

간호대학생의 스트레스 수준, 근원 및 대처방식

주민선¹⁾ · 이영란²⁾ · 김선희³⁾

서 론

연구의 필요성

우리는 일상생활 속에서 여러 가지 문제로 인해 많은 어려움에 직면하게 된다. 이러한 문제에 직면하여 제대로 적응하지 못하면 불안이나 짜증을 느끼기도 하고 심지어는 건강을 해치기도 한다. 이러한 과정에서 흔히 우리는 ‘스트레스를 느낀다.’고 하며 스트레스는 신체적, 심리적 건강에 많은 영향을 미치는 요인으로서 오랫동안 중요한 연구과제가 되어왔다(Jung, 2010).

적당한 정도의 스트레스는 학습 동기를 유발할 뿐 아니라 신체적, 정신적 건강을 유지할 수 있지만 너무 지나치면 부정적 영향을 미칠 수 있다. 즉, 개인의 적응능력에 비해 스트레스의 정도가 심하고 발생 빈도가 잦으며 노출되는 기간이 길면 부적응 상태가 되어 스트레스와 관련된 여러 가지 건강문제를 일으키며 신체적, 심리적 평형을 유지할 수 없게 된다. 이는 곧 정신, 신체질환에까지 이르게 된다(Goldberger & Breznitz, 1982).

발달 과정 상 대학생들은 후기 청소년기와 성인 사이의 전환기적 발달단계에 있으며 학업, 자아정체감 확립, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 부모로부터 독립 등으로 인해 많은 스트레스 속에서 생활하고 있다(Han & Namgung, 2008; Meadows, Brown, & Elder, 2006). 또한, 대학생들은 학교생활의 적응 과정을 통해서 다양한 유형의 고민과 갈등을 경험하

게 되는데 이때 지각하는 적정수준의 스트레스는 그들의 정신건강과 적응에 긍정적으로 작용하기도 하지만, 대부분의 스트레스 원인들은 부정적인 영향을 미치게 된다(Lee & Yu, 2008). 이러한 스트레스 사건과 적응을 매개하는 핵심기제가 바로 대처인데 대처란 개인의 자원을 부담하거나 초과하는 것으로 평가되는 내외적 요구를 다루기 위해 늘 변화하는 인지적, 행동적 노력으로 볼 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus와 Folkman은 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 개인이 취하는 대처행동을 문제 지향적 대처 행동과 정서 지향적 대처 행동으로 구분했으며, 대처를 스트레스나 스트레스 사건의 변화하는 요구에 대한 반응으로서 변화하는 지속적인 역동적 과정으로 보았다. 문제 지향적 대처는 상황을 변화시킬 가능성이 있다고 인식할 때 주로 사용되고, 정서 지향적 대처는 상황을 변화시킬 가능성이 적다고 인식할 때 많이 사용되는데, 대처방식은 효율성과 관계없이 스트레스를 관리하려는 모든 시도를 포함하는 것이다(Lazarus & Folkman, 1984).

지금까지 간호대학생을 대상으로 한 스트레스와 스트레스 대처 연구는 주로 임상실습을 하거나 졸업을 앞둔 학생의 실습 스트레스(Kim & Lee, 2005; Park & Jang, 2010)와 구직 스트레스(Jung & Choi, 2009)에 초점을 두고 진행되어 왔으며 전반적인 스트레스 수준 및 여러 종류의 스트레스 근원과 대처방식을 포괄적으로 파악한 연구는 부족한 실정이다. 전반적인 스트레스 수준을 조사한 연구에서도 전체 학년이 아닌 1학년이나 2, 3학년 등 특정한 학년을 대상으로 주로 연구되었

주요어 : 간호대학생, 스트레스 수준, 스트레스 근원, 스트레스 대처방식

1) 서울여자간호대학교 부교수

2) 서울여자간호대학교 교수

3) 서울여자간호대학교 조교수(교신저자 E-mail: shkim@snjc.ac.kr)

투고일: 2012년 11월 22일 수정일: 2012년 12월 2일 게재확정일: 2012년 12월 13일

는데 이들 연구 중 Kim(2006)은 스트레스의 근원을 공부/일, 인간관계(이성), 학내생활, 인간관계(친구), 인간관계(가정)로 분류하였고 Park과 Jang(2010)은 학교생활, 임상실습, 자기 자신, 이성교제, 교우관계, 가정으로 분류하여 스트레스 근원을 파악한 바 있다. 스트레스의 근원에 차이가 있다면 이에 따라 중재 접근이 달라져야 하므로 간호대학생의 스트레스를 야기하는 다양한 상황을 파악하고 학년별로 분석해 보는 것이 중요하겠다. 또한, 선행 연구에 의하면 문제 중심적 대처방식과 같은 적극적 대처방식에 대한 의존도가 높고 소극적 대처방식에 대한 의존도가 낮을 때 대학생활에 대한 적응력이 높았다고 하였으므로(Wang, Chen, Zhao, & Xu, 2006) 간호대학생이 선호하는 대처방식의 현황을 분석하고 고찰한다면 그 결과를 향후 학교적응을 위한 프로그램 개발에 활용할 수 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 간호대학의 전 학년을 대상으로 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식을 파악하여 학생지도 및 상담과 추후 중재연구를 위한 기초자료 제공에 기여하고자 한다.

