

간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강간의 관계

정경순[†] · 박의정
경남정보대학교 간호학과

Correlations between Life Stress, Sleep Quality, and Mental Health in Nursing College Students

Jeong Gyeongsun, RN, Ph.D^{1†} · Park Euijeung, RN, Ph.D²
Dept. of Nursing, Kyungnam College of Information & Technology

Abstract

Purpose : The purpose of this study was to understand the correlations between life stress, sleep quality, and mental health in nursing college students.

Method : This study was conducted on 315 nursing college students in B City between April 1st and 30th, 2017. The collected data were processed using SPSS 22.0 and were analyzed using means, standard deviations, t-tests, an ANOVA, Scheffe's test, and Pearson's correlation coefficient.

Results : Nursing college students showed means of 2.36 ± 0.54 points in life stress, 1.03 ± 0.41 points in sleep quality, and 2.95 ± 0.57 points in mental health. The analysis of correlations between life stress, sleep quality, and mental health in nursing college students showed a statistically significant positive correlation between life stress and sleep quality ($r = .432, p < .001$). In addition, statistically significant negative correlations were found between life stress and mental health ($r = -.589, p < .001$) as well as between mental health and sleep quality ($r = -.301, p < .001$).

Discussion : Replication studies with larger numbers of subjects are required. Based on the present study, systematic studies on factors affecting life stress, sleep quality, and mental health are also necessary. Moreover, programs should be developed to reduce life stress as well as improve sleep quality and mental health.

Key Words : life stress, sleep quality, mental health

[†]교신저자 : 정경순 sunck71@hanmail.net

I. 서 론

1. 연구의 배경 및 필요성

대학생은 부모로부터 독립하여 자신의 정체감을 확립하고 미래의 진로를 구체적으로 선택하기 위해 준비하는 인생의 과도기적 시기임에도 불구하고(박현태, 2014; 정효주와 정향인, 2012). 대학생은 대학생활에서 의존과 독립의 균형, 학점이수, 진로와 미래에 대한 모호함, 대인관계, 경제문제, 이성문제 등으로 다양하고 복잡한 생활스트레스를 받고 있다(신미경 등, 2013). 이러한 생활스트레스는 대학생의 정신건강을 위협하고 있다(김현진, 2016). 특히 간호대학생은 타학과 학생들에 비해 과중한 교과과정 및 학습량, 엄격한 행동규범, 임상실습에 대한 두려움과 부담감, 간호사 국가고시 합격에 대한 심리적 중압감, 경제적 문제 등으로 인해 많은 생활스트레스를 경험하고 있다(김영선와 김영희 2009). 특히 간호대학생은 학업 관련한 생활스트레스가 매우 높은 것으로 나타났는데(Timmins와 Kaliszer, 2002), 이러한 생활스트레스는 간호대학생의 정신건강에 부정적인 영향을 주고 있다(안혜경, 2006; 황은희 등, 2016). 간호대학생이 경험하는 생활스트레스는 학업 성취도를 저하시키고 의욕 상실을 초래하며(박현주와 장인순, 2010) 더 나아가 간호학문 자체에 대한 불만과 간호전문직에 대해 부정적 가치관이 형성될 수 있다(안혜경, 2006). 그러므로 간호교육 현장에서 학생들의 생활스트레스 수준을 정확히 파악하여 학생들의 생활스트레스를 줄여준다면 간호대학생의 정신건강이 좋아질 것으로 기대된다.

