

# The Effects of Stress Coping Strategies and Depression on Academic Stress in Nursing Students

## 간호대학생의 스트레스 대처방식과 우울이 학업스트레스에 미치는 영향

Young Mi Cho<sup>1</sup>, Choon Mi Kim<sup>2</sup>

조영미<sup>1</sup>, 김춘미<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, Nursing Department, Sunmoon University, Korea, [choyoung23@sunmoon.ac.kr](mailto:choyoung23@sunmoon.ac.kr)

<sup>2</sup> Professor, Nursing Department, Sunmoon University, Korea, [cmchoi@chollian.net](mailto:cmchoi@chollian.net)

Corresponding author: Choon Mi Kim

**Abstract:** The study aimed to investigate the relationship between coping strategies, depression, and academic stress in nursing students, as well as to examine the impact of coping strategies and depression on academic stress. Data were collected from 174 nursing students at M University in the Jeolla Province, using a structured questionnaire from April to May 2023. Data analysis included t-tests, ANOVA, Scheffe tests, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis. The results revealed significant correlations between coping strategies ( $r=-.281$ ,  $p<.001$ ) and depression ( $r=.512$ ,  $p<.001$ ) with academic stress among nursing students. Among the general factors, significant differences were found in terms of gender ( $t=4.115$ ,  $p=.044$ ), presence of boy-friend/girl-friend ( $t=6.236$ ,  $p=.013$ ), major satisfaction ( $F=20.579$ ,  $p<.001$ ), and school adaptation ( $F=26.083$ ,  $p<.001$ ) to academic stress. Furthermore, the regression analysis confirmed that coping strategies ( $\beta=-.185$ ,  $p=.005$ ), depression ( $\beta=.328$ ,  $p<.001$ ), gender ( $\beta=-.13$ ,  $p=.034$ ), and major satisfaction ( $\beta=.293$ ,  $p<.001$ ;  $\beta=.286$ ,  $p=.0001$ ) were significant predictors of academic stress, accounting for 41.5% of the explanation power. Therefore, it is important to provide nursing students with coping strategies to reduce academic stress and address depression levels. Additionally, it is necessary to explore strategies for enhancing major satisfaction, taking into account students' gender, and offering effective stress management techniques.

**Keywords:** Nursing Student, Coping Strategies, Depression, Academic Stress

**요약:** 본 연구는 간호대학생의 스트레스 대처방식, 우울과 학업스트레스의 관계를 파악하고 스트레스 대처방식과 우울이 학업스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행되었다. 2023년 4월에서 5월까지 전라도 지역의 M대학교의 간호대학생을 174명을 대상으로 구조화된 설문지를 통해 데이터를 수집하였다. 자료의 분석은 t-test, ANOVA, Scheffe test, Pearson 상관관계 분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 연구결과 간호대학생들의 학업스트레스는 스트레스 대처방식( $r=-.281$ ,  $p<.001$ )과 우울( $r=.512$ ,  $p<.001$ )과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 일반적 요인 중 학업스트레스에서 유의한 차이를 보인 것은 성별( $t=4.115$ ,  $p=.044$ ), 이성친구 유무( $t=6.236$ ,  $p=.013$ ), 전공만족( $F=20.579$ ,  $p<.001$ ), 학과적응 있었다( $F=26.083$ ,  $p<.001$ ). 또한, 회귀분석 결과 스트레스 대처방식( $\beta=-.185$ ,  $p=.005$ ), 우울( $\beta=.328$ ,  $p<.001$ ), 성별( $\beta=-.13$ ,  $p=.034$ ),

Received: August 24, 2023; 1<sup>st</sup> Review Result: September 26, 2023; 2<sup>nd</sup> Review Result: October 29, 2023  
Accepted: November 25, 2023

전공만족( $\beta=.293, p<.001$ ;  $\beta=.286, p=.0001$ )은 학업스트레스에 영향을 주는 요인임을 확인하였고 설명력은 41.5%였다. 본 연구 결과 간호대학생의 학업스트레스를 줄여주기 위해 스트레스 대처방식을 학생들에게 제시해 주며, 우울의 정도를 줄여야 함을 알 수 있다. 그 방안으로 학생의 성별을 고려하여 전공만족을 높이는 방안을 모색할 필요가 있으며, 스트레스를 효과적으로 다루는 방법들을 제공하고, 우울에 대한 상담 및 예방에 대한 학과·학교 차원의 프로그램을 개발하고 제공하여야 한다.

