Journal of The Korean Society of Integrative Medicine, 2023, 11(4), 259~268
https://doi.org/10.15268/ksim.2023.11.4.259
ISSN 2288-1174(Print)
ISSN 2383-9651(Online)

코로나19 상황에서 간호대학생의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질에 관한 연구

이경임 · 김승미[‡]

[‡]진주보건대학교 간호학과 교수

A Study on Academic Self-efficacy, Sleep Quality and Quality of Life of Nursing Students in the COVID-19 Situation

Keyoung-Im Lee, RN, Ph.D · Seung-Mi Kim, RN, Ph.D[‡]

[‡]Dept. of Nursing, Jinju Health College, Professor

Abstract

Purpose : This descriptive research study aimed to investigate the relationship among academic self-efficacy, sleep quality, and quality of life(QoL) and to identify the factors that affect quality of life(QoL) in nursing students during the COVID-19 pandemic.

Method : A total of 214 nursing students from three South Korean colleges were included in the study. Collected data were analyzed using the SPSS/WIN 21.0 program. Independent t-test and one-way analysis of variance were used to analyze the differences in academic self-efficacy, sleep quality, and quality of life(QoL) according to general characteristics. In addition, post-hoc Scheffè test and Pearson's correlation coefficient were used to examine the relationship among the three parameters. Stepwise multiple regression analysis was conducted to identify influential factors on the nursing students' quality of life(QoL).

Results : The average academic self-efficacy, sleep quality, and quality of life(QoL) scores were 3.15±0.27, 32.28±7.54, and 81.12±13.11, respectively. Quality of life(QoL) positively correlated with academic self-efficacy but negatively correlated with sleep quality. Academic self-efficacy negatively correlated with sleep quality. Sleep quality, satisfaction with major, sex, average income, and academic self-efficacy influenced quality of life(QoL), whose explanatory power was 34.9 %.

Conclusion : Sleep quality was the most influential factor of quality of life(QoL). However, further studies to validate our findings and studies focusing on developing intervention programs to improve nursing students' sleep quality and quality of life(QoL) are warranted.

Key Words : academic self-efficacy, nursing students, quality of life, sleep quality

[‡]교신저자 : 김승미, sweetmia@hanmail.net

※ 이 논문은 진주보건대학교의 연구비 지원으로 연구되었음.

제출일 : 2023년 10월 13일 | 수정일 : 2023년 11월 9일 | 게재승인일 : 2023년 11월 17일

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

코로나19는 Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2로 지칭되는 신종 바이러스에 의해 발생 되는 세계적 대유행 감염병으로 고열과 기침 등으로 호흡기 증상과 급성 폐렴 등을 동반하는 비말감염이며, 매우 빠른 속도로 전파되어 최선의 예방으로 사회적 거리두기, 마스크 착용(Korea disease control and prevention agency, 2020)을 하였다. 인간은 사회적 관계를 다양하게 형성하며 살아가는데, 코로나19 이후 기존의 생활방식과 다른 '언택트 사회'로 급속히 전환되고 있다. 이러한 변화는 교육환경에도 영향을 미치고 있다. 교육환경은 새로운 교수법으로 온라인 비대면 교육환경을 조성하였다(Chung & Kang, 2022). 온라인 비대면 교육은 대인 접촉으로 인한 감염병 노출의 위험을 감소시키고, 다양한 매체를 활용한 반복 학습을 할 수 있고, 학습자의 수준에 맞는 학습 속도를 조절(Ko & Han, 2021)할 수 있는 장점이 있으나, 인프라 구축, 교수자와 학생 간의 의사소통, 지연된 피드백으로 인한 학습 동기 저하, 사회적 고립감의 문제를 초래(Choi, 2021)하는 단점을 가지고 있다.

간호대학생은 일반대학생들에 비해 엄격한 교육과정과 과다한 학습량, 일정 시간 이수해야 하는 임상 실습 및 간호사 국가시험이라는 중압감(Jung 등, 2017)을 가지고 있다. 그러나 간호대학생은 임상 실습을 통해 인간관계와 의사소통을 위해 노력하고 있는 자신을 발견하며(Choi & Byun, 2020), 긍정적인 자신의 변화로 진로 선택에 자신감을 가진다. 이는 미래의 간호사로서 양질의 간호를 수행하기 위해 학습에 대한 자기효능감(Kim, 2017)을 가지는 계기를 마련하게 된다. 그러나 코로나19 상황에서 사회적 거리두기로 인한 비대면 수업은 임상 실습에도 많은 제약을 가져왔다. 비대면의 교육환경은 사회적 변화 속에서 간호대학생의 학업 향상과 성취감을 높이기 위하여 학업적 자기효능감을 향상하는 데 관심을 가지는 것이 필요하다.

