

## 사상체질에 따른 스트레스 반응의 차이에 관한 연구

최은영\* · 장병수

한서대학교 피부미용학과

## A Study on the Differences of Stress Responses According to Sasang Constitutions

Eun-Young Choi\* & Byung-Soo Chang

Dept. of Cosmetology, Hanseo University, 360 Daegok-ri,  
Haemi-myun, Seosan-si, Chungcheongnam-do, Korea

### Abstract

This study was founded to identify the differences of the stress responses according to Sasang Constitutions(the Taeyangin, Taeumin, Soyangin and Soumin) of female college students. The subject were 226 the regular female students who majored in nursing in Kyungbuk, Kimcheon. Tools used in this study were the Questionnaire for the Sasang Constitution Discrimination and the Scale for the Stress Response which were revised in some parts. The values of Cronbach's alpha for the Questionnaire for the Sasang Constitution Discrimination and the Scale for the Stress Response were 0.45~0.73 and 0.66~0.85 respectively. The collected data was analyzed with the SPSS 10.0 windows statistical program.

The results of this study were as follows;

1. The constitutions were shown in the order of Taeumin(45%), Soyangin(28%), Soumin(18%) and Taeyangin(9%).
2. There were significant difference in the stress response for Depression( $p<.05$ ), Anxiety( $p<.05$ ), Emotional irritability( $p<.01$ ) and the Total stress response( $p<.05$ ) according to the Sasang Constitutions (the Taeyangin, Taeumin, Soyangin and Soumin).

In conclusion, it is needed to find out an effective ways of treating stress individually to apply Sasang Constitutions to a new esthetic treatment.

---

· 접수: 2008년 9월 22일 · 논문심사: 2008년 10월 8일 · 채택: 2008년 10월 22일

\* Corresponding author: Eun-Young Choi, Dept. Cosmetology, Hanseo University, 360 Daegok-ri, Haemi-myun, Seosan-si, Chungcheongnam-do, Korea, 360-706,  
Tel : 82-41-660-1581, E-mail : eychoi@hanseo.ac.kr

**Key words** : Sasang constitution, Stress response, Depression, Emotional irritability

## I. 서론

급변하는 현대사회를 살아가는 우리들은 복잡하고 다양한 생활에서 여러 가지 스트레스에 직면하고 있다. 실제로 정신 심리적, 사회적 스트레스는 정상적인 신체 기능의 변화를 초래하여 질환에 대한 감수성을 증가시켜 여러 스트레스 질환을 유발하거나 이미 질환이 존재하고 있는 경우는 질환의 심각도를 높인다.<sup>1)</sup> 현대인으로서 스트레스 없는 삶을 살아갈 수는 없다. 따라서 우리가 관심을 가져야 할 부분은 스트레스 자체보다도 스트레스에 대한 대처방법과 그 적용 여부이다.<sup>2)</sup> 스트레스는 개인에 의해 지각되는 내·외적 자극으로서, 스트레스 정도는 생활사건 자체보다는 생활사건에 대한 개인의 주관적 해석과 평가, 대처에 따라 좌우된다고 보고되고 있다.<sup>3)</sup> 개인의 성격은 스트레스를 주는 사건과 상호작용하여 인지하는데 중요한 역할을 하며, 동일한 양의 스트레스라도 이에 대한 반응은 개인의 정서 상태에 따라 차이가 있다. 한 개인이 경험하는 스트레스는 같은 생활사건에 대한 것이라고 하더라도 개인의 성격특성이나 사회적 환경과 같은 매개요인에 따라 다르게 경험된다.<sup>4)</sup>

성격과 스트레스에 관한 연구들을 살펴보면, 개인의 성격 특성이 스트레스의 대처효과 즉 적응에 영향을 준다고 보고하였다.<sup>5)</sup> 또한 당뇨병 환자를 대상으로 실시한 연구에서 내성적이고 소심한 성격의 사람이 그렇지 않은 사람보다 스트레스 인지점수가 높고 염증성 질환의 유병율이 높다는 연구결과를 밝혔으며, 결과적으로 성격과 스트레스 그리고 질병의 활성화 사이에는 밀접한 연관이 있다는 것이 제