**핵심어:** 간호대학생, 스트레스 대처방식, 우울, 학업스트레스

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

간호학과 학생들이 간호학과를 선택하는 여러 가지 이유 중 많은 비중을 차지하는 항목은 취업의 용이성과 자신의 의지가 아닌 주변의 권유로 간호학과를 진학하는 경우가 많은 것으로 알려졌다[1][2]. 그러나 간호학과의 특성을 충분히 이해하지 못하고 온 학생들은 방대한 학업량, 교내·외 실습 및 시뮬레이션 실습 등과 같은 여러 학업들로 심리적 또는 육체적 스트레스에 시달리는 경우가 많다[3]. 특히, 방대한 학업으로 인해 학생들이 갖게 되는 학업스트레스는 간호대학생들의 건강과 안녕에 부정적인 영향을 미치는데 대표적으로 우울, 불안, 수면장애와 같은 신체적 증상을 일으키는 것으로 알려졌다[4][5]. 학업스트레스는 학교생활 동안 학생이 학업에 대한 부담감을 가지고 심리적으로 적응하지 못하는 상태를 의미하는 것으로[6] 이러한 학업스트레스는 간호대학생들의 정신건강에도 영향을 미치는 요인으로 나타났고[7], 삶의 질을 낮게 하며[8], 대학생활 적응[9][10]에도 문제를 일으킨다. 그뿐만 아니라 전공만족은 떨어뜨리며[11] 학생들의 행복감에도[12][13] 부정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 이러한 학업스트레스를 줄여 간호대학생들의 삶에 질을 높여주고 건강한 학교생활을 영위할 수 있도록 지원을 하여야 한다.

특히 신체적 증상으로 나타나는 우울의 경우, 간호대학생들이나 보건계열 학생들이 타과학생들보다 유의미하게 높다는 연구보고가 있다[14][15]. 우울은 신경학적 요인뿐만 아니라 생물학적 요인과 관련 있으며 이와 더불어 환경적인 요인, 특히 스트레스의 상황 등을 포함한 여러 가지 심리적, 사회적 요인들의 상호작용하는 결과로 유발이 된다[16]. 이러한 우울은 여러 가지 요인들과도 관련이 있는데, 우울은 자존감이나, 자아존중감, 그리고 학업스트레스와도 관련이 있으며[15], 간호대학생의 경우 우울로 인해 학업성취도가 저하되고 이는 의욕의 상실과 학업 포기과 같은 상황으로 치달을 수도 있으며[17], 간호대학생의 우울은 학업성취와 삶의 질과 상관이 있는 것으로 알려져 있다[18]. 또한 간호사에게도 우울은 직무 스트레스와[19] 회복탄력성과[20] 상관이 있어 우울에 관심을 갖고 관리하는 것은 학교를 졸업하여 간호사가 된 이후의 삶에도 중요하므로, 간호대학생의 우울을 줄여줄 수 있는 방안을 모색하는 것은 중요하다. 그러므로 간호대학생들의 우울의 정도를 파악하고, 이들의 우울을 감소시키는 방안을 알아보는 것은 반드시 필요하다.

스트레스 대처방식이란 자신에게 처한 피해의 상황을 최소화하기 위해 스스로 수행하는 대처 또는 대응행동을 말하는 것으로[21], 이러한 스트레스대처방식은 개개인의

심리적, 정서적 안정에 지대한 영향을 미칠 수 있는데 스트레스대처방식은 개인에게 신체적인 것은 물론이고 정신적, 심리적 안정감을 줄 수 있다[21]. 연구에 의하면, 스트레스대처방식의 정도가 낮은 간호대학생은 대학생활적응에 부정적이며[22], 간호사의 경우 우울이나 심리적 부적응을 일으키기도 한다[23]. 또한, 스트레스 대처방식은 학업 스트레스와도 상관이 있는 것으로 알려져[10] 학생들의 학교생활과도 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 이러한 스트레스 대처방식을 간호대학생 때부터 적절하게 사용하여 이후의 간호사가 되어서 까지 신체적, 정신적 스트레스를 관리할 수 있는 간호사로 성장시켜야 할 것이다.

살펴본 바와 같이 간호대학생들에게 학업스트레스를 줄이는 방법은 중요한 일이며, 학업스트레스에 영향을 주는 요인을 찾아 간호대학생들을 돕는 방안을 간구하는 것은 필요하다. 이에 본 논문에서는 간호대학생들의 학업스트레스에 영향을 미치는 요인으로 파악되는 스트레스대처방식과 우울의 정도를 알아보고 변수들 간의 관계를 파악하여 간호대학생들의 학업스트레스를 줄이기 위한 방안을 모색하고, 학업스트레스의 줄이는 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구는 간호대학생의 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스를 변수로 학업스트레스에 영향을 주는 요인을 알아보고자 수행되었으며 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생의 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스의 정도를 파악한다.

둘째, 일반적 특성에 따른 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스의 차이를 파악한다.

