



사무직 근로자의 A, B형 성격유형에 따른 건강증진행위에 영향을 미치는 요인 비교

최진이¹ · 박영미²

진국대학교 의료생명대학 간호학과¹, 안산대학교 간호학과²

Factors Influencing Health Promoting Behaviour according to the Type A/B Personality of White Collar Workers

Choi, Jin Yi¹ · Park, Young Mi²

¹Department of Nursing, Konkuk University, Chungju

²Department of Nursing, Ansan University, Ansan, Korea

Purpose: The study was done to identify factors influencing health promoting behaviour in office workers according to the type A/B personality. **Methods:** The data were collected by questionnaires from 249 workers in Seoul and Gyung-gi province. Measures were a health promoting behaviour, the type of personality, self-esteem, perceived health status, social support, and job stress. The data were analyzed using Pearson correlation coefficients, t-test, and stepwise multiple regression with SPSS/WIN 15.0 version. **Results:** This study suggests that A type office workers have a little lower degree in health promoting behaviour, self-esteem, social support and have a higher degree in perceived health status, perceived symptoms and job stress than those of B type office workers. The factors which influence A type office workers on health promoting behaviour are social support, perceived health status and self-esteem, which accounted for 40.2% of the variance and those of B type office workers, self-esteem and perceived health status accounted for 24.5%. **Conclusion:** It needs to develop and operate self-management program for health maintenance and promotion for the type A/B personality White Collar Workers.

Key Words: White collar worker, Health promotion, Personality

서론

1. 연구의 필요성

국내 인구는 최근 5,000만명 시대에 도달했으며 그중 근로자는 경제활동이 가능하고 노인 및 영유아, 청소년 등을 부양하는 인구로서 근로자의 건강은 국가적으로 매우 중요하다고

할 수 있다. 국내 근로자는 약 770만 명으로 그중 사무직 근로자는 213만 명을 차지하며 전체 근로자의 25% 이상을 차지하고 있다(Korea Statistical Information Service, 2010). 이 중 사무직 근로자는 현대 사회의 급격한 변화로 인해 과다 경쟁, 조기퇴직, 불규칙한 생활, 음주 및 흡연 등 건강증진에 많은 위협을 받고 있다. 2010년 근로자 일반 건강검진 결과 이상소견 근로자는 전년에 비해 18.6%가 증가하였고, 일반질병은 신경

주요어: 사무직 근로자, 건강증진, 성격

Corresponding author: Park, Young Mi

Department of Nursing, Ansan University, 155 Ansandaehak-ro, Sangrok-gu, Ansan 426-701, Korea.
Tel: +82-31-400-6992, Fax: +82-31-400-7107, E-mail: susana21@ansan.ac.kr

투고일 2013년 8월 18일 / 심사외뢰일 2013년 9월 17일 / 게재확정일 2013년 11월 7일

감각기질환, 소화기질환, 내분비질환, 호흡기질환, 순환기질환, 기타 질환, 혈액·조혈기질환의 순으로 나타났다(Ministry of employment and labor, 2012). 또한 사무직 근로자의 경우 정신적인 스트레스와 장시간의 좌식생활, 장시간 컴퓨터 사용으로 인해 위장장애나 목과 허리의 통증과 같은 근골격계 질환, 두통, 체중이 증가하고, 스트레스는 혈압, 심박 변이성, 음주 및 흡연과 매우 관련이 깊은 것으로 보고되었다(Choi, 2008; Lee & Jung, 2008). Friedman과 Rosenman (1959)은 사회 심리적으로 인간의 행동양상을 FTA (Framingham A Type Behavior pattern) 도구를 이용하여 A형과 B형 성격으로 분류하였고, A형 행동유형은 스트레스의 중요한 중재 변인인 증가된 공격성, 야심적인 특성, 경쟁적인 추진력, 지속적인 시간에 대한 긴박감을 가지며 참을성이 낮은 특성을 가지고 있으며 관상동맥질환과 같은 심장병 환자들에게서 공통적으로 발견됨을 보고하였다. 특히 A형 행동유형은 심혈관계 질환에 중요한 인자로 작용되며, 스트레스의 지각수준이 높고, 스트레스로 인한 심리적, 신체적 증상 발현이 B형 행동유형에 비해 더욱 많았다(Matthews, Glass, Rosenman, & Bortner, 1977; Sohn et al., 2001).

국내 연구는 사무직 근로자(Cho, Bae, Park, & Cho, 2008), 농촌 지역 성인(Sohn et al., 2001), 간호사(Yoon, Kim, Kwon, & Cho, 2008), 관상동맥질환자(Lee, 1997), 만성두통 환자(Cha et al., 2005) 등을 대상으로 A형 성격유형과 고혈압 위험요인(Sohn, et al., 2001), 스트레스(Cha et al., 2005), 우울(Cha et al., 2005; Yoon et al., 2008), 두통 영향정도(Yoon et al., 2008), 피로수준(Cho et al., 2008), 건강통제위(Lee, 1997) 등에 대한 연구가 이루어지고 있었다.

