

간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감과 전공만족도에서는 유의한 상관관계($r=.46, p=.00$)가 있었고, 간호학과 1~3학년 학생의 주관적 행복감과 전공만족도에서도 유의한 상관관계($r=.41, p=.00$)가 있었다.

결과적으로 간호학과 4학년 학생뿐만 아니라 1~3학년 학생 모두 전공만족도가 높은 것을 확인할 수 있었으며, 이는 간호학과 모든 학년 학생들의 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 4. 간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감과 자아탄력성, 전공만족도 간의 상관관계

($N=1\sim 3$ 학년: 89, 4학년: 54)

상관관계					
요인			자아탄력성	전공만족도	주관적 행복감
자아탄력성	Pearson 상관계수	1~3학년 4학년	1		
	유의 확률(양측)	1~3학년 4학년			
전공만족도	Pearson 상관계수	1~3학년 4학년	.68 .10	1	
	유의 확률(양측)	1~3학년 4학년	.52*** .45***		
주관적 행복감	Pearson 상관계수	1~3학년 4학년	.12 -.17	.41 .46	1
	유의 확률(양측)	1~3학년 4학년	.22*** .20***	.00** .00**	

* $p<0.01$

논의

본 연구는 간호학과 4학년 학생의 자아탄력성과 전공만족도가 주관적 행복감에 미치는 영향을 알아보 고자 하였다. 본 연구에서 간호학과 학생의 주관적 행복감 정도($f=5.57, t=-1.15, p=.020$)는 1~3학년 학생 은 5.05 ± 1.1 점/5점으로 나타났고, 4학년 학생은 $5.25\pm .82$ /5점으로 나타났다. 자아탄력성($f=5, t=-1.2, p=.026$)은 1~3학년 학생은 $2.93\pm .42$ 점/5점이었으며, 4학년 학생은 $3.01\pm .29$ 점/5점으로 나타났다. 전공만족 도($f=2.6, t=1.58, p=.108$)는 간호학과 1~3학년 학생은 $4.13\pm .56$ 점/5점으로 나타났고, 4학년 학생은 $3.99\pm .48$ 점/5점으로 나타났다.

따라서 연구 결과 간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감과 자아탄력성 간의 상관관계($r=.12, p=.22$)는 유의하지 않았으며, 전공만족도와 상관관계($r=.41, p=.00$)는 유의하게 나타났다. 이를 통해 간호학과 4 학년 학생의 주관적 행복감은 전공만족도 점수가 높을수록 높게 나타남을 확인하였다. 더불어 간호학과 학생이 전공을 이수하는 과정에서 얻는 만족이 주관적 행복감을 향상시키는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 전공만족도는 개인이 설정한 전공에 대해 어느 정도 만족하는지에 대한 수준과 그 개인이 중요하다고 생각하는 수준을 타인이 평가하였을 때 수준이 어느 정도인지 보는 것을 의미한다 [6]. 간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감에 전공 만족도가 유의한 영향을 미치는 것이 확인됨에 따라

간호학과 4학년 학생의 전공만족도를 향상시키기 위한 다양한 방안의 모색이 필요하다.

자아탄력성은 스트레스에 대해 영향을 적게 받거나 상황에 대해 잘 대처할 수 있게 하는 것을 의미한다[7]. 본 연구에서는 간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감에 자아탄력성이 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으나 연구대상자를 일개 대학의 간호학과 학생으로 한정하였기 때문에 추후 연구에서는 연구대상자의 범위를 확대한 반복연구가 필요할 것으로 생각된다.

결론

본 연구는 자아탄력성과 전공만족도가 간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위해 진행되었다. 연구 결과 간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감에 자아탄력성은 유의한 상관관계($r=-.17, p=.20$)가 없었고, 전공만족도는 유의한 상관관계($r=.46, p=.00$)가 있음을 확인하였다. 다만, 간호학과 4학년 학생($r=.46, p=.00$)과 간호학과 1~3학년 학생($r=.41, p=.00$)간의 차이가 없었고, 학년별 차이도 보이지 않았다. 따라서 향후 자아탄력성과 전공만족도가 학년별 간호학과 학생의 주관적 행복감에 미치는 영향에 대한 반복적 추가 연구가 필요하다고 사료된다. 더불어 연구 결과를 바탕으로 간호학과 학생의 전공만족도를 증진시키는 프로그램을 개발하고, 적극적인 참여를 유도하여 학생들이 스스로 주관적 행복감을 관리할 수 있도록 지지해야 할 필요성이 있다. 이것은 취업과 국가고시 등으로 스트레스를 받는 간호학과 4학년 학생의 높은 전공만족도에 따른 주관적 행복감의 향상으로 이어질 것이다. 추후 간호학과 학생의 행복감에 대한 연구가 추가적으로 필요하며 자아탄력성, 전공만족도 외에 더 많은 요인들을 알아봄으로써 간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감을 높일 수 있는 계기가 되길 바란다. 이러한 연구와 더불어 간호학과 4학년 학생의 주관적 행복감을 증진시킬 수 있는 다양한 프로그램을 개발하여야 함을 제언하는 바이다.

