

# 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과

송 영 숙\*

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

우리나라 일반대학생 및 간호대학생의 우울 정도는 우울의 기준점에 근접하거나 상회하고 있다(Jung, 2016; Oh & Shin, 2016; Park, 2017). 외국의 경우에는 간호대학생의 63.8%가 중정도 이상의 우울을 겪는 것으로 나타났다(Chatterjee et al., 2014). 우울은 신체적 위험과 같은 자살시도와 관련성이 매우 높고(Park, 2017), 우리나라 10대 및 20대의 사망원인 1위가 자살임을 감안한다면(Statistics Korea [SK], 2017), 대학생의 우울 영향요인과 감소를 위한 방안 마련이 시급하다.

생활스트레스는 대학생의 우울에 많은 영향을 미치는 요인으로써(Clarke, 2012; Kim, Nam, & Jung, 2016; Song, 2011; Song, 2016). 간호대학생의 생활스트레스는 학업문제, 장래문제, 가치문제, 경제문제 순으로 대인관계(이성, 친구, 가족, 교수와의 관계) 보다는 학점관리 및 취업과 관련된 당면과제(학점, 경제, 장래, 가치와 관련된 문제)의 생활스트레스가 높은 것

으로 나타났다(Song, 2012; Lee, 2016). 320명의 대학생을 대상으로 한 생활스트레스는 우울과 양의 상관관계를 보였고, 우울에 대한 설명력은 41%로 높았다(Song, 2016). 하지만 252명의 간호대학생을 대상으로 한 우울과 생활스트레스의 관계에서는 상관관계가 없고(Jung, 2016), 간호대학생의 스트레스 사건 정도가 높다고 하더라도 우울을 경험하지 않기도 하였다(Jung & Park, 2013). 이는 생활스트레스와 우울의 관계에서 다른 변수의 개입 즉 매개변수로 인하여 생활스트레스가 우울에 영향을 미치지 않을 수 있기 때문에 생활스트레스와 우울의 관계를 매개하는 변수를 고려할 필요가 있겠다.

마음챙김은 심리적 건강의 여러 지표들과 상당한 관련성이 있고, 우울의 영향요인의 하나이다(Kahn, Wei, Su, Han, & Strojewska, 2017; Rayan, 2017). 마음챙김이란 현재 경험에 대한 즉각적이고 명확한 알아차림과 집중된 주의력 등을 통해 욕망과 고뇌로부터 자신을 보호하고, 몸과 마음의 현상을 비판단적인 자각에 의해 있는 그대로 관찰하며 정확하게 이해하려는 노력을 말한다(Park, 2006). 131명의 간호대학생과 480명 대학생을 대상으로 한 연구에서 마음챙김은 우

\* 경북대학교 간호대학·간호과학연구소 부교수(교신저자 E-mail: asansong@knu.ac.kr)

•Received: 3 September 2017 •Revised: 14 November 2017 •Accepted: 30 November 2017

•Address reprint requests to: Song, Yeongsuk

Kyungpook National University College of Nursing The Research Institute of Nursing Science  
680 Guckchaebosang-ro, Jung-gu, Daegu 41944, South Korea  
Tel: 82-53-420-4978 Fax: 82-53-421-2758 E-mail: asansong@knu.ac.kr

울의 영향요인으로 나타났고(Kwon, 2010; Song, 2011), Kwon (2010)의 연구에서는 대학생의 완벽주의와 우울간의 관계에서 마음챙김이 완전매개 효과로 작용하는 것으로 나타났다. 이에, 간호대학생의 우울을 변화시킬 수 있는 변수로 마음챙김을 생각할 수 있겠고, 간호대학생의 마음챙김과 우울의 관계를 파악할 필요도 있겠다.

