



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

어선원의 자아존중감, 스트레스,
사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향

濟州大學校 大學院

看護學科

朴惠緒

2013年 6月

어선원의 자아존중감, 스트레스,
사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향

指導教授 玄美烈

朴惠緒

이 論文을 看護學 碩士學位 論文으로 提出함

2013年 6月

朴惠緒의 看護學 碩士學位 論文을 確認함

審査委員長 송효정 (인)

委 員 조옥희 (인)

委 員 현미열 (인)

濟州大學校 大學院

2013年 6月

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

Hye-Seo Park

(Supervised by professor Mi-Yeul Hyun)

A thesis submit in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Nursing

2013. 6

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Hyo Jeong Song, Prof. of Nursing

.....
.....
.....
Department of Nursing
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

I. 서론

1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 용어의 정의	4

II. 연구방법

1. 연구 설계	6
2. 연구 대상	7
3. 연구 도구	8
4. 자료수집	10
5. 자료분석 방법	11
6. 연구자의 윤리적 고려	11

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성	12
2. 대상자의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 정도	18
3. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지	

및 삶의 질 정도의 차이	20
4. 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 상관관계	26
5. 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향	27
IV. 논의	28
V. 결론 및 제언	34
참고문헌	36
Abstract	42
부록	44

표 목차

Table 1. Sociodemographic Characteristics of the Subjects	13
Table 2. Health-related Characteristics of the Subjects	15
Table 3. Occupation-related Characteristics of the Subjects	17
Table 4. Level of Self-esteem, Stress, Social Support, and Quality of Life of the Subjects	19
Table 5. Differences in Self-Esteem, Stress, Social Support and Quality of Life by General Characteristics	21
Table 6. Correlations among Self-Esteem, Stress, Social Support, and Quality of Life	26
Table 7. Stepwise Multiple Regression of Determinants of Quality of Life	27

그림 목차

Figure 1. Conceptual framework	6
--------------------------------------	---

I. 서론

1. 연구의 필요성

어선원이란 어선에서 근로를 제공하기 위하여 고용된 사람이며(법제처, 2013), 어선어업 작업은 소음과 진동, 한냉과 폭염, 기온, 습기, 기류 등의 변화가 큰 환경과 고강도 중근 작업이 대부분이어서 이러한 근무환경에서의 노동은 어선원들에게 각종 질병을 유발하는 위험요소이다(박정주, 2010). 이와 관련해서 어선원들은 장시간의 근무시간과 교대근무로 인해 생리적 부적응이 발생하고 신체의 항상성이 깨어지며, 여가 및 운동시간이 부족하여 신체적 문제가 유발될 수 있다(서영승과 김재호, 2005). 그리고 선박 내 거주환경도 24시간 생활이 구속되어 작업시간과 휴식시간의 구분이 모호하고 단조로운 생활로 인해 만성적인 피로를 느끼는 경우가 많으며 신선한 음식물과 식수의 부족, 그리고 진동과 소음에 의한 수면장애 등으로 인해 어선원들의 질병 발생 위험은 육상근로자에 비해 훨씬 큰 것으로 밝혀졌다(정영아, 1996).

특히 장기간 사회와 격리된 바다에서 생활함으로 인해 가족과의 정상적인 접촉, 친구와의 교체, 공적인 사교모임의 제약과 생활의 불편함 등이 정신적 스트레스의 원인으로 작용하게 되어 건강에 악영향을 주고 삶의 질을 저하시키는 결과를 낳고 있다(Hansen, Nielsen, & Frydenberg, 2002).

이러한 맥락에서 국제노동기구(2010)에서는 어선원을 위험한 노동환경과 신체적·정신적 건강문제를 가진 위험한 직업군의 하나로 간주하였다. 또한 사회계층별 건강관련 삶의 질의 차이를 조사한 연구(임경태, 권인선, 김순영, 조영채와 남해성, 2012)에서 다른 계층과 비교할 때 남성, 여성 모두 농어업인의 삶의 질이 가장 낮게 나타났다. 그러나 이러한 보고에도 불구하고, 선박의 운항에 따른 시간적·공간적 접근의 한계 등으로 선원의 삶의 질과 관련된 체계적인 연구와 모니터링은 거의 찾아보

기 어려운 실정이다(김재호, 2007). 더욱이 우리나라에서는 농어업인 관련 연구가 농업인 중심으로 국한되어 있어 어업인의 삶의 질 문제를 포괄하고 있지 못하고 있다(박상우, 2010).

Juozulynas, Sałyga, Malakauskienė와 Lukšienė(2007)이 어선원을 대상으로 삶의 질을 측정한 연구에서 어선원의 신체적, 심리적 삶의 질은 일반 대중에 비해 낮게 나타났는데 이는 고된 노동과 사회와의 분리로 인해 발생하는 신체적·정신적 문제가 삶의 질에 영향을 미쳤기 때문이라고 보았다.

삶의 질은 건강, 사회적 상태, 개인 삶의 많은 측면을 포함하는 개념으로 자아존중감과 강한 상관관계가 있으며(Kuehner & Buerger, 2005), 자아존중감은 가치와 능력의 의미를 내포하는데, 이때 가치라는 개념은 무엇에 대한 단순한 호감이 아니라 완전 혹은 만족과 같은 것을 이끌어 내는 것으로 자아존중감의 능동적·적극적 개념을 설명하고 있다(Reasoner, 2000). 자아존중감이 높은 사람은 긍정적 사건은 잘 받아들이고 부정적 사건은 상쇄하거나 제한해서 받아들이므로 긍정적인 경험으로부터는 혜택을 취하지만 부정적 경험은 할 가능성이 적거나 경험하더라도 비교적 쉽게 극복하므로(신지연, 2004) 삶의 질과 강한 상관성이 있는 인성적 특성으로 간주되고, 삶의 질 평가에 매우 중요한 요인이다(유은광, 김혜진과 김명희, 2012).

한편 선원의 스트레스에 대한 연구에서 여가시간 부족 및 위해 환경 노출, 사회와의 고립 등으로 선원들의 스트레스가 일반 근로자에 비해 높았으며(문성배, 정은석, 하해동, 전승환과 김재호, 2006 ; 서영승과 김재호, 2005), 스트레스 증상으로 오는 불면증, 정신 집중력 상실, 불안, 약물 남용, 극도의 분노와 좌절, 가족 갈등, 심장질환, 편두통, 위장문제, 요통문제 등과 같은 신체적·정신적 문제는 결국 선원의 삶의 질을 저하시키는 결과를 낳게 하였다(Jeżewska & Iversen, 2012).

사회적 지지는 스트레스 상황에 노출되는 개인을 신체적, 정신적으로 보호하는 방패와 완충작용을 함으로써 개인의 위기나 변화 시 적응을 돕는 변수로 작용하는데(Dean & Lin, 1977), 농업을 근간으로 발전해온 한국의 전통사회는 선원과 같은 곳에 정착하지 못하고 떠돌아다니는 직업에 대한 선입견과 오해로 가족과 사회에서 떨어져 근무하는 선원직에 대한 부정적 인식이 아직도 남아있어 선원의 사회적 지지 형성에 좋지 않은 방향으로 작용해 왔다(김정만과 이도화, 2011). 선원의 외로움, 사회적 고립감으로 나타나는 사회적 지지의 부족과 선원의 높은 자살률과

의 상관관계를 연구한 외국의 사례(Iversen, 2012 ; Roberts, Jaremin, Chalasani, & Rodgers, 2010)에서 사회적 지지 정도가 낮은 어선원의 삶의 질은 저하되어 있음을 보여주었다.

그러나 우리나라에서 수행된 어선원의 건강 관련 연구들은 재해보험, 피로 및 근골격계질환에 집중되어 있으며, 어선원을 대상으로 한 삶의 질 관련 연구는 거의 찾아보기 어렵다. 이에 본 연구는 어선원의 자아존중감, 스트레스와 사회적 지지 정도가 어선원의 삶의 질에 미치는 영향을 파악하여 어선원의 삶의 질 향상을 위한 프로그램 개발에 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

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.

첫째, 어선원의 일반적 특성, 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 정도를 파악한다.

둘째, 어선원의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 정도의 차이를 파악한다.

셋째, 어선원의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 간 상관관계를 파악한다.

넷째, 어선원의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향을 확인한다.

3. 용어의 정의

1) 어선원

- 이론적 정의 : 어선원이란 임금을 받을 목적으로 어선에서 근로를 제공하기 위하여 고용된 사람을 말한다(법제처, 2013).
- 조작적 정의 : 본 연구에서는 원양어업에 종사하며 최근 1년 간 승선경험이 있는 어선원을 말한다.

2) 자아존중감

- 이론적 정의 : 자신을 특별한 개체로 이해하며, 자아에 대한 긍정적인 혹은 부정적인 태도를 갖는 것과 자신을 얼마나 가치있는 존재로 느끼는가에 대한 정도(Rosenberg, 1965)를 말한다.
- 조작적 정의 : 본 연구에서는 Rosenberg (1965)가 개발한 자아존중감 척도 (Self-Esteem Scale)를 전병재(1974)가 번안한 한국판 척도를 활용하여 측정된 점수로 정의한다.

3) 스트레스

- 이론적 정의 : 개인이 가지는 자원을 초과하거나 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 상황에서 개인과 환경간의 특정한 관계이다(Lazarus & Folkman, 1984).

