▌최신산업간호연구동향 ▐

직무스트레스관리중재에 대한 논문 분석 (1991-2004)

김 정 희 / 제주대학교 의과대학 간호학과 부교수

분석 대상 논문은 총 38편으로, 1991년도 이후 중재 연구의 수는 증가 추세에 있었다. 중재 프로그램의 이론적 배경이 제시되지 않거나, 무작위 할당이 이루어지지 않은 논문이 각각 76.3%, 45.9%이었으며, 대조군에게 처치를 하지 않는 경우가 81%정도이었다. 대상자 선정 시 사전조사를 통하여 고스트레스군을 대상자로 한 경우가 21.1%이었으며, 간호사를 대상으로 한 중재 연구가 가장 많았고, 사무직 및 교사 등비제조업 근로자를 대상을 한 경우가 제조업 근로자를 대상으로 한 경우 보다 더 많았다.

38편의 논문에서 총 46가지의 중재가 수행되었으며, 중재의 90%정도가 근로자 개인수준에서 이루어졌다. 가장 많이 수행된 중재방법은 인지행동요법이었으며, 그 다음은 인지행동요법과 이완요법을 통합한 중재방법〉 기타 통합 중재〉 운동〉 조직수준의 중재〉 이완 순이었다.

과반수 정도의 연구들에서 중재 프로그램의 운영자는 연구자이었으며, 사업장내 보건전문인력인 경우는 1편에 불과하였다. 또한 과반수 이상이 사업장 내에서 프로그램을 수행하였다. 중재 적용 기간은 5~8주인 경우가 가장 많았고, 13주 이상이 그 다음이었다. 프로그램 회기당 시간은 1~2시간이 가장 많았으며, 대상 연구의 과반수 이상이 중재 직후에 결과변수를 측정하였다.

직무스트레스 용어로 'stress'가 가장 많이 사용되었고, 이를 측정하는 도구로는 GHQ가 가장 많이 사용되었으며, 그 다음은 OSI, 김매자와 구미옥(1984)의 간호사 직무스트레스 척도 순이었으며, 일상생활사건 척도나 부정적인 스트레스 반응 척도만으로 직무스트레스를 측정하고 있는 연구들도 있었다.

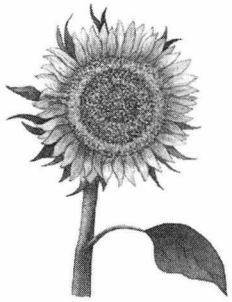
중재 결과변수로 가장 많이 측정된 변수는 사회·심리적 영역 변수의 '불안 및 우울'이었으며, 생리·신체적 영역의 변수는 총 8편의 논문에서 19편 사용되었다. 행동·개인자원 영역 변수와 조직·직무관련 변수는 각각 10편의 논문에서 16편, 7편의 논문에서 16편 사용되었다.

본 연구 결과에 근거하여 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 초기 직무스트레스 연구들에 비하여 많은 진전이 있었다고 평가되기는 하지만, 아직까지 전체 보건의료 분야에서 직무스트레스관리 중재 연구가 많이 부족하였다. 따라서 직무스트레스관리중재 프로그램의 적용 및 중재의 효과에 대한 연구가 필요하며,

이를 분석하여 그 효과들을 확인하기 위해서는 축적된 자료가 필요하다.

둘째, 중재 연구 수행 시, 중재 프로그램의 이론적 배경 제시, 무작위 할당 등의 더 엄격한 과학적 연구 설계 적용이 이루어져야 하며, 직무스트레스 용어 사용에 있어 연구자의 입장을 좀 더 분명히 하고, 그에 타당하고 적적한 관련 측정도구들을 선택해야 할 것이다.

셋째, 직무스트레스관리중재의 궁극적인 목적이 결근이나 이직 감소, 생산성 향상 등 조직수준의 효과라고 한다면, 직무스트레스 관리 시 이러한 점들이 고려되어야 할 것이다. 즉 개인수준의 중재방법끼리, 혹은 개인수준과 조직수준 중재를 통합하는 통합 중재 프로그램들이 개발되고 수행되어야 할 필요가 있다.

넷째, 축적된 자료에 근거하여 각 중재방법에 대한 효과 크기를 평가하는 연구가 필요하다.