
연령대별 성인의 정신건강이 삶의 질에 미치는 영향 -제5기(2010)국민건강영양조사를 중심으로

이예종*, 최금주**

The Effect of Korean Adult's Mental Health On QOL(Quality Of Life) -The Fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2010.

Ye-Jong Lee*, Gum-Ju Choi**

요 약 본 연구는 우리나라 성인의 정신건강이 삶의 질에 미치는 영향을 알아보고자 '2010년 국민건강영양조사' 자료를 이용하여 20대-50대 성인 4,211명을 대상으로 하였다. SPSS WIN 18.0을 사용하여 빈도와 백분율, t-test, 다중회귀분석을 실시하였으며, 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 성인 남녀 수면시간과 삶의 질의 관계에서는 20-30대에서 여자가 남자보다 조금 더 수면을 취하는 것으로 나타났고, 40-50대에서는 수면시간의 차이가 없었다. 둘째, 성인 남녀 주관적 건강상태와 평소 스트레스 인지정도에서는 주관적 건강상태에서는 남자가 여자보다 성인초기와 중기에서 모두 높은 것으로 나타났고, 평소 스트레스 인지정도에서는 20-30대에서만 여자가 남자보다 조금 더 스트레스를 인지하고 있는 것으로 나타났다. 40-50대에서는 성별에 따른 통계적 차이는 없었으나 대체적으로 약간의 스트레스를 느끼고 있었다. 셋째, 성인의 정신건강변인과 삶의 질에서는 주관적 건강상태와 평소 스트레스 인지정도만이 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 변인임이 확인되었다. 이를 종합해보면, 우리나라 20대-50대 성인은 자신의 건강상태를 긍정적으로 인식하고 평소 스트레스를 적게 받을수록 삶의 질이 높아짐을 알 수 있었다. 따라서 건강관련과 스트레스 관리를 위한 교육적 개입과 실천 가능한 프로그램 활성화가 요구된다.

주제어 : 성인, 정신건강, 삶의 질

Abstract The purpose of this study is to find out how the adult's mental health in Korea has an impact on the quality of the life. By using '2010 National Health and Nutrition Examination Survey' data, 4,211 people among 20-year-old to 59-year-old adults were enrolled in this study. Frequency and percentage t-test using the SPSS WIN18.0 Multiple regression analysis was conducted and the results of this study are as follows. First, it is showed that in the 20s and 30s the females are a little more sleep than the males regarding the relationship between sleeping hours and the quality of the life of adult men and women. However, there are no differences between the 40s and 50s groups. Second, it is indicated that adult men are higher than women for the subjective health status when it comes to the subjective health status and the usual perceived stress. Although there are no statistical differences according to the gender in the 40s and the 50s, they have a little stress in general. Third, it is confirmed that only the subjective health status and usual stress perception give an beneficial influence on the quality of adult's life in the adult's mental health variations and the quality of life. In summary, this study was found that the adults in the 20s and 50s could increase their satisfaction of their life if they have more positive thinking and less stress from their life. Therefore, the systematical education and programs to manage the health and stress are required.

Key Words : Adult, Mental Health, Quality of Life

*김천대학교 사회복지학과 조교수

**경남복지정책연구소 이사

논문접수: 2012년 11월 16일, 1차 수정을 거쳐, 심사완료: 2012년 12월 24일

1. 서론

보건과 의학기술의 발전, 산업발전과 소득수준의 향상으로 우리사회는 과거에 비하여 평균수명의 증가와 더불어 생활수준이 향상되었다. 양적인 측면에서 생활환경이나 생활수준은 과거에 비하여 향상되었음에도 불구하고 질적인 측면에서 국민들의 정신건강문제나 삶의 질에 대한 논의는 끊이지 않고 있다. 실제 객관적으로 측정가능한 자신의 건강상태보다는 본인 스스로 건강에 대해 지각하는 주관적 건강상태와 심리적 스트레스가 삶의 질이나 만족도에 영향을 미치고 있음은 선행 연구[1][4][9][13]에서 입증되고 있다.

