



간호대학생의 학업스트레스, 소셜네트워크서비스 중독경향, 상향비교성향이 우울에 미치는 영향

박승미¹⁾ · 이정림²⁾ · 유수영³⁾

1) 충북대학교 의과대학 간호학과, 교수 · 2) 대전대학교 간호학과, 조교수 · 3) 전남대학교 간호대학, 조교수

The effects of academic stress, social network service addiction tendency, and upward social comparison on depression in nursing students

Park, Seungmi¹⁾ · Lee, Jung Lim²⁾ · Yu, Soo-Young³⁾

1) Professor, Department of Nursing Science, College of Medicine, Chungbuk National University

2) Assistant Professor, Department of Nursing, Daejeon University

3) Assistant Professor, College of Nursing, Chonnam National University

Purpose: The aim of this descriptive study was to identify the factors influencing depression risk among South Korean nursing students. **Methods:** The data were collected from nursing students attending two universities through web-based questionnaires that surveyed them about depression, academic stress, social network service (SNS) addiction tendency, and upward social comparison from August 22 to September 4, 2021. The collected data from 196 nursing students were analyzed by t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and multiple linear regression. **Results:** The mean score of depression (using CES-D Korean version) among nursing students was 13.91, which denotes probable depression. Concerning the variance with regard to depression among nursing students, 20.2% was explained by clinical practice period, academic stress, and upward social comparison. **Conclusion:** Programs to relieve academic stress and depression should be developed in a simple way and systematically provided at the organizational level so that nursing students secure sufficient support during the initial and continuing period of clinical practicums. Concomitantly, an attempt to reduce the upward social comparison should be highly considered.

Keywords: Nursing students, Depression, Social media, Social comparison, Social media addiction

서론

연구의 필요성

우리나라 우울증 환자는 2017년부터 2021년까지 최근 5년 동안 32.3% 증가하였으며, 2017년에는 60대 환자가 가장 큰

비중을 차지한 것에 반해 2021년에는 20대 환자가 전체의 19.0%로 가장 많은 것으로 보고되고 있다. 또한 같은 기간 동안 대학생에 해당하는 20~29세에서의 우울증 환자 수는 127.1% 증가하여 다른 연령층에 비해 가장 큰 증가폭을 보여 주었다[1]. 우울은 간호대학생에게도 보편적으로 나타나는 정신건강문제로 아시아 국가의 간호대학생 중 우울을 경험하는

주요어: 간호학생, 우울, 소셜 미디어, 사회비교, 소셜 미디어 중독경향

Address reprint requests to: Yu, Soo-Young

College of Nursing, Chonnam National University,

160, Baekseo-ro, Dong-gu, Gwangju, 61469, Republic of Korea

Tel: +82-62-530-4948, Fax: +82-62-220-4544, E-mail: sooyoung0809@gmail.com

Received: January 6, 2023 **Revised:** January 17, 2023 **Accepted:** January 27, 2023

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

경우가 43.0%에 달하는 것으로 보고되고 있다[2]. 우리나라에서도 한국관 역학연구 우울척도로 측정된 결과 44.9%의 간호대학생이 경미한 우울증상을 가진 유력 우울증(probable depression) 집단으로 분류되어[3] 간호대학생 대상의 체계적인 우울관리가 시급함을 보여주고 있다. 엄격한 교육과정, 이론과 임상실습의 과중한 학습량, 국가시험에 대비 등으로 간호대학생은 타 전공 대학생보다 높은 학업 스트레스를 경험하고 있으며, 이러한 학업스트레스는 우울에 직접적인 영향을 미치고 있다[4]. 따라서 간호대학생의 우울에 영향을 주는 요인들에 대한 심도 있는 탐색을 통해 대상자 중심의 정신건강 관리 프로그램을 개발할 필요가 있다.

인스타그램(Instagram), 페이스북(Facebook) 등으로 대표되는 소셜 네트워크 서비스(social network services, SNS)는 인터넷 사용자들이 메시지를 주고받고, 관심 있는 정보를 공유하며 물건을 매매하는 등 불특정 다수와 다양한 방법으로 상호작용하는 가상 커뮤니티를 의미한다[5]. 통계청과 여성가족부의 청소년통계에 따르면, SNS 이용률은 대학생(94.3%), 고등학생(87.1%), 중학생(79.8%) 순으로 대학생이 가장 높았고, 20대 SNS 사용자의 하루 평균 사용 시간은 1시간 18분으로 가장 긴 것으로 나타났다[6]. 최근 코로나바이러스감염증-19(코로나 19) 등과 같은 신종감염병의 출현으로 비대면 의사소통 채널이 증가하면서 SNS에 의존하려는 경향이 높아질 가능성이 있다. SNS는 술, 담배, 성관계보다 더욱 심한 중독성을 보이며, SNS 과다 사용은 신체적 및 정신적 건강문제뿐만 아니라, 대학 학업 이행 등 적응에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[7]. SNS 사용 시간이 길수록 대학생들의 불안, 우울, 외로움의 정도가 증가하였으며 자아존중감은 낮아지는 결과가 보고되고 있다[8].