대학생은 가치관의 변화를 초래하는 민감한 시기이므로 다른 계층의 정신건강보다도 더욱 문제가 되며, 타학과 대학생에 비해 월등히 높은 생활스트레스를 경험하는 간호대학생(송영숙, 2013)에게 더욱 중요한 문제이다. 정신적으로 건강한 사람은 성격의 일관성과 통일성을 유지하고 자신과 주위를 객관적으로 파악하며 자신이 처한 어떠한 환경에도 적극적으로 대처할 수 있으므로 최근에 간호대학생의 정신건강에 대한 중요성은 더욱 부각되고 있다(김동임, 2017). 다양한 상황에서 합리적으로 대처하는 훌륭한 전문직업인으로서 간호사가 되기

위해서는 정신적으로 건강함을 유지하는 것이 중요하다(정하윤과 이경수, 2017). 간호대학생의 정신건강과 관련된 선행연구들은 간호대학생의 정신건강에 관한 연구(정하윤과 이경수, 2017), 간호대학생의 정신건강 증진을 위한 중재연구(어용숙, 2010), 간호대학생의 정신건강과 한 두가지 변수 간 상관성에 관한 연구(안혜경, 2006; 박광옥과 김영선, 2013)가 대부분으로 간호대학생의 생활스트레스와 정신건강에 관한 연구는 찾아보기 어렵다.

수면은 인간의 필수적인 삶의 영역으로 신체적·심리적·정신적 기능을 회복하고 항상성을 유지하는 중요한 생활행동양상이다(Foreman & Wykle, 1995). 수면의 질이 저하될 경우 집중력 저하, 기억 장애, 의사결정 부족, 학업능력 저하, 피로, 불안, 우울 등의 문제를 초래하는데(김경희와 윤희상, 2013), 정선희와 박종(2013)의 연구에서 한국 대학생의 56.4 %가 수면장애가 있었다. 특히 상당수의 간호대학생은 불면증을 호소하고 낮은 수면의 질을 경험하고 있는 것으로 나타났다(강지숙과 황은희, 2014; 정경순과 박의정, 2016; 황은희 등, 2016). 간호대학생의 수면의 질은 생활스트레스와 정신건강과 밀접한 관련이 있는 것으로 보이며 이러한 문제에 대한 적절한 중재를 통해 간호대학생의 생활스트레스를 줄이고 학업 성취도를 향상시킬 수 있을 것으로 기대해 볼 수 있을 것이다.

현재까지의 선행연구는 각 변수별로 연구가 진행되었으나, 세 변수의 관계를 보는 연구는 거의 찾아볼 수 없었다. 따라서 본 연구를 통하여 간호대학생이 갖는 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 정도를 파악하고 이들의 관련성을 확인하여 향후 간호대학생의 생활스트레스를 완화하고 수면의 질을 향상시키며 정신건강을 좋게 할 수 있도록 중재 방안 모색의 기초 자료를 제공하기 위하여 시도되었다.

2. 연구의 목적

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강과의 관계를 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성, 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강의 차이를 파악한다.

셋째, 대상자의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강의 관계를 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 B시의 간호대학생을 대상으로 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강과의 관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 B시의 간호학과에 재학 중인 간호대학생 중 연구 목적을 이해하고 연구 참여에 동의하는 학생 335명을 대상으로 하였다. 자료 수집 기간은 2017년 4월 1일부터 4월 30일까지였다. 설문 응답 시간은 20분~25분 가량 소요 되었다. 설문지는 회수 된 것 중에서 응답 내용이 불충분한 것을 제외한 315명의 자료를 최종 분석하였다.

3. 연구도구

1) 생활스트레스

생활스트레스는 전점구와 김교헌(1991)이 개발한 도구를 이지영(2007)이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 대학생의 대인관계 차원의 이성친구, 동성친구, 가족문제, 교수문제 4개 요인과 당면과제 차원의 학업문제, 경제문제, 장애문제, 가치관 문제 4개 요인, 총 8개 요인, 50문항으로 구성되어 있다. 각 문항의 척도는 '전혀 받지 않는다' 1점에서 '매우 자주 받는다' 5점의 Likert 척도로 구성하였으며, 점수가 높을수록 생활스트레스 정도가 높음을 의미한다. 이지영(2007)의 연구에서 대인관계 차원 Cronbach's $\alpha=.86$, 당면과제 차원 Cronbach's $\alpha=.72$ 이었고, 본 연구에서 대인관계 차원

Cronbach's $\alpha=.93$, 당면과제 차원 스트레스 Cronbach's $\alpha=.89$ 이었다.

