

# 국가시험을 앞둔 치위생과 학생들의 성격유형에 따른 스트레스 요인 및 대처방안

허남숙 · 박정희 · 김은희<sup>1</sup>

마산대학 치위생과, <sup>1</sup>안동과학대학 치위생과

색인 : 스트레스, A/B 성격유형, 치위생과 학생

## 1. 서론

스트레스는 단순히 환경적 자극이나 개인의 반응이 아닌 개인과 환경과의 상호작용의 결과로서, 각 개인은 스트레스 유발요인에 대한 객관적 자극보다 개인의 주관적 평가에 따라 스트레스의 정도가 결정된다<sup>1)</sup>. 한 개인이 어떤 특정한 상황에서 환경적인 요구에 대하여 자신에게 위협이 될 가능성이 있다고 받아들이며 자신의 능력으로 이러한 환경적 요구에 대하여 자신 있게 대처할 수 있는 능력이 결여되어 있다고 느낄 때에 이러한 상황을 스트레스로 받아들여지게 된다. 즉 환경과 개체와의 상호작용에 의하여 불안이 야기될 수 있는데 이러한 환경적인 요인으로서의 시험은 학생들에게 중요한 스트레스 요인으로 작용하고 있다<sup>2)</sup>. 특히, 입학시험이나 각종 자격증 취득 및 취직시험에서의 결과는 한 개인의 일생에 중요한 계기가 되므로 이와 같은 시험에 직면하게 되면 누구나 정도의 차이는 있을지라도 시험불안을 경험하게 된다.

적절한 불안은 학습동기를 유발시켜 성적의 향상에 도움을 주지만 일정수준을 넘어설 경우에는 오히려 학습과 행동의 능률을 저하시킬 수 있다. 이러한 시험으로 인한 불안은 인지적 측면의 걱정과 근심, 정서적 측면의 초조나 긴장 등이 복합적으로 작용하여 발생하는 것이라고 볼 수 있다<sup>3)</sup>.

치과대학생의 스트레스 요인으로는 장시간의 학습, 과다한 양의 서책, 시험의 부담감 등<sup>4)</sup>으로 나타났고, 스트레스 요인과 국가시험 성적과의 상관관계를 분석한 결과 일부 스트레스 요인이 국시 성적과 상관성이 있었으며<sup>5)</sup>, 현장실습, 국가시험, 취업이라는 비슷한 환경 하에서 각 개인이 가지고 있는 성격유형별로 스트레스에 대처하는 방식이 다르다고 하였다<sup>6)</sup>. 개인의 성격유형은 다양한 기준으로 구분할 수 있으며 본 연구에서는 A/B 유형으로 나누어서 성격별 스트레스 요인과 대응방법에 대해 조사하였다. A유형의 행동특징은 일에 함에 있어 그것을 도전적으로 받아들여 경쟁적인 성취추구, 시간에 대한 조급함과 참을 수 없음, 일에

대한 몰두, 통제할 수 없는 상황에서의 공격성과 적대감 등이며 B유형은 A유형에서 나타나는 행동 특징이 상대적으로 부재한 사람들을 규정한 것으로 태평하고 여유 있는 사람이 여기에 속한다고 기술하였다<sup>7)</sup>.

그러므로 국가시험을 준비하는 치위생과 학생들의 빈틈 없는 교과과정 이수 외에도 특강, 많은 분량의 과제물, 잦은 모의고사, 공부시간의 부족, 체력적 부담 등의 스트레스 요인은 학습효과를 저해하고 스스로의 자존감을 저하시키는 원인이 될 수 있으며 학생들의 학교 부적응의 문제를 야기할 수도 있다. 스트레스의 해소를 위해 나름대로의 방법으로 긴장을 완화시키려고 노력하나 많은 학생들이 효과적인 스트레스 적응방법을 사용하지 못하고 부정적인 방법을 사용하거나 스트레스 상황을 일시적으로 회피하려고 건강문제를 호소하는 경우가 증가하여 스트레스에 대한 효율적인 적응방법에 대한 필요성을 느끼게 되었다. 치위생과 학생의 스트레스에 관한 기존의 연구를 보면 임상 실습 시 경험하는 스트레스를 다룬 연구<sup>6)</sup>는 많이 있지만 국가시험을 앞둔 학생들의 스트레스에 관한 연구<sup>2)</sup>는 미흡한 실정이다.

이에 본 연구는 치과위생사 국가시험이라는 압박 상황 속에서 학생들이 경험하는 스트레스와 이것을 해결하기 위해 주로 사용하는 적응방법들 간의 관계를 규명해봄으로써 스트레스로 인한 심리적 장애 및 적응장애를 극복할 수 있는 기회를 부여하고, 개인의 성격유형에 맞춘 스트레스 적응 프로그램 개발에 필요한 자료로 활용하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구대상

2007년 10월 2일부터 11월 4일까지 경남지역에

소재하는 M대학, 광역시에 소재하는 D대학, 경북 지역에 소재하는 A대학 치위생과 3학년 학생들을 대상으로 치과위생사 국가시험을 앞둔 학생들의 스트레스 연구를 위해 구조화된 설문지를 이용하여 조사하였다. 설문지의 응답자 수는 230명이었으며 그중 자료가 불충분한 12부의 설문지를 제외한 218명의 설문지를 본 연구의 분석에 이용하였다.

### 2.2. 연구도구

#### 2.2.1. 스트레스 요인

스트레스를 유발시키는 유형, 무형의 자극원을 스트레스 요인이라 할 수 있으며 본 연구에서는 국가시험을 앞둔 치위생과 3학년 학생의 스트레스와 이에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 강<sup>2)</sup>이 개발한 설문지를 기초로 각 문항을 5개 영역으로 나누어 시험 4문항, 교과과정 5문항, 공부환경 5문항, 과제물 2문항, 취업 3문항 총 19문항으로 스트레스에 영향을 미치는 요인을 알아보는 도구로 사용하였다.

