



# 자아탄력성, 학업 스트레스가 간호대학생의 우울에 미치는 영향

최희정<sup>1)</sup> · 민자경<sup>2)</sup> · 곽은주<sup>3)</sup> · 심미옥<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>진국대학교 간호학과 교수, <sup>2)</sup>삼성서울병원 임상간호학연구소 간호임상교수, <sup>3)</sup>충북대학교 간호학과 강사

## The Impacts of Ego-resilience and Academic stress on Depression among Nursing Students

Choi, Heejung<sup>1)</sup> · Min, Ja Kyung<sup>2)</sup> · Kwak, Eunju<sup>3)</sup> · Shim, Mi-Ock<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Professor, Department of Nursing, Konkuk University, Chungju

<sup>2)</sup>Clinical Professor, Research Institute for Clinical Nursing Science, Samsung Medical Center, Seoul

<sup>3)</sup>Lecturer, Department of Nursing, Chungbuk National University, Cheongju, Korea

**Purpose:** This descriptive study investigated the impacts of ego-resilience and academic stress on depression among nursing students. **Methods:** We recruited a total of 191 nursing students at C University located in C city through convenience sampling. Online data collection was conducted from August 22 to September 4, 2021. Data were analyzed using multiple regression analysis. **Results:** The results showed academic stress ( $\beta = .45, p < .001$ ) and ego-resilience ( $\beta = -.14, p = .029$ ) significantly affected on depression and explained 32.7% of depression of nursing student. **Conclusion:** To control nursing students' depression, it may need to develop programs enhancing ego-resilience and controlling academic stress and test the effect.

**Key Words:** Students nursing; Ego-resilience; Academic stress; Depression

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

노인 및 중증 환자 간호에 대한 사회적 요구가 높아져 간호사를 양성하는 간호대학은 급증하였고, 간호대학생의 수는 증가하였다. 간호대학생의 경우, 필수 전문지식과 임상실무 능력을 갖추기 위한 엄격한 교육과정과 임상실습을 병행하면서 전공이론의 과중한 학습량을 감당해야 하는 점, 그리고 간호사국가시험을 대비해야 하는 부담 등으로 상대적으로 더 높은 스트레스를 경험한다(Reeve, Shumaker, Yearwood, Crowell, & Riley, 2013). 또한 간호대학생이 타 전공 대학생보다 낮은 취업 스트레스를 나타내는 것과는 달리 학업 스트레스는 간호대학생이 상대적으로 더 높았는데(Yoo, 2019), 동일한 보건의료

의 의학과 학생들보다 학업 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다(Cho, Hwang, & Park, 2015). 지나친 학업 스트레스는 학습부진뿐만 아니라 우울 증상을 유발하거나(Noh et al., 2015; Son, Choi, & Song, 2010), 신체건강에 부정적 영향을 미칠 수도 있으며(Park, Choi, Lee, & Park, 2014), 학업 스트레스가 과다한 경우 학업 포기로 이어질 수도 있다(Shin, 2016). 외국의 경우 이미 많은 연구자들이 대학생의 정신건강 문제와 학업 스트레스와의 연관성을 보고하면서(Storrie, Ahern, & Tuckett, 2010) 이러한 문제가 학생들이 학업을 마치지 못하는 주요 원인으로 작용한다고 하였다(Mcdermott et al., 2020). 이렇듯 학업 스트레스는 간호대학생의 우울이나 학업 완수에 영향을 미치므로 간호대학생에게 우선순위가 높은 건강문제이며(Kim & Kim, 2011), 간호대학생 중 우울을 경험하는 경우가 약 34%에 달하므로(Tung, Lo, Ho, & Tam, 2018) 이에 대한 심도 있는

**주요어:** 간호대학생, 자아탄력성, 학업 스트레스, 우울

**Corresponding author:** Min, Ja Kyung <https://orcid.org/0000-0003-2191-3522>

Research Institute for Clinical Nursing Science, Samsung Medical Center, 81 Irwon-ro, Gangnam-gu, Seoul 06351, Korea.

