

보건계열 대학생의 부정정서 극복력이 대학생활스트레스에 미치는 영향

최정옥*, 최유진, 엄숙
영산대학교 치위생학과

The effect of resilience of the negative emotion in health-related university student on the stress of university life

Jung-Ok Choi^{*}, Yu-Jin Choi, Suk Eom

Department of Dental Hygiene, Youngsan University

요약 본 연구는 보건계열 대학생의 부정정서 극복력과 대학생활 스트레스, 스트레스 반응 관계에서 매개효과를 검증하고자 시행하였다. 연구의 방법으로는 경상남도 소재의 보건계열 대학생 284명을 대상으로 설문조사를 시행하였다. 자료의 분석은 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 상관분석, 회귀분석을 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같이 나타났다. 보건계열 학생의 부정정서 극복력은 평균 4.49로 나타났으며 대학생활 스트레스는 2.74로 나타났다. 스트레스 반응에 대해서는 공격성 반응이 1.76으로 가장 낮았고, 피로반응이 2.71로 가장 높았다. 부정정서 극복력과 스트레스 반응, 대학생활 스트레스의 관계를 상관분석 한 결과, 부정정서 극복력은 대학생활 스트레스, 스트레스 반응과 부적상관을 이루는 것으로 나타났다. 부정정서 극복력은 스트레스 반응을 완화시키는 과정을 통해 대학생활 스트레스를 해소하는 것으로 나타났으며 스트레스 반응 하위요인에서도 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 극복력은 대학생활 스트레스와 그에 따른 반응에 영향을 미치고 있는 것으로 보인다. 그러므로 보건계열 대학생 중 대학생활 스트레스에 노출되어 있는 학생에게는 부정정서 극복력이 스트레스 반응을 완화시키는 방법이 될 수 있으며, 스트레스 반응의 하위요인에 맞는 적절한 스트레스 완화방법이 요구되어 진다.

Abstract The purpose of this study was to determine the mediating effects of stress associated with university life and the stress response of university students' resilience towards the negative emotions of health department students. As a research method, 284 students in the health department of Gyeongsangnamdo were surveyed. Data were analyzed in terms of frequency, correlation and regression using SPSS 22.0 program. The results of the study were as follows. The mean score of resilience towards negative emotions among students in the health department was 4.49, while stress associated with university life was 2.74. As a result of the correlation analysis among resilience towards negative emotion, stress response and stress associated with university life, the negative emotion was found to have a negative correlation with the stress associated with university life and the stress response. Resilience towards negative emotions was found to reduce the stress associated with university life by mitigating the stress response. Therefore, in this study, resilience appears to affect the stress associated with university life and the students' response to it. Therefore, for students in the health department who are exposed to stress associated with university life, the resilience towards negative emotions may be a way of alleviating the stress response.

Keywords : Health department student, Mediating effect, Negative emotion, Resilience, Stress response, University life, University stress

*Corresponding Author : Jung-Ok Choi(Youngsan Univ.)

Tel: +82-2-777-7777 email: jochoi@ysu.ac.kr

Received November 16, 2016

Revised December 1, 2016

Accepted January 6, 2017

Published January 31, 2017

1. 서론

급속한 과학문명의 발달은 생활을 편리하고 간편하게 만들었지만 그에 대한 역효과로 현대인에게 스트레스, 우울, 부정정서와 같은 정신적 부담을 야기 시켰다. 스트레스는 우리 생활과 긴밀하게 관련을 보이고 있으며 스트레스 반응은 신체, 심리에 영향을 주어 나타나는 신체 증상이라고 보고 했다[1].

대학생은 심리 사회적 발달과정 중에서 초기 성인기에 속하는 시기이지만[2]우리나라의 교육 여건을 고려하면 이러한 발달이 제대로 이루어지지 않고 대학 입학 후에 인간관계에서의 갈등, 학업, 취업 등과 관련한 문제를 겪으며 스트레스를 경험한다. 선행 연구에서도 대학생들이 대학생활에서 가장 많이 경험하고 있는 스트레스는 학업, 인간관계, 진로 등이라고 밝힌 바 있다[2-5]. 이러한 대학생들의 스트레스는 다양한 신체, 정신적 증상으로 발현되기도 하고 생리적, 행동적, 정서적 증상을 악화시키기도 한다[6,7].

