

# 비대면 온라인 강의를 경험한 간호대학생의 대학생활스트레스와 삶의 만족과의 관계

김종임  
중원대학교 간호학과

## Relations between College Life Stress and Life Satisfaction among Nursing Students That Had Non-Contact Online Courses

Jong-Im Kim  
Department of Nursing, Jungwon University

**요약** 본 연구는 비대면 온라인 강의와 대면강의를 경험한 간호대학생의 대학생활스트레스와 삶의 만족에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 실시하였다. 연구대상자는 일부 지역 간호대학생을 대상으로 하였으며, 연구기간은 2020년 11월부터 12월까지이었고, 분석대상은 227명 이었다. 자료는 기술적 통계, t-tset, ANOVA, Pearson correlation과 Stepwise multiple regression으로 분석 하였다. 그 결과 삶의 만족에 영향을 미치는 요인은 대학생활스트레스, 경제상태, 대인관계가 유의한 영향을 미치며 설명력은 27.1%이었다. 일반적 특성에 따른 삶의 만족과의 관련성에서는 대학생 활만족도( $F=5.88, p=.003$ ), 성적( $F=7.07, p=.001$ ), 대인관계( $F=8.80, p=.000$ ), 경제상태( $F=10.53, p=.000$ )에서 차이가 있었으며, 삶의 만족과의 상관관계에서는 대학생활스트레스와 삶의 만족( $r=-.436, p<.001$ )과 통계적으로 유의한 음의 상관관계로 나타났다. 결론적으로, 간호대학생의 삶의 만족을 충족시키기 위해서는 교육환경을 개선하여 학업스트레스를 줄이고, 효과적인 의사소통을 활용한 긍정적 대인관계를 유지 및 상담활동 등 적극적으로 정보를 제공해 줌으로써 경제문제를 해결할 수 있는 전략도 필요한 것으로 보인다.

**Abstract** The purpose of this study was to identify the factors influencing college life stress and life satisfaction of nursing students. The subjects included nursing students from some select areas. The research was conducted in November and December 2020. The data of a total of 227 nursing students were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson correlations, and stepwise multiple regression analysis. The findings show that college life stress, economic conditions, and interpersonal relationships had significant effects on life satisfaction of the nursing students with an explanatory power of 27.1%. The study examined life satisfaction based on general characteristics and found variations according to college life satisfaction ( $F=5.88, p=.003$ ), grades ( $F=7.07, p=.001$ ), interpersonal relationships ( $F=8.80, p=.000$ ), and economic conditions ( $F=10.53, p=.000$ ). There was a statistically significant negative correlation between their college life stress and life satisfaction ( $r=-.436, p<.001$ ). To summarize, these findings raise a need to provide nursing students with a strategy to address economic issues by reducing their academic stress through an improved educational environment, help them keep positive interpersonal relationships through effective communication, and offer them active information such as counseling so that they can achieve life satisfaction.

**Keywords** : Stress for college life, Satisfaction of Life, Nursing student, Non-Contact Online Courses, Stress

\*Corresponding Author : Jong-Im Kim(Jungwon Univer)

email: jikim17@jwu.ac.kr

Received February 15, 2021

Accepted May 7, 2021

Revised April 13, 2021

Published May 31, 2021

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

생활스트레스는 인간이 경험하는 생활환경내의 일정한 환경에서 적응하기 어려운 조건에 처했을 때 느끼는 신체적·심리적 긴장 상태로, 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협할 때, 개인적 또는 대리적 대처를 충분히 이용하지 못하는 경우에 경험하는 상태를 의미[1]한다. 대학생들에게는 시기적으로 청소년기에서 성인기로 진입하는 전환기이며, 생활스트레스로는 개인의 내적, 학업적, 대인관계적, 환경적 변화 등의 스트레스에 노출되어 있다[2]. 특히, 대학생활에서의 학업문제, 대인관계, 진로 및 취업, 경제문제, 이성문제 등 매우 다양한 자극으로서의 대학생활스트레스를 경험하는 것으로 나타났다[3]. 게다가 간호대학생의 경우에는 일반 대학생이 경험하는 생활스트레스 이외에 임상실습 스트레스와 함께 학업과 관련된 스트레스도 높게 나타나고 있다[4]. 이러한 대학생활스트레스를 적절하게 대응하지 못하면 신체적, 정신적 건강문제를 경험하고, 문제가 지속되면 학업성취도 저하 및 의욕 상실이 발생되기도 하지만, 스트레스를 낮춰주면 신체적, 정신적, 사회적 건강문제 해결에 도움이 되며 학생들의 삶의 만족도 높아지는 것으로 나타났다[5]. 결과적으로 생활스트레스와 삶의 만족과는 밀접한 관계가 있고, 직접적인 영향을 미치는 것으로[6], 간호대학생의 대학생활스트레스 관리의 필요성이 제기된다.

또한, 코로나19 상황에서 기간별 비대면 온라인 강의와 대면강의 경험이 교육적 욕구나 대학생활스트레스에 영향을 미치고 있는지를 확인해 보고 관리하는 것은 간호교육의 중요한 과제라고 할 수 있으며, 이를 위해 간호대학생의 대학생활스트레스 수준을 평가하고 다양한 측면에서 조사하는 것이 필요하다.

