



# 리조트근로자의 건강증진행위가 스트레스에 미치는 영향

조주현<sup>1</sup> · 방경숙<sup>2</sup>

서울대학교 간호대학원<sup>1</sup>, 서울대학교 간호대학·간호과학연구소<sup>2</sup>

## The Effect of Health Promoting Behavior on Stress among Resort Workers

Jo, Juhyun<sup>1</sup> · Bang, Kyung-Sook<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduate School, College of Nursing, Seoul National University, Seoul

<sup>2</sup>College of Nursing · The Research Institute of Nursing Science, Seoul National University, Seoul, Korea

**Purpose:** This study aimed to identify the factors affecting stress among resort workers. **Methods:** The subjects of the study were 199 resort workers in a province of Korea. Data were collected using self-administered questionnaires that were completed between November 16, 2017 and January 19, 2018. The questionnaire consisted of stress and health promoting behavior and its sub-areas such as health responsibilities, physical activity, nutrition, spiritual growth, interpersonal relations, and stress management. Using the SPSS 23.0 program, descriptive statistics, t-test, ANOVA, correlation analysis, and multiple regression analysis were conducted. **Results:** The mean score of the stress levels of resort workers was  $2.3 \pm 0.98$  out of a maximum score of 5. A multiple regression analysis revealed that gender, spiritual growth, and stress management were statistically significant factors in the model ( $p < .001$ ), with an explanatory power of 35%. **Conclusion:** Stress levels were considerably high in resort workers. This study suggests that nursing interventions are needed to reduce stress levels and enhance health promoting behavior, especially spiritual growth and stress management, at both an individual and organizational level.

**Key Words:** Health resorts, Stress, Health promotion, Health behavior

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

리조트란 레크리에이션, 스포츠, 상업, 문화, 숙박 등을 위한 시설이 복합적으로 갖추어져 있으며 스키장, 골프장, 콘도, 놀이시설, 수영장 등의 4계절형 시설들이 집적된 종합휴양지를 말하며 도심으로부터 2~3시간 정도의 거리에 위치에 있고 자연경관이 수려한 지형에 입지하는 특징이 있다(Seo, 2017). 우리나라의 경우, 2017년 12월 31년을 기준으로 리조트 등의 휴

양 콘도미니엄 업체는 전국적으로 227개가 있으며 강원도(75개), 제주(60개), 경기(17개) 등으로 꾸준히 증가하고 있는 추세이다(Ministry of Culture, Sports and Tourism, 2018).

스트레스라는 단어 속에는 스트레스 요인과 스트레스 반응의 의미가 포함되어 있고 스트레스 요인에는 신체적 외상이나 정신적 타격을 남기는 일상 등이 있으며 스트레스 반응으로는 정서 및 행동, 생리적 반응이 있다(Kang et al., 2016). Cranwell-Ward와 Aiken (1995)는 스트레스에 대해 '생리적 변화를 초래하는 외부적 혹은 자신이 스스로 부과한 압박에 대한 개인의 반응'이라고 정의하였으며 선행연구들에서는 서비스업 근로

**주요어:** 건강리조트, 스트레스, 건강증진, 건강행동

**Corresponding author:** Jo, Juhyun <https://orcid.org/0000-0002-1072-3750>

College of Nursing, Seoul National University, 103, Daehak-ro, Jongno-gu, Seoul 03080, Korea.

Tel: +82-2-740-8467, Fax: +82-50-7703-2770, E-mail: whwnus3@naver.com

**Received:** Mar 23, 2018 | **Revised:** Apr 13, 2018 | **Accepted:** May 3, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

자들이 높은 스트레스를 경험한 것으로 나타났다(Lee, 2017; Kim & Cha, 2014; Choi & Lee, 2012). 리조트는 서비스 산업의 대표 분야로서 인적서비스의 질에 따라 고객이 인지하는 서비스의 만족도에 영향을 주기 때문에 근로자의 역할이 다른 무엇보다 매우 중요하다. 그런데 이들은 수많은 사람들과 만나면서 다양한 사건이 발생하는 서비스 현장에서 조직의 요구에 따라 언제나 친절하게 고객응대를 해야 하며(Lee, 2017). 업무고유의 영역과 서비스를 함께 수행해야 하는 특성을 지니고 있다(Kim & Cha, 2014). 또한, 성수기와 비수기로 인한 불규칙한 근무시간과 과도한 업무량 및 외진 곳에 위치해 있어 편리한 도시문화와의 단절, 활동영역의 단조로움 등으로 인해 높은 스트레스를 경험한다(Choi & Lee, 2012). 리조트근로자들의 높은 스트레스는 이들의 사기를 저하시키고 근무태도, 업무성과, 서비스 품질에도 부정적인 영향을 주기 때문에 근로자의 스트레스를 효과적으로 증재하기 위해서는 이들이 속한 업무 환경 및 특성을 파악하여 스트레스 영향요인을 규명하는 것이 필요하다.

리조트근로자의 스트레스 영향 요인을 살펴보면, 우선 20대 초중반의 젊은 연령층의 근로자들이 임시직으로 근무하며 기숙사생활을 하는 경우가 많다는 특성을 들 수 있다. 20대 초중반은 청소년기를 갓 지난 시기로 아직 또래들과 집단으로 어울리려는 특성이 남아있는데, 리조트 내에서는 파티문화에 쉽게 노출되어 근로자들도 또래들과 어울려 자율적이고 개방적인 환경에서 술, 담배 등 불건전한 생활습관이 형성될 가능성이 있다(Warne, Sinadinovic, Berman, Källmén, & Vinberg, 2017).

