

# 여자 간호대학원생의 스트레스에 대한 탐색: Focus Group 연구방법 적용

이경숙<sup>1</sup> · 박은주<sup>2</sup> · 김후자<sup>3</sup> · 안황란<sup>4</sup>

울산과학대학 간호과 강의전임교수<sup>1</sup>, 경상대학교병원 간호사<sup>2</sup>, 영남이공대학교 간호과 명예교수<sup>3</sup>, 경상대학교 간호학과 교수<sup>4</sup>

## An Exploration on the Stress of Korean Graduate Nursing Students -Using of Focus Group Research Method-

Lee, Kyoung Sook<sup>1</sup> · Park, Eun Ju<sup>2</sup> · Kim, Hoo Ja<sup>3</sup> · Ahn, Hwang Ran<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Professor for Lecture, Department of Nursing, Ulsan College, <sup>2</sup>Nurse, Gyeong Sang National University Hospital,

<sup>3</sup>Honorary Professor, College of Nursing, Yeungnam College of Science & Technology,

<sup>4</sup>Professor, College of Nursing, Gyeong Sang National University

**Purpose:** The purpose of this study was to gain an understanding of the experience of Korean graduate nursing students' stressor, response, and coping. **Methods:** Interviews were conducted with 37 students using broad, open-ended questions. Individual demographics were also collected. Focus Group Research was used to investigate the experience of these graduate nursing students. Data were gathered through audio taped interviews and analyzed using the Collazzi method. **Results:** The findings related to stressors revealed 5 major themes (loading related to study, conflicts with hospital and occupation, difficulty of home management, destruction of biorhythm, loading of economy and pay for photocopying) and 15 relevant subthemes. The findings related to responses revealed 4 major themes (negative change in body, negative change in mental state, negative emotion and response about family, psychosocial loading - and 32 relevant subthemes. The findings related to coping revealed 12 major themes; for example, social support, interpretation positively, self disclosure, devoted study, temporary avoidance - and 16 relevant subthemes. **Conclusion:** These results indicate that nurses, hospitals, and other graduate schools should continue to develop of stress management programs and their linkages with more comprehensive integrated health delivery system.

**Key Words:** Graduate nursing students, Stressor, Response, Coping

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

현대사회에서 간호대상자의 간호전문직에 대한 기대가 높아짐에 따라 간호사의 스트레스정도가 높아지고 있으며, 간호사는 가장 스트레스가 높은 직업중의 하나로 보고되고

있다(Jacobson & McGrath, 1983). 간호사의 스트레스란 신체적, 정서적, 사회적 관계에서 부과되는 환경적 자극과 개인 내부의 요구가 개인적 적응능력을 넘어설 때 경험하는 현상이며(Kim, Im, & Song, 2007), 피할 수 없는 일상생활의 한 부분으로서 건강과 안녕에 영향을 끼쳐(Smith, 1993) 간호의 질을 좌우하는 중요한 요인이다. 그러므로 간호사는 돌봄을 통해 타인의 건강을 돕는 행위를 수행하면서 질적으

**주요어:** 간호대학원생, 스트레스요인, 반응, 대처

**Address reprint requests to:** Ahn, Hwang Ran, College of Nursing, Gyeong National University, 816-15 Jinju-Daero, Jinju, 660-751, Korea.  
Tel: 82-55-772-8247, Fax: 82-55-772-8222, E-mail: hrahn@gnu.ac.kr

투고일 2011년 8월 19일 / 수정일 1차: 2011년 9월 14일, 2차: 2011년 9월 19일 / 게재확정일 2011년 9월 19일

로 높은 수준의 간호를 제공하기 위해 끊임없이 자신의 스트레스를 효과적으로 관리해야 한다(Kang & Hah, 2010).

현대사회의 사회, 문화, 경제적 발달은 국민의 기대 수준과 건강전달서비스의 질에 대한 요구도도 높아졌다. 이러한 사회적 요구에 부응하여 국민건강의 일익을 담당하는 간호사가 높은 수준의 전문적 능력과 우수한 자질을 갖추고 자아실현을 위한 대학원 교육에 대한 관심이 증대되고 있다(Park & Yang, 1994). 그런데 대학원 학위과정을 하고 있는 여자 간호사는 교대근무, 자녀양육 문제, 건강에 위협을 주는 환경, 간호사에 대한 사회적 인식부족, 다중 역할(간호사, 대학원생, 아내, 어머니) 등을 해야 하기에 정신적, 육체적 스트레스가 매우 높아서 재적응이 요구된다(Kim, 2002; Ko, 2009).

간호사가 이러한 스트레스를 적절하게 예방하고 당면한 스트레스에 효과적으로 대응하지 않으면 Selye (1984)가 제시한 긴장, 불안, 우울 등 심리적 장애를 유발할 뿐 아니라 좌절, 반항, 수행부진, 과음, 약물남용 등 행동장애 내지 적응장애와 두통, 위궤양, 고혈압, 심장병, 암과 같은 신체적 질환을 초래할 수 있다. 더 나아가서 환자간호에도 부정적인 영향을 미치게 될 것이므로 적절한 대처와 관리가 필요하다.

간호사들의 스트레스와 관련된 국내의 연구는 비교적 활발하게 수행되고 있는데(Kim, 1995; Kim, Cho, & Song, 1998; Lee, 2004; Lee & Park, 2002), 주로 스트레스원과 정도의 규명이나 직무 관련 스트레스, 성격 유형에 따른 스트레스와 대처방식(Kang & Hah, 2010; Kim et al., 2007; Kim, Lee, Kwon, & Kim, 2007; Ko, Yoon, & Park, 2007; Kwak et al., 2000), 스트레스 경감을 위해서 발 마사지 적용(Won, Jeong, Kim, & Kim, 2002), 주장훈련(Lee, 1990), 심리적, 사회적 중재(Kim & Shin, 2004)가 스트레스에 미치는 영향 등에 대한 분석이 주를 이루고 있었으나, 간호대학원생을 대상으로 한 스트레스요인과 반응 및 대처를 심층적으로 분석한 Focus Group 연구는 거의 찾아 볼 수 없었다. 이에 본 연구는 간호 대학원생의 스트레스의 속성을 규명하고 이를 바탕으로 여자 간호대학원생의 스트레스 감소를 위한 중재개발의 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

## 2. 연구목적

본 연구는 여자 간호대학원생의 스트레스 요인과 반응, 대처를 탐색하기 위함이며 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 여자 간호대학원생의 스트레스 요인에 대해 탐색한다.
- 여자 간호대학원생의 스트레스 반응에 대한 속성을 탐색한다.
- 여자 간호대학원생의 스트레스 대처에 대한 속성을 탐색한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 여자 간호대학원생의 스트레스의 속성과 경험적 준거를 탐색하기 위하여 Focus Group 연구방법을 적용한 질적 연구이다.

### 2. 연구참여자

본 연구의 연구참여자는 2004년 10월 27일부터 2008년 12월 18일까지 G대학의 일반대학원 간호학과에 재학 중인 여자 대학원생 22명을 대상으로 하였으며 석사과정에 재학 중인 대학원생이 18명이었고 박사과정에 재학 중인 학생은 4명이었다. 1차 Focus Group은 6명, 2차 Focus Group 6명, 3차 Focus Group 4명, 4차 Focus Group 6명이었다.

### 3. 연구자의 훈련과 준비

본 연구자 1과 3과 4는 정신간호학 전공의 교수로서 질적 연구 관련 학습과 교육 경험이 있었고, 대학원 석·박사과정에서 질적 연구 관련 과목들을 이수하였으며, 정신전문간호사의 자격증을 가지고 있다. 그리고 연구자 스트레스와 간호 상담의 이론과 실제에 대한 훈련을 하여 심층면담자로서 자질을 갖추었다.

