

코로나19 환경에서 간호대학생의 대학생활 스트레스와 자기효능감이 안녕감에 미치는 영향

김 정 임

경동대학교 간호대학 부교수

The Effect of College Life Stress and Self-efficacy on Well-being of Nursing Students during the COVID-19 Pandemic

Jung Im Kim

Associate Professor, Department of Nursing, Kyungdong University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of the study was to investigate the effect of college life stress and self-efficacy on the well-being of nursing students in the COVID-19 environment. **Methods:** The subjects of the study were 247 senior nursing students at K University in W City. Data collection was conducted during the period of in-school practice from July 27 to August 10, 2020, using a structured questionnaire. For data analysis, SPSS/WIN 23.0 was used to conduct the t-test, ANOVA, correlation and multiple regression. **Results:** Factors affecting the subjects' well-being were grades ($t=3.07$ $p=.002$) and major satisfaction ($t=2.16$ $p=.032$) among general characteristics. College life stress ($t=-5.05$, $p<.001$) was found to have a negative effect on students' well-being, and self-efficacy ($t=6.91$, $p<.001$) was found to have a positive effect ($F=46.97$, $p<.001$). **Conclusion:** As a result of the study, college life stress was found to have a negative effect as a factor affecting the subjects' well-being, while self-efficacy was found to have a positive effect. In conclusion, in order to improve the well-being of nursing students, it is necessary to try various methods to improve self-efficacy and relieve college life stress.

Key Words: Stress; Self-efficacy; Well-being; Students

서 론

1. 연구의 필요성

2020년부터 코로나19 (COVID-19; Coronavirus Disease 2019)로 인하여 시기적으로 대학생들은 불안, 공포 및 우울과 같은 심리적인 변화를 경험하고 있으며, 외출자제, 온라인 수업 운영과 같은 환경적인 변화를 경험하고 추가하여 마스크 구매

와 위생관리를 철저히 해야 하는 행동적인 변화까지 경험하면서 개인별로 생활양식의 큰 변화를 겪고 있다[1]. 이러한 환경 속에서 운영되는 온라인수업에서 학생들은 외로움을 많이 경험하게 되고 유튜브를 과다 사용하게 되는 학습환경은 학업적 응을 낮추어 대학생활 적응까지 낮추는 요인이 되고 있다[2].

이러한 환경적인 변화를 제외하더라도, 대학생은 대학생활에서 장래 진로문제, 이성과의 관계, 경제적 문제, 가족관의 관계, 친구와의 관계, 교수와의 관계 및 자신의 가치관의 문제와

Corresponding author: Jung Im Kim

Department of Nursing, Kyungdong University, 815 Gyeonhwon-ro, Munmak, Wonju 24695, Korea.
Tel: +82-33-738-1410, Fax: +82-33-738-1449, E-mail: jikim@kduniv.ac.kr

- 이 논문은 2020년도 경동대학교 교비연구비로 연구되었음.

- This research was supported by Kyungdong University Research Fund, 2020.

Received: Dec 5, 2021 / Revised: Dec 11, 2021 / Accepted: Dec 11, 2021

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

같은 다양한 스트레스와 직면해 있다[3]. 또한, 한국의 대학생들은 대학을 선택할 때 적성을 고려하기보다는 취업을 위하여 전공학과를 선택하는 경향이 있고, 대학생활에서 취업에 필요한 많은 스펙을 쌓기 위하여 좋은 학점을 받아야 한다는 압박증으로 학업에 대한 스트레스가 높으며, 이것은 이들의 대학생활 적응에 크게 영향을 미치는 요인으로 작용하는 것으로 나타났다[4]. 간호대학생들이 이러한 대학생활에서 느끼는 낮은 만족감은 그들의 대학생활 스트레스를 높이고 주관적 건강에 대한 상태도 나쁘다고 답하였으며, 대학생활적응에도 영향을 주었다[5]. 또한 이들의 높은 스트레스는 학업에 대한 열의를 낮추고 학업에 대한 소진을 높이는 것으로 나타났다[6].

자기효능감은 예견되는 상황을 관리하기 위하여 요구되는 자신의 행동과정을 조직하고 실행하는 자신의 능력에 대한 믿음으로[7], 모든 종류의 스트레스가 많은 일상생활에서 스트레스에 대처하고 적응하는 것을 예측하기 위해 사정하는 것으로 사용한다[8]. 간호대학생에서 자기효능감은 높을수록 전공만족도가 높았고 취업에 대한 스트레스는 낮아졌으며, 행복감 또한 높아지는 것으로 나타났다[9]. 대학생에게서 자기효능감은 취업에 대한 학생들의 태도에도 영향을 주는 것으로 나타났는데, 학생의 자기효능감이 높을수록 취업에 대한 스트레스는 낮았고 진로를 찾는 진로성숙도는 높았으며 진로를 준비하는 행동도 높아지는 것으로 나타났다[10]. 또한 자기효능감이 높으면 일상생활에서 스트레스의 부정적인 영향력을 낮추어 주어 학생의 주관적 안녕감을 높이는 것으로도 나타났다[11].

