

유아교사의 우울과 스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향

김성재*, 김진화**

*순천제일대학교 유아교육과

**순천제일대학교 유아교육과

e-mail: jhkim@suncheon.ac.kr

The Effect of Depression and Stress on Somatization Symptom of Early Childhood Teachers

Sung-Jae Kim*, Jin-Hwa Kim**

*Dept. of Early Childhood Education, Suncheon Jeil College

**Dept. of Early Childhood Education, Suncheon Jeil College

요약

본 연구는 유아교사의 우울과 스트레스가 이들의 신체화 증상에 미치는 영향을 살펴보고, 이를 통해 유아교사의 신체화 증상을 완화시킬 수 있는 기초자료를 제공하고자 하였다. 연구대상은 전라남도 K시, S시, Y시에 위치한 유치원 및 어린이집에 근무하는 유아교사 220명을 대상으로 설문 조사하였고, 자료 분석은 Pearson의 적률상관분석, 단계적 표준회귀 분석을 실시하였다. 연구결과 첫째, 유아교사의 우울과 스트레스는 신체화 증상과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 유아교사의 우울과 스트레스는 신체화 증상에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 변인으로 나타났다. 이러한 연구결과는 유아교사의 신체화 증상을 완화시키기 위한 연수 및 교육 프로그램 개발 시 유아교사의 우울과 스트레스 상황을 고려해야 함을 시사한다.

1. 서론

최근, 유아교사의 정신건강과 관련해 대두되고 있는 문제로 신체화 증상을 들 수 있다. 신체화란 심한 스트레스로 인해 신체적인 면에 부정적 영향을 미쳐 나타나는 증상으로, 의학적인 원인이 분명하게 드러나지 않는 체 혈압 상승, 두통, 위통, 피로감과 같은 신체 불편감이 출현하는 것을 의미한다[1]. 감정노동 직업군으로 분류되는 유아교사는[2] 유아 및 부모와의 관계에서 자신의 감정을 억제하며 일상적 업무를 추진하는 과정에서, 과도한 직무스트레스에 노출되어 신체화 증상이 발생할 가능성이 높다. 그러나 지금까지 신체화 증상은 주로 간호학 분야에서 간호사를 대상으로 연구가 활발히 진행되고 있지만, 유아교사를 대상으로 발표된 연구는 매우 드문 실정이다. 감정노동 직업군으로 유아교사직이 분류되는 만큼 심리적 요인으로 발생하는 신체화 증상에 대한 연구가 유아교사를 대상으로 확장될 필요가 있다.

‘그 무언가’의 문제점을 해결하기 위해서는 ‘그 무언가’에 영향을 미치는 요인을 찾아 해결하는 방법이 있다. 즉 유아교사의 신체화 증상이 발생한다면 신체화 증상에 영향을 미치는 요인을 찾아 그 요인을 제거하거나 낮추면 되는 것이다.

이에 본 연구에서는 유아교사의 신체화 증상에 영향을 미칠 것으로 예견되는 우울과 스트레스 변인에 주목하고자 한다.

우울은 지속적으로 나타나는 침체된 기분, 활동에 대한 흥미와 관심의 상실, 자신에 대한 무가치함, 죄책감, 집중장애와 생리적 수면장애, 피로감, 식욕감퇴 등 다양한 부정적 특징을 보이는 성향을 의미한다[3]. 우울 관련 선행연구 분석을 통해 유아교사의 우울은 유아들과의 상호작용에 악영향을 미치고[4], 직무만족도 저하 및 직무소진을 일으키는 요인으로[5] 작용하고 있음을 살펴볼 수 있다. 유아교사를 대상으로 우울과 신체화 증상과의 관련성을 분석한 연구는 없으나, 다른 연구대상의 사례[6~8]를 통해 우울과 신체화 증상은 통계적으로 유의한 정적상관이 있으며, 우울이 신체화 증상을 예측하는 설명변인임을 살펴볼 수 있다. 한편, 스트레스는 내적, 외적으로 경험하게 되는 심리적으로 불안한 상태를 의미하고[9], 유아교사는 스트레스로 인해 직무수행과 유아와의 상호작용 및 관계형성 등에 어려움을 겪으며[10,11], 이로 인해 이직할 마음까지 갖게 됨이 보고되고 있다[12]. 지금까지 유아교사의 스트레스와 신체화와의 관련성을 살펴본 연구는 없으나, 대학생과 직장인, 간호사, 근로자 등 다양한 대상으로 발표된 관련 선행연구를[13~16] 살펴보면, 다양한 스트레스들이 신체화 증상과 정적 상관관계가 있고, 신체화 증상에 영향을 미치는 변인으로 밝혀지고 있다.

