

# 코로나19 상황에서 간호대학생의 정신 건강에 미치는 영향 요인

차현수  
세한대학교 간호학과

## Factors Influencing Mental Health among Nursing Students in the COVID-19 Situation

Hyun-Su Cha  
Department of Nursing, Sehan University

**요약** 이 연구의 목적은 코로나19 상황에서 간호대학생의 정신 건강에 미치는 영향 요인을 파악하는 것이다. 자료는 코로나19 상황에서 1개 대학교에 재학 중인 간호대학생 130명을 대상으로 2022년 3월 2일부터 3월 12일까지 자기기입식 설문지로 설문 조사하여 수집하였다. 자료는 SPSS 22.0 (frequency, pearson's correlation and multifactorial regression analysis) 프로그램으로 분석하였다. 코로나19 상황에서 간호대학생의 정신 건강 평균 점수는  $31.36 \pm 24.00$  (범위: 0~150) 이었다. 정신 건강과 스트레스는 정적 상관관계를 보였고, 정신 건강과 스트레스 대처방식은 상관관계를 보이지 않았고, 정신 건강과 수면의 질은 정적 상관관계를 보였다. 코로나19 상황에서 간호대학생의 정신 건강에 영향을 미치는 요인은 스트레스, 수면의 질이었다. 스트레스, 수면의 질은 정신 건강에 41.6%의 설명력을 보였다. 이 연구의 결론은 스트레스, 수면의 질이 코로나19 상황에서 간호대학생 정신 건강에 중요한 영향을 미친다는 것이다. 후속 연구에서는 스트레스를 감소시키고 수면의 질을 향상시키는 연구가 필요하다. 코로나19 상황에서 간호대학생의 정신 건강을 향상시키기 위해서 위의 의미있는 변수들을 반영한 정신 건강 향상 프로그램을 개발해야 할 것이다.

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the factors influencing mental health among nursing students during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. The data were collected from questionnaires that were completed by 130 nursing students during the COVID-19 pandemic in one university from March 2nd to 12th, 2022. The data were analyzed using the SPSS 22.0 program (frequency, Pearson's correlation and multiple regression analyses). The mean score for mental health among nursing students was  $31.36 \pm 24.00$  (range: 0~150). A positive correlation was found between mental health and stress. No correlation was found between mental health and the stress coping style. A positive correlation was found between mental health and the quality of sleep. Thus the factors influencing mental health among the subjects were stress and the quality of sleep. It was observed that these factors had an explanatory power of 41.6%. The results of this study thus suggest that stress and the quality of sleep are important for maintaining mental health. Further research on the reduction of stress and improving the quality of sleep is warranted. An intervention program that addresses these significant variables should be developed to improve mental health among nursing students who are facing the stress due to COVID-19 pandemic.

**Keywords** : Nursing Student, Mental Health, Stress, Stress Copying Style, Quality of Sleep, COVID-19

---

본 논문은 2022년 세한대학교 교내 연구비 지원에 의해서 수행되었음.

\*Corresponding Author : Hyun-Su Cha(Sehan Univ.)

email: cha-hyn-su@hanmail.net

Received August 1, 2022

Revised September 5, 2022

Accepted November 4, 2022

Published November 30, 2022

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

코로나19는 중증 급성 호흡기 증후군 코로나바이러스 SARS-CoV-2라는 전염성과 병원성이 뛰어난 호흡기 병원체로 인한 감염질환이다[1]. 전 세계에서 코로나19로 인한 첫 번째 환자가 중국 우한시에서 2019년 12월 1일에 확진되었다[2]. 2020년 3월 11일 세계보건기구(WHO: World Health Organization)는 감염의 확산 수준과 심각도를 우려하여 코로나19 사태에 대해 전염 최고 경보단계인 팬데믹(pandemic)을 선언했다. 그 이후 코로나19는 전 세계적인 유행을 보였다. 우리나라는 코로나19로 인해 2020년부터 식당, 편의점에서 취식이 금지되고 교회, 성당, 법당 등에서의 종교 집회가 금지되고 유흥업소, 영화관의 영입이 제한되었다. 간호대학생들은 등교가 제한되고 비대면 수업을 받게 되었다. 이러한 등교 제한과 비대면 수업으로 인해 사회적 상호작용이 감소되어 외로움이 증가하였고[3], 외로움은 정신 건강 문제 중 우울증과 불안을 야기하였다[4,5]. 우울증과 불안은 전 연령층에서 증가하였으나 다른 연령층에 비해 유독 20대층에서 가장 많이 증가하였다[6].

최근 우리나라에서 실시된 “코로나19 국민 정신건강 실태조사”[6]에 의하면 우울은 코로나 19 발병 이전인 2019년 2.1점(총점 27점)에서 코로나19 발병 후인 2021년 6월 5.0점(총점 27점)으로 증가되었다. 특별히 20대, 30대 연령층의 우울 평균 점수가 20대 5.8점, 30대 5.6점으로 높아, 젊은 층이 코로나19로 인해 정신 건강에 부정적인 영향을 더 많이 받는 것으로 나타났다. 우울 점수는 20대 여성이 5.9점으로 모든 성별·연령대 중 가장 높았다.

코로나19 상황에서 전 세계 대학생들 사이에서 불안 증상의 유병률을 조사한 최초의 메타 분석[7]에서 불안 증상의 합산 유병률은 31% (95% CI : 23-39%)로 코로나19 발병 전 대학생들 사이의 불안 증상의 유병률을 조사한 [8]연구에서의 불안 증상의 합산 유병률 28% (95% CI : 22-34%)보다 높았다.

20대의 남녀의 우울과 불안 점수가 타 연령대보다 더 높은 이유는 성인기에 진단되는 상당수의 정신 장애가 이미 청소년기 혹은 성인기 초기부터 시작되므로 20대는 성인 정신 장애가 주로 시작되는 시점이기 때문이다[9].

대학생 시기는 청소년 후기에서 성인기 초기로 가는 과도기에 있다. 대학생 시기의 정신 건강은 동 시기의 과업을 성공적으로 성취할 수 있도록 하고 향후 성인기의

사회생활과 가정생활에 영향을 끼치므로 인생의 어느 단계보다 더 중요한 의미를 갖는다[9].

대학생 중 특별히 간호대학생의 정신 건강이 더 중요한 이유는 수행해야 하는 최근의 간호가 인간중심의 전인 간호(holistic nursing)로 신체적, 정신적, 사회적, 영적 건강까지의 간호를 포함하는데[10], 전인 간호를 수행하기 위해서는 간호대학생 자신의 정신 건강이 중요하기 때문이다.

이러한 중요성에도 불구하고 우리나라 간호대학생의 정신 건강 수준은 낮게 나타나고 있다[11-13]. 간호대학생은 과중한 학업과 임상실습을 병행해야 한다. 학업에서는 국가고시와 취업으로 압박감을 받고, 임상실습에서는 대상자 간호에 대한 지식과 경험의 부족함으로 부담감을 받는다. 학업과 임상실습의 과업을 제대로 성취하지 못하면서 많은 어려움과 스트레스를 경험하게 되어 정신 건강 수준이 낮아진다.

