

언론인의 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 미치는 영향에 관한 연구 -서울시 언론인을 중심으로-

박상영*, 조성제
¹동방대학원대학교 교육학과

Study of the journalists job stress to Emotional exhaustion and the Physical symptoms effect -journalists in Seoul-

Sang-Young Park^{1*}, Sung-Je Cho¹

¹Department of Education at Dongbang Graduate University

요약 본 연구의 목적은 언론인을 대상으로 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 미치는 영향을 파악함으로써 원활한 업무수행을 위한 기초 안을 수립하고자 시도되었다. 연구대상자는 서울시에 소재하는 종합일간지 11개사 편집국 소속 언론인 124명을 대상으로 2013년 5월 1일부터 8월 31일까지 설문조사를 실시하였다. 자료분석은 SPSS Win 18.0 프로그램을 사용하여 요인분석과 상관분석 다중회귀분석 등을 실시하였고, 실증분석은 유의수준 5%에서 검증하였다. 연구결과 언론인의 직무 스트레스에 따른 정서적 탈진은 '양적역할 과다($r=.613, p<.001$)'와 '역할갈등($r=.195, p<.05$)'이, 신체적 증상은 '양적역할 과다($r=.219, p<.05$)', '경력관리($r=.529, p<.001$)'와 관련성이 있는 것으로 파악되었다. 본 연구의 시사점은 언론인의 직무 스트레스에 따른 정신적, 신체적 건강증진 프로그램 마련을 위한 자료가 될 것으로 사료된다.

Abstract The purpose of this study was to establish the basis for the smooth business conduction of journalists by identifying the impact of job stress on the emotional exhaustion and physical symptoms. The subjects of the survey were 124 journalists of the editorial department of 11 daily newspaper companies in Seoul and the reference period of the survey was from May 1, 2013 to Aug 31, 2013. Factor analysis, correlation analysis and multiple regression analysis were performed using SPSS Win 18.0 at the 0.05 significance level. According to the study, emotional exhaustion is related to 'excessive quantitative role'($r=.613, p<.001$) and 'role conflict'($r=.0195, p<.05$) and the physical symptoms are related to 'excessive quantitative role'($r=.219, p<.05$) and 'career management'($r=.529, p<.001$). The results may provide implications for arranging a health promotion program handling job stress.

Key Words : Daily newspaper, Emotional exhaustion, Job stress, Journalists, Physical symptoms

1. 서론

1.1 연구의 필요성

언론인은 사회에서 발생하는 각종 사건을 객관 타당한 확인과정을 거쳐 보도하는 역할을 한다. 매일 동시 다발적으로 쏟아지는 사회적 이슈의 신속 정확한 보도는

언론사가 존재하는 목적이자, 언론인이 항상 긴장상태를 유지해야 하는 이유이기도 하다. 이러한 환경 속에서 정보통신 기술 발달은 매체 간 속도경쟁을 부추기는 매개체가 됨으로써 언론인을 긴장과 스트레스의 연속선상에 놓이게 하고 있다.

한국언론진흥재단이 발표한 '2013 언론인 의식조사'에

*Corresponding Author : Sang-Young Park(Dongbang Graduate Univ.)

Tel: +82-10-9072-1234 email: pouio3000@naver.com

Received April 15, 2014

Received (1st May 13, 2014, 2nd May 21, 2014)

Accepted June 12, 2014

따르면 언론인이 일주일간 보도하는 뉴스는 평균 31.3건으로 나타났다. 이 수치는 1993년 매주 평균 11.7건과 비교할 때 20년 동안 3배 가까이 늘어난 것이다[1]. 업무폭증은 언론인의 건강을 위협하는 직접적인 요인으로 작용할 수 있다. 특히 업무 진행과정에서 받게 되는 직무 스트레스는 시시각각 뉴스의 가치를 판단해야 하는 언론인의 인지능력에 악영향을 주고, 신체적 질병뿐만 아니라 [2] 우울증을 유발할 확률도 높다[3]. 심리적 상태를 부정적인 조건으로 형성하기 때문에 지속적이고 반복적으로 노출될 경우 생리적 기능의 원활한 수행까지 억제, 정상적인 신체활동을 불가능하게 하고[4] 정서적 탈진의 위험성도 있다. 정서적 탈진이란 정서적으로 부담이 되는 환경에 노출되어 겪게 되는 정신적 고갈상태를 의미한다. 소진(Burn out)의 핵심 요소이면서 소진증상의 가장 분명한 징후[5]이기도 하다.