스트레스 상황에서 일반적으로 부정적 정서가 쉽게 유발되며, 본인의 부정적 기분을 바꾸는 것이 가능하다고 판단하는 사람은 실제적으로 기분을 변화하는 대처전략을 선택한다고 알려져 있다[8]. 부정적 정서에 대해 극복하고자 하는 의지가 낮다는 것은 스트레스 상황을 회피하거나 그 정서에 머물러 걱정만으로 그치는 소극적인 행동을 보이는 것을 의미하며 스트레스 반응의 다양한 유형으로 표출되기도 한다. 또한, 스트레스가 많아서 자신의 경험이 부정적으로 인식될수록 학습동기와 성적은 저하되고, 나아가 부정적 순환이 이루어져 학습동기와 성적을 더욱 저하시키는 결과를 초래한다[9,10].

보건계열 대학생은 다른 전공의 대학생에 비해 다양한 전공과목과 엄격한 기준의 임상실습을 겸하고 있으며 짧은 기간에 과중한 학습을 통해 지식을 습득해야 하는 어려움으로 인해 더 많은 스트레스에 노출되어 있다고 알려져 있다[11]. 보건계열의 전공 커리큘럼 및 국가고시에 대한 근본적인 스트레스를 해결하기는 어렵다. 하지만 이러한 스트레스 상황을 긍정적으로 반응하고 적극적인 극복 태도로 대처해 나가야 할 것으로 보인다.

기존 연구에서는 간호 대학생, 일반 대학생에 대한 스트레스와 우울과 같은 부정적 정서에 대한 연구들이 있지만, 보건 계열 학생을 대상으로 하여 부정적 정서 극복과 상관된 스트레스 반응에 대한 연구는 매우 미비한 실

정이다.

이에 본 연구는 보건계열 대학생을 대상으로 대학생활 스트레스에 대한 스트레스 반응과 부정적 정서 극복과의 상관관계를 파악하여 보건계열 대학생에게 학교생활에 대한 스트레스를 보다 효율적으로 관리하고 긍정적 반응을 유도할 수 있는 방안을 모색하기 위해 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다. 따라서 연구의 목적은 보건계열 대학생의 스트레스 정도와 반응을 분석하고 이러한 스트레스 반응과 스트레스, 부정적 정서 극복력 사이의 관계를 확인하고자 한다. 더불어 부정적 정서 극복력이 스트레스에 미치는 영향에 대한 반응의 매개효과까지 검증하고자 한다.

2. 연구대상 및 방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 부산광역시와 경상남도에서 소재한 보건계열 대학생으로 선정하였다. 연구의 목적을 이해하고 자발적인 참여로 서면에 동의한 보건계열에 해당하는 치위생학과, 간호학과, 물리치료학과의 학생을 대상으로 설문지 각 항목에 대한 서명을 한 후 개별자기입식 설문지에 의한 조사를 실시하였다. 2016년 5월 30일부터 6월 10일까지 2주 동안 설문지에 응답하게 하고 조사 완료된 설문지는 우편으로 회수하였다. 설문에 응답한 조사대상자 301명 중 각 항목에 대한 응답이 완료되지 않은 불성실한 자료 17명을 제외한 284(94.3%)부를 최종 분석하였다.

2.2 연구방법

본 연구의 도구는 Park[12]의 논문을 근거로 본 연구의 취지에 맞게 수정 보완하여 사용하였다. 설문내용은 대상자의 부정정서 극복력, 스트레스 반응, 대학생활스트레스로 구분된다. 부정정서 극복력은 25문항의 7점 Likert 척도로써 점수가 높을수록 부정정서 극복력이 높음을 의미하고, 스트레스 반응은 39문항의 5점 Likert 척도이며, 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절의 6개 반응유형이 있으며, 점수가 높을수록 스트레스에 대해 반응이 강함을 의미한다. 대학스트레스는 대학생활 중 경험할 수 있는 스트레스에 관한 39문항의 5점 Likert 척도로써 점수가 높을수록 대학생활스트레스가 높음을

의미한다. 각 세부 요인별 Cronbach의 α 계수는 부정정서 극복력 .914, 스트레스 반응 .960, 스트레스 반응의 하위요인 .794~.870, 대학스트레스 .941로 모든 요인의 신뢰도 계수가 0.8 이상으로 설문도구의 내적일치도가 높았다.

