

치위생과 학생들의 생활 스트레스, 자기효능감 및 극복력의 관계

임현주¹ · 황세현^{2*} · 이지영³

¹동주대학교 치위생과 조교수, ²동주대학교 치위생과 강사, ³동주대학교 치위생과 겸임교수

Relationship between the Life Stress, Self-efficacy and Resilience of Dental Hygiene Students

Hyun-Ju Lim¹, Se-Hyun Hwang^{2*}, Ji-Young Lee³

¹Dept. of Dental Hygiene, Dongju College, Assistant professor

²Dept. of Dental Hygiene, Dongju College, Lecturer

³Dept. of Dental Hygiene, Dongju College, Adjunct professor

Objectives: The present study aimed to identify the association of life stress, with the self-efficacy and resilience of dental hygiene students.

Methods: Data were collected from 167 dentalhygiene students from two colleges Busan. The data were analyzed using descriptive statistics, ANOVA, Scheff's test, Pearson's correlation, and multiple regression using SPSS/WIN 26.0.

Results: Self-efficacy ($r=-.427, p<.001$) and resilience ($r=-.420, p<.001$) were negatively correlated with life stress.

Conclusions: It is necessary to develop a program to reduce the life stress of dental hygiene students' and increase their self-efficacy and resilience. This program should consider the characteristics of major satisfaction, health status, and self-efficacy to increase the resilience of dental hygiene students.

Keywords Dental hygiene students, Life stress, Resilience, Self-efficacy

Received on Nov 10, 2021. Revised on Nov 29, 2021. Accepted on Nov 29, 2021.

* Corresponding Author (E-mail: hsk4740@nate.com)

I. 서론

급속한 과학문명의 발달은 생활을 편리하고 간편하게 만들었지만 그에 대한 역효과로 현대인들은 다양한 스트레스를 경험하고 있으며[1], 대학생들 또한 예외일 수는 없다. 대학생들은 심리·사회적 발달과정 중 초기 성인기에 속하는 시기로, 자기 주도적 대학 생활 변화에 대한 적응 및 진로선택과 장래에 대한 불안 등으로 심리적 부담감을 갖고 많은 스트레스를 경험하게 된다[2,3]. 이러한 대학생들의 스트레스는 두통이나 불면, 소화장애 등의 신체적 증상과 더불어 불안, 우울과 같은 정신적 증상으로 건강상태에 위기를 가져오게 된다[4]. 특히나, 보건계열 학생들은 다른 전공 학생들에 비해 다양한 전공과목과 엄격한 기준의 임상실습을 겸하고 있으며 짧은 시간에 과중한 학습을 통해 지식을 습득해야 하는 어려움이 있어 더 많은 스트레스에 노출되어 있다고 알려져 있다[5].

보건계열에 속해 있는 치위생과 학생들도 대학생활 동안 경험하는 일반적인 생활스트레스와 임상실습 관련 스트레스를 함께 경험

하고 있어 타 전공 학생에 비해 많은 스트레스가 가중되고 있다. 하지만, 치위생과 전공에 관련된 교육과정과 국가고시에 대한 근본적인 스트레스를 해결하는 것은 힘든 실정이다[6]. 이러한 스트레스 반응이 모두 부정적인 것은 아니며, 긍정적으로 반응할 수 있도록 대처해 나가야 할 것으로 보인다.

스트레스의 영향을 완충시키거나 적응을 도와주는 변인 등이 여러 선행연구에서 자기효능감, 자존감, 자신감, 부정적 귀인양식 등과 같은 다양한 요인들이 변수로 밝혀졌다[7], 그 중에서도 자기효능감과 극복력이 있으면 극심한 스트레스를 받거나 어려움을 겪더라도 영향을 완충시키거나 적응을 도와줄 수 있다고 하였다[8].

