

---

# 일개 간호대학생을 대상으로 한 임상실습기간에 따른 배변양상과 생활습관 탐색

## Exploratory Study on Nursing Students' Defecation Pattern and Lifestyle according to duration of practicum

2조: 차혜전, 김수빈, 배현지, 심상솔, 안수민, 오혜민, 이민아, 이제희, 이지혜, 주혜인, 천미랑, 한수지

Hye-Jeon Cha, Su-Vean Kim, Hyun-Ji Bae, Sang-Sol Sim, Soo-Min An, Hye-Min Oh,  
Min-Ah Lee, Je-Hee Lee, Ji-Hye Lee, Hye-In Ju, Mee-Lang Cheoun, Su-Sie Han

---

### Abstract

**Purpose:** This study aims to identify the defecation pattern and lifestyle change of nursing students according to the duration of practicum.

**Method:** Forty-four junior nursing students in clinical practice participated in the study. Survey was conducted for 6 weeks, and used self-report questionnaire to measure defecation pattern, eating habit, stress level, exercising, and sleeping habit. Descriptive statistics and T-test were used for data analysis.

**Result:** In the case of defecation pattern, all the mean scores during practicum period were higher than that of pre-practicum(0wk), but the differences were not statistically significant. In the case of eating habit, there were statistically significant differences in 0-1wk, 0-2wk, 0-3wk. Regarding sleeping habit, there were statistically significant differences in 0-1wk, 0-2wk, 0-3wk, 0-4wk, 0-5wk. In the case of stress level, there were statistically significant differences in 0-4wk and 0-5wk.

**Conclusions:** According to the result, there was no significant change in defecation pattern during practicum, but changes in some lifestyle factors were revealed to be partially significant. Although there was no significant defecation pattern difference, we found a 'V' shape tendency, which may imply the students' adaptation in defecation pattern during practicum.

**Key word:** Education, Nursing, Associate, Defecation, Life Style

# 서론

## 1. 연구의 필요성

간호대학생은 임상실습이라는 필수적인 교육 과정을 통해 질적 간호를 배우고 임상수행을 준비한다. 한편 학생의 삶의 측면에서 임상실습은 낯선 환경에 적응해나가는 과정으로, 학생들은 이 과정에서 신체적, 심리적 변화를 경험할 수 있다. 실제로 실습으로 인해 피로, 수면의 질 저하, 운동 빈도 감소, 스트레스 등의 건강문제가 발생할 수 있으며[1], 이들은 간호대학생의 삶의 질에 직접적인 영향을 미친다. 따라서 건강한 간호 인력 양성을 위해 간호대학생의 건강 문제에 관련한 연구는 이루어질 필요가 있다.

최근 1년 동안 직접 실습에 참여한 본 연구자들은 실습 중 발생한 여러 신체증상 중 배변양상 변화가 가장 크다고 느껴 실습과 배변양상의 관계에 관심을 갖게 되었다. Maslow의 욕구단계에서 배변욕구는 가장 먼저 충족되어야 하는 ‘생리적 욕구’에 속한다. 기능적 배변양상 변화의 대표적인 예인 ‘기능성 변비’와 ‘과민성 장 증후군’은 삶의 질에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다[2,3]. 그러나 실습과 같은 상황적 요인과 배변양상 변화 양상에 대한 연구는 국내외에서 많이 이루어진 바 없으며 간호학생을 대상으로 배변양상을 조사한 연구 역시 없었다. 이에 따라 본 연구자들은 ‘간호대학생을 대상으로 한 실습 기간에 따른 배변양상의 변화’에 대한 연구의 필요성을 느끼게 되었다.

한편 실습과 관련한 부정적 건강문제와, 생활습관 및 배변양상 변화의 상관 요인들 간에 공통부분이 존재한다. 수면과 스트레스는 실습과 관련된 생활습관의 변화이면서[4,5] 동시에 과민성 장증후군 및 기능성 변비의 유발요인이다[6]. 실습과의 상관관계에 대한 선행연구는 없었으나, 배변양상에 큰 영향을 미치는 요인으로는 식습관[7]과 운동습관이 있다. 이에 본 연구자들은 임상실습에 따른 스트레스, 수면습관, 식습관, 운동습관의 생활습관의 양상을 조사하여 배변양상의 변화를 이해해보고자 하였다.

본 연구는 탐색연구로서, 일개 간호대학생들을 대상으로 임상실습 기간에 따른 배변양상과 생활습관을 확인하고자 하였다. 서울대학교 간호대학 교과과정의 특성상 실습과목마다 실습 내용 및 장소에 차이가 있어 실습여부와 배변양상의 상관성을 확인하기에는 한계

가 있었다. 특정 처치 후 배변양상을 확인하는 선행 연구가 1주일 간격, 5회 조사된 것을 바탕으로[8,9]. 본 연구에서는 동일집단을 대상으로 실습 시작 전부터 1주일 간격으로 총 6차 설문조사를 진행하였다. 이는 실습과 배변양상의 관계가 연구문제로서 타당한지 확인하기 위한 예비 조사이자 간호대학생의 삶의 질을 개선시키기 위한 후속 연구에 기초 자료가 될 것이다.

