

경찰공무원의 직무스트레스 정도와 건강증진 행위와의 관련성

김현

호원대학교 간호학과 교수

The relationship between the level of job stress and health promotion behavior with police officer

Hyun Kim

Professor, Dept. of Nursing Science, Howon University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to investigate health behavior, job stress of police officer in Korea.

Methods: It was a descriptive study, and subjects were comprised 135 police officer by reported questionnaires. The data were analyzed by t-test, ANOVA(Sheffe's test), and Pearson's correlation using SPSS/WIN 22.0.

Results: The job stress level of the subjects was 41.30 and Dietary practice guideline score was 4.52, moderate activity practice day was 2.48, waling practice day was 3.87. There was a significant difference in the job stress among the characteristics of the subjects according to their work experience and position. Health promoting behaviors and job stress were negatively correlated with dietary practice guideline score and moderate exercise practice days, and positive correlation between smoking and drinking.

Conclusion: Based on this study, it is necessary to develop a health program that can reduce the job stress of the subject and solve the job stress healthily.

Key words: Police Officer, Health Promoting Behavior, Job Stress, Physical Activity, Diet

접수일 : 2020년 08월 04일, 수정일 : 2020년 08월 29일, 채택일 : 2020년 08월 30일

교신저자 : 김현(54058, 군산시 임피면 호원대 3길 64)

Tel: 063-450-7768, Fax: 063-450-7769, E-mail: papasm@naver.com

I. 서론

최근 국내의 재난 재해 및 사건사고가 빈번해지면서 경찰공무원의 역할이 더욱 중요하게 부각되고 있다. 경찰공무원은 종래의 주요업무인 범죄예방, 범죄수사, 교통안전과 소통의 원활화 같은 서비스 이외에 다양한 업무를 요구받고 있으며, 빈번한 강력사건을 경험하며 ‘폭력, 침해, 사고, 재난, 범죄피해와 사망’ 등과 같은 인간적 고통에 직면한다(김구와 한기민, 2012). 또한 최근 경찰공권력 추락현상의 심화로 시민들로부터 언어적, 신체적 폭력에 시달리고 있어(윤일홍, 2014), 각종 정신적, 신체적, 환경적 스트레스 발생 가능성이 매우 높다. 이 중 직무스트레스는 조직의 직무환경이 개인의 능력을 초월하는 요구를 하거나, 개인이 조직으로부터 욕구를 충족시키지 못할 때 개인과 환경의 부적합한 상태를 지각하는 생리적, 심리적, 긴장 상태(강동목과 김정원, 2005)로 정의할 수 있다. 그 중 경찰공무원의 직무스트레스는 경찰서비스의 질적 저하를 가져오고 국민들의 요구에 부응하지 못하게 되므로 중요하게 다루어져 왔다. 그동안 연구된 바에 의하면 경찰공무원의 직무스트레스에 대한 연구(구종태, 2001), 경찰공무원의 감정노동 직무스트레스가 고객지향성에 미치는 영향에 관한 연구(박주상과 안승남, 2012), 경찰공무원의 직무스트레스가 직무만족과 이직의도에 미치는 영향을 조사한 연구(신성원, 2007), 일선 경찰의 직무스트레스와 직무만족의 관계를 고찰한 연구(우제태, 2007) 등이 있다. 선행연구들은 경찰공무원의 직무스트레스가 직무만족과 정적인 상관관계가 있으며 이직의도에도 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 급여나 복리후생, 인사평가, 승진제도, 인간관계, 역할갈등, 과도한 업무량, 환경적 차원과 모순된 역할수행으로 인한 국민의 불신, 사회적 지원의 부재 등을 직무스트레스의 선행 요인으로 보고하였다. 그러나 선행연구에서는 직무스트레스와 관련된 변수들을 조직이나 사회적 측면에 초점을 맞추고 있어서, 연구결과를 활용하여

직무스트레스를 완화할 수 있는 중재를 계획하기가 어렵다는 한계점을 제시하고 있다.