- 조작적 정의 : 본 연구에서는 Cohen, Kamarck와 Mermelstein (1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale : PSS)를 박준호와 서영석(2010)이 번안하여 측정된 점수를 말한다.

4) 사회적 지지

- 이론적 정의 : 개인이 필요할 때 도움이나 감정이입을 제공받을 수 있다는 믿음과 유용한 지지에 대한 만족이다(Sarason, Potter, & Antoni, 1985).
- 조작적 정의 : 본 연구에서는 1991년 MOS (Medical Outcomes Study)팀에 의해 개발된 MOS-SSS (Medical Outcomes Study-Social Support Survey) 도구(Sherbourne & Stewart, 1991)를 임민경(2002)이 번안한 척도에 의해 측정된 점수를 의미한다.

5) 삶의 질

- 이론적 정의 : 자신이 생활하고 있는 문화와 가치체계의 맥락에서 그리고 그들의 목표, 기대, 기준 및 관심과 관련하여 삶에서 자신들이 차지하고 있는 위치에 대한 개인적인 인식을 의미한다(WHO, 1997).
- 조작적 정의 : 본 연구에서는 세계보건기구가 개발한 World Health Organization Quality of Life-100 (WHOQOL-100, 1998)을 기초로 민성길, 김광일과 박일호(2002)가 번역한 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BRIEF)를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

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

본 연구의 개념틀은 다음과 같다.

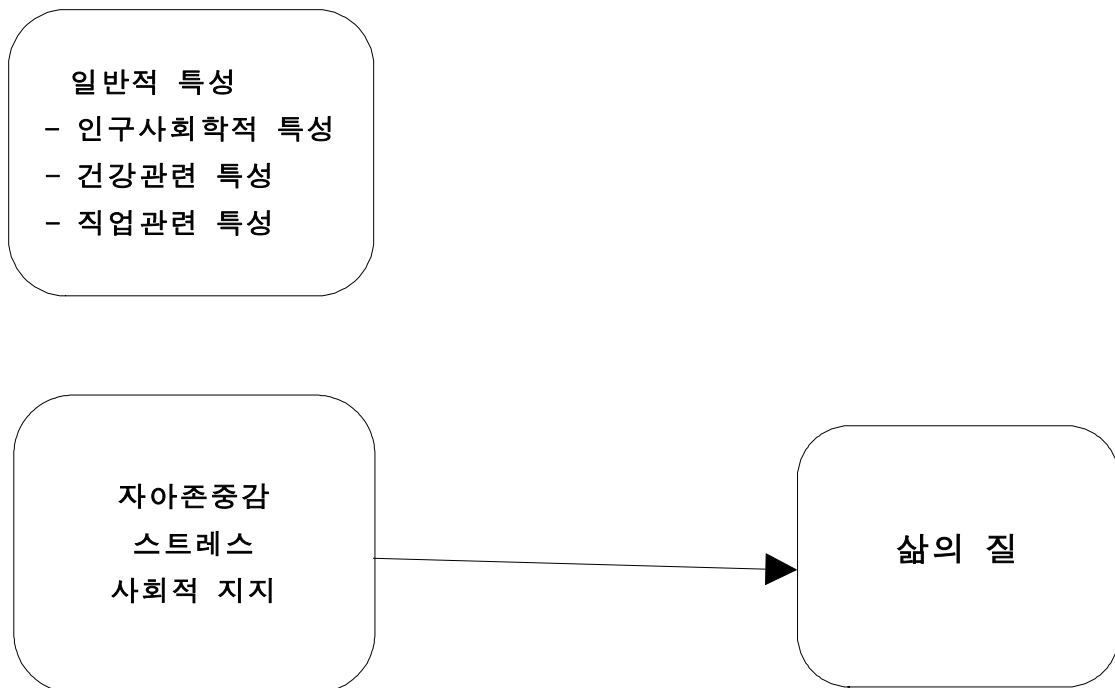


Figure 1. Conceptual Framework

2. 연구 대상

1) 연구 대상자

본 연구의 대상자는 선원교육기관에서 교육 중인 어선원을 대상으로 하였다. 구체적인 대상자 선정 기준은 다음과 같다.

- 만 20세 이상의 어선원
- 원양어선에서 근무하는 자
- 최근 1년간 승선경험이 있는 자
- 설문지를 읽고 응답할 수 있으며 의사소통이 가능한 자
- 본 연구의 목적을 이해하고 설문응답에 동의한 자

대상자 제외 기준은 다음과 같다.

- 연근해에서 조업하는 자
- 최근 1년간 승선하지 않은 자

2) 연구 표본 크기 및 대상자 수

본 연구의 대상자 수는 Cohen의 공식에 근거한 G-Power version 3.1.6 프로그램 (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2007)을 이용하여 산출하였고, 단계적 다중회귀분석을 위한 효과크기 .3, 검정력 .8, 유의수준 .05로 하였을 때 최소표본 크기는 91명이었고, 20%의 탈락률을 고려하였을 때 총 114명의 대상자를 임의 표출하였다. 대상자가 교육받는 기관에서 130부를 배포하였으며, 124부가 회수되었고(회수율 95%), 설문지 작성이 불충분한 4부를 제외한 120부(탈락율 3%)를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구 도구

1) 일반적 특성

(1) 인구사회학적 특성

인구사회학적 특성은 연령, 성별, 교육정도, 결혼상태, 년수입 등 5문항으로 설문을 구성하였다.

(2) 건강관련 특성

건강관련 특성은 흡연량, 음주횟수, 1회 음주량, 운동 횟수, 승선 중 수면만족도, 주관적 건강상태 등 6문항으로 설문을 구성하였다.

(3) 직업관련 특성

직업관련 특성은 항해구역, 선박종류, 직책, 최근 승선기간, 직업만족도 등 5문항으로 설문을 구성하였다.

2) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg (1965)가 개발한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 전병재(1974)가 번안한 한국판 척도로 측정하였다. 이 척도는 개인이 지각하고 있는 자신에 대한 느낌과 평가의 정도 및 자기수용의 정도를 측정하는 도구로서 총 10개 문항, 5점 척도이며 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다' 0점에서 '항상 그렇다' 4점으로, 점수범위는 0점에서 최고 40점까지로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 개발당시 Cronbach α 는 .85이었고, 전병재(1974)의 연구에서는 .89이었으며, 본 연구에서 Cronbach α 는 .73이었다.

3) 스트레스

스트레스는 Cohen, Kamarck와 Mermelstein (1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale : PSS)를 박준호와 서영석(2010)이 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 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. 개발 당시 본 도구의 Cronbach’s α 은 .84이었고 박준호와 서영석(2010)의 연구에서는 .74~.76이었으며, 하위요인별 Cronbach’s α 는 부정적 지각 .77, 긍정적 지각 .74이었으며 본 연구에서는 Cronbach’s α .79, 부정적 지각 .80, 긍정적 지각 .79이었다.

4) 사회적 지지

사회적 지지는 1991년 MOS-SSS (Medical Outcomes Study-Social Support Survey) 도구(Sherbourne & Stewart, 1991)를 임민경(2002)이 번안한 척도로 측정하였다. 이 척도는 4개의 하위 영역으로 나누어지며 물질적 지지(3문항), 애정적 지지(3문항), 긍정적 사회 상호작용(4문항), 정서적/정보적 지지(8문항)의 총 19문항, 5점 척도로 구성되어 있다. ‘전혀 없다’ 0점에서 ‘항상 있다’ 4점으로 점수가 높을수록 사회적 지지 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 본 도구의 Cronbach α 는 .97이었고, 각 하위 영역의 Cronbach α 는 .91~.96 범위에 있었으며, 임민경(2002)의 연구에서는 Cronbach α = .98이었고 하위영역 별 Cronbach α 는 물질적 지지 .90, 애정적 지지 .87, 긍정적 사회 상호작용 .92, 정서적/정보적 지지 .96이었다. 본 연구에서는 Cronbach α = .96, 하위영역 별 Cronbach α 는 물질적 지지 .92, 애정적 지지 .92, 긍

정적 사회 상호작용 .93, 정서적/정보적 지지 .90이었다.

5) 삶의 질

삶의 질은 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BRIEF) 한국판으로서 민성길 등(2002)이 번안한 척도로 측정하였다. 총 26문항 5점 척도로 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 많이 그렇다’ 5점이며, 점수가 높을수록 삶의 질 정도가 높은 것을 의미한다. 이 도구는 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 문항으로 이루어졌다. 개발 당시 Cronbach's α 는 .90이었으며 각 하위영역별로는 0.58~0.78 범위의 내적일관성을 나타내었고 민성길 등(2002)의 연구에서 Cronbach's α 는 .90이었고 각 하위영역별로는 신체적 건강 영역 .76, 심리적 영역 .80, 사회적 관계 영역 .75, 환경 영역 .73이었다. 본 연구에서는 Cronbach's α 는 .94이었고 신체적 건강 영역 .79, 심리적 영역 .80, 사회적 관계 영역 .84, 환경 영역 .85이었다.