국외에서는 근로자(Al-Mashaan, 2001; Hallberg, Johansson, & Schaufeli, 2007; Yoshimasu et al., 2000), 관상동맥질환자(Kuper, Marmot, & Hemingway, 2002) 등을 대상으로 A형 성격유형과 근로계약, 소진, 직무요구 등과 같은 근로 환경(Hallberg et al., 2007), 직무 스트레스(Al-Mashaan, 2001; Kuper et al., 2002), 직무만족(Al-Mashaan, 2001), 업무 긴장도, 관상동맥죽상경화증의 발생 빈도(Yoshimasu et al., 2000) 등의 관계에 대한 연구가 이루어지고 있었다. 이러한 국내·외 연구결과를 종합해 볼 때 A형 성격유형은 B형 성격유형에 비해 직무 스트레스, 우울 정도, 피로수준, 관상동맥죽상경화증의 발생 빈도, 직무 스트레스, 직무만족, 소진 정도가 높아 건강증진에 많은 위험요인이 있는 것으로 나타났다. 그러나 건강증진 위험요인들과의 관계에 대해 연구가 각각 이루어지고 있으며 이러한 요인들을 중재하기 위한 건강증진행위 정도와

이에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구는 드문 편이었다.

따라서 본 연구에서는 건강증진에 위협을 많이 받고 있는 사무직 근로자들을 대상으로 A, B형 성격유형에 따라 직무 스트레스, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지 등의 요인이 건강증진행위에 어떠한 영향을 미치는지를 파악하고자 한다. 본 연구결과는 사무직 근로자들의 건강증진행위의 이행을 증진시키는 프로그램개발을 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 사무직 근로자들을 대상으로 A, B형 성격유형에 따라 직무 스트레스, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지가 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악하여 이들의 건강증진을 위한 간호중재전략을 개발하는데 필요한 기초자료를 제공하는데 있다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- A, B형 성격 유형에 따른 연구대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- A, B형 성격 유형에 따른 사무직 근로자의 건강증진행위, 직무 스트레스, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지, 경험하는 증상수 정도를 분석한다.
- A, B형 성격 유형에 따른 사무직 근로자의 건강증진행위와 주요 변인들 간의 상관관계를 분석한다.
- A, B형 성격 유형에 따른 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 분석한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 A, B형 성격유형에 따른 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 비교 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 A시와 B도에 소재한 기업의 사무직 근로자들로서 연구목적에 대한 설명을 듣고 서면으로 연구참여에 동의한 자로 총 251명이었다. 임의 표집된 251명 중 부적절한 응답자를 제외한 총 249명이 본 연구에 최종으로 참여하

였다. 표본 수는 G*Power 3 analysis software를 이용하여 medium effect size 0.2, power를 0.9로 계산하였을 때 권고한 표본수인 207명보다 많아 충족되었다(Faul, Erdfelder, Lang, & Bunchner, 2007).

3. 연구도구

1) 건강증진행위

본 연구에서는 Park (1995)이 개발한 한국 성인의 건강증진 생활양식 측정도구를 이용하여 측정하였다. 본 도구는 총 60개 항목 중 일반적인 특성과 중복되는 11, 37, 59번 문항을 제외한 57문항을 이용하였고 하부요인으로는 규칙적 식사 3문항, 건강식이 7문항, 식이조절 4문항, 휴식 및 수면 5문항, 운동 및 활동 6문항, 위생적 생활 7문항, 자아조절 5문항, 전문적인 건강관리 4문항, 정서적 지지 4문항, 조화로운 관계 4문항, 자아실현 8문항으로 구분되었다. 각각의 문항은 항상 하고 있다(5점), 자주 하고 있다(4점), 보통으로 하고 있다(3점), 가끔 하고 있다(2점), 전혀 하고 있지 않다(1점)으로 Likert의 5단계 척도로 구성되었으며, 평균 점수가 높을수록 건강증진행위 실천정도가 양호한 것을 의미한다. 도구개발 당시 도구의 신뢰도인 Cronbach's $\alpha = .92$ 였고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

2) 성격유형

A, B형 성격 측정은 FTA (Framingham A Type Behavior Pattern)도구를 이용하였다. FTA도구는 Haynes, Levine, Scotch, Feinleib와 Kannel (1978)에 의해 개발된 자가보고식 설문지 검사로 본 연구에서는 Sohn 등(2001)이 번역한 도구를 사용하였다. FTA 도구는 성격에 관한 질문 5개와 작업중이나 하루일과가 끝난 후 느끼는 감정에 대한 질문 4개, 시간에 기는 특성과 관련된 질문 1개로 총 10개의 문항으로 이루어져 있다. 성격에 관한 5문항은 1~4점 척도로 각각 0, 0.33, 0.67, 1점을 주고 감정에 관한 5문항은 진위형으로 '예', '아니오'의 두 가지로 1, 0점을 각각 주어 합산하는 Framingham Value를 이용하였다. A형, B형의 결정 기준 중앙값을 기준으로 높은 군을 'A형 성격유형군', 낮은 군을 'B형 성격유형군'으로 구분하였다. FTA 도구 개발당시 신뢰도의 경우 진위형 5문항의 Kuder-Richardson계는 .83이었고, 나머지 문항의 Cronbach's $\alpha = .76$ 이었다. 본 연구에서는 진위형 5문항의 Kuder-Richardson 계수는 .56이었고 나머지 문항의 Cronbach's $\alpha = .74$ 이었다.

