

직장인들의 스트레스 정도와 관련요인

김남진†

한국건강증진연구소

〈목 차〉

I. 서론	V. 결론 및 제언
II. 연구방법	참고문헌
III. 연구결과	Abstract
IV. 고찰	

I. 서론

인간의 일상생활은 수많은 변화의 연속이다. 그리고 변화는 적응을 요구하며 이는 곧 스트레스로 나타난다. 이렇듯 스트레스는 삶의 일부분으로서 항상 존재하며 긍정적 혹은 부정적으로 경험하게 된다. 그런데 이러한 스트레스를 효과적으로 관리한다면 질병의 빈도와 위험성을 감소시켜 삶의 질을 향상시키고 자신의 능력과 에너지를 최대한 발휘하도록 하며, 자신뿐만 아니라 타인의 행복을 증진시킬 수 있다(조숙행, 2004). 그러나 이를 간과하여 누적시키면 건강한 생활습관을 변화시켜 여러 가지 질병에 노출될 위험성을 높일 수 있다. 특히 현대에 사는 직장인들은 보다 다양하고 전문적인 환경의 변화에 빠르게 적응해야 하는 조직사회에서 고도의 긴장과 주의력을 기울여야 한다. 게다가 직장 상사

나 동료, 고객들로부터 많은 질책과 압박, 간섭 그리고 갈등과 소외감을 경험하기도 한다(김남진과 서일, 2004). 이러다보니 직장인들 중 2/3 이상이 위협을 받을 수 있는 가능성에 노출되어 있고, 단지 5%만이 스트레스를 느끼지 않는다는 전국 규모의 연구(장세진 등, 2005)에서처럼 심각성이 크다. 더욱이 스트레스가 가중 되면 면역기능에 영향을 주며, 이는 외부로부터의 자극이나 문제에 대처할 수 있는 장기의 능력을 떨어뜨리는 결과를 초래하게 된다(Leonard, 1995). 그리고 신체적인 증상으로 일시적인 호흡곤란, 두통, 혈압상승, 심장질환 등이 나타나고 심리적으로는 불안감, 우울, 긴장 등을 일으켜 결국에는 근로자에게 기능저하를 초래하여 조직의 업무실적 저하와 결근, 재해로 이어질 수 있다(Vandenberg 등, 2002). 뿐만 아니라 사업주도 재해나 사고로 인한 비용 손실 및 부담 그리고

† 교신저자 : 김남진

서울특별시 영등포구 신길6동 496번지 길성그랑프리텔 501 (우: 150-842)

전화번호: 02-6407-7342, E-mail: knj1208@naver.com

생산성 저하를 유발시켜 경영 악화나 도산으로 이어질 수 있는 부정적인 결과를 초래하게 된다(장세진 등, 2005). 우리나라 전체 인구 중 45% 이상이 직장인(통계청, 2003)이라는 점을 고려할 때, 다른 어떤 집단보다 스트레스 관리에 있어 우선적 대상(박경옥 등, 2004)이라는 인식전환이 필요할 때이다. 따라서 근로자들의 스트레스 관련 변인들에 대한 연구는 개인의 건강뿐만 아니라 회사의 경영실적을 증가시키는데도 필수적인 요소라 할 수 있다. 그런데도 직장인들의 건강에 대한 초점은 직업병의 조기 발견과 사후 조치에 관한 관리가 우선이고, 일반적인 건강문제도 근로자 개인의 책임으로 전과되어 소홀하게 취급되고 있는 실정이다(김남진, 2000). 하지만 사회적 인식이 바뀌면서 질병에 대한 원인이 대부분 스트레스에서 기인한다는 사실을 깨달아 예방 및 관리를 위한 다각적인 노력을 기울이고 있다. 여기에 연구 활동도 활발하여 국내·외적으로 많은 연구가 진행되고 있다. 하지만 여전히 미흡한 점이 많아 계속적인 연구의 필요성이 크다. 즉, 기존 연구들은 특정계층을 대상으로 하거나(박용익과 이동호, 1999; 남희정 등, 2002; Gershon 등, 2002) 직장인들을 위한 연구도 단순 직종(김남진, 2001; 김대환과 김휘동, 2002; 이명선, 2002; 박경옥, 2003; 김남진과 서일, 2004; Clegg, 2001; Cunradi 등, 2005)이 대부분을 차지한다. 또한 국내 직장인들을 위한 스트레스 연구는 외국의 측정도구들을 중심으로 이루어져(이명선, 2002; 박경옥 등, 2004) 우리나라 근로자들의 스트레스를 종합적으로 이해하기 어렵다.