2.3 연구모형

본 연구는 보건의료 대학생의 대학생활 스트레스에 대한 반응과 극복력의 상관관계를 규명하기 위한 것으로, 다음과 같은 가설과 연구모형을 설정하였다(그림 1).

- 가설 1. 부정정서 극복력은 대학생활 스트레스와 부적(-) 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 부정정서 극복력은 스트레스 반응과 부적(-) 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 대학생활 스트레스는 스트레스 반응과 정적(+) 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 스트레스 반응이 부정정서 극복력과 대학생활 스트레스의 관계를 완전 매개할 것이다.
- 가설 5. 스트레스 반응의 하위요인은 매개변인으로써 대학생활 스트레스에 영향을 미칠 것이다.

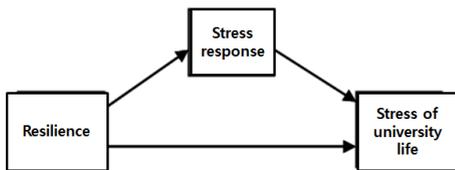


Fig. 1. The model of stress response in the relationship of resilience and the stress of university life

2.4 분석방법

설문을 통해 수집된 자료는 SPSS (ver.22) 통계프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사도구의 신뢰도는 Cronbach의 α 계수로 알아보았고, 주요변수의 평균과 표준편차를 구하였으며, 변수간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 부정정서 극복력이 스트레스 반응을 통해 스트레스 해소에 도움을 주는가를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 절차에 따라 회귀분석을 실시하였고, Sobel(1982) 검증을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 연구변수의 기초통계

연구대상자의 일반적인 특성으로는 학년별 빈도는 1학년(26.4%), 2학년(24.3%), 3학년(25.4%), 4학년(23.9%)로 유사한 비율을 보였으며, 대학 학점 수준에 대한 응답으로는 3.0과 3.5 사이가 41.9%로 가장 많았다. 보건계열 대학생의 전공만족도를 묻는 응답에서는 90.5%가 보통이상으로 만족하였다.

빈도분석을 통해 연구변수의 평균과 표준편차를 구한 결과는 Table 1과 같다.

분석결과를 살펴보면, 조사대상 보건의료 학생의 부정정서 극복력은 평균 4.49점으로 나타났다. 점수범위가 1~7점으로 평균이 4점임을 감안하면 부정정서 극복력은 평균에 비해 다소 높다고 볼 수 있다. 점수범위가 1~5점인 스트레스 반응과 대학생활스트레스의 평균을 보면 스트레스 반응은 평균 2.28점으로 평균에 비해 낮았으며, 하위요인들의 점수를 보면 공격성 반응 점수가 1.76으로 가장 낮았고, 피로 반응이 2.71로 가장 높았다. 대학생활 스트레스는 평균 2.74으로 나타나 평균에 비해 높게 나타났다.

Table 1. Mean and standard deviation of study variables

| Variables | Min. | Max. | Mean | Sd |
|-------------------------------|------|------|------|------|
| Resilience | 1.72 | 6.52 | 4.49 | .77 |
| Tension | 1.00 | 4.83 | 2.15 | .80 |
| Aggression | 1.00 | 4.75 | 1.76 | .85 |
| Somatization | 1.00 | 5.00 | 2.29 | 1.00 |
| Anger | 1.00 | 4.83 | 2.16 | .80 |
| Depression | 1.00 | 4.75 | 2.26 | .81 |
| Fatigue | 1.00 | 4.80 | 2.71 | .85 |
| Frustration | 1.00 | 4.86 | 2.51 | .84 |
| Stress response | 1.00 | 4.36 | 2.28 | .71 |
| The stress of university life | 1.10 | 4.46 | 2.74 | .60 |

3.2 부정정서 극복력, 스트레스 반응, 대학생활 스트레스의 상관관계

연구변수인 부정정서 극복력, 스트레스 반응, 대학생활 스트레스의 변인간 관계를 상관분석을 실시하여 알아본 결과는 Table 2와 같다.