4. 자료 수집

자료 수집은 2013년 5월에 이루어졌으며 선원교육기관에서 교육중인 어선원을 대상으로 하였다. 자료 수집을 위해 선원교육기관의 책임자와 대상자들에게 연구의 목적과 내용, 자료의 익명성, 비밀보장 등에 관한 내용이 포함된 동의서를 설문지와 별도로 배포하였으며, 연구 참여에 동의한 대상자들로부터 서면으로 동의서를 받았고, 자료는 무기명으로 작성한 후 준비된 설문지를 직접 작성하도록 하거나, 설문지를 읽고 기록하는 것이 불가능한 자는 본 연구자와 면접을 통하여 설문지를 작성하였다. 본 설문지 작성에 소요되는 시간은 약 15분 정도였으며, 설문지 작성에 대한 보답으로 대상자들에게 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 자료 분석 방법

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

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

6. 연구자의 윤리적 고려

본 연구는 연구대상자의 윤리적 보호를 위해 제주대학교 기관윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받았고(No. 2013-11), 자료 수집을 위해 설문지 작성 전 연구의 참여가 자발적으로 이루어졌으며, 연구 대상자가 원하지 않을 경우 언제라도 철회가 가능하며, 수집된 자료는 연구 이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것이라는 약속과 대상자의 익명성을 보장한다는 내용으로 구성된 연구 참여 동의서에 서명을 받은 후 설문조사를 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

1) 인구사회학적 특성

본 연구의 대상자는 총 120명으로 모두 남성이었으며, 연령은 30대가 14명(11.7%), 40대가 41명(34.2%), 50대가 54명(45.0%), 60대 이상이 11명(9.1%)으로 50대가 가장 많았다. 교육정도는 초등학교 졸업 이하가 27명(22.5%), 중졸 40명(33.3%), 고졸 이상이 53명(44.2%)으로 중졸 이하가 67명(55.8%)으로 전체 대상자의 과반수 이상을 차지하였으며, 미혼은 29명(24.2%), 기혼은 72명(60.0%), 이혼이나 사별은 19명(15.8%)로 기혼자가 가장 많았다. 년수입은 2천만원 미만인 14명(11.7%), 2천만원에서 3천만원 미만인 34명(28.3%), 3천만원에서 4천만원 미만인 33명(27.5%), 4천만원 이상이 39명(32.5%)으로 나타났다<Table 1>.

Table 1. Sociodemographic Characteristics of the Subjects

(N=120)

Variables	Categories	n (%)
Age (years)	30~39	14 (11.7)
	40~49	41 (34.2)
	50~59	54 (45.0)
	≥60	11 (9.1)
Education	Under elementary school	27 (22.5)
	Middle school	40 (33.3)
	Over high school	53 (44.2)
Marital status	Single	29 (24.2)
	Married	72 (60.0)
	Divorced or Bereaved	19 (15.8)
Yearly income (10,000won)	<2,000	14 (11.7)
	2,000~2,999	34 (28.3)
	3,000~3,999	33 (27.5)
	≥4,000	39 (32.5)

2) 건강관련 특성

건강과 관련된 특성을 살펴보면 담배를 피우지 않는다고 답한 사람이 29명(24.1%)으로 나왔으나, 흡연자는 하루 10개비 미만이 11명(9.2%), 10개비에서 20개비 미만은 42명(35.0%), 20개비에서 40개비 미만은 27명(22.5%), 40개비 이상은 11명(9.2%)이었다. 음주와 관련해서 술을 마시지 않는다고 답한 사람은 28명(23.3%)이었으며, 주 당 1회는 32명(26.7%), 2회에서 3회는 41명(34.2%), 4회 이상은 19명(15.8%)으로 나타났다. 1회 음주량은 마시지 않는다가 25명(20.8%), 소주 반 병 미만이 22명(18.3%), 반 병에서 1병 미만이 34명(28.3%)으로 가장 많았으며, 1병에서 2병 미만이 26명(21.8%), 2병 이상이 13명(10.8%)으로 나타났다.

운동 횟수를 묻는 질문에는 운동을 하지 않는다고 답한 사람은 62명(51.7%)으로 가장 많았으며, 주 당 1회가 28명(23.3%), 2회가 22명(18.3%), 3회 이상이 8명(6.7%)으로 나타났다. 승선 중 수면만족도는 불충분하다가 91명(75.8%), 충분하다가 29명(24.2%)로 대상자 중 2/3 이상이 수면이 불충분하다고 답하였다. 현재 지각한 건강상태는 건강하지 못하다고 응답한 사람이 9명(7.5%), 보통이다가 62명(51.7%), 건강한 편이라고 응답한 사람이 49명(40.8%)으로 나타났다<Table 2>.

Table 2. Health-related Characteristics of the Subjects

(N=120)

Variables	Categories	n (%)
Daily smoking amount (piece)	None	29 (24.1)
	<10	11 (9.2)
	10~19	42 (35.0)
	20~39	27 (22.5)
	≥40	11 (9.2)
Weekly frequency of drinking	None	28 (23.3)
	1	32 (26.7)
	2~3	41 (34.2)
	≥4	19 (15.8)
Alcohol intake (soju bottle/once)	None	25 (20.8)
	<1/2	22 (18.3)
	1/2~1	34 (28.3)
	1~2	26 (21.8)
	≥2	13 (10.8)
Weekly frequency of exercise	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)
Self-perceived health status	Bad	9 (7.5)
	Moderate	62 (51.7)
	Good	49 (40.8)

3) 직업적 특성

대상자들의 항해구역은 외항 34명(28.3%), 내항 86명(71.7%)로 내항이 많았으며, 승선하는 선박종류는 트롤 9명(7.5%), 연승 21명(17.5%), 채낚기 17명(14.2%), 선망 20명(16.6%), 유자망 26명(21.7%), 기타 27명(22.5%)이었으며, 선박에서의 직책은 선주 혹은 선장은 23명(19.2%), 기관장 42명(35.0%), 항해사 18명(15.0%), 기관사 14명(11.6%), 부원 17명(14.2%), 기타 6명(5.0%)으로 나왔다. 최근 승선기간은 1개월에서 6개월이 40명(33.3%), 7개월에서 12개월이 70명(58.4%), 13개월 이상이 10명(8.3%)으로 나타났다. 직업만족도에서는 만족하지 않는다가 69명(57.5%), 만족한다가 51명(42.5%)으로 절반 이상이 만족하지 않다고 응답하였다<Table 3>.

Table 3. Occupation-related Characteristics of the Subjects

(N=120)

Variables	Categories	n (%)
Sailing area	Outer port	34 (28.3)
	Inner port	86 (71.7)
Type of ship	Trawl	9 (7.5)
	Long line	21 (17.5)
	Jigging	17 (14.2)
	Purse seine	20 (16.6)
	Drift net	26 (21.7)
	Others	27(22.5)
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 (months)	1~6	40 (33.3)
	7~12	70 (58.4)
	≥13	10 (8.3)
Occupation satisfaction	Dissatisfied	69 (57.5)
	Satisfied	51 (42.5)

2. 대상자의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 정도

대상자의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 정도는 <Table 4>와 같다. 자아존중감 정도는 평균 2.32점(± 0.55), 스트레스 정도는 1.98점(± 0.48), 사회적 지지는 2.43(± 0.83), 그리고 삶의 질 정도는 3.13점(± 0.60)이었다.

하부영역별 정도를 살펴보면 스트레스에서 부정적 지각은 1.95점(± 0.48), 긍정적 지각은 2.00점(± 0.63)으로 나왔으며, 사회적 지지에서는 정서적·정보적 지지가 2.27점(± 0.79), 물질적 지지가 2.53점(± 1.05), 애정적 지지가 2.58점(± 1.08), 긍정적 상호작용이 2.59점(± 0.99)으로 나와 정서적·정보적 지지가 가장 낮고 긍정적 상호작용이 가장 높은 것으로 나타났다.

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

Table 4. Level of Self-esteem, Stress, Social Support, and Quality of Life of the Subjects

(N=120)

Variables	Mean±SD
Self-esteem	2.32±0.55
Stress	1.98±0.48
Negative	1.95±0.59
Positive	2.00±0.63
Social support	2.43±0.83
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
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

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 정도의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도의 차이에 대한 분석 결과, 나이 ($F=4.85$, $p=.003$), 교육정도($F=4.54$, $p=.013$), 직책($F=2.98$, $p=.015$), 하루 흡연량 ($F=2.46$, $p=.049$), 운동 횟수($F=2.76$, $p=.045$), 직업만족도($t=-2.92$, $p=.004$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과 특히 50대가 30대에 비해 자아존중감이 낮았고, 교육수준이 고졸 이상인 사람이 초졸 이하에 비해 자아존중감이 높았고, 선원·선장이 기관사보다 자아존중감이 높았다.

또한 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 정도의 차이에 대한 분석 결과, 하루 흡연량($F=5.57$, $p<.001$), 직업만족도($t=2.00$, $p=.047$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과 하루 흡연량이 반 갑 미만인 사람이 흡연하지 않는다고 답한 사람과 한 갑에서 두 갑 미만의 담배를 핀다고 답한 사람보다 스트레스가 많았다.

대상자의 일반적 특성에 따른 사회적 지지 정도의 차이에 대한 분석 결과, 교육수준($F=3.88$, $p=.023$), 주당 운동 횟수($F=3.57$, $p=.016$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과 교육수준이 고졸 이상인 사람이 초졸 이하에 비해 사회적 지지가 높았다.