본 연구는 탐색연구로서, 일개 간호대학생들을 대상으로 임상실습 기간에 따른 배변양상과 생활습관을 확인하고자 하였다. 서울대학교 간호대학 교과과정의 특성상 실습과목마다 실습 내용 및 장소에 차이가 있어 실습여부와 배변양상의 상관성을 확인하기에는 한계가 있었다. 특정 처치 후 배변양상을 확인하는 선행 연구가 1주일 간격, 5회 조사된 것을 바탕으로 [8,9]. 본 연구에서는 동일집단을 대상으로 실습 시작 전부터 1주일 간격으로 총 6차 설문조사를 진행하였다. 이는 실습과 배변양상의 관계가 연구문제로서 타당한지 확인하기 위한 예비 조사이자 간호대학생의 삶의 질을 개선시키기 위한 후속 연구에 기초 자료가 될 것이다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 일개 간호대학생들의 임상실습 기간에 따른 배변양상을 확인하고 배변양상의 영향요인인 식습관, 스트레스, 운동습관, 수면습관을 함께 확인하고자 한다. 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 간호대학생들의 임상실습 기간에 따른 배변양상을 확인한다.

둘째, 간호대학생들의 임상실습 기간에 따른 생활습관을 확인한다.

## 3. 용어의 정의

### 1) 임상실습

- 이론적 정의 : ‘임상실습’이란 병원, 지역사회 등 다양한 간호현장을 경험하며 학교에서 배운 지식, 기술, 태도를 간호현장에 직접 적용해볼 수 있는 실제적인 교육과정이다[10].
- 조작적 정의 : 서울대학교 간호대학 3학년이 이수해야하는 전공필수 과목인 ‘성인간호학 실습 I’, ‘아동간호학 실습’, ‘지역사회간호학 실습’ 과목에 의해 서울대학교병원, 서울 시내 보건소에서 이루어

어지는 교육행위를 말한다. 이하 ‘실습’이라고 칭한다.

## 2) 배변양상

- 이론적 정의 : ‘배변양상’이란, 개인의 배변의 규칙성, 변의 형태, 배변민감성, 배변횟수, 배변소요시간, 배변장소, 배변시기 등의 배변 습관 모두를 총칭한다. 관련된 증상으로는 설사, 변비, 복통, 복부팽만, 복부 민감, 방귀, 트림, 소화, 배변곤란, 잔변감이 있다[5].
- 조작적 정의 : 본 연구에서 ‘배변양상’은 1주일 간격으로 6차시 동안 관련된 7문항으로 측정된 결과를 말한다. 7문항은 Kim[11]에서 선행연구를 재구성하여 작성한 설문지 중에서 ‘배변실태’와 관련된 6문항과 변의 형태를 측정하는 Bristol Stool Form Scale으로 구성된다.

## 3) 생활습관

- 이론적 정의 : 생활습관이란 인간이 살아가면서 행하는 일상적인 습관 및 행위양식으로 개인의 건강에 영향을 미치는 요소이다. 건강과 관련된 생활습관은 매우 다양하며 어느 정도는 개인 스스로 통제가 가능한 것이다[12,13].
- 조작적 정의 : 본 연구에서 ‘생활습관’은 이론적 정의 중 배변양상 변화에 영향을 주는 요인들로 한정한다. Kim[6], Lee & Oh[7]에 의하면 식습관, 운동, 스트레스, 수면이 배변양상의 변화에 영향을 미치므로 이들을 ‘생활습관’으로 총칭한다.

# 연구 방법

## 1. 연구 설계

본 연구는 일개 간호대학생을 대상으로 임상실습 기간에 따른 배변양상과 생활습관을 조사하는 탐색연구이다. 임상실습 시작 하루 전 1차, 임상실습 기간 중 1주 간격으로 2-5차, 임상실습 종료 후 6차 조사를 실시하여 임상실습 전(1차 설문조사)을 기준으로 2-6차 설문조사의 배변양상을 비교하는 전향적 종단적 연구이다.

## 2. 연구 대상

본 연구는 2018년 3월 5일부터 4월 6일까지 서울대 병원 및 서울시내 보건소에서 실습하는 서울대학교 3학년 재학생 52명을 대상으로 전수조사 하였다. 전수조사 결과 52명 중 44명이 첫 설문에 참여하였으며 탈락자 5명을 제외한 39명이 최종 설문 대상자였으며 모집단의 75%가 참여하였다.

## 3. 연구 도구

본 연구에서는 선행연구를 참고하여 배변양상을 측정하는 8문항과 생활습관을 측정하는 총 33문항의 구조화된 자가보고형 설문지를 사용했다. 설문지는 선행연구에서 사용한 도구를 연구 목적에 맞게 수정 보완하여 사용하였다. 2월에 서울대학교 간호대학 4학년 6명을 대상으로 예비조사를 실시하여 표현과 문항을 수정하였다. 이후 서울대학교 간호대학 교수 3명에게 개발한 측정도구에 대해 전문가의 의견 및 내용타당성(CVI) 입증 과정을 거쳤다.

### 1) 배변양상

본 연구에서는 전반적인 배변양상을 측정하기 위해 Kim[11]가 제작한 설문 문항 중 배변 횟수·배변의 규칙성·배변 소요 시간·잔변감·복통·복부불쾌감 관련 6문항을 인용하였다. 배변형태를 측정하기 위해 Bristol Stool Form Scale를 추가적으로 포함하였다. Sin[14]과 Paul et al. [15]의 연구를 참조한 가중치를 정하여 각 항목에 1-10점을 부여하였고 총점은 45점인 척도를 만들었다. 총점이 높을수록 배변습관이 좋음을 의미한다.

