J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs
Vol. 25 No. 4, 273-282, December 2016
ISSN (Print) 1225-8482 | ISSN (Online) 2288-4653
https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.4.273

어선원의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향

박혜서[1] · 현미열[2]

제주한라대학교 간호학부[1], 국립제주대학교 간호대학[2]

The Effect of Self-esteem, Stress and Social Support on Fishermen's Quality of Life

Park, Hye Seo[1] · Hyun, Mi Yeul[2]

[1]School of Nursing, Cheju Halla University, Jeju
[2]College of Nursing, Jeju National University, Jeju, Korea

Purpose: This study was done to examine the relation of self-esteem, stress, social support, and quality of life on fishermen's and to identify factor influencing quality of life. **Methods:** Data were collected from 120 the fishermen's who trained at the sailors educational institution located in Busan, Korea. The collected data were analyzed by descriptive statistics, t-test, ANOVA, and stepwise multiple regression. **Results:** The quality of life shows a positive correlation with self-esteem and social support, and a negative correlation with stress. The results of multiple regression analysis show that significant variables influencing the quality of life are stress, self-esteem, social support, and job satisfaction. And these variables explained 62.7% of the varience in quality of life. **Conclusion:** The study results suggest that stress is the main factor influencing fishermen's quality of life and therefore a variety of interventions designed to lower stress levels are needed. In addition, comprehensive programs that can increase the levels of fishermen's self-esteem, social support, and job satisfaction need to be implemented.

Key Words: Fishermen, Self-esteem, Stress, Social support, Quality of life

서 론

1. 연구의 필요성

국제노동기구[1]에서는 어선에서 근로를 제공하기 위해 고용된 어선원들이 신체적·정신적 건강문제를 유발할 가능성이 높은 위험한 직업군의 하나라고 하였다. 최근 우리 사회에서는 교육수준, 소득수준, 문화적 수준이 향상됨에 따라 삶의 질에 대한 관심이 증가하고 이에 대한 연구도 활발하다. 사회계층별 건강 관련 삶의 질의 차이를 조사한 연구[2]에서 농어업인의 삶의 질이 가장 낮게 보고되었으나 국내의 경우 농어업인 관련 연구가 농업인 중심으로 국한되어 어업인의 삶의 질과 관련된 체계적인 연구와 모니터는 미흡한 실정이다.

어선원들의 근무환경은 소음과 진동, 한랭과 폭염, 습기, 기류 등의 변화로 인하여 열악하다[3]. 또한 근무형태는 교대근무이지만, 근무시간이 끝났다 하더라도 계속 승선하고 있는 상

주요어: 어선원, 자존감, 스트레스, 사회적 지지, 삶의 질

Corresponding author: Hyun, Mi Yeul
College of Nursing, Jeju National University, 102 Jejudaehak-ro, Jeju 63243, Korea.
Tel: +82-64-754-3886, Fax: +82-64-702-2686, E-mail: hpeople@cheju.ac.kr

- This manuscript is based on a part of the first author's master's thesis from Jeju National University.

Received: Jul 11, 2016 | Revised: Aug 26, 2016 | Accepted: Oct 24, 2016

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.

태이므로 작업시간과 휴식시간의 구분이 모호할 뿐만 아니라 타 직종에 비해 근무시간이 길다[3]. 이러한 어업환경의 특성으로 인하여 어선원들은 신체적 항상성 유지에 어려움이 있으며 만성적인 피로나 수면장애를 느끼는 경우가 많다고 한다[4]. 이외에도 장기간 사회와 격리된 바다에서 생활함으로 인해 가족과의 접촉, 친구와의 교제, 공적인 사교모임의 제약과 생활의 불편함 등이 정신적 스트레스의 원인으로 작용하게 되어 일반 근로자에 비해 스트레스가 높은 것으로 나타났다[3]. Juozulynas 등[5]이 어선원을 대상으로 삶의 질을 측정한 연구에서 어선원의 신체적, 심리적 삶의 질은 일반 대중에 비해 낮게 나타났는데 이는 고된 노동과 사회와의 분리로 인해 발생하는 문제가 삶의 질에 영향을 미쳤기 때문이라고 보았다. 삶의 질은 개개인이 향유할 수 있는 양적, 경제적, 물질적 생활여건 뿐만 아니라 자기 삶에 대한 개인의 주관적 평가라는 심리적 상태를 포함하는 종합적이고 포괄적인 개념으로서 개개인이 주관적으로 느끼는 자신의 삶에 대한 만족도라 할 수 있으며, 삶의 질은 인간 삶의 정도와 가치를 다루는 것으로 개인이 경험하는 삶의 제반 영역에 대해 개인이 지각하는 주관적인 삶의 만족감을 의미한다[6]. 삶의 질은 건강, 사회적 상태, 개인 삶의 여러 측면을 포함하는 개념이므로 다양한 요인들이 영향을 주는데 심리적 차원의 영향요인 중 본 연구에서는 선행연구[5,6]에서 밝혀진 어선원들의 자아존중감과 스트레스, 사회적 지지 요인이 삶의 질에 미치는 영향을 확인하고자 한다.

