

사무직 근로자의 회복탄력성, 우울 및 스트레스

김진주¹, 강균영^{2*}

¹경동대학교 간호대학 부교수, ²경동대학교 간호대학 조교수

Depression and Stress, the Resilience of a in Office Workers

Jinju Kim¹, Gyun-Young Kang^{2*}

^{1,2}Professor, Dept. of Nursing, Kyungdong University

요약 본 연구는 사무직 근로자의 회복탄력성, 우울 및 스트레스를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 2018년 08월 1일부터 08월 20일까지였다. 수집된 자료는 t-test, ANOVA, Pearson's correlation, multiple regression analysis로 분석하였다. 연구결과 사무직 근로자의 회복탄력성과 우울($r=-.195$ $p=.040$), 회복탄력성과 스트레스($r=-.424$ $p=.000$)는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 사무직 근로자의 우울에 영향을 미치는 회복탄력성 하부요인은 생활만족도($\beta=-.308$, $p=.001$)와 관계성($\beta=.298$, $p=.002$)이었으며, 스트레스에 영향을 미치는 회복탄력성 하부요인은 생활만족도($\beta=-.321$, $p=.001$)로 확인되었다. 본 연구 결과에 기초하여 사무직 근로자의 우울과 스트레스를 낮추고, 회복탄력성을 증진시키기 위해 이들의 회복 탄력성에 관심을 갖고 이를 향상시키기 위한 프로그램 개발과 적용 등 관리 방안이 필요하다.

키워드 : 회복탄력성, 우울, 스트레스, 사무직 근로자, 프로그램

Abstract This is a descriptive research to find out the effect of office workers resilience, depression and stress. The research subjects were 123 office workers in one location and data were collected from August 1 to 20, 2018. Collected data were analyzed by t-test, ANOVA, Pearson's correlation, and multiple regression analysis. The research results showed negative correlation between office workers resilience and their depression($r=-.195$, $p=.040$), stress ($r=-.424$, $p=.000$). Sub-factors of resilience to affect their depression were satisfaction level in their lives ($\beta=-.299$, $p=.001$) and relationship($\beta=.300$ $p=.002$). Sub-factors of resilience to affect their stress were satisfaction level in their lives($\beta=-.315$, $p=.001$). This research was helpful to understand office workers resilience and it is necessary to develop a variety of education and training programs to enhance this.

Key Words : Resilience, Depression, Stress, office worker, Program

1. 서론

스트레스는 어려운 상황에 처했을 때 느껴지는 심리적 혹은 신체적 긴장과 피로를 말한다[1]. 이러한 스트레스와 신체적, 심리적 건강문제는 많은 관련성이 있음이 밝혀지면서 스트레스 대처와 관리에 대한 중요성이 대두되고 있고, 시대적 과제가 되고 있다[2].

한국 직장인들의 스트레스는 OECD국가들 중 직무

스트레스가 가장 높은 나라 1위를 차지할 정도로 심각한 수준이다[3]. 국내 직장인을 대상으로 한 연구에서도 스트레스에 노출되어 있는 직장인이 전체 응답자의 2/3에 이르고, 전체 응답자의 22%가 극도의 스트레스를 받고 있는 것으로 조사되었다[4]. 직업별로는 관리자, 전문가 및 관련직 종사자, 사무직 종사자, 판매직 종사자, 서비스직 종사자 순으로 직무스트레

*Corresponding Author : Gyun-Young Kang(mental74@kduniv.ac.kr)

Received March 25, 2020

Revised April 14, 2020

Accepted April 20, 2020

Published April 30, 2020

스가 높은 것으로 나타났다[3].