이에 본 연구는 다양한 직종에 따른 스트레스 관련 요인을 직장인에게 알맞은 도구를 사용하여 성별에 따라 다음과 같은 구체적인 목적으로

진행하였다. 첫째, 일반적 특성에 따른 스트레스 정도를 파악한다. 둘째, 근무특성에 따른 스트레스 정도를 파악한다. 셋째, 생활습관과 스트레스 정도를 파악한다. 넷째, 스트레스와 관련된 제변수를 분석한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구의 대상은 대도시에 근무하면서, 조사 당시 1년 이상 직장을 다니고 있는 남녀 근로자들을 비확률 표집방법 중에 할당 표집방법과 임의 표집방법을 병행하여 1,100명(남 600, 여 500)을 선정하였다. 자료 수집 절차는 각 기업의 교육시기에 맞춰 2006년 4월 07일부터 5월 10일까지 서울과 경기지역에 위치한 6곳의 연수원의 교육 담당자와 상의하여 이루어졌다. 이때 본 연구자가 직접 방문하여 설문지에 대한 설명과 함께 이해를 구하고 찬성하는 사람에 한하여 질문에 응답하면서 자가기입 하도록 한 후, 현장에서 회수하였다. 이렇게 수집된 자료는 분류과정을 거치면서 응답 문항이 5개 이상 누락된 114매를 제외한 총 986매(남 517, 여 469)를 최종 자료로 활용하였다.

2. 변수의 측정 및 내용

연구 대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 결혼상태, 교육정도, 종교, 주거형태 등 6문항과 월 급여, 직종, 직장 근무년수, 평균 근무시간 등 4문항을 합하여 총 10개 문항으로 구성하였다. 여

기에서 성별, 연령, 결혼상태, 교육정도, 종교, 주거상태 등은 선행연구들에서 대부분 일반화되어 사용하였고 직종, 직장 근무년수, 근무시간, 월 급여 등은 경제적인 상황과 근무특성을 고려하여 변수로 사용하였다. 이 가운데 연령은 실수로 기입하도록 하고, 통계 처리 시에는 20대, 30대, 40대, 50대 이상으로 재분류하였다. 교육정도는 교육년수에 따라 숫자화 하였으며, 직종은 통계청(2000)의 한국표준직업분류에 의하여 구분하였다. 또한 직장 근무년수와 근무시간 등은 실수로 기입하도록 하고 분석시에 근무년수는 1-5년 미만, 5-10년 미만, 10-20년 미만, 20년 이상으로 재구분하였으며, 근무시간은 8시간미만, 8-10시간미만, 10시간 이상으로 재분류하여 사용하였다.

또한 체중, 흡연, 음주, 운동, 수면 등 5가지로 구성된 생활습관 요인은 대한의사협회의 스트레스와 관련된 Special Issue(김영철, 2004; 김영환, 2004; 양진모, 2004; 오동주, 2004; 조숙행, 2004)와 질병발생과 관련이 높다는 연구(남정자 등, 1995)를 참고하여 구성하였다. 여기서 체중은 실제 몸무게를 기입하고 분석시에는 아시아인을 기준으로 한 BMI(박용우 등, 2002)를 근거로 분류하여 정상 1, 나머지는 0으로 재분류하고 흡연과 음주는 한다는 0, 나머지는 1로 구분하였다. 또한 운동은 규칙적으로 한다 1, 나머지는 0으로 재분류 하였고, 수면은 7-8시간 1, 나머지는 0으로 재구분 하였다(이정환 등, 2004). 그리고 0~5점까지 점수화하여 0~2는 나쁨, 3~5는 좋음으로 재분류하고 점수가 높을수록 생활습관이 좋은 것을 의미하는 것이다.

본 연구에서 종속변수로 설정한 스트레스 척도는 GHQ-60(Goldberg, 1978)을 기초로 하여 높은 신뢰도와 타당도가 확인되고(이채용과 이종영,

1996; 박용익과 이동호, 1999), 최근 까지도 계속하여 직장인들의 스트레스 연구(오장균, 2000; 손철준과 조영채, 2004; 김남진, 2004; 장세진 등, 2005)에 사용되고 있는 우리나라 직장인들의 실정에 맞도록 재구성한 PWI(Psychosocial Well-being Index :장세진, 1993)를 사용하였다. 본 연구에서의 도구 신뢰도를 확인한 결과는 Cronbach's $\alpha=.9440$ 으로 높은 신뢰도를 보였다. 한편, 문항은 45개에 원래 4점 척도로 구성되어 있었으나, 본 연구에서는 '항상 그렇다'부터 '전혀 그렇지 않다'까지의 5점 척도로 평가하였고, 부정적인 문항에 대해서는 역환산을 하여 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미하도록 하였다. 여기서 스트레스는 '최근 한달동안 직장이나 가정에서 경험하는 정도'를 기입하도록 하였다.

3. 분석방법

수집된 자료는 SPSS WIN 11.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 즉, 직장인들의 일반적 특성과 근무특성은 빈도분석을 실시하였고, 성별에 따른 일반적 특성, 근무특성, 스트레스 정도는 t-test와 ANOVA를 실시하였으며, 사후검정으로 LSD를 이용하였다. 또한 성별에 따른 생활습관과 스트레스 정도를 분석하기 위하여 t-test를 실시하였으며, 성별에 따른 스트레스 관련 제 변수들의 영향에 대해서는 단계적 다중회귀분석(stepwise multiple regression)을 실시하였다. 이때 독립변수로 사용된 인자들 중에 명목변수는 Dummy 처리하여 분석에 사용하였다.

