

선원들의 스트레스 인지와 그 대처방법에 관한 기초 연구

서영승* · 김재호**

*춘해대학 간호과 조교수, **한국해양수산연수원 전임강사

A Preliminary Study on the Stress Perception and Ways to Cope with Stress for Seafarers

Young-Seung Seo* · Jae-Ho Kim**

*Department of Nursing, Choon Hae College, Ulsan, 689-872, Korea

**Korea Institute of Maritime and Fisheries Technology, Busan 606-080, Korea

요약 : 본 연구는 선원들이 가지고 있는 스트레스 인지정도와 대처방법을 분석하여 선원들을 위한 스트레스 관리 방안을 마련하는데 기초 자료가 되고자 시행한 횡단적 조사연구이다. 연구의 대상은 한국해양수산연수원에서 2003년 10월 20일부터 11월 15일까지 안전교육을 수강하는 선원 428명이었으며 설문지에 의한 방법으로 수집하였다. 연구에 사용된 도구는 스트레스 인지와 대처방법을 측정하는 도구이며, 수집된 자료는 SPSS 10.1 통계 프로그램을 이용하여 서술 통계, t-test, ANOVA로 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 1) 일반적 특성간의 스트레스 인지정도의 차이를 살펴본 결과, 항해 구역, 결혼 상태, 흡연량, 음주 횟수, 운동 횟수, 수면 양상, 수면 시간, 여가 시간, 직업 만족도 특성에서 스트레스 인지정도의 유의한 차이가 있었다. 2) 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방법의 차이를 확인한 결과, 집단간 유의한 차이가 있는 특성으로는 현재 신분, 항해 구역, 연령, 승선 경력, 학력, 결혼 상태, 연 수입, 음주 횟수, 음주량, 운동 횟수, 수면 양상, 직업 만족도로 나타났다. 3) 스트레스 인지정도와 대처방법간의 차이를 알아본 결과, 스트레스 점수가 높은 집단이 정서 중심의 대처와 소망적 사고를 많이 하는 것으로 나타났다.

핵심용어 : 선원, 스트레스 인지, 스트레스 대처방법

Abstract : This study aims at analyzing the extent of seafarers' perception on their stress and ways to cope with the stress and providing fundamental data for establishing on the stress management of seafarers. In this paper 428 seafarers, who were in the fire-fighting and survival technique training course in Korea Institute of Maritime and fisheries Technology, were sampled and asked to fill out two kinds of questionnaire. One is a questionnaire on seafarers' stress perception and the other is that on the measure of their coping with stress. The collected data were analyzed by using descriptive statistics, t-test and ANOVA by SPSS 10.1 package. The results of this study are as follow. 1) There were significant differences of stress perception in navigation area, marital status, amount of smoking, frequency of drinking, exercise, sleep pattern, sleeping hours, leisure time, and job satisfaction 2) There were significant differences of method coping with stress in current position, navigation area, age, ship career, level of education, marital status, yearly income, frequency of drinking, amount of drinking, exercise, sleep pattern, and job satisfaction. 3) The relation between stress perception and ways of coping with stress showed that the group with higher stress perception tended to use emotion-focused coping style and desirable thinking.

Key words : Seafarer, Perception of stress, Method coping with stress

1. 서론

1980년대 10만이 넘던 우리나라 선원의 수는 우리나라의 비약적인 경제성장과 더불어 해마다 줄어들어 1992년 취업선원이 8만 3948명에서 2001년 4만 9130명으로 42% 정도 감소하고 있다(조선일보, 2002년 7월 16일자). 이처럼 선원의 수가 줄어드는 것은 21세기 해양 한국을 지향하는 우리나라의 미래가 암울할 밖에 없을 것이므로 우리 선원의 감소에 대한 원인을 살펴보고 대책을 세워야 할 것이다.

급속한 경제발전과 다양한 사회구조의 변화에 따른 현대

생활 속에서의 스트레스는 날로 증가하는 추세이며, 이에 대한 관리 방안이 점차 부각되는 실정이다. 또한 최근에는 직무에 대한 부담 과중, 업무의 반복성과 단조로움 등으로 인한 정신건강 문제, 직장 내에서의 동료와의 관계, 자신의 역할 문제, 보수 문제, 직무에 대한 만족도 등과 같은 업무 과정에서 발생하는 직업성 스트레스 등이 주로 중요하게 인식되어 점차 연구가 활발해지고 있다(차 등, 1989). 특히 여러 직업 중 선원은 노동의 불규칙성, 작업환경의 위험성, 임금형태의 특수성, 사회집단과의 격리, 가족과의 격리 등의 직무특성으로, 스트레스에 취약한 인구 집단으로 볼 수 있다(황과 최,

* 대표저자: 서영승(종신회원), hope@choonhae.ac.kr 016-674-6708
** 정희원, medjaeho@hanmail.net 016-567-6415

1996). 그런데 Lazarus와 Folkman(1984)에 의하면 동일한 사건이라도 개인에 따라 스트레스로 작용할 수도 혹은 작용하지 않을 수도 있다는 것이며 개인이 갖는 여러 가지 심리적 특성에 따라 스트레스의 지각과 반응에는 큰 차이가 초래될 수 있다고 하였다. 즉, 같은 사건이나 상황일지라도 받아들이는 사람에 따라서 스트레스가 되기도 하고 안 되기도 한다는 의미이며 대응방법의 중요성을 역설하는 것으로 해석할 수 있다.

