

## 간호대학생의 여가활동에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향

전해옥<sup>1</sup>, 김지혜<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>청주대학교 간호학과, <sup>2</sup>한양대학교 간호학과 대학원

## The Influence of Perfectionism and Ego-resiliency on Anxiety by Leisure Activity in Nursing Students

Hae Ok Jeon<sup>1</sup>, Ji Hye Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Cheongju University

<sup>2</sup>Graduate School, College of Nursing, Hanyang University

**요약** 본 연구의 목적은 간호대학생의 여가활동에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악하기 위함이다. 자료 수집은 A시와 B시에 소재한 2곳의 간호학과에 재학 중인 대학생 134명을 대상으로, 2015년 10월 5일부터 10월 15일까지 자가 보고식 설문조사로 시행되었다. 연구결과, 대상자의 여가활동 유무에 따라 자아탄력성( $t=3.80, p=.001$ )과 불안( $t=3.71, p<.001$ )에 있어 유의한 차이를 나타냈다. 그리고 여가활동을 하지 않는 대상자의 완벽성( $\beta=.71, p<.001$ )과 자아탄력성( $\beta=-.29, p=.003$ )은 불안에 58%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다( $F=34.50, p<.001$ ). 여가활동의 분류에 따른 분석에서, 관광, 취미 및 오락 활동의 여가활동을 하는 경우, 완벽성( $\beta=.54, p=.003$ )은 불안에 유의한 설명요인으로 약 26%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다( $F=5.66, p=.009$ ). 그러므로 여가활동을 하지 않는 간호대학생의 불안을 조절하기 위해 자아탄력성을 높이고, 완벽성을 낮추기 위한 전략이 마련되어야 할 것이며, 간호대학생의 여가활동 방해요인을 해결하고, 이들이 선호하는 여가활동을 할 수 있는 환경을 대학 내에 조성할 필요가 있다.

**Abstract** This study examined the effects of perfectionism and ego-resiliency on the anxiety in two groups of nursing students: leisure activity, and no leisure activity group. A total of 134 undergraduate students were recruited at two universities in A and B cities, Korea using the convenient sampling method. They were asked to complete a self-reported questionnaire for 11 days in October, 2015. The results showed that there were significant differences in the ego-resiliency ( $t=3.80, p=.001$ ) and anxiety ( $t=3.71, p<.001$ ) according to the leisure activity. In the subjects who did not have leisure activities, perfectionism ( $\beta=.71, p<.001$ ) and ego-resiliency ( $\beta=-.29, p=.003$ ) were identified as significant predictors of anxiety and this model explained 58.0% of the variance in anxiety ( $F=34.50, p<.001$ ). In the analysis according to the classification of current leisure activity, Perfectionism ( $\beta=.54, p=.003$ ) was identified as a significant predictor of anxiety in subjects doing travel watch and pastime amusement, and this model explained 26.0% of the variance in anxiety in nursing students ( $F=5.66, p=.009$ ). Therefore, providing strategies to control anxiety can not only improve ego-resiliency, but also reduce perfectionism among nursing students. In addition, it is necessary to resolve the disturbance factors of the leisure activity and create an environment that promotes leisure activities in universities.

**Keywords** : Anxiety, Ego-resiliency, Leisure activities, Nursing students, Perfectionism

\*Corresponding Author : Ji Hye Kim (Hanyang University)

Tel: +82-10-6764-1030 email: kimjihye0723@gmail.com

Received May 2, 2016

Revised May 25, 2016

Accepted July 7, 2016

Published July 31, 2016

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

여가는 개인의 생활수준이나 복지수준을 나타내는 상징적 지표로 사용되며, 적극적이고 활동적인 여가활동은 인간의 삶의 질적 향상, 자아실현, 스트레스 조절 및 학교생활 적응과 건강유지 증진에 있어 매우 중요한 역할을 담당하고 있다[1]. 문화체육관광부의 2014년도 국민 여가활동조사[2]에 의하면, 한국인이 가장 많이 참여하는 여가활동 유형은 ‘휴식활동’으로, 주 여가활동은 TV 시청(51.4%)이 가장 많았으며, 인터넷 검색(11.5%), 산책(4.5%), 게임(4.0%)순으로 나타났으며, 특히, 10-20대에서 주로 스트레스 해소를 목적으로 인터넷 검색과 게임을 하는 비율이 높았다. 그러나 여가활동을 하는 대상자의 53.2%만이 여가생활에 대해 만족하고 있는 것으로 나타났으며, ‘시간 부족(46.1%)’, ‘경제적 부담(40.4%)’ 때문에 본인의 여가생활에 대해 불만족 하는 것으로 나타났다[2].

대학생은 여가활동의 향유와 여가활동의 교육적 가치가 높은 집단이다. 중·고등학교 시절에는 과도한 입시 경쟁으로 인한 학업 및 교과 외 활동으로 여가시간이 부족하고, 적절한 여가교육의 기회를 갖지 못하였지만[3], 대학생 시기에는 여가활동은 자기개발과 삶의 질의 향상을 가져오는 적극적이고, 활동적인 여가활동으로의 전환이 필요하다. 대학생의 여가활동 선호도를 살펴보면, 스포츠 활동이 가장 높게 나타났고, 음악회, 전람회, 연극·영화보기, 독서·음악 감상, 모임참석 순으로 나타났으며[4], 대학생에게 선호도가 높은 스포츠 활동은 심리적, 교육적, 생리적 여가 만족에 높은 효과를 가져오는 것으로 보고되고 있다[5]. 그러나 실제로 대학생은 여가활동으로 인터넷 검색이나 게임을 가장 많이 하고 있으며, 경제적 문제와 여가 관련 정보 및 시설 부족의 문제로 인해 여가활동을 방해받고 있는 것으로 나타나[6], 대학생의 여가활동 및 여가만족도 향상을 위해 보다 현실적인 대책마련이 필요함을 알 수 있다.

