

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.1.1>

JCCT 2024-1-1

간호대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감 : 인지적 유연성의 매개효과

A Study on The Mediating Effect of Cognitive Flexibility on Academic Stress and Subjective Happiness of Nursing Students

노지영* 김은재**

JI YEONG NO*, EUN JAE KIM**

요약 본 연구는 간호대학생의 학업 스트레스, 주관적 행복감, 인지적 유연성의 정도를 파악하고 학습 스트레스와 주관적 행복감 간의 인지적 유연성의 매개효과를 파악하고자 하였다. 연구대상은 J시 소재 대학의 간호대학생 186명이다. 자료수집기간은 2023년 10월 4일부터 10월 23일까지였으며, 자료분석은 SPSS 23.0을 사용하여 분석하였고, 연구결과 간호대학생의 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감 간의 유의한 상관관계를 보였으며, 학업 스트레스와 주관적 행복감 사이의 관계를 인지적 유연성이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 간호대학생의 주관적 행복감을 향상시키기 위해서는 학업 스트레스를 줄이고, 인지적 유연성을 높일 수 있는 프로그램 개발 및 적용이 필요하다.

주요어 : 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감, 간호대학생, 매개효과

Abstract The purpose of this study was to identify the degree of academic stress, subjective happiness, and cognitive flexibility of nursing students, and to identify the mediating effect of cognitive flexibility between learning stress and subjective happiness. The subject of the study was 186 nursing students from a university in J City. The data collection period was from October 4 to October 23, 2023, and the data were analyzed using SPSS 23.0. The results of the study showed a significant correlation between academic stress, cognitive flexibility, and subjective happiness among nursing students, and it was found that cognitive flexibility partially mediated the relationship between academic stress and subjective happiness. Therefore, in order to improve the subjective well-being of nursing students, it is necessary to develop and apply programs that can reduce academic stress and increase cognitive flexibility.

Key words : Academic Stress, Cognitive Flexibility, Subjective Happiness, Nursing students, Mediating effect

*정회원, 진주보건대학교 간호학과 (제1저자)
**정회원, 진주보건대학교 간호학과 (교신저자)
접수일: 2023년 11월 1일, 수정완료일: 2023년 11월 16일
게재확정일: 2023년 12월 10일

Received: November 1, 2023 / Revised: November 16, 2023

Accepted: December 10, 2023

**Corresponding Author: kkhayang@hanmail.net
Dept. of Nursing, Jinju Health College, Korea

I. 서 론

1. 연구의 필요성

대학생은 미래의 전문직업인으로 나아가기 위한 전 단계로 정체성 확립, 미래에 대한 계획과 결정을 하는 중요한 시기이다. 이 시기는 고등학생과는 다른 환경적 변화를 경험하고, 보다 넓은 역할을 요구받게 되면서 대학생들은 미래의 대한 불안감, 학업, 외로움, 취업 등으로 인하여 스트레스를 경험한다[1]. 특히 간호대학생은 전문지식과 실무 능력을 갖추기 위한 교육과정과 임상실습을 병행하면서 과중한 학습량을 감당해야하고, 간호사 국가시험을 대비해야 하는 부담감으로 높은 스트레스를 경험한다[2]. 간호대학생은 일반 타과 대학생에 비해 학업문제, 학업 부담감으로 스트레스가 높았고[3], 높은 학업 스트레스를 적절하게 예방하고 효과적으로 처리하지 못하면 신체적 건강문제 뿐 아니라 실패감, 좌절, 긴장, 불안 등 심리적 어려움이 작용하게 되어 대학생활에 적응하지 못한다고 한다[4]. 이러한 과도한 스트레스가 오래 지속되게 되면 우울을 초래할 뿐만 아니라[5], 궁극적으로 개인의 행복저하를 초래[6]하는 중요한 요인이다.

행복감은 개인이 삶에 대한 평가적 반응이자 긍정적인 정서 상태로 건강행위, 건강한 정신건강, 업무 수행 능력 향상, 개인의 기능 향상 등과 관련되어 있다[7].

