

비보건계열 대학생의 스트레스와 구강건강관리

우승희[†] · 주온주¹

목포과학대학교 치위생과, ¹원광보건과학대학교 치위생과

Stress and Oral Health Care in Nonhealth-Related Majors

Seung-Hee Woo[†] and On Ju Ju¹

Department of Dental Hygiene, Mokpo Science University, Mokpo 58644,

¹Department of Dental Hygiene, Wonkwang Health Science University, Iksan 54538, Korea

The findings of the study illustrated that the college students felt more stress when they had to receive treatment for the sake of oral health, and that they experienced less stress when they took good care of their oral health for preventive purposes. A self-administered survey was conducted on 235 junior college students whose majors were unrelated to health in the region of Jeollanam-do from March 4 to 30, 2015. A total of 27.2% of the respondents had received dental caries treatment, and 48.1% had received periodontal treatment. When the stress of the college students about personality, appearance, families and interpersonal relationship was measured, they were most stressed out about their personality (3.40 ± 0.73). Specifically, they scored highest in the item "It's such a hassle to do something" (3.73 ± 1.20), and scored lowest in the item "I was concerned about someone else's problem" (2.22 ± 1.15). The female students experienced more stress about their appearance, personality, families and interpersonal relationship than the male students. The male students felt more stress about their studies than the female students. The college students who had dental caries and periodontal diseases suffered stress that was above the average level, and the stress level of the group that had scaling experience and/or had received toothbrushing education, namely taking care of oral health for preventive purposes, was more below average than the other group that didn't. In a word, it's urgently required to take measures to prevent college students from having oral diseases, as the students who suffered from oral diseases and received treatment were more stressed out. The implementation and revitalization of systemized educational programs are required to help college students stay away from oral diseases to promote their oral health.

Key Words: Dental caries, Oral health, Preventive treatment, Stress

서론

스트레스란 신체에 해로운 육체적 정신적 자극이 가해졌을 때 경험하는 소진과 피로 현상 등의 반응을 일컫는 용어로 현대인이 가장 자주 겪고 있는 질병이라고 할 수 있다. 빠르게 움직이는 현대인의 특성 상 긴장과 부담이 누적되고 이로 인한 일상생활 속 스트레스를 경험하게 된다. 또한 스트레스는 생리적 심리적 균형을 깨뜨려 동기화를 저해하는 저항 또는 절망으로 나타나 신체적, 정신적, 사회적 장애가 되어 다양한 건강 문제를 일으키게 된다. 대한스트레스학회

의 스트레스 관련 건강정보¹⁾에 따르면, 스트레스에 의해서 생긴 정신·신체적 증상이 스트레스를 더욱 악화시켜 질병을 촉진한다고 하였고, 스트레스를 받으면 불안하게 되고, 불안은 다시 신체적, 정신적으로 다양한 증상을 일으켜 질병을 악화시킨다고 하였다. 또한 스트레스가 지속되면 피로, 불면증, 각종 통증, 배변장애, 우울, 불안 등과 같은 건강 및 구강건강에 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

스트레스의 대부분은 신체적 정서적 질환의 원인이 되며 스트레스에 대한 인체의 반응은 각종 병원적인 질환의 중요한 원인으로 작용하는데, Hong²⁾은 연구를 통해 스트레스는

Received: July 15, 2015, Revised: August 19, 2015, Accepted: August 19, 2015

ISSN 1598-4478 (Print) / ISSN 2233-7679 (Online)

[†]Correspondence to: Seung-Hee Woo

Department of Dental Hygiene, Mokpo Science University, 413-1 Yeongsan-ro, Mokpo 58644, Korea
Tel: +82-61-270-2722, Fax: +82-61-270-2723, E-mail: sblove5690@hanmail.net

Copyright © 2015 by the Korean Society of Dental Hygiene Science

© This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

직·간접적으로 구강건강에 영향을 미친다고 하였다. 직접적으로는 치주조직에 대한 생리적 작용의 변화를 초래할 수 있고, 간접적으로는 구강위생 및 흡연과 같은 치주질환의 감수성을 증가시키는 위험요인에 영향을 미쳐서 구강건강 문제를 유발시킬 수 있다고 하였다. 그리고 Kim³⁾은 갑자기 닥친 심한 스트레스가 자율신경이나 말초신경에 장애를 일으키면서 타액 분비율을 감소시켜 구강건조증을 야기할 수 있다고 주장하였다. Shin⁴⁾은 만성적인 스트레스에 의해 지속적으로 생성된 코티졸이 호르몬 분비에 영향을 미쳐 질병을 야기하고 면역기능을 저하시키며 피로 생리 불순, 정력 감퇴 등을 유발하며 무기력증에 빠지게 한다고 주장하였다.

