

일개 대학병원 간호사들의 근무형태에 따른 건강행태

권미경 · 강복수* · 황태윤* · 이경수*

영남대학교 환경보건대학원 · 영남대학교 의과대학 예방의학교실*

Health Behaviors of Nurses at a University Hospital according to Type of Work

Mi-Kyung Kwon, Pock-soo Kang*, Tae-Yoon Hwang*, Kyeong-Soo Lee*

*Department of Health, Graduate School of Environment &
Public Health Studies, Yeungnam University, Daegu, Korea*

**Department of Preventive Medicine and Public Health,
College of Medicine, Yeungnam University, Daegu, Korea*

—Abstract—

Background : The goal of this study was to examine the health behaviors of nurses and provide basic information on health promotion for nurses.

Materials and Methods : A self-administered questionnaire survey was completed by 340 nurses working at a university hospital in Daegu, Korea from March 6 to March 30, 2006. The questionnaire included demographic characteristics, working environment, health behaviors, self-assessed health status, and the practice of health promotion activities according to the work group(shift group vs. non-shift group).

Results : There were significant differences in 'regular diet', 'drinking', 'ordinary health management', 'regular exercise', 'leisure activities', 'rest', and 'feeling of fatigue' between the two groups. The score for the practice of health promotion activities of the non-shift group was 121.9, which was higher than the 115.4 for the shift group. By field of practice of health promotion activities, there were significant differences in 'self-realization' and 'nutrition' between the two groups.

Conclusion : The shift group did not appear to have enough time to take care of their

health. It is therefore important to provide a working environment in which nurses are encouraged to increase their interest and efforts to maintain healthy behaviors. In addition, programs for education and training should be developed to help nurses adopt healthy life styles and enhance their self-esteem.

Key Words: Health behavior, Nurses

서 론

의학의 발전과 경제수준의 향상으로 인간의 수명이 연장되고 건강에 대한 요구가 점차 증가하고 있으며, 건강관리에 대한 개념은 치료 위주에서 질병예방과 건강증진으로 전환되고 있다. 질병예방과 건강증진에서 가장 중요한 것은 생활습관의 개선과 같은 개인의 건강행위이다¹⁾. 대부분의 건강행위는 건강을 위한 어떤 행동과정을 안다고 해서 즉시 실천되는 것이 아니며 인식으로부터 지각 및 이해, 지식의 수용, 분석단계를 거쳐 비로소 행동으로 나타나게 된다²⁾.

우리나라에서는 1990년대 이후 건강한 생활양식의 실천양상을 파악하고 관련요인들을 규명하기 위한 연구들이 활발하게 전개되어 왔다. 그러나 병원 종사자들을 대상으로 이들의 건강관리와 건강행위에 대한 연구는 상대적으로 적었고, 병원종사자들의 건강관리에 대한 사회적인 관심도가 낮았는데, 이는 병원 종사자들이 타인의 도움 없이 자신의 건강을 지킬 수 있는 전문인으로 인식되고 있으며, 의사로부터 상담과 자문을 받을 수 있는 기회가 일반인들에 비해 상대적으로 많다고 여겨지기 때문이었다³⁾.

병원에 종사하는 근로자들은 직업의 특성상 생물학적, 물리적, 화학적, 사회 심리적으로 위

험요인에 폭로될 수 있다⁴⁾. 특히 임상간호사들은 주로 여성이며, 근무성격상 교대근무를 하는 특성을 가지고 있으며, 과중한 업무를 수행하기 때문에 간호사 스스로 건강관리에 소홀하기 쉽다.

간호사들이 간호대상자에게 신뢰감과 안정감을 주기 위해서는 간호사들의 바람직한 건강행위의 실천이 우선되어야 하며 간호사들의 건강행위 실천양상에 대한 연구가 필요하다.

이러한 질병예방과 건강증진에 있어서 병원의 역할이 중요한데, 병원에 근무하는 의료인력들은 환자에 대한 건강증진 노력과 함께 근무인력들 스스로의 건강을 증진시키기 위하여 노력할 필요가 있다. 이에 이 연구에서는 대학병원에 근무하는 간호사들을 대상으로 근무형태에 따른 건강증진행위 실천양상을 알아보고자 하였다.

