

## 전라남도 일부 농촌지역 주민의 사회심리적 스트레스와 양생수준에 관한 연구

송정민<sup>1)</sup>·이은경<sup>2)</sup>·이경준<sup>2)</sup>·김인창<sup>2)</sup>·박형훈<sup>1)</sup>·이혜경<sup>1)</sup>·성선희<sup>1)</sup>·윤미경<sup>1)</sup>·이기남<sup>1, 3)</sup>\*

<sup>1)</sup>원광대학교 한의학전문대학원 제3의학과

<sup>2)</sup>원광대학교 한의과대학 예방의학교실

<sup>3)</sup>원광대학교 한국전통의학연구소

## A Study on the Psychosocial Stress and Yangseng (Life Nurturing) Level for Residents of a Rural Area in Jeollanam-do Province

Jeongmin Song,<sup>1)</sup> Eunkyong Lee,<sup>2)</sup> Gyeongjun Lee,<sup>2)</sup> Inchang Kim,<sup>2)</sup> Hyunghoon Park,<sup>1)</sup>  
Hyekyung Lee,<sup>1)</sup> Sunheui Sung,<sup>1)</sup> Meekyung Youn<sup>1)</sup> & Kinam Lee<sup>1, 2, 3)</sup>\*

<sup>1)</sup>Department. of the Third Medicine, Professional Graduate School of Oriental Medicine, Wonkwang University

<sup>2)</sup>Department. of Preventive Medicine, College of Oriental Medicine, Wonkwang University

<sup>3)</sup>Research Center of Korean Traditional Korean Medicine, Wonkwang University

### Abstract

**Objectives :** This study purposed to survey psychosocial stress and the yangseng level in rural residents using measuring tools, to determine the correlation of the variables with health, and to suggest directions for rural residents' health promotion based on the theories of oriental medicine.

**Methods :** The subjects were sampled from the residents of a rural area through convenient sampling, and the data on their general characteristics, health related life habits, psychosocial stress, and yangseng level were collected using a questionnaire. Collected data were analyzed through t-test, ANOVA, and correlation test using SPSS 12.0 and the significance level was  $p < 0.05$ .

**Results :** Stress was lower in those who had a job, whose income level was high, and who had breakfast almost every day, and the yangseng level was higher in those who did exercise 3 times or more in a week regularly. In addition, the stress level was in a negative correlation with the yangseng level,

· 접수: 2010년 8월 7일 · 수정접수: 2010년 8월 20일 · 채택: 2010년 8월 21일

\* 교신저자: 이기남, 전북 익산시 신용동 344-2 원광대학교 한의학전문대학원 제3의학과

전화: 063-850-6836, 팩스: 063-852-5594, 전자우편: kinam1@wku.ac.kr

and the correlation was stronger with sleeping yangsens, mind yangsens, and activity and rest yangsens.

Conclusion : The results of this study suggest that vocational education, regular life habits and a certain amount of income are essential for health promotion, and measures should be prepared for stress control.

---

**Key words** : Psychosocial stress, Yangsens (life nurturing), health promotion

---

## I. 서론

건강은 인간이 행복한 삶을 영위하는데 가장 기본이 되는 요소이며, 최근 사회의 발달과 생활수준의 향상 그리고 평균 소득의 증대로 인해 보다 나은 삶의 질적수준을 향상시키기 위한 인간의 노력은 이제 건강을 개인의 기본적인 권리로 생각하게 되면서 건강에 대한 관심이 더욱 증대되고 있다.

최근 들어 보이는 질병의 양상은 이전과는 달리 생활수준의 향상과 평균소득의 증가, 식생활의 개선, 보건 위생의 강화로 인해 전염병 등은 감소하는 추세이지만 식생활 행태, 생활환경 등의 변화, 사회심리적 스트레스의 증가 등으로 인해 암, 고혈압, 당뇨병, 만성위장병, 류마티스성 관절염 등이 이환질환들에 있어 큰 비중을 차지하게 되었다. 그러나 이들 질환의 상당부분은 환경 및 생활양식의 개선, 스트레스의 조절 등을 통해 충분히 예방되어질 수 있으며, 상병발생과 조기사망의 위험을 낮출 수 있는 것으로 알려져 있다.<sup>1)</sup>

이를 위해 전형적인 예방의 개념에서 탈피하여 건강에 대한 관심을 증가시켜 건강을 향상시킬 수 있도록 하는 건강증진의 개념이 중요시되고 있는데, 즉, 건강에 나쁜 생활양식이나 습관 등을 건강에 유익한 행동양식과 습관으로 변화시키고, 적절한 운동과 영양, 휴식과 스트레스 관리 등을 통하여 건강잠재력을 함양함으로써 건강을 유지 증진시키고 건강의

위해요인들에 적극적으로 대처할 수 있는 저항력을 함양하는 것이라 하겠다.<sup>2)</sup>

건강증진의 개념을 한의학에서 찾아보면 대표적으로 養生을 들 수 있는데 養生이란 陰陽의 적절한 협조와 신중한 起居, 사람과 지역과 사시에 따른 攝生원칙을 지킴으로써 氣를 기르고 精을 보존하는 것을 원칙으로, 四時의 기후에 따른 올바른 養生과 과도한 정서자극에 대한 精神調養, 여가활동과 올바른 식이 및 질병 예방으로서의 운동 등을 통하여 인체의 건강을 유지하여 질병을 예방하고 노쇠를 지연시키는 방법이다.<sup>3)</sup>

이에 따라 2003년부터 한의약건강증진사업이 본격적으로 진행되면서 한의학의 양생법을 보건사업에 도입하여 지역주민의 건강증진에 기여하고 있으나 활성화에는 한계를 보이고 있다.<sup>4)</sup>

특히 대다수의 질병들과 많은 연관성을 갖는 스트레스에 대한 연구는 많이 있으나 이를 한의학적인 양생법과 관련지어 연구한 경우는 진행된 바 없었으며 또한 이를 토대로 한의약 건강증진사업을 수행함으로써 지역주민의 스트레스 관리와 건강증진에 적절한 방향을 찾는 것이 필요한 실정이다.

