

## 간호대학생의 분노와 감사성향이 행복감에 미치는 영향

이미련

동명대학교 간호학과 교수

## The Effect of Anger and Gratitude on the Happiness of Nursing Students

Mi Ryon Lee

Professor, Department of Nursing, Tongmyong University, Busan, Korea

**Objectives:** This study was to investigate the factors affecting anger and gratitude on happiness among nursing students. **Methods:** The research design for this study was a descriptive survey using convenience sampling. Participants were 285 nursing students in Busan Metropolitan City. Collected data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, stepwise multiple regression with SPSS 20.0 program. **Results:** Happiness was showed significantly positive correlation with gratitude ( $r=0.60, p<0.001$ ). Happiness was showed negative correlation with trait anger ( $r=-0.31, p<0.001$ ), anger in ( $r=-0.43, p<0.001$ ), anger out ( $r=-0.27, p<0.001$ ). The significant predictors of happiness included gratitude, satisfaction of college life, trait anger, satisfaction of major and anger in. The regression model explained 46.4% of happiness. **Conclusions:** The results of this study showed that anger and gratitude are significant factors affecting the happiness of nursing students. To enhance happiness in nursing students, it is necessary to include gratitude training and anger control training in happiness improvement program.

**Key words:** Anger in, Gratitude, Happiness, Nursing students, Trait anger

### 서론

행복한 삶은 시대적·문화적 배경을 뛰어넘어 온 인류가 궁극적으로 추구해 온 삶의 중요한 목적 중 하나이다[1]. 행복을 추구하는 일은 인간이 가지고 있는 자연스러운 본성 가운데 하나이며, 인간은 물질적인 행복 그 이상을 추구하는 존재인 것이다[2]. 2012년 경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD)의 발표에 따르면 한국의 행복지수는 OECD 34개국 중 32위를 차지하였으며 한국 청소년의 행복지수도 최하위권이었다[3,4].

행복은 개인에게 긍정적 정서와 만족감을 주며 활기차며 몰입하는 삶을 살게 해 준다[5]. 이러한 행복은 개인적인 차원에서 멈추지 않고 사회와 공동체에 긍정적인 영향을 미친다[6]. 따라서 행복을 추구하는

일은 개인적, 사회적 삶의 질을 높이는데 매우 중요한 일이라고 할 수 있다.

Seligman은 행복을 긍정적 정서, 몰입, 의미의 세가지 요소로 정의하였는데, 긍정적 정서는 과거, 현재, 미래에 대한 많은 긍정적 정서를 경험하는 것과 이러한 감정의 강도와 기간을 확장시키는 기술을 배우는 것을 말한다. 또한 몰입은 의식적인 사고와 아무런 감정 없이 현재에 대해 갖는 긍정적인 정서를 말하며, 의미는 자신이 중요하다고 생각하는 신념을 추구하거나 그 신념을 위해 자신의 감정이나 재능을 사용하는 것을 말한다[2].

한편 대학생은 젊음과 열정으로 더 많은 행복감을 경험해야 함에도 불구하고, 인생의 방향과 목표 앞에서 많은 어려움을 겪는 시기이기도 하다. 이러한 어려움 앞에서 좌절하고 분노를 경험하지만 분노를 잘 다

**Corresponding author:** Mi Ryon Lee

428 Sinsseon-ro, Nam-gu, Busan 48520, Korea  
Tel: +82-51-629-2681, E-mail: mrlee1365@naver.com

Received: April 29, 2020 Revised: May 17, 2020 Accepted: May 21, 2020

\*This work was supported by the research grant of Tongmyong University (No. 2018A029).

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

**How to cite this article:**

Lee MR. The effect of anger and gratitude on the happiness of nursing students. J Health Info Stat 2020;45(2):173-180. Doi: <https://doi.org/10.21032/jhis.2020.45.2.173>

© It is identical to the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permit unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2020 Journal of Health Informatics and Statistics

루지 못해 부정적인 결과를 초래하기도 한다. 적절한 분노표현은 사회적 관계를 유지하고 신체적, 심리적 안녕감을 유지하는데 긍정적으로 기능하지만 분노를 과도하게 억압하면 자신과 타인에게 파괴적인 공격성을 보일 수 있으므로 분노표현 방식은 개인의 정신건강과 대인관계에 중요한 역할을 한다[78].

Spielberger et al. [9]은 분노를 분노경험과 분노표현양식으로 크게 나누었다. 분노경험은 상태분노와 특성분노로 나누었으며, 분노표현양식은 분노억제, 분노표출, 분노조절로 나누었다. 상태분노는 분노유발 상황에서 나타나는 즉각적인 반응으로 자율신경계의 활성화될 수반하는 일시적인 정서상태이며 특성분노는 얼마나 자주 분노를 일으키는가를 보이는 개인의 분노경향으로, 상태분노를 일으킬 수 있는 개인의 성향이다. 분노표현양식에서 분노억제는 화가 나 있지만 겉으로 드러내지 않는 것이며, 분노표출은 분노를 환경 속의 타인이나 대상에게 신체적 행위나 비난, 언어적 폭력 등으로 표현하는 것을 말하며 분노조절은 화가 난 상태를 자각하고 화를 진정시키기 위해 다양한 방법들을 찾는 것을 말한다[10].

