

치위생과 학생의 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인의 적응방법에 관한 연구

임미희 · 구인영¹ · 최혜숙²

한양여자대학 치위생과 · ¹경운대학교 치위생학과 · ²강동대학교 치위생과

A study on the relationship of self-efficacy to stressors and stress adaptation in dental hygiene students

Mi-Hee Lim · In-Young Ku¹ · Hye-Sook Choi²

Department of Dental Hygiene, Hanyang Women's University

¹*Department of Dental Hygiene, Kyungwoon University*

²*Department of Dental Hygiene, Gangdong University*

ABSTRACT

Objectives : The purpose of this study was to examine the relationship of the self-efficacy of dental hygiene students to their stressors and ways of stress-adaptation patterns.

Methods : The subjects in this study were dental hygiene juniors in four selected colleges located in the metropolitan area.

Results : 1. They got a mean of 3.22 in self-efficacy. They gave the highest mark(3.50) to an item 'I can attain it if I set a primary goal.' 2. They got a mean of 3.18 in stressors. Among the stressors, task assignments(3.74) were identified as the greatest stressor, followed by the curriculum(3.25), learning environments(3.16), prospects of employment (3.07) and test anxiety(2.95). 3. They got a mean of 2.02 in stress-adaptation method. They got 2.31 and 1.72 in long-term and short-term adaptation respectively, which showed that long-term stress adaptation method were more prevailing than short-term ones. 4. As a result of analyzing whether there would be any gaps in self-efficacy according to general characteristics, statistically significant gaps were found in that regard according to experience of preparing for college admission after leaving high school, academic standing, satisfaction with the department of dental hygiene and prospects of employment($p < 0.05$). 5. As a result of checking the relationship of their self-efficacy to their stressors and ways of stress adaptation method, there were statistically significant differences in that aspect according to examinations and prospect of employment($p < 0.05$). As for ways of stress adaptation method, there were statistically significant differences in long-term adaptation method ($p < 0.05$).

Conclusions : As it's found that the level of the self-efficacy of the dental hygiene students was linked to the efficiency of their ways of stress adaptation method, the development and implementation of programs geared toward boosting the self-efficacy of dental hygiene students are required to teach them to successfully cope with various kinds of stress that they are likely to face after getting a job. (J Korean Soc Dent Hygiene 2011;11(5):811-822)

Key words : long-term adaptation method, self-efficacy, short-term adaptation method, stress factor

색인 : 단기 적응방법, 스트레스 요인, 자기효능감, 장기 적응방법

1. 서 론

스트레스는 단순히 환경적 자극이나 개인의 반응이 아닌 개인과 환경과의 상호작용의 결과로서, 각 개인은 스트레스 유발요인에 대한 객관적 자극보다 개인의 주관적 평가에 따라 스트레스의 정도가 결정된다¹⁾. 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 받아들이게 된다. 즉 환경과 개체와의 상호작용에 의하여 불안이 야기될 수 있는데 이러한 환경적인 요인으로서의 시험은 학생들에게 중요한 스트레스 요인으로 작용하고 있다²⁾.

이런 스트레스 상황에 처한 개인은 자신이 지니고 있는 특성에 따라 다양한 적응방법을 보일 수 있다. 스트레스 적응방법은 문제가 있는 상황에서 자신이 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 신념이자 판단으로³⁾, 스트레스 기간 동안 개인이 그 상황에 잘 적응하도록 돕는 것으로⁴⁾ 나름대로의 적응방법을 시도하여 긴장을 완화시키려고 노력하나 많은 학생들은 효과적인 적응방법을 사용하지 못하고 부정적인 방법을 사용하거나 스트레스 상황을 일시적으로 회피하려 하여 오히려 심각한 건강 문제를 야기 시켜 질병으로 인한 지각과 결석률을 증가시키고 있어 스트레스에 대한 효율적인 적응방법에 대한 필요성을 느끼게 되었다.

또한 학생들이 겪는 스트레스 요인에 관련하여 자기효능감은 긴장을 유발하는 사건에 대한 적응방법에 영향을 주는 요인으로 설명되고 있다. Bandura⁵⁾에 의하면 자기효능감은 어떤 결과를 얻기 위해서 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념을 뜻한다. 이러한 자기효능감은 현재 진행 중인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미치며, 인간이 선택을 해야 하거나 도전을 해야 할 때, 얼마나 오래 버틸

수 있는 지에 강한 영향을 준다.

