

The Effect of Stress and Sleep Quality on Depression among Nursing Students during Clinical Practice

Mi-Hyoung Kwon*

*Professor, Dept. of Nursing, Pai Chai University, Daejeon, Korea

[Abstract]

The purpose of this study is to identify the effects of stress and sleep quality on depression during clinical practice of nursing students. The subjects of the study were third and fourth graders who experienced clinical practice for more than a semester among nursing students at C University in one region. A total of 107 people were analyzed. Most of the nursing students experienced more than moderate stress and depression during clinical practice, and the quality of sleep was low. During clinical practice, the stress of nursing students showed a weak correlation with the quality of sleep($r=.393$, $p<.001$), and depression showed a strong net correlation with stress($r=.588$, $p<.001$), the quality of sleep($r=.591$, $p<.001$). Factors affecting depression during clinical practice were stress and the quality of sleep. Therefore, effective management methods that can relieve the stress of nursing college students during clinical practice and improve the quality of sleep and active nursing strategies that can prevent depression should be sought.

▶ **Key words:** Stress, Sleep Quality, Depression, Nursing Students, Clinical Practice

[요 약]

본 연구는 간호대학생의 임상실습 중 스트레스와 수면의 질이 우울에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도되었다. 연구대상은 일 지역 C 대학교 간호학과 재학생 중 임상실습을 한 학기 이상 경험한 3, 4학년이였으며, 총 107명의 설문자료를 분석하였다. 간호대학생 대부분이 임상실습 중 중 정도 이상의 스트레스, 경도우울 이상의 우울을 경험하였으며, 수면의 질이 낮은 것으로 나타났다. 임상실습 중 간호대학생의 스트레스는 수면의 질($r=.393$, $p<.001$)과 약한 상관관계를 보였고, 우울은 스트레스($r=.588$, $p<.001$), 수면의 질($r=.591$, $p<.001$)과 강한 순 상관관계를 보였다. 임상실습 중 우울에 영향을 미치는 요인은 스트레스와 수면의 질이었으며, 이 변인들에 의한 설명력은 49.9%였다. 따라서 임상실습 중 간호대학생의 스트레스를 완화시키고 수면의 질을 높일 수 있는 효율적인 관리방법 및 우울을 예방할 수 있는 적극적인 간호전략이 모색되어야 할 것이다.

▶ **주제어:** 스트레스, 삶의 질, 우울, 간호대학생, 임상실습

-
- First Author: Mi-Hyoung Kwon, Corresponding Author: Mi-Hyoung Kwon
 - *Mi-Hyoung Kwon (kmih@pcu.ac.kr), Dept. of Nursing, Pai Chai University
 - Received: 2020. 10. 12, Revised: 2020. 10. 26, Accepted: 2020. 10. 26.

I. Introduction

1. Introduction

간호학은 본질적으로 실천적 학문으로써 이론적 지식이 임상실습으로 연계되도록 하여 간호대학생이 임상수행능력을 체계적으로 갖추어 나갈 수 있도록 하는 것이 간호교육의 중요한 목표이다. 따라서 임상실습은 간호교육과정의 필수적인 구성요소이다[1]. 간호대학생은 임상실습을 통해 학교에서 배운 이론적 지식을 임상현장의 실제 상황에 적용해 볼 수 있는 기회를 갖게 되며, 간호현장 업무에 직간접적으로 참여함으로써 간호실무역량을 습득할 수 있는 경험을 하게 된다[2]. 임상실습현장은 간호기술과 지식을 얻을 수 있는 가장 중요하고 최적의 장소이기 때문에 간호대학생은 임상실습을 하는 동안 전문직 간호사로서 갖추어야 할 간호학적 지식, 기술, 태도 및 가치 그리고 윤리적 표준 등을 내재화하게 되며[3-4], 실제적인 간호현장에서의 사회화 과정을 통해[2] 사회가 요구하는 전문직 간호사로서의 역할수행을 위한 준비를 하게 된다. 따라서 효과적인 임상실습 교육이 이루어질 수 있도록 간호대학생들에게 주의 깊은 관심을 가지고 세심한 관리를 해야 할 필요가 있다.

그러나 간호대학생들은 이론수업과 임상실습을 병행하며 학습하는 과정에서 우울을 경험하는 것으로 보고되고 있다[5-9]. 간호대학생을 비롯한 고등 교육을 받은 학생들을 대상으로 한 여러 연구에서 우울증은 높은 유병율을 보이는 것으로 보고되어 왔으며[10-12], 엄격한 전문 교육을 받는 간호대학생들의 경우 우울을 자가보고한 학생의 비율이 상당히 높은 것으로 나타났[7]. 우울은 대학생들이 경험하고 있는 주요 정서적 문제로 성인이 되어서도 지속되거나 대인관계 및 사회생활 적응에 문제를 초래하기도 한다[13-14]. 따라서 간호대학생의 우울 정도와 영향을 미치는 요인을 확인함으로써 우울을 예방하기 위한 전략적인 대처방안을 마련해야 할 필요가 있다.

