



근로자의 정신건강관리를 위한 정신건강 관련 삶의 질에 대한 통합적 고찰

하영미¹ · 한상미²

경상대학교 간호대학 · 건강과학연구원 부교수¹, 경남도립거창대학 간호학과 초빙교수²

An Integrative Review on Mental Health-related Quality of Life for the Mental Health Management of Workers

Ha, Yeong Mi¹ · Han, Sang Mi²

¹Associate Professor, College of Nursing · Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University, Jinju

²Visiting Professor, Department of Nursing, University of Gyeongnam Geochang, Geochang, Korea

Purpose: Despite the importance of mental health-related quality of life among workers, its comprehensive understanding is lacking. This study aimed to identify influencing factors regarding mental health-related quality of life through a comprehensive literature review. **Methods:** The integrative review method of Whittemore and Knaf was used. Data search was conducted on papers published before September 2020, and RISS, NDSL, and KISS were used for the search. **Results:** Fourteen studies were selected for analysis. Five factors affecting the mental health-related quality of life of workers were found. Mental and physical health status, job stress, working environment, health behaviors, and other personal and socio-economic characteristics were significant influencing factors. **Conclusion:** Findings from the review suggest the necessity of developing a customized intervention program to improve the mental health-related quality of life of workers.

Key Words: Workers; Mental health; Quality of life; Review

서론

1. 연구의 필요성

전세계적으로 정신건강 문제는 장애부담과 질병을 유발하는 중요한 요인 중의 하나로 알려졌다(Harnois et al., 2000). 최근 들어서 사회경제적 부담을 가중시키는 정신건강 문제 발생이 조금씩 증가하면서 근로자의 정신건강에 관한 사회적 관심

또한 증가하고 있다. 우리나라 직장인 보험가입자 중 정신질환으로 인해 진료를 받은 근로자가 2006년에 비해 2012년 1.38배 증가하였고, 진료비 또한 2006년에 비해 2012년에 1.38배 증가하였다(Woo, 2013). 해외의 경우 미국 근로자의 63%가 정신건강 및 불건강행위 문제를 경험하고 있으며, 유럽연합도 근로자의 28%가 자신의 직업이 스트레스를 유발하여 정신건강에 문제를 유발한다고 보고했다(Harnois et al., 2000).

2013년 WHO의 보고에 따르면, 우울증이 전 세계 질병 부담

주요어: 근로자, 정신건강, 삶의 질, 고찰

Corresponding author: Han, Sang Mi <https://orcid.org/0000-0001-5587-3990>

Department of Nursing, University of Gyeongnam Geochang, 72 Geochangdaehak-ro, Geochang 50147, Korea.

Tel: +82-55-254-2866, Fax: +82-55-254-2869, E-mail: y2k2509@nate.com

Received: Oct 29, 2020 | Revised: Nov 11, 2020 | Accepted: Nov 11, 2020

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.

의 4.3%를 차지하며, 2030년에는 우울증이 선진국의 질병 부담 1위를 차지할 것으로 전망하였다(World Health Organization, 2013). 유럽연합(European Union, EU) 국가들은 근로자들의 정신건강 문제가 사업장의 생산성과 안전에 부정적인 영향을 미치고 있음을 인정하였다(Harnois et al., 2000). 미국 또한 근로자의 우울로 인해 매년 2억일 이상의 근로손실일수가 발생하고 있으며, 이러한 근로자의 정신건강 문제로 인한 근로손실은 기업의 경제적 손실을 가중시키고 있는 것으로 나타났다(WHO, 2019). 우리나라 고용노동부에서는 직장 내 괴롭힘, 감정노동, 트라우마 등의 유해요인으로부터 근로자의 정신건강을 증진시키는 것이 중요하다는 인식 아래 2020년 5월 제5차 산재예방 5개년 계획에 사업장 근로자의 정신건강을 증진시키기 위한 다양한 정책과 전략을 제시하고 있다(Ministry of Employment and Labor, 2020).

