

작업치료사의 수면의 질이 직무스트레스에 미치는 영향

김 지 훈[‡]

[‡]가야대학교 작업치료학과 교수

A Study on the Effects of the Occupational Therapist's Sleep Quality on Job Stress

Ji-Hoon Kim, Ph.D[‡]

[‡]*Dept. of Occupational Therapy, Kaya University, Professor*

Abstract

Purpose : The purpose of this study was to identify the degree of occupational therapist's sleep quality and examine the correlation between sleep quality and job stress. We also investigated the effects of the occupational therapist's sleep quality on job stress. Therefore, we aimed to investigate the importance of sleep quality and find a way to reduce job stress in occupational therapists.

Methods : We conducted a study from November 7 to from December 23, 2022. To assess sleep quality and job stress, sleep quality of scale and Korean occupational stress scale-SF (KOSS-SF) were used. The general characteristics, sleep quality, job stress were examined using a frequency analysis and presented with descriptive statistics. The pearson correlation coefficient was used to determine, whether there was a correlation between sleep quality and job stress. To find what factors have and effect on job stress, we conducted a multiple regression analysis. A significance level of $\alpha = .05$ was used to verify statistical significance.

Results : First, average sleep quality score was $2.10 \pm .19$. Second, a significant correlation was found between sleep quality and job stress ($p < .01$). And As a result of the relationship between sleep quality sub-factors and job stress, day time dysfunction ($r = .23, p < .01$), restoration ($r = .18, p < .05$), difficulty of falling asleep ($r = .38, p < .01$). difficulty of awakening ($r = .36, p < .01$), satisfaction ($r = .33, p < .01$) and difficulty of maintaining sleep ($r = .24, p < .05$) showed a statistically significant relationship with job stress. Third, the sub-factors of sleep quality influencing job stress were difficulty of falling asleep ($\beta = .26, p < .01$), difficulty of awakening ($\beta = .23, p < .01$) and satisfaction ($\beta = .21, p < .01$).

Conclusion : The results of this study, demonstrated the importance of sleep quality in affecting job stress. Therefore, follow-up studies are, necessary to develop interventions to improve, occupational therapist's sleep quality in the future.

Key Words : job stress, occupational therapist, sleep quality

[‡]교신저자 : 김지훈, otkjhoon@kaya.ac.kr

제출일 : 2023년 1월 26일 | 수정일 : 2023년 2월 12일 | 게재승인일 : 2023년 2월 17일

I. 서론

1. 연구의 배경 및 필요성

최근 건강에 대한 인식과 관심이 높아지면서 재활의학의 중요성이 강조되고 있으며, 이에 재활의 한 분야를 담당하고 있는 각 치료사들의 역할과 책임도 함께 강조되고 있다(Yun, 2018). 이중 작업치료사는 신체·정신·사회적 장애를 가진 사람을 대상으로 일상생활활동, 일, 여가 등 일상적 생활을 스스로 수행할 수 있도록, 기능수준을 유지 및 향상시키는 보건의료 전문가이다(Kim & Jung, 2021). 이러한 작업치료사는 중재를 위한 전문적인 지식과 개별화된 치료접근을 실행하며 타 전문영역 간의 의사소통 및 팀워크 및 서비스 대상자인 환자와의 지속적인 접촉이 요구되므로 육체적, 정신적 긴장이 높다(Shim 등, 2020). 이러한 직무 특성으로 인하여 작업치료사는 다양한 건강 문제에 노출될 수 있다.

다양한 건강 문제 중 하나의 증상으로 수면의 질 감소를 들 수 있다(Kim, 2022). 수면은 삶의 기본적인 활동으로서, 충분한 수면은 건강과 기능을 증진시키지만, 수면의 부족은 기억력과 집중력 감소, 긴장 등을 초래하며, 일상생활에 영향을 미치하여 개인의 건강과 삶의 질에 큰 영향을 미친다(Jeong & Gu, 2018). 이러한 수면은 잠들기까지 걸리는 시간, 수면의 시간 등의 양적인 지표와 함께 수면의 깊이, 수면에 대한 만족감 등의 질적인 지표로 구분할 수 있으며, 이 중 질적 지표인 수면의 질은 삶의 만족, 우울, 분노와 같은 정서적 상태와 관련되어 있다(Park 등, 2016). Kim(2022)의 연구에서 작업치료사의 경우 수면의 질이 낮다고 보고하였으며, 이는 집중력 저하, 피로 증가, 집중력 및 의지 감소 등의 문제점을 유발할 수 있다고 하였다. 따라서 작업치료사의 수면의 질에 관련된 문제는 간과해서는 안 되는 중요한 요인이라 할 수 있다.