대학생은 전공에 대한 학업적 스트레스와 확장된 인간관계, 성인으로서의 발달과업 성취와 취업 등 다양한 스트레스 상황에 노출된다. 특히 간호대학생은 의학적, 간호학적 전문적 지식 및 기술 습득의 어려움뿐만 아니라, 3학년부턴 전공수업과 병원 및 지역사회에서의 임상

실습이 병행되는 교과과정으로 인해 학업스트레스가 높은 것으로 보고되고 있다[7]. 이뿐만 아니라 4학년 간호대학생의 경우 학기 중에 취업전형을 준비해야 하고, 국가고시에 대한 심리적 중압감 등으로 다른 학과의 대학생에 비해 더 높은 스트레스는 경험하고 있는 것으로 나타났다[8]. 이러한 스트레스에 영향을 주는 요인 중에 하나가 완벽성이라는 개념이다. 완벽성은 자신에 대한 높은 기준을 세움으로써 더 높은 성취를 추구하려는 것을 중심 특성으로 하며, 질서와 정돈을 추구하는 성향을 의미한다[9]. 완벽성은 합리적이고 현실적인 기준을 추구하는 적절한 수준일 경우 자기만족감과 자존감을 높여주는 긍정적인 측면이 있지만, 지나치게 높을 경우, 실패에 대한 두려움, 불안, 우울을 유발하는 등의 부정적인 측면이 있다[10,11]. 선행연구에 의하면 간호대학생이 일반대학생 보다 완벽성 전체점수와 하위영역 중 개인적으로 설정한 높은 기준 영역과 정리정돈과 조직화를 선호하는 질서 영역의 점수가 유의하게 높은 것으로 나타나[12], 이로 인한 실제적, 잠재적 정신건강 문제가 있을 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

자아탄력성은 정신건강에 영향을 주는 개인 내적인 요인으로 변화하는 상황적 요구나 스트레스 상황에 유연하게 반응하고, 융통성 있게 적응하는 능력을 의미한다[13]. 선행연구에 의하면, 자아탄력성이 높은 사람은 스트레스와 같은 상황적인 문제에 융통성 있게 반응하여, 낮은 상황에서도 잘 적응할 수 있는 특성을 보이는데, 간호대학생의 경우, 감정통제와 대인관계 부분의 자아탄력성이 높으며, 이는 불안 및 지각된 스트레스를 낮추는 효과가 있는 것으로 보고되고 있다[14]. 뿐만 아니라 자아탄력성은 간호대학생의 대학생생활 적응 및 임상실습 스트레스 감소에도 영향을 주는 주요 변수로 파악되어 [15,16] 간호대학생의 정신 건강에 주요한 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

스트레스의 적응기전으로 오는 불안은 위험한 상황이나 위협을 지각했을 때 수반되는 정서반응으로 정상적인 반응이지만, 불안의 수준이 높고, 지속될 경우 정신적 고통과 신체적 증상을 초래하게 된다[17]. 2011년 한국인의 불안장애 평생 유병률은 8.7%로 나타났는데, 이는 2006년 대비 26.1% 증가한 수치로, 우울증 유병률 보다 2배 이상 높은 수준이며, 특히 여성에게서 유병률이 높은 것으로 보고되고 있다[17]. 불안은 우울과 달리, 상황적 요인과 관련하여 일시적인 상황으로 간주하게 되어,

병원을 방문하여 치료를 받는 경우가 많지 않다. 간호대학생의 90%는 여성이고, 임상실습 스트레스, 국가고시 등 많은 학업량과 예비의료인으로서의 대인관계 어려움으로 스트레스 수준이 높은 3-4학년 간호대학생의 경우 [7,8], 불안을 단순히 전공 관련 특성으로 인한 구조적, 시기적 어려움으로 간주하여 방치할 수 있다.

지금까지의 여가활동관련 선행연구는 여가활동의 종류 및 특성, 만족도와 관련된 실태 조사수준으로[2-4,6], 특히 대학생을 대상으로 사회·심리적 건강관련 주요 변수와 여가활동 간의 관련성을 파악한 연구는 부족한 실정이다.

이에 본 연구에서는 간호대학생의 여가활동 실태를 파악하고, 이에 따른 주요 심리적 변수인 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악하여, 불안 및 정신적 건강에 긍정적 효과를 기대할 수 있는 여가활동을 장려하고, 교육적, 치료적 환경을 조성하는데 기초자료로 활용하고자 한다.

