

대전지역 대학병원 간호사들의 스트레스 및 스트레스 대처에 관련된 요인

윤현숙* · 조영채**

*충남대학교 보건대학원 · **충남대학교 의과대학 예방의학교실

〈 목 차 〉

I. 서론	V. 결론
II. 조사대상 및 방법	참고문헌
III. 성적	Abstract
IV. 고찰	

I. 서론

현대 사회에서 생활하는 우리는 정도의 차이는 있지만 누구나 스트레스를 경험하면서 살고 있다. 스트레스는 피할 수 없는 일상생활의 한 부분으로서 이를 잘 관리하지 않는다면 인간의 건강, 생산성, 창조성, 안녕 등에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Smith, 1993). 스트레스는 인간 삶의 과정에 존재하는 보편적인 현상으로써 어느 정도의 스트레스는 생존과 안녕에 필요한 역동적인 힘으로 작용하지만 개인의 적응능력에 비추어 그 정도가 높거나 빈도가 잦고 기간이 길면 부적응 상태가 되어 스트레스와 관련된 여러 가지 건강문제를 일으키며 불만과 실패감, 심한 불안과 긴장, 좌절과 우울 및 질병을 유발

하게 된다(Selye, 1965; Fehring, 1983). 또한 행동적인 측면에서도 스트레스를 과도하게 느끼게 되면 대인관계에서 말씨가 거칠어지고 공격적인 행동을 취하게 되며 과식이나 소식, 불면증, 흡연량과 음주량의 증가, 약물남용 등의 결과를 나타내기도 한다(Luthans, 1985).

Kahn 등(1964)은 미국인 남성의 66%와 여성의 49%가 일과 관련된 스트레스를 경험하고 있다고 하였으며, Brenner(1978)는 질병의 원인에 관한 연구들을 종합 분석한 결과 현대인 질병의 50~70%가 스트레스와 연관된 것이며 특히 심장병 유발요인의 75%가 스트레스에 의한 것이라 하였고, 오늘날 스트레스와 관련된 질병은 계속 증가추세에 있다(이평숙, 1984). 이와 같이 근로자의 건강관리에서 정신적 건강은 신체적

교신저자: 윤현숙

대전광역시 중구 문화1동 6번지 충남대학교 보건대학원

전화번호: 042-580-8265, E-mail: ss3436@cnuh.co.kr

건강 못지 않게 중요한 부분으로, 최근 근로자의 정신건강 유지와 스트레스 관리방안에 대한 연구의 중요성이 높아지고 있다(차봉석, 1989; 장세진, 1997).

오늘날 병원은 분업화된 전문적 기능과 합리적인 행정 조직력을 가지고 건강사업의 중추적인 역할을 담당하는 곳으로 그 구조와 기능에 많은 변화를 가져왔고 그 규모도 날로 대형화, 전문화 되어가고 있다(문희자 등, 1997). 급격한 의료수요의 증가는 시간압박 및 업무과다로 인한 치료실수와 의료분쟁의 발생 위험도를 증가시켜 의사와 간호사를 비롯한 병원 근무자들에게 많은 스트레스를 야기시키고 있다(Mawadi, 1982; 김윤진 등, 1987). 1988년 미국 국립산업안전보건연구소(NIOSH)에서 발표한 보고서에 의하면, 스트레스로 인한 질병이 많은 직업 중에서 건강을 돌보는 의료인이 가장 많은 스트레스를 받는다고 하였으며, Jacobson(1983)은 간호사가 스트레스 상황에서 환자를 간호하게 되면 간호태만이나 실수를 저지를 위험이 높고, 업무스트레스로 인해 동기부여와 책임감, 업무성과가 저하되므로 이직이 초래되고 전문인력을 양성하기에 어려움이 생긴다고 하였다.

그러나 스트레스의 발현은 워낙 다양하게 이루어지며 본질적으로 추상적이고 주관적인 요소가 많이 포함되므로 그 측정이 매우 어려운 것이 특징이다. 그럼에도 객관적이고 정확한 스트레스 측정에 대한 요구가 점점 더 증가되고 있다. 최근에는 정신건강이 긍정적 차원의 요인들의 중요성이 강조되면서 일반적 건강상태나 사회적 역할수행능력 등을 포함시키는 측정도구가 개발되고 있으며(대한예방의학회, 1993) 그중 하나가 Goldberg(1978)의 일반건강조사표(The General Health Questionnaire; GHQ)이

다. 특히 GHQ는 두 가지 중요한 문제를 밝혀내기 위해 고안되었는데 하나는 개인의 정상적이고 건강한 기능수행을 하는데 어려움이 있는가 하는 문제이고, 다른 하나는 스트레스로 인한 새로운 현상이 발생한 경우이다. 이 GHQ를 기초로 하여 우리 나라 실정에 맞게 개발한 것이 장세진 등(1993)의 사회 심리적 건강측정도구(Psychosocial Well-Being Index; PWI)이다. 스트레스는 외부로부터의 위협이 반응능력의 수준을 넘어서거나 혹은 일정하게 유지하고 있는 각 개인들의 자원에 위협을 가함으로써 발생하게 되는 심리적이면서도 또한 상황적 맥락에 의해 영향을 받기 때문에 사회적인 속성을 띠는 인간의 갈등 상태를 표현해 주는 개념으로 정의될 수 있다. 따라서 스트레스의 수준은 사회 심리적 건강수준과 동일한 개념일 수 있으며, 또한 사회 심리적 건강수준의 측정을 통하여 스트레스의 수준을 파악할 수 있게 된다(이정훈, 1993). 그런데 지금까지 우리 나라에서 보고된 간호사의 스트레스와 관련된 연구는 대부분 간호사의 직무 스트레스에 관한 조사 연구가 보고되고 있으며(김남신 등, 1992; 양명석, 1993; 이유진, 1996; 조금숙, 1997; 옥루수, 1999; 김경숙, 2002) 사회 심리적 건강측정도구를 이용한 조사 연구는 대단히 제한적이며 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구는 사회 심리적 건강측정도구를 이용하여 간호사들의 스트레스수준을 파악하고 그 관련요인 및 스트레스 대처방법과의 관련성을 알아봄으로써 간호사들의 효율적인 스트레스 관리방안에 대한 기초자료를 제공하기 위하여 실시하였다.

II. 조사대상 및 방법

1. 조사대상

대전광역시에 소재하고 있는 4개의 대학병원을 대상으로 각 대학병원의 부서별 간호사 목록을 작성하여 그 목록의 일련번호에 따라 계통적으로 대상자를 선정하는 계통 추출법(systematic sampling)으로 조사대상을 선정하였다. 선정된 전체 조사 대상자는 600명이었으며, 각 부서별로 관계자의 도움을 받아 설문조사가 이루어진 525명의 자료를 분석대상으로 하였다.

2. 조사방법

자료수집은 2003년 7월 21일부터 8월 9일까지 3주에 걸쳐서 실시하였으며, 표준화된 자기기입식 설문지(self-administered questionnaire)를 이용하여 이루어졌다. 설문지의 배포와 수집은 연구자가 각 대상병원의 간호부를 직접 방문하여 연구의 목적과 설문작성 요령 및 유의사항을 상세히 설명한 뒤 관계자의 도움을 얻어 배포, 수집하였다. 설문지의 구성은 간호사의 인구·사회학적 특성 및 일상생활습관 관련요인 18항목, 직무특성 및 직무관련요인 12항목, 스트레스(PWI) 척도 45항목, 스트레스 대처방식 척도 62항목으로 구성하였다. 구체적인 측정항목 및 측정방법은 다음과 같다.