이에 본 연구는 농촌지역 주민들을 대상으로 한의약건강증진사업 실시를 위한 사전 조사로서 주민들의 질병발생에 영향을 미치는 스트레스 수준을 측정하고 한의학적인 양생수준을 파악하며 이들에 영향을 미치는 요인을 파악하여 향후 한의약건강증진사업 수행의 기초 자료로 활용하고자 하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계 및 자료수집

본 연구는 전라남도 장성군지역 주민을 대상으로 한의약건강증진사업 실시를 위한 사전 조사로서 건강수준측정도구를 이용하여 건강상태를 측정하고자 장성군 일부 지역에 거주하는 지역주민을 모집단으로 선정하였으며, 설문지를 사용하여 자료를 수집하는 서술적 조사연구이다.

연구자와 조사의 목적과 자료수집 방법을 훈련받은 연구보조원들이 지역주민에게 직접 방문하여 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 고령자가 많은 농촌지역의 특성 상 면담자가 직접 질문지를 읽어주고 답변을 받아 기입하는 방식과 직접기입이 가능한 경우 직접 기입토록 하는 방식을 병행하였으며, 면담에 응할 수 있을 정도의 의식이 있고 일관성있는 답변이 가능하며 연구참여에 동의한 주민만을 대상으로 하였다.

설문수집은 응답을 회피하거나 무응답이 많아 문항의 성실도가 떨어지는 설문은 제외한 총 94부의 자료를 분석하였다.

### 2. 연구도구

#### 1) 일반적 특성

응답자 개인의 신체적, 정신적 건강상태 판단과 개인별, 집단별 위험요소 파악을 위한 기초자료로서 일반적 특성으로 성별, 연령, 교육 정도, 배우자유무, 학력, 월평균 소득, 월평균 용돈, 가족 구성, 종교유무 등을 조사하였다.

#### 2) 건강관련 생활습관

건강관련 생활습관에 관련한 도구는 Belloc과 Breslow<sup>5)</sup>의 7가지 기본적인 생활습관(Alameda

7)을 참고로 하여 질병발생과 관련이 높은 흡연, 음주, 규칙적인 운동, 아침식사, 간식섭취 등을 조사하였다.

#### 3) 사회심리적 스트레스

스트레스 평가를 위해 사회심리적 수준을 측정하였으며 이는 Goldberg(1978)의 General Health Questionnaire(GHQ-60)를 바탕으로 장세진이 우리 실정에 맞게 개발한 사회심리적 건강측정도구(Psychological Wellbeing Index, PWD)를 기초로 개발된 18문항의 단축형 PWT<sup>6)</sup>를 이용하였다. 각 문항의 점수는 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘이따금 그렇다’, ‘자주 그렇다’, ‘항상 그렇다’의 Likert 4점 척도(0-1-2-3) 점수를 합산하여 0점에서 54점의 범위를 가지는 스트레스 점수를 구하였으며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 긍정적 감정의 내용을 가진 문항은 이를 역으로 하여 점수를 부여하였다.

#### 4) 양생수준 측정

양생수준 측정은 김애정<sup>7)</sup>이 개발한 양생수준 측정도구를 사용하였으며, 양생수준 측정도구는 도덕수양 5문항, 정신양생 4문항, 음식양생 5문항, 활동과 휴식양생 4문항, 운동양생 3문항, 수면양생 4문항, 계절양생 3문항, 방사양생 3문항 등의 8개 분야로 구성된 31문항으로 이루어져 있다. 양생수준 점수는 대상자의 양생수준이 각 문항내용에 부합되는 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘별로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘대체로 그렇다’ 4점, ‘항상 그렇다’ 5점으로 하여 측정하였으며, 양생수준 총 점수는 각 문항 점수의 합을 문항수로 나눈 점수를 사용하여 평점이 높을수록 양생수준 정도가 높은 것으로 판정한다. 개발당시 신뢰도 검사결과 양생측정도구의 Cronbach’s alpha 계수는 .89, 각 영역의 Cronbach’s alpha 계수는 .68~.82로 만족할만한 신뢰도를 갖고 있었다.

### 3. 자료분석방법

분석은 SPSS 12.0프로그램을 이용하였으며, 대상자의 일반적 특성과 생활습관의 각 변수별 분포를 보기 위하여 빈도분석을 하였고 기술통계를 실시하여 각 측정도구의 평균값을 구하였으며, 각 변수와 측정도구간의 관계를 살펴보기 위하여 T-test와 ANOVA를 실시하여 분석하였다. 모든 통계량의 유의수준은 0.05로 유의확률 값이 유의수준 이하일 때 통계학적으로 의미가 있는 것으로 하였다.

연구대상자들을 인구사회학적 특성으로 분류한 결과 남자 22.8%, 여자 77.2%로 여자가 압도적으로 많았으며, 나이는 64세 이하가 19.8%로 농촌의 현실상 고령인구가 대다수를 차지하였고 평균 연령은 71.53세였다. 직업을 갖고 있는 경우가 65.0%, 무직이 35.0%로 지역과 연령에 따른 분포를 보였다.

