

간호대학생의 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과

전원희* · 이소영** · 이기령***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

초기 성인기에 해당하는 대학생들은 학업, 대인관계, 진로문제와 경제적 문제 등의 심리적, 사회적으로 많은 변화를 경험하게 되고 이러한 변화에 적응하는 과정에서 많은 스트레스에 노출된다(Lee & Bang, 2011). 2017년 청소년 통계(Korea National Statistics Office & Korean Ministry of the Gender Equality and Family, 2017)에 따르면, 학교생활 등 전반적인 생활에서 받는 스트레스가 10대(13~19세)보다 20대(20~24세)가 높은 것으로 나타났다. 생활스트레스란 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고, 이러한 위협을 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태이며(Chon, Kim, & Lee, 2000), 생활스트레스를 적절히 관리하지 못하는 경우 신체적으로나 정신적으로나 심각한 건강문제를 경험할 수 있다(Chen et al., 2015; Hwang, Kim, & Shin, 2016; Lee, 2017; Yu, Song, & Kim, 2014).

간호대학생은 전공 특성상 과중한 학업량, 국가시험 과 임상실습 등으로 인해 다른 전공의 대학생과 비교하여 더 높은 수준의 스트레스를 경험하게 된다(Hwang et al., 2016; Reeve, Shumaker, Yearwood, Crowell, & Riley, 2013). 간호대학생의 생활스트레스는 우울이나 자살사고와 같은 정신건강문제를 유발하고, 수면의 질과도 밀접한 관련성이 있어 상당한 주의를 요하는 부분이다(Hwang et al., 2016; Kim & Park, 2012; Yu et al., 2014). 이 중 우울은 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응으로 많은 선행연구들은 스트레스와 우울 간에 유의한 관련성이 있음을 보고하고 있다(Choi & Jang, 2014; Kim & Park, 2012; Kwag, 2014; Lee, 2017; Yu et al., 2014).

우울은 간호대학생이 흔히 경험하는 정신건강문제 중 하나로써, 국내 간호대학생을 대상으로 한 선행연구(Yu et al., 2014)에서 대상자들의 우울정도는 경미한 우울이 있는 수준으로 나타났다. Jeong과 Park(2013)의 연구에서는 경증 이상의 우울을 경험하고 있는 간호대학생이 30%정도이었고, Hwang 등(2016)의 연구에서는 우울군이 44.9%인 것으로 나타났다. 국

* 계명대학교 간호대학 조교수

** 경운대학교 간호학과 조교수

*** 수원과학대학교 간호학과 조교수(교신저자 E-mail: ew10ew@hanmail.net)

• Received: 23 October 2017 • Revised: 5 December 2017 • Accepted: 21 December 2017

• Address reprint requests to: Lee, Kee Lyong

Department of Nursing, Suwon Science College

288 Seja-ro, Jeongnam-myeon, Hwaseong-si, Gyeonggi-do, 18516, Korea

Tel: 82-31-350-2347 Fax: 82-31-350-2076 E-mail: ew10ew@hanmail.net

외의 경우에서도 간호대학생들의 30~44%가 우울을 경험하는 것으로 보고하고 있다(Hsiao, Chien, Wu, & Chiang, 2010; Melissa-Halikiopoulou, Tsiga, Khachatryan, & Papazisis, 2011). 이렇듯 간호대학생의 우울 정도에 대한 연구결과는 연구마다 약간의 차이는 있지만, 대체적으로 어느 정도 우울 성향을 보이고 있음이 지적되고 있으며, 이는 간호대학생들이 우울과 같은 정신건강에 대한 심각한 우려를 잠재적으로 안고 있음을 시사한다.

한편, 대학생 시기에 경험하는 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높고, 개인의 인지, 정서, 신체적 기능에 장애를 초래하여 일상생활의 다양한 측면에서 어려움을 초래할 수 있다(Kwag, 2014). 간호대학생들은 우울이 심할수록 학업성취도가 저하되고 전공에 대한 흥미가 떨어져 학업을 포기하거나 중도 탈락하는 상황에 이를 수 있다(Chen et al., 2015). 또한 대인관계나 문제 해결에서 어려움을 경험하고, 분노나 자살사고가 증가되어 더욱 심각한 정신건강문제로 이어질 수 있다(Hwang et al., 2016; Kwag, 2014; Park & Wee, 2013). 이러한 점에서, 간호대학생의 우울을 예방하고 관리하는 것은 간호교육의 중요한 과제라 할 수 있으며 이를 위해 간호대학생의 우울수준을 평가하고 다양한 측면에서 관련요인을 조사하는 것이 필요하다.