최근에는 코로나19 예방 위한 보건제대로 사회적 거리두기와 비대면 수업이 실시되면서 대학생들은 답답함, 무기력, 불안, 분노 등의 부정적인 정서를 호소하고 있다[14]. 이러한 새로운 상황에서 학생들의 정신 건강과 일반적인 심리적 안녕은 비대면 학습이라는 새로운 교육 양식의 성공에 필수적이고 핵심적인 요소가 되었다[15].

위와 같은 이유로 본 연구에서는 간호대학생을 연구 대상으로 정하였다. 이에 코로나19 상황에서 간호대학생의 정신 건강의 정도를 파악하고 정신 건강을 향상시킬 방안을 모색해야 한다. 정신 건강을 향상시키기 위해 정신 건강에 미치는 영향 요인을 파악하고 영향 요인을 향상시키는 프로그램을 개발·적용해야 한다.

정신 건강이란, 한 개인이 자신의 능력을 실현하고 일상적인 삶의 스트레스에 대처하고 생산적으로 일할 수 있으며 그가 속한 지역사회에 기여할 수 있는 안녕 상태를 의미한다[16].

스트레스란, 사람에게 영향을 미치는 자극적인 사건을 의미한다. 스트레스를 3가지로 분류한 Lazarus 와 Cohen[17]에 의하면 첫 번째 스트레스는 다수의 사람들에게 중대한 영향을 미치며 어느 누구도 통제할 수 없는 자연재해(폭설, 가뭄, 홍수), 인간에 의한 재해(투옥, 전쟁, 추방) 등이 있다. 두 번째 스트레스는 직장에서의 해고, 생명을 위협하는 병, 출산, 소수의 사람에게 중대한 영향을 주는 사랑하는 사람의 죽음 등이 있다. 세 번째 스트레스는 개인이 일상생활을 하면서 겪는 문제로 인한 생활 스트레스가 있다. 대학생은 대학생생활 하면서 이성 관계, 친구와의 관계, 교수와의 관계, 가족과의 관계,

경제, 장애, 가치관, 학업 등의 문제로 인한 생활 스트레스를 일상적이고 반복적으로 경험하고 있다. 일상적이고 반복적인 생활 속에서 겪는 생활 스트레스는 심각하고 특별한 스트레스보다 심리적 및 신체적 장애를 더 잘 예측한다[18]. 대학생 생활 스트레스는 정신 건강에 영향을 미친다고 보고되고 있다[19].

스트레스 대처란, 개인에게 부담이 되거나 자신이 소유한 자원을 넘어선다고 평가되는 특정한 내·외적 요구를 관리하려는 계속적으로 변화하는 인지적·행동적 노력을 말한다[20]. 스트레스 대처가 적절하지 못했을 경우 대학생의 정신 건강에 부정적 영향을 미친다고 보고되고 있다[21].

수면의 질이란, 수면 양, 잠들기까지 걸리는 시간, 야간 수면 시 각성 수, 각성 후 다시 잠들기까지 걸리는 시간, 아침 기상 시 피곤감과 쉬지 못한 듯한 기분 그리고 수면에 대한 일반적인 만족감 정도를 말한다[22]. 질이 높은 수면은 삶의 필수요소로서 면역체계, 신체 피로의 회복, 정신 기능 등에 긍정적인 영향을 미치나[23], 질이 낮은 수면은 인체의 항상성에 악영향을 미쳐 정신적·신체적 변화를 야기한다[24]. 수면의 질이 좋을수록 정신 건강이 좋아진다고 보고되고 있다[25].

지금까지의 대학생의 정신 건강에 관한 선행 연구들[26-34]을 살펴보면, 선행 연구들에서 대학생의 정신 건강에 영향을 미치는 요인으로 부모의 문제 음주[26], 영적 안녕[27], 자기 효능감, 사회적 지지[28], 자아 존중감, 스트레스 중요도[29], 열등감[30], 부모 애착[31], 대학생 생활 스트레스, 자아존중감, 취업 스트레스[32], 스트레스, 스트레스 대처 방식, 자아 존중감, 부모의 양육 태도[33], 대학 차원 스트레스, 자기비판, 소극적 철수, 학과 만족도, 건강상태[34] 등이 있었다.

선행 연구들 중 대학생의 정신 건강에 영향을 미치는 요인으로 3가지 요인(스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질)을 동시에 파악하는 연구는 거의 없다.

선행 연구들의 제한점과 본 연구만의 차별성으로는 선행 연구들은 2019년 이전에 연구되어서 코로나19 상황에서의 실태를 파악하지 못했다. 본 연구는 최근 2022년에 연구되어서 코로나19 상황에서의 실태를 파악하였다. 코로나19 상황에서의 실태를 파악해야만 간호대학생의 정신 건강을 향상시키기 위한 프로그램을 적절하게 개발할 수 있다.

본 연구는 간호대학생을 대상으로 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 등의 정도를 파악하고 이들이 정신 건강에 미치는 영향을 파악하고자 시도되었다. 정신 건

강에 미치는 영향 요인을 파악하여 정신 건강을 증진시키기 위한 프로그램 개발의 기초 자료로 사용하고자 한다.

## 1.2 연구 목적

본 연구는 코로나19 상황에서의 간호대학생의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등의 정도를 파악하고, 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 등이 정신 건강에 미치는 영향을 파악하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 코로나19 상황에서의 간호대학생의 일반적 특성, 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등의 정도를 파악한다.
- 2) 코로나19 상황에서의 간호대학생의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등 간의 상관관계를 파악한다.
- 3) 코로나19 상황에서의 간호대학생의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 등이 정신 건강에 미치는 영향을 파악한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 코로나19 상황에서의 간호대학생의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등의 정도를 파악하고, 코로나19 상황에서의 간호대학생의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 등이 정신 건강에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구 대상 및 자료 수집

본 연구는 자료 수집에 앞서 S 대학교 생명윤리위원회에서 심의를 통과하였다(SH:IRB 2021-99). 본 연구의 대상자는 전라남도 소재한 S 대학교 간호학과에 재학 중인 학생이며 2022년 3월 2일부터 3월 12일까지 자기 기입식 설문지를 배부한 후 설문지를 작성하도록 하여 자료를 수집하였다. 연구 목적을 설명한 후 연구 참여에 동의하는 학생들 중 편의 추출하여 설문조사를 하였다. 본 연구에서 필요한 표본수는 G\*power(3.0.10) 프로그램을 이용하여 다중회귀분석 검정을 위한 유의수준 .05, 검정력 .95, 간호대학생의 정신 건강에 미치는 영향을 연구한 선행연구[35]에 따라 효과크기 .15(medium), 예측 변수 3개로 계산하였을 때 연구에 필요한 표본수는 129

명이었다. 대상자 탈락율을 고려하여 140명의 연구 대상자에게 설문지를 배부하였고 응답이 불충분한 설문지 10부를 제외한 후 130명의 설문지 결과를 최종적으로 분석하였다.