건강증진행위란 더 높은 수준의 건강을 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것을 의미하며 질병예방 뿐만 아니라 건강유지, 자아실현, 자기성취를 증진시키기 위해 바람직한 건강생활습관을 갖도록 노력하는 행위이다(Walker, Schrist, & Pender, 1987). 건강증진행위에는 건강관리를 위한 적극적인 책임의식을 가지는 것, 적절한 운동을 꾸준히 하는 것, 건강에 좋은 음식을 먹는 것, 내적 자원을 개발하고 목표를 향해 노력하는 것, 심리적, 신체적 자원을 효과적으로 활용하여 스트레스를 관리하는 것의 6가지 영역을 포함하고 있다(Walker & Hill-Polerecky, 1996). 기존의 선행연구에서는 건강증진행위를 실천하는 것이 스트레스 수준을 감소시킨다고 보고하고 있다(Kim & Oh, 2017; Pender, N., Murdaugh, C., & Parsons, M., 2011). 이러한 관점에서 리조트근로자들의 스트레스에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 건강증진행위와 그 하위영역을 조사해보고자 한다.

리조트근로자를 대상으로 한 국내의 연구는 직무만족, 이직

의도, 직무소진, 충성도, 감정고갈 등 관광산업분야의 연구가 주를 이루었으며 마약 및 알코올 남용의 위험성에 관한 연구가 있기는 하지만(Warne, Sinadinovic, Berman, Källmén, & Vinberg, 2017), 스트레스 및 건강증진행위를 탐구한 연구는 매우 제한적이다. 또한 기존의 연구에서 건강증진행위를 실천하는 것이 스트레스 수준을 감소시킨다는 연관성은 보고되어 있으나 건강증진행위 중 어떤 영역이 스트레스에 직접적으로 영향을 주는지에 대한 설명은 부족하다. 최근 들어 기존의 리조트에 건강을 테마로 한 관광 상품을 새롭게 추가하여 건강리조트로서의 역할을 하려는 리조트가 차츰 증가하고 있는 시점에서, 직간접적으로 건강 관련 서비스를 제공하는 리조트근로자들의 건강 행위를 파악하는 것은 의의가 있다고 본다. 이에, 본 연구에서는 리조트근로자들의 스트레스 정도를 파악하고 관련 요인들을 규명함으로써 리조트근로자의 스트레스관리를 위한 간호중재전략 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 리조트근로자의 스트레스, 건강증진행위 정도를 파악하고 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하여 리조트근로자의 스트레스 관리를 위한 간호중재전략 개발의 기초자료를 제공하는데 있다. 구체적인 목적은 아래와 같다.

- 대상자의 스트레스, 건강증진행위 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성(인구사회학적 특성, 직무 관련 특성, 건강 관련 특성)에 따른 스트레스 및 건강증진행위 정도를 파악한다.
- 대상자의 스트레스 및 건강증진행위 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 리조트근로자의 건강증진생활양식을 조사하여 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 경기도에 소재하는 K리조트의 근로자

를 편의 표집 하였다. 구체적인 대상자 선정기준은 리조트에 한 달 이상 근무한 근로자 중 의사소통에 문제가 없고 연구목적에 동의하며 참여를 서면으로 승낙한 근로자이었다.

연구대상자 수는 G\*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 산출 하였을 때 효과크기 .15, 유의수준 .05, 예측요인 12개를 기준으로 184명이 산출되었다. 탈락률을 10%고려하여 총 204부의 설문지를 배부하였고, 건강증진생활양식과 스트레스설문에 불성실한 설문지 5부를 제외한 199부를 최종 분석에 사용하였다.

### 3. 연구도구

본 연구의 자료는 구조화된 설문지를 이용하여 수집하였으며, 설문지의 내용은 스트레스, 건강증진생활양식, 일반적 특성에 대한 문항으로 구성하였다.

#### 1) 스트레스 측정도구

스트레스 측정은 Lee 등(2010)이 개발한 스트레스 측정도구 (Stress Questionnaire-Short Form)를 사용하였다. 이 도구는 스트레스를 평가하는 데 가장 중요한 것이 스트레스와 함께 나타나는 증상, 즉 정서반응을 측정하는 것이며 이를 근거로 스트레스반응척도(Stress Response Inventory, SRI), 스트레스지각설문(Perceived Stress Questionnaire, PSQ), 인지적 스트레스 반응 척도(Cognitive Stress Response Scale)의 3개 설문에서 문항을 추출하고 예비조사, 요인분석을 걸쳐 5개의 요인으로 정리하고 최종 9문항을 선정하여 개발한 단축형 스트레스 도구이다. '전혀 그렇지 않다' 1점, '약간 그렇다' 2점, '웬만 큼 그렇다' 3점, '상당히 그렇다' 4점, '아주 그렇다' 5점의 척도로 가능한 점수 범위는 최저 9점에서 45점까지이다. 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  는 .91이었고, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

#### 2) 건강증진행위 측정도구

건강증진행위를 측정하기 위해서 Walker, Sechrist와 Pender (1996)가 개발한 '건강증진생활양식 프로파일 II (Health Promoting Lifestyle II, HPLP II)'를 Yun과 Kim (1999)이 한국어로 번역하여 사용한 도구를 이용하였다. HPLP II는 6개 영역에 걸쳐서 총 52문항으로 건강책임(9문항), 운동(8문항), 영양(9문항), 영적성장(9문항), 대인관계(9문항), 스트레스관리(8문항)로 구성되어 있다. 건강증진행위 이행 정도에 따라 '전혀 그렇지 않다' 1점, '대체로 그렇지 않다' 2점, '대체로 그렇다'