한⁶⁾은 대학생을 대상으로 한 연구에서 자기효능감이 높은 대학생일수록 스스로 자신의 스트레스를 관리, 조절함으로써 스트레스 관련 증상이 낮아진다고 보고하였고, 유 등⁷⁾도 자기효능감이 높은 경우 스트레스에 더 잘 대처한다고 보고하고 있다. 또한 자기효능감은 대학생들이 학교생활에 적응하는 것과도 밀접한 관련이 있어 자기효능감이 높은 학생들은 학습과제의 난이도가 높아져도 자기조절학습을 하여 학업성취에 큰 자신감을 보이며⁸⁾, 자기효능감이 낮은 학생보다 합리적인 의사결정을 하고⁹⁾, 나아가 더 좋은 정신건강 수준을 나타낸다고 하였다¹⁰⁾. 박 등¹¹⁾의 간호학생을 대상으로 한 연구에서도 자기효능감과 자아존중감은 서로 유의한 상관관계가 있으며 자기효능감과 자아존중감이 높은 간호학생의 경우 취업과 관련된 스트레스가 낮은 것으로 보고하였다.

지금까지 국내에서 치위생과 학생들의 자기효능감과 스트레스 적응방법과 관련된 연구는 임상실습과 관련된 스트레스와 이에 대한 적응방법, 그리고 성격선호지표와 학업적 자기효능감과 상관관계를 확인한 연구 등이 보고되었으나 치위생과 학생들의 자기효능감 정도와 관련하여 스트레스 요인과 구체적인 적응방법에 관련된 연구는 없는 실정이다.

이에 본 연구는 치위생과 학생들의 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 사용하는 스트레스 적응방법을 확인하여 대학시절 동안 이들을 도와줄 수 있는 효과적인 중재 프로그램 개발을 위한 기초자료를 마련하고자 실시하였다.

2. 연구대상 및 방법

2.1. 연구대상

본 연구는 임의표본추출방식으로 서울에 소재한 H대

학, 경기도 S시에 소재한 S대학, P시에 소재한 K대학, I시에 소재한 K대학을 선정하여 치위생과 3학년 학생들을 대상으로 실시하였다. 자료수집은 자기 기입식으로 구조화된 설문지를 배포하여 설문에 응답하도록 한 후 회수하였다. 총 310부를 배부하여 회수된 280부 중 응답이 불충분한 10부를 제외한 270부를 분석대상으로 하였다.

2.2. 연구도구

2.2.1 자기효능감

자기효능감이란 개인이 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념¹²⁾으로, 본 연구에서는 Shere 등¹³⁾이 개발하고 홍¹⁴⁾이 번안한 23문항을 자기효능감 측정도구로 사용하였고, Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미하며, 본 연구에 사용된 자기효능감에 대한 신뢰도 측정에서는 측정도구의 Cronbach's 계수는 0.863으로 나타났다.

2.2.2 스트레스 요인

본 연구에서는 치위생과 3학년 학생의 스트레스에 영향을 주는 요인을 알아보기 위해 강²⁾이 개발한 설문지를 기초로 수정, 보완하여 각 문항을 5개 영역으로 나누어 시험 4문항, 교과과정 3문항, 공부환경 5문항, 과제물 2문항, 취업 3문항 총 17문항으로 스트레스에 영향을 미치는 요인을 알아보는 도구로 사용하였고, Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 해당 영역의 스트레스를 많이 경험하고 있음을 의미하며, 본 연구에 사용된 스트레스 요인에 대한 신뢰도 측정에서는 측정도구의 Cronbach's 계수 0.847로 나타났다.

2.2.3 스트레스 적응방법

본 연구에 사용된 설문은 스트레스에 직면했을 때 대처할 수 있는 한계 내에서 일시적으로 스트레스나 긴장을 경감 혹은 제거시킬 수 있는 적응방법을 알아보기 위하여 Bell¹⁵⁾의 스트레스 적응방법 34문항을 번안하여 사용하였고, 신뢰도가 낮은 문항을 제외한 장기 적응방법 5문항, 단기 적응방법 23문항으로 사용하였으며 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점으로 점수가 높을수록 해당 적응방법을 많이 사용하고 있음을 의미

하며, 본 연구에 사용된 적응방법에 대한 신뢰도 측정에서는 측정도구의 Cronbach's 계수 0.727, 0.814로 나타났다.

2.3. 통계분석

통계분석은 SPSS WIN 12.0프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적인 특성은 빈도와 백분율을 산출하였고, 치위생과 학생의 자기효능감과 스트레스 요인, 스트레스 적응방법은 평균과 표준편차를 산출하였다. 이 중 스트레스 적응방법은 장기 적응방법과 단기 적응방법으로 분류하여 평균과 표준편차를 산출하였다.

일반적 특성에 따른 자기효능감, 스트레스 요인, 적응방법의 차이를 비교하기 위하여 t-test와 일원분산분석을 실시하고, 사후 분석은 Bonferroni 방법으로 하였으며, 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 적응방법의 차이를 비교하기 위하여 t-test와 일원분산분석을 실시하였다.