연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식을 파악하고 추후 중재연구를 위한 기초자료를 제공하는 것으로서 이에 따른 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생의 일반적 특성, 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식을 파악한다.

둘째, 간호대학생의 학년에 따른 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식을 파악한다.

셋째, 간호대학생의 일반적 특성에 따른 스트레스 수준, 스트레스 대처방식을 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호대학생의 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 연구의 대상자는 서울소재 일 3년제 간호대학에 재학 중인 1, 2, 3학년 학생으로 본 연구의 목적을 이해하고 참여를 서면으로 동의한 학생 총 341명이었다.

본 연구의 대상자수는 연구의 검정력 확보를 위해 G*POWER 3.1을 통해 산출하였으며 유의수준(α) .05, 검정력($1-\beta$) .90, effect size .25(중간크기)를 기준으로 하였을 때 예측 검정력을 유지할 수 있는 표집 수는 338명이었다(Faul, Erdfelder, Lang & Buchner, 2007).

자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집은 2012년 4월 2일부터 5월31일까지 직접 기입식 설문지를 통해 이루어졌다. 설문지를 배부하기 전 대상자에게 연구의 목적과 방법을 설명하고 연구 참여 동의를 받았다. 연구 참여 과정에서 언제든지 원치 않으면 참여를 취소할 수 있음을 알려주었고, 연구 자료는 정해진 연구 목적 외에는 사용하지 않으며 무기명으로 처리되어 비밀이 보장됨을 설명하였다. 총 370명의 자료가 수집되었으나 응답이 불완전하거나 누락된 29부를 제외한 341명의 자료를 분석에 사용하였다.

연구 도구

● 스트레스 수준

스트레스 수준은 시각적 상사척도(Visual Analogue Scale: 이하 VAS)를 이용하여 측정하였다. VAS는 1문항으로 구성되며 최근 1개월 동안 느낀 주관적 스트레스 정도를 선 위에 직접 표시하도록 하였다. 0점부터 10점까지 11점 척도로 구성하였으며 '0점'은 스트레스가 전혀 없는 것을 의미하고 '10점'으로 갈수록 스트레스가 심해지며, '10점'은 극도로 스트레스가 심한 것을 의미한다.

● 스트레스 근원

스트레스 근원 측정을 위해 Choi(1986)의 대학생을 위한 스트레스 대응 질문지(Stress Coping Questionnaire for College Students) 중 스트레스 근원에 관한 항목들을 수정, 보완하여 이용하였다. 스트레스 근원에 관한 질문은 경험할 수 있는 여러 가지 스트레스 사건과 상황에서 얼마나 스트레스를 받고 있는지 측정하기 위해 선택하였다. 학교생활(학사, 적응, 진로) 영역 10문항, 가정생활(가족관계, 경제문제) 영역 11문항, 친구/대인관계(동성친구, 이성친구, 사회생활) 영역 12문항, 자신(정체감, 신체생리, 생활, 가치관) 영역 13문항, 환경(물리적 환경, 사회적 환경) 영역 7문항의 총 53문항으로 구성되었다. 본 연구에서 스트레스 근원의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.78 \sim 0.88$ 이었다.

● 스트레스 대처 방식

스트레스 대처 방식을 측정하기 위해 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발하고 Kim과 Lee(1988)가 요인 분석한 척도의 항목 중 Park(1995)이 '문제중심 대처', '사회적 지지 추구', '정서적 대처'와 '소망적 사고'의 네 가지 영역 별로 6문항 씩 발제한 총 24문항을 이용하였다. '문제중심 대처'와 '사회적 지지 추구'는 '적극적 대처' 영역에 해당하며, '정서적 대처'와 '소망적 사고'는 '소극적 대처' 영역에 속한다. 각 문항은 '전혀 사용하지 않음'(0점)에서 '매우 많이 사용함'(3점)의 4점 척도로

구성하였다. '적극적 대처'와 '소극적 대처'는 각 12문항으로 최저 0점에서 최고 36점의 범위를 갖게 된다. 점수가 높을수록 해당 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. Park(1995)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.62 \sim 0.84$ 이었고 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.68 \sim 0.86$ 이었다.