이러한 과도한 스트레스는 결국 직장인들의 신체적·심리적 건강을 위협하여 삶의 질을 저하시키고, 기업의 측면에서는 생산성 저하 등 부정적인 결과를 초래하게 된다[5]. 더 나아가 지역사회나 국가적 차원에서도 국가 경쟁력 하락 등 발전을 저해하는 원인이 된다[1]. 근로자의 스트레스 문제는 이처럼 단순히 개인의 건강만을 위협하는 문제가 아님을 알 수 있다. 따라서 스트레스를 완화시킬 수 있는 전략과 방안을 위해 근로자뿐만 아니라 회사, 국가도 노력을 해야 하는 것이다.

지속적인 스트레스는 개인에게 신체적, 정신적으로 다양한 질병을 야기하는데, 심혈관 질환이 가장 많았고, 과로사, 근골격계 질환 외에도 공황장애, 우울, 자살과 같은 정신건강관련 질환을 유발하거나 악화시켜 [6][7] 건강을 위협하고 있는 것으로 알려져 있다. 회사의 규모, 근무시간, 인간공학적 위험, 생물 및 화학 위험, 직무 요구도 등이 한국 임금 근로자의 업무관련 스트레스와 관련이 높은 것으로 보고되고 있다[5]. 사무직 근로자는 주로 사무실 책상에서 일을 하는 사람으로 정신적 노동량 및 스트레스는 많은 반면 신체활동은 적어 이들의 신체적·정신적 건강에 대한 관심은 중요한 문제가 된다.

만성적인 스트레스는 우울증을 유발하고, 우울의 잦은 재발을 일으킬 가능성이 높다. Kim & Kang[6]은 직장인의 우울은 직무요구, 직무자율, 조직체계, 보상부적절, 직장문화 등 직무 스트레스의 다양한 영역과의 관련이 있다고 설명하고 있다. 외에도 감정노동이 높고 회복탄력성이 낮은 경우 우울증상이 매우 높은 것으로 나타나[8] 직장인들의 신체, 정신건강을 위해 회복탄력성을 높이기 위한 건강관리 방안이 필요할 것으로 본다.

최근에 스트레스로 인한 부정적인 측면 외에도 긍정적인 측면도 주목 되면서 회복탄력성이라는 개념이 다양한 연구 주제로 활용되고 있다[9]. 회복탄력성은 스트레스에 영향을 주는 중요한 요소 중 하나로 역경을 극복하고 스트레스 이전의 적응 수준으로 회복할 수 있는 힘이나 능력을 말한다[10]. 스트레스에 대한 반응은 개인이 처한 환경 및 스트레스원에 대한 개인의 지각과 대처에 따라 반응이 다양하기 때문에 스트레스에 접해 있는 사람들에게서 회복탄력성은 중요한

요소가 된다.

회복탄력성이 높을수록 우울, 불안, 자살, 스트레스 등의 정신건강문제를 덜 느끼는 것으로 나타났고, 직무스트레스도 덜 느끼는 것으로 나타났다[6]. 그리고 우울장애의 신경생물학적, 심리 사회학적인 변화가 회복탄력성으로 조절될 수도 있다고도 하였다[11]. 이처럼 회복탄력성은 우울, 스트레스 등 여러 스트레스 상황에 대한 보호인자로 작용하여 중요한 영향을 끼친다.

국내에서도 회복탄력성, 우울, 스트레스에 대한 많은 연구가 시행되고 있다. 직업과 관련하여 전문가 및 관련직 종사자[5][12], 판매직 종사자[8], 서비스직 종사자[9]를 대상으로 한 연구가 대부분이었다. 그러나 사무직근로자를 대상으로 회복탄력성, 우울, 스트레스를 직접적으로 분석한 연구는 거의 없었다.

한국 직장인들의 높은 직무스트레스 수준을[3] 고려한다면 직업별로 그 수준과 대처에 대한 연구는 중요한 과정이 될 것으로 본다. 따라서 사무직 근로자들이 우울과 스트레스에 적절히 대처할 수 있도록 회복탄력성 강화를 위한 접근은 이들의 정신적, 신체적 건강을 유지하게 하는 데 중요한 과정이 될 것이다.

