



간호대학생의 생활스트레스에 영향을 미치는 요인

송영아¹ · 하영옥²

¹안산대학교 간호학과, 부교수, ²안산대학교 간호학과, 조교수

Factors Influencing on Life Stress among Nursing Students

Song, Young A¹ · Ha, Young Ok²

¹Associate Professor, Department of Nursing, Ansan University, Ansan; ²Assistant Professor, Department of Nursing, Ansan University, Ansan, Korea

Purpose: This study aimed to investigate influencing factors on life stress among nursing college students. **Methods:** A descriptive research design was used with a convenience sample of 392 nursing students. Data were collected from May 23 to June 3, 2016 using self-reported questionnaires and analyzed by descriptive statistics, t-test, analysis of variance, the Pearson correlation coefficient, and multiple regression analysis using the SPSS/WIN 21.0 program. **Results:** The mean scores of life stress, depression, self-esteem, and self-control were 1.72 out of 4, 1.58 out of 4, 3.60 out of 5, and 3.36 out of 5. Life stress was negatively correlated with self-esteem ($r=-.56$), self-control ($r=-.30$) and economic status ($r=-.22$) and was positively correlated with depression ($r=.53$). Factors influencing on life stress were economic status, depression and self-esteem, which explained 38% of the variance. **Conclusion:** Based on the finding of this study, it is necessary to develop education and intervention programs in order to decrease the life stress for nursing students.

Key Words: Stress, Nursing, Students

서론

1. 연구의 필요성

대학생은 청소년기에서 성인기로의 발달 과정 중에서 급격한 사회 환경의 변화를 견뎌야 하는 집단으로서 전 연령대 가운데서도 스트레스를 가장 많이 받는 연령대에 속해 있다[1]. 대학생은 자기계발, 자아정체감 확립, 부모로부터의 독립, 진로 및 취업이 이행되는 사이의 사회적 전환기일 뿐만 아니라, 이성교제나 동성 친구 간 관계, 교수와의 관계, 가족 갈등, 경제 문제, 가치관 문제, 장래문제, 학업문제 등 다양한 스트레스를 경험하게 된다 [2,3].

특히 간호대학생은 이론교육과 실습교육을 병행하는 엄격한 교육과정, 과중한 학업량, 시험 등으로 인해 다른 학과 학생들이 경험하는 것보다 더 다양하고 높은 스트레스를 경험하게 되며 이러한 스트레스로 인한 생활에서의 불균형은 두통이나 불면, 소화 장애 등의 신체적 증상과 더불어 불안, 우울과 같은 정신적 증상으로 이어져 건강 상태에 위기를 가져오게 된다[4,5].

생활스트레스는 인간이 경험하는 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협할 때, 이러한 위협에 대해서 개인적 또는 대리적 대처를 충분히 이용하지 못하는 경우에 경험하는 상태를 의미한다[6]. 우리가 경험하는 생활스트레스가 신체 및 정서적 문제를 일으키기도 하지만 스트레스 상황을 어떻게 지각하

주요어: 스트레스, 간호, 대학생

Corresponding author: Ha, Young Ok (<https://orcid.org/0000-0002-6168-2047>)

155 Ansandaehak-ro, Sangrok-gu, Ansan-si, Gyeonggi-do, 426-701, Korea

Tel: +82-31-400-7146 Fax: +82-31-400-7107 E-mail: yoha@ansan.ac.kr

Received: 10 August 2018 Revised: 17 October 2018 Accepted: 18 October 2018

고 대처하느냐에 따라 이후에 나타나는 반응은 개인에 따라 차이가 있다. 따라서 스트레스 사건이 직접적으로 부정적 반응에 영향을 주는 것이 아니라 어떤 개인적 능력과 자원을 가지고 반응하는지가 적응에 영향을 미치는 것이라 할 수 있다[7]. 대학생은 다른 시기보다 많은 변화와 다양한 경험을 통해 미래를 준비하는 중요한 시기이므로 이 시기를 잘 보내면 건강한 성인기를 맞이할 수 있지만 적응에 실패하게 되면 가정 및 사회생활에 파급효과가 크다[8]. 따라서 대학생의 생활스트레스가 가지는 특수성을 이해하고 건강한 대학생활을 하는데 도움을 줄 수 있도록 적극적인 중재가 제공되어야 하며 이를 위해 생활스트레스에 관한 변인들을 파악하는 것이 필요하다.