배우자가 있는 경우는 55.0%, 없는 경우는 45.0%였으며 학력은 무학이 42.3%, 초등학교 졸업이상이 47.7%였다. 월평균 소득은 99만원 이하가 76.0%로 대부분을 차지하여 고령과 농촌지역의 특성을 반영하고 있으며, 평균 용돈은 9만원 이하가 42.6%, 10~19만원이 33.3%, 20만원 이상이 24.1%였고, 독거가족인 경우가 41.0%, 부부만 생활하고 있는 경우가 46.2%, 자녀와 함께 동거하는 경우가 12.8%였다. 지역

## III. 연구결과

### 1. 연구대상자의 인구사회학적 특성

Table 1. Demographic-sociological characteristics of the responders

Classification	Frequency	Rate(%)	
Sex	male	21	22.8
	female	71	77.2
Age	≤64	18	19.8
	65~74	39	42.9
	≥75	34	37.4
	Average	71.53 ± 7.52	
Job	yes	52	65.0
	no	28	35.0
Spouse	yes	44	55.0
	no	36	45.0
Graduation	none	30	42.3
	≥primary school	41	57.7
Monthly earnings (10,000won)	≤99	38	76.0
	≥100	12	24.0
Monthly allowance (10,000won)	≤9	23	42.6
	10~19	18	33.3
	≥20	13	24.1
Family make-up	alone	32	41.0
	with spouse	36	46.2
	with child	10	12.8
Religion	yes	47	58.8
	no	33	41.3
Total	94	100.0	

사회에서의 대표적인 사회활동인 종교활동에 대해서는 58.8%가 종교활동을 하고 있다고 답하였다(table 1).

## 2. 연구대상자의 생활습관

지역주민들의 생활습관은 비교적 양호한 편으로 아침식사를 거의 매일 하고 있었으며, 간식의 경우 가끔 하거나 하지 않은 경우가 대부분이었고, 수면시간은 6시간 이하 수면이 가장 많았으며 7~8시간 수면이 그 다음이었다. 음주는 거의 안하는 경우가 대부분이였으며 음주량도 그리 많지 않은 것으로 나타났고, 담배의 경우 피우지 않는다는 응답이 87.8%로 나타나 대부분 양호한 생활습관을 가지고 있었으나 규칙적인 운동은 절반 이상이 하지 않는 것으로 나타났다(table 2).

## 3. 사회심리적 스트레스

### 1) 연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 사회심리적 스트레스

연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 사회심리적 스트레스를 살펴본 결과 직업유무와 배우자 유무, 월평균 소득에 따라 유의한 차이가 나타났는데, 직업이 있는 경우, 월평균 소득이 높은 경우, 배우자가 있는 경우 스트레스가 낮은 것으로 나타났으며, 그 외 성별에 따라서는 여성이, 연령에 따라서는 75세 이상의 고령층이, 학력에 따라서는 무학, 가족구성으로는 독거인 경우, 종교활동을 하고 있는 경우가 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났으나 통계적 유의성은 없었다(table 3).

Table 2. Health related behaviors

Classification	Frequency	Rate(%)
Breakfast	hardly ever	6.4
	sometimes	10.6
	often	83.0
Eat between meals	hardly ever	36.2
	sometimes	48.9
	often	14.9
Sleeping hours	≤6	44.1
	7~8	37.6
	≥9	18.3
Alcohol drinking	hardly ever	73.4
	<a bottle of soju	17.0
	≥a bottle of soju	9.6
Smoking	no	87.8
	used to	3.3
	have been	8.9
Exercise	no	55.8
	<3 times a week	23.3
	≥3 times a week	20.9
Total	94	100.0

Table 3. Psychosocial stress by demographic-sociological characteristics

Classification		Mean±S.D	p
Sex	male	21.37± 8.95	.425
	female	23.77±12.07	
Age	≤64	20.71±10.92	.073
	65~74	20.68± 9.88	
	≥75	26.79±13.13	
Job	yes	20.23± 9.28	.000***
	no	30.31±12.58	
Spouse	yes	21.49± 9.93	.037*
	no	27.24±12.70	
Graduation	none	27.33±13.17	.093
	≥primary school	22.33±10.57	
Monthly earnings (10,000won)	≤99	26.14±10.18	.001**
	≥100	14.82± 7.24	
Monthly allowance (10,000won)	≤90	24.00± 9.78	.572
	10~19	24.88± 8.89	
	≥20	20.83±13.32	
Family make-up	alone	27.11±13.58	.229
	with spouse	22.23±10.18	
	with child	22.00± 9.37	
Religion	yes	25.00±13.74	.433
	no	22.80± 7.73	

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

2) 연구대상자의 생활습관에 따른 사회  
심리적 스트레스

연구대상자의 생활습관에 따라서는 아침식사의 경우 통계적으로 유의하게 나타났는데 아침식사를 가끔하는 경우가 스트레스가 가장 심한 것으로 나타났으며 거의 매일 하는 경우가 가장 적게 나타났다. 그 외 간식은 거의 안하는 경우, 수면시간은 6시간 이하, 음주는 소주 한 병 미만인 경우, 담배는 과거에 피웠지만 현재 금연인 상태의 경우, 운동은 주 3회 미만인 경우가 스트레스 정도가 가장 높은 것으로 나타났으나 통계적 유의성은 없었다(table 4).

4. 양생수준

1) 연구대상자의 인구사회학적 특성에  
따른 양생수준

연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 양생수준을 측정된 결과 성별에 따라서는 남자가, 연령에 따라서는 70~74세가, 직업에 따라서는 농업이, 배우자 유무에 따라서는 배우자가 있는 경우가, 학력에 따라서는 중졸 이상이, 월평균 소득에 따라서는 100~199만원인 경우가, 월평균 용돈에 따라서는 10~19만원인 경우가, 가족은 자녀와 같이 사는 경우가, 종교는 있는 경우가 그렇지 않은 경우보다 양생수준

Table 4. Psychosocial stress and health behaviors

	Classification	Mean±S.D	p
Breakfast	hardly ever	23.00± 9.55	.015*
	sometimes	32.60± 9.79	
	often	21.49±11.22	
Eat between meals	hardly ever	23.50±10.76	.918
	sometimes	22.78±12.98	
	often	21.91± 7.16	
Sleeping hours	≤6	24.13±10.92	.252
	7~8	20.50± 8.25	
	≥9	20.92± 7.57	
Alcohol drinking	hardly ever	22.94±11.78	.490
	<a bottle of soju	25.31±10.98	
	≥a bottle of soju	19.13± 9.31	
Smoking	no	22.96±11.68	.702
	used to	28.67± 6.03	
	have been	23.43±140.69	
Exercise	no	23.43±13.79	.446
	<3 times a week	23.50± 8.14	
	≥3 times a week	19.13± 8.12	

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

이 높은 것으로 나타났으나 통계적인 유의성은 나타나지 않았다(table 5).

