

간호대학생의 수면의 질 영향 요인: 정신건강을 중심으로

박혜련* · 김나경** · 반민경***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

수면은 건강한 생활을 영위하기 위한 필수요소로서 인간은 충분한 잠을 통해 신체적 피로를 해소하고 일상 생활을 수행하기 위한 에너지를 보충한다(Kim, 2024). 수면은 중추신경계의 항상성과도 관련이 있어 과부하된 뇌 기능을 회복하고 집중력, 기억력, 인지기능 등 정신적 활동에 영향을 미친다(Hangouche et al., 2018). 부족한 수면은 신체·정신적 문제를 초래하여 다양한 사고를 유발하거나 사회관계에서 부정적인 영향을 미친다(Thakshila & Suraweera, 2021).

수면에 대한 평가는 수면시간, 잠자리에 누워서 잠이 들 때까지의 시간인 수면 잠재기, 수면 중 각성 횟수 등 양적인 평가와 더불어 질적인 평가로 할 수 있다(Yoon, et al., 2023). 수면의 질은 수면 경험에 대한 개인의 만족감을 의미하는 것으로 수면의 깊이, 수면 후 느끼는 휴식 정도, 수면에 대한 충족감 등을 포함하며 신체·정신적, 심리적 건강과 관련이 있다(Ro, 2017).

수면의 질을 관리하는 것은 불충분한 수면이나 수면장애 등으로 인해 발생 가능한 문제를 미리 예방할 수 있어 무엇보다 중요하다(Hangouche et al., 2018; Thakshila & Suraweera, 2021).

대학생은 중·고등학생에 비해 자유롭게 시간활용이 가능하고 다양한 활동에 참여로 수면-각성 주기가 불규칙한 경우가 많다(Han, 2019). 국내 대학생의 수면시간은 성인에게 권고되는 적정 수면시간인 7시간보다 짧고(Park & Chung, 2018; Han, 2019) 이들 중 48.9%가 수면장애를 경험하는 것으로 나타났다. 이는 국외 대학생보다 2.6배 높은 수치로(Hwang & Shin, 2020) 국내 대학생의 수면 건강에 대한 관리가 필요함을 시사한다.

실천 학문인 간호학의 특성상 간호대학생은 이론적 지식 습득과 임상실습을 병행해야 한다. 간호대학생은 일반 대학생보다 학업량이 많을 뿐 아니라 경험이 부족한 상태로 임상실습에 임해야 하므로 다양한 스트레스를 경험한다(Kwon, 2020). 이러한 영향으로 간호대학생은 일반 대학생보다 수면의 질이 낮은 것으로 나타났다(Kim, 2024; Kim & Hwang, 2018). 낮은 수면의

* 경일대학교 간호학과, 조교수(<http://orcid.org/0000-0003-4763-9517>)

** 부산보건대학교 간호학과, 조교수(<http://orcid.org/0000-0003-4604-0991>) (교신저자 E-mail: nakami1006@bhu.ac.kr)

*** 부산보건대학교 간호학과, 조교수(<https://orcid.org/0000-0002-1368-3424>)

• Received: 5 January 2024 • Revised: 27 February 2024 • Accepted: 17 April 2024

• Address reprint requests to: Kim Na-Geong

Department of Nursing, Busan Health University

16, Sari-ro 55beon-gil, Saha-gu, Busan, Republic of Korea

Tel: +82-51-200-3459, Fax: +82-51-200-1576, E-mail: nakami1006@bhu.ac.kr

질은 부정적인 정서를 강화하고 우울을 유발하며 자기 효능감을 떨어뜨려 학업 자신감을 저하시킨다(Yoon et al., 2023). 따라서 간호대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하여 이들의 수면 관리를 도울 방법을 모색할 필요가 있다.

간호대학생은 일반대학생보다 우울 수준이 높은 것으로 나타났다(Kim, 2024). 우울은 수면의 질과 밀접한 상관관계를 보여 우울 수준이 높을수록 수면의 질이 낮고(Kwon, 2020), 수면의 질이 낮을수록 우울 수준은 높아지는 것으로 나타났다(Kim, 2024). 즉, 우울은 수면의 질을 낮추는 원인이자 결과로도 여겨지고 있으므로 간호대학생의 우울과 수면의 질에 대한 탐색이 필요하다.