간호대학생은 전문적인 지식습득을 위해 타 학과 학생들에 비해 과중한 학업량과 과제, 시험 등에 대한 부담감이 크며, 사회경험이 부족한 상태로 간호실무현장에 노출되어 임상실습을 이수해야 하는데서 오는 다양한 스트레스를 겪고 있다. 이러한 스트레스가 지속되는 경우 간호대학생들은 우울을 경험할 가능성이 높으며 신체적·심리적 건강문제를 유발할 뿐만 아니라 삶의 질을 저하시키는데 영향을 미칠 수 있다[15-16]. 여러 선행연구에서 간호대학생의 스트레스 정도는 중등도 이상인 것으로 나타났으며[17-20], 간호대학생들이 경험하는 스트레스 중 가장 높게 지각하는 스트레스는 임상실습 스트레스로 보고된 바 있

대[21-22]. 간호대학생들은 전문적인 지식과 기술이 부족한 상태로 익숙한 학교를 떠나 임상실습을 진행하는 과정에서 낮은 임상현장에 적응해야 하는 부담감, 간호수행 시 긴장감 뿐 아니라 실수에 대한 두려움, 대인관계의 어려움, 예상치 못한 위기상황에 대한 대처능력의 부족, 평가에 대한 압박감 등으로 인한 스트레스를 경험하게 된다[23-25]. 이에 임상실습 중 간호대학생들의 스트레스 정도를 확인하고 그에 대한 관리가 적절하게 이루어져야 할 필요가 있음을 알 수 있다.

임상실습 기간 동안 간호대학생들은 스트레스 뿐만 아니라 교대근무형태로 운영되는 임상실습으로 인한 수면양상의 변화로 수면문제를 경험하게 되며[26] 수면의 질은 낮은 것으로 보고되고 있다[27-28]. 수면은 인간이 생명을 유지하고 일상생활을 영위할 수 있도록 하는데 필수적인 요소로써 수면을 취하는 동안 에너지를 보충하고 신체적·심리적·정서적 기능이 회복될 수 있도록 한다[29-30]. 따라서 수면의 질이 저하되는 경우 이러한 재생과 회복을 더디게 함으로써 생리적·정서적 항상성 유지에 부정적인 영향을 주어 신체적인 질병이 발생하거나 집중력 저하, 혼돈과 짜증, 학업능력 저하, 피로, 불안, 우울 등의 문제를 야기시킨다[26][31]. 간호대학생들은 타 학과 대학생보다 수면의 질이 낮고, 사회심리적 스트레스 정도가 높을수록[26], 전문적인 훈련과 학습활동에 대한 스트레스 정도가 높을수록 수면의 질은 낮게 나타났다[32]. 또한 수면의 질이 낮은 경우 우울 수준이 높았으며 삶의 질은 낮은 것으로 보고되었다[33]. 즉, 간호대학생의 수면의 질은 학습과정과 학업성취도와 관련이 있으며, 스트레스와 정신건강과도 밀접한 관련성이 있음을 알 수 있다[34]. 따라서 임상실습 기간 중 간호대학생이 지각하는 수면의 질 정도를 파악하고 수면의 질 향상을 도모할 수 있는 적절한 중재방안이 마련되어야 할 필요가 있다고 판단된다.

이처럼 간호대학생들은 스트레스와 수면, 우울에 있어서 취약한 대상으로 파악되고 있음을 알 수 있다. 대학생들의 정신건강을 확인하는 지표로 활용되고 있는 우울과 스트레스[5][8][16-17][22] 간의 관계 및 영향을 고찰한 연구, 우울이나 스트레스와 관련성 및 영향이 있는 수면의 질[26-28][41]에 대한 연구는 이루어졌으나 임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울을 변수로 이들의 관계 및 영향을 고찰한 경우는 거의 없는 실정이다. 이에 간호대학생의 정신적 건강증진 뿐만 아니라 임상실습을 통한 학업성취수준을 높일 수 있도록 임상실습을 효과적으로 수행하고 더 나아가 전문간호인으로 성장할 수 있는 기반마련을 위한 방안이 모색되어야 할 필요가 있다. 이를

위해 임상실습 기간 동안 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울을 파악하고 이들 간의 관계 및 스트레스와 수면의 질이 우울에 미치는 영향을 파악하는 것이 선행되어야 할 것으로 사료된다. 본 연구 결과는 임상실습 중 간호대학생의 수면의 질을 향상시키고, 스트레스와 우울 수준을 감소시킬 수 있는 간호중재 방안 마련의 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

2. Purpose

본 연구의 목적은 임상실습 중 간호대학생의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질과 우울 정도를 파악한다.
- 2) 임상실습 중 간호대학생의 일반적 특성에 따른 스트레스, 수면의 질과 우울의 차이를 파악한다.
- 3) 임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질과 우울 간의 상관관계를 파악한다.
- 4) 임상실습 중 간호대학생의 우울에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

II. Method

1. Research method

1.1 Research Design

본 연구는 임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울 정도를 파악하고 우울에 영향을 미치는 요인을 조사하기 위한 서술적 조사연구이다.

1.2 Participants

연구의 대상자는 일 지역 소재 C 대학교의 간호학과에 재학 중인 학생 중 임상실습을 한 학기 이상 경험한 3학년과 4학년으로 총 107명을 대상으로 실시하였다. 대상자 선정 기준은 G power를 이용하여 산출하였으며 회귀분석에서 유의수준 .05, 중간크기의 효과 .15, 검정력 90%일 때 88명으로 나타나 본 연구의 대상자 수는 적절한 것으로 나타났다.