1) 인구·사회학적 특성 및 일상생활습관 관련요인

인구·사회학적 요인으로는 연령, 결혼상태, 가족형태, 자녀 수, 3세 이하의 자녀유무, 종교

유무, 교육정도, 월수입, 비만도 및 주관적 건강상태 등을 조사하였으며, 일상생활습관 관련요인으로는 음주습관, 운동여부, 1일 휴식시간 및 가사부담정도 등을 조사하였다.

2) 직무특성 및 직무관련요인

직무특성 요인으로는 근무경력, 직위, 근무형태 및 근무부서 등을 조사하였고, 직무관련요인으로는 부서 직원간의 유대관계, 급여 만족도, 업무량, 업무 만족도, 간호직을 택한 동기 및 향후 간호직에 종사할 예정기간 등을 조사하였다.

3) 스트레스(PWI) 측정

스트레스의 측정은 Goldberg(1978)의 일반건강측정표(General Health Questionnaire; GHQ)를 기초로 하여 우리 나라의 현실적 상황에 맞게 재구성한 사회 심리적 건강측정도구(Psychosocial Well-being Index; PWI)의 45문항을 이용하였다(장세진, 1993). PWI는 45개 문항 중 9개 문항이 「자주 그렇다」(2점), 「항상 그렇다」(3점)에 속하게 되는 경우를 기준점 선정의 근거로 하여 9개 문항에 대하여 최고 점수인 3점씩을 곱하여 산출된 27점과 나머지 36개 문항에 1점씩을 곱하여 얻은 36점을 더한 63점을 기준점으로 하고 있다. 그리고 63점 미만의 스트레스 수준을 다시 45문항 중 50%인 23개 문항에서 「가끔 그렇다」(1점)에 속하게 되는가의 여부로, 즉 23개 문항에 2점을 곱하여 얻은 23점을 기준으로 하여 23점 이상 62점 미만 집단과 23점 미만의 2개 집단으로 다시 분류하였다. 따라서 63점을 고위험 스트레스 집단의 기준점으로 설정하였으며 나머지 집단을 잠재적 스트레스 집단(23-62점), 건강집단(23점 미만)으로 각

각 규정하였다.

PWI의 측정척도는 Likert의 4점 척도를 이용하여 긍정적인 질문에 대한 응답은 각 항목에서 「항상 그렇다」 0점, 「자주 그렇다」 1점, 「가끔 그렇다」 2점, 「그렇지 않다」 3점의 점수를 부여하였다. 또한 부정적인 질문에 대한 응답은 각 항목에서 「항상 그렇다」 3점, 「자주 그렇다」 2점, 「가끔 그렇다」 1점, 「그렇지 않다」 0점의 점수를 부여한 후 이를 합산하여 PWI를 산정하였으며, 이때 총점이 22점 이하인 군을 건강군(healthy group), 23점에서 62점까지를 잠재적 스트레스군(latent stress group), 63점 이상을 고위험 스트레스군(high risk stress group)으로 구분하였다. 45개 문항에 대한 신뢰도를 나타내는 내적 일치도(internal consistency)는 장세진(1993)의 경우 Cronbach's $\alpha=0.94$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha=0.9452$ 로 만족할만한 수준이었다.

4) 스트레스 대처방법 측정

스트레스 대처방법을 측정하기 위하여 Lazarus 등(1984)이 개발한 대처방식 척도를 토대로 하여 김정희 등(1987)이 우리 문화권에 맞게 일부 수정, 보완한 문제 중심적 대처 21문항, 정서 중심적 대처 23문항, 사회적 지지추구 6문항, 소망적 사고 12문항, 합계 62문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 측정척도는 Likert의 4점 척도를 이용하여 각 항목에 대하여 「사용하지 않는다」 1점, 「조금 사용한다」 2점, 「대체로 많이 사용한다」 3점, 「아주 많이 사용한다」 4점으로 점수를 부여하여 합산점수가 높을수록 각 대처 유형의 이용정도가 높은 것으로 하였다. 본 연구에서의 62개 문항에 대한 신뢰도를 나타내

는 내적 일치도는 Cronbach's $\alpha=0.9205$ 이었고, 하위영역별로는 문제 중심적 대처의 Cronbach's $\alpha=0.8817$, 정서 중심적 대처의 Cronbach's $\alpha=0.752$, 사회적지지 추구의 Cronbach's $\alpha=0.7055$, 소망적 사고의 Cronbach's $\alpha=0.8215$ 로 만족할만한 수준이었다.

3. 자료처리 및 분석

수집된 자료는 SPSS WIN(ver 10.0)프로그램을 사용하여 통계처리 하였으며 각 변수별 스트레스정도 분포의 차이는 Chi-square test로 검정하였고, 스트레스 대처에 대한 가중평균점수의 항목간의 차이는 ANOVA-test로 검정하였으며, 스트레스 및 스트레스 대처와 관련요인들간의 상관관계는 Pearson correlation으로 구하였다. 또한 스트레스와 스트레스 대처정도를 종속변수로 하고 교차분석 결과를 토대로 연령, 결혼상태, 가족형태, 자녀 수, 3세 이하의 자녀 유무, 종교유무, 교육정도, 월수입, 비만도, 주관적 건강상태 음주습관, 운동여부, 1일 휴식시간, 가사부담정도, 근무경력, 직위, 근무형태, 근무부서, 부서 직원간의 유대관계, 급여 만족도, 업무량, 업무 만족도, 간호직을 택한 동기 및 향후 간호직에 종사할 예정기간 등을 독립변수로 하여 다변량 회귀분석(multiple regression)을 실시하여 스트레스 및 스트레스대처에 미치는 주요변수의 설명력을 알아 보았다.

Ⅲ. 성 적

1. 조사 대상자의 스트레스정도 분포

1) 인구·사회학적특성별 스트레스정도 분포

전체 연구 대상자의 스트레스 정도의 분포는 건강군 3.6%, 잠재적 스트레스군 66.1%, 고위험 스트레스군 30.3%의 분포였다. 연령별로는 연령이 낮아질수록 고위험 스트레스군의 비율이 높은 반면, 연령이 높아질수록 잠재적 스트레스군과 건강군의 비율이 증가하였으며 통계적으로도 유의한 차이를 보였다($p=0.000$). 결혼상태별로는 기혼보다 미혼에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았고($p=0.000$), 가족형태별로는 핵가족보다 대가족 형태에서 건강군의 비율이 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 종교유무별로는 종교가 있는 군에서 건강군의 비율이 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지는 않았고, 교육정도별로는 학력이 높을수록 잠재적 스트레스군의 비율이 높은 반면 학력이 낮을수록 고위험 스트레스군의 비율이 높았으며 통계적으로도 유의한 차이를 보였다($p=0.003$). 월수입별로는 수입이 높을수록 건강군과 잠재적 스트레스군의 비율이 높은 반면 월수입이 낮을수록 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았다($p=0.000$). 주관적 성격유형별로는 내향적 성격 군에서 고위험 스트레스군의 비율이 높게 나타난 반면 외향적 성격 군에서는 잠재적 스트레스군의 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다($p=0.004$). 비만도별로는 비만도가 낮을수록 고위험 스트레스군의 비율이 높은 반면 비만도가 높을수록 건강군의 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다($p=0.017$). 주관적 건강상태별로는 건강하지 않다고 생각할수록 고

위험 스트레스군의 비율이 높게 나타났으며 통계적으로도 유의하였다($p=0.000$)(표 1).