자기효능감이란 개인이 어떤 결과를 산출하기 위해 요구되는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념으로 정의되며[9], 극복력이란 스트레스의 부정적 효과를 중재하고 적응을 증진시키는 정서적 활기 또는 긍정적 성격 특성을 말한다[10]. 좌[11]의 연구에서는 자기효능감이 간호사의 삶의 질에 매우 긍정적인 영향을 준다고 하였고, 황[12]의 연구에서는 자기효능감 증진으로 학업과 임상실습으

로 인한 스트레스 정도를 줄일 수 있다고 하였다. 또한 간호 대학생으로 조사한 연구에서는 극복력 점수가 높을수록 스트레스와 스트레스 반응 점수가 낮음을 보였으며[13], 장[14]의 연구에서는 극복력이 높은 사람이 상황에 따른 긴장감이나 인내의 수준을 조절할 수 있게 되어 성공적인 적응이 가능하다고 하였다. 그리고 간호대학생을 대상으로 진행된 장과 이[8]의 연구에서도 스트레스 수준을 감소시키기 위해 자기효능감을 향상시키면 극복력도 자연히 형성되는 것을 알 수 있다 하였고, 윤과 정[15]의 연구에서도 치위생과 학생들이 극복력이 높을수록 생활스트레스가 낮아짐을 알 수 있었다. 따라서 개인이 가진 극복력과 자기효능감 정도를 파악하여 이를 강화시켜준다면 생활스트레스로 인한 신체적, 정신적인 문제들을 최소화 하고 예방할 수 있을 것이라고 생각되어진다.

치위생과 학생들의 스트레스에 대한 연구는 주로 임상실습 스트레스[16], 취업과 관련된 스트레스 연구[17]가 있었으나, 현재 치위생과 학생들이 겪고 있는 생활스트레스와 자기효능감과 극복력과의 관계를 조사한 연구는 찾아볼 수 없었다. 이에 본 연구는 치위생과 학생들이 경험하고 있는 생활스트레스와 자기효능감 및 극복력 수준을 파악하고, 이들과의 상관관계를 분석하여 치위생과 학생들의 생활스트레스를 줄이고 보다 효율적으로 관리할 수 있는 방안을 모색하여 예방적 차원의 극복력 향상 프로그램의 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 부산지역에 소재한 2개 대학의 치위생과 재학생을 대상으로 2021년 7월 21일 부터 2021년 7월 30일까지 조사하였다. 학교 커뮤니티나 SNS를 통해 연구대상자에게 연구의 필요성, 목적과 방법 등에 대해 설명하였고, 연구 참여에 동의한 대상자들로 온라인 설문지를 이용하여 조사하였다. 표본 수의 적절성 검증을 위해 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 유의수준 0.05, 검정력 $1 - \beta = 0.8$ 의 조건하에서 효과크기 0.25로 ANOVA에 필요한 최소 표본 수를 산출한 결과, 최소 표본의 수는 총 159명이 요구되었으며 탈락률을 고려하여 최종분석은 167명을 대상자로 분석하였다.

2. 연구도구

1) 생활스트레스

치위생(학)과 학생들의 생활스트레스 정도를 측정하기 위해 전과 김 등[18]이 개발한 대학생용 생활스트레스 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 50문항으로 하위요인은 경제문제, 이성과의 관계, 교수와의 관계, 가족과의 관계, 장래문제, 가치관 문제, 학업문제, 친구관계로 구성되어 있다. 이 도구는 4점 Likert 척도로 각 문항에 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점으로 측정하였다. 점수가 높을수록 생활스트레스가 높은 것으로 의미한다. 본 도구를 연구 대상자에게 적용한 결과 신뢰도 Cronbach's α 는 .945로 나타났다.

2) 자기효능감

자기효능감 정도를 측정하기 위해 김[19]이 수정·보완하여 개발한 일반적 자기효능감 도구를 사용하였다. 전공만족도 도구는 총 24문항으로 하위요인은 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 등으로 구성되어 있다. 이 도구는 6점 Likert 척도로 각 문항에 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 6점으로 측정하였고, 점수가 높을수록 자기효능감 수준이 높은 것으로 의미한다. 본 도구를 연구 대상자에게 적용한 결과 신뢰도 Cronbach's α 는 .893로 나타났다.

