

대학생의 자아탄력성과 심리적 안녕감이 주관적 구강건강상태에 미치는 영향

고은지*, 금수진*, 김보라*, 김유경*, 박주연*, 서수인*, 이병호 †
영산대학교 치위생학과

The effect of college students' ego-resilience and psychological well-being on subjective oral health status

Eun-Ji Koh*, Su-Jin Geum*, Bo-Ra Kim*, You-Gyeong Kim*,
Ju-Yeon Park*, Su-In Seo*, Byung-Ho Lee †
Department of Dental Hygiene, Youngsan University

ABSTRACT The purpose of this study was to reveal an association between ego-resilience and psychological well-being on subjective oral health status. Psychological well-being was composed of self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. It was anticipated that these factors would have an effect on subjective oral health status. Some 200 college students in Busan, Ulsan and Kyungnam participated in this study. Data was analyzed with descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and stepwise multiple regression analysis using the SPSS 23.0 program. In conclusion, we obtained the following results. First, the mean of ego-resilience was 2.66 out of 5. The mean of psychological well-being was 3.32 out of 5. In terms of sub-domains, positive relations with others (3.63) scored highest, followed by purpose in life (3.39), personal growth (3.36) and environmental mastery (3.28). Secondly, the influencing factors in subjective oral health status were ego-resilience ($\beta = .215$), adjusted $R^2 = .042$. Thirdly, the influencing factors in subjective oral health status were self-acceptance ($\beta = .093$), adjusted $R^2 = .055$. According to the results, ego-resilience and self-acceptance are effective in increasing subjective oral health status.

Key words : Ego-Resilience, Psychological Well-Being, Oral Health Status

* These authors contributed equally in this work.

† Correspondence to Lee B-H,
Tel: +82-55-380-9436
Fax: +82-55-380-9305
E-mail: leebh@ysu.ac.kr

Received Feb 27, 2018
Revised Mar 5, 2018
Accepted Mar 15, 2018

I. 서론

대학생은 청소년에서 성인으로 성장하는 과도기적 시기로, 자신에게 주어진 여러 가지 사회적, 심리적 문제들을 주도적으로 대처해 나갈 능력을 필요로 하며[1], 이를 위해 다양한 노력을 한다. 그러나 이러한 노력들이 대학생들에게 오히려

스트레스의 요인으로 작용하기도 하는데, 우리나라 학생들이 대학 생활에서 많이 경험하는 학업, 진로 및 취업, 인간관계, 건강, 대인관계 기술 등이 대표적인 스트레스 요소이다 [2]. 스트레스를 적절히 대처하지 못하고 환경에 잘 적응하지 못하는 학생들은 일상생활 속에서 부딪히는 크고 작은 문제 상황에 부적응할 수 있다[3]. 적정수준의 스트레스는 개인의

건강이나 작업에 긍정적 영향을 미쳐 개인의 목표 성취를 가능케 해주는 순기능적 역할을 하기도 하지만, 지속적인 스트레스는 정신적, 신체적 균형을 파괴시켜 각종 질병을 유발하기도 한다[4]. 그러하기에 다양한 스트레스 상황이 발생하더라도 그런 어려움을 극복하고 적응함으로써 적절하게 대처하는 것이 중요하다[5].

동일한 환경과 비슷한 스트레스를 경험한다 하더라도 그 스트레스로 인한 부적응 문제를 덜 보이고 부정적인 영향을 덜 받는 것은 개인의 특성에 따른다[6]. 자아탄력성은 어떠한 환경과 변화에 따른 스트레스, 역경 혹은 위협에도 불구하고 행동 및 정서적 문제를 나타내지 않으며 성공적인 적응을 도모하는 개인의 성격적 특성을 말하는 것으로[7], 자아탄력적인 사람일수록 스트레스 상황에서 유연성이 있으며 자율적이고 융통성 있게 적응하고 충동통제를 잘 조절함으로써 스트레스에 적절하게 대처할 수 있다[8]. 또한, 자아탄력성은 건강하고 생산적인 방식으로 반응하는 능력으로 건강증진행위를 향상시키는 역할을 함으로써[9], 자아탄력성이 높은 사람일수록 본인 스스로 건강증진행위를 할 수 있다는 신념 정도가 높기에[10], 건강증진행위의 변화와 유지를 예측할 수 있는 변수로써 그 중요성이 강조되고 있다[11].