주관적 건강상태는 의학적 진단 여부와 별개로 자신이 느끼는 신체·정신적 상태를 의미하는 것으로 개인의 건강상태를 보여주는 중요한 기준으로 제시되고 있다(Statistics Korea, 2023). 교대근무로 인해 불규칙한 수면을 취하는 간호사는 자신의 건강상태를 나쁘다고 인식하며 실제 신체·정신적 건강 상태가 좋지 못한 것으로 나타났다(Cho, et al., 2013). 간호사와 유사한 패턴으로 임상실습을 하면서 학업까지 병행하고 있는 간호대학생의 주관적 건강상태를 알아보고 수면의 질과의 관련성을 고찰할 필요가 있다.

정신적 웰빙은 행복보다 포괄적인 개념으로 긍정적으로 삶을 평가하고 최적의 기능함으로써 얻는 만족이나 행복을 의미한다(McDowell, 2010). 정신적 웰빙은 어려운 상황에서도 긍정적인 정서를 활용하여 고난을 이겨내고 자기 삶에 만족감을 찾도록 돕는다. 이러한 연관성으로 간호대학생의 대학생활 적응에 정신적 웰빙이 강한 영향 요인으로 제시된 바 있다(Chin & Jung, 2020). 간호대학생이 학업, 임상실습 등과 관련된 대학생활을 비롯하여 자신의 생활에 만족하면 정신적 웰빙이 높아지고 수면의 질도 높아질 것으로 유추되나 아직까지 간호대학생의 정신적 웰빙과 수면의 관련성을 파악한 연구는 거의 없으므로 이들의 관련성을 파악해 보는 것도 가치가 있을 것이다.

타인의 건강을 관리해야 하는 예비 의료인인 간호대학생의 낮은 수면의 질은 간호사로서의 성장을 저해하고 환자 돌봄의 질에 위협이 되는 요인이 될 수 있으므로 간호사의 안녕과 환자의 안전을 위해 간호대학생의

수면 관리가 중요하다. 이에 본 연구에서는 간호대학생의 수면의 질과 우울, 주관적 건강상태 및 정신적 웰빙 정도를 파악하고 이들 변수가 수면의 질에 미치는 영향을 확인하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 간호대학생의 수면의 질 정도를 파악하고 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성과 수면의 질, 우울, 주관적 건강상태 및 정신적 웰빙 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 수면의 질 차이를 파악한다.
- 대상자의 수면의 질과 우울, 주관적 건강상태 및 정신적 웰빙의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 수면의 질 정도를 파악하고 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 1) B광역시에 소재한 대학교에 재학중인 간호대학생, 2) 웹 사이트 접속에 제한이 없는 자, 3) 의식이 명료하여 설문지 내용을 이해한 후 응답이 가능한 자, 4) 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 자발적으로 동의한 자이다. 다만, 과거 정신과 질환을 진단받았거나 최근 6개월 이내 항불안제, 항경련제, 수면제와 같은 항정신성 약물을 복용하고 있는 자는 연구대상에서 제외하였다.

대상자의 수는 G*power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 산출하였는데 중간 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 독립변수 7개로 설정하여 나온 값은 153

명이었다. 약 20%의 탈락률을 고려하여 183명에게 설문지를 배부하였으나 응답이 불성실한 15부를 제외하고 최종 169부를 분석에 이용하였다.

3. 연구 도구

1) 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 구조화된 설문지에 성별, 연령, 학년, 입학 동기, 전공만족도, 잠자리에 누워서 잠이 들 때까지의 시간인 수면 잠재기, 수면시간을 포함하였다.

2) 수면의 질

대상자의 수면의 질을 파악하기 위해 Yi 등(2006)이 개발한 수면의 질 측정 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 28개 문항으로 구성된 4점 척도로 한 달을 주기로 '거의 그렇지 않다(한 달 동안 없었거나 3회 이하)' 0점, '그렇지 않다(일주일에 1-2회)' 1점, '가끔 그렇다(일주일에 3-5회)' 2점, '자주 그렇다(일주일에 6회 이상)' 3점을 부여하고, 점수가 높을수록 수면의 질이 낮은 것으로 간주한다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 .92였고, 본 연구에서는 Cronbach's α 가 .82였다.