삶의 만족은 자신의 삶에서 느끼는 행복감과 만족감의 주관적 평가로 신체적, 정신적, 사회적 및 경제적 측면을 모두 포괄하는 복합적 개념으로[7], 자신이 설정한 기준과 자신이 지각한 삶의 여건이 자신의 기준과 일치하는 경우에 삶의 만족이 높아 행복하다고 인지하는 것[8,9]을 의미한다. 삶의 만족을 평가하는데 영향을 미치는 요인에는 개인마다 삶의 과정 중에 경험하는 만족감, 행복 등 다양한 요소가 평가에 영향을 미치며[10,11] 행복한 삶과 삶의 만족을 예측하는데 긍정적인 정서 경험이 결정적인 요인[12]으로 작용하기도 한다. 이러한 개념들이 영향을 주어 삶에 만족하는 정도는 개인의 생활에 변화를 가져오기도 하고, 평가 기준에 따라 변화하기도

한다[13]. 그렇지만 대학생들의 삶의 만족에 대한 평가는 대학생 절반 이상이 행복을 누리지 못하고 있으며 삶의 만족도도 낮은 수준을 보이고 있다[14]. 또한, 간호대학생의 삶의 만족은 단순히 개인적인 생활의 만족감 차원을 넘어 미래 간호사로서의 삶에 중요한 영향을 미치기 때문에[15] 삶의 만족이 낮은 경우 사회응용력과 자신의 직업에 대한 사회적 가치를 형성하는데도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 간호대학생이 대학생활에 충실하고 나아가 전문 직업인으로서 역할수행 및 자신의 행복과 만족한 삶을 변화시키기 위한 삶의 만족에 대한 심층적인 접근 및 연구가 필요하다.

생활스트레스와 삶의 만족은 밀접한 관계가 있으며[16], 스트레스 수준이 높을수록 삶의 만족은 낮아진다[17]. 특히, 간호대학생들의 대학생활스트레스는 타 학과 학생들의 대학생활스트레스와 비교 시 훨씬 높게 나타나므로[18], 문제 요인에 대해 조사하고 간호대학생의 대학생활스트레스와 삶의 만족을 살펴볼 필요가 있겠다.

간호대학생의 삶의 만족과 관련된 선행연구는 주로 임상실습 스트레스[19,20]와 학업 스트레스[21], 삶의 목적[22] 등 삶의 만족에 대한 연구가 있었지만 코로나19 상황에서 비대면 온라인 강의를 시행하면서 간호대학생의 대학생활스트레스와 삶의 만족에 관련된 연구는 매우 부족하다. 이에 본 연구에서는 비대면 온라인 강의와 대면 강의를 경험한 간호대학생을 대상으로 대학생활스트레스 수준을 파악하고 삶의 만족에 영향을 주는 구체적인 요인을 파악함으로써 간호대학생이 온라인 수업으로 인한 스트레스를 줄이고 삶의 만족을 향상시킬 수 있는 관리 프로그램 개발 및 효과적인 방향을 설정하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

### 1.2 연구 목적

본 연구는 기간별 비대면 온라인 강의와 대면강의를 경험한 간호대학생의 대학생활스트레스와 삶의 만족 정도를 알아보고, 삶의 만족에 영향을 미치는 요인을 알아 보는데 그 목적이 있다. 구체적으로 살펴보면

1. 대상자의 대학생활스트레스, 삶의 만족의 분포를 파악한다.
2. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활스트레스, 삶의 만족의 차이를 파악한다.
3. 대상자의 대학생활스트레스, 삶의 만족의 상관관계를 파악한다.
4. 대상자의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 기간별 비대면 온라인 강의와 대면강의를 경험한 간호대학생의 대학생활스트레스와 삶의 만족과의 상관관계를 파악하고, 삶의 만족에 영향을 미치는 요인을 설명하는 기술적 상관관계 연구이다

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 기간별 비대면 온라인 강의와 대면강의를 경험한 C도 소재 대학의 간호학과 재학 중인 대학생을 대상으로 하여 연구를 진행하였다. 연구자가 속한 대학교 학생, 연구기간 동안 결석자, 외국 유학생, 설문 내용이 불성실하거나, 응답하지 않은 것은 제외하기로 하였다. 자료수집 전 대상자에게 연구 목적을 설명하였고, 연구를 이해하고 자발적으로 서면 동의한 학생을 조사하였으며, 연구 보조자가 해당 연구의 목적과 설문 내용을 설명하였다. 자료 수집기간은 2020년 11월부터 2020년 12월까지이며, 수집된 자료는 230부 이었고, 그중 설문 내용이 불성실하거나, 응답이 불충분한 자료를 모두 제외한 227부를 최종 분석에 사용하였다. 본 연구에서 필요한 대상자 수는 G-power program[23]을 이용하여 다중회귀분석 기준으로 필요한 유의수준 .05, 효과의 크기 중간정도인 .15, 독립변수 7개를 포함했을 때, 검정력 .95를 유지하기 위해 필요한 최소 표본 크기는 173명이 요구되었으나 학교 등교일수에 따른 학년별, 시기별 비대면 수업과 대면수업 교체시기로 설문지 미회수율이 많을 것을 예상하여 대상학과 전원을 참여시켜 진행하였다.

### 2.3 연구도구

본 연구도구는 삶의 만족에 영향을 미치는 요인인 일반적 특성, 대학생활스트레스, 삶의 만족의 측정도구를 사용하였다. 일반적 특성 변수로는 성별, 연령, 학년, 학교생활만족도, 종교, 성적, 대인관계, 생활정도 등으로 구성하였다.