지금까지 대학생을 대상으로 생활스트레스에 대한 선행연구들에서 대학생활을 하면서 겪는 생활스트레스가 우울에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[9-11]. 우울은 간호대학생을 대상으로 가장 높은 순위를 차지하는 정신건강문제로 매사에 의욕이나 문제해결 능력을 저하시키고 여러 사회적 인지적 영역에서 적응을 방해하는 요인이 되고 정서, 신체, 행동적 증상에 이르기까지 다양한 장애를 가져오는 것으로 보고되었다[12]. 우울은 무기력, 슬픔, 불안 및 무가치감 등이 나타나는 마음의 부정적 상태로 우울감이 진행되면 대인관계나 일상생활에서 어려움을 겪게 되며 대학생활을 하면서 겪는 생활스트레스는 우울증의 위험요인으로 작용하는 것으로 나타났다[2]. 따라서 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 수준을 파악하고 생활스트레스와 우울에 대한 접근이 필요하다는 것을 알 수 있다.

자아존중감은 하나의 특별한 객체인 자아에 대한 긍정적이거나 부정적인 태도로 정의되며, 한 개인이 자신이 얼마나 능력 있고 중요하며 성공적이고 가치 있는 존재로 생각하고 있느냐 하는 개인적인 판단이다[14]. 대학생은 생활스트레스를 경험하는 빈도가 높을수록 자아존중감이 낮으며 자아존중감이 높을수록 생활스트레스에 대한 적응 능력이 좋아져 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다[13]. 또한 대학생의 높은 스트레스는 자기통제력을 감소시키는 것으로 나타났다[15]. 자기통제력은 개인의 기질적인 특성으로 지금 당장의 욕구를 지연하고 장기적인 목표달성을 위해 순간의 충동적인 행동, 정서, 사고 등을 자제하고 조절할 수 있는 능력이다. 높은 수준의 자기통제력을 가진 대학생일수록 삶의 다양한 영역에서 더욱 긍정적인 결과물을 산출해내는 등 인생에서 더 성공적인 경향을 보이는 것으로 나타났다[15]. 따라서 간호대학생의 자아존중감과 자기통제력의 정도를 확인하고 생활스트레스와의 상관성을 파악하여 생활스트레스 중재방안을 모색할 필요가 있겠다.

이에 본 연구는 간호대학생의 생활스트레스의 정도를 확인하

고 일반적 특성을 포함한 다양한 변수들이 생활스트레스에 어떠한 영향을 미치는가를 파악하여 간호대학생의 생활스트레스를 관리하며 극복할 수 있는 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고 자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 실시하였으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스 정도를 파악한다.
- 둘째, 간호대학생의 생활스트레스, 우울, 자아존중감 및 자기통제력 정도를 파악한다.
- 셋째, 간호대학생의 생활스트레스와 관련 변수들의 상관관계를 파악한다.
- 넷째, 간호대학생의 생활스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스를 파악하고 생활스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 경기도 소재 일개대학 간호학과 학생 400명을 대상으로 편의표집 방법을 통해 자료 수집을 하였다. 본 연구를 시작하기 위해 먼저 본 연구의 취지와 목적을 이해하고 자발적으로 참여하기를 동의한 학생을 대상으로 하였다. 연구대상자 수는 G*Power 3.1을 사용하여 산출하였다. 예측변수 4개, 유의수준 .05, 검정력 .95, 유사문헌[11]을 참고한 효과크기 .15로 분석한 결과 최소 표본 수는 129명이었다. 본 연구에 참여를 수락하고 자료수집에 응한 대상자는 총 400명이었고 392명의 자료를 분석대상으로 하여 충분한 표본 수를 확보하였다.

