



Original Article

간호대학생의 스트레스, 사회적 지지와 영적안녕과 삶의 만족도의 관계

조은주¹, 진주현^{2*}

¹대구가톨릭대학교 간호학과 박사과정생, ²대구가톨릭대학교 간호학과 조교수

Associations between Stress, Social Support, Spiritual Well-Being, and Life Satisfaction among Nursing Students

Eunju Cho¹, Juhyun Jin^{2*}

¹Doctoral Student, College of Nursing, Daegu Catholic University, Daegu, Republic of Korea

²Assistant Professor, College of Nursing, Research Institute of Nursing Science, Daegu Catholic University, Daegu, Republic of Korea

*Corresponding author: Juhyun Jin, dominicajin@cu.ac.kr

Abstract

Purpose: This study aimed to identify the levels of stress, social support, spiritual well-being, and life satisfaction among nursing students and to examine factors associated with their life satisfaction. **Methods:** This descriptive cross-sectional study was conducted with 244 nursing students enrolled at a university in South Korea. Data were collected from September 1 to November 20, 2025, using a self-reported online questionnaire and analyzed using descriptive statistics, t-tests, ANOVA, Pearson correlation coefficients, and multiple regression analysis. **Results:** Life satisfaction showed a significant negative correlation with stress and positive correlations with social support and existential well-being. Multiple regression analysis indicated that stress, social support, existential well-being, and higher levels of major satisfaction (satisfied and very satisfied) significantly predicted life satisfaction. Students with higher major satisfaction showed significantly higher life satisfaction than did those dissatisfied with their major. The regression model explained 32.1% of the variance in life satisfaction (adj. $R^2=0.321$, $p<0.001$). **Conclusion:** Stress, social support, existential well-being, and higher levels of major satisfaction were significantly associated with life satisfaction among nursing students. These results suggest that psychosocial and spiritual factors should be considered when developing strategies to support nursing students' well-being and life satisfaction.

Keywords: Life Satisfaction, Nursing Students, Social Support, Spirituality, Stress

I. 서론

1. 연구의 필요성

간호대학생은 대학생활 적응과 함께 전공지식 습득, 임상실습, 국가시험 준비 및 진로 결정과 같은 다양한 과업을 경험하며, 이론교육과 임상실습을 병행하는 교육과정의 특성으로 인해 높은 수준의 학업 부담과 심리적 스트레스를 경험한다[1,2]. 최근에는 코로나19 이후 교육환경 변화, 임상실습 환경의 변화, 취업 및 진로에 대한 부담 등이 복합적으로 작용하면서 간호대학생의 정신건강과 삶의 질에 관한 관심이 더욱 증가하고 있다[3]. 최근 연구에서도 간호대학생은 학업 및 임상실습과 관련된 스트레스를 경험하며, 이러한 스트레스는 우울과 불안 증가뿐 아니라 삶의 만족도 저하와 대학 생활 적응 감소와 관련되는 것으로 보고되었다[2].

삶의 만족도는 개인이 삶 전반에 대해 주관적으로 평가하는 인지적 판단으로, 정신건강과 심리적 안녕을 반영하는 중요한 지표이다[4]. 간호대학생 삶의 만족도는 대학생활 적응, 학업 지속, 대인관계, 전공몰입뿐 아니라 향후 전문직 간호사로서의 적응과 성장에도 영향을 미칠 수 있다[5]. 최근 신규간호사의 높은 이직률과 임상현장 부적응 문제가 지속적으로 제기되고 있으며, 이는 단순한 업무 능력의 문제가 아니라 스트레스 대처능력, 심리적 회복력, 사회적 지지체계 및 내적 안녕감과도 관련되는 것으로 보고되고 있다[2,6,7]. 따라서 간호사가 되기 이전인 학부 단계에서부터 스트레스 관리와 심리적 적응을 돕는 보호요인을 강화하는 것은 중요하다[8]. 최근 연구에서는 간호대학생 삶의 만족도가 회복탄력성, 심리적 적응 및 행복감과 밀접하게 관련되는 것으로 보고되었으며[9,10], 이는 간호대학생의 삶의 만족도를 향상시키기 위한 다각적인 접근의 필요성을 시사한다.

스트레스는 간호대학생의 삶의 만족도와 심리적 안녕을 저하할 수 있는 주요 요인으로 알려져 있다[11]. 간호대학생은 학업과 임상실습 과정에서 지속적인 긴장과 부담을 경험하게 되며, 과도한 스트레스는 우울, 불안, 대학생활 부적응 및 삶의 질 저하로 이어질 수 있다[2]. 특히 임상실습 스트레스는 학과 적응과 정신건강에 영향을 미치는 중요한 요인으로 보고되고 있다[8]. 또한 스트레스 상황에 효과적으로 대처하지 못하면 향후 임상현장에서도 직무소진과 이직의 위험이 증가할 수 있으므로, 간호대학생 시기부터 건강한 스트레스 관리 능력을 형성하는 것이 필요하다.

