고 우울감을 경험하고 있는 것으로 나타났다[4]. 이러한 환경적인 변화 이외에도 대학생 시기는 다른 발달시기와 비교하여 정서적, 사회적

Corresponding author: Hyun Ju Yeo

College of Nursing, Taegu Science University, 47 Youngsong-ro, Buk-gu, Daegu 41453, Korea.
Tel: +82-53-320-1756, Fax: +82-53-320-1761, E-mail: hjeo@tsu.ac.kr

Received: Mar 25, 2022 / Revised: Apr 15, 2022 / Accepted: Apr 18, 2022

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

으로 많은 변화를 경험하고, 다양한 경험을 통해 성장을 이루는 시기로 건강한 성인기에 적응하기 위한 사회·심리적 스트레스를 많이 경험하게 된다[5]. 특히, 간호대학생은 전문적인 간호사가 되기 위한 이론교육과 실습교육의 병행으로 과중한 교육과정을 이수해야 하며, 국가시험 준비 등으로 인해 타 학과 학생들보다 높은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났고 이는 불안, 우울의 증상으로 이어지기도 하였다[6]. 대학생의 지속적이고 심한 우울감은 학문적 생산성 저하뿐만 아니라 학업 중단, 자살 등의 매우 심각한 문제로 이어질 수 있기 때문에[7] 간호대학생의 우울 예방책 마련이 필요한 시점이다.

간호대학생의 우울을 예측하는 변인들로 임상실습 스트레스[8], 학업스트레스, 대학생활 적응, 신체증상[9], 생활스트레스[10] 등이 연구되어왔다. 생활스트레스는 인간이 경험하는 외적 혼란으로 인해 생리·화학적, 심리·사회적, 가치·종교적 수준에서의 항상성 유지에 위협을 받을 때 발생하며, 이러한 위협에 개인이 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태를 의미한다[11]. 생활스트레스는 부모의 이혼, 본인 또는 가까운 사람의 질병이나 사망과 같이 빈번하게 일어나지는 않지만 일상에 변화를 일으키는 주요한 사건과 관련된 스트레스와는 달리, 가족이나 동료와의 다툼, 성적 저하와 같이 사소한 생활사건으로 인한 스트레스로 주요한 생활사건보다 발생빈도가 높고 정신건강 문제의 주요한 영향요인으로 알려져 있다[12].

대학생활에서 경험하는 생활스트레스는 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계 영역의 대인관계 생활스트레스와 가치관, 장래 및 진로, 학업, 경제 영역의 당면과제 생활스트레스로 살펴볼 수 있다[11]. 일개의 연구에서 간호대학생의 생활스트레스 정도는 대인관계 생활스트레스보다 당면과제 생활스트레스가 더 높았으며, 높은 생활스트레스는 우울뿐만 아니라 대학생활적응과 수면 및 음주의 문제로 이어질 수 있다고 보았다[13]. 또한 간호대학생의 당면과제 생활스트레스와 대인관계 생활스트레스 모두 우울과 함께 자살생각에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났다[14].

Chon과 Kim [11]은 제어이론에서 생활스트레스의 개념을 정리하고 척도를 개발하였고, 타당성을 입증하였다. 제어이론적 관점에서는 개인이 환경으로부터 생활스트레스 사건에 대한 정확한 정보를 탐지하면 사건의 중요성과 통제가능성에 따라 발생한 문제에 대해 최종적으로 대처하게 된다고 보고, 사건이 중요할수록, 불확실할수록 스트레스 강도가 증가하며, 사건에 통제가 가능할수록 스트레스 강도가 감소할 것으로 보고 있다[12]. 따라서 간호대학생의 생활스트레스 정도를 확인하고 우울에 미치는 영향을 확인하는 것이 중요하며, 발생한

스트레스를 효과적으로 통제하고 대처하는 요인을 파악할 필요가 있다.

