

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.2.27>

JCCT 2021-5-4

간호사의 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위가 소진에 미치는 영향

The Influence of Clinical Nurses' Sleep Disorder, Organizational Support, Health promotion behaviors on Burn-out

장진숙*, 김미영**

Jang Jin Suk*, Kim Mi Young**,

요약 본 연구는 간호사의 수면장애, 조직 내지지, 건강증진행위가 소진에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도된 서술적 상관관계연구이다. 연구대상자는 B와 G시에 소재한 200병상 이상 300병상 미만 병원에서 근무 중인 간호사 256명을 대상으로 하였다. 자료 수집은 2017년 9월 4일부터 9월 11일까지이며, 수집된 자료는 SPSS WIN 20.0을 이용하여 분석하였다. 소진은 평균 28.90±4.00점이며, 소진은 수면장애($r=-.321$, $p<.001$), 조직 내 지지($r=-.321$, $p<.001$), 건강증진행위($r=-.519$, $p<.001$), 소진에 미치는 영향요인은 조직 내 지지($\beta=-.113$, $p=.045$), 수면장애($\beta=-.129$, $p<.040$), 성별($\beta=-.131$, $p=.024$), 건강증진행위($\beta=-.423$, $p<.001$)이며, 설명력은 32.2%이었다. 간호사의 소진을 조절할 수 있는 각종 프로그램 개발이 필요하다.

주요어 : 수면장애, 조직 내지지, 건강증진행위, 소진

Abstract The purpose of this study was to investigate the influence of clinical nurses' sleep disorder, organizational support, and health promotion behaviors on professional quality of life. The subjects were 256 nurses working in hospitals in more than 200 and less than 300 beds hospital in B and G cities. The data were collected from September 4, 2017 to September 11, 2017. The collected data were analyzed by frequency analysis t-test, ANOVA, Scheffé test, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression analysis using SPSS WIN 20.0. Burnout rate was 28.90± 4.00, burnout was associated with sleep disorder($r=-.321$, $p<.001$), organizational support($r=-.321$, $p<.001$), health promoting behavior($r=-.519$, $p<.001$) showing a negative correlation. The factors affecting burnout were organizational support($\beta=-.113$, $p=.045$), sleep disorder($\beta=-.129$, $p<.040$), gender($\beta=-.131$, $p=.024$), health promotion behaviors($\beta=-.423$, $p<.001$) and the explanatory power was 32.2%. Based on these results, we aim to provide basic data for the development of various programs that can control burnout of nurses.

Key words : Sleep disorder, Organizational Support, Health promotion behavior, Burnout

본 논문은 제1저자의 석사학위논문을 일부 발췌하여 수정보완함 Received: January 7, 2021 / Revised: March 18, 2021

*정회원, 부산신명초등학교 보건교사(제1저자)

Accepted: March 30, 2021

**정회원, 가야대학교 간호학과 부교수(교신저자)

*Corresponding Author: minocin@hanmail.net

접수일: 2021년 1월 7일, 수정완료일: 2021년 3월 18일

Dept. of Nursing, Kaya University, Korea

게재확정일: 2021년 3월 30일

I. 서 론

1. 연구의 필요성

최근 의료 환경의 변화는 의료기관 경영전략 뿐만 아니라 의료보건의서비스에도 다양한 변화를 일으키고 있다. 이는 대상자 중심의 의료서비스 환경에서 대상자의 직접적인 치료뿐만 아니라 대상자의 만족도 및 질적 서비스에 대한 관심의 증대로 질 높은 전문 인력에 대한 요구도가 점차 증가하고 있다[1]. 양질의 의료서비스를 강조하면서 병원 조직의 핵심구성원인 간호사의 부담감은 높아지고 이에 따른 간호사의 정서적인 다양한 문제가 증가하고 있다[2]. 간호학에서는 간호업무와 관련된 직무만족에 대한 연구가 활발히 진행되어 왔으나 실제 직무 자체나 직무에 대한 반응을 개선하는 데 도움을 주지 않았다[3]. 이로 인해 간호사는 대상자의 질적인 의료서비스와 병원 환경에서의 다양한 변화로 인한 직무 등에서 소진을 경험하게 된다.

