

## 일부 치위생과 학생들의 생활스트레스와 극복력의 관계

윤미숙 · 정효정<sup>1†</sup>

신한대학교 치위생학과, <sup>1</sup>연세대학교 치과대학 구강내과학교실

### The Relationship between Life Stress and Resilience among Dental Hygiene Students

Mi-Suk Yoon and Hyo-Jung Jung<sup>1†</sup>

Department of Dental Hygiene, Shinhan University, Uijeongbu 11644,

<sup>1</sup>Department of Orofacial Pain and Oral Medicine, Yonsei University College of Dentistry, Seoul 03722, Korea

The purpose of this study was to investigate life stress and resilience levels, and the relationship between life stress and resilience among dental hygiene students. From July 11, 2016 to July 29, 2016, questionnaires were used to survey dental hygiene students in several areas, after which the data collected from 274 questionnaires were analyzed with IBM SPSS Statistics ver. 21.0 for Windows. The results showed a significant negative correlation between life stress and resilience for dental hygiene students in all factors ( $p < 0.05$ ,  $p < 0.001$ ). This means that higher the resilience, the lower the life stress. Therefore, it is necessary to enhance resilience as a preventive dimension and develop associated program to help dental hygiene students cope with life stress.

**Key Words:** Dental hygiene students, Resilience, Stress

### 서론

현대인들은 복잡한 사회 변화 속에서 다양한 스트레스를 경험하고 있으며, 대학생들 또한 예외일 수는 없다. 특히, 미성년과 성인의 중간단계에 위치한 대학생들은 사회 변화에 따라 요구되는 경쟁과 압력들을 극복해야 한다<sup>1)</sup>. 따라서 대학생들은 개인과 사회적으로 다양한 스트레스에 직면하게 되고, 일반적으로 높은 수준의 스트레스를 경험하게 된다<sup>2)</sup>. 통계청에서 조사한 ‘스트레스 정도’의 결과에 따르면 스트레스를 ‘매우 많이 느낌’이 10.9%, ‘느끼는 편임’이 57.1%로 대학생의 68.0%가 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났고, 청소년의 58.7%가 스트레스를 받고 있다고 응답한 결과와 비교하여 그 수치가 급격하게 증가하는 것을 알 수 있다<sup>3)</sup>. 대학생들은 장래문제, 경제문제, 가치관문제, 학업문제, 이

성과의 관계, 가족과의 관계, 친구와의 관계, 교수와의 관계 등으로 생활스트레스를 경험하게 되고<sup>4)</sup>, Lim<sup>5)</sup>은 장래문제, 학업문제, 가치관문제, 경제문제, 교수와의 관계 등의 순으로 대학생들이 대인관계 보다는 당면과제에 대한 생활스트레스를 높게 경험한다고 보고하였다.

치위생과 학생들은 실무위주 교육과정의 특성상 일반 대학생들이 경험하지 못하는 임상실습과 관련된 스트레스도 경험할 수 있다. 하지만 Al-Omari<sup>6)</sup>의 연구에서 치위생과 학생들이 임상실습과 관련된 스트레스보다 시험, 미래 진로의 불확실성 등과 관련된 생활스트레스를 더 높게 경험한 것으로 보고되어 치위생과 학생들이 경험하는 생활스트레스 요인과 수준에 대한 관심이 필요하다고 생각된다. 이러한 생활스트레스는 적절하게 대응하지 못할 경우 신체적·정신적으로 건강 문제를 일으키는 위험 요소가 될 뿐만 아니라, 학

Received: August 26, 2016, Revised: September 23, 2016, Accepted: September 27, 2016

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

†Correspondence to: Hyo-Jung Jung

Department of Orofacial Pain and Oral Medicine, Yonsei University College of Dentistry, 50-1 Yonsei-ro, Seodaemun-gu, Seoul 03722, Korea  
Tel: +82-2-2228-8885, Fax: +82-2-364-7114, E-mail: hjjung@yuhs.ac

Copyright © 2016 by Journal 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.

업 성취도를 저하시키고, 의욕상실과 무기력감에 빠져 결국에는 학업을 중단하거나 포기하게 되는 상황까지 발생할 수 있다. 더구나 최근 의료기술의 급격한 변화와 발달, 의료 소비자들의 지식과 다양한 욕구에 따른 치과 의료 환경의 변화<sup>7)</sup>는 치위생 교육기관으로 하여금 더욱 세분화된 전문 교육을 요구하고 있으며, 이로 인해 치위생과 학생들이 경험하는 생활스트레스는 점점 더 가중될 수밖에 없다. 그러므로 치위생과 학생들의 대학생활 적응 및 유지를 위해서는 이들이 경험하고 있는 생활스트레스 정도를 파악하고, 이를 적절하게 대처하기 위한 방안을 모색하는 것이 필요하다.