#### 2.2.2. 스트레스 적응방법

스트레스에 직면했을 때 대처할 수 있는 한계 내에서 일시적으로 스트레스나 긴장을 경감 혹은 제거시킬 수 있는 단기적응방법 26문항과 장기간에 걸쳐 스트레스나 긴장을 경감 혹은 제거시킬 수 있는 장기적응방법 8문항을 3점 척도로 하여 가중점수를 준 후 각 적응방법을 모두 합한 값으로 점수가 높을수록 해당 적응방법을 많이 사용하는 것으로 해석하였다.

#### 2.2.3. A/B 성격유형

A성격유형과 B성격유형을 구분하기 위해서 안<sup>8)</sup>이 개발한 A/B 성격유형을 나타내는 상황을 7개 제시하고 중앙값을 기준으로 그 이상을 A성격유형, 그 이하를 B성격유형으로 구분하였다.

### 2.3. 자료분석 방법

자료의 통계적 분석은 SPSS win program 15.0 version을 이용하여 분석하였다. 대학별 인구사회학적 특성, 대학별 A형과 B형의 성격유형 비교는  $\chi^2$  검정을 실시하였고, 대학별 스트레스 영향요인의 영역별 비교와 스트레스 영향요인의 문항별 비교, 대학별 스트레스 적응방법의 문항별 비교, 그리고 대학별 성격유형에 따른 스트레스 적응방법에 대해서는 t-검정으로 분석하였다. 인구사회학적 특성과 성격유형에 따른 스트레스 영역별 요인과의 관련성, 인구사회학적 특성과 성격유형에 따른 스트레스 적응방법과의 관련성을 보기 위해 상관분석을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1. 인구사회학적 특성

M대학과 C(A, D대학)대학 간의 특성별 분포를 보면 <표 1>과 같다. 성별분포를 보면 M대학은 남자 0.7%, 여자 99.3%이었고, C대학은 여자 100%이었다. 종교는 M대학이 무교 50.3%, 불교 35.2%이었고, C대학도 무교 53.4%, 불교 21.9%

순이었다. 재수경험이 없다고 응답한 사람이 모두 91.0%, 91.8%로서 90% 이상이었다. 치위생과를 선택한 동기는 M대학이 취업전망 66.2%, 주위의 권유 26.2%, 적성과 흥미 4.1% 순이었고, C대학은 취업전망 68.5%, 주위의 권유 20.5%, 입학 시 성적 5.5% 순이었다. 치위생과에 대한 만족도는 M대학이 보통 54.5%, 만족 30.3%, 불만족 10.3%이었고, C대학은 보통 46.6%, 만족 43.8%, 매우 만족이 6.8%로서 C대학이 M대학보다 만족도가 높았다. 취업전망은 M대학이 보통 53.8%, 밝다 43.4%이었고, C대학은 보통 37.0%, 밝다 57.5%이었다. 성적분포는 M대학이 3.8 이상 40.7%, 3.5 이상에서 3.8 미만 20.7%이었고, C대학은 3.8 이상 61.6%, 3.5 이상에서 3.8 미만 21.9%로서 3.5 이상이 83.5%로서 C대학이 높았다. 거주형태는 M대학이 자택 74.5%, 자취 17.9%, 기숙사 7.6%이었고, C대학은 자택 50.7%, 기숙사 37.0%, 자취 12.3%이었다. 부모님 생존 여부는 M대학이 생존 84.8%이었고, C대학은 생존 90.4%이었다. 편도 통학시간은 M대학이 1시간 미만 54.5%, 1시간~2시간 미만 39.3%이었고, C대학은 1시간 미만 76.7%, 1시간~2시간 미만 21.9%로서 C대학이 통학시간이 짧았다. 현재의 건강상태는 M대학이 건강하다 45.5%, 보

표 1. 인구사회학적 특성

	특성	M대학	C대학	계(%)
		인수(%)	명(%)	
성별	남	1( 0.7)	-	1( 0.5)
	여	144(99.3)	73(100.0)	217(99.5)
종교	불교	51(35.2)	16( 21.9)	67(30.7)
	기독교	11( 7.6)	11( 15.1)	22(10.1)
	천주교	6( 4.1)	6( 8.2)	12( 5.5)
	무교	73(50.3)	39( 53.4)	112(51.4)
	기타	4( 2.8)	1( 1.4)	5( 2.3)

