

## 사상체질별 스트레스인지와 대처방법

유 정 희\* · 이 향 련\*\* · 이 의 주\*\*\*

### I. 서 론

동일한 스트레스 상황에서 어떤 사람은 신체적, 심리적, 사회적 기능의 변화를 경험하는 반면, 다른 사람은 유용한 자원을 동원하여 그 스트레스에 능동적으로 대처한다(Han, 2000). 스트레스는 개인에 의해 지각되는 내·외적 자극으로서, 스트레스 정도는 생활사건 자체보다도 생활사건에 대한 개인의 주관적 해석과 평가, 대처에 따라 좌우된다고 보고되고 있다(Lazarus, 1978; Rahe, 1979). 현대인으로서 스트레스 없는 삶을 살아갈 수 없다. 따라서 우리가 관심을 가져야 할 부분은 스트레스 자체보다도 스트레스에 대한 대처방법과 그 적응 여부이다. 스트레스에 대한 효과적인 대처행동은 유해한 스트레스원으로부터 개인을 보호하고 스트레스에 대한 대처행동에 따라 그 효과가 달라진다는 것을 의미한다(Nahm, 1999). 이러한 생각은 1960년대 이후부터 일반화되어 왔으며 이러한 인식은 스트레스에 대한 관점이 스트레스 자체로부터 대처방식으로 변화되기 시작했음을 시사한다(Kim, 2000).

스트레스 대처방법은 스트레스로 인한 긴장의 경감이 라는 그 효과성과 관련한 기능적 구분으로써 장기적-단기적 대처방법, 직접적-방어적 대처방법, 문제중심형-정

서중심형 대처방법 등 다양한 분류가 소개되고 있는데(Folkman, 1984), 보편적으로 직접적 대처방법, 문제중심형 대처방법의 분류형태를 취하는 경우 긴장감이 해소되는 효과적인 방법으로 소개되고 있다(Choi, 1999). 한편, 대처행동에 영향을 줄 수 있는 다양한 요인 중 개인 내적 요인으로써 성격적 행동 특성에 대한 보고가 있으며, A형 행동특성, 민감한 성격, 강인한 성격 등이 그것인데, 이 중 A형 성격이 스트레스 및 그 대처방법과 관련하여 많이 보고되고 있다(Yum & Won, 1993).

성격은 스트레스 경험과 어떻게 대처하느냐의 심리적 결과를 설명하는데 중요하다는 것이 확실해졌다(Kil, 1996). 스트레스에 관한 연구에 의하면 개인의 성격은 스트레스를 주는 사건과 상호작용하여 인지하는데 중요한 역할을 하며, 동일한 양의 스트레스라도 이에 대한 반응은 개인의 정서상태에 따라 차이가 있다(Eysenck, 1983). 그의 연구에 따르면 외향적인 사람일수록 훨씬 용이하게 사회적 지지를 추구하는 방식을 포함한 대처전략을 사용한다고 하였다.

예로부터 인간의 체질 또는 기질과 성격 및 심신의 병발생간의 관련성을 규명하고자 하는 노력이 있었다(Min, 2001). 개인의 성격별 스트레스 인지정도와 인체의 건강상태에 관한 연구(Gray, 1990; Keefe, 1986;

\* 경희대학교 한의과대학원 석사과정(사상체질의학전공)

\*\* 경희대학교 간호과학대학 교수

\*\*\* 경희대학교 한의과대학 사상체질과 교수

투고일 2002년 7월 8일 심사외뢰일 2002년 7월 12일 심사완료일 2003년 6월 5일

Jeon, 1992)에서 성격유형에 따라 스트레스 점수와 건강상태에 차이가 있었다. 체질은 개체의 형태적·기능적 특성으로서 질병의 발생과 치료방법에 영향을 주기 때문에 동, 서양을 막론하고 오래 전부터 체질구별에 있어서 관심을 갖고 연구되어 왔다(Park & Kim, 1986). 사상체질의학은 1894년 동무 이제마가 한국인의 체질을 생리, 심리, 사회적으로 분류한 것으로 인간은 누구나 태양인, 태음인, 소양인, 소음인의 네 체질로 나누어지며, 체질마다 체형이 있는 것처럼 마음의 형이 있으며 이 차이는 여러 방면에서 나타나는데 사상의학에서는 性質才幹(재능, 소질, 장점 따위), 향심(심성을 다스리지 못해 너무 과도한 때 드러나는 욕심) 등으로 구분한다. 이 심성의 차이는 적성, 대인관계, 일을 처리하는 방식 등 여러 가지 사회적 활동에 차이를 가져온다(Song, 1996). 또한 체질의학은 종전의 의학이 모든 인간을 획일적으로 취급함으로써 생기는 오치나 약의 부작용을 일소하고 체질적 양생과 치료로 질병의 예방과 치료의 길을 제시한 것으로 볼 수 있는데, 이는 간호에서 개별적인 간호를 제공해 주는 것과 같은 맥락으로 이해될 수 있다(Wang, 1999).