그런 점에서 직무 스트레스에 따른 직업별 평균수명을 분석한 국내 연구결과는 언론인의 삶의 질을 가늠해 볼 수 있는 좋은 사례이다. 예를 들면 11개 조사대상 직업군의 평균수명은 종교인 80세, 정치인 75세인데 비해 언론인은 67세로 연구 분석한 직업 중에서 가장 짧은 것으로 나타났다[6].

언론인의 직무 스트레스 관련 연구는 2003년 규칙적인 운동수행이 스트레스 극복과 정신건강 향상에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 높다[7]는 분석결과가 있었다. 언론인은 정서적 탈진 정도가 높기 때문에 적절한 프로그램을 통해 악화방지와 개선[8]을 제안하였고, 언론인의 직무 스트레스는 예술 활동으로 일정부분 극복이 가능하다[9]는 연구결과가 있었다. 또 해외의 경우 반복적인 직무 스트레스는 외상 후 스트레스를 유발할 가능성이 높고 이것이 바로 직업병[10]이라는 연구가 있었고, 직무 스트레스가 높은 직업은 그렇지 않은 직종에 비해 다양한 정신질환을 유발할 가능성이 높다[11]는 연구결과도 있었다.

기존 국내 선행 연구의 문제점은 언론인의 직무 스트레스와 운동효과, 업무만족도 등은 연구를 하였으나 직무 스트레스와 정서적 탈진, 신체적 증상과의 상관성에 대한 기초 연구는 미미한 실정이다. 직업별 평균수명 연구는 언론인의 평균수명이 짧은 이유에 대한 배경분석이 미흡하고, 규칙적인 운동이 스트레스 극복과 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구역시 남자 30대 언론인 24명을 대상으로 했다는 점에서 연구결과 일반화에 한계

가 있다.

이에 비해 항공승무원, 병원간호사, 소방공무원, 요양보호사 등 타 직업군의 경우 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 미치는 영향에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 특히 화재 현장이나 인명 구조활동에 직접 투입되는 소방직 공무원에 대한 연구는 폭넓게 이루어지고 있다. 이에 본 연구에서는 언론인을 대상으로 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 어떠한 영향을 미치는가에 대하여 과약해 봄으로써 관련분야의 기초적인 연구 자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구문제

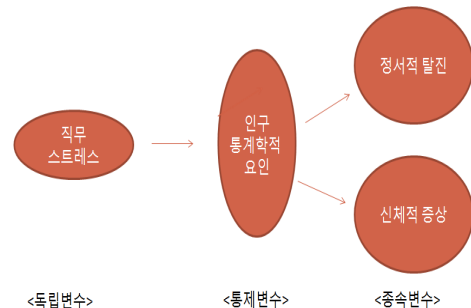
본 논문의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 언론인의 직무 스트레스는 정서적 탈진에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 언론인의 직무 스트레스는 신체적 증상에 어떠한 영향을 미치는가?

1.3 연구 모형

연구의 모형은 Fig. 1과 같다. 구체적인 연구체계는 언론인의 직무 스트레스를 독립변수로, 인구통계학적 요인을 통제변수로 구성하였다.



[Fig. 1] Research Model

그리고 직무 스트레스에 따른 정서적 탈진과 신체적 증상의 차이분석을 종속변수로 정하여 연구를 하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 방법

2.1.1 연구대상

본 연구는 2013년 5월 1일부터 8월 31일까지 서울 소

제 중앙 종합일간지 편집국 소속 언론인 130명에게 설문지를 배포한 후 회수하지 못했거나 일부 문항의 답변이 누락된 6명을 제외한 124명을 대상으로 하였다. ‘중앙 종합일간지’는 한국언론진흥재단의 분류기준[12]에 따랐으며 연구대상자 124명의 표본 크기는 Cohen의 표본추출 공식에 따른 검정력 분석 프로그램 G*Power 3.1을 이용하여 5% 유의수준과 80% 검정력, 효과크기는 중간지수 0.15로 지정하였다. 분석결과 최소 표본 수는 92명으로 산출되어 본 연구에서는 124명을 연구대상으로 하였다.

2.1.2 연구방법

설문조사는 대상자들에게 조사를 시작하기 전에 취지와 설문지 작성방법에 대하여 충분히 설명을 한 후 자기기입식(Self-reported)으로 실시하였다. 점수부여 방식은 Likert 척도로 정서적 탈진은 ‘그렇지 않다(1점)’, ‘보통이다(2점)’, ‘그렇다’(3점) 3점으로, 신체적 증상은 ‘전혀 없었다(1점)’, ‘그렇지 않았던 편이다(2점)’, ‘그럴 때도 있고 아닐 때도 있다(3점)’, ‘대체로 그런 편이다(4점)’, ‘자주 그렇다(5점)’로 구분하였다.

