

간호대학생의 성격강점이 지각된 스트레스에 미치는 영향

유미옥
세경대학교 간호학과

The Influence of Nursing Students' Character Strength on Perceived Stress

Mi-Ok Yu

Department of Nursing, Saekung College

요약 본 연구는 간호대학생의 성격강점이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 A지역의 간호학과 학생 174명을 대상으로 하였으며, 수집된 자료는 SPSS WIN 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 연구의 결과 대상자의 성격강점은 3.46 ± 0.34 점(5점 척도) 이었고, 지각된 스트레스는 2.84 ± 0.42 점(5점 척도)이었으며, 성격강점 중 가장 점수가 높은 하위영역은 인간애로 3.65 ± 0.49 점이었다. 간호대학생의 지각된 스트레스는 성격강점과 부적 상관관계($r = -.50, p < .001$)를 보이는 것으로 나타났고, 지각된 스트레스는 성격강점의 하위영역 모두에 부적 상관관계를 보였다. 또한 간호 대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인은 일반적 특성의 매우 어려운 가정형편($\beta = .146, p = .026$)과 성격강점의 하위요인 중 용기($\beta = -.250, p = .006$)와 초월성($\beta = -.275, p = .013$)으로 나타났으며, 세 요인은 지각된 스트레스를 39.5% 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 간호학과의 교수진이나 상담 직원들은 이와 같은 결과를 통해 간호학과 학업을 힘들어하는 학생들에게 성격강점을 확인시켜주고 스트레스를 경감시킬 수 있는 중재 방안을 모색해야 할 것이다.

Abstract This is a descriptive study to determine the influence of character strength of nursing students on perceived stress. Data were collected from 174 nursing students in the A- area and analyzed using SPSS WIN 21.0 program. The character strength of nursing students was 3.46 ± 0.34 (on a 5-point scale) and perceived stress was 2.84 ± 0.42 (on a 5-point scale). Among the subdomains of character strengths, humanity was the highest, with a score of 3.65 ± 0.49 . The perceived stress of nursing students showed a negative correlation with character strength ($r = -.50, p < .001$) and was negatively correlated with all subdomains of character strength. In addition, the factor that most affected the perceived stress of nursing students among general characteristics was very difficult family experience ($\beta = .146, p = .026$), and the factors with the greatest effect among the subdomains of character strengths were courage ($\beta = -.250, p = .006$) and transcendence ($\beta = -.275, p = .013$). These three factors were found to explain 39.5% of variance in perceived stress. Therefore, these results demonstrate the need to explore interventions that enable nursing school faculty and counseling staff to help confirm character strengths and reduce stress in students with hard time getting adjusted to nursing school.

Keywords : Character strengths, Perceived stress, Nursing students

1. 서론

1.1 연구의 필요성

최근 간호학과의 취업률이 타과에 비해 높다는 이유

로 본인의 적성과 간호학에 대한 정확한 정보를 충분히 고려하지 않고 주변의 권유에 의해 간호학과에 입학한 학생들이 적지 않다. 이러한 이유로 전공수업과 임상실습을 하게 되는 고학년으로 갈수록 학업에 어려움을 호

*Corresponding Author : Mi-Ok Yu(Saekung Colle.)
Tel: +82-54-559-1264 email: miok732000@hanmail.net
Received October 5, 2016
Accepted February 3, 2017

Revised (1st October 28, 2016, 2nd November 17, 2016)
Published February 28, 2017

소하는 경우가 발생하며, 또한 그렇지 않은 학생이더라도 학업도중 발생하는 어려움은 일반 학과의 학생에 비해 더 많은 스트레스를 받게 하는 원인으로 나타나고 있다[1].

특히 학과부적응과 관련된 스트레스를 많이 지각하는 학생들은 자신에 대한 확신이 부족하고, 진로정체감이 부족하기 때문에 취업에도 부정적인 영향을 미칠 수 있어 스트레스가 더욱 가중될 수 있다[2]. 이러한 어려운 상황을 극복하지 못한 학생들은 긴장, 불안, 우울 등을 경험할 수 있고, 과음과 같은 행동장애나 스트레스로 인한 신체질환까지 초래할 수 있으므로[3], 간호대학생들의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 여러 요인을 확인하여 스트레스를 중재해 주는 일은 중요하다고 볼 수 있다.

현재까지 간호대학생의 스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 학업, 임상실습, 자기효능감, 극복력 등이 확인되었다[4, 5]. 또한 Cho 등[6]의 연구에서 간호대학생이 취업과 관련된 스트레스를 높게 느끼는 것은 높은 임상실습 스트레스, 낮은 전공만족도, 좋지 못한 경제상태로 인한 것이었으며, Choe 등[7]의 연구에서는 내향적인 성격이 취업과 관련된 스트레스의 영향요인으로 나타났다. Cha[8]의 연구에서도 시간에 걸쳐 안정적인 개인의 독특성을 설명하는 성격유형은 개인이 지각하는 스트레스에 차이를 주는 것으로 나타났다.

