

## 간호대학생의 생활스트레스와 우울, 안녕감의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과

이은숙  
경남과학기술대학교 간호학과

### Impact of Life Stress on Depression, Subjective Well-being and Psychological Well-being in Nursing Students: Mediation Effects of Coping

Eun-Sook Lee

Department of Nursing, Gyeongnam National University of Science and Technology

**요약** 본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 대처가 우울 및 주관적·심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악하고, 대처의 매개효과가 있는지 검증하기 위한 상관성 조사연구이다. 간호대학생 147명을 대상으로 자료를 수집하였고, 기술통계, 상관분석, 위계적 회귀분석, Sobel test 방법으로 분석하였다. 간호대학생의 우울은 생활스트레스, 회피중심 대처와 정적 상관관계를, 주관적 안녕감은 생활스트레스, 회피중심 대처와 부적 상관관계를 나타내었으며, 심리적 안녕감은 생활스트레스, 회피중심 대처와 부적 상관관계를, 문제해결중심 대처와 정적 상관관계를 나타내었다. 회피 중심대처는 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났고, 생활스트레스와 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 간의 관계에서도 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 우울과 안녕감에 미치는 영향에서 회피중심 대처의 사용 정도가 핵심적 역할을 하는 것을 의미한다. 따라서 생활스트레스 수준이 높은 간호대학생들의 우울을 감소하고 안녕감을 증진시키기 위해서는 우선적으로 간호대학생들의 스트레스 정도와 사용하는 스트레스 대처 전략을 확인하는 것이 필요하며, 회피중심 대처를 감소하고 좀 더 효율적인 대처를 활용할 수 있도록 스트레스 대처 중재 프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

**Abstract** This study was conducted to investigate the mediating effects of coping on the impact of life stress on depression, subjective well-being and psychological well-being in nursing students. Self-report questionnaires were used to collect data from 147 nursing students. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient and hierarchical multiple regression. Nursing students who had a higher level of depression had a higher level of life stress, as well as a higher frequency of avoidance coping. Conversely, those who had a higher level of subjective well-being and psychological well-being had a lower level of life stress, as well as a lower frequency of avoidance coping. There were also significant positive correlations between psychological well-being and problem solving coping. The results showed that avoidance coping partially mediated the effects of life stress on depression, subjective well-being and psychological well-being. The results suggest that it is necessary to offer stress management programs to reduce avoidance coping, with additional consideration of life stress and coping strategies, to prevent depression and improve well-being among nursing students.

**Keywords** : Coping, Depression, Life stress, Nursing students, Well-being

\*Corresponding Author: Eun-Sook Lee(Gyungnam National Univ. of Science and Technology)

Tel: +82-55-751-3655 email: eslee5335@gntech.ac.kr

Received September 21, 2016

Revised (1st October 24, 2016, 2nd November 11, 2016)

Accepted January 6, 2017

Published January 31, 2017

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

생활스트레스란 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고, 이러한 위협을 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태를 말한다[1]. 국내 대학생의 생활스트레스 조사에 의하면 대학생활에서 가장 크게 경험하고 있는 스트레스는 학업, 진로 및 취업, 가치관 및 경제 문제와 같은 당면문제 스트레스였고[2], 높은 수준의 스트레스는 다양한 부정적 정서반응을 유발하고[2-4], 안녕감을 저해하는 것으로 밝혀졌다[5-7]. 이러한 현상을 반영하듯 2011년 정신질환실태 역학조사[8]에서는 대학생이 속한 18~29세의 연령대에서 정신장애 유병률이 가장 높았고, 주요우울장애는 2006년에 비해 73.9%나 증가한 것으로 보고되었다.

간호대학생은 전공 특성상 과중한 학업량, 시험, 압박한 과제 제출에 대한 압박감, 학업실패에 대한 두려움, 장시간의 공부 등 다양한 스트레스를 경험하고 있고[9], 타 전공 대학생들에 비해 학업 관련 스트레스가 높은 것으로 보고되었다[10]. 또한 임상실습과 관련하여 환자의 고통이나 죽음, 실수나 환자에게 해를 끼치는 것에 대한 두려움, 시간 내 간호 업무 완수에 대한 압박감, 부적절한 준비, 자신감의 결여, 지식과 임상술기의 부족, 실습 지도자의 불분명한 기대, 평가에 대한 불안감, 실습지도자나 간호사와의 관계의 어려움 등 다양한 임상실습 스트레스원에 직면하게 된다[9,11].

이러한 간호대학생의 스트레스는 간호대학생의 건강과 안녕에 영향을 미치는 문제로 인식되어 왔고, 신체적 질병뿐만 아니라 정서적 불안, 우울 등의 심리적 부적응을 유발하여 간호대학생의 안녕감을 낮추고, 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다[12-18]. 실제로 국내 간호대학생의 주관적 행복감과 삶의 만족도는 일반 대학생들보다 낮은 수준이었다[19], 경증 우울은 20.3%, 중등도 및 심한 우울은 11.3%로 실제 우울을 경험하고 있는 간호대학생이 20-30% 정도인 것으로 확인되었다[18]. 우울은 가장 보편적인 스트레스 반응으로써, 스트레스가 대학생의 우울을 설명하는 가장 강력한 변인임이 선행연구들을 통해 입증되었으며[20-22], 간호대학생을 대상으로 하는 선행연구들[10,14,16,17]에서도 스트레스와 우울의 정적 상관성이 밝혀졌다.

한편 스트레스-취약성 모델에서는 스트레스가 발생했

을 때 개인 내에 잠재해 있는 취약성 요인이 촉발되어 우울이 발생하지만 스트레스에 대한 적절한 대처방식을 지니고 있다면 적응적 상태를 유지할 수 있다고 본다[3]. 이는 환경적 요인인 스트레스가 직접적으로 심리적 부적응을 유발할 수 있지만, 스트레스에 대처하는 개인의 내적 요인이 중요한 역할을 하고 있음을 의미한다. 스트레스 대처는 원치 않는 스트레스 상황을 다루기 위해 개인이 사용하는 행동적·인지적 전략들이고, 스트레스가 건강에 미치는 부정적 효과를 중재할 수 있다[23].