3점, '항상 그렇다' 4점 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 건강증진행위 수행정도가 높은 것을 의미한다. Yoon과 Kim (1999)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .90이었다. 본 연구에서는 이 도구가 많은 문항수 때문에 요인을 잘 반영하고 있는지 신뢰도와 타당도 확인이 필요하다 판단되어 요인 분석을 시행하였다. 문항과 전체 도구 간 상관관계가 낮은 문항을 제거하고 Cronbach's  $\alpha$  는 .7 이상, 요인적재량 0.6 이상의 항목들만 남기어 33개 문항으로 정리하여 분석에 사용하였다. 분석에 사용된 문항은 건강책임(7문항), 신체활동(7문항), 영양(3문항), 영적성장(5문항), 대인관계(6문항), 스트레스관리(5문항)이었다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  는 .93이었으며, 하위영역의 건강책임은 .88, 신체적 활동은 .88, 영양은 .73, 영적 성장은 .89, 대인관계는 .88, 스트레스 관리는 .82였다.

#### 3) 대상자의 일반적 특성

일반적 특성 문항은 선행연구를 토대로 참여자 특성을 고려하여 연구주제에 부합하도록 연구자가 수정하였다.

대상자의 일반적 특성 변수는 인구사회학적 특성, 직업 관련 특성, 건강 관련 특성에 걸쳐 총 18문항으로 인구사회학적 특성으로는 나이, 성별, 학력, 거주형태, 결혼 상태, 종교, 경제수준의 7문항, 직업 관련 특성으로는 근무경력, 고용형태, 근무형태, 소속, 직급의 5문항, 건강 관련 특성으로는 키와 몸무게, 질병 종류, 흡연 유무, 음주 유무, 건강검진 유무의 6문항으로 구성하였다.

### 4. 자료수집

본 연구는 2017년 9월부터 2018년 1월까지 5개월 동안 자료를 수집하였다. 설문조사를 위해 사전에 리조트 총지배인에게 먼저 연구의 목적과 연구내용을 설명하여 설문 조사에 대한 허락을 얻었으며 이후 연구자가 직접 현장에 방문하여 참여 가능한 근로자들을 대상으로 연구목적과 내용에 대한 충분한 설명을 하였다. 응답의 비밀보장과 개인을 식별할 수 있는 어떠한 정보도 절대로 노출되지 않을 뿐만 아니라 오직 연구만을 위해서 사용될 것임을 설명한 후 서면으로 동의를 받아 설문조사를 시작하였다. 설문지 작성에 소요되는 시간은 15분 정도였고, 대상자가 설문지를 읽고 응답한 후 바로 봉투에 설문지를 넣은 후 밀봉된 상태로 회수하였다. 설문 종료 시에는 참여자에게 응답에 대한 보상으로 소정의 선물을 지급하였으며 이러한 모든 절차는 소속기관 생명윤리 위원회의(SNU-17-09-002) 승인을 받아 시행되었다.

## 5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 23.0 통계 프로그램을 이용하여 통계적 분석을 하였다.

- 리조트근로자의 일반적 특성 및 건강증진생활양식, 스트레스를 서술 통계로 분석하였다.
- 리조트근로자의 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식, 스트레스는 t-test, 분산분석, 사후 검정은 Scheffé test를 사용하여 분석하였다.
- 리조트근로자의 스트레스와 건강증진생활양식의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 리조트근로자의 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 일반적 특성에서 유의한 차이를 보인 변수와 건강증진생활양식 하위영역의 변수를 투입하여 다중회귀 분석으로 분석하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면, 남성이 49.0%, 여성이 51.0%였으며 대상자의 평균 연령은 28.70±11.54세로 25세 이하가 전체의 59.7%를 차지하였고, 교육수준은 대졸 이상이 53.8%로 나타났다. 미혼자가 전체의 77.6%에 해당하는 152명으로 가장 많았고, 종교가 없는 대상자가 61.4%였으며 스스로 느끼는 경제수준은 상, 중, 하 중에 중이 76.7%로 가장 많았다.

직무 관련 특성 중 고용형태는 비정규직이 59.8%, 정규직이 40.2%로 나타났으며 근무경력은 1년 이하가 58.4%로 가장 많았다. 근무형태는 현장직이 77.4%로 사무직보다 많았고, 소속은 환경조경,스킵팀이 38.5%, 리조트팀이 32.3%, 힐링과 스파팀이 15.1%, 인프라팀이 6.3%, 관리팀이 4.7%, 기타가 3.1%로 나타났다. 직급에 따른 분류로는 기타(계절직 강사, 아르바이트 등)이 44.2%, 주임, 사원급이 42%를 차지하였다.

건강 관련 특성 중 비만도가 정상인 경우가 58.1%, 과체중인 경우가 17.7%, 비만인 경우가 16.7%, 저체중인 경우가 7.5%로 나타났다. 현재 흡연하는 경우가 33.4%, 음주하는 경우가 64.7%를 차지했으며 최근 2년 안에 건강검진을 안한 경우가 54.0%로 건강검진을 한 경우보다 많았다. 현재 질병이 없다고 응답한 대상자는 75.9%로 나타났다(Table 1).

### 2. 대상자의 건강증진행위와 스트레스

건강증진행위는 최소 2점에서 최대 5점으로 평균이 3.4±0.52점이며, 하위 영역은 대인관계, 영적성장, 신체활동, 건강책임, 스트레스관리, 영양 순으로 나타났다. 스트레스 평균은 2.3±0.98이며 하위영역은 우울, 긴장, 시달림, 분노, 공격의 감정 순으로 나타났다(Table 2).