재수경험	없다	132( 91.0)	67( 91.8)	199( 91.3)
	있다	13( 9.0)	6( 8.2)	19( 8.7)
치위생과 선택동기	취업전망	96( 66.2)	50( 68.5)	146( 67.0)
	적성과 흥미	6( 4.1)	2( 2.7)	8( 3.7)
	입학시 성적	4( 2.8)	4( 5.5)	8( 3.7)
	주위의 권유	38( 26.2)	15( 20.5)	53( 24.3)
	경제적인 사정	1( 0.7)	2( 2.7)	3( 1.4)
치위생과 만족도	매우 만족	4( 2.8)	5( 6.8)	9( 4.1)
	만족	44( 30.3)	32( 43.8)	76( 34.9)
	보통	79( 54.5)	34( 46.6)	113( 51.8)
	불만족	15( 10.3)	2( 2.7)	17( 7.8)
	매우 불만족	3( 2.1)	-	3( 1.4)
취업전망	매우 밝다	3( 2.1)	4( 5.5)	7( 3.2)
	밝다	63( 43.4)	42(57.5)	105( 48.2)
	보통	78( 53.8)	27(37.0)	105( 48.2)
	어둡다	1( 0.7)	-	1( 0.5)
	매우 어둡다	-	-	-
성적	3.0 미만	15( 10.3)	2( 2.7)	17( 7.8)
	3.0 이상~3.5 미만	41( 28.3)	10( 13.7)	51( 23.4)
	3.5 이상~3.8 미만	30( 20.7)	16( 21.9)	46( 21.1)
	3.8 이상	59( 40.7)	45( 61.6)	104( 47.7)
거주형태	자택	108( 74.5)	37( 50.7)	145( 66.5)
	자취	26( 17.9)	9( 12.3)	35( 16.1)
	기숙사	11( 7.6)	27( 37.0)	38( 17.4)
부모님 생존 여부	생존	123( 84.8)	66( 90.4)	189( 86.7)
	사망	2( 1.4)	-	2( 0.9)
	부 또는 모 생존	15( 10.3)	4( 5.5)	19( 8.7)
	이혼 또는 별거	5( 3.4)	3( 4.1)	8( 3.7)
편도 통학시간	1시간 미만	79( 54.5)	56( 76.7)	135( 61.9)
	1시간~2시간 미만	57( 39.3)	16( 21.9)	73( 33.5)
	2시간~3시간 미만	8( 5.5)	-	8( 3.7)
	3시간 이상	1( 0.7)	1( 1.4)	2( 0.9)
현재 건강상태	매우 건강	17( 11.7)	12( 16.4)	29( 13.3)
	건강	66( 45.5)	33( 45.2)	99( 45.4)
	보통	50( 34.5)	25( 34.2)	75( 34.4)
	약함	11( 7.6)	3( 4.1)	14( 6.4)
	매우 약함	1( 0.7)	-	1( 0.5)
계		145(100.0)	73(100.0)	218(100.0)

통이다 34.5%, C대학이 건강하다 45.2%, 보통이다 34.2%와 별 차이가 없었다.

### 3.2. 스트레스 요인

#### 3.2.1 영역별 스트레스 요인

스트레스 영역별 요인에서 M대학과 C대학을 비교한 결과는 <표 2>와 같다. 시험에 대한 스트레스는 M대학이 3.35이었고, C대학은 3.28이었으며, 교과과정에 대한 스트레스는 M대학이 3.28, C대학은 2.95로서 M대학이 유의한 차이로 높았다( $p < 0.05$ ). 공부환경에 대한 스트레스는 M대학이 3.25, C대학은 3.09로서 M대학이 약간 높았고, 과제물에 대한 스트레스는 M대학이 3.53, C대학은 2.82로서 M대학이 유의한 차이를 보였으며( $p < 0.05$ ), 취업에 대한 스트레스는 M대학이 3.38, C대학은 3.28로서 큰 차이를 보이지 않았다.

#### 3.2.2 문항별 스트레스 영향요인

스트레스 영향요인을 문항별로 비교한 결과는 <표 3>과 같다. 시험에 대한 스트레스 요인 중 모의고사 시험을 자주 보는 것에 대한 스트레스는 M대학이 2.94, C대학은 3.52이었고, 다른 시험

과 모의고사 시험의 중복으로 인한 스트레스는 M대학이 3.49, C대학은 2.66이었으며, 모의고사 점수 공개에 따른 스트레스는 M대학이 3.22, C대학은 3.51, 그리고 국가시험 정보부족에 대한 스트레스는 M대학이 3.74, C대학은 3.42로서 시험 영역에 대한 스트레스에는 모두 유의한 차이가 있었다( $p < 0.05$ ).

교과과정에 대한 스트레스 요인에서 수업시수가 많은 것에 대해서는 M대학이 3.08, C대학은 2.68이었고, 국가시험 대비 이론과 실기 병행에 대해서는 M대학이 4.15, C대학은 3.64이었으며, 이론에 비해 실기시험의 부담은 M대학이 3.61, C대학은 3.23으로서 M대학과 C 대학 간에 유의한 차이가 있었다( $p < 0.05$ ).

공부환경에 대한 스트레스는 모든 항목에서 M대학과 C대학 간에 유의한 차이가 있었으며( $p < 0.05$ ), 공부할 수 있는 공간부족에서 M대학이 3.56, C대학은 3.25이었고, 냉난방 시설 불충분에서는 M대학이 2.46, C대학은 3.41로서 C대학이 높았으며, 통학거리가 멀어서는 M 대학이 3.40, C대학은 2.58이었다. 통학버스 부족에는 M대학이 3.97로 높았고, C대학은 3.05이었으며, 학과내의 경쟁적인 분위기는 M대학이 2.87, C대

표 2. 영역별 스트레스 요인

영역	문항 수	M대학*	C대학*	p-값
시험	4	3.35±0.62	3.28±0.49	0.394
교과과정	5	3.28±0.49	2.95±0.54	0.000***
공부환경	5	3.25±0.63	3.09±0.67	0.090
과제물	2	3.53±0.72	2.82±0.89	0.000***
취업	3	3.38±0.65	3.28±0.47	0.261
계	19	3.36±0.42	3.08±0.39	0.000

