한국간호과학회 KOREAN SOCIETY OF NURSING SCIENCE 정신건강간호학회지 제19권, 제1호, 2010년 3월
J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs Vol. 19, No. 1, 67-75, March, 2010

미국 이민 한국인의 우울 및 관련요인

배정이[1] · 박현주[2]

인제대학교 간호학과 부교수 · 건강과학연구소[1], 중앙장림병원 수간호사[2]

Depression and the Influencing Factors in Korean American Immigrants

Bae, Jeongyee[1] · Park, Hyunjoo[2]

[1]Associate Professor, Department of Nursing, Inje University, [2]Head Nurse, Center Janglim Hospital

Purpose: The objective of this study was to investigate the degree of depression in Korean American immigrants according to their characteristics. **Methods:** This descriptive correlation study conducted visit-surveys with organized questionnaires and sampled 330 Korean American immigrants living in Houston, Seattle and New York areas. SCL-90 was used to measure the degree of depression. Data was analyzed by t-tests, ANOVA, Pearson's correlation coefficients and multiple regression analysis using SPSS/WIN 14.0. **Results:** Findings revealed that; 1) the degree of depression in Korean American immigrants according to their characteristics were significantly different in age, occupation, immigration life satisfaction, and health status; 2) Pearson's correlation revealed a significant association among depression, immigrant life stress, self esteem, and quality of life; 3) multi regression analysis showed immigrant life stress, self esteem, and quality of life significantly influenced depression in Korean American immigrants. **Conclusion:** Based on the findings of this study, health professionals should provide proper management of depression as well as its influencing factors, namely, immigrant life stress, self esteem, and quality of life especially for new immigrant populations.

Key Words : Depression, Immigrants, Life stress, Quality of life, Self-esteem

서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 이민은 세계화 시대에 보편적인 사회적 현상이라고 할 수 있다. 현재 우리나라의 이민의 역사는 통계되어진 1962년도부터 꾸준히 증가추세를 보이다가, 1976년 미국의 장기간 경기침체로 인해 자국민의 우선취업에 목적을 둔 미국 이민법의 개정으로 전문직 노동자의 이민 억제로 인하여 감소되다가 최근 다시 증가되면서 2000년대 이후부터는 매년 20,000여명이 해외이주를 하고 있다(Ministry of Foreign Affairs and Trade, 2007). 특히 외교통상부에 신고되어진 해외이주자의 수를 보면 미국 이민자가 전체 해외이민자의 64%를 차지하고 있다(Ministry of Foreign Affairs and Trade, 2007).

많은 미국 이민자들은 한국에서 이룰 수 없었던 사회적, 경제적, 신분상승을 이루기 위해 이민을 감행하지만, 미국에서도 신분상승의 기회가 제한되고 오히려 더 큰 어려움에 직면하기도 한다(Yoon, 2000). 국제 이민은 단기간에 직업, 사회적 지위, 언어, 가족 구조와 기능 등 생활

주요어 : 이민, 우울, 삶의 질, 스트레스, 자아존중감

Address reprint requests to : Bae, Jeongyee, Department of Nursing, Inje University, 633-165 Kaegum-dong, Busanjin-gu, Busan 614-735, Korea.
Tel: 82-51-890-6823, Fax: 82-51-896-9840, E-mail: jibai@inje.ac.kr

- 본 연구는 2009년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국과학재단의 지원을 받아 수행된 연구임(No. 2009-0059305).
- This study was supported by the Korea Science and Engineering Foundation (KOSEF) grant funded by the Korea government (MEST) (No. 2009-0059305)

투고일 2009년 12월 8일 / 수정일 1차: 2010년 3월 4일, 2차: 2010년 3월 16일 / 게재확정일 2010년 3월 16일

전반에 급작스러운 변화를 유발한다(Kim, Han, Shin, Kim, & Lee, 2005). 의사소통문제, 한국교육과 미국교육과의 차이, 문화적 차이, 소수민족으로서의 백인들의 편견과 차별들로 인해 직업도 전문직보다는 자영업을 통해 한국인의 특유의 근면성을 바탕으로 미국에 정착하고 있는 실정이다(Yoon, 2000). 하지만 정착하는 과정에서 갈등과 스트레스를 겪게 되고 이로 인하여 우울 등 높은 부적응 상태를 보이기도 하는데(Kim, 2006; Oh & Park, 2007), Park과 Bernstein (2008)은 미국 이민 한국인의 경험의 대부분은 우울을 반영하는 것이라고까지 보고한 바 있다. 그리하여 우울은 미국 이민자들에게 발생하는 가장 중요한 정신건강문제 중 하나로 대두되었다(National Institutes of Mental Health, 2000).

