

간호대학생들의 심리적 안녕감 영향요인

김경남
부산여자대학교 간호학과

Factors Influencing Psychological Well-Being of Nursing Students

Kyoung-Nam Kim
Department of Nursing, Busan Women's College

요약 본 연구의 목적은 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 본 연구는 부산, 경남지역에 소재하는 2개의 4년제 간호학과에 재학 중인 학생으로 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 180명을 편의 추출하였다. 본 연구에서는 대학생활 적응, 인지적 정서조절과 심리적 안녕감을 측정하였다. 본 연구의 자료는 SPSS WIN 20.0 프로그램을 이용하여 평균과 표준편차, Pearson's correlation coefficients, 단계적 다중회귀분석을 통해 분석하였다. 본 연구의 결과 간호대학생들의 심리적 안녕감은 대학생활 적응($r=.565, p<.001$), 학업적응($r=.535, p<.001$), 사회적응($r=.413, p<.001$), 개인-정서적응($r=.324, p<.001$), 대학환경 적응($r=.464, p<.001$), 인지적 정서조절($r=.214, p=.004$), 적응적 인지적 정서조절($r=.496, p<.001$)과 양의 상관관계가 있었고, 부적응적 인지적 정서조절($r=-.177, p=.017$)과는 음의 상관관계가 있었다. 또한 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 예측 요인은 학업적응($\beta=.313, p<.001$), 적응적 인지적 정서조절전략($\beta=.261, p<.001$), 대학환경 적응($\beta=.200, p=.009$), 사회적응($\beta=.136, p=.044$)으로 나타났고, 이들 변수들의 심리적 안녕감에 대한 설명력은 41.6%이었다. 따라서 간호대학생들의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는 학업적응, 대학환경 적응, 사회적응이 중요한 변수이며, 대학생활 가운데 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할 수 있는 심리적 안녕감 증진 프로그램을 개발할 것을 제안한다.

Abstract This descriptive study was conducted to identify the factors affecting the psychological well-being of nursing students. A questionnaire survey was conducted on 180 nursing college students attending a university. The data of this study were analyzed by using the SPSS WIN 20.0 program, mean and standard deviation, Pearson's correlation coefficients, and stepwise multiple regression analysis. The results of this study showed that there were significant positive correlations between the psychological well-being of nursing college students and adjustment to college life ($r=.565, p<.001$), academic adaptation ($r=.535, p<.001$), social adaptation ($r=.413, p<.001$), individual emotional adaptation ($r=.324, p<.001$), college life adaptation ($r=.464, p<.001$), cognitive-emotional regulation ($r=.214, p=.004$), and adaptive cognitive emotion regulation ($r=.496, p<.001$). Psychological well-being was negatively correlated with maladaptive cognitive emotion regulation ($r=-.177, p=.017$). In addition, predictive factors affecting the psychological well-being of nursing students were academic adaptation ($\beta=.313, p<.001$), adaptive cognitive emotion control strategy ($\beta=.261, p<.001$), college life adaptation ($\beta=.200, p=.009$) and social adaptation ($\beta=.136, p=.044$). The explanatory power of the psychological well-being of these variables was 41.6%. Therefore, to promote the psychological well-being of nursing students, academic adaptation, college life adaptation, and social adaptation are important variables. Psychological well-being programs should be developed that allow for the use of adaptive cognitive-emotional control strategies in college.

Keywords : Nursing, Students, Adaptation, Psychological, Well-Being

*Corresponding Author : Kyoung-Nam Kim(Busan Women's College)

email: fairycc@hanmail.net

Received April 26, 2021

Accepted August 5, 2021

Revised May 17, 2021

Published August 31, 2021

1. 서론

1.1 연구의 필요성

간호대학생들은 타 전공 대학생보다 학업문제에 있어 스트레스 정도가 심하고, 임상실습과 관련하여 실습에 대한 부담, 전문지식과 기술부족, 사회적 스트레스, 과도한 과제물 등으로 스트레스가 가중되고 있는 실정이다[1]. 간호대학생들은 타 전공 학생들에 비해 진로가 뚜렷하고 취업률이 높아 비교적 안정된 대학생활을 하고 있는 것으로 보이나, 미래의 간호사가 되기 위한 준비과정으로 인문사회과학의 교양과 전공학문, 다양한 비교과 활동을 통한 사회적 책임 및 엄격한 윤리의식 함양 등 강도 높은 교육과정으로 스트레스를 경험하고 있는 경우가 많아 이로 인해 심리적 안녕감에 영향을 받는 것으로 보고 되고 있다[2].

