

간호대학생의 불안 및 지각된 스트레스 경험과 자아탄력성과의 관계

이윤경¹, 김현리^{2*}

¹김천과학대학교 간호학과, ²충남대학교 간호학과

The Relationship of Ego Resilience and involvement with the Experience of Anxiety and Perceived Stress in Nursing students

Youn-kyung Lee¹ and Li-Hyun Kim^{2*}

¹Division of Nursing, Kimcheon Science College

²Division of Nursing, Chungnam University

요약 본 연구는 간호대학생의 자아탄력성, 불안, 주관적 스트레스의 정도를 파악하고 이들 간의 관계를 파악하고자 시도된 서술적 조사연구이다. K시 일개 간호 대학생을 대상으로 2013년 9월 9일에서 14일까지 자료를 수집하였으며 수집된 자료 526부 중 최종적으로 500부가 분석되었다. SPSS 18.0 통계 프로그램에 의해 t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients를 이용하여 대상자의 일반적 특성과 이에 따른 자아탄력성, 불안, 주관적 스트레스의 차이를 알아보고 세 변수의 관계를 파악하였다. 분석 결과 대상자의 자아 탄력성 평균점수는 3.36(0.50)점, 불안은 2.26(0.70)점, 스트레스는 2.55(0.55)점이었으며, 자아탄력성은 남학생이 여학생보다, 24세 이상 군에서 23세 이하의 군보다 유의하게($p<0.05$) 높았다. 자아탄력성은 불안 ($r=-.383, p=0.000$) 및 지각된 스트레스와 ($r=-.454, p=0.000$) 음의 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 불안과 지각된 스트레스는 강한 양의 상관관계($r=.688, p=0.000$)를 나타내었다. 이상의 연구결과를 바탕으로 자아탄력성이 갖는 긍정적 측면을 인식하고 이를 강화시킬 수 있는 프로그램이나 교과과정의 개발을 제언하는 바이다.

Abstract This study was conducted to identify the relationship between ego-resilience, anxiety and perceived stress. The participants were 500 students of nursing college located in K city, Korea. Data were collected from September, 9th to 14th 2013, and were analyzed by t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients. The result were as follows; 1) The mean scores were ego-resilience 3.36(0.50), anxiety 2.26(0.70) and stress 2.55(0.55). 2) Ego-resilience was significantly different according to gender, age, satisfaction for major, subjective career opportunity, subjective health. The score were higher at the male group than the female group, and the group who aged over 24 were higher than the group aged below 23. 3) Significant correlations were found between ego-resilience, anxiety and stress. Ego-resilience has negative relationship with level of anxiety($r=-.383, p<0.000$) and perceived stress($r=-.454, p<0.000$). While, the positive relationship were significant($r=.685, p<0.000$) between level of anxiety and perceived stress. According to these result, ego-resilience promotion program is need to develop as a positive concept to adjust college life and nursing course.

Key Words : Anxiety, Ego-Resilience, Stress, Students

1. 서론

1.1 연구의 필요성

청소년기에서 성인기로 이행하는 단계에 해당하는 대학생 시기는 자아정체성 확립 및 반(半)사회인으로서의 역할확대, 진로선택, 이성문제, 교우관계 및 미래에 대한

*Corresponding Author : Li-Hyun Kim(Chungnam University)

Tel: +82-10-5566-7442 email: yeelulee@naver.com

Received November 26, 2013

Revised December 19, 2013

Accepted April 10, 2014

설계 등으로 적지 않은 스트레스 상황을 겪게 된다. 또한, 초기 성인기에 있는 대학생은 몸이 성숙하면서 독립적인 역할을 원하나 완전한 정신적, 경제적 독립이 늦어짐에 따라 자율성 획득에 어려움을 겪는 등 다양한 적응 문제를 야기하는 상황에 처하며 심리적 갈등과 역동으로 분노가 발생하기도 한다[1]. 이에 더하여, 간호대학생들은 학문의 특성과 관련하여 일정 시간 임상 실습을 수행해야 하는 데서 오는 다양한 스트레스, 과중한 학업량, 국가 시험에 대한 심리적 중압감 등으로 더욱 큰 부담을 안고 있다. 실제로, Cho & Jeong (2001)[2]은 스트레스 지각에 대한 전공 학과 별 학생들 간의 차이를 비교하여, 간호대학생들이 비 간호대학생들에 비해 스트레스 지각점수가 더 높다는 연구결과를 보여주었다. 스트레스가 축적되면 적응의 결과로서 불안, 우울, 분노, 집중력 저하, 무감각, 신체적 건강과 같은 적응, 부적응 반응이 나타난다[3]. 또한, 과중한 스트레스는 학습수행의 어려움뿐 만 아니라 여러 사람과의 대인관계 및 책임감이 요구되는 임상 실습 현장에서의 적응을 어렵게 한다[4]. 이에 더해, 스트레스의 적응기전으로 오는 불안은 위험한 상황이나 위협을 지각했을 때 수반되는 정서반응으로서 목표달성을 위한 의욕과 성취동기를 감소시키며, 불안이 심할수록 목표달성에 시간이 많이 걸리고 동기가 약해지는 부정적 기능을 초래하는 것으로 알려져 있다[5]. 그러므로, 미래에 환자 및 대상자를 돌보는 기능을 수행하고 건강문제를 지닌 대상자와 치료적 관계를 수립해야 하는 간호학생의 입장을 고려할 때 효율적인 스트레스와 불안의 대처방법이 절실히 필요하다고 할 수 있겠다.