생활스트레스는 간호대학생의 우울에 가장 영향력 있는 영향요인으로(Yu et al., 2014), 스트레스 수준이 높은 간호대학생들은 우울 위험성이 높다(Kim & Park, 2012; Kwag, 2014; Lee, 2017). 그러나 스트레스를 경험한 모든 간호대학생들이 우울과 같은 정서적 부적응 상태를 경험하는 것은 아니다. 이는 환경적 요인인 스트레스가 직접적으로 우울을 유발할 수 있지만, 스트레스에 대처하는 개인의 내적 요인이 중요한 역할을 하고 있음을 시사한다. 따라서 스트레스에 대한 개인의 적응은 스트레스 자체보다는 개인이 가지고 있는 내적 자원과 능력을 활용하여 스트레스에 어떻게 대처하느냐가 중요한 부분일 수 있다(Lee, 2017; Lee, 2016). 즉, 우울에 대한 스트레스의 영향을 완화시킬 수 있는 매개요인을 조사하는 것은 보다 효과적인 우울 관리 전략이 될 수 있다. 이러한 측면에서 감사성향은 스트레스 사건의 긍정적인 측면을 찾아 재평가하고 스트레스에 효과적으로 대처하도록 돕는 개인의 강점이다

(Kwon, Kim, & Lee, 2006). 선행연구에서 감사성향이 높은 사람은 우울, 불안, 스트레스와 같은 심리적 문제를 더 적게 경험하는 것으로 보고되고 있다(Kwon et al., 2006; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 또한 대학생의 생활스트레스와 감사성향은 부적 상관관계가 있었고(Sim, 2013), 임상간호사의 감사성향이 높을수록 직무스트레스(Lee, 2013)와 우울이 낮았으며(Jun, Lee, & Lee, 2015), 간호대학생의 감사성향과 우울 간에 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Park & Wee, 2013). 따라서 감사성향은 스트레스와 우울에 대한 보호요인으로 작용하여 스트레스와 우울 간의 관계에서 매개 역할을 할 수 있다고 생각된다.

지금까지 간호대학생의 우울에 대한 연구는 스트레스나 스트레스 대처와의 관련성을 조사한 경우가 대부분이었고(Chen et al., 2015; Kim & Park, 2012; Kwag, 2014; Yu et al., 2014), 그 외 자살사고(Hwang et al., 2016)나 분노(Park & Wee, 2013)에 대한 독립변수로써 단편적인 관련성을 조사하는데 그치고 있다. 아울러, 우울의 위험요인 생활스트레스가 우울을 유발하는 경로에서 보호요인으로서 개인의 강점이자 긍정적 성품 중 하나인 감사성향의 역할을 조사한 연구는 없었다. 이에 본 연구에서는 간호대학생을 대상으로 생활스트레스와 우울의 관계에서 감사성향의 매개효과를 확인하여 간호대학생들의 생활스트레스와 우울을 감소시킬 수 있는 중재프로그램을 개발하는데 보다 구체적인 근거자료를 제시하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과를 확인하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 간호대학생의 생활스트레스, 감사성향과 우울 수준을 파악한다.
- 둘째, 간호대학생의 일반적 특성에 따른 우울 수준의 차이를 파악한다.
- 셋째, 간호대학생의 생활스트레스, 감사성향과 우울 간의 관계를 파악한다.
- 넷째, 간호대학생의 생활스트레스와 우울 간의 관계

에서 감사성향의 매개효과를 확인한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구 대상자는 B시와 D시에 소재한 2개 4년제 대학에 재학 중인 간호대학생으로 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 서면 동의한 181명을 편의 표집하였다. 대상자 수는 G-power 3.1.5 프로그램을 이용하여 산정하였으며, 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 효과크기는 중간 효과크기인 .15, 검정력 95%, 예측요인 2개를 기준으로 하였을 때 최소 107명이 산출되어 본 연구 대상자 수는 추정된 최소 표본 수를 충족하였다. 총 190부의 설문지를 배부하였고, 190부가 회수되었으며, 이 중 미응답 문항이 전체 문항의 10% 이상이거나, 연속적으로 3문항이상 미응답으로 작성한 불성실한 설문지 9부를 제외하고 총 181(95%)부를 최종분석에 사용하였다.