## 2.3 연구 도구

### 2.3.1 스트레스

Jeon, Kim과 Yi (2000)[36]이 개발한 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도를 사용하였다. 총 50문항으로 대학생에게 적용되는 동성 친구(5문항), 이성 친구(6문항), 가족 관계(6문항), 교수 관계(6문항), 학업 문제(7문항), 경제 문제(7문항), 장래 문제(8문항), 가치관 문제(5문항) 등으로 8개의 하부 영역으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도를 사용하였고, '전혀 아니다' 0점에서부터 '매우 그렇다' 3점까지 부여하여 산출하였다. 전체 점수는 최하 0점에서 최고 150점으로 점수가 높을수록 경험하고 있는 스트레스가 높음을 의미한다. Jeon, Kim과 Yi (2000)[36]의 연구에서 8개의 하부영역의 Cronbach alpha=.75~.88 이었고, 본 연구에서는 8개의 하부영역의 Cronbach alpha=.84~.96 이었다.

### 2.3.2 스트레스 대처방식

Folkman과 Lazarus(1985)[20]이 개발한 스트레스 대처방식 척도(The Ways of Coping Checklist)를 Kim(1987)[37]가 번안 및 수정하고 요인분석 과정을 거쳐 만든 척도를 Park(1995)[38]이 단축형 24문항으로 재구성한 척도를 사용하였다. 총 24문항으로 적극적 대처(12문항)와 소극적 대처(12문항)로 구분되며, 적극적 대처에는 사회적 지지 추구하고 문제 중심적 대처가, 소극적 대처에는 소망적 사고와 정서 중심적 대처가 포함된다. 4점 Likert식 척도를 사용하였고, '사용하지 않음' 1점에서부터 '매우 그렇다' 4점까지 부여하여 산출하였다. 전체 점수는 최하 24점에서 최고 96점으로 점수가 높을수록 스트레스 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. Park(1995)[38]의 연구에서 적극적 대처방식의 Cronbach's  $\alpha$ =.88, 소극적 대처방식의 Cronbach's  $\alpha$ =.91이었고, 본 연구에서 적극적 대처방식의 Cronbach's  $\alpha$ =.91, 소극적 대처방식의 Cronbach's  $\alpha$ =.85이었다.

### 2.3.3 수면의 질

Buysse 등[39]이 개발하고 Sohn 등[40]이 번안한 피츠버그 수면의 질 지수 (PSQI: Pittsburgh Sleep

Quality Index, 이하 PSQI)를 사용하였다. PSQI는 수면의 질을 7개 하위영역으로 분류하여 주관적인 수면의 질 1문항, 수면의 잠복기 2문항, 수면 기간 1문항, 습관적인 수면의 효율성 3문항, 수면 방해 9문항, 수면제 사용 1문항, 낮 동안의 기능장애 2문항으로 구성되어 있다. 영역별 항목은 다시 합산되어 수면의 질을 평가하는 수면 지수가 되고 각 문항에 대해 0~3점으로 점수화되며 수면 지수는 총 0~21점 범위에서 점수가 높을수록 수면의 질이 낮음을 의미한다. 수면 지수 총점이 5점 이하인 경우 '수면의 질이 좋음(good sleep quality)'으로, 5점을 초과한 경우 '수면의 질이 나쁨(bad sleep quality)'으로 분류한다[38]. Buysse 등[39]이 도구 개발 당시 Cronbach  $\alpha$ =.83이었고, Sohn 등[40]의 연구의 Cronbach  $\alpha$ =.84이었고 본 연구의 Cronbach  $\alpha$ =.84이었다.

### 2.3.4 정신 건강

Derogatis(1973)[41]이 개발하고 Kim과 Kim(1984)[42]이 번안한 간이정신진단검사(SCL-90-R:Symptom Checklist-90-Revision, 이하 SCL-90-R)를 사용하였다. 9개의 정신과적 증상을 기술하는 자기 보고식 임상진단 검사 도구이다. SCL-90-R의 9개 정신과적 증상차원(척도)은 신체화 12문항, 강박증 10문항, 대인 예민성 9문항, 우울 13문항, 불안 10문항, 적대감 6문항, 공포 불안 7문항, 편집증 6문항, 정신증 10문항과 부가적 증상 7문항으로 총 90문항이다. 각 문항은 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도에 따라 5점 Likert식 척도를 사용하였고, '전혀 없다' 0점에서 '아주 심하다' 4점까지 부여하여 산출하였다. 전체 점수는 최하 0점에서 최고 360점까지이고 점수가 높을수록 정신 건강 상태가 좋지 않음을 의미한다. Derogatis[41]이 도구 개발 당시 9개의 하부영역의 Cronbach  $\alpha$ 값은 .77~.90이었고, 본 연구에서 9개의 하부영역의 Cronbach  $\alpha$ 값은 .75~.84이었다.

## 2.4 연구 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 연구 대상자의 일반적 특성, 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등의 정도를 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등으로 구하였다. 측정 도구에 대한 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$ 값으로 구하였고, 연구 대상자의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등 간의 상관관계는 Pearson's Correlation으로 분석하였고, 스트레

스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 등이 정신 건강에 미치는 영향은 Multiple Regression Analysis으로 분석하였다.

### 3. 연구 결과

#### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자의 연령은 21세~22세가 79명(60.8%)으로 대다수를 차지하였고 23세 이상인 49명(37.7%), 19세~20세가 2명(1.5%)이었다. 성별은 여성이 80명(61.5%), 남성이 50명(38.5%)이었다. 학년은 2학년이 83명(63.8%), 3학년이 47명(36.2%)이었다(Table 1).

Table 1. General characteristics of the subjects  
N=130

| Variable  | Categories | n(%)     |
|-----------|------------|----------|
| Age(year) | 19~20      | 2(1.5)   |
|           | 21~22      | 79(60.8) |
|           | >23        | 49(37.7) |
| Gender    | Male       | 50(38.5) |
|           | Female     | 80(61.5) |
| Grade     | Sophomore  | 83(63.8) |
|           | Junior     | 47(36.2) |

#### 3.2 대상자의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등의 정도

대상자의 스트레스는 총점 0~150점 사이에서 총점 31.36±24.00이었다. 스트레스 하위영역은 0~3점 사이에서 장래 문제(1.08±0.76), 경제 문제(0.62±0.70), 가치관 문제(0.62±0.70), 이성 친구 문제(0.38±0.53), 가족 관계 문제(0.37±0.57), 교수 관계 문제(0.37±0.57), 학업 문제와 동성관계 문제(0.24±0.46) 순이었다.