2) 일상생활습관별 스트레스정도 분포

음주습관별로는 비음주군에서는 건강군과 잠재적 스트레스군의 비율이 높은 반면 음주 중단군과 음주군에서는 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았다($p=0.018$). 운동여부별로는 운동을 규칙적으로 하는 군보다 하지 않는 군에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았고($p=0.005$), 1일 휴식시간유무별로는 휴식시간이 많을수록 건강군의 비율이 높은 반면 휴식시간이 적을수록 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았다($p=0.000$). 가사부담정도별로는 본인이 가사를 담당하는 경우보다 가족이나 다른 사람이 가사를 담당하는 경우에서 고위험 스트레스군의 비율이 더 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지는 않았다(표 2).

3) 직무특성별 스트레스정도 분포

근무경력별로는 경력이 5년 미만인 군에서는 고위험 스트레스군의 비율이 높은 반면 경력이 5년 이상인 군에서는 건강군과 잠재적 스트레스군의 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다($p=0.000$). 직위별로는 수간호사나 책임간호사보다 일반간호사에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다($p=0.000$). 근무형태별로는 교대근무를 하는 군이 낮근무를 하는 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 더 높게 나타났으며($p=0.000$), 근무부서별로는 소아과, 외과, 내과순위로 고위험 스트레스군의 비율이 높게 나타났으나 통계적인 유의한 차이는 없었다(표 3).

<Table 1> Distribution of stress scores by socio-demographic characteristics

Variable	N(%)	Stress score			p-value
		≤22 ¹⁾	23~62 ²⁾	63≤ ³⁾	
Age(years)					0.000
≤29	298(56.8)	4(1.3)	181(60.7)	113(37.9)	
30~39	155(29.5)	7(4.5)	112(72.3)	36(23.2)	
40≤	72(13.7)	8(11.1)	54(75.0)	10(13.9)	
Marital status					0.000
Single	318(60.6)	5(1.6)	197(61.9)	116(36.5)	
Married	207(39.4)	14(6.8)	150(72.5)	43(20.8)	
Type of family					0.100
Large family	73(13.9)	4(5.5)	49(67.1)	20(27.4)	
Nuclear family	322(61.3)	14(4.3)	218(67.7)	90(28.0)	
Single	130(24.8)	1(0.8)	80(61.5)	49(37.7)	
Number of offsprings					0.000
None	363(69.1)	6(1.7)	229(63.1)	128(35.3)	
One	60(11.4)	4(6.7)	37(61.7)	19(31.7)	
Two and more	102(19.4)	9(8.8)	81(79.4)	12(11.8)	
Offspring under three years old					0.726
Yes	64(12.2)	3(4.7)	44(68.8)	17(26.6)	
No	461(87.8)	16(3.5)	303(65.7)	142(30.8)	
Religion					0.117
Yes	323(61.5)	16(5.0)	211(65.3)	96(29.7)	
No	202(38.5)	3(1.5)	136(67.3)	63(31.2)	
Education					0.003
Junior college	239(45.5)	10(4.2)	147(61.5)	82(34.3)	
University	226(43.0)	5(2.2)	150(66.4)	71(31.4)	
Graduate school	60(11.4)	4(6.7)	50(83.3)	6(10.0)	
Monthly income(10 ⁴ Won)					0.000
<150	101(19.2)	0(0.0)	55(54.5)	46(45.5)	
150~199	242(46.1)	6(2.5)	156(64.5)	80(33.1)	
200≤	182(34.7)	13(7.1)	136(74.7)	33(18.1)	
Subjective personality					0.004
Extroversive	64(12.2)	6(9.4)	47(73.4)	11(17.2)	
Intermediate	369(70.3)	12(3.3)	246(66.7)	111(30.1)	
Introversive	92(17.5)	1(1.1)	54(58.7)	37(40.2)	
BMI(kg/m ²)					0.017
≤19.9	260(49.5)	6(2.3)	167(64.2)	87(33.5)	
20.0~24.9	255(48.6)	11(4.3)	173(67.8)	71(27.8)	
25.0≤	10(1.9)	2(20.0)	7(70.0)	1(10.0)	
Subjective health status					0.000
Healthy	107(20.4)	12(11.2)	77(72.0)	18(16.8)	
Moderate	369(70.3)	7(1.9)	247(66.9)	115(31.2)	
Unhealthy	49(9.3)	0(0.0)	23(46.9)	26(53.1)	
Total	525(100.0)	19(3.6)	347(66.1)	159(30.3)	

1) : Healthy group 2) : Latent stress group 3) : High risk stress group

<Table 2> Distribution of stress scores by daily life styles

(%)

Variable	N(%)	Stress score			p-value
		≤22 ¹⁾	23~62 ²⁾	63≤ ³⁾	
Alcohol drinking					0.018
Drinker	245(46.7)	5(2.0)	153(62.4)	87(35.5)	
Ex-drinker	26(5.0)	1(3.8)	14(53.8)	11(42.3)	
Non-drinker	254(48.4)	13(5.1)	180(70.9)	61(24.0)	
Exercise/sports					0.005
Regularly	82(15.6)	7(8.5)	59(72.0)	16(19.5)	
Irregularly	443(84.4)	12(2.7)	288(65.0)	143(32.3)	
Rest hours per day					0.000
Never	64(12.2)	0(0.0)	32(50.0)	32(50.0)	
Sometimes	401(76.4)	12(3.0)	271(67.6)	118(29.4)	
Usually	60(11.4)	7(11.7)	44(73.3)	9(15.0)	
Takes care of family affairs					0.460
In person	291(55.4)	11(3.8)	196(67.4)	84(28.9)	
Family members	214(40.8)	6(2.8)	140(65.4)	68(31.8)	
Others	20(3.8)	2(10.0)	11(55.0)	7(35.0)	
Total	525(100.0)	19(3.6)	347(66.1)	159(30.3)	

1) : Healthy group 2) : Latent stress group 3) : High risk stress group

4) 직무관련요인별 스트레스정도 분포

직장에서의 상사나 동료간의 유대관계별로는 좋은 유대관계를 가진 군은 건강군과 잠재적 스트레스군의 비율이 높게 나타난 반면, 유대관계가 좋지 않은 군에서는 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다($p=0.000$). 급여 만족도와 직무 만족도별로는 만족도가 높을수록 건강군의 비율이 높았고 만족도가 낮을수록 고위험 스트레스군의 비율이 높게 나타났으며 통계적으로도 유의하였다($p=0.000$). 업무량별로는 업무량이 과중하다는 군에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았으며

($p=0.022$), 간호직을 택한 동기별로는 「적성이 맞거나 다른 사람을 돕기 위해서」, 「외국으로 갈 수 있기 때문에」라고 한 경우는 건강군과 잠재적 스트레스군의 비율이 높은 반면, 「가족의 권유나 취직이 보장되기 때문에」라고 한 경우에는 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다($p=0.000$). 향후 간호직에 계속 종사할 의지여부별로는 「오랫동안 계속해서 종사하겠다」는 군일수록 건강군과 잠재적 스트레스군의 비율이 높은 반면, 「가능한 빠른 기간 내에 그만두겠다」는 군에서는 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다($p=0.000$)(표 4).