간호대학생의 삶의 질은 학업성취에 대한 염려와 밀접한 관련이 있으며, 개인적 발전과 성취감 정도는 높은 반면 심리적 안녕감은 낮은 것으로 나타났다[3]. 심리적 안녕감은 자신의 강점과 노력, 성장에 기초하여 사회에서 잘 기능하면서 느끼는 행복이나 만족의 정도를 의미한다[3]. Ryff와 Keyes[4]는 자신의 삶에 대해 만족하고 사회구성원으로서 잘 기능하고 있는지 자신이 가지고 있는 잠재력을 실현하고 있는지에 대해 강조하였다. 그들은 이러한 개념을 가지고 삶의 질을 구성하는 6개 차원(자기수용, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장, 환경 통제력)으로 심리적 안녕감을 제안하였다. 대학생은 정체성을 형성하고 확립하여 성인으로 나아가야 하는 발달과업을 달성해야 하기 때문에 심리적 안녕감은 중요하다.

하지만 대학생들은 새로운 경험들을 접하게 되면서 새로운 환경에 대한 적응, 대인관계, 가치관의 혼란 등 정서적인 어려움과 심리적인 혼란을 겪기도 한다. 이러한 혼란과 갈등이 지속되면 학교를 그만두게 되거나 부정적인 생각과 극단적인 행동으로 이어질 수 있으며, 자신의 삶에 대한 만족을 느끼지 못하게 된다[5]. 따라서 대학생들이 대학생활에 어떤 어려움을 겪고 있는지 주의 깊게 살펴보아야 하며, 대학생활에 적응함에 있어 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 찾아 관심을 기울이는 것이 필요하다[5]. 선행연구에서 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 투지와 학업 탄력성이 높을수록, 전공에 대해 만족할수록 심리적 안녕감이 높게 나타났으며[6], 스트레스에 대한 효과적인 대처 방안의 하나로 심리적 안녕감을 고려할 수 있다고 하였다[7].

최근 대학생의 적응적 측면에서 인지적 정서조절전략이 강조되고 있으며, 대학생활 적응에 영향을 주는 요인으로 밝혀진 심리적 안녕감을 이해하는 중요한 변수로 정서조절이 있다. 인지적 정서조절전략은 스트레스 상황에서 유발된 부정적인 정서를 인지적으로 다루는 개인 고유의 대처 능력을 말한다[8]. 정서조절은 다양한 정서경험에 대한 개인의 의식적인 인지적, 행동적 반응으로 능동적 양식, 지지추구적 양식, 회피분산적 양식으로 구분할 수 있는데 능동적 조절양식과 지지추구적 정서조절양식은 긍정적인 정서와 정적인 상관관계를 가지면서 개인의 적응에 기능적으로 작용한다[9]. 능동적 조절 양식을 주로 사용하는 대학생들의 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다[10]. 대학생활 적응과 심리적 안녕감, 인지적 정서조절이 각각 연관이 있음에도 불구하고 간호대학생들을 대상으로 이 변인들 간의 관계를 분석한 연구는 부족한 상태이다.

따라서 본 연구의 목적은 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 연구로 본 연구의 결과는 간호대학생들의 대학생활 적응상의 어려움을 완화시키고, 이에 대한 구체적인 개입방법을 모색하는데 도움이 될 것이다. 이러한 연구를 통해 간호대학생들의 대학생활 적응뿐만 아니라 다른 낯선 상황에서 적응을 할 때 도움을 주며 개인의 성장과 심리적 안녕감 향상을 위한 교육 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 목적

본 연구의 목적은 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 연구로 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생들의 일반적 특성을 확인한다.
- 2) 간호대학생들의 대학생활 적응, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감의 정도를 확인한다.
- 3) 간호대학생들의 대학생활 적응, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감 간의 상관관계를 파악한다.
- 4) 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미