근로자가 경험하는 우울, 불안장애, 알콜장애, 직장괴롭힘 등 다양한 정신건강문제는 개인의 건강상태뿐만 아니라 삶의 질에 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려졌다. 개인의 건강과 관련된 삶의 질은 건강수준을 나타내는 지표 중의 하나로 개인의 신체적, 정서적, 사회적 측면의 건강과 관련된 개념이며 건강 관련 삶의 전반적인 상황이나 경험에 대한 개인의 주관적인 평가와 만족을 의미한다(Larson, 2002). 이렇듯 건강 관련 삶의 질은 개인의 신체적 건강, 심리적 상태, 사회관계, 환경 등의 다차원적 개념을 포함하고 있기 때문에 다양한 변수들의 영향을 포괄적으로 고려할 필요가 있다. 2019년 세계보건기구의 발표에 따르면 사업장 근로자의 정신건강에 영향을 미치는 요인은 부적절한 건강 관련 정책, 비효율적인 의사소통, 직무 스트레스, 사회적 지지 부족, 열악한 근로환경 등이 있다고 하였다. 우리나라 근로자를 대상으로 건강 관련 삶의 질을 살펴본 여러 선행연구에서 우울, 열악한 근로환경, 건강행위, 사회경제적 지위 등이 건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Eom & Lee, 2009; Kwak, Jee, Nam, & Lee, 2005; Sohn, 2018). 그러나 지금까지 우리나라 선행연구의 대부분은 근로자를 대상으로 정신건강과 관련된 일부 변수들과 건강 관련 삶의 질에 대한 영향력을 검증하는데 국한됨으로써 근로자의 정신건강과 관련된 포괄적이고 다각적인 측면에서 접근한 연구를 찾아보기 어려운 실정이었다. 따라서 본 연구에서는 우리나라 근로자의 정신건강 관련 삶의 질 연구에 대해 통합적인 문헌고찰을 실시함으로써 근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악하고, 향후 사업장 근로자의 정신건강 증진을 위한 중재 프로그램 개발 및 발전방안을 탐색해보고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 근로자를 대상으로 정신건강 관련 삶의 질에 대한 국내 연구를 통합적으로 문헌고찰함으로써 근로자의 정신건강과 관련된 주요 요인들을 이해하고 근로자 대상 정신건강 중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공하기 위함이다. 구체적인 연구목적은 첫째, 근로자를 대상으로 정신건강 관련 삶의 질 연구의 특성을 파악한다. 둘째, 근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인에 대한 통합적 문헌고찰을 실시하고, 통합적 문헌고찰을 바탕으로 근로자의 정신건강 관련 삶의 질을 모색한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 근로자의 정신건강과 관련된 삶의 질에 대한 국내 연구들을 고찰함으로써 근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 변수들을 확인하여 이들의 정신건강 관련 삶의 질을 증진시키기 위한 기초자료를 마련하기 위해 시도된 방법론적 연구이다.

2. 연구절차

본 연구는 Whittemore와 Knafel (2005)이 제시한 통합적 문헌고찰의 절차에 따라 5단계(문제규명, 문헌검색, 자료평가, 자료분석, 자료제시)에 걸쳐 수행하였다. 1단계는 문제를 규명(problem identification)하는 단계로서 연구문제와 연구의 목적을 명확하게 인식하고 제시하는 것이다. 2단계는 문헌 검색(literature search) 단계로서 연구문제와 목적에 부합되는 논문을 체계적으로 검색하는 것을 의미한다. 3단계는 자료 평가(data evaluation) 단계로서 연구의 질 평가 도구를 사용하여 선정된 논문에 대한 질 평가를 수행한다. 4단계는 자료분석(data analysis) 단계로 연구에서 도출된 질문에 따라 기존 자료를 편견없이 해석하여 의미를 종합하는 과정이다. 5단계는 자료 제시(data presentation) 단계로서 분석한 자료를 제시하는 것을 말한다.

1) 문제규명

본 연구의 목적은 근로자의 정신건강과 관련된 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위함이다. 따라서 본 연구에서는

‘국내 성인 근로자의 정신건강과 관련된 삶의 질에 대한 간호 연구의 동향은 어떠한가?’, ‘국내 성인 근로자의 정신건강 관련 삶의 질 및 관련요인은 무엇인가?’를 연구문제로 선정하였다. 본 연구문제는 사업장에 근무하는 근로자의 건강 관련 삶의 질에 대한 필요성을 강조하고 추후 근로자의 정신건강 관련 삶의 질을 향상할 수 있는 프로그램 개발의 필요성을 제안하기 위함이다.

2) 문헌검색

본 연구의 목적에 맞는 문헌고찰을 위해 근로자 건강 관련 삶의 질에 대해 검색을 하였다. 자료검색은 2020년 9월 이전까지 발표된 논문을 대상으로 하였다. 검색은 학술연구정보서비스(Research Information Sharing Service, RISS), 국가과학기술정보센터(National Digital Science Library, NDSL), 한국학술정보(Koreanstudies Information Service System, KISS)를 이용하였다. 국내 데이터베이스에서 사용된 주요 키워드는 ‘근로자’ ‘건강 관련 삶의 질’의 검색어를 조합하여 사용하였다. 문헌의 선정기준은 동료심사를 거친 학술지 논문으로 근로자의 건강 관련 삶의 질을 조사한 논문을 대상으로 하였다. 제외기준은 파트타임 근로자를 대상으로 한 논문, 학위논문, 학술대회 프로시딩, 종설이나 편집자에게 보내는 편지, 중재연구는 제외하였다.

