

직장인들의 수영활동 참여가 스트레스에 미치는 영향

송 현 · 남사웅(제주대학교)

The Effect of Office Workers' Participation in Swimming Activity on Stress

Song, Hyun · Nam, Sa-Woong(Cheju National University)

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the of company employees' participation in swimming activity on the relief of stress. There were 341 subjects from Kyunggi Province: 209 of subjects who were taking lessons in swimming and 132 of subject who were not. In this study, stress was analyzed by sex and age, between participants and non-participants, and by frequency of participation. the results are as follows:

1. From the analysis of stress of the employees by age, physical stress($F=4.811$) and psychological stress($F=10.747$) showed significant differences, while job stress showed no significant differences.
2. From the analysis of stress by sex, physical stress, in which t value is -3.372 , psychological stress, in which t value is -4.480 , showed significant differences, while job stress showed no significant differences.
3. From the analysis of stress between participants and non-participants, physical stress, in which t value is 2.000 , and psychological stress, in which t value is 3.821 , showed significant differences, while job stress showed no significant differences.
4. From the analysis of stress by frequency of participation, all the ares including physical, psychological, and job stress, showed significant differences.

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대 사회 속에서 직장은 일반적으로 특정한 목표를 달성하기 위해서 일과 구성원으로 조직된

전형적인 목적 집단이며, 또한 노동의 질과 양을 현실적으로 결정하고 종업원의 생활 조건에 필요한 기초적 요소를 구체적으로 제공하는 곳이다. 즉 직장은 사회적 효용성을 만들어 내는 장소로서 구성원의 사회적인 가치와 목표를 실현시킴과 동시에 삶의 터전이므로 직장인에게 있어서 대단히 중요한 위치를 차지하고 있다(정도근, 1994).

특히 과거에 비해 복잡하고 전문화된 현대사회에서 발생하는 직장에서의 스트레스는 건강에 대한 관심을 더욱 고조시켜왔으며, 신체적으로 질병이 없는 상태를 중요하게 여겼던 과거와는 달리 정신적 안녕이나 자신의 건강에 대한 느낌의 중요성 또한 크게 부각되고 있다.

스트레스의 해소를 위한 방법으로 여러 가지가 다양하게 논의되고 있으나, 특히 스포츠 활동이 균형 있는 삶을 영위하는데 불가결한 요소로 주목받고 있다. 스포츠 활동이 주목을 받는 이유는 사회가 발전하고 개개인의 생활수준의 전반적인 향상에서 기인된 것이기도 하지만 신체의 건강증진이라든가, 근력증대, 흥미와 만족, 노쇠방지, 생활기능의 향상, 대인관계의 개선 및 사회성 함양 그리고 모든 일에 대한 자신감과 자발적이고 능동적인 자세 등의 효과를 피하기 위한 사회적, 개인적 욕구에서 기인된 것이라 할 수 있다(정지호, 2001).

또 스포츠 활동은 신체적 요소뿐만 아니라 지적, 정서적, 심리적 요소를 포함하고 있으며, 나아가 사회적 요소도 포함하게 된다. 규칙적이고 적극적이며 자발적인 체육활동의 참가는 신체적 정신적으로 건강에 도움이 될 뿐만 아니라 사회성 함양에도 중요한 요소로 작용한다(안덕환, 1993).

따라서 직장인들의 체육활동은 복잡한 업무와 테두리 속에서 스스로 탈피하여 주체적 존재의 의미를 깨달을 수 있는 기회를 제시해 주고 이에 따라 한층 의욕적으로 업무에 집중함으로써 자신의 자아실현뿐만 아니라 직장전체의 이익추구에도 중요한 요인이 될 수 있다(김동희, 1983).

더욱이 세계 여러 나라와 비교해 볼 때 우리나라는 빠른 경제성장과 산업화에 따른 부작용으로 인해 각종 스트레스에 시달리는 사람이 많은 상황인데다, 건강에 대한 관심이 아주 높은 국가의 하나로써 이러한 관심 등을 고려해 볼 때 생활체육 참여가 스트레스 해소에 대해 어떠한 영향을 미치는지에 관한 연구는 시급한 일이라고 하겠다(정지호, 2001).

