

## 일개 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질과의 관련성

최 숙 경

경동대학교 간호학과

# Relationship between Life stress and Quality of Life of a Nursing Students

Suk-Kyong Choi

Department of Nursing, Kyungdong University, Gangwon-do 26495, Korea

### [요 약]

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질과의 관련성을 파악하고, 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 간호대학생 311명을 대상으로 2017년 11월 20일부터 12월 5일까지 자료수집 하였으며, 분석은 SPSS 21.0 통계프로그램을 이용하여 다중선형회귀분석을 실시하였다. 연구결과, 연구대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질은 학년, 대학생활만족도, 음주여부에서 통계적으로 유의한 변수로 선정되었다. 생활스트레스는 학업 문제에서 가장 높았으며, 삶의 질 수준은 3.54이었다. 상관분석결과, 생활스트레스의 모든 영역에서 삶의 질과 유의한 음의 상관관계로 나타났으며, 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 경제문제와 가치관 문제로 확인되었으며, 설명력은 35.4%이었다. 본 연구결과를 바탕으로 간호대학생의 삶의 질을 향상시키기 위한 관리프로그램의 개발 및 시행이 요구된다.

### [Abstract]

The descriptive research study was conducted to identify the relation between life stress and quality of nursing college students and the factors affecting quality of life. 311 nursing college students were collected from November 20, 2017 to December 5, 2017, and the analysis was conducted using SPSS 21.0 statistical program. According to the study, the quality of life and life according to the general characteristics and health-related characteristics of the study subjects were selected as statistically significant variables in grade, college satisfaction, and drinking status. Life stress was the highest in academic matters, and quality of life was 3.54. Correlation analysis showed that the quality of life and the significant negative relation between the quality of life and the quality of life were identified as economic problems and value-conscious problems, and the explanatory power was 35.4%. Based on the results of this study, the development and implementation of management programs for improving the quality of life of nursing college students is required.

**색인어** : 간호대학생, 생활스트레스, 삶의 질, 건강

**Key word** : Nursing student, Life stress, Quality of life, Health

<http://dx.doi.org/10.9728/dcs.2019.20.4.807>



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.

Received 01 March 2019 ; Revised 04 April 2019

Accepted 26 April 2019

\*Corresponding Author; Suk-Kyong Choi

Tel: + [REDACTED]

E-mail: csk0120@kduniv.ac.kr

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

삶의 질은 ‘삶 전체에 대해서 느끼는 만족감의 주관적 평가’로 신체적, 정신적, 사회적 및 경제적 측면을 모두 포괄하는 복합적 개념이며, 일반적인 의미로는 행복한, 만족스러운 삶으로 정의내릴 수 있다[1]. 무엇이 행복함 삶이고 만족스러운 삶인가에 대해서는 다양한 생각이나 의견들이 제시될 수 있으나 간호대학생 입장에서 개개인들이 자신의 삶에서 얼마나 많은 행복감과 만족스러운 삶을 느끼고 있는지를 판단함으로써 간호대학생의 삶의 질 정도를 평가할 수 있을 것이다. 삶의 질에 대한 평가를 위해서는 개인과 그 개인을 둘러싼 환경의 자극과 반응 사이의 상호작용을 통해 인지하는 만족의 정도로 개인 자신이 느끼는 주관적 판단으로 인해 삶의 질에 대한 만족이 결정되어진다고 할 수 있다[2]. 삶의 질을 평가하는데 영향을 미치는 요인에는 객관적 측면인 소득, 의식주, 교육수준 등 사회물리적 환경 요소들에 의해 평가되어지며, 주관적 측면의 평가요인으로는 개인마다 삶의 과정 중에 경험하는 만족감, 행복, 사회적 성장, 가치 있는 삶이라고 느끼는 자신의 평가, 타인과의 비교에서 오는 우월감 등 다양한 요소가 평가에 영향을 미치는 것으로 나타났다[3],[4].

간호대학생의 삶의 질은 단순히 개인적인 생활의 만족감 차원을 넘어 장기적으로는 직업인으로서의 삶에 중요한 영향을 미치고[5], 졸업 후에는 대부분이 간호사로 사회에 진출하기 때문에 삶의 질이 낮을 경우 전문직업인으로서 사회적응력이 낮아지고, 자신의 직업에 대한 사회적 가치를 형성하는데도 부정적인 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다[1]. 그렇기 때문에 간호대학생의 삶의 질은 곧 간호대상자인 환자와도 연관되어 졸업 후 전문직업인으로서 역할을 수행하기 위해서는 삶의 질 향상이 이루어져야하고 더 나아가 간호교육의 궁극적 목표인 대상자의 안녕과 삶의 질을 높이는 효과가 있을 것으로 판단되어 삶의 질을 향상시키기 위한 심층적인 접근이 필요함을 알 수 있다.

