

## 대구 시내 韓方病院 수련의의 스트레스 樣相에 關한 調査 研究

경산대학교 한의과대학 신경정신과학교실

禹周始 · 鄭大奎

의 스트레스 수준, 대인관계, 스트레스 要因, 스트레스 症狀에 대해 얻어진 結果를 報告하는 바이다.

### I. 緒 論

스트레스란 용어는 라틴어에서 유래하였으며 오래 전부터 영어에서 인간의 경험이나 행동을 기술한 일상적 용어로 사용되어 왔다. 1930년대 말경 최초로 스트레스 개념을 제시한 사람은 Hans Selye인데, 그는 스트레스를 일으키는 외부적인 자극 또는 원인을 스트레스 要因(Stressor)이라고 부르고 이러한 스트레스 要因에 의한 유기체의 소모적인 비특이반응을 스트레스라고 정의하였다<sup>1)</sup>.

Stressor에 대해서 「內經 靈樞 口問編」<sup>2)</sup>에는 “夫百病之始生也 皆生於風雨寒濕, 陰陽喜怒, 飲食居處, 大驚卒恐則 氣血分離”라 하여 外氣와 七情, 飲食, 環境 등을 제시하였고 「三因方」<sup>7)</sup>에는 外因, 內因, 不內外因으로 구별하여 外因으로 六淫, 內因으로 七情, 不內外因으로 飲食, 疲勞, 毒蟲, 瘡傷 등을 들었다.

현대에는 스트레스의 시대라 하고 현대의 직장인들은 누구나 많은 스트레스 要因에 노출되어 거기에 적응하여 살아간다. 病院 수련의는 환자 관리와 그에 따르는 부수적이고도 잡다한 일들을 처리하는 病院 업무의 특수성 때문에 다른 직장인들과는 다른 스트레스를 가지며 나타나는 樣相도 또한 다를 것이라 思料된다.

이에 論者は 대구 시내 경산대 부속 한방병원과 불교 한방병원에 재직중인 39명 중 질문에 응답한 35명을 대상으로 하여 스트레스 척도 검사와 임의의 10개 문항으로 구성된 說問 調査를 실시하여 한방 수련의들

### II. 本 論

#### 1. 대상과 방법

대상자는 대구 지역의 경산대 부속한방병원과 불교 한방병원에 1995년 10월 4일 근무 중인 수련의 39명 중 질문에 응답한 35명이다.

방법은 대상자로 하여금 질문지에 자기보고식으로 답하게 하였으며, 질문지는 7분 스트레스 검사와 論者의 목적에 따라 설정한 10개의 문제로 형성되어 있다.

7분 스트레스 검사는 토마스 E. 스타츠가 제작한 스트레스 벡터분석검사와 집단/개인 스트레스 검사를 요약한 것으로 모두 60문항으로서 총체적 스트레스 수준의 측정과 함께 환경, 신체, 정신 등의 세 방면에서 오는 스트레스의 정도도 각각 평가할 수 있게 만들었으며 직장인을 대상으로 작성된 검사법이다. 환경에서 오는 스트레스는 주변의 사람들과 사물의 모든 외부적 요구를 포함한다. 즉, 어디서 살고 있으며 거기서 마시는 공기와 듣는 소리와 알고 있는 사람들이 모두가 긴급사태 발생의 원인이 된다. 신체에서 오는 스트레스는 이와 관련된 질환을 포함하여 신체적 고통과 질병을 의미한다. 정신에서 오는 스트레스는 생각이 스트레스를 유발하는 것을 일컫는다<sup>4,6)</sup>.

7분 스트레스 검사를 분석하기 위해 각 문항의 점수

를 모두 더한 총점을 구하여 그 총점을 백분율 순위로 환산한다. 환산방법은 역시 토마스 E. 스타츠에 의해 고안된 스트레스 검사 백분율 표에 의거한다. 백분율 순위는 각각의 스트레스 점수를 상대적 수치로 평가한 것으로 검사를 받은 다른 100명의 점수와 비교하는 수치이다. 예를 들어 백분율 순위가 85(%)라면 그 사람의 스트레스 정도는 이 검사를 받은 사람 100명 중 85명보다 높다. 즉, 백분율 순위가 낮을 수록 스트레스 정도는 낮다고 할 수 있다. 백분율 순위와 그것이 의미하는 내용과의 관계는 다음과 같다<sup>4)</sup>.

백분율 순위	의미의 내용
1~45	바람직한 스트레스 수준
46~66	스트레스의 평균수준
67~84	스트레스의 평균이상 수준
85~93	스트레스의 중간수준
93이상	스트레스의 상위수준

임의로 설정한 10문항에 대해서는 각 항목마다 빈도 수가 높은 순서대로 산출하였다.

## 2. 조사결과

### 1) 일반특성

대상자 중 남자는 19명(54.3%), 여자는 16명(45.7%)이었으며 미혼자는 28명(80.0%), 기혼자는 7명(20.0%)이었고 인턴은 15명(42.9%), 레지던트는 20명(57.1%)이었다. 연령별로는 25~30세가 30명(85.7%)으로 가장 많았고 30~35세가 5명(14.3%)이었다.

### 2) 7분 스트레스 검사

#### ① 스트레스 척도

대상자의 환경, 신체, 정신 방면과 총체적 스트레스 측정 질문에 대한 응답 점수를 백분율 표에 의거, 백분율 순위로 환산한 후 그 의미 내용에 따라 분류하였다.

