JKSDH

Journal of Korean Society of Dental Hygiene
2014 August 14(4) : 495-502
http://dx.doi.org/10.13065/jksdh.2014.14.04.495

Original Article

치위생과 신입생의 신체 · 정신건강과 대학 생활 스트레스와의 관계

강현주 · 유병철[1]

고신대학교 보건과학과 · [1]고신대학교 보건대학 구강보건과

The relationship between physical · mental health and life stress in dental hygiene freshman

Hyun-Joo Kang · Byeng-Chul Yu[1]

Department of Dental Hygiene, Kosin University Graduate School · [1]Department of Oral Health, Graduate School, Kosin University

Received : 1 May, 2014
Revised : 23 July, 2014
Accepted : 11 August, 2014

Corresponding Author
Hyun-Joo Kang
Department of Dental Hygiene
Kosin University Graduate School
34 amnam-dong, Seo-gu
Busan 602-702, Korea.
Tel : +82-51-990-6402
+82-10-8771-9256
Fax : +82-51-248-9826
E-mail : gettingup88@hanmail.net

ABSTRACT

Objectives : The purpose of this study was to investigate the relationship between psychosocial stress and depression symptoms in dental hygiene freshman.

Methods : A self-reported questionnaire of 45 questions was filled out by 207 dental hygiene students in Gyeongnam from December 9 to 11, 2013. Data were analyzed using SPSS WIN 18.0 program for descriptive statistics, t-test, ANOVA.

Results : Religion tended to influence on positive effects on academic stress because those having religion had less academic stress. Economic condition also influenced on physical and mental stress in the students(8.52±5.63)(p=0.000). Low economic status influenced on academic problems(p=0.022), family problems(p=0.014), rational relationship problems(p=0.002), and interpersonal problems(p=0.007). There was no significant difference between future problems(p=0.125) and self-efficacy(p=0.076). The physical symptoms included digestive disorders(16.73±5.37), cardiac symptoms(14.61±5.51), headache(9.46±3.59), insomnia(8.32±3.67)(p=0.000). The mental symptoms included negative emotions(15.07±3.94)(p=0.000).

Conclusions : In order to reduce the psychosocial stress symptoms in dental hygiene freshman, it is important to develop the stress debriefing program in the future.

Key Words : dental hygiene freshman, life stress symptoms, physical · mental health
색인 : 대학 생활 스트레스 증상, 신체 · 정신건강, 치위생과 신입생

서론

후기 청소년기에서 성인으로 이어지는 대학생들은 새로운 환경으로 인해 대부분 적정 수준을 넘어선 긴장과 부담을 겪게 된다.

대학생들은 학교생활의 적응 과정을 통해서 다양한 유형의 고민과 갈등을 경험하게 되는데, 이때 지각하는 적정수준의 스트레스는 그들의 정신건강과 적응에 긍정적으로 작용하기도 하지만, 대부분의 스트레스 원인들은 부정적인 영향을 미치게 된다[1)].

특히 대학 신입생은 상급생에 비해 대학생활에 대한 적응 수준이 낮고 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 더 많이

Copyright©2014 by Journal of Korean Society of Dental Hygiene
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in medium, provided the original work is properly cited.

JKSDH is available at http://www.jksdh.or.kr/ pISSN 2287-1705 / eISSN 2288-2294

경험하며 휴학이나 자퇴를 더 많이 한다고 한다[2].

여성의 사회적 진출이 과거에 비해 급속히 증가하면서 20대 젊은 여성들은 불확실한 미래로 정신적 부담감이 늘어나고 있다. 특히 청소년기에서 성인기로 넘어가는 중요한 과도기인 여대생의 경우 자아실현 및 인격의 성숙과 같은 기본적 발달과업을 성취해야 함과 동시에 진로의 선택과 장래에 대한 불안, 사회 환경의 변화에 대한 적응 등의 문제로 심리적 부담감을 갖게 되고 스트레스를 받게 된다[3].

조[4]의 연구에서는 성인기로 전환해 가는 과도기로서 신체적, 사회적, 심리적으로 급격한 변화를 겪게 될 뿐 아니라, 이러한 다양한 변화 속에서 자신의 정체성과 가치관을 찾고, 부모로부터 독립하여 자신의 진로를 설계하는 시기라고 강조하였다. 특히 오늘날 우리나라 대학생들은 과거 어느 세대와도 다른 청년기를 경험하고 있고, 과거 타율적 학교 환경에서 현재의 자율적 대학환경으로 적응해야 하고, 그 어느 때보다 심각한 취업난 속에서 취업을 통해 사회 구성원으로 역할 변화를 준비해야 하는 등 여러모로 심각한 어려움을 겪고 있다. 이렇듯 대학생 시기는 급격한 변화와 혁신 요구에 대한 적응과 적절한 스트레스 대처 방식을 습득해야 할 즉, 성공적인 성인기 진입을 위한 학습을 시작하여야 할 중요한 시기라고 주장하였다.