간호대학생은 취업의 용이함으로 인해 자신의 적성과는 무관하게 타인에 의해 전공을 선택하여 입학 후 전공에 대한 고찰 없이 짜여진 교과과정의 틀 안에서 수업에 참여하여 자칫 학과 적응의 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다[6]. 그러다보니 타 전공 대학생들보다 대학생 생활 스트레스(학업, 취업, 대인관계 등)뿐만 아니라 엄격한 교과과정과 과도한 학습량, 의료인으로서 갖추어야 할 직업관 및 가치관 확립 등으로 강도 높은 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다[7],[8]. 이뿐만 아니라 졸업필수 요건으로 임상실습 1,000시간을 이수해야하는 또 다른 부담을 안고 학교생활을 하고 있어 과중한 학업스트레스에 노출되어 이는 자칫 학업성취도 저하 및 의욕상실로까지 이어지는 것으로 나타났다[9],[10].

생활스트레스는 인간이 경험하는 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협할 때, 이러한 위협에 대해 개인적

또는 대리적 대처를 충분히 이용하지 못하는 경우에 경험하는 상태를 의미하는 것으로[11], 생활스트레스를 적절하게 대응하지 못하면 신체적, 정신적 건강문제를 초래하나 반면에 스트레스를 낮춰준다면 신체적, 정신적, 사회적 건강문제 해결에 도움이 되며 학생들의 삶의 질 또한 높아지는 것으로 나타났다[12]. 궁극적으로 삶의 질과 스트레스는 밀접한 관계가 있으며, 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타나[13], 간호대학생의 삶의 질을 향상시키기 위한 생활스트레스 관리의 필요성이 제기된다.

간호대학생을 대상으로 삶의 질과 관련된 연구는 아직은 미흡하나 주로 임상실습에서 오는 스트레스와 과중한 학업으로 인한 요인이 삶의 질에 영향을 준다는 선행연구[14],[15]와 간호대학생의 삶의 질이 학업스트레스에 미치는 영향에 대한 연구[16] 및 간호대학생의 삶의 목적이 삶의 질에 미치는 영향[17]에 대한 연구 등 다양하지는 않으나 간호대학생을 대상으로 삶의 질을 향상시키기 위한 연구노력이 점차 확대되어가고 있는 것을 알 수 있다. 이러한 연구들을 바탕으로 강원도 지역의 일개 간호대학생을 대상으로 생활스트레스 수준과 삶의 질 수준을 파악하고, 삶의 질에 영향을 주는 구체적인 요인을 확인한 후 간호대학생 대상 교내 심리지원 프로그램을 기획할 때 활용하고자 본 연구를 시도하게 되었다.

이에 본 연구는 간호대학생을 대상으로 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질과의 차이를 알아보고 생활스트레스와 삶의 질의 수준을 파악하고자한다. 또한 생활스트레스와 삶의 질과의 관련성 및 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 분석함으로써, 간호대학생의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 관리프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

### 1.2 연구목적

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질과의 관련성을 파악하고, 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 실시하였으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생의 일반적 특성과 건강관련 특성을 파악하고, 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질과의 차이를 파악한다.

둘째, 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질 수준을 파악한다.

셋째, 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질과의 상관관계를 파악한다.

넷째, 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

## II. 본론

### 2-1 연구설계

본 연구는 강원도 소재 일부 간호대학생을 대상으로 생활스

트레스와 삶의 질과의 관련성을 파악하는 서술적 조사연구이다.

## 2-2 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 강원도 지역의 간호대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 응답자 330명 중 불성실하게 응답한 19명을 제외한 311명을 대상으로 윤리적 고려를 위해 설문 조사 시 연구자가 직접 연구 목적을 설명하고 연구 참여에 동의한 학생에게 서면으로 동의서를 받은 후 구조화된 설문지를 배부하여 자기 기입식 설문조사를 이용하였다. 자료 수집을 위한 설문조사는 2017년 11월 20일부터 12월 5일까지 실시하였다.

## 2-3 일반적 특성 및 건강관련 특성

본 연구의 일반적 특성에는 인구사회학적 요인들로 연령, 성별, 학년, 종교, 거주형태, 동아리활동 및 대학생활 만족도 등이며, 건강관련 특성은 흡연, 음주, 운동 및 수면시간으로 구성되었다.