반면 사회적 지지는 스트레스 상황에서 심리적 완충 역할을 하는 대표적인 요인으로 알려져 있다[12]. 가족, 친구 및 의미 있는 타인으로부터 제공되는 정서적·사회적 지지는 간호대학생의 심리적 안정과 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 미친다[6,13]. 또한 충분한 사회적 지지는 스트레스 상황에서 정서적 안정감을 제공하여 임상실습 및 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 줄 수 있으며, 향후 신규간호사로서의 적응에도 중요한 요인으로 작용할 수 있다.

영적안녕은 삶의 의미와 목적, 존재 가치에 대한 인식 및 내적 안정감을 포함하는 개념으로, 스트레스 상황에서 개인이 긍정적으로 삶을 수용하고 대처하도록 돕는 내적 자원이다[14]. 특히 간호대학생은 교육과정 중 인간의 삶과 죽음, 고통을 경험하게 되므로 심리적·실존적 고민을 경험할 가능성이 크며, 영적안녕은 이러한 상황 속에서 정서적 안정과 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다[10]. 최근 연구에서도 영적안녕과 정신건강은 간호대학생의 영적돌봄역량과 관련되는 것으로 보고되었다[15]. 즉, 영적안녕은 단순한 종교적 의미를 넘어 스트레스 상황 속에서도 삶의 의미를 유지하고 긍정적으로 적응하도록 돕는 중요한 심리적 자원으로 예상할 수 있다.

지금까지 간호대학생을 대상으로 스트레스, 사회적 지지, 영적안녕과 삶의 만족도의 관계를 확인한 연구들은 다수 수행되었다[2,5-7,16]. 선행연구에서는 스트레스가 삶의 만족도와 심리적 안녕을 저하시키는 반면, 사회적 지지와 영적안녕은 삶의 만족도와 긍정적인 관련성을 보이는 것으로 보고되었다[10,16]. 특히 사회적 지지는 대학생활 적응과 정서적 안정에 긍정적인 역할을 하며[6,13], 영적안녕은 스트레스 상황에서도 삶의 의미와 긍정적 적응을 유지하도록 돕는 내적 자원으로 설명되고 있다[15]. 그러나 기존 연구들은 특정 학년이나 일부 대상자에 한정하여 이루어진 경우가 많았다. Kim과 Lee [16]의 연구는 코로나19 시기의 3·4학년 간호대학생을 대상으로 수행되어 임상실습 경험이 있는 학생 중심의 결과를 제시하였으나, 학년별 특성과 대학생활 초기 적응 경험을 충분히 반영하지 못한 제한점이 있다. 간호대학생은 학년에 따라 학업 부담, 대학생활 적응, 임상실습 경험 및 진로 고민의 양상이 다르게 나타날 수 있으므로, 전체 학년을 포함한 통합적 접근이 필요하다. 특히 1·2학년은 대학생활 적응과 기초 전공학습 과정에서 스트레스와 학업 부담을 경험할 수 있으며[5], 3·4학년은 임상실습과 국가시험 준비 과정에서 더욱 높은 심리적 부담과 소진을 경험할 가능성이 있다[8]. 한편 선행연구는 스트레스, 사회적 지지 또는 영적안녕과 같은 개별 요인에 초점을 두어 삶의 만족도와와의 관계를 확인한 경우가 많았으며[5,7,10,16], 간호대학생의 삶의 만족도와 관련된 심리사회적 요인과 영적 요인을 통합적으로 확인한 연구는 상대적으로 부족하였다. 또한 학년에 따른 교육과정 및 임상실습 경험의 차이를 고려하여 전 학년을 대상으로 스트레스, 사회적 지지, 영적안녕 및 삶의 만족도의 관련성을 확인한 연구 역시 제한적인 실정이다[5,8,16]. 그러므로 본 연구는 1학년부터 4학년까지의 간호대학생을 대상으로 스트레스, 사회적 지지 및 영적안녕과 삶의 만족도의 관련성을 통합적으로 확인하고, 삶의 만족도와 관련된 요인을 파악하고자 하였다. 이를 통해 학년에 따른 교육 및 임상실습 경험의 차이를 포괄적으로 반영하여 간호대학생의 정신건강과 삶의 만족도 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 스트레스, 사회적 지지, 영적안녕 및 삶의 만족도 정도를 파악하고, 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 대구지역에 소재한 D대학교 간호학과에 재학 중인 간호대학생이었다. 연구대상자의 선정 기준은 1) 현재 간호학과에 재학 중인 자, 2) 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 자로 하였다. 제외 기준은 휴학생이었다.

본 연구의 표본수는 G*Power 3.1.6 프로그램을 이용하여 산출하였다. 다중회귀분석을 기준으로 유의수준(α) .05, 중간 효과크기(effect size) .15, 검정력($1-\beta$) .95, 예측변수 9개(일반적 특성 6개, 주요변수 3개)를 적용한 결과, 최소 표본수는 166명으로 산출되었다. 본 연구에서는 총 246명이 설문에 참여하였으며, 이 중 응답이 불충분한 2부를 제외한 244부를 최종 분석에 사용하였다. 따라서 본 연구의 표본 수는 자료분석에 필요한 최소 표본 수를 충족하였다.

