

속담을 통해서 본 한국인들의 스트레스 대처 전략

-대학생 중심으로-

이 종 목

송 병 일

전남대학교 심리학과

전남대학교 학생생활연구소

본 연구는 스트레스에 대처하는 중재변인을 이론적으로 설정해 놓고 우리의 속담이 지향하고 있는 대처전략의 방향을 분석하였다. 속담 분석은 크게 두 단계로 나누어져 있다. 첫번째 단계에서는 단순 양적 분석으로 스트레스 중재변인과 관련된다고 생각되는 속담을 속담사전에서 모두 뽑아 보았다. 이렇게 해서 선별된 속담은 모두 172개였으며, 중재변인별로 분류해 본 결과 스트레스원, 정서중심적 대처, 그리고 A형 행동과 관련된 속담들이 가장 많았다. 즉 우리의 속담은 인생 자체를 스트레스로 보고 있으며, 가능한 한 빠른 시간내에 정서적으로 대처하려는 내용이 주류를 이루고 있다. 두번째 단계에서는 172개의 속담중 인지도가 높다고 생각되는 속담 93개를 최종 선별하여, 458명의 대학생들에게 속담 각각에 대한 인지도, 공감도, 사용도의 경향을 분석하여 보았다. 이들은 삶 자체를 부정적으로 보기보다는 오히려 긍정적, 현실적 시각으로 해석하려는 경향이 높았다. 특히 사회적 지원 관계를 통해 삶을 살아가려는 의지가 강했으며 감정적 수단보다는 능력과 경험을 중시하려는 현실지향적 경향을 보이고 있었다. 성차별 의식은 상당히 해소되었으나 관련 행동에서는 아직도 차별주의적 경향이 그대로 남아 있음을 알 수 있었다. 우리의 전통적 삶의 철학이 부정적, 감정적 차원에서 긍정적, 현실적 능력주의로 전환되고 있음을 발견할 수 있었다.

스트레스의 개념

스트레스라는 용어는 영어권에서 15세기부터 압력 또는 물질적 압박의 뜻으로 쓰여지기 시작했으며, 17세기 경에는 그 의미가 역경 또는 곤란의 의미로 받아들여지기 시작했으며, 20세기에 들어

와서는 질병이나 정신질환의 원인으로 간주되기 시작했다(정도연, 1987). 스트레스라는 개념을 현대적 의미에서 과학적 개념으로 쓰기 시작한 것은 1920년대 중반 Selye(1956)로 부터 시작된다. Selye의 개념 정의로부터 오늘에 이르기까지 스트레스의 의미와 개념은 상당히 변화되었다. 지금까지

지의 스트레스 개념은 ① 반응중심의 스트레스, ② 상황중심의 스트레스, 그리고 ③ 유기체-환경 상호작용으로서의 스트레스 등 크게 세 가지 방향에서 논의되어 왔다(McGrath, 1970). Seyle의 개념을 기초로 해서 발전된 개념들은 스트레스에 대한 개념을 단순히 생물학적 동질정체의 현상으로 본다. 그러므로 스트레스를 제거해서 동질정체의 상태에 이르게 되면 모든 행동은 정지된다는 개념이다. 스트레스원을 제거하는 순간부터 인간의 행동이 종결된다는 폐쇄적 개념에서 전혀 새로운 개방적 개념이 소개되고 있다. Hobfoll(1989)은 스트레스가 제거된 쾌의 상태에 있을 경우에도 행동이 종결되는 것이 아니라 이후에 발생가능한 스트레스원에 대비하여 적극적인 사전대처 행동을 취한다는 개념을 주장한다. 대부분의 스트레스 이론가들은 스트레스에 처해있지 않은 기간동안에는 심리적, 행동적으로 아무런 예상도 하지 않는다고 가정하나, 이 개념은 이러한 기간에도 앞으로의 자원상실 가능성을 최소화하기 위하여 자원보충방안을 개발하려는 노력과 행위를 예상한다.

스트레스의 역할과 기능

1920년대 중반 스트레스의 아버지라 일컫는 Selye가 일반 적응 증후군(general adaptation syndrome : GAS)라는 개념을 발표하면서 스트레스가 신체부위에 부정적 영향을 준다고 생각하기에 이르렀다(Quick & Quick, 1984). 스트레스의 개념을 혐오적으로 규정하고 스트레스는 생리적, 정신적, 신체적 측면 어느 곳이나 부정적 결과만을 초래한다고 주장되어 왔다. 그러나 1960년대 중반을 기점으로해서 스트레스의 순기능적 측면이 강조되기 시작했다(이종목, 1990). 적정수준의 스트레스는 오히려 개인에게 긍정적 가치를 부여한다는 이 개념은 1908년 Yerkes와 Dodson의 변별학습 실험 결과에서 착안되었다(이종목, 1989). 최적수준 모델이라고 불리는 이 개념을 입증하는 한 실험의 예가 있다(박희준, 1991). 전

기충격을 스스로 통제할 수 있는 관리직 쥐와 전기충격을 스스로 통제할 수 없는 부하직 쥐의 스트레스 홀몬 방출량을 비교해 보았다. 스트레스 홀몬으로 노아드레날린의 분비량이 측정되었다. 3시간 동안의 전기 충격 실험처치후 부하직 쥐 쪽의 노아드레날린 방출량이 관리직 쥐의 방출량보다 더 많을 것으로 예상했으나, 의외로 스트레스를 통제할 수 있었던 관리직 쥐 쪽의 노아드레날린 방출량이 더 많았다. 그래서 실험을 계속해서 21시간 동안 연장해 보았다. 그 결과 예측할 수 있는바와 같이 부하직 쥐의 노아드레날린 방출량이 현저히 많았다. 스트레스를 통제할 수 있었던 관리직 쥐에 있어서 최초의 5~6시간은 전기 충격을 통제하는 기법을 배우는 고통의 시간이었기 때문이다. 관리직 쥐에게 있어서 초기의 전기 충격은 대단한 스트레스였지만 통제방법을 학습한 이후에는 전기 충격을 받지 않을 수 있기 때문에 그 이후에는 스트레스가 되지 않는다. 스트레스 그 자체가 인생의 조미료라고 표현한 Selye의 말처럼 스트레스 없는 인생도 맛이 없다(스트레스 매니지먼트 워크북, 1990). 그러나 적정 수준 이상의 스트레스가 문제이다. 모든 생명체는 생물학적 동질정체(Homeostasis) 또는 항상성의 원리를 이용하여 자기자신을 보호한다. 그러나 적정 수준 이상의 스트레스를 받게 되면 항상성의 균형을 유지하는데 어려움을 겪게 되고 따라서 유기체는 이에 상응하는 댓가를 지불해야만 한다. 스트레스에 대처하기 위한 생물학적 보호 기능은 주로 신경계와 내분비계에 의하여 이루어진다(Levinthal, 1983).

스트레스와 동질정체

스트레스를 경험하게 되면 유기체는 동질정체의 평형 상태를 유지하기 위해 자동적으로 반응하는데, 이러한 반응에 관여하는 기제는 대체로 신경계와 홀몬계의 활동으로 구분하여 설명할 수 있다. 외부자극인 스트레스원을 감지하게 되면 대뇌의 시상하부에 전달되고 여기에서 망상활성체

(reticular activating system ; RAS)를 거쳐 해당부위로 전달된다. 체온, 식욕, 갈증, 성욕 그리고 감정 등을 조절하는 시상하부의 역할에 이상이 올 수 있는 조건이 된다. 그래서 스트레스는 체온을 상승시킨다든지 식욕, 갈증 그리고 성욕 등을 감퇴시킬 수 있다. 뿐만아니라 스트레스조건은 언제나 감정을 수반하게 된다. 이러한 기능들은 교감신경계와 부교감 신경계라는 자율신경계에 의하여 조정 통제된다. 활동형인 교감신경과 휴식형인 부교감 신경의 균형적 기능에 의하여 스트레스에 대처하게 된다. 교감계의 활동에 의해 노아드레날린과 아드레날린과 같은 스트레스 홀몬이 분비되어 눈동자 동공이 열리게 되어 더 많이 보려 하고, 호흡과 심장의 고동이 더 빨라지고 산소를 보다 더 많이 흡수하게 된다. 이러한 결과 혈류의 양은 증가하고 혈압도 상승한다. 그러나 부교감계의 지배를 받는 소화기관 등 스트레스 반응에 절대적으로 필수적이지 않은 기관의 작용은 반대로 저하된다. 결국 스트레스에 효율적으로 대처하기 위한 에너지의 재분배 현상이 일어나는 것이다. 스트레스에 대처하는 두번째 경로는 뇌하수체를 경유하는 내분비 계통이다. 스트레스 관련 정보는 시상하부에서 코티코트로핀 방출호르몬(corticotropin-releasing hormone ; CRH)을 분비시킨다. CRH는 다시 뇌하수체전엽으로 하여금 부신피질자극호르몬(adrenocorticotropin hormone ; ACTH)을 분비하도록 한다. 그리고 ACTH는 다시 혈류를 타고 부신피질에 도착하여 이곳에서 최종적으로 스트레스 통제작용을 하는 홀몬인 코티솔(cortisol)을 비롯한 여러 가지 부신피질호르몬을 방출한다. 이러한 홀몬들은 성장호르몬과 함께 전신의 세포를 자극하여 당, 단백질, 지방, 수분, 무기질 등의 대사를 조정하여 에너지를 활성화시키고 그러한 결과 활동성과 공격성을 촉진시키게 된다. 뿐만 아니라 코티솔은 혈액의 응고력을 증가시켜 상처 부위에서의 출혈을 방지하고 세포면역성의 반응을 억제하여 염증의 정도를 감소시킨다(김정기, 1991). 스트레스 상황이 단시일내에 끝나면 동질

정체의 과정을 통해 신체의 모든 기관은 원래의 평형 상태로 돌아가지만 계속해서 스트레스 상황에 노출되면 동질정체의 균형유지는 깨어지기 쉬워진다. 교감계 및 부교감계와 관련이 있는 신체기관에 이상이 오게 된다. 예를 들면 심장에는 계속적으로 무리가 가기 때문에 심장병의 위험에 노출되기 쉽고, 뇌의 모세혈관에 공급되는 피가 지나치기 때문에 뇌출혈 등을 일으킬 수 있다. 반면에 부교감신경계에 의해 지배되어지는 소화기계통 등은 반대로 기능부전을 일으킬 수 있다. 홀몬의 기능도 신체의 항상성을 유지하기 어렵게 만든다. 신체조직이 외상을 입게 되면 상당량의 단백질이 혈류를 타고 면역체계에 도착하여 면역기능을 약화시키게 된다. 유기체에 에너지를 공급하는 코티솔은 스트레스 과정에서 자신의 신체적 방어체제를 약화시키게 된다. 결국 Selye가 말하는 적응질병이라 불리는 질병에 걸리게 된다. 유기체는 외부의 스트레스원으로부터 자신의 신체를 보호하여 동질정체를 이루기 위하여 반드시 그에 상응하는 대가를 지불하게 되는 셈이다. 그러므로 고통과 슬픔과 같은 스트레스원은 자신의 생명을 단축시키게 된다.