3. 연구도구

1) 생활스트레스

본 연구에서 사용한 생활스트레스 도구는 Chon과 Kim [6]이 개발하고 Chon, Kim과 Yi [3]가 수정한 척도를 Kang [16]이 사용한 도구이며 경험빈도와 중요도에 대한 평정을 하도록 구성되었다. 본 연구에서는 생활스트레스 경험빈도를 활용하였고 대인관

계 스트레스 4가지 영역(이성친구, 동성친구, 가족관계, 교수와의 관계)과 당면과제 스트레스 4가지 영역(학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제)의 총 8개 하위영역의 50문항으로 구성되었다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '자주 그렇다'에 4점까지 Likert식이며 점수가 높을수록 생활스트레스가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Kang [16]의 연구에서 Cronbach's α 는 .93이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .93이었다.

2) 우울

본 연구에서 사용한 우울 도구는 Ronan, Kendall과 Rowe [17]가 개발한 부정적 자기진술 질문지(Negative Affect Self-Statement Questionnaire, NASSQ) 중 우울을 측정하는 문항 중 요인 부하량 수준이 높은 10문항을 선택한 Oh [18]의 도구를 사용하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '언제나 그렇다' 4점으로 Likert식이며 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Oh [18]의 연구에서 Cronbach's α 는 .88이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .89이었다.

3) 자아존중감

본 연구에서 사용한 자아존중감 도구는 Rosenberg [19]가 개발한 것으로 Hong과 Kim [20]이 타당도를 분석한 측정도구이다. 총 11문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 Likert식이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Hong과 Kim [20]의 연구에서 Cronbach's α 는 .88이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .86이었다.

4) 자기통제력

본 연구에서 사용한 자기통제력 도구는 Grasmick, Tittle, Bursik와 Ameklev [21]가 개발하고 Ha와 Kim [22]이 타당도를 검사하여 수정한 한국판 자기통제력 척도이다. 이 도구는 총 24문항으로 충동성, 단순과제 선호, 모험추구, 신체활동 선호, 자기중심, 화기질의 6가지 주요소를 구성되어 있으며 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '확실히 그렇다' 5점으로 Likert식이며 점수가 높을수록 자기통제력이 높음을 의미한다. Ha와 Kim [22]의 연구에서 Cronbach's α 는 .81이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .77이었다.

4. 자료수집방법

본 연구의 자료수집은 경기도 일개 대학 간호학과 학생을 대상으로 2016년 5월 23일부터 6월 3일까지 진행되었다. 대상자가 연구에 동의한 경우에만 설문지를 배부하고 서면동의를 받은 후 대상자가 직접 설문지를 작성하게 하였고 설문작성에는 평균 10~

15분 정도 소요되었다. 총 400명의 대상자가 설문에 참여하였고 설문지 중 미응답 항목이 많아 분석에 사용하기 곤란한 8부를 제외한 392부를 최종분석에 사용하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구 참여는 대상자의 자유 의사에 의해 진행하였으며, 본 연구에 참여하지 않을 수도 있고 또한 언제라도 동의를 철회하고 참여를 중단할 수도 있으며, 그에 따른 어떠한 불이익이나 차별이 없을 것이라고 설명하였다. 본 자료수집 전에 간호학과 의 승인을 받은 후 진행하였으며, 연구자나 연구보조자의 강의를 듣거나 직접적인 접촉이 없는 학생들을 대상으로 연구목적과 연구과정에 대해 설명하고 동의를 받은 후 시행하였다. 본 연구 설문지는 연구목적으로만 사용하고 연구 종료 후에는 곧바로 폐기하며, 개인을 식별할 정보는 포함하지 않았다. 대상자의 모든 정보는 익명화된 코드로 변경하여 연구자가 엄격하게 관리하였다.