국내학술논문을 검색한 결과 총 46편의 논문이 검색되었다. 그 이후에 연구자 2인이 46편의 논문을 검토하여 본 연구의 목적과 부합하는지를 논문제목과 논문 초록을 통해 검토하여 1차적으로 32개의 논문을 추출하였다. 그 후, 32개의 논문 중 중복논문 9편과 건강 관련 삶의 질이 아닌 다른 분야의 삶의 질에 해당하는 논문 7편을 제외하고 총 16편을 선정하였다. 최종 분석된 문헌을 선정하기 위해서 연구자 2인은 논문 초록과 본문 내용을 검토하였으며, 이를 통해 본 연구의 목적에 적합하지 않은 대상자 2편을 제외하여 최종 14편이 선정되었다.

3) 자료평가

선정된 14편의 연구의 타당도를 결정하기 위해 비평적 평가를 시행하였다. 양적연구는 횡단적 단면연구를 위한 양적연구에 대한 비평적 평가 점검표를 이용하여 평가하였다. 연구자 2명이 독립적으로 질 평가 체크리스트(양적연구 평가 8개 항목)를 작성하였다. 연구자간에 평가결과가 일치하지 않는 항목에 대해서는 원문을 검토하면서 서로 충분한 논의를 거친 후 합의된 결론에 도달하였다. 선정된 14편의 연구 모두 서술적 조사연구로 질 평가 기준을 충족하였다.

4) 자료분석

14편 연구의 연구방법과 결과를 분석하기 위해서 연구자들이 논의하여 분석할 자료 목록을 선정하고 분석틀을 구성하였다. 최종 분석된 14편의 문헌은 모두 조사연구였다. 최종 분석된 문헌은 엑셀파일의 시트를 이용하여 연구자(년도), 연구목적, 연구대상자 및 참여자 수, 종속변수 건강 관련 삶의 질 측정 도구, 연구변수, 주요결과 등을 연대기 순서로 기술하였다.

5) 자료제시

두 연구자가 연구결과를 반복적으로 읽으며 원자료를 타당하게 분석하여 기술하였는지 검토하고 도출된 결론을 제시하였다.

연구결과

1. 연구대상 논문의 특성

본 연구에서 근로자 대상 정신건강 관련 삶의 질에 대한 국내 연구는 총 14편이었다. 논문의 출판연도는 2010년 이하 2편(14.3%)이고, 2010년 이후에 12편(85.7%)이었다. 대상 문헌 14편은 서술적 및 상관관계 연구가 100.0%였다. 연구에 참여한 대상자들의 성별은 남자 47.8%를 차지하였고, 근로자의 직업군은 사무직 14.3%, 제조업 50.0%, 모든 직업군 포함 14.3%를 각각 차지하였다. 14편의 연구에 참여한 대상자의 수는 300명 이하 64.3%, 500명 초과 28.6%를 각각 차지하였다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Relevant Studies (N=14)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD
Year of publication	≤2010	2 (14.3)
	>2010	12 (85.7)
Research design	Cross-sectional descriptive study	14 (100.0)
Gender	Male	3128 (47.8)
	Female	3411 (52.2)
Job classification	Office	2 (14.3)
	Manufacturing	7 (50.0)
	All types of job included	2 (14.3)
	Unknown	3 (21.4)
Number of participants	≤300	9 (64.3)
	300~500	1 (7.1)
	>500	4 (28.6)

2. 근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인

근로자 정신건강 관련 삶의 질에 대한 14편의 연구를 분석한 결과, 근로자의 정신건강 관련 삶의 질을 측정하기 위해 사용된 도구는 Ware와 Sherbourne (1992)에 의해 개발된 SF-36 (Medical outcome short form 36-item) 또는 SF-12v2 (12-Short form Health survey version 2.0) 축약형 도구가 7편의 연구에서 사용되었다(Hwang & Park, 2015; Kim & Kim, 2019; Ko, Lee, & Ko, 2013; Kwak et al., 2005; Lee & Noh, 2020; Lee & Phee, 2016; Park et al., 2015). 다음으로 EuroQoL Group에 의해 개발된 EQ-5D 도구는 4편의 연구에서 사용되었고(Jeong, Jeong, & Han, 2018; Jung, Yeo, & Chai, 2018; Park, Chae, & Kim, 2017; Sohn, 2018), WHO에서 개발한 World Health Organization quality of life (WHOQOL-BREF) 도구는 2편의 연구에서 사용되었다(Eom & Lee, 2009; Jung & Kim, 2020).