스트레스와 정신신체질환

스트레스가 질병을 일으키는 과정에 대한 설명은 면역학 특히 면역심리학이라는 분야에서도 가능하다. 행동의학의 새로운 분야로 신체의 면역계통이 심리적 변인들에 의해 어떻게 영향을 받는가를 연구하는 분야가 면역심리학이다. 이 분야의 연구 결과는 면역계통의 능력은 스트레스에 의해 결정적인 영향을 받는다는 증거를 제시하고 있다. 동물에 대한 실험 예를 들어 보겠다. 쥐를 두 집단으로 나누어 동일량의 스트레스를 주었는데 한 집단은 스트레스를 스스로 종결시킬 수 있는 장치를 했고 또 다른 집단은 어떠한 방법으로도 스트레스를 종결시킬 수 없도록 했다. 그리고 면역계통의 한 측정치로서 바이러스를 죽이는 림프톨의 일종

인 T-세포의 증식정도를 비교하였다. 실험결과 스트레스를 통제할 수 있었던 집단의 T-세포는 정상 쥐들처럼 신속하게 증식되었는데, 스트레스 통제 불능집단의 T-세포는 아주 약한 수준으로만 증식되었다. 이 실험의 결과는 스트레스를 스스로 통제할 수 없게 되면 면역계에 결정적인 부정적 영향을 끼친다는 사실을 암시하고 있다. 이와 유사한 실험을 통하여 종양을 박멸하는 능력을 갖고 있는 것으로 알려진 자연박멸 세포의 박멸 능력을 비교하여 보았다. 스트레스를 스스로 통제할 수 있는 집단의 자연박멸세포는 종양세포를 정상적으로 박멸시키는데 반하여 스트레스를 통제할 수 없었던 집단의 자연박멸세포는 종양세포를 박멸시키는 능력이 현저하게 저하되었다. 스트레스는 암과도 밀접한 관계가 있다. Selye는 사람이 스트레스에 만성적으로 노출되면 암세포와 같은 이상 세포를 흡수 파괴하는 기능을 담당하는 면역 조직이 억압된다는 사실을 발견하였다. 스트레스로 해서 생기는 생리학적 취약점은 이상세포를 증식시키고 암세포를 발전시키는 좋은 조건을 만들게 된다. 스트레스와 암과의 관계에 대한 동물실험의 예를 들어 보겠다. 암발생율이 높은 쥐를 강력한 스트레스에 노출시키게 되면 8~18개월 이내에 그들중 80~100%가 암증세를 나타낸다. 그러나 암발생율이 높은 동일 종류의 쥐에게 스트레스를 주지 않으면 7%만이 14개월 후에 암증세를 나타내었다. 이러한 결과는 스트레스가 암을 일으키는 주요 요인임을 의미한다. 8,000명의 암환자를 대상으로 연구한 보고서에 의하면 환자의 대부분은 일상생활에서 심각한 스트레스로 고통을 받아온 것으로 밝혀졌다. 그래서 여성들의 암은 과부가 가장 많은 암발생율을 보이고 있으며 이혼녀가 다음으로 암발생율이 높다(Lesham, 1966). 암환자들은 스트레스로 인한 체념, 절망감, 초조감 같은 심각한 심리적 갈등을 경험하는데 이러한 갈등은 암선고를 받기 6개월 전후에 절정에 이른다.

스트레스와 중재변인

스트레스에 지속적으로 노출되면 생리적, 심리적(인지적, 감정적), 그리고 행동적 차원에서 항상성의 균형이 깨어지게 되고(Beehr & Newman, 1978; Ivancevich & Matteson, 1980; Schuler, 1990; House, 1981). 이러한 조건이 발전되면 질병과 죽음의 확률이 높아지게 된다. 따라서 병리학적 측면에서의 질병이란 정의는 '항성성의 안전도 파괴에서 오는 지속적인 탈선'을 의미한다(김정기, 1991). 그러나 지금까지의 연구에 의하면 스트레스와 심리적, 신체적 적응과의 관련성은 그리 크지 않아서 스트레스와 질병과의 상관관계는 .30 정도인 것으로 추정된다(Kessler, Price & Wortman, 1985). 이러한 상관관계는 스트레스와 질병과는 특별한 상관관계가 없다는 뜻을 의미하는 것이 아니다. 통제할 수 없거나 다루기 어려운 상황에 직면한다고 해서 모든 사람이 반드시 신체적 질병이나 심리적 고통을 경험하지는 않는다는 의미이다. 따라서 스트레스와 심리적 적응/부적응 관계를 보다 잘 이해하기 위해서는 사회환경적 특성과 개인적 특성과 같은 다양한 변인들의 중재가능성을 고려하여야 한다(Billing & Moos, 1981). 스트레스원에 대한 지각은 개인 특성요인에 따라 그 결과가 달라지기 때문에 스트레스원 자체의 특성보다는 스트레스원을 지각하고 해석하는 개인의 인지 능력을 참고하여야 한다(McGrath, 1976). 스트레스원의 양과 지속시간이 일정하다고 하더라도 개인의 이러한 인지 능력에 따라 반응 유형이 전혀 다를 수 있음을 논증하고 있다(Dawson, 1985). 스트레스와 심리적 적응/부적응의 관계를 중재하는 것으로 알려진 이러한 개인적 특성 요인으로는 A유형 행동(Pittner & Houston, 1983), 대처방식(Parkes, 1986), 통제소재(Johnson & Sarason, 1979), 사회적 지원(Cohen & Wills, 1981), 성역할 그리고 능력과 경험(McGrath, 1976) 등이 있다. 지금까지 연구되어온 중재변인의 개념적 정의는 다음과 같다.

A 유형행동: 이 개념은 1950년대 심장병환자들의 독특한 행동양상을 관찰하여 오던 Friedman과

Rosenman에 의해서 소개된 개념으로 “보다 적은 시간내에 많은 것을 성취하기 위해서 끊임없이 노력하며, 이러한 노력에 방해가 되는 사람이나 과정에 대해서 공격적인 방식으로 대항하는 사람들에게서 관찰되는 특정한 행위와 정서의 복합체”라고 했다(Friedman & Rosenman, 1974). 지난 20년간 이 A유형 행동양식은 의학연구와 심리학연구에서 많은 주목을 받아 왔으며, 특히 관상동맥성 심장질환의 위험요인이라는 사실이 증명되어 왔다(Matthews, 1982; Dembroski, Msc-Dougall, Williams, Haney & Blumenthal, 1985). 이 행동양식의 주요한 요소들로는 지나친 공격성, 쉽게 유발되는 적개심, 시간간박감 및 경쟁적 성취추구(Matthew, 1982; Glass, 1977) 등을 들 수 있다. B유형 행동양식은 이와 대조되는 행동양식인데, A유형인 사람이 B유형인 사람보다 스트레스를 더 많이 경험한다는 사실이 일반적인 견해이다. Dimsdale, Hackett, Block 및 Hutter(1978)는 A유형 행동의 사람이 높은 수준의 스트레스적 생활사상을 경험하는 경향이 있다고 했으며, Kelly와 Hoston(1985)은 A유형인 사람이 B유형의 사람들보다 일상적인 스트레스를 더 많이 겪는데 이는 각성과 관련된 증상으로 여겨질 수 있다고 하였다. Copper와 Baglion(1988)는 A유형의 사람들이 더 많은 직무 스트레스를 지각하는데 이는 A유형의 사람이 작업환경에서 실제 존재하는 스트레스 자극에 민감하기 때문이라고 하였다.

대처: 대처란 스트레스 유발 상황을 변화시키며 스트레스를 경험하기 전에는 그런 경험의 의미를 통제하는 것이고 스트레스가 발생했을 경우에라도 이를 통제하는 것이라 했다(Pearlin & Schooler, 1978). 즉 스트레스를 다루어 가는 노력이라 할 수 있다. Lazarus와 그의 동료들은 스트레스에 관한 인지-현상학적 이론에서 스트레스 경험에 대한 인지적 평가의 작용과 함께 특히 대처의 중요성을 강조하였다(Lazarus & Flokman, 1984 a, b; Lazarus & Launier, 1978). Meichenbaum와 Turk(1982) 또한 이 입장에 동조하면서 질병

의 발생 및 그 정도를 결정하는 것은 스트레스를 일으킬 수 있는 신체적 및 환경적 요구가 아니라 스트레스에 대한 대처의 성질에 따른다고 주장하기도 하였다. Lazarus와 Launier(1978)는 개인이 어떤 상황에 놓였을 때 그것이 스트레스라는 평가를 하게 되면, 이는 대처 노력을 하게하여 사람과 환경 그 자체를 바꾸게 하거나(문제중심적 대처), 정서적 고통을 조정하여 삶과 환경의 관계에 변화를 가져오게 한다(정서중심적 대처)고 보았다. 전통적인 대처이론가들은 일반적으로 문제중심적 대처가 정서 중심적 대처보다 더 좋은 적응의 결과를 가져오는 것으로 간주하였다(Folkman & Lazarus, 1980). 대처의 기능을 이해하기 위한 그 밖의 연구들에서 대처의 유형은 두 가지 혹은 세 가지 차원으로 나누고 있다. Pearlin과 Schooler(1978)는 대처를 문제지향적, 인지적, 정서적인 세 차원으로, Brown과 Health(1984)는 회피와 비회피적 대처의 두차원으로, Parkes(1986)는 직접적 대처, 억압적 대처와 일반적 대처를 나누었다. 이 유형을 나누는 방법은 연구자에 따라 다르나, 대부분의 연구자들이 대처를 스트레스를 다루어가는 노력(Lazarus, 1981; Moos & Billings, 1982)이라 정의하고 있으므로 대처하는 노력이 투여되는 방식에 따라 그 유형을 나누는 것이 바람직하다고 본다.

내외통제소재: 스트레스에 대한 반응이나 경험을 조절할 수 있는 성격적 특성을 말하는 것으로서 주어진 상황에 대해서 통제하고 있다고 지각하는 정도를 의미한다. 사건이 자신의 통제하에 있다고 지각하는 사람을 내적 통제자, 사건이 운명, 행운, 우연이나 강력한 타자에 의한 것이라고 지각하는 사람을 외적 통제자라 개념화할 수 있다. 특히 내적통제소재라는 개념이 생활사건 스트레스의 중재변인으로서 많이 연구되어 왔는데(Johnson & Sarason, 1978; Benassi, Sweney & Dutour, 1988), 내외통제자들의 대인관계 기술에 관한 연구를 보면(Sabatelli, Buck & Dreyer, 1983) 의사소통 능력이 많을수록 상호작용의 결과

를 제대로 통제할 수 있다고 믿게 되는데 내적 통제자들은 타인의 행동을 변화시키는데 더 효과적인 기술을 소유하고 있어서 대인관계로 인한 스트레스에서의 적응에 큰 차이를 보인다고 한다. Parkes(1984)는 내적통제자의 대처가 외적 통제자들보다 적응적이라 하였다. Benassi와 그의 연구자들(1988)의 연구 결과를 보면 외적 통제에 대한 신념이 강할수록 우울점수가 높고 강력한 타인에 의한 강화가 주어진다고 지각할수록 더욱 우울하다고 하였다. 내적통제자들은 외적통제자들보다 유능하고 효율적이며 환경통제와 관련되는 정보를 추구하고 이를 적극 사용한다고 한다. 내적통제자들은 사건의 결과에 대해 자기에게 귀인하는 경향이 강하므로 극단적 경우에서 보이는 우울 증상을 제외한다면 문제해결 방안 모색에 있어서도 도구적으로 대응함으로써 스트레스 수준을 완화시킬 수 있다고 한다.