이에, 본 연구에서는 유아교사를 대상으로 이들의 신체화 증상에 영향을 미칠 수 있는 변인으로 예측된 우울과 스트레스와의 관계를 분석함으로써 유아교사의 신체화 증상 완화를 위한 기초자료를 제공하고자 한다. 연구목적에 따른 연구문제를 제시하면 다음과 같다.

연구문제 1. 유아교사의 우울 및 스트레스와 신체화 증상과의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 유아교사의 우울과 스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향은 어떠한가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

전남 K시, S시, Y시에 위치한 유치원 및 어린이집에 근무하는 유아교사 중심으로 표본을 선정하였다. 설문지는 2022년 8월 8일부터 31일까지 전남지역 유치원과 어린이집 교사 250명을 대상으로 연구목적을 설명한 후, 설문지가 제작되어 있는 Google Docs 주소를 알려주고 온라인으로 응답하도록 하였다. 응답자 중 일부 이중 응답 및 문항응답이 누락된 설문지를 제외한 총 220명(회수율 88.0%)의 자료가 최종분석에 이용되었고 이를 구체적으로 제시하면 다음 표 1과 같다.

[표 1] 연구대상자의 일반적 배경

구분	분류	N	%
기관 유형	어린이집	135	61.4
	유치원	85	38.6
연령	20대	120	54.5
	30대	65	29.5
	40대 이상	35	16.0
학력	전문대 졸	136	61.8
	대학 졸	71	32.3
	대학원 졸	7	3.2
	기타	6	2.7
경력	5년 미만	112	50.9
	5년~9년	50	22.7
	10~14년	37	16.8
	15년 이상	21	9.6
합 계		220	100.0

2.2 연구도구

2.2.1 우울척도

Radloff[17]가 개발한 ‘역학연구 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D)’를 Eaton 등[18]이 DSM-IV에 따라 ‘역학연구 우울척도 개정판(CESD-Revised; CESD-R)’로 개정하고 이를 이산 등[19]이 국내 상황에 맞게 번역하여 표준화한 ‘한국판 역학연구 우울

척도개정판(Korean version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised; K-CESD-R)’을 활용하였다. 총 20문항으로 요인 1(우울한 기분, 흥미 또는 즐거움의 상실, 피로 또는 활력 상실 등)과 요인 2(체중감소, 식욕저하, 과수면, 정신훈동지연)의 2개 하위영역으로 구분된다. 예시문항은 ‘식욕이 없었다’, ‘나를 행복하게 하는 것은 아무것도 없었다’ 등이 있다. 이산 등[19]의 연구에서 전체 척도의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .98였으며, 본 연구에서는 .95로 나타났다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘1일 미만(1점)’부터 ‘2주간 거의 매일(5점)’로 채점되며 점수의 범위는 0점~100점이고, 점수가 높을수록 우울의 정도가 크다는 것을 의미한다.

[표 2] 우울척도의 문항구성과 신뢰도

구분	문항번호	문항 수	신뢰도
요인 1	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20	16	.95
요인 2	1, 11, 12, 18		
합 계		20	.95

2.2.2 스트레스 척도

Cohen 등[20]이 개발하고 박준호, 서영석[21]이 타당화한 ‘스스로 지각한 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS)’를 사용하였다. ‘부정적 지각(예: 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적이 있다)’ 5문항과 ‘긍정적 지각(예: 자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적이 있다)’ 5문항의 두 요인으로 구성되며 ‘긍정적 지각’은 역채점 문항이다. 총 10문항이며 5점 Likert척도(0점: 전혀 없었다~4점: 매우 자주 있었다)로 평정하고, 점수의 범위는 0점~40점이고, 점수가 높을수록 스트레스를 더 많이 지각하는 것으로 본다. 박준호, 서영석[21]의 연구에서 전체 문항에 대한 내적합치도(Cronbach’s α)는 .74~.77이며, 본 연구에서는 Cronbach’s α .73으로 나타났다.

[표 3] 스트레스 척도의 문항구성과 신뢰도

구분	문항번호	문항 수	신뢰도
부정적 지각	1,2,3,9,10	5	.83
긍정적 지각	4*,5*,6*,7*,8*	5	.82
합 계		10	.73

*역채점 문항

2.2.3 신체화 증상 척도

김광일 등[22]이 제작한 자기보고식 척도인 간이정신진단 검사수정판(Symptom Check list-90-Revised: SCL-90-R)의 총 90문항 중 개인이 주관적으로 경험하는 신체증상들의 정도를 측정하는 신체화 증상 척도 12문항을 발췌하여 사용하였다. 문항의 내용은 자율신경계의 영향을 받는 소화기, 순환기, 호흡기 및 기타 기관의 장애, 두통, 동통 등 신체적 기능이상에 대해 호소하는 증상 등으로 구성되어 있다. 오늘을 포함

하여 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도에 따라 5점 Likert 척도(0= 전혀 없다, 4= 아주 심하다)상에서 평정하고, 점수 범위는 0점에서 48점으로 점수가 높을수록 신체화가 높음을 의미한다. 김광일 등[22] 연구에서 1주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .83이었으며 내적 합치도(Cronbach's α)는 .72이었다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88로 나타났다.