2) 연구대상자의 생활습관에 따른 양생수준

연구대상자의 생활습관에 따른 양생수준을 측정된 결과 아침식사는 매일 하는 경우, 간식은 가끔 하는 경우, 수면시간은 9시간 이상인 경우, 음주는 소주 한 병 이상인 경우, 현재도 흡연하는 경우가 양생수준이 높게 나타났으나 통계적 유의성은 없었으며 규칙적으로 운동을 하는 경우만이 통계적으로 유의하게 나타났는데 주 3회 이상 운동하는 경우가 양생수준이 가장 높게 나타나 건강수준을 높이기 위해서는 규칙적인 운동을 하는 습관을 기르는 것이 필요함을 보여준다(table 6).

3) 연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 양생분야별 비교

양생수준은 도덕수양, 정신양생, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생 등 8개의 분야로 구성되어 있다. 연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 양생 각 분야의 차이를 살펴본 결과 도덕수양은 직업과 학력에서 유의한 차이를 나타냈다. 직업을 갖고 있는 경우가 그렇지 않은 경우보다 도덕수양 정도가 높게 나타났으며, 학력이 높을수록 도덕수양정도가 높게 나타나 적절한 근로활동과 학습능력이 도덕수양에 영향을 미치는 것으로 조사되었다.

수면양생에서는 월평균소득에서만 유의한 차이가 나타났는데 월평균 소득이 100~199만원인 경우가 가장 높게 나타났고 99만원 이하인 경우가 가장 낮게 나타나 적절한 경제상황이

Table 5. Yangseng level by demographic-sociological characteristics

	Classification	Mean±S.D	<i>p</i>
Sex	male	101.44±10.73	.721
	female	99.85±16.78	
Age	≤64	102.08±20.28	.761
	65~74	101.44±12.10	
	≥75	98.87±17.92	
Job	yes	102.93±16.00	.066
	no	95.14±15.42	
Spouse	yes	100.68±13.83	.654
	no	98.64±18.91	
Graduation	none	94.92±15.14	.067
	≥primary school	102.77±17.00	
Monthly earnings (10,000won)	≤99	98.18±16.84	.095
	≥100	108.40±15.65	
Monthly allowance (10,000won)	≤9	100.47±17.82	.750
	10~19	102.35±16.75	
	≥20	97.30±13.96	
Family make-up	alone	99.37±19.74	.871
	with spouse	99.43±14.40	
	with child	102.56±12.66	
Religion	yes	101.00±19.28	.461
	no	98.19±11.12	

Table 6. Yangseng level by lifestyle

	Classification	Mean±S.D	<i>p</i>
Breakfast	hardly ever	100.00±19.09	.385
	sometimes	93.67±15.75	
	often	101.47±15.45	
Eat between meals	hardly ever	97.30±16.52	.381
	sometimes	102.47±15.45	
	often	102.36±14.48	
Sleeping hours	≤6	99.61±16.19	.765
	7~8	101.10±15.35	
	≥9	103.21± 1.66	
Alcohol drinking	hardly ever	100.45±16.59	.889
	< a bottle of soju	98.91±15.46	
	≥ a bottle of soju	102.50±10.04	
Smoking	no	99.99±15.82	.875
	used to	98.50±21.92	
	have been	103.60±13.80	
Exercise	no	95.20±14.37	.000***
	<3 times a week	103.40±13.13	
	≥3 times a week	113.44±15.41	

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$  \*\*\*  $p < 0.001$

수면의 질에 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 정신양생, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 계절양생, 성생활양생에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다(table 7).

4) 연구대상자의 생활습관에 따른

양생분야별 비교

연구대상자의 생활습관에 따라 양생분야별 차

이를 살펴본 결과 도덕수양과 활동 및 휴식양생, 운동양생, 성생활양생 분야에서는 규칙적인 운동에서만 유의한 차이를 나타냈는데 주 3회 이상 규칙적으로 운동하는 경우가 각 분야별 양생수준이 가장 높게 나타났으며 또한 운동을 아예 하지 않는 경우보다 약간이라도 한 경우가 더 높게 나타나 건강유지와 증진을 위해서는 운동이 필수적임을 보여주고 있다.

Table 7. Comparison of Yangseng level by demographic-sociological characteristics(1)