Biodeau [11]와 Gottlieb [12]는 분노표출과 분노억제는 역기능적인 분노표현양식으로, 분노조절은 기능적인 분노표현양식으로 분류하였다.

분노는 감사성향과 역상관관계가 있으며[13], 감사성향은 분노를 효과적으로 조절하는데 영향을 미친다[14].

감사성향은 비교적 지속적이고 안정적인 정서특성으로 자신이 획득한 긍정적 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는 인지·정서적 상태의 일반화된 경향성이다[15]. 감사성향이 높은 사람은 다른 사람들에게 도움을 잘 주며 삶의 만족도가 높았으며 낙관적이며 우울과 스트레스는 더 낮았다[15]. Noh and Lee [16]는 대학생을 대상으로 한 연구에서 감사를 많이 느낄수록 안녕감이 높았으며 스트레스에 대한 저항력과 사회적 지지가 높았다고 보고하였다.

행복감에 대한 선행연구에서, Kim [17]의 연구에서는 대학생의 분노표현양식과 대인관계 만족이 행복감에 미치는 주요 요인이라고 하였으며, Kim [18]은 대학생의 감사성향과 도움행동이 행복감에 영향을 준다고 보고하였다. 또한 Kim [19]은 간호사의 특성분노가 높을수록 이직의도가 높다고 보고하였으며, Jang [20]은 간호사의 분노표현양식이 이직의도에 영향을 미친다고 하였다. 이에 미래의 간호사가 될 간호대학생의 경우 분노를 적절하게 조절하며 주어진 일에 감사하며 행복감을 느끼며 살아가는 것은 중요하다.

지금까지 간호대학생을 대상으로 한 행복감에 대한 선행연구는 낙관성, 사회적지지 및 전공만족도가 행복감과 관련된다는 연구[21]와 자기효능감과 긍정적 사고가 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인이라는 연구[22] 등이 있으며, 연구자가 주로 사용한 주제는 자기효능감,

긍정적 사고, 사회적지지, 공감능력, 감사성향 등이었다[18,21-23]. 하지만 미래의 건강전문가인 간호대학생을 대상으로 분노, 감사성향 및 행복감과 관계를 조사한 연구는 드물다.

간호대학생의 경우, 장차 간호사가 되어 질병으로 고통받는 대상자를 돌봄에 있어서, 그 개인이 가진 행복감은 개인을 넘어 간호를 받는 대상자와 공동체에 큰 영향을 미치게 된다. 이에 본 연구에서는 간호대학생의 분노, 감사성향 및 행복감의 정도를 알아보고 이들 간의 관계를 확인하며 행복감에 영향을 미치는 요인들을 확인하여 간호대학생의 행복감 증진을 위한 프로그램 개발에 기초자료로 활용하고자 시도되었다.

본 연구의 목적은 간호대학생의 분노, 감사성향 및 행복감의 정도를 알아보고 이들 간의 관계를 확인하며 간호대학생의 행복감에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위함이다.

## 연구 방법

### 연구설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 분노, 감사성향 및 행복감의 관계를 알아보고 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 연구대상 및 자료수집

연구대상은 2019년 5월 7일부터 10일까지 부산광역시 소재하는 T대학교 간호학과 학생을 대상으로 하였다. 대상자 수는 다중회귀분석을 위해 행복감 관련 선행연구결과를 감안하여 예측변수를 11개로 하였을 때, 효과크기 0.15, 검정력 0.95, 유의수준 0.05로 하여 G\*power 3.1.9 프로그램을 이용하여 178명의 표본수가 산정되었다. 연구자가 대상자에게 연구의 목적과 취지를 설명하고 동의를 구하였으며, 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의한 294명에게 설문지를 배부하였으며, 이중 불완전한 응답을 한 설문지 9부를 제외한 285부(96.9%)를 분석자료로 사용하였다. 따라서 본 연구의 대상자 수는 자료분석에 필요한 대상자 수의 기준을 충족하였다.

### 연구도구

#### 특성분노 및 분노표현양식

분노는 Spielberger et al. [9]이 개발한 상태-특성 분노표현척도를 Chon et al. [24]이 한국판으로 번역·수정한 도구의 일부분을 사용하였다. 이 척도는 총 44문항으로 상태분노, 특성분노 각각 10문항과 분노표현양식인 분노억제, 분노표출, 분노조절 각각 8문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 개인의 일반적인 분노 경향성을 측정하는 특성분

노척도 10문항과 분노표현양식을 측정하는 분노억제, 분노표출 및 분노조절척도 각각 8문항을 사용하였다. 본 도구는 Likert 4점 척도로, 특성분노는 점수가 높을수록 분노수준이 높음을 의미하며, 분노억제는 점수가 높을수록 분노에 대한 회피적 반응을 보이는 것으로 해석되고, 분노표출은 점수가 높을수록 분노에 대한 부정적 정서반응을 보이는 것으로 해석되며, 분노조절은 점수가 높을수록 분노에 대한 조절적 반응을 보이는 것으로 해석된다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 특성분노 0.83, 분노억제 0.81, 분노표출 0.83, 분노조절 0.84이었다.