Cho와 No⁵⁾의 연구에서 대학생은 성인기로 전환되는 시기로서 신체적인 건강뿐 아니라 자신의 정체성과 가치관을 형성하는 시기이므로 이 시기의 적절한 스트레스 대처법을 습득해야 건강한 삶을 지향하고 건전한 성인기로 입문할 수 있다고 하였다.

이에 본 연구에서는 구강건강관리에 대해 보건계열보다 인지가 떨어질 수밖에 없는 비보건계열 대학생이 경험하는 스트레스의 수준을 파악하고 스트레스가 구강건강에 영향을 주는지 구강병 예방 관리에 따라 차이가 있는지를 연구하기 위해 실시하였다.

연구대상 및 방법

1. 연구대상

본 연구는 2015년 3월 4일부터 30일까지 전남지역 일부 대학교 보건계열을 제외한 비보건계열의 전문대학교 재학생 대상으로 시행하였고 270부의 설문지를 배부하였으며 자기기입방식을 이용하여 조사하였다. 이중 응답이 부실하거나 미 작성된 35부를 제외한 235부의 설문지를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 연구도구 및 방법

본 연구의 도구는 일반적 특성에 대한 4문항(성별, 학년, 주 음주횟수, 흡연유무)과 구강건강관리행태 11문항, 스트레스 측정도구 20문항으로 구성하였다. 스트레스의 측정도구는 보건복지부의 스트레스 자가 진단법을 수정·보완하여 사용하였다. 설문문항은 총 20문항으로 구성하였고, 성격으로 인한 스트레스(1, 4, 5, 19번 문항) 4문항, 외모에 대한 스트레스(2, 3, 17번 문항), 가족관계로 인한 스트레스(6, 7, 8, 9, 18번 문항) 5문항, 대인관계로 인한 스트레스(10, 12, 16, 20번 문항) 4문항, 학업으로 인한 스트레스(11, 13, 15, 16번 문항) 4문항으로 유사한 항목별로 분류하였다. 각

문항별로 스트레스를 적게 느낄 경우 1점, 많이 느낄수록 높은 점수를 부여하였으며 최대 점수는 5점으로 제한하여 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받음을 의미한다. 신뢰도를 측정한 결과 Cronbach's α 계수는 0.887이었다.

3. 통계분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics ver. 19.0 (IBM Co., Armonk, NY, USA)을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 구강건강관리행태는 빈도분석과 백분율을 구하였다. 그리고 스트레스 수준을 확인하기 위해 기술통계를 이용하였으며 일반적 특성에 따른 구강건강실태와 스트레스 지수는 t-test를 이용하여 차이를 검증하였고, 평균 스트레스 지수에 따른 구강건강관리는 평균점수인 3.04±0.73 이상인 집단과 이하인 집단을 분류하여 교차 분석하였다 (Table 1).

결 과

1. 연구대상자의 일반적 특성

235명의 조사 대상자는 남학생 28.9%, 여학생 71.1%로 대부분 여학생으로 구성되었고 전문대학교 비보건계열 특성으로 1학년과 2학년으로만 구성되었다. 학년 간의 비율은 1학년 50.2%, 2학년 49.8%로 비슷하게 조사되었다. 학생들의 음주 유무 및 횟수를 확인한 결과 55.7%는 음주를 하는 것으로 나타났고 음주 횟수는 주 1~2회가 28.9%로 가장 많은 것으로 나타났다. 그리고 흡연 유무는 85.5%가 비흡연

Table 1. General Characteristics

Characteristic	n (%)
Gender	
Male	68 (28.9)
Female	167 (71.1)
Grade	
1st	118 (50.2)
2nd	117 (49.8)
Drinking frequency	
None	104 (44.3)
1~2 times a week	68 (28.9)
3~4 times a week	21 (8.9)
1~2 times a month	31 (13.2)
3~4 times a month	11 (4.7)
Smoking	
Non-smoker	20 (8.5)
Smoking in the past year	6 (2.6)
Smoking	28 (11.9)
Total	235 (100)

인 것으로 조사되었다(Table 1).

2. 구강건강관리

비보건계열 대학생의 구강건강관리를 조사한 결과는 Table 2과 같다. 구강관련 질환 경험유무를 조사한 결과 27.2%가 치아우식증을 경험한 것으로 나타났고, 48.1%는 치주질환을 경험한 것으로 나타나 치아우식증보다 치주질환에 대한 경험률이 높은 것으로 나타났다. 구강질환을 예방하는 관리로는 정기적인 구강검진이 46.4%, 치석제거가 54.0%, 칫솔질 교육이 58.3%인 것으로 조사되었고, 이중 칫솔질 교육이 가장 높은 것으로 나타났다. 그리고 구강 위생을 위한 관리로는 46.0%가 칫솔을 사용하는 것으로 조사되었고, 칫솔질의 횟수는 일일 3회가 66.4%로 가장 높았으며 다음으로는 일일 2회가 18.7%인 것으로 나타났다. 45.5%는 보통 모의 칫솔을 사용하고 45.1%는 부드러운 모의 칫솔을 사용하고 있었으며 73.6%가 2~3개월에 한번 칫솔을 교환하는 것으로 조사되었다. 그리고 치석제거를 정기적으로 시행하느냐는 문항에 46.0%는 전혀 하지 않는다고 응답하였고, 20.4%는 2~3년에 한 번 한다고 응답하였다 (Table 2).

