

일부 치위생과 학생의 시험불안, 자아존중감과 정신건강과의 관계

최혜정*† · 전수경**

*수원여자대학교 치위생과 · **송호대학교 치위생과

Impact of Self-Esteem and Test Anxiety on Mental Health in students of Dental Hygienics

Hye-Jung Choi*† · Soo Kyung Jun**

*Department of Dental Hygiene, Suwon women's College, Suwon 441-748, Korea

**Department of Dental Hygiene, Songho College, Gangwon 225-704, Korea

ABSTRACT

This study is a descriptive paper addressing the relationship between test anxiety, self-esteem and the mental health levels of freshmen and third year students of Dental Hygienics.

In late 2011, we received a total of 298 questionnaires from freshmen and third year Dental Hygienics students of three South Korean universities, located specifically in Seoul and Gyeonggi-do. The timing of this questionnaire was significant because it was one week prior to midterm examinations. The results were as follows: 1. There was a statistically significant relationship between age ($t=3.017, p<.001$) and grade ($t=2.665, p<0.05$), subjective health status ($t=27.513, p<.001$). 2. The lower the participants' reported mental health in general, the higher their level of test anxiety ($r=.565, p<.001$), broken down into two subdivisions: cognitive test anxiety ($r=.526, p<.001$) and emotional test anxiety ($r=.534, p<.001$). 3. When considering the factors that influence the general mental health of participants, there were age differences. For first year students, their subjective health status ($\beta=-.300, p<.001$) and test anxiety ($\beta=.530, p<.001$) were significant. For third year students, this was also true (subjective mental condition: $\beta=-.242, p<.001$ and test anxiety: $\beta=.350, p<.001$) but self-worth was also significant ($\beta=.377, p<.001$).

The results of this study suggest that the key factors that influence the mental health level of students Dental Hygienics are test anxiety, subjective appraisal of health level, and general self-worth. A systematic approach is therefore needed to improve students' mental health and reduce test anxiety. Health management programs which address and test students' physical health will also be important in improving student performance and welfare.

Key words: Dental hygiene students, Mental health, Self-esteem, Test anxiety

I. 서론

대학생은 학문연구와 진리탐구 그리고 자아완성을 위해 끊임없는 도전과 창의력이 필요한 시기로 정신건강은 소홀하기 쉽다. 특히, 경쟁사회 속에서 대학생들은 취업과 진로결정에 중대한 영향을 미치는 시험불안으로 정신건강에 부정적인 영향을 끼치게 된다(이종화와 김희영, 2007). 시험불안이 높은 학생들은 신체적으로 가슴이 두근거리고, 속이 거북하며, 마음이 조급해서 일을 서두르거나 사소한 일에도 과민해진다. 뿐만 아니라 이러한 불안은 일상생활에서도 나타나 친구관계가 위축되고 주위 사람들에게 화를 내게 된다. 그로인해 학교에 적응하지 못하고 우울증, 신경증, 또는 정신질환까지 경험하게 된다(이종화와 김희영, 2007; 김정선, 2001; 전명희, 1987). 또한 김용조(1999)와 노지영(2005)의 연구에서는 시험불안이 정신건강과 높은 상관관계를 가지며 모든 정신건강 하위 차원에서 유의미한 차이를 보인다고 보고하였다. 즉, 시험불안이 높으면, 정신이 건강하지 못한 것으로 해석할 수 있다. 또한 시험긴장, 성적부진이 학생들에게 심각한 우울증상을 호소한다고 보고 하였으며, 우울은 의욕상실, 불면증, 식욕감소, 극단적으로는 자살 충동을 발생시킨다고 보고한 연구도 있다(김영철, 2006; 정혜경과 박영주, 2003; 조학래, 1999; Coopersmith, 1999).

Coopersmith(1999)는 자기 자신에 대한 평가로 자아존중감이 인간을 건강하고 효율적으로 성장하게 하고, 생활의 안전감과 일관성을 유지시키는 필수적인 요건 중 하나로 지적하고 있다. 또한 Kaplan(1982)은 낮은 자아존중감은 우울증, 알코올 중독, 인간관계 문제 등의 원인이 된다고 보고하였다. 반면에 높은 자아존중감은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신감에 정적 상관관계를 보였다. 또한 자아존중감이 높은 학생이 낮은 학생에 비하여 우울 불안이 감소하고, 정신건강이

양호하다고 보고하였다. 이는 자아존중감이 낮을수록 정신질환, 알코올중독, 약물 남용, 공격적 행동, 자살, 우울 등의 부적응적 행동을 나타낸다는 여러 논문의 결과와 일치한다(전상진, 2001; 김은희, 2000; 최미숙, 1993). 그리하여 학교와 가정, 사회에서는 자아존중감에 대한 올바른 인식을 심어줌으로써 급변하는 사회에 대해 능동적이고 주체적으로 대응할 수 있도록 하며, 건전한 자아상을 가질 수 있도록 기초를 제공해 주어야 한다(김현희, 2009; 조진희, 1998).