3) 직무 스트레스

직무 스트레스는 직무환경에서 인지된 스트레스 요인들의 역기능의 감정으로, 생리적 측면에서는 업무로 인한 피곤함, 두통, 불면증, 위장장애 등의 신체적 장애상태, 심리적 측면에서는 정서적 고갈, 불안감, 소외감, 집중력 저하 상태, 행동적 측면에서는 조직 내에 서의 비인격적, 무감각한 대응과 화를 많이 내는 경향을 의미한다. 본 연구에 사용된 직무 스트레스 척도는 Parker 와 Decotiis (1983)가 개발하고 Seo (2002)가 수정한 도구에서 직무 스트레스 척도 부분으로 총 9개의 문항이 이용되었다. 각 문항은 "전혀 그렇지 않다"(1점)에서 "매우 그렇다"(5점)에 이르는 Likert 5점 척도로 구성되었으며 도구의 신뢰도는 Seo (2002)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었고 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .82$ 이었다.

4) 지각된 건강상태

지각된 건강상태는 "현재 귀하가 느끼는 자신의 건강상태는 어떠하십니까?"의 1문항으로 구성되어 "매우건강하다" 5점, "건강하다" 4점, "보통이다" 3점, "건강하지 않다" 2점, "매우 건강하지 않다" 1점으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 개인이 지각하는 건강상태가 높은 것을 의미한다.

5) 자아존중감

자아존중감이란 자아개념의 평가적인 요소로서 자신을 긍정적으로 수용하고 가치있는 사람으로 인지하는 것을 말하며 (Rosenberg, 1965), 본 연구에서는 Rosenberg의 자아존중감 측정도구(Self-Esteem Scale)를 Jeon (1974)이 번안한 도구로 측정된 점수를 의미한다. 본 도구는 총 10문항 4점 척도로, 5개의 긍정문항과 5개의 부정문항으로 구성되어 있으며, 부정문항은 역환산하였다. 가능한 총점의 범위는 10~40점이며, 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .85$ 였고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .78$ 이었다.

6) 사회적 지지

본 연구에서 Park (1985)의 도구를 이용하여 측정하였다. 본 도구는 총 25문항으로 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지의 4개 하위 척도로 구성되어 있으며 1점부터 5점까지의 Likert 척도로 구성되었다. 도구개발 당시 도구의 신뢰도인 Cronbach's $\alpha = .95$ 였고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .96$ 이었다.

4. 자료수집

본 연구자료수집은 2011년 12월부터 2012년 1월까지 연구자들이 S시, K도 지역에 있는 대기업 2곳 및 중소기업 2곳 등에 있는 사무직 근로자들에게 연구의 취지 및 목적을 설명 후 자의적으로 서면 연구참여 동의서에 서명을 받은 후 연구대상자로 선정하였다. 또한 윤리적 고려를 위하여 연구대상자가 자의적으로 연구에 참여하도록 하고, 중도 포기하고자 할 때 설문지를 제출하지 않아도 무방함을 설명하였다. 그 후 설문지를 배부하고 자료를 수집하였으며 자료수집에는 1시간 정도가 소요되었다. 자료수집 총 251부 중 응답이 부적절한 2부를 제외한 249부가 최종분석에 이용되었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 15.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 두 집단의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 두 집단 간의 동질성은 나이, 교육수준, 수입정도, 기업 분류, BMI 분류, 흡연, 운동 정도는 χ^2 test로 검정하였고, 음주여부, 종교유무, 성별, 결혼상태, 고용형태에 대한 동질성 검정은 Fisher's exact test로 검정하였다.
- 두 집단 간의 건강증진행위, 직무 스트레스, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지, 경험하고 있는 증상수 정도는 independent t-test를 이용하여 분석하였다.
- 두 집단의 건강증진행위 정도와 관련요인 간의 관계는 Pearson correlation coefficients로 분석하였다.
- 두 집단의 건강증진행위에 미치는 영향요인은 Stepwise Multiple Regression으로 분석한 후 회귀 가정으로 검정하였다.

연구결과

1. A, B형 성격 유형에 따른 연구대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 사무직 근로자 중 A형 성격을 가진 대상자는 115명, B형 성격을 가진 대상자는 134명으로 보고되었다. A형 성격을 가진 대상자는 31~40대가 57명(49.6%), 여성과 미혼이 59명(51.3%)으로 가장 많았다. 학력수준은 4년제 대학 또는 전문대학 졸업이 70명(60.9%)을 차지하였고, 종교가 있는 대상자가 61명(53.0%)이었다. 직장은 대기업이 56명

(48.7%)이었고, 80% 이상이 정규직이었다. 급여 수준은 월 300만원 이상이 51명(44.3%)을 차지하였다(Table 1). 또한 많이 호소하는 증상으로는 근육통(38명), 두통(29명), 시력저하(22명), 위통, 복통(20명), 피부문제(17명) 등의 순으로 나타났다.