안녕감(well-being)은 단순한 행복이나 만족을 다루는 관점에서 보는 주관적 안녕감(subjective well-being)과 한 개인이 얼마나 기능하는지에 따른 관점에서 보는 심리적 안녕감(psychological well-being)이 있다[12]. 대상자에게 적용할 때, 주관적 안녕감은 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는가에 대한 평가를 나타내며, 삶의 만족도가 높으면 높은 주관적 안녕상태상태이다[13]. 또한, 주관적 안녕감은 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 작용하는 것으로 나타났으며[14], 이러한 안녕감은 간호대학생의 대학생활적응에 영향을 높이는 직접적인 변수로 작용하는 것으로 나타났다[15]. 따라서, 연구에서는 안녕감 측정을 위하여 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 주는 주관적 안녕감을 사용하였다.

이에, 본 연구는 코로나19가 만연하는 환경에서 대학생들을 하고 있는 간호대학생을 대상으로 하여, 그들의 일반적인 특성에 따른 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 차이를 파악하고, 대상자의 대학생활 스트레스와 자기효능감이 안녕감에 미치는 영향을 알아보고자 실시하였다. 연구를 발판

으로 하여 대학생의 안녕감을 증진시킬 수 있는 대학차원의 프로그램 마련에 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 코로나19 환경에서 간호대학생의 대학생활스트레스와 자기효능감이 안녕감에 미치는 영향을 파악하기 위함이다. 구체적 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성, 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 수준을 파악한다.
- 일반적 특성에 따른 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 차이를 파악한다.
- 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 안녕감에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 코로나19 환경에서 간호대학생의 대학생활 스트레스와 자기효능감이 안녕감에 미치는 영향을 파악하기 위하여 수행된 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 W소재 K대학교 4학년에 재학중인 간호대학생들로 실습수업을 위하여 등교한 학생 290명을 대상으로 하였으며, 연구동의서에 서명하고 설문을 제출한 학생은 총 255명이었다. 결측치가 많은 8부를 제외한 247부를 최종 사용하였다. 표본수는 G*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하였으며, 회귀분석을 위하여 유의수준(α) .05, 검정력(1- β) 90%, 중간크기의 효과크기(effect size) .15를 적용하고 예측변수 9개를 투입하여 141명이 필요한 것으로 산출되어, 본 연구의 표본수는 적절한 것으로 나타났다.

3. 윤리적 고려와 자료수집

자료수집은 구조화된 설문지를 이용하여 2020년 7월 27일부터 8월 10일까지 임상실습을 대체한 교내실습으로 학생들이 등교하는 기간 중에 이루어졌다. 연구윤리를 위하여 개인

별 봉투에 연구동의서와 설문지를 넣어 밀봉하여 익명성을 보장하였고, 연구자가 연구목적을 설명한 후 설문 사용한 후에 폐기처리 되는 과정을 설명하였으며, 연구동의서에 서명한 자료만을 사용하였고 연구대상자들에게 소정의 문구류 선물을 지급하였다.

4. 연구변수

- 일반적 특성: 대상자의 연령, 성별, 주관적건강감, 전공만족도, 취업상태, 온라인 전공수업만족도 및 임상실습대체 교내실습 만족도의 8문항은 연구자가 개발하여 사용하였다.
- 대학생활 스트레스: Chon 등[3]이 척도개발연구를 통하여 개발한 개정판 대학생활 스트레스척도를 사용하였다. ‘당면과제영역’에는 학업문제, 경제문제, 장래문제 및 가치관문제가 포함되고, ‘대인관계영역’에는 친구관계, 이성관계, 가족관계, 교수관계가 포함되었다. 총 50문항으로 구성되었으며, 총점은 150점이다. ‘전혀 그렇지않다’ 0점에서 ‘항상 그렇다’ 3점까지 Likert 3점 척도로 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. Chon 등[3]의 연구에서 Cronbach’s α 값은 .83이었고, 본 연구에서 Cronbach’s α 값은 .88이었다.
- 자기효능감: Schwarzer와 Jerusalem[8]이 개발한 자기효능감 척도를 Kim[16]이 번안한 도구를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되었으며 총점은 40점이다. Likert 4점 척도이며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것이다. Kim[16]의 연구에서 Cronbach’s α 값은 .88이었고본 연구에서 Cronbach’s α 값은 .89였다.
- 안녕감(well-being): Diener 등[17]이 개발한 삶의 만족도구를 Kim[13]가 번안하고 추가하여 만든 주관적 안녕감(subjective well-being)을 사용하였다. 총 10문항이며 ‘삶의 만족’ 5문항, ‘삶의 만족예상’ 5문항으로 구성되었으며 총점은 70점이다. Likert 7점 척도로 점수가 높을수록 안녕감이 높음을 의미한다. Kim[13]의 연구에서 Cronbach’s α 값은 삶의 만족 .84, 삶의 만족예상 .93이었고, 본 연구에서 Cronbach’s α 값은 삶의 만족 .83, 삶의 만족예상 .90이었다.

