



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](#)

교육학 석사학위논문

유치원교사의 직무스트레스와
정신건강의 관계에서 직무스트레스
대처전략의 매개효과



2021년 2월

부경대학교교육대학원

유아교육전공

허아림

교육학석사학위논문

유치원교사의 직무스트레스와
정신건강의 관계에서 직무스트레스
대처전략의 매개효과

지도교수 이희영

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.

2021년 2월

부경대학교교육대학원

유아교육전공

허아림

허아림의 교육학석사 학위논문
을
인준함.

2021년 2월 19일



주 심 철학박사 이 정 화 (인)
위 원 철학박사 이 연 우 (인)
위 원 철학박사 이 희 영 (인)

목 차

Abstract

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	6
3. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 정신건강	9
2. 직무스트레스	14
3. 직무스트레스 대처전략	18
4. 직무스트레스, 정신건강, 직무스트레스 대처전략의 관계	22
III. 연구 방법	30
1. 연구대상	30

2. 연구도구	32
3. 연구절차	34
4. 자료분석	35

IV. 연구 결과.....37

1. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략과 정신건강의 일반적 경향성.....	37
2. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략과 정신건강의 관계.....	39
3. 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강과의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과.....	43

V. 논의 및 결론.....45

1. 논의	45
2. 결론 및 제언.....	52

참고문헌.....55

부록.....63

표 목차

<표 1> 유치원교사의 일반적 배경.....	31
<표 2> 유치원교사의 직무스트레스 하위요인 및 문항구성.....	32
<표 3> 유치원교사의 정신건강 척도 및 문항구성.....	33
<표 4> 유치원교사의 직무스트레스 대처전략 하위요인 및 문항구성.....	34
<표 5> 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 일반적 경향성.....	38
<표 6> 유치원교사의 직무스트레스, 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처, 정신건강의 상관관계.....	40
<표 7> 유아 교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 경로관계.....	41
<표 8> 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처 전략의 매개효과에 대한 부트스트래핑 검증 결과.....	43

그림 목차

[그림 1] 연구모형	30
[그림 2] 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처의 매개효과 (표준화회귀계수)	43

유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서

직무스트레스 대처전략의 매개효과

허아림

부경대학교교육대학원 유아교육학과

요 약

본 연구는 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과를 밝히는 것을 목적으로 하였다. 이의 목적에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 일반적 경향성은 어떠한가?
2. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 간의 관계는 어떠한가?
3. 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과는 있는가?

이와 같은 연구문제를 해결하기 위하여 부산광역시에 소재하고 있는 사립 유치원교사 250명을 대상으로 선정하였으며, 사용된 연구도구는 직무스트레스 척도 - 권기태(1990)가 번안한 도구를 김은정(2018)에 의해 수정한 척도 사용, 정신건강 척도 - 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 성인용 정신건강문제 진단척도, 직무스트레스 대처전략 척도 - 박미옥(2013)이 개발한 유아교사의 직무스트레스 대처 척도를 사용하였다.

본 연구에서 수집된 자료는 Window용 SPSS 25.0을 이용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략(문제해결중심 대처, 지지추구중심 대처, 회피중심 대처), 정신건강의 일반적 경향성은 평균과 표준편차를 통하여 살펴보았다.

둘째, 변인들의 관계를 알아보기 위하여 하위 변인간 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다.

셋째, 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 직무스트레스 대처전략(문제해결중심 대처, 지지추구중심 대처, 회피중심 대처) 변인들간의 매개효과를 검증을 위해 Hayes(2019)의 PROCESS macro for SPSS Version 3.3을 활용하여 유의성을 검증하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 유치원 교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 일반적 경향성을 살펴본 결과 직무스트레스는 원아들과의 활동, 정신건강은 불안감, 스트레스 대처전략은 지지추구중심 대처가 가장 높게 나타났다.

둘째, 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강 간의 상관관계를 산출한 결과 이들 변인 간에 유의미한 상관이 발견되었다. 직무스트레스는 지지중심 대처전략과는 부적

상관을 회피 중심 대처전략과는 정적 상관을 보였으나, 문제해결 중심 대처전략과는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 다음으로 직무스트레스와 정신건강은 정적 상관관계, 문제해결 중심 대처와 정신건강은 상관관계가 나타나지 않았고, 지지추구 중심 대처와 정신건강은 부적 상관관계, 회피 중심 대처와 정신건강은 정적 상관관계로 나타났다.