2) 수면의 질

수면은 Buysse 등(1989)이 개발한 피츠버그 수면의 질 척도(Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI)를 사용하였다. 이 척도는 이전 한 달 동안 수면의 질과 수면 불편 정도를 측정하는 자기보고식 질문지로 주관적인 수면 만족, 수면 잠복기, 수면 기간, 수면 효율성, 수면 방해, 수면제 사용, 낮 동안의 기능 장애를 포함하는 7개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 각 구성 점수는 0에서 3점으로 평가되며 이것은 전체 PSQI 점수를 산출하기 위해 합산된다. 총 점수의 범위는 0-21점 사이이며 총점이 높을수록 수면의 질이 낮다는 것을 나타낸다. Buysse 등은 5점 이상은 수면이 방해받고 있는 것으로 평가하였다. 도구 개발 당시 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었다.

3) 정신건강

정신건강은 조영아(2013)가 개발한 도구를 이용희(2015)가 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 18문항으로 구성되어 있다. 각 문항의 척도는 '항상 그렇다' 1점에서 '전혀 그렇지 않다' 5점의 Likert 척도로 구성하였으며, 점수가 높을수록 정신건강이 좋은 것을 의미한다. 이용희(2015)의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.78$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었다.

4. 자료 분석

수집된 자료들의 통계분석은 SPSS 22.0 version 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 간호대학생의 일반적 특성은 빈도, 백분율을 사용하였다. 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 비교는 t-test와 ANOVA를 사용하였으며, Scheffe test를 이용하여 분석하였다. 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강의 각 상관관계는 Pearson correlation을 이용하여 분석하였다.

III. 연구결과

1. 간호대학생의 일반적 특성

간호대학생의 일반적 특성에서 성별 중 남자는 48명(15.2%)이었고, 여자는 264명(84.8%)이었다. 학년은 2학년이 93명(29.5%)으로 가장 많았다. 나이는 만 18세-21세가 190명(60.3%)으로 가장 많았고, 거주유형은 자택이 208명(66.0%)로 가장 많았다. 방 사용 여부는 혼자 사용이 183명(58.1%)으로 많았으며, 음주량은 한달에 1-2번이 144명(45.7%)으로 가장 많았다. 하루 카페인 섭취량은 1-2잔이 188명(59.7%)으로 가장 많았고, 하루 흡연량은 전혀 피우지 않음이 302명(95.9%)으로 가장 많았다. 낮 동안 활동량은 적당함이 261명(82.9%)으로 가장 많았고, 운동은 거의 하지 않음이 163명(51.7%)으로 가장 많았다. 질환은 없음이 295명(93.7%)이었으며, 용돈 만족도는 보통이다가 171명(54.3%)으로 가장 많았다. 학과 전공만족도는 보통이다가 181명(57.5%)으로 가장 많았고, 입학동기는 취업이 용이해서가 145명(46.0%)으로 가장 많았다. 아르바이트 유무는 무가 229명(72.7%)이었다(표 1).

2. 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강의 정도

간호대학생의 생활스트레스는 평균 2.36±0.54점 이었고, 수면의 질은 평균 1.03±0.41점 이었으며, 정신건강은 평균 2.95±0.57점이었다(표 2).

3. 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강

간호대학생의 일반적인 특성에 따른 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강의 차이 검증에서 생활스트레스는 하루 흡연량(F=6.745, $p<.001$), 용돈 만족도(F=17.314, $p<.001$), 학과 전공만족도(F=28.621, $p<.001$), 입학동기(F=5.234, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있었으며, 사후검정에서 하루 흡연량에 따른 생활스트레스는 유의한 차이가 있었으나 사후검정에서는 확인되지 않았다. 용돈

만족도에서 '만족보다 보통'이 '보통'보다 '불만족'인 경우, 학과 전공만족도에서 '만족보다 보통'이 '보통'보다 '불만족'인 경우, 입학동기에서 '적성에 맞아서'보다 '주변의 권유'인 경우 생활스트레스는 높았다.