[표 4] 신체화 증상 척도의 문항구성과 신뢰도

구분	문항번호	문항 수	신뢰도
신체화 증상	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12	.88

2.3 연구절차

2.3.1 예비조사

예비조사를 위해 2022년 7월 21~22일, 본 연구대상이 아닌 전남 S시 소재 Y유치원과 E어린이집 유아교사 20명을 대상으로 소요시간과 설문문항의 적합성 등을 파악하였다. 해당 유아교사들은 문항 이해에 대한 어려움 없이 설문에 응하였으며, 약 12~15분 정도 소요되었다.

2.3.2 본 조사

본 조사는 2022년 8월 8일부터 31일까지 전남 K시, S시, Y시에 위치한 유치원 및 어린이집에 근무하는 유아교사 250명을 대상으로 구글 설문지를 통해 온라인으로 회수하였다. 응답자 중 성실하지 못한 응답 30부를 제외한 총 220명의 자료를 분석대상으로 하였다.

2.4 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구문제 1에 해당하는 유아교사의 우울 및 스트레스와 신체화 증상과의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였으며, 연구문제 2에 해당하는 유아교사의 우울과 스트레스가 신체화 증상에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 단계적 표준회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 유아교사의 우울과 스트레스, 신체화 증상과의 관계

유아교사의 우울과 신체화 증상($r=.21, p<.01$), 스트레스와 신체화 증상($r=.18, p<.01$), 우울과 스트레스($r=.15, p<.05$)는 통계적으로 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

[표 5] 유아교사의 우울 및 스트레스와 신체화 증상 간의 상관

변인	우울	스트레스	신체화 증상
우울	1		
스트레스	.15*	1	
신체화 증상	.21**	.18**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$

3.2 유아교사의 우울과 스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향

유아교사의 우울과 스트레스가 신체화 증상에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 변인들간의 다중공선성을 확인한 결과 Durbin-Watson값은 1.64로 2에 근접하였고, VIF값은 10이하(1.023)으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. F 값은 7.29로 통계적으로 유의미한 것으로 나타나 회귀모형이 적합함을 알 수 있다. 유아교사의 신체화 증상에 대한 주요한 영향 요인은 우울($\beta=.18, p<.01$), 스트레스($\beta=.15, p<.05$) 순으로 나타났다. 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수(adjusted R^2)는 .064로 설명력은 6.4%이었다.

[표 6] 유아교사의 우울과 스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향

변인	B	β	t	R^2	R^2 변화량	F
우울	.20	.18	2.74**	.064	.038	7.29***
스트레스	.28	.15	2.22*		.055	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

4. 논의 및 결론

첫째, 유아교사의 우울과 스트레스, 신체화 증상과의 관계를 살펴본 결과, 유아교사의 우울과 스트레스는 모두 통계적으로 유의한 정적상관을 보여, 우울과 스트레스가 높은 유아교사가 신체화 증상도 높은 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 대학생 대상의 연구[23]에서 우울과 신체화 증상은 유의한 상관관계가 있음을 밝힌 연구결과와 일치한다. 향후에도 유아교사를 대상으로, 이들의 우울과 스트레스, 신체화 증상과의 관련성을 규명하는 후속연구가 이루어져 그 결과가 일반화될 수 있는 토대가 마련되길 제언한다. 더불어 유아교사의 건강상태는 전인적 인간성장 발달의 최적기로 고려되는 유아의 삶에 영향을 미침을 고려할 때, 유아교사의 우울과 스트레스를 줄일 수 있는 교사연수 프로그램 보급과 관련 교육적 대책 마련이 필요함을 시사받을 수 있다.

둘째, 유아교사의 우울과 스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향을 살펴본 결과, 우울과 스트레스 모두 유아교사의 신체화 증상에 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 이러한 결과는 기존에 대상의 연구에서 우울이 신체화 증상을 예측하는 설명변인임을 검증한 [24]의 연구결과와 일치한다. 유아교사의 신체화 증상을 줄이기 위한 방안으로 영향을 미치는 변

인으로 검증된, 우울과 스트레스를 주는 요인과 환경을 찾아 이를 개선하려는 노력이 요구됨을 시사받을 수 있다. 결론적으로 본 연구를 통해 유아교사의 우울과 스트레스는 신체화 증상과 정적 상관관계가 있음을 알 수 있으며, 유아교사의 우울 및 스트레스가 신체화 증상에 영향을 미치는 변인임을 파악할 수 있었다. 이에 본 연구결과는 유아교사의 우울 및 스트레스에 대한 충분한 이해를 바탕으로 유아교사의 신체화 증상을 완화하기 위한 다각적인 모색이 필요함을 시사하고 있다.