소진은 스트레스에 반복적으로 노출됨으로써 겪게 되는 심리적 경험으로 간호사의 업무수행에 관한 능력을 저하시킴으로써 업무중단[4] 및 간호사 자신뿐만 아니라 환자와 가족, 병원조직에도 부정적인 영향을 미친다[5]. 즉, 소진의 증가는 간호사의 직무 만족도를 저하시켜 효과적인 역할 수행을 저해할 뿐만 아니라 간호의 질적 저하를 초래하게 된다[6]. 지속적이고 반복적인 정서적 압박의 결과인 소진은 간호사의 이직으로 이어지게 될 수 있으므로 소진에 대한 요인 파악 및 중재는 무엇보다 중요하다.

수면장애는 24시간으로 운영되는 종합병원에서 간호사는 교대 근무함으로써 불규칙한 수면으로 수면과 관련된 각종 어려움을 경험하게 된다[7]. 이런 수면장애는 간호사 개인의 건강상태뿐만 아니라 환자 안전과도 직결되는 문제이다[7]. 간호사의 수면장애는 신체적 심리적 증상을 나타내어 소진을 위협할 수 있는 주요한 징후[8]가 되므로 조기발견이 소진 예방의 한 부분이라고 할 수 있다.

간호 문화 속에 조직 내 지지는 괴롭힘 등의 대인간 요인이 될 수 있다[9]. 병원 내 가장 가까이에서 대상자를 돌보는 간호사는 지속적인 조직 내 지지가 필요하고 상호 의사소통이 이루어질 때 소진이 감소한다[10]. 조직 내 지지는 개인의 애착, 사회적 소속, 돌봄의 기회, 신뢰, 조언에 대한 욕구를 충족시키고 환자와의 관계 형성과정에서 유발되는 스트레스를 줄일 수 있으며, 간호사에게는 만족감을 증대시켜 소진[11]을 조절하는 데 매우 중요한 역할을 한다.

건강증진행위는 인간이 그들의 삶을 좀 더 건강하게 만들려고 관리하는 방법이므로 간호대상자인 환자에게도 중요할 뿐만 아니라 간호사 자신에게도 매우 중요한 과제이다[12]. 그러나 간호사는 다른 의료인들과 환자 그리고 보호자 간의 관계에서 초래되는 갈등과, 환자와 보호자들의 간호요구 증가, 계속적인 새로운 지식의 습득, 불규칙한 근무형태 등으로 인한 업무 스트레스로 자신의 건강증진행위를 소홀히 하는 경향이 있다[13]. 소진을 피하고 높은 수준의 동기유발을 유지하는 가장 중요한 전략은 간호사 자신에 대한 자가 간호의 한부분인 건강증진행위이다[14].

선행 연구결과는 수면장애가 낮을수록, 건강증진행위인 대처행동이 긍정적일수록[8, 11] 소진이 양호한 것으로 나타났다. 또한 조직 내 지지에 대한 연구는 미비한 실정이며 간호사의 조직 및 직무특성상 수간호사뿐만 아니라 동료간호사와의 업무 연관성을 고려할 때 조직 내 지지와 관련성에 대한 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 간호사의 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위 및 소진의 정도를 파악하고, 간호사의 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위가 소진에 미치는 영향을 요인을 연구함으로써 향후 간호사들의 소진을 향상시키는 방법을 제시하는 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 간호사의 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위, 소진의 수준을 확인하고, 수면장애와 조직 내 지지 및 건강증진행위가 간호사의 소진에 미치는 영향을 분석하기 위함이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호사를 대상으로 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위 및 소진 정도를 확인하고, 소진에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 B와 G시 소재한 3개의 200병상 이상 300병상 미만의 종합병원에 근무하는 간호사 260명을 비확률적 표출법으로 편의 표출하였다.

