

주요개념 : 양생, 스트레스, 우울

## 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간의 관계\*

박 해 숙\*\* · 김 애 정\*\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

여성의 사회적 진출이 과거에 비해 급속히 증가하면서 20대 젊은 여성들은 불확실한 미래로 정신적 부담감이 늘어나고 있다. 특히 청소년기에서 성인기로 넘어가는 중요한 과도기인 여대생의 경우 자아실현 및 인격의 성숙과 같은 기본적 발달과업을 성취해야 함과 동시에 진로의 선택과 장래에 대한 불안, 사회 환경의 변화에 대한 적응 등의 문제로 심리적 부담감을 갖게 되고 스트레스를 받게 된다. 스트레스는 적절하게 예방하고 효과적으로 대응하지 않으면, 신체적 질병뿐만 아니라 정서적 불안정, 우울 등의 정신과적 증상을 나타낼 가능성이 많다(Rutter, 1989). Morimoto (1999)는 가장 보편적인 스트레스 반응으로서의 우울과 그로 인해 나타나는 자각 증상을 중요시하였는데, 실제로 Lloyd(1980)는 스트레스와 우울 간의 관련성을 제시하고 그에 따른 다양한 정신신체

증상의 발현을 시사한 바 있다. 최근 박광희(2008)도 대학생의 우울예측모형에서 스트레스가 대학생의 우울을 42% 정도 설명한다고 보고함으로써 스트레스가 대학생의 우울을 발생시키는 주요 변인임을 밝히고 있다.

청소년이 경험하는 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높으며, 재발 가능성과 다른 정신장애를 동반하는 경우가 많고(Essau, Conradt, & Petermann, 2000), 대인관계, 인지, 문제해결과 사회생활 등 여러 영역에서의 적응을 어렵게 하며, 다양한 신체적 문제와 사회적인 기능 장애를 가져올 수 있어(최지호, 박인호, 이상현, 최재빈, 조성민, 1999; 하은혜, 오경자, 송동호, 강지현, 2004) 그 중요성과 심각성이 크다고 할 수 있다. 외국의 한 연구(Mkize, Nonkelela, & Mkize, 1998)는 대학의 건강서비스센터를 이용한 학생의 약 53%가 우울증이라고 보고하고 있으며, 우리나라의 경우에도 여자 대학생의 43.6%, 남자 대학생의 32%에서 우울증이 있었고, 그 중 절반 정도는 정신치료가 필요한 중증이거나 심한 우울상태이었다(박광희, 2008).

\* 본 연구는 가톨릭상지대학 교내 연구비 지원에 의해 수행되었음.

\*\* 가톨릭상지대학 간호과 부교수

\*\*\* 여주대학 간호과 부교수

교신저자 김애정 : elegance753@hanmail.net

여학생은 우울 발생률이 남학생보다 높을 뿐만 아니라 자살 행동과의 관련성도 높다(Beautrais, 2002). 따라서 스트레스가 많고 우울 발생률이 높다고 알려져 있는 청소년 후기 여대생의 건강한 삶을 위해서 지속적이고 체계적이며 포괄적인 정신건강 관리방법의 모색이 필요하다고 사료된다.

최근 건강에 대한 총체적인 접근방법의 하나로 보완대체요법에 대한 관심이 고조되면서 서양의술과 전통의술을 병용한 의료행위가 대상자들에게 심리적 안정감을 줄 뿐만 아니라 긍정적인 효과가 있었다는 검증 결과들이 보고되고 있다. 대학생의 스트레스와 우울을 관리하는 간호중재방법으로 보고된 보완대체요법으로는 향기요법(박미경, 이은숙, 2004), 명상요법(최연자, 2007), 그리고 발반사요법(김영희, 최의순, 2003) 등이 있다. 전통적인 건강관리 방법을 사용할 경우 우리의 생활 속 가까이 있어 쉽게 접근할 수 있으며, 사용하는데 거부감이 적어 그 효과가 클 수 있다. 동양 문헌에서는 건강한 삶을 위한 건강관리방법으로 양생법을 제시하고 있다. 양생은 '생을 보양한다'는 의미로, 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 전통적인 건강관리법으로(김광호, 김동영, 1999; 김애정, 2004-a; 이기남, 1996; 이선동, 1999), 개인과 집단의 건강증진, 질병예방과 위생보건 및 면역증강을 총괄한 것이며 인간의 천수를 다하도록 하는 것이다(이기남, 1996).