5. 자료분석

자료의 분석은 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 사용하였으며,

대상자의 일반적특성 분석과 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 수준은 빈도분석을 사용하였다. 일반적특성과 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감에 대한 차이는 t-test와 ANOVA를 사용하여 분석하였으며, Scheffé 분석방법으로 사후 검정을 하였다. 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 관계는 Pearson's correlation coefficient를 사용하였고, 안녕감에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석법을 사용하여 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성과 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 수준

분석에 포함된 총대상자는 247명으로 평균연령은 22.57 ± 2.08 세이며, 남자 58명(23.5%), 여자 189명(76.5%)이었고, 평균 평점은 3.5 이하가 122명(49.4%)으로 가장 많았다. 건강감은 ‘건강하다’ 89명(36.0%), ‘보통이다’ 84명(34.0%) 순으로 나타났으며, 전공만족도는 ‘만족하다’ 110명(44.5%), ‘보통이다’ 84명(34.1%) 순이었다. 취업상태는 ‘취업처를 탐색중’이 202명(81.8%)으로 가장 많았고, ‘진로를 미결정’ 26명(10.5%), ‘취업 완료’ 19명(7.7%)이었다. 온라인 전공수업에 대한 만족도는 ‘보통이다’ 82명(33.2%), ‘만족하지 않는다’ 75명(30.4%) 순이었다. 임상실습대체 교내실습 만족도는 ‘보통이다’ 101명(40.9%), ‘만족하지 않는다’ 56명(22.7%) 순이었다(Table 1).

2. 대상자의 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 수준

대상자의 대학생활 스트레스 수준은 평균 44.63 ± 22.45 점, 자기효능감 수준 30.63 ± 4.77 점, 안녕감 수준 48.61 ± 9.06 점이었(Table 2).

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감

여학생이 남학생에 비하여 대학생활 스트레스가 높았고($t=8.29, p=.004$), 자기효능감은 낮은 것($t=9.30, p=.003$)으로 나타났다. 성별 안녕감점수의 차이는 없었다. 평균평점 3.5점 이하, 4.5점 이하 학생과 비교하여 2.5 이하 학생의 대학생활 스트레스가 높았다($F=3.22, p=.038$). 자기효능감($F=6.27, p=.002$)

Table 1. General Characteristics of the Subjects (N=247)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD
Age (year)		22.57±2.08
Gender	Male	58 (23.5)
	Female	189 (76.5)
Grades	2.5 points or less	5 (2.0)
	3.5 points or less	122 (49.4)
	4.5 points or less	120 (48.6)
Health condition	Very Unhealthy	11 (4.5)
	Unhealthy	34 (13.8)
	Moderate	84 (34.0)
	Healthy	89 (36.0)
	Very Healthy	29 (11.7)
Major satisfaction	Very dissatisfied	9 (3.6)
	Dissatisfied	29 (11.7)
	Moderate	84 (34.1)
	Satisfied	110 (44.5)
	Very satisfied	15 (6.1)
Employment status	Undecided to work	26 (10.5)
	Searching for employment	202 (81.8)
	Employed	19 (7.7)
On-line major classes satisfaction	Very dissatisfied	17 (6.9)
	Dissatisfied	75 (30.4)
	Moderate	82 (33.2)
	Satisfied	59 (23.9)
	Very satisfied	14 (5.6)
Campus practical classes satisfaction	Very dissatisfied	30 (12.1)
	Dissatisfied	56 (22.7)
	Moderate	101 (40.9)
	Satisfied	55 (22.3)
	Very satisfied	5 (2.0)

Table 2. Level of College Life Stress, Self-efficacy and Well-being (N=247)

Variables	Min	Max	M±SD
College life stress	10	98	44.63±22.45
Self-efficacy	21	40	30.63±4.77
Well-being	22	70	48.61±9.06

과 안녕감($F=14.65, p<.001$)은 평균평점이 2.5점 이하, 3.5점 이하, 4.5점 이하 순으로 점수가 높게 나타났다. 건강감에서 대학생활 스트레스는 ‘매우 건강하다’, ‘건강하다’와 비교하여 ‘보통이다’, ‘불건강하다’, ‘매우 불건강하다’ 학생이 대학생활 스트레스가 높게 나타났다($F=24.05, p<.001$). ‘매우 건강하다’에 응답한 대상자는 자기효능감이 다른 군과 비교하여 높은 것으로 나타났다($F=20.37, p<.001$), ‘불건강하다’로 응답