사회적 지원 : 스트레스 중재변인으로서 지금까지 연구되어온 가장 대표적인 요인으로써, Cohen과 Hoberman(1983)은 한 개인이 대인적인 관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적인 지원이라 하였다. House(1981)는 특히 사회적 지원을 정서적 표현(애정, 감정이입), 도구적 원조(물질과 서비스 제공), 정보(상황에 대한 정보) 및 평가(자기 평가에 관련된 정보) 등의 네가지 차원 중에서 하나 혹은 둘 이상을 포함하는 대인적 관계라 정의하였다. 사회적 지원을 받는 사람들은 스트레스를 이겨내는데 있어서 자신들은 유능하고 타인들의 보살핌 속에 있다고 느끼는 반면, 부정적인 자기인지와 함께 사회적 지원을 받지 못한다고 지각하는 사람들은 부적응을 일으킬 수 있다고 한다. 개인의 사회적 지원체계가 신체적, 심리적 스트레스 상황의 부정적인 영향력을 완화시켜 줄 수 있음이 보고되고 있다. 예를 들면, 가족이나 주위로부터 지원이 감소되면 심리적 부적응이 증가하고(Holahan & Moos, 1981), 배우자와의 사별로 인한 충격도 지원에 의해 극복될 수 있으며(Vachon & Stylianos, 1988), 전투스트레스 반

응(combat stress reaction) 및 생의 주요 위기와 생활 사건들도 사회적 지원에 의해 그 부정적 효과를 줄일 수 있었다고 한다(Coyne & DeLongis, 1986; Hobfoll & Nadler, 1986). 하지만 사회적지원이 대인관계의 다양한 측면들을 포함하고 있어서 그 성질이나 의의 및 측정에 관한 논란이 많은 것도 사실이다(Cohen & Syme, 1985). 사회적지원은 그 지원의 출처인 사회적 관계망의 구조적 측면, 즉 관계망의 크기, 밀도, 구성원과의 접촉 빈도 등을 포함하고 있기 때문이다.

성(性) : 동일한 양과 동일한 스트레스에 대한 반응이 서로 다르게 나타나는 개인의 특성중 빼놓을 수 없는 또 하나의 변인이 성차 변인이다. 동일한 연령에서 여성보다 남성의 사망률이 더 높은 것으로 알려져 있는데 이는 유전적, 홀몬적 영향 외에도 남성들이 여성보다 음주, 흡연을 더하며, 또 A형 행동유형이 많다는 것이 중요한 이유이다. 한편 산업사회의 구조적 특성과 모순으로 남성들보다 여성들이 더 많은 스트레스를 경험하는 경우도 있는데 이들 결과를 살펴보면 여성관리자가 남성관리자 보다 더 많은 안정제, 항우울제를 복용하며, 보다 심각한 수면 장애를 일으킨다고 한다(Cooper & Melhuish, 1980). 여성들의 중요한 스트레스원은, 가정과 직장의 갈등에서 오는 여성고유의 역할관과 또 전통적으로 남성중심의 직업관에서 오는 직업상동형 그리고 여성은 여성다워야 한다는 사회문화적 요인들이다.

능력과 경험 : 스트레스 상황에서는 지적 능력을 사용하기가 매우 어렵다고 하는데(Fiedler 1979). McGrath(1976)는 스트레스 연구과정에서 경험을 중요한 중재변인으로 보았다. 유사상황에 대한 과거의 경험, 스트레스 조건에 대한 과거의 노출 그리고 상황에 대처하는 실전 및 훈련 등은 특정 조건에서 주관적으로 경험하게 되는 스트레스의 수준 및 그에 대한 반응을 수정하는데 큰 효과가 있음을 지적하였다. 능력과 경험이 많은 개인은 그렇지 않은 개인보다 스트레스를 덜 지각할 것이며, 보다 적절한 스트레스 해소 전략을 선택할 것

이다. 즉, 스트레스 상황에서 능력과 경험의 수준을 높이면 스트레스는 경감될 수 있다고 한다.

스트레스원: 이는 스트레스를 일으키게 하는 외적 또는 내적 원인을 말한다. 스트레스원을 개체와 관계없는 객관적이고 독립적인 것이라고 말하지만 개인에 따라서 같은 스트레스원에서도 각기 반응은 다를 수 있다. 스트레스를 일으키는 원인은 수없이 많고 연구자의 관점에 따라서도 다양하다. 본 연구에서는 생활환경에서 발생하는 다양한 사건들을 경험하며 느끼는 심적부담을 스트레스(원호택과 김순화, 1985; 최해림, 1986; 원호택, 이명선 및 김순진 1989)로 보고, 생활환경 속에서 개인에게 스트레스를 일으키게 하는 생활사건 내용을 담은 속담을 찾아 스트레스원으로 구분하였다.

속담과 스트레스

우리 조상들은 아득한 옛날부터 풍부한 언어생활을 유지해 왔던 것 같다. 이러한 언어생활 가운데 빼놓을 수 없는 것이 속담인데, 우리 조상들은 일상생활 가운데 자연스럽게 친근하게 이 속담을 사용하여 왔다. 속담이란 민간에 널리 분포된 구비적인 세언으로서 사회적 환경의 각인이 찍혀져 있는 말이다. 이것은 오랜 세월을 두고 민간의 대중적 지혜와 경험을 통해서 이루어 놓은 정신적 소산으로 우수한 문학이며, 철학이요 처세훈이다. 따라서 여기에는 한 민족이나 국민의 성정과 기질이 반영되며 도덕과 신앙이 표현되어져 있는 것이다(박갑주, 1966). 우리 언어에 관한 속담도 그 예외는 아니다. 속담은 오랜 역사를 통하여 자연스럽게 생성된 체험적 진리이기에 그 속에는 실용적이면서도 엄격한 교훈과 달관한 인생관이 엿보인다. 그리하여 그 속담에는 그 거래의 풍속, 관습, 신앙, 생활철학 등이 필연적으로 반영되지 않을 수 없다. 언어는 사회 행위의 주류를 차지하고 있으며 문화의 가장 미세하고 강력한 표현체라는

점에서 그 분석을 통하여 우리 인간 이해의 양식을 밝힐 수 있는 통로를 제공해 주기도 한다(홍근호, 1989). 속담은 민족의 중지로 만들어진 대중의 진리요 사상이요 도덕이자 세계관을 안고 있는 언어전승적 산물이요 문화적 산물이다(김선훈, 1980). 속담은 사용되는 사회에서 타당성이 있어야 한다. 누구에게나 인정이 되어야 하고 공통적으로 수용이 되어야 한다. 즉 속담이 생명이 있기 위해서는 그 시간, 그 장소에서 공감에 있어야 한다는 것이다(김동욱, 1983). 속담은 한 두 사람의 의견만으로 이루어진 것이 아니요 일이십년에 성숙된 것도 아니다. 수천년을 내려오며 거의 무수한 우리 조상들이 그 속담을 구사하는 동안에 여론의 정수로서 이루어진 공통되는 진리, 공통되는 표현효과, 공통되는 어감의 결정체로서 성립된 것이다. 이와 같은 방법과 과정으로 어떤 민족이든지 속담을 가지게 되었다. 그리하여 속담은 그 민족의 독특한 정서와 심리가 함께 포함되어 있는 것이다. 심리학자들은 사상이 언어의 형태로 진행함을 주장하였는데, Klinberg(1954)는 언어와 사상의 상호의존을 보여주는 논리를 제시하였다. '즉 어느 특수한 문화속에 탄생한 개인은 그의 사회에 유행되고 있는 표현 수단에 의하여 사고할 것이며 그의 사고의 성격도 그에 의해 영향받게 된다고 하였다.

우리나라 속담도 우리 민족의 오랜 생활경험을 완벽한 언어 표현속에 응결시킨 것들이어서 어느 하나도 진리 아닌 것이 없고 처세의 교훈 아닌 것이 없다고 했다(이기문, 1980). 이런 면에서 우리의 속담도 우리 민족의 역사, 사상, 종교, 문학, 미신, 풍속, 제도 등의 일반인의 생활 현상 전반이 담겨있기 때문에 우리 민족의 사고와 행동 통로를 연구하는데 매우 중요한 자료로 이용될 수 있다. 특히 속담은 오랜 기간을 통해 다수의 사람들이 공통적으로 경험하고 지각한 속(俗)생활의 지혜란 점에서 상식심리학의 중요한 자료가 될 수 있다.

본 연구에서는 이처럼 민족문화의 생생한 반영체인 속담을 통해 스트레스에 대처하는 우리 민족

의 고유한 대처방식을 알아보고자 한다.

연구 방법

1. 조사대상자 및 조사절차

본 연구의 조사대상자들은 (대학교 심리학개론을 수강하는 학생 560명을 대상으로 하였다. 이들 중 질문지 반응 누락이 있거나 무성의하게 응답한 경우와 인적사항을 기록하지 않은 경우는 분석에서 제외하였다. 458명의 자료가 최종 분석대상이었다. 조사절차는 연구자가 응답자의 강의실에 직접 방문하여 설문지를 배포하고 스스로 읽어가며 응답하도록 하였다. 설문지 배포에서 수거까지는 약 55분이 소요되었다. 응답자의 성별, 출신지의 분포는 남학생이 290명, 여학생이 168명이었으며, 출신지역은 대도시가 232명, 중소도시가 86명, 시골출신이 140명이었다.

2. 조사도구

본 연구의 속담 질문지는 최근학의 「한국 속담사전」과 한국토속문화 수집회편의 「속담 격언 수수께끼」 등의 자료를 이용하여 전에 서술한 스트레스 중재변인의 개념적 준거를 바탕으로하여 속담을 분류해냈다. 연구자들이 일차 분류한 172개 속담 문항 가운데서 대학원 재학중인 학생들의 이차 분류과정을 통하여 최종 확인된 124개 속담문항을 대학 3, 4학년들을 대상으로 한 일차 인지도 검사를 통하여 선정된 93개 문항을 본 설문지 문항으로 이용하였다.