자아존중감은 한 개인이 자신에 대해서 갖는 개인의 인지와 감정의 총체로 자신에 대한 긍정적 또는 부정적 평가와 관련된 것으로 자기존경의 정도와 자신을 가치있는 사람으로 생각하는 정도를 말하는 것이다[7]. 자아존중감을 높이는 것은 정신적으로 취약한 개인으로 하여금 우울 등의 부정적 정서상태에 빠지는 것을 막아주는 방어기제적 요인으로 기능한다. Lee와 Kim의 연구[8]에서 자존감은 직무스트레스가 정신과적 증상에 미치는 영향을 완충시키는 중요한 매개변인이라고 하였다. 자아존중감이 높은 사람은 부정적인 사건이나 경험에 대한 지각보다 긍정적인 사건이나 경험에 대한 지각이 높아 부정적인 경험에 대한 영향을 적게 받게 되므로 스트레스 상황에서 중요한 개념이다. Han 등의 연구[9]에서도 자존감이 스트레스와 가장 밀접한 성격특성으로 나타났다. 또한 자아존중감은 삶의 질과 유의미한 상관성이 있는 인성적 특성으로 간주되고, 삶의 질 평가에 매우 중요한 요인이라고 하였다[10].

사회적 지지는 타인과 상호작용한 결과의 산물로 인간의 사회적 욕구를 충족시킨다. 이는 다양한 방면에서 대상자의 건강에 영향을 미치는데 특히 건강문제를 야기하는 스트레스 충격을 감소 혹은 완충하는 속성을 지니고 있다고 할 수 있다. 일부 농촌지역 주민을 대상으로 한 연구에서 대상자의 사회적 지지가 스트레스 수준을 낮추는 것으로 나타났다[9]. 그러나, 가족과 사회에서 장기간 떨어져 선박에서 근무하는 선원들은 사회적 지지의 형성이나 유지에 어려움이 있으며, 사회적 지지 정도가 낮은 어선원의 삶의 질은 저하되어 있다고 하였다[11].

Juozulynas 등[5]은 리투아니아 어부들의 건강 관련 삶의 질에 대한 연구에서 신체적, 정신적 영역의 삶의 질이 나이와 업무의 전문성과 관련이 있음을 보고하였고, Jeżewska와 Iversen [6]은 어선원들의 스트레스, 피로와 삶의 질에 대해 조사하여 어선원들에게 있어서 스트레스와 피로가 매우 극심함을 보고하였다. 그러나 국내에서는 어선원을 대상으로 한 삶의 질 관련 연구는 찾아보기 어렵다. 더욱이 국내에서 수행된 어선원의 건강 관련 연구들은 극소수이며 피로 및 근골격계 질환에 집중되어 있다[3,4]. 이에 본 연구는 어선원의 자아존중감, 스트레스와 사회적 지지 정도가 어선원의 삶의 질에 미치는 영향을 파악하여 어선원의 삶의 질 향상을 위한 중재에 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 어선원의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 정도를 파악하고 이들 변수가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 것이다. 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 어선원의 일반적 특성, 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 정도를 파악한다.
- 어선원의 일반적 특성에 따른 삶의 질 정도의 차이를 파악한다.
- 어선원의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 간 상관관계를 파악한다.
- 어선원의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향을 확인한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 어선원의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지의 정도가 삶의 질에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 B시 소재 선원교육기관에서 매년 정기적으로 이루어지는 선원교육을 받고 있는 어선원을 대상으로 하였다. 대상자 선정기준은 만 20세 이상으로 원양어선에서 근무하고, 최근 1년간 승선경험이 있는 어선원 중 본 연구의 목적을 이해하고 설문응답에 동의한 자로 하였다. 연근해에서 조업하거나 최근 1년간 승선하지 않은 자는 제외 대상으로 하였다.

대상자 수는 G*Power 3.1.6 프로그램을 이용하여 산출하였고, 다중회귀분석을 위해 유의수준 .05, 검정력 .8, 중간정도의 효과크기 .15에서 예측변수(교육수준, 하루 흡연량, 직업만족도, 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지)를 6개로 하였을 때 필요한 총 대상자 수는 98명이었고, 탈락률을 고려하여 총 130명을 대상으로 설문하였다. 설문지는 124부가 회수되었고(회수율 95%), 이 중 설문지 작성이 불충분한 4부를 제외한 120부(탈락률 3%)를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg [7]가 개발한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 Jeon [12]이 번안한 척도로 측정하였다. 이 척도는 개인이 지각하고 있는 자신에 대한 느낌과 평가의 정도 및 자기수용의 정도를 측정하는 도구로서 '나는 내가 다른 사람처럼 가치있는 사람이라고 생각한다', '나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다' 등의 문항으로 이루어져 있다. 부정적인 문항은 역산하며 총 10개 문항으로 '거의 그렇다' 4점, '거의 그렇지 않다' 1점의 4점 Likert 척도이다. 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. Jeon [12]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α는 .89였으며, 본 연구에서 Cronbach's α는 .73이었다.

2) 스트레스

스트레스는 Cohen, Kamarck와 Mermelstein [13]이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS)를 Park과 Seo [14]가 번안하고 대학생을 대상으로 타당도 및 신뢰도를 검증한 한국판 지각된 스트레스 척도로 측정하였다. 이 척도는 현재 경험되는 스트레스 수준에 관한 매우 직접적인 질문으로 구성되어 어떤 특정 집단을 위한 내용이 아니라 일반적인 성향에 관한 내용으로 이루어져 있다. 본 척도는 총 10문항으로 부정적 지각과 긍정적 지각 2개의 하위요인으로 구성되어 있으며, '초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?', '자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?' 등의 문항으로 구성되어 있다. 5점 척도이며 '전혀 없었다' 0점에서 '매우 자주 있었다' 4점으로, 점수범위는 0점에서 40점까지로 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 긍정적 지각에 대한 5문항은 역채점하여 합산을 하였고 이는 스트레스에 대한 긍정적인 지각의 결여를 의미한다. 본 척도는 총 10문항으로 5점 척도이며 '전혀 없었다' 0점에서 '매우 자주 있었다' 4점으로, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 본 도구의 Cronbach's α는 .84였다. Park과 Seo [13]의 연구에서 Cronbach's α는 .74~.76이었고, 하위요인별 Cronbach's α는 부정적 지각 .77, 긍정적 지각 .74였으며, 본 연구에서는 도구 전체의 Cronbach's α는 .79, 부정적 지각 .80, 긍정적 지각 .79였다.