그동안 연구를 살펴보면 스트레스는 건강증진행위에 영향을 미치는 것으로 보고되었으며 식습관, 운동, 음주, 흡연 등과 관련성이 있다는 것이 보고(김일순, 2006)되었다. 또한 스트레스 정도가 높을수록 바람직한 건강증진행위의 실천이 저조하다고(Walker et al, 1988) 조사 되었다. 건강증진행위는 건강을 증진시키거나 위협하는 모든 건강행위를 포함하는데 협의적으로는 흡연, 과식과 같은 나쁜 건강습관의 단순한 회피이며, 광의적으로는 건강상태에 중요한 영향을 주는 것으로, 인간이 통제할 수 있는 모든 행위(Walker et al, 1988)라고 정의된다. 바람직한 건강증진행위는 최적의 건강상태가 되도록 도울 뿐 아니라 같은 스트레스가 발생하더라도 스트레스에 대처하는 능력을 증진(한금선과 김근면, 2007)시킨다. 또한 건강증진행위는 경찰직 공무원처럼 교대 근무를 하는 직종에서 직무스트레스와의 상관관계가 있음을(김정숙과 김춘자, 2016; 한혜진, 신미진, 이현정, 2016) 확인할 수 있다. 연구의 결과는 직무스트레스가 낮은 집단이 높거나 평균인 집단보다 건강증진행위 점수가 높은 관련성을 보고하고 있으며 건강증진행위는 대상자의 특성을 고려한 통합적인 보건교육 프로그램을 개발하고 교육할 때 향상시킬 수 있다.

본 연구는 특수 직종인 경찰공무원의 직무스트레스의 하위 영역을 한국산업안전공단의 표준화된 도구로 확인하여 다른 직군과 수평적으로 비교해보고, 보건복지부(2016)의 건강증진사업의 영역인 식습관, 신체활동, 음주와 흡연과의 관련성을 확인하기 위함이다. 또한 연구의 결과를 경찰공무원의 특수 직업의 특성을 고려하여 보건교육 프로그램을 개발하고 평가하기 위한 기초 자료로 활용하기 위하여 수행하였다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 세 지역의 경찰공무원을 대상으로 표준화된 도구를 사용하여 직무스트레스와 건강증진행위와의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 A, C, D시 세 지역의 경찰공무원을 각각 45명씩 편의 추출하여 총 135명을 대상으로 하였다. 응답한 설문 중 불성실한 설문지 18부를 제외한 총 117부(87%)를 최종적으로 분석에 사용하였다. 본 연구의 대상자 수는 G*Power 3.1 프로그램(Faul et al, 2009)을 활용하여 산출하였으며, 상관분석을 가정하여 대상자의 수는 t-test에서 유의수준 .05, 효과크기 .40, 검정력 .75를 유지하기 위한 표본 수는 106명으로 제시되어 본 연구의 대상자는 적절한 수준으로 판단된다.

3. 연구 도구

연구도구로 사용한 설문은 전문가 2인의 검토를 거쳐 내적 타당도를 높였고, Cronbach's α 를 통해 신뢰도 값을 확인하였다.

1) 직무스트레스

직무스트레스 도구는 한국산업안전공단에서 개발하고 정확성과 신뢰성이 검증된 한국인 직무스트레스 측정도구(장세진 등, 2005)를 사용하였다. 이 도구는 물리환경, 직무요구, 직무자율성 결여, 직무불안정, 관계갈등, 조직체계, 보상부적절, 직장문화의 8개의 영역으로 구성되어 있으며 모든 문항은 '전혀 그렇지 않다' 부터 '매우 그렇다'까지 4점 Likert 척도로 이루어졌고 일부 문항은 역변환 처리하였다. 전

체 대상자의 직무스트레스는 영역별로 평균과 표준편차를 구하고 이를 표준 참고치와 비교하였다. 직무스트레스의 영역과 직무스트레스 총점수를 100점으로 환산하는 방법은 아래와 같다.

$$\begin{aligned} \text{영역별 환산점수} &= (\text{실제점수} - \text{문항수}) * 100 / \\ & \quad (\text{예상 가능한 최고점수} - \text{문항수}) \\ \text{직무스트레스 총 점수} &= (\text{각 8개 영역의} \\ & \quad \text{환산점수의 총합}) / 8 \end{aligned}$$

