

경남지역 간호사의 스트레스 수준 및 건강관련 행동*

윤 현 숙[†] · 최 윤 영

창원대학교 자연과학대학 식품영양학과

Stress Level and Health-Related Behavior of Nurses Working in the Kyungnam Area

Hyun Sook Yoon[†], Yun Young Choi

Department of Food and Nutrition Changwon National University, Changwon, Korea

ABSTRACT

This study was performed to investigate the stress level and health-related behaviors of nurses and to provide basic information for developing educational programs in the health care field. The subjects of this study were 197 nurses and 94 nursing assistants working at hospitals in the Kyung-nam area. A survey was conducted using a self-administered questionnaire in November, 2002. The results were as follows : The average age and work experience of the subjects were 26.9 and 5.6 years, respectively. The number of respondents in the shift and non-shift operations was equally distributed. The mean height and weight were 161.2 cm and 52.7 kg, respectively. Even though the average body mass index (BMI) and obesity index were normal in the subjects, 9.2% of the subjects were overweight/obese, while 28.9% of the subjects were under weight, according to the obesity index. The mean score of stress was 27.5 ± 4.6 out of 50 points. Most of the subjects were highly stressed about the amount of their work, problems regarding their future, and relationships with their superiors. With regard to changes in food intake due to stress, 44.1% showed an increased intake, while 32.3% showed a reduced intake. The degree of health consciousness of the married nurses, those over 36 years of age, and those with over 10 years of nursing experience was significantly higher than that of the unmarried nurses, those under 35 years of age, and those with under 10 years of nursing experience ($p < 0.01$). Fifty-one point three percent of the subjects thought their health status was unhealthy. Fifty-seven percent of the subjects had tried weight control. Their main reason for trying weight control was to have a slender figure (62.3%), and their methods of weight control were moderation in intake (45.6%), exercise and dieting (36.9%). TV/radio (49.5%) and newspaper/magazines (47.1%) were the primary sources of nutritional and health information for the subjects, and professional (25.1%) and the internet (13.4%) were ranked relatively highly. The food components of most concern to the subjects during meal time were (in order of importance) fats (51.9%), calories (40.2%) and salt (35.1%). The subjects considered 'taking a rest' (73.5%) as the most important factor in maintaining an optimal health status, followed by self-relaxation (56.4%), moderation in diet (39.5), bathing or using a sauna (25.7%) and exercising (22.7%). (*Korean J Community Nutrition* 8(5) : 781~793, 2003)

KEY WORDS : nurse · stress · health consciousness

서론

심신의 건강은 삶을 풍요롭게 할뿐만 아니라 일상생활을 원활하게 하며 모든 일에 자신 있게 대처하게 하는 원동력이 된다. 따라서 사람은 누구나 건강하게 살기를 바라며, 건

강을 유지하기 위한 방법을 개인적인 차원이나 국가적인 차원에서 다각도로 모색하고 있다. 사람들이 관심을 갖는 건강생활 방법은 생활습관 개선 및 올바른 식생활, 체중조절, 적당한 운동, 금주, 금연, 충분한 휴식과 수면, 그리고 스트레스 해소 등이며, 식생활에서는 염분, 화학조미료, 지방, 콜레스테롤 등의 섭취를 주의하고 있다(Koo & Park 2001;

채택일 : 2003년 9월 17일

*This research was supported by a 2002 grant from Changwon National University.

[†]Corresponding author: Hyun Sook Yoon, Department of Food and Nutrition, Changwon National University, #9, Sarim-dong Changwon, Kyungnam 641-773, Korea

Tel: (055) 279-7481, Fax: (055) 281-7480, E-mail: hsyoun@sarim.changwon.ac.kr

Yoon & Choi 2002)고 한다. 대한영양사회의 보고(1996)에 의하면 우리 나라 경제 활동의 일선에 있는 직장 남성들은 업무로 인한 Stress와 함께 잦은 음주, 흡연, 아침결식, 운동부족 등의 문제로 건강에 침해를 입고 있으며, 산업체에서는 건강관리를 필요로 하는 근로자의 수가 정상인의 수보다 훨씬 많았다(Park 등 2001). 또한 산업체 근로자들은 직장생활과 경제적인 문제에서 스트레스를 많이 받고 있다고 한다(Park 등 1999). 이와 같이 건강에 대한 국민들의 관심이 늘어나고 뇌혈관 질환, 각종 암, 고혈압, 관절염 등 만성질환으로 인한 국민의료비가 증가되면서 만성질환의 예방과 관리, 이를 통한 삶의 질 향상과 국민의료비 부담의 감소가 국가보건정책의 중요한 과제로 대두되고 있다(Ministry of Health and Welfare 1999). 또한 21세기는 인간의 수명이 길어져 오랜 노년기를 보내게 되므로 비합리적인 생활습관을 개선하고 질병을 예방하기 위한 자기건강관리가 매우 중요하다(Kim 1996)고 하겠다.

한편 현대인은 여러 가지 스트레스 속에서 살아가고 있으며, 스트레스는 불안감과 같은 심리적 변화를 일으킬 뿐 아니라 심장박동의 변화와 같은 신체적인 변화도 초래하며, 스트레스에 의한 부정적인 영향이 지속되면 정신건강은 물론 육체적 건강에도 해를 끼치게 되므로(mentalhealth. kihasa. 2003) 현대인은 스트레스 해소방안에 많은 관심을 갖고 있다. 최근의 정신신체의학과 뇌 과학의 발달은 정신현상과 신체현상은 분리된 것이 아니라 서로 영향을 주고받으며 동반되어 일어나는 것이란 사실을 알려주고 있다(mentalhealth. kihasa. 2003). 따라서 각계각층을 대상으로 스트레스 수준 및 요인 등을 파악하는 것은 몸과 마음이 걸림 없이 원활하게 생활하기 위한 방안 마련의 한 방편이 되리라고 보아진다.

또한 건강에 대한 관심이 많을수록 식생활 습관과 영양태도가 좋고(Yoon & Choi 2002) 평소에 건강관리를 많이 할뿐만 아니라 건강관리방법에 있어서도 운동 등의 적극적인 방법을 택하고 있다는 보고(Lee 1999)가 있으므로 국민들의 건강에 대한 관심, 건강관련 행동이나 생활습관 등의 파악도 중요하다고 하겠다. 이와 관련하여 서울경기지역 주민의 건강상태에 대한 인식조사(Choi & Lee 1999), 건강운동습관 등의 생활습관이 건강에 미치는 영향(Seo 등 1994), 부산지역 대학생들의 성별과 건강관심도에 따른 건강관리 및 식행동 비교(Lee 1999), 마산시 초·중 교사의 건강에 대한 관심도와 영양지식, 식생활 습관 및 영양태도의 상호관련성 분석(Yoon & Choi 2002) 등 여러 보고들이 있다. 그러나 간호사들을 대상으로 한 연구는 거의 없는 실정이다.

대부분의 간호사와 간호 조무사는 교대근무로 인한 불규칙한 식생활, 운동부족 등으로 여러 가지 영양과 관련된 건강상의 문제를 일으킬 수 있는 상황에 처해 있다고 하겠으며, 또한 이들의 스트레스 정도나 건강상태는 심신이 민감한 환자들에게 직접적인 영향을 미치게 되므로 매우 중요하다고 하겠다. 이에 본 연구는 경남지역에 근무하는 간호사와 간호 조무사의 스트레스 수준 및 건강관련 행동을 조사하였으므로 보고하고자 한다.

연구방법

1. 조사대상 및 기간

조사대상자는 경남 마산시와 창원시 및 함안군에 위치한 2~3차 의료기관에 종사하는 보건의료인 중 간호사(197명)와 간호조무사(94명) 291명이었으며, 2002년 11월 4일에 20명을 대상으로 예비조사를 실시하여 설문지의 미비점을 수정, 보완한 후 2002년 11월 14일부터 12월 20일까지 본 조사를 실시하였다. 회수된 설문지 320부 중 성실하게 응답한 291부를 대상으로 하였다.

2. 조사내용 및 방법

1) 신체적 특성

신체적 특성은 본인에게 신장 및 체중을 기록하게 하여 표준체중, 체질량지수(Body mass index : BMI)와 비만도(Relative body weight : RBW)를 산출하였으며 산출방법(Lee 등 1999)은 다음과 같다.

$$\text{표준체중(kg)} = (\text{신장(m)})^2 \times 21$$

$$\text{비만도(\%)} = (\text{실체체중/표준체중}) \times 100$$

$$\text{BMI} = \text{체중(kg)} / (\text{신장(m)})^2$$

비만도 90% 미만은 저체중, 90~110%는 정상, 110~120%는 과체중, 120% 이상은 비만으로 판정(Lee 등 1999)하였다.