참고문헌

- [1] W. H. Jun, K. S. Cha, K. L. Lee. Factors affecting subjective well-being in nursing students. J. of Korean Academic Society of Nursing Education. 2015;21(2);276-284
- [2] Kim, S. L. & Lee, J. E. Relationship among stress coping strategies, and self-esteem in nursing students taking clinical experience. The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education. 2005;11(2);98-106
- [3] Jo KH. Perception of undergraduate nursing students toward happiness: a Q-methodological approach. The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education. 2011;17(2):178-189
- [4] Kim BJ. A study of life events influenced on happiness of college students. The Korean Journal of Social and Personality Psychology. 2011;25(1):115-135
- [5] Jo GY, Park HS. Predictors of subjective happiness for nursing students. Journal of Academia-Industrial Technology. 2011;12(1):160-169. 11. Jo KH. Percept
- [6] S. Y. Yun & M. S. Kim. A study on the relevance among Self efficacy, Major satisfaction, Nursing ethics values in Nursing Students before Clinical Practice. Journal of Digital Convergence. 2014;12(2);363-372. DOI: 10.14400/JDC.2014.12.2.363
- [7] M. J. Kim. The effect of academic self-efficacy and problem-solving ability of college students on adaptation to college life. Master's thesis. Seoul;Kookmin University;2017.

간호대학생의 임상실습 스트레스에 영향을 미치는 요인

Factors Affecting the Stress of Clinical Practice in Nursing Students

하다인 충청대학교 간호학과 학생

조준호 충청대학교 간호학과 학생

차영우 충청대학교 간호학과 학생

이유나 충청대학교 간호학과 학생

김윤선 충청대학교 간호학과 학생

양미현 충청대학교 간호학과 학생

김현아 충청대학교 간호학과 학생

김선민 충청대학교 간호학과 학생

박성민 충청대학교 간호학과 학생

정선아 충청대학교 간호학과 학생

정희정 충청대학교 간호학과 학생

최윤선 충청대학교 간호학과 학생

김경화 충청대학교 간호학과 지도교수

초록

본 연구는 간호 대학생의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처 방안 및 수면의 질의 관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다. 임상실습의 경험이 있는 4학년 간호 대학생 중 연구 참여에 동의한 총 50명을 대상으로 하였으며, 구조화된 온라인 설문지를 이용하였다. 수집된 자료는 SPSS 20.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구 결과 간호대학생의 임상실습 스트레스는 수면의 질($r=.33, p<.05$)과 유의한 상관관계가 있었다. 수면의 질의 하위 영역 중에서 주관적 수면의 질, 수면 잠복기, 주간 기능 장애가 유의하게 의미가 있었다. 본 연구를 통하여 간호대학생의 임상실습 스트레스에 요인으로 작용하는 스트레스 대처방안과 수면의 질 간의 상관관계를 파악하고, 간호대학생의 임상실습 스트레스를 감소시킬 수 있는 간호중재의 기초자료로 활용될 수 있다.

서론

1. 연구의 필요성

대학생은 사춘기에서 성인기로 넘어가는 과정으로 사회와 환경의 변화에 경쟁과 압력을 이겨내고 순응하는 단계에 있다[1]. 대학생 10명 중 6명은 학교생활에 스트레스를 경험한다고 응답해 많은 대학생들이 스트레스를 겪고 있음을 볼 수 있다[2]. 스트레스는 정신적, 신체적 문제를 다수 동반하는데, 스트레스에 효과적인 관리를 못할 경우 우울과 긴장, 피로, 불안감 및 자살을 초래한다[3]. 대부분 대학생은 보통 대학 입학 후 취업, 학점관리, 대인관계 등의 부담감으로 인해 꾸준한 스트레스를 받는 것으로 나타났다[4].

특히 간호대학생의 경우 전공 분야와 관련된 생소함, 방대한 학업의 양 외에도 추가적인 임상실습현장에 대한 적응 스트레스로 타 전공 대학생과 달리 더 많은 스트레스 요인에 노출되어 있고[5], 앞선 여러 스트레스 요인 중 임상실습과 관련된 스트레스를 가장 높게 느끼는 것으로 나타났다[6]. 임상실습 스트레스란 임상실습과 관련하여 간호 대학생이 경험하는 감정과 사고, 신체에 영향을 미쳐 걱정과 근심을 느끼게 하는 긴장을 의미한다[7]. 간호대학생의 임상실습 관련 스트레스는 정신건강과 전공 만족도, 대학 생활 부적응 또는 실습소진에 부정적인 영향을 보인다. 간호대학생은 임상실습 중 실습지의 낮은 환경, 실습 중 실수에 대한 걱정, 많은 과제, 조원과의 갈등 및 지식 부족, 교내에서 배운 학습을 임상에 적용하는 데 대한 한계와 갑작스러운 위기 상황 및 대상자와 보호자와의 관계 등으로 스트레스를 경험한다[8]. 간호 대학생이 임상실습을 경험하며 전공에 만족하지 못할 경우 취업을 할 때도 스트레스를 경

힘하고, 후에 간호사가 되었을 때 맡은 직무를 효율적으로 행동하기 위한 울퉁은 신념과 태도를 만드는 데 방해 요소로 작용하며, 자신이 선택한 직업에 대한 불신과 부정적인 시각으로 연결된다고 하였다[9].

간호대학생의 경우, 건강한 성인이라 스트레스로 인해 신체에 생기는 변화는 아직 적지만, 우울증과 긴장, 피로감, 인간관계 등 정신건강을 해치는 상황을 매번 포함하고 있다. 이에 스트레스를 적절히 해소하지 않는다면 이론과 실습을 병행하는데 많은 어려움이 따를 수 있고, 차후 의료인으로서 전문직관 간호에 부정적인 영향을 보일 수 있다[10].

