

# 간호대학생의 우울, 스트레스, 불안, 마음챙김에 관한 연구

송영숙

경북대학교 간호대학 전임강사

## Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students

Song, Yeongsuk

Full-time Lecturer, College of Nursing, Kyungpook National University

**Purpose:** This study was designed to explore the relationship of depression with stress, anxiety and mindfulness in nursing students in 2010. **Methods:** A cross-sectional design was used and data was collected through structured questionnaires. Depression, stress, anxiety, and mindfulness were measured by using the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) and the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). The data were analyzed using t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation coefficient, and stepwise multiple regression. **Results:** A total of 131 nursing students participated in this study. Depression was positively associated with stress ( $r = .81, p < .001$ ) and anxiety ( $r = .76, p < .001$ ), and negatively associated with mindfulness ( $r = -.73, p < .001$ ). Multiple regression analyses showed that in different type of residence, anxiety and mindfulness were statistically significant predictors of depression with explanatory power of 67%. **Conclusion:** When nurse instructors manage depression among nursing students, the strategies need to address stress, anxiety, and mindfulness. This study may help nursing students to better manage their depression.

**Key Words:** Depression, Stress, Anxiety, Mindfulness

## 서론

### 1. 연구의 필요성

최근 한국과 외국의 대학가에서는 대학생의 22% 이상이 우울을 경험하고 있고, 학생들의 우울과 관련한 자살 및 응급 상황들이 많이 발생하고 있어서 우울과 관련한 대책 마련이 시급한 실정이다(Chung & Kim, 2010; Roberts, Glod, Kim, & Hounchell, 2010). 우울은 간호대학생의 정신적 건강 문제 중 해결해야 하는 중요한 요소의 하나로써, 우울이 지속적으로 증가하게 되면 학업 성취도가 저하되거나 의욕 상실로 이어져 간호사를 포기하게 될 수 있는 상황에 이르

게 된다(Park & Jang, 2010). 또한, 높은 수준의 우울을 지닌 간호대학생들은 스트레스를 더 많이 겪게 되므로 우울에 대한 적절한 관리를 하는 것은 스트레스를 줄일 수 있는 방법이라고 하겠다(Shikai, Shono, & Kitamura, 2009).

스트레스는 교육 과정 중 주요하게 다루지고 있는 사회심리적 요소의 하나로써, 간호대학생들의 학업 성취뿐만 아니라 웰빙에도 영향을 미친다(Jimenez, Navia-Osorio, & Diaz, 2010). 일반적으로 간호대학생들이 말하는 스트레스는 일반 대학생들이 겪는 시험, 숙제와 같은 학업 스트레스, 경제적 문제와 같은 외부 스트레스 이외에도 환자의 고통이나 죽음, 전문적인 지식 부족과 같은 임상에서의 스트레스를 경험한다(Jimenez et al., 2010). 특히, 간호대학생들

**주요어:** 우울, 스트레스, 불안, 마음챙김

**Address reprint requests to:** Song, Yeongsuk, College of Nursing, Kyungpook National University, 101 Dongin-dong, Jung-gu, Daegu 700-422, Korea. Tel: 82-53-420-4978, Fax: 82-53-421-2758, E-mail: asansong@knu.ac.kr

- 본 연구는 2010학년도 경북대학교 신입교수정착연구비에 의하여 연구되었음.  
- This research was supported by Kyungpook National University Research Fund, 2010.

투고일 2011년 6월 17일 / 수정일 2011년 8월 17일 / 게재확정일 2011년 8월 19일

의 스트레스는 의과대학생들의 스트레스보다도 훨씬 더 높게 나타났다(Jones & Johnston, 1997). 이렇게 높은 수준의 스트레스를 지니고 있는 간호대학생들에게 스트레스에 대한 적절한 중재가 이루어지지 않는다면, 간호대학생은 정신적인 건강 문제를 지니게 되는데 그 중 흔하게 나타나는 정신적 건강 문제는 불안이다(Park & Jang, 2010; Shikai et al., 2009).