### 4. 참여자에 대한 윤리적인 고려

연구참여자의 윤리적 측면을 보호하기 위해 Focus Group 면담 시작 전에 연구의 목적과 방법을 설명하고, 면담 내용은 연구이외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것이며, 필요시 어느 때라도 그만 둘 수 있다는 내용이 기술된 동의서에 서명을 받았다. 그리고 참여자의 권리와 사생활을 침범하지 않기 위해서 연구참여, 면담의 녹음과 기록, 보고서에서의 원자료 제시를 해도 좋은지에 대한 서면동의를 받았으

며, 다른 사람들에게 노출이 되지 않는 조용한 장소를 선정하였다. 심리적 부담을 주는 내용에 대해서는 진술을 강요하지 않았으며, 모든 녹취록에는 참여자의 이름 대신에 번호로 하였고, 녹취록을 보여 주고 보고서 내용에 진술되기를 거부한 내용은 삭제하였다.

## 5. 자료수집

Focus Group의 진행은 간호학 교수의 지도하에 2명의 연구자들이 직접 진행하였다. 진행과정은 참여자를 선정하여 Focus Group 모임 진행 전에 일대일 전화면담을 통하여 연구의 목적과 절차를 설명하여 연구참여의 동의를 구하였으며, 모임 장소와 날짜를 약속하였다. 약속된 날에 Focus Group 모임을 위한 일반적인 준비를 하고(Kim, Kim, Lee, & Lee, 1999), 참여자가 도착하면 소개와 함께 참여자 등록지와 연구동의서를 배부하여 등록지를 작성하고 연구동의를 구두로 받았다. Focus Group 모임에는 모더레이터와 코모더레이터로 참여하였다. 자료수집은 더 이상 새로운 자료가 나타나지 않을 때까지 지속하였다.

Focus Group 모임은 참여자들의 편의에 의해 강의가 없는 오전시간에 대학의 세미나실에서 진행되었으며, 1회의 모임에서 약 60~90분 정도 진행되었다. Focus Group 모임은 녹음이 되었으며 녹음은 사전에 참여자들의 동의하에 이루어졌다. 자료의 누락을 방지하고 분석과정에서 반영적 사고에 도움이 되도록 면담내용을 녹음하는 동시에 면담노트에 간이 기록을 하였다. 녹취록은 그룹모임 직후에 바로 작성하였다.

자료수집과정에서 참여자들이 실제 경험을 마음껏 노출할 수 있도록 참여자와 유사한 언행을 사용하면서 충분히 감정이입을 해주고 적극적 경청과 아울러 자연스러운 대화로 면담을 진행하였다.

자료의 수집은 Focus Group으로 이루어졌으며 2004년 10월 27일에서 2008년 12월 18일까지 총 4개의 Focus Group이 진행되었다. Focus Group 과정 중에 이루어진 녹음을 연구자가 직접 필사하고, 모더레이터와 코모더레이터가 모임 중에 작성한 노트 및 Focus Group 후 이루어진 면담과정의 기록지도 자료에 포함하여 자료집을 만들었다.

## 6. 자료분석 및 결과에 대한 신뢰도 타당도와 질문

본 연구는 Collazzi의 분석방법을 사용하였으며 그 절차

는 다음과 같다(Kim et al., 1999). 녹음된 Focus Group 인터뷰 내용을 면담에서 돌아온 즉시 재생시켜 반복해서 읽고 그 의미를 탐색하여 의미 있는 진술(significant statement)이라고 생각되는 부분에 밑줄을 그었다. 탐색하려는 현상과 직접 관련이 있는 구절이나 문장을 찾아서 통합했다. 간호학 교수 2인과 연구자가 각각 여러 차례 주의 깊게 읽으면서 의미 있는 진술을 도출한 후 함께 상호일치성을 논의했다. 각 의미 있는 진술에서 중심의미를 도출한 후 원자료의 일치나 모순 여부를 확인하여 도출된 중심의미들로부터 주제를 도출했다. 반복적으로 읽고 숙고하여 도출된 의미를 주제, 주제군, 범주로 조직화하였다. 주제군의 타당성을 확인하기 위해 원래의 기술로 돌아가 이를 준거로 재확인해보았다. 또한 질적 연구에 경험이 많은 간호학교수의 판단에 의해 타당성을 검증하였다. 도출된 주제군을 기본구조로 통합한 후 최종 진술의 타당성을 확인하기 위하여 분석과정을 통해 나온 본질적인 구조가 참여자의 경험과 일치하는지 연구참여자에게 다시 확인하면서 타당성을 확인하였다. 본 연구의 신뢰도와 타당도를 확인하기 위해 Guba와 Lincoln (1989)이 제시한 네 가지 항목(사실적 가치, 적용성, 일관성, 중립성)에 근거하였다. 그리고 연구자는 면담 중 편견이나 선입견을 배제하고 중립적인 자세를 유지하려고 노력하였으며 참여자와의 상호 신뢰하는 관계 속에서 지속적 만남을 통해 면담자료의 진실성을 확보하고자 하였다. Focus Group 토론 장소에 도착하였을 때 일반적인 특성에 대한 사항을 설문지로 조사하여 토론 자체에 영향을 주지 않도록 하여 참여자들이 서로 비슷한 문제를 가진 사람들이라는 느낌을 갖게 하였다.

심층적인 스트레스 원인과 반응 및 대처에 대한 자료를 얻기 위해 질문은 시작, 도입, 전환, 주요, 마무리 등의 질문으로 구성하였다. 시작 질문은 “여기 계신 분들은 전부 G대학의 대학원에 다니시고 계십니다. 이제 서로 소개하는 시간을 가졌으면 합니다. 이름과 함께 간단하게 자신을 소개해 주세요.”로 하였다. 도입 질문으로 “요즘 여러분들은 학업과 직장을 함께 하기에 스트레스에 대해 관심이 높은데 스트레스란 어떤 것이라고 생각하십니까?”, “스트레스를 위해 특별히 하시는 일이 있으십니까?”로 하였다. 전환 질문으로 “특히 간호 대학원생들의 스트레스라 하면 무엇이 생각나세요?”로 하였다. 주요 질문으로 “간호 대학원생들의 스트레스의 요인은 무엇이라고 생각하십니까?”, “여러분이 이러한 스트레스를 경험할 때 어떠한 반응들이 나타납니까?”, “여러분은 이러한 스트레스에 어떻게 대처를 하

여 왔습니까?”로 하였다. 마무리 질문으로 “지금까지 여러 분들이 토론한 스트레스의 요인과 반응 및 대처에 대하여 요약을 한다면 무엇이라고 할 수 있습니까. 여러분의 의도대로 잘 요약이 되었습니까?”, “지금까지 토론한 내용에 대하여 더 이상 할 이야기가 있습니까?”로 하였다.

## 연구결과

본 연구의 분석 결과 65개의 주제, 19개의 주제군, 3개의 범주가 도출되었다. 주요 질문에 따른 의미 있는 진술로부터 중심의미, 주제, 주제군, 범주로 분류한 후 이를 통합한 결과는 다음과 같았다.

### 1. 간호대학원생의 스트레스 요인

각 집단으로부터 수집한 인터뷰자료를 분석하기 위하여 의미 있는 진술로부터 중심의미, 주제, 주제군, 범주로 분류한 후 이를 통합하였다. 4개의 Focus Group에 속한 참여자 22명에서 스트레스 요인으로 38개의 의미 있는 진술, 15개의 주제, 5개의 주제군이 도출되었다. 5개의 주제군은 학업 관련부담, 직장 관련 갈등, 가정관리의 어려움, 바이오리듬 파괴, 경제적 부담 등이었다.

#### 1) 학업 관련부담

학업 관련부담 주제군에는 과제 수행의 어려움, 논문에 대한 부담감, 요구량 많음, 학사일정의 엄격한 운영, 경제적 부담감, 교수의 기대에 대한 부담감, 교수의 이해 부족 등 6개의 주제가 도출되었다. 각각의 주제군에 따른 주제와 중심의미 및 의미 있는 진술들은 다음과 같다.