2.2 연구내용 및 변수

조사에 사용한 설문지 구성은 직무 스트레스 척도는 ‘양적역할 과다’, ‘역할갈등’ 등 22개 문항으로 하였다. 또 정서적 탈진 척도 분석을 위해 ‘개인성취감 결여’, ‘정서적 감정소진’, ‘가치의식 결여’ 등 22개 문항을, 신체적 증상은 ‘불면증’, ‘심혈관장애’, ‘동통’ 등으로 분류한 20개 문항으로 구성을 하였으며 구체적인 측정항목 및 평가는 다음과 같다.

2.2.1 인구사회학적 특성 요인

조사도구는 지역사회건강조사[13] 문항을 수정 보완하여 실시하였다. 문항은 ‘성별’, ‘연령’, ‘종교’, ‘직급’, ‘언론사 근무년수’, ‘소속부서’, ‘일요일 근무주기’, ‘음주빈도’ 등 12개 항목을 측정하였다. 연령은 ‘21세-30세’, ‘31-40세’, ‘41-50세’, ‘51-60세’, ‘61세 이상’으로 분류를 하였고, 종교는 ‘불교’, ‘기독교’, ‘천주교’ 등으로 구분하였다.

직급은 ‘기자’, ‘차장급’, ‘부장급’, ‘부국장급’, ‘국장급 이상’으로, 언론사 근무년수는 ‘5년 이하’, ‘6~10년’, ‘11~15년’, ‘16~20년’, ‘21년 이상’으로, 소속부서는 ‘정치부’, ‘경제부’, ‘사회부’, ‘산업부’, ‘문화관광체육부’, ‘교육과학기술부’ 등으로 분류하였다. 일요일 근무주기는 ‘매주’, ‘격주’,

‘3주1회’, ‘1개월 이상 1회’로 하였고, 음주는 ‘거의 안한다’, ‘주1회 이상’, ‘주2회 이상’, ‘주3회 이상’, ‘거의 매일’로 구분하여 실시하였다.

2.2.2 정서적 탈진 척도

정서적 탈진 측정지표는 Maslach의 Maslach Burnout Inventory[14]를 김정인[15]이 번안한 항목을 수정 보완하였다. 하부요인은 ‘개인성취감 결여’ 10개, ‘정서적 감정소진’ 9개, ‘가치의식 결여’ 3개 등 총22개 항목으로 구성을 하였다. 개인성취감 결여여부는 ‘주변 사람들에게 점점 무감각해지고 있다’, ‘아침에 일어나면 피곤하고 출근하기 싫어진다’ 등 10개, 정서적 감정소진은 ‘인생에 대해 허망하다고 생각한다’, ‘가끔 좌절감이 들기도 한다’ 등 9개 항목으로 측정을 하였다. 또 가치의식 결여여부는 ‘나는 감정적인 문제처리에 익숙하지 못하다’, ‘주어진 업무를 효과적으로 처리하지 못한다’ 등 3개 항목으로 측정을 하였다.

2.2.3 신체적 증상 척도

신체적 증상 척도는 지역사회건강조사[16] 문항을 수정 보완하였다. 하부요인은 ‘불면증’, ‘심혈관장애’, ‘동통’, ‘소화기장애’, ‘청각장애’ 등 5개 항목으로 구성을 하였다. 불면증은 ‘꿈을 자주 꾸다’, ‘머리가 멍하고 무겁다’ 등 6개 항목으로, 심혈관장애는 ‘심장이 마구 뛰다’, ‘가슴이 아프다’ 등 5개 항목으로 조사를 하였다. 동통은 ‘어깨가 아프다’, ‘팔다리가 쭈시고 아프다’ 등 5개, 소화기장애는 ‘식후나 공복에 위가 쓰리다’, ‘식사 후에는 소화가 잘 안된다’ 등 3개, 청각장애는 난청 여부를 묻는 단일 항목으로 조사를 하였다.