3. 연구 도구

1) 생활스트레스

생활스트레스는 Chon 등(2000)이 대학생을 대상으로 개발한 '개정판 대학생용 생활스트레스 척도(Revised Life Stress Scale for College Student [RLSS-CS])'를 사용하였다. 본 도구는 대학생활에서 경험 할 수 있는 부정적 생활 사건을 포함하고 있으며, 총 50문항의 8개 하위유형으로 구성되어 있다. 본 도구의 하위 유형은 친구와의 관계(5문항), 이성친구와의 관계(6문항), 가족과의 관계(6문항), 교수와의 관계(6문항), 학업 문제(7문항), 경제 문제(7문항), 장래 문제(8문항), 가치관 문제(5문항)에 대한 스트레스를 포함한다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '거의 항상 그렇다'

5점까지의 Likert 5점 척도로 평가하며 점수가 높을수록 지각된 생활스트레스 수준이 높음을 의미한다. Chon 등(2000)의 연구에서 도구의 하위유형별 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .75~.88의 범위였고, 본 연구에서 도구의 전체 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .90, 하위유형별 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .80~.93의 범위이었다.

2) 감사성향

감사성향은 McCullough 등(2002)이 개발하고, Kwon 등(2006)이 한국어로 번안한 한국판 감사 질문지(Gratitude Questionnaire-6 [GQ-6])를 사용하여 측정하였다. 본 도구는 일상생활에서의 감사의 경험과 표현을 평가하는 총 6문항으로, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점부터, '매우 많이 그렇다' 7점까지의 Likert 7점 척도로 측정된다. 점수가 높을수록 감사 성향이 높은 것으로 해석한다. Kwon 등(2006)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha는 .85이었고 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값은 .88이었다.

3) 우울

우울은 Beck, Steer와 Brown (1996)이 개발하고 Sung 등(2008)이 한국어로 번안하여 타당화한 한국판 Beck Depression Inventory-II (BDI-II)를 사용하여 측정하였다. 총 21개 문항의 4점 Likert 척도(0점-3점)이며 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 측정점수가 0~13점까지는 '우울증이 전혀 없거나 약간의 우울' 상태이고, 14~19점까지는 '경미한 우울', 20~28점까지는 '중증도 우울', 29~63점까지는 '심각한 우울' 상태를 의미한다. Sung 등(2008)의 연구에서는 신뢰도 Cronbach's α 는 .83이었고 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .89이었다.

4. 자료 수집 방법 및 윤리적 고려

자료 수집은 해당기관의 학과장으로부터 설문조사에 대한 승인을 받은 후 2016년 10월 5일부터 11월 10일까지 실시되었다. 연구자는 학생들의 강의실을 방문하여 본 연구의 목적과 내용을 설명하였다. 또한 대상

자의 윤리적 문제를 고려하여 연구 참여의 자발성과 익명성에 대해 명시하였고, 대상자가 연구 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 중단할 수 있으며 이로 인해 어떠한 불이익도 받지 않음을 설명하였다. 이 후 자료수집에 대해 훈련받은 연구보조원이 자발적으로 연구 참여에 서면 동의한 학생에 한하여 구조화된 자가 보고식 설문지를 배부하였고 응답이 완성된 설문지를 일괄 수거하였다. 연구 대상자의 정보 보호를 위해 대상자를 식별할 수 있는 정보를 설문지에 포함하지 않았으며, 서면 동의서와 설문지를 별도로 배포 및 수거하였다.

5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 분석을 실시하였다. 대상자의 생활스트레스, 감사성향과 우울 수준은 평균과 표준편차로 파악하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였고 사후 검증은 Scheffé test를 사용하였다. 세 변수 간의 상관관계는 Pearson's correlation을 사용하였다. 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny (1986)가 제시한 세 단계 단순 및 다중회귀분석과

Sobel test를 사용하여 검증하였다. 매개효과가 성립되기 위한 세 가지 조건은 다음과 같다. 첫 번째 단계인 독립변인에 대한 매개변인의 회귀분석에서 독립변인이 매개변인에 유의한 영향을 미쳐야 하고, 두 번째 단계인 독립변인에 대한 종속변인의 회귀분석에서 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 하며, 세 번째 단계인 독립변인과 매개변인 모두에 대한 종속변인의 회귀분석에서 매개변인이 반드시 종속변인에 유의한 영향을 미치고 종속변인에 대한 독립변인의 영향이 두 번째 단계 회귀분석보다 세 번째 단계 회귀분석에서 반드시 감소되어야 한다. 이 때 세 번째 단계에서 독립변인과 종속변인의 관계가 유의하지 않으면 완전매개효과, 유의하면 부분매개효과가 있는 것으로 해석한다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자는 여학생이 158명(87.3%), 남학생 23명(12.7%)이었다. 학년은 1학년 37명(20.4%), 2학년 42명(23.2%), 3학년 55명(30.4%), 4학년 47명(26.0%)이었고, 종교는 '없음'이 115명(63.5%)이