Tel: +82-2-2148-9757, Fax: +82-2-2148-9949, E-mail: mjkmind@naver.com

**Received:** Nov 16, 2021 / **Revised:** Dec 2, 2021 / **Accepted:** Dec 2, 2021

이해와 관리가 필요하다.

자아탄력성은 상황적 요구나 스트레스가 많은 환경에서 경험하는 스트레스 수준을 완화하고 효과적으로 적응하는 것을 돕고 문제 해결 과정에서 변화되고 습득되는 역동적 과정으로 비판적 사고와 더불어 학습이나 교육에서 전략적으로 증진되는 적극적인 개념이다(Block & Kremen, 1996). 그동안 자아탄력성은 간호대학생의 대학생활 적응이나 만족 및 삶의 질에 대한 주요 선행요인임이 보고되었고, 간호대학생의 우울에도 유의미한 영향을 주었다는 보고가 있다(Lee & Jang, 2018; Mcdermott et al., 2020). 그러나 간호대학생의 우울에 대한 자아탄력성 영향에 대한 연구는 아직 제한되었으며 일관된 결과도 나타내지는 못하였다. 한편 대학생(Choi & Lee, 2014) 혹은 간호대학생(Shin, 2016)을 대상으로 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과를 검증하는 연구들이 이루어졌으나 자아탄력성의 스트레스 완충에 대한 일관된 결과를 얻지는 못하였다.

간호대학생의 우울은 향후 사회에서 필요한 건강한 전문인으로 역할을 하기 위해서 반드시 관리가 필요한데, 이를 위해서는 간호대학생에게 특별히 높았던 학업 스트레스와 이러한 학업 스트레스의 완충을 기대하는 자아탄력성 개념이 주요한 선행요인으로 포함되어야 한다고 생각한다. 그러나 선행연구를 고찰한 결과 학업 스트레스의 우울에 대한 영향과는 달리 자아탄력성은 우울의 선행요인으로 고려하거나, 학업 스트레스와 자아탄력성을 동시에 우울의 선행요인으로 분석한 연구는 부족한 편이다. 이에 본 연구에서는 간호대학생의 우울에 미치는 학업 스트레스와 자아탄력성의 영향을 파악하고자 하였다. 이는 간호대학생의 우울 관리를 돕기 위한 중재를 개발의 기초자료로 활용될 것이며 나아가 간호대학생의 안녕과 성장에 기여할 것으로 기대한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 자아탄력성, 학업 스트레스가 간호대학생의 우울에 미치는 영향을 알아보기 위한 상관관계 연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구대상자는 연구자의 편의표출에 의해 C시 소재 일개 대학의 간호학과를 다니고 있는 학생들을 대상으로 하였다. 연

구대상자 수는 표본 수 산출 프로그램 G\*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 계산하였다. 회귀분석을 기준으로 유의수준( $\alpha$ ) .05, 검정력 .95, 중간정도의 효과크기 .15, 예측변인수 10개(일반적 특성 8개, 독립변수 2개)로 설정하여 계산하였을 때, 최소 표본크기는 172로 산출되었으며, 최종 분석에 포함된 자료는 191명으로부터 수집한 것이었다.

## 3. 연구도구

### 1) 자아탄력성

자아탄력성은 환경이 요구하는 특성의 기능으로서 자아를 과소 통제하거나 과대 통제하는 방향으로 조절하는 개인의 역동적인 능력으로, 본 연구에서 자아탄력성은 Block과 Kremen (1996)이 개발한 자아탄력성 척도(Ego Resilience Scale, ER)를 Yoo와 Shim (2002)이 변안하고 수정·보완한 도구를 사용하였다. 본 척도는 14개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대한 반응양식은 4점 척도로 '전혀 아니다'의 1점부터 '매우 그렇다'의 4점까지 반응하도록 구성되어 있다. 본 척도의 점수가 높을수록 간호학생의 자아탄력성이 높은 것으로 해석하였다. Yoo와 Shim (2002)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .67이었고, 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