상관분석 결과, 부정정서 극복력은 대학생활 스트레스와 부적상관($r=-.26, p<.01$)을 보여 부정정서 극복력이 높은 학생이 대학생활에서 스트레스를 적게 느끼는 것을 알 수 있다.

부정정서 극복력은 스트레스 반응과 부적 상관($r=-.32, p<.01$)을 가지는 것으로 나타났으며, 스트레스반응의 하위요인 모두와 유의한 부적 상관($r=-.16\sim.35, p<.01$)을 보였다.

대학생활 스트레스는 스트레스 반응과 정적상관($r=.65, p<.01$)을 가지는 것으로 나타났으며, 스트레스반응의 하위요인 모두와 유의한 정적 상관($r=.41\sim.64, p<.01$)을 보였다.

Table 2. The relationship between major parameters

| Variables | Resilience | The stress of university life |
|-------------------------------|------------|-------------------------------|
| The stress of university life | -.26** | |
| Tension | -.32** | .56** |
| Aggression | -.25** | .41** |
| Somatization | -.16** | .44** |
| Anger | -.24** | .56** |
| Depression | -.35** | .57** |
| Fatigue | -.26** | .64** |
| Frustration | -.23** | .61** |
| Stress response | -.32** | .65** |

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

The data were analysed by Person correlation coefficient.

3.3 부정정서 극복력과 스트레스의 관계에 스트레스 반응의 매개효과

3.3.1 스트레스 반응의 매개효과

부정정서 극복력이 스트레스 반응을 완회시키는 과정을 통해 대학생활 스트레스 해소에 대한 도움여부를 확인하였다(Table 3).

매개효과 검증의 1단계에서 독립변수인 부정정서 극복력이 종속변수인 대학생활스트레스에 유의미하게 영향을 미치는 것이 나타났고($\beta = -.257, p < .001$), 2단계에서 독립변수가 매개변수인 스트레스 반응에 미치는 영향이 유의미한 것으로 나타났으며($\beta = -.315, p < .001$), 3단계 회귀분석에서도 스트레스 반응이 매개변인으로써 대학생활 스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .632, p < .01$). 매개변수 통제 전후의 독립변수의 영향력 변화를 보면 1단계에서의 영향력($\beta = -.257, p < .001$)이 3단계에서 ($\beta = -.058, p > .05$) 줄어들었을 뿐더러, 통계적 유의성이 사라져 스트레스 반응이 부정정서 극복력과 대학생활 스트레스의 관계를 완전 매개함을 알 수 있다(그림 1). 또한 매개효과의 유의성을

검증하기 위한 Sobel 검증에서 $Z = -5.149(p < .001)$ 로 통계적으로 유의미하였다.

Table 3. Mediating effect of stress response in the relationship of resilience and the stress of university life

| Stage | Dependent variable | Independent variable | Coefficient of regression (b) | Standard error (SE) | Standardized regression coefficient (β) |
|-------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|---|
| 1 | The stress of university life | Resilience | -.201 | .045 | -.257*** |
| | | Stress response | -.290 | .052 | -.315*** |
| 3 | The stress of university life | Resilience | -.046 | .037 | -.058 |
| | | Stress response | .536 | .040 | .632*** |

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Sobel test $Z = -5.149, p < .001$

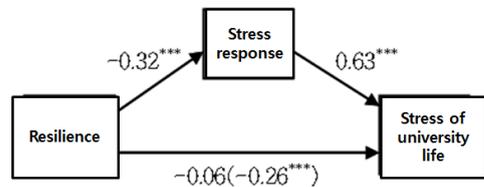


Fig. 2. The result of mediating effect of stress response in the relationship of resilience and the stress of university life

3.3.2 스트레스 반응 하위요인의 매개효과

부정정서의 극복력이 스트레스 반응의 하위요인을 매개로 대학생활 스트레스 해소에 도움을 주는 가를 알아보고자 하였다.