스트레스 대처방식은 개인이 스트레스를 나타내는 일상 속에서 스스로 받는 피해를 줄이기 위해 나타내는 대응 행동으로[11], 개인의 내적 요구와 환경적 요구 사이에 나타나는 문제를 해결 또는 관리하여 동등한 상태를 만들려는 심리적 원리이다[12].

간호대학생의 스트레스는 높게 나타나므로 간호대학생의 스트레스에 대한 관리의 필요성이 제기되고, 간호대학생의 임상실습 스트레스를 줄이기 위한 전략을 개발하기 위해서는 무엇보다 간호대학생의 임상실습 스트레스에 영향을 주는 요인을 파악하고자 하는 노력이 요구된다[13]. 간호대학생의 임상실습 경험을 통해 일어나는 다양한 스트레스 요인과 이에 대한 대처방식과의 관계를 규명하는 것은 간호대학생의 임상실습 적응뿐만 아니라 대학 생활 적응력을 높이고[14], 나아가 올바른 간호 전문직관 형성에 영향을 주어 보건의료인으로서 자신의 직업에 긍지를 가지고 일할 수 있는 토대가 될 것이라 생각된다[15]. 이에 임상실습 관련 스트레스를 효과적으로 관리하기 위해 간호대학생의 임상실습 스트레스에 요인으로 작용하는 스트레스 대처방안과 수면의 질 간의 상관관계를 파악하고, 간호대학생의 임상실습 스트레스를 감소시킬 수 있는 간호중재의 기초자료로 활용하기 위해 본 연구를 시행하였다.

2. 연구 목적

본 연구는 간호대학생의 임상실습 스트레스와 스트레스 대처방식, 수면의 질 간의 상관관계를 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성, 임상실습 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질에 대하여 파악한다.

둘째, 간호대학생의 일반적 특성에 따른 임상실습 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 정도를 파악한다.

셋째, 간호대학생의 스트레스 대처방식, 수면의 질 및 임상실습 스트레스 간의 상관관계를 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호 대학생을 대상으로 임상실습 스트레스, 스트레스 대처방식, 수면의 질 간의 정도와 관계를 확인하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구대상자

1) 선정기준

본 연구의 대상자는 청주시에 소재한 C대학 간호학과에 재학 중인 학생 중 임상실습 경험이 있는 간호 대학생 3, 4학년으로 구체적 선정기준은 1) 3, 4학년에 재학 중인 간호 대학생을 대상으로 임상실습 경험이 있는 자, 2) 연구목적에 이해하고 참여에 동의한 자이다.

2) 제외기준

본 연구는 임상실습의 경험이 있는 간호대학생을 대상으로 시행하는 연구로 임상실습 경험이 없는 3학년 학생 및 휴학자는 연구 대상에서 제외되었다.

3. 연구도구

본 연구의 도구는 구조화된 온라인 설문지를 이용하였다. 설문지는 총 72문항으로 일반적 특성 9문항, 스트레스 대처방안 20문항, 수면의 질 19문항, 임상실습 스트레스 24문항으로 구성되었다.

1) 일반적 특성

총 9문항으로 구성되어 있으며, 성별, 나이, 종교, 건강상태, 입학동기, 학과 만족도, 임상실습 경험 횟수, 취업을 원하는 기관의 유형, 본인이 인지하고 있는 피로감 정도로 구성되었다.

2) 임상실습 스트레스

임상실습 스트레스란 임상실습에 대한 불안, 공포 등의 부정적인 요인으로 인하여 효율적으로 임상실습을 진행하는데 방해가 되는 상태를 의미한다[20].

본 연구에서는 Beck와 Srivastava(1991)가 개발하고, 김순례와 이종은(2005)이 변안한 임상실습스트레스 총 24문항의 5점 Likert 측정도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구의 하위 영역은 실습교육 환경 5문항, 바람직하지 못한 역할 모델 6문항, 실습업무 부담 4문항, 대인관계 갈등 4문항, 환자와의 갈등 5문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 아니다.' 1점, '매우 그렇다.' 5점으로서 점수가 높을수록 임상실습 스트레스 정도가 높음을 의미한다[21].

3) 스트레스 대처방안

스트레스 대처방안은 개인의 내적 외적 요구에 의해 발생하는 스트레스를 극복하기 위하여, 끊임없이 변화시키는 과정을 의미 한다[16].

스트레스대처방안의 척도는 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 스트레스대처방안 척도를 수정·보완한 김정희(1987)의 스트레스대처방안 검사지와 전경구 외 4인(1994)의 스트레스 대처척도를 정유미(2004)가 다시 수정·보완한 검사지를 활용하여 대처방안을 측정하였다. 이 질문지는 문제 중심적 대처, 사회적 지지 추구대처 대처, 정서 중심적 대처, 문제회피대처, 소망 사고적 대처를 측정하는 20문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)척도에 응답하도록 되어있다[17].

4) 수면의 질

수면의 질은 잠들거나 수면 유지의 어려움, 수면의 깊이, 꿈, 일어나기, 잠에서 깬 후 상태 및 일상생활에 미치는 영향 등 수면의 좋고 나쁨을 의미하는 것으로, 수면 단계들의 구성, 기간 및 종류와 수면에서 깨는 횟수를 의미한다[18].

