간호 대학생의 성격유형별 수면의 질과 학업 스트레스

김민지*, 김희영*, 남희경*, 변유정*, 이수경*, 이현지*, 김봉희**
*서영대학교 간호학과
**서영대학교 간호학과 조교수
e-mail:bong8869@seoyeong.ac.kr

Sleep Quality and Academic Stress by Character type in Nursing Students

Min Ji Kim*, Hee Yong Kim*, Hee Kyeong Nan*, Yoo Jeong Beon*,
Soo Jung Lee*, Hyen Ji Lee*, Bong Hee Kim**
*Nursing student, Department of Nursing, Seoyeong University
**Professor, Department of Nursing, Seoyeong University

요 약

본 연구는 간호 대학생이 지각한 성격유형별로 수면의 질 및 학업 스트레스의 관련성을 파악하고자 시행 하였다. 대상자는 총 96명으로 2020년 9월 18일에서 9월24일까지 G광역시 소재 1개 S대학교에 재학 중인 간호학과 3학년 학생이 자가 보고식 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 대상자의 일반적 특성별 성격유형에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었고, 수면의 질에는 학교 생활 만족도, 부모와 거주, 신체 건강, 정신 건강에 유의한 차이가 있었으며, 학업 스트레스는 학교 생활 만족도, 신체 건강, 정신 건강, 질병 유무와 유의한 차이가 있었다.

간호 대학생이 지각한 성격유형별 수면의 질, 학업 스트레스의 차이를 분석한 결과, 수면의 질은 유의한 차이가 없었으나, 학업스트레스는 A군이 유의하게 높았다. 또한 성격유형과 수면의 질, 학업스트레스의 상관관계를 분석한 결과, 성격유형은 수면의 질과는 상관관계가 없었고, 학업스트레스와는 강한 음의 상관관계를 나타냈으며, 수면의 질은 학업 스트레스에 강한 음적 상관관계를 나타내었다. 따라서 본 연구결과는 간호대학생의 성격유형을 파악하여, 수면의 질과, 학업 스트레스을 개선하고 예방하기 위한 교육 및 프로그램을 개발 전략을 모색할 때 유용한 기초로 활용될 수 있을 것이며, 향후 이를 고려한 체계적인 교육 프로그램의 적용이 요구된다.

KeyWords : Character, Nursing, Students, Sleep Quality, Stress,

1. 서론

학업 스트레스는 공부나 성적과 관련되어 경험하는 심리상태를 의미하는 것으로[1], 간호학을 전공하는 대부분의 학생들은 과도한 학업 스트레스와 긴장감을 경험하는 것으로 파악되고 있다[2]. 이유는 간호 대학생은 인간의 생명을 다루는 간호학이라는 학문을 접하며 긴장감을 느끼고, 임상실습이나 국가시험 합격이라는 막중한 과업을 수행해야 하는 부담감으로 인해 높은 학업 스트레스를 경험하게 된다[3]. 또한 실습하는 동안 부가적으로 요구되는 의사소통 및 대인관계 등의 다양한 스트레스원에 노출되어 있다[4]. 이러한 학업 환경의 부담감은 대상자의 성격 유형에 따라 받아들이는 정도가 달랐으며 그 대처방안 또한 차이가 있다[5].

수면은 인체의 기능과 심신의 피로를 회복시키고 에너지를 충전시켜 최상의 건강상태를 유지하도록 하는데 도움을 주며, 업무를 수행하는데 매우 중요하다[6]. 하지만 우리나라 대학생의 평균 수면시간은 6.47시간으로 19세 이상 성인의 수면시간보다 더 짧았으며, 대학생의 63.4%는 숙면을 제대로 취하지 못하는 어려움을 호소하였으며, 특히 간호 대학생의 경우 예비 의료인으로서 간호 지식과 기술을 확립하는 중요한 시기를 보낸다. 하지만 다른 전공 학생들에 비해 임상 실습을 포함한 과중한 학과 수업량을 소화해야하기 때문에 적절한 수면을 취하지 못하는 경향이 높다[7]. 이러한 중요한 시기의 수면부족문제는 간호 대학생들의 과업 성취에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 성격유형에 따른 수면의 질 과 학업스트레스와의 차이를 알아봄으로써 자신의 성격유형을 알아보고, 성격유형에 따른 수면의 질을 높이고, 학업 스트레스를 낮출 수 있는 방법을 이해하고 파악할 수 있을 것이다. 이에 본 연구는 간호 대학생의 성격 유형별 수면의 질과 학업 스트레스간의 관련성을 파악함으로써 향후 학업 능력 향상하기 위한 중재프로그램 개발에 활용하고자 한다.