대상자의 스트레스 대처방식은 총점 24~96점 사이에서 총점 58.75±13.06으로 적극적 대처방식은 28.89±7.63, 소극적 대처방식은 29.85±6.81 이었다.

대상자의 수면의 질은 총점 0~21점 사이에서 총점 5.47±3.02이었다. 하위영역은 0~3점 사이에서 수면의 질(1.18±0.83), 수면 효율(0.25±0.52), 수면 문제(0.96±0.52), 초기 불면(1.50±1.07), 수면시간(0.85±1.08), 수면제 복용(0.08±0.43), 주간 기능장애(0.72±0.85) 순이었다.

Table 2. The level of stress, stress coping styles, quality of sleep, and mental health  
N=130

| Variable             | Categories                      | Mean±SD     | Item Mean±SD |
|----------------------|---------------------------------|-------------|--------------|
| Stress               | Economic problem                | 3.09±3.48   | 0.62±0.70    |
|                      | Relation with opposite sex      | 2.22±3.20   | 0.38±0.53    |
|                      | Relationship with the professor | 2.12±3.12   | 0.35±0.52    |
|                      | Family relationship             | 2.19±3.43   | 0.37±0.57    |
|                      | Future issues                   | 8.61±6.06   | 1.08±0.76    |
|                      | One's values issues             | 3.09±3.48   | 0.62±0.70    |
|                      | Academic problems               | 1.22±2.31   | 0.24±0.46    |
|                      | Friendship                      | 1.22±2.31   | 0.24±0.46    |
| Total                |                                 | 31.36±4.00  | 0.62±0.48    |
| Stress coping styles | Active coping                   | 28.89±7.63  | 2.41±0.64    |
|                      | Passive coping                  | 29.85±6.81  | 2.49±0.57    |
|                      | Total                           | 58.75±13.06 | 2.45±0.54    |
| Quality of sleep     | Sleep quality                   |             | 1.18±0.83    |
|                      | Sleep latency(score)            |             | 1.50±1.07    |
|                      | Sleep duration(hrs)             |             | 0.85±1.08    |
|                      | Habitual sleep efficiency (%)   |             | 0.25±0.52    |
|                      | Sleep disturbance (score)       |             | 0.96±0.52    |
|                      | Use of sleep medication(wks)    |             | 0.08±0.43    |
|                      | Daytime dysfunction(wks)        |             | 0.72±0.85    |
|                      | Total                           |             | 5.47±3.02    |
| Mental health        | Somatization                    | 23.50±9.64  | 1.59±0.71    |
|                      | Compulsive disorder             | 15.90±7.63  | 1.59±0.76    |
|                      | Interpersonal sensitivity       | 16.85±7.61  | 1.87±0.85    |
|                      | Depression                      | 23.5±9.64   | 1.69±0.79    |
|                      | Anxiety                         | 15.88±7.06  | 1.59±0.71    |
|                      | Hostility                       | 10.65±5.43  | 1.77±0.91    |
|                      | Phobic anxiety                  | 10.62±4.88  | 1.52±0.70    |
|                      | Paranoid ideation               | 9.95±4.81   | 1.66±0.80    |
|                      | Psychoticism                    | 14.41±6.81  | 1.44±0.68    |
|                      | Additional Item                 | 10.87±6.52  | 1.55±0.93    |
| Total                | 150.62±64.75                    | 1.67±0.72   |              |

대상자의 정신 건강은 총점 90점~450점 사이에서 총점 150.62±64.75이었다. 하부 영역은 0~4점 사이에서 대인 예민성(1.87±0.85), 적대감(1.77±0.91), 우울(1.69±0.79), 편집증(1.66±0.80), 신체화(1.59±0.71), 강박증(1.59±0.76), 불안(1.59±0.71), 부가적 증상(1.55±0.93), 공포 불안(1.52±0.70), 정신증(1.44±0.68) 순이었다(Table 2).

#### 3.3 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등 간의 상관관계

Table 3. Correlation matrix of variables N=130

|                           | Stress<br>r(p)      | Stress<br>coping<br>style<br>r(p) | Quality of<br>sleep<br>r(p) | Mental<br>health<br>r(p) |
|---------------------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Stress                    | 1                   |                                   |                             |                          |
| Stress<br>coping<br>style | -.147<br>(.095)     | 1                                 |                             |                          |
| Quality of<br>sleep       | .281<br>(.004)      | .024<br>(.806)                    | 1                           |                          |
| Mental<br>health          | .713<br>( $<.001$ ) | -.030<br>(.736)                   | .283<br>(.003)              | 1                        |

스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등 간의 상관관계를 분석한 결과, 정신 건강은 스트레스 ( $r=.713, p<.001$ )와 수면의 질( $r=.283, p=.003$ )과 정적 상관관계를 보였고, 스트레스는 수면의 질( $r=.281, p=.004$ )

과 정적 상관관계를 보였다(Table 3).

### 3.4 스트레스, 수면의 질이 정신 건강에 미치는 영향

스트레스, 수면의 질이 정신 건강에 미치는 영향을 파악하기 위해 스트레스, 수면의 질을 독립변수로, 정신 건

Table 4. Influences of stress and quality of sleep on mental health N=130

| Independent variable | B      | SE    | $\beta$ | t(p)            |
|----------------------|--------|-------|---------|-----------------|
| Constant             | 84.364 | 9.729 |         | 8.67( $<.001$ ) |
| Stress               | 1.640  | 0.208 | 0.61    | 7.90( $<.001$ ) |
| Quality of sleep     | 2.114  | 1.490 | 0.11    | 1.42(.159)      |

Dependant variable: mental health  
adj R<sup>2</sup>=.416, F(p)=38.41( $<.001$ ).