3. 연구도구

1) 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 선행연구를 바탕으로 나이, 학년, 성별, 임상실습경험 유무, 종교, 전공만족도의 총 6문항으로 구성하였다[8,16].

2) 스트레스

스트레스는 Cohen, Kamarck와 Mermelstein [11]이 개발한 Perceived Stress Scale (PSS)을 Park과 Seo [1]가 번역한 도구로 측정하였다. 본 도구는 지난 한 달 동안 개인이 경험한 지각된 스트레스를 평가하는 도구로 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 없었다.’ 0점에서 ‘매우 자주 있었다’ 4점까지의 5점 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 지각된 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 이 중 긍정 문항인 4, 5, 7, 8번 문항은 역환산 처리하였다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .78 [11], Park과 Seo [1]의 연구에서는 Cronbach’s α 는 .82 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .80이었다.

3) 사회적 지지

사회적 지지는 Zimet 등[12]이 개발한 Multidimensional Scale of Perceived Social Support(MSPSS)를 Shin과 Lee [17]가 한국어로 번안한 도구를 사용하여 측정하였다. 총 12문항으로, 가족 지지, 친구 지지, 의미 있는 타인 지지의 3개 하위영역으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다.’ 5점까지의 5점 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 지각된 사회적 지지 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시[12] 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .85, 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .96이었다.

4) 영적안녕

영적안녕은 Paloutzian과 Ellison [14]이 개발한 Spiritual Well-Being Scale (SWBS)를 사용하여 측정한 점수를 의미한다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, 종교적 안녕(religious well-being)과 실존적 안녕(existential well-being)의 2개 하위영역으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다.’ 6점까지의 6점 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 영적안녕 수준이 높음을 의미한다. 부정 문항은 역환산 처리하였다. 개발 당시[14] 영적안녕의 Cronbach’s α 는 .93, Oh[10]의 연구에서 한국어판의 Cronbach’s α 는 .91이었고, 하위영역인 종교적 안녕의 Cronbach’s α 는 .93, 실존적 안녕의 Cronbach’s α 는 .75이었다. 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .81이었으며, 실존적 안녕의 Cronbach’s α 는 .81, 종교적 안녕의 Cronbach’s α 는 .83이었다.

5) 삶의 만족도

삶의 만족도는 Diener 등[4]이 개발한 Satisfaction with Life Scale(SWLS)을 Hong 등[18]이 번안한 본 도구는 총 5문항으로 구성되어 있으며, 개인이 전반적인 삶에 대해 느끼는 주관적 만족 정도를 평가한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다.’ 7점까지의 7점 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높음을 의미한다. 개발 당시[4] 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .89, 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .87이었다.

4. 자료수집 방법 및 절차

본 연구에서는 구글 폼(Google Forms)을 이용한 온라인 설문조사를 통해 2025년 9월 1일부터 2025년 11월 20일까지 자료를 수집하였다. 연구자는 D 광역시에 소재한 D 대학교 간호학과 의 승인을 받은 후 각 학년 대표에게 온라인 설문 링크 및 QR코드를 전달하였으며, 학년 대표가 학생들의 단체 채팅방을 통해 이를 공유하였다. 연구대상자는 연구목적과 방법에 대한 설명을 확인한 후 자발적으로 설문에 참여하였다. 설문 응답에는 약 15~20분 정도가 소요되었으며, 연구 참여는 수업시간 외 개인 시간을 활용하여 이루어졌다.

5. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 23.0 프로그램(IBM Corp., Armonk, NY, USA)을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였으며, 스트레스, 사회적 지지, 영적안녕 및 삶의 만족도는 평균과 표준편차를 산출하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 만족도 차이는 independent t-test와 one-way ANOVA로 분석하였고, 사후검정은 Scheffé test를 실시하였다. 주요 변수 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient를 이용하였으며 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 Enter 방식의 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 이때 영적안녕은 종교적 안녕과 실존적 안녕의 하위영역으로 구분하여 각각 독립변수로 투입하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 헬싱키 선언의 윤리적 원칙을 준수하여 수행되었다. 연구 시작 전 대상자에게 연구목적, 연구 방법, 자발적 참여 원칙, 개인정보 보호 및 익명성 보장에 관해 설명하였으며, 연구 참여 여부는 성적 및 학교생활과 무관하고 참여하지 않더라도 어떠한 불이익이 없음을 안내하였다. 또한 연구 참여 도중 언제든지 참여를 중단할 수 있음을 설명하였으며, 설문은 개인정보를 수집하지 않는 익명 방식으로 진행하였다. 수집된 자료는 연구목적 이외에는 사용하지 않았으며, 개인을 식별할 수 없도록 익명화 및 코드화하여 관리하였다. 또한 연구 종료 후 3년간 보관한 뒤 안전하게 폐기할 예정이다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 만족도 차이