Kuo (1984)는 아시아계 미국인 499명을 대상으로 국적별로 우울 정도를 비교 조사한 결과, 한국인들의 우울 정도가 가장 높았고 그 다음으로는 필리핀, 일본, 중국인 순이었다고 보고하였다. 특히, 한국 이민자들은 우울 등의 심리적 장애를 치료해야 할 질병으로 보기보다는 자신들의 의지로 통제할 수 있는 기분정도로만 보는 경향이 있어, 정신건강 서비스에 대한 접근과 개인적 치료 동기도 낮은 편으로 심리적 장애에 더욱 취약한 면이 있어(Kim 등, 2005), 우선 우울관련요인을 규명하는 작업이 이루어져야할 것이다.

지금까지 우울과 관련된 선행연구들을 살펴보면 스트레스(Kim & Shin, 2004), 자아존중감(Han & Kim, 2006), 삶의 질(Selwood, Thorgrimsen, & Orrell, 2005) 등이 중요한 영향을 미치는 것으로 간주되고 있다. Kim 등(2005)은 인간관계에서 자아존중감의 저하는 스트레스와 우울증에 직, 간접적 영향을 주면서 중재적인 역할을 한다고 보고하였다. Sin(1995)은 미국에 살고 있는 한국여성의 우울을 조사한 결과 자아존중감이 높은 사람은 낮은 경우보다, 이민과 관련된 스트레스 요인에 대한 조절능력이 크다고 하였고, Selwood 등(2005)은 낮은 삶의 질은 불안이나 우울과 같은 정서문제를 유발한다고 보고한 바 있다.

선행연구를 통하여 살펴본 바, 지금까지 세계에서 가장 다양한 인종과 민족들로 구성된 국가적 특성으로 미국에서는 많은 학자들이 1980년대 이후 소수민족 출신의 이민자들에 대한 건강관리 실태 및 건강 행위에 관심을 갖기 시작하여 이에 대한 연구가 꾸준히 수행되어 왔다. 그러나 미국 내 소수민족 중 가장 많은 수를 차지하는 Hispanic-American에 대한 연구가 대부분으로 건강분야에서 한국계 이민자에 관한 연구는 국내 연구 몇 편(Choi, 2003; Kim et al., 2005; Lee, 1993)에 불과하다. Kim 등(2005)은 이민 한국인들의 우울정도가 매우 높은 수준임에도 불구하고 이민자들의 정신건강에 대한 연구는 매우 부족하다고 주장하였고, 특히 최근 연구는 미미하다. 우울관련 요인으로서 국내 대상자들을 자아존중감(Han & Kim, 2006)와 스트레스(Kim & Shin, 2004)와의 관계를 규명한 연구는 부분적으로 시행된 바 있지만, 이민자들을 대상으로 우울 관련 요인을 규명한 연구는 Kim 등(2005)의 연구 외에는 찾아볼 수 없었다. 지금까지 많은 학자들이 공통적으로 주장하는 바와 같이 우울은 문화적 배경에 따라 매우 다양한 양상을 보이는 특성이 있어, 횡문화적 특성을 고려한 연구가 필수적이다(Kim, 1995). 또한 우울관련 요인으로 스트레스나 자아존중감 및 삶의 질은 국내의 대상자와는 다르다고 생각된다. 그리하여 본 연구에서는 해외 이민 한국인들 중 가장 높은 비율을 차지하고 있는 미국 이민자들을 대상으로 우울관련 요인으로서 스트레스, 자아존중감, 삶의 질과의 관계를 파악하여 이민자들의 우울예방 및 중재 프로그램 개발에 기초를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 미국 이민자들의 우울예방과 관리 프로그램을 위한 기초자료로, 먼저 이민자들의 우울 정도와 관련요인을 밝히고자 하며, 다음과 같은 구체적인 목적으로 본 연구를 시행하였다.

- 미국 이민자의 우울, 이민 스트레스, 자아존중감, 삶의 질의 정도를 파악한다.
- 미국 이민자의 특성에 따른 우울 정도의 차이를 검정한다.
- 미국 이민자의 우울, 이민 스트레스, 자아존중감 및 삶의 질의 관계를 확인한다.
- 미국 이민자의 우울에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 미국 이민자들의 우울 정도를 파악하고, 그 관련 요인을 파악하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 미국 휴스톤(Houston)과 시애틀(Seattle) 및 뉴욕(New York)에 살고 있는 한인 교포 330명을 편의 표출하였는데, 주로 한인 교회를 중심으로 자료수집하였다. 본 연구의 대상자의 수는 다중회귀분석에서 필요한 표본 수에 대해 Cohen (1988)은 독립변수 3개, 중간효과크기(R^2)=.13, 검정력 .80으로 했을 때 필요한 대상자 수는 76명 이상이 요구된다고 하여 충분하다고 할 수 있다.