Table 5. Influences of quality of sleep and stress on mental health domain N=130

| Dependant Variable Domain | Independent Variable | B     | SE   | $\beta$ | t(p)            | adj R <sup>2</sup> | F(p)             |
|---------------------------|----------------------|-------|------|---------|-----------------|--------------------|------------------|
| Somatization              | Constant             | 11.93 | 1.55 |         | 7.72( $<.001$ ) | 0.28               | 21.42( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.41  | 0.24 | 0.15    | 1.74(.085)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.18  | 0.03 | 0.48    | 5.57( $<.001$ ) |                    |                  |
| Compulsive disorder       | Constant             | 9.97  | 1.28 |         | 7.83( $<.001$ ) | 0.41               | 36.77( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.39  | 0.20 | 0.16    | 1.98(.049)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.20  | 0.03 | 0.58    | 7.45( $<.001$ ) |                    |                  |
| Interpersonal sensitivity | Constant             | 8.31  | 1.26 |         | 6.59( $<.001$ ) | 0.37               | 32.41( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.24  | 0.19 | 0.10    | 1.24(.217)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.20  | 0.03 | 0.59    | 7.29( $<.001$ ) |                    |                  |
| Depression                | Constant             | 12.89 | 1.67 |         | 7.71( $<.001$ ) | 0.43               | 40.22( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.20  | 0.26 | 0.06    | 0.80(.426)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.30  | 0.04 | 0.64    | 8.35( $<.001$ ) |                    |                  |
| Anxiety                   | Constant             | 8.73  | 1.32 |         | 6.64( $<.001$ ) | 0.37               | 32.39( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.17  | 0.20 | 0.07    | 0.82(.415)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.21  | 0.03 | 0.60    | 7.45( $<.001$ ) |                    |                  |
| Hostility                 | Constant             | 5.49  | 0.64 |         | 8.62( $<.001$ ) | 0.33               | 25.06( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.09  | 0.10 | 0.08    | 0.94(.352)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.09  | 0.01 | 0.55    | 6.47( $<.001$ ) |                    |                  |
| Phobic anxiety            | Constant             | 6.23  | 0.81 |         | 7.71( $<.001$ ) | 0.21               | 14.99( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.07  | 0.12 | 0.05    | 0.59(.557)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.09  | 0.02 | 0.46    | 5.06( $<.001$ ) |                    |                  |
| Paranoid ideation         | Constant             | 5.63  | 0.77 |         | 7.28( $<.001$ ) | 0.26               | 19.34( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.08  | 0.12 | 0.06    | 0.66(.512)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.10  | 0.02 | 0.50    | 5.75( $<.001$ ) |                    |                  |
| Psychoticism              | Constant             | 8.70  | 1.15 |         | 7.56( $<.001$ ) | 0.32               | 25.41( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.12  | 0.18 | 0.06    | 0.69(.491)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.16  | 0.03 | 0.56    | 6.61( $<.001$ ) |                    |                  |
| Additional Item           | Constant             | 6.31  | 0.83 |         | 7.62( $<.001$ ) | 0.34               | 27.45( $<.001$ ) |
|                           | Quality of sleep     | 0.31  | 0.13 | 0.21    | 2.48(.015)      |                    |                  |
|                           | Stress               | 0.11  | 0.12 | 0.50    | 6.01( $<.001$ ) |                    |                  |

강을 종속 변수로 다중회귀분석을 실시하였다. 다중회귀 분석 전에 회귀분석 가정을 충족하는지 검정한 결과 모두 충족한 것으로 나타났다. 분산팽창지수(VIF: Variance Inflation Factor)값이 1.086으로 10보다 크지 않으면서 공차한계(Tolerance)가 0.921으로 1이하라서 모든 독립변수들이 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났고, Durbin-Watson값을 구한 결과 1.958로 2에 근접하여 자기상관이 없는 것으로 나타났다. 회귀모형을 분석한 결과 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며( $F=38.41$ ,  $p<.001$ ), 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수(adj  $R^2$ )는 41.6%로 나타났다(Table 4).

정신 건강 전체에 영향을 미치는 변수는 스트레스( $\beta=0.61$ ,  $p<.001$ )이었다(Table 4).

정신 건강의 10개의 하위 영역중 10개 하위 영역 모두에 영향을 미치는 변수는 스트레스이었다. 정신 건강 하위 영역중 강박증( $\beta=0.16$ ,  $p=.049$ ), 부가적인 증상( $\beta=0.21$   $p=.015$ )에 영향을 미치는 변수는 수면의 질이었다(Table 5).

#### 4. 논의

본 연구는 코로나19 상황에서의 간호대학생을 대상으로 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등을 파악하고 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 등이 정신 건강에 미치는 영향을 파악하고자 실시되었다. 간호대학생 정신 건강에 영향을 미치는 요인을 파악하여 정신 건강 증진 프로그램의 기초 자료로 사용하려는 본 연구에 대한 논의는 다음과 같다.

본 연구에서 스트레스는 평균  $31.36 \pm 24.00$ 이었고 스트레스 원인으로 1순위는 장애에 관한 문제였고 공동 2위는 경제 문제와 가치관 문제이었다. 스트레스는 정신 건강과 정적 상관관계( $r=.713$ ,  $p<.001$ )가 있고 정신 건강에 영향을 미치는 요인( $\beta=0.61$ ,  $p<.001$ )이었다. 본 연구 자료를 수집한 전라남도 S 대학교에서 2019년 스트레스를 조사했던 연구 결과 스트레스 평균은  $45.56 \pm 25.70$ 이었고 스트레스 원인으로 1순위는 학업 문제, 2순위는 장애에 관한 문제, 3순위는 가치관 문제, 4순위는 경제 문제이었다[43]. 2019년에 조사한 스트레스에 비하여 2022년에 조사한 스트레스가 적은 이유는 코로나19 상황에서 비대면 수업을 하면서 대학생활을 하지 못하게 됨에 따라 대학생활로 인한 스트레스가 줄어든 것으로 사료된다. 스트레스 하부 영역으로 2019년 4

위였던 경제문제가 2022년 2위로 상승한 이유는 코로나 19로 인한 경제 침체의 영향 때문이라고 사료된다.

본 연구에서 스트레스는 정신 건강과 정적 상관관계에 있었다. 스트레스 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험함을 의미하고 정신 건강 점수가 높을수록 정신 건강이 좋지 않음을 의미한다. 본 연구 결과 스트레스를 많이 경험할수록 정신 건강이 안 좋아지는 상관관계에 있었다. 스트레스가 정신 건강에 영향을 미치는 요인이라는 본 연구의 결과는 Lee(2018)[44]의 결과와 일치한다. 정신 건강을 향상시키려면 스트레스를 감소시켜야 한다. 스트레스를 감소시키기 위해서 스트레스 하위 영역 중에서 특별히 장애에 관한 문제, 경제 문제, 가치관 문제 등으로 인한 스트레스를 감소시키는 프로그램 개발이 필요하다. 장애에 관한 문제로 인한 스트레스를 감소시키기 위해서 졸업 후 장애에 대한 비전을 가질 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

본 연구에서 스트레스 대처방식은 정신 건강과 상관관계가 없었다. 이러한 결과는 Yu(2006)[21] 연구에서 적극적 대처방식을 많이 하면 정신 건강 증 편집증이 감소하고 소극적 대처방식을 많이 하면 정신 건강 증 우울증, 신체화를 제외한 7개 하위 영역(강박증, 대인 예민증, 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증)이 증가한다는 결과와 상반되는 결과이다. 향후 동일한 연구 도구를 사용하여 스트레스 대처방식이 정신 건강에 영향을 미치는지에 관한 반복 연구가 필요하다.