보건계열 대학생은 다른 전공의 대학생과 비교했을 때 다양한 전공과목으로 인해 교육과정에 여유로움이 없이 엄격하고 과중한 학습을 해야 할 뿐 아니라 임상실습을 겸해야 하고 짧은 시간 내에 정해진 지식을 습득해야 하는 어려움으로 인해 더 많은 스트레스를 경험한다[5].

이러한 스트레스가 적절하게 다루어지지 않으면 신체적 건강뿐 아니라 우울 및 불안 등의 심리적 건강에도 영향을 미쳐 자신감의 감소, 성적 저하 등이 발생하며 학교 적응에도 부정적인 영향을 미치게 된다[6]. 한편 스트레스는 질병에 대한 직접적인 경로뿐 아니라 흡연이나 음주 등 건강에 해로운 행위를 증가시키는 간접적인 경로를 통해 영향을 끼치기도 한다[7].

이[8]에 의하면 학생들이 내적, 외적 통제 수준이 낮은 경우에 스트레스를 높게 지각하는데, 이러한 상황에서 심리적인 표현을 잘 못하는 학생들은 신체증상을 호소하였으며, 한국 청소년이 외국 청소년에 비해 신체증상 호소율이 더 높았다고 한다.

이러한 맥락에서 청소년들은 어느 연령의 집단보다도 스트레스에 대한 건강한 대처 전략의 학습 및 정신건강 증진에 대한 교육 요구도가 높은 집단이라고 할 수 있다[9]. 특히 우리나라의 입시제도와 성적에 대한 경쟁으로 인한 스트레스는 가치관 정립이나 정체감 형성 등의 발달과제를 달성해야 하는 청소년들의 정신건강을 저해할 수 있기 때문에 학교생활에서 경험하는 스트레스에 대한 관심이 요구된다[10]. 대학생의 생활스트레스와 관련한 선행연구를 살펴보면, 학생들의 높은 생활스트레스는 심지어 자살 등 부정적 사건과도 연관이 있다고 한다[11]. 생활 스트레스는 인간이 경험하는 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협할 때, 이러한 위협에 대해 개인적 또는 대리적 대처를 충분히 이용하지 못하는 경우에 경험하는 상태로 주요 영역은 8개로, 대인관계 차원에서는 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계이며, 당면 과제 차원에서는 가치관 및 종교, 장래 및 진로, 학업, 경제 등이었다[12]. 설문에 참여한 대학생들의 생활 스트레스 측정은 전[13]이 개발한 척도를 7요인으로 수정·보완하여 사용하였다.

따라서 본 연구는 대학 신입생이 된 이후 가장 적응이 힘든 시기인 1학년 때의 스트레스요인을 파악해서 3학년까지의 어려운 치위생 과정을 잘 적응할 수 있도록 구체적인 생활 스트레스 내용을 파악하고자한다. 또한 그 스트레스가 보건학적으로 학생들의 신체·정신에 미치는 영향을 분석하여 1학년 시기에 가장 많이 발생하는 휴학이나 자퇴생을 줄이고 보다 안정적이고 적응력 높은 대학생활을 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2013년 12월 9일부터 12월 11일까지 경상남도 소재 전문대학 치위생과에 재학 중인 1학년 217명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 자료 수집은 구조화된 설문지의 연구 목적을 설명하고 동의를 얻은 후 배부하였고, 자기 기입 방식으로 조사를 하였다. 이 중 응답이 부실한 10부를 제외한 207부의 설문지를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 연구방법

본 연구는 대학생의 생활 스트레스 측정을 위한 전13)이 개발한 대학생용 스트레스 척도를 수정·보완한 설문 내용으로 일반적인 특성 6문항(형제 수, 가족 수, 아버지의 학력, 어머니의 학력, 종교, 경제수준), 삶의 기대 척도 5문항, 정서 빈도 검사 8문항, 우울 척도 10문항, 건강 척도 6문항, 주관안녕 척도 13문항, 신체적 증상 척도 24문항, 대학생활 스트레스 척도 45문항으로 구성되었다.