지금까지 국내에서 연구된 스트레스에 관한 연구는 사회심리학, 정신과학, 간호학 측면에서 많이 다루어지고 있지만 선원과 같이 특정 직업에 종사하는 사람들을 대상으로 한 연구는 드물다고 볼 수 있다. 그러므로 외적인 직업 조건이 육상 근무자보다 훨씬 힘들고 어려운 환경을 가지고 있는 선원들을 대상으로 스트레스 인지정도가 어느 정도이며 이에 대한 대처방법은 어떠한지를 연구해보는 것은 매우 필요하다고 사료된다. 선원 생활에 있어서의 스트레스는 직업 만족도를 떨어뜨리고 이직을 하게 하는 한 요인이 될 수 있으므로, 선원들이 도처에 존재하는 스트레스를 올바르게 이해하고 스트레스를 잘 대처함으로써 직무의 만족도를 높여 결과적으로 생산성을 높일 수 있도록 선원들의 특성에 따른 스트레스 관리 방안을 개발하는 것도 큰 의의가 있을 것으로 보인다. 따라서 본 연구의 구체적인 목적은 선원들이 가지고 있는 스트레스 인지정도는 어느 정도이며, 어떤 대처방법을 사용하고 있는지를 살펴보고, 선원들의 일반적 특성에 따라 스트레스 인지와 대처방법에 차이가 있는지를 파악하는데 있다.

2. 연구 방법

본 연구는 선원들의 스트레스 인지정도와 대처방안을 파악하여 선원들에게 효과적인 스트레스 관리 방안을 모색하는데 기초 자료를 제공하기 위한 횡단적 조사연구이다. 연구의 대상은 부산광역시에 소재하는 한국해양수산연수원에서 2003년 10월 20일부터 11월 15일까지 안전교육을 수강하는 선원들 중 연구자가 연구의 목적을 설명하고 이에 동의한 424명에게 구조화된 설문지를 배포하여 작성하게 한 다음, 회수한 것 중 응답이 미비한 16부를 제외한 408부를 분석하였다.

본 연구에서 스트레스 인지는 Levenstein 등(1993)이 개발한 총 30문항의 도구를 이용하였는데, 스트레스 사건에 대하여 느끼는 상태가 “전혀 그렇지 않다”에서 “항상 그렇다”까지 4점 척도로 되어있고, 점수가 높을수록 스트레스 인지도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 스트레스 인지를 측정하는 도구의 신뢰도 검사는 Cronbach's α 계수를 이용하였고 α 값은 0.8139였다.

한편 스트레스 대처방법의 측정도구는 Lazarus와 Folkman(1984)의 척도를 김정희와 이장호(1988)가 표준화한 척도에 수정 보완한 총 66문항의 도구를 이용하였다. 이 도구는 문제중심 대처 23문항, 사회적 지지 추구 6문항, 정서 중심 대처 25문항, 소망적 사고 추구 12문항으로 구성되어 있으며 “사용하지 않는다”에서 “아주 많이 사용한다”까지의 4점 척도

로 되어 있다. 이 점수가 높을수록 각 대처방법의 이용도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 스트레스 대처방법을 측정하는 도구의 신뢰도 검사는 Cronbach's α 계수를 이용하였고 α 값은 0.9291이었다.

수집된 자료는 SPSS 10.1 통계 프로그램을 이용하여 분석하였으며 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 표시하였고, 일반적 특성에 따른 스트레스 인지정도 및 대처방법은 변수의 특성에 따라 t-test, ANOVA를 사용하였으며, 각 집단간의 스트레스 인지정도의 차이를 확인하기 위하여 사후검정인 Duncan 검정으로 분석하였다. 스트레스 인지정도와 대처방법간의 차이를 알아보기 위하여, 스트레스 인지정도를 점수로 환산하여 33백분위수에 해당하는 점수인 66점 이하인 집단을 스트레스가 낮은 집단, 66백분위수에 해당하는 점수인 77점까지를 중간 집단, 78점 이상을 높은 집단으로 구분하여 ANOVA와 Duncan 검정으로 집단간 차이를 분석하였다.

3. 스트레스 인지와 대처방법

3.1 대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성

연구 대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성은 Table 1, Table 2 와 같다. 대상자 가운데 해상직원이 88.0%로 육상 직원보다 훨씬 많았으며, 외항에서 근무하는 사람이 78.4%, 내항에서 근무하는 사람이 21.6%로 나타났고, 근무하는 선박 형태로는 탱커가 37.3%로 가장 높은 분포를 보였다. 직책으로는 항해사, 선장, 기관장 순으로 많았으며, 연령별로는 40대 이상이 79.4%로 대부분을 차지하였다. 이는 해양수산통계연보(2003)에서 나타나듯이 점차 해가 갈수록 전체 선원 인구가 감소하고 있고 새로이 선원이 되고자 지원하는 선원의 수도 줄어들어 따른 선원 인구의 노령화 현상을 반영하는 것으로 추정된다. 승선 경력을 보면 21년 이상이 42.2%로 가장 많았으며, 학력은 고졸이 43.5%로 가장 높았다. 이는 선원을 대상으로 한 다른 연구(정, 1995; 한국해양수산연수원, 1998; 이, 1999; 김, 2003)에서도 비슷한 결과를 보였다. 결혼 상태로는 기혼 상태가 84.8%로 대부분이었으며, 연 수입으로는 3천만원에서 4천만원 사이가 33.1%로 가장 많았다. 최근 승선한 기간은 평균 11.9개월로 거의 1년 가까이 승선 생활을 하였으며, 승선 중에는 흡연이나 음주, 운동을 하지 않는 사람이 높은 비율을 차지하였다. 수면 양상을 보면 충분히 잔다는 사람이 64.0%, 불충분한 경우가 36.0%였고, 하루 수면 시간은 4-6시간이 51.7%로 절반을 넘었다. 하루 여가 시간은 1-3시간이 70.6%로 가장 많았으며, 직업 만족도에서 만족이 28.5%, 불만족이 71.5%로 만족하는 경우가 적었다. 이는 임종길(1992)의 연구에서 나타난 불만족 비율 11.6%와 한국 해양수산연수원(1998)의 연구에서 나타난 25.8%보다 훨씬 불만족하는 비율이 늘어난 것으로, 선원 직업의 만족도에 영향을 주는 내재적 요인과 외재적 요인을 자세히 규명하여 이에 대한 대책을 강구해야 할 것으로 사료된다.

