

일부 중소기업 근로자의 직무 스트레스와
건강행위 실천과의 관련성

연세대학교 보건대학원

산업보건학과

정 미 경

일부 중소기업 근로자의 직무 스트레스와
건강행위 실천과의 관련성

지도 장 세 진 교수

이 논문을 보건학석사 학위논문으로 제출함

2006년 6월 일

연세대학교 보건대학원

산업보건학과

정 미 경

정미경의 보건학 석사학위논문을 인준함

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

연세대학교 보건대학원

2006년 6월 일

감사의 글

지금 여기까지 올 수 있도록 도와주신 많은 분들의 노고와 진심어린 마음을 주신 모든 분들께 깊은 감사의 말씀을 올립니다.

대학원에 진학해서 공부를 할 수 있도록 길을 열어주시고 논문이 완성될 때까지 끊임없는 관심과 사랑으로 인생의 전환점을 마련해 주신 노재훈 교수님, 논문을 쓰면서 힘들어 할 때 항상 해결의 열쇠를 주시고 논문의 처음부터 끝까지 세심한 배려와 자상하고 꼼꼼한 지도로 많은 도움을 주신 장세진 교수님, 논문이 완성되기까지 아낌없는 지도와 따뜻한 격려를 해주셨던 원중욱 교수님, 대학원 생활에 등불 같은 역할을 해주신 김치년 교수님께 깊은 감사의 말씀을 올립니다.

대학원 생활동안 든든한 후원자로 응원을 해주셨던 산업보건센터의 정지윤 소장님, 공부를 시작하고 무사히 마칠 때까지 아낌없는 관심과 배려를 해주시고 인생의 길잡이가 되어주신 이영심 부소장님, 힘든 대학원 생활에 따뜻한 쉼터 역할을 해주신 정영이 실장님, 삶의 상담자로서 지지를 아끼지 않았던 최수자 팀장님, 동료 간호사인 윤영애, 이상미, 정명희 선생님들께 깊은 감사의 마음을 전합니다.

대학원 생활에 큰 기쁨이 되었던 우리 동기들 및 선배님과 후배님들, 특히 말없이 많은 수고를 해주고 있는 정우진 선생님, 최선행 선생님 등, 연구소의 모든 분들께 특별히 감사의 말씀을 드립니다.

항상 저를 크게 생각하고 믿고 있는 부모님, 동생 미란이와 재호, 일과 학업을 병행하느라 잘 챙겨주지도 못하고 투정만 부려도 늘 한결같은 마음으로 감싸주고 있는 남편과 시부모님께 지면을 빌어 미안함과 깊은 사랑의 마음을 전합니다.

힘들고 긴 시간이었지만 돌이켜보면 인생의 짧은 순간인 이 시점에서 많은 좋은 분들이 제 곁에 있다는 사실에 고맙고, 자랑스러움과 감격스러움을 금치 못하면서 다시 한번 모든 분들께 사랑과 감사의 마음을 전해드립니다.

2006년 6월 정미경 올림

차 례

국문 요약	iii
1. 서 론	1
II. 연구 방법	5
1. 연구 대상	5
2. 연구방법	5
3. 연구의 틀	10
4. 분석 방법	10
III. 연구 결과	11
1. 일반적, 직업특성 및 건강수준	11
2. 직무 스트레스	15
3. 건강행위 실천	22
4. 직무 스트레스와 건강실천 행위	28
IV. 고 찰	31
V. 결 론	35
참고 문헌	37
부록(설문지)	41
Abstract	47

표 차 례

표 1. 직무 스트레스 하부요인별 신뢰도 계수	8
표 2. 조사 대상자의 일반적 특성(1)	12
표 3. 조사 대상자의 직업 특성	13
표 4. 조사 대상자의 건강수준	14
표 5. 일반적 특성에 따른 직무 스트레스 수준(1)	16
표 6. 일반적 특성에 따른 직무 스트레스 수준(2)	18
표 7. 직업 특성에 따른 직무 스트레스 수준(1)	20
표 8. 직업 특성에 따른 직무 스트레스 수준(2)	21
표 9. 일반적 특성에 따른 건강행위 실천(1)	23
표 10. 일반적 특성에 따른 건강행위 실천(2)	24
표 11. 직업 특성에 따른 건강행위 실천(1)	26
표 12. 직업 특성에 따른 건강행위 실천(2)	27
표 13. 건강행위 실천에 대한 직무 스트레스하부요인별 비차비와 95% 신뢰구간 (1)	30
표 14. 건강행위 실천에 대한 직무 스트레스하부요인별 비차비와 95% 신뢰구간 (2)	31

국 문 요 약

이 연구는 일부 중소기업 근로자들을 대상으로 직무 스트레스와 건강행위 실천 정도를 파악하고 이들 간의 관련성을 분석하였다.

자료 수집은 2006년 3월 9일부터 동년 4월 12일까지 설문지를 이용하여 경인지역 모 병원의 산업보건센터와 보건관리대행을 하고 있는 50인 이상 300인 미만의 215개 사업장의 근로자 중 이 연구의 취지에 찬성한 642명을 최종 분석대상으로 하였다. 연구 도구는 일반적인 특성 17문항(직업특성, 건강수준 포함), 건강행위 실천 11문항, 한국인 직무 스트레스요인 측정도구 27문항으로 이루어져 있다. 분석 방법은 SPSS 12.0 Window를 이용하여 카이제곱검정, t-검정, 분산분석, 로지스틱 회귀분석을 실시하였고, 연구결과는 다음과 같다.

중소기업 근로자들의 직무 스트레스수준에서 물리환경은 남자, 이혼/사별/별거의 결혼상태, 자녀가 있는 경우, 교육수준이 낮은 층, 월수입이 적은 층, 사업장 규모가 작은 층, 단순노무직인 경우, 직위가 낮은 경우에서의 스트레스 점수가 높았다. 직무요구는 남자, 30대의 연령, 학력이 높을수록, 월수입이 많을수록, 연구. 전문직인 경우, 직위가 높은 층에서 높았다. 직무자율성 결여는 여자, 50대 이상의 연령, 이혼/사별/별거의 결혼상태, 학력이 낮고, 월수입이 적을수록, 기타종교를 가진 경우, 단순노무직인 경우, 직위가 없고, 근무 년수가 5년 미만인 경우에서 높았다. 관계갈등은 고 연령층에서, 사업장 규모가 작을수록, 단순노무직인 경우, 일반 질병을 가지고 있는 경우에서 높았다. 직무불안정은 30대에서, 고 학력일수록, 월수입이 많은 층에서, 사업장 규모가 50인 미만인 경우, 기타업종에서 높았다. 조직체계는 여자인 경우, 월수입이 100만원 미만인 경우, 사업장규모가 300인 이상에서 높았다. 보상부적절은 여자, 학력과 월수입이 낮을수록, 사업장 규모가 50인 미만인 경우, 단순노무직인 경우, 직위가 낮은 층에서 높았고, 직장문화는 여자인 경우, 단순노무직, 직위가 없거나 중간층인 경우에서 직무 스트레스수준이 높았다.

건강행위 실천 정도에서 운동 실천율은 월수입이 251만원 이상, 기타종교를 가지고 있는 경우, 근무 년수가 20년 이상의 근로자 집단에서 높았고 흡연율은 남자,

미혼인 경우, 자녀가 없는 경우, 교육수준이 높을수록, 월수입이 높을수록, 직위가 중간층인 경우에서 높았다. 주2회 이상의 음주율은 남자, 미혼인 경우, 자녀가 없는 경우, 전문대졸, 월수입이 201만원-250만원에서, 기능. 기술직에서 높았다. 7시간 수면 실천율은 기혼, 자녀가 있는 경우, 근무 년수가 20년 이상에서 높았다. 규칙적 식사율은 기혼, 자녀가 있는 경우, 단순노무직인 경우, 직위가 없는 경우에서 높았다.

8개 직무 스트레스 하부요인과 건강행위 실천간의 관련성을 살펴본 결과, 직무요구, 관계갈등, 조직체계, 보상부적절, 직장문화의 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 7시간 수면을 하지 않을 가능성이 유의하게 높았고, 직무자율성 결여의 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 흡연을 할 가능성이 0.62배로 유의하게 낮았으며 직장문화 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 주 2회 이상 음주 할 가능성이 0.58배로 유의하게 낮았다. 물리환경에 대한 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 규칙적 식사를 하지 않을 가능성이 0.67배로 유의하게 낮았다.

결론적으로 8가지의 하부 직무 스트레스 요인과 연구자가 설정한 5가지의 건강행위의 모든 영역에서 유의한 관련성이 입증되지는 않았지만, 일부 직무 스트레스 요인과 건강행위 간에는 유의한 관련성이 발견되었다. 즉 유해한 직무 스트레스는 질병이나 직업성 업무장애 (work disability)로 이어질 수 있는 건강행위의 불실천을 초래할 수 있다는 점에서 근로자들의 직무 스트레스를 사업장 측면과 개인적 측면에서 함께 조절하여 직무 스트레스를 감소시키고 건강행위 실천을 높일 수 있는 보건 교육 및 프로그램개발과 이들 간의 관련성을 구명할 수 있는 다양한 직종과 업종간의 연구를 통한 지속적인 후속 연구의 필요성이 요청된다.

핵심어 : 중소기업 근로자, 직무 스트레스, 건강행위 실천

I. 서론

현대 산업사회의 근로자들은 생애를 통해 약 10만 시간을 직장에서 일을 하면서 일생을 보내게 되는데(김선, 1996) 이는 성인을 기준으로 수면시간을 제외한 나머지 시간의 대부분을 직장에서 보내고 있음을 의미한다. 산업의 전문화, 세분화, 첨단화로의 급속한 변화와 다양한 활동의 증가는 기업뿐만 아니라 근로자 개인의 경쟁을 심화시키는 원인이 되었고(이경숙 등, 2002), 이로 인하여 발생하는 직장 내에서의 직무 스트레스는 점차 증가하고 있으며 근로자에게 여러 가지 정신적, 심리적 건강에 영향을 위협하고 있다. 더구나 사회구조의 복잡화, 다원화로 인하여 산업장의 스트레스는 예전과는 다른 양상으로 보다 심화되어 가고 있다(장세진, 2002). 이러한 직무 스트레스의 증가는 결국 기업의 생산성 저하, 노동력 손실, 기업 이미지 실추라는 결과를 초래하게 되며(홍현숙, 2000), 근로자 개인에게는 우울증(Roberts 등, 1993), 불안장애(Eaton 등, 1994), 이직, 결근, 생산성저하(Kawakami 등, 1999) 등과 같은 부정적 영향을 야기 시키기도 한다.

최근의 연구에 의하면 위궤양 및 성인병의 70%가 스트레스에 의한 것이며, 관상동맥 질환이나 정신건강, 신체적 질환 등이 스트레스의 증가와 관련이 깊다는 연구들이 보고되고 있다(대한예방의학회, 1993; 변종화, 1997). 특히 컴퓨터 및 전자관련 업무에 종사하는 근로자는 일의 질적 과부하와 대인관계 등에 직무 스트레스 특성을 보인다고 하였다(Ivancevich 와 Matteson, 1984).

직무 스트레스로 인한 신체적 증상에는 순환기질환, 소화기 질환, 내분비계 질환, 피부질환, 근골격계 질환 등을 야기하고 있고 지속적인 스트레스는 만성질환 발생에 직, 간접 위험요인이 되고 있다(Matthews 등, 1987).

직무의 내용이 점차 복잡해지고 외부적인 직무환경도 빠르게 변하고 있어 이에 적응해야 하는 문제점과 함께, 직장인의 건강문제가 사회적 문제로 대두되고 있으며 신체적 건강이외에 정신적 건강도 중요한 부문이 되었다. 특히 직업병의 형태도 과거 진폐증이나 중금속 중독등과 같은 1차 형태에서 근골격계 질환이나 스트레스로 인한 작업성 질환으로 바뀌면서 스트레스는 직종과 업종을 막론하고

그 심각성이 증가하고 있다. 이에 따라 근로자 개인뿐 아니라 가족에게까지 위협을 주고 있으며 비용 면에서도 영향력이 크다고 볼 수 있다. 이미 미국이나 유럽에서는 사업장의 직무스트레스 관리프로그램을 실시하고 있으며 최근 우리나라에서도 산업안전보건법 제 5조와 산업안전보건시행규칙 제 259조에서 사업주의 직무 스트레스 예방 의무규정을 첨가하므로 법적인 노력을 하고 있다. 그러나 아직 우리나라 중소기업 대부분의 사업장에서 의무규정이 있는지조차 모르는 것이 대부분이고 일부 대기업에서만 이를 위한 시도가 되고 있는 실정이다. 따라서 조직적인 차원과 개인적 차원에서 직무 스트레스의 특성을 파악하고 이해하고 그 부작용을 예방하며 관리해야할 필요성이 요청된다.

또한 스트레스로 야기 될 수 있는 오늘날의 각종 만성질환은 개인의 생활습관과 관련이 있으며(Breslow 와 Enstrom, 1980), 스트레스에 처한 사람은 흡연 및 알콜 남용 등의 부적절한 생활습관을 유발시켜 만성퇴행성 질환을 유발시킬 수 있다(대한 신심스트레스학회, 1997).

