

성인의 스트레스 인식 정도에 따른 건강상태와 삶의 질

박정해

가천대학교 길병원

e-mail: junghae43@nate.com

Health Status Quality Life According to the perception of Stress in Adults

Jung-Hae Park

Gachon University Gil Hospital

요 약

본 연구에서는 주관적 건강상태와 심리적 스트레스가 삶의 질과의 연관성이 있는지 알아보았다. 이에 전문가 직업군에 해당하는 성인의 스트레스가 건강생활 태도와 인식 그리고 삶의 질에 미치는 영향을 보고자 하였다. 질병관리본부 국민건강영양조사(KNHANES) 원시자료를 허가받고 이용지침서 기준하여 제8기 2차년도(2020)를 이용하였다. 평소 스트레스와 주관적 건강인지 정도, 최근 2주간 몸이 불편했던 경험 유·무, 주관적 체형 인식, 1년간 체중변화 여부는 통계적 차이가 있었다. 정신건강과 관련한 결과는 다음과 같다. 평소 스트레스인지 정도와 EQ-5D index 결과 스트레스 인지가 높은 그룹은 0.97 ± 0.06 , 스트레스 인지가 적은 그룹은 0.99 ± 0.04 로 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 평소 스트레스인지 정도와 PHQ-9 점수 결과 스트레스 인지가 높은 그룹은 0.67 ± 1.18 , 스트레스 인지가 적은 그룹은 0.17 ± 0.54 로 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 스트레스가 없는 삶은 불가능할 것이다. 그러나, 개개인들이 스트레스를 조절하고 풀고 조절할 수 있는 인식과 여건을 갖추어야 할 것이다.

1. 서론

우리나라는 다른 어떤 나라보다 고속성장과 함께 사람들의 생활환경과 학력 사회적 직위가 많이 높아졌고, 이에 따라 사람들은 다양한 분야에서 활동하고 생활하면서 사회적·인적 네트워크를 형성하고 있다[1]. 이러한 것이 가능하게 된 것은 우리 사회의 최근 경제활동 인구가 매년 증가됨에 따라, 직장 과 관련하여 주관적, 객관적인 건강상태와 심리적 스트레스가 가치실현의 중요한 현상으로 인식 되어지고 있다[2] 해도 과언이 아니다. 그러나, 모든 것이 객관적인 관점에서 중요했다면 이제는 주관적인 관점과 감정이 중요한 시대로 변화되면서 많은 것들에 대한 인식과 태도가 달라지고 있다[3].

그러나, 양·질적인 측면에서 우리의 생활환경과 수준은 과거에 비하여 향상된 것은 맞지만, 질적 측면에서 국민들의 정신 건강과 삶의 질에 대한 측면의 중요성은 이제 두각 되기 시작하였다[4]. 객관적 측정 가능한 건강상태도 중요하지만, 본인 스스로 건강에 대해 지각하는 주관적 건강상태와 심리적 스트레스가 삶의 질이나 만족도에 영향을 미친다고 하였다[5]. 이에 전문가 직업군에 해당하는 성인의 스트레스가 건강생활

태도와 인식 그리고 삶의 질에 미치는 영향을 보고자 하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 기간

본 연구는 질병관리본부 국민건강영양조사(KNHANES) 원시자료를 허가받고 이용지침서 기준하여 제8기 2차년도(2020)를 이용하였다. 연구대상자는 19세 이상 성인이며, 직업군은 전문직 대상자 남녀성인(남자 118명, 여자 140)을 대상으로 분석을 진행하였다.

2.2 분석방법

평소 스트레스인지 정도를 종속변수로 일상생활의 인식, 정신건강, 임상 검사결과의 변수 특성에 따라 정규성 검정 이후 Mann-whitney 분석과 Chi-square test로 분석하였다. 통계 분석 도구는 SPSS ver 25.0을 사용하였고, 통계적 유의수준은 0.05로 하였다.