근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 신체적·정신적 건강상태, 직무 스트레스, 근로환경, 건강행위, 기타 개인적·사회경제적 특성이 유의미한 영향요인인 것으로 나타났다. 그중에서 불안이나 우울과 같은 정신적·신체적 건강상태와 건강 관련 삶의 질의 관계를 살펴본 연구가 8편으로 가장 많았고(Eom & Lee, 2009; Hwang & Park, 2015; Lee & Phee, 2016; Jeong et al., 2018; Jung & Kim, 2020; Lee & Noh, 2020; Park et al., 2017), 그 다음으로 직무 스트레스와 건강 관련 삶의 질의 관계를 살펴본 연구가 7편이었고(Jung et al., 2018; Kim & Kim, 2019; Ko, Lee, & Ko, 2013; Lee & Noh, 2020; Lee & Phee, 2016; Park et al., 2015; Sohn, 2018), 장시간 근로와 야간근로와 같은 근로환경과 정신건강 관련 삶의 질의 관계를 살펴본 연구가 6편으로 그 다음을 차지하였으며(Eom & Lee, 2009; Jung et al., 2018; Lee & Jung, 2011; Park et al., 2017; Park et al., 2015; Sohn, 2018), 마지막으로 불건강행위 혹은 건강증진행위와 정신건강 관련 삶의 질의 관계를 살펴본 연구는 4편인 것으로 나타났다(Eom & Lee, 2009; Jung & Kim, 2020; Kwak et al., 2005; Lee & Jung, 2011)(Table 2).

논 의

우리나라 근로자들의 정신건강 문제는 점점 증가하고 있는 추세이다. 2018년 건강보험심사평가원에 따르면 정신건강 질환으로 진료받은 환자수는 지속적으로 증가하고 있으며, 우울 증은 20대 이후 급격히 증가하여 50대에 환자수가 가장 많은 것으로 나타났다(Health Insurance Review & Assessment

Service, 2018). 근로자의 건강문제는 개인에게 국한된 것이 아니라 프리젠테즘으로 인한 생산성 저하와 의료비의 증가와 같은 사회적·경제적 부담을 가중시키므로(Ammendolia et al., 2016), 근로자의 정신건강 문제에 대한 관심이 필요하다. 이러한 시대적 상황을 고려하여 본 연구에서는 근로자의 정신건강과 관련된 삶의 질에 대한 국내 연구들을 문헌고찰함으로써 근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인들을 확인하였으며, 이들의 삶의 질을 향상시키기 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료를 마련하기 위해서 시도되었다.

본 연구에서는 통합적 문헌고찰 결과 총 14개의 정신건강 관련 삶의 질에 대한 논문이 포함되었고, 대상 논문 14편은 모두 서술적 상관관계 연구였다. 근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 정신적·신체적 건강상태, 직무 스트레스, 장시간 근로와 야간근로와 같은 근로환경, 불건강행위 혹은 건강증진행위 인 것으로 나타났다.

근로자들은 하루 중 대부분의 시간을 직장에서 보내기 때문에 직무로 인한 스트레스의 영향이 크다(Lee & Jung, 2011). 급변하는 노동환경의 변화에 따라 과도한 업무량, 대인관계 갈등, 감정노동의 증가 등 근로자들의 정신적 건강을 위협하는 위험요인들이 점점 증가하고 있다. 이러한 만성적이고 지속적인 직무 스트레스 요인들은 근로자의 정신건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있으며, 또한 근로자의 우울과 같은 정신건강 문제는 건강 관련 삶의 질에 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려졌다(Jung et al., 2018; Kim & Kim, 2019; Ko et al., 2013; Lee & Noh, 2020; Lee & Phee, 2016; Park et al., 2015; Sohn, 2018). 우리나라 산업안전보건기준에 관한 규칙에 의하면, 사업주는 근로자가 장시간 근로, 야간작업을 포함한 교대작업 등 신체적 피로와 정신적 스트레스가 높은 작업을 하는 경우 직무 스트레스로 인한 건강장해 예방을 위한 조치를 취하도록 규정하고 있다. 따라서 과도한 직무 스트레스는 근로자의 정신건강 문제 발생과 건강 관련 삶의 질을 저하시킴을 고려할 때 사업주는 사업장 차원에서 업종별 맞춤형 직무 스트레스 완화 프로그램을 개발하고 적용하는 것이 필요하다. 특히, 우리나라 서비스업 및 판매업에 종사하는 남녀 근로자들의 자살 사망률이 증가하고 있음을 고려할 때(Son et al., 2016), 서비스업 및 판매업 종사자들의 정신건강증진을 위한 맞춤형 프로그램 개발 및 적용이 중요하다.