셋째, 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 직무스트레스 대처전략은 부분매개 효과로 나타났다. 직무스트레스 대처전략의 하위요인을 살펴보면 문제해결 중심 대처에서는 매개 효과는 나타나지 않았으며, 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처의 매개효과는 유의미한 것으로 나타났다. 또 유치원교사의 직무스트레스는 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 유치원교사의 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처의 간접효과가 유의미하므로 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 부분 매개 변인임을 알 수 있다.

본 연구는 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개 효과를 확인하였다는 데 의의가 있으며, 유치원교사의 적절한 직무스트레스 대처전략 사용과 직무스트레스의 완화가 이루어진다면 정신건강 증진에 도움이 될 것을 시사한다.



Mediating effects of job stress coping strategies on the relationship between
job stresses and mental health of kindergarten teachers.

Heo, A-Rim

Graduate School of Education

Pukyong National University

Abstract

The purpose of this study was to reveal the mediated effectiveness of the job stress coping strategies in the relationship between the job stress and mental health of kindergarten teachers. The following research questions are set for the purpose.

1. What is the general trend of job stress, job stress coping strategies, and mental health among kindergarten teachers?
2. What is the relationship between the job stress of a kindergarten teacher, the job stress coping strategies, and mental health?
3. Are there any mediated effects of job stress coping strategies in the relationship between job stress and the mental health of kindergarten teachers?

To solve these research questions, two hundred fifty private kindergarten teachers worked in Busan city were selected. Collected data were analyzed using SPSS 25.0 for Window. The general tendency of job stress, job stress coping strategies and mental health was analyzed by using Pearson's appropriate correlation analysis of the mean and standard deviation and the path relationship and the parameter effects between the

variables in PROCESS macro for SPSS version 3.3 of Hayes(2019). SPSS Direct macro used bootstrapping method.

The results of this study are summarized as follows:

First, after examining the job stress, job stress coping strategies, and general tendency of mental health of kindergarten teachers, the job stress showed the highest activity of primary children, mental health anxiety, and job stress coping strategies.

Second, the correlation between the job stress, job stress coping strategies and mental health of kindergarten teachers was calculated and significant correlation was found between these variables. Although job stress showed static correlation between support-oriented and amulet-oriented and avoidance-oriented coping strategies, it showed no significant correlation with problem-solving-oriented coping strategies. Next, job stress and mental health showed static correlation, problem-solving-oriented coping and mental health showed no correlation. In addition, support-seeking and mental health were found to be amulet-related, and avoidance-oriented coping strategies and mental health were static correlations.

Third, the job stress coping strategy in the relationship between job stress and mental health of kindergarten teachers was shown as a partial medium effect. There were significant mediated effects in the parameter between job stress and support-seeking-oriented and avoidance-oriented coping. In contrast, there were no significant mediated effects on problem-solving-oriented coping.

In addition, the job stress of kindergarten teachers was found to affect mental health. The indirect effects of kindergarten teachers' support-oriented and avoidance-oriented coping methods were significant. That is indicating they were partial intermediaries in the relationship between job stress and mental health. In other words, in the process of job stress affecting the mental health of kindergarten teachers, support-seeking and avoidance-oriented measures are believed to have an important impact. Therefore, to have a positive impact on the mental health of kindergarten

teachers, it is necessary to raise the support-seeking-oriented coping strategy for job stress and lower the avoidance-oriented coping strategy.

This study is meaningful in that it has identified the mediated effect of the task job stress coping strategies in the relationship between the job stress of kindergarten teachers and mental health. Beside, this study suggests that the proper use of job stress coping strategies of kindergarten teachers will the alleviate job stress and help promote mental health.



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 우리나라는 여성의 경제 참여율의 증가와 맞벌이 부부의 증가로 인해 유아가 가정이 아닌 보육·교육기관에서 지내는 시간이 과거에 비해 많이 늘어나고 있다. 유아의 성장과 발달을 위해 교육기관에 대한 의존율이 증가할수록 유아 교사의 질적 수준에 대한 요구도 증가하고 있다. 유아기는 지적, 신체적, 정서적, 성격 발달의 기초를 형성하는 시기로 인간 발달단계 중에서 환경의 영향을 가장 많이 받는 시기임과 동시에 미분화된 발달적 특징을 가지고 있어 교사의 역할은 다른 어느 시기보다도 중요하다(Spodek, 1973; 오선균, 2001. 재인용). 특히 유아 교사는 영유아의 발달과 사회화 과정에서 모델이 되고 동일시의 대상이 되며, 가르치고 안내하는 역할을 하므로 유아 교사의 정신적·심리적 건강은 아무리 강조해도 지나침이 없다.