‘보여 주기’ 문화가 지배적인 흐름으로 정착하면서 SNS는 많은 사람이 선망하는 특정의 유형화된 이미지가 확대, 재생산되는 공간이 되고 있다[9]. SNS 이용자들은 다른 사람들의 소식에 지속적으로 노출되고 잦은 상호작용을 통해서 자신의 의지와 상관없이 자신과 SNS 속 타인을 비교하게 된다[10]. 상향비교는 ‘나보다 우월한 사람과의 비교’를 의미한다. 사람들은 상향비교를 하면서 자신을 낮게 평가하고 열등감을 경험하기도 하며, 이로 인해 우울과 같은 부정적 정서가 발생할 수 있다[11]. SNS를 통해 타인의 정보에 노출된다고 해서 항상 부정적 정서가 발생하는 것은 아니며, 페이스북의 이용이 행복감에 긍정적으로 기여한다는 연구 결과도 있어[12] SNS 사용 시간 또는 중독경향성과는 별개로 SNS를 이용하는 개인의 상향비교성향에 따라 우울 등의 부정적 정서에 영향을 미칠 수 있음을 암시한다.

최근 대학생의 SNS 사용 증가에 따라 간호대학생의 SNS 중독경향성이 대학생활적응[13], 간호전문직관[14]에 미치는

영향에 대한 연구가 시행되었으나 간호대학생의 우울에 미치는 영향에 대해 SNS 사용과 관련하여 수행한 연구는 미비한 실정이다. 특히, 간호대학생만을 연구 대상으로 하여 SNS를 사용할 때의 상향비교성향이 우울에 미치는 영향에 대해 조사한 연구는 거의 없는 실정이다.

이상의 선행연구 결과를 종합한 결과, 간호대학생의 우울에 미치는 영향요인을 규명하고자 학업적 스트레스뿐 아니라, SNS 사용 시간 또는 SNS 중독경향성과의 관계, 그리고 상향비교성향이 우울에 미치는 영향을 확인할 필요가 있다. 따라서 본 연구는 간호대학생의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향이 우울에 미치는 영향을 밝힘으로써 간호대학생의 특성에 맞춘 정신건강 증진전략을 수립하는데 기초자료를 제시하고자 한다.

연구 목적

본 연구는 간호대학생의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향이 우울에 미치는 영향을 파악함으로써 간호대학생의 정신건강 증진을 위한 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 한다. 구체적 목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향, 우울 정도를 확인한다.
- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향, 우울 정도를 확인한다.
- 간호대학생의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향, 우울 간의 관계를 파악한다.
- 간호대학생의 우울에 미치는 영향요인을 규명한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 학업스트레스, 상향비교성향, SNS 중독경향이 간호대학생의 우울에 미치는 영향을 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

연구 대상

본 연구 대상자는 연구자의 편의표출에 의해 대전광역시와 충청북도 청주시 소재 대학의 간호학과를 다니고 있는 학생들을 대상으로 하였다. 연구 대상자 수는 표본 수 산출 프로그램 G*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 계산하였다. 회귀분석을 기준으로 유의수준(α) .05, 검정력 .95, 중간 정도의 효과크기 .15, 예측변수 10개(학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교

성향, 대상자의 인구사회학적 및 SNS 관련 특성 7개)를 적용하였을 때 최소 표본크기는 172명으로 산출되었다. 탈락률 20%를 고려하여 206명의 학생에게 설문을 배부하였고, 불충분한 응답을 제외하고 최종 분석에 포함된 자료는 196명의 설문 이 최종 자료분석에 사용되었다.

연구 도구

● 학업 스트레스

학업스트레스는 Oh와 Cheon [15]이 개발하고 대학생에 맞게 Lee [16]가 재구성한 도구로 측정하였다. 본 척도는 42개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대한 반응양식은 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지 반응하도록 구성되어 있다. 본 척도의 점수가 높을수록 간호대학생의 학업스트레스 수준이 높은 것이다. Lee [16]의 연구에서 Cronbach’s α 는 .92 였고, 본 연구에서는 .93이었다.

● 상향비교성향

상향비교성향은 개인의 사회비교 시 자신보다 나은 위치의 타인과 비교하는 것으로 정의되며, Yang과 Song [17]은 SNS 이용 환경에서 개인이 현실적으로 경험할 수 있는 상향비교성향을 8가지 차원으로 측정하였다. SNS 종류를 페이스북으로 한정하였던 기존 문항을 Lim [18]의 연구에서 전 세계적으로 SNS 종류가 다양해지는 추세를 반영하여 기존 ‘페이스북’에서 ‘SNS’로 일괄 수정하여 구성하였다. 본 척도는 단일요인인 상향비교경험을 측정하며 총 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’부터 ‘매우 그렇다’로 평정하였다. 총점은 40점으로 점수가 높을수록 사회비교성향이 높음을 의미한다. 개발 당시 Cronbach’s α 는 .91이었으며, 본 연구에서는 .95였다.