2. Measures

2.1 Stress

스트레스는 Cohen, Kamarck과 Mermelstein[35]이 개발하고 Park과 Seo[36]가 번안한 도구를 사용하였다. 이 도

구는 총 10문항으로 0점에서 4점까지 5점 likert 척도로, 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받고 있는 상태를 의미하며, 0-12점은 정상, 13-15점은 약간의 스트레스, 16-18점은 중간 정도의 스트레스, 19점 이상은 심한 스트레스를 나타낸다. Park과 Seo[36]의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.76$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.80$ 이었다.

2.2 Sleep Quality

수면의 질은 Buysse 등[37]이 개발하고 Youn[38]이 번안하여 표준화한 PSQ(Pittsburgh Sleep Quality Index)를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 주관적인 수면의 질, 수면잠복, 수면 기간, 수면의 효율성, 수면 방해, 수면약물 이용, 낮 동안 기능장애의 7개 하부 영역으로 구성되어 있으며, 영역별로 0점에서 3점으로 점수화되어 총 점수는 최하 0점에서 최고 21점이다. 점수가 높을수록 수면의 질이 좋지 않음을 의미하며, Buysse 등[37]이 제시한 5점을 기준으로 5점 이상은 수면이 방해받고 있다는 것을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's $\alpha=.83$, Youn[38]의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.74$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.61$ 이었다.

2.3 Depression

우울은 Radloff[39]가 개발한 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 Cho와 Kim[40]이 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 20문항으로 각 문항은 지난 일주일 동안 경험한 우울 증상의 빈도에 따라 0점에서 3점까지의 4점 likert 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미하며 16점 이상은 경도의 우울 증상을, 25점 이상은 약물치료 및 전문적인 상담이 필요한 주요우울증을 의미한다. Cho와 Kim[40]의 연구에서 일반인군의 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었다.

3. Data Collection

자료수집 기간은 2016년 10월 1일부터 10월 14일까지였다. 자료수집은 연구자가 대상자를 방문하여 연구의 목적 및 방법, 익명성과 비밀보장에 대해 설명하였고, 연구에 참여하기로 동의한 대상자에게 설문지를 배부하여 설문을 진행하였다. 설문 응답 시간은 10~15분 정도였으며, 회수된 설문지 총 107부가 자료 분석에 사용되었다.

4. Data Analysis

수집된 자료는 SPSS/WIN 23.0 통계 프로그램을 이용하여 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하

였고, 대상자의 스트레스, 수면의 질과 우울 정도는 평균과 표준편차로 산출하였다. 일반적 특성에 따른 스트레스, 수면의 질과 우울의 차이는 t-test 및 ANOVA로 검정하였다. 스트레스, 수면의 질과 우울 간의 상관관계는 Pearson의 상관분석(Pearson's correlation coefficient)을 실시하였으며, 스트레스와 수면의 질이 우울에 미치는 영향을 보기 위해 다중회귀분석(후진단계법)을 실시하였다.

5. Ethical Considerations

연구자는 연구수행 시 연구대상자의 윤리적 측면을 최대한 고려하고자 노력하였다. 연구대상자의 윤리적 보호를 위해 자발적으로 연구에 참여할 의사를 밝힌 학생들에 한해 서면동의를 받은 후 자료수집을 진행하였다. 자료 수집 전 대상자에게 연구의 목적과 내용, 진행절차를 상세하게 설명하였다. 대상자의 개인정보는 비밀이 유지될 것이며 응답한 내용은 본 연구 이외의 어떠한 목적으로도 사용하지 않을 것에 대하여 충분히 설명하였다. 연구가 진행되는 중이라도 대상자가 원하지 않으면 언제든지 참여를 철회할 수 있으며 그로 인한 불이익이 없음을 설명하였다.

6. Delimitations

본 연구는 일 지역의 일개 대학 간호학과 재학생만을 대상으로 하였고, 표본선택편향(sample selection bias)이 있을 수 있어 연구 결과를 전체 간호대학생으로 일반화하는데 신중을 기해야 한다.

III. Result

1. General Characteristics of Subjects

대상자의 일반적 특성은 남학생 5.6%(6명), 여학생 94.4%(101명)로 대부분이 여학생이었으며, 학년은 3학년이 51.4%(55명), 4학년이 48.6%(55명)이었다. 임상실습 중 거주 환경은 고시원이 67.3%(72명)으로 가장 많았고, 부모님과 거주하는 집이 24.3%(26명), 기타 고시원이나 친척집인 경우가 8.4%(9명)의 순으로 나타났다(Table 1).

2. Stress, Quality of Sleep and Depression of Nursing Students on Clinical Practice

임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울 정도는 Table 2와 같다. 간호대학생의 스트레스는 총점 40점에 평균평점 19.14±5.61점이었다. 스트레스 점수별 학생 수는 심한 스트레스 56명(52.3%), 중정도 스트레스 23명(21.5%), 약간의 스트레스 16명(15.0%), 안정된 상태

12명(11.2%) 순으로 중정도 이상의 스트레스를 겪었다고 응답한 학생 수가 73.8%를 차지하였다. 스트레스 정도별 평균평점은 심한 스트레스 23.32±3.74점, 중정도 스트레스 17.17±.87점, 약간의 스트레스 14.0±.94, 안정된 상태 10.25±2.68점이었다.

수면의 질은 총점 21점에 평균평점 6.93±2.495점이었으며 Buysse 등[37]의 기준에 의거하여 임상실습 중 5점 이상의 학생은 90명(84.1%)으로 대다수의 학생들이 임상실습 중 수면장애를 경험한 것으로 나타났으며 수면장애군의 평균평점은 7.66±1.93점이었다.