전공만족도는 ‘매우 불만족’ 응답자가 없어 해당 범주는 분석에서 제외하고 ‘불만족’, ‘보통’, ‘만족’, ‘매우 만족’의 4개 범주를 대상으로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 만족도 차이를 분석한 결과, 전공만족도에 따라 유의한 차이가 나타났다($F=8.12, p<.001$). Scheffé 사후분석 결과, 불만족군에 비해 만족군과 매우 만족군의 삶의 만족도가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 반면 연령, 성별, 학년, 종교 및 임상실습 경험에 따른 삶의 만족도는 유의한 차이가 없었다. 한편, 연령은 대상자의 분포를 고려하여 ≤ 21 세, 22~24세, ≥ 25 세의 3개 집단으로 재분류하였다(Table 1).

Table 1. Differences in Major variables by the General Characteristics

(N=244)

Characteristics	Categories	N(%)	M $\pm$ SD	Satisfaction with life t/F(p) Scheffé' test
Age (year)			23.30 $\pm$ 4.28	
	≤ 21	83(34.0)	3.77 $\pm$ 1.37	.19(.827)
	22~24	114(46.7)	3.66 $\pm$ 1.29	
	≥ 25	47(19.3)	3.69 $\pm$ 1.29	
Sex	Male	33(13.5)	4.03 $\pm$ 1.19	1.57(.118)
	Female	211(86.5)	3.65 $\pm$ 1.32	
Grade	Freshman	30(12.3)	3.62 $\pm$ 1.26	.30(.826)
	Sophomore	58(23.8)	3.83 $\pm$ 1.31	
	Junior	72(29.5)	3.63 $\pm$ 1.42	
	Senior	84(34.4)	3.70 $\pm$ 1.24	
Religious	Yes	81(33.2)	3.58 $\pm$ 1.45	-.99 (.320)
	No	163(66.8)	3.76 $\pm$ 1.24	
Clinical practice experience	Yes	102(41.8)	3.72 $\pm$ 1.31	.17(.865)
	No	142(58.2)	3.69 $\pm$ 1.32	
Major Satisfaction	Very dissatisfied [†]	-	-	8.12(<.001) a<c,d [‡]
	Dissatisfied ^a	8(3.3)	2.38 $\pm$ 1.13	
	Neutral ^b	84(34.4)	3.39 $\pm$ 1.18	
	Satisfied ^c	108(44.3)	3.79 $\pm$ 1.26	
	Very satisfied ^d	44(18.0)	4.29 $\pm$ 1.39	

M, mean; SD, standard deviation

[†]No participant responded “Very dissatisfied”; therefore, this category was excluded from the analysis. [‡]Scheffé post hoc test.

2. 대상자의 스트레스, 사회적 지지, 영적안녕, 삶의 만족도 정도

대상자의 스트레스는 4점 만점에 평균 1.67 ± 0.76 점이었고, 사회적 지지는 5점 만점에 4.10 ± 0.77 점이었다. 영적안녕은 6점 만점에 평균 3.57 ± 0.62 점이었으며, 하위영역 중 실존적 안녕은 4.23 ± 0.69 점, 종교적 안녕은 2.91 ± 0.97 점이었다. 삶의 만족도는 7점 만점에 평균 3.69 ± 1.31 점이었다(Table 2).

Table 2. Scores of Main Variables

(N=244)

Variables	M $\pm$ SD	Range
Stress	1.67 $\pm$ 0.76	0-4
Social support	4.10 $\pm$ 0.77	1-5
Spiritual Well-being (total)	3.57 $\pm$ 0.62	1-6
Spiritual well-being - existential well-being	4.23 $\pm$ 0.69	1-6
Spiritual well-being - religious well-being	2.91 $\pm$ 0.97	1-6
Satisfaction with life	3.69 $\pm$ 1.31	1-7

M, mean; SD, standard deviation

3. 주요 변수 간의 상관관계

대상자의 삶의 만족도는 스트레스($r = .37, p < .001$)와 유의한 음의 상관관계를 보였으며, 사회적 지지($r = .40, p < .001$)와 실존적 안녕($r = .54, p < .001$)과는 유의한 양의 상관관계를 나타냈다. 반면 종교적 안녕은 삶의 만족도와 유의한 상관관계를 보이지 않았다($r = .12, p = .059$). 또한 스트레스는 사회적 지지($r = .36, p < .001$) 및 실존적 안녕($r = .48, p < .001$)과 유의한 음의 상관관계를 나타냈으며, 사회적 지지는 실존적 안녕($r = .56, p < .001$)과 유의한 양의 상관관계를 보였다(Table 3).