이러한 요인 중 개인의 성격에는 긍정적인 강점요소가 많이 포함되어 있기 때문에[9] 이를 통해 간호학과에 대한 효율적인 적응을 기대해 볼 수 있다고 생각하였으나, 간호대학생을 대상으로 개인 성격의 강점요소와 관련된 스트레스 영향 요인을 확인한 연구는 미흡한 실정이었다[10, 11]. 따라서 간호대학생의 성격강점 중 스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인하여 간호학과 학생들의 학업과 실습의 적응에 도움을 줄 수 있는 스트레스 중재방안을 모색해 볼 필요가 있다고 생각된다. Lazarus와 Folkman[12]은 스트레스-대처-적응이론에서 성격이 스트레스에 영향을 미칠 수 있는 개인적 변인의 스트레스원이라고 하였다. 따라서 개인의 성격은 기존에 스트레스에 영향을 미치는 것으로 Yang 등[13]에 의해 보고되었던 학업이나 임상실습 등의 환경적 스트레스원과 Lim 등[4]에 의해 보고되었던 자기효능감과 같은 대처자원과 비교해서 가장 우선적으로 개인이 극복해야 할 스트레스원이자 개인에게서 기대할 수 있는 대처양식으로 판단되므로, 간호대학생의 지각된 스트레스를 중재하기

위해 성격강점을 확인해 보는 것이 필요하다고 생각된다.

Seligman 등[14]은 성격의 강점 함량이 정신장애 예방에 효과적이라고 하면서 개인은 누구나 대표적인 성격강점이 있고, 성격강점을 통해 다양한 긍정적 측면을 기대할 수 있다고 하였다. 성격강점은 더 나은 삶을 위해 지식을 습득하고 활용하는 인지적 강점, 다른 사람과 친밀해지는 대인관계적 강점, 자신의 목표와 가치를 추구하는 의지와 관련된 성격적 강점, 지나침으로부터 자신을 보호하는 중용적 강점 그리고 삶에 대한 낙관적인 강점을 포함하고 있어 개인의 긍정적 성품으로 정의되고 있다[15]. Park, Peterson과 Seligman[16]도 성격강점은 개인의 생각, 감정, 행동에서 드러나는 정신적이고 도덕적인 성격의 측면에서 주관적 행복 등의 긍정적인 결과들과 밀접한 관련을 보인다고 하였다. 반면 특정 성격강점이 매우 결핍된 사람에서는 성격의 부적응적인 측면을 나타낼 수 있다고 하였으므로[23], 성격강점이 결핍된 학생들은 스트레스가 더 가중될 수 있을 것으로 생각된다.

따라서 본 연구에서는 간호대학생의 성격강점과 지각된 스트레스 정도를 확인하고, 성격강점의 하위요인이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 확인하여 학업이나 임상실습으로 인해 스트레스를 지각하는 간호대학생들을 위한 중재 프로그램의 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 성격강점이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 A지역에 소재하는 일대에 재학 중인 간호대학생 3학년과 4학년을 연구의 대상으로 하였다. 대상자 수는 G Power 3.1.7 program[17]을 이용하여 산출하였으며, 다중회귀 분석의 경우 예측요인의 수 8개, 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95를 유지하는데 필요한 표본 수는 160명이었으나 탈락률을 고려하여 180명을 편의표집 하였다. 이 중 누락되거나 편중된 설문지 6부를 제외하고 총 174부(96.7%)가 자료 분석에 이용되었다.

2.2 연구도구

2.2.1 성격강점

성격강점은 Seligman[18]이 개발한 성격강점척도(VIA-IS: Values in Action Inventory of Strength)를 우리나라의 실정에 맞게 Kim[19]이 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 6개 영역의 총 48문항으로 구성되어 있으며, 하위영역은 지혜와 지식 10문항, 용기 6문항, 인간애 6문항, 정의 6문항, 절제 6문항, 초월성 14문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘나와 매우 다름’ 1점에서 ‘나와 매우 비슷’ 5점까지로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 성격강점이 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's α 값은 .86였으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .89였다.

2.2.2 지각된 스트레스

지각된 스트레스는 Cohen 등[20]이 개발한 지각된 스트레스 도구(Perceived Stress Scale)를 Park과 Seo[21]가 번안하고 대학생을 대상으로 타당도 및 신뢰도를 검증한 한국판 지각된 스트레스 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 하위영역은 부정적 지각 5문항과 긍정적 지각 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 없었다’ 1점에서 ‘매우 자주 있었다’ 5점까지로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. Park과 Seo[28]의 연구에서 부정적 지각의 도구의 신뢰도 Cronbach's α 값은 .77이었고, 긍정적 지각의 Cronbach's α 값은 .74였다. 본 연구에서 부정적 지각의 도구의 신뢰도 Cronbach's α 값은 .78이었고, 긍정적 지각의 Cronbach's α 값은 .83이었다.