만성퇴행성 질환은 생활습관 조정으로 이환률을 감소시킬 수 있으며, 좋은 건강행위를 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 평균수명이 11년 이상 길었다는 보고(Roberts 등, 1980)에서처럼 실제로 생활습관과 사망률간의 추적조사 연구에서 좋은 생활습관을 가질수록 사망률이 낮아졌으며(Breslow 와 Enstrom, 1980), Gochman(1988)의 연구에서는 10대 사인 중 50% 는 나쁜 생활습관과 관련이 있음을 보고하였다. 사망에 미치는 요인은 부적절한 생활습관 47%, 유전적인 요인 23%, 환경적인 요인 19%, 그리고 의료자원 11%로 설명되고 있는데(Dever, 1990), 이 중 생활습관 외에 세 가지 요인은 인위적으로 조절하기 어렵다. 따라서 만성퇴행성 질환은 부적절한 생활습관에 의한 사람이 만들어 내는 질환이 대부분이기 때문에 건강 검진 시 잠재된 질병을 조기발견하고 조기 치료하는 것도 중요하지만 요주의 근로자들에게 위험요인에 대한 적절한 예방활동을 통해 질병을 예방하고 만성퇴행성 질환의 위험인자를 적절히 조절하여 건강을 유지, 증진 시킬 수 있는 포괄적인 서비스가 필요하다.

그동안 수행된 근로자들의 직무 스트레스 연구와 건강행위 실천에 대한 연구는 스트레스가 높은 집단으로 알려진 직종, 특히 의료 종사자들에 국한된 연구였

으며 사회심리적인 영역이나 개인의 정신적인 측면을 다룬 것이 대부분이었다. 사업장의 특성과 우리나라 실정에 맞는 직무스트레스 측정도구의 부재로 인하여 객관적인 직무 스트레스의 평가가 시도되지 못하였고, 다양한 사업장 및 직종들을 망라한 직무 스트레스와의 관련성에 대한 연구의 필요성이 요청되었다. 아울러 건강관련 행위에 대한 연구대상이 건강한 성인(Duffy, 1998; Walker 등, 1998; Weitzel, 1989; Pender 등, 1990; 윤진, 1989; 이태화, 1990; 김영희, 1996; 박인숙 등, 1995), 장애환자(오현수, 1993), 암환자(Franks-tromborg 등, 1990; 오복자, 1995), 중년여성(김유신 등, 1993; 서연옥, 1995; 박재순, 1995; Duffy, 1998), 노인대상자(김효정, 1997; 박영숙, 1997), 대학생(전점미, 1996; 이종경, 1996; 한애경, 1996; 박현숙, 1998), 병원 근무자와 공무원(문정순과 김윤수, 1999), 병원환자 돌보는 가족(김희주, 1998), 교사(이규관 과 김순례, 1998), 간호사(김윤정, 1998; 백영주, 2000; 김인숙, 2000; 안미경, 2003)로 다양한 대상으로 연구되었지만 사업장 근로자들을 대상으로 한 연구는 드문 실정이다. 사업장 근로자들의 건강증진과 관련된 연구로 건강행위에 영향을 주는 요인분석 연구(김미경, 2001; 이준혁, 2000; 이규남, 1998; 김정남, 1998; 박나진, 1997)등이 최근에 와서야 수행되었다.

보다 최근에 와서 건강행위의 실천이 스트레스로 인한 부정적 영향을 감소시키고 나아가 건강증진을 도모할 수 있는 실천적인 방법이라는 인식이 확대 보급되면서 다양한 직업집단을 대상으로 한 스트레스와 건강행위 실천 간의 관련성을 규명하려는 연구들이 보고되었다. 생산직 근로자들을 대상으로 한 이영수(1990)의 연구에 의하면 스트레스 지각에 관련이 높은 요인은 수면시간, 비만도, 음주, 흡연 요인이었고 한 사업장 정기 건강 검진자를 대상으로 한 오장균(2000)의 연구에 의하면 스트레스가 많을수록 음주량과 흡연량이 많았고, 운동을 적게 했으며, 수면상태가 불충분하였고 개국약사를 대상으로 한 한훈섭(2005)의 연구에서는 스트레스수준이 낮을수록 충분한 수면, 규칙적 운동, 체중관리, 규칙적 식사를 하는 비율이 유의하게 높았으며, 대학병원 방사선사를 대상으로 한 소병교(2003)의 연구에서는 운동하는 사람의 스트레스수준이 낮았다고 보고되었다.

이처럼 전문 직업집단을 대상으로 한 연구에서 스트레스와 관련 있는 행위로는 흡연, 음주, 식습관, 수면, 운동 등이 제시되었는데 이를 바탕으로 중소기업 근로

로자를 대상으로 스트레스와 건강행위 실천 간의 관련성에 관한 연구가 근로자들의 건강관리를 위한 과제로서 중요 할 것이다.

이 연구는 일부 중소기업 근로자들의 직무 스트레스와 건강행위 실천정도를 파악하고 이들 간의 관련성을 구명하여 개인, 조직차원에서의 직무 스트레스와 건강행위의 실천을 파악하고자 한다. 이를 통해 사업장 근로자들의 건강증진을 도모하고 궁극적으로 산업보건발전에 기여함을 목적으로 한다.

이 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 근로자의 인구학적 특성, 직업특성 및 건강수준을 파악한다.

둘째, 근로자의 제 특성에 따른 직무 스트레스 수준을 파악한다.

셋째, 근로자의 제 특성에 따른 건강행위 실천정도를 파악한다.

넷째, 근로자의 직무 스트레스와 건강행위 실천과의 관련성을 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

이 연구는 경인지역 모 병원의 산업보건센터와 보건관리대행을 하고 있는 50인 이상 300인 미만의 215개 사업장의 근로자 642명을 대상으로 하였다.

2. 연구 방법

가. 자료수집방법

자료 수집은 자기기입식 설문응답방식으로 대행 방문 시 근로자 및 회사 담당자에게 연구의 취지와 설문지 기입방법을 설명하고 이 연구의 목적을 이해하고 허락한 자 1000명에게 직접배포, 수거하였고 배포 후 그날 받지 못한 것은 담당자가 회수하여 연구자에게 직접 전달하는 방법으로 2006년 3월 9일부터 동년 4월12일까지 약 1개월간 실시하였다.

설문지 작성을 허락한 47개의 사업장으로부터 총 718(72%)명의 설문지가 회수되어 이중 자료가 불충한 것과 응답이 불량한 (건강행위 실천과 직무 스트레스문항에 한 문항이라도 빠진 것 포함) 76명의 설문지를 제외한 642(64%)명의 설문지를 최종 분석에 사용하였다.

나. 변수의 정의

1) 직무 스트레스

직무 스트레스란 개인, 조직적 차원에서 직무를 수행하는데 관련된 요인들에 긍정적, 부정적 영향을 주는 상황으로 정의되며, 한국인 직무 스트레스도구

KOSS(장세진 등, 2005)를 사용하였다. 한국인 직무 스트레스 측정도구는 직무요구, 직무자율성 결여, 직무 불안정, 관계갈등, 조직체계, 보상 부적절, 조직문화 등의 7항목 단축형(KOSS-SF) 24문항 외에 물리환경의 3문항을 추가한 총 27문항을 사용하여 근로자들의 직무 스트레스를 평가하였다.

(1) 물리환경

직무 스트레스에 영향을 줄 수 있는 근로자가 처해 있는 일반적인 물리적인 환경을 일컫는 것으로서, 작업방식의 위험성, 공기의 오염, 신체부담 등을 말한다.

(2) 직무요구

직무에 대한 부담정도를 의미하며 시간적 압박, 업무량 증가, 업무중 중단, 책임감, 과도한 직무부담 등이 여기에 속한다.

(3) 직무자율성 결여

직무에 대한 의사결정의 권한과 자신의 직무에 대한 재량 활용성의 수준을 의미하며, 기술적 재량 및 자율성, 업무 예측가능성, 직무 수행권한 등이 이 범주에 포함된다.

(4) 직무 불안정

자신의 직업 또는 직무에 대한 안정성의 정도를 구직기회, 고용 불안정성 등이 여기에 속한다.

(5) 관계갈등

회사 내에서의 상사 및 동료 간의 도움 또는 지지부족 등의 대인관계를 평가하는 것이며 동료의지지, 상사의지지, 전반적인지지 등이 여기에 속한다.

(6) 조직체계

조직의 전략 및 운영체계, 조직의 차원, 조직 내 갈등, 합리적 의사소통 등의 직무 스트레스 요인을 평가하는 것이다.

(7) 보상부적절

업무에 대하여 기대하고 있는 보상의 정도가 적절한지를 평가하는 것으로 존중, 내적 동기, 기대 부적합 등이 여기에 속한다.

(8) 직장문화

서양의 형식적 합리주의 직장문화와는 달리 한국적인 집단주의적 문화, 비합리적인 의사소통체계, 비공식적 직장 문화 등의 직장문화 특징이 스트레스 요인으로 작용하는지를 평가한다.

2) 건강행위 실천

개인의 건강을 유지하거나 증진하기 위해 건강과 관련되어 취하는 행동으로 정의되며, 김미경(2000)이 개발한 도구를 수정 보완한 11개 건강행위로 운동, 흡연, 음주, 수면, 체중유지, 스트레스관리, 아침식사, 섬유질음식섭취, 지방음식섭취, 건강관심, 안전의식 등의 15문항으로 측정하였다.

다. 측정도구 및 조사내용

1) 직무 스트레스 측정도구

한국인 직무스트레스 측정도구(장세진 등, 2005)는 JCQ(job Contents Questionnaire), ERI(Effort-Reward Imbalance), OSI, k-OSI, NIOSH 모델 등의 높은 타당도가 입증된 도구를 총망라하여 개발한 것으로서, 물리환경, 직무요구, 직무자율성 결여, 직무불안정, 관계갈등, 조직체계, 보상부적절, 직장문화의 8개 하부 영역으로, 총 43문항으로 이루어져 있다. 이 43문항은 문항수가 많아 현장에서 쉽게 적용할 수 있는 현장 진단용으로 개발된 단축형 측정도구(KOSS-SF) 24문항에 물리환경 3문항을 추가하여 총 27문항을 사용하였다.

하부영역으로 물리환경, 직무요구, 직무자율성 결여, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절, 직장문화의 총 27문항으로 되어있고 아래 수식에 의해 각 영역을 100점으로 환산하는 방식으로 점수가 높을수록 직무 스트레스가 상대적으로 높은 것을 의미 한다.

$$\text{각 영역별 환산점수} = (\text{실제점수} - \text{문항 수}) * 100 / (\text{예상 가능한 최고점수} - \text{문항 수})$$

2) 직무스트레스 측정도구의 신뢰도 검증

27개 문항의 8개 하부영역별 신뢰도 검증결과 Cronbach's α 값은 물리환경을 제외하곤 값이 0.602-0.759의 범위로 만족할 만한 수준이었다(표 1).

표 1. 직무스트레스 하부요인별 신뢰도 계수

	요인내용	문항수	Cronbach's α
직무 스트레스	물리환경	3	0.381
	직무요구	4	0.602
	직무자율성 결여	4	0.759
	관계갈등	3	0.612
	직무불안정	2	0.632
	조직체계	4	0.705
	보상부적절	3	0.717
	직장문화	4	0.636

3) 건강행위 실천

Walker 등(1987)이 개발한 건강증진 생활양식 수행측정도구(Health Promoting Lifestyle profile(HPLP)과 University of Michigan Health Management Research Center에서 건강 위험 평가도구로서 사용하는 HRA(Health Risk Appraisal) 및 국내의 이순영(1995) 및 김일순(1993)이 제시한 건강증진 영향요인 등을 참고하여 김미경(2000)이 개발한 도구를 수정 보완하여 사용하였다.

