

간호대학생의 생활스트레스가 우울과 스마트폰 중독에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과

봉은주¹, 김윤경^{2*}

¹조선간호대학교, ²기독교간호대학교

Relationship between Life Stress, Depression and Smartphone addiction in Nursing Students: Mediating Effects of Experiential Avoidance

Eun-Ju Bong¹, Yun-Kyoung Kim^{2*}

¹Chosun Nursing College

²Christian College of Nursing

요약 본 연구는 간호대학생의 생활스트레스가 우울과 스마트폰 중독에 미치는 영향을 파악하고, 경험회피의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 본 연구는 전남지역 소재의 일개 대학교에 1-2학년에 재학 중인 총 283명 간호대학생을 대상으로, 2015년 9월 1일부터 15일까지 자기보고식 설문지로 조사하였다. 자료 분석은 SPSS 21.0을 이용하여, 기술통계, 상관분석, 위계적 회귀분석, Sobel test 방법으로 분석하였다. 본 연구결과, 간호대학생의 생활스트레스는 경험회피, 우울, 스마트폰 중독과 정적 상관관계를 나타내었고, 경험회피는 우울과 스마트폰 중독 사이에서, 우울은 스마트폰 중독과 모두 정적 상관을 나타내었다. 또한 간호대학생의 생활스트레스와 우울 사이에 경험회피가 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났고, 생활스트레스와 스마트폰 중독 사이에서도 경험회피의 부분 매개효과가 있음을 확인하였다. 이는 경험회피가 간호대학생의 우울이나 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제를 발생시키는데 핵심기제임을 의미한다. 본 연구결과에 근거하여, 간호대학생들의 우울과 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제를 예방하기 위해서는 대학생활 동안 경험하는 생활스트레스와 경험회피 정도를 우선적으로 확인하고, 경험회피를 감소시킬 수 있는 중재 프로그램을 개발하여 제공하는 것이 필요할 것으로 보인다.

Abstract The purpose of this study was to examine the mediating effects of experiential avoidance on the relationships between life stress, depression and smartphone addiction in nursing college students. This study was conducted using a descriptive survey design. Participants were 283 nursing college students attending freshmen and sophomore years at one university in Jeollanam-do. Data were collected from September 1 to 15, 2015 using self-report questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, hierarchical regression and Sobel test with SPSS 21.0. There were significant positive correlations between life stress, depression, smartphone addiction and experiential avoidance. Experiential avoidance partially mediated the relationship between life stress and depression of nursing students. Additionally, experiential avoidance partially mediated the relationship between their life stress and smartphone addiction. The results show that experiential avoidance plays a key role in psychopathology and grows with depression and smartphone addiction. Based on the present findings, nursing interventions should be developed to decrease experiential avoidance, with additional consideration towards the relationship between life stress and experiential avoidance, in order to prevent depression and smartphone addiction among nursing college students.

Keywords : Depression, Experiential avoidance, Life stress, Nursing students, Smartphone addiction

*Corresponding Author : Yun-Kyoung, Kim(Christian College of Nursing)

Tel: +82-62-650-8075 email: kyk8087@hanmail.net

Received May 12, 2017

Revised June 12, 2017

Accepted July 7, 2017

Published July 31, 2017

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생은 중, 고등학교에서의 수동적인 생활에서 대학교에서의 능동적이고 독립적인 생활을 하게 되는 새로운 환경에서 성인으로서의 역할변화를 경험하게 되면서 다양한 스트레스에 노출되게 된다. 즉, 대학생활 동안 학업, 이성 및 친구관계, 경제적 문제, 가치관 등 다양한 영역에서 반복적으로 그리고 일상적으로 스트레스를 경험하게 된다[1]. 실제로 대학생의 생활스트레스 조사에 따르면 대학생활에서 경험하고 있는 가장 큰 생활스트레스는 학업, 진로문제, 취업, 가치관, 경제적 문제 순으로 나타났다[2].

간호대학생은 타 전공 학생에 비해 과중한 학업량으로 오랜 시간을 공부와 과제제출, 시험에 대한 압박감으로 학업스트레스가 매우 높고[3], 임상실습과 관련하여 간호를 수행하면서 환자에게 해를 끼치는 것과 실수하지 않을 까하는 두려움으로 훨씬 더 많은 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다[4]. 대학생에게 적절한 수준의 스트레스는 동기화하면서 성취하도록 돕는 역할을 하게 되지만, 과도한 스트레스는 학업수행을 제대로 하지 못하여 대학생활에 적응하지 못하고 탈락하게 되는 결과를 초래하게 되므로[5] 이에 대한 관심과 개입의 필요성이 제기 되고 있다.