이 연구에서는 대학병원에 근무하는 간호사들을 대상으로 간호사들의 일반적 특성, 업무환경 특성에 따른 건강행태, 자신의 건강상태에 대한 인식을 조사하고, 간호사들의 특성에 따른 건강증진행위 실천 점수를 파악해 봄으로써 간호사들의 건강유지 및 증진에 대한 실태를 파악하고, 간호사들의 건강증진을 위한 체계적이고 효과적인 보건교육의 방향 제시를 위한 기초 자료를 얻고자 하였다.

대상 및 방법

결 과

2006년 3월 6일부터 3월 30일까지 대구지역 일개 대학병원에 근무하는 간호사(주임간호사, 수간호사 이상 포함) 498명 중 병동 비례로 총 350명에게 설문지를 배부하여, 설문조사에 응답한 347명(응답률: 99%) 중 설문자료가 불완전한 7명을 제외한 340명을 분석대상으로 하였다.

개발된 설문지는 예비 설문조사를 통하여 내용을 수정, 보완하였으며, 설문 문항은 대상자의 일반적 특성, 업무환경 특성, 건강행태, 자신의 건강상태에 대한 인식 등 31문항, 건강증진행위 실천 점수(Health Promoting Lifestyle Profile) 48문항 등 총 79문항이었다.

건강증진행위 실천 점수는 현재 건강한 개인이 자신의 안녕 수준, 자아실현 및 만족감을 유지하고 더욱 강화하기 위하여 행하는 다차원적인 행위양상⁵⁾으로 이 연구에서는 Walker 등⁶⁾에 의해 개발된 건강증진행위 실천 점수(Health Promoting Lifestyle Profile, HPLP)를 이태화⁷⁾가 번역한 도구를 사용하였다.

이 도구는 총 48개의 항목으로 4점 척도로 측정되며 6개의 하부영역으로 나뉘는데 여기에는 자아실현, 건강에 대한 책임감, 운동, 영양, 지지적인 대인관계, 스트레스 관리 등이 포함된다. 배점기준은 '전혀 안하고 있다'에 1점, '가끔 하고 있다'에 2점, '자주 하고 있다'에 3점, '항상 하고 있다'에 4점을 주어 점수가 높을수록 건강증진행위의 실천정도가 높음을 의미한다.

수집된 자료는 SPSS ver.12.0을 이용하여 빈도분석, 교차분석, t-검정을 실시하였다.

1. 대상자의 일반적 특성

연구대상 간호사는 340명으로 모두 여자였으며, 교대근무 간호사(이하 "교대") 273명(80.3%), 비교대근무 간호사(이하 "비교대") 67명(19.7%)이었다. 연령별로는 교대의 경우 30~39세, 비교대의 경우는 40세 이상이 각각 44.3%, 77.6%로 가장 높았다. 결혼 상태는 교대의 경우 기혼이 67.4%이었고, 비교대의 경우는 기혼이 88.1%이었다. 최종 학력은 교대가 전문대졸이 50.9%, 대졸 39.9% 순이었고, 비교대는 대학원졸 이상이 44.8%, 전문대졸 31.3% 순이었다. 종교는 교대에서 무교가 37.7%로 가장 높았고, 비교대에서는 기독교와 천주교가 각각 26.9%, 불교 23.9% 순이었다(Table 1).

2. 대상자의 업무환경 특성

직위는 교대의 경우 일반간호사가 94.5%이었고, 비교대의 경우는 보직간호사가 61.2%이었다. 현 근무부서의 경력은 5년 이하가 교대, 비교대가 각각 70.0%, 82.0%로 가장 높았으며, 총 근무 경력에서는 교대는 11~20년이 49.5%, 10년 이하 44.3% 순이었고, 비교대는 21년 이상이 58.2%, 11~20년 32.8% 순이었다.

현 근무부서에서 교대는 일반병동이 52.0%, 비교대는 외래가 41.8%로 각각 가장 높았다 (Table 2).