마음챙김은 스트레스 정도에 따라 영향을 받는데(Lee & Bang, 2008), 일반대학생을 대상으로 한 연구에서는 생활스트레스 정도가 높을수록 마음챙김 정도가 낮았고, 생활스트레스는 마음챙김에 부적인 영향을 미치고 있었다(Gu, Choi, & Cho, 2016). 또한, 직장인을 대상으로 직무스트레스와 마음챙김을 조사한 결과 직무스트레스는 마음챙김과 음의 상관을 보였고, 직무스트레스는 정신건강에 직접적인 영향을 주면서 마음챙김을 부분매개하여 정신건강에 영향을 주는 것으로 나타났다(Park & Park, 2016). 이는 동일한 스트레스를 경험하였더라도 마음챙김 수준에 따라 우울에 차이가 있음(Park, 2009)을 유추할 수 있다. 이렇게 마음챙김은 생활스트레스에 의한 영향을 받고, 우울에 있어서 중요한 영향 요인임을 알 수 있다. 하지만, 지금까지 간호대학생을 대상으로 한 우울의 영향요인에 대한 연구는 많았으나(Chatterjee et al., 2014; Jung, 2016; Song, 2011) 생활스트레스와 우울과의 관계에서 마음챙김의 매개효과에 대한 연구는 거의 없었다. 따라서 본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 관계를 확인하고, 마음챙김이 이들 관계에서 매개역할을 하는지를 파악하여 간호대학생의 우울 감소를 위한 중재개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 생활스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정에서 마음챙김의 매개 효과를 확인하고자 한다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 우울, 마음챙김, 생활스트레스 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 우울, 마음챙김, 생활스트레스 간의 상관관계를 파악한다.
- 간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 마

음챙김의 매개효과를 확인한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사 연구이다.

### 2. 연구 대상

대상자는 D광역시 소재 대학교의 간호대학생으로 본 연구의 목적을 이해하고, 연구참여에 동의한 자로 임의 표출 하였다. 필요한 대상자 수는 중간수준의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 95%, 회귀분석에 사용되는 독립변수 2개로 하여 G\*Power 3. 1. 2. 프로그램을 이용하여 산출한 결과 107명이었다(Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007). 학년별 명수를 고려하여 각 학년당 30명으로 자료수집을 하였고, 회수된 설문지는 120부이었다.

### 3. 연구 도구

#### 1) 생활스트레스

생활스트레스는 Chon, Kim과 Yi (2000)이 개발한 대학생용 생활스트레스 척도를 이용하였다. 본 도구는 정신 및 신체병리를 나타내는 사건은 제외하고, 생활 사건을 객관적으로 기술하고 있다. 또한 정적 생활 사건은 배제하고, 부적 생활 사건만을 척도에 포함하고 있다. 본 도구는 생활사건의 경험 빈도와 중요도를 측정하는데, 본 연구에서는 경험의 빈도로 생활스트레스를 측정하였다. 총 50문항으로 하위요인은 2개의 차원인 대인관계와 당면과제로 구성되어 있다. 대인관계는 4개의 영역인 이성관계(6문항), 친구관계(5문항), 가족관계(6문항), 교수관계(6문항)로 구성되어 있고, 당면과제는 4개의 영역인 학업문제(7문항), 경제문제(7문항), 장래문제(8문항), 가치관의 문제(5문항)로 이루어져 있다. 척도는 4점-Likert식으로 '전혀' 0점에서 '매우' 3점으로 구성되어 있고, 영역별 점수 범위는 0점에서

15점(5문항), 18점(6문항), 21점(7문항), 24점(8문항)이다. 총 점수 범위는 0-150으로 점수가 높을수록 더 많은 생활스트레스를 경험함을 의미한다. 도구 개발 당시 Chronbach's  $\alpha$ 는 .75-.88이었고, 본 연구에서의 Chronbach's  $\alpha$ 는 .79-.92로 나타났다.

### 2) 마음챙김

마음챙김은 Park (2006)의 마음챙김 척도(Mindful Attention Awareness Scale [MAAS])를 이용하였다. 본 도구는 4개의 하위요인인 현재자각(현재순간의 마음과 몸의 경험을 즉각적으로 알아차림), 주의집중(현재 경험이나 과업에 집중), 비판단적 수용(주관적 판단과 평가를 멈추고 발생경험 그대로를 받아들임), 탈중심적주의(관찰자의 위치에서 상황을 바라봄)로 구성되어 있다. 각 하위요인은 5문항씩을 포함하고 있고, 총 20문항으로 이루어져 있다. 본 도구는 5점-Likert 식 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 5점으로 구성되어 있고, 모든 문항은 역문항으로 진술되어 있으며 총 점수 범위는 20-100으로 이루어져 있다. 역채점 후의 점수를 기준으로 하였을 때 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 대학생을 대상으로 한 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .72이었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94로 나타났다.