행복한 사람은 자기조절을 더 잘하며, 문제에 대한 대처기술이 좋고, 더 활동적이고 에너지가 넘치며 몰입하는 삶을 사는 것으로 보고되고 있다[8]. 행복은 내적 자원을 활용하여 직업에서 직면하는 어려움을 해결하고 업무수행을 극대화시키며, 개인의 잠재성을 이끌어 주기 때문이다[9]. 간호사의 행복감은 자신의 건강과 안녕뿐만 아니라 간호대상자에게 질 높은 간호를 제공하기 위해 요구되는 인간중심 철학과도 밀접한 관련이 있다[10]. 간호전문직에서 행복이 중요한 이유는 간호사가 환자와 끊임없이 직접접촉을 하고, 이 과정에서 환자는 이타적이고 친절하며 활기찬 간호사를 필요로 하며, 이러한 간호사의 자질이 행복과 연결되기 때문이다[11]. 또한 행복감이 높은 간호제공자는 긍정적이고 활기찬 간호환경을 조성하는데 기여할 수 있다[12].

간호대학생이 대학생활에서 주관적 행복감을 경험하는 것은 학교적응[13]과 임상실습 만족도를 높이는 것으로 나타났다[14]. 주관적 행복감은 간호사에게 있어

기본적으로 갖추어야 하는 기본 역량인 인성에도 긍정적인 영향을 미치므로[15] 간호대학생의 주관적 행복감을 증진 시킬 필요가 있다.

간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인으로는 자기효능감과 긍정적 사고[16] 자아탄력성과 전공만족도[17]등이 밝혀졌으며, 학업 스트레스는 주관적 행복감에 부정적인 영향을 미치는 주요 요인으로 알려져 있다[6]. 학업 스트레스가 높다 하더라도 행복감의 저하를 경험하는 것은 아니며, 스트레스 상황에서 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 개발한다면 간호대학생의 행복감을 증진할 수 있을 것이다.

인지적 유연성은 환경 자극이 변화하는데 맞춰 인지적인 틀을 적응적으로 전환하는 능력으로 스트레스로 인한 부정적인 정서를 감소시킨다[18]. 인지적 유연성이 높은 경우 스트레스 상황에서도 자신감을 잃지 않고, 환경에 보다 잘 적응하고 안녕감 수준이 높은 것으로 나타났다[18].

반대로 인지적 유연성이 낮은 경우 문제에 대한 해결책을 모색하는데 어려움을 가지며, 우울, 무력감 등을 갖는 것으로 보고되었다[19]. 인지적 유연성은 상황에 대한 부정적 생각을 균형 있고 효율적으로 적응하고 사고를 대체하기 때문에 심리적 건강에 영향을 끼치는 것으로 알려져 있다[20]. 이러한 결과로 인지적 유연성은 긍정적인 정서 상태인 주관적 행복감에도 영향을 미칠 것으로 사료된다.

본 연구에서는 간호대학생의 주관적 행복감을 저해하는 위협으로서 학업 스트레스의 영향을 살펴보고, 주관적 행복감을 설명할 수 있는 인지적 유연성의 매개효과를 검증함으로써 간호대학생의 주관적 행복감 향상에 학업 스트레스와 인지적 유연성을 고려한 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도하였다.

2. 연구 목적 및 문제

본 연구의 목적은 간호대학생의 학업 스트레스가 주관적 행복감에 미치는 영향을 확인하고, 이들 변수 간의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 확인하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생의 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감의 정도를 파악한다.

둘째, 일반적 특성에 따른 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감의 차이를 파악한다.

셋째, 간호대학생의 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감의 상관관계를 파악한다.

넷째, 간호대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 파악한다. .

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감 간의 관계에서 인지적 유연성이 매개효과를 규명하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2. 연구대상자

본 연구의 대상자는 J시에 소재한 간호학과에 재학 중인 학생으로, 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 대해 자발적으로 동의한 자로 한정하였다. 적합한 표본의 크기를 구하기 위하여 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 0.95로 설정하여 G-power 프로그램으로 계산하였을 때 166명으로 나타났다. 탈락률 15%를 고려하여 195명을 대상으로 구조화된 설문지로 자료수집을 하였다. 설문지 중 응답이 불성실한 9부를 제외한 186부를 최종 분석하였다.

3. 윤리적 고려 및 자료수집방법

대상자에게 연구의 목적과 내용을 설명하고 설문 참여는 자발적으로 이루어지고 강제성이 없으며, 원하지 않을 경우 언제든지 참여 거부를 할 수 있음을 설명문에 명시하였다. 그리고 수집된 자료는 오로지 연구의 목적으로만 사용되고, 그 결과물은 학술지에 게재될 수 있으며, 연구와 관련된 일체의 사항들은 보안 및 익명성이 유지됨을 설명하였다. 수집된 자료는 연구자 개인 컴퓨터로 처리하였으며, 컴퓨터는 비밀번호를 사용하여 보안을 철저히 유지하고, 자료는 3년간 잠금장치가 있는 서류함에 보관 후 폐기할 예정이다. 서류는 파쇄기를 이용하여 폐기하고, 컴퓨터에 저장된 파일은 삭제하여 영구히 복원이 불가능하도록 할 것이다. 2023년 10월 4일부터 10월 23일까지 자기보고서 설문지로 자료수집 하였다. J시 소재 간호학과에 재학 중인 학생에게 연구참여에 대한 모집문건을 제공하였으며, 연구참여에 자발적으로 동의한 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구자와 대상자 간의 관계를 고려하여 연