본 연구의 대상자 수는 G*Power3.1.3 프로그램을 이용하여 표본 수를 산출한 결과 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 .15, 독립변수 22개로 하여 산출한 결과

필요 대상자 수는 230명이었다. 자료 수집은 2017년 9월 4일에서 9월 11일까지 진행되었다. 260부를 배부하여 260부를 회수하였고, 응답이 불성실한 4부를 제외한 256부(98.5%)를 최종 분석에 사용하였다.

3. 윤리적 고려

본 연구는 K대학교 연구윤리심의위원회 심의를 거쳐 연구 승인(IRB No. 184)을 받은 후 진행하였다. 자가보고 방식으로 대상자가 직접 설문지를 작성하여 연구자가 설문지를 회수하였다. 연구에 참여한 대상자에게 소정의 답례품을 제공하였다.

4. 연구도구

본 연구의 연구도구 사용은 저자에게 E-mail을 통하여 도구 사용에 대한 사전 허락을 받았다.

1) 수면장애

수면장애 측정도구는 Oh, Shong과 Kim [15]이 개발한 수면측정도구(Sleep Scale A)를 사용하였다. 이 도구는 수면양상(sleep pattern) 8문항, 수면평가(sleep evaluation) 4문항, 수면결과(sleep result) 1문항, 수면저해(cause of sleep disturbance) 2문항으로 4개 하위영역으로 구성된 총 15문항이다. 본 도구는 Likert 4점 척도로 “매우 그렇다” 1점에서 “전혀 아니다” 4점으로 점수가 높을수록 수면이 양호하다는 것을 의미한다. 개발 당시[15] Cronbach’s $\alpha = .75$ 이었으며, 본 연구의 Cronbach’s $\alpha = .83$ 이었다.

2) 조직 내지지

조직 내 지지 측정도구는 Park [9]이 개발한 조직 내 지원 측정도구를 사용하였다. 이 도구는 상사의 지지 4문항, 동료의 지지 4문항으로 2개 하위영역으로 구성된 총 8문항이다. 점수가 높을수록 조직 내 지지가 높음을 의미한다. 본 도구는 Likert 5점 척도로 “매우 그렇다” 5점에서 “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수가 높을수록 조직 내 지지가 높음을 의미한다. 개발 당시[9] Cronbach’s $\alpha = .88$ 이었으며, 본 연구는 Cronbach’s $\alpha = .89$ 이었다.

3) 건강증진행위

건강증진행위 측정도구는 Walker, Sechrist and Pender의 Health Promoting Life-style Profile (HPLP II)를 Seo와 Hah [16]가 변안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 건강책임 9문항, 신체활동 8문항, 영양 9문항, 영적 성장 9문항, 대인관계 9문항, 스트레스 관리 8문항

으로 6개 하위영역으로 구성된 총 52문항이다. 본 도구는 4점 Likert 척도로 “항상 그렇다”에 4점에서, “전혀 그렇지 않다”에 1점으로 점수가 높을수록 건강증진행위 실천의 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 Seo [16]의 연구에서는 Cronbach’s $\alpha = .92$ 이었으며, 본 연구의 Cronbach’s $\alpha = .93$ 이었다.

4) 소진

전문직 삶의 질(Professional Quality of Life Scale : ProQol) 측정도구는 원도구 개발자인 Stamm [17]이 제작한 전문직 삶의 질 공식 홈페이지인 www.proqol.org에 공개된 설문지를 사용하였다. ProQol 도구는 긍정적인 개념의 공감만족과 부정적인 개념의 공감피로로 구성된다. 이 도구는 공감만족(Compassion Satisfaction) 10문항, 공감피로(Compassion Fatigue) 10문항, 소진(Burnout) 10문항으로 이 중 소진에 해당하는 10문항에 “전혀 그렇지 않다” 1점부터 “매우 자주 그렇다” 5점까지의 likert 5점 척도로 이루어져 있으며, 부정적인 5개 문항은 역환산하였다. 점수가 높을수록 소진 정도가 높은 것을 의미한다. Stamm [17]의 연구에서의 Cronbach’s $\alpha = .75$ 이었으며, 본 연구의 Cronbach’s $\alpha = .61$ 이었다.