Table 3. Correlation between Main Variables

(N=244)

Variables	Satisfaction with life	Stress	Social support	Existential well-being	Religious well-being
	r(p)				
Satisfaction with life	1				
Stress	-.37(<.001)	1			
Social support	.40(<.001)	-.36(<.001)	1		
Existential well-being	.54(<.001)	-.48(<.001)	.56(<.001)	1	
Religious well-being	.12(.059)	-.05(.483)	.006(.931)	.10(.108)	1

4. 대상자의 삶의 만족도 관련 요인

대상자의 삶의 만족도 관련 요인을 확인하기 위해 외생변수를 통제한 후 스트레스, 사회적 지지 및 영적안녕의 하위영역인 실존적 안녕과 종교적 안녕의 상대적 설명력을 확인하기 위해 일반적 특성 중 삶의 만족도에 유의한 차이를 보인 전공만족도를 더미 처리하여 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 가정을 검정한 결과, 공차한계(tolerance)는 0.12~0.97로 0.1 이상이었고, 분산팽창지수(VIF)는 1.03~8.57로 10 미만이었어서 독립변수 간 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다. 또한 잔차의 독립성 검정을 위한 Durbin-Watson 값은 2.002로 자기상관이 없는 것으로 나타났다. 산출된 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F = 17.39, p < .001$), 모형의 설명력은 32.1%였다. 일반적 특성인 전공만족도는 기 준집단인 '불만족'군과 비교한 결과, '만족'군($\beta = .35, p = .023$)과 '매우 만족'군($\beta = .29, p = .025$)은 삶의 만족도 수준이 유의하게 높았다. 주요 변수 중에서는 삶의 만족도의 유의한 예측요인으로 실존적 안녕($\beta = .35, p < .001$), 사회적 지지($\beta = .15, p = .025$), 스트레스($\beta = -.13, p = .030$)가 확인되었다(Table 4).

Table 4. Factors Associated with Satisfaction with Life

(N=244)

Variables	B	SE	β	t	p
(Constant)	-0.87	0.78		-1.12	.264
Stress	-0.23	0.11	-.13	-2.19	.030
Social support	0.25	0.11	.15	2.26	.025
Existential well-being	0.66	0.14	.35	4.69	<.001
Religious well-being	0.10	0.07	.07	1.38	.170
Major satisfaction neutral [†]	0.76	0.41	.28	1.89	.060
Major satisfaction satisfied [†]	0.93	0.41	.35	2.29	.023
Major satisfaction very satisfied [†]	0.98	0.44	.29	2.25	.025

 $R^2 = .340$, Adj $R^2 = .321$, $F = 17.39$, $p < .001$ [†]Dummy coded variable (reference group: dissatisfied)

IV. 논의

대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 만족도 차이를 분석한 결과, 전공만족도에 따라 유의한 차이가 나타났으며, 특히 ‘불만족’군에 비해 ‘만족’군과 ‘매우 만족’군의 삶의 만족도가 높은 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 전공만족도가 높은 간호대학생일수록 삶의 만족도 수준이 높다고 보고한 선행연구와 유사한 결과이다[9,16]. 간호대학생은 전공지식 습득과 임상실습 과정을 통해 자신의 전공에 대한 가치와 적합성을 인식하게 되며, 전공에 대한 긍정적 인식은 대학생활 적응과 심리적 안정과 관련성이 있다. 반면 전공에 대한 불만족은 학업 부담과 진로 불안, 대학생활 스트레스와 관련되어 삶의 만족도 저하로 이어질 가능성이 있다.

한편 연령, 성별, 학년, 종교 및 임상실습경험에 따른 삶의 만족도는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 간호대학생 삶의 만족도에서 연령과 학년[9,21], 간호학과 지원동기와 면담횟수[16], 임상실습만족도 및 교우관계와 관련성을 보고한 선행연구[20] 결과와 차이가 있었다. 이러한 차이는 연구 대상자의 특성, 교육환경, 표본 분포 및 측정 시점 등의 차이에 영향을 받았을 가능성이 있다. 특히 임상실습경험 여부에 따른 차이가 나타나지 않은 것은 임상실습 경험 자체보다는 실습 과정에서 경험하는 스트레스 수준이나 사회적 지지와 같은 심리사회적 요인이 삶의 만족도에 더 밀접한 관련성을 가질 수 있음을 시사한다. 이는 임상실습 과정에서 경험하는 스트레스와 심리적 부담이 간호대학생의 삶의 만족도 및 심리적 안녕과 관련된다고 보고한 Labrague [2]의 연구와도 유사한 맥락으로 이해할 수 있다.

본 연구에서 간호대학생의 스트레스는 평균 1.67 ± 0.76 점(4점 만점)으로 나타났다. 이는 Kim과 Lee [16]의 연구에서 보고된 2.04점과 Kim과 Yang [19]의 연구의 1.91점보다 다소 낮은 수준이었다. 이러한 차이는 연구대상자의 특성 및 측정 시기의 차이에 따른 결과로 생각된다.

사회적 지지는 평균 4.10 ± 0.77 점(5점 만점)으로 나타났으며, 이는 Kim과 Lee [16]의 연구 결과와 유사한 수준이었다.