정신적으로 건강하지 못한 교사는 교사 개인 또는 다른 사람과의 관계 속에서 심리적인 문제를 지니게 되며, 행복하지 못하고 자기실현을 해나가는 데 어려움을 겪는다(Glasser, 2004). 또한 교사가 표현하는 감정과 행동은 유아에게 직접적인 영향을 미치기 때문에 유아 개인의 지적·신체적·정서적인 발달과 성격 발달에 악영향을 끼칠 수 있다는 점에서 교사의 정신건강은 매우 중요하게 인식되고 있다(고일영, 2004; 허윤석, 2018).

이렇게 유아에게 지대한 영향을 미치는 교사의 정신건강의 현황은 어떠한가? 이와 관련하여 수행된 조사에 의하면, 우리나라 교사들의 정신건강 상태는 양호하지 않은 것으로 나타났다. 한국교원단체총연합회(2014)에서 전국

교원 1,674명을 대상으로 실시한 설문조사에 따르면 응답한 교원들의 78.1%가 교직 생활로 인한 스트레스(분노, 우울, 자존감 상실 등)가 심각한 수준이라고 응답했고, 응답한 교원의 91.6%가 직무 스트레스는 수업, 생활지도 및 교육 활동에 부정적인 영향을 미친다고 응답하였다. 또, 같은 교직에 있는 초·중등학교 교사의 직무스트레스 유발요인이 비슷하지만 유치원교사와 보육교사들을 어머니와 같은 돌봄의 제공자로 인식하는 사회적 인식과 이러한 역할을 수행하는 과정에서 자신의 감정 및 의지와는 다르게 통제·조절하면서 감정노동을 경험하게 된다(정수경, 2013). 한국직업능력개발원(2012)의 현업종사자 5,667명을 대상으로 한 감정노동 실태조사(5점 만점)에서는 유치원 교사(평균 4.13), 보육교사(평균 4.12)가 감정노동을 많이 수행하는 직업 30선에 포함되어 유아 교사의 정신건강의 위험성을 나타내고 있다.

이러한 상황에 직면하여 최근 연구자들이 유아 교사의 정신건강에 영향을 미치는 변인에 관심을 가지고 연구를 수행해 왔다. 이들의 연구결과에 의하면, 기관의 시설형태, 교사의 근무경력 등과 같은 개인적 변인(고일영, 2004), 사회적 지지(나동석, 황혜원, 2004), 소진(김민지, 2018; 최광일, 2017), 직무 스트레스(김민지, 2018; 김은정, 2018; 김창기, 2011; 나동석, 황혜원, 2004; 은남수, 2012; 이준희, 1994; 정수경, 2013; 최광일, 2017) 등과 같은 변인이 유아 교사의 정신건강에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 이 중 특히 직무 스트레스가 많은 관심을 받고 있는데, 장시간의 고된 노동, 휴식을 하기 힘든 근무환경, 낮은 임금, 연수 기회 부족, 까다로운 학부모와의 관계, 다양한 욕구를 지닌 유아, 직업에 대한 낮은 사회적 인식 등으로 유아 교사는 다양한 직무 스트레스를 경험한다(조성연, 2004).

직무 스트레스란 한 개인이 직무를 수행하는 과정에서 처하게 되는 상황, 환경, 개인적인 특성에 의해 받게 되는 신체적, 정신적, 사회적 부조화의 상태를 말한다(NIOSH, 1999). 유아 교사의 직무 스트레스를 그대로 방치하게