## 1.2 연구 목적

- 1) 간호대학생의 인구사회학적 특성 및 여가활동관련 특성을 파악하고, 완벽성, 자아탄력성과 불안의 정도를 파악한다.
- 2) 간호대학생의 여가활동에 따른 완벽성, 자아탄력성과 불안의 차이를 파악한다.
- 3) 간호대학생의 여가활동에 따른 완벽성, 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 여가활동에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

A시와 B시에 소재한 2곳의 4년제 간호학과에 재학 중인 간호대학생 3-4학년을 대상으로 편의표집하였다. 본 연구에서 필요한 대상자 수는 Linear multiple regression을 기준으로 G\*power program[18]에 의해 유의수준 .05, 효과크기 .15(medium)로 예측변수 14개(총 7개의 그룹의 각 2개 변수)를 포함하였을 때, 검정력 .95

를 유지하기 위한 최소한의 표본 수는 89명으로 나타나, 본 연구대상자인 134명은 충분한 것으로 파악되었다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 여가활동

여가활동을 측정하기 위해 Lim[19]이 국민생활 체육 활동참여 실태조사, 여가백서 등을 근거로 개발한 여가활동 분류표를 사용하였다. 본 도구의 범주는 문화예술 관람활동, 문화예술 참여활동, 스포츠 관람활동, 스포츠 참여활동, 관광활동, 취미·오락활동, 사회활동, 휴식활동, 자기개발로 구성되어 있으며, 총 61가지 여가활동이 포함되어 있다. 현재 하고 있는 여가활동에 대해서는 1주일에 2회 이상 그리고 3개월 이상 지속적으로 했던 여가활동을 여가활동 분류표를 참고하여 응답하되, 여가활동이 없는 경우에는 반드시 ‘없음’이라고 표기하도록 하였다. 가까운 미래에 하고 싶은 여가활동의 종류에 대한 응답도 같은 방법으로 조사하였다.

### 2.3.2 완벽성

Slaney 등[11]이 개발한 APS-R(Almost Perfect Scale- Revised)을 Kim[20]이 번역한 한국어 버전으로 측정하였다. 이 도구는 개인적으로 설정한 ‘높은 기준(high standards)’ 7문항, 정리정돈과 조직화를 선호하는 ‘질서(order)’ 4문항, 스스로 정한 자신의 높은 기준에 계속해서 도달하지 못한다는 부정적 인식인 ‘불일치(discrepancy)’ 12문항의 총 23문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점으로 Likert 4점 척도로 구성되어 있으며, 높은 기준과 질서 영역은 점수가 높을수록 적응적 완벽성이 높은 것을 의미하며, 불일치 영역의 점수가 높을수록 부정적 완벽성이 높은 것을 의미한다. Kim[20]의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 높은 기준 .79, 질서 .73, 불일치 .84이었으며, 본 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 높은 기준 .75, 질서 .69, 불일치 .88이었다.

### 2.3.3 자아탄력성

대상자의 자아탄력성은 Block과 Kremen[13]이 개발한 자아탄력성 척도(Ego Resilience scale)를 Yoo와 Shim[21]이 번안하고 수정·보완한 것으로 측정하였다. 총 14개 문항으로 구성되어 있고, 대인관계 3문항, 호기심 5문항, 감정통제 2문항, 활력 2문항, 낙관성 2문항의 5가지 하위 구성요소로 이루어져 있으며 Likert 4점 척

도로 되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’ 1점, ‘매우 그렇다’ 4점까지이며, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. Block과 Kremen[13]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .76이었고, 본 연구에서 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87이었다.

### 2.3.4 불안

Spielberger[22]의 State and Trait Anxiety Inventory (STAI) 중 T-Anxiety Scale을 Han, Lee와 Chon[23]이 한국형으로 개발한 것을 사용하였다. T-Anxiety Scale은 일관성 있는 개인의 불안 경향을 측정하는 기질불안 측정도구로 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 불안정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 개인적인 성향인 완벽성과 자아탄력성 간의 영향을 파악하기 위한 목적이었기 때문에, 기질불안 측정도구를 선택하여 사용하였다. Han 등[23]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었고, 본 연구에서 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었다.

### 2.4 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2015년 10월 5일부터 10월 15일까지였으며, 간호학과 학과장에게 연구목적을 설명한 후 동의를 받고, 자발적으로 연구 참여를 희망한 대상자에게 서면 연구 참여 동의를 받은 후 구조화된 설문지를 통해 자가보고식으로 답변하도록 하였다. 배부된 총 150부 중 140부가 수거되었으며, 분석에 적합하지 않거나 설문내용이 미흡한 6부를 제외한 134부를 최종 분석에 사용하였다.

### 2.5 연구의 윤리적 고려

본 연구에서는 대상자의 윤리적 고려를 위해, 자료수집 전, 서면으로 작성된 연구 설명서에 연구의 목적, 설문 소요시간, 설문의 익명성 보장, 설문 중 원치 않을 경우 본인의 의사에 따라 언제든지 철회할 수 있음과 어떠한 불이익이 없음을 대해 자세히 공지되었으며, 자발적으로 설문에 응하는 대상자에 한해 서면으로 참여 동의를 받은 후 설문조사를 시행하였다. 작성된 설문지의 내용은 코드화하여 연구자가 열람할 수 있는 곳에 보관하였고, 익명으로 코드화한 자료와 설문결과는 연구 종료와 함께 폐기될 것이다. 설문을 완성한 모든 대상자에게는 소정의 선물을 제공하여 답례를 하였다.

## 2.6 자료분석 방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생의 인구사회학적 특성 및 여가활동관련 특성을 파악하고, 완벽성, 자아탄력성과 불안의 정도를 파악하기 위해 실수, 백분율, 평균, 표준편차, 범위를 구하였다.
- 2) 간호대학생의 여가활동에 따른 완벽성, 자아탄력성과 불안의 차이를 파악하기 위해 t-test와 one-way ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe test로 확인하였다.
- 3) 대상자의 간호대학생의 여가활동에 따른 완벽성, 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악하기 위해 여가활동 유무, 참여하는 여가활동의 종류별로 Multiple regression을 시행하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 인구사회학적 특성

본 연구 대상자의 평균연령은 22.13세로, 여자가 76.9%로 많았다. 종교가 없는 경우가 53.7%로 많았으며, 지각된 건강상태를 ‘좋다’고 응답한 경우가 51.5%로 가장 많았다. 주관적으로 인지한 경제상태는 ‘중간정도’라고 응답한 경우가 58.2%로 가장 많았다[Table 1].