5. 분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 일반적 특성은 실수와 백분율, 수면장애, 조직내지지, 건강증진행위, 소진의 정도는 평균과 표준편차, 일반적 특성에 따른 소진의 차이는 t-test, ANOVA, 사후검정은 scheffe’s test로 분석하였다. 상관관계는 피어슨 상관계수로, 소진에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 이용하여 분석하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 평균 연령은 29.19(±6.92)세이며, 25세에서 35세 미만이 가장 많았고, 성별은 여자가 242명(94.5%)으로 대부분이었다. 종교는 있는 경우가 113명(44.1%), 기혼이 181명(70.7%)이었다. 대상자의 근무 부서는 병동이 206명(80.5%)로 가장 많았고, 총임상경력력은 평균 5년 3개월이었으며 이 중 2년에서 5년 미만이 83명(32.4%)을 차지했고, 일반 간호사가 216명(84.4%)으로 대부분이었다. 교대근무가 168명(65.6%)으로 나타났다. 대상자의 주관적 건강상태는 ‘보통이다’가

140명(54.7%)로 가장 많았으며, 대상자의 스트레스 강도는 '많다'가 131명(51.2%) 나타났다

대상자의 일반적 특성에 따른 소진의 차이를 분석한 결과 성별($t=-2.75, p=.006$), 결혼 여부($t=3.24, p<.001$), 근무 형태($t=-3.30, p<.001$), 주관적 건강 상태($F=14.35, p<.001$), 스트레스 강도($F=12.50, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, Scheffé test 한 결과 주관적 건강상태가 '건강하지 않다' 집단이 '보통이다' 집단과 '건강하다' 집단 보다 소진 정도가 높게 나타났다. 스트레스 강도는 스트레스 '매우 많다' 집단이 스트레스 '많다' 집단과 스트레스 '보통이다' 집단과 '적편이다' 집단 보다 소진 정도가 높게 나타났다(Table 1).

표 1. 대상자의 일반적 특성과 소진의 차이
Table 1. General Characteristics and Difference of Burnout according to General Characteristics (N=256)

Characteristics	Categories	n	%	Academic stress		
				M±SD	t/F(p) scheffé's	
Gender	Female	242	94.5	28.05±3.91	-2.75 (.006)	
	Male	14	5.5	25.07±4.73		
Age (year)	<25	81	31.6	28.58±3.45	2.54 (.057)	
	25-30	87	34.0	28.00±3.78		
	30-35	32	12.5	27.90±3.86		
	>35	56	21.9	26.70±4.87		
Marital status	Unmarried	181	70.7	28.40±3.57	3.24 (<.001)	
	Married	75	29.3	26.65±4.77		
Religion	No	143	55.9	28.24±3.91	1.59 (.114)	
	Yes	113	44.1	27.44±4.10		
Department	General ward	206	80.5	28.10±3.91	1.99 (.139)	
	Special Unit		15.2			27.28±4.24
	Out patient department		4.3			26.00±4.58
Total clinical career (year)	<1	81	31.6	28.03±4.47	1.02 (.385)	
	2-5	83	32.4	28.13±3.32		
	5-7	29	11.3	28.38±3.22		
	>7	63	24.7	27.14±4.44		
Position	≥Charge nurse	40	15.6	27.45±5.13	-0.75 (.453)	
	Nurse	216	84.4	27.97±3.75		
Type of duty	Fixed duty	88	34.4	26.78±4.08	-3.30 (<.001)	
	3-Shift duty	168	65.6	28.46±3.84		
Perceived health status	Poor	62	24.2	29.58±3.35	14.35 (<.001) a>b,c	
	Fair	140	54.7	27.94±3.55		
	Good	54	21.1	25.80±4.80		
Perceived stress	Bad	23	9.0	30.22±3.49	12.50 (<.001) a>b,c,d	
	Bad-Fair	131	51.2	28.63±3.50		
	Fair	86	33.6	26.84±3.67		
	Healthy	16	6.2	24.06±5.95		

2. 대상자의 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위, 소진 정도

대상자의 수면장애 정도는 2.60±.42점, 조직 내 지지

3.71±.55점, 건강증진행위 2.17±.37점, 소진은 28.90±4.00점으로 나타났다(Table 2).

