

간호대학생의 생활스트레스, 분노와 낙관성과의 관계

The Relationship of Life Stress, Anger, and Optimism among Nursing Students

변상희, 박현주
부산여자대학교 간호학과

Sang Hee Byun(busanmed260@hanmail.net), Hyun Joo Park(joo1007kr@hanmail.net)

요약

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스, 분노와 낙관성 정도를 파악하고, 간호대학생의 스트레스와 분노 조절관리를 통한 학교생활적응에 도움을 주고자 시도하였다. 연구대상자는 B지역에 소재한 간호대학의 재학생 186명으로 하였으며, 자료수집기간은 2017년 04월 17일부터 04월 28일까지였고, 수집된 자료는 SPSS Win 19.0 program을 사용하여 빈도와 백분율, t-test, ANOVA, Scheffé test, Cronbach's alpha 계수, Pearson's correlation coefficient으로 분석하였다. 연구결과, 일반적 특성에 따른 낙관성은 지각된 건강상태($F=3.44, p=.018$), 전공만족도($F=5.09, p=.002$), 대인관계 만족도($F=4.11, p=.007$)에서 유의한 차이를 보였다. 간호대학생의 생활스트레스는 4점 만점에 평균 1.34점, 상태분노는 4점 만점에 평균 1.24점, 특성분노는 1.57점이었으며, 낙관성은 5점 만점에 3.45점이었다. 간호대학생의 낙관성에 영향을 미치는 요인은 지각된 건강상태($\beta=.20, t=2.72, p=.007$), 전공만족도($\beta=.19, t=2.53, p=.012$), 생활스트레스($\beta=-.14, t=-2.28, p=.027$)로 나타났다. 이 요인들은 간호대학생의 낙관성을 18.2% 설명하였다. 그러나 간호대학생의 낙관성과 분노와는 유의한 상관성이 없는 것으로 나타났다. 본 연구결과를 바탕으로 간호대학생의 낙관성을 향상시키기 위한 프로그램 개발과 함께 간호대학생들이 경험하는 생활스트레스를 극복하기 위한 스트레스 대처 능력을 강화할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

■ 중심어 : | 간호대학생 | 생활스트레스 | 분노 | 낙관성 |

Abstract

Purpose: This study was conducted to understand what various factors influence school life adaption of nursing students by measuring life stress, anger and optimism. Methods: The subjects were 186 students in B city and the data were collected for the period of 17-28 April 2017. The collected data were analyzed with an independent t-test, ANOVA, Scheffe's method, Cronbach's alpha and Pearson's correlation coefficients. The results are as follows respectively: life stress 1.34/4, state anger 1.24/4, trait anger 1.57/4 at average, and among optimism was 3.45/5 at average. Multiple regression analysis showed perceived physical health status($\beta=.20, t=2.72, p=.007$), satisfaction on college($\beta=.19, t=2.53, p=.012$) and life stress ($\beta=-.14, t=-2.28, p=.027$) were related to factors. They accounted 18.2% of the optimism of the subjects. However, there was no significant correlation between optimism and anger of nursing students. Conclusion: It is necessary to develop a program to improve the optimism of nursing college students and to develop a program that can enhance the coping ability of stress to cope with life stress experienced by nursing students.

■ keyword : | Nursing Student | Life Stress | Anger | Optimism |

* 본 논문은 2018년도 부산여자대학교 교내연구비 지원에 의하여 수행된 것임(과제번호:2018교-8)

접수일자 : 2018년 10월 11일

심사완료일 : 2018년 11월 25일

수정일자 : 2018년 11월 14일

교신저자 : 박현주, e-mail : joo1007kr@hanmail.net

I. 서론

1. 연구의 필요성

대학생은 초기 성인기에 속하는 집단으로 생리적, 인지적, 정서적으로 미성숙한 상태인 청소년기를 지나 자기 정체성을 확립하고 자율과 선택에 따른 책임을 가지며, 진로와 미래에 대한 불확실성으로 시달리는 인생의 중요한 과도기적 시기에 있다[1]. 대학생활에서 겪게 되는 새로운 인간관계, 정서문제, 성격문제, 학점관리, 진로 및 취업문제 등으로 인해 69.2%에 달하는 대학생이 다양한 생활스트레스를 경험하고 있다[2][3]. 특히 간호대학생들은 학문의 특성상 과중한 학업량, 임상실습 수행 및 간호사국가시험에 대한 심리적 중압감 등으로 일반대학생들이 경험하는 스트레스보다 더 높은 생활스트레스를 경험하기 때문에 스트레스 관리는 대학생활을 유지하는데 중요한 요소가 된다[4][5].

생활스트레스란 일상생활에서 경험하는 생활사건의 문제로, 충격적인 사건은 없지만 일상생활 속에서 자주 경험하는 사소한 여러 가지 부정적인 생활 사건들을 의미한다[6]. 따라서 생활 스트레스는 대학생이 대학이라는 환경에서 일상적이며 반복적으로 경험하는 사소한 사건들이 개인이 가진 자원으로는 대처하기 어렵고 개인의 안녕감을 위협함으로써 대학생활에 긴장을 주는 상태라고 할 수 있다. 또한 Delongis, Folkman, Lazarus[7]은 매일 반복되고 지속적인 스트레스가 큰 사건으로 인해 받는 일시적 스트레스보다 더 심한 스트레스를 경험한다고 하였다. 생활스트레스는 정신건강과도 밀접한 관련이 있으며, 생활스트레스 정도가 높고 빈도가 잦고 기간이 길면 우울, 불안, 분노, 외로움 등 정서의 부정적 결과를 가져오게 된다[8][9].