대학생들이 경험하는 생활스트레스는 우울과 관련성이 높은 것으로 일관되게 보고되고 있다[2,6-8]. Vazquez와 Blanco[9]의 연구에 따르면 대학생 시기는 다른 연령대에 비해 우울의 발생빈도가 높은 것으로 나타났는데, 이는 성인으로 성장하는 과정에서 학업, 경제적, 사회적인 문제 등의 다양한 스트레스 상황에 직면하게 되면서 우울을 유발한다고 보고하였다. Roh 등[10]은 연령대별로 볼 때 20-21세로 대학교 1-2학년에 재학 중인 학생들이 우울에 취약하다고 보고하였는데, 이는 대학 첫해를 보낸 후 진로 결정 등의 스트레스로 인해 주요우울장애의 위험성이 높아진다고 하였다. 간호대학생을 대상으로 한 연구에서도 스트레스가 높은 경우 우울을 증가시키는 것으로 보고되었[11-13].

선행연구들은 대학생의 생활스트레스가 스마트폰 중독의 위험성을 증가시키는 것으로 보고하였다[14-16]. Blanco 등[17]은 대학생들이 경험하는 스트레스를 해결하기 위한 대처수단으로 ‘중독행동’을 선택한다고 지적하였다. 대학생들은 스마트폰으로 원하는 장소와 시간에

인터넷과 게임을 즐기면서 스트레스를 해소할 수 있다는 점에서 더욱 빠르게 중독행동에 빠지게 된다. 스마트폰 중독은 스마트폰 외에는 관심사가 점점 줄어들고 스마트폰 사용시간이 증가하며, 스마트폰이 손에 없으면 안절부절 못하면서 다른 일에 집중하지 못하는 금단증상이 나타나고 일상생활에 지장을 초래하게 되어 예방과 중재를 위한 개입이 강조되고 있다[18]. 간호대학생의 경우도 스마트폰 중독문제가 증가하고 있어 관심이 증대되고 있으며, Lee[19]의 연구에서는 간호대학생의 스트레스나 우울이 직접적이지는 않지만 자기효능감과 자기 통제력을 매개로 스마트폰 중독에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과들은 대학생이 경험하는 생활스트레스가 우울이나 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제를 일으키는 주요한 요인임을 밝히고 있다. 그러나 최근 대학생 스트레스 관련 연구는 생활스트레스가 직접적으로 우울이나 스마트폰 중독에 영향을 미친다기보다는 스트레스 대처의 관점에서 회피적 대처방법으로 경험회피가 매개하고 있음을 보고하였다[20,21]. Hayes 등[22]은 생활스트레스와 같은 부정적인 개인적 경험으로 인해 겪는 고통스러운 감정이나 상황을 피하고자 경험회피 전략을 사용하게 되는데, 경험회피를 많이 사용할수록 정신건강상의 문제가 더 많이 발생한다고 밝혔다. 이는 생활스트레스를 높게 지각하는 대학생들이 높은 수준의 경험회피 전략을 사용할 때 보다 우울이나 중독과 같은 정신건강문제의 발생가능성이 증가하는 것으로 해석할 수 있다.

이에 본 연구에서는 선행연구결과에 근거하여 대학생 첫해를 보낸 후 스트레스로 인해 우울이나 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제의 발생가능성이 높은 1-2학년에 재학 중인 간호대학생을 대상으로 관련변수간의 관계성을 파악하여 정신건강문제의 발생을 감소시키는 예방적 중재를 수행하기 위한 근거를 마련하고자 한다. 따라서 본 연구는 간호대학생들이 경험하는 생활스트레스가 경험회피를 매개로 하여 우울과 스마트폰 중독에 영향을 미치는지 확인하여, 우울과 스마트폰 중독을 동시에 감소시킬 수 있는 중재프로그램을 개발하기 위한 근거자료를 제시하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스가 우울과 스마트폰 중독에 미치는 영향을 파악하고, 경험회피의 매개효과가 있는지 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구대상자는 K지역 소재의 일개 대학교에 1-2학년에 재학 중인 만 19세 이상의 간호대학생으로 총 290명의 간호대학생을 대상으로 실시하였으며 설문에 응답한 자료 중 불성실한 설문 7부를 제외하고 총 283부를 분석에 이용하였다. 연구대상자 수는 G*power 3.1.9 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 유의수준($\alpha=.05$, 효과 크기 .15, 검정력($1-\beta$) .95, 예측변수 3개를 기준으로 하였을 때 필요한 최소 표본 수는 119명으로 산출되어 본 연구에서 표본 수는 충분하였다.

2.3 연구 도구

2.3.1 생활스트레스

간호대학생의 생활스트레스를 측정하기 위하여 대학생 생활스트레스 경험 도구(Revised Life Stress Scale for College Student, RLSS-CS)[23]를 사용하였다. 이 도구는 총 50문항으로 대인관계 스트레스에 해당하는 친구, 연인, 가족 및 교수와의 관계와 당면과제 스트레스에 해당하는 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제의 총 8요인으로 구성되어 있다. 도구를 개발한 Chon 등[23]의 연구에서는 지난 1년 동안 스트레스의 경험 빈도와 사건의 중요도를 4점 척도로 평가하도록 하였으나, 본 연구에서는 중요도 측정을 생략하고 경험 빈도만을 5점 Likert척도(1: 전혀 받지 않는다, 3: 그저 그렇다, 5: 매우 자주 받는다)로 재구성하였다. 도구 개발당시 Chon 등[23]의 연구에서 Cronbach's α 는 .75이었고, 본 연구에서는 .95였다.