3. 건강행태

규칙적인 식사여부에서 교대는 '불규칙적일 때가 가끔 있다' 32.6%, '거의 규칙적인 식사를 하지 못 한다'가 24.1%이었고, 비교대는 '항상 규칙적으로 식사 한다' 28.4%, '대체로 규칙적

Table 1. General characteristics of the study subject

			Unit : Person(%)
Item	Shift worker (n=273)	Non-shift worker (n=67)	Total (n=340)
Sex			
Female	273 (80.3)	67 (19.7)	340 (100.0)
Age(yrs.)			
≤29	91 (33.3)	5 (7.5)	96 (28.2)
30-39	121 (44.3)	10 (14.9)	131 (38.5)
40≤	61 (22.4)	52 (77.6)	113 (33.3)
Marital status			
Married	184 (67.4)	59 (88.1)	243 (71.5)
Non-married	89 (32.6)	8 (11.9)	97 (28.5)
Educational background			
College	139 (50.9)	21 (31.3)	160 (47.0)
University	109 (39.9)	16 (23.9)	125 (36.8)
Above university	25 (9.2)	30 (44.8)	55 (16.2)
Religion			
None	103 (37.7)	15 (22.3)	118 (34.7)
Buddism	83 (30.4)	16 (23.9)	99 (29.2)
Protestantism	59 (21.6)	18 (26.9)	77 (22.6)
Catholicism	28 (10.3)	18 (26.9)	46 (13.5)

Table 2. Characteristics related to work environment

			Unit : Person(%)
Item	Shift worker (n=273)	Non-shift worker (n=67)	Total (n=340)
Rank			
General duty position	258 (94.5)	26 (38.8)	284 (83.5)
Managerial position	15 (5.5)	41 (61.2)	56 (16.5)
Working duration of current department(yrs.)			
≤ 5	191 (70.0)	55 (82.0)	246 (72.4)
6-10	37 (13.6)	6 (9.0)	43 (12.6)
11≤	45 (16.4)	6 (11.8)	51 (15.0)
Total working Periods(yrs.)			
≤10	121 (44.3)	6 (9.0)	127 (37.4)
11-20	135 (49.5)	22 (32.8)	157 (46.2)
21≤	17 (6.2)	39 (58.2)	56 (16.5)
Work site			
Ward	142 (52.0)	17 (25.4)	159 (46.8)

Operating room	54 (19.8)	2 (3.0)	56 (16.5)
Intensive care unit(ICU)	39 (14.3)	2 (3.0)	41 (12.1)
Emergency room(ER)	16 (5.9)	1 (1.5)	17 (5.0)
Out-patient clinic	0(0.0)	29 (42.2)	29 (8.5)
The others	21 (7.6)	17 (25.3)	38 (11.1)

인 식사를 하는 편이다'가 46.3%로 두 군 간에 유의한 차이가 있었으며($p < 0.01$), 간식여부와 1일 커피 음용량에서는 교대와 비교대의 유의한 차이는 없었다.

음주상태는 전체 음주율이 43.8%였으며, 교대는 '마신다'가 46.9%, 비교대는 '마신다'가 31.3%로 유의한 차이가 있었으며($p < 0.05$), 흡

연여부에서는 모두 비흡연이었다(Table 3-1).

안전벨트는 연구대상자 대부분이 착용하였고, 하루 중 양치횟수는 교대는 '4회 이상 한다'가 50.2%이었고, 비교대는 '3회 이하로 한다'가 59.7%이었다. 일상생활 활동 수준에서 수면시간은 교대와 비교대 모두 '7~8시간'이 가장 많았다. 스스로의 건강관리를 위하여 특

Table 3-1. Health behavior of the study subjects

Unit : Person(%)

Item	Shift worker (n=273)	Non-shift worker (n=67)	Total (n=340)
Eating regular meals†			
Always	25 (9.2)	19 (28.4)	44 (12.9)
Almost	93 (34.1)	31 (46.3)	124 (36.5)
Sometimes	89 (32.6)	9 (13.4)	98 (28.8)
Hardly	66 (24.1)	8 (11.9)	74 (21.8)
Eating between meals			
Frequently	74 (27.1)	17 (25.4)	91 (26.8)
Sometimes	180 (65.9)	47 (70.1)	227 (66.8)
Never	19 (7.0)	3 (4.5)	22 (6.4)
Coffee consumption per day(cups)			
None	52 (19.0)	9 (13.4)	61 (17.9)
1	110 (40.4)	20 (29.9)	130 (38.3)
2	61 (22.3)	23 (34.3)	84 (24.7)
3≤	50 (18.3)	15 (22.4)	65 (19.1)
Drinking*			
Current drinker	128 (46.9)	21 (31.3)	149 (43.8)
Non-drinker	145 (53.1)	46 (68.7)	191 (56.2)
Smoking			
Non-smoker	273 (100.0)	67 (100.0)	340 (100.0)

* $p < 0.05$, † $p < 0.01$.