자료 분석

<Table 1> General Characteristics of the Subjects

(N= 341)

Variables	M±SD	N	%
Age(year)	21.0±3.0		
School year	1st. year	116	34.0
	2nd. year	108	31.7
	3rd. year	117	34.3
Place of residence	Home	265	77.7
	Relative's home	12	3.5
	Rental house	57	16.7
	Boarding house	6	1.8
	The others	1	0.3
Existence of parents	Both	318	93.3
	One	19	5.6
	Step parent	2	0.6
	None	1	0.3
Perceived economic status	Above middle	10	2.9
	Middle	266	78.0
	Below middle	65	19.1
Paying the tuition fees (multiple responses)	Student's own expense or family support	226	66.3
	Student loan	102	29.9
	Scholarship	107	31.4
	Loan	7	2.1
	The others	20	5.9
Religion	Yes	186	54.7
	No	154	45.3
Motivation of college entrance	Wanted	199	58.4
	Recommendation of others	78	22.9
	Corresponding to score	54	15.8
	The others	9	2.6
Time for college entrance	After high school	259	76.0
	After junior college	24	7.0
	After graduating or dropping out of the university	36	10.6
	The others	22	6.5
Satisfaction in school life	Highly unsatisfactory	22	6.5
	Unsatisfactory	110	32.3
	Satisfactory	185	54.3
	Highly satisfactory	24	7.0
Joining club or student council	Yes	231	67.7
	No	110	32.3
Doing volunteer work	Yes	109	32.0
	No	232	68.0
Perceived health status	Very unhealthy	4	1.2
	Out of condition	75	22.0
	Good condition	172	50.4
	Very healthy	90	26.4

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0을 이용하여 분석하였다.

연구대상자의 일반적 특성, 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식은 기술통계를 산출하였고, 학년과 일반적 특성에 따른 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식은 t-test, one-way ANOVA 검정을 하였으며, 사후검정은 Scheffé test를 하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

연구대상자의 평균연령은 21.0±3.0세 이었고, 학년은 3학년이 117명(34.3%), 1학년이 116명(34.0%), 2학년은 108명(31.7%)이었다. 거주형태는 자택이 265명(77.7%)으로 가장 많았고, 자취가 57명(16.7%)이었다. 부모님은 양친 모두 살아계신 경우가 318명(93.3%), 가정 경제 상태는 중등정도가 266명(78.0%)으로 가장 많았다. 등록금 조달 형태는 자비가 226명(66.3%), 장학금 107명(31.4%), 학자금 대출 102명(29.9%)순이었고, 종교는 186명(54.7%)이 갖고 있었다. 간호과 선택 동기는 199명(58.4%)이 본인이 원해서 선택한 것으로 나타났으며, 간호과를 지원한 시기는 고교 졸업 후가 259명(76.0%)으로 가장 많았다. 학교생활에 대한 만족도는 매우 불만족이 22명(6.5%), 불만족이 110명(32.3%), 만족이 185명(54.3%), 매우 만족에 응답한 경우가 24명(7.0%)이었다. 동아리 또는 자치기관 활동에 참여하는 경우는 231명(67.7%)이었고, 봉사활동에 참여하는 경우는 109명(32.0%)이었다. 자신의 주관적 건강상

태에 대해서는 매우 건강이 90명(26.4%), 약간 건강이 172명(50.4%), 약간 불건강하다고 응답한 경우가 75명(22.0%)이었다<Table 1>.

스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식

시각적 상사척도로 측정된 주관적 스트레스 수준의 전체 평균은 6.68±1.59점이었다. 스트레스 근원에서는 ‘자기 자신’과 관련된 스트레스가 2.45±0.77점으로 가장 높았으며, ‘대학 생활’ 2.41±0.62점, ‘주변 환경’ 2.41±0.87점, ‘대인관계’ 1.89±0.58점, ‘가정/경제 상태’가 1.87±0.71점의 순으로 나타났다. 스트레스 대처방식에서는 ‘소극적 대처’의 한 영역인 ‘소망적 사고’가 10.68±2.88점으로 가장 높게 나타났고, ‘소극적 대처’의 또 다른 영역인 ‘정서적 대처’가 6.56±2.87점으로 가장 낮게 나타났다<Table 2>.

학년에 따른 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식

스트레스 수준은 학년 간에 유의한 차이가 없었다. 스트레스 근원에서는 ‘대인관계’, ‘자기 자신’과 ‘주변 환경’에 관련된 스트레스가 학년 간에 유의한 차이가 있었다 (F=4.83, p=.009; F=3.71, p=.025; F=8.39, p<.001). 1학년과 2학년의 경우에는 ‘대인관계’ 및 ‘자기 자신’과 관련된 스트레스가 3학년보다 유의하게 높았으며, ‘주변 환경’과 관련된 스트레스는 2학년이 3학년과 1학년에 비하여 유의하게 높았다.