#### 2.3.1 대학생활스트레스

대학생의 생활스트레스를 측정하기 위해 Jeon 등[24]이 개발, 수정 보완한 개정판 대학생용 생활스트레스 척도(Revised Life Stress Scale for College Students; RLSS-CS)를 사용하였다. 이 도구는 총 50문항으로 하위

영역으로 대인관계 차원인 이성과의 관계 6문항, 친구와의 관계 5문항, 가족과의 관계 6문항과 당면과제 차원인 경제 문제 7문항, 장래 문제 8문항, 가치관 문제 5문항, 학업 문제 7문항 등 8개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다'는 1점, '매우 그렇다'는 5점이며, 각 문항에서는 지난 1년간 그 사건을 얼마나 경험하였는지 경험빈도와 그 사건의 중요도를 측정하도록 하였으나 본 연구에서는 경험빈도만 응답하도록 재구성 하였으며, 점수가 높을수록 생활 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 생활스트레스가 Cronbach's  $\alpha = .90$ 였으며 본 연구에서의 신뢰도 생활스트레스는 Cronbach's  $\alpha = .92$ 이었다.

#### 2.3.2 삶의 만족

대학생의 삶의 만족을 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen, Griffin[25]이 개발한 도구를 Shim[26]이 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 5문항으로 구성되어 있으며, 자신의 삶의 전반적인 만족도를 인지적으로 평가하는 자기 보고식 검사로 '지금까지 나는 내 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이뤄왔다' 등의 Likert 5점 척도로 측정하여 '강하게 반대' 1점에서 '강하게 동의' 5점으로 점수가 높을수록 삶의 만족이 높은 것을 의미한다. 개발 시 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .87$ , 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .89$ 이었다.

### 2.4 자료 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 다음과 같이 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 대학생활스트레스, 삶의 만족은 평균과 표준편차로 분석하였으며, 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 삶의 만족의 차이는 t-test, ANOVA, Duncan의 사후분석을 실시하였다. 대학생활스트레스, 삶의 만족의 관련성을 확인하기 위하여 Pearson's 상관관계 분석을 이용하였으며, 삶의 만족에 영향을 미치는 요인은 Stepwise multiple regression 을 이용하여 분석하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 대상자의 일반적 특성을 나이, 성별, 학년, 대학생활만족도, 성적,

종교, 대인관계, 생활정도 등으로 나누어 살펴본 결과, 나이는 21-23세가 106명(46.7%)으로 가장 많았고, 24세 이상 23명(10.1%)으로 나타났다. 성별은 남자가 40명(17.6%), 여자가 187명(82.4%)이었으며, 학년은 1학년 57명(25.6%), 2학년 58명(25.1%), 3학년 59명(26.6%), 4학년 53명(23.3%)이었다. 대학생활만족도는 '보통' 정도의 만족도와 '만족한다'가 각각 106명(46.7%)로 가장 많았으며, '불만족한다' 15명(6.6%) 순으로 나타났다. 성적은 '중위권'이 120명(52.9%)로 가장 많았으며, '상위권' 70명(30.8%) 이었고, 종교는 기타, 없음이 161명(70.9%)으로 가장 많았고, 기독교가 34명(15.0%)순으로 나타났다. 대인관계에서는 '좋음'이 166명(73.1%)로 가장 높았고, 보통이 57명(25.1%)순으로 나타났고, 생활정도는 '중 수준'이 124명(54.6%), '상 수준'이 85명(37.4%) 순으로 나타났다(Table 1).

### 3.2 대상자의 대학생활스트레스와 삶의 만족 정도

대상자의 대학생활스트레스와 삶의 만족 정도 측정하였으며 그 결과는 Table 2와 같다. 간호대학생의 대학생활스트레스의 총 점수는  $103.83 \pm 27.48$ 로 척도기준 5점 만점에  $2.07 \pm .54$ 로 나타났다. 하위 영역인 대인관계 스트레스는  $1.72 \pm .64$ 로 나타났으며, 당면과제 스트레스는  $2.43 \pm .59$ 로 당면과제 스트레스가 높게 나타났다. 삶의 만족에 대한 총 점수는  $17.76 \pm 3.88$ 이었으며, 척도기준 5점 만점에  $3.55 \pm .77$ 로 나타났다(Table 2).

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활스트레스와 삶의 만족

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활스트레스, 삶의 만족을 살펴본 결과는 Table 3과 같다. 간호대학생이 경

Table 1. General characteristics of the research subjects

		(N=227)	
Variables	Categories	n(%)	
Age(yr)	19-20	98	43.2
	21-23	106	46.7
	>24	23	10.1
Gender	Male	40	17.6
	Female	187	82.4
Grade	1st	57	25.6
	2nd	58	25.1
	3rd	59	26.6
	4th	53	23.3
Satisfaction on college life	Satisfaction	106	46.7
	Common	106	46.7
	Unsatisfaction	15	6.6
Credit	High	70	30.8
	middle	120	52.9
	Low	37	16.3
Religion	Christian	34	15.0
	Caldolic	14	6.2
	Buddhism	18	7.9
	Etc	161	70.9
Human relationship	Good	166	73.1
	Moderate	57	25.1
	Bad	4	1.8
Economic status	High	85	37.4
	Middle	124	54.6
	Low	18	7.9
Total		227	100.0

Table 2. Level of college life stress, life satisfaction of the research subjects

		(N=227)		
Variables		Total score M±SD	Items score M±SD	Range
Stress for college life	Interpersonal stress	39.74±14.72	1.72±.64	1-115
	Challenge stress	65.78±16.19	2.43±.59	1-135
	Total	103.83±27.48	2.07±.54	1-250
Life satisfaction	Total	17.76±3.88	3.55±.77	1-25