영적안녕은 평균 3.57 ± 0.62 점(6점 만점)이었으며, 하위영역 중 실존적 안녕은 4.23 ± 0.69 점, 종교적 안녕은 2.91 ± 0.97 점으로 나타났다. 특히 실존적 안녕이 종교적 안녕보다 높게 나타난 점은 간호대학생의 영적안녕이 종교적 신념 자체보다는 삶의 의미와 목적, 자기 이해 등 실존적 차원에 더 기반하고 있음을 시사한다. 또한 본 연구에서 간호대학생의 66.8%가 무교인 점을 고려할 때, 종교적 특성이 종교적 안녕 수준에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

삶의 만족도는 평균 3.69 ± 1.31 점(7점 만점)으로 나타났다. 이는 Jin [7]의 연구에서 보고된 3.99점과 Oh [10]의 연구에서 보고된 4.45점보다 다소 낮은 수준이었다. 반면, 터키 간호대학생을 대상으로 한 Temiz 등 [21]의 연구 결과를 문항 평균으로 환산한 약 3.26점보다는 높은 수준으로 나타났다. 이러한 차이는 연구대상자의 특성 및 연구 수행 시기의 차이뿐 아니라 국가 및 문화적 환경, 교육환경, 종교적 배경 등의 차이와 관련이 있는 것으로 볼 수 있다. 그러나 전반적인 경향은 Labrague [2]의 연구에서 보고된 중간 수준의 스트레스와 삶의 만족도 결과와 유사하였다.

한편, 본 연구에서는 실존적 안녕이 종교적 안녕보다 상대적으로 높게 나타났다. 이는 간호대학생의 영적안녕이 종교적 신념 자체보다는 삶의 의미와 목적, 자기이해와 같은 실존적 차원에서 더 높게 형성될 수 있음을 시사한다. 특히 본 연구에서 종교적 안녕과 실존적 안녕 간 평균의 차이가 크게 나타난 것은 대상자의 종교적 특성과 관련이 있을 것으로 생각된다. 본 연구에서 대상자의 66.8%가 무교인 반면, Cho와 Cho [15]의 연구에서는 무교 대상자의 비율이 27.6%로 보고되어 이러한 대상자 특성의 차이가 종교적 안녕 수준에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

본 연구에서 삶의 만족도는 스트레스와 음의 상관관계, 사회적 지지와 실존적 안녕과 양의 상관관계를 나타냈다. 이는 스트레스 수준이 높을수록 삶의 만족도는 낮은 경향을 보이며, 사회적 지지와 실존적 안녕 수준이 높을수록 삶의 만족도 역시 높은 경향을 보였음을 의미한다. 이는

선행연구에서 간호대학생의 삶의 만족도가 스트레스와 부적 상관관계[2,16,21], 사회적 지지와 정적 상관관계[5,6,16], 영적안녕과 정적 상관관계를 보인 선행연구 결과와 부분적으로 유사하였다[10,16]. 특히, 본 연구에서는 실존적 안녕이 삶의 만족도와 비교적 높은 상관관계를 보였는데, 이는 삶의 의미와 목적에 대한 인식이 간호대학생의 심리적 안정과 긍정적 적응에 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다. 즉, 실존적 안녕은 삶의 의미와 자기이해, 내적 안정감과 관련되는 개념으로, 간호대학생이 학업과 임상실습 과정에서 경험하는 스트레스 상황을 더욱 긍정적으로 수용하도록 돕는 내적 자원으로 작용할 수 있을 것으로 생각된다. 또한 스트레스는 사회적 지지 및 실존적 안녕과 음의 상관관계를 보여, 충분한 사회적 지지체계와 내적 안녕감이 스트레스 상황에서 완충요인으로 작용할 가능성을 확인할 수 있었다. 이는 사회적 지지와 심리적 보호요인이 간호대학생의 스트레스 수준 및 정신건강과 유의한 관련성이 있음을 보고한 Huang 등 [6]의 연구와도 유사한 맥락으로 이해할 수 있다.

간호대학생의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F=17.39$, $p<.001$), 설명력은 32.1%였다. 삶의 만족도의 유의한 예측요인으로 실존적 안녕, 전공만족도, 사회적 지지 및 스트레스가 확인되었다. 본 연구에서 삶의 만족도에 가장 설명력이 높았던 관련 요인은 실존적 안녕이었다($\beta=.35$, $p<.001$). 이러한 결과는 영적건강과 삶의 의미가 심리적 안정 및 삶의 만족도와 관련된다고 보고한 선행연구 결과와 유사하였다[7,9,10]. 특히 실존적 안녕은 단순한 종교적 차원을 넘어 삶의 의미와 목적, 자기이해 및 내적 안정감과 관련되는 개념으로, 간호대학생이 학업과 임상실습 과정에서 경험하는 다양한 스트레스 상황을 보다 긍정적으로 수용하도록 돕는 내적 자원으로 작용할 수 있을 것으로 생각된다. 종교적 안녕은 상관분석에서 삶의 만족도와 유의한 상관관계를 보이지 않았으나, 본 연구에서는 영적안녕의 하위영역인 실존적 안녕과 종교적 안녕의 상대적 설명력을 확인하기 위해 두 변수를 모두 회귀모형에 포함하였다. 회귀분석 결과 종교적 안녕은 삶의 만족도의 유의한 예측변수로 확인되지 않았는데, 이는 간호대학생의 삶의 만족도에 영향을 미치는 영적 요인이 종교적 특성 자체보다는 삶의 의미와 목적에 대한 실존적 차원과 더욱 밀접하게 관련될 가능성을 시사한다[7,10].