6. 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS/WIN Statistics 21.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였으며, 구체적인 방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하였고, 일반적 특성에 따른 생활스트레스 정도는 t-test와 ANOVA를 이용하여 분석하였다.
- 대상자의 생활스트레스 정도와 우울, 자아존중감, 자기통제력은 평균과 표준편차를 구하였다.
- 대상자의 생활스트레스와 관련변수들 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 구하였다.
- 대상자의 생활스트레스에 영향을 미치는 요인은 관련변수 중심으로 다중회귀분석을 이용하여 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스 정도

본 연구대상자는 총 392명으로 일반적 특성에 따른 생활스트레스 정도는 Table 1과 같다. 대상자의 생활스트레스는 성별, 나이 및 종교와 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나 경제적 수준에서는 통계적으로 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 대상자의 생활스트레스는 경제적 수준이 중상위인 경우가 평균 1.64 (± 0.30)점으로 가장 낮았고 경제적 수준이 하인 경우 평균 1.96 (± 0.98)점으로 가장 높게 나타났다(Table 1).

Table 1. Differences in Life Stress according to General Characteristics (N=392)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD	t or F (p)
Gender	Male	56 (14.3)	1.74±0.38	0.29 (.771)
	Female	336 (85.7)	1.72±0.38	
Age (yr)	< 21	147 (37.5)	1.73±0.37	1.62 (.168)
	21~22	130 (33.1)	1.75±0.43	
	23~24	30 (7.7)	1.68±0.34	
	25~30	56 (14.3)	1.75±0.36	
	≥ 31	29 (7.4)	1.56±0.20	
Religion	Christian	153 (39.0)	1.72±0.38	0.41 (.750)
	Catholic	44 (11.2)	1.69±0.35	
	Buddhism	27 (6.9)	1.79±0.47	
	Others or none	168 (42.9)	1.72±0.38	
Economic status	High	4 (1.0)	1.67±0.79	5.78 (<.001)
	High-middle	27 (6.9)	1.64±0.30	
	Middle	252 (64.3)	1.67±0.22	
	Middle-low	87 (22.2)	1.84±0.40	
	Low	22 (5.6)	1.96±0.98	

M=mean; SD=standard deviation.

2. 대상자의 생활스트레스, 우울, 자아존중감 및 자기통제력 정도

대상자의 생활스트레스 정도는 4점 만점에 평균 1.72 (±0.38)점으로 나타났다. 하위영역 중 학업스트레스가 평균 2.42 (±0.62)점으로 가장 높게 나타났고, 친구스트레스가 평균 1.28 (±0.42)점으로 가장 낮게 나타났다. 우울 정도는 4점 만점에 평균 1.58 (±0.46)점이었으며 자아존중감 정도는 5점 만점에 평균 3.60 (±0.59)점으로 나타났다. 자기통제력 정도는 5점 만점에 평균 3.36 (±0.32)점으로 하부영역에서는 화 기질이 평균 3.60 (±0.68)점으로 가장 높게 나타났고, 모험추구와 단순과제가 평균 3.17점으로 가장 낮게 나타났다(Table 2).

3. 대상자의 생활스트레스와 관련변수들 간의 상관관계

대상자의 생활스트레스와 경제적 수준, 우울, 자아존중감 및 자기통제력 간의 상관관계를 확인한 결과, 모두 통계적으로 유

Table 2. Levels of Life Stress, Depression, Self-esteem, and Self-control (N=392)

Categories	Items	M±SD	Minimum	Maximum
Life Stress	Friendship	1.28±0.42	1.00	3.60
	Lover relationship	1.36±0.46	1.00	3.50
	Family relationship	1.54±0.54	1.00	3.86
	Student-faculty relationship	1.51±0.51	1.00	3.50
	Academic achievement	2.42±0.62	1.00	4.00
	Economic problem	1.84±0.68	1.00	4.00
	Future problem	1.84±0.55	1.00	3.71
	Value problem	1.82±0.64	1.00	4.00
	Total	1.72±0.38	1.00	3.18
	Depression		1.58±0.46	1.00
Self-esteem		3.60±0.59	1.82	5.00
Self-control	Impulsivity	3.46±0.54	2.00	5.00
	Physical activity	3.24±0.73	1.00	5.00
	Risk seeking	3.17±0.42	2.00	5.00
	Self-centered	3.50±0.45	1.75	4.75
	Simple tasks	3.17±0.54	1.50	5.00
	Temper	3.60±0.68	1.50	5.00
	Total	3.36±0.32	2.63	4.83

M=mean; SD=standard deviation

의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대상자의 생활스트레스는 경제적 수준(r=-.22, p<.001), 자아존중감(r=-.56, p<.001), 자기통제력(r=-.30, p<.001)과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 생활스트레스와 우울 간에는 유의한 양의 상관관계(r=.53, p<.001)가 있는 것으로 나타났다(Table 3).