험하는 대학생활스트레스는 대학생활만족도( $F=9.01, p<.001$ )와 성적( $F=9.01, p<.001$ ), 대인관계( $F=11.93, p<.001$ ), 생활정도( $F=20.99, p<.001$ )와 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 대학생활만족도에서 불만족하는 군  $2.59\pm.36$ 으로 만족하는 군은  $1.98\pm.51$  보다 대학생활스트레스 점수가 높게 나타났다. 사후분석에서도 대학생활만족도가 낮은 군과 보통인 군은 대학생활만족도가 높은 군보다 대학생활스트레스 점수가 높게 나타났다. 성적에서도 성적이 낮은 군은 성적이 높은 군보다 대학생활스트레스가 높게 나타났다. 사후분석에서도 성적이 높은 군의 대학생활스트레스  $1.96\pm.56$ 으로 성적이 중간인 군  $2.03\pm.51$ , 성적이 낮은 군  $2.40\pm.52$ 보다 대학생활스트레스 점수가 낮게 나

타났다. 대인관계에서는 대인관계가 나쁜 군이 대학생활스트레스가 높게 나타났다. 사후분석에서도 대인관계가 나쁜 군  $2.85\pm 1.21$ 로 대인관계가 좋은 군  $1.98\pm.50$ 보다 대학생활스트레스가 높게 나타났다. 생활정도에서는 생활정도가 '하'인 군은 생활정도가 '상'인 군보다 대학생활스트레스가 높게 나타났다. 사후분석에서도 생활정도가 낮은 군  $2.64\pm.54$ 로 생활정도가 높은 군의  $1.85\pm.49$ 보다 대학생활스트레스가 높게 나타났다.

일반적 특성에 따른 삶의 만족과의 관계를 살펴보면 대학생활만족도( $F=5.88, p=.003$ ), 성적( $F=7.07, p<.001$ ), 대인관계( $F=8.80, p<.001$ ), 생활정도( $F=10.53, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 대학생활만족도에서 만족하는 군은

Table 3. College life stress, life satisfaction of the research subjects according to the general characteristics (N=227)

Variables		Stress for college life			Life satisfaction		
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
Age(yr)	19-21	1.99±.53	2.17	.115	3.58±.86	.27	.758
	22-24	2.12±.53			3.51±.69		
	>25	2.20±.66			3.58±.75		
	Duncan						
Gender	Male	2.07±.54	-.079	.937	3.42±.72	-1.14	.254
	Female	2.08±.55			3.57±.78		
Grade	1st	1.98±.52	1.72	.163	3.60±.86	.19	.897
	2nd	2.02±.53			3.55±.75		
	3rd	2.19±.49			3.55±.70		
	4th	2.10±.63			3.48±.48		
	Duncan						
Satisfaction on university life	Satisfaction	1.98±.51a	9.01	.000	3.68±.79a	5.88	.003
	Common	2.09±.53a			3.50±.71b		
	Unsatisfaction	2.59±.361b			2.98±.77b		
	Duncan	a<b			a<b		
Credit	High	1.96±.56a	9.01	.000	3.64±.78b	7.07	.001
	middle	2.03±.51a			3.63±.74b		
	Low	2.40±.52b			3.12±.75a		
	Duncan	a<b			a<b		
Religion	Christian	2.06±.59	.92	.429	3.60±.52	.401	.752
	Caldolic	2.19±.68			3.37±.90		
	Buddhism	2.24±.60			3.65±.82		
	Etc	2.04±.52			3.54±.80		
	Duncan						
Human relationship	Good	1.98±.50a	11.93	.000	3.65±.78a	8.80	.000
	Moderate	2.29±.50ab			3.32±.63b		
	Bad	2.85±1.21b			2.40±.84b		
	Duncan	a<b			a<b		
Economic status	High	1.85±.49a	20.99	.000	3.84±.80a	10.53	.000
	Middle	2.14±.49ab			3.38±.66b		
	Low	2.64±.54b			3.30±.98b		
		a<b					
	Duncan	a<b			a<b		
Total		2.07±.54			3.55±.77		

3.68±.79로 불만족하는 군 2.98±.77보다 삶의 만족도 점수가 높게 나타났다. 사후분석에서도 대학생활만족도가 '만족'하는 군이 '보통', '불만족'인 군보다 삶의 만족이 높게 나타났다. 성적에서도 성적이 높은 군은 성적이 낮은 군보다 삶의 만족 점수가 높게 나타났다. 사후분석에서도 성적이 높은 군 3.64±.78, 성적이 중간 인 군 3.63±.74로 성적이 낮은 군 3.12±.75보다 삶의 만족이 높게 나타났다. 대인관계에서는 대인관계가 좋은 군은 대인관계가 나쁜 군보다 삶의 만족이 높게 나타났다. 사후분석에서도 대인관계가 좋은 군 3.65±.78은 대인관계가 나쁜 군 2.40±.84보다 삶의 만족이 높게 나타났다. 생활정도에서는 생활정도가 '상'인 군은 생활정도가 '하'인 군보다 삶의 만족이 높게 나타났다. 사후분석에서도 생활정도가 '상'인 군 3.84±.80은 생활정도가 '하'인 군 3.30±.98보다 삶의 만족이 높게 나타났다(Table 3).

### 3.4 대상자의 대학생활스트레스, 삶의 만족 간의 상관관계

대상자의 대학생활스트레스, 삶의 만족간의 의 상관관계를 살펴본 결과는 Table 4와 같다. 대학생활스트레스

와 삶의 만족( $r=-.436, p<.001$ )은 유의한 음의 상관관계로 나타났다. 대인관계 스트레스는 당면과제 스트레스와( $r=.646, p<.001$ ) 유의한 양의 상관관계, 삶의 만족( $r=-.329, p<.001$ )과 유의한 음의 상관관계로 나타났다. 당면과제 스트레스는 삶의 만족과( $r=-.452, p<.001$ ) 유의한 음의 상관관계로 나타났다(Table 4).