## 2-4 대학생활 스트레스

대학생활 스트레스 측정도구는 전점구, 김교헌, 이준석이 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도를 사용하였다[18]. 본 척도는 지난 1년 동안 각 사건이 얼마나 자주 일어났는지를 측정하는 것으로 총 50문항 8개 요인으로 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계, 학업문제, 경제문제, 장래문제 및 가치관문제로 구성되었다. 그러나 본 연구에서는 조사대상자의 이성관계 여부를 전제할 수 없어 이성관계 요인을 제외하였으며, 이외에도 추상적이며 모호한 질문과 선행연구에서 타당도가 낮은 설문 문항을 제외한 7개요인 총 40문항으로 구성하였다. 각 문항에 대해 “전혀 아니다”, “조금 그렇다”, “상당히 그렇다” 및 “자주 그렇다”의 4점 척도로 응답하게 하였고, 각각에 대해 1-2-3-4점을 부여하여 역 코딩하지 않고 총점을 계산하였다. 점수가 높을수록 생활스트레스가 상대적으로 높다는 것을 의미하고, 당면한 문제를 중요하게 생각하는 것을 의미한다. 각 영역별 내적 일치도를 나타내는 Cronbach's  $\alpha$  값은 친구관계 .779, 가족관계 .848, 교수관계 .823, 학업문제 .826, 경제문제 .919, 장래문제 .832, 가치관문제 .836이었으며, 전체 대학생활 스트레스 척도의 Cronbach's  $\alpha$ =.933이었다.

## 2-5 삶의 질

간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도 WHO Quality of Life Scale-BREF (WHOQOL-BREF) 단축형 26문항을 이용하여 측정하였다[19].

도구의 하위영역은 신체영역 7문항, 심리영역 6문항, 사회관계 영역 3문항, 환경영역 8문항 및 전반적인 영역에 관한 2문항으로 구성되었다. Likert 5점 척도이며 ‘전혀 아니다’를 1점, ‘약간 그렇다’를 2점, ‘그렇다’를 3점, ‘많이 그렇다’를 4점, ‘매우 많이 그렇다’는 5점으로 구성되었다. 부정적 질문에 해당하는 3,4,26번 문항은 역환산하였으며, 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. Min 등(2000)의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.898이었으며, 본 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.934으로 나타났다.

## 2-6 자료분석방법

본 연구에 사용된 자료는 SPSS 20(PASW Statistics 20) 프로그램을 이용하여, 다음과 같이 분석하였다. 간호대학생의 일반적 특성 및 건강관련 특성은 빈도와 백분율을 실시하였고, 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질의 차이는 t-test, ANOVA 분석을 하였다. 생활스트레스와 삶의 질 수준은 설문항목별 신뢰도 분석을 실시한 후 각 항목별 범위와 표준 및 평균값을 알아보았으며, 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질과의 관련성은 pearson 상관분석을 실시하여 통계적 유의성을 확인한 후 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 다중선형회귀분석을 실시하였다.

## III. 연구 결과

### 3-1 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질

연구대상자의 일반적 특성에서 연령은 20-24세가 233명(74.9%) 및 성별은 여학생이 269명(86.5%)으로 가장 많이 차지하였다. 대상학생의 학년은 2학년이 83명(26.7%), 3학년이 81명(26.0%)순이었으며, 종교는 없음에서 175명(56.3%), 그 다음은 기독교가 92명(29.6%) 순으로 나타났다. 거주형태는 집에서 통학하는 학생이 105명(33.8%)로 가장 많이 차지하였으며, 기숙사 101명(32.5%) 및 자취 100명(32.2%) 순이었다. 동아리 활동에서는 60명(19.3%)에서 동아리 활동을 하고 있는 것으로 나타났다. 대학생활 만족도는 만족한다가 209명(67.2%) 및 불만족 91명(29.3%) 순이었다.

건강 관련 특성에서 비흡연 299명(96.1%), 흡연 12명(3.9%) 이었고, 음주여부에서 술을 마신다가 208명(66.9%)이었으며, 운동여부는 48명(15.4%)에서 운동을 하고 있는 것으로 나타났다. 수면여부는 6-9시간이 155명(49.8%), 6시간미만이 154명(49.5%) 순이었다.

연구대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질의 차이는 학년, 대학생활만족도 및 음주여부에서 통계적으로 유의한 변수로 선정되었다(Table 1 참고).

표 1. 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질

Table 1. Life stress and Quality of life according to General & Health characteristics

