

## 건강 요인과 사상체질 및 스트레스의 관련성 설문 조사

정미영<sup>1</sup>, 김희영<sup>2</sup>, 정영해<sup>2</sup>, 남궁은<sup>1</sup>, 안화영<sup>1</sup>, 박수정<sup>3</sup>

<sup>1</sup>동신대학교 광주한방병원 간호과, <sup>2</sup>동신대학교 한의과대학 간호학과, <sup>3</sup>동신대학교 광주한방병원 사상체질과

### Survey on Relationship among Health Relating Factors Sasang Constitution and Stress

Mi-Young Jeong<sup>1</sup>, Hee-Young Kim<sup>2</sup>, Young-Hae Chung<sup>2</sup>, Eun Namkung<sup>1</sup>,  
Hwa-Young Ann<sup>1</sup>, Soo-Jung Park<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Dongshin University Gwangju Korean Medicine Hospital

<sup>2</sup>Department of Nursing, School of Korean Medicine, Dongshin University

<sup>3</sup>Department of Sasang Constitutional Medicine, Dongshin University Gwangju Korean Medicine Hospital

**Objectives:** The objective of the present study was to assess the factors that influence the health of workers, especially nurses, and to propose methods for health management.

**Methods:** A total of 246 nurses were surveyed to ascertain the health status score, Sasang constitution diagnosis, health-related life and job factors, psychosocial stress, and job stress. Depending on their health status score, the subjects were categorized into unhealthy, intermediate, or healthy groups, and each factor was compared with the stress score of the groups. Further, each Sasang constitution factor was also compared with the stress scores.

**Results:** Analysis based on the health status scores indicated that the patients in the intermediate group were older and had longer tenure than those in the unhealthy or healthy groups. The healthy group had higher number of married individuals, and they were subjectively assessed as healthy. Patients in this group were more satisfied with their work than those in the unhealthy group. Analysis of the Sasang constitution showed that a lower percentage of individuals with a Soeumin constitution were married, and most considered themselves to be unhealthy during the subjective health assessment.

**Conclusions:** The findings of this survey revealed that in order to maintain health, efforts should be made to improve the work environment, achieve health confidence, and practice health behavior while considering one's own body, mental state, and constitution.

**Key Words** : health status, healthy behavior, Sasang constitution, psychological stress, job stress, health confidence

### 서론

건강에 영향을 미치는 요인으로는 신체적 요인과 생리적 요인 이외에도 심리적, 환경적 요인들이 상

호 작용하며, 나아가 삶의 질과도 관련이 있다. 건강한 삶과 삶의 질 증진의 핵심 요인은 자기효능감, 가족으로부터의 사회적 지원, 의사에 대한 신뢰, 의료 복지를 위한 사회적 체제 등이다. 근로자의 경우

• Received : 29 July 2015      • Revised : 18 September 2015      • Accepted : 18 September 2015

• Correspondence to : 김희영(Hee-Young Kim)

58245 전남 나주시 건재로 185 동신대학교 한의과대학 간호학과

Tel : +82-61-330-3585, Fax : +82-61-330-3580, E-mail : kimhy@dso.ac.kr

박수정(Soo-Jung Park)

61619 광주광역시 남구 월산로 141 동신대학교 광주한방병원 사상체질과

Tel : +82-62-350-7206, Fax : +82-62-350-7551, E-mail : taorgi@hanmail.net

에는 사회문화적인 상황과 관련이 깊고, 사회적 지지가 근로자의 건강 수준에 긍정적인 영향을 주게 된다<sup>1,2)</sup>.

스트레스는 사회인구학적 특성이나 직위, 근무기간, 고용형태, 교대근무 등의 직업 관련 변수보다 건강관련 행위의 실천 여부, 직무 요구도, 직무 자율성, 직장내에서의 사회적 지지와 같은 직무 내용, 인성이나 자기존중심과 같은 사회심리적 요인 등에 의해 많은 영향을 받는다. 특히 직무 스트레스의 증가는 사회심리적 스트레스 수준의 증가로 이어지는 경우가 많다. 따라서 신체적 정신적 사회적 건강을 증진하고 예방하기 위해서는 직무 스트레스의 관리가 중요하다. 이를 위해 사회적 지지를 강화하고 스트레스를 감소시켜 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 방안 마련과 관련 프로그램의 개발과 적용이 필요하다<sup>3-6)</sup>.