### 2) 식습관

Cho [16]의 문항을 기준으로 선행연구 결과 변비와의 상관관계가 입증된 1일 식사 횟수·식사시간의 규칙성·아침식사 결식 여부·외식빈도 등 4문항을 인용하였다[5,11,17]. Kim et al. [18]의 문헌을 참조하여 각 항목에 5점을 부여하였고, 총점으로 식습관을 평가하였는데 점수가 높을수록 식습관이 좋음을 의미한다.

### 3) 스트레스

Perceived Stress Scale을 Park & Kim [19]이 일반 대학생이라는 대상에 맞게 번역하고 수정한 ‘대학생을 위한 KPSS-10’을 사용하였다. 각 문항은 최하 0점에서 최고 4점으로 총점 40점으로 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다.

### 4) 운동습관

Kim [11]가 제작한 설문 문항 중 운동 여부·운동 횟수·운동 시간·운동 강도 등의 4문항을 인용하였다. Kim [20]에 따라 운동의 규칙성을 기준으로 일차 분류 한 후, 강도와 시간을 고려하여 가중치를 부여하였다. 총점은 10점으로 점수가 높을수록 좋은 운동습관을 가지고 있음을 의미한다.

### 5) 수면습관

전반적인 수면습관을 알아보기 위해 수면의 질을 측정하는 Pittsburg Sleep Quality Index(PSQI) 중 Kim [21]에서 배변양상 변화와 상관성이 밝혀진 5문항을 인용하였다. 각 문항은 0-3점 범위를 가지며 총점이 클수록 수면장애의 심각도가 높아짐을 의미한다.

## 4. 자료수집 및 분석방법

2018년 3월 5일부터 4월 6일까지 약 1주 간격으로 설문조사를 총 6차례 실시했다. 3월 5일에 연구에 대한 안내와 함께 동의서 작성 및 1차 설문을 진행하였다. 2-6차 설문은의 경우 참여에 동의한 대상자에게 url을 전송하여 온라인으로 자료를 수집하였다. 매주 설문 기간은 한 주의 실습이 끝난 금요일부터 다음 실습 시작 전인 일요일까지로 하였다. 수집된 자료는 개인정보를 보호하기 위해 고유번호를 부여하여 처리하였다.

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 25.0 for Window 프로그램을 이용하여 분석하였고, 모든 통계적 검정의 유의 수준은 .05로 설정하였다.

실습 시작 시점으로부터 경과한 시간을 기준으로 하여 1차 설문을 실습 전으로, 2, 3, 4, 5, 6차 설문을 실습 1, 2, 3, 4, 5주 후로 변환하였다.

구체적인 자료 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 특성에 대하여 빈도분석을 실시하여 백분율로 제시하였다.

둘째, 대상자의 특성에 따라 실습 전과 실습 5주 후 배변양상과 생활습관 점수의 차이를 파악하기 위해 평균분석을 실시하였다. 이때 각 요인의 실습 전 점수와 실습 5주 후 점수를 비교했을 때의 차이를 종속변수로 설정하였다. 성별에 대해서는 T-test를 실시하였고, 이외의 요인에 대해서는 일원배치분산분석(ANOVA) 및 Scheffe 사후검정을 실시하였다.

셋째, 실습기간에 따른 배변양상 및 생활습관 점수를 비교하기 위해 실습 전과 실습 1-5주 후 점수에 대하여 각각 T-test를 실시하였다.

## 연구 결과

### 1. 대상자의 특성

최종 설문 대상자 39명 중 여성이 35명(89.7%)이었다. 대상자의 평균 연령은 22.67세였고, 거주 형태로는 기숙사 거주가 32명(82.0%)으로 가장 많았다. 실습과목은 성인건강간호학1 실습이 16명(41.0%), 아동건강간호학 실습이 12명(30.8%), 지역사회간호학 실습이 11명(28.2%)이었다.

### 2. 대상자의 특성에 따른 실습 전과 실습 5주 후 배변양상 및 생활습관 점수 간 차이 비교

대상자의 특성에 따른 배변양상 및 생활습관 요인 점수 변화는 (Table 1)과 같다. 단, 대상자 연령의 표준편차가 1.58이기 때문에 연령에 따른 분류가 무의미하다고 판단하여 분석에서 제외하였다.

배변양상 점수는 성별에 따라 유의한 차이가 있었고( $t=-2.196, p=.034$ ), 남성이 여성보다 배변양상 점수가 더 큰 폭으로 감소하였다. 이외의 특성에 따라서는 배변양상 점수 변화에 유의한 차이가 없었다( $p>.05$ ).

식습관 점수와 수면습관 점수 변화에 대해서는 성별, 거주 형태, 실습과목에 따라 유의한 차이가 없었다( $p>.05$ ). 운동습관 점수의 변화는 거주형태에 따라서는 유의한 차이가 있었다( $F=4.709, p=.015$ ).

스트레스 점수의 변화는 실습과목에 따라 유의한 차이가 있었다( $F=8.058, p=.001$ ). Scheffe사후검정 결과에 따르면, 아동건강간호학 실습과 지역사회간호학 실습 대상자들이 성인건강간호학1 실습 대상자들보다

스트레스 점수가 더 큰 폭으로 변화했다. 더불어 스트레스 점수가 성인건강간호학<sup>1</sup> 실습 대상자들은 감소한 반면 아동건강간호학과 지역사회간호학 실습 대상자들은 증가한 것으로 나타났다.