Table 1. General Characteristics of the Participants (N=181)

Characteristics	Categories	n (%)
Sex	Female	158 (87.3)
	Male	23 (12.7)
Grade	1	37 (20.4)
	2	42 (23.2)
	3	55 (30.4)
	4	47 (26.0)
Religion	Yes	66 (36.5)
	No	115 (63.5)
Satisfaction with nursing major	Very satisfied	21 (11.6)
	Satisfied	82 (45.3)
	Moderately satisfied	63 (34.8)
	Dissatisfied	15 (8.3)
Perceived interpersonal relationships	Very good	53 (29.3)
	Good	104 (57.4)
	Average	24 (13.3)
Perceived physical health status	Good	125 (69.1)
	Average	46 (25.4)
	Poor	10 (5.5)

었다. 전공만족도는 '매우만족' 21명(11.6%) '만족' 82명(45.3%), '보통' 63명(34.8%), '불만족' 15명(8.3%)이었다. 지각된 대인관계와 지각된 신체건강상태는 '좋음'이 각각 104명(57.4%)과 125명(69.1%)으로 가장 많았다(Table 1).

2. 생활스트레스, 감사성향과 우울 정도

대상자의 생활스트레스 평균 점수는 총점 250점 중 104.23점이었다. 감사성향 평균 점수는 총점 42점 중 32.47점이었고 우울 평균 점수는 총점 63점 중 9.58점이었다(Table 2).

3. 일반적 특성에 따른 우울의 차이

일반적 특성에 따른 우울 점수는 지각된 대인관계 ($F=7.689, p=.001$)와 지각된 신체건강상태($F=21.117,$

Table 2. Mean score of Variables (N=181)

Variable	Mean±SD	Min-Max
Life stress	104.23±33.22	56.00-210.00
Gratitude	32.47±6.79	16.02-42.00
Depression	9.58±8.03	0.00-39.06

$p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 대인관계를 '매우 좋음'과 '좋음'으로 지각하고 있는 경우 '보통'보다 우울 점수가 유의하게 낮았고, 신체건강상태를 나쁘게 지각할수록 우울 점수가 유의하게 높았다(Table 3).

4. 생활스트레스, 감사성향과 우울 간의 상관관계

생활스트레스는 감사성향과 부적 상관관계를 보였고 ($r=-.448, p<.001$), 우울과는 정적 상관관계를 보였다($r=.393, p<.001$). 감사성향과 우울 간에는 부적 상관관계가 있었다($r=-.423, p<.001$)(Table 4).

Table 3. Depression by General Characteristics

(N=181)

Characteristics	Depression		
	Mean±SD	t or F	p
Sex			
Female	9.63±8.21	0.260	.795
Male	9.17±6.83		
Grade			
1	10.12±9.89	1.683	.171
2	11.72±9.08		
3	8.47±4.90		
4	8.53±8.20		
Religion			
Yes	8.18±7.07	-1.777	.077
No	10.37±8.46		
Satisfaction with nursing major			
Very satisfied	8.65±7.45	2.059	.107
Satisfied	8.30±7.63		
Moderately satisfied	10.81±8.47		
Dissatisfied	12.67±8.19		
Perceived interpersonal relationships			
Very good ^a	7.59±6.91	7.689	.001
Good ^b	9.33±7.79	a,b<c [*]	
Average ^c	15.01±9.21		
Perceived physical health status			
Good ^a	7.69±7.12	21.117	<.001
Average ^b	12.05±6.92	a<b<c [*]	
Poor ^c	21.82±10.24		

^{*} Scheffé test

5. 우울에 영향을 미치는 요인

본 연구에서 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과를 검증하기 위하여, Baron과 Kenny (1986)의 3단계 회귀분석과 Sobel test를 실시하였다. 1단계에서 독립변인인 생활스트레스가 매개변인인 감사성향에 미치는 영향을 검증한 회귀분석은 통계적으로 유의하였다($B=-0.746, p<.001$). 2단계에서 독립변인인 생활스트레스가 종속변인인 우울에 미치는 영향을 검증한 회귀분석에서 B 값은 0.226이었고 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 마지막으로 매개변인인 감사성향의 매개효과를 검증하기 위하여 생활스트레스와 감사성향을 예측요인으로 하고 우울을 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 독립변인인 생활스트레스를 통제된 상태에서 매개변인인 감사성향이 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였다($B=-0.105, p<.001$). 또한 독립변인인 생활스트레스가 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였으나 B 값은 .147로 나타나 2단계에서의 0.226보다 작아 감사성향이 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났고($Z=3.239, p<.001$) 모형의 설명력은 22.2%이었다($F= 26.729, p<.001$)(Table 5).