본 연구에서는 Buysse 등(1989)이 개발한 자기보고식 척도 Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI)의 한국판 버전(Sohn, Kim, Lee, & Cho, 2012)을 이용하여 측정하였다. 이 도구는 총 19문항으로 주관적 수면의 질, 수면 잠복기, 수면 지속 시간, 수면의 효율성, 수면과 관련된 문제, 낮 동안의 기능 부진, 수면 약물 사용의 7개 하부영역으로 구성된다(Buysse et al.,1989). 각 영역별로 최저 0점에서 최고 3점의 점수를 가지며, 7개 영역 합산 총점은 최저 0점에서 최고 21점의 점수를 가진다[19]. 도구의 점수가 높을수록 수면의 질이 불량함을 의미하며, 불량한 수면군을 결정하는 기준점을 5점으로 제시하였다.

4. 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2022년 5월 10일부터 2022년 6월 10일까지이며, 임상실습 경험이 있는 4년제 간호대학 3, 4학년 학생을 대상으로 온라인 설문지를 이용하여 수집되었다. 대상자들이 구조화된 온라인 설문지를 작성하도록 하였으며, 총 50개의 설문지를 수집하여 연구에 사용하였다. 자료 수집은 평균 10~15분 정도 소요되었다.

5. 윤리적 고려

- 1) 설문지를 조사하기 전에 대상자에게 연구의 목적과 방법을 정확하게 설명하였다.
- 2) 설문지를 조사하기 전 대상자에게 사전 동의를 받았다.
- 3) 설문지 조사는 비밀 보장 및 개인정보를 보호함을 설명하였다.
- 4) 설문 중 자유의사 표현에 의한 연구 참여와 동의 철회가 가능하며, 중단하더라도 어떠한 불이익이 주어지지 않음을 설명하였다.
- 5) 이후 설문지는 연구가 종료된 후 정보보호를 위해 폐기하였다.
- 6) 설문이 모두 끝난 후에는 감사의 표시로 참여자에게 소정의 선물을 제공하였다.

6. 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 20.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 2) 대상자의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 차이는 t-test와 분산분석으로 분석하였으며, 사후 검정은 Scheffe' test를 시행하였다.
- 4) 대상자의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 간의 상관관계는 Pearson's Correlation Coefficients를 이용하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 총 50명이며 남성이 14%, 여성이 86%였다. 나이는 '25세 이하' 80%가 가장 많았고, 종교는 '없다' 66%가 가장 많았고, 건강 상태에 대한 인식은 '좋다' 42%, '보통이다' 42%, '좋지 않다' 18%이었고, 입학 동기는 '취업이 잘 되어서'가 40%로 가장 많았으며, '적성에 맞아서' 16%, '부모님 및 선생님의 권유' 16%, '간호사에 대한 좋은 이미지' 12%, '기타' 12%, '해외로 나가기 위해' 4% 순으로 나왔다. 간호학 전공에 대한 학과 만족도는 '보통이다'가 52%로 가장 많았고, '만족한다' 32%, '만족하지 않는다' 16%이었다. 임상실습 경험 횟수는 '5회 이상'이 90%, '5회 미만'이 10%로 나왔고, 취업을 원하는 기관의 유형은 '3차 종합병원'이 69%로 가장 많이 나왔으며, '2차 종합병원' 18%, '1차 종합병원' 1%, '공무원' 6%, '산업체' 2%, '기타' 6%이었다. 본인이 인지하고 있는 피로감 정도에서는 '상'이 88%로 가장 많이 나왔으며, '중' 12%, '하' 0%로 나타났다 <표 1>.

표 1. 대상자의 일반적 특성

특성	종류	n(%)
성별	여자	43(86.0)
	남자	7(14.0)
나이	25세 이하	40(80.0)
	26~30세	7(14.0)
	31세 이상	3(6.0)
종교	불교	3(6.0)
	기독교	8(16.0)
	천주교	6(12.0)
	없다	33(66.0)
건강상태	좋다	20(42.0)
	보통이다	21(42.0)
	좋지 않다	9(18.0)
입학동기	적성에 맞아서	8(16.0)
	취업이 잘 되어서	20(40.0)
	부모님 및 선생님의 권유	8(16.0)
	간호사에 대한 좋은 이미지	6(12.0)
	해외로 나가기 위해	2(4.0)
	기타	6(12.0)
학과 만족도	만족한다	16(32.0)
	보통이다	26(52.0)
	만족하지 않는다	8(16.0)
임상실습 경험	5회 이상	45(90.0)
	5회 미만	5(10.0)
취업을 원하는 기관의 유형	3차 종합병원	34(68.0)
	2차 종합병원	9(18.0)
	1차병원	0(0.0)
	공무원	3(6.0)
	산업체	1(2.0)
	기타	3(6.0)
본인이 인지하고 있는 피로감 정도	상	44(88.0)
	중	6(12.0)
	하	0(0.0)

2. 대상자의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 정도

간호대학생의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 정도는 <표 2>와 같다.

간호대학생의 임상실습 스트레스 점수는 2.93 ± 0.63 (5점 만점) 이었다. 하위 영역별로 살펴보면 실습교육 환경(3.42 ± 0.78), 실습 업무 부담(3.49 ± 0.57), 환자와의 갈등(2.93 ± 0.63), 바람직하지 못한 역할 모델(2.71 ± 0.83), 대인관계 갈등(2.36 ± 0.84) 순이다. 스트레스 대처 방법 점수는 3.10 ± 0.36 (5점 만점) 이었다. 하위 영역별로 살펴보면 소극적 대처 (3.09 ± 0.45), 적극적 대처(3.11 ± 0.37) 순이었고, 소극적 대처 방법에서 정서 중심 대처(3.21 ± 0.53), 소망적 사고 대처(2.98 ± 0.65) 순으로 나타났고, 적극적 대처 방법에서 문제 중심적 추구(3.46 ± 0.51), 사회적 지지 추구(2.75 ± 0.54)의 순으로 나타났다. 수면의 질에 대한 점수는 8.58 ± 2.31 (21점 만점) 이었다. 하위 영역별로 살펴보면 수면 시간 (2.8 ± 0.61), 주관적 수면의 질 (2.00 ± 0.90), 수면 잠복기(1.36 ± 1.12), 주간 기능 장애(1.26 ± 0.69), 수면 방해(0.86 ± 0.5), 평소의 수면 효율 (0.22 ± 0.68), 수면제 약물의 사용(0.08 ± 0.34) 순이고, 수면의 질을 분류한 결과 수면의 질이 좋지 않은 군 98%, 수면의 질이 좋은 군 2% 순으로 나타났다.