B형 성격을 가진 대상자는 31~40대가 50% 이상을 차지하였고, 여성은 68명(50.7%)였고, 미혼이 50%를 차지하였다. 학력수준은 4년제 대학 또는 전문대학 졸업이 80% 이상을 차지하였고, 종교가 있는 대상자가 63명(47.0%)이었다. 직장은 대기업과 중소기업이 76%를 차지하였고, 97% 이상이 정규직이었다. 급여 수준은 월 300만원 이상이 40명(34.8%)로 나타났다(Table 1). 많이 호소하는 증상으로는 근육통(33명), 시력저하(23명), 두통(18명), 피부문제(18명), 요통(11명) 등의 순으로 나타났다.

체질량지수(BMI)는 대한비만학회의 규정에 따라 <18.5는 저체중, ≥18.5 또는 <23은 정상, ≥23.0 또는 <25은 과체중, ≥25은 비만으로 분류하였다. 과체중 또는 비만이 A형 성격은 43명(37.4%), B형 성격은 48명(35.9%)을 차지하였다. 음주는 두군 모두 85% 이상이 음주를 하였고, 1회에 소주 7잔 이상을 폭음, 6잔 이하를 비폭음으로 분류하였을 때 1회 음주 시 소주 7잔 이상을 하는 폭음은 30% 이상으로 나타났다. 음주 횟수는 주 1회 이하가 A형 성격은 67명(63.2%), B형 성격은 70명(58.8%)이었다. 흡연은 흡연 경험 없음, 과거흡연자, 현재 흡연자로 분류하였고 그중 한 번도 흡연 경험이 없는 대상자는 A형 성격은 65명(56.5%), B형 성격은 73명(63.5%)로 나타났다. 운동은 일주일에 한 번도 하지 않는 대상자가 두군 모두에서 30% 이상을 차지하였다. 마지막으로 A, B형 성격에 따른 일반적 특성은 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 1).

2. A, B형 성격 유형에 따른 사무직 근로자의 건강증진행위, 직무 스트레스 정도, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지, 경험하는 증상 수

A형 성격의 사무직 근로자는 건강증진행위 정도와 그 하부영역인 휴식 및 수면은 3.1점과 2.9점, 자아존중감 정도는 28.8점, 사회적 지지 정도는 3.8점으로 나타났고, B형 성격의 사무직 근로자는 건강증진행위 정도와 그 하부영역인 휴식 및 수면은 3.3점과 3.1점이었고, 자아존중감 정도는 30.0, 사회적 지지 정도는 3.9점으로 나타났다. 그리고 건강증진행위($t=-2.77, p=.006$)과 그 하부영역인 휴식 및 수면영역($t=-3.00, p=.003$), 자아존중감($t=-2.66, p=.008$), 사회적 지지($t=-2.36,$

Table 1. General Characteristics and Homogeneity according to the Type A/B Personality of White Collar Workers (N=249)

Characteristics	Categories	A personality (n=115)	B personality (n=134)	χ^2	p
		n (%)	n (%)		
Age (year)	≤ 30	36 (31.3)	38 (33.0)	0.66	.779
	31~40	57 (49.6)	65 (56.5)		
	≥ 41	22 (19.1)	31 (27.0)		
Gender	Female	59 (51.3)	68 (50.7)	0.01	1.000
	Male	56 (48.7)	66 (49.3)		
Marital status	Single	59 (51.3)	67 (50.0)	0.02	.899
	Married	56 (48.7)	67 (50.0)		
Education level	High school	16 (13.9)	21 (18.3)	5.62	.060
	University or college	70 (60.9)	95 (82.6)		
	≥ Graduate school	29 (25.2)	18 (15.7)		
Religion	Yes	61 (53.0)	63 (47.0)	0.90	.375
	No	54 (47.0)	71 (53.0)		
Income (10,000 won)	< 150	14 (12.2)	19 (16.5)	7.51	.111
	151~200	20 (17.4)	22 (19.1)		
	201~250	16 (13.9)	32 (27.8)		
	251~300	14 (12.2)	21 (18.3)		
	> 300	51 (44.3)	40 (34.8)		
Company	Large Company	56 (48.7)	50 (43.5)	3.40	.183
	Small or Mid Company	32 (27.8)	48 (41.7)		
	Others	27 (23.5)	36 (31.3)		
Type of employment	Full-time	95 (82.6)	112 (97.4)	0.04	.886
	Part-time	20 (17.4)	22 (19.1)		
BMI	< 18.5 (Under weight)	12 (10.4)	8 (6.0)	2.94	.401
	≥ 18.5~< 23 (Normal)	60 (52.2)	78 (58.2)		
	≥ 23.0~< 25 (Over weight)	18 (15.7)	25 (18.7)		
	≥ 25 (Obesity)	25 (21.7)	23 (17.2)		
Drinking	Yes	106 (92.2)	119 (88.8)	0.81	.398
	No	9 (7.8)	15 (11.2)		
Frequency of drinking	≤ 1 time a week	67 (63.2)	70 (58.8)		
	2~3 times	29 (27.4)	41 (34.5)		
	≥ 4 time a week	10 (9.4)	8 (6.7)		
Amount of drinking	Light drinking	71 (67.0)	76 (63.9)		
	Heavy drinking	35 (33.0)	43 (36.1)		
Smoking	Current smoker	33 (28.7)	35 (26.1)	0.96	.618
	Never smoker	65 (56.5)	73 (63.5)		
	Ex-smoker	17 (14.8)	26 (22.6)		
Frequency of exercise (week)	none	43 (37.4)	51 (38.1)	0.83	.935
	1	29 (25.2)	33 (24.6)		
	2	19 (16.5)	25 (18.7)		
	3	14 (12.2)	17 (12.7)		
	≥ 4	10 (8.7)	8 (6.0)		

$p=.019$) 모두 A형 성격 사무직 근로자가 B형 사무직 근로자에 비해 유의하게 낮았다.