시대와 장소를 초월하여 인간은 늘 행복한 삶을 갈망하고 있으며, 그 행복감은 개인이 경험하는 정서적, 물질적 요소에 의해 주관적으로 평가된다. ‘행복’이라는 단어는 측정하기 어렵고 정의하기 힘들기 때문에 연구 분야에서는 측정 가능한 것으로 만들기 위해서 주관적 행복감, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 삶의 질이란 용어를 사용하였다[12]. 심리적 안녕감이란 개인이 자신의 삶을 평가하는데 있어 즐겁고 기쁜지, 얼마나 만족하며 행복감을 느끼는지 등 전반적인 삶의 만족도를 의미하는 것으로[13]. Ryff[14]는 한 개인이 행복해하고 만족하기 위해서는 주관적인 만족뿐만 아니라 삶의 질이 높아야 하며, 사회의 구성원으로서 잘 기능(well-functioning)할 때 삶의 질이 높아질 수 있다고 하였다. 또한, 현대인들은 삶의 질에 대한 관심도가 높아짐에 따라 질병을 치료하는 경우에도 단순히 신체적 측면을 고려하는 것 보다는 건강과 관련된 삶의 질 전반에 대해 접근하는 것이 중요하게 받아들여지고 있다[15].

특히 구강건강은 삶의 질과 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되어 지고 있는데[16][17], 이는 구강건강상태의 경우 일반적인 전신질환과 비교하였을 때, 생명이나 큰 장애와 같은 신

체적 건강에 직접적인 문제가 되지 않지만, 신체적 건강상태를 비롯해 심리적, 사회적 건강과 밀접하게 연관되어 있어 삶의 질에 중요한 영향을 미치기 때문이다[18]. 주관적 구강건강상태는 본인이 인지하는 전반적인 구강건강인식을 의미하는 것으로[19], 이러한 건강에 대한 인식이 건강에 대한 행동을 변화시키는데 중요한 역할을 하여 자신이 건강하다고 인식할수록 운동에 대한 태도를 긍정적으로 바꾸며 건강증진 프로그램의 참여 의지에도 영향을 미친다[20].

자아탄력성과 심리적 안녕감과 관련성에 관한 연구는 다수 진행되었으나 자아탄력성, 심리적 안녕감이 주관적 구강건강상태와의 관계를 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 대학생을 대상으로 자아탄력성, 심리적 안녕감과 주관적 구강건강상태와의 관계를 분석하고, 구강건강상태에 영향을 미치는 구강건강증진행위를 위한 요인으로써 심리적 안녕감과 자아탄력성을 제시함으로써 구강건강증진 프로그램의 개발 및 확대를 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2017년 11월 3일부터 11월 6일까지 총 4일간 부산, 울산, 경남지역 대학생 중 보건, 비보건 계열 각 100명씩 총 200명을 대상으로 자아탄력성과 심리적 안녕감이 주관적 구강건강상태인식에 미치는 영향에 대해 조사하였다. 연구 목적을 설명한 후 설문지를 배부하여 자기기입식으로 작성하게 하였다.

2. 연구도구 및 방법

본 연구는 인구사회학적 특성과 자아탄력성, 심리적 안녕감 및 주관적 구강건강상태에 대해 작성된 설문지를 이용하여 실시하였다. 대상자의 인구사회학적 특성으로는 성별, 연령, 학년, 계열로 구성되어 있다. 자아탄력성 14문항, 심리적 안녕감 46문항으로 구성하였으며, 부정적인 의미를 내포하는 문항은 역환산 처리하였고, 주관적 구강건강상태는 ‘매우 좋지 않음’을 1점으로 ‘매우 건강함’을 5점으로 표시하여 처리하였다. 각 요인별 점수가 높을수록 자아탄력성, 심리적 안녕

감과 주관적 구강건강상태가 높음을 의미한다.

2.1. 인구사회학적 특성

연구대상자의 인구사회학적 특성으로는 성별, 연령, 학년과 전공계열 등에 관하여 질문을 하였다.