치는 요인들을 규명하는 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 부산, 경남지역에 소재하는 2개의 4년제 간호학과에 재학 중인 학생으로 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 180명을 편의 추출하였다. 본 연구의 표본 크기는 G Power 3.1.7 프로그램을 이용하여 산정하였으며 상관관계 양측 검정에서 유의수준(α), .05, 검정력($1-\beta$) 95%, 효과 크기(r) 0.15를 기준으로 하였을 때 178명이 산출되어 대상자 수는 적절한 것으로 판단된다. 연구 대상자에게 본 연구의 목적과 비밀보장, 연구방법, 기대효과, 참여 절차, 협조 사항, 기대되는 이익 및 참여에 대한 보상에 대해 설명을 하고 동의서를 받았다. B시와 C시에 소재한 4곳의 간호대학의 학생들 중에서 본 연구 참여에 동의한 180명의 학생들에게 연구 참여에 대한 소정의 선물을 지급하고 자료수집 후 답변이 불충분한 설문지가 발견되지 않아 수집된 자료 총 180부를 최종 분석에 모두 사용하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 대학생활적응

본 연구에서는 대학생활에 대한 적응수준을 측정하기 위해 Baker와 Sirk가 개발한 대학생활 적응 척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)[11]를 Lee[12]가 수정 보완한 도구를 사용하였다. Baker와 Sirk[11]의 이론적 배경에 따라 4가지 영역으로 구별하여 분석에 사용하였다. 이 척도의 문항은 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경 적응으로 구성되어 있다. 이 도구는 총 25문항으로 '그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert척도로 구성되어 있다. 본 척도는 점수가 높을수록 대학생활적응을 잘하고 있음을 의미한다. Lee[12]의 연구에서 Cronbach's α =.85이었고, 본 연구에서 Cronbach's α =.75로 나타났다.

2.3.2 인지적 정서조절

본 연구에서는 대학생의 인지적 정서조절을 측정하기 위해 Garnefski, Kranij와 Spinhoven[7]이 개발한 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 Kim[13]이 보완하고 수정한 척도를 사용하였다. 인지적 정서조절 척도는 부정적인 경험이나 스트레스 상황에 처했을 때 어떤 과정으로 사건을 인지하고 대처하는지를 알아보는 것으로 크게 적응

적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략으로 나누어진다. 이 척도는 총 9가지 하위요인으로 적응적 인지적 정서조절전략은 5가지(조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 수용), 부적응적 인지적 정서조절전략은 4가지(자기비난, 타인 비난, 반추, 파괴화)로 구성되어 있다. 척도는 총 36문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 5점 Likert척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 하위요인에 해당되는 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용하고 있음을 의미한다. Kim[13]의 연구에서 Cronbach's α =.85이었고, 본 연구에서 Cronbach's α =.79로 나타났다.

2.3.3 심리적 안녕감

본 연구에서는 대학생의 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff와 Keyes[4]가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale)를 사용했다. Ryff[14]의 심리적 안녕감 척도는 총 6개의 하위요인(자기수용, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장, 환경 통제력)으로 구성되어 있으며, 각 하위요인별로 3개의 문항으로 총 18문항으로 구성된 도구이다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. Jo와 Park[15]의 연구에서 Cronbach's α =.78이었고, 본 연구에서 Cronbach's α =.75로 나타났다.

2.4 분석방법

본 연구의 자료는 SPSS WIN 20.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 실시하였다.
- 2) 대상자의 대학생활 적응, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감의 정도는 빈도, 백분율, 최소값과 최대값, 평균과 표준편차를 구하였다.
- 3) 대상자의 대학생활 적응, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficients로 분석하였다.
- 4) 대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 Stepwise multiple regression으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 연구대상자의 평균연령은 21.96 ± 1.83 세로 20-22세가 129명(71.7%)으로 가장 많았으며, 23-25세가 42명(23.3%), 26-30세가 8명(4.5%), 31세 이상이 1명(0.5%)으로 나타났다. 학년은 2학년이 172명(95.6%)으로 가장 많았다. 종교는 '무교'가 115명(63.9%)으로 가장 많았으며, '불교'가 30명(16.7%), '기독교'가 19명(10.6%), '천주교'가 14명(7.8%), '기타'가 2명(1.1%)의 순이었다. 이성친구는 '없다'가 127명(70.6%)이었고, 대인관계는 '보통이다'가 95명(52.7%), '좋은편이다'가 84명(46.7%), '나쁜편이다'가 1명(0.6%)으로 나타났다. 건강상태는 '보통이다'가 89명(49.4%), '좋은편이다'가 76명(42.2%), '나

Table 1. General characteristics (N=180)

