

# 포토보이스를 통한 간호대학생의 스트레스와 해소방안 파악

김현선<sup>1</sup> · 최은희<sup>2</sup> · 김지연<sup>1</sup> · 정애리<sup>1</sup> · 이지혜<sup>3</sup> · 정진하<sup>3</sup> · 정지연<sup>3</sup> · 이재은<sup>3</sup> · 장민경<sup>3</sup> · 이희수<sup>3</sup> · 박진오<sup>3</sup> · 정재은<sup>3</sup> · 진소연<sup>3</sup>

울지대학교 간호대학 조교수<sup>1</sup>, 울지대학교 간호대학 부교수<sup>2</sup>, 울지대학교 간호대학 대학생<sup>3</sup>

## Identifying Stress and its Solutions in Nursing Students Using Photovoice

Hyun-Sun Kim<sup>1</sup> · Eun-Hi Choi<sup>2</sup> · Ji-Yeon Kim<sup>1</sup> · Aeri Jung<sup>1</sup> · Ji Hye Lee<sup>3</sup> · Junha Jung<sup>3</sup> · Jiyeon Jeong<sup>3</sup> · Jaeun Lee<sup>3</sup> · Mingyeong Jang<sup>3</sup> · Heesu Lee<sup>3</sup> · Jinoh Park<sup>3</sup> · Jaeun Jeong<sup>3</sup> · Soyeon Jin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Assistant Professor, College of Nursing, Eulji University

<sup>2</sup>Associate Professor, College of Nursing, Eulji University

<sup>3</sup>Undergraduate Student, College of Nursing, Eulji University

### ABSTRACT

**Purpose:** The study aimed to identify the stress levels and their solutions in MZ(Millennials + generation Z) nursing students by using photovoice through the medium of photography. **Methods:** The study was conducted from November to December 2022 among freshmen to senior nursing students at a major university. Participants were recruited by telephone, email, and social media. Originally, four participants were recruited for each year of nursing school, but it resulted in a total of 19 participants: three freshmen students, nine sophomore students, four junior students, and three senior students. The participants were asked to take pictures of things in their surroundings that bothered them and things that helped them overcome the bothering things and to have group discussions in groups of 4-5 to analyze the results. **Results:** The results of the study revealed the following themes: 'Difficulties and worries as a nursing student', 'Striving to go beyond yourself', 'Unhealthy factors', 'Ways to relieve stress', and 'Meaning of stress'. For each of the themes, there were five subcategories under 'difficulties and worries as a nursing student', four under 'fighting with oneself', seven under 'ways to relieve stress', five under 'unhealthy factors', and two under 'meaning of stress', resulting in 21 subcategories. **Conclusion:** Based on the results of the study, firstly, there is a need to educate university students about the factors that contribute to unhealthy behaviors and how to deal with stress in a healthy way. Secondly, it is necessary to provide programs that allow students to have various experiences.

**Key Words:** Photovoice; Nursing; College students; Stress; Meaning

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

최근 급변하는 환경 속에서 청년·대학생들은 정체성을 확립

하고 자율성에 기반으로 진로를 선택하는 과도기적 시기를 겪으며, 진로 문제와 학업 성취로 인해 스트레스, 불안, 우울을 경험한다[1]. 특히 간호대학생은 어려운 의료전문지식의 습득, 교우관계, 국가고시, 임상실습, 취업 등 다양한 스트레스 요인을 경험하고 있다[2]. 간호대학생의 스트레스는 삶의 질, 의사결

**Corresponding author: Eun-Hi Choi**

College of Nursing, Eulji University, 712 Dongil-ro, Uijeongbu 11759, Korea.  
Tel: +82-31-951-3865, Fax: +82-31-951-3876, E-mail: choieh@eulji.ac.kr

- 본 연구는 울지대학교의 지원을 받아 수행한 연구임.  
- This study was funded by Eulji University.

Received: Jul 3, 2023 / Revised: Aug 14, 2023 / Accepted: Aug 15, 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.

정, 학업 수행에 부정적인 영향을 미치며, 졸업 후 전문직 간호사로서의 역량, 취업과 진로와도 연관이 있어 학생 시기에 스트레스의 원인을 파악하고 이를 관리해주는 전략이 필요하다[3].

간호대학생을 대상으로 하는 스트레스 관련 선행연구의 대부분은 스트레스와 우울[4], 스트레스 대처와 극복[5] 등 스트레스와의 상관관계를 분석 연구가 주로 진행되며, 간호대학생의 스트레스의 현실적인 원인을 파악하기 위하여 임상실습 스트레스[6], 취업 스트레스[7]에 대한 질적연구가 진행되었다. 하지만 간호대학생은 학업, 임상실습, 취업, 동료, 일상생활 및 환경, 재정 문제 등 신체적, 심리적, 사회적 차원에서 다양한 스트레스 원인을 가지고 있으며, 내적요구, 외적요구 혹은 여러 요인이 혼합되어 부정적인 스트레스 반응을 나타나게 된다[8]. 그렇기 때문에 스트레스와 단순 요인 간의 관계를 확인하는 차원이 아닌 간호대학생들의 삶에서 스트레스와 관련된 다양하고 현실적인 요인을 찾고 분석하고, 이에 대한 대처 방안을 모색하는 것이 필요하다.

포토보이스는 참여형 질적연구방법으로 현실 문제를 가진 소수 취약집단이 문제에 대한 인식과 경험을 사진으로 찍고 사진을 논의함으로써 지역사회의 건강증진, 건강증진 관련 지역사회 역량강화 등의 관점에서 의의가 있는 연구방법이다[9]. 포토보이스를 활용하여 대학생들의 스트레스 요인을 당사자들의 시각에서 파악하는 것은 간호대학생들의 스트레스 해소 프로그램 개발을 위해 그들의 관점에서 문제를 바라보고 함께 논의하여 해결 방안을 도출한다는 것에 의미가 있다. 스트레스 해소를 위한 프로그램 개발 시 스트레스 당사자들의 니즈(needs)와 개별적인 상황, 지원해줄 수 있는 요인 등이 중요한데[10], 포토보이스 연구방법을 활용하여 간호대학생의 스트레스와 대처 방법을 확인하고, 프로그램 개발에 근거자료로 적용해 볼 수 있을 것이다.

포토보이스 방법을 적용한 스트레스 선행연구를 살펴보면 국내에서는 대학생의 스트레스 원인과 대처전략에 대한 요인 탐색 연구[11], 대학생의 불안을 피로, 사회에 대한 불신, 취업 준비 등의 요인으로 탐색한 연구[12] 등이 수행되었다. 국외에서는 캠퍼스 녹지 공간을 활용한 대학생 스트레스 관리 프로그램 분석[13], 대학생들의 캠퍼스 공간과 관련된 스트레스 해소 경험 분석 연구[14]가 수행되었다. 선행연구에서 대학생에 대한 스트레스 연구가 수행되었으나, 간호대학생만을 대상으로 한 포토보이스 연구는 찾아볼 수 없었다. 이에 본 연구는 포토보이스를 활용하여 간호대학생들의 스트레스 요인 중 가정, 학교, 교우관계의 환경적 요인을 탐색하고자 하였다. 또한 학년에 따른 스트레스 및 대처 능력 수준이 변화하므로[8] 학년

별 학생 참여형 연구를 진행하여 대상자의 시각에서 스트레스에 관하여 깊이 있게 들여다보고자 시도되었다.