3. 속담 측정 방법

본 연구에서는 위에서 언급한 스트레스 중재변인의 개념적 준거를 바탕으로 하여 우리 민족의 속담들 가운데서 스트레스를 중재한다고 믿어지는

속담들을 분석하려 했다. 일차로 스트레스 중재변인 관련 속담의 빈도를 알아보고, 이러한 속담이 인지과정, 가치관 형성을 통해 행동과정으로 나타나기까지의 연속선상에서 어느 위치에 있는가를 분석하였다.

설문은 세가지 차원에 응답하게 하였는데, 첫째, 인지도는 속담을 어느 정도 알고 있는가를 묻는 것으로 이에 「전혀 모르겠다(1) - 아주 잘 알고 있다(4)」 4점 척도에 반응하게 하였다. 둘째, 공감도는 그 속담 내용에 얼마나 공감하는지였다. 이는 「전혀 공감하지 않는다(1) - 대단히 공감한다(4)」 4점 척도에 반응하게 하였으며, 셋째, 사용도는 현실 생활가운데서 속담을 얼마나 실제 생활 가운데 사용하는가를 묻는 것으로 「전혀 사용하지 않음(1) - 상당히 많이 사용함(4)」 상에 응답하게 하였다.

결 과

속담을 수록한 많은 문헌 가운데서 스트레스 중재변인이라고 생각되는 속담을 변인별로 분류했는데, 분류된 속담들의 빈도 결과가 표 1에 제시되어 있다.

스트레스와 관련되어 있는 변인으로 분류된 172개의 구체적인 속담들은 <부록 1>에 제시되어 있는데, 중요 변인별 빈도를 살펴보면 생활가운데서 파생되는 스트레스원의 내용을 담고 있는 속담들이 52개로 전체의 30.2%를 차지하고 있다. 이는 속담의 특성중 하나가 생활속에서 겪게되는 어려움을 반영하는 현실적 이유 때문일 것이다. 스트레스원에 대처하는 생활자세를 표현하는 속담은 전체 속담 172개 중에서 50개로 분류되어 총 29.0%를 점유하고 있다. 이는 전체 속담의 약 1/3에 달하는 많은 비중으로 속담에 삶의 대처전략이 내재되어 있음을 엿볼 수 있다. 대처에 관련된 속담중 정서중심적 대처에 관련된 속담이 24개 (13.9%)로 가장 많았고 다음으로 문제중심적 대

표 1. 스트레스원 및 중요 변인별 빈도표

중재변인	빈도	백분율 (%)
스트레스원	52	30.2
대 처	50	29.0
정서중심적 대처	24	13.9
문제중심적 대처	19	11.0
소망적사고	7	4.0
A형 성격	21	12.2
사회적 지원	18	10.4
능력과 경험	12	6.9
내외통제소재	12	6.9
성(性)	7	4.0
전 체	172	100

표 2. 스트레스원 및 이차 분류된 중재변인별 빈도

중재변인	빈도	백분율 (%)
대 처	28	30.1
문제중심적 대처	12	12.9
정서중심적 대처	12	12.9
소망적 사고	3	3.2
스트레스원	22	23.6
A형 성격	13	13.9
사회적 지원	9	9.6
능력과 경험	9	9.6
내외통제소재	8	8.6
성(性)	5	5.3
전 체	93	100

처에 관련된 속담이 19개(11.0%)이며 소망적 사고에 관련된 속담은 7개(4.0%)로 가장 적었다. 다음으로 많은 비중을 차지하고 있는 중재변인으로는 A형 행동에 관련된 속담으로 전체의 12.2%를 차지하고 있다. 이는 우리 민족의 A형 행동 경

향을 경계하는 의미로 해석되기도 한다. 다음으로 많은 중재변인으로는 사회적 지원에 관련된 속담(10.4%), 능력과 경험에 관련된 속담(6.9%)이며, 성과 관련된 속담은 7개(4.0%)로 가장 적었다.

일차로 분류된 172개 속담을 다시 예비조사를 통하여 속담의 의미를 이해하고 있다고 생각하는 93개의 속담을 재분류하였다. 이차로 분류된 93개의 속담을 중재변인별로 빈도를 재분석하였는데 그 결과가 표 2에 제시되어 있다.

표 2의 중재변인별 속담 문항이 본 연구에서 최종적으로 설문지에 이용된 내용이다. 일차 분류된 속담들을 인지도를 기준으로 실시예 앞서 표본조사를 통하여 70% 이상이 알고 있는 속담만을 분류한 것이다. 이렇게 분류된 속담의 내용들은 우리의 생활양식과 더욱 관계가 깊은 것들이다. 전체 속담 문항 중에서 대처와 관련된 속담이 30.1%로 28문항이었으며, 그 중에서 문제중심적 대처 문항이 12문항, 정서중심적 대처와 관련된 문항이 11문항, 그리고 소망적 사고와 관련된 문항이 4문항이었다. 대처전략은 또 적극적 대처와 소극적 대처로 구분하기도 하는데, 문제중심적 대처는 적극적 대처이고 정서중심적 대처와 소망적 사고는 소극적 대처로 구분할 때 전체 대처 문항에

서 소극적 대처 문항의 비중이 더 많음을 알 수 있다. 일차 분류 때와 다르게 스트레스원과 관련된 속담은 22문항으로 전체의 23.6%로 두번째로 많았다. 이는 생활주변에 스트레스를 유발하는 생활사건들이 많았음을 반영하는 것이다. 급하게 서두름을 경계하는 A형 행동에 관한 속담이 13문항으로 그 다음 많았다. 그리고 사회적 지원과 능력과 경험에 관련된 문항이 각각 9문항이었다. 성에 관한 문항은 전부가 여성들에 관련된 문항으로 5문항이었다.

이차로 분류된 속담 중재변인별 인지도 차원, 공감도 차원, 사용도(행동)차원 점수의 평균 및 표준점수가 표 3에 제시되어 있다.

스트레스원과 중재변인을 인지도, 공감도, 사용도 세 차원으로 나누어 평균과 표준편차를 구한 자료가 표 3이다. 속담 전체의 인지도 평균은 3.19이며, 공감도 평균은 2.89, 그리고 사용도 평균은 2.47이다. 4점 척도의 이러한 평균을 100점 척도로 단순환산하면 인지도가 79.57점, 공감도가

표 3. 스트레스원 및 중재변인별 세 차원간의 평균 및 표준편차

중요변인	평균(표준편차)		
	인지도 차원 (N=458)	공감도 차원 (N=458)	사용도 차원 (N=458)
스트레스원	3.24 (.37)	2.95(.45)	2.61(.45)
A형 성격	3.04 (.46)	2.81(.52)	2.21(.52)
대 처	3.25 (.33)	2.97(.40)	2.59(.43)
문제중심적 대처	3.28(.36)	3.09(.44)	2.60(.49)
정서중심적 대처	3.45 (.43)	2.76(.47)	2.41(.48)
소망적사고	3.83 (.30)	3.31(.62)	3.37(.58)
사회적 지원	3.37 (.37)	3.21(.41)	2.78(.52)
능력과 경험	3.14 (.38)	3.15(.41)	2.53(.43)
내외통제소재	2.80(.59)	2.71(.46)	2.00(.51)
성	2.98 (.56)	2.15(.44)	2.10(.67)
전 체	3.19 (.35)	2.89(.38)	2.47(.43)

72.25점, 그리고 사용도가 61.75점이 된다. 즉 80% 정도의 대학생 집단이 설문지로 조사된 속담의 내용을 알고 있었으며, 72%에 속하는 학생들은 속담의 내용을 공감하고 있으며, 62%의 학생은 속담의 내용과 관련있는 행동을 하고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 대학생들의 삶의 과정에서 우리 민족의 전통 속담과 관련된 태도나 행동이 점차 줄어들고 있음을 말해준다. 인지도 차원에서 평균점수가 높은 변인은 사회적 지원(3.37), 대처(3.35), 스트레스원(3.24)의 순이며, 내외통제소재(2.80)와 성(2.98)에 관련된 속담의 평균은 가장 낮았다. 대처에 관련된 변인중에는 소망적 사고(3.83), 문제중심적 대처(3.28), 그리고 정서중심적 대처(3.03)의 순으로 인지도가 높았다. 공감도 차원에서 평균 점수가 높은 변인은 사회적 지원(3.21), 능력과 경험(3.15), 대처(2.96)의 순이며, 내외통제소재(2.71), 성(2.15)에 관련된 평균은 상대적으로 낮았다. 특히 대처에 관련된 공감도 차원에서 소망적 사고(3.32)의 평균이 가장 높았으며 정서중심적 대처(2.74)의 평균이 가장 낮았다. 사용도 차원에서 평균 점수가 가장 높은 변인은 사회적 지원(2.78), 스트레스원(2.61), 대처(2.59)의 순으로 나타났으며, 반면에 성(2.10), 내외통제소재(2.00)의 평균이 가장 낮았다. 대처에 관련된 사용도 차원의 평균도 소망적 사고(3.38), 문제중심적 대처(2.60), 정서중심적 대처(2.36)의 순으로 나타났다. 이상의 자료를 기준으로 하여 인지도, 공감도, 사용도의 순으로 평균점

수가 높은 중재변인의 변화 과정을 요약하여 보면 표 4와 같다.

표 4에서 볼 수 있는 바와 같이 인지도, 공감도, 사용도 세 차원 모두에서 평균점수가 가장 높은 변인은 사회적 지원이다. 삶의 기본 수단을 사회적 관계를 통해 유지하겠다는 의미로 해석된다. 다음으로 중요한 점은 능력과 경험에 관련된 변인에 공감적 태도를 함께 하고 있으나 실제 행동면에서는 아직도 스트레스원이 중요 변인으로 잔존하고 있다는 사실이다. 이는 삶에 대한 태도나 가치관으로 능력과 경험이 매우 중요함을 점차 인식하고 있으나 실제 행동 차원에서는 삶의 조건을 스트레스가 많은 것으로 인식하고 있음을 의미한다. 능력과 경험의 중요성이 아직은 삶의 행동으로 보편화되고 있지 않고 있으며 아직은 삶은 산다는 것 자체가 매우 어렵고 힘든 스트레스가 된다는 의미로 해석할 수도 있다. 한편 평균 점수가 낮은 중재변인은 내외통제소재와 성에 관련된 속담인데, 특히 이 두 변인은 공감도와 사용도차원으로 갈수록 평균 점수가 급격히 감소하고 있다. 이는 내외통제소재와 관련된 속담의 내용이 주로 외통제와 관련된 것으로 볼 때 대학생들은 외통제형의 삶의 가치관에서 내통제형의 삶의 가치관으로 삶의 기준을 바꾸고 있음을 알 수 있다. 한편 성과 관련된 우리 민족의 속담이 성차별을 전제로 하고 있다고 볼 때 대학생들의 성차별에 대한 태도나 행동은 삶의 과정에서 상당정도 해소되고 있음을 알 수 있다.