3) 극복력

극복력을 측정하기 위해 송[20]이 수정·보완하여 개발한 도구를 사용하였다. 측정도구는 총 25문항으로 개인의 유능성과 자신의 삶의 수용에 관한 문항으로 구성되어 있다. 이 도구는 7점 Likert 척도로 각 문항에 ‘동의하지 않는다.’ 1점에서 ‘동의한다.’ 7점으로 측정하였고, 점수가 높을수록 극복력이 높은 것으로 의미한다. 본 도구를 연구 대상자에게 적용한 결과 신뢰도 Cronbach's α 는 .938로 나타났다.

3. 자료 분석 및 방법

자료의 분석은 SPSS(26.0 ver for windows, IBM SPSS Statistics)를 이용하였으며, 통계적 유의수준은 0.05이다. 연구 대상자의 일반적 특성, 생활스트레스, 자기효능감, 극복력에 대해서는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 기술통계로 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 자기효능감, 극복력의 분석은 One-Way ANOVA로 사용하고, 사후검정은 Scheffe test를 이용하였다. 연구대상자의 생활스트레스, 자기효능감 및 극복력과의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였고, 극복력 정도에 미

치는 요인을 확인하기 위해 Multiple Linear Regression analysis를 이용하였다.

III. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성에 대한 결과는 <Table 1>과 같다. 학년은 '1학년' 28.7%, '2학년' 32.9%, '3학년' 38.4%로 나타났고, 학과를 선택한 동기로는 '취업률이 높아서' 58.7%, '점수에 맞춰서' 4.2%, '가족 및 주변에서 추천 권유' 21.0%, '적성에 맞을거 같아서' 11.3%, '기타' 4.8%로 나타났다. 전공만족도는 '만족' 43.1%, '보통' 52.7%, '불만족' 4.2%로 나타났다. 대인관계에서는 '좋음' 58.1%, '보통' 40.1%, '나쁨' 1.8%로 나타났고, 건강상태에서는 '좋음' 56.3%, '보통' 39.5%, '나쁨' 4.2%로 나타났다.

2. 연구대상자의 생활스트레스, 자기효능감, 극복력 정도

연구대상자의 생활스트레스, 자기효능감, 극복력 정도의 평균점수는 <Table 2>와 같다. 생활스트레스는 4점 만점에 평균 1.67±0.39점이었으며, 자기효능감은 6점 만점에 평균 3.62±0.67점으로 나타났다. 극복력에서는 7점 만점에 평균 4.92±0.92점으로 나타났다.

3. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 자기효능감, 극복력 정도

연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 자기효능감, 극복력 정도 차이에 대한 결과는 <Table 3>과 같다. 생활스트레스에서 학년($p<0.05$), 전공만족도($p<0.001$), 대인관계($p<0.001$), 건강상태($p<0.001$)에서 유의한 차이가 있었고, 자기효능감에서는 학년($p<0.05$), 학과 선택 동기($p<0.05$), 전공만족도($p<0.05$), 대인관계($p<0.001$), 건강상태($p<0.05$)에서 유의한 차이가 나타났다. 극복력에서는 학년($p<0.05$), 전공만족도($p<0.001$), 대인관계($p<0.001$), 건강상태($p<0.05$)에서 유의한 차이가 나타났다.

4. 생활스트레스, 자기효능감, 극복력 간의 상관관계

연구대상자의 생활스트레스, 자기효능감, 극복력 간의 상관관계는 <Table 4>와 같다. 스트레스와 자기효능감($r=.427, p<0.001$), 극복력($r=.420, p<0.001$)은 부(-)적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스가 증가하면 자기효능감과 극복력이 감소하고,

<Table 1> General characteristics (N=167)

Characteristics		N	%
Grade	1	48	28.7
	2	55	32.9
	3	64	38.4
Application motivation	Employment	98	58.7
	Recommend	35	21.0
	Aptitude	19	11.3
	Other	8	4.8
	Accordinging grades	7	4.2
Major satisfaction	Satisfied	72	43.1
	Moderate	88	52.7
	Dissatisfied	7	4.2
Interpersonal relationship	Good	97	58.1
	Moderate	67	40.1
	Bad	3	1.8
Health status	Good	94	56.3
	Moderate	66	39.5
	Bad	7	4.2
Total		100	

<Table 2> Life Stress, Self-efficacy and Resilience Levels (N=167)

Variables	M±SD	Min~Max	Range
Life Stress	1.67±0.39	1.02~3.42	1~4
Self-efficacy	3.62±0.67	2.00~5.38	1~6
Resilience	4.92±0.92	3.04~7.00	1~7

반대로 스트레스가 감소하면 자기효능감과 극복력이 증가한다는 것을 의미한다. 또한, 자기효능감과 극복력은 정(+)적인 상관관계($r=.747, p<0.001$)가 있는 것으로 나타났다. 즉, 자기효능감이 증가하면 극복력도 증가하고, 자기효능감이 감소하면 극복력도 감소한다는 것을 의미한다.