3) 사회적 지지

사회적 지지는 MOS-SSS (Medical Outcomes Study-Social Support Survey) 도구[15]를 Lim [16]이 번안한 척도로 측정하였다. 이 척도는 The Rand and Medical Outcomes Study (MOS) Team이 1991년에 개발한 도구로 일반인을 대상으로 사용할 수 있으며 사회적지지 중 기능적지지(functional social support) 부분을 확인할 수 있는 도구이다. 기능적 지지란 상호접촉에 대해 적당하다고 판단하거나 인식하는 것과 같은 질적 유용성(goodness)을 말한다. 물질적 지지(4문항), 애정적 지지(3문항), 긍정적 사회 상호작용(4문항), 정서적/정보적 지지(8문항)의 4가지 하위 영역으로 나누어져 총 19문항, 5점 척도로 구성되어 있다. '대화가 필요할 때 당신의 말을 들어줄 사람이 있습니까?', '당신이 아플 때 의사에게 데려다 줄 수 있는 사람이 있습니까?' 등의 질문에 대해 '전혀 없다' 0점에서 '항상 있다' 4점으로 답하며 점수가 높을수록 사회적 지지 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 본 도구의 신뢰도 Cronbach's α는 .97이었고, 각 하위 영역의 Cronbach's α는 .91~.96 범위에 있었으며, 본 연구에서 Cronbach's α는 .96, 하위영역 별 Cronbach's α는 물질적 지지 .92, 애정적 지지 .92, 긍정적 사회 상호작용 .93, 정서적/정보적 지지 .90이었다.

4) 삶의 질

삶의 질은 WHOQL (World Health Organization Quality of Life-100)을 기초로 Min, Kim과 Park [17]이 번역한 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BRIEF)를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 삶의 질을 문화적, 사회적, 환경

적인 배경에 중점을 둔 주관적인 평가로 보는 관점에서 횡문화적으로 적용가능한 신뢰도 높고 타당한 삶의 질 평가도구이다. '나의 삶에 만족한다', '나의 건강상태에 만족한다' 등의 질문으로 구성되어 있으며, 신체적 건강 영역(7문항), 심리적 영역(6문항), 사회적 관계 영역(3문항), 환경 영역(8문항) 등 4개의 영역에 속하는 24개의 문항과 전반적인 삶의 질에 대하여 질문하는 2개의 문항을 포함하여 전체 26개 문항, 5점 Likert 척도로 이루어져 있다. '전혀 아니다' 1점에서 '매우 많이 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 삶의 질 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's α는 .90이었으며 각 하위영역별로는 .58~.78 범위로 나타났고, 본 연구에서 Cronbach's α는 .94였고 신체적 건강 영역 .79, 심리적 영역 .80, 사회적 관계 영역 .84, 환경 영역 .85였다.

4. 자료수집

연구대상자의 윤리적 보호를 위해 J대학교 기관윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받았다(No. 2013-11). 자료수집을 위해 설문지 작성 전 연구의 참여가 자발적으로 이루어졌으며, 연구대상자가 원하지 않을 경우 언제라도 철회가 가능하며, 수집된 자료는 연구 이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것이라는 약속과 대상자의 익명성을 보장한다는 내용으로 구성된 연구참여 동의서에 서명을 받은 후 설문조사를 실시하였다.

자료수집은 2013년 5월에 이루어졌으며 B시의 선원교육기관에서 선원 정기교육에 참가중인 어선원을 대상으로 하였다. 연구자료 수집을 위하여 교육기관의 책임자에게 연구에 대한 설명을 한 후 허락을 구하고, 교육이 있는 날짜에 기관을 방문하여 휴식 시간을 활용하여 설문을 실시하였다. 대상자들에게 연구의 목적과 내용, 자료의 익명성, 비밀보장 등에 관한 내용이 포함된 동의서를 설문지와 별도로 배포하였으며, 연구참여에 동의한 대상자들로부터 서면으로 동의서를 받았고, 자료는 무기명으로 작성한 후 준비된 설문지를 직접 작성하도록 하거나, 설문지를 읽고 기록하는 것이 불가능한 자는 본 연구자가 읽어주고 답을 하도록 하여 설문지를 작성하였다. 본 설문지 작성에 소요되는 시간은 약 15분 정도였으며, 설문지 작성에 대한 보답으로 대상자들에게 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 자료분석

자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성과 건강 관련특성, 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 정도를 알아보기 위해 기술통계를 사용하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질 차이를 확인하기 위해 t-test와 ANOVA를 실시하였고, 사후 검증은 Scheffé test로 확인하였다.
- 대상자의 자아존중감과 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질과의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson's correlation coefficient를 구하였다.
- 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 단계적 다중회귀분석(stepwise multiple regression)을 실시하였다.