Classification	Category	N(%)	Life stress			Quality of life		
			M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
Age	>20	70(22.5)	1.69±0.35	0.01	.987	3.49±0.55	2.17	.116
	20-24	233(74.9)	1.69±0.40			3.56±0.56		
	25≤	8(2.6)	1.71±0.29			3.18±0.37		
Sex	Male	42(13.5)	1.78±0.46	1.56	.120	3.44±0.71	-0.97	.336
	Female	269(86.5)	1.68±0.37			3.55±0.53		
Grade(yrs)	1st	73(23.5)	1.69±0.35	1.67	.173	3.44±0.52	3.52	.016
	2nd	83(26.7)	1.68±0.37			3.55±0.60		
	3rd	81(26.0)	1.76±0.40			3.47±0.49		
	4th	74(23.8)	1.62±0.41			3.70±0.58		
Religion	Christianity	92(29.6)	1.63±0.34	0.88	.474	3.58±0.53	0.30	.875
	Buddhism	17(5.5)	1.69±0.31			3.51±0.54		
	Catholicism	22(7.1)	1.67±0.37			3.59±0.57		
	None	175(56.3)	1.72±0.41			3.52±0.57		
	Etc	5(1.6)	1.74±0.29			3.39±0.48		
Living environment	With parents	105(33.8)	1.68±0.39	0.07	.974	3.49±0.51	0.54	.653
	Dormitory	101(32.5)	1.70±0.34			3.58±0.57		
	Self-catering	100(32.2)	1.69±0.42			3.54±0.58		
	Etc	5(1.6)	1.73±0.36			3.69±0.78		
Student activity	Activity	60(19.3)	1.69±0.33	0.06	.950	3.55±0.50	0.14	.890
	Inactivity	251(80.7)	1.69±0.40			3.54±0.57		
School life satisfaction	Very satisfied	3(1.0)	1.38±0.12	25.94	.000	3.99±0.42	15.59	.000
	Satisfied	209(67.2)	1.59±0.31			3.66±0.50		
	Dissatisfied	91(29.3)	1.87±0.36			3.30±0.51		
	Very dissatisfied	8(2.6)	2.41±0.79			2.85±0.95		
Smoking	Yes	12(3.9)	1.85±0.64	1.45	.147	3.57±0.89	0.12	.910
	No	299(96.1)	1.68±0.37			3.54±0.54		
Drinking state	Currently drink	208(66.9)	1.68±0.34	-0.63	.527	3.60±0.51	2.81	.005
	Do not drink	103(33.1)	1.71±0.47			3.41±0.62		
Exercise	Yes	48(15.4)	1.71±0.45	0.39	.694	3.60±0.65	0.80	.423
	No	263(84.6)	1.69±0.37			3.53±0.54		
Sleeping time	>6	154(49.5)	1.70±0.41	0.93	.395	3.47±0.57	2.97	.053
	6-9	155(49.8)	1.67±0.36			3.61±0.54		
	9<	2(0.6)	2.03±0.00			3.13±0.19		

3-2 대상자의 생활스트레스와 삶의 질

연구 대상자의 생활스트레스는 학업문제에서 2.34로 가장 높았으며, 장래문제, 가치관문제, 경제문제, 교수관계, 가족관계 및 가장 낮은 영역은 친구관계이었으며, 연구대상자의 삶의 질은 5점 기준으로 3.54이었다(Table 2 참고).

표 2. 대상자의 생활스트레스와 삶의 질

Table 2. Life stress & Quality of Life on the subjects

Variable	Min	Max	M±SD
Life stress total	1.05	3.63	3.54±0.39
Same sex friend	1.00	4.00	1.21±0.42
Family relationship	1.00	4.00	1.26±0.47
Professor relationship	1.00	4.00	1.31±0.40
Academic problem	1.00	4.00	2.34±0.58
Economic problem	1.00	4.00	1.60±0.68

Future problem	1.00	3.63	1.91±0.54
Value problem	1.00	3.60	1.64±0.59
Quality of Life	1.05	3.63	3.54±0.56

3-3 생활스트레스와 삶의 질의 상관관계

연구 대상자의 생활스트레스와 삶의 질과의 관련성을 파악하기 위하여 pearson 상관분석을 실시한 결과, 생활스트레스의 모든 영역에서 삶의 질과 유의한 음의 상관관계로 나타났다 (Table 3 참고).

3-4 삶의 질에 영향을 미치는 요인

연구 대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 하위요인을 파악하



기 위하여 회귀분석에 사용된 독립변수는 일반적 특성에서 통계적으로 유의한 차이가 있었던 대학생활만족도와 학년 및 건강관련 특성에서는 음주여부를 사용하였으며, 삶의 질과 상관관계가 있었던 생활스트레스를 이용하여 다중선형회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 생활스트레스 요인 중 경제문제와 가치관 문제에서 유의한 변수로 선정되었으며, 이들의 설명정도(R<sup>2</sup>)는 35.4%이었다(Table 4 참고).