2.3.2 경험회피

경험회피를 측정하기 위하여 경험회피의 반대 개념인 수용행동을 측정하는 도구인 Acceptance & Action Questionnaire-II를 사용하였다. 수용행동 척도(AAQ-II)는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도로 ACT 이론에 기초하여 Hayes 등[24]에 의해 구성된 AAQ-I을 Bond 등[25]이 단일차원의 척도로 개정한 척도이다.

본 연구에서는 Heo, Choi와 Jin[26]이 신뢰도 검증 및 타당화한 한국어판 수용-행동 질문지II를 사용하였고, 원 도구는 7점 척도로 총 10문항으로 구성되어 있으나, Heo, Choi와 Jin[26]의 연구에서 확인적 요인분석 결과 1번과 10번 문항을 제거하는 것이 바람직하고 제안한 바 있어 본 연구에서는 2개 문항을 제거한 총 8문항을 사용하였다. 총 점수 범위는 8-56점으로 점수가 높을수록 경험회피의 정도가 높음을 의미한다. Bond 등[25]의 연구결과에 의하면 Cronbach's α 값은 .80였고, Heo, Choi와 Jin[26]의 연구에서는 .87이었고, 본 연구에서는 .86이었다.

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)[27]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, 16점 이상이면 임상적인 우울을 의미한다. Chon 등[27]의 연구에서 도구의 Cronbach's α 는 .91이었고, 본 연구에서는 .89이었다.

2.3.4 스마트폰 중독

스마트폰 중독을 측정하기 위해 National Information Society Agency[28]에서 개발하고 신뢰도와 타당도를 검증한 성인용 스마트폰 중독 자가진단척도를 사용하였다. 이 척도는 스마트폰 중독의 개념을 파악하고 이용실태를 분석하고자 하였으며, 성인의 스마트폰 이용실태를 파악하여 스마트폰 중독 개념을 파악하고 스마트폰 중독을 구별해 낼 수 있는 진단척도로 개발되었다. 문항은 총 15문항으로 '매우 그렇다'에서 '전혀 그렇지 않다'까지 Likert식 4점 척도로 구성되어 있으며, 부정적 문항인 4번, 10번, 15번은 역 채점으로 처리하였다.

성인 자가진단 척도는 실시 결과 점수에 따라 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반사용자군으로 분류될 수 있다. 고위험 사용자군은 표준화점수(T점수) 71점을 기준으로 하여, 원 점수 총점 44점 이상이고, 잠재적 위험사용자군은 표준화점수(T점수) 66점을 기준으로

하여, 원 점수 총점 40점 이상 43점 이하이며, 일반사용자군은 위의 두 집단 중 어느 하나에도 속하지 않는 집단이다. 스마트폰 중독 척도 개발 당시의 Cronbach's α 는 .81이며 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .91로 나타났다.

2.4 자료 수집 절차

본 연구는 2015년 9월 1일부터 9월 15일까지 1-2학년을 담당하는 교과목 교수님께 연구의 목적과 취지를 설명하고 협조를 구하여 연구자가 직접 설문조사를 실시하였고, 일부는 교과목 담당 교수에게 설문조사 방법을 설명한 후 설문조사를 하도록 하였다. 연구대상자의 윤리적 고려를 위해서 학생들에게 연구 목적과 내용 그리고 취지에 대한 사전 설명을 하고 사생활 보호를 위해 익명성과 비밀보장을 약속하였으며, 연구 참여를 원하지 않는 경우 언제라도 어떠한 불이익이 없이 중단할 수 있음을 알려주었다. 연구대상자는 이러한 연구에 대한 설명을 듣고 연구 참여 동의서에 서면으로 작성한 후 설문조사를 실시하였다.

2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 각 변수들의 정도는 기술통계를 이용하였고, 생활스트레스, 경험회피, 우울, 스마트폰 중독의 상관관계는 Pearson's Correlation Coefficient 검증을 실시하였다. 생활스트레스와 우울, 스트레스와 스마트폰 중독 사이에서 경험회피의 매개효과를 분석하기 위하여 Baron과 Kenny[29]의 지침에 따라 위계적 회귀분석(hierarchical regression)을 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 매개효과 유의성을 검증하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면, 남학생이 30.0%, 여학생이 70.0%, 평균연령은 21.2 ± 4.99 세였다. 학년은 1학년 60.8%, 2학년 39.2%였고, 종교가 있는 경우가 44.9%, 없는 경우가 54.8%였고, 주관적 경제 상태는 3.5%가 '상', 76.0%가 '중', 20.5%가 '하'라고 인식하였다. 성적은 8.5%가 '상', 73.9%가 '중', 17.7%가 '하'라고 인식하였다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Subjects