표 1. 대상자의 일반적 특성과 근무특성

특 성	구 분	N (%)
성 별	남성	517(52.4)
	여성	469(47.6)
연 령	20대	309(31.3)
	30대	362(36.7)
	40대	266(27.0)
	50대	49(5.0)
결혼 상태	미혼	370(37.5)
	기혼	616(62.5)
교육 정도	고졸	413(41.9)
	전문대졸	207(21.0)
	대졸이상	366(37.1)
종교 여부	있다	517(52.4)
	없다	469(47.6)
주거 상태	단독주택	214(21.7)
	아파트	553(56.1)
	연립주택	153(15.5)
	기타	66(6.7)
월 소득	150만원 미만	287(29.1)
	150-200만원 미만	316(32.0)
	200-300만원 미만	158(16.0)
	300만원 이상	225(22.8)
직 종	고위 임직원 및 관리자	64(6.5)
	전문가	38(3.9)
	기술공 및 준전문가	123(12.5)
	사무 종사자	171(17.3)
	서비스 종사자	106(10.8)
	판매 종사자	299(30.3)
	기능 종사자	58(5.9)
	기계조작 및 조립 종사자	127(12.9)
	근무 년수	1-5년 이하
	6-10년 이하	239(24.2)
	11-19년 이하	309(31.3)
	20년 이상	100(10.1)
근무 시간	8시간 이하	311(31.5)
	9-10 시간	465(47.2)
	10시간 이상	210(21.3)
합 계		986(100)

IV. 연구 결과

1. 일반적 특성과 근무특성

연구 대상자들의 일반적 특성과 근무특성은 표 1과 같이, 성별에서는 남성이 52.4%이고 여성은 47.6%를 차지하였으며, 연령대는 30대(36.7%), 20대(31.3%), 40대(27.0%)순으로 높은 분포를 보였다. 결혼상태는 기혼자(62.5%)가 더 많았으며, 교육정도는 고졸(41.9%), 대졸이상(37.1%), 전문대졸(21.0%) 순이었다. 종교여부는 있다(52.4%)가 조금 많았고, 주거상태는 아파트(56.1%)나 단독주택(21.7%)에 사는 경우가 타 형태보다 많았다. 월소득은 150-200만원 미만(32.0%)과 150만원 미만(29.1%)이 전체 60%를 넘었으나 300만원 이상(22.8%)도 있었다. 직종은 판매종사자(30.3%)와 사무종사자(17.3%), 기계조작 및 조립(12.9%) 종사자 순이었다. 근무년수는 1-5년 이하(34.3%)와 11-19년 이하(31.3%)의 분포가 많았으며, 근무시간은 9-10시간(47.2%) 근무하는 경우가 많았다.

2. 일반적 특성과 스트레스 정도

성별에 따른 일반적 특성과 스트레스 정도는 표 2와 같이, 남성은 연령에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 연령이 높을수록 스트레스 정도가 낮았다($p < .05$). 사후검증 결과는 20대가 40대, 50대와 차이를 보이고 30대가 40대와 차이를 보였다. 하지만 나머지 변수인 결혼 상태나 교육정도, 종교여부, 주거상태 등에서는 약간의 차이가 발견됐으나 통계적으로 유의하지 않았다. 반면에 여성은 연령, 결혼상태,

표 2. 성별에 따른 일반적 특성과 스트레스 정도

(N=986)

특 성	구 분	남 성(n=517)			t or F	여 성(n=469)			t or F
		N (%)	Mean	S.D		N (%)	Mean	S.D	
연 령	20대	92(17.8)	2.41	.43	3.20*	217(46.3)	2.72	.46	33.81***
	30대	227(43.9)	2.39	.40		135(28.8)	2.27	.47	
	40대	167(32.3)	2.29	.45		99(21.1)	2.33	.41	
	50대	31(6.0)	2.24	.48		18(3.8)	2.59	.43	
결혼상태	미혼	128(24.8)	2.41	.41	1.79	242(51.6)	2.69	.47	9.20***
	기혼	389(75.2)	2.33	.43		227(48.4)	2.30	.45	
교육정도	고졸	162(31.3)	2.36	.48	.07	251(53.5)	2.53	.51	20.24***
	전문대졸	79(15.3)	2.34	.47		128(27.3)	2.65	.45	
	대졸이상	276(53.4)	2.36	.38		90(19.2)	2.23	.43	
종교여부	있다	237(45.8)	2.33	.43	1.22	280(59.7)	2.47	.50	1.95
	없다	280(54.2)	2.37	.41		189(40.3)	2.56	.50	
주거상태	단독주택	91(17.6)	2.44	.40	2.22	123(26.2)	2.42	.49	2.04
	아파트	338(65.4)	2.35	.41		215(45.8)	2.53	.51	
	연립주택	56(10.8)	2.25	.53		97(20.7)	2.50	.49	
	기타	32(6.2)	2.32	.43		34(7.2)	2.64	.43	

*p<.05 ***p<.001

교육정도의 변수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 연령에서는 20대(M=2.72)가 가장 높고 30대(M=2.27)는 가장 낮게 나타났으며(p<.001), 사후검증 결과는 20대, 50대와 30대, 40대가 차이를 보였다. 그리고 결혼 상태에서는 기혼자들(M=2.30)이 미혼자들(M=2.69)보다 스트레스 정도가 더 낮았으며(p<.001), 교육정도에서는 대졸이상(M=2.23)이 타 집단에 비해 더 낮은 것으로 나타났다(p<.001). 사후검증 결과는 대졸이상과 고졸, 전문대졸이 차이가 있었고 고졸과 전문대졸이 차이를 보였다. 하지만 나머지 변수인 종교여부나 주거상태는 약간의 차이는 있었으나 통계적으로 유의하지 않았다.