2.2. 자아탄력성

자아탄력성을 측정하는 설문지는 Block와 Kremen[21]이 개발하고 유성경, 심혜원[22]이 번안한 뒤 수정, 보완한 자아탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale)를 사용하였다. ‘전혀 아니다’를 1점 척도로 ‘매우 그렇다’를 4점 척도로 총 14문항으로 구성되었다. 자아탄력성의 신뢰성을 측정하기 위하여 Cronbach's α 를 계산한 결과 Cronbach's $\alpha = .760$ 으로 나타났다.

2.3. 심리적 안녕감

Ryff[14]가 개발하고 김명소, 김혜원, 차경호[23]가 번안한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 사용하였다. ‘전혀 아니다’부터 ‘매우 그렇다’까지 5점 리커트 식의 46문항으로 구성되었다. 이 척도는 자아수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth) 등의 6개의 하부요인으로 구성되어 있다. 심리적 안녕감의 신뢰성을 측정하기 위하여 Cronbach's α 를 계산한 결과 Cronbach's $\alpha = .929$ 로 나타났으며, 하부요인별로는 자아수용 .820, 긍정적 대인관계 .784, 자율성 .728, 환경에 대한 통제력 .732, 삶의 목적 .802, 개인적 성장 .757으로 나타났다.

3. 통계분석

수집된 자료는 설문지의 데이터 코딩을 거쳐 SPSS for windows version 23.0을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성에 대해서 빈도 및 백분율을 산출하여 분석하였으며, 자아탄력성, 심리적 안녕감 및 주관적 구강건강상태에 대한 분석은 평균과 표준편차를 기술통계분석으로 산출하였고, 인구사회학적 특성에 따른 자아탄력성, 심리적 안녕감 및 구강건강상태인식의 차이는 t-test 검증, 분산분석(ANOVA)을 사용하였다. 자아탄력성, 심리적 안녕감 및 주관적 구강건강상태의 관계 파악을 위해 선형회귀분석 중 단계적 다중회

귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 연구대상자의 인구사회학적 특성

연구대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면 성별 분포는 남성 12%, 여성 88%이었으며, 학년별 분포는 1학년 28.5%, 2학년 31.5%, 3학년 36.5%, 4학년 3.5%이었다. 전공계열은 비보건계열 50%, 보건계열 50%로 조사되었다<Table 1>.

<Table 1> The General Characteristics of the Subjects

Variables	N	%	
Gender	Male	24	12.0
	Female	176	88.0
Grade	1	57	28.5
	2	63	31.5
	3	73	36.5
	4	7	3.5
Department	Health-unrelated	100	50.0
	Health-related	100	50.0

2. 자아탄력성, 심리적 안녕감, 주관적 구강건강상태 척도

연구대상자의 자아탄력성은 2.66로 나타났고, 심리적 안녕감은 긍정적 대인관계가 3.63으로 가장 높게 나타났으며, 삶의 목적 3.39, 개인적 성장 3.36, 환경통제력 3.28, 자율성 3.16, 자아수용 3.13순으로 나타났다. 또한 구강건강상태인식은 3.23으로 나타났다<Table 2>.

<Table 2> Ego-Resilience, Psychological Well-Being and Subjective Oral Health Status

Variables	Categories	Mean±SD
Ego-Resilience	Self-acceptance	3.13±.57
	Positive relations with others	3.63±.60
	Autonomy	3.16±.50
Psychological Well-Being	Environmental mastery	3.28±.49
	Purpose in life	3.39±.62
	Personal growth	3.36±.56
	Total	3.32±.43
Subjective Oral Health Status		3.23±.77

3. 인구사회학적 특성에 따른 자아탄력성, 심리적 안녕감, 주관적 구강건강상태 정도

연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 자아탄력성, 심리적 안녕감, 주관적 구강건강상태 정도를 <Table 3>에 제시하였다.

자아탄력성의 인지정도는 남성 2.95, 여성 2.62로 남성이 더 높은 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감에서도 남성이 3.58로 여성 3.28보다 높은 것으로 조사되었다.