2.3 자료의 처리 및 분석방법

본 연구에서 수집된 자료의 실증분석은 유의수준 5%에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 사용하였다. 세부적인 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 언론인의 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 빈도 분석(Frequency Analysis)을, 직무 스트레스와 정서적 탈진, 신체적 증상을 묻는 문항의 타당도 검증을 위하여 요인분석을 실시하였으며 신뢰도는 크론바하 알파(Cronbach’s α) 계수로 판단을 하였다. 둘째, 언론인의 직무 스트레스와 정서적 탈진, 신체적 증상을 알아보기 위해 T-test와 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시

하였으며 Scaffle의 다중범위 검정(Scaffle's multiple range test)을 통해 p<.05에서 유의한 차이를 검정하였다. 셋째, 언론인의 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상관분석과 다중회기분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 인구사회학적 특성

연구 대상자의 인구사회학적 특성은 Table 1과 같다. 성별은 '남자'가 81.5%를 차지했고 연령은 '31-40세'가 가장 많았다. 무종교자가 과반수를 넘었으며 학력은 모두 대졸 이상이었다. '기혼'이 74.2%였고, '기자', '차장급', '부장급' 순으로 많았으며 근무년수는 11년 이상이 과반수를 넘었다. 소속부서는 '사회부', '정치부', '경제부' 순이었고 일요일 근무주기는 '격주'가 가장 많았으며, '매주' 응답자도 20% 이상 차지하였다. 음주는 '주 2회', '주 1회' 순이었고, 운동은 '안한다'가 가장 많았다. 이 분석결과는 언론인의 생활패턴이 일정 수준의 건강을 유지하기에는 매우 힘들다는 것을 의미한다.[17]

[Table 1] Demographic factors[17]

Classification		Frequency(N)	Percentage(%)
Sex	Man	101	81.5
	Woman	23	18.5
Age	21-30	8	6.5
	31-40	50	40.3
	41-50	39	31.5
	51-60	26	21.0
Religion	Buddhists	26	21.0
	Christian	22	17.7
	Catholics	12	9.7
	Not	64	51.6
Position	Reporter	65	52.4
	Deputy General Manager	28	22.6
	General Manager	16	12.9
	Deputy Editor in Chief	10	8.1
Years of work	Editor in Chief	5	4.0
	5 years or less	18	14.5
	6-10	27	21.8
	11-15	32	25.8
	16-20	31	25.0
Department	More than 21 years	16	12.9
	Politics	27	21.8
	Economy	20	16.1
	Social Affairs	30	24.2
	Industry	19	15.3
	Cultural Tourism - Athletics	10	8.1
Education, Science and Technology - SME	13	10.5	
Public Reader - Photos	5	4.0	

Sunday duty cycle	Each week	25	20.2
	Biweekly	59	47.6
	Less than three weeks per	36	29.0
Drinking	More than once in one month	4	3.2
	Almost not	19	15.3
	Once a week	36	29.0
	Twice a week	40	32.3
	Three times a week	22	17.7
	Almost every day	7	5.6

** p<.01, *** p<.001, Scheffe's test: a>b>c

3.2 직무 스트레스에 따른 정서적 탈진

직무 스트레스와 정서적 탈진과의 상관관계를 살펴본 결과는 Table 2과 같다. 정서적 탈진의 전체 평균은 2.27로 '개인성취감 결여(M=2.67)', '가치외식 결여(M=1.94)', '정서적 감정소진(M=1.93)' 순으로 정서적 탈진이 심했다. 정서적 탈진은 직무 스트레스의 '양적역할 과다(r=.613, p<.001)', '역할갈등(r=.195, p<.05)', '경력관리(r=.606, p<.001)'와 유의미한 정의 상관이 있는 것으로 나타났다. 정서적 탈진척도 중 개인성취감 결여는 '양적역할 과다', '경력관리'와 정의 상관이 있었고, 정서적 감정소진은 '양적역할 과다', '역할갈등', '경력관리' 등과 유의미한 정의 상관이 있었다.

[Table 2] Job stress and emotional exhaustion, and the correlation

Division	Job Stress				Emotional exhaustion				
	Over the role of quantitative	Role of Conflict	Career Management	Role of Cross-functional cooperation	Job Stress	Lack of personal accomplishment	Feelings of emotional exhaustion	Lack of value consciousness	Emotional exhaustion
Over the role of quantitative	1								
Role of Conflict	.080	1							
Career Management	.238**	.052	1						
Role of qualitative pressure	.245**	.078	-.125	1					
Cross-functional cooperation	-.080	.203*	-.083	-.038	1				
Job Stress	.832**	.452**	.444**	.418**	.174	1			
Emotional person	.707**	.503**	.109	-.189	.648**	.189	1		

1									
accomplishment									
Feelings of emotional exhaustion	.334**	.246**	.623**	-.009	-.012	.498**	.516**	1	
Lack of value consciousness	.061	.253**	-.016	.103	-.136	.118	.117	.078	1
Emotional exhaustion	.613**	.195*	.606**	.084	-.151	.664**	.894**	.809**	.301**

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

직무 스트레스가 정서적 탈진에 미치는 영향을 살펴본 결과는 Table 3과 같다. 직무 스트레스가 정서적 탈진에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과 전체 변동의 62.7%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 변수간 다중공선성을 진단하기 위하여 분산팽창계수(VIF : variable inflation factor)와 허용치를 살펴보았다.