2) 스트레스

스트레스에 관한 설문은 기존자료(Hong 1997)를 일부 수정 보완하여 사용하였으며, 내용은 업무량, 간호기술, 동료와의 역할분담, 타 의료진과의 관계, 환자와의 관계, 상위 직과의 관계, 간호기술, 가정문제, 경제적인 문제, 건강 및 질병문제, 미래에 관한 문제 등의 10문항으로 구성하였다. 점수부여는 Likert-type scale을 사용하여 '전혀 느끼지 못한다'에 1점, '약간 느낀다'에 2점, '보통이다'에 3점, '약간 심하게 느낀다'에 4점, '아주 심하게 느낀다'에 5점을 주어 총 50점 만점으로 하여 점수가 높을수록 스트레스 정

도가 높은 것으로 평가하였다.

3) 식생활 습관

식생활 습관은 기존자료(Lee 등 1999)를 일부 수정하여 이용하였다. 그 내용은 규칙적인 식생활(5문항), 균형잡힌 식생활(7문항), 식생활과 건강(8문항)의 3부분으로 구성되어 있으며, 총 20문항으로서 '예', '가끔', '아니오'로 답하게 하였다. 식생활 습관의 평가는 바람직한 내용에는 '예'에 5점, '가끔'에 3점, '아니오'에 1점으로 계산하였으며, 바람직하지 않은 내용에는 위와는 반대의 점수를 주어서 100점을 만점으로 하였다.

4) 건강 관련 행동

건강관련행동은 Yoon 등(2002)의 논문을 참고하여 건강에 대한 관심정도, 본인이 자각하는 건강상태 및 질병종류, 체중조절 경험 유무, 체중조절 이유 및 방법, 수면시간, 식생활에서 주의하는 식품성분, 건강관련 행동, 영양과 건강에 대한 정보 출처, 스트레스시 음식섭취량 등을 조사하였다.

3. 통계처리

연구자료는 SPSS WIN 10.0을 이용하여 통계처리 하였다. 각 조사항목에 따라 백분율, 평균값과 표준편차를 산출하였고, 독립된 두 집단의 평균은 t-test을 시행하였으며, 세 집단간의 평균값은 일원배치분산분석(ANOVA : one-way of variance)으로 비교하였으며, Duncan's multiple range test로 유의성을 검정하였다. 또한 집단간의 빈도의 비교는 교차분석을 시행하여, 차이 검정은 χ^2 검정을 이용하였다. 각 변인간의 상관관계는 pearson's correlation coefficients로 구하였다.

결과 및 고찰

1. 일반사항

조사대상자의 일반사항은 Table 1과 같다. 간호사가 67.7%, 간호조무사가 32.3%로 간호사의 비율이 2배정도 높았으며, 과반수 이상이 미혼(65.3%)이었다. 평균 연령은 26.9세로, 연령 분포는 25세 이하가 52.9%로 가장 높았고, 평균 근무경력 5.6년이었고, 근무경력 2년 미만이 31.6%, 5~10년 미만과 2~5년 미만이 각각 24.0%, 23.4%로 비슷하였다. 교육수준은 '전문대졸'이 69.8%로 높았고, 고졸은 25%이었으며, 근무형태는 교대근무가 48.5%, 비 교대근무가 51.5%로 비슷한 비율을 나타내었고, 교대근무 수는 3교대(91.4%)가 대부분을 차지하였으며, 자택 거주자가 74.8%로 높게 나타났다.

Table 1. General characteristics of subjects

Variable	N (%)	
Total	291 (100)	
Position	Nurse	197 (67.7)
	Nursing assistant	94 (32.3)
Marital status	Unmarried	190 (65.3)
	Married	101 (34.7)
Age (yrs)	≤ 25	154 (52.9)
	26 - 30	59 (20.3)
	31 - 35	49 (16.8)
	36 ≤	29 (10.0)
Nursing experiences (yrs)	2 >	92 (31.6)
	2 - 5 >	68 (23.4)
	5 - 10 >	70 (24.0)
	10 ≤	61 (21.0)
Educational level	High school	73 (25.0)
	Junior college	203 (69.8)
	University	15 (5.2)
Type of work	Shift work	141 (48.5)
	Non-shift work	150 (51.5)
Number of shift	2 shift	12 (8.6)
	3 shift	129 (91.4)
Type of residence	Home	217 (74.8)
	Self-boarding	37 (12.8)
	Dormitory	28 (9.6)
	Relatives	8 (2.8)

2. 신체적 특성

Table 2는 조사대상자들의 비만도에 따른 신장, 체중, BMI, 비만도 등의 신체적 특성을 나타낸 것이다. 평균신장과 체중은 161.2 cm, 52.5 kg이었다. 이는 Lee 등(2001)이 보고한 산업체 여자 근로자의 평균신장 160.7 cm, 평균체중 53.1 kg와 유사하였으나, Kim 등(2000)이 보고한 20~28세의 성인여성의 평균신장 160.2 cm, 평균체중 54.7 kg에 비하여 신장은 크고 체중은 작았으며, 또한 Lee 등(1998)이 보고한 춘천 여대생의 평균신장 160.0 cm, 평균체중 51.7 kg에 비하여 신장, 체중 모두 높았다.

비만도에 의하여 분류한 체중 분포를 보면, 정상 61.9%, 저체중 28.9%, 과체중 9.2%로서 저체중과 과체중이 38.1%라는 높은 비율을 보이고 있어 적절한 체중관리가 필요하다고 하겠다. 이는 Song & Kim (1999)이 보고한 20~49세 성인여자의 경우 정상체중 53.3%, 저체중 43.1%, 과체중 3.5%에 비하여 정상은 높고 저체중 비율이 낮았으나, Yoon 등(2002)이 보고한 여교사의 경우 정상 65.5%, 저체중 18.5%, 과체중 15.9%에 비하여 정상과 과체중 비율이 낮고 저체중 비율이 높게 나타났다.

비만 판정시 이용되는 BMI의 평균은 20.1 kg/m²으로서 정상범위에 속하였으며, 이는 산업체 여자 근로자(Lee & Park 2001)의 20.7 kg/m²와 도시 직장여성(Kim 등 1999)의 20.3 kg/m²와 유사하였으며 춘천 여대생(Lee 1998)의 19.8 kg/m²보다는 높고, 20~28세의 성인여성(Kim 등 2000)의 21.3 kg/m²보다는 낮았다. 평균 비만도 역시 96.1%로서 정상범위에 속하였는데 이는 초·중 여교사들(Yoon & Choi 2002)의 평균 비만도 100.7%와 학교급식 영양사(Yoon 2000)의 97.1%와는 유사한 수준이었다.

3. 스트레스

1) 스트레스 수준

Table 3은 각 항목에 대한 스트레스 수준을 나타내었다. 각 항목별 5점 만점에 평균 2.8 ± 0.5점으로서 보통이상의 스트레스를 받는다고 하겠다.