5. 연구대상자의 극복력에 영향을 미치는 요인

연구대상자의 극복력에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 극복력을 종속변수로 하고 생활스트레스, 자기효능감, 연구대상자의 일반적 특성 중 유의한 차이를 보인 학년, 전공만족도, 건강상태를 가변수(Dummy variables)로 전환하고 독립변수로 투입하여 다중선형회귀분석을 실시한 결과 <Table 5>와 같다. 이 회귀모형의 설명력은 약 63.5%(Adj.R²=0.635)로 나타났으며, 본 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F=49.097, p<0.001$). 연구대상자의 극복력에 영향을 미치는 요인을 파악한 결과, 전공만족도($\beta=0.157$,

<Table 3> Differences of life stress, self-efficacy and resilience depending on general characteristics (N=167)

Characteristics	N	Life stress			Self-efficacy			Resilience			
		M±SD	F	p	M±SD	F	p	M±SD	F	p	
Grade	1	48	1.55±0.42 ^a	5.662	0.004 [*]	3.92±0.63 ^b	7.285	0.001 [*]	5.31±0.85 ^b	7.194	0.001 [*]
	2	55	1.80±0.35 ^b			3.50±0.66 ^a			4.67±0.86 ^a		
	3	64	1.64±0.37 ^{ab}			3.50±0.64 ^a			4.84±0.93 ^a		
Application motivation	employment	98	1.67±0.41	1.140	0.340	3.62±0.62	3.251	0.031 [*]	4.92±0.95	2.038	0.091
	recommend	35	1.75±0.28			3.42±0.72			4.66±0.85		
	aptitude	19	1.51±0.39			4.03±0.67			5.39±0.92		
	other	8	1.64±0.54			3.83±0.82			4.82±0.76		
	according gradesother	7	1.65±0.38			3.33±0.36			4.99±0.68		
Major satisfaction	satisfied	72	1.52±0.30	9.589	<0.001 ^{**}	3.77±0.72	3.451	0.034 [*]	5.28±0.89	11.571	<0.001 ^{**}
	moderate	88	1.78±0.42			3.52±0.61			4.62±0.84		
	dissatisfied	7	1.75±0.33			3.38±0.59			4.95±0.96		
Interpersonal relationship	Good	97	1.55±0.35 ^a	13.745	<0.001 ^{**}	3.79±0.66 ^b	9.829	<0.001 ^{**}	5.24±0.88 ^b	18.032	<0.001 ^{**}
	moderate	67	1.80±0.38 ^a			3.43±0.60 ^{ab}			4.51±0.78 ^{ab}		
	Bad	3	2.28±0.17 ^b			2.67±0.65 ^a			3.73±0.30 ^a		
Health status	Good	94	1.54±0.36	13.539	<0.001 ^{**}	3.78±0.68	6.230	0.002 [*]	5.25±0.88 ^b	17.307	<0.001 ^{**}
	moderate	66	1.83±0.37			3.42±0.62			4.45±0.77 ^a		
	Bad	7	1.81±0.26			3.48±0.26			4.87±0.89 ^{ab}		

Analysed by one-way ANOVA, ^{a,b} Scheffe post-hoc, M±SD: Mean ± Standard Deviation
^{*}p<0.05, ^{**}p<0.001

<Table 4> Correlation of Life Stress, self-efficacy and Resilience (N=167)

Variables	Life Stress	Self-efficacy	Resilience
	r(p)	r(p)	r(p)
Life Stress	1		
Self-efficacy	-.427 ^{**}	1	
Resilience	-.420 ^{**}	.747 ^{**}	1

^{**}p<0.01 by Pearson's correlation coefficient

p<0.05), 건강상태($\beta=0.164$, p<0.05), 자기효능감($\beta=0.626$, p<0.001)이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선정된 독립변수 중 전공만족도와 건강상태가 좋을수록, 자기효능감이 높을수록 극복력에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

IV. 고찰

본 연구는 치위생과 학생들의 생활스트레스, 자기효능감 및 극복력의 정도를 파악하여 학생들의 극복력을 향상시키기 위한 프로그램 개발을 위한 기초자료로 제공하기 위해 시행되었다.