셋째, 간호대학생의 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스 간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 간호대학생의 학업스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구의 설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스와의 관계를 파악하고 스트레스대처방식과 우울이 학업스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 자료수집은 2023년 4월부터 5월까지 전라도 지역 M대학교 간호대학생 174명을 대상으로 하였다. 구글 설문지를 통해 학생대표를 통해 설문을 시행하였다. 설문지에는 연구의 목적과 동의서 작성에 대하여 설명하였고, 설문은 필요한 개인정보와 자료에 대한 비밀이 유지됨을 밝혔다. 또한, 연구이외의 목적 외에는 이용되지 않으며 연구의 종료와 함께 자료가 폐기된다는 것을 설명하였다. 학생들에게 무작위로 설문

배부되었고 자율적으로 시행되었으며 어떠한 설득이나 권유는 없고 자발적 동의를 하고 설문에 응답한 174명의 자료만 연구에 사용하였다. 설문지는 모든 질문에 응답하도록 설정되어 미비한 설문지는 없으며, 설문을 하지 않은 경우 수집이 되지 않으므로 탈락의 설문이 없다. 표본의 크기는 G·Power 3.1.9를 이용하여 다중회귀분석을 위해 중간 효과 크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 그리고 예측변수를 일반적 사항 8개와 독립변수 2개를 포함하여 10개를 지정하였고 최소 표본수는 172명으로 나타났다. 본 연구의 분석에 이용된 대상자는 174명으로 조건에 충족되었다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 스트레스 대처방식

Folkman과 Lazarus가[24] 개발한 스트레스 대처방식 척도(The way of Stress Coping Checklist)를 기초로 하여 박주영이[25] 수정·보완한 것으로 스트레스 대처방식에 대해 총 24개 문항으로 재구성한 척도를 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 사용하지 않음’ 1점부터 ‘아주 많이 사용’ 4점까지의 Likert 4점 척도로 점수가 높을수록 스트레스 대처방식이 적극적이고 긍정적이며 그 대처방식을 많이 사용하는 것을 의미한다. 박주영의[25] 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.81$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha=.86$ 이었다.

### 2.3.2 우울

우울은 Radloff가[26] 개발한 Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D) 도구를 우리나라의 실정에 맞게 개발한 전점구 등의[27] 통합적 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 본 측정도구는 역문항 3문항을 포함하여 총 20문항으로 Likert 4점 척도이며, ‘극히 드물었다’ 0점에서 ‘대부분 그렇다’ 3으로 최하 0점에서 최고 60점으로 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 전점구 등의[27] 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.91$ 이었으며 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha=.93$ 이었다.

### 2.3.3 학업스트레스

학업스트레스는 Schaufeil 등이[28] 개발한 MBI-SSS(Maslach Burnout Inventory—Student Surver Scale)를 신동우와 유계숙이[29] 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 정서소진 5문항, 냉소주의 4문항, 효능감 감소 6문항 등 3가지 하위요인 15문항으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 학업스트레스가 높은 것을 의미한다. 신동우와 유계숙의[29] 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha=.87$ 이었고, 본연구에서도 Cronbach's  $\alpha=.76$ 로 나타났다.

## 2.4 분석방법

수집된 자료는 대상자의 일반적 특성과 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스의 특성은 실수와 백분율, 그리고 평균과 표준편차를 이용하여 분석하였고, 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스의 차이는 t-Test와 ANOVA, Scheffe test로 분석하였다. 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로, 학업스트레스에 영향을 주는 요인은 다중회귀분석(Multiple Regression)을 시행하였다.

[표 1] 대상자의 일반적 사항과 스트레스대처방식, 우울, 학업스트레스의 정도 차이

[Table 1] Differences in Stress Coping Strategies, Depression, and Academic Stress by General Characteristics of Participants (n=174)

		N(%)	스트레스대처방식				우울				학업스트레스			
			M	SD	F/t	p	M	SD	F/t	p	M	SD	F/t	p
성별	남	43(24.7)	2.70	0.44	0.42	.518	15.98	12.71	0.142	.706	2.11	0.37	4.115	.044
	여	131(75.3)	2.65	0.43			16.77	11.73			2.25	0.39		
나이	20-25	147(84.5)	2.66	0.42	0.085	.918	17.18	12.24	1.339	.265	2.23	0.39	0.443	.643
	26-30	18(10.3)	2.69	0.52			14.00	10.22			2.16	0.27		
	31이상	9(5.2)	2.70	0.45			11.78	9.27			2.13	0.41		
거주	부모와	57(32.8)	2.73	0.38	1.167	.314	14.68	11.10	4.63	.011	2.22	0.39	0.742	.478
	자취	66(37.9)	2.64	0.43			14.97	10.63	a,b<c		2.17	0.35		
	기숙사	51(29.3)	2.61	0.47			20.76	13.56			2.26	0.42		
학점	3미만	11(6.3)	2.51	0.42	1.848	.14	23.64	10.31	1.969	.121	2.34	0.49	2.497	.061
	3-3.5	49(28.2)	2.73	0.46			16.71	12.57	a>d		2.23	0.35	a>d	
	3.6-4	91(52.3)	2.61	0.41			16.53	12.17			2.24	0.39		
	4.1이상	23(13.2)	2.77	0.38			13.09	9.30			2.02	0.33		
이성	있다	76(43.7)	2.76	0.39	7.566	.007	15.04	10.29	2.243	.136	2.13	0.37	6.236	0.013
	없다	98(56.3)	2.58	0.44			17.77	13.02			2.28	0.38		
경제	하	27(15.5)	2.62	0.46	0.171	.843	21.15	11.21	3.872	.023	2.32	0.40	1.513	.223
	중	103(59.2)	2.66	0.41			16.82	12.31	a>c		2.21	0.36		
	상	44(25.3)	2.68	0.47			13.20	10.69			2.16	0.42		
전공만족	불만	6(3.4)	2.81	0.39	7.741	<.001	29.50	9.05	13.39	<.001	2.81	0.22	20.579	<.001
	보통	60(34.5)	2.59	0.45			22.25	14.28	c,d<b		2.41	0.36	c,d<b,c<a	
	만족	72(41.4)	2.57	0.40			11.82	7.35	d<a,b		2.10	0.28		
	매우 만족	36(20.7)	2.94	0.35			14.47	10.28			2.02	0.39		
학과적응	잘적응	92(52.9)	2.72	0.41	4.095	.045	11.91	8.43	35.657	<.001	2.08	0.37	26.083	<.001
	부적응	82(47.1)	2.59	0.44			21.80	13.15			2.36	0.35		