\*\*\* $p < 0.001$

표 3. 문항별 스트레스 영향요인

영역	스트레스 요인	M대학*(n=145)	C대학*(n=73)	p-값
시험	모의고사를 너무 자주 보아서	2.94±0.90	3.52±0.92	0.000***
	다른 시험과 모의고사 시험의 중복	3.49±0.98	2.66±0.65	0.000***
	모의고사 점수 공개	3.22±1.01	3.51±0.88	0.041*
	국가시험 정보부족	3.74±0.83	3.42±0.67	0.006**
교과과정	휴식 없는 연속적인 수업시간표	3.15±0.92	2.93±0.82	0.086
	방학 중 국가고사 대비 특강	2.48±0.87	2.27±1.03	0.117
	수업시수가 많아서	3.08±0.78	2.68±0.80	0.000***
	국가시험 대비 이론과 실기 병행	4.15±0.79	3.64±0.84	0.000***
	이론에 비해 실기시험에 부담	3.61±1.00	3.23±0.92	0.007**
공부환경	공부할 수 있는 공간부족	3.56±1.09	3.25±0.86	0.023*
	냉난방 시설 불충분	2.46±0.94	3.41±1.05	0.000***
	통학거리가 너무 멀어	3.40±0.36	2.58±1.24	0.000***
	통학버스 부족	3.97±1.23	3.05±1.08	0.000***
	학과내의 경쟁적인 분위기	2.87±0.79	3.18±0.75	0.006**
과제물	과제물 분량이 너무 많아서	3.46±0.84	2.77±0.94	0.000***
	국가고시에 도움이 되지 않는 많은 과제물	3.60±0.91	2.86±0.99	0.000***
취업	취업에 대한 정보부족	3.82±0.85	3.56±0.69	0.025*
	성적과 관련된 자신감 부족	3.48±0.93	3.36±0.79	0.320
	외모와 관련된 열등감	2.82±0.89	2.92±0.64	0.357

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

학은 3.18이었다.

과제물에 대한 스트레스에서 과제물 분량에서 M대학이 3.46, C대학은 2.77이었고, 국가시험에 도움이 되지 않는 많은 과제물이 M대학 3.60, C대학 2.86으로서 모두 M대학에서 유의한 차이로 높았다(p<0.05).

취업에 대한 스트레스는 취업에 대한 정보부족이 M대학 3.82, C대학 3.56으로서 취업에 대한 스트레스 중 가장 높았으며 M대학이 C대학보다 유의한 차이를 보였다(p<0.05).

### 3.2.3. 문항별 스트레스 적응방법

스트레스 적응방법을 문항별로 비교한 결과는 <표 4>와 같다. 장기적응방법에서 다른 사람과 그 문제에 대해 이야기한다가 M대학은 2.39, C대학

은 2.12이었고, 그 문제에 대해 더 자세히 알아본다는 M대학이 2.19, C대학은 1.95로서 M대학이 높았다(p<0.05). 기도나 명상을 한다가 M대학이 1.30, C대학은 1.77이었고, 과거경험을 살려서 문제를 해결한다는 M대학이 1.97, C대학은 2.16로서 C대학이 높았고(p<0.05), 그 문제해결을 위해 여러 가지 대책을 생각한다는 M대학이 2.37, C대학은 2.12로서 M대학이 C대학보다 유의하게 높았다(p<0.05).

단기적응방법에서는 머리를 긁거나 탁자를 두드리거나 손바닥을 비빈다가 M대학이 1.37, C대학은 1.79이었고, 일어섰다 앉았다 하거나 왔다 갔다 한다는 M대학이 1.39, C대학은 1.63로서 C대학이 모두 높게 나왔으며(p<0.05), 드라이브나 여행을 간다가 M대학이 1.87, C 대학은 1.66로서

M대학이 높았다( $p < 0.05$ ). 음식을 먹거나 담배를 피우거나 껌을 씹는다는 M대학이 1.68, C대학은 2.05이었고, 약을 먹는다는 M대학이 1.11, C대학

은 1.41이었으며, 운다가 M대학에서 1.72, C대학은 1.96으로서 C대학이 3개 항목 모두 높았다 ( $p < 0.05$ ).

표 4. 문항별 스트레스 적응방법

적응방법		M대학*(n=145)	C대학*(n=173)	p-값
장 기 적 응 방 법	다른 사람과 그 문제에 대해 이야기한다.	2.39±0.63	2.12±0.64	0.004**
	그 문제에 대해 더 자세히 알아본다.	2.19±0.55	1.95±0.74	0.016*
	조용히 앉아서 그 문제에 대해 생각해본다.	2.38±0.65	2.32±0.60	0.479
	운동(춤, 스포츠) 등으로 해소한다.	1.56±0.71	1.62±0.66	0.560
	현재 이해한 것을 근거로 명확한 행동을 취한다.	1.88±0.58	1.74±0.71	0.157
	기도, 명상을 한다.	1.30±0.57	1.77±0.59	0.000***
	과거경험을 살려서 문제를 해결한다.	1.97±0.61	2.16±0.55	0.025*
	그 문제 해결을 위해 여러 가지 대책을 생각한다.	2.37±0.61	2.12±0.64	0.007**
	술을 마신다.	1.90±0.81	1.89±0.74	0.908
	무작정 걷는다.	1.65±0.67	1.77±0.61	0.193
단 기 적 응 방 법	음악을 듣는다.	2.39±0.65	2.25±0.55	0.082
	그 문제에 대해 과장되게 큰소리로 떠벌린다.	1.37±0.58	1.36±0.56	0.843
	그 문제를 긍정적으로 생각하려고 노력한다.	2.19±0.69	2.16±0.50	0.790
	행동이 과격해진다.	1.36±0.60	1.42±0.55	0.430
	꼭 참는다.	1.95±0.68	2.03±0.60	0.422
	잡념이나 공상에 잠긴다.	2.37±0.68	2.21±0.58	0.070
	잠을 더 많이 잔다.	2.12±0.73	2.08±0.70	0.684
	화장을 하거나 미장원에 간다.	1.54±0.69	1.56±0.67	0.863
	낙서를 한다.	1.87±0.78	1.86±0.61	0.951
	점을 보러 간다.	1.29±0.54	1.33±0.50	0.605
	물건을 닦치는 대로 산다.	1.31±0.56	1.36±0.61	0.580
	머리를 긁거나 탁자를 두드리거나 손바닥을 비빈다.	1.37±0.61	1.79±0.62	0.000***
	잘 해결될 거라 생각하며 걱정하지 않는다.	1.74±0.56	1.71±0.51	0.679
	전혀 이야기를 하지 않거나 식사를 하지 않는다.	1.29±0.54	1.44±0.55	0.058
	일어섰다 앉았다 하거나 왔다 갔다 한다.	1.39±0.58	1.63±0.51	0.004**
	영화, 연극, 운동경기를 구경하러 간다.	1.96±0.73	1.92±0.60	0.658
	드라이브나 여행을 간다.	1.87±0.70	1.66±0.71	0.037*
	음식을 먹거나 담배를 피우거나 껌을 씹는다.	1.68±0.72	2.05±0.74	0.000***
	최악의 경우를 예상하고 대비한다.	1.83±0.73	1.90±0.61	0.455
	욕을 하거나 싸움을 한다.	1.18±0.44	1.21±0.44	0.677
노래를 부르거나 소리를 지른다.	1.79±0.68	1.71±0.68	0.449	
약을 먹는다.	1.11±0.38	1.41±0.55	0.000***	
그 문제를 잊기 위해 다른 일에 몰두한다.	1.92±0.63	1.99±0.67	0.475	
운다.	1.72±0.67	1.96±0.61	0.011*	