##### (1) 과제 수행의 어려움

간호대학원생들은 대학원 초기에 학업에 대한 오리엔테이션이 부족해서 적응하기 힘들었으며 수업 따라가기가 힘들었고 후기로 갈수록 스트레스를 더 받았다. 발표과제가 한꺼번에 몰리면 더 힘들게 느껴졌고, 발표나 과제가 많으면 다음 날 환자 간호에도 부정적인 영향이 있었다. 이에 대한 의미 있는 진술들에는 “오리엔테이션이 안 서다 보니까 접해보지 못한 상태에서 2학기 때 들어와서 아무것도 몰라요.”, “2학기에 들어와서 중간에 들어오다 보니 수업 따라가기가 여간 힘든 것이 아니더라고요.”, “발표숙제가 3개 정도 겹치면 정말 많은 압박감이 있어 제일 힘들다.” 등이 있었다.

##### (2) 논문에 대한 부담감

간호대학원생들은 논문의 주제를 정하기를 어려워하고, 지도교수와 대학원생의 전공이 다를 경우 더 주제 정하기가 어렵고 피드백 받기도 힘들어서 부담이 되었다. 또한 박사과정 학생들의 경우 석사과정보다 질적인 논문을 써야 한다는 압박감을 느끼고 있었다. 이에 대한 의미 있는 진술들에는 “논문주제만 생각해도 머리를 흔들게 되요.”, “논문을 쓰는 것은 문제가 아닌데 지도 교수님께서 ‘주제 잡는 것도 어렵고 석사처럼 써서는 안 된다’고 말씀하시니 더 어렵게 느껴져요. 석사 때만큼 지지를 받지 못하는 것 때문에 스트레스지요.” 등이 있었다.

##### (3) 요구량 많음

간호대학원생들은 일주일에 해야 할 분량이 너무 많아서 학업수행이 힘에 벅차고 자신의 능력으로 성취하기가 어렵게 생각되었다. 이에 대한 의미 있는 진술들에는 “힘에 벅찬 일을 맡았다.”, “시간은 없는데 해야 할 게 너무 벅차고 할 때 힘들죠.”, “제가 능력이 없어서 그만큼 못 따라 주니까 마치 바보 같은 느낌이 들어요.” 등이 있었다.

##### (4) 학사일정의 엄격한 운영

간호대학원생들은 학사일정의 엄격한 운영으로 결석도 하지 못하고, 특별한 행사가 있어도 보강을 하여야 하며, 직장에 다녀야 하므로 시험공부 할 시간도 없는데 학부 학생들처럼 시험을 보는 것이 가장 스트레스였다고 말하였다. 이에 대한 의미 있는 진술들에는 “시험이 가장 큰 스트레스입니다.”, “행사에 의해서 우리 교수님은 휴강을 해야 하면 꼭 보강을 해야 하고 한주가 밀려서라도 완전히 해 내시려고 하는 게 힘들지요.” 등이 있었다.

##### (5) 교수의 기대에 대한 부담감

특히 모교에 진학한 간호대학원생들은 학부에서 교수가 자신의 성적과 생활을 다 알고서 그만큼 기대를 하여 부담이 되었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “대학원을 모교에 오니 교수님들이 다 아시니까 아무래도 부담이 되죠.” “제대로 못 해가면 교수님께 괜히 미안해지기도 하고요.” 등이 있었다.

##### (6) 교수의 이해 부족

간호대학원생들은 교수가 개인 사정을 고려하지 않고 판단하며 칭찬하지 않을 때 절벽에 선 감정을 느꼈다. 이에 대



한 의미 있는 진술들은 “교수님께서 개인 사정에 대해서 전혀 모르시고 원칙에 의해서만 판단하면 절벽에 선 느낌이 들죠.”, “아무리 열심히 해도 칭찬 한번 못 들어봤어요.” 등이 있었다.

## 2) 직장 관련 갈등

직장 관련 갈등 주제군에는 상관의 이해부족, 과외의 업무 부담, 직장 동료의 이해 부족, 동료와 상사의 직장일 소홀 우려 의심, 동료의 과잉기대, 승진과 상관없음이 억울함 등 6개의 주제가 도출되었다. 각각의 주제군에 따른 주제와 중심의미 및 의미 있는 진술들은 다음과 같다.

### (1) 상관의 이해부족

간호대학원생들은 대학원을 이미 경험하여 자신의 사정을 잘 알고 있는 수간호사가 학업을 하고 있는 개인 사정을 고려하지 않고 근무표를 작성할 때 마음에 상처가 되었고 비번(off) 받기가 눈치가 보였으며 힘들었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “대학원 과정을 다 하신 분이 그러니까 더 이해를 잘 해주실 것 같은데 의외로 그렇지 않은 것이 참 이해가 안가요.”, “수간호사가 워낙 근무 신청이 많아서 도저히 어떻게 할 수가 없다는 식으로 얘기를 하거나 할 때... 너무 힘들지요.”, “눈치 봐 가면서 비번을 받아야 하는 것이 스트레스예요” 등이 있었다.

### (2) 과외의 업무 부담

간호대학원생들은 동료가 대학원을 하고 있다고 병동 일을 더 맡겼을 때 힘들었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “자기 것(상사의 것)도 이만큼 가져와서 제게 맡기고, 박사인데 이것도 못 하실라고요... 이러면서 이해도 안 해주지요. 이럴 땐 기가 막히지요.”, “네가 그런 걸 많이 접하고 있으니까 네가 해야 하지 않겠느냐”며 병동 일을 떠맡겨버려요.” 등이 있었다.

### (3) 직장 동료의 이해부족

간호대학원생들은 동료가 평일에 대학원으로 인해 규칙적으로 비번을 받는 것에 대하여 불만을 느끼고, 병원의 간호부에서 제약을 할 때 학업 유지하기가 매우 힘들었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “저희가 빠지는 것에 다른 간호사들이 불만을 가지고 그럴 때 속상하더라고요.”, “생각보다 병원에서 제약이 많아 힘들어요.” 등이 있었다.

### (4) 직장 동료의 직장일 소홀 의심

간호대학원생들은 힘들게 대학원 학업을 하고 있는 자신이 병동 업무를 소홀하게 하지 않을까 하는 동료의 의심과 시선이 견디기 힘들었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “동료가 어떻게 생각할까... 하는 주위 사람들의 이런 시선들이 많이 부담이 되죠.”, “주위 눈빛이 대학원 다니니까 직장일에 소홀하지 않을까 하는 이야기들이 들려요.” 등이 있었다.

### (5) 동료의 과잉기대

간호대학원생들은 주위 사람들이 대학원 다니니까 높은 기대를 하고 있는 것이 부담스러웠다. 이에 대한 의미 있는 진술은 “주위사람들이 내가 대학원 다니니까 가지는 기대감도 참 부담스럽거든요.”가 있었다.

### (6) 승진과 상관없음이 억울함

간호대학원생들은 힘든 대학원 과정을 졸업한 이후 직장에서의 인정과 승진 및 배려가 없어서 억울함이 느껴졌다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “주위에서 가족이나 아는 사람들이 석사를 하고 나면 뭐가 좋은지 묻기도 해요. 실제로 승진을 하거나 그런 것은 아니니까 그런 질문 받을 때 어려움이 있어요.” 등이 있었다.

## 3) 가정관리의 어려움

간호대학원생들은 힘든 대학원 과정으로 인해서 가족들과 야유회, 집안행사, 맡겨진 역할들을 못해서 일어나는 생활 방식의 변화로 인해 어려움을 경험하였다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “대학원 하기 전에는 휴일이나 공휴일 날 애들이랑 야유회를 많이 갔는데, 이제는 못가요.”, “집안 행사 같은 것을 포기해야 되는 경우가 많고요.” 등이 있었다.

## 4) 바이오리듬 파괴

간호대학원생들은 힘든 대학원 과정으로 인해서 수면시간을 단축하고 남편과 각방을 사용하였으며, 머리손질이나 목욕하러 갈 시간조차 없어서 바이오리듬이 파괴됨을 느꼈다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “새벽 두시에 자야 해요.”, “식사 시작하면서 아예 남편과 같이 자지를 않고 따로 자면서 생활리듬이 깨어진 것 같아요.”, “머리하러 갈 시간도 없고 목욕하러 갈 시간도 없어요.” 등이 있었다.