### 3. 실습기간에 따른 배변양상 점수 비교

배변양상 점수의 평균은 실습 전 34.90, 실습 1, 2,

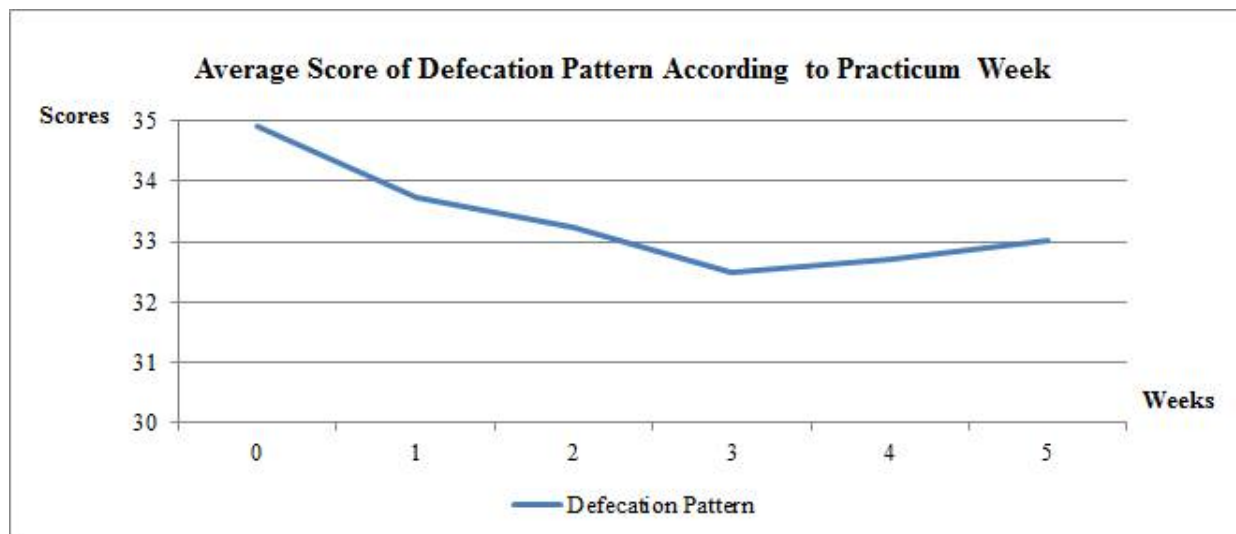
3, 4, 5주 후 각각 33.74, 33.23, 32.49, 32.72, 33.03으로 실습기간에 따라 변화가 있었다. 이러한 추이를 그래프로 나타내면 (Figure 1-A)와 같다. 배변양상 점수의 평균은 실습 3주 후까지 감소하는 경향을 보였고, 이후에는 증가하는 경향을 보였다. 실습기간에 따른 배변양상과 생활습관 요인 점수의 차이는 (Table 2)와 같다. 하지만 배변양상은 실습전과 실습 1, 2, 3, 4, 5주 후 점수 간에 유의한 차이가 없었다.

<Table 1> Change in Defecation Pattern & Lifestyle Factors According to Characteristics of Participants

(N=39)

Dependent Variable	Independent Variable	Category	n	Mean	SD	t	F	p	Scheffe
Change in Defecation Pattern	Gender	Male	4	-0.21	0.24	-2.196	1.46	.034	
		Female	35	-0.02	0.16				
	Practicum Type	Adult Health Nursing	16	-0.03	0.17	0.58	.567	.540	
		Pediatric Health Nursing	12	-0.00	0.15				
		Community Health Nursing	11	-0.08	0.20				
	Residence Type	Dormitory	32	-0.04	0.17	0.01	.990		
Commuting		6	-0.03	0.23					
Living Alone		1	-0.05	.					
Change in Diet	Gender	Male	4	0.14	0.44	0.386	1.94	.701	
		Female	35	0.08	0.29				
	Practicum Type	Adult Health Nursing	16	0.08	0.26	0.38	.685	.663	
		Pediatric Health Nursing	12	0.14	0.38				
		Community Health Nursing	11	0.03	0.29				
	Residence Type	Dormitory	32	0.09	0.29	0.17	.848		
Commuting		6	0.04	0.40					
Living Alone		1	0.21	.					
Change in Stress	Gender	Male	4	0.25	0.68	0.019	2.49	.985	
		Female	35	0.24	0.39				
	Practicum Type	Adult Health Nursing	16	-0.03	0.29	8.06	.001	.941	
		Pediatric Health Nursing	12	0.41	0.30				
		Community Health Nursing	11	0.46	0.47				
	Residence Type	Dormitory	32	0.26	0.42	0.10	.901		
Commuting		6	0.19	0.44					
Living Alone		1	0.11	.					
Change in Exercise Habit	Gender	Male	4	-0.63	0.42	-1.030	1.68	.310	
		Female	35	0.69	2.51				
	Practicum Type	Adult Health Nursing	16	0.55	2.36	1.77	.186	.154	
		Pediatric Health Nursing	12	1.41	0.47				
		Community Health Nursing	11	-0.49	0.41				
	Residence Type	Dormitory	32	0.03	1.71	4.71	.015		
Commuting		6	2.93	4.06					
Living Alone		1	2.33	.					
Change in Sleep Quality	Gender	Male	4	0.17	0.12	-1.941	3.61	.060	
		Female	35	0.55	0.39				
	Practicum Type	Adult Health Nursing	16	0.42	0.36	1.81	.178	.244	
		Pediatric Health Nursing	12	0.68	0.43				
		Community Health Nursing	11	0.44	0.34				
	Residence Type	Dormitory	32	0.51	0.40	0.51	.607		
Commuting		6	0.57	0.31					
Living Alone		1	0.14	.					