3. 스트레스 수준

비보건계열 대학생의 스트레스 수준을 조사하기 위해, 스트레스 관한 20개 문항의 평균 및 표준편차를 조사한 결과는 Table 3과 같다. 평균적인 스트레스 수준은 3.04 ± 0.73 점인 것으로 조사되었고 항목 중 가장 스트레스 수준이 높은 항목은 4번 '뭔가를 하는 것이 귀찮다'는 항목이 3.73 ± 1.20 점으로 가장 높았고, 다음으로는 '외모로 인하여 고민'과 '변화 없는 일상적인 생활'이 3.42점으로 2순위로 높게 나타났다. '아무런 이유 없이 짜증'이 3.40점으로 3순위, '건강에 대한 고민'이 3.34점으로 4순위, 경제에 대한 고민이 3.31점으로 5순위인 것으로 조사되었다. 반면 20번 '다른 사람의 문제에 대하여 걱정하였다'가 2.22 ± 1.15 로 가장 낮은 것으로 나타났다(Table 3).

4. 스트레스 유형별 분석

스트레스를 성향, 외모, 가족, 대인관계, 학업 5가지 유형으로 분류하여 분석한 결과는 Table 4와 같다. 스트레스 수준이 가장 높은 유형은 성향에 대한 스트레스로 5점 만점에 3.40 ± 0.73 점을 보였고, 그 다음으로는 외모에 대한 스트레스로 3.32 ± 0.94 점으로 이 두 항목은 평균 이상의 스트레스 수준을 보였다. 그 다음으로는 학업에 대한 스트레스 3.03 ± 0.89 , 가족에 대한 스트레스 2.89 ± 0.81 , 대인관계에 대한 스

트레스 2.69 ± 0.78 순으로 나타났다(Table 4).

5. 일반적 특성에 따른 스트레스 수준

비보건계열 대학생의 스트레스 수준을 성별 및 학년별로 비교한 결과는 Table 5와 같다. 남학생은 여학생에 비하여 학업에 대한 스트레스 수준만 높게 나타났고, 성향이나 외모, 가족, 대인관계에 대한 스트레스는 여학생이 남학생보다 높은 것으로 조사되었다. 그리고 학년별 스트레스 수준을 조사한 결과는 학년 관계없이 성향에 대한 스트레스 수

Table 2. Oral Health Management

Item	n (%)
Dental caries	
Yes	64 (27.2)
No	171 (72.8)
Periodontal disease	
Yes	113 (48.1)
No	122 (51.9)
Regular tests	
Yes	109 (46.4)
No	126 (53.6)
Scaling	
Yes	127 (54.0)
No	108 (46.0)
Tooth brushing education	
Yes	137 (58.3)
No	98 (41.7)
Dental floss use	
Yes	108 (46.0)
No	127 (54.0)
Tooth brushing time	
1 times a day	10 (4.3)
2 times a day	44 (18.7)
3 times a day	156 (66.4)
At least four times a day	25 (10.6)
Toothbrush type	
Regular hair	107 (45.5)
Soft hair	106 (45.1)
Hard hair	7 (3.0)
Don't know	15 (6.4)
Toothbrush replacement time	
2~3 weeks	17 (7.2)
2~3 months	173 (73.6)
At least six months	45 (19.1)
Regular scaling	
Once every six months	33 (14.0)
Once a year	46 (19.6)
Once 2~3 years	48 (20.4)
Never	108 (46.0)
Total	235 (100)

Table 3. Stress Level of Health-Unrelated Majors

Item	Mean±standard deviation
1. I worry that the thoughts and actions do not agree.	3.29±1.11
2. I've been wondering for lack of my sense of style and fashion.	3.20±1.05
3. Due to the appearance of me I've been wondering.	3.42±1.13
4. What bothers me is to play a role	3.73±1.20
5. Not capable of doing and easy to let it go	3.17±1.05
6. Due to household chores I've been wondering.	3.01±1.12
7. The thing is fucking talk to each other between your family and I've been wondering.	2.66±0.97
8. I've been wondering as an economic issue.	3.31±1.19
9. They don't want us to join the family event in which was difficult.	2.56±0.87
10. Agonizing conflict with friend, work with causality, including seniors and juniors.	2.78±1.01
11. I felt stressed by work more overweight or hageomnyang.	3.04±1.24
12. The opponent was late to be furious at the appointed time.	2.92±1.07
13. I've been wondering for problems such as transfer, school work.	2.65±1.01
14. One-sided upset at the instructions of our work	3.01±1.12
15. Change without repeating the daily lives were boring and difficult I've been wondering.	3.42±1.18
16. Other person not to heed my words	2.82±0.97
17. My health because I've been wondering.	3.34±1.21
18. I've been wondering as a family of health problems.	2.93±1.16
19. It sucks, and for no reason It was hard for.	3.40±1.19
20. Other people on the question of torture	2.22±1.15
Average	3.04±0.73