● SNS 중독경향

SNS 중독경향 측정은 Jung과 Kim [19]이 개발하고 타당화한 대학생용 SNS 중독 경향성 척도를 사용하여 측정하였다. 각 문항의 점수를 합산하여 SNS 중독 정도를 측정한다. 이 척도는 SNS 사용의 조절실패 및 일상생활장애를 나타내는 7문항, 의도한 시간보다 더 오래 사용하게 되는 몰입 및 내성 7문항, 부정적인 정서 회피를 위한 SNS 사용 5문항, 가상세계에 대한 지향성 및 금단현상 5문항의 4가지 하위요인 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 1점부터 5점까지 5점 Likert 형식으로 평정하도록 수정하였으며, 점수가 높을수록 SNS 중독경향이 높다는 것을 의미한다. 개발 당시 Cronbach’s α 는 .92였으며 본 연구에서는 .91이었다.

● 우울

본 연구에서 우울 척도 도구는 미국정신보건연구원에서 개발한 Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)을 Chon 등[20]이 통합적 한국판 CES-D로 개발한 척도를 이용했다. 본 척도는 20개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대한 반응양식은 4점 척도로 ‘극히 드물다’의 0점부터 ‘거의 항상’의 3점까지 반응하도록 구성되어 있다. 본 척도의 점수가 높을수록 우울이 높은 것으로 총점 16점 이상은 유력 우울증(probable depression), 25점 이상은 전문적인 상담과 치료가 필요한 확실우울증(definite depression)으로 판별된다. Chon 등의 연구[20]에서 Cronbach’s α 는 .91이었고, 본 연구에서는 .92였다.

자료 수집

자료수집은 대전광역시와 충청북도 청주시 소재 대학의 간호학과 3, 4학년에 재학하고 있는 학생들을 대상으로 2021년 8월 22일에서 9월 4일까지 이루어졌다. 연구 보조원이 연구 목적 등 절차를 비대면으로 설명한 후 학생들이 자체적으로 운영하는 인터넷 웹페이지에 게재하여 온라인 설문에 자발적인 참여를 요청하였다. 응답에 걸리는 시간은 약 10분 정도였고, 설문조사 참여를 독려하기 위해 응답 후 소정의 상품을 제공하였다. 총 206명이 자발적으로 응답하였고 불충분한 응답을 제외한 196명의 자료를 최종 분석에 이용하였다.

자료 분석

수집된 자료는 연구목적에 따라 SPSS/WIN 26.0 프로그램 (IBM Corp., Armonk, NY, USA)을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향, 우울은 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 independent t-test, one-way ANOVA로 사후검정은 Scheffé test로 분석하였다.
- 대상자의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향, 우울 간의 상관관계는 Pearson 상관계수로 분석하였다.
- 간호대학생의 우울에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석 (multiple regression analysis)으로 분석하였다.

연구의 윤리적 고려

본 연구는 충북대학교 윤리위원회로부터 승인(No. CBNU

-202110-HR-0196)을 받았다. 온라인 설문조사 시에 연구의 필요성과 목적 및 연구 방법, 소요시간, 연구에 참여하는 도중 중도에 탈락할 가능성, 자발적인 참여, 연구 참여 시 이익과 불이익에 관한 내용, 개인정보의 관리와 비밀보장 안내에 대한 설명을 연구설문지 앞부분에 포함하였고, 연구 관련 문의 시 연구자의 연락처를 기술한 설명문을 표기하였다. 상기에 언급한 내용을 이해하고 동의하는 자에 한해 설문을 진행하도록 하였고, 동의한 자들의 설문지만 자료분석에 활용되었다. 연구에 동의한 후에도 원치 않을 시 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있고, 그에 따른 불이익이 없고 연구 참여 대상자의 개인정보는 철저히 보장되며, 수집된 자료는 해당 연구에만 사용된다는 것을 설명하였다. 연구 참여를 독려하기 위해 소정의 상품을 전체에게 미리 제공하였고, 설문에 참여한 자를 따로 파악하지 않았다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성으로 성별은 여성이 87.8% (172명)로 많았으며, 학년은 3학년이 55.6% (109명), 4학년이 44.4% (87명)였다. 대상자의 평균 나이는 22.44±2.13세로 22세 미만이 42.3%였고, 22세 이상 24세 미만이 38.8%였으며, 24세 이상도 18.9%였다. 종교가 없는 경우가 65.8% (129명)로 많았고, 가족과 함께 거주하는 경우가 53.1% (104명)였다. 지난 학기 학업성적은 3.5 이상 4.0 미만이 41.8% (82명), 3.5 미만 39.3% (77명), 4.0 이상 18.9% (37명)였다. 전공만족도는 만족 67.9% (133명), 불만족 21.1% (63명)였고, 임상실습경험의 기간은 1학기 미만 45.4% (89명), 2학기 이상 3학기 미만이 25.0% (49명), 3학기 이상이 29.6% (58명)였다.