본 연구에서는 사진을 통한 매개체를 통한 포토보이스 방법을 활용하여 간호대학생들의 스트레스와 해소방안을 파악하고자 하며, 이를 통해 간호대학생들의 특수한 환경적인 요인에 따른 스트레스와 해소 방법을 탐색하여 향후 간호대학생을 예방하고, 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있는 중재 방안을 마련하는데 기여할 것이다.

## 연구방법

### 1. 연구참여자 선정 및 모집

본 연구에서는 2022년 11월부터 12월까지 일개 간호대학 1학년부터 4학년 학생을 대상으로 진행되었다. 연구참여자 모집을 위하여 연구의 목적, 방법, 일정, 참여자의 역할과 혜택 등의 내용을 포함하는 모집 공고를 하였으며, 전화, 이메일, Social Network Service (SNS)를 이용하여 신청을 받았다. 간호대학생 학년당 4명씩 모집하였으며, 연구참여에 관심이 있어 자발적인 참여 의사를 밝힌 2학년 학생들이 5명 추가되었고, 연구 도중 개인적 사정으로 참여를 중단한 1학년 학생 1명, 4학년 학생 1명을 제외하고, 최종적으로 1학년 3명, 2학년 9명, 3학년 4명, 4학년 3명으로 총 19명이 참여하였다(Table 1).

**Table 1.** Participant Characteristics (N=19)

Characteristics	Categories	n (%)
Grade level	1st Year	3 (15.8)
	2nd Year	9 (47.4)
	3rd Year	4 (21.1)
	4th Year	3 (15.8)
Gender	Boys	6 (31.6)
	Girl	13 (68.4)
Residence	A residence hall	7 (36.8)
	The house	12 (63.2)

### 2. 연구자의 준비 및 연구참여자 교육

본 연구에서 포토보이스 연구방법을 적용하기 위하여 연구자들은 포토보이스 매뉴얼과 관련 문헌을 탐색하고[15,16], 포토보이스 주제 토론을 진행하기 위한 방법을 준비하였다.

연구참여자들에게 연구의 목적과 방법, 자료에 대한 비밀보장 및 관리, 익명성과 자율성 등에 대해 포함된 내용을 충분히

설명하고, 토론 과정에 대한 녹음과 개인정보 활용 및 연구참여에 대한 서면 동의서를 받았다. 연구 시작 전에 오리엔테이션을 진행하여 연구참여자가 준비할 사진 촬영 주제, 사진 촬영 시 윤리적 문제, 사진 파일 형태 등을 포함하여 상세히 설명하고 관련 자료를 제공하였다.

### 3. 사진촬영 및 제출

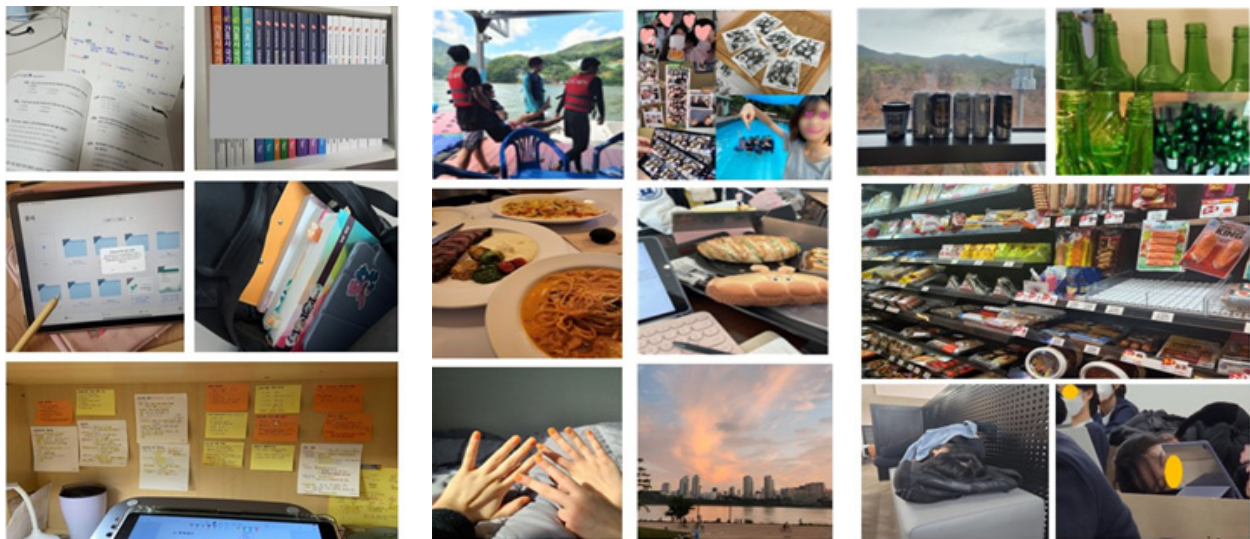
사진 촬영 주제는 1) 내 주변 환경에서 나를 힘들게 하는 것(세부적으로 가정, 학교, 교우관계 중에서 선택), 2) 이를 극복하게 하는 것으로 두 주제에 대해 각 2장씩 촬영하여 사진 기록지와 함께 제출하도록 하였다. 연구참여자들은 약 1주 동안 사진 촬영 시간을 가졌으며, 각 주제에 대한 사진을 찍고 이에 대한 자신의 생각을 기록하여 함께 제출하였다. 제출된 사진은 수합하여 파워포인트 슬라이드로 제작하여 토론에 이용하였다(Figure 1).

### 4. 그룹 토론 진행

연구참여자들은 4~5명으로 나누어 그룹별 토론을 진행하였고 연구진이 퍼실리테이터(facilitator) 역할을 하였다. 토론은 주제 토론과 종합 토론으로 두 세션으로 진행하였으며, 주제 토론은 한 조당 4~5명, 네 개조로 나누어 진행하고 종합 토론은 한 조당 8~9명, 두 개조로 나누어 총 6회 걸쳐 진행하였다.

주제 토론은 1시간 30분씩 진행되었고, 연구참여자의 좌석에 번호를 지정하여 발표자의 이름이 아닌 번호로 호명하여 진행하도록 하였다. 토론 내용은 참여자들에게 사전 동의 하에 모두 녹음하였다. 토론은 연구참여자가 제출한 사진을 보며 우선 사진을 찍지 않은 사람부터 시작하여 토의를 진행하고, 각 참여자의 의견 제시 후 마지막에 사진을 찍은 사람이 의견을 말하는 방식으로 진행되었다. 주제 토론을 진행하면서 이용한 질문은 1) 이 사진에서 무엇이 보입니까? 2) 이 사진을 통해서 말하고 싶은 것이 무엇일까요? 3) 이 사진은 간호대학생의 무엇과 관련되어 있습니까? 어떠한 관련이 있습니까? 4) 왜 이런 문제 혹은 이런 상황이 생길까요? 5) 이와 관련하여 무엇을 할 수 있을까요? 등이었다.

종합 토론에서는 주제 토론에서 촬영해왔던 각자의 사진에서 ‘나를 힘들게 하는 사진 1장’, ‘이것이 나에게 지니는 의미는 OOO이다.’, ‘그래서 나는 이것을 사진 1장으로 해소한다’. 로 준비하도록 하여 ‘사진 2장’과 ‘나에게 지니는 의미 한마디’를 바탕으로 토론을 진행하였다. 토론 진행 방법은 주제 토론과 동일하였으며, 토론에서 이용한 추가적인 질문은 1) 사진으로 더 찍고 싶었던 것이 있었나요? 2) 더 이야기하고 싶은 것이 있습니까? 등이었다. 종합 토론에서는 ‘나를 힘들게 하는 것’과 ‘이를 극복하게 하는 것’의 사진을 다 같이 살펴보고, 서로 관련 있는 요인을 묶어 범주화하도록 하였다. 또한 ‘이것이 나에게 지니는 의미 한마디’를 주제별로 묶어서 명명하도록 하였으며, 중요하게 생각하는 순서대로 나열해보았다.