연구결과

1. 대상자의 특성

본 연구의 대상자는 총 120명으로 모두 남성이었으며, 연령은 50대가 45.0%로 가장 많았다. 교육정도는 중졸 이하가 55.8%로 전체 대상자의 과반수 이상을 차지하였으며, 기혼자가 60.0%였다. 직책은 선주 혹은 선장이 19.2%, 기관장 35.0%, 항해사 15.0%, 기관사 11.6%, 부원 14.2%로 나왔다. 최근 승선기간은 1개월에서 6개월이 33.3%, 7개월에서 12개월 58.4%, 13개월 이상이 8.3%로 나타났다. 연수입은 4천만 원 이상이 32.5%로 가장 많았고, 2천만 원에서 3천만 원 미만이 28.3%, 3천만 원에서 4천만 원 미만이 27.5%, 2천만 원 미만이 11.7%순이었다. 담배를 피우지 않는다고 답한 사람이 24.1%였으며, 술을 마시지 않는다고 답한 사람은 23.3%였다. 운동 횟수를 묻는 질문에는 운동을 하지 않는다고 답한 사람은 51.7%로 가장 많았으며, 승선 중 수면 만족도는 불충분하다 75.8%, 충분하다 24.2%로 대상자 중 2/3 이상이 수면이 불충분하다고 답하였다. 직업만족도에서는 만족하지 않는다 57.5%로 절반 이상이 만족하지 않는다고 응답하였다(Table 1).

2. 대상자의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 정도

대상자의 자아존중감은 평균평점 2.32±0.55점, 스트레스는 1.98±0.48점, 사회적 지지는 2.43±0.83점, 그리고 삶의 질은 3.13 ±0.60점이었다.

스트레스 척도의 하부영역별 점수를 살펴보면 부정적 지각은 1.95±0.48점, 긍정적 지각은 2.00±0.63점으로 나왔으며, 사회적 지지에서는 정서적/정보적 지지가 2.27±0.79점, 물질적 지지가 2.53±1.05점, 애정적 지지가 2.58±1.08점, 긍정적 상호작용이 2.59±0.99점으로 나와 정서적/정보적 지지가 가장 낮고 긍정적 상호작용이 가장 높은 것으로 나타났다.

또한 삶의 질 하부영역별 점수는 전반적 삶의 질은 3.21±0.78점이었고, 신체적 영역이 3.18±0.64점, 심리적 영역이 3.25±0.66점, 사회적 영역이 3.04±0.81점, 환경적 영역이 3.01±0.66점으로 나와 하위영역 중 환경적 영역이 가장 낮고 심리적 영역이 가장 높은 것으로 나타났다(Table 2).

Table 1. Characteristics of Subjects (*N*=120)

Characteristics	Categories	n (%)
Age (year)	30~39	14 (11.7)
	40~49	41 (34.2)
	50~59	54 (45.0)
	≥60	11 (9.1)
Education	≤Elementary school	27 (22.5)
	Middle school	40 (33.3)
	≥High school	53 (44.2)
Marital status	Single	29 (24.2)
	Married	72 (60.0)
	Divorced or bereaved	19 (15.8)
Position	Shipowner or captain	23 (19.2)
	Chief engineer	42 (35.0)
	Officer	18 (15.0)
	Engineer	14 (11.6)
	Crew	17 (14.2)
	Others	6 (5.0)
The latest duration of works on board (month)	1~6	40 (33.3)
	7~12	70 (58.4)
	≥13	10 (8.3)
Yearly income (10,000 won)	<2,000	14 (11.7)
	2,000~2,999	34 (28.3)
	3,000~3,999	33 (27.5)
	≥4,000	39 (32.5)
Smoking (piece/daily)	None	29 (24.1)
	≤10	11 (9.2)
	11~20	42 (35.0)
	21~40	27 (22.5)
	>40	11 (9.2)
Drinking (frequency/weekly)	None	28 (23.3)
	1	32 (26.7)
	2~3	41 (34.2)
	≥4	19 (15.8)
Exercise (frequency/weekly)	None	62 (51.7)
	Once	28 (23.3)
	Twice	22 (18.3)
	More than three times	8 (6.7)
Sleep satisfaction on board	Insufficiency	91 (75.8)
	Sufficiency	29 (24.2)
Occupation satisfaction	Dissatisfied	69 (57.5)
	Satisfied	51 (42.5)

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질

대상자의 삶의 질은 교육수준(F=5.76, p=.004), 하루 흡연량(F=3.18, p=.016), 주당 운동 횟수(F=5.10, p=.002), 직업만족도(t=-3.18 p=.002)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후 검정 결과 교육수준이 고졸 이상인 사람이 초졸 이하인 사람에 비해 삶의 질이 높았고, 1주에 3회 이상 운동하는 사람이 운동을 하지 않는 사람, 1주에 1회 혹은 2회 하는 사람에 비해 삶의 질이 높았다(Table 3).

4. 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 상관관계

대상자들의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 간의 상관관계를 분석한 결과 대상자들의 삶의 질은 자아존중감(r=.64, p<.001), 사회적 지지(r=.64, p<.001)와 정적 상관관계가 있었으며, 스트레스(r=-.66, p<.001)와는 부적 상관관계가 있었다. 즉 대상자들은 자아존중감이 높을수록, 사회적 지지가 높을수록, 스트레스가 낮을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다(Table 4).