생활스트레스는 대부분의 사람들이 경험하지만, 모든 사람들의 정신건강에 부정적인 결과를 초래하지는 않는다[15]. 개인이 스트레스 상황을 지각하고 대처하는 방법에 따라 결과에 차이가 날 수 있는데, 스트레스 유발사건 자체에 대한 대처보다 인지적 대처가 중요하다고 보고 있다[11]. 본 연구에서는 간호대학생의 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 보다 긍정적인 결과를 가져올 수 있도록 돕는 인지적 보호요인에 대한 탐색을 위해 무조건적 자기수용에 관심을 두었다. 무조건적 자기수용은 자신이 지적이고 유능한지, 올바르게 완벽하게 행동했는가와 관계없이, 타인의 인정, 애정과 같은 반응에 관계없이 자신을 긍정적으로 있는 그대로 받아들이는 것을 의미한다[16]. 무조건적 자기수용은 긍정적인 자기평가과정인 자존감과는 달리, 자기평가와 타인에 의한 평가가 배제되어있기 때문에 다양한 실패상황에서 쉽게 좌절하지 않게 하고, 일반적인 정신건강문제를 임상적으로 개선시키는 데 유용한 것으로 알려져 있다[1]. 무조건적 자기수용은 부정적인 평가나 실패의 상황을 회피하거나 억지로 변화시키기 위해서 에너지를 소모하기보다, 현재에 머물며 있는 그대로의 자신을 받아들이고 느끼면서 스스로 안정을 찾을 수 있도록 돕는다[17]. 스트레스 상황을 회피하지 않고 수용하게 되면 부정적인 감정과 어려운 상황을 받아들이게 되고 긍정적인 에너지를 얻을 수 있게 되는데 이러한 과정을 통해 당면한 문제에 적응적으로 대처할 수 있게 된다. 무조건적 자기수용과 우울간의 관계에 대한 연구를 초기 단계이지만, 선행연구에서 자기수용은 대학생의 취업 스트레스로 인한 우울을 완화시키며[18], 학업 및 진로 스트레스를 효과적으로 다루어 심리적인 안정감을 증진시키는 것으로 나타났다[15]. 따라서 무조건적 자기수용이 간호대학생이 경험하는 생활스트레스가 우울로 이어지는 것을 예방할 수 있는지 파악하는 것이 필요하다.

이에 본 연구에서는 간호대학생의 생활스트레스 및 무조건적 자기수용이 우울에 미치는 영향을 파악하고, 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과를 확인하여, 간호대학생의 생활스트레스를 감소시켜 우울을 예방하기 위한 전략을 수립하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 생활스트레스와 무조건적 자기수용, 우울과의 관계를 파악하고, 우울과 우울의 영향 요

인 간의 관계를 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 파악한다.
- 간호대학생의 생활스트레스, 무조건적 자기수용 및 우울의 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 생활스트레스, 무조건적 자기수용 및 우울 간의 관계를 파악한다.
- 간호대학생의 우울에 대한 무조건적 자기수용의 매개효과를 규명한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 상관성 연구이다.

2. 연구대상

본 연구대상자는 1개 광역시에 소재한 일개 간호대학 3학년에 재학 중인 학생을 편의표집 하였다. 연구의 목적을 이해하고 서면으로 동의한 간호대학생을 연구대상자로 선정하였으며, 표본 크기는 G*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 산출하였다. 다중회귀분석에 대한 효과크기 0.15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 예측요인 5개로 설정한 결과 예상표본 수는 138명이었으나 탈락률을 고려하여 총 150명을 목표인원으로 하였다. 응답이 부적절한 설문지를 제외한 140명의 자료를 최종분석하였다.

3. 연구도구

1) 생활스트레스

생활스트레스는 Chon과 Kim [11]이 개발하고 Chon 등[5]이 개정한 대학생용 생활스트레스 척도로 측정하였다. 이 척도는 학업문제, 경제문제, 취업문제, 가치관 문제를 포함한 당면과제 생활스트레스 27문항과 동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계를 포함한 대인관계 생활스트레스 23문항, 총 50문항으로 구성되어 있다. 최저 0점에서 최고 3점의 Likert 4점 척도로 점수가 높을수록 생활스트레스가 높은 것을 의미한다. Chon 등[5]의 연구에서 생활스트레스 도구 신뢰도 Cronbach's α 는

.75~.88이었고, 본 연구에서는 당면과제 생활스트레스 .90과 대인관계 생활스트레스 .92로 나타났다.