사상체질에 따라 건강 상태 및 건강 요인을 살펴본 연구에서는 수면만족도, 생활만족도 등이 체질에 따라 다르게 나타났다. 스트레스 인지와 대처 방법 및 건강 상태에 관한 연구에서 소음인이 스트레스 인지 정도가 높았으며, 스트레스 인지 정도가 높을수록 건강 상태가 좋지 않았다<sup>7-9)</sup>.

건강 상태를 평가하는 방법으로는 자가 평가 방식의 설문지가 많이 사용된다. 건강 수준 측정도구로 널리 이용되고 있는 도구는 36-Item Short Form Health Survey (SF-36), Nottingham Health Profile (NHP), EuroQol (EQ-5D) 등이 있다. 스트레스 평가에 있어서도 설문지가 자주 사용되며 개인이 얼마나 많은 스트레스를 받고 있고 그로 인해 얼마나 많은 영향을 받고 있는지를 평가하는 것이 중요한 부분이다. 설문을 이용한 스트레스 평가는 비교적 쉽게 사용할 수 있으나 신뢰성과 타당성의 확보가 무엇보다 중요하다고 할 수 있다. 이러한 이유로 쉽고, 간단하며, 진단적 정확성이 높은 정신건강 평가도구를 개발하고 보완하려는 노력이 이어지고 있다<sup>10-12)</sup>.

본 연구에서는 간호사를 대상으로 건강 상태, 사상체질 진단, 건강을 결정하는 요인, 사회심리적 스트레스, 직무 스트레스 정도 평가를 통하여 건강과

관련된 요인을 분석하고 직장인의 건강 증진을 위한 객관적인 근거와 대안을 제시하고자 하였다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상

2014년 11월부터 12월까지 광주광역시와 전라남도에 위치한 8개의 중소병원에 근무하는 265명의 임상간호사를 대상으로 설문 조사를 진행하였다. 설문지에 응답하지 않았거나 불완전하게 응답한 19명을 제외한 246명을 대상으로 건강 요인, 사회심리적 스트레스, 직무 스트레스와 관련된 변수를 분석하였다. 사상체질 진단은 사상체질분류검사지 II (Questionnaire Sasang Constitutional Classification II, QSCC II) 프로그램을 이용하였으며<sup>13-14)</sup>, 사상체질이 진단되지 않은 64명을 제외한 182명을 대상으로 분석을 진행하였다. 본 연구는 D대학교의 연구윤리위원회의 심사를 거쳐 진행되었다(201410-SB-002-01).

### 2. 연구방법

건강 상태 평가는 한국판 Today Health Index (THI)를 사용하였다<sup>15-16)</sup>. THI는 신체적 영역 10문항, 정신적 영역 7문항, 영적 영역 3문항, 사회적 영역 10문항의 총 30문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 5점에서 '매우 그렇다' 1점까지의 5점 리커드 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 건강하지 못한 것을 의미한다.

건강 상태 점수의 평균과 표준편차를 구한 후 점수가 평균-표준편차 미만인 경우를 불건강군, 평균-표준편차 이상과 평균+표준편차 이하인 경우를 중간군, 평균+표준편차 초과인 경우를 건강군으로 정의하였다.

건강 요인은 생활 요인으로 나이, 성별, 결혼 상태, 규칙적 운동 여부, 수면 시간의 5가지 항목을 조사하였으며, 직무 요인으로 경력 년수, 교대근무 여부, 근무부서, 업무 만족 여부의 4가지 항목을 조사하였다.

스트레스 정도는 사회심리적 스트레스와 직무 스트레스를 조사하였다. 사회심리적 스트레스는 Psychosocial Wellbeing Index (PWI) 45문항을 18문항으로 단축한 PWI-Short Form (PWI-SF)을 사용하였다<sup>17-18)</sup>. PWI-SF는 4점의 Likert 척도로 ‘항상 그렇다’는 0점, ‘대부분 그렇다’는 1점, ‘약간 그렇다’는 2점, ‘전혀 그렇지 않다’는 3점으로 구성되어 있다. 부정적인 문항은 역으로 계산하였으며 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받는다는 것을 의미한다. 직무 스트레스는 한국인 직무 스트레스 측정도구 (Korean Occupational Scale Stress, KOSS)를 사용하였다<sup>19)</sup>. KOSS는 물리환경, 직무요구, 직무자율성 결여, 직무불안정, 관계갈등, 조직체계, 보상 부적절, 직장문화의 8항목으로 구성되어 있으나 본 조사에서는 물리환경을 제외하고 진행하였다. 각 문항에 대하여 ‘매우 그렇다’는 4점, ‘그렇다’는 3점, ‘그렇지 않다’는 2점, 전혀 그렇지 않다’는 1점으로 산정하였으며 부정적인 문항은 역으로 계산하였다. 점수 산정 방법은 7개 영역을 100점으로 환산하여 평균을 구하였으며, 점수가 높을수록 직무 스트레스가 많다는 것을 의미한다.