세계보건기구(WHO)는 1948년 세계보건헌장에서 ‘건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 상태만을 의미하는 것이 아니라 신체적·정신적·사회적으로 완전히 안녕한 상태에 놓여 있는 것’이라고 정의를 내렸다. 즉 현대사회에서 건강의 개념은 다차원적인 속성을 반영하고 있으며, 최근에는 ‘건강’이라 하면 단순히 질병이 없는 상태만을 의미하는 것이 아니라 건강증진 개념과 더불어 삶의 질을 평가하는 지표로서 이해되고 있다.

인간은 살아가면서 예측 가능한 규범적인 사건을 경험하기도 하지만, 개인이 겪는 예상치 못한 생활사건을 경험하면서 스트레스를 받게 된다. 이러한 스트레스는 실제 사건보다 본인이 그 사건을 어떻게 인지하고 받아들이는지에 따라 정신건강에 영향을 미칠 수도 있을 것이다. 특히 본 연구의 조사대상인 20대~50대 성인들은 취업 및 결혼, 부양과 양육, 노화의 시작 등 삶의 주요한 시기를 거치면서 이로 인한 신체적, 정신적 스트레스를 많이 받는 시기이다. 특히 성인 후기는 노화와 함께 생활습관병이 만성화되고 갱년기 증상이 나타나며, 조기퇴직이나 은퇴 준비 등과 같은 다양한 생활 사건이 증가되기 때문에 신체적·심리적 건강관리 측면에서 매우 중요한 시기이다.

국민건강보험공단이 최근 5년간(2007~2011)의 건강보험진료비 지급자료를 분석한 결과 50대 여성들이 폐경기를 경험하면서 최고의 스트레스를 받는 것으로 나타났다[20]. 이미숙(2003)의 연구에서는 생활사건과 가족스트레스가 40·50대 중년기 남성의 정신건강을 손상하는 사회적 스트레스 요인으로 나타났다[12]. 한경혜 외(2002)의 연구에서도 사회적 역할과 정신건강과의 관련성을 밝히며, 특히 남성에게 있어 직업역할은 정신건강에 중요

한 영향을 미치는 요소임을 보고하였다[17].

또한 적정 수면시간은 연령과 개인차에 따라 다르지만, 많은 연구들이 수면시간과 신체적·정신적 건강과 밀접한 연관이 있는 것으로 밝히고 있다[4][9][5]. 특히 미국의 수면 전문지에 실린 일본팀의 연구보고서에 따르면, 수면패턴과 수면에 영향을 미치는 생활습관을 조사한 뒤 10년간 지켜본 결과 수면이 건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다[22]. 이 외에도 다수의 연구들이 수면시간의 부족은 비만 및 인지능력 저하, 생산력 감소 등 신체적·정신적 기능이 저하됨을 보고하고 있다[6][8][10][18].

실제로 세계보건기구(WHO)는 2012년 10월10일에 정신건강문제를 인식하고 2013-2020 글로벌 멘탈 헬스 액션 플랜(Global Mental Health Action Plan 2013-2020)을 발표하였다[23]. 또한 이승현 글로벌 사이버대학교 총장도 ‘2012 국민정신건강 대강연회-멘탈 헬스 시대로의 초대’에서 정신건강의 중요성에 대해 언급하였다[21]. 이와 같이 성인이 지각한 건강상태 및 스트레스 관리는 건강증진 실천 행위와 삶의 질에 영향을 미친다는 여러 결과들을 볼 때 스트레스 정도와 수면시간 등의 정신건강과 본인이 인지하는 건강상태를 파악하는 것은 중요한 일임을 알 수 있다.

중년기의 삶의 질에 관한 연구는 다수 이루어져 있지만 성인기를 성인초기와 중기로 나누어 살펴본 연구는 미흡한 실태이다. 특히 이들의 주관적 건강상태, 수면시간, 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구는 다른 연구 분야에 비해 비교적 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 이들 요인이 성인기 삶의 질에서 갖는 의미를 알아보고자 시도되었다. 따라서 본 연구는 성인초기와 성인중기의 정신건강 즉, 본인이 인지하고 있는 주관적 건강상태, 하루 평균 수면시간, 평소 스트레스 인지정도가 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 성인의 정신건강과 삶의 질에 대한 정보를 제공할 뿐만 아니라 효율적인 건강관리 프로그램 및 건강교육 프로그램의 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 조사대상

본 연구는 2010년 1월부터 12월까지 실시된 제5차 국민건강영양 조사 자료를 이용하였다. 국민건강영양 조사

는 건강설문조사, 영양조사, 검진조사로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 전체 조사대상 중 20대~50대의 남녀 성인(남자 1,777명, 여자 2,434명)을 대상으로 하였다. 각 연령대별로 살펴보면, 20대 627명, 30대 1,194명, 40대 1,206명, 50대 1,184명으로 총 4,211명을 대상으로 분석하였다.