한편, 스트레스와 관계된 자아 탄력성의 개념을 살펴보면, 이는 위기 중에 있으면서도 긍정적이며 성공적인 성장을 하는 인간의 적응 능력이며 평범한 사람에게 나타나는 보편적인 적응 기전으로 시간에 걸쳐 발달되는 하나의 발달과정으로서[6], 개인의 내, 외부 문제 환경에 대한 객관적인 통찰력과 상황 재구성 능력, 그리고 유연하게 대처하는 적응 능력으로 나타나는 개인의 특성으로 정의할 수 있다[7]. 따라서, 자아탄력성이 높은 경우에는 스트레스 상황에서도 잘 적응할 수 있는데 비해, 자아탄력성이 낮은 경우에는 낮설거나 스트레스 상황에서 융통성이 부족하여 적응력이 떨어진다[8]. 또한, 자아탄력적인 집단은 낙관적이고 적극적인 태도를 지니고 있음으로써 스트레스를 덜 느끼며 스트레스를 겪더라도 적극적인 대처전략들을 사용한다고 한다[9]. 이러한 연구결과들을

볼 때, 자아탄력성은 복잡한 현대 생활과 대인관계에 있어서 한 개인이 효율적으로 적응하는 데 긍정적인 자원으로 작용함을 알 수 있다. 하지만, 국내 연구에서 자아탄력성과 관련된 연구로는 주로 사회적, 심리학, 교육학 분야에서 이루어지고 있고, 간호학 분야에서는 그 수가 매우 미흡하며 이를 증진시키기 위한 프로그램의 개발도 필요하다. 이에, 본 연구는 간호대학생의 스트레스와 불안을 중재하고 이와 관련된 효율적인 중재방법의 개발에 기여하고자 시도되었다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 간호대학생이 지각한 불안과 스트레스 및 자아 탄력성을 파악하고, 제 변수간의 상관성을 확인하기 위한 연구로서, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 불안, 스트레스, 자아 탄력성을 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 불안, 스트레스, 자아 탄력성의 차이를 비교한다.
- 3) 대상자의 불안, 스트레스, 자아탄력성간의 상관관계를 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 불안 및 스트레스 경험과 자아 탄력성과의 상관성을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구 대상 및 자료수집 방법

본 연구의 대상은 K시에 소재한 간호 대학생을 대상으로 연구 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자로 하였으며, 연구자가 직접 자료를 수집하였다. 표본 수 선정의 근거는 GPower3통계 프로그램에 의하였으며, 효과크기 0.15, 유의수준 0.05, 검정력 95%로 하였을 때 483명이었으며 회수된 총 526부의 설문지 중 불확실한 응답이나 누락된 자료 26부를 제외하고 최종적으로 500부를 연구 결과로 분석하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 불안

Spielberger, Vagg, Barker, Domcam & Westberry(1980) [10] 에 의해 개발된 STAI(Form Y) T-Anxiety Scale을 Han, Lee & Chon이 (1996)[11] 한국형으로 개발한 것을 사용하였다. 이는 일시적 상황에 제한되지 않고 일관성 있는 개인차로서의 불안 경향을 측정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 압박한 시험 전과 같은 상황처럼 일시적인 특수한 상태에서의 불안을 측정하기 위한 것이 아니며 개인적인 성향, 즉, 자아탄력성과의 관계를 보기 위함이므로 기질불안 도구를 사용하였다. 모두 20개의 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 Likert 식 5점 척도로 1점에서 5점까지 분포하며 점수가 높을수록 불안정서가 높음을 의미한다. Han, Lee & Chon의 연구에서 신뢰도는 $\alpha = .90$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

2.3.2 지각된 스트레스

Cohen, Kamark & Mermelstein(1983)[12]이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale)를 Cohen & Williamson(1988)[13]이 요인분석을 통하여 단축형으로 수정한 것을 Lee (2005)[14]가 번안한 척도를 사용하였다. 이는 현재 경험되는 스트레스 수준에 관한 매우 직접적인 질문으로 구성되어 있어 어떤 특정 상황보다는 일반적인 성향에 관한 스트레스를 측정하기에 적합한 도구이다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '전혀 아니다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 5점 척도이다. 또한, 4, 5, 7, 8문항은 역 질문으로 채점되어 점수가 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높음을 의미한다. Lee (2005)[14]의 연구에서 신뢰도의 계수는 0.83이었고 본 연구에서는 0.82이었다.