2) 무조건적 자기수용

무조건적 자기수용은 Chamberlain과 Haaga [19]가 개발하고, Kim [20]이 수정, 변안한 척도를 Seo와 Yoo [17]이 재구성한 척도로 측정하였다. 이 척도는 '나에게 중요한 어떤 목표를 이루지 못한다 해도 나는 가치있는 사람이라고 생각한다.', 등의 8개의 문항과 '나의 자기가치감은 다른 사람들과 비교할 결과에 의해 많이 영향을 받는다.' 등의 4개의 역문항, 총 12문항으로 구성되어 있다. 최저 1점에서 최고 7점의 Likert 7점 척도로 점수가 높을수록 무조건적 자기수용 수준이 높은 것을 의미한다. Seo와 Yoo [17]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .82였으며 본 연구에서 Cronbach's α 는 .87로 나타났다.

3) 우울

우울은 Radloff [21]가 개발하고, Chon 등[22]이 변안한 통합적 한국판 CES-D척도로 측정하였다. 이 척도는 우울감정, 긍정적 감정, 신체 및 행동둔화, 대인관계의 하부요인, 총 20문항으로 구성되어 있다. 최저 0점에서 최고 3점의 Likert 4점 척도로 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. Chon 등[22]의 연구에서 Cronbach's α 는 .91이었으며 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

4. 자료수집방법 및 윤리적 고려

자료수집은 2020년 5월 4일에서 8일까지 편의표집 하였으며, 연구참여의 이해를 돕기 위한 연구목적, 내용 및 참여 소요 시간과 연구참여에 대한 동의 및 철회권리에 대해 설명하였다. 또한 수집된 모든 자료는 익명으로 이용되고 비밀이 보장되며, 연구의 목적 이외에는 이용되지 않음을 설명하였다. 연구참여에 동의한 대상자에게 설문지를 배부하고 자료를 수집하였다. 응답에 소요되는 시간은 20분 정도였으며 참여에 대한 감사의 표시로 참여자에게 답례품을 제공하였다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS/WIN 25.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성 및 생활스트레스, 무조건적 자기수용, 우울의 정도는 기술통계로 분석하였다. 제 변수 간의 상관관계는 Pearson 상관계수로 산출하고, 대상자의 생활스

트레스와 무조건적 자기수용이 우울에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중회귀분석을 하였다. 대상자의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과는 Baron과 Kenny [23]의 매개효과 검증절차를 이용하여 분석하였다. 또한 Sobel test로 매개효과에 대한 유의성 검정을 하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울

대상자의 일반적 특성은 여학생이 99명(70.7%), 남학생 41명(29.3%)이었다. 경제적 수준은 '상'인 학생이 60명(42.9%)으로 가장 많았고, '상-중'인 학생이 29명(20.7%), '중'인 학생이 25명(17.9%), '중-하'인 학생이 21명(15.0%), '하'인 학생이 5명(3.5%) 순이었다. 주관적인 학업성취수준은 '중'인 학생이 106명(75.7%), '상'인 학생이 21명(15.0%), '하'인 학생이 5명(9.3%) 순이었으며, 전공만족도는 '만족한다'고 응답한 학생이 81명(57.8%), '보통이다'라고 응답한 학생이 41명(29.3%), '만족하지 않는다'고 응답한 학생이 18명(12.9%)이었다(Table 1).

대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 정도는 전공만족도(F=7.32, $p=.001$), 경제적 수준(F=5.76, $p<.001$), 주관적인 학업성취 수준(F=6.22, $p=.003$)에 따라 유의한 차이가 있었고, 성별에 따른 유의한 차이는 없었다(F=1.76, $p=.187$). 사후 분석 결과 경제적 수준이 '상', '상-중', '중', '중-하'인 학생이 '하'인 학생보다 우울 정도가 낮았고, 주관적인 학업성취 수준이 '상', '중'인 학생보다 '하'인 학생이 우울 정도가 낮았으며 전공에 '만족한다'고 응답한 학생이 '보통이다'라고 응답한 학생보다, '보통이다'라고 응답한 학생이 '만족하지 않는다'고 응답한 학생보다 우울 정도가 낮았다(Table 1).

2. 대상자의 생활스트레스, 무조건적 자기수용 및 우울 정도

대상자의 생활스트레스 정도는 평균 100.30 ± 25.81 점이었고, 하위요인 대인관계 스트레스 정도는 평균은 35.14 ± 12.45 점, 당면과제 스트레스 정도는 평균 65.15 ± 16.42 점이었다.

무조건적 자기수용정도는 평균 54.37 ± 11.08 점이었으며, 우울 정도는 평균 12.12 ± 8.85 점이었다(Table 2).