수면의 질은 학년(F=3.777, $p=.011$), 하루 흡연량(F=4.404, $p=.005$), 운동(F=5.077, $p=.007$), 용돈 만족도(F=.754, $p=.001$), 학과 전공만족도(F=7.283, $p=.001$), 입학동기(F=3.038, $p=.018$)에서 유의한 차이가 있었으며, 사후검정에서 하루 흡연량과 입학동기에 따른 수면의 질은 유의한 차이가 있었으나 사후검정에서는 확인되지 않았다. 학년별에서 '3학년'보다 '4학년'인 경우, 운동에서 '가끔 운동함'보다 '거의 운동하지 않음'인 경우, 용돈 만족도에서 '만족과 보통'보다 '불만족'인 경우, 학과 전공만족도에서 '만족'보다 '보통과 불만족'인 경우 수면의 질은 낮았다.

정신건강은 성별($t=6.410$, $p=.012$), 학년(F=5.143, $p=.002$), 음주량(F=2.877, $p=.036$), 하루 흡연량(F=5.616, $p<.001$), 용돈 만족도(F=6.450, $p=.002$), 학과 전공만족도(F=9.509, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있었으며, 사후검정에서 성별은 '여성'보다 '남성'이 정신건강이 좋았으며, 음주량과 하루 흡연량에 따른 정신건강은 유의한 차이가 있었으나 사후검정에서는 확인되지 않았다. 학년에서 '2학년'보다 '1학년과 3학년'인 경우, 용돈 만족도에서 '불만족'보다 '만족과 보통'인 경우, 학과 전공만족도에서 '보통과 불만족'보다 '만족'인 경우 정신건강이 좋았다(표 3).

4. 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 간의 상관관계

간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 간의 상관관계를 분석한 결과, 생활스트레스와 수면의 질($r=.432$, $p<.001$)은 유의한 양의 상관관계를 나타냈으며, 생활스트레스와 정신건강($r=-.589$, $p<.001$), 정신건강과 수면의 질($r=-.301$, $p<.001$)은 유의한 음의 상관관계를 나타냈다(표 4).

표 1. 간호대학생의 일반적 특성

(N=315)

특성	구분	n(%)
성별	남성	48(15.2)
	여성	264(84.8)
학년	1학년	88(27.9)
	2학년	93(29.5)
	3학년	76(24.1)
	4학년	58(18.4)
나이	만18세-21세	190(60.3)
	만22세-25세	64(20.3)
	만26세 이상	61(19.4)
거주유형	자택	208(66.0)
	기숙사	63(20.0)
	자취	36(11.4)
방 사용 여부	하숙 및 친척집	8(2.5)
	혼자 사용	183(58.1)
	함께 사용	132(41.9)
음주량	전혀 하지 않음	79(25.1)
	한달에 1-2번	144(45.7)
	일주일에 1-2번	88(27.9)
	매일	4(1.3)
하루 카페인 섭취량	전혀 마시지 않음	97(30.8)
	1-2잔	188(59.7)
	3-4잔	27(8.6)
	5잔 이상	3(1.0)
하루 흡연량	전혀 피우지 않음	302(95.9)
	반갑 정도	10(3.2)
	한갑	2(6)
	한갑 이상	1(3)
낮 동안 활동량	지나칠 정도로 많이 함	20(6.3)
	적당함	261(82.9)
	거의 활동하지 않음	34(10.8)
운동	규칙적으로 운동을 함	28(8.9)
	가끔 운동함	124(39.4)
	거의 하지 않음	163(51.7)
질환	있음	20(6.3)
	없음	295(93.7)
용돈 만족도	만족한다	94(29.8)
	보통이다	171(54.3)
	불만족한다	50(15.9)
학과 전공만족도	만족한다	106(33.7)
	보통이다	181(57.5)
	불만족한다	28(8.9)
입학동기	취업이 용이해서	145(46.0)
	적성에 맞아서	88(27.9)
	성적에 맞아서	11(3.5)
	주변의 권유로	50(15.9)
아르바이트 유무	기타	21(6.7)
	유	86(27.3)
	무	229(72.7)