2.3.3 자아탄력성

Block & Kremen(1996)[15]이 개발한 자아탄력성 척도(Ego Resilience Scale)을 Yoo & Shim(2002)[16]이 번안한 뒤 수정, 보완한 것을 사용하였다. 이는 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성의 하위 구성요소를 포함한 총 14개 문항으로 이루어져 있다. 또한, 각 문항은 '전혀 아니다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 5점 척도로서, 총 점수는 14에서 70점까지 분포하며, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. Block &

Kremen(1996)[15]의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 0.76이었으며 Yoo & Shim(2002)[16]의 연구에서는 0.67이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 0.81이었다.

2.4 자료분석

SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 연구대상자의 일반적 특성, 주관적 스트레스, 불안, 자아탄력성은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다.
- 2) 일반적 특성에 따른 주관적 스트레스, 불안, 자아탄력성 간의 차이 검정은 t-test와 ANOVA로 분석하였고, 유의한 효과에 대하여는 Scheffe로 사후검정을 실시하였다.
- 3) 연구 대상자의 우울, 주관적 스트레스, 자아탄력성과의 관계는 Pearson Correlation Coefficients로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같으며, 대상자 500명 중 남학생 49명(9.8%), 여학생 451명(90.1%)이었고 평균 나이는 22.37세로 조사되었다. 가족 관계를 살펴보았을 때 양친이 생존하고 있는 학생이 454명으로 90.8%를 차지하였으며, 한부모 가족이 30명(6.0%), 별거나 이혼이 14명(2.8%), 양친 사망이 2명(0.4%)으로 조사되었다. 종교관련 특성으로 무교가 298명(59.6%)으로 가장 높았으며, 기독교 93명(18.6%), 불교 69명(13.8%), 천주교 38명(7.6%), 유교 1명(0.5%), 기타 1명(0.2%) 순이었다. 간호학과 전공 만족도에 관한 응답으로서 만족한다고 응답한 학생이 242명(48.4%)이었으며, '보통이다'가 161명(32.2%), '매우만족' 73명(14.6%), '불만족' 19명(3.8%), '매우 불만족' 5명(1.0%) 순이었다. 주관적 건강상태에 대한 질문에 건강하다고 응답한 학생이 209명(41.8%)이었고, 보통이라고 생각하는 학생은 142명(28.4%), '매우 좋다' 111명(22.2%), '좋지 않다' 35명(7.0%), '매우 좋지 않다' 3명(0.6%) 순이었다[Table 1].

[Table 1] Homogeneity of demographic characteristics

Characteristic	Categories	N(%)
Gender	Male	49(9.8)
	Female	451(90.2)
Age		22.37
Family relations	Parents survival	454(90.8)
	Single parent	30(6.0)
	Separation/Divorced	14(2.8)
	Parents death	2(0.4)
Religion	None	298(59.6)
	Christian	93(18.6)
	Buddhist	69(13.8)
	Catholic	38(7.6)
	Confucian	1(0.2)
	Others	1(0.2)
Satisfaction with major	Very Satisfied	48(9.6)
	Satisfied	224(44.8)
	Moderate	172(34.4)
	Dissatisfied	47(9.4)
	Very dissatisfied	9(1.8)
Career opportunity	Very optimistic	73(14.6)
	Optimistic	242(48.4)
	Moderate	161(32.2)
	pessimistic	19(3.8)
	Very pessimistic	5(1.0)
Subjective health status	Very healthy	111(22.2)
	healthy	209(41.8)
	Moderate	142(28.4)
	Unhealthy	35(7.0)
	Very unhealthy	3(0.6)
Total		500

3.2 연구 대상자의 자아탄력성, 불안, 스트레스

대상자의 자아탄력성, 불안 및 스트레스 수준은 Table 2와 같으며, 자아탄력성의 평균 점수는 3.36(0.50)점이었고 하위영역별로 볼 때 대인관계 3.49(0.61)점, 호기심 3.37(0.65)점, 감정통제 3.67(0.64)점, 활력 3.12(0.76)점, 낙관성 3.10(0.80)점으로 조사되었다. 또한, 대상자의 평균 불안 점수는 2.26(0.70)점이었으며, 주관적 스트레스의 평균 점수는 2.55(0.55)점이었다.

[Table 2] Level of Ego-resilience, Anxiety, Perceived stress.