간호학의 특성상 대상자가 인간이고 인간을 전인적 인간으로 이해할 때, 인간의 특성과 반응을 살피기 위해서는 인간에 대한 한국적 개념이 설정된 후 그 개념을 토대로 응용되는 이론이어야 할 것이다. 한국인을 간호함에 있어 체질에 따른 스트레스 인지와 대처방법의 차이를 파악하여 체질에 맞는 전인적이고 개별적인 간호중재를 제공하는 일은 의의있는 일이라 판단된다. 이러한 연구는 체질간호의 이론구축을 위한 정보제공에 유용하고 한방간호 프로젝트의 토대가 될 수 있으리라 기대한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 사상체질에 따른 스트레스 인지정도를 파악하고 이에 대처하는 방법을 확인하여 체질에 따른 스트레스 대처방법을 모색하고자 함이다. 이에 따른 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 체질별 스트레스 인지정도를 확인한다.
- 2) 체질별 스트레스 대처방법을 확인한다.
- 3) 각 체질별 스트레스 인지정도와 스트레스 대처방법간의 관계를 확인한다.

## 3. 용어의 정의

### 1) 사상체질

사상의학(四象醫學)은 1894년 동무 이제마에 의해 창안된 순수 학문으로, 인간을 '사상구조론'을 바탕으로 태양인(太陽人), 소양인(少陽人), 태음인(太陰人), 소음인(少陰人)의 네 가지 체질을 설정하고 각 체질에 대한 생리, 병리, 진단, 변증, 치료와 약물에 이르기까지 서로 연계를 갖고서 임상에 응용할 수 있도록 분류한 것이다.

본 연구에서는 Kim, Ko & Song(1996)에 의해 개발된 사상체질 진단도구인 사상체질 분류 검사지(QSCC II)로 측정된 것을 말한다.

### 2) 스트레스 인지와 대처방법

Lazarus와 Folkman(1984)에 의하면 스트레스 상황에 대한 개인의 지각, 대처할 수 있다는 자신의 능력에 대한 평가, 그리고 실제로 수행된 행동이 개인의 적응에 중요한 역할을 한다고 강조한다. 개인이 스트레스에 직면하면 일차평가 즉, 그 상황이 스트레스가 되는지를 평가하는 과정으로 이미 발생한 상실, 상실·상해에 대한 예측, 위협상황에서 스트레스 자체를 성장, 극복의 기회로 보는 것과 스트레스 상황에 대하여 극복하려는 노력으로 적절한 대처자원을 활용하여 대처방법을 결정하는 이차적 평가가 있다고 하였으며 이차적 평가는 재평가 과정을 거치면서 스트레스에 적응을 도모한다. 즉 스트레스는 개인이 지각, 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 평가, 그리고 실제로 수행된 대처행동에 따라 결정된다. 이 때, 평가란 인간과 환경과의 상호관계에서 그 관계를 중재하는 역동적 과정으로서의 인지적 평가를 뜻하는 것이다. 이는 개인과 환경과의 구체적인 상호역동과정 또는 일련의 상호역동과정이 어떻게 스트레스의 경험이 되며, 스트레스가 어느 정도 되는가를 평가하는 과정이 일차적 평가, 이차적 평가, 재평가인 것이다. 스트레스에 대한 상호역동적 모델인 이 이론은 어떤 사건이 스트레스로 지각되느냐 아니냐를 결정하는 것은 자극이나 반응자체가 아니라, 유기체가 환경적 자극을 해석하고 그 요구에 응할 수 있는 각자의 대처 자원을 해석하는 방법이라는 것이다. 이 모형은 환경내의 자극특성과 이에 관한 반응의 매개체로서 개인의 특성을 강조하고, 개인은 환경의 자극요소와 그 반응을 직선적으로 매개할 뿐 만 아니라 개인의 지각, 인지나 스트레스에 대한 대처능력 등의 특성도 환경의 중요한 일부분이 되며 동시에 환경에 영향을 준다는 견해이다. 이 이론을 기초로 본 연구에서는 스트레스 인지를 최근 1주간의 스트레스

지각을 평가할 수 있는 척도로 Levenstein 등(1993)이 개발한 총 30문항의 도구로 측정된 것을 말한다.

스트레스 대처방법은 Lazarus & Folkman(1984)의 척도를 Kim과 Lee(1988)가 심리학과 대학생을 대상으로 서양과 동양의 문화적 배경을 고려하여 외국의 척도를 번안하여 사용한 것으로, 여러 특성을 가진 개인들의 다양한 상황에서의 대처행동을 표집하여 우리 문화 고유의 대처양식으로 대처방식의 요인들을 표준화한 척도를 이용하여 문제중심 대처, 사회적지지 추구, 정서중심 대처와 소망적 사고로 구성된 척도로 측정된 것을 말한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 사상체질에 따른 스트레스 인지정도와 그에 따른 대처방법을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 표집 방법

본 연구의 대상은 학생으로 대학생들은 표집의 편이성 외에도 인구학적인 동질성이나 경험의 동질성이 같다는 장점이 있고 또, 가장 큰 스트레스 경험이 졸업 후 진로인 점을 감안하여 같은 직업을 목적으로 공부하는 특수과를 선택하여 스트레스의 변수를 최소화하려는 의도로서, 사상체질의 개념을 쉽게 이해하고 동의할 수 있는 한의학과 학생을 대상자로 선정하였다. 대상자는 서울 소재 K대와 충청도 소재의 S대 한의학과 학생 중 본과 1학년부터 4학년까지 총 310명을 대상으로 실시하였다. 표집방법은 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여를 동의한 학생 272명의 설문지를 회수했으며 총 회수율은 87.7%이다. 이 중 불충분한 응답을 한 8명의 학생과 체질 분류가 명확치 않은 6명의 학생을 제외한 총 258명이 대상이었다.