IV. 논 의

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에서 감사성향의 매개효과를 확인하고자 시도되었고, 주요 연구결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

본 연구에서 대상자들의 우울 평균점수는 9.58점으로 이는 본 연구에서 사용한 우울 측정도구의 절단점을 기준으로 하였을 때, 약간의 우울이 있는 수준에 해당된다. 이러한 결과는 일반 대학생을 대상으로 Hong (2015)이 보고한 6.60점보다는 높은 수준이었다. Park과 Wee (2013)의 연구에서 간호대학생을 대상으로 우울의 경향이 없는 수준으로 보고한 결과와 유사하였고, Kim과 Kim (2011)의 연구에서 간호학과 여대생을 대상으로 중등도 우울수준을 보고한 결과와는 차이가 있었다. 이러한 차이는 우울은 성별에 따라 차이가 있고 여학생이 남학생에 비해 우울수준이 높다는 점(Lee & Bang, 2011)에서, 본 연구에서는 남, 여 학생 모두를 대상으로 한 반면, Kim과 Kim (2011)의 연구에서는 여대생을 대상으로 하여 나타난 차이로 이해할 수 있다. 비록 본 연구 대상자들의 우울경험은 매우 경미한 수준이었으나, 전반적으로 경한 우울정도에서도 적극적인 관리의 필요성이 제기되고 있고, 돌봄 제공자의 우울은 분노감정을 유발하여 대상자에게 잠재

Table 4. Correlations among Variables (N=181)

Variable	Life stress	Gratitude
	r(p)	
Gratitude	-.448(<.001)	
Depression	.393(<.001)	-.423(<.001)

Table 5. Mediating Effect of Gratitude on the Relationship between Life Stress and Depression (N=181)

Predictors	B	SE	β	t	p	Adjusted R ²	F	p
1. Ls* → Gr*	-0.764	0.114	-.448	-6.708	<.001	.196	44.993	<.001
2. Ls* → De*	0.226	0.040	.393	5.717	<.001	.150	32.685	<.001
3. Ls*, Gr* → De*						.222	26.729	<.001
Ls* → De*	0.147	0.042	.254	3.457	.001			
Gr* → De*	-0.105	0.025	-.310	-4.209	<.001			

Sobel test: Z=3.239, p<.001

*Ls = life stress, * Gr = gratitude, * De = depression

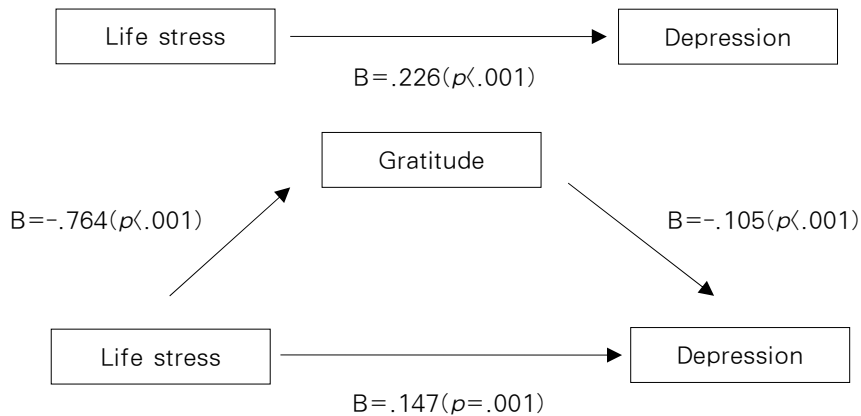


Figure 1. Mediating Effect of Gratitude on the Relationship between Life Stress and Depression

적으로 유해한 돌봄 행동을 증가시킬 수 있음을 감안할 때(Kim & Kim, 2011; Yu et al., 2014), 간호대학생의 우울에 대한 지속적인 평가와 이를 관리하기 위한 적극적인 노력이 필요하겠다.