매개효과 검증의 1단계에서 독립변수인 부정정서 극복력이 종속변수인 대학생활스트레스에 유의미하게 영향을 미치는 것이 나타났고($\beta = -.257, p < .001$), 2단계에서 독립변수가 매개변수에 미치는 영향력도 긴장반응, 공격성반응, 신체화반응, 분노반응, 우울반응, 피로반응, 좌절반응 모두에 대해 부정정서 극복력이 유의한 영향($\beta = -.163\sim-.347, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다(그림 2).

3단계 회귀분석에서도 스트레스 반응의 하위요인 모두가 매개변인으로써 대학생활 스트레스에 유의미한 영

향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .366 \sim .613, p < .01$). 매개변수 통제 전후의 독립변수의 영향력 변화를 보면 7개 매개변수 모두에서 1단계에서의 영향력보다 3단계에서 줄어들었고, 긴장반응과 우울반응의 경우 3단계에서의 독립변수의 영향력이 유의하지 않아 극복력과 대학생활 스트레스를 완전 매개함을 알 수 있다. 공격성, 신체화, 분노, 피로, 좌절의 매개변인은 3단계에서의 독립변수의 영향력이 유의하게 나타나 극복력과 대학생활 스트레스를 부분 매개함을 알 수 있다(Table 4).

Table 4. Mediating effect of type of stress response on the relationship between resilience and the stress of university life

| Stage | Dependent variable | Independent variable | Coefficient of regression (b) | Standard error (SE) | Standardized regression coefficient (β) |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|---|
| 1 | The stress of university life | Resilience | -.201 | .045 | -.257*** |
| | Tension | Resilience | -.333 | .058 | -.322*** |
| | Aggression | Resilience | -.272 | .064 | -.246*** |
| | Somatization | Resilience | -.210 | .076 | -.163** |
| 2 | Anger | Resilience | -.247 | .060 | -.237*** |
| | Depression | Resilience | -.365 | .059 | -.347*** |
| | Fatigue | Resilience | -.284 | .063 | -.258*** |
| | Frustration | Resilience | -.254 | .063 | -.234*** |
| 3 | The stress of university life | Resilience | -.069 | .041 | -.088 |
| | | Tension | .398 | .039 | .527*** |
| | The stress of university life | Resilience | -.131 | .043 | -.167** |
| | | Aggression | .259 | .039 | .366*** |
| | The stress of university life | Resilience | -.150 | .042 | -.191*** |
| | | Somatization | .245 | .032 | .405*** |
| | The stress of university life | Resilience | -.103 | .039 | -.131** |
| | | Anger | .400 | .038 | .532*** |
| | The stress of university life | Resilience | -.054 | .041 | -.069 |
| | | Depression | .403 | .039 | .542*** |
| The stress of university life | Resilience | -.078 | .037 | -.099* | |
| | Fatigue | .436 | .034 | .613*** | |
| The stress of university life | Resilience | -.095 | .038 | -.122* | |
| | Frustration | .417 | .035 | .578*** | |

Sobel test Tension: $Z = -5.004, p < .001$
 Aggression: $Z = -3.580, p < .001$ Somatization: $Z = -2.599, p < .005$
 Anger: $Z = -3.834, p < .001$ Depression: $Z = -5.308, p < .001$
 Fatigue: $Z = -4.253, p < .001$ Frustration: $Z = -3.819, p < .001$

4. 고찰 및 결론

보건계열 대학생은 대학생생활스트레스와 전공과정의 스트레스에 대해 타전공 대학생에 비해 많이 노출되어 있다. 이처럼 과한 스트레스 상황에서 어려움을 극복해 내고 적응력을 향상시키는 것이 극복력이라고 알려져 있다[12]. 따라서 본 연구에서는 보건계열 대학생의 다양한 스트레스와 스트레스 반응, 극복력을 파악하고 각 변인들 간의 관계를 분석하여 보건계열 대학생의 스트레스에 대한 부정적 정서를 환기시키는 자료를 제공하고자 시행하였다.