학업적 자기효능감은 학업 현장에서 과업을 수행하기 위해 조직하고 실천하는 자신의 능력에 대한 신념을 의미하며(Bandura, 1986), 온라인의 새로운 상황에서 학습자가 지식과 기술을 습득하여 수행할 수 있는 중요한 변인(Joo 등, 2012)으로 작용하여 전공 만족도(Yang, 2017), 비판적 사고능력(Choi, 2021), 의사소통 능력의 향상(Cho 등, 2019)으로 이끄는 중요한 요인이 된다. 간호대학생이 겪는 학업 부담감과 면허 취득의 압박감은 학업의 어려움, 학교 부적응, 의도하지 않은 학업 중단과 같은 결과를 초래하므로(Jung 등, 2017), 간호교육 현장에서 학업적 자기효능감에 대한 연구의 필요성이 강조되고 있다. 학업적 자기효능감에 대한 선행연구는 비판적 사고 성향(Choi, 2021), 학습 동기와 자기 주도적 학습 태도, 진로 태도 성숙도, 의사소통 능력과 공감 능력(Cho 등, 2019)에 대한 변수들에 관한 것이었다.

수면은 정상적인 신체기능을 유지하고 신체적·정신적 및 인지기능을 최적의 수준으로 회복시켜주고, 우리 몸에 필요한 에너지를 충전시켜 최상의 건강을 유지하고, 학습 및 기억 과정에 중요한 역할(Park 등, 2016)을 한다. 적절한 수면을 취하지 못하는 간호대학생은 무력감, 두통, 피로감 등 정신적·신체질환에 영향을 미쳐 학업 효과를 떨어뜨린다(Jeong & Gu, 2018). 수면의 질은 입면과 수면 유지의 어려움, 자다가 자주 깨는 횟수 등에 의해 일상생활에 미치는 영향에 따라 주관적으로 느끼는 수면의 좋고 나쁨을 의미한다(Yi 등, 2006). 좋지 않은 수면의 질은 신체적 피로감을 경험할 뿐 아니라 주의 집중력이 저하되고, 우울과 불안과 같은 정신건강에 부정적 영향을 미친다(Jeong & Park, 2016). 간호대학생을 대상으로 한 수면의 질과 관련된 선행연구는 피로와 스트레스(Chung & Lee, 2020), 우울과 학업만족도, 학업성적(Jeong & Park, 2016; Kim, 2022), 건강 관련 삶의 질(Kim & Kwon, 2016) 등이었다.

삶의 질은 신체적, 심리적, 사회·환경적인 전반적 측면에서 개인이 느끼는 만족감에 대한 주관적 평가로 삶의 만족, 주관적 웰빙, 주관적 행복감 등으로도 사용되고 있다. 또한 삶의 질은 개인과 그 개인을 둘러싸고 있는 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용을 통해서 인지하는 만족도로 개인의 총체적 안녕을 나타내는 지표이다(Frisch, 2010). 예비간호사인 간호대학생은 환자의 건강과 안녕을 돌보고 삶의 질 향상을 위한 간호를 제공하게 된다. 간호는 자신의 삶의 질이 높을 때 양질의 간호 제공이 되므로 예비간호사인 간호대학생의 삶의 질

향상 또한 중요하다. 그러나 간호대학생은 일반 대학생들과 비교했을 때 삶의 질이 유의하게 낮게 나타나고 있어(Park & Shim, 2016), 간호대학생의 삶의 질에 관한 관심이 필요하다. 삶의 질의 영향요인에 관한 선행연구는 간호대학생과 일반대학생의 비교 연구(Park & Shim, 2016), 임상실습 전·후 연구(Kim, 2018), 자기연민, 공감피로, 공감만족과 영성, 생활스트레스 등(Kang & Lee, 2021; Kim & Kwon, 2016; Nam & Park, 2020; Song, 2012)이 있었으나, 간호대학생의 수면의 질과 삶의 질에 관한 연구는 거의 없었다.