이 도구의 각 문항은 4점 척도로 12개의 건강행위로 구성되어 있으며 정기검진, 운동, 흡연, 음주, 수면, 비만관리, 스트레스 관리, 아침식사, 섬유질 식이, 저지방 식이, 건강에 대한 관심, 안전생활 등의 관한 16문항으로 이루어져 있는 것을 포커스그룹을 통해 5명을 대상으로 사전에 조사 한 결과 첫 번째 문항은 정기적 검진을 하고 있는 집단을 대상으로 하여 모두가 '그렇다'로 같은 대답을 하여 삭제하고

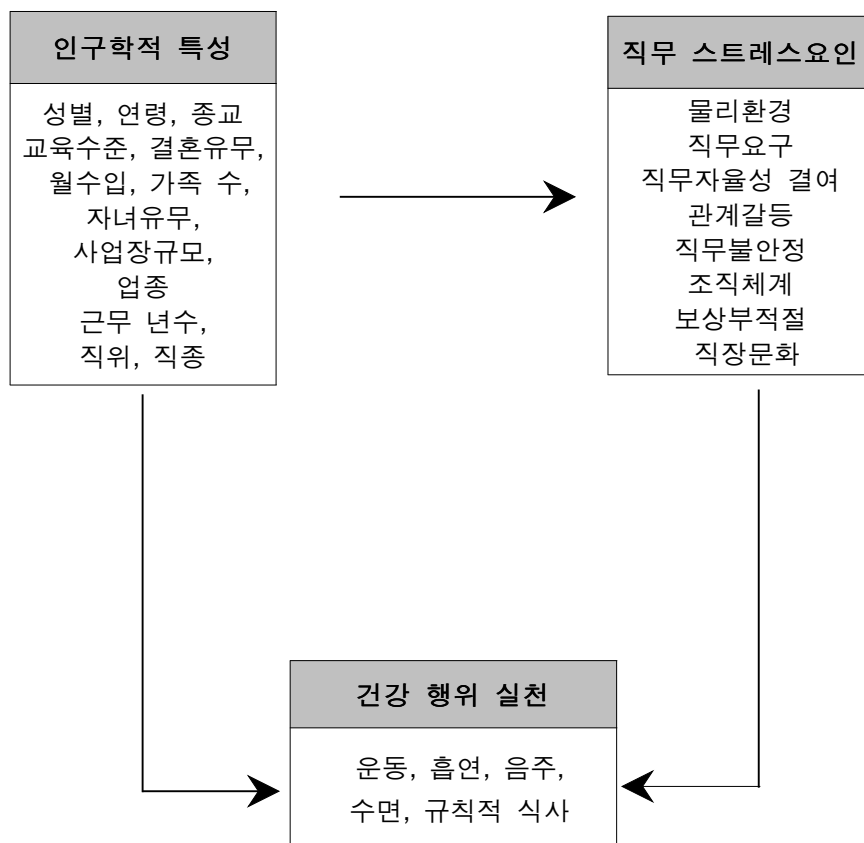
안전생활에서의 안전 벨트착용도 모두 ‘그렇다’고 답하여 이는 안전벨트착용의 단속으로 착용율이 좋아진 것으로 보아 안전벨트대신 근로자들을 대상으로 한 것이므로 작업시 필요한 보호 장구(장갑, 작업복, 작업화, 귀마개, 마스크 등)착용으로 수정하여 모두 14문항, 11개의 건강행위로 모두 점수가 높을수록 건강증진 행위수준이 높음을 의미한다. 그러나 이 연구에서는 가장 일반적인 건강실천 행위로 인식되고 있는 음주, 흡연, 운동, 규칙적 식사, 7시간 수면 등 5개의 행위에 대해서 분석하였고 통계처리 시에는 ‘그렇다’, ‘그렇지 않다’ 의 이분형 변수로 나누어 구분하였다.

4) 기타 변수

인구학적 특성으로 성별, 연령, 결혼상태, 가족 수, 자녀유무, 교육정도, 경제수준, 종교 등에 대해 조사하였고, 이 중 연령은 실수로 기입하도록 하고 통계처리 시에는 연령대별로 4부분으로 재분류하였다. 결혼상태는 기혼, 사별, 이혼, 별거, 미혼으로 응답하도록 하고 통계처리 시에는 미혼과 기혼, 별거 등 세 그룹으로 구분하였다. 근무특성으로는 사업장 규모, 직종, 직업, 근무 년 수, 직위로 구성되어 있으며 건강상태는 검진결과, 질병 명, 약물복용유무, 진단 받은 후 지속기간을 기입하도록 구성되어 있다.

주관적 건강상태는 Speake 등(1989)이 개발한 5점 척도로 된 3문항의 도구를 김미경(2000)이 수정한 현재의 건강상태와 주위 동년배와 비교한 건강 상태에 관한 2문항으로 사용하였으며, 점수가 높을수록 주관적인 건강이 양호함을 의미한다.

3. 연구의 틀



4. 분석 방법

자료 분석은 SPSS 12.0 Window를 사용하였고 대상자의 일반적인 특성은 성별에 따라 카이제곱검정을 실시하였고, 인구학적 특성에 따른 직무 스트레스의 영향의 차이는 t-검정과 분산분석, 인구학적 특성에 따른 건강 행위 실천은 카이제곱검정, 직무 스트레스와 건강행위 실천과의 관계는 성, 연령, 근무기간, 교육수준, 주관적 건강상태 등을 보정하여 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 일반적 특성, 직업특성, 건강 수준

조사 대상자의 성별분포는 남자 436명(67.9%), 여자 206명(32.1%)으로 남자가 많았고, 평균연령 37세로 남자에서 30대가 169명(38.9%)으로 가장 많았고 여자에서는 20대가 79명(38.4%), 40대가 75명(36.4%)의 순이었다. 결혼 상태는 기혼이 남자에서 283명(65.1%), 여자 119명(58.0%) 미혼은 남자가 142명(32.6%), 여자가 71명(34.6%)이었고 교육수준은 남자에서 고졸이하가 194명(45.4%), 전문대졸 120명(28.1), 대졸 113명(26.5%)으로 골고루 분포한 것에 비해 여자에서 고졸이하가 149명(72.3%)으로 여자들의 교육수준이 남자보다 낮았다. 월수입은 남자에서 150-200만원 미만이 129명(30.3%), 200-250만원 미만이 112명(26.3%), 100-150만원미만이 105명(24.6%)이었고 여자에서 100-150만원미만이 117명(57.1%), 150-200만원 미만이 25명(12.2%)으로 월수입에서도 여자가 남자보다 낮았다. 종교 상태는 무교가 남자에서 214명(49.4), 여자에서 107명(52.7%)이었고 불교는 남자 63명(14.5%), 여자 23명(11.3%)이었고 천주교는 남자 35명(8.1%), 여자 23명(11.3%)으로 남녀 모두 무교가 가장 많았다(표 2).

연구 대상자의 직업특성을 보면, 사업장 규모는 남자에서 50-100명 미만이 221명(50.7%)으로 가장 많았고, 여자에서는 100-300명 미만이 98명(47.6%)으로 가장 많았다. 업종은 제조업이 남녀 각각 401명(92%), 195명(94.7%)으로 남녀 모두에서 가장 많았다(표 3).

직종별로는 남자는 기능, 기술직이 217명(49.8%)으로 가장 많았고, 그 다음이 사무직으로 131명(30.0%)이었고 여자는 단순노무직이 106명(51.5%)으로 가장 많았고, 그 다음이 사무직이 64명(31.1%)순 이었다. 직위는 남자의 경우 주임.대리.계장급이 158명(36.3%), 사원이 153명(35.2%), 과장급이상인 123명(28.2%)으로 골고루 분포한 반면, 여자는 사원이 165명(80.1%)으로 가장 많아 여자에서의 직위가 남자

보다 낮았다. 근무 년수는 5년 미만이 남녀 각각 238명(54.6%), 144명(69.9%)으로 가장 많았다(표 3).

표 2. 조사 대상자의 일반적 특성

특성	구분	남자		χ^2 -값
		n=436(67.9)	n=206(32.1)	
연령	20대	105(24.1)	79(38.4)	43.5**
	30대	169(38.9)	28(13.6)	
	40대	116(26.7)	75(36.4)	
	50대이상	45(10.3)	24(11.6)	
결혼 상태	기혼	283(65.1)	119(58.0)	10.24**
	미혼	142(32.6)	71(34.6)	
	이혼/사별/별거	10(2.3)	15(7.3)	
자녀 여부	없음	170(39.2)	84(40.8)	0.09
	있음	264(60.8)	122(59.2)	
교육 수준	고졸이하	194(45.4)	149(72.3)	45.14**
	전문대졸이하	120(28.1)	40(19.4)	
	대졸이상	113(26.5)	17(8.3)	
월 수입	100만원미만	13(3.1)	57(27.8)	208.64**
	100-150만원 미만	105(24.6)	117(57.1)	
	150-200만원 미만	129(30.3)	25(12.2)	
	200-250만원 미만	112(26.3)	5(2.4)	
	250만원 이상	67(15.7)	1(0.5)	
종교	기독교	119(27.5)	47(23.2)	5.76
	불교	63(14.5)	23(11.3)	
	천주교	35(8.1)	23(11.3)	
	기타	2(0.5)	3(1.5)	
	종교 없음	214(49.4)	107(52.7)	

*; P<0.05, **; P<0.01, 명(%)

표 3. 조사 대상자의 직업특성

특성	구분	남	여	χ^2 -값
		n=436(67.9)	n=206(32.1)	
사업장 규모	50명 미만	34(7.8)	20(9.7)	8.94*
	50-100명 미만	221(50.7)	83(40.3)	
	100-300명 미만	162(37.2)	98(47.6)	
	300명 이상	19(4.4)	5(2.4)	
업종	제조업	401(92.0)	195(94.7)	3.33
	서비스업	24(5.5)	10(4.9)	
	기타	11(2.5)	1(0.5)	
직종	기능 및 기술직	217(49.8)	22(10.7)	175.44**
	단순노무직	39(8.9)	106(51.5)	
	사무직	131(30.0)	64(31.1)	
	연구. 전문직	38(8.7)	7(3.4)	
	기타	11(2.5)	7(3.4)	
직위	사원	153(35.2)	165(80.1)	142.81**
	주임.대리.계장급	158(36.3)	29(14.1)	
	과장급이상	123(28.3)	4(1.9)	
	해당 없음	1(0.2)	8(3.9)	
근무년수	5년 미만	238(54.6)	144(69.9)	24.04**
	5-10년 미만	115(26.4)	49(23.8)	
	10-20년 미만	57(13.1)	13(6.3)	
	20년 이상	26(6.0)	0	

*: $P < 0.05$, **: $P < 0.01$, 명(%)

조사 대상자의 건강수준을 보면 건강검진 판정에서 남녀 모두 정상이 각각 277명(63.7%), 154명(74.8%)으로 대다수가 정상이었다. 건강검진 판정결과 일반질병을 가진 남자 75명(17.2%)과 여자 28명(13.6%), 총 103명을 대상으로 한 약물복용여부에 대해선 복용하는 경우가 남자 56명(67.5%), 여자 18명(64.3%)으로 남녀 모두 복용하는 사람이 많았고, 진단경과기간에서는 1년 이상이 남자 45명(54.2%),

여자 17명(60.7%)으로 가장 많았다(표 4).

주관적 건강상태에서는 남녀 각각 307명(71.7%)과, 170명(82.5%)이 ‘좋은 편이다’ 였고 상대적 건강상태는 남녀 343명(80.3%), 180명(87.4%)이 ‘비슷하다’ 고 응답하였다(표 4).

표 4. 조사 대상자의 건강수준

특성	구분	남	여	χ^2 -값
		n=436(67.9)	n=206(32.1)	
건강검진 판정	정상	277(63.7)	154(74.8)	8.35*
	요 관찰자	61(14.0)	18(8.7)	
	일반질병	75(17.2)	28(13.6)	
	모름	22(5.1)	6(2.9)	
약물복용 여부	복용	56(67.5)	18(64.3)	0.01
	미복용	27(32.5)	10(35.7)	
진단경과 기간	1개월 미만	5(6.0)	3(10.7)	4.37
	1-6개월 미만	16(19.3)	1(3.6)	
	6-1년 미만	17(20.5)	7(25.0)	
	1년 이상	45(54.2)	17(60.7)	
주관적 건강상태	매우 좋다	24(5.6)	10(4.9)	10.16*
	좋은 편이다	307(71.7)	170(82.5)	
	나쁜 편이다	94(22.0)	26(12.6)	
상대적 건강상태	매우 나쁘다	3(0.7)	0	5.40
	더 건강하다	53(12.4)	14(6.8)	
	비슷하다	343(80.3)	180(87.4)	
	더 나쁘다	31(7.3)	12(5.8)	

*; P<0.05, **; P<0.01, 명(%)

2. 직무 스트레스

가. 일반적 특성에 따른 직무 스트레스 수준

물리환경은 남자(38.8점)가 여자(36.1점)에 비해 높았고, 고 연령층일수록 스트레스가 높았으나 통계학적인 차이는 없었다. 결혼 상태는 이혼/사별/별거(44.0점)에서 높았고 자녀가 있는 경우(39.4점)가 없는 경우에 비해 높았고 교육수준에서 낮은 층(41.2점)에서 스트레스가 높았으며, 월수입에서는 수입이 적은 층(40.0점)에서 스트레스가 높았다. 직무요구는 남자(53.1점)가 여자(47.7점)에 비해 높았고 연령도 낮을수록 높았는데 특히 30대(53.8점)에서 높았으며 학력이 높고(53.9점) 월수입(54.7점)이 많을수록 높았고 ‘결혼상태’, ‘자녀여부’와 ‘종교’에서는 통계학적인 의미는 없었다. 직무자율성 결여는 여자(61.7점)가 남자(45.4점)에 비해 스트레스가 높았고 50대이상 연령(55.3점)에서 높았고 이혼/사별/별거(62.7점)가 기혼(49.6점)에 비해 높았고, 학력이 낮을수록(56.3점), 월수입이 작을수록(62.5점), 기타종교(61.7점)와 종교 없음(52.9점)에서 스트레스가 각각 높았다. 관계갈등은 고 연령층(43.4)에서 유의하게 높았고 ‘성’, ‘결혼상태’, ‘자녀여부’, ‘교육수준’, ‘월수입’, ‘종교’에서는 통계학적인 의미는 없었다(표 5).