Table 1. Socio-demographic Characteristics of the Subjects (N=134)

Characteristics/Categories	M±SD/n(%)
Age (years)	22.13±2.30
Gender	
Male	31(23.1)
Female	103(76.9)
Grade	
Grade 3	67(50.0)
Grade 4	67(50.0)
Religion	
Yes	62(46.3)
No	72(53.7)
Perceived health status	
Very good	35(26.1)
Good	69(51.5)
So-so	27(20.1)
Poor	3(2.2)
Perceived family economic status (n=133)	
Insufficient	19(14.2)
Medium level	78(58.2)
Afford	27(20.1)
Well afford	9(6.8)

### 3.2 대상자의 여가활동 관련 특성

대상자의 여가활동 관련 특성으로, 현재하고 있는 여가활동이 있는 경우가 62.7%, 없는 경우가 37.3%로 나타났다. 현재하고 있는 여가활동의 분류로는 관광, 취미 및 오락 활동이 33.3%로 가장 많았고, 스포츠관람 및 참여활동 25%, 휴식활동 20.2%, 문화예술 관람 및 참여활동 13.1%, 사회활동이 8.3% 순으로 나타났다.

**Table 2.** Leisure Activity related Characteristics of the Subjects (N=134)

Characteristics/Categories	n(%)
Current leisure activity	
Doing	84(62.7)
Not doing	50(37.3)
Classification of current leisure activity (n=84)	
Culture art watch & participation	11(13.1)
Sports watch & participation	21(25.0)
Travel watch & pastime amusement	28(33.3)
Society activity	7(8.3)
Rest activity	17(20.2)
Types of current leisure activity (n=84)	
Watching TV	16(19.0)
Listening to music	11(13.1)
Online game	7(8.3)
Watching a play	6(7.1)
Fitness	6(7.1)
Religious activity	6(7.1)
Etc.	32(38.1)
Future leisure activity	
Being	124(92.5)
Not being	10(7.5)
Classification of future leisure activity (n=124)	
Culture art watch & participation	22(17.8)
Sports watch & participation	49(39.5)
Travel watch & pastime amusement	48(38.7)
Society & rest activity & development	5(4.0)
Types of future leisure activity (n=124)	
Travel	39(31.5)
Fitness	15(12.1)
Musical instrument performance	9(7.3)
Swimming	8(6.5)
Yoga	6(4.8)
Watching a concert	5(4.0)
Watching a play	5(4.0)
Etc.	37(29.8)
Disturbance factors of leisure activity (Multiple responses)	
Lack of time	63(37.5)
Lack for breadth of mind	31(18.1)
Economic reasons	27(16.1)
Heavy workload	24(14.3)
Etc.	23(14.0)

현재하고 있는 여가활동의 종류로는 TV시청이 19.0%로 가장 많았고, 음악 감상, 온라인게임, 연극관람, 헬스, 중

교 활동 등의 순이었다. 미래에 하고 싶은 여가활동이 있는지에 대한 응답으로 대상자의 92.5%가 ‘있다’고 응답하였으며, 하고 싶은 여가활동의 분류로는 스포츠관람 및 참여활동이 39.5%로 가장 많았으며, 관광, 취미 및 오락 활동도 38.7%로 많은 비중을 차지하였다. 미래에 하고 싶은 여가활동의 종류로는 여행이 31.5%로 가장 많았고, 헬스, 악기연주, 수영, 요가 등의 순이었다. 본인의 현재 여가활동을 방해하는 요인으로 ‘시간이 없어서’가 37.5%로 가장 많았고, ‘마음의 여유가 없어서’ 18.1%, ‘경제적인 이유’ 16.1% 순이었다[Table 2].

### 3.3 대상자의 완벽성, 자아탄력성과 불안의 정도

대상자의 완벽성은 평균 2.60점(SD=0.34)이고, 자아탄력성은 평균 2.50점(SD=0.48)으로 나타났다. 대상자의 불안은 평균 2.77점(SD=0.64)으로 나타났다[Table 3].

**Table 3.** Perfectionism and Ego-resiliency and Anxiety of the Subjects (N=134)

Variables	Possible Range	Obtained Range	M±SD
Perfectionism	1.00-4.00	1.83-3.61	2.60±0.34
Ego-resiliency	1.00-4.00	1.36-4.00	2.50±0.48
Anxiety	1.00-5.00	1.35-4.45	2.77±0.64

### 3.4 대상자의 여가활동에 따른 완벽성, 자아탄력성과 불안의 차이

본 연구에서 대상자의 여가활동 유무에 따라 자아탄력성( $t=-3.80, p=.001$ )과 불안( $t=3.71, p<.001$ )에 있어 유의한 차이를 나타냈다. 여가활동을 하고 있는 경우가 자아탄력성이 더 높고, 불안수준이 유의하게 낮은 것으로 파악되었다.

현재하고 있는 여가활동의 분류에 따라 불안( $F=2.90, p=.027$ )에 유의한 차이를 보였는데, 휴식활동을 하는 대상자에 비해 스포츠 관람 및 참여 활동을 하는 대상자가 불안 수준이 유의하게 낮은 것으로 나타났다[Table 4].