대학생활 스트레스 척도 설문 문항은 7가지 빈도가 포함된 구성으로 빈도 내용으로는 경제적 문제 7문항, 학업 문제 7문항, 가족과의 관계 7문항, 미래 문제 7문항, 가치관 문제 5문

항, 이성과의 문제 6문항, 친구와의 관계 5문항으로 구성되었다. 학생이 1학년 동안 경험한 내용을 '전혀', '보통', '자주'로 응답하도록 하였고, 각각 '0', '1', '2'점을 부여하였다. 개별 문항 점수가 높을수록 스트레스 증상이 높음을 의미한다. 경제적 문제의 기존 신뢰도 Cronbach's α=0.80이었고, 본 조사에서 분석된 신뢰도는 0.921이었다. 가족과의 관계에서 기존 신뢰도는 Cronbach's α=0.79이었고, 본 조사에서 분석된 신뢰도는 0.79이었다. 미래 문제에서 신뢰도는 각각 Cronbach's α=0.86과 0.82이었다. 가치관 문제에서 신뢰도는 각각 Cronbach's α=0.72와 0.86이었다. 이성과의 문제에서 각각 신뢰도는 Cronbach's α=0.80과 0.83이었다. 친구와의 관계에서 각각 신뢰도는 Cronbach's α=0.77과 0.76으로 모든 척도가 0.70이상이었다.

신체적 증상 척도는 24문항으로 '전혀 없다 1', '약간 있다 2', '웬만큼 있다 3', '꽤 심하다 4', '아주 심하다 5'로 총 5점 척도로 구성되었다. 머리가 아프다, 소화가 잘 안 된다 등 신체증상을 묻는 문항이다. 개별 문항 점수가 높을수록 신체적 스트레스 증상이 높음을 의미한다. 분노의 다차원적 특성과 신체 건강간의 관계를 연구한 류[14]의 기존 신뢰도는 심장질환 증상 Cronbach's α=0.92, 두통증상 0.94, 불면증 증상 0.88, 소화증상 0.84이었고, 조사 분석된 신뢰도는 평균 Cronbach's α=0.91이었다.

주관 안녕 척도는 13문항으로 한과 장[15]이 연구한 최근 자신의 삶에서 느낀대로 매우 안 그렇다(-3점)에서 보통(0점), 매우 그렇다(+3점)까지 7점 척도로 응답하게 하였다. 문항 예시는 현재 당신은 삶이 전체적으로 행복하십니까?, 현재 당신은 객관적 생활조건에 만족하십니까? 등이 있다. 점수가 높을수록 주관안녕과 행복감이 높음을 의미한다. 기존 신뢰도는 Cronbach's α=0.92이었고, 조사 분석된 신뢰도는 Cronbach's α=0.938이었다.

건강 척도는 한과 표[16]의 연구로 현재 자신이 건강하다고 지각하는 수준을 측정하는 척도로 개발된 6문항으로 매우 불건강(-3점)에서 보통(0점), 매우 건강(+3점)까지 7점 척도로 구성되었다. 문항 예시는 당신의 신체는 얼마나 건강합니까?, 당신은 지금 하고 있는 일에서 부담을 느끼지 않을 만큼 어느 정도 신체건강이 좋다고 생각합니까? 등이 있다. 문항 점수가 높을수록 건강지각이 높음을 의미한다. 기존 신뢰도는 Cronbach's α=0.94이었고, 본 조사에서 분석된 신뢰도는 Cronbach's α=0.914이었다.

우울 척도는 정신건강 중 Ronan 등[17]의 우울을 측정하는 부정적 자기진술 질문지(Negative Affect Self Statement Questionnaire-NASSQ) 10문항으로 '전혀 그렇지 않다 1', '가끔 그렇다 2', '자주 그렇다 3', '언제나 그렇다 4'로 4점 척도로 구성되었다. 문항 예시는 사는 것이 힘들다. 나는 전혀 행복하지 않다. 나는 멀리 도망가고 싶다 등이 있고 문항 점수가 높을수록 우울 증상이 높음을 의미한다. 기존 신뢰도는 Cronbach's α=0.95이었고, 조사 분석된 신뢰도 결과는 Cronbach's α=0.88이었다.