별히 하는 것이 있는가에 대한 응답에 교대는 ‘충분한 휴식과 수면’, ‘없다’가 각각 27.8%, ‘운

Table 3-2. Health behavior of the study subjects

Unit : Person(%)

Item	Shift worker (n=273)	Non-shift worker (n=67)	Total (n=340)
Fastening seat belt			
Always	251 (92.0)	61 (91.0)	312 (91.8)
Sometimes	20 (7.3)	5 (7.5)	25 (7.4)
Never	2 (0.7)	1 (1.5)	3 (0.8)
Frequency of tooth brushing per day			
≤3	136 (49.8)	40 (59.7)	176 (51.8)
4≤	137 (50.2)	27 (40.3)	164 (48.2)
Average sleeping time per day(hrs.)			
≤6	93 (34.1)	30 (44.8)	123 (36.2)
7-8	164 (60.1)	37 (55.2)	201 (59.1)
9≤	16 (5.8)	0 (0.0)	16 (4.7)
Method of maintain her health*			
Sufficient rest and sleep	76 (27.8)	18 (26.9)	94 (27.6)
Exercise and walk	54 (19.8)	17 (25.4)	71 (20.9)
Eating health food	48 (17.6)	7 (10.4)	55 (16.2)
Control of meal amount	18 (6.6)	12 (17.9)	30 (8.8)
The others	1 (0.4)	0 (0.0)	1 (0.3)
No	76 (27.8)	13 (19.4)	89 (26.2)
Regular exercise(Over 3 times/week)†			
Yes	38 (13.9)	19 (28.4)	57 (16.8)
Sometimes	86 (31.5)	24 (35.8)	110 (32.4)
No	149 (54.6)	24 (35.8)	173 (50.8)

* p < 0.05, † p < 0.01.

동 및 걷기' 19.8%, '건강기능식품복용' 17.6%, '식사관리' 6.6%의 순이었고, 비교대의 경우에는 '충분한 휴식과 수면' 26.9%, '운동 및 걷기' 25.4%, '없다' 19.4%, '식사관리' 17.9%, '건강기능식품복용' 10.4%의 순으로 조사되어 통계학적으로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 1회 30분 이상, 주 3회 이상의 규칙적인 운동여부에서 교대는 '한다' 13.9%, '가끔 한다' 31.5%였으며, 비교대에서는 '한다' 28.4%, '가끔 한다'가 35.8%로 통계학적으로 유의한 차이가 있었다

(Table 3-2, p<0.0).

근무시간 외의 시간 활용에서 교대는 '집안 일 한다' 25.3%, '잠 잔다' 24.9%, 'TV 시청이나 라디오 청취한다' 13.2%, '운동한다' 7.7% 등이었고, 비교대는 '집안 일 한다' 37.3%, '운동한다' 13.4%, 'TV 시청이나 라디오 청취한다'와 '독서한다'가 각각 11.9% 등으로 두 군 사이에 통계학적으로 유의한 차이가 있었다(p < 0.05).

지난 2년 동안 건강을 위한 신체검사 또는

Table 3-3. Health behavior

Unit : Person(%)

Item	Shift worker (n=273)	Non-shift worker (n=67)	Total (n=340)
Spare time activity*			
Household matters	69 (25.3)	25 (37.3)	94 (27.6)
Sleeping	68 (24.9)	5 (7.5)	73 (21.5)
Watching TV or listening the radio	36 (13.2)	8 (11.9)	44 (12.9)
Exercise	21 (7.7)	9 (13.4)	30 (8.8)
Reading book	17 (6.2)	8 (11.9)	25 (7.4)
Talking with someone	19 (7.0)	0 (0.0)	19 (5.6)
Computer internet	11 (4.0)	5 (7.5)	16 (4.7)
Shopping	12 (4.4)	1 (1.5)	13 (3.8)
Eating between meals	7 (2.6)	1 (1.5)	8 (2.4)
The others	13 (4.7)	5 (7.5)	18 (5.3)
Comprehensive medical testing			
Yes	235 (86.1)	63 (94.0)	298(87.6)
No	38 (13.9)	4 (6.0)	42 (12.4)
Increase or loss weight			
Yes	127 (46.5)	35 (52.2)	162 (47.6)
No	146 (53.5)	32 (47.8)	178 (52.4)
Sufficiently rest*			
Sure	3 (1.1)	1 (1.4)	4 (1.2)
Yes	81 (29.7)	32 (47.8)	113 (33.2)
NO	181 (66.3)	31 (46.3)	212 (62.4)
Never	8 (2.9)	3 (4.5)	11 (3.2)

* p < 0.05.