### 3. 통계 처리

통계 프로그램은 IBM SPSS Statistics 20.0을 사용하였다. 건강 상태 수준별 또는 사상체질별 생활 요인, 직무 요인, 사회심리적 스트레스 점수, 직무 스트레스 점수는 양적 변수는 일원배치분산분석을 시행후 Duncan 사후분석 방법을 사용하였으며, 질적 변수는 교차분석을 시행하였다. 건강 상태 점수와 건강 상태 영역별 점수, 사회심리적 스트레스 점수, 직무 스트레스 점수는 상관분석을 시행하였다. 모든 값은 숫자 또는 평균±표준편차로 표기하였으며, 유의수준은 0.05로 하였다.

## 결 과

### 1. 건강 상태 수준별 생활 요인 및 직무 요인

건강 상태 점수의 평균은 106.63±14.35점이었다. 불건강군은 92.27점 이하로 41명, 중간군은 92.28-120.99점으로 167명, 건강군은 121.00점 이상으로 38명이었다. 중간군의 나이는 31.45세로 불건강군 28.10세, 건강군 28.26세에 비해 많았으며(p=.003), 중간군의 경력 년수는 8.14년으로 건강군의 5.63년보다 길었다. 건강군의 ‘미혼/기혼’ 비율은 불건강군의 0.57배이었으며(p=.009), 건강군은 건강 자가 평가에서 ‘건강한 편/건강하지 못한 편’의 비율이 불건강군의 110.94배이었으며(p<.001), 건강군은 업무 만족 여부에서 ‘만족/불만족’의 비율이 불건강군의 8.13배이었다(p<.001). 성별, 규칙적 운동 여부, 수면 시간, 교대 근무, 근무 부서는 건강 상태 수준에 따라 차이가 없었다(Table 1).

### 2. 건강 상태 수준별 사회심리적 스트레스와 직무 스트레스

건강 상태 수준별 사회심리적 스트레스와 직무 스트레스 점수는 차이가 없었다(Table 2).

### 3. 건강 상태의 영역별 점수와 사회심리적 스트레스 및 직무 스트레스 점수의 상관 관계

건강 상태 점수와 의 상관관계는 신체적 건강 상태 점수가 0.818, 정신적 건강 상태 점수가 0.884, 영적 건강 상태 점수가 0.747, 사회적 건강 상태 점수가 0.827이었다. 사회심리적 스트레스 점수와 직무 스트레스 점수는 건강 상태 점수와 상관 관계가 없었다. 사회심리적 스트레스 점수와 직무 스트레스 점수는 0.356의 상관 관계가 있었다(Table 3).

### 4. 사상체질별 건강 상태 점수와 건강 상태 수준

사상체질별 건강 상태 점수와 건강 상태 수준은 차이가 없었다(Table 4).