2.2 조사방법

본 연구에서는 2010년 국민건강영양 조사 전체 3개 부문 33개 영역 중 건강 설문 부문에서 가구조사영역에서 성별과 연령변수를, 정신건강 영역에서 수면시간과 스트레스인지 변수를, 이환 영역에서 주관적 건강인지 변수를, 삶의 질 영역에서 EQ-VAS조사표의 변수를 사용하였다. 건강 설문 조사는 이동검진차량을 이용한 이동검진센터에서 면접과 자기기입식으로 조사를 수행하였다.

삶의 질 변수는 본인이 상상할 수 있는 최고의 상태를 100으로, 그리고 최저의 상태를 0으로 표시한 눈금자(온도계와 비슷함)를 그려 놓고, 눈금자 위의 한곳으로 선을 그어서 표시하는 방법으로 측정하였다.

하루 평균 수면시간은 ‘하루에 보통 몇 시간 주무십니까?’라는 개방형 질문을 사용하였고, 평소 스트레스 인지 정도는 ‘평소 일상생활 중에 스트레스를 어느 정도 느끼고 있습니까?’라는 질문을 사용하였다. 이에 대한 응답은 ‘대단히 많이 느낀다’, ‘많이 느끼는 편이다’, ‘조금 느끼는 편이다’, ‘거의 느끼지 않는다’로 측정하였다.

2.3 분석방법

본 연구에서 자료 분석은 SPSS WIN 18.0 통계프로그램을 사용하였다. 성인의 정신건강 변인과 삶의 질의 분포에 대한 분석은 단순빈도와 백분율을 실시하였고, 성인의 연령대가 광범위하기 때문에 성인초기 20~30대와 성인 중기 40~50대로 구분하여 남녀별 주관적 건강상태와 평소 스트레스 인지정도, 하루 평균수면시간, 삶의 질과의 관계를 알아보기 위해 t-test를 실시하였다. 마지막으로 정신건강 변인들이 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 정신건강과 삶의 질에 대한 일반적 특성

성인의 정신건강과 삶의 질에 대한 일반적 특징을 살펴본 결과, 주관적 건강인지에서는 ‘보통’이라고 응답한 비율이 전체의 47.5%로 가장 높게 나타난 반면, ‘매우 나쁨’이 1.5%로 가장 낮게 나타났다. 평소 스트레스 인지 정도는 ‘조금 느낌’이 0.3%, ‘많이 느낌’이 25.5%, ‘거의 안 느낌’이 9.8%, ‘대단히 많이 느낌’이 4.4% 순으로 나타났다. 하루 평균 수면시간은 ‘7.0~7.9시간’이 31.7%로 가장 높게 나타났는데 반해 ‘5.9미만’이 10.1%로 가장 낮게 나타났고, 삶의 질에서는 ‘매우 만족’이 51.4%로 가장 높게 나타났으며, ‘매우 불만족’이 0.2%로 가장 낮게 나타났다. 즉, 연구 대상 성인은 주관적으로 건강하다고 인식하고 스트레스를 조금 느끼며 자신의 삶에 매우 만족하는 것으로 나타났다. 이는 윤명숙(2001)의 20~40대가 60대보다 신체적, 정신적 건강상태가 좋으며, 자신의 삶이나 가치를 느끼고 만족하는 것으로 나타난 연구[14]와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

〈표 1〉 성인의 정신건강과 삶의 질에 대한 일반적 특징

단위 : 명(%)

