

# 건강스트레칭 운동이 공기업 직원의 직무만족에 미치는 영향

김수연<sup>1)</sup>

국민대학교 일반대학원 체육학과

## 국문초록

이 연구는 건강스트레칭 운동이 공기업 직원의 직무만족에 어떤 영향을 미치는가에 대한 실증적인 분석을 하고자 하였으며, 스트레칭 운동참여자와 비 참여자간의 직무만족의 차이를 비교해 봄으로써 공기업 직원의 스트레칭의 중요성을 인식시킴과 동시에 활성화 하는데 필요한 기초 자료를 제공하는데 의미를 두고 있다.

공기업 직원의 스트레칭 운동 참여가 직무만족에 어떠한 영향을 미치는 가를 규명하기 위하여 스트레칭 참여유무, 참여빈도, 참여기간에 따른 직무만족을 분석하는데 그 목적이 있으며, 결과는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 변인에 따른 직무만족도의 결과는 근무 년 수, 연령, 학력에 있어서 유의한 차가 나타났으며, 성별, 결혼여부에는 유의한 차가 없는 것으로 나타났다. 각 변인에 따른 평균에 대한 차이검증 결과는 근무 년 수에 있어서 임금만족, 상사만족, 관계만족 모두 1년 1개월~3년 근무자가 유의하게 높게 나타났고 연령은 임금만족, 상사만족에서 20세~29세가 30~39세 40세 이상보다 유의하게 높게 나타났다.

둘째, 건강스트레칭 운동 참여 정도에 따른 직무만족도의 결과는 스트레칭 운동 참여 집단이 비 참여집단 보다 그리고 참여 빈도가 높을수록 직무만족도가 유의하게 높게 나타났다. 공기업 직원의 스트레칭 운동 참여기간에 따라 유의한 차가 나타났다.

셋째, 건강스트레칭 참여에 따른 직무만족도 변인 간 차이의 결과는 임금만족에서 참여자가 비참여보다 유의하게 나타났으며, 참여빈도에 따른 직무만족도의 차이에서는 유의한 차이를 나타내지 않았으며, 참여기간에 따른 직무만족도 차이에서는 관계만족에서만 유의한 차이가 나타났다.

위의 결과들로 본 연구에서는 공기업 직원에게 있어 규칙적인 건강스트레칭 운동은 개인의 신체건강은 물론 자신의 직장에서의 직무만족도까지 높일 수 있다는 중요한 결과를 도출해 낼 수 있었다. 이에 범국민적 스트레칭 운동의 활성화에 중요성을 다시 한번 인식할 수 있다.

---

Key words : 공기업 직원, 건강 스트레칭 운동, 직무만족

1) e-mail : speed1@nate.com