2. 본론

2.1 연구방법

본 연구는 간호 대학생을 대상으로 성격유형에 따른 수면의 질과 학업 스트레스와의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 연구대상은 2020년 9월 18일에서 9월24일까지 G광역시 소재 1개 S대학교에 재학 중인 간호학과 3학년 학생을 대상으로 연구자가 직접 연구목적과 내용을 설명하고 연구 참여는 자발적이며 연구도중 언제라도 중단할 수 있으며 중단하는 학생들에게 어떠한 불이익도 주어지지 않음을 설명하고 연구 참여에 서면으로 동의한 경우만 웹기반 Goggle 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 연구 표본 크기는 G*power 3.1.9 프로그램을 이용하여 산출하였으며, 검정력 .95를 유지하도록 하고, 효과크기(effect size)는 medium(0.3), 유의수준(alpha)은 .05, 양측검정으로 설정하였다. 탈락률 고려하여 총 150부를 URL을 이용하여 설문을 배포하여 100명(67%)이 응답하였고, 불성실하거나 응답이 누락된 4명을 제외한 96명을 대상으로 분석하였다.

2.3 연구도구

2.1.1 성격유형

본 연구에서 성격유형은 A-B 성격유형 검사는 Haynes 등[8]이 Framingham Heart Study에서 개발한 정신사회성 척도(TABP) 성격유형 척도를 장수경[9] 번안한 것으로 총 10개의 문항, 5단계 척도로 이루어져 있다. 중앙값 보다 높은 값을 가진 사람은 A형 성격유형의 경향을 나타내며, 중앙값 이하인 사람은 B성격 유형의 경향을 나타내는 것을 의미한다. 본 연구도구의 신뢰도는 장수경[9]의 연구에서 Cronbach's α= .70 이며 본 연구의 도구 신뢰도는 Cronbach's α=.814 이었다

2.1.2 수면의 질

본 연구에서 본 연구에서는 수면의 질에 대해 평가하기 위하여 리즈 수면 평가질문지(Leeds Sleep Evaluation Questionnaire(LSEQ)를 김인자 등[10]이 한국어로 번역한 평가질문지인 KLSEQ를 사용하였다. 총 10문항으로 절단점수는 ≤ 66로서 66점 이하의 점수인 경우 수면의 질이 좋지 않은 것으로 정의된다. 김인자 등[10]의 연구에서 Cronbach's alpha는 .95이었고 본 연구에서 Cronbach's alpha는 .886이었다.

2.1.3 학업 스트레스

본 연구에서 학업스트레스에 대한 문항은 오미향, 천성문[1]의 연구결과를 바탕으로 강철우 [12]가 수정·보완하여 총 15문항으로 구성되어져 있으며, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 본 연구 도구의 신뢰도는 강철우[12]의 연구에서는 Cronbach's α= 834이며 본 연구의 도구 신뢰도는 Cronbach's α=.909 이었다

2.4 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS 24.0 for free 을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

1) 대상자의 일반적 특성에 따른 성격유형과 수면의 질, 학업 스트레스와의 X^2, t-test, ANOVA로 분석하고, 사후검증은 Scheffe test로 확인하였다.

2) 대상자의 성격유형별 수면의 질, 학업스트레스와의 차이는 t-test으로 분석하였다.

3) 대상자의 성격유형, 수면의 질, 학업스트레스와의 상관관계는 Pearson's correlation으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자 일반적 특성, 성격유형, 수면의 질, 학업 스트레스의 정도

본 연구대상자의 일반적인 특성은 표 1과 같으며, 성격유형은 24점 이상을 A형으로, 24점 미만을 B형으로 나눴으며, A형은 56명(58.3%), B형은 40명(41.7%)이었다. 수면의 질은 100점 만점에 61.67±18.63, 66점 초과이면 수면이 좋음으로 66점 이하이며 수면의 질이 좋지 않음으로 정의하고, 수면이 좋음은 37명(38.5%), 좋지 않음은 59명(61.5%)이며, 학업 스트레스는(5점 만점) 2.45±0.76이었다(표 1).

3.2 대상자 일반적 특성에 따른 성격유형과 수면의 질, 학업 스트레스의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 수면의 질에 통계적으로 유의한 항목은 학교 생활만족도(F=7.04, p=001), 부모와 거주(t=1.99, p=.049), 가정형편(F=6.56, p=.002), 신체건강(F=6.60, p=.002), 정신건강(F=7.56, p=.001)이었다. 또한 학업 스트레스에 통계적으로 유의한 항목은 학교 생활만족도(F=3.22, p=.044), 신체건강(F=7.86, p=.001), 정신건강(F=17.13, p=<.001), 질병유무(t=2.35 p=.021)가 통계적으로 유의하였다. (표 1).