점수가 높게 나타난 항목은 업무량(3.1 ± 0.8), 미래에 관한 문제(3.0 ± 0.9), 상위직과의 관계(2.9 ± 0.8) 등이었

으며, 이는 산업체 여자근로자를 대상으로 한 Park 등(1999)의 연구에서 보인 스트레스 요인이 직장생활 문제(3.4)와 경제적인 문제(3.1)가 높게 나타나 본 조사결과와는 부분적으로 유사하였다. 스트레스 점수가 낮게 나타난 항목은 가정문제(2.4 ± 0.9), 타 의료진과의 관계(2.5 ± 0.9), 건강과 질병에 관한 문제(2.6 ± 0.8) 등이었다. 변인에 따른 차이를 보면 업무량(p < 0.01)과 타 의료진과의 관계(p < 0.01)에서 간호사가 간호 조무사에 비해 유의적으로 높은 점수를 보였다. 오늘날의 만성 질환은 과도한 스트레스와 밀접하게 연관되어 있으며, 스트레스는 고혈압(Mattews 등 1987), 관상동맥 심장질환(Depue & Monroe 1986), 췌장, 당뇨병(Caplan 1980)등에 직접적 영향을 주는 유해 요인으로 보고하고 있다. 또한 스트레스는 개인의 생활습관과도 많은 관련이 있으며 적절한 수면과 휴식, 규칙적인 식사와 운동, 표준체중의 유지, 적당량의 음주, 금연 및 여가활동 등과 같은 좋은 생활습관은 스트레스를 낮추는 것으로 보고(Park 등 1998; Han & Cho; Breslow & Enstrom 1980)되고 있

Table 2. Mean value of anthropometric data, BMI and obesity data according to the obesity index of subjects

	Under weight	Normal	Over weight	Total	F-value
Respondents N (%)	84 (28.9)	180 (61.9)	27 (9.2)	291 (100)	
Height (cm)	161.4 ± 4.5 ¹⁾	161.3 ± 4.2	161.7 ± 3.4	161.2 ± 4.2	13.779
Weight (kg)	46.9 ± 3.1 ^{2a)}	53.5 ± 4.0 ^{b)}	63.5 ± 3.5 ^{c)}	52.5 ± 5.9	3043.976 ^{***}
Ideal weight (kg) ⁵⁾	54.8 ± 3.0	54.5 ± 2.8	54.9 ± 2.3	54.6 ± 2.8	3.108
Obesity index (%) ³⁾	85.6 ± 3.6 ^{a)}	98.1 ± 5.2 ^{b)}	115.4 ± 3.8 ^{c)}	96.1 ± 9.5	10053.31 ^{***}
BMI (kg/m ²) ⁴⁾	17.9 ± 0.7 ^{a)}	20.6 ± 1.1 ^{b)}	24.2 ± 0.8 ^{c)}	20.1 ± 2.0	443.351 ^{***}

1) Mean ± S.D.

2) Means with difference superscripts within a row are significantly different at p < 0.05

3) Obesity index (%) = (body weight/ideal weight) × 100

4) BMI = body mass index (kg/m²)

5) Ideal weight (kg) = (height (m))² × 21

***: p < 0.001

Table 3. Stress scores per each item²⁾ in nurses

Variables	Nurse	Nursing assistant	Total	t-test
Amount of work	3.1 ± 0.9 ¹⁾	2.8 ± 0.8	3.1 ± 0.8	2.775 ^{**}
Relation with companion	2.8 ± 0.7	2.7 ± 0.7	2.8 ± 0.7	1.671
Relation with other medical staff	2.6 ± 0.8	2.2 ± 0.9	2.5 ± 0.9	3.518 ^{**}
Relation with patients	2.8 ± 0.8	2.7 ± 0.6	2.7 ± 0.8	1.403
Relation with superior	2.9 ± 0.8	2.8 ± 0.6	2.9 ± 0.8	1.326
Nursing technique	2.8 ± 0.7	2.8 ± 0.7	2.8 ± 0.7	0.094
Problems for home	2.4 ± 0.9	2.4 ± 0.8	2.4 ± 0.9	0.573
Problems on economy	2.8 ± 0.8	2.8 ± 0.8	2.8 ± 0.8	-0.519
Problems for health and disease	2.5 ± 0.8	2.7 ± 0.7	2.6 ± 0.8	-1.400
Problems on future	3.0 ± 0.9	3.1 ± 0.9	3.0 ± 0.9	-0.917
Mean value	2.8 ± 0.5	2.7 ± 0.4	2.8 ± 0.5	0.154
Total	27.8 ± 4.9	26.9 ± 3.9	27.5 ± 4.6	1.542

1) Mean ± SD

2) maximum score of each item is 5

** : p < 0.01

Table 4. Mean scores of dietary attitudes and stress of nurses

Variables		Dietary attitudes	t or F	Stress	t or F
Total		55.6 ± 12.5		27.5 ± 4.6	
Position	Nurses	56.1 ± 12.6 ¹⁾	0.959	27.8 ± 4.9	1.542
	Nursing assistant	54.6 ± 12.5		26.9 ± 3.9	
Marital status	Unmarried	53.4 ± 11.8	-4.214***	27.5 ± 4.3	0.107
	Married	59.8 ± 12.9		27.4 ± 5.1	
Age (yrs)	25 ≥	52.7 ± 11.9 ²⁾	7.720***	27.4 ± 4.6	0.671
	26 - 30	56.7 ± 13.1 ^{ab}		27.0 ± 4.3	
	31 - 35	59.9 ± 12.5 ^{bc}		28.0 ± 4.6	
	36 ≤	61.7 ± 10.6 ^c		28.2 ± 5.7	
Nursing experiences (yrs)	2 >	52.8 ± 12.2 ^a	6.708***	27.7 ± 4.6	0.963
	2-5 >	52.8 ± 12.4 ^a		26.9 ± 4.9	
	5-10 >	57.8 ± 11.9 ^b		27.3 ± 3.9	
	10 ≤	60.5 ± 12.3 ^b		28.2 ± 5.2	
Type of work	Shift work	52.4 ± 12.3	4.420***	27.1 ± 4.6	-1.540
	Non-shift work	58.7 ± 12.0		28.0 ± 4.7	

1) Mean ± S.D.

2) Means with different superscripts within a column are significantly different at p < 0.05

***: p < 0.001

므로 보통수준 이상의 스트레스를 받고 있는 본 조사 대상자들은 스트레스 관리 및 예방 차원에서 평소 좋은 생활 습관을 갖도록 노력할 필요가 있다고 하겠다. 특히 환자들과 밀접한 관계를 갖고 있는 간호사와 간호 조무사의 스트레스 정도는 자신의 건강상태 뿐만 아니라 직접적으로 환자들에게 영향을 미치게 되므로 매우 중요하다고 하겠다.

2) 식생활 습관, 스트레스 점수 및 이들 간의 상관관계

Table 4에 식생활 습관 및 스트레스 점수를 제시하였다. 식생활 습관 점수의 평균은 100점 만점에 55.6 ± 12.5점으로 나타났는데, 이는 같은 조사도구를 이용한 초·중·고교사(Yoon & Choi 2002)의 73.2점과 성인여성(Yoon 등 1998)의 62.7점에 비하여 현저히 낮게 나타나 간호사와 간호 조무사의 식생활 습관이 좋지 않음을 알 수 있다.

각 변인에 따른 차이를 보면 식생활 습관 점수는 미혼에 비하여 기혼이 높았고(p < 0.001), 연령(p < 0.001)과 근무경력(p < 0.001)이 많을수록 높았으며, 주·야간을 근무하는 교대 근무자에 비해 주간만을 근무하는 비 교대근무자의 식생활 습관 점수가 높았다(p < 0.001). 이는 근무시간이 불규칙한 교대근무자의 식습관 점수가 낮다는 Kim 등(1980)의 보고와 일치하였으며, 또한 직장여성의 경우는 연령이 적은 경우, 미혼인 경우, 학력이 낮은 경우, 가족과 함께 거주하지 않는 경우에 식습관 점수가 낮아 식습관이 좋지 않았으며, 직업별로는 간호사가 다른 직종보다 유의하게 낮았다는(p < 0.01) 보고(Jeong 2000)와도 일치하였다.

스트레스 점수는 각 항목을 합산하여 50점 만점에 평균

Table 5. Correlation coefficients between dietary attitudes and stress¹⁾

Variable	Correlation coefficients (γ)	
Total	-0.051	
Position	Nurse	-0.063
	Nursing assistant	-0.035
Nursing experiences (yrs)	2 >	-0.027
	2 - 5	-0.051
	5 - 10	-0.115
	10 >	-0.094
Marital status	Unmarried	-0.160*
	Married	0.112

1) Values are pearson's correlation coefficients

*: p < 0.05

27.5 ± 4.6점으로 보통수준을 상회하였으며, 각 변인에 따른 유의적 차이는 없었다. 이는 연령이 증가할수록 스트레스를 받는 정도가 적다고 보고한 Park 등(1999)의 결과와는 상이하다고 하겠다.

Table 5는 식습관과 스트레스간의 상관관계를 나타낸 것이다.

전체 평균을 보면 식습관과 스트레스간에는 상관관계가 없는 것으로 나타났으나, 미혼자에서는 식습관과 스트레스(r = -0.160, p < 0.05)가 약한 음의 상관관계를 보여 식습관이 좋을수록 스트레스를 다소 적게 받는 것으로 나타났다.

3) 스트레스시 음식섭취량의 변화

Table 6은 스트레스시 음식섭취량의 변화를 나타내었다.