표 2. 대상자의 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위와 소진의 정도

Table 2. Degree of Sleep disorder, Organizational Support, Health promotion behaviors, Burn-out (N=256)

Variable	M±SD	Min	Max
Sleep disorder	2.60±.42	1.73	4.00
Organizational Support	3.71±.55	1.75	5.00
Health promotion behaviors	2.17±.37	1.40	3.73
Burnout	28.90±4.00	12.00	38.00

3. 대상자의 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위, 소진과의 관계

대상자의 소진은 수면장애($r=-.321, p<.001$), 조직 내 지지($r=-.321, p<.001$), 건강증진행위($r=-.519, p<.001$)와 통계적으로 유의한 음의 상관관계를 보였다 (Table 3).

표 3. 대상자의 수면장애, 조직내지지, 건강증진행위와 소진과 관계

Table 3. Correlation between Sleep disorder, Organizational Support, Health promotion behaviors on Burn-out (N=256)

Characteristics	Sleep disorder	Organizational Support	Health promotion behaviors	Burn out
	r (p)			
Sleep disorder	1			
Organizational Support	-.321 (<.001)	1		
Health promotion behaviors		-.321 (<.001)	1	
Burn out			-.519 (<.001)	1

4. 대상자의 소진에 미치는 영향

대상자의 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위가 소진에 미치는 영향을 확인하기 위하여 유의한 상관관계를 나타낸 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위와 일반적 특성에서 유의한 차이를 보인 성별, 결혼여부, 근무형태, 주관적 건강상태, 스트레스 강도를 예측변수로 투입하여 회귀분석을 실시하였다. 모형의 독립성 검증에서 Durbin-Watson값은 2.132로 2에 가깝게 나타나 잔차들 간에 상관성이 없는 것으로 나타났다. 또한, Cook의 거리가 1보다 작아 극단 값이 없는 것으로 확인되었다. 다중공선성은 공차한계와 분산팽창지수를 통

해 확인하였는데, 공차한계는 .595~.900으로 0.1이상, VIF지수는 1.111~1.680로 10미만으로 나타났다. 다중공선성 역시문제가 없는 것으로 확인되었으며, 회귀모형은 유의하였고(F=14.54, p<.001), 모형의 설명력은 32.2%로 간호사의 전문직 삶의 질 중 소진에 영향을 미치는 요인은 조직 내 지지($\beta=-.113$, p=.045), 수면장애($\beta=-.129$, p<.040), 성별($\beta=-.131$, p=.024), 건강증진행위($\beta=-.423$, p<.001)순으로 나타났다(Table 4).

표 4. 대상자의 소진에 미치는 영향
 Table 4. Affected Factors of Burnout (N=256)

Variable	B	SE	β	t	p
Constant	45.66	2.10		21.85	<.001
Gender	-2.15	.95	-.131	-2.27	.024
Marital status	-.69	.61	-.077	-1.13	.258
Type of duty	.14	.63	.015	.22	.829
Perceived health status	-.23	.57	-.025	-.40	.693
Perceived stress	-1.39	.84	-.099	-1.65	.101
Sleep disorder	-.01	.040	-.129	-2.06	.040
Organizational Support	-.10	.05	-.113	-1.94	.045
Health promotion behaviors	-.09	.01	-.423	-7.11	<.001

Dubin-Wason 2.132, AdjR2=.322, F=14.54, p<.001
 *dummy :Gender(Female=0, Male=1), Marital status (Unmarried=0, Married=1), Type of duty (3-Shift duty=0, Fixed duty=1), Perceived health status(Poor=0, Others=1), Perceived stress(Bad=0, Others=1)

