

【P4-18】

경남 일부 간호인의 스트레스 정도 및 건강관리에 대한 연구

윤현숙, 최윤영

창원대학교 자연과학대학 식품영양학과

심신의 건강은 삶을 풍요롭게 할뿐만 아니라 일상생활을 원활하게 하며, 모든 일에 자신 있게 대처하게 하는 원동력이 된다. 특히 일선에서 직접적으로 환자를 대하며 환자의 질병치료에 중요한 몫을 차지하고 있는 간호인들의 스트레스 정도와 건강상태는 심신이 민감한 상태에 있는 환자들에게 직접적으로 영향을 미치게되므로 매우 중요하다고 하겠다. 대부분의 간호사와 간호조무사들은 교대근무로 인한 불규칙한 식생활, 운동부족 등으로 여러 가지 영양과 관련된 건강상의 문제를 일으킬 수 있는 상황에 처해 있다고 하겠다. 이에 본 연구에서는 마산시와 창원시 및 경남 함안군에 위치한 2-3차 의료기관에 종사하는 보건의료인 중 간호사(197명)와 간호조무사(94명) 291명을 대상으로 건강상태에 영향을 미치는 인자로 판단되는 스트레스 정도와 건강관리에 대한 조사를 하여 간호인들의 건강증진에 필요한 기초자료를 마련하고자 하였다. 설문지를 이용하여 일반사항, 스트레스 정도 및 건강관리 등을 조사하였다. 조사대상자의 평균연령은 26.9세, 평균 근무경력 5.6년이었고 간호사가 67.7%, 간호조무사가 32.2%이었으며 미혼이 65.3%이었다. 교육수준은 전문대졸업이 69.8%, 고졸이 25.0%, 근무형태는 비교대근무 51.5%이었으며, 교대근무 수는 3교대(91.4%)가 대부분이었다. 신체적 특성은 평균신장이 161.2cm, 평균체중이 52.5kg이었고, 정상체중이 61.9%, 저체중이 28.9%로서 저체중의 비율이 높았으나 비만도(96.1%) 및 BMI(20.1)는 정상범위에 속하였다. 스트레스 정도는 각 항목 당 5점을 만점으로 하여 10항목에 대하여 조사한 결과, 업무량(3.1점), 미래에 관한 문제(3.0점), 상위직과의 관계(2.9점), 동료와의 역할분담(2.8점), 간호기술(2.8점), 경제적인 문제(2.8점), 환자와의 관계(2.7점), 건강과 질병에 대한 문제(2.6점) 등으로 나타났다. 업무량과 타의료원과의 관계에서 간호사가 간호조무사에 비하여 스트레스를 더 받고 있는 것으로 나타났다($p<0.01$). 스트레스 정도에 대한 항목당 평균은 2.7점이며, 전체평균은 50점 만점에 27.5점으로서 보통정도의 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 스트레스를 받을 때의 음식섭취량은 평소보다 많거나(44.1%), 적었고(32.3%), 근무경력 2년 미만에서는 더 많은 것으로(55.4%), 근무경력 10년 이상에서는 감소하는 것으로(50.8%) 나타나 유의적인 차이가 있었다($p<0.01$). 그리고 자신이 느끼는 건강상태는 과반수(54.1%)가 건강하지 않다고 하였으며, 근무경력 2년 미만에서는 병은 없으나 건강하지 않는 것으로(62.0%), 5-10년에서는 건강하다(60.0%)고 느끼고 있어 유의적인 차이가 있었으며($p<0.05$), 느끼고 있는 질병종류는 위장질환(47.9%), 빈혈(18.1%), 신경통(13.8%), 시력장애(12.8%) 등이었다. 57.0%가 체중 조절 경험이 있었고, 조절이유는 날씬한 몸매관리(66.9%), 행동의 불편(15.4%), 건강에 대한 우려(14.7%) 등이었으며 체중조절 방법은 식사섭취량을 줄이고(51.7%), 식사요법과 운동을 병행하는 것(31.3%)으로 나타났다. 식사섭취시에 가장 주의하는 식품성분에 대한 복수응답 결과는 지방(51.9%), 열량(40.2%), 염분(35.1%), 화학조미료(33.3%) 등이었으며, '신경 쓰지 않는다'도 40.9%로 높게 나타났다. 평소 건강관리의 방법은 휴식을 취하고(73.5%), 마음을 편하게 가지며(56.4%), 식사 조절을 하는 것(39.5%) 등으로 나타났다.