마지막으로 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질 정도의 차이에 대한 분석 결과, 교육수준($F=5.76$, $p=.004$), 하루 흡연량($F=3.18$, $p=.016$), 주당 운동횟수($F=5.10$, $p=.002$), 직업만족도($t=-3.18$, $p=.002$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과 교육수준이 고졸 이상인 사람이 초졸 이하인 사람에 비해 삶의 질이 높았고, 1주에 3회 이상 운동하는 사람이 운동을 하지 않는 사람에 비해 삶의 질이 높았다 <Table 5>.

Table 5. Differences in Self-Esteem, Stress, Social Support and Quality of Life by General Characteristics

(N=120)

Variables	Categories	Self-esteem			Stress			Social support			Quality of life		
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
Age (years)	30~39	2.76±0.61 ^a	4.85	.003	1.82±0.38	0.97	.410	2.57±0.70	2.33	.078	3.34±0.61	1.88	.137
	40~49	2.37±0.54	a>b		1.93±0.58			2.66±0.72			3.24±0.51		
	50~59	2.17±0.49 ^b			2.05±0.45			2.23±0.91			3.01±0.60		
	≥60	2.31±0.54			2.01±0.35			2.38±0.77			3.09±0.58		
Education	Under elementary school	2.07±0.49 ^a	4.54	.013	2.04±0.41	1.50	.226	2.05±0.89 ^a	3.88	.023	2.88±0.63 ^a	5.76	.004
	Middle school	2.31±0.48	a<b		2.05±0.39			2.55±0.87	a<b		3.06±0.45	a<b	
	Over high school	2.45±0.59 ^b			1.89±0.57			2.54±0.71 ^b			3.32±0.62 ^a		
Marital status	Single	2.29±0.66	0.74	.480	2.04±0.63	1.94	.148	2.17±0.93	2.56	.081	3.13±0.65	0.96	.387
	Married	2.36±0.52			1.91±0.41			2.56±0.81			3.18±0.55		
	Divorced or Bereaved	2.19±0.49			2.13±0.47			2.34±0.66			2.97±0.69		

Table 5. Differences in Self-Esteem, Stress, Social Support and Quality of Life by Gender

Variables	Categories	Self-esteem			Stress			Social support	
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F
Yearly income (10,000won)	≤1,999	2.36±0.67	2.67	.051	1.96±0.48	1.52	.214	2.47±0.74	0.7
	2,000~2,999	2.15±0.53			2.07±0.49			2.33±0.85	
	3,000~3,999	2.27±0.51			2.05±0.52			2.34±0.84	
	≥4,000	2.50±0.52			1.85±0.44			2.59±0.84	
Sailing area	Outer port	2.29±0.60	-0.35	.727	1.95±0.45	-0.48	.629	2.49±0.90	0.4
	Inner port	2.33±0.53			1.99±0.50			2.41±0.81	
Type of ship	Trawl	2.46±0.53	2.02	.081	1.78±0.68	0.61	.689	2.88±0.80	1.2
	Long line	2.08±0.52			2.09±0.56			2.30±1.06	
	Jigging	2.42±0.58			2.00±0.54			2.66±0.69	
	Purse seine	2.29±0.44			1.94±0.29			2.49±0.81	
	Drift net	2.52±0.62			1.94±0.37			2.40±0.76	
	Others	2.23±0.52			2.01±0.55			2.23±0.77	

Table 5. Differences in Self-Esteem, Stress, Social Support and Quality of Life by Gender

Variables	Categories	Self-esteem			Stress			Social support	
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F
Position	Shipowner or Captain	2.62±0.60 ^a	2.98	.015	1.86±0.24	0.78	.564	2.72±0.64	0.78
	Chief engineer	2.25±0.57	a>b		1.94±0.60			2.37±0.91	
	Officer	2.26±0.39			2.08±0.37			2.35±0.85	
	Engineer	2.01±0.38 ^b			2.07±0.53			2.27±0.81	
	Crew	2.30±0.51			2.08±0.54			2.41±0.90	
	Others	2.62±0.57			1.87±0.36			2.50±0.70	
The latest duration of works on board (month)	1~6	2.27±0.62	0.24	.789	2.00±0.50	0.06	.943	2.39±0.95	0.12
	7~12	2.34±0.51			1.97±0.49			2.47±0.78	
	≥13	2.35±0.57			1.97±0.44			2.37±0.68	
Daily smoking amount (piece)	None	2.45±0.61	2.46	.049	1.74±0.38 ^a	5.57	<.001	2.68±0.58	1.92
	>10	2.04±0.40			2.39±0.65 ^b	a<b		2.01±1.05	
	10~19	2.19±0.53			2.03±0.45			2.33±0.85	
	20~39	2.48±0.57			1.89±0.43 ^a			2.58±0.65	
	≥40	2.35±0.38			2.22±0.44			2.22±1.24	

Table 5. Differences in Self-Esteem, Stress, Social Support and Quality of Life by Gender

Variables	Categories	Self-esteem			Stress			Social support	
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F
Weekly frequency of drinking	None	2.36±0.67	0.21	.890	1.90±0.50	0.74	.530	2.38±0.95	0.3
	1	2.27±0.58			1.93±0.44			2.54±0.63	
	2~3	2.30±0.51			2.05±0.53			2.44±0.88	
	≥4	2.37±0.41			2.03±0.44			2.33±0.86	
Alcohol intake (soju bottle /once)	None	2.32±0.67	0.40	.805	1.92±0.50	1.72	.150	2.36±0.97	0.2
	<1/2	2.22±0.44			2.08±0.46			2.54±0.75	
	1/2~1	2.39±0.55			1.97±0.52			2.37±0.78	
	1~2	2.34±0.53			1.83±0.35			2.52±0.73	
	>2	2.25±0.55			2.22±0.57			2.40±1.05	
Weekly frequency of exercise	None	2.21±0.53	2.76	.045	2.07±0.54	2.29	.082	2.24±0.85	3.5
	Once	2.40±0.62			1.89±0.39			2.47±0.76	
	Twice	2.36±0.41			1.94±0.40			2.74±0.72	
	≥3	2.75±0.57			1.66±0.41			2.99±0.77	

Table 5. Differences in Self-Esteem, Stress, Social Support and Quality of Life by Gender

Variables	Categories	Self-esteem			Stress			Social sup	
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/
Sleep satisfaction on board	Insufficiency	2.34±0.53	0.72	.474	1.98±0.49	-0.10	.921	2.46±0.82	0.5
	Sufficiency	2.26±0.62			1.99±0.49			2.36±0.87	
Occupation satisfaction	Unsatisfied	2.20±0.49	-2.92	.004	2.05±0.49	2.00	.047	2.32±0.89	-1.
	Satisfied	2.48±0.59			1.88±0.46			2.58±0.72	
Self-perceived health status	Bad	2.07±0.25	1.82	.167	2.16±0.25	2.78	.066	2.55±0.90	0.2
	Moderate	2.28±0.52			2.05±0.52			2.38±0.83	
	Good	2.41±0.61			1.86±0.45			2.48±0.83	

^{a,b}=Scheffé-test

4. 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 상관관계

대상자들의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지와 삶의 질 간의 상관관계는 <Table 5>와 같다. 대상자들의 삶의 질은 자아존중감($r=.64, p<.001$), 사회적 지지($r=.64, p<.001$)와 순 상관관계가 있었으며, 스트레스($r=-.66, p<.001$)와는 역 상관관계가 있었다. 즉 대상자들은 자아존중감이 높을수록, 사회적 지지가 높을수록, 스트레스가 낮을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다<Table 6>.

Table 6. Correlations among Self-Esteem, Stress, Social Support, and Quality of Life

(N=120)

Variable	Quality of life	Self-esteem	Stress	Social support
Quality of life				
Self-esteem	.64 (<.001)			
Stress	-.66 (<.001)	-.61 (<.001)		
Social support	.64 (<.001)	.48 (<.001)	-.53 (<.001)	

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, 직업 만족도와 함께, 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지를 독립변수로 하여 단계적 다중 회귀분석을 실시하였다. 일반적 특성 중 명목척도는 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 어선원의 삶의 질을 62.7% 설명하였다 <Table 7>.

Table 7. Stepwise Multiple Regression of Determinants of Quality of Life

(N=120)

Variables	B	SE	β	t	p	Partial R ²	R ²	F(p)
Stress	-.352	.094	-.287	-3.73	<.001	.433		
Social support	.236	.050	.329	4.74	<.001	.114	.627	38.298 (p<.001)
Self-esteem	.288	.081	.266	3.54	.001	.054		
Occupation satisfaction	.112	.047	.143	2.39	.018	.026		

IV. 논 의

본 연구 대상자들의 자아존중감 정도는 평균 2.32점으로 나타났다. 군 병사를 대상으로 한 연구에서 3.06점(정미경과 고기숙, 2009), 성인을 대상으로는 2.53점(권현수와 성희자, 2010), 중년 여성을 대상으로는 3.52점(박현숙, 2002)이 나온 것에 비해서 매우 낮게 나타났다. 이는 Andres (2006)의 연구에서 어선원들의 자아존중감이 일반인에 비해 낮았다는 것과 유사한 결과이다.