표 2. 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 정도

(N=315)

변수	M±SD
생활스트레스	2.36±0.54
대인관계 차원 스트레스	1.85±0.63
동성친구	1.63±0.71
이성친구	1.87±0.78
가족관계	1.91±0.82
교수관계	2.02±0.81
당면과제 차원 스트레스	2.75±0.60
학업문제	3.44±0.70
경제문제	2.40±0.85
장래문제	2.81±0.76
가치관문제	2.35±0.90
수면의 질	1.03±0.41
정신건강	2.95±0.57

표 3. 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강

(N=315)

특성	구분	생활스트레스			수면의 질			정신건강		
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
성별	남성	2.32±0.54	.392	.531	0.94±0.36	2.253	.134	3.15±0.58	6.410	.012
	여성	2.37±0.54			1.05±0.42			2.92±0.57		
학년	1학년 ^a	2.29±0.55	2.237	.084	1.00±0.40	3.777	.011	3.05±0.62	5.143	.002
	2학년 ^b	2.47±0.48			1.08±0.43			2.80±0.43		
	3학년 ^c	2.29±0.55			0.93±0.37			3.09±0.55		
	4학년 ^d	2.38±0.59			1.15±0.41			2.88±0.65		
나이	만18세-21세	2.37±0.55	.201	.818	1.05±0.41	.575	.563	2.95±0.59	.968	.381
	만22세-25세	2.33±0.49			1.04±0.39			3.04±0.58		
	만26세 이상	2.35±0.55			0.98±0.43			2.90±0.51		
거주유형	자택	2.36±0.54	.793	.499	1.01±0.39	1.943	.123	2.95±0.58	.534	.659
	기숙사	2.29±0.45			1.02±0.38			3.02±0.51		
	자취	2.44±0.58			1.27±0.45			2.87±0.61		
	하숙 및 친척집	2.49±0.91			2.95±0.77					
방 사용 여부	혼자 사용	2.35±0.54	.125	.724	1.03±0.41	.104	.748	2.95±0.59	.002	.962
	함께 사용	2.37±0.54			1.04±0.41			2.96±0.54		
음주량	전혀 하지않음	2.37±0.53	.178	.911	0.95±0.44	1.655	.177	2.95±0.58	2.877	.036
	한달에 1-2번	2.35±0.52			1.05±0.40			2.89±0.53		
	일주일에 1-2번	2.37±0.58			1.07±0.41			3.03±0.61		
	매일	2.18±0.93			1.18±0.32			3.63±0.76		
하루 카페인 섭취량	전혀 마시지 않음	2.31±0.56	1.050	.371	0.56±0.38	2.559	.055	3.00±0.62	.574	.632
	1-2잔	2.36±0.53			1.06±0.41			2.95±0.55		
	3-4잔	2.47±0.53			1.12±0.49			2.84±0.61		
	5잔 이상	2.71±0.66			1.43±0.52			2.85±0.45		