Table 2. Degree of Self-esteem, Stress, Social Support and Quality of Life of the Subjects (*N*=120)

Variables	M±SD	Range
Self-esteem	2.32±0.55	1~4
Stress	1.98±0.48	0~4
Negative	1.95±0.59	
Positive	2.00±0.63	
Social support	2.43±0.83	0~4
Emotional/informational	2.27±0.79	
Tangible	2.53±1.05	
Affectionate	2.58±1.08	
Positive social interaction	2.59±0.99	
Quality of life	3.13±0.60	1~5
Overall	3.21±0.78	
Physical	3.18±0.64	
Psychological	3.25±0.66	
Social	3.04±0.81	
Environmental	3.01±0.66	

Table 3. Difference of Quality of Life according to General Characteristics (*N*=120)

Variables	Categories	Quality of life		
		M±SD	t or F	*p*
Age (year)	30~39	3.34±0.61	1.88	.137
	40~49	3.24±0.51		
	50~59	3.01±0.60		
	≥60	3.09±0.58		
Education	≤Elementary school	2.88±0.63[a]	5.76	.004
	Middle school	3.06±0.45	a<b	
	≥High school	3.32±0.62[b]		
Marital status	Single	3.13±0.65	0.96	.387
	Married	3.18±0.55		
	Divorced or bereaved	2.97±0.69		
Position	Shipowner or captain	3.37±0.58	2.29	.051
	Chief engineer	3.16±0.66		
	Officer	3.05±0.41		
	Engineer	2.79±0.53		
	Crew	3.00±0.55		
	Others	3.42±0.56		
The latest duration of works on board (month)	1~6	3.11±0.67	0.04	.959
	7~12	3.14±0.57		
	≥13	3.15±0.43		
Yearly income (10,000 won)	≤1,999	3.16±0.63	2.36	.075
	2,000~2,999	2.97±0.57		
	3,000~3,999	3.06±0.49		
	≥4,000	3.32±0.65		
Smoking (piece/daily)	None	3.33±0.58	3.18	.016
	≤10	2.85±0.43		
	11~20	3.03±0.58		
	21~40	3.31±0.63		
	>41	2.86±0.49		
Drinking (frequency/weekly)	None	3.08±0.63	0.23	.874
	1	3.20±0.62		
	2~3	3.12±0.54		
	≥4	3.13±0.66		
Exercise (frequency/weekly)	None	3.00±0.57[a]	5.10	.002
	Once	3.19±0.56[a]	a<b	
	Twice	3.17±0.59[a]		
	≥3	3.82±0.49[b]		
Sleep satisfaction on board	Insufficiency	3.13±0.58	0.03	.978
	Sufficiency	3.13±0.66		
Occupation satisfaction	Unsatisfied	2.99±0.54	-3.18	.002
	Satisfied	3.33±0.61		

[a,b]: Scheffé-test.

Table 4. Correlation between Self-esteem, Stress, Social Support and Quality of Life (*N*=120)

Variables	Quality of life	Self-esteem	Stress
	r (*p*)	r (*p*)	r (*p*)
Self-esteem	.64 (<.001)		
Stress	-.66 (<.001)	-.61 (<.001)	
Social support	.64 (<.001)	.48 (<.001)	-.53 (<.001)

Table 5. Factor influencing Quality of Life (*N*=120)

Variables	B	SE	β	t	*p*
Stress	-0.35	0.09	-.29	-3.73	< .001
Social support	0.24	0.05	.33	4.74	< .001
Self-esteem	0.29	0.08	.27	3.54	< .001
Occupation satisfaction*	0.11	0.05	.14	2.39	.018
			Adj. R^2=.63, F=38.30, p < .001		

*Dummy variables.

5. 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향

대상자들의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 일반적 특성과의 상관관계에서 유의한 차이를 보였던 교육수준, 하루 흡연량, 주당 운동 횟수, 직업만족도와 함께, 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지를 독립변수로 하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 일반적 특성 중 일반적 특성 중 명목척도인 교육수준과 직업만족도는 가변수(dummy variable)로 처리하여 회귀분석의 가정에 대한 분석 결과, 오차의 자기상관 검정에서 Dubin-Watson 통계량은 2.039, 공차한계(tolerance)는 .553~.924로 나와 자기상관이 없는 것으로 나타났고, 분산팽창인자(Variation Inflation Factor, VIF)는 1.082~1.807로 다중공선성 문제도 없는 것으로 확인되어 회귀모형의 가정을 만족하였다. 분석 결과, 삶의 질에 유의하게 영향을 미치는 요인은 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 직업만족도 순이었으며, 이들 변수가 대상자의 삶의 질을 62.7%(F=38.30, p < .001) 설명하였다(Table 5).

논 의

본 연구는 어선원의 자아존중감과 스트레스, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향을 파악함으로써 어선원의 삶의 질 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 수행되었다. 연구결과 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 직업만족도가 어선원의 삶의 질에 영향을 미치는 유의한 변인으로 나타났다. 본 연구에서 나타난 주요한 결과들을 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

본 연구대상자들의 자아존중감은 평균 2.32점으로 비교적 낮은 것으로 나타났다. 회사원과 주부를 포함한 일반 성인을 대상으로 한 연구[18]에서 보고된 3.53점에 비해 매우 낮으며 빈곤층 성인을 대상으로 한 연구[19]의 2.69점, 일부 농촌 지역 주민들의 2.70점[9]보다도 더 낮게 나타났다. Andres [20]의 연구에서 어선원들의 자아존중감이 일반인에 비해 낮았다는 것과 유사한 결과이다. 빈곤층이나 농촌지역 주민들의 자아존중감 점수보다 본 조사대상자의 점수가 더 낮게 나온 것을 통해 볼 때 어선원들의 자아존중감에 대한 중재가 매우 시급하고 중요한 것이라고 할 수 있겠다. 자아존중감은 가치와 능력의 의미를 내포하는데, 본 조사대상자는 40~50대가 대부분을 차지하는데, 55.8%가 중졸 이하의 학력이었고, 소득이 3천만 원 미만이라고 답한 경우가 약 40%에 달하는 결과로 미루어볼 때 낮은 학력과 저임금으로 인하여 자아존중감이 낮게 나타난 것으로 추론해 볼 수 있다고 사료된다. 또한 어민들은 응답자의 93%가량이 자신들의 생활수준을 평균수준 또는 평균 이하인 것으로 인식하고 있고, 주관적 계층의식에 있어서도 77.2%에서 자신들이 하류계층에 속하는 것[21]것으로 보고 있다는 결과 등으로 미루어볼 때 자신들의 가치에 대해 부정적임을 알 수 있다. 이와 같은 현상은 어업의 특성이 고된 육체적 노동을 포함하고 있고, 어업으로 인한 소득이 낮아 자신의 직업에 대한 자긍심을 갖기가 어려워 나타나는 현상으로 일부 설명이 가능한 것으로 사료된다.