Variable	Subgroups	M(SD)
Ego-Resilience	Interpersonal relationship	3.49(0.61)
	Curiosity	3.37(0.65)
	Emotional control	3.67(0.64)
	Vividness	3.12(0.76)
	Optimistic attitude	3.10(0.80)
	Total	3.36(0.50)
Anxiety		2.26(0.70)
Stress		2.55(0.55)

3.3 일반적 특성에 따른 자아탄력성 및 불안, 지각된 스트레스의 차이

3.3.1 일반적 특성에 따른 자아탄력성의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 자아탄력성의 차이는 Table 3과 같으며, 성별, 나이, 전공 관련 만족도와 졸업 후 취업전망 및 주관적 건강상태에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 조사되었다. Scheffe 사후 검정을 실시한 결과 전공과 관련하여 만족하는 군에서 보통이라고 응답한 대상자 군보다 ($F=7.498, p=.001$), 취업전망이 좋다고 답한 군은 보통이라고 답한 군보다($F=5.955, p=.003$) 높았다. 또한, 주관적 건강상태가 좋다고 응답한 군은 보통 및 그렇지 않다고 응답한 군보다 유의하게 높았다 ($F=9.865, p=.000$).

3.3.2 일반적 특성에 따른 불안의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 불안의 차이는 가족관계, 종교와는 차이가 없는 것으로 조사되었으며, 나이, 성별, 전공 관련 만족도, 졸업 후 취업전망 및 주관적 건강상태에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 조사되었다. 남학생은 여학생보다 자아탄력성이 유의하게($p<0.05$) 높았으며, 정규 대학 4학년의 평균나이인 23세를 기준으로 하였을 때, 23세 이하의 학생군은 24세 이상의 학생군보다 자아탄력성이 유의하게 높았다($p<0.05$). Scheffe 사후 검정을 실시한 결과 전공과 관련하여 불만족하는 군에서 만족 또는 보통인 군보다($F=6.316, p=.002$), 취업전망을 비관적으로 보는 군 및 보통이라 생각하는 군은 낙관적인 군보다($F=14.453, p=.000$) 불안 수준이 유의하게 높았다. 또한, 주관적으로 불건강하다고 생각하는 군은 보통이라고 생각하는 군보다, 보통인 군은 건강하다고 생각하는 군보다 불안 수준이 높았다($F=12.556, p=.000$)[Table 4].

[Table 3] Difference level of ego-resilience according to demographic characteristics

Characteristic	Variable	M(SD)	t/F	p	Scheffe
Gender	Male	3.63 (0.59)	4.057	0.025	
	Female	3.33 (0.48)			
Age	Below 23	3.37(0.49)	0.763	0.001	
	Over 24	3.32(0.50)			
Family relations	Parents survival	3.36(0.51)	0.357	0.794	
	Parents death	3.64(0.51)			
	Single parent	3.32(0.50)			
	Separation/Divorced	3.30(0.34)			
Religion	Areligious	3.31(0.48)	-2.725	0.140	
	Religious	3.44(0.53)			
Satisfaction with major	Satisfaction	3.44(0.50)	7.498	0.001	Satisfaction>Moderate
	Medium	3.26(0.50)			
	Unsatisfaction	3.31(0.45)			
Career opportunity	Optimistic	3.42(0.52)	5.955	0.003	Optimistic>Moderate
	Medium	3.26(0.47)			
	Pessimistic	3.26(0.45)			
Subjective health status	Healthy	3.44(0.50)	9.865	0.000	Healthy>Moderate Healthy>Unhealthy
	Medium	3.24(0.40)			
	Unhealthy	3.20(0.50)			

[Table 4] Difference level of anxiety according to demographic characteristics

Characteristic	Variable	M(SD)	t/F	p	Scheffe
Gender	Male	2.08(0.69)	-1.894	0.646	
	Female	2.28(0.69)			
Age	Below 23	2.25(0.68)	-0.350	0.313	
	Over 24	2.28(0.76)			
Family relations	Parents survival	3.37(0.51)	0.357	0.784	
	Parents death	3.64(0.51)			
	Single parent	3.32(0.50)			
	Separation/Divorced	3.30(0.33)			
Religion	Areligious	2.29(0.71)	1.316	0.432	
	Religious	2.21(0.68)			
Satisfaction with major	Satisfaction	2.16(0.66)	6.316	0.002	Dissatisfaction>Satisfaction Dissatisfaction>Moderate
	Medium	2.34(0.69)			
	Dissatisfaction	2.46(0.79)			
Career opportunity	Optimistic	2.14(0.66)	14.453	0.000	Pessimistic>Optimistic Moderate>Optimistic
	Medium	2.43(0.70)			
	Pessimistic	2.68(0.77)			
Subjective health status	Healthy	2.17(0.66)	12.506	0.000	Unhealthy>Moderate>Healthy
	Medium	2.34(0.69)			
	Unhealthy	2.72(0.75)			