건강검진을 받은 적이 있느냐는 질문에서는 교대, 비교대 각각 86.1%, 94.0%에서 '있다'고 응답하였고, 체중 증감노력을 하는 사람은 교대는 46.5%이었고, 비교대는 52.2%였다. 충분한 휴식시간을 갖는가에 대하여 교대는 '매우 그렇다' 1.1%, '그렇다' 29.7%였고, 비교대는 '매우 그렇다' 1.4%, '그렇다' 47.8%로 통계학적으로 유의한 차이가 있었다(Table 3-3, p<0.05).

4. 자신의 건강상태에 대한 인식

대상자들이 지각하고 있는 주관적인 건강상태는 교대는 '매우 건강하다' 2.9%, '건강한 편이다' 35.9%이었고, 비교대는 '매우 건강하다' 7.5%, '건강한 편이다' 44.8%이었다. 건강에 대한 걱정정도에서 교대는 '전혀 걱정하지 않는다' 4.8%, '가끔 한다' 88.6%이었고, 비교대는 '전혀 걱정하지 않는다' 7.5%, '가끔 한다' 89.5%로 간호사들은 자신의 건강을 크게 염려하지 않는 것으로 나타났다. 평소에 피로를 어느 정도 느끼는가에 대하여 교대는 '거의 느끼지 않

Table 4. Perception on own health status

Unit : Person(%)

Item	Shift worker (n=273)	Non-shift worker (n=67)	Total (n=340)
Subjective health status			
Very good	8 (2.9)	5 (7.5)	13 (3.8)
Good	98 (35.9)	30 (44.8)	128 (37.6)
Undecided	102 (37.4)	22 (32.8)	124 (36.6)
Poor without disease	55 (20.1)	8 (11.9)	63 (18.5)
Got some disease	10 (3.7)	2 (3.0)	12 (3.5)
Worry about her health			
Never	13 (4.8)	5 (7.5)	18 (5.3)
Sometimes	242 (88.6)	60 (89.5)	302 (88.8)
Always	18 (6.6)	2 (3.0)	20 (5.9)
Weight			
Lean	37 (13.6)	4 (6.0)	41 (12.0)
Ordinary	170 (62.3)	41 (61.2)	211 (62.1)
Obese	66 (24.1)	22 (32.8)	88 (25.9)
Feel fatigue*			
Never	4 (1.5)	0 (0.0)	4 (1.2)
Hardly	10 (3.7)	10 (14.9)	20 (5.9)
Sometimes	183 (67.0)	48 (71.7)	231 (67.9)
Always	76 (27.8)	9 (13.4)	85 (25.0)

* p < 0.01.

는다' 3.7%, '때때로 느낀다' 67.0%이었고, 비교
대는 '거의 느끼지 않는다' 14.9%, '때때로 느
낀다' 71.7%로 두 군 사이에 통계학적으로 유

의한 차이가 있었다(Table 4, p<0.01).

5. 건강증진행위 실천 점수

Table 5. Comparison of score of the health promotion behaviors between shift and non-shift worker

Item	Shift worker (n=273)	Non-shift worker (n=67)
Self-realization*	39.3 ± 6.4	42.0 ± 5.0
Responsibility for health	19.5 ± 4.9	19.9 ± 4.3
Exercise	9.6 ± 3.0	10.0 ± 2.9
Nutrition management*	14.5 ± 3.5	16.1 ± 3.4
Personal relations	15.6 ± 2.5	16.1 ± 2.2
Stress management	17.0 ± 3.1	17.8 ± 2.9
Total	115.4 ± 17.3	121.9 ± 13.8

Score: mean ± S.D.

* p < 0.01.

대상자의 근무형태에 따른 건강증진행위 실천 점수는 교대가 115.4±17.3점이었고, 비교대가 121.9±13.8점으로 비교대의 건강증진행위 실천점수가 높았다. 하루 영역별로 교대, 비교대에서 자아실현이 각각 39.3점, 42.0점으로 평균이 가장 높았고, 운동이 각각 9.6점, 10.0점으로 가장 낮았다.