### 3) 우울

우울은 Psychology Foundation of Australia (2014)의 Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21) 한글판(누구나 사용할 수 있는 무료 도구) 중 우울을 측정할 수 있는 DASS-D를 이용하여 측정하였다. 우울은 낮은 긍정감, 낮은 자존감과 의욕, 절망감으로 구성되어 있다. 총 7문항으로 구성되어 있고, 4점-Likert식 척도로 '나에게 전혀 적용되지 않는다' 0점, '나에게 매우 많이, 대부분 적용된다' 3점으로 이루어져 있다. 총 점수는 본 연구도구에서 제시한 방법을 이용하여 계산을 하였고(점수의 합에 곱하기 2), 점수 범위는 0-42이었으며, 점수가 높을수록 우울의 정도가 심함을 의미한다. 간호대학생을 대상으로 한 Song (2011)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .88이었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91로 나타났다.

## 4. 자료 수집

자료수집은 K대학교 생명윤리심의위원회의 승인을 받고 연구를 진행하였다(KNU 2017-34). 본 연구자는 연구대상자들에게 강의를 하고 있어서 학생들이 설문문에 응답하는데 심리적 압박감 등을 느낄 수 있으므로 박사과정의 연구보조자에게 연구의 전반적인 것을 설명하였다. 이에 연구보조자가 자료수집을 하였고, 연구대상자에게 연구의 목적을 설명하였다. 또한, 연구 이외에 다른 목적으로 사용되지 않고, 수집된 정보는 비밀이 보장되며, 설문조사에 참여하지 않더라도 불이익은 전혀 없음을 강조하였다. 대상자들의 연구 참여 결정은 자발적인 의사로 하였다. 연구에 동의한 대상자는 선착순으로 설문작성에 참여를 하였고, 서면 동의서와 설문지를 작성하였다. 설문지 작성이 끝난 경우에는 연구대상자가 빠진 문항이 없는지 한번 더 체크를 하였고, 연구보조자는 대상자의 완성된 설문지를 대략적으로 체크하였으며, 빠진 문항이 있으면 다시 체크하도록 하여 응답률을 높였다. 설문지를 작성한 대상자들에게는 문구용품으로 답례를 하였다.

## 5. 자료 분석

회수된 120명의 설문지는 IBM SPSS Statistics 23 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 우울, 마음챙김, 생활스트레스 정도는 빈도분석과 기술통계를 사용하여 실수, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였다. 우울, 마음챙김, 생활스트레스 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하였다. 생활스트레스와 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과는 다중회귀분석을 이용하였고, Baron과 Kenny (1986)의 절차를 통해 검증하였으며, Sobel test (Soper, 2017)로 매개효과의 유의성을 검증하였다. 또한, Baron과 Kenny (1986)가 제시한 절차에서 다음의 조건이 충족되어야 매개효과로 의미가 있다. 첫째, 독립변수가 매개변수에 통계적인 유의한 영향을 미치고, 둘째 독립변수가 종속변수에 유의한 영향을 주며, 셋째 매개변수는 종속변수에 유의한 영향이 있어야 한다. 넷째 독립변수가 종속변수에 미치는 영향력은 두 번째 단계보다 세 번째 단계에서 더 감소해야 한다. 만약 세 번

제 단계에서 매개변수를 통제했을 때, 독립변수가 종속 변수에 미치는 영향력이 유의하지 않으면 완전매개로써의 역할을 하고, 유의하면 부분매개의 역할을 한다.