2.3 자료수집

본 연구에서는 연구 대상자에게 연구의 취지와 방법을 설명한 후, 이를 통해 연구의 목적을 이해하고 연구에 자발적으로 참여하겠다고 동의한 간호대학생을 대상으로 자가보고식 설문을 진행하였다. 자료수집은 2016년 4월 1일부터 5월 30일까지 이루어졌으며, 연구도중 참여를 원치 않을 경우 언제든지 중단할 수 있음을 설명하였다. 또한 수집된 자료의 사용이 연구 목적 이외에는 공개되거나 사용되지 않음을 연구대상자에게 설명하였다.

2.4 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS WIN 21.0을 이용하여 통계 처리하였으며, 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 분석하였다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 성격강점과 지각된 스트레스는 t-test와 ANOVA로 분석하였고, 유의미한 차이는 Tukey로 사후 검정 하였다.
- 3) 대상자의 성격강점과 지각된 스트레스의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 4) 대상자의 성격강점과 지각된 스트레스와의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 5) 대상자의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성과 성격강점, 지각된 스트레스

대상자는 여자가 152명(87.4%), 남자가 22명(12.6%)이었으며, 3학년이 107명(61.5%), 4학년이 67명(38.5%)이었다. 종교는 무교 105명(60.4%), 기독교 33명(19.0%)의 순이었고, 건강상태는 건강 98명(56.3%), 보통 50명(28.7%)의 순이었다. 대인관계는 좋음이 115명(56.3%)이었고, 대상자의 대부분이 보통 이상의 대인관계를 유지하고 있는 것으로 나타났다. 전공만족도는 만족 98명(56.3%), 보통 50명(28.7%)의 순이었고, 학과성적은 지난학기 평균 학점 B학점 이상 A학점 미만의 대상자가 145명(83.3%)으로 가장 많았다. 주거형태는 기숙사에 살고 있는 대상자가 91명(52.3%)으로 가장 많았으며, 가정형태는 보통 119명(68.4%), 어려움 25명(14.4%), 약간의 여유 22명(12.6%)의 순이었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 성격강점의 차이를 분석한 결과, 건강상태($F=3.205, p=.025$), 대인관계($F=21.587, p<.001$), 전공만족도($F=9.312, p<.001$)에서 유의한 차이를 보였다. Tukey로 사후검정을 실시한 결과 건강상태에서는 매우 건강한 경우가 보통인 경우보다 성격강점이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다. 또한 대인관계가 매우 좋은 경우가 좋거나 보통인 경우보다 성격강점이 더 높은 것으로 나타났으며, 전공만족도가 매우만족인 대상자가 만족, 보통, 불만족인 대상자보다 성격강점이 유의하게 더 높았다<Table 1>.

Table 1. Difference of Character Strength and Perceived Stress by General Characteristics (N=174)

Categories	Characteristics	n(%)	Character Strength		Perceived Stress	
			M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Gender	Male	22(12.6)	3.46±.37	-1.03 (.990)	2.77±.44	-.888 (.376)
	Female	152(87.4)	3.46±.33		2.85±.41	
Grade	Grade 3	107(61.5)	3.43±.31	-1.495 (.137)	2.88±.42	1.582 (.116)
	Grade 4	67(38.5)	2.51±.38		2.78±.41	
Religion	Christian	33(19.0)	3.54±.38	1.338 (.258)	2.83±.53	.270 (.897)
	Buddhism	22(12.6)	3.48±.36		2.79±.44	
	Catholic	14(8.0)	3.57±.32		2.79±.45	
	No	105(60.4)	3.42±.32		0.37±.36	
Health state	Very healthy ^a	30(17.2)	3.60±.36	3.205 (.025) a>c	2.60±.37	5.412 (.001) b, c>a
	Healthy ^b	98(56.3)	3.46±.28		2.85±.39	
	Moderate ^c	43(24.7)	3.36±.41		2.98±.45	
	Bad ^d	3(1.7)	3.56±.08		2.90±.40	
Interpersonal relationship	Very good ^a	24(13.8)	3.69±.39	21.587 (<.001) a>b>c	2.67±.35	7.448 (.001) c>b>a
	Good ^b	115(66.1)	3.50±.28		2.81±.43	
	Moderate ^c	35(20.1)	3.19±.31		3.05±.34	
Satisfaction with major	Very satisfaction ^a	22(12.6)	3.73±.39	9.312 (<.001) a>b>c, a>d	2.52±.37	7.176 (<.001) c, d>a
	satisfaction ^b	98(56.3)	3.48±.32		2.81±.40	
	Moderate ^c	50(28.7)	3.33±.27		2.97±.42	
	Dissatisfaction ^d	4(2.3)	3.18±.24		3.33±.13	
Department grade	≥Grade A	8(4.6)	3.62±.30	.910 (.438)	2.71±.45	.414 (.743)
	B credit ~ A credit less	145(83.3)	3.46±.34		2.84±.42	
	C+ credit ~ B credit less	18(10.3)	3.39±.34		2.91±.34	
	C+ credit less	3(1.7)	3.37±.39		2.90±.62	
Residential type	Trace	8(4.6)	3.54±.40	.303 (.739)	2.74±.29	2.022 (.136)
	Dormitory	91(52.3)	3.45±.35		2.79±.42	
	Commute	75(43.1)	3.47±.31		2.91±.42	
Family expediency (Financial)	Very difficulty	2(1.1)	3.24±.46	1.266 (.286)	3.40±.28	2.945 (.022)
	Difficulty	25(14.4)	3.40±.32		2.96±.45	
	Moderate	119(68.4)	3.46±.33		2.83±.36	
	A little afford	22(12.6)	3.59±.39		2.65±.54	
	Enough afford	5(2.69)	3.48±.30		3.04±.63	
	Missing value	1(0.6)	-		-	