3. 근무특성과 스트레스 정도

성별에 따른 근무특성과 스트레스 정도는 표 3과 같이 남성은 직종에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 즉, 전문가 집단(M=2.15)이 가장 낮고 기계조작 및 조립직(M=2.48)이 가장 높았다(p<.01). 사후검증 결과는 기계조작 및 조립직과 고위임직원 및 관리자, 전문가, 사무직, 서비스직과 차이가 있었다. 하지만 나머지 변수인 근무기간과 근무시간, 월 급여 등은 통계적으로 유의하지 않았다. 반면에 여성은 직종, 근무기간, 근무시간, 월 급여 등 모든 근무특성에서 통계적으로 유의하였다. 즉, 직종에서는 고위임직원 및 관리자(M=2.32)가 가장 낮고 기계조작 및 조립직(M=2.95)이 가장 높은 것으로 나타났다(p<.001). 사후검증 결과는 기계조작 및 조립직과 모든 직종에서 차이가 있었고, 사무직은 고위

표 3. 성별에 따른 근무특성과 스트레스 정도

특성	구분	남성(n=517)			F	여성(n=469)			F
		N (%)	Mean	S.D		N (%)	Mean	S.D	
직종	고위임직원 및 관리자	38(7.4)	2.32	.50	3.07**	26(5.5)	2.32	.48	18.82***
	전문가	14(2.7)	2.15	.45		24(5.1)	2.39	.43	
	기술공 및 준 전문가	116(22.4)	2.38	.36		7(1.5)	2.46	.60	
	사무종사자	63(12.2)	2.30	.41		108(23.0)	2.72	.43	
	서비스종사자	76(14.7)	2.22	.50		30(6.4)	2.47	.49	
	판매종사자	75(14.5)	2.42	.41		224(47.8)	2.33	.44	
	기능종사자	58(11.2)	2.35	.36		0(0)	0	0	
	기계조작 및 조립종사자	77(14.9)	2.48	.45	50(10.7)	2.95	.47		
근무기간	1-5년 미만	120(23.2)	2.34	.41	1.49	218(46.5)	2.67	.49	18.12***
	5-10년 미만	126(24.4)	2.39	.41		113(24.1)	2.44	.43	
	10-20년 미만	192(37.1)	2.37	.44		117(24.9)	2.29	.49	
	20년 이상	79(15.3)	2.27	.45		21(4.5)	2.31	.41	
근무시간	8시간 이하	131(25.3)	2.33	.45	1.52	180(38.4)	2.62	.51	9.42***
	9-10시간 미만	258(49.9)	2.34	.44		207(44.1)	2.45	.49	
	10시간 이상	128(24.8)	2.41	.40		82(17.5)	2.37	.42	
월급여	150만원 미만	89(17.2)	2.36	.50	.44	198(42.2)	2.77	.44	43.20***
	150-200만원 미만	194(37.5)	2.37	.44		122(26.0)	2.34	.44	
	200-300만원 미만	108(20.9)	2.36	.35		50(10.7)	2.19	.43	
	300만원 이상	126(24.4)	2.31	.42		99(21.1)	2.27	.45	

p<.01 *p<.001

임직원 및 관리자, 전문가, 서비스직, 판매직과 차이가 있었다. 그리고 근무기간은 길수록 스트레스 정도는 더 낮았으며(p<.001), 사후검증 결과는 1-5년 미만과 5-10년 미만, 10-20년 미만, 20년 이상에서 차이가 있었다. 근무시간에서는 8시간 이하(M=2.62)가 가장 높았으며(p<.001), 사후검증 결과는 8시간 이하와 9-10시간 미만, 10시간 이상에서 차이가 있었다. 월급여는 150만원 미만(M=2.77)이 가장 높았고(p<.001), 사후검증 결과는 150만원 미만과 150-200만원 미만, 200-300만원 미만, 300만원 이상 집단에서 유의한 차이가 있었다.

4. 생활습관과 스트레스 정도

성별에 따른 생활습관과 스트레스 정도에 대

한 결과는 표 4와 같이, 남성에서는 규칙적인 운동과 전체 생활습관 변수에서 통계적으로 유의하였다. 즉, 규칙적 운동을 하는 집단(M=2.26)이 안하는 집단(M=2.42)에 비해 스트레스 정도가 더 낮았으며, 전체 생활습관에서도 좋은 집단(M=2.28)이 나쁜 집단(M=2.40)에 비해 더 낮았다(p<.001). 반면에 여성에서는 음주와 규칙적 운동, 전체 생활습관 변수에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 스트레스 정도가 음주를 안하는 집단(M=2.40)이 한다는 집단(M=2.55)에 비해 더 낮았으며(p<.01), 운동에서도 규칙적으로 하는 집단(M=2.34)이 안하는 집단(M=2.56)에 비하여 더 낮게 나타났다(p<.001). 또한 전체 생활습관도 좋은 집단(M=2.45)이 나쁜 집단(M=2.58)에 비해 더 낮았다(p<.01).