## 5) 경제적 부담감

간호대학원생들은 개인이 감당하기에 많다고 생각되는

수업료와 복사비가 부담이 되어서 장학금을 많이 받기를 기대하였으며, 수강생이 많은 경우 수업 전 복사하는 것도 부담이 되었다. 이에 대한 의미 있는 진술들에는 “수업료 때문에 장학금을 많이 주었으면 좋겠어요.”, “수업 전 복사하는 것도 장난이 아니고 특히, 많은 인원이 함께 하는 수업요. 더 부담이 되지요.” 등이 있었다.

## 2. 간호대학원생의 스트레스 반응

4개의 Focus Group에 속한 대상자 22명에서 스트레스 반응으로 44개의 의미 있는 진술, 32개의 주제, 4개의 주제군이 도출되었다. 4개의 주제군은 부정적 신체변화, 부정적 정신변화, 가족에 대한 부정적 감정, 정신사회적 부담감 등이었다.

### 1) 부정적 신체변화

간호대학원생들은 부정적 신체변화로 흰머리 증가, 탈모, 이명, 시력 약화, 체중변화, 무거운 느낌의 머리, 호흡곤란, 식욕저하, 소화불량, 잦은 위장질환, 두피의 지루성 피부염, 생리주기 변화, 수면시간 부족, 건강 유지 불안, 불면, 피곤 등을 경험하였다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “흰머리만 늘어나는 것 같아요.”, “머리가 계속 들쭉들쭉 빠져요.”, “계속 귀가 울리는 거예요.”, “갑자기 눈이 안 보였어요.”, “저는 살이 엄청나게 빠지는 거예요.”, “저는 살이 많이 쪼는 것 같아요.”, “머리가 무겁습니다.”, “호흡곤란이 와요.”, “먹어도 맛이 없어요. 모래를 씹는 것 같았어요.”, “소화가 안 돼요.”, “위장계 탈이 잘 나요.”, “머리가 가려워서 진료를 받으니 지루성 피부염이라고 하대요.”, “생리변화가 오더라고요. 생리주기가 변하고 혹은 한두 달씩 뛰어들기도 하구요.”, “하루 2~4시간 이상 못자고 힘들죠.”, “내 스스로가 신체적 증상에 더 민감해져요.”, “불안해서 일찍 잠이 안와요.”, “시간이 없으니 너무 피곤해요.” 등이 있었다.

### 2) 부정적 정신변화

간호대학원생들은 부정적 정서변화로 열등감, 실망감, 우울감, 회의감, 임상적용의 한계감, 두려움과 불안, 자포자기, 수동적 태도 등을 경험하였다.

#### (1) 열등감

간호대학원생들은 다른 동료 대학원생들은 발표도 잘하

고 발전하는데 자신만 뒤쳐진 느낌을 받았다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “다른 학생들은 아는 것이 많아졌고 발전한 것 같고 나는 맨 날 그 자린 것 같고 시간만 허송세월만 보낸 것이 아닌가하는 생각이 들어요.”, “등록금만 내고 가방만 들고 왔다 갔다 한 게 아닌가 하는 뒤쳐진 느낌 이에요.”, “낙오의 느낌된 들어요.” 등이 있었다.

#### (2) 실망감

간호대학원생들은 맡겨진 발표 준비와 과제들은 시간이 없어서 기대만큼 완벽하게 다 못하는 자신에게 실망을 느꼈다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “과제와 발표 준비할 때 완벽하게 하지 못하는 자신에 대해 너무 실망이 컸어요.”, “욕심과 자신에 대한 기대감... 그게 조금씩 무너져 내려가는 것 같아요.” 등이 있었다.

#### (3) 우울감

간호대학원생들은 학업과 직장 및 가정생활을 적절하게 못해내는 자신을 보니 대학원 입학하기 이전보다 더 우울하였다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “극도로 우울해지고 무감각해지고 말수도 적어져요.”, “자꾸만 주눅이 드는 거예요.” 등이 있었다.

#### (4) 회의감

간호대학원생들은 대학원 생활이 너무 힘들어서 시작한 것이 후회가 되어 자주 그만 두어야 하겠다는 생각이 들었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “이게 뭐하는 것일까?”, “이렇게 하는 것이 사람 사는 것인가?”, “내가 왜 대학원을 시작했을까? 하는 생각이 들지요.”, “학기를 시작할 때마다 휴학을 할까 이런 갈등을 해요.” 등이 있었다.

#### (5) 임상적용의 한계감

간호대학원생들은 대학원에서 배운 내용들이 대부분 임상에 적용이 불가능해서 무용지물감과 시간과 노력 낭비감을 느꼈다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “대학원에서 배운 만큼 과연 실제에서 써 먹을 수 있는냐는 점에서는 한계를 느끼죠.”, “내가 대학원 공부를 해가지고 얼마나 임상에서 써 먹을 수 있을까?” 등이 있었다.

#### (6) 두려움과 불안

간호대학원생들은 대학원 수업하는 요일이 다가오는 것이 두렵고 불안하였다. 이에 대한 의미 있는 진술은 “대학

원 수업이 있는 날이 오는 것이 겁날 정도로 두렵고, 불안하고 지겹게 느껴졌습니다.”가 있었다.

#### (7) 자포자기

간호대학원생들은 어떤 때는 발표와 과제 준비를 해야 하는 시간이 나지 않아 막막한 느낌을 가지고서 걱정만 하고 그냥 아무것도 안하였다. 이에 대한 의미 있는 진술은 “아무것도 하기 싫어가지고 막막해가지고 그냥 가만히 있어요. 아무것도 안하고…….”가 있었다.

#### (8) 수동적 태도

간호대학원생들은 능동적으로 재미를 가지고 학업을 하기보다는 거의 수동적으로 반강제적으로 수업에 임하기도 하였다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “너무 힘들어서 거의 반 끌려가다시피 해요.”가 있었다.

### 3) 가족에 대한 부정적 감정 반응

본 연구참여자인 여자 간호대학원생들은 가족에 대한 죄의식, 신경질적 반응, 미안함, 부담감, 답답함, 버거움 등을 경험하였다.

#### (1) 죄의식

간호대학원생들은 맡겨진 아내, 엄마, 며느리 등의 역할들은 제대로 못하여 죄의식을 느꼈다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “옛날의 밝은 얼굴모습보다는 우울한 모습만 보이니까 가족들에게 참 가슴이 아파요.”, “나쁜 아내, 엄마, 며느리가 된 것 같아요.” 등이 있었다.

#### (2) 신경질적 반응

간호대학원생들은 학업과 직장 및 가정관리를 하느라 매우 피곤하여 가족에게 날카로워져서 자주 짜증과 신경질을 내었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “신체적으로 너무 힘들고 짜증스러워서 아이들이나 남편한테 짜증을 냈거든요.”, “(남편이) 숙제가 많으면 자기한테 짜증을 많이 낸대요.” 등이 있었다.

#### (3) 가족에게 미안함

간호대학원생들은 남편과 자녀들을 제대로 챙겨주지 못하여 매우 미안하였다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “가족에게 굉장히 미안하지요.”, “(아이들) 아빠가 잘 챙겨주면 좋은데 애들한테 미안하죠.” 등이 있었다.

#### (4) 부담감, 답답함, 버거움

간호대학원생들은 학업, 직장, 가정생활을 모두 하기가 너무나 힘에 버겁고 가족들을 제대로 챙기지 못하는 자신이 답답하고 가족이 부담스럽게 생각되었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “과제가 많으면 답답하고 가족들이 부담으로 느껴져요.”, “버겁다는 생각을 하기 때문에 가족들을 돌보는 것이 매우 힘들어요.” 등이 있었다.