Table 4. Type of Stress

Item	Classification	Questions number	Mean±standard deviation
No. 1	Personality by stress	1, 4, 5, 19	3.40±0.73
No. 2	Appearance by stress	2, 3, 17	3.32±0.94
No. 3	Study by stress	11, 13, 14, 15	3.03±0.89
No. 4	Family by stress	6, 7, 8, 9, 18	2.89±0.81
No. 5	Personal relations by stress	10, 12, 16, 20	2.69±0.78

Table 5. Type of Stress according to the General Characteristics

Characteristic	Personality by stress	Appearance by stress	Study by stress	Family by stress	Personal relations by stress
Gender					
Male (n=68)	3.00±0.87	2.88±3.50	2.93±0.94	2.55±0.71	2.80±0.83
Female (n=167)	3.56±0.84	3.50±0.87	2.88±0.75	2.74±0.81	3.12±0.89
F	0.276	1.242	10.165	2.152	1.610
p	<0.001***	<0.001***	0.654	0.083	0.011*
Grade					
1st (n=118)	3.61±0.78	3.59±0.85	2.96±0.78	2.80±0.78	3.08±0.78
2nd (n=117)	3.19±0.94	3.05±0.95	2.83±0.83	2.57±0.76	2.98±0.98
F	2.811	0.892	0.050	0.393	6.461
p	<0.001***	<0.001***	0.234	0.029*	0.434

Values are presented as mean±standard deviation.

*p<0.05, ***p<0.001.

Table 6. Type of Stress according to Oral Health Care

	Personality by stress	Appearance by stress	Study by stress	Family by stress	Personal relations by stress
Dental caries					
Yes	3.53±0.89	3.59±0.98	3.24±0.91	3.23±0.86	2.91±0.75
No	3.35±0.88	3.22±0.90	2.95±0.86	2.77±0.76	2.60±0.78
F	0.112	1.459	2.489	0.249	0.648
p	0.151	0.007*	0.029*	<0.001***	0.009*
Periodontal disease					
Yes	3.48±0.89	3.43±0.89	3.12±0.91	2.99±0.80	2.71±0.77
No	3.32±0.88	3.22±0.97	2.95±0.86	2.80±0.81	2.66±0.80
F	0.226	0.131	1.365	0.125	0.394
p	0.186	0.08	0.074	0.608	0.142

Values are presented as mean±standard deviation.
*p<0.05, ***p<0.001.

준이 가장 높은 것으로 나타났다. 성별, 학년별 모두 성향, 외모에 대한 스트레스 수준은 통계적으로 유의한 차이(p<0.001)를 보였다(Table 5).

6. 구강건강 및 관리에 따른 스트레스 수준

비보건계열 대학생의 스트레스 수준을 구강건강 및 관리에 따라 비교한 결과는 Table 6과 같다. 전반적으로 치아우식증을 경험한 대학생이 경험하지 않은 대학생보다 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다. 특히 외모, 학업, 가족, 대인관계에 대한 스트레스 수준이 약 0.29~0.46점 정도 높은 것으로 나타났고 이는 통계적으로 유의함(p<0.05, p<0.001)을 보였다. 치주질환 역시 경험이 있는 대학생이 경험이 없는 대학생보다 통계적으로 유의하지 않았으나 전반적인 스트레스 수준은 높은 것으로 나타났다(Table 6).

7. 스트레스 수준에 따른 구강건강관리

비보건계열 대학생의 평균 스트레스 3.04±0.73을 기준으로 평균 이하와 평균 이상으로 구분하여 스트레스 정도에 따라 구강건강 및 관리를 조사한 결과는 Table 7과 같다. 스트레스가 평균보다 높은 대학생들이 낮은 대학생들보다 치아우식 경험률과 치주질환 경험률, 치과 방문률이 높게 나타났다, 치석제거 경험과 칫솔질 교육 경험을 가진 대학생들의 스트레스가 더 낮은 것으로 나타났다. 그리고 위생관리에 있어서는 치실 사용, 칫솔교환시기, 정기적인 치석제거는 스트레스 수준과 상관없이 비슷하게 나타났고, 칫솔질 빈도는 스트레스가 낮은 학생들은 일일 3회가 74.2%인 반면 스트레스가 높은 학생에서는 58.3%로 현저한 차이를 보였으며 이는 통계적으로 유의함(p<0.05)을 보였다. 그리고 사용하는 칫솔의 종류에서는 스트레스와 관계없이 대부분

보통 모나 부드러운 모를 사용하고 있으나 스트레스가 높은 학생들은 어떤 종류인지 잘 모른다는 응답이 11.3% 스트레스가 낮은 학생들에 비하여 높은 것으로 조사되었다(Table 7).