불안은 우울과 정적 상관관계가 가장 높은 정신적 건강 문제의 하나로서(Shikai et al., 2009), 간호대학생에서의 불안은 한꺼번에 많은 정보를 받아들여야 하고 많은 시간을 공부에 투자해야 하며 임상실습에 대한 압박감이 있을 때, 시험이나 하고 싶은 일들에 대한 기대에 미치지 못할 때 주로 나타난다(Suliman & Halabi, 2007). 389명의 간호 전문대생을 대상으로 한 연구에서는 3학년의 불안이 가장 높았고, 학년이 올라갈수록 불안이 증가하였다(Yang, 2001). 또한, 불안은 스트레스보다 우울과 더 높은 상관관계를 보이고 있었다(Jung, 2009). 103명의 간호대학생을 대상으로 하여 임상 실습 후 불안에 대한 예측 인자를 조사한 결과 불안에 대한 예측 요인은 임상 실습 전의 불안, 스트레스, 정서 중심의 대처방안으로 나타났다(Shikai et al., 2009). 최근 정서 중심의 대처 방안의 하나로 널리 알려진 마음챙김은 스트레스, 불안, 우울에 영향을 미친다(Bae & Chang, 2006; Biegel, Brown, Shapiro, & Schubert, 2009; Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz, & Kesper, 2007; Hahn, 2007).

마음챙김은 현재 자신의 일상생활에서 일어나는 일에 대해 배우는 방법으로 어떤 것을 얻기 위한 것이 아니라 이미 자신 안에 치유할 수 있는 자원을 이용하여 자신을 치유하는 것으로, 자신에 대해 얹으로써 대학생의 신체적인 건강 뿐 아니라 웰빙에 이를 수 있도록 한다(Center for Mindfulness, n. d.). 만약 스트레스 수준이 동일한 사람이라면 마음챙김의 수준이 높을수록 우울은 낮게 나타난다(Park, 2010).

이렇게 스트레스, 불안, 마음챙김은 대학생들의 우울에 중요한 영향을 미치고 있음을 알 수 있으나 간호대학생의 우울에 대한 영향 요인을 설명한 국내외 연구는 찾아보기 어려웠다. 따라서 본 연구는 앞으로 환자의 신체적, 정신적 치유에 힘써야 할 간호사로 나아가기 위해서는 현재 간호대학생 자신의 우울 정도를 파악하여 스트레스, 불안, 마음챙김과의 관계가 유의한 상관관계가 있는지 확인하고, 간호대학생의 우울을 예측할 수 있는 변수들을 파악함으로써

간호대학생의 정서적 안정을 위한 간호중재 개발을 모색하는데 있어 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

## 2. 연구목적

본 연구는 간호대학생의 우울과 스트레스, 불안, 마음챙김 변수들과의 관계를 파악하기 위함으로 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 일반적 특성을 파악하고, 이에 따른 간호대학생의 우울 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 우울과 스트레스, 불안, 마음챙김의 관계를 파악한다.
- 간호대학생의 우울을 예측하는 변수를 파악한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 우울 정도를 파악하고, 스트레스, 불안, 마음챙김과의 관계를 확인하여, 대학생 우울의 예측 변인을 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 D시 소재 대학교의 간호학과 학생으로 본 연구의 목적을 설명하고, 연구참여에 동의한 자로 하였다. 본 연구에 필요한 대상자 수는 G\*Power 3.1.2. 프로그램을 이용하여 중간 수준의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .85, 회귀분석에 사용되는 독립변수를 8개로 하여 산출한 결과 본 연구에 필요한 대상자 수는 120명으로 나타났다(Cohen, 1988). 탈락률을 고려하여 필요한 대상자 120명의 10%인 12명을 추가하여 132명의 간호대학생을 대상으로 자료를 수집하였고, 회수된 설문지는 132부이었으며 응답이 미비한 1부를 제외한 131명의 자료를 최종 분석하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 우울, 불안, 스트레스

우울, 불안, 스트레스를 측정하기 위해 DASS (Psychology Foundation of Australia, 2010)를 사용하였다. 우울(DASS-D)은 낮은 긍정감, 낮은 자존감 및 의욕, 절망감으로 구성

되어 있고, 불안(DASS-A)은 자동적 각성(입안이 마름, 심장박동이 빨라짐 등) 및 두려움에 대한 문항으로 구성되어 있으며, 스트레스(DASS-S)는 계속되는 긴장, 과민함, 부정적 감정을 나타내는 항목으로 이루어져 있다. 각각의 하위 영역은 7문항씩 포함되어 있으므로 총 21문항으로 구성되어 있다. 또한 4점 척도로 '나에게 전혀 적용되지 않는다' 0점, '나에게 매우 많이 또는 대부분 적용된다' 3점으로 이루어져 있고, 점수가 높을수록 우울, 불안, 스트레스의 정도가 심함을 의미한다. Apóstolo, Mendes와 Azeredo (2006) 연구에서 우울, 불안, 스트레스의 Chronbach's  $\alpha$  = 각각 .90, .88, .86이었다. 본 연구에서의 우울, 불안, 스트레스의 Chronbach's  $\alpha$  는 각각 .88, .89, .86으로 나타났다.