본 분석에서는 변수들의 VIF값이 모두 10 이하였고, 허용치는 0.1보다 크게 나타나 다중공선성 문제는 발생하지 않는 것으로 볼 수 있다. 모형 분산분석 결과 추정된 모형은 유의한 것을 알 수 있으며(F=39.750, p<.001), '경력관리', '양적역할 과다', '역할갈등' 순으로 정서적 탈진에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 '경력관리'와 '양적역할 과다', '역할갈등' 스트레스가 높을수록 정서적 탈진이 심각하다는 것을 의미한다.

[Table 3] Impact of emotional exhaustion, job stress

Division	The dependent variable : Emotional exhaustion					
	B	The standard error	β	t	p	VIF
(Constant)	.369	.203		1.821	.071	
Over the role of quantitative	.378	.048	.476	7.867***	.000	1.161
Role Conflict	.143	.054	.153	2.638**	.009	1.062
Career Management	.271	.034	.477	8.054***	.000	1.112
Role of qualitative pressure	.008	.039	.011	.193	.847	1.113
Cross-functional cooperation	-.062	.035	-.104	-1.792	.076	1.062

$R^2 = .627$, $adj R^2 = .612$, $F = 39.750$ ***

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

직무 스트레스가 정서적 탈진 하위요인에 미치는 영향을 분석한 결과는 Table 4와 같다. 개인성취감 결여에

미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 전체 변동의 63.0%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 모형은 유의한 것을 알 수 있으며(F=40.175, p<.001), '양적역할 과다', '경력관리' 스트레스가 개인성취감 결여에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 업무량이 많으면서 경력관리 스트레스가 높을수록 개인성취감 결여도가 높다는 것을 의미한다.

직무 스트레스가 정서적 감정소진에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과 전체 변동의 46.6%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 모형은 유의한 것을 알 수 있으며(F=20.566, p<.001), '경력관리', '역할갈등', '양적역할 과다' 순으로 정서적 감정소진에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 경력관리에 대한 압박감과 역할갈등 스트레스가 높을수록 정서적 감정소진이 높다는 것을 의미한다.

직무 스트레스가 가치의식 결여에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 10.8%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 모형은 유의한 것을 알 수 있으며(F=2.846, p<.05) '역할갈등', '부서간 업무공조' 순으로 가치의식 결여에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 역할관리 스트레스가 높을수록 가치의식 결여가 심하다는 것을 의미한다.

[Table 4] Emotional exhaustion, job stress is the impact sub-factors

Division	The dependent variable : Lack of personal accomplishment		The dependent variable : Feelings of emotional exhaustion		The dependent variable : Lack of value consciousness	
	B	β	B	β	B	β
Constant	.378		-.095		1.733	
Over the role of quantitative	.677	.616***	.166	.182*	.019	.017
Role Conflict	.007	.006	.215	.200**	.380	.288**
Career Management	.272	.346***	.372	.570***	-.034	-.043
Role of qualitative pressure	-.003	-.003	.002	.002	.059	.064
Cross-functional cooperation	-.093	-.112	.006	.009	-.164	-.194*
R^2	.630		.466		.108	
$adj R^2$.614		.443		.070	
F	40.175***		20.566***		2.846*	

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

3.3 직무 스트레스에 따른 신체적 증상

신체적 증상 전체 평균은 2.00으로 '불면증(M=2.46)', '동통(M=2.11)', '소화기장애(M=1.85)', '심혈관장애(M=1.55)' 순으로 심각하였다. 직무 스트레스와 신체적 증상과의 상관관계를 살펴본 결과는 Table 5와 같다. 신체적 증상은 '양적역할 과다(r=.219, p<.05)', '경력관리(r=.529, p<.001)'와 정의 상관이 있었다. 불면증은 '경력관리', 심혈관장애는 '양적역할 과다' 및 '경력관리', 동통은 '경력관리'와 정의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또 소화기장애는 '양적역할 과다', '경력관리', 청각장애는 '경력관리'와 정의 상관이 있는 것으로 분석되었다.