스트레스에 대한 반응은 스트레스 요인이 되는 그 사건 자체보다는 각자가 느끼는 스트레스에 대한 지각과 대처능력에 따라 개인차가 발생한다. 즉, 어려움을 겪고 있는 상황에서 개인의 특성과 능력에 따라 극복이 가능하고, 스트레스 이전의 적응 수준으로 복귀할 수 있는 힘이거나 긍정적인 결과를 가져오게 하는 심리·사회적 능력을 극복력(resilience)이라고 한다<sup>8)</sup>. 일반적으로 극도의 스트레스는 환경을 극복하는 인간의 능력에 위협을 줌으로써 우울과 좌절 등 부정적인 영향을 초래하게 되는데<sup>9)</sup>, 극복력은 개인 보호요소 중의 하나로 스트레스 상황에서 스트레스를 조절하여 그 영향을 완충시키거나 적응을 도와줄 수 있다<sup>10)</sup>. 따라서 개인이 가진 극복력 정도를 파악하여 이를 강화시켜 준다면 스트레스로 인한 문제 발생을 사전에 방지할 수 있는 예방적 차원의 접근 방법이 될 수 있다<sup>11)</sup>. 이러한 관점에서 치위생과 학생들의 극복력을 향상시켜 준다면 생활스트레스로부터 작용하는 부정적인 사고나 감정에 적절히 대처할 수 있을 것이라고 생각되며, 이는 대학생활에 적응하고, 지속해 나가는 데 든든한 밑거름이 될 것이다.

그동안 치위생과 학생들의 스트레스에 대한 연구는 주로 임상실습 스트레스<sup>12-14)</sup>에 초점이 맞추어져 있었고, 그 외 국가고시 시험<sup>15)</sup>이나 취업<sup>16)</sup>과 관련된 스트레스 연구가 있었으나, 이들이 겪고 있는 생활스트레스와 극복력의 관계를 조사한 연구는 찾아볼 수 없었다. 이에 본 연구에서는 일부 치위생과 학생들이 경험하고 있는 생활스트레스와 극복력 수준을 파악하고, 이들의 상관관계를 분석하여 건강한 대학생활을 영위할 수 있도록 하고자 함이며, 또한 치위생과 학생들의 생활스트레스를 대처하기 위한 방안으로 예방적 차원의 극복력 향상 프로그램을 개발하는 데 필요한 토대를 마련하고자 하였다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 경기, 충남, 경남 등에 위치한 치위생과 학생들을 대상으로 편의표본 추출하였고, 자료 수집은 2016년 7월 11일부터 2016년 7월 29일까지 시행하였다. 연구의 목적과 설문지 작성요령 및 유의사항에 대해 설명하고, 동의를 얻은 후 300부의 설문지를 배부하였다. 설문지는 자기 기입 방식으로 이루어졌으며, 287부의 설문지가 수거되었고, 미완성되었거나 응답이 불성실한 13부를 제외한 274부의 설문지를 분석 자료로 사용하였다. 본 조사는 신한대학교 생명윤리심의위원회의 심의면제 승인을 받은 후 분석을 실시하였다(IRB no. SHIRB-201606-HR-006-02).

### 2. 연구방법

#### 1) 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 연령, 성별, 학년, 종교, 지원동기, 전공만족도, 학교성적, 경제상태, 건강상태, 대인관계로 10 문항으로 구성하였다. 전공만족도, 경제상태, 건강상태, 대인관계는 주관적 인지도로 본인이 지각하고 있는 상태를 말한다.

#### 2) 생활스트레스

생활스트레스를 측정하기 위한 도구로 Chon 등<sup>4)</sup>이 개발한 개정판 대학생용 생활스트레스 척도를 사용하였다. 설문 문항은 총 50문항으로 장래문제(8문항), 이성과의 관계(6문항), 경제문제(7문항), 가족과의 관계(6문항), 친구와의 관계(5문항), 교수와의 관계(6문항), 가치관의 문제(5문항), 학업문제(7문항)로 구성되어 총 8개의 생활스트레스 요인으로 이루어져 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 생활스트레스가 높음을 의미하며, 신뢰도는 Cronbach  $\alpha=0.95$ 로 측정되었다.

#### 3) 극복력

극복력을 측정하기 위한 도구로 Wagnild와 Young<sup>17)</sup>이 개발하고, Song<sup>18)</sup>이 번역한 Resilience Scale 척도를 사용하였다. 설문 문항은 총 25문항으로 개인의 유능성에 관한 17문항과 삶의 수용에 관한 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 7점 척도로 '동의하지 않는다' 1점에서 '동의한다' 7점으로 점수가 높을수록 극복력이 높음을 의미하며, 신뢰도는 Cronbach  $\alpha=0.91$ 로 측정되었다.