R=.612, R<sup>2</sup>=.374, Adjusted R=.354, F=17.953, p<.001

표 3. 생활스트레스와 삶의 질의 상관관계

Table 3. Correlation between Life stress and Quality of life

	Quality of life	Same sex friend	Family relationship	Professor relationship	Academic problem	Economic problem	Future problem	Value problem
Quality of life	1							
Same sex friend	-.370**	1						
Family relationship	-.349**	.495**	1					
Professor relationship	-.312**	.473**	.474**	1				
Academic problem	-.320**	.237**	.363**	.290**	1			
Economic problem	-.411**	.285**	.379**	.413**	.386**	1		
Future problem	-.417**	.285**	.358**	.320**	.560**	.415**	1	
Value problem	-.478**	.428**	.450**	.432**	.427**	.392**	.559**	1

표 4. 삶의 질 영향요인

Table 4. Factors influencing of Quality of life

Variable	B	SE	β	t	p
Grade(yrs)	.061	.025	.121	2.504	.013
Drinking state	.153	.056	.130	2.739	.007
School life satisfaction	.147	.054	.143	2.730	.007
Same sex friend	-.168	.075	-.128	-2.231	.026
Family relationship	-.024	.069	-.020	-.350	.726
Professor relationship	.008	.084	.006	.095	.924
Academic problem	.014	.056	.015	.253	.800
Economic problem	-.177	.045	-.216	-3.936	.000
Future problem	-.100	.064	-.097	-1.553	.121
Value problem	-.213	.058	-.226	-3.686	.000

#### IV. 논의

본 연구는 간호대학생을 대상으로 삶의 질과 생활스트레스 수준 및 관련성을 파악하고, 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인한 후 간호대학생의 삶의 질을 향상시키기 위한 관리프로그램을 마련하는데 필요한 기초자료로 활용하고자 시도되었다.

연구결과, 일반적 특성에서 연구대상자의 연령은 20대 초반이 가장 많았으며, 학년에는 1학년부터 4학년까지 비슷한 분포로 나타났다. 종교관련 ‘종교 없음’의 응답이 가장 높은 것으로 나타나 간호대학생을 대상으로 실시한 선행연구와 같은 결과를 얻었다[16]. 성별에서 남학생에 비해 여학생이 차지하는 비율이 모두 높은 것으로 나타나 이는 학과의 특성으로 인한 것으로 생각되나 본 연구에서는 선행연구인 남학생이 차지하는 비율이 7.2%[14] 보다는 더 많은 13.5%로 나타나 차이가 있었다. 이러한 결과는 간호학에 대한 관심과 최근 사회적으로 간호사 부족으로 인해 취업이 잘 되는 학과라는 인식으로 인해 남학생 수가 많아졌기 때문인 것으로 생각된다. 본 연구의 거주형태는 집에서 통학하는 학생이 33.8%로 가장 많았으나 기숙사생과 자취하는 학생은 64.7%로 2/3를 차지하고 있었다. 이와 관련하여 간호대학생과 일반대학생을 대상으로 한 연구에서는 자가 76.3%, 자취 13.4% 및 기숙사 1.9%와는 많은 차이가 있었다[20]. 이러한 결과를 볼 때 본 연구에서 간호대학생의 거주지가 대부분 부모로부터 독립하여 집이 아닌 곳에서 생활하고 있는 것으로 나타나 선행연구가 없어 직접적인 비교를 할 수 없었다. 동아리활동은 19.3%만이 하고 있어 대부분의 학생들이 참여하지 않는 것으로 나타났으며, 같은 결과로 간호대학생 대상에서 22.1%만이 동아리 활동을 하고 있는 것과 같은 결과이다[21]. 비슷한 연구로 간호대학생과 일반대학생의 여가활동 참여에서 일반대학생의 참여는 24.2%인 반면에 간호대학은 17.5%만이 참여하고 있는 것으로 나타나[20] 간호대학생의 경우 동아리 활동뿐만 아니라 여가활동에도 낮은 참여율을 보이는 것은 전공지식 습득과 임상실습 교육의 병행으로 학업의 과중한 부담이 작용하여 현실적으로 동아리 활동 및 여가활동을 수행하기가 어려울 것으로 판단된다. 대학생활만족도는 ‘만족한다’ 이상에서 68.2%로 나타나 선행연구인 대학생활 만족도 높다가 20.6% 및 보통 67.0%와는 차이가 있음을 확인하였으며[22], 본 연구 대상자들의 대학생활에 대한 만족도는 타 대학보다는 높음을 알 수 있어 학교생활에 대한 긍정적인 평가를 할 수 있으나 만족하는 구체적인 요인은 향후 연구를 통해 확인할 필요가 있을 것으로 생각된다. 건강관련특성에서 흡연여부는 3.9%만이 흡연자로 대부분의 학생이 비흡연자로 나타났다. 여대생 대상 연구에서도 3.6%만이 흡연자로 나타나[23] 본 연구와 비슷한 결과이기는 하나 본 연구에서는 남학생이 포함된 것