표 2. 대상자의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 정도

특성	종류	M	SD
임상실습 스트레스		2.93	.63
	실습교육환경	3.42	.78
	바람직하지 못한 역할모델	2.71	.83
	실습업무부담	3.49	.57
	대인관계 갈등	2.36	.84
	환자와의 갈등	2.93	.63
스트레스 대처방법		3.10	.36
	적극적 대처	3.11	.37
	문제중심적 대처	3.46	.51
	사회적지지 추구	2.75	.54
	소극적 대처	3.09	.45
	소망적 사고 대처	2.98	.65
	정서 중심 대처	3.21	.53
수면의 질		8.58	2.31
	주관적 수면의 질	2.00	.90
	수면 잠복기	1.36	1.12
	수면 시간	2.80	.61
	평소의 수면 효율	0.22	.68
	수면 방해	0.86	.50
	수면제 약물의 사용	0.08	.34
	주간 기능 장애	1.26	.69

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 정도 (N=50)

특성	구분	임상실습 스트레스			스트레스 대처			수면의 질		
		M(SD)	F/t	p	M(SD)	F/t	p	M(SD)	F/t	p
성별	여자	2.99(.63)	1.63	.110	3.09(.34)	-.497	.621	8.84(2.33)	2.01	.050
	남자	2.58(.52)			3.16(.49)			7.00(1.53)		
나이	25세 이하	2.92(.66)	.02	.978	3.08(.38)	.80	.456	8.30(2.20)	1.50	.235
	26~30세	2.96(.42)			3.12(.19)			9.71(3.04)		
	31세 이상	2.99(.77)	2.03	.123	3.35(.33)	1.04	.385	9.67(1.15)	.67	.572
종교	불교	3.75(.33)			2.98(.43)			10.33(1.15)		
	기독교	2.87(.63)			3.26(.31)			8.75(1.16)		
	천주교	2.75(.81)			2.94(.36)			8.67(3.27)		
	없다	2.90(.58)			3.10(.36)			8.36(2.41)		
건강상태	좋다 ^a	2.88(.67)	2.14	.129	3.14(.30)	.30	.744	7.65(1.73)	9.56	<.001
	보통이다 ^b	2.82(.54)			3.10(.41)			8.38(2.09)	a,b<c*	
	좋지 않다 ^c	3.31(.65)			3.03(.37)			11.11(2.32)		
입학동기	적성에 맞아서	2.77(.68)	1.05	.399	3.24(.26)	.85	.525	9.00(2.51)	1.41	.240
	취업이 잘 되어서	2.89(.57)			3.04(.39)			9.10(2.20)		
	부모님 및 선생님의 권유	2.89(.57)			3.06(.16)			7.63(1.60)		
	간호사에 대한 좋은 이미지	2.94(.86)			2.98(.30)			7.50(2.95)		
	해외로 나가기 위해	2.56(.15)			3.08(.81)			11.00(2.83)		
	기타	3.44(.61)			3.30(.48)			7.83(2.04)		
	기타	3.44(.61)			3.30(.48)			7.83(2.04)		
학과 만족도	만족한다 ^a	2.59(.62)	4.16	.022	3.07(.37)	4.98	.011	7.75(2.35)	3.05	.057
	보통이다 ^b	3.06(.58)	a<b<c*		3.22(.33)	a<b<c*		8.62(2.19)		
	만족하지 않는다 ^c	3.20(.58)			2.80(.28)			10.13(2.03)		
임상실습 경험 횟수	5회 이상	3.08(.82)	.54	.592	3.24(.44)	.91	.368	10.00(1.87)	1.46	.150
	5회 미만	2.91(.61)			3.09(.35)			8.42(2.32)		
취업을 원하는 기관의 유형	3차 종합병원	2.92(.66)	1.405	.393	3.14(.38)	1.22	.316	8.26(2.29)	1.79	.147
	2차 종합병원	3.19(.44)			3.03(.29)			9.89(1.76)		
	공무원	2.52(.44)			2.60(.14)			6.00(1.41)		
	산업체	3.02(1.03)			3.15(.21)			9.00(2.83)		
	기타	2.46(.51)			3.15(.38)			9.67(3.06)		
본인이 인지하는 피로감 정도	상	3.01(.60)	2.89	.013	3.12(.33)	.52	.623	8.68(2.15)	.84	.405
	중	2.34(.58)			2.99(.57)			7.83(3.43)		

*사후검증 : Scheffe test

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 정도

대상자의 일반적 특성에 따른 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 정도는 <표 3> 와 같다. 일반적 특성에 따른 임상실습 스트레스 정도에서는 학과 만족도(F=4.16, p=.022), 본인이 인지하고 있는 피로감(t=2.89, p=.013)에 따라 유의한 차이가 있었다. 그 내용을 살펴보면, 학과를 만족하지 않는 균일수