다음으로 전공만족도 수준은 간호대학생의 삶의 만족도와 유의한 관련성을 보였다. 전공만족도를 더미변수로 처리하여 분석한 결과, 기준군인 불만족군(reference group: dissatisfied)에 비해 만족군($\beta=.35$, $p=.023$)과 매우 만족군($\beta=.29$, $p=.025$)의 삶의 만족도가 유의하게 높았다. 이러한 결과는 전공만족도가 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 선행연구 결과와 일치하였다[9,16,21]. 이는 전공에 대한 긍정적 인식과 만족감이 대학생활 적응 및 심리적 안녕 증진에 기여할 수 있음을 시사한다.

한편, 사회적 지지는 삶의 만족도에 긍정적인 관련성을 가진 예측요인으로 나타났다($\beta=.15$, $p=.025$). 이는 가족, 친구 및 의미 있는 타인으로부터 제공되는 정서적 지지가 간호대학생의 심리적 안정과 대학생활 적응에 긍정적인 역할을 할 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 사회적 지지가 삶의 만족도와 관련된다고 보고한 선행연구 결과와 유사하였다[5,16,20]. 또한 사회적 지지는 스트레스 상황에서 정서적 완충 역할을 함으로써 심리적 부담을 감소시키고 긍정적 적응을 촉진하는 데 기여할 수 있을 것으로 생각된다[6,13].

마지막으로 스트레스는 삶의 만족도에 부정적인 관련성을 가지는 예측요인으로 확인되었다($\beta=-.13$, $p=.030$). 이는 간호대학생의 스트레스가 심리적 안녕과 삶의 만족도를 저하시킨다고 보고한 선행연구 결과와 유사하였다[2,16,21]. 간호대학생은 과중한 학업량과 임상실습, 국가시험 준비 및 진로에 대한 부담 등을 동시에 경험하게 되며[16,21], 특히 임상실습 과정에서 경험하는 긴장과 심리적 부담은 스트레스를 증가시킬 수 있다[8,22]. 또한 반복되는 평가와 학업 경쟁은 정서적 피로와 소진으로 이어져 삶에 대한 긍정적 인식과 만족감을 저하시킬 가능성이 있다[2,18,23]. 따라서 간호대학생의 삶의 만족도 향상을 위해서는 학업 및 임상실습 과정에서 경험하는 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있는 지원 전략이 필요하다.

본 연구는 일개 대학 간호대학생을 대상으로 수행된 서술적 조사연구로, 연구결과를 전체 간호대학생에게 일반화하는 데 제한이 있다. 또한 자기보고식 설문을 이용하여 자료를 수집하였으므로 응답자의 주관적 인식이 반영되었을 가능성이 있다. 아울러 횡단연구 설계로 수행되어 변수 간 인과관계를 명확히 설명하는 데 한계가 있으며, 전공만족도의 기준군으로 설정된 '불만족'군의 표본 수가 적어 회귀분석 결과의 안정성에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 향후 다양한 지역과 대학의 간호대학생을 대상으로 충분한 표본을 확보한 반복연구와 종단연구를 통해 본 연구결과를 재확인할 필요가 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 스트레스, 사회적 지지, 영적안녕 및 삶의 만족도 수준을 확인하고, 삶의 만족도와 관련된 요인을 파악하기 위해 수행되었다. 연구결과 스트레스는 삶의 만족도와 부적 관련성을 보였으며, 사회적 지지와 실존적 안녕은 정적 관련성을 보였다. 또한 전공만족도가 높은 집단은 삶의 만족도 수준이 높은 것으로 확인되었으며, 특히 실존적 안녕은 삶의 만족도에 대한 설명력이 가장 높은 예측변수로 확인되었다.

본 연구 결과는 간호대학생의 삶의 만족도 향상을 위해 학부 단계에서부터 스트레스 관리와 심리적 요인을 강화할 필요가 있음을 시사한다. 특히 사회적 지지체계와 실존적 안녕은 간호대학생의 심리적 적응과 삶의 만족도 향상에 중요한 요인으로 확인되었으므로, 간호교육 현장에서는 학생들의 정서적·심리적 안녕을 지원하기 위한 통합적 접근이 필요하다.