### 4) 정신사회적 부담감

#### (1) 벽참

간호대학원생들은 직장과 대학원 학업을 함께 병행하는 것이 너무나 힘에 벽차다고 느꼈는데, 이에 대한 의미 있는 진술은 “직장과 대학원을 병행하기가 힘에 벽차요.”가 있었다.

#### (2) 죄의식

간호대학원생들은 직장과 대학원 학업을 함께 병행하는 것이 직장에 피해를 주는 것 같은 죄의식을 느꼈다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “직장에 피해를 주는 죄인인 것 같아요.”, “동료들이 대학원 때문에 맡겨진 병동 일을 제대로 못해 별까봐 의심스러운 눈빛을 보내요.”, “실제로 밤샘을 하고 난 다음 날에는 병동 일을 제대로 못해낼 것 같은 생각이 들어요.” 등이었다.

### 3. 간호대학원생의 스트레스 대처

4개의 Focus Group에 속한 대상자 22명에서 스트레스 대처로 29개의 의미 있는 진술, 16개의 주제, 12개의 주제군이 도출되었다. 12개의 주제군은 사회적 지지, 긍정적으로 해석하기, 자기노출하기, 성실하게 학업하기, 일시적 회피하기, 취미생활, 이완활동, 효율적인 가정관리하기, 운동하기, 약물사용, 미루기, 종교적 활동하기 등이었다.

#### 1) 사회적 지지

간호대학원생들은 스트레스에 대처하기 위해 다양한 가족지지, 대학원 선배와 동급생의 지지, 교수의 격려와 배려, 상사와 동료의 배려 등을 받았다.

#### (1) 가족지지

간호대학원생들은 남편, 시어머니, 친정 식구들로부터 가사일에 대한 도움 받고, 자녀가 컴퓨터 작업을 대신 해주

며 과제나 발표 준비를 계속 하도록 다른 성가신 요구를 하지 않는 등의 다양한 가족의 지지를 받고 있었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “남편이 설거지를 해 놓았다든가 어깨를 주물러 준다든지 하면 좋지요.”, “시어머니가 살림을 해 주시는 게 도움이 되요.”, “친정 엄마가 힘을 북돋아주고 희망을 주고 잘 할 수 있을 거라는 격려를 해주면 그 정도는 할 수 있지 하는 생각이 조금씩 들어요.”, “아들이 워드가 300타 500타 치니까 중요한 것 줄그어 맡기기만 하면 잘 쳐주니 도움이 됩니다.” 등이 있었다.

#### (2) 대학원 선배와 동급생의 지지

간호대학원생들은 대학원 선배의 경험을 듣고 동급생과 도움이 되는 정보를 공유하는 것이 학업에 많이 도움이 되었다. 이에 관련된 의미 있는 진술들은 “선배들 만나 너희들은 덜한 것이다. 우리들은 더 힘들었다는 그런 말 듣고 ‘아, 원래 그런 거구나’ 하는 위안을 삼는 거예요.”, “간호대학원을 다닌 사람들하고만 통하고, 같이 하는 사람이 가장 잘 알아서 ‘지금 힘들겠다.’ 이해해 줄 때 도움이 되었어요.” 등이 있었다.

#### (3) 교수의 격려와 배려

간호대학원생들은 교수가 자신의 힘들음을 이해하여 과제를 줄여주고 자세한 설명을 해줄 때 도움이 되었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “교수님의 따뜻한 말이 도움이 돼요.”, “교수님께서 직장을 병행해서 하는 학생들을 조금이라도 배려해서 과제를 줄여주시거나 하면 좋아요.” 등이 있었다.

#### (4) 상사와 동료의 배려

간호대학원생들은 상사와 동료가 불평 없이 근무표를 우선적으로 배려하였을 때 도움이 되었다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “나의 request (근무)를 같은 병동 사람들이 아무 불평 없이 받아주면 좋지요.”, “상사와 라포 형성을 잘 했더니 시험 칠 때 넘치는 duty (아주 좋은 근무표)를 주던데요.” 등이 있었다.

### 2) 긍정적으로 해석하기

간호대학원생들은 학업으로 인한 스트레스를 긍정적으로 사고하기, 학업의 긍정적인 면을 생각하기, 일상에서의 탈출로 생각하기, 스스로 위로하기, 학위취득의 이점 미리 생각하기, 편안하게 마음먹기, 향상된 자신감 인식하기, 긍정적 자부심과 학문적 성취동기 인식하기로 생각하여 극복

하려고 노력하였다.

#### (1) 긍정적으로 사고하기

간호대학원생들은 힘들다고 고민하는 것보다는 가능한 한 긍정적인 생각으로 스트레스에 대처하였다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “긍정적으로 생각해야겠다는 생각이 들었어요.”, “혼자서 고민하기보다는 긍정적인 생각을 하는 게 도움이 많이 될 거라는 생각을 했어요.” 등이 있었다.

#### (2) 학업의 긍정적인 면을 생각하기

간호대학원생들은 대학원 학업이 새로운 목표가 되고 학위취득 후에는 희망적인 미래가 올 것이라고 생각하였다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “학업이 자극이 되어가지고 이걸 마치고 나면 뭔가를 하고 하나를 성취했구나 싶어요.”, “미래가 좀 밝아질 것이라는 희망이 있으니 힘들지만 위안이 됩니다.” 등이 있었다.

#### (3) 일상에서의 탈출로 생각하기

간호대학원생들은 대학원 학업은 매우 큰 스트레스이기도 하지만 직장 사람이 아닌 새로운 사람들과 만나고, 늘 반복되는 병원 업무로부터 탈출할 수 있다는 생각이 들어서 좋았다. 이에 대한 의미 있는 진술들은 “굉장히 큰 스트레스이기도 하지만 한편으로 보면 탈출할 수 있는 탈출구일 수도 있다는 생각이 들어요.”, “병원과는 상관없는 새로운 분야의 사람들과 새로운 만남이 좋았던 것 같아요.” 등이 있었다.

#### (4) 스스로 위로하기

간호대학원생들은 학업이 너무나 힘들어서 견디기 힘들 때 스스로 자신을 위로하였는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “교수님께 조금 야단맞는 것이 죽는 것 보다 낫다고 나를 위로해요.”가 있었다.

#### (5) 학위취득 후의 이점 미리 생각하기

간호대학원생들은 학위취득 후의 이점을 미리 생각하여 학업을 계속하는데 “논문 다 쓰고 졸업하는 것을 생각하면 스트레스가 완화되면서 그래도 해야 되지 않을까 하는 그런 생각을 하거든요.”가 있었다.

#### (6) 편안하게 마음먹기

간호대학원생들은 힘들 때 스스로 편안한 마음이 되도록 노력하였는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “너무나 견디기



힘들면 스스로 마음을 편안하게 만들려고 해요.”였다.

#### (7) 향상된 자신감 인식하기

간호대학원생들은 임상에서 어느 순간 환자의 호소에 대한 반응으로 대학원 때 배운 지식을 활용하는 자신을 보고 자신감이 생겼는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “환자의 호소를 한 번 더 보게 되고 내가 책에서 봤는데 이런 게 좋더라고 얘기해 줄 수 있는 자신감이 생기더라고요.”였다.

#### (8) 자부심과 동기

대학원 학업은 그들에게 긍정적 자부심과 학문적 성취동기를 제공하였는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “스트레스 받는 것만큼 대학원에 다닌다는 자부심과 열심히 하려는 동기가 생겼어요.”였다.

### 3) 자기노출하기

간호대학원생들은 함께 대학원을 하고 있는 동료에게 힘들음을 이야기하여 스트레스를 감소시켰는데 이에 대한 의미 있는 진술들은 “대학원 동료에게 이야기하고 나니까 덜 한 것 같아요.”, “같은 경험을 하고 있는 사람과 이야기하니까 나만 힘든 줄 알았는데 다른 사람도 힘든 거예요.” 등이었다.