한 학생의 안녕감이 가장 낮게 나타났고, ‘건강하다’, ‘매우 건강하다’로 답한 학생의 안녕감이 가장 높게 나타났다($F=9.04, p<.001$). 전공만족도는 ‘매우 만족하다’와 비교하여 ‘만족하다’, ‘불만족하다’, ‘매우 불만족하다’라고 응답한 학생의 대학생활 스트레스는 높게($F=16.18, p<.001$) 나타났고, 자기효능감은 낮은 것($F=10.17, p<.001$)으로 나타났다. 전공만족도에서 ‘매우 불만족하다’와 비교하여 ‘만족하다’, ‘매우 만족하다’ 학생의 안녕감점수는 높게 나타났다($F=19.56, p<.001$). 취업상태는 ‘취업 완료’ 학생과 비교하여 ‘취업처를 탐색중’, ‘진로를 미결정’ 학생들의 대학생활 스트레스가 높은 것으로($F=5.57, p=.004$) 나타났으며, 자기효능감은 ‘취업 완료’ 학생들과 비교하여 ‘취업처를 탐색중’, ‘진로를 미결정’ 학생들이 낮게($F=6.86, p=.001$) 나타났다. 안녕감점수는 ‘진로를 미결정’과 비교하여 ‘취업처를 탐색중’과 ‘취업 완료’ 학생이 점수가 높게 나타났다($F=9.04, p<.001$). 온라인 전공만족도는 ‘매우 만족하다’, ‘만족하다’와 비교하여 ‘보통이다’, ‘불만족하다’, ‘매우 불만족하다’의 순으로 대학생활 스트레스가 높게($F=12.24, p<.001$) 나타났다. 온라인 전공만족도와 안녕감점수의 차이는 없었다. 임상실습대체 교내실습 만족도는 ‘매우 만족하다’, ‘만족하다’와 비교하여 ‘보통이다’, ‘불만족하다’, ‘매우 불만족하다’고 답한 순으로 대학생활 스트레스가 높게($F=18.26, p<.001$) 나타났고, 자기효능감 또한 낮았다($F=22.21, p<.001$). 안녕감은 다른군과 비교하여 ‘매우 만족하다’ 학생의 점수가 높게 나타났다($F=10.96, p<.001$)(Table 3).

4. 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 상관관계

대상자의 대학생활스트레스는 자기효능감($r=-.67, p<.001$) 및 안녕감($r=-.68, p<.001$)과 유의한 음의 상관관계가 있었다. 자기효능감은 안녕감($r=.68, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가 있었다(Table 4).

5. 대상자의 안녕감에 영향을 미치는 요인

대상자의 안녕감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 안녕감을 종속변수로 하고 대상자의 일반적 특성 중 성적, 건강감, 전공만족도, 취업상태, 온라인 전공만족도, 임상실습 대체 교내실습 만족도와 대학생활 스트레스 및 자기효능감을 독립변수로 투입하여 다중회귀분석을 실시하여 분석하였다. 분석결과, 각 변수들의 공차한계(tolerance)는 0.4에서 0.8로 나타나 모두 0.1 이상이었고, 변량증폭요인(Variance Inflation

Table 3. Difference on College Life Stress, Self-efficacy, Well-being according to General Characteristic (N=247)