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

### 3.3. 성격유형

#### 3.3.1. A/B 성격유형의 분포

M대학과 C대학 간에 성격유형 분포를 보면 <표 5>와 같다. M대학은 A형이 46.2%, B형이 53.8% 이었고, C대학은 A형이 61.6%, B형이 38.4% 이었다( $p < 0.05$ ).

#### 3.3.2. 성격유형별 스트레스 적응방법 비교

대학별 스트레스 적응방법을 성격유형에 따라 비교한 결과는 <표 6>과 같다. M대학에서 스트레스에 대해 장기적응방법은 A형이 2.02, B형은 1.98이었고, 단기적응방법은 A형이 1.64, B형은 1.75로서 B형에서 유의하게 높았다( $p < 0.05$ ). C

대학에서는 장기적응방법은 A형이 2.07, B형은 1.82로서 A형이 높았으며( $p < 0.05$ ), 단기적응방법은 A형이 1.77, B형은 1.74이었다.

#### 3.3.3. 인구사회학적 특성과 스트레스 요인과의 상관관계

인구사회학적 특성과 스트레스 영역별 요인과의 상관관계는 <표 7>과 같다. 시험에 대한 스트레스는 성적이 높을수록, 통학시간이 적게 소요될수록, 건강상태가 약할수록, 건강상태는 시험과 상관성이 높았다( $p < 0.05$ ). 교과과정에 대한 스트레스는 성적이 높을수록, 통학시간이 길수록, 건강상태가 약할수록, 통학시간은 유의미한 상관성

표 5. A형과 B형의 성격유형의 분포

성격유형	M대학	C대학	p-값
A형	67( 46.2)	45( 61.6)	0.044*
B형	78( 53.8)	28( 38.4)	
계	145(100.0)	73(100.0)	

\* $p < 0.05$

표 6. 성격유형별 스트레스 적응방법

분류	M대학			C대학		
	A형*(n=67)	B형*(n=78)	p-값	A형*(n=45)	B형*(n=28)	p-값
장기적응방법	2.02±0.31	1.98±0.30	0.428	2.07±0.41	1.82±0.31	0.008**
단기적응방법	1.64±0.23	1.75±0.22	0.006**	1.77±0.20	1.74±0.17	0.552

\*\* $p < 0.01$

표 7. 인구사회학적 특성과 스트레스 영역별 요인과의 상관관계

내용	시험	교과과정	공부환경	과제물	취업
성적	0.113	0.030	0.041	0.016	-0.111
통학시간	-0.021	0.189**	0.373**	0.140*	0.018
건강상태	0.158*	0.119	0.086	0.081	0.051

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

표 8. 인구사회학적 특성과 스트레스 적응방법과의 상관관계

내용	장기적응방법	단기적응방법
성적	0.092	-0.075
통학시간	0.012	-0.053
건강상태	-0.142*	0.085

\*p<0.05

을 보였다(p<0.01). 공부환경에 대한 스트레스는 성적이 높을수록, 통학시간이 길수록, 건강상태가 약할수록, 통학시간은 높은 상관성을 보였다(p<0.01). 과제물에 대한 스트레스는 성적이 높을수록, 통학시간이 길수록, 건강상태가 약할수록, 통학시간은 상관성이 높았다(p<0.05). 취업에 대한 스트레스는 성적이 낮을수록, 통학시간이 길수록, 건강상태가 약할수록 스트레스가 높았다.

### 3.3.4. 인구사회학적 특성과 스트레스 적응방법과의 상관관계

인구사회학적 특성과 성격유형에 따라 스트레스 적응방법과의 상관관계를 보면 <표 8>과 같다. 성적이 높을수록, 통학시간이 길수록, 건강상태가 좋을수록 장기적응방법의 점수가 높았으며, 건강상태는 유의미한 상관관계를 보였다(p<0.05). 성적이 낮을수록, 통학시간이 짧을수록, 건강상태가 약할수록 단기적응방법의 점수가 높았다.

## 4. 충갈 및 고안

본 연구는 국가시험이라는 평가 상황에 직면해 있는 치위생과 학생들의 스트레스 요인과 대처방식 그리고 성격의 내·외형성간 상호관계를 알아보고 그에 대한 교육적 시사점을 모색하고자 하였다. 이러한 목적으로 실시한 연구에서 얻어지는 결과를 토대로 국가시험이라는 어려운 관문을 통

과해야 하는 치위생과 학생들과 지도 교수에게 보다 효과적으로 스트레스에 대처하는 방법과 긍정적인 사고로 국가시험에 임하게 하는 학생생활지도의 기초자료로 활용될 수 있다는 데 연구의 의의가 있다.