표 5. 일반적 특성에 따른 직무 스트레스 수준(1)

특성	구분	물리환경	직무요구	직무자율성결여	관계갈등
성	남	38.8 ±16.7	53.1 ±15.6	45.4 ±15.8	40.4 ±14.7
	여	36.1 ±14.7	47.7 ±14.3	61.7 ±15.6	41.4 ±13.9
	t-값	4.30	1.27**	4.31**	0.05
연령	20대	36.1 ±17.4	50.3 ±15.4	52.6 ±16.2	38.3 ±13.7
	30대	38.5 ±15.3	53.8 ±16.2	46.4 ±17.4	40.3 ±13.5
	40대	39.0 ±16.2	51.5 ±13.8	51.2 ±18.7	43.4 ±16.4
	50대이상	38.5 ±15.1	47.9 ±15.9	55.3 ±20.0	41.5 ±13.0
	F-값	1.14	3.36*	6.35**	3.84*
	결혼 상태	기혼	38.6 ±15.5	51.4 ±15.3	49.6 ±18.1
	미혼	36.0 ±17.2	51.1 ±15.8	51.1 ±17.4	39.6 ±14.6
	이혼/사별/별거	44.0 ±15.5	53.0 ±13.6	62.7 ±19.6	43.1 ±15.2
	F-값	3.63*	0.19	6.39**	1.13
자녀 여부	없음	35.7 ±17.0	51.6 ±15.9	51.0 ±16.8	39.5 ±14.5
	있음	39.4 ±15.4	51.2 ±15.0	50.2 ±18.9	41.6 ±14.5
	t-값	0.16**	1.27	3.83	0.38
교육 수준	고졸이하	41.2 ±15.7	49.4 ±15.1	56.3 ±18.3	41.9 ±14.7
	전문대졸이하	35.1 ±17.2	53.9 ±14.4	45.7 ±15.4	38.7 ±14.5
	대졸이상	33.8 ±14.0	53.7 ±16.3	41.7 ±15.3	40.3 ±13.6
	F-값	14.34**	6.51**	43.79**	2.85
월 수입	100만원 미만	40.0 ±14.2	48.1 ±14.1	62.5 ±15.3	41.4 ±14.6
	100-150만원	37.2 ±16.7	49.4 ±15.6	57.6 ±18.6	39.7 ±15.6
	151-200만원	40.8 ±15.7	52.1±14.6	47.3 ±14.4	39.7 ±13.3
	201-250만원	38.5±16.1	54.1 ±14.9	43.7 ±14.8	44.4 ±11.1
	251만원 이상	31.9 ±15.0	54.7 ±17.1	35.8 ±14.3	40.8 ±14.9
	F-값	4.12**	3.57**	41.09**	0.36
종교	기독교	38.3 ±15.7	51.7 ±14.4	48.3 ±17.3	41.4 ±14.6
	불교	36.6 ±18.3	53.4 ±16.7	49.5 ±18.7	39.7 ±15.6
	천주교	37.0 ±15.6	51.1 ±13.6	44.8 ±16.7	39.7 ±13.3
	기타	42.2 ±9.3	50.0 ±13.2	61.7 ±19.2	44.4 ±11.1
	종교 없음	38.2 ±16.1	50.7 ±16.0	52.9 ±18.0	40.8 ±14.9
	F-값	0.33	0.54	4.10**	0.36

*; P<0.05, **; P<0.01, 평균 ± 표준편차

직무 불안정에 대한 스트레스점수에서 30대(40.4점)에서 스트레스가 높았고 고학력일수록(41.2점), 월수입이 많은 층(42.2점)에서 각각 스트레스가 높았으며 ‘성’, ‘결혼상태’, ‘자녀여부’, ‘종교’에서는 통계학적인 의미는 없었다(표 6).

조직체계에 대한 스트레스점수에서 여자(51.7점)가 남자(47.4점)에 비해 스트레스가 높았고 월수입이 100만원미만(52.1점)인 경우 스트레스가 높았으며 ‘연령’, ‘결혼상태’, ‘자녀여부’, ‘교육수준’, ‘종교’에서는 통계학적인 의미는 없었다.

보상부적절에 대한 스트레스점수에서 여자(52.8점)가 남자(43.5점)에 비해, 학력이 낮을수록(48.8점), 월수입이 낮을수록(52.2점) 스트레스가 높았으며 ‘연령’, ‘결혼상태’, ‘자녀여부’, ‘종교’에서는 통계학적 의미는 없었다.

직장 문화에 대한 스트레스점수에서 여자(41.7점)가 남자(35.9점)에 비해 스트레스가 높았고 ‘연령’, ‘결혼상태’, ‘자녀여부’, ‘교육수준’, ‘월수입’, ‘종교’에서는 통계학적 의미는 없었다(표 6).

표 6. 일반적 특성에 따른 직무 스트레스 수준(2)

특성	구분	직무불안정	조직체계	보상부적절	직장문화
성	남	38.3 ±18.3	47.4 ±15.2	43.5 ±15.4	35.9 ±13.7
	여	37.1 ±19.8	51.7 ±14.1	52.8 ±16.2	41.7 ±14.8
	t-값	1.22	1.25**	2.96**	1.16**
연령	20대	37.2 ±18.3	50.0 ±14.8	48.1 ±16.5	37.5 ±15.2
	30대	40.4 ±18.3	49.0 ±14.7	45.3 ±16.7	38.9 ±14.5
	40대	38.8 19.3	48.6 16.1	46.3 16.8	37.4 14.3
	50대이상	31.9 19.1	45.7 13.7	45.8 13.0	36.8 11.9
	F-값	4.15**	1.56	1.00	0.60
결혼 상태	기혼	38.8 ±19.2	48.2 ±14.9	45.9 ±15.8	37.1 ±13.5
	미혼	36.9 ±18.1	49.8 ±15.1	46.9 ±16.8	38.6 ±15.7
	이혼/사별/별거	32.7 18.9	49.3 14.6	52.0 17.2	40.7 15.3
	F-값	1.76	0.82	1.84	1.31
자녀 여부	없음	37.5 ±17.7	49.7 ±14.8	47.2 ±16.3	38.3 ±15.2
	있음	38.2 ±19.5	48.2 ±15.2	46.1 ±16.3	37.5 ±13.7
	t-값	3.69	0.88	0.06	1.27
교육 수준	고졸이하	36.0 ±18.2	49.3 ±14.7	48.8 ±15.5	38.4 ±13.3
	전문대졸이하	39.5 ±20.1	49.2 ±15.7	44.9 ±17.6	37.7 ±16.1
	대졸이상	41.2 18.9	47.6 14.9	42.8 15.7	36.7 14.4
	F-값	4.24*	0.61	7.68**	0.65
월 수입	100만원 미만	36.9 ±18.1	52.1 ±16.3	52.2 ±16.4	39.9 ±13.4
	100-150만원	36.0 ±19.2	48.2 ±13.8	48.7 ±17.1	37.7 ±15.0
	151-200만원	36.7 ±18.6	49.5 ±15.6	45.8 ±15.3	38.0 ±14.9
	201-250만원	42.2 ±19.5	49.5 ±15.6	44.7 ±14.6	37.2 ±12.9
	251만원 이상	40.2 ±17.8	44.6 ±14.8	38.1 ±14.8	36.4 ±14.1
	F-값	2.50*	2.46*	8.58**	0.60
종교	기독교	38.7 ±19.9	49.3 ±16.1	46.8 ±17.9	38.3 ±14.5
	불교	38.0 ±15.3	47.0 ±16.0	46.3 ±16.1	37.4 ±16.7
	천주교	38.8 ±19.3	48.4 ±12.5	44.4 ±14.6	39.4 ±11.7
	1기타	30.0 ±7.5	45.0 ±13.9	48.9 ±12.7	45.0 ±7.5
	종교 없음	37.7 ±19.1	19.3 ±14.6	46.8 ±15.8	37.2 ±14.1
	F-값	0.32	0.52	0.30	0.69

*; P<0.05, **; P<0.01, 평균 ± 표준편차

나. 직업 특성에 따른 직무 스트레스 수준

직업 특성별 직무 스트레스 수준을 살펴보면 물리환경은 사업장 규모가 작은 집단(39.9점)에서 높았고 단순노무직(42.7점)인 경우와 직위가 낮은 경우(39.2점)에 높았으며, ‘업종’, ‘근무 년수’, ‘건강검진판정’은 통계학적으로 의미가 없었다. 직무 요구는 연구. 전문직(57.6점)인 경우와 직위가 높은 층(55.1점)에서 높았고 ‘사업장규모’, ‘업종’, ‘근무 년수’, ‘건강검진판정’은 통계학적으로 의미가 없었다.

직무 자율성 결여는 단순 노무직(67.8점)인 경우와 직위가 없거나(68.5점), 근무 년수가 5년 미만(52.2점)인 경우에 높았으며, ‘사업장 규모’, ‘업종’, ‘건강 검진 판정’은 통계학적인 의미는 없었다. 관계 갈등은 사업장 규모가 작을수록(44.4점) 높았고 단순노무직(44.8점)인 경우와 일반질병이 있는 경우(43.4점)에 높았고 ‘업종’, ‘직위’, ‘근무 년수’는 통계학적 의미가 없었다(표 7).

직무불안정은 사업장 규모가 50인 미만(47.5점)경우와 기타업종(52.8점)인 경우에 높았고 ‘직종’, ‘직위’, ‘근무 년수’, ‘건강검진판정’은 통계학적 의미는 없었다. 조직체계는 300인 이상(57.6점)에서 가장 높았고 보상부적절은 50인 미만(52.3점)인 경우와 단순노무직(53.7점)인 경우, 직위가 낮은 층(49.5점)에서 높았으며 그 외 직업 특성과는 통계학적인 의미는 없었다. 직장문화는 단순노무직(41.3점)인 경우와 직위가 없거나(39.8점) 중간층(39.8점)인 경우에 높았으며, 그 외의 직업 특성과는 유의한 관련성이 없었다(표 8).

표 7. 직업 특성에 따른 직무 스트레스 수준(1)

특성	구분	물리환경	직무요구	직무자율성결여	관계갈등
사업 장 규모	50명미만	39.9 ±13.0	46.6 ±14.3	55.4 ±16.8	44.4 ±16.4
	50-99명	39.5 ±16.9	51.9 ±15.9	50.3 ±17.3	42.3 ±15.0
	100-299명	35.7 ±15.7	51.8 ±14.9	50.0 ±18.9	38.3 ±13.2
	300명이상	38.0 ±15.3	50.7 ±14.5	50.0 ±20.6	38.9 ±12.3
	F-값	2.89*	1.94	1.41	4.90**
업종	제조업	38.1 ±16.2	51.5 ±15.3	50.8 ±18.0	40.7 ±14.6
	서비스업	35.3 ±15.1	48.3 ±17.1	49.8 ±19.2	41.8 ±13.7
	기타	38.9 ±18.0	51.4 ±16.6	43.8 ±17.8	38.9 ±10.1
	F-값	0.50	0.72	0.94	0.20
직종	기능 및 기술직	42.4 ±16.0	52.1 ±14.6	46.6 ±14.1	39.6 ±15.3
	단순노무직	42.7 ±15.4	48.0 ±14.7	67.8 ±17.2	44.8 ±13.9
	사무직	29.7 ±14.5	52.0 ±16.2	46.1 ±15.6	40.1 ±13.4
	연구.전문직	36.3 ±10.4	57.6 ±16.5	38.9 ±16.9	37.8 ±13.1
	기타	39.5 ±18.4	46.3 ±12.2	44.0 9.8	37.7 17.5
	F-값	22.51**	4.39***	60.52***	4.02**
직위	사원	39.2 ±16.2	48.6 ±13.8	57.7 ±17.4	40.8 ±14.1
	주임.대리.계장급	38.6 ±15.8	53.7 ±16.6	46.3 ±15.2	41.3 ±14.8
	과장급이상	33.9 ±16.1	55.1 ±15.8	38.1 ±13.6	39.8 ±14.9
	해당 없음	37.0 ±12.4	47.2 ±20.0	68.5 ±20.3	40.7 ±17.6
	F-값	3.49*	7.78**	53.93**	0.27
근무 년수	5년미만	38.0 ±15.7	51.1 ±14.6	52.2 ±18.2	40.3 ±14.2
	5-10년 미만	37.3 ±17.0	50.8 ±16.7	49.2 ±18.5	40.3 ±13.7
	10-20년 미만	39.5 ±17.2	52.9 ±15.4	47.3 ±15.5	42.1 ±17.2
	20년 이상	37.6 ±13.7	54.5 ±17.7	45.8 ±16.4	45.7 ±14.8
	F-값	0.33	0.68	2.71*	1.39
건강 검진 판정	정상	37.6 ±15.6	51.2 ±14.8	50.3 ±16.9	39.7 ±13.1
	요 관찰자	37.3 ±15.5	52.8 ±13.9	51.3 ±18.7	43.2 ±16.8
	일반질병	39.3 ±17.5	50.4 ±17.7	51.5 ±20.7	43.4 ±17.6
	모름	40.9 ±21.0	52.7 ±18.6	51.2 ±22.6	39.7 ±14.0
F-값	0.64	0.46	0.19	2.65*	

*; P<0.05, **; P<0.01, 평균 ± 표준편차

표 8. 직업 특성에 따른 직무 스트레스 수준(2)