3) 우울

대상자의 우울을 파악하기 위해 Radloff (1977)가 개발하고 Lee 등(2016)이 한국어로 타당화한 한국판 역학연구 우울척도(The center for epidemiologic studies depression scale, CES-D)를 사용하였다. 본 도구는 총 20문항으로 구성된 5점 척도로 일주일 동안 자신이 느낀 정도에 따라 1일 미만 0점, 1-2일은 1점, 3-4점은 2점, 5-7일은 3점, 2주간 거의 매일은 4점을 부여하고, 0-12점은 정상, 13점 이상은 우울한 것으로 간주한다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 .98이었고, 본 연구에서는 .94였다.

4) 주관적 건강상태

대상자의 주관적 건강상태를 파악하기 위해 Northern Illinois university (1956)에서 개발한 Health self rating scale을 Kim과 Park (1997)이 번역·보완한 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 4문항으로 도구의 3문

항은 3점 척도이나 1문항은 5점 척도로 점수를 부여하고, 점수가 높을수록 주관적 건강상태가 좋은 것으로 간주한다. Kim과 Park (1997)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .79였고, 본 연구에서는 Cronbach's α 가 .84였다.

5) 정신적 웰빙

대상자의 정신적 웰빙을 파악하기 위해 Tennant 등 (2007)이 개발하고 Kim 등(2014)이 한국어로 타당화한 Warwick-Edinburgh mental well-being scale을 사용하였다. 본 도구는 총 14문항으로 구성된 5점 척도로 '전혀 없었다' 1점에서 '항상 있었다' 5점까지 부여하고, 점수가 높을수록 정신적 웰빙이 높은 것으로 간주한다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 .89(학생)와 .91(일반인)이었고, 본 연구에서는 Cronbach's α 가 .92였다.

4. 자료 수집

본 연구는 D대학교 기관생명윤리위원회의 승인(No:202208-HR-036-02)을 받은 후 2022년 10월 15일부터 11월 21일까지 자료를 수집하였다. B광역시 소재 8개 대학교에 재학 중인 간호대학생 중에 자발적으로 연구 참여에 동의한 대상자에게 연구목적과 방법 등을 설명한 후 온라인 동의서를 받았다. 이후 연구대상자에게 온라인 설문조사가 가능한 URL(Uniform resource locator)을 전달하였으며 설문조사를 완료한 대상자에게 소정의 선물을 제공하였다.

5. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 24.0 for Window program (IBM Corp., Armonk, NY, USA)을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성과 수면의 질, 우울, 주관적 건강상태 및 정신적 웰빙 정도는 빈도와 백분율, 평균, 표준편차로 산출하였다.
- 일반적 특성에 따른 수면의 질 차이는 Independent t-test, One-way ANOVA로 분석하였고 Scheffe's test로 사후 검정을 실시하였다.

- 대상자의 수면의 질과 우울, 주관적 건강상태 및 정신적 웰빙의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

42명(24.9%), 4학년이 32명(18.9%)이었다. 입학 동기는 전공에 대한 흥미가 82명(48.5%)으로 가장 많았고, 전공만족도에서 만족이 111명(65.7%)으로 가장 높았다. 수면 잠재기는 평균 43.5±4.9분이었고 평균 수면 시간은 6.8±1.6시간이었다(Table 1).

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자 중에서 여학생은 143명(84.6%)이었고, 평균 연령은 22.7±9.5세였다. 학년은 2학년이 50명(29.6%), 1학년이 45명(26.6%), 3학년이

2. 대상자의 수면의 질, 우울, 주관적 건강상태 및 정신적 웰빙 정도

본 연구에 참여한 대상자의 수면의 질은 47.8±13.6점이었고, 우울은 31.0±11.7점, 주관적 건강상태는 9.5±2.5점, 정신적 웰빙은 50.3±9.5점이었다(Table 2).