	Classification	Morality Y.	Mind Y.	Dite Y.	Activity & rest Y.
Sex	male	20.40±3.49	14.75±2.59	18.78±2.65	15.79±1.87
	female	19.75±3.47	14.18±3.38	17.89±5.62	15.25±2.77
	<i>p</i>	.462	.491	.519	.324
Age	≤64	20.31±3.52	13.63±2.96	18.07±4.67	14.94±3.68
	65~74	20.55±3.60	14.58±3.11	17.65±3.36	15.44±2.64
	≥75	19.47±3.46	14.32±3.77	18.66±6.69	15.81±2.01
	<i>p</i>	.430	.633	.728	.557
Job	yes	20.77±3.27	14.94±2.99	18.76±5.73	15.41±2.86
	no	18.56±3.72	13.42±3.65	16.40±4.36	15.07±2.07
	<i>p</i>	.009**	.058	.079	.560
Spouse	yes	20.60±2.90	14.52±2.85	17.87±3.93	14.98±2.88
	no	18.94±4.02	14.21±3.79	17.97±6.83	15.57±2.43
	<i>p</i>	.041*	.696	.939	.336
Graduation	none	18.23±3.43	13.34±3.31	16.86±4.07	14.73±2.32
	≥primary s.	21.15±3.18	14.97±3.14	18.68±6.37	15.62±3.03
	<i>p</i>	.001**	.043*	.192	.190
Monthly earnings (10,000won)	≤99	19.73±3.35	13.97±3.63	17.94±6.68	15.24±2.54
	≥100	21.17±2.89	14.92±2.54	19.08±3.50	16.64±3.14
	<i>p</i>	.189	.409	.576	.138
Monthly allowance (10,000won)	≤9	20.90±3.56	14.10±4.01	18.63±4.63	14.55±2.84
	10-19	19.33±2.89	14.11±2.91	18.50±8.13	16.44±2.26
	≥20	20.00±3.16	14.77±3.09	16.85±3.51	15.08±2.94
	<i>p</i>	.324	.834	.668	.088
Family make-up	alone	19.21±4.17	14.34±4.05	18.14±7.21	15.23±2.49
	with spouse	20.29±2.96	14.37±2.77	17.53±3.84	15.21±2.90
	with child	19.90±3.28	14.44±2.65	18.56±3.47	15.70±2.63
	<i>p</i>	.477	.997	.849	.871
Religion	yes	20.26±3.58	14.34±3.67	18.05±6.50	15.66±3.03
	no	19.39±3.48	14.58±2.78	17.53±3.38	14.59±2.12
	<i>p</i>	.295	.762	.693	.076

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

Table 7. Comparison of Yangseng level by demographic-sociological characteristics(2)

Classification		Exercise Y.	Sleeping Y.	Season Y.	Sexual life Y.
Sex	male	7.70±2.74	14.89±3.65	9.10±1.68	9.11±2.93
	female	8.03±3.39	14.15±4.11	9.49±2.33	7.73±2.95
	<i>p</i>	.692	.475	.486	.234
Age	≤64	8.24±4.31	15.63±4.40	9.69±2.30	9.13±2.23
	65~74	8.13±2.98	14.62±3.76	9.62±1.98	7.93±2.66
	≥75	7.50±3.01	13.44±4.15	8.90±2.41	7.20±3.99
	<i>p</i>	.659	.187	.337	.418
Job	yes	8.22±3.28	14.75±3.96	9.68±2.33	8.53±2.71
	no	7.63±3.34	13.30±3.81	8.80±2.06	5.40±3.29
	<i>p</i>	.456	.126	.114	.026*
Spouse	yes	7.47±3.38	14.85±3.77	9.71±2.15	8.46±2.78
	no	8.71±3.04	13.14±4.29	8.97±2.47	6.80±3.08
	<i>p</i>	.094	.068	.164	.135
Graduation	none	7.77±3.27	13.43±4.54	8.86±2.66	7.00±2.87
	≥primary s.	8.15±3.48	14.44±3.98	9.45±2.09	8.38±3.06
	<i>p</i>	.641	.333	.308	.252
Monthly earnings (10,000won)	≤99	7.95±3.17	13.35±3.97	8.97±2.20	7.72±2.82
	≥100	9.25±3.86	16.64±1.75	9.92±2.50	9.22±2.11
	<i>p</i>	.247	.000***	.222	.173
Monthly allowance (10,000won)	≤9	8.59±3.54	14.05±4.60	9.00±2.27	9.23±2.62
	10~19	9.11±3.32	13.89±3.05	9.82±2.58	7.63±2.56
	≥20	6.54±2.57	15.08±2.88	9.08±1.68	7.75±2.77
	<i>p</i>	.089	.667	.499	.310
Family make-up	alone	8.53±2.98	13.37±4.51	9.28±2.59	6.80±3.08
	with spouse	7.06±3.38	14.58±3.99	9.76±2.32	8.19±2.84
	with child	9.40±3.53	14.70±3.06	8.40±1.43	10.33±1.53
	<i>p</i>	.067	.451	.263	.161
Religion	yes	8.45±3.61	14.05±3.84	9.30±2.43	7.45±3.03
	no	7.42±2.76	14.19±4.52	9.38±2.15	8.93±2.74
	<i>p</i>	.176	.885	.894	.145

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

수면양생에서는 수면시간만이 유의한 차이를 나타냈는데 9시간 이상 수면하는 경우가 양생 정도가 가장 높게 나타나 충분한 수면은 건강 유지에 영향을 미치는 것으로 조사되었다.

정신양생, 음식양생, 계절양생은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다(table 8).

### 5. 사회심리적 스트레스와 양생수준과의 상관관계

사회심리적 스트레스와 양생수준과의 상관관계를 비교한 결과 스트레스수준이 높을수록 양생수준은 낮은 것으로 음의 상관관계를 보였으며, 특히 수면양생과 마음조양, 활동 및 휴식양

Table 8. Comparison of Yangseng level by lifestyle(1)

Classification		Morality Y.	Mind Y.	Diet Y.	Activity & rest Y.
Breakfast	hardly ever	21.83±2.32	14.17±3.92	18.00±5.87	15.00±3.23
	sometimes	18.30±3.71	13.00±3.33	16.10±3.64	14.70±2.54
	often	20.10±3.50	14.51±3.23	18.40±5.17	15.55±2.60
	<i>p</i>	.133	.395	.411	.582
Eat between meals	hardly ever	18.97±3.47	13.67±3.59	18.10±6.58	15.15±2.22
	sometimes	20.60±3.52	14.48±3.23	17.83±4.32	15.59±3.00
	often	20.69±3.17	15.46±2.33	18.92±3.01	15.54±2.30
	<i>p</i>	.098	.228	.798	.760
Sleeping hours	≤6	20.15±3.91	14.33±3.72	17.57±4.35	15.33±2.87
	7~8	19.80±3.09	14.32±3.01	18.72±6.18	16.00±1.69
	≥9	20.57±3.23	14.43±2.88	18.40±3.94	14.53±3.46
	<i>p</i>	.772	.995	.643	.182
Alcohol drinking	hardly ever	19.77±3.75	14.13±3.59	18.03±5.50	15.59±2.71
	<a bottle of soju	20.47±3.02	14.67±2.26	18.23±3.59	14.73±2.43
	≥a bottle of soju	21.00±2.18	15.11±2.37	18.33±4.06	15.33±2.35
	<i>p</i>	.533	.638	.981	.522
Smoking	no	19.82±3.33	14.24±3.25	17.94±5.29	15.35±2.68
	used to	18.67±5.51	15.00±1.73	18.33±5.69	14.33±3.22
	have been	20.57±4.20	15.33±3.67	19.67±2.16	16.33±1.21
	<i>p</i>	.720	.684	.733	.530
Exercise	no	19.33±3.55	14.00±3.16	17.45±3.85	14.91±2.47
	<3 times a week	20.26±3.36	14.68±3.40	17.68±4.26	15.78±2.73
	≥3 times a week	22.24±2.39	15.18±3.36	21.06±7.96	16.67±2.64
	<i>p</i>	.010*	.410	.050	.047*