이를 바탕으로 다음과 같이 제안하고자 한다. 첫째, 간호대학생의 스트레스와 삶의 만족도의 관련성을 고려한 중재 프로그램 개발 및 효과 검증 연구가 필요하다. 둘째, 사회적 지지와 실존적 안녕 수준을 강화할 수 있는 상담, 멘토링 및 성찰 중심 교육 프로그램 개발이 필요하다. 셋째, 다양한 지역과 대학의 간호대학생을 포함한 반복연구와 종단연구를 통해 삶의 만족도 영향 요인을 더욱 구체적으로 확인할 필요가 있다.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Funding

None.

Authors contribution

Conceptualization: Jin JH, Formal analysis: Cho EJ, Writing-original draft: Jin JH & Cho EJ, Writing-review & editing: Jin JH & Cho EJ.

References

1. Park JO, Seo YS. Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on samples of Korean university students. *Korean Journal of Psychology: General*. 2010;29(3):611-629.
2. Labrague LJ. Resilience as a mediator in the relationship between stress associated with the COVID-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: a cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*. 2021;56:103-182. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>
3. Choi H, Jung H. The impact of grit, gratitude disposition and stress on psychological well-being among nursing students during the COVID-19 pandemic: a structural equation modeling. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2022;28(1):70-79. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2022.28.1.70>
4. Diener ED, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985;49(1):71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
5. Kim MJ, Kim MO. Mediating factors influencing life satisfaction of nursing students: focused on relative deprivation, self-efficacy, and social support. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2021;21(22):859-871. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.22.859>
6. Huang Y, Su X, Si M, Xiao W, Wang H, Wang W, et al. The impacts of coping style and perceived social support on the mental health of undergraduate students during the early phases of the COVID-19 pandemic in China: a multicenter survey. *BMC Psychiatry*. 2021;21(1):530. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03546-y>
7. Jin JH. Factors influencing spiritual health among nursing students in the prolonged COVID-19 situation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(4):3716. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043716>
8. Hwang SA. Effects of major satisfaction, academic self-efficacy, and clinical practice stress on academic burnout among nursing students. *Journal of Korean Society for Simulation in Nursing*. 2021;9(2):73-85. <https://doi.org/10.17333/JKSSN.2021.9.2.73>
9. Kim JH. Nursing students' relationships among resilience, life satisfaction, psychological well-being, and attitude to death. *Korean Journal of Medical Education*. 2019;31(3):251-260. <https://doi.org/10.3946/kjme.2019.135>
10. Oh YS. The effects of life meaning and spiritual well-being of Christian university students on life satisfaction: focusing on the mediating effect of positive emotion. *Journal of Counseling and Gospel*. 2021;29(2):197-224. <https://doi.org/10.17841/jocag.2021.29.2.197>

11. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24(4):385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
12. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*. 1988;52(1):30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
13. Oh YJ, Lee ES, Park MS, Lee EM. The effect of ego-resilience, social support, self-leadership on nursing students' college life adjustment. *Journal of the Korean Data Analysis Society*. 2021;23(2):787-797. <https://doi.org/10.37727/jkdas.2021.23.2.787>
14. Paloutzian RF, Ellison CW. Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In: Peplau LA, Perlman D, editors. *Loneliness: A Source book of Current Theory, Research and Therapy*. New York, NY: Wiley-Interscience; 1982. 224-237 p.
15. Cho EJ, Jo EJ. Influence of spiritual well-being and mental health on spiritual care competence in nursing students. *Counseling Psychology Education Welfare*. 2021;8(6):299-313. <https://doi.org/10.20496/cpew.2021.8.6.299>
16. Kim TH, Lee E. Factors influencing life satisfaction of nursing students in the COVID-19 pandemic. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2022;22(16):113-123. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.16.113>
17. Shin JS, Lee YB. The effects of social supports on psychosocial well-being of the unemployed. *Korean Journal of Social Welfare*. 1999;37:241-269.
18. Hong YR, Lee GE, Park HS. Structural model for health-promoting behaviors and life satisfaction of university students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2000;11(2):333-346.
19. Kim SY, Yang SJ. Health-promoting lifestyle, perceived stress, and hygiene behavior of nursing students in the COVID-19 era. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2021;21(14):45-54. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.14.45>
20. Oh SJ, Cho HY. The mediating effect of grit and social support on the relationship between self-determination and life satisfaction in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2023;29(3):281-291. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2023.29.3.281>
21. Temiz M, Yurdusever SS, Baytar S, Bakır N. Career stress, resilience, coping, and life satisfaction among nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nursing*. 2026;25(1):379. <https://doi.org/10.1186/s12912-026-04477-3>
22. Jimenez C, Navia-Osorio PM, Diaz CV. Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal of Advanced Nursing*. 2010;66(2):442-455. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05183.x>
23. Kwag YK. The effects of mental health problems on stress coping, perception of social support and life satisfaction in nursing students. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*. 2023;28(8):127-135. <https://doi.org/10.9708/jksci.2023.28.08.127>