Variables	Categories	n(%)
Gender	Woman	91(50.6)
	Man	89(49.4)
Age(year)	20-22	129(71.7)
	23-25	42(23.3)
	26-30	8(4.5)
	31+	1(0.5)
Grade	1	3(1.6)
	2	172(95.6)
	3	5(2.8)
Religion	Christian	19(10.6)
	Buddhism	30(16.7)
	Catholic	14(7.8)
	None	115(63.9)
	Others	2(1.0)
Lover	Yes	53(29.4)
	No	127(70.6)
Human relationship	Good	84(46.7)
	SoSo	95(52.7)
	bad	1(0.6)
Health status	Good	76(42.2)
	SoSo	89(49.4)
	Bad	15(8.4)
	Aptitude	39(21.7)
Nursing Entrance Motivation	Social contribution	7(3.9)
	High school grades	4(2.2)
	Advice of others	27(15.0)
	Employment rate	81(45.0)
	Good nurse image	21(11.7)
	Others	1(0.5)
	Very good	21(11.6)
Major satisfaction	Satisfaction	81(45.0)
	SoSo	70(38.8)
	Dissatisfaction	7(3.8)
	Very unsatisfied	1(0.8)
Academic performance	Good	13(7.2)
	SoSo	130(72.2)
	Bad	37(20.6)

쁜편이다'가 15명(8.4%)이었다. 간호대학 입학 동기는 '취업률을 고려해서'가 81명(45.0%)으로 가장 많았고, '적성을 고려해서'가 39명(21.7%), '다른 사람들의 권유'가 27명(15.0%), '간호사에 대한 좋은 이미지'가 21명(11.7%), '사회에 봉사하고 싶어서'가 7명(3.9%), '고교 성적을 고려해서'가 4명(2.2%)으로 나타났다. 전공만족도는 '만족한다'가 81명(45.0%), '보통이다'가 70명(38.8%), '매우 만족한다'가 21명(11.6%), '불만족한다'가 7명(3.8%), '매우 불만족한다'가 1명(0.8%)으로 나타났다. 학업 성적은 '중'이 130명(72.2%), '하'가 37명(20.6%), '상'이 13명(7.2%)이었다.

3.2 대학생활적응, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감의 정도

대상자의 대학생활 적응, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감의 정도는 Table 2와 같다. 대학생활 적응(5점 척도)의 평균은 3.23 ± 0.53 점으로 최저는 2.05점, 최고는 5.00점으로 나타났다. 하위항목으로 학업적응 2.82 ± 0.64 점, 사회적응 3.57 ± 0.85 점, 개인-정서적응 3.07 ± 0.65 점, 대학환경 적응 3.46 ± 0.64 점이었다. 인지적 정서조절(5점 척도)은 평균 3.24 ± 0.32 점, 적응적 인지적 정서조절전략은 3.58 ± 0.46 점이었고, 하위 항목으로 조망확대 3.51 ± 0.57 점, 계획 다시 생각하기 3.82 ± 0.54 점, 긍정적 초점 변경 3.40 ± 0.75 점, 긍정적 재평가 3.48 ± 0.72 점 수용 3.69 ± 0.51 점이었다. 부적응적 인지적 정서조절 전략 2.91 ± 0.52 점이었고, 하위 항목으로 자기비난 3.03 ± 0.85 점, 타인비난 2.67 ± 1.00 점, 반추 3.43 ± 0.57 점, 파국화 2.51 ± 0.85 점이었다. 심리적 안녕감의 평균은 3.48 ± 0.39 점이었고, 하위항목으로 자기수용 3.16 ± 0.76 점, 타인과의 긍정적 관계 3.82 ± 0.98 점, 자율성 3.24 ± 0.99 점, 삶의 목적 3.43 ± 0.67 점, 개인적 성장 3.56 ± 0.51 점, 환경 통제력 3.68 ± 0.53 점으로 나타났다.

Table 2. Adaptation to College life, Cognitive emotion regulation and Psychological well-being (N=180)

Variables	Categories	M±SD	Min	Max
Adaptation to college life	Total	3.23 ± 0.53	2.05	5.00
	Academic adaptation	2.82 ± 0.64	1.40	5.00
	Social adaptation	3.57 ± 0.85	1.60	5.00
	Personal-emotional adaptation	3.07 ± 0.65	1.40	5.00
	College environment adaptation	3.46 ± 0.64	1.60	5.00

