

일부 지하철 근로자의 대처 행위와
사회 심리적 스트레스

연세대학교 보건대학원

산업보건학과

임 경 숙

일부 지하철 근로자의 대처 행위와
사회 심리적 스트레스

지도 장 세 진 교수

이 논문을 보건학석사 학위논문으로 제출함

2004년 6월 일

연세대학교 보건대학원

산업보건학과

임 경 숙

감사의 글

희망을 버리지 않고 살아온 세월이 헛되지 않아 오랜 숙원이었던 학업에의 꿈을 늦게나마 이룰 수 있게 되어 참으로 기쁩니다. 먼저 배움의 기쁨을 갖을 수 있는 기회를 주신 연세대학교 보건대학원 모든 관계자분들께 진심으로 감사를 드립니다.

이 논문이 완성될 때까지 한결같이 따뜻하고 자상하게 지도해주신 장세진 교수님께 마음으로부터의 깊은 존경과 감사를 드립니다. 바쁘신 중에도 세심한 지도를 해주신 노재훈 교수님, 논문의 세세한 부분까지 짚어주시고 지도해주신 안연순 선생님께 감사드립니다.

통계방향 등을 조언해주신 김형렬 선생님께도 감사드리고 어려울적마다 서로 용기와 격려를 아끼지 않았던 동기생들에게도 감사를 드립니다. 직장 생활과 학업을 편안하게 할 수 있도록 여러모로 배려해주시고 격려해주신 최병태 소장님께 특별한 감사를 드립니다.

늦게나마 학업에 열중할 수 있도록 격려하고 협조를 아끼지 않았던 남편과 바쁜 생활 때문에 제대로 배려를 해주지 못했지만 항상 엄마를 이해하고 용기를 주었던 예쁘고 착한 딸 지영, 멀리 캐나다에 홀로 떨어져 지내면서도 엄마 걱정을 먼저하며 엄마의 학업을 자랑스럽게 생각하고 격려해 준 사랑스러운 아들 종운, 부족한 언니의 모든 점을 이해하며 항상 웃음으로 감싸주던 동생 혜경이 그리고 딸의 대학원 입학에 누구보다 기뻐하시던 엄마와 이 기쁨을 같이 하고 싶습니다.

2004년 7월

임경숙 올림

차 례

국문 요약	iii
I. 서론	1
II. 연구 방법	4
1. 연구 대상 및 기간	4
2. 연구 방법	4
3. 분석 방법	9
III. 연구 결과	11
1. 직군별 제요인	11
2. 대처 행위 분석	16
3. 사회 심리적 스트레스 관련 요인	20
4. 대처 행위와 사회 심리적 스트레스 수준과의 관계	22
IV. 고찰	26
V. 결론	32
참고 문헌	35
부 록	40
영문 요약	46

표 차 례

표 1. 설문지의 구성, 출처, 신뢰도계수	5
표 2. 대처 행위 14개 항목에 대한 요인분석 결과	8
표 3. 직무 스트레스 대처 행위 하부요인	9
표 4. 직군별 일반적 특성	12
표 5. 직군별 직무환경 특성	13
표 6. 직군별 건강관련 행위 특성	14
표 7. 직군별 직무관련 특성, 인성적 특성, 사회 심리적 스트레스 수준	15
표 8. 조사도구와 대처 행위의 상관성	17
표 9. 직군별 직무 스트레스 대처 행위의 주요요인 및 순위	19
표 10. 사회 심리적 스트레스 관련 요인	21
표 11. 대처 행위 하부요인별 사회 심리적 스트레스 수준 비교	23
표 12. 대처 행위별 사회 심리적 스트레스 수준 비교	24
표 13. 대처 행위 유형별 사회 심리적 스트레스 수준 비교	25

국문 요약

이 연구는 지하철 근로자들을 대상으로 직무 스트레스 수준을 파악하고 대처 행위의 유형에 따른 사회 심리적 스트레스 수준을 비교하여 대처 행위가 사회 심리적 스트레스에 미치는 영향을 분석하고자 하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

직군별 직무관련 특성, 인성적 특성, 사회 심리적 스트레스 수준을 살펴보면 승무직의 경우 직무 위험성이 가장 높았으며, 지하근무가 가장 많은 역무직의 경우 직무환경에 대한 불만이 가장 높았고, 직무 자율성은 차량직이 가장 높았다. 사회적 지지는 역무직, A형 행동유형은 승무직이 가장 높았다. 사회 심리적 스트레스 수준은 역무직(23.9점), 승무직(22.0점), 차량직(21.8점)순이었다.

직무 스트레스 요인과 사회적 지지 그리고 인성과 대처 행위의 관계를 분석한 결과 직무 자율성, 사회적 지지, 내적 통제신념이 높은 경우 독립적, 능동적 대처를 하였고 우연 신념, 외적 통제신념이 높은 경우 의존적, 수동적 대처를 하는 경향을 보였다.

사회 심리적 스트레스의 관련요인을 분석한 결과 흡연을 하지 않고 충분한 수면을 취하는 경우 사회 심리적 스트레스가 유의하게 낮았고 교대근무와 음주를 할수록 높았으며 직무 자율성과 사회적 지지, 내적 통제신념, 자기 존중심이 높을수록 사회 심리적 스트레스가 유의하게 낮았고 외적 통제신념이 높을수록 스트레스는 유의하게 높았다.

대처 행위 성향을 크게 두 가지 대처 행위 양식의 중앙값을 토대로 이분하여 네 개의 유형으로 나누어 분석해 본 결과, 독립적, 능동적 대처의 성향은 낮으면서 의존적, 수동적 성향이 높은 경우 사회 심리적 스트레스 수준이 가장 높았고, 다음은 독립적, 능동적 성향이 낮으면서 의존적 성향도 낮은 경우, 독립적, 능동적 대처행위의 성향이 높고 의존적, 수동적 성향도 높은 경우, 마지막으로 독립적, 능동적 대처 행위의 성향이 높고 의존적 성향이 낮은 경우의 순으로 사회 심리적 스트레스 수준이 낮았다

이상의 결과를 볼 때 직무 스트레스의 부정적 영향에도 불구하고 긍정적이고 적극적으로 스트레스에 대처함으로써 직무 스트레스로 인한 부정적 효과를 완화시킬 수 있음을 확인할 수 있었다. 직무 스트레스에 대처할 수 있는 개인적 조직적 차원의 대처 행위에 대한 교육 및 홍보 그리고 활용방안에 대한 연구들이 활발히 진행되어 체계적이고 과학적이며 효과적인 스트레스 관리가 이루어져야 될 것으로 판단된다.

핵심 되는 말 : 지하철 근로자, 직무 스트레스, 스트레스 대처 행위, 사회 심리적 스트레스.

I. 서론

인간은 누구나 건강하게 살기를 원하고 있지만 건강한 삶을 방해하는 요인들이 우리 주변에는 너무나 많으며 건강에 관련된 문제의 40%가 어떤 형태로든지 스트레스와 관련되어 있으며(이명화, 2002), 사회가 복잡해짐에 따라 개인들은 사회로부터 많은 영향을 받게 되고 많건 적건 간에 스트레스와 함께 살아가고 있다(김창순, 2000). 스트레스는 성장의 자극제가 되기도 하고 때로는 환경으로부터의 스트레스로 인해 실질적인 도움을 얻기도 한다. 그러나 과도한 스트레스는 개인의 심리 사회적 기능을 악화시키며 극단적인 상황에서는 사회적 책임을 감당하는 능력까지도 악화시키기도 하며(유수현, 2000), 우울증(Roberts와 Lee, 1993), 불안장애(Eaton 등, 1994), 이직, 결근, 생산성 저하(Kawakami와 Haratani, 1999) 등과도 관련이 있다고 알려져 있다.

스트레스에 영향을 미치는 요인에 관한 최근의 연구 결과를 보면, 사회 인구학적 특성이나 직위, 근무기간, 고용형태, 교대근무 등의 직업관련 변수보다도 건강관련 행위의 실천 여부, 직무 요구도, 직무 자율성, 직장 내에서의 사회적 지지와 같은 직무내용, 인성이나 자기 존중심과 같은 사회 심리적 요인 등에 의해 많은 영향을 받는 것으로 보고되고 있다(장세진, 2002). 스트레스의 유형 중 산업보건 영역에서 가장 광범위하게 논의되어 온 직무 스트레스는 근로자의 능력, 자원 또는 요구와 직무의 요구가 조화되지 않을 때 유해한 신체적 정신적 반응이 초래되며 직무 스트레스는 근로자의 건강을 해치고 손상까지도 초래할 수 있다(Sauter와 Murphy,

1999). 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 기르는 것이 스트레스의 위험성을 줄이고 양질의 삶의 질을 유지할 수 있는 관건이라고 할 수 있다. 그런데 스트레스가 인간에게 미치는 영향은 개인적인 특성이나 성격, 사회적 지지에 따라 개인적 차이가 많으며 자신의 스트레스 상황을 전반적으로 파악하고 새로운 스트레스 대처 방안을 동원함으로써 스트레스를 극복해 나갈 수 있다. 이 중에서 스트레스에 대처하는 방법은 몇 가지의 하부영역을 포함하게 되는데, 예를 들면 Latack(1986)은 첫째, 적극적인 특성을 가진 것으로 구성된 통제 방법, 둘째, 일반적인 직무 스트레스 증상을 관리하는 증상관리 방법, 셋째, 회피적 의미를 지닌 것으로 구성된 회피 방법으로 구분하여 설명하였다.