Stressors

Coping Strategies

Factors of Ill Health

Figure 1. Photovoice on stress and coping strategies for nursing students.

## 5. 윤리적 고려

본 연구는 연구 시작 전 연구의 목적과 방법, 연구 절차 및 참여 기간, 연구참여로 인한 이익과 불이익, 주의 사항, 자료에 대한 비밀보장 및 관리, 개인정보의 비밀 보장에 대한 내용을 충분히 설명하였으며, 자발적인 참여 의사를 밝힌 대상자에게만 연구를 진행하였다. 연구참여자에게 서면 동의를 받고 참여에 대한 동의서를 작성한 이후에도 언제든지 연구참여를 철회할 수 있으며, 연구에 참여하지 않아도 불이익이 없음을 설명하였고 연구참여자에게 설명서를 제공하였다. 또한 수집된 자료는 연구목적으로만 사용할 것이며, 사진촬영기록지, 토론 녹음과 관련된 모든 자료는 외부에 노출되지 않도록 안전한 장소에 보관할 것임을 설명하였다. 토론을 모두 마친 연구참여자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

## 6. 자료분석

포토보이스의 자료는 내용 분석방법을 적용하여 분석하였다. 이는 사진에 대한 대상자의 설명과 이야기를 분석하는 데 유용한 방법으로 건강과 질병에 대한 인간의 경험에 대한 지식을 개발하고 확장하는 실용적인 분석방법이다[17]. 본 연구에서는 선행연구의 내용분석방법에 따라 텍스트를 분석하였고, 텍스트에 대해 대상자들이 가장 많이 언급한 주제나 문제를 확인하여 핵심적인 일관성을 찾아 자료에 대한 의미를 부여하고자 하였다[18].

자료 코딩은 보조진행자 1명이 인터뷰 당시 기록한 자료를 바탕으로 토론 직후부터 녹음된 자료를 들으며 참여자 언어 그대로 필사하였다. 필사된 자료는 인터뷰 당시 참여한 다른 보조진행자 1인과 주진행자 1인의 디브리핑 노트를 통해 내용을 재확인한 것으로 총 98페이지의 필사한 자료가 나왔다. 이 자료를 반복하여 읽으면서 자료가 내포하고 있는 단어, 문장, 단락을 구분하여 개방 코딩하면서 코드화하였다. 본 연구에서는 사진을 통해 참여자가 구두로 표현한 내용과 이 중 스스로 요약한 단어를 중심으로 자료를 반복하여 읽으면서 코드화하였다. 코드는 연관된 코드를 따로 묶어서 범주들을 묶고, 분류하였다. 비슷한 내용의 범주들 속에서 반복적 패턴과 주제를 도출하였다. 주제를 도출할 때에는 연구자들과의 집단 토론을 통해 다양한 견해를 공개하고 어떻게 해석하였는지 공유하여 연구자들이 주제를 도출하는데 상호 동의에 이를 수 있도록 진행하였다.

## 연구결과

본 연구결과 ‘간호학과 학생으로서의 어려움과 고민’, ‘자신을 넘어서고자 하는 노력’, ‘불건강 요소’, ‘스트레스를 해소하는 방안’, ‘스트레스의 의미’ 주제가 나타났다. 각 주제별 하위 범주는 ‘간호학과 학생으로서의 어려움과 고민’은 4개, ‘자신과의 싸움’은 4개, ‘불건강의 요소’는 5개, ‘스트레스를 해소하는 방안’은 6개, ‘스트레스의 의미’는 2개 범주로 나타나 21개의 하위 범주가 도출되었다(Table 2).

### 1. 간호학과 학생으로서의 어려움과 고민

#### 1) 숨이 턱 막히는 학업의 과부하

학년마다 조금씩 차이는 있지만, 각 학년별로 참여자들은 학업에 대한 부담으로 계속 공부를 해야 하고, 그걸 책의 양으로 보는 것만으로 숨이 턱 막힌다고 하였다. 학생 한 명은 학교로 가는 길에 학교 건물이 보이는 것만으로 힘들어 만병의 근원은 학교라고도 표현하였다.

(컴퓨터 안에 파일을 가득차 있는 사진) 지울 수가 없어요. 계속해서 강의록은 올라오는데 저장 공간은 부족한데도 불구하고 계속 저장해야 하는 (컴퓨터 내에) 남아 있는 작은 공간을 표현한 거예요. 공부를 계속 해야 하는 스트레스 그걸 표현하고 싶었어요.(2학년 2)

(책상 앞 해야 할 일을 적은 많은 포스트잇 사진) 환자들 케이스 발표도 하고 공부를 한 후, 다시 이브닝 출근하고, 이때 제가 케이스도 준비하고 실습 퀴즈도 준비하고, 또 오늘 발표 자료도 준비해야 하구요.(3학년 4)

이 사진은 국가고시 문제집인데요. (중략) 근데 저거를 풀어나갈 생각을 하니깐 벌써 숨이 턱 막혀와요.(4학년 1)

저는 솔직하게 만병의 근원은 학교라고. 종강이 해결책이 아닌가라는 생각에 이렇게 (학교 건물) 사진을 찍었구요. 딱 봤을 때 학교가 날 힘들게 하고 있다라는 걸 표현하고 싶었어요.(2학년 5)

#### 2) 하나라도 제대로 안 하면 순차적으로 영향을 받는 생활

학생들은 뻣뻣한 수업 일정 속에서 하나라도 실수하거나 자신이 조금이라도 관리를 못하게 되면 이에 대해 평가를 받는 것에 압박감을 느꼈다. 또한, 코로나19 양성 판단과 같은 자신이 어쩔 수 없는 상황으로 인한 경우는 무력감을 느꼈다.

**Table 2.** Nursing Student Stress and Coping Strategies Topic

Topic categories	Subcategories
Challenges and worries as a nursing student	<ul style="list-style-type: none"> <li>· The suffocating academic overload</li> <li>· A life that is affected sequentially if you don't get one thing right</li> <li>· What is nursing</li> <li>· I don't want to see you anymore, you are the summary of my life</li> </ul>
Striving to go beyond yourself	<ul style="list-style-type: none"> <li>· I'm losing the battle with myself</li> <li>· Comparison with others</li> <li>· Conflict with the advice of previous generations</li> <li>· Everything comes down to yourself</li> </ul>
Factors of unhealthiness	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Eating poorly because you don't have time for it</li> <li>· High caffeine drinking to relieve stress</li> <li>· Relying on the power of the drink</li> <li>· Lack of sleep and a vicious cycle</li> <li>· Prolonged sitting and lack of exercise</li> </ul>
How to deal with stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Immerse myself in exercises, music, etc. that can shift thoughts</li> <li>· Relying on strangers</li> <li>· Be with family and friends</li> <li>· For those who are willing to eat, joy is many times over</li> <li>· Reflecting on yourself - meditation, journaling, etc.</li> <li>· Joy is about the little things</li> </ul>
The meaning of stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>· A prison you can get out of someday</li> <li>· The opportunity cost of having new experiences</li> </ul>