구보조자가 설문지를 배부하고, 회수하였다. 설문조사 후 대상자에게 소정의 답례품을 제공하였다. 설문 응답에 소요되는 시간은 약 10분이었다.

4. 연구 도구

1) 학업 스트레스

학업 스트레스를 측정하기 위해 Schaufeli 등[21]이 개발하고, Shin & Yoo[22]이 번안한 MBI-SS(Maslach Burnout Inventory-Student Survey)를 사용하였다. 이 척도는 정서소진(exhaustion) 5문항, 냉소주의(cynicism) 4문항, 효능감 감소(professional efficacy) 6문항으로 총 15문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 학업스트레스가 높은 것을 의미한다. Shin 과 Yoo[22]의 연구에서Cronbach's α 는 .87이었고, 본 연구에서는 .91이었다.

2) 인지적 유연성

인지적 유연성을 측정하기 위해 Dennis & Vander Wal[18]이 개발하고, Heo[20]가 번안한 인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory)를 사용하였다. 이 척도는 대안 12문항과 통제 8문항으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 인지적 유연성 수준이 높은 것을 의미한다. Heo[20]의 연구에서 Cronbach's α 는 .90이었고, 본 연구에서는 .96이었다.

3) 주관적 행복감

주관적 행복감을 측정하기 위해 Lyubomirsky와 Lepper[23]가 개발하고, Lim[24]이 번안한 주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale: SHS)를 사용하였다. 이 척도는 총 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높은 것을 의미한다. Lim[24]의 연구에서 Cronbach's α 는 .76이었고, 본 연구에서는 .89이었다.

5 자료 분석

수집된 자료는 IBM SPSS win 23.0 program을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석 방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적인 특성은 실수와 백분율로 구하였다.
- 2) 대상자의 학업 스트레스, 인지적 유연성 및 주관적

행복감 정도는 평균과 표준편차로 구하였다.

3) 대상자의 일반적인 특성에 따른 제 변수 간의 차이는 Independent t-test와 ANOVA로 분석하였고, 사후검정은 Scheffe test를 실시하였다.

4) 대상자의 학업 스트레스, 인지적 유연성 및 주관적 행복감 간의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

5) 대상자의 학업 스트레스와 주관적 행복감 간의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 확인하기 위하여 Baron 과 Kenny[25]의 매개검증과 Sobel test를 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 일반적 특성

대상자는 ‘여학생’이 153명(82.3%)으로 대부분을 차지하였고, 학년은 1학년 42명(22.6%), 2학년 46명(24.7%), 3학년은 51명(27.4%), 4학년은 47명(25.3%)이었다. 종교는 “무”가 109명(58.6%)으로 많았으며, 거주형태는 “자가”가 102명(54.8%)으로 가장 많았고, 성적은 3.5점 이상이 107명(57.5%)으로 많았다. 전공만족도는 “만족”이 87명(46.8%), 주관적 건강 상태가 “좋음”이 91명(48.9%)으로 가장 많았다.

표 1. 대상자의 일반적 특성

Table 1. General Characteristics of Participants (N=186)

	구분	N	%
성별	남	33	17.7
	여	153	82.3
학년	1학년	42	22.6
	2학년	46	24.7
	3학년	51	27.4
	4학년	47	25.3
종교	유	77	41.4
	무	109	58.6
거주 형태	자가	102	54.8
	자취	62	33.4
	기숙사	22	11.8
성적	3.5점 미만	79	42.5
	3.5점 이상	107	57.5

전공 만족도	만족	87	46.8
	보통	78	41.9
	불만족	21	11.3
건강 상태	좋다	91	48.9
	보통	71	38.2
	나쁘다	24	12.9

2. 대상자의 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감의 정도

간호대학생의 학업 스트레스 정도는 2.76±0.59점, 인지적 유연성 4.51±0.92점, 주관적 행복감 정도는 4.83±1.02점이었다(Table 2).