### 5. 사상체질별 생활 요인 및 직무 요인

소음인의 ‘미혼/기혼’ 비율은 소양인의 0.35배, 태

**Table 1.** Health-related Life and Job Factors according to Health Status

	Health status				p-value
	Unhealthy (N=41)	Intermediate (N=167)	Healthy (N=38)	Total (N=246)	
Age (yr)	28.10±5.63 <sup>a</sup>	31.45±7.59 <sup>b</sup>	28.26±5.45 <sup>a</sup>	30.40±7.15	.003
Sex					
Men	0 (0.0%)	5 (83.3%)	1 (16.7%)	6 (100.0%)	.536
Women	41 (17.1%)	162 (67.5%)	37 (15.4%)	240 (100.0%)	
Married					
Yes	34 (21.1%)	99 (61.5%)	28 (17.4%)	161 (100.0%)	.009
No	7 (8.2%)	68 (80.0%)	10 (11.8%)	85 (100.0%)	
Regular exercise					
Yes	2 (7.1%)	21 (75.0%)	5 (17.9%)	28 (100.0%)	.355
No	39 (17.9%)	146 (67.0%)	33 (15.1%)	218 (100.0%)	
Sleeping time (hr)					
less 7	28 (19.3%)	99 (68.3%)	18 (12.4%)	145 (100.0%)	.312
7-8	11 (12.2%)	60 (66.7%)	19 (21.1%)	90 (100.0%)	
more 8	2 (18.2%)	8 (72.7%)	1 (9.1%)	11 (100.0%)	
Self assessment					
healthy	2 (5.3%)	19 (50.0%)	17 (44.7%)	38 (100.0%)	<.001
intermediate	26 (15.3%)	124 (72.9%)	20 (11.8%)	170 (100.0%)	
unhealthy	13 (34.2%)	24 (63.2%)	1 (2.6%)	38 (100.0%)	
Career period (yr)	6.34±4.66 <sup>ab</sup>	8.14±6.74 <sup>b</sup>	5.63±4.20 <sup>a</sup>	7.46±6.17	.034
Shiftwork					
Yes	38 (19.3%)	130 (66.0%)	29 (14.7%)	197 (100.0%)	.084
No	3 (6.1%)	37 (75.5%)	9 (18.4%)	49 (100.0%)	
Duty post					
Ward	32 (18.7%)	111 (64.9%)	28 (16.4%)	171 (100.0%)	.293
Others	9 (12.0%)	56 (74.7%)	10 (13.3%)	75 (100.0%)	
Work satisfaction					
Yes	13 (9.2%)	98 (69.5%)	30 (21.3%)	141 (100.0%)	<.001
No	28 (26.7%)	70 (65.7%)	7 (7.6%)	105 (100.0%)	

All values are given as means±standard deviation or number, N, number, ; <sup>a b c</sup>, duncan grouping.

**Table 2.** Psychosocial and Job Stress Scores with Life and Job according to Health Status

	Health status				p-value
	Unhealthy (N=41)	Intermediate (N=167)	Healthy (N=38)	Total (N=246)	
Psychosocial stress score	50.32±5.46	49.97±4.92	49.10±4.64	49.89±4.97	.525
Job stress score	60.59±6.19	59.89±4.44	60.50±5.46	60.10±4.92	.625

All values are given as means±standard deviation, N, number.

음인의 0.48배이었으며(p=.020), 소음인은 건강 자가 평가에서 ‘건강한 편/건강하지 못한 편’의 비율이 소양인의 0.10배, 태음인의 0.10배이었다(p=.026). 나이, 성별, 규칙적 운동 여부, 수면 시간, 경력 년수, 교대 근무, 근무 부서, 업무 만족 여부는 사상체질에 따라 차이가 없었다(Table 5).

## 6. 사상체질별 사회심리적 스트레스와 직무 스트레스

사상체질별 사회심리적 스트레스 점수와 직무 스트레스 점수는 차이가 없었다(Table 6).

**Table 3.** Correlation between Total Health Status Score and Partial Health Status Score, Psychosocial and Job Stress Scores

	Total HSS	Physical HSS	Mental HSS	Spiritual HSS	Social HSS	Psycho-social SS	Job SS
Total HSS		.818**	.884**	.747**	.827**	-.075	-.018
Physical HSS	.818**		.640**	.444**	.454**	.062	.044
Mental HSS	.884**	.640**		.587**	.639**	-.077	-.068
Spiritual HSS	.747**	.444**	.587**		.690**	-.164*	-.039
Social HSS	.827**	.454**	.639**	.690**		-.146*	-.016
Psychosocial SS	-.075	.062	-.077	-.164*	-.146*		.356**
Job SS	-.018	.044	-.068	-.039	-.016	.356**	

All values are given as correlation coefficient, HSS, Health status score; SS, Stress score; \*\*, p<.01; \*, p<.05;

**Table 4.** Health Status Score according to Sasang Constitution

	Sasang constitution				p-value
	Soyangin (N=55)	Taeumin (N=66)	Soeumin (N=61)	Total (N=182)	
HSS	106.47±16.08	105.74±15.64	106.69±11.55	106.28±14.47	.929
HSS					
Unhealthy	10 (34.5%)	12 (41.4%)	7 (24.1%)	29 (100.0%)	.461
Intermediate	33 (26.8%)	44 (35.8%)	46 (37.4%)	123 (100.0%)	
Healthy	12 (40.0%)	10 (33.3%)	8 (26.7%)	30 (100.0%)	

All values are given as means±standard deviation or number, HSS, Health status score.