시되었다.<sup>6)</sup>

성격 이론 중 하나인 성격 유형론은 유형 분류의 준거에 따라 Kretschmer의 기질 유형론,<sup>7)</sup> 이제마의 사상체질과 같은 체격·체질적 유형론과 Jung의 심리적 유형론<sup>8)</sup>으로 구분할 수 있다. 그 중 사상체질은 1894년 동무 이제마가 『동의수세보원』에서 한국인의 체질을 생리, 심리, 사회적으로 분류한 것이다. 이는 철학적 논리와 실증을 결합시켜 체계화한 심신 의학인데 인간은 누구나 음양의 생성, 변화에 의한 태양인, 태음인, 소양인, 소음인으로 나누어지며 이 체질에 따라 성격의 차가 생기며 그에 따른 독특한 체질생리와 병리설이 존재함을 전개한 것이다.<sup>9)</sup> 사상체질에 따라 심리적, 생리적인 면에서 각각의 장단점이 있기 때문에 자신의 체질에 맞는 정신적·사회적·육체적 환경이 조성되어 있을 때에는 별다른 스트레스를 받지 않지만, 자신의 체질과 상반되는 심리적인 압박이나 음식물의 편식 등은 조그마한 스트레스에도 쉽게 영향을 받게 된다. 그러므로 스트레스원에 노출되었을 때 해당된 장기의 이환율이 높아 각 체질의 병후가 두드러지게 판이하게 나타나게 된다.<sup>10)</sup>

사상체질에 따른 스트레스 반응과의 상관성에 관한 선행연구를 살펴보면, 사상체질별 스트레스 인지정도에 차이가 있으며,<sup>11)</sup> 사상체질과 생활습관에 따른 스트레스의 평가를 통해 소양인은 다른 체질에 비해 잠재적 위험군에 더 가깝고, 소음인은 고위험군, 태음인은 정상군에 가까운 것으로 나타났다.<sup>12)</sup> 한국인의 체질별 스트레스 인지정도에 따른 건강상태 연구에서 소음인 체질이 스트레스 인지정도가 가장 높으며, 스트레스 인지정도가 높을수록 건강상태가 좋지 않은 것으로 나타났다. 사상체질별 스트레스 인지와 대처방법에 대해 소

음인이 소양인, 태음인보다 스트레스에 더 민감한 것으로 해석할 수 있으며, 소양인은 소음인과 태음인보다 스트레스 인지를 덜 하는 것으로 나타났다.<sup>13)</sup>

이와 같이 기존의 연구들에서 성격요인이 스트레스 대처 행동에 주는 영향이 밝혀졌으나 한국인의 체질에 따른 개별적인 스트레스 인지와 대처, 관리에 대한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 한국인의 체질적 특성과 그에 따라서 발생하는 스트레스 반응의 차이를 파악하고, 스트레스로 인한 생리적, 심리적인 문제에 대한 전인적인 접근을 하는 데 활용할 수 있는 기초자료를 제공하는 것을 목적으로 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 스트레스

스트레스는 개인에 의해 지각되는 외적 및 내적 자극을 가리키며 이것은 감정을 일으키고 마침내는 건강과 생존을 위협하는 생리적 변화를 야기시킨다.<sup>14)</sup> 스트레스의 정도는 생활사건 자체보다도 생활사건에 대한 개인의 주관적 해석에 좌우된다고 보고 있다.<sup>15)</sup>

성격이란 환경 자극에 대처해 나가는 인지적, 행동적 양식으로 이해할 때 스트레스와 밀접한 관련이 있기 때문에 개인의 성격은 스트레스를 주는 사건과 상호작용하여 스트레스를 느끼는 데 결정적인 역할을 한다. 개인이 자각하는 스트레스의 정도와 그 대처방식은 스트레스를 유발하는 객관적 자극 그 자체보다는 자극에 대한 개인의 주관적 평가에 의해서 달라지므로 개인의 성격특성이나 사회 환경과 같은 다양한 변인들의 매개 가능성이 고려되어야 한다.<sup>16)</sup> 최근 국내의 성격특성과 스트레스에 대한 선행연구를 살펴보면, 성격 특성에