본 연구에서 수면의 질은 평균  $5.47 \pm 3.02$ 으로 평균 5.0을 초과하여 '수면의 질이 나쁨(bad sleep quality)'으로 분류되었다. 스트레스와 정적 상관관계 ( $r=.281$ ,  $p=.004$ )를 보이고, 정신 건강과도 정적 상관관계 ( $r=.283$ ,  $p=.003$ )를 보였다. 스트레스는 점수가 작을수록 스트레스가 적고, 수면의 질은 점수가 적을수록 수면의 질이 좋고, 정신 건강은 점수가 낮을수록 정신 건강이 좋음을 의미한다. 본 연구 결과 스트레스가 적을수록 수면의 질이 좋았고, 수면의 질이 좋을수록 정신 건강이 좋았다. 수면의 질은 정신 건강 전체에는 영향을 미치지 않았으나( $\beta=0.11$ ,  $p=.159$ ), 정신 건강 하위 영역 중 강박증( $\beta=0.16$ ,  $p=.049$ ), 부가적인 증상( $\beta=0.21$   $p=.015$ )에 영향을 미쳤다.

본 연구에서 수면의 질 평균은 일반 대학생[45]과 간호대학생을 대상으로[46-51] 본 연구 도구와 동일한 연구 도구로 조사한 [45-51]연구에서의 평균 5.79~11.18보다 낮아서 본 연구대상자 수면의 질이 더 좋았다. 코로나19로 인해 수면의 질이 더 나빠질 것이라는 예상과 정

반대되는 결과이다. 이는 코로나19가 간호대학생의 수면의 질에 별 영향을 미치지 않아서라고 사료된다.

수면의 질이 정신 건강에 영향을 미친다는 결과는 Yun(2016)[52]의 결과와 일치하였다. 정신 건강을 증진시키기 위해서는 수면의 질을 향상시키는 프로그램 개발이 필요하다.

본 연구에서 정신건강은 총 5점 만점에 평균  $1.67 \pm 0.72$ 이었고 정신 건강 증상 하위영역 중 1위는 대인 예민성, 2위는 적대감, 3위는 우울증이었다. 이러한 결과는 본 연구대상자와 동일한 간호대학생을 대상으로 연구한 Jung과 Kwon(2013)[53] 연구 결과에서의 정신 건강 하위 영역 중 1위는 강박증, 2위는 우울증, 3위는 대인 예민성 순위였다는 결과와 다소 차이가 있었다. 정신 건강과 상관관계가 있는 요인은 스트레스( $r=.281, p=.004$ ), 수면의 질( $r=.283, p=.003$ )이었다. 다중회귀 분석을 한 결과 정신 건강에 영향을 주는 요인은 스트레스( $\beta=0.614, p<.001$ )이었고 정신건강의 10개 하위영역 중 2개 하위영역(강박증, 부가적인 증상)에 영향을 미치는 요인은 수면의 질이었다. 영향 요인의 설명력은 41.6%이었다.

간호대학생을 대상으로 본 연구와 동일한 연구 도구로 정신 건강을 조사한 Sun, Sook, Lim, Park,와 Ji(2017)[54] 연구의 평균  $0.67 \pm 0.49$ 보다 본 연구의 정신 건강 평균이 높아서 본 연구 대상자의 정신 건강이 더 나빴다. 그러나 간호대학생을 대상으로 정신 건강을 조사한 4개의 선행연구 결과들[55-58]보다 본 연구 결과의 정신 건강 평균이 낮아서 본 연구 대상자의 정신 건강이 더 좋았다. Park과 Byun(2015)[55] 연구 결과 평균  $2.25 \pm 0.65$ , Jung과 Lee(2015)[56]연구결과 평균  $1.77 \pm 0.58$ , Jung과 Kwon(2013)[57]연구결과 평균  $2.79 \pm 1.20$ , Jung과 Lee(2015)[58]연구결과 평균  $2.18 \pm 0.38$ 이었다.

정신 건강 장애가 있는 사람들은 일반인에 비해 스트레스에 대한 감수성이 높아서 코로나 19로 인해 야기되는 두려움, 불안, 우울 등의 부정적 정서 반응에 더 영향을 받고, 이미 앓고 있는 정신 건강 장애가 재발, 악화된다[59]. 본 연구 대상자의 정신 건강은 일반인의 정신 건강 정도로 좋은 편이어서 코로나 19로 인해 야기되는 부정적 정서 반응에 별 영향을 받지 않은 것으로 사료된다.

이상의 논의를 통해 스트레스를 적게 느끼고 수면의 질이 좋은 간호대학생이 정신 건강이 좋았다. 따라서 정신 건강이 좋지 않은 학생을 선별할 때 학생의 취약한 부분인 스트레스(장래에 관한 문제, 경제 문제, 가치관 문제), 수면의 질을 먼저 파악해야 한다. 정신 건강이 좋지

않은 간호대학생의 정신 건강을 증진시키려면 파악된 취약 부분을 중점적으로 향상시킬 수 있도록 스트레스 감소나 수면의 질 향상 프로그램을 개발해서 멘토-멘티 활동, 교수-학생과의 상담, 워크숍, 신입생 오리엔테이션 등에 적용해야 할 것이다.

본 연구는 1개 대학만을 대상으로 연구되었으므로 본 연구 결과를 일반화하는 데는 주의가 필요하다는 제한점이 있다. 향후 연구에서는 연구 대상자를 확대할 것을 제안한다. 스트레스 대처방식이 정신 건강에 영향을 미치는지에 대해 엇갈린 연구 결과가 발표되었으니 이에 대한 반복 연구를 제안한다. 본 연구의 의의는 코로나19상황이 간호대학생의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등에 별 영향을 미치지 않았음을 파악했다는 점이다. 또한 간호대학생의 정신 건강에 영향을 미치는 요인이 스트레스, 수면의 질이라는 점을 발견하였고, 대학생들 스트레스 중 장래에 관한 문제, 경제 문제, 가치관 문제 등으로 인한 스트레스에 취약하다는 것을 발견했다는 점이다. 또한 이러한 취약 분야를 향상시키는 정신 건강 증진 프로그램 개발의 기초 자료를 마련하여 학생 지도를 효율적으로 만들었다는 점이다.

## 5. 결론

본 연구는 코로나19 상황에서 간호대학생의 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질, 정신 건강 등의 정도를 파악하고 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 등이 정신 건강에 미치는 영향을 파악하려고 실시되었다.

연구 결과 스트레스, 수면의 질, 정신 건강이 코로나 19 상황 전의 선행연구 결과와 비슷하여 코로나19가 간호대학생의 정신 건강에 별 영향을 미치지 않은 것으로 해석된다.

코로나19가 간호대학생에게 정신 건강 장애를 일으키지 않았다고는 하나 간호대학생의 정신 건강을 증진시킬 필요는 여전히 있다.

본 연구 결과 스트레스, 수면의 질이 정신 건강에 유의미하게 영향을 미쳤다. 간호대학생의 정신 건강을 증진시키는 프로그램을 개발하여 학생을 지도할 때 스트레스(장래에 관한 문제, 경제 문제, 가치관 문제)가 많거나 수면의 질이 좋지 않는 학생들을 선별하여 스트레스(장래에 관한 문제, 경제 문제, 가치관 문제)를 줄이고 수면의 질을 향상시키는 프로그램을 개발·적용한다면 효율적인 학생 지도가 될 것이다.