으로 이러한 결과는 연구대상 간호대학의 경우 예비 간호사로서 건강행위를 실천해야 된다는 기본적인 인식과 더불어 3학년 부터 시작되는 임상실습에서 흡연시 환자나 보호자에게 불편감을 줄 수 있으므로 금연하도록 지도하며, 또한 학교내 금연캠퍼스로 지정한 것 등 이 모두가 작용한 것으로 생각된다. 음주의 경우 66.9%가 술을 마시고 있다고 응답하여 앞에서 언급한 여대생 대상에서 47.9%가 현재 음주를 하고 있다고 응답한 결과와는 차이가 있는 것으로 나타났으며, 일반대학생 대상 연구에서도 음주관련 주1-2회 이상이 56.7% 및 거의 하지 않는 경우가 30.4%인 것과는 차이가 있었다[24]. 본 연구 대상자들은 금연뿐만 아니라 금주캠퍼스로 지정되었음에도 불구하고 학교 이외의 장소에서 음주가 이루어지고 있어 음주관리 프로그램의 필요성이 요구된다. 운동여부는 15.4%만이 운동을 하고 있는 것으로 나타나 스트레스 해소 차원에서 운동의 필요성이 제기되며, 간호대학생 대상 운동관련 여부를 확인할 수 있는 선행연구가 없어 서로 비교할 수는 없었다. 이러한 연구결과를 볼 때 차츰 스트레스를 운동이 아닌 술로 해결하는 게 아닌지 간호대학생의 음주와 관련된 연구와 논의가 필요함을 알 수 있다. 수면여부는 6-9시간 수면이 49.8% 및 6시간미만이 49.5%로 낮은 수면시간을 유지하고 있는 것으로 나타났다. 간호대학생과 일반대학생의 수면에 대한 선행연구에서 1일 평균 수면시간이 일반대학생 6.33시간에 비해 간호대학생의 수면시간은 6.19시간으로 나타났으며[20], 더 나아가 간호대학생 대상 수면관련 임상적 불면증 대상자 및 심각한 수준의 임상적 불면증 대상자는 12.8%[25]라는 연구결과도 있어 낮은 수면시간은 결국 불면증으로까지 이어질 수 있어 간호대학생의 수면에 대한 접근도 필요함을 알 수 있다. 본 연구 대상자의 수면시간은 선행연구보다 낮아 생활스트레스와 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 작용할 수 있을 것으로 판단되어 향후 간호대학생의 수면에 대한 연구와 논의가 필요할 것으로 사료된다. 연구대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질과의 차이는 학년과 대학생활만족도 및 음주여부에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 선행연구에서도 일반적 특성에 따른 대학 생활스트레스와 삶의 질에서 간호대학생이 경험하는 생활스트레스는 대학생활에 만족하면 생활스트레스가 낮고, 삶의 질은 대학생활에 만족하면 삶의 질이 높은 것으로 나타나[15] 본 연구와 같은 결과로 대학생의 삶의 질을 높이기 위해서는 대학 생활만족도를 향상시킨다면 생활스트레스가 낮아 결국 삶의 질 향상으로 이어지기 때문에 대학 생활스트레스를 낮추기 위한 전략이 필요함을 알 수 있다.

생활스트레스와 삶의 질 수준에서 생활스트레스의 7가지 하위 영역 중 가장 높은 영역은 학업문제에서 2.34로 가장 높았으며, 장래문제, 가치관문제, 경제문제, 교수관계, 가족관계 및 가장 낮은 영역은 친구관계로 대상자의 생활스트레스 정도는 대인관계로 겪는 스트레스보다는 당면과제로 인한 스트레스 요인인 것으로 나타났다. 이와 관련하여 생활스트레스에 대한 선행연구들을 살펴보면 간호대학생과 일반 대학생 대상 연구에서도 학업문제가 가장 높은 것[26],[27]과 같은 결과로 대학생

들에서의 학업스트레스가 매우 높음을 알 수 있었으며, 생활스트레스가 관리되지 않으면 대학생활 적응에도 영향을 주는 것으로 나타났다[28]. 이러한 연구들을 통하여 간호대학생의 생활스트레스를 해소하기 위한 다양한 연구의 필요성과 건강하고 활기찬 대학생활을 영위하기 위해서 간호대학생의 생활스트레스는 관리되어야 함을 알 수 있다. 삶의 질 수준은 5점 기준으로 3.54로 나타나 간호대학생을 대상으로 같은 도구를 사용한 선행연구에서 3.48[24]과 비슷한 결과이나 일반대학생과 간호대학생을 대상으로 실시한 연구에서는 간호대학생 3.20 및 일반대학생 3.37로 간호대학생이 일반대학생보다 삶의 질이 낮은 것으로 나타나[20] 본 연구와는 다른 결과이며, 이는 대학생 생활만족도가 선행연구보다 높은 것과 같은 맥락으로 해석된다.