<Table 3> Distribution of stress scores by job characteristics

(%)

Variable	N(%)	Stress score			p-value
		≤22 ¹⁾	23~62 ²⁾	63≤ ³⁾	
Job career(years)					0.000
<1	36(6.9)	0(0.0)	24(66.7)	12(33.3)	
1~4	223(42.5)	3(1.3)	128(57.4)	92(41.3)	
5~9	145(27.6)	7(4.8)	102(70.3)	36(24.8)	
10≤	121(23.0)	9(7.4)	93(76.9)	19(15.7)	
Job position					0.000
General nurse	462(88.0)	11(2.4)	297(64.3)	154(33.3)	
Charge nurse	35(6.7)	5(14.3)	27(77.1)	3(8.6)	
Head nurse	28(5.3)	3(10.7)	23(82.1)	2(7.1)	
Type of job					0.000
Day work	108(20.6)	11(10.2)	84(77.8)	13(12.0)	
Shift work	417(79.4)	8(1.9)	263(63.1)	146(35.0)	
Department					0.097
Medical	128(24.4)	8(6.3)	77(60.2)	43(33.6)	
Surgical	107(20.4)	3(2.8)	66(61.7)	38(35.5)	
Pediatric	40(7.6)	1(2.5)	20(50.0)	19(47.5)	
OB/GYN	24(4.6)	0(0.0)	16(66.7)	8(33.3)	
ICU	55(10.5)	1(1.8)	41(74.5)	13(23.6)	
OR	73(13.9)	2(2.7)	55(75.3)	16(21.9)	
Psychiatric	18(3.4)	0(0.0)	12(66.7)	6(33.3)	
ER	31(5.9)	1(3.2)	22(71.0)	8(25.8)	
HD	11(2.1)	0(0.0)	11(100.0)	0(0.0)	
Others	38(7.2)	3(7.9)	27(71.1)	8(21.1)	
Total	525(100.0)	19(3.6)	347(66.1)	159(30.3)	

1) : Healthy group 2) : Latent stress group 3) : High risk stress group

<Table 4> Distribution of stress scores by job-related factors

Variable	N(%)	Stress score			p-value
		≤22 ¹⁾	23~62 ²⁾	63≤ ³⁾	
Personal relation with peer workers or supervisors					0.000
Good	270(51.4)	12(4.4)	198(73.3)	60(22.2)	
Poor	255(48.6)	7(2.7)	149(58.4)	99(38.8)	
Reward satisfaction					0.000
Satisfied	48(9.1)	6(12.5)	39(81.3)	3(6.3)	
Moderate	321(61.1)	12(3.7)	215(67.0)	94(29.3)	
Dissatisfied	156(29.8)	1(0.6)	93(59.6)	62(39.7)	
Duty amount					0.022
Heavy	459(87.4)	14(3.1)	298(64.9)	147(32.0)	
Moderate	66(12.6)	5(7.6)	49(74.2)	12(18.2)	
Job satisfaction					0.000
Satisfied	103(19.6)	9(8.7)	87(84.5)	7(6.8)	
Moderate	375(71.4)	10(2.7)	245(65.3)	120(32.0)	
Dissatisfied	47(9.0)	0(0.0)	15(31.9)	32(68.1)	
Motive for choosing the nursing professional					0.000
Family's persuasion	159(30.3)	6(3.8)	112(70.4)	41(25.8)	
To be able to go abroad	10(1.9)	1(10.0)	8(80.0)	1(10.0)	
Appropriate to my aptitude	86(16.4)	4(4.7)	70(81.4)	12(14.0)	
To guarantee employment	208(39.6)	5(2.4)	117(56.3)	86(41.3)	
To help others	30(5.7)	3(10.0)	22(73.3)	5(16.7)	
Others	32(6.1)	0(0.0)	18(56.3)	14(43.8)	
Intention of further involvement in the nursing					0.000
Want to continue	92(17.5)	7(7.6)	72(78.3)	13(14.1)	
Want the job as long as I want	361(68.8)	12(3.3)	243(67.3)	106(29.4)	
Want to quit the job as soon as possible	72(13.7)	0(0.0)	32(44.4)	40(55.6)	
Total	525(100.0)	19(3.6)	347(66.1)	159(30.3)	

1) : Healthy group 2) : Latent stress group 3) : High risk stress group

2. 스트레스정도에 따른 스트레스 대처수준

스트레스정도에 따른 스트레스대처의 총점은 건강군, 잠재적 스트레스군, 고위험 스트레스군 순위로 높게 나타났으며, 통계적으로도 유의한 차이를 보였다($p=0.001$). 스트레스대처 하위영역별로는 문제중심대처와 소망적 사고에서 각각 건강군, 잠재적 스트레스군, 고위험 스트레스군의 순위로 높게 나타났으며 역시 통계적인 유의한 차이를 보였으나($p=0.000$), 정서중심 대처영역과 사회적 지지영역에서는 유의한 차이를 보이지 않았다(표 5).

3. 스트레스 및 스트레스 대처영역과 관련변수와의 상관성

조사 대상자의 스트레스와 관련변수들과의 상관관계를 보면, 연령($r=-0.364, p<0.01$), 자녀수($r=-0.304, p<0.01$), 월수입($r=-0.355, p<0.01$), 음주빈도($r=-0.139, p<0.01$), BMI($r=-0.205, p<0.01$), 근무경력($r=-0.366, p<0.01$)과는 음의 상관관계를 보인 반면, 운동빈도($r=0.182, p<0.01$)와는 양의 상관관계를 보였다.

조사 대상자의 스트레스대처와 관련변수들과

의 상관관계를 보면, 스트레스대처 전체점수는 월수입($r=0.120, p<0.01$)과 양의 상관관계를 보인 반면, 운동빈도($r=-0.117, p<0.01$)와는 음의 상관관계를 보였다.

스트레스대처 하위영역에서 문제중심대처는 월수입($r=0.193, p<0.01$), 음주빈도($r=0.186, p<0.01$), 근무경력($r=0.121, p<0.01$)과 양의 상관관계를 보인 반면, 운동빈도($r=-0.114, p<0.01$)와는 음의 상관관계를 보였다. 정서중심대처는 자녀수($r=-0.198, p<0.05$), 운동빈도($r=-0.120, p<0.05$)와 음의 상관관계를 보였고, 소망적 사고는 월수입($r=0.117, p<0.01$)과 양의 상관관계를 보였다(표 6).