3. 연구도구

1) 우울

간이정신진단검사(SCL-90-R)의 90문항 중 우울측정도구 13문항을 사용하였다. 이 도구는 Derogatis와 Govi (1973)가 개발하고 Kim, Kim과 Won (1984)이 한국인을 대상으로 표준화하여 널리 사용되고 있는 자가보고형 도구인데, 0점(전혀 없다)에서 4점(아주 심하다)까지의 5점 평정척도로서 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미하며, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α=.90으로 높게 나타났다.

2) 이민 스트레스

Kogan & Betrus (1984)의 Symptoms of Stress Scale을 Lee (1993)가 미국이민자의 스트레스원을 측정하기 위하여 번역하여 표준화한 스트레스원 측정도구를 사용하였다. 이 도구는 1점(전혀 필요없다)에서 5점(반드시 필요하다)까지의 5점 평정척도로서 점수가 높을수록 이민 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α=.93으로 높게 나타났다.

3) 자아존중감

Rosenberg (1965)의 자아존중감 측정도구를 Jeon (1974)이 번역한 도구를 사용하였다. 이 도구는 10문항의 자가보고형 설문지로서 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(정말 그렇다)의 5점 평정척도이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α=.77로 나타났다.

4) 삶의 질

이민자의 삶의 질은 Campbell (1981)이 개발하고 Lee (1998)가 번역한 삶의 질 측정 도구를 사용하였다. 이 도구는 1점에서 7점까지의 어의구별 척도로서 점수가 낮을수록 삶의 질을 높게 지각하는 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α=.96으로 높게 나타났다.

4. 자료수집

자료수집기간은 2009년 1월부터 3월까지였으며, 연구자가 한인교회를 중심으로 대상자를 직접 만나 구조화된 설문지를 이용하여 수집하였다. 배부된 총 설문지는 350부였으나 338부가 회수되어 96.5%의 회수율을 보였고, 이 중 응답이 불완전한 설문지를 제외한 330개의 설문지가 최종 자료분석에 이용되었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 연구목적에 따라 SPSS/WIN 14.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 대상자의 인구사회학적 특성은 빈도와 백분율로, 대상자의 우울, 이민 스트레스, 자아존중감 및 삶의 질 정도는 평균과 표준편차로 조사하였다. 대상자의 특성에 따른 우울정도의 차이는 t-test와 ANOVA 검정을 이용하였으며, 대상자의 우울, 이민 스트레스, 자아존중감 및 삶의 질 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 구하였다. 이민자의 우울에 영향을 미치는 관련요인을 파악하기 위해서는 다중회귀분석(stepwise multiple regression)으로 분석하였다.

6. 연구윤리

본 연구 수행에 있어서 연구윤리를 확보하기 위하여 부산백병원 임상시험심사위원회(IRB)의 연구 승인(승인번호 No. 08-152)을 받았다. 참여자의 권리를 보호하기 위하여 익명을 사용하였고 연구의 목적과 연구 과정에 대한 정보도 미리 제공하고 서면 동의서를 받았다. 참여자들의 자료는 연구이외의 목적으로는 사용하지 않을 것을 약속하였으며, 연구 도중 참여를 원하지 않을 경우 언제라도 거부할 수 있음을 알려주었다.

연구결과

1. 대상자의 인구사회학적 특성

연구에 참여한 대상자는 여성이 60.9%, 남성이 39.1%이었고, 나이는 40대가 39.1%로 가장 많은 비중을 차지하였다. 이민기간은 5~9년이 28.5%로 가장 많은 분포를 보였고, 종교는 기독교(55.2%)와 천주교(35.2%)가 가장 많았다. 학력은 대졸이 66.4%로 가장 많았고, 직업은 무직인 경우가 28.5%로 가장 많았고, 판매 및 서비스직(22.1%), 전문직(11.2%) 순이었다. 월소득은 2,000 이상~4,000불 미만(24.5%)이 가장 많았고, 수입이 없는 경우도 16.7%나 있었다. 결혼상태는 기혼(88.8%)인 경우가 대부분이었고, 이민 동기는 자의로 이민을 온 경우(43.0%)가, 이민에 대한 만족도는 '대체로 만족한다' (60.3%)고 응답한 경우가 가장 높은 분포를 보였다. 또한 신체적 건강상태는 '건강한 편'이라고 응답한 경우가 52.7%로 가장 많았다(Table 1).

2. 이민자의 우울, 이민 스트레스, 자아존중감 및 삶의 질의 정도

이민자의 우울 정도는 최저 0점, 최고 38점 중 평균 8.8±7.04점이며, 이민 스트레스 정도는 최저 16점, 최대 78점 중 평균 46.1±11.63점이었다. 자아존중감은 최소 18점, 최대 40점 중 평균 31.6±4.11점, 삶의 질 정도는 최소 8점, 최대 56점 중 평균 22.6±9.69점으로 나타났다(Table 2).