특히, 치위생과 학생들은 많은 양의 이론과 실습수업으로 인해 심리적으로 많은 압박감과 불안감을 느끼게 되는 경우가 많다. 이러한 상황에서 시험에 대한 불안, 자신감 감소, 친구들과의 대인관계의 어려움 등 정신건강에 부정적인 면을 표현하는 경우가 있다. 그러므로 학생들이 느끼는 시험불안, 자아존중감 및 정신건강에 대한 우선적인 이해가 필요하다.

본 연구는 치위생과 학생들을 대상으로 시험불안, 자아존중감과 정신건강 상태를 파악함으로써 학생 개인지도에 활용하고 정신건강을 증진시킬 수 있는 중재 프로그램개발의 기초자료로 제공하고자 본 연구를 실시하였다.

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 시험불안의 정보를 보다 높이기 위하여 기말고사 시행 일주일 전(2011년 11월 28일부터 2011년 12월 9일까지)에 서울·경기지역에 소재한 3년제 3개 대학의 치위생과 신입생(1학년) 180명과 졸업반(3학년) 150명을 대상으로 하였다. 이는 신입생과 졸업반 학생간의 시험불안, 자아존중감과 정신건강 상태에서 유의한 차이가 있을 것으로 기대함이다. 조사자가 직접 기관을

방문하여 시험불안, 자아존중감, 정신건강으로 구성된 설문지에 관하여 미리 설명하고 동의를 구한 후 총 330부의 설문지를 배포하였다. 설문지는 자기기입식 설문조사를 하였으며 불성실하게 응답하거나 결과분석이 곤란한 32부를 제외한 총 298부의 설문지를 분석하였다.

2. 연구방법

1) 시험불안

불안의 한 형태인 시험불안은 시험상황, 즉 개인이 중요하다고 느끼는 평가적인 상황에서 개인이 경험하는 정서적 반응과 생리적 변화를 가리키는 것을 의미한다(Mandler와 Sarason, 1952). 본 연구에서는 Spielberger가 만든 시험불안검사(Test Anxiety Inventory: TAI)를 김문주(1990)가 한국 학생들에게 맞도록 개발한 TAI-K(Test Anxiety Inventory-Korea)로 측정된 점수를 의미한다. 이 검사는 시험불안의 인지적 요인을 측정하는 15문항(cronbach $\alpha=.87$)과 감정적 요인 15문항(cronbach $\alpha=.90$) 그리고 일반적인 요인 5문항(cronbach $\alpha=.75$), 전체 35문항(cronbach $\alpha=.94$)으로 구성되어 있으며 '그렇지 않다'(1점)에서 '항상 그렇다'(4점)에 이르는 4단계 Likert 척도로 점수가 높을수록 시험에 대한 불안이 높은 것을 의미한다.

2) 자아존중감

자아존중감은 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로서의 자기 존경의 정도와 자신을 가치있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다(Rosenberg, 1965). 본 연구에서는 Rosenberg (1965)의 자아존중감 도구를 전병재(1974)가 번안한 도구로 측정된 점수를 의미한다. 이 도구는 '대체로 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점까지 4단계 Likert 척도로서 5개의 긍정문항과 5개

의 부정문항으로 총 10문항으로 구성되었다. 부정문항은 그 점수를 역으로 계산하여, 자아존중감 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 뜻한다. cronbach $\alpha=.61$ 로 나타났다.

3) 정신건강

정신건강이란 정신적으로 병적 증세가 없을 뿐만 아니라 자기능력을 최대한 발휘하고, 환경에 대한 적응력이 있으며, 건설적이고 통합적으로 자기생활을 처리해 나갈 수 있는 상태를 의미한다(김은희 등, 2009). 본 연구에서는 이선희와 김진경(2010)이 수정·보완한 표준화된 간이진단검사(Symptom Check List-90-Revision)하여 작성한 도구를 사용하여 측정된 점수를 의미한다. 이 검사는 신체화 8문항과 우울 2문항, 적대감 3문항, 대인예민 3문항과 정신증 4문항으로 전체 20문항으로 구성되어 있으며 '전혀 없다'(0점)에서 '매우 심하다'(4점)에 이르는 5단계 Likert 척도로 되어 있으며, cronbach $\alpha=.91$ 로 나타났다.