작업치료사는 치료에 대한 전문지식과 치료 기술을 통하여 인간의 건강을 다루는 직업으로 인한 긴장과 함께 재활팀 및 환자들과의 의사소통 등 다양한 상황에 의하여 직무스트레스가 상대적으로 높은 것으로 보고되고 있다(Kim & Jung, 2021). 직무스트레스는 개인이 직무를 수행함에 있어 직무환경적 요소와 개인 간의 상호 작용

에서 불일치로 나타나는 신체·심리적 불균형 상태로 정의한다(Shim 등, 2020). 이러한 직무스트레스는 적절할 경우 심신 활동을 촉진 및 활성화시켜 직무를 수행하는데 있어 문제해결 및 창조력을 발휘하게 되고 생산성을 향상시키는 데 기여하지만, 직무스트레스의 정도가 심할 경우 역기능을 초래하여 심신을 황폐화시키거나 직무수행에 부정적인 영향을 미친다(Cha, 2012). 따라서 이를 감소시키기 위한 방안을 마련해야 함은 직업인에게는 매우 중요한 문제이다.

그간 수면의 질과 직무스트레스 간의 연구는 상당수 진행되었다. 하지만 연구의 대부분은 간호사, 소방공무원과 응급의료종사자 등 교대 근무자들을 대상으로 실시되었으며, 유의한 영향을 보고하였다(Ha 등, 2016; Han 등, 2011; Hwang, 2015; Kil 등, 2019; Lee 등, 2011a; Lim & Lee, 2017; Oh 등, 2018; Yoo 등, 2017). 하지만 수면의 질은 교대근무 여부뿐만이 아닌 연령, 성별, 영양상태, 정신적, 신체적 건강 및 삶의 질 등 다양한 요인에 의하여 영향을 받는다(Kim & Park, 2017). 이에 소규모 제조업 남성 근로자(Lee 등, 2011b), 성인 사무직 근로자(Furuichi 등, 2020), 중년 남성 근로자(Kim & Park, 2017), 치과위생사(Kim, 2013), 작업치료사(Kim, 2022) 등을 대상으로도 연구가 진행되었다. 하지만 직무스트레스가 높을수록 수면의 문제와 함께, 수면의 질에도 영향을 미칠 수 있음에도 불구하고(Kim, 2022), 여전히 비교대 근무자들을 대상으로 진행된 연구는 부족하다. 특히나 작업치료사를 대상으로 진행된 연구는 Kim(2022)뿐이며, 이 연구에서는 작업치료사의 수면의 질과 직무스트레스 간의 상관성만을 보고하였을 뿐이다. 따라서 작업치료사의 수면의 질에 대한 추가적인 연구가 필요할 것이며, 더욱이 작업치료사의 수면의 질이 직무스트레스에 영향을 미치는지에 연관된 연구는 전무한 실정이다.

이러한 배경으로 본 연구에서는 작업치료사의 수면의 질 정도를 파악하며, 수면의 질과 직무스트레스 간의 상관성을 알아보려 한다. 또한 수면의 질이 직무스트레스에 미치는 영향을 알아보려 한다. 이를 통하여 작업치료사의 수면의 질에 대한 중요성을 강조하고, 궁극적으로 수면의 질적 향상을 통하여 직무스트레스를 감소시킬 방법을 모색하는 시사점을 얻는데 연구의 목적을 두고 있다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 다음과 같다. 첫째, 작업치료사의 수면의 질과 직무스트레스 정도를 파악한다. 둘째, 작업치료사의 수면의 질과 직무스트레스 간의 상관관계를 확인한다. 셋째, 작업치료사의 수면의 질이 직무스트레스에 미치는 영향을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구기간 및 연구대상