첫째, 연구대상 보건계열 학생의 부정정서 극복력은 평균에 비해 높은 4.49로 나타났으며, 노인, 정신질환자, 간호대학생을 대상으로 한 선행연구에 비해 낮게 나타났다[12-15]. 보건계열 대학생은 임상실습 및 전공교과의 어려움 등의 이유로 지속적인 스트레스를 받고 있으며 심적으로 더욱 악화된다면 극복력의 점수는 더욱 낮아질 가능성을 가진다. 그러나 선행연구들이 대부분 노인, 정신질환자 등을 대상으로 하고 있고 일정한 특성을 가지는 보건계열 대학생을 대상으로 한 연구가 거의 없기 때문에 본 연구를 심층적으로 비교하는 것에는 어려움이 있다. 일부 간호대학생에 대한 스트레스에 대해 다루고 있으나, 전반적인 보건계열의 특성을 대표하기에는 부족하다[16].

스트레스가 과도해지면 스트레스 반응은 우울, 불안, 분노에 대한 적응 및 부적응 반응으로 나타난다[17]. 또한 다양한 스트레스 반응에 대한 평균을 살펴보면, 7개의 하위 반응 중 공격성이 1.76으로 가장 낮았고, 피로가 2.71로 가장 높게 나타났다. 보건계열 중 간호대학생을 대상으로 한 Park[12]의 연구에서도 동일한 결과를 보였으나, Kim 등[18]의 연구에서는 다양한 스트레스 반응 중 우울증상이 가장 보편적이라고 보고 하였다.

대학생활 스트레스와 스트레스 반응 그리고 극복력과 상관관계에서는 극복력이 높을수록 스트레스와 스트레스 반응이 낮다고 나타났다. 또한, 대학생생활 스트레스가 높을수록 스트레스 반응은 높아지는 것으로 나타나 지속적으로 가중되는 스트레스는 그 반응을 심각한 수준으로 나타낼 수 있다. 스트레스와 그 반응은 극복력에 의해 좌우되며 Catanzaro 등[19]은 부정적 정서 조절 기대치라는 것이 있어 자신의 특정 행동이나 사고를 통해 부정적 정서를 완화시킬 수 있는 수준이 있다고 보고한 바 있다. 이 말은 부정적 정서를 경험할 때 스스로 얼마나

완화시킬 수 있는지에 대한 기대 수준을 의미하는 것이며 보건계열 대학생은 명확한 도전목표와 수행목표를 가지고 대학생활을 영위하는 만큼 부정적 정서 극복력 증진을 위한 프로그램이 적극적으로 시행된다면 큰 효과를 얻을 것으로 사료된다.

부정정서 극복력이 스트레스 반응을 완화시키는 과정을 통해 대학생활 스트레스 해소에 대한 도움을 주는지를 평가한 결과, 스트레스 반응이 부정정서 극복력과 대학생활 스트레스의 관계를 매개함을 확인하였다. 이러한 결과는 부정정서 극복력이 대학생활 스트레스를 줄이는 직접적 영향을 가지고 있으며, 스트레스 반응과 함께 작용을 할때 직접적 영향력은 사라지고 스트레스 반응을 매개로 하는 간접적 영향력만을 미치게 된다는 것을 의미한다. 즉, 보건계열 학생중 대학생활 스트레스를 심하게 겪는 학생에게는 부정정서 극복력을 통해 우선 스트레스 반응을 완화시키는 방법의 간접적 치료가 유용함을 의미한다. Lee 등[20]은 스트레스를 완화하고 긍정적 반응을 통해 스스로 자신의 정서적 건강에 대해 올바르게 인식 하고 책임감 있게 문제해결에 관심을 가지도록 효율적 인지행동적 접근방식이 필요하다고 하였다.