대상자의 근무형태에 따른 건강증진행위 실천점수는 자아실현영역, 영양영역에서 통계학적으로 유의한 차이가 있었다(Table 5, $p < 0.01$)

고 찰

Kasl과 Cobb⁸⁾은 건강행위란 스스로 건강하다고 믿는 개인이 '증상이 없는 상태에서 질병을 발견하고 예방하려는 목적을 가지고 건강을 유지, 증진하기 위해 취하는 행위'라 하였다. 최근 건강증진에 대한 관심이 날로 확대되고 있는 데는 몇 가지 이유를 들 수 있다. 인간수명의 연장과 더불어 삶의 질을 높이는 생활은 일상의 건강한 생활양식을 지님으로써 가능하고, 건강증진과 질병예방은 병을 치료하는 것보다 쉬우며, 건강한 사람들을 교육하는 것이 질병에 걸린 후 치료하는 것보다 훨씬 경제적이기 때문이다⁵⁾.

이 연구에서는 간호사들의 규칙적인 식사여부는 교대, 비교대가 각각 43.3%, 74.7%로 비교대가 더 규칙적으로 식사하였으며, 음주여부에서 '마신다'는 교대 46.9%, 비교대 31.3%로 교대가 더 많았는데, 이는 교대가 비교대에 비하여 연령이 더 적고, 미혼이 많아서 음주할 기회가 더 많을 것으로 생각된다. 전체 간호사의 43.8%가 음주여부에서 '마신다'고 응답하여, 2001년 국민건강영양조사⁹⁾에서의 여자 음주율

32.1%보다 더 높았으며, 하은화¹⁰⁾의 연구에서 취업여성 중 음주를 하는 경우 38.0%, 한훈섭¹¹⁾의 여자 약사의 경우 19.8%보다 높게 조사되었다. 이는 여성의 사회참여 확대에 의한 여성 음주율의 증가⁹⁾ 경향과 일치하는 결과로 볼 수 있으며, 적정 음주 행태를 유지할 수 있는 직장 내 환경 조성이 필요하다고 생각된다.

흡연여부에서는 대상군 모두가 비흡연으로 응답하였다. 2000년 통계청의 전국 평균 여성 흡연율은 4.6%, 2001년 국민건강영양조사에서 여성흡연율⁹⁾은 3.9%이었고, 한훈섭¹¹⁾의 여자 약사의 흡연율은 0.9%이었다. 경상남도 진주시와 사천시에 거주하는 20~60세의 기혼 취업여성과 비취업여성을 대상으로 한 하은화¹⁰⁾의 흡연율 조사연구에서 취업여성은 흡연을 하는 경우는 한명도 없었으나 비취업여성에서 1.33%가 흡연을 하였던 결과와도 일치한다고 생각되고, 일반인들의 본보기로서 역할을 충분히 수행할 수 있도록 비흡연 행태는 지속되어야 할 것이다.

안전벨트 착용여부는 '반드시 한다'가 91.8%로 하은화¹⁰⁾의 취업여성 중 안전벨트를 항상 매는 경우의 78.6%, 안미경¹²⁾의 연구 결과의 82.8%보다 높았다. 일상 활동 수준에서 수면시간은 '7~8시간'이 가장 많았으며, 평소에 하는 건강관리는 교대, 비교대가 '충분한 휴식과 수면'이 각각 27.8%, 26.9%로 가장 높았고, 1회 30분 이상, 주 3회 이상의 규칙적인 운동은 '안한다', '한다'가 각각 50.8%, 16.8%였는데, 2006년 보건복지부에 의하면 우리나라 20세 이상 성인의 운동 미실천율은 전체 72.5%였다. 경기도 일개군 초·중·고등학교 여 교사를 대상으로 건강행위를 조사한 강양화¹³⁾의 연구에서 운동 미실천율은 40.4%, 주 3회 이상 운동실천율

은 14.0%로 이 연구 대상자의 운동실천율이 더 높았다.

근무시간 외의 시간활용에서는 전체 간호사에서 '집안 일 한다'가 27.6%로 가장 많았고, 지난 2년 동안 건강검진을 시행한 경우는 87.6%로 중년여성을 대상으로 한 김현숙¹⁴⁾의 연구의 89.8%, 이은¹⁵⁾의 85.1%와 비슷하였고, 차은정¹⁶⁾의 55.9%, 김미정¹⁷⁾의 52.7%보다 높았다.