간호 학생은 되게 할 것도 많고 챙길 것도 많은데 실수가 더해지거나 덤벼거리게 되면, (사진) 이렇게 멘탈도 흔들릴 수 있는 상황이 올 수 있다는 게 힘든 거 같아요.(2학년 3)

(달리는 버스 뒷 모습의 사진) 버스를 놓친 것도 맞고 타려고 뛰었지만 결국 놓쳐버렸어요. 제가 차를 두 번 바꾸어 타는데, 다른 배차 간격도 길어가지고 한 번 놓치면 그냥 바로 지각으로 찍혀버려요. 학점을 따려면 출석도 중요해지는데 지각이 한 번 찍히고 계속 찍히면 그게 쌓이면 성적에 영향을 미치게 되니까, 또 뛰고 아침부터 피로해져서 수업에 집중을 못하게 되요.(3학년 3)

(코로나 선별 결과 사진) 제가 마지막 기말고사 두 과목을 남겨놓고 코로나19 양성에 걸려가지고 중요 과목은 비대면 시험을 보게 되고 또 실습 한 과목은 시험이 다음 주로 한 주가 밀려서 저는 아직 종강을 못했어요. 그래서 오늘까지가 마지막 격리일인데 이게 최근에 너무 큰 스트레스였어요. 그냥 제 몸이 아픈 거면 제가 견뎌서 어떻게 열심히 해보겠는데(해야 할 것은 많은데) 이건 제가 제 힘으

로 할 수 있는 게 무력감을 느꼈어요.(3학년 4)

### 3) 간호는 무엇인가

학생들은 ‘간호’라는 학문은 전문적이지만 ‘간호’에 대한 이미지는 상당히 다르다고 인식하고 있었다. 학생들은 실제 임상에서 간호는 신체적, 정신적으로 굉장히 힘들고 책임감, 희생, 봉사가 따른다는 것에 고민을 담고 있었다.

(전공 교재 사진을 보며) 저는 적성이 잘 맞다고 생각을 하고 왔는데, 내가 실수하면 사람이 죽는 과에 내가 왜 왔을까라는 생각을 좀 하기도 했거든요. 실수를 해도 사람이 죽지 않고 그냥 사과만 하고 넘어갈 수 있는 직종들도 있는데, 저는 정말 막중한 책임감을 져야 하는 일을 하러 온거여서 고민했어요.(3학년 2)

(실습 병원 정면 사진을 보며) 저희는 병원에 입사를 하는데, 실습도 병원으로 가요. 저희의 20대는 모든 기억과 추억과 모든 삶의 방향이 병원에 맞춰져 있다라는 생각에 어떻게 앞으로 살아가야 될지 그런 것들을 고민하게 되

요.(3학년 1)

저는 공부를 이렇게 하면서도 간호가 뭐지 이런 생각을 좀 자주 하는 것 같아요. 내가 지금 뭘 배우는 거지, 어떻게 써먹지, 드는 생각도 의학이랑 다른 게 뭘까? 친구들이 너 의사 심부름한다 이런 식으로 말하면 당장은 ‘야, 아니야’ 하는데 ‘왜 아님네’ 하면 어떻게 반박하지 생각을 하면서 좀 공부하면서 좀 회의를 많이 느꼈던 것 같아요.(2학년 1)

#### 4) 인생의 요약인 자소서 이제 그만 보고 싶다

4학년이 되면 취업을 해야 하는데, 이때 자소서를 작성하고, 취업서를 보았는데 계속되는 불합격 소식에 많은 스트레스가 있었다고 하였다. 합격한 학생들은 이제는 자소서와 취업서는 책 자체도 보고 싶지 않다고 하였다.

(자소서 책 사진을 보면서) 자소서를 적을 때나 그런 거를 할 때도 면접을 볼 때도 제가 지금까지 4년 동안 대학생 활과 모든 활동, 제가 했던 모든 공부를 요약해서 말씀드려야 되기 때문에 이러한 취업 과정이 제 인생의 요약이에요.(4학년 1)

(불합격되었다는 메시지 사진) 이런 문자나 이메일을 통한 스트레스를 많이 받았었기 때문에 취업 스트레스도 많이 컸어요.(4학년 2)

메일이나 이런 홈페이지에서 확인했을 때 이렇게 합격이 뜨면 진짜 그냥 바로 머리도 되게 맑아지고 스트레스가 바로 풀리더라고요. 지금까지 고생했던 게.(4학년 3)

## 2. 자신을 넘어서고자 하는 노력

### 1) 자신과의 싸움에 지고 있다

학생들은 자신이 해야 하는 과제와 학습을 해야 함에도 그것을 하지 못한 경우 자신과의 싸움에서 지고 있다는 표현을 하였다.

(책상이 정리가 안된 사진) 새벽에 하다가 너무 피곤해서 그냥 그대로 두고 정리 안 하고 잤거든요. 일어나서 보니까 또 후회가 드는 거예요. 조금 피곤해도 아까 그 커피 마시고 좀 버틸 걸 다 하고 잘 걸 그런 생각이 드는 거예요.(2학년 4)

(유튜브 사진) 공부를 해야 한다는 걸 알고 있지만 새벽 4시가 될 때까지 할 일을 끝내지 못했는데도 유튜브를 보거나 유희를 뿌리치지 못하는 저의 모습을 담아서 유희를

뿌리치지 못하면서 또 죄책감도 느꼈어요.(2학년 6)

(공부를) 왜 밤에 하는가? 낮에 안해서...할 게 막 엄청 많지 않아도 미리 하면 좋을 텐데.(2학년 7)

### 2) 다른 사람과의 비교

참여자들은 모두 청년기인 학생들로 정체성을 찾기 위해서 끊임없이 다른 이들과 비교하였으며, 자신이 들보다 못하다고 생각이 들었을 때 위축되고, 억울하고, 허탈해한다.

(대비되는 사진을 합성) 시험공부 할 때 내용이 이해가 안 되니 암기도 안 되고, 진도가 정체되는 그런 상황이 와요. 그런데 장학금 받은 친구가 떠올라서 뭐가 스스로가 한심해지는 그런 경우가 있었어요. 그리고 또 버락치기로 내일부터 공부하겠다고면서 노는 친구를 보면 되게 허탈해지더라고요.(2학년 2)

다른 애들은 인턴을 하거나 알바(아르바이트)를 하거나 자격증 시험을 준비하면서 되게 여러 개를 병행하고 잘 해나가고 있는데, 저는 학업에 전념하는데 뭐가 성과가 안 나오고 이러니까 되게 제가 작아지는 것 같아요.(3학년 4)

### 3) 기존 세대의 충고와의 충돌

대학생들은 고등학교를 막 벗어나서 청년기로 접어들며 자신의 정체성을 가지고자 노력한다. 기존 세대들이 그러한 자신의 모습을 보고 잘 못되었다거나 충고하려고 할 때 자신을 이해받지 못하여 스트레스가 발생한다.