대학생을 대상으로 스트레스 대처의 매개효과를 확인한 선행연구들을 살펴보면 문제중심 대처와 정서중심 대처가 여자대학생의 생활스트레스와 우울증 사이에서 매개역할을 하는 것으로 확인되었고[3], 대학생의 스트레스가 소극적 대처를 매개로 하여 우울 및 자살생각에 영향을 미치며[24], 대학생 우울 예측모형 연구[4]에서는 대처가 스트레스와 우울 사이에서 매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 간호대학생을 대상으로 스트레스 대처의 매개효과를 확인한 연구들에서는 생활스트레스와 자살생각과의 관계에서 정서중심대처의 부분 매개효과[25]를 밝혔고, 스트레스가 심리적 안녕감과 대학생활 적응에 영향을 미치는 경로를 확인한 대학생활 적응모형 연구[13]에서는 대처의 직접효과는 유의하였지만 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

결국 스트레스와 우울, 안녕감 간에 스트레스 대처가 관련이 있음을 알 수 있었으나, 다양한 스트레스를 경험하고 있는 간호대학생을 대상으로 스트레스 대처의 매개효과를 검증한 연구는 충분치 않았고, 대처유형에 따른 매개효과도 일관되지 않았다. 따라서 간호대학생의 우울을 효과적으로 예방하고 안녕감 증진을 위한 전략을 수립하기 위해 스트레스로 인한 심리적 부적응의 발생 경로에서 스트레스 대처의 매개 작용을 구체적으로 연구하는 것이 필요하다.

한편 주관적 안녕감은 쾌락주의적 관점에서 안녕감을 평가한 것으로, 인지적 안녕감인 삶의 만족감과 정서적 안녕감인 긍정 정서와 부정 정서를 포함한 개념이다[26]. 이에 비해 심리적 안녕감은 자기실현적 관점으로 자율성, 개인적 성장, 자기수용, 삶의 목적, 환경적 통제 그리고 긍정적 관계라는 6가지 긍정적 기능에 초점을 둔 개념이다. 따라서 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 모두 고려되어야 안녕감에 대한 보다 통합된 이해가 가능하다[27].

이에 본 연구는 간호대학생을 대상으로 대학생활 스트레스가 우울과 주관적·심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로에서 문제중심 대처와 회피중심 대처의 매개효과를 분석하여 스트레스와 우울에 취약한 간호대학생들의 스트레스 관리와 우울 예방 및 안녕감 증진 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스가 대처를 매개하여 우울, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 검증하고자 하며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 생활스트레스, 대처, 우울, 안녕감 간의 상관관계를 파악한다.
- 생활스트레스와 우울 사이에서 대처의 매개효과를 확인한다.
- 생활스트레스와 안녕감 사이에서 대처의 매개효과를 확인한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스 경험이 우울, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악하고, 대처전략의 매개효과가 있는지 확인하기 위한 상관성 조사연구이다.

### 2.2 연구 대상

본 연구대상자는 J지역 소재의 2개 대학교에 재학 중인 만 19세 이상의 간호대학생으로 임의 표출하였다. 대상자 수는 G\*power 3.1.4 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 유의수준 ( $\alpha$ )=.05, 효과 크기 .15, 검정력( $1-\beta$ ) .95, 예측변수 2개를 기준으로 하였을 때 필요한 최소 표본 수는 107명으로 산출되었다. 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 총 160명의 간호대학생을 대상으로 실시하였으며 설문에 응답한 자료 중 불성실한 설문 13부를 제외하고 총 147부를 분석에 이용하였다.

### 2.3 연구 도구

#### 2.3.1 생활스트레스

간호대학생의 생활스트레스를 측정하기 위하여 대학

생용 생활스트레스 경험 도구(Revised Life Stress Scale for College Student, RLSS-CS)[28]를 사용하였다. 이 도구는 총 50문항으로 대인관계 스트레스에 해당하는 친구, 연인, 가족 및 교수와의 관계와 당면과제 스트레스에 해당하는 학업문제, 경제문제, 장애문제, 가치관문제의 총 8요인으로 구성되어 있으며, 생활사건의 경험 정도를 4점 척도(0: 전혀 그렇지 않다, 3:그렇다)로 재구성하였다. 대학생을 대상으로 한 Chon 등[28]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었고, 본 연구에서는 .94였다.

#### 2.3.2 대처

Amirkhan[29]이 개발한 스트레스 대처전략 평가지(Coping Strategy Inventory, CSI)를 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 스트레스 대처전략 검사지(K-CSI)[30]를 사용하였다. 본 도구는 총 33문항으로 대처유형에 따라 문제해결중심, 회피중심, 사회적 지지추구의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 최근 6개월 동안 경험했던 스트레스 상황에서 문항이 제시하는 대처반응을 취했던 정도에 따라 3점 척도에 표시하도록 되어있으며 점수가 높을수록 해당 대처전략을 많이 사용하는 것이다. 본 연구에서는 문제해결중심 대처와 회피중심 대처 도구만을 사용하였다. Shin 과 Kim[30]의 연구에서 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 문제해결중심 대처 .88, 회피중심 대처 .67이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88과 .81이었다.

#### 2.3.3 우울

청소년과 성인을 대상으로 우울증후군의 역학적 연구를 하기 위하여 미국 정신보건연구원에서 개발한 역학연구-우울 도구(Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D)를 수정보완하고 타당화한 한국어판 역학연구-우울척도(CES-D-K)[31]를 사용하였다. 이 도구는 4점 척도의 20문항으로, 지난 일주일동안 경험한 빈도에 따라 각 문항에 대해 0점(전혀 없었다)에서 3점(매일 있었다)까지 표시하도록 되어있고, 16점을 기준으로 16점 이상이면 임상적 우울을 의미한다. Chon 등[31]의 연구에서 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었고, 본 연구에서는 .83이었다.