특성	구분	직무불안정	조직체계	보상부적절	직장문화
사업장 규모	50명 미만	47.5 ±19.0	52.1 ±15.5	52.3 ±18.6	39.0 ±14.9
	50-99명	35.4 ±18.0	48.0 ±14.7	45.8 ±15.9	38.2 ±14.1
	100-299명	38.8 ±19.0	48.2 ±14.7	45.7 ±16.0	37.0 ±14.4
	300명이상	38.2 ±20.0	57.6 ±18.2	49.5 ±15.4	38.5 ±15.3
	F-값	6.89**	4.18**	2.94*	0.50
업종	제조업	37.6 ±18.4	48.8 ±15.1	46.8 ±16.4	37.7 ±14.2
	서비스업	39.2 ±24.2	48.8 ±13.8	43.8 ±13.7	39.0 ±16.1
	기타	52.8 ±17.2	48.6 ±13.7	39.8 ±14.6	40.3 ±17.3
	F-값	3.97*	0.001	1.57	0.32
직종	기능 및 기술직	38.4 ±18.2	47.3 ±15.8	44.4 ±15.0	36.4 ±13.8
	단순노무직	38.6 ±20.0	51.7 ±14.2	53.7 ±15.7	41.3 ±13.2
	사무직	36.8 ±18.6	48.4 ±14.2	44.6 ±16.8	37.5 ±15.7
	연구. 전문직	40.4 ±17.9	48.5 ±16.3	43.7 ±16.8	35.7 ±13.7
	기타	31.5 ±21.3	50.0 ±13.4	42.0 ±14.0	35.2 ±10.9
F-값	0.97	1.99	9.98**	3.21*	
직위	사원	36.7 ±18.4	19.7 ±15.1	49.5 ±15.7	37.6 ±14.1
	주임.대리.계장급	39.6 ±18.9	48.9 ±15.5	45.3 ±16.6	39.8 ±15.1
	과장급이상	38.2 ±19.1	46.0 ±13.8	40.6 ±15.3	34.9 ±13.3
	해당 없음	42.6 ±26.5	47.2 ±10.2	46.9 ±18.2	39.8 ±13.0
	F-값	1.09	1.95	9.85**	3.01*
근무년수	5년 미만	38.1 ±18.0	49.7 ±15.1	47.4 ±16.1	37.8 ±14.7
	5-10년 미만	37.2 ±20.5	46.4 ±14.3	44.2 ±16.6	36.9 ±13.4
	10-20년 미만	39.0 ±19.8	19.4 ±15.0	47.5 ±16.3	38.2 ±14.8
	20년 이상	36.5 ±17.7	48.0 ±16.7	43.6 ±14.4	40.7 ±13.2
	F-값	0.23	1.89	1.85	0.57
건강검진 판정	정상	39.0 ±19.1	49.0 ±15.0	46.7 ±16.8	38.0 ±15.0
	요 관찰자	37.6 ±17.2	46.9 ±13.9	45.7 ±13.9	37.7 ±10.0
	일반질병	33.7 ±18.7	49.8 ±16.0	46.3 ±16.5	37.0 ±14.8
	모름	38.1 ±18.1	47.0 ±14.2	46.5 ±13.9	37.2 ±13.9
F-값	2.27	0.71	0.09	0.14	

*; P<0.05, **; P<0.01, 평균 ± 표준편차

3. 건강 행위 실천

가. 일반적 특성별 건강행위 실천 정도

일반적 특성별로 건강 행위 실천 정도를 살펴보면, 운동 실천 정도에 따라 두 집단으로 비교 했을 때 운동 실천 율은 월수입이 250만원 이상이 42명(61.8%), 100만원미만이 39명(55.7%)이었고, 기타 종교에서 5명(100%), 불교가 47명(54.7%)으로 월수입과 종교에 따라 유의한 차이가 있었다.

흡연은 남자가 252명(58%), 여자가 5명(2.4%)으로 남자가 월등히 높았고 미혼인 경우 107명(50.2%)이었고, 기혼인 경우 123명(30.7%)로 미혼인 경우보다 낮았고 자녀가 없는 경우가 124명(48.8%), 있는 경우가 164명(34.7%)로 낮았으며, 고졸 이하에서 118명(34.4%)이었다. 대졸이상에서 63명(48.5%)으로 교육수준이 높을수록 흡연율이 증가했다. 월수입별로는 수입이 높을수록 흡연율이 증가하여 종교를 제외하곤 유의한 차이를 보였다.

음주는 주 2회 이상 하는 경우가 남자가 354명(81.4%)으로 여자 120명(58.5%)보다 높았고 미혼인 경우가 178명(84%)으로 가장 높았다. 그 외 자녀가 없는 경우 206명(81.4%), 전문대졸이하에서 132명(83.0%)으로 높았고 월수입이 201만원- 250만원집단이 93명(79.5%)으로 가장 높았고 흡연율과 마찬가지로 성별, 결혼상태, 자녀여부, 교육수준, 월수입에 따라 집단 간의 유의한 차이를 보였다(표 9).

7시간이상 수면 실천율은 기혼인 경우 191명(47.5%)으로 미혼인 경우 70명(32.9%)보다 높았고, 자녀가 있는 경우(188명; 48.7%)가 없는 경우(83명; 32.7%)보다 높아서 결혼 상태와 자녀여부에 따라 유의한 차이를 보였다.

규칙적 식사는 기혼이 272명(67.7%)으로 높았고 자녀가 있는 경우(263명; 68.1%)가 없는 경우(122명; 48.0%)보다 높아서 7시간수면 실천과 마찬가지로 결혼 상태, 자녀여부에 따라 유의한 차이가 있었다(표 10).

표 9. 일반적 특성에 따른 건강행위 실천 정도(1)

특성	구분	운동		흡연		음주	
		운동	비운동	비흡연	흡연	주1회이하	주2회이상
성	남	211(48.4)	225(51.6)	183(42.0)	253(58.0)	81(18.6)	354(81.4)
	여	84(40.8)	122(59.2)	201(97.6)	5(2.4)	85(41.5)	120(58.5)
	χ^2 -값	2.97		177.62**		36.67**	
결혼 상태	기혼	90(47.3)	212(52.7)	260(64.7)	142(35.3)	123(30.7)	278(69.3)
	미혼	93(43.7)	120(56.3)	106(49.8)	107(50.2)	34(16)	178(84.0)
	이혼/사별/별거	11(44)	14(56.0)	16(64.0)	9(36.0)	8(32.0)	17(68.0)
	χ^2 -값	0.77		13.07**		16.00**	
자녀 여부	없음	113(44.5)	141(55.5)	130(51.2)	124(48.8)	47(18.6)	206(81.4)
	있음	181(46.9)	205(53.1)	252(65.3)	164(34.7)	119(30.9)	266(69.1)
	χ^2 -값	0.27		12.09**		11.43**	
교육 수준	고졸이하	150(43.7)	593(56.3)	225(65.6)	118(34.4)	106(31.0)	236(69.0)
	전문대졸이하	80(50.0)	80(50)	87(54.4)	73(45.6)	27(7.0)	132(83.0)
	대졸이상	59(45.4)	71(54.6)	67(51.5)	63(48.5)	21(24.6)	98(75.4)
	χ^2 -값	1.73		10.45**		11.24**	
월 수입 (만원)	100미만	39(55.7)	31(44.3)	61(87.1)	91(12.9)	26(37.7)	43(62.3)
	100-150미만	93(41.9)	129(58.1)	141(63.5)	81(36.5)	60(27.0)	162(73.0)
	150-200미만	58(37.7)	96(62.3)	82(53.2)	72(46.8)	33(21.6)	120(78.4)
	200-250미만	56(47.9)	61(52.1)	64(54.7)	53(45.3)	24(20.5)	93(79.5)
	250이상	42(61.8)	26(38.2)	31(45.6)	37(54.4)	22(32.4)	46(67.6)
	χ^2 -값	15.43**		32.83**		9.76*	
종교	기독교	80(48.2)	86(51.8)	101(60.8)	65(39.2)	53(31.9)	113(68.1)
	불교	47(54.7)	39(45.3)	50(58.1)	36(4.9)	22(25.6)	64(74.4)
	천주교	26(44.8)	32(55.2)	35(60.3)	23(39.7)	17(29.3)	41(70.7)
	기타	5(100)	0	5(100)	0	3(60.0)	2(40.0)
	종교 없음	136(42.4)	185(57.6)	188(58.6)	133(41.4)	71(22.3)	248(77.7)
	χ^2 -값	10.50*		3.73		8.65	

*; P<0.05, **; P<0.01, 명(%)

표 10. 일반적 특성에 따른 건강 행위 실천 정도(2)

특성	구분	7시간수면		규칙적 식사	
		예	아니오	예	아니오
성	남	179(41.1)	257(58.9)	258(59.2)	178(40.8)
	여	93(45.1)	113(54.9)	129(62.6)	77(37.4)
	χ^2 -값	0.80		0.56	
결혼 상태	기혼	191(47.5)	211(52.5)	272(67.7)	130(32.3)
	미혼	70(32.9)	143(67.1)	99(46.5)	114(53.5)
	이혼/사별/별거	10(40.0)	15(60.0)	14(56.0)	11(44.0)
	χ^2 -값	12.30*		26.25**	
자녀 여부	없음	83(32.7)	171(67.3)	122(48.0)	132(52.0)
	있음	188(48.7)	198(51.3)	263(68.1)	123(31.9)
	χ^2 -값	15.47**		25.00**	
교육 수준	고졸이하	151(44)	192(56)	215(62.7)	128(37.3)
	전문대졸이하	68(42.5)	92(57.5)	89(55.6)	71(44.4)
	대졸이상	49(37.7)	81(62.3)	76(58.5)	54(54.5)
		1.55		2.43	
월 수입 (만원)	100미만	28(40)	42(160)	45(64.3)	25(35.7)
	100-150미만	93(41.9)	129(58.1)	137(61.7)	85(38.3)
	150-200미만	58(37.37)	96(62.3)	81(52.6)	73(47.4)
	200-250미만	48(41.0)	69(59.0)	71(60.7)	46(39.3)
	250이상	37(54.4)	31(45.6)	44(64.7)	24(35.3)
	χ^2 -값	5.65		4.97	
종교	기독교	85(39.2)	101(60.8)	108(65.1)	58(34.9)
	불교	40(46.5)	46(53.5)	52(60.5)	34(39.5)
	천주교	26(44.8)	32(55.2)	36(62.1)	22(37.9)
	기타	1(20.02)	4(80.0)	4(80.0)	1(20.0)
	종교 없음	136(42.4)	185(57.6)	183(57)	138(43.0)
	χ^2 -값	2.46		3.91	

*, P<0.05, **, P<0.01, 명(%)

나. 직업 특성별 건강 행위 실천 정도

직업 특성별 건강행위 실천정도를 살펴보면 먼저 운동실천은 근무 년수가 20년 이상이 17명(5.4%)으로 근무 년수가 오래될수록 실천율이 증가하는 경향을 보였다. 흡연은 연구. 전문직이 26명(57.8%)으로 높았고 단순노무직이 21명(14.5%)으로 낮았고 직위가 중간층인 경우 100명(53.5%)으로 가장 높아 직종, 직위에 따라 유의한 차이를 보였다. 음주는 주 2회이상하는 경우 기능, 기술직인 경우 193명(81.1%)으로 가장 높았고, 연구. 전문직이 38명(84.4%)이었고 사무직이 151명(77.4%) 순으로 직종에 따라 유의한 차이가 있었으며 나머지 직업 특성과는 차이가 없었다. 7시간이상 수면실천에서는 근무 년수가 20년 이상에서 18명(69.2%)으로 가장 높아 근무 년수가 오래될수록 실천율이 유의하게 증가하였다. 규칙적 식사여부는 단순 노무직인 경우 107명(73.8%)으로 가장 높았다(표 12).