4. 대상자의 생활스트레스에 영향을 미치는 요인

대상자의 생활스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 대상자의 일반적 특성 중 경제적 수준과 통계적으로 유의성이 확인된 독립변수를 설정하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 시행하기 위하여 수집된 자료의 Durbin-Watson 통계량은 1.98로 잔차의 자기상관이 없었고, 회귀표준화 잔차의 등분상

Table 3. Correlations of Variables related with Life Stress

(N=392)

Variables	Life Stress r (p)	Economic status r (p)	Depression r (p)	Self-esteem r (p)	Self-control r (p)
Life Stress	1				
Economic status	-.22 (<.001)	1			
Depression	.53 (<.001)	-.15 (.003)	1		
Self-esteem	-.56 (<.001)	.17 (<.001)	-.62 (<.001)	1	
Self-control	-.30 (<.001)	.04 (.466)	-.29 (<.001)	.48 (<.001)	1

Table 4. Factors Influencing on Life Stress

(N=392)

Variables	B	SE	β	t	p	R ²	Adjusted R ²	F (p)
Constant	2.48	.22		11.33	<.001			
Economic status	-.06	.02	-.12	-2.83	.005			
Depression	.24	.04	.29	5.63	<.001	.38	.38	60.39 (<.001)
Self-esteem	-.22	.04	-.35	-6.16	<.001			
Self-control	-.05	.05	-.04	-0.90	.371			

β =standardized regression coefficients; R²=total explained variance.

성과 정규성을 만족하였다. 공차한계는 모두 0.1보다 크고, 분산 팽창계수(variance inflation factor, VIF)값이 10보다 작아 다중공선성이 없는 것으로 나타났다. 회귀모형의 분석 결과 F값은 60.39 ($p<.001$)로 회귀모형이 유의한 것으로 나타났다. 대학생의 생활스트레스에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 요인은 경제적 수준 ($\beta=-.12, p=.005$), 우울($\beta=.29, p<.001$), 자아존중감($\beta=-.35, p<.001$)으로 나타났으며 생활스트레스에 대한 변수의 설명력은 38%였다 (Table 4).

논 의

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스 정도와 생활스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 실시하였다. 일반적 특성에 따른 대상자의 생활스트레스 정도는 경제적 수준을 제외하고 성별, 연령, 종교와는 차이가 없는 것으로 나타났다. 경제적인 수준과 간호대학생의 생활스트레스의 연관성을 본 선행연구들이 많지는 않으나 스트레스가 가정형편과 유의한 차이를 보인 Park, Bae와 Jung [23]의 연구결과와 일치하였고, 생활스트레스 중 경제 문제와 관련된 스트레스를 제외하고는 경제 상태에 따른 거의 모든 생활스트레스에서는 차이가 없는 것으로 나타난 Oh [18]의 연구결과와는 차이를 보였다. 생활스트레스가 경제적 상태에서 서로 다른 결과를 보이기 때문에 대상자를 확대한 반복연구가 요구된다.

대상자의 생활스트레스 정도는 간호대학생의 생활스트레스, 우울, 자아탄력성의 관계를 본 Jung [24]의 연구결과에 비해 낮게 나타났으나 Choi [10]의 연구에서는 생활스트레스 하부영역 중 학업스트레스가 가장 높게 나타나 유사한 결과를 보였다. 또한 생활스트레스 하부영역 중 학업스트레스가 가장 높게 나타난 것은 선행연구들[10,11,25]과 일치하는 결과이다. 간호학과는 다른 학과에 비해 교육과정이 더욱 엄격하고 국가고시라는 커다란 관문을 통과해야 한다는 것과 주기적으로 임상실습을 이수해야 한다는 것 등이 더 많은 스트레스 요인으로 작용하기 때문에 [26] 간호대학생의 생활스트레스는 관리되어야 하며 선후배나 동료

간의 소규모 멘토링 프로그램 등의 학업스트레스 감소를 위한 중재 프로그램 개발 및 적용이 필요하다고 생각된다.