따라 스트레스를 받는 영역이 다르며, 인식의 기능을 나타내는 S와 N, 외부세계에 대한 태도와 행동특성을 나타내는 J와 P에 따른 차이가 주요하게 나타난다.<sup>17)</sup> 이와 같이 성격유형에 따라서 스트레스의 원인이 달라지며,<sup>18)</sup> 이 밖에도 스트레스 과정에서 결정적인 중재 역할을 하는 요인으로는 사회적 지지 등이 있다.<sup>19)</sup>

### 2. 사상체질

사상체질은 1854년 동무 이제마(1837~1899)에 의해 창안되어 『동의수세보원(東醫壽世保元)』에 발표된 치료의학이다. 사상체질에서는 체질에 따라 인체의 장부에 대소, 즉 기능의 불균형이 병의 중요한 요인이 된다고 본다.<sup>20)</sup>

사상체질은 장부대소의 기능상의 차이로 인하여 체질적 특성이 발생하고, 이로 인하여 개인의 심리상태, 성격 등에까지 영향을 미쳐 개인차가 발생한다고 하였다.

태양인의 성질은 소통(小通)을 잘하며 과단성이 있기 때문에 나이의 노소(老少)나 학식의 고저(高低)에 상관없이 마음이 진실되고 성실하여 다른 사람의 성악(性惡)을 쉽게 파악하는 경향이 있다.<sup>21)</sup> 항심(恒心)으로는 급박지심(急迫之心)이 있는데 이는 조급함을 가리키는 것으로 항상 앞으로 나아가려고 하며 물러서지 않으며 심해지면 방종지심(放縱之心)이 생겨 누구에게도 간섭받기를 꺼리는 사람이 되고 만다.<sup>9)</sup>

소양인의 성질은 굳세고 강인하지만 자신의 역량이 미치지 않으면 자제하는 특징이 있다. 또한 소양인은 나이의 노소(老小)나 학식의 고저(高低)에 상관없이 지혜로와 다른 사람의 지식의 많고 적음을 쉽게 파악하는 경향이 있다.<sup>21)</sup> 재간은 일을 꾸리고 추진하는 사무(事務)에 능하며, 강인함과 적극성을 갖추고 있어 새로운 일을 하는 데 어려워하지 않는다. 행동이 활발하고 몸가짐이 빠르며 민첩하지만 무슨

일이든 쉽게 시작하고 추진하는 대신 마무리에는 서툴기 때문에 항상 무슨 일이 생길까 두려워하는 구심(懼心)이 있다. 밖에서 칭찬받고 이름나는 것을 좋아하고, 다른 사람을 돕는 일에는 신바람이 나면서도 집안일은 등한시하는 편이다. 심욕(心慾)은 사사로운 정에만 치우치는 편사지심(便私之心)이 있다. 솔직담백하고 의협심과 봉사정신이 강하며 인정이 많고 이해타산에 관심을 두지 않는다. 성미가 급한 것이 단점이며 지구력이 부족하다.<sup>9)</sup>

태음인의 성질은 꾸준하고 끈기가 있어 성취(成就)에 능하다. 무슨 일이든 시작한 일, 맡은 일을 끈기있게 이루어 성취하는 장점이 있다. 그러나 자신의 지식이 미치지 않으면 포기하는 특징이 있다. 또한 나이의 노소(老少)나 학식의 고저(高低)에 상관없이 다른 사람의 부지런하고 게으른 것을 쉽게 파악하는 경향이 있다(이의주, 1998). 어느 곳에서나 뿌리를 잘 내리고 정착하는 재간, 즉 거처(居處)에 능하다. 항심(恒心)으로는 겁심(怯心)이 있어서 무슨 일을 하기도 전에 겁을 내어 아무 것도 못하게 되어 현재의 자신, 상태에만 더욱 몰입하게 된다. 심욕(心慾)으로는 자기 것에 대한 애착이 지나쳐 탐욕이 되는 물욕지심(物慾之心)이 있다. 외견상으로 위풍이 있고 무슨 일에도 잘 가다듬으며 공명정대해 보인다. 정직하고 신중하며 예의범절이 바르며 인내와 노력이 있어 사업을 잘 성취시킨다. 그러나 바깥일에는 무심하고 집안일을 중시하며 활동을 싫어하고 운동보다는 도락을 좋아한다(송일병, 1993).