되면 우울증을 포함한 정신건강에 부정적인 영향을 미치게 되는데, 이는 직무 스트레스와 정신건강과의 관계에 관한 선행연구(김민지, 2018; 김은정, 2017; 김창기, 2011; 나동석, 황혜원, 2004; 정수경, 2013; 최광일, 2017)의 결과가 잘 보여준다. 특히, 본 연구의 관심사인 유아교사를 대상으로 한 김은정(2018)은 유아 교사의 직무스트레스는 정신건강에 부정적인 영향을 준다고 보고하였으며, 나동석과 황혜원(2004)은 높은 직무스트레스를 지각한 교사일수록 낮은 정신건강 수준을 보였다는 결과를 보고하였다. 즉, 직무스트레스와 정신건강 간에는 부적 상관이 있다는 것이다. 이런 연구결과에 기초해 보면 직무스트레스는 유아 교사의 정신건강을 저해하는 중요한 변인으로 작용하며, 직무스트레스를 감소시켜 주는 것은 유아 교사의 정신건강을 위해 꼭 필요한 일임을 알 수 있다.

직무스트레스에 영향을 미치는 변인은 환경적 변인과 개인 변인으로 구분되어 연구되고 있다. 먼저 직무와 관련된 환경적 변인의 선행연구를 살펴보면, 교사의 자율성과 전문성을 지원하는 환경과 근무시간의 탄력성(최명, 2006), 시설장의 지도성과 동료들과의 관계(김남희, 1993; 김신혜, 2007), 안정된 조직의 분위기(윤혜영, 2009; Grayson & Alvarez, 2008) 등과 같은 기관의 조직문화가 교사의 직무스트레스와 관련이 있음을 보고하고 있다. 다음으로 직무스트레스에 영향을 미치는 개인적 변인으로는 교사의 배경 변인에 관한 연구가 주를 이루고 있다. 이들의 연구에 의하면, 교사의 나이가 많을수록(양안숙, 2008), 담당하는 학급의 유아 나이가 많을수록(성영혜, 이은진, 1999), 국공립 보육 시설일수록(임진형, 양안숙, 2008), 경력이 높을수록(양안숙, 2008), 근무시간이 길수록(전미선, 2008), 급여가 적을수록(전미선, 2008; 엄정애·김혜진, 2005) 직무스트레스가 더 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과를 통해 교사의 직무스트레스 감소에 환경적 변인과 개인적 변인에 대한 지원이 필요함을 알 수 있다. 하지만 환경적 변인, 개인적 변인들은 교

사 개인의 노력으로 쉽게 변화 될 수 있는 부분이 아니다. 따라서 유아 교사의 정신건강을 위해서는 개인의 노력으로 변화가 가능한 개인 내적 변인에 관심을 기울이는 것이 필요하다. 개인 내적 변인으로는 교사효능감(김민서, 신혜영, 2012; 김혜정, 2002), 사회적 지지(나동석, 황혜원, 2004; 송진숙, 김규수, 송진영, 2010), 자아존중감(권연희, 2010), 직무스트레스 대처전략(고선옥, 고진옥, 고미옥, 2016; 서지은, 2017) 등이 있다. 이 중에서 개인의 노력이나 관련 교육 등으로 인해 변화 가능한 변인이 직무스트레스 대처전략이다. 직무스트레스 대처전략은 내적, 외적 요구들을 다루려는 모든 인지적 및 행동적 노력으로 스트레스 요인의 감소와 극복시키기 위한 일련의 과정이며, 스트레스 원과 적응을 매개하는 핵심 기제이자 전략이다(남인수, 이석우, 2010; 한지현, 2015). 직무스트레스는 개인이 지각하고 반응하는 방법에 따라 그 영향이 달라지며, 개인의 심리적 및 신체적 안녕에 중요한 역할을 하는 것은 대처 행동이다(Horesh 외, 1996). 대처방식을 안다면 똑같은 직무스트레스 상황이라도 잘 대처하여 직무스트레스를 완화하고, 교사 개인의 직무만족도를 높이며 더 나아가 교사의 정체성 확립, 삶의 질 향상을 위한 토대가 되어 궁극적으로 유아교육의 질을 높일 수 있을 것이다.