고 찰

현대인이라면 누구나 가지고 있을 스트레스는 정신적인 영역에 속해 있으나 흔히 만병의 근원이라 정의할 만큼 인체에 많은 영향을 주고 있다. 스트레스는 불안감 및 긴장감을 유발시켜 면역력 또한 낮아지게 한다. 이러한 면역기능 저하로 인하여 여러 가지 질병에 대한 저항력이 약해질 수 밖에 없어 위장장애, 소화 장애, 근육통, 피로, 두통, 피부 문제, 식사 문제, 불면증, 심장, 감기 등 신체 질환이 발생되고 우울증, 불안증, 공포증, 수면장애, 신경성 통증 등의 정신적 질환까지도 유발한다⁶⁾. 대학생의 경우 고등학교 졸업 직전까지 미성년자라는 신분으로 보호를 받았던 청소년이 대학생이 되면서 책임과 의무가 부여되는 갑작스러운 역할을 경험하게 되어 자아정체감의 혼란과 대인관계의 어려움, 대학 생활 적응의 어려움, 학업 및 진로문제 등을 겪으면서 다양한 감정 및 스트레스를 경험하게 된다.

흔히 사람들은 스트레스가 정신건강에만 영향을 미친다고 판단하고 전신건강이나 구강건강에 영향을 줄 수 있다는 것을 인지하지 못하는 실정이고, 그나마 치위생과 학생을 비롯한 보건계열 학생들은 건강이나 구강건강에 관심이 많으나 비보건계열은 관심도마저 떨어지는 상황이다. 이에 본 연구에서는 비보건계열 대학생들의 스트레스 수준과 구강건강관리 정도를 연관시켜 이들 간의 관계를 연구하고자 한다.

앞서 말한 바와 같이 오늘날 우리사회의 대학생들은 보호 받는 신분에서 책임지는 신분으로 갑작스런 변화 과정을 겪

Table 7. Stress Levels according to the Oral Health Care Gap Analysis (n=235)

Item	Stress level		p-value
	Less than (n=120)	More than (n=115)	
Dental caries			0.008*
Yes	24 (20.0)	40 (34.8)	
No	96 (80.0)	75 (65.2)	
Periodontal disease			0.016*
Yes	49 (40.8)	64 (55.7)	
No	71 (59.2)	51 (44.3)	
Regular tests			0.138
Yes	51 (42.5)	58 (50.4)	
No	69 (57.5)	57 (49.6)	
Scaling			0.038*
Yes	65 (54.2)	62 (53.9)	
No	55 (45.8)	53 (46.1)	
Tooth brushing education			0.537
Yes	73 (60.8)	64 (55.7)	
No	47 (39.2)	51 (44.3)	
Dental floss use			0.251
Yes	55 (45.8)	53 (46.1)	
No	65 (54.2)	62 (53.9)	
Tooth brushing time (per day)			0.038*
1 times	2 (1.7)	8 (7.0)	
2 times	18 (15.0)	26 (22.6)	
3 times	89 (74.2)	67 (58.3)	
At least four times	11 (9.2)	14 (12.2)	
Toothbrush type			0.018*
Regular hair	56 (46.7)	50 (43.5)	
Soft hair	57 (47.5)	50 (43.5)	
Hard hair	5 (4.2)	2 (1.7)	
Don't know	2 (1.7)	13 (11.3)	
Toothbrush replacement time			0.356
2~3 weeks	11 (9.2)	6 (5.2)	
2~3 months	89 (74.2)	84 (73.0)	
At least six months	20 (16.7)	25 (21.7)	
Regular scaling			0.706
Once every six months	16 (13.3)	17 (14.8)	
Once a year	27 (22.5)	19 (16.5)	
Once 2~3 years	23 (19.2)	25 (21.7)	
Never	54 (45.0)	54 (47.0)	

Values are presented as n (%).

*p<0.05.

어야 하고 입시 위주의 교육에서 능동적이고 자율적인 교육으로 학습 환경에 적응해야 하며 졸업 후 바로 사회 경제생활에 돌입해야 한다는 부담감을 가지고 있다. 이러한 변화와 적응은 대학생들의 학업, 가치판단, 진로나 장래에 대한 불안감, 대인관계 등 다양한 스트레스를 안겨주고 있고 특히 졸업 후의 상황에 대해서 현실적으로 다가오는 부분이 크기 때문에 취업에 대한 스트레스는 심각한 수준이다.