정서 빈도 검사는 공포, 죄의식, 화남, 슬픔의 4가지 부정정서와 기쁨, 애정, 자부심, 만족감의 긍정정서를 얼마나 경험했는지를 묻는 8문항으로 구성되었다. 전혀 없다(1점)에서부터 중간(4점), 항상 있다(7점)까지 7점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 각각 부정정서와 긍정정서가 높음을 의미한다. 조와 차[18]가 연구한 정서 빈도 검사를 사용하였고, 부정정서 신뢰도 측정 결과 Cronbach's α=.775이였고, 긍정적 정서 신뢰도는 Cronbach's α=0.833이었다.

삶의 기대 척도는 미래 자신의 삶에 대한 만족을 예상하는 척도로 김[19]이 연구한 삶의 만족 척도이다. 문항으로 매우 반대(1점)에서부터 중간(4점), 매우 찬성(7점)까지 7점 척도로 구성되었다. 문항의 예시로 앞으로 나의 삶은 나의 이상에 더 가까워질 것이다. 앞으로 나는 더 발전하고 성장할 것이다 등이 있고 점수가 높을수록 삶의 기대가 높음을 의미한다. 우리나라 전 연령층에서 많이 사용하는 척도로 알려져 있고 기존 신뢰도는 Cronbach's α=0.80, 본 조사에서 측정 결과는 Cronbach's α=0.939이었다.

3. 자료분석

본 연구에 수집된 자료는 SPSS for Windows 18.0 version을 이용하여 분석하였다. 연구 대상자의 일반적인 특성과 설문지 내용을 빈도 분석과 백분율을 산출하였고 T검정과 분산분석을 실시하였다. 통계적 유의 수준은 0.05로 하였다.

연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적인 특성을 살펴보면 1학년 여학생 207명(100%)을 조사하였고, 종교는 무교가 60.9%로 가장 많았고, 불교 24.6%, 기독교 11.6%, 가톨릭이 2.9%이었다. 경제수준은 상류가 4.8%, 중류가 57.5%로 가장 많았고, 하류가 37.7%이었다. 형제자매가 없는 경우는 2.9%, 1명은 64.3%로 가장 많았고, 2명은 29.5%, 3명 이상인 경우는 3.4%이었다. 가족 수는 3명 이하가 2.9%, 4명은 63.8%로 가장 많았고, 5명 이상은 33.4%이었다. 아버지의 학력은 대졸 이상이 28.0%, 고졸 이상은 67.6%로 가장 많았고, 중졸 이하는 4.3%이었고, 어머니의 학력이 대졸 이상은 16.9%, 고졸 이상은 74.9%로

Table 1. The general characteristics of study subjects N=207

characteristics		Category	N(%)
Religion		Buddhism	51(24.6)
		Protestant	24(11.6)
		Catholic	6(2.9)
		None	126(60.9)
Economic level		High	10(4.8)
		Middle	119(57.5)
		Low	78(37.7)
Total Sibling number		0	6(2.9)
		1	133(64.3)
		2	61(29.5)
		3 or above	7(3.4)
Number of family members		Under 3	6(2.9)
		4	132(63.8)
		5 or above	69(33.4)
Parents education level	Father	College graduates or above	58(28.0)
		High school diploma	140(67.6)
		Under middle school	9(4.3)
	Mather	College graduates or above	35(16.9)
		High school diploma	155(74.9)
		Under middle school	17(8.2)

Table 2. The stress of college life by the presence or absence of religion N=207

Variables	Presence of religion		Absence of religion		p
	N	Mean±SD	N	Mean±SD	
Economic stress	81	5.59±5.14	126	5.66±5.38	0.930
Academic stress		9.13±6.18		9.84±5.51	0.392
Family relationship stress		3.45±3.14		4.6±3.87	0.022*
Stress of future issues		5.95±4.22		7.18±4.61	0.053
Stress on values		3.36±3.28		4.41±3.66	0.037*
Stress on the opposite sex friends		2.24±3.27		2.26±3.02	0.964
Stress friendship		1.18±1.77		1.47±2.16	0.315

*p<.05

가장 많았고, 중졸 이하는 8.2%이었다.

2. 종교 유무에 의한 대학생활 스트레스 상태

연구 대상자의 종교 유무 여부에 의한 대학생활 스트레스에서는 종교가 없는 학생들의 학업 문제 스트레스(9.84±5.51)가 높게 나타났다. 경제적 문제, 학업 문제, 미래 문제, 이성 관계 문제, 친구관계 스트레스에서는 유의미한 차이는 보이지 않았다. 가족관계 스트레스(p=0.022)와 가치관 스트레스(p=0.037)에서는 유의미한 차이를 보였는데 종교가 있는 학생들이 가족관계와 가치관 스트레스가 낮게 나타났다.