우리나라 근로자의 장시간 근로는 OECD 국가들 중에서도 가장 높은 것으로 알려져 있으며, 이러한 장시간 근로 및 야간 교대근무는 만성적인 스트레스를 일으키고, 우울 및 자살생각과 같은 정신건강 문제를 유발하는 것으로 알려졌다(Kim & Kim,

Table 2. Description and Summary of Selected Studies

(N=14)

No.	Author (year)	Purpose	No. of participants	Instrument of QOL	Influencing factors	Key findings
1	Kwak, Jee, Nam & Lee (2005)	Health habits related to HRQoL and overall health	386	HRQoL (SF-36)	Health habits, sleep time and breakfast, exercise, maintenance of normal weight	Health habits, sleep time per day, breakfast, exercise, and maintenance of normal weight are the most important factors related to HRQoL.
2	Eom & Lee (2009)	Predict the influencing factors by identifying the characteristics of the subject, job stress, self-esteem, depression, health-promoting lifestyle and quality of life	213	Quality of life (WHOQOL-100)	Health promotion lifestyle, depression, self-esteem, working hours	The predictors of the quality of life were high in the order of health-promoting lifestyle, depression, self-esteem, and working hours.
3	Lee & Jung (2011)	To propose and to test a predictive model that could explain the workers' quality of life	901	Quality of life (SWLS)	Behavioral factors, environmental factors, health level	Behavior, environment, and health were found to have significant direct effect on quality of life. Indirect factors were perceived biological, predisposing, reinforcing, and enabling.
4	Ko, Lee & Ko (2013)	To investigate the effect of general office workers' musculoskeletal symptoms on job stress, self-efficacy, depression, and HRQoL.	80	HRQoL (SF-36)	Job stress, self-efficacy, depression	There were significant differences in job stress, self-efficacy, depression and HRQoL according to the degree of subjective musculoskeletal symptoms. Depression, self-efficacy, job stress were significantly correlated; however, HRQoL can be affected by musculoskeletal pain for office workers.
5	Hwang & Park (2015)	To investigate Korean blue-collar workers' HRQoL and influencing factors in Korean blue-collar workers.	109	HRQoL (SF-36)	Depression, self-efficacy, education level	The significant predictors for HRQoL were education level, depression and self-efficacy.
6	Park et al. (2015)	To identify the effects of sleep quality and occupational stress on HRQoL among a university's security workers.	128	HRQoL (SF-12v2)	Academic background, overtime work and interruption of breaks are job stress	The interrupted rest time was significantly negatively related to occupational stress. The occupational stress significantly affected sleep quality. The significant variable affecting Physical Component Score (PCS) and Mental Component Score (MCS) was sleep quality and occupational stress, respectively.
7	Lee & Phee (2016)	To investigate female labor workers' occupational stress and musculoskeletal symptom on their HRQoL.	112	HRQoL (SF-36)	Job stress, degree of pain, duration of pain, frequency of pain, physical burden	Factors significantly affecting HRQoL were found to be: occupational stress, degree of pain, with medium pain and extremely severe pain, duration of pain, with more than 1 week-less than 1 month and more than 6 months, frequency of pain, with once per 2~3 months, responses to pain such as medical leave, use of workers' compensation insurance, and task change.
8	Park, Chae & Kim (2017)	To investigate the effects of overtime work on the HRQoL of Korean blue-collar workers.	229	Euro-QOL-5 Dimension (EQ-5D)	Overtime, depression, night work	The significant predictors for HRQoL were overtime work, depression and night shift work.
9	Jeong, Jeong & Han (2018)	To examine factors influencing HRQoL in women workers using the dataset of the Korean National Health and Nutritional Examination Survey.	955	Euro-QOL-5 Dimension (EQ-5D)	Education level, arthritis diagnosis	A positive relationship was found between education and HRQoL in women workers and non-osteoarthritis and HRQoL in women workers.