Shim 등⁷⁾은 외환위기 이후 우리 사회는 경제적으로 불안정이 지속되면서 대학생들의 취업 스트레스가 날로 증가되어 가는 추세라 하였고 취업 경쟁 속에서 살아남기 위해 대학생들은 학업 스트레스 역시 증가하고 있다고 주장하였다. 본 연구에서도 비보건계열 대학생의 스트레스를 조사한 결과, 5점 만점 중 평균 3.04점으로 나타나 보건계열 학생을 조사 대상으로 연구한 Shin⁸⁾의 연구에서 나타난 2.6점보다

높은 것으로 나타났다. 이 결과는 대체적으로 보건계열은 3년제로 구성되어 있고 비보건계열은 2년제로 구성되어 졸업의 시기가 조금 더 앞서 있기 때문에 취업에 대한 불안과 긴장이 스트레스로 이어졌을 것으로 생각된다. 실제적으로 '경제적으로 고민하였다'가 평균 스트레스 지수인 3.04점보다 높은 3.31점으로 나타나 이 주장을 뒷받침하고 있다. 특히 여학생보다 남학생이 학업이나 취업에 대한 스트레스 지수가 높은 것으로 나타났고 여학생은 외모에 대한 스트레스 지수가 높은 것으로 나타나 취업에 대한 걱정과 불안이 남학생에게 더 큰 것을 알 수 있었다. 항목별로는 '평가를 하는 것이 귀찮다'는 항목이 3.73점 1순위로 조사되었고, '외모로 인하여 고민'과 '변화 없는 일상적인 생활'이 3.42점으로 2순위로 높게 나타났으며 '아무런 이유 없이 짜증'이 3.40점으로 3순위, '건강에 대한 고민'이 3.34점으로 4순위, 경제에 대한 고민이 3.31점으로 5순위인 것으로 조사되어 조사대상자의 전반적인 고민의 대상이 자신의 성격, 외모, 건강, 경제 등이라는 것을 알 수 있었다.

이렇게 날로 증가하는 스트레스가 대학생의 구강건강에 영향을 주는가에 대해 연구하기 위해 이들의 구강건강관리 실태를 조사해본 결과 48.1%는 치주질환을 경험하였고 27.2%는 치아우식증을 경험하였다. 그리고 치주질환과 치아우식증을 경험한 대학생의 스트레스 수준이 훨씬 높은 것을 알 수 있었다. 또한 구강질환으로 인해 치과에 내원하는 경험이 있는 대학생의 스트레스가 더 높은 것으로 나타나 구강건강이 스트레스에 영향을 미친다고 할 수 있다. 이는 스트레스가 구강건강에 영향을 미친다는 타 연구⁹⁻¹²⁾의 결과와 비슷하게 치아우식증이나 치주질환을 가지고 있는 대학생의 스트레스 수준이 더 높은 것으로 조사되어 구강병의 유무는 스트레스와 관련이 있는 것으로 설명할 수 있다. Kim과 Lee¹³⁾는 일상생활에서 발생하는 스트레스는 직접적으로 치주조직에 대한 생리적 작용의 변화를 초래한다 하였으며 Ryu 등¹⁴⁾은 여러 구강점막질환 등 다양한 증상이나 징후와 상호 연관성이 있다고 보고하였다. 본 연구에서도 특히 치아우식증이나 치주질환 경험이 있는 여학생이 성향이나 외모에 대한 스트레스 수준이 매우 높은 것으로 나타났다. 이는 구강병이 존재할 경우 구강 내에 통증이나 염증, 구취가 발생될 가능성이 커지므로 외모나 성향에도 영향을 미칠 것이라 예상되는 결과라 할 수 있겠다. 또한 스트레스는 불안감과 긴장감을 갖게 하고 계속 유지된 긴장 상태는 아드레날린 생성을 증가시켜 잇몸과 혈관을 수축시키는 요인이 될 수 있는 피로감으로 면역력이 떨어지면서 면역체계 약화로 적은 수의 세균 공격에도 치아건강에 악영향을 줄 수 있고 타액의 분비를 저하시켜 구강 내 자정작용을 방해

하여 치아우식증과 치주질환을 유발시킬 수 있기 때문인 것으로 생각된다. 그리고 Oh¹⁵⁾의 연구 결과에서처럼 스트레스 수준이 높은 대학생이 스트레스 수준이 중간이거나 낮은 학생들보다 자신이 건강하지 않다고 지각하고 있기 때문에 소극적으로 변하게 되고 외모에 대한 자신감도 잃는 것으로 생각되며 이런 자신감 결여로 인해 오히려 스트레스가 더욱 증가되는 것으로 생각된다.