본 연구대상자의 스트레스는 평균 1.98점으로 높은 편으로 나타났다. 직장인 대상의 연구에서 1.78점[22]으로 나타났는데, 이는 다른 대상자에 비해서 본 연구대상자의 스트레스가 높은 것을 의미하는 것으로 Jeżewska와 Iversen [6]이 일반 근로자에 비해 어선원의 스트레스가 더 높다고 보고한 연구결과와 일치한다. 스트레스는 한 개인의 가족관계, 대인관계 및 사회적 활동에 심각한 영향을 미치는데, 특히 직업 환경은 개인의 삶에서 많은 부분을 차지하고 있기 때문에 스트레스로 인한 여러 가지 문제가 발생하는 근원이 될 수 있다. 그러므로 어선원의 삶의 질 향상을 위해 스트레스 완화를 위한 다각적인 중재가 필요하다. 다만, 본 연구에서는 삶의 질에 영향을 미치는 변수를 조사하는 것이 주요한 목적이라 스트레스 변인에 대한 원인이나 종류를 파악하지 못한 것이 연구의 제한점이다. 추후에는 어선원의 스트레스에 대한 보다 심도 깊은 연구가 이루어지

기를 제안하는 바이다.

대상자의 사회적 지지 정도는 평균 2.43점으로 보통정도이나 재가노인을 대상으로 3.56점[23]이 나온 것에 비해 사회적 지지 정도가 매우 낮은 것으로 나타났다. 이것은 선원과 비선원의 사회적 지지에 대한 연구에서 비선원에 비해 선원의 사회적 지지가 낮게 나온 선행연구결과[24]과 유사하다. Jeong 등의 연구에 의하면, '사회적 고립으로 인해 정신적 문제와 정서적 · 사회적 박탈감을 느낀다'는 질문에 원양어선 선원들은 48.7%가 그렇다고 응답한 반면에 육상근무 직원의 경우 19.2%만이 이에 해당한다고 답하였다[25]. 이러한 결과를 고려할 때, 어선원은 육상 근무자에 비해 사회적 지지가 낮음을 알 수 있으며, 어선원의 독특한 직업 환경을 고려한 사회적 연결망 형성과 교류가 필요하다고 할 수 있다. 성인들의 경우 가족이 사회적 지지의 중심이 되며, 가족의 지지를 가장 원한다고 하는 선행연구의 결과[26]를 볼 때 우선적으로 가족들로부터 받는 지지를 높여줄 수 있는 접근이 필요하다. 이를 위해 가족들을 대상으로 어선업에 대한 이해도를 증진시키고, 가족 간의 응집력을 높일 수 있는 방안모색이 요구된다. 사회적 지지는 가족간의 지지 외에 직장에서의 사회적 지지 또한 유용하다. 이에, 오랜 기간 동안 선박에서 조업하는 경우에는 선원들끼리 공식·비공식적으로 물질적, 애정적, 정서적 애착을 주고받는 분위기를 도모할 필요가 있다. 또한 하위척도 중 정서적/정보적 지지가 가장 낮은 수준으로 나타났는데, 이 하위척도가 의미하는 바는 긍정적인 영향의 표현, 감정이입을 통한 이해, 느낌을 표현하도록 하는 격려와 개인이 문제에 대처하는 데 이용할 수 있는 정보를 제공하는 것과 관련된 문항으로 이루어져있다[16]. 그러므로, 어선원들을 대상으로 사회적 지지를 증진시키고자 하는 중재 시에 정서적/정보적지지 부분에 특히 역점을 둘 것을 제안한다.

본 연구대상자의 삶의 질 정도는 평균 3.13점으로 나타났는데 이는 수치적으로는 중간보다 약간 높은 점수이나, 이 점수를 100점 만점으로 환산했을 때 67.88점으로 한국인의 표준 삶의 질 점수 86.13점[27]에 비해 매우 낮은 점수로 어선원의 삶의 질이 일반 대중에 비해 낮음을 보여준다. 또한 사회적, 환경적 하부척도가 가장 낮게 나타난 것은 어선원의 작업환경적 특성과 어려움을 반영하는 것으로 판단된다. 즉, 어선원이 주로 생활하는 배라는 공간은 노동과정과 생활을 분리하기 어렵게 하며 폐쇄적인 작업장이자 단조로운 생활공간이며 스트레스를 해소할 수 있는 운동이나 여가 생활의 부족, 선내에서 적절한 의료서비스를 받을 수 없는 의료환경, 열악한 임금체계, 장기간의 항해로 가정 및 사회생활을 영위하는데 지장을 주는 등의 요인들이 어선원의 삶의 질을 저하시키는 데 기여하리라고 생각한다.

대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질의 차이에 대한 분석 결과, 교육수준이 고등학교 졸업 이상이 초졸 이하의 군에 비해 삶의 질이 높았다. 또한 운동을 실천하는 대상자의 삶의 질이 운동을 하지 않거나 주 1회 혹은 2회 하는 대상자에 비해 높았으며, 직업에 만족한 대상자가 그렇지 않은 대상자보다 삶의 질이 높았다. 따라서 어선원의 삶의 질 향상을 위해서는 자신의 직업에 만족할 수 있는 경제적, 사회적 환경 개선과 더불어 주 2회 이상 운동하도록 동기를 부여하거나 지지해주는 것이 필요하리라고 본다.