우울은 총점 60점에 평균평점 23.02±10.37점이었다. 우울 정도별 정상 26명(24.3%), 경도우울 72명(67.3%), 주요우울 9명(8.4%)으로 경도 우울 이상의 우울을 경험한 학생이 75.7%로 나타났으며, 우울점수별 평균평점은 정상 11.07±3.26점, 경도우울 20.29±2.80점, 주요우울 32.80±7.33점이었다.

Table 1. General Characteristics of Subjects(N=107)

Characteristics	Categories	N	%
Sex	Male	6	5.6
	Female	101	94.4
Grade	Junior class	55	51.4
	Senior class	52	48.6
Living Environment on Clinical Practice	at home with parents	26	24.3
	Gosiwon	72	67.3
	Relatives house, inn	9	8.4

Table 2. Stress, Quality of Sleep and Depression of Nursing Students on Clinical Practice (N=107)

Variable	N	%	Min	Max	Mean	SD
Stress	107	100	2	34	19.14	5.61
Normal	12	11.2	2	12	10.25	2.68
Slight stress	16	15.0	13	15	14.0	.94
Mild stress	23	21.5	16	18	17.17	.87
Severe stress	56	52.3	19	34	23.32	3.74
Quality of Sleep	107	100	1	12	6.93	2.49
Normal	17	15.9	1	4	3.06	.10
Sleep disorder	90	84.1	5	12	7.66	1.93
Depression	107	100	2	49	23.02	10.37
Normal	26	24.3	2	15	11.07	3.26
Mild depression	72	67.3	16	24	20.29	2.80
Severe depression	9	8.4	25	49	32.80	7.33

3. Differences in Stress, Quality of Sleep and Depression of General Characteristics of Subjects

임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울은 일반적 특성에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다 (Table 3).

Table 3. Differences in Stress, Quality of Sleep and Depression of General Characteristics of Subjects (N=107)

Characteristics	Categories	Stress		Quality of Sleep		Depression	
		M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Sex	Male	19.50±4.76	.026 (.872)	6.33±2.16	0.358 (.551)	18±6.2	1.495 (.224)
	Female	19.11±5.67		6.96±2.51		23.32±10.51	
Grade	Junior class	19.16±5.70	.002 (.965)	6.86±2.19	.091 (.764)	23.11±10.25	.009 (.927)
	Senior class	19.11±5.56		7.00±2.79		22.92±10.60	
Living Environment on Clinical Practice	at home with parents	18.38±5.69	.320 (.727)	6.42±2.37	.775 (.463)	20.58±8.30	1.088 (.341)
	Gosiwon	19.35±5.72		7.12±2.45		24.01±11.34	
	Relatives house, inn	19.67±4.80		6.78±3.03		22.11±6.27	

4. Relationships among Stress, Quality of Sleep and Depression of Nursing Students on Clinical Practice

임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울 간 상관관계는 Table 4와 같다. 우울은 스트레스(r=.588, p<.001), 수면의 질(r=.591, p<.001)과 강한 순 상관관계를 보였다. 스트레스는 수면의 질(r=.393, p<.001)과 약한 상관관계를 보였다.

Table 4. Relationships among Stress, Quality of Sleep and Depression

	Stress	Quality of Sleep	Depression
Stress	1.00		
Quality of Sleep	.393** (p=.000)	1.00	
Depression	.588** (p=.000)	.591** (p=.000)	1.00

**p<.001

5. Effect of Stress and Quality of Sleep on Depression of Nursing Students on Clinical Practice

임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질이 우울에 미치는 영향은 Table 5와 같다. 독립변수간 다중공선성을 검정한 결과 공차한계가 각각 .85로 0.1 이하로 나타났으며 VIF 값이 각각 1.182로 10보다 크지 않았으므로 모든 변수는 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 임상실습 중 간호대학생의 우울에 스트레스와 수면의 질이 유의한 영향력을 나타내었으며 49.9%의 설명력을 보였다.

Table 5. Effect of Stress and Quality of Sleep on Depression of Nursing Students on Clinical Practice

Independent Variable	Dependent Variable	B	SE	β	t	p	R ²	VIF
Depression	Stress	.778	.139	.421	5.583	.000	.490	1.182
	Quality of Sleep	1.776	.315	.426	5.643	.000	.490	1.182

IV. Discussion

본 연구는 간호대학생들의 임상실습 기간 중 경험하는 스트레스, 수면의 질, 우울의 정도와 그 관계 및 우울에 미치는 영향요인을 알아보기 위해 시도되었으며, 연구 결과를 바탕으로 정리한 논점은 다음과 같다.

임상실습 중 간호대학생이 지각하는 스트레스는 총점 40점에 평균평점 19.14±5.61점이었다. 중정도 이상의 스트레스를 겪었다고 응답한 학생 수는 73.8%를 차지하였으며, 스트레스 정도가 심한 경우는 52.3%로 대상자의 과반수가 넘는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 간호대학생의 임상실습 스트레스가 중정도 이상의 높은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타난 Kim과 Lim 및 Choi[17]의 연구, Shin과 Chun[19]의 연구, Cho와 Jeong[20]의 연구 및 Park과 Jang[22]의 연구와 일치하는 결과이다. 임상실습 중 대부분의 간호대학생들은 임상실습 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 임상실습 스트레스를 감소시키고 관리할 수 있고 효율적으로 대처할 수 있는 방안이 마련되어야 할 것으로 사료된다. 특히 간호대학생들은 다른 스트레스에 비해 임상실습 스트레스가 가장 높다는 점에서 [21-23] 임상실습 스트레스에 영향을 주는 요인들에 대해 파악하고 요인별 임상실습 스트레스를 완화시켜 줄 수 있는 다각적이고 세심한 관리방법이 모색되어야 할 것이다.