A형 성격 사무직 근로자는 직무 스트레스 정도는 3.1점, 지각된 건강상태 정도는 2.8점, 경험하고 있는 증상의 수는 1.7개로 나타났고, B형 성격 사무직 근로자는 직무 스트레스 정

도는 2.5점, 지각된 건강상태 정도는 2.5점, 경험하고 있는 증상의 수는 1.1개로 나타났고, 직무 스트레스($t=8.76, p<.001$), 지각된 건강상태($t=3.93, p<.001$), 경험하고 있는 증상의 수($t=3.47, p=.001$)는 A형 성격의 사무직 근로자가 B형 성격의 사무직 근로자에 비해 유의하게 높았다(Table 2).

Table 2. Differences in Level of Health Promoting behavior and Independent Variables between Two Groups (N=249)

Variables	Total (n=249)	A personality (n=115)	B personality (n=134)	t	p
	M±SD	M±SD	M±SD		
Health promoting behavior	3.19±0.45	3.11±0.43	3.25±0.45	-2.77	.006
Regular meals	3.15±1.05	3.11±1.08	3.18±1.02	-1.78	.076
Healthy diet	2.88±0.66	2.80±0.65	2.95±0.66	-1.78	.076
Diet regulation	2.88±0.67	2.79±0.67	2.95±0.66	-1.80	.073
Rest and sleep	3.00±0.73	2.85±0.76	3.13±0.68	-3.00	.003
Exercise and activities	2.90±0.68	2.81±0.61	2.98±0.72	-1.93	.055
Hygiene	3.71±0.56	3.68±0.54	3.73±0.59	-1.93	.055
Self regulation	3.18±0.60	3.07±0.59	3.27±0.60	-2.63	.009
Professional health management	2.55±0.82	2.49±0.84	2.60±0.81	-1.03	.302
Emotional support	3.60±0.74	3.51±0.77	3.68±0.71	-1.74	.083
Harmonious relationship	3.77±0.60	3.66±0.59	3.85±0.61	-2.63	.009
Self actualization	3.41±0.61	3.36±0.60	3.45±0.61	-1.20	.231
Job stress	2.77±0.64	3.10±0.56	2.48±0.56	8.76	< .001
Perceived health status	2.65±0.75	2.84±0.76	2.48±0.71	3.93	< .001
Self-esteem	29.44±3.43	28.83±3.14	29.97±3.59	-2.66	.008
Social support	3.84±0.51	3.75±0.50	3.99±0.52	-2.36	.019
Symptom	1.39±1.49	1.74±1.57	1.09±1.35	3.47	.001

3. A, B형 성격 유형에 따른 사무직 근로자의 건강증진행위와 주요 변인들 간의 상관관계

A형 성격의 사무직 근로자의 건강증진행위와 주요 변인들 간의 상관관계는 직무 스트레스($r=-.36, p<.001$), 지각된 건강상태($r=-.45, p<.001$), 자아존중감($r=.41, p<.001$), 사회적 지지($r=.49, p<.001$), 경험한 증상의 수($r=-.30, p=.001$)로 나타났다. B형 성격의 사무직 근로자의 건강증진행위와 주요 변인들 간의 상관관계는 직무 스트레스($r=-.22, p=.010$), 지각된 건강상태($r=-.38, p<.001$), 자아존중감($r=.43, p<.001$), 사회적 지지($r=.30, p<.001$), 경험한 증상의 수($r=-.12, p=.182$)로 나타났다. 즉 A형과 B형 성격의 사무직 근로자 모두 지각된 건강상태, 직무 스트레스와 경험한 증상의 수가 낮을수록, 자아존중감과 사회적 지지가 높을수록 건강증진행위를 잘하는 것으로 나타났다(Table 3).

4. A, B형 성격 유형에 따른 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인

사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 Stepwise Multiple Regression으로 분석하였다. 그 결과 A형 성격의 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요

Table 3. Correlation between Independent Variables and Health Promoting Behavior in Two Groups (N=249)

Variables	Health promoting behavior	
	A personality (n=115)	B personality (n=134)
	r (p)	r (p)
Job stress	-.36 (< .001)	-.22 (.010)
Perceived health status	-.45 (< .001)	-.38 (< .001)
Self-esteem	.41 (< .001)	.43 (< .001)
Social support	.49 (< .001)	.30 (< .001)
Symptom	-.30 (< .001)	-.12 (.182)

인은 사회적 지지, 지각된 건강상태, 자아존중감으로 설명력은 40.2%로 나타났고, 직무 스트레스, 경험하고 있는 증상의 수는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. B형 성격의 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 자아존중감, 지각된 건강상태로 설명력은 24.5%로 나타났다. 즉 A형 성격의 사무직 근로자는 사회적 지지와 자아존중감이 높을수록, 지각된 건강상태가 낮을수록 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고 B형 성격의 사무직 근로자는 자아존중감이 높을수록, 지각된 건강상태가 낮을수록 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Table 4).