### 3.5 대상자의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인

대상자의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 회귀분석을 적용하여 다중 회귀분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다. 대상자의 삶의 만족에 대한 영향요인을 확인하기 위해 일반적 특성에서 삶의 만족에 유의한 차이를 나타낸 대학생활만족도, 성적, 대인관계, 생활정도를 Dummy변수로 전환하고, 삶의 만족에 유의한 상관관계를 나타낸 대학생활스트레스, 하위영역인 대인관계 스트레스, 당면과제 스트레스를 영향요인으로 선정하여 회귀식으로 분석하였다. 다중 공선성 문제를 검증하기 위해 잔차의 독립성 검정인 Durbin-Watson Test를 실시한 값은 1.998로 2에 가까워 수용기준에 부합하고 자기 상관성에 문제가 없는 것으로 확인되었다. 또한 공

Table 4. Correlation between the college life stress, life satisfaction

(N=227)

Variables	Stress for college life		Interpersonal stress		Challenge stress		Life satisfaction	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Stress for college life	1							
Interpersonal stress	.720**	<.001	1					
Challenge stress	.793**	<.001	.646**	<.001	1			
Life satisfaction	-.436**	<.001	-.329**	<.001	-.452**	<.001	1	

\*\*p <.001

Table 5. Factors related to Life satisfaction

(N=227)

Variables	B	SE	Beta	t/F	p-value
Constant	23.96	1.263		18.04	.000
Satisfaction on college life*	.516	.480	.066	1.076	.283
Credit*	-.395	.522	-.047	-.757	.250
Human relationship*	.777	.573	.089	1.358	.012
Economic status*	.994	.529	.124	1.800	.011
Stress for college life	-.227	.415	-1.607	-.548	.017
Interpersonal stress	.206	.398	.780	.517	.253
Challenge stress	.142	.414	.591	.343	.532

$R^2=.299, \text{Adj } R^2=.271, p<.001$

\*Dummy variable: Satisfaction on college life(Unsatisfaction=0, Satisfaction=1), Credit(Low=0, Middle=1), Human relationship(Bad=0, Moderate=1), Economic status(Low=0, Middle=1)

차한계(Tolerance Limit)는 .912로 0.1이상이었고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factors, VIF)는 1.097-1.256으로 10을 넘지 않아 모든 변수는 다중 공선성(Multi-collinearity)의 문제가 없는 것으로 판단하였다.

대학생활스트레스와 하위영역 및 일반적 특성에서 유의한 영향을 나타낸 변수를 독립변수로 하여 삶의 만족을 설명하는 선형회귀모형은 통계적으로 유의하였으며( $F=7.24$ ,  $p<.001$ ), 삶의 만족을 수정된  $R^2$ 는 27.1% 설명하였다. 대인관계( $\beta=.089$ ,  $p=.012$ ), 생활정도( $\beta=.124$ ,  $p=.011$ ), 대학생활스트레스( $\beta=-.548$ ,  $p=.017$ )가 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Table 5).

#### 4. 논의

본 연구는 비대면 온라인 강의와 대면강의를 경험한 간호대학생의 대학생활스트레스와 삶의 만족 간의 관계를 파악하고 삶의 만족에 영향을 미치는 요인을 확인한 후 간호대학생의 삶의 만족을 향상시키기 위한 프로그램을 마련하는데 기초자료로 활용하고자 시도 하였다.

연구결과, 본 연구에서 나타난 간호대학생의 대학생활스트레스의 점수는 5점 만점에 2.07점으로 Kim 등[27]의 간호대학생 연구에서 3.26점, Bong 등[28]도 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 2.40점으로 본 연구의 대학생활스트레스 점수가 대면수업을 하던 시기의 선행연구보다 낮게 나타났다. 또한, 대학생활스트레스의 하위영역 중 당면과제 스트레스는 대인관계 스트레스 보다 높게 나타났다. 이는 대학생을 대상으로 한 선행연구에서도 당면과제 스트레스가 높았으며, 세부 영역 중에서 학업 문제가 가장 높은 것[29,30]으로 나타나 대학생들에서의 당면과제 스트레스와 학업스트레스는 모두가 높음을 알 수 있었다.

삶의 만족 점수는 5점 만점에 3.55점으로 대학생들을 대상으로 한 선행연구[31]에서 3.54와 대학생을 대상으로 한 연구[32]에서 보고한 3.19보다 높은 수준으로 대면수업 시 선행연구보다 본 연구결과가 약간 높게 나타났다. 이러한 연구 결과로 볼 때 코로나19로 인해 기간별 비대면 온라인 강의와 대면강의로 학교생활을 하던 간호대학생의 대학생활스트레스는 기존 연구 결과와 비교했을 때 대학생활스트레스는 낮게, 삶의 만족도 약간 높게 나타나 차이를 보였다. 이는 온라인 환경에서 수업한 기간에는 대학현장에서만 경험하는 스트레스 원이 적게 적

용되어 결과에 미쳤을 것으로 생각된다.