Table 1. General Characteristic of Participants

(N=169)

Variables	Categories	n (%)	M ±SD
Gender	Male	26 (15.4)	
	Female	143 (84.6)	
Age	20-29	131 (77.5)	22.7 ±9.5
	30-39	14 (8.3)	
	40-49	15 (8.9)	
	≥50	9 (5.3)	
Academic year	Freshman	45 (26.6)	
	Sophomore	50 (29.6)	
	Junior	42 (24.9)	
	Senior	32 (18.9)	
Motives for major	Interest	82 (48.5)	
	Advice	14 (8.3)	
	Grades	10 (5.9)	
	Employment	59 (34.9)	
	Et cetera	4 (2.4)	
Satisfaction of major	Satisfied	111 (65.7)	
	Average	52 (30.7)	
	Dissatisfied	6 (3.6)	
Sleep latency (minute)	0-5	25 (14.8)	43.5 ±4.9
	6-30	89 (52.7)	
	31-60	30 (17.7)	
	≥60	25 (14.8)	
Sleep duration (hour)	0-3	4 (2.4)	6.8 ±1.6
	4-6	33 (19.5)	
	6-8	80 (47.3)	
	≥9	52 (30.8)	

M=Mean; SD=Standard; deviation.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 수면의 질 차이

본 연구에 참여한 대상자의 수면의 질은 전공 만족도($F=12.07, p<.001$), 수면 잠재기($F=10.89, p<.001$), 수면시간($F=11.71, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있

었다. 사후 검정 결과 전공만족도가 낮거나 수면 잠재기가 길며 수면시간이 짧을수록 수면의 질이 낮았다 (Table 3).

Table 2. The Sleep Quality, Depression, Subjective Health Status and Mental Well-Being of Participants (N=169)

Variables	M ±SD	Min	Max
Sleep quality	47.8 ±13.6	0	84
Depression	31.0 ±11.7	0	84
Subjective health status	9.5 ± 2.5	3	15
Mental well-being	50.3 ± 9.5	14	70

M=Mean; SD=Standard deviation.

Table 3. Difference in the Sleep Quality according to General Characteristic (N=169)

Characteristic	Categories	M ±SD	t/F(p)	Scheffé
Gender	Male	48.5 ±13.2	0.28(.301)	
	Female	47.7 ±13.7		
Age	20-29	48.6 ±13.8	1.23(.301)	
	30-39	42.8 ± 9.8		
	40-49	44.3 ±14.0		
	≥50	50.3 ±15.1		
Academic year	Freshman	45.5 ±12.6	1.10(.352)	
	Sophomore	48.1 ±15.1		
	Junior	47.4 ±13.1		
	Senior	51.2 ±13.2		
Motives for major	Interest	46.5 ±12.2	2.25(.066)	
	Advice	56.5 ±17.8		
	Grades	53.1 ±14.8		
	For employment	46.5 ±12.7		
	Etc.	50.8 ±26.0		
Satisfaction of major	Satisfied	44.9 ±11.2 ^a	12.07(<.001)	c>b)a
	Average	52.0 ±14.2 ^b		
	Dissatisfied	66.3 ±24.9 ^c		
Sleep latency (minute)	0-5	38.5 ± 8.9 ^a	10.89(<.001)	c,d>a,b
	6-30	46.4 ±12.0 ^b		
	31-60	51.9 ±14.0 ^c		
	≥60	57.3 ±15.3 ^d		
Sleep duration (hour)	0-3	66.0 ±19.4 ^a	11.71(<.001)	a,b>d,c
	4-6	56.6 ±14.3 ^b		
	6-8	46.8 ±12.7 ^c		
	≥9	42.4 ±10.0 ^d		

M=Mean; SD=Standard deviation.

4. 대상자의 수면의 질과 우울, 주관적 건강상태 및 정신적 웰빙의 상관관계

본 연구에 참여한 대상자의 수면의 질은 우울($r=.60, p<.001$)과 양의 상관관계가 있고 주관적 건강상태($r=-.50, p<.001$)와 정신적 웰빙($r=-.46, p<.001$)과는 음의 상관관계가 있었다. 즉, 대상자의 우울 수준이 높고 주관적 건강상태와 정신적 웰빙이 좋지 않을수록 수면의 질이 낮았다(Table 4).