3. 분석방법

수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) 18.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 내용을 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 각 변수의 점수는 평균과 표준편차로 구하였다. 일반적 특성에 따른 시험불안, 자아존중감의 차이를 검증하기 위해서는 independent t-test를 시행하였으며, 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이를 검증하기 위해서는 표본수가 크지 않아 모수를 가정하기 어려우므로 비모수적 분산분석법인 Kruskal-Wallis test를 시행하였다. 또한 시험불안, 자아존중감과 정신건강 간의 상관관계는 Pearson의 상관계수(Pearson's correlation coefficient)를 이용하여 분석하였으며, 정신건강에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 위계적 회귀분석(hierarchical regression

analysis)을 실시하였다. 모든 통계에서 통계적 유의성은 $p < .05$ 를 유의한 것으로 판단하였다.

III. 연구결과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 분석한 결과는 Table 1과 같다.

대상자의 평균 연령은 21세 미만이 54.4%, 21세 이상이 45.6%로 구성되었다. 이는 곧 신입생

(1학년)이 54.4%, 졸업반(3학년)이 45.6%인 비율과 같다.

종교유무에 대해 유 40.3%, 무 59.7%로 나타났다. 주관적인 건강 상태에 대해 '건강하지 않음' 8.1%, '보통이다' 50.3%, '건강하다' 41.6%로 대다수의 학생들이 본인의 건강상태를 보통이상이라고 응답하였다.

2. 대상자의 시험불안, 자아존중감과 정신건강정도

대상자의 시험불안, 자아존중감과 정신건강을 분석한 결과는 Table 2와 같다.

<Table 1> General characteristics of subjects

(n=298)					
Variables	Categories	M(SD)	Range	Number	%
Age	≤20	19.84(0.37)	19~20	162	54.4
	≥21	21.91(0.84)	21~24	136	45.6
Grade	Freshman			162	54.4
	Senior			136	45.6
Religion	Have			120	40.3
	Non			178	59.7
Subjective health status	Poor			24	8.1
	Moderate			150	50.3
	Good			124	41.6

<Table 2> Description of the test anxiety, self-esteem and mental health

(n=298)			
Variables	Categories	M(SD) of sum	M(SD)
Test anxiety	Total	67.03(30.58)	1.92(0.94)
	Cognitive	30.48(13.34)	2.03(0.95)
	Emotional	28.30(12.89)	1.89(0.92)
	General	8.24(4.34)	1.65(0.88)
Self esteem		23.46(8.00)	2.35(0.96)
Mental health	Total	37.34(19.21)	1.87(1.03)
	Somatization	16.72(8.12)	2.09(1.06)
	Depression	3.71(1.95)	1.86(1.11)
	Hostility	4.36(2.33)	1.45(0.79)
	Interpersonal sensitivity	5.52(2.85)	1.84(0.96)
	Psychosis	7.02(3.96)	1.76(1.00)

시험불안의 총 평균 점수는 67.03 ± 30.58 점이었으며, 평균은 1.92 ± 0.94 점이었다. 하부영역에 대한 총 평균 점수는 인지적 시험불안 30.48 ± 13.34 점(2.03 ± 0.95 점), 감정적 시험불안 28.30 ± 12.89 점(1.89 ± 0.92 점), 일반적 시험불안 8.24 ± 4.34 점(1.65 ± 0.88 점)로 나타났다. 자아존중감의 총 평균 점수는 23.46 ± 8.00 점(2.35 ± 0.96 점)이었고, 정신건강의 총 평균점수는 37.34 ± 19.21 점(1.87 ± 1.03 점)이었으며, 각 하위영역별로는 신체화 16.72 ± 8.12 점(1.87 ± 1.03 점), 우울 3.71 ± 1.95 점(1.86 ± 1.11 점), 적대감 4.36 ± 2.33 점(1.45 ± 0.79), 대인예민 5.52 ± 2.85 점(1.84 ± 0.96 점), 정신증 7.02 ± 3.96 점(1.76 ± 1.00 점)으로 나타났다.

3. 일반적 특성에 따른 시험불안, 자아존중감과 정신건강

대상자의 일반적 특성인 학년, 종교, 주관적인 건강상태에 따른 시험불안, 자아존중감과 정신건강의 차이는 Table 3과 같다.