#### 2.3.4 안녕감

주관적 안녕감은 Suh 와 Koo[32]가 개발하고 타당화

한 단축형 주관적 안녕감 도구(Concise Measure of Subjective Well-Being, COMOSWB)를 사용하였다. 이 도구는 주관적 안녕감의 핵심요소인 삶의 만족, 긍정 정서, 부정 정서를 측정하는 9문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도이다. 삶의 만족도에 긍정 정서를 더한 후 부정 정서를 뺀 점수이며, 최저 -15점에서 최고 39점이다. 점수가 높을수록 삶의 만족과 긍정 정서 수준이 높으며 부정 정서 수준이 낮다고 해석할 수 있다. Suh와 Koo[32]의 연구에서 고등학교 3학년과 대학교 1학년 학생을 대상으로 삶의 만족, 긍정 정서, 부정 정서 도구의 신뢰도를 확인한 결과 Cronbach's  $\alpha$ 는 .70~.83이었고, 본 연구에서는 .80~.84이었다.

심리적 안녕감은 Ryff[33]가 개발한 심리적 안녕감 도구(Psychological Well-being Scale, PWBS)를 Kim 등[34]이 타당화한 도구를 사용하였다. 이 도구는 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개의 차원을 포함하는 총 46문항의 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것을 의미한다. Kim 등[34]이 한국 성인을 대상으로 한 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .66-.76이었으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었다.

#### 2.4 자료 수집 절차

본 연구는 2016년 4월 1일부터 4월 15일까지 자료를 수집하였으며, 해당 대학의 간호학과장과 담당교수에게 연구의 목적을 설명한 후 협조를 구하였다. 헬싱키 선언에 입각하여 연구대상자의 윤리적 고려를 위해서 학생들에게 연구 목적과 내용 그리고 취지에 대한 사전 설명을 충분히 하고 사생활 보호를 위해 익명성과 비밀보장을 약속하였으며, 연구 참여를 원하지 않는 경우 언제라도 어떠한 불이익이 없이 거부, 중단할 수 있음과 참여자의 자료는 부호화하여 연구목적 이외에는 사용하지 않고 연구가 종료된 이후 모두 폐기할 것임을 알려주었다. 연구대상자는 이러한 연구에 대한 설명을 듣고 연구 참여 동의서에 서면으로 작성한 후 설문조사를 실시하였다. 설문지 작성소요시간은 15~20분 정도였다.

#### 2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 각 변수들의 정도는 기

술통계를 이용하였고, 생활스트레스, 대처, 우울, 안녕감 간의 상관관계는 Pearson's Correlation Coefficient 검증을 실시하였다. 생활스트레스와 우울, 생활스트레스와 안녕감 사이에서 대처의 매개효과를 분석하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 지침에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계로 독립변수와 매개변수와의 회귀분석, 2단계로 독립변수와 종속변수와의 회귀분석, 그리고 3단계로 독립변수, 매개변수 모두와 종속변수와의 회귀분석을 실시하였고, 매개변수가 종속변수에 유의한 영향을 미치고 종속변수에 대한 독립변수의 영향이 2단계 회귀분석보다 3단계 회귀분석에서 감소되었는지 확인하였다. 최종적으로 Sobel test를 시행하여 매개효과의 유의성을 검증하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 연구대상자의 일반적 특성

대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면, 남학생이 23.8%, 여학생이 76.2%로 여학생의 비율이 높았고, 평균연령은 20.7±1.36세였다. 학년은 1학년 27.9%, 2학년 34.7%, 3학년 22.4%, 4학년이 15%였고, 종교가 있는 경우가 32.7%, 없는 경우가 67.3%로 없는 경우가 더 많았다. 주관적 경제 상태는 68.0%가 '중'으로 답했고, 19.0%가 '상', 8.2%가 '하'라고 인식하였다. 성적은 평균 점 3.5-4.0이 48.3%로 가장 많았다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Subjects (N=147)

Characteristics	Categories	n(%) or M(SD)
Gender	Male	35(23.8)
	Female	112(76.2)
Age(yr)	Mean age	20.69(1.36)
	1st	41(27.9)
Grade	2nd	51(34.7)
	3th	33(22.4)
	4th	22(15.0)
Religion	Have	48(32.7)
	None	99(67.3)
Perceived economic status	Low	12( 8.2)
	Middle	100(68.0)
	High	28(19.0)
	Non response	7( 4.8)
Average point	<2.5	2( 1.4)
	2.5~3.0	9( 6.1)
	3.0~3.5	42(28.6)
	3.5~4.0	71(48.3)
	>4.0	23(15.6)

### 3.2 생활스트레스, 대처, 우울, 안녕감의 정도와 상관관계

간호대학생의 생활스트레스는 평균 0.97점(0-3점 척도)이었고, 하위 영역에서 학업문제(2.00점), 가치관문제(1.40점), 장래문제(1.32점), 경제문제(0.91점)의 순으로 점수가 높았다. 대처는 문제해결중심 대처가 2.12점(3점 만점), 회피중심 대처가 1.62점(3점 만점)으로 문제해결중심 대처 점수가 더 높았다. 우울점수는 19.89점(0-60점)으로 우울증상을 일주일에 1-2번 경험하는 것으로 나타났고, 주관적 안녕감 점수는 5.66점(7점 만점), 심리적 안녕감 점수는 3.32점(5점 만점)으로 보통 수준이었다(Table 2).

간호대학생들의 생활스트레스는 우울( $r=.50, p<.001$ ), 회피중심 대처( $r=.53, p<.001$ )와 정적 상관관계를 나타냈고, 주관적 안녕감( $r=-.58, p<.001$ ), 심리적 안녕감( $r=-.62, p<.001$ )과 부적 상관관계를 나타냈다. 문제해결중심 대처는 심리적 안녕감( $r=.36, p<.001$ )과 정적 상관관계를 나타내었고, 회피중심 대처는 우울( $r=.54, p<.001$ )과 정적 상관관계, 주관적 안녕감( $r=-.55, p<.001$ ), 심리적 안녕감( $r=-.49, p<.001$ )과는 부적 상관관계가 있었다. 주관적 안녕감과 심리적 안녕감은 정적 상관관계( $r=.63, p<.001$ )가 있었고, 우울( $r=-.57, p<.001$ ;  $r=-.46, p<.001$ )과는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 3).