표 4. 세 차원간의 평균 순위차

순위 인지도	공감도	사용도
① 사회적 지원(3.37)	사회적 지원(3.21)	사회적 지원(2.78)
② 대 처(3.25)	능력과 경험(3.15)	스트레스원(2.61)
③ 스트레스원(3.24)	대 처(2.96)	대 처(2.59)

속담 내용에 대한 세 차원의 비교에서 남녀간에 차이를 살펴보기 위하여 인지도, 공감도, 사용도 점수를 비교하여 보았다. 그 결과가 표 5에 제시되어 있다.

속담에 관한 남녀별 차이를 살펴보면 속담의 인지도에서는 남학생들이 여학생들보다 약간 높은 점수를 보여 남학생들이 여학생들보다 속담들의 의미나 쓰임새를 조금 더 잘 알고 있는 것으로 나

표 5. 스트레스원 및 중재변인별 성차

인지도 차원	전체 (N=458)	남 (N=290)	여 (N=168)	t
스트레스원	3.24(.37)	3.27(.36)	3.19(.39)	2.08*
A형 성격	3.04(.46)	3.07(.46)	3.08(.46)	
대 처	3.25(.33)	3.29(.33)	3.22(.34)	
문제중심적 대처	3.28(.36)	3.30(.34)	3.26(.36)	
정서중심적 대처	3.45(.43)	3.49(.44)	3.38(.43)	2.52*
소망적 사고	3.83(.30)	3.83(.29)	3.82(.31)	
사회적 지원	3.37(.37)	3.37(.38)	3.36(.35)	
능력과 경험	3.14(.38)	3.16(.38)	3.09(.38)	
내외통제소재	2.80(.59)	2.84(.58)	2.72(.58)	2.18*
성	2.98(.56)	3.03(.57)	2.90(.53)	2.47*
전 체	3.19(.35)	3.22(.35)	3.14(.35)	2.14*
공감도 차원	전체 (N=458)	남 (N=290)	여 (N=168)	t
스트레스원	2.95(.45)	2.96(.46)	2.93(.42)	
A형 성격	2.81(.52)	2.85(.54)	2.74(.47)	2.20*
대 처	2.97(.40)	3.02(.41)	2.90(.36)	
문제중심적 대처	3.09(.44)	3.12(.45)	3.03(.41)	2.20*
정서중심적 대처	2.76(.47)	2.79(.48)	2.71(.43)	
소망적 사고	3.31(.62)	3.43(.58)	3.11(.65)	5.12***
사회적 지원	3.21(.41)	3.23(.42)	3.19(.41)	
능력과 경험	3.15(.41)	3.15(.43)	3.15(.37)	
내외통제소재	2.71(.46)	2.75(.57)	2.66(.46)	
성	2.15(.44)	2.53(.77)	1.50(.44)	1.17***
전 체	2.89(.38)	2.94(.40)	2.82(.34)	3.47**

사용도 차원	전체 (N=458)	남 (N=290)	여 (N=168)	t
스트레스원	2.61(.45)	2.67(.47)	2.52(.38)	3.82***
A형 성격	2.21(.52)	2.28(.54)	2.09(.46)	3.90***
대 처	2.62(.45)	2.68(.45)	2.51(.41)	4.22***
문제중심적 대처	2.60(.49)	2.67(.50)	2.48(.45)	4.14***
정서중심적 대처	2.41(.48)	2.48(.49)	2.30(.43)	4.64***
소망적 사고	3.37(.58)	4.32(.58)	3.29(.57)	2.23*
사회적 지원	2.78(.52)	2.82(.53)	2.71(.49)	2.23*
능력과 경험	2.53(.43)	2.58(.51)	2.45(.43)	2.87**
내외통제소재	2.00(.51)	2.07(.56)	1.87(.51)	3.83***
성	2.10(.67)	2.30(.67)	1.75(.51)	5.03***
전 체	2.47(.43)	2.54(.45)	2.35(.37)	4.75***

타났으나($t=2.14$, $p<.05$) 속담의 내용에 대한 공감도와 본인의 실질적 사용을 묻는 사용도 측면에서는 남녀별 차이가 뚜렷하였다($t=3.47$, $p<.01$, $t=4.75$, $p<.001$). 특히 속담에서 분류된 중재변인별로 살펴보면 인지도 차원에서는 남녀별 차이가 통제소재, 정서중심적 대처, 가치관, 성, 스트레스원 등에서 차이를 보이고 있으나, 실제 생활에서의 사용도를 비교해 보았더니 남녀간에 전 항목에서 뚜렷한 차이($t=4.75$, $p<.001$)를 보여주고 있다. 속담을 알고 있는 인지도 측면보다는 태도와 가치관을 의미하는 공감도 차원에서 남녀별 차이가 더 크며, 태도와 가치관보다는 구체적인 행동 차원에서 남녀간의 차이가 더욱 클 수 있다. 사용도 차원에서 남녀간의 차이가 가장 큰 변인은 성($t=5.03$, $p<.001$), 대처($t=4.22$, $p<.001$), A형 성격($t=3.90$, $p<.001$)의 순이며, 남녀간의 차이가 가장 적은 변인은 사회적 지원($t=2.23$, $p<.05$), 능력과 경험($t=2.87$, $p<.01$)에 관련된 변인들이다. 여학생들은 남학생들에 비해 심각한 성차별 의식을 경험하고

있으며, 남학생들은 여학생들에 비해 보다 A형 행동적 특징을 나타내고 있음을 알 수 있다. 반면에 다른 변인에 비해 사회적 지원, 능력과 경험에 관련된 변인에 있어서의 남녀간 차이가 그렇게 크지 않은 것으로 보아 사회적 지원 관계 특히 사회를 살아가는 과정에서 능력에 대한 남녀간의 차이를 거의 인정하지 않으려는 경향이 있음을 알 수 있다. 능력과 경험에 있어서의 남녀 평등 개념이 행동 차원까지 확장되고 있음을 알 수 있다. 여성의 능력과 경험을 인정하지만 남녀간의 성 차별은 아직도 사회의 보편 개념으로 잔존하고 있음을 의미한다.

속담의 세 차원간 출신지역에 따른 차이를 살펴보기 위하여 출신지역별 비교를 하여 보았다. 그 결과가 표 6에 제시되어 있다.

출신지역간 스트레스 관련 속담척도들의 인지도, 공감도, 사용도의 차이를 살펴보면 대도시와 소도시 그리고 농어촌에서 성장한 학생들간의 인지도와 공감도에 있어서는 차이가 없었으나 속담의 사용도 차원에서는 성장한 지역출신간에 차이

가 있었다 ($F=5.49, p<.01$). 이러한 결과는 속담과 관련된 생활의식이나 가치관의 지역별 차이가 점점 사라지고 있음을 의미한다. 속담 관련 척도들의 하위 요인을 살펴보아도 같은 결과를 알 수 있다. tukey 검증결과 대도시와 농어촌 그리고 소

도시와 농어촌 간의 속담은 실생활에 사용하는 사용도에 있어서 뚜렷한 차이가 있었다. 지적으로는 누구나 속담을 알고 있었지만 실제 생활 가운데에서는 농어촌 지역에서 성장한 학생들이 도시지역 학생들보다 속담과 관련된 행동을 보다 자주 사용

표 6. 속담관련 척도의 출신별 차이

인지도 차원	대도시 (N=232)	소도시 (N=86)	농어촌 (N=140)	F
스트레스원	3.25(.35)	3.18(.40)	3.26(.39)	
A형 성격	3.03(.47)	3.01(.40)	3.08(.48)	
대 처	3.27(.32)	3.16(.34)	3.29(.37)	2.73*
문제중심적 대처	3.30(.33)	3.19(.38)	3.31(.36)	3.92*
정서중심적 대처	3.46(.41)	3.36(.43)	3.50(.49)	
소망적 사고	3.85(.29)	3.80(.29)	3.81(.31)	
사회적 지원	3.36(.36)	3.30(.41)	3.43(.34)	3.76*
능력과 경험	3.21(.37)	3.13(.41)	3.18(.38)	
내외통제소재	2.81(.59)	2.73(.48)	2.82(.63)	
성	3.01(.60)	2.86(.46)	2.99(.54)	
전 체	3.19(.34)	3.13(.34)	3.22(.36)	
공감도 차원	대도시 (N=232)	소도시 (N=86)	농어촌 (N=140)	F
스트레스원	2.93(.41)	2.91(.42)	3.00(.52)	
A형 성격	2.78(.51)	2.74(.43)	2.89(.58)	
대 처	2.94(.41)	2.95(.32)	3.04(.44)	
문제중심적 대처	3.04(.46)	3.09(.35)	3.16(.45)	3.42*
정서중심적 대처	2.74(.46)	2.70(.38)	2.83(.51)	
소망적 사고	3.26(.65)	3.36(.59)	3.37(.59)	
사회적 지원	3.17(.41)	3.14(.44)	3.33(.39)	7.93***
능력과 경험	3.13(.40)	3.11(.38)	3.21(.42)	
내외통제소재	2.76(.52)	2.62(.47)	2.70(.58)	
성	2.14(.86)	2.06(.75)	2.23(.85)	
전 체	2.87(.37)	2.85(.33)	2.96(.43)	

사용도 차원	대도시 (N=232)	소도시 (N=86)	농어촌 (N=140)	F
스트레스원	2.57(.46)	2.60(.44)	2.70(.42)	3.37*
A형 성격	2.16(.52)	2.12(.48)	2.33(.54)	6.08**
대 처	2.57(.46)	2.56(.45)	2.73(.43)	3.91**
문제중심적 대처	2.54(.49)	2.54(.50)	2.75(.45)	9.04***
정서중심적 대처	2.38(.47)	2.33(.48)	2.50(.48)	3.95*
소망적 사고	3.33(.61)	3.40(.53)	3.42(.55)	
사회적 지원	2.75(.53)	2.70(.53)	2.87(.50)	3.46*
능력과 경험	2.51(.48)	2.43(.44)	2.62(.50)	4.30*
내외통제소재	1.97(.53)	1.87(.53)	2.13(.57)	6.73***
성	2.08(.67)	2.00(.69)	2.18(.67)	
전 체	2.55(.46)	2.52(.44)	2.69(.45)	5.49**

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

하고 있음을 알 수 있었다.

결론 및 논의

본 연구는 우리 민족문화를 통해 전해 내려오는 속담을 중심으로하여 스트레스에 대처하는 양식을 분석하려 하였다. 속담사전에서 스트레스와 관련이 있다고 판단되는 속담 172개를 선정하였으며 이렇게 선정된 속담을 다시 관련 스트레스 증재변인으로 재분류하였다. 스트레스 증재변인에 따라 우리민족의 속담을 양적으로 분석하여 보았는데 스트레스원에 관련된 속담이 가장 많았고, 다음으로는 대처, A형 성격 등의 순으로 관련 속담이 많았다.