\*Post test: Sheffe test

### 3. 연구결과

#### 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 성별은 남자가 43명(24.7%)이었고 여자는 그 보다 많은 131명(75.3%)이었다.

대상자의 평균 연령은 24.3±4.5세였고 연령대별로는 20-25세가 147명(84.5%)으로 가장 많았다. 26-30세는 18명(10.3%), 31세 이상의 대상자는 9명(5.2%)이었다. 거주 방식은 자취하고 있는 대상자가 66명(37.9%)으로 가장 많았고, 가족과 함께 거주하는 대상자가 57명(32.8%), 기숙사를 이용하고 있는 대상자는 51명(29.3%)이었다. 학점의 경우 3.6-4점사이가 91명(52.3%)으로 가장 많았고, 3-3.5점 사이를 유지하고 있는 대상자가 49명(28.2%)으로 그 다음으로 많은 수였다. 이성친구가 없는 대상자는 98명(56.3%), 있는 대상자는 76명(43.7%)이었다. 전공에 대한 만족은 만족이 72명(41.4%)으로 가장 많았고, 보통이라고 응답한 대상자는 60명(34.5%)이었다. 매우만족과 불만은 각각 36명(20.7%)과 6명(3.4%)이었다. 가정의 경제수준은 중이라고 응답한 대상자가 가장 많아 103명(59.2%)이었고, 상이라고 응답한 대상자는 44명(25.3%), 하라고 응답한 대상자는 27명(15.5%)이었다. 학과적응에 잘 적응하고 있다고 응답한 대상자는 92명(52.9%), 적응에 어려움을 겪은 대상자는 82명(47.1%)이었다[표 1].

### 3.2 대상자의 스트레스 대처방식, 우울, 학업스트레스의 정도

대상자의 스트레스대처방식은 총 4점 척도에서 2.66±0.43점 있고, 우울은 4점 척도(0-3점) 60점 만점에 16.57±11.95점이었다. 학업스트레스는 총 4점 척도에서 2.21±0.38점으로 나타났다[표 2].

[표 2] 대상자의 스트레스대처방식, 우울, 학업스트레스의 정도

[Table 2] Levels of Stress Coping Strategies, Depression, and Academic Stress (n=174)

	M±SD	Ranges
스트레스대처방식	2.66±0.43	1-4
우울	16.57±11.95	0-60
0-15점(정상)		96명(54.9%)
16-20 (경미한 우울)		31명(17.7%)
21-24 (중간우울)		17명(9.7%)
25-60 (심한우울)		30명(17%)
학업스트레스	2.21±0.38	1-4

### 3.3 대상자의 스트레스 대처방식, 우울, 학업스트레스의 정도의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스대처방식, 우울, 학업스트레스 정도의 차이는 표1과 같다. 스트레스대처방식은 이성친구의 유무( $t=7.566, p=.007$ ), 전공만족( $F=7.741, p<.001$ )과 학과적응( $t=4.095, p=.045$ )에서 유의한 차이가 있었다. 전공만족이 ‘매우 높음’ 대상자가 그렇지 않은 다른 그룹의 대상자에 비해 그 정도가 높았고, 적응을 잘한 대상자가 그렇지 않은 대상자 보다 스트레스에 대한 대처방식이 더 높았다. 우울의 경우 경제수준( $F=3.872, p=.023$ ), 전공만족( $F=13.39, p<.001$ )과 학과적응( $t=35.657, p<.001$ )에서 유의한 차이가 있었고, 전공만족도가 높은 학생이 우울이 낮았으며, 학과적응을 원만히 잘 한 학생이 그 정도가 낮았다. 학업스트레스는 성별( $t=4.115, p=.044$ ), 이성친구의 유무( $t=6.236, p=.013$ ), 전공만족( $F=20.579, p<.001$ )과 학과적응( $t=26.083, p<.001$ )에서 유의한 차이가 있었다. 학업스트레스는 남학생보다는 여학생이 그 정도가 높았고, 이성친구가 있는 학생이 그 정도가 낮았다. 전공에 대한 만족이 높을수록, 학과생활에 적응을 잘하는

학생일수록 학업스트레스가 낮았다[표 1].