### 3. 분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics ver. 21.0 for Windows (IBM Co., Armonk, NY, USA) 프로그램을 이용하였으며, 일반적 특성은 빈도와 백분율을 산출하였다. 대상자의 생활스트레스와 극복력은 t-test와 one-way ANOVA를 시행하였으며, Duncan test로 사후검증하였다. 생활스트레

스와 극복력과의 관계를 알아보기 위해서 Pearson's correlation coefficient를 이용한 상관관계분석을 시행하였고, 생활스트레스가 극복력에 미치는 영향은 다중회귀분석을 시행하였다.

## 결 과

### 1. 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성에서 연령은 22세 이상이 41.6% (114명)로 가장 많았고, 성별은 여학생이 94.2% (258명)로 대부분을 차지했다. 학년은 3학년이 43.4% (119명)로 가장 많았고, 종교는 없음이 65.3% (179명)로 많았다. 치위생과 지원동기는 취업률이 높아서가 39.4% (108명)로 가장 많았으며, 치위생과 전공만족도는 46.0% (126명)가 만족하였다. 학교성적은 중위권이 40.9% (112명)로 가장 많았고, 경제상태는 보통이 61.3% (168명)로 가장 많았다. 건강상태는 보통이 50.4% (138명)로 가장 많았으며, 대인관계는 좋음이 52.9% (145명)로 가장 많았다(Table 1).

### 2. 생활스트레스와 극복력 수준

연구 대상자가 경험한 생활스트레스는 5점 만점 중 평균이 2.35점으로 나타났다. 8개의 생활스트레스 요인 중에서 학업문제가 3.20점으로 가장 높았고, 교수와의 관계 2.89점, 장래문제 2.59점, 가치관문제 2.57점, 경제문제 2.39점, 가족과의 관계 1.92점 순으로 나타났으며, 친구와의 관계가 1.71점으로 가장 낮았다.

연구 대상자의 극복력은 7점 만점 중 평균이 4.47점으로 나타났고, '개인의 유능성'이 4.57점으로 '자신의 삶의 수용' 4.25점보다 높았다(Table 2).

**Table 1.** General Characteristics of the Study Subjects

Category	n (%)
Age (y)	
≤ 20	110 (40.1)
21	50 (18.2)
≥ 22	114 (41.6)
Gender	
Male	16 (5.8)
Female	258 (94.2)
Grade	
1	113 (41.2)
2	42 (15.3)
3	119 (43.4)
Religion	
Yes	95 (34.7)
No	179 (65.3)
Reason for application	
Taking into account the achievement	25 (9.1)
The advice of those around one	56 (20.4)
High employment rate	108 (39.4)
Aptitudes and interests	38 (13.9)
Because the profession	38 (13.9)
Etc.	9 (3.3)
Department satisfaction	
Satisfaction	126 (46.0)
Normal	120 (43.8)
Dissatisfaction	28 (10.2)
Academic achievement	
Above average	55 (20.1)
Average	112 (40.9)
Lower than average	107 (39.1)
Economic status	
High	54 (19.7)
Middle	168 (61.3)
Low	52 (19.0)
Health status	
Healthy	53 (19.3)
Moderate	138 (50.4)
Unhealthy	83 (30.3)
Interpersonal relations	
Very good	34 (12.4)
Good	145 (52.9)
Normal	95 (34.7)
Total	274 (100.0)

**Table 2.** Life Stress and Resilience Levels

Category	Mean±standard deviation
Life stress	2.35±0.55
Future problems	2.59±0.72
Romantic relationships	1.85±0.76
Economic problems	2.39±0.84
Relationships with family	1.92±0.75
Relationships with friends	1.71±0.66
Relationship with the professor	2.89±0.89
Values problems	2.57±0.89
Academic achievement problems	3.20±0.78
Resilience	4.47±0.74
Personal competence	4.57±0.79
Acceptance of their lives	4.25±0.79