분노는 가벼운 수준의 짜증, 화냄부터 강한 흥분 상태에 이르는 감정이며[10], 공격을 위해 생리적으로 각성되고 준비된 상태이다[11]. 분노는 누구나 경험하고 표현할 수 있는 정상적인 행동의 일부이고, 적절한 분노는 인간관계에서 의사소통 역할을 하여 발생할 수 있는 공격상황을 줄이고 원만함을 유지할 수 있도록 한다. Spielberger, Jacobs, Russell, Crane[10]은 분노의 표현의 빈도나 정도에 따라 상태분노와 특성분노로 분

류하였으며, 상태분노는 분노 유발상황에서 상황이나 시간에 따라서 경험하는 분노의 강도가 변할 수 있는 자율신경계의 활성화를 수반하는 일시적인 정서 상태를 말한다. 특성분노는 얼마나 자주 분노를 일으키는가에 대한 개인의 잠재된 분노경향으로 상황이나 시간에 관계없이 지속적인 특성이 있다. 분노는 대인관계에서 빈번하게 경험되는 부정적 정서 중 가장 핵심이 되는 정서로 다양한 대인관계 상황에서 직면하게 되는 대학생들이 가장 자주 경험하게 되는 정서 중 하나이다[12]. 분노는 표현방식에 따라 대인관계에 다양한 영향을 미치며, 또한 개인적으로 높은 수준의 분노가 오랫동안 지속되거나 부적절하게 표현될 때 개인의 심리적, 신체적, 사회적 부적응적인 영향을 줄 수 있으며, 타인과의 관계나 취업 후 직장생활에 부정적인 영향을 미치기 쉽다[12]. 간호대학생은 학교생활에서의 대인관계 문제, 임상실습에서 경험하게 되는 대인관계 문제 등으로 대인관계 방법을 이해하고 수정하는 일이 요구되기 때문에 이러한 것으로 인해 대인관계에서도 높은 수준의 분노를 경험하고 있기 때문에 간호대학생의 생활스트레스관리나 분노조절은 중개의 중요한 영역이 된다.

간호대학생들의 생활스트레스와 분노를 극복할 수 있는 요인에 대한 연구를 고찰해본 결과, 자아효능감[13], 성격특성[14][15], 극복력[16] 등으로 부정적 상황에서도 이를 극복할 수 있는 개인의 특성을 강화할 수 있는 영역들이 보고되어 왔다.

최근 대학생의 적응과 성장에 영향을 미치는 개인적 특성 중 중요한 요인으로 낙관성이 다뤄지고 있으며, 낙관성은 미래에 대한 두려움 등 어려움이 많은 대학생활 시기의 적응력을 증진하는데 더 큰 힘을 발휘할 수 있는 것으로 보인다. 낙관성은 삶의 지향성의 하위영역이며 비관성의 반대 개념으로 설명되는데, 낙관성은 긍정적 결과에 대한 일반적인 기대로 인생 전반에서 대체로 좋은 결과를 예측하고 그것을 믿는 경향성을 말하며, 성장과정에서 학습을 통해 증진되기도 한다[17]. 또한 낙관성의 정도가 낮다는 것이 비관성이 높음을 의미하지 않으며, 낙관성은 상황 특성적인 것이라기보다 안정적이고 일반적인 총체적인 기대로서 성격의 중요한 특징을 반영한다[18]. Chang[19]은 낙관적인 사람은 행

등이 적극적이고, 정서적 측면에서도 긍정적인 정서를 경험하며, 생활스트레스 사건의 좋지 않은 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있다고 한다. 이러한 낙관성은 대학생활에도 긍정적인 영향을 주고, 개인의 생활스트레스를 관리하는데 중요한 요소임을 알 수 있다[20]. 낙관적인 사람은 스트레스의 통제 가능성 정도에 따라 문제해결 중심의 대처를 사용하며[20], 생활스트레스 상황에서 경험할 수 있는 분노를 통제 가능하도록 조절하여 대인관계에서 의사소통을 원활히 할 수 있을 것으로 예상된다.

이는 간호대학생의 생활스트레스와 분노와 같은 부정적 요인을 감소시켜 대학생활과 전공에 대한 만족도로 연결되는 중요한 요인이 된다. 이에 간호대학생의 낙관성을 확인하고 생활스트레스와 분노를 조절하는 방법에 대한 고찰이 필요하다고 할 수 있다. 낙관성과 관련하여 대학생의 스트레스[21], 부정적 정서[22] 등의 연구들이 진행되어 왔으나 간호대학생들을 대상으로 한 연구는 부족한 상황이다. 이에 본 연구는 낙관성을 중심으로 간호대학생의 생활스트레스, 분노와의 관계를 규정하고 간호대학생의 생활스트레스 및 분노 조절 관리에 대한 간호중재 전략수립 및 낙관성을 증진시킬 수 있는 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 낙관성을 파악하고 간호대학생의 생활스트레스, 분노, 낙관성과의 관계를 파악하고 간호대학생의 낙관성에 미치는 영향요인을 파악하기 위함이며, 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 생활스트레스, 분노, 낙관성 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 분노, 낙관성의 차이를 파악한다.

셋째, 대상자의 생활스트레스, 분노, 낙관성의 관계를 파악한다.

넷째, 대상자의 낙관성에 영향을 미치는 요인들을 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 낙관성을 파악하고, 간호대학생의 생활스트레스, 분노와 낙관성에 대한 상관관계를 파악하고자 하는 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 B지역 소재의 대학에 재학 중인 간호학과 학생들을 선정하였으며, 연구의 목적을 이해하고 자발적인 참여에 서면 동의한 간호대학생을 대상으로 표집하였다. 설문조사 당시 학년에 대한 배분은 별도로 대상을 설정하지 않았으며, 그 결과 4학년의 참여가 없는 것으로 나타났으나 고의로 배제하지는 않았다.