<Table 2> Stress Level, Stress Sources and Stress Coping Skills of the Subjects (N=341)

Variables	Classification	Categories	1st year ^a	2nd year ^b	3rd year ^c	Total	F	P
			M±SD					
Stress level			6.53±1.56	6.72±1.65	6.79±1.56	6.68±1.59	0.85	.430
Stress sources	Stress in specific situations	Campus life	2.33±0.65	2.51±0.59	2.39±0.59	2.41±0.62	2.49	.884
		Family/economic status	1.90±0.74	1.96±0.68	1.77±0.71	1.87±0.71	2.10	.124
		Interpersonal relationships	1.92±0.57	1.99±0.63	1.76±0.52	1.89±0.58	4.83	.009
		One's own self	2.45±0.73	2.59±0.79	2.31±0.76	2.45±0.77	3.71	.025
		Environments	2.20±0.82	2.67±0.89	2.37±0.83	2.41±0.87	8.39	<.001
Stress coping skills	Active coping	Problem focused	7.62±3.14	8.37±3.27	8.72±3.39	8.24±3.29	3.39	.035
		Socially supported	7.92±3.90	9.47±3.29	9.02±3.65	8.79±3.68	5.45	.005
		Total	15.55±5.99	17.84±5.69	17.75±6.13	17.03±6.02	5.45	.005
	Passive coping	Affective coping	6.32±2.69	6.81±3.11	6.53±2.82	6.55±2.87	0.81	.448
		Make a wish	10.42±2.96	10.96±3.09	10.68±2.59	10.68±2.88	0.98	.377
		Total	16.75±4.66	17.77±4.94	17.22±4.46	17.23±4.69	1.35	.262

‘적극적 대처’는 학년 간 유의한 차이가 있었고(F=5.45, p=.005), ‘적극적 대처’의 두 영역인 ‘문제중심 대처’와 ‘사회적 지지 추구’에서도 학년 간 유의한 차이가 나타났다(F=3.39, p=.035; F=5.45, p=.005). 2학년과 3학년이 1학년에 비하여 ‘적극적 대처’ 및 ‘문제중심 대처’와 ‘사회적 지지 추구’가 높게 나타났다. ‘소극적 대처’ 및 ‘정서적 대처’와 ‘소망적 사고’는 학년 간에 유의한 차이가 없었다<Table 2>.

일반적 특성에 따른 스트레스 수준, 스트레스 대처방식

연구대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 수준과 스트레

스 대처방식을 확인한 결과는 다음과 같다<Table 3>.

스트레스 수준은 대학입학의 동기, 대학생활의 만족정도, 자원봉사에 참여 및 주관적으로 인식한 건강상태에 따라 차이가 있었다. 대학입학의 동기에 따라 비교 분석한 결과, 본인이 원해서 입학한 경우가 타인의 권유와 성적에 따라 입학한 경우 보다 스트레스가 유의하게 낮았다(F=3.03, p=.030). 자원봉사에 참여한 군은 참여하지 않은 군에 비하여 스트레스가 유의하게 낮았다(t=-2.01, p=.046). 대학생활의 만족정도가 ‘매우 불만족’한 군이 ‘불만족’한 군, ‘만족’한 군에 비하여 스트레스가 유의하게 높게 나타났고, ‘불만족’한 군, ‘만족’한 군은 ‘매우 만족’한 군에 비하여 유의하게 스트레스가 높게 나타났다(F=14.21, p<.001). 주관적 건강상태를 ‘매우 불건강’,

<Table 3> Stress level and stress coping skills according to general characteristics of subjects (N=341)

Variables	Categories	Stress level		Stress coping skills									
		M	SD	t or F	p	Active coping skill				Passive coping skills			
						M	SD	t or F	p	M	SD	t or F	p
Place of residence	Home	6.69±1.60		0.43	.784	16.88±6.02		1.07	.373	17.20±4.64		0.61	.654
	Relative's home	6.33±1.37				19.08±6.08				18.91±4.14			
	Rented room	6.73±1.49				17.29±5.94				17.14±5.09			
	Boarding house	6.67±2.34				15.50±6.68				15.83±4.35			
	The others	5.00				26.00				20.00			
Existence of parents	Both	6.68±1.59		0.28	.839	16.86±5.92		1.24	.294	17.21±4.74		0.44	.723
	One	6.58±1.68				19.21±7.57				17.36±4.05			
	None	7.00±1.41				21.00±2.82				19.00±0.00			
	The others	8.00				15.00				22.00			
Perceived economic status	Above middle ^a	7.10±1.57		0.99	.373	23.60±6.00		6.34	.002	18.00±3.52		1.27	.282
	Middle ^b	6.62±1.74				16.79±5.83				17.02±4.89			
	Below middle ^c	6.86±1.63				16.98±6.31			b,c<a	18.00±3.89			
Religion	Yes	6.66±1.60		-0.27	.789	18.05±5.89		3.50	.001	17.25±4.69		0.00	.999
	No	6.70±1.58				15.79±6.00				17.25±4.72			
Motivation of college entrance	Wanted ^a	6.51±1.65		3.03	.030	17.66±5.94		3.44	.017	17.54±4.30		3.87	.010
	Recommendation of others ^b	6.85±1.57				17.16±5.88				17.78±5.00			
	Corresponding to score ^c	6.84±1.27			a<b,c,d	14.85±5.76				15.31±5.22			
	The others ^d	7.89±1.54				15.22±8.24				18.11±4.13			
Time for college entrance	After high school	6.71±1.50		0.70	.552	16.68±6.10		1.89	.131	17.19±4.83		0.93	.426
	After junior college	6.67±2.10				19.54±4.65				18.16±4.14			
	After graduating or dropping out of the university	6.72±1.56				17.80±6.18				16.41±4.15			
	The others	6.20±2.04				17.13±5.77				18.09±4.27			
Satisfaction in school life	Highly unsatisfactory ^a	7.89±1.70		14.21	<.001	15.77±5.51		5.52	.001	18.00±6.17		0.76	.518
	Unsatisfactory ^b	7.09±1.36				15.56±5.88				17.57±4.44			
	Satisfactory ^c	6.45±1.48			d<c, b<a	17.64±5.85			a,b<c,d	16.89±4.63			
	Highly satisfactory ^d	5.45±2.00				20.16±6.77				17.62±4.83			
Joining club or student council	Yes	6.75±1.66		1.18	.241	16.87±6.40		-0.76	.451	17.27±4.96		0.24	.810
	No	6.53±1.42				17.36±5.16				17.15±4.08			
Doing volunteer work	Yes	6.43±1.70		-2.01	.046	17.76±6.48		1.54	.126	17.72±4.92		1.32	.189
	No	6.79±1.52				16.68±5.77				17.00±4.57			
Perceived health status	Very unhealthy ^a	8.25±1.26		11.55	<.001	15.00±8.12		0.97	.408	17.50±5.06		0.42	.740
	Out of condition ^b	7.39±1.45				16.10±6.39				17.53±4.83			
	Good condition ^c	6.64±1.45			d, c< b, a	17.26±5.63				17.34±4.45			
	Very healthy ^d	6.09±1.71				17.44±6.34				16.77±5.03			