총체적 척도면에서 살펴 보았을 때, 평균 이상의 스트레스 수준을 나타내는 사람은 17명(48.3%)이었고 그 중에서도 상위 수준의 스트레스를 나타내는 사람은 2

명(5.7%)이었다. 환경 척도면에서 보면 평균 이상의 스트레스 수준을 나타내는 사람이 14명(40%)이었고 그 중에서도 상위 수준의 스트레스를 나타내는 사람이 5명(14.3%)이었다. 신체 척도면에서 보면 평균 이상의 스트레스 수준을 나타내는 사람은 23명(65.7%)이었고 그 중에서도 상위 수준의 스트레스를 나타내는 사람은 7명(20.0%)이었다. 정신 척도면에서 보면 평균 이상의 스트레스 수준을 나타내는 사람은 15명(42.9%)이었고 그 중에서도 상위 수준의 스트레스를 나타내는 사람은 2명(5.7%)이었다. (표 1)

표 1. 스트레스 척도

백분율 구간	환경 척도		신체 척도		정신 척도		총체적 척도	
	수(명)	백분율(%)	수(명)	백분율(%)	수(명)	백분율(%)	수(명)	백분율(%)
93%이상	5	14.3	7	20.0	2	5.7	2	5.7
85~92%	2	5.7	9	25.7	5	14.3	3	8.6
67~84%	7	20.0	7	20.0	8	22.9	12	34.3
46~66%	13	37.1	9	25.7	9	25.7	12	34.3
1~45%	8	22.9	3	8.6	11	31.4	6	17.1
합계	35	100.0	35	100.0	35	100.0	35	100.0

#### ② 性別에 따른 스트레스 척도 비교

평균이상의 스트레스 수준을 나타낸 사람은 총체적 척도에서 남자 5명(26.3%)과 여자 12명(75.0%)이었다. 환경, 신체, 정신 척도에서는 각각 남자 4명(21.1%)과 여자 9명(56.25%), 남자 10명(52.7%)과 여자 13명(81.25%), 남자 6명(31.5%)과 여자 9명(56.25%)이었다. (표 2)

표 2. 성별에 따른 스트레스 척도 비교 (단위:명(%))

백분율 구간	환경 척도		신체 척도		정신 척도		총체적 척도	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
93%이상	3(15.8)	3(18.75)	6(31.6)	10(62.5)	4(21.1)	1(6.25)	3(15.8)	2(12.5)
85~92%	0	1(6.25)	0	0	1(5.2)	1(6.25)	0	1(6.25)
67~84%	1(5.3)	5(31.25)	4(21.1)	3(18.75)	1(5.2)	7(43.75)	2(10.5)	9(56.25)
46~66%	10(52.6)	4(25.0)	7(36.8)	2(12.5)	3(15.9)	5(31.25)	8(42.1)	3(18.75)
1~45%	5(26.3)	3(18.75)	2(10.5)	1(6.25)	10(52.6)	2(12.5)	6(31.6)	1(6.25)
합계	19(100.0)	16(100.0)	19(100.0)	16(100.0)	19(100.0)	16(100.0)	19(100.0)	16(100.0)

③ 인턴과 레지던트의 스트레스 척도 비교

평균이상의 스트레스 수준을 나타낸 사람은 총체적 척도에서 인턴 6명(40.0%)와 레지던트 11명(55.0%)이었고, 환경, 신체, 정신 척도에서는 각각 인턴 4명(26.7%)과 레지던트 10명(45.0%), 인턴 11명(73.3%)과 레지던트 12명(60.0%), 인턴 18명(53.4%)과 레지던트 10명(35.0%)이었다.(표 3)

표 3. 인턴과 레지던트의 스트레스 척도 비교(단위:명(%))

백분율 구간	환경 척도		신체 척도		정신 척도		총체적 척도	
	인턴	레지던트	인턴	레지던트	인턴	레지던트	인턴	레지던트
93%이상	1(6.7)	5(20.0)	2(13.3)	5(25.0)	1(6.7)	2(10.0)	1(6.7)	4(20.0)
85-92%	0	1(5.0)	4(26.7)	5(25.0)	1(6.7)	3(15.0)	0	0
67-84%	3(20.0)	4(20.0)	5(33.3)	2(10.0)	6(40.0)	2(10.0)	5(33.3)	7(35.0)
46-63%	7(46.7)	6(30.0)	3(20.0)	6(30.5)	2(13.3)	7(35.0)	6(40.0)	6(30.0)
1-45%	4(26.7)	4(20.0)	1(6.7)	2(10.0)	5(33.3)	6(30.0)	3(20.0)	3(15.0)
합계	15(100.0)	20(100.0)	15(100.0)	20(100.0)	15(100.0)	20(100.0)	15(100.0)	20(100.0)

3) 대인관계

① 대인관계 원만도

개인이 느끼는 대인관계에서의 원만한 정도를 4가지로 분류하여 조사해 보았다. 원만하다고 느끼는 사람은 17명(48.6%)이었고, 원만하지 않다고 느끼는 사람은 2명(5.7%)이었으며 그저 그렇다고 응답한 사람이 16명(45.7%)으로 비교적 원만하다고 응답한 16명(45.7%)과 같은 비율을 보였다.(표 4)

표 4. 원만도

내 용	인원 (명)	(%)
매우 원만	1	2.9
비교적 원만	16	45.7
그저 그렇다	16	45.7
원만하지 못하다	2	5.7
합 계	35	100.0

② 가장 힘든 관계

병원내 직원들(①동료 ②상급 수련의 ③하급 수련의 ④간호사 ⑤의료기사 ⑥행정직원 ⑦환자·보호자 ⑧기타) 중 가장 힘든 관계 즉 원만하지 않은 관계를 순서대로 나열하기를 요청하였다. 질문에 대해 31명이 응답하였고 그 중 순서대로 일곱 가지 이상 나열한 사람은 11명이었고, 여섯 가지까지 나열한 사람은 4명, 다섯 가지까지 나열한 사람은 5명, 네 가지까지 나열한 사람은 1명, 세 가지까지 나열한 사람이 3명, 두 가지를 나열한 사람이 3명, 한 가지만 적은 사람이 4명이었다.