임상실습 중 간호대학생의 수면의 질은 Buysse 등[37]의 기준에 근거하여 5점 이상의 학생이 84.1%를 차지하여 대다수의 학생들이 임상실습 중 수면장애를 경험한 것으로 나타났으며, 수면장애군의 평균평점은 7.66±1.93점이

었다. 이는 Kim과 Yoon[26]의 연구에서 파악한 간호대학생의 수면의 질 점수인 7.3 ± 2.45 점과 유사하며, Kang, Oh와 Hong[28]의 연구에서 5점 이상의 수면장애군이 81.9%로 나타났고 수면의 질 평균점수가 7.0 ± 2.66 점인 결과와도 유사했다. 즉, 간호대학생의 대부분이 수면의 질이 낮음을 확인할 수 있었으나 새로운 환경에서 교대근무 형태로 이루어지는 임상실습 기간 동안 수면의 질은 더 낮아질 것으로 예측한 바를 증빙하지 못하였다. 이는 간호대학생의 이론수업과 임상실습에서 수면의 질에 차이가 없다고 보고한 Park과 Hwang[41]의 연구 결과를 뒷받침해 주고 있다. 그러나 Kang, Oh와 Hong[28]의 연구에서 학년, 임상실습 기간에 따라 수면의 질에 차이가 있는 것으로 확인되었다는 점에서 학년별, 이론수업과 임상실습 기간별 요인의 차이에 따라 수면의 질에 차이가 있는지에 대한 후속 연구가 필요할 것으로 사료되며, 간호대학생의 수면의 질을 향상시킬 수 있는 효율적인 중재방안이 마련되어야 할 필요가 있다.

임상실습 중 간호대학생의 우울은 총점 60점에 평균평점 23.02 ± 10.37 점으로 나타났다. 같은 도구를 사용한 Park과 Hwang[41]의 연구에서 임상실습과 관련한 우울 점수는 19.83 ± 11.00 점으로 나타났으며 Kim, Lim과 Choi[17]의 연구에서 우울은 3점 만점에 평균평점 2.09점으로 높게 나타났다. 이는 간호대학생이 임상실습 시 우울을 경험하는 정도가 높다는 것을 의미하며, 간호대학생의 우울을 예방하기 위한 관리 프로그램 개발 및 적용하여 효과를 검증하는 연구가 필요할 것으로 사료된다. 또한 측정 시기가 이론수업과 임상실습이 이루어지는 시기 중 언제 측정했느냐에 영향을 받는 것으로 판단되므로 측정시기를 고려해야 할 필요가 있다. 그리고 본 연구에서 임상실습 중 경도 우울 이상의 우울을 경험한 학생이 75.7%로 나타났다. 우리나라 간호대학생의 우울을 파악하는 대부분의 선행연구에서 임상실습과 이론수업을 비교하여 우울을 측정하는 연구가 거의 없어 본 연구 결과와 비교하는데 제한점이 있으나 간호대학생을 대상으로 우울을 측정한 Jeong과 Park[42]의 연구에서 우울을 경험하지 않은 학생이 68.4%로 나타나 본 연구와 상반되는 결과를 보였으며, 실제적으로 우울을 경험하고 있는 학생들은 20~30% 정도로 확인되었다[16][42]. 이러한 점에서 간호대학생의 이론수업과 임상실습 시 우울을 비교·분석해 볼 필요가 있으며, 연구 대상자 전체의 우울 정도 및 어느 정도 학생이 우울을 경험하고 있는지에 대한 분석도 필요하지만, 우울을 경험한 그룹과 경험하지 않은 그룹을 비교·분석하는 연구도 이루어져야 할 필요가 있다고 생각된다.

임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울의

상관관계에서 스트레스와 수면의 질, 스트레스와 우울, 수면의 질과 우울이 모두 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 임상실습 중 간호대학생의 스트레스가 높을수록 수면의 질이 낮아지고 스트레스가 높을수록, 수면의 질이 낮을수록 우울이 높아진다고 해석할 수 있다. 이는 간호대학생들의 불규칙한 실습으로 스트레스를 겪게 되고 수면 부족을 유발시킨다는 Kim[30]의 연구결과와 일치한다. 스트레스가 수면의 질에 부정적이며, 우울군에서 수면의 질 점수가 유의하게 낮게 나타난 Kim과 Yoon[26]의 연구와 유사한 결과로 나타났고, 우울과 스트레스가 양적 상관관계로 나타난 Jeong과 Park[42]의 연구결과와 일치하였다. 이와 같이 간호대학생의 스트레스와 수면의 질, 스트레스와 우울, 수면의 질과 우울에 대한 여러 선행연구결과들은 본 연구 결과를 뒷받침해 주고 있다[17][26-28][30][41].