### 4) 성실하게 학업하기

간호대학원생들은 학업에 성실하게 임하려고 노력하면서 학문적 영역에서 모르는 부분은 교수의 조언을 따름으로써 스트레스를 극복하려고 하였는데 이에 대한 의미 있는 진술들은 “수업 끝나고 성실하게 도서관에서 문헌 검색하여 의외의 자료를 찾을 때 뿌듯하죠.”, “부족한 점은 교수님들께 조언을 구하여 과제와 발표를 준비했어요.” 등이었다.

### 5) 일시적 회피

간호대학원생들은 학업이 너무 힘들니까 집안일을 미루고, 직장에서 오로지 근무만 집중하였는데 이에 대한 의미 있는 진술들은 “그대로 집안일을 놔두고 일주일 동안 치우지 않는 것도 도움이 되요.”, “모든 것을 미루고 많이 자버려요.”, “일단 병원근무를 하는 동안에는 아예 생각을 안 하죠.” 등이었다.

### 6) 취미생활하기

간호대학원생들은 화초를 가꾸거나 음악을 듣고 영화나 쇼핑도 하면서 스트레스를 극복하려고 노력하였는데 이에

대한 의미 있는 진술은 “조그마한 화분이지만 여러 개가 모이면서 마음이 안정이 되는 느낌을 가져요.”, “음악이라든가 클래식 음악이나 명상음악을 많이 듣게 되요.”, “영화를 본다든지 쇼핑을 한다든지 하면 좀 낫죠.” 등이었다.

### 7) 이완활동하기

간호대학원생들은 잠을 자거나 찜질방, 발 마사지, 경락을 받으면서 스트레스를 이완하는 활동을 하였는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “잠을 많이 자요.”, “찜질방 가는 횟수가 늘었어요.”, “발 마사지도 받고 경락도 받고 한꺼번에 하는데 효과가 있더라고요.” 등이었다.

### 8) 효율적인 가사활동

간호대학원생들은 주말에 미루어둔 청소, 세탁, 책장 정리를 하고 외식을 함으로써 스트레스를 극복하였는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “평상시는 청소를 잘 안하다가 하루 집안 대 청소를 하거나 세탁기 돌릴 것도 일부러 손빨래해요. 그러면 기분이 좋아져서 다시 공부하고 그래요.”, “주말에는 밥하지 않고 맛있는 것 사먹으러 가요.”, “학업 스트레스가 있으면 책장정리를 해요. 책장에서 필요 없는 책은 갖다버리죠.” 등이었다.

### 9) 운동하기

간호대학원생들은 학업 스트레스를 감소시키기 위해 운동, 요가, 걷기, 등산 등을 하였는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “산이라도 가서 좀 걷지요.”, “요가도 했었는데 처음은 힘든데 운동을 하면 몸이 하루하루 가벼워져서 좋아요.” 등이었다.

### 10) 약물사용하기

간호대학원생들은 발표 준비나 과제 제출을 위해 밤샘을 하여야 해서 각성제를 먹기도 하였는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “과제와 발표 준비를 위해 지속적으로 각성제를 먹었어요.”, “저는 비만치료제로 먹었는데 각성효과가 있어 아무리 밤샘해도 졸아본 적이 없었어요.” 등이었다.

### 11) 다음으로 미루기

간호대학원생들은 스트레스가 많을 때 발표준비나 과제하기를 일단 다음으로 미루었는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “내일부터 해야지 하는 생각만 해도 스트레스가 풀리는 것 같아요.”였다.

## 12) 종교적 활동하기

간호대학원생은 교회에 가서 스트레스를 극복하였는데 이에 대한 의미 있는 진술은 “스트레스가 많으면 저는 교회에 가요. 교회 있는 시간이 행복하거든요.”였다.

## 논 의

본 연구에서의 간호대학원생의 스트레스 경험(요인, 반응, 대처)은 기존의 스트레스 연구에서 사용하지 않은 현상학적 방법으로 접근하여 스트레스 경험을 보다 더 구체적으로 Collazzi의 분석방법으로 규명하였다. 다른 대상의 스트레스 연구결과들과 비교해보면, 다음과 같은 유사한 점들도 있었고 차이점도 있었으며 새롭게 밝혀진 스트레스 경험도 있었다. 이러한 연구결과들은 간호대학원생들을 위한 스트레스 관리 프로그램 개발에 기초자료가 되어 그들의 학업에 대한 적응과 건강증진 및 삶의 질 향상에 도움이 될 것이다. Focus Group 인터뷰를 통해 수집된 자료를 분석한 결과 3개의 범주로 요인, 반응, 대처가 도출되었으며 이를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

### 1. 간호대학원생의 스트레스 요인

간호대학원생들은 스트레스 요인으로 학업 관련 부담, 직장 관련 갈등, 가정관리의 어려움, 바이오리듬 파괴, 경제적 부담 등의 5가지 주제군에 대해 진술하였다.

특히 학업 관련 부담에서 수업 따라가기가 힘들었고, 과제와 발표 준비, 공부할 분량이 너무 많아서 힘에 벅찼다. 이러한 과잉 부담으로 대학원생들은 해야 될 일들을 모두 다 해내기에는 시간이 너무 부족하다고 느꼈으며 잠을 못 자고 피곤해 하며 안절부절못해 하며 감기나 독감 및 몸살에도 자주 걸렸다. 대학원생들을 둘러싸고 있는 여러 가지 상황의 요구 수준이 그 요구들을 실현시킬 능력을 벗어나 있는 것으로 생각되었다. 그러므로 대학에서 정책적으로 이러한 스트레스를 감소시켜 주기 위해 취업 대학원생들인 경우 학점을 10학점 이상 하지 않도록 제한하는 것이 필요하다고 사료된다. 그리고 교수의 기대에 대한 부담감과 이해부족, 학사일정의 엄격한 운영, 논문주제에 대한 아이디어는 떠오르지만 연구방법론을 잘 몰라 논문작성에 대한 부담감을 느꼈고, 등록금과 발표 유인물 준비 등에 대한 경제적 부담감도 경험하였다.

직장 관련 갈등으로 과외의 업무 배정, 동료의 과잉 기

대, 승진과 상관없음, 상관과 동료의 이해부족, 동료의 직장 일 소홀의심 등을 경험하였는데 병원의 간호부에서 수간호사로 하여금 대학원을 다니는 간호사에게 수업 요일에 비번을 먼저 배려해주고 격려를 하여 대학원 수업에 전념할 수 있게 하는 중재가 필요하다고 본다.

바이오리듬의 파괴로 너무 바빠서 수면시간이 늘 부족하였으며 개인위생을 챙길 시간조차 없었고 남편과 각방을 사용하기도 하였다. 직장가 가정, 대학원을 함께 하는 것이 이들의 수면 시간 단축과 개인위생을 챙길 시간조차 없게 만들어서 삶의 질을 저하시키고 건강을 위협하는 것을 알 수 있었다. 대학원 학업수행이라는 환경적 요구에 의해서 지각된 스트레스가 만성적이면서 생리적인 각성을 유발하여 스트레스 관련 질환이 발생할 수 있는 상황이었다. 즉, 바이오리듬에 있어서 시간은 인간에게 가장 큰 스트레스를 일으키는 요인으로 신체의 자연적인 리듬을 파괴하여 과도한 신경과민과 정서적인 불안정성을 갖게 하여 질병에 쉽게 감염되도록 한다(Girdano, Everly, & Dusek, 2009).

그리고 본 연구대상자인 여자대학원생들은 대학원 과정은 지금까지 해오던 가정에서 맡겨진 자신의 역할들도 포기할 정도로 제대로 가정 관리를 하기가 어려워져 가족에게 미안하였고 삶의 질이 저하되었으며 가족들의 안녕과 행복감에도 부정적인 영향을 주고 있었다.