### 3. 일반적 특성에 따른 스트레스

스트레스 정도는 여자가 남자보다 통계적으로 유의하게 높았다( $t=-4.12, p<.001$ ). 근무경력 2년 이상, 5년 미만인 대상자는 근무경력 1년 이하인 대상자에서 보다 유의하게 스트레스 정도가 높게 나타났다( $F=3.04, p=.019$ )(Table 3).

### 4. 건강증진행위 및 그 하위 영역과 스트레스의 상관관계

스트레스는 건강증진행위 총점과 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $r=-.48, p<.001$ ). 스트레스와 건강증진행위 하위영역과의 상관관계는 다음과 같다. 건강책임 영역( $r=-.16, p=.028$ ), 신체활동 영역( $r=-.26, p<.001$ ), 영양 영역( $r=-.25, p<.001$ ), 영적성장 영역( $r=-.53, p<.001$ ), 대인관계 영역( $r=-.28, p<.001$ ), 스트레스 관리 영역( $r=-.52, p<.001$ )로 모두 유의한 음의 상관관계를 나타냈다(Table 4).

### 5. 스트레스에 영향을 미치는 요인

스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 회귀계수의 유의확률이 .05 미만인 변수는 모형에 진입시키고, 모형 내에서 유의확률이 .10보다 큰 변수는 제거하기를 반복하면서 최종모형을 결정하는 단계선택법을 사용하였다. 최종적으로 일반적 특성 중 스트레스에 차이를 보인 성별, 근무경력과 각 건강증진행위 하위영역을 예측변수로 하여 회귀분석을 시행한 결과 리조트근로자의 스트레스에 영향을 미치는 요인은 성별 및 건강증진행위의 하위영역 중 영적 성장, 스트레스관리였으며, 수정된 결정계수(Adj. R<sup>2</sup>)로 살펴본 모형의 설명력은 35%로 나타났다( $F=36.50, p<.001$ )(Table 5).

## 논 의

본 연구는 리조트근로자의 스트레스 및 건강증진행위의 정도와의 관계를 살펴보고, 이들의 스트레스 수준에 영향을 미치

**Table 1.** General Characteristics, Job-related Factors, and Health-related Factors of the Participants

Variables	Characteristics	Categories	n (%)	M±SD
General characteristics	Gender (n=198)	Male	98 (49.0)	28.70±11.54
		Female	100 (51.0)	
	Age (n=196)	≤ 25	115 (59.7)	
		26~39	23 (11.7)	
		30~39	28 (14.3)	
		40~49	14 (7.1)	
		≥ 50	16 (8.2)	
	Education level (n=195)	≤ High school	90 (46.2)	
≥ College		105 (53.8)		
Marital status (n=196)	Yes	41 (20.9)		
	No	152 (77.6)		
	Etc	3 (1.5)		
Religion (n=192)	Yes	74 (38.6)		
	No	118 (61.4)		
Perceived economic status (n=189)	Upper	9 (4.8)		
	Middle	145 (76.7)		
	Lower	35 (18.5)		
Job-related factors	Job category (n=189)	Temporary	113 (59.8)	2.66±4.4
		Permanent	76 (40.2)	
	Years of employment (n=166)	< 1	97 (58.4)	
		1~< 2	19 (11.4)	
		2~< 5	20 (12.0)	
		5~< 10	17 (10.2)	
		≥ 10	13 (7.8)	
	Working place (n=186)	Field	144 (77.4)	
		Office	42 (22.6)	
	Department (n=192)	Management	9 (4.7)	
Environmental landscaping, ski		74 (38.5)		
Resort		62 (32.3)		
Healing, spa		29 (15.1)		
Infrastructure		12 (6.3)		
Etc		6 (3.1)		
Job class (n=181)	Staff (part time)	80 (44.2)		
	Staff (full time)	76 (42.0)		
	Assistant manager	10 (5.5)		
	≥ Manager	15 (8.3)		
Health-related factors	Body mass index (n=186)	Underweight	14 (7.5)	22.30±2.90
		Normal	108 (58.1)	
		Overweight	33 (17.7)	
		Obesity	31 (16.7)	
	Smoking (n=198)	Yes	66 (33.4)	
		No	132 (66.6)	
	Drinking (n=198)	Yes	128 (64.7)	
		No	70 (35.3)	
	Check-up within 2 years (n=198)	Yes	89 (44.9)	
		No	107 (54.0)	
Disease (n=195)	Yes	47 (24.1)		
	No	148 (75.9)		

**Table 2.** Mean Scores for HPLP II, Stress of Participants (N=199)

Variables	Item	Range	M±SD
Stress	9	1~5	2.3±0.98
Harrasment	2	1~5	2.3±1.03
Tension	2	1~5	2.5±1.13
Anger	2	1~5	2.1±1.11
Aggression	1	1~5	1.8±1.15
Depression	2	1~5	2.5±1.20
HPLP II <sup>†</sup>	33	2~5	3.4±0.52
Health responsibility	7	1.25~5	3.2±0.74
Physical activity	7	1.25~5	3.4±0.83
Nutrition	3	1.25~5	2.9±0.81
Spiritual growth	5	1.25~5	3.8±0.74
Interpersonal relations	6	1.25~5	3.9±0.61
Stress management	5	1.25~5	3.1±0.74

HPLP=health promoting lifestyle.

는 요인을 확인한 서술적 조사연구이다.