Characteristics		College life stress		Self-efficacy		Well-being	
		M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Gender	Male	37.31±18.68	8.29	32.28±5.52	9.30	49.97±6.96	1.71
	Female	46.87±23.07	(.004)	30.13±4.42	(.003)	48.19±9.60	(.192)
Grades	2.5 points or less	67.40±3.29 ^b	3.22	28.80±4.38	6.27	40.40±2.19 ^a	14.65
	3.5 points or less	45.77±21.07 ^a	(.038)	29.65±4.82	(.002)	46.06±9.28 ^{a,b}	(<.001)
	4.5 points or less	42.52±23.45 ^a	a < b	31.71±4.53		51.54±7.99 ^b	a < b
Health condition	Very Unhealthy	57.45±22.80 ^b	24.05	28.43±3.24 ^a	20.37	47.91±13.72 ^{a,b}	9.04
	Unhealthy	57.35±21.34 ^b	(<.001)	29.24±4.34 ^a	(<.001)	43.41±8.82 ^a	(<.001)
	Moderate	56.32±20.83 ^b	a < b	29.43±3.35 ^a	a < b	46.35±6.51 ^{a,b}	a < b
	Healthy	36.60±15.63 ^a		34.25±4.65 ^{a,b}	a < c	51.30±8.53 ^b	
	Very Healthy	25.48±19.79 ^a		37.82±4.85 ^c		53.24±10.68 ^b	
Major satisfaction	Very dissatisfied	73.33±24.62 ^c	16.18	24.89±3.69 ^a	10.17	31.78±8.19 ^a	19.56
	dissatisfied	54.69±20.03 ^{b,c}	(<.001)	29.93±2.36 ^b	(<.001)	45.10±8.62 ^b	(<.001)
	Moderate	48.93±21.81 ^b	a < b	29.33±4.41 ^b	a < b	46.79±8.54 ^b	a < b
	satisfied	40.22±19.43 ^b	b < c	31.77±5.07 ^{b,c}	b < c	51.17±7.42 ^{b,c}	b < c
	Very satisfied	16.20±8.86 ^a		34.40±2.95 ^c		56.87±6.47 ^c	
Employment status	Undecided to work	57.19±26.81 ^b	5.57	27.62±5.73 ^a	6.86	41.81±8.51 ^a	9.04
	Searching for employment	43.74±21.48 ^{a,b}	(.004)	30.87±4.50 ^b	(.001)	49.26±8.21 ^b	(<.001)
	Employed	36.84±20.97 ^a	a < b	32.26±4.78 ^b	a < b	50.95±13.81 ^b	a < b
On-line major classes satisfaction	Very dissatisfied	49.76±19.83 ^{b,c}	12.24	32.59±5.66	5.22	48.35±1.32	2.67
	Dissatisfied	55.91±23.81 ^c	(<.001)	29.08±4.65	(<.001)	46.32±9.92	(.033)
	Moderate	43.02±21.59 ^{b,c}	a < b < c	30.26±4.39		48.87±8.85	
	Satisfied	36.10±16.73 ^{a,b}		32.37±4.80		50.08±9.30	
	Very satisfied	23.29±8.13 ^a		31.43±3.46		53.43±7.19	
Campus practical classes satisfaction	Very dissatisfied	52.37±24.37 ^c	18.26	30.47±5.76 ^{a,b}	22.21	47.97±9.48 ^{a,b}	10.96
	Dissatisfied	58.34±23.78 ^c	(<.001)	27.46±2.58 ^a	(<.001)	43.13±6.22 ^a	(<.001)
	Moderate	44.52±18.16 ^{b,c}	a < b	30.19±4.33 ^{a,b}	a < b	49.24±9.09 ^{a,b}	a < b < c
	Satisfied	28.53±15.71 ^{a,b}	b < c	34.11±4.06 ^{b,c}	b < c	52.42±8.44 ^{b,c}	
	Very satisfied	23.80±12.60 ^a		37.80±1.10 ^c		59.20±9.86 ^c	

a, b, c=Scheffé' test.

Table 4. Correlation between College Life Stress, Self-efficacy, and Well-being (N=247)

Variable	College life stress	Self-efficacy	Well-being
	r (p)	r (p)	r (p)
College life stress	1		
Self-efficacy	-.67 (<.001)	1	
Well-being	-.68 (<.001)	.68 (<.001)	1

Factor, VIF)값은 모두 10보다 낮았으므로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다. Durbin Watson값은 2.036으로 나타나 오차가 독립적이며 자기상관이 없는 것으로 나타났다. 일반적 특성중에서 대상자의 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 성적($t=3.07$ $p=.002$)과 전공만족도($t=2.16$ $p=.032$)로 나타났다. 또한, 안녕감에 대학생활 스트레스($t=-5.05$, $p<.001$)는 부정적인 영향을 미치는 요인으로 나타났고, 자기효능감($t=6.91$, $p<.001$)은 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대상자의

안녕감에 대한 회귀모형은 유의한 것으로 나타났다($F=46.97$, $p<.001$)(Table 4).

논 의

대상자의 대학생활 스트레스 점수는 150점 만점에 평균 44.63점으로 총점에 대비하여 하위수준이었으나, 같은 척도를 사용하여 간호대학생들을 대상으로 한 Hwang 등의 연구[18]

Table 5. Factors affecting the Well-being of Subjects

(N=247)

Variable	Well-being					
	B	SE	β	t	p	VIF
(Constant)	17.50	5.39		3.25	.001	
College life stress	-0.13	0.03	-0.32	-5.05	< .001	2.440
Self-efficacy	0.78	0.11	0.41	6.91	< .001	2.153
Grades	2.47	0.80	0.15	3.07	.002	1.402
Health condition	0.83	0.47	0.09	1.91	.057	1.439
Major satisfaction	1.13	0.52	0.11	2.16	.032	1.656
Employment status	0.59	0.93	0.03	0.64	.525	1.185
On-line major classes satisfaction	0.57	0.50	0.06	1.13	.259	1.958
Campus practical classes satisfaction	-0.88	0.53	-0.09	-1.65	.099	2.086
$R^2=.612$, Adj. $R^2=.599$, $F=46.97$, $p<.001$, Dubin-Watson=2.036						

에서 36.80점 및 Song의 연구[19]의 39.50점보다 조금 높은 수준으로 나타났다. 이는, 학생들의 대학생활 스트레스를 측정하는 당시의 환경이 감염병으로 인한 거리두기로 비대면 온라인 수업 실시와 임상실습을 대체한 교내실습을 하는 등의 정상적인 학교생활을 하지 못하는 것을 반영한 결과로 추측된다.