### 2) 학업 스트레스

학업 스트레스는 Oh와 Cheon (1994)이 개발하고 대학생에 맞게 Lee (2014)가 재구성한 도구로 측정하였다. 본 척도는 42개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대한 반응양식은 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다'의 1점부터 '매우 그렇다'의 5점까지 반응하도록 구성되어 있다. 본 척도의 점수가 높을수록 간호학생의 학업 스트레스 수준이 높은 것이다. Lee (2014)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였고, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

### 3) 우울

본 연구에서 우울 척도 도구는 미국정신보건연구원에서 개발한 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Radloff, 1977)를 Chon, Choi와 Yang (2001)이 통합적 한국판 CES-D로 개발한 것을 이용했다. 본 척도는 20개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대한 반응양식은 4점 척도로 '극히 드물다'의 1점부터 '거의 항상'의 4점까지 반응하도록 구성되어 있다. 본 척도의 점수가 높을수록 우울이 높은 것이다. Chon 등(2001)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는

.91이었고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

#### 4. 자료수집

자료수집은 2021년 8월 22일부터 9월 4일까지 이루어졌다. 연구자 보조원이 연구목적 등 절차를 설명한 후 학생들이 운영하는 Google 계정을 통해 온라인 설문에 자발적인 참여를 요청하였다. 학생들이 운영하는 계정에는 이 외에도 대학 내 다양한 주제의 온라인 설문조사가 빈번히 이루어지고 있었다. 응답에 걸리는 시간은 약 10분 정도이었고, 설문조사 참여를 독려하기 위해 응답 후 소정의 상품을 제공하였다. 191명이 자발적으로 응답하여 이를 최종 자료분석에 이용하였다.

#### 5. 자료분석

수집된 자료는 연구목적에 따라 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도분석과 백분율로 분석하였다.
- 대상자의 자아탄력성, 학업 스트레스, 우울은 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 independent t-test, one-way ANOVA, Scheffé 사후 분석을 하였다.
- 대상자의 자아탄력성, 학업 스트레스, 우울 간의 상관관계는 Pearson 상관계수로 분석하였다.
- 간호대학생의 우울에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석(multiple regression analysis)으로 분석하였다.

#### 6. 윤리적 고려

설문조사 시에 연구의 필요성과 목적 및 연구방법, 소요시간, 연구에 참여하는 도중 중도에 탈락할 가능성, 자발적인 참여, 연구참여 시 이익과 불이익에 관한 내용, 개인정보의 관리와 비밀보장 안내에 대한 설명을 연구설문지 앞부분에 포함하였고, 연구 관련 문의 시 연구자의 연락처를 기술한 설명문을 표기하였다. 온라인상 상기 언급한 내용을 이해하고 동의하는 자에 한해 설문 진행을 하도록 하였고, 동의한 자들의 설문지만 자료분석에 활용되었다. 연구에 동의한 후에도 원치 않을 시는 언제든지 연구참여를 중단할 수 있고, 그에 따른 불이익이 없고 연구참여 대상자의 개인정보는 철저히 보장되며, 수집된 자료는 해당 연구에만 사용된다는 것을 설명하였다. 연구참여를 독려하기 위해 소정의 상품을 전체에게 미리 제공하였고, 설문에