[Table 5] Difference level of stress according to demographic characteristics

Characteristic	Variable	M(SD)	t/F	p	Scheffe
Gender	Male	2.34(0.58)	-2.827	0.249	
	Female	2.57(0.54)			
Age	Below 23	2.54(0.53)	-0.870	0.051	
	Over 24	2.59(0.64)			
Family relations	Parents survival	2.55(0.55)	0.052	0.964	
	Parents death	2.55(0.21)			
	Single parent	2.51(0.65)			
	Separation/Divorced	2.53(0.42)			
Religion	Areligious	2.60(0.56)	0.250	0.730	
	Religious	2.48(0.52)			
Satisfaction with major	Satisfaction	2.46(0.56)	8.511	0.000	Moderate> Satisfaction Dissatisfaction>Satisfaction
	Medium	2.65(0.51)			
	Dissatisfaction	2.69(0.56)			
Career opportunity	Optimistic	2.46(0.54)	12.945	0.000	Moderate>Optimistic Pessimistic>Optimistic
	Medium	2.70(0.52)			
	Pessimistic	2.79(0.58)			
Subjective health status	Healthy	2.49(0.54)	8.216	0.000	Unhealthy>Moderate>Healthy
	Medium	2.62(0.58)			
	Unhealthy	2.83(0.47)			

3.3.3 일반적 특성에 따른 스트레스의 차이

지각된 스트레스 또한 전공 관련 만족도와 졸업 후 취업 전망 및 주관적 건강상태에 따라 유의한 차이가 있었다. 전공과 관련하여 불만족하는 군에서 만족하는 군 및 보통이라 느끼는 군에 비해 스트레스를 더 지각하는 것으로 조사되었다($F=8.511, p=.000$). 또한, 취업과 관련하여 비관적인 군과 보통이라고 생각하는 군은 낙관적인 군보다 스트레스 수준이 높았다($F=12.945, p=.000$). 주관적 건강상태와 관련하여서는 불건강하다고 생각하는 군, 보통이라고 생각하는 군, 건강하다고 지각하는 군 순서로 스트레스 수준이 높았다($F=8.216, p=.000$)[Table 5].

3.4 자아탄력성, 불안, 스트레스간의 상관관계

간호대학생의 자아탄력성, 불안 및 스트레스간의 상관관계는 Table 6과 같다. 자아탄력성은 불안과 유의한 음의 상관관계($r=-.383, p<0.000$)가 있으며, 스트레스와도 유의한 음의 상관관계($r=-.454, p<0.000$)가 있는 것으로 조사되었다. 또한, 불안과 스트레스는 강한 양의 상관관계($r=.698, p<0.000$)를 보였다.

[Table 6] Relation among ego-resilience, anxiety, and stress

	Ego-resilience	Anxiety	Stress
Ego-resilience	1		
Anxiety	-0.383 ($p<0.000$)	1	
Stress	-0.454 ($p<0.000$)	0.698 ($p<0.000$)	1

4. 논의

본 연구는 국가고시 및 취업 스트레스가 많은 간호대학생을 대상으로 자아탄력성과 불안, 주관적 스트레스 정도를 파악하고 이들의 상관성을 파악함으로써 간호대학생을 위한 효율적인 교육과정을 개발하고 대학 생활에의 성공적인 적응을 위한 프로그램 마련을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

연구 결과 대상자의 자아탄력성 점수는 3.36(0.50)점, 불안 평균 점수는 2.26(0.70)점, 지각된 스트레스 점수는 2.55(0.55)점 이었으며, 이 중 자아탄력성 점수는 간호대

학생을 대상으로 조사한 Park & Han(2011)[17]의 연구(3.46) 및 Park(2009)[18]의 연구결과(3.46)와 유사한 수준이었다. 또한, 본 연구에서 일반적 특성에 따른 자아탄력성의 차이로서 성별, 연령, 종교, 전공 관련 만족도, 취업에 대한 전망, 주관적으로 느끼는 건강상태에 따라 차이가 있었으며, 남학생이 여학생보다 자아탄력성 점수가 높았다. 이는 간호대학생 580명을 대상으로 한 Park과 Lee(2011)[19]의 연구 결과 남학생이 여학생보다 자아탄력성이 높았던 결과와 일치하였다. 또한, 본 연구에서는 간호대학 4학년까지를 연구의 대상으로 삼아 정규 과정의 4학년보다 나이가 많은 24세를 기준으로 자아탄력성을 분석하였으며 23세 이하의 군에서 24세 이상의 군보다 높게 측정되었다. 이는 인간의 발달과정에서 변화되고 습득되어지는 역동적 과정으로서의 자아탄력성의 개념이 반영된다고 한 이론적 근거와는 다른 결과로서, 나이가 많다는 것은 경험이 많다고 볼 수 있지만 그 경험이 어떤 영향을 미치는가에 대한 것은 다른 관점으로 해석되기 때문이라고 추측된다. 경험의 흔적이 긍정적 영향을 주기도 하지만 자아탄력성이 감소되는 영향도 확인할 수 있다는 점에서 추후 지속적 연구가 필요할 것으로 본다. 본 연구에서 전공 관련 만족도가 높은 군에서 보통인 군보다($F=6.316, p<0.00$) 자아탄력성이 높았는데, 이는 전공만족도가 높을수록 자아탄력성이 유의하게 높았던 Shin(2011)[20]의 연구결과와 일치한다. 또한, 졸업 후 취업전망이 낙관적이라고 생각하는 군에서 보통이라고 생각하는 군보다($F=5.955, p<0.00$), 건강하다고 생각하는 군에서 그렇지 않은 군보다($F=9.865, p<0.00$) 자아탄력성이 유의하게 높았다. 이러한 결과는 전공만족도가 높은 학생일수록 학업에 더욱 흥미를 느끼며 학교생활에 적응하려 노력할 것이고, 졸업 후 미래의 취업에 대한 전망 및 자신의 건강에 대한 지각상태 역시 자아탄력성의 하부 요소인 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성에 긍정적 요소로 작용하기 때문으로 사료된다.