하루 흡연량	전혀 피우지 않음	2.34±0.52	6.745	p<.001	1.03±0.40	4.404	.005	2.95±0.56	5.616	p<.001
	반갑 정도	2.42±0.62			0.04±0.45			3.33±0.62		
	한갑	3.63±0.44			2.00±0.02			1.66±0.08		
	한갑 이상	3.86±0.00			1.57±0.00			2.22±0.00		
낮 동안 활동량	지나칠 정도로 많이 함	2.42±0.65	2.346	.097	1.14±0.44	1.120	.328	2.82±0.69	2.376	.095
	적당함	2.33±0.52			1.02±0.41			2.99±0.57		
	거의 활동하지 않음	2.54±0.62			1.09±0.41			6.80±0.46		
운동	규칙적으로 운동을 함 ^a	2.28±0.52	1.076	.342	0.91±0.36	5.077	.007	3.07±0.55	1.438	.239
	가끔 운동함 ^b	2.32±0.53			0.97±0.39			2.99±0.54		
	거의 하지 않음 ^c	2.40±0.55			1.10±0.42			2.91±0.60		
질환	있음	2.59±0.76	3.733	.054	1.09±0.46	.329	.567	2.86±0.61	.606	.437
	없음	2.35±0.52			1.03±0.41			2.96±0.57		
용돈 만족도	만족한다 ^a	2.16±0.56	17.314	p<.001	0.95±0.40	.754	.001	3.02±0.58	6.450	.002
	보통이다 ^b	2.37±0.48			1.03±0.40			2.99±0.58		
	불만족한다 ^c	2.69±0.53			1.21±0.44			2.69±0.44		
학과 전공만족도	만족한다 ^a	2.10±0.49	28.621	p<.001	0.92±0.36	7.283	.001	3.13±0.60	9.509	p<.001
	보통이다 ^b	2.44±0.50			1.08±0.44			2.89±0.54		
	불만족한다 ^c	2.82±0.50			1.17±0.32			2.68±0.51		
입학동기	취업이 용이해서 ^a	2.38±0.54	5.234	p<.001	1.06±0.41	3.038	.018	2.94±0.56	1.501	.202
	적성에 맞아서 ^b	2.18±0.51			0.51±0.36			3.02±0.58		
	성적에 맞아서 ^c	2.31±0.68			1.05±0.37			3.10±0.74		
	주변의 권유로 ^d	2.59±0.42			1.12±0.43			2.81±0.54		
	기타 ^e	2.45±0.65			1.13±0.52			3.07±0.57		
아르바이트 유무	유	2.36±0.55	.005	.942	1.00±0.40	.674	.412	3.06±0.63	3.692	.056
	무	2.36±0.54			1.05±0.42			2.92±0.55		

a,b,c,d: scheffe test

표 4. 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 간의 관계

(N=315)

특성	생활 스트레스	수면의 질	정신건강
생활 스트레스	1	.432(.001)	-.589(.001)
수면의 질	.432(.001)	1	-.301(.001)
정신건강	-.589(.001)	-.301(.001)	1

IV. 고찰

본 연구는 B시 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 정도를 파악하고 이들의 상관관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

간호대학생의 일반적 특성에서 입학 동기는 취업이

용이해서가 145명(46.0 %)로 가장 많았다. 이는 강지숙과 황은희(2014), 정경순과 박의정(2016), 조의영 등(2016)의 연구 결과와 유사하다. 이는 최근 간호간병통합서비스 등의 이유로 상대적으로 타 직종에 비해 취업이 수월한 사회적 현상을 잘 반영한 것으로 보인다.

간호대학생의 생활스트레스는 평균 2.36±0.54점으로

중간보다 다소 낮은 수준이며, 대인관계 스트레스는 평균 1.85±0.63점이며 당면과제는 평균 2.75±0.60점으로 간호대학생은 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제와 같은 당면과제로부터 겪는 생활스트레스가 더 높게 나타났다. 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스는 용돈 만족도(F=17.314, p<.001)에서 ‘만족보다 보통’이 ‘보통’보다 ‘불만족’인 경우, 학과 전공만족도(F=28.621, p<.001)에서 ‘만족보다 보통’이 ‘보통’보다 ‘불만족’인 경우, 입학동기에서 ‘적성에 맞아서’보다 ‘주변의 권유’인 경우 생활스트레스는 높았다. 이는 성미혜(2009), 송영숙(2013), 손혜경 등(2017)의 연구 결과와 유사한데 간호대학생이 이에 대한 효율적인 대처방법을 강구하여 생활스트레스를 줄여줄 수 있는 대책이 필요하다고 본다.