3. 연구도구

3.1 생활스트레스

Delongis, Folkman, Lazarus[7]이 사용한 일상생활에서의 문제거리 중심의 스트레스 측정도구를 Kim[23]이 번안한 도구를 사용하였다. 본래의 Delongis, Folkman, Lazarus[7]의 척도는 45개의 문항으로 되어 있었으나, 김정희[23]이 한국 대학생의 생활에 맞춰 기분전환용 약물, 애완동물, 자동차 관리 등과 같은 9개 문항을 제외하고 최근 일주일 동안 겪은 스트레스에 한하여 응답하도록 수정한 총 36개의 문항으로 이루어진 척도이다. 본 연구에서는 응답자들이 각 항목에 대해 최근 일주일 동안 어느 정도 걱정거리가 되었는지를 '전혀 아니다' 1점에서 '아주 많이 그렇다' 4점까지 Likert식 4점 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 생활스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 김정희[23]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.942$ 였다.

3.2 분노

대학생의 분노를 측정하기 위해 사용하는 도구로써 분노 척도 가운데 세계적으로 가장 많이 사용되는 Spielberger, Jacobs, Russell, Crane[10]이 개발한 상태

-특성 분노표현척도(STAXI, State-Trait Anger Expression Inventory)를 사용하였다. 분노 척도는 분노 경험과 분노표현을 동일한 척도에서 측정할 수 있도록 고안된 척도이다. 구체적으로는 분노 경험을 측정하기 위하여 상태 분노(10문항)와 특성 분노(10문항)로 구성되어 있으며, '전혀' 1점에서 '거의 언제나' 4점으로 Likert식 4점 척도를 사용하였다. Zhou[12]의 연구에서 상태분노 신뢰도 Cronbach's α =.84, 특성분노 신뢰도 Cronbach's α =.89이었고 본 연구에서는 상태분노 신뢰도 Cronbach's α =.946, 특성분노 신뢰도 Cronbach's α =.925이었다.

3.3 낙관성

낙관성은 미래에 대해 갖는 일반화된 기대를 말하며, 자신의 삶을 바라보는 성향에 따라 낙관적인 기대와 비관적인 기대로 나눌 수 있다. 낙관성을 측정하기 위해 Scheier, Carver, Bridges[18]의 삶의 지향성 검사(Life Orientation Test-Revised, LOT-R)를 신현숙[24]이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 10개의 문항으로 구성되어 있고, '전혀 아니다' 0점에서 '매우 그렇다' 5점으로 Likert식 5점 척도를 사용하였다. 문항 중 1번, 4번, 10번 문항은 결과에 대한 일반화된 긍정적 기대를 뜻하는 낙관성의 정도를 측정하며, 문항 중 3번, 7번, 9번 문항은 부정적 기대를 뜻하는 비관성의 정도를 측정한다. 나머지 4개 문항은 검사의 의도를 파악하지 못하도록 추가된 문항이다.

본 연구에서는 낙관성과 비관성의 두 차원이 각각 독립적이며 다른 변인들과 상관양상이 다르다고 주장한 신현숙[24]에 근거하여 낙관성 문항 3개의 문항만을 측정 변인으로 설정하여 사용하였으며, 점수가 높을수록 낙관성이 높은 것을 의미한다. Kim, Song[25]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α =.70이었고 본 연구에서는 Cronbach's α =.79이었다.

4. 자료수집

자료수집 기간은 2017년 4월 17일~4월 28일까지였으며, 대상자 수는 G Power3.1.9을 이용하여 산출하였고, 유의수준 .05, 효과크기 .20, 검정력 .85로 유지하는

데 필요한 표본 수는 174명이었으나 탈락률을 고려하여 190명을 편의표집 하였다. 자료처리 과정 중 부적합한 설문지 4부를 제외하고 총186부(97.9%)를 자료분석에 사용하였다.

5. 자료분석

수집된 자료에 대한 일반적 서술 통계는 SPSS Win 19.0 program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 간호대학생의 일반적 특성과 학업적 특성은 빈도와 백분율로 구하였다.
- 2) 간호대학생의 생활스트레스, 분노, 낙관성의 정도는 평균과 표준편차로 구하였다.
- 3) 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 분노, 낙관성 정도 차이검정은 t-test와 ANOVA 검정으로 구하였으며, 사후 차이검정을 위하여 Scheffe 분석방법을 이용하였다.
- 4) 간호대학생의 생활스트레스, 분노, 낙관성 간의 상관관계는 Pearson 상관계수(Pearson's correlation coefficients)로 구하였다.
- 5) 간호대학생의 낙관성에 영향을 미치는 요인은 Stepwise multiple regression으로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성과 학업적 특성

본 연구대상자의 일반적 특성에서 학년은 1학년이 97명(52.2%), 2학년 46명(24.7%), 3학년 43명(23.1%) 순이었으며, 연령분포는 20세 이하가 70명(37.6%), 21세 43명(23.1%), 22세 38명(20.4%) 순이었다. 거주형태는 자가인 경우가 123명(66.1%)로 가장 많았으며, 지각한 건강상태는 '건강하다'가 127명(68.3%)로 가장 많았다.

학업적 특성에서 전공만족도는 '만족'이 105명(56.5%)로 가장 많았고, '보통'이 39명(21.0%), '매우 만족' 38명(20.4%) 순이었다. 대인관계 만족도는 '만족'이 111명(59.7%), '매우 만족'이 51명(27.4%) 순이었으며, 아르바이트는 '하지 않는다' 139명(74.7%), '하고 있다' 47명(25.3%)이었다[표 1].

표 1. 일반적 특성

(N=186)

개념	범주	빈도(%)
학년	1학년	97(52.2)
	2학년	46(24.7)
	3학년	43(23.1)
나이	20세 이하	70(37.6)
	21	43(23.1)
	22	38(20.4)
	≥23~≤30	23(12.4)
	>30	12(6.5)
거주상태	집	123(66.1)
	기숙사	53(28.5)
	자취	10(5.4)
지각된 건강상태	건강하다	127(68.3)
	보통이다	48(25.8)
	나쁘다	11(5.9)
전공만족도	매우 만족	38(20.4)
	만족	105(56.5)
	보통	39(21.0)
	불만족	4(2.1)
대인관계 만족도	매우 만족	51(27.4)
	만족	111(59.7)
	보통	21(11.3)
	불만족	3(1.6)
아르바이트유무	한다	47(25.3)
	하지 않는다	139(74.7)

2. 대상자의 생활스트레스, 분노, 낙관성 정도

대상자의 생활스트레스 정도는 1.34±0.56점이었고, 상태분노 정도는 1.24±0.33점이었고, 특성분노 정도는 1.57±0.41점이었다. 낙관성 정도는 3.45±0.49점이었다 [표 2].