‘불건강’이라고 응답한 군이 ‘건강’, ‘매우 건강’이라고 응답한 군에 비하여 유의하게 높은 스트레스 수준을 보였다($F=11.55, p<.001$).

스트레스 대처방식이 ‘적극적 대처’인 경우 경제상태가 ‘중상위층’인 군이 ‘중등’ 혹은 ‘중하위층’인 군에 비하여 ‘적극적 대처’를 많이 사용하였다($F=6.34, p=.002$). 대학생활의 만족 정도에 ‘높은 만족’과 ‘만족’을 응답한 군이 ‘매우 불만족’과 ‘불만족’이라고 응답한 군보다 유의하게 ‘적극적 대처’를 많이 사용하였고($F=5.52, p=.001$), 종교를 가지고 있는 군이 없는 군에 비하여 ‘적극적 대처’를 많이 사용하였다($t=3.50, p=.001$). 대학입학의 동기($F=3.44, p=.017$)에 따라 ‘적극적 대처’ 사용에 유의한 차이가 있었으나 Scheffé 사후 검정 결과 집단 간의 차이가 나타나지 않았다. 스트레스 대처방식이 ‘소극적 대처’의 경우, 대학입학의 동기에 따라 사용 정도에 차이가 있었으나($F=3.87, p=.010$) Scheffé 사후 검정 결과 집단 간의 차이가 나타나지 않았다.

논 의

본 연구는 간호대학 전 학년을 대상으로 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식을 알아봄으로서 학생지도 및 상담과 추후 중재연구를 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

연구대상자들의 전반적인 스트레스 수준은 10점 중에서 6.68점이었으며, 이는 간호대학생을 대상으로 스트레스를 측정한 Kim, Hur, Kang과 Kim(2002)의 연구에서 6.17점에서 7.08점으로 나타난 결과와 유사하고, 요르단 간호대학생의 스트레스를 측정한 결과 대상자의 51.9%에서 중간 이상의 스트레스를 나타냈다는 연구결과와도 유사하다(Shaban, Khater & Akhu-Zaheya, 2012). 간호대학생들은 중간 정도의 스트레스를 경험하고 있는데, Kang(2003)은 자연계열 대학생들이 예술계열, 인문계열에 비하여 높은 스트레스를 경험한다고 하였다. 스트레스는 잠정적으로 학생들의 학습을 방해하고(Timmins & Kaliszzer, 2002), 학업성취에도 광범위하게 영향을 미친다(Ofori & Charlton, 2002). 그러므로, 간호대학생이 간호사로서의 역할을 함양하기 위해서 학업에 전념하도록 지도하는 것이 필요하며, 이를 위해서는 다양한 스트레스 관리 방법에 대한 중재 개발이 요구된다.

본 연구에서 연구대상자들의 스트레스 근원을 살펴본 결과, ‘자기 자신’ 영역에서의 스트레스가 가장 높았으며, ‘가정/경제 상태’로 인한 스트레스가 가장 낮게 나타났다. 이는 가치관의 문제, 자신의 정체감에 대한 의문으로 오는 스트레스 혹은 일상 생활 자체에서 오는 스트레스가 심함을 의미한다(Choi, 1986). 이 시기의 대학생들이 가치관 정립이라는 발달

과업을 달성해야 하는 만큼 자아를 탐색하고 강점과 약점을 파악하며 자존감을 증진시킬 수 있는 다양한 교육 기회를 대학생활 내에 제공해야겠다.