임상실습 중 간호대학생의 우울에 스트레스와 수면의 질이 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이는 학부 간호학과 학생을 대상으로 스트레스와 우울을 파악한 Chernomas와 Shapiro[8]의 연구결과가 뒷받침해 주고 있으며, 수면의 질 저하가 우울에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타난 Kim과 Yoon[26] 및 Kim과 Hwang[27]의 연구 결과가 뒷받침해 주고 있다.

이상의 논의를 통해 임상실습 중 간호대학생의 스트레스를 관리하고 수면의 질을 높임으로써 우울을 예방할 수 있는 프로그램 및 중재가 필요한 것으로 판단된다.

V. Conclusions

본 연구는 임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울의 정도와 그 관계 및 스트레스와 수면의 질이 우울에 미치는 영향을 알아보기 위한 서술적 조사연구로, 임상실습 중 간호대학생의 심리적, 신체적 건강을 위한 중재 방안을 마련하는데 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

연구 결과 임상실습 중 간호대학생의 대다수가 중정도 이상의 스트레스(73.8%)를 겪었고 수면장애(84.1%)와 경도 우울 이상의 우울(75.7%)을 경험한 것으로 나타났다. 임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울 간 관계는 순 상관관계를 보였으며, 임상실습 중 스트레스와 수면의 질은 우울에 영향력을 미치는 요인으로 나타났다. 임상실습은 간호학과 학생이 이수해야 할 간호교육과정에서 필수적이다. 미래 간호계의 리더로 성장, 발전하게 될 예비 간호사인 간호대학생들은 임상실습을 효율적으로 수행하고 높은 성취도를 획득함으로써 졸업 후 사회가 요구

하는 간호사로서의 역할을 잘 수행할 수 있도록 준비해야 한다. 그러나 간호학생들은 낮은 임상현장에 적응하는데 어려움, 완전하지 못한 지식과 기술의 적용, 예상치 못한 위기상황 등으로 스트레스에 노출되며, 불규칙한 실습과 실습기간 동안 수행해야 할 과제 등으로 인한 수면의 질 저하를 경험하게 되고 이러한 요인들은 우울에 영향을 미쳐 임상실습 성과에 부정적인 영향을 줄 뿐만 아니라 신체적, 정신적 건강문제를 야기할 수 있다. 이에 본 연구는 간호대학생을 지도하는 학교 뿐 아니라 임상실습이 수행되는 임상현장에서의 모든 관계자에게 학생들이 신체적, 정신적 건강을 관리하며 임상실습에 임할 수 있도록 협력적인 교육적 관리가 요구된다는 점을 시사하는 기초자료를 제공했다는 점에 의의가 있다. 그러므로 학생들이 스트레스가 많은 상황에서 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 향상시키기 위한 방안이 마련되어야 할 필요가 있다. 더불어 임상실습지도교원은 현장지도자 및 실습기관과의 긴밀한 협력을 통해 임상실습에 참여하는 학생들의 스트레스를 관리하고 감소시킬 수 있는 실습환경 마련을 위해 노력해야 할 것이다. 또한 수면의 질이 보장될 수 있도록 제도적인 개선이 이루어져야 할 것으로 생각된다. 이를 통하여 임상실습 중 간호대학생이 경험할 수 있는 우울을 예방하고, 조기에 관리할 수 있는 효율적이고 전략적인 중재 프로그램이 마련되어야 할 것으로 사료된다.

본 연구자는 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 연구 대상자를 다양한 소재지의 다양한 대학으로 하여 임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질과 우울 실태에 대한 반복 연구와 체계적인 비교 분석 조사를 시행할 것을 제안한다.

둘째, 간호대학생의 관련 요인을 반영한 스트레스, 수면의 질, 우울을 감소시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 적용해 봄으로써 임상실습 중 간호대학생의 스트레스, 수면의 질, 우울을 살펴볼 수 있는 후속연구를 제안한다.