3. 이민자 특성에 따른 우울 정도의 차이 검정

대상자의 특성에 따른 우울정도의 차이를 분석해 본 결과, 우울은 11개 변수 중 나이(F=2.57, p=.038), 직업(F=2.64, p=.023), 이민 만족도(F=20.12, p<.001) 및 신체적 건강상태(F=17.99, p<.001) 등 4변수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사후 검정을 위하여 Scheffe 방법으로 분석한 결과, 나이에 따라서는 60세 이상이 다른 연령군에 비하여 우울정도가 유의하게 높았고, 직업에서는 직업이 없는 경우가 전문직에 종사하는 군에 비하여 우울 정도가 유의하게 높았다. 또한 이민만족도에서는 '전혀 만족하지 못한다'와 '거의 만족하지 못하는 편이다'라고 응답한 경우가 '만족하는 편이다'와 '매우 만족한다'라고 응답한 군에 비하여 유의하게 높은 정도의 우울을 보였다. 또한 신체적으로 '매우 건강하지 못하다'라고 응답한 경우가 '매우 건강하다'라고 응답한 경우에 비하여 유의하게 높은 정도의 우울을 나타내었다. 반면에 대상자의 우울정도는 성별, 이민기간, 종교, 학력, 월수입, 결혼상태, 이민동기 등의 변수에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다(Table 1).

4. 이민자의 우울, 이민 스트레스, 자아존중감 및 삶의 질 정도와의 상관관계

대상자들의 우울, 이민 스트레스, 자아존중감 및 삶의 질 정도 간의 상관관계검정 결과, 이민자들의 우울은 이민 스트레스(r=.37, p<.001), 삶의 질(r=.45, p<.001)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타났으며, 자아존중감(r=-.54, p<.001)과는 음의 상관관계를 나타내고 있었다. 이는 이민자의 스트레스가 높고 삶의 질과 자아존중감이 낮을수록 우울이 높음을 의미한다. 이민 스트레스는 자아존중감(r=-.30, p<.001)과는 통계적으로 유의한 음의 상관관계를 보였고, 삶의 질(r=.27, p<.001)과는 양의 상관관계를 보였다. 또한 자아존중감은 삶의 질(r=-.48, p<.001) 정도와 음의 상관관계를 나타냈다(Table 3).

5. 이민자의 우울 관련 변인

대상자의 우울에 영향을 미치는 관련 변인을 파악하기 위해 독립변수에는 단순상관관계 분석이나 단순변량분석에서 유의한 상관성을 보인 변수인, 이민 스트레스, 자아존중감, 삶의 질 등의 변수를 포함하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 그리고 독립변수간의 다중공선성을 분석한 결과, 공차한계의 범위가 .74~.88, 분산팽창인자가 1.12~1.35로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 파악되었다. 다중회귀분석 결과, 이민자들의 우울에 영향을 미치는 관련 변인은 자아존중감(β=-.38, t=-7.38, p<.001), 삶의 질(β=.22, t=4.30, p<.001), 이민 스트레스(β=.20, t=4.23, p<.001)이었으며, 이들 변인들은 우울에 대해 36.7%의 설명력이 있는 것으로 나타났다(Table 4).