Variables	Categories	M±SD	Min	Max
Cognitive emotion regulation	Total	3.24±0.32	2.02	5.00
	Total	3.58±0.46	1.85	5.00
Positive cognitive emotion regulation	Magnification	3.51±0.57	1.50	5.00
	Review my plan	3.82±0.54	2.00	5.00
	Change positive focus	3.40±0.75	1.00	5.00
	Positive reevaluation	3.48±0.72	1.00	5.00
	Accept	3.69±0.51	2.50	5.00
Negative cognitive emotion regulation	Total	2.91±0.52	1.81	5.00
	Self-reproach	3.03±0.85	1.00	5.00
	Criticize	2.67±1.00	1.00	5.00
	Rumination	3.43±0.57	2.00	5.00
	Catalanization	2.51±0.85	1.00	5.00
	Total	3.48±0.39	2.61	5.00
Psychological well-being	Self acceptance	3.16±0.76	1.00	5.00
	Positive relationship with others	3.82±0.98	2.00	5.00
	Autonomy	3.24±0.99	1.00	5.00
	Purpose of life	3.43±0.67	1.67	5.00
	Personal growth	3.56±0.51	1.00	5.00
	Environmental control	3.68±0.53	2.33	5.00

3.3 대학생할 적응, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감 간의 상관관계

대학생활 적응은 학업적응($r=.733, p<.001$), 사회적응($r=.751, p<.001$), 개인-정서적응($r=.767, p<.001$), 대학환경 적응($r=.793, p<.001$), 적응적 인지적 정서조절 전략($r=.433, p<.001$), 심리적 안녕감($r=.565, p<.001$)과 양의 상관관계가 있었다. 학업적응은 사회적응($r=.345, p<.001$), 개인-정서적응($r=.482, p<.001$), 대학생활 적응($r=.473, p<.001$), 적응적 인지적 정서조절 전략($r=.393, p<.001$), 심리적 안녕감($r=.535, p<.001$)과 양의 상관관계가 있었고, 부적응적 인지적 정서조절 전략($r=-.161, p=.031$)과는 음의 상관관계가 있었다. 사회적응은 개인-정서적응($r=.365, p<.001$), 대학환경 적응($r=.438, p<.001$), 인지적 정서 조절($r=.150, p=.045$), 적응적 인지적 정서조절전략($r=.360, p<.001$), 심리적 안녕감($r=.413, p<.001$)과 양의 상관관계가 있었다. 개인-정서적응은 대학환경 적응($r=.557, p<.001$), 적응적 인지적 정서조절전략($r=.218, p=.003$), 심리적 안녕감($r=.324, p<.001$)과 양의 상관관계가 있었고, 부적응적 인지적 정서조절전략($r=-.258, p<.001$)과는 음의 상관관계가 있었다. 대학환경 적응은 인지적 정서조절($r=.167, p=.025$), 적응적 인지적 정서조절전략($r=.341, p<.001$), 심리적 안녕감($r=.464, p<.001$)과 양의 상관관계가 있었다. 인지적 정서조절은 적응적 정서조절

($r=.601, p<.001$), 부적응적 인지적 정서조절전략($r=.702, p<.001$), 심리적 안녕감($r=.214, p=.004$)과 양의 상관관계가 있었다. 적응적 인지적 정서조절은 심리적 안녕감($r=.496, p<.001$)과 양의 상관관계가 있었으며, 부적응적 인지적 정서조절은 심리적 안녕감($r=-.177, p=.017$)과 음의 상관관계가 있었다.

Table 3. Correlation among Adaptation to college life, Cognitive emotion regulation and Psychological well-being (N=180)

Variables	1	1-1	1-2	1-3	1-4	2	2-1	2-2	3
	<i>r(p)</i>								
1	1								
1-1	.733 (.001)	1							
1-2	.751 (.001)	.345 (.001)	1						
1-3	.767 (.001)	.482 (.001)	.365 (.001)	1					
1-4	.793 (.001)	.473 (.001)	.438 (.001)	.557 (.001)	1				
2	.142 (.058)	.153 (.041)	.150 (.045)	-.051 (.494)	.167 (.025)	1			
2-1	.433 (.001)	.393 (.001)	.360 (.001)	.218 (.003)	.341 (.001)	.601 (.001)	1		
2-2	-.209 (.005)	-.161 (.031)	-.135 (.071)	-.258 (.001)	-.096 (.200)	.702 (.001)	-.146 (.050)	1	
3	.565 (.001)	.535 (.001)	.413 (.001)	.324 (.001)	.464 (.001)	.214 (.004)	.496 (.001)	-.177 (.017)	1

1. Adaptation to college life. 1-1. Academic adaptation. 1-2. Social adaptation. 1-3. Personal-emotional adaptation. 1-4. College environment adaptation. 2. Cognitive emotion regulation. 2-1. Positive cognitive emotion regulation. 2-2. Negative cognitive emotion regulation. 3. Psychological well-being ($p<.05$)