일반적 특성에 따른 대학생활스트레스는 대학생활만족도, 성적, 대인관계, 생활정도에 따라 유의한 차이가 있었다. 대학생활만족도에서는 만족한다는 군이 46.7%로 나타나 선행연구[32]의 20.6%보다는 높게 나타나 대면 수업을 하던 시기의 보다 대학생활만족도가 높게 나타났다. 대학생활만족도에 따른 대학생활스트레스는 5점 만점에 '불만족'인 군에서 2.59점, '만족'인 군에서는 1.98점으로 나타났는데, 이는 선행연구[5]에도 간호대학생의 대학생활만족도가 높을수록 대학생활스트레스가 낮아져 본 연구와 유사하였다. 이러한 결과로 볼 때 대학생활스트레스와 대학생활만족도는 연관성이 높으므로 대학생활만족도를 높여 대학생활스트레스를 줄여 줄 수 있는 관리시스템을 활용하여 스트레스관리가 필요하다고 생각된다.

성적에서는 성적이 낮은 군에서의 대학생활스트레스 점수는 2.40으로 높게 나타났다. 간호대학생을 연구한 선행연구[33] 연구에서도 성적이 낮은 군에서 생활스트레스나 학업스트레스 수준이 높게 나타나 본 연구와 일치하였다. 이는 간호대학생들은 학업 및 과제가 과중하고 취업 등을 위해서는 학점관리를 잘하는 것이 중요하므로 학업문제와 관련되어 나타나는 스트레스가 높게[5] 나타나므로 대학 및 학과 내에서 해결해 줄 수 있는 방안 마련이 필요한 것으로 보인다.

생활정도와 대학생활스트레스와의 관계에서는 생활정도가 낮은 군에서 대학생활스트레스가 높게 나타났다. 선행연구[29]에서도 가족의 월 평균 수입에 따라 스트레스와 관련성을 보고 하였는데, 이는 경제 상황이 열악한 경우 스트레스를 가중시키고 정서적 불안이나 우울을 유발하는 요인이[34] 될 수도 있기 때문으로 보여진다. 또한, 온라인 수업으로 인한 새로운 수업도구나 교재구입 등으로 인한 지출 등이 커지면서 스트레스 요인 등으로 발생했을 가능성이 크지만 추후 반복 연구의 필요성을 제시하고 있다.

일반적 특성에 따른 삶의 만족에서는 삶의 만족의 점수는 5점 만점에 3.55로 나타났으며, 대학생활만족도, 성적, 대인관계, 경제상태가 통계적으로 유의하게 나타났다. 간호대학생을 연구한 선행연구[35]에서도 대학생활만족도가 높은 경우 삶의 만족도 점수가 높게 나타나 본 연구와 일치하였다. 또한, 성적이 높은 경우 삶의 만족도는 높게 나타나고, 낮은 경우 삶의 만족도가 낮게 나타났는데, 이러한 결과는 대학생활스트레스에서 학업문제가 가장 높게 나온 것[29] 관련 있는 결과로 대학생

들에게서 학업관련 스트레스가 관리되지 않으면 대학생 생활만족도도 낮아지고 삶의 만족도 낮아지는 것[5]으로 생각해 볼 수 있다.

이 결과로 볼 때, 간호대학생의 삶의 만족을 높이기 위해서는 대학생활만족도와 성적, 학업스트레스 등 삶의 만족과의 관련성을 확인하고 효율적이고 체계적인 스트레스 관리시스템을 통한 적절한 지도가 필요할 것으로 보인다.

또한, 대인관계에 따른 삶의 만족을 볼 때 대인관계가 좋을수록 삶의 만족은 높게 나타났는데, 선행연구[36]에서도 대인관계는 삶의 만족에 중요한 요인임을 제시하고 있다. 경제상태와 삶의 만족의 관계에서는 경제상태가 좋은 경우 삶의 만족이 높게 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 선행연구[6]에서도 경제상태가 낮을수록 스트레스가 높고 삶의 질이 떨어진다는 결과와 같음을 볼 수 있다. 결국, 삶의 만족을 높이기 위해 삶의 만족과 관련이 높은 변수들에 대한 관심을 가지고 적극적 방식으로 대처할 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

본 연구에서 대학생활스트레스와 삶의 만족과의 상관관계에서 대학생활스트레스와 대학생활스트레스의 하위 영역과 삶의 만족과의 관련성은 모두 음의 상관관계로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 선행연구와 [27] 일치하였으며, 대학생활 스트레스 수준이 낮을수록 삶의 만족 수준은 높았다는 결과[37]와 같은 결과로 볼 수 있다. 이러한 결과로 볼 때 삶의 만족을 높이기 위해서는 대학생활스트레스 감소를 위한 노력이 필요할 것으로 보인다. 따라서 다양하게 운영하는 학내 동아리 활동이나 체험학습프로그램을 활용하고 비대면 수업 시에도 쌍방향소통 및 피드백을 통한 체계적인 관리로 간호대학생의 대학생활스트레스를 줄여 줄 수 있는 방법으로 생각해 볼 수 있겠다.

삶의 만족에 영향을 주는 요인으로 대학생활스트레스와 경제상태, 대인관계가 유의한 변수로 확인되었으며, 설명력은 27.1% 이었다. 대학생활 스트레스가 적을수록, 경제상태가 높을수록, 대인관계가 좋을수록 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다. 본 연구에서 삶의 만족에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 대학생활스트레스, 경제문제, 대인관계이었다. Park 등[6], Choi 등[35]의 연구에서도 대학생활스트레스와 경제문제가 주요 요인으로서 경제상태가 낮을수록 스트레스가 높아지고 삶의 만족에서 부정적 영향을 미치는 것으로 알 수 있다. 또한 스트레스와 대인관계 관련성을 살펴본 연구[38]에서는 대학생활스트레스가 낮을수록 대인관계능력이 높은 것으로 나타났다.