Table 2. Scores of Nursing Students' Life Stress, Coping, Depression and Well-being (N=147)

Category	Variables	Min	Max	Mean(SD)
Life stress	Friend	0.00	1.80	0.33(0.48)
	Lover	0.00	2.33	0.62(0.60)
	Family	0.00	2.67	0.62(0.68)
	Faculty	0.00	3.00	0.56(0.59)
	Grade	0.14	3.00	2.00(0.57)
	Economy	0.00	2.86	0.91(0.79)
	Future	0.00	3.00	1.32(0.69)
	Value	0.17	3.00	1.40(0.70)
	Total	0.14	2.14	0.97(0.43)
Coping	Problem solving coping	1.00	3.00	2.12(0.40)
	Avoidance coping	1.00	2.82	1.62(0.42)
Depression		2.00	50.00	19.89(8.09)
Well-being	Subjective well-being	-1.67	12.00	5.66(2.59)
	Psychological well-being	2.22	4.49	3.32(0.38)

Table 3. The Relationship among Nursing Students' Life Stress, Coping and Well-being

Variables	LS	PSC	AC	DEP	SWB
LS	1				
PSC	-.10	1			
AC	.53**	.02	1		
DEP	.50**	.07	.54**	1	
SWB	-.58**	-.01	-.55**	-.57**	1
PWB	-.62**	.36**	-.49**	-.46**	.63**

LS=Life Stress, PSC=Problem Solving Coping, AC=Avoidance Coping, DEP=Depression, SWB=Subjective Well-Being, PWB=Psychological Well-Being  
\*  $p<.01$ , \*\*  $p<.001$

### 3.3 생활스트레스와 우울과의 관계에서 회피중심 대처의 매개효과

회피중심 대처의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 회귀분석조합에 따른 매개효과검증 절차와 Sobel test를 이용하였다. 본 연구에서 대처전략 중 문제해결중심 대처는 독립변수인 대학생활 스트레스와 상관성이 유의하지 않았기 때문에 매개효과 검증에서 제외하고, 회피중심 대처의 매개효과만을 검증하였다. 다중공선성 진단결과 공차한계(tolerance)는 0.72로 0.1이상이었으며, 분산팽창인자(Variation Inflation Factor, VIF)는 1.39로 10미만이었으며, 상태지수는 1.0~10.17로 15미만으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 Dubin Watson 검정결과는 1.80~2.07로 2에 가까워 모형의 오차항 간에 자기상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 정규성 분포 가정을 만족하였다.

생활스트레스와 우울 사이에서 회피중심 대처의 매개효과를 분석한 결과, 1단계에서 생활스트레스는 회피중심 대처를 정적 방향으로 유의하게 설명하고 있으며( $\beta=.53, p<.001$ ), 2단계에서 생활스트레스는 우울을 부적 방향으로 유의하게 설명하였다( $\beta=.50, p<.001$ ). 3단계에서 생활스트레스와 회피중심 대처를 함께 투입하였을 때, 생활스트레스( $\beta=.30, p<.001$ )와 회피중심 대처( $\beta=.38, p<.001$ ) 모두 간호대학생의 우울에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활스트레스가 간호대학생의 우울에 미치는 영향력이 감소하였으며, Sobel test에서 유의한 것으로 나타났다( $Z=4.08, p<.001$ ). 따라서 간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 회피중심 대처는 부분 매개변수의 역할을 하는 것으로 나타났다(Table 4).

**Table 4.** Mediating Effects of Avoidance Coping between Nursing Students' Life Stress and Depression

Step	Predictors	$\beta$	t	Adj. R <sup>2</sup>	F	Sobel test(Z)
1	LS→AC	.53	7.54**	.28	56.83**	
2	LS→DEP	.50	7.00**	.25	48.94**	
3	AC→DEP	.38	4.85**			
	LS→DEP	.30	3.80**	.35	40.06**	4.08**

LS=Life Stress, AC=Avoidance Coping, DEP=Depression  
\* p<.01, \*\* p<.001

### 3.4 생활스트레스와 안녕감과의 관계에서 회피중심 대처의 매개효과

생활스트레스와 주관적 안녕감 사이에서 회피중심 대처의 매개효과를 분석한 결과, 1단계에서 생활스트레스는 회피중심 대처를 정적 방향으로 유의하게 설명하고 있으며( $\beta=.53, p<.001$ ), 2단계에서 생활스트레스는 주관적 안녕감을 부적 방향으로 유의하게 설명하였다( $\beta=-.58, p<.001$ ). 3단계에서 생활스트레스와 회피중심 대처를 함께 투입하였을 때, 생활스트레스( $\beta=-.39, p<.001$ )와 회피중심 대처( $\beta=-.34, p<.001$ ) 모두 간호대학생의 주관적 안녕감에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활스트레스가 간호대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향력이 감소하였으며, 이는 Sobel test로도 입증되었다( $Z=-3.88, p<.001$ ). 따라서 간호대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감과의 관계에서 회피중심 대처는 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다(Table 5).

생활스트레스와 심리적 안녕감 사이에서 회피중심 대처의 매개효과를 분석한 결과, 1단계에서 생활스트레스는 회피중심 대처를 정적 방향으로 유의하게 설명하였고( $\beta=.53, p<.001$ ), 2단계에서 생활스트레스는 심리적 안녕감을 부적 방향으로 유의하게 설명하였다( $\beta=-.62, p<.001$ ). 마지막으로 3단계에서 생활스트레스와 회피중심 대처를 함께 투입하였을 때, 생활스트레스( $\beta=-.50, p<.001$ )와 회피중심 대처( $\beta=-.23, p=.003$ ) 모두 간호대학생의 심리적 안녕감에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활스트레스가 간호대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 감소하였으며, Sobel test에서도 유의한 것으로 나타났다( $Z=-2.81, p<.001$ ). 따라서 간호대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서도 회피중심 대처는 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다(Table 5).