Table 4. Comparison of Influencing Factors on Health Promoting Behavior in Two Groups

(N=249)

Variables	Categories	B	SE	β	t	p	Adjusted R ²	F (p)
A personality	(Constant)	1,660	.388	.356	4.29	< .001	0,228	26,568
	Social support	0,317	.069	-.352	4,59	< .001	0,370	(< .001)
	Perceived health status	-0,206	.044	.209	-4,74	< .001	0,402	
	Self-esteem	0,029	.011		2,67	.009		
B personality	(Constant)	2,395	.349	.352	6,86	< .001	0,176	22,429
	Self-esteem	0,044	.010	-.282	4,48	< .001	0,245	(< .001)
	Perceived health status	-0,177	.049		-3,60	< .001		

논 의

본 연구는 사무직 근로자들을 대상으로 A, B형 성격유형에 따라 직무 스트레스, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지 및 건강증진행위 수준의 차이를 파악하고, 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인함으로써 사무직 근로자들의 건강 관련 삶의 질 향상 및 성격유형별 건강증진 프로그램 개발 전략의 기초자료로 활용하고자 수행되었다.

본 연구대상자에서 A, B형 성격유형별 모두에서 과제중 또는 비만이 35~37%, 음주를 하는 경우는 85% 이상, 일주일에 한 번도 운동을 하지 않는 대상자가 30% 이상, 25% 이상에서 현재 흡연을 하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사무직 근로자들을 대상으로 현재 흡연하는 경우 32.9%, 한 달 1회 이상 음주(88.3%), 규칙적으로 운동하는 경우가 14%로 보고한 Lee (2003)의 연구결과와 유사하였다.

또한 본 연구에서 사무직 근로자를 대상으로 한 지각된 건강상태는 A형 성격유형이 2.8점, B형 성격유형이 2.5점으로 A형 성격유형이 더 높았다. 이는 임상간호사를 대상으로 한 연구에서 A형 성격유형이 B형 성격유형에 비해 건강상태는 유의하게 낮은 것으로 보고한 Lee (2010)의 연구와 상반되는 결과로 나타났다. 이러한 결과는 간호사가 교대근무를 함으로써 생활리듬이 불규칙해지고, 간호사의 업무 자체가 사무직과는 차이가 있는 것과 관련 있을 것으로 생각된다.

본 연구에서 A형 성격 사무직 근로자의 직무 스트레스가 B형 성격 사무직 근로자보다 유의하게 높았다. 이는 간호사(Yoon et al., 2008), 철강회사 남성근로자(Jang, 2009)를 대상으로 한 연구에서도 유사하게 나타났다. 이러한 결과는 공격적이고 성취동기가 강하며, 시간 압박감을 느끼고 인내심이 부족한 성향을 보이는 A형 행동유형의 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 높은 스트레스 수준과 관련성이 있다는 것을 뒷받침하고 있다(Cho et al., 2008). 그리고 A형 행동유형의 사람

들은 그렇지 않은 사람보다 스트레스를 많이 받고 이로 인한 부정적 영향으로 인해 심혈관계 질환의 발생이 증가하고(Cooper et al., 1995; Yoshimasu et al., 2000), 추가적으로 직무 스트레스가 높은 군에서 우울, 불안 등의 증상 발생이 높게 나타나게 되므로(Park et al., 2008) A형 성격유형의 직장인들은 스트레스를 관리하지 않을 경우 질병에 걸릴 가능성이 높다고 볼 수 있다(Cha et al., 2005). 그러나 본 연구에서 A형 성격 사무직 근로자들이 B형 성격 사무직 근로자들에 비해 건강증진행위와 그 하부영역인 휴식 및 수면 영역에서 수행정도가 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 수면이 만성질환 발병의 중요한 요인 중 하나로 A형 성격의 근로자들이 스트레스에 민감하고 이로 인해 우울, 불안 등의 정서적인 증상이 발생되고 이로 인해 휴식 및 수면에까지 영향을 미치는 것으로 생각된다(Park et al., 2008). 따라서 사무직 근로자들의 만성질환 예방을 위해서 특히 수면습관, 적절한 음주, 금연, 규칙적인 운동, 비만관리(Oh, 2000) 등을 포함한 건강관리 프로그램이 제공되어야 할 것으로 본다.