일반적 특성에 따른 대학생활 스트레스와 자기효능감의 차이를 검정한 결과, 성별, 성적, 건강감, 전공만족도, 취업상태, 온라인 전공수업만족도 및 교내실습만족도에 따라 유의한 차이가 있었다. 각 변수들의 구분에 따라서 비교해보면 다음과 같다. 여학생이 남학생에 비하여 대학생활 스트레스가 높게 나타났는데, 같은 척도의 선행연구[18,20]에서도 여학생의 대학생활 스트레스가 조금 높게 나타났다. 또한 평균 평점이 낮은 학생이 대학생활 스트레스가 높았는데, 이는 성적 하위 집단보다 상위집단이 대학생활 스트레스가 높았는데, 이는 성적 상위 집단이 하위집단에 비교하여 스트레스 대처방법을 많이 사용하고[20], 간호대학생의 스트레스가 학업열의를 낮추고 학업소진에 영향을 미친 결과[21]로 설명된다. 즉, 성적이 높은 학생은 스트레스 대처방법을 많이 사용하여 대학생활 스트레스를 수준을 낮추고, 이것이 학업열의와 학업소진에 영향을 미쳐 성적으로 나타난 것으로 설명된다. 건강감은 ‘보통이다’ 이하의 학생들이 대학생활 스트레스가 높았는데, 이는, 학생들의 건강감은 ‘보통이다’ 이하로 갈수록 대학생활 스트레스는 높아졌고, 대학생활적응도는 낮아진 것으로 나타난 연구 결과[5]와 같다. 전공만족도에서 불만족할수록 대학생활 스트레스는 높았다. 간호대학생에서 전공만족도가 낮은 학생은 스트레스가 많고 스트레스에 대한 회복력이 낮았으며, 대학생활 적응력도 낮은 것으로 나타났다[22]. 취업상태는 ‘진료 미결

정’ 상태의 학생이 취업되었거나 취업처를 찾고 있는 학생과 비교하여 대학생활 스트레스가 높았는데, 이는 측정도구의 차이는 있지만, 성적이 낮은 학생에게서 진로를 결정하는 자기효능감이 낮았고 취업을 찾는 취업 스트레스가 높은 결과[23]로 설명할 수 있다. 온라인 전공수업만족도는 보통이다 이하의 학생이 대학생활 스트레스가 높았으며, 임상실습을 대체한 교내실습 만족도 역시 ‘보통이다’ 이하의 학생이 대학생활 스트레스가 높게 나타났다. 이는, Kang 등의 연구[1]에서 나타났듯이, COVID-19로 인하여 대면으로 실시하던 전공수업들이 온라인으로 바뀌면서 수업을 대체한 과제들이 많아져 학생들의 부담감이 불만족으로 표출되었으며, 임상실습이 불가능해지면서 교내실습으로 통학을 하는 학생들이 거리두기 과정에서 불만족으로 나타났고, 학생들의 대학생활 스트레스가 높아진 것으로 추측된다. 자기효능감은 남학생이 여학생에 비하여 점수가 높았고, 성적이 높아질수록 자기효능감의 점수가 높았다. Park의 연구[24]에서 자기효능감 점수는 남학생의 점수가 여학생에 비하여 유의하게 높았는데, 성적에 따른 차이는 없었다. 또한, 전공만족도는 ‘보통이다’ 이상의 학생이 자기효능감의 점수가 높게 나타났고, 건강감은 ‘건강하다’ 이상이 높게 나타났으며 전공에 ‘만족하다’ 이상으로 답한 학생의 자기효능감이 높게 나타났는데, 이는 모두 Park [24]의 연구결과와도 일치하는 결과였다. 진로를 미결정, 취업처를 탐색중, 취업완료의 순으로 자기효능감이 높게 나타났는데, Kim의 연구[25]를 보면 진로 의사결정유형 수준과 진로를 결정하는 수준에 자기효능감이 관여하여 나타난 결과로 설명된다. 취업상태에 따른 안녕감은 취업처를 찾는 학생과 취업한 학생이 진로를 결정하지 못한 학생과 비교하여 안녕감에 차이가 나타났는데, 이

는 Im의 연구[26]에서 나타났듯이 취업에 대한 스트레스가 낮아질수록, 학과 인식과 학과 만족 및 교수 학습 만족을 포함하는 학과 만족도가 높아질수록, 학생들의 주관적 안녕감은 높아지는 것으로 설명할 수 있다. 그러나 본 연구의 최종 분석 결과, 취업상태는 안녕감에 영향을 미치는 주요 요인은 아니었다.