이에 본 연구는 수많은 스트레스를 발생시키는 느끼게 하는 직장, 그곳에 근무하는 직장인들에 주목한다. 이어서 많은 생활체육 중 특히 수영활동참여가 신체적, 정신적 건강에 실질적으로 도움이 되는지를 살펴봄으로써 수영운동 참여에 따른 스트레스의 해소 정도를 규명하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 직장인들이 수영운동 참여를 통하여 스트레스의 실태를 조사함으로써 직장인들의 스트레스 해소를 위한 방법의 제시와 의욕적인 직장생활을 영위케함은 물론 운동 참여를 생활화함으로써 정신건강을 증진시켜 Stress를 감소시키는 효과에 대한 자료제공을 목적으로 한다.

3. 연구의 문제

- 1) 직장인들의 연령별 스트레스 수준의 차이는 있는가?
- 2) 직장인들의 남녀별 스트레스 수준의 차이는 있는가?
- 3) 직장인들의 수영운동 참가여부에 따른 스트레스 수준의 차이는 있는가?
- 4) 직장인들의 수영 참여 빈도에 따른 스트레스 수준의 차이는 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 참여자는 경기도 지역 내에 직장인 400명을 대상으로 설문 조사하였다. 정기적으로 수영운동에 참여하는 집단 209명과 비참여자 집단 132명만을 대상으로 하였다.

2. 측정도구

1) 설문지 구성

본 연구에 사용된 검사도구는 한국스트레스 매니지먼트 연구소가 제작한 스트레스의 설문지를 3개 영역(심리적 스트레스, 신체적 스트레스, 직무적 스트레스), 총 48문항을 사용하였다.

2) 신뢰도

신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's alpha 방법을 이용하였다. 신체적인 스트레스는 0.8552, 심리적인 스트레스는 0.9258, 직무 스트레스는 0.8588로 모두 0.6을 넘고 있어 신뢰도는 충족되는 것으로 나타났다.

3. 자료처리

분석 가능한 자료를 컴퓨터로 입력 후 SPSS Window V10.0 프로그램을 이용하였다.

- 1) 수영 참여집단과 비참여 집단에 대한 스트레스 수준의 평균과 표준편차를 구하고, 평균차이를 분석하기 위하여 t-test를 실시하였다.
- 2) 수영 참여자의 연령구분에 따른 스트레스 수준의 차이를 알아보기 위하여 one-way ANOVA를 실시하였다. ANOVA분석 후 유의한 차이가 있는 경우 Duncan의 사후 검정을 실시하여 집단간

의 차이를 규명하였다.

3) 수영 참여집단의 참여빈도별 스트레스 수준의 표준편차를 구하고, 각 요인간의 차이를 분석하기 위해 일원변량분석을 실시하였다.

4) 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 연령에 따른 스트레스 수준

표 1. 연령에 따른 스트레스 수준차이 ANOVA 분석결과

하위 영역	연령	N	Mean	SD	F	Duncan
신체적인 스트레스	20대	142	1.79	.39	4.811	a = b < c
	30대	130	1.77	.43		
	40대이상	67	1.93	.45		
심리적인 스트레스	20대	143	1.94	.48	10.747	a = b < c
	30대	130	1.90	.57		
	40대이상	68	2.18	.48		
직무 스트레스	20대	143	2.03	.38	2.023	
	30대	130	2.05	.42		
	40대이상	68	2.12	.39		

** $p < .01$, *** $p < .001$. a = 20대, b = 30대, c = 40대 이상

<표 1>에서 나타난 바와 같이 신체적인 스트레스와 심리적인 스트레스에서는 유의한 차이를 보였다. 직무 스트레스에서는 유의한 차이는 나타나지 않았다.

2. 성별에 따른 스트레스 수준

표 2. 성별에 따른 스트레스 수준차이 t-test 분석 결과

하위 영역	성별	N	Mean	SD	t
신체적인 스트레스	남성	85	1.71	.37	-3.372**
	여성	256	1.89	.44	
심리적인 스트레스	남성	85	1.82	.52	-4.480***
	여성	256	2.10	.49	
직무 스트레스	남성	85	2.02	.43	-1.418
	여성	256	2.09	.39	

** $p < .01$, *** $p < .001$

〈표 2〉에서 나타난 바와 같이 신체적인 스트레스와 심리적인 스트레스는 유의한 차이를 나타냈으나 직무스트레스에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