3. 경제적 수준에 의한 대학생활 스트레스 상태

연구 대상자의 경제적 수준에 의한 대학생활 스트레스 상태는 경제적 상태가 '상 '으로 응답한 집단보다는 '하'로 응답한 집단(8.52±5.63)에서 가장 높게 조사되어 유의한 차이가 있었다(p=0.000). 학업 문제(p=0.022), 가족 문제(p=0.014), 이성관계 문제(p=0.002), 친구 문제(p=0.007)에서도 '하'로 응답한 집단에서 높게 조사되었고 유의한 차이가 있었다. 미래 문제(p=0.125)와 가치관 문제에서는 유의한 차이가 없는 것

Table 3. The stress of college life by the economic level N=207

Variables	High		Middle		Low		p
	N	Mean±SD	N	Mean±SD	N	Mean±SD	
Economic stress	10	2.60±3.94	119	4.00±4.20	78	8.52±5.63	0.000*
Academic stress		7.20±5.4		8.87±5.47		10.91±6.07	0.022*
Family relationship stress		3.20±3.25		3.63±3.54		5.10±3.68	0.014*
Stress of future issues		5.70±4.29		6.25±4.52		7.50±4.39	0.125
Stress on values		3.50±4.03		3.57±3.48		4.71±3.51	0.076
Stress on the opposite sex friends		2.20±3.96		1.62±2.31		3.23±3.79	0.002*
Stress friendship		0.50±0.84		1.07±1.72		1.89±2.39	0.007*

*p<.05

Table 4. The physical health in accordance with the stress level of college life N=207

Variables	High		Middle		Low		p
	N	Mean±SD	N	Mean±SD	N	Mean±SD	
Sleeplessness	52	8.32±3.67	104	6.78±3.09	51	5.25±1.74	0.000*
Headache		9.46±3.59		7.73±3.27		5.82±2.05	0.000*
Gastrointestinal trouble		16.73±5.37		14.74±4.90		11.68±3.91	0.000*
Heart symptoms		14.61±5.51		12.16±4.50		9.96±3.15	0.000*

*p<.05

Table 5. The mental health in accordance with the stress level of college life N=207

Variables	High		Middle		Low		p
	N	Mean±SD	N	Mean±SD	N	Mean±SD	
Depression	52	20.80±3.75	104	17.00±5.25	51	13.25±3.29	0.000*
Negative emotions		15.07±3.94		11.99±4.42		9.15±4.88	0.000*
Positive emotions		15.07±3.94		17.50±4.12		19.90±4.33	0.000*
Subjective well-being		-2.34±5.71		1.45±6.02		5.88±6.26	0.000*
Life Satisfaction Expectancy		21.88±6.32		23.70±5.18		27.47±5.62	0.000*

*p<.05

으로 나타났다(p=0.076).

4. 대학생활 스트레스 수준에 의한 신체적 건강 상태

연구 대상자의 대학생활 스트레스 수준을 '상급, 중급, 하급' 3개의 그룹으로 구분하여 신체적 건강 상태와 분석하였다. 대학생활 스트레스 수준이 높은 상급 그룹일수록 건강하지 못한 신체적 증상이 높게 조사되었다. 소화 장애(16.73±5.37), 심장 증상(14.61±5.51), 두통(9.46±3.59), 불면증(8.32±3.67) 순으로 나타났고, 유의미한 차이가 있었다(p=0.000).

5. 대학생활 스트레스 수준에 의한 정신적 건강 상태

연구 대상자의 대학생활 스트레스 수준 3개의 그룹을 정신적 건강 상태와 분석한 결과 대학생활 스트레스 수준이 높은 상급 그룹일수록 우울감(20.80±3.75), 부정 정서(15.07±3.94)가 높게 나타나 유의미한 차이가 있었고(p=0.000), 긍정 정서(15.07±3.94), 삶의 기대(21.88±6.32), 주관적 안녕(-2.34±5.71)은 낮게 나타나 유의미한 차이가 있었다(p=0.000).

총괄 및 고안

현대인들의 삶에서 스트레스를 배제하고 살아갈 수는 없다. 생활 곳곳에서 다양하게 유발되는 스트레스원과 이에 대한 해석과 적절한 대응이 요구된다. 한국의 학생들은 입시 위주의 교육과정 속에서 자신의 정체성을 확립하지 못한 상태에서 대학 입학과 더불어 가정이나 사회 그리고 대학으로부터 스스로 책임지며, 자율적이고 능동적인 역할을 수행할 수 있는 대학생으로서의 요구와 기대를 강하게 받고 있다[20].