IV. 논 의

본 연구는 간호사를 대상으로 수면장애, 조직 내 지지, 건강증진행위가 소진에 미치는 영향을 확인하여 소진을 중재하기 위한 중재방안을 마련하는데 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

본 연구에서 간호사의 소진은 28.90점으로 평균보다 높게 나타났다. 이는 중앙간호사[18]의 소진 31.36점, 상급종합병원 및 전문병원 간호사[19]의 소진 29.42점보다 낮게 나타났다. 즉 중앙간호사와 상급종합병원 및 전문병원 간호사보다는 본 연구 대상자의 소진은 낮게 나타났다. Yang의 연구[20]에 의하면 중앙간호사와 상급 종합병원 간호사보다는 중증 질환 환자가 쏠리는 현상이 빈번하지 않고 첨단 장비 사용이 적은 편이며 이로 인

한 업무와 스트레스가 상대적으로 적기 때문이라고 하였다. 본 연구의 대상자도 종합병원 간호사로 선행연구의 대상자와 다른 특성의 업무 등을 고려할 수 있다. 따라서 선행연구의 대부분이 대학병원, 상급종합병원 중심으로 이루어져 차이를 보이는 것으로 생각되며, 향후 연구에서는 기관의 규모를 구분 및 분류하여 확인하는 것이 필요하다.

본 연구에서 회귀분석 결과, 간호사의 성별, 조직 내 지지, 수면장애, 건강증진행위는 소진에 유의한 영향요인으로 나타났다. 병원간호사는 남성인 경우, 조직 내 지지를 좋게 지각할수록, 수면장애가 없을수록, 건강증진행위를 실천하는 경우 소진이 적은 것으로 나타났다.

성별에 따른 소진정도가 달랐는데, 여성이 남성보다 소진의 정도가 높게 나타났다. 이는 국외 선행연구에서는 간호사 및 사회복지사를 대상[24]에서 직종에 상관없이 여성이 남성보다 소진의 정도가 높다는 연구결과와 비슷하였으며, 국내 선행연구에서는 성별이 주요 변수로 나타난 응급실 간호사를 대상으로 한 연구[25]에서 여성이 남성보다 소진의 정도가 높다는 결과와 일치하였다. 그러나 본 연구는 남자의 비율이 5.5%로 적은 편이라 확대 해석하기에 어려움이 있다.

간호사는 동료지지가 관련 변수로 보고 된 Lee[11] 연구와 일부 일치하였다. 또한, 조직 내 지지가 한 부서에서 개인의 인정받고 싶어 하는 욕구 충족을 시켜주며 부적응을 도와 소진을 감소[10]시킴에 유의한 관련성이 있다. 조직 내 지지는 간호현장에서 상사와 동료 간호사 간의 지지적 문화를 조성하고, 간호업무는 협업 및 분업을 통해 간호가 진행되기에 병원의 간호사의 지지적 문화 확산이 요구된다. 또한, 조직 내에서의 간호사 구성원간의 신뢰와 이해를 증시하는 문화조성 및 워크숍과 같은 프로그램을 제공이 필요하다.

수면장애가 없을수록 소진의 정도가 낮게 나타나 간호사는 병상 수, 야간 근무, 업무 특성에 따라 수면장애가 나타나 소진의 차이를 초래하며[8], 3교대 업무를 수행함에 있어서 여러 어려움에 부딪히고, 생체리듬을 깨는 수면장애[22]는 소진과 유의한 관련성이 있음이 확인되어 이를 지지하는 결과이다. 우리나라 간호사의 업무는 기본 3교대 근무로 이루어진다. 수면 장애를 감소시킬 수 있는 방안으로 교대 근무 외에 고정 근무 등 근무형태의 유연성을 발휘하여 수면장애를 개선할 수 있는 다양한 근무형태의 고려가 필요하다. 또한, 교

대근무부서에서는 고정근무를 제공하는 등 프로그램 개발이 필요하며, 이에 대한 수면장애 개선 및 소진에 대한 효과검증이 필요할 것이다.