3.4 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인

연구대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 예측 요인을 분석하기 위해 단계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 4와 같다. 다중회귀분석을 실시하기 전 독립변수들 간의 다중공선성 유무를 파악하기 위해 분산팽창요인(variance inflation factor, VIF)값, 그리고 오차의 자기 상관(Durbin-Watson)값을 산출하였다. 본 연구에서 분산팽창요인 값은 1.304-1.737로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. 또한 오차의 자기 상관 값을 분석한 결과 2.085로 2에 가까워 모형의 오차 합 값에 자기상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 정규성, 등분산성의 가정을 만족하였으며 회귀모형 적합도는 유의한 것으로 나타났다($F=22.118, p<.001$). 대학생활 적응, 인지적 정서조절 변수는 최소공차 한계, 자기상관이 높아 다중회귀분석에서 변수가 제외되었다.

심리적 안녕감에 영향을 미치는 예측 요인은 학업적응($\beta=.313, p<.001$), 적응적 인지적 정서조절전략(β

=.261, $p<.001$), 대학환경 적응($\beta=.200$, $p=.009$), 사회적응($\beta=.136$, $p=.044$)으로 나타났고, 이들 변수들의 심리적 안녕감에 대한 설명력은 41.6%로 나타났다.

Table 4. Factors Influencing Psychological well-being (N=180)

Variables	B	SE	β	t	p	VIF
Constant	1.787	.255		7.000	<.001	
Academic adaptation	.191	.043	.313	4.396	<.001	1.548
Social adaptation	.062	.031	.136	2.030	.044	1.357
Personal-emotional adaptation	-.041	.045	-.068	-906	.366	1.702
College environment adaptation	.122	.046	.200	2.649	.009	1.737
Positive cognitive emotion regulation	.219	.055	.261	3.995	<.001	1.304
Negative cognitive emotion regulation	-.049	.045	-.066	-1.095	.275	1.091

Adj. $R^2=0.416$, $F=22.118$, $p<.001$, Durbin-Watson=2.085

4. 논의

본 연구는 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 규명하는 서술적 조사연구이다. 본 연구의 결과 대학생활 적응의 평균은 3.23 ± 0.53 점이었고, 동일한 도구로 간호대학생들을 대상으로 측정한 Oh[16]의 연구에서는 평균 3.14점으로 본 연구의 결과에 비해 다소 낮게 나타났다. 이러한 결과는 Choi와 Park[17]의 연구에서 학업에 대한 부담감이 심하다고 응답한 학생이 74.1%가 되었는데 이러한 높은 비율이 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미쳐 본 연구보다 대학생활 적응에 대한 점수가 다소 낮게 나왔을 것이라고 생각된다.

하위항목으로 학업적응 2.82 ± 0.53 점, 사회적응 3.57 ± 0.85 점, 개인-정서 적응 3.07 ± 0.65 점, 대학환경 적응 3.46 ± 0.64 점으로 나타났다. Kim[5]의 일반 대학생들을 대상으로 한 연구에서 학업적응 3.09 ± 0.53 점, 사회적응 3.46 ± 0.69 점, 개인-정서적응 3.34 ± 0.66 점, 대학환경 적응 3.38 ± 0.66 점으로 나타났으며 대학생활 적응의 평균은 3.32 ± 0.71 점이었다. 본 연구의 결과와

비교할 때 간호대학생들은 대학생활 적응 점수가 일반 대학생들보다 다소 낮고, 학업적응 및 개인-정서적응 점수가 낮은 것으로 나타났지만, 사회적응 점수는 일반 대학생들에 비해 다소 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Choi와 Park[17]의 연구의 결과와 비슷한 결과로 간호대학생들은 전반적으로 과중한 학습량으로 인한 부담감을 갖고 있음을 알 수 있다. 그렇지만 사회적응 점수는 일반 대학생들에 비해 다소 높은 것은 학업에 대한 심리적 부담감을 극복하기 위해 지지자원으로 동급생이나 선배, 지도교수 등을 통해 팀별 과제나 팀별 실습활동 등에 도움을 받고 있는 것이 아닌가 하는 생각이 들며, 또한 간호교육의 특성을 반영하는 결과라고 생각된다.