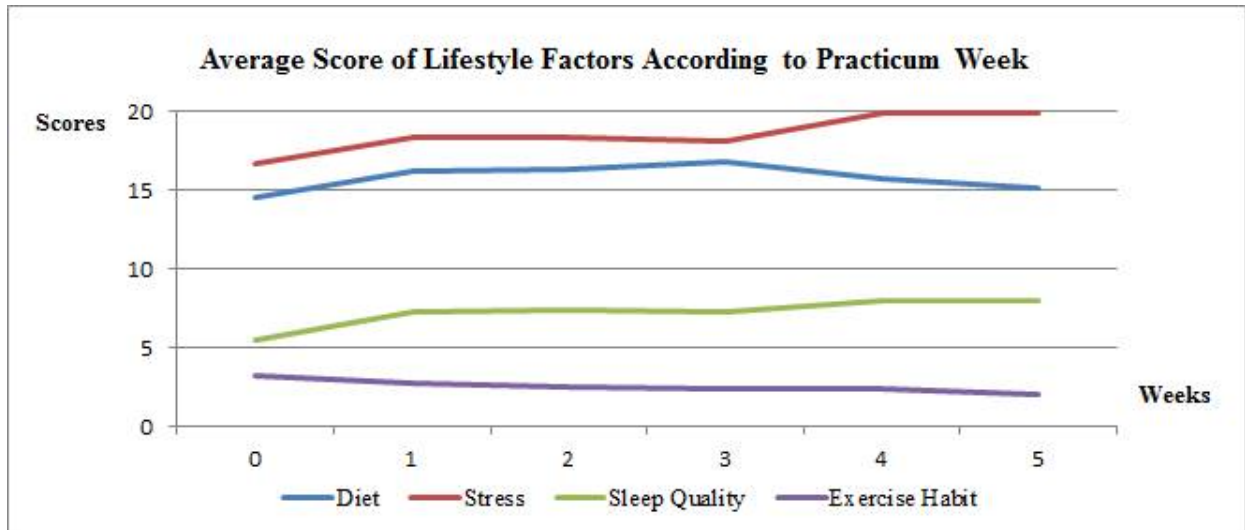
† 1= Adult Health Nursing, 2=Pediatric Health Nursing, 3=Community Health Nursing



<Figure 1-A> Change in score of defecation pattern according to practicum period (N=39)

<Table 2> Difference in Score of Defecation Pattern & Lifestyle Factors According to Practicum Period (N=39)

Dependent Variable	Independent Variable		Mean	SD	t	F	p
	Practicum Period						
	I	J					
Defecation Pattern	0	1	34.90	6.04	0.81	0.48	.420
		2	33.74	6.23	1.20	0.70	.234
		3	32.49	5.74	1.81	0.25	.075
		4	32.72	6.43	1.54	0.33	.127
		5	33.08	5.96	1.34	0.18	.184
Diet	0	1	14.56	3.66	-2.21	3.61	.030
		2	16.15	3.06	-2.28	0.91	.025
		3	16.79	2.98	-2.95	1.84	.004
		4	15.77	3.00	-1.60	1.41	.114
		5	15.18	3.60	-0.75	0.10	.456
Stress	0	1	16.67	4.73	-1.34	1.40	.184
		2	18.33	6.25	-1.29	2.12	.202
		3	18.15	5.24	-1.32	0.21	.192
		4	19.87	6.90	-2.39	1.41	.019
		5	19.90	6.44	-2.53	0.93	.014
Exercise Habit	0	1	3.23	3.04	0.74	0.47	.463
		2	2.74	2.84	1.16	1.05	.251
		3	2.46	2.54	1.33	2.65	.186
		4	2.38	2.61	1.32	2.70	.191
		5	2.03	2.40	1.94	6.16	.056
Sleep Quality	0	1	5.44	1.07	-6.87	1.10	<.001
		2	7.31	1.42	-6.66	2.26	<.001
		3	7.33	1.43	-6.37	4.35	<.001
		4	7.26	1.47	-8.81	2.01	<.001
		5	8.00	1.45	-8.71	3.62	<.001



<Figure 1-B> Change in score of lifestyle factors according to practicum period

(N=39)

#### 4. 실습기간에 따른 생활습관 점수 비교

실습기간에 따른 생활습관 요인 점수 평균의 추이를 그래프로 나타내면 (Figure 1-B)와 같다. 식습관 점수의 평균은 실습 3주 후까지 증가하다가 이후에는 감소하는 경향을 보였다.

반면 스트레스 점수의 평균은 실습 1주 후에 증가했다가, 실습 3주 후까지 감소, 이후에는 증가하는 경향을 보였다. 운동습관 점수의 평균은 실습 3주 후까지 감소하다가 실습 4주 후에 유지, 실습 5주 후에 감소하는 경향을 보였다.

수면습관 점수의 평균은 실습 3주 후까지 감소하다가 실습 4주 후에 증가, 실습 5주 후에는 다시 감소하는 경향을 보였다.

실습전과 실습 1-5주 후 점수에 대해 T-Test를 실시한 결과, 생활습관 요인 중 식습관은 실습 전 점수와 비교했을 때 실습 1주( $F=3.614, p=.030$ ), 2주( $F=0.911, p=.025$ ), 3주( $F=1.835, p=.004$ ) 후 점수에서 유의한 차이를 보였다.