### 3.5 대상자의 여가활동에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향

대상자의 현재하고 있는 여가활동의 유무에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악한 결과, 현재 여가활동을 하는 경우, 완벽성( $\beta=.45, p<.001$ )과 자아탄력성( $\beta=-.23, p=.017$ )은 유의한 영향요인으로

Table 4. Differences of Perfectionism and Ego-resiliency and Anxiety by Leisure Activity of the Subjects (N=134)

Leisure activity	Perfectionism		Ego-resiliency		Anxiety	
	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Current leisure activity						
Not doing	2.66±0.36	1.57	2.32±0.39	-3.80	3.02±0.63	3.71
Doing	2.56±0.33	(.120)	2.61±0.50	(.001)	2.62±0.60	(<.001)
Classification of current leisure activity*						
Culture art watch & participation <sup>a</sup>	2.50±0.27		2.51±0.47		2.50±0.69	
Sports watch & participation <sup>b</sup>	2.48±0.34		2.88±0.45		2.33±0.48	2.90
Travel watch & pastime amusement <sup>c</sup>	2.61±0.36	1.76	2.53±0.49	236	2.67±0.54	(.027)
Society activity <sup>d</sup>	2.40±0.28	(.146)	2.63±0.32	(.060)	2.73±0.56	b<e
Rest activity <sup>e</sup>	2.70±0.29		2.47±0.56		2.94±0.64	

\* Scheffé test

불안에 대해 약 27%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다 (F=16.18,  $p<.001$ ). 현재하고 있는 여가활동이 없는 경우도 완벽성( $\beta=.71$ ,  $p<.001$ )과 자아탄력성( $\beta=.29$ ,  $p=.003$ )은 유의한 영향요인으로 불안에 대해 약 58%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다(F=34.50,  $p<.001$ ). 즉, 여가활동

을 하지 않는 경우 간호대학생의 높은 완벽성과 낮은 자아탄력성은 대상자의 불안에 많은 영향을 주는 요인이 됨을 알 수 있다.

대상자의 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향에 대해 현재하고 있는 여가활동의 분류에 따라 살펴보

Table 5. The Influence of Perfectionism and Ego-resiliency on Anxiety by Leisure Activity in Nursing Students (N=134)

Predictors	Anxiety									
	Current leisure activity (Doing)					Current leisure activity (Not doing)				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	24.69	11.22		2.20	.031	15.84	11.33		1.39	.169
Perfectionism	0.70	0.15	.45	4.68	<.001	1.08	0.14	.71	7.61	<.001
Ego-resiliency	-0.37	0.15	-.23	-2.44	.017	-0.66	0.21	-.29	-3.10	.003
Adjusted R <sup>2</sup>	.27					.58				
F(p)	16.18(<.001)					34.50(<.001)				
Predictors	Anxiety									
	Culture art watch & participation					Sports watch & participation				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	42.84	55.49		0.77	.462	28.74	16.78		1.71	.104
Perfectionism	0.25	0.78	.11	0.32	.756	0.54	0.26	.44	2.13	.048
Ego-resiliency	-0.21	0.74	-.10	-0.29	.783	-0.32	0.24	-.27	-1.31	.207
Adjusted R <sup>2</sup>	.22					.16				
F(p)	.11(.898)					2.84(.085)				
Predictors	Anxiety									
	Travel watch & pastime amusement					Society activity				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	15.61	16.81		0.93	.362	-69.83	78.81		-0.89	.426
Perfectionism	0.72	0.22	.54	3.26	.003	1.61	0.81	.91	2.00	.116
Ego-resiliency	-0.15	0.26	-.09	-0.56	.581	0.96	1.12	.38	0.84	.449
Adjusted R <sup>2</sup>	.26					.28				
F(p)	5.66(.009)					2.19(.228)				
Predictors	Anxiety									
	Rest activity									
	B	SE	$\beta$	t	p					
Constant	27.40	34.19		0.80	.436					
Perfectionism	0.79	0.44	.41	1.80	.094					
Ego-resiliency	-0.51	0.38	-.31	-1.35	.200					
Adjusted R <sup>2</sup>	.27									
F(p)	3.90(.045)									

면 다음과 같다. 문화예술관람 및 참여활동의 여가활동을 하는 경우 완벽성과 자아탄력성은 불안에 유의한 설명력을 갖지 않았으며, 스포츠 관람 및 참여활동의 여가활동을 하는 경우 완벽성( $\beta=.44, p=.048$ )은 불안에 유의한 설명요인으로 나타났으나, 모형의 설명력은 유의하지 않았다( $F=2.84, p=.085$ ). 관광, 취미 및 오락 활동의 여가활동을 하는 경우 완벽성( $\beta=.54, p=.003$ )은 불안에 유의한 설명요인으로 약 26%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다( $F=5.66, p=.009$ ). 사회활동과 휴식활동을 여가활동으로 하는 경우 완벽성과 자아탄력성은 불안에 유의한 설명을 갖지 않는 것으로 나타났다[Table 5].

#### 4. 논의

본 연구는 높은 스트레스를 경험하고 있는 간호대학생의 여가활동의 실태를 파악하고, 이에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도되었다.

연구결과 대상자의 62.7%가 현재 여가활동을 하고 있었으며 여가활동의 종류로는 TV시청이 19.0%로 가장 많았고, 음악 감상(13.1%), 온라인게임(8.3%)이 그 뒤를 이었다. 이는 2014년도 국민여가활동조사[2] 결과 20대의 주 여가활동으로 인터넷검색(30.5%), TV시청(22.3%), 인터넷 게임(9.2%) 순으로 나타난 것과 유사하다.