1. 스트레스원과 관련된 속담이 전체 속담중 30.2%를 차지하고 있다. 이는 고유 문화를 통해 전해 내려온 우리 민족의 속담들이 대체로 스트레스 자체를 표현하고 있음을 알 수 있다. 즉 생활 자체를 스트레스로 지각하고 판단하고 해석하는

경향이 높다는 의미로 해석된다. 고대 철학자 Epictetus가 “사람들은 사물때문에 혼란을 일으키는 것이 아니라 그것을 보는 관점 때문에 혼란을 일으킨다”고 말한 바와 같이 우리의 속담은 생활 자체를 스트레스로 해석하려는 경향이 높다. 이러한 해석이 가능하려면 우리의 삶의 시각은 상당한 정도 부정적이었다고 말할 수 있다. 이러한 부정적 시각은 신체내의 내분비계통과 면역계통에 부정적 영향을 주게 된다는 사실을 살펴본 바 있다. 이러한 의미에서 볼 때 우리나라의 성인병 발생율이 세계 제 1위라는 사실은 어쩌면 당연한 결과인 것 같다.

2. 스트레스에 대한 대처전략중 정서중심적 대처전략이 문제중심적 대처전략보다 많은 비중을 차지하고 있다는 점은 적어도 우리의 생활방식이 논리적이고 합리적인 수단보다는 감정적이고 정서적인 수단을 더 많이 활용해왔다는 의미로 해석된다. 이같은 생활수단은 동양권 문화의 생활 특징이기도 하다. 동양권의 삶의 철학은 농경 생활을 수단으로 한 가족 중심적 공존과 공생의식을 기본

사상으로 한다. 능력 중심의 합리적 논리적 생산 및 분배의식을 기초로 한 서양의 삶의 사상과는 대비되는 인간중심적 삶의 방법이 보편화된 결과이다. 능력과 경험에 관련된 우리의 속담이 매우 적다는 것도 이러한 입장을 입증하는 증거이다.

3. 스트레스 중재변인중 다음으로 빈도가 높은 변인은 A형 행동과 관련된 속담이다. 우리의 삶의 목표를 한마디로 말한다면 부귀영화를 누리는데 있다. 그러나 부귀영화를 얻으려는 과정이 매우 급함을 알 수 있다. 우리의 마음속에는 과정은 생략하고 결과만을 취하려는 결과중심적 사회동기가 크게 자리하고 있다. 부귀를 얻게 되는 방법과 과정에 대해서는 무관심하고 어떻게 해서든지 부귀를 얻기만하면 된다는 결과에만 관심이 있다. 결과지상주의, 과정축소주의에 속도주의가 편승하여 결과와 목적에는 중요성을 부여하면서 절차와 과정의 중요성에는 무관심하는 사회문화적 환경을 만들었다. 경쟁의 원리, 적자생존이라는 사회적 여건은 강자는 곧 미덕이라는 잘못된 사고 방식을 갖도록 하였다. 이러한 결과로 해서 승자의 심리학이 사회의 보편 개념으로 일반화 되어가고 있다. 거북이와 토끼의 비교론에서 토끼의 우세론을 주장하는 사회환경임을 의미한다.

172개의 속담문항을 다시 93개 문항으로 축소 분류하여 7개 차원의 스트레스 관련 중재변인으로 재분류하였다. 458명의 대학생들에게 인지도, 공감도, 사용도 차원으로 속담을 평가하도록 하였다. 인지도는 속담에 대한 지적 인지수준의 정도를, 공감도는 속담의 내용과 생활가치관의 일치도 정도를, 그리고 사용도는 일상생활을 통한 행동들과의 일치도를 의미한다. 그리고 부수적으로 이러한 속담은 성별, 출신지역별로도 분석되었다.

1. 조사대상 학생의 80%는 조사된 속담을 알고 있었으나 속담의 내용과 일치하는 행동을 수행하는 학생은 62%에 불과했다. 이러한 결과는 오늘날 대학생의 삶의 과정은 우리 민족 전통 속담이 요구하는 삶의 과정과는 다른 행동 양식으로 변화하고 있음을 의미한다.

2. 오늘날 대학생들은 일차적으로 사회적 지원 관계를 통해 삶을 살아가겠다는 의지가 강하다. 속담에 관한 양적 기초분석을 기준으로 볼 때 스트레스원과 대처에 관련된 속담이 가장 많았음을 고려할 때 오늘날 대학생들의 삶의 가치관과 행동이 크게 변화하고 있음을 알 수 있다. 즉 우리의 전통적 사고방식은 삶의 환경 그 자체를 그대로 스트레스원으로 받아들이고 있으며, 이러한 스트레스원을 정서중심적 대처 즉 정서적 감정적 수단으로 해결하려 하였다. 그러나 오늘날의 대학생들은 삶의 환경을 스트레스 자체로 보기보다는 능력과 경험을 매우 중요한 수단으로 수용하고 있다. 그러나 능력과 경험의 중요성이 아직은 삶의 구체적 행동으로 보편화되고 있지는 않다. 삶 자체를 아직은 어렵고 힘든 스트레스원으로 해석하고 있다.

3. 내외통제소재와 성에 관련된 두 변인은 공감도와 사용도 차원으로 내려갈수록 평균 점수가 급격히 떨어지고 있다. 이는 조사된 속담의 내용이 주로 외통제와 관련된 것이고 남여 불평등에 관한 것이기 때문에 대학생들의 삶의 기준이 외통제형에서 내통제형으로, 그리고 남여 불평등에서 남여 평등으로 전환되고 있음을 의미한다. 삶의 가치관을 환경 중심에서 자기중심으로 바꾸고 있다는 의미이며 성차별을 해소시키려는 의지가 표현되고 있음을 알 수 있다.

4. 여학생 집단은 남학생 집단에 비해 성차별 의식을 가장 크게 인식하고 있으며, 대처의 방법에서도 차이가 크다. 특히 남학생은 여학생에 비해 보다 A형 행동 지향적이다. 그러나 사회적 지원, 능력과 경험에 관련된 변인에 있어서는 남여간 차이가 크지 않은 것으로 보아 사회적 지원 관계와 능력을 중심으로해서 살아가겠다는 사고 방식에 있어서는 남여간 차이가 없다. 여성의 입장에서는 성차별이 아직도 사회적으로 보편화되어 있다는 신념에는 변화가 없다.

5. 대도시보다는 소도시, 소도시보다는 농어촌 지역 출신 학생들이 실생활에서 속담과 관련된 행동을 보다 많이 적용하고 있다. 그러나 지적인 인

지도 수준과 가치관에 해당하는 공감도 수준에서는 지역별 차이가 없다. 이는 생활이 도시화될수록 점차 속담과는 무관한 행동으로 변화됨을 알 수 있다.

지금까지 우리 조상의 삶의 기본 철학인 속담을 중심으로 해서 스트레스에 대처하는 반응양식을 분류하여 보았다. 우리에게 전해 내려온 속담중 스트레스와 깊은 관계가 있다고 생각되는 변인은 스트레스원, 정서중심적 대처, 그리고 A형 행동 등으로 특징 지워진다. 삶의 환경 자체를 스트레스로 보고 있으며, 가능한한 빠른 시간내에 감정적, 정서적으로 대처하려는 의도가 우리 가슴속에 자리잡고 있음을 알 수 있었다. 즉 삶의 조건을 부정적, 감정적 시각에서 바라보고 있었다. 그러나 오늘날 대학생들의 삶의 철학은 우리 속담이 담고 있는 내용과는 매우 다른 방향으로 변화되고 있다. 이들은 기본적으로 삶의 환경을 보다 긍정적으로 보려하며, 사회적 지원 관계를 통해 삶을 살아가려 한다. 특히 이들이 스트레스에 대처하고자 하는 기본전략이 감정적 수단이 아닌 능력과 경험을 활용하려는 의도임을 볼때 이들의 생활 방식이 우리 선조들의 생활 방식과는 다르게 보다 현실적이고 능력중심적으로 변화되고 있음을 알 수 있다. 이들이 외통제적 방법에서 내통제적 방법으로 스트레스 대처전략이 바뀌어가고 있다는 사실을 보아도 이러한 해석은 가능하다. 그러나 남녀 차별의식에 대한 인식과 태도는 상당정도 약화되어 가고 있으나 아직도 구체적 행동의 차원에서는 차별의식이 강하게 자리잡고 있음을 부인할 수 없다.

참 고 문 헌

김동욱(1983). 한국 민속학. 서울:새문사
 김선풍(1980). 속담, 우리 민족문학의 이해. 서울:개문사
 김정기 역(1991). 생체시계. 서울:한국출판정보

센타
 박갑주(1966). 언어에 관한 속담. 이하윤 선생 회갑기념논문집
 박희준 역(1991). 스트레스의 과학. 서울:명지
 스트레스 매니지먼트 워크북(1990). 서울:스트레스 매니지먼트 연구소
 원호택, 김순환(1985). 대학생의 스트레스 요인에 관한 일 연구. 서울대학교 학생생활연구소:학생연구, 12, 43-51
 원호택, 이명선, 김순건(1989). 서울대생의 스트레스 실태조사, 학생생활연구 24(1), 서울대 학생생활연구소
 이기문(1980). 속담사전. 서울:일조각
 이종목(1989). 직무 스트레스의 원인, 결과 및 대책. 서울:성원사
 이종목(1990). 여성근로자의 직무스트레스와 조직행동과의 관계에 관한 공변량 구조모형. 고려대 박사학위 논문
 정도연(1987). 건강과 질병의 정신생리학적 측면:행동과학. 서울대학교 출판부
 최근학(1985). 한국속담집. 서울:문학출판공사
 최해림(1986). 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 박사학위논문
 한국토속문화수집회(1984). 속담, 격언, 수수께끼, 서울:가야
 홍근호(1989). 속담을 통해서 본 한국인의 사회표상과 연결. 중앙대 석사학위논문
 Beehr, T.A., & Newman, J.E.(1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A Factor analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31, 665-669.
 Benassi, V.A., Sweney, P.D. & Dutour, C.L. (1988). Is there relation between locus of control orientation and depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 97, 3, 357-367.
 Billings, A.G., & Moos, R.H.(1981). The role

- of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Brown, S.D., & Health, L.(1984) . Coping with critical life events : An integrative cognitive-behavioral model for research and practice. In S.D. Brown & R.W. Lent (Eds.), *Handbook of Consulting Psychology* pp. 545-576. New York : John Wiley & Sons.
- Cohen, S., & Hoberman, H.(1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, S., & Syme, S.L.(1985) . Issue in the Study and Application of Social Support. In Cohen, S., & Syme, S.L.(Eds.). *Social Support and Health*, 3-23.
- Cohen, S., & Willis, T.A.(1985) . Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 2, 310-357.
- Cooper, C.L., & Andrew Melhuish(1980) . Occupational stress and Managers. *Journal of Occupational Medicine*, 22, 9, 588-592.
- Copper, C.L., & Baglioni, A.J.(1988) . A Structural model approach toward the development of theory of the link between stress and mental health. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 87-102.
- Coyne, J.C., & DeLongis., A.(1986) . Going beyond social support : The role of social relationships in Adaptation. *Journal of Consulting and clinical Psychology*. 54, 454-460.
- Dembroski, T.M., McDougall, J.M., Williams, R.B., Haney, T.L., & Blumenthal, J.A.(1985) . Components of type, hostility, and anger-in : relationship to angiographic findings. *Psychosomatic Medicine*, 47, 219-233.
- Dimsdale, J.E., Hackett, T.P., Block, P.C., & Hutter, A.M.(1978) . Emotional correlations of type A behavior pattern. *Psychosomatic Medicine*, 40, 580-583.
- Fiedler, F.E.(1979) . Organizational stress and the use and misuse of managerial intelligence and experience. *Journal of Applied Psychology*, 64, 35-647.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S.(1980) . An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Friedman, M.D., & Rosenman, R.H.(1974). Type A behavior and your heart. New York : Knopf.
- Glass, D.C.(1977) . *Behavior patterns, stress and coronary disease*. New York : Erlbaum.
- Hobfoll, S.E. & Nadler, A.(1986) . Satisfaction with Social Support during crisis : Intimacy and self-esteem as critical determinants. *Journal of Personality and social psychology*. 51, 2, 296-304.
- Hobfoll, S.E.(1989) . Conservation of resources : A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, March, 513-524.
- Holahan, C.J. & Moos, R.H.(1981) . Social Support and Psychological distress : A Longitudinal Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 4, 365-370.
- House, J.S.(1981) . *Work stress and social support*. London : Addison-Wesley.
- Ivancevich, J.M., & Matteson, M.T.(1980) . *Stress and work : A managerial perspectives*. London : Scott, Foreman & company.
- Ivancevich, J.M., Matteson, M.T., & Preston, C.(1982) . Occupational stress, type A behavior, and Physical well being. *Academy of Management Journal*, 25, 2, 373-391.