3. 수영 참여여부에 따른 스트레스 수준

표 3. 수영 참여여부에 따른 스트레스 수준차이 t-test 분석 결과

하위 영역	참여여부	N	Mean	SD	t
신체적인 스트레스	비참여	132	1.90	.46	2.000*
	참여	209	1.81	.40	
심리적인 스트레스	비참여	132	2.16	.55	3.821***
	참여	209	1.95	.47	
직무 스트레스	비참여	132	2.12	.41	1.637
	참여	209	2.04	.38	

*p<.05, ***p<.001

〈표 3〉에서 나타난 바와 같이 참여여부에 따른 스트레스에서는 직무스트레스를 제외하고 모두 유의한 차이를 보였다.

4. 수영 참여 빈도에 따른 스트레스 수준

표 4. 수영 훈련 참여 빈도에 따른 스트레스 차이

하위 영역	참여 빈도	N	Mean	SD	F	Duncan
신체적인 스트레스	한달에 2-3회	42	1.95	.42	6.930**	c<a = b
	일주일에 1-2회	88	1.85	.34		
	1주일에 3회이상	79	1.69	.43		
심리적인 스트레스	한달에 2-3회	42	2.13	.53	13.243***	c<a = b
	일주일에 1-2회	88	2.04	.37		
	1주일에 3회이상	79	1.75	.48		
직무 스트레스	한달에 2-3회	42	2.16	.38	8.834***	c<a = b
	일주일에 1-2회	88	2.11	.33		
	1주일에 3회이상	79	1.91	.40		

p<.01, *p<.001, a = 한달에 2-3회, b = 일주일에 1-2회, c = 1주일에 3회 이상

〈표 4〉에서 나타난 바와 같이 수영 훈련을 1주일에 3회 이상으로 참여 빈도가 높을수록 직장인의 신체적, 심리적, 직무 스트레스를 해소하는데 더욱 효과가 있는 것을 알 수 있었다.

IV. 논의

1. 연령에 따른 스트레스 변화

상대적으로 젊은 20대와 30대의 직장인은 40대에 비하여 신체적인 손실이 적어 그로 인한 스트레스를 덜 받는 것으로 사료된다. 근무기간이 길지 않은 20대와 30대에 비하여 40대 이상은 직장에서의 퇴직염려, 가정에서의 가장의 역할로 인한 심리적인 스트레스가 높은 것으로 인식된다. 연령에 따른 직무 스트레스의 차이가 없다는 것은 직장인들에게 직무로 인한 스트레스는 모두에게 비슷하게 느껴지는 것으로 생각된다.

이 같은 결과는 김현영(2001)의 중년여성의 생활체육이 정신건강에 미치는 영향의 연구보고와 김영일(1993)의 직장인의 생활체육 몰입과 직무스트레스의 관계에 대한 연구보고와도 일치한다.

2. 성별에 따른 스트레스 변화

하경수(1995)의 연구보고에 의하면 남녀별로 스트레스를 받는데 있어 남자가 직무스트레스와 심리적 스트레스가 높게 나타났다고 보고하였다. 이는 본 연구의 결과에서 직장인들의 직무스트레스는 성별에 관계없이 다소 높은 수준의 스트레스를 받고 있었으며 신체적인 스트레스와 심리적인 스트레스는 여성이 남성에 비하여 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났다는 것과는 일치하지 않았다.

3. 수영 참여여부에 따른 스트레스 변화

수영참여 여부에 따른 스트레스 수준을 분석한 결과 신체적, 심리적, 직무스트레스 모두 유의한 차이를 보였다. 이와 같은 결과는 생활체육에 참여하는 중년여성의 긍정적 정신건강의 자아존중감은 생활체육 참여자가 비참여자 보다 긍정적인 정신건강이 좋은 것으로 나타났다는 원유병(1998)의 연구보고와도 일치하였고, 정신적 과로나 스트레스를 해소하는 신체활동으로 수영을 통하여 공격성과 정신적 스트레스를 해소할 수 있다는 Brooke(1987)의 연구와 유사하게 나타났다.

운동 참여가 스트레스의 완화에 유의한 효과를 지닌다는 선행 연구와도 일치하는 것으로 나타났으므로 수영참여는 직장인들에게 신체적, 심리적인 스트레스를 완화하는데 효과가 있음을 시사하고 있다.