(N=283)

Characteristics	Categories	n(%) or Mean \pm SD
Gender	Male	85(30.0)
	Female	198(70.0)
Age	Mean age	21.2 \pm 4.99
Grade	Freshmen	172(60.8)
	sophomore	111(39.2)
Religion	Have	127(44.9)
	None	155(54.8)
Perceived economic status	High	10(3.5)
	Middle	215(76.0)
	Low	58(20.5)
Perceived academic achievement	High	24(8.5)
	Middle	209(73.9)
	Low	50(17.7)

3.2 간호대학생의 생활스트레스, 경험회피, 우울, 스마트폰 중독의 정도

간호대학생의 생활스트레스는 평균 2.40점(1-5점 척도)이었고, 하위 영역에서 학업문제(2.99점), 장래문제(2.80점), 가치관문제(2.36점), 경제문제(2.36점)의 순으로 점수가 높았다. 경험회피는 26.89점(10-70점), 우울점수는 19.90점(0-60점)으로 경한 우울수준을 보이는 것으로 나타났다. 스마트폰 중독은 정상 이용자가 81.3%, 잠재적 위험사용자가 13.1%, 고위험사용자가 5.6%로 나타났다(Table 2).

3.3 간호대학생의 생활스트레스, 경험회피, 우울, 스마트폰 중독간의 상관관계

간호대학생의 생활스트레스는 경험회피($r=.520, p<.001$), 우울($r=.584, p<.001$), 스마트폰 중독($r=.312, p<.001$)과 정적 상관관계를 나타냈고, 경험회피는 우울($r=.633, p<.001$), 스마트폰 중독($r=.340, p<.001$)과, 우울은 스마트폰 중독($r=.364, p<.001$)과 모두 정적 상관을 나타내었다(Table 3).

Table 2. Scores of Nursing Students' Stress, Experiential Avoidance, Depression and Smartphone Addiction (N=283)

Variables	Categories	Min	Max	Mean±SD	Score	N(%)
Life Stress	Friendship	1.00	5.00	1.77±0.88		
	Lover relationship	1.00	4.33	2.02±0.84		
	Family relationship	1.00	5.00	2.07±0.89		
	Faculty relationship	1.00	4.60	2.35±0.77		
	academic achievement	1.11	4.67	2.99±0.62		
	Economic problem	1.00	4.60	2.36±0.77		
	Future problem	1.00	5.00	2.80±0.72		
	Value problem	1.00	4.60	2.36±0.77		
	Total	1.06	4.32	2.40±0.57		
Experiential Avoidance		8.00	53.00	26.89±7.76		
Depression		1.00	49.00	19.90±0.90		
Smartphone Addiction	Normal User				≤39	230 (81.3)
	Potential risk user	15.00	57.00	32.12±7.94	40~43	37 (13.1)
	High risk user				≥44	16 (5.6)

Table 3. The Relationship among Nursing Students' Life Stress, Experiential Avoidance, Depression and Smartphone Addiction (N=283)

Variables	Life Stress	Experiential Avoidance	Depression	Smartphone Addiction
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
Life Stress	1			
Experiential Avoidance	.520**	1		
Depression	.584**	.633**	1	
Smartphone Addiction	.312**	.340**	.364**	1

** p<.001

3.4 간호대학생의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 경험회피의 매개효과

간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 경험회피 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny[29]의 회귀분석조합에 따른 매개효과검증 절차와 Sobel test를 이용하였다. 다중공선성 진단결과 공차한계(tolerance)는 0.77로 0.3이상이었고, 분산팽창인자(Variation Inflation Factor, VIF)는 1.3로 10미만이었으며, 상태지수는 1.0~11.0으로 15 미만으로 나타나 다중공선성의 문제는 없

는 것으로 나타났다. 또한 Dubin Watson 검정결과는 2.01로 2에 가까워 모형의 오차항 간에 자기상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 정규성 분포 가정을 만족하였다. 경험회피의 매개효과를 분석한 결과, 1단계에서 간호대학생의 생활스트레스는 경험회피를 정적인 방향으로 유의하게 설명하였고($\beta=.52$, $p<.001$), 2단계에서도 간호대학생의 생활스트레스는 우울에 정적인 방향으로 유의하게 설명함을 알 수 있었다($\beta=.58$, $p<.001$). 마지막으로 3단계에서는 생활스트레스와 경험회피를 함께 투입하였을 때, 생활스트레스($\beta=.35$, $p<.001$)와 경험회피($\beta=.45$, $p<.001$) 모두 우울에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활스트레스가 우울에 미치는 영향력도 감소하였으며, 이는 Sobel test로도 입증되었다($Z=8.13$, $p<.001$). 따라서 간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 경험회피는 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다(Table 4).