직무스트레스의 해석은 한국산업안전보건공단에서 제공한 한국형 직무스트레스 요인 측정도구를 각 영역별 100점으로 환산한 후 조사대상 근로자의 평가점수가 상대적으로 어디에 해당하는지를 표준화한 참고치에 따라 평가하는데, 각 영역별로 평가점수가 높을수록 직무스트레스 요인이 많은 것으로 평가한다. 선행연구(장세진 등, 2005)의 Cronbach's α 를 이용한 신뢰도 분석 결과는 .86이었으며 본 연구는 .89이었다. 하위영역별 신뢰도는 선행연구(김현, 김현리, 2011)에서는 물리환경 .63, 직무요구 .82, 직무자율성결여 .61, 직무불안정 .72, 관계갈등 .72, 조직체계 .74, 보상부적절 .74, 직장문화 .69 이었다. 본 연구에서는 물리환경 .70, 직무요구 .81, 직무자율성결여 .70, 직무불안정 .81, 관계갈등 .75, 조직체계 .75, 보상부적절 .71, 직장문화 .75 이었다.

2) 건강증진행위

건강증진행위는 보건복지부의 건강생활실천 정도를 묻는 설문지(보건복지부, 2016)를 활용하여 조사하였으며 식습관, 신체활동, 음주, 흡연 영역을 모두 포함하고 있다.

(1) 식습관

식습관(Dietary Behavior)이란, 개인이 영위하는 식생활의 방식과 내용으로 본 연구에서는 식습관을 묻는 식생활실천지침점수의 총 합으로 정의하며 곡

류 섭취, 채소 섭취, 제철과일 섭취, 유제품 섭취, 규칙적 식사, 균형 잡힌 식생활 각 1문항과 염분 섭취 2문항, 지방 섭취 2문항으로 총 10문항이다. 성인의 식생활실천지침은 '예(1점)', '아니오(0점)'로 계산하며, 합산된 점수가 높을수록 식생활실천을 잘 하고 있음을 의미한다.

(2) 신체활동

신체활동이란 개인이 자발적으로 행하는 일련의 신체의 움직임(보건복지부, 2016)으로, 본 연구에서는 보건복지부의 운동 문항을 활용하여 중등도 운동 실천일수와 운동시간, 걷기실천일수와 걷는 시간 4문항을 자기기입식으로 답하도록 하여 평균과 표준편차로 제시하였다.

중등도의 신체활동실천일수와 운동시간에 대한 문항은 '지난 일주일 동안 평소보다 몸이 힘들거나 숨이 가쁜 신체활동을 한 날은 며칠입니까?', '이런 운동은 보통 하루에 몇 분간 했습니까?'로 구성되어 있다.

걷기실천일수와 걷는 시간에 대한 문항은 '최근 1주일 동안 한 번에 적어도 10분 이상 걸었던 날은 며칠입니까?', '출·퇴근 또는 등·하교, 이동 및 운동을 위해 걷는 것을 모두 포함하여 하루 동안 걷는 시간은 보통 얼마나 됩니까?'이다.

(3) 음주와 흡연

음주는 3문항으로 음주율, 음주량을 조사하였고, 흡연은 흡연율과 하루 흡연 양(개비)를 조사하였으며 흡연량과 음주량은 평균과 표준편차로 제시하였다. 음주율은 최근 1년동안 한달에 1회 이상 술을 마신 적이 있는 사람의 비율로 구하였으며, 흡연율은 평생 5갑(100개비)이상 흡연한 사람으로서 현재 흡연하는 사람의 비율을 의미한다.

4. 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구의 자료수집기간은 2018년 11월 1일부터

12월 31일까지 관할 경찰서에 협조를 받아 연구를 진행하였다. 대상자의 윤리적 측면을 고려하여 연구 대상자에게 연구의 목적과 방법을 설명하고 응답과 측정을 원하지 않는 경우에는 언제든지 철회할 수 있고, 회수된 자료는 익명으로 처리할 것이며, 연구의 목적으로만 자료를 사용할 것임을 설명하였고 연구대상자에게 서면 동의를 구한 후 설문조사를 실시하였다. 설문지는 대상자들이 직접 작성하도록 하였으며, 설문 작성시간은 평균 20분 정도 소요되었다.