**Table 5.** Mediating Effects of Avoidance Coping between Nursing Students' Life Stress and Well-Being

Step	Predictors	$\beta$	t	Adj. R <sup>2</sup>	F	Sobel test(Z)
1	LS→AC	.53	7.54**	.28	56.83**	
2	LS→SWB	-.58	-8.48**	.33	71.90**	
3	AC→SWB	-.34	-4.53**			
	LS→SWB	-.39	-5.25**	.41	51.08**	-3.88**
1	LS→AC	.53	7.54**	.28	56.83**	
2	LS→PWB	-.62	-9.59**	.38	92.03**	
3	AC→PWB	-.23	-3.01*			
	LS→PWB	-.50	-6.76**	.42	53.12**	-2.81*

LS=Life Stress, AC=Avoidance Coping, SWB=Subjective Well-Being, PWB=Psychological Well-Being  
\* p<.01, \*\* p<.001

## 4. 논의

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 대처가 우울과 안녕감에 미치는 영향에서 대처의 매개효과를 규명하고자 수행하였으며, 주요 연구결과를 중심으로 논의하고자 한다.

간호대학생들은 생활스트레스 중 학업, 가치관, 장애, 경제문제 등 당면과제 스트레스를 많이 경험하였고, 그 중 학업문제로 인한 스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이는 대학생들 중 학업 및 진로 등의 학교스트레스로 가장 갈등을 많이 경험하고 있는 것으로 보고한 기존의 연구들[2, 10, 25]과 일관된 결과이다. 또한 간호대학생의 우울 정도는 19.89점으로 같은 도구로 측정한 선행연구의 18.27점[10], 19.23점[14]보다 높았고, 이는 전반적으로 경한 정도의 우울이 있음을 의미한다[17]. 우울은 정상적 범주에서부터 정신치료의 도움이 필요한 비정상적 범주에 이르기까지 연속적 특징이 있어 [4], 경한 우울 수준이어도 적극적인 우울관리가 필요하다[17]. 따라서 학생 상담 및 지도시 간호대학생의 학업과 진로문제 스트레스를 핵심적으로 다룰 필요가 있고, 우울한 학생을 조기에 발견할 수 있도록 학과 차원에서 상담체계를 구축하고 대학생활 스트레스 및 우울 관리 프로그램을 개발하여 지원하는 것이 필요할 것이다.

본 연구에서 간호대학생들은 생활스트레스가 높을수록 우울을 많이 경험하는 것으로 나타났고, 생활스트레스는 우울에 직접적으로 영향을 미치는 요인이었다. 이는 대학생들의 생활스트레스가 우울에 영향을 미치는 중

요한 요인임을 밝힌 선행연구들[2-4]과 일치하는 결과였고, 특히 간호대학생의 학교생활이나 전공불일치, 성적 등으로 인한 학업스트레스가 우울의 유발요인임을 밝힌 연구[16]나, 간호대학생의 스트레스가 높을수록 우울 정도가 높은 것으로 나타난 연구들을[10,14,17,18] 지지하는 것이다. 간호대학생은 많은 양의 학습을 수행해야 하고 임상실습을 통해 실무에 조기 노출되는 경험으로 인하여 스트레스와 우울이 높아질 수 있다[35]. 간호대학생의 우울을 예방하고 관리하기 위해서 효율적 스트레스 관리가 필수적이므로, 간호대학생의 우울 중재프로그램에 스트레스 유발 요인을 확인하고 스트레스 증상을 조기에 발견하고 관리하는 중재가 포함되어야 할 것이다.

간호대학생들은 생활스트레스가 높을수록 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 저하되는 것으로 확인되었다. 이는 국내 간호대학생을 대상으로 스트레스와 주관적 행복감[20], 취업스트레스와 주관적 행복감[36], 스트레스와 행복지수[37]간의 부적 상관관계를 보고한 연구들뿐만 아니라, 일반 대학생을 대상으로 스트레스와 주관적 안녕감의 부적 상관성을 보고한 연구들[6,7]을 지지하는 결과이다. Por 등[35]의 연구에서도 간호대학생의 스트레스와 안녕감이 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

또한 간호대학생의 스트레스와 임상실습 스트레스가 낮을수록 심리적 안녕감은 높은 것으로 확인된 연구[13]나, 일반 대학생들의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 부정적으로 영향을 미치는 요인임을 보고한 연구[5,7] 결과와도 일치하는 것이다. 간호대학생은 일반대학생에 비해 주관적 안녕감이 낮고[19], 스트레스 수준이 높을수록 우울, 자살생각 등과 같은 심리적 장애를 경험하는 것으로 나타났다[10]. 따라서 간호대학생들의 안녕감 증진을 위한 중재방안으로 대학생활 전반에 걸친 스트레스 요인을 확인하고 관리하는 것이 효과적인 전략일 것이다.

한편 간호대학생의 생활스트레스는 회피중심 대처와 정적 상관관계가 있었지만, 문제해결중심 대처와의 상관관계는 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 즉 생활스트레스 수준이 높을수록 회피중심 대처를 많이 이용하지만, 문제해결중심 대처는 생활스트레스 수준과는 별 상관성이 없는 것으로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 문제중심 대처는 생활스트레스, 자살생각과 상관성이 없었지만 정서중심 대처는 생활스트레스, 자살생각과 정적 상관성이 있는 것으로 확인된 연구[25]와 유사한 결과이다. 반면 간호대학생의 스트레스가 문제중심 대처와

부적 상관관계를, 정서중심 대처와는 정적 상관관계가 있음을 보고한 연구[38]나 문제중심 대처가 스트레스와 부적 상관관계를 보이고, 정서중심 대처는 스트레스와 상관관계가 없는 것으로 나타난 연구[14] 결과와는 차이가 있었다.

Lazarus 와 Folkman[23]은 스트레스를 변화시킬 수 있다고 지각하는 경우에는 문제중심 대처를, 변화시킬 수 없다고 지각하는 경우에는 정서중심 대처를 많이 이용한다고 하였다. 대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 문제중심 대처의 조절효과를 검증한 연구[2]에서도 대학생의 스트레스 수준이 낮을 때는 문제중심 대처를 사용할수록 우울이 감소하였지만, 스트레스 수준이 높아지면 문제중심 대처 고집단의 경우 상대적으로 우울의 감소폭이 적어 문제중심 대처가 역완충 작용을 하는 것으로 보고하였다. 이처럼 대처는 스트레스 수준이나 상황에 따라 서로 다른 효과를 가질 수 있는데, 본 연구에서는 스트레스를 수준별로 분류하지 않고 분석했기 때문에 스트레스와 문제해결중심 대처 간의 상관성이 유의하지 않게 나타난 것으로 생각된다. 추후 연구에서는 스트레스의 수준별로 대처와의 관계를 확인하고, 대처전략의 다양한 하위 체계를 구분하여 그 기능을 살펴볼 필요가 있을 것이다.