### 3.4 스트레스 대처방식, 우울, 학업스트레스 간의 상관관계

[표 3] 스트레스대처방식, 우울, 학업스트레스 간의 상관관계

[Table 3] Correlational Relationships among the Variables (n=174)

	스트레스대처방식	우울	학업스트레스
	r(p)	r(p)	r(p)
스트레스대처방식	1		
우울	-0.111 (0.145)	1	
학업스트레스	-.281 (<.001)*	.512 (<.001)***	1

p\* $<$ 0.1, p\*\* $<$ 0.5, p\*\*\* $<$ 0.01

대상자의 학업스트레스는 스트레스대처방식과 음의 상관관계가 있었고(r=-.281, p<.001), 우울과는 양의 상관관계를 나타냈다(r=.512, p<.001)[표 3].

### 3.5 스트레스 대처방식, 우울이 학업스트레스에 미치는 영향

대상자의 스트레스대처방식, 우울이 학업스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 유의 수준 5%에서 통계적으로 유의했던 성별, 이성친구 유무, 전공만족, 그리고 학과적응을 더미처리하고 스트레스대처방식과 우울을 독립변수로 투입하고 학업스트레스를 종속변수로 하여 다중회귀분석을 하였다. 변수들 간의 자기상관을 확인하기 위해 Durbin-Watson 값을 확인하였고 그 값이 1.877로 자기상관이 없는 것으로 나타났다. 또한 공차한계는 0.441-0.912로 나타나 0.1이상으로 나타났고, 분산팽창계수(VIF, Variance Inflation Factor)는 1.096-2.268로 나타나 10이하로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

[표 4] 학업스트레스에 영향을 주는 요인

[Table 4] Factors Affecting Academic Stress (n=174)

	B	SE	$\beta$	t	p	F	p	R <sup>2</sup>	Adj.R <sup>2</sup>
(상수)	2.425	0.184		13.188	<.001				
스트레스 대처방식	-0.166	0.058	-0.185	-2.87	.005				
우울	0.211	0.044	0.328	4.823	<.001				
성별(남자)	-0.115	0.054	-0.13	-2.136	.034				
이성친구(있음)	-0.048	0.048	-0.062	-1.002	.318	16.359	<.000	0.442	0.415
전공만족(불만)	0.615	0.136	0.293	4.514	<.001				
전공만족(보통)	0.23	0.071	0.286	3.263	.001				
전공만족(만족)	0.069	0.066	0.089	1.058	.292				
적응(잘적응)	-0.044	0.053	-0.058	-0.839	.403				

\* Reference Group: 성별(여자), 이성친구(없음), 전공만족(매우만족), 적응(어려움)

학업스트레스에 대한 영향력을 확인하기 위하여 일반적 특성요인 4개와

스트레스대처방식, 우울을 독립변수로 하여 Enter의 방식으로 회귀분석을 실시한 결과 설명력은 41.5%였다( $R^2 = 0.442$ ,  $F=16.359$ ,  $p<.001$ ). 회귀분석 결과 대상자의 학업스트레스에 영향을 주는 요인은 스트레스대처방식( $\beta=-0.166$ ,  $p=.005$ ), 우울( $\beta=0.211$ ,  $p<.001$ ), 성별( $\beta=-0.115$ ,  $p=.034$ ), 전공만족의 정도( $\beta=0.615$ ,  $p<.00$ ;  $\beta=0.23$ ,  $p=.001$ )로 나타났다[표 4].

#### 4. 논의

본 연구는 간호대학생의 스트레스대처방식과 우울, 그리고 학업스트레스의 정도를 파악하고 학업스트레스에 영향을 주는 요인을 알아보고자 수행되었다.

간호대학생의 스트레스대처방식은 4점 만점에  $2.66\pm 0.43$ 점으로 확인되었다. 동일한 도구를 사용한 연구에서 2.56점[10], 2.69점[30], 2.71점[31], 2.60점[32], 2.57점[33]으로 비슷한 수준을 보였다. 본 연구에서 스트레스대처방식은 전공만족의 정도와 학과적응의 여부에 따라 유의한 차이를 보여주고, 유미옥의[33] 연구에서 간호대학생의 지원동기와 학과만족도는 스트레스 대처방식에 유의한 차이를 보여 본 연구의 결과와 동일했다. 그러나 많은 선행연구에서[10][30-31] 지원동기와 학과만족도는 아무런 차이가 없어 본 연구의 결과와는 달라 간호대학생들에게 전공만족과 학과만족과의 관계에 대한 면밀한 추후 연구가 필요해 보인다. 간호대학생의 스트레스대처방식은 학생들의 공감에도 영향을 주는 요소이고[30] 셀프리더십[31], 의사소통능력[32]에도 영향을 미치는 요소라고 알려진 만큼 학생들의 스트레스대처방식의 정도를 높이는 것은 중요한 일이다. 또한 이러한 스트레스대처방식은 스트레스를 경험할 때 어떠한 방법을 사용하여 대처하는지에 대한 정도를 나타내므로 성별을 고려한 학생 각자의 성격과 성향을 고려하여 여러 가지 취미와 특기를 개발할 필요가 있다. 또한 본 연구를 통하여 학과적응이 스트레스 대처방식에 주요한 요소로 밝혀져 간호대학생들에게 학과생활을 잘 적응 할 수 있는 방안을 제시할 필요가 있으며, 학교생활 적응에 있어 친구와의 관계나, 선후배, 또는 교수와의 관계를 원만히 할 수 있는 방안을 교육할 필요가 있다.