본 연구에서는 또 부정정서의 극복력이 스트레스 반응의 하위요인을 매개로 대학생활 스트레스 해소에 도움을 주는지 여부에 대해 부분적, 전체적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 보건계열 학생중 대학생활 스트레스를 심하게 겪는 학생 중 긴장과 우울의 스트레스 반응이 주로 보이는 학생에게는 부정정서 극복력을 통해 우선 긴장과 우울의 스트레스 반응을 완화시키는 방법의 간접적 치료가 유용하며, 공격성, 신체화, 분노, 피로, 좌절의 스트레스 반응을 주로 보이는 학생에게는 해당 스트레스 반응의 완화시키는 간접적 치료와 스트레스 자체의 발생 요인을 제거하는 직접적 치료가 병행하는 것이 필요함을 의미한다. 스트레스를 어떻게 대처하느냐에 따른 정신건강을 보고한 논문에 따르면 스트레스에 대해 적극적 대처와 소극적 대처가 있으며 스트레스 수준이 높고 장기간일수록 정신건강에 큰 영향을 미친다고 보고하였다[21]. 또, 때로는 소극적 대처방식으로도 상황에 따라 긍정적 해소방식이 될 수도 있으며, 자신의 목적에 맞게 방법을 선택하고 이용하는 것이 좋다고 하였다[22,23]. Yu[24]의 연구에 따르면, 보건계열 대학생이 비보건계열 대학생에 비해 스트레스 상황을 긍정적인 상황으로 유도해 대처하고자 하는 노력이 크다고 보고하

였다.

이처럼 보건계열 대학생의 스트레스 완화를 위한 관리방안으로서 극복력 개선 혹은 증진 프로그램이 적극적으로 개발되어 학과 공부, 국가고시, 임상실습 등에 대한 효율적인 정서적 대응이 필요할 것으로 생각된다.

References

- [1] N. H. Cha, "The Relationships between Stress and Health Locus of Control in Nursing College Students", *Journal of East-West Nursing Research*, vol. 19, no2, pp. 177-185, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.14370/jewnr.2013.19.2.177>
- [2] J. A. Han, H. S. Shim, "College students' Self-Differentiation, Negative Mood Regulation Expectancies and Stress Coping Strategies", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 17, no. 4, pp. 965-981, 2005.
- [3] J. P. Chu, B. I. Min, S. G. Park, "Perceived sources and coping methods of stress in a population of university students in Korea", *Korean J. Stress Res*, vol. 9, pp. 41-50, 2001.
- [4] S. I. Kwon, "An Empirical Study on Influential Stress Factors of University Students", *J. Economics & Management*, vol. 10, pp. 1-29, 2009.
- [5] S. M. Lee, "Relationship between Stress Symptoms and Health Promoting Behaviors for University Students by the Type of Residence", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, vol. 17, no. 9, pp. 447-457, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.9.447>
- [6] B.H. Kim, Y. J. Ann, M. Y. Jeong, "A Study on the relation between Level of Stress and Effects of Stress by University Students", *J. Nursing Ehwa*, 20, pp. 47-50, 2004.
- [7] E. H. Lee, "Life Stress and Depressive Symptoms among College Student: Testing for Moderating Effects of Coping Style with Structural Equations", *Korean J. Health Psych*, vol. 9, pp. 25-52, 2004.
- [8] G. Creasey, "Psychological Distress in College -aged women: Links with undersolved/ Preoccupied Attachment Status and the Mediating Role of Negative Mood Regulation Expectancies", *Attachment & Human Development*, 4(3), pp. 261-277, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1080/14616730210167249>
- [9] D. H. Ahn, G. H. Park, K. J. Baek, S. I. Chung, "Academic Motivation, Academic Stress, and Perceptions of Academic Performance in Medical Student" *The Korean Society of Medical Education*, vol. 19, no. 1, pp. 59-71, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.3946/kjme.2007.19.1.59>
- [10] W. J. Park, J. Y. Han, "The Effect of Ego-resilience, Stress Coping Styles, Teaching, Effectiveness, and Family Support on Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students by AMOS Structural Equation Model", *J Korean Acad Soc Nurs Edu*, vol. 17, no. 3, pp.

365-375, 2011.