3. 연구결과

3.1 스트레스인지 정도와 일반적 특성

본 연구의 평소 스트레스와 일반적 인식 결과는 다음과 같다. 평소 스트레스와 주관적 건강인지 정도는 통계적 차이가 있었고($p<.001$), 평소 스트레스와 최근 2주간 몸이 불편했던 경험 유·무는 통계적 차이가 있었고($p=.008$), 평소 스트레스와 주관적 체형 인식은 통계적 차이가 있었고($p=.017$), 평소 스트레스와 1년간 체중변화 여부는 통계적 차이가 있었다($p=.001$). 그러나, 평소 스트레스 인지 정도와 성별, 맥박의 규칙성 등은 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

3.2 스트레스인지 정도와 정신건강

정신건강과 관련한 결과는 다음과 같다. 평소 스트레스인지 정도와 EQ-5D index 결과 스트레스 인지가 높은 그룹은 0.97 ± 0.06 , 스트레스 인지가 적은 그룹은 0.99 ± 0.04 로 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.001$). 평소 스트레스인지 정도와 PHQ-9점수 결과 스트레스 인지가 높은 그룹은 0.67 ± 1.18 , 스트레스 인지가 적은 그룹은 0.17 ± 0.54 로 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.001$).

3.3 스트레스인지 정도와 임상 결과

평소 스트레스인지 정도와 임상변인 중 공복혈당 결과 스트레스 인지가 높은 그룹은 96.20 ± 12.10 , 스트레스 인지가 적은 그룹은 99.32 ± 18.98 로 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p=.017$). 평소 스트레스인지 정도와 임상변인 중 당화혈색소 결과 스트레스 인지가 높은 그룹은 5.56 ± 0.46 , 스트레스 인지가 적은 그룹은 5.68 ± 0.73 로 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p=.014$).

4. 결론 및 고찰

본 연구는 성인을 대상으로 평소 스트레스 인지 정도에 따른 일상생활에서의 인지와 개인적 현황을 알아보았다. 시대가 급속하게 발전하고 가상의 메타버스 시대가 우리의 생활에 스며들어 온 시점에서 과거와 다르게 육체적 스트레스는 물론 정신적인 스트레스가 많아졌다. 이러한 우리의 초현대 사회에서 개인들이 생각하는 스트레스의 정도와 건강에 대한 연관성이 얼마나 있는지 확인해 보았다.

적당한 스트레스는 일상생활에서 반드시 필요하다. 그러나, 적정한계를 넘어선 스트레스는 육체는 물론 정신적인 문제를 야기시켜 일상생활을 저해하는 원인이 된다. 우리는 이러한 문제점을 인지하고 있으면서도 급하고 바쁜 생활속에서 스트

레스만 가중되고 있다. 스트레스가 없는 삶은 불가능할 것이다. 하지만, 개개인들이 스트레스를 조절하고 풀고 조절할 수 있는 인식과 여건을 갖추도록 개인과 사회가 함께 노력해야 할 것이다.

참고문헌

- [1] 김희재, 김근영, “우리나라 주력산업 고용 성장 결정요인 분석”, 도시행정학보, 제32권 2호, pp. 113-128, 2009년.
- [2] 양승경, 이혜린, “정연주. 중년기 성인의 지각된 건강상태, 사회심리적 스트레스, 건강관리 자기효능감이 웰니스에 미치는 영향”, 한국웰니스학회지, 제16권 4호, pp. 171-177, 2021년.
- [3] 하유정, 권수진, 박연희, “한국 노인의 성별에 따른 주관적 건강인식과 건강행위의 관계 - 국민건강영양조사 제7기 조사를 이용하여”, 한국웰니스학회지, 제16권 1호, pp. 246-252, 2021년.
- [4] 이윤표, 박수근, 길재호, 맹성호, 신정원, 정샘, “노인의 운동참여 정도에 따른 주관적 건강상태와 우울 및 삶의 만족도 간의 관계”, 한국발육발달학회지, 제26권 4호, pp. 495-500, 2018년.
- [5] 김재현, “제6기 국민건강영양조사 자료를 활용한 국내 성인의 체형지수 및 주관적 체형 인식이 주관적 건강상태와 삶의 질에 미치는 영향 연구”, 보건사회연구, 제38권 4호, pp. 323-340, 2018년.