### 감사성향

감사성향은 McCullough et al. [15]이 개발하고 Kwon et al. [25]이 한국어로 번안한 한국판 감사 질문지를 사용하여 측정하였다. 본 도구는 일상생활에서의 감사의 경험과 표현을 평가하는 총 6문항의 Likert 7점 척도로, 점수가 높을수록 감사성향이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 0.91이었다.

### 행복감

행복감은 Steen et al. [26]이 고안한 20개 문항의 행복을 측정하는 검사[27]를 Chae [2]가 번역한 도구를 사용하여 측정하였다. 본 도구는 Seligman et al. [27]의 행복의 세가지 요소인 긍정적 정서, 몰입, 의미와 관련된 문장을 읽고 현재 시점에 맞는 내용을 1(부정적)에서부터 5(매우 긍정적)까지 평정하도록 되어있으며 점수가 높을수록 행복감이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 0.92이었다.

### 윤리적 고려

본 연구에서 연구대상자의 접촉을 통한 자료수집 전 과정은 연구보조자가 하였다. 연구보조자가 연구대상자 모집공고를 하였고 대상자에게 연구의 목적 및 필요성을 설명하였으며 연구참여시 대상자의 익명성과 비밀보장, 참여의 거부 및 참여 중 언제든지 참여를 중단할 수 있음을 설명하고 대상자의 서면동의를 받았다. 설문지와 동의서는 따로 수거하였고 수집된 자료 코딩시 대상자의 정보를 식별할 수 없도록 하였다.

### 자료분석

수집된 자료는 SPSS 20.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 분노, 감사성향 및 행복감은 빈도와 기술통계로 분석하였으며 대상자의 일반적 특성에 따른 변수의 차이는 독립표본 t-검정 또는 일원배치 분산분석을 이용하였고, 사후검정을 위하여 Scheffe 사후분석을 하였다. 대상자의 분노,

감사성향 및 행복감 간의 상관관계는 Pearson 상관계수를 이용하였으며 대상자의 행복감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중회귀 분석을 하였다.

## 연구 결과

### 연구대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 총 285명으로 3학년이 27.7%로 가장 많았고 남학생이 13.7%, 여학생이 86.3%이었으며 종교가 없는 경우가 71.2%, 거주형태는 집에서 생활하는 경우가 58.9%로 가장 많았다. 건강상태가 보통인 경우가 51.2%이었다. 학업성적은 평점이 3.31-3.79가 60.7%로 가장 많았고 대학생활만족도는 보통이 66.7%로 가장 많았고 전공만족도는 보통이 55.1%로 가장 많았으며 경제상태는 중간이 56.2%로 가장 많았다(Table 1).

### 분노, 감사성향 및 행복감 정도

본 연구대상자의 특성분노는 평균 2.28점이었고 분노표현양식은 분노조절이 2.60점, 분노억제 2.19점, 분노표출 2.13점이었다. 감사성향은

Table 1. General characteristics (n=285)

Characteristics	Categories	n (%)
Grade	1	59 (20.7)
	2	76 (26.7)
	3	79 (27.7)
	4	71 (24.9)
Sex	Male	39 (13.7)
	Female	246 (86.3)
Religion	Yes	82 (28.8)
	No	203 (71.2)
Residential types	Rented room	65 (22.8)
	Dormitory	52 (18.2)
	House	168 (58.9)
Health	Low	15 (5.3)
	Middle	146 (51.2)
	Upper	124 (43.5)
Academic achievement	< 3.30	64 (22.5)
	3.31-3.79	173 (60.7)
	≥ 3.80	48 (16.8)
Satisfaction of college life	Unsatisfactory	23 (8.1)
	Moderate	190 (66.7)
	Satisfactory	72 (25.3)
Satisfaction of major	Unsatisfactory	17 (6.0)
	Moderate	157 (55.1)
	Satisfactory	111 (38.9)
Economic status	Low	75 (26.3)
	Middle	160 (56.2)
	Upper	50 (17.5)

평균 5.30점이었으며 행복감은 평균 2.85점이었다(Table 2).