5. 수면의 질에 영향을 미치는 요인

본 연구에 참여한 대상자의 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며 변수 선택은 입력 방법으로 하였다. 일반적 특성 중에서 수면의 질에 유의한 차이를 보인 전공만족도, 수면 잠재기, 수면시간을 더미 변수로 처리한 후 연속변수인 우울, 주관적 건강상태, 정신적 웰빙과 함께 독립변수로 설정하였다.

분석에 앞서 자기 상관성을 확인한 결과 Durbin-Watson 통계량은 1.98로 자기 상관에 문제가 없었고, 공차한계(Tolerance)는 .55에서 .92로 0.1 이상이었으며, 분산팽창인자(Variance inflation factor, VIF)는 1.09에서 1.83로 10 미만을 충족하여 다중공선성의 위험이 없었다.

본 연구에 참여한 대상자의 수면의 질에 영향을 미치는 요인은 수면 잠재기($\beta=.13, p=.026$), 수면시간($\beta=-.27, p<.001$), 우울($\beta=.39, p<.001$), 주관적 건강상태($\beta=-.17, p=.014$)였다. 회귀방정식의 모형은 통계적으로 유의하였고($F=30.49, p<.001$), 수면의 질에 대한 설명력은 51.3%였다. 즉, 간호대학생의 수면 잠재기가 길고 수면시간이 짧으며 우울하고 주관적 건강상태가 좋지 않을수록 수면의 질이 낮았다(Table 5).

IV. 논 의

본 연구는 간호대학생의 수면의 질 정도를 파악하고 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 시도

Table 4. Correlation among the Sleep Quality, Depression, Subjective Health Status and Mental Well-Being (N=169)

Variables	Sleep quality	Depression	Subjective health status	Mental well-being
Sleep quality	1			
Depression	.60**	1		
Subjective health status	-.50**	-.50**	1	
Mental well-being	-.46**	-.50**	.54**	1

* $p<.05$, ** $p<.001$

Table 5. Factors Contributing to the Sleep Quality of Participants (N=169)

Variables	B	SE	β	t	p	Collinearity	
						Tolerance	VIF
(Constant)	68.48	7.38		9.28	<.001		
Satisfaction of major	-1.67	1.08	-.10	-1.55	.123	.77	1.30
Sleep latency	0.04	0.02	.13	2.25	.026	.88	1.14
Sleep duration	-2.34	0.49	-.27	-4.78	<.001	.92	1.09
Depression	0.45	0.08	.39	5.93	<.001	.66	1.51
Subjective health status	-0.92	0.37	-.17	-2.48	.014	.62	1.62
Mental well-being	-0.11	0.10	-.07	-1.02	.310	.55	1.83

$F=30.49, p<.001, R^2=.53, Adj-R^2=.51$

SE=Standard error; VIF=Variance inflation factor; R^2 =R-squared; $Adj-R^2$ =Adjusted R-squared.

되었다.

본 연구 결과 간호대학생의 수면시간은 약 6시간 48분으로 일반 대학생의 수면시간을 파악한 연구에서 보고한 6시간 25분(Han, 2019), 6시간 32분(Park & Chung, 2018), 6시간 33분(Ro, 2017)과 유사하였다. 간호대학생의 수면의 질은 47.8점이었는데 이를 동일한 도구를 사용한 연구와 비교하면 고등학생을 대상으로 실시한 연구의 56.2점(Lee & Park, 2019)보다 낮아 간호대학생의 수면의 질이 고등학생보다 양호하였다. 임상간호사를 대상으로 실시한 연구(Park, 2021)의 2.2점보다 본 연구의 대상자인 간호대학생의 점수가 낮아(1.7점/4점) 간호대학생의 수면의 질은 임상간호사보다도 양호한 것으로 여겨진다.