**Table 3.** Life stress and Resilience by General Characteristics

Characteristic	Life stress					Resilience			
	n	Mean±SD	t(F)	p-value	Duncan	Mean±SD	t(F)	p-value	Duncan
Age (y)			0.19	0.824			0.19	0.832	
≤20	110	2.34±0.48				4.47±0.69			
21	50	2.40±0.55				4.40±0.64			
≥22	114	2.35±0.60				4.48±0.83			
Grade			1.14	0.320			0.31	0.732	
1	113	2.32±0.50				4.50±0.70			
2	42	2.47±0.47				4.47±0.72			
3	119	2.35±0.61				4.43±0.79			
Religion			0.55	0.586			2.29*	0.023	
Yes	95	2.38±0.49				4.60±0.72			
No	179	2.34±0.58				4.39±0.74			
Reason for application			2.20	0.069			1.67	0.158	
The advice of those around one	56	2.36±0.54				4.40±0.79			
High employment rate	108	2.40±0.56				4.38±0.68			
Aptitudes and interests	38	2.17±0.44				4.69±0.63			
Because the profession	38	2.27±0.56				4.61±0.78			
Taking into account the achievement/etc.	34	2.51±0.59				4.43±0.89			
Department satisfaction			24.13***	<0.001			14.69***	<0.001	
Satisfaction	126	2.18±0.51			A B C	4.71±0.65			B A A
Normal	120	2.41±0.48			A B C	4.30±0.72			B A A
Dissatisfaction	28	2.89±0.60			A B C	4.09±0.87			B A A
Academic achievement			8.77***	<0.001			11.41***	<0.001	
Above average	55	2.13±0.50			A B C	4.71±0.71			B B A
Average	112	2.33±0.51			A B C	4.58±0.66			B B A
Lower than average	107	2.49±0.57			A B C	4.21±0.77			B B A
Economic status			12.89***	<0.001			5.05**	0.007	
High	54	2.23±0.54			A A B	4.60±0.84			B BA
Middle	168	2.29±0.53			A A B	4.51±0.67			B BA
Low	52	2.68±0.47			A A B	4.18±0.81			B BA

**Table 3.** Continued

Category	Life stress					Resilience			
	n	Mean±SD	t(F)	p	Duncan	Mean±SD	t(F)	p	Duncan
Health status			15.34***	<0.001			3.67*	0.027	
Healthy	53	2.08±0.53			A B C	4.57±0.70			B B A
Moderate	138	2.32±0.48			A B C	4.53±0.72			B B A
Unhealthy	83	2.58±0.57			A B C	4.28±0.78			B B A
Interpersonal relations			19.72***	<0.001			7.57**	0.001	
Very good	34	1.93±0.54			A B C	4.69±0.78			B B A
Good	145	2.31±0.46			A B C	4.56±0.64			B B A
Normal	95	2.56±0.57			A B C	4.24±0.82			B B A
Total	274	2.35±0.55				4.47±0.74			

SD: standard deviation.

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

### 3. 일반적 특성에 따른 생활스트레스와 극복력

연구 대상자의 연령, 학년, 종교, 지원동기에 따른 생활스트레스는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 전공만족도(F=24.13, p<0.001), 학교성적(F=8.77, p<0.001), 경제상태(F=12.89, p<0.001), 건강상태(F=15.34, p<0.001), 대인관계(F=19.72, p<0.001)에 따른 생활스트레스는 유의한 차이가 나타났고, 전공에 대해 불만족하는 학생일수록, 학교성적이 하위권인 학생일수록, 경제상태가 부족한 편인 학생일수록, 건강상태와 대인관계가 보통 이하인 학생일수록 생활스트레스를 높게 경험하였다.

연구 대상자의 연령, 학년, 지원동기에 따른 극복력은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 종교(t=2.29, p<0.05), 전공만족도(F=14.69, p<0.001), 학교성적(F=11.41, p<0.001), 경제상태(F=5.05, p<0.01), 건강상태(F=3.67, p<0.05), 대인관계(F=7.57, p<0.01)에 따른 극복력은 유의한 차이가 나타났고, 종교가 있는 학생과 전공에 대해 만족하는 학생일수록, 학교성적이 상위권인 학생일수록, 경제상태가 여유가 있는 편인 학생일수록, 건강상태가 매우 건강한 학생일수록, 대인관계가 매우 좋은 학생일수록 극복력이 높았다(Table 3).

### 4. 생활스트레스와 극복력의 상관관계

연구 대상자의 생활스트레스와 극복력의 관계를 알아보기 위해 Pearson's correlation coefficient를 이용하여 분석한 결과 모든 요인에서 통계적으로 유의한 부적 상관관계가 나타났다(p<0.05, p<0.001). 즉, 장래문제, 이성과의 관계, 경제문제, 가족과의 관계, 친구와의 관계, 교수와의 관계, 가치관문제, 학업문제에 대한 개인의 유능성과 자신의 삶의 수용으로 극복력이 높을수록 생활스트레스는 낮았다(Table 4).