스트레스는 실습 전 점수와 비교했을 때 실습 4주( $F=1.413, p=.019$ ), 5주( $F=0.098, p=.014$ ) 후 점수에서 유의한 차이를 보였다.

수면습관의 점수는 실습 전에 비해 실습 1주( $F=1.097, p<.001$ ), 2주( $F=2.264, p<.001$ ), 3주( $F=1.43, p<.001$ ), 4주( $F=1.47, p<.001$ ), 5주( $F=6.157, p<.001$ ) 후 점수에서 유의한 차이를 보였다.

#### 논의

본 연구는 일개 간호대학생들의 임상 실습기간에 따른 배변양상과 생활습관을 확인하기 위한 탐색 연구로 시도되었다. 생활습관으로는 선행연구에서 보고된 배변양상 영향요인과 간호대학생의 임상 실습 건강 영향요인으로 제시된 4가지 요인을 선별하였다. 연구의 결과를 서론에서 밝힌 두 가지 연구문제로 나누어 논의하고자 한다.

##### 연구문제 1. 간호대학생들의 임상실습기간에 따른 배변양상을 확인한다.

실습 전에 비해 실습 1-5주 후 배변점수는 모두 낮았으나 그 차이는 모두 통계적으로 유의미하지 않았다. 이는 실습기간에 따른 배변양상에 의미 있는 변화가 없었다는 것으로 해석된다. 그러나 배변양상에 영향을 미치는 생활습관은 변화한데 비해 배변양상은 변화하지 않았는데, 이는 생활습관의 변화가 배변양상을 변화시키기에 충분하지 못했던 것으로 생각된다.

한편, 점수의 차이는 유의미하지 않았으나 각 주의 점수를 그래프로 나타내었을 때 주목할 만한 경향성을 보이고 있었다. 본 연구 집단에서는 배변양상 점수가 실습 3주 후 가장 낮았고, 이를 기점으로 마지막 2주를 거쳐 다시 증가하였다. 즉, 실습 전 점수에 이르는 수준은 아니지만 3주를 기점으로 회복되는 양상을 보

었는데, 이는 Bradesi et al. [22]의 ‘적응(adaptation)’ 개념을 통해 설명 가능하다. Bradesi et al. [22]에서는 ‘적응’을 외부자극에 의해 변화된 배변양상이 실험 후 반부까지 지속되지 않고 회복되는 경우라 정의하였다. 이에 본 연구 대상군의 배변양상은 ‘실습’이라는 상황적 요인에 점차 적응(adaptation)하였다고 볼 수 있다.

선행연구에서 이렇게 배변양상의 적응에 대해 영향을 미칠 수 있다고 밝혀진 요소로는 스트레스가 유일했다. Kim & Lee [23]의 연구에 따르면, 특정 기준 이하의 만성 스트레스에 노출되는 경우 초기에는 배변양상에 이상이 생기나, 후기로 가면서 점차 정상화된다. 그리고 이를 알아보기 위한 최소 기간으로 6주를 제시하였다. 이를 본 연구 결과에 적용해보면, 연구 대상자가 실습기간 중에 경험하는 스트레스가 특정 기준 이하 수준으로 만성적으로 작용하여 배변 양상에 적응을 유발한 것이라고 추론할 수 있다.

## 연구문제 2. 간호대학생들의 임상실습 기간에 따른 생활습관을 확인한다.

### 1) 수면

실습 전에 비해 실습 후의 수면습관 점수는 높았고, 통계적으로도 유의미했다. 따라서 실습 전에 비해 실습 후의 수면의 질이 악화되었음을 알 수 있었다.

이는 실습으로 인해 수면의 질이 악화될 수 있다는 Park & Choi [1]의 연구결과를 지지한다. 실제로 Kim & Choi [4]의 연구에 따르면 임상실습을 하고 있는 학생의 수면시간은 한국 대학생 평균 수면시간보다 약 2시간가량 짧았으며, 수면효율성도 평균 82.6%로 수면장애의 기준인 85% 미만으로 나타났다. 이러한 현상에 대하여 서울대학교 간호대학의 실습은 대체로 이른 아침에 시작한다는 점에서 간호대학생들의 수면 부족을 유발할 수 있다고 추론해 볼 수 있다. 따라서 앞서 제시한 본 연구 결과는 실습 중인 서울대 간호대학생의 수면의 질을 개선시키기 위한 후속 연구 및 제도 마련에 기초 자료가 될 수 있다. 적절한 양의 수면은 낮 기간의 활동력을 부여하므로 수면의 질 관리는 중요하며[24], 수면과 건강은 매우 밀접한 관계를 가진다. 이에 따라 실습 중인 서울대학교 간호대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인 또한 고찰하여 적절한 중재안을 개발할 필요가 있다.

### 2) 식습관

실습 전에 비해 실습 1, 2, 3주 후 식습관 점수가 통계적으로 유의미하게 높아 실습 1, 2, 3주 후 식습관 양상이 좋아졌다는 것을 알 수 있었다.

간호보건계열 대학생을 대상으로 건강 관련요인, 영양지식 및 식생활 태도에 대하여 조사한 Kim [25]의 연구에 의하면, 간호대학생은 전공수업의 영향으로 보건계열 대학생보다 영양지식이 높은 것으로 드러났다.