표 2. 대상자의 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감의 정도 (N=186)

Table 2. The subject's level of academic stress, cognitive flexibility, and subjective Happiness (N=186)

Variables	M±SD	Min	Max
학업 스트레스	2.76±0.59	1.4	4.00
인지적 유연성	4.51±0.92	2.35	6.40
주관적 행복감	4.83±1.02	2.25	7.00

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감

간호대학생의 일반적 특성에 따른 학업 스트레스는 주관적 건강상태(F=4.761, p=.020)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정에서 주관적 건강상태가 “나쁨”이 “좋음”보다 학업 스트레스가 유의하게 높게 나타났다. 간호대학생의 일반적 특성에 따른 인지적 유연성의 차이는 없었다.

간호대학생의 일반적 특성에 따른 주관적 행복감은 주관적 건강상태(F=9.766, p<.001)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정에서 주관적 건강상태는 “좋음”이 “나쁨”보다 주관적 행복감이 유의하게 높게 나타났다(Table 3).

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감의 차이 (N=186)

Table 3. Differences in academic stress, cognitive flexibility, and subjective happiness according to the subject's general characteristics (N=186)

	구분	학업 스트레스		인지적 유연성		주관적 행복감	
		M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
성별	남	2.89±0.53	1.373 (.171)	4.58±0.89	0.519 (.604)	5.08±0.90	1.540 (.125)
	여	2.74±0.60		4.49±0.92		4.78±1.03	
학년	1학년	2.69±0.54	0.373 (.773)	4.63±0.92	1.777 (.153)	5.07±1.13	1.980 (.117)
	2학년	2.80±0.63		4.32±0.89		4.58±1.08	
	3학년	2.75±0.57		4.68±0.99		4.93±0.91	
	4학년	2.81±0.61		4.39±0.82		4.76±0.92	
종교	유	2.70±0.57	-1.224 (.223)	4.48±0.88	-0.371 (.708)	4.70±1.01	-1.518 (.131)
	무	2.81±0.60		4.53±0.94		4.93±1.01	
거주형태	자가	2.80±0.55	0.370 (.691)	4.53±0.90	0.191 (.826)	4.85±0.91	0.771 (.464)
	자취	2.74±0.62		4.45±0.90		4.72±1.15	
	기숙사	2.69±0.68		4.54±1.05		5.03±1.08	
성적	3.5점미만	2.79±0.58	0.549 (.584)	4.44±0.95	-0.899 (.386)	4.80±1.01	-0.369 (.712)
	3.5점이상	2.74±0.60		4.56±0.89		4.85±1.02	
전공만족도	만족	2.74±0.64	0.762 (.468)	4.52±0.97	1.035 (.357)	4.92±1.08	0.645 (.526)
	보통	2.75±0.55		4.56±0.89		4.77±0.98	
	불만족	2.90±0.48		4.24±0.75		4.69±0.88	
주관적 건강상태	좋음a	2.63±0.60	4.761 (.010)	4.67±0.92	2.757 (.066)	5.15±0.96	9.766 (.000)
	보통b	2.86±0.56		4.37±0.86		4.57±0.97	
	나쁨c	2.96±0.52		4.31±0.97		4.39±1.02	

4. 대상자의 학업 스트레스와 주관적 행복감과의 상관관계

본 연구에서 간호대학생의 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감의 상관관계를 살펴본 결과 각 변수들 간에는 상관관계는 다음과 같다. 대상자의 주관적 행복감은 학업 스트레스와 부적 상관관계($r=-.315$, $p<.001$), 인지적 유연성과 정적 상관관계($r=.372$, $p<.001$)를 보였다. 대상자의 학업 스트레스와 인지적 유연성은 부적 상관관계($r=-.502$, $p<.001$)가 있는 것으로 나타났다(Table 3).

표 4. 대상자의 학업 스트레스, 인지적 유연성, 주관적 행복감과의 관계 (N=186)

Table 4. Relationship between subjects' academic stress, cognitive flexibility, and subjective happiness (N=186)

	학업 스트레스	인지적 유연성	주관적 행복감
학업 스트레스	1		
인지적 유연성	-.502 (.000)	1	
주관적 행복감	-.315 (.000)	.372 (.000)	1

5. 간호대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감과의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과

Baron과 Kenny[25]의 3단계 회귀분석과 Sobel test를 이용하여 간호대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감과의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 검증하였다(Table 5). 1단계에서 독립변수인 학업 스트레스가 매개변수인 인지적 유연성을 설명하는 정도는 통계적으로 유의하였으며, 학업 스트레스가 높을수록 인지적 유연성은 감소하는 것으로 나타났다($\beta=-.502$, $p<.001$). 2단계로 독립변수인 학업 스트레스가 종속변수인 주관적 행복감을 설명하는 정도는 통계적으로 유의하였으며, 학업 스트레스가 높을수록 주관적 행복감이 감소하는 것으로 나타났다($\beta=-.315$, $p<.001$).