표 11. 직업 특성에 따른 건강 행위 실천 정도(1)

특성	구분	운동		흡연		음주	
		운동	비운동	비흡연	흡연	주1회이하	주2회이상
사업장 규모	50명 미만	21(38.9)	33(61.1)	36(66.7)	18(33.3)	13(24.1)	41(75.9)
	50-99명	131(43.1)	173(56.9)	173(56.9)	131(43.1)	90(29.7)	231(70.3)
	100-299명	130(50)	130(50.0)	158(60.8)	102(39.2)	58(22.4)	201(77.6)
	300명 이상	13(54.2)	11(45.8)	17(70.8)	7(29.2)	5(20.8)	191(79.2)
	χ^2 -값	4.45		3.43		4.35	
업종	제조업	271(45.5)	325(54.5)	355(59.6)	241(40.4)	155(26.1)	439(73.9)
	서비스업	15(44.1)	19(55.9)	22(64.7)	12(35.3)	11(32.4)	23(67.6)
	기타	9(75)	3(25)	7(58.3)	5(41.7)	0	12(100)
	χ^2 -값	4.18		0.37		4.94	
직종	기능 및 기술직	107(44.8)	132(55.2)	116(48.5)	123(51.5)	45(18.9)	193(81.1)
	단순노무직	86(45.5)	79(54.5)	124(55.5)	21(14.5)	65(45.1)	79(54.9)
	사무직	90(46.2)	105(53.8)	116(59.5)	79(40.5)	44(22.6)	151(77.4)
	연구.전문직	24(53.3)	21(46.7)	19(42.2)	26(57.8)	7(15.6)	38(84.4)
	기타	8(44.4)	10(55.6)	9(50)	9(50)	5(27.8)	13(72.2)
	χ^2 -값	1.15		59.03**		37.47**	
직위	사원	144(45.3)	174(54.7)	226(71.1)	92(28.9)	89(28.2)	227(71.8)
	주임.대리.계장급	83(44.4)	104(55.6)	87(46.5)	100(53.5)	40(21.4)	147(78.6)
	과장급이상	65(51.2)	62(48.8)	61(48.0)	66(52.0)	32(25.2)	95(74.8)
	해당 없음	3(33.3)	6(66.7)	9(100)	0	5(55.6)	4(44.4)
	χ^2 -값	2.22		43.86**		6.97	
근무 연수	5년미만	163(42.7)	219(57.3)	222(58.1)	160(41.9)	90(23.6)	291(76.4)
	5-10년미만	75(45.7)	89(54.3)	99(60.4)	65(39.6)	49(29.9)	115(70.1)
	10-20년미만	40(57.1)	90(42.9)	45(64.3)	25(35.7)	20(29.0)	49(71.0)
	20년이상	17(65.4)	9(34.6)	18(69.2)	8(30.8)	7(26.9)	19(73.1)
	χ^2 -값	9.14*		2.02		2.74	

*; P<0.05, **; P<0.01, 명(%)

표 12. 직업 특성에 따른 건강 행위 실천 정도(2)

특성	구분	7시간수면		규칙적 식사	
		예	아니오	예	아니오
사업장 규모	50명 미만	25(46.3)	29(53.7)	31(7.4)	23(42.6)
	50-99명	134(44.1)	170(55.9)	195(64.1)	109(35.9)
	100-299명	102(39.2)	158(60.8)	145(55.8)	115(44.2)
	300명이상	11(45.8)	13(54.2)	16(66.7)	8(33.3)
	χ^2 -값	1.87		4.70	
업종	제조업	252(42.3)	344(57.7)	358(60.1)	238(39.9)
	서비스업	17(50)	17(50)	21(61.8)	13(38.2)
	기타	3(25)	9(75)	8(66.07)	4(33.3)
	χ^2 -값	2.30		0.25	
직종	기능 및 기술직	105(43.9)	134(56.1)	143(59.8)	96(40.2)
	단순노무직	52(42.8)	83(57.2)	107(73.8)	38(26.2)
	사무직	85(43.6)	110(56.4)	103(52.8)	92(47.2)
	연구.전문직	13(28.9)	32(71.1)	25(55.6)	20(44.4)
	기타	7(38.9)	11(61.1)	9(50.0)	9(50.0)
	χ^2 -값	37.47		16.82**	
직위	사원	139(43.7)	179(56.3)	205(64.5)	113(35.5)
	주임.대리.계장급	67(35.8)	120(64.2)	97(51.9)	90(48.1)
	과장급이상	60(47.2)	67(52.8)	77(60.6)	50(39.4)
	해당 없음	5(55.6)	4(44.4)	7(77.8)	2(22.2)
	χ^2 -값	5.39		9.02*	
근무 년수	5년 미만	148(38.7)	234(61.3)	218(57.1)	164(42.9)
	5-10년 미만	74(45.1)	90(54.9)	100(61.0)	64(39.0)
	10-20년 미만	32(45.7)	38(54.3)	47(67.1)	23(32.9)
	20년 이상	18(69.2)	8(30.8)	22(84.6)	4(15.4)
	χ^2 -값	10.57*		9.49*	

*; P<0.05, **; P<0.01, 명(%)

4. 직무 스트레스와 건강행위 실천

근로자들의 직무 스트레스와 건강행위 실천과의 관련성을 보기 위해 5개의 건강행위 실천여부에 따른 집단을 종속변수로 하고 직무 스트레스 8개 하부요인별 점수를 기준으로 각각 두 집단으로 나눈 것을 독립변수로 하여 성, 연령, 교육수준, 근무년수, 주관적 건강상태 등을 보정한 후 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

운동은 물리환경 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 운동실천 가능성이 1.4배 높았으나 유의하지 않았고 직무요구와 관계갈등, 직장문화에 대한 고 스트레스집단이 저 스트레스집단에 비해 운동할 가능성이 각각 0.78배, 0.72배, 0.89배였으나 통계적 유의성은 발견되지 않았다.

남자들만을 대상으로 한 흡연에 대한 관련성을 분석한 결과 관계갈등에 대한 고 스트레스집단이 저 스트레스집단에 비해 흡연을 할 가능성이 1.25배로 높았으나 통계적 유의성은 발견되지 않았고, 직무자율성결여 스트레스가 높은 집단이 흡연을 할 가능성이 낮은 집단에 비해 0.62배로 낮아서 직무자율성 결여에 대한 스트레스가 많을수록 흡연을 할 가능성이 유의하게 낮았다.

주 2회 이상 음주여부는 직무불안정 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 1.21배 높았으나 통계적 유의성은 없었고, 직장문화 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 음주를 주 2회 이상 할 가능성이 0.58배로 낮아 직장문화에 대한 스트레스를 많이 느낄수록 음주율이 유의하게 낮았다(표 13).

7시간 수면실천 여부는 직무요구 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 7시간 수면실천을 하지 않을 가능성이 1.49배로 유의하게 높았고, 관계갈등, 조직체계 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 7시간 수면 실천을 하지 않을 가능성이 각각 1.41배, 1.47배로 유의하게 높았다. 그리고 보상부적절 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 하지 7시간 수면 실천을 하지 않을 가능성이 1.66배로 유의하게 높았고 직장문화 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 7시간수면을 하지 않을 가능성이 1.89배로 유의하게 높았다. 그러나 물리환경, 직무자율성

결여, 직무 불안정과 7시간 수면 실천 간에는 유의한 관련성이 없었다.

규칙적 식사여부는 물리환경에 대한 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 규칙적 식사를 하지 않을 가능성이 0.67배로 낮아서 물리적 환경 영역의 직무 스트레스 점수가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 규칙적 식사의 실천율이 유의하게 높았다(표 14).

표 13. 건강행위 실천에 대한 직무스트레스 하부요인별 비차비와 95% 신뢰구간

	운동		흡연*		음주	
	OR	95% 신뢰구간	OR	95% 신뢰구간	OR	95% 신뢰구간
물리환경	1.40	1.00-1.96	0.81	0.52-1.24	0.90	0.61-1.35
직무요구	0.78	0.56-1.08	0.90	0.59-1.36	1.06	0.72-1.57
직무자율성결여	1.00	0.69-1.42	0.62	0.40-0.96	0.76	0.49-1.17
관계갈등	0.72	0.51-1.00	1.25	0.81-1.92	0.82	0.56-1.20
직무불안정	0.95	0.68-1.33	1.12	0.73-1.73	1.21	0.81-1.82
조직체계	1.07	0.77-1.49	0.92	0.61-1.41	0.77	0.52-1.14
보상부적절	1.00	0.71-1.40	0.93	0.61-1.41	0.91	0.60-1.37
직장문화	0.89	0.63-1.24	1.04	0.67-1.60	0.58	0.39-0.87

adjustment for 성, 연령, 교육수준, 근무 년수, 주관적 건강상태

* 남자들만을 대상으로 함.

표 14. 건강행위 실천에 대한 직무스트레스 하부 요인별 비차비와 95%신뢰구간

	7시간 수면		규칙적 식사	
	OR	95% 신뢰구간	OR	95% 신뢰구간
물리환경	1.35	0.96-1.90	0.67	0.47-0.95
직무요구	1.49	1.07-2.09	1.14	0.81-1.60
직무자율성결여	0.85	0.59-1.23	0.90	0.62-1.30
관계갈등	1.41	1.01-1.98	0.83	0.59-1.17
직무불안정	1.11	0.79-1.56	1.15	0.81-1.63
조직체계	1.47	1.05-2.06	1.07	0.76-1.51
보상부적절	1.66	1.17-2.35	1.03	0.72-1.47
직장문화	1.89	1.34-2.68	1.11	0.78-1.57

adjustment for 성, 연령, 교육수준, 근무 년수, 주관적 건강상태

V. 고찰

지금까지의 스트레스와 건강행위에 대한 연구는 다양하게 연구되어 왔으나 주로 의료계 종사자와, 전문인 등을 대상으로 이루어져 왔으며 개인적인 측면에 중요성을 가진 스트레스측정도구를 사용한 것이 대부분이었다.

거의 인생의 대부분을 직장에서 보내면서 빠른 사회의 변화와 활동에 적응해야 하는 직장인들은 직장 내에서 받는 직무 스트레스는 날로 증가하고 있으나 대부분의 직장에서는 스트레스란 개인적인 사건으로 개인이 해결해야 할 문제로 여기며 이를 소홀히 하고 문제가 생기면 다시 사람을 고용하면 된다는 인식이 되어 있어 근로자들은 스트레스를 받아도 드러내기를 꺼려하는 경향이 있다. 이로 인해 근로자들의 스트레스는 더욱 증가하여 건강을 위협하고 있으며, 나아가 이러한 문제는 의료비 지출 및 생산성 저하로 이어져 비용 면에서도 큰 영향을 미치고 있으나 이를 위한 노력은 미흡한 실정이다. 최근에 이르러 직무 스트레스관리를 위해서 법적인 측면에서 노력하기 시작했고 직무 스트레스예방 관리도 일부 대기업을 중심으로 이루어지고 있으나 아직 중소기업 사업장들은 경제상황과 인식의 미흡으로 이를 지키기가 힘든 상황이라고 여겨지고 있다.

이런 맥락에서 이 연구는 중소기업 근로자들을 대상으로 우리나라 실정에 맞게 고안된 한국인 직무 스트레스측정도구를 사용한 직무 스트레스 수준과 건강행위 실천과의 관련성을 파악해 보고자 하였다.

우선 조사 대상자의 일반적인 특성을 보면 연령대가 남자는 한창 경제 활동을 해야 하는 30대가 대부분이었으나 여자에서는 20대 미혼과 40대 기혼으로 이루어져 30대 여성의 사회 참여율이 저조하였다. 업종별로는 제조업이 대부분이고 여성에서의 단순노무직 비율이 51%나 되서 이는 일반 중소기업의 특성을 반영하고 있다.

직무 스트레스를 살펴보면 물리환경에 대한 스트레스는 사업장 규모가 작거나 직위가 낮고 교육수준이 낮고, 월수입이 적을 때 스트레스가 높았는데 이는 위의 특성을 갖는 근로자가 위험이 많은 작업 현장에서 일을 하고 있기 때문이라 생각

된다. 직무자율성 결여와 보상부적절에 대한 스트레스는 회사 내에서 약층이라고 생각되는 여자와 고 연령층, 학력과 월수입이 적고 직위가 낮은 경우에 유의하게 높았는데 이들에게도 권한을 부여할 수 있는 일과 적절한 보상이 이루어질 수 있도록 노사가 노력해야할 부분이라고 생각된다. 직무불안정에 대한 스트레스에서는 30대에서, 고학력 일 때와 월수입이 많은 경우에 높았는데 이는 전국조사결과(장세진, 2002)와 상이한 결과를 보이고 있다. 조직체계에 대한 스트레스는 여자에서 높았는데 이는 물리치료사를 대상으로 한 연구(권정아, 2005)와 같은 결과를 보이고 있었다. 직장문화에 대한 스트레스에도 여자와 단순노무직인 경우 직위가 없는 경우에 높았는데 단순노무직인 경우 40대 여성이 거의 대부분을 차지하고 있고 직위가 없는 것으로 보아 성적인 차별이나 회식문화에서 여전히 여자가 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 일반적으로 알려진 것과 같은 결과였다.

건강행위 실천정도에서 운동 실천율은 근무 년수가 20년 이상에서와 월수입이 251만원 이상 일때 높았는데 이는 근무 년수가 오래되고 수입이 많으면 안정적이라고 생각되어 그만큼 생활의 여유가 생기면서 건강요구에 대한 인식이 높아지고 나이가 들수록 자신의 건강행위에 시간과 노력을 투자하는 것으로 보고된 연구(박인숙, 1995)를 뒷받침해주고 있다. 흡연율과 주2회 이상의 음주 율에서는 남자, 미혼, 자녀가 없는 경우에 유의하게 높았고, 7시간 수면 실천율과 규칙적 식사 율에서는 기혼인 경우와 자녀가 있는 경우에 실천 율이 높았는데 이는 결혼을 하거나 자녀가 생기는 계기로 인해 책임감이 생기고 자신의 건강행위에 대한 인식이 높아지면서 금연 및 절주에 대한 실천으로의 이행과 충분한 수면 및 규칙적 식사를 하게 된다고 생각한다. 흡연율에 있어서 남자는 58%, 여자는 2.4% 로 조사됐는데 한국갤럽의 흡연 실태조사보고서(2005)와 비교하면 남자는 50.3% 보다 높아 현장 직 근로자들의 수가 많은 것이 작용했을 것으로 생각되고, 여자는 3.1% 보다 낮았는데 여자의 흡연율이 이숙희(2002)연구에 의하면 5.9% 로 나타났고, 간호조무사 학원 학생을 대상으로 한 김애숙(2003)의 보고에는 33.9%, 최순옥(1990)의 연구에서 구미공단 여성근로자들의 흡연율은 7.3%로 여성의 흡연율이 높고 집단별로 많은 차이를 보였는데 이 연구에서는 기명으로 하여 흡연에 있어서 여성으로서는 아직까지 드러내기를 꺼려하는 우리나라 문화가 작용했을 것으로 사료된다.