소음인의 성질은 단정하고 신중하며 성격이 깔끔하다. 유순하고 침착하여 사람을 잘 조직하는 데 능하다. 나이의 노소(老少)나 학식의 고저(高低)에 상관없이 성질이 평탄하여 잘 어르고 달래며, 다른 사람의 능력의 유무를 쉽게 파악하는 경향이 있다.<sup>21)</sup> 세심한 면이 있는 반면, 소심한 성격이므로 별일이 아닌 일에도 조바심을 내고 불안해하는 불안정지심(不安定之

心)을 항심(恒心)으로 가지고 있다. 심욕으로는 내성적이고 소극적인 성격이 지나치게 되면 안일에 빠져버리기 쉬운 투일지심(偷逸之心)이 있으며, 내성적이고 수줍음이 많고 소극적이어서 추진력이 약하다. 개인주의나 이기주의가 강하여 간섭을 싫어하고 이해타산에 얽매이며 질투심이 많아 감정이 상하면 오래도록 풀리지 않는다.<sup>9)</sup>

체질에 따라 심리적, 생리적인 면에서 각각의 장단점이 있기 때문에 자신의 체질에 맞는 정신적·사회적·육체적 환경이 조성되어 있을 때에는 별다른 스트레스를 받지 않지만, 자신의 체질과 상반되는 심리적인 압박이나 음식물의 편식 등은 조그마한 스트레스에도 쉽게 영향을 받게 된다.<sup>10)</sup>

사상인의 심성은 사람에 따라 후천적인 교육이나 생활경험에 따라 어떤 성격은 드러나고 또 어떤 성격은 드러나지 않는 양상으로 차이를 보인다. 각 체질의 심성이 그 체질에만 공유하고 있는 것이 아니라 상대적으로 나타나는 것이다.<sup>22)</sup>

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 지방에 소재한 전문대학에 재학 중인 여대생 235명으로서, 이 중 응답내용이 불성실하거나 체질 판정이 정확하지 않은 경우를 제외한 226명을 최종 연구대상자로 하였다.

#### 2. 설문도구

##### 1) 사상체질 판별검사

본 연구에서 각 개인의 사상체질을 알아보

기 위해 사용한 사상체질판별검사는 ‘사상체질분류검사 II’(Questionnaire for the Sasang Constitution Classification II: QSCC II)의 문항을 수정, 변형하여 대전대학교 사상체질의학과 교실에서 제작한 검사이다. 사상체질판별검사는 4개의 하위척도(태양, 태음, 소양, 소음)로 구성되어 있으며, 각 하위척도는 태양 23문항, 태음 20문항, 소양 33문항, 32문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 응답은 5단계로 응답하도록 되어 있는데, 아주 그렇다면 1로, 그렇다면 2로, 중간이라면 3으로, 아니다면 4로, 전혀 아니다면 5로 응답하도록 되어 있다. 각 하위척도의 문항내적 합치도 계수( $\alpha$ )는 태양인 0.80, 태음인 0.78, 소양인 0.85, 소음인 0.86이다.

본래의 사상체질판별검사의 하위척도에는 서로 겹치는 문항들이 많이 있는데, 본 연구에서는 보다 명확하게 사상체질을 구분하기 위해 겹치는 문항들을 제외하고 채점하여 사상체질을 구분하였다. 본 연구에서 나타난 각 하위척도의 문항내적 합치도 계수( $\alpha$ )는 태양인 0.54, 태음인 0.71, 소양인 0.45, 소음인 0.73으로 나타나 비교적 신뢰로운 검사임을 알 수 있다.