본 연구는 2022년 11월 7일부터 동년 12월 23일까지 병원 등 기관에서 근무하고 있는 작업치료사를 편의표집 하여 설문조사를 실시하였다. 연구대상자 선정 기준으로는 연구 기간 중 작업치료사로 근무하고 있는 자로서, 본 연구의 목적을 이해하고 참여 의사를 밝힌 자이다. 본 연구를 위한 연구대상자 표본 수를 알아보기 위해 G-power 3.1.5를 사용하여 산출하였다. 중간 효과 크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95로 설정하여 확인한 결과, 필요한 표본수는 146명으로 산출되었다. 이에 탈락률을 고려하여 20 %인 29명을 추가로 더하여 총 175명을 대상으로 온라인 설문지를 배부하였다. 이 중 161부(92 %)가 회신 되었으며, 회신된 설문지 중 일부 응답 내용이 누락된 4부가 추가적으로 제외되어, 최종적으로 총 157부(89 %)를 분석하였다.

2. 연구도구

1) 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 최종학력, 근무 기관, 근무 지역, 임상 경력과 고용 형태 등 7개 항목으로 구성하였다.

2) 수면의 질 측정도구(sleep quality scale; SQS)

본 연구에서는 Yi(2005)가 개발한 수면의 질 측정도구를 사용하여 작업치료사의 수면의 질을 평가하였다. 본 도구는 주간 기능장애, 수면 후 회복, 잠들기 어려움, 일

어나기 어려움, 수면 만족도, 수면 유지의 어려움 등 6가지의 요인과 총 28문항으로 구성되어있다(Kim & Park, 2017). 각 항목의 점수는 ‘거의 그렇지 않다’ 0점부터 ‘거의 항상 그렇다’ 3점까지인 4점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 최소 0점에서 최고 84점까지이며, 점수가 높을수록 수면의 질이 낮음을 의미한다. Yi(2005)의 연구에서 Cronbach α 값은 .92이었고, 본 연구의 Cronbach α 값은 .89이다.

3) 단축형 한국인 직무스트레스 측정도구(Korean occupational stress scale-SF; KOSS-SF)

본 연구에서는 Chang 등(2005)이 개발한 단축형 한국인 직무스트레스 측정도구(KOSS-SF)를 사용하여 작업치료사의 직무스트레스를 평가하였다. 본 도구는 직무 요구, 직무 자율성, 대인관계 갈등, 직무 불안정, 조직 체계, 보상 부적절과 직장 문화 등 7개 항목과 총 24개 문항으로 구성되어있다(Kim, 2022). 각 항목의 점수는 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 4점 ‘매우 그렇다’인 4점 리커트 척도로 구성되어있으며, 총점이 높을수록 직무스트레스가 높음을 뜻한다. Chang 등(2005)의 연구에서 Cronbach α 값은 .75이었으며, 본 연구에서 Cronbach α 값은 .79이었다.

3. 윤리적 고려

본 연구는 자료 수집 전 연구대상자들에게 연구의 목적을 설명하고, 자발적으로 연구 참여 의사를 밝힌 자에 한하여, 동의서를 받은 뒤 실시하였다. 동의서에는 개인 정보와 설문 내용 등은 연구의 목적 외에는 사용되지 않을 것과 참여를 원하지 않을 경우 철회해도 됨을 고지하였다. 또한 자료 보관기간이 경과한 이후에는 모든 자료를 파기할 것을 명시하였다.