록 임상실습 스트레스 점수가 높게 나타났고 본인이 인지하고 있는 피로감의 정도가 '상'이라고 답한 군이 '중'이라고 답한 군보다 임상실습 스트레스 정도가 더 높은 것으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 스트레스 대처 정도에서는 학과 만족도(F=4.98, p=.011)에 따라 유의한 차이가 나타났다. 그 내용을 살펴보면 학과 만족도가 '만족하지 않는다'라고 답한 군이 학과 만족도를 '만족한다', '보통이다'라고 답한 군보다 스트레스 대처 정도가 높은 것으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 수면의 질 정도에서는 건강 상태(F=9.56, p<.001)에 따라 유의한 차이가 있었다. 그 내용을 살펴보면, 건강 상태가 '좋지 않다'라고 답한 군이 건강 상태가 '좋다', '보통이다'라고 답한 군보다 수면의 질 점수가 높게 나타났다. 즉, 건강 상태의 정도가 좋지 않을수록 수면의 질이 낮은 것으로 나타났다.

4. 대상자의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질의 상관관계

간호대학생의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처 및 수면의 질 간의 상관관계를 분석한 결과, 임상실습 스트레스는 스트레스 대처와 유의하지 않음을 보였고, 수면의 질(r=.33, p<.05) 과는 유의한 순 상관관계를 보였다. 또한 스트레스 대처와 수면의 질 간에는 유의하지 않은 결과를 보였다. 따라서 수면의 질이 낮을수록 임상실습 스트레스는 높은 것으로 나타났다.<표 4>

표 4. 대상자의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처 및 수면의 질 간의 상관관계

	임상실습 스트레스	임상실습 스트레스					스트레스 대처	스트레스 대처		수면의 질	수면의 질						
		①	②	③	④	⑤		⑥	⑦		⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
임상실습스트레스	1.00																
① 실습교육환경	.74**	1.00															
② 바람직하지 못한 역할모델	.87**	.58**	1.00														
③ 실습업무부담	.60**	.38**	.52**	1.00													
④ 대인관계 갈등	.74**	.45**	.49**	.22	1.00												
⑤ 환자와의 갈등	.74**	.45**	.49**	.22	1.00**	1.00											
스트레스 대처	-.07	-.11	-.10	-.11	.07	.07	1.00										
⑥ 적극적 대처	-.19	-.20	-.23	-.23	.04	.04	.85**	1.00									
⑦ 소극적 대처	.04	-.01	.03	.01	.07	.07	.90**	.54**	1.00								
수면의 질	.33*	.34*	.30*	.33*	-.01	-.01	-.21	-.14	-.22	1.00							
⑧ 주관적 수면의 질	.28*	.28	.33*	.13	.11	.11	-.12	-.18	-.04	.41**	1.00						
⑨ 수면 잠복기	.32*	.42**	.31*	.35	-.10	-.10	-.06	-.02	-.08	.77**	.02	1.00					
⑩ 수면 시간	-.14	-.11	-.14	-.07	-.10	-.10	-.25	-.10	-.32*	.17	.15	-.19	1.00				
⑪ 평소의 수면 효율	-.20	-.16	-.12	-.02	-.36*	-.36*	-.08	.07	-.18	.53**	-.10	.43**	.01	1.00			
⑫수면 방해	.22	.09	.14	.12	.08	.08	.09	.06	.10	.39**	-.14	.46**	-.10	.09	1.00		
⑬ 수면제 약물의 사용	.05	.03	-.05	.16	.10	.10	.20	.08	.26	.07	-.20	-.02	-.12	-.08	.19	1.00	
⑭ 주간 기능 장애	.35*	.28	.26	.28*	.31*	.31*	-.34*	-.27	-.32*	.58**	.20	.35*	-.07	.18	-.07	.08	1.00

*p<.05, **p<.01

논의

본 연구는 간호 대학생의 일반적 특성, 스트레스 대처 방식, 수면의 질이 임상실습 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 알아보고자 하였다.

대상자의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질 정도가 어떠한지 살펴보았다. 임상실습 스트레스의 평균 점수는 2.93(5점 만점)으로 나타났다. 동일한 도구로 사용하여 간호대학생을 대상으로 한 김혜정(2021)과 유사한 결과를 보였다. 이는 실습 업무 부담이 높은 스트레스를 경험하는 것으로 보인다. 임상실습 중 지나치게 많은 업무가 부과되며, 간호 학생으로서 하지 않아도 될 비교육적인 업무가 부과되며 또한 학생들에게 실습 과제가 지나치게 많이 부과로 인한 평가의 부담이 작용한 것으로 그 이유를 찾아볼 수 있다[22]. 스트레스 대처 방법은 3.10(5점 만점)으로 나타났다. 광도규(2015) 측정한 도구를 간호 학생에 맞게 변경했을 때 적극적 대처와 소극적 대처 중 적극적 대처가 더 높게 측정되었다. 적극적 대처 중 문제 중심적 대처 3.46, 사회적 지지 추구 2.75 순으로 높았으며, 소극적 대처 중 정서 중심 대처 3.21, 소망적 사고 대처 2.98 순으로 높게 측정되었다.