대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스의 차이를 분석한 결과, 건강상태($F=5.412, p=.001$), 대인관계($F=7.448, p=.001$), 전공만족도($F=7.76, p<.001$), 가정형편($F=2.945, p=.022$)에서 유의한 차이를 보였다. Tukey 사후검정을 실시한 결과 건강상태에서는 건강한 경우와 보통인 경우가 매우 건강한 경우보다 스트레스 지각이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다. 또한 대인관계가 보통인 경우가 좋거나 매우 좋은 경우보다 스트레스 지각이 더 높은 것으로 나타났으며, 전공만족도에서는 만족도가 보통이거나 불만족인 경우가 매우 만족한 경우보다 스트레스 지각이 더 높았다. 가정형편은 사후분석에서 유의한 차이를 보이지 않았다<Table 1>.

3.2 성격강점과 지각된 스트레스 정도

간호대학생의 성격강점 정도는 $3.46\pm.34$ 점(5점 척도)

이었고, 지각된 스트레스 정도는 $2.84\pm.42$ 점(5점 척도)이었다. 성격강점의 하위영역 중 점수가 가장 높은 영역은 인간애로 $3.65\pm.49$ 점이었으며, 그 다음이 초월성 $3.61\pm.44$ 점, 용기 $3.38\pm.46$ 점의 순이었다<Table 2>.

Table 2. Degree of Character Strength and Perceived Stress (N=174)

Variables	Classification	Min	Max	M±SD
Character Cstrength		2.73	4.52	3.46±.34
	Wisdom, Knowledge	2.30	4.60	3.35±.41
	Courage	2.17	4.50	3.38±.46
	Humanity	2.33	5.00	3.65±.49
	Justice	1.67	4.83	3.32±.43
	Moderation	2.33	4.50	3.32±.43
	Transcendence	2.79	4.71	3.61±.44
Perceived Stress		1.80	4.10	2.84±.42

3.3 성격강점과 지각된 스트레스와의 관계

간호대학생의 지각된 스트레스는 총 성격강점과 부적 상관관계($r=-.50, p<.001$)를 보였다. 또한 지각된 스트레스는 성격강점의 하위영역인 지혜 및 지식, 용기, 인간애, 정의, 절제 및 초월성에 모두 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다<Table 3>.

Table 3. Correlations among Character Strength and Perceived Stress (N=174)

Variables	Perceived Stress	
	r	p
Wisdom and Knowledge	-.24	<.001
Courage	-.48	<.001
Humanity	-.30	<.001
Justice	-.33	<.001
Moderation	-.32	<.001
Transcendence	-.53	<.001
Total Character Strength	-.50	<.001

3.4 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인

본 연구에서는 일반적 특성에서 간호대학생의 지각된

스트레스에 유의한 차이를 보인 명목척도(건강상태, 전공만족도, 대인관계, 가정형편)를더미변수로 변환하여 성격강점의 하위영역 변수들과 함께 입력방법으로 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 기본가정을 확인하기 위하여 독립변수간의 다중공선성을 검정한 결과 공차한계가 .330~.953로 1.0이하였으며, 분산팽창지수(VIF)도 1.050~3.029으로 기준인 10이상을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다.