Table 1 General characteristics of seamen participants

N=408

특성	내용	수	%
현재신분	해상 직원	359	88.0
	육상 직원	49	12.0
항해구역	외항	320	78.4
	내항	88	21.6
선박종류	여객선	25	6.1
	탱커	152	37.3
	일반 화물선	99	24.3
	벌크선	58	14.2
	냉동선	10	2.5
	갑종선	26	6.4
	트롤	21	5.1
	연승, 채 낚기, 선망, 유자망	17	4.1
직책	선장	113	27.7
	기관장	112	27.5
	항해사	117	28.6
	기관사	51	12.5
	통신사	6	1.5
	부원	9	2.2
연령(세)	20-29	22	5.4
	30-39	62	15.2
	40-49	164	40.2
	50-59	133	32.6
	60 이상	27	6.6
승선경력	2년 미만	15	3.7
	2년-5년	25	6.1
	6년-10년	51	12.5
	11년-15년	63	15.4
	16년-20년	82	20.1
	21년 이상	172	42.2
학력	초등학교 졸업 이하	4	1.0
	중졸	37	9.1
	고졸	178	43.5
	전문대졸	112	27.5
	대졸 이상	77	18.9
결혼상태	미혼	47	11.5
	기혼	346	84.8
연 수입	사별, 별거, 이혼	15	3.7
	천만원 미만	13	3.2
	천만원 이상-2천만원 미만	57	14.0
	2천만원 이상-3천만원 미만	102	25.0
	3천만원 이상-4천만원 미만	135	33.1
4천만원 이상	101	24.7	
최근 승선 월 수	11.91±8.78 개월		

3.2 일반적 특성에 따른 스트레스 인지정도의 비교

일반적 특성간의 스트레스 인지정도의 차이를 비교하기 위하여 t 또는 F 검정한 결과 Table 3 에서와 같이 항해 구역, 결혼 상태, 흡연량, 음주 횟수, 운동 횟수, 수면 양상, 수면 시간, 여가 시간, 직업 만족도 특성에서 스트레스 인지정도가 유의한 차이가 있었다.

Table 2 Health related characteristics of seamen participants

N=408

특성	내용	수	%
흡연량 (1일)	하지 않음	172	42.2
	1/2갑 이하	53	13.0
	1/2갑-1갑 이하	98	24.0
	1갑-2갑 이하	69	16.9
음주 횟수 (1주)	2갑 이상	16	3.9
	하지 않음	161	39.4
	1회	124	30.4
	2-3회	91	22.3
1회 음주량 (소주기준)	4-5회	28	6.9
	매일	4	1.0
	마시지 않음	127	31.1
	1/2병 미만	113	27.6
	1/2병-1병 미만	101	24.8
	1병-2병 미만	57	14.0
운동 횟수 (1주)	2병 이상	10	2.5
	하지 않음	134	32.8
	1회	104	25.6
	2회	74	18.1
승선 중 수면 양상	3회 이상	96	23.5
	항상 불충분하다	41	10.0
	약간 불충분하다	106	26.0
	가끔 충분하다	219	53.7
수면 시간 (1일)	항상 충분하다	42	10.3
	4시간 미만	8	2.0
	4-6시간	211	51.7
	7-8시간	172	42.1
여가 시간 (1일)	8시간 초과	17	4.2
	없다	79	19.4
	1-3시간	288	70.6
	4-7시간	39	9.5
직업 만족도	8시간 이상	2	0.5
	전혀 만족하지 않음	53	13.0
	별로 만족하지 않음	239	58.5
	만족함	112	27.5
매우 만족함	4	1.0	

특성별로 자세히 살펴보면, 항해 구역에서 외항인 경우 스트레스 점수가 73.22점으로 내항의 68.61점보다 훨씬 유의하게 높았으며, 이는 외항에서의 항해가 작업환경이 더 위험하고 가족과 사회와의 격리가 더 심하기 때문인 것으로 사료된다. 또 다른 특성의 집단간의 차이를 확인하기 위하여 사후검정으로 Duncan 검정한 결과, 결혼 상태에서 미혼인 집단의 69.80 점보다 사별, 이혼, 별거 집단의 스트레스 점수 77.26점이 유의하게 높았으며, 이는 이미 사회적으로 알려진 대로 독신이라도 미혼인 상태보다 사별이나 이혼 별거 상태가 개인에게 더 높은 스트레스가 된다는 당연한 사실을 반영한 결과로 보

