

# 영아반 교사의 건강지각과 건강증진행위에 관한 연구

오경숙\*, 한혜숙\*, 강영식\*\*

\*국제대학교 유아교육학과

\*\*충남대학교 교육대학원

## A Study on Health Perception and Health Promoting Behavior in the Infant Care Teacher's

Kyoung-Sook Oh\*, Hye-Sook Han\*, Young-sik Kang\*\*

\*Dept. of Early Childhood Education, Kookje University

\*\*Dept. of Early Childhood Education, Chungnam University

### 요 약

본 연구는 영아반을 담당하고 있는 교사들의 주관적 건강지각과 건강증진행위의 수준을 알아보고자 하였다. 이를 위해 20023년 10월2일부터 10월 20일까지 18일간 경기도 P시에 위치한 어린이집 영아반 교사 108명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 건강지각은 정진욱·표은영(2018)가 수정, 보완한 척도를, 건강증진행위는 김동환(2004)의 도구를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS(win.24.0)를 이용하여 신뢰도 분석, 빈도분석, 독립t-test를 실시하였다. 연구결과 첫째, 응답교사들은 자신의 건강에 대해 전체적으로 '매우 좋음' 과 '그저 그러함'으로 느끼고 있었다. 영아반 교사들은 어깨질환, 허리질환, 손·팔 질환, 목 질환 등 근골격계 질환이 많이 나타났다. 둘째, 영아반 교사들은 1세 담당 교사가 2세 담당 교사에 비해 건강증진행위에 적극성을 나타내었다.

Key Words : 영아교사, 건강지각, 건강상태, 건강증진행위

## 1. 서론

건강의 중요성을 모르는 사람은 없다고 해도 과언이 아니다. 인간이 자신의 생명을 유지하려는 것은 본능의 하나이다. 그래서 건강을 유지하려고 위생적인 생활은 물론 충분한 수면과 휴식, 적절한 식사, 규칙적이고 적당한 운동이 필요하다는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 이와 같은 건강증진행위에 대한 관심과 적극적인 참여는 개인적·사회적 필연이 되었고, 건강증진에 대한 교육은 영아기에서 뿐만 아니라 전 연령을 통틀어서 매우 강조되고 있다. 특히, 건강증진행위에 대한 관심과 적용은 유아교육 현장의 교사들에게도 예외일 수는 없다.

현대사회의 구조적 특성에 따라 연령이 낮은 영아기부터 어린이집을 이용하는 비율이 증가하고 있다. 이와 더불어 영아보육에 대한 관심과 주제들이 중요한 비중으로 다루어지고 있다. 이로 인해 영아들에 대한

더욱 전문적이고 발전적인 어린이집의 질적 향상이 요구되어지고 있다. 영유아 보육의 질적 향상에서 가장 핵심적으로 다루어지고 있는 부분은 보육교사로 보육의 질적 수준을 가늠하는 가장 중요한 요인으로 평가되고 있다[1].

특히 영아와 일차적인 접촉을 하고 직접적인 영향을 미치는 보육교사의 역할은 매우 중요하다. 보육교사는 매일 장시간을 영아와 함께 보내며 영아의 발달 수준과 흥미를 고려한 알맞은 프로그램을 제공하고, 신체적인 발달은 물론 심리적인 성장을 포함한 전인적 발달을 도모하게 된다[2]. 이렇듯 양질의 보육을 위해 보육교사의 역할이 강조되고 있으나 현실적으로 우리나라의 보육교사들은 신체적, 심리적으로 직무에 대한 과중한 스트레스를 느끼고 있다[3].

영아반 교사들은 근무 특성상 장시간 아이를 안거나 업은 채로 고개나 허리를 숙이고 또한 낮은 가구 등의 이용으로 인해 관절에 무리를 느낀다. 또한, 제 시간에 식사

를 하지 못하고 화장실도 갈 수 없는 상황에서 소화계질 환이나 방광염 등 다양한 질병들에 쉽게 걸릴 수밖에 없는 환경에 처해져 있다. 이러한 직무환경으로 인해 교사 자신의 건강인식의 저하는 정도에 따라 직무스트레스로 이어지게 되고 이로 인한 불쾌한 정서의 경험이나 본인에게 주어진 위협을 지각하는 것은 업무에 큰 영향을 미치게 된다.