따라서 본 연구는 간호대학생의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 간의 관계를 확인하고, 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악하여 사회변화에 따른 간호대학생의 삶의 질을 높이는 방안을 마련하는 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 간호대학생을 대상으로 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 정도를 확인하고, 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 규명하여 간호대학생의 삶의 질을 향상하기 위한 중재 프로그램의 기초자료를 제공하고자 시도되었으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

1) 대상자의 일반적 특성 및 일반적 특성에 따른 삶의 질의 차이를 파악한다.
2) 대상자의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 정도를 파악한다.
3) 대상자의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 간의 상관관계를 파악한다.
4) 대상자의 삶의 질에 미치는 영향요인을 파악한다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 정도를 파악하고, 삶의 질에 미치는 영향을 조사하여, 간호대학생의 삶의 질을 향상하기 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료로 제공하고자 시도된 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

J시, G시, Y시 소재의 3개 대학의 간호학과 학생 중 비대면 수업을 한 학생을 대상으로, 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여에 동의한 자를 연구대상자로 하였다. 표본 수 산출을 위해 G-power 3.1.9.2를 사용하였으며, 회귀분석을 시행하기 위하여 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 3개 변수를 포함하여 예측변수는 총 10개로 하였다. 중간 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95로 분석한 결과 172명이었고, 탈락률을 고려하여 220부를 배부하였고, 자료 분석에서 불충분하게 응답한 설문지 6부를 제외한 총 214부를 대상으로 하여 최소 표본 수를 충족하였다.

3. 측정도구

1) 학업적 자기효능감

학업적 자기효능감은 Kim과 Park(2001)의 학업적 자기효능감 척도를 사용하였다. 학업적 자기효능감 척도는 자신감 요인 8문항, 자기조절 효능감 요인 10문항, 과제난이도 선호 요인 10문항으로 3개의 하위변인, 총 28문항으로 구성되어 있다. 12개의 역 채점 문항이 있고, 각 문항은 ‘전혀 아니다’에서 ‘매우 그렇다’로 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. Kim과 Park(2001)의 연구에서 각 하위변인별 개발 당시 Cronbach's α 는 자신감 .74, 자기조절 효능감 .76, 과제난이도 선호 .82이었으며, 본 연구에서 총 Cronbach’s α 는 .89이었다. 하위변인별 자신감 .81, 자기조절 효능감 .83, 과제난이도 선호 .87이었다.

2) 수면의 질

수면의 질은 수면의 깊이, 수면으로 인한 휴식의 정도, 수면에 대한 만족과 같은 수면에 대한 전반적인 주관적 느낌(Pilcher 등, 1997)이다. 본 연구에서 수면의 질은 Oh 등(1998)의 한국형 수면 척도를 사용하였다. 이 도구는 15문항 Likert 4점 척도로 구성되었다. 각 영역별로 1~4

점(1=매우 그렇다; 2=그렇다; 3=아니다; 4=매우 아니다)으로 점수화하였다. 점수의 범위는 15~60점이며, 점수가 높을수록 수면장애가 심함을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's α 는 .75이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .87이었다.

3) 삶의 질

삶의 질을 측정한 연구 도구는 한국판 WHOQOL-BRIEF이었다. 한국판 WHOQOL-BRIEF의 항목 점수는 Likert 5점 척도로 '전혀 아니다'를 1점으로, '약간 그렇다'는 2점, '그렇다'는 3점, '많이 그렇다'는 4점, '매우 많이 그렇다'는 5점으로, 총 26개 문항으로 구성되어 있으며 각 문항이 전반적 삶의 질과 건강 영역, 신체적 영역, 심리적 영역, 사회 관계적 영역, 환경적 영역이었다. Park과 Shim(2016)의 연구에서 Cronbach's α 는 .87이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .93이었으며 하위 영역별 Cronbach's α 는 전반적 삶의 질과 건강 영역 .78, 신체적 영역 .83, 심리적 영역 .83, 사회적 관계적 영역 .70, 환경적 영역 .82이었다.

4. 자료분석

연구대상자의 윤리적 고려를 위하여 연구 시작 전 연구자는 연구 윤리교육을 이수하였으며, 윤리위원회의 승인(JIRB-A21-13)을 받았다. 연구자가 직접 연구의 목적과 방법, 설문 작성 등에 대한 설명을 안내하고 연구 참여에 대한 동의를 받았다. 본 연구의 자료수집 기간은 2021년 6월 1부터 8월 1일까지 이루어졌다. 대상자에게 연구에 대한 목적과 연구 참여자의 권리를 보호하기 위하여 언제라도 연구 참여를 거부 및 중단할 권리가 있음을 설명하였다. 설문지는 온라인으로 제공되어 자발적 참여가 가능하였고, 연구 참여에 동의한 대상자에게 문자로 Uniform Resource Locator을 제공하였다. 설문조사에 대한 동의와 수집된 자료는 익명으로 처리하고 연구 목적 이외에는 사용하지 않을 것임을 설명하였고, 응답 중간에라도 언제든 철회 가능하며 불이익은 없음을 안내하였다. 연구 참여에 동의한 간호대학생이 응답한 설문지의 220부 중 불충분하게 응답한 설문지 6부를 제외한 총 214부를 최종 분석하였다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하였고, 분석 방법은 다음과 같다.