4. 자료분석

자료 분석을 위해 SPSS 22.0 프로그램을 사용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하였으며, 연구대상자의 수면의 질과 직무스트레스 정도는 평균과 표준편차로 산출하였다. 수면의 질과 직무스트레스

간의 상관관계는 피어슨 상관계수(Pearson's correlation coefficient)를 실시하였으며, 수면의 질이 직무스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 통계학적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

III. 결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자 157명의 일반적 특성은 다음과 같다(Table 1). 성별은 남자 50명(32%), 여자 107명(68%)으로 여자

가 많았으며, 연령은 20대 75명(48%), 30대 61명(39%), 40대 이상 21명(13%)으로 20대가 가장 많았다. 최종학력은 전문대학교 졸업 63명(40%), 대학교 졸업 78명(50%), 대학원 이상 16명(10%)이었으며, 근무 기관은 대학·종합병원 19명(12%), 재활·요양병원 88명(56%), 아동센터 34명(22%), 기타 16명(10%)으로 재활·요양병원의 대상자가 가장 많았다. 근무 지역은 서울·경기 31명(20%), 부산·경남 61명(39%), 대구·경북 47명(30%), 기타 18명(11%)이었다. 임상 경력은 1~5년 74명(47%), 6~10년 56명(36%), 11년 이상 27명(17%)이었으며, 근무 형태는 정규직 127명(81%), 비정규직 30명(19%)으로 정규직이 더 많았다.

Table 1. General characteristics of participants (n= 157)

Characteristics	Category	N	%
Gender	Male	50	31.80
	Female	107	68.20
Age (year)	20~29	75	47.80
	30~39	61	38.90
	40≤	21	13.40
Educational background	College	63	40.10
	University	78	49.70
	Master ≤	16	10.20
The type of working agency	University·General hospital	19	12.10
	Rehabilitation· Geriatric hospital	88	56.10
	Child center	34	21.70
	The others	16	10.20
Working areas	Seoul· Gyeonggi	31	19.70
	Pusan· Gyeongnam	61	38.90
	Daegu ·Gyeongbuk	47	29.90
	The others	18	11.50
Length of work (year)	1~5	74	47.10
	6~10	56	35.70
	11≤	27	17.20
Forms of employment	Regular work	127	80.90
	Contract work	30	19.10

2. 수면의 질과 직무스트레스 정도

연구대상자의 수면의 질과 직무스트레스 정도를 분석

한 결과는 Table 2와 같다. 수면의 질 평균은 2.10 ± 1.19 이었으며, 하위 요인별로 주간기능장애 2.04 ± 0.35 , 수면 후

회복 2.04±.27, 잠들기 어려움 2.05±.36, 일어나기 어려움 2.07±.30이었다. 그리고 직무스트레스 평균은 2.34±.40이었다. 2.16±.23, 수면 만족도 2.23±.36, 수면 유지의 어려움 2.07±.30이었다.

Table 2. Mean score for sleep quality and job stress

(n= 157)

Variable	M±SD
Sleep quality	2.10±.19
Sub) Day time dysfunction	2.04±.35
Sub) Restoration	2.04±.27
Sub) Difficulty of falling asleep	2.05±.36
Sub) Difficulty of awakening	2.16±.23
Sub) Satisfaction	2.23±.36
Sub) Difficulty of maintaining sleep	2.07±.30
Job stress	2.34±.40

3. 수면의 질과 직무스트레스 간의 상관관계

수면의 질과 직무스트레스 간의 상관관계는 Table 3과 같다. 수면의 질과 직무스트레스는 유의한 상관관계($r=.50$, $p<.01$)를 보였다.

그리고 수면의 질 하위요인들과 직무스트레스 간의 상관관계는 Table 4와 같다. 수면의 질 하위요인들과 직

무스트레스 간의 상관관계의 결과로, 주간기능장애($r=.23$, $p<.01$), 수면 후 회복($r=.18$, $p<.05$), 잠들기 어려움($r=.38$, $p<.01$), 일어나기 어려움($r=.36$, $p<.01$), 수면 만족도($r=.33$, $p<.01$), 수면 유지의 어려움($r=.24$, $p<.05$) 등 모든 하위요인들이 직무스트레스와 통계학적으로 유의미한 상관관계를 나타내었다.