### 일반적 특성에 따른 분노, 감사성향 및 행복감

일반적 특성에 따른 분노에서 특성분노는 성별( $t = -3.42, p = 0.001$ ), 분노억제는 학년( $F = 3.15, p = 0.025$ ), 건강( $F = 5.22, p = 0.006$ ), 대학생활

만족도( $F = 10.00, p < 0.001$ ) 및 전공만족도( $F = 3.55, p = 0.030$ ), 분노조절은 학년( $F = 32.06, p < 0.001$ )에 따라 유의한 차이가 있었다(Table 3). 또한 일반적 특성에 따른 감사성향은 종교( $t = 2.23, p = 0.027$ ), 건강( $F = 8.66, p < 0.001$ ), 대학생활만족도( $F = 17.30, p < 0.001$ ) 및 전공만족도( $F = 10.24, p < 0.001$ )에 따라 유의한 차이가 있었으며, 일반적 특성에 따른 행복감은 건강( $F = 14.03, p < 0.001$ ), 대학생활만족도( $F = 30.75, p < 0.001$ ) 및 전공만족도( $F = 21.87, p < 0.001$ )에 따라 유의한 차이가 있었다(Table 4).

**Table 2.** Mean scores for anger, gratitude and happiness (n=285)

Variables	Mean ± SD	Min	Max
Trait anger	2.28 ± 0.46	1.00	3.60
Anger expression			
Anger-in	2.19 ± 0.49	1.00	3.88
Anger-out	2.13 ± 0.43	1.00	3.25
Anger-control	2.60 ± 0.44	1.00	4.00
Gratitude	5.30 ± 0.96	2.17	7.00
Happiness	2.85 ± 0.62	1.35	4.95

SD, standard deviation.

### 분노, 감사성향 및 행복감 간의 상관관계

간호대학생의 분노, 감사성향 및 행복감 간의 상관관계를 분석한 결과, 특성분노와 분노억제( $r = 0.49, p < 0.001$ ), 특성분노와 분노표출( $r = 0.65, p < 0.001$ ), 분노억제와 분노표출( $r = 0.53, p < 0.001$ ), 감사성향과 행복감( $r = 0.60, p < 0.001$ )은 정적 상관관계를 보였다. 그러나, 특성분노

**Table 3.** Differences of anger according to general characteristics (n=285)

Characteristics	Categories	Trait anger		Anger-in		Anger-out		Anger-control	
		Mean ± SD	t/F (p)	Mean ± SD	t/F (p)	Mean ± SD	t/F (p)	Mean ± SD	t/F (p)
Grade <sup>1</sup>	1 <sup>a</sup>	2.29 ± 0.34	2.17 (0.092)	2.11 ± 0.45	3.15 (0.025)*	2.07 ± 0.36	1.76 (0.160)	2.79 ± 0.30	32.06 (<0.001)**
	2 <sup>b</sup>	2.21 ± 0.51		2.13 ± 0.55		2.08 ± 0.49		2.75 ± 0.39	
	3 <sup>c</sup>	2.25 ± 0.48		2.18 ± 0.48		2.12 ± 0.41		2.24 ± 0.49	
	4 <sup>d</sup>	2.39 ± 0.47		2.33 ± 0.44		2.22 ± 0.44		2.68 ± 0.30	
Sex	Male	2.05 ± 0.49	-3.42 (0.001)*	2.11 ± 0.57	-1.12 (0.263)	2.03 ± 0.50	-1.51 (0.132)	2.65 ± 0.61	0.83 (0.409)
	Female	2.32 ± 0.45		2.20 ± 0.48		2.14 ± 0.42		2.59 ± 0.41	
Religion	Yes	2.23 ± 0.41	-1.11 (0.270)	2.20 ± 0.47	0.36 (0.719)	2.09 ± 0.42	-0.82 (0.411)	2.56 ± 0.45	-0.88 (0.377)
	No	2.30 ± 0.48		2.18 ± 0.50		2.14 ± 0.44		2.61 ± 0.44	
Residential types	Rented room	2.30 ± 0.37	0.33 (0.720)	2.23 ± 0.48	0.41 (0.664)	2.08 ± 0.39	0.59 (0.556)	2.53 ± 0.47	1.11 (0.331)
	Dormitory	2.32 ± 0.50		2.15 ± 0.48		2.13 ± 0.44		2.59 ± 0.41	
	House	2.26 ± 0.48		2.18 ± 0.50		2.15 ± 0.45		2.63 ± 0.44	
Health <sup>1</sup>	Low <sup>a</sup>	2.31 ± 0.38	0.06 (0.941)	2.31 ± 0.34	5.22 (0.006)*	2.08 ± 0.34	0.58 (0.558)	2.49 ± 0.48	0.93 (0.394)
	Middle <sup>b</sup>	2.29 ± 0.45		2.26 ± 0.50		2.15 ± 0.43		2.63 ± 0.39	
	Upper <sup>c</sup>	2.27 ± 0.49		2.08 ± 0.48		2.10 ± 0.44		2.58 ± 0.49	
Academic achievement	< 3.3	2.29 ± 0.48	0.02 (0.985)	2.25 ± 0.52	0.75 (0.476)	2.15 ± 0.47	1.72 (0.181)	2.57 ± 0.51	0.45 (0.638)
	3.3-3.79	2.28 ± 0.46		2.16 ± 0.49		2.15 ± 0.42		2.62 ± 0.43	
	≥ 3.8	2.29 ± 0.46		2.20 ± 0.46		2.02 ± 0.44		2.57 ± 0.41	
Satisfaction of college life <sup>1</sup>	Unsatisfactory <sup>a</sup>	2.33 ± 0.51	1.14 (0.321)	2.45 ± 0.57	10.00 (<0.001)**	2.23 ± 0.45	1.17 (0.311)	2.53 ± 0.54	2.08 (0.127)
	Moderate <sup>b</sup>	2.30 ± 0.44		2.23 ± 0.48		2.13 ± 0.43		2.57 ± 0.44	
	Satisfactory <sup>c</sup>	2.21 ± 0.50		1.99 ± 0.43		2.07 ± 0.45		2.69 ± 0.41	
Satisfaction of major	Unsatisfactory	2.25 ± 0.64	0.39 (0.680)	2.35 ± 0.75	3.55 (0.030)*	2.07 ± 0.49	0.62 (0.538)	2.37 ± 0.62	3.29 (0.039)
	Moderate	2.30 ± 0.42		2.23 ± 0.44		2.15 ± 0.43		2.59 ± 0.42	
	Satisfactory	2.25 ± 0.49		2.10 ± 0.50		2.10 ± 0.43		2.65 ± 0.44	
Economic status	Low	2.23 ± 0.50	0.65 (0.524)	2.13 ± 0.51	0.81 (0.445)	2.12 ± 0.44	0.07 (0.937)	2.51 ± 0.48	2.03 (0.133)
	Middle	2.31 ± 0.43		2.21 ± 0.49		2.13 ± 0.41		2.63 ± 0.39	
	Upper	2.27 ± 0.52		2.20 ± 0.48		2.15 ± 0.49		2.65 ± 0.55	