### 고찰

건강 상태 수준과 건강요인의 관련성을 분석한 결과에서 건강군은 기혼 비율이 높은 편이며, 건강 자가 평가에서 본인이 건강한 편이라고 생각하며, 업무에 만족한다는 특징이 있었다. 건강과 결혼 여부의 관련성에 관하여 김선옥 등이 간호사를 대상으로 한 연구에서 미혼인 경우, 25세 이하인 경우, 독신으로 가족과 지내지 않는 경우에 주관적으로 건강하지 못하다고 생각하며, 건강증진을 위한 노력도 적게 한다고 하였다. 김현경 등도 간호사를 대상으로 한 연구에서 기혼자가 건강상태가 좋았다고 하여 본 연구 결과와 일치하였다. 그러나 조옥희 등이 간호사를 대상으로 한 연구에서는 배우자가 있는 경우에는 주관적 건강 상태가 불량하며, 죽음을 두려워하고 죽음에 대한 태도가 부정적이라고 하여 본 연구 결과와는 달랐다. 건강 자가 평가에서 본인이 건강한 편이라고 생각하는 것과 관련된 연구는 여러

연구에서 주관적 건강 인식과 실제 건강 상태는 높은 상관관계가 있다고 하였는데, 이는 주관적 건강 인식이 높으면 건강 행위를 실천하는 정도가 높으며, 주관적 건강 인식이 낮으면서 실제 질환을 가진 건강취약군이 건강 행위를 가장 실천하지 못한다고 하였다는 연구와 기본적 일상생활 수행능력에 제한이 있거나 우울증 정도가 심하거나 스트레스를 많이 받거나 불안, 우울, 불면의 증상이 있는 경우에 주관적 건강인식이 나쁠 확률이 높았다는 연구로 볼 때 건강 실천 행위의 수행 정도나 심리적 안정감이 건강 상태에 영향을 미치는 것으로 생각된다. 또한 약물을 복용하거나, 수술을 받은 경험이 있는 경우에도 본인이 건강하지 못하다고 생각한다는 것을 볼 때 실제적인 건강 상태나 질환 유무도 영향을 주관적인 건강 인식에 영향을 미친다고 할 수 있다. 업무 만족도와 건강 상태와의 관련성에 관한 이전 연구에서 임상 근무 경력이 길수록, 직위가 높을수록, 야간 근무 일수가 적을수록, 야간 근무 지속일수가

**Table 5.** Health-related Life and Job Factors according to Sasang Constitution

	Sasang constitution				p-value
	Soyangin (N=55)	Taeumin (N=66)	Soeumin (N=61)	Total (N=182)	
Age (yr)	29.42±5.80	29.68±7.24	32.21±7.77	30.45±7.10	.057
Sex					
Men	0 (0.0%)	4 (80.0%)	1 (20.0%)	5 (100.0%)	.103
Women	55 (31.1%)	62 (35.0%)	60 (33.9%)	177 (100.0%)	
Married					
Yes	41 (35.0%)	45 (38.5%)	31 (26.5%)	117 (100.0%)	.020
No	14 (21.5%)	21 (32.3%)	30 (46.2%)	65 (100.0%)	
Regular exercise					
Yes	5 (27.8%)	9 (50.0%)	4 (22.2%)	18 (100.0%)	.399
No	50 (30.5%)	57 (34.8%)	57 (34.8%)	164 (100.0%)	
Sleeping time (hr)					
less 7	31 (29.8%)	42 (40.4%)	31 (29.8%)	104 (100.0%)	.164
7-8	22 (31.4%)	19 (27.1%)	29 (41.4%)	70 (100.0%)	
more 8	2 (25.0%)	5 (62.5%)	1 (12.5%)	8 (100.0%)	
Self assessment					
healthy	9 (36.0%)	14 (56.0%)	2 (8.0%)	25 (100.0%)	.026
intermediate	40 (31.5%)	42 (33.1%)	45 (35.4%)	127 (100.0%)	
unhealthy	6 (20.0%)	10 (33.3%)	14 (46.7%)	30 (100.0%)	
Career period (yr)	6.27±4.55	7.42±6.53	8.44±6.59	7.42±6.05	.156
Shiftwork					
Yes	48 (32.9%)	53 (36.3%)	45 (30.8%)	146 (100.0%)	.190
No	7 (19.4%)	13 (36.1%)	16 (44.4%)	36 (100.0%)	
Duty post					
Ward	42 (32.1%)	44 (33.6%)	45 (34.4%)	131 (100.0%)	.462
Others	13 (25.5%)	22 (43.1%)	16 (31.4%)	51 (100.0%)	
Work satisfaction					
Yes	32 (29.9%)	42 (39.3%)	33 (30.8%)	107 (100.0%)	.548
No	23 (30.7%)	24 (32.0%)	28 (37.3%)	75 (100.0%)	