3. 연구성적

3.1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 특성은 <표 1>에서 보는 것과 같이 나이, 종교, 재수경험, 치위생과 선택동기, 성적, 거주형태, 통학시간, 치위생과 만족도, 취업전망, 건강상태에 대해 조사하였다. 연구대상자의 평균나이는 22.5세로 22세의 응답자가 45.2%였다. 재수경험은 없다고 82.6%, 재수경험이 있다고 17.4%였고, 치위생과 선택동기는 '취업전망'이 72.2%, '입학 시 성적' 11.5%, '적성과 흥미' 11.1%, '담임선생님의 권유' 5.2% 순이었다. 성적은 '중' 60.4%, '상' 29.6%, '하' 10.0%였다. 치위생과 만족도는 '보통'이 47.4% '만족'이 40.4%였다. 취업전망은 '밝다'가 54.1%, '보통'이 34.8%였고, 건강상태는 '보통이다'가 38.1%, '건강하다'가 34.4%로 조사되었다.

3.2. 자기효능감

자기효능감의 전체 평균은 3.22점이었으며 '나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다'가 3.50점으로 가장 높은 점수를 나타내었고, '나는 어떤 일을 할 수 있는

표 1. 일반적 특성

특성	구분	N	%
나이	21세 이하	67	24.8
	22세	122	45.2
	23세	38	14.1
	24세	15	5.6
	25세 이상	28	10.4
종교	불교	25	9.3
	기독교	81	30.0
	천주교	19	7.0
	기타	4	1.5
	무교	141	52.2
재수경험	있다	47	17.4
	없다	223	82.6
선택동기	적성과 흥미	30	11.1
	담임선생님의 권유	14	5.2
	입학 시 성적	31	11.5
	취업전망	193	72.2
성적	상	80	29.6
	중	163	60.4
	하	27	10.0
거주형태	자택	203	75.2
	하숙	5	1.9
	자취	49	18.1
	기타	13	4.8
치위생과만족도	매우 만족	8	3.0
	만족	109	40.4
	보통	128	47.4
	불만족	20	7.4
	매우 불만족	5	1.9
취업전망	매우 밝다	16	5.9
	밝다	146	54.1
	보통	94	34.8
	어둡다	10	3.7
	매우 어둡다	4	1.5
건강상태	매우 건강하다	33	12.2
	건강하다	93	34.4
	보통이다	103	38.1
	약하다	40	14.8
	매우 약하다	1	0.4
통학시간	1시간 미만	75	27.8
	1시간~2시간 미만	134	49.6
	2시간~3시간 미만	51	18.9
	3시간 이상	10	3.7
합계		270	100.0

내 능력에 불안함을 느낄 때가 있다'가 3.40점, '나는 자신감이 있다' 3.27점 순으로 나타났다.

3.3. 스트레스 요인

스트레스 요인은 시험, 교과과정, 공부환경, 과제물, 취업으로 5개 항목으로 나누어 분석하였고, 결과는 <표 3>과 같다. 스트레스 요인의 전체 평균은 3.18점이었으며 영역별 요인으로는 과제물 3.74점으로 가장 높게 나타났다, 교과과정 3.25점, 공부환경 3.16점, 취업 3.07점, 시험불안 2.95점 순으로 스트레스 요인점수가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 스트레스 요인 중 가장 높은

점수를 나타낸 항목은 과제물 영역 중 '국가고시에 도움이 되지 않는 많은 과제물로 스트레스를 받는다'로 4.06점이었으며, 다음으로 교과과정 중 '국가고시 대비 이론과 실기의 병행으로 스트레스를 받는다'가 3.63점이었다. 가장 낮은 스트레스 요인은 시험영역 중 '모의고사를 너무 자주 보아서 스트레스를 받는다'가 2.48점으로 가장 낮은 점수를 나타내었다.

3.4. 스트레스 적응방법

스트레스 적응방법은 장기 적응방법과 단기 적응방법 2가지로 나누어 조사하였으며 그 결과는 <표 3>과 같다.