### 5. 극복력에 영향을 미치는 요인

연구 대상자의 극복력에 미치는 생활스트레스의 하위 요인을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 장래문제(p<0.05), 가족과의 관계(p<0.05), 가치관문제(p<0.01)가 부적으로 유의한 영향을 미쳤다. 따라서 장래문제, 가족과의 관계, 가치관문제에 대한 생활스트레스가 높을수록 극복력이 낮음을 알 수 있었다. 가치관문제( $\beta = -0.236$ )가 가장 큰 영향을 미쳤으며, 다음으로 가족과의 관계( $\beta = -0.193$ ), 장래문제( $\beta = -0.151$ ) 순으로 영향을 미쳤다.

생활스트레스가 극복력에 미치는 요인들의 적합모형 유의

**Table 4.** Correlation between Life Stress and Resilience

Category	Personal competence	Acceptance of their lives	Resilience
Life stress	-0.438*** ( $<0.001$ )	-0.430*** ( $<0.001$ )	-0.461*** ( $<0.001$ )
Future problems	-0.385*** ( $<0.001$ )	-0.375*** ( $<0.001$ )	-0.405*** ( $<0.001$ )
Romantic relationships	-0.228*** ( $<0.001$ )	-0.135* (0.026)	-0.210*** ( $<0.001$ )
Economic problems	-0.280*** ( $<0.001$ )	-0.294*** ( $<0.001$ )	-0.302*** ( $<0.001$ )
Relationships with family	-0.341*** ( $<0.001$ )	-0.320*** ( $<0.001$ )	-0.355*** ( $<0.001$ )
Relationships with friends	-0.241*** ( $<0.001$ )	-0.221*** ( $<0.001$ )	-0.249*** ( $<0.001$ )
Relationship with the professor	-0.249*** ( $<0.001$ )	-0.242*** ( $<0.001$ )	-0.261*** ( $<0.001$ )
Values problems	-0.407*** ( $<0.001$ )	-0.412*** ( $<0.001$ )	-0.433*** ( $<0.001$ )
Academic achievement problems	-0.293*** ( $<0.001$ )	-0.365*** ( $<0.001$ )	-0.335*** ( $<0.001$ )

\* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.001$ .**Table 5.** Influential Factors on Resilience

Category	Resilience			
	B	$\beta$	t	p-value
Future problems	-0.156	-0.151	-2.047*	0.042
Romantic relationships	-0.042	-0.043	-0.666	0.506
Economic problems	-0.003	-0.003	-0.047	0.962
Relationships with family	-0.193	-0.193	-2.501*	0.013
Relationships with friends	0.046	0.041	0.557	0.578
Relationship with the professor	0.047	0.056	0.811	0.418
Values problems	-0.198	-0.236	-2.910**	0.004
Academic achievement problems	-0.096	-0.101	-1.517	0.131
Constant		5.950	30.394***	$<0.001$
$R^2$			0.250	
F			11.057***	
p-value			$<0.001$	

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

성을 나타내는 F통계량은 11.057이고, 약 25.0% ( $R^2=0.250$ )의 설명력을 나타냈다(Table 5).

## 고 찰

본 연구는 일부 치위생과 학생들이 경험하는 생활스트레스와 극복력 수준을 살펴보고, 그 관계를 분석하여 건강한 대학생활을 영위해 나가기 위한 학생지도 및 상담 자료로 활용하고자 하였다. 또한 예방적인 차원의 극복력 향상 프

로그램 개발을 위한 기초 근거를 마련하고자 시행하였다.

치위생과 학생들이 경험하는 생활스트레스는 5점 만점에 평균 2.35점으로 나타났고, 각 하위영역별 평균점수는 학업 문제가 가장 높았으며, 교수와의 관계, 장래문제, 가치관 문제 순으로 나타났다. Jung 등<sup>19)</sup>의 연구에서는 평균 2.85점으로 다소 높게 나타났지만 만점을 기준으로 볼 때 치위생과 학생들의 생활스트레스가 높지 않다는 것은 일치하였다. 그러나 스트레스의 하위 영역에서 경제문제가 가장 높았으며, 장래문제, 학업문제 순으로 나타난 것은 차이가 있었다.