리조트근로자들의 일반적 특성에서 남녀의 비율이 각각 49%, 51%인데, 이 중 흡연율은 33.3%, 음주율은 64.6%로, 남녀의 비율이 각각 26.1, 73.9%인 초등 교사를 대상으로 한 Jung과 Kim (2017)의 연구에서 흡연율이 5.5%, 음주율이 44.9%였고, 남녀의 비율이 각각 64.6%, 36.4%인 호텔 근로자를 대상으로 한 Lee와 Kim (2017)의 연구에서 흡연율이 15.8%였던 것과 비교해보면 리조트근로자들의 흡연율과 음주율은 상당히 높은 수준이다. 흡연과 음주는 스트레스와 밀접한 연관이 있는 것으로 잘 알려져 있으며 흔히 사람들은 스트레스를 해소법으로 흡연과 음주를 택하고 이는 신체 및 정신건강에 악영향을 주게 된다. 리조트는 지리적으로 고립된 곳에 위치해 있을 뿐만 아니라 휴양을 즐기러 온 고객들을 상대해야 함으로 환경적으로도 스트레스 해소법으로 흡연과 음주를 쉽게 택할 위험에 노출되어 있다. 따라서 리조트근로자들로 하여금 흡연과 음주가 아닌 건전한 스트레스 해소법을 찾을 수 있도록 다양한 방법을 소개 해주어 흡연과 음주 습관을 개선하고 신체, 정신적 건강 관리를 할 수 있도록 해야 한다.

본 연구에서 리조트근로자들의 스트레스 문항평균 점수는 2.3이었으며, 같은 도구를 사용한 연구결과와의 비교를 위해 45점 만점의 원점수로 환산하면 20.7에 해당한다. Lee 등 (2018)의 연구에서 37명의 사무직에 종사하는 근로자를 대상으로 했을 때 평균점수가 19.1이었고, 38명의 건설현장에서 일하는 근로자를 대상으로 했을 때 평균점수가 18.4였으며 125명의 서비스직에 종사하는 근로자를 대상으로 했을 때 평균점수가 20.6이었다. 본 도구 개발 당시에 20세 이상 성인 남녀를 대상으로 우리나라 인구분포비율에 맞추어 400명을 선정하여 조

사를 했을 때 상위 삼분위 일에 해당하는 점수인 23점 이상을 고 스트레스 군으로 분류하였던 것을 고려해 볼 때 현장직, 사무직 등 어떤 업무 형태에 속해 있던 서비스업을 겸해야 하는 리조트근로자들의 스트레스 평균 점수인 20.7은 고 스트레스 군에 해당하지는 않지만 사무직을 포함한 다른 직종에 종사하는 근로자들보다 스트레스가 높은 수준이다. 본 스트레스 도구는 스트레스와 함께 나타나는 정서반응을 주로 살펴볼 수 있었는데, 해당 항목과 그 영역을 보면 ‘문제들이 풀리지 않고 쌓이는 느낌이다.’, ‘다른 사람으로부터 비난받는다고 느껴진다.’의 시달림(harrasment), ‘화가 난다.’, ‘신경이 날카롭다.’의 분노(anger), ‘무언가를 부수고 싶다.’의 공격(aggression)에 비해 ‘정신적으로 지친다.’, ‘긴장을 풀기 어렵다.’의 긴장(tension)과 ‘아무런 생각을 하고 싶지 않다.’의 우울(depression)의 평균 점수가 2.5점으로 가장 높게 확인되었다. 리조트 또한 다른 조직과 마찬가지로 직급에 따른 위계질서가 있고 다른 리조트와의 경쟁관계에서 늘 긴장하며 일해야 하며, 업무 과다와 고립된 생활로 우울감이 높은 것으로 사료된다. 추후 연구에서는 긴장감과 우울감과 같이 리조트근로자들이 주로 겪는 정서반응을 중심으로 심층적인 연구를 통해 원인을 파악하는 것이 필요할 것이라고 생각된다.

본 연구에서 리조트근로자들의 건강증진행위 평균점수는 5점 만점에 3.4이며 같은 도구를 사용한 연구결과 비교를 위해 4점 만점으로 환산하면 2.7점이다. 이는 같은 도구(HPLP II)로 건강증진행위를 측정된 연구와 비교해 볼 때, 소방공무원을 대상으로 한 Kim 등(2013)의 연구에서 2.8점, 초등 교사를 대상으로 한 Jung과 Kim (2017)의 연구에서 2.7점, 택시운전근로자를 대상으로 한 Suh 등(2017)의 연구에서 2.7점과 비슷한 수준이다. 리조트근로자들의 건강증진행위 수행 정도는 중간보다 높은 수준으로 이는 스트레스 수준과 관련이 있을 뿐 아니라 리조트가 고객들의 몸과 마음건강까지 관리하는 건강리조트로서의 기능을 하기 위한 중요한 지표로 사용될 수 있기에 리조트근로자들의 건강증진행위 수행 정도를 지속적으로 높이기 위한 전략이 요구된다.