본 연구는 대부분이 여학생으로 구성된 치위생과 신입생들의 대학생활 적응과 그 과정 중에 발생하는 대학생활 스트레스의 주된 원인을 파악하고 실제로 학생들의 신체와 정신건강에 미치는 영향을 파악하여 학생상담과 지도에 도움을 주고자 실시하였다.

학생들의 종교 유무 여부에 의한 대학생활 스트레스에서는 종교가 없는 학생들의 학업 문제 스트레스가 높게 나타났다. 종교는 대학생들의 정서적 안정에 기여하고 있음을 나타낸다. 차[21]의 종교가 대학생들의 심리적 안정은 자신을 긍정적으로 느끼려 하고 온정적이고 신뢰하는 대인관계를 맺고 유지하고자 하기에 종교가 내적 통제 위에 유의한 변수로 의미를 가지는 것으로 주장한 것과 일치한다. 유와 최[22]의 연구에서도 치위생과 학생의 정서적 인식이 전공 만족도에도 영향을 미친다고 주장했다.

또한 종교가 있는 학생들에서 가족관계와 가치관 스트레스는 낮게 나타났고, 경제적 문제, 학업 문제, 미래 문제, 이성관계 문제, 친구관계 스트레스에서는 차이는 보이지 않았다. 오[23]가 연구한 집단과 비교해보면 본 연구에서는 종교가 있는 학생들의 경제적 스트레스 4.20보다 높은 5.59로 나타났고, 학업 스트레스는 7.49보다 높은 9.13으로 나타났다. 다른 집단에 비해서 경제적, 학업 스트레스만이 높게 조사되었다.

경제적 수준에 의한 대학생활 스트레스 상태는 경제적 상태가 '상'로 응답한 집단보다는 경제적 상태가 '하'로 응답한 집단에서 가장 높게 조사되었다. 학업 문제, 가족 문제, 이성관계 문제, 친구 문제에서도 경제적 상태 '하'로 응답한 집단에서 높게 조사되었다. 미래문제와 가치관 문제에서는 차이가 없는 것으로 나타났다.

오[23]가 연구한 집단과 비교해보면 오[23]에서는 경제 문제와 관련된 스트레스에서만 유의한 차이가 있었으나, 본 연구집단에서는 경제 문제, 학업 스트레스, 가족 관계, 이성 문제, 친구 문제에서 유의한 차이가 났다. 주[1]의 연구에서 대상자들의 스트레스 근원을 '자기 자신' 영역에서의 스트레스가 가장 높았으며, '가정/경제 상태'로 인한 스트레스가 가장 낮게 나타난 것과는 차이가 있었다.

대학생활 스트레스 수준에 의한 신체적 건강 상태는 연구대상자의 대학생활 스트레스 수준을 '상급, 중급, 하급' 3개의 그룹으로 구분하여 신체적 건강 상태와 분석하였다. 대학생활 스트레스 수준이 높은 상급 그룹일수록 건강하지 못한 신체적 증상이 높게 조사되었다. 소화 장애, 심장 증상, 두통, 불면증 순으로 나타났다. 오[23]의 연구에서도 두통과 불면증 같은 신체적 증상과 우울은 부정적인 정서 반응이 많다고 보고되었다. 홍[24]의 연구에서도 스트레스의 수준이 높을수록 자각증상의 호소가 높은 점과 일치한다.

대학생활 스트레스 수준에 의한 정신적 건강 상태는 대학생활 스트레스 수준 3개의 그룹을 정신적 건강 상태와 분석한 결과 대학생활 스트레스 수준이 높은 상급 그룹일수록 우울감 부정 정서가 높게 나타났고, 긍정 정서, 삶의 기대, 주관적 안녕은 낮게 나타났다. 오[23]가 연구한 집단과 비교해보면 본 연구에서는 스트레스가 높은 상급 그룹의 우울감이 19.42보다 높은 20.80으로, 중급 그룹의 우울감 15.33보다 높은 17.00으로 나타났고, 스트레스를 많이 경험하고 있는 학생들은 미래에 대한 삶의 기대 수준이 낮았다고 보고되었다.

이러한 부정 정서의 해결을 위해 지속적인 관심과 상담활동이 필요할 것으로 사료되고 차[21]의 연구에서도 스트레스 상황을 낮추어 주는 환경적 여건 마련 노력이 필요하다고 주장했다.