심리적 안녕감의 하부 요인별 조사에서는 자아수용 요인의 경우 남성 3.47, 여성 3.09로 남성이 더 높게 나타났으며, 긍정적 대인관계에서는 1학년 3.75, 3학년 3.68, 4학년 3.47, 2학년 3.47 순으로 1학년이 가장 높은 것으로 조사되었다. 자율성 요인에서는 남성 3.46, 여성 3.11로 남성이, 비보건계열 3.24, 보건계열 3.07로 비보건계열의 인식이 높은 것으로 나타났다. 환경통제력 요인, 삶의 목적 요인, 개인적 성장 요인에서도 남성이 더 높게 나타났다. 또한 삶의 목적 요인, 개인적 성장 요인에서는 비보건계열의 전공자가 보건계열 전공자보다 높게 인식하고 있는 것으로 조사되었다.

<Table 3> Difference of Ego-Resilience, Psychological Well-Being and Subjective Oral Health Status according to General Characteristics

		Ego-Resilience		Psychological Well-Being							
				Self-acceptance		Positive relations with others		Autonomy		Environmental mastery	
		Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)
Gender	Male	2,95±.37	4,999	3,47±.55	3,186	3,77±.62	1,244	3,46±.46	3,219	3,54±.50	2,863
	Female	2,62±.30	(.000**)	3,09±.56	(.002**)	3,61±.60	(.215)	3,11±.50	(.002**)	3,24±.48	(.005**)
Grade	1	2,70±.37		3,22±.59		3,75±.58		3,17±.51		3,42±.49	
	2	2,65±.27	1,542	3,07±.59	1,034	3,47±.64	2,687	3,60±.50	1,308	3,22±.50	2,166
	3	2,61±.34	(.205)	3,10±.54	(.379)	3,68±.56	(.048*)	3,20±.52	(.273)	3,22±.47	(.093)
	4	2,83±.22		3,32±.54		3,47±.66		3,36±.32		3,25±.23	
Department	Health-unrelated	2,68±.36	1,092	3,17±.58	.961	3,64±.58	.420	3,24±.53	2,380	3,29±.46	.434
	Health-related	2,63±.28	(.276)	3,10±.56	(.338)	3,61±.62	(.675)	3,07±.47	(.018*)	3,26±.52	(.665)
Total		2,66±.32		3,13±.57		3,63±.60		3,16±.50		3,28±.49	

		Psychological Well-Being						Subjective Oral Health Status	
		Purpose in life		Personal growth		Total			
		Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)
Gender	Male	3,63±.46	2,043	3,63±.57	2,511	3,58±.43	3,265	3,29±.86	.418
	Female	3,36±.63	(.042*)	3,33±.55	(.013*)	3,28±.42	(.001**)	3,22±.76	(.676)
Grade	1	3,42±.64		3,35±.60		3,38±.43		3,28±.75	
	2	3,26±.58	1,570	3,30±.52	.654	3,22±.45	1,563	3,16±.77	2874
	3	3,47±.62	(.198)	3,41±.55	(.581)	3,34±.41	(.200)	3,25±.78	(.837)
	4	3,51±.65		3,52±.81		3,40±.42		3,29±.95	
Department	Health-unrelated	3,48±.59	2,012	3,45±.58	2,095	3,37±.43	1,796	3,25±.75	.549
	Health-related	3,30±.64	(.046*)	3,28±.54	(.037*)	3,26±.43	(.074)	3,14±.79	(.586)
Total		3,39±.62		3,36±.56		3,32±.43		3,23±.77	

The data were analysed by t-test or ANOVA, * p<.05, **p<.01

4. 자아탄력성이 주관적 구강건강상태에 미치는 영향

자아탄력성이 주관적 구강건강상태에 미치는 영향을 알아보기 위하여 자아탄력성을 독립변수로, 주관적 구강건강상태를 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과 주관적 구강건강상태에 자아탄력성은 유의한 영향력을 가지고 있는 것으로 나타났으며, 설명력은 4.6%였다<Table 4>.

<Table 4> Effect of Psychological Well-Being on Subjective Oral Health Status

Variables	SE	β	t(p)
Ego-Resilience	.165	.215	3.102(.002)

R² =.046, Adj R² =.042, F=9.620, p<.002

5. 심리적 안녕감의 요인들이 주관적 구강건강상태에 미치는 영향

심리적 안녕감에 따른 주관적 구강건강상태에 대한 결과를 보기 위해 독립변수를 심리적 안녕감 요인들로 하고 종속변수를 주관적 구강건강상태로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과 6개의 요인들 중 자아수용이 유의한 영향력을 가지고 있는 것으로 나타났으며, 설명력은 5.9%였다<Table 5>. 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 요인은 주관적 구강건강상태를 예측하는데 유의한 설명력을 제공하지는 않는 것으로 나타났다.