여덟 가지 보기 중 세 번째까지를 전반적으로 힘든 관계라고 인식하였을 때, 가장 원만하지 않은 관계는 행정직원으로서 총 81개의 응답 중 18개(22.2%)의 응답이 있었고, 다음은 간호사 16개(19.8%), 상급 수련의 15개(18.5%)의 順이었다.

이 중 첫 번째 순위에서 가장 많은 빈도를 차지한 항목으로는 병원행정직원이 9명(29.0%)이었고, 다음은 상급 수련의 8명(25.8%), 간호사 6명(19.6%)의 順이었다.

③ 원만하지 않게 된 동기나 생각을 묻는 질문에서는 9명이 13개의 응답을 하였으나, 유의성이 없다고 판단하여 통계처리하지 않았다. 다만, 행정직원과의 관계에 대한 문제점으로 진료에 전념할수 있는 여건조성 미비를 들었다.

4) 스트레스 要因

수련의 과정 중 가장 큰 스트레스 要因이라고 생각하는 것 세 가지를 질문하였다. 28명이 76개의 응답을 하였는데 두 개 응답한 사람이 4명, 한 개 응답한 사람이 2명이었다.

스트레스 要因으로는 대인관계가 12명(15.8%)으로 가장 많았고, 업무과다와 환자관리에 대한 갈등이 각각 11명(14.5%), 개인시간 부족 10명(13.2%), 병원행정·체계·시설에 대한 불만 7명(9.2%), 의국내 계급구조와 강압적 분위기 6명(7.9%), 기타 6명(7.9%), 교육과 연속된 긴장생활이 각각 4명(5.3%), 건강문제·피로 3명(3.9%), 경제적 압박 2명(2.6%)의 順으로 나타났다.(표 5)

표 5. 스트레스 요인

스트레스 요인		응답	
		수(명)	(%)
대인관계		12	15.8
업무과다 (잡무포함)		11	14.5
환자관리에 대한 갈등		11	14.5
개인시간 부족		10	13.2
병원행정·체계·시설에 대한 불만		7	9.2
의국내 계급구조와 강압적분위기		6	7.9
교육		4	5.3
연속된 긴장생활		4	5.3
건강문제·피로		3	3.9
경제적 압박		2	2.6
기타 6명 7.9%	개인적 스트레스 해소책 부족		
	상급자에 대한 불만 창구 부족		
	성실성과 생명의 경외감을 지녀야 한다는 주위의식		
	불확실한 장래진료(수료 후)		
	식사(불규칙)		
	여한의사라는 점		

5) 스트레스 증상

① 건강상태 인지도

자신의 건강상태에 대한 생각을 4 가지로 나누어 조사하였다.

별로 건강하지 못하다고 생각하는 사람이 17명 (48.6%)으로 가장 많았으며, 비교적 건강하다고 생각하는 사람이 14명(40.0%), 건강상태가 심각하다고 생각하는 사람 4명(11.4%)의 순이었다.(표 6)

표 6. 건강상태 인지도

건강 상태	응답	
	수(명)	(%)
매우 건강하다	0	0
비교적 건강하다	14	40.0
별로 건강하지 못하다	17	48.6
건강상태가 심각하다	4	11.4
합 계	35	100.0

② 自覺 症狀

수련의 과정에서 경험하였거나 현재까지 지속되는 증상 3 가지를 질문하였다. 32명이 77개의 응답을 하였는데 두 개 응답한 사람이 5명, 한 개 응답한 사람이 7명이었다. 개개의 증상 뿐 아니라 8개의 系統<sup>39)</sup>으로 분류하여 분석해 보았다.

근골격계 질환이 23명(29.9%)으로 가장 많았고, 신경계 질환 14명(18.2%), 소화기계 질환과 기타 질환이 각각 12명(15.6%), 신경증상 6명(7.8%), 비뇨생식기계 질환 4명(5.2%), 안이비인후계 질환 2명(2.6%), 면역계 질환과 심혈관계 질환이 각각 1명(1.3%)의 순으로 나타났다.(표 7)

증상面에서 보면 頭痛 12명(15.6%), 疲勞·無力感 9명(11.9%), 肩痛 7명(9.1%), 腰痛과 下肢痛이 각각 5명(6.5%), 全身痛과 腹痛이 각각 4명(5.2%), 泄瀉와 月經不順이 각각 3명(3.9%), 項強, 眩暈, 消化不良, 食困症, 不眠이 2명(2.6%), 神經衰弱, 意慾不振, 便秘, 生理痛, 眼球充血, 中耳炎, Allergy, 口乾, 上氣感, 浮腫이 각각 1명(1.3%)의 순이었다.

표 7. 자각 증상

系統	症 狀	응답	
		수(명)	(%)
근골격계	肩痛 7, 腰痛 5, 下肢痛5, 全身痛4, 項強2	23	29.9
신경계	頭痛12, 眩暈 2	14	18.2
소화기계	腹痛 4, 泄瀉 3, 消化不良 2, 食困症 2, 便秘1	12	15.6
신경증상	不安 2, 不眠 2, 神經衰弱 1, 意慾不振 1	6	7.8
비뇨생식기계	月經不順 3, 生理痛 1	4	5.2
안이비인후계	眼球充血 1, 中耳炎 1	2	2.6
면역계	Allergy 1	1	1.3
심혈관계	不整脈 1	1	1.3
기타	疲勞·無力感 9, 口乾 1, 上氣感 1, 浮腫 1	12	15.6
합 계		77	100.0

③ 症狀을 나타낸 특별한 동기나 시점을 묻는 질문에는 14명이 20개의 응답을하였으나 이 역시 유의성이 없다고 판단하여 통계처리하지 않았다. 응답의 50%에 해당하는 10개의 응답이 인턴 시 과도한 업무 누적을 지적하였다.