변 인	구 분	빈 도
성 별 (N=4211)	남	1777(42.2)
	여	2434(57.8)
연 령 (N=4211)	20·30대	1821(43.2)
	40·50대	2390(56.8)
주관적 건강인지 (N=4204)	매우 좋음	195(4.6)
	좋음	1367(32.5)
	보통	1997(47.5)
	나쁨	583(13.9)
하루 평균 수면시간 (N=4204)	매우 나쁨	62(1.5)
	5.9미만	423(10.1)
	6.0-6.9	1142(27.2)
	7.0-7.9	1332(31.7)
평소 스트레스 인지정도 (N=4204)	8이상	1307(31.1)
	대단히 많이 느낌	184(4.4)
	많이 느낌	1072(25.5)
	조금 느낌	2535(60.3)
삶의 질 (N=4199)	거의 안 느낌	413(9.8)
	매우 만족	2158(51.4)
	만족	1499(35.7)
	보통	458(10.9)
불만족	불만족	75(1.8)
	매우 불만족	9(0.2)

3.2 연령대별 남녀의 수면시간과 삶의 질

성인 남녀의 수면시간에 대한 분석결과, 검정통계량 t 값이 -3.703이고 유의확률이 0.000으로 유의수준 0.001보다 작으므로 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 즉 여자가 남자보다 수면시간이 더 많았다. 연령대별 남녀의 수면시간의 차이를 보면, 20·30대 [t=-6.392, p<0.001]에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타나, 여자가 남자보다 더 수면을 취하고 있음을 알 수 있다.

Oginska H 와 Pokorski J(2006)의 연구에서도 여성의 경우 남성보다 수면에 대한 욕구가 더 크게 나타났으며, 좀 더 피로감을 느끼고, 기분과 인지적 문제를 가지고 있는 것으로 나타났다. 수면지수는 여성에게 있어 건강과 관련된 모든 문제와 뚜렷한 연관성을 가지고 있지만, 남성의 경우에는 피로증상들만 연관 있는 것으로 나타났다. 연구결과 만성수면 부족은 남성보다 여성에게 좀 더 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 실제 수면 시간은 기분과 피로감 등과 연관이 없었지만 개인의 수면욕구와 수면지수는 명확한 연관성을 나타냈다. 특히 이러한 결과는 나이가 젊은 대상자들에게 뚜렷하게 나타났다[19].

성인 남녀의 수면시간이 통계적 차이가 있기는 하나 남녀 모두 정상수면보다 약간 부족함을 알 수 있다. 또한 20·30대에서 남자가 여자보다 수면시간이 적은 이유는 사회적 특성 및 활동시간과 연관이 있는 것으로 예측해 볼 수 있다. 광태환(2005)의 연구에서는 하루 7~8시간 수면하는 경우 전반적으로 삶의 질이 높았으며[7], 손연정(2007)의 연구에서도 충분한 수면을 취하는 사람들이 건강관련 삶의 질 수준이 높게 나타났다[9].

성인 남녀별 삶의 질의 차이를 살펴보면, 검정통계량 t 값이 2.444, 유의확률이 0.015로 유의수준 0.05보다 작으므로 통계적으로 유의미한 차이가 있다고 할 수 있다. 즉 남자가 여자보다 훨씬 삶의 질이 높은 것으로 볼 수 있다. 구체적으로 연령대별 성인 남녀의 삶의 질의 차이에서는 40·50대 [t=3.144, p<0.05]에서만 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 20·30대보다 40·50대가 40·50대 중에서도 남자가 여자보다 삶의 질이 더 높다고 할 수 있다.

김명소 외(2003)의 성인 남녀의 행복의 차이에 대한 연구[2]에서도 여자보다 남자가 더 행복한 것으로 나타났다. 남자가 성취 및 자기수용, 경제력에 있어 행복감을 많이 느끼는 것으로 보고하고 있다.

〈표 2〉 연령대별 남녀의 수면시간과 삶의 질

구 분	수면 시간			삶의 질			
	M	SD	t	M	SD	t	
성 인	남	6.85	1.195	-3.703***	78.01	40.586	2.444**
	여	6.99	1.290		75.27	28.070	
20,30대	남	6.38	1.177	-6.392***	79.08	49.902	0.916
	여	7.26	1.282		77.13	37.630	
40,50대	남	6.82	1.208	0.977	77.25	32.415	3.144**
	여	6.77	1.255		73.77	16.726	