### 3. 연구도구

본 연구에 사용된 도구는 스트레스 인지, 대처방법, 사상체질분류(QSCC II) 측정도구이다.

#### 1) 스트레스 인지

스트레스 인지는 최근 1주간의 스트레스 지각을 평가할 수 있는 척도로 Levenstein 등(1993)이 개발한 총 30문항의 도구이며 간호학 논문에서 반복하여 이용한 도구로 문항의 내용이 스트레스 사건에 대해 느끼는 상태를 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '항상 그렇다'(4점)까지 4점척도로 하였으며 점수가 높을수록 스트레스 인지점수가 높음을 의미한다. Lee & Han(1997)이 소화성 궤양 환자를 대상으로 실시한 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .96$ 이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .92$ 였다.

#### 2) 스트레스 대처

스트레스 대처방법의 측정도구는 Lazarus & Folkman(1984)의 척도를 Kim(1987)이 표준화한 척도를 수정, 보완하여 이용하였다. 본 연구에서 사용하는 도구는 총 66문항으로 문제중심 대처 23문항, 사회적지지 추구 6문항, 정서 중심 대처 25문항과 소망적 사고 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해서는 '사용하지 않는다'(0점)에서 '아주 많이 사용한다'(3점)까지의 4점척도로 점수가 높을수록 각 대처방법의 이용정도가 높음을 의미한다.

이 도구의 신뢰도는 도구개발 당시 Cronbach's  $\alpha = .87$ 에서  $.95$ 였고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .89$ 이었다.

#### 3) 사상체질 분류

Kim et al(1996)에 의해 개발된 사상변증 설문지(QSCC II)와 『東醫壽世保元』에 근거한 사상체질 변증 내용으로 사상체질을 전공한 한의사가 직접 분류한 결과에 따라 소양인, 태음인, 소음인으로 분류하였고, 태양인은 본 연구 대상자 중에 해당자가 없어 3개의 체질로만 분류되었다. 사상변증 설문지(QSCC II)는 정신적 심리적 요소를 포함하여 임상적으로 응용이 가능한 객관적인 기준을 마련하고자, 사상체질 감별의 핵심인 성정을 중심으로 한 체질진단법을 개발한 것을 말한다.

### 4. 자료분석 방법

자료분석 방법은 SPSS for Windows Version 10.0 통계 프로그램을 사용하였다. 대상자의 인구학적 특성은 실수와 백분율을 구하고 체질에 따른 스트레스 인지정도 및 대처방법은 변수의 특성에 따라 t-test, ANOVA를

사용하였으며 각 그룹간의 스트레스 인지정도와 대처방법의 차이를 확인하기 위해서 Duncan검정을 시행하였다. 스트레스 인지정도와 대처방법간의 관계는 피어슨의 적률상관계수로 분석했으며 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 체질별 인구사회학적 특성

연구 대상자 총 258명 중 소양인 80명, 태음인 87명, 소음인 91명이었으며, 이 중 남자는 전체 219명(84.9%), 여자는 39명(15.1%)이었다.

소양인 80명 중 남자는 61명(76.3%) 여자는 19명(23.8%)이고 태음인 87명 중 남자는 75명(86.2%) 여자는 12명(13.8%)이었으며 소음인은 총 91명 중 남자는 83명(91.2%) 여자는 8명(8.8%)이었다.

연령분포는 19세에서 48세까지로 평균 연령은 27세로서 그 분포를 보면 20대가 205명(79.4%)으로 대부분을 차지했으며 그 다음에 30대가 43명(16.7%)이었다. 또 소양인, 태음인, 소음인군으로 나누어 연령을 조사한 결과, 체질간의 평균 연령도 27세로 같은 결과로 나타났다. 이는 한의사라는 특수 전문직 직업을 목표로 편입하거나 전과한 학생들이 많아 타 학과보다 평균 연령이 높은 것으로 추측된다. 결혼상태는 기혼이 37명(14.3%), 미혼이 218명(84.5%), 별거도 2명(0.8%)으로 나타났다. 혈액형분포는 전체 A형 86명 중, 소양인에서 A형이 29명(36.3%)으로 가장 많았고, 태음인 중에서도 A형이 29명(33.7%)으로 많았으며, 소음인에서는 B형이 33명(36.7%)으로 가장 많았다. 학년별로는 본과 1 학년 총 51명 중 소음인이 23명(25.3%)으로 소음인 집단이 많았고 본과 2학년은 소양인 13명(16.3%), 태음인 14명(16.1%), 소음인 13명(14.3%)의 고른 분포를 이루었으며, 본과 3학년은 태음인이 45명(51.7%)으