SNS 관련 특성 중 SNS 사용 종류는 인스타그램(53.7%), 페이스북(29.4%), 트위터(7.7%), 블로그(5.5%), 카카오톡(2.6%) 순으로 나타났다. 일별 SNS 사용 시간은 2시간 미만이 54.1% (106명)로 가장 많았고, 3시간 이상이 26.0% (51명), 2시간 이상 3시간 미만이 19.9% (39명)로 나타났다. SNS 게시물을 올리는 빈도는 '거의 안함'이 40.8% (80명)로 가장 많았고, 주 1~2회 이상이 33.7% (66명), 월 1~2회 25.5% (50명)였다. SNS를 사용하는 이유는 정보공유(27.6%), 일상생활기록(26.0%), 오락과 여가를 위해서(25.0%), 인맥관리, 스트레스관리, 타인의 변화 파악, 단순한 시간 소모 등의 이유가 21.4% (42명)로 나타났다(Table 1).

대상자의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향, 우울 정도

대상자의 학업스트레스 총점은 210점 만점에 106.30±22.40점이었고, SNS 중독경향 총점은 120점 만점에 52.23±17.58점, 상향비교성향 총점은 40점 만점에 28.78±12.10점, 우울 총점은 60점 만점에 13.91±8.31점이었다(Table 2). 우울 총점의 경우 그 합산 값이 16점 이상을 기준으로 우울증이 발생할 가능성이 있는 유력 우울증 집단으로 분류되며, 16점 미만은 125명(63.8%), 16점 이상인 집단은 71명(36.2%)으로 나타났다.

일반적 특성과 SNS 관련 특성에 따른 우울 차이

대상자의 일반적 특성과 SNS 관련 특성에 따른 우울의 차이를 분석한 결과 전공만족도($t=-2.66, p=.008$)와 임상실습기간($F=5.00, p=.008$)에 따라 유의한 차이를 보였고, 다른 특성들에서는 유의한 차이가 없었다.

우울 정도는 전공에 만족하지 않는 경우(16.17±9.32)가 전공에 만족하는 경우(12.84±7.59)보다 우울이 높게 나타났고, 임상실습기간이 2학기 이상 3학기 미만인 경우의 우울 점수(16.98±9.78)가 1학기 이하(13.36±8.16)나 3학기 이상인 경우(12.17±6.41)보다 유의하게 높았다(Table 3).

대상자의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향, 우울 간의 상관관계

우울은 학업스트레스와 유의한 양의 상관관계가 있었고($r=.41, p<.001$), SNS 중독경향과도 유의한 양의 상관관계($r=.20, p=.001$)가 있었으며, 상향비교성향과도 유의한 양의 상관관계($r=.30, p<.001$)를 보였다. 상향비교성향은 학업스트레스와 유의한 양의 상관관계를 보였고($r=.27, p=.001$), SNS 중독경향과 유의한 양의 상관관계($r=.36, p<.001$)를 보였으며, SNS 중독성향은 학업스트레스와 유의한 양의 상관관계($r=.49, p<.001$)를 보였다(Table 4).

우울에 영향을 미치는 요인

일반적 특성 중 우울에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 확인된 변수인 전공만족도와 임상실습기간을 더미변수로 전환하여 독립변수로 투입하였고, 학업스트레스, 상향비교성향, SNS 중독경향을 독립변수로 투입하여 다중회귀분석을 하였다. 회귀분석의 가정을 검정한 결과, Durbin-Watson 통계량은 1.943으로 2에 근접해 인접한 오차항의 자기 상관성 문제가 없음을 확인하였고, 공차 한계는 .67~.86으로 0.1 이상이

Table 1. General and SNS-Related Characteristic of Participants

(N=196)

Characteristics	Categories	n (%)	Mean ±SD
Sex	Male	24 (12.2)	
	Female	172 (87.8)	
School year	Junior	109 (55.6)	
	Senior	87 (44.4)	
Age (years)	20 ≤ <22	83 (42.3)	22.44±2.13
	22 ≤ <24	76 (38.8)	
	≥24	37 (18.9)	
Religion	None	129 (65.8)	
	Have	67 (34.2)	
Residence	Stay with family	104 (53.1)	
	Others	92 (46.9)	
Last semester GPA (out of 4.5)	<3.5	77 (39.3)	
	3.5 ≤ <4.0	82 (41.8)	
	≥4.0	37 (18.9)	
Major satisfaction	Satisfied	133 (67.9)	
	Unsatisfied	63 (21.1)	
Clinical practice period (semester)	≤1	89 (45.4)	
	2 ≤ <3	49 (25.0)	
	≥3	58 (29.6)	
SNS type (multiple responses)	Facebook	80 (29.4)	
	Instagram	146 (53.7)	
	Kakao	7 (2.6)	
	Twitter	21 (7.7)	
	Blog	15 (5.5)	
	Others	3 (1.1)	
Daily use of SNS (hours)	<2	106 (54.1)	
	2 ≤ <3	39 (19.9)	
	≥3	51 (26.0)	
Frequency of accessing SNS	Daily	161 (82.1)	
	Less than once in a week	35 (17.9)	
Frequency of posting on SNS	Scarcely	80 (40.8)	
	1~2 times a month	50 (25.5)	
	≥1~2 times a week	66 (33.7)	
Reasons for SNS use	Information share	54 (27.6)	
	Record of daily activity	51 (26.0)	
	Recreation	49 (25.0)	
	Others	42 (21.4)	