인간이 스트레스 상황에 처하게 되면, 환경적 요구와 개인 내적 요구 사이에서 발생하는 갈등이 개인의 대응능력을 초과하게 될 때 이를 해결하거나 관리함으로써 평형상태를 유지하려는 대처방식을 사용하게 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구 결과 간호대학생은 스트레스 대처방식에서 ‘소망적 사고’를 가장 많이 사용하는 것으로 나타났는데, 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 ‘사회적 지지 추구’를 가장 많이 사용하였고(Kang, 2003), 간호대학생을 대상으로 한 연구에서는 ‘소망적 사고’를 가장 많이 사용한 바 있다(Park & Lee, 2011). 보건계열 대학생이 비보건계열 대학생 보다 스트레스 대처방식에서 ‘소망적 사고’ 점수가 보다 높게 나타나는 것은 보건계열 대학생의 주요 스트레스 요인과 관련되어 있다. 스트레스의 주요 요인이 취업, 학과성적과 관련되어 있으며, 이는 자신의 노력으로 국가시험, 학과 공부에서 긍정적인 결과를 얻을 수 있다고 믿기 때문이다(Yu, 2009).

연구대상자들의 학년에 따른 스트레스 수준은 유의한 차이가 없었으며, 말레이시아의 대학생들을 대상으로 시행한 연구 결과와도 일치한다(Habibah, Wong & Maria, 2011). 그러나 학년에 따른 스트레스 근원은 유의한 차이가 나타났다. 2학년은 ‘주변 환경’과 관련된 스트레스가 다른 학년에 비하여 유의하게 높았는데, 이는 2학년에 진급하여 처음으로 경험하게 되는 임상실습과 관련이 있다고 여겨진다. 간호대학생의 임상실습 스트레스는 다른 전공학생에 비하여 전문지식 습득과 면허증 취득을 위한 국가시험의 스트레스와 더불어 다루어져야 할 중요한 문제이다(Park & Jang, 2000; Kim & Lee, 2005). 그러므로 간호대학생의 스트레스를 완화하기 위해서는 임상실습 전에 실무에 활용할 수 있는 다양한 간호술기와 전문적 지식 습득 등을 사전에 준비할 수 있도록 교육전략과 교육과정이 마련되어야 할 것이다. 또한 1학년과 2학년의 ‘대인관계’ 및 ‘자기 자신’과 관련된 스트레스가 3학년보다 높았다. 1학년은 신입생으로서 새로운 교육 환경과 생활 방식, 환경에 직면하게 되는 시기 이기므로(Habibah 등, 2011), 진로나 취업 및 경제적인 문제 보다는 대인관계와 관련된 스트레스 수준이 높은 것으로 보인다. 따라서 대학생활에 적응하도록 돕기 위한 대학 적응 프로그램의 개발이 요구된다. 스트레스 대처방식에서 ‘적극적 대처’와 그 하부영역인 ‘문제중심 대처’, ‘사회적 지지 추구’ 점수는 2학년과 3학년이 1학년에 비해 높게 나타났는데, 간호대학생을 대상으로 한 선행 연구에서 4학년이 2학년에 비해 ‘적극적 대처’ 점수가 유의하게 높았던 결과와 유사하다(Min & Chung, 2006). ‘적극적 대처’는 높은 성취와 좋은 대인관계를 유지하게 하는 긍정적인 대처방식으로

(Lazarus & Folkman, 1984), 3, 4학년이 ‘적극적 대처’가 높게 나타나는 것은 다른 학년에 비하여 많은 임상 실습을 경험하면서 나름대로 스트레스에 긍정적으로 대처하는 방법을 터득하기 때문으로 여겨진다(Kim & Lee, 2005).

본 연구 결과 대학입학 동기가 본인이 원해서 입학한 군이 타인의 권유와 성적에 따라 입학한 군보다 스트레스 수준이 유의하게 낮았고, 자원봉사에 참여한 군이 참여하지 않은 군에 비하여 스트레스 수준이 유의하게 낮게 나타났다. 또한 대학생활에 불만족한 군이 만족한 군에 비하여 상대적으로 스트레스 수준이 높았고, 이는 Kim과 Lee(2005)의 연구에서 간호학과에 대한 만족도가 불만족군이 만족군에 비하여 스트레스가 높게 나타난 결과와 유사하다. 따라서 간호대학생이 경험하는 스트레스의 수준을 낮추기 위해서는 대학생활에 대한 만족도를 높이고, 간호사에 대한 올바른 직업관 및 전문직관을 형성하도록 돕는 프로그램의 개발이 요구된다. 또한 전통적 강의식 교육이 아닌 개별 상담과 다양한 교과 외 프로그램, 봉사 활동 참여 독려의 방법을 제시하는 바이다. 연구대상자들 중 주관적 건강상태가 불건강이라고 응답한 군이 건강이라고 응답한 군에 비하여 유의하게 높은 스트레스 수준을 보였다. 스트레스가 생리적, 심리적 건강에 영향을 미치고(Aherne, 2002), 개인의 주관적 행위를 결정하는 중요한 요소이며 행동의 동기에 영향을 주므로(Lee & Kim, 2009), 불건강이라고 응답한 군이 스트레스 대처에 소극적이고 스트레스 수준이 높을 수 있다고 보여진다. 추후 주관적 건강상태의 영향요인과 스트레스의 관련성에 대한 연구가 필요하다. 연구대상자의 경제상태가 ‘중상위층’인 군과 대학생활의 만족도에 ‘만족’이라고 응답한 군이 ‘적극적 대처’ 정도가 높았다. 이는 경제상태가 좋은 군이 좋지 못한 군에 비해 유의하게 ‘문제중심 대처’ 점수가 높은 것으로 나타난 선행 연구 결과와 유사하다(Park & Lee, 2011). 종교를 가지고 있는 군이 없는 군에 비하여 ‘적극적 대처’를 많이 사용하였는데, 종교의 유무에 따라 대처방식에 차이가 없다는 Kim과 Lee(2005)의 연구결과와 상이하다.