논 의

미국 내 이민 한국인의 우울증 유병율이 매우 높음에도

Table 1. Degree of Depression according to General Characteristics of Subjects (N=330)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD	t or F	*p*
Gender	Male	129 (39.1)	7.5±6.82	0.06	.807
	Female	201 (60.9)	9.7±7.07		
Age (year) †	18~29[a]	20 (6.1)	6.0±6.60	2.57	.038
	30~39	68 (20.6)	7.1±6.16		a<b, c
	40~49	129 (39.1)	9.4±7.23		
	50~59[b]	74 (22.4)	9.8±7.44		
	≥60[c]	39 (11.8)	9.8±6.74		
Length of immigration (year)	0~4	82 (24.8)	8.6±6.92	0.67	.568
	5~9	94 (28.5)	8.6±7.84		
	10~19	88 (26.7)	9.8±7.36		
	≥20	66 (20.0)	8.4±5.44		
Religion	Protestant	182 (55.2)	8.1±6.48	1.97	.118
	Catholic	116 (35.2)	10.1±7.60		
	Buddhism	10 (3.0)	7.9±5.13		
	None	22 (6.7)	9.1±8.63		
Education	Middle school	11 (3.3)	6.5±5.59	1.15	.328
	High school	48 (14.5)	10.2±8.35		
	College	219 (66.4)	8.8±6.67		
	Graduate school	52 (15.8)	8.1±7.48		
Occupation †	Unemployed[a]	94 (28.5)	9.7±6.91	2.64	.023
	Labor[b]	26 (7.9)	9.6±8.01		d<a, b, c
	Merchant/service[c]	73 (22.1)	9.9±7.13		
	Office work	23 (7.0)	7.6±5.28		
	Professionals[d]	37 (11.2)	5.4±5.33		
	Others	79 (23.0)	8.5±7.60		
Monthly income (in USD)	None	55 (16.7)	7.5±6.50	1.53	.192
	<2,000	58 (17.6)	10.5±7.33		
	2,000~3,999	81 (24.5)	9.1±7.32		
	4,000~6,000	64 (19.4)	8.9±7.21		
	>6,000	72 (21.8)	8.1±6.62		
Marital status	Married	293 (88.8)	9.2±7.14	1.43	.224
	Divorce	7 (2.1)	6.4±4.46		
	Widowed	8 (2.4)	7.7±3.44		
	Single	21 (6.4)	5.7±6.84		
Immigration motivation	Intrinsic	142 (43.0)	9.0±6.89	1.06	.344
	Extrinsic	108 (32.7)	8.1±6.98		
	Both	80 (24.2)	9.5±7.38		
Immigrant life satisfaction †	Very dissatisfied[a]	2 (0.6)	24.5±14.84	20.12	<.001
	Dissatisfied[b]	14 (4.2)	15.0±9.95		d, e<a, b, c
	Average[c]	65 (19.7)	13.2±7.64		
	Satisfied[d]	199 (60.3)	7.8±5.73		
	Very satisfied[e]	50 (15.2)	4.9±5.23		
Physical health status †	Very healthy[a]	64 (19.4)	4.3±4.61	17.99	<.001
	Healthy[b]	174 (52.7)	8.5±6.25		a, b<c, d
	Average[c]	78 (23.6)	11.9±7.68		
	Sick[d]	13 (3.9)	17.0±7.83		
	Very sick	1 (0.3)	15.0±0.00		

† Scheffe's test.

Table 2. Degree of Depression, Stress, Self-esteem, and Quality of Life (N=330)

Variables	Range	Min	Max	M±SD
Depression	0~52	0	38	8.8±7.04
Stress	16~80	16	78	46.1±11.63
Self esteem	10~40	18	40	31.6±4.11
Quality of life	8~56	8	56	22.6±9.69

Table 3. Correlations among Depression, Immigrant Life Stress, Self-esteem, and Quality of Life (N=330)

Variables	Depression	ILS	Self esteem
	r (*p*)	r (*p*)	r (*p*)
ILS	.37 (<.001)		
Self esteem	-.54 (<.001)	-.30 (<.001)	
Quality of life	.45 (<.001)	.27 (<.001)	-.48 (<.001)

ILS=immigrant life stress.

Table 4. Influencing Factors on Depression (N=330)

Variables	*β*	t	*p*
Self esteem	-.38	-7.38	<.001
Quality of life	.22	4.30	<.001
Immigrant life stress	.20	4.23	<.001
R^2=.367, F=64.60, *p*<.001			

불구하고 정신질환에 대한 편견 및 병원 이용 방법에 대한 정보의 부족 등으로 중재가 이루어지지 않고 있다(Kim et al., 2005). 그리하여 본 연구는 중재법 개발을 위한 기초 자료로서 미국 이민 한국인의 우울과 이에 영향을 미치는 변인을 파악하기 위해 시도되었다.

먼저 본 연구대상자들의 연령 분포를 살펴보면, 40대가 가장 많은 비중을 차지하고 있었는데, 이민 한국인에 대한 선행연구(Oh & Park, 2007)에서도 연구대상자들 중 40대가 많이 분포되는 경향이 있는데, 이는 Yoon (2000)이 제시한 바와 같이 최근 우리나라 사람들의 이민 동기가 자녀 교육을 위한 경우가 많아지면서 중, 고등학생 부모의 나이가 40대인 경우가 많은 것으로 생각된다.

대상자의 특성에 따른 우울 정도는 나이에 따라서는 60세 이상의 고 연령층이 다른 연령군에 비하여 우울 정도가 유의하게 높게 나타났는데, 이는 60대 이상에서는 다른 연령대 보다 교육수준이 낮고, 언어장애, 경제적 불안, 사회적 고립 및 소외 등으로 인해 우울에 취약하기 때문으로 생각할 수 있다. 이러한 양상은 60대 이상의 이민자에서 우울이 증가되어 병원 이용률도 증가된다고 보고한 Jeon, Kim과 Kim (2005)의 연구에서도 보고된 바 있다. 따라서 대상자의 연령을 고려한 우울관리 프로그램이 제공되는 것이 보다 바람직할 것이며, 특히 고 연령의 노인대상자가 우울에 보다 취약하다는 사실을 인식하고 이들에게 보다 많은 관심을 기울여야할 것이다.