<Table 1> Demographic and general characteristics according to Sasangin

Variables		Sasangin							
		Soyangin(N=80)		Taumin(N=87)		Soeumin(N=91)		Total(N=258)	
		NO	%	NO	%	NO	%	NO	%
Gender	male	61	(76.3)	75	(86.2)	83	(91.2)	219	(94.9)
	female	19	(23.7)	12	(13.8)	8	(8.8)	39	(15.1)
Age	under20	-		1	(1.2)	-		1	(0.4)
	21-29	60	(75.0)	47	(77.0)	65	(71.4)	204	(79.0)
	30-39	15	(18.7)	14	(16.3)	24	(26.4)	43	(16.7)
	over40	5	(6.3)	3	(3.5)	2	(2.2)	10	(3.9)
	Mean	26.8	±6.0	26.7	±5.9	26.9	±4.8	26.8	±5.6
Marital status	married	15	(18.7)	11	(13.7)	11	(12.2)	37	(14.4)
	single	64	(80.0)	68	(85.0)	79	(87.8)	218	(84.8)
	other	1	(1.3)	1	(1.3)	-		2	(0.8)
Blood type	A	29	(36.2)	29	(33.7)	28	(31.1)	86	(33.6)
	B	21	(26.3)	21	(24.4)	33	(36.7)	75	(29.3)
	O	21	(26.3)	25	(29.1)	18	(20.0)	64	(25.0)
	AB	9	(11.2)	11	(12.8)	11	(12.2)	31	(12.1)
Year	Freshmen	13	(16.2)	15	(17.2)	23	(25.3)	51	(19.8)
	Sophomore	13	(16.2)	14	(16.1)	13	(14.3)	40	(15.5)
	Junior	36	(45.0)	45	(51.7)	42	(46.1)	123	(47.7)
	Senior	18	(22.6)	13	(21.0)	13	(14.3)	44	(17.0)
Height (Cm)	under160	8	(10.0)	1	(1.1)	0	(0.0)	9	(3.5)
	160-170>	21	(26.2)	14	(16.1)	26	(28.6)	61	(23.6)
	170-180>	45	(56.3)	61	(70.1)	54	(59.3)	160	(62.0)
	over180	6	(7.5)	11	(12.7)	11	(12.1)	28	(10.9)
Weight (Kg)	under60	23	(28.8)	10	(11.5)	40	(43.9)	73	(28.3)
	61-70 >	44	(55.0)	25	(28.7)	35	(38.5)	104	(40.3)
	over70	13	(16.2)	52	(59.8)	16	(17.6)	81	(31.4)

로 태음인 집단이 많았다. 본과 4학년은 소양인이 18명 (22.5%)으로 소양인 집단이 많았다. 집단간에 평균신장은 172-173cm으로 차이가 없었고 체중은 소양인 집단이 평균체중 64.5kg이고 태음인 집단은 평균체중 75.3kg으로 소음인 집단 평균체중 67.5kg으로 나타나, 태음인의 체중은 소음인이나 소양인보다 평균적으로 높게 나타났다<Table 1>.

2. 체질별 스트레스 인지정도의 비교

체질간의 스트레스 인지정도의 차이를 비교하기 위하여 분산분석(ANOVA)한 결과 <Table 2>에서와 같이 소음인, 소양인, 태음인간의 스트레스 인지정도가 유의한

차이가 있는 것으로 나타났다(F=4.446, P=.013). 이 결과 집단간의 차이를 확인하기 위하여 사후검정으로 Duncan 검정한 결과, 소음인 집단의 스트레스 인지점수가 소양인 집단보다 유의하게 높았다.

3. 체질별 스트레스 대처점수의 비교

체질에 따른 스트레스 대처방법의 차이를 확인하기 위하여 ANOVA한 결과 <Table 3>과 같이 스트레스 대처방법 중에서 정서중심의 대처에만 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다(F=3.253, P=.040). 집단간의 차이를 확인하고자 사후검정한 결과 태음인이 소음인보다 유의하게 높게 나타났다.

4. 각 체질별 스트레스 인지정도와 대처방법간의 관계

각 체질에 따른 스트레스 인지정도와 대처방법과의 상관성을 알아보기 위해 Pearson's Correlation Coefficient를 구해 분석한 결과는 <Table 4>와 같았다. 소양인과 태음인 집단에서는 스트레스 인지점수와

<Table 2> Perception of Stress according to Sasangin (n=258)

Sasangin	Mean	SD	F	p	Duncan
Soyangin	64.29	11.73	4.446	.013	A
Taeumin	67.10	12.90			AB
Soeumin	69.86	11.91			B

<Table 3> Comparisons of Coping Scores according to Sasangin (n=258)

Coping Method	Sasangin	No	Mean	S.D.	F	p	Duncan
Problem solving	Soyangin	80	1.56	.35	.899	.408	
	Taeumin	87	1.55	.33			
	Soeumin	91	1.49	.43			
Pursuing social support	Soyangin	80	1.37	.49	.155	.857	
	Taeumin	87	1.40	.50			
	Soeumin	91	1.40	.51			
Wishful thinking	Soyangin	80	1.51	.41	.140	.870	
	Taeumin	87	1.50	.41			
	Soeumin	91	1.48	.43			
Emotional stability	Soyangin	80	1.18	.29	3.253	.040	AB
	Taeumin	87	1.22	.28			
	Soeumin	91	1.11	.32			

<Table 4> Relationship between scores of Stress Perception and Coping method according to Sasangin (n=258)

	Coping Method			
	Problem solving	Pursuing social support	Emotional stability	Wishful thinking
Stress perception				
Soyangin	-.163 (.148)	-.208 (.064)	.018 (.873)	.020 (.862)
Taeumin	-.103 (.344)	.079 (.468)	-.003 (.980)	.020 (.854)
soeumin	-.211* (.044)	.149 (.158)	.032 (.765)	-.044 (.682)

대처방법간에 통계적으로 유의한 상관성은 없었으며, 소음인 집단에서는 스트레스 인지점수가 높을수록 문제중심 대처는 낮아지는 약한 역상관 관계를 보였다( $r = -.211, p = 0.044$ ).