Table 3 Difference of perceived stress in general characteristics

특성	내용	평균±표준편차	Duncan	t or F	p
현재 신분	해상 직원	72.56±13.47		.701	.484
	육상 직원	70.70±10.10			
항해 구역	외항	73.22±12.92		2.916	.004
	내항	68.61±13.91			
선박 종류	상선	72.33±13.37		.498	.618
	어선	71.21±12.27			
직책	선장	73.68±13.61		1.054	.386
	기관장	70.56±12.69			
	항해사	72.15±13.62			
	기관사	73.92±12.26			
	통신사	70.66±12.54			
	부원	67.33±16.59			
연령	40세 미만	70.45±13.34		1.298	.275
	40-49	73.59±13.01			
	50-59	72.08±13.42			
	60세 이상	70.22±13.52			
승선 경력	5년 미만	69.00±10.07		1.658	.159
	5-10년	69.31±14.69			
	11-15년	72.65±12.44			
	16-20년	73.84±13.51			
	21년 이상	72.93±13.52			
학력	중졸 이하	70.00±11.94		1.145	.331
	고졸	72.39±15.12			
	전문대졸	73.73±11.65			
	대졸 이상	70.87±11.31			
결혼 상태	미혼	69.80±13.10	A	2.895	.049
	기혼	72.34±13.28	AB		
	사별, 이혼, 별거	77.26±12.46	B		
연수입	2천만원 미만	70.22±13.17		.877	.453
	2천-3천만원미만	72.04±13.48			
	3천-4천만원미만	72.42±12.36			
	4천만원 이상	73.54±14.25			
		73.54±14.25			
하루 흡연량	흡연안함	71.94±14.22	A	3.287	.011
	1/2갑 미만	72.28±13.07	A		
	1/2갑-1갑 미만	70.03±11.72	A		
	1갑-2갑 미만	73.69±12.08	A		
	2갑 이상	82.31±13.19	B		
		82.31±13.19	B		
음주 횟수	음주안함	70.19±12.81	A	2.607	.050
	주 1회	73.75±12.99	AB		
	주 2-3회	72.53±14.31	AB		
	주 4-5회	75.75±12.36	B		
1회 음주량	마시지 않음	70.46±12.88		1.239	.294
	1/2병 미만	73.26±13.50			
	1/2병-1병 미만	72.51±13.76			
	1병-2병 미만	74.22±10.94			
	2병 이상	68.80±20.44			
운동 횟수	운동 안함	74.11±13.16	A	3.246	.046
	주 1회	71.70±13.74	AB		
	주 2회	72.91±13.81	AB		
	주 3회 이상	69.65±12.14	B		
스트레스 점수 평균		72.23±13.26			

인다. 또한 흡연량에서 흡연을 하지 않는 집단의 스트레스 점수는 71.94로 하루 2갑 이상 흡연을 하는 집단의 점수 82.31보다 유의하게 낮았으며, 음주 횟수에서도 음주를 하지 않는 집단의 점수 70.19가 한 주에 4-5회 이상 음주를 하는 집단의 스트레스 점수 75.75보다 유의하게 낮았다. 이는 흡연과 음주도 스트레스와 관련된 민감한 지표인 것을 다시 한번 확인해주는 결과로 보이며, 양승희 등(2003)의 여대생을 대상으로 한 연구에서 스트레스 지각 정도가 높을수록 음주관련 문제 정도가 높다고 나온 결과와 비슷한 맥락을 보이고 있다. 운동하는 횟수에서는 운동을 하지 않는 집단이 74.11점, 주 3회 이상 운동을 하는 집단이 69.65점으로 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 대상자들이 스트레스가 있을 때 가능한 적극적으로 문제를 해결하거나 사고의 전환을 꾀하고 운동 및 여행을 통해 적극적으로 기분을 전환하는 것이 필요하다는 최미경(2003)의 연구 결과와도 일맥상통하는 것으로 운동을 규칙적으로 꾸준히 하는 집단에서 스트레스 정도가 낮음을 알 수 있었다. 전체 대상자의 스트레스 점수의 평균은 72.23±13.26으로 유정희(2001)의 한의대생을 대상으로 연구한 스트레스 점수의 평균 67.08±12.18보다 더 높게 나타났으며, 이는 선원의 직업 특성이 학업을 하는 한의대생보다 스트레스를 더 많이 유발하기 때문으로 미루어 짐작할 수 있다.

Table 3 Difference of perceived stress in general characteristics(continued)

특성	내용	평균±표준편차	Duncan	t or F	p
수면 양상	항상 불충분	80.34±14.70	A	13.391	.000
	불충분	75.51±12.32	B		
	가끔 불충분	70.42±12.21	C		
	항상 충분	65.47±13.98	D		
하루 수면 시간	4시간 미만	83.12±12.13	A	10.114	.000
	4-6시간	75.01±13.30	B		
	7-8시간	68.56±12.37	B		
	8시간 이상	72.23±13.26	B		
하루 여가 시간	없다	75.50±14.87	A	4.773	.009
	1-3시간	70.93±12.52	B		
직업 만족도	4시간 이상	75.02±13.84	AB	64.543	.000
	불만족	85.20±12.01	A		
	보통	73.40±11.79	B		
	만족	63.89±10.90	C		
스트레스 점수 평균 72.23±13.26					

수면 양상에서는 항상 불충분한 집단 80.34점, 불충분한 집단 75.51점, 가끔 불충분한 집단 70.42점, 항상 충분한 집단 65.47점으로 각 집단간 유의한 차이가 있었으며, 하루 수면시간에서는 4시간 미만인 집단이 83.12점으로 다른 집단보다 유의하게 스트레스 점수가 높았다. 즉, 수면이 부족할수록 스트