All values are given as means±standard deviation or number, N, number.

**Table 6.** Psychosocial and Job Stress Score according to Sasang Constitution

	Sasang constitution				p-value
	Soyangin (N=55)	Taeumin (N=66)	Soeumin (N=61)	Total (N=182)	
Psychosocial stress score	49.22±5.08	49.45±5.30	50.87±4.66	49.86±5.05	.154
Job stress score	60.07±5.91	59.63±5.41	60.93±3.71	60.20±5.08	.348

All values are given as means±standard deviation, N, number.

짧을수록, 수술실이나 중환자실 근무자보다는 병동 근무자가 피로 수준이 낮고 건강하다고 생각하며 직무 스트레스가 적다는 내용으로 볼 때 실제 업무량과 직장에 대한 소속감이 전체 건강 상태에 영향을 미친다고 할 수 있다. 이러한 이유로 건강의 향상을 위해서는 건강 증진 행위를 수행할 수 있는 구체적

인 프로그램 마련과 직장에서의 업무 만족 증진을 위한 시스템 개선을 위해 기관에서 노력해야 한다고 대부분의 연구에서 제안하고 있다. 또한 본 연구에서는 나이, 성별, 규칙적 운동 여부, 수면 시간, 경력, 교대근무 여부, 근무 부서는 건강 수준과 관련이 없었으나, 이들이 건강 상태에 영향을 미친다는 이

전 연구가 있어 향후 적절한 연구 설계에 의해 확인할 필요가 있다고 생각된다<sup>20-26</sup>.

건강 상태와 스트레스의 관련성을 살펴보기 위하여 사회심리적 스트레스와 직무 스트레스 설문지를 이용하여 살펴본 결과에서는 건강 상태와 상관관계가 없으며, 건강 수준별로 차이가 없었다. 그러나 직장인, 병원 근로자, 간호사, 간병인 등을 대상으로 한 이전 연구에서는 생활이나 직업과 관련된 요인에서는 나이가 적은 경우, 미혼인 경우, 교육 정도가 낮은 경우, 기계 조작이나 조립 관련 업종에 근무하는 경우, 운동을 하지 않는 경우가 스트레스가 높았으며, 직무와 관련해서는 직무 요구도, 교대 근무 제도가 스트레스에 가장 큰 영향을 미친다고 하였으며 직업의 특성에 따라서는 보수나 대인 관계가 가장 큰 영향을 미치기도 한다. 즉 부적절하게 관리된 업무, 인간 관계, 보수, 근무 여건 등 모든 요인은 스트레스로 작용할 수 있다. 스트레스는 하나의 위험 요인이기보다 작업 환경 제반 요인들이 결합된 직업병이므로 직무스트레스 관리를 위한 교육 및 프로그램 개발이 필요하다고 하겠다<sup>27-29</sup>.

생활이나 직무 요인의 객관적 상황 이외에도 개인의 정신적 성향이나 체질이 건강 상태에 영향을 미칠 것으로 생각하고 분석을 진행한 결과에서 소음인은 기혼 비율이 높으며, 다른 체질보다 본인이 건강하지 못하다고 생각하였다. 나이, 성별, 규칙적 운동 여부, 수면 시간, 경력, 교대 근무 여부, 근무 부서, 업무 만족 여부는 유의한 관련성을 찾지 못하였다. 근로자, 대학생, 노인의 사상체질을 분석한 연구에서 소음인은 다른 체질에 비해 소화기계 증상과 신경계 증상이 많으며, 우울 상태가 높고, 고위험 스트레스 군의 비율이 높으며, 자아 상태 분석에서 순응하는 마음(Adapted Child, AC), 자아나 자유로운 어린이의 마음(Free Child, FC), 자아가 낮아 불건강한 정신 건강을 나타낼 수 있는 소인이 있어 특별한 관리가 필요하다고 언급한 바 있다. 소음인에 대해서는 관리 프로그램 도입을 위한 추가 연구가 필요하다고 하겠다<sup>30-32</sup>.