* : p < 0.05 ** : p < 0.01 *** p < 0.001

3.3 연령대별 남녀의 주관적 건강상태와 평소 스트레스 인지 정도

성인 남녀의 주관적 건강상태에 대한 차이를 분석한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 [t=5.297, p<0.001] 있었다. 남자(M=3.33)가 여자(M=3.19)보다 주관적으로 더 건강하다고 인식하고 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 20·30대 남녀 [t=2.745, p<0.01] 와 40·50대 남녀 [t=4.819, p<0.001] 에서도 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 남자가 여자보다 건강상태가 더 좋다고 인식하고 있음을 알 수 있다. 정복미 외(2002)의 20~60세의 남녀 직장인을 대상으로 실시한 연구[15]에서도 남성이 여성보다 건강상태가 '좋다'고 답하여 본 연구결과와 일치하였다. 이러한 결과는 여성들이 20·30대에 임신과 출산으로 인해 경험하게 되는 신체적·정신적 변화의 영향으로 볼 수 있으며, 40·50대에는 노화현상과 더불어 폐경 및 갱년기를 경험하면서 본인들의 건강상태에 대한 주관적 인식을 보여주는 것으로 생각된다.

〈표 3〉 연령대별 남녀의 주관적 건강상태와 스트레스 인지

구 분	주관적 건강상태			평소 스트레스 인지 정도			
	M	SD	t	M	SD	t	
성 인	남	3.33	0.763	5.297***	2.23	0.670	-0.781
	여	3.19	0.828		2.25	0.695	
20,30대	남	3.38	0.732	2.745**	2.25	0.660	-2.197*
	여	3.28	0.786		2.32	0.691	
40,50대	남	3.28	0.781	4.819***	2.22	0.678	1.010
	여	3.12	0.854		2.19	0.693	

* : p < 0.05 ** : p < 0.01 *** p < 0.001

성인 남녀의 평소 스트레스 인지정도에 대한 차이를

살펴보면, 본 연구에서 40·50대 남녀 간에는 통계적으로 유의하지 않았다. 그러나 20·30대 [$t=-2.197, p<0.05$]에서는 평소 스트레스 인지정도에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 20·30대에서는 남자보다 여자가 평소 스트레스를 더 느끼는 것으로 나타났다. 이는 20·30대 여성이 결혼생활의 적응, 아동양육과 가사활동 등의 주부의 역할을 수행함으로써 발생하는 스트레스와 일과 가정생활 양립으로 인한 스트레스가 남자보다 더 높은 것으로 이해할 수 있다. 이러한 결과는 다음 세대를 위한 양육의 책임이 요구되고 실현되는 시기로써, 자녀를 낳아 양육하고 웃어른을 부양하고 남편이 직장에서 일을 만족스럽게 하도록 하는 것 등이 성인의 과업이라고 한 에릭슨의 심리사회적발달이론에 비추어 설명할 수 있다. 그 밖에도 20~40대는 취업 및 직장문제, 50대는 경제적 어려움, 60대 이상은 본인 및 가족의 신체건강문제로 인한 스트레스를 가장 많이 선택한 것으로 나타난 연구결과도 있다[16].

3.4 성인의 정신건강이 삶의 질에 미치는 영향

성인의 정신건강이 삶의 질에 미치는 영향을 분석해 본 결과, 주관적 건강상태 [$t=9.110, p<0.001$], 평소 스트레스 인지 정도 [$t=-3.900, p<0.001$]가 삶의 질에 유의미한 예측변인으로 나타났다. 즉 주관적 건강상태가 좋을수록 삶의 질이 높아지고, 평소 스트레스 인지 정도가 높을수록 삶의 질은 낮아지며, 수면시간, 성별, 연령은 삶의 질에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 삶의 만족도가 높을수록 주관적 건강상태가 좋다는 연구결과[13]와 김명소 외(2003)의 연구[3]에서 건강과 긍정적 인생관이 성인 남녀의 행복에 영향을 미치는 요인이라고 한 것과 일치한다.