시험불안에 대해 종교와 주관적 건강상태는 시험불안의 정도에 유의한 차이를 나타내지 못

했으나, 학년($t=4.344$, $p<.001$)에 따라서는 유의한 차이를 보였다. 또한 자아존중감은 주관적 건강상태($t=9.185$, $p<.05$)에서 유의한 차이를 보였으며, 정신건강에 있어서는 학년($t=2.665$, $p<.05$)과 주관적 건강상태($t=27.513$, $p<.001$)에 유의한 차이를 보였다.

4. 시험불안, 자아존중감과 정신건강간의 관계

대상자의 시험불안, 자아존중감과 정신건강 간의 상관관계는 Table 4와 같다.

정신건강상태가 낮을수록 시험불안($r=.565$, $p<.001$), 인지적 시험불안($r=.526$, $p<.001$), 감정적 시험불안($r=.534$, $p<.001$)과 일반적 시험불안($r=.465$, $p<.001$)이 높고, 자아존중감($r=.304$, $p<.001$)도 강한 정의 상관관계를 보였다. 하위 영역별 상관관계를 본 결과, 하위 영역별 정신건강과 시험불안은 정신건강상태가 낮을수록 시험불안 정도는 높고, 자아존중감은 낮게 나타났다.

<Table 3> Test anxiety, self-esteem and mental health according to general characteristics

(n=298)

Variables	Categories	Test anxiety		Self esteem		Mental health	
		M(SD)	t / χ^2 (p-value)	M(SD)	t / χ^2 (p-value)	M(SD)	t / χ^2 (p-value)
Grade	Freshman(n=162)	71.09(16.09)	4.344**	23.75(3.25)	1.403	38.98(10.53)	2.665*
	Senior(n=136)	62.19(19.26)	(<.001)	23.12(4.36)	(.162)	35.40(12.34)	(.008)
Religion	Have(n=120)	65.85(15.72)	-.960	23.70(3.40)	0.882	37.75(12.35)	0.502
	Non(n=178)	67.82(19.59)	(.338)	23.30(4.06)	(.379)	37.07(10.93)	(.616)
Subjective health status	Poor(n=24)	76.33(25.10)	5.370	21.92(3.83)	9.185*	47.83(15.22)	27.513**
	Moderate(n=150)	67.28(16.87)	(.068)	23.48(3.61)	(.010)	38.29(10.08)	(<.001)
	Good(n=124)	64.92(17.60)		23.74(3.98)		34.16(10.98)	

*p<.05, **p<.001

<Table 4> Correlation among the variables.

(n=298)

Variables r(p-value)	Total Test anxiety	Cognitive Test anxiety	Emotional Test anxiety	General Test anxiety	Self esteem
Total Mental health	.565(<.001)**	.526(<.001)**	.534(<.001)**	.465(<.001)**	.304(<.001)**
Somatization	.458(<.001)**	.457(<.001)**	.432(<.001)**	.302(<.001)**	.354(<.001)**
Depression	.480(<.001)**	.421(<.001)**	.463(<.001)**	.435(<.001)**	.250(<.001)**
Hostility	.339(<.001)**	.236(<.001)**	.367(<.001)**	.358(<.001)**	.148(.011)*
Interpersonal sensitivity	.470(<.001)**	.433(<.001)**	.440(<.001)**	.414(<.001)**	.162(.05)*
Psychosis	.471(<.001)**	.452(<.001)**	.418(<.001)**	.429(<.001)**	.161(.05)*
Self esteem	.317(<.001)**	.273(<.001)**	.341(<.001)**	.204(<.001)**	.

*p<.05, **p<.001

<Table 5> Hierarchical regression analysis on affecting variables on mental health

Independent variables	Freshman (n=162)		Senior (n=136)	
	B	p	B	p
Religion	-.042	.508	.012	.863
Subjective health status	-.300**	<.001	-.242**	<.001
Total Test anxiety	.530**	<.001	.350**	<.001
Self esteem	.017	.794	.377**	<.001
R2	.429		.422	
Adj R2	.419		.409	
F-value(p)	39.645(<.001)		32.114(<.001)	

*p<.05, **p<.001

5. 학년에 따른 시험불안과 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향

대상자의 학년에 따른 시험불안과 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향간의 상관관계는 Table 5와 같다.