간호대학원생을 대상으로 한 연구는 거의 없어 직접적으로 비교하기는 어려웠지만, 여자대학원생을 대상으로 한 Kim (2002)의 연구에서 스트레스 요인으로 과제물, 직장과의 병행, 시험, 발표, 논문, 강의(이해부족), 시간부족, 피로, 가정과의 병행, 수업준비, 경제적 문제, 출석, 교수의 권위적인 태도, 정보부족 등은 본 연구의 결과와 유사하였다. 그리고 연구대상자는 다르지만 본 연구결과와 유사한 선행연구들은 다음과 같았다. Kwak 등(2000)은 의과대학생의 스트레스 원인으로 과다한 과제물, 학과성적, 시험에 대한 불안, 여가시간 활용, 비효과적인 학습방법, 정보부족, 대인관계 등을 들었고, Westerman, Grandy, Ocanto와 Erskine (1993)의 연구와 Shin (1996)의 연구에서 치과대학생의 스트레스 요인으로 학업부담, 시험과 성적, 시간부족, 장시간의 학습, 과다한 양의 서책, 시험의 부담, 임상활동 등을 설명하였는데 본 연구결과에서도 유사하였다.

그러나 여자대학원생을 대상으로 한 Kim (2002)의 연구와 의과대학생을 대상으로 한 Kwak 등(2000)의 연구에서 스트레스 요인으로 나타난 대인관계가 본 연구에서 나타나지 않았다. 그 이유는 본 연구참여자들이 비교적 같은 분야

에서 일을 하고 학부 졸업 후 시간이 많이 흐른 상태이고 대학원학위과정을 시작한 시기가 비슷한 같은 처지의 참여자가 많았으므로 서로 동료지지를 많이 하였기 때문인 것으로 사료되었다.

또한 여자대학원생을 대상으로 한 Kim (2002)의 연구에서 스트레스 요인이었던 그룹과제도 스트레스 요인으로 나타나지 않았는데 그 이유는 혼자 하는 것보다는 함께 브레인스토밍을 하여 좀 더 효과적이라고 인지하였기 때문인 것으로 생각되었다. 그리고 늦은 귀가와 통학거리가 본 연구참여자들에게서 나타나지 않은 이유는 본 연구가 수행된 지역이 지방이므로 서울보다 비교적 가까운 거리에서 학교에 다니는 경우가 많았기 때문이었다. 또한 Kim (2002)의 연구결과에서 나타난 컴퓨터사용의 미숙이 스트레스 요인으로 나타나지 않은 이유는 병원에서 근무 중에 항상 컴퓨터를 사용하였고, 그 외에 필요하면 동료나 가족의 도움이거나 지지를 받았기 때문에 스트레스 요인으로 표현하지 않은 것으로 생각되었다.

그러므로 대학원과 대학원생을 지도하는 교수는 학생들의 스트레스 요인들을 인지하여 학업에 대한 오리엔테이션을 아주 구체적으로 제공하고, 과제물에 대한 예와 참고 문헌들을 제시하여 주고, 병원 근무와 관련된 개인사정도 어느 정도 고려해주며, 이수학점을 제한하는 등의 세심한 배려가 필요하다고 하겠다.

## 2. 간호대학원생의 스트레스 반응

간호대학원생의 스트레스 반응은 부정적 신체와 정신변화, 가족에 대한 부정적 감정, 정신사회적 부담감 등에 대해 표현하였다.

부정적 신체반응으로 흰머리 증가, 탈모, 두피의 지루성 피부염, 무거운 머리, 이명, 시력약화, 과다 혹은 과소 체중 변화, 호흡곤란, 식욕저하, 소화불량, 잦은 위장질환, 생리주기 변화, 수면시간 부족, 불면, 피곤, 허약한 건강 등을 경험하였다. 이는 Hans Selye의 스트레스 증후군 3단계 중 (Girdano et al., 2009)에서 저항과 소진 단계로서 잘 관리를 하지 않으면 질병이 유발될 수 있는 상태로 Im과 Kim (2005)의 140명 간호사 대상의 직무 스트레스에 대한 연구에서도 고통과 소진 이전 단계에 있는 간호사가 33명이나 있었다.

부정적 심리 반응으로 열등감, 실망감, 우울감, 회의감, 한계감, 두려움, 불안, 자포자기, 수동적 태도 등을 경험하

였는데, Kim과 Shin (2004)의 여자대학원생의 학교생활경험에 대한 연구에서도 열등감이 나타난다고 하였다. 그리고 Kim (2002)의 여자대학원생을 대상으로 한 연구와 Helmers, Danoff, Steinnert, Leyton과 Young (1997)의 연구에서도 여자대학원생이 남자 대학원생들보다 정신적 스트레스 반응이 높았다는 연구결과와 유사하였다.

본 연구참여자인 여자간호대학원생들은 자신의 처지를 누구보다 이해해 줄 수 있는 안전한 대상자인 가족에 대하여 죄의식, 미안함, 부담감, 답답함, 버거움을 느끼고 신경질적인 반응을 나타내었는데, 이는 다중역할로 인한 높은 스트레스로 당연히 내가 돌보아야만 하는 가족을 소홀히 하여 미안하기도 하지만 너무 힘들면 자신도 모르게 부정적인 감정도 표출하게 된다(Martrie, Stephens, & Townsend, 1998). 간호대학원생들은 대학원 과정으로 인해 정신적, 육체적으로 너무 힘들 때는 가족이 부담이 되기도 하고, 신경질적으로 반응하기에 가족들의 지지와 도움이 절대적으로 필요하다고 본다. 대부분의 선행연구들에서는 가족에 대한 부정적인 감정에 대해서는 구체적으로 언급하지는 않았다. 그러므로 가족에게 미리 자신이 힘들음을 솔직하게 표현하여 실제적인 도움을 요청하는 것이 필요하다고 생각된다. 대부분의 선행연구들에서는 본 연구에서처럼 가족에 대한 부정적인 감정에 대해서는 구체적으로 언급하지 않았다. 스트레스에 성공적으로 대처하기 위해 자신의 신체에 일어나는 신호에 주의를 기울이고, 신체적 메시지를 빨리 이해하게 되어 자기 배려를 하게 되며 자신의 내적 체계에 대한 개인적인 인식을 높이는 것이 필요하다.

정신사회적 반응으로 학업, 직장, 가정 일 모두 하기가 너무 버겁고 직장에 피해를 주는 것 같아서 죄의식이 느껴졌는데, 직장의 요구가 자신의 능력 이상으로 생각되어 과잉부담을 경험한 것으로 보인다.

따라서 대학과 병원에서 간호대학원생들의 스트레스 반응을 감소시키는 맞춤형 스트레스 관리 프로그램의 개발과 적용이 필요하리라 생각된다. 그들에게 스트레스 수준을 낮출 수 있는 스트레스 관리 프로그램을 제공한다면 신체적, 정신적 스트레스 반응을 감소시키고 여자간호대학원생의 건강을 증진시킬 수 있을 것이다.

## 3. 간호대학원생의 대처

대상자의 12개의 주제군은 사회적 지지, 긍정적으로 해석하기, 성실하게 학업하기, 자기노출하기, 일시적 회피하

기, 취미생활하기, 이완활동하기, 효율적인 가정관리하기, 운동하기, 약물사용하기, 종교적 지원 추구하기, 다음으로 미루기 등이었다. 사회적 지지로 다양한 가족 지지, 대학원 선배와 동급생의 지지, 상사와 동료 및 교수 격려와 배려를 받았으며, '긍정적으로 해석하기'로 미리 석사 학위 취득 후의 희망적인 미래를 생각하고 가능한 편안하게 마음먹고 자신감과 자부심을 가지고서 스스로를 위로하였다. 그리고 성실하게 학업하기 위해 교수가 원하는 대로 자료를 찾아서 과제와 발표를 열심히 준비하며, 대학원 동료에게 힘들음을 서로 표현하였고, 집안일과 대학원 과제와 발표준비를 일단 미루어서 일시적으로 회피하기도 하였다. 또한 일부 대학원생들은 취미생활로 화초를 가꾸고 음악을 들으며 영화를 보고 쇼핑을 하였다. 이완활동을 위해 찜질방 가기, 발마사지와 경락을 받고 수면을 취하였고 효율적인 가정관리를 위해 외식을 자주 하고 한 번에 몰아서 청소와 세탁을 하였으며, 건강증진을 위해 요가, 운동, 등산, 걷기 등을 하였다. 그 외에 밤샘을 하기 위해 각성제를 사용하기도 하였으며 교회에 가거나 다음으로 미루기도 하였다. Im과 Kim (2005)의 간호사의 성격유형에 따른 직무 스트레스와 대처 방식에 대한 연구와 비교를 한다면, 본 결과와 유사점은 적극적 대처, 정서표출, 긍정적 해석과 비교, 자책, 정서적 진정 등이었고, 차이점으로 철회, 망각, 자제, 고집, 동화와 양보, 체념 등은 본 연구의 대상자에게서는 나타나지 않았다. Min과 Chaung (2006)은 간호학과 대학생들은 스트레스 상황에서 정서적 안정을 가장 많이 사용하고, 긍정적 해석, 정서적 지원추구, 그리고 적극적 대처 순으로 스트레스 대처방식을 사용하고 있었다고 보고하여 본 연구결과와 유사하였다.