Table 4. Mediating Effects of Experiential Avoidance between Nursing Students' Life Stress and Depression (N=283)

Predictors	β	t(p)	Adj. R ²	F(p)	Sobel test	
					Z	p
1. ST→EA	.52	10.20(<.001)	.27	104.00 (<.001)		
2. ST→DEP	.58	12.05(<.001)	.34	145.09 (<.001)		
3. EA→DEP	.45	9.04(<.001)		134.25 (<.001)	8.13	<.001
ST→DEP	.35	6.98(<.001)	.49			

ST=Stress, EA=Experiential Avoidance, DEP=Depression

3.5 간호대학생의 생활스트레스와 스마트폰 중독간의 관계에서 경험회피의 매개효과

간호대학생의 생활스트레스와 스마트폰 중독간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 분석한 결과, 1단계에서 간호대학생의 생활스트레스는 경험회피를 정적인 방향으로 유의하게 설명하였고($\beta=.52$, $p<.001$), 2단계에서도 간호대학생의 생활스트레스는 스마트폰 중독에 정적인 방향으로 유의하게 설명함을 알 수 있었다($\beta=.31$, $p<.001$). 마지막으로 3단계에서는 생활스트레스와 경험회피를 함께 투입하였을 때, 생활스트레스($\beta=.19$, $p=.005$)와 경험회피($\beta=.24$, $p<.001$) 모두 스마트폰 중독에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향력도 감소하였으며, 이는 Sobel test

로도 입증되었다($Z=5.23$, $p<.001$). 따라서 간호대학생의 생활스트레스와 스마트폰 중독과의 관계에서 경험회피는 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다(Table 5).

Table 5. Mediating Effects of Experiential Avoidance between Nursing Students' Stress and Smartphone Addiction (N=283)

Predictors	β	t(p)	Adj. R ²	F(p)	Sobel test	
					Z	p
1. ST→EA	.52	10.20(<.001)	.27	104.00 (<.001)		
2. ST→SPA	.31	5.50(<.001)	.09	30.24 (<.001)		
3. EA→SPA	.24	3.76(<.001)				
ST→SPA	.19	2.85(.005)	.15	22.92 (<.001)	5.23	<.001

ST=Stress, EA=Experiential Avoidance, SPA=Smartphone Addiction

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스가 우울과 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 경험회피의 매개효과를 확인하고자 수행하였고, 주요 연구결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

간호대학생의 생활스트레스(1-5점 점수범위)는 학업(2.99), 장래문제(2.80), 가치관(2.36), 경제문제(2.36) 순으로 높게 지각하였고, 그 중 학업문제로 인한 생활스트레스를 가장 높게 지각하는 것으로 나타나 선행연구결과와 일치하였다[2,3,13]. 특히, Shin[12]의 연구에서와 같이 간호대학생의 경우 학업에 대한 스트레스를 가장 높게 지각하는 것으로 나타나, 대학생활 4년 동안 학업에 대한 과중한 부담감이 지속되는 경우 부정적인 결과를 초래할 가능성을 시사해주고 있다.

본 연구에서는 주로 간호학과 1-2학년 학생들을 대상으로 생활스트레스 정도를 조사하였는데, 이는 대학생활을 시작하는 시기에 경험하는 스트레스는 우울이나 중독과 같은 정신건강문제와 관련되며, 대학생활에 대한 적응에도 영향을 미칠 수 있어 더욱 관심이 필요한 부분으로 특히 이들을 위한 스트레스관리 프로그램을 제공되어야 한다는 선행연구[30]에 근거한 것이다.

간호대학생의 우울정도(0-60점 점수범위)는 우울은 19.90으로 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 같은 도구를 사용한 Lee[13]의 연구에서 19.89와 유사하였고, Cha, Lee[3] 연구에서 18.27보다는 높게 나타나 연구

대상자 대부분이 경한 우울감을 나타내는 것으로 볼 수 있다. 또한 스마트폰 중독은 잠재적 위험사용자와 고위험사용자를 포함하여 18.7%로 나타나 일반대학생을 대상으로 한 Jeon과 Jang[14]의 연구에서 27%, Cho와 Kim[31]의 연구에서 27.4%로 나타나 일반대학생보다는 다소 낮게 나타났지만, 해외연구에서 Haug 등[32]이 스위스 직업학교에 다니는 청소년들을 대상으로 한 연구에서 나타난 16.9%보다는 높게 나타났다. 이와 같은 연구 결과들은 간호대학생들의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독문제가 대학생활 동안 직면하는 주요한 정신건강문제임을 나타내 주는 결과이며, 이를 해결하기 위한 방안을 제시하기 위해 이들 변수 간에 관계성과 발생경로를 탐색하는 연구가 필요함을 시사해 준다.