## VI. 논 의

본 연구는 우리 나라 순수 한의학의 대표격인 사상체질군에 따른 스트레스 인지와 대처방법의 차이와 상관성에 대해 알아보려고 시행하였다. 집단간에 평균신장은 172-173cm으로 차이가 없었고 체중은 태음인의 체중이 소음인이나 소양인보다 평균적으로 높게 나타났는데, 이는 태음인의 체형기상이 허리주위의 서 있는 형세가 웅장하고 뇌추(머리)의 기세가 약하며, 육이 발달하여 살이 찌기 쉬운 타입이기 때문이다(太陰人 體形氣像 腰圍之立勢 盛壯而 腦佳頁之起勢 孤弱)(Lee, 1972). 본 연구에서 체질그룹간의 일반적 특성은 차이가 없었으며, 체질과 혈액형이 상관있다는 설과도 무관함을 보여주었다. 체질별 인지정도의 비교에서는 소음인이 스트레스 인지를 많이 하는 것으로 나타났고 반면 소양인은 스트레스 인지를 적게 하는 것으로 나타났다. 이는 소음인이 소양인, 태음인보다 스트레스에 더 민감한 것으로 해석할 수 있으며, 소양인은 소음인과 태음인보다 스트레스 인지를 덜 하는 것으로 해석할 수 있겠다. 최근 환병환자를 대상으로 한 연구(Chon, Whang, Kim, & Park, 1997)에 의하면 환병환자의 체질을 분류한 결과 태음인이 48%로 가장 많았으며, 소음인 43%, 소양인 9%로 나타나 외향적인 소양인이 환병에도 둔감한 것으로 나타나 본 결과를 지지함을 알 수 있었다.

스트레스 인지의 차이에서 Nail & Adam(1995)의 연구 중 외향적 성격을 가진 사람들은 새롭고 다양한 자극과의 접촉을 통해서 각성수준을 높이고자 노력하게 되지만 내향적 성격을 가진 사람들은 자극을 피하거나 평소 친근한 활동에 참여함으로써 각성수준을 감소시키려고 노력하게 된다고 한다. 따라서 외향성 성격을 가진 사람들은 스트레스 또는 자극을 받게 될 경우 일에 대한 능력이 증가된다는 것이다. 그러므로 외향성 집단은 외부자극을 심리적 압박으로 받아들이는 경향이 적을 것이고 내향성 집단은 외향성 집단보다 외부로부터의 자극에 더 민감할 것이라고 예측된다. Park과 Lee(1998)는 인간 행동의 다양성을 예측하기 위한 판단 기준을 찾기 위한 시도로 사상체질과 용의 심리학적 유형간의 연관성

연구에서, 소양인은 외향적인 반면에 소음인은 내향적인 것으로 보고하였으며, 선행연구(Ko, 1993)에서도 이와 유사한 결과가 나왔고, 특히 소양인은 대담성과 진보성이 있고 경솔하고 조급한 반면에 소음인은 불신감과 불안감 그리고 강인성이 높은 것으로 나타났으며, 결과적으로 체질에 따라 인지와 감정이 달라지므로 특정인의 체질을 알면 그 사람이 나타낼 행위를 예측할 수 있다고 하였다. 이러한 이론적 근거를 바탕으로 내향적 집단인 소음인이 외향적 집단인 소양인보다 스트레스인지가 많을 것이라는 가정하에 본 연구결과도 소음인의 스트레스 인지가 소양인보다 유의하게 높게 나와 Jeon(1992), Lee(1996)의 연구결과인 소음인 집단의 스트레스 인지가 소양인, 태음인 집단보다 높은 결과인 것과 일관된 결과임을 보여주고 있다. 이는 소음인의 성정이 항상 불안정한 마음이 있고 안 좋은 일을 두고두고 생각하는 소심한 마음이 있는 것에 연유한다고 할 수 있다(Lee, 1972).

체질별 스트레스 대처방법에서는 태음인이 정서중심 대처방법을 많이 하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스 대처방법으로 소음인은 정서중심의 대처를 적게 하는 것으로 나타난 반면, 태음인은 대처방법 중 주로 정서중심의 대처를 많이 하는 것으로 나타났다. Kil(1996)의 성격에 따른 스트레스 연구에서 외향성 집단은 내향성 성격의 사람들보다 스트레스를 더 잘 해소한다. 반면에 내향성 집단은 스트레스를 인식한 것보다 효과적으로 해소하지 못하는 것으로 나타났다. 따라서 음인에 해당하는 소음인과 태음인에서 스트레스 대처방법이 양인인 태양인과 소양인보다 효과적이지 못하고 대처방법도 적극적이 아닌 소극적 방법을 취하는 것은 당연한 결과일 것이다. 특히, 태음인의 情氣가 안으로 머무르기를 좋아하여 거처에는 능통하나 밖의 일에는 소홀한 경향이 있어 사무에 부족하다(Classroom of SCM, 1997). 그러므로 정서중심 대처의 내용이 '그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다' '시간이 해결해 줄 것이라고 할 일은 기다리는 것 뿐' '운으로 돌린다' '마치 아무 일도 없던 것처럼 행동한다' '보통 때보다 더 잠을 많이 잔다' '잠시 문제에 대해 벗어나서 쉬거나 휴가를 간다' '대체로 사람들과 어울리기를 피한다' '그 일을 무시해 버린다' 등 주로 분리와 회피, 분노표출 등 소극적인 대처기전의 내용으로 이루어졌기 때문에 음인에게 많이 나타나며 특히, 변화를 싫어하는 보수적인 집단인 태음인에게서 많이 나타난다고 판단된다. 따라서, 본 연구에서는 Kil(1996)의