Table 3. Correlation between sleep quality and job stress

(n= 157)

Variable	Sleep quality	Job stress
Sleep quality	1	
Job stress	.495**	1

** $p<.01$

Table 4. Correlation between sub-factors of sleep quality and job stress

(n= 157)

Variables	S1	S2	S3	S4	S5	S6	Job stress
S1	1						
S2	.180*	1					
S3	.222**	.170*	1				
S4	.185*	.220**	.222**	1			
S5	.247**	.196*	.179*	.185*	1		
S6	.253**	.213**	.201*	.178*	.191*	1	
Job stress	.231**	.180*	.384**	.355**	.328**	.236**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$, S1; day time dysfunction, S2; restoration, S3; difficulty of falling asleep, S4; difficulty of awakening, S5; satisfaction, S6; difficulty of maintaining sleep

4. 수면의 질이 직무스트레스에 미치는 영향

수면의 질이 직무스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위하여 수면의 질 하위요인 중 유의한 상관관계가 확인된 변수들을 대상으로 다중회귀분석을 시행하였다. 공차한계값이 .86~.89로 .10보다 컸으며, 분산 팽창 계수가 10을 넘지 않았으므로, 변수들 간 다중공선성의 문제는 없었다. 또한 Durbin-Watson 통계량이 2.456으로 기준값인 2에 가까워 오차항의 독립성 가정을 충족하였다. 회귀모

형의 적합성을 나타내는 F값(9.98)이 통계학적으로 유의하였으며($p < .01$), 수정된 결정 계수는 .258로써, 변수들은 직무스트레스에 미치는 영향을 25 %의 설명력으로 나타내었다.

분석 결과로 직무스트레스에 영향을 미치는 요인으로 는 잠들기 어려움($\beta = .26, p < .01$), 일어나기 어려움($\beta = .23, p < .01$), 수면 만족도($\beta = .21, p < .01$)로 확인되었다 (Table 5).

Table 5. Effect of sleep quality on job stress

(n= 157)

Variables	B	SE	B	t	p
Constant	-.05	.35		-.13	.894
Day time dysfunction	.06	.09	.05	.73	.467
Restoration	.03	.11	.02	.23	.822
Difficulty of falling asleep	.30	.08	.26	3.60	.000
Difficulty of awakening	.39	.13	.23	3.13	.002
Satisfaction	.23	.08	.21	2.80	.006
Difficulty of maintaining sleep	.12	.10	.09	1.18	.241
$R^2 = .29, \text{ Adjusted } R^2 = .26, F = 9.98 (.000)$					

IV. 고 찰

수면은 휴식과 회복을 위한 필수적인 활동으로, 작업 치료사는 좋은 휴식과 수면을 제공하여 개인관리, 일, 여가생활 등 다양한 활동을 지지하는 전문가로서(Howell & Pierce, 2011), 작업치료에서 수면에 대한 중재는 안녕을 위해 필수적이다(Pendleton & Schultz-Krohn, 2017). 하지만 이러한 수면의 중요성에도 불구하고 정작 작업치료사들을 대상으로 진행된 수면의 질에 관련된 선행연구는 매우 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 작업치료사의 수면의 질 정도를 알아보며, 수면의 질이 직무스트레스를 미치는 영향을 규명하고자 실시하였다. 이를 통하여 작업치료사의 수면의 질의 중요성과 함께, 수면의 질 향상을 통하여 궁극적으로, 직무스트레스를 감소하기 위한 준거를 제시하기 위함이다. 본 연구의 결과를 토대로 논의하고자 한다.

본 연구의 첫 번째 결과로, 작업치료사의 수면의 질은

평균 2.10±.19였다. 또한 하위 요인 별로는 주간기능장애 2.04±.35, 수면 후 회복 2.04±.27, 잠들기 어려움 2.05±.36, 일어나기 어려움 2.16±.23, 수면 만족도 2.23±.36, 수면 유지의 어려움 2.07±.30이었으며, 이중 수면 만족도 점수가 가장 높았으며, 수면 후 회복 점수가 가장 낮았다. 이 결과는 Kim(2022)의 연구에서 작업치료사의 수면의 질이 평균 2.03±.22로 보고하였으며, 본 연구의 결과와 비슷한 수치임을 확인할 수 있었다. 또한 대상자는 다르지만, 동일한 평가도구를 사용하여 수면의 질을 알아본 Kim과 Park(2017)의 연구에서 중년 남성 근로자의 수면의 질은 평균 1.72±.41로 보고하였으며, 본 연구의 결과보다 수면의 질이 높았음을 확인할 수 있었다. 하지만 Ha 등(2016)의 연구에서 간호사들의 수면의 질은 평균 2.06±.39로 보고하였으며, 본 연구와 비슷한 수치였다. 또한 Lee(2022)의 연구에서는 소방공무원의 수면의 질을 총점 기준으로 평균 53.7±11.9로 보고하였으니, 이를 평균으로 계산하면 본 연구의 결과보다 수면의 질이 낮음을 확인할 수 있다. 하지만 이러한 수치들은 전체 평균