간호대학생들을 대상으로 한 Lee 등<sup>20)</sup>의 연구에서는 학업문제, 장래문제, 가치관문제 순으로 나타났고, 일반대학생들을 대상으로 한 Lim<sup>5)</sup>의 연구에서는 장래문제, 학업문제, 가치관문제 순으로 나타나 본 연구와 차이가 있었다. 이처럼 생활스트레스 하위영역별 순위는 연구마다 약간의 차이가 있었지만 대체적으로 학업문제와 장래문제는 다른 영역보다 점수가 높다는 것을 알 수 있었다. 이는 대학생들이 부딪치게 되는 당면과제로 미래에 대한 불안과 경쟁이 갈수록 심화되고 있는 현실의 긴장감이 반영된 결과라고 생각된다. 치위생과 학생들의 경우 일반대학생들보다 안정적인 취업을 나타내고 있지만 본인이 원하는 곳에 취업을 하기 위해서는 학점관리가 중요하게 여겨지므로 본 연구에서는 학업문제가 장래문제에 대한 생활스트레스보다 높게 경험한 것으로 보인다. 따라서 치위생 교육기관에서는 학업문제와 관련된 생활스트레스를 조절할 수 있는 방안을 마련하고, 올바른 직업가치관 형성 및 미래 치과위생사로서의 자긍심을 고취시킬 수 있는 노력이 필요하다고 생각된다. 또한, 본 연구에서는 학업문제와 장래문제뿐만 아니라 교수와의 관계에 대한 생활스트레스 경험도 높게 나타났다. 대학교는 지도교수 제도가 운영되고 있지만 초·중·고등학교의 담임선생님처럼 꾸준한 만남과 친밀한 관계를 형성하기 어렵다. 더구나 낮은 환경에서 처음 접하게 된 교수의 모습은 학생들에게 권위적인 존재로 인식될 수가 있는데 이번 연구 대상자의 41.2%가 1학년이었던 것을 감안하면 교수와의 관계로 인한 생활스트레스를 상대적으로 높게 경험했을 것이라고 추측된다.

치위생과 학생들의 극복력은 7점 만점에 평균 4.47점으로 나타났고, 간호대학생들을 대상으로 한 Park<sup>21)</sup>의 연구에서는 평균 4.51점으로 본 연구와 비슷한 수준이었다. 일반대학생들을 대상으로 한 Kim과 Lee<sup>22)</sup>의 연구에서는 평균 4.78점으로 일반대학생들과 비교하여 치위생과 학생의 극복력이 낮았으며, 이는 의학·보건계열 대학생의 경우 규격화된 교육과정, 임상실습, 국가고시 등 엄격한 교육 환경의 분위기가 영향을 끼쳤을 것이라고 생각된다. 치위생과 학생들의 극복력에서 ‘개인의 유능성’이 4.57점, ‘자신의 삶의 수용’ 4.25점으로 특히 ‘자신의 삶의 수용’부분을 더욱 강화시켜 줄 수 있어야 한다.

일반적 특성에 따른 생활스트레스와 극복력 관련 요인으로는 전공만족도, 학업성적, 경제상태, 건강상태, 대인관계에서 유의한 차이가 나타났다. 전공에 대해 불만족하고, 학업 성적이 낮은 경우, 경제상태가 어렵고, 건강상태와 대인관계가 좋지 못한 경우 생활스트레스 경험은 높고, 극복력이 낮게 나타났다. 또한 종교요인은 생활스트레스에서 유의

한 차이가 없었지만 종교가 있는 학생이 없는 학생보다 극복력이 높게 나타났다. 성적이 상위권 학생의 경우 학업성취도에 대한 기쁨을 맛볼 수 있으며, 이는 전공에 대한 만족도에도 긍정적인 영향을 미칠 것이다. Jung 등<sup>19)</sup>의 연구에서 경제상태가 어려울 경우 등록금을 내는 데 어려움이 있을 수 있으며, 또한 빈곤감 때문에 사람을 만나는 대인관계면에서도 위축될 수밖에 없다고 하였고, 건강상태가 좋지 못할수록 스트레스가 높게 나타나 본 연구와 일치하는 부분이 있었다. Lee 등<sup>20)</sup>의 연구에서 생활스트레스 관련 요인은 학년, 연령, 전공만족도, 건강상태, 대인관계가 있었고, 극복력은 학년, 전공만족도, 건강상태, 대인관계, 희망진로가 관련요인으로 나타나 본 연구와 차이가 있었다. 이와 같이 일반적 특성에 따른 생활스트레스와 극복력 관련 요인은 연구마다 상이한 결과가 나타나 반복적인 연구가 필요함을 시사하고 있다.