표 2. 자기효능감의 기술분석

항 목	M±SD
나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다	3.50±0.83
나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 불안함을 느낄 때가 있다	3.40±0.92
나는 자신감이 있다	3.27±0.86
실패는 나로 하여금 더 열심히 노력하도록 만들 뿐이다	3.22±0.88
나는 일을 해야 할 때 바로 일을 시작하지 못하는 문제점이 있다	3.22±0.90
어떤 일을 첫 번에 잘못 했더라도 나는 될 때까지 해 본다	3.15±0.82
나는 지금의 내 친구들을 내 사교성 덕분에 사귀었다	3.15±0.87
나는 계획대로 일을 수행할 수 있다	3.13±0.86
나는 어려운 부딪히는 것을 피한다	3.13±0.89
나는 뭔가 할 일이 있을 때 바로 그 일을 시작한다	3.03±0.94
별로 유쾌하지 않은 일을 할 때 나는 그것을 끝마칠 때까지 반드시 한다	3.03±0.84
나는 어떤 사람이 보고 싶으면 그 사람이 와주기를 기다리는 대신 내가 먼저 간다	2.91±0.94
첫눈에 호감이 가지 않는 사람이라 해도 나는 그 사람과 사귀는 것을 쉽게 그만두지 않는다	2.83±0.89
나는 어떤 일이 너무 복잡해 보이면 해볼 시도조차 안한다	2.79±0.94
예기치 못한 문제가 일어나면 나는 잘 대처할 수가 없다	2.67±0.84
내가 관심을 가지는 어떤 사람이 사귀기 어려운 사람이라면 나는 사귀는 것을 금방 포기한다	2.65±0.93
나는 쉽게 포기한다	2.63±0.93
나는 사회적(사교적)모임에서 내 자신을 어찌해야 좋을지 모르겠다	2.63±0.98
나는 어떤 일을 끝마치기도 전에 포기한다	2.56±0.90
나는 어떤 새로운 일이 너무 어려우면 배우려고 하지 않는다	2.55±0.85
새로운 어떤 일을 배우려고 시도할 때 처음에 성공할 것 같지 않으면 바로 포기한다	2.52±0.85
새 친구를 사귀는 일은 내게 너무 어려운 일이다	2.31±1.00
나는 인생에 부딪히는 거의 모든 문제들을 다룰 능력이 없는 것 같다	2.22±0.92
전체	3.22±0.45

표 3. 스트레스 요인의 기술분석

항 목		M±SD
시험	모의고사를 너무 자주 보아서 스트레스를 받는다	2.48±0.95
	다른 시험과 모의고사의 중복으로 스트레스를 받는다	3.35±1.11
	모의고사 점수 공개로 스트레스를 받는다	2.86±1.11
	국가고시에 대한 정보 부족으로 스트레스를 받는다	3.13±1.04
계		2.95±0.78
교과과정	휴식 없는 연속적인 수업시간표 때문에 스트레스를 받는다	3.58±1.08
	방학 중 국가고시 대비 특강 때문에 스트레스를 받는다	2.54±1.01
	국가고시 대비 이론과 실기의 병행으로 스트레스를 받는다	3.63±1.08
	계	3.25±0.78
공부환경	공부할 수 있는 공간의 부족으로 스트레스를 받는다	3.30±1.15
	냉난방 시설 불충분으로 스트레스를 받는다	3.02±1.17
	통학 거리가 너무 멀어 스트레스를 받는다	3.42±1.36
	통학버스의 부족으로 스트레스를 받는다	3.33±1.42
	학과내의 경쟁적인 분위기로 스트레스를 받는다	2.73±1.09
계		3.16±0.84
과제물	과제물 분량이 너무 많아서 스트레스를 받는다	3.42±1.09
	국가고시에 도움이 되지 않는 많은 과제물로 스트레스를 받는다	4.06±0.96
	계	3.74±0.91
취업	취업에 대한 정보부족으로 스트레스를 받는다	3.35±1.00
	성적과 관련된 자신감 부족으로 스트레스를 받는다	3.26±1.14
	외모와 관련된 열등감으로 스트레스를 받는다	2.61±1.08
	계	3.07±0.77
		3.18±0.60

스트레스 적응방법의 전체 평균은 2.02점이었다. 그 중 장기 적응방법의 평균은 2.31점이었으며 ‘그 문제를 처리하기 위해 여러가지 다른 대책을 생각해 본다’가 2.47점으로 가장 높은 점수를 나타내었고, 다음으로 ‘조용히 앉아서 그 문제에 대해 생각해 본다’가 2.35점이었다. 단기 적응방법은 평균이 1.72점이었으며 ‘음악을 듣는다’가 2.85점으로 가장 높았고, ‘잠을 더 많이 잔다’ 2.65, ‘잡념이나 공상에 잠긴다’ 2.63점 순으로 조사되었다.