대처전략에서 회피중심 대처의 사용은 간호대학생들의 우울과 정적 상관관계가 있었고, 주관적 및 심리적 안녕감과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타나, 회피중심 대처가 부정적 결과를 초래하는 비효과적인 전략인 것으로 확인되었다. 이는 회피대처를 사용한 청소년의 우울 성향이 가장 높았다는 연구[39]나, 회피중심 대처가 간호대학생의 안녕감에 영향을 미치는 가장 강한 부정적 예측요인임을 확인한 연구[12]를 지지하는 결과이다. 또한 대학생을 대상으로 소극적 대처를 할수록 우울이 높아진 것으로 나타난 연구[40], 간호대학생들을 대상으로 정서중심 대처가 우울이나 자살생각과 정적 상관관계를 나타낸 연구들[14,25]과도 맥을 같이 한다. 회피중심 대처는 정서중심적 대처에서 가장 주요하게 구분되는 차원으로, 스트레스 상황에 대한 생각을 피하거나 경험하지 않으려는 전략들로 구성되며[29], 일시적으로 부정적 정서를 감소시키는데 도움이 될 수 있으나, 장기적으로는 정서조절에 효과적이지 않거나 오히려 심리적 어려움을 초래할 수 있다. 따라서 간호대학생이 경험하는 부적응적인 정서반응과 관련된 대처방식을 확인하고, 회피중심

대처를 주로 사용하고 있다면 좀 더 효율적이고 적극적인 대처방식을 사용하도록 훈련한다면 우울을 감소시키고 안녕감을 증진시키는데 도움이 될 수 있다.

한편 문제해결중심 대처는 간호대학생의 우울 및 주관적 안녕감과 유의한 상관이 없었지만, 심리적 안녕감과는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 대학생이나 청소년을 대상으로 문제중심 대처나 적극적 대처방식을 사용할수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 확인된 선행연구들[41,42]과 일치하는 것이다. 하지만 일반대학생을 대상으로 문제중심 대처가 주관적 안녕감에 해당하는 인지적·정서적 안녕감[6], 생활만족도[40]와 정적 상관을 보이고, 우울과는 부적 상관을 보고한 연구들[2,40]이나, 간호대학생을 대상으로 문제중심 대처의 사용이 우울과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타난 연구[14]와는 차이가 있었다. 문제중심 대처는 개인이 적응과정에서 어려움에 부딪힐 때 회피하려 하지 않고, 문제를 해결하려는 의지를 갖고 주변 대처 자원들을 찾으려는 적극적이고 긍정적 대처방식이다. 문제중심 대처는 간호대학생의 대학생활 적응에 중요하게 영향을 미치는 요인으로 나타났고[43], 심리적 건강에 긍정적 영향을 미친다[42]. 따라서 심리적 안녕감의 수준이 낮은 간호대학생들은 스트레스 상황에서 자신이 어떻게 행동하는지를 탐색하게 하고, 회피중심 대처를 주로 사용하는 경우 당면한 문제를 직접적으로 다루는 문제중심 대처 전략을 향상시키도록 중재하여야 할 것이다.

본 연구에서 대처의 매개효과를 분석한 결과, 회피중심 대처는 간호대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 부분 매개효과를 나타냈는데, 이는 생활스트레스가 간호대학생의 우울에 직접적인 영향을 미치고, 동시에 회피중심 대처를 매개하여 우울을 발생시키는 경로를 나타내는 것이다. 즉, 생활스트레스 자체만으로 우울이 발생될 수 있고, 특히 스트레스 상황에서 회피중심 대처를 사용함으로써 우울이 발생될 가능성이 증가한다는 것이다. 본 연구결과는 간호대학생을 대상으로 당면과제 스트레스와 자살생각과의 관계에서 정서중심 대처방식이 부분매개변인으로 작용한다고 밝힌 연구[25]와 일맥상통한다. 한편 여자대학생을 대상으로 대처방식의 매개효과를 검증한 연구[3]에서는 문제중심 대처를 많이 사용하면 우울이 감소하고, 정서중심 대처를 많이 사용하게 되면 우울이 증가하여 스트레스와 우울간의 관계에서 대처기전의 매개효과를 확인하였는데, 본 연구에서는 회피

중심 대처만 생활스트레스와 우울간의 매개변수로서 유의하였다. 이는 부적응적 대처가 우울, 불안과 스트레스의 주요 예측변수였고, 적응적 대처는 유의미한 예측변수가 아니었기 때문에 부적응적 대처 행동을 감소시키는 것이 우울, 불안, 스트레스를 감소시키는데 보다 긍정적 효과가 있을 것이라는 Mahmoud 등[44]의 주장을 지지하는 결과이다.

또한 회피중심 대처는 간호대학생의 생활스트레스와 주관적, 심리적 안녕감과의 관계에서 부분 매개효과가 있었고, 이는 생활스트레스가 간호대학생의 안녕감에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 회피중심 대처를 매개로 간접적으로도 영향을 미치고 있음을 의미한다. 본 연구 결과는 스트레스가 간호대학생의 안녕감에 영향을 미치는 중요한 예측요인임을 확인한 선행연구들[20,36,37]과 일치한 결과이고, 회피중심 대처를 매개로 간호대학생의 안녕감이 감소될 수 있음을 나타내는 것이다. Gibbons 등[12]의 연구에서도 회피대처는 간호대학생의 심리적 고통을 예측하는 가장 설명력이 강한 요인이었고, 현장 실습 관련 스트레스와 소진감 사이에서 매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 즉 간호대학생들이 스트레스 상황에서 고통스러운 상황이나 감정, 사고를 피하고자 회피적 전략을 많이 사용하게 되면 심리적 적응능력이 감소될 수 있다. 회피중심 대처와 유사한 개념으로써 경험회피는 인지처리 과정으로, 부정적인 개인의 경험이 일어났을 때 이에 접촉하지 않고, 이들 경험이나 이것을 일으키는 상황을 바꾸려고 행동을 취하는 것이다[45]. 경험회피는 정신 병리를 일으키는 건강하지 못한 기능적인 차원이기 때문에, Hayes 등[45]은 심리적 유연성을 발달시키기 위한 중재방법으로 고통스러운 생각이나 감정, 상황을 회피하지 않고 수용(acceptance)하는 것을 제시하였다. 따라서 경험회피를 감소시키고 개인적 경험을 있는 그대로 수용하도록 돕는 수용-전념치료를 스트레스 관리 프로그램에 접목시킨다면 회피하려는 데 쓰던 에너지를 가치 있는 목표를 달성할 수 있는 행동에 사용할 수 있게 되어 회피적 대처를 감소시키고 부적응적 정서 반응을 감소시키는데 효과적일 것으로 생각된다.