최근 급격하게 변화하는 사회와 미래의 불확실한 상황들이 현대를 살아가는 우리들에게 많은 스트레스를 유발하고 있다. 이러한 스트레스 상황에 성공적으로 대처하면 건강한 상태를 유지하게 되고, 실패하게 되면 심리 정서적인 부적응을 초래하므로 스트레스 대처의 중요성을 강조하였다[25].

건강과 대인관계가 나쁘고 전공에 대한 만족도가 낮을 때 스트레스가 증가하며 적절한 중재가 없는 경우 의욕상실과 같은 정서적인 문제에서 출발하여 학업성취도를 저하시키며 궁극에는 치과위생사를 포기하게 될 수도 있으므로 효율적인 학생지도를 위하여 입학 초기부터 스트레스에 대한 평가가 이루어져야 할 것이다[26]. 스트레스 대처에서도 학생들이 긍정적인 대처가 될 수 있도록 적극적인 열린 상담 프로그램의 도입이 필요하다.

본 연구는 일부 대학 신입생들을 대상으로 조사하였으므로 우리나라 전체 치위생과 대학의 신입생들에게 일반화하는 것은 무리와 한계가 있다. 이러한 제안점이 있지만 대학 신입생들의 생활 스트레스가 학생들에게 직·간접적으로 미치는 영향이 많은 것으로 조사되었다.

향후 스트레스를 감소시키는 요인들을 조사하고, 대학생활의 프로그램에서 사회적 지지와 정서개발 프로그램을 활성화하여 어떤 요인이 긍정적 영향을 미치는지 연구할 필요가

있다.

학생들의 정신보건 상태를 파악하는 것은 보다 안정적인 치위생과정 학습과 적응력 높은 대학생활을 위해 필요하며 중재 프로그램 개발의 기초자료로 제공될 것으로 기대한다.

결론

본 연구는 2013년 12월 9일부터 12월 11일까지 경상남도 소재 전문대학 치위생과에 재학 중인 1학년 217명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 치위생과 신입생의 구체적인 생활 스트레스 내용을 파악, 그 스트레스가 보건학적으로 학생들의 신체 · 정신건강에 미치는 영향을 조사하여 1학년 시기에 가장 많이 발생하는 휴학이나 자퇴생을 줄이고 보다 효율적인 스트레스 대처방안을 제시하고자 하였으며, 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 종교 유무 여부에 의한 대학생활 스트레스에서는 종교가 없는 학생들의 학업 문제 스트레스(9.84±5.51)가 높게 나타났다. 종교가 있는 학생들에서 가족관계와 가치관 스트레스는 낮게 나타났고, 가족관계 스트레스(p=0.022)와 가치관 스트레스에서는 유의미한 차이를 보였다(p=0.037).
2. 경제적 수준에 의한 대학 생활 스트레스 상태는 상류층보다는 하류층(8.52±5.63)에서 가장 높게 조사되어 유의한 차이가 있었다(p=0.000). 학업 문제(p=0.022), 가족문제(p=0.014), 이성관계 문제(p=0.002), 친구 문제(p=0.007)에서도 하류층에서 높게 조사되었고 유의한 차이가 있었다.
3. 대학생활 스트레스 수준이 높은 상급 그룹일수록 건강하지 못한 신체적 증상이 높게 조사되었다. 소화 장애(16.73±5.37), 심장 증상(14.61±5.51), 두통(9.46±3.59), 불면증(8.32±3.67)순으로 나타났고, 유의미한 차이가 있었다(p=0.000).
4. 대학 생활 스트레스 수준이 높은 상급 그룹일수록 우울감(20.80±3.75), 부정 정서(15.07±3.94)가 높게 나타나 유의미한 차이가 있었고(p=0.000), 긍정 정서(15.07±3.94), 삶의 기대(21.88±6.32), 주관적 안녕(-2.34±5.71)은 낮게 나타나 유의미한 차이가 있었다(p=0.000).

위의 결과를 보면 대학 신입생들의 생활 스트레스가 학생들에게 직 · 간접적으로 미치는 영향이 많음이 조사되었다. 먼저 학생들의 정신보건 상태를 파악하는 것이 요구되고, 학생들이 안정적이고 적응력 높은 대학생활이 되도록 중재 프로그램 개발의 기초자료 제공에 기여할 것으로 기대한다.