동양의 기본적인 생명관은 형신합일(形神合一)에 두고 있으며, 소문 상고천진론에서는 '신체와 정신이 함께 잘 갖추어지면 천년을 누릴 수 있다'며 정신건강의 중요성을 강조하고 있다. 동의보감에서도 '신(神)이 편안하면 수명이 늘어나고, 신이 없으면 형(形)이 무너진다'고 하여, 육체가 건강하여야 정신활동이 정상적으로 이루어질 수 있고 정신활동이 왕성하여야 육체의 건강을 촉진할 수 있

으므로 심신의 조화가 건강을 유지할 수 있는 근본이 됨을 강조하고 있으며 정신과 마음이 신체적 건강과 질병에 영향을 미칠 수 있음을 강조하고 있다(김애정, 2004-a). 이러한 동양의 기본적인 생명관과 건강관에 입각한 양생의 원리를 지키는 사람은 질병이 생기지 않도록 몸을 잘 관리하는데, 질병은 사람이 올바른 양생을 터득하지 못하여 스스로 만든다고 할 수 있으며, 조리와 섭생의 잘못에서 생긴다고 볼 수 있다(동의과학연구소, 2002). 선행연구결과, 양생의 정도가 높을수록 건강상태 인식, 건강상태 만족도, 신체적 기능, 정서적 기능, 사회적 기능이 모두 좋은 것으로 나타났다(김애정, 2004-b).

이에 본 연구는 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간의 관련성을 알아보아, 스트레스와 우울 예방 및 관리를 위한 간호중재방법으로 양생이 활용가능한 지를 알아보는 기초자료를 수집하고, 나아가 여대생의 정신건강에 도움이 되고자 시도하였다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 여대생의 스트레스와 우울의 간호중재법으로 동양의 전통적인 건강관리법인 양생이 활용가능한 지를 알아보기 위하여, 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간의 상관관계를 확인하고자 한다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 여대생의 스트레스, 우울과 양생의 정도를 알아본다.
- 2) 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울과 양생의 차이를 알아본다.
- 3) 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간의 상관관계를 알아본다.

## II. 연구 방법

## 1. 연구 설계

본 연구는 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간의 상관관계를 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

## 2. 연구 대상

본 연구의 대상은 경기도와 경상북도에 소재하는 2개 전문대학 간호과에 재학 중인 여대생을 대상으로 하였다. 대상자에게 연구자가 직접 연구 목적에 대한 충분한 설명을 하였으며, 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여에 동의한 학생 534명 중 부실응답자를 제외한 523명을 대상으로 하였다. 설문에 응답하기 어려운 상황이 생기면 언제든지 철회할 수 있으며, 모든 내용은 익명으로 처리되고 응답내용은 연구목적 이외에는 절대로 사용하지 않음을 알렸다.

## 3. 연구 도구

본 연구의 도구로서 구조화된 설문지를 사용하였다.

### 1) 대상자의 일반적 특성

대상자의 연령, 학년, 종교, 음주 유무, 규칙적인 운동 유무와 긍정적인 사고 여부를 조사하였다.

### 2) 스트레스

스트레스란 개인이 직면하는 문제들을 해결 할 수 없을 때 생기는 긴장감이나 불쾌한 신체 감정(Schuler, 1980)으로, 본 연구에서 사용한 스트레스 측정도구는 Frank와 Zyznaski(1988)가 개발한 BEPSI(Brief Encounter Psychosocial Index)를 임지혁 등(1996)이 수정, 번안하여 타당도 검증을 한 한국판 BEPSI이다. 연구 대상자들은 5개 문항의

질문에 대해 지난 한 달 동안의 생활에서 자신의 감정 상태를 가장 잘 표현한다고 생각되는 항목, 즉 '전혀 없다' 1점, '간혹 있다' 2점, '종종 여러 번' 3점, '거의 매번' 4점, '언제나 항상' 5점에 응답을 하였다. 가능한 총점 범위는 5~25점으로, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 임지혁 등(1996)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .80이었으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .78이었다.

### 3) 우울

우울이란 정상적인 기분 변화에서부터 병적인 상태에 이르는 근심, 침울감, 무기력감 및 무가치감을 나타내는 상태(Battle, 1978)이다. 본 연구에서 사용한 우울 측정도구는 Radloff(1977)가 개발하고 전경구와 이민규(1992)가 번안한 20문항의 한국판 CES-D우울척도(Center for Epidemiologic Studies- Depression Scale)이다. 이 도구는 우울한 감정(7문항), 긍정적 감정(4문항), 신체화 증상(7문항), 대인 관계(2문항) 등 4개의 하위영역으로 구성되어 있다. 연구 대상자들은 20개 문항의 질문에 대해 지난 한달 동안 어떻게 느꼈는지에 대해 '거의 드물게' 0점, '때로' 1점, '상당히' 2점, '대부분' 3점에 응답을 하였다. 긍정적인 감정을 측정하는 문항은 역으로 점수화하였다. 가능한 총점 범위는 0~60점으로, 점수가 높을수록 우울의 정도가 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 16점 이상은 우울증을 나타내는 분할 점수로 확인되었으며, Cronbach's  $\alpha$  값은 .89이었다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .88로 나타났다.