### III. 연구 결과

#### 1. 일반적 특성

본 연구대상자는 학년별로 30명씩 구성되어 총 120명이었다. 그 중 여자는 85.8%, 남자는 14.2%이었고, 평균 연령은 20.9±1.9세이었고, 연령 분포는 18세에서 26세이었다. 종교는 있는 자가 48.3%, 없는 자가 21.7%로 나타났다. 음주는 음주를 하는 자가 94.2%, 전혀 마시지 않은 자가 5.8%로 나타났다 (Table 1).

#### 2. 생활스트레스, 마음챙김, 우울의 정도

간호대학생이 경험하는 생활스트레스의 총 점수는 39.50점이었다. 그 중 대인관계 생활스트레스는 11.22점이었고, 당면과제의 생활스트레스는 28.28점으로 나타났다. 대인관계의 하위요인으로 이성관계는 4.98점으로 가장 높은 점수를 나타냈고, 당면과제에서는 학업이 10.78점으로 가장 높았다. 마음챙김은 77.03점이었고, 하위요인에서는 현재자각 정도가 20.35점으로 가장 높았다. 간호대학생의 우울은 42점 만점에 평균 8.18점으로 나타났다 (Table 2).

#### 3. 생활스트레스, 마음챙김, 우울간의 상관관계

간호대학생의 생활스트레스, 마음챙김, 우울간의 관계를 분석한 결과 생활스트레스와 마음챙김은 음의 상관관계( $r = -.46, p < .001$ ), 우울( $r = .44, p < .001$ )과는 양의 상관관계로 나타났다. 또한, 마음챙김과 우울과의 관계에서는 음의 상관관계( $r = -.72, p < .001$ )를 보였다 (Table 3).

#### 4. 생활스트레스와 우울과의 관계에서 마음챙김의 매개변수

Baron과 Kenny (1986) 방법으로 검증한 결과는 다음과 같다 (Table 4). 첫 단계에서 독립변수인 생활스트레스는 매개변수인 마음챙김에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다 ( $\beta = -.46, p < .001$ ). 두번째 단계에서, 생활스트레스는 종속변수인 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다 ( $\beta = .44, p < .001$ ). 세번째 단계에서 마음챙김은 우울에 유의한 영향력이 있었고 ( $\beta = -.66, p < .001$ ), 네번째 단계인 종속변수에 대한 독립변수의 효과에서는 세 번째 단계의 회귀계수 ( $B = 0.06$ )가 두 번째 단계 회귀계수 ( $B = 0.19$ ) 보다 적은 것으로 나타났다. 또한 세 번째 단계에서 매개변수인 마음챙김을 통제하였을 때, 생활스트레스는 우울에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 ( $\beta = .13, p = .067$ ) 마음챙김은 생활스트레스와 우울 관계에서 완전 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 마음챙김의 매개효과에 대한 유의성을 검증하기 위하여 Sobel test

Table 1. General Characteristics of Nursing Students (N=120)

Variables	Categories	Range	Mean±SD	n (%)
Age (yr)		18-26	20.9±1.9	
Gender	Female			103 (85.8)
	Male			17 (14.2)
Grade	1			30 (25.0)
	2			30 (25.0)
	3			30 (25.0)
	4			30 (25.0)
Religion	Yes			58 (48.3)
	No			62 (21.7)
Alcohol intake (week)	Yes			123 (94.2)
	No			7 (5.8)

를 수행한 결과 생활스트레스와 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다( $Z=4.81$ ,  $p<.001$ ).

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스, 우울, 마음챙김의 정도와 관계를 확인하고, 생활스트레스와 우울의 관계에서 마음챙김이 매개역할을 하는지를 파악하여 간호대학생의 우울을 감소시키기 위한 중재개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다.