본 연구에서는 간호대학생의 생활스트레스가 우울과 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 경험회피의 매개효과를 검증하기 위해 우선적으로 이들 변수간의 상관분석을 실시하였다. 연구결과 모든 변수간의 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 경험회피와 우울의 상관성이 가장 높은 것으로 나타난 것은 경험회피가 우울을 설명할 수 있는 주요변수임을 강조한 선행연구 결과를 뒷받침한다[20]. 간호대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증한 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 간호대학생의 생활스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 미치지만, 경험회피를 매개하여 우울을 발생시키는 경로가 존재함을 의미한다. 즉 생활스트레스 자체만으로도 우울을 증가시킬 수 있으며, 생활스트레스를 많이 경험하는 대학생이 불편한 상황이나 감정을 그대로 수용하지 않고 오히려 피하거나 바꾸려는 시도를 하는 경험회피 전략을 많이 사용했을 때 우울이 증가함을 의미한다. 이는 대학생들의 생활스트레스가 우울에 영향을 미치며[2,6-28], 경험회피 전략을 사용함으로써 우울을 증가시킨다는 선행연구결과와 일치한다[20]. 그러나 일반대학생을 대상으로 한 Choo와 Lim[20]의 연구에서는 경험회피가 완전 매개하는 모형이 지지되었으나, 본 연구에서는 부분 매개하는 것으로 나타나 차이점을 보였고, 간호대학생을 대상으로 한 Lee[12]의 연구에서는 경험회피와 유사한 개념으로 회피중심대처가 부분 매개하는 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다.

또한 본 연구에서 간호대학생의 생활스트레스와 스마트폰 중독과의 관계에서도 경험회피는 부분매개효과가

있음을 검증하였다. 즉, 간호대학생이 경험하는 생활스트레스는 스마트폰 중독에 직접적으로 영향을 미치지만, 동시에 경험회피 전략을 사용함으로써 스마트폰 중독을 증가시키는 발생경로가 존재함을 의미한다. 이는 대학생의 생활스트레스가 높을수록 스마트폰 중독이 증가함을 보고한 선행연구[14-16]와 일치한 결과이며, 남학생의 경우 학업스트레스가 경험회피를 통해 스마트폰 중독을 증가시킨다고 보고한 Kim[21]의 연구와도 유사한 결과이다. Li, Zou, Wang과 Yang[33]의 연구에서도 회피적 대처전략이 생활스트레스와 게임중독사이에서 매개효과를 나타낸다고 밝혀 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다.

이와 같은 연구결과는 간호대학생들이 경험하는 다양한 생활스트레스는 그 자체로 우울과 스마트폰 중독에 영향을 미치는 중요한 변인이지만, 동시에 생활스트레스로 인해 경험하는 고통스러운 생각과 감정에서 벗어나고자 경험회피 전략을 많이 사용할 경우 우울과 스마트폰 중독을 증가시키는 것으로 볼 수 있다. 본 연구 결과는 간호대학생이 스트레스에 대한 대처방식으로 정서적 고통을 피하기 위해 경험회피 전략을 사용함으로써 보다 쉽게 심리적 불편감에서 벗어나기 위한 과정에서 우울과 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제가 발생하는 것으로 볼 수 있다.

Hayes 등[34]은 경험회피를 불안, 우울, 물질남용, PTSD와 같은 다양한 정신병리를 발달시키고 유지하는데 핵심개념으로 강조하였다. 그는 경험회피는 사람들에게 다양한 스트레스원에 보다 취약하게 만드는 체질과 같은 것으로, 고통스러운 생각이나 감정을 피하는 경향이 있는 사람들은 스트레스 사건이 발생할 때 그러한 경험을 억제함으로써 더욱더 스스로 고통 속으로 빠지게 된다는 것이다[22]. 결국 스트레스 사건과 같은 고통스러운 경험에서 벗어나고자 물질사용, 사회적 철회, 중독행위와 같은 방법을 사용하지만 더욱더 정신건강을 악화시키는 결과를 초래하게 된다는 것이다.

따라서 간호대학생의 우울과 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제를 감소시키기 위한 중재는 단순한 스트레스 관리보다는 경험회피 전략을 사용하는 것을 감소시키는 전략이 필요하다. Hayes 등[34]은 고통스러운 경험을 회피하지 않고 있는 그대로 수용할 수 있도록 돕는 수용-전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)를 불안, 우울, 강박장애, 물질남용과 같은 다양한 정신건강문제에 대한 효과적인 치료로서 제시하였다. 국내에

서도 최근 수용-전념치료의 효과를 검증하는 연구가 꾸준히 진행되어, 효과적인 치료방법으로 강조되고 있다[35-38]. 수용-전념치료는 인지적 탈융합을 통해 고통스러운 경험을 유발하는 생각, 감정이나 상황을 피하지 않고 기꺼이 경험하고 수용하여, 자신이 추구하는 가치에 전념하는 행동을 유지하여 심리적 유연성을 길러냄으로써 정신건강문제를 예방하고 효과적으로 치료할 수 있는 방법으로 제시되고 있다[22,39].