회귀모형을 분석한 결과 회귀모형이 유의하였으며 ($F=5.578, p<.001$), 성격강점의 하위영역 중 용기($\beta=-.250, p=.006$)와 초월성($\beta=-.275, p=.013$)이 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 일반적 특성에서 매우 어려운 가정형편이 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta=.146, p=.026$), 가정형편이 보통인 경우를 기준으로 하였을 때 보다 5.677만큼 스트레스 지각이 높은 것으로 나타났다. 이러한 변수들은 지각된 스트레스를 39.5% 설명하고 있었으며, 초월성($\beta=-.275, p=.013$)이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다<Table 4>.

Table 4. Affecting Factors on Perceived Stress (N=174)

Variables	B	SE	β	t(p)	R ² (Adj. R ²)	F(p)
(Constant)	42.304	3.105		19.094(<.001)	.395 (.324)	5.578 (<.001)
Health state						
Bad	-.245	2.203	-.008	-.111(.912)		
Healthy	-.360	.697	-.043	-.516(.607)		
Very healthy	-1.886	1.048	-.169	-1.801(.074)		
Moderate	.					
Satisfaction with major						
Dissatisfaction	1.634	1.898	.059	.861(.391)		
satisfaction	-.833	.637	-.099	-1.307(.193)		
Very satisfaction	-1.071	1.115	-.084	-.960(.338)		
Moderate	.					
Interpersonal relationship						
Good	-.131	.795	-.015	-.165(.869)		
Very good	.621	1.212	.051	.512(.609)		
Moderate	.					
Family expediency (Financial)						
Enough afford	2.052	1.596	.083	1.286(.200)		
A little afford	-.310	.860	-.025	-.361(.719)		
Difficulty	.448	.791	.038	.567(.572)		
Very difficulty	5.677	2.528	.146	2.246(.026)		
Moderate	.					
Wisdom, Knowledge	.096	.088	.094	1.088(.278)		
Courage	-.384	.137	-.250	-2.806(.006)		
Humanity	-.006	.125	-.004	-.048(.962)		
Justice	.018	.123	.012	.142(.887)		
Moderation	-.213	.114	-.131	-1.871(.063)		
Transcendence	-.187	.074	-.275	-2.522(.013)		

4. 고찰

본 연구는 일 대학 간호학과 학생들을 대상으로 성격 강점이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위한 것으로, 간호학과 학생들의 학업과 실습, 취업 등과 관련된 스트레스 증재에 도움이 될 수 있는 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 성격강점의 분석에서, 건강상태가 매우 좋은 대상자가 건강이 보통인 대상자보다 성격강점이 높았으며, 학과만족도가 좋은 대상자일수록 성격강점이 높았다. 또한 대인관계가 좋을수록 성격강점이 높았는데, 이러한 결과는 Mun과 Hwang[22]의 연구에서 간호대학생이 학과생활을 잘 해나갈 수 있는 것은 다른 상황보다도 성격강점과 관련된 교우관계라는 결과와 유사하다. 아직까지 일반적 특성에 따른 성격 강점을 확인한 연구가 미흡하여 비교하기는 쉽지 않지만 건강, 대인관계 및 학과만족도가 좋을수록 성격강점이 높았던 것은 본인의 건강을 잘 돌보고, 타인과의 상호관계를 원만하게 유지하며, 학과에 잘 적응해 나가는 학생은 지혜, 용기, 인간애 등이 잘 갖추어져 있기 때문이라고 생각된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스의 분석에서, 건강 상태가 좋거나 보통일 경우매우 좋은 건강상태의 대상자보다 지각된 스트레스가 높았는데, 이와 같은 결과는 Chin, Nam과 Kim[26], Jang과 Lee[23]의 연구결과와 유사하였다. 건강하지 못한 학생이 건강한 학생보다 스트레스를 더 높게 지각하고 있다는 결과는 힘든 간호학과의 교육과정에서 신체 건강이 학과의 수업이나 실습에서 개인의 스트레스를 조절할 수 있는 중요한 요인이 될 수 있다고 생각되는 부분이다. 따라서 간호대학생의 지각된 스트레스를 조절하기 위한 건강관련 프로그램이 개발된다면 학생들의 스트레스 조절에 많은 도움이 되리라 생각된다. 또한 대인관계가 보통인 학생은 좋은 대인관계를 형성하고 있는 학생보다 지각된 스트레스가 더 높았는데, 이는 Yu[24]의 연구에서 대인관계가 좋을 때보다 보통일 경우 임상실습 스트레스가 더 높았다는 결과와 유사하였다. 좋은 대인관계를 형성한 학생은 학과생활과 관련된 어려운 상황들을 친구나 교수, 주변 지인들과 의논하며 해결의 방향을 찾아갈 수 있는 기반을 가지고 있을 것이며, 이를 통해 학교에서 느꼈던 스트레스를 해결할 수 있는 방안을 모색할 수 있기 때문에