치위생과 학생들의 생활스트레스 정도를 측정한 결과 4점 만점에 평균 1.67점으로 간호 대학생을 대상으로 진행한 임과 김[21]

<Table 5> Influential Factors on Resilience

Variables	B	SE	β	t	p
(Constant)	1.305	0.411		3.174	0.002
Grade	0.142	0.100	0.070	1.417	0.158
Major satisfaction	0.291	0.094	0.157	3.113	0.002 [*]
Interpersonal relationship	0.201	0.104	0.108	1.938	0.054
Health status	0.303	0.102	0.164	2.968	0.003 [*]
Life Stress	0.025	0.134	0.010	0.185	0.853
Self-efficacy	0.861	0.075	0.626	11.508	<0.001 ^{**}

N=167, $R^2=0.648$, Adj. $R^2=0.635$, F-value=49.097, p=0.000, Durbin-Watson=1.868

Dummy variable : Grade 1= 1, Major satisfaction 1= satisfied, Interpersonal relationship 1= good, Health status 1= good
^{*}p<0.05 ^{**}p<0.001

의 연구에서도 평균 1.57점으로 나타나 본 연구의 결과와 유사한 점수를 나타내었다. 자기효능감은 6점 만점에 평균 3.62점으로 중간정도로 나타났다. 극복력에서는 7점 만점에 평균 4.92점으로 나타나 본 연구와 유사한 윤과 정[15]의 연구에서 4.47점, 간호학생들을 대상으로 한 박과 권[22]의 연구에서 4.70점으로 나타나 본 연구결과와 비슷한 수준으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 생활스트레스, 자기효능감, 극복력과의 관련 요인으로는 학년, 전공만족도, 대인관계, 건강상태에서 유의한 차이가 나타났다. 학년이 높을수록 전공만족도가 낮고 대인관계

및 건강상태가 좋지 못한 경우 생활스트레스 수준은 높고, 자기효능감과 극복력은 낮게 나타났다. 윤과 정[15]의 연구에서도 생활스트레스와 극복력에서 전공만족도, 학업성적, 경제상태, 건강상태, 대인관계에서 유의한 차이를 나타내었고, 이 등[23]의 연구에서도 생활스트레스 관련 요인은 학년, 연령, 전공만족도, 건강상태, 대인관계가 있었고, 극복력은 학년, 전공만족도, 건강상태, 대인관계, 희망진로에서 유의한 차이를 나타내 본 연구와 유사한 연구결과가 나타났다. 이것은 대체적으로 치위생과 전공 교육과정 특성상 과중한 학습량과 국가고시에 대한 부담감, 취업을 위한 학점관리, 그리고 임상실습 등을 통해서도 지식과 기술을 습득해야 함으로 인해 학년이 높아질수록 전공에 대한 불만족할 경우 생활스트레스가 높은 것으로 생각된다. 그리고 생활스트레스가 높을수록 건강상태가 나쁘고 대인관계 좋지 못하다고 하는 학생들이 많았다. 대체적으로 대학생이라는 시기가 성인기로 넘어가는 과도기에 있으면서 생각의 폭이나 사고가 아직 미성숙할 수 있어[22] 학생들이 대인관계 갈등으로 인한 스트레스와 자신의 건강을 스스로 대처하고 관리하는 능력이 부족하여 나타난 결과라고 생각되어진다. 그러므로 치위생과 학생들의 학업문제와 관련된 생활스트레스를 조절할 수 있는 방안을 마련하고 신체와 정신건강을 위한 프로그램, 대인관계를 대처할 수 있는 의사소통이나 대인관계능력을 향상시킬 수 있는 기술, 훈련 등을 체계적으로 적용할 필요가 있을 것으로 생각된다. 학과선택 동기요인에서는 생활스트레스와 극복력에서는 유의한 차이가 없었지만 적성에 맞게 치위생과를 선택한 학생들에게는 자기효능감이 높게 나타났다. 본 연구와 유사한 장과 이[8]의 연구에서는 모든 특성이 자기효능감에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 못하여 본 연구와 차이가 있었다. 자기효능감은 개인이 어떤 일을 성취하기 위해 필요한 행동을 조작하고 수행하는 자신에 대한 신념이라고 한다[19]. 그렇기 때문에 학과 선택 동기가 자신의 주관이나 적성에 따라 치위생과에 진학한 경우에 스트레스를 받거나 학업에 어려움을 겪더라도 자신의 능력에 대한 개인의 신념으로 인해 그 영향을 긍정적으로 완충시키고 적응하려는 경향으로 나타난 결과라고 생각된다.