외부에서 저한테 ‘네가 이렇게 하는 게 맞아’, ‘이 방향은 네가 잘 모르는 거야.’ 이렇게 누군가 저한테 조언을 많이 해주시는데 근데 그럴 때마다 흔들릴 때가 되게 많더라고요. 그래서 뭐가 저의 잣대를 가지고 계속 나아가는 게 필요한데 그런 얘기를 들을 때 제가 무너지는 것 같아요.(2학년 4)

부모님이 좀 억압을 많이 하시는 스타일이셔서 되게 아끼셔서 그런 거겠지만 무조건 11시 전에 들어가야 된다고나 매일 전화해서 뭐하는지 일일이 좀 확인하신다고나 하는데 그것 때문에 스트레스 되게 많았어요.(1학년 2)

### 4) 모든 것은 자신으로 귀결된다.

학생들은 결국 자신을 힘들게 하는 것은 자신이라고 하였다. 자신의 생각만 바꾸면 되는데, 바꾸지 못하여 자신이 스트레스를 받는 것이라고 하였다.

저를 힘들게 하는 거는 저라는 생각이 듭니다. 모든 거는 저한테 귀결이 되더라고요. 어쨌든 협업 때문에 힘든 것도 제가 힘들지 않다고 생각을 하면 힘들지 않고, 약간 내가 간호대 학생으로서 뭔가 배워가는구나 이렇게 보람을 느낄 수 있는데 그렇지 못한 제가 저 스스로를 힘들게 하고 있지 않은가라는 생각이 들어요.(1학년 3)

(자신을 찍은 사진을 보며) 자신이요. 한마디로 요약하면 (스트레스는) 저 자신입니다.(1학년 1)

### 3. 불건강의 요소

#### 1) 시간적 여유가 없어 제대로 먹지 못하는 식사

수업과 시험 일정이 많아 식사 시간을 제대로 먹지 못하는 일이 발생하며, 다른 시간에는 컵밥, 라면, 야식 등으로 채운다고 하였다.

(컵밥을 쌓아 놓은 사진) 시간적 여유가 없어서 기숙사에서 끼니를 컵밥이나 라면 같은 걸로 때워야 하는 현실이 불행하지 않을까 생각합니다.(2학년 3)

솔직히 컵밥이 따뜻하긴 하지만 이것은 먹어도 먹은 것 같지 않아요.(2학년 1)

(초콜릿 음료 사진) 항상 끼니를 학식으로 먹는 거 한 끼 말고는 먹지 않고 집에 가서 쓰러져서 잠이 드는데 그래도 (초콜릿 음료) 한 잔을 먹고 자면 나아요.(3학년 2)

기숙사에 딱히 먹을 것도 없고 요리할 데도 없으니까 맨날 애들이랑 야식 먹기도 하고 과자 많이 먹고 그러는 것 같아요.(3학년 3)

#### 2) 스트레스 해소를 위한 음주

학업과 실습 중 스트레스 해소를 위해 친구들과 얘기를 하기 위해서는 음주가 들어가야 풀어지는 부분이 있다고 하여 술을 잘 못 마시지만, 과도한 음주를 하게 된다고 하였다.

(술병 사진) 분위기가 막 띄워지지 않으면 스트레스를 말을 못하니까 일부러 분위기를 띄우려고 억지로 막 마시고 그래서 마신 이후에도 후회하고 그랬었던 것 같아요.(3학년 1)

#### 3) 고카페인 음료의 힘에 의존

참여자들은 자신에게 주어진 학업을 하여야 하다 보니 고카페인 음료에 의존하게 된다고 하였다. 음료

는 위장관계에 악영향을 미치어 줄이고 싶으나, 갈수록 양이 증가하여 의존도가 높아진다고 하였다.

(코카페인이 쌓여있는 사진) 공부하고 과제 같은 거 하다 보니까 저렇게 에너지 캔이 쌓여서 저도 놀라서 찍은 거 같아요. 공부량이 많아서 저렇게 (고카페인이 함유된) OOO 드링크에 의존하게 됩니다. 카페인을 하루에 두 캔씩 이렇게 세 캔씩 마시다 보면 위장이 좀 안 좋아져서 설사도 하고 그러는데 근데 잠이 오니까 의존할 수밖에 없어요.(2학년 1)

낮에 못하는 거, 또 저(고카페인) 음료의 힘을 빌리는 거. 처음엔 좋은데 갈수록 힘들어져요.(2학년 2)

먹다 보니까 벌써(고카페인 음료) 6캔 하면서 뭔가 되게 고단한 것도 느껴지고. 그래도 어떻게든 버텼다. 뭔가 그냥 놓지 않고 뭔가 하나라도 잡으려고 발버둥을 쳤다는 느낌이에요(2학년 1)

#### 4) 수면부족과 악순환의 고리

수업을 듣고 난 후에 피곤하니 낮에 자고, 과제물이 밀려 있어서 밤에 고카페인이 든 음료를 마셔가면서 공부하고, 다시 수업을 듣다가 낮에 자는 악순환의 반복과 수면부족이 계속된다고 하였다.

(휴게실 의자에 누워 자는 학생의 모습) 강의 중간중간에 공간에 비는 시간들이 있는데 그 시간을 이용해서 조금이라도 쪽잠을 자려고 하는 힘든 학생의 모습이에요.(2학년 4)

밤에 하니까 또 못 자서 낮에 저렇게 공강 때 자고, 또 이렇게 낮에 저렇게 자다 보니까 또 밤에 해야 되고 악순환을 표현하고 싶었어요.(2학년 1)

#### 5) 장시간 앉는 자세와 운동부족

하루 종일 수업과 실습을 병행하다 보니, 장시간 앉는 자세가 많아 허리 통증도 오며, 운동할 시간이 없어 체중이 증가한다고 하였다.

(앉아 있는 사진) 오래 앉아 있다 보니까 다리가 많이 저리더라고요. 허리가 너무 아프고 그래서 더 눕고 싶고 이런 생각이 많아서 이 사진을 찍었어요.(2학년 2)

실습하면서 막 맛있는 것도 못 먹고 이상한 것만 먹는데 되게 살은 찌더라고요. 운동을 못 해서요.(2학년 5)

#### 4. 스트레스를 해소하는 방안

##### 1) 생각을 전환할 수 있도록 운동, 음악 등에 몰두하기

학생들은 힘들 때는 운동이나, 음악 등으로 생각을 전환할 수 있는 활동을 한다고 하였다.

(친구들과 자전거 타는 사진) 자전거 타기를 함으로써 먼저 아무 생각 없어져서 스트레스 해소에 도움이 되었어요. 내가 자전거 타고 OOO에서 OO도 갈 수 있는데 다른 거라고 굳이 내가 못할 일이 없다는 생각도 하면서 다른 일에 대한 동기부여로도 활용해서 자전거를 탔어요.(4학년 2) 블루투스 스피커인데 귀여운 걸 좋아해 귀엽기도 하고 되게 노래 듣는 걸 좋아해서 사진을 찍었어요.(2학년 9)

##### 2) 낯섬에 의존하기

학생들은 힘들 때는 일상적인 생활에서 벗어나 낯선 곳에 가서 새로운 곳에서 자극을 받으면 스트레스가 풀린다고 하였다.

(여행 가서 좋았던 사진) 힘들 때는 좀 낯섬에 의존을 하는 것 같아요. 그러니까 좀 평소의 일상적인 거 말고 새로운 변화를 시도하는 건데 예를 들면 약속할 장소 근처에 산이 있거나 좀 새로운 자극을 받을 수 있는 그런 곳이 있으면 가요.(2학년 5)

낯선 데에 가서 혼자서 생각도 정리해 보고 새로운 사람들이랑 정말 이유 없이 단둘이 얘기도 해보면서 스트레스도 많이 풀려서 (사진을) 찍었어요.(3학년 1)

##### 3) 가족, 친구들과 함께 하기

학생들은 자신이 외롭고, 힘들 때 가족과 함께 하거나, 친구들과 함께 하면서 위안을 얻기도 하고, 기쁘다고 하였다.