## 2) 스트레스 반응척도

본 연구에서 각 개인의 스트레스 반응을 알아보기 위해 사용한 스트레스 반응척도는 SOS (Symptoms of Stress) 척도 94문항 중 신체적 반응을 제외한 정신·심리적 반응 내용만을 발췌하여 척도를 재구성하였다.<sup>23-24)</sup>

본 척도는 총 50문항으로 5개 하위척도로 구분되어 있는데, 5개 하위척도는 ‘발을 구른다’, ‘입술을 깨문다’, ‘손톱을 깨문다’ 등의 습관적 행동행태군(16문항), ‘혼자이고 싶고 슬프다’, ‘쉽게 울고 싶다’, ‘죽고 싶다’ 등의 우울증상군(8문항), ‘말을 더듬는다’, ‘신체의 어느 부위를 떼다’, ‘이유없이 불안하고 초조하다’ 등의 불안증상군(11문항), ‘작은 일에도 신경이 쓰인

다’, ‘쉽게 괴로워하고 짜증을 낸다’, ‘쉽게 흥분하거나 화를 낸다’ 등의 정서적 불안정군(8문항), ‘급한 일을 할 때는 정리가 안된다’, ‘어떤 일의 지침과 순서를 틀리게 한다’, ‘어떤 일에 집중하기가 어렵다’ 등의 인식력 장애군(7문항)이다.

각 문항에 대한 응답은 5단계로 응답하도록 되어 있는데, 전혀 없다면 0으로, 아주 드물게 있다면 1로, 가끔 있다면 2로, 자주 있다면 3으로, 매우 자주 있다면 4로 응답하도록 되어 있다. 안은숙(2003)의 연구에서는 스트레스 반응척도의 전체 문항내적 합치도 계수( $\alpha$ )는 0.94, 하위척도의 문항내적 합치도 계수는 0.77~0.84로 나타났는데, 본 연구에서는 전체 문항내적 합치도 계수( $\alpha$ )는 0.92로 나타났고, 하위척도의 문항내적 합치도 계수는 습관적 행동행태군 0.71, 우울증상군 0.85, 불안증상군 0.73, 정서적 불안정군 0.84, 인식력 장애군 0.66으로 나타나 비교적 결과가 일치하는 것으로 나타났다.

## 3. 분석 방법

자료는 SPSS 10.0 for Windows 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 먼저 사상체질판별검사의 결과에서 4개 하위척도(태양인, 소양인, 태음인, 소음인 척도)의 각 개인별 점수를 구하여 각 개인의 사상체질을 구분하였다. 그리고 스트레스 반응척도의 결과에서 5개 하위척도(습관적 행동행태군, 우울증상군, 불안증상군, 정서적 불안정군, 인식력 장애군)와 전체 스트레스 반응의 점수를 계산하였다.

본 연구는 사상체질에 따라 스트레스 반응을 나타내는 정도에 차이가 있는지를 알아보는 것을 목적으로 하므로, 사상체질판별검사의 하위척도별 점수비교를 통해 구분된 사상체질(태양인, 소양인, 태음인, 소음인)을 독립변인으로, 스트레스 반응척도의 전체 스트레스 반응

점수와 5개 하위척도(습관적 행동행태군, 우울 증상군, 불안 증상군, 정서적 불안정군, 인식력 장애군) 점수를 종속변인으로 하여 일원분산분석(one-way ANOVA)과 Duncan의 중다비교 분석(multiple test)을 실시하였다.