또한, 본 연구의 불안과 관련한 결과로서, 전공과 관련하여 만족하는 군은 불만족하는 군보다, 미래의 취업과 관련하여 낙관적인 군은 비관적인 군보다 스트레스를 덜 지각하며 불안 수준이 더 낮은 것으로 조사되었는데, 이 역시 개인이 지각하는 스트레스와 개인의 특성에 따른 불안의 본질적 특성을 잘 반영하는 결과로 사료된다.

본 연구의 상관관계 분석 결과로서, 자아탄력성은 간호대학생의 불안($r=-.383, p<0.000$) 및 스트레스($r=-.454,$

$p<0.000$)와 강한 음의 상관관계를 보여주었는데, 이는 자아탄력성이 낮은 사람들이 높은 사람들에 비해 빈번하게 스트레스를 지각한다고 보고한 Park(1996)[18]의 연구결과와 일치하였다. 간호 대학생을 대상으로 자아탄력성과 임상실습 스트레스와의 관계를 파악한 연구[20]에서도 자아탄력성과 임상실습 스트레스는 유의한 음의 상관관계($r=-.134, p<0.001$)를 나타내었으며, 병원 종사자를 대상으로 직무스트레스와 자아탄력성의 관계를 연구한 Kim (2011)[21]의 연구에서도 유의한 음의 상관관계($r=-.187, p<.01$)를 보여주었다. 또한, 소아중앙간호사들을 대상으로 한 연구에서도 자아탄력성이 스트레스를 관리하는 능력을 향상시키는 데 기여하는 전략임을 보고하였으며[22], Tugade & Fredrickson(2004)[21]의 연구는 자아탄력성이 높은 사람일수록 스트레스 상황에서 정서를 활용하고 긍정적인 의미를 찾으며 효과적으로 정서를 조절할 수 있다는 결과를 보여주었다. Park & Han(2011)[17]은 간호 대학생을 대상으로 자아탄력성이 스트레스 대처방식, 교수효율성, 가족지지가 임상실습 만족도에 미치는 효과를 구조방정식으로 구축한 모형을 제시하였으며 자아탄력성은 적극적 스트레스 대처방식에 직접적인 큰 효과가 있는 것으로 나타났다.

이처럼 간호 대학생뿐 만 아니라 병원 종사자 및 간호사를 대상으로 한 연구에서 자아탄력성은 스트레스와 음의 상관관계를 나타내고 있었다. 자아탄력성의 긍정적 측면을 이용하여 해외의 몇몇 연구들은 자아탄력성을 증진시키기 위한 프로그램을 개발하고 시행하여 그 효과를 분석하였으며, 호주에서는 간호사를 대상으로 자아탄력성 증진 프로그램을 한 달에 한 번, 총 6회 워크숍 형태로 진행하여 그 결과 간호사들의 스트레스가 감소되고 안녕을 증진시키는 데 효과가 있었다고 한다[23]. 또한, 유방암 환자를 대상으로 메이오 클리닉에서 시행된 Pilot study의 결과, 스트레스를 줄이고 자아탄력성을 높이기 위해 고안된 SMART(Stress Management and Resilience Training) Program은 유방암 환자들의 불안과 스트레스를 감소시키고 삶의 질을 향상시키는 데 효과적으로 기여할 수 있었다[24]. 본 연구에서도 자아탄력성과 불안은 음의 상관관계를 가진 것으로 파악되었다. 현재까지 대학생 및 청소년을 대상으로 자아탄력성과 불안과의 상관성을 본 연구는 그리 많지 않으며, 고등학생을 대상으로 한 Lee & Choi (2007)[25]의 연구에서 자아탄력성이 높을수록 시험불안이 낮았다는 보고가 있었으

며, 대학생의 정신건강과 자아탄력성의 관계를 살펴본 연구 결과[26] 이를 뒷받침하고 있다. 이상의 결과들을 종합할 때 자아탄력성은 스트레스 및 불안과 음의 상관관계에 있으며 개인의 적응력을 높이는 데 긍정적인 요소로 작용한다는 것을 알 수 있다.