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스와 우울 및 안녕감 간의 관계에서 스트레스 대처방식의 하나인 회피중심 대처가 부분 매개변인으로 작용함을 보여주었다. 이는 스트레스 사건에 대한 개인의 반응이 대처행동에 의해 매개된다는 스트레스 평가와 대처이론[23]의 주장에

부합되는 것이다. 따라서 스트레스 상황에 처한 간호대학생들의 정서적·심리적 적응을 돕는 중재 프로그램 계획 시 우선 간호대학생이 경험하고 있는 스트레스 유형 및 정도와 스트레스에 대한 부적절한 대처방식의 사용 여부를 확인하고, 회피중심 대처를 감소시키는 전략에 초점을 맞추는 것이 유용할 것이다. 즉 간호대학생이 경험하는 부적응적인 정서반응과 관련된 대처방식을 확인하여 회피중심 대처를 감소시키고 건설적인 대처전략을 교육 및 훈련하는 스트레스대처 중재프로그램을 개발하고 적용하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

## 5. 결론

본 연구는 생활스트레스와 대처가 간호대학생의 우울 및 주관적·심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악하고, 대처의 매개효과가 있는지 확인하기 위한 상관성 조사연구이다.

본 연구결과에 의하면 간호대학생의 우울은 생활스트레스( $r=.50$ ), 회피중심 대처( $r=.54$ )와 정적 상관관계를 나타내었고, 주관적 안녕감은 생활스트레스( $r=-.58$ ), 회피중심 대처( $r=-.55$ )와 부적 상관관계를 나타내었다. 간호대학생의 심리적 안녕감은 생활스트레스( $r=-.62$ ), 회피중심 대처( $r=-.49$ )와 부적 상관관계를 나타내었고, 문제해결중심 대처( $r=.36$ )와 정적 상관관계를 나타내었다. 또한 회피중심 대처의 매개효과를 검증한 결과, 생활스트레스와 우울 사이에서 부분 매개하는 것으로 나타났고 ( $Z=4.08$ ), 생활스트레스와 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 사이에서도 부분 매개하는 것으로 나타났고 ( $Z=-3.88$ ,  $Z=-2.81$ ). 이는 생활스트레스가 우울과 안녕감에 미치는 영향에서 회피중심 대처의 사용 정도가 핵심적 역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 생활스트레스 수준이 높은 간호대학생들의 우울을 감소하고 안녕감을 증진시키기 위해서는 우선적으로 간호대학생들의 스트레스 정도와 사용하는 스트레스 대처를 확인하는 것이 필요하며, 회피중심 대처를 감소하고 좀 더 효율적인 대처 전략을 활용할 수 있도록 스트레스 관리 프로그램을 제공하는 것이 필요하다. 이상의 연구결과를 토대로 다양한 스트레스 대처 유형별로 매개효과와 조절효과를 비교 검증하는 연구와 우울 예방 및 안녕감 증진을 위한 스트레스 대처 중재프로그램의 개발과 중재 연구를 제언한다.

## References

- [1] K. K. Chon, K. H. Kim, "Development of the revised life stress scale for college students", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 10, no. 1, pp. 137-158, 1991.
- [2] E. H. Lee, "Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations", *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 9, no. 1, pp. 25-48, 2004.
- [3] S. J. Gong, E. H. Lee, "Mediation effect of coping between life stress and depression in female college students", *The Korean Journal of Woman Psychology*, vol. 11, no. 1, pp. 21-40, 2006.
- [4] G. H. Park, "Development of a structural equation model to estimate university students' depression", *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol. 38, no. 6, pp. 779-788, 2008.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.4040/JKAN.2008.38.6.779>
- [5] N. M. Kim, S. S. Kim, "Mediation effects of social support and resilience between life stress and psychological well-being among Korean college students", *Korean Journal of Counseling*, vol. 14, no. 2, pp. 1125-1144, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.2.201304.1125>
- [6] H. Ko, M. Lee, "The effects of flow on stress and well-being in Korean college students: the moderating effect of flow and the mediating effect of coping strategies", *The Korean Journal of Stress Research*, vol. 21, no. 4, pp. 283-292, 2013.
- [7] J. Y. Paik, S. G. Seo, "The influence of life stress on well-being: meaning in life as moderator", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 33, no. 3, pp. 509-529, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2014.33.3.004>
- [8] Ministry of Health and Welfare, *The epidemiological survey of mental disorders in Korea*, Ministry of Health and Welfare, 2011.
- [9] P. Burnard, D. Edwards, K. Bennett, H. Thaibah, V. Tothova, D. Baldacchino, P. Bara, J. Myteveli, "A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and Wales", *Nurse Education Today*, vol. 28, no. 2, pp. 134-145, 2008.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2007.04.002>
- [10] S. K. Cha, E. M. Lee, "Comparison of stress, depression and suicidal ideation between nursing students and students of other majors", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 20, no. 4, pp. 650-658, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.650>
- [11] H. R. Hakojärvi, L. Salminen, R. Suhonen, "Health care students' personal experiences and coping with bullying in clinical training", *Nurse Education Today*, vol. 34, no. 1, pp. 138-144, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2012.08.018>
- [12] C. Gibbons, M., Dempster, M. Moutray, "Stress, coping and satisfaction in nursing students", *Journal of Advanced Nursing*, vol. 67, no. 3, pp. 621-632, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05495.x>