표 4. 성별에 따른 생활습관과 스트레스 정도

(N=986)

특성	구분	남성(n=517)			t or F	여성(n=469)			t or F
		N (%)	Mean	S.D		N (%)	Mean	S.D	
체중	정상	306(59.2)	2.37	.44	-.79	298(63.5)	2.49	.50	.82
	비정상	211(40.8)	2.34	.42		171(36.5)	2.53	.50	
흡연	안피움	191(36.9)	2.33	.41	1.23	397(84.6)	2.49	.50	1.03
	피움	326(63.1)	2.37	.44		72(15.4)	2.56	.52	
음주	안마심	44(8.5)	2.38	.39	-.35	144(30.7)	2.40	.48	3.12**
	마심	473(91.5)	2.35	.43		325(69.3)	2.55	.50	
운동	규칙적	201(38.9)	2.26	.45	4.06***	114(24.3)	2.34	.49	4.13***
	안함	316(61.1)	2.42	.41		355(75.7)	2.56	.49	
수면	7-8시간	357(69.1)	2.36	.42	-.48	297(63.3)	2.51	.49	-.41
	기타	160(30.9)	2.34	.44		172(36.7)	2.49	.52	
전체 생활습관	좋은	188(36.4)	2.28	.44	3.20***	264(56.3)	2.45	.48	2.79**
	나쁜	329(63.6)	2.40	.42		205(43.7)	2.58	.51	

p<.01 *p<.001

5. 스트레스와 관련된 제 변수

1) 남성 스트레스와 관련된 제 변수

남성 직장인들의 스트레스 정도에 영향을 미치는 요인은 표 5와 같이 운동여부와 직종, 직장 근무시간 등이 통계적으로 유의하였다. 즉, 운동을 안 할수록(p<.001), 기계조작 및 조립직에 근무할수록(p<.01), 근무시간이 길수록(p<.05) 스트레스 수준이 더 높았고 이들의 총 설명력은 8.7%였다.

표 5. 남성 스트레스와 관련된 제 변수

변수	b	B	t
운동여부(안함0)	-.202	-.225	-5.080***
직종(기계조작 및 조립0)	-.160	-.134	-3.026**
직장 근무시간	.031	.107	2.418*
constant=2.34	F=15.16	R ² =.087	Adj R ² =.082

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

2) 여성 스트레스와 관련된 제 변수

여성 직장인들의 스트레스 정도에 영향을 주는 요인은 표 6과 같이 월급여, 결혼상태, 흡연여부, 주거상태, 운동여부 등에서 통계적으로 유의하였다. 즉, 월급여가 150만원 미만(p<.001), 미혼(p<.001), 흡연(p<.01), 아파트 거주(p<.05), 운동을 안 할수록(p<.05) 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났고, 이들의 총 설명력은 25%였다.

표 6. 여성 스트레스와 관련된 제 변수

변수	b	B	t
월급여(150만원 > 0)	-.302	-.297	-5.954***
결혼상태(미혼 0)	-.242	-.239	-4.704***
흡연여부(태움 0)	-.155	-.112	-2.610**
주거상태(아파트 0)	-.108	-.106	-2.483*
운동여부(안함 0)	-.116	-.097	-2.266*
constant=3.16	F=29.09	R ² =.250	Adj R ² =.241

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

V. 고 찰

직장인들의 스트레스는 건강과 밀접한 관련성을 지닌다. 즉, 지나친 스트레스는 협심증, 당뇨, 관절염, 고혈압과 같은 질병을 악화시킬 수 있고 관상동맥질환, 긴장성 두통, 요통, 근육의 경련을 직접적으로 유발시킬 수 있으며 면역기능을 약화시켜 알레르기 반응, 천식발작, 암 발생에 영향을 준다고 알려져 있다(조숙행, 2004). 그런데도 우리나라 직장인들의 대다수가 스트레스에 노출되어 있고 여기에 22%는 극심한 스트레스 수준이라는 연구(장세진 등, 2005)는 그 심각성을 잘 나타내고 있다. 따라서 여러 가지 요인들에 대한 연구를 통해 직장인들의 스트레스를 최소화하고자 하는 노력은 대단히 중요하다.

본 연구 결과, 일반적 특성에 따른 스트레스 정도는 남성과 여성 모두 20대에서 가장 높은 것으로 나타나 선행연구(김대환과 김휘동, 2002; 오경재 등, 2003)와 일치하였다. 이들 젊은 직장인들의 스트레스가 높은 것은 자유분방한 학생 신분에서 조직사회의 일원으로서의 책임과 의무를 다해야 한다는 적응과정 중에 오는 갈등 때문으로 이해된다. 여성의 결혼상태에서는 기혼자가 미혼자 보다 더 낮게 나타나 선행 연구(이명선, 2002; 오경재 등, 2003; 박경옥 등, 2004; 장세진 등, 2005; Vermeulne와 Mustard, 2000)와 일치하였다. 이러한 배우자의 유무는 정신건강과 밀접한 관련성이 있으며, 일반적으로 독신자가 유배우자보다 스트레스를 더 경험하는 것으로 알려져 있다(장세진 등, 2005). 이는 결혼한 사람이 미혼이나 사별자에 비해 낮은 사망률을 보이며, 높은 건강수준을 향유하고, 의료이용이 상대적으로 낮다는 연구 결과에 의해 뒷받침된다. 게다가