(1) 대상자의 일반적 특성과 학업적 자기효능감, 수면의 질과 삶의 질 정도는 빈도, 백분율 및 각 평균과 표준편차를 구하였다.

(2) 일반적 특성에 따른 학업적 자기효능감, 수면의 질과 삶의 질 차이는 Independent t-test와 one-way ANOVA로 사용하였고, 사후 검증으로 Scheffè test를 실시하였다.

(3) 대상자의 학업적 자기효능감, 수면의 질과 삶의 질 간의 관계는 Pearson's Corelation Coefficients를 이용하여 분석하였다.

(4) 대상자의 삶의 질에 미치는 영향요인을 확인하기 위하여 단계적 다중회귀분석(stepwise multiple regression)을 실시하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 간호대학생의 일반적 특성

본 연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 학년에서는 1학년 56명(26.17 %), 2학년 50명(23.37 %), 3학년 54명(25.23 %), 4학년 54명(25.23 %)이었으며, 성별은 남성 36명(16.82 %), 여성 178명(83.18 %)이었다. 연령은 21세 이하 66명(30.84 %), 22~25세 103명(48.13 %), 26세 이상 45명(21.03 %)으로 22~25세가 가장 많았으며, 평균 연령은 24.47세이었다. 종교는 '있음' 60명(28.04 %), '없음' 154명(71.96 %)이었으며, 주거형태는 통학 123명(57.48 %), 기숙사 39명(18.22 %), 자취 37명(17.29 %), 기타 15명(7.01 %)이었다. 전공 만족도는 불만족 12명(5.60 %), 보통 90명(42.06 %), 만족 112명(52.34 %)이었으며, 평균 수입은 불만족 67명(31.31 %), 보통 98명(45.79 %), 만족 49명(22.90 %)이었다.

2. 간호대학생의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 수준 정도

대상자의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 정도는 Table 2와 같다. 학업적 자기효능감은 평균 평점 3.15±.27점, 수면의 질 평균 32.28±7.54점, 삶의 질 평균 81.12±13.11점으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of participants (n= 214)

Characteristics	Categories	n (%)
Grade	1st grade	56 (26.17)
	2nd grade	50 (23.37)
	3rd grade	54 (25.23)
	4th grade	54 (25.23)
Sex	Male	36 (16.82)
	Female	178 (83.18)
Age (Yr) (mean: 24.47)	≤21	66 (30.84)
	22≤X≤25	103 (48.13)
	≥26	45 (21.03)
Religion	Yes	60 (28.04)
	No	154 (71.96)
Housing type	Commute to school	123 (57.48)
	Dormitory	39 (18.22)
	Vestige	37 (17.29)
	Other	15 (7.01)
Major satisfaction	Unsatisfactory	12 (5.60)
	Moderate	90 (42.06)
	Satisfaction	112 (52.34)
Average income	Unsatisfactory	67 (31.31)
	Moderate	98 (45.79)
	Satisfaction	49 (22.90)

Table 2. Academic self efficacy, quality of sleep, quality of life (n= 214)

Variables	Mean±SD	Rang	Min	Max
Academic self-efficacy	3.15±0.27	1~5	2.57	3.96
Self-confidence	3.03±0.73	1~5	1.00	5.00
Self-regulation efficacy	3.48±0.52	1~5	2.10	5.00
Task difficulty preference	2.77±0.60	1~5	1.00	4.50
Quality of sleep	32.28±7.54	15~60	17.00	58.00
Quality of life	81.12±13.11	26~130	53.00	116.00
General area	3.30±0.75	1~5	1.50	5.00
Physical area	3.58±0.68	1~5	1.00	5.00
Psychological domain	3.16±0.74	1~5	1.17	5.00
Social domain	3.55±0.63	1~5	1.67	5.00
Environmental domain	3.39±0.67	1~5	1.38	5.00

3. 일반적 특성에 따른 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 수준 차이

일반적 특성에 따른 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 차이를 확인한 결과는 Table 3과 같다. 학업적 자기효능감은 성별(t=-2.23, p=.027)과 연령(F=12.53, p<.001)에 유의한 차이가 있었다. 수면의 질은 전공 만족도(F=5.05, p=.007)와 평균수입(F=5.77, p=.004)에서 유의한 차이가 있었으며, 전공 만족에서 만족보다 보통인 경우, 평균수입에서 만족이나 보통보다 불만족한 경우 수면의 질이 좋지 않았다. 삶의 질은 성별(t=2.61, p=.010), 전공 만족도(F=9.93, p<.001)와 평균수입(F=7.73, p<.001)에서 유의한 차이가 있었다. 삶의 질은 전공 만족도와 평균수입에 만족한 경우 높았다.