현재 국내에는 스트레스에 관한 많은 연구들이 보고되고 있다. 교사나 치·위생사, 편부가정 자녀, 간호사, 방사선사 등 특정 집단에 대한 스트레스 정도와 대처 반응에 대한 연구들이 활발하게 진행되어 왔다. 물론 위 집단들이 많은 스트레스에 노출되고 있는 것이 사실이지만 지하철 근로자들은 최근 업무강도의 강화, 잦은 연착 및 이용자들의 투신과 사고증가, 안전의 취약성 등으로 인하여 그 어떤 집단 못지않게 많은 직무 스트레스를 받고 있음은 주지의 사실이다. 또한 일부 책임자(고위직)를 제외하고는 대부분이 교대 근무자로 구성되어 있고 많은 사람들이 기피하고 두려워하는 지하에서 근무하고 있으며 친절과 상당한 배려를 요구받는 감정노동을 하며 항상 대형사고 예방에 만전을 기해야 하기 때문에 그 어떤 직종보다 고위험 스트레스집단에 속할 가능성이 높다. 그러나 그동안 지하철 근로자들을 대상으로 한 연구는(김윤신, 1996; 류승호, 1998; 이선주 등, 2000; 최숙경 등, 2003; 황남선, 1996) 소음성 난청, 건강관리 개선 대책, 건강증진에

대한 연구가 주를 이루어 왔으며 직무 스트레스에 관한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다.

이 연구는 지하철 근로자들을 대상으로 스트레스 정도와 구체적인 대처 행위를 알아보고 이러한 대처 행위가 사회 심리적 스트레스를 얼마만큼 완화시킬 수 있는가를 파악하고자 하였다. 이를 통해 지하철 근로자들에게 보다 효과적인 대처 방안을 제시함으로써 스트레스로 인한 고통을 경감시키고 근로자들의 근무환경 개선과 건강증진을 도모할 수 있는 방안을 제시하기 위해 수행되었다. 이 연구의 목적은 지하철 근로자들의 직무 스트레스 정도와 대처 행위를 파악하고 대처 행위가 스트레스에 미치는 효과를 분석하고자 하였다. 이 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

첫째, 지하철 근로자의 직무 스트레스의 수준을 파악한다.

둘째, 대처 행위의 유형에 따른 사회 심리적 스트레스 수준을 비교한다.

셋째, 대처 행위와 사회 심리적 스트레스와의 관계를 분석한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 기간

이 연구는 2004년 4월 현재 일부 서울시내 지하철 근무자의 4개 직군(역무직, 승무직, 차량직, 기술직) 중 기술직을 제외한 역무직, 승무직, 차량직 근로자를 대상으로 구조화된 자기 기입식 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 조사 기간은 2004년 4월 6일부터 동년 4월 20일까지였고 총 380부를 배포하여 이중 358부가 회수되어 94.2%의 회수율을 보였다. 이중에서 분석이 불충분한 응답을 한 5명을 제외한 353명을 최종 분석대상으로 하였다.

2. 연구 방법

가. 설문지

이 연구는 연구주제와 관련된 국내외 문헌조사와 이에 따른 선행 연구자들의 설문조사를 참고로 한 표준화된 설문지를 이용하였다. 설문지는 크게 6가지 영역, 총 90문항으로 구성되었으며 구체적인 설문항목 구성과 설문지의 출처, 측정도구의 신뢰도 분석결과는 표 1에 제시하였다.

표 1. 설문지의 구성, 출처, 신뢰도계수

구분	측정변수	Cronbach's α	문항수	출처
	일반적 특성		5	
	근무 상황		7	
직무관련 특성	건강관련 행위		6	
	직무 요구도	0.34	5	Karasek(1979)
	직무 자율성	0.62	9	Karasek(1979)
	업무 중 사고에 대한 정신적 위협		1	
	근무환경에 대한 불만		1	
사회적 지지	상사 지지	0.88	4	Karasek 등(1982)
	동료 지지	0.82	4	Karasek 등(1982)
인성	A형 행동유형	0.62	5	Haynes 등(1978)
	자기 존중심	0.70	4	Rosenberg(1965)
	내적 통제신념	0.60	2	Levenson(1973)
	우연신념	0.42	3	
	외적 통제신념	0.63	2	
대처 행위	독립적 능동적 대처 행위	0.71	10	전택수(1992)
	의존적 수동적 대처 행위	0.59	4	전택수(1992)
스트레스	사회 심리적 스트레스	0.84	18	장세진(2000)

나. 독립 변수와 종속 변수

이 연구에서 선정된 독립 변수는 성, 연령, 결혼상태, 학력에 대한 일반적 특성과 직위, 부서, 근무기간, 연봉, 근무환경에 대한 근무 상황, 흡연, 음주, 운동, 커피음용, 수면 시간에 대한 건강관련 행위, 직무 요구도, 직무 자율성, 직무 환경에 대한 직무관련 특성, 상사의 지지, 동료의 지지에 대

한 사회적 지지, 통제신념, A형 행동유형, 자기 존중심에 대한 인성 및 독립적 능동적 대처 행위, 의존적 수동적 대처 행위에 대한 대처 행위이며 종속 변수는 사회 심리적 스트레스 이다.

다. 변수의 측정

1) 직무 스트레스 요인

Karasek(1979)에 의해 개발된 직무내용 설문지(Job content questionnaire, JCQ)를 이용하여 직무 요구도(5문항)와 직무 자율성(9문항)을 평가하였으며, 지하철 근로자의 근무환경에 맞게 업무 중 사고에 대한 정신적 위협 1개 문항, 근무환경에 대한 1개 문항 등의 2문항을 추가하여 총 16개 문항을 사용하였다. 모든 문항에 대한 평가를 4점 척도(1-4점)로 응답하게 하였고 Karasek 등(1988)의 점수 산정 방식에 따라 직무 요구도와 직무 자율성을 산정하였다. 따라서 직무 요구도 점수가 높으면 직무에 대한 심리적 부담정도가 높음을 의미하고, 직무 자율성 점수가 높으면 직무에 대한 의사결정의 권한이 높고 자신의 재량 활용성이 높음을 의미한다.

2) 사회적 지지

사회적 지지는 Karasek 등(1982)의 고용특성에 관한 조사연구에서 수행된 직무내용 설문지를 이용하여 측정하였으며 상사 지지 4문항과 동료 지

지 4문항, 총 8문항으로 구성되어있는데 4점 척도(1-4점)로 측정하였고 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다.

3) 인성(성격)

인성은 A형 행동유형, 통제신념, 자기 존중심 등 3가지 측면에서 측정하였다. A형 행동유형은 Framingham 연구에서 사용된 Framingham Type A Behavior Pattern (Haynes 등, 1978)을 이용 하였고 통제신념의 소재는 Levenson (1973)의 7개 항목의 축소형 통제신념척도(short forms of locus of control scale)를 이용하여 측정하였다. 내적 통제신념이 강한 사람은 외적 통제신념이나 우연신념의 성향을 보이는 사람보다 자아 존중심(self-esteem)이나 자신력(self-efficacy)이 높다고 알려져 있고 이러한 인성적 성향은 건강문제로부터 발생할 수 있는 위험도를 예방하는 것으로 보고 되고 있다(Carlisle, 1991).

자기 존중심은 자기 자신의 가치에 대한 개인적인 판단으로서, 개인이 스스로에 대해 갖는 긍정적이거나 부정적인 느낌이다(Stuart와 Sundeen, 1983). 이 연구에서는 Rosenberg(1965)의 단축형 자기 존중심 척도를 사용하였다. 4점 척도로 측정하였고 점수가 높을수록 자기 존중심이 높음을 의미한다.

4) 스트레스 대처 행위

직무 스트레스 대처 행위를 측정하기 위한 도구는 전택수(1992)가 개발

하고 이명화(2002)가 사용한 설문지와 김창순(2000)의 설문지를 참고로 하여 지하철 근로자에게 맞도록 일부 수정하여 사용하였으며 검사도구는 요인 분석의 결과를 토대로 ‘독립적, 능동적 대처 행위’와 ‘의존적, 수동적 대처 행위’로 구분하여 재 개념화 하였다(표 2). 독립적, 능동적 대처 행위란 비교적 문제 해결을 위해 적극적인 방식으로 노력하는 행위 지향적 성향을 의미하고 의존적, 수동적 대처 행위는 회피적이고 의존적이며 수동적인 방식으로 해결하려는 행위 지향적 성향을 의미한다. 각 문항에 대해 4점 척도를 사용하였으며, 직무 스트레스 대처 행위의 하부요인별 문항은 표 3과 같다.

표 2. 대처 행위 14개 항목에 대한 요인분석 결과

대처 행위 내용	요인1	요인2
1. 적당한 운동을 한다(조깅, 헬스, 수영 등)	0.54	-0.32
2. 여가 선용을 한다(여행, 등산, 낚시, 음악감상 등)	0.57	-0.14
3. 휴식을 취하거나 잠을 잔다	0.46	0.04
4. 쇼핑을 한다	0.59	0.03
5. 명상, 요가 등을 한다	0.64	0.01
6. 가까운 사람에게 도움을 청한다	0.56	0.15
11. 신앙심으로 극복 한다	0.45	-0.21
12. 치밀한 계획을 세워 스트레스를 받지 않으려고 노력 한다	0.50	-0.35
13. 스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다	0.53	-0.20
14. 전문가(정신과 의사, 심리치료사 등)와 상담을 한다	0.44	0.28
7. 술을 마신다	0.12	0.55
8. 담배를 피운다	0.02	0.72
9. 도박이나 오락을 즐긴다	0.25	0.57
10. 신경안정제 등 약을 복용 한다	0.35	0.39

요인 1 : 독립적, 능동적 대처, 요인 2 : 의존적, 수동적 대처

표 3. 직무 스트레스 대처 행위 하부요인

하부요인	문항 번호	문항 수
독립적, 능동적 대처 행위	1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 14	10
의존적, 수동적 대처 행위	7, 8, 9, 10	4
계		14

5) 사회 심리적 스트레스

일반인의 정신건강 수준의 측정을 위해 장세진(1993)의 사회 심리적 건강측정도구(Psychosocial Well-being Index)를 기초로 하여 개발한 단축형 PWI-SF(장세진, 2000)를 이용하였다. PWI-SF는 사회적 역할 수행 및 자기신뢰도, 우울, 일반건강 및 생명력, 수면장애와 불안 등의 4개 하부요인으로 구성되어 있으며, 총 18문항에 대해서 4점 척도(1-4점)로 측정하였다. 점수의 합이 높을수록 스트레스가 높다는 것을 의미한다.