스트레스를 덜 지각하게 된다고 생각된다. 전공 만족도가 좋지 못한 학생은 만족도가 좋은 학생보다 지각된 스트레스가 높았는데, 이러한 결과는 Jang과 Lee[23], Yu[24]의 결과와도 일치하였다. 따라서 이러한 결과를 통해 교육자들은 간호대학생의 전공에 대한 긍정적인 생각과 자부심을 심어주기 위해 노력해야 할 것이다. 가정형편이 어려운 학생은 지각된 스트레스가 더 높았는데, Sung[25]의 연구에서 경제상태가 어려운 간호대학생이 스트레스가 더 높았다는 연구결과와 일치하였다. Chin, Nam과 Kim[26], Yu[24]의 연구에서는 스트레스 지각에 가정형편이 유의한 차이가 없었는데, 이는 개인에 따라 경제적 형편을 대하는 태도가 다를 수 있기 때문인 것으로 생각된다.

본 연구에서 대상자의 총 성격강점 점수는 3.46점(5점 척도)으로, 아직까지 간호대학생을 대상으로 성격강점의 정도를 확인한 연구가 미흡하여 Seo[34]가 연구한 일반 대학생 3학년과 4학년의 성격강점과 비교해 보았는데, 본 연구의 점수가 Seo[27]의 연구에서 나타난 2.53점(4점 척도)보다 약간 더 높았다. 두 연구는 모두 성격강점이 평균보다 높은 점수였으며, 본 연구에서 성격강점의 하위영역 중 점수가 가장 높은 영역은 인간애(3.65점), 초월성(3.61점)의 순서였고, 점수가 낮은 영역은 정의(3.32점)와 절제(3.32점)였다. 일반 대학생들을 대상으로 실시한 Seo[34] 연구에서는 점수가 가장 높은 영역이 초월성(2.66점)이었고, 점수가 가장 낮은 영역은 정의(2.34점)였다. 이 두 연구에서 유사한 점은 성격강점 중 초월성은 높았지만, 정의가 낮게 나타났다는 것이다. 따라서 추후 학생들을 위한 성격강점을 배양할 수 있는 증재프로그램이 개발된다면, 정의와 관련된 부분을 좀 더 함양할 수 있도록 프로그램을 계획해야 할 것이라 생각된다.

본 연구에서는 간호대학생의 성격강점이 증가할수록 지각된 스트레스가 감소하는 것으로 나타났고, 성격강점의 하위요인 모두 지각된 스트레스와 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 지금까지 성격강점과 스트레스와의 관계를 확인한 연구를 살펴보면, 본 연구의 지각된 스트레스 도구와 약간의 차이는 있었지만 Jo[28]의 연구에서 일반 대학생의 성격강점과 스트레스를 비교한 결과는 본 연구의 결과와 유사한 부적 상관관계로 나타났다. 또한 간호대학생은 아니지만 Kim[29]이 연구한 일반인을 대상으로 한 연구에서 성격강점이 높을수록 스트레스는

감소되는 것으로 나타났다. 따라서 이러한 결과들을 기반으로 간호학과 학생들을 대상으로 하는 연구가 꾸준히 진행되어야 할 것이다. 이를 통해 학과수업이나 실습에 잘 적응하지 못하고 힘들어하는 학생들을 조기 발견하여 이들의 스트레스를 감소시킬 수 있는 방안으로 성격적인 강점을 발견하고 개발할 수 있도록 용기를 주고, 학과에 잘 적응할 수 있도록 도움을 주어야 할 것이다. 또한 성격강점 중 높게 나타난 부분은 계속 유지할 수 있도록 칭찬과 격려를 하고, 부족한 성격강점의 부분들은 좀 더 보완될 수 있도록 중재방법을 강구한다면, 간호학과 학업을 수행하며 지각하는 스트레스가 감소될 수 있을 것으로 생각된다. Seligman, Park과 Peterson[30]도 사람은 누구나 성격강점을 가지고 있으며, 성격강점 중 개인을 잘 반영하는 독특한 대표강점이 있다고 하였으므로, 이러한 대표적인 성격강점을 학과생활에 잘 발휘하여 적응력을 키운다면 스트레스 조절에 효과적일 것이다.