레스 점수가 높아지며, 수면의 질적인 양상과 양적인 시간이 스트레스에 중요한 변수이므로 선원의 근무 환경을 개선할 때 심사숙고할 부분으로 사료된다. 하루 여가 시간을 보면, 여가 시간이 없는 집단이 75.50점, 여가 시간 1-3시간인 집단이 70.93점, 여가 시간 4시간 이상인 집단이 75.02점으로 여가 시간이 없는 집단이 유의하게 스트레스 점수가 높았다. 이는 여가 시간이 너무 긴 것보다 적당한 여가 시간을 가지는 것이 스트레스를 낮추는데 효과적임을 나타내는 결과라고 볼 수 있다. 직업 만족도에서 불만족 집단 85.20점, 보통 만족 집단 73.40점, 만족 집단 63.89점으로 각각 유의한 차이를 보였다. 즉, 선원이라는 직업에 만족할수록 스트레스 점수가 낮게 나온 것으로 직업 만족도와 스트레스는 불가분의 관계라고 볼 수 있는 하나의 결과로 사료된다.

3.3 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방법의 비교

일반적 특성에 따른 스트레스 대처방법의 차이를 확인하기 위하여 대처방법을 문제중심 대처 23개 문항, 사회적 지지 추구 6개 문항, 정서 중심 대처 25개 문항, 소망적 사고 12개 문항으로 구성된 척도로 측정하여 t 또는 F 검정한 결과 Table 4와 같은 차이가 있는 것으로 확인되었다. 집단간 유의한 차이가 있는 특성으로는 현재 신분, 항해 구역, 연령, 승선 경력, 학력, 결혼 상태, 연 수입, 음주 횟수, 음주량, 운동 횟수, 수면 양상, 직업 만족도로 나타났다.

집단간 차이를 자세히 살펴보면, 현재 신분에서 육상직원이 소망적 사고면의 점수가 2.33으로 해상직원 2.15보다 유의하게 점수가 높았으며, 항해 구역에서는 정서적 대처면에서 외항의 경우 2.13점으로 내항의 경우 2.04점으로 유의하게 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 연령에서는 소망적 사고면에서 40세 미만 집단이 2.28점으로 60세 이상인 집단의 2.06점보다 유의하게 더 높았으며, 승선 경력에서도 소망적 사고면에서 5년 미만인 집단이 2.32점으로 21년 이상인 집단의 2.11점보다 훨씬 더 높았다. 이런 결과는 연령이 많고 승선경력이 오래될수록 문제가 일어났을 때 우연이나 행운보다는 경험에서 나오는 구체적인 방법들을 사용하기 때문일 것으로 추정된다. 학력에서는 중졸이하인 집단의 2.00점보다 대졸 이상인 집단이 2.17점으로 정서적 대처방법을 유의하게 더 많이 사용하는 것으로 확인되었으며, 소망적 사고면에서도 중졸인 집단의 2.05점보다 대졸 이상인 집단의 2.27점이 유의하게 더 높았다. 결혼 상태는 문제중심 대처면에서 사별이나 이혼, 별거하는 집단의 2.40점이 기혼 집단의 2.69점보다 점수가 유의하게 낮았으며, 사회적 지지 추구면에서도 사별이나 이혼, 별거하는 집단의 2.28점이 기혼 집단의 2.48점보다 점수가 유의하게 낮았다. 즉 결혼한 상태일수록 가족과 친족관계가 다양해지므로 사회적 지지망이 잘 형성되어 있어 사회적지지 추구를 많이 하는 것으로 짐작된다. 연 수입에서는 문제중심 대처면에서 4천만원 이상인 집단이 2.82점으로 다른 집단보다 점수가 유의하게 높았으며, 사회적 지지 추구면에서도 4천만원 이상인 집단이 3

천만원 이하의 집단보다 점수가 유의하게 높았다. 음주 횟수에서는 음주를 하지 않는 집단의 점수가 2.06점으로 음주를 한 주에 4-5회 하는 집단의 점수 2.19점보다 정서적 대처를 유의하게 적게 하는 것으로 나타났으며, 음주량에서는 마시지 않는 집단보다 2병 이상 마시는 집단의 점수가 2.25점으로 정서적 대처를 유의하게 많이 하는 것으로 나타났다. 운동 횟수는 운동을 주 3회 이상 하는 집단의 점수가 2.85점으로 다른 집단보다 유의하게 문제중심 대처를 많이 하는 것으로 나타났고, 운동을 하지 않는 집단의 점수가 2.37점으로 운동을 주 3회 이상 하는 집단의 2.58점보다 사회적 지지 추구를 유의하게 적게 하는 것으로 확인되었다. 즉 운동을 자주 하는 사람이 전혀 하지 않는 사람보다 스트레스 대처방법 중 적극적인 방법을 많이 사용한다고 추정할 수 있다. 수면 양상은 항상 충분히 수면을 취하는 집단의 점수가 2.69점으로 다른 집단보다 사회적 지지 추구를 유의하게 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 직업 만족도에서는 직업을 만족하는 집단이 문제중심 대처와 사회적 지지 추구 점수가 유의하게 높았고, 직업을 전혀 만족하지 않는 집단이 소망적 사고 점수가 유의하게 낮았다.

이상의 결과를 종합해서 논의해 보면, 스트레스 대처방법 중 문제중심 대처와 사회적 지지 추구는 적극적인 대처로 볼 수 있고, 그 구체적인 내용을 보면 '문제를 더 잘 이해하기 위해서 그것을 분석하려고 노력한다' '궁지를 가지고 곳곳이 버티어 나간다' '무엇인가 창조적인 일을 하려고 한다' '소신을 갖고 원하는 바를 얻기 위해 싸운다' '나 자신을 변화시킨다' '그 상황에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기를 한다' 등 주로 자신의 의지로 무언가를 도전하고 해결하려는 속성을 가지고 있다.