3. 분석 방법

조사 대상자의 개인별 특성에 따른 분포를 살펴보고, 직무 만족 관련 문항들과 개인의 스트레스 정도를 알아보는 문항들에 대한 신뢰도를 계산하기 위해서 Cronbach의 α 계수 값을 구하였다. 직군 별 일반적 특성, 직무환

경, 건강관련 행위를 비교하기 위해 χ^2 검정을 실시하였으며, 직군 별 직무 관련 특성, 인성적 특성, 사회 심리적 스트레스를 비교하기 위해 분산분석을 실시하였다. 대처 행위가 직무 스트레스나 스트레스 증상 수준간의 관련성을 파악하기 위하여 대처행위를 크게 독립적, 능동적 대처행위와 의존적 수동적 대처행위로 구분하여 t검정을 이용하여 사회 심리적 스트레스 수준의 차이를 비교하였고, 제 변수들이 사회 심리적 스트레스와의 관련성을 파악하기 위해 위계적 다중회귀분석(hierarchical multiple regression analysis)을 시행하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 직군 별 제요인

가. 일반적 특성

승무직과 역무직, 차량직의 성별, 연령, 결혼상태, 학력수준을 비교하기 위하여 χ^2 검정을 실시하였다. 성별의 경우, 3개 직군 대부분이 남자였으며, 차량직(97.7%), 승무직(96.4%), 그리고 역무직(90.0%)의 순으로 남자가 많았다. 연령별로는 승무직의 경우 30-40대가 전체의 83.1%를 차지하였으며, 역무직(89.1%), 차량직(96.9%)으로 갈수록 30-40대의 비율이 높았다. 한편, 타 직군에 비해 승무직의 50대 이상의 연령층이 가장 많았다.

결혼 상태는 차량직의 기혼자 수의 비율이 가장 높았고(91.6%), 학력은 역무직(66.4%), 차량직(48.1%), 그리고 승무직(47.3%)의 순으로 대졸 이상자의 비율이 높았다(표 4).

표 4. 직군별 일반적 특성

특성	구분	승무직		역무직		차량직		계		p값
		N=112		N=110		N=131		N=353		
성별	남	108	(96.4)	99	(90.0)	128	(97.7)	335	(94.9)	0.01
	여	4	(3.6)	11	(10.0)	3	(2.3)	18	(5.1)	
연령	20대	11	(9.8)	8	(7.3)	1	(0.8)	20	(5.6)	0.01
	30대	73	(65.2)	78	(70.9)	94	(71.7)	245	(69.4)	
	40대	20	(17.9)	20	(18.2)	33	(25.2)	73	(20.7)	
	50대	8	(7.1)	4	(3.6)	3	(2.3)	15	(4.3)	
결혼	미혼	21	(18.8)	28	(25.5)	11	(8.4)	60	(17.0)	0.00
	기혼	91	(81.2)	82	(74.5)	120	(91.6)	293	(83.0)	
	고졸	21	(18.8)	20	(18.2)	23	(17.6)	64	(18.1)	
학력	전문대졸	38	(33.9)	17	(15.4)	45	(34.3)	100	(28.3)	0.00
	대졸이상	53	(47.3)	73	(66.4)	63	(48.1)	189	(53.6)	

나. 직무환경 특성

직군별로 연봉, 직위, 경력, 근무형태, 근무환경을 알아본 결과. 연봉의 경우 3500만원 미만이 전체의 51.6%, 3500만원 이상이 48.4%로 비슷한 분포를 보였고 직위에서 사원의 비율은 역무직이 75명(68.2%)으로 가장 높고 다음은 승무직으로 65명(58.1%), 차량직 69명(52.7%)순이었다. 전체적으로 볼 때 59.2%가 사원으로 이루어져있고 주임과 대리급은 32.6%, 과장 이상은 8.2%를 차지하였다. 현 직장 근무경력은 10년 미만이 전체의 92.1%를 차지하였으며 10년 이상 근무자는 28명으로 7.9%에 불과하였다. 교대상황을 보면 3조 2교대의 경우 전체의 49%가 해당되었으며 역무직의 경우는 96명으로 87.3%나 되었고 다음은 차량직으로 62명(47.3%)이었고 승무직은

상대적으로 적어 15명(13.4%)이었다. 교번제는 승무직에만 해당되는 교대 근무 형태로 승무직의 (76.8%)가 해당되었다

근무환경은 전체적으로 볼 때 지하근무 230명(65.2%), 지상근무 123명(34.8%)으로 지하근무가 압도적으로 많았으며 직군별로는 역무직이 107명(97.3%)으로 가장 많고 다음은 승무직 96명(85.7%), 차량직 27명(20.6%)순이었다(표 5).

표 5. 직군별 직무환경 특성

특성구분	승무직		역무직		차량직		계		p값
	N=112		N=110		N=131		N=353		
연봉	3500미만	52 (46.4)	63 (57.3)	67 (51.2)	182 (51.6)	0.26			
	3500이상	60 (53.6)	47 (42.7)	64 (48.8)	171 (48.4)				
직위	사원	65 (58.1)	75 (68.2)	69 (52.7)	209 (59.2)	0.06			
	주임	24 (21.4)	17 (15.4)	22 (16.8)	63 (17.9)				
	대리	13 (11.6)	10 (9.1)	29 (22.1)	52 (14.7)				
	과장이상	10 (8.9)	8 (7.3)	11 (8.4)	29 (8.2)				
	경력	5년 미만	39 (34.8)	40 (36.4)	34 (25.9)	113 (32.0)	0.22		
	5-10년	62 (55.4)	65 (59.1)	85 (64.9)	212 (60.1)				
	미만								
	10년 이상	11 (9.8)	5 (4.5)	12 (9.2)	28 (7.9)				
근무형태	비교대	11 (9.8)	14 (12.7)	69 (52.7)	94 (26.6)	0.00			
	3조2교대	15 (13.4)	96 (87.3)	62 (47.3)	173 (49.0)				
	교번제	86 (76.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	86 (24.4)				
근무환경	지하	96 (85.7)	107 (97.3)	27 (20.6)	230 (65.2)	0.00			
	지상	16 (14.3)	3 (2.7)	104 (79.4)	123 (34.8)				

다. 건강관련행위 특성

건강관련행위를 알아본 결과 흡연을 하는 경우는 역무직 55명(50.0%), 승무직 49명(43.8%), 차량직 49명(37.4%)순이었고 전체적으로 볼 때 153명(43.3%)이 흡연을 하고 있었다. 커피의 경우 하루 한잔도 마시지 않는 대상자는 전체의 12.5%로 44명이었고 3잔 이상 마시는 경우는 승무직이 59명(52.7%)로 가장 높았다. 규칙적 운동(30분 이상, 주 3회 이상)을 하는 경우는 전체적으로 볼 때 158명(44.8%)이었고 운동을 하지 않는 경우는 195명(55.2%)으로 운동을 하는 비율이 운동을 하지 않는 비율보다 약간 낮았다. 음주상태는 전체적으로 볼 때 270명(76.5%)이 음주를 하고 있었으며 직군별로는 역무직 88명(80.0%), 차량직 99명(75.6%), 승무직 83명(74.1%)순으로 역무직의 음주율이 가장 높았다(표 6)

표 6. 직군별 건강관련 행위 특성

특 성	구 분	승무직		역무직		차량직		계		p값
		N=112		N=110		N=131		N=353		
흡 연	흡연	49	(43.8)	55	(50.0)	49	(37.4)	153	(43.3)	0.08
	비흡연	39	(34.8)	44	(40.0)	57	(43.5)	140	(39.7)	
	과거흡연	24	(21.4)	11	(10.0)	25	(19.1)	60	(17.0)	
커피	0잔	12	(10.7)	15	(13.6)	17	(13.0)	44	(12.5)	0.03
	3잔미만	41	(36.6)	60	(54.6)	63	(48.1)	164	(46.4)	
	3잔이상	59	(52.7)	35	(31.8)	51	(38.9)	145	(41.1)	
운 동	한다	55	(49.1)	44	(40.0)	59	(45.0)	158	(44.8)	0.39
	안한다	57	(50.9)	66	(60.0)	72	(55.0)	195	(55.2)	
음 주	한다	83	(74.1)	88	(80.0)	99	(75.6)	270	(76.5)	0.55
	안한다	29	(25.9)	22	(20.0)	32	(24.4)	83	(23.5)	

라. 직무 스트레스 요인, 인성적 특성, 사회 심리적 스트레스 수준

승무, 역무, 차량직의 직군간의 직무관련 특성, 인성적 특성, 사회 심리적 스트레스를 비교하기 위해 분산분석을 실시하였다. 세군의 직무 자율성, 직무 위험성, 직무환경 불만, 사회적 지지, A형 행동유형에서 통계학적으로 유의한 차이가 있었다. 먼저 직무관련 특성에 있어서는 승무직은 직무 위험성이 높았으며 역무직은 직무환경 불만, 사회적 지지가, 차량직은 직무 자율성이 가장 높았다. A형 행동의 경우 승무직이 가장 높았고 차량직이 가장 낮았다. 사회 심리적 스트레스의 경우 역무직이 가장 높았으나 통계학적으로 유의하지는 않았다(표 7).