#### IV. 결과 및 고찰

##### 1. 연구대상자의 사상체질 분포

사상체질 판별을 통해 구분된 연구대상자의 사상체질 분포를 도표로 나타낸 결과에 따르면 이들 대상자의 분포는 많은 선행연구들에서 제시된 바와 같이 태양인이 가장 적고(9%), 태음인이 가장 많으며(45%) 소양인(28%), 소음인(18%) 순으로 나타났다. 각 체질별 분포는 「동의수세보원」이나 QSCCⅡ 표준화 연구를 비교해보면 「동의수세보원」에서는 태음인 50%, 소양인 30%, 소음인 20%이었으며, QSCCⅡ 표준화 연구에서는 태음인 41.9%, 소양인 20.5%, 소음인 37.6% 이었으며 본 연구의 결과는 일반적인 사상체질의 분포와 유사한 것을 알 수 있다.<sup>20)</sup>

##### 2. 사상체질에 따른 스트레스 반응의 일원분산분석

사상체질에 따라 스트레스 반응척도의 5개 하위척도 점수와 전체 점수에 차이가 있는지를 알아보기 위해 사상체질검사판별검사의 하위척도별 점수비교를 통해 구분된 사상체질을 독립변인으로 하고 스트레스 반응척도의 5개 하위척도 점수와 전체 점수를 종속변수로 하여 일원분산분석과 Duncan의 중다비교분석을 실시하였다(Table 1).

사상체질에 따라 습관적 행동행태 스트레스 반응을 나타내는 정도에 차이가 있는지를 알

아보기 위해 실시한 일원분산분석의 결과 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나, 태양인, 소양인, 태음인, 소음인은 습관적 행동행태 스트레스 반응을 나타내는 정도가 비슷하다는 것을 알 수 있다. 각 사상체질의 습관적 행동행태 스트레스 반응의 평균에 대한 중다비교에서도 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 각 사상체질의 평균을 비교해 보면 소음인, 소양인, 태양인, 태음인의 순서로 나타나 습관적 행동행태 스트레스 반응을 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며 태음인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

사상체질에 따라 우울증상 스트레스 반응을 나타내는 정도에 차이가 있는지를 알아보기 위해 실시한 일원분산분석의 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나(F=3.50, p<.05), 태양인, 소양인, 태음인, 소음인은 우울증상 스트레스 반응을 나타내는 정도가 다르다는 것을 알 수 있다. 각 사상체질의 우울증상 스트레스 반응의 평균에 대한 중다비교에서 태양인과 소음인, 소양인과 소음인, 태음인과 소음인 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(p<.05), 각 사상체질의 평균을 비교해 보면 소음인, 소양인, 태음인, 태양인의 순서로 나타나 우울증상 스트레스 반응을 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며 태양인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

사상체질에 따라 불안증상 스트레스 반응을 나타내는 정도에 차이가 있는지를 알아보기 위해 실시한 일원분산분석의 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나(F=3.36, p<.05), 태양인, 소양인, 태음인, 소음인은 불안증상 스트레스 반응을 나타내는 정도가 다르다는 것을 알 수 있다. 각 사상체질의 불안증상 스트레스 반응의 평균에 대한 중다비교에서 소양인과 소음인, 태음인과 소음인 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으

Table 1. The difference of Stress Response according to Sasang Constitution

group	Sasang constitution	N	M	SD	F	Sasang constitution			
						태양	소양	태음	소음
Habitual behavior	태양	21	1.25	.47	1.23				
	소양	64	1.27	.47					
	태음	100	1.17	.43					
	소음	41	1.32	.53					
Depression symptom	태양	21	0.93	.70	3.50*				
	소양	64	0.97	.69					
	태음	100	0.96	.60					
	소음	41	1.34	.78		*	*	*	
Anxiety	태양	21	1.16	.59	3.36*				
	소양	64	1.18	.53					
	태음	100	1.13	.53					
	소음	41	1.44	.54			*	*	
Emotional irritability	태양	21	1.35	.83	5.95**				
	소양	64	1.56	.91					
	태음	100	1.11	.59					
	소음	41	1.49	.63			*		*
Cognitive disorder	태양	21	1.29	.58	1.60				
	소양	64	1.38	.62					
	태음	100	1.40	.55					
	소음	41	1.58	.52					
Total stress	태양	21	1.20	.48	3.51*				
	소양	64	1.26	.46					
	태음	100	1.15	.42					
	소음	41	1.41	.48					*