치위생과 학생들의 생활스트레스와 극복력의 관계는 유의한 부적 상관관계가 나타났다. 즉 치위생과 학생들의 극복력 정도가 높을수록 생활스트레스 정도는 낮아지는 것을 의미하고, 기존의 선행연구<sup>21,22)</sup> 결과와 같은 맥락이었다. 스트레스는 삶을 살아가는 과정에서 누구에게나 나타나는 불가피한 측면으로 이것으로부터 완전히 벗어날 수는 없기 때문에 적절하게 대처하고, 적응하는 것이 중요하다. 그 중 하나의 방안으로 스트레스 상황을 조절하여 이전의 상태로 회복하려는 극복력의 특성을 적용해보면<sup>23)</sup> 극복력이 높다는 것은 긍정적인 사고를 바탕으로 자신이 가지고 있는 유능성을 발휘하거나 삶을 수용하여 스트레스를 경험하는 상황에서 그로부터 발생하는 부정적인 영향을 완화시켜 줄 수 있다. 또한 극복력은 시간과 상황에 따라 변화되고, 후천적으로 육성될 수 있기 때문에<sup>24)</sup> 치위생과 학생들의 극복력을 향상시키기 위한 스트레스 예방차원의 프로그램 개발 및 효과를 검증할 수 있는 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

치위생과 학생들의 극복력에 영향을 미치는 생활스트레스의 하위 요인을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 장래문제, 가족관계, 가치관문제에 대한 생활스트레스가 높을수록 극복력이 낮아지는 것으로 나타났다. 스트레스와 극복력에 관련된 연구가 적어 직접적인 비교 논의는 어렵지만 Kang<sup>24)</sup> 연구에서는 생활스트레스 하위 요인 중 가족관계, 가치관문제가 자살생각에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, Lim<sup>5)</sup>의 연구에서는 장래문제, 가치관문제, 가족관계 요인이 공격성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스트레스를 경험하는 상황에서 극복력이 건강을 유지시켜 주는 강인성, 응집감, 자아강도를 포함하는 상위개념으로 볼 때<sup>25)</sup>, 본 연구의 결과를 지지하였다. 따라서

치위생과 학생의 극복력 향상 프로그램을 도입하기 위해서는 생활스트레스 요인과 수준에 대한 점검을 우선적으로 시행할 필요가 있으며, 특히 장래문제, 가족관계, 가치관문제에 대한 관심과 각 개인별 특성을 고려한 맞춤형 상담과 지도가 요구된다.

이상의 결과를 바탕으로 한 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 표본 수집이 일부지역의 치위생과에 국한된 것과 대상자의 성별, 학년 분포 비율이 동일하지 않기 때문에 연구 결과를 일반화하기에는 한계가 있으며, 4년제 치위생학과를 대상으로 한 연구 및 비교분석도 필요할 것으로 보인다. 둘째, 대상자의 성격이나 잠재적 행동 등 측정되지 않는 변수들로 인한 오류가 발생할 수 있다. 하지만 그동안 연구가 미비했던 치위생과 학생들의 생활스트레스와 극복력의 관계를 파악하여 생활스트레스를 관리하기 위한 방법으로 극복력 향상을 제시한 것에 의의가 있다고 할 수 있다. 또한 치위생과 학생들을 위한 극복력 향상 프로그램 개발 시 근거자료로 활용되기를 기대하며, 차후에는 극복력의 특성과 효과가 반영된 후속연구와 고찰이 필요할 것으로 생각된다.

## 요 약

본 연구는 일부 치위생과 학생들이 경험하는 생활스트레스와 극복력 수준을 살펴보고, 그 관계를 분석하기 위해 수행하였다. 2016년 7월 11일부터 7월 29일까지 일부 지역 치위생과 재학생을 대상으로 설문조사하였고, 수집된 자료 274부를 IBM SPSS Statistics ver. 21.0 for Windows 프로그램으로 분석한 결과는 다음과 같다. 치위생과 학생이 경험한 생활스트레스는 5점 만점 중 평균이 2.35점으로 나타났으며, 8개의 생활스트레스 요인 중에서 학업문제가 가장 높았고, 교수와의 관계, 장래문제, 가치관문제, 경제문제, 가족과의 관계, 친구와의 관계 순으로 나타났다. 치위생과 학생의 극복력은 7점 만점 중 평균이 4.47점으로 나타났으며, '개인의 유능성'이 4.57점으로 '자신의 삶의 수용' 4.25점보다 높았다. 치위생과 학생의 일반적 특성에 따른 생활스트레스는 전공만족도( $F=24.13, p<0.001$ ), 학교성적( $F=8.77, p<0.001$ ), 경제상태( $F=12.89, p<0.001$ ), 건강상태( $F=15.34, p<0.001$ ), 대인관계( $F=19.72, p<0.001$ )에서 유의한 차이가 나타났고, 극복력은 종교( $t=2.29, p<0.05$ ), 전공만족도( $F=14.69, p<0.001$ ), 학교성적( $F=11.41, p<0.001$ ), 경제상태( $F=5.05, p<0.01$ ), 건강상태( $F=3.67, p<0.05$ ), 대인관계( $F=7.57, p<0.01$ )에 따라 유의한 차이가 나타났다. 치위생과 학생의 극복력과 생활스트레스의 관계는 모든 요인에서 통계적으로 유의한 부적 상관관계가 나타났으며( $p$