표 7. 직군별 직무관련 특성, 사회적 지지, 인성, 사회 심리적 스트레스 수준

구분	변수	승무직	역무직	차량직	p값
		N=112	N=110	N=131	
직무관련특성	직무요구도	30.90±4.43	30.01±4.51	30.56±5.61	0.39
	직무자율성	53.09±9.43	49.11±9.99	55.83±8.36	0.00
	직무위험성	3.39±0.81	2.84±0.95	2.36±0.73	0.00
	직무환경불만	3.69±0.57	3.77±0.55	3.20±0.85	0.00
사회적지지	사회적지지	19.6±3.29	22.16±3.81	21.25±3.79	0.00
인성	내적통제신념	5.62±1.39	5.56±1.75	5.40±1.52	0.51
	우연신념	2.33±1.11	2.52±1.19	2.39±1.09	0.44
	외적통제신념	2.19±1.37	2.25±1.52	2.18±1.25	0.92
	A형 행동유형	2.39±0.85	2.20±0.96	2.05±0.85	0.01
	자기존중심	8.31±1.79	8.00±2.13	8.09±1.91	0.39
스트레스	사회심리적 스트레스	21.95±7.36	23.86±9.26	21.76±8.60	0.66

2. 대처 행위 분석

가. 조사변수와 대처 행위의 관련성

직무 스트레스 요인과, 사회적 지지, 인성, 대처 행위의 상관관계를 분석한 결과 독립적, 능동적 대처 행위와 유의하게 상관성이 있는 변수는 직무 자율성, 사회적 지지, 내적 통제신념으로 직무 자율성과 사회적 지지, 내적 통제신념이 높을수록 독립적, 능동적 대처의 성향을 취하였으며, 의존적, 수동적 대처 행위와 유의한 상관성이 있었던 변수는 우연신념과 외적 통제신념으로 우연신념이나 외적 통제신념이 높을수록 의존적, 수동적 대처 행위의 성향을 보였다(표 8).

표 8. 조사도구와 대처 행위의 상관관계

변수	직무환경 특성				사회적 지지		인성			대처 행위	
	직무 요구도	직무 자율성	직무 위험성	직무 환경	사회적 지지	내적 통제신념	우연 신념	외적 통제신념	독립적 능동적 대처 행위	의존적 수동적 대처 행위	
직무관련 특성	직무 요구도	1.00									
	직무 자율성	0.00	1.00								
	직무 위험성	0.21**	-0.16**	1.00							
	직무 환경	0.05	-0.24**	0.34**	1.00						
사회적 지지	사회적 지지	-0.10*	0.16**	-0.09	-0.13**	1.00					
인성	내적 통제신념	0.01	0.16**	0.03	0.03	0.27**	1.00				
	우연신념	0.01	-0.05	0.07	-0.06	-0.02	-0.06	1.00			
	외적 통제신념	0.12*	-0.18**	0.05	0.07	-0.18**	-0.13*	0.20**	1.00		
대처 행위	독립적 능동적 대처 행위	0.04	0.15**	0.05	-0.06	0.17**	0.29**	0.00	0.12	1.00	
	의존적 수동적 대처 행위	-0.03	0.06	0.03	0.03	0.05	-0.00	0.19**	0.18*	0.20**	1.00

*, $p < 0.05$; **, $p < 0.01$

나. 직군별 직무 스트레스 대처 행위

직군별 직무 스트레스에 대처하는 구체적인 방법을 살펴보고자 각 항목별로 평균을 산출하여 평균값을 기준으로 주요 대처 행위 주요 요인 및 순위를 살펴본 결과, 승무직이 선호하는 스트레스 대처 행위의 구체적 내용은 1위에서 3위까지는 독립적, 능동적 대처 행위인 ‘휴식을 취하거나 잠을 잔다’, ‘적당한 운동을 한다’, ‘여가 선용을 한다’였고 4위는 의존적, 수동적 대처 행위인 ‘술을 마신다’, 5위는 ‘스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다’였다. 10위 이내에 포함되는 것으로는 ‘독립적, 능동적 대처 행위’가 8개, 의존적, 수동적 대처 행위가 2개였다.

역무직의 경우 1, 2, 3위는 독립적, 능동적 대처 행위인 ‘휴식을 취하거나 잠을 잔다’, ‘여가선용을 한다’, ‘적당한 운동을 한다’였고 4위는 의존적, 수동적 대처 행위인 ‘술을 마신다’였으며 5위는 승무와 같은 ‘스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다’였다. 10위 이내에 포함되는 것으로는 ‘독립적, 능동적 대처 행위’가 8개, ‘의존적, 수동적 대처 행위’가 2개로 독립적, 능동적 대처 행위를 선호하였다. 차량직의 경우 1, 2, 3, 4위는 독립적, 능동적 대처 행위인 휴식을 취하거나 잠을 잔다’, ‘여가선용을 한다’, ‘적당한 운동을 한다’, ‘스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다’였고 5위는 의존적, 수동적 대처 행위인 ‘술을 마신다’였다. 10위 이내에 포함되는 것으로는 ‘독립적, 능동적 대처 행위’가 8개, 의존적, 수동적 대처 행위가 2개였다(표 9).

표 9. 직군별 직무 스트레스 대처 행위의 주요요인 및 순위

요인	문항내용	승무		역무		차량	
		순위	M(SD)	순위	M(SD)	순위	M(SD)
	적당한 운동을 한다	2	2.50(0.86)	3	2.25(0.82)	2	2.43(0.74)
	여가선용을 한다	3	2.49(0.77)	2	2.41(0.83)	3	2.37(0.83)
	휴식을 취하거나 잠을 잔다	1	2.57(0.77)	1	2.60(0.70)	1	2.46(0.58)
	스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다	5	1.94(0.69)	5	1.97(0.79)	4	1.93(0.70)
독립적 능동적 대처행위	치밀한 계획을 세워 스트레스를 받지 않으려고 노력한다	6	1.93(0.73)	8	1.85(0.83)	6	1.90(0.81)
	쇼핑을 한다	7	1.93(0.78)	6	1.88(0.71)	7	1.82(0.69)
	가까운 사람에게 도움을 청한다	9	1.76(0.73)	9	1.70(0.61)	9	1.66(0.57)
	명상, 요가 등을 한다	10	1.50(0.75)	11	1.33(0.63)	12	1.34(0.57)
	신앙심으로 극복 한다	12	1.41(0.75)	10	1.50(0.78)	10	1.47(0.77)
	전문가와 상담 한다	13	1.18(0.52)	14	1.08(0.40)	13	1.09(0.40)
	술을 마신다	4	2.06(0.81)	4	2.08(0.80)	5	1.93(0.78)
의존적 수동적 대처행위	담배를 피운다	8	1.87(0.99)	7	1.86(0.99)	8	1.74(0.97)
	신경안정제 등 약을 복용한다	11	1.50(0.71)	13	1.10(0.44)	14	1.03(0.22)
	도박이나 오락을 즐긴다	14	1.11(0.41)	12	1.31(0.66)	11	1.44(0.62)

3. 사회 심리적 스트레스 관련 요인

전체대상자의 사회 심리적 스트레스 관련요인을 알아보기 위해 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 모형 I은 일반적 특성, 건강관련 행위 변수를 포함시켰고, 모형 II에서는 직무관련 특성, 사회적 지지를, 모형 III은 인성적 특성을, 그리고 모형 IV에서는 대처 행위의 변수를 투입하여 각 변수 군들이 사회 심리적 스트레스의 설명력을 변화시키는가를 살펴보았다. 분석 결과, 직무관련 특성, 사회적 지지를 스트레스 모델에 포함시켰을 경우 설명력은 10.6% 증가하였고 인성적 특성을 포함시켰을 경우 설명력은 29.9% 증가하였는데 이는 신념과 A형 행동유형, 자기 존중심등 인성적 특성이 사회 심리적 스트레스와 상당히 밀접한 관계임을 알 수 있는 결과라 할 수 있겠다. 대처 행위를 스트레스 모델에 포함시켰을 경우 설명력은 4.4% 증가하였다. 일반적인 특성과 건강관련 행위가 포함된 모형 I에서는 비흡연자와 수면시간이 충분할수록 스트레스는 유의하게 낮았고 교대근무와 음주를 할수록 스트레스가 유의하게 높았다. 직무관련 특성을 포함시킨 모형 II의 경우, 직무 자율성과 사회적 지지가 높을수록 스트레스는 유의하게 낮았으며 인성적 특성을 포함시킨 모형 III에서는 내적 통제신념과 자기존중심이 높을수록 스트레스가 유의하게 낮았다. 대처 행위를 포함시킨 모형 IV의 경우 독립적, 능동적 대처를 할수록 스트레스는 유의하게 낮았고 의존적, 수동적 대처 행위를 하는 경우 스트레스가 유의하게 높았으며 이들 변수로 스트레스를 60.9% 설명할 수 있었다(표 10).

표 10. 사회 심리적 스트레스 관련 요인

변수	모형 I		모형 II		모형 III		모형 IV	
	b	t	b	t	b	t	b	t
상수	19.91	2.68**	39.93	4.19**	51.24	6.68**	49.54	6.39**
성별 (남=0)	-1.06	-0.51	-2.56	-1.27	-2.61	-1.66	-3.67	-2.44*
연령	0.13	0.94	0.05	0.41	-0.01	-0.10	0.05	0.53
결혼 (미혼=0)	-0.33	-0.26	-0.08	-0.07	-0.15	-0.16	-0.51	-0.56
교대 (비교대=0)	2.76	2.21*	1.68	1.40	0.84	0.90	0.800	0.90
비흡연 (흡연=0)	-2.54	-2.70**	-2.97	-3.32**	-1.92	-2.73**	-0.44	-0.53
근무기간	0.04	2.60*	0.03	2.21*	0.02	2.18*	0.02	1.79
근무환경	0.80	0.70	1.07	0.90	-0.52	-0.56	-1.15	-1.29
학력	0.23	0.35	-0.26	-0.41	-0.16	-0.32	0.10	0.21
지위	-0.30	-0.36	0.41	0.52	-0.22	-0.35	-0.50	-0.84
음주	2.45	2.38*	2.02	2.06*	1.60	2.08*	2.27	3.00**
수면시간	-1.22	-2.97**	-0.97	-2.47*	-0.83	-2.72**	-0.56	-1.92*
직무요구도			0.05	0.60	0.11	1.74	0.08	1.34
직무자율성			-0.20	-4.33**	-0.10	-2.88**	-0.08	-2.39*
직무위험성			0.57	1.07	0.53	1.26	0.61	1.51
직무환경			0.15	0.22	0.27	0.50	-0.06	-0.11
사회적지지			-0.48	-4.07**	-0.28	-2.98**	-0.24	-2.67**
내적통제신념					-0.62	-2.64**	-0.33	-1.46
우연신념					0.22	0.74	0.17	0.61
외적통제신념					0.24	0.94	0.46	1.87
A형행동유형					0.62	1.52	0.74	1.86
자기존중심					-2.17	-12.13**	-2.17	-12.22**
독립적,능동적 대처 행위							-0.54	-5.69**
의존적,수동적 대처 행위							0.76	3.35**
			$R^2 = 0.160$	$R^2 = 0.266$	$R^2 = 0.565$	$R^2 = 0.609$		