Table 3. Academic self efficacy, quality of sleep, quality of life according to general characteristics (n= 214)

Variables	Categories	Academic self-efficacy		Quality of sleep		Quality of life	
		Mean ±SD	t or F (*p*)	Mean ±SD	t or F (*p*)	Mean±SD	t or F (*p*)
Grade	1st grade	3.13±.24	.91 (.436)	33.34±7.37	.56 (.644)	3.43±.62	.20 (.897)
	2nd grade	3.20±.28		31.54±7.57		3.35±.57	
	3rd grade	3.12±.27		32.00±7.19		3.39±.58	
	4th grade	3.17±.26		32.13±8.10		3.43±.57	
Sex	Male	3.06±.28	-2.23 (.027)	32.69±6.74	-.08 (.939)	3.20±.54	2.61 (.010)
	Female	3.17±.26		32.78±6.58		2.97±.46	
Age (Yr)	≤21[a]	3.22±.22	12.53 (<.001) c<b<a	31.72±8.04	.45 (.639)	3.47±.58	1.54 (.215)
	22≤X≤25[b]	3.18±.27		32.26±7.37		3.41±.57	
	≥26[c]	2.99±.27		33.11±7.24		3.28±.56	
Religion	Yes	3.19±.29	1.37 (.171)	33.22±7.00	1.14 (.255)	3.42±.58	.19 (.849)
	No	3.14±.26		31.91±7.73		3.40±.58	
Housing type	Commute to school	3.14±.27	1.28 (.283)	32.38±7.99	.24 (.872)	3.44±.59	1.84 (.141)
	Dormitory	3.22±.24		32.21±7.10		3.25±.51	
	Vestige	3.12±.43		31.54±6.95		3.36±.59	
	Other	3.21±.24		33.40±6.67		3.63±.61	
Major satisfaction	Unsatisfactory[a]	3.00±.21	2.67 (.071)	34.01±7.87	5.05 (.007) a,b>c	3.14±.47	9.93 (<.001) a,b<c
	Moderate[b]	3.14±.25		33.96±7.23		3.24±.51	
	Satisfaction[c]	3.18±.28		30.74±7.49		3.56±.60	
Average income	Unsatisfactory[a]	3.14±.30	1.93 (.148)	34.68±7.51	5.77 (.004) a>b,c	3.24±.53	7.73 (<.001) a,b<c
	Moderate[b]	3.13±.25		31.67±7.49		3.40±.58	
	Satisfaction[c]	3.22±.27		30.23±6.95		3.65±.58	

a, b, c; Sheffé test

4. 간호대학생의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질과의 상관관계

대상자의 학업적 자기효능감, 수면의 질, 삶의 질 상관관계는 Table 4와 같다. 삶의 질은 학업적 자기효능감(r=.42, p<.001)과 정적 상관관계가 있으며, 수면의 질(r=-.61, p<.001)과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학업적 자기효능감은 수면의 질(r=-.35, p<.001)과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

Table 4. Correlation between academic self-efficacy, quality of sleep and quality of life (n= 214)

Variables	Academic self-efficacy	Quality of sleep	Quality of life
	r (*p*)	r (*p*)	r (*p*)
Academic self-efficacy	1		
Quality of sleep	-.35** (<.001)	1	
Quality of life	.42** (<.001)	-.61** (<.001)	1

5. 대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인

대상자의 삶의 질에 미치는 영향요인을 확인하기 위해 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 다중회귀분석을 실시하기 위하여 종속변수의 자기상관과 독립변수 간 다중공선성을 검토하였다. Durbin Watson 지수가 1.87로 2에 근접한 수치이므로 잔차 간의 자기상관이 없었으며 공차 한계(tolerance)의 범위가 .85～.96로 0.1 이상이었다. 분산팽창지수(variance inflation factor; VIF) 값은 1.03～1.09로 10을 넘지 않아 투입된 변수들에 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인하였다. 간호대학생의 삶의 질에 미치는 영향요인을 알아보기 위하여 일반적 특성 중 삶의 질에 유의미한 차이가 있는 것으로 확인된 성별, 전공 만족도, 평균수입, 학업적 자기효능감, 수면의 질을 독립변수로 투입하였으며, 이때 성별은 더미 변수로 처리하여 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 Table 5와 같다. 삶의 질에 영향을 미치는 변인으로는 수면의 질(β =-.39, p<.001), 전공 만족도(β =.19, p=.001), 성별(β =-.19, p=.001), 평균수입(β =.18, p=.002), 학업적 자기효능감(β =.13, p=.024) 요인으로 확인되었고, 이들 변수의 설명력은 34.9 %로 나타났다(F=23.79, p<.001).