5. 분석 방법

수집된 자료는 SPSSWIN 22.0 Program을 사용하였으며 통계적 유의성은 $p < .05$ 로 설정하였다. 분석 방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성과 직업 관련 특성, 직무스트레스와 건강증진행위 정도는 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다.
- 대상자의 제 특성에 따른 직무스트레스는 Independent t-test, ANOVA 후 사후검증은 Scheffe test로 분석하였다.
- 대상자의 직무스트레스와 건강증진행위와의 관계는 Pearson's correlation analysis로 분석하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 117명 중 남성 106명(90.63%), 여성 11명(9.3%)이었다. 연령은 20-29세 24명(20.5%), 30-39세 25명(21.4%), 40-49세 53명(45.3%), 50-59세 15명(12.8%)로 나타났다. 결혼상태는 미혼 38명(32.5%), 기혼 77명(65.8%), 기타(이혼) 2명(1.7%)이

었다. 학력은 대학 졸업이 57명(48.7%)으로 가장 많았고 고등학교 졸업 37명(31.6%), 전문대졸 16명(13.7%) 순으로 나타났다. 거주형태는 직장소재지가 95명(81.2%), 직장소재지 외 지역은 22명(18.8%)이었다. 대상자의 주관적 건강상태는 건강하다 56명(47.9%)가 가장 많았고, 보통이다가 51명(43.5%), 건강하지 않다 10명(8.6%)으로 나타났다.

직업 관련 특성 중 근무경력은 5년 미만 15명(13.3%), 5년-9년 17명(15.0%), 20년 이상 32명

(28.3%), 10년-15년 9명(8.0%), 16-19년 40명(35.4%)이었다. 경찰공무원을 선택한 동기는 취업 이유 66명(56.4%), 적성·흥미에 맞아서 37명(31.6%), 주위 추천 14명(12.0%) 순이었다. 현 직급은 경위 47명(40.2%), 경사 44명(37.5%), 경장 14명(12.0%), 순경 12명(10.3%)이었다. 경찰직 공무원으로 근무 할 예정 기간은, 가능한 오래 한다 77명(65.8%), 필요 기간까지 근무한다 40명(34.2%)이었다(표 1).

〈표 1〉 대상자의 일반적 특성

구분		N(%) or Mean±SD
성별	남	106(90.6)
	여	11(9.3)
나이(세)	20-29	24(20.5)
	30-39	25(21.4)
	40-49	53(45.3)
	50-59	15(12.8)
결혼상태	미혼	38(32.5)
	기혼	77(65.8)
	기타	2(1.7)
교육	고졸	37(31.6)
	전문대졸	16(13.7)
	대졸	57(48.7)
	대학원졸	7(6.0)
거주형태	근무지 지역 거주	95(81.2)
	근무지외 지역 거주	22(18.8)
주관적 건강상태	불건강	10(8.6)
	보통	51(43.5)
	건강	56(47.9)
근무경력(년)	<5	15(13.3)
	5-9	17(15.0)
	10-15	9(8.0)
	16-19	40(35.4)
	≥20	32(28.3)
취업동기	적성과 흥미에 맞아서	37(31.6)
	취업	66(56.4)
	주위추천	14(12.0)
직위	순경	12(10.3)
	경장	14(12.0)
	경사	44(37.5)
	경위	47(40.2)
근무예정기간	가능한 오래	77(65.8)
	필요한 만큼 하고 그만 둬	40(34.2)

2. 대상자의 직무스트레스와 건강증진행위

대상자의 직무스트레스 점수는 41.30점이었고, 하위 영역별로는 직무요구 47.82(±8.34), 직무자율성 결여 46.38(±7.82), 직장문화 45.30(±7.02), 보상부적절 45.06(±8.32), 조직체계 39.64(±8.07), 직무불안정 37.72(±7.01), 관계갈등 33.12(±6.14), 물리환경 32.95(±9.41) 순이었다. 대상자의 건강증진행위 중 식생활실천지침 점수는 10점 만점에 4.52(±2.16)점이었다. 신체활동 중 일주일 동안의 중등도 운동실천일수는 2.48(±.58)일, 중등도 운동실천시간은 53(±20.68)분 이었다. 일주일 동안의 걷기실천일수는 3.87(±2.13)일, 1회 걸은 시간은

35.16(±10.56)으로 나타났다. 흡연여부는 흡연율은 40.5%이었고 음주율은 76.6%, 하루 흡연량은 16.08(±6.19)개비, 1회 음주량은 3.54(±1.13) 소주잔이었다(표 2).

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 직무스트레스

대상자의 특성의 그룹 별로 직무스트레스에 차이를 보이는 것은 근무경력과 직위인 것으로 나타났다. 사후검증결과 근무경력은 20년 이상이 16-19년보다 높게 나타났고, 직위는 경위가 경사에 비해 직무스트레스가 높은 것으로 나타났다(표 3).