이러한 상황 속에서 교사 개인이 어떻게 자신의 건강 증진을 위해서 노력하고 있는지를 파악하는 것은 어린이 집 내에서 영아반 교사를 상대로 한 건강교육 및 건강증진 프로그램의 실현을 가능하게 하는 바탕이 될 것이다

이에 본 연구는 영아반 교사들이 느끼고 있는 건강 상태 수준을 알아보고 대상자의 생활습관, 건강증진행위의 유형을 알아보고자 한다. 이를 통해 영아반 교사들이 건강한 생활을 영위하는데 도움이 될 뿐만 아니라 교사를 대상으로 하는 효율적인 건강교육의 기초자료를 제공하는데 본 연구의 목적을 둔다.

연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 영아반 교사의 건강지각 수준은 영아연령에 따라 차이가 있는가?

둘째, 영아반 교사의 건강증진행위 수준은 영아의 연령에 따라 차이가 있는가?

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구 대상

본 연구의 대상은 P시에 소재한 어린이집에 근무하는 영아반 교사 총 108명이다. 연구대상의 일반적 배경은 <표 1>과 같다.

<표 1> 영아반 교사의 일반적 배경(N=108)

| 변 인 | n(%)              | 변 인  | n(%)          |
|-----|-------------------|------|---------------|
| 연 령 | 30세이하 31(28.7)    | 미혼   | 28(25.9)      |
|     | 31-40세이하 50(46.3) | 결혼   | 기혼 80(74.1)   |
|     | 41세이하 27(25.0)    | 여부   | 전체 108(100.0) |
|     | 전체 108(100.0)     |      |               |
| 경 력 | 3년미만 31(28.7)     | 5시간  | 6(5.6)        |
|     | 3년-5년미만 29(26.9)  | 8시간  | 40(37.0)      |
|     | 5년-10년미만 35(32.4) | 9시간  | 41(37.9)      |
|     | 10년 이상 13(12.0)   | 10시간 | 21(19.4)      |

|    |            |    |            |
|----|------------|----|------------|
|    |            | 이상 |            |
| 전체 | 108(100.0) | 전체 | 108(100.0) |

## 2.2. 연구 도구

### 2.2.1 영아반 교사의 건강지각

교사의 주관적 건강지각을 측정하기 위하여 ‘당신은 질병이 없이 건강한 상태라고 생각하십니까?’의 질문에 ‘매우 좋음’, ‘그저 그러함’, ‘좋지 않음’에 교사 스스로가 체크하도록 하였다.

건강상태는 임경희(2002)[4]가 수정, 보완한 한국판 THI(Todai Health Index)- Korean revision 건강조사표를 정진옥·표은영(2018)[5]이 보육교사를 대상으로 사용한 도구를 수정·보완하여 측정하였다. 이는 각각의 문항에 대해 해당 증상이 없으면 ‘0점’, 있으면 ‘1점’을 부여한 뒤 그 값을 모두 더해 값이 낮을수록 건강상태가 좋은 것이다. 본 연구에서는 우리나라의 작업관련성 질환과 보육교사에서 가장 큰 빈도를 보이는 근골격계 질환과 소화기계, 난청, 신장·요로계 문항만을 하위영역을 구성하였다. 측정도구의 전체 문항 신뢰도 Cronbach’s α계수는 .971로 분석되었다.

### 2.2.2 영아반 교사의 건강증진행위

교사의 건강증진행위를 측정하기 위해 김동환(2004)[6]의 도구를 사용하였다. 본 연구도구는 총 25문항이며 6개의 하위요인(식습관, 운동, 개인위생, 질병예방, 대인관계조절, 스트레스관리)으로 구성되어 있다. 검사항목은 Likert 5점 척도로 응답하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 건강증진행위가 높음을 의미한다. 본 측정도구의 전체 문항 신뢰도 Cronbach’s α계수는 .927으로 분석되었다.

