

[최신산업간호연구동향]

생활양식, 직업환경, 우울과 자살 생각간의 관련성: 일본의 대규모 연구

Associations between Lifestyle Factors, Working Environment,
Depressive Symptoms and Suicidal
Ideation: A Large-scale Study in Japan

Misato Takada¹, Ayako Suzuki², Satoru Shima³, Koki Inoue⁴,
Satoru Kazukawa⁵ and Miroru Hojoh⁶

¹Department of Community-oriented Medicine, Mie University, Graduate School of Medical;

²Railway Technical Research Institute; ³Department of Clinical Psychology, Kyoto Bunkyo University; ⁴Department of Neuropsychiatry, Osaka City University Graduate School of Medicine; ⁵Toyama Prefectural Mental Health Center; ⁶Ota Regional Occupational Health Center

목적 : 근로자들의 우울은 직무 수행력 감소 및 결근뿐만 아니라 경우에 따라 자살에도 영향을 주므로 우울관리는 산업보건 분야의 중요한 요소이다. 본 연구는 근로자의 우울관리와 자살예방에 기여하기 위하여 남녀 근로자들의 생활양식, 직업환경, 우울과 자살생각과의 관련성을 확인하고자 하였다.

방법 : 일본의 11개 도시의 총 116개 산업장 7,966명을 대상으로 설문을 시행하였다. 자가보고식 설문지를 배포하여 응답률은 53.4%였으며 최종적으로 4,118 근로자(남성 2,834, 여성 1,284)의 자료가 최종분석에 포함되었다. 우울은 Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)로 특정하여 16점 이상을 우울증상군으로 분류하였다. 설문지의 주요 변수들은 직무 스트레스원, 근무 시간, 초과근무, 휴일근무와 같은 직업관련 요인, 흡연, 음주, 수면, 운동 등의 생활양식 요인과 우울과 자살 생각이었다. SPSS 12.0을 이용하여 단계적 다변량 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

결과 : 남성근로자의 27.5%, 여성 근로자의 32.6%가 우울 증상을 호소하였고, 지난 1년간 남성 근로자의 27.4%, 여성근로자의 32.6%가 자살을 생각해본 적이 있는 것으로 나타났다. 남녀 근로자의 우울증상은 높은 직무 스트레스, 문제 음주, 불충분한 수면, 친구가 없고, 스트레스 감소 기술을 사용하지 않는 것과 통계적으로 유의한 결과를 나타내었다. 대상자 중 친구가 없거나 스트레스 감소 기술을 사용하지 않은 근로자의 비율은 매우 높게 나타났다.

결론 : 일본인 남녀 근로자들의 직업과 생활 양식 요인들과 우울과 자살 생각에 명백한 관련성을 보였으므로 이러한 요인들에 주목하는 것이 자살예방과 우울관리에 도움을 줄 것이다.