연구결과, 대상자들의 성적이 높을수록, 전공만족도에 만족할수록 안녕감이 높게 나타났으며, 성적과 전공만족도는 안녕감에 영향을 주는 주요 요인으로 나타났다. 이는, 간호학생을 대상으로 한 연구에서 성적과 전공에 대한 만족도는 학생의 안녕감에 영향을 미치는 주요 요인으로 나타난 연구결과들과 [27,28]과 일치하는 결과였다. 또한 대학생활 스트레스와 자기효능감은 대상자의 안녕감에 영향을 미치는 변수였는데, 대학생활 스트레스는 안녕감에 부정적인 영향을 미치고, 자기효능감은 긍정적인 영향을 미치는 변수로 나타났다. 이는, 대학생의 안녕감 연구결과[29]와 같은 결과로서, 대학생의 생활 스트레스는 안녕감에 부정적인 영향력을 미쳤으며, 자기효능감은 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감이 높은 군은 스트레스에 대하여 문제중심 대처방식을 많이 사용하여 스트레스가 낮아지는 것으로 나타났으며[20], 또한, 스트레스 대처방식의 사용정도가 많아질수록, 스트레스는 더욱 낮아지고, 안녕감은 높아지는 것으로 나타난 연구결과[15]로 설명할 수 있다. 안녕감에 영향하는 요인 연구[26]에서도 자기효능감이 높을수록 사회적 지지를 많이 받고 있었으며, 스트레스 점수는 낮았으며, 안녕감은 높아졌다.

간호대학생들이 건강증진행위로 스트레스를 관리하는 것은 대학생들의 안녕감을 높이는 변수로 나타났는데[30], 안녕감을 증진시키기 위하여 대학생활 스트레스의 부정적 영향력을 낮추어주기 위한 스트레스 관리방법이 필요하고, 긍정적인 대처방법으로 자기효능감을 높이기 위한 방안이 필요하다.

결론

본 연구는 코로나19로 인하여 거리두기를 실천하는 과정에서 임상실습대체로 교내실습을 위하여 등교한 간호대학생 4학년을 대상으로 실시되었다. 제한적인 실습환경에서 학생들의 일반적 특성과 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감의 차이를 조사하고, 대상자의 대학생활 스트레스와 자기효능감이 안녕감에 미치는 영향을 알아보았다. 연구결과, 일반적 특성의 각 변수 별로 수준에 따라 대학생활 스트레스, 자기효능감 및 안녕감에 차이가 있었다. 또한, 간호학생들의 안녕감

에 일반적 특성 중에서 성적과 전공만족도가 영향을 주는 요인이었고, 대학생활 스트레스는 부정적인 영향을 미치고 자기효능감은 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그러나, 연구결과를 모든 대학생에게 일반화하기에는 몇 가지 제한점을 가지고 있다. 첫째, 일반적인 환경이 아니라 학생들의 스트레스를 가중시킬 수 있는 팬데믹(Pandemic) 상황에서 거리두기로 인하여 임상실습을 대체한 교내실습 환경에서 이루어진 연구이다. 둘째, 연구자가 편의 추출한 4학년 학생을 대상으로 실시하였다. 이러한 환경은 학생들의 스트레스를 가중시키고 정확한 응답을 저해하는 요인으로 작용하여 측정변수들에 영향을 주었을 수 있다. 추후, 일반적인 환경에서 전체 학년 학생들을 대상으로 실시하여 연구의 타당성을 증명하여 설득력을 얻는 과정이 요구된다.

본 연구는 몇가지 제한점을 가지고 있지만, 코로나19 환경에서 학습하는 학생들의 대학생활 스트레스를 완화시키고 자기효능감을 높이며, 안녕감을 증진시킬 수 있는 학생 프로그램을 계획하는데 기초를 제공하고자 한다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

REFERENCES

1. Kang JH, Bak AR, Han ST. A phenomenological study of the lifestyle change experiences of undergraduate due to COVID-19. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*. 2020;14(5):289-297. <https://doi.org/10.21184/jkeia.2020.7.14.5.289>
2. Lee JM. An exploratory study on effects of oneliness and YouTube addiction on college life adjustment in the distance education during COVID-19. *Journal of the Korea Contents Association*. 2020;20(7):341-351. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.07.342>
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. Cha NH. The relationships between academic stress and adjustment at university life in Korean university students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2016;27(2):124-131. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2016.27.2.124>
5. Yoo KH. A study on the stress and adjustment to college life among nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2018;24(3):269-278. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2018.24.3.269>
6. Jeon SH, Kim SH, Ihm HK, Kim JH, Jung HS, Park JC, et al. Life