<표 2> 영아반 교사의 일반적 배경(N=108)

| 구성 지표    | 구성내용   | 문항수 | Cronbach’s α |
|----------|--|-----|--------------|
| 건강 증진 행위 | 식습관: 규칙적인 식사, 채식 및 편식, 식사량 조절 등<br>운동: 정기적인 운동, 걷기, 적절한 운동 시간 준수 등<br>개인위생: 목욕, 구강위생, 정수된 음용수 섭취 등<br>질병예방: 예방 접종, 흡연, 음주, 체중 조절<br>대인관계조절: 동료와의 관계유지, | 25  | .927         |

대화, 상대 의견 존중 등  
스트레스관리 : 직장생활의 즐거움,  
수면, 스트레스 해소, 등

|        |             |                  |             |
|--------|-------------|------------------|-------------|
| 어깨질환   | 30(20.1%)   | <b>24(25.5%)</b> | 54(22.3%)   |
| 골격계    | 손·팔질환       | 17(18.1%)        | 45(18.6%)   |
|        | 허리질환        | <b>33(22.1%)</b> | 49(20.2%)   |
|        | 다리질환        | 9(6.0%)          | 2(2.1%)     |
| 난청     | 8(5.4%)     | 3(3.2%)          | 11(4.5%)    |
| 소화기계   | 14(9.4%)    | 13(13.8%)        | 27(11.2%)   |
| 신장·요료계 | 5(3.4%)     | 5(5.3%)          | 10(4.1%)    |
| 전체     | 149(100.0%) | 94(100.0%)       | 242(100.0%) |

### 2.3. 자료수집과 자료처리

본 연구는 경기도 P시에 소재한 어린이집에 근무하면서 영아반을 담당하고 있는 교사 108명을 대상으로 자기기입식 설문조사를 실시하였다. 본 연구자료 수집을 위하여 2023년 10월2일부터 10월 20일까지 18일간 해당 어린이집에 방문하여 영아반 교사에게 설문지를 배부하였으며, 이 연구의 목적과 실시상의 유의사항을 알려준 후 설문을 작성하도록 하였고, 즉시 회수하였다.

회수된 자료는 SPSS 24.0프로그램을 이용하여 신뢰도 계수, 빈도분석, 독립t-test를 실시하였다.

## 3. 연구결과 및 해석

### 3.1. 영아반 교사의 건강상태 인식수준

<표 3> 영아반 교사의 주관적 건강상태 수준 (N=108)

| 변 인    | 1세         | 2세         | 전체          |
|--------|------------|------------|-------------|
| 좋지 않음  | 20(29.4%)  | 7(17.5%)   | 27(25.0%)   |
| 그저 그러함 | 26(38.2%)  | 14(35.0%)  | 40(37.0%)   |
| 매우 좋음  | 22(32.4%)  | 19(47.5%)  | 41(38.0%)   |
| 전체     | 68(100.0%) | 40(100.0%) | 108(100.0%) |

<표 3>과 같이 영아반 교사의 주관적 건강 인지는 38.0%가 ‘매우 좋음’이라고 인지하고 있었다. 다음으로 ‘그저 그러함’이 37%이었고, ‘좋지 않음’은 25% 비율을 보였다. 2세담당교사의 경우 47.5%가 ‘매우 좋음’을, 35.0%가 ‘그저 그러함’을, 17.5%가 ‘좋지 않음’의 비율로 응답하였다. 1세담당교사의 경우 ‘그저 그러함’이 38.2%, ‘매우 좋음’이 32%, ‘좋지 않음’ 29.4%의 비율로 응답하였다. 응답교사들은 자신의 건강에 대해 전체적으로 좋거나 ‘그저 그러함’고 인식하고 있음을 알 수 있다.

<표 4> 영아반 교사의 신체건강상태 인식수준(N=108)

| 변 인    | 1세        | 2세        | 전체        |
|--------|-----------|-----------|-----------|
| 근 목 질환 | 21(14.1%) | 14(14.9%) | 35(14.5%) |

<표 4>와 같이 영아반 교사들은 어깨질환(54명, 22.3%)이 가장 많았고, 다음으로 허리질환(49명, 20.2%), 손·팔 질환(45명, 18.6), 목 질환(35명, 14.5%)으로 근골격계 질환이 많았으며 소화·위장질환(27명, 11.2%)도 가지고 있는 것으로 응답하였다.

영아반 담당연령별로 살펴보면 1세 담당교사의 경우 허리질환(22.1%)이 가장 많았고, 다음으로 어깨질환(20.1%), 손·팔 질환(19.5%), 목 질환(14.1) 순으로 근골격계 질환이 많았으며 소화기계 질환도 9.4% 수준이었다. 2세 담당 교사의 경우 어깨질환(25.5%), 손·팔 질환(18.1%), 허리질환(17.0%), 목 질환(14.9%) 등 근골격계 질환이 많았으며 소화기계 질환도 9.4% 수준이었다.