이에 본 연구자는 간호대학생을 대상으로 우울과 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제 뿐 아니라 경험회피 수준을 함께 평가하여 고위험군에 해당하는 학생들을 선별하여 수용-전념치료와 같이 다양한 생활스트레스에 대해 피하지 않고 수용할 수 있도록 돕는 중재프로그램을 제공할 것을 제안한다. 특히 대학생활 초기인 1-2학년 학생들은 입학이후 대학생활이 시작됨과 동시에 그들이 경험하는 생활스트레스에 대해 적절한 대처를 하지 못할 때 대학생활에 적응하지 못하고 더욱더 우울이나 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제가 심화될 수 있어, 이들을 대상으로 우선적으로 개입하는 것이 필요할 것으로 보인다. 또한 이들에게 중재프로그램과 함께 전문상담가나 교수자에 의한 전문적인 상담을 통해 정신건강문제가 악화되지 않고 예방될 수 있도록 개입하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구에서의 제한점은 전담소재 1개 대학에 재학 중인 간호대학생을 대상으로 자기보고식의 설문지를 이용하여 그 결과를 분석하였으므로 본 연구결과를 일반화시키기 어렵다는 것이다. 향후 연구에서는 간호학과 뿐 아니라 다양한 전공의 학생들로 표본수를 확대하고, 대학생들의 경험회피 수준에 영향을 미칠 수 있는 선행요인으로 아동기 외상경험과 같은 과거의 부정적인 생활사건들과 정신건강문제와 관련성에서 경험회피의 매개효과를 검증할 필요가 있을 것으로 보인다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 생활스트레스가 우울과 스마트폰 중독에 미치는 영향을 파악하고, 경험회피의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 본 연구결과 간호대학생의 생활스트레스와 우울, 생활스트레스와 스마트폰 중독 사이에 경험회피의 부분매개효과가 있음

을 확인하였다. 이는 경험회피가 간호대학생의 우울이나 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제를 발생시키는데 핵심기제임을 의미한다. 이에 본 연구자는 간호대학생들의 우울과 스마트폰 중독과 같은 정신건강문제를 예방하기 위해 경험회피를 감소시킬 수 있는 중재를 제공할 것을 제안한다.