직업에 따른 우울정도에서는 직장이 있는 대상자들보다 무직(28.5%)인 경우가 유의하게 높은 정도의 우울을 보였는데, 직업은 이민자들의 적응에 큰 변수로 작용하며 특히 남성들에게 직업에 대한 만족도나 직위가 한국 남성 이민자들의 정신건강을 예측하는 유의한 변인으로 보고(Hurh & Kim, 1990)된 바와 같이, 무직자인 경우 직업이 없다는 사실이 자아존중감과 삶의 질을 저하시켜 우울 정도를 증가시킬 수 있다고 볼 수 있다. 따라서 이민자들이 문화적 차이나 언어의 벽을 극복하고 경제활동에 참여할 수 있도록 한인협회나 자조모임을 통한 취업정보의 제공 등이 활발하게 이루어져야 할 것이다. 아울러 이민 초기 미취업상태인 경우 우울관리에 보다 관심을 기울여야 할 것이다.

이민자들의 우울은 신체적인 건강 상태에 따라서도 유의한 차이를 보였는데, 건강에 문제가 있는 경우 높은 정도의 우울을 보였다. 이민생활에서 대상자의 신체적 건강상태는 대인관계, 경제활동 및 가정생활의 질을 결정하는 중요한 요인이 된다. Kim (2006)은 다양한 문화적응 스트레스가 이민자들의 건강증진 행동에 부정적인 영향을 미친다고 주장하였고, Hurh와 Kim (1990)는 미국생활에 동화된 집단과 영어의사표현이 가능한 집단은 안정감을 가지는 반면에 그렇지 못한 집단에서는 많은 신체화 호소와 같은 신체적 건강문제를 보였다고 하였다. Jeon 등(2005)은 미국 이민 한국노인을 대상으로 우울과 신체적 건강상태를 조사한 결과, 국내에 거주하는 노인들보다 우울 유병율이 더 높은 상태로 신체적 건강상태과 우울은 관계가 있다고 보고한 바 있다. Choi (2003)도 미국이민 한국인들의 건강관리실태를 연구한 결과, 이민 한국인들은 많은 스트레스와 건강문제를 호소하고 있지만 의료기관 이용률이 낮고 건강생활 이행도도 매우 저조하여 이들을 위한 연구와 건강관리가 시급함을 강조하였다. 뉴질랜드 이민 1세대를 대상으로 건강관리실태를 조사한 Lee (1999)도

이민자들은 과반수 이상이 소화기계, 호흡기계, 골격계 등의 신체질환을 호소하고 있지만 한국과는 다른 의료체계인 전화예약제도, 자신의 증상에 대한 표현능력부족 및 현지 의료요원의 이해 부족 등으로 의료기관을 활용하지 않고 있어 이민 한국인을 위한 건강관리가 절실히 필요함을 강조한 바 있다. 이민자들의 적극적인 건강관리와 의료기관의 접근성을 높이기 위하여 주별로 병원과 이용방법에 대한 자세한 안내 및 정보의 제공과 더불어, 건강서비스에 대한 만족도를 높이기 위하여 횡문화 연구를 통하여 대상자들의 건강요구도를 파악하고 의료기관이용에 대한 만족도를 높일 수 있는 기초연구도 반드시 필요하다.

자아존중감, 삶의 질, 이민 스트레스가 이민 한국인의 우울에 미치는 영향을 분석한 결과, 우울에 가장 큰 영향을 미치는 중요한 요인은 자아존중감으로 나타났다. 자아존중감이 우울에 중요한 영향을 미친다는 사실은 이미 많은 선행연구(Heilemann, Frutos, Lee, & Kury, 2004; Kim et al., 2005)에서도 보고된 바 있다. 따라서 이민자들의 우울을 예방하기 위하여 다양한 문화적 배경을 가진 집단에서 그들의 자아존중감을 높일 수 있는 중재법이나 전략의 개발이 함께 모색되어야 할 것이다. 즉, 현재 미국에서는 각 주를 중심으로 한인단체가 조직되어 자신들의 권익과 지지를 위하여 노력하고 있지만 보다 체계적인 조직과 정보 제공으로 이민자들의 권익을 옹호하고 한국인으로서 긍지를 가지고 이민 사회에 성공적인 적응을 도울 수 있도록 사회적 지지나 자조집단의 결성도 지원해야 한다.

이민자들의 우울에 영향을 미치는 또 다른 요인은 삶의 질로 확인되었다. Oh와 Park (2007)은 삶의 질과 우울은 유의한 상관관계가 있다고 하였는데, Han (1999)은 미국 이민 중년여성의 스트레스 반응, 스트레스 증상, 건강증진 행위 및 삶의 질의 관계를 조사한 결과, 삶의 질이 낮을수록 스트레스 반응 및 증상이 심하다고 하였다. Hoschl 등(2008)도 이민이 정신건강에 미치는 영향을 조사한 결과, 이민자들은 경제적으로 보다 풍요로운 삶을 위하여 이민하지만, 언어, 종교 및 문화적 차이로 인하여 이민 스트레스를 겪게 되고 외상후스트레스장애, 우울증, 약물남용, 알코올중독증 및 자살을 유발하게 된다고 보고하였다. 따라서 이민자들의 삶의 질 증진 및 이를 통한 우울 예방과 해소를 위하여 이민사회에서의 스트레스 완화법에 대한 중재와 교육이 필요할 것이다.