## 2) 마음챙김

마음챙김은 순간 순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상에 대한 즉각적인 자각, 주의 집중, 비판단적 수용 및 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의(Park, 2006)를 의미하는 것으로써 본 연구에서는 Park (2006)이 개발한 마음챙김 도구를 사용하였다. 이 도구는 대학생의 마음챙김을 4개의 하위요인인 현재자각(현재 순간에 대한 알아차림), 주의집중(현재 경험에 집중, 비판단적 수용(평가나 판단을 멈추고 있는 그대로를 받아들임), 탈중심적 주의(관찰자 위치에서 바라봄)로 구성되어 있고, 각 하위영역은 5문항씩 포함하고 있어 총 20문항으로 이루어져 있다. 또한 전체 문항이 역문항으로 이루어져 있다. 본 도구는 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 5점으로 되어있고, 역채점 후 점수를 기준으로 하여 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 Chronbach's  $\alpha$  = .72이었고, 본 연구에서는 .89이었다.

## 4. 자료수집

자료수집기간은 2010년 11월 15일부터 12월 2일까지였고, 자료수집을 위하여 본 연구자가 연구목적과 자료수집방법에 대해 연구보조원 2명에게 훈련을 하였다. 연구보조원은 연구대상자에게 연구 목적을 설명하고, 연구목적 이외에는 본 자료들이 사용되지 않을 것을 설명하였다. 연구참여에 대한 결정은 자발적인 의사로 하였고, 철회를 하더라도 불이익이 없음을 강조하였다. 참여에 동의한 대상자는 서면 동의서와 설문지를 작성하였다. 본 연구에 참여한 대상자들에게는 문구 용품으로 답례를 하였다.

## 5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 17.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도 분석을 통해 실수와 백분율을 사용하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울은 t-test, one-way ANOVA로 분석하였고, 사후 검증은 Scheffe test를 이용하였다. 간호대학생의 우울과 제 변수 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하여 분석하였고, 간호대학생의 우울을 예측하는 변수는 단계적 다중회귀분석을 사용하였다.

## 연구결과

### 1. 일반적 특성에 따른 우울 정도

본 연구의 대상자는 여자대학생이 85.5%로 대부분을 차지하고 있었다. 학년은 1학년이 22.1%로 가장 적었고, 2학년이 26.7%로 가장 많았다. 종교는 있는 자와 없는 자가 각각 49.6%, 48.9%로 비슷하였다. 거주형태는 부모님과 함께 지내는 자택 형태가 55.0%, 자취 및 기숙사 형태는 45.0%로 나타났다. 현재 사귀고 있는 이성 친구의 유무에서는 이성 친구가 없는 간호대학생이 53.4%로 나타났다. 일반적 특성에 따른 우울 점수는 거주형태 항목에서 통계학적으로 유의한 차이를 보였고( $t=-2.14, p=.035$ ), 자취 및 기숙사 거주 형태 학생의 우울 점수는 부모와 함께 거주하고 있는 형태 학생의 우울 점수보다 높은 것으로 나타났다 (Table 1).

### 2. 우울과 스트레스, 불안, 마음챙김과의 상관관계

간호대학생의 마음챙김과 스트레스, 우울, 불안과의 관계를 분석한 결과 우울은 스트레스( $r=.81, p<.001$ )와 불안( $r=.76, p<.001$ )과는 양의 상관관계를 보였고, 마음챙김( $r=-.73, p<.001$ )과는 음의 상관관계를 나타냈다(Table 2). 즉 스트레스와 불안이 높을수록 우울 정도가 높았고, 마음챙김이 높을수록 우울 정도는 낮았다.