참여한 자를 따로 파악하지 않았다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성으로 성별은 여학생이 88.0%(168명)으로 많았으며, 학년은 3학년 48.7%(93명), 1학년 20.4%(39명), 4학년 15.7%(30명), 2학년 15.2%(29명) 순이었다. 종교가 없는 경우는 61.3%(117명), 기독교 24.6%(47명), 천주교는 8.9%(17명), 불교 5.2%(10명)이었다. 지난 학기 학업성적은 3.5~4.0 미만 39.8%(76명), 4.0 이상 29.3%(56명), 3.0~3.5 미만 23.6%(45명), 3.0 미만 7.3%(14명) 순이었다. 전공만족도는 만족 59.7%(114명), 보통 36.6%(70명), 불만족 3.7%(7명) 순이었다. 동거가족은 부모와 거주 47.6%(91명), 홀로 사취 47.1%(90명), 형제자매 거주 3.7%(7명), 기타 1.6%(3명) 순이었다. 임상실습경험의 기간은 1학기 미만 64.4%(123명), 2~3학기 미만 22%(42명), 3~4학기 미만 6.8%(13명), 4학기 이상 6.8%(13명) 순이었다. Social Networking Service (SNS) 사용여부는 사용함 66.5%(127명), 사용하지 않음 33.5%(64명) 순이었다(Table 1).

### 2. 자아탄력성, 학업 스트레스, 우울 정도

대상자의 자아탄력성의 평균은 4점 만점에  $2.75 \pm 0.44$ 점이었고, 학업 스트레스 평균은 5점 만점에  $2.64 \pm 0.47$ 점이었으며, 우울의 평균은 4점 만점에  $1.60 \pm 0.51$ 점이었다(Table 2).

### 3. 일반적 특성에 따른 우울 차이

우울 정도는 학년( $F=2.80, p=.042$ ), 동거가족( $t=2.59, p=0.01$ ), 전공만족도( $F=7.95, p=.004$ ), SNS사용여부( $t=2.25, p=.026$ )에서 유의한 차이를 보였다. 사후 분석결과 전공에 불만족하거나 보통인 경우가 전공에 만족하는 경우보다 우울이 높게 나타났다, SNS 사용을 하는 경우가 사용하지 않는 경우보다 우울이 높게 나타났다(Table 3).

### 4. 자아탄력성, 학업 스트레스와 우울 간의 상관관계

우울은 자아탄력성과 유의한 음의 상관관계가 있었고( $r=-.25, p=.001$ ) 학업 스트레스와 유의한 양의 상관관계가 있었다( $r=$

**Table 1.** General Characteristics of Participants (N=191)

Characteristics	Categories	n (%)
Sex	Male	23 (12.0)
	Female	168 (88.0)
School year	Freshman	39 (20.4)
	Sophomore	29 (15.2)
	Junior	93 (48.7)
	Senior	30 (15.7)
Religion	Christianity	47 (24.6)
	Buddhism	10 (5.2)
	Catholicism	17 (8.9)
	No	117 (61.3)
Last semester GPA (out of 4.5)	< 3.0	14 (7.3)
	3.0~< 3.5	45 (23.6)
	3.5~< 4.0	76 (39.8)
	≥ 4.0	56 (29.3)
Major satisfaction	Satisfied	114 (59.7)
	Average	70 (36.6)
	Unsatisfied	7 (3.7)
Living with	Parent	91 (47.6)
	Alone	90 (47.1)
	Brothers or sisters	7 (3.7)
	Etc	3 (1.6)
Clinical practice period (semester)	None or 1	123 (64.4)
	2	42 (22.0)
	3	13 (6.8)
	4	13 (6.8)
SNS use	Yes	127 (66.5)
	No	64 (33.5)

GPA=Grade Point Average.

**Table 2.** Ego-resilience, Academic Stress and Depression (N=191)

Variables (Scale)	M±SD	Min	Max
Ego-resilience (1~4)	2.75±0.44	1.00	4.00
Academic stress (1~5)	2.64±0.47	1.00	3.90
Depression (1~4)	1.60±0.44	1.00	4.00

.53,  $p < .001$ ). 자아탄력성은 학업 스트레스와 통계적으로 유의한 음의 상관을 보였다( $r = -.17, p = .020$ )(Table 4).