3.5. 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이

일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이를 분석한 결

과 재수경험, 성적, 치위생과 만족도, 취업전망에 대하여 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 구체적으로 살펴보면 재수 경험이 있는 경우 자기효능감이 3.37점으로 재수경험이 없는 경우보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($p<0.05$). 성적에 있어서는 ‘상’ 인 그룹이 3.36점으로 ‘중’ 3.16점, ‘하’ 3.14점보다 자기효능감이 유의하게 높았다($p<0.05$). 치위생과 만족도는 ‘만족’이 3.32점으로 ‘보통’ 3.15점, ‘불만족’ 3.07점보다 유의하게 높게 나타났으며($p<0.05$), 취업전망은 ‘전망이 밝다’가 3.29점으로 ‘보통이다’ 3.15점, ‘전망이 어둡다’ 2.83점보다 유의하게

표 4. 스트레스 적응방법

항 목		M±SD
장기	그 문제를 처리하기 위해 여러가지 다른 대책을 생각해 본다	2.47±0.76
	조용히 앉아서 그 문제에 대해 생각해 본다	2.35±0.69
	그 문제에 대해 좀 더 자세히 알아본다	2.32±0.65
	과거 경험을 살려서 해결한다	2.27±0.72
	현재 이해한 것을 근거로 명확한 행동을 취한다	2.16±0.71
전체		2.31±0.49
단기	음악을 듣는다	2.85±0.95
	잠을 더 많이 잔다	2.65±0.99
	잡념이나 공상에 잠긴다	2.63±0.96
	영화, 연극, 운동경기를 구경하러 간다	2.04±0.90
	그 문제를 잊기 위해 다른 일에 몰두 한다	1.96±0.80
	낙서를 한다	1.87±0.90
	최악의 경우를 예상하고 대비한다	1.84±0.84
	음식을 먹거나 담배를 피우거나 찜을 찜는다	1.84±0.92
	운다	1.80±0.88
	노래를 부르거나 소리를 지른다	1.72±0.86
	화장을 하거나 미장원에 간다	1.68±0.85
	드라이브나 여행을 간다	1.60±0.77
	술을 마신다	1.60±0.78
	그 문제에 대해 과장되게 큰소리로 떠벌린다	1.57±0.74
	무작정 걷는다	1.54±0.74
	머리를 긁거나 탁자를 두드리거나 손바닥을 비빈다	1.53±0.73
	일어섰다 앉았다 하거나 왔다 갔다 한다	1.47±0.74
	물건을 닦치는 대로 산다	1.44±0.74
	전혀 이야기를 하지 않거나 식사를 하지 않는다	1.34±0.62
	욕을 하거나 싸움을 한다	1.27±0.66
	물건을 던지거나 부순다	1.17±0.47
	약을 먹는다	1.14±0.48
	점을 보러 간다	1.13±0.42
전체		1.72±0.35

높게 나타났다($p<0.05$).

3.6. 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 적응방법의 차이

자기효능감 평균점수를 기준으로 자기효능감이 높은 군과 낮은 군으로 나누어 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 적응방법을 분석한 결과 <표 6>과 같았다. 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인을 분석한 결

표 5. 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이

		N	M±SD	p
재수경험	있다	47	3.37±0.38	.012*
	없다	223	3.18±0.45	
성적	상	80	3.36±0.41 ^a	.002*
	중	163	3.16±0.42 ^b	
	하	27	3.14±0.57 ^b	
치위생과만족도	만족	117	3.32±0.45 ^b	.002*
	보통	128	3.15±0.40 ^a	
	불만족	25	3.07±0.54 ^a	
취업전망	밝다	162	3.29±0.42 ^b	.000*
	보통이다	94	3.15±0.40 ^b	
	어둡다	14	2.83±0.69 ^a	

* P<0.05

^a, ^b는 사후분석 결과임

과 시험($p=.029$)과 취업($p=.000$) 항목에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내었으며 교과과정과 공부환경, 과제물 항목에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 시험 요인에서는 자기효능감이 높은 집단의 시험 스트레스가

2.84점으로 자기효능감이 낮은 집단에 비하여 시험 스트레스 점수가 낮게 나타났으며, 취업 요인에서도 자기효능감이 높은 집단의 취업 스트레스가 2.87점으로 자기효능감이 낮은 집단 3.25점에 비하여 취업 스트레스

표 6. 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 적응방법의 차이

	자기효능감 수준	N	M±SD	p
시험	상(3.23 이상)	124	2.84±0.80	.029*
	하(3.22 이하)	146	3.05±0.75	
교과과정	상(3.23 이상)	124	3.17±0.80	.116
	하(3.22 이하)	146	3.32±0.76	
공부환경	상(3.23 이상)	124	3.06±0.84	.066
	하(3.22 이하)	146	3.25±0.83	
과제물	상(3.23 이상)	124	3.78±0.92	.516
	하(3.22 이하)	146	3.71±0.90	
취업	상(3.23 이상)	124	2.87±0.79	.000*
	하(3.22 이하)	146	3.25±0.71	
장기 적응방법	상(3.23 이상)	124	2.45±0.46	.000*
	하(3.22 이하)	146	2.20±0.48	
단기 적응방법	상(3.23 이상)	124	1.69±0.31	.116
	하(3.22 이하)	146	1.76±0.37	

* P<0.05

점수가 낮은 것으로 분석되었다. 자기효능감에 따른 스트레스 적응방법을 분석한 결과에서는 장기 적응방법($p=.000$)은 통계적으로 유의한 차이를 나타내었으나, 단기 적응방법은 차이를 나타내지 않았다. 장기 적응방법에서는 자기효능감이 높은 집단의 평균이 2.45점으로 자기효능감이 낮은 집단보다 높게 분석되어 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 단기 적응방법에서는 자기효능감이 낮은 집단의 평균이 더 높게 분석되었으나 통계적으로 유의한 차이를 나타내지는 않았다.