신입생(1학년)의 경우 주관적 건강특성($\beta = -.300, p < .001$)과 시험불안($\beta = .530, p < .001$)이 통계적으로 유의한 영향요인으로 나타났다. 또한 졸업반(3학년)의 경우 주관적 건강특성($\beta = -.242, p < .001$) 시험불안($\beta = .350, p < .001$), 자아존중감($\beta = .377, p < .001$)이 통계적으로 유의한 영향요인으로 나타났다. 즉 신입생(1학년)과 졸업반(3

학년)이 모두 주관적 건강상태가 좋고 시험불안이 낮을수록 정신건강상태가 좋은 것으로 확인되었으며, 졸업반(3학년)은 자아존중감도 높을수록 정신건강상태가 좋은 것으로 나타났다.

IV. 논의

본 연구는 치위생과 학생들을 대상으로 시험불안과 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향을 파악하여 시험불안을 최소화하고 정신건강을 증진시킬 수 있는 프로그램의 개발에 있어 기초자료를 제공하고자 실시되었다.

연구대상자의 시험불안 점수는 평균 67.30점이었으며, 하부영역에서는 인지적 시험불안이 30.48점, 감정적 시험불안 28.30점으로 보통수준의 불안을 보였다. 이는 간호대학생의 국가고시 관련한 이선희와 김진경(2010)의 연구에서는 총 평균점수가 79.70점, 하위영역별로 인지적 시험불안 38.17점, 감정적 시험불안 30.98점으로 본 연구보다 높은 결과를 보였다. 이는 이선희와 김진경(2010)의 연구에서는 국가고시를 준비하기 위해 기숙사에 거주하는 학생이 대상이며, 그 시기가 국가고시 보기 직전이므로 이러한 설문 대상과 시점, 환경적인 영향의 차이로 인한 결과로 여겨진다. 시험불안과 관련된 또다른 연구에서 조수철(1991)은 불안의 한 형태인 시험불안은 자신의 능력에 대한 평가를 받는 시험이라고 하는 특수한 상황에서 개인의 경험과 결부되어 나타나는 여러 가지 종류의 신체적 또는 행동적인 반응이라고 정의하였다.

또한 불안을 인지 및 감정적 접근 방식을 살펴 보았을 때, 시험불안은 흔히 인지적 요인(worry)과 감정적 요인(emotionality)으로 이루어져 있다고 보았다(Davis와 Morris, 1981; Liebert와 Morris, 1967). 김문주(1990)에 따르면, 인지적 요인(worry)은 시험에서의 실패 가능성, 그로 인한 걱정, 타인과의 비교, 자신의 능력에 대한 낮은 자신감, 과제와 관련 없는 부적절한 생각에 대한 통제 가능성 등을 포함한다. 또한 감정적 요인(emotionality)은 땀이 난다, 가슴이 두근거린다, 소화가 잘 안 된다, 괜히 안절부절 못한다 등의 실제 시험상황에서 일어나는 신체적, 정서적 반응들로 규정하였다. 그리고 인지적 요인(worry)은 시험이 예측되는 상황 또는 실제 시험 상황에서 성취에 부정적인 영향을 미치므로 시험결과에 있어서의 중요한 요인은 인지적 불안이 더 크다고 보고하였다(최진승과 박영희, 1991). 이는 재인용된 부분으로 감정적 요인은 가변적이고 빨리 지나가는 성질이 있고 시험장면에만 국한

되는 신체증상이므로(노지영, 2005) 다른 사람들과의 관계와 관련 있는 인지적 요인이 더욱 의미 있는 요인으로 분석된다. 따라서 추후 시험불안을 줄이기 위해 임순연(2010)의 연구결과에서 제안한 것처럼 심리 프로그램의 개발과 효과에 대한 연구와 치위생과 학생들의 인지적 불안과 감정적 불안이 학업성취도에 어떠한 영향을 주는지에 대해 조사하고 이를 토대로 접목 시킬 수 있는 프로그램 개발이 필요하다고 사료된다.

자아존중감의 총 평균점수는 23.46점으로, 신입 여대생을 대상으로 한 김경희와 김계하(2009)와 최미숙(1993)의 선행연구 결과인 31.34점~34.00점 보다 낮았을 뿐 아니라, 이종화와 김희영(2007)의 고시학원에서 자격증 또는 취업을 목적으로 시험을 준비하는 수험생들의 자아존중감 29.92점보다도 낮은 결과를 보였다. 이러한 차이는 설문조사를 하는 시기와 주변의 환경적인 부분이 일부 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 자아존중감은 다양한 인간행동을 결정하며 설명하고 예언하는데 도움을 주는 중요성격 특징 중의 하나이며, 인간에게 있어서 대인관계를 포함한 사회생활과 개인의 자아실현 성취에 매우 중요한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. Kaplan(1982)은 낮은 자아존중감은 우울증, 알코올 중독, 인간관계 문제 등의 원인이 된다고 보고하였다. 반면에 높은 자아존중감은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신감에 정적 상관관계를 보였다. 자아존중감이 높은 학생이 낮은 학생에 비하여 우울 불안을 감소하고, 정신건강이 양호하다. 자아존중감이 낮을수록 정신질환, 알코올중독, 약물 남용, 공격적 행동, 자살, 우울 등의 부적응적 행동을 나타내는 것은 여러 논문에서와 그 결과가 일치한다(전상진, 2001; 김은희, 2000; 최미숙, 1993). 이렇듯 자아존중감의 중요성을 인식하고 낮은 자아존중감을 상승시킬 수 있도록 가정과 학교, 사회에서는 프로그램들이 마련되어야 한다. 이를 통해 급변하는 사회에 대해 능동적이고