어선원의 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도의 차이에 대한 분석 결과, 50대의 대상자가 30대에 비해 유의하게 낮았으며, 고등학교 이상의 교육수준을 가진 대상자가 초등학교 졸업 이하의 대상자보다 자아존중감이 높았다. 또한, 기관사보다 선장이나 선주가 자아존중감이 높았으며, 직업만족도에서 만족한다고 답한 대상자가 만족하지 않다고 답한 대상자에 비해 높게 나타났다. 연령에 따라서 자아존중감에 차이를 보이지 않았다는 연구 결과(한미정, 2002)와 상반된 결과를 나타내었는데, 어선원의 경우 강도가 높은 육체노동을 주로 하며 장기간의 근무시간과 교대근무 등으로 노동력이 떨어지는 50대 이후에 자아존중감이 떨어지는 것으로 볼 수 있으며, 60대 이상에서는 건강상태가 양호하여 실제로 건강한 노동력만 남아 노동을 제공하는 건강근로자 효과(health worker effect)로 50대의 어선원에 비해 자아존중감이 높은 것으로 사료된다(김재호와 장성록, 2006). 또한 고등학교 이상의 교육수준을 가진 대상자가 초등학교 졸업 이하의 대상자보다 자아존중감이 높게 나타난 것은 학력이 낮을수록 자아존중감은 낮게 나타난다는 선행연구 결과(김미래, 2006; 심옥수, 2010)와 유사하였으며 이것은 교육수준이 높을수록 자신에 대한 가치평가가 높기 때문으로 사료된다. 직책에 따른 차이는 기관사의 경우 선박정비 등의 작업량이 많고 협소한 기관실에서 소음, 진동에 지속적으로 노출되어 있으나(김재호, 정은석, 문성배, 김정곤과 이상우, 2006) 선장이나 선주는 주로 지휘 또는 관리를 담당하므로 자신에 대한 가치감을 높게 평가하여 기관사보다 자아존중감이 높게 나타난 것으로 볼 수 있다.

또한 직업만족도에서 만족한다고 답한 대상자가 만족하지 않다고 답한 대상자에

비해 자아존중감이 높았는데, 자아존중감이 높은 개인은 다른 사람과의 협력에 관심이 많으며 사회적 협력관계가 잘 이루어지므로 직업만족도가 높다는 연구(Branden, 1992)와 유사한 결과이다. 본 연구에서는 직업 불만족 비율이 42.5%로 나타나 우리나라 전체 성인남자의 불만족 비율 32.5%(통계청, 2002)에 비해 높게 나타났으며 이는 김미숙(2003)의 연구 결과와도 일치한다. 이것은 어선원의 사기저하가 심화되어 이직률이 높아지는 추세(해양수산부, 2006) 등과 연관이 있을 것으로 사료된다.

어선원의 스트레스 정도는 평균 1.98점으로 나타났다. 직장인 대상으로 1.78점(김화선, 최은정과 양정남, 2012), 중년여성 대상으로 1.31점(이평숙, 2003)으로 나타났는데, 이는 다른 대상자에 비해 어선원의 스트레스가 높은 것을 의미하는 것으로 Jeżewska와 Iversen (2012)이 일반 근로자에 비해 어선원의 스트레스가 더 높다고 보고한 연구 결과와 일치하며, 고위험 스트레스군이 일반인에서는 2%인데 반해, 어선원에서는 10%에 달한다는 연구 결과(Lodde et al., 2008)와도 유사하다. 어선원들의 스트레스에 대한 일 연구에서는 라트비아 선원의 57.5%와 리투아니아 선원의 46.1%에서 사회 심리적 스트레스를 경험했다고 보고하였는데(Salyga & Juozulynas, 2006), 이는 직종별 스트레스 보고율이 제조업 22.0%, 서비스업 33.0%, 도소매업 41.6%(신동훈, 2009)보다도 높은 수치이다.

어선원의 직업만족도에서 ‘만족한다’고 답한 대상자가 ‘만족하지 않는다’라고 응답한 대상자에 비해서 스트레스 정도가 낮았다. 이는 스트레스가 증가할수록 직업만족도는 감소된다는 연구 결과(정성화, 박진호, 김지영, 최연희, 송금배, 2002)와도 부분적으로 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. 예를 들면, 근무환경 내 의사소통문제, 대인관계 갈등, 조직이나 업무 적응의 실패, 소진 현상 등이 쉽게 나타날 수 있으며, 이는 개인의 신체적·정신적 건강을 해칠 뿐만 아니라 그 개인이 속한 조직에도 부정적인 영향을 주어 조직 전체의 효율성을 저하시킨다(조민아, 1994). 그러므로 어선원의 스트레스 감소 중재 방안에는 직업만족도를 향상시키는 프로그램 등을 함께 포함하는 것이 필요하리라 사료된다.

어선원의 사회적 지지 정도는 평균 2.43점이며 재가 노인을 대상으로 3.56점(최

미선, 2012), 암 환자를 대상으로 3.85점(김희선과 오의금, 2011)이 나온 것에 비해 사회적 지지 정도가 낮은 것으로 나타났으며, 이것은 선원과 비선원의 사회적 지지 에 대한 연구에서 비선원에 비해 선원의 사회적 지지가 낮게 나온 것(Lodde et al., 2008)과 유사하다.

오스트레일리아(Iversen, 2012)와 영국(Roberts et al., 2010)에서 선원 자살과 관련된 연구 결과, 선원의 자살 사망의 가장 큰 원인으로 외로움이 주요원인으로 나타났다는데, 외로움에 대한 대처전략으로서 사회적 지지를 강조하였다. 특히 몇 달 동안 바다에 나가 있는 원양어선 선원들은 가족과의 분리 등을 포함한 사회적 고립으로 인해 정신적 문제와 정서적·사회적 박탈감을 느낀다고 48.73%가 응답한 반면 동일한 문항에 대해 육상 직원은 19.23%만이 그렇다고 응답하였다(Grappasonni, Paci, Mazzucchi, De Longis, & Amenta, 2012). 이러한 결과를 고려할 때, 어선원은 육상 근무자에 비해 사회적 지지가 낮음을 알 수 있다. 또한 은퇴한 해기사들에 대한 연구(김영모, 2011)에서는 어선원들이 은퇴 후 한 곳에 오랫동안 머물러야만 하는 육상 생활 및 지속적인 인간관계를 가져야 하는 사회적응에 곤란을 호소하였으므로 어선원의 독특한 직업 환경을 고려한 사회적 연결망 형성과 교류가 필요하다고 할 수 있다.

어선원의 일반적 특성에 따른 사회적 지지의 차이에 대한 분석 결과, 대상자 중 교육수준이 고등학교 졸업 이상인 경우와, 운동 횟수가 많은 경우 사회적 지지가 높았다. 교육수준이 높다는 것은 단지 지식적 측면에서만 국한되지 않고 인적 인프라가 확대되었다는 것을 의미하며 상대적으로 교육수준이 낮은 계층에 비해 사회적 지지가 높다고 볼 수 있다. 또한 운동 횟수가 많을수록 사회적 지지가 높게 나온 결과는 운동참여를 통해 사회적 관계 형성을 한다는 연구 결과(여인성, 2010)에 미루어 볼 때 어선원의 사회적 지지 향상을 위해 운동참여를 적극적으로 유도할 수 있는 다양한 운동 프로그램을 구성하고 참여할 수 있는 환경을 조성하는 것이 하나의 중재방법이 될 수 있다. 그러나 전체 대상자 중 48.3%에서 운동을 한다고 응답하였는데 직장인을 대상으로 한 연구(최종인과 김홍식, 2008)에서 주당 2~3회 운동한다고 응답한 대상자 75.6%에 비해서 매우 낮은 수치이다. 이것은 선박이라는 제한된 공간과 불규칙한 근무시간 등 선원의 근무환경과 밀접한 관련이 있으므로 선박 내에서 지속할 수 있는 운동프로그램 개발이 필요하다고 사료된다.

마지막으로 어선원의 삶의 질 정도는 평균 3.13점으로 나타났는데 이는 수치적으로는 중간보다 약간 높은 점수이나, 공무원 3.26점(김미경, 2001), 결혼 이주 여성 3.15점(유은광, 김혜진과 김명희, 2012)보다는 삶의 질이 낮은 것으로 나타났다. 추가분석 결과 100점 만점을 기준으로 했을 때 본 연구의 대상자의 삶의 질 점수는 67.88점으로 이는 한국인의 표준 삶의 질 점수 86.13점(민성길, 이창일, 김광일, 서신영과 김동기, 2000)에 비해 매우 낮은 점수이다. 즉 어선원의 삶의 질이 일반 대중에 비해 낮음을 보여준다. 어선원이 주로 생활하는 배라는 공간은 노동과정과 생활을 분리하기 어렵게 하며 폐쇄적인 작업장이자 단조로운 생활공간이어서(최성두, 2006), 스트레스를 해소할 수 있는 운동이나 여가 생활의 부족, 선내에서 적절한 의료서비스를 받을 수 없는 의료환경, 장기간의 항해로 가정 및 사회생활을 영위하는데 지장을 주는 등(임현술, 2010) 어선원의 삶의 질을 저하시키는 요소들을 갖고 있다. 또한 어선원이 근무하는 제반 환경 역시 삶의 질과 건강상태에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Malakauskiene, 2002). 이처럼 어선원이 처해 있는 직업 환경과 근무 조건은 어선원의 삶의 질과 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있으므로 이에 기초한 삶의 질 향상을 위한 중재가 필요하다.