6) 七情(감정 스트레스)

비율을 차지하였다.

① 스트레스 頻度

수련의 생활 중 평소 자주 느끼는 감정 세 가지를 순서대로 응답하는 질문이었다. 33명의 총 응답자 중 두 개까지 응답한 사람은 3명, 한 개만 답한 사람은 2명이었고 나머지 29명은 세 가지를 모두 답하였다.

평소 자주 느끼는 감정을 1순위, 2순위, 3순위로 종합하여 보았을 때 잘 화가 난다 [怒] 27명(29.3%), 잡다한 생각이 많거나 한 가지 생각에 지나치게 골몰한다 [思] 18명(19.6%), 잘 외롭거나 고독하다 [孤] 16명(17.4%), 잘 걱정되거나 우울증에 빠진다 [憂] 15명(16.3%), 잘 놀란다 [驚] 6명(6.5%), 잘 슬프다 [悲] 4명(4.3%), 잘 불안하거나 공포에 휩싸인다 [恐] 3명(3.3%), 잘 즐겁거나 들뜬 기분이 된다 [喜] 2명(2.2%)의 順이었다.(표 8)

첫 번째로 가장 자주 느끼는 감정(1순위)을 살펴 보면 잘 화가 난다 [怒] 20명(62.5%), 잘 걱정되거나 우울증에 빠진다 [憂] 5명(15.6%), 잘 놀란다 [驚] 3명(9.4%), 잡다한 생각이 많거나 한 가지 생각에 지나치게 골몰한다 [思] 2명(6.3%), 잘 불안하거나 공포에 휩싸인다 [恐] 1명(3.1%)의 순으로 나타났다. (표 8)

표 8. 감정 스트레스 빈도

감정 스트레스	1순위	2순위	3순위	합계/명(%)
잘 화가 난다	20	7	0	27(29.3)
잡다한 생각이 많거나 한 가지 생각에 지나치게 골몰한다	2	8	8	18(19.6)
잘 외롭거나 고독하다	1	5	10	16(17.4)
잘 걱정되거나 우울증에 빠진다	5	5	5	15(16.3)
잘 놀란다	3	1	2	6(6.5)
잘 슬프다	0	2	2	4(4.3)
잘 불안하거나 공포에 휩싸인다	1	1	1	3(3.3)
잘 즐겁거나 들뜬 기분이 된다	0	2	0	2(2.2)

② 위와 같은 감정을 느끼게 되는 동기나 시점을 묻는 질문에는 11명(31.4%)이 20개의 응답을 하였으나 통계처리하지 않았다. 20개의 응답 중 대인관계에서의 마찰 5(25.0%), 환자증상 악화 5(25.0%)가 가장 많은

III. 考 察

스트레스란 개인이 환경이나 사건으로부터 신체적, 혹은 심리적으로 상당한 정도의 부담을 받아서 생기는 반응을 의미한다<sup>1)</sup>.

스트레스 반응 중 가장 자연스럽게 기본적인 것은 신체적인 반응으로서 스트레스 원천에 대한 싸우느냐 도망하느냐(fight-flight)의 갈등상황이다. 이 반응은 3단계로 나누어 볼 수 있다. 스트레스 要因이 신체에 가해졌을 때 즉각 나타나는 비특이성 방어기제를 경고 반응(alarm reaction)이라 한다. 다음 반응은 일반적인 증후군(general adaptation syndrome)으로 특정한 스트레스에 대한 저항과 적응의 단계이다. 다음으로는 다수의 스트레스에 장기간 노출되어 적응이 더 이상 유지될 수 없는 상태인 소모(exhaustion)의 단계가 온다. 신체기능과 비특이성 변화는 이 3단계 중 어느 단계에서나 생길 수 있는데 특히 초기의 경고반응시와 마지막 단계인 소모시에 가장 현저하게 나타난다. 스트레스와 질병간을 매개로 기능하는 체계는 자율신경계, 내분비계, 면역계이며 특히 시상하부-뇌하수체-부신축을 중심으로 하는 내분비계는 cortisol을 매개로 하여 스트레스 증후들을 야기한다<sup>2)</sup>.

서양의학에서 말하는 Stressor는 한의학의 外因, 內因, 不內外因을 모두 포함하고 있으며 이 중 內因인 七情은 인간의 감정을 말하는 것으로 七情의 변화는 정신활동의 구체적인 표현이며 다른 사물과 환경의 영향에 의해 시시각각 활동 변화되는 것이지만 정상적인 상황에서는 그 변화가 節度있으므로 健康에 無害하나 만약 이것이 지나치면 精神上 과도한 자극이 되어 그것이 正常的인 生理變化에 영향을 미쳐 疾病이 발생하게 되는데 이것이 감정 스트레스이다<sup>9,10)</sup>.

七情의 작용이 過度하여 쌓이면 七氣도 變하게 되고 이러한 氣가 풀리지 않고 맺히면 體內 영양분의 津液이 變하여 痰이 생기게 되고 痰이 생기게 되면 氣가 더 甚하게 맺혀서 여러가지 病症을 발생하게 된다<sup>8)</sup>. 즉, 韓醫學에서는 스트레스에 대한 生體內部機能의 변화를 氣의 변화로 표현하였는데, 이러한 氣의 변화가

바로 감정 스트레스를 病症으로 나타날 수 있게 하는 病理現象이다. 氣의 변화를 거쳐서 나타나는 症狀들은 “身體의 症狀을 主症狀으로 하여 그 診斷이나 治療에 心理的인 因子의 배려가 특히 중요한 의미를 갖는 病態<sup>4)</sup>”라는 점에서 心身症의 범주에 속한다.