생활스트레스와 삶의 질과의 관련성에서 생활스트레스의 모든 영역이 삶의 질에 음의 상관관계로 나타나 같은 도구를 사용한 간호대학생 대상 연구[15]와 같은 결과이다. 이러한 결과로 볼 때 삶의 질을 높이기 위해서는 생활스트레스 감소를 위한 노력이 필요할 것으로 생각된다.

삶의 질에 영향을 주는 요인으로 경제문제와 가치관 문제가 유의한 변수로 확인되었으며, 설명력(R<sup>2</sup>)은 35.4%이었다. 이와 관련된 선행연구에서도 삶의 질 영향요인으로 경제상태가 낮을수록 스트레스가 높고 삶의 질이 떨어진다는 결과[13]와 본 연구가 같음을 알 수 있었다. 이 외에도 대학생 및 간호대학생의 삶의 질 영향요인으로 생활스트레스와 우울, 지각된 스트레스 및 스마트폰 중독 등이 영향요인으로 나타났다[29].

이러한 결과들을 볼 때 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 생활스트레스 뿐만 아니라 다양한 요인이 작용하는 것으로 나타났다. 따라서 간호대학생의 삶의 질을 높이기 위해서는 가장 설명력이 높은 변수로 선정된 생활스트레스 감소를 위한 노력뿐만 아니라 간호대학생의 학업특성에 맞는 관리프로그램의 개발과 시행이 필요할 것으로 사료된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 삶의 질 수준 및 관련성을 파악하고 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 2017년 11월 20일부터 12월 5일까지 강원도 지역의 간호대학생 311명을 대상으로 설문조사하여 분석하였다.

연구결과, 간호대학생의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활스트레스와 삶의 질은 학년, 대학생활만족도 및 음주여부에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 생활스트레스는 학업문제에서 2.34로 가장 높았으며, 그 다음으로는 장래문제가 1.91 및 가치관문제 1.64 순이었다. 연구대상자의 삶의 질은 5점 기준으로 3.54이었다. 대학생활 스트레스와 삶의 질과의 관련성에서는 생활스트레스의 모든 영역에서 삶의 질과 유의한 음의 상관관계로 나타났으며, 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 경제문제와 가치관 문제에서 유의한 변수로 확인되었으며, 이

들의 설명정도(R<sup>2</sup>)는 35.4% 이었다.

연구의 제한점으로 강원도 일부지역의 간호대학생만을 대상으로 하였으므로 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다. 향후 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 다양한 예측요인 규명에 대한 후속연구의 필요성과 간호대학생의 삶의 질을 향상시키기 위한 관리프로그램 개발을 필요로 한다. 다만 본 연구는 일부지역의 간호대학생을 대상으로 생활스트레스와 삶의 질의 수준을 파악한 것과 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하여 향후 간호대학생의 삶의 질을 향상시키기 위한 관리프로그램을 마련하는데 필요한 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