이러한 연구 결과를 토대로 볼 때 간호대학생은 입시 압박감에서 벗어나 고교 시절보다 수면의 질이 회복되지만 간호사가 된 이후 교대근무와 입상의 다양한 스트레스 등으로 인해 수면의 질이 저하되고 수면 문제를 경험할 위험이 커지는 것으로 여겨진다. 간호사가 당락하는 수면의 질 저하는 환자 돌봄에 직접적인 영향을 미쳐 간호사와 환자 모두를 위험하게 할 수 있다. 이에 간호대학생에게 발생할 수 있는 수면 문제를 조기에 발견하고 예방하는 것은 간호대학생의 학업 수행 및 임상실습 적응을 돕고 추후 간호사로 성장을 하는 데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구에서 간호대학생의 수면 잠재기가 길수록 수면의 질은 낮았다. Chae 등(2014)의 연구에서도 간호대학생의 수면 잠재기가 30분 이상과 60분 이상인 경우는 수면 잠재기가 15분 미만인 경우보다 수면의 질이 3.3배와 4.2배 낮아져 본 연구 결과를 지지하였다. 수면 잠재기는 개인이 낮 동안에 경험한 스트레스와 관련된 사건을 반추하는 경우 길어지는 경향이 있다(Nettle, 2007). 수면의 질을 향상하기 위해서는 간호대학생이 규칙적인 수면-각성 주기를 지키고 수면 전 이완이나 명상을 통해 스트레스를 관리하여 수면 잠재기를 줄일 수 있는 방안을 강구할 필요가 있을 것이다.

본 연구에서 간호대학생의 수면시간이 짧을수록 수면의 질이 낮았다. 본 연구 결과와 달리 몇몇의 연구에서는 수면시간이 수면의 질에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데(Han, 2019; Park & Chung, 2018) 이는 대학생의 수면을 다룬 선행연구들이 다양한 전공과

지역, 학년을 대상으로 이루어졌기 때문으로 여겨진다. 추후 간호대학생의 수면 연구를 광범위한 지역에서 대규모 단위로 실시하는 동시에 연구대상자를 임상실습 경험이 없는 1·2학년과 임상실습이 있는 3·4학년으로 구분하는 것도 필요할 것이다.

본 연구에서 간호대학생의 수면의 질에 가장 영향력이 높은 요인은 우울이었다. 우울 수준이 높을수록 수면의 질이 낮아지는데(Kim & Hwang, 2018; Kim, 2022; Kim, 2024) 간호대학생의 우울 수준은 일반대학생에 비해 높다(Kim & Hwang, 2018). 낮은 수면의 질은 부정적인 정서, 즉 불안이나 초조한 느낌 등을 강화하고 자기효능감을 떨어뜨려 우울을 가속하는 원인이 되며(Yoon et al., 2023) 우울이 지속되면 매사에 중립을 유지하지 못하여 부정적 정서가 더욱 악화시킬 위험이 있다(Thakshila, & Suraweera, 2021). 우울은 간호대학생의 학업 수행과 임상실습에 부정적 영향을 미칠 뿐 아니라 성인기에는 대인관계나 사회생활 문제를 초래할 수도 있다(Kwon, 2020). 이에 정기적인 검사나 상담을 통해 간호대학생의 정서 변화와 심리상태를 주기적으로 모니터링 할 필요가 있다. 특히 우울은 수면의 양적 측면보다 질적 측면에 많은 영향을 미치므로(Kim, 2022) 간호대학생을 대상으로 우울 경감 프로그램이나 마음챙김 프로그램 등을 활용하여 우울을 완화하면 간호대학생의 수면의 질 또한 좋아질 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서 간호대학생이 인식하는 주관적 건강상태가 좋지 않을수록 수면의 질이 낮았다. 불충분한 수면은 피로를 유발하여 스스로 건강이 좋지 못하다고 인식하게 만든다(Kang, et al., 2018). 선행연구에서도 주관적 건강상태가 좋지 못한 간호대학생은 사소한 일에도 걱정이 많아 예민한 특성을 보이고 수면의 질 또한 저하되는 것으로 나타났다(Kang & Hwang, 2014). 다만 본 연구를 포함한 간호대학생의 주관적 건강상태와 수면의 질을 파악한 선행 연구가 횡단적인 방법으로 이루어져 주관적 건강상태가 수면의 질에 영향을 미치는 것인지 아니면 수면의 질이 주관적 건강상태에 영향을 미치는 것인지 명확하게 파악할 수 없었으므로 추후 종단적 연구를 통해 인과관계를 파악하는 것이 필요할 것이다.