〈표 2〉 대상자의 직무스트레스와 건강증진행위

구분		N(%) or Mean(±SD)
직무 스트레스	물리환경	32.95(±9.41)
	직무요구	47.82(±8.34)
	직무자율성 결여	46.38(±7.82)
	관계갈등	33.12(±6.14)
	직무불안정	37.72(±7.01)
	조직체계	39.64(±8.07)
	보상부적절	45.06(±8.32)
	직장문화	45.30(±7.02)
	총점	41.30(±8.01)
건강증진행위	식이	식생활실천지침점수 4.52(±2.16)
	운동	중등도 운동실천일수(일)/주 2.48(±0.58)
		중등도 운동실천시간(분)/1회 53(±20.68)
		걷기실천일수(일)/주 3.87(±2.13)
		걸은 시간(분)/1회 35.16(±10.56)
흡연	흡연율(%) 40.5%	
	흡연량(개피) 16.08(±6.19)	
음주	음주율(%) 76.6%	
	음주량(소주잔)/주 3.54(±1.13)	

〈표 3〉 대상자의 일반적 특성에 따른 직무스트레스

변수	구분	M±SD	t or F	p
성별	남	41.12(9.16)	-0.401	.688
	여	42.38(5.31)		
결혼상태	미혼	39.69(8.17)	-1.173	.206
	기혼	41.93(9.13)		
주거형태	근무지 지역 거주	41.74(9.16)	1.17	.402
	근무지 외 지역 거주	39.25(7.03)		
나이	20-29 ^a	40.40(9.21)	.510	.676
	30-39 ^b	39.94(6.33)		
	40-49 ^c	41.92(9.67)		
	50-59 ^d	43.72(3.60)		
근무경력 (년)	<5 ^a	44.41(5.10)	2.83	.030 (d<e)
	5-9 ^b	44.71(5.25)		
	10-15 ^c	44.45(5.23)		
	16-19 ^d	41.16(9.32)		
	≥20 ^e	48.19(8.19)		
취업동기	적성과 흥미에 맞아서	40.02(7.52)	.601	.663
	취업	41.12(8.20)		
	주위추천	39.45(7.01)		
근무예정기간	가능한 오래	42.35(8.87)	1.178	.078
	필요한 만큼 하고 그만 둬	39.30(8.52)		
흡연여부	예	41.20(9.16)	-.063	.950
	아니오	41.31(8.74)		
음주여부	예	41.01(8.91)	-1.237	.219
	아니오	46.64(3.83)		
직위	순경 ^a	41.24(9.94)	3.04	.031*(c<d)
	경장 ^b	41.67(8.24)		
	경사 ^c	39.09(9.05)		
	경위 ^d	45.66(6.78)		

4. 대상자의 직무스트레스와 건강증진행위 관련성

대상자의 일반적 특성 중 흡연량은 직무스트레스와 유의한 양(+)의 상관관계를 보였다($r=.410$, $p<.001$). 음주량 역시 직무스트레스와 유의한 양(+)

의 상관관계를 나타냈다($r=.224$, $p=.023$). 대상자의 직무스트레스와 식생활실천지침점수는 유의한 음(-)의 상관관계를 보였고($r=-.301$, $p=.001$), 중등도 운동실천일수도 유의한 음(-)의 상관관계를 보였다($r=-.298$, $p=.001$)(표 4).

〈표 4〉 대상자의 직무스트레스와 건강증진행위 관련성

건강증진행위	직무스트레스r(ρ)
식생활실천지침점수	-.301(.001)
흡연량	.410(<.001)
음주량	.224(.023)
중등도 운동실천일수	-.298(.002)
중등도 운동실천시간	-.028(.798)
걷기실천일수	-.017(.865)
걸은 시간	-.139(.167)