*, $p < 0.05$; **, $p < 0.01$

4. 대처 행위와 사회 심리적 스트레스 수준과의 관계

대처행위의 하부 요인별로 실천여부에 따라 사회 심리적 스트레스 수준을 비교하여 보았다. ‘치밀한 계획을 세워서 스트레스를 받지 않으려고 노력한다’, ‘적당한 운동을 한다’, ‘여가선용을 한다’, ‘스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다’ 등 독립적, 능동적, 긍정적인 대처 행위의 성향이 높은 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 사회 심리적 스트레스 수준이 낮았고, ‘신경안정제등 약을 복용 한다’ ‘도박이나 오락을 즐긴다’ ‘술을 마신다’ ‘담배를 피운다’ 등의 의존적, 수동적, 부정적인 대처행위의 실천의 성향이 높은 사람이 그렇지 않은 사람보다 스트레스 수준이 높았다. 그러나 독립적 능동적 대처 행위인 ‘전문가(정신과의사, 심리치료사 등)와 상담을 한다’에서는 반대의 결과를 보였는데, 즉 전문가와 상담을 실시하는 집단이 상담을 하지 않는 집단보다 사회 심리적 스트레스 수준이 높았다.

요약하면, 대체적으로 능동적이고 적극적인 대처 행위를 취할수록 사회 심리적 스트레스 수준이 낮은 경향을 보인 반면, 의존적이고 수동적인 대처 행위를 할수록 사회 심리적 스트레스가 증가하는 양상을 보여주었다(표 11).

표 11. 대처 행위 하부요인별 사회 심리적 스트레스 수준 비교

구분	문항내용	구분	N	평균	표준편차	p값
	여가 선용을 한다(여행, 영화관람, TV시청 등)	아니다	197	24.59	9.02	.00
		그렇다	156	19.79	6.86	
	적당한 운동을 한다(조깅, 수영, 헬스, 등산 등)	아니다	218	24.22	8.67	.00
		그렇다	135	19.64	7.33	
독립적	치밀한 계획을 세워 스트레스를 받지 않으려고 노력 한다	아니다	286	23.44	8.62	.00
		그렇다	67	18.35	6.35	
능동적	스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다	아니다	285	23.38	8.35	.00
		그렇다	68	18.64	7.94	
대처	휴식을 취하거나 잠을 잔다	아니다	176	23.01	9.35	.23
		그렇다	177	21.94	7.48	
행위	신양심으로 극복 한다	아니다	314	22.70	8.50	.15
		그렇다	39	20.64	8.15	
	명상, 요가 등을 한다	아니다	332	22.63	8.52	.16
		그렇다	21	20.00	7.49	
	가까운 사람에게 도움을 청한다	아니다	324	22.58	8.56	.44
		그렇다	29	21.31	7.46	
	전문가(정신과 의사, 심리치료사 등)와 상담을 한다	아니다	343	22.42	8.49	.51
		그렇다	10	24.20	8.02	
의존적	신경안정제 등 약을 복용 한다	아니다	345	22.35	8.42	.09
		그렇다	8	27.50	9.81	
수동적	담배를 피운다	아니다	254	21.48	8.01	.00
		그렇다	99	25.00	9.11	
대처	도박이나 오락을 즐긴다	아니다	328	22.31	8.32	.18
		그렇다	25	24.64	10.02	
행위	술을 마신다	아니다	258	21.88	8.42	.03
		그렇다	95	24.07	8.44	

다음은 대처행위의 유형을 요인분석의 결과를 토대로 독립적 능동적 대처 수준을 살펴보았다. 먼저 독립적 능동적 대처행위의 경우 독립적 능동적 대처 성향이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 사회 심리적 스트레스 수준이 낮았던 반면, 의존적 수동적 대처 행위의 경우는 의존적, 수동적 대처행위의 성향이 높은 경우 사회 심리적 스트레스 수준이 높았다(표 12).

표 12. 대처 행위별 사회 심리적 스트레스 수준비교

구분	대처 성향	N	평균(표준편차)	p값
독립적, 능동적 대처 행위	낮음	201	24.25(9.01)	0.00
	높음	152	20.13(7.08)	
의존적, 수동적 대처 행위	낮음	215	20.91(7.32)	0.00
	높음	138	24.92(9.53)	

대처 행위 성향을 크게 두 가지 대처행위 방식의 중앙값을 토대로 이분하여 네 개의 유형으로 나누어 분석해 본 결과 역시 통계학적으로 유의한 결과가 도출되었다($p < 0.00$). 즉 독립적, 능동적 대처의 성향은 낮으면서 의존적, 수동적 성향이 높은 경우 사회 심리적 스트레스 수준이 가장 높았고, 다음은 독립적, 능동적 성향이 낮으면서 의존적 성향도 낮은 경우, 독립적, 능동적 대처행위의 성향과 의존적, 수동적 성향도 높은 경우, 마지막으로 독립적, 능동적 대처 행위의 성향이 높고 의존적 성향이 낮은 경우의 순으로 사회 심리적 스트레스 수준이 낮았다(표 13).

표 13. 대처 행위 유형별 사회 심리적 스트레스 수준비교

대처 행위 유형		N	평균(표준편차)	p값
독립적성향(저)	의존적성향(고)	73	27.79(10.56)	0.00
+				
독립적성향(저)	의존적성향(저)	128	22.23(7.03)	
+				
독립적성향(고)	의존적성향(고)	65	21.69(7.00)	
+				
독립적성향(고)	의존적성향(저)	87	18.95(6.95)	
+				
계		353	22.48(8.47)	

IV. 고찰

스트레스는 일반화된 개념으로 정리하기 어려운 다양성을 지지고 있어 스트레스가 일어나는 상황, 중심이 되는 사건, 겪게 되는 사람, 나타나는 결과 등이 서로 맞물려 복잡한 양상을 갖게 된다(한영민, 2002). 최근 과중한 업무와 스트레스로 인한 질병과 과로사가 사회적 문제로 대두되고 있다. 1997년 이후 4년간 직업병에 의한 사망자는 모두 2,945명인데, 이 가운데 뇌혈관 및 심장질환 사망자가 1547명으로 53%를 차지했다. 또한 국내 직업병이 진폐증이나 중금속 중독 등 1차 산업형에서 반복 작업이나 직무 스트레스로 발생하는 3차 산업형 ‘작업성 질환’으로 빠르게 바뀌고 있으며, 이에 따라 독성물질이나 재해로 인한 직업병의 발생보다는 스트레스나 피로에 의한 작업관련성 질환이 급증하고 있다. 기업의 경영환경이 치열해지면서 근로자에게 요구하는 업무 전문성과 강도가 갈수록 높아지고 있는데 이러한 스트레스를 예방하고 관리하려는 노력은 아직 활발하지 않다(한국 산업안전공단, 2003).

현대사회의 특성 중의 하나는 고도의 산업화에 따라 복잡한 경제활동이 수반되고 소득의 향상과 사회활동의 증가 그리고 생활권의 광역화에 따라 많은 통행수요가 증가하고 있다는 점이다. 특히 서울과 같은 대도시에 있어서는 생산, 생활, 위락과 같은 모든 기능이 교통에 의해 연계되지 아니하고는 이루어 질 수 없기 때문에 교통 서비스의 수준이 곧 시민생활의 질을 좌우할 만큼 교통은 중요한 역할을 담당하고 있다. 이중에서도 지하철은 안전성, 정확성 그리고 쾌적함 등으로 인하여 다른 대중 교통수단과 비교

할 때 이용도가 높은 대중 교통수단이라고 볼 수 있다. 지하철은 1974년 1호선을 시발로 해서 현재 제3기 지하철 건설이 추진되고 있으며 중요한 대중 교통수단으로 자리 잡고 있다(배인영 등, 2001). 지하철 근로자는 지하라는 특수한 물리적 환경과 오전 5시부터 새벽 1시까지 지속적인 지하철 운행으로 인한 교대근무를 해야 하며 정확성, 안전성, 친절을 요구받으며 근무하는 집단으로 정신적, 육체적 스트레스를 상당히 받고 있는 고위험 스트레스군이라고 할 수 있다. 그러므로 지하철 근로자들의 스트레스를 효과적으로 관리하지 않으면 수많은 지하철 이용객들에게 피해가 돌아감은 물론이고 개인의 건강과 삶의 질에도 영향을 미치게 된다. 이런 맥락에서, 이 연구에서는 지하철 근로자의 직무 스트레스와 대처 행위의 관련성을 알아보고 효과적인 대처 행위 방안을 제시하고자 하였다.

이 연구의 대상자인 지하철 근로자들의 사회 심리적 스트레스 수준은 22.47로 동일한 단축형 PWI-SF 설문도구를 사용한 소병교(2003)의 방사선사의 수준(20.1)과 50인 이상 사업장 근무 대상자의 스트레스 수준(20.7점)(장세진, 2002)과 비교했을 때 상대적으로 높았다.