Table 6. Changes of meal amount in stress of nurses

Variables	Position		χ^2	Nursing experience (yrs)				χ^2	Total
	Nurse	Nursing assistant		2 >	2 - 5 >	5 - 10	10 <		
Decrease	69 (35.4)	24 (25.8)	5.161	19 (20.7)	20 (29.9)	24 (34.3)	30 (50.8)	18.346**	93 (32.3)
No change	39 (20.0)	29 (31.2)		22 (23.9)	18 (26.9)	20 (28.6)	8 (13.6)		68 (23.6)
Increase	87 (44.6)	40 (43.0)		51 (55.4)	29 (43.2)	26 (37.1)	21 (35.6)		127 (44.1)

** : p < 0.01

Table 7. The degree of health consciousness of nurses

Variables		High	Average	Low	χ^2 -test
Total		67 (23.2)	205 (71.2)	16 (5.6)	
Position	Nurses	45 (23.2)	139 (71.6)	10 (5.2)	0.192
	Nursing assistant	22 (23.4)	66 (70.2)	6 (6.4)	
Marital status	Unmarried	36 (18.9)	140 (73.7)	14 (7.4)	8.267**
	Married	31 (31.6)	65 (66.3)	2 (2.0)	
Age (yrs)	25 ≥	27 (17.5)	116 (75.3)	11 (7.1)	13.547**
	26 - 30	13 (22.4)	42 (72.4)	3 (5.2)	
	31 - 35	14 (29.2)	32 (66.7)	2 (4.2)	
	36 ≤	13 (46.4)	15 (53.6)	0 (0.0)	
Nursing experiences (yrs)	2 >	12 (13.0)	74 (80.4)	6 (6.5)	15.619**
	2 - 5 >	16 (23.5)	48 (70.6)	4 (5.9)	
	5 - 10 >	15 (21.7)	50 (72.5)	4 (5.8)	
	10 ≤	24 (40.7)	33 (55.9)	2 (3.4)	

** : p < 0.00

스트레스시 음식섭취량 변화에 대한 비율은 '더 많이 먹는다'가 44.1%로 가장 높게 나타났고, 다음은 '먹는 양이 감소한다'가 32.3%, '변화하지 않는다'가 23.6% 순으로 나타났다. 이는 Yoon 등(1995)이 보고한 대학생의 경우 스트레스를 받을 때 음식 섭취량은 '늘어난다' 46.3%, '줄어든다' 30.6%, '변화없다' 27.1%의 결과와 유사하다고 하겠다. 변인에 따른 차이를 보면, 근무경력이 높을수록 스트레스시 먹는 양이 감소하는 반면 근무경력이 낮을수록 증가하는 반대의 양상을 보였다(p < 0.01). Kim (1998)은 성인 남녀의 20대에서는 스트레스시 음식섭취량이 증가하고 30대 이후부터는 음식섭취량이 감소하거나 변화가 없으며, 남자보다는 여자가 스트레스에 따른 음식섭취량의 변화가 심하다고 보고하여 스트레스시 음식섭취량의 변화가 나타난 본 조사결과와 유사하다고 하겠다. Kim 등(1993)은 스트레스는 식사행동에 영향을 주어 불규칙한 식사, 소식, 과식, 과음, 과도한 흡연 등이 일어나게 된다고 보고하였고 Choue 등(1996)은 과중한 업무와 스트레스에 시달리는 근로자들은 잦은 음주와 외식, 그리고 운동부족으로 비만이 초래되기 쉽다고 보고하였다. 따라서 본 조사 대상자의 76.4%가 스트레스시 음식섭취량이 증가하거나 감소하였으므로

적절한 스트레스 관리가 필요하다고 하겠다.

4. 건강관련 행동

1) 건강에 대한 관심 정도

Table 7은 건강에 대한 관심정도를 나타내었다.

건강에 대한 관심이 '보통'이라고 답한 대상자가 평균 71.2%로 가장 많았고, 다음이 '많다'가 23.3%, '적다'가 5.6%로 나타났다. 이는 초·중교사들(2002)의 건강에 대한 관심이 '보통' 53.1%, '많다' 42.4%, '적다' 4.5%에 비교하여 관심이 적음을 알 수 있고, 대학생들(Lee 1999)의 경우 많다 38.5%, 보통 44%, 적다 17.5%에 비교하면 다소 높다고 할 수 있다. 변인에 따른 차이를 보면 기혼자와 연령이 높을수록 관심이 많았으며(p < 0.01), 근무경력 2년 미만에 비하여 2년 이상, 특히 10년 이상에서 많은 것으로 나타나 유의적인 차이가 있었다(p < 0.01). 건강에 대한 관심은 식생활에 대한 인식을 변화시킬 수 있고, 인식변화는 식생활의 변화를 가져올 수 있으며, 식생활의 변화는 개인의 건강 뿐 아니라 사회전체의 건강, 의료, 식량수급 등에 중대한 영향을 미치므로(Chung & Kim 1985) 건강에 대한 관심은 중요하다고 하겠다. 따라서 '보통'으로 나타난 이들의

관심정도를 높일 수 있는 방안모색이 필요하지 않을까 생각된다.

2) 자신이 자각하는 건강상태 및 질병 종류

Table 8은 현재 본인이 자각하는 건강상태와 앓은 적이 있거나 앓고 있는 질병의 종류를 나타낸 것이다. 자신의 건강상태에 대한 자각 상태를 보면 '병은 없으나 건강하지는 않다'가 46.4%로 가장 높았으며, '건강하다'가 46.0%, '질병이 있는 것을 알고 있다'가 5.2%, '무슨 병이 있는 것 같다'가 2.4%로 나타나 과반수 이상이 건강하지 않다고 생각하고 있었다. 각 변인에 대한 차이를 보면 근무경력 2년 미만에서 '병은 없으나 건강하지는 않다'가 62.0%로 나타난 반면 5~10년에서는 '건강하다'가 60.0%로 높게 나타나 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$).

과거에 앓았거나 현재 앓고 있는 질병의 종류를 보면 '위장질환' (47.9%)이 가장 많았고, 다음이 '빈혈' (18.1%), '신경통' (13.8%), '시력장애' (12.8%) 등 이었으며, 변인에 따른 차이는 없었다. 이러한 결과는 야간대학생(Choi 등 1999)에서는 위장질환, 고혈압, 임파선 등이 많고, 직장여성(Kim 1980)에서는 빈혈, 위장병이 많은 것으로 보고되었으며, 전국중학생 어머니(Ha 등 1995)들은 신경통과 류마티스염이 많은 것으로 보고되어, 위장질환과 빈혈, 신경통이 많은 것으로 나타난 본 조사결과와 부분적으로 유사하였다.

3) 수면시간

Table 9는 하루 평균수면시간에 대한 결과를 나타내었다.

각 변인에 따른 유의적 차이는 없었으며, 전체평균을 보면 하루 평균수면시간이 '6~8시간'이 64.1%로 가장 많았고 '6시간이하' 22.8%, '8시간이상' 13.1%로 나타났다. 이는 야간 대학생(Choi 등 1999)의 평균수면시간 '6~8시간' 52%, '8시간이상' 25.7% '6시간이하' 22.3%에 비하여는 수면시간이 다소 적은 편이라고 하겠다. 충분한 수면은 그날의 축적된 피로를 해소하며 다음날의 생활을 원활하게 하는 원동력으로서 건강을 위한 중요한 요소이다. 충분한 휴식을 위한 수면의 양이 어느 정도인지는 명확하게 밝혀지지 않았으나 Breslow와 Enstrom (1980)에 의하면, 가장 건강에 적절한 수면량은 7~8시간이며, 9시간 이상이나 6시간 이하의 수면을 취하는 사람은 건강상태가 양호하지 못하였다고 보고하였다. 따라서 본 조사대상자들은 22.8%가 '6시간 이하의'의 충분하지 않은 수면을 취하고 있는 것으로 나타나, 이에 대한 적절한 대처방안이 필요하다고 하겠다.

4) 체중조절 경험 유무, 체중조절 이유 및 방법

Table 10은 체중조절 경험유무, 체중조절을 하는 이유 및 방법을 나타낸 것이다.

조사대상자의 57.0%가 체중조절 경험이 있었으며, 변인에 따른 차이는 없었다. 이는 여대생의 체중조절 경험 78.0% (Lee 등 1998)와 67% (Lee 등 2001)에 비해 낮았으나, 중·장년층 여자(Lee 등 2001)의 경우 26.9%에 비하여는 높게 나타났다.