수련의는 임상과학의 각 전문과목 전문의가 되기 위해 수련을 쌓는 의사로서 근래 전공의라 부르는 경우가 많고 인턴과 레지던트가 여기에 속한다. 이 시절은 의사에게 있어 환자와 의사동료 사이에 관해 배우는 시기이고 책임지면서 남과 협동하고 경쟁하며 사회성을 키워 나가는 시기이다. 또한 필기위주인 학교교육을 벗어나 기본진료를 할 능력을 키우는 곳이기도 하다<sup>5)</sup>.

그러나, 인턴은 격무, 잡무, 달달이 과를 바꾸는 ‘머슴살이’에 시달리며 부당한 대우로 인한 열등감과 분노에 차 있고, 레지던트는 상하로 눈치를 보면서 배워야 하는 스트레스와 환자진료에 대한 법적인 책임까지 감내해야 하는 한편 경제적 독립이 어려워 좌절, 굴욕이 뒤따른다<sup>6)</sup>.

미국통계에 의하면 정신건강면에서 본 인턴시기의 위험은 우울증에 빠지는데 있으며 알콜 남용과 약물의존 경향은 적었고 레지던트들에서는 정신병, 부부불화, 경제적 고통, 약물남용, 알콜의존의 순서로 문제가 발생했다고 한다<sup>7)</sup>.

本人은 대구 시내 韓方病院 수련의 35명의 스트레스 樣相에 대한 訪問 응답을 분석하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

대상자 중 남자는 24.3%, 여자는 45.7%이었으며 미혼자는 80.0%, 기혼자는 20.0%이었고 인턴은 42.9%, 레지던트는 57.1%이었다. 연령별로는 25~30세가 85.7%, 30~35세가 14.3%이었다.

7분 스트레스 검사로 스트레스 척도를 측정해 본 결과, 평균 이상의 스트레스 정도를 나타내는 사람은 신체 척도에서 (65.7%, 총체적 척도에서 48.3%, 정신 척도에서 42.9%, 환경 척도에서 40.0%)의 順이었고 세 방면 중에서 신체 척도가 환경 척도보다 25.7%, 정신 척도보다 22.8%의 차이로 가장 높았던 것을 보아 韓方病院의 수련의는 스트레스의 원천 중 신체에서 오는 스트레스가 가장 크다고 思料된다.

性別에 따른 스트레스 척도 비교를 살펴 보면 평균

이상의 스트레스 수준을 나타내는 사람은 총체적 척도에서 남자 26.3%와 여자 75.0%로 여자의 스트레스 수준이 48.7%만큼 더 높았다. 환경, 신체, 정신 척도에서는 각각 남자 21.1%와 여자 56.25%, 남자 52.7%와 여자 81.25%, 남자 31.5%와 여자 56.25%로서 세 방면 모두 여자에게서 높게 나타났으며 그 차이는 환경, 신체, 정신 척도에서 각각 35.15%, 28.55%, 24.75%였다. 총체적인 여자 수련의의 스트레스 정도가 남자 수련의의 스트레스 정도보다 월등히 높았으나 부문별로는 비슷한 차이를 보였다.

인턴과 레지던트의 스트레스 척도 비교를 살펴 보면 평균이상의 스트레스 수준이 총체적 척도에서 인턴 40.0%, 레지던트 55.0%으로 레지던트의 스트레스 수준이 15.0%만큼 더 높았다. 환경, 신체, 정신 척도에서는 각각 인턴 26.7%와 레지던트 45.0%, 인턴 73.3%와 레지던트 60.0%, 인턴 53.4%와 레지던트 35.0%로서 환경 척도는 레지던트에게서 18.3% 더 높게 나타났고, 신체, 정신 척도는 인턴에게서 13.3%, 18.4%만큼 더 높게 나타났다. 총체적인 스트레스 정도는 인턴보다 레지던트에게서 높게 나타났으며 그 주요 원인은 환경적인 원천에 기인한다고 사료된다. 반면, 인턴은 레지던트에 비해 신체, 정신적인 스트레스 원천의 영향을 더 많이 받고 있으며 특히 정신적인 원천은 다른 방면에 비해 가장 높게 작용한다고 思料된다.

대인관계의 원만도를 살펴 보면 그저 그렇다의 45.7%와 비교적 원만하다의 45.7%가 같은 비율을 보였고, 매우 원만하다 2.9%, 원만하지 않다 5.7%의 順이었다. 원만하다는 48.6%, 원만하지 않다는 5.7%로 대인관계 원만도에서는 긍정적인 견해를 보였다.

병원내 직원들 중 가장 힘든 관계를 살펴 보면, 여덟 가지 보기 중 세 번째까지를 전반적으로 힘든 관계라고 인식하였을 때, 가장 원만하지 않은 관계는 행정직원 22.2%, 간호사 19.8%, 상급 수련의 18.5%의 順이었다. 첫 번째 순위에서 가장 많은 빈도를 차지한 항목으로는 병원행정직원 29.0%, 상급 수련의 25.8%, 간호사 19.6%의 順이었다.

스트레스 要因을 살펴 보면 대인관계가 15.8%, 업무과다와 환자관리에 대한 갈등이 각각 14.5%, 개인시간 부족 13.2%, 병원행정·체계·시설에 대한 불만 9.2%,

의국내 계급구조와 강압적 분위기 7.9%, 기타 7.9%, 교육과 연속된 긴장생활이 각각 5.3%, 건강문제·피로 3.9%, 경제적 압박 2.6%의 順으로 나타났다. 환자 관리를 病院 업무의 특수성이라 인정하여 다른 항목으로 분류하였다. 환자 관리는 업무의 한 부분이므로 환자 관리에 대한 갈등을 업무과다에 포함시킨다면 29%로 가장 많은 부분을 차지하며, 업무 가운데서도 환자 관리에 대한 갈등이 50%를 차지한다고 볼 수 있다.