‘적극적 대처’는 적응의 긍정적인 결과와 관련되어 있고, ‘소극적 대처’는 부적응의 결과와 관련되어 있다는 주장이 있으나(Ebata & Moos, 1991; Kurdek & Sinclair, 1988), 대처방식에 대하여 어떤 대처방식이 다른 대처방식보다 더 좋거나 나쁜 것이 아니라, 다양한 대처방식이 모두 스트레스 대처에 기여하고 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 그러므로 대처방식의 효과성은 스트레스 상황에 따라 달라지므로 스트레스에 대한 대처방식의 효과성은 스트레스 상황을 고려해야 한다(Seo, Choi & Jo, 2006). 따라서 간호대학생의 효과적인 스트레스 대처를 위해서는 스트레스를 유발하는 근원에 대한 개별화된 관리가 필요하며, 적절한 스트레스 대처방식을 선택할

수 있도록 스트레스 대처 훈련 프로그램 등의 개발이 요구된다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학 전 학년을 대상으로 스트레스 수준과 스트레스 근원, 스트레스 대처방식을 알아봄으로서 학생지도 및 상담과 추후 중재연구를 위한 기초자료를 제공하고자 한다. 연구대상자들의 전반적인 스트레스 수준은 6.68점이었으며, 스트레스 근원에서 ‘자기 자신’ 영역에서의 스트레스가 가장 높았으며, ‘가정/경제 상태’로 인한 스트레스가 가장 낮았다. 스트레스 대처방식에서 ‘소망적 사고’를 가장 많이 사용하였다. 연구대상자들의 학년에 따른 스트레스 수준은 유의한 차이가 없었고, 학년에 따른 스트레스 근원은 유의한 차이가 나타났다. 2학년은 ‘주변 환경’과 관련된 스트레스가 다른 학년에 비하여 유의하게 높았고, 1학년과 2학년의 ‘대인관계’ 및 ‘자기 자신’과 관련된 스트레스가 3학년보다 높았다. 스트레스 대처방식은 2학년과 3학년이 1학년에 비해 ‘적극적 대처’와 그 하부영역인 ‘문제중심 대처’, ‘사회적 지지 추구’ 점수가 높게 나타났다. 일반적 특성에서 대학입학의 동기, 대학생활 만족도, 자원봉사 참여, 주관적 건강상태에 따라 스트레스 수준에 차이가 있었고, 경제상태, 대학생활의 만족 정도, 종교의 유무에 따라 스트레스 대처방식 중 ‘적극적 대처’에 차이가 있었다. 간호대학생의 스트레스를 낮추기 위해서는 대학생활에 대한 만족도를 높이고, 간호학에 대한 적응을 돕기 위해서는 간호사로서의 올바른 직업관과 전문직관을 형성하는 것이 필요하며, 이를 위해 개별 상담과 다양한 교과외 프로그램의 개발, 봉사 활동 참여의 독려가 필요하다.

본 연구는 3년제 간호대학생만을 대상으로 시행하였기 때문에, 간호대학생 전체의 결과로 해석하는 데는 연구의 제한이 있다. 그러나 간호대학생의 스트레스 수준과 근원, 대처방식을 확인하고, 관련 요인 및 스트레스 상황에 따른 적절한 프로그램 개발을 제안함으로써 간호대학생이 대학생활에 보다 수월하게 적응 할 수 있는 기반을 마련하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 스트레스 대처 전략을 수립하기 위해서는 간호대학생의 스트레스와 관련된 다양한 요인을 확인해야 하고, 수업연한에 따른 차이를 비교하는 추후 연구가 필요하며, 이에 따른 스트레스 대처와 관리를 위한 중재가 개발 및 적용되어야 할 것이다.