본 연구 결과에서 사회심리적 스트레스와 직무

스트레스는 사상체질과 관련이 없었다. 개인의 성격이나 성향과 스트레스의 관련 연구에서 MBTI 성격 유형에 따라 직무 스트레스에 대응하는 방법이 달랐다는 보고와 부정적 정서에 취약한 성향을 보이는 Type D 성격 유형은 만성적 스트레스에 쉽게 노출된다는 보고를 볼 때 지속적인 연구를 통하여 개인별 스트레스 요인을 밝히고 대처 방법을 제시할 필요가 있다<sup>33-34</sup>.

## 결론

간호사 250명을 대상으로 건강 상태, 생활 및 직무의 건강 요인, 사회심리적 스트레스, 직무 스트레스, 사상체질 진단을 시행하고, 건강 상태 점수에 따라 불건강군, 중간군, 건강군으로 나누어 분석한 결과 아래의 결과를 얻었다.

1. 중간군은 나이와 경력 년수가 불건강군, 건강군보다 많았다.
2. 건강군은 기혼의 비율이 높았으며, 건강 자가 평가에서 건강한 편이라고 생각하였으며, 업무에 만족하였다.
3. 소음인은 미혼의 비율이 높았으며, 건강 자가 평가에서 건강하지 못한 편이라고 생각하였다.

이상의 결과를 통하여 건강을 유지하기 위해서는 개인의 신체, 정신, 체질을 고려한 건강 행위 실천, 직무 환경 개선, 건강 자신감 확보에 노력해야 한다는 결론을 얻었다.

## 참고문헌

1. Kim UC, Hong CS, Lee JG, Park YS. Factors influencing health and quality of life among allergy and asthma patients: With specific focus on self-efficacy social support and health management. Korean J of Pshchol and Soc Issues. 2005;11(2):143-81.
2. Cha BS, Koh SB, Chang SJ, Park JK, Kang MG. The Assessment of Worker's Health Status

- by SF-36. Korean J Occup Med. 1998;10(1): 9-19.
3. Chang SJ, Koh SB, Kang MG, Cha BS, Park JK, Hyun SJ, et al. Epidemiology of Pshchosocial Distress in Korean Employees. J Prev Med Public Health. 2005;38(1):25-37.
  4. Hong KJ, Tak YR, Kang HS, Kim KS, Park HR, Kwag WH, et al. The Job Stress, Job Satisfaction, and Health of Women Who Work in the Professional Job: Nurses and Teachers. J Korean Acad Nurs. 2002;32(4):570-9.
  5. Kim HC, Kwon KS, Koh DH, Leem JH, Park SG, Shin JY, et al. Korean J Occup Environ Med. 2005;18(1):25-34.
  6. Sohn SK, Kim MS, Lee YS, Park HK, Roh MY. The Mediating Effect of Social Support and Stress on Optimism and Psychological Well-being in Clinical Nurses. J of East-West Nurs Res. 2014;20(1):63-71.
  7. Sok SH, Kim KB. A Comparative Study on Sleep State, Satisfaction of Sleep, and Life Satisfaction of Korean Elderly Living with Family by Sasangin Constitution. J Korean Acad Psychiatry Ment Health Nurs. 2009; 18(3):341-50.
  8. Yoo JH, Lee HY, Lee EJ. Perception and Ways of Coping with Stress of Sasangin. Korean J Adult Nurs. 2003;15(2):173-82.
  9. Jeon EY, Kim KB. A Research on Health State According to Stress Perceptual Level by Constitution of the Korean. J Korean Acad Nurs. 1992;22(1):17-28.
  10. Chun JH, Yang JS. A Riview Study for Developing Health Profiles to Measure the Self-Perceived Health Stati of Koreans. Korean J Prev Med. 2003;36(1):1-10.
  11. Kim SA, Park KS, Jang MK, Kam S. Medical Facilities Utilization According to Health Status Measured by SF-36 in Male Workers. Korean J Occup Environ Med. 2006;18(4): 272-83.
  12. Shin HC. Measuring stress with questionnaires. J Korean Med Assoc. 2013;56(6):485-95.
  13. Kim SH, Koh BH, Song IB. A Study on the Standardization of QSCC II (Questionnaire for the Sasang Constitution Classification II). J of Sasang Const Med. 1996;8(1):187-246.
  14. Lee JC, Koh BH, Song IB. The Validation Study of the Questionnaire for Sasang Constitution Classification. J of Sasang Const Med. 1996; 8(1):247-94.
  15. Kim YS, Suzuki S, Kim JM. Evaluation of the effectiveness of health questionnaire: THI. Korean Occup Med. 1979;18(1):18-28.
  16. Lim KH. A study on shifting nurses' health conditions and job satisfaction. Unpublished. [Master's thesis]. Seoul:Hanyang University; 2002.
  17. Goldberg D. Manual of the general health questionnaire. UK:NFER-Nelson. 1978.
  18. Chang SJ. Standardization of collection and measurement of health statistics data. Korean Soc Prev Med. Seoul:Gyechukmunwhasa. 2000: 92-143.
  19. Chang SJ, Koh SB, Kang DM, Kim SA, Kang MG, Lee CG, et al. Developing an occupational stress scale for Korean employees. Korean J Occup and Environ Med. 2005;17(4):297-317.
  20. Kim SO, So HY, Kim HL. A Study on the Fatigue and Health Promoting Behavior of Public Health Nurses and Hospital Nurses. J Korean Community Nurs. 2003;14(4):699-706.
  21. Kim HK, Lee TY, Kim KH. The Effects of Health Promotion Behavior of Shifting Nurses's on the Health Conditions. J Korea Academia -Industrial coop Soc. 2010;11(3):1126-32.