건강상태 인지도를 살펴 보면 별로 건강하지 못하다 48.6%, 비교적 건강하다 40.0%, 건강상태가 심각하다 11.4%의 順이었다. 건강하다는 40.0%, 건강하지 않다는 60.0%로 건강상태 인지도에서는 부정적인 견해를 보였다.

스트레스 症狀을 系統面에서 살펴 보면 근골격계 질환 29.9%, 신경계 질환 18.2%, 소화기계 질환과 기타 질환이 각각 15.6%, 신경증상 7.8%, 비뇨생식기계 질환 5.2%, 안이비인후계 질환 2.6%, 면역계 질환과 심혈관계 질환이 각각 1.3%의 順으로 나타났다.

症狀을 살펴보면, 頭痛이 15.6%로 단일 증상 중에서 가장 많았고 疲勞·無力感 11.9%, 肩痛 9.1%, 腰痛과 下肢痛이 각각 6.5%, 全身痛과 腹痛이 각각 5.2%, 泄瀉와 月經不順이 각각 3.9%, 項強, 眩暈, 消化不良, 食困症 不眠이 각각 2.6%, 神經衰弱, 意慾不振, 便秘, 生理痛, 眼球充血, 中耳炎, Allegy, 口乾, 上氣感, 浮腫이 각각 1.3%의 順이었다.

스트레스 頻度を 살펴 보면 평소 자주 느끼는 감정을 종합하여 보았을 때 잘 화가 난다 [怒] 29.3%, 잡다한 생각이 많거나 한 가지 생각에 지나치게 골몰한다 [思] 19.6%, 잘 외롭거나 고독하다 [孤] 17.4%, 잘 걱정되거나 우울증에 빠진다 [憂] 16.3%, 잘 놀란다 [驚] 6.5%, 잘 슬프다 [悲] 4.3%, 잘 불안하거나 공포에 휩싸인다 [恐] 3.3%, 잘 즐겁거나 들뜬 기분이 된다 [喜] 2.2%의 順이었다.

첫 번째로 가장 자주 느끼는 감정을 살펴 보면 잘 화가 난다 [怒] 62.5%, 잘 걱정되거나 우울증에 빠진다 [憂] 15.6%, 잘 놀란다 [驚] 9.4%, 잡다한 생각이 많거나 한 가지 생각에 지나치게 골몰한다 [思] 6.3%, 잘 불안하거나 공포에 휩싸인다 [恐] 3.1%의 順으로 나타났다. 本 報告에서 韓方病院의 수련의가 평소 가장

자주 느끼는 감정은 怒情이라 思料된다.

#### IV. 結 論

본 著者は 韓方病院 수련의들의 스트레스 상황을 알아보기 위하여 대구시내 경산대부속한방병원과 불교한방병원에 재직중인 수련의들을 대상으로 하여 토마스 E. 스타츠의 7분 스트레스 검사와 임의의 10개 문항으로 구성된 설문 조사를 실시한 결과 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 스트레스 척도 중 신체 척도가 가장 높았으며, 총체적 척도, 정신 척도, 환경 척도%의 順으로 나타났다.

2. 性別에 따른 스트레스 척도는 총체적, 환경, 신체, 정신 척도 모두에서 여자 수련의들의 스트레스가 높은 것으로 나타났다.

3. 인턴과 레지던트의 스트레스 척도를 비교해 보면 총체적, 환경 스트레스는 레지던트에게서 더 높게 나타났고, 신체, 정신 스트레스는 인턴에게서 더 높게 나타났다.

4. 대인관계에 있어서 원만한 관계를 유지하고 있었으며 병원내 직원들 중 가장 힘든 관계는 행정직원, 간호사, 상급 수련의의 順으로 나타났다.

5. 스트레스 要因은 대인관계, 업무과다와 환자관리에 대한 갈등, 개인시간 부족, 병원행정·체계·시설에 대한 불만, 의국내 계급구조와 강압적 분위기, 교육과 연속된 긴장생활, 건강문제·피로, 경제적 압박의 順으로 나타났다.

6. 스트레스 症狀은 系統面에서 볼 때 근골격계 질환, 신경계 질환, 소화기계 질환, 신경증상, 비뇨생식기계 질환, 안이비인후계 질환, 면역계 질환과 심혈관계 질환의 順으로 나타났고, 症狀面에서 보면 頭痛, 疲勞·無力感, 肩痛, 腰痛과 下肢痛, 全身痛과 腹痛, 泄瀉와 月經不順, 項強, 眩暈, 消化不良, 食困症, 不眠, 神經衰

弱, 意慾不振, 便秘, 生理痛, 眼球充血, 中耳炎, Allegy, 口乾, 上氣感, 浮腫의 順으로 나타났다.

7. 스트레스와 七情을 관련지어 볼 때, 잘 화가 난다 [怒] 가 가장 많았고, 다음으로 잡다한 생각이 많거나 한 가지 생각에 지나치게 골몰한다 [思], 잘 의롭거나 고독하다 [孤], 잘 걱정되거나 우울중에 빠진다 [憂], 잘 놀란다 [驚], 잘 슬프다 [悲], 잘 불안하거나 공포에 휩싸인다 [恐], 잘 즐겁거나 들뜬 기분이 된다 [喜] 2.2%의 順으로 나타났다.