기혼자들은 결혼을 통해 안정감을 취하고 성적 욕구에 대한 충족과 만족감을 느낄 수 있기 때문에 스트레스가 낮은 것으로 사료된다. 교육 정도에서는 대졸이상이 스트레스가 가장 낮았다. 이것은 선행연구에서 학력이 높을수록 스트레스가 낮았다는 결과(김대환과 김휘동, 2002; 오경재 등, 2003; 박경옥 등, 2004; 장세진 등, 2005)들을 부분적으로 지지하는 것으로, 고학력 근로자들은 창조적인 업무를 주로 하는 특성 때문에 스트레스가 낮은 것으로 이해된다.

근무특성에 따른 스트레스 정도에서는 남성이 직종에서 차이가 났고, 여성은 직종과 근무기간, 근무시간, 월급여에서 차이가 나타났다. 즉, 직종에서 남성의 전문직 종사자와 여성의 고위 임직원 및 관리자 등의 스트레스가 낮게 나타났는데, 이것은 이들의 업무에 대한 결정권이 높고 창조적인 업무를 하는 특성 때문으로 생각된다. 반면에 남여 모두에서 기계조작 및 조립 종사자들의 스트레스가 가장 높게 나타났는데, 이것은 반복적인 단순 업무로 창조성의 결여되었기 때문으로 이해된다. 또한 이러한 결과는 선행연구(오경재 등, 2003; 한종민 등, 2004)와 일치하였다. 여성의 근무기간에서는 길수록 스트레스가 더 낮았고, 근무시간은 8시간 이상인 경우가 더 낮은 것으로 나타나 남성과는 다소 차이가 있었다. 이것은 혼란변수의 작용으로 타 변수에 영향을 미칠 수가 있어 추후 연구가 필요하다. 월급여에 있어서는 비교적 수입이 적은 근로자일수록 스트레스가 더 높게 나타나 선행연구(이명선, 2002)와 일치하였다.

생활습관에 따른 스트레스 정도에서는 남성의 규칙적 운동군과 올바른 생활습관군, 그리고 여성은 음주여부와 규칙적 운동군 및 올바른 생활습관군 등에서 차이를 보였다. 즉, 남성과 여성

에서의 규칙적인 운동군이 스트레스에 긍정적으로 작용한다는 선행연구들(이찬휘, 1999; 김남진, 2001; 오경재 등, 2003; 김남진과 서일, 2004; 장세진 등, 2005; Brown 등, 2005; Galper 등, 2006)과 일치하였고, Ohta 등(2007)의 연구를 부분적으로 지지하였다. 이것은 규칙적인 운동이 어떠한 형태로든 스트레스를 감소시키는데 도움이 됨을 시사하는 것이다. 단, 아무리 규칙적인 운동이라 할지라도 안전성을 무시하면 운동상해가 나타날 수 있다(김남진, 2006)는 가능성을 간과하지 않아야 한다. 한편, 음주에서는 여성의 술을 마시는 경우가 스트레스 정도도 더 높게 나타나 선행연구(Hagihara 등, 2001)를 지지하였다. 그러나 적당한 음주가 스트레스를 감소시키는 긍정적인 효과가 있다(Marchand 등, 2003)는 연구처럼, 조절의 필요성을 시사하였다. 하지만 남성에게서는 유의하지 않아 조절을 잘하는 것인지 다른 혼란변수가 작용했는지에 대하여 추후 연구가 필요하다. 올바른 생활습관 여부에서는 남녀 모두 생활습관이 좋은 군이 스트레스 정도가 더 낮아, 선행연구(오장균, 2000; 손철준과 조영채, 2004)와 일치하였다. 이것은 여러 일상 생활습관 항목들에 따라 스트레스 정도에 차이가 있음을 시사하는 것으로, 좋은 생활습관을 유지하는 것이 스트레스를 줄이는데 어느 정도 기여하는 것으로 사료된다. 그러나 스트레스와 관련이 클 것으로 예상되었던 흡연은 통계적으로 유의하지 않았으며 이는 선행연구(오경재 등, 2003)와 일치하였다. 또한 수면시간과 비만도도 유의하지 않았고 이는 선행연구(한종민 등, 2004)와도 일치하였다. 하지만 이러한 결과는 혼란변수의 작용이 컸을 것으로 사료되어 추후 보다 세부적인 연구가 필요할 것이다.