<Table 5> Effect of Ego-Resilience on Subjective Oral Health Status

Variables	SE	β	t(p)
Self-acceptance	.093	.243	3.531(.001)

R² =.059, Adj R² =.055, F=12.471, p<.001

IV. 고찰 및 결론

본 연구는 대학생을 대상으로 자아탄력성과 심리적 안녕감이 주관적 구강건강상태에 미치는 영향을 파악하고자 실시하였다. 이를 통해 구강건강상태에 영향을 미치는 구강건강증진행위를 위한 요인으로써 심리적 안녕감과 자아탄력성을 제

시하여, 구강건강증진 프로그램의 개발 및 확대에 기여하는데 목적이 있다.

본 연구 결과, 심리적 안녕감의 하부 요인인 자아수용에서 남성 3.47, 여성 3.09로 남성이 여성보다 높게 나타나, 대학생을 대상으로 연구한 백서연[24]의 연구와 일치하였다. 이러한 결과는 남성이 여성보다 자기 자신에 대한 느낌이나 행동, 신체적 조건, 가치관이나 성격 등을 거부하지 않고 아무런 조건 없이 자기 자신을 있는 그대로 인정하는 경향이 높기 때문으로 생각된다. 이외에도 심리적 안녕감의 하부 요인인 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 모두 남성이 높게 나타났다.

심리적 안녕감의 학년별 조사에서는 긍정적 대인관계에서만 유의한 차이를 보였으며, 1학년, 3학년, 4학년, 2학년 순으로 긍정적 대인관계가 높게 나타났다. 긍정적 대인관계는 사회구성원으로서 타인과 신뢰 있는 관계를 유지하는 것뿐만 아니라 개인의 생활만족도를 향상시키는데 순기능적 역할을 의미하는 것으로, 1학년의 경우 새로운 학교생활에 적응하기 위하여 대인관계에 노력하기에 가장 높게 나타났으며, 2학년의 경우 본격적으로 전공 공부가 심화되어 자신의 전공이나 미래에 대해 회의감을 가지고 허무감과 우울감에 빠지는 시기이기에 가장 낮게 나타난 것으로 사료된다.

전공계열별 조사에서는 자율성에서 비보건계열이 3.24로 보건계열 3.07 보다 높게 나타났다. 이는 보건계열 학생들의 경우 대부분 진로가 정해져 있기 때문에 스스로의 결정에 의해 생각하고 행동하는 능력의 필요성이 비보건계열의 학생들 보다는 낮기 때문으로 생각된다. 심리적 안녕감의 하부 요인인 개인적 성장에서도 비보건계열이 3.45로 보건계열 3.28보다 높게 조사되었다. 이 또한, 자신을 발전시켜 지속적인 성장과 새로운 도전 및 어려움을 극복하는 능력이 보건계열 학생들에게 상대적으로 부족한 것으로 국민의 건강증진을 책임질 예비 보건의료인인 보건계열 학생들에게 자신의 변화를 통한 단점과 어려움을 극복하는 능력의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구 결과, 자아탄력성은 주관적 구강건강상태에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 간호사를 대상으로 한 김수연[25]의 연구에 의하면 자아탄력성과 스트레스의 관계는 자아탄력성이 높을수록 스트레스 정도와 우울 정도가 낮아진다고 하였으며, 성인을 대상으로 한 장민규[26]의 연구에서도 우울감 경험률이 있거나 스트레스 인지율이 높은 집단의 사람들

이 본인의 구강건강에 대한 부정적인 입장을 가지고 있다고 하였다. 즉, 대학생의 자아탄력성을 높이기 위해서는 평소에 과도한 스트레스를 받지 않도록 관리해야 하며, 이러한 스트레스를 해소하지 못하고 축적되어 우울정도가 커지게 되면 자아탄력성이 낮아지게 되고 이는 주관적 구강건강상태도 낮아지는 상황이 초래될 수 있다는 것이다. 자아탄력성이 높은 사람은 크고 작은 다양한 종류의 역경을 이겨낼 수 있는 힘이 강한 사람이고, 체계적인 훈련을 통해 자아탄력성은 강화될 수 있다고 하였다[27]. 따라서 대학생의 자아탄력성을 강화시킬 수 있는 교육프로그램의 개발과 적용을 통해 구강건강증진행위를 향상시킬 필요가 있다고 사료된다.