본 연구에서 심리적 안녕감의 평균은 3.48 ± 0.39 점이었고, 하위항목으로 자기수용 3.16 ± 0.76 점, 타인과의 긍정적 관계 3.82 ± 0.98 점, 자율성 3.24 ± 0.99 점, 삶의 목적 3.43 ± 0.67 점, 개인적 성장 3.56 ± 0.51 점, 환경 통제력 3.68 ± 0.53 점으로 나타났다. Kim[5]의 일반 대학생들을 대상으로 한 연구에서 심리적 안녕감의 평균은 3.36 ± 0.74 점으로 본 연구의 심리적 안녕감 정도보다 다소 낮게 나타났다. 하위항목으로 일반대학생들은 대상으로 한 Kim[5]의 연구에서는 자기수용이 3.36 ± 0.70 점으로 나타나 간호대학생들이 다소 자기 자신에게 엄격함을 알 수 있었고, 타인과의 긍정적 관계는 3.22 ± 0.71 점으로 나타나 간호대학생들이 타인과의 긍정적 관계 형성이 높음을 알 수 있었다. 또한 Jun등[18]의 연구에서 간호대학생은 일반대학생에 비해 주관적 안녕감이 낮다고 보고하여 본 연구의 결과와 비슷한 결과를 보였다.

본 연구에서 상관관계 분석결과 간호대학생들의 심리적 안녕감은 대학생활 적응, 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경 적응, 인지적 정서 조절, 적응적 인지적 정서조절과 양의 상관관계가 있었고, 부적응적 인지적 정서조절은 음의 상관관계가 있었다. 대학생활 적응과 심리적 안녕감은 Kim[5]의 연구에서 유의한 정적 상관관계를 나타냈고, 심리적 안녕감은 대학생활 적응에 영향을 미친다는 Lee[19]의 연구결과와 일치하였다. 대학생활 적응은 적응적 인지적 정서조절 전략과 유의한 정적 상관관계가 있었으며, 부적응적 인지적 정서조절 전략과는 유의한 부적상관 관계를 나타냈다. 이는 적응적 대학생활 적응을 잘하는 사람은 부적응적 인지적 정서조절 전략보다 적응적 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용한다는 것을 알 수 있다[5]. 또한 Kim[13]의 연구에서 적응적인 인지적 정서조절 전략은 심리적 안녕감에 정적 상관관계를, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 부적 상

관관계가 있다는 선행연구 결과와 일치하였다.

본 연구에서 심리적 안녕감에 영향을 미치는 예측 요인은 학업적응, 적응적 인지적 정서조절 전략, 대학환경 적응, 사회적으로 나타났고, 이들 변수들의 심리적 안녕감에 대한 설명력은 41.6%로 나타났다. Kim[5]의 연구에서 대학생활 적응이 심리적 안녕감에 직접적인 영향이 있음과 동시에 두 변인 간의 경로에서 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략을 통한 영향력이 존재함을 의미하여, 대학생의 대학생활 적응에 있어 적응적인 정서조절을 촉진하고 긍정적인 자원을 강조하며 대처방법과 보호요인을 발견하여 향상시킨다면 심리적 안녕감이 높아질 것으로 보인다고 보고하였다. 선행연구에서 간호대학생들을 대상으로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 연구한 결과 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자아탄력성이었고 그 다음으로 회피분산적 정서조절, 전공만족도, 지지추구적 정서조절 순으로 나타났다[20]. 심리적 안녕감은 대학생활 적응에 가장 강력하게 영향을 줄 수 있다고[20]하여 본 연구의 결과를 지지하였다. 같은 간호대학생들을 대상으로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 연구한 선행연구[20]에서는 본 연구의 변수들과 다른 변수들로 분석되었지만 정서조절전략과 대학생활 적응 정도가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인이 확인되었다. 따라서 간호대학생들을 대상으로 대학생활 적응을 돕는 학생지도 프로그램을 개발할 때 다양한 원인으로 야기될 수 있는 부정적인 정서들을 효율적으로 관리할 수 있도록 개인 내적 또는 환경적, 사회적 지지를 강화하여야 할 것이라고 주장하였다[20]. 본 연구의 결과를 바탕으로 간호대학생들의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는 학업적응, 대학환경 적응, 사회적응이 중요한 변수임이 확인되었으므로, 대학생활 가운데 적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할 수 있는 심리적 안녕감 증진 프로그램을 개발하여 학생지도에 적용할 것을 제안한다.