또한 어선원의 일반적 특성에 따른 삶의 질의 차이에 대한 분석 결과, 교육수준이 고등학교 졸업 이상이 초졸 이하의 군에 비해 삶의 질이 높았고, 1주에 3회 이상 운동하는 대상자가 운동하지 않는 대상자보다 삶의 질이 높았으며, 직업에 대해 만족하는 대상자가 만족하지 않는 대상자보다 삶의 질이 높았다. 교육수준은 3개의 독립변수에서 유의한 결과를 보였는데 특히 고등학교 졸업 이상의 교육수준을 가진 대상자가 초졸 이하의 대상자에 비해 자아존중감, 사회적 지지, 삶의 질 정도가 높았다. 이것은 소득, 교육수준, 직업상의 지위가 높을수록 주관적 안녕감이 높게 나타난 연구결과(이현송, 2000)와 부분적으로 일치한다. 그러나 본 연구에서는 소득, 지위에 따른 삶의 질 정도의 차이가 유의미하게 나타나지 않았는데 이것은 추후 대상자 수 확대와 반복연구를 통해 검증되어야 할 부분이다. 또한 운동을 실천하는 대상자의 삶의 질이 운동을 하지 않는 대상자에 비해 높으며(한수정, 2004), 직업에 만족한 대상자가 그렇지 않은 대상자보다 삶의 질이 높았다(김여진과 홍환, 2009). 따라서 어선원의 삶의 질 향상을 위해서는 자신의 직업에 만족할 수 있는 경제적, 사회적 환경 개선과 더불어 운동과 같은 여가활동 증진을 위해 동기를 부여하거나

지지해주는 것이 필요할 것이다.

Juozulynas, Sałyga, Malakauskienė과 Lukšienė(2007)의 연구에서도 선원의 삶의 질은 일반 대중에 비해 낮았으며 나이가 많을수록, 직책이 낮을수록 더 낮게 나타났다. 본 연구에서는 나이와 직책에 따른 삶의 질 정도가 통계적으로 유의한 결과가 나오지는 않았으나 추후 이와 관련된 삶의 질 연구가 필요하다고 생각된다.

어선원들의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 상관관계 분석 결과, 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(유은광, 김혜진과 김명희, 2012 ; Dawson & Panchanadeswaran, 2010), 스트레스가 낮은 사람일수록 삶의 질이 높아 스트레스와 삶의 질은 음의 상관관계가 있으며(강미경, 김명숙, 강문희, 오경옥, 권종선과 이선현, 2012 ; 심옥수, 2010), 사회적 지지가 높은 사람일수록 삶의 질이 높다는 선행연구(손신영, 2006 ; 최연희, 2004)의 결과를 지지하였다. 따라서 어선원의 자아존중감과 사회적 지지 향상 및 스트레스 감소는 삶의 질 향상에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대되며, 이는 결과적으로 어선원 개인의 삶의 질 향상과 더불어 어선원의 가족 및 관련 산업에 새로운 활기를 불어넣을 것이다.

다중회귀분석을 한 결과, 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 직업만족도 순으로 나타났다. 이와 같은 결과는 스트레스가 가장 주요한 예측요인으로 삶의 질의 37.5%를 설명하였다고 보고한 이선미(2006)의 연구 결과와 유사한 것으로, 이는 스트레스와 자아존중감, 사회적 지지가 삶의 질에 영향을 미친다는 선행 연구(이숙경, 2011)와 직업만족도가 높으면 삶의 질이 높아진다는 선행 연구(김연균, 2008)를 지지하는 것이다. 특히 스트레스가 가장 주요한 예측요인으로 나왔는데, 어선원이 일반 대중보다 스트레스에 자주 노출되며 스트레스 강도도 높다는 연구 결과(Hemmingsson, Lundberg, Nilsson, & Allebeck, 1997)와 지각된 스트레스가 높으면 환경적 사건에 대응하기 어렵다고 평가한다는 연구 결과(Kocalevent et al., 2007)를 통해 알 수 있듯이 선박에서 일하는 선원의 스트레스를 줄이는 것은 선박안전사고 및 생명과 관련된 문제를 미리 예방할 수 있는 매우 중요한 전략으로 볼 수 있겠다.

이상 본 연구 결과, 어선원의 삶의 질 향상을 위해서는 스트레스를 감소시키기 위한 프로그램 개발뿐만 아니라 자아존중감을 증진시킬 수 있는 개인적 접근과 직업적 환경 조성이 필요하리라 생각된다. 또한 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 어선원들에 대해 관심을 가질 수 있는 계기를 마련하고, 간호분야에서 어선원의 삶의 질을 증진시킬 수 있는 방안을 탐구한 연구라는 점에 의의가 있다. 지역사회에서 접하게 되는 어선원들의 삶의 질을 증진시키는 간호계획을 세울 때 본 연구 결과를 통해 유의한 것으로 밝혀진 변수들이 유용하게 사용될 수 있으리라 본다.

그러나 본 연구는 일 지역의 교육기관에서 교육중인 어선원을 대상으로 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향을 조사한 횡단적 단면 연구로서 일반화하여 설명하기에는 어려움이 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 어선원의 삶의 질 정도를 파악하고 이에 영향을 미치는 요인을 확인함으로써 어선원의 삶의 질 향상을 위한 기초 자료를 제공하고자 수행되었다.

자료수집은 선원교육기관에서 교육 중인 어선원을 대상으로 2013년 5월 자가보고 설문지를 이용하여 이루어졌다. 대상자의 일반적 특성, 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 삶의 질은 구조화된 설문지로 측정하였다.

연구도구는 자아존중감은 Rosenberg (1965)가 개발하고 전병재(1974)가 변안한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale), 스트레스는 Cohen (1983)이 개발하고 박준호와 서영석(2010)이 변안한 한국판 지각된 스트레스 척도, 사회적 지지는 Sherbourne과 Stewart (1991)가 개발하고 임민경(2002)이 변안한 MOS-SSS (Medical Outcomes Study-Social Support Survey) 도구, 삶의 질은 민성길 등(2002)이 변안한 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BRIEF)를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 Program을 이용하여 Cronbach's α , 서술적 통계분석과 t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient를 구하였으며, stepwise multiple regression으로 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 삶의 질 정도는 3.13점(± 0.60)이었고, 자아존중감 정도는 2.32점(± 0.55), 스트레스는 1.98점(± 0.48), 사회적 지지는 2.43점(± 0.83)이었다.
2. 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질 수준은 교육수준($F=5.76, p=.004$), 주당 운동량($F=5.10, p=.002$), 직업만족도($t=-3.18, p=.002$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 교육수준이 고등학교 졸업 이상인 사람이 초등학교 졸업 이하인 사람보다 삶의 질이 높았고, 1주에 3회 이상 운동하는 사람이, 직업에 대해 만족하는 사람이 삶의 질이 높았다.
3. 대상자의 삶의 질에 영향을 주는 주요 요인은 스트레스로서 43.3%의 설명력이

있었으며, 이는 사회적 지지, 자아존중감, 직업만족도와 함께 전체 삶의 질의 62.7%를 설명하였다.

이상의 연구 결과에서 어선원의 삶의 질에 스트레스가 주요 영향요인으로 나타났다으므로 스트레스를 감소시킬 수 있는 다양한 중재전략이 필요하고 사료된다. 또한 어선원의 자아존중감, 사회적 지지를 향상시키고 교육수준 향상, 운동에 대한 동기 부여 및 지지 및 직업만족도를 높일 수 있는 포괄적인 프로그램이 이루어져야 하겠다. 그러나 그동안 어선원을 대상으로 하여 삶의 질을 탐색한 연구가 거의 없었으므로 어선원을 대상으로 한 반복연구 및 다른 변수들을 고려한 추후 연구가 필요하다. 또한 본 연구는 일 지역에 있는 어선원 교육기관에서 교육을 받는 어선원을 대상으로 1회에 한하여 자료수집이 이루어졌으므로 일반화하기에는 무리가 있어 대상자의 다양한 특성이 드러날 수 있는 추후 연구가 필요하다.

참고문헌

- 강미경, 김명숙, 강문희, 오경옥, 권종선, 이선현(2012). 성인의 생애주기별 정신건강 관련 삶의 질 영향요인. *재활간호학회지*, 15(2), 73-82.
- 권현수, 성희자(2010). 성인 문제음주가 자아존중감, 우울에 미치는 영향-성별 차이를 중심으로. *사회과학담론과 정책*, 3(1), 147-167.
- 김미례(2006). *기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과 및 조절효과*. 박사학위논문, 전남대학교, 광주.
- 김미경(2001). *건강증진행위수준과 삶의 질 간의 관련성 연구*. 석사학위논문, 연세대학교, 서울.
- 김미숙(2003). *선원들의 건강관리 생활양식 수행실태와 관련 요인*. 석사학위논문, 인제대학교, 김해.
- 김여진, 홍환(2009). 중고령 전업주부와 취업여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인 연구. *한국사회복지조사연구*, 21, 93-118.
- 김연균(2008). *노인의 직업만족도가 삶의 질에 미치는 영향 분석*. 석사학위논문, 건국대학교, 서울.
- 김영모(2011). 해기직업 은퇴 생활자의 인식도 연구. *한국향해항만학회지*, 35(1), 39-44.
- 김정만, 이도화(2011). 선원의 사회적 정체성이 이직의사에 미치는 영향. *한국향해항만학회지*, 35(10), 829-826.
- 김재호(2007). *승무원의 직업성 질병실태조사와 예방관리 대책*. 석사학위논문, 부경대학교, 부산.
- 김재호, 장성록(2006). 어선선원들의 직업 관련성 질병 실태 조사. *한국안전학회지*, 21(5), 84-91.
- 김재호, 정은석, 문성배, 김정곤, 이상우(2006). 어선원들의 질병 실태 조사. *한국향해항만학회지*, 30(5), 405-414.
- 김화선, 최은정, 양정남(2012). 직장인의 스트레스가 가족관계에 미치는 영향-여가만