대상자의 우울, 자아존중감, 자기통제력 정도를 확인한 결과, 대상자의 우울 정도는 4점 척도에서 1.58점으로 Jung [24]과 Choi [10]의 연구 결과와 비슷한 낮은 정도의 우울을 보이는 것으로 나타났으나 동일한 대상자인 간호대학생의 우울 정도를 확인한 Bong과 Kim [11]의 연구결과보다는 낮은 것으로 나타났다. 선행 연구들에서 우울의 측정도구가 상이하고 대상자에 따라 우울의 정도가 다양함에도 불구하고 대학생들이 경험하는 우울은 성인 기까지 지속될 가능성이 높기 때문에 [13] 향후 대상자의 건강을 관리하는 간호사가 될 간호대학생들의 우울을 조기 발견하여 지속적으로 관리하고 예방하는 것은 매우 중요하다.

대상자의 자아존중감 정도는 5점 척도에 3.6점으로 Park와 Kwon [27]의 연구와 Acharya와 Chalise [28]의 연구에서 보인 결과와 비슷한 수준으로 나타났고, 대상자의 자기통제력 정도는 5점 척도에 3.36점으로 Kim [25]과 Lee [29]의 연구결과와 유사한 결과를 보였다. 간호대학생의 생활스트레스를 낮추고 자아존중감과 자기통제력을 높일 수 있는 교육 및 프로그램을 개발하는 것이 필요하며 체계적이고 지속적인 교육 프로그램 제공 및 효과 검증에 대한 연구가 요구된다.

대상자의 생활스트레스와 관련요인의 관계를 확인한 결과, 생활스트레스와 우울의 관계는 유의한 정적 상관관계를 나타내 생활스트레스가 높을수록 우울이 높은 것을 의미하며, 이는 Choi [10]와 Kim [25]의 연구결과와 일치하였고, 생활스트레스는 자아존중감과 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났는데 이는 생활스트레스가 높을수록 자아존중감이 낮은 것을 의미한다. Jeon과 Kim [13]의 연구에서 대학생의 생활스트레스 경험빈도가 높을수록 자아존중감이 낮게 나타났다는 결과와 일치한다. 또한 생활스트레스는 자기통제력과도 유의한 부적 상관관계를 보여 생활스트레스가 높을수록 자기통제력이 낮다는 것을 확인할 수 있었다. 최근 많은 대학에서 간호대학생의 학습성과 달성을 위해 교과과정에서 뿐만 아니라 비교과과정에서 다양한 프로그램을 개발하고 운영하고자 하는 노력을 하고 있다. 따라서 간호대

학생의 자아존중감을 증진시키고 자신을 조절할 수 있는 자기통제력을 강화할 수 있도록 간호교육에서뿐만 아니라 대학의 유관 기관 간의 협력으로 대학차원에서 상담 및 프로그램을 제공해야 하며 이를 통해 간호대학생들이 생활스트레스 상황에서 적절하게 대처할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 하는 교육적 접근 방법이 필요하겠다.