연구에서 외향성 집단은 적극적 대처방법과 상관성이 높다는 결과를 토대로 내향성 집단인 소음인, 태음인이 외향성 집단인 소양인보다 소극적인 대처를 많이 할 것으로 예측하였고, 그 결과 태음인이 소극적 대처방법인 정서중심 대처를 많이 하는 것으로 나타났다. 그러나 소음인이 스트레스를 인지했을 경우는 전체적으로 대처방법을 적게 사용하였고, 특히 정서중심 대처를 적게 사용하였다. 또한, 각 체질과 스트레스 인지, 대처방법간의 상관관계에서도 스트레스를 다른 체질보다 많이 인지하고 있으며 대처방법도 적극적인 대처방법의 하나인 문제중심 대처를 적게 사용하는 것으로 확인되었는데, 이는 소음인이 대처방법을 다른 체질보다 적게 사용하므로써 스트레스를 인지한 것에 비해 효과적인 대처나 해소를 하지 못하는 것으로 풀이할 수 있겠다. 이는 외향적인 양인보다는 내향적인 성격의 음인에게 많이 나타나는 방식으로, 음인들이 주로 문제의 중심에 서서 자신이 주도하는 것이 아닌 문제에 이끄리는 수동적 자세 혹은 회피와 타협을 스트레스의 해결방법으로 취하기 때문인 것으로 사려된다. 특히, 태음인의 특성은 보수적이며 게으르고 모험을 싫어하며, 변화를 싫어하는 성격을 가지고 있으므로(Song, 1993) 주로 분리와 회피를 내용으로 하는 정서중심 대처를 많이 하는 것으로 판단된다.

각 체질별 스트레스 인지과 대처방법간의 관계에서 소음인은 스트레스 인지가 높을수록 문제중심 대처는 낮아지는 약한 역상관 관계를 보였는데, 이는 문제중심 대처의 세부내용을 살펴보면 '문제를 더 잘 이해하기 위해서 그것을 분석하려고 노력한다' '잘 안되리라 생각하지만 적어도 무엇인가 해보려고 한다' '되든 안되든 한번 시도해 보거나 매우 위험 부담이 큰 일을 한다' '궁지를 가지고 곳곳이 버티어 나간다' '무엇인가 창조적인 일을 하려고 한다' '소신을 갖고 원하는 바를 얻기 위해 싸운다' '나 자신을 변화시킨다' 등 자신이 주체가 되어 무언가를 도전해 보려는 적극적인 태도들로 구성되어 있다. 그러나 소음인의 성격은 세심하고 깔끔하며 과단성이 부족한 면이 있고 우유부단함과 확실하지 않는 일에는 신중함이 있는 특성(Song, 1993) 때문에 문제중심 대처를 적게 하는 것으로 판단된다. 체질의 외형면과 성질면을 스트레스 인지와 대처면에서 살펴보면, 소양인은 외형적으로 날렵하고 가벼운 인상을 가진 것과 마찬가지로 성격면으로도 진취적이고 때로는 감당하지 못할 정도로 일을 잘 벌이기도 하는 창조적인 성격이다. 따라서 스트레스 인지도 다른 체질보다는 덜 하는 경향이 있고 인지한 스

트레스도 잘 털어버리는 장점이 있다. 예를 들면, 신체적인 건강을 위해서 규칙적인 운동을 하거나, 환경을 바꾸어 보는 적극적인 방법을 취하는 경향이 있다. 이는 사상체질의학에서 소양인의 性氣가 恒欲舉而不欲措(항상 들추려고만 하고 잡아 간직하려고 하지 않음)하기 때문이다. 반면에, 음인들(태음인, 소음인)은 그러하지 못한 경향이 있다. 태음인은 외형적인 면에서 보여주듯 무겁고 우직한 면을 가지고 있다. 성격도 꾸준하고 책임감도 강하며 끈기있게 목표를 이루는 장점을 가지고 있다. 반면에 게으르고 새로운 도전을 싫어하며 마음을 쉽게 보이지 않는 어두운 면을 가지고 있다. 스트레스의 인지면에서도 좀 둔하기 때문에 쉽게 동요되지 않는 반면, 해소법은 보수적인 성향이 강한 소극적인 방법을 사용한다. 이는 태음인의 性氣의 작용이 恒欲靜而不欲動(항상 가만 있으려 하고 움직이지 않음)하기 때문인 것으로 설명할 수 있다. 본 연구의 결과에서 보여주듯 태음인은 소극적인 방법 중 정서중심의 대처방법을 주로 사용하는 경향이 있다.