Table 5. Influencing factors on quality of life (n= 214)

Variables	B	SE	β	t	*p*	R^2	Adj.R^2	F (*p*)
(Constant)	2.96	.39		7.52	<.001	.364	.349	23.79 (<.001)
Quality of sleep	-.43	.06	-.39	-6.72	<.001			
Major Satisfaction	.12	.04	.19	3.29	.001			
Sex	-.25	.07	-.19	-3.45	.001			
Average income	.09	.03	.18	3.10	.002			
Academic self-efficacy	.23	.10	.13	2.28	.024			

SE; standard error, Adj; adjusted, Sex: Male 0

Ⅳ. 고 찰

본 연구는 코로나19 상황에서 간호대학생의 학업적 자기효능감과 수면의 질, 삶의 질 간의 관계를 확인하고, 학업적 자기효능감과 수면의 질이 삶의 질에 미치는 영향요인을 규명하기 위해 실시된 연구이다.

본 연구에서 간호대학생의 학업적 자기효능감은 5점 만점에 평균 3.15점으로 중간 이상 수준 정도의 학업적 자기효능감을 지각하는 것으로 나타났다. 하위변인별 영역에서 자기조절 효능감 3.48점으로 가장 높았으며, 다음이 자신감 3.03점이었으며, 과제난이도 선호에서 2.77점으로 가장 낮았다. 본 연구와 같은 도구를 사용한

Choi(2021)의 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 학업적 자기효능감의 하위 영역 중 자기조절 효능감이 가장 높게 나타났으며, 자신감이 가장 낮았다. 또한 Kim(2022)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 자신감이 가장 높았으며, 다음이 자가조절 효능감이며, 과제난이도 선호가 가장 낮았다. 학업적 자기효능감 중 과제난이도 선호는 스스로 학습할 수 있는 능력과 관련(Kim, 2022)이 있으며, 본 연구에서 과제난이도 선호가 가장 낮게 나타난 것은 코로나19 상황에서 비대면 수업으로 지속적인 피드백 및 점검, 학습전략 등의 제공이 부족하여 나타난 것으로 생각되나, 연구에 따라 다른 결과를 보여 반복 연구가 필요하다.

학업적 자기효능감은 일반적 특성에 따라 성별과 연령에 유의한 차이가 있었다. 성별은 남자가 여자보다 학업적 자기효능감이 높았으며, 이는 다른 도구를 사용한 Cho 등(2019)의 연구 결과와 일치하였다. 본 연구에서 연령은 연령이 높을수록 학업적 자기효능감이 낮았는데, 이는 비대면 수업으로 온라인 매체를 활용하고, 웹 장애 등에 어려움을 겪으면서(Choi, 2021), 연령이 증가할수록 학업적 자기효능감이 낮은 것으로 생각된다. 따라서 코로나19 상황에서 온라인 수업을 할 때 학업적 자기효능감을 높이기 위해 학습 매체에 쉽게 접근할 수 있는 시스템과 오픈채팅방 등 실시간 소통을 할 수 있는 다양한 방법을 개발하는 것이 필요하다고 생각된다.

본 연구에서 간호대학생의 수면의 질은 60점 만점에 32.28점으로 중간 수준이었으며, 간호사를 대상으로 한 Choi와 Kweon(2018)의 연구에서 35.08점으로 본 연구와 비슷하였다. 이는 비대면 수업으로 인한 불규칙한 생활습관(Kim & Kim, 2013)으로 수면의 질이 좋지 않은 것으로 추측된다. 또한 일반적 특성에 따라 전공 만족과 평균수입에 따라 유의한 차이가 있었으며, 전공 만족도와 평균수입에 불만족할수록 수면의 질은 좋지 않았다. 좋은 수면은 피로를 줄일 수 있고, 우울감도 낮추어 정신적인 건강에 도움을 주며(Park & Hwang, 2016) 학업에 대한 자신감을 높이게 되어 전공 만족도도 좋아질 것으로 생각된다. 이에 좋은 수면은 건강한 생활 습관에서 비롯될 것으로 생각되어 수면의 질 개선을 위한 다양한 온라인 콘텐츠가 개발되어야 할 필요가 있다.