치위생과 학생들의 생활스트레스와 자기효능감 및 극복력의 관계는 유의한 상관관계가 나타났다. 스트레스와 자기효능감, 극복력은 부(-)의 상관관계, 자기효능감과 극복력은 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 스트레스가 증가하면 자기효능감과 극복력이 감소하고, 반대로 스트레스가 감소하면 자기효능감과 극복력이 증가한다. 그리고 자기효능감이 증가하면 극복력도 증가하고, 자기효능감이 감소하면 극복력도 감소한다는 것을 확인할 수 있었다. 이것은 본 연구와 유사한 기존의 연구[5,8,13,15,22]의 연구결과

와 같은 맥락이었다. 장과 이[8], 박[13], 박과 권[22]의 연구에서는 극복력이 높을수록 스트레스 정도가 낮아진다고 하였다. 스트레스는 어떻게 지각하고 해석, 대처하느냐에 따라 학생들이 주어진 문제나 상황을 부정적으로 연결하지 않는다고 한다[24]. 스트레스로부터 완전히 벗어날 수는 없기 때문에 이를 긍정적으로 받아들이기 위해 학생들의 극복력을 높여 스트레스의 부정적 효과를 중재하고 완화시키는 결과로 이어질 수 있도록 하여야 한다[22]. 극복력은 시간과 상황에 따라 변화되고, 후천적으로 육성될 수 있다[15]. 따라서 치위생과 학생들의 극복력을 향상시켜 스트레스를 완화시킬 수 있는 다양한 프로그램이 개발 운영되어야 할 필요가 있다고 생각된다. 또한 학생들이 스스로 스트레스를 조절하여 긍정적 사고나 태도를 가질 수 있도록 일회성이 아닌 지속적이고 적극적인 교육이 필요할 것으로 사료된다. 장과 이[8]의 연구에서는 스트레스와 자기효능감의 관계가 통계적으로 유의하지 않게 나타났다. 이는 측정도구가 일반화와 표준화가 되지 않아 나타난 결과라고 생각된다. 최와 이[5]의 연구에서는 스트레스와 자기효능감은 유의한 역상관관계로 높은 스트레스는 낮은 자기효능감과 관련이 있는 것으로 나타나 본 연구 결과와 일치하게 나타났다. 즉, 치위생과 학생들의 자기효능감이 증가하면 극복력도 증가하고, 자기효능감이 감소되면 극복력도 감소된다는 결과가 나타났다. 현재 이에 대한 선행연구는 아직 미비하여 향후 후속연구가 계속 이루어져야 하고 치위생과 학생들의 자기효능감도 증진될 수 있도록 다양한 프로그램 개발을 통해 체계적인 교육과 그 효과를 검증하는 연구가 필요할 것이라 생각된다.