본 연구의 대상자들은 사건이나 상황을 해석할 때, 소극적 대처 보다 적극적 대처로 문제 중심적 대처로 최우선적으로 사용하고 있었다. 이는 간호 학생의 임상실습 대처 방식은 적극적 방식을 사용하는 것이 바람직하다[23]. 수면의 질은 8.58(21점 만점)으로 나타났다. 수면의 질이 좋지 않은 군 98%, 수면의 질이 좋은 군 2%로 보았을 때 간호대학생의 수면의 질은 좋은 것을 알 수 있다. 간호대학생의 많은 학업량, 수업과 실습의 병행 등으로 수면에 방해를 받았을 것으로 보인다. 그러므로 간호 대학생이 양호한 수면의 질을 유지할 수 있도록 수면 건강에 대한 교육 및 중재 방안이 필요하다고 본다[24].

일반적 특성에 따른 임상실습 스트레스는 학과 만족도와 본인이 인지하고 있는 피로감에 따라 유의한 차이가 있었다. 즉 학과를 만족하지 않는 군이 임상실습 스트레스가 높았고, 본인이 인지하고 있는 피로감 정도가 상이라고 느끼는 군이 임상실습 스트레스 점수가 높았다. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처 정도는 학과 만족도에 따라 유의한 차이를 보였다. 즉 학과 만족도가 보통이라고 답한 군이 스트레스 대처 점수가 높게 나타났다. 수면의 질 정도는 건강 상태에 따라 유의한 차이가 있었다. 즉 건강 상태가 좋지 않다고 답한 군이 수면의 질 점수가 높게 나타났다. 건강 상태가 좋지 않을수록 수면의 질이 낮게 측정된 점에서 이 연구에서 스트레스가 수면의 질에 영향을 주었으므로, 본 연구결과를 토대로 간호대학생의 임상실습 스트레스를 감소시키고 수면의 질을 향상시켜 임상실습 스트레스를 감소시킬 수 있는 다양한 프로그램 개발 연구와 효과에 대한 평가를 위한 연구가 계속되어야 할 것이다[25].

간호대학생의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질의 상관관계를 검증한 결과 임상실습 스트레스와 ① 실습교육 환경($r=.74, p<.01$), ② 바람직하지 못한 역할 모델($r=.87, p<.01$), ③ 실습 업무 부담($r=.60, p<.01$), ④ 대인관계 갈등($r=.74, p<.01$), ⑤ 환자와의 갈등($r=.74, p<.01$)은 유의하다. 임상실습 스트레스와 스트레스 대처는 유의하지 않음을 보였다. 스트레스 대처와 적극적 대처, 소극적 대처는 영향을 미치지 않는다.

임상실습 스트레스와 수면의 질($r=.33, p<.05$)은 유의한 순 상관관계를 보였다. 임상적 스트레스와 ⑧ 주관적 수면의 질($r=.28, p<.01$), ⑨ 수면기 잠복기($r=.32, p<.01$), ⑭ 주간 기능장애($r=.35, p<.01$)는 유의하다. 임상실습 스트레스와 ⑩ 수면시간, ⑪ 평소의 수면 효율, ⑫ 수면방해, ⑬ 수면제 약물의 사용은 영향을 미치지 않는다. 스트레스 대처와 수면의 질 간에는 유의하지 않음을 보였다.

수면의 질과 ⑧ 주관적 수면의 질($r=.41, p<.01$), ⑨ 수면 잠복기($r=.77, p<.01$), ⑪ 평소의 수면 효율(.53, $p<.01$), ⑫ 수면방해 ($r=.39, p<.01$), ⑭ 주간 기능장애($r=.58, p<.01$)은 유의하다. ⑩ 수면시간, ⑬ 수면제 약물의 사용은 수면의 질에 영향을 미치지 않는다.

간호대학생의 임상실습 스트레스, 스트레스 대처, 수면의 질의 상관관계를 검증한 결과 임상실습 스트레스와 스트레스 대처는 유의하지 않음을 보였고, 임상실습 스트레스와 수면의 질 간에는 유의한 순 상

관관계를 보였다. 스트레스 대처와 수면의 질 간에는 유의하지 않음을 보였다. 이는 수면의 질이 낮을수록 임상실습 스트레스는 높은 것으로 나타났다. 임상실습 스트레스가 수면의 질 향상이 중요함을 강조한 연구 결과는 본 연구를 뒷받침한다[26]. 스트레스를 관리할 수 있는 프로그램을 대학 또는 과 단위로 제공하여 향후 임상실습 중 스트레스로 인해 발생할 수 있는 수면장애를 예방할 수 있는 수면 관련 교육이 필요하고, 간호대학생의 수면의 질에 대한 다양한 간호 연구는 필요하다고 사료된다[26].

결론

본 연구는 총 50명의 간호 대학생 대상으로 2022년 5월 10일부터 2022년 6월 10일까지 임상실습 경험이 있는 4년제 간호대학 3, 4학년을 대상으로 온라인 설문지를 이용하여 임상실습 스트레스에 영향을 미치는 요인에 대해 알아보기 위해 시행되었다. 간호대학생의 일반적 특성, 스트레스 대처 방식, 수면의 질 간의 정도와 관계를 확인하고 임상실습 스트레스에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 상관관계연구이다. 연구 결과 간호대학생의 임상실습 스트레스는 실습 업무 부담, 실습 교육 환경, 환자와의 갈등, 바람직하지 못한 역할 모델, 대인관계 갈등 순으로 나타났고, 임상실습 스트레스와 스트레스 대처는 유의하지 않음을 보였으며, 임상실습 스트레스와 수면의 질 간에는 유의한 순 상관관계를 갖는 것으로 확인되었다. 이는 수면의 질이 낮을수록 임상실습 스트레스는 높은 것으로 나타났다.