- [13] Y. S. Kim, J. Y. Seo, "Construction of the structural equation model on college adaptation in nursing students", *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, vol. 26, no. 6, pp. 1439-1452, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.7465/jkdi.2015.26.6.1439>
- [14] 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. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2010.16.1.014>
- [15] P. Klainin-Yobas, O. Keawkerd, W. Pumpuang, C. Thunyadee, W. Thanoi, H. G. He, "The mediating effects of coping on the stress and health relationships among nursing students: a structural equation modelling approach", *Journal of Advanced Nursing*, vol. 70, no. 6, pp. 1287-1298, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/jan.12283>
- [16] S. H. Shin, "The effect of academic stress and the moderating effects of academic resilience on nursing students' depression", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing education*, vol. 22, no. 1, pp. 14-24, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
- [17] S. J. Yu, M. R. Song, E. M. Kim, "Factors influencing depression among nursing students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 20, no. 1, pp. 71-80, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.71>
- [18] S. H. Jeong, S. H. Park, "Relationship among Stress, Depression, and Satisfaction to Clinical Practice among Nursing Students", *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, vol. 16, no. 1, pp. 47-54, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.7587/kjrehn.2013.47>
- [19] W. H. Jun, K. S. Cha, K. L. Lee, "Factors affecting subjective well-being in nursing students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 21, no. 2, pp. 276-284, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.2.276>
- [20] H. S. Park, "Stress, yangsaeng and subjective happiness among female undergraduate nursing students in the republic of Korea", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 20, no. 4, pp. 471-481, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.471>
- [21] C. Segrin, A. Hanzal, C. Donnerstein, M. Taylor, T. J. Domschke, "Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress", *Anxiety Stress & Coping*, vol. 20, no. 3, pp. 321-329, 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10615800701282252>
- [22] D. P. Moreira, A. R. F. Furegato, "Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses", *Latin American Journal of Nursing*, vol. 21, pp. 155-162, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-11692013000700020>
- [23] R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer Pub. Co, 1984.
- [24] J. H. Ha, S. H. An, "The verification of a structural relationship model of suicidal ideation to stress, coping styles, perfectionism, depression, and impulsivity", *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, vol. 20, no. 4, pp. 1149-1171, 2008.
- [25] P. N. Park, "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*, vol. 29, no. 1, pp. 1-10, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2016.29.1.1>
- [26] E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith, "Subjective well-being: Three decades of progress", *Psychological Bulletin*, vol. 125, pp. 276-302, 1999. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- [27] C. L. M. Keyes, D. S. Shmotkin, C. D. Ryff, "Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 82, no. 6, pp. 1007-1022, 2002. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- [28] K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Lee, "Development of the revised life stress scale for college students", *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 5, no. 2, pp. 316-335, 2000.
- [29] J. H. Amirkhan, "A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 59, no. 5, pp. 1066-1074, 1990. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- [30] H. J. Shin, C. D. Kim, "A validation study of coping strategy indicator(CSI)", *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, vol. 14, no. 4, pp. 919-935, 2002.
- [31] K. K. Chon, S. C. Choi, B. C. Yang, "Integrated adaptation of CES-D in Korea", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 6, no. 1, pp. 59-76, 2001.
- [32] E. K. Suh, J. S. Koo, "A concise measure of subjective well-being (COMSSWB): Scale development and validation", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 25, no. 1, pp. 95-113, 2011.
- [33] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it?: exploitation on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, pp. 1069-1081, 1989. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- [34] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha, "Analyses on the construct of psychological well-being(PWB) of korean male and female adults", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 15, no. 2, pp. 19-39, 2001.
- [35] J. Por, L. Barriball, J. Fitzpatrick, J. Roberts, "Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students", *Nurse Education Today*, vol. 31, no. 8, pp. 855-860, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2010.12.023>
- [36] S. H. Kim, S. H. Lee, "The Influence of job-seeking stress, career decision-making self-efficacy, self-esteem and academic achievement on nursing students' happiness", *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, vol. 27, no. 1, pp. 63-72, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2015.27.1.63>
- [37] Y. S. Kim, M. Y. Han, "Factors influencing happiness index of nursing students", *The Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, vol. 21, no. 5, pp. 501-510, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.11111/jkana.2015.21.5.501>
- [38] C. Y. Kim, "Self-differentiation, stress level and stress coping strategies of nursing students", *The Journal of*

*Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 12, no. 2, pp. 238-247, 2006.

- [39] A .G. Horwitz, R. M., Hill, C. A. King, “Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation”, *Journal of Adolescence*, vol. 34, no. 5, pp. 1077-1085, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.10.004>
- [40] H J. Kim, Y. M. .Baek, “The effects of optimism and stress coping styles on depression and life satisfaction”, *Korea Journal of Counseling*, vol. 7, no. 3, pp. 683-699, 2006.
- [41] K. H. Ham, B. H. Byeon, S. M. Cheon, “The relationship between gratitude and psychological well-being in adolescents: the moderating effect of stress coping strategy”, *Korea Journal of Counseling*, vol. 12, no. 6, pp. 2163-2176, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.12.6.201112.2163>
- [42] H. F. Wang, M. C. Yeh, “Stress, coping, and psychological health of vocational high school nursing students associated with a competitive entrance exam”, *Journal of Nursing Reserch*, vol. 13, no. 2, pp. 106-116, 2005.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/01.jnr.0000387532.07395.0b>
- [43] J. W. Lee, Y. S. Eo, “Effect of clinical stress and stress coping on college adjustment in nursing students”, *The Korean Journal of Health Service Management*, vol. 7, no. 2, pp. 125-134, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2013.7.2.125>
- [44] J. S. Mahmoud, R. Staten, L. A. Hall, T. A. Lennie, “The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles”, *Issues Mental Health Nursing*, vol. 33, no. 3, pp. 149-156, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- [45] S. C. Hayes, J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda, J. Lillis, “Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 44, no. 1, pp. 1-25, 2006.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

이 은 숙(Eun-Sook Lee)

[정회원]



- 1994년 2월 : 경희대학교 대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2002년 8월 : 경희대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 1996년 3월 ~ 2014년 2월 : 전남 과학대학교 간호학과 교수
- 2014년 3월 ~ 현재 : 경남과학기술대학교 간호학과 교수

<관심분야>

정신건강, 건강위협행동, 알콜중독