- 죽의 매개효과를 중심으로-. *한국여가레크리에이션학회지*, 36(3), 83-96.
- 김희선, 오의금(2011). 암환자의 수면장애 설명모형. *대한간호학회지*, 41(4), 460-470.
- 문성배, 정은석, 하해동, 전승환, 김재호(2006). 선원의 직업성 스트레스 및 건강도에 관한 연구. *한국항해항만학회*, 30(1), 39-45.
- 민성길, 김광일, 박일호(2002). *세계보건기구 삶의 질 척도 지침서*. 하나의학사, 서울.
- 민성길, 이창일, 김광일, 서신영, 김동기(2000). 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF)의 개발. *신경정신의학*, 39(3), 571-579.
- 박상우(2010). 어업인의 건강·안전 실태와 정책 개선방향. *수산정책연구*, 8(3), 65-84.
- 박정주(2010). *연안어업 종사자의 근골격계 질환 및 작업부하 평가에 대한 연구*. 석사학위논문, 동아대학교, 부산.
- 박준호, 서영석(2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지 일반*, 29(3), 611-629.
- 박현숙(2002). 중년여성의 우울, 건강증진행위, 자아존중감 및 낙관성에 관한 연구. *정신간호학회지*, 11(3), 352-362.
- 법제처(2013). *어선원 및 어선재해보상보험법*. 서울.
- 서영승, 김재호(2005). 선원들의 스트레스 인지와 그 대처방법에 관한 기초연구. *한국항해항만학회지*, 29(1), 35-42.
- 손신영(2006). 농촌 노인의 자아존중감, 사회적 지지와 삶의 질과의 관계. *지역사회간호학회*, 17(2), 176-185.
- 신동훈. (2009). 업종분류에 따른 직무스트레스와 사회심리적 스트레스의 수준평가. *대한직업환경의학회. 2009년 제 43차 추계학술대회*, 559- 560.
- 신지연(2004). *청소년의 학교생활 적응관련 요인의 인과적 관계분석*. 박사학위논문, 충북대학교, 청주.
- 심옥수(2010). 혈액투석노인의 스트레스와 건강관련 삶의 질과의 관계에서 자아존중감의 조절효과. *노인간호학회지*, 12(1), 95-107.
- 여인성(2010). 노인들의 운동참여가 사회적 지지에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 49(6), 499-509.

- 유은광, 김혜진, 김명희(2012). 결혼 이후 여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인. *대한간호학회지*, 42(2), 171-179.
- 이선미(2006). 스트레스, 자기효능감, 스트레스 대처 전략 및 사회적 지지와 간질 환자의 삶의 질 간의 관계. 중앙대학교 석사학위논문, 서울.
- 이숙경(2011). 결혼이주여성의 건강관련 삶의 질 예측모형. 박사학위논문, 고려대학교, 서울.
- 이평숙(2003). 중년여성의 분노, 지각된 스트레스 및 정신건강 상태와의 관계. *대한간호학회지*, 33(6), 856-864.
- 이현송. (2000). 소득이 주관적 삶의 질에 미치는 영향. *한국인구학*, 23(1), 91-117.
- 임경태, 권인선, 김순영, 조영채, 남해성(2012). 우리나라 사회계층별 건강관련 삶의 질의 차이와 관련요인. *한국산학기술학회*, 13(5), 2189-2198.
- 임민경(2002). 일부 도시 저소득층의 사회적 지지와 건강의 관계. 석사학위논문, 서울대학교, 서울.
- 임현술. (2010). 어업인의 업무관련성 손상 및 질병에 관한 고찰. *농촌의학 지역보건학회지*, 35(1), 21-35.
- 전병재(1974). Self- esteem : A test of its mesurability. *연세논총*, 11, 109-129.
- 정미경, 고기숙(2009). 군 병사들의 자아존중감과 우울이 자살의도에 미치는 영향-우울의 매개효과 검증-. *사회복지연구*. 40(4), 453-483.
- 정영아(1996). 선원의 식생활 행동에 관한 연구. 석사학위논문, 숙명여자대학교, 서울.
- 정성화, 박진호, 김지영, 최연희, 송근배(2002). 한국 개원 치과의사들의 스트레스와 직업만족도 분석. *대한구강보건학회지*, 26(4), 567-578.
- 조민아(1994). 산업상담 활성화 방안 연구. 석사학위논문, 연세대학교, 서울.
- 최미선(2012). 재가 노인의 사회적지지, 인지기능 및 우울간의 관계, 석사학위논문, 한양대학교. 서울.
- 최연희(2004). 농촌 노인의 우울, 사회적 지지 및 삶의 질과의 관계. *지역사회간호학회지*, 15(2), 237-245.
- 최성두(2006). 선원의 삶의 질 제고를 위한 사회복지 행정개선방안 : 선원사회보험 제도를 중심으로. *한국행정학회, 추계학술발표논문집*, 1-16.

- 최종인, 김홍식(2008). 직장인들의 운동빈도와 건강생활습관에 관한 연구. *한국사회체육학회지*, 34(1), 595-605.
- 통계청(2002). 사회통계조사보고서. 서울.
- 한미정. (2002). 대처방식, 내외통제성, 자아존중감에 따른 죽음불안의 발달적 고찰. *한국심리학회지 일반*, 21(2), 179-198.
- 한수정(2004). 중년기 성인의 운동실천과 삶의 질. *한국보건간호학회지*, 18(1), 14-26.
- 해양수산부(2006). 해양수산백서. 세종.
- Andres, T. Q. D. (2006). *Understanding the Filipino seaman: his values, attitudes and behavior*. Giraffe Books. Shenley, UK.
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem*. Health Communications Incorporated, Florida .
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Dean, A., & Lin, N. (1977). The stress-buffering role of social support. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 165(6), 403-417.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Grappasonni, I., Paci, P., Mazzucchi, F., Longis, S. D., & Amenta, F. (2012). Awareness of health risks at the workplace and of risks of contracting communicable diseases including those related to food hygiene, among seafarers, *International Maritime Health*, 63(1), 24-31.
- Hansen, H. L., Nielsen, D., & Frydenberg, M. (2002). Occupational accidents aboard merchant ships. *Occupational and Environmental medicine*, 59(2), 85-91.
- Hemmingsson, T., Lundberg, I., Nilsson, R., & Allebeck, P. (1997). Health related selection to seafaring occupations and its effects on morbidity and mortality. *American Journal of Industrial Medicine*, 31(5), 662-668.

- ILO (2010), ISCO(International Standard Classification of Occupation). Available from:<http://www.ilo.org/public/english/bureau/stat/class/>,International Labor Organization, Geneva.
- Iversen R. T. (2012). The mental health of seafarers. *International Maritime Health*, 63(2), 78-89.
- Jeżewska, M., & Iversen, R. (2012). Stress and fatigue at sea versus quality of life. *International Maritime Health*, 63(3), 106 - 115.
- Juozulynas, A., Sałyga, J., Malakauskienė, R., & Lukšienė, A. (2007). Physical and psychological dimensions of health-related quality of life among Lithuanian seamen. *Acta Medica Lituanica*, 14(1), 50-53.
- Kocalevent, R. D., Levenstein, S., Fliege, H., Schmid, G., Hinz, A., Brähler, E., & Klapp, B. F. (2007). Contribution to the construct validity of the Perceived Stress Questionnaire from a population-based survey. *Journal of Psychosomatic Research*, 63(1), 71-81.
- Kuehner, C., & Bueger, C. (2005). Determinants of subjective quality of life in depressed patients: The role of self-esteem, response styles, and social support. *Journal of Affective Disorders*. 86(2), 205-213.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, New York.
- Lodde, B. E., Jegaden, D. E., Lucas, D. D., Feraud, M. L., Eusen, Y. S., & Dewitte, J. D. (2008). Stress in seamen and non seamen employed by the same company. *International Maritime Health*, 59(1), 53-60.
- Malakauskiene, R. (2002). *Health related quality of life among seamen-focus on Lithuanian seamen*. Doctoral dissertation, Masters' thesis, Blekinge Institute of Technology, Kariskrona, Sweden.
- Reasoner, R. (2000). The true meaning of self-esteem. National Association for Self-Esteem, Normal, IL.[cited April 30, 2003]. Available at <http://www.self-esteemnase.org>.
- Roberts, S. E., Jaremin, B., Chalasani, P., & Rodgers, S. E. (2010). Suicides among

- seafarers in UK merchant shipping, 1919 - 2005. *Occupational medicine*, 60(1), 54-61.
- Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. University Press, Princeton.
- Salyga, J., & Juozulynas, A. (2006). Association between environment and psycho-emotional stress experienced at sea by Lithuanian and Latvian seamen. *Medicina (Kaunas)*, 42(9), 759-769.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Potter, E. H., & Antoni, M. H. (1985). Life events, social support, and illness. *Psychosomatic Medicine*, 47(2), 156-163.
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705-714.
- The WHOQOL group (1998). The WHOQOL assessment. (WHOQOL: Development and generic psychometric properties). *Social Science Medicine*, 46(12), 1569 - 1585.
- World Health Organization. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. (1997). WHOQOL: measuring quality of life, Geneva.