Table 2. Description and Summary of Selected Studies (Continued)

(N=14)

No.	Author (year)	Purpose	No. of participants	Instrument of QOL	Influencing factors	Key findings
10	Jung, Yeo & Chai (2018)	To investigate the effects of physical environment in the workplace on the HRQoL and sleeping hours of workers in low-income household, and examined the process of stress mediation effect.	531	Euro-QOL-5 Dimension (EQ-5D)	Harmful work environment factors, stress at work	The higher the perceived harmful work environment factors in the workplace, the higher the stress and the lower the HRQoL.
11	Sohn (2018)	To examine factors influencing HRQoL of waged worker	10,806	Euro-QOL-5 Dimension (EQ-5D)	Job stress, subjective health status, degree of pain, duration of pain, frequency of pain, physical burden	The significant predictors of HRQoL were depression, subjective health status, age, activity limitation, education, worker status, monthly income, drinking, smoking, physical injury, stress, and moderate physical activity.
12	Kim & Kim (2019)	To investigate variables affecting HRQoL of life of manufacturing industry workers.	200	HRQoL (SF-36)	Job stress, sleep quality	Occupational stress, depression, and religion were statistically significant variables of the mental component score with an explanatory power of 43.3%.
13	Lee & Noh (2020)	To identify factors associated with the mental HRQoL of Korean workers.	192	HRQoL (SF-36)	Resilience, anxiety, depression, subjective stress	A common predicting factor associated with the four domains of HRQoL was identified as perceived stress symptoms.
14	Jung & Kim (2020)	To identify the mediating effect of health promoting behavior in the relationship between depression and HRQoL, and between social support and HRQoL among migrant workers	152	World health organization quality of life (WHOQOL-BREF)	Depression, social support, health promotion behavior	Health promoting behavior showed partial mediating effects in the relationship between depression and HRQoL, and showed partial mediating effects in the relationship between the social support and HRQoL.

2019). 장시간 근로와 건강과의 관련성에 관한 여러 선행연구에 따르면, 소규모 사업장 근로자들이 장시간 근로로 인한 각종 심혈관질환 및 정신건강 문제에 더 쉽게 노출되는 것으로 알려졌다(Park et al., 2017). 우리나라 사업장 근로자의 약 80%가 소규모 사업장에서 근무하고 있음을 고려할 때 소규모 사업장 근로자들의 정신건강 문제와 건강 관련 삶의 질 증진에 대한 관심은 특히 중요하다고 볼 수 있다. 소규모 사업장은 중대규모 사업장과 달리 근로자 맞춤형 정신건강중재 프로그램이나 심리지원 프로그램을 개별 사업장에서 직접 제공하는 것이 현실적으로 쉽지 않다. 이러한 소규모 사업장의 건강증진사업 수행의 어려움을 해소하고자 한국산업안전보건공단에서는 중소기업 사업장 근로자들의 건강유지와 건강증진을 위해서 근로자 건강센터를 지역별로 개소하였고, 중소기업 사업장 근로자를 대상으로 건강상담과 보건교육 등을 제공하고 있다. 또한 국립정신건강센터에서는 근로자들의 마음건강 돌봄을 위한 마음건강지침과 마음돌봄안내서, 다양한 심리지원서비스를 제공하고 있다. 따라서 소규모 사업장에서는 근로자 건강센터의

건강서비스와 국립정신건강센터의 다양한 서비스를 근로자들이 적극적으로 활용할 수 있도록 도와 줄 필요가 있다.

2020년 고용노동부에서 발표한 제5차 산재예방 5개년 계획안을 살펴보면 근로자들이 안전하게 일할 수 있는 일터를 조성하기 위해 안전·보건 문화를 확산하고, 산재 예방을 위한 책임성을 강조하고 있다(Ministry of Employment and Labor, 2020). 특히 장시간 근로, 감정노동, 직장 내 괴롭힘으로 인해서 근로자의 신체적·정신적 건강문제가 발생하지 않도록 장시간 근로와 감정노동 고위험 사업장 중심의 관리감독을 강화해 나갈 예정이라고 고용노동부는 발표하였다(Ministry of Employment and Labor, 2020). 따라서 사업장에서는 근로자의 정신건강 문제를 사전에 미리 예방하고 정신건강 관련 삶의 질 향상을 이루기 위해서 정신건강 고위험 근로자를 조기에 발견하고, 이들을 위한 다양한 접근과 상담을 마련할 필요가 있다. 특히, 고령이나 여성, 외국인 근로자가 근무하는 취약한 사업장에서는 근로자의 정신건강문제가 더욱 악화될 수 있으므로 사업장에서의 특별한 관심이 요구된다. 결론적으로 사업장은 근로자