마지막으로 본 연구에서는 A형 성격 사무직 근로자들의 건강증진행위 수행이 B형 성격 사무직 근로자들에 비해 낮은 것으로 나타났고, A형 성격의 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 사회적 지지, 지각된 건강상태, 자아존중감으로 설명력은 40.2%로 나타났다. 반면에 B형 성격의 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 자아존중감, 지각된 건강상태로 설명력은 24.5%로 나타났다. 즉 A형 성격의 사무직 근로자는 사회적 지지와 자아존중감이 높을수록, 지각된 건강상태가 낮을수록 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고 B형 성격의 사무직 근로자는 자아존중감이 높을수록, 지각된 건강상태가 낮을수록 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Lee (2004)의 연구에서 건강증진행위에 미치는 요인으로 나타난 자기효능감, 인간상호관계의 영향이 보고된 바와

비슷하다고 볼 수 있다. 동일한 대상자를 대상으로 한 연구가 없어 직접적인 비교는 어려우나 A형 성격 사무직 근로자의 건강증진행위에 미치는 설명력이 B형 성격 사무직 근로자보다 높고, 영향요인으로 사회적 지지가 더 포함되어 있었던 것은 A형 성격 그룹의 특성이 경쟁적인 추진력, 참을성 부족, 지속적인 시간에 대한 긴박감, 높은 스트레스 지각수준(Matthews et al., 1977; Sohn et al., 2001) 등으로 B형 성격그룹에 비해 회사 내의 인간관계나 경쟁관계에 더 민감한 영향을 받게 됨으로서 사회적 지지가 포함된 것으로 생각된다. 이러한 부분은 최근 사무직 근로자들이 경쟁적이고 스트레스가 많은 사회에 지속적으로 노출되면서 건강관심도와 인식도가 낮아지고, 스트레스 해소방법으로 수면과 음주가 많이 이용되고, 건강행위 실천의 동기가 부족해지고 이런 결과로 건강증진행위 실천 수준이 낮아지는 것과 비슷하게 생각된다(Lee, 2003). 따라서 근로자의 건강증진을 위해서는 직무 스트레스를 감소시키기 위한 스트레스 관리 프로그램이 필수적으로 제공되어야 할 것으로 생각되며 근로자 개인뿐 아니라 사회적인 관계도 매우 중요하므로 근로자 개인별 접근과 동시에 집단적인 접근이 필요하다고 생각된다. 그리고 사회적 지지를 증진시킬 수 있는 인간관계 프로그램과 질병예방을 위한 건강증진 프로그램이 동반되어야 건강증진행위를 증가시킬 수 있을 것으로 기대된다.

이상으로 본 연구에서는 사무직 근로자들이 A, B형 성격유형에 따라 건강증진행위, 직무 스트레스, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지, 경험하는 증상 수 정도에 유의한 차이를 보이는 것으로 확인하였다. 또한 이들의 건강증진행위에 영향을 주는 변수들은 A형 성격인 경우 사회적 지지, 지각된 건강상태, 자아존중감, B형 성격유형인 경우 자아존중감, 지각된 건강상태에 의해 영향을 받고 있다는 것을 확인할 수 있었으며 이러한 결과는 사무직 근로자들을 위한 건강증진전략 개발에 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 본다.

결론 및 제언

본 연구는 사무직 근로자들을 대상으로 A, B형 성격유형에 따라 직무 스트레스, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지의 차이를 확인하고, 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 사무직 근로자들의 건강유지 및 증진을 위한 간호중재 개발에 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

본 연구결과 A형 성격 사무직 근로자가 B형 사무직 근로자에 비해 건강증진행위, 자아존중감, 사회적 지지가 유의하게 낮았으며 직무 스트레스, 지각된 건강상태, 경험하고 있는 증

상의 수는 A형 성격의 사무직 근로자가 B형 성격의 사무직 근로자에 비해 유의하게 높았다. 주요 변인들 간의 상관관계는 A형과 B형 성격의 사무직 근로자 모두 자아존중감과 사회적 지지가 높을수록, 직무 스트레스, 지각된 건강상태와 경험한 증상의 수가 낮을수록 건강증진행위를 잘하는 것으로 나타났다. 또한 A형 성격의 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 사회적 지지, 지각된 건강상태, 자아존중감으로 설명력은 40.2%로 나타났고, B형 성격의 사무직 근로자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 자아존중감, 지각된 건강상태로 설명력은 24.5%로 나타났다.

따라서 본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, B형 성격유형에 비해 낮은 점수로 나온 A형 성격유형의 건강증진행위, 자아존중감, 사회적 지지에 대해 좀 더 많은 표본수로 반복연구 할 것을 제언한다.

둘째, 성격유형에 따라 건강증진행위 수준의 차이가 있는 것으로 나타났으므로 성격유형에 따른 자기관리 프로그램을 구축하고 그 효과성을 입증할 수 있는 연구 수행을 제언한다. 본 연구는 연구대상자를 서울, 경기 지역의 대기업과 중소기업에 근무하는 사무직 근로자로 한정하여 임의표출 하였으므로 모든 사무직 근로자에게 적용하여 일반화하는 데는 제한점이 있으므로 전국단위에서 대상자를 표집하여 반복연구하기를 제언한다.