- Johnson, J.H. & Sarason, I.G.(1979) . Life stress, Depression, and Anxiety : Internal -External control as a Moderator Variable. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 205-208.
- Kelly, J.E., & Hoston, B.K.(1985) . Type A behavior in employed women : Relation to work, Marital, and Leisure Variables, Social Support Stress, Tension, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1067-1079.
- Kessler R.C., Price, R.H., & Wortman, C.B. (1985) . Social factors in psychopathology : Stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572.
- Klinberg, O.(1954) . Social psychology (rev. ed.) : New York : Henry Holt & Co., Inc., p. 36.
- Lazarus, R.S.(1981) . The stress and coping paradigm. In C.E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds.), *Models for clinical psychopathology* (pp. 177-214) . New York : S.P. Medical & Scientific Books.
- Lazarus, R.S.(1978) . A strategy for research on psychological and social factors in hypertension. *Journal of Human Stress*, 4, 35-40.
- Lazarus, R.S., & Launier, R.(1978) . Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis(Eds.), *Perspectives in interactional psychology* 237-328. New York : Plenum.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S.(1984a) . Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S.(1984b) . Coping and adaptation, In W.D. Gentry(Ed.), *The handbook of behavioral medicine* 282-325. New York : Guilford.
- Leshan, L. (1966) . An emotional life-history pattern associated with neoplastic disease. *Annals of New York Academy of Science*, 125, 3.
- Levinthal, C.F.(1983) . *Introduction to physiological psychology*. NJ : Prentice-Hall.
- Matthews, K.A.(1992) . Psychological Perspectives on the type A behavior pattern. *Psychological Bulletin*, 91, 293-323.
- McGrath, J.E.(1976) . Stress and behavior in organizations. In M.D. Dunnette(Ed.) . *Handbook of industrial and organizational psychology*. 1351-1395. Rand McNally College Publishing company.
- McGrath, J.E.(1970) . *Social and psychological factors in stress*(Eds.) . Holt, Rinehart and Winston.
- Meichenbaum, D., & Turk, D(1982). Stress, Coping and disease : A Cognitive behavioral perspective. In W.J. Newfeld(Ed.) . *Psychological Stress and Psychopathology* 289-305. New York : McGraw-Hill.
- Parkes, K.R.(1984) . Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 655-668.
- Parkes, K.R.(1986) . Coping in Stressful Episodes : The Role of Individual Differences, Environmental Factors, and Situational Characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 6, 1277-1292.
- Pearlin, L.I., & Schooler, C.(1978) . The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21
- Pittner, M.S., Houston, B.K., & Spiiridigliozzi, G.(1983) . Control over stress, type A behavior pattern, and response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44,

- 627-637.
- Pittner, M.S. & Houston, B.K.(1980). Response to Stress, Cognitive Coping Strategies and the Type A Behavior Pattern. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1. 147-157.
- Quick, J.C., & Quick, J.D.(1984). Organizational stress and preventive management. *New York : McGraw-Hill*.
- Sabatelli, R.M., Buck, R. & Dreyer, A.(1983). Locus of control, interpersonal trust, and nonverbal communication accuracy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 44, 2, 399-409.
- Schuler, R.S.(1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. *Organizational Behavior and Human Performance*, 25, 2, 184-215.
- Selye, H.(1956). The stress of life. *New York : McGraw-Hill*.
- Vachon, L.S. & Stylianos, S.K.(1988). The role of social support in bereavement. *Journal of Social Issues.*, 44, 3. 175-190.

Coping Strategies of Stress of a Korean as found in Proverb

Joung-Mook Lee, Byoung-El Song

Chonnam National University

The present study was to analyse to direction of coping strategies as found in proverb and the hypothetical mediate variables. The analysis of proverb is consist of largely two stages. The first stage is the sample quantitative analysis of proverb which is selected the proverb related to the mediate variable of stress as found in proverb cyclopedia. The proverb selected was as 172 and the result divided according to mediate variable show that stressor, emotional divided according to mediate variable show that stressor, emotional coping and A-type behavior are many. That is, The proverb of a Korean see the life as stress, and it is consisted mainly the content with is emotional copied as possible as quickly. The second stage selected finally 93 proverb which is considered the higher knowledge event among 172 proverb. The present analyzed the tendency for degree of the knowledge, empathy and use of the proverb seperately. The proverb interpreted the life as the possible perspective rather than the negative perspective. The will to live with the relationship of social support is strong and the result showed the reality tendency rather than the affective tendency. The sense of sex distinction is dissolved considerably but the related behavior yet expressed. The traditional life philosophy converted from the negative affective to the positive, realistic dimension.

〈부록 1〉 스트레스 증재변인과 관련된 속담

일련번호가 붙은 속담은 이차분류된 것. 즉, 조사연구에 실제로 사용된 속담문항이고

* 표시는 일차로 각 증재변인으로 분류되었던 속담들이다.

속 담 내 용	인지도 평균 (표준편차)	태도 평균 (표준편차)	행동 평균 (표준편차)
내외 통제 소재			
1. 가마 솔이 노구 솔을 더럽다 한다.	2.05(.10)	2.50(.97)	1.59(.74)
2. 눈먼 탓이나 하지 개천 나무래 무엇하나	2.15(.98)	2.78(.88)	1.71(.77)
3. 뒷간 기둥이 방앗간 기둥을 더럽다고 한다.	2.36(1.0)	2.36(.92)	1.67(.74)
4. 못난 목수 연장 나무란다.	3.44(.74)	3.13(.77)	2.39(.97)
5. 야원 말이 짐 탓한다.	2.05(.92)	2.67(.84)	1.73(.72)
6. 잘되면 재 탓 못되면 조상의 탓	3.79(.41)	2.75(.87)	3.00(.86)
7. 쟁기질 못하는 농부 소 탓한다.	2.98(.88)	2.91(.81)	1.86(.79)
8. 집안이 망하면 집터 잡은 사람 잘못이다.	2.37(1.0)	2.10(.82)	1.62(.75)
* 가랑잎이 솔잎보고 바스락거린다고 한다.			
* 봉사 개천을 야단친다.			
* 숲이 검정 나무란다.			
* 재 묻은 개 똥 묻은 개 나무란다.			
A형 성격			
9. 가랑잎에 불 붙는 듯하다.	2.85(.91)	2.85(.88)	1.93(.79)
10. 급하기는 우물에 가서 숭늉 달라고 한다.	3.73(.59)	3.05(.87)	2.84(1.0)
11. 급하면 바늘 허리에 실메어 쓸까	3.63(.69)	3.22(.82)	2.79(.97)
12. 급하면 콩마당에 간수 치겠다.	1.64(.75)	2.23(.88)	1.49(.63)
13. 급히 더운 방이 쉬 식는다.	3.15(.89)	3.15(.85)	2.14(.92)
14. 목마른 놈이 우물 판다.	3.57(.64)	3.49(.64)	2.95(.87)
15. 번개불에 담배불 붙이기	3.57(.64)	3.49(.87)	2.95(.87)
16. 번개불에 콩구이 먹는다.	3.55(.64)	2.61(.83)	2.64(.95)
17. 빨리 타오른 불꽃이 급방 꺼진다.	3.11(.88)	3.03(.91)	2.14(.90)
18. 우물도 들고 마시겠다.	2.10(.90)	2.33(.89)	1.59(.68)
19. 우물에 가 숭늉 달란다.	3.68(.61)	2.97(.78)	2.77(.93)
20. 콩밭에 가서 두부를 찾는다.	2.87(1.0)	2.60(.87)	1.71(.84)
21. 털도 안뽑고 먹겠다 한다.	2.71(1.0)	2.52(.87)	1.75(.84)
* 급히 먹은 밥이 목 멘다.			
* 노루 잡기 전에 고물감 마련한다.			
* 달아나는 노루 잡으려다 토끼 놓쳤다.			
* 떡줄 놈 생각도 없는데 김치국부터 마신다.			
* 시집 가기 전에 포대기 마련한다.			
* 열흘길 하루도 아니가서			
* 증매보고 기저귀 장만한다.			
* 첫술에 배부를까			
사회적 지원			
22. 먼 친척보다 가까운 이웃이 낫다.	3.74(.48)	3.44(.71)	3.22(.80)