GPA=grade point average; SD=standard deviation; SNS=social network service

Table 2. Academic Stress, SNS Addiction Tendency, Upward Social Comparison, and Depression

(N=196)

Variables	Range	Number of item	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
Academic stress	1~5	42	106.30	22.40	-0.08	0.31
SNS addiction tendency	1~5	24	52.23	17.58	0.44	-0.44
Upward social comparison	1~5	8	28.78	12.10	-0.20	-0.82
Depression	0~3	20	13.91	8.31	1.15	2.06

SD=standard deviation; SNS=social network service

Table 3. Differences in Depression according to General Characteristics

(N=196)

Characteristics	Categories	Mean ± SD	t or F (<i>p</i>)	Scheffé
Sex	Male	14.42±7.42	0.32 (.752)	
	Female	13.84±8.44		
School year	Junior	14.26±8.88	0.68 (.500)	
	Senior	13.47±7.56		
Age (years)	20 ≤ << 22	13.30±8.66	1.14 (.323)	
	22 ≤ << 24	13.70±7.41		
	≥ 24	15.73±9.19		
Religion	None	13.64±7.88	-0.60 (.549)	
	Have	14.43±9.13		
Residence	Stay with family	13.16±8.28	-1.35 (.180)	
	Others	14.76±8.30		
Last semester GPA (out of 4.5)	<3.5	15.62±8.05	2.78 (.064)	
	3.5 ≤ << 4.0	12.96±9.08		
	≥ 4.0	12.46±6.42		
Major satisfaction	Satisfied	12.84±7.59	-2.66 (.008)	
	Unsatisfied	16.17±9.32		
Clinical practice period (semester)	≤ 1 ^a	13.36±8.16	5.00 (.008)	b>a,c
	2 ≤ << 3 ^b	16.98±9.78		
	≥ 3 ^c	12.17±6.41		
Daily use of SNS (hours)	< 2	14.25±8.97	0.23 (.798)	
	2 ≤ << 3	13.77±7.79		
	≥ 3	13.31±7.33		
Frequency of SNS access	Daily	13.98±8.24	0.22 (.824)	
	Less than once in a week	13.63±8.73		
Frequency of SNS post	Scarcely	13.36±8.09	0.31 (.731)	
	1~2 times a month	14.12±8.02		
	≥ 1~2 times a week	14.42±8.86		
Reason of SNS use	Information share	14.06±7.98	1.86 (.137)	
	Record of daily activity	13.61±8.66		
	Recreation	12.12±7.08		
	Others	16.19±9.31		

GPA=grade point average; SD=standard deviation; SNS=social network service

Table 4. Correlation between Academic Stress, SNS Addiction Tendency, Upward Social Comparison, and Depression (N=196)

Variables	Academic stress	SNS addiction tendency	Upward social comparison	Depression
	r (<i>p</i>)			
Academic stress	1			
SNS addiction tendency	.49 (<.001)	1		
Upward social comparison	.27 (.001)	.36 (<.001)	1	
Depression	.41 (<.001)	.20 (.001)	.30 (<.001)	1

SNS=social network service

었으며, 분산팽창인자(variance inflation factor)는 1.16~1.49로 기준치인 10 이하로 나타나 모든 독립변수의 다중공선성 문제는 없는 것으로 검토되었다.

다중회귀분석 결과 회귀모형은 유의하였으며($F=9.20, p<.001$), 상향비교성향($\beta=.26, p<.001$), 임상실습기간 2학기 이상 3학기 미만($\beta=.25, p=.001$), 학업 스트레스($\beta=.23, p=.004$)가 간호대학생의 우울을 20.2% 설명하는 것으로 나타났다(Table 5).

논 의

본 연구는 간호대학생의 학업스트레스, SNS 중독경향, 상향비교성향, 우울 간의 상관관계를 살펴보고 우울에 미치는 영향요인을 살펴보고자 간호대학생 196명을 대상으로 설문을 수행하고 상관분석 및 회귀분석을 수행하였다.

본 연구에서 간호대학생의 우울 수준을 측정하기 위해 한국판 CES-D 도구로 측정한 결과, 16점 이상으로 측정되어 준임상적 우울집단으로 분류되는 비율이 36.2% (71명)인 점을 고려하였을 때, 간호대학생의 우울 수준이 높다는 사실을 알 수 있다. 우리나라 20대 성인에 있어 남성에 비해 여성이 우울감 경험이 더 높다고 알려진 가운데[21] 여성 성별 비중이 압도적으로 높은 간호대학생의 구성비 특성이 반영된 결과일 수 있다. 본 연구 결과에서는 성별에 따른 우울의 차이는 없었으나, 이탈리아 등 유럽권 간호대학생을 대상으로 이루어진 연구 결과[22]에서 성별에 따른 우울의 차이가 있음이 확인되어 추후 남학생의 비중을 높여 규명될 필요가 있을 것이다.