마지막 3단계에서 매개변수의 매개효과를 검증하기 위하여 독립변수인 학업 스트레스와 매개변수인 인지적 유연성을 동시에 종속변수인 주관적 행복감에 회귀한 결과, 독립변수인 학업 스트레스를 통제 한 상태에서 매개변수인 인지적 유연성은 통계적으로 유의하였다($\beta=.285$, $p<.001$). 이때 주관적 행복감에 대한 학업 스트레스의 영향력이 2단계보다 3단계의 회귀분석에서 감소하여 매개변수의 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

3단계에서 학습 스트레스와 인지적 유연성을 동시에 투입하여 회귀분석을 실시한 결과, 학습 스트레스가 행복감에 미치는 영향력은 2단계에 비하여 감소하였다(2단계: $\beta=-.315$, 3단계: $\beta=-.172$). Table 4와 같이 대상자

의 학습 스트레스와 주관적 행복감 사이에서 인지적 유연성이 부분 매개효과가 있다고 하겠다.

Sobel test는 매개효과의 통계적 유의성을 검증하는 것으로 Z 점수가 1.96보다 크거나 -1.96보다 작을 경우 매개효과가 유의한 것을 의미하는 것으로 Baron과 Kenny[25]의 결과에서 나타나고 있으며, 본 연구에서는 Z 값이 -3.29(p<.001)으로 유의하였다.

표 5. 대상자의 학업 스트레스와 주관적 행복감에서 인지적 유연성 매개효과 (N=186)

Table 5. Cognitive flexibility mediating effect on subjects' academic stress and subjective happiness (N=186)

단계	독립 변수	종속 변수	B	SE	β	t	p	Adj R ²
1	학업 스트레스	인지적 유연성	-.779	.099	-.502	-7.866	.000	.248
2	학업 스트레스	주관적 행복감	-.543	.120	-.315	-4.509	.000	.095
3	학업 스트레스	주관적 행복감	-.297	.135	-.172	-2.202	.029	.151
	인지적 유연성		.316	.087	.285	3.640	.000	
Sobel Test Z=-3.29(p<.001)								

IV. 논의

본 연구는 간호대학생의 학습 스트레스와 주관적 행복감 간의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 파악하여 간호대학생의 주관적 행복감을 높이기 위한 기초 자료를 제공하고자 시도하였다.

본 연구대상자의 학업 스트레스 정도는 4점 만점에 평균 2.76점으로 중간 이상의 수준으로 동일한 도구를 사용한 Jang[26]의 연구에서도 2.61점으로 유사한 결과였다. 간호대학생의 학업 스트레스는 전공만족도 Kim[27], 대학생활적용 Jang[26]에 부정적인 영향을 미치므로, 학업 스트레스에 대해서 심층적인 분석을 통해 이를 낮추기 위한 방안을 마련해야 할 것이다. 학업 스트레스는 건강상태에 따라 차이를 보였는데, 이는 Kim[27]의 연구에서도 건강상태가 좋지 않은 군이 건강상태가 좋은 군보다 학업 스트레스가 높게 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 건강상태가 나쁘면 학업 스트레스가 높으므로 간호대학생의 건강상태를 파악하여 건강상태가 나쁜 학생을 위한 학업 스트레스에 대한 대처 전략 방안을 수립할 필요가 있다.

본 연구대상자의 인지적 유연성은 7점 만점에 평균 4.51점으로 나타났다. 같은 도구를 이용하여 일반대학생을 대상으로 한 연구 Hong과 Kang 그리고 Kim의 결과[28]에서 7점 만점에 4.85점으로 나와 본 연구대상자의 인지적 유연성이 약간 낮게 나타났다. Hong, Kang 그리고 Kim[28]의 연구의 대상자가 4년제 대학교에 재학 중인 학생들로 다양한 학과로 구성되었기 때문에 차이가 있는 것으로 생각한다. 그러나 간호대학생의 인지적 유연성을 타 학과 대학생과의 비교 연구를 통해 확인할 필요가 있다. 일반적 특성에 따른 인지적 유연성의 차이는 없었다. 간호대학생을 대상으로 일반적 특성에 따른 인지적 유연성의 차이를 확인한 연구가 거의 없어 다양한 일반적 특성을 포함하여 확인하는 조사가 필요하다.