IV. 논의

대상자는 남성이 90.63% 이었고, 주관적 건강상태는 '보통이다'와 '건강하다'가 대부분이었으나 '건강하지 않다'도 8.6%로 많아서 향후, 건강하지 않다고 느끼는 세부 항목에 대한 특수 직종을 가진 대상자가 느끼는 주관적인 내용을 고찰할 필요가 있다. 대상자의 직무스트레스 총 점수는 41.30 이었는데 이는 한국인 직무스트레스 측정도구 결과 평균 결과값 49.6(장세진 등, 2005)과 비교할 때, 낮은 점수였다. 다른 직종과 비교해 보면 정신보건 사회복지사를 대상으로 조사한 연구(유정민, 2015)의 41.4와 비슷한 수준이었으며, 종합병원 간호사를 대상으로 한 연구의 48.1(우남희와 김숙영, 2009)보다는 낮은 점수였다. 또한 소방공무원을 대상으로 한 연구의 48.8(문유석, 2011)과 비교할 때도 낮은 수준이었다. 이는 그 간의 경찰공무원의 직무스트레스가 높다고 보고되었던 여러 연구와 상이하므로 같은 도구를 사용하여 반복 연구할 필요가 있다. 반면 경찰 직종의 특성을 반영할 수 있는 하위영역별로 살펴보면 직장문화가 45.3으로 한국인 평균 측정 결과 값인 33.4-41.6을 크게 상회하는 것으로 나타났으며, 직무요구, 직무자율성 결여 등이 한국인 평균 측정 결과 값과 비교했을 때 상대적으로 높게 나타났다. 다

른 직종을 살펴보면 임상간호사는 '물리환경, 조직체계' (김귀분과 석소현, 2006)에서 높은 스트레스 점수를 보였고, 소방공무원의 경우, 직장문화와 관계갈등이 상대적으로 높게 나타나, 하위 영역별로 스트레스 점수의 차이를 확인할 수 있었다. 이는 경찰 특수 직종에서 기인하는 직장문화에 따른 직무스트레스로 해석할 수 있어 의미 있는 연구 결과로 사료되며 직무스트레스를 유발하는 경찰직공무원의 직장문화에 대한 연구 및 유사한 결과를 보이고 있는 직종간의 비교 분석 등의 심층 연구도 필요하다. 국외의 보건교육을 살펴보면 특수직이나 야간 근무 등을 고려한 행동변화를 모색할 수 있는 보다 구체적이고 실제적인 교육(Alexander & Beck, 1990)이 이루어지고 있고, 건강행위 변화에 대한 사례도 다양하게 제시되고 있어 지역사회내의 특수 직종의 특성을 반영한 보건교육 방안이 모색되어야 할 것이다. 경찰직공무원의 건강증진행위 중 식생활실천지침점수는 10점 만점에 4.52점으로 나타났는데 불규칙한 근무시간이 과식이나 폭식 등으로 이어져 건강에 영향을 미칠 수 있는 가능성이 있음을 시사한다. 음주율은 76.6%에 달해 질병관리본부에서 동일한 문항으로 조사한 지역 남자 평균인 74.5%를 상회하였다. 흡연을 역시 지역평균 37.7%보다 높은 40.5%로 나타났는데 '교정공무원'(박미숙, 2001)을 대상으로 한 연구의 52.6%에 비하면 낮은 수치였다. 신체활동은 일주일 동안의 중등도 운동실천일수는 2.48일로 권장량인 3일에 미달하였으며, 걷기일수는 3.87일로 나타나 평균 정도를 보였다. 연구 결과에서 알 수 있듯이 경찰 직공무원은 흡연율과 음주율을 감소시키는 반면 건강한 식이 습관과 신체활동을 권장할 수 있는 종합적인 보건프로그램의 설계가 필요하다고 여겨진다. 지역사회 내에서 수행되는 보건교육은 적어도 12회 이상의 횟수를 유지해야, 대상자 스스로가 건강행위를 선택하도록 변화를 가져오는 데 효과적이며(권문희 등, 2020), 대상자의 건강잠재력을 향상시킬 수 있다. 그러므로 지속적인 건강행위변화를 위해서는