4. 스트레스와 스트레스 대처영역간의 상관성

스트레스 점수와 스트레스 대처영역 점수간의 상관관계를 보면 전체 스트레스 점수와 문제중심대처영역($r=-0.411, p<0.01$), 소망적 사고($r=-0.219, p<0.01$), 사회적 지지($r=-0.243, p<0.01$), 스트레스 대처총점($r=-0.278, p<0.01$)과는 음의 상관관계를 보였고, 문제중심대처는 정서중심대처($r=0.476, p<0.01$), 소망적 사고

<Table 5> Distribution of stress coping scores according to stress scores

Stress scores	Stress coping scores				
	Problem-oriented coping	Emotional-oriented coping	Wishful thinking	Social support	Total
Normal group	58.1±7.78	50.2±6.32	30.8±4.66	15.1±2.83	149.4±16.35
Latent risk group	53.3±7.02	50.8±6.45	30.1±5.21	14.9±2.63	148.1±18.09
High risk group	48.1±7.29	49.9±6.43	27.6±4.72	14.5±2.36	140.3±17.26
p-value	0.000	0.494	0.000	0.330	0.001
Total	51.9±7.60	50.1±6.42	29.9±5.13	14.9±2.63	147.2±17.87

($r=0.718, p<0.01$), 사회적지지($r=0.581, p<0.01$), 스트레스 대처총점($r=0.888, p<0.01$)과 양의 상관관계를 보였다. 정서중심대처는 소망적 사고($r=0.504, p<0.01$), 사회적 지지($r=0.431, p<0.01$), 전체 스트레스 대처총점($r=0.770, p<0.01$)과 양의 상관관계를 보였으며, 소망적 사고는 사회적 지지($r=0.514, p<0.01$), 스트레스 대처총점($r=0.849, p<0.01$)과 양의 상관관계를 보였고, 사

회적 지지는 스트레스 대처총점($r=0.907, p<0.01$)과 양의 상관관계를 보였다(표 7).

5. 스트레스 및 스트레스대처에 영향을 미치는 요인

조사대상자들의 스트레스 및 스트레스 대처 정도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 관련변수들을 독립변수로, 스트레스 및 스트레

<Table 6> Pearson correlation coefficients between stress or stress coping and related variables

Variable	Total stress scores	Stress coping scores				
		Problem-oriented coping	Emotional-oriented coping	Wishful thinking	Social support	Total
Age(years)	-0.364**	0.125	-0.071	0.074	-0.039	0.043
Number of offspring	-0.304**	0.083	-0.198*	0.027	0.031	0.012
Monthly income	-0.355**	0.193**	-0.006	0.117**	0.046	0.120**
Frequency of alcohol drinking	-0.139**	0.186**	-0.067	0.069	-0.030	0.028
Frequency of exercise /sports	0.182**	-0.114**	-0.120*	-0.084	-0.059	-0.117**
BMI	-0.205**	0.034	0.034	0.026	-0.021	0.031
Job career	-0.366**	0.121**	-0.080	0.067	-0.038	0.036

* : $p<0.05$ ** : $p<0.01$

<Table 7> Pearson correlation coefficients between stress scores and stress coping scores

Variable	Total stress scores	Stress coping scores			
		Problem-oriented coping	Emotional-oriented coping	Wishful thinking	Social support
Problem-oriented coping	-0.411**				
Emotional-oriented coping	-0.015	0.476**			
Wishful thinking	-0.219**	0.718**	0.504**		
Social support	-0.243**	0.581**	0.431**	0.514**	
Total stress coping scores	-0.278**	0.888**	0.770**	0.849**	0.907**

* : $p<0.05$ ** : $p<0.01$

스대처점수를 종속변수로 하여 다변량 회귀분석을 실시하였다.

스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 연령, 주관적 건강상태, 주관적 성격, 1일 휴식시간 유무, 직장상사 및 동료와의 유대관계, 업무량, 직무만족도 등이 유의한 변수로 선정되었으며 이들의 설명력은 42.0%이었다. 즉 연령이 낮을수록, 주관적인 건강상태가 좋지 않을수록, 성격이 내성적일수록, 1일 휴식시간이 적을수록, 직장상사 및 동료간의 유대관계가 좋지 않을수록, 업무량이 많을수록, 직무만족도가 불만족스러울수록 스트레스가 유의하게 높았다(표 8).

IV. 고찰

임상에서 근무하는 간호사는 항상 인력이 부족한 상황에서 일정시간 내에 많은 일을 수행해야 할 뿐 아니라 임종환자의 간호, 책임이 따르는 의사결정, 고도의 기술을 요구하는 어려운 일들에 자주 직면하기 때문에 양적, 질적 역할과다로 인한 스트레스를 경험하고 있으며(이명하, 1996), 이러한 스트레스가 심하여 소진의 증상이 나타날 때 생기는 의욕상실과 간호 대상자에 대한 무관심은 환자간호의 질과 간호직에 대

<Table 8> Multiple regression analysis for stress levels and its related factors

Variable	B	SE	Beta	T	p-value	R ²
Age(years)	-0.700	0.099	-0.248	-7.074	0.000	0.420
Subjective health status	-5.812	1.183	-0.174	-4.914	0.000	
Subjective personality	5.356	1.128	0.163	4.749	0.000	
Rest hours per day	-5.586	1.271	-0.152	-4.393	0.000	
Personal relation with peer workers or supervisors	-4.542	1.248	-0.127	-3.640	0.000	
Duty amount	4.136	0.995	0.142	4.156	0.000	
Job satisfaction	-9.869	1.213	-0.289	-8.138	0.000	
(Constant)	45.610	6.957		5.842	0.000	

<Table 9> Multiple regression analysis for stress coping scores and its related factors

Variable	B	SE	Beta	T	p-value	R ²
Rest hours per day	5.048	1.560	0.137	3.236	0.001	0.077
Personal relation with peer workers or supervisors	3.528	1.562	0.099	2.258	0.024	
Subjective personality	3.523	1.405	0.107	2.507	0.012	
Reward satisfaction	2.687	1.327	0.089	2.025	0.043	
Religion	3.295	1.563	0.090	2.108	0.035	
Takes care of family affairs	2.659	1.325	0.085	2.006	0.045	
(Constant)	156.193	6.140		25.437	0.000	

한 만족도를 저하시키고, 특히 경력 간호사의 이직을 초래하여 인력자원의 측면에서 큰 손실이 될 수 있다(홍근표, 1984; 김명화, 1997). 그러므로 간호사들의 효율적인 간호업무 수행을 위하여 소진의 요인이 되는 스트레스와 그에 대한 적절한 대처방법을 연구하여 스트레스를 예방, 관리하는 일은 매우 중요한 의미가 있다 하겠다. 따라서 본 연구에서는 사회 심리적 건강 측정도구를 이용하여 간호사들의 스트레스수준을 파악해 보고 스트레스에 관련된 요인 및 스트레스 대처방법과의 관련성을 알아보고자 하였다.