소음인은 외형적으로 선이 가는 특징을 가진 것처럼 성격적으로도 꼼꼼하고 부지런하며 신중한 면이 있는 반면, 쉽게 포기하는 특징이 있고 소심하며 과감하지 못하고 오랫동안 마음에 담아두는 타입이다. 이는 소음인의 性氣가 恒欲處而不欲出(항상 한곳에 머물고 밖으로 나가지 않음)으로 바탕을 이루고 있기 때문인 것으로 설명할 수 있다. 스트레스가 있을 때, 다른 체질보다 크게 인지할 수 있으며, 대처를 잘 하지 못하면 오랫동안 내재되어 병으로 발전될 가능성이 있으므로 이에 대한 관리가 필요한 체질이라 할 수 있다. 따라서 체질을 알고 체질에 따른 성기와 정기를 이용하여 스트레스에 대한 간호중재를 할 수 있어야 할 것이다. 소음인은 스스로 스트레스를 해결할 수 있는 힘이 약하기 때문에 인지를 덜 할 수 있는 주위관리가 필요하며 스트레스를 인지했을 경우는 주로 사용하는 소극적인 방법이 아닌 적극적인 방법으로 유도함이 필요하다 하겠다. 예를 들면, 때때로 일에서 벗어나 휴식을 취하면서 여행 등 요양을 하는 것도 좋지만 운동이나 친구의 도움을 요청하거나 직접 문제해결을 해보려는 좀더 적극적인 방법을 사용하도록 중재해야 하겠다.

Lazarus & Folkman의 스트레스 대처방식은 기존의 Bell에 의한 장단기적 대처방법과는 이론적 가정이 다르다. 즉 그들의 대처방식은 문제해결, 사회적지지, 소망적 사고, 정서지행적 대처방식 등의 하위영역으로 분

류되고 있으며 어느 방법이 좋고 나쁘다는 것보다는 여러 가지 대처방법을 사용함이 위기극복에 좋다는 것의 가정이고, 위기시 문제해결방식의 사용은 변화가 없으나 정서중심방식의 사용은 유의한 변화가 있음을 강조하고 있다. 따라서 본 연구결과<Table 3>에서 스트레스 대처방법 중 태음인이 소음인보다 정서중심의 대처에 유의하게 높게 나오고 문제해결방식에 차이가 없었음을 이를 나타낸다고 보여진다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 사상체질 분류에 따른 각 체질군의 스트레스 인지경도와 대처방법을 파악하기 위한 목적으로 각 체질에 맞는 바람직한 대처방법을 모색하기 위한 서술적 조사연구이다.

본 연구의 대상은 서울 소재 K대와 충청도 소재의 S대 한의과대 학생 중 본과 1학년부터 4학년까지 총 258명이었으며, 자료는 2001년 2월 16일부터 2001년 4월 15일까지로 설문지에 의한 방법으로 수집하였다.

본 연구에 사용된 도구는 스트레스 인지, 대처방법, 사상체질분류(QSCC II) 측정도구이며 자료분석 방법은 SPSS for Windows Version 10.0 통계 프로그램을 사용하였다. 대상자의 인구학적 특성은 실수와 백분율을 구하고 체질에 따른 스트레스 인지경도 및 대처방법은 변수의 특성에 따라 t-test, ANOVA를 사용하였으며 각 체질간의 차이를 확인하기 위해서는 사후검정인 Duncan검정으로 확인하였다. 스트레스 인지경도와 대처방법간의 관계는 Pearson's Correlation Coefficient로 분석했으며 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 로 확인하였다.

연구결과와 요약은 다음과 같다.

#### 1) 체질별 스트레스 인지의 차이

체질간의 스트레스 인지경도를 측정한 결과, 소음인이 소양인보다 스트레스 인지점수가 높은 것으로 나타났다(F=4.446, p=.013).

#### 2) 체질별 대처방법의 차이

체질별 대처방법의 차이를 측정한 결과 '정서중심 대처에서 사상체질별로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것

으로 나타났다'(F=3.253, P=.040). 이에 Duncan test로 체질간의 차이를 확인한 결과 소음인은 스트레스 대처방법으로 정서중심을 적게 사용하는 반면 태음인은 정서중심 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다.

#### 3) 각 체질별에 따른 스트레스 인지경도와 대처방법과의 상관성

각 체질군에 따른 스트레스 인지경도와 대처방법과의 상관성을 확인한 결과, 대부분의 경우 관계가 없었으나 소음인의 경우, 스트레스 인지점수가 높을수록 문제중심 대처점수는 낮아지는 약한 역상관 관계를 보였다(r=-.211, p=0.044).

### 2. 제언

- 1) 건강인 집단이 아닌 환자군 집단을 대상으로 반복연구를 제언한다.
- 2) 향후 연구에서는 환자군과 건강인을 짝지어 비교하는 연구를 제언한다.
- 3) 한의학적 스트레스 개념으로 환병환자의 체질을 구분하고 간호중재 방안을 모색하는 연구가 필요하다.