이에 본 연구는 사무직 근로자를 대상으로 회복탄력성이 우울과 스트레스에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 더불어 사무직 근로자의 회복탄력성에 대한 이해를 높이고, 사무직 근로자들이 우울과 스트레스에 적절히 대처할 수 있도록 회복탄력성 향상을 위한 관리 전략 수립에 근거자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 사무직 근로자들의 회복탄력성이 우울과 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 2018년 08월 1일부터 08월 20일 까지 K시에 소재한 1개 기관에서 사무 업무를 수행하는 사무직 근로자 123명을 대상으로 하였다. 대상자의 표본 수는 G-power 3.1.9.2프로그램을 이용하여, 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 중간효과크기 .15, 검정력 .80, 예측요인 10개를 기준으로 118명이 산출되

었다. 10% 탈락률을 고려하여 150명을 대상으로 설문하였고, 회수한 설문지 중 결측치가 많은 27부를 제외한 123부를 대상으로 표출하여 필요한 표본수를 충족하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 회복탄력성

회복탄력성은 Shin, Kim & Kim[13]이 개발한 회복탄력성 척도를 이용하였다. 이 척도는 총 27문항으로 구성되었다. 하위영역으로는 원인분석력, 감정 통제력, 충동 통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감 능력 9개로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 총점 범위는 27점에서 135점으로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.89$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.93$ 였다.

2.3.2 우울

우울은 Radolff[14]가 개발한 도구를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 구성되었다. 각 문항은 4점 Likert척도로 총점 범위는 0점에서 60점으로 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. 16점 이상은 경도의 우울감이 있는 상태, 25점 이상은 전문적인 상담과 치료가 필요한 임상적 수준의 주요 우울증으로 판별하고 있다. 이 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.87$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었다.

2.3.3 스트레스

스트레스는 Goldberg[15]의 General Health Questionnaire(GSQ)를 기초로 한국의 상황에 맞게 재구성한 사회 심리적 건강측정도구(Psychological Well-being Index-Short Form, PWI-SF)를 사용하였다. 이 척도는 총 18문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert 4점 척도로 총점 범위는 0점에서 54점으로 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 8점 이하의 건강 군, 9점에서 26점까지는 잠재적 스트레스 군, 27점 이상은 고 위험 스트레스 군으로 설명한다. 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.88$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.91$ 다.

2.3.4 자료분석

자료 분석은 SPSS/WIN 22.0을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 회복탄력성, 우울, 스트레스는 서술적 통계를 이용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 회복탄력성, 우울, 스트레스는 t-test와 ANOVA로 분석하였다. 대상자의 스트레스, 회복탄력성과의 관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하였고, 회복탄력성이 우울과 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위해 multiple regression analysis를 이용하여 분석하였다.

Table 1. Resilience, Depression and Stress according to characteristics of subjects

| Variables | | N(%) | Resilience | | | Depression | | | Stress | | |
|-----------|-----------|--------------|-----------------|-------|------|-----------------|--------|------|-----------------|--------|------|
| | | | Mean \pm SD | t/F | p | Mean \pm SD | t/F | p | Mean \pm SD | t/F | p |
| Sex | Male | 97 (78.9) | 87.96 (6.56) | 1.442 | .016 | 14.42 (7.16) | -1.215 | .282 | 28.61 (5.71) | -1.728 | .358 |
| | Female | 26 (21.1) | 85.65 (9.49) | | | 16.46 (9.07) | | | 30.69 (4.34) | | |
| Age | 20-39 | 27 (22.0) | 85.78 (7.01) | 1.005 | .369 | 13.41 (8.03) | .702 | .497 | 28.82 (6.79) | 0.34 | .966 |
| | 40-59 | 89 (72.4) | 88.03 (7.52) | | | 15.35 (7.69) | | | 29.10 (5.21) | | |
| | ≥ 60 | 7 (5.7) | 87.00 (4.87) | | | 14.14 (4.34) | | | 29.29 (4.27) | | |