5. 결론 및 제언

본 연구의 결과 간호대학생들의 심리적 안녕감은 대학생활 적응, 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경 적응, 인지적 정서조절, 적응적 인지적 정서조절과 양의 상관관계가 있었고, 부적응적 인지적 정서조절과는 음의 상관관계가 있었다. 또한 간호대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 예측 요인은 학업적응, 적응적

인지적 정서조절전략, 대학환경 적응과 사회적으로 나타났고, 이들 변수들의 심리적 안녕감에 대한 설명력은 41.6%이었다. 따라서 간호대학생들의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는 학업적응, 대학환경 적응, 사회적응이 중요한 변수이며, 대학생들 가운데 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할 수 있는 심리적 안녕감 증진 프로그램을 개발할 것을 제안한다.

References

- [1] J.K. Kim, "Study on nursing student's stress for improvement of nursing education". *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.20, No.1, pp.47-59, 2014.
DOI: <https://dx.doi.org/10.5977/ikasne.2014.20.1.47>
- [2] G.Y. Jo, and H.S. Park, "Predictors of subjective happiness for nursing students". *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 12, No. 1, pp.160-169, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2011.12.1.160>
- [3] A.C.M. Freitas, R.M.M. Malheiros, B.S. Lourenco, F.F. Pinto, C.C. Souza, A.C.L. Almeida, "Intervening factors in the quality of life of nursing student". *Journal of Nursing UFPE online*, Vol.12, No.9, pp.2376-2385, 2018.
- [4] C.D. Ryff, C.L. Keyes, "The structure of psychological well-being revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.69, No.4, pp.719-727, 1995.
- [5] Y.J. Kim, *The mediating effect of cognitive emotion regulation in relationship between college student's adaptation to college life and their psychological well-being*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul, pp.1-65, 2017.
- [6] J.I. Jin, N.C. Kim, "Grit, academic resilience, and psychological well-being in nursing students". *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.123, No.2, pp.175-183, 2017.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/ikasne.2017.23.2.175>
- [7] H.G. Son, H.J. Kwon, H.J. Park, "The influence of life stress, ego-resilience, and spiritual well-being on adaptation to university life in nursing students". *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.5, pp.636-646, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.5.636>
- [8] N. Garnefski, V. Kranij, P. Spinhoven, "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems". *Personality and Individual Difference*, Vol. 30, No. 8, pp.1311-1327, 2011.
- [9] S.B. Toon, *The differential effect of the types and antecedents of experienced emotions on emotion regulation*. Unpublished master's thesis, Seoul

National University, Seoul. pp. 1-77, 1999.

- [10] J.O. Lim, *A study on relationships among the emotional clarity, emotion regulation style, and psychological well-being*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Korea, Seoul, pp.29-37, 2003.
- [11] R.W. Baker, B. Siryk, "Measuring adjustment to college", *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 2, pp.179-189, 1984.
- [12] Y.J. Lee, *The non-residential student's adaptation to college life and career plans*. Unpublished master's thesis, Ewha Women's University, Seoul. pp. 1-92, 1999.
- [13] S.H. Kim, "A study on relationships among the stressful events, cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being", *Journal of Students Guidance and Counseling*, Vol.26, pp.5-29, 2008.
- [14] C.D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, 1989.
- [15] H.Y. Jo, S.Y. Park, "The role of fathers experienced parenting and psychological well-being in predicting fathering attitudes to their children", *Korean Journal of Child Studies*, Vol.34, No.3, pp.59-74, 2013.
- [16] J.H. Oh, "The influencing factors of self-esteem and major satisfaction on college adjustment among nursing students", *Journal of the Korea Contents Association*, Vol.14, No.10, pp.873-884, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.873>
- [17] J. Choi, M.J. Park, "Methodological triangulation method to evaluate adjustment to college life in associate nursing college students", *Journal of the Korea Contents Association*, Vol.13, No.7, pp.339-349, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.07.339>
- [18] 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.
- [19] E.W. Lee, *Impact of the affective intelligence, self-efficacy and psychological wellbeing of university students on the college life adaptation*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu, pp.1-56, 2005.
- [20] J.A. Park, J.Y. Hong, "Factors influencing psychological well-being of nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.20, No.4, pp.448-457, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.4.448>

김 경 남(Kyoung-Nam Kim)

[정회원]



- 2009년 2월 : 부산가톨릭대학교 간호대학원 (간호학석사)
- 2012년 8월 : 부산대학교 일반대학원 (간호학박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 부산여자대학교 간호학과 부교수

<관심분야>

성인간호학, 기초간호학, 중환자간호학, 심폐소생술