표 2. 생활스트레스, 분노, 낙관성 정도

(N=186)

변수	범주	평균±표준편차	항목 평균±표준편차
생활스트레스		48.38±11.91	1.34±0.56
분노	전체	59.00±28.13	
	상태	12.41±4.68	1.24±0.33
	특성	15.71±5.45	1.57±0.41
낙관성		10.31±1.98	3.45±0.49

3. 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 분노, 낙관성 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스의 차이를 분석한 결과 학년(F=3.18, p=.044), 나이(F=3.10, p=.017), 지각된 건강상태(F=4.05, p=.004), 전공만족도

(F=4.04, p=.008), 대인관계(F=4.77, p=.003)에서 유의한 차이를 보였다. 사후검정을 실시한 결과 건강하다고 지각한 학생이 건강하지 않다고 지각한 학생보다 생활스트레스 정도가 낮았다. 전공만족도에서는 매우 만족, 만족, 보통이라고 응답한 학생이 불만족하다고 응답한 학생보다 생활스트레스 정도가 낮았다. 대인관계에서 매우 만족하다고 응답한 학생이 불만족하다고 응답한 학생이 보다 생활스트레스 정도가 낮았다.

상태분노는 지각된 건강상태(F=4.54, p=.004), 전공만족도(F=5.68, p=.001), 대인관계(F=3.55, p=.016), 아르바이트 유무(t=2.69, p=.027)에서 유의한 차이를 보였다. 사후검정을 실시한 결과 건강하다고 지각한 학생이 건강하지 않다고 지각한 학생보다 상태분노 정도가 낮았다. 전공만족도는 매우만족하거나 만족하다고 응답한 학생이 불만족하다고 응답한 학생보다 상태분노 정도가 낮았다. 아르바이트를 하는 학생이 그렇지 않은 학생보다 상태분노 정도가 높았다. 특성분노는 학년(F=5.00, p=.008)에서 유의한 차이를 보였으며, 2학년이 1학년보다 특성분노 정도가 더 높았다.

낙관성은 지각된 건강상태(F=3.44, p=.018), 전공만족도(F=5.09, p=.002), 대인관계 만족도(F=4.11, p=.007)에서 유의한 차이를 보였다. 사후검정을 실시한 결과 전공만족도가 높은 학생이 보통인 학생보다 낙관성이 높았다. 또한 대인관계 만족도가 아주 높은 학생이 보통인 학생보다 낙관성이 높았다[표 3].

4. 생활스트레스, 분노, 낙관성과의 상관관계

대상자의 생활스트레스는 상태분노(r=.492, p<.001), 특성분노(r=.537, p<.001)와 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 낙관성(r=-.172, p=.020)과는 유의한 음의 상관관계를 보였다. 그러나 낙관성과 상태분노(r=-.097, p=.186)와 특성분노(r=-.054, p=.465)와는 유의한 상관성을 보이지 않았다.

이는 간호대학생의 생활스트레스가 낮을수록 상태분노와 특성분노의 정도는 낮고, 낙관성 정도는 높음을 의미한다[표 4].

표 3. 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 분노, 낙관성의 차이

(N=186)

개념	범주	생활스트레스		분노				낙관성		
				상태		특성				
		M±SD	F/t(p)	M±SD	F/t(p)	M±SD	F/t(p)	M±SD	F/t(p)	
학년	1학년 ^a	46.31(±20.98)	3.18 (.044)	11.95(±4.37)	2.31 (.102)	14.54(±4.83)	5.00 (.008) a(b)	10.27(±1.93)	0.37 (.692)	
	2학년 ^b	50.28(±13.04)		12.17(±4.56)		17.24(±6.80)		10.52(±2.23)		
	3학년 ^c	51.02(±9.87)		13.74(±9.87)		16.72(±4.62)		10.31(±1.79)		
나이	20세 이하	45.34(±11.06)	3.10 (.017)	11.93(±4.33)	0.99 (.414)	14.40(±4.58)	1.70 (.153)	10.19(±1.76)	0.58 (.105)	
	21	47.51(±10.26)		11.83(±4.12)		16.23(±6.57)		10.47(±2.48)		
	22	50.61(±11.27)		13.42(±5.82)		16.66(±4.96)		10.13(±1.85)		
	≥23~≤30	52.39(±12.94)		12.78(±4.43)		16.52(±6.03)		10.34(±2.45)		
	>30	54.50(±17.40)		13.50(±4.85)		16.92(±5.47)		11.00(±2.45)		
거주상태	자가	49.24(±11.75)	1.45 (.238)	12.78(±5.14)	2.82 (.062)	16.07(±5.71)	2.85 (.060)	10.43(±2.04)	1.70 (.185)	
	기숙사	46.06(±11.93)		11.25(±3.16)		14.41(±4.45)		9.92(±1.81)		
	자취	50.20(±13.31)		14.20(±4.44)		18.20(±6.00)		10.90(±1.79)		
지각된 건강상태	건강하다 ^a	46.30(±11.52)	4.04 (.004)	11.55(±3.60)	4.54 (.004)	14.96(±5.36)	2.10 (.103)	10.65(±2.01)	3.44 (.018)	
	보통이다 ^b	50.35(±10.18)		13.19(±4.09)		16.75(±5.21)		9.96(±2.03)		
	나쁘다 ^c	58.36(±13.68)		a(c)		16.3(±8.21)		18.09(±6.39)		9.18(±1.25)
전공 만족도	매우만족 ^a	46.95(±11.17)	4.04 (.008)	10.71(±1.86)	5.68 (.001)	14.21(±4.79)	3.65 (.014)	10.89(±1.98)	5.09 (.002) a,b,d	
	만족 ^b	47.73(±12.12)		12.49(±4.91)		15.53(±5.20)		10.49(±1.77)		
	보통 ^c	49.56(±10.71)		a,b,c		13.13(±4.86)		17.00(±5.80)		9.44(±2.25)
	불만족 ^d	67.50(±11.12)		d		19.75(±7.41)		22.00(±9.06)		8.75(±0.50)
대인관계 만족도	매우만족 ^a	44.33(±10.23)	4.77 (.003)	10.98(±2.68)	3.55 (.016)	14.98(±5.66)	1.95 (.124)	10.94(±2.17)	4.11 (.007) a,c	
	만족 ^b	49.34(±11.77)		12.72(±4.96)		15.72(±5.11)		10.24(±1.75)		
	보통 ^c	50.71(±12.86)		13.66(±5.88)		16.47(±5.83)		9.29(±2.19)		
	불만족 ^d	65.33(±16.62)		a(d)		17.33(±5.51)		22.33(±9.29)		9.33(±1.53)
아르바이트	한다	49.06(±13.05)	0.45 (.651)	13.98(±5.85)	2.69 (.027)	16.55(±5.60)	1.23 (.221)	10.34(±1.93)	0.12 (.909)	
	하지않는다	48.15(±11.54)		11.89(±4.10)		15.42(±5.39)		10.30(±2.00)		