### 參 考 文 獻

1. 김계현 : 상담심리학, 서울, 學志社, 1995, pp.193, 195.
2. 馬元臺 : 黃帝內經靈樞, 서울, 성보사, 1975, p.242.
3. 민성길 : 최신정신의학, 서울, 一潮閣, 1995, pp.380, 383~390.
4. 이남표 : 현대인의 스트레스 제어 전략, 서울, 원담 문화, 1992, pp.14~16, 36~37, 39, 259~261.
5. 조두영 : 임상행동과학, 서울, 一潮閣, 1995, pp.54, 59, 60, 62~64.
6. 지구촌 편집부 : 직장인 스트레스 어떻게 할 것인가, 서울, 지구촌, 1995, pp.56~57, 61.
7. 陳無擇 : 三因方, 서울, 翰成社, 1977, p.2.
8. 蔡仁植 : 한방임상학, 서울, 대성문화사, 1987, p.76.
9. 黃義完 : 心身症, 서울, 행림출판, 1985, pp.17~18, 43.
10. 김중우 외 2인 : Stress의 한의학적 이해, 동의신경정신과학회지, 4(1), p.22, 1993.
11. 양병환 : 스트레스의 개념, 정신건강연구, Vol. X, pp.2~3, 1991.

### 한방병원 수련의의 스트레스 양상에 대한 설문조사

☆인적사항에 관하여 해당사항에 체크해 주십시오.

1. 성별 : 남( ) 여( )
2. 결혼상태 : 결혼( ) 미혼( )

3. 직위 ; 일반수련의( ) 전문수련의( )

4. 귀하의 연령은 몇세입니까?

①20-24세 ②25-29세 ③30-34세 ④35-39세

☆다음은 환경에 대한 문제입니다. 각 항목의 문제에 대해

전혀 스트레스 압박·곤란 또는 관심이 없다면 1점,  
경미한 정도의 스트레스 압박·곤란 또는 관심사가 된다면 2점,  
중간 정도의 스트레스 압박·곤란 또는 관심사가 된다면 3점,  
심한 정도의 스트레스 압박·곤란 또는 관심사가 된다면 4점,  
아주 극심하고 거의 견디기 어려운 정도의 스트레스 압박을 받는다면 5점을 적습니다.

1. 나는 감당하기 어려운 정도로 일을 많이 해야 한다.( )
2. 현재의 지위가 불만이다.( )
3. 나는 동료들에 비해서 열등감이 느껴지고 자신에 대한 걱정이 심한 편이다.( )
4. 직장에서 한 사람 혹은 몇 사람의 상급자때문에 압박을 받고 있다.( )
5. 일을 잘 못하기 때문에 받는 압력이 크다.( )
6. 진급문제나 지위변동의 문제로 마음이 불안하다.( )
7. 직장에서는 소음공해와 작업방해가 심한 편이다.( )
8. 무슨 일을 해야 한다는 압박감을 느끼고 있다.( )
9. 직장에서 나 자신에 대해 비판의 화살이 집중되고 있다.( )
10. 내가 제출한 제안이 무시되고 있다.( )
11. 일의 양적 부담이 과중하다.( )
12. 어느 정도의 한계를 극복하고 무엇인가를 기필코 해야만 한다.( )
13. 일이 무료하고 지루해서 도무지 자극을 느끼지 못한다.( )
14. 대우나 보상이 부족하고 만족스런 처우를 받지 못하고 있다.( )
15. 뒷사람과 빈번하게 성격상의 충돌이 일어난다.( )
16. 실제적인 통제권은 갖고 있지 못하면서 일의 양만



- 많아지고 있다.( )
17. 좋은 인간 관계를 유지하고 있는 동료들이 있는데 그 이유를 모르겠다.( )
  18. 평상시에 고독감을 느끼고 애정과 지원의 결핍을 느낀다.( )
  19. 자녀들이 버릇없이 제멋대로이기 때문에 좌절감이 느껴진다.( )
  20. 아내(남편)혹은 애인과 의견 충돌로 싸움이 잦다.( )
  21. 자신의 사회생활의 질적·양적인 면에 대해 걱정이 다.( )
  22. 주위의 일가친척들로부터 비난을 받는다.( )
  23. 친구(동료)들이 나에 대해 비판적이다.( )
  24. 지금의 결혼생활(연애상황)에 대해 불만이다.( )
  25. 현재의 성생활에 불만을 느낀다.( )
  26. 집안이 화목하지 못하다.( )
  27. 가족간의 협동생활이 제대로 이루어지지 못한다.( )
  28. 처가(시가)쪽이나 애인의 부모쪽과 사이가 원만하지 못하여 걱정이다.( )
  29. 아내(남편)나 애인이 나를 비난한다.( )
  30. 집안 일에 참여할 수 있는 시간이 없어서 안타깝다.( )
  31. 재정 문제 때문에 큰 압박을 받고 있다.( )
  32. 법률 문제로 골치를 썩이고 있다.( )
  33. 배우자나 애인 또는 나 자신의 애정 문제 때문에 압박을 느낀다.( )
  34. 집안에 마약·알콜 중독문제가 있어서 걱정이다.( )
  35. 집안 사정때문에 지쳐버릴 지경이다.( )
  36. 생활습성(식생활·금연·금주 등)을 바꾸는 과정에 있다.( )
  37. 개인의 여가 시간을 넉넉하게 갖지 못해서 갑갑하다.( )
  38. 종교 문제로 걱정이다.( )
  39. 내 자신이나 가족의 만성 질환이나 정신 건강 때문에 걱정이다.( )
  40. 나의 외모에 불만이다.( )
  41. 배우자나 애인의 외모나 습성이 불만이다.( )
  42. 나 자신의 시간이 넉넉하지 못하다.( )
  43. 환자·보호자와의 관계에 있어서 갈등을 겪을 때가 있다.( )

44. 환자를 진료·치료할 때 거부하고 싶을 때가 있다.( )

☆다음은 신체상황과 질병에 대한 질문입니다. 현재 당신이 그 질환을 앓고 있으면 Yes, 아니면 No를 해당문항에 체크해 주시기 바랍니다.