References

- Aherne, D. (2002). Understanding student stress: A qualitative approach. *Irish Journal of Psychology*, 22(3-4), 176-187.
Choi, H. R. (1986). Stress of Korean university students and

- cognitive behavioral counseling. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Ebata, A. T., & Moss, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology, 12*(1), 33-54.
- 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. *Behavior Research Methods, 39*(2), 175-191.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150-170.
- Habibah, E., Wong, S. P. & Maria, C. A. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in university Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 29*, 646-655.
- Han, J. L., & Namgung, E. J. (2008). The difference of college students' perceived stress and stress coping style according to the communication competence, communication amount and depth. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing, 29*(1), 325-337.
- Jung, D. W. (2010). *Psychosocial Stress*. Paju: Korean Studies Information.
- Jung, Y. H., & Choi, J. S. (2009). The relationship among job seeking stress, coping and psycho-social wellbeing of Nursing students. *Social Research, 17*, 111-135.
- Kang, B. M. (2003). *The causes of social stress and way of coping with stress on university students*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul.
- Kim, C. (2006). Self-differentiation, stress level and stress coping strategies of nursing students. *Journal of Korean Academy Society of Nursing Education, 12*(2), 238-247.
- Kim, C. H., & Lee, J. H. (1988). Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression: A focus on freshmen's stress experiences. *Korean Journal of Counseling And Psychotherapy, 1*(1), 25-45.
- Kim, C. J., Hur, H. K., Kang, D. H., & Kim, B. H. (2002). Effects of psychosocial stress management on stress and coping in student nurses. *Korean Journal of Adult Nursing, 16*(1), 90-101.
- Kim, S. L., & Lee, J. E. (2005). Relationship among stress, coping strategies, and self-esteem in nursing students taking clinical experience. *Journal of Korean Academy Society of Nursing Education, 11*(1), 98-106.
- Kurdek L. A., & Sinclair, R. J. (1988). Adjustment of young adolescents in two-parent nuclear, stepfather, and mother-custody families. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(1), 91-96.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Lee, S. J., & Yu, J. H. (2008). The mediation effect of self-efficacy between academic and career stress and adjustment to college. *Educational Psychology Study, 22*(3), 589-607.
- Lee, Y. R., & Kim, M. J. (2009). A transition of health habits and self-rated health status of women aged in early adulthood, *Journal of Korean Public Health Nursing, 23*(2), 199-206.
- Meadows, S. O., Brown, J. S., & Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(1), 89-99.
- Min, S. Y., & Chaung, S. K. (2006). Self efficacy and stress coping strategies of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 15*(3), 299-307.
- Ofori, R., & Charlton, J. P. (2002). A path model of factors influencing academic performance of nursing students. *Journal of Advanced Nursing, 38*(5), 507-515.
- Park, H. J., & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *Journal of Korean Academy Society of Nursing Education, 16*(1), 14-23.
- Park, J. A., & Lee, E. K. (2011). Influence of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration, 17*(3), 267-276.
- Park, J. Y. (1995). *A study on the relationship among character type A & B ego-identity and stress coping*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.
- Goldberger, L., & Breznitz, S. (Eds.), (1982). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press.
- Seo, M., Choi, B. Y., & Jo, H. I. (2006). The effect of life stress, stress coping, and social support on mental health. *The Korea Journal of Counseling, 7*(2), 271-288.
- Shaban, I. A., Khater, W. A., & Akhu-Zaheya, L. M. (2012). Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviors during their initial period of clinical training: A Jordanian perspective. *Nurse Education in Practice, 12*, 204-209.
- Timmins, F., & Kaliszer, M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students-fact finding sample survey. *Nurse Education Today, 22*(3), 3-11.
- Wang, A., Chen, L., Zhao, B., & Xu, Y. (2006). First-year students' psychological and behavior adaptation to college: The role of coping strategies and social support. *US-China Education Review, 3*(5), 51-57.
- Yu, E. Y. (2009). Relationships between stress-coping schemes and mental health for health department and non-health department college students. *The Journal of the Korea Contents Association, 9*(12), 718-729.

Nursing Students' Stress Level, Source and Coping

Chu, Min Sun¹⁾ · Lee, Young-Ran²⁾ · Kim, Sun-Hee³⁾

1) Associate Professor, Seoul Women's College of Nursing

2) Professor, Seoul Women's College of Nursing

3) Assistant Professor, Seoul Women's College of Nursing

Purpose: This study is conducted to investigate the stress level, stress source and stress coping of nursing students in college. **Methods:** This study was a cross sectional survey and the data was collected from 341 nursing students by means of self-reported questionnaires from April 2 to May 31, 2012. Collected data were analyzed on SPSS win 18.0. **Results:** The nursing students experienced moderate levels of stress. The source of stress for students came from 'one's own self'. The most common stress coping used by students was 'make a wish'. There were significant differences in the source of stress and the stress coping according to the nursing students' year of school and other general characteristics, such as motivation of entrance and satisfaction in school life. **Conclusion:** These results suggest that it is important to develop stress management program and strategies based on nursing students' individual characteristics and sources of stress.

Key words : Nursing Student, Stress, Coping Skills

• Address reprint requests to : Kim, Sun-Hee

Seoul Women's College of Nursing

287-89, Hongje-dong, Seodaemun-Gu, Seoul, 120-742, Korea

Tel: 82-2-2287-1747 Fax: 82-2-395-8018 E-mail: shkim@snjc.ac.kr