3.3 대상자의 성격유형에 따른 수면의 질, 학업 스트레스의 차이

대상자의 성격유형별 수면의 질, 학업 스트레스간의 상관관계를 분석한 결과, 성격유형은 A형(2.63±0.74)이 B형(2.21±0.71)보다 학업 스트레스가 높아(t=2.79, p=.006) 통계적으로 유의하였다(표 2).

3.4 대상자의 성격유형, 수면의 질, 학업 스트레스의 차이

대상자의 성격유형과 수면의 질 및 학업 스트레스간의 상관관계를 분석한 결과, 성격유형은 학업 스트레스(r=-.276, p=.006)와 강한 음적 상관관계가 있었고, 수면의 질은 학업 스트레스(r=-.505, p<.001)와와 강한 음적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(표 3).

[표 2] 성격유형별 수면의 질, 학업 스트레스의 차이

성격유형	수면의 질		학업 스트레스	
	M±SD	t(p)	M±SD	t(p)
A형	6.13±194	-.236 (.814)	2.63±0.74	2.785 (.006)
B형	6.22±1.77		2.21±0.71	

[표 3] 성격유형, 수면의 질, 학업 스트레스와의 상관관계

	성격유형 r(p)	수면의 질 r(p)	학업 스트레스 r(p)
성격유형	1		
수면의 질	.024(.814)	1	
학업 스트레스	-.276(.006)	-.505(<.001)	1

[표 1] 일반적 특성에 따른 성격유형과 수면의 질, 학업스트레스 (n=96)

항목	분류	성격 유형				수면의 질		학업 스트레스	
		total(n=96)	A형(n=56)	B형(n=40)	χ^2 (p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)
		n(%)	n(%)	n(%)					
연령	22세 이상	38(39.6)	27(48.2)	11(27.5)	4.19(.057)	6.23±2.19	0.238 (.813)	2.54±0.91	0.889 (.376)
	21세 이하	58(60.4)	29(51.8)	29(72.5)		6.13±1.63		2.40±0.54	
성적	상	11(11.5)	7(12.5)	4(10.0)	4.94(.085)	7.05±2.63	1.752 (.179)	2.12±0.90	-3.028 (.053)
	중	74(77.1)	46(82.1)	28(70.0)		6.11±1.76		2.56±0.73	
	하	11(11.5)	3(5.4)	8(20.0)		5.63±1.48		2.10±0.60	
학교 생활 만족도	만족	46(47.9)	30(53.6)	16(40.0)	4.98(.083)	6.84±1.84[a]	7.035 (.001)	2.27±0.73	-3.221 (.044)
	보통	37(38.5)	22(39.3)	15(37.5)		5.70±1.68[b]		2.57±0.60	
	불만족	13(13.5)	4(7.1)	9(22.5)		5.11±1.65[b]		2.78±1.07	
전공만족도	만족	49(51.0)	29(51.8)	20(50.0)	2.66(.265)	6.47±1.90	1.376 (.258)	2.34±0.73	-1.467 (.236)
	보통	36(37.5)	23(41.1)	13(32.5)		5.88±1.70		2.57±0.60	
	불만족	11(11.5)	4(7.1)	7(17.5)		6.47±1.90		2.78±1.07	
부모와 거주 여부	예	61(63.5)	36(64.3)	25(62.5)	0.03(1.00)	6.45±1.69	1.992 (.049)	2.65±0.93	1.717 (.092)
	아니오	35(36.5)	20(35.7)	15(37.5)		5.67±2.07		2.34±0.61	
가정 형편	상	8(8.3)	7(12.5)	1(2.5)	3.59(.166)	7.84±2.15[a]	6.557 (.002)	2.06±0.79	-1.181 (.312)
	중	77(80.2)	44(78.6)	33(82.5)		6.18±1.75[b]		2.49±0.78	
	하	11(11.5)	5(8.9)	6(15.0)		4.87±1.56[b]		2.51±0.53	
신체건강	건강	55(57.3)	33(58.9)	22(55.0)	0.23(.891)	6.66±1.83[a]	6.602 (.002)	2.20±0.63[b]	-7.859 (.001)
	보통	31(32.3)	17(30.4)	14(35.0)		5.78±1.74		2.78±0.71[b]	
	건강하지않다	10(10.4)	6(10.7)	4(10.0)		4.65±1.39[b]		2.81±1.03[a]	
정신건강	건강	46(47.9)	25(44.6)	21(52.5)	0.58(.749)	6.89±1.77[a]	7.565 (.001)	2.07±0.67[a]	-17.125 (<.001)
	보통	37(38.5)	23(41.1)	14(35.0)		5.52±1.76[b]		2.72±0.57[b]	
	건강하지않다	13(13.5)	8(14.3)	5(12.5)		5.45±1.63[b]		3.08±0.80[b]	
질병유무	유	29(30.2)	18(32.1)	11(27.5)	0.24(.659)	5.61±1.81	-1.940 (.055)	2.72±0.78	2.352 (.021)
	무	67(69.8)	38(67.9)	29(72.5)		6.41±1.85		2.34±0.72	
알바유무	유	23(24.0)	15(26.8)	8(20.0)	0.59(.478)	6.13±1.80	-1.19 (.905)	2.36±0.64	-.707 (.481)
	무	73(76.0)	41(73.2)	32(80.0)		6.18±1.89		2.49±0.79	