[Table 5] Job stress and the relationship between physical symptoms and

Division	Job Stress				Physical symptoms						
	Over the role of quantitative	Role Conflict	Career Management	Role of qualitative pressure	Cross-functional cooperation	Insomnia	Cardiovascular Disorders	Digestive disorders	Physical symptoms		
Over the role of quantitative	1										
Role Conflict	.080	1									
Career Management	.238**	.052	1								
Role of qualitative pressure	.245**	.078	-.125	1							
Cross-functional cooperation	-.080	.203*	-.083	-.038	1						
Job Stress	.832***	.452***	.444***	.418***	.174	1					
Insomnia	.170	-.097	.437***	-.191*	-.138	.143	1				
Cardiovascular Disorders	.212*	.091	.383***	-.062	-.167	.245**	.582***	1			
Pain	.156	.047	.486***	-.022	-.197	.230**	.719***	.589***	1		
Digestive disorders	.226*	.074	.479***	.094	-.122	.330***	.548***	.544**	.1		
Deaf	.142	-.014	.288**	.141	.047	.234**	.378***	.406***	.456***	.367**	
Physical symptoms	.219*	.007	.529***	-.077	-.177**	.262**	.903***	.788***	.876***	.741***	.517**

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

직무 스트레스가 신체적 증상에 미치는 영향을 살펴본 결과는 Table 6과 같다. 직무 스트레스가 신체적 증상에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과 전체 변동의 30.7%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 모형은 유의한 것을 알 수 있으며(F=10.479, p<.001) 특히 '경력관리'가 신체적 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 경력관리에 대한 스트레스를 많이 받을수록 신체적 증상이 심각하다는 것을 나타낸다.

[Table 6] Impact on the physical symptoms of job stress

Division	The dependent variable : Physical symptoms					
	B	standard error	β	t	p	VIF
(Constant)	.979	.353		2.776**	.006	
Over the role of quantitative	.105	.084	.103	1.251	.213	1.161
Role Conflict	.004	.094	.004	.045	.964	1.062
Career Management	.354	.069	.488	6.037***	.000	1.112
Role of qualitative pressure	-.039	.068	-.046	-.571	.569	1.113
Cross-functional cooperation	-.101	.061	-.131	-1.661	.099	1.062

$R^2 = .307$, $adj R^2 = .278$, $F = 10.479$ ***

** p<.01, *** p<.001

직무 스트레스가 신체적 증상 하위요인에 미치는 영향을 살펴본 결과는 Table 7과 같다. '불면증' 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과 전체 변동의 24.2%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정 모형은 유의한 것을 알 수 있으며(F=7.545, p<.001) '경력관리', '질적 역할 중압감' 순으로 불면증에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 경력관리 스트레스가 높을수록 불면증이 심하다는 것을 의미한다.

[Table 7] Lower job stress factors that impact on physical symptoms

The dependent variable :	The dependent variable : Insomnia		The dependent variable : Cardiovascular Disorders		The dependent variable : Pain		The dependent variable : Digestive disorders		The dependent variable : Deaf	
	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β
(Constant)	1.689		.798		1.027		.096		.029	
Over the role of quantitative	.174	.120	.119	.131	.027	.022	.093	.072	.038	.034
Role Conflict	-.165	-.097	.108	.100	.078	.054	.078	.052	-.090	-.068
Career Management	.400	.386**	.212	.326**	.413	.467**	.432	.468**	.261	.325**
Role of qualitative pressure	-.201	-.168*	-.050	-.067	.021	.021	.136	.128	.169	.182*
Cross-functional cooperation	-.091	-.083	-.100	-.152	-.156	-.167*	-.081	-.083	.082	.097
R^2	.242		.191		.266		.266		.133	
adj R^2	.210		.157		.234		.235		.096	
F	7.545***		5.587***		8.534***		8.564***		3.611**	

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

‘심혈관장애’의 영향을 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 전체 변동의 19.1%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산 분석결과 추정 모형은 유의한 것을 알 수 있으며($F=5.587, p<.001$), 경력관리가 ‘심혈관장애’에 영향을 미치는 것으로 나타났다. ‘동통’에 미치는 영향을 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 전체 변동의 26.6%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산 분석결과 추정 모형은 유의한 것을 알 수 있으며($F=8.534, p<.001$), ‘경력관리’, ‘부서간 업무공조’ 순으로 동통에 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 이 결과는 경력관리 스트레스를 많이 받을수록 동통이 심하다는 것을 나타낸다.