Table 1. Differences in the Depression According to General Characteristics of Subjects

(N=140)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD	t or F	p	Scheffé
Gender	Male	41 (29.3)	11.58±8.38	1.76	.187	
	Female	99 (70.7)	12.75±9.00			
Economic level	High ^a	60 (42.9)	10.38±7.46	5.76	< .001	a, b, c, e < d
	High-Middle ^b	29 (20.7)	12.62±7.96			
	Middle ^c	25 (17.9)	13.52±10.66			
	Middle-Low ^d	21 (15.0)	20.14±8.28			
	Low ^e	5 (3.6)	17.40±5.81			
Academic achievement level (subjective)	High ^a	21 (15.0)	12.38±11.43	6.22	.003	a, b < c
	Middle ^c	106 (75.7)	12.29±7.20			
	Low ^c	13 (9.3)	21.07±12.63			
Major satisfaction	Satisfaction	81 (57.8)	10.85±7.65	7.32	.001	a < b < c
	Ordinary	41 (29.3)	15.56±8.97			
	Unsatisfactory	18 (12.9)	17.77±10.64			

Table 2. The Degree of Life Stress, Unconditional Self Acceptance, and Depression of Subjects

(N=140)

Variables	M±SD	Max	Min
Life stress	100.30±25.81	175	52
Interpersonal relationship stress	35.14±12.45	80	23
Task-related stress	65.15±16.42	102	29
Unconditional self acceptance	54.37±11.08	81	22
Depression	12.12±8.85	52	0

3. 대상자의 생활스트레스와 무조건적 자기수용 및 우울 간의 관계

간호대학생의 우울은 생활스트레스($r=.52, p<.001$)와 생활스트레스 하부요인인 대인관계 스트레스($r=.33, p<.001$) 및 당면과제 스트레스($r=.57, p<.001$)와 유의한 정적 상관관이 있었으며, 무조건적 자기수용($r=.53, p<.001$)과는 유의한 부적 상관관이 있었다. 무조건적 자기수용은 생활스트레스($r=-.46, p<.001$)와 생활스트레스 하부요인인 대인관계 스트레스($r=-.26, p<.001$) 및 당면과제 스트레스($r=.33, p<.001$)와 유의한 부적상관이 있었다(Table 3).

4. 대상자의 우울에 영향을 미치는 요인

대상자의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 일반적 특성에 따른 우울정도에서 통계적으로 유의한 차이를 보이는 경제적 수준, 주관적인 학업성취 수준 및 전공만족도를 더미변수로 변환한 3개의 변수와 우울과 유의한 상관관계를 보이는 대인관계 스트레스, 당면과제 스트레스 및 무조건적 자기수용 3개의 변수, 총 6개의 변수를 독립변수로 투입하여 다중회귀

분석을 실시하였다. 회귀분석을 위한 다중공선성 여부를 확인한 결과 분산팽창계수는 1.021에서 2.036으로 10 미만이고, 공차한계 0.4에서 0.9로 0.1 이상으로 다중공선성의 문제가 없었다. Durbin-Watson 값으로 오차의 자기상관을 확인한 결과 2.042로 2에 근접하여 잔차가정을 만족하였다.

대상자의 우울에 영향을 미치는 요인은 주관적인 학업성취 수준($\beta=-.17, p=.011$), 당면과제 스트레스($\beta=-.42, p<.001$), 무조건적 자기수용($\beta=-.29, p<.001$)이었으며, 이들 변수의 설명력은 43%였다($F=17.01, p<.001$)(Table 4).

5. 당면과제 스트레스와 우울 간의 관계에서 무조건적 수용의 매개효과

대상자의 당면과제 스트레스와 우울 간의 관계에서 무조건적 수용의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny의 3단계 검증절차에 따라 실시하였다. 1단계에서 독립변수를 당면과제 스트레스로 하고 종속변수를 무조건적 자기수용으로 한 회귀분석 결과 유의한 영향관계로 나타났다. 2단계에서 독립변수를 당면과제 스트레스로 하고 종속변수를 우울로 하여 회귀분석한 결과 유의한 영향관계로 나타났다. 3단계에서 독립

Table 3. Correlational Relationships among the Life Stress, Unconditional Self Acceptance, and Depression of Subjects (N=140)