4. 총괄 및 고안

본 연구는 치위생과 학생들의 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 사용하는 스트레스 적응방법을 알아보고 연구에서 얻어지는 결과를 토대로 대학시절 동안 이들을 도와줄 수 있는 효과적인 중재 프로그램 개발을 위한 기초자료를 마련하고자 실시하였다.

치위생과 선택동기는 '취업전망'이 72.2%로 가장 높게 나타났고, 치위생과 만족도는 40.4%가 '만족'하고 있는 것으로 나타났다. 이는 허 등¹⁶⁾의 연구와 다른 선행연구들^{17~19)}과 같은 연구결과를 나타냈으며, 이러한 결과는 우리사회의 높은 실업률로 학생들의 학과 결정에 있어 졸업 후 취업이 중요한 변수로 작용함을 알 수 있었고, 졸업 후 취업에 대한 부담감의 감소로 인해 학과만족도가 높게 나타난 것으로 사료된다.

자기효능감의 전체 평균은 3.22점으로 나타나 이는 간호학과 학생을 대상으로 한 민 과 정²⁰⁾의 3.43점, 3.42점²¹⁾과 일반 여대생을 대상으로 한 김²²⁾의 3.30점보다 약간 낮게 나타나 다른 과 학생들에 비하여 자기효능감이 낮은 것으로 조사되어 추후 자기효능감을 증진시킬 수 있는 접근방법의 개발과 적용이 시급하다고 사료된다.

스트레스 요인의 전체 평균은 3.18점이었으며 이는 박 과 이²³⁾의 연구 2.79점 보다는 조금 높고, 허 등¹⁶⁾의 연구 3.22점과는 비슷한 결과를 나타내었다. 이러한 결과의 차이는 조사시점과 국가시험 사이에 기간에 따른 것으로 사료된다. 영역별 요인으로는 과제물이 3.74점으로 가장 높게 나타났고, 교과과정 3.25점, 공부환경

3.16점, 취업 3.07점, 시험 2.95점 순으로 스트레스 요인점수가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 스트레스 요인 중 가장 높은 점수를 나타낸 항목은 과제물 영역 중 '국가고시에 도움이 되지 않는 많은 과제물로 스트레스를 받는다'로 4.06점이었으며, 다음으로 교과과정 중 '국가고시 대비 이론과 실기의 병행으로 스트레스를 받는다'가 3.63점이었다. 이는 허 등¹⁶⁾의 연구에서 교과과정 중 가장 스트레스가 높게 나타난 항목으로 '국가고시 대비 이론과 실기의 병행으로 스트레스를 받는다'가 3.89점으로 나타난 것과 과제물 중 가장 높게 나타난 항목으로 '국가고시에 도움이 되지 않는 많은 과제물로 스트레스를 받는다'가 3.23점으로 비슷한 결과를 나타내었다. 이는 연구대상이 3학년 학생으로 졸업 시 국가시험을 통한 면허증 취득 유무가 졸업 후 취업에 직접적으로 영향을 미치므로 다른 스트레스 요인들보다 국가시험과 관련된 스트레스가 많은 것으로 사료된다.

스트레스 적응방법을 크게 장기·단기 적응방법으로 나누고 다시 세부항목으로 조사한 결과 전체 평균은 2.02점이었고, 그 중 장기 적응방법의 평균은 2.31점이었으며 단기 적응방법은 1.72점으로 단기 적응방법보다 장기 적응방법을 더 많이 사용하는 것으로 조사되었으며 이는 장기 적응방법 1.91점, 단기 적응방법 1.63점으로 조사된 강²⁾의 연구와 비슷한 결과를 나타내었고, 이는 장기 적응방법은 스트레스적 상황을 변화시키기 위해 무엇인가를 행하는데 목표를 두는 반면, 단기 적응방법은 그 상황을 변경시키려는 시도를 하지 않고 유해한 상황을 단지 회피함으로써 심리적 불편감을 감소시키려고 하는 방법들이므로 스트레스 대처법은 단기 적응방법보다 장기 적응방법이 더 나은 적응결과를 가져온다고 볼 수 있어 본 연구 결과에서 3학년 학생들이 스트레스 상황에서 단기 적응방법보다 장기 적응방법을 많이 사용함은 다소 바람직한 결과라고 볼 수 있다. 장기 적응방법에서 세부항목으로는 '그 문제를 처리하기 위해 여러가지 다른 대책을 생각해 본다'가 2.47점으로 가장 높은 점수를 나타내었고, 다음으로 '조용히 앉아서 그 문제에 대해 생각해 본다'가 2.35점이었다. 단기 적응방법으로는 '음악을 듣는다'가 2.85점으로 가장 높았고, '잠을 더 많이 잔다' 2.65, '잡념이나 공상에 잠긴다' 2.63점 순으로 조사되었다.