직무관련 특성, 인성적 특성과 사회 심리적 스트레스 수준을 살펴본 결과 내적 통제신념, 직무 자율성, 사회적 지지, 자기 존중심이 높을수록 스트레스 적게 받고 직무 요구도, 우연신념, 외적 통제신념이 높을수록, A형 행동유형이 스트레스를 많이 받고 있는 결과를 보였는데, 이는 내적 통제신념이 높은 군, 자기 존중심 높은 군이 스트레스 적게 받고 외적 통제신념이 높은 군, 우연 신념이 높은 군, A형 행동유형 군이 스트레스가 높았다는 최근의 연구 결과(강경화 등, 2001; 소병교, 2003; 이향란, 2003)와 유사한 양상을 보였다. Sandler 등(1989)은 사회적 지지가 개인의 심리적, 신

체적 건강과 밀접한 관계가 있다고 하였고, 박정서(1997)는 동료와 상사의 사회적 지지가 직무 스트레스와 우울의 감소에 효과를 나타냈으며, 상사의 지지는 직무 스트레스 감소에 동료의 지지는 우울의 감소에 더 효과가 있었다는 연구 결과들과 일치하고 있다. 스트레스 대처 행위는 개인이 자신의 심리적 고통이나 상황에 대한 통제감(sense of control)을 얻으려는 노력으로 볼 수 있다(Fleming 등, 1984). 우리가 스트레스에 관심을 가지는 이유는 스트레스 자체에 관심이 있다기보다는 스트레스를 어떻게 관리하고 해결하느냐 즉 대처하는데 관심이 있기 때문이라 할 수 있다(원호택, 1991). 스트레스 대처 행위에 관해 독립적 능동적 대처 행위와 의존적, 수동적 대처 행위로 구분하여 살펴본 결과 '적당한 운동을 한다', '여가 선용을 한다', '스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다' 등 독립적 능동적 대처 행위의 성향이 높을수록 사회 심리적 스트레스가 낮았던 반면, '술을 마신다', '담배를 피운다', '도박이나 오락을 즐긴다' 등의 의존적 수동적 대처 행위의 성향을 보일수록 사회 심리적 스트레스가 증가하는 양상을 보였는데, 이러한 결과는 남. 여 모두 적극적 대처 점수가 높을수록 불안, 우울, 신체적 증상 점수가 대체로 유의하게 낮았다는 이경숙 등(2002)의 연구 결과, 그리고 스트레스가 높은 집단의 사람들은 술이라는 매개체를 통하여 스트레스를 해소하려는 경향을 보이고 명상이나 타인에 대한 도움요청, 종교생활 정도가 매우 낮았다는 김창순(2000)의 연구 결과와 일맥상통하였다. 또한 대처 방식이 발달되어 있지 못하고 음주율이 높은 집단의 스트레스 수준은 더 높으며 직무 스트레스에 대한 적절한 대처 방식의 활용이 직무 스트레스로 인한 스트레스의 증가와 문제 음주로 발전되는 것을 예방하는 역할을 수행할 수 있다는 김선숙(1996)의 연구 결과를 뒷받침하고 있다.

아울러 「문제해결을 위해 당사자나 관계자와 얘기해 보거나」 「신뢰하는 사람과 상담하여」 해결하려는 문제해결중심 방법을 비롯하여 「취미, 스포츠로 기분전환」 등의 정서중심의 대처 방법을 포함한 적극적 대처 행위는 일상적 초조감 및 신경증 상태를 경감시키는 효과가 있으나 「술 마시고 기분을 푼다」 「담배를 피운다」 등의 도피적, 악 순환적 대처행동은 만성적 스트레스의 원인이 되며 일상적 초조감을 증가시키게 된다(Lazarus와 Folkman, 1984). 음주와 흡연으로 스트레스를 푸는 경우는 운동이나 여가선용, 가까운 사람에게 도움을 청하는 경우보다 스트레스 수준이 높았는데, 이는 오장균(2000)이 일개 사업장 근로자들의 스트레스, 생활습관 및 건강수준과의 관계에 관한 연구에서 스트레스가 많을수록 음주, 흡연량이 많고 운동량이 적으며 수면상태가 불충분하였다는 결과와도 일치하였다.

이러한 결과는 스트레스 대처 행위의 방식에 따라 건강영향의 효과가 달라질 수 있음을 의미하며, 대처 행위의 동원방식이 스트레스의 완충요인 및 스트레스 감소 프로그램의 구체적인 실천 전략으로 활용될 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다. 즉 운동이나 명상 등의 개인적 대처 행위의 동원과 훈련 그리고 ‘스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다’, ‘치밀한 계획을 세워 스트레스를 받지 않으려고 노력 한다’ 등의 능동적인 문제해결 대처 행위의 동원을 통해 직무 스트레스로 인한 부정적 영향을 완화시키는데 기여한다고 해석된다. 탁진국(1997)은 적극적 대처가 낮고 회피적 대처가 강한 사람은 상태불안, 특성불안, 우울, 통증, 소화장애 및 심혈관장애가 높다고 하면서 개인의 정신·신체 건강수준을 높이기 위해서는 적극적 대처 방법을 많이 사용하도록 훈련시킬 것을 강조하였다.

스트레스 연구에서 스트레스 완화에 기여하는 요인에 대한 연구가 매우

중요하다. 이 중 스트레스에 대처하는 행위의 경우 어떠한 방법을 취하는가에 따라 직무 스트레스로 인한 부정적 효과를 감소시킬 수도 있고 오히려 증가시킬 수 있다. 이 연구에서도 그러한 결과가 입증되었다. 즉 ‘운동’, ‘명상’, ‘음악 감상’, ‘휴식’등의 독립적이고 능동적이며 긍정적인 해결방식의 성향을 보이는 대처 행위는 사회 심리적 스트레스 수준을 완화시켜주었지만 ‘담배’, ‘술’, ‘약물’등에 의존적인 대처 행위나 ‘도박이나 오락’과 같은 소극적이고 회피적인 그리고 일시적인 대처 행위는 오히려 스트레스 수준을 높인다는 점을 확인 할 수 있었다.

위의 결과를 볼 때, 지하철 근로자들의 효과적인 스트레스관리를 위해서는 교육과, 홍보, 동호회 활성화 등 여러 방법을 동원해서 건강관련 행위에 있어 금연, 절주를 할 수 있도록 유도하고 직무환경 개선과 가능한 독립적이고 능동적, 적극적 대처를 할 수 있도록 적절한 대처 행위에 기초한 스트레스 관리가 절실히 요청된다고 할 수 있다. 적절한 스트레스 관리는 근로자들의 스트레스를 경감시킴은 물론이며 개개인의 삶의 질을 높여 궁극적으로 건강한 사업장을 만들고 생산성을 높이는데 도움이 될 것으로 사료된다.

이 연구가 여러 가지 의미 있는 결과가 있었음에도 불구하고 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째로, 연구 대상으로 선정한 서울 소재의 한 지하철 근로자가 전체 지하철 근로자들을 대표하지 않아 연구의 결과를 우리나라 전체 지하철 근로자에게 확대 해석하기에는 무리가 있을 수 있다. 둘째로, 설문지를 이용하여 변수의 특성과 수준을 측정하였기 때문에 응답자의 직무 스트레스와 대처 행위를 파악하는데 한계가 있었다. 이 연구는 몇 가지 제한점에도 불구

하고 지하철 근로자를 대상으로 직군별 직무 스트레스 수준을 파악하고 대처 행위와 사회 심리적 스트레스를 다각도로 분석한 최초의 연구라는 점에서 의의가 있다고 할 수 있을 것이다. 향후 직무 스트레스에 대한 대처 행위의 효과를 파악하기 위한 다각도의 연구로 직무 스트레스와 관련성이 있는 것으로 입증되고 있는 피로나 다른 건강 위험요인(혈압, 콜레스테롤 등)에 대한 연구가 수행되어야 할 것이며, 좀 더 체계적이고 과학적 분석을 통한 연구가 계속되어 지하철 근로자들의 건강과 나아가 삶의 질을 향상시킬 수 있는 계기가 마련되기를 기대해 본다.

V. 결론

이 연구는 지하철 근로자들의 직무 스트레스 수준을 알아보고 대처 행위와 사회 심리적 스트레스의 관계를 알아보기 위해 서울 소재의 한 지하철 사업장 근로자 353명을 대상으로 일반적 특성, 직무관련 특성, 사회적 지지, 인성적 특성, 사회 심리적 스트레스(PWI-SF), 대처 행위로 구성된 설문지를 이용하여 2004년 4월 6일부터 4월 20일까지 자료를 수집하였으며 연구 결과는 다음과 같다.

1. 지하철 근로자들의 직군별 직무관련 특성, 인성적 특성, 사회 심리적 스트레스 수준을 살펴보면, 직무 위험성, 직무 요구도는 승무직이 가장 높고 직무환경에 대한 불만은 역무직이 가장 높았으며 직무 자율성은 차량직이 가장 높았다. 사회적 지지는 역무직이, 내적 통제감과 A형 행동유형, 자기 존중심은 승무직이 가장 높았으며 사회 심리적 스트레스는 역무직이 가장 높았고 다음은 승무직, 차량직 순이었다
2. 스트레스 대처 행위를 구체적으로 살펴보면 승무직의 경우 ‘휴식을 취하거나 잠을 잔다’, ‘적당한 운동을 한다’, ‘여가선용을 한다’, ‘술을 마신다’, ‘스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다’ 등의 순으로 선호했는데 직군별로 약간의 차이가 있을 뿐 큰 차이는 없었다.
3. 조사 변수와 대처 행위의 관련성에서는 독립적, 능동적 대처 성향을 보

일수록 직무 자율성과 사회적 지지, 내적 통제신념이 높았고 의존적, 수동적 대처의 성향을 보일수록 우연, 외적 통제신념이 높았다.

4. 사회 심리적 스트레스 관련요인을 분석한 결과 일반적 특성, 건강관련 행위를 포함한 모형 I에서는 비흡연, 수면시간이 충분한 경우 스트레스는 유의하게 낮았고 직무관련 특성을 포함시킨 모형 II의 경우 직무 자율성과 사회적 지지가 높을수록 스트레스는 유의하게 낮았으며 인성적 특성을 포함시킨 모형 III에서는 설명력이 29.9%나 증가하였는데, 이는 인성이 사회 심리적 스트레스와 밀접한 관계에 있음을 보여준다고 할 수 있으며 내적 통제신념과 자기 존중심이 높을수록 스트레스가 유의하게 낮았다. 대처 행위를 포함시킨 모형 IV에서는 독립적, 능동적 대처를 할수록 사회 심리적 스트레스가 유의하게 낮았고, 의존적, 수동적 대처의 성향을 보일수록 유의하게 스트레스가 증가하였다.