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성에 따른 회복탄력성, 우울, 스트레스

대상자 123명의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 회복탄력성, 우울, 스트레스에 대한 정도는 Table 1과 같다. 연령은 40-59세가 72.4%로 가장 많았고, 78.9%가 남성이었다. 대상자의 회복탄력성은 성별 ($t=1.442, p=.016$)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

3.2 대상자의 회복탄력성, 우울, 스트레스와의 관계 대상자의 회복탄력성, 우울, 스트레스와의 관계는 Table 2와 같다. 회복탄력성과 우울($r=-.195, p=.040$), 스트레스($r=-.424, p=.000$)는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 우울과 스트레스는 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=.461, p=.000$).

Table 2. Correlations of Resilience, Depression and Stress (N=123)

| | Resilience | Depression | Stress |
|------------|---------------|--------------|--------|
| Resilience | 1 | | |
| Depression | -.195(.040)* | 1 | |
| Stress | -.424(.000)** | .461(.000)** | 1 |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

3.2 대상자의 회복탄력성이 우울과 스트레스에 미치는 영향

대상자의 회복탄력성이 우울과 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였고 결과는 Table 3과 같다. 회복탄력성 하위요인 9개와 회복탄력성과 일반적 특성에서 유의한 차이를 나타낸 성별을 독립변수로, 우울과 스트레스를 종속변수로 설정하였다. 성별은 더미변수로 변환 후 분석하였다. 다중공선성을 분석한 결과 공차한계 .478~.936, 분산팽창인자(VIF) 1.30~2.09로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 파악되었다.

회복탄력성이 우울에 영향을 미치는 하부요인은 생활만족도($\beta=-.308, p=.001$)와 관계성($\beta=.298, p=.002$)이었으며, 이들 변인은 우울에 대해 35.0%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 회복탄력성이 스트레스에 미치는 영향은 생활만족도($\beta=-.321, p=.001$)이었으며, 이들 변인은 스트레스에 대해 33.1%의 설명력이 있는 것으로 나타났다.

Table 3. Influencing Resilience factors on Depression and Stress (N=123)

| Variables | Depression | | | Stress | | |
|-----------|--|--------|-------|---|--------|-------|
| | β | t | p | β | t | p |
| 1 | -.150 | -1.349 | .180 | -.203 | -1.779 | .078 |
| 2 | .010 | .091 | .928 | -.116 | -.991 | .324 |
| 3 | -.050 | -4.96 | .621 | -.011 | -1.111 | .912 |
| 4 | .159 | 1.841 | .068 | -.076 | -.822 | .413 |
| 5 | -.308 | -3.364 | .001* | -.321 | -3.362 | .001* |
| 6 | .054 | .584 | .560 | .036 | .373 | .710 |
| 7 | .298 | 3.222 | .002* | .166 | 1.660 | .100 |
| 8 | .162 | 1.479 | .142 | .132 | 1.149 | .252 |
| 9 | -.100 | -.952 | .343 | -.185 | -1.682 | .096 |
| 10 | .102 | 1.283 | .202 | .103 | 1.278 | .204 |
| | R ² =.350, F=5.918, p=.000 | | | R ² =.331 F=5.443, p=.000 | | |

1. Cause Analysis
2. Emotion Control
3. Impulse Control
4. Gratitude
5. Life Satisfaction
6. Optimism
7. Relationship
8. Communication Ability
9. Empathic Ability
10. Sex