일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이는 재수경험, 성적, 치위생과 만족도, 취업전망에 대하여 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 구체적으로 살펴보면 재수경험이 있는 경우 자기효능감이 3.37점으로 재수경험이 없는 경우보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($p<0.05$). 성적에 있어서는 '상' 인 그룹이 3.36점으로 '중' 3.16점, '하' 3.14점보다 자기효능감이 유의하게 높았다($p<0.05$). 이는 간호대학 학생을 대상으로 한 고²⁴⁾의 연구결과에서 성적이 높을수록 자기효능감이 높았음을 확인할 수 있었고, 학업성취도와 자기효능감 간에 유의한 정적관계가 있다는 이²⁵⁾의 결과와도 일치하며, 또한 자기효능감이 학업성취에 가장 많은 인과적인 영향력을 행사한다고 한 양²⁶⁾의 결과와도 일치하였다. 치위생과 만족도와 취업전망은 치위생과에 만족하고 있고, 취업전망이 밝다고 응답한 대상자가 자기효능감이 유의하게 높은 것으로 나타났다($p<0.05$).

자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인은 시험($p=.029$)과 취업($p=.000$) 항목에서 자기효능감이 높을수록 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다($p<0.05$). 이는 자기효능감이 높다는 것은 시작한 과업이나 행동이 성공할 것이라는 기대를 가질 수 있게 하고 과업 중에 만나게 되는 장애와 어려움을 극복하기 위하여 지속적인 노력을 하도록 유도하기 때문으로 사료된다. 교과과정과 공부환경, 과제물 항목에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다($p>0.05$). 스트레스 적응방법은 장기 적응방법($p=.000$)에서는 자기효능감이 높을수록 장기 적응방법을 더 많이 사용하는 것으로 나타났고($p<0.05$), 단기 적응방법에서는 차이를 나타내지 않았다($p>0.05$).

이상의 연구결과를 볼 때 치위생과 학생의 자기효능감 정도는 스트레스 요인과 효율적인 스트레스 적응방법의 사용과 관련 있는 것으로 나타났으므로 치위생과 학생이 앞으로 취업 후에 겪게 될 다양한 스트레스에 보다 효율적으로 대처할 수 있는 능력을 길러주기 위해서는 교육현장에서 자기효능감을 증진시킬수 있는 접근방법의 개발과 적용이 필요하다고 본다.

그러나 본 연구는 표본의 수집을 설문지에 의존하였기 때문에 조사대상자의 답변에 대한 신뢰도를 완전히 보장하기 어려우며, 조사대상자를 일부 치위생과 학생

들로 국한시켰으므로 모든 치위생과 학생에게 연구결과를 일반화시키는 데 한계가 있다. 향후 좀 더 폭넓은 대상자를 선정하여 연구하여야 하며, 치위생과 학생들에게 효과적으로 적용시킬 수 있는 실제적인 접근방법에 대한 프로그램 개발에 대한 연구 또한 함께 이루어져야 할 것으로 사료된다.

5. 결 론

본 연구는 치위생과 학생들의 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 사용하는 스트레스 적응방법을 알아보고자 수도권지역에 소재한 네 곳의 대학을 선정하여 치위생과 3학년 학생들을 대상으로 조사 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 치위생과 선택동기는 취업전망이 72.2%로 가장 높게 나타났고, 치위생과 만족도는 40.4%가 만족하고 있는 것으로 나타났으며 취업전망은 54.1%가 밝다고 생각하는 것으로 나타났다.
2. 자기효능감의 전체 평균은 3.22점이었으며 '나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다'가 3.50점으로 가장 높은 점수를 나타내었고, '나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 불안함을 느낄 때가 있다'가 3.40점, '나는 자신감이 있다' 3.27점 순으로 나타났다.
3. 스트레스 요인의 전체 평균은 3.18점이었으며 영역별 요인으로서는 과제물 3.74점으로 가장 높게 나타났고, 교과과정 3.25점, 공부환경 3.16점, 취업 3.07점, 시험 2.95점 순으로 나타났다.
4. 스트레스 적응방법은 2.02점이었고, 그 중 장기 적응방법의 평균은 2.31점이었으며 단기 적응방법은 1.72점으로 단기 적응방법보다 장기 적응방법을 더 많이 사용하는 것으로 조사되었다.
5. 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이를 분석한 결과 재수 경험, 성적, 치위생과 만족도, 취업전망에 대하여 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($p<0.05$).
6. 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 적응방법을 분석한 결과 시험($p=.029$)과 취업($p=.000$)