REFERENCES

- Al-Mashaan, O. S. (2001). Job stress and job satisfaction and their relation to neuroticism, type a behavior, and locus of control among Kuwaiti personnel. *Psychological Reports, 88*(3 Pt2), 1145-1152.
- Cha, K. T., Kim, I. W., Koh, S. B., Hyun, S. J., Park, J. H., Park, J. K., et al. (2008). The association of occupational stress with self-perceived fatigue in white collar employees. *The Korean Journal of Occupational and Environmental Medicine, 20* (3), 182-192.
- Cha, N. H., Lim, S., Jung, I. T., Kim, S. Y., An, K. A., Kim, K. S., et al. (2005). A study on type A behavior pattern (TABP), stress, depression and HIT-6 in the patients with chronic headache. *The Korean Academic Society of Adult Nursing, 17*(4), 265-273.
- Cho, K. H., Bae, N. K., Park, J. A., & Cho, Y. C. (2008). Factors related to psychosocial distress and fatigue symptoms among clerical public officers. *Journal of Agricultural Medicine & Community Health, 33*(1), 11~26.
- Choi, Y. S. (2008). A study on relation of job stress, heart rate variability, blood pressure and lifestyle on white-collar workers.

- Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 17(2), 250-259.
- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Jang, I. S. (2009). A Study on the correlation among occupational stress, depression, health-related behavior and type A behavior patterns of male workers at a steel factory. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 18(2), 153-164.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Bunchner, A. (2007). G power 3: A flexible statistical power analysis program for social, behavioral, and biochemical sciences. *Behavior Research Method*, 39, 175-191.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association*, 96, 1286-1296.
- Hallberg, U. E., Johansson, G., & Schaufeli, W. B. (2007). Type A behavior and work situation: associations with burnout and work engagement. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 135-142. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00584.x>
- Haynes, S. C., Levine, S., Scotch, N., Feinleib, M., & Kannel, W. (1978). The relationship of psychosocial factors to coronary heart disease in the Framingham study. *American Journal of Epidemiology*, 107(5), 362-383.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11, 107-129.
- Korea Statistical Information Service. (2010). *Working condition according to employment type*. Retrieved November 15, 2012, http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList_01List.jsp?vwcd=MT_ZTITLE&parentId=A
- Kuper, H., Marmot, M., Hemingway, H. (2002). Systematic review of prospective cohort studies of psychosocial factors in the etiology and prognosis of coronary heart disease. *Seminars in Vascular Medicine*, 2(3), 267-314.
- Lee, H. R. (1997). A study on the type A behavior pattern and health locus of control in the coronary heart disease patients. *The Korean Academic Society of Adult Nursing*, 9(3), 531-544.
- Lee, M. J. (2004). Prediction model for health promotion behaviour of the workers in an area. *The Journal of the Korean Academy of Community Health Nursing*, 15(1), 102-109.
- Lee, K. A. (2010). *A study on the fatigue and health state according to the type A/B personality of hospital nurses*. Unpublished master's thesis, Kwan Dong University, Gangneung.
- Lee, S. H. (2003). *Interests, cognitions, practices about health behaviors and job commitments among white collar workers*. Unpublished master's thesis, Inje University, Busan.
- Lee, Y. M., & Jung, M. H. (2008). Economic impact according to health problems of workers. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(4), 612-629.
- Matthews K. A., Glass D. C., Rosenman, R. H., & Bortner, R. W. (1977). Competitive drive, pattern A, and coronary heart disease: A further analysis of some data from the Western Collaborative Group Study. *Journal of Chronic Disease*, 30(8), 489-498.
- Ministry of employment and labor. (2012). The result of Health Examination for Workers in 2010. Retrieved July 10, 2013, <http://www.moel.go.kr/search/search.jsp>.
- Oh, J. K. (2000). Structural modeling of stress, life style and health status in industrial employees. *The Korean Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 12(1), 26-40.
- Park, I. S. (1995). *A study if the health promoting lifestyle*. Unpublished doctoral dissertation, Pusan National University, Busan.
- Park, J. W. (1985). *A study for development of social support*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Park, K. C., Lee, K. J., Park, J. B, Min, K. B., & Lee, K. W. (2008). Association between occupational stress and depression, anxiety, and stress symptoms among white-collar male workers in an automotive company. *The Korean Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 20(3), 215-224.
- Parker, D. F., & Decotiis, T. A. (1983). Organizational determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32, 160-177.
- Rosenberg, M. (1965). *Social and the adolescent self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Seo, H. S. (2002). *A study on job satisfaction related to causes of job stress among social workers*. Unpublished master's thesis, Gyeonggi University, Suwon.
- Sohn, Y. J., Yang, Y. R., Kwon, H. Y., Lee, Y. K., Lee, J. H., Lee, E. M., et al. (2001). The association between type A behavior pattern and hypertension among adults in a rural area. *The Korean Journal of Public Health*, 38(1), 72-83.
- Yoon, H. S., Kim, H. L., Kwon, I. S., & Cho, Y. C. (2008). Type A behavior pattern and its association with stress, depression and fatigue in nurses. *Korean Journal of Occupational Health in Nursing* 17(2), 180-190.
- Yoshimasu, K., Liu, Y., Kodama, H., Sasazuki, S., Washio, M., Tanaka, K., et al. (2000). Job strain, Type A behavior pattern, and the prevalence of coronary atherosclerosis in Japanese working men. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(1), 77-83.