현재까지 자아탄력성과 관련한 연구는 주로 교육학과 심리학 및 사회학의 영역에서 활발하게 연구되어 왔으며, 그 대상자는 초등학생, 청소년, 학부모, 군 장병 등 매우 다양하다[3, 4, 6, 26, 28, 29]. 하지만, 아직까지 간호학 분야에서는 많은 연구가 보고되지 않았으며, 간호 대학생과[17, 20, 27] 병원간호사 및 병원종사자[23, 24]를 대상으로 한 연구가 단지 몇 편 보고되었으며, 유방암 환자를 대상으로 한 중재연구[23] 등 미흡한 실정이므로 추후 더 많은 연구가 필요할 것으로 생각된다. 또한, 본 연구는 일개 지역에 거주하는 간호 대학생들을 대상으로 하였으므로 그 결과를 일반화하기에는 한계가 있으며 추후 폭넓은 표집에 의한 반복 연구를 제안하는 바이며, 자아탄력성 증진을 위한 교육과정 및 프로그램을 개발하고 효과를 규명하는 연구도 시행되어야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성과 불안, 스트레스의 정도를 알아보고 일반적 특성에 따른 각 변수들의 차이 및 세 변수간의 상관관계를 파악하기 위하여 시도되었다. 연구 결과 간호대학생의 자아탄력성은 중간 정도의 수준이었고 하위 영역별로 볼 때 감정통제>대인관계>호기심>낙관성>활력 순이었으며, 불안과 지각된 스트레스 수준은 중간보다 낮은 수준으로 조사되었다. 낮은 스트레스 수준이지만 중간정도의 자아탄력성을 보이며, 또한 기존의 연구결과보다 자아탄력성이 스트레스와의 강한 정적관계성을 확인하였다.

일반적 특성에 따른 각 변수의 차이를 파악한 결과, 자아탄력성, 불안 및 스트레스 수준은 전공 관련 만족도, 취업에 대한 전망, 주관적 건강상태에 따라 차이가 있었다. 전공과 관련하여 만족하는 군은 그렇지 않은 군보다, 취업에 대한 전망을 낙관하는 군에서 그렇지 않은 군에서 보다, 주관적으로 건강하다고 생각하는 군에서 그렇지 않은 군보다 자아탄력성이 높았고 불안과 스트레스 수준이 낮았다. 또한, 각 변수의 상관관계 조사에서 자아탄력

성은 불안 및 스트레스 유의한 음의 상관관계를 보였고 불안과 스트레스는 유의한 양의 상관관계를 나타내었다.

이에, 본 연구 결과에 근거하여 자아탄력성이 갖는 긍정적 측면을 인식하고 이를 향상시킬 수 있는 프로그램 및 교과과정의 개발을 제안하는 바이며, 임상 현장에서 환자 및 대상자를 위한 다양한 간호중재 프로그램을 시도하고 그 효과를 검증하는 노력이 필요하다.

References

- [1] Jeon, I. J., "The relation of self-control and self-esteem on the adolescent's anger level and anger expression mode". Unpublished master's thesis, *Sogang University, Seoul*. 2002.
- [2] Cho, M. K., & Jeong, H. S., "The Relationship among Perceived Stress, Ways of Coping, and Type A/B Personality of College Students". *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 7(2), pp. 183-191, 2001.
- [3] Ko, M. J., Yu, S. J., & Kim, Y. G., "The effects of solutions-focused group counseling on the stress response and strategies in delinquent juveniles". *Korean Academic Nurse*, 33(3), pp. 440-450. 2003.
- [4] Ha, N. S., Han, G. S., & Choi, J., "The Relationship of Perceived Stress Way of Coping, and Stress Response of Nursing Students". *Journal of Nursing Academy of Nursing*. 28(2), pp. 358-369. 1998.
- [5] Shin, H. C., "(A) analyze of relationship among anxiety and locus of control and academic achievement". Unpublished master's thesis, *Hongik University*. 1992.
- [6] Garmezy, N. "Stressors in childhood". In N. Garmezy, & M. Rutter(Ed.), *Stress, coping, and development in children*, NY: McGraw-Hill. 1983.
- [7] Klonen, E. C., "Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency". *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), pp. 1067-1079. 1996.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067>
- [8] Ko, H. M., Hwang, S. T., & Kim, J. H., "The personality Trait of Ego Resilients". *The Journal of Clinical Psychology*. 20(3), pp. 569-581, 2001.
- [9] Park, H. J., "Perceived stress, coping and depression to ego-resilience". Unpublished master's thesis, *Korea university, Seoul*. 1996.