4. 논의

본 연구는 회복탄력성이 사무직 근로자의 우울과 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위하여 시도되었다. 이에 사무직 근로자들이 우울과 스트레스에 효율적으로 대처할 수 있도록 회복탄력성 향상을 위한 관리 전략 수립에 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구 대상자의 스트레스정도는 사회 심리적 건강 측정도구에서(PWI-SF) 27점 이상의 중증 스트레스 군이 16명(13.01%), 9점-26점의 잠재적 스트레스 군은 76명(61.79%)으로 나타나 조사대상의 25%만이 스트레스를 느끼지 않으면서 직장생활을 수행하고 있는 것으로 나타났다. 결국 70% 이상이 심각한 스트레스 수준이거나 스트레스로부터 위협을 받을 수 있는 가능성에 노출되어있는 것이다. Chun et al.[1]의 연구에서는 중증질환을 겪고 있는 직장인이 17.1%였고,

Bourbonnais et al.[16]의 연구에서는 27.8%로 보고되고 있어 사무직 근로자를 포함한 직장인들의 스트레스 정도가 얼마나 심각한지 알 수 있다. 본 연구 대상자인 사무직 근로자는 정신적인 업무가 많고 장시간 노동이 일반화 되어 있는 점을 고려하여 이들의 스트레스를 증대하기 위한 건강관련 접근이 필요할 것으로 본다.

대상자의 회복탄력성, 우울, 스트레스의 상관관계를 분석한 결과 회복탄력성과 우울, 스트레스는 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 우울과 스트레스는 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 사무직 근로자들의 우울과 스트레스를 회복탄력성으로 조절할 수도 있음을 의미한다. 선행연구[1]에서도 회복탄력성이 우울을 포함한 스트레스 상황에 대한 보호 인자로 작용한다고 하여 본 연구의 결과를 지지한다.

또한, 스트레스에 적응적으로 대처하지 못하는 경우 우울증에 걸릴 위험성이 증가하고, 스트레스가 우울증을 촉발하거나 유지시킬 수 있는 요인으로 작용할 수 있으므로[17], 회복탄력성을 높여 스트레스와 우울을 관리할 수 있음을 보여주는 결과이다. 선행연구[18,19]에서도 회복탄력성과 스트레스가 부적 상관관계가 있었고, Stood, Prasad et. al.[20]은 의사를 대상으로 스트레스 관리와 Resilience 증진 프로그램 적용 후 스트레스가 감소하고 회복탄력성이 향상되었음을 보고하여 본 연구 결과와 같았다. The Resilient Educator[21]도 교사들에게 회복탄력성 강화 프로그램을 적용한 결과 스트레스가 감소하고 회복탄력성은 높아진다고 하였다. 이처럼 우울, 스트레스를 경험하고 있는 사무직 근로자들이 일과 삶에서 균형을 이루어 나갈 수 있도록 회복탄력성 향상에 대한 관심과 접근은 매우 중요한 과제가 될 것으로 본다.

대상자의 우울에 영향을 미치는 회복탄력성 하위 요인은 생활만족도와 관계성이었고, 스트레스에 영향을 미치는 회복탄력성 하위 요인은 생활만족도였다. 개인이 경험하는 스트레스 수준은 직업적 특성에 따라 영향을 받지만, 주변의 사회적 지지와 같은 사회적 자원과도 관련성이 높다[3]. Johnson[22]은 직무스트레스는 상사와 동료로부터 낮은 사회적 지지가 지속적일 때 발생한다고 하였다. 또한 WHO(2017)[23]의 보고에 의하면 근로자가 스트레스를 받으면 가정

과 일터에서 갈등이 유발되고 상호 적절한 지지를 받지 못하게 되어 우울, 불안 등 정신건강에 영향을 미친다고 하였다. 결국 근로자가 자신의 업무, 근로환경, 직장 내 대인관계 등에서 만족감을 느낄 때 직장을 포함한 생활 전반에 만족감도 높아진다는 것이다. 그렇다면 회사는 근로자가 안전하고 만족스러운 직장 생활을 할 수 있도록 제도와 여건 마련을 위해 다양한 노력을 해야 한다. 따라서 회복탄력성이 우울과 스트레스에 미치는 영향을 고려할 때 사무직 근로자의 회복탄력성 증진을 위해 회복탄력성 요소를 반영한 접근은 효과적인 전략이 될 것이다.