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

Table 8. Comparison of Yangseng level by lifestyle(2)

Classification		Exercise Y.	Sleeping Y.	Season Y.	Sexual life Y.
Breakfast	hardly ever	7.33±1.75	14.17±6.37	9.50±3.39	8.33±1.16
	sometimes	8.10±2.47	13.90±3.96	9.11±1.05	8.00±4.58
	often	8.04±3.44	14.41±3.87	9.41±2.19	8.07±3.01
	<i>p</i>	.875	.928	.922	.989
Eat between meals	hardly ever	7.48±3.15	14.18±4.18	9.24±2.14	7.45±2.77
	sometimes	8.24±3.39	14.68±3.74	9.67±2.08	7.82±3.34
	often	8.46±3.05	13.50±4.74	8.77±2.59	9.71±1.80
	<i>p</i>	.515	.645	.383	.260

Sleeping hours	≤6	8.23±3.14	13.05±4.42	9.72±2.55	7.88±2.87
	7~8	7.51±3.35	15.09±2.96	8.94±1.77	7.67±2.74
	≥9	8.87±3.14	16.27±4.08	9.73±1.71	9.29±3.64
	<i>p</i>	.363	.012*	.258	.494
Alcohol drinking	hardly ever	8.21±3.32	14.45±4.06	9.32±2.18	7.96±2.981
	<a bottle of soju	7.31±2.82	14.67±4.01	9.44±2.28	8.25±3.77
	≥a bottle of soju	7.67±3.57	13.00±3.94	9.75±2.19	8.67±2.89
	<i>p</i>	.584	.570	.869	.917
Smoking	no	8.03±3.28	14.29±4.00	9.46±2.25	8.10±2.93
	used to	6.67±3.22	18.00±2.83	8.67±2.52	6.00±4.24
	have been	7.43±3.31	13.71±4.57	9.00±1.73	10.00±2.83
	<i>p</i>	.714	.404	.739	.414
Exercise	no	6.17±2.64	13.89±4.67	9.22±2.29	6.95±2.97
	<3 times a week	9.68±2.41	13.89±3.63	9.35±2.23	9.50±1.73
	≥3 times a week	11.17±2.20	16.17±2.26	10.06±1.86	9.83±1.94
	<i>p</i>	.000***	.114	.387	.042*

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

생에 상관정도가 더 높게 나타났다(table 9).

#### IV. 고찰

오늘날 우리 사회는 극심한 변화를 겪고 있다. 도시화에 따른 빈번한 거주지의 이동, 과학 기술의 발달, 직업의 분화와 전문화, 산업화, 도시화로 인하여 현대사회는 매우 빠르게 변화하

고 있다. 특히 농촌지역의 경우 산업화에 따른 젊은 층의 이농현상으로 인하여 지역사회의 고령화와 독거노인의 증가, 정년연령이 없는 농업에의 종사와 그로 인한 수입 및 교육기회와 사회활동 참여기회의 희소성, 상대적 고령화에 따른 만성질환 유병 등이 건강문제로 대두되고 있다. 또한 독거노인의 증가, 고령화로 인한 노동력의 저하로 인한 소득의 저하문제 등으로 인하여 그들이 받는 사회심리적 스트레스는 도

Table 9. Correlation between Psychosocial stress and Yangeng level

	Psychosocial stress
Morality Y.	-.479***
Mind Y.	-.307**
Diet Y.	-.341**
Activity & rest Y.	-.407***
Exercise Y.	-.210
Sleeping Y.	-.530***
Season Y.	-.365**
Sexual life Y.	-.323
Yangseng level	-.604***

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

시지역의 사람들에 비해 높을 수밖에 없으며 건강을 위협하는 스트레스는 오늘날 건강이나 질병 발생에 영향을 미치는 요인이 된다는 사실에는 이견이 없다.<sup>8,9)</sup>

스트레스는 개체에 부담을 주는 외적 사건이나 자극을 의미하는 것으로, 감정상태의 변화나 건강에 해를 끼치는 여러 가지 변화를 초래한다. 그러나 같은 상황에서도 스트레스 반응은 개인에 따라 차이가 있을 수 있고, 스트레스 개념 자체의 모호성 때문에 적절히 대처하기가 매우 어렵다.<sup>10)</sup> 심한 스트레스는 직무 회피 현상, 생산성 저하, 사회적 안녕에 문제를 일으키는 주요한 정신적, 신체적 질환으로 발전하기도 한다. 스트레스란 외부의 위협에 대한 인체의 반응, 자아위협에 대한 반응, 환경적 요구와 유기체의 반응능력간의 불균형, 그리고 자원의 위협이나 손실 등을 야기 시킬 수 있는 위협인자로 설명되어질 수 있다. 스트레스는 외부로부터의 위협이 반응능력의 수준을 넘어서거나 혹은 일정하게 유지하고 있는 각 개인들의 자원에 위협을 가함으로써 발생하게 되는 심리적이며 사회적인 속성을 띠는 인간의 갈등상태의 개념을 가지고 있다. 그러므로 스트레스의 수준을 측정한다는 것은 사회 심리학적 수준을 측정한다는 것과 그 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다.<sup>11)</sup>