본 연구 대상자들은 신체건강상태가 나쁜 것으로 인식할수록 우울수준이 높았다. 이는 간호대학생을 대상으로 경증우울군에 비해 중증우울군에서 자신의 전반적 건강상태를 '불량'으로 응답한 경우가 많았던 선행연구(Kwag, 2014)와 간호사를 대상으로 지각된 건강상태가 좋을수록 우울을 경험하지 않는 것으로 나타난 연구(Hsiao, Wu, Chien, & Chiang, 2012)와 일관된 결과이었다. 또한 자신의 건강상태를 평가하는데 영향을 미칠 수 있는 불규칙적인 식사, 비만, 낮은 수면의 질, 운동부족, 심한 음주 등의 불건강한 생활습관과 우울 간에 밀접한 관련성이 있다는 점에서(Hwang et al., 2016; Kim et al., 2010), 자신의 건강상태에 대해 부정적으로 평가할수록 우울정도가 심할 수 있다. 따라서 간호교육자는 간호대학생들이 자신의 건강증진 행위를 점검하고 관리함으로써 우울과 같은 정신건강문제를 예방할 수 있도록 지도하는 것이 필요하겠다.

지각된 대인관계가 ' 좋음' 이상일 때 '보통'에 비해 우울수준이 유의하게 낮았다. 이는 중증우울군이 경증우울군에 비해 가족 및 친구의 지지 수준을 유의하게 낮은 것으로 지각한 Kwag (2014)의 연구와 생리적 우울 정도가 심할수록 다른 사람과 접촉이 줄어들고 비사교적이 되며 혼자 있는 시간이 많은 것으로 보고한 Lee

와 Bang (2011)의 연구결과와 일치하였다. 또한 다른 사람과의 연결을 통해 사회적지지 체계를 확장하는 것은 간호대학생들이 임상실습 스트레스에 대처하고 우울의 위험을 감소시키는데 도움이 될 수 있음을 제시한 Hsiao 등(2010)의 연구와도 일관된 결과를 나타냈다. 원만한 대인관계를 형성하고 있는 경우, 스트레스로 인한 자신의 어려움을 털어놓을 수 있는 기회가 많아 스트레스에 보다 적극적으로 대처할 수 있고 스트레스로 인해 야기되는 부정적인 감정들을 정화시킬 수 있다고 생각된다. 따라서 간호교육은 간호대학생들이 대인관계 능력을 증진시키기 위해 인성이나 의사소통 관련 교과목을 개발하고 멘토링 프로그램과 같은 교과외 활동을 활성화시켜 간호대학생들이 대인관계역량을 증진시키나갈 수 있도록 지원할 필요가 있다.

한편, 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과를 검정한 결과, 감사성향은 이들 변인간의 관계에서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 간호대학생의 우울을 증가시킬 수는 있으나, 감사성향을 증진시킴으로써 스트레스가 우울에 미치는 영향을 완충시킬 수 있음을 시사하고 있다. 이러한 결과는 학업스트레스가 높을수록 우울이 증가하고(Lee, 2017; Yu et al., 2014) 감사성향과 우울 간에 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 보고한 선행연구 결과를 지지하고 있다(Kim, 2011; Park & Wee, 2013). 또한 지각된 스트레스 수준이 높을지라도, 감사성향이 높은 사람들은 보다 안녕감을 느낄 수 있고,

대학생의 감사성향은 우울을 완화시켜 행복을 증진시키는 것으로 나타난 선행연구결과들과 일맥상통한다 (Kim, 2011; Noh & Lee, 2011). 아울러 중학생의 학업스트레스와 우울 간의 관계에서 부정적 사고의 부분 매개효과를 보고한 Lee (2017)의 연구와 스트레스 상황에서 회피중심 대처를 사용하는 것은 심리적 안녕감을 감소시킬 수 있음을 제시한 Lee (2016)의 연구 결과와도 유사한 맥락으로 볼 수 있다.