건강증진행위를 실천할수록 소진의 정도가 낮게 나타나 특수 병동 간호사[11], 중환자실 간호사[20]에서 건강증진행위를 증가할수록 소진이 감소된다는 연구결과와 유사하였다. 간호사의 건강증진행위 실천은 효과적인 환자교육을 가능하게 할 뿐만 아니라 간호사 개인의 긍정적인 건강 결과[23]를 초래하여 업무의 활력을 불어넣어 간호수행능력을 향상시키는 효과를 낼 수 있다. 건강증진행위 실천은 간호사들이 교대근무 속에서도 정기적으로 참여할 수 있는 직장 내 건강증진 프로그램이 개발 및 시행이 필요함을 시사한다. 또한 건강증진행위는 간호사 스스로의 자발적 행위이나, 영양, 운동 등 간호사의 특성과 관련요인을 파악하여 병원 내에서의 건강증진행위를 위한 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다.

이상의 결과를 종합하면, 간호사의 소진은 간호사의 성별, 조직 내지지, 수면장애, 건강증진행위에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다. 그 중에 건강증진행위실천이 소진에 영향을 주는 가장 강력한 요인임을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구는 건강증진행위를 실천할 수 있는 병원 조직 문화 확산이 필요하며, 건강증진행위와 소진 간의 관련성을 심도있게 탐색할 수 있는 매개효과나 조절효과를 파악하는 연구가 필요하다.

간호실무측면에서 간호 부서장은 간호사의 업무를 3교대로 한정하지 말고 다양한 근무형태의 유연성을 발휘한 업무의 효율성 평가함으로써 소진을 감소시킬 수 있도록 노력해야 할 것이다. 하지만, 소진과 수면장애를 유발하는 교대근무 간의 유의한 관련성 및 어떤 변인이 선행요인이고 결과요인인지에 대해서는 일관성이 부족하다. 이에 대해 관련성을 탐색할 수 있는 연구가 필요하며, 그러기 위해서는 실무에서 다양한 근무형태로 간호업무가 수행되어야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구는 간호사를 대상으로 소진에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 시도되었다. 본 연구결과, 성별, 조직 내지지, 수면장애, 건강증진행위가 간호사의 소진에 유의미한 영향요인임을 확인할 수 있었다. 이들 변

수는 소진을 32.2% 설명하였다. 이러한 연구결과를 토대로 간호사의 소진을 감소시키기 위하여 간호사의 수면장애를 개선할 수 있는 근무형태의 마련, 조직 내 지지를 확산할 수 있는 간호조직 문화 개선, 건강증진행위를 실천할 수 있는 병원 환경 및 제도가 마련되어야 한다.

하지만 본 연구는 B와 G시 소재한 3개의 200병상 이상 300병상 미만의 종합병원에 근무하는 간호사를 대상으로 근무형태에 따라 비교분석하지 않은 한계가 있기 때문에 연구결과를 일반화하는데 신중해야 한다. 따라서 본 연구결과에서 확인된 소진 영향요인인 수면장애, 조직 내지지, 건강증진행위 개선을 위한 후속연구를 제언하며, 관련성을 탐색할 수 있는 매개효과나 조절효과를 파악하기 위한 후속연구를 제언한다.

References

- [1] Jeon JH, Yom YH. Roles of empowerment and emotional Intelligence in the relationship between Job embeddedness and turnover intension among general hospital nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2014;20(3):303-312. <http://dx.doi.org/10.11111/jkana.2014.20.3.302>
- [2] Kang JS. Factors that influence the turnover intention of medical practitioners : focusing on the nurses of small and medium-sized hospitals. *The Korean Research Association for the Business Education*. 2016;30(3):203-223.
- [3] Brooks BA, Storfjell J, Omoike O, Ohlson S, Stemler I, Shaver J. Assessing the quality of nursing work life. *Nursing Administration Quarterly*. 2007;31,152-157.
- [4] Rhu EJ, Lee EN. Relationship among task interruption and task performance and burn-out in emergency room nurses. *Journal of Korean Critical Care Nursing*. 2013;6(1):34-43.
- [5] Yoon GS, Kim SY. Influences of Job Stress and Burnout on Turnover Intention of Nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2010;16(4):507-516.
- [6] Byun DS, Yom YH. Factors affecting the burnout of clinical nurses - focused on emotional labor. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2009;15(3): 444-454.
- [7] Shin SW, Kim SH. Influence of