정서적 대처와 소망적 사고는 소극적인 대처로 볼 수 있으며, 여기에 속하는 구체적인 내용은 '시간이 해결해 줄 것이라고 할일은 기다리는 것뿐이라고 생각한다' '운으로 돌린다' '보통 때보다 더 잠을 많이 잔다' '잠시 문제에 대해 벗어나서 쉬거나 휴가를 간다' '그 일을 무시해 버린다' '대체로 사람들과 어울리기를 피한다' 등 주로 분리와 회피 등으로 이루어져 있다.

적극적인 대처를 많이 사용하는 집단으로는 결혼 상태가 기혼인 집단, 연 수입이 4천만원 이상인 집단, 운동을 주 3회 이상 하는 집단, 선원 직업에 대한 만족도가 높은 집단이었고, 소극적인 대처를 많이 사용하는 집단은 외항에서 근무하는 집단, 음주를 많이 하는 집단, 40세 미만인 집단과 승선 경력이 5년 미만인 집단으로 범위를 축약할 수 있다. 대체로 적극적인 스트레스 대처 행동을 장려하고 소극적인 대처방법은 부정적으로 여겨지기도 하지만, Spivack과 Shusre(1985)에 의하면 스트레스의 본질에 따라서는 정서 중심 대처와 같은 소극적 대처가 오히려 효과적일 수도 있다는 보고도 있으므로, 선원들의 특성에 따른 스트레스 관리 방안을 개발하여 각자에게 맞는 스트레스 관리 정보를 제공해 주는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