### 4) 양생

양생(養生)은 '생을 보양한다'의 의미로, 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하

는 동양의 전통적인 건강관리법이다(김광호, 김동영, 1999; 이기남, 1996; 이선동, 1999). 본 연구에서 사용한 양생 측정도구는 김애정(2004-a)이 개발한 도구로서 개발당시 8개의 하위영역, 총 31문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 8개 하위 영역은 도덕양생 5문항, 마음조양 4문항, 음식양생 5문항, 활동과 휴식양생 4문항, 운동양생 3문항, 수면양생 4문항, 계절양생 3문항, 성생활양생 3문항이다. 본 연구에서는 성생활 양생 3문항을 제외한 28문항을 '전혀 그렇지 않다' 1점, '별로 그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '대체로 그렇다' 4점, '항상 그렇다' 5점으로 점수화하였다. 가능한 총점 범위는 28~140점으로, 점수가 높을수록 양생 정도가 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 김애정(2004-a)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .89이었으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .92로 나타났다.

#### 4. 자료 수집 방법

자료 수집은 2008년 9월 15일부터 10월 15까지 1개월간 이루어졌다. 연구자가 직접 대상자에게 연구의 목적을 설명하고 참여 여부에 대한 동의를 받은 후 설문지를 배부하여 자가 기록하게 한 후 회수하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 약 15~20분 정도였다. 총 534부가 회수되었으며, 1개 문항이라도 누락된 응답이 있는 경우를 제외한 523부가 자료 분석에 사용되었다.

#### 5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS +PC WIN 12.0 Version을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 스트레스, 우울과 양생의 정도는 서술통계를 이용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울, 양생의 정도는

t-test, ANOVA를 하였고, 집단 간의 차이를 알아보기 위한 사후검정은 Scheffe test로 하였다. 스트레스, 우울과 양생 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 평균 연령은 20세(SD=1.83)이며, 학년별 분포는 1학년 205명(39.2%), 2학년 187명(35.8%), 3학년 131명(25.0%)이었다. 대상자의 종교는 기독교 124명(23.7%), 천주교 108명(20.7%), 불교 및 기타 종교 86명(16.4%), 종교 없음 205명(39.2%)으로 나타났다. 음주자는 214명(40.9%), 비음주자는 309명(59.1%)이었으며, 운동을 규칙적으로 하는 대상자는 103명(19.7%), 하지 않는 대상자는 420명(80.3%)이었다. 대상자의 258명(49.3%)이 일상생활에서 긍정적인 사고를 하는 편이었으며, 보통 228명(43.6%), 부정적인 사고를 하는 편은 37명(7.1%)이었다<표 1>.

<표 1> 대상자의 일반적 특성 (N=523)

특 성	M±SD	f	%
연령	20.2±1.83		
학년			
1		205	39.2
2		187	35.8
3		131	25.0
종교			
기독교		124	23.7
천주교		108	20.7
불교 및 기타		86	16.4
없음		205	39.2
음주			
예		214	40.9
아니오		309	59.1
운동			
예		103	19.7
아니오		420	80.3
긍정적 사고			
긍정적		258	49.3
보통		228	43.6
부정적		37	7.1

### 2. 대상자의 스트레스, 우울과 양생 정도

대상자의 스트레스 정도는 평균 11.2점(SD=3.19)으로 간혹 스트레스 증상을 경험하고, 우울 정도는 평균 19.5점(SD=9.04)으로 우울증 상태에 있었으며, 양생 정도는 평균 86.3점(SD=16.10)으로 보통 수준이었다<표 2>.

<표 2> 스트레스, 우울과 양생의 정도 (N=523)

변수	M±SD	측정된 범위	가능한 범위
스트레스	11.2±3.19	5~24	5~25
우울	19.5±9.04	0~53	0~60
양생	86.3±16.10	28~140	5~140

### 3. 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울과 양생의 차이

일반적 특성에 따라 대상자의 스트레스, 우울 정도와 양생 정도를 확인한 결과는 <표 3>과 같다.