체중조절을 하는 이유는 전체평균에서 '날씬한 몸매관리'

Table 8. Perceived health status and disease of nurses

Variables		Position		χ^2	Nursing experience (yrs)				χ^2	Total
		Nurse	Nursing assistant		2>	2-5	5-10	10<		
Health status	Healthy	96 (48.7)	38 (40.4)	3.383	28 (30.4)	32 (47.1)	42 (60.0)	32 (52.5)	19.321*	134 (46.0)
	Unhealthy	101 (51.3)	56 (59.6)		64 (69.6)	36 (52.9)	28 (40.0)	29 (47.5)		179 (54.0)
Kind of disease	Stomach	27 (45.0)	18 (52.9)	2.529	13 (40.6)	13 (59.1)	14 (63.6)	5 (27.8)	25.614	45 (47.9)
	Neuralgia	9 (15.0)	4 (11.8)		6 (18.8)	1 (4.5)	3 (13.6)	3 (16.7)		13 (13.8)
	Eyesight amblyopia	8 (13.3)	4 (11.8)		5 (15.6)	3 (13.6)	2 (9.1)	2 (11.1)		12 (12.8)
	Anemia	11 (18.3)	6 (17.7)		7 (21.9)	4 (18.2)	2 (9.1)	4 (22.2)		17 (18.1)
	Others	5 (8.4)	2 (5.8)		1 (3.1)	1 (4.5)	1 (4.5)	4 (22.4)		7 (7.4)

$p < 0.05$

Table 9. Sleeping hours of nurse

Hours	Position		χ^2 -test	Nursing experience (yrs)				χ^2 -test	Total
	Nurses	Nursing assistant		2>	2-5>	5-10	10<		
6>	40 (20.4)	26 (27.7)	2.211	13 (14.1)	19 (28.4)	18 (25.7)	16 (25.2)	7.343	66 (22.8)
6-8	131 (66.8)	55 (58.5)		64 (69.6)	40 (59.7)	42 (60.0)	40 (65.6)		186 (64.1)
8<	25 (12.8)	13 (13.8)		15 (16.3)	8 (11.9)	10 (14.3)	5 (9.2)		38 (13.1)

Table 10. Experience, reason and methods of weight control of nurse

Variables		Position		χ^2	Nursing experience (yrs)				χ^2	Total
		Nurse	Nursing assistant		2 >	2-5 >	5-10년	10 <		
Experience of weight control	Yes	117 (59.4)	50 (53.2)	0.841	51 (55.4)	34 (50.0)	43 (61.4)	38 (62.3)	2.710	166 (57.0)
	No	80 (40.6)	44 (46.8)		41 (44.6)	34 (50.0)	27 (38.6)	23 (37.7)		125 (43.0)
Reason of weight control	Health care	19 (16.7)	6 (10.2)	4.246	5 (9.8)	6 (19.4)	5 (11.6)	8 (21.1)	16.897	24 (14.7)
	Slender figure	71 (62.3)	38 (77.6)		40 (78.4)	20 (64.5)	29 (67.4)	20 (52.6)		109 (66.9)
	Discomfort of movement	20 (17.5)	5 (10.2)		6 (11.8)	2 (6.5)	8 (18.6)	9 (23.7)		25 (15.4)
	Others	4 (3.6)	1 (2.0)		0 (0.0)	3 (9.7)	1 (2.3)	1 (2.6)		5 (3.0)
Methods of weight control	Moderation in diet	47 (45.6)	28 (66.7)	8.453	26 (57.8)	13 (46.4)	21 (55.3)	15 (44.1)	11.747	75 (51.7)
	Exercise	13 (12.6)	3 (7.1)		6 (13.3)	4 (14.3)	2 (5.3)	4 (11.8)		16 (11.0)
	Exercise and diet	38 (36.9)	7 (1.6)		12 (26.7)	9 (32.1)	12 (31.6)	12 (35.3)		45 (31.1)
	Others	5 (4.8)	4 (9.6)		1 (2.2)	2 (7.1)	3 (7.9)	3 (8.8)		9 (6.2)

Table 11. The main sources of nutrition and health information¹⁾ of nurse

Items	Position		χ^2	Nursing experiences (yrs)				χ^2 (p-value)	Total
	Nurse	Nursing assistant		2 >	2-5	5-10	10 <		
Newspaper/magazine	96 (48.7)	41 (43.6)	0.668	43 (46.7)	30 (44.1)	31 (44.3)	33 (54.1)	1.669	137 (47.1)
TV/radio	103 (52.3)	41 (43.6)	1.912	48 (52.2)	32 (47.1)	36 (51.4)	28 (45.9)	0.845	144 (49.5)
Doctor/dietitian	49 (24.9)	24 (25.5)	0.015	22 (23.9)	15 (22.1)	15 (21.4)	21 (34.4)	3.729	73 (25.1)
Book	36 (18.3)	4 (4.3)	10.548**	10 (10.9)	10 (14.7)	8 (11.4)	12 (19.7)	2.819	40 (13.7)
Friends	26 (13.2)	13 (13.8)	0.022	11 (12.0)	8 (11.8)	13 (18.6)	7 (11.5)	2.130	39 (13.4)
Food package	2 (1.0)	4 (4.3)	3.308	2 (2.2)	1 (1.5)	2 (2.9)	1 (1.6)	0.397	6 (2.1)
Internet	24 (12.2)	15 (16.0)	0.781	14 (15.2)	15 (22.1)	8 (11.4)	2 (3.3)	10.273*	39 (13.4)
Others	6 (3.0)	0 (0.0)	2.923	2 (2.2)	1 (1.5)	1 (1.4)	2 (3.3)	0.710	6 (2.1)

1) Choose 3 out of items
*: p<0.05, **: p<0.01

가 66.9%로 가장 높았으며, '행동의 불편' 15.4%, '건강에 대한 우려' 14.7% 순으로 나타났다. 이는 Lee (1999)가 보고한 여대생의 경우 체중조절의 이유가 날씬한 몸매관리 (54.3%), 행동의 불편성(37.6%), 건강에 대한 우려(6.4%)로 나타나 본 조사결과와 유사하였으며, Park 과 Choi (1998)가 보고한 대구지역 여대생은 옷맵시를 내려고(67%), 주위사람의 권유(15.4%), 남자 친구에게 잘 보이려고(9.2%) 순으로 본 조사결과와 부분적으로 차이가 있었다. 따라서 여성의 체중조절을 하는 이유는 비만으로 오는 건강 장애나 질병 치료보다는 날씬한 몸매에 대한 관심 때문임을 알 수 있다. 담당직무나 근무경력에 따른 유의적 차이는 없었으나, 체중조절 이유에서 근무경력이 짧을수록 '날씬한 몸매관리'가 높은 경향을 보였으며, 근무경력 10년 이상에서는 '행동의 불편', '건강에 대한 우려'의 비율이 높은 경향을 보였다. 체중조절의 방법은 '식사섭취량을 줄인다'가 51.7%로 가장 높았고, '식사와 운동을 병행한다'가 31.1%, '운동량을 늘린다'가 11.0%순으로 나타났다. 이는 여대생(Kim 등

1997)의 경우 식사량을 줄인다(40%), 운동량을 늘린다(27.5%)로 본 조사결과와 유사하나, Park 과 Choi (1998)가 보고한 여대생의 경우 단일식품(곡류, 과일, 야채, 유제품 등)으로 조절(25.4%), 단식이나 금식으로 조절(24.9%), 운동(22.6%), 소식(16.9%)으로 나타나 본 조사결과와 다소 차이가 있었다. Sung (1996)과 Choi 등(1996)의 연구에서 젊은 여성들이 체중증가를 억제하기 위해 필요 이상으로 식품섭취를 줄이고, 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 부적당한 식사, 편식 등의 나쁜 식생활로 영양 불균형을 초래하여 적절한 영양공급이 이루어지지 않다고 보고하였으므로, 이상적인 체형에 관한 올바른 인식과 체중조절에 대한 올바른 지식을 갖고 적절한 방법으로 체중조절을 시도하여 건강장해를 초래하는 경우가 없도록 교육할 필요가 있다고 하겠다.