SD, standard deviation.

<sup>1</sup>Scheffe' test.

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.001$ .

**Table 4.** Differences of gratitude, happiness according to general characteristics (n=285)

Characteristics	Categories	Gratitude		Happiness	
		Mean ± SD	t/F (p)	Mean ± SD	t/F (p)
Grade	1	5.45 ± 0.85	1.63 (0.183)	2.90 ± 0.48	0.72 (0.540)
	2	5.32 ± 1.01		2.91 ± 0.74	
	3	5.35 ± 0.91		2.82 ± 0.62	
	4	5.10 ± 1.02		2.78 ± 0.60	
Sex	Male	5.27 ± 1.10	-0.25 (0.807)	3.02 ± 0.61	1.88 (0.061)
	Female	5.31 ± 0.94		2.82 ± 0.62	
Religion	Yes	5.50 ± 0.91	2.23 (0.027)*	2.92 ± 0.65	1.20 (0.232)
	No	5.22 ± 0.97		2.82 ± 0.61	
Residential types	Rented room	5.26 ± 0.96	0.67 (0.513)	2.86 ± 0.61	0.01 (0.993)
	Dormitory	5.44 ± 0.89		2.85 ± 0.50	
	House	5.27 ± 0.98		2.85 ± 0.66	
Health <sup>1</sup>	Low <sup>a</sup>	4.88 ± 1.24	8.66 (<0.001)** a,b < c	2.46 ± 0.55	14.03 (<0.001)** a,b < c
	Middle <sup>b</sup>	5.13 ± 0.92		2.72 ± 0.62	
	Upper <sup>c</sup>	5.56 ± 0.91		3.05 ± 0.57	
Academic achievement	< 3.3	5.26 ± 1.10	0.39 (0.677)	2.77 ± 0.70	0.95 (0.386)
	3.3-3.79	5.28 ± 0.92		2.86 ± 0.57	
	≥ 3.8	5.41 ± 0.92		2.93 ± 0.69	
Satisfaction of college life <sup>1</sup>	Unsatisfactory <sup>a</sup>	4.49 ± 1.01	17.30 (<0.001)** a < b < c	2.31 ± 0.55	30.75 (<0.001)** a < b < c
	Moderate <sup>b</sup>	5.24 ± 0.92		2.76 ± 0.57	
	Satisfactory <sup>c</sup>	5.72 ± 0.85		3.25 ± 0.55	
Satisfaction of major <sup>1</sup>	Unsatisfactory <sup>a</sup>	4.90 ± 1.04	10.24 (<0.001)** a,b < c	2.50 ± 0.76	21.87 (<0.001)** a,b < c
	Moderate <sup>b</sup>	5.13 ± 0.93		2.69 ± 0.55	
	Satisfactory <sup>c</sup>	5.61 ± 0.91		3.13 ± 0.60	
Economic status	Low	5.47 ± 1.00	1.75 (0.175)	2.95 ± 0.68	1.36 (0.258)
	Middle	5.26 ± 0.88		2.81 ± 0.58	
	Upper	5.18 ± 1.11		2.83 ± 0.66	

SD, standard deviation.

<sup>1</sup>Scheffe' test.

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.001$ .

와 감사성향( $r = -0.27, p < 0.001$ ), 특성분노와 행복감( $r = -0.31, p < 0.001$ ), 분노억제와 감사성향( $r = -0.41, p < 0.001$ ), 분노억제와 행복감( $r = -0.43, p < 0.001$ ), 분노표출과 감사성향( $r = -0.32, p < 0.001$ ), 분노표출과 행복감( $r = -0.27, p < 0.001$ )은 부적 상관관계가 있었다(Table 5).