일반적 특성에 따른 스트레스 정도는 음주유무(t=-2.40, p=.02)와 긍정적인 사고(F=15.16, p=.00)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 음주자(11.6±3.28점)가 비음주자(11.0±3.10점)보다 통

계적으로 스트레스 정도가 유의하게 높았고, 긍정적인 사고를 하는 대상자(10.7±3.29점)가 보통(11.4±2.87점)이거나 부정적인 사고를 하는 대상자(13.7±3.24점)보다 통계적으로 스트레스 정도가 유의하게 낮았다.

대상자의 우울 정도도 음주유무(t=-2.59, p=.01)와 긍정적인 사고(F=28.63, p=.00)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 음주자(20.7±9.46점)가 비음주자(18.6±8.64점) 보다 통계적으로 우울 정도가 유의하게 높았고, 긍정적인 사고를 하는 대상자(17.2±9.09점), 보통(20.7±7.89점), 부정적인 사고를 하는 대상자(27.9±9.19점) 순으로 우울 정도가 유의하게 낮았다.

대상자의 양생 정도는 학년(F=13.52, p=.00), 음주유무(t=2.53, p=.01), 규칙적인 운동유무(t=6.13, p=.00), 그리고 긍정적인 사고(F=53.27, p=.00)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 3학년(92.4±16.30점)이 1, 2학년(1학년 84.5±17.40점, 2학년 83.9±13.19점)보다 양생 정도가 유의하게 높았고, 비음주자(87.7±16.04점)가 음주자(84.1±15.99점)보다, 규칙적인 운동을 하는 경우(94.8±15.70점)가 안 하는 경우(84.2±15.53점)보다 통계적으로 양생

<표 3> 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울, 양생의 차이

(N=523)

특성	분류	스트레스			우울			양생					
		M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p			
학년	1 <sup>a</sup>	11.2±3.27	2.39	.09	20.2±9.51	1.56	.21	84.5±17.40	13.52	.00			
	2 <sup>b</sup>	11.6±3.05			19.4±9.19			83.9±13.19			c>a		
	3 <sup>c</sup>	10.8±3.23			18.4±7.95			92.4±16.30			c>b		
종교	기독교	10.9±3.40	.98	.40	19.0±9.03	.52	.67	88.9±16.38	1.51	.21			
	천주교	11.4±2.82			20.3±9.65			85.9±14.92					
	불교 및 기타	11.0±3.27			19.9±9.45			85.0±18.31					
	없음	11.4±3.21			19.2±8.55			85.4±15.48					
음주	예	11.6±3.28	-2.40	.02	20.7±9.46	-2.59	.01	84.1±15.99	2.53	.01			
	아니오	11.0±3.10			18.6±8.64			87.7±16.04					
운동	예	10.9±3.49	-1.23	.22	19.3±9.30	-.23	.82	94.8±15.70	6.13	.00			
	아니오	11.3±3.11			19.5±8.98			84.2±15.53					
긍정적 사고	긍정적 <sup>a</sup>	10.7±3.29	15.16	.00	17.2±9.09	28.63	.00	92.5±16.63	53.27	.00			
	보통 <sup>b</sup>	11.4±2.87			c>a			20.7±7.89			c>b>a	81.6±11.94	a>b>c
	부정적 <sup>c</sup>	13.7±3.24			c>b			27.9±9.19			71.6±15.73		

정도가 유의하게 높았다. 또한 긍정적인 사고를 하는 대상자(92.5±16.63점), 보통(81.6±11.94점), 부정적인 사고를 하는 대상자(71.6±15.73점) 순으로 양생 정도가 유의하게 높았다.

#### 4. 스트레스, 우울과 양생 간의 상관관계

대상자의 스트레스( $r=-.38, p=00$ ), 우울( $r=-.40, p=00$ )과 양생 간에 역상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 양생 정도가 높을수록 대상자가 경험하는 스트레스와 우울 정도가 낮은 것으로 나타났다. 스트레스와 우울 간에는 정적인 상관관계( $r=.61, p=00$ )가 있는 것으로 나타났으며, 이는 대상자의 스트레스가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다<표 4>.

<표 4> 스트레스, 우울, 양생 간의 상관관계 (N=523)

	우울	양생
스트레스	.61 ( $p=.00$ )	-.38 ( $p=.00$ )
우울		-.40 ( $p=.00$ )

### IV. 논 의

본 연구는 여대생의 정신건강증진을 위한 스트레스와 우울의 간호중재법으로 동양의 전통적인 건강관리법인 양생이 활용가능한 지를 알아보기 위하여, 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간의 상관관계를 확인하고자 시도되었다.