치위생과 학생들의 극복력에 영향을 미치는 요인은 전공만족도와 건강상태가 좋을수록, 자기효능감이 높을수록 극복력에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 박과 권[22]의 연구에서 자이존중감과 건강상태가 극복력에 영향을 미치는 요인으로 나타난 결과와 부분적으로 유사했다. 이에 대한 학생들을 대상으로 한 선행연구가 아직 미비하여 비교 논의는 어려우나 자기효능감이 높을수록 긍정적으로 자신을 수용하고 어떤 위기 상황에도 대처할 수 있는 능력이 커서 극복력이 높아질 수 있고, 건강상태가 좋아야 스트레스, 어려운 상황이나 역경, 고통 등에 버틸 수 있어 극복력이 유지될 수 있는 동력이 된다고 생각된다. 또한, 전공만족도가 높아질수록 극복력도 긍정적인 방향으로 나타났다. 따라서 치위생과 학생들에게 신입생 때부터 전공에 대한 자부심과 긍정적인 생각을 지속적으로 심어줄 수 있도록 교수와 학생들과의 정기적인 상담이나 만남이 이루어 질 수 있도록 하여 전공 만족뿐만 아니라 학습 만족이 모두 유지될 수 있도록 노력해야 할 것으로 생각된다. 그러므로 치위생과 학생들의 생활 스트레스를 감소시키기 위해 자기

효능감과 극복력을 증진시키는 것이 필요하며, 극복력을 최대한으로 높이기 위해서는 영향 요인으로 나타난 자기효능감, 건강상태, 전공만족도를 고려한 다양한 프로그램의 개발이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

이상의 결과를 바탕으로 한 본 연구의 제한점으로는 표본 수집이 일부지역의 치위생과 2개의 전문대학 학생들만으로 선정하여 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 학생들을 대상으로 생활스트레스와 자기효능감 및 극복력에 관한 연구가 미비한 실정에 치위생과 학생을 대상으로 조사하였다는 점에서 의의가 있으며, 향후 치위생과 학생들의 생활스트레스를 감소시키고 자기효능감과 극복력을 증진시키는 프로그램을 개발에 중요한 근거로 활용할 수 있을 것이라 기대한다.

V. 결론

본 연구는 치위생과 학생들을 대상으로 생활 스트레스와 자기효능감 및 극복력의 관계를 파악하고자 실시하였다.

1. 생활스트레스는 4점 만점에 평균 1.67 ± 0.39 점이었으며, 자기효능감은 6점 만점에 평균 3.62 ± 0.67 점으로 나타났다. 극복력에서는 7점 만점에 평균 4.92 ± 0.92 점으로 나타났다.
2. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스에서 학년 ($p < 0.05$), 전공만족도 ($p < 0.001$), 대인관계 ($p < 0.001$), 건강상태 ($p < 0.001$)에서 유의한 차이가 있었고, 자기효능감에서는 학년 ($p < 0.05$), 학과 선택 동기 ($p < 0.05$), 전공만족도 ($p < 0.05$), 대인관계 ($p < 0.001$), 건강상태 ($p < 0.05$)에서 유의한 차이가 나타났다. 극복력에서는 성별 ($p < 0.001$), 학년 ($p < 0.05$), 전공만족도 ($p < 0.001$), 대인관계 ($p < 0.001$), 건강상태 ($p < 0.05$)에서 유의한 차이가 나타났다.
3. 연구대상자의 생활스트레스, 자기효능감, 극복력 간의 상관관계는 스트레스와 자기효능감 ($r = .427, < 0.001$), 극복력 ($r = .420, p < 0.001$)은 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 자기효능감과 극복력은 양의 상관관계 ($r = .747, p < 0.001$)가 있는 것으로 나타났다.
4. 연구대상자의 극복력에 영향을 미치는 요인을 파악한 결과, 전공만족도 ($\beta = 0.150, p < 0.05$), 건강상태 ($\beta = 0.157, p < 0.05$), 자기효능감 ($\beta = 0.638, p < 0.001$)이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구는 치위생과 학생들의 생활스트레스와 자기효능감 및 극복력은 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이에 학생들의 생활스트레스를 감소시키기 위해 자기효능감과 극복력을 증진시키는 것이 필요하며, 극복력을 최대한으로 높이는 요인으로 나타난 전공만족도, 건강상태, 자기효능감 등을 고려한 대상자 특성에 맞는 프로그램 개발의 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 판단된다.