단계별 다중회귀 분석에서 스트레스에 영향을

주는 제요인들을 살펴본 결과, 남성에서는 운동 여부와 직종, 직장 근무시간 등이 관련이 있는 것으로 나타났다. 그리고 여성에서는 월급여와 결혼상태, 흡연여부, 주거상태, 운동여부 등에 따라 스트레스 수준에 차이가 있었다. 여기서 남성의 설명력이 낮은 것은 독립변수로 이용된 변수 외에 다른 요인들이 스트레스에 영향을 미쳤을 것으로 사료된다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 복합적인 변수를 포함한 연구가 필요하다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 남녀 직장인들의 스트레스 관련 요인을 파악하여 직장인들의 스트레스를 보다 효율적으로 관리할 수 있는 기초 자료를 제공하고자, 2006년 4월 07일부터 5월 10일까지 구조화된 설문지를 이용하여 대도시에 근무하는 남·여 직장인들을 대상으로 실시하였다. 표집방법은 할당 표집방법과 임의 표집방법을 병행하여 986명(남 517, 여 469)을 최종 분석 자료로 이용하였으며 다음과 같은 결과를 확인할 수 있었다.

첫째, 일반적 특성에서 남성은 연령, 그리고 여성은 연령과 결혼상태, 교육정도에서 스트레스 정도와 관련이 있었다. 즉, 연령에서는 남녀 모두 20대가 여성의 결혼상태는 미혼일수록, 교육정도는 낮을수록 스트레스가 더 높은 것으로 나타났다.

둘째, 근무 특성에서 남성은 직종, 그리고 여성은 직종과 근무기간, 근무시간, 월급여 등이 스트레스 정도와 관련이 있었다. 즉, 남녀 모두 기계조작 및 조립직일수록, 여성의 근무기간이나 근무시간은 짧을수록, 월급여는 적을수록 스

트레스 정도가 더 높은 것으로 나타났다.

셋째, 생활습관 행태에서 남성은 규칙적 운동과 올바른 생활습관 여부, 그리고 여성은 규칙적 운동과 올바른 생활습관 여부, 음주 등에서 스트레스 정도와 관련이 있었다. 즉, 남녀 모두 규칙적인 운동을 할수록 그리고 생활습관은 좋을수록 스트레스 정도가 낮았으며, 여성의 음주에서도 '안함' 집단이 타 집단에 비해 더 낮은 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 종합해볼 때, 남녀 모두 긍정적인 생활습관을 갖기 위한 노력이 필요함을 알 수 있었다. 특히, 규칙적인 운동을 통해 적극적으로 스트레스에 대처하는 것이 바람직하다는 결론을 얻을 수 있었다. 하지만 본 연구는 단면 조사의 연구이면서 분석대상이 사회 인구학적 변수 및 올바른 생활습관 행태로 한정하였고, 특히 직무 특성이나 가족적 요인 그리고 개인적 특성 등을 깊이 있게 고려하지 못하여 연구결과는 제한적일 수밖에 없다. 단, 스트레스의 관련요인으로 생활습관이 직·간접적인 영향을 미친다는 것을 발견한 것은 의의가 크다고 하겠다.

참고문헌

- 김남진. 직장 남성 근로자의 건강 상태와 운동 실천 정도와의 관련성 연구. 한국체육학회지 2000; 39(4):389-401.
- 김남진. 직장 여성들의 운동 실천이 신체적·정신적·주관적 건강상태에 미치는 영향. 한국체육학회지 2001;40(4):125-137.
- 김남진. 일부지역 병원 환자조사를 통한 운동상해 관련요인 연구. 한국보건교육·건강증진학회지 2006;23(3):135-147.
- 김남진, 서일. 직장인들의 운동실천 정도와 스트레스의 관련성. 보건교육·건강증진학회지 2004; 21(2):106-116.
- 김대환, 김휘동. 남성 사무직 근로자의 스트레스와 관련된 사회 인구학적 특성과 생활습관. 보건교육·건강증진학회지 2002;19(2):45-56.
- 김영설. 운동습관에 의한 질병 발생과 사회 경제적 영향. 대한의사협회지 2004;47(1):202-208.
- 김영환. 흡연 습관의 사회경제적 영향. 대한의사협회지 2004;47(1):209-213.
- 남정자, 최창수, 김태정, 계훈방. 한국인의 보건의식 행태. 한국보건사회연구원, 1995.
- 남희정, 이선미, 박혜련. 여자대학생의 스트레스 정도에 따른 식행동 분석. 보건교육·건강증진학회지 2002;19(1):199-212.
- 박경옥. 근로자의 스트레스에 영향을 미치는 사회적 지지도 특성에 관한 연구. 보건교육·건강증진학회지 2003;20(3):91-108.
- 박경옥, 김인석, 오영아. 제조업 근로자의 건강행위와 직무로 인한 스트레스 자각증상의 관련성. 보건교육·건강증진학회지 2004;21(3):195-212.
- 박용익, 이동호. 사회 심리적 요인에 의한 스트레스가 건강상태에 미치는 영향. 보건교육·건강증진학회지 1999;16(1):61-82.
- 박용우, 김철환, 신호철. 우리나라에서 체질량지수(BMI)에 의한 비만 기준은 적정인가? 대한임상건강증진학회지 2002;2(1):10-16.
- 손철준, 조영채. 일부 도시지역 주민들의 일상생활 습관과 스트레스와의 관련성. 보건교육·건강증진학회지 2004;21(2):17-34.
- 양진모. 음주습관. 대한의사협회지 2004;47(1):214-225.
- 오경재, 이정미, 길상선, 권근상. 일부지역 주민들의 스트레스 관련요인에 대한 연구. 예방의학회지 2003;36(2):125-130.
- 오동주. 식습관 관리. 대한의사협회지 2004;47(1):195-201.
- 오장균. 한 사업장 근로자들의 스트레스, 생활습관 및 건강수준간의 관계. 대한산업의학회지 2000;12(1):26-40.
- 이명선. 작업환경과 조건이 근로자의 스트레스에