대상자의 일반적 특성은 음주률이 높고, 규칙적인 운동을 하지 않으며, 비교적 긍정적인 사고를 하는 편이었다. 본 연구에서 여대생의 음주률은 40.9%로 나타났다. 이는 양승희와 한금선(2003)이 보고한 여대생 음주률 92.4%보다는 현저히 낮으나, 건강 학문을 전공하는 간호학생의 음주률이라

는데 그 심각성이 있다. 여성은 남성에 비해 술로 인한 간 파괴 속도가 빠르며, 음주 시작에서 음주로 인한 피해를 겪게 되기까지 걸리는 기간이 짧으며, 같은 음주량에도 남성보다 신체적 피해가 더욱 크다. 또한 여성 음주자는 여성의 독특한 성 역할로 인하여 가정과 사회에 미치는 영향이 더 크다고 볼 수 있다. 그러므로 음주에 대한 여자 자신의 경각심과 더불어 사회에서 여성 음주를 조장하는 분위기를 변화시키는 방안 모색이 필요하리라 여겨진다. 대상자 중에서 규칙적으로 운동하고 있는 여대생은 적은 것(19.7%)으로 나타났다. 젊은 여성의 운동은 인생의 최대 골밀도를 높여 미래 노화로 인한 골다공증을 예방할 수 있을 뿐 아니라 성인병과 각종 암을 예방하고 불안과 우울을 감소시키는 등 정신건강에도 좋은 생활습관이다. 따라서 운동 습관이 형성되지 않은 여대생의 운동 실천을 높일 수 있는 맞춤형 건강교육프로그램이 마련되어야 할 것으로 사료된다. 본 연구에서 일상생활에서 긍정적인 사고를 하는 여대생은 49.3%, 부정적인 사고를 하는 여대생은 7.1%이었다. 백세인 연구에서 가장 중요한 장수 비결은 긍정적인 삶의 태도를 들고 있다(이기남, 1996). 본 연구에서도 긍정적인 사고를 하는 여대생은 스트레스와 우울 정도가 낮은 것으로 나타났다. 이에 긍정적인 사고를 하지 않는 여대생의 특성을 파악하여 그들의 삶의 태도를 긍정적으로 변화시키기 위한 다양한 간호중재가 필요하다고 생각된다.

대상자는 스트레스 증상을 간혹 경험하고, 우울 증 상태에 있으며, 양생 정도는 보통수준인 것으로 나타났다. 본 연구에서 여대생의 스트레스 정도는 11.2점(5~25점)으로 간혹 정신적으로, 육체적으로 감당하기 힘든 어려움을 느끼고, 좌절, 인간답게 살지 못한다는 느낌, 미래에 대해 불확실감과 불안, 전망증을 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여대생의 스트레스 정도를 연구한

김미영, 정덕유와 박효정(2008), 양승희와 한금선(2003)의 연구결과와 유사한 것이다. 선행연구결과, 여대생이 가장 스트레스를 받고 있는 부분은 '학업 문제'(김미영, 정덕유, 박효정, 2008)라고 보고되고 있으므로, 여대생의 학업관련 스트레스를 완화시킬 수 있는 다각적인 방법의 마련이 필요하리라 본다. 우울 측정 결과, 대상자는 평균 19.5점으로 우울증 상태에 있었다. 우울증은 인간이 경험하는 가장 대표적인 정신병 가운데 하나로 알려져 있다. 미래사회의 주도적인 역할과 위치를 담당해야 할 중요한 재원인 대학생들의 정신건강상태가 우울증으로 나타난 것은 매우 심각하고 중요하게 다루어져야 할 문제이다. 이러한 결과는 간호대학생의 우울정도가 심한 상태라고 보고한 김영희와 최의순(2003)의 연구와 여대생의 우울률은 43.6%이며, 경증 우울 25.2%, 중증 우울 12.4%, 심한 우울이 6.0%라고 보고한 박광희(2008)의 연구결과와 일치한다. 대학생이 경험하는 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높으며 심해지면 일상생활의 곤란을 야기하거나 자살로 이어질 수 있다. 또한 사회문제화 되고 있는 인터넷 중독, 알코올 남용과 흡연과도 우울이 관련된 것으로 밝혀지고 있어(김옥수, 김애정, 김선화, 백성희, 2001; 이우경, 1007; 이은선, 2006) 여대생의 우울 예방과 관리를 위한 간호중재가 매우 중요하다고 사료된다. 대상자의 양생 정도는 보통수준으로 나타났다. 양생은 동양의 전통의학에서 제시되는 질병예방과 건강관리의 핵심 개념으로, 양생은 '중(中)'을 지키고 따르며 조화와 균형을 잃지 않고 적당한 곳에서 만족할 줄 알며 어느 곳에도 치우치지 않는 중용의 삶이라고 할 수 있다. 즉, 양생의 이치를 알아 자연계의 음양의 조화에 부합되게 몸의 균형을 유지하여 외부의 사기에도 영향을 받지 않아 건강한 몸의 상태를 유지할 수 있으며, 건강한 삶과 장수를 지향하는 것이 양생이라고 할 수 있다. 양생의 방법