본 연구 결과 토대로 간호대학생의 스트레스 대처 방식, 수면의 질이 임상실습 스트레스에 어떠한 영향을 미치는 요인을 파악하는 연구가 필요하다. 간호대학생의 임상실습 스트레스를 감소시키고 수면의 질을 향상시켜 임상실습 스트레스를 감소시킬 수 있는 많은 프로그램 연구와 그 효과에 대한 평가를 하기 위해 추후 많은 간호 학생들을 대상으로 반복 연구가 계속되어야 할 것이다.

이를 위해서는 학교 차원의 적극적인 지원과 효과적인 프로그램 개발이 요구된다. 본 연구 결과는 간호 대학생이 임상실습 스트레스를 줄이고 수면의 질을 높일 수 있는 프로그램 개발에도 중요한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

참고문헌

- [1] 이순희, 김신정 (2012). 대학생이 지각하는 스트레스와 우울 및 자아존중감. 한국보건간호학회지, 26(3), 453-464.
- [2] 통계청 (2014). OECD Healthdata. 2014주요지표 분석
- [3] 김희승, 박현애, 오미정.(1998).뇌혈관질환 환자를 돌보는 가족원의 신체증상과 스트레스.대한간호과학회지,28(3),695-704.
- [4] 김화선. 노인숙. 홍지명. (2018). 대학생의 스트레스 대처방식과 대인관계능력의 관계. 인문사회 21, 9(5): 777-786
- [5] 황성자. (2006). 간호대학생들의 임상실습 스트레스, 자기효능감 및 자아존중감과의 관계. 한국간호교육학회지, 12(2), 205-213.
- [6] 박현주, 장인순.(2010).일 간호대학생의 스트레스, 우울, 대처방법과 임상실습 만족도.한국간호교육학회지,16(1),14-23.
- [7] Beck, D. L., & Srivastava, R. (1991). Perceived level and sources of stress in baccalaureate nursing students. Journal of Nursing Education, 30(3), pp. 127-133.

- [8] 김순례, 이종은.(2005).간호대학생들의 임상실습 스트레스, 대처방식 및 자아존중감과의 관계.한국간호교육학회지,11(1),98-106.
- [9] David, B., Elizabeth, W. and Rachel, R, "Tied to the job: Affective and relational components of nurse retention," *Journal of Health Services Research & Policy*, Vol.12, Suppl 1, pp.46-51, 2007.
- [10] 박혜원, & 이지은. (2016). 간호대학생의 대인관계, 임상실습 스트레스 및 임상실습 만족도 간의 관계. 한국산학기술학회 논문지, 17(2), 147-155.
- [11] A.C. Billings, R.H. Moos(1984), Coping, Stress and Social Resources among Adults with Unipolar Depression, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.46;877-891.
- [12] 윤주희 (2016). 간호대학생의 임상실습스트레스 영향요인. 석사학위논문 아주대학교. 수원.
- [13] R.S. Lazarus, S. Folkman(1984), Stress, Appraisal and Coping, Springer Pub, pp.141-180.
- [14] M.J. Oh(2000), A Factor Analysis of the Perspectives on the Coping Strategies about Practical Stress in Nursing Student, *Child Health Nursing Research*, Vol.6(3);423-436.
- [15] 이지원, 어용숙. (2013). 간호대학생의 임상실습 스트레스와 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향. 보건의료산업학회지, 7(2), 125-134.
- [16] 김선양,김태희,홍소현,박진주,전아영,김현주. (2017). 간호대학생의 감성지능, 자아탄력성, 스트레스 대처방식 및 임상실습스트레스의 관계. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 7(12), 577-592. DOI: <http://dx.doi.org/10.14257/ajmahs.2017.12.34>
- [17] 광도규. (2015). 스포츠강사의 역할스트레스와 스트레스대처 및 직무탈진의 관계, 스포츠와 해양문화 5권 2호, 11-27.
- [18] 한금선, 박은영, 박영희, 임희수, 이은미, 김린, 안덕선 and 강현철. (2011). 임상간호사의 수면의 질에 영향을 미치는 요인. 정신간호학회지, 20(2), 121-131.
- [19] 신승화, 김수현. (2020). 한국어판 피츠버그 수면의 질 지수(PSQI-K) 도구의 신뢰도와 타당도 검증. 융합정보논문지(구 중소기업융합학회논문지), 10(11), 148-155. DOI : <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.11.148>
- [20] 황성자.(2006).간호대학생들의 임상실습 스트레스, 자기효능감 및 자아존중감과의 관계.한국간호교육학회지,12(2),205-213.
- [21] 김혜정.(2021).간호대학생의 임상실습스트레스와 실습소진의 관계: 회복탄력성의 매개효과.서울사이버대학교 상담심리대학원 석사학위논문
- [22] 정혜선 (2017) 간호학생의 학업스트레스 영향요인: 공감의 하위영역, 자아탄력성, 스트레스 대처방식을 중심으로, 한국콘텐츠학회, 17(4), 256~266
- [23] 정경순, 박의정 (2017) 간호대학생의 생활스트레스, 수면의 질 정신건강간의 관계, 대한통합의학회, 5(4), 67~76
- [24] 정선희, 박종(2013) 대학생의 생활 스트레스가 수면장애에 미치는 영향, 351
- [25] 김경희, 윤희상 (2013) 간호대학생과 일반대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인 정신간호학회지 22 (4) 326-328
- [26] 양야기 (2018) 간호대학생의 피로와 임상실습 스트레스의 관계에서 의사소통 능력의 매개효과, 기본간호학회지 25 (1) 62-66