\* p<.05 \*\* p<.01

며(p<.05), 각 사상체질의 평균을 비교해 보면, 소음인, 소양인, 태양인, 태음인의 순서로 나타나 불안증상 스트레스 반응을 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며 태음인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

사상체질에 따라 정서적 불안정 스트레스 반응을 나타나는 정도에 차이가 있는지를 알아보기 위해 실시한 일원분산분석의 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 (F=5.95, p<.01), 태양인, 소양인, 태음인, 소음인은 정서적 불안정 스트레스 반응을 나타내는 정도가 다르다는 것을 알 수 있다. 각 사상체질의 정서적 불안정 스트레스 반응의 평균

에 대한 중다비교에서 소양인과 태음인, 소음인과 태음인 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(p<.05), 각 사상체질의 평균을 비교해 보면, 소양인, 소음인, 태양인, 태음인의 순서로 나타나 정서적 불안정 스트레스 반응을 소양인이 가장 많이 나타내고 있으며 태음인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

사상체질에 따라 인식력 장애 스트레스 반응을 나타나는 정도에 차이가 있는지를 알아보기 위해 실시한 일원분산분석의 결과, 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나, 태양인, 소양인, 태음인, 소음인은 인식력 장애

스트레스 반응을 나타내는 정도가 비슷하다는 것을 알 수 있다. 각 사상체질의 인식력 장애 스트레스 반응의 평균에 대한 중다비교에서도 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 각 사상체질의 평균을 비교해 보면 소음인, 태음인, 소양인, 태양인의 순서로 나타나 인식력 장애 스트레스 반응을 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며 태양인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

사상체질에 따라 전체 스트레스 반응을 나타내는 정도에 차이가 있는지를 알아보기 위해 실시한 일원분산분석의 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나( $F=3.51$ ,  $p<.05$ ), 태양인, 소양인, 태음인, 소음인은 전체 스트레스 반응을 나타내는 정도가 다르다는 것을 알 수 있다. 각 사상체질의 전체 스트레스 반응의 평균에 대한 중다비교에서 소음인과 태음인 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며( $p<.05$ ), 각 사상체질의 평균을 비교해 보면 소음인, 소양인, 태양인, 태음인의 순서로 나타나 전체 스트레스 반응을 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며 태음인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

## V. 결론 및 제언

사상체질별 스트레스 반응을 나타내는 정도의 차이를 분석한 결과 전반적으로 소음인이 태양인, 태음인, 소양인에 비해 스트레스 반응을 많이 나타내며 상대적으로 태음인이 스트레스 반응을 적게 나타내는 것을 알 수 있다. 이를 각 스트레스 반응별로 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, ‘발을 구른다’, ‘입술을 깨문다’, ‘손톱을 깨문다’ 등의 습관적 행동행태 스트레스 반응의 경우, 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며, 태음인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수

있다.

둘째, ‘혼자이고 싶고 슬프다’, ‘쉽게 울고 싶다’, ‘죽고 싶다’ 등의 우울증상 스트레스 반응의 경우, 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며, 태양인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

셋째, ‘말을 더듬는다’, ‘신체의 어느 부위를 떼다’, ‘이유없이 불안하고 초조하다’ 등의 불안 증상 스트레스 반응의 경우, 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며, 태음인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

넷째, ‘작은 일에도 신경이 쓰인다’, ‘쉽게 괴로워하고 짜증을 낸다’, ‘쉽게 흥분하거나 화를 낸다’ 등의 정서적 불안정 스트레스 반응의 경우, 소양인이 가장 많이 나타내고 있으며, 태음인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

다섯째, ‘급한 일을 할 때는 정리가 안된다’, ‘어떤 일의 지침과 순서를 틀리게 한다’, ‘어떤 일에 집중하기가 어렵다’ 등의 인식력 장애 스트레스 반응의 경우, 소음인이 가장 많이 나타내고 있으며, 태양인이 가장 적게 나타내고 있음을 알 수 있다.