은 8개의 하위영역 즉 '도덕양생', '마음조양', '음식양생', '활동과 휴식양생', '운동양생', '수면양생', '계절양생', '성생활양생'으로 구성되어 있으며, 양생 정도가 높을수록 자신의 건강상태 인식, 건강상태 만족도, 신체적 기능, 정서적 기능, 사회적 기능이 좋다고 김애정(2004-a)은 보고하였다. 따라서 양생의 수준을 높이는 방안을 마련하는 것은 여대생의 건강증진을 위한 바람직한 방법으로 사료된다.

대상자의 일반적 특성 가운데 음주, 규칙적인 운동, 긍정적인 사고와 학년이 스트레스, 우울, 양생과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

음주하는 여대생의 경우 스트레스와 우울 정도가 높고 양생 정도는 낮은 것으로 나타났다. 여대생의 음주 동기는 '편안해지기 위해서', '학업의 부담에서 벗어나기 위해서' 등 일상생활에서의 스트레스를 감소시키기 위해 음주를 한다. 특히 문제 음주자의 경우 스트레스에 직면하면 다른 대처 수단을 고려하지 않고 습관적으로 음주를 하게 되는 경우가 빈번하며, 음주 관련 문제는 정서적 불안정의 증상과 높은 상관성을 보인다(양승희, 한금선, 2003). 즉, 스트레스 상황에 있는 대학생이 우울한 정서를 더 쉽게 경험하며, 이 우울한 정서를 조절하기 위한 수단으로 알코올 남용을 더 많이 한다(이우경, 1997). 이에 따라 음주 여대생에 대한 올바른 스트레스 대처방법에 대한 교육은 스트레스와 우울의 정도를 낮출 것으로 기대된다. 또한 음주를 하지 않는 여대생이 음주하는 여대생보다 양생 정도가 높게 나타난 결과를 볼 때, 양생을 잘 하는 여대생은 비교적 스트레스 관리를 잘 하여 음주라는 대처방법을 잘 사용하지 않는 것으로 사료된다. 규칙적인 운동을 하는 여대생은 양생 정도가 높은 것으로 나타났다. 양생의 방법 중에 운동양생이 포함되어 운동과 양생 간에는 밀접

한 관련이 있는 것으로 생각된다. 이러한 결과는 장수노인 중에서 50년 이상 '꾸준한 운동과 산책'이 건강비결로 나타났으며, 적당한 운동을 꾸준히 하는 것이 장수에 있어 중요한 요인이 되는 것과 일치한다(서울대학교 체력과학노화연구소, 조선일보, 2003). 긍정적인 사고를 하는 여대생은 스트레스와 우울 정도가 낮고 양생 정도가 높은 것으로 나타났다. 이는 백세인의 특성에 관한 연구결과와 일치하는 것이다. 백세인들은 긍정적인 삶의 태도(서울대학교 체력과학노화연구소, 조선일보, 2003; 우종민, 신동근, 2003), 매일 매일 즐겁게 살려고 노력하는 태도, 외부의 충격을 느긋하게 받아들이는 태평함과 낙천적인 성격을 소유하고 있다고 한다. 즉, 마음을 편히 가지는 것이 건강하게 살 수 있는 핵심임을 알 수 있다(김애정, 2004-a). 양생관련 변인에서 가장 높은 설명력을 보인 요인은 '도덕양생'과 '마음조양'이다. 도덕양생은 '늘 바르게 살고자 한다', '마음을 공평하고 공정하게 갖는다', '매사에 긍정적으로 임한다', '남의 일을 잘 도와주고 베푼다', '마음을 항상 즐겁고 기쁘게 갖도록 노력한다'의 문항으로 구성되어 있으며, 마음조양은 '근심, 걱정을 적게 한다', '매사에 낙관적이고 태연하게 대처한다', '한 가지 생각에 얽매이지 않는다', '마음을 담담하게 비운다'로 구성되어 있다. 이 문항들은 서양의 건강증진의 개념에서 볼 수 없는 독특한 정신건강관리의 한 측면이라고 할 수 있다(김애정, 2004-a). 한편 3학년이 1, 2학년보다 양생 정도가 높게 나타났는데, 이는 연령이 높아짐에 따른 자연적인 인격 성숙 때문인지, 아니면 간호학 전공 학습의 기간이나 다른 요인에 의한 결과인지를 확인하는 추후 연구가 필요하리라 본다.