현재 여가활동을 방해하는 요인으로 ‘시간이 없어서’가 37.5%로 가장 많았고, ‘마음의 여유가 없어서’, ‘경제적인 이유’ 순이었다. 이는 간호대학생들이 전공수업과 임상실습을 병행하는 교과과정과 많은 학업량, 과제 등으로 여가활동을 위한 시간적 여유가 없다고 인식하는 것으로 사료된다. 대학생들의 여가활동 현황에 대한 Kim 등[6]의 연구에서도 본 연구결과와 유사하게 여가활동의 주요 방해요인으로 경제적 문제, 정보 및 시설적 문제, 시간적 문제가 지적되었다. 이는 대부분의 대학생들은 부모님의 용돈을 주 수입원으로 하고 있어 여가참여에 경제적 부담을 겪고 있음을 알 수 있었다. 여가활동의 활성화를 위해 학교나 지역사회 내에서 학생들이 경제적 부담 없이 여가활동을 할 수 있는 여가시설 및 다양한 프로그램 개발과 홍보가 요구된다.

대상자의 완벽성은 평균 2.60점(4점 만점)으로 동일한 도구를 이용하여 완벽성을 측정된 Choi 등[12]의 연

구에서 간호대학생군이 2.6점과 일반대학생군이 2.5점으로 조사된 것과 유사한 정도를 보이고 있었다. 대상자의 자아탄력성은 평균 2.50점(4점 만점)으로 중간 정도의 자아탄력성을 가진 것으로 나타났으나, Shin과 Park[16]의 연구에서의 2.80점에 비해 낮은 자아탄력성을 보이고 있었다. 대상자의 불안은 평균 2.77점(5점 만점)으로 중간 정도의 불안 정서를 나타내고 있었으며, 이러한 결과는 Lee와 Kim[14]의 연구에서의 2.26점보다 높은 불안 수준을 나타냈다. 선행연구와 본 연구에서 나타난 불안 정도의 차이는 연구대상자의 특성 차이에서 기인된 것이라 생각된다. 본 연구는 3, 4학년을 대상으로 하였으나 Lee와 Kim[14]의 연구는 전체 학년을 대상으로 하였고, 성별의 구성에서 차이가 있었다.

본 연구에서 대상자의 여가활동 유무에 따라 자아탄력성이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동을 하고 있는 간호대학생이 여가활동을 하지 않는 간호대학생보다 자아탄력성이 더 높은 것으로 파악되었다. 대학생을 대상으로 여가활동 유무에 따른 자아탄력성의 차이에 관한 연구의 부재로 직접적으로 연구결과를 비교할 수는 없지만 청소년을 대상으로 한 Lee 등[24]의 연구에서 여가활동에 참여하는 청소년이 비참여 청소년보다 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성을 포함하는 자아탄력성이 유의하게 높다는 연구결과와 Byun[25]의 청소년의 스포츠 활동 참여에 따른 자아탄력성 비교 연구에서 스포츠 활동에 참여하는 집단이 비참여 집단보다 자아탄력성이 높다는 연구결과와 유사하였다. 본 연구에서 사후분석 결과 여가활동의 분류에 따른 그룹 간 자아탄력성의 차이는 없다는 결과는 Lee 등[24]의 연구 결과를 뒷받침해주고 있다. 이를 통해 간호대학생의 자아탄력성 증진을 위해 참여하는 여가활동이 어떤 종류인가 보다 어떤 여가활동이라도 하는 것이 중요할 수 있음을 알 수 있었다.

본 연구에서 여가활동을 하고 있는 대상자가 여가활동을 하지 않은 대상자보다 불안 수준이 유의하게 낮은 것으로 나타났고, 스포츠 관람 및 참여 활동을 하는 대상자가 휴식 활동을 하는 대상자에 비해 불안 수준이 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 이는 Hyun과 Kim[26]의 연구에서 노인이 여가활동을 많이 할수록, 특히 운동 및 스포츠 활동을 많이 할수록 불안을 감소시킬 수 있다는 결과와 유사하다. 대학생의 불안은 우울[27], 이상섭식태도[28], 스마트폰 중독[29] 등의 정신적 건강 문제의 원

인으로 대학생의 심리적 안녕을 위해 적극적인 관리가 필요하다. 신체적 활동에 기반한 스포츠 여가활동은 개인의 체력이나 신체적 건강뿐만 아니라 스트레스를 경감시키고, 심리적 안녕감을 향상시킨다[30]. 또한 스포츠 여가활동은 대학생들 적응을 높이고[31], 자기효능감과 생활만족도를 높여주므로[32] 스포츠 여가활동과 같은 동적이고 적극적인 여가활동에 대한 대학생들의 관심을 유도할 필요가 있다.

본 연구에서 대상자의 여가활동의 유무에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 여가활동을 하는 경우 완벽성과 자아탄력성이 불안에 약 27%의 설명력을 갖는 것에 비해 여가활동을 하지 않는 경우 완벽성과 자아탄력성은 불안에 대해 약 58%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동을 하지 않는 간호대학생의 경우 높은 완벽성과 낮은 자아탄력성은 대상자의 불안에 많은 영향을 주는 요인이고, 여가활동 참여가 간호대학생의 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 완충시키는 것으로 볼 수 있다. 본 연구의 결과를 바탕으로 간호대학생의 불안을 감소시키기 위해 적응적 완벽성과 자아탄력성을 증진시키기 위한 프로그램과 함께 여가 활동 참여를 향상시키기 위한 다양한 대책이 요구된다.