8개의 직무 스트레스하부요인과 건강행위 실천과의 관계를 성, 연령, 교육수준, 근무 년수, 주관적 건강상태를 보정하고 분석한 결과 물리환경에 대한 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 운동할 가능성이 유의하지 않았지만 1.4배 높았는데 이는 스트레스가 높으면 개인의 능동적인 대응방식으로 하나로 선택 가능한 규칙적 운동을 통해 스트레스를 낮추려는 노력의 일환이라고 생각한다.

흡연에 있어서 관계갈등 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 흡연을 할 가능성이 1.25배로 높았고 음주에 있어서는 직무불안정 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 음주를 주2회 이상 할 가능성이 1.21배 높아서 기존의 선행연구에서 스트레스가 많으면 흡연과 음주를 많이 한다는 결과(이영수, 1990; 박은영, 2000; 오장균, 2000; 김봉진, 2002; 한훈섭, 2005)와 일치하였으나 통계적 유의성은 발견되지 않았다. 직장문화 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 음주를 주2회 이상 할 가능성이 0.58배로 42%유의하게 낮았는데 이는 직장문화에 대해 스트레스가 높은 집단이 여자의 경우가 대부분이라 여성의 음주율이 낮은 것과 관련이 있는 것으로 보여 진다. 7시간수면 실천에서는 직무요구, 관계갈등, 조직체계, 보상부적절, 직장문화 등 대부분의 직무 스트레스하부 요인에 대한 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 7시간수면을 하지 않을 가능성 유의하게 높았으며 이는 스트레스가 높은 그룹일수록 수면이 불충분하다는 선행연구(안미경, 2003; 한훈섭, 2005)와 일치하였다. 규칙적 식사에 있어서 물리환경 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 규칙적 식사를 하지 않을 가능성이 유의하게 0.67배 낮은 것으로 보아 운동과 마찬가지로 개인의 스트레스 대처방식의 하나라고 생각된다. 즉, 규칙적 식사를 통한 물리환경 스트레스를 최소화 하려는 노력으로 해석할 수 있을 것이다. 그리고 이 연구에서 물리환경 스트레스가 높은 집단이 현장에서 일하는 생산직일 가능성이 높아 이들의 육체적 활동이 규칙적 식사를 할 수 밖에 없는 여건에 놓여있기 때문일 거라고 생각한다.

지금까지의 직무 스트레스와 건강행위 실천간의 관련성을 종합해 보면, 음주, 수면, 규칙적 식사 등은 기존의 연구에서 직무 스트레스와 관련성을 갖고 있는 것으로 보고되었지만, 위의 건강행위의 경우 습관적인 행위일 가능성이 높아 관련성이 발견되지 않았을 것으로 판단된다. 반면에 수면의 경우는 직무 스트레스로 인

해 야기 될 수 있는 부정적 결과로 이 연구에서는 직무 스트레스와 관련성이 높았다.

이 연구에서는 검진 결과자료를 이용하여 건강상태와 직무 스트레스, 건강행위 등 다른 요인들과의 관계를 알아보려고 하였으나 통계적 유의성을 발견하지 못했는데, 이는 조사대상자의 대부분이 젊은 층이고 검진 결과에서도 정상이 431명(67%)으로 질병과의 관련성을 보기에 표본의 수가 너무 작았기 때문으로 생각된다.

이 연구는 일부 중소기업 근로자들을 대상으로 직무 스트레스의 정도와 건강행위 실천과의 관련성을 평가함으로써 산업보건의 발전을 꾀하고 개인, 조직차원에서 직무 스트레스와 건강행위 실천 예방관리 방법의 모색을 통하여 사업장에서 근로자들의 건강관리와 사업장 건강증진 프로그램의 일환으로서 직무 스트레스 관리프로그램 개발을 위한 중요한 근거자료를 제시할 수 있다는 점에서 이 연구의 중요한 의의가 있다.

그럼에도 불구하고 이 연구의 제한점으로는 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 일부 중소기업 근로자들을 대상으로 하였기 때문에 다른 사업장에 결과를 일반화하는데 한계가 있다.

둘째, 단면연구로 설문지를 이용한 자기기입식 방법으로 측정하기 때문에 응답자의 주관적 성향이 개입되었을 가능성이 있으므로 직무 스트레스와 건강행위 실천 간의 관련성을 밝히기에는 한계가 있으며 설문지의 신뢰도가 떨어지는 항목에 대한 수정, 보완 및 개선을 통해 신뢰도 확보에 대한 노력이 필요하다.

셋째, 직무 스트레스와 관련된 요인은 매우 다양하나 이 연구에서는 직무로 인한 스트레스만을 고려하여 측정하는 도구로 사용하였기 때문에 상호 관련성을 밝히는 데는 한계가 있다.

따라서 전체 중소기업 근로자를 대상으로 일반화시킬 수 있도록 개인적인 성향과 대처방식 등 다양한 변인들의 효과를 고려하고 다양한 업종과 직종을 대상으로 한 검증을 통해 직무 스트레스와 건강행위 실천간의 인관관계를 좀 더 명확히 하여 근로자들의 적절한 스트레스관리와 건강행위 실천과 관련된 프로그램 등의 개발이 될 수 있도록 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

VI. 결 론

이 연구는 2006년 3월 9일부터 동년 4월12일까지 설문지를 이용하여 경인지역 모 병원의 산업보건센터와 보건관리대행을 하고 있는 50인 이상 300인 미만의 215개 사업장의 근로자중 최종 642명을 분석대상으로 하여 직무 스트레스와 건강행위 실천정도를 파악하고 이들 간의 관련성을 구명하고자 수행되었으며, SPSS를 이용하여 카이제곱검정, t-검정, 분산분석, 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

8개의 직무 스트레스하부요인과 5개 행위의 건강행위 실천과의 관계를 성, 연령, 교육수준, 근무 년수, 주관적 건강상태를 보정하고 분석한 결과 물리환경에 대한 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 운동할 가능성이 유의하지 않았지만 1.4배 높았고, 흡연에 있어서 직무자율성 결여의 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 흡연을 할 가능성이 0.62배로 유의하게 낮았고 관계갈등에서의 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 흡연을 할 가능성이 유의하지 않았지만 1.25배로 높았다. 음주에 있어서는 직무불안정 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 음주를 주2회 이상 할 가능성이 1.21배 높았으나 유의하진 않았고 직장문화의 스트레스가 높은 집단에 낮은 집단에 비해 주 2회 이상 음주를 할 가능성이 0.58배로 유의하게 낮았다. 7시간 수면실천에서는 직무요구, 관계갈등, 조직체계, 보상부적절, 직장문화에 대한 스트레스가 높은 집단에서 7시간 수면을 하지 않을 가능성이 유의하게 높았다. 규칙적 식사의 경우는 물리환경의 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 규칙적 식사를 하지 않을 가능성이 0.67배로 유의하게 낮았다.

결론적으로 8가지의 하부 직무 스트레스 요인과 연구자가 설정한 7가지의 건강행위의 모든 영역에서 유의한 관련성이 입증되지는 않았지만, 일부 직무 스트레스 요인과 건강행위 간에는 유의한 관련성이 발견되었다. 즉 유해한 직무 스트레스는 질병이나 직업성 업무장애 (work disability)로 이어질 수 있는 건강행위의 불실천을 초래할 수 있다는 점에서 근로자들의 직무 스트레스를 사업장 측면과

개인적 측면에서 함께 조절하여 직무 스트레스를 감소시키고 건강행위 실천을 높일 수 있는 보건 교육 및 프로그램개발과 이들 간의 관련성을 구명할 수 있는 다양한 직종과 업종간의 연구를 통한 지속적인 후속 연구가 필요하다고 생각한다.

참고 문헌

- 강경화, 이강숙, 김선일, 맹광호, 홍현숙, 정춘화. 일부 소방공무원의 음주와 직무 스트레스와의 관련성. 대한산업의학회지 2001; 13(4): 401-12
- 김미경. 건강증진 행위 수준과 삶의 질 간의 관련성 연구. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 2000
- 김미선. 대학병원 간호사의 직무 스트레스정도와 건강증진 행위와의 관계. 카톨릭 대학교 산업보건대학원 석사학위논문, 2001
- 김봉진. 중학생이 지각하는 스트레스수준과 건강실천행위 정도. 인제대학교 보건 대학원 석사학위논문, 2002
- 김선. 심리학의 이해. 집문당, 1996
- 김일순. 새 시대 의료의 새로운 지평. 국제 간호 학술대회 1993;3-8
- 김애숙. 흡연군과 비흡연군 간 우울 및 스트레스 정도 비교분석. 경희대학교 행정 대학원, 2003
- 권정아. 작업치료사의 직무 만족도 관련요인. 연세대학교 보건대학원, 2005
- 노재훈. 직장 스트레스. 연세대학교 의과대학 산업보건연구소, 2005
- 대한 신심스트레스학회. 스트레스 과학의 이해. 신광 출판사, 1997
- 박금숙, 유병철, 정귀원, 정수진, 김성준, 배기택, 손혜숙, 이종태, 전진호, 엄상화. 임상간호사의 성격유형에 따른 직무 스트레스. 인제의학 2001; 22(1): 171-180
- 박은영. 스트레스와 건강행위 실천과의 연관성. 전남대학교 의과대학 석사학위 논문, 2000
- 소병교. 전문분야별 방사선사의 스트레스 수준과 스트레스 중재요인과의 관련성 연구, 연세대학교 보건대학원, 2003
- 오장균. 한 사업장 근로자들의 스트레스, 생활습관 및 건강수준과의 관계. 대한 산업의학회지 2000; 12(1): 26-40
- 이경숙, 이강숙, 홍현숙, 이정운. 전자회사 일부 근로자의 스트레스 대처방식과 직무 스트레스 증상 및 직무 결과와의 관련성. 대한산업보건학회지 2002;

- 41(1):27-40
- 이선주, 박정일, 임현우, 노영만, 정치경. 운송업 종사 근로자의 건강가치 인식 및 건강증진 행위와 건강진단 결과와의 관련성. 대한산업의학회지 2000; 12(3): 356-366
- 이순영, 서일. 주요 건강행위 실천이 건강수준에 미치는 영향. 한국역학회지 1995; 17(1): 48-63
- 이숙희. 우리나라 성인여성의 흡연실태. 인제대학교 보건대학원, 2002
- 이영수. 일부 산업장 근로자들에 있어서 스트레스 지각정도와 건강습관과의 관련성. 예방의학회지 1990; 23: 205-14
- 이종목. 직무 스트레스의 원인과 결과 및 대책. 성원사, 1989년
- 이향관. 병원 근무자의 스트레스에 관한 연구. 연세대학교 보건대학원, 2003
- 장세진. 스트레스의 사회심리적 요인. 한국역학회 추계학술대회 연재집 2002; 39-54
- 장세진. 우리나라 근로자들의 직무스트레스 현황 및 실태. 제 10회 기초의학(공동) 학술대회 및 2002년도 대한 예방의학회 춘계 심포지움 2002; 9-36
- 장세진, 고상백, 강동목, 김성아, 강명근, 이철갑, 정진주, 조정진, 손미아, 채창호, 김정일, 김형수, 노상철, 박재범, 우종민, 김수영, 김정연, 하미나, 박정선, 이경용, 김형렬, 공정욱, 김인아, 김정수, 박준호, 현숙정, 손동국. 한국인직무스트레스측정도구의 개발 및 표준화. 대한산업의학회지 2005;17(4):297-317
- 조성기. 병원종사자의 직무스트레스, 생활습관과 사회 심리적 건강의 관련성. 연세대학교 보건대학원, 2005
- 최순옥. 산업체 근로여성들의 흡연에 대한 지식, 태도 및 흡연률 조사. 경북대학교 보건대학원. 1990
- 한훈섭. 개국약사의 사회 심리적 스트레스와 건강실천 행위와의 관련성. 연세대학교 보건대학원, 2005
- 이은주. 약사의 건강증진 생활양식 실천정도 및 관련요인. 연세대학교 보건대학원, 2002
- 안미경. 간호사의 직무 스트레스가 건강실천 행위에 미치는 영향. 연세대학교

- 보건대학원, 2003
- 홍현숙. 전자회사 일부남자 근로자의 직무 스트레스와 흡연과의 관련성. 카톨릭
대학교 산업보건대학원 학위 논문집 2000; 13: 224-48
- 한국갤럽. 흡연실태조사보고서, 2005
- Berkman LF, Breslow L. Health and way of living: The Alameda Country
study. New York, Oxford University, 1983
- Breslow L, Enstrom JE. Persistence of health habits and their relationship to
mortality. *Prev Med* 1980; 9: 469-83
- Dever, G. E. : Community Health Analysis, A Holistic Approach, Aspen, 1980
- Duffy ME. Determinants of health promotion in midlife women, *Nus Res* 1988;
37(6): 356-62
- Eaton WW, Kessler RC, Wittchen HC, Magee WJ. Panic and panic disorder in
the United States. *Am J Psychiatry* 1994; 151: 413-20
- Friedman M, Roseman RH. Type A Behavior and your heart. Greenwich,
Conn, Fawcett Publication, 1974
- Gochman DS. Health Behavior—Emerging Research Perspectives. New York:
Plenum Press, 1988
- Ivancevich JM, Matteson MT. Stress and work. Scott Foresman & Co, 1980;18
- Kawakami N, Haratani T. Epidemiology of job stress and health in Japan:
Review of current evidence and future direction. *Ind Health* 1999;
37: 174-86
- Langlie J. Social networks, health beliefs and preventive health behavior. *Arch
Sco Behav* 1977; 18: 244-60
- Matthews KA, Cottingham EM, Talbott E, Kuller LH, Siegel JM. Stressful
factory workers. *Am J Epidemiol* 1987; 126: 280-91
- Roberts RE, Lee ES. Occupation and the prevalence of major depression;
Alcohol and drug abuse in the United States. *Environ Res* 1993; 61: 266-78
- Seley H. Stress without distress. Philadelphia: Lippincott; 1974

Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The health promoting life style profile:
Development and psychometric characteristics. Nus Res 1987; 36(2): 76-81

부 록

안녕하세요?