본 연구에서 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간에는 역상관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 양생정도가 높을수록 대상자가 경험하는 스트레스와 우울정도가 낮게 나타났다. 이는 양생의 원리

를 지키는 사람은 몸을 잘 관리하여 질병이 생기지 않으며, 음양의 이치를 거스르지 않고, 꾸준히 몸을 단련하고, 절도 있는 음식의 섭취와 규칙적인 일상생활로 양생을 잘 이행하면 심신이 건강하게 100세의 수명을 누릴 수 있다는 보고(김학주, 2001; 신동원, 김남일, 여인석, 1999)와 양생의 기본을 이루고 있는 동양의 기본적인 생명관은 형신합일(形神合一)로 정신건강의 중요성을 강조하고 있는 것과 일치하는 것으로, 동양의 전통적인 양생법이 여대생의 스트레스와 우울을 관리하는 정신건강증진방법으로 활용될 수 있음을 보여준다. 김애정(2004-a)은 여자는 남자보다 마음조양, 음식양생과 운동양생을 잘 하지 못한다고 보고하고 있으므로, 앞으로 여대생을 위한 양생 교육 프로그램 개발 시 마음조양, 음식양생과 운동양생내용을 강조하는 것도 중요하리라 생각된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간의 상관관계를 알아보기 위함이다. 본 연구의 설계는 서술적 조사연구로서, 구조화된 설문지를 통해 2008년 9월 15일부터 10월 15일까지 534명으로부터 자료를 수집하였으며, 부실 응답을 한 응답자를 제외한 523명이 최종 연구대상이 되었다.

본 연구결과, 대상자의 일반적 특성은 음주를(40.9%)이 높고, 규칙적인 운동을 하지 않으며(80.3%), 비교적 긍정적인 사고(49.3%)를 하는 편이었다. 대상자는 스트레스 증상을 간혹 경험하고, 우울상태에 있으며, 양생 정도는 보통수준인 것으로 나타났다. 음주를 하지 않는 여대생과 긍정적인 사고를 하는 여대생이 스트레스와 우울의 정도가 낮았으며, 양생을 잘하는 것으로 나타났다. 또한 3학년이면서 규칙적인 운동을 하는 여대생에게



서 양생의 정도가 높았다. 스트레스, 우울과 양생 간에는 역상관계가 나타나, 양생을 잘 할수록 스트레스와 우울의 정도가 낮은 것으로 나타났다. 따라서 동양의 전통적인 양생법이 여대생의 정신 건강을 증진하기 위한 건강관리방법과 간호중재방법으로 활용될 수 있을 것으로 사료된다. 그러므로 앞으로 여대생을 대상으로 양생에 대한 교육프로그램을 개발하여 정신건강증진을 위한 간호중재로 사용하고, 그 효과를 측정하는 후속연구를 제안하는 바이다. 또한 본 연구에서는 2개 대학에 재학 중인 여대생을 대상으로 하였으므로, 연구결과의 일반화를 위해서 보다 많은 수의 다양한 특성을 가진 여대생을 대상으로 한 반복연구를 제안한다.

### 참 고 문 헌

김광호, 김동영 (1999). 동의노년양생학. 서울: 서원당.

김미영, 정덕유, 박효정 (2008). 여대생의 스트레스와 식생활 양상에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 14(3), 181-188.

김애정 (2004-a). 양생측정도구 개발 및 평가에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김애정 (2004-b). 양생측정도구 개발에 관한 연구. 대한간호학회지, 34(9), 729-738.

김영희, 최의순 (2003). 발 반사요법 교육프로그램 제공이 간호대학생의 장 기능, 불안 및 우울에 미치는 효과. 여성건강간호학회지, 9(3), 277-286.

김옥수, 김애정, 김선화, 백성희 (2001). 미혼 흡연 여성들의 불안, 우울 및 자아존중감이 흡연양 및 니코틴 의존도에 미치는 영향. 성인간호학회지, 13(4), 509-516.

김학주 역 (2001). 장자(상). 서울: 을유문화사.

동의과학연구소 (2002). 동의보감 제1권. 내경편. 서울: 휴머니스트.

박광희 (2008). 대학생 우울에 관한 예측모형 구축. 대한간호학회지, 38(6), 779-788.

박미경, 이은숙 (2004). 향기흡입법이 간호대학생의 스트레스 반응에 미치는 효과. 대한간호학회지, 34(2), 344-351.