주관적 행복감은 7점 만점에 4.83점으로 나타났다. 같은 도구를 이용하여 간호대학생 3, 4학년을 대상으로 한 Ahan과 Kong[14]의 연구에서는 4.72점이 나와 유사한 결과를 보였다. 간호대학생의 행복감 향상은 학교생활 적응뿐 아니라 직업 적응에도 영향을 미치므로 행복감을 향상 시킬 수 있는 방안을 마련해야 한다. 주관적 행복감은 건강상태에 따라 차이를 보였으며, 건강상태가 좋다고 응답한 학생이 보통 또는 나쁘다고 응답한 학생보다 주관적 행복감이 높았다. 이는 Kim[16]의 연구에서도 건강상태에 따라 주관적 행복감의 차이를 보였으며, Kim과 Jeon 그리고 Chae[29]의 연구에서도 건강상태가 여대생의 주관적 행복감에 가장 강력한 영향 변수라고 하였다. 따라서 주관적 행복감을 높이는 중재 개발 시 간호대학생의 건강상태를 반영할 필요가 있다.

본 연구에서 간호대학생의 대상자의 주관적 행복감은 학업 스트레스와 부적 상관관계(r=-.315, p<.001)를 보였다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 선행연구 Byun과 Kim[6]의 연구에서도 학업 스트레스가 높을수록 주관적 행복감이 낮아 본 연구결과와 일치하였다. 학업 스트레스로 인하여 고통과 불쾌감 등의 부정적 정서를 많이 경험하면 행복감 저하의 결과가 나타날 수 있다고 생각된다. 따라서 간호대학생의 학업 스트레스를 감소시킬 수 있는 다양한 접근으로 주관적 행복감을 향상시키는 전략이 필요하다. 또한 주관적 행복감과 인지적 유연성이 정적 상관관계(r=.372, p<.001)에 있었다. 초등교사를 대상으로 한 연구 Jin[30]에서도 인지적 유연성이 행복감과 정적 상관관계에 있어 본 연구결과를 뒷

받침하였다. 인지적 유연성은 정서를 잘 조절하고, 어려운 상황 속에서도 긍정적인 대처로 적응에 긍정적인 영향을 미치므로 Jo과 Lim[31], 인지적 유연성을 가진 사람일수록 주관적 행복감이 높은 것으로 생각된다. 간호대학생의 학업 스트레스는 인지적 유연성과 부적 상관관계($r=-.502, p<.001$)를 보였다. 간호대학생을 대상으로 학업 스트레스와 인지적 유연성과의 관계를 확인한 연구는 없었으나 대학생의 생활스트레스가 인지적 유연성에 영향을 미친다는 선행연구 Lee와 Choi [32]의 결과와 유사하였다. 과도한 스트레스는 신체적, 심리적 평형상태가 무너져 인지적 유연성이 낮아지는 것으로 생각된다.

간호대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감과의 관계에서 인지적 유연성이 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 학업 스트레스가 주관적 행복감에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 인지적 유연성을 매개로 하여 주관적 행복감에 영향을 미치는 것을 의미한다. 학업 스트레스와 행복감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과에 대한 선행연구가 없어 직접적인 비교는 한계가 있으나 간호대학생의 스트레스와 행복지수와의 관계에서 낙관성의 부분매개 효과를 보인 선행연구 Kim과 Lim[33]의 연구결과와 본 연구결과는 유사점을 나타 내고 있으며, 높은 스트레스를 경험하더라도 긍정적인 사고방식을 가지고 있다면 주관적 행복감을 더 느낄 수 있다고 사료된다. 간호대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감과의 관계에서 인지적 유연성이 매개역할을 하므로 간호대학생의 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 초래하는 인지적 유연성에 초점을 두고 스트레스를 관리할 필요가 있다. 인지적 유연성은 선천적으로 형성되는 성격 개념에 비해 후천적인 변화 가능성이 있으므로 선행 연구인 Dennis 과 Vander Wal[18]결과 처럼 간호대학생의 학업 스트레스를 줄이고 주관적 행복감을 향상시키는 방안으로 활용할 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감과의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 규명함으로써 간호대학생의 주관적 행복감을 향상시키기 위한 중재와 교육프로그램에 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 연구대상자의 학업 스트레스는 4점 만점에

평균 2.76점 인지적 유연성은 7점 만점에 평균 4.51점, 주관적 행복감은 7점 만점에 4.83점으로 나타났다. 학업 스트레스와 인지적 유연성, 주관적 행복감은 부적 상관관계, 인지적 유연성과 주관적 행복감은 정적 상관관계로 나타났으며 통계적으로 유의하였다. 본 연구는 학업 스트레스와 주관적 행복감과의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 규명했다는 것에 의의가 있다. 그러나 본 연구가 1개 대학의 대상자를 편의 표집하였기 때문에 일반화하는 것은 제한이 있다.