주체적으로 대응할 수 있는 능력을 키워 건전한 자아상을 가질 수 있을 것으로 생각된다.

정신건강의 총 평균점수는 37.34점으로 나타났다. 이는 성계숙(2011)과 임길호(2006)의 고등학생을 대상으로 한 연구보다 낮게 나타났다. 이러한 결과는 이은경(2007)이 보고한 것과 마찬가지로 입시에 대한 스트레스가 정신건강에 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 하위 영역에 대한 결과를 보면, 간호대학생을 대상으로 한 김희숙(2003)은 우울과 강박증이, 고등학생을 대상으로 한 성계숙(2011)과 오현성(2008)의 연구에서는 대인예민과 신체화가 높게 나타났다. 신체화는 신체기관의 장애와 두통, 통증 등 신체적 기능 이상에 대하여 주관적으로 호소하는 증상으로서 시험불안과 관련하여 신체적 증상을 호소하는 학생들에게 정신적인 측면 또한 간과할 수 없다고 하겠다. 정신건강상태가 낮을수록 시험불안, 인지적 시험불안, 감정적 시험불안과 일반적 시험불안이 높은 것으로 나타났다. 즉, 정신이 건강하지 못하면 시험불안이 높은 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 정신건강이 상태불안과 관련이 있다는 선행연구들과 어느 정도 일치하는 결과라 할 수 있다(노지영, 2005; 박성숙, 1991; 노명옥, 1984). 따라서 치위생과 학생들의 시험불안과 정신건강간의 상호연관성에 대해 지속적인 연구와 올바른 이해가 필요하다고 사료된다.

정신건강의 주 영향요인은 신입생(1학년)의 경우 주관적 건강상태와 시험불안이 41.9% ($p < .001$), 졸업반(3학년)의 경우에는 주관적 건강상태와 시험불안 그리고 자아존중감이 40.9% ($p < .001$)의 설명력을 보여주었다. 이는 최은영과 최인령(2002)의 선행연구에서도 보여주었듯이 높은 자아존중감은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신의 생활에 대한 자신감과 순 상관관계가 있음을 보여주었다. 또한 시험불안이 높은 학생들은 일상 생활에서도 불안이 나타나 친구관계가 위축되고 주위사람들에게 화를 내며 학교에 적응하지 못

하고 우울증, 신경증, 또는 정신질환까지 경험하게 되어(이종화와 김희영, 2007; 김정선, 2001; 전명희, 1987) 시험불안이 높으면, 정신건강에 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 이에 정신건강에 미치는 영향도 크다고 여겨지며 불안을 완화시키는 교육환경의 필요성을 강조하였다.

일반적인 특성과 정신건강과의 관계에서는 학년, 주관적 건강상태가 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 졸업반 학생이 신입생보다 정신건강이 낮았다. 이는 졸업반으로써 갖는 심리적 압박감과 심도있는 수업, 모의고사 등의 시험, 다가오는 국가고시, 졸업 후 취업 등이 정신건강상태를 반영하는 것이라 볼 수 있다. 과중한 학업 요구량과 규격화된 교육과정의 학습문제 및 교육환경에 의한 스트레스로 인한 심리적인 문제가 많다고 한 Vitaliano 등(1984)의 기존의 연구는 이를 뒷받침 해준다. 고등학생을 대상으로 한 정신건강에서도(노지영, 2005; 김정선, 2001; 김용조, 1999) 1학년보다는 3학년이 정신건강이 더 좋지 않게 나타난 것과 비슷한 것으로 그 종류는 다르나 역시 대학입시의 현실적인 부분과 치위생과 3학년 졸업반 학생들의 심리적 부담감이 정신건강에 영향을 미쳤기 때문으로 생각된다. 주관적 건강상태($t=27.513, p < .001$)가 높을수록 정신건강이 높게 나타났다. 주관적 건강상태는 곧 개인이 생각하는 신체적, 심리적인 건강의 정도가 내포되어 있는 것으로 유추할 수 있으며, 정신건강까지도 확장된 의미로 생각하는 것으로 보인다. 민 등(2000)은 이러한 방안에 대해 지도교수 제도의 실질적인 활성화나 기존의 상담소 등을 활용하는 등 각 학교 실정에 맞는 효과적인 운용이 중요하다고 하였다. 그러므로 학생들에게 세심한 관심과 주의를 바탕으로 학습의 환경을 조성해 주고, 상담하는데 기초자료로 활용되어야 할 것이다.