Abstract

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

Park, Hye-Seo

Department of Nursing

Graduate School of Jeju National University

(Supervised by Hyun, Mi-Yeul)

The study aimed at analyzing the influence of self-esteem, stress and social support on seafarers' quality of life and providing basic data for developing programs to improve their quality of life.

Data of 120 seafarers, trained at the Sailors Educational Institution located in Busan, Korea were collected for a month in May, 2013.

The Korean version of the Self-Esteem Scale translated by Jeon Byeongjae (in 1974), which was originally developed by Rosenberg (in 1965), was used to measure the level of self-esteem. The level of stress was measured by the translated version of the Perceived Stress Scale (PSS) by Park Junho and Seo Yeongseok (in 2010), which was initially developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (in 1983). In addition, the level of social support was measured by the translated version of Medical Outcomes Study-Social Support Survey (MOS-SSS) by Im Mingyeong (in 2002), which was initiated by Sherbourne and Stewart of the Medical Outcomes Study (MOS) Team in 1991. The level of quality of life was measured by the Korean version of the WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version (WHOQOL-BRIEF), which was translated by Min Seonggil, Kim Gwangil and Park Ilho (in 2002). It was based on the World Health Organization Quality of Life-100 (WHOQOL-100, 1998) and originally developed by the World Health Organization.

The collected data were analyzed by Cronbach's alpha, descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression using the SPSS 18.0 Program.

The results are as follows.

1. The levels of self-esteem, stress, social support and quality of life are shown in Table 4. The average levels of self-esteem, stress, social support and quality of life are $2.32(\pm 0.55)$, $1.98(\pm 0.48)$, $2.43(\pm 0.83)$ and $3.13(\pm 0.60)$, respectively.

2. The analysis results of quality of life based on general characteristics show significant differences, with education levels ($F=5.76$, $p=.004$), weekly frequency of exercise ($F=5.10$, $p=.002$) and job satisfaction levels ($t=-3.18$, $p=.002$) being examined in detail.

3. The quality of life shows a positive correlation with self-esteem ($r=.64$, $p<.001$) and social support ($r=.64$, $p<.001$), and a negative correlation with stress ($r=-.66$, $p<.001$).

4. The results of Multiple Regression Analysis show that significant variables influencing the quality of life are stress, self-esteem social support and occupation satisfaction and these variables affect the quality of life by 62.7 %.

The study results suggest that stress is the main factor influencing seafarers' quality of life and therefore a variety of subsequent measures designed to lower stress levels are needed. In addition, comprehensive programs that can increase the levels of seafarers' self-esteem, social support and job satisfaction need to be implemented.

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

<부록 2> 설문지

다음은 일반적 특성에 대한 문항입니다. 다음 중 해당되는 번호에 “V” 표기하거나 기입해 주십시오.

1. 연령 : ① 20~29세 ② 30~39세 ③ 40~49세 ④ 50~59세
⑤ 60세 이상
2. 성별 : ① 남 ② 여
3. 교육정도 : ① 초등학교 졸업 이하 ② 중학교 졸업
③ 고등학교 졸업 이상
4. 결혼상태 : ① 미혼 ② 기혼 ③ 이혼·사별
5. 향해구역 : ① 외향 ② 내향
6. 선박종류 : ① 트롤 ② 연승 ③ 채낚기 ④ 선망
⑤ 유자망 ⑥ 기타
7. 직책 : ① 선주·선장 ② 기관장 ③ 항해사 ④ 기관사 ⑤ 부원 ⑥ 기타
8. 마지막 승선기간 : _____개월
9. 연 수입
① 2천만원 미만 ② 2천만원 이상 ~ 3천만원 미만
③ 3천만원 이상 ~ 4천만원 미만 ④ 4천만원 이상
10. 흡연량(1일 기준) : ① 하지 않음 ② 반갑 이하
③ 반갑~1갑 이하 ④ 1갑~2갑 이하 ⑤ 2갑 이상
11. 음주 횟수(1주 기준) : ① 하지 않음 ② 1회 ③ 2~3회 ④ 4~5회
⑤ 매일
12. 1회 음주량(소주기준) : ① 마시지 않음 ② 반병 미만
③ 반병~1병 미만 ④ 1병~2병 미만 ⑤ 2병 이상
13. 운동 횟수(1주 기준/ 1일 30분 이상)
① 하지 않음 ② 1회 ③ 2회 ④ 3회 이상
14. 승선 중 수면양상 : ① 불충분하다 ② 충분하다
15. 직업만족도 : ① 만족하지 않음 ② 만족함
16. 현재 건강상태 :
① 건강하지 못하다 ② 보통이다 ③ 건강한 편이다

다음은 여러분의 평소 생각이나 태도에 대한 질문입니다. 아래 문항을 잘 읽어보고 자신을 잘 나타내는 것에 √표 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	대개 그렇다	항상 그렇다
1	나는 내가 다른 사람처럼 가치있는 사람이라고 생각한다.					
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.					
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.					
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수 있다.					
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.					
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.					
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.					
8	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있었으면 좋겠다.					
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.					
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.					

다음 문항은 여러분의 스트레스 지각 정도를 나타내는 것이며, 최근 한 달간의 일을 회상하면서 해당되는 문항에 √표해 주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	꽤 자주 있었다	매우 자주 있었다
1	초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?					
2	예상하지 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요?					
3	당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요?					
4	중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?					
5	어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?					
6	매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?					
7	개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적은 얼마나 있었나요?					
8	자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?					
9	생활 속에서 일어난 중요한 변화들을 효과적으로 대처한 적이 얼마나 있었나요?					
10	짜증나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?					

다음은 당신과 주위 사람들과의 관계입니다. 당신에게 가까운 곳에 √표 해주십시오.

번호	문항	전혀 없다	거의 없다	약간 있다	대부 분 있다	항상 있다
1	대화가 필요할 때 당신의 말을 들어줄 사람이 있습니까?					
2	당신이 상황을 잘 이해할 수 있도록 정보를 줄 수 있는 사람이 있습니까?					
3	당신이 어려움에 처했을 때 조언을 해줄 사람이 있습니까?					
4	당신 자신에 대해서나 당신의 고민을 털어 놓을 수 있는 사람이 있습니까?					
5	당신이 꼭 조언을 받고 싶은 사람이 있습니까?					
6	당신의 가장 비밀스런 걱정까지 나눌 수 있는 사람이 있습니까?					
7	당신의 개인적인 문제를 해결하기 위해 조언을 얻을 수 있는 사람이 있습니까?					
8	당신의 문제를 이해해 주는 사람이 있습니까?					
9	당신이 병상에 누워 지내야만 할 때 도와줄 수 있는 사람이 있습니까?					
10	당신이 아플 때 의사에게 데려다 줄 수 있는 사람이 있습니까?					
11	당신이 식사를 준비할 수 없을 때 대신 음식을 만들어 줄 사람이 있습니까?					
12	당신이 아플 때 허드렛일을 도와줄 수 있는 사람이 있습니까?					
13	당신에게 사랑과 호감을 보이는 사람이 있습니까?					
14	당신을 사랑하고 필요하다고 생각하는 사람이 있습니까?					
15	당신을 안아주고 토닥거려주는 사람이 있습니까?					
16	당신과 함께 즐거운 시간을 보낼 수 있는 사람이 있습니까?					
17	당신과 함께 휴식을 즐길 수 있는 사람이 있습니까?					
18	당신과 함께 재미있는 일을 할 수 있는 사람이 있습니까?					
19	당신이 근심을 떨쳐버릴 수 있도록 도와줄 수 있는 사람이 있습니까?					

최근 2주 동안 당신의 삶의 질, 건강 및 인생의 여러 영역들에서 어떻게 느끼는지에 대한 문항입니다. 해당되는 문항에 √표해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	가끔 그렇다	자주 그렇다
1	나의 삶에 만족한다.					
2	나의 건강상태에 만족한다.					
3	내가 일상생활을 잘 하기 위해서는 많은 치료가 필요하다.					
4	통증이 있어서 내가 해야 할 일을 잘 못한다.					
5	인생을 즐긴다.					
6	나의 삶이 의미가 있다고 생각한다.					
7	정신집중을 잘 한다.					
8	안전한 환경에서 살고 있다.					
9	내가 살고 있는 곳은 건강에 좋은 곳이다 (공해, 기후, 소음, 쾌적함)					
10	생활을 하는데 기력이 충분하다.					
11	나의 외모에 만족한다.					
12	필요한 만큼 돈을 가지고 있다					
13	필요한 정보를 쉽게 얻을 수 있다					
14	여가를 즐길 기회를 가지고 있다					
15	잘 돌아다닐 수 있다.					
16	나의 수면(잘 자는 것)에 만족한다.					
17	나의 일상생활 수행능력에 만족한다.					
18	내가 일하는 능력에 만족한다.					
19	나 자신에게 만족한다.					
20	나의 대인관계에 만족한다.					
21	나의 성생활에 만족한다.					
22	친구의 도움에 만족한다.					

23	살고 있는 집과 집 주변 환경에 대해 만족한다.					
24	의료 서비스를 쉽게 받을 수 있다.					
25	내가 이용하는 교통수단에 만족한다.					
26	부정적인 기분(우울함, 절망감, 불안감, 의기소침)을 자주 느낀다.					