- [10] Spielberger, C., Vagg, D., Barker, I., Domcam G., & Westberry, L., "The factor structure of the state-trait anxiety inventory. In C. Spielberger and I. Sarason(Eds.), *Stress and anxiety*(volume 7, pp 1-30). Washington, DC: Hemisphere/Wiley. 1980.
- [11] Hahn, D. W., Lee, C. H., & Chon, K. K., "Korean Adaptation of Spielberger's STAI(K-STAI)". *Korean Journal of Health Psychology*, 11(1), pp. 1-14, 1996.
- [12] Cohen, S., Kamark, T., & Mermelstein, L., "A global measure of perceived stress". *Journal of health and social behavior*. 24(4), pp. 385-396. 1983.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- [13] Cohen, S., & Williamson. G., "Perceived Stress in a probability sample of the United states". In S. Spacapan & S. Oskamp(Eds). *The Social psychology of health*(pp.31-67). Newbury Park, CA: SAGE. 1998.
- [14] Lee, J. E., "The Effects of Self-Complexity and Self-Efficacy on Depression and Perceived Stress". Unpublished master's thesis, *Aju University, Suwon*. 2005.
- [15] Block, J., & Kremen, A. M., "IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2). pp. 349-361, 1996.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- [16] Yoo, S. K., & Shim, H. W., "Psychological Protective Factors in Adolescents in Korea". *Journal of Educational Psychology*. 16(4), pp. 189-206. 2002.
- [17] Park, W. J. & Han, J. Y., "The effect of Ego-resilience, Stress Coping Styles, Teaching, Effectiveness, and Family Support on Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students by AMOS Structural Equation Model". *Journal of Korean Academy Society Nursing Education*. 17(3), pp.365-375. 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/JKASNE.2011.17.3.365>
- [18] Park. M. A., "Self-leadership, Stress on clinical practice, and coping styles in nursing students". Unpublished master's thesis, *Kyungpook National University, Daegu*. 2009.
- [19] Park J. A. & Lee, E. K., "Influence of Ego-resilience and Stress Coping Styles on College Adaptation in Nursing Students", *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 17(3), pp. 267-276, 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.11111/jkana.2011.17.3.267>
- [20] Shin, E. J., "Emotional Intelligence, Ego Resilience, Stress in Clinical Practice of Nursing Students", Unpublished master's thesis, *Keimyung University, Daegu*. 2011.
- [21] Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L., "Resilience individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences". *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), pp. 320-333. 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- [22] Kim. A. S., "The Relationship of Hospital Employees' Job stress, Emotional labor, Resilience and Mental Health". Unpublished master's thesis, *Aju University, Suwon*. 2011.
- [23] Zander, M., Hutton, A., & King, L., "Coping and resilience factors in pediatric oncology nurse. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 27(2), pp. 94-108. 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1043454209350154>
- [24] McDonald, G., Jackson, D., Wilkes, L., & Vickers, M. H. (in press). "A work-base educational intervention to support the development of personal resilience in nurses and midwives. *Nurse Education Today*.
- [25] Loprinzi, C. E., Prasad, K., Schroeder. D. R., & Sood, A., "Stress Management and Resilience Training(SMART) Program to Decrease Stress and Enhance Resilience Among Breast Cancer Survivors; A Pilot Randomized Clinical Trial". *Clinical Breast Cancer*, 11(6), pp. 364-364. 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clbc.2011.06.008>
- [26] Lee S. H., & Choi, H. R., "High School Students' Perception of Personal Involvement in Education, their Ego-resiliency, Test Anxiety and School Adjustment". *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 19(2), pp. 321-337, 2007.
- [27] Han, Y. M., "The Relation between College Students' Self-Resilience and Mental Health", *Understanding People*. 30(1), pp. 97-110. 2009
- [28] Yoon, .H. H., Hong, C. H., & Lee. J. H., "Development of Parent From Ego-Resilience Scale". *Psychological Science*, 10(1), pp33-35. 2001.
- [29] Lee, H. J., "The Relation between Ego Resilience and Adaption in Soldiers: Testing the Mediating Effects of Emotional Intelligence". Unpublished master's thesis, *Sangji University*, 2012.

이 윤 경(Lee Youn Kyung)

[정회원]



- 2010년 2월 : 충남대학교 보건학 석사
- 2013년 8월 : 충남대학교 간호학 박사수료
- 2011년 8월 ~ 현재 : 김천과학대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

간호학, 성인간호, 심장재활, 건강증진

김 현 리(Kim Hyun Li)

[정회원]



- 1986년 2월 : 충남대학교 석사
- 2000년 8월 : 연세대학교 박사
- 1989년 9월 ~ 현재 : 충남대학교 간호학과 교수

<관심분야>

간호학, 지역사회 간호, 건강 증진