전라남도 일부 농촌주민의 사회심리적 스트레스를 살핀 본 연구에서는 인구사회학적으로 직업에 따라서는 직업이 있는 경우가 무직인 경우보다 스트레스가 낮은 것으로 나타나 일정한 근로활동이 스트레스를 감소시키는 것으로 볼 수 있다. 월평균 소득에 따라서는 소득수준이 높을수록 스트레스가 낮은 것으로 나타났다. 이 결과는 미혼, 고등학교 졸업의 학력, 월수입 150~299만원 그룹이 다른 그룹에 비해 스트레스수준이 유의하게 높았다는 김기철<sup>12)</sup>의 연구결과와 비교하여 일정한 소득과 직업이 스트레스와 밀접하게 관련있다는 것을 시사한다. 이

는 농촌지역 주민들에 대한 직업교육과 일정한 근로활동을 통한 소득의 창출이 필요함을 시사하며, 이를 위한 사회적 제도적 지원의 필요성이 대두된다.

생활 습관에 따른 스트레스 수준에 관하여서는 아침식사를 규칙적으로 하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 스트레스 수준이 현저하게 적은 것으로 나타났는데 이는 불규칙한 식습관이 스트레스와 관련이 있다는 사실을 보여준다. 건강에 영향을 미치는 여러 요인들 가운데 ‘개인의 생활습관’이 52%를 차지하고, ‘유전적 요인’과 ‘환경적 요인’이 각각 20%를 차지하였으며, ‘의료서비스’의 영향은 고작 8%에 불과한 것으로 보고<sup>13)</sup>된 바 있는데 이는 질병치료와 예방이 의료서비스만으로는 부족하며 개인의 건강증진을 위한 태도와 생활습관의 형성이 중요하다는 것을 말해준다.

건강증진이란 건강향상을 위하여 개인이 가지고 있는 건강잠재력을 충분히 발휘할 수 있도록 개발하고 건강을 유지 보호하기 위한 예방의학적, 환경보호적, 행동과학 및 보건교육적인 수단을 강구하는 것이다.<sup>14)</sup>

한의학에서는 양생을 통하여 건강한 상태를 유지하게끔 노력하여 왔는데 양생은 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 전통적인 건강관리법으로, 개인과 집단의 건강증진, 질병예방과 위생보건 및 면역증강을 총괄한 것이며 인간의 천수를 다하도록 하는 것이다.<sup>15)</sup> 질병예방을 위한 핵심개념으로서의 양생은 동양 고전문헌에서 그 중요성이 강조되고 있으나, 현재 우리나라의 경우 한의학적 이론에 근거한 건강과 건강관리의 개념에 대한 인식과 활용은 부족한 편이며, 서양에서 개발된 건강증진 개념이 주로 활용되고 있는 실정이다.<sup>6)</sup> 따라서 건강증진에 있어서 한의학의 양생을 보다 적극적으로 접목시켜 활용할 필요가 있으며 현재 진행되고 있는 한의약건강증진사업의 활성화와 한

의약의 발전에 필수적인 사항이라 할 수 있다.

이에 향후 주민들의 건강증진서비스 수행의 기초자료로 활용하고자 한 양생수준을 측정본 연구에서 주민들의 양생수준은 도덕수양, 정신양생, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생 등 8개의 분야로 조사하였는데 도덕수양은 직업과 학력에서 유의한 차이를 나타냈다.

직업을 갖고 있는 경우가 그렇지 않은 경우보다 도덕수양 정도가 높게 나타났으며, 학력이 높을수록 도덕수양정도가 높게 나타나 적절한 근로활동과 학습능력이 도덕수양에 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 이는 교육수준이 높은 군은 경제적인 능력이 많고 건강지식이 많으므로 양생생활을 할 수 있는 여건이 교육수준이 낮은 군보다 좋기 때문으로 생각되며 김효정<sup>16)</sup>과 표지숙<sup>17)</sup>의 연구에서도 교육수준이 높을수록 건강증진을 많이 수행하는 것으로 나타났으며, 학력이 건강증진행위에 많은 영향을 준다는 Duffy<sup>18)</sup>의 연구 결과와도 일치하였다. 따라서 교육수준이 낮은 노인들에게 건강정보를 얻을 기회가 더 필요하다고 할 수 있으며, 주민의 건강증진을 위하여 일상생활의 기본이 되는 올바른 건강증진 생활양식이 생활화되도록 이에 필요한 지식을 전달하고 성인보건교육을 강화시킬 수 있는 제도적 장치가 마련되어야 하겠다.

수면양생에서는 월평균소득에서만 유의한 차이가 나타났는데 월평균 소득이 100~199만원인 경우가 가장 높게 나타났고 99만원 이하인 경우가 가장 낮게 나타나 적절한 경제상황이 수면의 질에 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 이에 따라 일정수준의 경제생활과 소득을 유지할 수 있는 사회제반적 시스템이 구축되어야 할 것으로 사료된다.

연구대상자의 생활습관에 따라 양생분야별 차이를 살펴본 결과 도덕수양과 활동 및 휴식양생, 운동양생, 성생활양생 분야에서는 규칙적인 운동에서만 유의한 차이를 나타냈는데 주 3

회 이상 규칙적으로 운동하는 경우가 각 분야별 양생수준이 가장 높게 나타났으며 또한 운동을 아예 하지 않는 경우보다 약간이라도 한 경우가 더 높게 나타나 건강유지와 증진을 위해서는 운동이 필수적임을 보여주고 있다. 농촌지역은 도시와 다르게 게이트볼 등의 운동을 할 수 있는 제반 시설이 부족한 것이 현실이며, 이러한 시설들에 대한 투자를 통해 규칙적 운동을 유도할 수 있도록 해야 할 것이다. 수면양생에서는 수면시간만이 유의한 차이를 나타냈는데 9시간 이상 수면하는 경우가 양생정도가 가장 높게 나타나 충분한 수면은 건강유지에 영향을 미치는 것으로 조사되었다.