본 연구를 통해 대학생들의 심리적 안녕감을 위한 여가활동의 중요성을 확인할 수 있었다. 가장 선행되어야 할 과제는 대학생들에게 여가활동에 대한 필요성을 인지시키고, 여가활동에 대한 관심을 유도하는 것이다. 교양체육과 같은 수업시간을 활용하여 대학생들이 다양한 활동을 접해보고, 관심과 재능을 인지할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요하다. 또한 동아리를 통한 여가활동을 할 수 있도록 동아리 여가활동을 활성화하기 위한 학교와 교수의 지지가 요구된다. 여가활동의 방해요인으로 언급된 경제적인 문제를 부분적으로 해소하기 위해 학교 내 시설 마련 및 확충과 지역사회에서 운영하는 시설 활용 및 바우처 제공 등의 제도적, 정책적 전략을 모색해야 할 것이다.

본 연구는 간호 대학생의 여가활동의 실태와 여가활동에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악하여, 간호대학생의 정신적 건강에 긍정적 효과를 기대할 수 있는 여가활동을 장려하고, 교육적, 치료적 환경을 조성하기 위해 새로운 방향을 제시하였는데 의의가 있다. 하지만 본 연구는 일개 간호대학생을 대상으로

하였으므로 연구 결과의 해석과 일반화에 주의가 요구된다. 또한 일반대학생과 간호대학생을 비교하기 위해 일반대학생의 여가활동 실태와 완벽성, 자아탄력성, 불안의 정도와 관계를 파악하는 반복 연구가 필요하다. 또한 임상실습 경험이 있는 3-4학년 간호 대학생뿐만 아니라, 전 학년을 대상으로 한 반복연구를 통해 여가활동 참여를 증진 및 정신건강 향상을 위한 간호중재 개발에 적용할 것을 제언한다. 마지막으로 본 연구결과에 근거하여, 추후연구에서는 대학생의 여가활동과 관련하여 사회·심리적 건강관련 변수에 영향을 주는 다양한 요인들에 대한 포괄적 이해와 탐색을 통해 이와 관련된 구조방정식 모델을 구축하는 연구를 제언한다.

## 5. 결론

본 연구는 간호대학생의 여가활동 실태를 파악하고, 여가활동의 참여에 따른 완벽성과 자아탄력성이 불안에 미치는 영향을 파악하여 불안 감소 및 정신적 건강에 긍정적 효과를 기대할 수 있는 여가활동을 장려하고, 교육적 환경을 조성하기 위한 전략에 기초자료로 활용하고자 시도되었다. 연구 결과 대상자의 62.7%가 현재 여가활동을 하고 있었고, 여가활동을 하고 있는 대상자가 자아탄력성이 더 높고, 불안수준이 유의하게 낮은 것으로 파악되었다. 또한 여가활동을 하지 않는 대상자의 경우 완벽성과 자아탄력성이 불안의 주된 영향요인임이 확인되었다. 따라서, 본 연구의 결과를 바탕으로 여가활동을 하지 않는 간호대학생의 불안을 감소시키기 위해 적응적 완벽성과 자아탄력성을 높이기 위한 전략이 마련되어야 한다. 또한 간호대학생의 여가 활동 참여를 증진시키기 위해 여가활동 방해요인을 해결하고, 이들이 선호하는 여가활동을 할 수 있는 환경을 지역사회와 대학 내에 조성할 필요가 있다.

## References

- [1] C. W. Kim, "The Effect of Sport Club Participation on The Stress, School Adjustment of University Student", *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol.30, No.3, pp.177-190, 2006.
- [2] Ministry of Culture, Sports and Tourism, 2014 national leisure activity survey Available From:

- <http://www.mcst.go.kr>, 2014.
- [3] U. Seo, "Impacts of the Socioeconomic Environments on the Leisure Activities of the Youth", Journal of National Youth Policy Institute, Vol.18, No.1, pp.273-302, 2007.
- [4] D. J. Kim, C. W. Kim, "The Preferences of Relationship between Leisure Activity and Socio-demographic Characteristic of University Students", Korean Journal of Physical Education, Vol.40, No.1, pp.787-796, 2001.
- [5] B. J. Lim, H. S. Kim, "The Relationship Between Types of Leisure Activity and Leisure Satisfaction Among College Students", Korean Journal of Physical Education, Vol.35, No.4, pp.4480-4491, 19 96.
- [6] D. J. Kim, M. R. Cho, M. H. Yong, M. Y. Kim, Y. A. Yang, "A Research on the Leisure Activity of College Students", The Journal of Korea Association Occupational Therapy Policy for Aged Industry, Vol.6, No.1, pp.25-33, 2014.
- [7] J. Choi, M. Park, "Methodological Triangulation Method to Evaluate Adjustment to College Life in Associate Nursing College Students", The Journal of the Korea Contents Association, Vol.13, No.7, pp.339-349, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.07.339>
- [8] M. K. Cho, H. S. Jeong, "The Relationship among Perceived Stress, Ways of Coping and Type A/B Personality of College Students", Journal of Korean Academy of Nursing Administration, Vol.7, No.2, pp.183-191, 2001.
- [9] R. B. Slaney, J. S. Ashby, Perfectionists: Study of Criterion Group, Journal of Counseling and Development, Vol.74, pp.393-398, 1996. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x>
- [10] K. S. Cho, "The Relationships among Premenstrual Syndrome, Automatic Thought, and Perfectionism of College Women Students", Korean Journal of Adult Nursing, Vol.14, pp.144-153, 2002.
- [11] R. B. Slaney, K. G. Rice, M. Mobley, J. Trippi, J. S. Ashby, "The Revised Almost Perfect Scale", Measurement and Evaluation in Counseling and Development, Vol.34, pp.130-145, 2001.
- [12] H. S. Choi, E. D. Lee, H. Y. Ahn, "Relationships among Premenstrual Syndrome, Perfection and Anxiety among the College Student", Korean Journal of Women Health Nursing, Vol.19, No.4, pp. 265-274, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.4.265>
- [13] J. Block, A. M. Kremen, "IQ and Ego-resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness", Journal of Personality and Social Psychology, Vol.70, No.2, pp.349-361, 1996. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- [14] Y. Lee, L. Kim, "The Relationship of Ego Resilience and Involvement with the Experience of Anxiety and Perceived Stress in Nursing students", Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, Vol.15, No.4, pp.1953-1962, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.4.1953>
- [15] J. A. Park, E. K. Lee, "Influence of Ego-resilience and Stress Coping Styles on College Adaptation in Nursing Students", The Journal of Korean Nursing Administration Academic Society, Vol.17, No.3, pp.267-276, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.11111/jkana.2011.17.3.267>
- [16] E. J. Shin, Y. S. Park, "Emotional Intelligence, Ego Resilience, Stress in Clinical Practice of Nursing Students", Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, Vol.14, No.11, pp.5636-5645, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.11.5636>
- [17] Ministry of Health and Welfare, The Epidemiological survey of mental disorders in Korea. Available From: <http://www.mohw.go.kr>
- [18] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, "G\*POWER 3: A Flexible Statistical Power Analysis Program for The Social, Behavioral, and Biomedical Sciences", Behavior Research Methods, Vol.39, pp.175-191, 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.3758/BF03193146>
- [19] S. H. Lim, A Study on the Change of Leisure Pattern among the Participants in Dance Sports. Unpublished Master's thesis, Ulsan University 2015.
- [20] S. Y. Kim, A Study of the Relationships between Perfectionism Tendency, Depression, and Self-esteem of the Undergraduate Students: Focused on the APS-R(the Almost Perfectionism Scales-Revised). Unpublished Master's thesis, Yonsei University, 2005.
- [21] S. K. Yoo, H. W. Shim, "Psychological Protective Factors in Adolescents in Korea", Journal of Educational Psychology, Vol.16, No.4, pp.189-206, 2002.
- [22] C. D. Spielberger, Manual for the State-Trait Anxiety Inventory(STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1983.
- [23] D. W. Hahn, C. H. Lee, K. K. Chon, "Korean Adaptation of Spielberger's STAI(K-STAI)", Korean Journal of Health Psychology, Vol.11, No.1, pp. 1-14, 1996.
- [24] J. H. Lee, M. H. Kim, D. M. Choi, K. B. Kim, "The Effect of Ego-resilience Based on the Youth's Participation in Leisure Activity on Suicidal Risk", Korean Journal of Exercise Rehabilitation, Vol.4, No.2, pp. 41-55, 2008.
- [25] Y. K. Byun, "A Comparison of Ego-resilience and Stress Coping Strategies according to Adolescents' Participation in Sports Activities", Unpublished Master's thesis, Ewha Woman's University, 2006.
- [26] J. H. Hyun, H. G. Kim, "The Effect of Leisure Activities on Anxiety and Depression of Elderly", The Korea Journal of Sports Science, Vol.20, No.2, pp. 351-359, 2011.
- [27] N. Shiaki, M. Shono, T. Kitamura, "Effects of Coping Styles and Stress Life Events on Depression and Anxiety in Japanese Nursing Students: A Longitudinal Study", International Journal of Nursing Practice, Vol.15, No.3, pp. 198-204, 2009. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01745.x>
- [28] H. O. Jeon, "Relations of Body Perception, Anxiety, Psychological Flexibility and Abnormal Eating Attitudes of College Students", Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, Vol.15, No.6, pp.3675-3684, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.6.3675>

- [29] K. H. Hwang, Y. S. Yoo, O. H. Cho, "Smartphone Overuse and Upper Extremity Pain, Anxiety, Depression, and Interpersonal Relationship among College Students", The Journal of the Korea Contents Association, Vol.12, No.10, pp.365-375, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.10.365>
- [30] R. K. Dishman, Advances in Exercise Adherence. Champaign, IL: Human Kinetics Book, 1994.
- [31] Y. S. Kim, M. S. Lee, J. H. Nam, "An Effect of the Participation in Leisure Sport Activity of College Students on the College Adjustment", Adolescents Culture Forum, Vol. 31, pp.7-29, 2012.
- [32] R. J. Lee, "The Influence Relations between the Leisure Activity Self-Efficacy and Life Satisfaction of College Students: Focused on The Dynamic Leisure Activity", Journal of Tourism and Leisure Research, Vol.23, No.7, pp.489-509, 2011.

---

**전 해 옥(Hae Ok Jeon)**

[정회원]



- 2002년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학사)
- 2007년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학석사)
- 2010년 8월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

만성질환, 생활습관, 대학생, 인터넷 기반 코칭프로그램

---

**김 지 혜(Ji Hye Kim)**

[정회원]



- 2002년 2월 : 한양대학교 간호학과(간호학사)
- 2006년 2월 : 한양대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2016년 2월 : 한양대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사 수료)

<관심분야>

노인 간호, 치매노인 부양가족, 만성질환 가족, 대학생