대상자의 생활스트레스에 영향을 주는 요인의 회귀분석 결과, 경제적 수준, 우울, 자아존중감이 통계적으로 유의한 요인으로 나타났다. 즉, 대상자의 경제적 수준과 자아존중감이 높을수록 생활스트레스는 낮고 우울이 높을수록 생활스트레스는 높은 것으로 나타났다. 간호대학생의 생활스트레스에 영향을 미치는 요인을 연구한 Park, Bae and Jung [23]의 연구결과에서 스트레스가 가정형편과 유의한 차이를 보였고 Meadows, Brown과 Elder [2]의 연구결과에서도 부모의 지원이 초기 성인의 우울증에 영향을 미친다고 보고하였다. 간호대학생의 생활스트레스와 우울이 대학생 활적응에 영향을 미치는 요인으로 나타난 Jung [24]의 연구와 대학생의 생활스트레스와 자아존중감의 정도를 확인한 Park과 Kwon [27]의 연구에서 보고된 결과와도 유사하게 나타났다. 대학생의 경제 상태는 스트레스의 원인과 관련된 주된 요소 중의 하나이며 경제적 지원의 부재는 대학생들에게 스트레스를 주는 요인[30]이므로 간호대학생의 생활스트레스를 관리하기 위해서는 다양한 관련 요인들에 대한 파악과 이해가 필요하다. 대학생의 생활스트레스와 경제적 수준을 확인한 선행연구들이 부족하므로 일반적 특성을 고려한 개별적이고 체계적인 교육방안 모색을 위해 다양한 대상자의 반복연구가 요구되어 진다.

일반적으로 생활스트레스가 신체적, 정신적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것을 알고 있고 누구나 겪는 일이다[29]. 따라서 강의와 실습으로 학업스트레스가 높은 간호대학생을 대상으로 생활스트레스 정도와 우울을 주기적으로 검사하고 도움이 필요한 경우 개별적이고 심층적인 중재가 제공되어야 하며 간호대학생의 자아존중감을 키울 수 있는 반복적 훈련 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다.

결론

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스에 영향을 미치는 요인을 규명함으로써 간호대학생의 생활스트레스를 감소시키기 위한 간호중재 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구 결과 간호대학생의 생활스트레스는 선행연구들에 비해 낮은 것으로 나타났고, 하부영역 중 학업스트레스가 가장 높은 것으로 나타났다. 또한 간호대학생의 생활스트레스에

영향을 미치는 요인은 경제적 수준, 우울, 자아존중감으로 나타났다. 따라서 간호대학생들의 스트레스 관리를 위한 상담 및 프로그램 개발 시 생활스트레스에 영향을 미치는 요인들을 고려해야 하며 다양한 변인들을 보다 심도 있게 파악하기 위한 노력이 필요하겠다. 본 연구는 일개 대학의 간호대학생을 대상으로 자기보고식 설문지를 이용하여 그 결과를 분석하였기 때문에 연구 결과를 일반화하는 것은 제한점이 있다.

간호대학생들의 생활스트레스 관리를 관리하고 이에 대처하는 능력을 함양하는 프로그램의 개발과 적용이 필요하고, 이 프로그램의 효과를 확인할 수 있는 연구가 요구된다. 또한 간호대학생의 생활스트레스 감소를 위해 스트레스로 작용할 수 있는 다양한 변인을 규명하는 후속연구를 제안한다.

ORCID

Song, Young A <https://orcid.org/0000-0002-3941-5962>
Ha, Young Ok <https://orcid.org/0000-0002-6168-2047>

REFERENCES

1. Sarokhani D, Delpisheh A, Veisani Y, Sarokhani MT, Manesh RE, Sayehmiri K. Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression Research and Treatment*. 2013;1-7. <https://doi.org/10.1155/2013/373857>
2. Meadows SO, Brown JS, Elder JrGH. Depressive symptoms, stress, and support: gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006;35(1):89-99. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9021-6>
3. Chon KK, Kim KH, Yi JS. Development of the revised life stress scale for college students. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2000; 5(2):316-335.
4. Jimenez C, Navia-Osorio PM, Diaz CV. Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal of Advanced Nursing*. 2010;66(2):442-455. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05183.x>
5. Choi SH, Lee HY. Influence on college students' depression of anxiety, unemployment stress, and self-esteem moderating effect of resilience. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2013;13:808-816. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.619>
6. Chon KK, Kim KH. Development of the revised life stress scale for college students: a control theory approach. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 1991;10(1):137-158.
7. Kim JH. Stress, appraisal, and coping. Seoul: Daekwang Cultural History; 2001. p. 1-490.
8. Yu EY, Yoon CK, Yang YJ. The relationship between self-esteem and mental health of college student in some regions. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2012;13(2):172-178.
9. Kim M. The effects of life stress and circadian rhythm on depression in college students. *Journal of Digital Convergence*. 2017;15(7):247-257.
10. Choi SK. Convergence relationship between life stress and depression in nursing college students. *Journal of Digital Convergence*. 2018; 16(5):