4. 고찰 및 결론

본 연구는 강의와 실습을 병행하고 취업에 영향을 미치는 학업에 부담감 등을 가지고 생활하는 간호 대학생을 대상으로 성격유형과 수면의 질, 학업 스트레스 정도를 파악하고 그 상관관계를 알아보기 위해 시도되었다. 본 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 성격유형의 유의한 차이가 없었다. 이는 차남현[5]의 연구에서 성격유형은 학년에 유의한 차이가 나타났는데 본 연구의 대상자는 3학년 학생을 대상으로 하여 성격유형에 차이가 없었던 것으로 생각된다.

본 연구 대상자의 수면의 질 평균 점수는 61.67±18.63점으로 나타났으며, 이는 한국어판 리즈 수면 평가 질문지(KMLSEQ)의 가이드라인인 절대 점수 66점 보다도 낮은 점수였다. 김미예, 최희정[13]의 수면의 질 점수 57.57점 보다 높게 나타났으나, 이는 2020년 코로나-19로 인해 임상 실습을 하지 않고 교내실습을 하여 점수가 높은 경향을 보였으나, 김인자 등[10]의 연구에서 66점 이하의 점수는 수면의 질이 좋지 않다는 것을 의미한다고 정의한 바 있어, 본 연구대상자인 간호 대학생의 수면의 질은 양호하지 않은 상태로 보여 진다.

본 연구 대상자의 학업 스트레스는 5점 만점에 2.45±0.76이었으며, 3학년을 대상으로 한 양윤경 등[14]의 연구 3.60점 보다 낮게 나타났다. 이는 코로나-19로 인해, 비대면 수업이 계속적으로 이루어짐으로 학생들이 학업에 대한 스트레스가 비대면 수업 전 보다 적어 진 것으로 보여 진다.

본 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 수면의 질을 살펴본 결과는 다음과 같다. 수면의 질은 학교 생활 만족도, 부모와 거주, 가정형편, 신체 건강상태, 정신 건강상태에 따라 유의한 차이가 있었다. 학교 생활 만족도에 따른 수면의 질 차이는 박민선 등[15]의 연구에서 학교 생활 만족도가 높은 경우 수면의 질이 높다는 결과와 일치하였다. 수면의 질은 신체 건강상태와 정신 건강상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이는 간호대학 학생을 대상으로 한 강유진 등[16]의 연구 결과와 유사하였다. 이는 신체적 건강과 정신적 건강상태가 좋지 못한 경우 육체적, 정서적 불안정으로 걱정이 많고, 예민하여 질 높은 수면을 취하지 못하기 때문으로 생각된다.