의 정신건강을 위한 다양한 프로그램을 제공하기에 가장 효과적인 최적의 장소이므로(WHO, 2019), 사업장 기반 다양한 정신건강증제 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

근로자들은 하루 중 직장에서 가장 많은 생활을 하고 있어 스스로 자신의 건강에 관한 인식과 건강관리가 필요하다(Lee & Jung, 2011). 특히 남성 근로자의 경우 여성 근로자들에 비하여 자신에게 적합한 운동과 스트레스 관리, 주변 환경지식, 금연과 절주를 잘 수행하지 못하여 건강행위를 수행하고 지속하려는 동기가 부족하다고 하였다(Lijuan et al., 2015). 본 연구결과 공기업 사무직근로자를 대상으로 한 연구에서 신체활동, 영양, 스트레스 관리가 건강 관련 삶의 질과 유의한 영향요인이었으며(Eom & Lee, 2009), 사업장 근로자를 대상으로 한 연구에서 아침식사, 수면시간, 흡연, 운동, 간식여부, 체질량지수, 음주 등(Kwak et al., 2005)이 건강 관련 삶의 질에 영향요인이었다. 근로자는 스스로 자신의 건강관리에 관심을 가지고 건강증진을 위한 생활양식을 잘 수행할 수 있도록 사업장 내 인식개선을 위한 건강교육을 주기적으로 실시하여야 한다. 건강증진을 위한 생활양식은 수명연장 뿐만 아니라 삶의 질을 향상시키는 생활습관으로 근로자의 삶의 질과 밀접한 상관성이 있는 것으로 보고되고 있다(Kim, 2001). 최근 근로자 건강의 중요성을 인식하여 근로자의 건강을 위한 건강센터가 전국적으로 배치되고 있으나 주요 도시 근처에만 위치하고 있어 많은 근로자가 이용하기에는 접근성이 낮은 실정이다. 따라서 근로자들이 근무하는 사업장을 대상으로 단지별, 업종별, 맞춤형 방식으로 건강행위를 강화할 수 있는 중재개발 및 적용이 필요하다.

결론 및 제언

근로자는 직장에서 과도한 업무량, 장시간의 근로, 대인관계 갈등, 감정노동의 증가 등으로 정신적 건강을 위협받고 있어 건강 관련 삶의 질 증진이 중요하다. 본 연구는 근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 영향 요인을 규명함으로써 향후 근로자의 정신건강증진을 위한 프로그램 개발의 기초 자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구결과 근로자의 정신건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 신체적·정신적 건강 상태, 직무 스트레스, 근로환경, 건강행위, 기타 개인적·사회경제적 특성이 유의미한 영향요인인 것으로 나타났다. 급변하는 노동환경의 변화에 따라 근로자들의 정신적 건강을 위협하는 위험요인들이 점점 증가하고 있다.

본 연구결과를 바탕으로 후속연구를 위해서 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구결과를 바탕으로 정신건강 관련

삶의 질 영향요인을 강화시킬 수 있는 중재 프로그램을 개발하여 적용할 것을 제언한다. 둘째, 근로자의 건강 관련 삶의 질을 파악하기 위한 다양한 도구가 개발되어 있어 좀 더 체계적인 측정도구개발이 필요하다. 결론적으로 본 연구를 통해 도출된 정신건강 관련 삶의 질 영향요인을 향상시킬 수 있는 통합적인 프로그램을 개발하여 근로자의 삶의 질 향상에 기여할 수 있을 것이다.