### 행복감의 영향요인

연구대상자의 행복감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 일반적인 특성에 따른 행복감에서 유의한 차이를 보인 건강, 대학생활만족도, 전공만족도와 행복감과 유의한 상관관계를 나타낸 특성분노, 분노억제, 분노표출, 감사성향을 독립변수로 하고 행복감을 종속변수로 하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 범주형 변수인 건강, 대학생활만족도 및 전공만족도는 가변수(dummy variable) 처리 후 분석하였다. 회귀분석 결과 회귀모형은 유의하였고( $F = 42.01, p < 0.001$ ), 모형설명력의 수정된 결정계수는 0.46으로 나타났다. 대상자의 행복감에 영향을

**Table 5.** Correlations among anger, gratitude and happiness (n=285)

Variables	Trait anger	Anger-in	Anger-out	Anger-control	Gratitude
Trait anger					
Anger-in	0.49**				
Anger-out	0.65**	0.53**			
Anger-control	-0.02	-0.09	-0.05		
Gratitude	-0.27**	-0.41**	-0.32**	0.08	
Happiness	-0.31**	-0.43**	-0.27**	0.06	0.60**

\*\* $p < 0.001$ .

미치는 예측변인으로는 감사( $\beta = 0.41, p < 0.001$ ), 대학생활만족도( $\beta = -0.15, p = 0.009$ ), 특성분노( $\beta = -0.13, p = 0.012$ ), 전공만족도( $\beta = -0.12, p = 0.023$ ), 분노억제( $\beta = -0.12, p = 0.032$ )가 46.0%의 설명력을 가진 것으로 나타났다(Table 6).

**Table 6.** Influencing factors on happiness (n=285)

Variables	B	SE	$\beta$	t	p	VIF
Satisfaction of college life	-0.17	0.06	-0.15	-2.62	0.009	1.67
Satisfaction of major	-0.13	0.06	-0.12	-2.29	0.023	1.54
Trait anger	-0.17	0.07	-0.13	-2.54	0.012	1.34
Anger-in	-0.15	0.07	-0.12	-2.16	0.032	1.52
Gratitude	0.26	0.03	0.41	8.13	<0.001	1.34
$R^2 = 0.48, \text{Adjusted } R^2 = 0.46, F(p) = 42.01 (<0.001)$						

SE, standard error, VIF, variance inflation factor.

## 고찰

본 연구는 간호대학생의 분노, 감사성향 및 행복감의 정도를 알아보고 이들 간의 관계를 파악하며 행복감에 미치는 영향요인을 찾아봄으로써 행복감 증진을 위한 프로그램 개발에 기초자료를 제공하기 위해 수행되었다.

본 연구에서 간호대학생의 특성분노는 4점 만점에 2.28점으로 나타났다. 일반적인 분노경향성을 측정하는 특성분노의 경우 간호대학생을 대상으로 한 조사[8]의 특정분노점수 1.98점 보다 높았다. 특성분노는 다양한 상황에서 쉽게 화를 내는 일반적인 경향성으로 본 연구대상자의 경우 일반적 상황에서 더 쉽게 화를 낸다는 것을 알 수 있다. 또한 본 연구의 분노표현양식은 분노억제 2.19점, 분노표출 2.13점, 분노조절 2.60점으로 나타났다. 이러한 결과는 동일한 도구로 간호대학생을 대상으로 조사한 Cha and Sok [8]의 연구 결과인, 분노억제 2.08점, 분노표출 1.89점, 분노조절 2.53점 보다 모두 높았다. 이는 본 연구대상자들에서 분노를 억압하고 부정하는 분노억제경향과 분노를 신체적 행위나 비난 등으로 표현하는 분노표출 경향이 상대적으로 높음을 알 수 있다. 한편, 화가 난 상태를 인식하고 냉정을 유지하고 상대방을 이해하려는 노력을 하는 분노조절 점수도 상대적으로 높게 나타났다. 분노가 적절히 표현되지 못하면 우울이나 불안과 같은 정서적인 문제뿐만 아니라 신체적인 문제도 초래될 수 있다. Kim [10]은 스트레스 상황에서의 분노경험 자체 보다도 어떠한 분노표현양식을 사용하는가 하는 것이 심혈관계 질환에 큰 영향을 미친다고 보고하였다.

감사성향은 7점 만점에 평균 5.30점으로 Jun [14]의 연구에서의 5.34점과 유사한 결과였다. 행복감은 평균 2.85점으로 Chae [2]의 연구에서의 사전 행복감 점수 2.78점보다 높았다.