REFERENCES

- [1] A. Tiwari, S. Chan, E. Wong, D. Wong, C. Chui, A. Wong, and N. Patil, "The Effect of Problem-based Learning on Students' Approaches to Learning in the Context of Clinical Nursing Education," *Nurse Education Today*, Vol. 26, No. 5, pp. 430-438, July 2006. DOI: 10.1016/j.nedt.2005.12.001
- [2] S. V. Dunn, L. Ehrich, A. Mylonas, and B. C. Hansford, "Students' Perceptions of Field Experience Professional Development: A Comparative Study," *Journal of Nursing Education*, Vol. 39, No. 9, pp. 393-400, Jan. 2000. DOI: 10.3928/0148-4834-20001201-05
- [3] E. Howkins, and A. Ewens, "How Students Experience Professional Socialisation. *International Journal of Nursing Studies*," Vol. 36, No. 1, pp. 41-49, Feb. 1999. DOI: 10.1016/S0020-7489(98)00055-8
- [4] D. Chan, "Development of the Clinical Learning Environment Inventory: Using the Theoretical Framework of Learning Environment Studies to Assess Nursing Students' Perceptions of the Hospital as a Learning Environment," *Journal of Nursing Education*, Vol. 41, No. 2, pp. 69-75, Feb. 2002. DOI: 10.3928/0148-4834-20020201-06
- [5] H. J. Park, and I. S. Jang, "Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 16, No. 1, pp. 14-23, June 2010. DOI: 10.5977/JKASNE.2010.16.1.014
- [6] Y. H. Kim, "Effects of Depression, Self Esteem and Ego Identity on Test Anxiety in Nursing Students," *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol. 13, No. 4, pp. 2003-2013, Aug. 2011.
- [7] A. Christensson, M. Vaez, P. W. Dickman, and B. Runeson, "Self-reported Depression in First-year Nursing Students in Relation to Socio-demographic and Educational Factors: a Nationwide Cross-sectional Study in Sweden," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 46, No. 4, pp. 299-310, Apr. 2011. DOI : 10.1007/s00127-010-0198-y
- [8] W. M. Chernomas, and C. Shapiro, "Stress, Depression, and Anxiety among Undergraduate Nursing Students," *International Journal of Nursing Education Scholarship*, Vol. 10, No. 1, pp. 255-266, Jan. 2013. DOI: 10.1515/ijnes-2012-0032
- [9] A. Aradilla-Herrero, J. Tomás-Sábado, and J. Gómez-Benito, "Associations between Emotional Intelligence, Depression and Suicide Risk in Nursing Students," *Nurse Education Today*, Vol. 34, No. 4, pp. 520-525, Apr. 2014. DOI: 10.1016/j.nedt.2013.07.001
- [10] A. Tomoda, K. Mori, M. Kimura, T. Takahashi, and T. Kitamura, "One-year Prevalence and Incidence of Depression among First-year University Students in Japan: a Preliminary Study," *Psychiatry Clinical Neurosciences*, Vol. 54, No. 5, pp. 583-588, Dec. 2000. DOI: 10.1046/j.1440-1819.2000.00757.x
- [11] R. T. Mikolajczyk, A. E. Maxwell, W. E. I. Ansari, V. Naydenova, C. Stock, S. Ilieva, U. Dudziak, and I. Nagyova, "Prevalence of Depressive Symptoms in University Students from Germany, Denmark, Poland and Bulgaria," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 43, No. 2, pp. 105-112, Feb. 2008. DOI: 10.1007/s00127-007-0282-0
- [12] P. Verger, J. B. Combes, V. Kovess-Masfety, M. Choquet, V. Guagliardo, F. Rouillon, and P. Peretti-Wattel, "Psychological Distress in First Year University Students: Socioeconomic and Academic Stressors, Mastery and Social Support in Young Men and Women," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 44, No. 8, pp. 643-650, Aug. 2009. DOI: 10.1007/s0012

- 7-008-0486-y
- [13] E. J. Shim, "The Prevalence and Correlates of Anxiety and Depression in University Students According to Gender," *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 23, No. 12, pp. 663-689, Dec. 2016. DOI: 10.21509/KJYS.2016.12.23.12.663
- [14] D. O. Kim, H. J. Lee, and A. Y. Lee, "A Study on Relationship among Positive Psychological Capital, Physical Health Status, Depression, Interpersonal Relationship and Learning Flow in Nursing Students," *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 11, No. 1, pp. 349-357, Jan. 2020. DOI: 10.15207/JKCS.2020.11.1.349
- [15] J. Por, L. Barriball, J. Fitzpatrick, and J. Roberts, "Emotional Intelligence: Its Relationship to Stress, Coping, Well-being and Professional Performance in Nursing Students," *Nurse Education Today*, Vol. 31, No. 8, pp. 855-860, Nov. 2011. DOI: 10.1016/j.nedt.2010.12.023
- [16] D. P. Moreira, and A. R. F. Furegato, "Stress and Depression among Students of the Last Semester in Two Nursing Courses," *Latin American Journal of Nursing*, Vol. 21, pp. 155-162, Jan.-Feb. 2013. DOI: 10.1590/S0104-11692013000700020
- [17] S. Y. Kim, S. Y. Lim, and H. M. Choi, "The Relationship among Stress in Clinical Practice, Depression and Self-Esteem in Nursing College Students," *Journal of the convergence on culture technology*, Vol. 1, No. 4, pp. 59-64, Nov. 2015. DOI: 10.17703/JCCT.2015.1.4.59
- [18] E. J. Jo, J. M. Kang, and K. M. Lim, "Influence of Clinical practice stress and Stress coping type on Self-leadership of Nursing students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 18, No. 3, pp. 94-104, Mar. 2017. DOI: 10.5762/KAIS.2017.18.3.94
- [19] M. J. Shin, and Y. E. Chun, "Convergence among Resilience, Clinical Performance ability, Stress in Clinical Practice of Nursing Students. *Journal of the Korea Convergence Society*," Vol. 9, No. 2, pp. 19-32, Feb. 2018. DOI: 10.15207/JKCS.2018.9.2.019
- [20] M. K. Cho, and H. Jeong, "A Convergence Study of the Effects of Empathy and Communication Skill on Clinical Stress in Nursing Students," *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 9, No. 11, pp. 539-547, Nov. 2018. DOI: 10.15207/JKCS.2018.9.11.539
- [21] C. Jimenez, P. M. Navia-Osorio, and C. V. Diaz, "Stress and Health in Novice and Experienced Nursing Students," *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 66, No. 2, pp. 442-455, Feb. 2010. DOI : 10.1111/j.1365-2648.2009.05183.x
- [22] H. J. Park, and I. S. Jang, "Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 16, No. 1, pp. 14-23, June 2010. DOI: 10.5977/JKASNE.2010.16.1.014
- [23] W. A. Khater, L. M. Akhu-Zaheya, and I. A. Shaban, "Sources of Stress and Coping Behaviours in Clinical Practice among Baccalaureate Nursing Students," *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 4, No. 6, pp. 194-202, Apr. 2014.
- [24] J. E. Song, and H. J. Chae, "Differences on Stress and Stress Coping Strategies according to Emotional Intelligence in Nursing Students," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 4, pp. 502-512, July 2014. DOI: 10.5977/jkasne.2014.20.4.502
- [25] G. Kaur, W. M. Chernomas, and J. M. Scanlan, "Nursing Students' Perceptions of and Experiences Coping with Stress in Clinical Practice," *International Journal of Nursing Education Scholarship*, Aug. 2020. DOI: 10.1515/ijnes-2020-0005
- [26] G. H. Kim, and H. S. Yoon, "Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and Non Nursing Students," *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol. 22, No. 4, pp. 320-329, Dec. 2013. DOI: 10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320
- [27] K. H. Kim, and E. H. Hwang, "Correlation among Insomnia, Sleep Quality, Depression, and Circadian Rhythm in Nursing Baccalaureate Students," *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 32, No. 2, pp. 263-274, Aug. 2018. DOI: 10.5932/JKPHN.2018.32.2.263
- [28] Y. J. Kang, S. H. Oh, and H. C. Hong, "The Relationship between Sleep Quality and Stress among Nursing Students in Korea," *Journal of Korean biological nursing science*, Vol. 20, No. 1, pp. 30-37, Feb. 2018. DOI : 10.7586/jkbns.2018.20.1.30
- [29] S. Coren, "Sleep Health and its Assessment and Management in Physical Therapy Practice: the Evidence," *Physiotherapy Theory and Practice*, Vol. 25, No. 5-6, pp. 442-452, July 2009. DOI: 10.1080/09593980902835351
- [30] Y. S. Kim, "Factors Influenceing Quality of Sleep in Nursing Students," *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 7, No. 6, pp. 473-483, June 2017. DOI: 10.14257/ajmahs.2017.06.40
- [31] S. Banks, and D. F. Dinges, "Behavioral and Physiological Consequences of Sleep Restriction," *Journal of Clinical Sleep Medicine*, Vol. 3, No. 5, pp. 519-528, Aug. 2007. DOI: 10.5664/jcsm.26918
- [32] S. B. T. Benavente, R. M. da Silva, A. B. Higashi, L. de Azevedo Guido and A. L. S. Costa, "Influence of Stress Factors and Socio-demographic Characteristics on the Sleep Quality of Nursing Students," *Revista da Escola de Engermagem da U S P*, Vol. 48, No. 3, pp. 514-520, June 2014. DOI: 10.1590/S0080-623420140000 300018
- [33] D. J. Taylor, A. D. Bramoweth, E. A. Grieser, J. I. Tatum, and B. M. Roane, "Epidemiology of Insomnia in College Students: Relationship with Mental Health, Quality of Life, and Substance