본 연구의 삶의 질은 총 130점 만점에 81.12점이었으며, 5점 척도로 환산하였을 경우 3.12점이었고, 일반적 특성에 따른 차이는 성별, 전공 만족도, 평균수입에서 유의한 차이가 있었다. 같은 도구를 사용한 Park와 Shim(2016)의 연구는 간호대학생에서 삶의 질 점수가 3.29점으로 본 연구보다 약간 높았고, 일반적 특성에 따른 차이는 성별, 전공 선택 동기, 건강 상태, 여가 활동 등에서 유의한 차이가 있었다. 이는 남자가 여자보다, 전공 선택에서 적성 및 흥미가 있는 경우, 여가 활동을 잘하는 경우 삶의 질 점수가 높은 것으로 보아 전공 만족도를 높이고 안정적인 취업으로 평균수입을 높이는 것이 필요하다. 또한 비대면 수업으로 자유롭게 사용할 수 있는 시간에 건강한 생활을 할 수 있는 여가 프로그램 마련이 필요할 것으로 생각된다.

간호대학생의 삶의 질과 주요 변인 간의 상관관계를 보면 학업적 자기효능감은 정적 상관관계가 있었으며, 수면의 질과는 부적 상관관계가 있었다. 간호대학생을 대상으로 한 Kum(2018)의 연구에서 삶의 질과 학업적 자기효능감의 관계에서 정적 상관관계를 보여 본 연구 결과와 일치하였다. 삶의 질은 학업적 자기효능감이 높고, 수면의 질이 좋은 경우 높은 것을 알 수 있었다.

본 연구에서 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 수면의 질, 전공 만족도, 성별, 평균수입, 학업적 자기효능감으로 확인되었으며, Park와 Shim(2016)과 Lee와 Kang(2021)의 연구에서 전공 만족도, 성별, 경제 수준과 건강 상태가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 Kim과 Yoon(2014)과 Kum(2018)의 연구에서는 수면의 질이 양호한 학생이 삶의 질이 높았으며, 수면의 질이 좋은 학생이 학업적 자기효능감이 높은 것으로 나타났다. 이는 수면의 질이 좋을 경우, 전공 만족도가 좋은 경우, 여자보다 남자인 경우, 평균수입이 높은 경우, 학업적 자기효능감이 높은 경우 삶의 질이 좋아진다는 본 연구 결과와 일맥상통한다. 따라서 간호대학생의 삶의 질은 좋은 수면, 전공 만족도 향상, 평균수입 증가, 학업적 자기효능감 향상으로 높아질 수 있을 것으로 사료 되어, 삶의 질을 향상하는데 온라인 콘텐츠 등 다양한 교육매체를 활용한 비교과 프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다.

V. 결 론

본 연구는 간호대학생의 삶의 질에 미치는 영향요인을 규명하기 위하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 수면의 질, 전공 만족도, 성별, 평균수입, 학업적 자기효능감이었다. 본 연구는 일부 대학을 대상으로 하여 일반화에 부족한 부분이 있어 반복 연구가 필요하다. 본 연구 결과는 삶의 질에 영향요인으로 수면의 질이 가장 높게 나타나, 삶의 질을 높이기 위해 수면의 질 향상을 위한 중재 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하는 연구를 제언한다.

참고문헌

Bandura A(1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived selfinefficacy. American Psychologist, 41(12), 1389-1391. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.12.1389.

Cho JH, Baek KH, Cho MO(2019). Influence of communication competence and compassionate competence on academic self-efficacy of nursing students. J Digit Converg, 17(6), 257-265. https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.6.257.

Choi EY(2021). Influence of critical thinking disposition and academic self-efficacy on self-directed learning ability of nursing students. J Converg Culture Technol, 7(4), 171-180. https://doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.4.171.

Choi HS(2021). A study on the non-face-to-face teaching experience of college freshmen due to covid-19. Korean J General Educ. 15(1), 273-286. https://doi.org/10.46392/kjge.2021.15.1.273.

Choi J, Kweon YI(2018). Comparison of nurses's fatigue, sleep quality and interpersonal relationship stress between comprehensive nursing care service wards and general wards. J Korean Public Health Nurs, 32(3), 438-450. https://doi.org/10.5932/JKPHN.2018.32.3.438.

Choi SH, Byun EK(2020). The lived experiences of psychiatric nursing practice among nursing students. J Converg Culture Technol, 6(4), 21-30. https://doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.4.21.

Chung EJ, Lee YM(2020). The relation of fatigue, stress with quality of sleep among nursing students. J Converg Culture Technol, 6(4), 311-316. https://doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.4.311.

Chung SY, Kang GY(2022). The untact era, the influence of interpersonal ability, self-esteem on communication skills in nursing freshman. J Converg Informa Technol, 12(4), 852-894. https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2022.12.04.085.

Frisch MB(2010). Quality of life therapy-applying life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. Sigma Press, 21-43.

Jeong JY, Gu MO(2018). Structural equation model for sleep quality of female shift work nurses. J Korean Acad Nurs, 48(5), 622-635. https://doi.org/10.4040/jkan.2018.48.5.622.