‘소화기장애’ 영향을 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과, 전체 변동의 26.6%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산 분석결과 추정 모형은 유의했으며($F=8.564, p<.001$) ‘경력관리’에 대한 스트레스가 소화기장애에 영향을 미치는 것으로 나타났다. ‘청각장애’ 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 전체 변동의 13.3%로 회귀모형을 설명하고 있음을 알 수 있다. 모형에 대한 분산 분석결과 추정 모형은 유의한 것을 알 수 있으며($F=3.611, p<.01$), ‘경력관리’, ‘질적역할 중압감’이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 의미는 ‘경력관리’와 ‘질적역할 중압감’이 높을수록 청각장애가 심하다는 것을 나타낸다.

4. 논의 및 결론

본 연구는 언론인의 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 미치는 영향에 대하여 파악하였다. 그 구체적인 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 언론인의 직무 스트레스에 따른 정서적 탈진을 분석한 결과 정서적 탈진은 ‘경력관리’와 ‘양적역할 과다’, ‘역할갈등’ 등과 유의미한 정의 상관이 있었다. 이 분석결과는 직무특성과 조직 내 역할, 조직의 분위기 및 양적역할 등이 개인의 직무 스트레스의 원인으로 분석한 연구 [18]와 일치한다. 특히 정서적 탈진은 직무 스트레스를 높이는데 영향을 미칠 [19] 뿐만 아니라 스트레스 증대변수가 없을 경우 정서적 폐해는 더욱 심화된 [20]는 연구에서도 제시한 바와 같이 정서적 탈진 예방을 위한 다양

한 방안마련이 필요한 것으로 해석된다. 또 양적역할 과다로 인한 직무 스트레스의 경우 평소 지속적이고 규칙적인 운동을 통해 생리적 변인을 긍정적으로 변화시키고 취재과정에서도 자신감 극복에 도움이 된다 [21]는 연구 결과도 있는 만큼, 문제점을 줄이면서 업무효율성 증대를 위한 적극적인 방안모색이 필요한 것으로 판단된다.

둘째, 언론인의 직무 스트레스와 신체적 증상과의 상관관계를 살펴 본 결과 신체적 증상은 ‘양적역할 과다’, ‘경력관리’와 연관이 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 과중한 업무가 장기적으로 지속될 경우 건강에 직접적인 위해 요인이 된다 [22]는 연구결과와 일치해 업무과중을 줄이기 위한 다양한 대책마련이 필요한 것으로 분석된다. 경력관리의 경우 자기개발에 집중하는 자기주도적 (Self-directed) 태도가 매우 중요하다 [23]는 점에서 언론인 스스로 경력관리를 위한 다양한 교육 프로그램에 적극 나서면서 스트레스 감소를 위한 노력강구 등 능동적 자세가 필요한 것으로 판단된다. 경력관리의 경우 자기주도적 자세가 필요하고, 경력개발의 주체역시 자신임을 인식하는 것이 무엇보다 중요하다 [24]는 연구에서도 사례 분석을 통해 방향성을 제시한 바 있다.

이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 서울 소재 종합일간지에 근무하는 언론인을 대상으로 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 미치는 영향을 연구하였다. 따라서 추후 방송과 지방지, 경제지 등 각급 매체에서 활동하는 언론인에 대한 종합적인 실태분석과 연구가 필요하다.

둘째, 언론인의 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 미치는 영향 연구결과는 언론인의 건강을 위협하는 직무형태 보완과 개선에 필요한 정책 자료로 사료된다. 향후 언론인이 보다 건강하게 생활할 수 있도록 삶의 질 개선을 위한 체계적인 건강증진 프로그램 개발과 효과에 대한 후속 연구가 필요하다.

References

- [1] Korea Press Foundation, ‘2013 Journalists Survey’, <http://www.kpf.or.kr>, 2014.
- [2] Legman C. & Glans, K. Stress , coping, and health behavior. In Glans, K. Rimer, B. K. & Lewis, F. M. (ed), Health behavior and education : theory, research, practice, San Francisco, CA: jossy-bass, pp.139-148, 2002.