심리적 안녕감의 6개 하부요인 중 자아수용은 주관적 구강건강상태에 영향을 미친다. 심리적 안녕감은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 총 6개 하부요인으로 나눌 수 있고, 이 중 자아수용만이 5.9%로 통계적으로 유의하다는 결과가 나왔으며 이외 요인은 유의하지 않았다. 자아수용이란 자기의 수용으로 즉, 자신이 실천한 행동과 그로 인해 느껴지는 감정들을 있는 그대로 인식하여 수용하는 태도이며 지난 과거의 삶에 대해서도 긍정적인 시각으로 바라보는 것을 말한다. 이러한 면에서 볼 때 있는 그대로 받아들여려는 태도와 자신의 긍정적인 사고는 본인이 인지하는 구강상태에 대해 영향을 주어 자아수용이 높을수록 주관적 구강건강상태도 높다는 것을 의미한다. 자신의 주변 환경을 통제할 수 있는 능력과 독립심을 가지고 문제를 해결하는 과정이 잠재력을 키우고 지속적으로 성장하게 하여 심리적 안녕감을 높일 수 있고, 이는 심리적 안녕감의 하부요인인 자아수용을 높이기 위한 하나의 방안으로 제시할 수 있다[28]. 본 연구의 대상인 대학생의 심리적 안녕감과 주관적 구강건강상태에 대한 연구가 거의 없어 직접적으로 비교하기는 어려우나, 노인을 대상으로 한 형장욱[29]의 연구결과 자아수용(18.2%), 긍정적 대인관계(20.9%), 자율성(11.1%), 환경통제력(30.3%), 삶의 목적(19.7%), 개인적 성장(18.9%)으로 심리적 안녕감의 하부 요인과 모두 유의하다고 밝혀져 본 연구는 이를 부분적으로 지지하였다.

이상의 결과를 종합하면, 자아탄력성과 심리적 안녕감의 하부요인인 자아수용은 주관적 구강건강상태에 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감의 하부요인인 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 요인은 유의한 설명력을 제공하지 못하는 것으로 조사되

었다. 자아탄력성은 스트레스에 적절하게 대처하는 능력으로 스트레스가 높을수록 주관적 건강이 낮아진다는 Vingilis[30]의 연구 결과처럼 스트레스와 주관적 건강상태에 관한 연구는 있었으나 자아탄력성과 주관적 구강건강상태에 관한 연구는 부족하였다. 이에 본 연구에서 자아탄력성이 주관적 구강건강상태에 영향을 미친다는 결과는 의미가 있다고 생각된다. 자아탄력성 증진을 위한 교육프로그램의 개발이 미흡한 실정 이기에, 친밀성을 형성하고 대인관계를 향상시키는 활동을 바탕으로 한 긍정적이고 유연한 사고방식을 기를 수 있는 내용의 자아탄력성 증진 프로그램이 개발되어야 필요할 것으로 사료된다. 또한, 자아수용 능력 향상을 위해 성격유형검사 등의 자아수용 능력 분석을 바탕으로 자신의 상황을 잘 인식하여 있는 그대로 받아들이고 성숙한 자아를 형성하기 위한 프로그램이 개발되어야 할 것으로 생각된다.

본 연구는 부산, 울산, 경남지역 대학생을 대상으로 연구하여 전국을 대상으로 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 이러한 한계를 줄이기 위한 지역별 광범위한 연구가 필요하며, 또한 주관적 구강건강상태에 영향을 미치는 설명력 높은 변인을 찾아내고 인과관계를 밝히는 추가적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

참고문헌

1. Hwang HJ: The effect of ego-resilience and social support of college students on adjustments university life. master's thesis, Kwangju Women's University, Kwangju, 2017.
2. Lee EH: Life Stress and Depressive Symptoms among College Students: Testing for Moderating Effects of Coping Style with Structural Equations. The Korean Journal of Health Psychology 9(1):25-48, 2004.
3. Kim AS: The Relationship of Hospital Employees' Jobstress, Emotional labor, Resilience and Mental Health, Ajou University, Suwon, 2010.
4. Kim HE: ICU nurses' health promoting behavior, depression & job stress. master's thesis, Kyungpook National University, Daegu, 2011.
5. Song ST: A study on the Effects of Ego-Resilience, Family Fuction and Acculturation Stress on Mental Health