5) 영양과 건강에 관한 정보 출처

Table 11은 영양과 건강에 관한 정보 출처를 복수응답하게 하여 분석한 결과이다. 전체평균에서 'TV·라디오'

Table 12. Food components concerned during mealtimes¹⁾ by nurses

N (%)

Food components	Position		χ^2	Nursing experience (yrs)				χ^2	Total
	Nurse	Nursing assistant		2>	2-5	5-10	10<		
Calorie	82 (41.6)	35 (37.2)	0.510	40 (43.5)	26 (38.2)	29 (41.4)	22 (36.1)	0.998	117 (40.2)
Fat	101 (51.3)	50 (53.2)	2.260	50 (54.3)	35 (51.5)	34 (48.6)	32 (52.5)	3.587	151 (51.9)
Cholesterol	53 (26.9)	24 (25.5)	0.062	21 (22.8)	14 (20.6)	20 (28.6)	22 (36.1)	4.882	77 (26.5)
Salt	77 (39.1)	25 (26.6)	4.361*	31 (33.7)	24 (35.3)	17 (24.3)	30 (49.2)	8.989*	102 (35.1)
MSG ²⁾	67 (34.0)	30 (31.9)	0.126	30 (32.6)	23 (33.8)	21 (30.0)	23 (37.7)	0.904	97 (33.3)
Dietary fiber	17 (8.6)	7 (7.4)	0.118	4 (4.3)	10 (14.7)	4 (5.7)	6 (9.8)	6.394	24 (8.2)
Sugar	33 (16.8)	13 (13.8)	0.408	19 (20.7)	6 (8.8)	11 (15.7)	10 (16.4)	4.131	46 (15.8)
None	75 (38.1)	44 (46.8)	2.010	34 (37.0)	32 (47.1)	37 (52.9)	16 (26.2)	11.231*	119 (40.9)

1) Choose 3 out of the items

2) MSG: Monosodium glutamate

*: p<0.05

Table 13. Behaviors considered important for maintaining health by nurse¹⁾

N (%)

Items	Position		χ^2	Nursing experience (yrs)				χ^2	Total
	Nurse	Nursing assistant		2>	2-5	5-10	10<		
Exercise	45 (22.8)	21 (22.3)	0.009	18 (19.6)	19 (27.9)	14 (20.0)	15 (24.6)	1.996	66 (22.7)
Moderation in diet	79 (40.1)	36 (38.3)	0.087	27 (29.3)	27 (39.7)	29 (41.4)	32 (52.5)	8.363*	115 (39.5)
Moderation in smoking	2 (1.0)	0 (0.0)	0.961	1 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.6)	1.980	2 (0.7)
Intake of Health supplementary food	31 (15.8)	6 (6.4)	5.079*	8 (8.7)	5 (7.4)	9 (12.9)	15 (25.0)	11.228*	37 (12.8)
Bath or sauna	44 (22.3)	30 (31.9)	3.080	15 (16.3)	18 (26.5)	24 (34.3)	17 (27.9)	7.165	74 (25.4)
Rest (sleeping)	151 (76.6)	63 (67.0)	3.032	76 (82.6)	52 (76.5)	43 (61.4)	43 (70.5)	9.756*	214 (73.5)
Relaxation	115 (58.4)	49 (52.1)	1.010	59 (64.1)	38 (55.9)	34 (48.6)	33 (54.1)	4.118	164 (56.4)
Moderation in alcohol	21 (10.7)	11 (11.7)	0.071	17 (18.5)	7 (10.3)	3 (4.3)	5 (8.2)	9.006*	32 (11.0)
None	52 (26.5)	34 (36.2)	2.830	28 (30.4)	18 (26.5)	29 (41.4)	11 (18.3)	8.695*	86 (29.7)

1) Choose 3 out of items

*: p<0.05

가 49.5%, '신문·잡지'가 47.1%로 높았으며, 그 외에도 '전문인' (25.1%), '전문서적' (13.7%), '친구나 이웃' (13.4%), '인터넷' (13.4%) 등으로 나타났다. 초·중교사 (Yoon & Choi 2002), 주부(Ha 등 1995), 서울지역 성인 (Chang 1997)의 주된 정보출처도 TV·라디오, 신문·잡지 등의 대중매체로 보고되어 본 조사결과와 유사하였으나, 차이가 있는 것은 본 조사대상자에서 '전문인'이 25.1%로 높게 나타난 점이다. 이는 전문인(의사)과 같이 근무하며, 환자들을 접해야하는 직업에 기인된 것으로 해석되어 진다.

변인에 따른 차이를 보면, 간호사가 '전문서적'을 통해 정보를 얻는 비율(18.3%)이 간호조무사(4.3%)에 비해 월등히 높게 나타났으며(p < 0.01), 근무경력 2~5년(22.1%)이 '인터넷'을 통해 정보를 얻는 비율이 근무경력 10년 이상(3.3%)에 비하여 현저하게 높게 나타났다(p < 0.05). 따라서 급속한 사회변화와 함께 점차 젊은 세대들의 이용률이 높아지고 있는 인터넷을 비롯한 대중매체는 정확하고 책임 있는 정보전달을 해야 하겠다.

6) 식생활에서 주의하는 식품성분

Table 12는 건강관리를 위하여 식생활에서 주의하는 식품성분에 대하여 복수 응답한 결과를 나타낸 것이다. 전체 평균을 보면 조사대상자들은 식생활에서 '지방' (51.9%) 섭취를 가장 주의하고 있었고, 그 외에도 '열량' (40.2%), '염분' (35.1%), '화학조미료' (33.3%) 등의 섭취를 주의하고 있었으며, '신경 쓰지 않는다'도 40.9%로 높게 나타났다. Yoon과 Choi (2002)는 교사들이 건강을 위하여 식사시에 염분과 화학조미료, 지방과 콜레스테롤 섭취를 주의하고 있다고 하였으며, Woo와 Kim (2001)은 직장 중년 남성의 경우 콜레스테롤, 소금, 지방을, 그리고 대전지역 중·장년층(Koo & Park 2001)은 화학조미료, 지방, 콜레스테롤, 소금 등을 주의하고 있다고 보고하여 본 조사결과와 유사하였다.

각 변인에 따른 차이를 보면 간호사는 간호조무사에 비하여 염분섭취를 주의하고 있었으며(p < 0.05), 근무경력 10년 이상에서도 5~10년에 비하여 염분섭취를 주의하고 있는 것으로 나타났다(p < 0.05). 한편 '신경 쓰지 않는다'의 비

Table 14. The mean scores of dietary attitudes and stress according to the degree of health consciousness of nurses

Variables		High	Average	Low	F-test	
Dietary attitudes	Position	Nurse	63.3 ± 11.4 ^b	54.0 ± 11.8 ^o	49.8 ± 16.8 ^o	11.458***
		Nursing assistant	54.9 ± 12.3 ¹⁾	55.5 ± 12.3	43.3 ± 11.50	2.743
	Nursing experience (yrs)	2 >	53.2 ± 10.0	53.5 ± 12.6	45.0 ± 10.8	1.337
		2 - 5	55.3 ± 9.0	52.3 ± 13.0	49.0 ± 17.2	0.543
		5 - 10	64.9 ± 14.0 ^b	55.8 ± 10.1 ^{ab}	53.0 ± 16.5 ^{o2)}	4.009*
10 <	65.0 ± 11.3 ^b	58.3 ± 11.0 ^b	40.0 ± 28.2 ^o	5.469**		
Total		60.5 ± 12.3 ^c	54.5 ± 11.9 ^b	47.3 ± 14.9 ^o	9.856***	
Stress	Position	Nurse	30.6 ± 5.3	32.8 ± 4.8	30.8 ± 4.8	2.758
		Nursing assistant	32.4 ± 4.9	32.8 ± 3.6	35.3 ± 3.4	1.280
	Nursing experience (yrs)	2 >	27.6 ± 4.9	28.0 ± 4.6	25.0 ± 4.3	1.133
		2 - 5	28.3 ± 6.2	26.5 ± 4.6	25.0 ± 3.0	1.066
		5 - 10	27.7 ± 3.8	27.0 ± 4.1	30.0 ± 2.2	1.188
10 <	29.2 ± 6.0	27.1 ± 4.4	35.0 ± 4.2	3.055		
Total		32.5 ± 4.8	32.5 ± 4.4	31.2 ± 5.2	2.210	

1) Mean ± SD

2) Means with difference superscripts within a row are significantly different at p < 0.05

*: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

율이 근무경력 5~10년에서 52.9%로 가장 높고, 10년 이상에서는 26.2%로 가장 낮게 나타나 유의적인 차이를 보였다(p < 0.05). 따라서 간호사와 근무경력 10년 이상에서는 염분섭취를 주의하고 있으며, 근무경력 5~10년에서는 식생활에 별로 신경 쓰지 않음을 알 수 있었다.