Walker 등⁶⁾은 안녕의 개념 틀 내에서 건강증진행위를 사정하기 위하여 6개의 하위 영역으로 구성된 48문항의 건강증진행위 도구를 개발하였다. 이 도구는 개인의 안녕수준 및 자아실현, 성취감을 유지하거나 증진시키는데 기여하는 자기 창시적인 행동과 지각을 다차원적 유형으로 구분하였고, 이를 통해 건강증진 행위와 인구 사회학적 요인 및 조정요인과의 관련성을 검증하였다. 건강증진행위 실천을 구성하고 있는 6개의 하위영역은 목적의식을 갖고 개인의 발전 및 자기인식과 만족을 경험하는 자아실현, 자신의 건강에 대한 책임을 받아들이고 돌보거나 필요시 건강교육을 받는 건강책임, 규칙적인 양상을 지니는 운동, 음식의 선택과 식사양상을 설정하는 영양, 친밀감 및 친교와 관련된 관계를 유지하는 대인관계 지지, 그리고 스트레스 원인을 인식하고 스트레스를 조절, 이완하는 스트레스 관리 등이다.

간호사들의 건강증진행위 실천 점수는 교대에서 자아실현영역이 39.3점으로 가장 높았으며, 가장 낮은 영역은 운동영역으로 9.6점이었고, 비교대에서도 자아실현영역이 42.0점으로 가장 높았고, 운동영역이 10.0점으로 가장 낮았다. 이와 같은 결과는 최명희¹⁸⁾의 병원 근로자들을 대상으로 조사한 연구결과와 마찬가지로

간호사들의 운동 실행도가 낮은 것을 알 수 있는데 건강증진에 관련된 행동을 실천하려는 의지를 가지고 있는 간호사들을 위하여 병원 내 운동기구의 마련, 운동과 관련된 직장 동호회 운영 지원, 휴식시간과 휴식장소의 제공 등 다양한 여건의 개선으로 운동의 실천을 유도하는 방법을 모색해야 할 필요성이 있다.

근무형태에 따라서 비교대로 근무하는 사람이 교대로 근무하는 사람보다 건강증진행위를 더 잘 실천하는 것으로 나타났는데, 이 결과는 교대 근무하는 사람은 상대적으로 시간적인 여유가 부족하고 불규칙한 시간으로 인해 시간활용을 잘 하지 못하기 때문으로 생각되며, 이러한 결과는 규칙적인 식사여부($p < 0.01$), 건강관리($p < 0.05$), 규칙적인 운동($p < 0.01$), 근무시간 외 시간 활용($p < 0.05$), 충분한 휴식시간($p < 0.05$), 피로인식여부($p < 0.01$) 등의 개별 건강행위에서 통계학적으로 유의한 차이를 보인 것과 같은 의미로 해석이 가능하다.

이 연구의 결과가 간호사들의 올바른 건강행위 실천을 유도하기 위한 자료로 활용되기 위해서는 전체 간호사들을 대상으로 일반화시킬 수 있는 추가적인 연구결과가 뒷받침되어야 할 필요가 있다. 또한 간호사들의 건강증진행위 실천은 본인의 건강관리뿐만 아니라 환자를 포함한 주변 사람들에게도 영향을 미칠 것으로 판단되므로 간호사들의 건강증진행위 실천을 높일 수 있는 다양한 방안들이 마련되어야 할 것이다. 간호사들의 건강증진행위 실천을 높이기 위해서는 생활습관의 개선, 자신에 대한 긍정적인 평가가 이루어지도록 해야 하고, 이에 대한 교육과 홍보가 필요하다고 생각된다.

요 약

이 연구는 대학병원 간호사들을 대상으로 하여 이들의 근무형태에 따른 건강행태를 파악하고 간호사들의 건강유지 및 증진을 위한 체계적이고 효과적인 건강교육의 방향 설정을 위한 기초 자료를 얻고자 실시하였다.

연구대상은 대구지역 일개 대학병원에 근무하는 간호사 340명이었고, 자료의 수집은 2006년 3월 6일부터 3월 30일까지 대상자의 일반적 특성, 업무환경특성, 건강행태, 자신의 건강에 대한 인식, 건강증진행위 실천 점수 등에 대하여 자기기입식 설문조사를 통하여 수행되었다.