한편, 리조트근로자들의 건강증진행위의 하위 영역 중에서는 영양과 스트레스관리영역 평균 점수가 가장 낮았다. 다른 집단을 대상으로 한 연구에서 건강책임영역이 가장 낮았던 것(Jung & Kim, 2017; Hong, 2017)과 상이한 결과이다. 수정된 도구에서 영양영역은 매일 소량의 과일 섭취 하는 것과 당분과 지방이 적은 음식을 먹는다는 내용으로 이루어져 있으며 연구 대상자가 근무하는 리조트의 경우, 사내식당에서 휴일에도 매끼니 식사를 제공하고 있다. 위 연구결과를 토대로 미루어 볼

**Table 3.** Stress by General Characteristics, Job-related Factors, and Health-related Factors

Variables	Characteristics	Categories	Stress	
			M±SD	t or F (p)
General characteristics	Gender (n=198)	Male	2.0±0.95	-4.12
		Female	2.6±0.92	(< .001)
	Age (n=196)	≤ 25	2.3±0.94	1.75
		26~39	2.7±1.25	(.140)
		30~39	2.2±0.93	
		40~49	2.1±0.96	
		≥ 50	2.0±0.73	
	Education level (n=195)	≤ High school	2.3±1.00	-0.41
		≥ College	2.3±0.94	(.684)
	Marital status (n=196)	Yes	2.2±0.93	0.35
No		2.3±0.99	(.703)	
Etc		2.6±0.56		
Religion (n=192)	Yes	2.4±0.98	1.17	
	No	2.2±0.97	(.243)	
Perceived economic status (n=189)	Upper	2.6±1.34	1.03	
	Middle	2.2±0.96	(.359)	
	Lower	2.4±0.99		
Job-related factors	Job category (n=189)	Temporary	2.2±0.91	-1.59
		Permanent	2.5±1.06	(.113)
	Years of employment (n=166)	< 1 <sup>a</sup>	2.1±0.94	3.04
		1~< 2	2.5±0.92	(.019)
		2~< 5 <sup>b</sup>	2.9±1.14	a < b
		5~< 10	2.4±1.01	
		≥ 10	2.1±0.62	
	Working place (n=186)	Field	2.3±1.00	-0.44
		Office	2.4±0.93	(.663)
	Department (n=192)	Management	2.5±1.04	2.09
		Environmental landscaping, ski	2.3±0.98	(.069)
		Resort	2.6±1.02	
		Healing, spa	1.9±0.61	
Infrastructure		2.2±1.29		
Etc		2.4±0.98		
Job class (n=181)	Staff (part time)	2.2±0.90	1.57	
	Staff (full time)	2.4±1.04	(.198)	
	Assistant manager	2.8±1.00		
	≥ Manager	2.1±0.84		
Health-related factors	Body mass index (n=186)	Underweight	2.3±1.10	1.24
		Normal	2.4±0.96	(.298)
		Overweight	2.2±0.87	
		Obesity	2.0±1.06	
	Smoking (n=198)	Yes	2.4±1.08	-0.78
		No	2.3±0.94	(.432)
	Drinking (n=198)	Yes	2.3±0.95	1.00
		No	2.4±1.08	(.318)
	Check-up (n=198)	Yes	2.3±0.97	-0.54
		No	2.3±0.99	(.589)
	Disease (n=195)	Yes	2.3±0.99	-0.06
		No	2.3±0.98	(.951)

**Table 4.** Correlations among Stress, HPLP II

(N=199)

Variables	Stress	HPLP II	Health responsibility	Physical activity	Nutrition	Spiritual growth	Interpersonal relations	Stress management
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Stress	1							
HPLP II	-.48 (<.001)	1						
Health responsibility	-.16 (.028)	.65 (<.001)	1					
Physical activity	-.26 (<.001)	.75 (<.001)	.40 (<.001)	1				
Nutrition	-.25 (<.001)	.65 (<.001)	.35 (<.001)	.33 (<.001)	1			
Spiritual growth	-.53 (<.001)	.79 (<.001)	.32 (<.001)	.53 (<.001)	.37 (<.001)	1		
Interpersonal relations	-.28 (<.001)	.57 (<.001)	.20 (.004)	.36 (<.001)	.15 (.040)	.49 (<.001)	1	
Stress management	-.52 (<.001)	.76 (<.001)	.39 (<.001)	.44 (<.001)	.44 (<.001)	.57 (<.001)	.33 (<.001)	1

HPLP=health promoting lifestyle.

**Table 5.** Influencing Factors on Stress of Participants

Variables	Stress			
	B	SE	$\beta$	t (p)
(Constant)	4.92	0.33		14.98 (<.001)
Gender	0.29	0.12	.15	2.54 (.012)
Spiritual growth	-0.42	0.09	-.32	-4.59 (<.001)
Stress management	-0.39	0.09	-.30	-4.20 (<.001)

Adj. R<sup>2</sup>=.35, F=36.50, p<.001

때, 회사에서 제공하는 식단에 있어서 건강한 재료로 6대영양소를 균형 있게 섭취할 수 있도록 구성이 되어있는지 점검해 볼 필요가 있으며 고립된 지역에 위치해 있어 가족과 떨어져 생활하는 경우가 많은 리조트근로자들이 식사 선택 등의 문제로 식사에 대한 스트레스를 표현할 수 있는 가능성을 고려해야 한다. 또한, 갓 성인기에 접어든 20대 초반의 근로자가 절반 이상(59.7%)으로, 근로자 연령대의 특성을 반영한 식 태도에 대한 추가 연구 및 식생활 개선할 수 있는 영양교육을 할 필요가 있다. 스트레스관리영역의 평균 점수가 낮은 것은 리조트근로자들이 다른 집단에 비해 스트레스를 많이 받고 있지만 이를 효과적으로 관리하지 못하고 있는 실정임을 파악할 수 있었고 이에 따른 중재마련이 시급하다고 판단된다.