4. 수영참여 빈도에 따른 스트레스 변화

수영참여 빈도에 따른 스트레스 수준을 분석한 결과 신체적, 심리적, 직무스트레스 등 모든 스트레스 영역에서 유의한 차이를 보였다.

이를 통해 수영 훈련을 1주일에 3회 이상으로 참여 빈도가 높을수록 직장인의 스트레스를 해소하는데 더욱 효과가 있는 것을 알 수 있었다.

이와 같은 결과는 정기적인 운동에 참가하게 되면 스트레스를 해소하여 준다는 임변장(1992)의 직장 체육 활동효과에 대한 연구에 연구보고와, 이종목(1991)의 생산직 근로자들의 직무스트레스와 그 결과의 관계에 대한 연구보고와도 일치한다.

V. 결 론

직장인들의 수영활동 참여가 스트레스 해소에 미치는 영향을 조사하기 위하여 경기지역내 수영 강습에 참여하는 직장인 209명 과 비참여 직장인 132명을 대상으로 스트레스와 연령별, 성별, 수영 참여 여부간, 참여빈도별 스트레스를 비교 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 직장인의 연령별에 따른 신체적인 스트레스 영역에서 20대, 30대에 비해 40대 이상이 스트레스 수준이 높음을 알 수 있었다($p < .01$)

심리적인 스트레스 영역 역시 20대와 30대에 비하여 40대 이상이 스트레스가 높은 것으로 나타났다($p < .001$)

둘째, 남·여 별 신체적인 스트레스영역에서는 여성이 남성에 비하여 높은 것으로 나타났다($p < .001$)

심리적인 스트레스 영역에서도 역시 여성이 남성에 비하여 높은 스트레스 수준을 보였다($p < .001$)

셋째, 수영참여 여부에 따른 신체적 스트레스 영역에서는 수영훈련 참여자가 비참여자에 비해 통계적으로 낮게 나타났다($p < .001$)

직무 스트레스 영역에서는 비참여자에 비하여 참여가 통계적으로 유의성의 차이가 없었으나($p < .05$) 참여자들에 비하여 비참여자의 직무 스트레스가 약간 높게 나타났다.

넷째, 수영 참여 빈도에 따른 스트레스 수준차 에서는 신체적, 심리적, 직무 스트레스 모든 영역에서 유의한 차이를 보였다.

【참고문헌】

- 김태균(1987). 운동치료학. 형설 출판사.
 서유현(1999). 엔돌핀과 건강. 서울 대학교 의학연구소.
 성동진(1990). 운동처방과 건강. 태근문화사.
 고성희(1982). 생활사건 연구에 대한 비평적 분석. 대한간호학회지. 23.

- 김동희(1983). 직장인들의 스포츠활동 실태에 관한 조사연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김범식(1989). 스포츠의 직접참가가 직장인의 직무 만족에 미치는 효과. 한국체육학회지 제 28권 제 1호
- 김영주(1991). 도시 노인의 스포츠 활동 참여가 직무만족에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김인수(1994). 스포츠 참여와 스트레스 과정변인에 대한 이론적 모델. 전남대학교대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김지수(1994). 우수선수의 스트레스 대처 방식 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현영(2001). 중년여성의 생활체육이 정신건강에 미치는 영향. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박재현(1997). 운동참여에 따른 건강 관련 체력이 성인의 정신건강에 미치는 영향. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 안재근(1996). 노인의 스포츠 활동참여와 생활 만족도. 한국교원대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이갑수(1994). 가정주부의 스포츠 활동 참여와 생활만족도. 한국교원대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이소우(1984). 간호직과 스트레스. 대한간호학회지. 23(4)
- 이종길(1991). 여가활동 유형별 생활 만족도의 변화에 대한분석. 한국체육과학연구원 종합보고서.
- 이종목(1991). 생산직 근로자들의 직무 스트레스와 그 결과와의 관계. 성곡노총 제 22집 별책. 성곡 학술 문화재단.
- 이평숙(1984). 생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이학중(1992). 순환기계질환. 의료보험관리공단 건강생활문고 제 10호.

접 수 일 : 2004. 9. 10.

게재확정일 : 2004. 12. 5.