스트레스 요인과 성격유형별 스트레스 대처방법을 알아보기에 앞서 3개 대학 연구대상자들의 인구사회학적 특징을 파악하였다. 연구대상이 치위생과 학생인 기존 연구<sup>9-11)</sup>에서도 인구사회학적 특징은 본 연구와 비슷하며 특히 재수 후 치위생과 입학, 밝은 취업전망, 주위 권유에 의한 치위생과 지원, 높은 학과 만족도의 결과와 유사하다. 이러한 결과는 우리사회의 높은 실업률이 학생들의 학과결정에 중요한 결정변수로 작용됨을 보여주고 있으며 간호학과, 치기공과 학생대상의 결과<sup>12, 13)</sup>와도 비슷하다. 영역별 스트레스 요인으로는 M대학의 경우 과제물, 취업, 시험 순이며, C대학은 시험, 취업, 공부환경 순으로 시험과 취업에 대한 스트레스 정도가 높은 것으로 나타나 간호과 학생대상의 스트레스를 연구한 결과<sup>2)</sup>와 일치한다. 그러므로 국가시험을 치루는 학과의 학생들은 타 학과 학생들의 학업 및 과제와 취업 외에 임상실습을 병행해야 하며, 특히 치위생과 학생들은 실기·필기 국가고시를 두 번 치러야 하므로 더욱 많은 스트레스를 경험한다고 볼 수 있다.

본 연구의 대상이 된 M대학 학생들의 경우 C대학 학생들에 비해 교과과정과 과제물에 대한 스트레스가 높게 나타났으나 어떤 차이로 결과가 다르

게 나타났는지는 차후에 연구가 더 이루어져야 할 것으로 본다.

스트레스 영향요인을 문항별로 비교했을 때 시험에 대한 문항에서 연구대상자 모두 국가시험에 대한 정보부족이 큰 스트레스 요인이라고 답했으며, 이는 치위생과 국가시험의 기출문제가 공개되지 않음과 다양하지 않은 국가시험관련 문제집 등이 영향을 준 것으로 유추하여 볼 수 있다. M대학의 경우 시험문항 4개에서 국가시험 정보부족, 다른 시험과 모의고사 시험의 중복, 모의고사 점수 공개, 잦은 모의고사 횟수 순이었으며, C대학은 모의고사를 너무 자주 보아서, 모의고사 점수 공개 국가시험 정보부족, 다른 시험과 모의고사 시험의 중복 순으로 타다났다. 연구대상자 집단의 시험 스트레스는 각 문항에 대한 결과에 약간의 차이가 있지만 3학년의 학업과 시험, 국가시험 준비를 위한 모의고사의 횟수 등에 스트레스를 많이 받는 것으로 조사되었다.

스트레스 적응방법을 크게 장기·단기적응방법으로 나누고 다시 세부항목을 정하여 조사한 본 연구에서 M대학과 C대학의 연구대상자가 취한 스트레스 대응방식은 다양하게 나타났다. 장기적응방식의 세부항목에서 M대학과 C대학의 '연구대상자는 다른 사람과 그 문제에 대해 이야기한다.', '그 문제에 대해 더 자세히 알아본다.', '기도나 명상을 한다.', '과거경험을 살려서 문제를 해결한다.', '그 문제해결을 위해 여러 가지 대책을 생각한다.'로 조사되어 강<sup>2)</sup>의 연구결과와 일치하였다. 단기적응방식의 세부항목에서는 '머리를 긁거나 탁자를 두드리거나 손바닥을 비빈다.', '일어섰다 앉았다 하거나 왔다 갔다 한다.', '드라이브나 여행을 간다.', '음식을 먹거나 담배를 피우거나 껌을 씹는다.', '약을 먹는다.', '운다.'로 조사되었다. 이는 서 등<sup>14)</sup>의 연구에서 전국의 고등학생을 대상으로 담배를 피우게 된 동기에 대한 물음에 스트레스 해소가 가장 큰 이유였으며 또

한, 손<sup>15)</sup>의 연구에서 여학생이 남학생에 비해 잠과 좋아하는 음식을 먹는 것으로 스트레스를 해소하는 반면, 남학생은 여학생에 비해 흡연이나 음주를 통해 스트레스를 해소한다고 하였다.

Eysenck<sup>16)</sup>에 따르면 동일한 양의 스트레스라도 이에 대하여 느끼는 스트레스 반응은 개인의 정서상태에 따라 강도의 차이가 난다고 하였고, 정<sup>17)</sup>의 연구에서도 스트레스에 대응하는 방식은 사람에 따라 다르게 나타나며 어떤 사람은 스트레스에서 도피하려 하고 어떤 사람은 스트레스를 일으키는 원인이나 대상에 적극적으로 대응하기도 한다. 같은 스트레스가 주어져도 개개인이 가진 성향에 따라 대응방식이 다르게 나타나며 스트레스 증상 역시 다르게 나타난다. 이것이 우리에게 시사하고 있는 바는 스트레스에 성공적으로 대처하면 건강한 상태를 유지하게 되지만 그렇지 못하면 부적응을 가져온다는 것으로서 스트레스에 대한 대응방식의 중요성을 의미한다고 보고하였다. 이와 같이 선행연구에서 보면 스트레스 상황에 대한 인지, 평가, 대처 등을 결정하는 데 개인의 성격특성이 관련되어 있음을 알 수 있으며, 이미 스트레스를 연구한 여러 문헌에서 많이 언급하고 있는 A/B 성격을 국가시험을 앞둔 치위생과 학생들에게 적용하여 시험 관련 스트레스 요인별, 성격별 대응방법에 대해 알아보았다.