- 257-266. <https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.5.257>
11. Bong EJ, Kim YK. Relationship between life stress, depression and smartphone addiction in nursing students: mediating effects of experiential avoidance. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2017;18(7):121-129. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.7.121>
 12. Ha EH, Oh KJ, Song DH, Kang JH. The effects of cognitive-behavioral group therapy for depression and anxiety disorders in adolescents: a preliminary study. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2004;23(3):263-279.
 13. Jeon MK, Kim MS. A study on relationships among parent-adolescent communication, self differentiation, self esteem, life stress in nursing department students. *Journal of Digital Convergence*. 2013;11(4):293-302.
 14. Rosenberg M, Schooler C, Schoenbach C, Rosenberg F. Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*. 1995;60(1):141-156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
 15. Kim JH. Relationship between life stress perceived by college students and adjustment to college life: mediating effects of self-control and health promoting lifestyle. *Journal of the Korea Academy of Psychological Type*. 2016; 17(1):81-100.
 16. Kang MJ. The relationship between living stress and subjective well-being on university students: the mediating effects of resilience and grateful disposition [master's thesis]. Kyunggi: Myongji University; 2012. p.1-68.
 17. Ronan KR, Kendall PC, Rowe M. Negative affectivity in children: development and validation of a self-statement questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*. 1994;18:509-529. <https://doi.org/10.1007/BF02355666>
 18. Oh KH. The relationship between life stress and physical/mental health among college students [master's thesis]. Seoul: Sahmyook University; 2009. p.1-59.
 19. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press; 1965. p. 1-59.
 20. Hong DW, Kim CK. The development of wellness scale for adolescents in Korea. *The Korea Journal of Counseling*. 2008;9(1):67-83. doi.org/10.15703/kjc.9.1.200803.67
 21. Grasmick HG, Tittle CR, Bursik RJ, Arneklev BJ. Testing the core empirical implication of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *Journal of Research of in Crime and Delinquency*. 1993;30(5):5-29. <https://doi.org/10.1177/0022427893030001002>
 22. Ha CS, Kim BS. A exploratory factor analysis of Korean version of the self-control scale. *The Korea Journal of Counseling*. 2005;6(4):1175-1188.
 23. Park HS, Bae YJ, Jung SY. A study on self-esteem, self-efficacy, coping methods, and the academic and job-seeking stress of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2002;11(4):621-631.
 24. Jung HY. The convergence influence of life stress, depression and ego resiliency on college life adaptation in nursing students. *Journal of Digital Convergence*. 2016;14(7):259-268.
 25. Kim SY. Convergence study on the effects of adaptation, self-esteem and self-control of university students on smartphone addiction. *Journal of Convergence for Information Technology*. 2017;7(6):103-111.
 26. Cho MK, Jeong HS. The relationship among perceived stress, way of coping and type A/B personality of college students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2001;7(2):183-191.
 27. Park JS, Kwon YE. Relationship between the life stress, self-esteem and resilience of university students. *Journal of the Korean Society of Maternal and Child Health*. 2015;19(2):212-221.
 28. Acharya Pandey R, Chalise HN. Self-esteem and academic stress among nursing students. *Kathmandu University Medical Journal*. 2015;13(4):298-302. <https://doi.org/10.3126/kumj.v13i4.16827>
 29. Lee YM. Influences of stress, loneliness and self-control on the addiction of cell phone use among university students. *Journal of East-West Nursing Research*. 2011;17(2):156-163.
 30. Edwards D, Burned P, Bennett K, Hebden U. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurse. *Nurse Education Today* 2010;30(1):78-84. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2009.06.008>