- 미치는 영향. 보건교육·건강증진학회지 2002;19(3):107-120.
- 이정환 외7인. 산업장 근로자의 주관적 건강인식에 영향을 미치는 요인분석. 대한예방의학회지 2004;8(1):135-145.
- 이찬휘. PWI를 이용한 동일 직장내 생산직과 사무직 근로자의 스트레스 수준 평가. 인제대보 건대학원 석사논문, 1999.
- 이재용, 이종영. Psychosocial Well-being Index의 신뢰도와 타당도. 예방의학회지 1996;29(2):255-264.
- 장세진. 스트레스. 대한예방의학회. 건강 통계 자료 수집 및 측정의 표준화. 1993;121-159.
- 장세진 외 16인. 우리나라 직장인 스트레스의 역학적 특성. 예방의학회지 2005;38(1):25-37.
- 조숙행. 스트레스 평가와 관리. 대한의사협회지 2004;47(1):226-234.
- 한종민 외 5인. 산업장 근로자의 직종별 생활습관과 스트레스의 평가. 대한예방의학회지 2004;8(1):47-58.
- 통계청. 한국표준직업분류. 2000.
- 통계청. 통계연감. 2003.
- Brown WJ, Ford JH, Burton NW, Marshall AL, Dobson AJ. Prospective study of physical activity and depressive symptoms in middle-aged women. *Am J Prev Med*. 2005 Nov;29(4):265-72.
- Clegg A. Occupational stress in nursing: a review of the literature. *J Nurs Manag*. 2001;9(2):101-106.
- Cunradi CB, Greiner BA, Ragland DR, Fisher J. Alcohol, stress-related factors, and short-term absenteeism among urban transit operators. *J Urban Health* 2005;82(1):43-57.
- Galper DI, Trivedi MH, Barlow CE, Dunn AL, Kampert JB. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(1):173-178
- Gershon RR, Lin S, Li X. Work stress in aging police officers. *J Occup Environ Med* 2002;44(2):160-7.
- Goldberg DP. *Manual of the General Health Questionnaire*. Windsor, England: NFER Publishy 1978.
- Hagihara A, Tarumi K, Nobutomo K. A signal detection approach to the combined effects of work stressors on alcohol consumption. *J Stud Alcohol* 2001;62(6):798-805.
- Leonard BE. Stress and the immune system; immunological aspects of depressive illness. in *Stress, the Immune System and Psychiatry*. (eds) Leonard BE and Mille K. John Wiley & Sons Ltd, 1995.
- Marchand A, Demers A, Durand P, Simard M. The moderating effect of alcohol intake on the relationship between work strains and psychological distress. *J Stud Alcohol* 2003;64(3):419-27.
- Ohta M, Mizoue T, Mishima N, Ikeda M. Effect of the physical activities in leisure time and commuting to work on mental health. *J Occup Health* 2007; 49(1): 46-52.
- Vandenberg R, Park K, DeJoy D, Wilson M, Griffin-Blake C. The healthy work organization model: Expanding the view of individual health and well being in the workplace. *Research in Occupational Stress and Well Being* 2002;2:57-115.
- Vermeulne M, Mustard C. Gender differences in job strain, social support at work, and psychological distress. *J Occup Health Psych* 2000;5(4):428-440.

<ABSTRACT>

Factors Associated with Stress of Employees

Nam-Jin Kim

Korea Health Promotion Institute

Objective: To find the relevant stress factors of male and female employees.

Method: The survey was collected from April 7th to May 10th in 2006 by formalized questionnaires targeted on male and female employees. The research used both quota sampling and accidental sampling to collect the data.

Results: 1) It was found that relevant factors are related with ages in general traits for male employees and associated with ages, marital status and education level in general traits for female employees. In other words, age is the primary factor for both male and female employees at age 20s, and as the marital status is single and the education level is lower, the stress level is higher for female employees. 2) Occupation is the main relevant stress factor for male employees in employment traits and the period of employment, working hour and wages are relevant stress factors to the level of stress for female employees. That is to say, manufacture related job shows higher level of stress than other jobs for both male and female employees. As period of employment and working hour is shorter and wages are less, it appears to be high stress level for female employees. 3) It presents that stress level is decided based on if he exercises regularly or keeps regular hours for male employees in lifestyle aspect and it also shows drinking is an additional relevant stress factor to conclude the level of stress for female employees. So to speak, as the regular exercise is performed and regular hours are kept, it comes out low level of stress for both. In addition, it shows lower stress level from the group of female employees who do not drink than the other.

Conclusion: The research is summarized that no matter what gender you are, both male and female employees should try to have a positive lifestyle. Specially, the research concludes that the regular exercise is the best way to get rid of stress.

Key words : Employees, Stress, Behavior change