간호대학생의 수면의 질은 평균 1.03±0.41점 이었으며, 학년별(F=3.777, p=.011)에서 ‘3학년’보다 ‘4학년’인 경우, 운동(F=5.077, p=.007)에서 ‘가끔 운동함’보다 ‘거의 운동하지 않음’인 경우, 용돈 만족도(F=7.754, p=.001)에서 ‘만족과 보통’보다 ‘불만족’인 경우, 학과 전공만족도(F=7.283, p=.001)에서 ‘만족’보다 ‘보통과 불만족’인 경우 수면의 질은 낮았다. 특히 본 연구에서는 4학년이 수면의 질이 낮았는데, 김영선(2017)의 연구에서는 학년이 올라갈수록 수면의 질이 양호했다. 이는 본 연구는 학기 초에 이루어졌으며 김영선(2017)의 연구는 학기가 마무리 되는 시점에 이루어졌다. 학기 초는 많은 학업량, 수업과 실습의 병행 등으로 인한 학점관리에 대한 부담감이 더욱 컸을 것으로 보이며, 취업에 대한 기대 및 취업 준비에 대한 부담감으로 더욱 수면에 방해를 받았을 것으로 보인다. 그러므로 간호대학생을 대상으로 반복연구를 할 필요가 있으며 간호대학생이 양호한 수면의 질을 유지할 수 있도록 수면 건강에 대한 교육 및 중재 방안이 필요하다고 본다.

간호대학생의 정신건강은 평균 2.95±0.57점으로 중간보다 높아 다소 좋게 나타났다. 안혜경(2006)의 연구에서는 정신건강수준이 평균 85.0점으로 비교적 낮게 나타났으며, 정하윤과 이경수(2017)의 연구에서는 평균 1.77±0.58점으로 다소 정신건강이 좋게 나타났다. 이는 같은 학년, 같은 도구를 사용하여 추후 연구를 통해 반복적으로 연구가 진행되어야 할 것으로 본다. 간호대학생의 일반적

특성에 따른 정신건강은 용돈 만족도(F=6.450, p=.002)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 정하윤과 이경수(2017)의 연구와 유사한 결과이다. 이에 따라 적절한 수준의 용돈과 용돈을 효율적으로 사용할 수 있는 경제교육이 필요하다고 본다.

간호대학생은 미래에 신체적, 정신적, 심리적, 정서적, 영적 건강을 돌보아야 하는 예비의료인으로 건강한 정신건강이 요구된다. 이에 따라 간호교육에서는 좋은 정신건강을 유지하기 위한 교육과정 및 프로그램 개발이 필요하다고 본다.

간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 간의 상관관계를 분석한 결과, 생활스트레스와 수면의 질(r=.432, p<.001)은 유의한 양의 상관관계를 나타냈으며, 생활스트레스와 정신건강(r=-.589, p<.001), 정신건강과 수면의 질(r=-.301, p<.001)은 유의한 음의 상관관계를 나타냈다. 하지만 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강, 세 변수의 상관관계를 파악한 연구가 거의 없어 본 연구결과와 비교하기는 힘들다. 추후 이에 대한 반복적인 연구와 이들 변수에 영향을 미치는 요인을 파악하는 연구가 필요하다. 또한 세 변수를 중재할 수 있는 프로그램 개발이 필요할 것이다.

V. 결론

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강 정도를 파악하고 이들의 관련성을 확인하여 향후 간호대학생의 생활스트레스를 완화하고 수면의 질을 향상시키며 정신건강을 좋게하기 위한 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

본 연구 결과를 종합해보면 간호대학생의 일반적 특성에서 용돈 만족도와 학과전공만족도는 세 변수 모두 사후검정에서 유의한 차이가 있었다. 또한 생활스트레스와 수면의 질은 양의 상관관계를 보였고, 생활스트레스와 정신건강, 정신건강과 수면의 질은 음의 상관관계를 보였다. 이상의 연구 결과를 통해 추후 더 많은 지역의 간호대학생을 대상으로 반복 연구가 필요할 것이며, 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강에 영향

을 미치는 요인을 파악하는 연구가 필요하다. 특히 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질, 정신건강에서 용돈만족도, 학과 전공만족도는 모든 변수에서 유의하였으므로 용돈 관리 및 학과만족도 증진을 위한 다양한 프로그램 개발연구를 제안한다.