또한 스트레스 수준과 양생수준간의 상관관계를 분석한 결과 스트레스 수준이 높을수록 양생수준을 저하시키는 것으로 나타나 향후 건강증진과 관련한 정책수립 시 스트레스 관리에 대한 대책도 마련되어야 함을 간접적으로 증명하고 있다.

이상의 결과를 살펴보면 사회심리적 스트레스와 양생수준 모두 규칙적인 생활 습관이 건강에 도움이 된다는 점을 발견할 수 있었으며, 일정한 수준 이상의 소득을 가진 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 스트레스는 낮고 양생수준은 높은 것이 조사되었다. 그리고 직업을 가지고 규칙적인 운동을 하는 사람들이 스트레스도 적고 양생수준도 높은 것으로 조사되어 향후 농촌지역 주민의 건강관리 대책으로 적절한 의료서비스의 제공과 함께 규칙적이고 건전한 생활습관을 갖도록 교육할 수 있는 프로그램의 마련과 직업교육, 일정소득을 유지할 수 있는 제도적 지원이 필수적이라 생각된다.

## V. 결론

농촌지역 주민들을 대상으로 한의약건강증진사업 실시를 위한 사전 조사로서 주민들의 질병

발생에 영향을 미치는 스트레스 수준을 측정하고 한의학적인 양생수준을 파악하며 이들에 영향을 미치는 요인을 파악하여 향후 한의약건강증진사업 수행의 기초자료로 활용하고자 본 연구를 진행한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 사회심리적 스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 직업과 월평균 소득, 배우자, 아침식사로 나타났으며, 직업을 가지고 있는 경우, 소득수준이 높을수록, 배우자가 있는 경우, 아침식사를 거의 매일 할수록 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다.

2. 양생수준에 영향을 미치는 요인으로는 규칙적으로 주 3회 이상 운동하는 경우가 양생수준을 높이는 것으로 나타났다.

3. 양생 각 분야별로 영향을 미치는 인구사회학적 요인으로는 직업과 학력은 도덕수양에, 소득수준은 수면양생에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활습관으로는 수면시간은 수면양생에, 운동은 도덕수양과 운동양생, 성생활양생에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 사회심리적 스트레스와 양생수준과의 상관관계를 비교한 결과 스트레스수준이 높을수록 양생수준은 낮은 것으로 음의 상관관계를 보였으며, 특히 수면양생과 마음조양, 활동 및 휴식양생에 상관정도가 더 높게 나타났다.

이상의 결과를 살펴보면 사회심리적 스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 배우자와 직업의 유무와 소득, 아침식사 여부가 유의성 있게 나타났으며, 규칙적 운동의 여부가 양생수준에 영향을 미치며, 직업과 학력, 소득수준과 생활습관이 양생 각 분야에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 스트레스와 양생수준이 서로 음의 상관관계를 보이고 있어 건강증진에 필수적으로 직업교육과 규칙적 생활습관, 일정규모의 소득확보를 위한 방안이 필요하며, 스트레스관리에 대한 대책마련이 필요함을 시사한다.

## 참고문헌

1. 조병만: 생활양식과 신체적 건강상태의 관련성에 관한 연구, 한국역학회지, 1996; 18(1): 84-94.
2. 강복수: 건강증진, 영남의대학술지, 1994; 11(2): 195-201.
3. 금종철, 소경순, 김광호: 정신양생에 관한 문헌적 고찰, 대한예방의학회지, 1997; 1(1): 59-75.
4. 정채빈: 한의약건강증진사업의 활성화 방향에 대한 연구, 원광대학교 대학원, 2009.
5. Belloc NB, Breslow L. Relationship of physical health status and health practice. *Prev Med*, 1972; 1(3): 409-21
6. 장세진: 스트레스, 대한예방의학회: 건강통계자료 수집 및 측정의 표준화, 서울, 계축문화사, 2000, pp.92-143.
7. 김애정: 양생(養生) 측정도구 개발 및 평가에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원, 2003.
8. 김을환: 高校生の 스트레스 實態에 關한 研究, 圓光大學校 大學院, 1986.
9. 정대성: 도시와 농촌지역 노인들의 양생수준에 영향을 미치는 요인 비교, 원광대학교 대학원, 2007.
10. Hinkel LE: The concepts of stress in the biological and social science. In *Psychosomatic Medicine: current trends and clinical application*, edited Lipowski ZJ, Lipsitt DR, Whybrow PC, New York, Oxford Univ. Press. 1997.
11. 한종민: 산업장 근로자의 직종별 생활습관과 스트레스의 평가, 원광대학교 한의학전문대학원, 2003.
12. 김기철: 산업장 근로자의 근골격계 자각증상과 스트레스의 평가, 원광대학교 대학원,

- 2003.
13. 문상식, 이시백: 주관적 건강인식과 건강검진 결과의 비교분석을 통한 건강행위 연구. 보건교육·건강증진학회지. 2001; 18(3): 11-36.
  14. 신현호: 전라북도 일부 농촌지역 주민의 양생수준에 관한 연구, 원광대학교 대학원, 2009.
  15. 이남구, 윤창열: 양생에 관한 문헌적 고찰, 대한원전 의사학회지, 1994; 8: 46-113.
  16. 김효정: 노인의 건강증진행위와 관련된 변인에 관한 연구, 계명대학교 대학원, 1996.
  17. 표지숙: 노인들의 건강통제위와 건강증진행위와의 관계연구, 연세대학교 대학원, 1991.
  18. Duffy ME: Determinants of health promotion in midlife women, Nursing Research, 1998; 37(6): 358-362.