Variables	Life stress		Unconditional self acceptance
	Interpersonal relationship stress	Task-related stress	
	r (p)	r (p)	r (p)
Life stress			
Interpersonal relationship stress			
Task-related stress	.92 (< .001)		
Unconditional self acceptance	-.46 (< .001)	-.26 (.001)	
Depression	.52 (< .001)	.33 (< .001)	.57 (< .001)

Table 4. Predictors of the Depression of Subjects

(N=140)

Variables	B	SE	β	t	p
Economic level	-0.00	0.00	-.03	-0.49	.625
Academic achievement level (subjective)	-0.03	0.01	-.17	-2.58	.011
Major satisfaction.	0.00	0.01	.04	0.61	.543
Interpersonal relationship stress	-0.01	0.05	-.01	-0.22	.825
Task-related stress	0.22	0.05	.42	4.56	< .001
Unconditional self acceptance	-0.23	0.06	-.29	-3.83	< .001

$R^2=0.43$, Adjusted $R^2=0.40$, $F=17.01$, $p<.001$, Durbin-Watson: 2.04

Table 5. Mediating Effects of Life Stress and Depression on Unconditional Self Acceptance

(N=140)

Steps	Independent variables	Dependent variables	B	SE	β	t (p)	Adj. R ²	F (p)
1	Urgent problem stress	Unconditional self acceptance	-.35	.04	-.52	-7.24 (< .001)	.20	52.41 (< .001)
2	Urgent problem stress	Depression	.30	.03	.57	8.23 (< .001)	.32	67.86 (< .001)
3	Task-related stress	Depression	.21	.04	.40	5.23 (< .001)	.40	46.52 (< .001)
	Unconditional self acceptance		-.25	.06	-.32	-4.14 (< .001)		
Sobel test: z=-3.76, p < .001								

Adj. R²=Adjusted R²

변수인 당면과제 스트레스와 매개변수인 무조건적 자기수용을 동시에 투입하여 종속변수인 우울 간의 유의성을 검증한 결과 유의한 영향관계를 나타냈다. 마지막으로 2단계 회귀모형의 계수($\beta = .57$)보다 3단계 회귀모형의 계수($\beta = .40$) 값이 감소하여, 매개변수인 무조건적 자기수용의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 무조건적 수용의 매개효과 크기에 대한 유의성 검정을 위한 Sobel test 결과 당면과제 스트레스와 우울과의 관계에서 무조건적 자기수용의 효과 크기가 유의하였다($z = -3.76, p < .001$)(Table 5).

논 의

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과를 확인함으로써, 간호대학생의 우울을 예방하기 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

본 연구에서 간호대학생의 우울정도를 측정한 결과, 평균 12.12점이었고, 이는 동일한 도구로 취업 준비생을 측정한 우울정도 20.41점보다[18] 낮았다. 간호대학생이 일반대학 취업 준비생보다 우울 정도가 낮은 것은 취업률이 높은 간호학과에 비해 타 학과의 취업준비생은 취업난이 극심한 상황에서 불확실성을 견디며 취업에 대한 도전을 반복해야 하는 것[18]과 관련된 것으로 보인다. 또한 동일한 도구로 간호대학생을 측정한 연구에서[13] 우울정도도 16.52점으로 본 연구보다 우울정도가 높았다. 임상실습 스트레스는 간호대학생의 우울을 예측할 수 있는 변인으로 연구되어 왔는데[8], 본 연구에서는 코로나-19로 인해 임상실습이 전면 중단되는 상황이었고 선행연구[13]에서는 코로나-19 이전에 간호대학생들이 임상실습과 이론수업을 병행하는 상황에서 연구가 진행되었기 때문에 우울 정도의 차이가 있을 것으로 사료된다. 따라서 추후 표본모집 단로부터 연구대상자의 특성을 잘 반영하여 대상자를 선정한 후 반복 연구를 시도해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구에서 간

호대학생의 우울정도는 선행연구에 비하여 낮은 수준이나 심각한 우울을 경험하고 있는 간호대학생에 대한 개별적인 관심을 지속적으로 기울일 필요가 있다.