이러한 연구결과는 사상체질과 나타내는 스트레스 반응간에 관계가 있다는 점을 알려주고 있지만 연구여건상 성별, 인원수, 지역, 연령 등의 제한점을 지니고 있으므로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 여대생만을 대상으로 하였기 때문에 성별에 따른 차이가 있는지를 밝히는 연구가 필요하다. 둘째, 대상인원이 226명으로 결과의 일반화에 필요한 인원을 충분히 확보할 수 없었으므로 보다 많은 수의 인원을 대상으로 한 연구가 필요하다. 셋째, 지방의 여대생만을 대상으로 얻어진 결과이므로 다른 지역 및 다양한 연령층을 대상으로 한 연구가 필요하다. 넷째, 본 연구에서는 사상체질을 분류하기 위해 이화섭과 안택원(2004)의 사상체질판별검사를 사용하였는데, 보다 객관적이고 정확한 도구개발



이 필요할 것으로 사료된다.

### 참고문헌

1. Ramsey, G.M. Basic Pathophysiology-modern stress and the disease process. Addison-Wesley Publishing Co. 1982
2. 류정희. 사상체질별 스트레스 인지와 대처방법. 경희대학교 대학원 석사학위논문. 2001
3. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Pub. Co. 1984
4. 홍원희. 성격특성 및 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문. 1992
5. Holahan, C.J. Life stress and Health: personality, coping and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. J. of Personality & social Psychology. 1986; 51, 432-445(389-395)
6. Robertson et al. Personality profile and affective state of patients with inflammatory bowel disease. Gut. 1989; 30(5)
7. Kretschmer, E. Physique and character, New York: Harcourt. Brace. 1921
8. Jung, C.G. Psychological types(The Collectedworks of C. G. Jung-6, Translated by R. f. Hull). Princeton, N. J.: Princeton University Press. 1920
9. 송일병. 알기쉬운 사상의학. 하나미디어. 1993
10. 대한 심신스트레스학회 편. 스트레스 과학의 이해. 신평출판사. 1997
11. 유정희. 사상체질별 스트레스인지와 대처방법. 성인간호학회지. 2003; 15(2), 173-182
12. 서병윤. 사업장 근로자의 사상체질과 생활습관에 따른 스트레스의 평가. 원광대학교 한의학전문대학원 석사학위 논문. 2003
13. 전은영, 김귀분. 한국인의 체질별 스트레스 인지정도에 따른 건강상태 연구. 대한간호학회지. 1992; 22(1), 17-28
14. Lipowski, Z.J. Psychosomatic medicine and liaison psychiatry. New York, Plenum Medical Book Co. 1985; 71-90
15. Reiser, M.F. Mind, brain, body: toward a convergence of psychoanalysis and neurobiology. New York, Basic Books. 1984
16. 송혜숙. 고등학생의 성격유형, 스트레스 수준, 대처방식의 관계. 원광대학교 대학원 석사학위 논문. 2000
17. 유정이. MBTI를 통해서 본 직장인의 스트레스와 스트레스 대처방식. 한국심리유형학회지. 1999; 6(1), 107-120
18. 김지혜. 성격유형과 직무스트레스-자율지향성과 관계지향성의 비교를 중심으로. 신경정신학회지. 2001; 40(5), 813-823
19. 이종목. 직무 스트레스의 원인, 결과 및 대책. 성원사. 1989
20. 이제마. 동의수세보원(東醫壽世保元). 신일문화사. 1972
21. 이의주. 사상인의 형태학적 특징에 관한 연구. 경희대학교 대학원 박사학위 논문. 1998
22. 전국한의학대학교 사상의학교실. 사상의학. 집문당. 1997
23. 안은숙. 여대생의 신체상 지각과 스트레스 반응과의 관계 연구. 서울대학교 대학원 석사학위 논문. 2003
24. 이소우. 한국인의 스트레스 반응 양상. 대한간호학회지. 1991; 22(2), 238-247