- health-promoting behaviors on quality of sleep in rotating-shift nurses. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 2014;21(2):123-130.
<http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2014.21.2.123>
- [8] Kim SJ, Na HJ. A study of the relationships between compassion fatigue, compassion satisfaction, depression, anxiety and sleep disorders among oncology Nurses. *Journal of Korean Oncology Nursing*. 2017;17(2):116-123.
<http://dx.doi.org/10.5388/aon.2017.17.2.116>
- [9] Han EH, Ha YM. Relationships among self-esteem, social support, nursing organizational culture, workplace bullying experiences, and consequence of workplace bullying in hospital nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2016;22(3):303-312.
DOI : 10.11111/jkana.2016.22.3.303
- [10] Yom YH, Kim HJ.. Effects of compassion satisfaction and social support in the relationship between compassion fatigue and burnout in hospital nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2012;42(6):870-878.
<http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2012.42.6.870>
- [11] Lee SG Compassionate competence, co-workers support and professional quality of life of special ward nurses. Seoul: Master's thesis, Yonsei University. 2017 p75.
- [12] Kim JW, Ko SJ, Shin SH. The effects of verbal violence experience, social support, and coping patterns on job stress among operating room nurses. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*. 2016;22(1):38-45.
- [13] Greenglass ER, Burke RJ, Moore KA. Reactions to increased workload: Effects on professional efficacy of nurses. *American Journal of Psychology*. 2003;52(4):580-597.
- [14] Han KS, Kim JH, Lee KM, Park JS. Correlation between quality of life and health promoting behaviors among hospital staff nurses. *J Korean Acad Psych Mental Health Nur*. 2004;13(4):430-437.
- [15] Oh JJ, Song MS, Kim SM. Development and validation of korean sleep scale A. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 1998;28(3):563-572.
- [16] Seo HM, Hah YS. A study of factors influencing on health promoting lifestyle in the elderly. *Journal korean Academy Nursing*. 2004;34(7):1288-1297.
- [17] Stamm BH. Professional quality of life: compassion satisfaction and fatigue version 5 (ProQOL). The concise ProQOL manual. Pocatello, USA: The proQOL.org.
- [18] Kim S, Kim JH, Park JY, Seo EY, Yang HJ, Lee SY et al Oncology nurses' professional quality of life in a tertiary hospital. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*. 2010;16(3): 143-155.
- [19] Bae Yh, Lee TW. Relationship of experience of violence and professional quality of life for hospital nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2015;21(5):489-500.
DOI : 10.11111/jkana.2015.21.5.489
- [20] Yang EJ. ICU nurses' state-trait anxiety and professional quality of life : compassion satisfaction, compassion fatigue. Seoul: Master's thesis, Seoul University. 2016. p85.
- [21] Park YM. The relation of sleep, mental Health and job satisfaction of nurse in general hospital. Jeonnam: Master's thesis, Cho-DangUniversity. 2015. p49.
- [22] Ha HJ, Choi JS, Oh MS, Jeon JA, Kim YJ, Jin EY, Kim YH. Hospital nurses' job stress, sleep disturbance, and fatigue. *Journal of the Korea institute of oriental medical informatics*. 2016;22(1):13-25.
- [23] Jo HM. Associations of nursing work environments and health-promoting behaviors with nursing performance: a multilevel modelling approach. Seoul: Master's thesis, Chung-Ang University. 2017. p58.
- [24] Sprang G, Clark JJ, Whitt-Woosley A. Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factor in pacting a professional's quality of life. *Journal of Loss and Trauma*. 2007;12(3):259-280.
- [25] Sung MH. Relationship of the experience of violence to burnout and job satisfaction in emergency department nurses. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*. 2008;14(2):83-92.