이에 본 연구에서는 구강건강관리에 전문적인 지식면에서 소홀할 수밖에 없고 재학기간이 4년제 대학이나 3년제 대학보다 짧아 빠른 졸업과 이에 따른 경제적 책임감 및 부담감을 느낄 비보건계열 대학생들의 구강건강을 증진 및 유지시키기 위해서 스트레스를 최소화시킬 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다고 생각된다.

Park 등¹⁶⁾은 무엇보다 자기존중감 및 자기효능감이 낮으면 스트레스 정도가 높아진다고 하였고, Park 등¹⁷⁾은 진료 문제에 있어서 직업정보부족, 자기진로의 이해 등의 부족이 스트레스를 유발시킨다고 하였다. 그 외 많은 연구¹⁸⁻²¹⁾에서 스트레스의 원인을 파악하고 분석하며 해결안을 타진하고자 하는 노력을 보이고 있다. 본 연구 결과 스트레스 수준을 평균으로 구분하고 비교한 결과 치아우식증, 치주질환, 치과치료 경험이 있는 대학생이 경험이 없는 대학생에 비교하였을 때 스트레스 수준이 높은 것으로 조사되었고, 예방관리인 치석제거와 칫솔질 교육경험이 있는 대학생들의 스트레스 수준이 더 낮은 것으로 나타났다. 다시 말하면 구강질환에 대해 예방관리를 하고 있는 대학생들의 스트레스 수준은 낮고 구강질환이 이미 발생하여 치료 경험이 있는 대학생들의 스트레스 수준이 높은 것을 알 수 있었다. 이는 건강 상태를 정기적으로 모니터링하고 이미 발생한 질병을 조기에 치료하는 것이 스트레스를 감소시키는 방안이라고 주장한 Choi²²⁾의 연구와 같은 결과로서, 대학생의 스트레스를 줄여주기 위해서는 예방관리법을 철저히 교육할 필요성이 있다고 생각된다. 또한 지속적인 관심과 상담 등을 통해 학생들의 스트레스를 줄여주는 것이 신체와 정신건강에 도움을 줄 수 있다는 Kang과 You²³⁾의 연구 결과처럼 전문적인 상담 프로그램이 도입될 필요성이 있을 것으로 판단된다. 그러나 실제 우리나라 전문대학은 현장에서 활용할 수 있는 실질적인 기술 습득을 목표로 하고 있기 때문에 학생 개인의 개별적 상담이 시간적으로 부족하고 기관인증평가 및 국가지원사업 등 대학의 정책들이 취업위주로 운영되고 있기 때문에 스트레스에 대한 프로그램이 활성화되지 못하고 있는 실정이다.

이에 본 연구는 대학생들의 스트레스 요인을 파악하고 스트레스가 구강건강에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고

자 하고 적절한 구강건강관리 시행할 경우 스트레스를 최소화시킬 수 있을 거라는 가설을 설정하고 시행하였다. 그러나 일부 지역사회에서 재학 중인 비보건계열 전문대학생을 대상으로 조사하였으므로 우리나라 전체 대학생에게 일반화하는 것에는 한계를 가지고 있다.

향후 대학생의 스트레스를 유발할 수 있는 요인을 다양한 각도에서 재조명할 필요가 있을 것이라 생각되고 스트레스를 감소시키기 위해서는 구강질환이 발생되지 않도록 예방적 관리가 필수적이므로 대학생의 구강건강증진을 위해 구강질환 예방에 대한 체계적인 교육 프로그램을 지속적으로 운영하고 활성화해야 할 것으로 생각된다.

요 약

조사 대상자인 235명의 대학생들은 27.2%가 치아우식증 치료 경험이 있고 48.1%가 치주질환을 치료한 경험을 가지고 있었다. 46.4%는 정기적인 구강검진을 하고 54.0%는 스켈링 경험이 있으며 58.3%는 칫솔질 교육경험이 있는 것으로 조사되었다. 그리고 46.4%가 구강보조용품으로 치실을 사용하였고 66.4%는 일일 3회 칫솔질을 하는 것으로 조사되었으며 73.6%가 칫솔은 2~3개월마다 교체하는 것으로 조사되었다. 조사 대상자인 235명의 대학생 스트레스를 항목별로 조사한 결과 성격에 대한 스트레스가 3.40 ± 0.73 으로 가장 높았다. 그 중 ‘뭔가를 하는 것이 귀찮다’는 항목이 3.73 ± 1.20 으로 가장 높았고, ‘다른 사람의 문제에 대하여 걱정하였다’가 2.22 ± 1.15 로 가장 낮았다. 여학생은 외모와 성향, 가족, 대인관계에 대한 스트레스가 남학생보다 높은 것으로 나타났고, 남학생은 학업에 대한 스트레스가 여학생보다 높은 것으로 나타났다. 조사대상자 235명의 대학생 중 치아우식증을 가지고 있거나 치주질환을 가지고 있는 경우 스트레스가 평균 이상인 것으로 나타났고 치석제거 경험이 있거나 칫솔질 교육 경험이 있는 경우 즉 예방관리를 하는 집단이, 예방하지 않는 집단에 비하여 스트레스가 평균 이하인 것으로 나타났다. 본 연구 결과 대학생의 스트레스는 구강건강을 위해 치료를 하는 단계에 이를 때면 이미 스트레스가 상승하고 예방적 관리가 잘 이루어질 때는 스트레스 감소하는 것을 알 수 있다. 다시 말해 이미 구강병이 발생하여 치료 경험이 있는 경우에는 스트레스 수준이 더 높아지므로 구강질환 예방을 위한 대책이 시급하다는 것을 알 수 있다. 또한 대학생의 구강건강증진을 위해 구강질환 예방에 대한 체계적인 교육 프로그램을 지속적으로 운영하고 활성화해야 할 것으로 생각된다.