REFERENCES

- Ammendolia, C., Cote, P., Cancelliere, C., Cassidy, D., Hartvigsen, J., Boyle, E., et al. (2016). Healthy and productive workers: Using intervention mapping to design a workplace health promotion and wellness program to improve presenteeism. *BMC Public Health*, 16(1), 1190.
- Eom, H. J., & Lee, H. J. (2009). Predictors of quality of life among workers in public health corporations. *Journal of the Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 16(2), 153-161.
- Harnois, Gaston, Gabriel, Phyllis, World Health Organization & International Labour Organization. (2000). *Mental health and work: Impact, issues and good practices*. World Health Organization.
- Health Insurance Review & Assessment Service. (2018). *What are the most common mental health diseases by age group?*. Retrieved December 12, 2018, from <http://www.hira.or.kr>
- Hwang, W. J., & Park, Y. H. (2015). Factors affecting health-related quality of life on Korean blue-collar workers. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 24(2), 94-102. <https://doi.org/10.5807/kjohn.2015.24.2.94>
- Jeong, Y. R., Jeong, S. H., & Han, S. S. (2018). Factors influencing health-related quality of life among women workers. *Journal of Korean Society of Occupational and Environmental Hygiene*, 28(1), 117-123. <https://doi.org/10.15269/JKSOEH.2018.28.1.117>
- Jung, E. H., Yu, H. S., & Chae, C. G. (2018). A path analytic study of physical work environment, stress, health, related quality of life and sleeping hours among workers in low-income household. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 57, 57-80. <https://doi.org/10.17997/SWRY.57.1.3>
- Jung, H. N., & Kim, Y. S. (2020). Influence of depression and social support on health-related quality of life among migrant workers: The mediating effect of health promoting behavior. *Korean Journal of Community Health Nursing*, 31(3), 360-374. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2020.31.3.360>
- Kim, J. W., & Kim, Y. O. (2019). The factors affecting the health-related quality of life of manufacturing industry workers: Focusing on sub-contractual workers of Ulsan's vehicle industry. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 28(2), 94-103. <https://doi.org/10.5807/kjohn.2019.28.2.94>
- Kim, M. K. (2001). *A study of relationship between health promoting*

- behavior indices and quality of life indices. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Ko, D. S., Lee, D. J., & Ko, T. S. (2013). Changes in job stress, self-efficacy, depression and health-related quality of life according to the degree of musculoskeletal symptoms for white-collar workers. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 14(6), 2935-2944. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.6.2935>
- Kwak, T. H., Ji, S. H., Nam, J. M., & Lee, S. Y. (2005). The relationship between seven health habits (Alameda 7) and Health-related Quality of Life. *Korean Journal of Family Medicine*, 26(6), 25-33.
- Lee, B. I., & Jung, H. S. (2011). A predictive model of workers' quality of life. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 20(1), 35-45.
- Lee, J. G., & Gwak, W. S. (2001). Structural relation among job stressors, job stress, and organizational performance=Job stress of blue-color workers in small and medium sized manufacturing companies. *Korean Journal of Health Psychology*, 6(2), 97-122.
- Lee, Y. J., & Noh, Y. M. (2020). Factors associated with mental health-related quality of life in workers. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 29(3), 173-183. <https://doi.org/10.5807/kjohn.2020.29.3.173>
- Lee, Y. M., & Phee, Y. G. (2016). The effects of occupational stress and musculoskeletal symptoms on health-Related quality of life in female labor workers. *Journal of Korean Society of Occupational and Environmental Hygiene*, 26(2), 210-218. <https://doi.org/10.15269/JKSOEH.2016.26.2.210>
- Lijuan, X., Ryu, S. M., & Goong, H. S. (2015). Gender differences in predictors of health behaviors modification among patients with cardiovascular disease. *Journal of Korea Contents association*, 15(3), 280-289.
- Ministry of Employment and Labor. (2020). 2020 Business Report. Retrieved from http://www.moel.go.kr/policy/busireport/detailList.do?tpi_seq=44
- Park, G. W., Goh, S. J., Kim, D. H., Kim, H. L., Park, J. K., Yu, S. Y., et al. (2015). Effects of sleep quality and occupational stress on health-related quality of life among a university's security workers. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 32(3), 73-83. <https://doi.org/10.14367/kjhep.2015.32.3.73>
- Park, Y. H., Chae, D. H., & Kim, S. H. (2017). The effects of overtime work on health-related quality of life of Korean blue-collar workers. *Journal of the Korean Convergence Society*, 8(12), 199-208. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.12.199>
- Sohn, S. Y. (2018). Preliminary analysis on strategic planning to enter chinese health care market: focusing on SWOT-AHP analysis. *The Korea Society of Health Service Management*, 12(4), 139-154. <https://doi.org/10.12811/kshsm.2018.12.4.139>
- Son, M. A., Park, J. I., Oh, E. H., Lee, W. Y., Kang, Y. P., Kim, K. I., et al. (2016). *Workers' mental health management system survey*. Institute for industrial safety and health. Ulsan: Institute for Industrial Safety and Health.
- Ware, J. E. Jr., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473-483.
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- Woo, J. M. (2013). Development of mental health promotion service model among workers (11-1352000-001107-01). Sejong: Ministry of Health & Welfare.
- World Health Organization. (2013). *Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response from health and social sectors at the country level*. Retrieved from https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_9-en.pdf.
- World Health Organization. (2019). *Mental health in the workplace*. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/#:~:text=Interventions%20and%20good%20practices%20that%20protect%20and%20promote,manage%20them%3B%20in%20forming%20staff%20that%20support%20is%20available%3B