스트레스에 대한 개인의 반응은 스트레스 사건을 어떻게 해석하고 평가하는가에 달려있다(Hsiao et al., 2012). 즉, 감사성향과 같은 긍정심리특성은 개인이 스스로를 유용하고 생산적인 존재로 인식하는데 영향을 미쳐 스트레스에 대해 긍정적이고 건설적으로 대처할 수 있다(Kwag, 2014; Kwon et al., 2006; McCullough et al., 2002). 또한 감사하는 사람들은 스트레스 상황에서 회피하는 방식의 대처를 사용하기보다 삶의 긍정적인 측면을 발견하고 세상을 보다 즐겁고 호의적으로 보는 특성이 있기 때문에 우울과 같은 부정적 정서를 적게 경험하고 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있다(Hsiao et al., 2012; Kwon et al., 2006; Lee, 2016). 그러므로 간호대학생의 우울중재를 위해서는 스트레스 자체뿐 아니라 스트레스에 대한 건설적인 대처로써 감사성향과 같은 긍정심리특성을 적극적으로 활용하는 것이 보다 효과적일 수 있다. 이러한 점에서 간호대학생들에게 감사를 습관화 할 수 있는 다양한 활동(예, 감사 목록 작성, 감사편지 등)을 격려하고, 감사를 통해 경험한 긍정적 결과들을 나눌 수 있는 기회를 제공하여 감사활동에 대해 동기 부여하는 것이 중요하겠다. 특히, 간호대학생들의 우울을 예방 및 관리하는데 있어 임상실습 스트레스를 감소시키는 전략이 중요할 수 있다(Yu et al., 2014). 따라서 학생들이 임상실습 일지를 작성할 때 임상실습에서의 감사 내용을 찾아 기록하도록 지도하는 것은 이들이 임상실습의 의미를 발견하고 나아가 스트레스와 우울을 감소시키는데 도움이 될 수 있다(Hsiao et al., 2010). 본 연구는 간호대학생의 감사성향이 스트레스와 우울 간의 관계에서 부분 매개 역할을 확인한 첫 번째 연구로, 간호대학생의 우울 중재를 위한 전략으로 감사성향을 규명하였다는 점에서 간호학적 의의가 있다. 본 연구는 2개 대학의 간호대학생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 확대

적용하는데 신중을 기해야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구결과, 감사성향은 간호대학생들의 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

우울은 간호대학생들이 스트레스로 인해 흔히 경험할 수 있는 정서적 문제 중 하나이다. 본 연구에서는 감사성향이 스트레스와 우울 간의 관계에서 부분매개 역할을 하여 스트레스가 우울에 미치는 영향을 완충시킬 수 있음을 규명하였다. 따라서 간호대학생의 우울 중재를 위한 전략은 스트레스에 대한 대처로써 감사성향을 증진시키는 것이 우선적으로 고려될 필요가 있다.

본 연구는 간호대학생의 우울에 대한 이해를 넓히고, 스트레스로 인한 우울을 중재하는데 긍정심리특성의 활용가능성을 확인함으로써 보다 구체적인 우울 중재전략을 제시하였다. 또한 향후 간호대학생의 우울 중재 프로그램 개발과 나아가 관련 연구의 활성화에 기여할 것으로 생각된다. 본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 연구 대상과 지역을 확대한 반복연구를 통해 연구결과를 일반화할 필요가 있다. 둘째, 감사성향 이외에도 다양한 긍정심리자원을 포함하여 간호대학생의 스트레스와 우울과의 인과관계를 규명하는 연구를 제언한다. 셋째, 본 연구결과를 바탕으로 우울 중재프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 후속연구를 제언한다.

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 and Social Psychology*, 51, 1173-1182. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K.

- (1996). *Beck depression inventory (2nd manual)*. San Antonio: The Psychological Corporation. <http://dx.doi.org/10.1037/t00742-000>
- Chen, C. J., Chen, Y. C., Sung, H. C., Hsieh, T. C., Lee, M. S., & Chang, C. Y. (2015). The prevalence and related factors of depressive symptoms among junior college nursing students: a cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 22*, 590-598. <http://dx.doi.org/10.1111/jpm.12252>
- Chon, K. K., Kim, K. H., & Lee, J. S. (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology, 5*, 316-335.
- Choi, Y. H., & Jang, J. N. (2014). Structural relationship among the life stress, depression, suicidal ideation of adolescents. *Journal of Korean Public Health Nursing, 28*(2), 285-297. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.2.285>
- Hong, E. (2015). The moderating effect of smart phone addiction on the relationship between interpersonal problem and depression. *Journal of Korean Public Health Nursing, 29*(1), 5-17. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.1.5>
- Hsiao, Y. C., Chien, L. Y., Wu, L. Y., & Chiang, C. (2010). Spiritual health, clinical practice stress, depressive tendency and health-promoting behaviors among nursing students. *Journal of Advanced Nursing, 66*(7), 1612-1622. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05328.x>
- Hsiao, Y. C., Wu, H. F., Chien, L. Y., & Chiang, C. (2012). The differences in spiritual health between non-depressed and depressed nurses. *Journal of Clinical Nursing, 21*(11-12), 1736-1745. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03962.x>
- Hwang, E. H., Kim, K. H., & Shin, S. J. (2016). The effect of life stress, sleep quality, and depression on suicidal ideation among nursing students. *Korean society for Wellness, 11*(3), 239-248. <http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2016.08.11.3.239>
- Jeong, 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>
- Jun, W. H., Lee, E. S., & Lee, K. L. (2015). Relationships among gratitude, depression, and psychological well-being in clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 24*(2), 136-144. <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2015.24.2.136>
- Kim, G. H., & Kim, K. H. (2011). Anger, depression and self-esteem among female students in nursing college. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 20*(3), 233-241.
- Kim, J. H., Hyun, M. Y., Kim, Y. S., Kim, J. S., Nam, S. O., Song, M. S., et al. (2010). Psycho-social well-being, health perception and behavior among clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration, 16*(1), 26-36.
- Kim, M. K. (2011). Relationships on university students' depression and happiness: The mediating role of gratitude and optimism. *The Korean Youth Culture Forum, 28*(3), 8-32.
- Kim, S. M., & Park, J. M. (2012). The relationship between life stress and depression in nursing college students. *Journal of the Korean Society for*