### 3. 우울의 예측 변수

회귀분석에 사용된 독립변수는 일반적 특성 중 통계학적으로 유의한 차이를 보인 거주형태와 우울과 상관관계가

있다고 나타난 스트레스, 불안, 마음챙김을 포함하여 4개의 변수이었다. 그 중 거주형태는 명목척도의 변수이므로 회귀방정식에 입력하기 위해서 가변수 처리를 하였다. 다중회귀분석을 시행하기 전 다중공선성(Multicollinearity) 검증을 실시한 결과 스트레스는 공선성이 있어 본 분석에서 제외하였다. 독립변수 사이의 공차한계(Tolerance Limit)는 .51~.98로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자(Variance Inflation Factors, VIF)는 1.01~1.93으로 10 이하로 나타나 다중공선상의 문제를 배제할 수 있었다. 또한 잔차의 독립성

검정을 위해 Durbin-Watson값을 구한 결과 1.99로 2에 가까워 자기상관이 없는 것으로 확인되었다. 변수 입력 및 제거는 불안, 마음챙김, 거주형태 순으로 하여 단계적 다중회귀 분석을 실시하였고, 그 결과 예측 회귀모형이 통계학적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F=89.74, p<.001$ ). 우울에 영향을 주는 요인은 불안( $\beta=.47, p<.001$ ), 마음챙김( $\beta=-.40, p<.001$ ), 거주형태( $\beta=.13, p=.010$ )이었고, 이 변수들은 간호대학생의 우울을 67% 설명하는 것으로 나타났다(Table 3).

**Table 1.** Differences in Depression according to Socio-demographic Characteristics of Participants (N=131)

Characteristics	Categories	n (%)	Depression score	
			M±SD	F or t (p)
Gender	Male	19 (14.5)	10.32±13.15	0.69 (.497)
	Female	112 (85.5)	8.16±8.23	
Grade	1	29 (22.1)	8.07±6.24	0.09 (.961)
	2	35 (26.7)	9.14±9.01	
	3	34 (26.0)	9.44±1.62	
	4	33 (25.2)	11.03±1.92	
Religion	Yes	65 (49.6)	9.42±10.02	1.03 (.301)
	No	64 (48.9)	7.75±8.05	
	Missing	2 (1.5)		
Type of residence	House <sup>†</sup>	72 (55.0)	6.86±5.82	-2.14 (.035)
	Studio apartments & dorms <sup>‡</sup>	59 (45.0)	10.4±11.66	
Male/female friend	Yes	61 (46.6)	8.23±9.09	-0.28 (.775)
	No	70 (53.4)	8.69±9.13	

<sup>†</sup>Students living at home with their parents; <sup>‡</sup>Students living in studio apartments & dormitory.

**Table 2.** Correlations among Depression, Stress, Anxiety, and Mindfulness (N=131)

Variable	Depression	Stress	Anxiety	Mindfulness
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Depression	1			
Stress	.81 (<.001)	1		
Anxiety	.76 (<.001)	.81 (<.001)	1	
Mindfulness	-.73 (<.001)	-.76 (<.001)	-.69 (<.001)	1

**Table 3.** Predictors of Depression in Nursing Students (N=131)

Variable	B	SE	β	t	p	F (p)	R <sup>2</sup>
(Constant)	38.61	7.53		5.12	<.001	89.74 (<.001)	.67
Type of residence	4.82	1.84	.13	2.61	.010		
Anxiety	0.53	0.08	.47	6.72	<.001		
Mindfulness	-0.47	0.08	-.40	-5.80	<.001		

## 논 의

본 연구에서 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 정도를 분석한 결과 거주 형태에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 자취 및 기숙사에 거주하고 있는 대학생의 우울 점수가 부모와 함께 거주하고 있는 대학생의 우울 점수보다 약 2배 정도 높았다. 거주 형태에 대한 대학생의 우울 정도를 연구한 선행연구는 국내외에서 거의 찾아 볼 수 없었다. 비록, 대상자가 다르긴 하지만 노인의 경우에 있어서 거주 형태에 따라 우울 정도에 차이를 보이고 있어(Kwon, 2011), 거주형태는 우울에 영향을 줄 수 있는 변수임을 확인할 수 있었다. 16개 나라 5529명의 대학생을 대상으로 건강 관련 행동을 조사 한 결과 신체적 활동 부족, 아침을 먹지 않은 것, 불규칙한 수면 및 흡연 즉 식습관, 흡연이 우울과 관련이 있는 것으로 나타났다(Allgöwer, Wardle, & Steptoe, 2001). 우리나라의 대학생 역시 우울한 학생일수록 아침을 결식하거나 과식, 폭식을 하는 경향이 많이 나타났고, 패스트푸드 음식이나 단 음식 섭취율이 높았음을 볼 수 있었다(Park, 2011). 자취 및 기숙사에서 생활하고 있는 대학생들은 부모와 함께 거주하고 있는 대학생들보다는 건강한 식생활을 할 수 있는 경향이 감소하여 부모와 함께 거주하고 있는 대학생보다 우울의 정도가 높게 나온 것으로 사료된다. 최근, 기숙사에 거주하는 대학생의 비율이 대략 33% 이상임을 감안한다면(Park, 2007), 거주 형태에 따른 간호대학생들의 우울 정도를 측정해 볼 필요가 있겠고, 이에 대한 원인을 밝혀 이를 감소시켜 줄 수 있는 간호중재 프로그램을 개발하는 것도 필요하겠다.