〈표 4〉 정신건강이 삶의 질에 미치는 영향

구 분	B	S.E	t	
(상수)	65.378	4.195	15.586***	
성별더미	1.901	1.051	0.028	1.808
연 령	-0.046	0.050	-0.014	-0.912
주관적 건강상태	13.349	1.465	0.142	9.110***
하루평균수면시간	0.310	0.419	0.011	0.739
평소스트레스인지	-4.487	1.150	-0.061	-3.900***

* : $p < 0.05$ ** : $p < 0.01$ *** : $p < 0.001$

4. 결론 및 제언

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 제시하고 성인초기와 성인중기의 정신건강과 삶의 질 향상을 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 성인 남녀 수면시간과 삶의 질의 관계에서는 20·30대에서 여자가 남자보다 조금 더 수면을 취하는 것으로 나타났고, 40·50대에서는 수면시간의 차이가 없었다. 20·30대에서의 남자는 여자보다 경제적·사회적 활동을 하는 시간이 더 많기 때문에 수면시간이 상대적으로 짧은 것으로 볼 수 있다. 그러나 40·50대에서는 여자가 자녀양육에서 벗어나 자신의 정체성을 다시 되돌아보는 시기로써, 자기개발 및 재취업을 하는 시기이기 때문에 남자와의 수면시간의 차이가 없는 것으로 볼 수 있다. 또한 성인의 전체적인 수면시간은 7시간미만으로 보통 7-8시간을 정상수면시간으로 볼 때 약간 부족한 것으로 나타났다.

둘째, 성인 남녀 주관적 건강상태와 평소 스트레스 인지정도에서는 주관적 건강상태에서는 남자가 여자보다 성인초기와 중기에서 모두 높은 것으로 나타났고, 평소 스트레스 인지정도에서는 20·30대에서만 여자가 남자보다 조금 더 스트레스를 인지하고 있는 것으로 나타났다. 40·50대에서는 남녀별 통계적 차이는 없었으나 대체적으로 조금 스트레스를 느끼고 있었다.

셋째, 성인의 정신건강변인과 삶의 질에서는 주관적 건강상태와 평소 스트레스 인지정도만이 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 변인임이 확인되었다. 실제로 2012년 20세 이상 성인남녀 1천명을 대상으로 한국보건사회연구원에서 실시한 ‘정신건강 서비스 이용 실태 조사’에 서도 조사대상의 82.8%가 스트레스에 시달리고 있는 것으로 나타나[16] 스트레스 인지정도가 삶의 질에 영향을 미친다는 본 연구결과를 뒷받침할 수 있다. 그러나 스트레스 정도가 높음에도 불구하고 정신건강서비스 자체에 대한 인식 부족으로 실제 전문기관을 이용한 경우는 5.9%에 불과하였다[16].

이와 같은 결과를 종합해 보면, 성인의 삶의 질은 주관적으로 건강상태를 긍정적으로 인식하고 평소 스트레스를 적게 받을수록 높아짐을 다시 한 번 확인할 수 있었다. 일반적으로 스트레스나 건강관리 교육 및 상담 프로그램 등은 주로 의료·보건 차원에서 이루어져 심리, 사회복지, 가족복지 관련 내용들이 충분히 고려되지 못하였다.

따라서 스트레스 수준을 낮추기 위해서는 사회구조의 변화에 따른 국가차원의 정신보건센터의 역할을 강화하고 지역복지관이나 상담기관과의 네트워크를 형성한 스트레스 관리 프로그램과 체계적인 건강관리 증진 프로그램이 필요하다. ‘정신건강 서비스 이용 실태 조사’에 따르면, 지역사회기관에서 정신건강증진 서비스를 제공한다면 정신보건센터와 사회복지관을 이용하겠다는 응답자가 과반수 이상이었으며, 일상생활(대인관계 대처) 스트레스 관련 서비스와 우울증, 불면, 불안 등의 서비스를 가장 희망하는 것으로 나타났다. 반면에 정신건강증진 서비스를 이용할 의사가 없는 가장 큰 이유는 정신건강증진 서비스 자체가 무엇인지 모르기 때문으로 나타나 정신건강증진에 대한 홍보가 절실하다[16]. 또한 건강관리를 위한 식생활교육도 함께 이루어져야 할 것이다. 이를 위해 좀 더 심도 있는 후속연구가 필요할 것이며, 다면화된 교육자료 개발 및 보급이 요구된다.

참 고 문 헌

[1] 김덕중(2012). 중년기 신체활동 참여자의 주관적 건강상태, 생활만족 및 건강증진생활양식의 관계, 한국사회체육학회지, 47:503-518.