5. 대처 행위와 사회 심리적 스트레스 수준과의 관계를 살펴보면 ‘치밀한 계획을 세워서 스트레스를 받지 않으려고 노력한다’, ‘적당한 운동을 한다’, ‘여가선용을 한다’ 등 독립적, 능동적 대처의 성향이 높은 사람들이 낮은 성향을 갖는 사람에 비해 사회 심리적 스트레스 수준이 낮았던 반면, ‘신경안정제등 약을 복용 한다’, ‘도박이나 오락을 즐긴다’, ‘술을 마신다’, ‘담배를 피운다’ 등 의존적, 수동적인 대처의 성향이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 사회 심리적 스트레스가 높았다. 대처 행위 성향을 크게 두 가지 대처행위의 양식의 중앙값을 토대로 이분하여 네 개의 유형으로 나누어 분석해 본 결과, 독립적, 능동적 대처의 성향은 낮으면서 의존적, 수동적 성향

이 높은 경우 사회 심리적 스트레스 수준이 가장 높았고, 다음은 독립적, 능동적 성향이 낮으면서 의존적 성향도 낮은 경우, 독립적, 능동적 대처행위의 성향이 높고 의존적, 수동적 성향도 높은 경우, 마지막으로 독립적, 능동적 대처 행위의 성향이 높고 의존적 성향이 낮은 경우의 순으로 사회 심리적 스트레스 수준이 낮았다

이상의 결과로 보아 주로 지하에서 근무하는 역무직의 경우 직무환경에 대한 불만이 주요 스트레스원이었고, 상사와 동료의 지지는 승무나 차량직보다 높았으며. 투신자 증가 등 인사사고 위험에 노출이 잦은 승무직의 경우 업무 중 사고에 대한 정신적 위협이 주 스트레스 원인을 알 수 있었다. 스트레스에 대처하는 방법에는 독립적, 능동적 대처를 하는 경우 사회적 지지, 자기 존중심, 내적 통제신념이 높았고 사회 심리적 스트레스 수준이 낮음을 볼 수 있어 근로자들의 스트레스 관리에 이들 결과를 참고로 하여 대처 행위에 대한 효율적으로 활용할 수 있는 방안을 마련하고 좀더 체계적이며 과학적인 연구가 수행되어져야 할 것으로 생각된다.

참고 문헌

- 강경화, 이강숙, 김석일, 맹광호, 홍현숙. 일부소방공무원의 음주와 직무스트레스와의 관련성. 대한산업의학회지 2001; 13(4): 401-412
- 김선숙. 직무 스트레스로 인한 음주행태에 관한 연구: 대처기술의 완충효과를 중심으로. 연세대학교 석사학위논문, 1996
- 김윤신. 서울시 지하철 근로자들의 건강관리개선을 위한 대책. 한양대학교 석사 학위논문, 1996
- 김창순. 직장인의 직무만족과 스트레스 연구: 스트레스 대처를 중심으로. 대전대학교 석사학위논문, 2000
- 류승호. 지하철 근로자들의 소음성 난청에 관한 연구. 한양대학교 석사학위논문, 1998
- 박정서. 초등학교 교사의 직무스트레스와 우울에 미치는 사회적 지원의 효과. 충북 한국교원대학교 석사학위논문, 1997
- 배인영, 송유진, 신영희. 서울의 교통문제와 그 해결방안. 이화행정 2001; 10: 113-134
- 소병교. 전문분야별 방사선사의 스트레스 수준과 스트레스 중재 요인과의 관련성 연구. 연세대학교 석사학위논문, 2003
- 오장균. 한 사업장 근로자들의 스트레스, 생활습관 및 건강 수준 간의 관계. 대한산업의학회지 2000; 12(1): 26-39
- 원호택. 스트레스와 대처방안. 한양대학교 정신건강연구소 정신건강연구 1991; 10: 37-50

- 유수현. 임상사회사업분야에서 스트레스 관리기법의 활용. 정신 보건과 사회사업 2000; 4:146-154
- 이경숙, 이강숙, 홍현숙, 이정운. 전자회사 일부 근로자의 스트레스 대처 방식과 직무 스트레스 증상 및 직무결과와의 관련성. 대한산업의학 회지 2002; 41(1): 27-40
- 이명화. 공·사립 유치원교사의 직무 스트레스와 대처방안. 중앙대학교 석사학위논문, 2002
- 이선주, 박정일, 임현수, 노영만, 정치경. 운송업종사 근로자의 건강 가치인식 및 건강증진 행위와 건강진단 결과와의 관련성. 대한산업의학 회지 2000; 12(3): 356-366
- 이향란. 병원근무자의 스트레스에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문, 2003
- 장세진. 건강통계자료 수집 및 측정의 표준화연구; 제5장 스트레스. 대한예방의학 회, 1993
- 장세진. 건강통계자료 수집 및 표준화연구; 제4장 스트레스. 대한예방의학 회 2000
- 장세진. 우리나라 근로자들의 직무 스트레스 현황 및 실태. 제10회 기초 의학 공동 학술대회 및 2002년도 대한 예방의학회 춘계심포지엄, 2002, 9-36
- 전택수. 국민학교 교사의 직무스트레스에 관한 연구. 단국대학교 석사학위 논문, 1992
- 최숙경, 이강숙, 이정운, 구정완, 박정일. 일부지하철 근로자들의 교대근무 형태에 따른 건강행위 실천정도와 건강증진 프로그램요구도. 대한

- 산업의학회지 2003; 15(1): 37-51
- 탁진국. 대처양식, 개인특성, 스트레스유발사건 그리고 건강간의 관계에 대한 다변량 분석. 한국심리학회지 1997; 2: 157-67
- 한국산업안전공단. 보건관리자용 직무 스트레스 관리 매뉴얼: 보건분야 기술자료 보건 2003-27-548. 2003
- 한영민. 상담자의 스트레스 대처방식과 직무만족과의 관계. 서강대학교 학생 생활상담연구소 2002; 23: 41-67
- 황남선. 서울시 지하철 근로자들의 건강관리 개선을 위한 대책. 한양대학교 석사학위논문, 1996
- Carlisle FP. Examining personal control belief as a mediating variable the health damaging behavior of substance use: An alternative approach. J Psychol 1991; 125: 381-397
- Eaton WW, Kessler RC, Wittchen HU. Panic and panic disorder in the United States. Am J Psychiatry 1994; 151: 413-420
- Fleming R, Baum A, Singer J. Toward an integrative approach to the study of stress. J Person Social Psychol 1984; 46: 939-949
- Haynes SG, Levine S, Scotch N, Feinleib M, Kannel W. The relationship of psychosocial factors to coronary heart disease in the Framingham study. Am J Epidemiol 1978; 107: 362-383
- Karasek RA. Job demands, job decision latitude and mental strain: Implications for job redesign. Adm Sci Q 1979; 24: 285-308
- Karasek RA, Triantis KP, Chaudry SS. Coworker and supervisor support as moderators of associations between task

- characteristics and mental strain. *J Occup Behavior* 1982; 3: 181-200
- Karasek RA, Theorell T, Schwartz JE, Schnall PI, Pieper CF, Michela JL. Job characteristics in relation to the prevalence of myocardial infarction in the US health examination survey(HES) and the health and nutrition survey(HANES). *Am J Public Health* 1988; 78: 910-918
- Kawakami N, Haratani T. Epidemiology of job stress and health in Japan: Review of current evidence and future direction. *Industrial Health* 1999; 37: 174-186
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company, New York, 1984
- Latack JC. Coping with job stress: Measures and future directions for scale development. *J Apply Psychol* 1986; 71: 377-86
- Levenson H. Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *J Con Clin Psychol* 1973; 41: 397-404
- Roberts RE, Lee ES. Occupation and the prevalence of major depression, alcohol and drug abuse in the United States. *Environ Res* 1993; 61: 266-278
- Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton Univ Press, Princeton, 1965
- Sandler IN, Miller P, Short J, Wolchik SA. Social support as a protective factor for children in stress. *Childrens Social*

Networks and Social Supports 1989; 3: 277-307

Sauter S, Murphy L. Stress at work. NIOSH, 1999

Stuart GW, Sundeen SJ. Principle and practice of psychiatric nursing. 2
ed, Mosby, 1983

<부 록>

설 문 지

안녕하십니까

이 설문지는 지하철 근로자의 스트레스 대처 행위와 사회 심리적 스트레스의 관계를 알아보고자 고안된 것입니다. 귀하께서 응답하신 자료는 무기명으로 전산처리 되며 순수하게 연구목적으로만 사용됩니다. 바쁘시겠지만 솔직하게 답변해주시면 연구수행에 큰 도움이 될 것입니다.

귀하의 도움에 깊은 감사를 드립니다.

2004년 4월

연세대학교 보건대학원 임경숙 (☎017-290-1834)

★ 귀하의 일반적 사항, 근무상황 및 생활습관에 관한 질문입니다. 해당하는 번호에 V표 해 주세요.