본 연구에서 우울과 스트레스, 불안, 마음챙김과의 상관관계를 분석한 결과 스트레스와 불안은 양의 상관관계를, 마음챙김은 음의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 우울과 상관관계가 가장 높은 변수는 스트레스( $r=.81$ )이었고, 불안( $r=.76$ ), 마음챙김( $r=.73$ ) 순으로 나타났다. 290명의 대학생을 대상으로 스트레스와 우울 관계를 측정한 선행연구에서도 스트레스가 높을수록 우울도 높은 유의한 양의 상관관계를 보였다(Park, 2010). 또한, 대학생 대상으로 한 우울과 마음챙김의 관계 연구에서도 마음챙김이 높을수록 우울은 낮은 경향을 보였고(Kwon, 2010), 우울과 불안 역시 103명의 간호대학생을 대상으로 연구를 실시한 결과 양의 상관관계를 보여(Jung, 2009; Shikai et al., 2009) 본 연구결과와도 일치하였다. 간호대학생들의 우울에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 위에서 제시된 변수들

을 독립변수로 하여 단계적 다중회귀분석을 한 결과, 불안, 마음챙김, 거주형태의 3개 항목이 우울에 영향을 주는 요인으로 밝혀졌고, 이들의 전체 설명력은 67%이었다. 비록 본 연구에서 우울과 상관관계가 가장 높은 스트레스는 공선성이 있어 다중회귀분석 요인에서 제외되었지만 대부분의 선행연구에서는 스트레스를 불안의 예측요인으로 제시하고 있었다(Jung, 2009; Park, 2010; Shikai et al., 2009). 이들의 연구에서는 스트레스가 높을수록 우울이 증가하지만 만약 스트레스 수준이 동일하다면 마음챙김과 같은 정서적인 대처는 우울에 미치는 영향을 완충시키는 중재 변인으로 작용하여 우울이 감소됨을 밝히고 있다. 또한, 우울은 스트레스로 인해 불안을 증가시키기도 하지만 스트레스는 마음챙김과 같은 정서중심의 대처를 통하여 불안을 조절하고 있었다(Shikai et al., 2009). 그러므로 스트레스를 낮추는 방법을 모색하는 것은 대학생들의 우울을 동시에 감소시킬 수 있고, 마음챙김을 증가시키는 것은 우울뿐만 아니라 우울에 영향을 주는 스트레스와 불안을 감소시키는데 효과가 있다고 하겠다. 이에 우울, 스트레스, 불안을 감소시키고, 마음챙김을 증가시켜 줄 수 있는 중재프로그램을 개발한다면 간호대학생들의 우울 감소 및 웰빙에 큰 영향을 미칠 것으로 기대해 본다.

## 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 우울 정도를 파악하고, 스트레스, 불안, 마음챙김과의 관계를 확인하기 위한 연구로써 131명의 간호대학생을 대상으로 실시하였다. 그 결과 스트레스, 불안, 마음챙김은 우울과 통계학적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 따라서 간호대학생들의 우울을 감소시키기 위한 중재 프로그램 개발하거나 실시하고자 할 때에는 스트레스, 불안, 마음챙김을 중요한 요인으로 포함시켜야 할 것이다. 또한, 우울에 영향을 주는 예측요인으로는 불안, 마음챙김, 거주형태로 나타났고, 이는 67%의 설명력을 지니고 있었다. 거주형태 중 자취 및 기숙사 거주 형태가 부모와 함께 거주하는 형태의 간호대학생들보다 우울 점수가 높았으므로 이들에게 우울을 감소시켜 줄 수 있는 간호중재 프로그램 개발을 위한 모색이 필요하겠다.