(지하철 타는 사진) 제가 사실 멀미도 굉장히 많이 하는 사람이라 지하철이나 버스 등을 타는 게 익숙지 않은데 대학생 되고 집이랑 통학으로 대중교통으로는 한 3시간 정도 걸려요. 그 3시간을 가족과 함께 지내고 싶은 의지가 너무 커서 매주 통학하고 있어요.(3학년 2)

(친구들과 함께 모여 있는 사진) 같이 공부하는 동기들이 있어서 극복해나갈 수 있었어요.(2학년 5)

(친구들과 함께 있는 사진) 함께 거의 2년 정도 학교를 다니면서 마음이 정말 많이 열렸어요. 또 동기들 덕분에

감동받아서 운 적도 있거든요. 길거리에서 한번 창피하긴 하지만. 그래서 내가 정말 인복이 많은 사람이구나 내 주변에 이렇게 좋은 사람들이 있어서 기쁘다.(2학년 6)

##### 4) 먹고자 하는 자는 기쁨이 여러 번

참여자들은 먹는 것으로 기쁨을 느꼈는데, 그 중에 한 명은 식단표를 보면서 먹는 것을 기다리면서, 먹으면서, 친구들과 함께 하는 시간으로 세 번의 기쁨을 느낀다고 하였다.

(학교 식단 사진) 이 식단표는 저에게 기쁨을 세 번 주어요. 학교 인스타그램에 월요일이 되면 식단이 올라와요. 그러면 처음에는 맛있는 걸 체크를 해두고 이날 가야지 하고, 그 전날에 이걸 먹을 생각에 굉장히 행복해져요. 두 번째는 식단에 따뜻한 밥, 국, 반찬에 음료수까지 있는 식단을 먹을 수 있다는 거에 기뻐고, 그리고 세 번째는 이걸 다 먹고 나서 그냥 잘 먹었다는 생각에 되게 배불러서 기뻐어요.(2학년 7)

(음식 사진) 요즘 맛집 탐방이라고 친구들이랑 여러 맛집을 돌아다니면서 맛있는 거 먹으면서 스트레스도 풀고 좋은 시간이예요.(2학년 5)

##### 5) 자신을 돌아보기- 명상, 일기 등

학생들은 자신이 외롭고, 힘들 때 가족과 함께 하거나, 친구들과 함께 하면서 위안을 얻기도 하고, 기쁘다고 하였다.

저는 약간 명상하고 그냥 마음을 비우는 그런 연습을 해요. 부모님이 불교이셔서 그 영향이 있는데 근처에 절에 가서 뭔가 되게 조용하잖아요.(2학년 2)

본격적으로 일기를 쓴 이유는 힘들어서 썼어요. 원망을 할 곳이 필요하더라고요. 그런데 이걸 표출은 할 수가 없고 접는 거죠. 친구들이 어떤 특정 행위를 할 때마다 이걸 토로할 데가 없으니까 너무 힘든 거예요. 그래서 그때 일기 적던 게 습관이 되었어요.(2학년 8)

##### 6) 기쁨은 사소한 것부터

학생들은 스트레스 해소라고 해서 어떤 무엇인가를 하기도 하는 일상생활에서 다른 사소한 것들이 잘 될 때 기쁨을 느낀다고 하였다.

문제들이 해결되어야 스트레스가 풀리는 것보다는 다른 일들이 저를 기쁘게 했을 때 해결이 되는 것 같아요.실



습하면서 힘들고 몸도 피로한데 환자분들이 저를 기억하고 인사해 주고 뭐 하나 챙겨주려고 하시는 이런 사소한 것들이요.(4학년 3)

(침대를 찍은 사진) 새벽 2시쯤인데 이때 제가 모든 일과를 마무리하는 시간이거든요. 그 시간에 이렇게 딱 볼다 끼 놓고 전기장판 틀어놓고 이불 덮고 넷플릭스를 보면 정말 천국이 따로 없구나.(2학년 9)

## 5. 스트레스의 의미

### 1) 언젠가 나갈 수 있는 감옥

참여자는 스트레스가 감옥같이 답답하지만, 언젠가는 나갈 수 있다는 희망으로 있으며, 이 동안 자신은 발전하기 위해 노력한다고 하였다.

좁은 방에 갇혀 있는 느낌을 받았다고 했는데 그런 의미에서 감옥인 것도 있어요. 그렇지만 언젠가는 벗어날 수 있잖아요. 그리고 감옥 안에서도 제가 할 수 있는 게 굉장히 많다고 생각했고, 극복을 할 수 있지 않을까 하는 생각을 했어요.(2학년 3)

다들 스트레스가 다르겠지만, 그런 스트레스를 받지 아예 못 받는다면 발전도 하지 못하고 계속 그 자리에만 머물러 있을 것 같은 생각이 들어요.(2학년 4)

### 2) 새로운 경험을 하는 기회비용

참여자는 자신이 경험하는 스트레스를 원하는 것을 이루기 위해 희생해야 하는 기회비용이라고 하였다.

어쨌든 제가 무언가를 하기 위해서 스트레스를 받고 있지만, 그 덕분에 제가 스트레스를 해결하는 부분도 있기 때문에 하나를 넣고 하나를 잃었다. 그래서 저는 기회비용이라고 생각합니다.(4학년 1)

그래도 실습하면서 그래도 간호사라는 직업에 더 많은 관심도 생겼고 또 적성에 맞는다는 것도 많이 느꼈기 때문에 단순 그냥 스트레스가 아닌 더 새로운 걸 할 수 있었다는 그런 오히려 동기도 됐었던 것 같아요.(4학년 2)

## 논 의

본 연구는 간호대학생의 스트레스 요인과 해소방안을 파악하기 위해 포토보이스 연구방법으로 진행되었다. 간호대학생

의 스트레스 관련 선행연구는 많지만, 사진을 매개로 하여 기존의 연구 방식과 다른 새로운 방식으로 현실적인 요인을 파악하였다는 점에서 의의가 있다.

연구결과 간호대학생은 학업, 실습, 학교생활, 취업, 미래에 대해 다양한 스트레스를 받고 있었다. 간호학과는 1학년부터 4학년까지 이론과 실습을 동반한 강도 높은 커리큘럼을 이수해야 졸업할 수 있으며, 어려운 전공 지식뿐 아니라 교내실습과 임상 실습에 적응해야 하므로 타 학문보다 더 다양한 학업 스트레스를 받고 있다[2]. 간호대학생의 학업 스트레스는 성적, 시험, 수업, 공부, 진로 영역에서 스트레스를 받고 있었다[6,7]. 또한, 3학년부터 임상 실습을 나가게 되는데, 실습의 특성상 긴장된 상황 속에서 직장인의 초입과 같은 느낌을 받고 있어, 대학생의 낭만을 기대하기는 어렵다고 하였다. 특히 다른 전공의 대학생들과 마찬가지로 취업을 준비하기 때문에 학업과 취업의 스트레스가 공존한다. 학기 중 학생들은 많은 학습량으로 인해 스트레스를 호소하며, 하나라도 제대로 이수하지 않는 경우 졸업과 취업에 바로 영향을 받기 때문에 높은 긴장감 속에서 학업을 이어간다. 학업 스트레스를 적절하게 관리하는 것은 대학생들의 필수적인 부분이다.