일반적 특성에 따른 스트레스 수준에서는 성별 및 근무경력에서 차이를 보였다. 여성이 남성보다 스트레스 수준이 높았는데 이는 도구개발 당시에도 여성이 남성보다 스트레스 수준이 높았던 것과 같은 결과이다(Lee et al., 2010). 근무경력이 2년 이상, 5년 미만인 경우가 가장 스트레스가 높았는데, 2년 이하 또는 5년 이상의 근로자보다 2년에서 5년 사이의 근로자들이

업무로 인한 부담감이 높고 업무과다로 인해 개인적 시간이 부족하여 자신의 건강을 돌볼 여유가 적으며, 이로 인해 스트레스 수준이 높은 것으로 추측된다. 회사차원에서 이들에게 중점을 둔 휴식과 건강관리 프로그램의 제공이 필요하다. 한편, 정규직과 비정규직에서 스트레스 수준에 차이를 보이지 않은 것은 호텔종사원을 대상으로 한 Choo (2014)의 연구와 일치하는 바로, 기존의 연구에서 정규직/비정규직 모두가 동일한 기업 근로자임을 인지하고 자긍심을 가지고 일을 하기 때문이라고 해석한 것과 같은 맥락이라 사료된다.

본 연구에서는 건강증진행위 및 그 하위영역과 스트레스의 상관관계를 파악한 결과 건강증진행위의 모든 하위영역과 스트레스는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었는데, 18세 이상의 만성 이식 편대 숙주병을 앓고 있는 성인을 대상으로 한 연구에서 영적성장만 유의한 상관관계가 있었고(Lynch Kelly, Lyon, Periera, Garvan, & Wingard, 2018), 대학생을 대상으로 한 연구에서는 영양, 대인관계 및 스트레스 관리와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났었던 것(Han, 2015)과 다른 결과이다. 이는 조사대상자들의 특성 및 스트레스를 측정하

는 도구가 다르기 때문에 그 차이가 있었을 것으로 생각되는데, 전자는 건강에 대한 관심도가 높고 스스로 할 수 있는 움직임, 대인관계 등의 활동영역에 제한이 있는 환자를 대상으로 한 연구였고, 후자는 건강이 양호하고 또래관계에 영향을 받으며 스스로 할 수 있는 활동영역이 자유로운 대학생을 대상으로 하였다는 특성이 있다. 본 연구의 대상자인 리조트근로자의 경우에는 선행연구에 비해 대상자의 연령대가 골고루 분포하고 서비스업의 특성상 정신적 스트레스가 높고, 높은 스트레스는 건강증진행위 모든 영역에 영향을 줄 수 있기에 이와 같은 결과가 나왔으리라 생각된다. 같은 스트레스 측정도구로 특성이 다른 대상자들을 측정해보면 더욱 의미 있는 결과를 볼 수 있을 것이라 사료된다.

스트레스에서 나타나는 정서반응을 중심으로 이에 영향을 미치는 영향요인을 살펴보면 성별을 비롯해 건강증진행위의 하위 영역 중 영적성장과 스트레스관리영역이었다. 이를 통해 여성이 남성보다 스트레스에 취약하다는 것과 영양, 신체활동, 건강관리보다도 더 중요한 것은 삶의 가치와 의미를 어디에 두고 있는가 하는 영적성장과 모든 사람이 크고 작은 스트레스를 받으며 살아가지만 평소 스트레스 관리를 어떻게 하는가가 스트레스 수준에 가장 영향을 미치는 것임을 확인할 수 있었다. 특히 스트레스 관리 영역이 스트레스 정도에 유의한 요인임에도 불구하고 다른 영역에 비해 낮은 점수를 나타낸다는 것은 리조트근로자들을 대상으로 스트레스 관리에 취약한 원인에 대해 보다 심층적 연구가 필요함을 시사한다.

리조트근로자의 스트레스는 정신건강의 주요문제이며 업무성과와 이직률뿐만 아니라 개인의 삶의 질에도 직접적으로 영향을 주기 때문에 매우 중요하다. 본 연구의 결과를 토대로, 스트레스 관리 및 영적성장 영역의 강화가 스트레스 감소에 가장 도움이 되므로 리조트근로자를 대상으로 적절한 수면, 이완, 명상, 그리고 긍정적인 생각, 일과 삶의 균형을 유지할 수 있도록 돕는 회사 차원의 사원 복지 프로그램 또는 평소 리조트 내에 상주하는 간호사의 스트레스 및 건강관리 프로그램이 주기적으로 제공되는 것이 도움이 될 수 있다. 특히 산업장 간호사는 회사 내 건강관리자로서, 이와 같은 점을 염두 하여 근로자의 스트레스와 건강증진행위의 중요성을 인식하고 그 수준을 파악하여야 하며, 효율적인 스트레스 관리 및 바람직한 건강생활습관을 형성할 수 있도록 적절한 중재를 제공해야 한다. 이를 통해 리조트근로자의 삶의 질이 향상되고 근로의욕이 상승되며, 고객을 향한 서비스품질과 기업운영에도 긍정적인 영향을 미칠 것이라 사료된다.

## 결론 및 제언

본 연구는 리조트근로자의 스트레스, 건강증진행위 정도를 파악하고, 스트레스에 영향을 주는 요인을 규명하기 위하여 시도되었다. 연구결과 리조트근로자의 스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 성별, 영적성장, 스트레스 관리로 나타났으며 리조트근로자를 대상으로 한 중재 전략은 이를 중심으로 해야 한다는 것이 확인되었다. 리조트근로자들은 생활환경으로 인해 불건강한 건강생활습관에 익숙해지기 쉬우며 근무특성상 서비스업에 종사하다보니 스트레스에 취약한 집단임에도 불구하고 국내외적으로 리조트근로자들에서의 건강증진행위와 스트레스에 대한 연구가 부족하다. 본 연구에서는 리조트근로자들의 스트레스에 위협을 미치는 요인을 6가지 신체적, 정신적 건강증진행위에서 밝혔으며 이를 통해 리조트근로자들에게 보다 적합한 중재 프로그램을 구성할 수 있는 기초자료를 제시할 수 있었다는데 그 의미가 있다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 일부 지역의 리조트근로자들만을 대상으로 하고 있어, 전체 리조트근로자를 대상으로 일반화하기에는 한계가 있으며 스트레스에 영향을 미치는 요인을 건강증진행위로 국한하고 있다. 따라서 향후 연구에서는 여러 리조트근로자들을 대상으로 다 변인을 추가하여 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하고 취약한 부분에 대해 심층적인 추가 연구를 진행하는 것이 필요하다.