1세 담당 교사의 경우 허리질환이 많았고 2세 담당 교사의 경우 어깨질환이 많이 나타난 반면, 난청과 신장·요료계 질환은 적은편 이었다.

### 3.2. 영아반 교사의 건강증진행위 수준

<표 5> 영아반 교사의 직무스트레스 수준

| 변 인     | 1세(n=68) |     | 2세(n=40) |     | t        |
|---------|----------|-----|----------|-----|----------|
|         | M        | SD  | M        | SD  |          |
| 식습관 관리  | 3.30     | .83 | 3.26     | .60 | .281     |
| 운동 관리   | 2.53     | .87 | 2.58     | .87 | -.237    |
| 개인위생 관리 | 4.15     | .61 | 3.88     | .86 | 1.884    |
| 대인관계 관리 | 3.99     | .66 | 3.69     | .66 | 2.293*   |
| 스트레스 관리 | 3.78     | .74 | 3.25     | .73 | 3.593*** |
| 전체      | 3.55     | .50 | 3.30     | .44 | 2.279**  |

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

<표 5>와 같이 1세미만 담당교사(M=3.35)들이 2세 담당 교사(M=3.30)들에 비해서 건강증진행위에 적극성을 가지고 있었다(t=2.279, p<.01).

스트레스관리에서는, 1세미만(3.78)가 2세(3.25)보다 평균에서 조금 높게 나타났으며,  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 대인관계에서도 1세미만(3.99)가 2세(3.69)보다 평균에서 조금 높게 나타났으며,  $p < .05$  수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 1세미만담당교사가 2세 담당교사보다 스트레스관리와 대인관계에 대한 적극성을 갖고 있음을 알 수 있다.

개인위생 관리와 운동 관리에서도 만1세 담당 교사가 2세 담당교사에 비해서 평균이 약간 높았으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

#### 4. 결론 및 제언

본 연구는 영아반 담당 교사들이 느끼는 건강상태 인식수준과 건강증진행위의 차이를 분석하여 영아반 담당 교사들을 위한 효율적인 건강교육을 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

본 연구의 연구문제를 중심으로 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 응답교사들은 자신의 건강에 대해 전체적으로 ‘매우 좋음’ 과 ‘그저 그러함’으로 느끼고 있었다. 특히 2세 담당 교사들은 자신들이 건강하다고 인식하고 있음을 알 수 있다.

다음으로 영아반 교사들은 어깨질환, 허리질환, 손·팔질환, 목 질환 등 근골격계 질환이 많이 나타났다. 1세 담당 교사의 경우 허리질환이 많았고 2세 담당 교사의 경우 어깨질환이 많이 나타난 반면, 난청과 신장·요로계 질환은 적은 편이었다.

둘째, 건강증진행위에서는 영아반 교사들은 1세 담당 교사가 2세 담당 교사에 비해 건강증진행위에 적극성을 나타내었다. 특히 1세 담당교사가 2세 담당 교사에 비해 원활한 스트레스 관리와 대인관계 관리를 적극적으로 하고 있었다.

이상의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 제시된 요인 외에 전체적인 유아교사의 건강상태의 영향 요인을 확인하는 반복 연구가 필요하다.

둘째, 영유아교사들의 직업에 적합한 운동 프로그램을 개발하여 규칙적 운동을 장려하는 연구가 필요하다.

#### 참고문헌

[1] 강혜경, “보육교사의 직무스트레스가 직무만족도에 미치는 영향에 관한 연구: 부천시 보육시설 보육교사를 중심으로” 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문, 2002년.

[2] 민혜영·윤미정, “영아반과 유아반 보육교사의 직무스트레스와 직무만족도에 관한 연구”, 미래유아교육학회지, 18(3), pp. 147-168. 2011년.

[3] 조성연, “보육교사의 직무만족도와 직무스트레스”, 한국영유아보육학, 36(-), pp. 271-281. 2005년.

[4] 임경희, “교대 근무하는 간호사들의 건강상태와 직업만족도에 관한 연구”, 한양대학교 행정대학원 석사학위논문. 2002년.

[5] 정진옥·표은영, “보육교사의 스트레스 수준, 건강상태가 소진에 미치는 영향”, 한국산학기술학회지, Vol. 19, No. 2 pp. 347-356, 2018

[6] 김동환, “고등학교 교사의 건강지각과 건강증진행위의 관계”, 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004년.