$<0.05, p<0.001$ ), 극복력이 높을수록 생활스트레스가 낮아짐을 알 수 있었고, 치위생과 학생의 극복력에 영향을 미치는 생활스트레스의 하위 요인은 가치관문제, 가족관계, 장래문제 순으로 나타났다. 따라서 치위생과 학생들의 생활스트레스를 대처하기 위한 방안으로 예방적 차원의 극복력 향상 프로그램을 개발해야 할 필요성이 있으며, 생활스트레스 요인과 수준에 대한 검사를 통해 각 개인별 특성을 고려한 맞춤형 상담과 지도가 요구된다.

## References

1. Kang BM: The causes of social stress and way of coping with stress on university students. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul, 2003.
2. Omigbodun OO, Onibokun AC, Yusuf BO, Odukogbe AA, Omigbodun AO: Stressors and counseling needs of undergraduate nursing students in Ibadan, Nigeria. *J Nurs Educ* 43: 412-415, 2004.
3. Statistics Korea: Online publications-social research report: KN0912. Statistics Korea, Daejeon, 2014.
4. Chon KK, Kim KH, Yi JS: Development of the revised life stress scale for college students. *Korean J Health Psychol* 5: 316-335, 2000.
5. Lim MA: The effect of life stress on the aggressiveness of university students. Unpublished master's thesis, Myongji University, Seoul, 2007.
6. Al-Omari WM: Perceived sources of stress within a dental educational environment. *J Contemp Dent Pract* 6: 64-74, 2005.
7. Park YS: Perceived stress type, physical symptoms and happiness of nurses-based on RN-BSN learner of distance education university. *Korean J Str Res* 22: 221-230, 2014.
8. Garmezny N: Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatr Ann* 20: 459-466, 1991.
9. Kin JS, Jung HK, Park NG: A study on the related factors of students' stress in dental laboratory college-focusing in Daegu and Jeju. *J Korea Acad Dent Tech* 30: 121-130, 2008.
10. Kim DH: Mediation effect of resilience of between perceived stress and school adjustment in adolescents. *J Korean Soc Matern Child Health* 18: 143-151, 2014.
11. Han MR: Resilience, social support, spirituality in wives of alcoholics. Unpublished master's thesis, Yonsei University,



- Seoul, 2003.
12. Park MY: A study on the satisfaction and stress factor of clinical practice for students in the department of dental hygiene. *J Dent Hyg Sci* 6: 243-249, 2006.
  13. Lee JH, Jeon ES: A study on causes of stress experienced by party students of dental hygiene department during clinical training. *J Dent Hyg Sci* 9: 137-143, 2009
  14. Honh SM, Han JH, Kim HK, Ahn YS: A study on the stress of clinical practice, stress coping and somatization for dental hygiene students. *J Dent Hyg Sci* 9: 219-224, 2009.
  15. Park IS, Kim HJ: Research on some of dental hygiene students' stress over the national examination. *J Korea Soc Dent Hyg* 13: 659-668, 2013.
  16. Kim JM: Factors influencing employment stress in students of department of dental hygiene. Unpublished master's thesis, Kosin University, Busan, 2013.
  17. Wagnild GM, Young HM: Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas* 1: 165-178, 1993.
  18. Song YS: Determinants of resilience of the physically disabled at home. Unpublished master's thesis, Kosin University, Busan, 2004.
  19. Jung EJ, Yoon MS, Youn HJ: A study on stressors among dental hygiene students. *J Dent Hyg Sci* 12: 131-137, 2012.
  20. Lee YS, Ahn EJ, Kim MJ, Kim MA, Kim BR: The relationship between stress and resilience of baccalaureate nursing students. *J Chonnam Nurs Sci* 17: 1-10, 2012.
  21. Park JY: Stress, stress reponse and influencing factors on resilience among nursing students. Unpublished master's thesis, Seonam University, Namwon, 2011.
  22. Kim HK, Lee MH: Factors influencing resilience of adult children of alcoholics among college students. *J Korean Acad Nurs* 41: 642-651, 2011.
  23. Kang MH, Kwon JS, Oh KO: Influencing factors of resilience of adolescents according to stress. *Korean J Str Res* 20: 187-198, 2012.
  24. Kang SH: A study on the factors influencing the suicide ideation of university students-moderating effects of social support and mediating effects of depression. PhD thesis, Cheongju University, Cheongju, 2012.
  25. Kim HS: Concept development of resilience. *J Korean Acad Nurs* 28: 403-413, 1998.