일반적 특성에 따른 분노에서 특성분노는 성별, 분노억제는 학년, 건강, 대학생활만족도 및 전공만족도, 분노조절은 학년에 따라 유의한 차이가 있었다. 특성분노는 여학생에서 더 높게 나타났으며 분노억제는 학년이 올라갈수록 높았고 건강정도가 높은 경우보다 중간정도에서 높았으며, 대학생활만족도와 전공만족도가 높은 경우 보다 낮은 경

우에 분노억제점수가 높았다. 분노조절은 1, 2, 4학년에서 3학년보다 높았다. 일반적 특성에 따른 분노에 있어서, 이러한 결과는 분노를 경험하는 경우에 학년이 높을수록 분노를 억제하는 비효율적인 대처를 사용하고 있었고 건강상태가 좋고 대학생활만족도, 전공만족도와 같은 삶의 만족도가 높은 경우에 분노점수가 낮음을 알 수 있었다.

또한 일반적 특성에 따른 감사성향은 종교, 건강, 대학생활만족도 및 전공만족도에 따라 유의한 차이가 있었다. 종교가 있는 경우에 감사성향이 더 높았으며 건강정도, 대학생활만족도와 전공만족도가 높은 경우에 감사성향이 더 높게 나타났다. 이는 높은 수준의 감사성향은 삶의 만족도를 증가시키고 부정적 정서경험을 감소시키는데 효과가 있다고 보고한 결과[28]와 유사하다.

일반적 특성에 따른 행복감은 건강, 대학생활만족도 및 전공만족도에 따라 유의한 차이가 있었는데 건강정도, 대학생활만족도와 전공만족도가 높은 경우에 행복감이 더 높게 나타났다. 이는 Nam and Lee [29]의 연구에서 전공만족도가 높을수록 행복지수가 높다는 결과와 유사하다.

간호대학생의 분노, 감사성향 및 행복감 간의 상관관계를 분석한 결과, 특성분노와 분노억제, 특성분노와 분노표출, 분노억제와 분노표출, 감사성향과 행복감은 양의 상관관계를 보였다. 이는 특성분노와 분노표현의 하위영역들이 서로 관련이 있음을 나타내는 것으로, 특성분노가 분노표출, 분노억제와 유의한 양의 상관관계가 있다고 보고한 Jun [14]의 연구결과와 유사하다. 또한 감사성향이 높은 경우에 행복감이 높고 외향적이고 사교적인 것으로 나타난 결과와 유사하다[15]. 반면에 특성분노와 감사성향, 특성분노와 행복감, 분노억제와 감사성향, 분노억제와 행복감, 분노표출과 감사성향, 분노표출과 행복감은 부적 상관관계가 있었다. 이는 분노와 감사성향, 분노와 행복감은 부적 상관관계가 있음을 나타내는 것으로, Jun [14]의 연구에서 특성분노가 분노조절, 긍정적사고, 감사성향과 유의한 음의 상관관계가 있다는 것과 유사한 결과이다.

대상자의 행복감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중회귀 분석을 실시한 결과 감사성향, 대학생활만족도, 특성분노, 전공만족도 및 분노억제가 행복감에 영향을 주는 것으로 나타났으며, 전체 설명력은 46.0%이었다. 본 연구에서 행복감을 높이는데 감사성향이 가장 높은 변수로 작용하고 있음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 행복감 증진과 관련된 연구에서, 감사를 실천하도록 한 것이 행복감 증진에 효과적이었다는 연구결과[26]와 유사하다. Diener et al. [30]은 감사를 통해 즐거운 시간을 선물로 인식하게 되고 감사를 표현하여 행복감이 직접적으로 증가될 수 있다고 하였다. 이처럼 감사성향은 간호대학생들의 행복감에 기여할 수 있는 중요한 특성이다.

질병으로 고통받고 있는 대상자를 최일선에서 간호하게 될 간호대

학생의 행복감은 간호대학생 자신만 아니라 간호현장에서 만나게 되는 대상자들의 행복을 위해서도 중요하다. 간호대학생의 행복감을 증진시키기 위해서 감사를 생활화하며 분노를 적절하게 조절하는 훈련이 필요하다.

## 결론

본 연구는 간호대학생을 대상으로 분노, 감사성향 및 행복감 간의 관계를 확인하고 행복감에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구결과, 간호대학생의 행복감 정도는 5점 만점에 2.85점으로 중간정도로 나타났으며, 일반적 특성에 따른 행복감 정도는 건강, 대학생활만족도 및 전공만족도에서 유의한 차이가 있었다. 또한 행복감은 감사성향과는 양의 상관관계를 보였으나, 특성분노, 분노억제, 분노표출과는 음의 상관관계를 보였다. 특히 행복감에 유의한 영향을 미치는 변수는 감사성향, 대학생활만족도, 특성분노, 전공만족도 및 분노억제였으며, 설명력은 46.0%이었다. 본 연구를 통하여 간호대학생의 감사성향, 대학생활만족도, 특성분노, 전공만족도, 분노억제가 행복감에 영향을 미치는 주요한 요인임을 확인할 수 있었다. 본 연구는 부산광역시 소재 일개 대학교의 간호대학생을 대상으로 한 연구로 결과를 일반화하는데 제한점이 있다. 본 연구결과를 토대로 간호대학생의 행복감증진 프로그램 내용에 감사훈련과 분노조절훈련이 포함되어야 함을 알 수 있었다.