Glass<sup>18)</sup>는 스트레스와 성격에 관한 연구보고들을 보면 A유형이 B유형보다 상황 통제가 힘들며 환경적 스트레스에 더 높게 반응한다고 하였으며, 안<sup>8)</sup>은 Type A/B와 MBTI 성격유형과의 상관관계에서 내향성이 외향성보다 유의미하게 우울 척도 점수가 높았다고 보고하였고, 김<sup>19)</sup>은 사회성, 적응성, 대응성, 명량성, 안정성 등의 성격특성이 높은 학생들이 스트레스에 더 잘 대처하고 적응성이 높다는 결과를 제시하였다. 또한, 조<sup>20)</sup>는 행동유형 중 공격적, 야망적, 경쟁적, 권력 추구적, 시간 강박적인 성격을 가지는 A유형 성격이 모든 대

처행동에서 높은 점수로 나타났다고 보고하였다.

인구사회학적 특성 중 통학시간이 교과과정, 공부환경, 과제물, 취업과 상관성이 높았으며 강<sup>2)</sup>의 연구결과와 일치하였다. 그러므로 스트레스를 감소시키기 위한 방법으로 통학시간을 단축시킬 수 있는 통학을 위한 교통수단의 확대운영, 학교 기숙사 및 학교 근거리 숙소의 확충 등이 통학시간 단축을 위한 방안이 되리라 본다.

스트레스에 대한 대응방식을 단기·장기적응방법으로 나누어 볼 때 스트레스를 일으키는 사건이 많으면 많을수록 개인에 정신적·신체적 변화를 많이 준다고 하였으며<sup>21, 22)</sup>, 정서적으로 건강한 사람보다 질병을 앓고 있는 사람들이 단기적응방법을 많이 사용한다고 보고하였다. 본 연구에서도 건강상태가 양호할수록, A유형이 스트레스 대처법으로 장기적응방법을 취하는 것으로 나타나 선행연구와 일치하였다. 서<sup>23)</sup>는 장기적응방법은 스트레스적 상황을 변화시키기 위해 무엇인가를 행하는 데 목표를 두는 반면, 단기적응방법은 그 상황을 변경시키려는 시도를 하지 않고 유해한 상황을 단지 회피함으로써 심리적 불편감을 감소시키려고 하는 방법들이라고 보고하였다. 그러므로 스트레스 대처법은 단기적응방법보다 장기적응방법이 더 나은 적응결과를 가져온다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점으로는 성격유형을 A/B 유형보다 좀 더 세분화시키지 못한 점과 일부지역에 소재하는 몇 개 대학의 학생들을 대상으로 연구하였기에 일반화하기에 어렵다는 점이다. 이러한 제한점을 보완하여 추후 연구가 필요하다고 사료된다. 따라서 본 연구는 국가시험을 앞둔 치위생과 학생들의 성격유형, 스트레스 원인 등을 조사하여 스트레스를 받을 수 있는 상황을 사전에 예방하거나 학생들 스스로 적극적인 자세로 스트레스에 대응할 수 있도록 담당 교수의 지속적인 관심과 상담이 요구된다.

## 5. 결론

본 연구는 치과위생사 국가시험을 앞둔 학생들의 스트레스 유발요인과 성격유형을 조사하여 스트레스 대처방안 간의 관계를 규명함으로써 치위생과 학생들에게 더 효과적인 스트레스 대응방법을 제시하고자 영남지역의 3개 대학 치위생과 3학년 230명을 대상으로 자기기입식 설문지를 이용하여 2007년 10월에 실시하였고 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 영역별 스트레스 요인으로는 M대학의 경우 과제물, 취업, 시험 순이고 C대학은 시험, 취업, 공부환경 순이며 교과과정, 과제물에 대한 스트레스는 M대학이 C대학보다 유의한 차이로 높았다( $p < 0.05$ ). 그리고 문항별 스트레스 영향 요인으로는 시험영역에서는 국가시험에 대한 정보부족이 큰 스트레스 요인이라고 답했으며, M대학과 C대학이 모두 유의한 차이가 있었다( $p < 0.05$ ). 공부환경 영역에서는 모든 항목에서 M대학과 C대학 간에 유의한 차이가 있었으며( $p < 0.05$ ), 과제물영역에서는 국가시험에 도움이 되지 않는 많은 과제물이 M대학에서 유의한 차이로 높았고( $p < 0.05$ ), 취업영역에서는 취업에 대한 정보부족이 취업에 대한 스트레스 중 가장 높았으며, M대학이 C대학보다 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ).
2. 연구대상자의 스트레스 적응방법에서 장기적응 방식에서는 '다른 사람과 그 문제에 대해 이야기한다.', '그 문제에 대해 더 자세히 알아본다.', '기도나 명상을 한다.', '과거경험을 살려서 문제를 해결한다.', '그 문제해결을 위해 여러 가지 대책을 생각한다.'가 유의하였고( $p < 0.05$ ), 단기적응방식에서는 '머리를 긁거

나 탁자를 두드리거나 손바닥을 비빈다', '일어 섰다 앉았다 하거나 왔다 갔다 한다.', '드라이브나 여행을 간다.', '음식을 먹거나 담배를 피우거나 껌을 씹는다.', '약을 먹는다.', '운다.'가 유의하였다( $p < 0.05$ ).

3. 성격유형에 따른 스트레스 적응방법은 M대학이 단기적응방법에서 B형이, C대학에서는 장기적응방법에서 A형이 유의하게 높았으며 ( $p < 0.05$ ), 인구사회학적 특성과 성격유형별 스트레스 요인과의 상관관계는 시험영역에서는 건강상태가 시험과 상관성이 높았고( $p < 0.05$ ), 교과과정, 공부환경, 과제물영역에서는 통학시간이 유의미한 상관성을 보였다( $p < 0.05$ ). 그리고 성격유형에 따른 스트레스 적응방법과의 상관관계는 성적이 높을수록, 통학시간이 길수록, 건강상태가 좋을수록, B형 성격보다 A형 성격에서 장기적응방법의 점수가 높았으며, 건강상태와 성격유형은 유의미한 상관관계를 보였다( $p < 0.05$ ).