본 연구를 통하여 간호대학생의 우울은 지금까지 널리 알려진 스트레스뿐만 아니라 불안, 마음챙김, 거주형태에 영향을 받고 있음이 밝혀졌다. 이를 바탕으로 간호대학생의 우울을 감소시켜 주기 위한 실제적인 간호중재 프로그램

램 개발 및 적용을 하는데 있어서 기초자료를 제공하였음이 본 연구의 간호학적 의의라고 하겠다.

본 연구를 기반으로 하여 간호대학생의 우울에 영향을 주는 요인들에 대한 반복 연구를 실시해보고, 구조방정식 모델을 통해 위에서 제시된 변수들 간의 인과관계를 알아보는 연구도 필요하겠다. 또한, 간호대학생들의 우울을 감소시켜 줄 수 있는 프로그램을 개발 및 적용할 때에는 위에서 제시한 스트레스, 불안, 마음챙김을 프로그램의 효과 측정 지표로 하여 연구해 볼 것을 제안한다.

## REFERENCES

- Allgöwer, A., Wardle, J., & Steptoe, A. (2001). Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Health psychology, 20*, 223-227.
- Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptation to portuguese of the depression, anxiety and stress scales. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 14*, 863-871.
- Bae, J.-H., & Chang, H.-K. (2006). The effect of MBSR-K program on emotional response of college students. *The Korean Journal of Health Psychology, 11*, 673-688.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 77*, 855-866.
- Center for Mindfulness. (n. d.). Stress reduction program. Retrieved May 13, 2011, from <http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41254&LinkIdentifier=id>
- Chung, S.-K., & Kim, C.-G. (2010). Influences of depression, stress, and self-efficacy on the addiction of cell phone use among university students. *Korean Journal of Adult Nursing, 22*, 41-50.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy & Psychosomatics, 76*, 226-233.
- Hahn, J. (2007). Conflict management style and stress with the role of mindfulness. *Journal of Korean Health & Medical Sociology, 12*, 127-151.
- Jimenez, C., Navia-Osorio, P. M., & Diaz, C. V. (2010). Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal of Advanced Nursing, 66*, 442-455.
- Jones, M. C., & Johnston, D. W. (1997). Distress, stress and coping in first-year student nurses. *Journal of Advanced Nursing, 26*, 475-482.
- Jung, D-H. (2009). The effects of stress coping on life stress and it's related anxiety and depression in university students. *The Journal of Research in Education, 33*, 221-244.
- Kwon, J. N. (2011). *Depression according to type of the elderly leisure activities*. Unpublished master's thesis, Daegu Haany University, Kyungpook.
- Kwon, L. J. (2010). *The meditating effects of mindfulness and self-criticism on the relation between perfectionism and depression in university students*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Park, K. (2010). The moderating effect of metacognition and mindfulness on the relation between perceived stress and depression. *The Korean Journal of Health Psychology, 15*, 617-634.
- Park, K. S. (2007). *Analysis on the difference of health behaviors of college students in relation to living patterns*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Gangwon.
- Park, S. H. (2006). *Development of the mindfulness scale*. Unpublished doctoral dissertation, The Catholic University of Korea, Seoul.
- Park, Y. J. (2011). *A study on physical status, psychological status of university student gender and dietary status*. Unpublished master's thesis, Ulsan University, Ulsan.
- Park, H. J., & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *The Journal of Korean Academy Society of Nursing Education, 16*, 14-23.
- Psychology Foundation of Australia. (2010). *DASS*. Unpublished instrument. Retrieved November 23, 2010, from <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>
- Roberts, S. J., Glod, C. A., Kim, R., & Houchell, J. (2010). Relationships between aggression, depression, and student health. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 22*, 369-375.
- Shiaki, N., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Effects of coping styles and stressful life events on depression and anxiety in Japanese nursing students: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Practice, 15*, 198-204.
- Suliman, W. A., & Halabi, J. (2007). Critical thinking, self-esteem, and state anxiety of nursing students. *Nurse Education Today, 27*, 162-168.
- Yang, S. H. (2001). A study on the relationship between self-concept and the mental health of nursing students in Junior college in some area. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 10*, 376-390.