- Use Difficulties,” *Behavior Therapy*, Vol. 44, No. 3, pp. 339-348, Sep. 2013. DOI: 10.1016/j.beth.2012.12.001
- [34] G. S. Jeong, and E. J. Park, “Correlations between Life Stress, Sleep Quality, and Mental Health in Nursing College Students,” *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*, Vol. 5, No. 4, pp. 67-76, Nov. 2017. DOI: 10.15268/ksim.2017.5.4.067
- [35] S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, “A Global Measure of Perceived Stress,” *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 24, No. 4, pp. 385-396, Dec. 1983. DOI: 10.2307/2136404
- [36] J. H. Park, and Y. S. Seo, “Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on Samples of Korean University Students,” *Korean Journal of Psychology: General*, Vol. 29, No. 3, pp. 611-629, Sep. 2010.
- [37] D. J. Buysse, C. F. Reynolds, T. H. Monk, S. R. Berman, and D. J. Kupfer, “The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research,” *Psychiatry Research*, Vol. 28, No. 2, pp. 193-213, May 1989. DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4
- [38] J. H. Youn, “A Study on IBS and Stress Perceived by College Women and Their Dietary Habit and Sleeping Quality,” Unpublished Master’s dissertation, Ewha Womans University, Seoul, Jan. 2005.
- [39] L. S. Radloff, “The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population,” *Applied Psychological Measurement*, Vol. 1, No. 3, pp. 385-401, June 1977. DOI: 10.1177/014662167700100306
- [40] M. J. Cho, and G. H. Kim, “Diagnostic Validity of the CES-D(Korean Version) in the Assessment of DSM-III-R Major Depression,” *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, Vol. 32, No. 3, pp. 381-399, May 1993.
- [41] M. H. Park, and E. H. Hwang, “Comparison of Sleep Quality, Fatigue and Depression among Nursing Students between School Lessons and Clinical Practicum Term,” *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, Vol. 17, No. 3, pp. 103-116, Dec. 2016.
- [42] S. H. Jeong, and S. H. Park, “Relationship among Stress, Depression, and Satisfaction to Clinical Practice among Nursing Students,” *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, Vol. 16, No. 1, pp. 47-54, June 2013. DOI: 10.7587/kjrehn.2013.47

Authors



Mi-Hyoung Kwon received the B.S., M.S. and Ph.D. degrees in Nursing Science from Han Yang University, Korea, in 2000, 2003 and 2013, respectively. Dr. Kwon joined the faculty of the Department of Nursing at

Chungwoon University, Chungnam, Korea, in 2012. She is currently a Professor in the Department of Nursing, Pai Chai University. She is interested in adult healthy nursing and hospice nursing.