7) 건강관리를 위한 행동

Table 13은 건강관리를 위한 행동 중 3가지를 택하게 하여 그 결과를 분석한 것이다.

건강관리를 위한 행동은 '휴식을 취한다'가 73.5%로 가장 높게 나타났으며, '마음을 편하게 한다' 56.4%, '식사조절을 한다' 39.5%의 순으로 높게 나타났다. 초·중교사(Yoon & Choi 2002)들은 건강관리 방법에 있어 남녀 교사 모두 마음을 편하게 한다(70.4%)가 1순위였으며, 그 외에도 남교사는 운동(57.1%)을 하고 술, 담배를 절제하는(45.7%) 반면 여교사는 휴식(62.7%)을 취하고 식사조절(43.0%)을 하는 것으로 보고되었으며, 대학생(Lee 1999)들은 남학생은 운동(40%), 휴식(25%)으로 건강관리를 하는데 반해 여학생은 휴식(37.2%), 식이조절(32.6%)을 하는 것으로 보고되었고, 성인여성(Song & Kim 1999)은 식사조절(48.2%), 정신적 안정과 휴식(32.8%) 등으로 보고되어, 마음을 편하게 하고 운동을 하며, 술과 담배를 절제하는 등의 남성들의 건강관리법과는 다소 차이가 있으나, 마음을 편하게 하고 휴식을 취하며 식사조절을 하는 여성들의 건강관리법과는 매우 유사함을 알 수 있었다.

변인에 따른 차이를 보면 간호사가 간호조무사에 비하여

유의적으로 높게 나타난 항목은 '보약, 영양제, 건강식품을 먹는다'이며(p < 0.05), 근무경력에 따라서는 '식사조절을 한다'와 '보약, 영양제, 건강식품을 먹는다'는 항목은 근무경력이 많을수록 높게 나타났고(p < 0.05), '휴식을 취한다'와 '술을 절제한다'는 근무경력 2년 미만에서 높게 나타나 유의적인 차이가 있었다(p < 0.05). 한편 '아무 것도 하지 않는다'는 근무경력 5~10년에서 높게 나타났는데(p < 0.05), 이는 Table 8에서 건강관리를 위하여 식생활에서 '신경 쓰지 않는다'는 항목에서도 유의적으로 높았던 점으로 미루어 볼 때 근무경력 5~10년에서는 일상생활에서 건강관리를 위하여 크게 신경 쓰고 있지 않음을 알 수 있다.

5. 건강에 대한 관심 정도에 따른 식생활 습관 및 스트레스 점수

Table 14는 건강에 대한 관심 정도에 따른 식생활습관 및 스트레스 점수를 나타낸 것이다. 건강에 대한 관심 정도에 따라 스트레스 점수는 유의적인 차이가 없었으나 식습관 점수에서는 차이를 보였다. '건강에 대하여 관심이 많다'고 답한 경우, 식생활습관 점수의 평균은 60.5 ± 12.3점, '보통'인 경우는 54.5 ± 11.9점, '적다'인 경우는 47.3 ± 14.9점으로서 건강에 대한 관심이 많을수록 식생활습관 점수가 유의적으로 높게 나타났(p < 0.001). 이러한 현상은 간호사에서 두드러지게 나타나 건강에 대한 관심이 많은 간호사의 식생활습관 점수(63.3 ± 11.4점)가 적은 사람(49.8 ± 16.8점)보다 현저하게 높게 나타나 유의적인 차이(p < 0.001)가 있었다. 이는 초·중교사(Yoon & Choi 2002)에서의 결

과와 일치하였으며, 또한 대학생들(Lee 1999)의 경우 건강에 관한 관심이 높을 수록 단음식, 짠음식, 기름진 음식, 훈제식품, 술, 커피에 대한 질제정도가 높아서 식행동이 건강증진의 방향으로 이루어지고 있었다는 보고와도 일치한다고 하겠다.

요약 및 결론

본 연구는 경남 마산시와 창원시 및 함안군에 위치한 2~3차 의료기관에 종사하는 보건의료인 중 간호사(197명)와 간호조무사(94명) 291명을 대상으로 건강상태에 영향을 미치는 인자로 생각되는 식생활습관, 스트레스 정도 및 건강관련 행동을 설문조사 하였으며 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 간호사가 67.7%, 간호조무사가 32.3%이었으며 전문대 졸업자가 69.8%이었다. 평균연령은 26.9세이었고, 평균 근무경력은 5.6년이었으며 근무형태는 교대근무와 비교대근무가 비슷한 비율을 보였다.

2) 평균 신장과 체중은 각각 161.4 cm, 52.7 kg이었고 정상체중이 61.9%, 저체중이 28.9%이었으며, 과체중은 9.2%이었다. 평균 BMI는 20.1 kg/m², 비만도는 96.1%로서 정상범위에 속하였다.

3) 스트레스는 각 항목별 5점 만점에 평균 2.7점이며, 점수가 높게 나타난 항목은 업무량(3.1), 미래에 관한 문제(3.0), 상위직과의 관계(2.9) 등이었으며, 간호사가 간호조무사에 비해 업무량, 타 의료진과의 관계에서 스트레스 수준이 유의적으로 높았다($p < 0.01$). 총점은 50점 만점에 27.5 ± 4.6점이었다.

4) 식생활 습관 점수의 평균은 100점 만점에 55.6 ± 12.5점이었으며, 기혼인 경우, 연령이 많은 경우, 근무경력이 높은 경우, 비 교대근무자인 경우가 유의적으로 높았으며($p < 0.01$), 식생활습관과 스트레스는 상관관계가 없었다.

5) 스트레스시 음식섭취량은 더 많이 먹거나(44.1%) 감소하였으며(32.3%), 근무경력이 높을수록 먹는 양이 감소하는 반면 근무경력이 낮을수록 증가하였다($p < 0.01$).

6) 건강에 대한 관심은 '보통'이 평균 71.2%이었고, 기혼자와 연령이 높을수록 관심이 많았으며($p < 0.01$), 근무경력 2년 미만에 비하여 2년 이상, 특히 10년 이상에서 많은 것으로 나타났다($p < 0.01$).

7) 건강상태에 대한 자각정도는 46.0%는 건강한 것으로, 54%는 건강하지 않은 것으로 느끼고 있었으며, 근무경력 2년 미만에서는 '병은 없으나 건강하지 않다'가 62.0%인 반면

5~10년에서는 '건강하다'가 60.0%로 높게 나타나 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 과거에 앓았거나 현재 앓고 있는 질병은 '위장질환' (47.9%)이 가장 많았으며, 하루 평균수면시간은 '6~8시간'이 64.1%, '6시간이하'가 22.8%로 나타났다.

8) 평균 57.0%가 체중조절 경험이 있었으며 체중조절 이유는 66.9%가 '날씬한 몸매관리'로 나타났다. 영양과 건강에 관한 정보 출처는 'TV·라디오' (49.5%), '신문·잡지' (47.1%), '전문인' (25.1%) 등이었으며, 간호사가 '전문서적'을 통해 정보를 얻는 비율(18.3%)이 간호 조무사(4.3%)에 비해 높았고($p < 0.01$), 근무경력 2~5년(22.1%)이 '인터넷'을 통해 정보를 얻는 비율이 근무경력 10년 이상(3.3%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.05$).

9) 식사시 주의하는 식품성분은 '지방' (51.9%), '열량' (40.2%), '염분' (35.1%), '화학조미료' (33.3%) 등이었으며, '신경 쓰지 않는다'도 40.9%로 높았다. 각 변인에 따른 차이는 간호사는 간호 조무사에 비하여, 근무경력 10년 이상에는 5~10년에 비하여 염분섭취에 주의하고 있었으며($p < 0.05$), '신경 쓰지 않는다'는 근무경력 5~10년(52.9%)에서 10년 이상(26.2%)에 비하여 유의적으로 높았다($p < 0.05$).