간호대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인은 매우 어려운 가정형편, 용기, 초월성으로 나타났으며, 이 세 요인은 간호대학생의 지각된 스트레스를 39.5% 설명하고 있었다. 본 연구에서는 간호대학생의 가정형편이 스트레스에 영향을 미치는 요인으로 나타났지만, Yang 등[13]과 Cha[8]의 연구에서는 간호대학생의 가정형편이 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구의 대상자 중 매우 어려운 가정형편이라고 대답한 학생은 단지 2명으로, 통계분석 상 유의한 결과로 분석은 되었으나 응답자의 수가 적어 이러한 결과가 반드시 의미 있다고 보는 것은 무리가 있을 수 있다. 그러나 간호대학생은 3학년부터 시작되는 임상실습 중 숙박비, 교통비 등이 많이 지출되고 있는 실정으로, 가정형편이 넉넉지 않은 학생들은 상대적으로 경제적인 스트레스를 받으며 실습에 임하고 있다고 생각된다. 또한 간호대학생의 성격강점 중 용기와 초월성이 스트레스에 유의한 부적 영향을 주는 것으로 나타났는데, 간호대학생은 학업스트레스 뿐만 아니라 임상실습으로 인한 스트레스도 많이 지각하고 있기 때문에[13], 낯선 환경에 용감하게 맞설 자신과 학과수업과 임상실습의 이질적인 면을 잘 참고 견딜 수 있는 인내가 필요하며, 환자를 돌보는 간호를 배워야 하므로 진실성이 필요하다고 볼 수 있다. 따라서 성격강점 중 용기가 지각된 스트레스에 영향을 준 것이라고 생각된다. 초월성은 현상과 행위에 대해 의미를 부여하고 보다 넓은 우주와 연결성을 추구하

는 영적감정으로, 자기에게 일어난 좋은 일을 감사하고, 앞으로 일이 잘되어 질 것이라고 기대하며, 타인에게 웃음을 안겨주고 의미 있는 삶을 위해 잘못된 사람에게 기회를 더 주고 용서를 해주는 성격이므로[19], 이러한 긍정적인 마음자세와 태도가 지각된 스트레스를 낮추는데 영향을 미친 것으로 생각된다.

본 연구에서 간호대학생의 성격강점 중 용기와 초월성은 지각된 스트레스를 감소시킬 수 있는 영향요인들로 확인되었으므로, 이 두 요인을 좀 더 강화시킬 필요가 있다. 따라서 간호학과에 제대로 적응하지 못하고 힘들어하는 학생들을 위한 성격강점 향상을 위한 중재프로그램이 개발된다면 학생들의 스트레스 감소에 많은 도움이 될 것이다.

5. 결론

본 연구에서는 간호대학생의 성격강점이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 확인하기 위해, A시에 소재하는 대학에 재학 중인 간호대학생 중 3학년과 4학년 174명을 대상으로 자료수집을 하였다. 본 연구의 결과, 간호대학생의 지각된 스트레스는 성격강점과 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 또한 간호대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인은 매우 어려운 가정형편, 성격강점 중 용기와 초월성이었다. 이 세 요인은 지각된 스트레스를 39.5% 설명하는 것으로 나타났다.

따라서 학업이나 임상실습으로 힘들어하는 학생들을 위하여 정기적인 지도교수별 소그룹 모임을 열어 학과생활에 대한 어려움을 경청하고, 힘든 상황을 극복할 수 있도록 용기를 주어야 할 것이다. 간호학에 대한 다양한 정보제공과 지속적인 격려는 학생들이 긍정적이고 좀 더 여유 있는 내면을 키워갈 수 있도록 해 줄 것이며, 이를 통해 어려운 상황을 잘 헤쳐 나갈 수 있을 것이라 생각된다. 또한 어려운 가정형편의 학생들은 학과에서 마련할 수 있는 다양한 장학제도 등을 우선적으로 활용하여 경제적인 문제 때문에 학업에 방해를 받지 않도록 도움을 주는 것이 필요하겠다.

References

- [1] Y. J. Son, E. Y. Choi, Y. A. Song, "The relationship between stress and depression in nursing college