### 5. 우울에 영향을 미치는 요인

일반적 특성 중 우울에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 확인된 변수인 학년과 동거가족, 전공만족도 및 SNS사용을 더미변수로 전환하여 독립변수로 투입하였고, 자아탄력성과 학업 스트레스를 독립변수로 투입하여 다중회귀분석을 하였

다. 회귀분석의 가정을 검정한 결과, Durbin-Watson 통계량은 1.894로 2에 근접해 인접한 오차항의 자기 상관성 문제가 없음을 확인하였고, 공차 한계는 .65~.67로 0.1 이상이었으며, 분산팽창인자(VIF)는 1.49~1.53로 기준치인 10 이하로 나타나 모든 독립변수의 다중공선성 문제는 없는 것으로 검토되었다.

다중회귀분석 결과 회귀모형은 유의하였으며( $F = 9.38, p < .001$ ), 학업 스트레스( $\beta = .45, p < .001$ )와 자아탄력성( $\beta = -.14, p = .029$ )이 간호학생의 우울을 32.7 % 설명하는 것으로 나타났다. 간호학생의 우울에 가장 영향을 많이 미치는 변인은 학업 스트레스였으며, 자아탄력성이 낮을수록 간호학생의 우울은 높아지는 것으로 나타났다(Table 5).

## 논 의

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성, 학업 스트레스 및 우울의 관계를 알아보고, 자아탄력성과 학업 스트레스가 우울에 미치는 영향을 파악하여 우울에 대한 적절한 중재 프로그램을 마련하기 위한 기초 자료를 제공하고자 시도되었다. 연구결과에 따른 주요 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

간호대학생의 우울의 평균은 1.60점(4점 만점)으로 기존 간호대학생을 대상으로 4점 만점 척도로 측정된 결과 1.99점(Shin, 2016), 1.81점(Park & Kim, 2014)을 나타낸 연구결과보다 약간 낮은 점수를 보였다. 학업 스트레스 역시 측정도구와 점수화 방법이 달라서 선행연구결과와 직접 비교 및 유의미성을 확인하기는 어렵지만 간호대학생을 대상으로 5점 만점에 2.75점(Shin, 2016), 10점 만점에 6.96점(Cho et al., 2015)으로 보고한 선행연구의 결과보다 낮은 점수를 나타냈다. 현재 coronavirus disease 2019 (COVID-19) 팬데믹 상황으로 인한 교육환경과 사회환경의 급격한 변화로 인해 간호대학생의 학업 스트레스와 우울이 증가할 것으로 생각하였으나, 본 연구결과에서 간호대학생의 학업 스트레스 및 우울 점수가 COVID-19 팬데믹 상황 이전에 수행된 선행연구결과보다 더 높게 나타나지는 않았다. 이는 연구대상자의 차이 때문일 가능성과 함께 팬데믹 상황이 1년 이상 지속되어 이에 적응하였을 가능성도 있겠다.

본 연구에서 학업 스트레스와 자아탄력성은 모두 간호대학생이 지각하는 우울에 대한 예측요인이었다. 이는 대학생 및 간호대학생을 대상으로 하여 학업 스트레스가 우울에 유의한 영향을 미친다고 보고한 국내외 선행연구(Shin, 2016; Storrie et al., 2010)를 지지하는 것이다. 또한 자아탄력성이 우울증과 같은 정



**Table 3.** Differences in Depression according to General Characteristics

(N=191)

Characteristics	Categories	Depression		
		M±SD	t or F (p)	Sheffé
Sex	Male	1.57±0.52	-0.34 (.736)	
	Female	1.60±0.51		
School year	Freshman	1.67±0.59	2.79 (.042)	n/a
	Sophomore	1.79±0.59		
	Junior	1.56±0.48		
	Senior	1.45±0.33		
Religion	Christianity	1.64±0.55	0.71 (.547)	
	Buddhism	1.53±0.39		
	Catholicism	1.44±0.35		
	No	1.61±0.52		
Last semester GPA (out of 4.5)	< 3.0	1.83±0.61	1.66 (.178)	
	3.0~< 3.5	1.67±0.54		
	3.5~< 4.0	1.57±0.49		
	≥ 4.0	1.53±0.47		
Major satisfaction	Satisfied <sup>a</sup>	1.46±0.39	7.95 (.004)	b, c > a
	Average <sup>b</sup>	1.79±0.60		
	Unsatisfied <sup>c</sup>	1.95±0.64		
Living with	Family members	1.69±0.60	2.59 (0.10)	
	Non-family members or alone	1.50±0.37		
Clinical practice period (semester)	None or 1	1.63±0.53	1.28 (.281)	
	2	1.62±0.54		
	3	1.45±0.27		
	4	1.39±0.31		
SNS use	Yes	1.65±0.55	2.25 (.026)	
	No	1.49±0.41		

GPA=Grade Point Average; n/a=not applicable.