교대근무 간호사(이하 “교대”)와 비교대근무 간호사(이하 “비교대”)의 건강행태의 항목에서 규칙적인 식사여부($p < 0.01$), 음주여부($p < 0.05$), 건강관리($p < 0.05$), 규칙적인 운동($p < 0.01$), 근무시간 외 시간 활용($p < 0.05$), 충분한 휴식시간($p < 0.05$), 피로인식여부($p < 0.01$)에서 통계학적으로 유의한 차이를 보였다.

대상자의 근무형태에 따른 건강증진행위 실천 점수는 교대가 115.4점, 비교대가 121.9점으로 비교대가 건강행위를 더 잘 실천하는 것으로 나타났고, 하부영역별로 실천 점수가 유의한 차이가 있는 것은 자아실현과 영양영역($p < 0.01$)이었으며, 자아실현영역에서 가장 점수가 높았고, 운동영역에서 점수가 가장 낮았다.

이상의 결과로 볼 때 비교대보다 교대가 교대근무로 인해 상대적으로 시간적인 여유가 부족하고 불규칙적인 생활로 인해 시간활용을 잘 하지 못하는 것으로 생각되며, 교대의 건강행위 실천율을 높일 수 있도록 여건을 개선하고 건강행위에 대한 관심을 유도하는 방법을 모색해야 할 것이다.

또한 간호사들의 생활습관의 개선과 자신에 대한 긍정적인 평가가 이루어지도록 하고, 이에 대한 교육과 홍보가 필요하다고 생각된다.

참 고 문 헌

1. Suh YO: Structural model of health-promoting lifestyle in midwife women, Unpublished doctoral dissertation, Seoul, KyungHee University, 1995.
2. 조원정: 건강행위에 대한 성인 지각의 실증적 연구. 연세대학교 간호학연구소, 간호학논집 8: 66-85, 1985.
3. 이성은: 병원직원의 건강관리. 대한간호학회지 31(3): 22-26, 1992.
4. 백도명: 비 전염성 유해 물질을 중심으로 본 병원 근무상의 건강유해요인. 대한간호학회지 31(3):12-21,1992.
5. Pender NJ, Pender AR: Attitudes, subjective norms and intentions to engage in health behavior. Nursing Research 35: 15-18, 1986.
6. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ: The health-promoting lifestyle profile. Development and psychometric characteristics. Nursing Research 36(2): 76-81, 1987.
7. 이태화: 건강증진행위에 영향을 미치는 변인분석. 석사학위논문, 서울, 연세대학교 대학원, 1990.
8. Kasl SV, Cobb S: Health behavior, illness behavior and sick role behavior. Arch Environ Health. 12: 246-266, 1966.
9. 보건복지부: 2001 국민건강 영양조사 보건영양행태편. 서울, 보건복지부, 2002.
10. 하은화: 기혼 취업여성과 비 취업여성의 생활양식과 건강실태 비교연구. 석사학위논문, 서울, 이화여자대학교 대학원, 2002.
11. 한훈섭: 개국약국의 사회 심리적 스트레스와 건강실천행위의 관련성, 석사학위논문, 서울, 연세대학교 대학원, 2005.
12. 안미경: 간호사의 직무스트레스가 건강실천행위에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울, 연세대학교 대학원, 2005.

- 교 대학원, 2003.
13. 강양화: 일 농촌 지역의 교사 건강행태조사 및 건강실천정도와 건강증진 프로그램 요구도를 반영한 프로그램 개발 연구. 석사학위논문, 서울, 서울대학교 보건대학원, 2005.
 14. 김현숙: 중년여성의 생활양식과 건강실태에 관한 연구. 석사학위논문, 서울, 이화여자대학교 대학원, 2000.
 15. 이 은: 한 광역시 공무원의 건강증진행위 실천도와 관련요인. 석사학위논문, 광주, 조선대학교 대학원, 2003.
 16. 차 은: 여성의 생활양식과 건강실태에 관한 연구. 석사학위논문, 서울, 이화여자대학교 대학원, 2000.
 17. 김미정: 농촌여성의 생활양식과 건강실태에 관한 연구. 석사학위논문, 서울, 이화여자대학교 대학원, 2002.
 18. 최명희: 병원근로자의 건강증진 생활양식 실천 정도에 관한 연구, 석사학위논문, 광주, 조선대학교 대학원, 2003.
-