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. 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>
- [4] C. B. Shriver, A. Scott-Stilles. Health habits of nursing versus non nursing students: a longitudinal study", *Journal of Nursing Education*, vol. 39, no.7, pp. 308-314, 2000.
- [5] N. Shelds, "Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting students", *Journal of Applied Biobehavioral Research*, vol. 6, no. 2, pp. 65-81, 2001.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2001.tb00107.x>
- [6] 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.
- [7] K. 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: <https://doi.org/10.4040/jkan.2008.38.6.779>
- [8] J. K. Park, J. K. Kim. "The effects of life stress on university student's suicide and depression: focusing on the mediating pathway of family and friend's support", *Korean journal of youth studies*, vol. 21, no. 1, pp. 167-189, 2014.
- [9] F. L. Vázquez, V. Blanco. "Prevalence of DSM-IV major depression among Spanish university students" *Journal of American College Health*, vol. 57, no. 2, pp. 165-172, 2008.
DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.57.2.165-172>
- [10] M. S. Roh, H. G. Jeon, H. W. Lee, H. J. Lee, S. K. Han, B. J. Hahm. "Depressive disorders among the college students: Prevalence, risk factors, suicidal behaviors and dysfunctions", *Journal of Korean Neuropsychiatry Association*, vol. 45, no. 5, pp. 432-437, 2006.
- [11] M. K. Shin, H. R. Yi, J. S. Won. "Influence of life stress and depression on suicidal ideation among college nursing students", *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, vol. 20, no. 4, pp. 419-428, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.7739/jkafn.2013.20.4.419>
- [12] 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://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
- [13] E. S. Lee. "Impact of Life Stress on Depression, Subjective Well-being and Psychological Well-being in Nursing Students: Mediation Effects of Coping", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 18, no. 1, pp. 55-65, 2017.
DOI: <http://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.1.55>
- [14] H. S. Jeon, S. O. Jang. "A study on the influence of depression and stress on smartphone addiction among university students: focused on moderating effect of gender" *Korean journal of youth studies*, vol. 21, no. 8, pp. 103-129, 2014.
- [15] S. R. Jung. "The effect of female university students' stress about campus life has on Smartphone addiction: the mediating effect of depression" Unpublished Master's Thesis, Seoul Women's University, Seoul, 2014.
- [16] M. Y. Sim, D. N. Lee, E. H. Kim "A study on influential relations between stress and smartphone addiction among college students: with a focus on the mediating effects of depression and self-Efficacy", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 5, pp. 227-336, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.5.227>
- [17] C. Blanco, M. Okuda, C. Wright, D. Hasin, B. Grant, S. Liu, "Mental health of college students and their non-college attending peers", *Archives of General Psychiatry*, vol. 65, pp. 429-437, 2008.
DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>
- [18] J. Y. Yun, J. S. Moon, M. J. Kim, Y. J. Kim, H. A. Kim, B. U. Huh et al. "Smartphone addiction and health problem in university student. *Journal of Korean association for Crisis and Emergency Management*, vol. 3, no. 2, pp. 92-104, 2011.
- [19] S. H. Lee. "Structural equation model on smartphone addiction in nursing students" Unpublished doctoral dissertation, InJe University, Pusan, 2016.
- [20] S. Y. Choo, S. M. Lim. "The relationship between life stress and depression in undergraduates: the mediating effect of experimental avoidance and the moderating effect of problem-focused coping", *Korean journal of youth studies*, vol. 17, no. 2, pp. 309-332, 2010.
- [21] B. N. R. Kim. "the relations between academic stress and smartphone addiction: dual mediating effects of anxiety and experimental avoidance", Unpublished Master's Thesis, Catholic University, Seoul, 2014.
- [22] S. C. Hayes, J. B. Luoma, F.W. Bond, A. Masuda. & J. Lillis, "Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, vol. 44, pp. 1-25, 2006.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- [23] 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.
- [24] S. C. Hayes, K. Strosahl, K. G. Wilson, R. T. Bissett, J. Pistorello, D. Toarmino, M. A. Polusny, et al. "Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model", *Psychological Record*, vol. 54, pp. 553-78, 2004.
- [25] F. W. Bond, S. C. Hayes, R. A. Baer, K. M. Carpenter, N. Guenole, H. K. Orcutt, T. Waltz, R. D. Zettle. "Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance" *Behavioral Therapy*, vol. 42, no. 4, pp. 676-688, 2011. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- [26] J. H. Heo, M. S. Choi, H. J. Jin. "Study on the Reliability and Validity of Korean Translated Acceptance-Action Questionnaire-2", *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, vol. 21, no. 4, pp. 861-878, 2009.
- [27] 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.
- [28] National Information Society Agency, "Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale For Youth and Adults", 2011.
- [29] R. M. Baron, D. A. Kenny. "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51, pp. 1173-1182, 1986. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [30] N. Seyedfatemi, M. Tafreshi, H. Hafani. "Experienced stressors and coping strategies among iranian nursing students", *BMC Nursing*, vol. 6, pp. 1-11, 2007. DOI: <http://doi.org/10.1186/1472-6955-6-11>.
- [31] G. Y. Cho, Y. H. Kim. "Factors affecting smartphone addiction among university students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 15, no. 3, pp. 1632-1640, 2014. DOI: <http://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.3.1632>
- [32] S. Haug, R. P. Castro, M. Kwon, A. Filler, T. Kowatsch, M. P. Schaub. "Smartphone use and smartphone addiction among young people in switzerland", *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 4, no. 4, pp. 299-307, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- [33] H. Li, Y. Zou, J. Wang, X. Yang. "Role of stressful life events, avoidant coping styles, and neuroticism in online game addiction among college students: a moderated mediation model", *Frontiers in Pshchology*, vol. 7, pp. 1-11, 2016. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.201601794>
- [34] S. C. Hayes, K. G. Wilson, E. V. Gifford, V. M. Follette, & K. Strosahl. "Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment" *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 64, no. 6, pp. 1152-1168, 1996.
- [35] J. M. Ha, C. N. Son. "Effects of acceptance and commitment therapy(ACT) on self-control, depression, and smartphone addiction level in university students with high level of depression and smartphone addiction", *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 1, no. 1, pp. 1-16, 2016.
- [36] H. G. Yu, C. N. Son. "Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction", *Journal of Digital Convergence*, vol. 14, no. 2, pp. 415-426, 2016. DOI: <http://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.2.415>
- [37] M. A. Cheon, E. J. Wang. "ACT based stress management counseling program for employees and its effectiveness in the workplace", *Korea Journal of Counseling*, vol. 15, no. 4, pp. 1403-1424, 2014. DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.15.4.201408.1403>
- [38] J. H. Lee, C. N. Son "The effects of the Acceptance-Commitment Group Therapy (ACT) on the self-control, psychological well-being, experiential avoidance and cognitive fusion in alcoholics", *Korean Journal of Stress Research*, vol. 21, no. 1, pp. 41-50, 2013. DOI: <https://doi.org/10.3740/MRSK.2013.23.1.041>
- [39] A. Biglan, S. C. Hayes. "Acceptance and commitment: implications for prevention science", *Prevention Science*, vol. 9, pp. 139-152, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1007/s1121-008-0099-4>

봉 은 주(Eun-Ju, Bong)

[정회원]



- 2001년 8월 : 조선대학교 일반대학원 간호학과(간호학 석사)
- 2009년 8월 : 전남대학교 간호대학(간호학박사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 조선간호대학교 조교수

<관심분야>

정신건강간호, 알코올의존치료, 지역사회 정신건강

김 윤 경(Yun-Kyoung Kim)

[정회원]



- 2008년 2월 : 전남대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2011년 2월 : 이화여자대학교 일반대학원 간호과학과 (간호학박사수료)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 기독간호대학교 조교수

<관심분야>

직무스트레스, 노인, 다문화가정