연구결과 조사 대상 임상 간호사들의 스트레스 정도 분포는 건강군 3.6%, 잠재적 스트레스군 66.1%, 고위험 스트레스군 30.3%의 분포를 보여 대부분의 간호사들이 정도의 차이는 있으나 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 인구 사회학적 특성별 스트레스 정도는 연령이 낮을수록 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났으며, 이는 기존의 연구 결과(최정애, 1982; 김영철, 1989; 차봉석 등, 1989)와도 유사한 양상으로 연령이 낮은 군에서 스트레스가 높은 것은 연령이 높은 군에 비해 경력이 짧고, 직위도 낮아 직업 안정도나 직무 순응도가 낮기 때문으로 생각된다. 결혼상태별로는 기혼군보다 미혼군에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났는데 이는 결혼이 배우자로 하여금 정서적 지지나 신뢰감을 주어 정신건강에 긍정적으로 작용한다는 점이 여러 연구에서 논의되었고(Kessler 등, 1981; Sherbourne 등, 1990), 기혼자들은 미혼자나 이혼자보다 좋은 정신건강을 향유하며 신체적 건강상태 또한 양호하여 의료 이용도가 상대적으로 적다고 보고(Morgan, 1980)되고 있는 점과도 관련성이 있을

것으로 보여진다. 또한 학력이 낮을수록 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났는데 이는 다른 연구(배정이 등, 1989; 꺾은희, 1983)에서도 유사한 결과를 보이고 있으며, 그 이유는 학력이 높을수록 간호업무에 대한 지식이나 이해정도가 높아 각 상황에 따라 적절하게 대처할 수 있는 업무수행능력 또한 높기 때문으로 생각된다. 또한 월수입이 낮을수록, 성격이 내향적인 군에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났으며 이것은 수입이 낮을수록 보상심리에 의해 직무만족도가 낮아지고 내향적인 성격으로 인해 스트레스를 밖으로 발산하지 못하고 내적으로 쌓아둔 결과가 아닌가 생각된다.

일상생활습관 관련요인별 스트레스 정도는 음주 중단군, 음주군, 비음주군순위로 높게 나타났다. 음주가 스트레스와 관련이 있는지 없는지는 아직 명확하지 않으나 적당한 음주는 심리적 안정감을 줄 수 있으며 지나친 음주는 정신건강 및 신체적 질병에 부정적인 영향을 주게 된다. 음주군에서 스트레스가 높다고 보고한 선행 연구(안동성 등, 1994; 박준한 등, 1998)들이 있으나 본 연구에서는 음주군보다 음주 중단군에서 고위험 스트레스군의 비율이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 스트레스 해소를 위한 하나의 수단으로서 이용되던 음주가 중단됨으로써 생기는 현상이 아닌가 생각한다. 운동습관에 따른 스트레스 정도는 규칙적인 운동을 하지 않는 군이 하는 군보다 고위험스트레스군의 비율이 유의하게 높았다. 이는 Breslow(1980) 등의 연구결과와 같이 규칙적인 운동이 건강에 유의하게 작용한다는 견해와 일치하며, 적절한 운동은 스트레스를 해소하는데 효과적이라는 것을 시사하고 있다. 또한 자신이 건강하지 않다고 생각

할수록, 휴식시간이 적을수록, 비만도가 낮을수록 고위험스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타난 것으로 조사되었으며, 비만도가 낮을수록 스트레스정도가 높게 나타난 것은 오히려 스트레스로 인해 비만도가 낮아진 것은 아닌가 추측된다.

직무특성 및 직무관련요인에 따른 스트레스 정도에서 근무경력에 따른 스트레스 정도는 선행연구 결과에서 다양하게 보고되었는데 윤석옥(1985)은 근무경력이 많을수록 업무 스트레스 정도가 낮다고 하였고, 이정숙(1979)은 간호사의 근무경력에 따라 업무 스트레스 정도는 유의한 차이가 있다고 보고하였으며 본 연구에서는 5년 미만의 경력을 가진군에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 더 높은 것으로 조사되어 선행연구와 유사한 경향을 보였다. 또한 직위가 낮을수록, 교대근무를 하는 군에서, 직장에서의 상사나 동료 간의 유대관계가 좋지 않은 군에서, 급여와 직무에 대한 만족도가 낮을수록, 업무량이 과중하다는 군에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 더 높은 것으로 조사되었다. 간호사라는 직업적 특성상 직위가 낮은 군에서 교대근무를 하게 되고 이러한 주·야간 교대근무와 간호사 특유의 과중한 업무로 인한 육체적 피로가 스트레스 정도를 증가시키는 것으로 생각된다. 직업 만족도와 함께 직장에서의 상사 및 동료와의 관계와 같은 사회적 지지는 생리학적 긴장과 심리적 스트레스를 완화시키고 업무에 기인하는 스트레스를 저하시키는 역할을 하며 나아가 긍정적인 마음자세를 유지시켜 주는 것으로 알려져 있다(Pearlin 등, 1981). 국내에서의 다른 연구(차봉석 등, 1988; 박경옥 등, 1996)에서도 작업량이 적고, 직업 만족도가 높으며, 상사 및 동료와의 관계에서 사회적 지

지가 좋을수록 낮은 스트레스를 나타낸다고 보고하여 본 연구와 비슷한 경향을 보였다. 간호직을 택한 동기별로는 「적성이 맞아서」 택한 경우는 건강군의 비율이 높은 반면, 「가족의 권유나 취직이 보장되기 때문에」 택한 경우에는 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났고, 향후 간호직에 계속 종사할 의지 여부별로는 「가능한 빠른 기간 내에 그만두겠다」는 군에서 고위험스트레스군의 비율이 높은 것으로 조사되었다. 이와 같은 결과는 간호사 본인의 의지에 의해 선택된 경우에 그렇지 않은 경우보다 훨씬 더 긍정적인 태도를 갖게 되기 때문으로 생각되며, 스트레스로 인한 이직율을 낮추기 위한 스트레스의 예방과 관리의 필요성을 시사해준다.

스트레스정도에 따른 스트레스 대처정도 점수는 건강군, 잠재적 스트레스군, 고위험 스트레스군 순위로 유의하게 높게 나타났고, 하위영역별로는 문제중심대처와 소망적 사고에서 건강군, 잠재적 스트레스군, 고위험 스트레스군순위로 유의하게 높은 것으로 나타났다. 스트레스대처에 대한 다른 연구들을 살펴보면 간호사의 스트레스 증상정도가 높을수록 문제중심 대처유형보다는 정서중심 대처유형을 많이 이용한다는 연구결과가 있으며(조금숙, 1997; Lazarus, 1984), 생활사건이 많을수록 대처전략을 많이 사용한 것으로 나타났고(최영희, 1982), 스트레스 정도가 높을수록 대처전략의 수가 많다고 하였다(이은화, 1979; 박호숙, 1987). 또한 개인의 적응방법의 종류와 범위가 클수록 더욱 효과적인 적응을 할 수 있다(Pearlin, 1978)고 한 반면, 적응의 효율성에 있어서 사용된 대처전략의 수보다는 오히려 그 대처전략의 유형이 문제가 된다(고성희, 1978)고 하여, 스트레스 대처에는 여

러 유형이 있음을 알 수 있다.

대상자의 스트레스와 관련변수들과의 상관관계에서는 연령, 자녀수, 월수입, 음주 빈도, BMI, 근무경력 등이 음의 상관관계를 보인 반면, 운동빈도와는 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 다변량 회귀분석결과 조사 대상자들의 스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 연령, 주관적 건강상태, 주관적 성격, 1일 휴식시간 유무, 직장상사 및 동료와의 유대관계, 업무량정도, 직무 만족도 등이 선정되어 다양한 요인들이 스트레스에 관여하고 있음을 보여주고 있으며, 최은경 등(2002)의 항만하역 근로자를 대상으로 한 연구에서는 교육정도, 근속년수, 교대작업, 교대형태, 월 급여, 결혼상태, 흡연, 음주, 운동량, 수면시간이 스트레스에 영향을 주는 것으로 나타났다.