- students", *The Korean journal of stress research*, vol. 18, no. 4, pp. 345-351, 2010.
- [2] H. Y. Gu, H. S. Park, "Predictors of depression and anxiety for female adolescents", *Child Health Nursing Research*, vol. 2005, no. 6, pp. 62. 2005.
- [3] K. S. Han, G. M. Kim, Comparison to self esteem, family adaptation, health promoting behavior, and symptoms of stress between nursing and other major university woman students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, vol. 16, no. 1, pp. 78-84, 2007.
- [4] S. Y. Lim, K. M. Kim, Y. K. Jung, K. S. Han, "Comparison to stress, depression and self-efficacy between nursing student and the other major university woman student", *The Korean journal of stress research*, vol. 18, no. 2, pp. 119-124, 2010.
- [5] G. S. Han, Y. J. Park, K. M. Kim, Y. J. Oh, J. H. Jin, H. C. Kang, "Communication style, self efficacy, emotional regulation, and ways of coping among nursing students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, vol. 17, no. 1, pp. 28-34, 2008.
- [6] E. Y. Cho, J. A. Kim, J. Y. Kim, H. J. Kim, E. S. La, H. Y. Lee, "The factors influencing employment stress of nursing students", *The journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol2, no. 1, pp. 35-43, 2016.
- [7] M. H. Choe, J. H. Kim, E. S. Nam, Y. M. Lee, J. H. Hwang, M. K. Lee, S. J. Yoon, H. J. Park, "Factors affecting job-seeking stress in nursing students", *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, vol. 24, no. 2, pp. 122-131, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.5807/kjohn.2015.24.2.122>
- [8] N. H. Cha, "Learning ability and stress by character type in nursing college", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 14, no. 12, pp. 6257-6264, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.12.6257>
- [9] C. Peterson, *A primer in positive psychology*, New York: Oxford University Press, 2010.
- [10] Y. R. Jo, "The effect of satisfaction with romantic relationship and character strength on stress response in college students", Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu, 2014.
- [11] J. W. Shin, H. J. Jang, M. H. Hyun, "Stress coping and emotional regulation mediate between character strength and adjustment", *The Korean journal of stress research*, vol. 23, no. 3, pp. 109-118, 2015.
- [12] R.S. Lazarus, S.Folkman, "Stress, appraisal, and coping", New York: Springer, 1984.
- [13] Y. K. Yang, K. S. Han, M. H. Bae, S. H. Yang, "Social support, academic stress, clinical practice stress in college student of nursing", *The Korean journal of stress research*, vol. 22, no. 1, pp. 23-33, 2014.
- [14] M. E. P. Seligman, K. Reivich, L. Jaycox, J. Gillham, *The optimistic child*, Boston: Houghton Mifflin, 1995.
- [15] N. Park, C. Peterson, "Achieving and sustaining a good life", *Perspective on Psychological Science*, vol. 4, pp. 422-428, 2009.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x>
- [16] N. Park, C. Peterson, M. E. P. Seligman, "Reply strengths of character and well-being: a closer look at hope and modesty", *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 23, no. 5, pp. 628-634, 2004.
DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.628.50749>
- [17] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, "G*POWER 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences", *Behavior Research Methods*, vol. 39, pp. 175-191. 2007.
DOI: <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- [18] M. E. P. Seligman, *Authentic happiness*, New York: Free Press, 2002.
- [19] I. J. Kim, *Positive psychology-Authentic happiness*, Gyeonggi: Mulpurea, 2006.
- [20] S. Cohen, T. Kamarck, R. Memelstein, "A global measure of perceived stress", *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 24, pp. 385-396, 1983.
DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>
- [21] J. O. Park, Y. S. Seok, "Validation of the perceived stress scale (PSS) on samples of Korean university students", *Korean Journal of Psychological Association*, vol. 29, no. 3, pp. 611-629, 2010.
- [22] M. Y. Mun, S. Y. Hwang, "Impact of Character strengths on major satisfaction and nursing professionalism in nursing students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, vol. 16, no. 8, pp. 403-418, 2016.
- [23] S. H. Jang, M. Y. Lee, "Relation between stress, self-efficacy and resilience among nursing students", *Journal of the Korean Entertainment Industry Association*, vol. 9, no. 2, pp. 255-265, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.21184/jkeia.2015.06.9.2.255>
- [24] H. S. Yu, "Relationship among stress of clinical practice, practice satisfaction and clinical competence in nursing students", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, vol. 17, no. 2, pp. 1129-1144, 2015.
- [25] M. H. Sung, "Spiritual well-being and life stress of nursing students", *Korean Journal of health promotion and disease prevention*, vol. 9, no. 3, pp. 222-229, 2009.
- [26] M. H. Chin, H. A. Nam, S. H. Kim, "Stress of nursing college students in an area", *The Journal of Korea Society for Wellness*, vol. 10.
- [27] H. J. Seo, "The influence of character strengths on adaptation to college life", Unpublished doctoral dissertation, Yeungnam University, Daegu, 2016.
- [28] Y. R. Jo, "The effects of satisfaction with romantic relationship and character strength on stress responses in college students", Unpublished master's thesis, Daegu University, 2014.
- [29] J. Y. Kim, "The impact of everyday stressor on the mental health of middle-aged adults: The moderating effects of character strengths", Unpublished master's thesis, Kwangwoon University, Seoul, 2016.
- [30] M. E. P. Seligman, T. A. Park, C. Peterson, "Positive psychology progress: empirical validation of intervention", *American Psychologist*, vol. 60, pp. 410-421, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

유 미 옥(Mi-Ok Yu)

[정회원]



- 2012년 2월 : 충주대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2016년 8월 : 순천향대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 9월 ~ 2017년 2월 : 문경대학교 간호학과 조교수
- 2017년 2월 ~ 현재 : 세경대학교 간호과 조교수

<관심분야>

스트레스, 소아청소년 간호