이 결과는 삶의 만족도를 높이기 위해서는 대학생활스트레스를 감소시키고, 대인관계 문제를 원만하고 긍정적으로 해결하며, 경제문제를 전략적으로 대처 할 필요성이 있음을 설명해 주는 것으로 볼 수 있다.

결론적으로 간호대학생의 삶의 만족을 높이기 위해서는 영향요인인 대학생활스트레스 감소를 위한 노력을 기울이며, 대학생활만족도를 높이고 학업에 매진할 수 있는 교육환경 조성·유지 및 스트레스 관리 프로그램의 개발과 시행이 필요하다. 또한, 학생들의 경제적인 상황을 고려하여 학비지원 및 학내 근로 상담 등 폭 넓은 상담실 운영 등을 모색하여 반영해야 할 것으로 사료된다.

## 5. 결론

본 연구는 비대면 온라인 강의와 대면강의를 경험한 간호대학생의 대학생활스트레스와 삶의 만족에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 실시하였다. 일반적 특성에 따른 삶의 만족과의 관련성에서는 대학생활만족도, 성적, 대인관계, 경제상태에서 차이가 있었으며, 삶의 만족과의 상관관계에서는 대학생활스트레스와 삶의 만족과 통계적으로 유의한 음의 상관관계로 나타났다. 이를 종합해 볼 때, 간호대학생의 삶의 만족을 충족시키기 위해서는 대학생활스트레스를 줄일 수 있도록 노력하고 대학생활만족도를 높이기 위한 학교생활 향상을 위한 환경적, 체계적, 관리시스템이 필요하다고 생각한다. 이를 위해 교육환경을 개선하여 학업스트레스를 줄이고, 효과적인 의사소통을 활용한 긍정적 대인관계를 유지하게 하는 것이 효과적일 것으로 보인다. 또한, 학생상담센터를 통한 상담활동과 아르바이트 등을 할 수 있는 정보를 적극적으로 제공해 줌으로써 경제문제를 해결할 수 있는 전략도 필요한 것으로 보인다.

본 연구는 팬데믹 상황에서 비대면 강의와 대면강의를 경험하며 학업과 다양한 스트레스에 노출된 간호대학생에게 대학생활스트레스와 삶의 만족에 대한 관련성을 확인하고, 삶의 만족에 영향을 미치는 요인으로 대학생활스트레스, 경제상태, 대인관계가 관련성이 높음을 확인하였다는 데에 의의가 있겠다.

연구의 제한점은 일부대학의 간호대학생을 대상으로 한 연구 결과로 일반화하기에는 한계가 있다. 또한, 삶의 만족과의 관련성을 명확히 밝히기 위해서는 여러 심리적 변수를 추가하여 반복 연구가 필요할 것으로 보인다. 향후 이러한 문제점을 보완하고, 다양한 변수를 적용하여



반복 및 심층 연구가 필요하며, 실제적인 프로그램 운영을 측정할 수 있는 질적인 연구도 필요하다고 생각한다.

## References

- [1] K. K. Chon, K. H. Kim, "Development of the Life stress scale for college students: A control theory approach", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.10, No.1, pp.137-158, 1991.
- [2] M. Steinhardt, C. Dolbier, "Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology", *Journal of American College Health*, 56, 445-453, 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.3200/jach.56.44.445-454>
- [3] K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Yi, "Development of the revised life stress scale for college students," *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.5, No.2, pp. 316-335, 2000.
- [4] F. Timmins, & M. Kaliszzer, "Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students -fact-finding sample survey," *Nurse Education Today*, Vol.23, No.3 pp.203-211, 2010.  
DOI: <https://doi.org/10.1054/nedt.2001.0698>
- [5] Y. S. Song, "Stressful life events and quality of life in nursing students," *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol.18, No.1, pp.71-80, 2012.  
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.071>
- [6] G. J. Park, Y. S. Bae, K. H. Son, "A Convergence study on factors influencing quality of life of nursing students," *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.8, No.6, pp.65-73, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.6.065>
- [7] W. J. Back, T. S. Suh, "A study on the impact of the quality of life on suicide ideation in the elderly", *Journal of Korean Academy of Health and Welfare for Elderly*, Vol.2, No.2, pp.15-33, 2010.
- [8] M. S. Kim, H. W. Kim, Y. S. Han, K. H. Cha, "Exploration of the Structure of Happy Life and Development of the Happy Life Scale among Korean Adults Happy Life Scale, quality of life, psychological well-being", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.8, No.2, pp.415-442, 2003.
- [9] Pavot, W. Diener, E. Review of the satisfaction with life scale, *Psychol Assea*, Vol.5, No.2, pp.164-172, 1993.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- [10] K. G. Kim, "Educational attainment and quality of life in Korean society", *Journal of research in education*, Vol.48, pp.1-28, 2013.  
UCI : G704-001272.2013.26.3.003
- [11] S. B. Park, "The concept of quality of life and comparison method," *Korean Policy Science Review*, Vol.7, No.3, pp.52-74, 2003.
- [12] S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener, "The benefits of frequent positive affect: Dose happiness lead to success?" *Psychological Bulletin*, Vol.131, pp.803-855, 2005.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- [13] Fujita, F. Diener, E. "Life satisfaction set point: Stability and change", *J Pers Soc Psychol*, Vol.88, No.1, pp.158-164, 2005.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- [14] M. Y. Kang, "The relationship between living stress and subjective well-being on university students"; *The mediating effects of resilience and grateful disposition*, Masters thesis Myongji University. 2012.
- [15] B. H. Son, Y. M. Kim, I. G. Jun, "A study on nursing students, jobesteem, work values, and satisfaction of their major," *Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly*, Vol.20, No.3, pp.240-249, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.5807/kjohn.2011.20.3.240>
- [16] M. M. Clark, B. A. Warren, P. T. Hagen, B. D. Johnson, S. M. Jenkins, K. D. Olsen, "Stress leve;, Health behavior, and quality of life in employee joining a wilness center," *American Journal of Health Promotion*, Vol.26, No.1, pp.21-25, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.4278/ajhp.090821-quan-272>
- [17] K. K. Chon, K. H. Kim, "Development of the Life Stress Scale for College Students : A control theory approach", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 10, No. 1, pp. 137-158, 1991.
- [18] N. C. Johnston, M. W. Johnston, "Distress, stress and coping in frist-year student nurse", *Journal of Advanced Nursing*, Vol.6, No.3, pp.475-482, 1997.  
DOI:<https://doi.org/10.1046/i.1365-2648.1997.t01-5-00999.x>
- [19] B. Y. Park, O. S. Shim, "Predictors of quality of life in nursing students and general college students," *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.16, No.11, pp.811-830, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2016.16.11.811>
- [20] M. S. Lee, K. S. Kim, M. K. Cho, J. W. Ahn, S. O. Kim, "Study of stress, health promotion behavior, and quality of life of nursing students in clinical and factors associated with their quality of life." *Journal Muscle Health*, Vol.21, No.2, pp.125-134, 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.5953/jmjh.2014.21.2.125>
- [21] J. H. Kim, "Effects of achievement goal orientation, acaademic self-efficacy, academic achievement and quality of life on academic stress nursing college students," *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities and Sociology*, Vol.8, No.10, pp.325-338, 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.21742/AJMAHS.2018.10.72>
- [22] S. H. Park, Y. J. Lee, "Influence of nursing students purpose in life on quality of life; focused on the