Pender [26]의 건강증진모형(HPM)에 따르면 건강증진행위는 개인적 특성, 행위에 대한 지각된 유의성, 상황적 영향 등 11가지 개념에 의하여 영향 받는다. 서울대학교 간호대학 3학년 학생들은 교과과정에서 ‘영양 및 식이’와 ‘건강증진행위개론’에 대한 학습을 마쳤다. 이에 따라 올바른 식행동에 대한 지각된 유의성이 실습 기간 동안 변화하여, 교과과정에서 학습된 영양지식이 올바른 식행동으로 이행되었음을 추론할 수 있다.

### 3) 스트레스

실습 전에 비해 실습 4, 5주 후의 스트레스 점수만 통계적으로 유의미하게 높아 실습 4, 5주 후 스트레스 양상이 악화되었음을 알 수 있었다.

이는 본 연구에서 정의한 임상실습의 커리큘럼 특성이 반영된 결과로 해석해볼 수 있다. 본 연구 대상자가 속한 서울대학교 간호대학의 3학년 실습과목 커리큘럼에 따르면, 각 실습과목이 종료되는 시점인 실습 5주차에 과제와 컨퍼런스가 가장 많이 집중되어 있다. 이는 일개 간호대학의 남학생과 여학생의 임상실습 스트레스 요인의 중요도를 질적으로 분석한 결과, 성별에 관계없이 두 집단 모두 ‘실습기간 중 과중한 컨퍼런스 준비’가 가장 높게 나타났다고 보고한 Hyoung et al. [27]에 의해 지지된다. 본 연구 대상자 또한 4, 5주에 할당된 과제 및 컨퍼런스 준비로 인해 스트레스가 증가했다고 볼 수 있다. 따라서 임상실습 과제 및 컨퍼런스에 대하여 양의 적절성과 분배의 효율성을 검토하여 커리큘럼 개선에 반영할 필요가 있을 것이다.

본 연구의 의의 및 한계, 그리고 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다.

본 연구는 일개 간호대학생을 대상으로 임상실습 기간에 따른 배변양상과 생활습관을 탐색하는 연구로, 간호대학생의 삶의 질을 개선시키기 위한 연구의 기초



자료를 제공하는 것에 의의가 있다. 단, 본 연구의 ‘실습’에 대한 조작적 정의 자체가 ‘서울대학교 간호대학’에 특화된 실습을 의미하므로, 향후 연구에서 본 연구 결과를 참고할 시 이러한 점을 고려해야 할 것이다.

본 연구는 일개 간호대학 3학년 전체에 대한 전수 조사를 실시하였으나 연구 참여에 동의하지 않은 인원과 탈락 인원으로 인해 전체의 75%만 연구에 참여하였다. 따라서 추후에 표본의 절대적인 수와 대표성을 확보하여 관련 연구를 진행한다면 보다 의미 있는 연구 결과를 얻을 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서 자료를 조사하기 위한 방법으로 ‘설문지법’을 사용하였는데, Adil [28]의 연구에 의하면 설문지법에서 응답자는 자신의 배변습관을 부정적인 측면으로 부각하는 경향이 있다. 이러한 경향성을 보정하기 위하여 설문지법 뿐만 아니라 배변일지와 같은 측정도구를 병행한다면 자료의 정확성 및 객관성을 높일 수 있을 것이다.

본 연구에서는 실습이라는 상황적 요인과 배변양상 및 생활습관 요인의 관계를 탐색하기 위하여 일주일 간격으로 자료를 수집하였다. 하지만 실제 자료 수집 과정에서 정확히 7일 간격이 아닌, 최소 5일에서 최대 9일의 간격으로 자료가 수집되어 실습 기간이 명확히 구분되지 않은 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 설문조사 시 조사 기간을 명확하게 제시하여 자료수집 및 분석 상의 오류를 줄여야 할 것이다.

## 결론

본 연구에서는 일개 간호대 학생들의 임상 실습기간에 따른 배변양상과 생활습관을 확인하고자 하였다. 분석 결과, 실습기간에 따라 배변습관에 유의미한 변화는 없었고, 생활습관 중 수면, 식습관, 스트레스에서는 유의미한 변화가 나타났다. 따라서 본 연구집단에서는 생활습관 변화와 배변양상의 변화 사이에 관련성이 적을 것이라고 유추해볼 수 있다. 향후 이러한 생활습관의 변화를 고려하여 간호대학생의 건강 및 삶의 질 향상을 위한 후속연구가 진행되기를 기대한다.

## 참고문헌

1. Park SJ, Choi JY. Factors affecting Clinical Practice-related Fatigue among Nursing Students. The Korea Contents Association. 2016;16(2):456-466. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.02.456>
2. Wald A, Scarpignato C, Kamm MA, et al. The burden of constipation on quality of life: results of a multinational survey. Aliment Pharmacol Ther. 2007; 26:227-236.
3. Park HJ, Lim SY. Frequency of Irritable Bowel Syndrome, Entrance Examination Stress, Mental Health, and Quality of Life among Adolescent Women. Korea Academy of Fundamentals of Nursing. 2009;16(2):171-180.
4. Kim MY, Choi HJ. Sleep factor influences on nursing students during clinical practice: Based on Spielman's sleep disorder model, Korean Society of Biological Nursing Science. 2016;18(4):203-212.
5. Kim JI, Lee JS. The Effects of Clinical Practice on Stress, Anxiety and Autonomic Nervous System Changes in Nursing Students. Korean Society of Biological Nursing Science, 2017;13(2),102-108.
6. Kim GS, Yoon EJ, Kim ES, So HS, Lee MS, Seo YO et al. Medical Surgical Nursing. 8th ed. Paju: Sumoonsa; 2016:p.384,435-437.
7. Lee JH, Oh JH. A Study on the Defecation Pattern and Lifestyle Factors of Factors of Female High School and College Students in Gyeonggi Province. The Korean Society of Community Nutrition, 2005;10(1):36-45.
8. Lee SR, Kim HY, Choi SS, Seng JJ, Oh MS, et al. Clinical Studies on the Effect of Yogurt Toward the Constipation of Female College Students in Korea. Korean Nutrition Society, 1996;29(6):634-641.
9. Cho GD, Kim EJ, Kim MY, Baek OH, Han CG et al. Effects of Routine Haecho Bibimbab Consumption on the Improvement of Bowel Habits during Short Period. Korean Nutrition Society, 2010; 43(1):34-45. <http://dx.doi.org/10.4163/kjn.2010.43.1.34>
10. Kim SM. Factors Affecting Nursing Students'