직무의 특성을 잘 확인하고 대상자에게 맞는 시간의 안배와 장소를 지정하여 접근성을 높이며, 참여 동기의 고취를 통해 장기적인 교육과 관리방안도 요구될 것이다. 또한 보건프로그램의 주체를 국가 차원의 운영으로 고려하여 운영하면 그 효과가 향상될 수 있을 것이다. 직무스트레스에 영향을 주는 대상자의 일반적 특성은 근무경력이 20년 이상이 되면서, 직위는 경위가 경사에 비해 높게 나타났는데 이는 근무경력이 오래되면서 스트레스 점수가 높아진다고 보고한 '소방공무원'을 대상으로 한 연구(하재혁 등, 2008)와 유사하였으나, 일부 경력과 직위에서만 직무스트레스가 낮아지는 연구 결과를 보이고 있어 경찰 직종에서 특정 근무경력과 직위에서 오는 업무량과 책임감으로 인한 직무스트레스에 대한 추후 확인도 필요할 것으로 보인다. 또한 경력자에 대한 충분한 보상과 근무경력이나 담당업무를 고려한 업무의 배치 등의 스트레스를 완화할 수 있는 방안이 필요하다. 본 연구에서 대상자의 직무스트레스와 건강증진행위의 관련성은 직무스트레스가 음주량과 흡연량과 양(+)의 상관관계를 보였는데, 이는 여성 소방공무원을 대상으로 한 선행연구(유승원 등, 2012)의 결과와도 유사하였다. 경찰직공무원의 흡연·음주 실태에 관한 심층조사와 더불어 직무스트레스를 해소하고 낮은 신체활동 행태를 개선할 수 있는 대상자의 특성을 고려한 건강증진행위를 통합한 보건교육의 개발이 필요함을 시사한다.

대상자의 건강행태 중 식생활실천지침점수와 중등도 운동실천일수는 직무스트레스와 유의한 음(-)의 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 경찰직공무원이 직무스트레스가 가중될수록 식이습관이 나빠지고 신체활동을 하지 않는 것으로 해석된다. 선행연구(정혜경, 김미혜, 우나리아, 2007)에서도 스트레스가 높아지면 식습관에 영향을 미치고 폭식 등의 행태로 나타날 수 있다고 보고하고 있어, 직무스트레스를 완화하고 조절할 수 있는 스트레스 대처 방안이 필요하다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 경찰직공무원을 대상으로 건강증진행위와 직무스트레스를 표준화된 도구로 확인하고 제변수간의 상관관계를 확인하여 경찰직공무원의 직무스트레스를 완화하기 위한 보건교육 방안을 마련하기 위한 기초자료로 활용하기 위하여 수행하였다. 연구 결과, 직무스트레스 중 직장문화 영역에서 높은 스트레스 점수가 확인되었으며 건강증진행위 중 높은 음주율과 흡연율을 확인하였다. 또한 직무스트레스와 음주, 흡연, 식이, 신체활동 간의 유의한 상관관계를 나타내었다. 그러나 직무스트레스가 흡연, 음주 등의 건강행위의 영향요인으로 확인하기에는 제한적이었으므로 추후 이에 대한 심화된 연구가 필요하다. 본 연구는 세 지역에 국한한 경찰공무원에 한정하여 수행하였으므로 전체 경찰직공무원을 대상으로 일반화할 때는 신중을 기해야 한다. 그러나, 본 연구는 경찰직공무원의 건강행태와 직무스트레스를 전국 표준치의 측정도구와 동일하게 조사하여 제시하였고 제변수와의 관계를 고찰하였다는 점에서 선행연구와 구별하여 보건교육 프로그램을 개발하고 증진할 수 있는 기초연구로서 의의를 갖는다. 본 연구를 바탕으로 경찰직공무원의 직무스트레스를 완화할 수 있는 직장문화의 개선과 함께 식이, 신체활동, 금연, 절주 등의 건강증진행위를 향상시킬 수 있는 직무의 특성을 충분히 반영하고 고려한 보건교육 프로그램의 개발과 적용, 그리고 이를 뒷받침할 수 있는 정책마련을 제언한다.

참고문헌

1. 강동목, 김정원. (2005). *직무스트레스의 현대적 이해*. 서울: 고려의학.
2. 공하성, 이우성, 우성천. (2007). 소방공무원의 직무만족도 향상방안: 구급대원을 중심으로. *한국화*