References

1. Chu MS, Lee, YR, Kim SH. Nursing students' stress level, source and coping. J Korean Acad Soc Home Care Nurs 2012; 19(2): 195-203.
2. Kim KW, Cho YH. Mediation and moderation effects of self-efficacy between career stress and college adjustment among freshmen. Korean Journal of Youth Studies 2011; 18: 197-218.
3. Park HS, Kim AJ. Relation of stress, depression and yangsaeng in Korean college women. J Korean Parent-child Health 2008; 11: 149-59.
4. Cho HJ. The effects of university student' self-development program on student adaptation to college and stress coping methods. Korean J Human Ecology 2012; 21(3): 407-21.
5. Choi HJ, Lee EJ. Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students. J Korean Acad Fundam Nurs 2012; 19: 261-8.
6. Magnussen L, Amundson MJ. Undergraduate nursing student experience. Nursing and Health Science 2003; 5: 261-7. http://dx.doi.org/10.1046/j.1442-2018.2003.00158.x.
7. Kim HM, Jeon YH, Hong JP. The effects of salivary gland of streptozotocine induced diabetic rats by stress. J Korean Acad Oral Med 1997; 1: 65-80.
8. Lee MS, Choi Y, You JS. The relationship of somatic symptom and self-esteem in ad olescence. J Korean Neuro-psychiatr Asso 2000; 39: 329-30.
9. Kim YA. A study of relationship of stress levels, social support, and health behaviors in the adolescent population. J Korean Acad Child Health Nurs 2001; 7: 203-12.
10. Kim S, Harachi T. The effects of parent bonding, school bonding, belief and child pr oblem behaviors among problem modeling parents: general and specific effects. Yonsei School Welf Rev 2002; 8: 158-91.
11. Laurence B., Williams C., & Eiland, D. Depressive symptoms, stress, and social support among dental students at a historically Black college and university. J American College Health 2009; 58(1): 56-63.
12. Kim KH, Chon KK. Development of life stress scale for college students: A control theory approach. J Korean Clinical Psychology 1991; 10(1): 137-58.
13. Jeon KG, Kim KH, Lee JS. Development of life stress scale for college students. Korean Journal of Psychology 2000; 5: 316-35.
14. Ryu JB. The Relations between multidimensional aspects of anger and physical symptoms[Master's thesis]. Gyeongsan:

Univ. of Daegu, 2000.
15. Hahn DW, Jang UY. Effects of social comparison motive and forced social comparison upon subjective well-being and health perception. J Korean Culture Social Issues 2003; 8: 619-44.
16. Hahn DW, Pyo SY. Predictions of subjective well- being, health perception and physical illness from emotional experiences in everyday life. J Korean Health Psychology 2002; 7(3): 403-27.
17. Ronan, K. R., Kendall, P. C., & Rowe, M. Negative affectivity in children: development and validation of a self-statement questionnaire. Cognitive Therapy and Researvh 1994; 18: 509-29.
18. Cho MH, Cha KH. International comparisons on quality of life. 1st ed. Seoul: Jipmoondang; 1998: 15-280.
19. Kim JH. The Relationship between Life Satisfaction/Life Satisfaction Expectancy and Stress/Well-Being: An Application of Motivational States Theory. J Korean Health Psychology 2007; 12(2): 325-45.
20. Lee JH, Jeon ES. A study on causes of stress experienced by party students of dental hygiene department during clinical training. J Korean Soc Dent Hyg 2009; 9(1): 137-43.
21. Cha NH. The Relationships between stress and health locus of control in nursing college students. Journal of East-West Nursing Research 2013; 19(2): 177-85. http://dx.doi.org/10.14370/jewnr.2013.19.2.177.
22. Yu JS, Choi SY. The effects of emotional perception on major satisfaction among students at the department of dental hygiene. J Korean Soc Dent Hyg 2011; 11(1): 7-14.
23. Oh KH. The relationship between life stress and physical/mental health among college students[Master's thesis]. Seoul: Univ. of Sahmyook, 2009.
24. Hong MH. The influence of stress on oral mucosal disease, dry mouth and stress symptoms in adults. J Korean Soc Dent Hyg 2013; 13(4): 589-96. http://dx.doi.org/10.13065/jksdh.2013.13.4.589.
25. Moos RH, Billings AG. Coping, stress and social resource among adult with unipolar depression. J Pers Soc Psychol 1984; 46(4): 877-91.
26. Park HG, Jang IS. Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. J Korean Acad Soc Nurs Educ 2010; 16(1): 14-21.