Jeong GS, Park EJ(2016). Correlations among sleep quality, depression and satisfaction with enrolled in the nursing college students. J Korean Soc Integr Med, 2016, 4(3), 93~100. https://doi.org/10.15268/ksim.2016.4.3.093.

Joo YJ, Chung AK, Lim EG(2012). The prediction of academic self-efficacy, learning flow, academic stress, and emotional exhaustion on course satisfaction of cyber university students. Korean Assoc Computer Educ, 15(3), 61-69. http://doi.org/10.32431/kace.2012.15.3.006.

Jung SW, Hwang RI, Lee YS(2017). Satisfaction to college life and stress of clinical practice among nursing student. J Korea Converg Soc, 8(4), 265-272. https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.4.265.

Kang SJ, Lee JL(2021). The relationships among compassion fatigue, compassion satisfaction, spirituality and quality of life in undergraduate nursing students with clinical practice. J Korea Converg Soc. 12(9), 251-259. https://doi.org/10.15207/JKCS.2021.12.9.251.

Kim AY, Park IY(2001). Construction and validation of academic self-efficacy scale. J Educ Res, 39(1), 95-123.

Kim EJ(2022). Factors influencing sleep quality in nursing students - focusing on depression, smartphone usage before sleep and academic score -. J Korea Contents Assoc, 22(8), 640-647. https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.08.640.

Kim GH, Yoon HS(2013). Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and non Nursing Students. J Korean Acad Psychiatr Mental Health Nurs, 22(4), 320-329. https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320.

Kim KA(2018). Factors affecting the quality of life of nursing students before and after clinical practice. J Korea Acad-Industr Cooper Soc, 19(12), 774-785. https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.12.774.

Kim H(2017). Self-leadership, satisfaction, and self-efficacy of clinical practice in nursing students. J Human Soc Sci, 8(5), 267-282. http://doi.org/10.22143/HSS21.8.5.15.

Kim SD, Kim MG(2013). The relation of life style and quality of sleep in university students. J Korea Acad-Industr Cooper Soc, 14(6), 2795-2801. https://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.6.2795.

Kim YS, Kwon KH(2016). The comparison of the stress, sleep disturbance and health related quality of life according to depression level in nursing students. J Yungpook Nurs Sci, 20(1), 13-23.

Ko YS, Han SM(2021). Influence of online lecture quality, self-leadership on academic self-efficacy of nursing students. J Korea Converg Soc, 12(4), 327-336. https://doi.org/10.15207/JKCS.2021.12.4.327.

Kum JH(2018). Effects of achievement goal orientation, academic self-efficacy, academic achievement and quality of life on academic stress of nursing college student. Asia-pacific J Multimedia Serv Converg with Art, Humanities, and Sociology, 8(10), 325-338. http://doi.org/10.21742/AJMAHS. 2018.10.72.

Lee JL, Kang SJ(2021). The effects of stress and spirituality on quality of life of nursing students. J East-West Nurs Res, 27(1), 87-93. https://doi.org/10.14370/jewnr.2021.27.1.87.

Nam JH, Park HS(2020). The impacts of perceived stress and self-compassion on quality of life of nursing students. J Korean Acad Soc Nurs Educ, 26(1), 67-77. https://doi.org/10.5977/jkasne.2020.26.1.67.

Oh JJ, Song MS, Kim SM(1998). Development and validation of Korean sleep scale A. J Korean Acad Nurs, 28(3), 563-572. https://doi.org/10.4040/jkan.1998.28.3.563.

Park BY, Shim OS(2016). Predictors of quality of life in nursing students and general college students. J Learner-Centered Curr Instr, 16(11), 811-830. http://doi.org/10.22251/jlcci.2016.16.11.811.

Park MH, Hwang EH(2016). Comparison of sleep quality, fatigue and depression among nursing students between school lessons and clinical practicum term. The J Korean Soc School Commun Health Educ, 17(3), 103-116.

Park SK, Park JA, Park KH, et al(2016). Effects of sleep on balance control and reaction time to visual stimuli. Sleep Med Psychophysiol, 23(2), 68-76. https://doi.org/10.14401/KASMED.2016.23.2.68.

Song YS(2012). Stressful life events and quality of life in nursing students. J Korean Acad Soc Nurs Educ, 18(1), 71-80. https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.071.

Yang KM(2017). The relationship among professional self-concept, academic self-efficacy and major satisfaction in nursing students. J Digit Converg, 15(12), 445-453. https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.445.

Yi HR, Shin KR, Shin C(2006). Development of the sleep quality scale. J Sleep Res, 15(3), 309-316. https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x.