#### IV. 논 의

Table 2. Scores of Stressful Life Events, Mindfulness and Depression in Nursing Students (N=120)

Variables	Mean±SD	Range
Stressful life events	39.50±20.60	4-108
Interpersonal relationship	11.22±14.25	0-63
Love	4.98±12.67	0-54
Friend	0.98±1.91	0-10
Family	1.69±2.46	0-12
Faculty	3.56±3.58	0-18
Task-related	28.28±11.81	4-62
Grade	10.78±4.44	0-21
Economy	4.45±3.79	0-17
Future	8.15±4.48	1-20
Value	4.91±3.66	0-15
Mindfulness	77.03±15.17	27-100
Decentered awareness	17.53±5.09	5-25
Non-judgemental acceptance	20.06±4.26	5-25
Present awareness	20.35±3.79	9-25
Concentration	19.09±4.22	6-25
Depression	8.18±8.04	0-36

Table 3. Correlations among Stressful Life Events, Mindfulness and Depression (N=120)

	Stressful life events	Mindfulness	Depression
	r(p)		
Stressful life events	1		
Mindfulness	-.46(<.001)	1	
Depression	.44(<.001)	-.72(<.001)	1

Table 4. Mediating Effect of Mindfulness between Stressful Life Events and Depression (N=120)

Variables	B	$\beta$	t	p	Adj.R <sup>2</sup>	F	p
Step 1.							
Stressful life events → Mindfulness	-0.34	-.46	-5.62	<.001	.205	31.62	<.001
Step 2.							
Stressful life events → Depression	0.19	.44	5.25	<.001	.182	27.56	<.001
Step 3.							
Stressful life events, Mindfulness → Depression					.525	66.71	<.001
1) Stressful life events → Depression	0.06	.13	1.85	.067			
2) Mindfulness → Depression	-0.39	-.66	-9.27	<.001			
Sobel test: $Z=4.81$ , $p<.001$							

본 연구에서 간호대학생의 생활스트레스는 39.50점(1.1/4점)으로 당면과제인 학업문제가 10.78점으로 가장 높았고, 그 다음으로 장래문제 8.15점, 이성관계 4.98점, 가치관문제 4.91점 순으로 나타났다. 이는 182명의 간호대학생을 대상으로 동일한 도구를 사용하여 측정된 생활스트레스 점수인 1.78점(4점 만점)보다 낮게 나타났으나(Hong, 2012) 학업문제 점수가 가장 높고, 장래문제, 가치관 문제 순으로 높게 나타난 결과와 비슷하였다(Hong, 2012; Lee, 2016). 즉, 대인관계보다는 당면과제로 인한 생활스트레스가 높았는데, 이는 장래에 더 나은 직업에 취업을 하기 위하여 학점관리를 해야 하고, 삶의 가치관을 정립해야 할 시기이므로 대인관계보다는 당면과제의 생활스트레스가 높게 나타난 것으로 여겨진다. 마음챙김은 본 연구에서 77점(3.9점/5점)으로 나타났다. 이는 266명의 여대생을 대상으로 측정된 한 연구 결과인 3.69점/5점과 비슷하였다(Lee, 2012). 또한, 우울은 8.18점으로 나타나 간호대학생의 우울은 거의 없는 것으로 나타났다. 우울을 측정된 DASS-D 도구(Psychology Foundation of Australia, 2014)는 42점 만점으로 0-9점까지는 우울이 없는 정상 상태를 의미한다. 이 점수는 같은 도구를 이용하여 오스트레일리아의 3차 병원 간호사 132명을 대상으로 한 우울 점수인 5.76점(9점 이내의 점수)으로 우울이 없는 상태의 결과와 비슷한 것으로 나타났다(Hegney et al., 2014). 따라서 이 변수들의 점수 정도가 유지될 수 있도록 해마다 간호대학생의 정신건강 정도를 측정하여 생활스트레스와 우울 등의 정도가 높은 대상자들을 선별하고, 이들을 위한 교육 및 중재 프로그램 적용이 필요하겠다.