22. Cho OH, Han JS, Hwang KH. Subjective Health Status, Attitude toward Death and Spiritual Well-being of Nurses. *J Korea Contents Assoc.* 2013;13(10):375-84.
23. Moon SS, Lee SB. A Study of Health Behavior through Comparative Analysis of Self-perceived Health Status and Health Examination Results. *J Korean Soc Health Educ and Promot.* 2001; 18(3):11-36.
24. Oh YH, Bae HO, Kim YS. A Study on Physical and Mental Function Affecting Self-perceived Health of Older Persons in Korea. *J Korean Gerontol Soc.* 2006;26(3): 461-76.
25. Park AS, Kwon IS, Cho YC. Fatigue Symptoms and Its Related Factors among General Hospital Nurses. *J Korea Academia -Industrial coop Soc.* 2009;10(8):2164-72.
26. Kim JS, Cho BL. Association between Self-Perceived Health Status and Health Related Behavior in Routine Health Examinees. *Korean J Fam Med.* 2010;31:688-96.
27. Chung JJ. The Effect of Hospital Environment on Employee's Job Stress. *Kor J Environ Health Soc.* 2002;28(3):72-6.
28. Kim NJ. Factors Associated with Stress of Employees. *J Korean Soc Health Educ Promot.* 2007;24(1):17-18.
29. Kim MJ, Gu MO. The Development of the Stress Measurement Tool for Staff Nurses Working in the Hospital. *J Korean Acad Nurs.* 1984;14(2):28-37.
30. Cha NH, Wang MJ, Kim JA, Lee KN. Difference of Physical Symptoms, PWI and JCQ according to Sasang Constitutions for Industrial Workers. *J Korean Acad Community Health Nurs.* 2005;16(4):508-16.
31. Sok SH, Kim KB. A Comparative Study of Depression and Quality of Life in Korean Elderly Women based on the Sasangin Constitution. *J East-West Nurs Res.* 2010; 16(2):138-46.
32. Kim MH. Factors Affecting Mental Health among College Students -Sasang Constitution and Ego State centered Approach-. *J Korean Public Health Nurs.* 2013;27(3):564-77.
33. Han AK, Kim OS, Won JS. A Study on Job Stress and Coping Method by the Personality Types of Clinical Nurses. *Clin Nurs Res.* 2007;13(2):125-36.
34. Kim SR, Kim HY, Kang JH. Effects of Type D Personality on Compassion Fatigue, Burnout, Compassion Satisfaction, and Job Stress in Clinical Nurses. *J Korean Acad Nurs Adm.* 2014;20(3):272-80.