속 담 내 용	인지도 평균 (표준편차)	태도 평균 (표준편차)	행동 평균 (표준편차)
23. 백지장도 맞들면 낫다.	3.89(.30)	3.56(.65)	3.39(.71)
24. 사람 살 곳은 어디든 있다.	2.66(.92)	2.84(.65)	2.09(.71)
25. 소도 언덕이 있어야 비빈다.	3.03(.96)	3.07(.85)	2.45(1.0)
26. 손뻐도 두 손이 만나야 소리난다.	3.79(.41)	3.53(.63)	2.99(.87)
27. 오는 정이 있어야 가는 정이 있다.	3.93(.25)	3.68(.54)	3.52(.66)
28. 의사가 자신의 병 못 고친다.	3.45(.72)	3.13(.78)	2.65(.99)
29. 종이도 네 귀를 들어야 찢어지지 않는다.	2.20(.99)	2.50(.92)	1.64(.72)
30. 종이 제 머리 못 꺾는다.	3.62(.58)	3.16(.76)	3.05(.78)
* 가는 말이 고와야 오는 말도 곱다.			
* 도끼가 제자루 못 꺾는다.			
* 독불장군 없다.			
* 오는 떡이 두터워야 가는 떡이 두텁다.			
* 오는 말이 고와야 가는 말이 곱다.			
* 가재는 게 편이다.			
* 과부설움은 흠아비가 잘 안다.			
* 가는 말에 채찍질한다.			
* 죽어서 석 잔 술이 살아 한 잔 술보다 못하다.			
능력과 경험			
31. 경험은 바보라도 똑똑하게 만든다.	2.60(.97)	3.18(.85)	2.05(.97)
32. 곡식 이삭은 썰수록 고개를 숙인다.	3.83(.46)	3.51(.73)	3.38(.76)
33. 늙은 개는 함부로 짓지 않는다.	2.33(.89)	2.83(.91)	1.73(.79)
34. 물은 건너 보아야 알고, 사람은 사귀어 보아야 안다.	3.67(.48)	3.74(.50)	2.99(.88)
35. 백번 듣는 것보다 한 번 보는 것이 좋다.	3.93(.23)	3.71(.51)	3.58(.59)
36. 뱀새가 황새따라 가려면 가랭이가 찢어진다.	3.87(.33)	3.13(.89)	3.03(.80)
37. 술개도 오래면 핏을 잡는다.	1.98(.85)	2.51(.83)	1.56(.69)
38. 식은 죽도 불어가며 먹어라.	2.95(.82)	2.77(.88)	2.01(.85)
39. 자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑보고 놀란다.	3.77(.44)	3.33(.67)	3.04(.87)
* 본 녀석이 도둑질도 한다.			
* 산전수전 다 겪었다.			
* 소리개도 오래면 핏을 잡는다.			
문제중심적 대처			
40. 개같이 벌어서 정승같이 쓴다.	3.74(.50)	2.84(.98)	2.89(.89)
41. 거미도 줄을 쳐야 벌레를 잡는다.	3.12(.86)	3.35(.71)	2.14(.87)
42. 구멍 봐가며 뺨기 꺾는다.	2.18(.89)	2.55(.92)	1.74(.79)
43. 구슬이 서말이라도 꿰어야 보배다.	3.74(.49)	3.45(.66)	3.06(.85)
44. 눈에는 눈 이에는 이	3.82(.41)	2.77(.96)	3.22(.75)
45. 돌다리도 두들겨 보고 건너가라.	3.90(.29)	3.48(.67)	3.24(.79)
46. 떡으로 치면 떡으로 치고 돌로 치면 돌로 친다.	2.39(.99)	2.45(.94)	1.64(.79)
47. 범에 물려가도 정신차리면 산다.	3.86(.34)	3.36(.77)	3.19(.75)
48. 부뚜막의 소금도 집어 넣어야 짜다.	3.53(.77)	3.31(.80)	2.71(1.0)
49. 얇은 내도 깊게 건너라.	2.44(1.0)	2.69(.92)	1.77(.79)
50. 우물을 파도 한 우물을 파라.	3.85(.35)	3.41(.74)	3.29(.75)

속 담 내 용	인지도 평균 (표준편차)	태도 평균 (표준편차)	행동 평균 (표준편차)
51. 아는 길도 물어가라. * 늙은이도 세살 먹은 아이의 말을 귀담아 들어야 한다. * 물샧틈 없다. * 물에 빠져도 정신을 잃지 마라. * 산에 가야 범을 잡지. * 삼정승 사귀지 말고 내 한 몸 조심하여라. * 우는 아이 한 술 더 준다. * 열 번 찍어 안 넘어가는 나무 없다. 정서중심적 대처	3.87(.34)	3.26(.81)	3.05(.84)
52. 강태공의 굳은 낚시질	2.12(1.0)	2.10(.87)	1.61(.83)
53. 모래 위에 쌓은 성	3.51(.76)	3.15(.78)	2.67(.94)
54. 모로 가도 서울만 가면 그만이다.	3.66(.60)	2.52(1.0)	2.93(.95)
55. 물에 물탄 듯 술에 술탄 듯	3.73(.46)	3.04(.82)	3.23(.73)
56. 바람 부는 대로 물결 치는 대로	3.02(.90)	2.38(.83)	2.23(.91)
57. 소 잃고 외양간 고친다.	3.94(.22)	3.45(.66)	3.48(.67)
58. 아랫돌 빼어 윗돌 고인다.	2.32(.93)	2.52(.91)	1.76(.80)
59. 종로에서 뺨 맞고 한강에서 눈흘긴다.	3.72(.51)	3.14(.79)	3.06(.74)
60. 쓰면 뺨고 달면 삼킨다.	3.80(.44)	3.15(.85)	3.04(.84)
61. 쪽박을 쓰고 벼락을 피해	2.01(.90)	2.27(.82)	1.49(.68)
62. 호랑이 보고 창구멍 막기	2.04(.93)	2.25(.81)	1.48(.65)
63. 한 번 실수는 병가상사 * 감나무 밑에서 감떨어지기를 기다린다. * 참을 인자 셋이면 살인도 면한다. * 굶이나 보고 떡이나 먹지 * 귀에 대면 귀걸이 코에 대면 코걸이 * 낮으로 몸가리기 * 눈가리고 아웅하기 * 닭 소보듯이, 소 닭보듯이 * 동문서답 * 물에 물 탄듯 술에 술 탄듯 * 모래로 방친한다. * 바람부는 대로 돛을 단다. * 읍에서 매맞고 장거리에서 눈흘긴다. * 한강에 돌던지기 소망적 사고 대처	3.70(.61)	3.36(.75)	3.40(.80)
64. 고생 끝에 행복이 온다.	3.83(.38)	3.39(.77)	3.46(.73)
65. 어릴적 고생은 사서도 한다.	3.78(.43)	3.13(.93)	3.27(.76)
66. 하늘이 무너져도 솟아날 구멍이 있다. * 정성이면 감천이라. * 정성이 지극하면 돌 위에 풀이 난다. * 태산을 넘으면 평지가 있다. * 마음이 즐거우면 밭도 가깝다.	3.89(.36)	3.40(.77)	3.04(.80)
	2.74(1.0)	2.90(.88)	1.81(.82)

속 담 내 용	인지도 평균 (표준편차)	태도 평균 (표준편차)	행동 평균 (표준편차)
성(性)			
67. 암닭이 울면 집안 망한다.	3.77(.44)	2.17(1.1)	2.76(.96)
68. 여인은 나가면 버리고 그릇은 벌리면 깨진다.	2.53(1.0)	2.07(1.0)	1.61(.96)
69. 여자 사흘만 안 때리면 여우가 된다.	2.69(1.0)	1.94(1.0)	1.70(.91)
70. 여자 아니 걸린 살인없다.	2.32(1.0)	2.04(1.0)	1.63(.83)
71. 여자의 악담에는 오뉴월에도 서리가 온다.	3.57(.61)	2.58(1.0)	2.79(.92)
* 귀머거리 삼년이요 병어리 삼년이라.			
* 여편네 팔자는 뒤옹박 팔자			
스트레스원			
72. 가지 많은 나무 바람 잘날없다.	3.86(.39)	3.54(.65)	3.21(.76)
73. 갈수록 태산이다.	3.92(.26)	3.34(.77)	3.58(.63)
74. 굼어서 부스럼	3.67(.62)	3.11(.89)	3.20(.81)
75. 까마귀 날자 배 떨어진다.	3.80(.45)	3.04(.90)	3.16(.82)
76. 노루를 피하니 범이 나온다.	2.50(.94)	2.56(.82)	1.64(.78)
77. 눈 깜짝할 사이에 코 베어 먹을 세상	3.61(.57)	3.27(.75)	3.06(.72)
78. 다 된 밥에 재뿌리기	3.77(.43)	3.03(.86)	3.21(.72)
79. 뒷간에 갈때 마음 다르고, 올때 마음 다르다.	3.45(.74)	3.44(.71)	2.97(.87)
80. 물이 너무 맑으면 고기가 안 모인다.	3.54(.69)	3.17(.86)	2.85(.88)
81. 망신하려면 아버지 이름자도 생각 안난다.	2.21(.93)	2.70(.95)	1.55(.72)
82. 발등에 불이 떨어졌다.	3.68(.55)	3.16(.73)	3.30(.77)
83. 별집을 건드렸다.	3.01(.91)	2.65(.88)	2.04(.97)
84. 불 집을 건드린다.	2.00(.87)	2.27(.83)	1.15(.67)
85. 산은 오를수록 높고, 물은 건널수록 깊다.	2.83(.95)	3.18(.81)	2.16(.95)
86. 고래 싸움에 새우등 터진다.	3.78(.54)	3.20(.84)	3.35(.76)
87. 설상가상	3.92(.26)	3.41(.71)	3.65(.58)
88. 십 년 공부 나무아미타불	3.64(.63)	2.89(.86)	2.88(.89)
89. 없는 놈 뒤로 자빠져도 코가 깨진다.	3.67(.63)	3.11(.85)	3.15(.88)
90. 재주를 다 배우니 눈이 어둡다.	1.97(.77)	2.31(.81)	1.55(.88)
91. 조약돌을 피하니까, 수마석을 만난다.	2.56(1.0)	2.66(.85)	1.61(.74)
92. 호미로 막을 것을 가래로 막는다.	3.13(.95)	2.84(.90)	2.30(.96)
93. 화약을 지고 불로 들어간다.	3.26(.99)	2.81(.93)	2.19(.99)
* 가난한 집 신주 굶듯한다.			
* 가루는 칠수록 고와지고 말은 할수록 거칠어진다.			
* 값싼 것이 비지떡			
* 개밥에 도토리			
* 낙타 바늘 구멍 들어가기			
* 남의 잔치에 감 놓아라 배 놓아라.			
* 누워서 떡을 먹으면 팔고물이 눈에 들어간다.			
* 눈코 뜰새 없다.			
* 도둑을 맞으려면 개도 안 짓는다.			
* 먹기 싫은 음식은 개나 주지만 사람 싫은 것은 백년 원수			

속 담 내 용	인지도 평균 (표준편차)	태도 평균 (표준편차)	행동 평균 (표준편차)
<ul style="list-style-type: none"> * 불에 놀란 사람 부지깅이만 보아도 놀란다. * 빈대 미워 집에 불 놓는다. * 사람 마음은 하루에도 열 두번 변한다. * 산너머 산이다. * 사후 약방문 * 사후 청심환 * 어느 구름에 비 올지 모른다. * 열길 물속은 알아도 한길 사람속은 모른다. * 옆친데 덮친 격이다. * 원숭이도 나무에서 떨어진다. * 자는 벌집 건드린다. * 자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑보고 놀란다. * 재는 넘을수록 높고, 내는 건널수록 깊다. * 내 밥 준 개가 발등을 문다. * 좋은 노래도 자주 들으면 싫다. * 증매는 잘하면 술이 석잔이요 못하면 뺨이 세 대라. * 치고 보니 삼촌이라. * 한 냥짜리 굿하고 백 냥짜리 징 깬다. * 하루강아지 밤 무서운 줄 모른다. * 찢러 피낸다. 			