저는 여러분의 건강관리를 맡고 있는 보건관리대행 간호사 정미경입니다.

현재 연세대학교 보건대학원에서 산업보건 학을 전공하고 있으며 5학기 재학 중입니다.

이 설문지는 직장인을 대상으로 직무스트레스와 건강행위 실천정도를 파악하고 직무스트레스와 건강행위 실천과의 관련성을 구명하고, 향후 직무스트레스관리 및 건강증진프로그램 개발과 건강상담의 기초 자료로 쓰일 것으로 연구목적 이외 다른 목적으로는 쓰이지 않을 것이므로 질문에 성의껏 빠짐없이 작성하여 주시면 감사하겠습니다.

질문내용으로는 건강 행위 실천에 관한 내용 11문항, 직무스트레스 내용 27문항, 일반적인 특성에 관한 내용 17문항, 총55문항으로 약 5-10분 가량이 소요될 것입니다.

여러분의 귀중한 시간이 헛되지 않도록 꼭 빠짐없이 응답하여주시면 감사하겠습니다.

연락처: 강화병원 산업보건센터 보건관리실 정미경

032) 326-0035(016-9299-5195)

사업장명 _____ 이름 _____

***일반적인 특성에 관한 질문입니다. 해당란에 표시(V)하여주십시오.**

□ 다음사항을 읽고 해당되는 항목이 없을 경우에는 기타 란에 내용을 써주시기 바랍니다.

1. 연령 : 만_____세
2. 성별 : 남____ 여____
3. 혈액형 : ① A형____ ② B형____ ③ O형____ ④ AB형____ ⑤ 모름____
4. 결혼상태 : ① 기혼____ ② 사별____ ③ 이혼____ ④ 별거____ ⑤ 미혼____
5. 본인을 제외한 가족수 : ____명
6. 자녀유무 : ① 없다____ ② 있다 : 아들____명, 딸____명
7. 교육정도 : ① 고졸이하____ ② 전문대졸____ ③ 대졸____ ④ 대학원이상____
8. 평균 월수입(보너스포함) : ① 100만원미만____ ② 100-150만원____
③ 151-200만원____ ④ 201만원-250만원____ ⑤ 251만원이상____
9. 종교 : ① 기독교____ ② 불교____ ③ 천주교____ ④ 기타____ ⑤ 없음____
10. 당신이 근무하고 있는 사업장의 규모는?
① 50인 미만____ ② 50-99명____ ③ 100-299명____ ④ 300이상____
11. 당신이 근무하고 있는 사업장의 직종은?
① 제조업____ ② 서비스업____ ③ 도. 소매업____
④ 기타(해당직종을 써주세요)_____
12. 당신의 직업은?
① 기능 및 기술직____ ② 단순노무직____ ③ 사무직____
④ 연구, 전문직____ ⑤ 기타_____
13. 근무 년수는 ?
① 5년 미만__ ② 5-10년__ ③ 11-20년__ ④ 21년 이상__

14. 직위는?

- ① 사원__ ② 주임, 대리, 계장__ ③ 과장급이상 관리자__ ④ 해당 없음__

15. 검진결과 받은 판정은?

- ① A혹은 B(정상)___ ② C2(요관찰자, 건강주의)___
③ D2(일반질병)___ -->15-1번문항으로 ④ 모름___

15-1. 의사가 진단한 병명_____

15-2. 병 치료를 위해 약 복용유무 : 한다_____ 안한다_____

15-3. 진단 후 지금까지 경과된 기간 : 1개월미만_____ 6개월미만_____
1년미만_____ 1년이상_____

16. 당신은 당신의 현재 건강상태에 대해서 어떻게 느끼십니까?

- ① 매우 좋다___ ② 좋은 편이다___ ③ 나쁜 편이다___ ④ 매우 나쁘다___

17. 당신은 당신과 같은 연령의 사람에 비해서 건강이 어떠십니까?

- ① 더 건강하다___ ② 그저 비슷하다___ ③ 더 나쁘다___

*** 아래의 질문은 귀하께서 어느 정도 건강행위를 실천하는가를 알아보기 위한 것입니다. 가장 가까운 곳에 V표 해주시기 바랍니다.**

1. 귀하께서는 숨이 차고 가슴이 뢰 정도의 운동(1회당 최소 20분 이상)을 일주일에 몇 회 하십니까?

- ① 전혀 하지 않는다. ② 1-2회 ③ 3회 ④ 4회 이상

2. 흡연에 관한 질문입니다. 귀하의 흡연습관은 어떻습니까?

- ① 매일 하루도 거르지 않고 담배를 피운다. --> 2-1번 문항으로
② 매일 피우지 않지만 가끔 피운다. --> 2-1번 문항으로
③ 과거에는 피웠으나 지금은 피우지 않는다.
④ 담배를 피운 적이 없다.

2-1. 현재 담배를 피우는 경우 하루 평균 몇 개비 정도를 피우십니까?
_____ 개비/하루

3. 귀하께서는 술을 드십니까?

- ① 마신다 -->3-1, 2 문항으로 ② 과거엔 마셨으나 끊었다
③ 전혀 마시지 않는다.

3-1. 술을 마신다면 얼마나 자주 마십니까?

- ① 매일 ② 거의 매일 ③ 일주일에 2-3번 ④한달에 1-4번
⑤ 일년에 4-12번

3-2. 1회 음주 시 보통 얼마정도의 술을 마십니까?

(평소 즐겨 마시는 술 종류로서 한가지로만 답하여 주십시오)

소주___잔 또는 ___병, 맥주___잔 또는 ___병, 양주___잔 또는 ___병

4. 귀하께서는 주로 밤에 최소 7시간 이상의 수면을 취하십니까?

- ① 거의 그렇지 않다 ② 대체로 그렇지 않다 ③ 대체로 그렇다
④ 항상 그렇다

5. 귀하께서는 정상 체중유지를 위해 최대한 노력하십니까?

- ① 거의 그렇지 않다 ② 대체로 그렇지 않다 ③ 대체로 그렇다
④ 항상 그렇다

6. 귀하께서는 나름대로 스트레스 조절방법을 알고 사용하십니까?

- ① 거의 그렇지 않다 ② 대체로 그렇지 않다 ③ 대체로 그렇다
④ 항상 그렇다

7. 귀하께서는 매일 아침식사를 하십니까?

- ① 거의 그렇지 않다 ② 대체로 그렇지 않다 ③ 대체로 그렇다
④ 항상 그렇다

8. 귀하께서는 섬유질이 많은 음식(과일, 야채)을 먹는 편입니까?

- ① 거의 그렇지 않다 ② 대체로 그렇지 않다 ③ 대체로 그렇다
④ 항상 그렇다

9. 귀하께서는 지방질이 많은 음식(고기류, 튀긴 음식, 치즈 등)을 먹는 편입니까?

- ① 거의 그렇지 않다 ② 대체로 그렇지 않다 ③ 대체로 그렇다
④ 항상 그렇다

10. 귀하께서는 건강에 관한 책이나 기사를 읽습니까?

- ① 거의 그렇지 않다 ② 대체로 그렇지 않다 ③ 대체로 그렇다
④ 항상 그렇다

11. 귀하께서는 작업 시 필요한 보호 장구(장갑, 귀마개, 마스크, 작업복, 작업화 등) 착용하는율이 얼마나 됩니까?

- ① 100% ② 90-99% ③ 80-89% ④ 80% 이하
⑤ 해당 없음 --->11-1번으로

11-1. 당신은 교통수단 이용 시 안전벨트 착용하는율이 얼마나 됩니까?

- ① 100% ② 90-99% ③ 80-89% ④ 80% 이하

***다음의 질문은 귀하의 직무 환경 및 내용에 관한 설문입니다.
가장 가깝다고 생각하시는 곳에 V 표하여 주시기 바랍니다.**

번호	설문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	근무 장소가 깨끗하고 쾌적하다.				
2	내 일은 위험하며 사고를 당할 가능성이 있다.				
3	내 업무는 불편한 자세로 오랫동안 일을 해야 한다.				
4	나는 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다.				
5	업무량이 현저하게 증가하였다.				
6	업무 수행 중에 충분한 휴식(잠)이 주어진다.				
7	여러 가지 일을 동시에 해야 한다.				
8	내 업무는 창의력을 필요로 한다.				
9	내 업무를 수행하기 위해서는 높은 수준의 기술이나 지식이 필요하다.				

번호	설문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
10	작업시간, 업무 수행 과정에서 나에게 결정권한이 주어지며 영향력을 행사할 수 있다.				
11	나의 업무량과 작업 스케줄을 스스로 조절할 수 있다.				
12	나의 상사는 업무를 완료하는 데 도움을 준다.				
13	나의 동료는 업무를 완료하는 데 도움을 준다.				
14	직장에서 내가 힘들 때 내가 힘들다는 것을 알아주고 이해해 주는 사람이 있다.				
15	직장 사정이 불안하여 미래가 불확실하다.				
16	나의 근무조건이나 상황에 바람직하지 못한 변화(구조조정 등)가 있었거나 있을 것으로 예상 된다				
17	우리 직장은 근무평가, 인사제도(승진, 부서 배치 등)는 공정하고 합리적이다.				
18	업무 수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다.				
19	우리 부서와 타부서간에는 마찰이 없고 업무 협조가 잘 이루어진다.				
20	일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있다.				
21	나의 모든 노력과 업적을 고려할 때 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다.				
22	내 사정이 앞으로 더 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄 모르고 일하게 된다.				
23	나의 능력을 개발하고 발휘할 수 있는 기회가 주어진다.				
24	회식자리가 불편하다.				
25	나는 기준이나 일관성이 없는 상태로 업무지시를 받는다.				
26	직장의 분위기가 권위적이고 수직적이다.				
27	남성, 여성이라는 성적인 차이 때문에 불이익을 받는다.				

끝까지 설문에 응답해주셔서 대단히 감사드립니다.

ABSTRACT

The Relationship between Occupational Stress and Health-related Behaviors in Middle-sized Manufacturing Workers

Mi-Kyoung Jung
Department of Occupational Health
Graduate School of Public Health
Yonsei University

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

For the past decades, a growing body of research has documented that occupational stress plays a crucial role in increasing the risk of adverse health outcomes. Recent studies have reported that health-related behaviors such as cigarette smoking, alcohol consumption, regular exercise and sleep disorder influence the process between occupational stress and health. This study was carried out to examine the relationship between occupational stress and health-related behaviors in middle-sized manufacturing workers.

A total of 642 workers were recruited in this study, and they were asked socio-demographics, 5 health-related behaviors (cigarette smoking, alcohol consumption, regular exercise, regular meal, and sleep disorder), and 27 items of occupational stress using a self-administered questionnaire. All statistical analyses were performed using the SPSS 12.0 for Windows.

In univariate analyses, regular exercise was associated with monthly income, religion and tenure. Cigarette smoking was significantly higher in workers who are male, unmarried, no child, higher educated, paid higher monthly income, and in an intermediate position. Alcohol consumption (≥ 2 days/week) was associated with sex(male), marital status(unmarried), no children, education(college graduated), monthly

income, and working type(blue collar). 7-hour sleep was related to marital status(married), having child, and tenure (≥ 20 years). Regular meal, finally, was higher in workers who were married, having child, and unskilled. In the result of logistic regression analyses to investigate the relation of 8 sub-scales of occupational stress to health-related behaviors, organizational system, insufficient reward system, and occupational climate of the 8 sub-scales of occupational stress were increased the risk of sleep problems (< 7 hours/day), and dangerous or hazardous physical environment was associated with regular exercise and regular meal.

These results suggest that occupational stress may have a significant effect on the practice of health-related behaviors, although positive findings between occupational stress and all health-related behaviors were not found, and play a pivotal role in the process of stress-illness relationship. It is strongly required that stress management program which was concerned with health-related behaviors in both individual and organizational levels should be performed.

Key Words: Middle-sized manufacturing workers, Occupational stress, Health-related behaviors