연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다. 학업 스트레스와 주관적 행복감과의 관계에서 영향을 미치는 다양한 관련 요인을 포함한 반복 연구가 필요한다. 인지적 유연성을 높이는 프로그램을 개발 및 수행하여 그 효과를 규명하는 후속 연구를 제안한다. .

References

- [1] M.A. Karaman, E.Lerma, J.C. Vela and J.C. Watson. "Predictors of Academic Stress Among College Students." *Journal of College Counseling*, Vol 22. No. 1, pp.41-55. 2019. DOI: <https://doi.org/doi.org/10.1002/jocc.12113>
- [2] K.L. Reeve, C.J. Shumaker, E.L. Yearwood, N.A. Crowell, and J. B. Riley, "Perceived stress and social support in undergraduate nursing students." *educational experiences. Nurse Education Today*, Vol. 33, No. 4, pp.419-424. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>
- [3] S.K. Cha and E.M. Lee, "Comparison of Stress, Depression and Suicidal Ideation between Nursing Students and Students of Other Majors," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education. The Korean Academic Society of Nursing Education*. Vol. 20, No. 4, pp.650-658. 2014. DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.650>.
- [4] M.J. Seo, and J.J. Oh. "The Mediating Effect of Social Support on Academic Stress of Nursing Students and Adjustment to College Life." *International journal of contents*. Vol. .21 No 4, pp. 815-824. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2021.21.04.815>
- [5] H.J. Choi, J.K. Min, E.J. Kwak, M.O. Shim. "The Impacts of Ego-resilience and Academic stress on Depression among Nursing Students." *Journal of Muscle and Joint Health*, Vol.28, No.3, pp.275 - 282. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5953/MJ>

- H.2021.28.3.275
- [6] E.K. Byun, M.Y. Kim. "Effects of Academic Stress, Self-Efficacy and Problem Solving Ability on Subjective Happiness in Nursing College Student." *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 8. No. 1, pp.167 - 174. 2022. DOI: <https://doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.1.167>
- [7] J.A. Piqueras, W. Kuhne, P.V. Villarroel et al. "Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey." *BMC Public Health*. Vol. 11. No. 1. 443(open access). DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-443>
- [8] B.L. Fredrickson, M.Tugade, C.E. Wauugh, G.R. Larkin, "What good are emotions in crisis a prospective study of resilience and emotions following the terrorist attack on the united states on september 11th 2001." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, pp.356-376, 2003.
- [9] E.J. Kim, S.K. Kim. "Nurses' Happiness: Integrative Literature Review and Meta-analysis." *Journal of Korean Academic Society of Home Health Care Nursing*, Vol. 28, No. 3, pp. 243 - 255. 2021. DOI: <https://doi.org/10.22705/JKASHC.2021.28.3.243>
- [10] D. Flaming, "Using phronesis instead of research based practice as the guiding light for nursing practice." *Nurse Philosophy*, Vol.2, No.3, pp.251-258, 2004.. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1466-769x.2000.00066x>
- [11] J. Somayeh, B. Razieh, H.K. Majideh, R. Nahid, M. Ali. "Happiness, quality of working life, and job satisfaction among nurses working in emergency departments in Iran." *Health Qual Life Outcomes*. Vol. 19, No.1, pp.1-8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/10.1186/s12955-021-0175-3>
- [12] J.H. Kim, H.O. Jeon. "Factors influencing subjective happiness in nursing students: focused on psycho-social factors." *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol. 25, No.2, pp.123-32. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.2.123>
- [13] S.O. Kim. "Influence of Positive Thinking and Subjective Happiness on School Adaptation in Nursing Students." *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol.30, No.3, pp.395 - 404. 2016. DOI: <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.3.395>
- [14] S.A. Ahan, J.H. Kong. "The Study on the Subjective Happiness, Perceived Stress, Clinical Practice Stress of Nursing Students." *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol. 11, No.1, pp.54 - 61. 2021. DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2021.11.01.054>
- [15] S.Y. Kim. "The Effect of Subjective Happiness, Ethical Sensitivity, Empathy Ability on Personalit in Nursing Students." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 20. No.4, pp.737 - 745. 2022. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2022.20.4.737>
- [16] S.O. Kim. "The Effect of Self-Efficacy and Positive Thinking on Subjective Happiness of Nursing Students." *Journal of Digital Convergence*, Vol.15, No.12, pp. 435 - 444. 2017. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.435>
- [17] G.S. Kim, Y.Yoon. "The Influence of Academic Self-Efficacy, Self-Resilience, and Department Satisfaction on Subjective Happiness of Nursing Students." *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol. 11, No.1, pp.244 - 253. 2021. DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2021.11.01.244>
- [18] J.P. Dennis, J.S. Vander Wal, "The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity." *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 34, No.3, pp.241-253. 2010.
- [19] J.J. Muro, J. Kottman, "Guidance and counseling in the elementary and middle schools." *A practical approach, Madison, WI: Brown & Benchmark*. 1995.
- [20] S.Y. Heo. "The Role of Cognitive Flexibility in the relationship between Perfectionism and Psychological Maladjustment." *Master's thesis of Seoul National University*. 2011
- [21] W.B. Schaufeli, I.M. Martínez, A.M. Pinto, M. Salanova & A.B. Bakker. "Burnout and engagement in university students a cross-national study." *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33, No.5, pp. 464-481. 2002. DOI : <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [22] D.W. Shin, G.S. Yoo, "Effects of perceptions of parents' expectations for the future careers of children on academic and employment stress among college students: focusing on the moderating effects of self-differentiation." *Journal of Family Relations* Vol. 17, No 1, pp. 3-22, 2012.
- [23] S. Lyubomirsky, H. Lepper, "A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation", *Social indicators research*, Vol. 46, No. 2, pp.137-155. 1999
- [24] J.S. Lim. "The Relationships of a self-enhancement bias, life events and subjective well-being in old-adults." *Master's thesis of Ewha university*.