이상의 결과를 토대로 사무직 근로자들의 회복탄력성을 향상시키기 위해서는 근로자 개인뿐만 아니라 기관 차원의 노력과 관심이 필요하다. 조직문화와 환경에 사무직 근로자들이 건강하게 적응해나갈 수 있도록 근로자의 스트레스와 우울을 감소시키기 위한 회복탄력성 증진 프로그램에 조직의 리더들이 관심을 갖고 실시한다면 근로자의 만족과 업무효율이 높아지는 등 다양한 측면에서 긍정적인 효과가 있을 것으로 본다.

이에 본 연구는 사무직 근로자의 우울과 스트레스에 영향을 미치는 회복탄력성 요인을 확인한 것에 의의가 있으며, 이를 기초로 조직적 차원에서 교육과 훈련 프로그램의 개발과 관리방안의 강구가 필요할 것으로 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 사무직 근로자를 대상으로 회복탄력성이 우울과 스트레스에 미치는 영향을 파악하여 회복탄력성을 증진시킬 수 있는 관리전략 수립에 기초자료를 제공하고자 시행되었다.

연구결과 회복탄력성과 우울, 스트레스는 통계적으로 유의한 부적 상관관계를 나타냈고, 우울과 스트레스는 유의한 정적 상관관계를 보였다. 회복탄력성이 우울에 미치는 영향은 생활만족도와 관계성이었고, 스트레스에 미치는 영향은 생활만족도 이었다.

이상의 결과를 통해 볼 때, 사무직 근로자의 회복탄력성은 우울 스트레스와 상관관계가 있으며, 영향을 미치는 주요한 변수임이 확인되었다. 따라서 사무직 근로자의 우울과 스트레스 감소를 위해 회복탄력성을 증진시키는 것은 의미 있는 시도가 된다.

그러나 본 연구는 일개 기관에 근무하고 있는 사무직 근로자를 대상으로 하였기 때문에 일반화하기에는 제한이 있다. 이를 위해 향후 근로자의 회복탄력성을 높이는 방법 및 영향을 미치는 요인에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 보이며, 근로자의 회복탄력성 증진 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하는 연구를 제언한다.