본 연구에서 간호대학생의 우울은  $16.57\pm 11.95$ 점으로 확인되었다. 이는 간호대학생을 대상으로 연구한 선행연구에서 역시  $16.05\pm 7.72$ 점으로[34],  $15.83\pm 9.29$ 점[35]으로 비슷한 수준이었다. 그러나 다른 선행연구에서는  $9.24\pm 9.56$ 점[18],  $13.91\pm 8.31$ 점으로[36] 본 연구보다 낮게 나타나 지역적 특색이나 시기적 특색 등을 고려하여 추후 연구를 고려해야 할 필요가 있다. 임상간호사의 경우 우울의 정도는  $14.70\pm 9.71$ 점[19],  $14.51\pm 9.54$ 점[20],  $17.73\pm 8.64$ 점으로[37] 나타나 간호대학생과 큰 차이를 보이지는 않았다. 본 연구에서 전공만족이 높을수록 우울의 정도가 낮았고, 학교생활에 적응을 원만히 한 학생들이 우울의 정도가 낮았으며 그 차이는 유의했다. 고정림과 전재희의[16] 연구에서 역시 전공만족은 학생들의 우울과 상관이 있으며 우울에 영향을 미치는 요인으로 나타나 본 연구의 결과와 동일했다. 본 연구에서 우울은 전공만족과 학과적응의 정도에 따라 차이가 났는데 이는 간호대학생들의 우울을 관리하고 줄이기 위해서는 전공에 대한 동기부여 및 흥미를 유발할 수 있는 여러 가지 방안이 필요함을 의미한다. 여러 가지 학과내, 또는 학교내 적응 프로그램을 이용하여 우울의 정도를 낮추고 관리의 중요성을 강조할 필요가 있다.

본 연구에서 학업스트레스는 4점 만점에  $2.21\pm 0.38$ 점으로 나타났다. 이는 동일한 도구를 사용한 선행연구들과 비교했을 때  $2.28\pm 0.49$ 점[7],  $2.33\pm 0.48$ 점[13],  $2.61\pm 0.39$ 점[38],  $2.28\pm 0.46$ 점[39]으로 본 연구와 비슷한 수준을 보여주었다. 본 연구에서 학업스트레스는



간호대학생들의 스트레스 대처방식, 우울, 성별 그리고 전공만족에 영향을 받는 것으로 나타났다. 본 연구에서 학업스트레스는 여학생이 남학생보다 더 높은 것으로 나타났는데, 간호직종은 아직까지 여자가 더 많은 수를 차지하는 직종으로 여학생이 간호 분야에서 더 많은 경쟁에 직면하고 있음을 반증하는 것이라 사료된다. 간호대학생의 학업스트레스를 줄이기 위해 성별을 고려한 학업스트레스 감소 프로그램을 고려해야 하는 이유이다. 또한, 학업스트레스는 학교생활 동안 학생이 학업에 대한 부담을 가지고 심리적으로 적응하지 못하는 상태로 학생들의 학업과 관련된 모든 주변의 상황까지도 포함되므로, 학생들의 학업스트레스를 줄여주기 위해서는 학업 자체만을 고려한 프로그램 보다는 자신의 전공에 대한 자부심과 만족도를 높여주는 것에 중점을 둔 프로그램을 개발하고 활성화 할 필요할 것으로 사료된다. 간호학과 학생들에게 학업스트레스를 줄이기 위해 학업성취를 위한 전략적 접근이 필요하며, 시간압박이나 협업에서 오는 스트레스를 줄이기 위한 스트레스 관리 기술을 익히는 것도 중요하다. 이는 학과차원에서 뿐만 아니라 학교에서 학업지원 및 상담 프로그램을 운영하여 이러한 서비스를 지원하여 학생들의 학업스트레스를 줄여야 할 것이다.

## 5. 결론

본 연구에서는 간호대학생의 스트레스대처와 우울이 학업스트레스에 미치는 영향을 미치는 요인임을 규명하고 학생들이 학업스트레스를 줄이는 방안을 제시하였는데 의의가 있다. 그러나 본연구에도 제한점은 있다. 본 연구는 일부 지역 대학의 간호학과 학생들로 대상자를 편의 표집으로 조사하였고, 서술적 조사연구인 관계로 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 표본 지역 및 학교를 확대하여 폭넓은 연구를 시도할 필요가 있다.