- mediating effects of consciousness of calling and satisfaction with life," *Journal of Korean Acad Nurs Adm*, Vol.24, No.3, pp.245-252, 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.11111/jkana.2018.24.3.245>
- [23] 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: <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- [24] J. G. Jeon, G. 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.
- [25] Diener, Emmons, Larsen, Griffin, "The satisfaction with life scale," *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, pp.71-75, 1985.  
DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- [26] Y. R. Shim, "A Validation study the korean version of the calling and vocation questionnaire with a korean college students sample," Masters thesis, Ewha Womans University, 2010.
- [27] J. S Kim, S. U. Kim, "A converged study on the effects of self efficacy on depression stress, self -esteem of nursing students," *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol.9, No.5, pp.48-54, 2019.  
DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2019.9.5.048>
- [28] E. J. Bong, Y. K. Kim, Relationship between life stress, depression and smartphone addiction in nursing students: mediating effects of experiential avoidance, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.7 pp.121-129, 2017  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.7.121>
- [29] S. M. Kim, J. M. Park, "The Relationship between life stress and depression in nursing college students," *Journal of The Korean Society for Multicultural Health*, Vol.2, No.1, pp.17-24, 2012.  
DOI: <https://doi.org/10.5932/KPHN.2017.31.3.528>
- [30] E. Y. Chin, S. S. So, M. I. Lee, "Effect of life stress and anger expression in college students on suicidal ideation," *Journal of Digital Convergence*, Vol.13, No.8, pp.409-418, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/jdc.2015.13.8.409>
- [31] S. S. Back, J. Y. Cha, "The Influence of life stress, depression, smart-phone assication on quality of life among college students," *Journal of the Korea Academia Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.8, pp.248-256, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.8.248>
- [32] H. J. Jeon, "Multiple mediating effects between attachment and life quality among freshman in university; stress, affect, social support, mental health," *Korean Journal of Human Ecology*, Vol.22, No.2, pp.257-266, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.5934/kihe.2013.22.2.257>
- [33] S. K. Choi, "Convergence relationship between life stress and depression, in nursing college students," *Journal of Digital Convergence*, Vol.16, No.5, pp.257-266, 2018  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.5.257>
- [34] H. Y. Jung, "The Convergence influence of life stress, depression and ego resilience on college life adaptation in nursing students," *Journal of Digital Convergence*, Vol.14, No.7, pp.259-268, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/jdc.2016.14.7.259>
- [35] S. K. Choi, "Relationship between life stress and quality of life of a nursing students," *Journal of Digital Contents Society*, Vol.20, No.4, pp.807-815, 2019  
DOI: <https://doi.org/10.9728/dcs.2019.20.4.807>
- [36] Y. S. Choi, E. Y. Son, "Relationships with Other People, Academic Achievement and Life Satisfaction in Youth -The Comparison about the Gender and Grade-," *Korean Journal of Counseing*, Vol.16, No.2, pp.233-247, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.16.2.201504.233>
- [37] H. M. Lee, W. J. Kim, Structural relations of interpersonal relationships, life satisfaction and depression among people living alone, *Korean Association For Social Welfare Studies*, Vol.49, No.3, pp.147-177, 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.16999/kasws.2018.49.3.147>
- [38] E. J. Park, G. S. Jeong, "Nursing students' college-related stress, self-efficacy, social support and interpersonal skills," *Journal of Korean Society of Integrative Medicine*, Vol.8, No.3, pp.153-162, 2020,  
DOI: <https://doi.org/10.15268/ksim.2020.8.3.153>

김 종 임(Jong-IM Kim)

[정회원]



- 2008년 2월 : 충남대학교 대학원 박사
- 2013년 3월 ~ 현재 : 중원대학교 간호학과 교수

<관심분야>

건강증진, 간호교육, 감염관리