항목에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내었으며 ($p < 0.05$), 교과과정과 공부환경, 과제물 항목에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다($p > 0.05$). 스트레스 적응방법은 장기 적응방법($p = .000$)에서는 통계적으로 유의한 차이를 나타내었으나($p < 0.05$), 단기 적응방법에서는 차이를 나타내지 않았다($p > 0.05$).

참고문헌

- 박시범. 전문대생의 스트레스 대처방식에 관한 연구. 학생생활연구 1998;7(1):127-160.
- 강정희. 간호과 국시를 앞둔 수험생의 스트레스 영향요인에 관한 연구. 경북대학논문집 2001;(5):537-555.
- Zimmerman BJ, Martinez-Pons M. Student difference in self-regulated learning: Relating grade, sex and giftedness self-efficacy and strategy use. J Educpsychol 1990; 82:51-59.
- Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer;1984.
- Bundura A. Social Foundations of thought and Action: A social cognitive Theory. Englewood cliffs, NJ:prentice Hall; 1986.
- 한금선. 대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계. 대한간호학회지 2005;35(3):585-592.
- 유경희, 조남옥, 엄영란. 일개 간호학과 학생을 대상으로 자기효능감과 대처정도의 상관성 분석. 순천향의대논문집 1997;3(2):679-688.
- 김희수. 대학생들의 자아효능감과 학업성취도의 관계. 한국교육문제연구 2004;19:101-115.
- 손향숙. 대학생의 자기효능감과 진로 의사 결정 유형과의 관계. 학생생활연구 2004;12:61-79.
- Liang YS. Correlation between self-efficacy to school work and mental health of university students. Chinese J Clin Rehabil 2004;8(24):4962-4963.
- 박현숙, 배영주, 정선영. 간호대학생의 자아존중감, 자기효능감, 대응방법 및 학업·취업 스트레스에 관한 연구. 정신간호학회지 2002;11(4):621-631.
- Bundura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review 1977;84:19-215.
- Shere M, Maddux J, Mercandante B et al. The self-efficacy scale: Construction and validation. Psychological Reports 1982;56: 663-771.
- 홍혜영. 완벽증의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구[석사학위논문]. 서울:이화여자대학교 대학원; 1995.
- Bell JM. Stressful life event and coping method in mental illness and weillness behavior. Nursing Research 1977;26(2):89-98.
- 허남숙, 박정희, 김은희. 국가시험을 앞둔 치위생과 학생들의 성격유형에 따른 스트레스 요인 및 대처방안. 한국치위생교육학회지 2009;9(2):57-71.
- 송윤신, 권순복, 안금선 외 3인. K대학 치위생과 재학생의 학과만족도 조사연구. 경북대학논문집 2003;(7):297-371.
- 권홍민. 치위생과 학생의 전문직 사회화 과정에 관한 연구[석사학위논문]. 서울:경희대학교 행정대학원;2002.
- 임근옥. 일부 치위생과 학생들의 학과 선택 만족도 및 진로방향에 대한 연구[석사학위논문]. 익산:원광대학교 보건환경대학원;2004.
- 민소영, 정승교. 간호학과 학생의 자기효능감 정도에 따른 스트레스 대처방식. 정신간호학회지 2006;15(3):299-307.
- 김명화. MBTI 자기성장프로그램이 간호대학생의 자아정체감, 자기효능감 및 대인관계능력에 미치는 효과[박사학위논문]. 서울:가톨릭대학교 대학원;2005.

22. 김윤정. 자기효능감이 스트레스 대처방식에 미치는 영향[석사학위논문]. 대구:대구가톨릭대학교 대학원;2000.
23. 박일순, 이선희. 일부 치위생과 학생의 스트레스 원과 대처방식에 관한 연구. 한국치위생교육학회지 2008;8(4):251-263.
24. 고정은. 간호학생의 자기효능감과 자기주도학습 준비도에 관한 연구. 동남보건대학논문집 2003; 21(2):97-106.
25. 이윤조. 자기애적 성격특성과 자기효능감 및 대학생활적응과의 관계[석사학위논문]. 서울:홍익대학교 대학원;2002.
26. 양명희. 자기조절학습의 모형탐구와 타당화 연구 [박사학위논문]. 서울:서울대학교 대학원;2000.