- Activeness in Clinical Education, *Perspectives in Nursing Science*;2017;14(1).  
<https://doi.org/10.16952/pns.2017.14.1.32>
11. Kim EJ. A Study on Factors Affecting Constipation of Female High School Students. *The Korean Society for School & Community Health Education*. 2010;11(2):71-87. 147.47.114.XXX at May 17
  12. Park HN, Lee YJ, Comparison of Metabolic Syndrome Components, Abnormal Liver Function, and Living Habits according to Abdominal Obesity in Male and Female Workers. *Korean Journal Occupation Health Nursing*. 2013;22(4):334-342.  
<http://dx.doi.org/10.5807/kjohn.2013.22.4.334>
  13. Yoo YG, Park YL, Choi EH. A Comparative Study of Life Styles between Lung Cancer Patients and Healthy Adults. *Oncology Nursing Society*. 2013; 13(3):136-144.  
<http://dx.doi.org/10.5388/aon.2013.13.3.136>
  14. Sin JE, Understanding the Rome IV: Functional Constipation and Anorectal Disorders, *The Korean Association of Internal Medicine*. 2017;92(4): 372-381.  
<https://doi.org/10.3904/kjm.2017.92.4.372>
  15. Paul M., Fermin M., Fernando Azpiroz., et al, IBS diagnosis and management: A simplified algorithm for clinical practice, *United European Gastroenterology Journal*. 2017;5(6),773-788.  
<https://doi.org/10.1177/2050640617>
  16. Cho JS, Development of questionnaire for eating habits of Korean adults[*master's thesis*]. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2014;19(3):258-273.  
<https://doi.org/10.5720/kjcn.2014.19.3.258>
  17. Lee YS. The Influence of Dietary Habits, Preferences for Food, and Stress in Male and Female High School Students on Defecation Disorders [*master's thesis*], Kyungnam: Kyungnam University, Kyungnam, 2012, 1-111.
  18. Kim SY, You JS, Chang GJ. Consumption of health functional food and dietary habits, nutrient intake and dietary quality of college students in Incheon. *Korean Nutrition Society*, 2013;46(2):166-176.  
<http://dx.doi.org/10.4163/kjn.2013.46.2.166>
  19. Park JH, Seo YS. Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on Samples of Korean University Students. *Korean Health Psychological Association*. 2010;29(3):611-629.
  20. Kim JG, Perception of body weight control and dietary habits in college students according to exercise regularity. *Korea Teaching Development Center*. 2012;14(1):115-123.
  21. Kim MJ. A Study on Irritable Bowel Syndrome and Sleep Quality of Dental Hygiene Students. *Journal of Dental Hygiene Science*. 2014;14(1): 22-28.
  22. Bradesi S1, Schwetz I, Ennes HS, Lamy CM, Ohning G, Fanselow M, et al, Repeated exposure to water avoidance stress in rats: a new model for sustained visceral hyperalgesia, *Journal of Physiology Gastrointestinal Liver Physiology*. 2005 Jul;289(1):G42-53.  
<http://dx.doi.org/10.1152/ajpgi.00500.2004>
  23. Kim YS, Lee MY, Cho CS, Sohn YW, Park BR, Choi MG ,et al. Selected Summaries : The Effect of Chronic Variable Stress on Bowel Habit and Adrenal Function in Rats. *J Gastroenterol Hepatol*. 2008;14(2):145-146.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1440-1746.2008.05524.x>
  24. Cucio G, Ferrara M, Gemmaro LD. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews* 2006;10:323-337.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2005.11.001>
  25. Kim SO. Health-related Factors, Nutrition Knowledge and Dietary Habits among Nursing and Allied Health College Students. *Journal of Korean Society School Health*. 2015;28(3):158-167.  
<http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2015.28.3.158>
  26. Nan-Suk Oh, Jae-Yong Park, Chang-Hyun Han. Health-promoting behaviors and related factors for college students by type of residence. *Korean Journal of Health Education and Promotion*. 2011;28(2):27-40.
  27. Hyoung HK, Ju YS, Im SI. A Concept Mapping Study on Clinical Stress for Nursing Students during Clinical Practice. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2014;20(4):394-404.  
<https://doi.org/10.11111/jkana.2014.20.4.394>

28. Adil E, Bharucha AE, Seide BM, Zinsmeister AR, Melton LJ. Insights Into Normal and Disordered Bowel Habits From Bowel Diaries. Am J

Gastroenterol. 2008;103(3):692–698.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1572-0241.2007.01631.x>