이민 스트레스도 우울에 유의한 영향을 미쳤다. Oei와 Kwon (2007)은 이민자들의 스트레스 모형을 검정한 결과, 이민자들의 우울에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 스트레스라고 보고하였고, Kim 등(2005)은 이민자들의 우울에 가장 영향을 미치는 요인이 스트레스라고 하여 우울과 스트레스는 상호관련성이 높음을 다시 한번 확인할 수 있다. Ahn (2007)은 현상학적 방법으로 미국 이민 한국여성의 문화이입적 스트레스 경험을 탐구한 결과, 극복하기 힘든 영어 구사, 힘겨운 자녀 양육과 자신 없는 자녀 교육, 두려우나 해야만 하는 운전면허 따기와 운전하기, 부담과 고통을 주는 가족, 생계를 위해 인내해야만 하는 직장생활' 등 5가지 주제를 제시하였다. 이민사회에서 발생할 수 있는 스트레스 반응이나 스트레스원은 문화의 영향을 많이 받을 수 밖에 없는데, 특히 이주 후 새로운 문화에 직면하게 되는 초기 이민자들을 위한 이민생활 스트레스 관리를 위하여 공공기관이나 단체 및 자조 모임 등의 다양한 측면에서 생활 전반에 도움과 지원이 이루어져야 할 것이다.

본 연구는 휴스톤(Houston)과 시애틀(Seattle) 및 뉴욕(New York)에 거주하는 이민자만을 대상으로 하였기 때문에 미국 이민자의 결과로 일반화하기가 어렵다는 제한점을 있지만, 미국 이민자들의 대상으로 우울관련 요인을 밝혔다는 점에서 의의가 있다고 본다. 본 연구를 통하여 미국 이민 한국인의 우울 고위험 요인은 고연령, 무직, 낮은 이민 만족도, 신체적 건강문제 등으로 확인되었고, 낮은 자아존중감과 삶의 질 및 높은 이민 스트레스도 우울에 영향을 미치는 중요한 변수임이 밝혀졌다. 본 연구는 이민자들의 언어사용 수준, 가족의 월수입은 우울, 불안과 부적상관을 가지고, 이민에 대하여 만족스럽게 지각할수록 우울, 불안이 낮아지고 삶의 만족도는 높아진다는 선행연구(Oh & Park, 2007)와 맥락을 같이한다. 따라서 이민자의 우울을 예방 및 해소하기 위해 이민 스트레스 관리를 포함한 일상적인 건강생활 양식을 유도하는 건강관리 프로그램 적용과 자아존중감 및 삶의 질을 높일 수 있는 자조집단 모임의 결성 및 중재 프로그램의 개발과 보급이 매우 필요한 시점이라고 생각된다. 아울러 미국의 이민자들뿐 아니라 다양한 문화권에서 살고 있는 이민 한국인들을 대상으로 문화적 차이로 인한 스트레스와 정신건강을 밝히는 연구로 범위를 확장시켜나가는 동시에 질적 연구를 통하여 삶의 경험의 본질이나 적응 과정을 밝히는 연구도 필요할 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 이민자들의 우울관리를 위한 중재 프로그램의 개발을 위한 기초자료로 우울에 영향을 미치는 관련 요인으로 이민 스트레스, 자아존중감, 삶의 질 및 일반적 특성변인을 중심으로 파악하고자 시도되었다. 본 연구를 통하여 높은 이민 스트레스와 낮은 자아존중감 및 삶의 질은 이민자들의 우울에 영향을 미치는 중요한 요인임을 확인하였다. 따라서 이민자들의 주요 스트레스 요인을 확인하고 스트레스 관리나 문제해결 요법에 중점을 둔 중재를 개발하고 시행함으로써 이민자들의 적응에 도움을 줄 수 있도록 노력해야 할 것이다. 이를 통하여 자아존중감과 삶의 질을 높일 수 있을 것으로 기대된다. 또한 우울에 취약한 위험군이나 스트레스 관리가 필요한 대상자들을 조기에 선별하여 중재가 이루어질 수 있도록 국내외 관리 및 상담 체계가 구축되어야 할 것이다.

