



간호대학생의 스트레스가 수면에 미치는 영향 Influence of stress in Nursing Students on sleep

민병훈 강하은 김혜리 박세연 김영비 김아영 연지민 이채원 최지예

지도교수 : 조유나

연구의 필요성

- 대학 시기는 성인초기로서 평생의 수면습관과 건강행위를 형성하는 매우 의미 있는 시기임
- 대학생은 신체적, 생리적, 심리적, 인지적 변화를 경험하면서 자아 정체감을 완성하는 시기로, 이러한 발달단계 과업 자체가 하나의 스트레스가 됨
- 과업을 성취하는 과정에서 대학생은 경쟁적이고 스트레스가 많은 환경에 노출되며, 스트레스가 많을 경우 수면의 질이 저하됨
- 간호대학생은 타 전공대학생이 겪지 않는 임상실습을 통해 여러 부류의 사람들과 대인관계 경험을 갖게 되고, 임상실습 환경에 적응해야 하므로 많은 스트레스를 경험하게 됨
- 간호대학생의 과도한 스트레스에 관한 논문은 찾아볼 수 있었으나 스트레스가 수면에 미치는 영향에 대한 연구는 찾아보기 어려웠음
- 간호대학생의 스트레스 정도를 알아보고 간호대학생의 스트레스가 수면에 영향을 주는지를 조사하였음

연구 목적

- 간호대학생의 스트레스가 수면에 미치는 영향에 대해 조사함으로써 대학생의 건강증진을 위한 간호중재의 기초자료로 사용되기 위함이다.

연구 가설

- 간호대학생은 학년이 올라감에 따라 스트레스 총점이 높아질 것이다.
- 간호대학생은 학년이 올라감에 따라 수면 총점이 낮아질 것이다.
- 간호대학생의 스트레스 총점이 높을수록 수면 총점이 낮아질 것이다.

연구 방법

- 연구대상**
- C시 C대학교 간호대학생 총 240명 (1, 2, 3, 4학년 각각 60명)
- 연구도구**
- 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS) (Cohen, Kamarck, 및 Mermelstein(1983)이 개발한 척도를 이정은(2005)이 번역한 척도)
- 한국형 수면 척도 (Synder-Halvers & Verran(1987)이 개발한 도구를 오진주 등(1998)이 수정한 한국형 수면 척도)
- 통계방법(SPSS WIN 18.0)**
- Chi-square test
- Pearson correlation analysis
- Oneway ANOVA analysis/ Scheffe test

결과 - 일반적특성

Component	Categories	1학년	2학년	3학년	4학년
		%	%	%	%
성별	남	23.3	10.0	3.3	8.3
	여	76.7	90.0	96.7	91.7
연령	20세 미만	66.7	40.0	0.0	0.0
	20세 이상 30세 미만	28.2	56.6	98.3	98.3
	30세 이상	5.1	3.4	1.7	1.7
종교	기독교	30.0	25.0	26.7	20.0
	천주교	5.0	8.3	8.3	10.0
	불교	10.0	3.3	1.7	6.7
	무교	55.0	63.3	63.3	63.3
건강상태	매우 건강함	55.0	11.7	23.3	25.0
	건강함	48.3	61.7	53.3	43.3
	보통	10.0	25.0	20.0	30.0
	나쁨	5.0	1.7	3.3	1.7
대인관계	매우 나쁨	0.0	0.0	0.0	0.0
	매우 좋음	28.3	15.0	15.0	18.3
	좋음	60.0	46.7	63.3	46.7
	보통	11.7	36.7	21.7	33.3
간호학과 지원동기	매우 나쁨	0.0	0.0	0.0	1.7
	고교 성적을 고려해서	0.0	1.7	1.7	5.0
	부모님, 주위 권유	8.3	15.0	16.7	26.7
	취업률이 높아서 및 해외진출	23.3	23.3	23.3	15.0
전공 만족도	적성과 흥미	58.3	46.7	41.7	41.7
	전문직이라서	10.0	13.3	16.7	11.7
	매우 만족	18.3	18.3	6.7	21.7
	만족	66.7	53.3	55.0	41.7
불만족&매우불만족	보통	15.0	28.3	35.0	31.7
	매우 불만족	0.0	0.0	3.4	5.0