- [3] Tenant. C. Work-related stress and depressive disorder, Journal of Psychosomatic Research, 51. pp697-704, 2001.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00255-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00255-0)
- [4] Eyu-Jin Kim, Effect of regularly exercise of journalist on dead-line stress, Sungkyunkwan University, p1, 2003.
- [5] Mi-Hye Choi, A Study on the Mediating Effect of stress appraisal and Moderating Effect of emotional disposition, POS in the Relations between the Frequency of Customer Verbal Aggression and Emotional Exhaustion, Department of Business Administration Graduate School Chungnam University, p21, 2012.
- [6] Jon-In Kim, Longevity of Different Occupation in Korea”, Health and Welfare(12), p10, 2010.
- [7] Eyu-Jin Kim, Effect of regularly exercises of journalist on dead-line stress, accrual a doctoral thesis, Sung Kylin Kwan university, p50, 2003.
- [8] Dong-Ryul Kim, Job burnout that comes from the media for psychological research(newspaper reporters in Seoul 6 targets), Korean Academy of Resource Management (13-2), p13, 2006.
- [9] Saeng-Kyu Park, Research of the job stress of journalists and indicators of countermeasures, Journal of IT Convergence(Institute of Convergence, Graduate School of Dongbang University), Vol.1, p.140, 2013.
- [10] Lindahl M.W., A new development in PTSD and the Law ; The case of Fairfax country v. Mottram. J. of traumatic stress17(6), pp. 543-546, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10960-004-5804-x>
- [11] Markus, Hendricks. Dieter, Wagner., Walter, Schlock. Leila, M. Soravia, Dirk H. Hellhammer, Unlike Ehlers. Predicting Posttraumatic Stress Symptoms From Posttraumatic Risk Factors ; A 2years Prospective Follow-up study in fire fighter(Am J. Psychiatry 62), pp. 2276-2286, 2005.
- [12] Korea Press Foundation, Korea Press Yearbook 2012, p22, 2012.
- [13] Community Health Survey, ‘2012 health positive happy positive community health investigation’, <http://chs.cdc.go.kr>, 2012.
- [14] Maslach. C. Lester, M. P. and Schaufeli, W. B. Measuring burnout. In C. L. Cooper and S. Cartwright (Eds.), The Oxford handbook of organizational well-being, pp.86-108, 2009.
- [15] J. I. Kim, Effects of Negative Affectivity and Social Support on Job Stress and Its outcomes, Department of Psychology Graduate School Chung-NG University, 1997.
- [16] Community Health Survey, ‘2012 health positive happy positive community health investigation’, <http://chs.cdc.go.kr>, 2012.
- [17] Sang-Young Park, Journalists-according to demographic characteristics of the physical symptoms and emotional exhaustion, Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society(v.14, n.12), p.6221, 2013.
- [18] Sang-Bong An, Bog-Suk, Lee, Nag-Soon Choi, A Study of the Influence of Revenue Officer’s Job Related-stress Factors on the Level of Job Stress and Job Satisfaction(focusing on the comparison of National Tax Service and localautonomous entity revenue officers), government financial policy7(4), pp.161~191, 2007.
- [19] Byung-Sup Kim, Sources and management of Psychological Burnout for Police officers, Korean Public Administration Review, Vol.29, No.2, 1995.
- [20] Jae-Ho Yu, Psycho-Social Variables related to PTSD Symptoms in Fire-Fighters: Focusing on Depression, Anxiety, Coping, Style, and Social Support, The Korean Journal of Clinical psychology, Vol.28(N.3), pp.833-852, 2009.
- [21] Eyu-Jin Kim, Effect of regularly exercises of journalist on dead-line stress, accrual a doctoral thesis, Sung Kylin Kwan university, p49, 2003.
- [22] Jong-Hylic Kang, Type of organization culture and job stress, Graduate School Kookmin University, p.43, 2008.
- [23] Jae-Bong Lee, Sung-Mee Jin, Influence of Professional Soldiers’ Self-Directed Career Management on Subjective Career Success and Organizational Effectiveness, The Korean Journal of Defense Analysis, Vol.97, p.149, 2012.
- [24] Jae-Bong Lee, Sung-Mi Lee, Influence of Professional Soldiers’ Self-Directed Career Management on Subjective Career Success and Organization Effectiveness, Korean Journal of Defense Analysis(KIDA, Vol.97), pp.145-173, 2012.

박 상 영(Sang-Young Park)

[정회원]



- 1992년 8월 : 중앙대 신문방송대학원 신문전공(석사)
- 2000년 1월 ~ 2005년 12월 : 한국과학기술자협회 부회장
- 2013년 3월 ~ 현재 : 동방대학원 대학교 교육학과 박사과정

<관심분야>

뉴스컨텐츠 개발, IT융합 뉴미디어

조 성 제(Sung-Je Cho)

[정회원]



- 1997년 2월 : 홍익대학교 전자계산학과(이학박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 동방대학원대학교 교육학과 교수

<관심분야>

문화컨텐츠 개발, 정보보안