감사의 글

이 논문은 2015년도 목포과학대학교 교내연구비 지원에 의하여 연구되었습니다.

References

1. Retrieved June 12, 2015, from http://www.stressfree.or.kr/stress_medicine/13.pdf(2005, June 9).
2. Hong MH: The effects of occupational stress on oral health impact profile (OHIP) in local government workers. J Korean Soc Dent Hyg 12: 471-483, 2012.
3. Kim ME: The effect of job stress in jobholders on xerostomia. J Korean Soc Dent Hyg 12: 1-15, 2012.
4. Shin SH: Relationship between employment stress and oral symptoms in health college students objectives: the purpose of the study is to investi. J Korean Soc Dent Hyg 14: 519-526, 2014.
5. Cho MS, No JS: The influences of stress and major satisfaction on career attitude maturity of university students majoring in dance. J Korean Soc Danc 132: 53-66, 2014.
6. Retrieved June 12, 2015, from http://www.stressfree.or.kr/stress_medicine/12.pdf(2005, June 9).
7. Shim JE, An HA, Kim JH: The relationship between job-seeking stress and depression in college students: the mediating roles of cognitive emotion regulation strategies. J Hum Underst Couns 32: 103-118, 2011.
8. Shin SH: A study on employment stress and self-esteem of health college students. J Dent Hyg Sci 12: 217-225, 2012.
9. Hong MH: The influence of stress on oral mucosal disease, dry mouth and stress symptoms in adults. J Korean Soc Dent Hyg 13: 589-569, 2013.
10. Back KH, Jang JH: Association of health risk behavior, exercise stress, OHIP-14 and quality of life in university athletes. J Korean Soc Dent Hyg 10: 1015-1024, 2010.
11. Park HJ, Kim HW, Go SY, Lee JH: Moderating effects of oral health behaviors on the relation between daily stress and oral health status in Korean adolescent. J Korean Public Health Res 41: 81-93, 2015.
12. Jung YY: A study of the relation of stress to oral health-related of life in male high school students of Chungnam. J Dent Hyg Sci 14: 158-166, 2014.
13. Kim SH, Lee SM: Effect of obesity and psychological stress

- on oral health. *J Dent Hyg Sci* 15: 119-128, 2015.
14. Ryu JW, Yoon CL, Ahn JM: Application of stress hormones in saliva research of orofacial pain related with stress. *Korean Acad Orofacial Pain Oral Med* 2: 201-210, 2007.
 15. Oh KH: The relationship between life stress and physical/mental health among college student. Unpublished master's thesis, Sahmyook University, Seoul, 2009.
 16. Park HS, Hae YJ, Jung SY: A study on self-esteem, self-efficacy, coping methods, and the academic and job-seeking stress of nursing students. *J Korean Acad Mental Health Nurs* 11: 621-631, 2002.
 17. Park MJ, Kim JH, Jung MS: A qualitative study on the stress of university students for preparing employment. *J Korean Couns* 10: 417-435, 2009.
 18. Kim MO, Park YS: Relationship between career preparing behavior and jobs seeking stress in university students. *Korean J Youth Stud* 19: 69-90, 2012.
 19. Yun MS, Lee HS: The relationship between depression, job preparing stress and suicidal ideation among college students. *Korean J Youth Stud* 19: 109-137, 2012.
 20. Cha NH: The relationships between stress and health locus of control in nursing college students. *J East-West Nurs Res* 19: 177-185, 2013.
 21. Kim AJ: The effect of job stress and degree of dry mouth on OHIP-14 in industrial workers. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan, 2012.
 22. Choi JS: The relationship between stress perception and oral health status. *J Korean Soc Dent Hyg* 14: 555-561, 2014.
 23. Kang HJ, You BC: The relationship between physical·mental health and life stress in dental hygiene freshman. *J Korean Soc Dent Hyg* 14: 495-502, 2014.