DOI: <https://doi.org/10.5977/JKASNE.2011.17.3.365>

- [11] H. J. Choi, E. J. Lee, "Mediation Effects of Self-Efficacy between Academic Stress and College Adjustment in First Year Nursing Students", J Korean Acad Fundam Nurs, vol. 19, no. 2, pp. 261-268, 2012. DOI: <https://doi.org/10.7739/jkafn.2012.19.2.261>
- [12] J. Y. Park, "Stress, Stress Response and Influencing Factors on Resilience among Nursing Students", Master's thesis of Seonam University, 2011.
- [13] Y. S. Song, "Determinants of Resilience of the Physically Disabled at Home", Master's thesis of Kosin University, 2004.
- [14] K. S. Lee, "A Study about Psychiatric Patients Resilience, Self-esteem and Family", Master's thesis of Chung-Ang University, 2008.
- [15] L. C. Broyles, "Resilience : Its Relationship to Forgiveness in Older Adults", University of Tennessee, 2005
- [16] H. W. Kwak, J. E. Yi, "Relation of Interpersonal Relationship, Clinical Stress and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students", Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, vol. 17, no. 2, pp. 147-155, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.2.147>
- [17] M. J. Ko, S. J. Yu, Y. G. Kim, "The Effects of Solution-focused Group Counseling on the Stress Response and Strategies in the Delinquent Juveniles", J Korean Acad Nurs, vol. 33, no. 3, pp. 440-450, 2003.
- [18] H. S. Kim, B. S. Kim, "Verification of the Structural Relationship Model of Suicidal Ideation to Its Related Variables", The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, vol. 20, no. 2, pp. 201-219, 2008.
- [19] S. Cantanzaro, J. Mearns, "Measuring Generalize Expectancies for Negative Mood Regulation. Initial scale development implications", Journal of Counseling Psychology, vol. 41, no. 1, 34-44, 1990.
- [20] J. H. Lee, N. W. Jung, S. H. Cho, "Basic Counseling Psychology, Seoul, Hakjisa. 2008.
- [21] C. D. Kim, K. O. Oh, T. S. Kim, "A Comparative Study on the Stress, Coping Method, and Mental Health of the Nursing College Students in Korea and China", J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, vol. 17, no. 1, pp. 75-84, 2008.
- [22] J. H. Kang, Y. S. Seo, "Perceived Paternal and Maternal Parenting and Psychological Distress for College Student: The Mediating Effects of Self-Esteem and Stress Coping Strategies", Asian Journal of Education, vol. 9, no. 4, pp. 219-243, 2008. DOI: <https://doi.org/10.15753/aje.2008.9.4.010>
- [23] L. Laux, G. Vossel, "Theoretical and Methodological Issues in Achievement Related Stress and Anxiety Research", Series in Clinical & Community Psychology: Achievement, Stress, & Anxiety, pp. 3-18, 1982.
- [24] E. Y. Yu, "Relationships between Stress-coping Schemes and Mental Health for Health Department and Non-health Department College students", Journal of the Korea Contents Association, vol. 9, no. 12, pp. 718-729, 2009. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2009.9.12.718>

최 정 옥(Jung-Ok Choi)

[정회원]



- 2008년 8월 : 한양대학교 일반대학원 보건학과 (보건학석사)
- 2010년 3월 ~ 2010년 7월 : 동의대학교 겸임교수
- 2015년 2월 : 부산대학교 치의학전문대학원 치의학과 (치의학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 영산대학교 치위생학과 교수

<관심분야>

보건, 구강건강, 치의학, 융합연구

최 유 진(Yu-Jin Choi)

[정회원]



- 2010년 2월 : 경희대학교 경영대학원 의료경영학 석사
- 2010년 3월 ~ 2012년 2월 : 춘해보건대학 치위생과 교수
- 2012년 8월 : 고신대학교 일반대학원 보건과학과 의료경영전공 보건학 박사
- 2012년 3월 ~ 현재 : 영산대학교 치위생학과 교수

<관심분야>

융합, 구강건강증진, 구강병예방, 치주질환

엄 숙(Suk Eom)

[정회원]



- 2009년 2월 : 영남대학교 환경보건대학원 보건학과 (보건학석사)
- 2015년 8월 : 영남대학교 대학원 보건학과 (보건학박사)
- 2014년 9월 ~ 현재 : 영산대학교 초빙교수

<관심분야>

보건학, 치면세마, 예방치과