

일개 의과대학 여학생들의 스트레스, 우울경향과 심박변이도의 관계

정유지, 김희진, 이해정, 강지현*, 심경원, 이상화, 이홍수

이화여자대학교 의과대학 가정의학교실, *건양대학교 의과대학 가정의학교실

연구배경: 스트레스는 우울 등의 정신장애를 일으키며 이는 자율신경계의 변화를 초래한다고 연구되어 진바 있다. 이에 의과대학생을 대상으로 인지되는 스트레스량과 우울경향을 알아보고 심박 변이도에 미치는 영향을 알아본다.

방법: 2001년 12월부터 2002년 5월까지 일개 의과대학 여학생들을 대상으로 스트레스량은 BEPSI, 일상적 스트레스 평가서, 우울경향은 Beck 우울척도로 측정하였으며, 심장박동변화는 측정하기전 10분 이상 안정한 상태에서, 5분간 앉은 자세로 측정하며 주파수 범위 분석을 이용한 SA-2000 stress analyser로 저주파(low frequency 0.05-0.15Hz) 고주파(high frequency 0.15-0.5Hz)를 측정하고 LF/HF, SDNN와 RMSSD를 측정하여 이들과 스트레스 및 우울증상과의 상관관계를 보았다.

결과: 일개 의과대학 여학생들의 스트레스량은 BEPSI는 평균 2.38 (± 0.47)였으며 일상적 스트레스의 사건수는 평균 36 (± 19), 강도는 평균 110.4 (± 71.0)이었으며 우울경향은 11.6 (± 4.9)로 나타나며 스트레스가 증가함에 따라서 특히 사건수가 증가함에 따라서 부교감 신경을 나타내는 고주파(HF)가 증가하고, 교감신경 단독 혹은 부교감신경과 혼합된 지표인 저주파(LF)는 감소하는 것을 보였다. 우울경향에 대해서는 심박변이도와 유의한 관계를 보이지 않았다.

결론: 20대 여성들에 있어서 스트레스가 높아짐에 따라 심장에 대한 부교감신경의 조절력이 더욱 우세해지며 우울경향은 심박변이도와 관련성이 보이지 않았다.

중심단어: 스트레스, 우울증, 심장 박동