본 연구에서 간호대학생의 당면과제 생활스트레스, 무조건적 자기수용 및 주관적인 학업성취 수준 순으로 우울에 영향을 주었다. 간호대학생의 우울에 영향을 미치는 요인 중 첫 번째로 설명력이 높은 변인은 당면과제 생활스트레스였고, 당면과제 생활스트레스와 우울은 부적상관관계가 있었다. 또한 본 연구에서 대인관계 생활스트레스는 우울에 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 선행연구[10,13]들에서 생활스트레스와 우울의 관계는 모두 본 연구와 일치된 결과를 보여주었다. 간호대학생의 우울에 대한 생활스트레스의 영향에 관한 선행연구 중 Choi의 연구[13]에서 간호대학생의 대인관계 생활스트레스 중 친구관계와 당면과제 생활스트레스 중 가치관 문제가 우울에 유의한 영향을 미치는 변수로 나왔고, Yoo의 연구[10]에서는 대학생생활스트레스가 우울에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났다. 이는 본 연구와 동일하게 생활스트레스를 대인관계 영역과 당면과제 영역으로 구분하여 측정한 연구가 없어 직접 비교하기에는 제한이 있으나, 생활스트레스가 우울의 주요변인임을 확인할 수 있었다. 특히 간호대학생의 생활스트레스는 우울뿐만 아니라, 대학생활 적응[24], 자살생각[25]과 밀접한 관련성이 있는 것으로 보고되고 있으므로, 생활스트레스를 효과적으로 대처하고 관리하는 것은 우울예방 및 감소뿐만 아니라 간호대학생의 건강한 대학생활적응 및 자살예방과 정신건강 향상에 도움이 될 것으로 보인다.

간호대학생의 우울에 영향을 미치는 요인 중 두 번째로 설명력이 높은 변인은 무조건적 자기수용으로 자기수용 수준이 높을수록 우울은 감소하였다. 이는 대학생의 자기수용 능력은 우울과 부적상관관계에 있고[18], 무조건적 자기수용의 결여는 우울과 같은 심리적 부적응을 초래한다는[1] 연구결과와 일치한다. 무조건적 자기수용과 우울과의 관계에 대한 연구는

최근 들어 이루어지고 있어[1] 간호대학생을 대상으로 한 연구와 비교는 어렵지만, 선행연구에서 높은 수준의 학업적 요구 및 적응의 환경에 놓인 대학생에게서 자기수용은 수치심으로 형성된 부정적 자기상을 긍정적인 방향으로 수정하여 우울에 대한 취약성을 약화시키고[8], 실제적 자기와 이상적 자기의 괴리에서 오는 경직된 사고와 부적응적인 인지기제에 개입하여 자신의 있는 그대로를 바라보고 수용하도록 이끄는 것으로 나타났다[1]. 따라서 간호대학생의 무조건적 자기수용능력을 함양시켜 우울을 감소시킬 수 있는 중재방안을 마련해야 할 것이다.

간호대학생의 우울 영향요인 중 세 번째로 설명력이 높은 변인은 주관적인 학업성취 수준으로, 성적이 상위권이나 중위권에 속한 학생보다 하위권에 속한 학생이 스트레스가 높았으며, 이로 인한 학업스트레스가 우울을 유발한다는 연구[26]결과와 일치한다. 이는 대학생의 학업성취 수준은 학업스트레스와 관련이 있다고 볼 수 있으며, 학업성취도 향상을 위해서 자기주도적이고 개별화된 방법으로 학업스트레스를 관리하고, 이에 대한 상시적인 효과 검증이 이루어져야 할 것이다.

본 연구에서 간호대학생의 당면과제 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과를 확인한 결과, 무조건적 자기수용은 간호대학생의 당면과제 생활스트레스와 우울의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 취업스트레스로 유발되는 우울을 조절하기 위해 자기수용과 자기이해가 대처자원의 역할을 한다는 연구결과[18]를 지지하는 결과이며, 자기수용이 높은 사람은 스트레스 사건이나 과제 수행평가를 객관적으로 받아들이고 부정적인 평가에도 비난하는 경향이 낮다는 연구결과[27]와도 일맥상통한다. 본 연구에서 간호대학생의 우울은 교수관계, 가족관계, 친구관계의 하위요인으로 이루어진 대인관계 생활스트레스보다 장래문제, 경제문제, 가치관문제의 하위요인으로 이루어진 당면과제 생활스트레스로 인해 유발된다는 점과 이러한 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과는 스트레스 대처전략의 효과성 측면에서 중요한 시사점을 안겨준다. 대학생의 생활스트레스 조절을 위한 마음챙김 집단상담 프로그램을 적용한 연구에서[28] 스트레스 상황을 비판단적으로 명료하게 바라봄으로서 자신을 있는 그대로 수용하는 것을 통해 스트레스를 관리하고 정서를 조절할 수 있고 이는 대인관계 생활스트레스와 당면과제 생활스트레스를 감소시키는 효과가 있었으나, 당면과제 생활스트레스 중 학업문제와 가치관 문제는 정서조절로서 감소되지 않는 것으로 나타났다. 따라서 간호대학생의 당면과제 스트레스를 조절하기 위해서 정서중심의 대처보다 해결해