## References

- [1] Y. M. Cho, Effects of Major Satisfaction And College Life Adjustment on Professional Self-Concept in Nursing Students, *The Journal of the Korea Contents Association*, (2020), Vol.20, No.7, pp.665-673.  
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.07.665>
- [2] K. N. Kim, E. H. Kang, The Effects of Self-efficacy, Appearance Satisfaction in Major on Employment Stress of Nursing College Students, *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, (2020), Vol.21, No.3, pp.80-88.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.3.80>
- [3] Y. M. Cho, The Effects of Major Satisfaction and Clinical Practice Satisfaction on Job-Seeking Stress in Nursing College Students, *Journal of Digital Convergence*, (2021), Vol.19, No.11, pp.607-614.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.11.607>
- [4] Y. S. Kim, Academic stress, Daytime sleepiness, Depression and Learning flow in Nursing Students, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, (2018), Vol.8, No.5, pp.867-883.  
DOI: <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2018.8.5.082>
- [5] Y. K. Yang, K. S. Han., M. H. Bae, S. H. Yang, Social Support, Academic Stress, Clinical Practice Stress in College Student of Nursing, *The Korean Journal of stress research*, (2014), Vol.22, No.1, pp.23-33.
- [6] B. G. Bak, S. M. Park, Development and validation of an academic stress scale, *The Korean Journal of Educational Psychology*, (2012), Vol.26, No.2, pp.563-585.  
Available from: <http://www.kepa.re.kr/>

- [7] E. K. Byun, H. J. Yang, Effects of Ego Resilience, Cognitive Emotion Regulation Strategies on Mental Health of Nursing Students, *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, (2020), Vol.6, No.4, pp.85-93.  
DOI: <https://doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.4.85>
- [8] J. H. Bea, H. J. Kang, K. H. Nam, The Effect of Academic Stress on Quality of Life to the Nursing Students: Analysis of Mediating Effect of Mattering, *Alcohol & Health Behave Research*, (2021), Vol.22, No.2, pp.57-68.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15524/KSAS.2021.22.2.057>
- [9] M. J. Seo, J. J. Oh, The Mediating Effect of Social Support on Academic Stress of Nursing Students and Adjustment to College Life, *The Journal of the Korea Contents Association*, (2021), Vol.21, No.4, pp.815-824.  
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2021.21.04.815>
- [10] H. J. Jang, Effects of Personality Type, Academic Stress and Stress Coping Methods on College Life Adjustment among Nursing Students, *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, (2020), Vol.37, No.4, pp.969-985.  
DOI: <https://doi.org/10.12925/jkocs.2020.37.4.969>
- [11] M. Y. Kim, The Effect of Academic Stress and Interpersonal Relationships on Major Satisfaction of Nursing Students, *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, (2022), Vol.23, No.10, pp.294-302.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.10.294>
- [12] E. J. Oh, K. J. Cho, Y. K. Jeoung, Nursing Students' Academic Stress, Self-esteem and the Relationship Between Subjective Happiness, *The Journal of Humanities and Social Science* 21, (2020), Vol.11, No.6, pp.2583-2595.  
DOI <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.11.6.182>
- [13] E. K. Byun, M. Y. Kim, Effects of Academic Stress, Self-Efficacy and Problem-Solving Ability on Subjective Happiness in Nursing College Student, *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, (2022), Vol.8 No.1, pp.167-174.  
Available from: <https://www.earticle.net/Article/A408651>
- [14] S. H. Shin, The effect of academic stress and the moderating effects of academic resilience on nursing students' depression, *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, (2016), Vol.22, No.1, pp.14-24.  
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
- [15] E. H. Hwang, K. H. Kim, S. J. Shin, The effect of life stress, sleep quality, and depression on suicidal ideation among nursing students, *Journal of Wellness*, (2016), Vol.11, No.3, pp.239-248.  
DOI: <https://doi.org/10.21097/ksw.2016.08.11.3.239>
- [16] J. R. Ko, J. H. Jeon, Factors Affecting Depression in Nursing Students during the COVID-19 Pandemic, *Korean Journal of Adult Nursing*, (2022), Vol.34, No.4, pp.380-390.  
DOI: <https://doi.org/10.7475/kjan.2022.34.4.380>
- [17] J. E. Hyung, J. S. Kim, Analysis of Structural Relationships Between Self-discrepancy and Dropout Intention: Focus on the Mediating Role of Depression, Career Indecision, Academic Self-efficacy, *Korean Journal of Youth Studies*, (2016), Vol.23, No.7, pp.189-220.  
DOI: <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.07.23.7.189>
- [18] H. S. Lim, S. E. Oh, The Effects of Daytime Sleepiness, Depression, and Quality of Life on Academic Achievement of Nursing Students, *The Journal of Korean Nursing Research*, (2022), Vol.6, No.4, pp.67-78.  
DOI: <https://doi.org/10.34089/jknr.2022.6.4.67>
- [19] K. S. Ryu, M. H. Lee, H. N. Lim, K. H. Lee, Effects of Anxiety and Infection Control Job Stress on Depression in Nurses, *Journal of Korean Academic Society of Home Health Care Nursing*, (2023), Vol.30, No.1, pp.5-14.  
DOI: <https://doi.org/10.22705/jkashcn.2023.30.1.5>
- [20] E. J. Kong, J. H. Kim, Influence of Fatigue and Role-Overload on Depression in Nurses Caring for COVID-19 Patients, *The Journal of the Korea Contents Association*, (2022), Vol.22, No.7, pp.432-442.  
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.07.432>
- [21] R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer Publishing Company, (1984)
- [22] J. E. Lee, H. W. Gwak, Relation of Interpersonal Relationship Harmony, Stress Coping and Adjustment to College Life among Nursing students, *Journal of Digital Convergence*, (2016), Vol.14, No.11, pp.527-537.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.11.527>