### 참고문헌

- [1] W. J. Back, T. S. Suh, "A study on the impact of the quality of life on suicide ideation in the elderly," *Journal of Korean Academy of Health and Welfare for Elderly*, Vol. 2, No. 2, pp. 15-33, 2010.
- [2] C. Gibbons, M. Dempster, M. Moutra, "Index of sources of stress in nursing students: A confirmatory factor analysis," *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 65, No. 5, 1095-1102, 2009.
- [3] K. G. KIM, "Educational Attainment and Quality of Life in Korean Society," *Journal of research in education*, 48, pp. 1-28, 2013.
- [4] S. B. Park, "The concept of quality of life and comparison method," *Korean Policy Science Review*, Vol. 7, No. 3, pp. 52-74, 2003.
- [5] B. H. Son, Y. M. Kim, I. G. Jun, "A study on nursing students' jobesteem, work values, and satisfaction of their major," *Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly*, Vol. 20, No. 3, pp. 240-249, 2011.
- [6] K. H. Yang, J. R. Lee, B. N. Park, "Factors affecting adaptation to school life of freshmen enrolled in nursing at a junior college," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 18, No. 1, pp. 5-13, 2012.
- [7] J. K. Kim, "A Review Study on Nursing Students Stress for Improvement of Nursing Education," *Journal of the Korea Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 1, pp. 47-59, 2014.
- [8] R. Watson, E. Gardiner, R. Hogston, H. Gibson, A. Stimpson, R. Wrate, I. Deary, "A longitudinal Study of Stress and Psychological Distress in Nurses and Nursing Students," *Journal of Clinical Nursing*, Vol. 18, No. 2, pp. 270-278, 2009.
- [12] H. J. Park, I. S. Jang. "Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students," *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol. 16, No. 1, pp. 14-23. 2010.
- [13] Y. S. Song, "Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students," *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol. 23, No. 4, pp. 397-402. 2011.
- [11] K. K. Chon, K. H. Kim. "Development of the Life Stress Scale for College Students : A control theory approach". *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 10, No. 1, pp. 137-158. 1991.
- [12] Y. S. Song, "Stressful Life Events and Quality of Life in Nursing Students," *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol. 18, No. 1, pp. 71-80, 2012.
- [13] G. J. Park, Y. S. Bae, K. H. Son, "A Convergence Study on Factors Influencing Quality of Life of Nursing Students," *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 8, No. 6, pp. 65-73, 2017.
- [14] B. Y. Park, O. S. Shim, "Predictors of quality of life in nursing students and general college students," *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 16, No. 11, pp. 811-830, 2016.
- [15] M. S. Lee, K. S. Kim, M. K. Cho, J. W. Ahn, S. O. Kim, "Study of Stress, Health Promotion Behavior, and Quality of Life of Nursing Students in Clinical Practice and Factors associated with Their Quality of Life," *Journal Muscle Jt Health*, Vol. 21, No. 2, pp. 125-134, 2014.
- [16] J. H. Kim, "Effects of Achievement Goal Orientation, Acaademic Self-efficacy, Academic Achievement and Quality of Life on Academic Stress of Nursing College Students," *Asia-pacific Journal of Multimedia services convergent with Art, Humanities and Sociology*, Vol. 8, No. 10, pp. 325-338, 2018.
- [17] S. H. Park, Y. J. Lee, "Influence of Nursing Students' Purpose in Life on Quality of Life: Focused on the Mediating Effects of Consciousness of Calling and Satisfaction with Life," *Journal of Korean Acad Nurs Adm*, Vol. 24, No. 3, pp. 245-252, 2018.
- [18] K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Yi, "Development of the revised life stress scale for college students," *The Korean Psychological Association*, Vol. 5, No. 2, pp. 316-335, 2000.
- [19] S. K. Min, K. I. Kim, S. Y. Suh, D. K. Kim, "Development of Korea version of World Health Organization Quality of Life Scale(WHOQOL)," *Journal of Korean Neuropsychiatry Association*, Vol. 39, No. 1, pp. 78-88, 2000.
- [20] B. Y. Park, O. S. Shim, "Predictors of Quality of Life in Nursing Students and General College Students," *Journal*

- of Learner-Curriculum and Instruction*, Vol. 16, No. 11, pp. 811-830, 2016.
- [21] S. J. Lee, J. Y. Park, "The Effects of Grit and Stress on Nursing Student's Adjustment to College Life," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 16, No. 2, pp. 269-276, 2018
- [22] H. S. Oh, "Influence of learning motivation, communication skill, academic self-efficacy on self-directed learning ability in nursing students," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 8, pp. 311-321, 2017.
- [23] D. S. Ko. S. Y. Ryu. D. I. Jung. M. J. Kim. Y. N. Kim, J. Park, "Differences Between Depression and Life Stress in Exercise behavior change stage of Some Female College Students," *The Journal of Digital Policy & Management*, Vol. 11, No. 5, pp. 395-404, 2013.
- [24] S. S. Baek, J. Y. Cho, "The Influence of Life Stress, Depression, Smart-phone Addiction on Quality of Life among College Students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 18, No. 8, pp. 248-256, 2017.
- [25] O. H. Cho, K. H. Hwang, "The Impacts of Social Isolation, Psychological Acceptance, and Sleep Disorder of Nursing College Students on Depression," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 11, pp. 329-338, 2017.
- [26] S. M. Kim, J. M. Park, "The Relationship between Life Stress and Depression in Nursing College Students," *Journal of the Korean Society for Multicultural Health*, Vol. 2, No. 1, pp. 17-24, 2012.
- [27] E. Y. Chin. S. S. So, M. I. Lee, "Effect of Life Stress and Anger Expression in College Students on Suicidal Ideation," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 8, pp. 409-418, 2015.
- [28] H. Y. Jung, "The Convergence Influence of Life Stress, Depression and Ego Resiliency on College Life Adaptation in Nursing Students," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 7, pp. 259-268, 2016.
- [29] H. H. Park, M. Y. Jang, "The Effect of Nursing Students' Smartphone Addiction and Emotional Intelligence Level on Quality of Life," *The Korea Entertainment Industry Association*, Vol. 11, No. 2, pp. 217-227, 2017.





**최숙경 (Suk-Kyong Choi)**

2002년 : 가톨릭대학교 보건대학원  
(보건학 석사)

2007년 : 가톨릭대학교 대학원  
(보건학 박사)

2015년 3월 ~ 현재 : 경동대학교 간호학과 부교수

※ 관심분야 : 건강증진, 직무스트레스, 정신건강, 자살