반면 대학생들을 대상으로 한 Kim 등(2007)의 연구에서 대학생들은 사회적 지지 추구를 가장 많이 사용하는 반면 정서적 중심 대처를 적게 사용하는 것으로 보고하여 본 연구결과와 차이가 있었다. 이는 간호대학원생은 일반 대학생과는 달리 학과 과정과 대학원 과정에서 정신간호학이나 스트레스 관리 과목 등을 통해 스트레스 관련 정보를 많이 접하여, 방어기제의 이해와 이완요법, 명상 등 정서적 대처 전략을 잘 활용하는 것으로 사료된다.

Ko 등(2007)은 의과대학생들과 같이 스트레스가 심한 경우에 문제 중심 대처를 많이 사용하는 반면 회피 대처방식 또한 자주 사용하는 것으로 보고하였으며, Kim (2003)은 대학생들이 스트레스 유형에 따라 상이한 대처방식을 사용한다고 보고한 바와 같이 스트레스를 해결하기 위해

가장 적합한 대처방식이란 없는 것으로 보인다.

문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구를 스트레스 해결에 적극적인 대처방식으로, 정서 중심적 대처와 회피 지향적 대처를 문제 해결에 비효율적인 소극적 대처로 보는 견해가 있지만(Kim, 1988), Pealin과 Schooler (Kim, 1995에서 재인용)는 대처방식에서 어느 한 가지 유형보다는 다양한 유형의 대처방식을 많이 사용하는 것이 스트레스 감소에 더 효과적이라고 제안하였다.

간호대학원생들은 직장, 가정, 대학원을 병행함으로써 다른 학생들보다 더 많은 스트레스원을 가지므로 다양한 스트레스 상황에 따른 다각적인 접근이 필요하며, 이에 맞는 스트레스 대처 프로그램의 적극적인 활용이 필요하다고 사료된다.

## 결론

본 연구는 현상학적 방법을 사용하여 여자 간호대학원생의 스트레스 경험을 탐구하기 위하여 실시되었다. 가정, 직장, 학업을 병행하고 있는 여자 간호대학원생들은 높은 스트레스로 인해 정신적 육체적 스트레스가 높아 삶의 질이 매우 저하되어 있을 뿐만 아니라 신체적, 정신적 건강에도 매우 부정적인 현상을 경험하고 있었다.

결론적으로, 간호대학원생들은 스트레스에 대해 매우 다양하면서도 심각한 정도의 스트레스를 경험하고 있으므로 이를 기본으로 효과적인 대학원의 학생지도와 상담 전략과 스트레스 감소와 적응 향상을 위한 프로그램 개발과 실시가 필요하다고 사료된다. 앞으로 간호대학원생 중심의 스트레스 감소 및 적응향상 프로그램을 개발하여 이를 적용한 전후의 효과를 측정하는 실험연구도 필요하다.

## REFERENCES

- Girdano, D. E., Everly, G. S., & Dusek, D. E. (2009). *Controlling Stress and Tension*. Prentice Hall: Englewood Cliffs.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Helmers, K. F., Danoff, D., Steinert, Y., Leyton, M., & Young, S. N. (1997). Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University. *Academic Medicine*, 72(8), 708-714.
- Im, S. B., & Kim, K. U. (2005). Clinical nurses' job stress and coping strategies according to personality type. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nurs-*



- ing, 14, 399-398.
- Jacobson, S. F., & McGrath, H. M. (1983). *Nurses under stress*. New York: John Wiley & Sons.
- Kang, M. J., & Hah, Y. S. (2010). Clinical nurses' job stress and stress coping style according to enneagram personality type. *The Korean Journal of Stress Research*, 18(1), 1-10.
- Kim, B. S., Cho, J. K., & Song, M. S. (1998). A study on relationship of stress factors, coping method and job satisfaction of clinical nurses. *The Chung-Ang Journal of Nursing*, 2, 17-35.
- Kim, E. H. (1995). *The study of job related stress among hospital nurse*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, G. H., & Shin, S. J. (2004). The experience of university life among female graduate students from other colleges. *Nursing Science*, 16(1), 51-60.
- Kim, H. J., Im, S. B., & Song, S. S. (2007). The stress response and coping of psychiatric nurses. *The Korean Journal of Stress Research*, 15(1), 35-36.
- Kim, J. H. (1988). *The way of coping with stress*. Seoul: Sungwhasa.
- Kim, N. S., Lee, K. E., Kwon, M. K., & Kim, H. W. (2007). Ways of coping and health-related hardiness in university students. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 14(2), 239-247.
- Kim, S. J., Kim, H. J., Lee, G. J., & Lee, S. O. (1999). *Focus Group Research*. Seoul: Hyenmoonsa.
- Kim, S. S. (2002). *Stress and stress response of female graduate students*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, Y. S. (2003). *A study on life stress and coping style of college students*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu.
- Ko, J. K., Yoon, T. Y., & Park, J. H. (2007). The effects of coping style on subjective well-being among medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 19(3), 225-233.
- Ko, Y. K. (2009). The level of stress of dimensional job stress of hospital nursing staff. *The Korean Journal of Stress Research*, 17(3), 227-228.
- Kwak, D. I., Choi, Y. G., Lim H. J., Oh, H. J., Jeong, I. G., & Lee, M. S. (2000). Study on stress, coping ways and well-being of medical students: Focusing on academic stress. *Medical Education*, 12(2), 227-239.
- Lee, I. S. (1990). *Effectiveness of a self-assertiveness training program for self-assertiveness behavior, self-esteem, and interpersonal relation in students nurses*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon.
- Lee, S. J., & Park, K. S. (2002). A study on job stress between experienced versus new nurse. *The Chung-Ang Journal of Nursing*, 6, 89-99.
- Martire, L. M., Stephens, M. A., & Townsend, A. L. (1998). Emotional support and well-being of middle women: Role-specific mastery as a mediational mechanism. *Psychology and Aging*, 13(3), 396-404.
- Min, S. Y., & Chaung, S. K. (2006). Self efficacy and stress coping strategies of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15, 299-307.
- Park, J. S., & Yang, J. Y. (1994). A study on the analysis of the present situation and curriculum of graduate programs in nursing education. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 6(2), 251-275.
- Selye, H. (1984). *The stress of life*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Shin, E. S. (1996). *A study on the stress of dental students*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Smith, J. C. (1993). *Understanding stress and coping*. NY: Macmillan.
- Werterman, G. H., Grandy, T. G., Ocanto, R. A., & Erskine, C. G. (1993). Perceived sources of stress in the dental school environment. *Journal of Dental Education*, 57(3), 225-231.
- Won, J. S., Jeong, I. S., Kim, J. S., & Kim, K. S. (2002). Effect of foot reflexology on the vital signs, fatigue and mood in cancer patients receiving chemotherapy. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*, 9(1), 16-26.