스트레스대처와 관련변수들과의 상관관계에서는 스트레스대처 전체점수는 월수입과 양의 상관관계를 보인 반면, 운동빈도와는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 스트레스대처에 영향을 미치는 요인으로는 1일 휴식시간 유무, 직장상사 및 동료와의 유대관계, 주관적 성격, 급여 만족도, 종교유무, 가사부담정도 등이 지적되었다. 선행연구에서는 대처전략에 관계되는 요소로 배영숙(1987)은 연령, 직위, 결혼상태간에 유의한 관계가 있다고 하였고, Jalowiec(1981)는 높은 교육수준과 효율적인 대처간에 유의한 관계가 있다고 보고하였으며, 이순자 등(2001)은 대처전략에 영향을 미치는 요인으로 경제상태, 근무연수, 연령, 건강상태, 현 직종, 성별, 음주, 종교가 유의성이 있다고 하였다.

위의 연구결과에서 간호사들이 받는 스트레스는 스트레스대처정도가 낮을수록 높게 나타나고, 스트레스 대처정도가 높을수록 스트레스

정도는 낮아지는 것을 알 수 있다. 따라서 다양한 스트레스 대처방법의 이용은 간호사들의 스트레스 경감에 매우 중요한 역할을 하는 것을 시사하므로 이에 향후 간호사들의 효율적인 업무수행과 정신 건강에 도움이 될 수 있는 스트레스 대처전략에 대한 다각적인 연구가 수행되어야 할 것으로 본다.

V. 결 론

본 연구는 임상 간호사들의 인구 사회학적 특성, 일상생활습관, 직무특성 및 직무관련요인에 따른 스트레스와 스트레스 대처정도를 평가하고, 스트레스와 스트레스대처에 관련된 요인을 규명할 목적으로 2003년 7월 21일부터 8월 9일까지 3주 동안 대전광역시 소재하고 있는 4개의 대학병원에 근무하는 간호사를 대상으로 표준화된 자기 기입식 설문조사를 하여 525명의 자료를 수집하였다. 조사내용은 간호사들의 인구 사회학적 특성 및 일상생활습관 관련요인, 직무특성 및 직무 관련요인, 스트레스 및 스트레스대처 측정 등이었으며 연구결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 스트레스정도 분포는 건강군 3.6%, 잠재적 스트레스군 66.1%, 고위험 스트레스군 30.3%의 분포였다.
2. 인구 사회학적 특성별 스트레스 정도는 연령이 낮을수록, 미혼에서, 학력이 낮을수록, 월수입이 낮을수록, 성격이 내향적인 군에서, 비만도가 낮을수록, 자신이 건강하지 않다고 생각할수록 고위험 스트레스군의 비율이 유

의하게 높게 나타났다. 일상생활습관요인별 스트레스 정도는 음주 중단군에서, 규칙적인 운동을 하지 않는 군에서, 휴식시간이 적을수록 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났다. 직무특성 및 직무관련요인에 따른 스트레스정도는 5년 미만의 경력을 가진 군에서, 직위가 낮을수록, 교대근무를 하는 군에서, 직장에서의 상사나 동료간의 유대관계가 좋지 않은 군에서, 급여와 직무에 대한 만족도가 낮을수록, 업무량이 과중하다는 군에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다. 간호직을 택한 동기별로는 「가족의 권유나 취직이 보장되기 때문에」 택한 경우에, 향후 간호직에 계속 종사할 의지여부별로는 「가능한 빠른 기간 내에 그만두겠다」는 군에서 고위험스트레스군의 비율이 높은 것으로 나타났다.

3. 스트레스정도에 따른 스트레스대처정도에서는 건강군, 잠재적 스트레스군, 고위험 스트레스군의 순위로 전체 대처점수가 유의하게 높게 나타났고, 하위영역에서는 문제중심대처와 소망적 사고에서 건강군, 잠재적 스트레스군, 고위험 스트레스군 순위로 유의하게 높았다.
4. 조사 대상자의 스트레스와 관련변수들과의 상관관계를 보면, 연령, 자녀수, 월수입, 음주빈도, BMI, 근무경력과는 음의 상관관계를 보인 반면, 운동빈도와는 양의 상관관계를 보였다. 스트레스대처와 관련변수들과의 상관관계에서는 월수입과 양의 상관관계를 보인 반면, 운동빈도와는 음의 상관관계를 보였다.

5. 조사대상자들의 스트레스 및 스트레스 대처 정도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 다변량 회귀분석을 실시한 결과, 스트레스에 영향을 미치는 요인으로서는 연령, 주관적 건강상태, 주관적 성격, 1일 휴식시간 유무, 직장상사 및 동료와의 유대관계, 업무량정도, 직무 만족도 등이었으며, 스트레스대처에 영향을 미치는 요인으로서는 1일 휴식시간 유무, 직장상사 및 동료와의 유대관계, 주관적 성격, 급여 만족도, 종교유무, 가사부담정도 등이었다.

위와 같은 연구결과를 종합해 보면 간호사의 스트레스 및 스트레스 대처정도는 인구 사회학적 특성, 일상생활습관 및 직무관련특성에 따라 영향을 받는 것으로 나타났으며, 특히 주관적 성격, 1일 휴식시간 유무, 직장동료 및 상사와의 유대관계 등이 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 고위험 스트레스군일수록 스트레스 대처정도는 낮아지는 것으로 나타나 스트레스에 대한 대처정도가 낮음으로 인해 스트레스 발생정도가 높아지게 되는 것으로 볼 수 있으며 이는 스트레스 대처전략에 대한 관리가 스트레스 정도를 낮출 수 있음을 의미한다. 따라서 향후 간호사들의 스트레스를 적절히 조절하고 올바른 정신건강의 유지, 증진을 위하여 간호사 개개인의 긍정적인 태도변화 및 원만한 인간관계를 위한 인적자원의 효율적 관리와 함께 병원 내 사회적 지지체계의 구축, 스트레스 경감을 위한 효율적인 대처전략 및 종합적인 스트레스 관리프로그램 개발, 연구의 필요성을 제안한다.<접수일자: 2004년 1월 29일, 게재확정일자: 3월 8일>