1. 궤양(심한 복통) Yes( ) No( )
2. 위산과다 Yes( ) No( )
3. 설사(기분이 나쁠 때) Yes( ) No( )
4. 정신이상 Yes( ) No( )
5. 두통, 긴장감 Yes( ) No( )
6. 견비통 Yes( ) No( )
7. 발진, 물집 Yes( ) No( )
8. 근육통 Yes( ) No( )
9. 뇌성마비 Yes( ) No( )
10. 대장염 Yes( ) No( )
11. 편두통 Yes( ) No( )

☆다음은 각 항목을 잘 읽어 보신 후 각 항목의 문제가 지난 2주 동안에

전혀 문제되지 않았었다면 해당번호에 1점,

약간 정도의 스트레스라면 2점,

경미한 정도의 스트레스라면 3점,

중간 정도의 스트레스라면 4점,

아주 심한 정도의 스트레스라면 5점을 적어 주십시오.

1. 무슨 일에도 집중을 잘 하지 못한다.( )
2. 모든 노력이 수포로 돌아가는 느낌이다.( )
3. 잠을 잘 잘 수가 없다( )
4. 현재의 문제나 장래의 문제를 자주 걱정한다.( )
5. 기분이 저조하며 낙심이 되고 갑갑하다.( )
6. 몸이 떨리고 오한이 나기도 하고 현기증이 나고 가슴이 두근거린다.( )
7. 어떤 걱정거리가 생기면 거기에 매달려서 좀처럼 헤어나지 못한다.( )
8. 자신이 하는 일에 도무지 만족할 수가 없다.( )
9. 마음을 괴롭히는 생각이 자꾸 떠오른다.( )

☆다음의 문제들을 읽고 생각하시는 바를 상세히 적어 주십시오

1. 귀하는 병원내 직원들과의 대인관계가 어떠하십니까?  
①매우 원만하다 ②비교적 원만하다.  
③그저 그렇다. ④원만하지 못하다
2. 대인관계에 있어 원만하지 않은 부분이 있다면 어떤 관계에 있어 가장 힘들니까? 순서대로 적어주십시오.( )  
①동료 ②상급수련의 ③하급수련의 ④간호사  
⑤의료기사 ⑥병원 행정직원 ⑦환자·보호자  
⑧ 기타
3. 위 3번 답에 대한 견해나 동기(사건)를 적어 주십시오.
4. 귀하가 수련의 과정 중 가장 큰 Stress 요소(압박 원인)라고 생각하는 것 3가지를 적어 주십시오.
5. 귀하는 본인의 건강상태에 대해 어떻게 생각하십니까?  
①매우 건강하다  
②비교적 건강하다  
③별로 건강하지 못하다  
④건강상태가 심각하다
6. 귀하가 최근 1년 동안 진단받은 질환이 있다면 그 질환명을 적어 주십시오
7. 귀하가 수련의 과정에서 경험하였거나 현재까지 지속되는 증상 중 3가지를 적어 주십시오.
8. 만약 위와 같은 증상을 나타내는 특별한 동기나 시점이 있었다면 적어 주십시오. 각각에 대해 모두 답하셔도 좋습니다.
9. 귀하가 수련의 생활 중 평소 가장 자주 느끼는 감정은 어떠한 것입니까?  
순서대로 3가지를 적어 주십시오.  
( )  
①잘 화가 난다  
②잘 슬프다  
③잘 걱정되거나 우울증에 빠진다  
④잘 불안하거나 공포에 휩싸인다  
⑤잘 놀란다  
⑥잘 즐겁거나 들뜬 기분이 된다

⑦잡다한 생각이 많거나 한 가지 생각에 지나치게 몰몰한다.

⑧잘 외롭거나 고독하다

⑨기타

10. 만약 위와 같은 감정이 생기는 동기가 있었다면 적어 주십시오. 또, 평소 주로 느끼는 감정이라면 어떤 상황에서 자주 느끼십니까?

=ABSTRACT=

A Study on the stress condition of apprentice doctorf who were in Oriental Medical Hospital

Joo-Young Woo, Dae-Kyoo Jung

Dept. of Oriental Neuropsychiatry  
Kyungsan University

This paper is for studying stress condition of apprentice doctors who were in Oriental Medical Hospital. This study was done on 35 apprentice doctors who were in Kyungsan University Oriental Medical Hospital and Bulgyo Oriental Medical Hospital.

The Seven-Minute Stress Test of Thomas E. Sttats and 10 questions which were made by the present writer shows the following results.

1. The Body stress scale was the highest point. In order of high percent, this shows Whole scale, Mind scale, Situation scale.
2. In comparison of the stress scale of men and women doctors, all the stress scale of women doctors were higher than men doctors.
3. In comparison of the stress scale of Interne and Resident doctors, Whole and Situatoun stress

scale of Resident doctors were higher than Internes doctors, Body and Mind stress scale of Internes doctors were higher than Resident doctors.

4. The personal relation with other people was harmonious, the worst relation of the other colleague was the administrative staff, the next were nurses, senior apprentice doctors orderly.

5. In order of high percent of stressors, this shows personal relation, many works and troubles of care, the lack of private life, unsatisfactory administration · system and equipment, the class system and overbearing atmospheres, education and continuous stress, bad conditions and fatigue, economic problems.

6. In order of high percent of systemic stress diseases, this shows musculo- skeletal disease, nervous disease, digestive disease, neurosis, urinary and genital disorder, ophalomo-otolaryngo disease, immunity disorder and vascular disease.

In order of high percent of stress symptom, this shows headache, fatigue, shoulder pain, back and leg pain, pantalgia and abdominal pain, diarrhea and dismenorrhea, stiffness of neck · dizziness · indigestion · languor after a meal · insomnia, neurasthenia · lacking interest · constipation · menorrhagia · bloodshot eyes · otitis media · allergy · thirst · flushing · edema.

7. In order of the seven mode of emotions in relation to stress, this shows anger, anxiety, isolation, melancholy, fright, sorrow, terror, overjoy.