야 할 문제를 명확히 하고 현실적인 목표를 세워 과제를 수행해나갈 수 있는 문제중심의 대처를 강화하는 것이 더 효과적일 수 있다. 즉, 간호대학생의 우울을 예방하기 위해서는 생활스트레스 유형을 확인하고 비현실적 목표설정으로 인한 반복적인 실패를 경험하고 있지는 않는지 살펴보는 것부터 시작해야 한다. 또한 부정적인 평가와 실패를 인정하고 자신을 있는 그대로 받아들이는 과정을 통해 자신에 대한 불일치를 줄여감으로써 부정적인 정서적 경험이[29] 우울로 이어지는 것을 예방할 수 있을 것이다.

본 연구는 일개 간호대학에 재학 중인 학생을 대상으로 진행되었기 때문에 연구의 결과를 일반화하는데 신중을 기해야 한다는 제한점이 있음에도 불구하고, 본 연구는 간호대학생의 우울에 관한 선행연구들과는[10,13,26] 달리 대인관계 생활스트레스 및 당면과제 생활스트레스와 우울 간의 관계를 살펴보고, 생활스트레스 영역별로 우울에 미치는 영향을 입증하여 이를 효과적으로 대처할 수 있는 무조건적 자기수용의 매개효과를 규명하였다는 점에서 연구의 의의를 둘 수 있다.

결론

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 관계를 파악하고 간호대학생의 우울에 대한 무조건적 자기수용의 매개효과를 규명함으로써, 간호대학생의 우울예방을 위한 전략을 개발하는데 필요한 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

연구결과, 간호대학생의 일반적인 특성 중 경제적 수준, 학업성취수준, 전공만족도에서 우울과의 차이가 있었고, 당면과제 생활스트레스, 대인관계 생활스트레스 및 무조건적 자기수용은 우울과 유의한 상관관계가 있었으며, 간호대학생의 우울에 영향을 미치는 요인은 당면과제 생활스트레스, 무조건적 자기수용, 학업성취수준으로, 이들의 설명력은 43%였다. 간호대학생의 무조건적 자기수용은 당면과제 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 간호대학생의 생활스트레스는 우울에 직접적인 영향을 줄 수도 있지만, 무조건적 자기수용을 통해 우울에 영향을 줄 수 있다. 따라서 간호대학생의 우울을 예방하기 위해서는 당면과제의 생활스트레스를 관리하고 무조건적 자기수용 수준을 향상시킬 수 있는 중재방안을 마련하는 것이 필요하다.

CONFLICTS OF INTEREST

The author declared no conflict of interest.