본 연구는 일 지역 대학생을 국한하여 연구가 진행

되었으므로 일반화에 어려움이 있으며 수면의 질에 영향을 주는 다양한 변수 중 일부를 사용한 점, 자기기입식 설문 방법을 활용한 점 등의 한계점이 있으므로 연구 결과를 해석할 때 신중을 가해야 할 것이다. 그러나 본 연구는 간호대학생의 수면에 관심을 가지고 수면의 질과 관련된 기초자료를 제공한 것에 의의가 있다. 본 연구 결과를 간호대학생의 수면의 질 향상 프로그램 개발에 활용할 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 시도되었다. 간호대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인은 우울, 수면시간, 주관적 건강상태, 수면 잠재기 순이었고 이 요인들이 간호대학생의 수면의 질을 51.3% 설명하였다.

이러한 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 수면의 질을 객관적으로 평가하는 방법을 제안한다. 특히, 본 연구 결과 우울은 수면의 질을 저하하는 주된 요인이었으므로 스크리닝을 통해 간호대학생을 우울군과 비우울군으로 분류하고 수면일지, 수면다원검사, 액티그래프 등 객관적 지표를 적용한 후에 결과를 비교하는 연구를 제안한다.

둘째, 간호대학생의 수면의 질 향상을 위해 우울, 수면시간, 주관적 건강상태, 수면 잠재기에 긍정적인 영향을 미치는 프로그램을 개발하여 효과를 검증할 것을 제안한다.

References

- Chae, Y. R., Choi, D. H., & Yu, S. J. (2014). Predictors of poor sleep quality among nursing students. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 16(2), 98-104. <https://doi.org/10.7586/JKBNS.2014.16.2.98>
- Chin, E. Y., & Jung, C. H. (2020). The effect of mental well-being, professor trust, and learning flow on adaptation to college life adjustment in nursing student. *Health & Welfare*, 22(1), 151-176. <https://doi.org/10.23948/kshw.2020.03.22.1.151>
- Cho, O. H., Han, J. S., & Hwang, K. H. (2013). Subjective health status, attitude toward death and spiritual well-being of nurses. *The Journal of the Korea Contents Association*, 13(10), 375-384. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.10.375>
- Hangouche, A. J. E., Jniene, A., Aboudrar, S., Errguig, L., Rkain, H., Cherti, M., & Dakka, T. (2018). Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 631-638. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S162350>
- Han, H. (2019). The relationship among smartphone addiction, lack of sleep and sleeping hours of university students. *Journal of Convergence for Information Technology*, 9(10), 213-219. <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2019.9.10.213>
- Hwang, E. H., & Shin, S. J. (2020). Prevalence of sleep disturbance in Korean university students: A systematic review and meta-analysis. *Korean Journal of Health Promotion*, 20(2), 49-57. <http://dx.doi.org/10.15384/kjhp.2020.20.2.49>
- Kang, J. S., & Hwang, E. H. (2014). Relationship between sleep quality and depression in nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(11), 810-819. <http://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.11.810>
- Kang, Y. J., Oh, S. H., & Hong, H. C. (2018). The relationship between sleep quality and stress among nursing students in Korea. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 20(1), 30-37. <https://doi.org/10.7586/jkbns.2018.20.1.30>
- Kim, E. J. (2022). Factors influencing sleep quality in nursing student-focusing on depression, smartphone usage before sleep and academic