[2] 김명소 · 김혜원 · 차경호 · 임지영 · 한영석(2003). 한국성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색과 척도개발, 한국심리학회지, 8(2): 415-442.

[3] 김명소 · 김혜원 · 한영석 · 임지영(2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석, 한국심리학회지, 22(2): 1-33.

[4] 김영혜 · 하은화 · 신수진(2003). 중년여성의 폐경증상과 삶의 질, 대한간호학회지, 33(5):601-608.

[5] 김애경(2010). 중년여성의 양생과 건강관련 삶의 질, 여성건강간호학회지, 16(3):297-306.

[6] 김정선(2003). 성인여성의 수면장애와 우울에 관한 연구, 성인간호학회지, 15(2):296-304.

[7] 락태환(2005). 7가지 건강습관과 건강관련 삶의 질의 연관성: 성남지역 1개 사업장 근로자들을 대상으로, 연세대 보건대학원 석사학위논문.

[8] 심태경(2010). 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 영향: 정서조절과 수면의 매개효과, 경상대 석사학위논문.

[9] 손연정(2007). 기혼 직장여성의 건강관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인, 성인간호학회지, 19(3):422-435.

[10] 옥선명 · 주상연 · 최환석 · 박혜민 · 정규인 · 송찬희

(2008). 성인여성에서 수면시간과 비만관의 관련성, 대한비만학회지, 17(3):110-116.

[12] 이미숙(2003). 사회적 스트레스와 중년기 남성의 정신건강: 피고용 직장인을 중심으로, 한국사회학, 37(3):25-56.

[13] 이해진 · 이경혜 · 김은경 · 김미정 · 황석만(2012). 일부 중년여성의 주관적 건강상태에 영향을 미치는 요인 분석, 대한지역사회영양학회지, 17(3):290-301.

[14] 윤명숙(2001). 지역사회 성인 기혼여성들의 삶의 질과 정신건강서비스 욕구에 관한 연구, 지역사회복지운동, 10:25-53.

[15] 정복미 · 임상선 · 김은실(2002). 도시 직장인들의 생활습관 및 건강관리 실태 조사에 관한 연구-5 대 도시(부산, 여수, 창원, 진주, 인천)를 중심으로-, 한국식품영양과학회지, 31(3):482-491.

[16] 정진옥 · 채희란 · 천재영 · 윤시문 · 이홍석 · 김울리(2012). 정신건강 고위험자 관리체계 정립방안 연구. 한국보건사회연구원.

[17] 한경혜 · 이정화 · 옥선화 · Ryff, C · Marks, N (2002). 중년기 남녀의 사회적 역할과 정신건강, 한국노년학, 22(2):209-225.

[18] Banks S, Dinges DF(2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. Journal of Clinical Sleep Medicine, 3(5):519-28.

[19] Oginska H, Pokorski J(2006). fatigue and mood correlates of sleep length in three age-social groups: School children, students, and employees. Chronology International. 23(6):1317-1328.

[20] 시흥신문, 2012, 8, 13일자.

[21] 안산인터넷뉴스, 2013, 1, 9일자.

[22] 연합뉴스, 2004, 2, 10일자.

[23] <http://www.who.int>.

이 예 중



- 1999년 2월: 건국대학교 가정관리학과(가정학사)
- 2002년 2월: 숙명여자대학교 가정관리학과(가정학석사)
- 2005년 8월: 가톨릭대학교 노인복지학과(사회복지학석사)
- 2010년 8월: 동국대학교 사회복지학과(박사과정 수료)
- 2007년 3월~현재: 김천대학교 사회복지학과 조교수
- 관심분야: 노인복지, 아동 · 청소년복지
- E-Mail: claton@hanmail.net

최 금 주



- 1991년 2월: 계명대학교 철학과(문학사)
- 1993년 8월: 계명대학교 철학과(문학석사)
- 2001년 2월: 대구가톨릭대학교 사회복지학과(문학석사)
- 2009년 2월: 대구가톨릭대학교 사회복지학과(사회복지학 박사)
- 2008년 3월~현재: 경남복지정책연구소 이사
- 관심분야: 정신건강, 노인, 청소년
- E-Mail: kantcgj@hanmail.net