한편, 간호대학생의 우울에 관하여 체계적 문헌고찰한 연구[2]에서 대륙별로 간호대학생의 우울점수를 비교한 결과, 아시아에 위치한 대학에 다니는 간호대학생이 유럽, 북미, 남미 등 다른 대륙권 대학 간호대학생에 비해 우울점수가 높다고 나온 바 있다. 이러한 동양권 간호대학생들의 우울성향이 높게 나온 결과들은 집단주의(collectivism)에 따른 사회적 바람직성에

대한 가치가 커서 사회심리적 어려움을 토로하지 않게 되는 성향으로 인한 것[23]이라고 추측되어 왔다. 특히, 유교문화권에서 속하는 나라의 경우 교수자와 가족으로부터의 기대치에 부응하고자 하는 노력이 가해지면서 경쟁적 구도가 형성될 우려가 있으며[24] 우리나라 간호대학생 또한 이러한 사회적 문화가 영향을 미칠 수 있었을 것이다.

자료조사가 수행된 2021년은 코로나19가 전 세계적으로 대유행하여 팬데믹이 있었던 시기로, 3학년 학생들은 코로나19가 팬데믹으로 선언된 2019년도 혹은 그 이전에 대학에 입학하여 처음으로 임상실습이 비대면으로 전환되는 시기를 맞았던 세대이기도 하다. 코로나19 팬데믹 시기에 이루어진 우울 측정 검사 결과가 팬데믹 이전에 비해 높은 것으로 나타난 연구[25] 결과로 미루어보아, 자료수집이 이루어진 시대적 상황이 간호대학생들의 우울감에 영향을 미쳐 일시적으로 우울 수준이 높게 측정되었을 수 있다. 추후 간호대학생을 대상으로 하는 우울 성향을 추적하는 종단 연구가 코로나19 대유행 종료 이후 시점을 포함하여 이루어진다면 보다 명확하게 밝혀질 수 있을 것이라 기대한다.

본 연구에서 간호대학생의 우울 정도는 학년이나 연령에 따른 차이는 없는 것으로 나타났다. 반면, 임상실습을 한 기간에 따라 우울의 정도 차이가 발생하였다. 임상실습을 2학기 이상 3학기 미만 수행한 집단이 1학기만 수행하거나 3학기 이상 수행한 학생에 비해 높게 나온 것은 연이은 임상실습으로 인한 피로누적, 매주 실습과제 제출과 여러 지도교원으로부터의 평가에 대한 부담감이 영향을 미칠 수 있을 것이다. 간호대학생이 임상실습을 처음으로 시작한 학기에 비해 2학기 이상 3학기 미만 동안 임상실습을 연속해서 진행하고 있는 집단에서 우울감이 높은 것으로 나타난 결과를 바탕으로 첫 임상실습 시기뿐 아니라 임상실습이 연이어서 진행되는 시기에 지속적으로 우울감이 감소하는 전략을 통합한 프로그램에 참여하는 것도 고려하여야 할 것이다.

Table 5. Factors Influencing Depression Risk

(N=196)

Independent variables (reference)	B	SE	β	t	p-value	
(Constant)	-3.24	3.03		-1.07	.285	
Major satisfaction (satisfied)	Unsatisfied	1.16	1.22	.07	0.95	.345
Clinical practice period (≤ 1 semester)	$2 \leq < 3$ semesters	4.69	1.38	.25	3.39	.001
	≥ 3 semesters	0.91	1.32	.05	0.69	.489
Academic stress		0.09	0.03	.23	2.96	.004
SNS addiction tendency		0.02	0.04	.05	0.61	.543
Upward social comparison		0.18	0.05	.26	3.65	<.001

$R^2=.22$, Adjusted $R^2=.20$, $F=9.20$ $p<.001$

SNS=social network service

본 연구의 다중회귀분석 결과에서 간호대학생의 우울 수준에 상향비교성향, 임상실습 기간, 학업스트레스가 영향을 미치는 요인으로 나타났다. SNS 중독 성향은 통계적으로 의미가 없다고 나온 반면, 상향비교성향은 영향을 미치는 것으로 나타났다. SNS 사용 시간에 따른 우울 수준에서 차이는 없으므로 나타난 결과를 종합해보면, SNS의 사용 시간이나 중독 경향성보다는 상향비교성향이 오히려 우울 정도에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 상향비교를 하면서 자신보다 우월한 대상과 비교 후 우울을 포함한 부정적 정서를 경험할 수 있기 때문에[26] 단순히 간호대학생의 SNS 사용 시간을 줄이는 것보다는 상향비교성향을 감소시키는 전략이 도움이 될 것이다.