만을 비교를 한 것이며 직종에 따른 직무 특성, 환경, 대상자 등에 따라 영향을 받기에 직접적인 비교에는 제한이 있을 수 있다. 본 연구의 결과를 토대로 작업치료사의 수면의 질은 높지 않으며, 이러한 수면의 질에 대한 문제는 궁극적으로 작업치료 서비스를 제공하는데 질적 저하의 원인이 될 수 있으므로(Kim, 2022). 수면의 질을 개선하기 위한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

두 번째 결과로, 작업치료사의 수면의 질과 직무스트레스는 유의한 상관성이 있었다($p < .01$). 또한 수면의 질의 하위 요인인 주간기능장애($r = .23, p < .01$), 수면 후 회복($r = .18, p < .05$), 잠들기 어려움($r = .38, p < .01$), 일어나기 어려움($r = .36, p < .01$), 수면 만족도($r = .33, p < .01$), 수면 유지의 어려움($r = .24, p < .05$) 등 모든 하위요인들이 직무스트레스와 통계학적으로 유의한 상관관계를 보였다. 이 결과는 작업치료사를 대상으로 실시한 Kim(2022)의 연구에서 수면의 질과 직무스트레스 간의 유의한 상관관계를 보고한 결과와 일치한다. 또한 간호사를 대상으로 진행된 많은 연구에서 수면의 질과 직무스트레스 간의 유의한 상관관계를 보고하였으며(Deng 등, 2020; Ha 등, 2016; Han 등, 2011; Kil 등, 2019; Lee 등, 2011a), 응급의료 종사자들을 대상으로 진행된 Lim과 Lee(2017)의 연구에서도 수면의 질과 스트레스와의 유의한 상관관계를 보고하였다. 또한 노인요양병원 근무자를 대상으로 Hwang(2015)의 연구와 병원 근무자를 대상으로 실시한 Nodoushan 등(2022)의 연구에서도 수면의 질과 직무스트레스 간의 유의한 상관성을 각각 보고하여 본 연구의 결과와 같은 맥락임을 확인할 수 있었다. 그리고 비교대 근무자인 성인 사무직 근로자(Furuichi 등, 2020)와 중년 남성 근로자(Kim & Park, 2017)를 대상으로 진행된 연구 역시 각각 수면의 질과 직무스트레스 간의 유의한 상관성을 보고하였다. 이와 같이 수면의 질이 낮을수록 직무스트레스가 높은 것을 확인할 수 있었으며, 수면의 질에 대한 문제는 비단 교대 근무자들만의 문제가 아니라, 비교대 근무자들과 더 나아가 모든 직업인에게 해당될 수 있는 문제임을 본 연구가 시사하는 바이다. 따라서 수면의 질과 직무스트레스 간의 상관성이 확인된바, 작업치료사의 수면의 질적 관리를 통하여 직무스트레스를 감소시키기 위한 방안이 필요할 것이다.