REFERENCES

- [1] K. H. Chun, D. I. Jon, H. J. Hong, M. H. Jung & N. R. Hong. (2016). The effect of resilience on subjective stress of employees. *Journal of Korean Association Social Psychiatry*, 21(2), 94-100.
- [2] C. David Jenkins. (1971). Psychologic and social precursors of coronary disease(II). *N Engl J Med*, 284, 307-317.
DOI : 10.1056/NEJM197102112840607
- [3] S. J. Chang. (2013). Health: Worker' job stress. *Korean Social Trends*, 2013, 87-91.
- [4] S. J. Chang et al. (2005). Epidemiology of Psychosocial Distress in Korean Employees. *J Prev Med Public Health*, 38(1), 25-37.
- [5] E. S. Choi & Y. M. Ha. (2009). Work-related stress and risk factors among korean employees. *Journal of Korean Academic Nursing*, 39(4), 549-561.
DOI : 10.4040/jkan.2009.39.4.549
- [6] M. J. Kim & G. Y. Kang. (2015). The convergence study on the relationship between the job stress and mental health of Nurses. *Journal of the Korea Convergence society*, 6(5), 39-47.
DOI : 10.15207/JKCS.2015.6.5.039
- [7] Korea National Statistical Office (2015). *Job Stress*. Korea National Statistical Office. <http://kosis.kr>,
- [8] M. H. Jung & H. J. Kim. (2018). Relations between the emotional labor and depression symptoms of female workers in cosmetics sales -with a focus on spiritual resilience-. *Journal of Oil and Applied Science*, 35(1), 1-11.
DOI : 10.12925/jkocs.2018.35.1.1
- [9] M. K. Cho & H. K. Lee. (2017). Factors influencing work-life balance in female service workers. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 26(4), 261-272.
DOI : 10.5807/kjohn.2017.26.4.261
- [10] N. Garnezy. (1993). Children in Poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- [11] S. M. Southwick, M. Vythilingam & D. S. Charney. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review Clinical Psychology*, 1, 255-291.
DOI : 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948
- [12] J. R. Jeong & S. Y. Shin. (2019). Influence of job stress, compassion satisfaction and resilience on depression of nurses. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 28(4), 253-261.
DOI : 10.5807/kjohn.2019.28.4.253
- [13] W. Y. Shin, M. G. Kim & J. H. Kim. (2009). Developing Measures of Resilience for Korean Adolescents and Testing Cross, Convergent, and Discriminant Validity. *Studies on Korean Youth*, 20(4), 105-131.
DOI : 10.1177/014662167700100306
- [14] L. S. Radloff. (1977). The CES-D scale: A new self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- [15] D. Goldberg. (1978). *Manual of the General Health Questionnaire*. Windsor, UK : Nfer-Nelson,
- [16] R. Bourbonnais, C. Brisson, J. Moisan & M. Vézina. (1996). Job strain and psychological distress in white-collar worker. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 22(2), 139-145.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5271/sjweh.122>
- [17] H. M. Kim & J. S. Choi. (2012). The effect of depression, stress, and sociodemographic characteristics on quality of life in seoul residents. *Journal of Korean Association Social Psychiatry*, 17(1), 18-24.
- [18] K. Ryu & J. K. Kim. (2016). A study on relationships among resilience, stress, burnout and organizational commitment of hospital nurses. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(7), 439-4501.
DOI : 10.5392/JKCA.2016.16.07.439
- [19] Y. S. Back, Y. H. Jang, Y. J. Kim & J. K. Im. (2016). The effects of resilience on job stress- focusing on the mediating effect BWF-. *Korean Academic Society of Business Administration*, 03, 1644-1660.
- [20] A. Stood, K. Prasad, D. Schroeder & P. Varkey. (2011). Stress management and resilience training among department of medicine faculty. *Journal of General Internal Medicine*, 26(8), 858-861.
DOI : 10.1007/s11606-011-1640-x
- [21] The Resilience Educator. (2007) *Skills to Succeed and Flourish in today's Schools*. The Resilience Educator. from

<http://www.heartmath.org/training/educators/resilient-educator.html>

- [22] J. Johson, P. A. Gooding, A. M. Wood & N. Tarrier. (2010). Resilience as positive coping appraisals: testing the schematic appraisals model of suicide(SAMA). *Behav Res Ther.* 48, 179-186. DOI : 10.1016/j.brat.2009.10.007
- [23] World Health Organization. (2019). *Mental health in the workplace*. World Health Organization. http://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en

김진주(Jinju Kim)

[정회원]



- 2005년 2월 : 가톨릭대학교 산업보건대학원(보건학 석사)
- 2015년 8월 : 아주대학교 일반대학원(간호학박사)
- 2009년 1월 ~ 2015년 2월 : 수원시 행복정신건강센터 상임팀장
- 2015년 3월 ~ 현재 : 경동대학교 간호대학 부교수

- 관심분야 : 노인정신간호, 성인정신간호, 행복
- E-Mail : mhealth@kduniv.ac.kr

강균영(Gyun-Young Kang)

[정회원]



- 2006년 8월 : 을지대학교 임상간호대학원(간호학 석사)
- 2013년 8월 : 을지대학교 일반대학원(간호학 박사)
- 2015년 4월 ~ 2016년 2월 : 문경대학교 간호학과 조교수
- 2016년 3월 ~ 현재 : 경동대학교 간호대학 조교수

- 관심분야 : 아동·청소년 정신간호, 긍정심리
- E-Mail : mental74@kduniv.ac.kr