표 4. 생활스트레스, 분노, 낙관성과의 상관관계

(N=186)

개념	생활 스트레스 r (p)	분노		낙관성 r (p)
		상태 r (p)	특성 r (p)	
생활스트레스	1			
분노	상태	.492 (.001)	1	
	특성	.537 (.001)	.495 (.001)	1
낙관성	-.172 (.020)	-.097 (.186)	-.054 (.465)	1

성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 다중회귀분석 결과, 간호대학생의 낙관성에 유의한 영향을 미치는 관련요인은 지각된 건강상태($\beta=.20, t=2.72, p=.007$), 전공만족도($\beta=.19, t=2.53, p=.012$), 생활스트레스($\beta=-.14, t=-2.28, p=.027$)로 나타났다. 간호대학생의 낙관성에 영향을 미치는 요인들은 자신이 건강하다고 지각할 때, 자신의 전공에 만족할 때, 생활스트레스였으며, 이들 변인들은 18.2%의 설명력을 보였다(Adjusted R²=.182, F=9.26, $p<.001$)[표 5].

5. 간호대학생의 낙관성에 영향을 미치는 요인

간호대학생의 낙관성에 영향을 미치는 관련 요인을 파악하기 위해 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 일반적 특성에서 낙관성과 유의하게 나타난 지각된 건강상태, 전공만족도, 대인관계 만족도의 명목변수는 가변수(dummy) 처리하여 단계적 다중회귀분석에 포함하였다. 공차한계의 범위는 .97~.99로 0.1이상이었으며 VIF가 1.04~1.07으로 10보다 크지 않으므로 다중공선

표 5. 간호대학생의 낙관성에 영향을 미치는 요인

(N=186)

변수	B	SE	β	t	p	
지각된 건강상태 †	1.81	.66	.20	2.72	.007	
전공만족도 ‡	1.85	.72	.19	2.53	.012	
생활스트레스	1.78	.65	-.14	-2.28	.027	
Adj.R ² =.182					F=9.26	p<.001

† 지각된 건강상태는 건강(건강0, 보통0, 불건강0), 보통(건강0, 보통1, 불건강0), 불건강(건강0, 보통0, 불건강1)

‡ 전공만족도는 만족(매우만족0, 만족1, 보통0, 불만족0), 보통(매우만족0, 만족0, 보통1, 불만족0), 불만족(매우만족0, 만족0, 보통0, 불만족1)

IV. 논의

본 연구는 간호대학생의 낙관성을 파악하고 간호대학생의 생활스트레스, 분노와 낙관성의 관계를 확인함으로써 간호대학생의 자기조절능력 관리에 대한 간호중재 전략수립 및 낙관성 증진을 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위해 수행되었으며, 주요 연구결과를 고찰하면 다음과 같다.

본 연구에서 간호대학생의 생활스트레스 정도는 4점 만점에 평균 1.34점으로 일반 대학생을 대상으로 한 Zhou[12]의 연구에서는 0.71점, 이현주와 김혜경[26]의 연구에서는 0.91점으로 본 연구 대상자의 생활스트레스 정도가 높았다. 측정도구가 달라 직접적인 비교는 어렵지만 간호대학생의 생활스트레스 정도를 보고 한 서기순과 방소연[27]의 연구에서는 2.95점, 봉은주와 김윤경[28]의 연구에서는 2.40점으로 본 연구 대상자보다 높게 나타났다. 이는 간호대학생들이 일반대학생보다 생활스트레스가 더 높다는 것을 의미한다. 간호대학생들은 이론 교육과 임상실습을 병행하는 교육과정, 과중한 학습량, 간호사 국가시험에 대한 심적 부담감, 다양한 임상실습 환경의 부담 등과 같은 학업 스트레스에 직면하고 있으며[29], 팀 토의 수업이나 실습 시 조별 과제 등으로 인한 대인관계와 관련된 스트레스 수준이 높다고 보고하고 있어[30] 간호대학생의 생활스트레스 관리를 위한 중재 전략이 필요하다. 또한 간호대학생들이 경험하는 생활스트레스는 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미치며[31], 수면[32], 우울[30], 자살생각[32]과 같은 심리적 부적응을 일으킬 위험이 높기 때문에 학교 현장에서 활용할 수 있는 또래상담자 활용, 자기주장훈련 등 정신건강증진 프로그램 개발의 필요성이 높아지고 있다[4]. 또한 생활스트레스에 적극적으로 대처할 수 있도록 문제중심 대처방법 훈련과 문제해결 능력 강화를 위한 방안을 모색하여 꾸준한 관리가 이루어져야 할 것으로 여겨진다.