참고문헌

- [1] 오경희, “대학생의 생활스트레스와 신체 및 정신건강간의 관계”, 삼육대학교 대학원 석사학위논문, 2009.
- [2] 고용노동부, “감정노동 직업군 분류”, 고용노동부, 2019.
- [3] Beck, A. T, “Cognitive therapy and the emotional disorders”, New York: Penguin Books, 1979.
- [4] 김민지, “보육교사의 심리적 소진이 교사의 정신건강 및 교사-유아의 상호작용에 미치는 영향”, 부경대학교 교육대학원 석사학위논문, 2018.
- [5] 민하영, “유아교육기관 교사의 우울 및 동료교사/원장의 정서적 지지가 직무소진에 미치는 영향: 정서적 지지의 주효과와 완충효과를 중심으로”, 아동학회지, 제 31권 4호, pp.1-14, 8월, 2010.
- [6] 이영옥, “초등학생의 우울과 불안이 신체화 증상에 미치는 영향: 사회적 지지와 스트레스 대처의 매개효과를 중심으로”, 순천향대학교 대학원 박사학위논문, 2018.
- [7] 권은경, “청소년의 일상적 스트레스, 불안, 우울 및 학교적응이 신체화 증상에 미치는 영향”, 고려대학교 교육대학원 석사학위논문, 2018.
- [8] 엄현정, “우울, 분노억제, 감정표현불능증 및 신체화의 구조적 관계”, 인제대학교 대학원 석사학위논문, 2021.
- [9] 나현행, “유아교사의 스트레스, 우울, 자존감과 유아인권간의 관계: 유아교사의 사회적 지지 매개효과를 중심으로”, 인천대학교 대학원 박사학위논문, 2021.
- [10] 신혜영, “어린이집 교사의 직무스트레스와 교사효능감이 교사 행동의 질에 미치는 영향”, 연세대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- [11] Havlovic, S. J., & Keenan, J. P, “Coping with work stress: The influence of individual differences. In R. Crandall & P. L. Perrewe (Eds.), Series in health psychology and behavioral medicine, Occupational stress: A handbook (pp. 179-192), New york: Taylor & Francis, 1995.
- [12] 임효신, 서현아, “유아교사의 직무스트레스와 이직의도 간의 관계에서 심리적 수용성의 매개효과”, 생태유아교육연구, 제 19권 2호, pp. 47-70, 5월, 2020.
- [13] 조슬기, “대학생의 생활스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향: 상태불안의 매개효과 및 특성불안의 조절효과 검증”, 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2015.
- [14] 우민, “직무스트레스 요인이 신체화에 미치는 영향: 스트레스 매개효과 및 사회적 지지의 조절효과 검증”, 계명대학교 대학원 석사학위논문, 2019.
- [15] 박은정, “간호사의 감정노동과 직무스트레스가 신체화 증상 및 간호업무성과에 미치는 영향”, 서남대학교 대학원 석사학위논문, 2018.
- [16] 남경숙, “톨게이트 근로자의 직무스트레스, 감정노동이 신체화 증상에 미치는 영향”, 가톨릭대학교 보건대학원 석사학위논문, 2016.
- [17] Radloff, L. S, “The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population”, Applied Psychological Measurement, 제 1권 3호, pp.395-401, 2월, 1977.
- [18] Eaton, W. W., Muntaner, C., Smith, C., Tien, A., & Ybarra, M, “Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Review and Revision (CESD and CESDR)”. In the use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment. Vol 3: Instruments for adults(Vol.III, pp.363 - 378). Retrieved from <http://www.amazon.com/Use-Psych-Test-Set-Psychological-Instruments/dp/0805843310>, 2004.
- [19] 이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이진석, 이은, 박진영, 이상욱, 최원정, “한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구”. Korean Journal of Psychosomatic Medicine, 제 24권 1호, pp.83 - 93, 2월, 2016.
- [20] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R, “A global measure of perceived stress”, Journal of Health and Social Behavior, 제 24권, pp.385-396, 3월, 1983.
- [21] 박준호, 서영석, “대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스척도 타당화 연구”, 한국심리학회지, 제 29권 3호, pp.611-629, 7월, 2010.
- [22] 김광일, 김재환, 원호택, “간이정신진단검사 실시요강”, 서울: 중앙적성출판사, 1984.
- [23] 이선경, “대학생의 우울이 신체화 증상에 미치는 영향: 부적응적 자기초점주의의 매개효과 및 부정 정서강도의 조절효과”, 명지대학교 대학원 석사학위논문, 2019.
- [24] 김은숙, “우울증, 결혼만족도, 가족건강성 및 신체화증상의 관계”, 인제대학교 대학원 석사학위논문, 2012.