대학생활에서 가장 중요하게 생각하는 것	학업	56.7	60.0	61.7	28.3
대인관계	대인관계	13.3	10.0	8.3	31.7
	취업준비	13.3	28.3	30.0	31.7
	이성교제	0.0	1.7	0.0	1.7
희망 진로	병원취업	75.0	90.0	86.7	93.3
	진학	1.7	1.7	0.0	5.0
	보건교사	11.7	0.0	0.0	0.0
학교성적	산업 간호사	3.3	3.3	5.0	1.7
	간호직공무원	8.3	5.0	8.3	0.0
	상위권(평균학점A+~A)	16.7	15.0	10.0	15.0
아르바이트 유무	중위권(평균학점B+~B)	78.3	75.0	78.3	80.0
	하위권(평균학점C+이하)	5.0	10.0	11.7	5.0
	예	21.7	35.0	20.0	13.3
아침식사 유무	아니오	78.3	65.0	80.0	86.7
	예	71.7	48.3	45.0	30.0
현재 거주형태	아니오	28.3	51.7	55.0	70.0
	자가	63.3	65.0	76.7	68.3
	기숙사	26.7	13.3	8.3	0.0
	하숙	1.7	0.0	0.0	0.0
하루 평균의 매스미디어(인터넷, 게임, TV, 스마트폰 등) 사용시간	자취	8.3	21.7	15.0	31.7
	1시간미만	10.0	3.3	6.7	5.0
	1-2시간이내	26.7	11.7	26.7	18.3
	2-3시간이내	26.7	45.0	45.0	13.3
하루 카페인 섭취량	3-4시간이내	20.0	21.7	45.0	26.7
	4시간이상	16.7	21.7	11.7	36.7
	전혀 없음	46.7	36.7	26.7	36.7
	1-2잔	46.7	60.0	55.0	55.0
3-4잔	3.3	1.7	16.7	8.3	
	5잔이상	3.3	1.7	1.7	0.0

결과 - 가설검정

간호대학생의 스트레스 총점 비교

변수	1학년 (N=60)	2학년 (N=60)	3학년 (N=60)	4학년 (N=60)	M±SD	F	p	scheffe
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD				
스트레스	26.58 ±4.924	27.62 ±3.975	29.53 ±4.771	29.40 ±5.779	28.28 ±5.029	5.109	.002	③>④>②>①

간호대학생의 수면 총점 비교

변수	1학년 (N=60)	2학년 (N=60)	3학년 (N=60)	4학년 (N=60)	M±SD	F	p	scheffe
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD				
수면	47.13 ±6.323	45.57 ±6.598	44.82 ±6.601	43.53 ±6.149	45.26 ±6.512	3.290	.021	④>③>②>①

스트레스 총점과 수면 총점의 상관관계

스트레스 총점(N=240)		
수면 총점 (N=240)	r = -.437**	p = .000

** p<0.01 수준에서 유의하다.

결론 및 제언

- 1학년은 평균 26.58±4.924, 2학년은 평균 27.62±3.975, 3학년은 평균 29.53±4.771, 4학년은 평균 29.40±5.779로 학년별로 스트레스점수가 유의한 차이가 있었다(F=5.19, p=.002).
- 1학년은 평균 47.13±6.323, 2학년은 평균 45.57±6.598, 3학년은 평균 44.82±6.601, 4학년은 평균 43.53±6.149로 학년별 수면총점도 유의한 차이가 있었다(F=3.29, P=0.21).
- 1, 2, 3, 4학년 각각 60명씩, 총240명의 스트레스 총점과 수면 총점의 상관관계 분석 결과, 스트레스와 수면은 유의한 상관관계가 있었다(r=-.437**, p=.000).
- 연구대상자가 C시에 위치한 일개 간호대학생들로, 본 연구의 결과로 일반화 하기는 어렵다.
- 향후 반복연구가 필요하며, 간호대학생의 스트레스 관리를 통하여 수면의 질을 높일 수 있는 연구가 필요하다고 사료된다.