선원들의 스트레스 인지와 그 대처방법에 관한 기초 연구

Table 4 Difference of coping method with stress in general characteristics

특성	내용	문제중심 대처 평균±표준편차	t or F	p	사회지지 대처 평균±표준편차	t or F	p	정서적 대처 평균±표준편차	t or F	p	소망적 대처 평균±표준편차	t or F	p
현재 신분	해상 직원	2.66±.43	1.525	.128	2.45±.47	.983	.326	2.10±.31	.168	.867	2.15±.40	2.147	.032
	육상 직원	2.80±.45			2.55±.66			2.11±.40			2.23±.46		
항해 구역	외항	2.69±.42	1.702	.089	2.47±.47	1.123	.262	2.13±.30	2.352	.019	2.20±.39	1.522	.129
	내항	2.60±.45			2.41±.50			2.04±.35			2.12±.47		
선박 종류	상선	2.68±.43	1.323	.186	2.46±.48	.372	.710	2.11±.31	.126	.900	2.18±.40	.973	.331
	어선	2.58±.39			2.49±.47			2.10±.35			2.25±.49		
직책	선장	2.69±.43	2.020	.075	2.43±.46	1.342	.246	2.10±.42	1.465	.200	2.18±.43	.782	.563
	기관장	2.71±.45			2.52±.50			2.09±.29			2.14±.43		
	항해사	2.65±.38			2.43±.42			2.14±.31			2.23±.36		
	기관사	2.56±.39			2.39±.46			2.07±.26			2.16±.40		
	통신사	3.04±.53			2.80±.65			2.40±.32			2.31±.38		
부원	2.57±.65	2.51±.79	2.08±.41	2.26±.60									
연령 (세)	40 ↓	2.66±.36	.729	.535	2.43±.44	.316	.814	2.15±.29	1.007	.390	2.28±.34	2.793	.040
	40-49	2.70±.43			2.48±.45			2.11±.33			2.18±.42		
	50-59	2.66±.46			2.46±.52			2.09±.30			2.15±.41		
	60 ↑	2.57±.44			2.41±.51			2.04±.32			2.06±.51		
승선 경력 (년)	5년 ↓	2.66±.37	.528	.715	2.41±.42	.452	.771	2.09±.26	.933	.444	2.32±.37	3.350	.010
	5-10	2.64±.41			2.40±.43			2.14±.34			2.22±.36		
	11-15	2.62±.37			2.45±.43			2.16±.28			2.26±.40		
	16-20	2.66±.43			2.48±.44			2.12±.30			2.20±.48		
21 ↑	2.70±.46	2.48±.53	2.08±.33	2.11±.39									
학력	중졸 이하	2.62±.47	1.012	.387	2.45±.57	.090	.965	2.00±.33	3.988	.008	2.05±.54	3.518	.015
	고졸	2.64±.41			2.47±.46			2.08±.31			2.15±.39		
	전문대졸	2.69±.46			2.46±.47			2.15±.31			2.23±.41		
	대졸 이상	2.73±.39			2.43±.46			2.17±.27			2.27±.37		
결혼 상태	미혼	2.62±.41	3.555	.029	2.33±.45	3.253	.040	2.06±.30	1.433	.240	2.23±.34	1.327	.266
	기혼	2.69±.43			2.48±.48			2.12±.32			2.18±.42		
	사별,이혼	2.40±.35			2.28±.42			2.01±.24			2.03±.35		
연 수입 (만원)	2천 ↓	2.59±.41	6.885	.000	2.42±.47	3.816	.010	2.08±.33	1.872	.134	2.18±.48	.160	.923
	2천-3천	2.58±.43			2.35±.48			2.07±.30			2.19±.41		
	3천-4천	2.66±.40			2.48±.43			2.11±.30			2.16±.39		
	4천 ↑	2.82±.43			2.56±.51			2.17±.31			2.20±.40		
하루 흡연 량 (갑)	흡연안함	2.66±.43	.118	.976	2.44±.49	.500	.735	2.10±.30	.501	.735	2.19±.41	.656	.623
	1/2 ↓	2.66±.51			2.42±.49			2.10±.37			2.23±.52		
	1/2-1 ↓	2.67±.42			2.52±.42			2.10±.29			2.13±.35		
	1-2 ↓	2.70±.37			2.45±.49			2.16±.31			2.19±.40		
2 ↑	2.66±.38	2.45±.53	2.08±.39	2.22±.45									
음주 횟수	음주안함	2.66±.45	2.048	.107	2.43±.51	1.098	.350	2.06±.31	2.678	.047	2.14±.42	1.125	.339
	주 1회	2.70±.40			2.50±.43			2.12±.30			2.19±.40		
	주 2-3회	2.71±.44			2.50±.48			2.15±.31			2.22±.43		
	주 4-5회	2.50±.36			2.36±.44			2.19±.31			2.25±.35		
1회 음주 량 (병)	안 마심	2.65±.46	1.429	.224	2.43±.52	.668	.614	2.04±.32	2.638	.034	2.15±.43	.456	.768
	1/2 ↓	2.72±.38			2.44±.41			2.16±.31			2.18±.43		
	1/2-1 ↓	2.67±.46			2.50±.51			2.13±.30			2.21±.39		
	1-2 ↓	2.58±.39			2.45±.43			2.09±.27			2.19±.37		
2 ↑	2.81±.36	2.63±.47	2.25±.35	2.28±.37									
운동 횟수	운동 안함	2.55±.43	9.339	.000	2.37±.52	4.549	.004	2.06±.31	2.569	.054	2.19±.43	.222	.881
	주 1회	2.66±.41			2.50±.44			2.11±.31			2.16±.42		
	주 2회	2.67±.40			2.39±.44			2.11±.32			2.18±.40		
	주3회이상	2.85±.41			2.58±.43			2.18±.30			2.20±.38		
수면	항상불충분	2.67±.40	1.110	.345	2.50±.51	4.019	.008	2.14±.36	1.214	.304	2.27±.38	.760	.517
	불충분	2.65±.38			2.41±.43			2.07±.32			2.16±.40		
	가끔불충분	2.65±.44			2.43±.45			2.11±.29			2.18±.42		
	항상 충분	2.78±.51			2.69±.61			2.17±.33			2.19±.41		
하루 수면 시간	4시간 ↓	2.68±.49	.172	.915	2.37±.44	.292	.831	2.09±.44	1.317	.268	2.08±.41	.704	.550
	4-6시간	2.66±.42			2.44±.47			2.08±.31			2.16±.41		
	7-8시간	2.68±.44			2.48±.45			2.14±.30			2.21±.40		
	8시간 ↑	2.62±.43			2.50±.72			2.09±.31			2.22±.46		
하루 여가 시간	없다	2.62±.45	2.379	.094	2.44±.51	.158	.853	2.04±.34	2.113	.122	2.12±.45	1.092	.336
	1-3시간	2.70±.42			2.47±.46			2.12±.31			2.20±.40		
	4-7시간	2.56±.38			2.43±.51			2.12±.27			2.17±.40		
직업 만족도	전혀불만족	2.66±.43	6.561	.002	2.51±.52	4.893	.008	2.16±.32	1.167	.312	2.35±.48	5.385	.005
	별로불만족	2.61±.41			2.40±.44			2.09±.32			2.15±.38		
	만족	2.79±.44			2.56±.51			2.12±.29			2.18±.41		

Table 5 Comparison between perceived stress and ways of coping for stress

대처방법	스트레스 정도	평균±표준 편차	Duncan	t or F	p
문제중심 대처	낮음	2.69±.48		2.436	.089
	중간	2.61±.38			
	높음	2.72±.40			
사회지지 대처	낮음	2.46±.53		1.560	.211
	중간	2.41±.39			
	높음	2.51±.49			
정서적 대처	낮음	2.06±.33	A	5.483	.004
	중간	2.09±.28	A		
	높음	2.18±.31	B		
소망적 대처	낮음	2.10±.44	A	6.736	.001
	중간	2.17±.35	A		
	높음	2.28±.42	B		

3.4 스트레스 인지정도에 따른 스트레스 대처방법 비교

스트레스 인지정도와 대처방법간의 차이를 알아보기 위하여, 스트레스 인지정도를 점수로 환산하여 33백분위수에 해당하는 점수인 66점 이하인 집단을 스트레스가 낮은 집단, 66백분위수에 해당하는 점수인 77점까지를 중간 집단, 78점 이상을 높은 집단으로 구분하여 F 검정한 결과 Table 5와 같이 스트레스 대처방법 중 정서 중심의 대처와 소망적 사고에 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이에 집단간의 차이를 확인하고자 사후검정한 결과, 스트레스 점수가 높은 집단의 점수가 2.18점으로 정서 중심의 대처를 유의하게 많이 하는 것으로 나타났고, 또한 소망적 사고도 스트레스가 높은 집단의 점수가 2.28점으로 다른 집단보다 유의하게 많이 사용하는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 스트레스가 높을수록 분리와 회피, 분노 표출과 같은 소극적인 대처방법을 많이 사용하는 것으로 보이며, 스트레스가 심한 경우 자아기능이 저하되고 적응능력이 제한을 받아 분노, 무력감, 수치감을 느끼게 된다는 도복눔 등(2000)의 이론과 상통하는 결과라고 볼 수 있다.