본 연구에서 우울은 생활스트레스와 정적 상관관계를 보였고, 마음챙김과는 부적 상관관계를 나타냈으며, 생활스트레스와 마음챙김은 정적 상관관계로 나타났다. 우울과 생활스트레스 관계에서는 스트레스가 높을수록 정신장애는 높고(Park & Park, 2016), 102명의 여대생을 대상으로 생활스트레스와 우울은 정적 상관관계를 나타낸 연구와 일치하였다(Clarke, 2012). 131명의 간호대학생(Song, 2011) 뿐만 아니라 470명의 일반대학생을 대상으로 한 연구(Kwon, 2010)에서도 마음챙김은 우울과 음의 관계가 있는 연구와도 일치하였다. 또한, 일반대학생을 대상으로 한 연구에서는 생활스

트레스와 마음챙김이 음의 관계로 나타나 본 연구와 일치하였다(Gu et al., 2016). 마음챙김은 본 연구에서의 생활스트레스 및 우울과 같은 현재의 부정적인 생각을 즉각적으로 알아차리게 하고, 비판단적으로 수용하게 함으로써 부정적인 경험에서 벗어날 수 있도록 해준다(Park, 2006). 또한, 마음챙김은 우울 뿐 아니라 정신적 영역의 삶의 질과도 관계가 있다(Caluyong et al., 2015). 그러므로 본 연구에서 측정된 생활스트레스 및 우울을 제외한 간호대학생의 정신건강을 측정할 수 있는 변수들과 마음챙김의 관련성에 대해 연구해보고, 간호대학생의 마음챙김을 향상시킬 수 있는 프로그램 적용 및 효과 측정이 필요할 것으로 여겨진다.

본 연구에서 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 마음챙김은 완전 매개효과가 있었다. 즉, 생활스트레스 수준이 높을수록 마음챙김이 낮아지고, 낮은 마음챙김은 우울을 증가시킨다. 이는 1,211명의 대학생을 대상으로 생활스트레스를 많이 경험할수록 마음챙김을 덜 하게 되고, 마음챙김을 덜 할수록 정신건강이 악화되며, 마음챙김은 생활스트레스와 정신건강을 부분 매개하는 연구결과와 비슷하였다(Gu et al., 2016). 대학생을 대상으로 마음챙김의 매개효과 연구는 거의 없는 실정이어서 대상자가 다르기는 하지만 248명의 직장인을 대상으로 한 연구에서도 마음챙김은 직무스트레스와 정신장애간의 관계에서 부분매개로 작용하는 결과와도 유사하였다(Park & Park, 2016). 425명의 35-55세 여성을 대상으로 한 연구에서는 스트레스와 심리 증상(우울 포함) 관계에서 마음챙김이 완전 매개하는 것으로 나타나 스트레스 사건이 있다하더라도 마음챙김이 높아지지 않는다면, 우울과 같은 심리 증상이 낮아지지 않음을 보여주어서(Lee & Bang, 2008) 본 연구와 거의 일치하였다. 즉, 생활스트레스가 높다고 해서 우울의 정도가 높아지는 것이 아니라 생활스트레스로 인해 마음챙김이 저하됨으로써 우울이 증가한다는 것이다. 생활스트레스는 삶을 살아가면서 피할 수 없는 사건이고, 생활스트레스 자체도 중요하지만 마음챙김의 기여가 있다면 우울이 높아질 수 있음을 보여주고 있다. 이에, 간호대학생의 생활스트레스와 우울을 감소시키기 위해서는 생활스트레스를 감소시키는 프로그램을 적용하는 것도 중요하지만 마음챙김을 향상시킬 수 있는 능력을 기르는 것이 더욱더 중요하다고 하겠다. 또한, 간

호대학생은 앞으로 간호사로서, 본인 뿐 아니라 환자의 스트레스 및 우울 등을 간호해야 하므로, 교수자는 대학생활에서 마음챙김의 중요성을 간호대학생에게 인식 시키고, 마음챙김을 향상시킬 수 있는 프로그램을 적용 해보는 것도 필요할 것으로 여겨진다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 120명의 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 확인하기 위한 연구이었다. 그 결과, 마음챙김은 생활스트레스와 우울 관계에서 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이에 간호대학생의 생활스트레스와 우울을 감소시키기 위해서는 마음챙김을 향상시킬 수 있는 중재 프로그램 개발 및 적용 연구가 필요하겠다.

본 연구를 통하여 간호대학생의 생활스트레스가 높을수록 마음챙김은 낮아지고, 마음챙김이 높을수록 우울은 낮아짐을 확인하였다. 즉 생활스트레스와 우울의 감소에 마음챙김이 중요한 매개 역할을 한다는 것을 실증적으로 검증하여 간호중재 프로그램 개발을 위한 기반을 마련하였다는 것이 본 연구의 의의라고 하겠다.