본 연구의 다중회귀분석 결과에서도 간호대학생의 우울 수준에 학업 스트레스가 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 특히, 간호대학생은 타 전공 여학생에 비해 학업 스트레스가 취업 스트레스 등에 비해 높게 나타난 바 있는 가운데[27], 본 연구에 참여한 학업 스트레스의 평점 평균은 106.30점(5점 환산평균 2.53점)으로 나타났다. 이는 보건의료계열 대학생을 대상으로 이루어진 연구 결과와 유사한 양상으로 나타났다[28]. 간호학을 비롯한 보건의료계열 전공 학생은 재학 중 성적이 국가고시 합격당락과 보건의료기관 취업과 연결된다는 점에서 압박을 받아 학업스트레스가 높은 편임을 알 수 있다.

간호대학생의 우울 수준에 학업스트레스가 영향요인으로 나온 결과는 의미가 있다. 임상실습이 시작되는 3학년 때 학업스트레스가 증가되었는데, 이는 간호사로서의 정체성이 형성되고 있는 시기에 스트레스로 인해 학습저해와 임상 실습만족도가 저하되면서 진로 희망에 영향을 줄 수 있다[29]. 따라서 간호대학생의 정서적 건강향상을 위해 학업스트레스와 우울을 관리하기 위한 적극적인 노력이 필요하다고 여겨진다. 따라서 간호학과 교육과정에 학업스트레스와 우울을 관리하는 정신건강 증진 프로그램을 개발하여 적용할 필요가 있다.

학업스트레스 상황에서 건강한 방법으로 대처할 수 있는 구체적인 방법을 교육하는 프로그램 도입을 마련함에 있어서, 시간적 여유가 없는 간호대학생의 일과를 고려해 간단하면서도 접근성이 용이한 방법을 고안해볼 수 있을 것이다. 피톤치드 목걸이를 활용한 흡입요법, 아로마 테라피를 활용한 손마사지 등이 간호대학생의 스트레스 수준을 낮추는 것으로 선행연구[30]에서 나타났다. 스트레스를 완화하는 전략이 간호대학생 개별 차원에서 그치는 것이 아니라, 학과 차원에서 체계적으로 지원해 다양한 스트레스 완화 프로그램이 지속적으로 개발되어야 할 것이다. 이를 통해 간호대학생의 스트레스를 완화할 뿐 아니라 우울감 감소에도 영향을 미치는지에 대한 효과 평가가 필요하겠다.

본 연구에서는 학업스트레스와 상향비교성향이 우울에 미치는 영향을 확인하였지만, 해당 변수 가운데 어떤 요인이 선행

되어 나타나는지 대해서는 분명하게 규명하지 못하였다. 본 연구의 결과와는 반대로 우울 수준이 높아 상향비교성향이 더욱 발생할 수도 있고, 학업스트레스를 더욱 과중하게 느낄 가능성 또한 존재한다. 따라서 추후 간호대학생 대상으로 우울 점수가 높은 집단과 정상집단을 구분하여 관련 변수의 영향요인을 확인하는 연구를 수행해볼 것을 제안한다.

본 연구의 한계점은 첫째, 일부 지역에서 이루어진 설문조사 시기에 일반화하기에는 제한점이 있다. 둘째, 조사가 이루어진 시기가 코로나19가 유행하여 사회적 활동이 제한되는 시기에 해당되어 SNS 사용 시간, 우울감에 영향을 미칠 수 있다. 이러한 제한점을 바탕으로 향후 코로나19 팬데믹이 종료된 시기를 포함하여 반복 측정하고 지역을 확대하여 조사하고 차이를 비교하는 연구를 제안한다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학생을 대상으로 우울에 영향을 주는 요인을 탐색하고자 실시한 서술적 조사연구로, 연구 결과 우울에 상향비교성향, 임상실습 기간, 학업 스트레스가 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 회귀분석 결과에 따르면, 임상실습이 이루어지는 첫 학기보다 오히려 학기가 연이어 계속되면서 우울감을 느낄 수 있기에 실습하는 학생들의 피로와 부담감을 줄이는 전략과 지원이 필요하다. 또한 학업스트레스와 우울을 완화하는 프로그램이 개발되어 간호대학생의 임상실습이 시작되는 초창기와 중기에 지원받을 수 있도록 할 필요가 있다.

Conflict of interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

Funding

This research was supported by Chungbuk National University Korea National University Development Project (2021).