간호대학생의 분노 정도는 상태분노와 특성분노로 구분되며, 각각 4점 만점에 상태분노는 1.24점, 특성분노는 1.57점으로, 간호대학생을 대상으로 한 박영래와 위휘[33]의 연구에서는 상태분노 1.31점, 특성분노 2.04

점이었으며, 일반대학생을 대상으로 한 오선민[34]의 연구에서는 상태분노 1.54점, 특성분노 2.44점으로 본 연구대상자보다 특성분노 정도가 높았다. 선행연구와 비교해보면 본 연구대상자들의 특성분노는 선행연구의 연구대상자들 보다 낮게 나타났는데 이는 본 연구대상자들이 상황이나 시간에 관계없이 비교적 안정된 성격 유형을 보이고 있음을 의미한다. 그러나 간호대학생들은 대학생활에서 오는 생활스트레스가 높은 상태이고 스트레스[20][30][32]와 분노[12][35]와의 관련성에 대한 많은 연구에서도 알 수 있듯이 자신의 부정적인 감정에 대해 적절한 분노표현이나 분노조절로 정서를 안전하게 관리할 수 있는 방안들이 모색되어야 한다. 최근 분노조절프로그램, 자기주장훈련 등이 개발되어 운영되고 있지만 보다 적극적인 프로그램의 운영이 필요하다. 특히 사제동행프로그램과 같이 학교적응 및 대인관계에 문제를 가진 학생들을 대상으로 교수자와 소그룹의 학생들이 함께 활동프로그램을 계획하고 수행하면서 느꼈던 감정을 성찰하고 공유함으로써 자신의 감정을 표현하고 소속감을 느끼며 자기주장 및 감정조절에 대해 학습을 할 수 있는 프로그램이 지속적으로 운영되어야 할 것으로 사료된다.

간호대학생의 낙관성은 5점 만점에 3.45점으로, 청소년을 대상으로 연구한 Kim, Song[25]의 연구에서는 낙관성 3.35점, 간호대학생을 대상[20]으로 한 연구에서는 3.48점으로 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 또한 간호대학생과 일반대학생의 낙관성을 하위영역으로 구분하여 낙관성을 조사한 연구[36]에서는 일반대학생이 삶에 대한 긍정적 기대가 가장 낮고 반대로 간호대학생은 그 영역이 가장 높은 것으로 보고하면서 일반대학생의 졸업 후 진로와 취업에 대한 불안감으로 인한 결과로 분석하였다. 그러나 현재 간호대학생들의 삶에 대한 긍정적 기대가 지속적으로 높을 것으로 예상하기에는 여러 가지 문제점이 도출된다. 특히 취업에 대한 긍정적 기대는 높을 수 있으나 취업 후 업무상의 어려움, 대인관계의 어려움 등으로 취업을 유지하지 못하고 퇴사하는 경우가 많다[21][30]. 이를 방지하기 위해서는 간호대학생들이 취업 후 퇴사를 하지 않고 병원에 적응하여 긍정적인 결과를 도출하는 것이 중요한 부분이라 할 수

있다. 여러 선행연구에서 낙관성은 적응에 중요한 변인 중 하나로 예측하고 있으며 학생들의 학업성취와 심리적 적응에도 중요한 영향요인으로 설명하고 있다[37]. 따라서 낙관성을 향상시키기 위해서는 긍정적인 의사소통방법 및 대인관계능력을 학습할 수 있는 다양한 프로그램 개발과 행·재정적 지원이 필요할 것으로 사료된다.

일반적 특성에 따른 간호대학생의 낙관성은 지각된 건강상태, 전공만족도, 대인관계 만족도에서 차이를 보였다.

간호대학생의 낙관성은 자신이 건강하다고 인지한 학생이 그렇지 않은 학생보다 낙관성 정도가 높게 나타났다. 사후검정에서 집단 간 차이가 없어 개별적으로 논의하기는 어렵지만 낙관성은 개인의 주관적인 만족감과 신체적·심리적 안녕에 도움이 되는 영향력이 있다고 보고되기도 하였다[19].

간호대학생의 전공만족도는 만족한다고 응답한 학생이 그렇지 않은 학생보다 낙관성이 높았다. 이는 미래에 대한 기대수준이 낙천적일수록 학업과 관련된 생활(시험, 수업 등)에 대한 적응도가 높다고 보고한 이하나[36]의 연구결과와 일치하였다. 낙관성은 자기 자신의 미래에 대한 긍정적인 기대를 갖도록 하여 행동이 적극적이고 정서적으로도 긍정적인 정서를 경험하며 스트레스 사건의 부정적 영향을 최소화하여 목표를 달성하고자 하는 경향이 높기 때문에 낙관성이 높은 학생은 자신이 선택한 전공에 대한 전반적인 만족 수준이 높은 것을 의미한다. 낙관성은 학습이 가능하고 한번 숙달되면 스스로 유지되는 속성[17]이 있기 때문에 개인의 성향을 긍정적이고 희망적으로 유지할 수 있도록 낙관성 증진 훈련이 필요하겠다.

대인관계 만족도는 매우 만족한다고 응답한 학생이 보통이라고 응답한 학생보다 낙관성이 높았다. 이는 낙관성이 높은 학생일수록 학교환경에 대한 적응도[38]와 친구관계 적응도가 높다고 보고한 이하나[36]의 연구결과와 일치하였다. 따라서 긍정적인 대인관계를 유지하기 위해서는 우선적으로 간호대학생들이 주변사람과 대인관계 하는 것을 어떻게 인지하고 있는지를 먼저 파악하고 자신의 성향을 분석할 수 있는 기회를 마련해

주는 것이 중요하다. 이후 대인관계를 지속적으로 유지할 수 있도록 자아개념 교육이나 나-전달법과 같은 긍정적인 의사소통교육, 자원봉사활동 프로그램 등에 적극적인 참여를 통해 대인관계 및 낙관성이 향상될 것으로 생각된다.