1. 성별 : ① 남자 ② 여자
2. 연령 : 만 _____세
3. 결혼 상태 : ① 미혼 ② 기혼 ③ 기타(이혼, 별거, 사별)
4. 최종 학력 : ① 고졸 ② 전문대졸 ③ 대졸 ④ 대학원졸(석사, 박사)
5. 종교 : ① 기독교 ② 불교 ③ 카톨릭 ④ 무교 ⑤ 기타
6. 연 소득(연봉) : _____만원 정도
7. 직위 : ① 사원 ② 주임 ③ 대리 ④ 과장 ⑤ 팀장, 소장
8. 근무 부서 : ① 승무 ② 역무 ③ 차량
9. 현 직장에서의 근무 기간 : _____년_____개월
10. 동종 직종 총 근무기간 : _____년_____개월

11. 근무 형태 : ① 비교대(주간근무) ② 3조 2교대 ③ 2조 1교대
④ 교번제
12. 근무 환경 : ① 지하 ② 지상
13. 흡연 여부 : ① 흡연 ② 비흡연 ③ 과거흡연(피우다가 현재 금연)
현재 흡연하시는 분에 한하여
 - 하루 흡연 개피 수 : _____개피/일
 - 흡연 기간 : _____년
14. 커피 : _____잔/하루 * 마시지 않는 경우는“0”기입
15. 운동 : 규칙적인 운동(주 3회 이상, 30분 이상 - 조깅, 헬스, 등산, 수영, 테니스 등) 을 하고 있습니까? ① 예 ② 아니오
16. 음주 : ① 마신다 ② 마시지 않는다
현재 음주하시는 분에 한하여
 - 1주일동안 음주 횟수 : _____회
 - 1회 음주시 음주량 : _____(예: 소주 1병, 맥주 500cc 1병...)
17. 식사 : 하루 세끼의 규칙적 식사를 하고 계십니까?
① 예 ② 아니오
18. 수면 : 평소 수면시간이 충분하십니까?
① 예 ② 아니오
 - 평균 수면 시간 : _____시간

◆ 직무내용과 관련된 질문입니다.(귀하의 생각이나 느낌에 가장 가까운 곳에 √표 해주세요)

문 항	매우 그렇다	대체로 그렇다	조금 그렇다	전혀 그렇지 않 다
1. 내가 수행하는 일(직무)은 빠르게 처리되어야 한다				
2. 나의 일은 시간적 여유 없이 뻑뻑하게 수행된다				
3. 나에게 감당하기 힘든 많은 양의 일이 주어지지 않는다				
4. 내가 일을 수행 할 때는 충분한 시간(기간)이 주어진다				
5. 나는 다른 사람들의 요구나 강요를 받으며 일하지 않는다				
6. 일을 수행할 때 많은 부분을 나 스스로 결정할 수 있다				
7. 어떻게 일을 수행해야 할지를 결정할 수 있는 재량권(권한)이 나에게 거의 없다				
8. 나는 나의 일을 수행하는 과정에서 생기는 일에 대해 발언권을 많이 갖고 있다				
9. 나의 일을 수행하기 위해서는 새로운 지식이나 기술을 배워야 할 필요가 있다				
10. 내가 하는 일은 대부분 반복적인 일이다				
11. 나의 업무는 창조적인 능력을 필요로 한다				
12. 나의 업무는 고도의 기술을 필요로 한다				
13. 나는 여러 가지 다양한 일들을 한다				
14. 나는 일을 하면서 특별한 능력을 개발시킬 수 있는 기회가 주어진다				
15. 업무 중 사고 발생에 대하여 스트레스를 받고 있다				
16. 내 근무환경(소음, 분진, 채광, 환기)은 적절하다				

◆ 동료와 상사와의 관계입니다.(귀하의 생각이나 느낌에 가장 가까운 곳에 √표 해주세요)

문항	매우 그렇다	대체로 그렇다	조금 그렇다	전혀 그렇지 않다
1. 나의 상사는 부하직원의 고민에 대해 관심을 갖고 있다				
2. 나의 상사는 내가 말하는 것에 관심을 갖고 대해 준다				
3. 나의 상사는 내가 하는 일을 호의적으로 도와 준다				
4. 나의 상사는 서로 협력하여 일이 잘 진행 되게끔 이끌어간다				
5. 나의 동료들은 자신의 일에 능력 있는 사람들이다				
6. 나의 동료들은 나에게 대해 개인적인 관심(호의)을 갖고 있다				
7. 나의 동료들은 친절하다				
8. 나의 동료들은 내가 하는 일을 호의적으로 도와 준다				

◆ 귀하의 성격에 관한 질문입니다.(귀하의 생각이나 느낌에 가장 가까운 곳에 √표 해주세요)

문항	매우 그렇다	대체로 그렇다	조금 그렇다	전혀 그렇지 않다
1. 내 삶은 나 자신의 노력에 의해 좌우된다고 생각 한다				
2. 나는 계획을 세우면 반드시 실천하도록 한다				
3. 내가 원하는 것을 얻을 수 있었던 것은 대부분 내가 열심히 노력했기 때문이다				
4. 내가 원했던 바를 이루게 된 것은 내가 운이 좋았기 때문이다				
5. 인생은 운이 따라 주어야 한다고 믿고 있다				
6. 내게 일어나는 일 등의 대부분은 힘 있는 사람들에 의해 결정된다고 생각 한다				
7. 내 인생은 주로 영향력을 갖고 있는 사람들에 의해 좌우 된다				
8. 나는 일에 대해 의욕적이며 경쟁심이 강하다				
9. 일반적으로 시간에 대한 압박감을 느낀다				
10. 보스(우두머리) 노릇이나 다른 사람보다 우위에 서는 것을 좋아 한다				
11. 다방면에 걸쳐 뛰어나야 한다는 욕구가 강하다				
12. 식사를 빠르게 한다				
13. 전체적으로 나 자신에 대하여 만족 한다				
14. 이따금 나는 전혀 쓸만한 사람이 못된다고 생각 한다				
15. 매사에 나는 실패자라고 생각하는 경향이 있다				
16. 나는 최소한 여느 사람과 마찬가지로 가치 있는 사람이라고 느낀다				

◆ 최근 몇 주동안 경험하셨거나 느끼셨던 **육체적 심리적 상태**에 대한 질문입니다.
 (귀하의 생각이나 느낌에 가장 가까운 곳에 √표 해주세요)

문항	항상 그렇다	대체로 그렇다	조금 그렇다	전혀 그렇지 않다
1. 현재 매우 편안하며 건강하다고 느낀다				
2. 잠자고 난 후도 개운한 감이 없다				
3. 매우 피곤하고 지쳐 있어 먹는 것조차 힘들다고 느낀다				
4. 근심 걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다				
5. 정신이 맑고 깨끗하다고 느껴진다				
6. 기력(원기)이 왕성함을 느낀다				
7. 밤이면 심란해지거나 불안해진다				
8. 대다수의 사람들과 마찬가지로 나를 잘 관리해 나간다고 생각한다				
9. 전체적으로 현재 내가 하고 있는 일은 잘 되어 가고 있다				
10. 내가 행한 일의 방법이나 절차에 만족 한다				
11. 어떤 일을 바로 착수(시작) 할 수 있다				
12. 정상적인 일상생활을 즐길 수 있다				
13. 안절부절못하거나 성질이 심술궂게 되어진다				
14. 나에게 닥친 문제를 해결해 나갈 수 있다				
15. 불행하고 우울함을 느낀다				
16. 나 자신에 대한 신뢰감이 없어지고만다				
17. 모든 것을 고려해 볼 때 행복감을 느낀다				
18. 삶을 살아갈 만한 가치가 있다고 느낀다				

◆ 스트레스 대처(해소) 방법에 대한 질문입니다. (해당란에 V표 해주세요)

문항	항상 그렇다	자주 그렇다	이따금 그렇다	아니다
1. 적당한 운동(조깅, 워킹, 수영, 헬스, 등산 등)을 한다				
2. 여가 선용을 한다(여행, 등산, 낚시, 바둑, 음악감상, 영화관람, 독서, TV시청 등)				
3. 휴식을 취하거나 잠을 잔다				
4. 쇼핑을 한다				
5. 명상, 요가 등을 한다				
6. 가까운 사람에게 도움을 청한다				
7. 술을 마신다				
8. 담배를 피운다				
9. 도박이나 오락을 즐긴다				
10. 신경안정제 등 약을 복용 한다				
11. 신앙심으로 극복 한다				
12. 치밀한 계획을 세워 스트레스를 받지 않으려고 노력 한다				
13. 스트레스 상황을 나의 발전의 기회로 삼는다				
14. 전문가(정신과 의사, 심리치료사 등)와 상담을 한다				

※ 위 문항 외에 개인적인 방법이 있다면 구체적으로 기술해 주시기 바랍니다.
 다. _____

☞ 끝까지 응답해 주셔서 감사합니다.

ABSTRACT

The Relationship between Coping and Psychosocial Stress in Subway Workers

Kyung Sook Lim

Department of Occupational Health

Graduate School of Public Health

Yonsei University

(Directed by Professor **Sei Jin Chang**, Ph.D.)

The rapid changes of specialized, subdivided and modernized industries have deepened competition among individual workers. The changes have resulted in job stress which could harm workers physically, mentally and psychologically. In line with this, productivity has been gradually reduced. Job stress can be operated as positive or negative effect in accordance with what therapy they use to relieve the symptom. This research aims to examine the relationship between coping and psychosocial stress.

Obtained results are as follows;

1. When we take a close look at the relationship between specific work type, individual personality and social psychological stress level, the crew showed the highest score of work risk, subway laborers spending considerable time underground strongly complained of their work environment and vehicle job

showed the highest score of decision latitude.

2. While as the participants feel high levels of decision latitude, perceived social support from supervisor or coworker at workplace, and internal locus of control, they appeared to have a trait of "the independent or active coping", and as they feel high levels of chance and external locus of control, they had a trait of "the dependent or passive coping".

3. Non-smoking and sufficient sleep were negatively associated with psychosocial stress, but shift work and drinking were related to higher level of stress. People who feel higher levels of decision latitude, social support, internal locus of control and self-esteem were more likely to show higher levels of psychosocial stress. External locus of control was positively associated with increase of psychosocial stress. People who have "independent or active coping" feel less psychosocial stress.

4. In analysis of the relationship between coping and psychosocial stress, while "independent and active coping" was negatively associated with psychosocial stress, "the dependent or passive coping" was positively associated with psychosocial stress.

In conclusion, although job stress has the negative influence, workers can reduce the impact of them by mobilizing "independent or active coping"

strategy in real life. In order to manage such job stress, individual and organization should pay attention to "coping strategy" by strengthen health education program. It is strongly required that the further research to investigate the effect and role in the stress process should be performed, and that effective stress management program by utilizing coping strategy should be built.

Key Words: Subway worker, Job stress, Coping, Psychosocial stress