참고문헌

- 강지숙, 황은희(2014). 일 대학 간호학과 학생의 수면의 질과 우울의 상관관계. 한국콘텐츠학회논문지, 14(11), 810-819.
- 김경희, 윤희상(2013). 간호대학생과 일반대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인. 정신간호학회지, 22(4), 320-329.
- 김동임(2017). 대학생의 생활스트레스가 정신건강에 미치는 영향- 스트레스 대처, 마음챙김, 사회적지지 매개효과 -. 원광대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 김영선(2017). 간호대학생의 수면의 질 영향요인. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 7(6), 473-483.
- 김영선, 김영희(2009). 뇌호흡프로그램이 간호대학생의 시험불안 및 우울에 미치는 영향. 한국보건간호학회지, 23(2), 251-261.
- 김현진(2016). 대학생의 생활스트레스가 정신건강에 미치는 영향. 대한신학대학원, 박사학위 논문.
- 박광옥, 김영선(2013). 간호대학생의 임상실습스트레스, 자아개념 및 정신건강. Journal of the Korean Data Analysis Society, 15(4), 2149-2163.
- 박현주, 장인순(2010). 일 간호대학생의 스트레스, 우울, 대처 방법과 임상실습 만족도. 한국간호교육학회지, 16(1), 14-23.
- 박현태(2014). 간호학과 신입생의 정서지능이 대학생활 적응에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 15(3), 1576-1583.
- 성미혜(2009). 간호대학생의 영적안녕과 생활스트레스. Korean Journal of Health Promotion, 9(3), 222-229.
- 손혜경, 권수혜, 박현주(2017). 간호대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 영적안녕이 대학생활 적응에 미치는 영향. Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 18(5), 636-646.
- 송영숙(2013). 마음수련 명상 프로그램이 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질에 미치는 효과. Journal of the Korean Data Analysis Society, 15(2), 965-974.
- 신미경, 이혜련, 원종순(2013). 간호대학생의 생활스트레스, 우울이 자살생각에 미치는 영향. 기본간호학회지, 20(4), 419-428.
- 안혜경(2006). 간호대학생의 임상실습스트레스와 정신건강과의 관계. Journal of the Korean Data Analysis Society, 8(6), 2249-2263.
- 어용숙(2010). 셀프리더십 프로그램이 간호대학생의 정신건강 및 자아정체감에 미치는 효과. Journal of the Korean Date Analysis Society, 12(2), 893-908.
- 이용희(2015). 대학생의 생활습관과 신체적 건강 및 정신적 건강과의 관계. 아주대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 이지영(2007). 대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 공주대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 전경구, 김교현(1991). 대학생용 생활스트레스 척도의 개발: 제어 이론적 접근. 한국심리학회지, 10, 137-158.
- 정경순, 박의정(2016). 간호대 재학생의 수면의 질, 우울, 학과만족도 간의 상관관계 연구. 대한통합의학학회지, 4(3), 93-100.
- 정선희, 박종(2013). 대학생의 생활스트레스가 수면장애에 미치는 영향. 한국전자통신학회지, 12(2), 170-177.
- 정하윤, 이경수(2017). 간호대학생의 정신건강에 관한 연구. 한국임상보건과학학회지, 3(3), 390-398.
- 정효주, 정향인(2012). 3년제 간호대학 신입생의 자아존중감, 정서지능, 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향. 정신간호학회지, 21(3), 188-196.
- 조영아(2013). 예비유아교사의 건강행동과 건강상태에 관한 연구. 부산대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 조의영, 김정애, 김지영 등(2016). 간호대학생의 취업스트레스에 미치는 영향요인. 국제문화기술진흥원, 2(1), 35-43.
- 황은희, 김건희, 신수진(2016). 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질과 우울이 자살생각에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 11(3), 239-248.

Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk Th, et al(1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28(2), 193-213.

Foreman MD, Wykle M(1995). Nursing standard of practice protocol: Sleep disturbances in elderly patients. *Geriatr*

Nurs, 16(5), 238-243.

Tammins 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), 203-211.