간호대학생의 생활스트레스, 분노(상태분노, 특성분노)와 낙관성의 상관성은 생활스트레스가 낮을수록 낙관성이 높았다. 앞에서 언급한 것과 같이 낙관성은 부정적인 영향을 미치는 생활스트레스 요인들을 감소시키기 때문에 간호대학생들에게 생활스트레스 요인으로 작용하는 과도한 학업량, 낮은 실습환경 등의 학업스트레스를 조절하여 효과적으로 문제해결을 할 수 있을 것이라고 생각된다. 그러나 생활스트레스와 분노와는 유의한 상관성을 보였으나 낙관성과 분노와는 유의한 상관성이 없는 것으로 나타났다. 낙관성은 심리적인 정제성으로 정서조절능력에 영향을 주는 것으로 보고되고[39] 정서적 측면에서 긍정적 정서를 경험하게 하고 부정적 사건의 영향을 최소화하는 경향이 있어 간호대학생들이 경험하는 분노를 조정하는 역할을 할 것으로 예상하였으나 본 연구에서는 상관성이 없었다.

간호대학생의 낙관성을 설명하는 변수는 지각된 건강상태, 전공만족도와 생활스트레스였으며, 이들 변수는 간호대학생의 낙관성을 18.2% 설명하였다. 대학생의 낙관성과 신체적 건강과의 관계를 보고한 선행연구가 없어 직접적으로 비교는 할 수 없지만 낙관성은 신체적 질환을 갖고 있는 대상자가 역경 속에서도 희망적인 태도를 가지고 적극적인 대처 전략을 사용했을 때 역경을 더 잘 극복한다고 보고[40]하고 있어, 낙관적인 사람들이 질환이 있는 상태에서도 성장하는 이유는 개인의 성격 특성뿐만이 아니라 낙관적이고 적극적인 태도와 같은 대처 전략을 함께 사용하기 때문이라고 예측할 수 있다.

이상의 본 연구는 간호대학생을 대상으로 생활스트레스, 분노가 낙관성에 미치는 영향을 제시하였으며, 특히 생활스트레스가 높은 간호대학생을 대상으로 낙관성을 연구함으로써 향후 간호대학생의 간호교육 및 활동프로그램 개발에 낙관성의 중요성을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

V. 결론

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스, 분노와 낙관성을 확인하고 이들 변수간의 관계를 파악하여 간호대학생의 낙관성을 향상시키기 위한 전략수립과 낙관성 증진을 위한 프로그램 개발에 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

간호대학생의 낙관성은 지각된 건강상태, 전공만족도, 생활스트레스에 영향을 받기 때문에 간호대학생들의 긍정적인 대학생활 적응을 위해서는 간호대학생의 자가건강관리 교육 및 스트레스 대처 능력을 향상시킬 수 있는 교육프로그램 개발이 중요함을 알 수 있었다.

본 연구는 부산 지역 간호대학생만을 대상으로 하였기 때문에 대상자 표집의 한계점이 있으므로 전체 간호대학생에게 일반화하여 확대 해석하는데 신중을 기해야 할 것이다. 또한 본 연구 대상자인 간호대학생의 낙관성과 분노와의 연관성을 입증하지 못했기 때문에 추후 연구에서는 대상자를 확대하여 반복연구를 진행할 것을 제언하는 바이다.

참 고 문 헌

- [1] 한금선, 김근면, “간호대학생과 일반 여자대학생의 자존감, 건강증진 행위, 가족적응도 및 스트레스 증상 비교,” 정신간호학회지, 제16권, 제1호, pp.78-84, 2007.
- [2] 하정희, 조한익, “완벽주의, 스트레스, 대처방식, 자기효능감과 대학생 생활 적응과의 관계,” 상담학 연구, 제7권, 제2호, pp.595-611, 2006.
- [3] Statistics Korea, Korean Social Trend 2012 of Korea Home page, <http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>, 2003.
- [4] 조향숙, “일개 간호대학생의 스트레스, 우울 및 자살생각과의 관계연구,” 부모자녀건강학회지, 제12권, 제1호, pp.3-14, 2009.
- [5] 박현주, 장인순, “일 간호대학생의 스트레스, 우울, 대처방법과 임상실습 만족도,” 한국간호교육학회

지, 제16권, 제1호, pp.14-23, 2010.

- [6] 신지연, *생활스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자아탄력성과 스트레스 대처전략, 사회적지지 의 매개효과*, 대구가톨릭대학교, 박사학위논문, 2014.
- [7] A. DeLongis, S. Folkman, and R. S. Lazarus, “The impact of daily stress on health and mood : Psychological and social resources as mediators,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.54, pp.486-496, 1988.
- [8] 정수경, 조혜경, “대학생활 스트레스, 소외감 및 대학생활 적응과의 관계-간호학과 편입생과 일반재학생을 중심으로,” 한국자료분석학회, 제17권, 제5호, pp.2779-2793, 2015.
- [9] R. H. Lyun, “Analysis of the relationship among steep type and sleep quality, and perceived life stress in college students : Based on students living in a dormitory,” *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol.19, No.2, pp.1011-1024, 2017.
- [10] C. D. Spielberger, G. A. Jacobs, S. Russell, and R. S. Crane, *Assessment of anger : The state-trait anger scale, advances in personality assessment*, contents Pub, 1983.
- [11] A. H. Buss and M. Perry, “The aggression questionnaire,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.63, pp.452-459, 1992.
- [12] Y. Zhou, *The comparative study of the effect of life stress and social support on negative affect between Korean and Chinese college students*, Unpublished master's thesis, Kangnam University, 2014.
- [13] 염영란, 최금봉, “마음챙김 명상프로그램이 간호대학생의 스트레스 지각, 우울 및 자아효능감에 미치는 효과,” 동서간호학연구지, 제19권, 제2호, pp.104-113, 2013.
- [14] 정유진, 고진강, “일개 대학 간호대학생의 성격 특성, 스트레스 대처방식이 임상실습 스트레스에