서울대학교 체력과학노화연구소, 조선일보 (2003). 장수의 비밀. 서울: 조선일보사.

신동원, 김남일, 여인석 (1999). 한권으로 읽는 동의보감. 서울: 들녘.

양승희, 한금선 (2003). 여대생의 음주형태, 음주관련문제, 스트레스 지각, 대처 유형, 스트레스 증상에 관한 연구. 대한간호학회지, 33(7), 1057-1064.

우종민, 신동근 역 (2003). 토마스펠스 마거리히터 실버, 존라우어만 지음. 하버드 의대가 밝혀낸 100세 장수법. 서울: 사이언스북스.

이기남 (1996). 나도 백세를 산다. 서울: 영림사.

이선동 (1999). 만성 퇴행병 시대에서 양생의중요성에 관한 연구 - 최근보건의료문제대처를 중심으로. 상지한의대논총, 제2호, 1-14.

이우경 (1997). 부적정동, 대처방식, 인지적 기대가 남자대학생의 알코올 사용 및 남용에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

이은선 (2006). 청소년기 우울증상과 인터넷 중독 및 사이버 비행의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

임지혁, 배종면, 최순식, 김성원, 황환식, 허봉렬 (1996). 외래용 스트레스량 측정도구로서 한국어판 BEPSI 설문서(수정판)의 타당성. 가정의학회지, 17(1), 42-49.

전경구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 I. 한국심리학회지: 임상, 11(1), 65-76.

최연자 (2007). 명상요법이 간호학생의 우울과 분노에 미치는 효과. 정신간호학회지, 16(4), 481-488.

- 
- 최지호, 박인호, 이상현, 최재빈, 조성민 (1999). 고등학생의 우울성향과 학교적응력간의 상관관계. 가정의학회지, 11(1), 65-76.
- 하은혜, 오경자, 송동호, 강지현 (2004). 우울장애와 불안장애 청소년을 위한 집단 인지행동치료효과의 예비연구. 한국심리학회지, 23(2), 263-279.
- Battle, J. (1978). Relationship between self-esteem and depression. Psychol Rep, 42, 745-746.
- Beautrais, A. L. (2002). Gender issues in youth suicidal behavior. Emerg Med, 14, 35-42.
- Essau, C. A., Conradt, J., & Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity, and psychosocial impairments of depressive disorders in adolescents. J Adolesc Res, 15(4), 470-481.
- Frank, S. H., & Zyzanski, S. J. (1988). Stress in clinical setting: The Brief Encounter Psychosocial Instrument. J Fam Prac, 26, 533-539.
- Lloyd, C. (1980). Life events and depressive disorder reviewed II: events as precipitating factors. Arch Gen Psychiatry, 37, 541-548.
- Mkize, L. P., Nonkelea, N. F., & Mkize, D. L. (1998). Prevalence of depression in a university population. Curations, 21(3), 32-37.
- Morimoto, K. (1999). Life and stress of modern people. In Kawano, T. N., & Kuboki, T. H. (Eds.), Problem and coping of stress(pp. 46-59). Tokyo: Shibundo.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale or research in the general population. Applied Psychological Measurement, 1, 385-401.
- Rutter, M. (1989). Twenty five years of child psychiatric epidemiology. J Am Child Adolesc Psychiatry, 28, 633-653.
- Schuler, R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. Organ Behav Hum Perform, 25, 184-215.

ABSTRACT

Key Words : Health promotion, Stress, Depression

## Relationship of Stress, Depression and Yangsaeng(養生) in Korean College Women

Park, Hye Sook\* · Kim, Ae Jung\*\*

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the relationship of stress, depression and Yangsaeng in Korea. Yangsaeng is a traditional health care regimen for the promotion of health and prevention of illness by means of specific principles and methods, whose purpose was to improve longevity and healthy life. **Method:** The subjects of this study were 523 college women in Korea. Data were collected by using a self-reported questionnaire and analyzed through descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, t-test, ANOVA and Cronbach's  $\alpha$ . **Results:** There was statistically

significant difference in stress and depression according to drinking and positive thinking. There was statistically significant difference in Yangsaeng according to grade, drinking, exercise and positive thinking. Stress was positively related depression. Stress and depression was negatively related Yangsaeng. **Conclusion:** The results of this study suggest that Yangsaeng as oriental health care regimen could lower level of stress and depression. Therefore, Yangsaeng could be recommended a way of mental health promotion in Korean culture.

---

\* Associate Professor, Department of Nursing, Catholic Sangji College

\*\* Associate Professor, Department of Nursing, Yeojoo Institute of Technology