- Multicultural Health*, 2(1), 17-24.
- Korea National Statistics Office & Korean Ministry of the Gender Equality and Family (2017, April). *2017 Statistics on the youth*. Retrieved August 25, 2017, from http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/1/index.board?bmode=read&aSeq=360039
- Kwag, Y. K. (2014). Comparison of stress, coping and social support according to depression severity among nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 4(2), 125-134. <http://dx.doi.org/10.14257/AJMAHS.2014.12.31>
- Kwon, S. J., Kim, K. H., & Lee, H. S. (2006). Validation of the Korean version of gratitude questionnaire. *The Korean Journal of Health Psychology*, 11, 177-190.
- 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, H. J. (2017). Mediating effect of negative automatic thinking on the relationship between academic stress and depression among middle school students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(13), 295-314. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.13.295>
- Lee, K. H., & Bang, E. R. (2011). Factors influencing depression among nursing students. *Korean Comparative Government Review*, 15(1), 325-348.
- Lee, Y. S. (2013). *The structural relationship between subjective well-being and related variables in clinical nurses*. Unpublished doctoral dissertation, Kosin University, Busan.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Melissa-Halikiopoulou, C., Tsiga, E., Khachatryan, R., & Papazisis, G. (2011). Suicidality and depressive symptoms among student in northern Greece. *Health Science Journal*, 5(2), 90-97.
- Noh, J. H., & Lee, M. G. (2011). Why should I be thankful?: The effects of gratitude on well-being in individuals under stress. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(1), 159-183. <http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2011.30.1.009>
- Park, Y. R., & Wee, H. (2013). The influence of purpose in life, gratitude, and depression on anger in nursing college student. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 15(5), 2685-2700.
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*, 33, 419-424. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>
- Sim, E. J. (2013). *The effect of grateful disposition on the relationships between life stresses of university students and psychological well-being*. Unpublished master's thesis, Yeungnam University, Daegu.
- Sung, H., Kim, J., Park, Y., Bai, D., Lee, S., & Ahn, H. (2008). A study on the reliability and the validity of Korean version of the Beck depression inventory-II (BDI-II). *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry*, 14(2),

201-212.

Yu, S. J., Song, M. R., & Kim, E. M. (2014).
Factors influencing depression among nursing

students. *The Journal of Korean Academic
Society of Nursing Education*, 20(1), 71-80.
<http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.71>

ABSTRACT

Mediating Effect of Gratitude on the Relationship between Life Stress and Depression

Jun, Won Hee (Assistant Professor, College of Nursing, Keimyung University)

Lee, So Young (Assistant Professor, Department of Nursing, Kyungwoon University)

Lee, Kee Lyong (Assistant Professor, Department of Nursing, Suwon Science College)

Purpose: This study examined the mediating effects of gratitude on the relationship between life stress and depression in nursing students. **Methods:** The participants were 181 nursing students recruited from 2 universities in B and D cities in South Korea. Baron and Kenny's regression method and the Sobel test were employed to analyze the mediating effects of gratitude on the association between life stress and depression, via the SPSS/WIN 18.0 program. **Results:** The participants' mean depression score was 9.58, and there were significant differences in depression according to perceived interpersonal relationships and perceived physical health statue. In addition, gratitude exerted partial mediating effects on the relationship between life stress and depression. **Conclusion:** This study indicated gratitude as factors managing depression in nursing students. Based on the results of this study, strategies to increase nursing students' gratitude are highly recommended for management of their depression.

Key words : Life stress, Gratitude, Depression, Nursing student