## References

- [1] World Health Organization, Coronavirus Disease (COVID-19)[Internet]. Geneva, Switzerland, c2021 [cited May 13, 2021], Available From: <http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19> (accessed May 4, 2022).
- [2] C. Huang, Y. Wang, X. Li, L. Ren, J. Zhao, Y. Hu, L. Zhang, et al. "Clinical Features of Patients infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China", *Lancet*, vol.395, no.10223, pp.497-506, 2020. DOI: [https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- [3] F. Bu, A. Steptoe, D. Fancourt. "Who is lonely in lockdown? cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic", *Public Health*. vol.5, pp.31-34, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- [4] A. Hoffart, S. U. Johnson, O. V. Ebrahimi, "Loneliness and social distancing during the COVID-19 pandemic: risk factors and associations with psychopathology", *Frontiers in Psychiatry*. vol.11, 589127, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyt.2020.589127>
- [5] P. G. van der Velden, P. Hyland, C. Contino, H. M. von Gaudecker, R. Muffels, M. Das, "Anxiety and depression symptoms, the recovery from symptoms, and loneliness before and after the COVID-19 outbreak among the general population: findings from a Dutch population-based longitudinal study", *PLoS One*. vol.16, no.1, e0245057, 2021. DOI: <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0245057>
- [6] Department of Mental Health Management, Ministry of Health and Welfare. COVID-19 mental health fact-finding announced [Internet]. Ministry of Health and Welfare, c2021 [cited 2021 July 26], Available From: [http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&page=1&CONT\\_SEQ=366599](http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=366599) (accessed July 20, 2022)
- [7] J. J. Chang, Y. Ji, Y. H. Li, H. F. Pan, P. Y. Su. "Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: a meta-analysis" *Journal of Affective Disorders*. vol.292, pp.242-254, 2021.
- [8] M. Haikalis, H. Doucette, M. K. Meisel, K. Birch, N. P. Barnett, "Changes in college student anxiety and depression from pre to during-COVID-19: perceived stress, academic challenges, loneliness, and positive perceptions" *Emerging Adulthood*, vol.10, no.2, pp.534-545, 2022. DOI: <https://dx.doi.org/10.1177/21676968211058516>
- [9] I. H. Kim, "Mental Health of Adolescents in a Community." *Journal Agriculture Medicine & Community Health*, vol.34, no2, pp.234-243, 2009.
- [10] Fish, Shelly, "Spiritual Care: The Nurse's Role", p.34-53, Downers Grove, Ill. Illinois, United States, Inter Varisity Press, 1988.
- [11] H. S. Kim, "The Relationship among Personality Type, Self-Esteem and Mental Health of Nursing Students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, vol.12, no.4, pp.385-393, 2003.
- [12] K. S. Han, G. M. Kim, "Comparison to Self-esteem, Family Adaptation Health promoting Behaviors, and Symptoms of Stress between Nursing and other Major University Women Students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, vol.16, no.1, pp.78-84, 2007.
- [13] H. I. Lee, "Correlations among Self-esteem, Depression and Academic Achievement in Nursing College Students", *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, vol.22, no.1, pp.97-107, 2008.
- [14] H. J. Yang, "Responding to negative emotions in COVID-19", *The Journal of the Convergence on Culture Technology*. vol.6, no.3, pp.135-143, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.3.135>
- [15] P. Shea, T. Bidjerano, "Effects of online course load on degree completion, transfer, and dropout among community college students of the state university of New York", *Online Learning*, vol.23, no.4, pp.6-22, 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.24059/olj.v23i4.1364>
- [16] World Health Organization, Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice, Summary Report, World Health Organization, Geneva, Switzerland, 2004.
- [17] R. S. Lazarus, J. B. Cohen, Environment Stress, In: Attman, I& Wohlwill, J.F.(Eds). Human Behavior and Environment. Current Theory and Research, p.1-284, Plenum Press, 1977.
- [18] S. S. Noh, Y. R. Cho, M. K. Choi, "The Influences of Self-Compassion and Life Stress on suicidal Ideation among Undergraduate Students: Mediating Roles of Rumination and Depression", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol.33, no.4, pp.735-754, 2014.
- [19] Y. R. Lee, N. J. Kim, "An Structural Analysis of the Effect of Life Stress and Eating Disorders on the Mental Health of Female University Students", *Journal of Adolescent Welfare*, vol.16, no.4, pp.81-101, 2014.
- [20] S. R. Lazarus, S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, p.1-445, New York : Springer publishing company, 1984.
- [21] E. Y. Yu, "Relationships between Stress-Coping Schemes and Mental Health for Health Department and Non-Health Department College Students", *The Journal of the Korea Contents Association*, vol.9 no.12, pp.718-729, 2009. DOI: <https://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2009.9.12.718>
- [22] J. J. Pilcher, D. R. Ginter, B. Sadowsky, "Sleep Quality versus Sleep Quantity: Relationships between Sleep and Measures of Health, Well-being and Sleepiness in College Students", *Journal of Psychosomatic Research*,