셋째, 작업치료사의 수면의 질은 직무스트레스에 유의

한 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 수면의 질 하위 요인 중 잠들기 어려움($\beta = .26, p < .01$), 일어나기 어려움($\beta = .23, p < .01$), 수면 만족도($\beta = .21, p < .05$)의 순서로 직무스트레스에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이 결과는 Lim과 Lee(2017)의 연구에서 수면 후 회복, 잠들기 어려움, 일어나기 어려움과 수면 유지의 어려움이 신체적 스트레스에 유의한 영향을 준다고 보고한 결과와 비슷한 맥락으로 해석될 수 있다. 또한 Park(2021)의 연구에서 수면의 질 저하가 직무스트레스에 유의한 영향을 미친다고 보고하였으며, 이러한 선행연구의 결과들은 본 연구의 결과를 지지한다고 할 수 있다. 또한 Chae 등(2012)의 연구에서는 수면의 질이 떨어지면 이로 인해 스트레스를 겪게 된다고 하였다. 따라서 본 연구의 결과를 바탕으로 향후 작업치료사의 수면의 질 향상을 위한 중재 프로그램을 개발 시 잠들기 어려움, 일어나기 어려움과 수면 만족도 등을 포함할 필요가 있을 것으로 사료된다. 즉, 하루 중 규칙적인 신체운동, 일정한 시간에 일어나기, 수면 위생과 영양 관리 등 전반적인 건강증진행위가 포함된 중재를 통하여 수면의 질적 향상에 대한 접근이 필요할 것이다.

본 연구는 재활·요양병원에서 근무하는 연구대상자가 다수이므로, 다양한 기관에서 근무하는 작업치료들에게 일반화하는데는 제한이 있다. 둘째, 작업치료사의 수면의 질과 직무스트레스를 알아보기 위해 자가 보고형 설문조사를 실시하여 이를 완전히 일반화하여 해석하는 것에는 주의가 따른다. 마지막으로, 작업치료사의 수면의 질에 영향을 미칠 수 있는 일반적 특성은 고려되지 않았다. 따라서 추후 연구에서는 상기에서 제시한 제한점들을 보완한 연구가 지속적으로 필요할 것이다.

V. 결론

본 연구는 작업치료사의 수면의 질 정도를 파악하고 수면의 질과 직무스트레스 간의 상관성과 함께, 수면의 질이 직무스트레스에 미치는 영향을 규명한 서술적 조사연구이다. 본 연구의 결과를 종합해보면, 작업치료사의 수면의 질은 평균 $2.10 \pm .19$ 였다. 그리고 작업치료사의

수면의 질은 직무스트레스와 유의한 상관관계가 있었다. 또한 작업치료사의 수면의 질은 직무스트레스에 유의한 영향을 미쳤다. 이러한 수면의 질 문제는 작업치료사 개인의 건강문제와 작업치료 서비스 제공에 영향을 주기 에, 지속적으로 관심을 가져야 할 것이다.

이와 같은 연구결과를 바탕으로 몇 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 작업치료사의 수면의 질에 관련된 추가적인 연구가 필요하다. 둘째, 작업치료사의 수면의 질 향상을 위한 건강증진행위가 포함된 중재프로그램의 개발과 적용을 통하여, 작업치료사의 직무스트레스를 감소시켜 궁극적으로 작업치료사가 양질의 작업치료 서비스를 제공할 수 있기를 기대한다.

참고문헌

Cha YJ(2012). Comparative study on the impact factors in job stress in occupational therapists working in Korean: a systematic review and meta-analysis. *The Korea Contents Assoc*, 12(6), 380-389. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.06.380>.

Chae J, Woo SC, Ko GB(2012). An analysis of factors affecting the job stress of firefighters. *Fire Sci Eng*, 26(5), 28-34. <https://doi.org/10.7731/KIFSE.2012.26.5.028>.

Chang SJ, Koh SB, Kang DM, et al(2005). Developing an occupational stress scale for Korean employees. *Korean J Occup Environ Med*, 17(4), 297-317. <https://doi.org/10.35371/kjoem.2005.17.4.297>.

Deng X, Liu X, Fang R(2020). Evaluation of the correlation between job stress and sleep quality in community nurses. *Medicine*, 99(4), Printed Online. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000018822>.

Furuichi W, Shimura A, Miyama H, et al(2020). Effects of job stressors, stress response, and sleep diturbance on presenteeism in office workers. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 27(16), 1827-1833. <https://doi.org/10.2147/NDT.S258508>.

Ha HJ, Choe JS, Oh MS, et al(2016). Hospital nurses' job stress, sleep disturbance, and fatigue. *J Korean Institute Oriental Med Informa*, 22(1), 13-25.

Han KS, Park EY, Park YH, et al(2011). Factors influencing sleep quality in clinical nurses. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 20(2), 121-131. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2011.20.2.121>.