- [23] E. N. Bea, Y. M. Lee, The Influence of Psychiatric Nurses' Positive Psychological Capital, Empathy Ability and Stress Coping Style on Their Compassion Fatigue, *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, (2023), Vol.32, No.1, pp.30-38.  
DOI: <https://doi.org/10.5807/kjohn.2023.32.1.30>
- [24] S. Folkman, R. S. Lazarus, If it Changes it must be a Process: Study of Emotion and Coping during Three Stages of College Examination, *Journal of Personality and Social Psychology*, (1985), Vol.48, No.1, pp.150-170.
- [25] J. Y. Park, A Study on the Relationship among Character Type A & B, Ego Identity and Stress Coping, Sookmyung Women's University, Master Thesis, (1995)
- [26] L. S. Radloff, The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population, *Applied Psychological Measurement*, (1977), Vol.1, No.3, pp.385-401.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [27] K. K. Chon, S. C. Choi, B. C. Yang, Integrated adaptation of CES - D in Korea, *Korean Journal of Psychology*, (2001), Vol.6, No.1, pp.59-76.  
UCI: I410-ECN-0102-2009-180-005713363
- [28] W. B. Schaufeli, I. M. Martinez, A. M. Pinto, M. Salanova, A. B. Bakker, Burnout and engagement in university students: A cross-national study, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, (2002), Vol.33, No.5, pp.464-481.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [29] D. W. Shin, G. S. Yoo, Effects of the perceptions of parents' expectations for the future careers of children on academic and employment stress among college students: focusing on the moderating effects of self-differentiation, *Journal of Family Relations*, (2012), Vol.17, No.1, pp.3849-3869.  
UCI: I410-ECN-0102-2012-330-003189735
- [30] H. J. Hwang, M. R. Lim, A Study on Effects of Nursing Students' Self-Acception, Other-Acception and Stress-Coping Styles on Empathy, *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, (2022), Vol.22, No.24, pp.937-948.  
DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.24.937>
- [31] E. J. Jo, J. M. Kang, K. M. Lim, Influence of Clinical practice stress and Stress coping type on Self-leadership of Nursing Students, *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, (2017), Vol.18, No.3, pp.94-104.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.3.94>
- [32] S. M. Lim, Y. R. Yeom, The Effects of Stress Coping Method, Emotional Intelligence and Gratitude Disposition on Communication Competence in Nursing College Students, *Journal of Convergence for Information Technology*, (2022), Vol.12, No.3, pp.75-84.  
DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2022.12.03.075>
- [33] M. O. You, Effects of Stress Coping Styles and Resilience on Career Identity of Nursing Students in Non-face-to-face Classes due to COVID-19, *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, (2022), Vol.23, No.2, pp.643-653.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.2.643>
- [34] E. J. Lee, S. K. Yang, Do depression, fatigue, and body esteem influence premenstrual symptoms in nursing students?, *Korean Journal of Women Health Nursing*, (2020), Vol.26, No.3, pp.231-239.  
DOI: <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2020.09.10>
- [35] Y. H. Jeong, M. S. Song, Self-efficacy, Depression and Health Promotion Behaviors of Nursing and Non-nursing Female College Students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, (2018), Vol.24, No.3, pp.290-299.  
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2018.24.3.290>
- [36] S. M. Park, J. R. Lee, S. Y. You, The effects of academic stress, social network service addiction tendency, and upward social comparison on depression in nursing students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, (2023), Vol.29, No.1, pp.41-50.  
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2023.29.1.41>
- [37] Y. J. Lee, The Mediating Effect of Social Support on the Relationship between Social Isolation and Depression of Nurses in The COVID-19 Specialized Hospitals, *Journal of Industrial Convergence*, (2022), Vol.20, No.3, pp.47-54.

DOI: <https://doi.org/10.22678/JIC.2022.20.3.047>

[38] J. W. Yang, Ego Resilience, Problem-Solving Ability, and Academic Stress in Nursing Students, *Journal of Korea Entertainment Industry Association*, (2022), Vol.16, No.8, pp.319-326.

DOI: <https://doi.org/10.21184/jkeia.2022.12.16.8.319>

[39] E. K. Byun, M. Y. Kim, Effect of ego-resilience, adult attachment, interpersonal competence on the academic stress of nursing students, *Journal of the Convergence on Culture Technology*, (2020), Vol.6, No.2, pp.223-230.

DOI: <https://doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.2.223>