어선원들의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 상관관계는 어선원들의 자아존중감 정도가 높을수록, 스트레스 정도가 낮을수록, 사회적 지지 정도가 높을수록 삶의 질이 높았다. 이러한 결과는 자아존중감이 높은 사람일수록 삶의 질이 높아 자아존중감과 삶의 질은 양의 상관관계가 있고[10], 스트레스가 낮은 사람일수록 삶의 질이 높아 스트레스와 삶의 질은 음의 상관관계가 있으며[28], 사회적 지지가 높은 사람일수록 삶의 질이 높다는 선행연구[29]의 결과를 지지하였다. 다중회귀분석 결과, 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 직업만족도 순으로 나타났다. 이와 같은 결과는 비록 연구대상자가 교사라는 점을 감안하여 해석하더라도 대상자의 스트레스가 가장 주요한 예측요인으로 삶의 질의 43.3%를 설명하였다고 보고한 Lee와 Oh [30]의 연구결과와 유사한 것이다. 그러므로 어선원의 스트레스를 줄이는 것은 삶의 질을 향상시키기 위해 우선적으로 선택할 수 있는 매우 중요한 전략으로 볼 수 있겠다. 아울러 각 변수들의 상관관계와 예측요인으로 나타난 결과를 고려하여 어선원의 삶의 질 향상을 위해서는 스트레스를 감소시키기 위한 프로그램 개발뿐만 아니라 자아존중감을 증진시킬 수 있는 개인적 접근과 환경적 중재가 필요하리라 생각된다. 경험적으로 볼 때, 자신이 하는 일에 대한 자부심을 가지고 경제적 수입이 나아진다면 자아존중감이 상승될 수 있을 것이다. 자신이 하는 일에 대한 자부심을 갖기 위해서는 예부터 한국민이 가지고 있는 어업에 대한 편견을 해소하고, 다양한 가치에 대해 인정할 수 있는 인문학적 소양을 갖추는 것이 필요할 것으로 생각된다. 그러므로 각종 어선원 관련 교육 프로그램 시 현재는 안전교육만이 연 2시간 의무교육으로 정해져 있으나 어선원들의 시각과 가치관을 다양화할 수 있는 내용을 포함하는 것이 장기적으로 볼 때 효과가 있으리라고 생각한다. 어선업이 퇴조를 거듭하고 있는 세계적 동향 속에 어업 소득적인 부분을 보장하기는 여러 어려움이 있을 것이나, 건강검진을 비롯한 기초생활부분을 보장해

주는 복지정책들을 입안하는 것이 부족한 소득을 보완할 수 있는 하나의 방법이 될 것으로 보인다. 이외에도 사회적 지지의 중요성을 이해하고, 지지집단의 활성화 및 지역자원들을 연계한 사회적 관계를 형성할 수 있는 환경 조성이 어선원의 삶의 질을 향상시키는데 도움이 될 것으로 생각된다.

본 연구는 가장 위험한 직업군에 종사하는 어선원[1]의 자아존중감과 스트레스, 사회적 지지 수준을 조사하고 삶의 질을 확인한 연구로 간호 분야에서 어선원들에 대해 관심을 가질 수 있는 계기를 마련하고, 어선원의 삶의 질을 증진시킬 수 있는 방안을 마련하는 데 기초자료를 제공하는 연구라는 점에 의의가 있다. 그 동안 어선원들은 사회적으로 주목받지 못해왔으며, 어업에 종사하는 것이 위험하고 고된 직업이라는 인식은 있었으나 그들에 대한 건강 관련 자료는 매우 미비한 상태로 건강 관련 사업을 계획함에 있어 한계가 있었다. 이에 본 연구가 아래 열거한 여러 제한점에도 불구하고 어선원들에 대한 연구에 시발점이 되리라고 생각한다. 또한 본 연구의 대상자는 최소 승선기간이 한 달 이상인 원양어선업에 종사하는 이들이었으나 보다 영세한 연안어업인들을 위한 건강문제 관련 연구들도 활발히 이루어지길 기대한다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 일 지역의 교육기관에서 교육중인 어선원을 대상으로 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향을 조사한 횡단적 단면 연구로서 일반화하여 설명하기에는 어려움이 있으므로 신중한 해석을 기해야 한다. 둘째, 어선원에 대한 선행연구의 부족으로 비교할 수 없었기에 연구결과를 확대해석하는 데 제한이 있었다. 셋째, 대상자들이 어업에 종사한 기간을 포함하지 못하였고 일반적인 스트레스 지각도구를 사용함으로써 직무 관련 스트레스를 파악하지 못한 부분이 있다.

결 론

본 연구는 어선원의 삶의 질 정도를 파악하고 이에 영향을 미치는 요인을 확인함으로써 어선원의 삶의 질 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 수행되었다. 본 연구결과, 어선원의 삶의 질에 유의하게 영향을 미치는 요인은 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 직업만족도 순이었으며, 이들 변수가 대상자의 삶의 질을 62.7% 설명하였다. 결론적으로 어선원의 삶의 질을 향상시키기 위하여 스트레스를 감소시키는 중재가 요구되며 이들의 사회적 지지와 자아존중감, 직업만족도를 높이기 위한 다양한 접근이 필요하다고 볼 수 있다.

이상의 연구결과에서 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 어선원의 삶의 질에 스트레스가 주요 영향요인으로 나타났으나 구체적인 스트레스 원을 파악하는 추후연구가 진행되기를 바란다.