**Table 4.** Correlation between Ego-resilience Academic Stress, and Depression

(N=191)

Variables	Ego-resilience	Academic stress	Depression
	r (p)	r (p)	r (p)
Ego-resilience	1		
Academic stress	-.17 (.020)	1	
Depression	-.25 (.001)	.53 (< .001)	1

신 장애의 발병에 대한 보호 효과가 있으며(Yang, 2020; Shapero et al., 2019), 간호대학생의 우울에도 유의미한 부적인 영향을 주었다는 보고도 있으므로(Lee & Jang, 2018; Mcdermott et al., 2020), 본 연구의 결과는 선행연구와 일치한다. 나아가 스트레스가 많은 환경에서 일하는 회복력 있는 간호사는 높은 수준의 심리적 웰빙과 낮은 수준의 소진을 나타낸다는 보고도 있어(Chow, Tang, Tang, & Leung, 2020), 간호영역에서 자아탄력성 증진의 중요성을 알 수 있다.

학업 스트레스와 전공만족도 모두 간호대학생의 우울에 유의한 영향요인으로 나타난 선행연구(Shin, 2016)와는 달리, 본 연구결과 전공만족도는 유의미한 영향요인이 아니었다. 이는 전공 불만족의 응답 빈도가 매우 낮았기 때문이라 생각되며, 따라서 전공만족도에 대한 응답을 만족과 불만족으로 측정할 후 분석할 필요가 있겠다. 또한 본 연구에서 학업 스트레스와 자아탄력성의 두 독립변수가 우울의 약 33% 정도만 설명하고 있으므로 추후 연구에서는 간호대학생의 우울에 미치는 영향요인

Table 5. Influencing Factor on Depression

(N=191)

Independent variables	Categories	B	SE	$\beta$	t	p
(Constant)		1.00	0.45		2.23	.027
School year <sup>†</sup>	Freshman	0.01	0.11	.01	0.09	.932
	Sophomore	0.08	0.11	.06	0.71	.481
	Junior	-0.08	0.09	-.08	-0.84	.404
Living with <sup>†</sup>	Non-family members or alone	-0.06	0.03	-.12	-1.99	.050
Major satisfaction <sup>†</sup>	Satisfied	-0.20	0.17	-.19	-1.16	.246
	Average	-0.04	0.17	-.03	-0.21	.837
SNS use <sup>†</sup>	Yes	-0.01	0.07	-.01	-0.09	.926
Academic stress		0.49	0.07	.45	6.72	<.001
Ego-resilience		-0.16	0.07	-.14	-2.21	.029
		$R^2=.366$ , Adj. $R^2=.327$ , $F=9.38$ , $p<.001$				

<sup>†</sup>Dummy variables.

으로서 본 연구에서 다루지 않았던 요인들을 고려할 필요가 있겠다.

본 연구결과, 학업 스트레스와 자아탄력성 중 학업 스트레스가 간호대학생의 우울에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 간호대학생의 학업 스트레스 관리는 매우 중요하며 이를 위한 상담이나 스트레스 관리 활동 제안, 프로그램 제공 등의 노력이 필요하다. 이에 간호대학생의 스트레스 완화를 위한 마음챙김, 웃음 프로그램, 바이오피드백 등 다양한 중재를 개발하고 이를 적용하여 효과를 검증한 선행연구들이 보고되었다. 그러나 일상적으로 발생하는 학업 스트레스 완화를 위해서는 단기적인 프로그램 적용보다는 자기주도적이고 개별화된, 학년별 특성에 맞는 스트레스 완화 프로그램을 상시 적용하는 것이 필요하겠다. 그리고 이를 위해서는 상시 적용 가능한 교과외 프로그램 개발 및 효과 검증 연구가 이루어져야 할 것이다.