둘째, 고립된 곳에서 단체생활을 하고 있는 특성이 있으므로 회사차원에서 스트레스와 건강관리 프로그램을 주기적으로 제공하는 것이 효율적일 것이라 사료되며, 적절한 이완 및 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 돕는 것을 목적으로 하여 리조트 자체의 환경을 이용하여 숲 치유와 같은 respite 프로그램을 해 볼 것을 제안한다.

셋째, 스트레스 수준이 유의하게 높게 나온 여성 및 2년~5년 사이의 근로자들에 대해서는 더욱 중점적인 관리를 제공하는 것이 필요하겠다.

## REFERENCES

- Choi, Y. H., & Lee, K. M. (2012). Effect of resort employees' emotional labor on emotional exhaustion: The moderating role of social support. *Korean Journal of Tourism Research*, 27(5), 541-563.
- Choo, S. W. (2014). The relationship between job stress and career satisfaction in the moderating role of type of work. *The Korea*

- Academic Society of Tourism and Leisure*, 26(8), 153-174.
- Cranwell-Ward, J., & Aiken, O. (1995). When the going gets tough. *People Management*, 1(13), 22-28.
- Han, K. S. (2005). Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(3), 585-592.
- Hong, E. Y. (2017). The mediating effect of self-efficacy in the relationship between type d personality and health promoting behaviors of college students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 31(1), 109-120.
- Jung, S. H., & Kim, D. H. (2017). Health perception, health status and health promoting behaviors of elementary school teacher. *Journal of the Korean Society of School Health*, 30(3), 355-364.
- Kang, D. M., Ko, S. B., Kim, S. A., Kim, S. Y., Kim, Y. K., Kim, Y. J., et al. (2016). *Work-related stress* (2th ed.). Seoul: Korea Medical Book Publishing Company.
- Kim, H. S., & Cha, S. B. (2014). The relationship among hotel employees' job stress, emotional exhaustion, and psychological well-being. *Korean Hospitality and Tourism Academy*, 23(4), 221-238.
- Kim, J. O., Kim, J. S., Park, A. Y., & Han, S. J. (2013). Influencing factors on health promotion behavior of fire officers. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 22(3), 218-227.
- Kim, Y. S., & Oh, J. J. (2017). The quality of sleep and job stress of police officers doing shift work: The mediating effect of health-promoting behavior. *Korean Public Health Research*, 43(4), 49-58.
- Lee, E. J., & Kim, J. Y. (2017). A study on the health consciousness and eating habits of the workers at deluxe hotel according to the working department. *Food Service Industry Journal*, 13(3), 137-149.
- Lee, E. S., Shin, H. C., Yang, Y. J., Cho, J. J., Ahn, K. Y. R., & Kim, S. H., et al. (2010). Development of the stress questionnaire for KNHANES. Cheongju: Korea Centers for Disease Control and Prevention.
- Lee, I. S., Kim, S. J., Bang, K. S., Lee, J., & Jo, J. H. (2018). *The final report on healing program's operation and development*. Unpublished manuscript.
- Lee, S. I., Moon, J. H., Kwon, W., Song, K. Y., & Lee, D. S. (2017). The structure analysis of resort employees' emotional labor in island area, job stress, customer orientation and job commitment. *The Journal of Korean Island*, 29(3), 85-102. <https://doi.org/10.26840/JKI.29.3.85>
- Lynch Kelly, D., Lyon, D. E., Periera, D., Garvan, C., & Wingard, J. (2018). Lifestyle behaviors, perceived Stress, and inflammation of individuals with chronic graft-versus-host disease. *Cancer Nursing*, 41(1), 11-22.
- Ministry of Culture, Sports and Tourism. (2017, December 31). Current status data: The tourism and lodging registration status. Retrieved February 19, 2018, from [http://www.mcst.go.kr/web/s\\_data/statistics/statView.jsp?pSeq=862](http://www.mcst.go.kr/web/s_data/statistics/statView.jsp?pSeq=862)
- Nola J. Pender., Carolyn L. Murdaugh., & Mary Ann Parsons. (2011). *Health promotion in nursing practice* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Seo, C. B. (2017). *Leisure industry yearbook* (9th ed.). Seoul: Korea Leisure Industry Research Institute.
- Suh, H. J., Kim, J. S., Kim, J. O., Kim, H. S., Cho, I. Y., & Kim, H. S. (2017). Effects of emotional labor, depression and self efficacy on health promotion behavior of taxi driving workers. *Journal of Digital Convergence*, 15(8), 489-500. <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.8.489>
- Walker, S. N., & Hill-Polerecky, D. M. (1996). *Psychometric evaluation of the health promoting lifestyle profile II*. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Warne, M., Sinadinovic, K., Berman, A. H., Källmén, H., & Vinberg, S. (2017). Risky consumption of alcohol and drugs among employees at ski resorts. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 34(3), 201-216.
- Yun, S. N., & Kim, J. H. (1999). Health promoting behaviors of the women workers at the manufacturing industry based on the Pender's health promotion model. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 8(2), 1-11.