본 연구에서 간호대학생들은 후기 청소년기의 자아정체성을 찾아가는 모습을 보인다. 스트레스는 자신과의 싸움에서 이기고자 하는 노력, 다른 사람들과의 비교, 기존 세대의 충고와 자기 정체성과의 충돌로 인하여 본인 스스로 인해 나타난다고 하였다. 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 있는 대학생들은 가치관 형성이 완전하지 않기 때문에 자신의 선택에 확신이 없으며, 선택을 하더라도 선택에 대한 옳다는 확신이 없어 스트레스 요인이 될 수 있다[19,20]. 자신과의 싸움에서 이기고자 하나 지고 있다고 하는 것이 스트레스가 되는 이유는 대학생이 아직 가치관 형성이 완전하지 않기 때문이다. 대학생들의 가치관을 형성하고 성숙한 성인으로서의 자아정체성을 확립하기 위해서는 우선적으로 자신을 잘 알아볼 수 있는 기회가 마련될 필요가 있다. 이러한 기회는 학생의 상담요구를 반영한 상담을 통해 스스로 돌아보고 가치관을 명확히 할 수 있는 시간을 보장함으로써 과도기에 있는 후기 청소년으로서의 대학생들의 불안정한 가치관에 대한 정서적 불안감을 해소할 수 있을 것이다[21]. 또한, 자신의 가능성을 탐색하고자 하는 다양한 활동을 제공하는 것이 필요하다. 이러한 활동은 삶에 대한 방향성을 찾는 데 도움이 될 수 있는 유용하며, 보다 뚜렷한 확신과 목표의식을 확립함으로써 스트레스를 감소시킬 것으로 사료된다.

본 연구의 대상자인 간호대학생들은 여러 가지 요인으로 인

해 본인의 건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있음을 알고 있음에도 불구하고 균형 잡히지 않은 식사, 과도한 음주, 고카페인 음료 섭취, 수면 및 운동부족 등의 불건강한 요소를 경험하고 있었다. 간호대학생들은 과도한 학업과 실습의 병행의 바쁜 일정으로 영양이 부족하고 균형이 맞지 않는 식단을 섭취하게 되는데, 이는 영양 결핍, 체력 저하, 면역력 감소 등의 문제를 야기할 수 있다[22]. 간호대학생들은 시험 준비, 과제, 실습 등으로 인해 수면 부족을 경험하기 쉽다. 수면 부족으로 인해 학습 성취도가 저하되고 스트레스가 증가하면, 더욱 수면을 취하기 어려워 지는데, 이는 악순환의 고리이다[23]. 간호대학생들은 스트레스 해소방안으로 음주를 선택하는 경우가 있는데, 이는 친구 간 관계의 원활함을 유지하기 위함도 있다. 과도한 음주는 신체적, 정신적 건강 문제를 악화시킬 수 있으며, 학업 성취도와 학습 능력에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다[24]. 일부 학생들은 고카페인 음료나 당이 높은 음료 등에 의존하여 에너지를 보충하려는 경향이 있었는데, 이는 수면 부족, 신체적인 불균형, 집중력 저하 등을 유발할 수 있으며, 장기적으로 건강에 부정적인 영향을 미친다[25]. 이러한 불건강의 요소들은 간호대학생의 건강을 해치어 그들의 스트레스를 다시 증가시키는 요인이 된다. 따라서, 그들이 불건강 요소를 줄이고 건강 증진행위를 행할 수 있는 중재 프로그램을 운영하는 것이 필요하다.

대학생들은 자신에 맞는 방법으로 스트레스를 해소하고 있었다. 그 중 대표적인 방법은 운동과 음악이다. 기존 연구에서 자신의 학업 스트레스를 운동으로 해소하였으며[26], 본 연구에서도 학생들은 운동을 통해 해소하였다. 음악을 통해 스트레스를 해소하는 학생들이 많았는데, 음악은 정서적 안정과 긍정적 감정 상태를 유발하기 때문에 스트레스 해소에 효과가 있다고 하였다[27]. 이러한 방법은 자신의 운동과 음악에 몰두하면서 현재 스트레스를 제공하는 생각에서 벗어날 수 있게 하는 일종의 뇌에 제공하는 휴식이라고 볼 수 있는 것이다. 이러한 측면에서 보면 스트레스를 벗어나기 위해 여행을 다니는 것도 같은 맥락이라고 할 수 있다. 기존 연구에서도 현실적 조건은 달라지지 않더라도 여행을 통해 스트레스를 해소하고, 수만 갈래의 감정을 공유하며, 카타르시스를 느끼고, 나를 새로이 인식하는 경험을 하게 하는 것이다[28]. 기존 현실에서 벗어나 낯설은 장소에서 자신을 새로이 인식하게 하는 경험은 후기 청소년기의 자신을 탐색하게 하는 좋은 경험이 될 수 있다. 대학생들은 동기들과 함께 시간을 보내며 위안을 받는 것으로 나타나 대인관계가 중요한 요인으로 나타났다. 대인관계는 스트레스 문제해결 능력에 영향을 미치기 때문에 대인관계

능력을 높일 수 있는 프로그램을 운영하는 것이 필요하겠다. 또한, 대학생들은 일기와 명상을 통해 스트레스를 해소한다고 하였다. 학생들의 스트레스 경험은 잔여 감정이 남게 되는데, 일기는 자신과 상대의 긍정성과 부정성을 같이 볼 수 있어 자아탄력성에 긍정적 영향을 미친다[29]. 또한, 청소년들에게 명상은 자신의 모습을 떠올려서 긍정과 부정성을 객관적으로 볼 수 있기에 스트레스 해소에 긍정적 영향을 미친다고 하였다[30]. 본 연구에서는 스트레스를 해소하는 방법을 찾은 학생들도 있었지만, 어떻게 해소해야 하는지 모르는 학생들도 있었다. 대학생들의 스트레스를 해소할 수 있는 다양한 프로그램들의 지원이 필요하겠다.

본 연구에서 간호대학생들은 자신이 받는 스트레스는 언젠가 나갈 수 있는 감옥과 새로운 경험을 하는 기회비용이라는 상반된 의미로 해석하였다. 즉, 학생들은 교과과정에 맞추어 진행되는 생활이 감옥 안에 갇혀 있는 듯한 스트레스를 받는데, 그 과정이 졸업과 취업을 위한 과정이라고 생각하고 있었다. 이를 다른 표현으로 기회비용이라고도 표현하였다. 간호학과는 다른 전공에 비해 교양과정의 선택은 적고, 교과 외 활동 등에 대한 자율성이 적고, 전공과 실습에 대한 강제성은 큰 편이다. 반면에 간호대학생들이 정규 고등학생 과정을 마치고 대학생이 되었을 때 학교 생활에 대해 기대하는 자율성과 자유가 있는데, 이러한 부분과 상충되어 본 연구의 결과가 나왔을 것으로 사료되었다. 이에 본 연구결과에서 도출된 스트레스를 감소시킬 수 있는 학생의 자율성을 고려한 교과과정 운영, 효율적인 교육 방법의 적용, 성공적인 취업을 위한 교과 내외 활동에 대한 적극적인 지원이 필요하겠다.