- 2004.
- [25] R.M. Baron, D.A. Kenny.“The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations.” *Journal of personality and social psychology*, Vol. 51, No. 6, pp. 1173. 1986
- [26] H.J. Jang.“Effects of Personality Type, Academic Stress and Stress Coping Methods on College Life Adjustment among Nursing Students.” *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol. 37, No.4, pp. 969 - 985. 2020
DOI: <https://doi.org/10.12925/JKOCS.2020.37.4.969>
- [27] J.I. Kim,“The Mediating Effects of Self-Efficacy on Relations between the Academic Stress and Major Satisfaction of Nursing Students,” *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 24, No. 4. 2023. DOI: <https://doi.org/10.5762/kais.2023.24.4.260>
- [28] M.H Hong, S.H. Kang, S.Y. Kim.“Multi- mediated effects of Cognitive Flexibility and Social Anxiety in the Relationship Between Evaluative Concerns Perfectionism and Academic Burnout of College Students.” *Global Creative Leader: Education & Learning*, Vol. 10, No.2, pp.161-192. 2020. DOI: <https://doi.org/10.34226/GCL.2020.10.2.161>
- [29] A.L. Kim, H.O. Jeon, M.O. Chae.“Effects of Health Behaviors, Premenstrual Coping and Premenstrual Syndrome Symptoms on Subjective Happiness in Female College Students.” *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. Vol. 18. No. 1, pp. 493-505. 2017. DOI: <https://doi.org/10.5762/kais.2017.18.1.493>
- [30] S.S. Jin.“An analysis of the structural relationship among variables influencing subjective well-being based on elementary school teachers.” *Doctoral Dissertation of Kyungpook National University*.
- [31] E.Y. Jo, J.H. Lim. “The effects of positive and negative emotions of the psychological well-being of college students: Mediation by cognitive flexibility.” *Studies on Korean Youth* Vol. 25, No. 4 pp.185-210. 2014. DOI: <http://dx.doy.org/10.14816/sky.2014.11.75.185>
- [32] Y.J. Lee, W.G. Choi Lee.“The Analysis of Structural Relations among Life Stress, Depression, Social Support and Cognitive Flexibility of University Students.” *The Journal of Employment and Career* Vol. 11, No. 2. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.35273/jec.2021.11.2.004>
- [33] E.Y. Kim, K.S. Lim.“The Effect of Stress on the Happiness Index of Nursing College Students: Focusing on Mediating Effects of Optimism.”

Journal of Digital Convergence, Vol. 15, No.12, pp.381 - 391, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.381>.