둘째, 어선원들이 필요로 하는 사회적 지지를 확인하는 연구가 필요하다.

셋째, 어선원을 대상으로 하여 삶의 질을 탐색한 연구가 거의 없었으므로 어선원을 대상으로 한 반복연구 및 삶의 질에 영향을 미칠 수 있는 다양한 변수들을 고려한 추후 연구가 필요하다.

REFERENCES

1. International Labour Organization. International standard classification of occupations 2008 (ISCO-08): structure, group definitions and correspondence tables. Geneva: ILO; 2012. 476 p.
2. Lim GT, Kwon IS, Kim SY, Cho YC, Nam HS. Difference in health-related quality of life among social classes and related factors in Korea. J Korea Academia-Industrial cooperation Soc. 2012;13(5):2189-98. https://doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.5.2189
3. Seo YS, Kim JH. A Preliminary study on the stress perception and ways to cope with stress for seafarers. Journal of Navigation and Port Research. 2005;29(1):35-42. https://doi.org/1010.5394/KINPR.2005.29.1.035
4. Kim JH, Chang SR. A Questionnaire survey on occupational disease of fisheries. Journal of the Korean Society of Safety. 2006;21(5):84-91.
5. Juozulynas A, Sąlyga J, Malakauskienė R, Lukšienė A. Physical and psychological dimensions of health-related quality of life among Lithuanian seamen. Acta Medica Lituanica. 2007;14(1):50-3.
6. Jeżewska M, Iversen R. Stress and fatigue at sea versus quality of life. Int Marit Health. 2012;63(3):106-15.
7. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton New Jersey: Princeton University Press; 1965. 326 p.
8. Lee DS, Kim JH. Effects of job stress on psychiatric symptoms-focused on gender difference of mediation effect of self-esteem. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 2001;40(2):217-29.
9. Han MI, Kim KS, Park J, Ryu SY, Kang MG. Psychosocial stress levels and related factiors in some rural residents. J Agri Med & Community Health. 2008;33(1):46-58.
10. Yoo EK, Kim HJ, Kim MH. Factors influencing quality of life in married immigrant women in Korea. J Korean Acad Nurs. 2012;42(2):171-80. https://doi.org/10.4040/jkan.2012.42.2.171
11. Iversen RT. The mental health of seafarers. Int Marit Health. 2012;63(2):78-89.
12. Jeon BJ. Self-esteem: a test of its measurability. Journal of Yonsei Non-chong. 1974;11(1):107-30.
13. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of per-

ceived stress. J Health Soc Behav. 1983;24(4):385-96.
14. Park JO, Seo YS. Validation of the perceived stress scale (PSS) on samples of Korean university students. Korean J Psychol: General. 2010;9(3):611-29.
15. Sherbourne CD, Stewart AL. The MOS social support survey. Soc Sci Med. 1991;32(6):705-14.
16. Lim MK. Relationships between social support and health among low income groups in urban area [master's thesis]. [Seoul]: Seoul National University; 2002. 83 p.
17. Min SK, Kim KI, Park IH. Korean version of WHOQOL. Seoul: Hana Medicine Book; 2002. 70 p.
18. Hong KW, Han YS. differential self-esteems of Korean adults by demographic variables. Korean J Woman Psychol. 2005;10 (2):135-56.
19. Park SG, Lee BH. Study of psychological characteristics of the indigent population. Korean J Couns Psychother. 2004;16(4): 813-24.
20. Andres TQD. Understanding the Filipino seaman: his values, attitudes and behavior. UK Shenley: Giraffe Books; 2006. 48 p.
21. Kim YJ. An Investigation on the actual state of the fishing villages and the attitudes of fishermen. J Fish Bus Adm. 1998;29 (1):89-120.
22. Kim HS, Choi EJ, Yang JN. A study on the influence of stress on family relationships focused on mediating effects of leisure satisfaction. Journal of Leisure and Recreation Studies. 2012;36 (3):83-96.
23. Choi MS. The relationship among socal support, cognitive function and depression of the Elders residing in a community [master's thesis]. [Seoul]: Hanyang University; 2012. 60 p.
24. Lodde B, Jegaden D, Lucas D, Feraud, M, Eusen Y, Dewitte JD. Stress in seamen and non seamen employed by the same company. Int Marit Health. 2008;59(1-4):53-60.
25. Jeong CJ, Lee SO, Kang JH, Kim JA, Kim HR, Oh KO, et al. A study on social support networks for each life-cycle stage of adults. J Korean Acad Soc Nurs Educ. 2012;18(3):436-45. https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.3.436
26. Grappasonni I, Paci P, Mazzucchi F, De Longis S, Amenta F. Awareness of health risks at the workplace and of risks of contracting communicable diseases including those related to food hygiene, among seafarers. Int Marit Health. 2012;63(1):24-31.
27. Min SK, Lee CI, Kim KI, Suh SY, Kim DK. Development of Korean version of WHO quality of life scale abbreviated version (WHOQOL-BREF). J Korean Neuropsychiatr Assoc. 2000; 39(3):571-9.
28. Yoon MS, Kim SH. Effects of depression and social support between the relationship job stress and quality of life among firefighters Mental Health & Social Work. 2014;42(2):5-34.
29. Noh JH, Lim EJ, Hur J. The factors influencing the subjective quality of life of caregivers. J Korean Data Anal Soc. 2012;14 (4):2013-24.
30. Lee IS, Oh JH. The stress, depression, quality of life and relating factors in teachers. J Korean Data Anal Soc. 2010;12(6): 3193-205.