참고문헌

- 고성희. 적응방법에 대한 정신질환자와 비정신질환자의 스트레스 및 그 비교연구. 간호학회지 1978;9(1):23-29.
- 김경숙. 대학병원과 개인병원 신장실 간호사의 스트레스 및 대처방법 비교연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문 2002.
- 김남신, 문희자. 임상 간호사의 직무스트레스 요인과 적응 방법에 관한 연구. 성인간호학회지 1992;4:43-61.
- 김명화. 임상 간호사가 경험하는 업무 스트레스 요인, 정도 및 대처전략에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문 1997.
- 김영철, 정향균, 이시형. 일반 성인에서의 생활 스트레스가 정신증상 및 신체에 미치는 영향. 신경정신의학 1989;28(2):282-291.
- 김윤진, 윤방부. 의사의 전문가적 스트레스 분석에 관한 연구. 가정의 1987;8(1):8-17.
- 김정희, 이장호. 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사 학위논문 1987.
- 곽은희. 간호원의 소진경험 정도와 업무만족도 간의 상관연구. 연세대학교 간호학과 석사학위논문 1983:1-120.
- 대한예방의학회. 건강통계 자료수집 및 측정의 표준화연구. 1993:121-152.
- 문희자, 이해연. 수술실 간호사의 직무스트레스와 만족에 관한 연구. 대한심신스트레스학회지 1997;5(2):61-77.
- 박경옥, 이명선. 산업장의 소음 폭로수준과 근로자의 스트레스 증상과의 관련성. 예방의학회지 1996;29(2):239-254.
- 박준한, 전진호, 강장미. 종합검진 수진자의 스트레스 수준과 생활습관, 자각증상 및 임상적 진단의 관련성. 예방의학회지 1998;31(4):728-738.
- 박호숙. 일부 간호사의 간호업무에 따른 스트레스 정도와 그에 대한 대응방법의 유형 및 소진정도와의 관계. 중앙의학 1987;52(9):557-565.
- 배영숙. 종합병원 간호사의 스트레스와 적응방법에 관한 연구. 기독교병원 간진논문 1987;5:193-203.
- 배정아, 서문자. 간호사의 업무스트레스에 대한 연구. 대한간호학회지 1989;19(3):259-272.
- 안동성, 이영호, 정영조. 남자 직장인에서 흡연과 우울, 스트레스와 다른 물질 사용과의 관계에 대한 연구. 신경정신의학 1994;33(6):1409-1424.
- 양명석. 간호사들이 근무중에 경험하는 스트레스와 관련요인. 카톨릭대학교 산업보건대학원 석사학위논문 1993:1-24.
- 옥루수. 임상 간호사의 스트레스 지각정도, 대처 유형 및 스트레스 증상간의 관계 연구. 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문 1999.
- 이명하. 임상 간호사의 업무 스트레스에 관한 논문분석. 성인간호학회지 1996;8(1).
- 이순자, 남철현. 산업근로자의 스트레스 수준과 대처방안에 대한 관련요인. 대한보건협회학회지. 2001;27(2):163-175.
- 이유진. 교대제 간호사의 스트레스와 적응방법. 카톨릭대학교 산업보건대학원 석사학위논문 1996.
- 이은화. 간호업무에 따른 스트레스 정도와 그에 대한 대응방법의 유형 및 소진정도와의 관계. 카톨릭대학 의학부 논문집 1979;40(1):316-371.
- 이정숙. 간호원이 근무중에 느끼는 스트레스 요인. 중앙의학 1979;37(5):317-323.
- 이정훈. 산업인력의 정신건강과 스트레스의 측정변수에 대한 타당성 평가. 한국생산성본부 1993.
- 이평숙. 생활사건과 관련된 스트레스양 측정에 관한 방법론적 연구. 연세대학교 박사학위논문 1984.

- 장세진, 차봉석, 고상백, 강명근, 고상열, 박종구. 직업적 특성과 사회심리적 스트레스간의 관련성. *예방의학회지* 1997;30:129-43.
- 장세진. 건강통계자료수집 및 측정의 표준화 연구- 스트레스. 서울. 대한예방의학회 1993:121-59.
- 조금숙. 간호사의 스트레스 지각정도, 대처유형, 사회적 지지정도, 스트레스증상간의 관계 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문 1997.
- 차봉석, 박종구, 이명근, 장세진. 일부 제조업 근로자의 스트레스와 정신건강에 관한 연구. *예방의학회지* 1988;21(2):365-373.
- 차봉석, 장세진, 이명근, 박종구. 산업장 근로자의 직업성 스트레스와 정신건강에 관한 연구. *예방의학회지* 1989;22(1):90-101.
- 최영희. 입원환자와 일반인의 생활사건과 대처방안에 대한 비교연구. *대한간호학회지*. 1982;12(2).
- 최은경, 김공현, 이종태. 항만하역 근로자들의 직무 스트레스에 관한 연구. *한국산업간호학회지*. 2002;11(1):63-80.
- 최정애. 일부 산업장 근로자의 간이정신진단 검사(SCL-90)결과에 관한 연구. *예방의학회지* 1982;15(1):219-228.
- 홍근표. 간호원의 소진경험에 관한 분석적 연구. 연세대학교 박사학위논문 1984:1-127.
- Brenner. The stressful price of prosperity. *Science News* 1978;18:16.
- Breslow L, Enstrom JE. Persistence of health habits and their relationship to mortality. *Prev Med* 1980;9:469-483.
- Fehring RJ. Effect of Biofeedback-aided relaxation on the psychological stress symptoms of college student. *Nursing Research*, 1983;32(6):362-366.
- Goldberg DP. Manual of the general health questionnaire. Windsor, England: NFER publishy 1978.
- Jacobson SF. Stress and coping strategies of neonatal ICU nurses. *Research in nursing and health* 1983;6:33-40.
- Jalowiec A. Power MJ. Stress and coping in hypertensive and emergency room patients. *Nursing Research*. 1981;30(1):10-15.
- Kahn-K. Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity. NY. John Wily and Sons 1964.
- Kessler RC, Essex M. Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces* 1981;10:187-210.
- Lazarus RS. Folkman S. Stress, Appraisal and Coping, New York: McGraw-Hill 1984.
- Luthans F. Organizational behavior, 4th. Mcgraw-Hill, 1985:130.
- Mawadi BH. Satisfaction, dissatisfaction and cause of stress in medical practice. *JAMA* 1982;306:458-463.
- Morgan M. Marital status, health, illness, and service use. *Social science and Medicine* 1980;14:633-643.
- NIOSH. A proposed national strategy for the prevention of work-related psychological disorders, Cincinnati, OH. Auther 1988.
- Pearlin LI. Schooler C. The structure of coping. *Journal Health and Social Behavior* 1978;19:2-21.
- Pearlin LI, Menaghan EG, Lieberman MA, Mullan JT. The stress process. *J Heal Soc Behav* 1981;22:337-356.
- Sherbourne CD, Hays RD. Marital status, social support, and health transitions in chronic disease patients. *Journal of Health and Social Behavior* 1990;31:328-343.
- Selye H. The stress syndrome. *American Journal of Nursing*, 1965;65(3):97-98.
- Smith JC. Understanding Stress and Coping. NY. MacMillan, 1993.

<ABSTRACT>

Stress and Stress Management in Clinical Nurses Working from University Hospitals in Daejeon City

Hyun-Suk Yoon* · Young-Chae Cho**

* *Graduate School of Public Health, Chungnam National University*

** *Department of Preventive Medicine and public Health, College of Medicine, Chungnam National University*

This study is aimed at determining stress and the degree of stress coping among nurse as well as such general characteristics as daily life styles, duty, and socio-demographic characteristics of that group. 525 nurses, from four university hospitals in Daejeon city underwent a self-administered questionnaire during the 3-week period from July. 21 to August. 9, 2003. The questions focused on general characteristics including : socio-demographic and duty characteristics, daily life styles, and stress and methods of coping with stress. Based on the distribution of degree of stresses, 66.1% of the study subjects were at the potential risk of stress, with the high risk group constituting 30.3% and the normal group 3.6%. The stress and the degree of stress coping were shown to be affected by socio-demographic and job-related characteristics as well as daily life styles. The group at higher risk of stress was shown to have a lower degree of coping with stress, implying that a lower degree of coping with stress would in turn heighten the occurrence of stress. Therefore, it is required to develop an effective strategy that includes stress-reduction programs available in the field and prompting further build-up of comprehensive stress-management programs.

Key words : Stress, Stress management, Clinical Nurses