- vol.42, no.6, pp.583-596, 1997.  
DOI: [https://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999\(97\)00004-4](https://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999(97)00004-4)
- [23] E. J. Cho, "Subjective Sleep Quality in Depressed and Non-Depressed Mothers During the Late Postpartum Period", *Korean Journal Women Health Nursing*, vol.15, no.2, pp.108-120, 2009.
- [24] K. H. Kim, *Quality of Sleep and Sleep Disturbance Factors of Coronary Artery Disease Patients in CCU*, Master's thesis, Ewha University, Seoul, Korea, 2001.
- [25] G. S. Jeong, E. J. Park, "Correlations between Life Stress, Sleep Quality, and Mental Health in Nursing College Students", *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*, vol.5, no.4, pp.67-76, 2017.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.15268/ksim.2017.5.4.067>
- [26] E. J. Bong, E. A. Kim, "Impact of Parents' Problem Drinking on the Mental Health of College Students: Mediating Effects of Internet Addiction", *Journal of Korean Alcohol Science*, vol.17, no.1, pp.19-31, 2016.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.15524/KSAS.2016.17.1.019>
- [27] N. Y. Lee, J. Y. Han, "Effect of Spiritual Well-being on Mental Health in Nursing Students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol.23, no.1, pp.21-27, 2014.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.12934/ikpmhn.2014.23.1.21>
- [28] S. H. Park, E. K. Byun, "Factors Influencing the Mental Health in College Nursing Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol.16, no.12, pp.8284-8291, 2015.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.12.8284>
- [29] H. J. Kang, Y. J. Jee, "The Convergent Study of Mental Health on Nursing Students", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, vol.9, no.1, pp.739-748, 2019.
- [30] H. S. Kim, H. K. Kim, "A Study on the Relationship between Feelings of Inferiority and Mental Health of Elementary, Middle, High School and University Students", *Theory and Practice of Education*, vol.11, no.1, pp.37- 69, 2006.
- [31] J. Y. Lee, S. H. Ha, "Effects of Parental Attachment of College Students on Mental Health Mediated by Psychological Separation and Risk in Intimacy", *Korean Journal of Counseling*, vol.13, no.6, pp.2821-2837, 2012.
- [32] S. M. Lee, "Factors Affecting the Mental Health of University Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, vol.19, no.9 pp. 243-250, 2018.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.9.243>
- [33] M. K. Jeon, O. K. Ok, "Prediction Structure Model of Mental Health of University Students", *Journal of Digital Convergence*, vol.15, no.2, pp.251-262, 2017.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.14400/JDC.2017.15.2.251>
- [34] Y. J. Jee, Y. B. Lee, A. R. Lee, J. W. Jeon, "Factors Influencing Mental Health among Nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol.14, no.8, pp.3866-3875, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.8.3866>
- [35] H. Y. Jung, K. S. Lee, "A Study on The Mental-Health in Nursing Students", *Journal of Korean Clinical Health Science*, vol.3, no.3, pp.390-398, 2015.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.15205/kschs.2015.3.3.390>
- [36] K. K. Jeon, K. H. Kim, J. S. Yi, "Development of the Revised Life Stress Scale for College Students", *Korean Journal of Psychology: Health*, vol.5, no.2, pp.316-355, 2000.
- [37] J. H. Kim, *Relations of perceived Stress, Cognitive Set, and Coping Behaviors to Depression*. Doctoral thesis, Seoul National University, Seoul, Korea, 1987.
- [38] J. Y. Park, *A Study on the Relationship among Character Type A&B, Ego-identity and Stress Coping*. Master's thesis, Sookmyung Woman's University, Seoul, Korea, 1995.
- [39] D. J. Buysse, C. F. Reynolds III, T. H. Monk, S. R. Berman, D. J. Kupfer. "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research", *Psychiatry Research*, vol.28, pp.193-213, 1988.
- [40] S. I. Sohn, D. H. Kim, M. Y. Lee, Y. W. Cho. "The Reliability and Validity of the Korean Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index", *Sleep and Breathing*, vol.16, no.3, pp.803-812, 2012.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s11325-011-0579-9>
- [41] L. R. Derogatis, "SCL-90: An Outpatient Psychiatric Rating Scale-Preliminary Report", *Psychopharm Bull*, vol.9, pp.13-27, 1973.
- [42] J. H. Kim, K. L. Kim, "The Standardization Study of Symptom Checklist-90-Revision in Korea III", *Mental Health Research*, vol.2, pp.278-311, 1984.
- [43] H. S. Cha, "Influence on Adjustment of University Life among Nursing Students" *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol.20, no.8, pp.381-391, 2019.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.8.381>
- [44] S. M. Lee, "Factors Affecting the Mental Health of University Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol.19, no.9, pp.243-250, 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.9.243>
- [45] S. W. Jin, M. K. Pae, "Sleep Quality and Its Association with the Dietary Behavior and Lifestyle of University Students in Cheongju", *Korean Journal Community Nutrition*, vol.24, no.5, pp.395-407, 2019.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5720/kjcn.2019.24.5.395>
- [46] Y. S. Kim, "Factors influencing Quality of Sleep in Nursing Students", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, vol.7, no.6, pp.473-483, 2017.
- [47] G. H. Kim, H. S. Yoon, "Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and non Nursing Students",

- Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol.22, no.4, pp.320-329, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320>
- [48] S. Y. Shin, J. S. Lee, D. U. Jeong, "Sleep Patterns and Academic Performance in Medical Students", *Sleep Medicine and Psychophysiology*, vol.15, no.2, pp.87-93, 2008.
- [49] K. H. Kim, E. H. Hwang, "Correlation among Insomnia, Sleep Quality, Depression, and Circadian Rhythm in Nursing Baccalaureate Students", *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol.32, no.2, pp.263-274, 2018.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2018.32.2.263>
- [50] E. C. Chung, Y. M. Lee, "The Relation of Fatigue, Stress with Quality of Sleep among Nursing Students", *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, vol.6, no.4, pp.311-316, 2020.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.4.311>
- [51] E. H. Lee, "Effects of Depression, Anxiety, Quality of Sleep on excessive Daytime Sleepiness in Nursing Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol.20, no.12, pp.148-156, 2019.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.12.148>
- [52] H. J. Yun, "Effect of Stress and Sleep Quality on Mental Health of Adolescents", *Journal of the Korean Society of School Health*, vol.29, no.2, pp.98-106, 2016.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.15434/kssh.2016.29.2.98>
- [53] H. Y. Jung, J. O. Kwon, "A Study on the Stress, Self-Esteem, and Mental-Health in Nursing Students", *The Korean Journal of Health Service Management*, vol.7, no.4, pp.191-204, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2013.7.4.191>
- [54] H. M. Sun, Y. M. Sook, J. Y. Lim, J. E. Park, S. E. Ji, "Factors Influencing Mental Health among University Students", *Journal Korean Academy Society Home Care Nursing*, vol. 24 no. 3, pp. 325-335, 2017.
- [55] S. H. Park, E. K. Byun, "Factors influencing the mental health in college nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol.16, no.12 pp.8284-8291, 2015.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.12.8284>
- [56] H. Y. Jung, K. S. Lee, "A Study on the Mental-Health in Nursing Students", *Journal of Korean Clinical Health Science*, vol.3, no.3, pp.390-398, 2015.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.15205/kschs.2015.3.3.390>
- [57] H. Y. Jung, J. O. Kwon, "A Study on the Stress, Self-Esteem, and Mental-Health in Nursing Students", *The Korean Journal of Health Service Management*, vol.7, no.4, pp.191-204, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2013.7.4.191>
- [58] H. Y. Jung, K. S. Lee, "A Study on the Stress, Self-Esteem, Mental-Health and Suicidal-Ideation in Nursing Students", *Journal of Korean Clinical Health Science*, vol.3, no.2, pp.328-339, 2015.
- DOI: <https://dx.doi.org/10.15205/kschs.2015.3.2.328>
- [59] H. Yao, J. H. Chen, Y. F. Xu, "Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic", *The Lancet Psychiatry*, vol.7, no.4, e21, 2020.  
DOI: [https://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0)

차 현 수(Hyun-Su Cha)

[정회원]



- 2002년 2월 : 가톨릭대학교 보건대학원 산업보건간호학과 (보건학 석사)
- 2015년 8월 : 이화여자대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 9월 ~ 2017년 2월 : 서남대학교 간호학과 조교수
- 2017년 3월 ~ 현재 : 세한대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

보완대체요법, 간호대학생