4. 결 론

본 연구는 선원들의 스트레스 인지정도와 대처방안을 파악하기 위한 목적으로 선원들에게 효과적인 스트레스 관리방안을 강구하기 위한 횡단적 조사연구이다.

본 연구의 대상은 한국해양수산연수원에서 2003년 10월 20일부터 11월 15일까지 안전교육을 수강하는 선원들 중 연구의 목적에 동의한 428명이었으며 설문지에 의한 방법으로 수집하였다.

본 연구에 사용된 도구는 스트레스 인지와 대처방법을 측정하는 도구이며, 수집된 자료는 SPSS 10.1 통계 프로그램을 이용하여 분석하였고, 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분

율로, 일반적 특성에 따른 스트레스 인지정도 및 대처방법은 변수의 특성에 따라 t-test, ANOVA를 사용하였고 각 집단간의 스트레스 인지정도, 대처의 차이를 확인하기 위하여 사후검정인 Duncan 검정으로 분석하였다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's α로 확인하였다.

연구 결과의 요약은 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성간의 스트레스 인지정도의 차이를 비교하기 위하여 t 또는 F 검정한 결과, 항해 구역, 결혼 상태, 흡연량, 음주 횟수, 운동 횟수, 수면 양상, 수면 시간, 여가 시간, 직업 만족도 특성에서 스트레스 인지정도의 유의한 차이가 있었다.

둘째, 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방법의 차이를 확인하기 위하여 t 또는 F 검정한 결과, 집단간 유의한 차이가 있는 특성으로는 현재 신분, 항해 구역, 연령, 승선 경력, 학력, 결혼 상태, 연 수입, 음주 횟수, 음주량, 운동 횟수, 수면 양상, 직업 만족도로 나타났다.

셋째, 스트레스 인지정도와 대처방법간의 차이를 알아보기 위하여 F 검정한 결과, 스트레스 대처방법 중 정서 중심의 대처와 소망적 사고에 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었으며, 집단간의 차이를 확인하고자 사후검정한 결과, 스트레스 점수가 높은 집단이 정서 중심의 대처를 유의하게 많이 하는 것으로 나타났고, 또한 소망적 사고도 스트레스가 높은 집단이 다른 집단보다 유의하게 많이 사용하는 것으로 나타났다.

이상과 같은 선원들의 스트레스 인지와 대처방법 분석 결과를 바탕으로, 선원들 대상의 스트레스 대처에 관한 다양한 적응 훈련 프로그램 개발과 실시, 직업 만족도 향상에 기여할 스트레스 감소 방안 강구, 승선 중 여가 시간을 유익하게 활용할 수 있는 프로그램 제공과 환경개선, 의사소통 기술 훈련, 개발된 스트레스 대처 프로그램의 효과성을 알기 위한 실험연구 시행 등이 필요할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- [1] 김미숙(2003), 선원들의 건강증진 생활양식 수행실태와 관련 요인, 인제대학교 보건대학원 보건학 석사학위논문.
- [2] 김정희, 이장호(1986), 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계, 고려대학교 행동과학연구소, 행동과학연구 8, 143-153.
- [3] 도복눔, 이길자, 오경옥, 안황란, 이정지 등(2000), 최신 정신간호학 개론, 서울 정담.
- [4] 임종길(1992), 해기사의 직업활동과 직무만족에 관한 연구, 한국해기사협회.
- [5] 양승희, 한금선(2003), 여대생의 음주형태, 음주관련문제, 스트레스 지각, 대처유형, 스트레스 증상에 관한 연구, 대한간호학회지 33(7) 1057-1064.

선원들의 스트레스 인지와 그 대처방법에 관한 기초 연구

- [6] 유정희(2001), 사상체질별 스트레스 인지와 대처방법, 경희대학교 대학원 석사학위논문, 22-28.
- [7] 이영열(1999), 어선원의 선상생활 건강관리에 대한 지식, 태도 및 실천도 분석, 고신대학교 보건대학원 보건학 석사 학위논문.
- [8] 정영아(1995), 선원의 식생활 행동에 관한 연구, 숙명여자 대학교 대학원 석사학위 논문.
- [9] 조선일보, 2002년 7월 16일자
- [10] 차봉석, 장세진, 이명근, 박종구(1989), 산업장 근로자의 직업성 스트레스와 정신건강에 관한 연구, 예방의학학회지 22(1) 90-101.
- [11] 최미경(2003), 대학생의 자각증상과 우울 및 스트레스 대처행동의 관계, 대한간호학회지 33(3) 433-439.
- [12] 한국해양수산연수원(1998), 우리나라 연안유조선의 안전운항과 대책.
- [13] 황순철, 최정윤(1996), 어선원의 직업만족과 이직의도에 영향을 미치는 제 요인에 관한 연구, 한국수산경영론집 27(1) 15-45.
- [14] http://www.momaf.go.kr/info/stat/d_stat_01.asp 2003 해양수산통계연보
- [15] Lazarus RS, Folkman S (1984), Stress, appraisal and coping, New York:Springer Pub
- [16] Levenstein C, Prantera V, varvo M, Scribano E, Betro C(1993), Development of the perceived stress questionnaire : a new tool for psychosomatic research, Journal of somatic Research 37(1) 19-32.
- [17] Spivack G, Shusre B(1985), Centripetal and centrifugal forces, Am J Com Psychol 13 226-243.

원고접수일 : 2004년 8월 17일
원고채택일 : 2005년 2월 1일