

주 부
스트레스

‘남편의 죽음’이 1위

정신신경의 유완상 박사 조사로 밝혀져

우리나라 가정주부들은 ‘부부간 의견차이와 성격차로 인한 불화’로 인한 스트레스를 가장 자주 겪고 있으며 스트레스의 충격 정도가 가장 큰 생활사건은 ‘남편의 죽음’인 것으로 나타났다.

이같은 사실은 청주 유완상 신경정신과병원의 유완상 박사가 최근 서울시 거주 주부 5백명을 대상으로 실시한 ‘서울시 가정주부의 생활사건 스트레스에 관한 연구’라는 설문조사에서 밝혀진 것이다. 이 논문은 주부들이 일상생활에서 경험하는 생활사건 스트레스의 내용을 1차 52가지로 나눈뒤 이를 다시 △경제 및 취업 △이별 △생활환경 변화 △불화 및 갈등 △예기치 않은 사건사고 △새로운 환경도전 △생식 △결혼 등 8가지 스트레스 군(분야)으로 분류하고 있다. 유 박사의 이 연구는 단순한 스트레스의 조사라기보다 스트레스의 빈도와 정도를 가장 ‘정확하게’ 측정하는 한 방법을 고안해 내는데 목적이 있는 것으로 평가된다. 이 조사에 따르면 주부들이

지난 1년간 가장 많이 경험한 스트레스로는 부부간 의견·성격차로 인한 불화가 23%로 가장 많았고 자녀의 학교성적 하락으로 인한 스트레스는 18.2%로 두번째를 기록했다. 또 주부들은 나이가 먹어감에 따른 시력·청력·시아상태의 갑작스런 변화(15.8%)나 시댁 식구와의 불화 또는 남편의 처가식구와의 불화(13.4%)로 인한 스트레스도 빈번하게 겪는 생활사건에 속한 것으로 조사됐다.

또 횟수에 상관없이 각종 생활사건으로 받는 스트레스의 양(충격정도)으로 볼때 가장 큰 스트레스는 스트레스 점수 98.57점을 기록한 ‘남편의 사망’이었으며 연령별로는 20대와 50대에 겪는 남편의 사망이 특히 큰 충격으로 받아들여지는 것으로 나타났다. 반면 30, 40대 주부들에게는 스트레스 점수 94.44점인 ‘자녀의 죽음’이 가장 큰 것이었으나 스트레스 정도의 순위에서는 두번째를 차지했다. 그 다음으로는 ‘가족의 자살기도’, ‘이혼’, ‘친부모의 죽음’

순이었고 ‘가장의 해고’나 ‘남편의 외도’도 주부들에게는 충격적인 스트레스사건으로 밝혀졌다.

한편 가장 자주 겪는 스트레스의 첫번째를 차지한 부부간 의견·성격차로 인한 불화에서 받는 스트레스 양은 70.02점을 기록, 남편이나 자녀의 죽음보다는 훨씬 낮았고 자녀의 성적 하락은 67.08점이었으며 3번째로 자주 겪는 시력 등의 변화로 인한 스트레스 양은 58.06점으로 빈도수 4위의 시댁과의 불화 63.73점보다 적었다.

이같은 조사는 스트레스를 받는 각종 생활사건의 횟수의 많고 적음에 상관없이 스트레스를 얼마나 받느냐는 ‘스트레스 점수(충격정도)’의 단순한 합으로 스트레스를 측정하는 것이 가장 정확한 방법임을 설명해주는 것이라는 게 유완상 박사의 말이다.

또 8가지로 나눈 스트레스 요인중에는 경제 및 취업에 관계된 스트레스의 가지수가 가장 많았다. 여기에 분류된 스트레스에는 △가장의 승진누

락 △인사불만 △가장의 사업 실패 △장기실직 △자녀의 시험실패 △가장의 해고 등이 속한다.

유 박사는 또 설문에 답변 4백14명을 가구소득에 따른 1군 1백만원 이하(98명), 2군 1백만~2백만원(1백99명), 3군 2백만원 이상(1백17명) 3개군으로 구분해 각 소득집단이 받는 스트레스 양을 통계처리한 결과, 소득수준이 높은 주부가 낮은 주부들보아 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. 이 연구결과에 따르면 1군의 스트레스 양의 평균점수는 114점, 2군은 113점으로 각각 전체주부의 평균치 133점보다 낮거나 같은 반면 가장 소득이 높은 3군은 148점으로 평균치에 비해 월등히 높았다.

이는 생활수준이 높을 수록 관심이나 욕구범위가 더 넓어짐에 따라 자연히 욕망이 커지고 이것이 충족되지 못할 경우 스트레스가 많아질 수 있음을 보여주는 것이다.