대상자의 성격유형 A형이 B형 보다 학업스트레스가 높게 나타났다. 이는 성격유형 A형이 스트레스가 높다는 차남현[5]의 연구를 지지 하였다. 성격유형 A형은 성취욕구가 강하고, 시간에 대한 긴박감, 조급함 등으로 인해 학업 스트레스가 높아지는 결과라 할 수 있다. 본 연구 대상자의 성격유형, 수면의 질, 학업 스트레스의 상관관계에서 성격유형과 수면의질은 학업 스트레스와 유의한 상관관계를 보여, 성격유형 점수가 높을수록, 수면의 질은 낮을수록 학업 스트레스는 높게 나타났다. 이는 이향계[17]와 간호 대학생을 대상으로 한 차남현[5]의 연구에서 스트레스가 성격유형과 유의한 상관관계를 보인 결과와 유사하다. 또한 강유진 등[16]의 연구에서 스트레스가 수면장애와 유의한 상관관계를 보인 결과와 유사하다. 따라서 성격유형 점수가 높은 A형 일수록 긍정적인 마음가짐을 할 수 있도록 하는 학교 적응 프로그램이 필요하며, 수면의 질을 향상 시키고, 스트레스를 경감시킬 수 있는 통합적인 중재 프로그램의 개발이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구에는 몇 가지 제한점이 있다. 먼저, 이 연구는 연구 대상을 G광역시 소재 1개의 대학으로 한정시켰으며, 설문의 응답률이 저조하여 연구 표본이 적어 연구의 결과를 일반화시킬 수 없다는 제한점이 있다. 또한 코로나-19와 같은 갑작스런 사회변화로 인해 임상실습이 교내실습으로 대체되며, 대면수업 역시 비대면수업과 같은 다양한 수업방식의 변화로 선행연구들의 결과와 비교 해석에 신중해야 할 것이다. 따라서 대상자의 충분한 확보와 코로나-19 이전과 같은 수업 방식이 진행되었을 때 후속 연구가 추가적으로 필요할 것으로 사료된다.

참고문헌

[1] 오미향, 천선문, “청소년의 학업스트레스요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과”, 서강대학교 학생생활상담연구소, 인간이해 제15집, pp.63-96, 1994년.

[2] 최효진, 이은주, “간호 대학 신입생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기 효능감의 매개효과” 기본간호학회지, 19(2), pp.261-268, 2012년.

[3] 이미현, 박미숙, “간호대학생의 통합성과 학업스트레스” 한국콘텐츠학회 논문지, 14(12), pp.863-872, 2014년.

[4] 정혜선, “간호학생의 학업스트레스 영향요인- 공감의 하위영역, 자아탄력성, 스트레스 대처방식을 중심으로”, 한국콘텐츠학회논문지, 17(4), pp.256-266, 2017년.

[5] 차남현, “간호대학생의 성격유형별 학업능력과 스트레스” 한국산학기술학회지, 14(12), pp.6257-6264, 2013년

[6] 이에리쟈 “여성 성인주기별 수면의 질에 관한 연구”, 석사학위논문, 이화여자대학교, 2004. 서울.

[7] 윤희상, 김경희, “간호대학생과 일반대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인”, 정신간호학회, 22(4), pp.320-329, 2013년. http://doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320

[8] S. G. Haynes, S. Levine, N. Scotch, M. Feinleib, W. B. Kannel, “The relationship of psychological factors to coronary heart disease in the framingham study: 1. methods and risk factors“, American Journal of Epidemiology, 105(5), pp362-383, 1978년.

[9] 장수경. “A-B性格類型, 스트레스源에 대한 知識 및 스트레스의 强度.“ 국내석사학위논문 한양대학교 교육대학원, 1983. 서울.

[10] 김인자, 최희정, 김범종, “Psychometricp properties of lorean version of modified leeds sleep evaluation questionnaire(KMLSEQ). 재활간호학회, 17(1), pp.10-17, 2014년. http://dx.doi.org/10.7587/kjrehn.2014.10

[12] 강철구, “ 태권도 전공 대학생의 학업스트레스에 따른 학업태도 및 학교생활 적응간의 관계 ‘, 한국무예학회 10(2), pp.67-90, 2016년.

[13] 김미예, 최희정, “임상실습기간 중 간호대학생의 수면 영향요인: spielman의 수면장애모델을 근강으로”, 한국기초간호학회, 18(4), pp.203-212. 2016년.

[14] Yun Kyung Yang, Kuem Sun Han, Moon Hye Bae, Seung Hee Yang, “Social Support, Academic Stress, Clinical Practice Stress in College Student of Nursing”, 스트레스연구, 22(1), pp.23-33. 2014년.

[15] 박민선, 최모나, 이향규, 이명호, “고등학생의 신체활동에 따른 수면의 질 및 심박변이도”, 한국아동간호학회, 21(3), pp.195-203, 2015년. https://doi.org/10.4094/chnr.2015. 21.3.195

[16] 강유진, 오석희, 홍혜정, “간호대학 학생의 수면의질과 스트레스의 상관관계”, 한국기초간호학회, 20(1), pp30-37, 2018년. http://dx.doi.org/10.7586/jkbns.2018.20.1.30

[17] 이향계, “중· 고등학생들의 A/B성격유형과 낙관적 성향이 스트레스 및 학교적응에 미치는 영향”, 박사학위논문, 경성대학교, 2001년.