본 연구 결과를 토대로 다음과 같이 제언한다. 본 연구는 일개 대학교의 간호대학생을 대상으로 조사연구를 하여서 연구결과를 확대 해석하는 데에는 제한점이 있으므로 지역을 확대하여 대상자를 선정하거나 간호대학생 이외의 대상자인 환자 및 일반인으로 대상자 범위를 넓혀서 반복연구를 해보는 것이 필요하겠다. 또한, 본 연구에서는 생활스트레스와 우울 관계에서 마음챙김의 매개효과를 보았는데, 추후에는 우울 이외의 간호대학생들과 관련된 정신건강 관련 변수를 찾아보고, 이 변수와 마음챙김과의 관련성을 알아보는 연구도 필요하겠다. 마지막으로 마음챙김을 향상시킬 수 있는 프로그램을 기반으로 생활스트레스와 우울 감소에 대한 효과를 측정해 볼 것을 제안한다.

## References

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual,

strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Caluyong, M. B., Zambrana, A. F., Romanow, H. C., Nathan, H. J., Nahas, R., & Poulin, P. A. (2015). The relationship between mindfulness, depression, diabetes self-care, and health-related quality of life in patients with type 2 diabetes. *Mindfulness*, 6(6), 1313-1321. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-015-0401-z>

Clarke, D. (2012). The moderating effect of impulsivity on the relationship between stressful life events and depression among college women. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 10(2), 152-161. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-011-9333-6>

Chatterjee, S., Saha, I., Mukhopadhyay, S., Misra, R., Chakraborty, A., & Bhattacharya, A. (2014). Depression among nursing students in an Indian government college. *British Journal of Nursing*, 23(6), 316-320. <http://dx.doi.org/10.12968/bjon.2014.23.6.316>

Chon, K. K., Kim, K. H., & Yi, J. (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology*, 5(2), 316-335.

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavioral Research Methods*, 39(2), 175-191.

Gu, H., Choi, H., & Cho, I. (2016). The mediating effects of mindfulness on the relationship between stress and mental health in college students. *Journal of humanities & Social Sciences*, 17(1),

- 659-683.
- Hegney, D. G., Craigie, M., Hemsworth, D., Osseiran-Moisson, R., Aoun, S., Francis, K., et al. (2014). Compassion satisfaction, compassion fatigue, anxiety, depression and stress in registered nurses in Australia: Study 1 results. *Journal of Nursing Management, 22*(4), 506-518. <http://dx.doi.org/10.1111/jonm.12160>
- Hong, J. Y. (2012). Life stress, depression and self-esteem of nursing college students. *Journal of the Korean Society for Multicultural Health, 2*(2), 35-42.
- Jung, H. Y. (2016). The convergence influence of life stress, depression and ego resiliency on college life adaptation in nursing students. *Journal of Digital Convergence, 14*(7), 259-268. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.7.259>
- Jung, S. H., & Park, S. H. (2013). Relationship among stress, depression, and satisfaction to clinical practice among nursing students. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing, 16*(1), 47-54. <http://dx.doi.org/10.7587/kjrehn.2013.47>
- Kahn, J. H., Wei, M., Su, J. C., Han, S., & Strojewska, A. (2017). Distress disclosure and psychological functioning among Taiwanese nationals and European Americans: The moderating roles of mindfulness and nationality. *Journal of Counseling Psychology, 64*(3), 292-301. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000202>
- Kim, H. S., Nam, C. Y., & Jung, H. O. (2016). Validation of path model on the suicide ideation for university students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 30*(3), 381-394. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.3.381>
- Kwon, L. J. (2010). *The mediating effects of mindfulness and self-criticism on the relation between perfectionism and depression in university students*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Lee, E. S. (2016). Moderated effects of coping strategies in the relation between life stress and psychological well-being in university students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 30*(3), 470-482. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.3.470>
- Lee, Y. M. (2012). Influences of body mass index, mindfulness and self-esteem on the body image among university students. *Korean Journal of Adult Nursing, 24*(2), 200-207. <http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2012.24.2.200>
- Lee, W. K., & Bang, H. J. (2008). The relationship among stress of adult women, mindfulness, self-compassion, psychological well-being and psychological symptoms. *The Korean Journal of Developmental Psychology, 21*(4), 127-146.
- Oh, W. O., & Shin, H. (2016). Impact of depression, ego-resilience, and active stress coping on internet addiction tendency among college students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 30*(1), 56-69. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.1.56>
- Park, K. (2009). The moderating effect of mindfulness and dispositional optimism on the relation between stress of life and depression. *The Korean Journal of Stress Research, 17*(4), 369-378.
- Park, S. H. (2006). *Development of the mindfulness scale*. Unpublished doctoral dissertation, The Catholic University of Korea, Seoul.