Howell D, Pierce D(2011). Exploring the forgotten restorative dimension of occupation: quilting and quilt use. *J Occup Sci*, 7(2), 68-72. <https://doi.org/10.1080/14427591.2000.9686467>.

Hwang EH(2015). Influence of sleep quality, depression and fatigue on job stress of geriatric hospital workers. *Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 16(8), 5413-5421. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.8.5413>.

Jeong JY, Gu MO(2018). Structural equation model for sleep quality of female shift work nurses. *J Korean Acad Nurs*, 48(5), 622-635. <https://doi.org/10.4040/jkan.2018.48.5.622>.

Kil SY, Oh WO, Heo YJ, et al(2019). Mediating effects of sleep quality on the relationship between job stress and stress response of shift-working nurses. *J Korean Biol Nurs Sci*, 21(4), 266-274. <https://doi.org/10.7586/jkbns.2019.21.4.266>.

Kim HS, Park EH(2017). Factors affecting on sleep quality among middle-aged male workers. *J Digit Converg*, 15(12), 615-623. <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.615>.

Kim JH(2022). Relationship between quality of sleep and job stress among occupational therapists. *Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 23(11), 376-382. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.11.376>.

Kim JH, Jung JH(2021). Influence of the perception of vocational ethics and education on job stress and job commitment in occupational therapists. *J Digit Converg*, 19(10), 367-376. <https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.10.367>.

Kim MJ(2013). A study on job stress and sleep quality in dental hygienists. Graduate school of Dankook University, Republic of Korea, Master's thesis.

- Lee KS, Kang JS, Kwon IS et al(2011a). Influence of sleep quality, occupational stress and fatigue on depression among small-scale manufacturing male workers. *Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 12(5), 2230-2240. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2011.12.5.2230>.
- Lee KS, Kwon IS, Cho YC(2011b). Relationships between quality of sleep and job stress among nurses in a university hospital. *Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 12(8), 3523-3531. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2011.12.8.3523>.
- Lee MY(2022). Association between quality of sleep and depression of fire-fighter. *Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 23(5), 299-306. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.5.299>.
- Lim SY, Lee HJ(2017). Influence of the quality of sleep on stress and job satisfaction in emergency medical workers. *Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 18(9), 322-333. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.9.322>.
- Nodoushan RJ, Anoosheh V, Majidpour F, et al(2022). Relationship between sleep quality and job stress in health care staff. *Arch Occup Health*, 6(1), 1183-1189. <https://doi.org/10.18502/aoh.v6i1.8666>.
- Oh JU, Ko MA, Song HR, et al(2018). Factors affecting sleep quality of firefighters. *J Psychosomatic Med*, 26(1), 19-25. <https://doi.org/10.22722/KJPM.2018.26.1.19>.
- Park GW(2021). The effects of sleep quality and work life balance on job stress and hotel workers intention to resign or not: a comparative on shift work. Graduate school of Sejong University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Park SK, Park JA, Park KH, et al(2016). Effects of sleep on balance control and reaction time to visual stimuli. *Sleep Med Psychophysiol*, 23(2), 68-76. <https://doi.org/10.14401/KASMED.2016.23.2.68>.
- Pendleton HW, Schultz-Krohn W(2017). *Pedretti's occupational therapy: practice skills for physical dysfunction*. 8th edition, St. Louis, Elsevier, pp.353.
- Shim SH, Kim EJ, Park EY(2020). Meta-analysis of factors influencing job stress of occupational therapist in Korea. *J Korean Soc Commun Base Occup Ther*, 10(1), 1-15. <https://doi.org/10.18598/kcbot.2020.10.1.01>.
- Yi HR(2005). Development of the sleep quality scale. Graduate school of Ewha Women University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Yoo SY, Choi YA, Park YK, et al(2017). Relationship of sleep quality, physical stress, psychological stress, and job stress among residents. *Korean J Health Promot*, 17(1), 9-19. <https://doi.org/10.15384/kjhp.2017.17.1.9>.
- Yun YJ(2018). The correlation among job stress and job satisfaction resulting from professional consciousness of occupational therapist. Graduate school of Gachon University, Republic of Korea, Master's thesis.