이상의 결과를 토대로 치위생과 학생들의 시험불안과 정신적 건강상태를 폭넓게 이해하여

시험불안 감소와 자아존중감을 강화시킬 수 있는 프로그램을 신입생 때부터 적용할 수 있도록 해야 한다. 또한 정신적 건강을 향상시키기 위하여 전문인 상담교사 배치되어 있는 학교의 상담 프로그램들을 활용 하는 등의 적극적인 전략을 통한 중장기적 효과를 측정하는 연구를 할 필요가 있다. 그러나 본 연구의 대상자들은 일부 지역의 치위생과 여대생인 신입생(1학년)과 3학년 졸업반 학생들만의 비교였으므로 대표성을 띠는 연구의 시도가 더 필요하다. 또한 학년별 교과과정에 따른 시험불안, 자아존중감과 정신건강과의 관계를 분석한 보완된 연구가 필요할 것으로 사료된다.

V. 결론

본 연구는 치위생과 신입생과 졸업반 학생들의 시험불안, 자아존중감과 정신건강간의 관계를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다. 2011년 말 기말고사 시행 일주일 전에 서울·경기지역에 소재한 3년제 3개 대학의 치위생과 재학생을 대상으로 총 298부의 설문지를 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 1) 정신건강에 있어서는 학년($t=2.665, p<0.05$), 주관적 건강상태($t=27.513, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.
- 2) 정신건강상태가 낮을수록 시험불안($r=.565, p<.001$), 인지적 시험불안($r=.526, p<.001$), 감정적 시험불안($r=.534, p<.001$)과 일반적 시험불안($r=.465, p<.001$)이 높았다.
- 3) 정신건강에 영향을 미치는 요인에 대해 신입생(1학년)의 경우 주관적 건강상태($\beta=-.300, p<.001$)과 시험불안($\beta=.530, p<.001$)이 통계적으로 유의한 영향요인으로 나타났고, 졸업반(3학년)의 경우 주관적 건강상

태($\beta=-.242, p<.001$)와 시험불안($\beta=.350, p<.001$), 자아존중감($\beta=.377, p<.001$)이 통계적으로 유의한 영향요인으로 나타났다.

이상의 결과를 통해 치위생과 학생들의 정신건강에 미치는 요인은 시험불안과 주관적 건강상태, 자아존중감으로 나타났다. 이를 토대로 시험불안 감소와 정신건강을 증진시킬 수 있는 체계적인 접근과 학생 개개인의 신체적인 건강을 파악할 수 있는 건강관리프로그램이 필요할 것으로 사료된다.

참고문헌

1. 김경희, 김계하. 자아존중감 증진프로그램이 여자대학 신입생의 자아존중감과 생의 의미에 미치는 효과. 정신간호학회지 2009;18(1): 31-438.
2. 김문주. 시험불안도와 그에 영향을 미치는 사회심리적 요인에 관한 연구. 교육심리연구 1990;4(1):91-110.
3. 김영칠. 고등학생의 입시스트레스와 목표지향성이 정신건강문제에 미치는 영향 [석사학위논문]. 전남: 전남대학교 교육대학원, 2006.
4. 김용조. 시험불안이 고등학생의 정신건강에 미치는 영향[석사학위논문]. 진주: 경상대학교 대학원, 1999.
5. 김은희. 고등학생의 자아존중감과 정신건강에 대한 연구[석사학위논문]. 서울: 고려대학교 대학원, 2000.
6. 김은희 등. 정신건강론. 창지사, 2009.
7. 김정선. 고등학생들의 스트레스, 불안, 정신건강에 관한 연구 [석사학위논문]. 충남: 충남대학교 대학원, 2001.
8. 김현희. 성별에 따른 학업스트레스와 시험불안과의 관계연구 [석사학위논문]. 서울: 한국