Acknowledgements

None

Supplementary materials

None

References

- Health Insurance Review and Assessment Service. Analysis of treatment status for depression and anxiety disorders in the last 5 years (2017-2021) [Internet]. Wonju: Health Insurance Review and Assessment Service; 2022 [cited 2022 August 8]. Available from: <https://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRAA020041000100&brdScnBltno=4&brdBltNo=10627&pageIndex=1>
- Tung YJ, Lo KKH, Ho RCM, Tam WSW. Prevalence of depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*. 2018;63:119-129. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.01.009>
- Hwang EH, Kim K, Shin SJ. The effect of life stress, sleep quality, and depression on suicidal ideation among nursing students. *Korea Society for Wellness*. 2016;11(3):239-248. <https://doi.org/10.21097/ksw.2016.08.11.3.239>
- Shin SH. The effect of academic stress and the moderating effects of academic resilience on nursing students' depression. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2016;22(1):14-24. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
- Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction--A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011;8(9):3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kim YH. Analysis of SNS usage trend and behavior. Jincheon: The Korea Information Society Development Institute; 2018. p. 1-7.
- Jun WH, Jo MJ, Na HJ. Relationships between anger expression, social supports and adjustment to college life among nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2015;15(3):219-228. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.03.219>
- Yoon YR, Kim HW, Lee HS, Yoon HJ, Jung YS, Jo KK. Influences of using social network service among university students on mental and social health. *The Journal of Kyungpook Nursing Science*. 2013;17(1): 9-19.
- Yun BR, Lee OH. Socio-cultural implications of women's using image based SNS: Focusing on Instagram. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*. 2017;31(5):78-119.
- Goethals GR. Social comparison theory: Psychology from the lost and found. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1996;12(3):261-278. <https://doi.org/10.1177/0146167286123001>
- Jeong SR, Huyn MH. Mediating effects of inferiority feeling and moderating effects of self-esteem stability on the relationship between upward social comparison and depression: Focusing on Facebook use by college students. *Korean Journal of Health Psychology*. 2015;20(4):703-717. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2015.20.4.001>
- Kim BS. A study on Facebook user's affective effect pertaining to Facebook use: Focusing on subjective happiness. *Journal of Social Science*. 2015;41(1):85-109. <https://doi.org/10.15820/khjss.2015.41.1.004>
- Na ES, Jang HJ. Influence of Social Network Service (SNS) addiction tendency and interpersonal relationship on college life adaptation in nursing students. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*. 2021;38(4):1070-1080. <https://doi.org/10.12925/jkocs.2021.38.4.1070>
- Moon SJ, Cho KA. The influence of SNS addiction tendency, self esteem on nursing professionalism in nursing students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2019;19(11):313-328. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.11.313>
- Oh MH, Cheon SM. Analysis of academic stressors and symptoms of juveniles and effects of meditation training on academic stress reduction. *Journal of Human Understanding and Counseling*. 1994;15(1):63-96.
- Lee YG. The difference between undergraduates' academic stress on dysfunctional attitudes and academic emotions [Master's thesis]. Seoul: Sookmyung Women's University; 2014.
- Yang HS, Song ID. The effects of upward and downward comparisons with others' standard of living on life satisfaction: Exploring the comparative impact of television characters versus surrounding people. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*. 2010;54(1):252-274.
- Lim HR. The relationship between passive use of social networking sites and depression: Moderated mediating effect of upward social comparison through self-construal style. *Media, Gender & Culture*. 2020;35(4):47-76. <https://doi.org/10.38196/mgc.2020.12.35.4.47>
- Jung SY, Kim JN. Development and validation of SNS addiction proneness scale for college students. *The Korean*

- Journal of Health Psychology. 2014;19(1):147-166. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.1.008>
20. Chon KK, Choi SC, Yang BC. Integrated adaptation of CES - D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*. 2001;6(1):59-76.
 21. Kim KS. Factors affecting the depressive mood experience of adults in their 20s: Using community health survey data for 2017. *Health Policy and Management*. 2020; 30(2):221-230. <https://doi.org/10.4332/KJHPA.2020.30.1.221>
 22. Aradilla-Herrero A, Tomás-Sábado J, Gómez-Benito J. Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students. *Nurse Education Today*. 2014;34(4):520-525. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.07.001>
 23. Lalwani AK, Shavitt S, Johnson T. What is the relation between cultural orientation and socially desirable responding? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006;90(1):165-178. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.165>
 24. Xu Y, Chi X, Chen S, Qi J, Zhang P, Yang Y. Prevalence and correlates of depression among college nursing students in China. *Nurse Education Today*. 2014;34(6): e7-e12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.10.017>
 25. Kwak E, Park S, Ko JW. The effects of academic stress and upward comparison on depression in nursing students during COVID-19. *Healthcare (Basel)*. 2022;10(10):2091. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102091>
 26. Kulik JA, Gump BB. Affective reactions to social comparison: The effects of relative performance and related attributes information about another person. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1997;23(5): 452-468. <https://doi.org/10.1177/0146167297235002>
 27. Cha SK, Lee EM. Comparison of stress, depression and suicidal ideation between nursing students and students of other majors. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2014;20(4):650-658. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.650>
 28. Moon IO, Jeong JN, Seo MH. Learning strategies influencing factors of the students in the department of health science. *Journal of Digital Convergence*. 2019;17(5): 407-416. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.5.407>
 29. Yu SJ, Song MR, Kim EM. Factors influencing depression among nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2014;20(1): 71-80. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.71>
 30. Park MY, Song JH, Jung EY. The effect of aromatherapy on stress, anxiety and depression among undergraduate nursing students. *Journal of the Korean Society for Wellness*. 2018;13(4):311-322. <https://doi.org/10.21097/ksw.2018.11.13.4.311>