이상의 연구결과를 바탕으로 국가시험을 치러야 하는 학생들의 스트레스와 이에 영향을 주는 다양한 외부요인과 학생 개인의 성격유형 스트레스 관리 프로그램의 개발을 통한 효과적인 적응방법의 지속적인 연구를 통하여 스트레스에 영향을 미치는 변인을 더 규명하여야 할 필요가 있다.

## 참고문헌

1. 박시범. 전문대생의 스트레스 대처방식에 관한 연구. 학생생활연구 1998;7(1):127-160.
2. 강정희. 간호과 국시를 앞둔 수험생의 스트레스 영향요인에 관한 연구. 경북대학논문집 2001;(5):537-555.
3. Folkman S., Lazarus RS. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology 1985;47:153-174.
4. 신은섭. 치과대학생의 스트레스에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문 1996.
5. 구민성, 문동석, 김상아, 박웅섭. 관동의대 국시 및 학업 성적에 영향을 미치는 요인 분석. 관동의대학술지 2001;5(1):111-117.
6. 이춘선. 치과위생사가 임상활동 시 경험하는 스트레스 요인 분석연구. 동남보건대학논문집 1998;(2):151-160.
7. Strube M. J., Boland S. M., Postformance attributions and task persistence among Type A and B individuals: A Clarification. Journal of Personality Social Psychology 1986;50:413-420.
8. 안창일. A/B 성격이 스트레스 지각, 대처 및 심리적 긴장에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문 1993.
9. 송윤신, 권순복, 안금선 외 3인. K대학 치위생과 재학생의 학과만족도 조사연구. 경북대학논문집 2003;(7):297-371.
10. 권홍민. 치위생과 학생의 전문직 사회화 과정에 관한 연구. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문 2002.
11. 임근육. 일부 치위생과 학생들의 학과 선택 만족도 및 진로방향에 대한 연구. 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문 2004.
12. 권미경. 강릉지역 4년제 간호학과 학생들의 스트레스 정도와 그에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 관동의대학술지 2001;(5):47-56.
13. 권은자, 최에스터. 치기공과 전공 선택에 관한 연구. 혜전대학논문집 2006;(24):31-41.
14. 서일, 이해숙, 손명세. 전국 남자고등학생의 흡연실태. 한국역학회지 1988;10:219-229.
15. 손득운. 고등학생의 스트레스 요인과 대처방식에 대한 연구. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문 2007.
16. Eysenck H. J. Stress, disease, and personality: the Inoculation effect. New York: John Wiley & Sons 1983.
17. 정원주. 한국 아동의 스트레스 대처 행동 척도의 개발. 한국가정관리학회지 1997;15(3):95-106.
18. Glass D. C. Behavior patterns, stress and coronary disease. New York: Erlbaum 1977.
19. 김주환. 고등학교 학생 성격특성과 스트레스 대처행동과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문 1992.
20. 조원표. 고등학교 학생의 성격유형에 따른 스트레스 대처행동의 차이 분석. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문 1997.
21. 이평숙, 임현빈. 스트레스 사건과 적응행동이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구. 대한간호학회지 1980;10(1):57-63.
22. 조희. 간호학생의 스트레스 사건과 적응행동에 관한 연구. 간호학논문집 1983;5:93-103.
23. 서희주. 학업스트레스에 대한 대처방식이 스트레스 증상에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문 2003.

**Abstract**

# **Stress factors by personality type of students department of dental hygiene who will take national examination soon and countermeasures**

Nam-Suk Heo · Jeong-Hee Park · Eun-Hee Kim<sup>1</sup>

*Dept. of Dental Hygiene, Masan University*

*<sup>1</sup>Dept. of Dental Hygiene, Andong Science College*

Key words : stress, A/B personality type, department of dental hygiene students

This study aims to investigate the stress factors of students in Dental Hygiene Department who will soon take the national examination, corresponding countermeasures and relationship of internal and external personality. On the basis of the results from investigation, this study will identify the methods to effectively cope with stress and to take the national examination with more positive thinking for the students and faculty members in Dental Hygiene Department, who have to pass the difficult test, the national examination.

The structured questionnaires were given to junior students in Dental Hygiene Department in three colleges, to identify the stress factors, methods to deal with stress and A/B personality types.

For the stress factor by field, the M college showed significantly higher stress about curriculum and assignment than the C college. In the stress factor analysis by item, the lack of information on national examination in the test area, all items in learning environment, a quantity of assignment that doesn't help the preparation of national examination in the assignment area, and lack of information on employment in job area demonstrated the significant difference( $p < 0.05$ ). For the methods of subjects to deal with stress, several subcategories of long-term and short-term adaptation had significance. In case of the methods to deal with stress by personality type, B type in the short-term adaptation method in M college and A type in the long-term adaptation method in C college were significantly higher( $p < 0.05$ ). As for the correlation between the population sociological features and stress factors by personality type, health status had the high correlation with test in the test area. In

other areas, the travel hours to school showed the significant correlation. The higher the records were, the longer the travel hours were and the better the health status was, the higher the long-term adaptation method scores were. Moreover, the personality of A type showed the higher scores in the long-term adaptation method than that of B type. The health status and personality type showed the significant correlation( $p < 0.05$ ).

In conclusion, it is required to prevent any situations b identify the personality type and stress reasons of the students in Dental Hygiene Department who will take the national examination soon. The additional requirement is the continuing interest and counseling of faculty members to help students to cope with stress with positive attitude.

접수일-2009. 3.2   수정일-2009. 5.10   게재확정일-2009. 5.15