한편 회복력이 있는 개인은 원활하게 소통하고 협업할 수 있으며, 급격하게 변화하는 환경과 새로운 문제에 탄력적으로 대응할 수 있어(Huh, 2020) 급변하는 의료환경과 협업이 중요한 간호영역에서 매우 중요한 특성이다. 본 연구결과를 통해서도 간호대학생의 우울에 대한 자아탄력성의 예방 효과가 확인되었으므로 간호학 교육과정에서 자아탄력성 증진을 위한 교육 내용이나 프로그램을 개발하여 적용할 필요가 있다. 실제 간호대학 신입생을 대상으로 자아탄력성 증진을 위한 교과외 프로그램 적용 후 자아탄력성 증진은 물론 자신감, 대인관계, 자아낙관적 태도 증진에도 유의한 효과를 나타냈다는 보고(Song & Seo, 2017)가 있으므로 자아탄력성 증진 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가할 뿐만 아니라 장기적인 관점으로 프로그램

을 정착시킬 방안이 필요하다. 급변하는 시대 흐름에 발맞춰서 다양한 교육내용과 교수법을 개발하고 있는 현재의 교육환경에서 간호학 역시 전공 위주의 교육과정에서 영역을 확대하여 다양한 교과외 프로그램을 적용하려는 노력들 내에서 스트레스 관리 및 자아탄력성 증진을 위한 장기적 프로그램을 고안하고 적용하는 것이 간호대학생의 우울을 비롯한 정신건강에도움이 될 것으로 생각된다.

본 연구는 간호대학생을 대상으로 학업 스트레스와 자아탄력성이 우울에 미치는 유의한 영향을 파악하였으며, 이는 대학생활에서 학업 스트레스를 감소시키고 자아탄력성을 증진시키는 교육 프로그램 개발의 필요성을 설명하는 기초자료를 마련했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 대상자 선정 시 편의표집 하였으므로 연구결과를 일반화하는 데에는 제한이 있다. 또한 학업 스트레스의 감소나 자아탄력성 증진을 통해 우울을 예방하기 위해서는 일회성 프로그램보다는 지속적, 단계적인 프로그램의 적용이 계획되어야 함을 제언하고자 한다.

## 결론

간호대학생의 우울은 미래 건강한 간호사를 양성해야 하는 간호교육기관에서 반드시 예방하고 관리해야 할 관심 문제이다. 본 연구의 결과, 간호대학생의 학업 스트레스와 자아탄력성은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 간호대학생의 학업 스트레스를 관리하고 자아탄력성을 증진함으로써 이들의 우울을 예방할 수 있을 것으로 기대한다. 이를 위해서는 학업 스트레스를 완화하는, 그리고 자아탄력성을 증

진하는 중재 프로그램이 개발, 적용되고 우울에 대한 효과가 검증될 필요가 있다. 그리고 이러한 중재 프로그램은 지속해서, 안정적으로 제공될 필요가 있는데, 이를 위해서는 간호교육과정 내에 포함되도록 하는 노력이 필요하겠다.

## CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

## ORCID

Choi, Heejung <https://orcid.org/0000-0003-1796-188X>  
 Kwak, Eunju <https://orcid.org/0000-0002-2727-7769>  
 Shim, Mi-Ock <https://orcid.org/0000-0002-6410-2204>  
 Min, Ja Kyung <https://orcid.org/0000-0003-2191-3522>

## REFERENCES

- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Cho, O. H., Hwang, K. H., & Park, H. S. (2015). The relationships among freshman nursing students' academic stress, depression, and physical activity. *Journal of Muscle and Joint Health*, 22(2), 121-129. <https://doi.org/10.5953/JMJH.2015.22.2.121>
- Choi, S. H., & Lee, H. Y. (2014). Influence on college students' depression of anxiety, unemployment stress, and self-esteem-moderating effect of resilience. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(10), 619-627. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.619>
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- Chow, K. M., Tang, F., Tang, W., & Leung, A. (2020). Resilience-building module for undergraduate nursing students: A mixed-methods evaluation. *Nurse Education in Practice*, 49, 102912. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102912>
- Huh, J. (2020). *Universities: Past & Future*. Seoul: Yonsei University Press.
- Kim, G. H., & Kim, K. H. (2011). Anger, depression and self-esteem among female students in nursing college. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(3), 233-241. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2011.20.3.233>
- Lee, Y. E., & Jang, Y. N. (2018). Effects of exposure to violence during clinical practicum, self-esteem and resilience on depression among nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(8), 646-657. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.08.646>
- Lee, Y. G. (2014). *The difference between undergraduates' academic stress on dysfunctional attitudes and academic emotions*. Unpublished Master's thesis. Sookmyung Women's University, Seoul.
- Mcdermott, R. C., Fruh, S. M., Williams, S., Hauff, C., Graves, R. J., Melnyk, B. M., et al. (2020). Nursing students' resilience, depression, well-being, and academic distress: Testing a moderated mediation model. *Journal of Advanced Nursing*, 76(12), 3385-3397. <https://doi.org/10.1111/jan.14531>
- Noh, J. W., Lee, S. A., Choi, H. J., Hong, J. H., Kim, M. H., & Kwon, Y. D. (2015). Relationship between the intensity of physical activity and depressive symptoms among Korean adults: Analysis of Korea health panel data. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(4), 1233-1237. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.1233>
- Oh, M. H., & Cheon, S. M. (1994). Analysis of academic stressors and symptoms of juveniles and effects of meditation training on academic stress reduction. *Understanding People*, 15(1), 63-96.
- Park, J. Y., & Kim, J. K. (2014). The effects of life stress on university student's suicide and depression: Focusing on the mediating pathway of family and friend's support. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(1), 167-189.
- Park, M. J., Choi, J. H., Lee, E. Y., & Park, M. Y. (2014). Effects of college life characteristics on depression, anxiety, and somatic symptoms among freshman. *Journal of the Korea Contents Association*, 14(1), 346-355. <https://doi.org/10.5392/jkca.2014.14.01.346>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N.A., & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*, 33(4), 419-424. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>
- Shapero, B. G., Farabaugh, A., Terechina, O., Decross, S., Cheung, J. C., Fava, M., et al. (2019). Understanding the effects of emotional reactivity on depression and suicidal thoughts and behaviors: Moderating effects of childhood adversity and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 245, 419-427. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.033>
- Shin, S. H. (2016). The effect of academic stress and the moderating effects of academic resilience on nursing students' depression. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 22(1), 14-24. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
- Son, Y. J., Choi, E. Y., & Song, Y. A. (2010). The relationship between stress and depression in nursing college students. *The Korean Journal of Stress Research*, 18(4), 345-351.

- Song, I. J., & Seo, S. H. (2017). The effect of extracurricular program based on creative activity of the academic self efficacy and ego-resilience in college freshmen. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(15), 187-205. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.15.187>
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems-A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1-6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Tung, Y. J., Lo, K. K. H., Ho, R. C. M., & Tam, W. S. W. (2018). Prevalence of depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 63, 119-129. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.01.009>
- Yang, H. J. (2020). Differences in depression and psychological emotions according to the degree of self-elasticity of college freshmen in COVID-19. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 6(3), 75-82. <https://doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.3.75>
- Yoo, K. H. (2019). A mediator effect of social support in the association between stress for college life and depression among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 25(1), 125-135. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2019.25.1.125>
- Yoo, S. K., & Shim, H. W. (2002). Psychological protective factors in resilient adolescents in Korea. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 16(4), 189-206