- 재소방학회는문지, 21(1), 19-28.
3. 김구, 한기민. (2012). 경찰공무원의 감정노동이 직무스트레스와 직무만족에 미치는 영향. *한국사회와 행정연구*, 22(4), 497-523.
 4. 김미선. (2001). 대학병원 간호사의 직무 스트레스 정도와 건강증진행위와의 관계. *한국직업건강간호학회지*, 19(2), 153-163.
 5. 김귀분, 석소현. (2006). 일 대학 부속병원 간호사의 직무만족도에 관한 연구. *동서간호학연구지*, 12(1), 14-24.
 6. 김정숙, 김춘자. (2016). 임상간호사의 직무스트레스와 건강증진행위 및 건강상태의 관련성. *한국직업건강간호학회지*, 25(4), 311-319.
 7. 김일순. (2006). 금연운동 정책수립에서 NGO의 역할. *보건복지포럼*, 116, 80-87.
 8. 김현, 김현리. (2011). 충남지역 보건소 방문간호사의 직무만족도와 직무 스트레스. *한국산업간호학회지*, 20(2), 204-211.
 9. 구종태. (2001). 경찰공무원의 직무스트레스에 관한 연구[석사학위논문]. 대구: 영남대학교 행정대학원.
 10. 나경엽. (2008). 경찰공무원 특성에 따른 직무스트레스 대처방안 연구: 개인적 특성 차이분석을 중심으로[석사학위논문]. 대구: 영남대학교 행정대학원.
 11. 문유석. (2011). 소방공무원의 스트레스 수준과 직무 환경적 유발요인. *지방정부연구*, 15(1), 119-141.
 12. 박미숙. (2001). 교정공무원의 건강상태 및 건강행위에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 교육대학원.
 13. 박주상, 안승남. (2002). 경찰공무원의 감정노동 직무스트레스가 고객지향성에 미치는 영향. *한국치안행정논집*, 7(1), 49-70.
 14. 권문희 등. (2020). *보건프로그램 개발 및 평가*. 서울: 은학사.
 15. 보건복지부. (2006). *건강증진사업 안내*. 서울: 보건복지부.
 16. 신성원. (2007). 경찰공무원의 직무스트레스가 직무만족과 이직의도에 미치는 영향에 관한 연구. *한국치안행정논집*, 7(2), 137-155.
 17. 유정민. (2001). 정신보건사회복지사의 직무스트레스에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원.
 18. 유승원, 김규상, 박정일, 김민기. (2002). 여성 소방관의 문제음주 실태 및 관련 요인. *대한직업환경의학회지*, 24(2), 124-132.
 19. 우남희, 김숙영. (2009). 일개 종합병원 간호사의 직무스트레스와 근골격계 증상. *한국산업간호학회지*, 18(2), 270-280.
 20. 우제태. (2007). 일선경찰의 직무스트레스와 직무만족의 관계에 관한 실증분석. *국공안행정학회보*, 27, 144-169.
 21. 장세진, 고상백, 차봉석, 박종구, 강동묵, 강명근, 김성아 외 21명. (2005). 한국인 직무 스트레스의 측정 도구의 개발 및 표준화. *대한직업환경의학회지*, 17(4), 297-317.
 22. 정혜경, 김미혜, 우나리아. (2007). 충남지역 일부 대학생의 생활스트레스가 식사행동에 미치는 영향. *한국식생활문화학회지*, 22(2), 176-184.
 23. 최서란, 정혜선. 임상간호사의 직무스트레스에 관한 국내논문분석. (2004). *한국직업건강간호학회지*, 13(1), 40-47.
 24. 하재혁, 김동일, 서병성, 김원술, 유승호, 김수근. (2008). 소방공무원의 직무스트레스와 사회심리적 건강. *대한직업환경의학회지*, 20(2), 104-111.
 25. 한금선, 김근면. 간호대학생과 일반 여자대학생의 자존감, 건강증진 행위, 가족적응도 및 스트레스 증상 비교. (2007). *정신간호학회지*, 16(1), 78-84.
 26. Alexander, L. L., Beck, K. (1990). The smoking behavior of military nurses: the relationship to job stress, job satisfaction and social support. *Journal of Advanced*

- Nurses*, 15(7), 843-849.
27. Allen, N. J., Meyer, J. P. (1990). The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational Psychology*, 63(1), 1-18.
 28. Andrew, G., Isskidiem, C., Carter, G. (2002). Short fall in mental health service utilization. *British journal of Counseling Psychiatry*, 17(5), 417-419.
 29. Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., Buchner, A. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
 30. Stratton, J. G. (1984). *Police passage*. Manhattan: Glennon Publishing co.
 31. US Department Health and Human Services. (1992). *Healthy people 2000: National health promotion and disease prevention objectives*. Washington DC: Author.
 32. Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., Pender, N. J. (1998). Health promoting life styles of older adults: comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. *Advances in Nursing Science*, 11(1), 76-90.