- satisfaction and related factors among university students: focusing on stress. *Mood and Emotion*. 2015;13(2):73-81.
7. Bandura A, Adams N. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*. 1997;1:287-310. <https://doi.org/10.1007/bf01663995>
 8. Johnston M, Wright S, Weinman J. *Measures in health psychology: a user's portfolio*. Windsor, UK: NFER-NELSON; 1995. p. 35-37.
 9. Kim SH, Lee SH. The influence of job-seeking stress, career decision-making self-efficacy, self-esteem and academic achievement on nursing students' happiness. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2015;27(1):63-72. <https://doi.org/10.7475/kjan.2015.27.1.63>
 10. Ko GP, Sim MY. The structural relation of self-efficacy, job stress, career maturity and career preparation behavior of college students. *The Journal of Career Education*. 2014;27(1):19-38.
 11. Kang HJ. The relationships among college students' life stress, self-efficacy, locus of control, and subjective well-being. *Journal of Digital Convergence*. 2020;18(4):461-467. <https://doi.org/10.14400/JDC.2020.18.4.461>
 12. Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001;52:141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
 13. Kim JH. The relationship between life satisfaction/life satisfaction expectancy and stress/well-being: an application of motivational states theory. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2007;12(2):325-345. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2007.12.2.003>
 14. Kim JY, Parkk YM, Lee JH, Cho EJ, Chang SN. The effects of ego-resilience, social support and subjective well-being on psychological well-being of the children and adolescents who attends community child center after school. *Journal of the Korean Society of School Health*. 2016;29(3):235-244. <https://doi.org/10.15434/kssh.2016.29.3.235>
 15. Kim YS, Seo JY. Construction of the structural equation model on college adaptation in nursing students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*. 2015;26(6):1439-1452. <https://doi.org/10.7465/jkdi.2015.26.6.1439>
 16. Kim SH. *The relation between social support and self-efficacy of residents of single-room occupancy hotels [master's thesis]*. Seoul: The Catholic University of Korea; 2002. p. 1-106.
 17. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985;49(1):71-75. <https://doi.org/10.1037/t01069-000>
 18. Hwang EH, Kim KH, Shin SS. The effect of life stress, sleep quality, and depression on suicidal ideation among nursing students. *Journal of the Korean Society for Wellness*. 2016;11(3):239-248. <https://doi.org/10.21097/ksw.2016.08.11.3.239>
 19. Song YS. Mediating effect of mindfulness between stressful life events and depression in nursing students. *Journal of Korean Public Health Nursing*. 2017;31(3):518-527. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2017.31.3.518>
 20. Park PN. The mediating effect of stress coping type and self-esteem between life stress and suicidal ideation in nursing college students. *Journal of the Korean Society of School Health*. 2016;29(1):1-10. <https://doi.org/10.15434/kssh.2016.29.1.1>
 21. An MJ, Kang AY, Kim YA, Kim MJ, Kim YL, Kim HW, et al. Comparison of academic engagement, academic burnout, stress, and social support by grade among undergraduate nursing students. *Journal of the Korean Society of School Health*. 2017;30(2):113-123. <https://doi.org/10.15434/kssh.2017.30.2.113>
 22. Jang SY. Influence of stress and resilience on student adjustment to college life in senior nursing students. *Journal of Fisheries and Marine Science Education*. 2018;30(3):1075-1088. <https://doi.org/10.13000/jfmse.2018.06.30.3.1075>
 23. Chae MO. Ego resilience, career decision-making self-efficacy and job seeking stress of senior nursing students. *Journal of Digital Convergence*. 2019;17(4):229-238. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.4.229>
 24. Park DY. The effects of self-efficacy, social support, and ego-resiliency on reality shock of nursing students. *Journal of the Korea Contents Association*. 2020;20(4):648-657. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.04.648>
 25. Kim SO. The relationship among self-efficacy, career decision making types and career decision level of nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2016;22(2):201-219. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.2.210>
 26. Im WG. Influencing factors to the subjective well-being of the college students. *The Korean Journal of Stress Research*. 2015;23(3):119-126. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.3.119>
 27. Jun WH, Cha KS, Lee KL. Factors affecting subjective well-being in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2015;21(2):276-284. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.2.276>
 28. Chin EY, Jung CH. The effect of mental well-being, professor trust, and learning flow on adaptation to college life adjustment in nursing students. *Health & Welfare*. 2020;22(1):151-176. <https://doi.org/10.23948/kshw.2020.03.22.1.151>
 29. Kang HJ. The relationships among college students' life stress, self-efficacy, locus of control, and subjective well-being. *Journal of Digital Convergence*. 2020;18(4):461-467. <https://doi.org/10.14400/JDC.2020.18.4.461>
 30. Lee KM, An ES, Jeon WH. Health promotion behavior and mental well-being in nursing students. *Journal of Korean Academy Society of Home Health Care Nursing*. 2018;25(3):164-172. <https://doi.org/10.22705/jkashcn.2018.25.3.164>