## ORCID

Mi Ryon Lee <https://orcid.org/0000-0002-3964-6250>

## REFERENCES

- Kim HJ. The influence of positive emotion, flow and meaning in life of university students' upon their happiness [dissertation]. Keimyung University; Korea, 2009.
- Chae JM. The effect of thanking behaviors on the subjective happiness [dissertation]. Korea University; Korea, 2008.
- Lee NC. A study on the structure of quality of life in OECD member countries. *Health Social Welfare Review* 2012;32(2):5-40 (Korean).
- Park JI, Park CU, Seo HJ, Youm YS. Collection of Korean child well-being index and its international comparison with other OECD countries. *Korean J Sociol* 2010;44(2):121-154 (Korean).
- Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychol Bull* 2005;131(6):803-855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Fredrickson BL. The role of positive emotion in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol* 2001; 56(3):218-226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Lee JS, Lee H, Ahn YY, Yoo JS, Kwon SJ. Research trends of anger management programs-focusing on Korean theses and dissertations (1996-2008). *Korean J Child Psychother* 2010;5(1):1-22 (Korean).
- Cha NH, Sok SR. Depression, self-esteem and anger expression patterns of Korean nursing students. *Int Nurs Rev* 2014;61(1):109-115. DOI: 10.1111/inr.12076 [Epub 2013 Dec 6].
- Spielberger CD, Krasner SS, Solomon EP. The experience, expression and control of anger. New York: Springer Verlag; 1988, p. 32.
- Kim HD. The effects of stress on heart rate variability by anger expression [dissertation]. Dankook University; Korea, 2008.
- Bilodeau L. The anger workbook. Center City, MN: Hazelden; 1992.
- Gottlieb MM. The angry self: a comprehensive approach to anger management. Phonicx, AZ: Zeig, Tucker & Theisen Inc.; 1999.
- Park Y, Wee H. The influence of purpose in life, gratitude, and depression on anger in nursing college student. *J Korean Data Anal Soc* 2013; 5(5):2685-2700.
- Jun WH. Trait anger, anger expression, positive thinking and gratitude in college students. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs* 2016; 25(1):28-36 (Korean). DOI: 10.12934/jkpmhn.2016.25.1.28
- McCullough ME, Emmons RA, Tsang J. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol* 2002;82(1): 112-127. DOI: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- Noh JH, Lee MG. Why should I be thankful?: The effects of gratitude on well-being in individuals under stress. *Korean J Clin Psychol* 2011; 30(1):159-183 (Korean).
- Kim YH. The structural equation model validation of social anxiety, empathy, social skills, anger-expressive form, interpersonal relationships satisfaction affecting the euphoria of college students [dissertation]. Yeungnam University; Korea, 2013.
- Kim EJ. The influence of empathy ability of college student on happiness: The mediating effects of gratitude and helping behavior [dissertation]. Myongji University; Korea, 2017.
- Kim YR. Nurses' exercise behavior, anger, and turnover intention [dissertation]. Catholic University; Korea, 2017.
- Jang JS. Impacts of anger expression and communication competency

- on turnover intention in operating room nurses [dissertation]. Hanyang University; Korea, 2017.
21. Kim JY, Park HS. The factors related to happiness among nursing students. *J Korean Data Anal Soc* 2015;17(1):545-559.
  22. Kim SO. The effect of self-efficacy and positive thinking on subjective happiness of nursing students. *J Dig Converg* 2017;15(12):435-444 (Korean). DOI: 10.14400/JDC.2017.15.12.435
  23. Kim EY. A study on happiness of nursing students. *J Dig Converg* 2017; 15(9):385-395 (Korean). DOI: 10.14400/JDC.2017.15.9.385
  24. Chon KK, Hahn DW, Lee CH, Spielberger CD. Korean adaptation of the state-trait anger expression inventory: anger and blood pressure. *Korean J Psychol: Health* 1997;2(1):60-78 (Korean).
  25. Kwon SJ, Kim KH, Lee HS. Validation of the Korean version of gratitude questionnaire. *Korean J Psychol: Health* 2006;11(1):177-190 (Korean).
  26. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *Am Psychol* 2005;60(5): 410-421. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410
  27. Seligman MEP, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy. *Am Psychol* 2006;61(8):774-788. DOI: 10.1037/0003-066X.61.8.774
  28. Kim MJ. Effects of the gratitude enhancement program on middle school students' subjective well-being, perceived social support and psychological adjustment [dissertation]. Chonnam National University; Korea, 2009.
  29. Nam MH, Lee MR. Factors influencing subjective happiness index of health behavior, self esteem and major satisfaction by nursing students. *J Dig Converg* 2014;12(10):363-374 (Korean).
  30. Diener E, Colvinm CR, Pavot WG, Allman A. The psychic costs of intense positive affect. *J Pers Soc Psychol* 1991;61(3):492-503.