## References

- Choi, M. K. (1999). Relationships between Behavior Characteristics and Stress Coping Behaviors of University Students. *The J. of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 8(2), 424-433.
- Chon, K. K., Whang, W. W., Kim, J. W., Park, H. K. (1997). Emotional Stress and Hwabyung *Korean J. of Health Psychology*, 2(1), 168-185.
- Clarissa, S., Holmes, Zhinuan, Yu and Jhnette, Frenz (1999). Chronic and Discrete Stress as Predictors of Children's Adjustment. *J. of Consulting and Psychology*, 67(3), 411-419.
- Classroom of SCM (1997). *Sasang Const Med(SCM)*. Seoul: Gymmoondang.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J. of Personality and Social Psychology*,



- 46(4), 839-852.
- Gray, A., Jackson, D. N., & Howard, J. H. (1990). Identification of a coronary pronprofile for business managers: comparison of three approaches to type assessment. *Behav Med, 14*(1), 30-36.
- Han, K. S. (2000). A Study of Stress Reaction Symptoms of Stress health promoting behavior and Quality of life in Korean Immigrant Middle aged women. *The J. of Korean Academy of Nursing, 30*(3), 606-618.
- Han, K. S., Lee, P. S., & Lee, Y. M. (2000). Influencing Factors on Symptoms of Stress of Middle Aged Women. *The J. of Korean Academy of Nursing, 30*(6), 1427-1436.
- Jeon, E. Y. (1992). *A research on the health state according to each of the Korean Constitution's perceptual level of stress.* Master's thesis. Kyunghee University, Korea.
- Keefe, F. J. (1986). Angina pectoris in type A and type B cardiac patients. *Pain, 27*(2), 211-218.
- Kil, Y. H. (1997). *Effects of extroversion and neuroticism on stress process.* Master's thesis. Korea university, Korea.
- Kim, H. (1994). *An empirical study of job stress: Focus on workers of a financial agency.* Master's thesis. Chonbuk national university, Korea.
- Kim, I. H. (2000). Exercise Therapy and Mental Health for Stress Management. *The Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 9*(3), 328-343.
- Kim, J. H. (1987). *Relationships Perceived stress, cognitive, and coping behaviors to depression: A focus on freshmen's stress experiences.* Doctoral Dissertation. Seoul national university, Korea.
- Kim, S. H. (1996). *A Study on the Standardization of QSCCII.* Doctoral Dissertation. Kyunghee University, Korea.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer Pub. Co.
- Lee, J. M. (1972). *Dongyi Suse Bowon.* Korea.
- Lee, J. M. (1996). *A study of a pattern of the stress perceived by stroke patients through the rehabilitative process.* Master's thesis. Kyung Hee University. Korea.
- Lee, P. S., & Han, K. S. (1997). The effect of Integrated stress management program on Physiological reaction and Mood state in peptic ulcer patients. *The Korean J. of Stress Research, 5*(1).
- Levenstein, C., Prantera, V., Varvo, M., Scribano, E., & Betro. C. (1993). Development of the perceived stress questionnaire: a new tool for psychosomatic research. *J. of Somatic Research, 37*(1), 19-32.
- Lim, J. H. (2000). *A comparative study on the changes of the clinical appearances and Stress perception of Hwabyung patients, according to the oriental medical therapy.* Master's thesis. Kyung Hee University, Korea.
- Nahm, J. Y. (1999). *The relationship among character type A and B, degree of self-perception and stres coping.* Master's thesis. Yonsei university, Korea.
- Robert, et al. (1989). Personality profile and affective state of patients with inflammatory bowel disease. *Gut, 30*(5), 623-626.
- Sang-Yeol, Lee. et al. (2000). Stress, Coping and depression in non-ulcer dyspepsia patients. *J. of Psychosomatic Research, 49*, 93-99.
- Selye, H. (1956). *The stress of life.* New York : McGraw-Hill Book Co.
- Shin, H. S. (1994). *Theory Construction of Oriental Nursing: A-Q-methodological Approach.* Doctoral Dissertation. Kyunghee University, Korea.
- Song, L. B. (1993). *Easy to know Sasang Constitution Medicine(SCM).* Hana Media.

Korea.

Wang, M. J. (1999). *A study on regimens according to Sasang Const. in oriental med. nursing: An approach by the Q-method*. Doctoral Dissertation. Kyunghee University, Korea.

Yum, T. H., & Won, H. T. (1993). Stress and The Direct Coping Strategies. *The Korean J. of Stress Research*, 1(1), 103-111.

Shojo (1996). *Behavioral Science-Physical Health and Disease*. Tokyo: Mental plant Co.

- Abstract -

## Perception and Ways of Coping with Stress of Sasangin

Yoo, Jung-Hee\* · Lee, Hyang-Yeon\*\*

Lee, Eui-Ju\*

Purpose: This study was founded to identify perception and ways of coping with stress according to classification of Sasangin(4 constitutions). Method: The subjects were 258 regular students who majored in oriental medicine in Jechon and Seoul. Data was

collected by 3 types of questionnaires for 3 months; Perceived stress, ways of coping, Questionnaires of Sasang Constitution Classification (QSCCII). Data analysis was conducted by SPSS version 10. Result: 1) Difference of perceived stress in Sasangin: Perceived stress by the Sasangin indicated that Soeumin perceived more stress than Soyangin and Taeumin(P=.013). 2) Different method in coping with stress of Sasangin: It was found that Soeumin didn't make use of emotional coping way according to the analysis(P=.040). 3) Relationship between ways of coping for stress and perceived stress in Sasangin: It was shown that as Soeumin perceived stress so higher than Soyangin and Taeumin, they tended to use the solving problem-method therefore it was shown to have a negative correlation(P=.044). Conclusion: In conclusion, it was found that there were differences of Sasangin in perceived stress and ways to cope with it. The dose relationship between the perception and coping method of stress was found.

Key words : Sasang Constitution, Stress; Perception, Coping method

---

\* Department of Sasang Constitutional Medicine, KyungHee University

\*\* Department of Nursing, KyungHee University