10) 건강관리를 위한 행동은 '휴식을 취한다' (73.5%), '마음을 편하게 한다' (56.4%), '식사조절을 한다' (39.5%) 등이었으며, 간호사는 간호 조무사에 비하여 '보약, 영양제, 건강식품을 먹는다'가 높았으며($p < 0.05$), '식사조절을 한다'와 '보약, 영양제, 건강식품을 먹는다'는 근무경력이 많을수록 높았고($p < 0.05$), '휴식을 취한다'와 '술을 절제한다'는 근무경력 2년 미만에서 높았으며($p < 0.05$), '아무 것도 하지 않는다'는 근무경력 5~10년에서 높게 나타나 유의적인 차이가 있었다($p < 0.05$).

11) 건강에 대한 관심정도에 따른 스트레스 점수는 유의적인 차이가 없었으나 식습관 점수에서는 차이가 있었다. '건강에 대하여 관심이 많다'고 답한 경우의 식생활습관 점수평균은 60.5 ± 12.3점, '보통'인 경우는 54.5 ± 11.9점, '적다'인 경우는 47.3 ± 14.9점으로서 건강에 대한 관심이 많을수록 식생활습관 점수가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 이러한 현상은 간호사($p < 0.001$), 근무경력 5~10년($p < 0.05$), 10년 이상($p < 0.01$)에서 건강에 대한 관심이 많은 경우에 식생활습관 점수가 적은 사람보다 현저하게 높게 나타나 유의적인 차이가 있었다.

이상의 결과에서 조사대상자들은 저체중 비율이 높고 업무량과 미래에 관한 문제, 상위직과의 관계 등에서 스트레스를 많이 받고 있었으며, 대부분이 스트레스 시 음식섭취

량이 변화하는 것으로 나타났다. 그러므로 적절한 체중관리와 스트레스 관리가 필요하다고 하겠다. 그리고 과반수이상 이 건강하지 않다고 생각하고 있었고 위장질환이 많은 것으로 나타났으며, 전반적으로 식생활습관이 좋지 않은 것으로 나타나 생활습관 관리가 필요하다고 하겠다.

참고 문헌

- 대한영양사협회(1996): 근로자 건강증진과 바람직한 영양서비스. pp.55-113
- 이정원, 이미숙, 김정희, 손숙미, 이보숙(1999): 영양관정. pp.85-107
- Chang NS (1997): Food/Nutrition attitudes, views and practices of adults in Seoul Area. *Kor J Nutrition* 30(3): 360-369
- Choi HJ, Jun YS, Park MK, Choi MK (1999): The effect of daytime jobs on the dietary behaviors and nutrient intakes among evening class university students. *Kor J Community Nutr* 4(2): 175-185
- Choi HS, Lee JK (1999): A study of people on awareness of health in urban area. *Kor J Dietary Culture* 14(3): 203-209
- Choi JH, Wang SK (1996): Survey on food consumption patterns and nutrient intakes of college students by body mass index. *Kor J Dietary Culture* 11(5): 689-698
- Choue RW, Hong JY, Lee HW, Lee SL (1996): A study on the necessity and development of nutritional consultation during medical examination of employees and of worksite nutrition programs. *J Kor Dietetic Assoc* 2(1): 20-28
- Chung SJ, Kim WY (1985): Nutrition knowledge and food habits of housewives. *Kor Home Economics Assoc* 23(4): 101-108
- Ha TY, Kim HY, Kim YJ (1995): Nutrition knowledge and food habit of middle school Student's mothers. *J Korean Soc Food Nutr* 24(1): 10-18
- Han MJ, Cho HA (1998): Dietary habit and perceived stress of collage students in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 13(4): 317-326
- Hong SH (1997): A study on the job satisfaction and stress among hospital nursing staffs. Graduate School of Public Health Kyungsan University
- Jeong HS (2000): Food habit of career women. *Kor J Occupational Health Nursing* 9(2): 166-170
- Kim BR, Han YB, Chang UJ (1997): A study on the attitude toward weight control, diet behavior and food habits of college students. *Kor J Community Nutrition* 2(4): 530-538
- Kim HJ, Moon SJ, Lee KY (1980): Nutritional and health status of nurses, medical doctors and factory workers. *Korean J Nutr* 13(3): 126-133
- Kim HR (1996): Provisional national nutrition target and strategies for health prevention of Koreans. *Kor J Community Nutr* 1(2): 161-177
- Kim JH, Lee MJ, Moon SJ, Shin SC, Kim MK (1993): Ecological analysis of food behavior and life-styles affecting the prevalence of depression in Korea. *Kor J Nutr* 26(9): 1129-1137
- Kim KH (1998): A survey on the relation between depressive trends, stress and attitudes of food intake in adults. *Korean J Dietary Culture* 13(4): 327-337
- Kim SL, Sung CJ, Kim MH (2000): A study on the relation among zinc · copper metabolism, blood glucose, insulin and serum lipids in normal adult women. *Kor J Community Nutr* 5(2): 152-160
- Kim YJ, Choue RW, Hong JY (1999): The health and nutritional status of urban area workers in Korea. *J Kor Dietetic Assoc* 5(2): 128-136
- Koo NS, Park JY (2001): Health status and health-related life style of middle-aged people in Daejeon. *Korean Society of Food Culture* 16(2): 137-146
- Lee HS, Lee JA, Paik JJ (1998): A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. *Kor J Community Nutr* 3(1): 34-43
- Lee HS, Kye SH, Kim BH, Kim CI (2001): Nutrient intake and related factors in middle-aged urban adults. *Kor J Community Nutrition* 6(3S): 516-526
- Lee JH, Kim JS, Lee MY, Chung SH, Chang KJ (2001): A study on weight-control experience, eating disorder and nutrient intake of college students attending web class via the internet. *Kor J Community Nutr* 6(4): 604-616
- Lee KA (1999): A comparison of eating and general health practice to the degree of health consciousness in Pusan College Students. *Kor J Food Nutr* 28(3): 732-746
- Lee SS, Park YO, OK SH (2001): A study on the health and food intakes of industrial workers who works day and night. *Kor J Human Ecology* 4(1): 93-107
- Mentalhealth. kihasa. re. kr (2003)
- Ministry of Health and Welfare (1999): National health · nutrition survey report
- Park JS, Oh JJ, Kim ES, Oh RK (1998): The relationship between health habits and stress amount in the event. *J Kor Acad Fam Med* 19(2): 205-214
- Park MH, Choi YS (1998): A Survey on weight control diets practiced by college women in Taegu and Kyung Buk. *J Kor Dietetic Association* 4(2): 200-211
- Park MH, Choi YS, Lee MA, Choi BS, Jung HJ (1999): A study on the food behaviors and nutritional status of industrial workers. *Kor J Community Nutr* 4(4): 194-206
- Seo ES, Kim IS, Kwon TB (1994): The effect of living custom of health, exercise, ect. on the health. *Kor J Gerontol* 4(2): 71-76
- Song BC, Kim MK (1999): A study on the nutritional knowledge, food habits and nutrient intakes of adult women living in Jungwon Area. *Department of Home Management, College of Natural Science, Konkuk University* 10(2): 247-256
- Sung MK (1996): Investigations on nutrient intakes among Korean female college students-quality evaluations for fat and protein consumption. *Kor J Dietary Culture* 11(5): 643-649
- Woo MK, Kim SA (1997): The health and nutritional status of middle aged men at worksite in Taejeon. *Korean J Community Nutr* 2(3): 338-348
- Yoon HS, Choi YS (2002): Analysis of correlation among health consciousness and nutrition knowledge, dietary habits and nutrition attitudes of elementary and middle school teachers in Masan city. *Kor J Nutr* 35(3): 368-379
- Yoon EY, Yeo IS, Shin EM (1998): The effect of food habits on blood component profile and health condition. *J Kor Dietetic Assoc* 4(1): 20-29
- Yoon HS, Her ES (1995): A study on dietary behavior of collage students of natural science in Changwon national university. *Bulletin of the Institute for Basic Science* 7: 225-232

- Breslow L, Enstrom JE (1980): Persistence of health habits and their relationship to mortality. *Prev Med* 9: 1-21
- Caplan RD (1980): Job demands and worker health: main effects and occupational differences. Michigan Institute for Research
- Depue RA, Monroe SM (1986): Conceptualization and measurement of human disorder in life stress research: The problem of chronic disturbance. *Psychol Bull* 99: 36-51
- Matthews KA, Cottingham EM (1987): Stressful work conditions and diastolic blood pressure among blue collar factory workers. *Am J Epidemiol* 126: 280-291