본 연구를 토대로 세계 각국에 거주하고 있는 이민자들을 대상으로 연구의 범위를 확대함으로써 다양한 문화적 특성이 반영된 우울 예방 및 관리법의 개발이 필요할 것이다. 또한 본 연구에서 밝혀진 고 위험군을 중심으로 이민자들의 우울관리 프로그램을 개발하고 보급하려는 적극적인 노력을 기울여야 할 것이다. 그리하여 본 연구자는 후속 연구로 이민자들의 우울예방과 관리를 위한 프로그램을 개발할 예정이다.

REFERENCES

Ahn, H. R. (2007). The experience of Korean-American women's acculturative stress. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 16*(2), 160-173.

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends.* New York: Mcgraw-hill.

Choi, Y. H. (2003). The comparative study on health-promoting behavior, life satisfaction and self-esteem between Korean elderly and American-Korean elderly. *J Korean Acad Community Health Nurs, 14*(4), 31-39.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, New York: Lawrence Erlbaum.

Derogatis, L. R., & Govi, L. (1973). The SCL-90: An out-patient psychiatric rating scale preliminary report. *Psychopharmacol Bull, 9*, 13-27.

Han, S. S., & Kim, K. M. (2006). Influencing factors on self-esteem in adolescents. *J Korean Acad Nurs, 36*(1), 37-44.

Heilemann, M., Frutos, L., Lee, K., & Kury, F. S. (2004). Protective strength factors, resources, and risks in relation to depressive symptoms among childbearing women of Mexican descent. *Health Care Women Int, 25*(1), 88-106.

Hoschl, C., Ruiz, P., Casas, M., Musalek, M., Gaebel, W., & Vavrusova, L. (2008). The impact of migration on mental health and mental illness. *Eur Psychiatry, 23*, S42.

Hurh, W. M., & Kim, K. C. (1990). Correlates of Korean immigrants mental health. *J Nerv Ment Dis, 178*(11), 703-711.

Jeon, B. J. (1974). *Self-esteem: A test of its measurability.* Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.

Jeon, E. Y., Kim, S. Y., & Kim, K. B. (2005). Analysis of depression and health status in Korean-American elderly. *J Korean Gerontol Nurs, 7*(2), 157-165.

Kim, H. S. (2006). Cultural identity, acculturation, and mental health of immigrant youths - review study for Canada's immigrant youth population. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 15*(4), 384-391.

Kim, J. S., & Shin, K. R. (2004). A Study on depression, stress, and social support in adult women. *J Korean Acad Nurs, 34*(2), 352-361.

Kim, K. I., Kim, J. H., & Won, H. T. (1984). *Korean Manual of Symptom Checklist-90-Revision.* Chung Ang Juk-Sung Publisher, Seoul.

Kim, M. T., Han, H. R., Shin, H. S., Kim, B. K., & Lee, H. B. (2005). Factors associated with depression experience of immigrant populations: A study of Korean immigrants. *Arch Psychiatr Nurs, 19*(5), 217-225.

Kim, M. T. (1995). Cultural influences on depression in Korean Americans. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv, 33*(2), 13-18.

Kogan, H., & Betrus, P. A. (1984). Self-management: A nursing mode of therapeutic influence. *Adv Nurs Sci, 6*(4), 55-73.

Kuo, W. H. (1984). The prevalence of depression among Asian Americans. *J Nerv Ment Dis, 172*, 449-457.

Lee, E. S. (1999). Health care status of first generation Korean immigrants in New Zealand. *J Korean Acad Nurs, 29*(1), 183-195.

Lee, M. S. (1998). *Workers' subjective quality of life and influencing factors.* Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.

Lee, S. W. (1993). Correlation study between stress responses and life events as a stressor. *J Korean Acad Nurs, 23*(2), 299-305.

Ministry of Foreign Affairs and Trade (2007, December 30). *Migration Statistics.* Retrieved March 20, 2008, from http://www.mofat. go.kr/me/index.jsp.

National Institutes of Mental Health (2000). *Depression.* Retrieved August 9, 2006, from http://www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm.

Oei, T. P., & Kwon, S. M. (2007). Evaluation of the integrated cognitive model of depression and its specificity in a migrant population. *Depress Anxiety, 24*, 112-113.

Oh, S. H., & Park, G. H. (2007). Factors affecting immigrant's psychological health. *Korean J Soc Persona Psychol, 21* (4), 55-69.

Park, S. Y., & Bernstein, K. S. (2008). Depression and Korean American immigrants. *Arch Psychiatr Nurs, 22*(1), 12-19.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.

Selwood, A., Thorgrimsen, L., & Orrell, M. (2005). Quality of life in dementia: A one year follow up study. *Int J Geriatr Psychiatr, 20*, 232-237.

Sin, K. L. (1995). The correlates of depressive symptomatology in Korean-American women in the U.S. *Women's Studies Review, 12*, 205-242.

Yoon, I. J. (2000). Korean immigration to the United States and intergenerational conflicts in Korean immigrant families. *Studies of Koreans Abroad, 9*, 1226-3494.