- Park, S. H., & Park, S. Y. (2016). The effects of job stress, mindfulness and job satisfaction to mental health. *Social Science Research*, 40(1), 131-154.
- Park, Y. (2017). Effects of depression, self-esteem, and social support on suicidal ideation in college students. *Child Health Nursing Research*, 23(1), 111-116. <http://dx.doi.org/10.4094/chnr.2017.23.1.111>
- Psychology Foundation of Australia. (2014). *Depression, anxiety, stress scale (DASS)*. Unpublished instrument. Retrieved March 15, 2017, from <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>
- Rayan, A. H. R. (2017). Mindfulness, quality of life, and severity of depressive symptoms among patients with schizophrenia and patients with major depressive disorder. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Service*, 55(5), 40-50. <http://dx.doi.org/10.3928/02793695-20170420-05>.
- Song, M. (2016). The influence of daily stress on depression in undergraduates: Focused on moderating effect of intolerance of uncertainty. *Forum for Youth Culture*, 47, 32-48. <http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2016.07.47.31>
- Song, Y. (2011). Depression, stress, anxiety and mindfulness in nursing students. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 23(4), 397-402.
- Song, Y. (2012). Stressful life events and quality of life in nursing students. *The Journal of Korean Academy Society of Nursing Education*, 18(1), 71-80. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.071>
- Soper, D. S. (2017). *Sobel test calculator for the significance of mediation*. Retrieved May 13, 2017, from <https://www.danielsoper.com/statcalc/calculator.aspx?id=31>
- Statistics Korea .(2017, September). *2017 causes of death statistics in Korea*. Retrieved October 23, 2017, from [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=360039](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=360039)

ABSTRACT

## Mediating Effect of Mindfulness between Stressful Life Events and Depression in Nursing Students

**Song, Yeongsuk** (Associate Professor, Kyngpook National University College of Nursing)

**Purpose:** This study examined the relationship among stressful life events, mindfulness and depression, and explored the mediating role of mindfulness between stressful life events and depression in nursing students. **Methods:** A cross-sectional survey was undertaken. A sample of 120 nursing students participated in the study. The self-reported measures of stressful life events (revised life stress scale), depression (DASS-D) and mindfulness (MAAS) were adopted in April, 2017. The data were analyzed using descriptive statistics, frequency, Pearson correlation coefficient and multiple regression. Mediation analysis was performed using the Baron & Kenny method and Sobel test. **Results:** The mean scores of stressful life events, mindfulness and depression were 39.50, 77.03, and 8.18, respectively. Higher levels of stressful life events were associated with lower mindfulness ( $r = -46, p < .001$ ) and higher depression ( $r = -44, p < .001$ ), and mindfulness was negatively associated with depression ( $r = -72, p < .001$ ). Mindfulness showed full mediation in the relationship between stressful life events and depression. **Conclusion:** Stressful life events influenced the nursing students' depression via the full mediating effect of mindfulness. Promoting mindfulness plays an important role in reducing depression in nursing students. Therefore, it is important to develop a mindfulness program or use a mindfulness-based stress reduction program (MBSR) for nursing students.

**Key words :** Stress, Mindfulness, Depression