본 연구는 일개 학교 학생으로 진행하여, 결과의 일반화에는 제한이 있다. 또한, 연구자는 교수자이고, 참여자는 학생이었는데, 참여를 원하는 학생들로 구성하였으며, 언제든 참여를 중단할 수 있음을 고지하였음에도 불구하고 학생들이 자유롭게 인터뷰기에는 제한이 있었다. 이러한 제한점을 극복하기 위해 포토보이스라는 방법으로 진행하였다. 자신의 의견을 미리 정리한 후 이를 사진으로 표현하였으며, 사진을 통해 상대방의 공감을 끌어내는 도구로 사진은 적합하였다. 본 연구는 사진은 다양한 측면으로 표현되며 의사소통할 수 있었으며, 간호학과 학생들의 스트레스와 해소할 수 있는 프로그램 개발 요소를 발견하였다는 데에 의의가 있다.

## 결 론

본 연구는 MZ세대들 중 간호대학 학생들의 스트레스와 해

소방안을 파악하기 위함이다. 이를 위하여 사진을 통한 매개체를 통하여 포커스 그룹 인터뷰로 이러한 내용을 파악하였다.

본 연구결과 ‘간호학과 학생으로서의 어려움과 고민’, ‘자신을 넘어서고자 하는 노력’, ‘불건강 요소’, ‘스트레스를 해소하는 방안’, ‘스트레스의 의미’ 주제가 나타났다. 각 주제별 하위 범주는 ‘간호학과 학생으로서의 어려움과 고민’ 4개, ‘자신과의 싸움’ 4개, ‘불건강의 요소’ 5개, ‘스트레스를 해소하는 방안’ 6개, ‘스트레스의 의미’ 2개 범주로 나타나 21개의 하위 범주가 도출되었다.

본 연구결과를 통하여 다음과 같이 제언할 수 있다. 첫째, 대학생들은 많은 양의 학업으로 인해 불건강을 발생할 수 있는 요소가 많았다. 이러한 학생들에게 불건강의 요소와 건강하게 스트레스를 해소할 수 있도록 교육할 필요가 있다. 둘째, 다양한 체험을 경험할 수 있는 프로그램 제공이 필요하다. 다양한 체험은 낮잠을 제공하여, 일상의 피로감을 잊게 할 수 있다.

## CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

## REFERENCES

1. Park M, Min B, Lee M. A study on the happiness of future generations: focusing on MZ generations. *Journal of the Korean Urban Management Association*. 2021;34(4):121-147. <https://doi.org/10.36700/KRUMA.2021.12.34.4.121>
2. Yang YK, Han KS, Bae MH, Yang SH. Social support, academic stress, clinical practice stress in college student of nursing. *The Korean Journal of Stress Research*. 2014;22(1):23-33.
3. Baek MH, Lee MS, Kim JY. Relationships between integration, clinical practice stress, department satisfaction in nursing students. *Journal of Digital Convergence*. 2022;20(2):543-551. <https://doi.org/10.14400/JDC.2022.20.2.543>
4. Kim YH. The Effects of clinical practice stress and academic burnout of nursing student on depression in the ongoing COVID-19 situation. *The Journal of Humanities and Social Science*. 2022;13(6):519-534. <https://doi.org/10.22143/HSS21.13.6.36>
5. Lee SM, Jo HJ, Im MS. The impacts of stress and academic engagement on resilience in nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2022;22(2):390-399. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.02.390>
6. Park HJ, An HJ. Nursing student's experiences on nunchi in clinical practice. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2019;25(1):48-57. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2019.25.1.48>
7. Kim SN, Kim HY. The experience of get a job stress on nursing student four grade during COVID-19. *Journal of Learner-centered Curriculum and Instruction*. 2021;21(22):141-52. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.22.141>
8. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Gloe D, Thomas L, Papatnasiou IV, Tsaras K. A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health*. 2017; 26(5):471-480. <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1244721>
9. Yoo S. Photovoice as a research method and a strategy for community health promotion. *Korean Journal of Health Education and Promotion*. 2015;32(1):77-87. <https://doi.org/10.14367/kjhep.2015.32.1.77>
10. Acharya L, Jin L, Collins W. College life is stressful today - emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*. 2018;66(7):655-664. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1451869>
11. Jeong J. An exploatory study about stress coping strategy of university student: utilizing photovoice methodology. *Journal of Digital Convergence*. 2018;16(10):545-555. <https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.10.545>
12. Iem YS. Anxiety experiences in the youth through the Gaze of university students - an exploratory study using photovoice. *Journal of Democracy and Human Rights*. 2018;18(1):105-152
13. Seitz CM, Reese RF, Strack RW, Frantz S, West B. Identifying and improving green spaces on a college campus: a photovoice study. *Ecopsychology*. 2014;6(2):98-108. <https://doi.org/10.1089/eco.2013.0103>
14. Girang BC, Chu DP, Endrinal MI, Canoy N. Spatializing psychological well-being: a photovoice approach on the experience of stress alleviation among university students. *Qualitative Research in Psychology*. 2022;19(2):539-564. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1716424>
15. Wang CC. Youth participation in photovoice as a strategy for community change. *Journal of Community Practice*. 2006;14(1-2): 147-161.
16. Wang C, Burris MA. Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior*. 1997;24(3):369-387.
17. Hsieh HF, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*. 2005;15(9):1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
18. Patton MQ. *Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice*. Thousand Oaks: Sage publications; 2014. p. 429-430.
19. Shankar NL, Park CL. Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*. 2016;4(1):5-9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
20. Wilson SM, Darling KE, Fahrenkamp AJ, D'Auria AL, Sato AF. Predictors of emotional eating during adolescents' transition to

- college: does body mass index moderate the association between stress and emotional eating? *Journal of American College Health*. 2015;63(3):163-170.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2014.1003374>
21. Park M. A study of freshmen's need assessments for mental health counseling programs. *Journal of Christian Education in Korea*. 2017;52:221-256.  
<https://doi.org/10.17968/jcek.2017..52.007>
  22. Kim MS, Yun SY. Effects of eating habits and self-efficacy on nursing students' health promotion behaviors: in convergence era. *Journal of Convergence for Information Technology*. 2017; 7(2):111-117. <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2017.7.2.111>
  23. Kim GH, Yoon HS. Factors influencing sleep quality in nursing students and non nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*. 2013;22(4): 320-329. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320>
  24. Kim SO. Health-related factors, nutrition knowledge and dietary habits among nursing and allied health college students. *The Journal of the Korean Society of School Health*. 2015;28(3): 158-167. <https://doi.org/10.15434/kssh.2015.28.3.158>
  25. Han J, Kim S, Chun H, Yu J. Association between test anxiety, problematic drinking, depression, and quality of sleep among nursing students: focused on high caffeine drink intake and non-intake group. *Health & Nursing*. 2020;32(2):19-28.  
<https://doi.org/10.29402/HN32.2.3>
  26. Lee J, Yun KY, Son CK. Statistical analysis for survey of life and academic stress of high school students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*. 2014;16(4):1925-1936.
  27. Kim JU, Kim JS. The effects of harmonica playing-based music therapy program on the stress relief of adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*. 2019;25(5):213-230.  
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2018.05.25.5.213>
  28. Choi MM, Kim YS. Study on the respite trip program and the experience of parents of children with severe disabilities. *Social Science Research*. 2009;25(4):249-275.
  29. Oh S, Suh YW. The buffering effects of trait resilience on the damaging effects of conflict on residual emotion: a daily diary study of conflict and affect experience. *The Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*. 2018;31(3):741-765.  
<https://doi.org/10.24230/ksiop.31.3.201808.741>
  30. Lee I, Choi EH, Shin N. The effects of school-based maum-suryun meditation on high school students' self-resilience, forgiveness, and satisfaction with life. *Health and Social Science*. 2019;50:35-61.