REFERENCES

1. Lee YR. The mediating effect of self-focused attention and cognitive flexibility on the relationship between self- acceptance and depression [master's thesis]. Gyeonggi-do: Catholic University; 2017. p. 1-36.
2. Ministry of Health and Welfare. 2021 Mental Health Survey [Internet]. Sejong: Author; 2021 [cited 2021 December 26]. Available from: https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=369088
3. Kim JI. The effect of college life stress and self-efficacy on well-being of nursing students during the COVID-19 pandemic. *Journal of the Korean Society of School Health*. 2021;34(3):200-207. <https://doi.org/10.15434/kssh.2021.34.3.200>
4. Lee GC, Ahn JH. College nursing students' experiences of COVID-19 pandemic. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2020;21(12):142-152. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.12.142>
5. Chon KK, Kim KH, Yi JS. Development of the revised life stress scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology*. 2000;5(2):316-335.
6. Song YA, Ha YO. Factors influencing on life stress among nursing students. *Journal of East-West Nursing Research*. 2018;24(2):139-145. <https://doi.org/10.14370/jewnr.2018.24.2.139>
7. Kang MS, Heo NS. The effects of ability and interpersonal contingent self-esteem on depression of college students: the mediating effects of irrational beliefs and self-assessment discrepancies. *Forum For Youth Culture*. 2022;69:13-41. <https://doi.org/10.17854/ffyc.2022.01.69.13>
8. Park HJ, Kim NH. Relationship between clinical practice stress, resilience, and depression in nursing students. *The Journal of Kyungpook Nursing Science*. 2020;24(2):21-29. <https://doi.org/10.38083/JKNS.24.2.202008.021>
9. Lee E. Factors affecting depression in junior nursing students. *Journal of Digital Convergence*. 2019;17(12):413-425. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.12.413>
10. Yoo KH. A mediator effect of social support in the association between stress for college life and depression among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2019;2;25(1):125-135. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2019.25.1.125>
11. Chon KK, Kim KH. Development of the stress scale for college students: a control theory approach. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 1991;10(1):137-158.
12. Cho HJ, Shin WW. The effect of the life stress and coping styles on suicidal ideation of university students: focusing on students in seoul and gyeonggi-do. *Journal of Business Convergence*. 2021;6(3):49-56. <https://doi.org/10.31152/JB.2021.08.6.3.49>
13. Choi SK. Convergence relationship between life stress and depression in nursing college students. *Journal of Digital Convergence*. 2018;16(5):257-266. <https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.5.257>
14. Shin MK, Yi HY, Won JS. Influence of life stress and depression on suicidal ideation among college nursing students. *Journal of the Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2013; 20(4):419-428. <https://doi.org/10.7739/jkafn.2013.20.4.419>
15. Kim KH, Kwon JH. Testing models of relation to academic & career stress, acceptance behavior, and the psychological well-being of college students. *The Korean Journal of Human Development*. 2014;21(4):43-60. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2014.21.4.43>
16. Ellis A, Harper RA. *A new guide to rational living*. Oxford, England: Prentice-Hall; 1975. p. 1-233.
17. Seo EK, Yoo SK. Relation of supervisee evaluation concerns perfectionism to supervisory working alliance: mediational effects of shame, self-acceptance, and cognitive coping - comparison between counseling trainees and counselors having the certificate. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 2012;24(1):1-26.
18. Park JE. The effect of job-seeking stress on depression among job seekers-focussing on the meditation effect of self acceptance and self-understanding [master's thesis]. Gyeongbuk: Daegu University; 2019. p. 1-26.
19. Chamberlain JM, Haaga DAF. Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2001;19(3):177-189. <https://doi.org/10.1023/A:1011141500670>
20. Kim SHS. The mediating effect of a child's unconditional self-acceptance on the relationship between the mother's perfectionism and the child's depression. *Korean Journal of Woman Psychology*. 2005;10(4):461-481.
21. Radloff LS. The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. 1997;1:385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
22. Chon KK, Choi SC, Yang BC. Integrated adaptation of CES - D in Korea. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2001;6(1): 59-76. <https://doi.org/10.4236/ojhp.2012.14009>
23. Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986;51(6):1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
24. Jung HY. The convergence influence of life stress, depression and ego resiliency on college life adaptation in nursing students. *Journal of Digital Convergence*. 2016;14(7):259-268. <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.7.259>

25. Kim YH, Yang MS, Park HR. A study on a relationship between university students life stress and suicidal ideation: mediating effect of mental health. *Journal of Digital Convergence*. 2015; 13(11):291-301. <https://doi.org/10.14400/JDC.2015.13.11.291>
26. Shin SH. The effect of academic stress and the moderating effects of academic resilience on nursing students' depression. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2016;22(1):14-24. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
27. Lim JO. The mediating effects of self-acceptance and life stress on the relationship between spirituality and life satisfaction among college students. *Korean Journal of Youth Studies*. 2017;24(4):179-210. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2017.04.24.4.179>
28. Cha NH, Kim HS. Development and effectiveness verification of non-face-to-face mindfulness group counseling program for the control of university students' life stresses. *Korean Journal of Counseling: Case Studies and Practice*. 2020;5(2):41-61. <https://doi.org/10.15703/kjccsp.5.2.202012.41>
29. Kwak HM, Chung NW. The influence of evaluative concerns perfectionism on depression: a moderated mediating effect of self-acceptance through internalized shame. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 2022;34(1):111-133. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2022.02.34.1.111>