- 미치는 영향,” 스트레스연구, 제24권, 제4호, pp.296-302, 2016.
- [15] 이지영, “간호대학생의 MBTI 성격유형과 자기 효능감 및 스트레스 대처방식,” 스트레스연구, 제18권, 제3호, pp.219-227, 2010.
- [16] 장수현, 이미영, “간호대학의 스트레스, 자기효능감 및 극복력과의 관계,” 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 제9권, 제2호, pp.255-265, 2015.
- [17] M. E. P. Seligman, *Learned optimism : How to change your mind and your life*, contents Pub, 2006.
- [18] M. F. Scheier, C. S. Carver, and M. W. Bridges, “Distinguishing optimism from pessimism(and trait anxiety, self-master, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.67, No.6, pp.1063-1078, 1994.
- [19] E. C. Chang, “Cultural differences in psychological distress in Asian and Caucasian American college students: Examining the role of cognitive and affective concomitants,” *Journal of Counseling Psychology*, Vol.49, pp.47-59, 2002.
- [20] 김은영, 임경숙, “스트레스가 간호대학생의 행복 지수에 미치는 영향:낙관성의 매개효과를 중심으로,” 디지털융복합연구, 제15권, 제12호, pp.381-391, 2017.
- [21] 이재원, “대학생의 생활스트레스와 낙관성 및 심리적 안녕감 간의 관계,” 한국동서정신과학회지, 제19권, 제1호, pp.1-17, 2016.
- [22] 조은아, 이희경, “낙관성/비관성이 대학생 생활 적응 및 긍정/부정 정서에 미치는 영향,” 청소년학연구, 제18권, 제12호, p.351-374, 2011.
- [23] 김정희, “스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계,” 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 제7권, 제1호, pp.44-69, 1995.
- [24] 신현숙, “대입 수업생의 낙관성과 내재화 문제의 관계에서 지각된 사회적 지지의 매개효과 검증,” 상담학연구, 제7권, 제2호, pp.485-503, 1996.
- [25] S. R. Kim and J. Y. Song, “The effect of youth on school life adapting to school life : Effect of self-efficacy,” *The Journal of Public Policy and Governance*, Vol.10, No.3, pp.39-63, 2016.
- [26] 이현주, 김혜경, “대학생의 SNS 중독 및 대학생 생활 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향,” 한국산학기술학회논문지, 제16권, 제6호, pp.3944-3953, 2015.
- [27] 서기순, 방소연, “간호대학생의 스마트폰과 생활 스트레스, 가족 의사소통의 관계,” 한국산학기술학회논문지, 제18권, 제4호, pp.398-407, 2017.
- [28] 봉은주, 김윤경, “간호대학생의 생활스트레스가 우울과 스마트폰 중독에 미치는 영향,” 한국산학기술학회논문지, 제18권, 제7호, pp.121-129, 2017.
- [29] I. J. Deary, R. Watson, and R. A. Hogston, “Longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students,” *Journal of Advanced Nursing*, Vol.43, No.1, pp.71-81, 2003.
- [30] 최숙경, “간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 융복합적 관련성,” 디지털융복합연구, 제16권, 제5호, pp.257-266, 2018.
- [31] M. S. Park, C. U. Oh, and H. K. Kang, “Relationships among Bullying, Ego-Resilience, Perceived Stress, and College Adaptation in Nursing Students,” *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.8, No.2, pp.73-81, 2017.
- [32] 황은희, 김건희, 신수진, “간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질과 우울이 자살생각에 미치는 영향,” 한국웰니스학회지 제11권, 제3호, pp.239-248, 2016.
- [33] 박영례, 위휘, “간호대학생의 삶의 의미, 감사성향 및 우울이 분노에 미치는 영향,” 한국자료분석학회, 제15권, 제5호, pp.2685-2700, 2013.
- [34] 오선민, *사회적 기술 훈련이 대학생의 분노 감소에 미치는 효과*, 동아대학교, 석사학위논문, 1999.
- [35] 전원희, 조명주, 나현주, “간호대학생의 분노표현

방식, 사회적지지 및 대학생활적응의 관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제3호, pp.219-228, 2015.

[36] 이하나, “대학생의 낙관성, 감성지능이 우울에 미치는 영향,” 한국산학기술학회논문지, 제17권, 제11호, pp.177-185, 2016.

[37] 김정수, “청소년의 낙관성과 비관성이 심리적 적응 및 부적응에 미치는 영향,” 청소년학연구, 제15권, 제1호, pp.271-299, 2008.

[38] 주원, 박정윤, 장영은, “재한 중국 유학생들이 지각한 부모-자녀 간 애착이 대학생활적응에 미치는 영향: 성향적 낙관성의 매개효과를 중심으로,” 한국콘텐츠학회논문지, 제17권, 제2호, pp.82-95, 2017.

[39] H. Kumcagiz, S. B. Celik, M. Yilmaz, and Z. Eren, “The effects of emotional intelligence on optimism of university students,” Procedia - Social and Behavioral Sciences, Vol.30, pp.973-977, 2011.

[40] 진보람, 최윤경, “위험지각, 낙관성 및 삶의 의미가 암 환자의 외상 후 성장에 미치는 영향,” 스트레스연구, 제24권, 제1호, pp.1-121, 2016.

박 현 주(Hyun Joo Park)

정회원



- 2013년 2월 : 인제대학교 간호학과(간호학박사)
- 2013년 9월 ~ 현재 : 부산여자대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 우울, PTSD, 자살예방

저 자 소 개

변 상 희(Sang Hee Byun)

정회원



- 2016년 2월 : 인제대학교 간호학과(간호학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 부산여자대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 간호교육, 감염관리