- score. *The Journal of the Korea Contents Association*, 22(8), 640-647.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.08.640>
- Kim, J. Y. (2024). The relationship between depression and sleep quality of nursing students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 18(1), 205-212.
<https://doi.org/10.21184/jkeia.2024.1.18.1.205>
- Kim, K. H., & Hwang, E. H. (2018). Correlation among insomnia, sleep quality, depression, and circadian rhythm in nursing baccalaureate students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 32(2), 263-274.
<https://doi.org/10.5932/JKPHN.2018.32.2.263>
- Kim, H. J., & Park, Y. S. (1997). Determinants of health-promoting behavior in the elderly. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 4(2), 283-300.
- Kim, S. W., Jung, H. Y., Na, K. S., Lee, S. Y., Kim, S. G., Lee, A. R., & Cho, J. T. (2014). A validation study of the Korean version of Warwick-Edinburgh mental well-being scale. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53(4), 237-245.
<http://dx.doi.org/10.4306/jknpa.2014.53.4.237>
- Kwon, M. H. (2020). The effect of stress and sleep quality on depression among nursing students during clinical practice. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, 25(10), 169-177.
<https://doi.org/10.9708/jksci.2020.25.10.169>
- Lee, S. G., & Park, J. H. (2019). Effect of socially prescribed perfectionism on suicidal ideation in Korean high school students and the moderating role of goodness of sleep. *Family and Environment Research*, 57(2), 281-293.
<http://dx.doi.org/10.6115/fer.2019.020>
- Lee, S., Oh, S. T., Ryu, S. Y., Jun, J. Y., Lee, K. S., Lee, E., Park, J. Y., Yi, S. W., & Choi, W. J. (2016). Validation of the Korean version of center for epidemiologic studies depression scale-revised (K-CESD-R). *Korean Journal of Psychosomatic*, 24(1), 83-93.
<https://doi.org/10.22722/KJPM.2016.24.1.083>
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(1), 69-79.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.002>
- Nettle, D. (2007). *Personality: What makes you the way you are*. Oxford University press.
- Northern Illinois University (1956). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. Northern Illinois University Press.
- Park, M. J., & Chung, M. Y. (2018). Quality of sleep and affecting factors according to gender in college students. *Journal of Digital Convergence*, 16(9), 187-195.
<https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.9.187>
- Park, S. Y. (2021). *Effects of clinical nurses' sleep disorder, job stress, and verbal violence experience on turnover intention* [Master's thesis, Kwangju Women's University]. Riss <http://www.riss.kr/link?id=T15811667>
- 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.
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Ro, H. L. (2017). Analysis of the relationship among sleep type and sleep quality and perceived life stress in college students: Based on students living in a dormitory. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 19(2), 1011-1024.
<http://dx.doi.org/10.37727/jkdas.2017.19.2.1011>
- Statistics Korea. (2023, June 12). *Subjective health status*.
<https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?id>

xCd=4235

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson J., Secker J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 1-13.

Thakshila, Y. S., & Suraweera, C. (2021). *The relationship between quality of sleep, stress and coping among first year female students of university of Colombo*. Unpublished manuscript.

<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-844649/v1>

Yi, H. R., Shin, K. R., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309-316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>

Yoon, I. A., Ma, C. Y., & Shin, Y. (2023). Review of the causes and results of sleep disorder: Adolescent, college student, elderly. *Journal of Korea Society for Wellness*, 18(1), 89-96. <http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2023.2.18.1.89>

ABSTRACT

Factors Contributing to the Sleep Quality of Nursing Students: Focus on Mental Health

Park, Hye-Ryeon (Assistant Professor, Department of Nursing, Kyungil University)

Kim, Na-Geong (Assistant Professor, Department of Nursing, Busan Health University)

Ban, Minkyung (Assistant Professor, Department of Nursing, Busan Health University)

Purpose: This study aimed to evaluate sleep quality and examine factors contributing to sleep quality in nursing students. **Method:** This study covered 169 nursing college students in B City. The collected data were processed using SPSS 24.0 and analyzed using means, t-tests, ANOVA, Scheffe's test, and Pearson's correlation coefficient. **Results:** The sleep duration of nursing students showed about 6 hours and 48 minutes. The factors contributing to sleep quality were sleep latency ($\beta=.13$, $p=.026$), sleep duration ($\beta=-.27$, $p<.001$), depression ($\beta=.39$, $p<.001$) and subjective health status ($\beta=-.17$, $p=.014$), which explained 51.3% of the total variance. **Conclusion:** It is necessary to develop a program that can promote the sleep quality of nursing students. This program requires consideration of sleep quality, sleep duration, depression, and subjective health status.

Key words : Student, Nursing, Sleep Quality, Depression