REFERENCES

1. Cha NH: The Relationships between stress and health locus of control in nursing college students. *Journal of East-West Nursing Research* 19(2):177-185, 2013.
DOI: 10.14370/jewnr.2013.19.2.177
2. Han JA, Shim HS: College students' Self-Differentiation, Negative Mood Regulation Expectancies and Stress Coping Strategies. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy* 17(4): 965-981, 2005.
3. Gong SJ, Lee EH: Mediation effect of coping between life stress and depression in female college students. *The Korean Journal Of Woman Psychology* 11(1):21-40, 2006.
4. Choi SH, Lee HY: Influence on college students' depression of anxiety, unemployment stress, and self-esteem (moderating effect of resilience). *The Korea Contents Society* 14(10):619-627, 2014.
DOI: 10.5392/JKCA2014.14.10.619
5. Choi HJ, Lee EJ: Mediation Effects of Self-Efficacy between Academic Stress and College Adjustment in First Year Nursing Students. *Journal of Korean academy of fundamentals of nursing* 19(2):261-268, 2012.
DOI: 10.7739/jkafn.2012.19.2.261
6. Choi, JO, Choi YJ, Eom S: The effect of resilience of the negative emotion in health-related university student on the stress of university life. *Korea Academy Industrial Cooperation Society* 18(1):388-394, 2017.
DOI: 10.5762/KAIS.2017.18.1.388
7. Kim KW, Cho YH: Mediation and moderation effects of self-efficacy between career stress and college adjustment among freshmen. *Korean Journal of Youth Studies* 18(4):197-218, 2011.
8. Jang SH, Lee MY: Relationship Between Stress, Self-efficacy and Resilience among Nursing Students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association* 9(2):255-265, 2015.
9. Bandura A: Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84(2):191-215, 1977.

10. Wagnild GM, Young HM: Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement* 1(2):165-178, 1993.
11. Cho YK: A Study on the correlation between the nurses' quality of life and self-efficacy. master's thesis, Ajou University, Suwon, 2001.
12. Hwang SJ: The relationship between clinical stress, self-efficacy, and self-esteem of nursing college students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education* 12(2):205-213, 2006.
13. Park JY: Stress, Stress response and influencing factors on Resilience among Nursing students. master's thesis, Seonam University, Chonbuk, 2011.
14. Jang KM: The relations of ego-resiliency, stress coping style, and psychological growth environment. *Korean Journal of Youth Studies* 10(4):143-162, 2003.
15. Yoon MS, Jung HJ: The Relationship between Life Stress and Resilience among Dental Hygiene Students. *Journal of Dental Hygiene Science* 16(5):384-392, 2016.
DOI: 10.17135/jdhs.2016.16.5.384
16. Lee JH, Jeon ES: A study on causes of stress experienced by party students of dental hygiene department during clinical training. *Journal of Dental Hygiene Science* 9(1):137-143, 2009.
17. Kim JM: Factors influencing employment stress in students of department of dental hygiene. master's thesis, Kosin University, Busan, 2013.
18. Chon KK, Kim KH, Yi JS: Development of the revised life stress scale for college students. *The Korean Journal Of Health Psychology* 5(2):316-335, 2000.
19. Kim AY: A study on the academic failure-tolerance and its correlates. *Korean Educational Psychology Association* 11(1):1-19, 1997.
20. Song YS: Determinants of resilience of the physically disabled at home. master's thesis, Kosin University, Busan, 2004.
21. Lim JR, Kim SY : Convergence Study on the Influence of Personality and Stress on College Life Adaptation in Nursing College Students. *Journal of the Korea Convergence Society* 10(10):301-308, 2019.
DOI: 10.15207/JKCS.2019.10.10.301
22. Park JS, Kwon YE: Relationship between the Life Stress, Self-Esteem and Resilience of University Students. *Journal of the Korea Society Of Maternal And Child Health* 19(2): 212-221, 2015.
DOI: 10.21896/jksmch.2015.19.2.212
23. Lee YS, Ahn EJ, Kim MJ, Kim MA, Kim BR: The relationship between stress and resilience of baccalaureate nursing students. *Chonnam Journal of Nursing Science* 17(1):1-10, 2012.
24. Lee JY : Factors Affecting the Adjustment to College Life of Freshman Dental Hygiene Students. *Journal of Korean Society of Oral Health Science* 9(3):43-50, 2021.
DOI: 10.33615/jkohs.2021.9.3.43