- of the Youth of Multicultural Families. doctoral dissertation, Kangnam University, Seoul, 2014.
6. Compas BE, Malcame VL, Fondacaro KM: Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56(3):405–411, 1988.
 7. Block J, Block JH: Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist* 61(4):315–327, 2006.
 8. Block JH, Block J: The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior. In W. A. Collins(Ed.). *The Minnesota Symposia on Child Psychology* 13:39–101, 1980.
 9. Agaibi CE, Wilson JP: Trauma, PTSD, and resilience—a review of the literature. *Trauma Violence Abuse* 6(3):195–216, 2005.
 10. Park KS, Yoon HM: University students' health behavior, depression, and ego-resilience. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing* 25(2):113–122, 2016.
 11. Stretcher V, Devellis M, Rosenstock I: Self-efficacy and the health belief model. *Health Education Quarterly* 13:73–79, 1986.
 12. Seong BH, Yoon SA. Definition of happiness and its determinants. *Journal of Brain Education* 9(6):103–134, 2010.
 13. Diener, E: Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95:542–575, 1984.
 14. Ryff, CD: Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6):1069–1081, 1989.
 15. Park JB: The relationship of oral health belief, oral health practice and OHIP-14 among adult visitors at Gijang public health center. master's thesis, Inje University, Kyungnam, 2013.
 16. Cho EP: Impact of Oral Function Improving Exercise on the Oral Function and Quality of Life in the Elderly. doctoral dissertation, Chungnam National University, Chungnam, 2009.
 17. Boffano P, Roccia F, Pittoni D, Di Dio D, Forni P, Gallesio C: Management of 112 hospitalized patients with spreading odontogenic infections: correlation with DMFT and oral health impact profile 14 indexes. *Oral surgery, oral medicine, oral pathology and oral radiology* 113(2):207–213, 2012.
 18. Yoon MH: Association between oral health and health-related quality of life in adults. master's thesis, Korea University, Seoul, 2008.
 19. Baek SH: A Study on the Oral Health Service Improvement for the Seniled people. master's thesis, Dankook University, Seoul, 2002.
 20. Kim MS: Relating Factors and Health Promoting Lifestyle of Hospital Nurses. master's thesis, Chosun University, Kwangju, 2000.
 21. Block J, Kremen AM: IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology* 70(2):349–361, 1996.
 22. Yoo SK, Shim HW: Psychological Protective Factors in Resilient Adolescents in Korea. *The Korean Journal of Educational Psychology* 16(4):189–206, 2002
 23. Kim MS, Kim HW, Cha KH: Analyses on the Construct of Psychological Well-Being (PWB) of Korean Male and Female Adults. *Korean Journal of Social and Personality Psychology* 15(2):19–39, 2001.
 24. Baek SY: The moderating effects of Self-compassion and Social support between College life stress and Psychological well-being. master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul, 2016.
 25. Kim SY: The effect of Nurse's Ego-resilience on stress response and depression, master's thesis, Hanyang University, Seoul, 2014.
 26. Jang MK: Relationships of Depressive Symptom Experience and Stress to Self-Rated Oral Health Status in Adults, master's thesis, Inje University, Kyungnam, 2017.
 27. Hong MR: Influences of attachment of parents-peer and ego-resilience to teenager delinquency. master's thesis, Sungkyunkwan University, Seoul, 2010.

28. Kim KM, Lim JH: Effects of Optimism and Orientations to Happiness on Psychological Well-Being of College Students. *Journal of the Korean Home Economics Association* 50(1):89-101, 2012.
29. Hyeong JU: A Study on Socio-Demographic Characters of the Elderly and Their Psychological Wellbeing by Means of Healthy Life Style. master's thesis, Dongkook University, Seoul, 2009,
30. Vingilis E, Wade TJ, Adlaf E: What factors predict student self-rated physical health?. *Journal of Adolescence* 21(1):83-97, 1998.