- 외국어대학교 교육대학원, 2009.
9. 김희숙. 간호대학생의 성격유형, 자아존중감 및 정신건강과의 관계. 정신간호학회지 2003; 12(4):385-393.
 10. 노명옥. 고등학교 3학년 여학생의 상태불안이 신체건강에 미치는 영향 [석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원, 1984.
 11. 노지영. 청소년의 시험불안과 정신건강과의 관계. 지역사회간호학회지 2005;16(1):458-466.
 12. 민성길, 신원철, 김광일, 정지인, 김동기. 의과대학생과 일반대학생의 삶의 질 비교. 대한신경정신의학회지 2000;39(6):1054-1060.
 13. 박계은. 청소년기의 자아존중감, 학습유형, 성취목표와 학업성취도에 관한 연구 [석사학위논문]. 경북: 영남대학교 대학원, 2010.
 14. 박성숙. 학교의 심리적 환경 및 학업성취와 정신건강에 미치는 영향 [석사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원, 1991.
 15. 성계숙. 인문계 여고생들의 '0교시 신체활동'에 따른 정신건강 및 인식연구[석사학위논문]. 서울: 서울시립대학교 대학원, 2011.
 16. 오현성. 고등학교 학생의 학교스트레스와 스트레스 대처 행동 및 정신·신체 건강과의 관계[석사학위논문]. 춘천: 강원대학교 대학원, 2008.
 17. 이선혜, 김진경. 간호대학생의 국가고시 관련 시험불안, 자아존중감과 정신건강에 대한 연구. 한국간호교육학회지 2010;16(2):177-185.
 18. 이은경. "오늘의 청소년, 과연 행복한가?: 청소년의 행복관련 요인에 대한 연구 - 정신건강 측면을 중심으로". 한국청소년복지학회 2007;71-99.
 19. 이종화, 김희영. 자아존중감, 가족의 지지 및 지각된 건강상태가 성인수험생들의 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. 정신간호학회지 2007;16(2):174-180.
 20. 임길호. 고등학생의 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향[석사학위논문]. 강원도: 관동대학교 대학원, 2006.
 21. 임순연. 일부 치위생과 학생의 성격선호지표와 성취목표, 학업적 자기효능감, 시험불안의 관계. 한국치위생학회지 2010;10(6):1025-1035.
 22. 전명희. 청소년의 상태불안과 정신건강과의 연구(고등학교 1학년, 3학년 여학생을 중심으로) [석사학위논문]. 서울: 한양대학교 대학원, 1987.
 23. 전병재. 자아존중감 도구 측정. 연세논총 1974;11(1):107-130.
 24. 전상진. 비학업 자아개념과 정신건강 및 학교 적응의 관계 [석사학위논문]. 서울: 홍익대학교 대학원, 2001.
 25. 정혜경, 박영주. 대입 수험생의 우울에 영향을 미치는 요인. 한국청소년학회지 2003;10(1):1-18.
 26. 조수철. 시험불안의 개념과 이론. 소아·청소년정신의학 1991;2(1):3-10.
 27. 조진희. 여고생의 시험불안에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원, 1998.
 28. 조학래. 교회 청소년의 자아존중감 스트레스 문제행동에 관한 연구. 복음과 실천 1999;23:59-72.
 29. 최미숙. 고등학생의 자아존중감과 정신건강과의 관계 [석사학위논문]. 공주: 공주대학교 대학원, 1993.
 30. 최은영, 최인령. 청소년 자아존중감과 정신건강에 관한 연구. 한국학교보건학회지 2002; 15(1):63-72.
 31. 최진승, 박영희. 시험불안의 특성과 불안감 이론 연구. 동아대학교 학생생활연구소, 학생연구 1991;19:5-28.
 32. Coopersmith, S. The antecedents of self-esteem. W.H. Freeman, San Francisco, 1967.

33. Kaplan. B.H. Deviant behavior in defense of self. Academic press, New York, 1982.
34. Liberman, R.M. & Morris, L.W.: Cognitive and emotional components of test anxiety. Psychological Reports 1967;20:975-978.
35. Mandler, G. & Sarason, S. B. A Study of Anxiety and Learning. The Journal of Abnormal Psychology 1952;47:166-173.
36. Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H.: Cognitive and emotional components of anxiety: literature review and a revised worry-emotionality scale. Journal of Educational Psychology 2002;15(1):63-72.
37. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-image. Princeton: N J: Princeton University Press, 1965.
38. Vitaliano, P.P., Russo, J, Carr, J.E., Heerwagen, J.H: Medical school pressures and their re-relationship to anxiety. Journal of Nervous & Mental Disease 1984;172: 730-736.