직무 스트레스 대처전략은 여러 학자에 의해 다양하게 분류되고 있다. Folkman & Lazarus(1984)는 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식으로 분류하였고, Roth & Cohen(1986)은 접근 대처 양식과 회피 대처 양식으로 분류하였으며, Amirkhan(1990)은 사회적 지지 추구, 문제해결 중심, 회피 중심으로 분류하였다. 이런 분류 체계를 활용하여 선행연구들(김창기, 2011; 박영선, 2010; 정유란, 윤보현, 오은주, 송제현, 박수희, 정하란, 김문두, 백만기, 손은락, 정자영, 2015; 최영민, 1995)은 직무 스트레스 대처전략과 정신건강과의 관련성을 검토하였다. 예컨대 최영민(1995)는 직장인을 대상으로 한 연구에서 문제 중심적 대처는 불안과 우울, 지각된 생활 스트레스를 감소

시키는 효과를 가져왔지만, 정서 중심 대처는 스트레스 지각과 불안, 우울을 증가시키는 영향을 나타낸다고 보고하였다. 유사한 연구로 초등교사를 대상으로 한 박영선(2010)의 연구에서는 정서 중심 대처는 강박증·우울·불안증을 감소시켜 정신건강에 긍정적인 영향을 주지만, 회피적 대처방식은 부정적인 영향을 나타냈다. 김창기(2011)의 연구에서는 문제 중심적 대처가 보육교사의 정신건강을 보호하는 보호 요인으로 확인되었다. 이와 같은 연구결과들은 직무스트레스 대처전략이 정신건강에 영향을 주는 중요한 변인임을 보여준다.

한편 직무스트레스 대처전략은 직무스트레스와도 관련이 있음을 선행연구가 밝히고 있다. 예를 들면, 고미란(2003)은 공립유치원교사의 직무스트레스와 대처방법에 관한 연구에서 직무스트레스를 많이 느끼는 요인으로는 행정적 지원, 개인 관련, 업무 관련 요인이며, 스트레스 대처방법에 있어서는 적극적 문제해결 중심의 통제관리 대처방법을 가장 많이 활용하고, 증상관리 대처방법을 가장 적게 활용하는 것으로 나타났다. 또 최기순(2002)은 사립유치원교사가 공립유치원교사보다 경제적인 면에서 직무스트레스를 더 많이 받으며, 직무스트레스 대처방법에서는 교사의 연령과 경력이 적을수록 상황을 회피하거나 잊어버리는 등의 소극적 대처방법인 회피방법을 많이 사용하고 있다고 밝혔다. 또 보육교사를 대상으로 한 이영수(2005)의 연구에서는 스트레스를 가장 많이 받는 요인은 업무관련 요인이며, 문제 중심적 대처전략을 가장 많이 사용하고 있음을 나타냈다.

선행연구를 종합하면 직무스트레스 대처전략은 직무스트레스와 유아 교사의 정신건강에 영향을 미치며 직무스트레스 또한 정신건강과 서로 상관이 있음을 알 수 있다. 이를 유아 교사에게 적용하여 직무스트레스 대처전략을 잘 사용한다면 직업 환경 내에서 경험하는 직무스트레스를 이겨낼 것이고, 교사의 정신건강 또한 긍정적인 변화가 있을 것이다. 즉, 직무 스트레스 대처

전략이 유아 교사의 직무 스트레스와 정신건강 간의 관계를 매개할 것이라는 추론이 가능하다. 하지만 직무 스트레스를 많이 느끼고 있는 사립유치원 교사를 대상으로 한 관련된 연구는 찾아보기 어려웠다.

이에 본 연구에서는 사립유치원교사를 대상으로 유치원 교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과를 검증하고자 한다. 본 연구의 결과는 유치원 교사의 정신건강 증진을 위한 기초자료를 제공해 줄 수 있을 것이라 기대된다.

2. 연구문제

본 연구의 필요성 및 목적에 따라 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 일반적 **경향성**은 어떠한가?

연구문제 2. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 **관계**는 어떠한가?

연구문제 3. 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 **매개효과**는 있는가?

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 용어의 정의는 다음과 같다.

가. 직무 스트레스

직무스트레스(job stress)란 업무를 수행하는 과정에서 경험하는 스트레스의 지각과 자아존중감이나 안녕에 대한 위협을 느끼고, 긴장감, 좌절, 불안, 분노, 우울 등과 같은 불쾌한 정서를 경험하는 것을 말한다(Kyriacou & Sutcliffe, 1978). 본 연구에서는 Clark(1980)가 개발하고 D'Arienzo 등(1982)이 수정한 교사의 직무스트레스 요인 질문지를 권기태(1990)가 번안한 도구를 수정(김은정, 2018)하여 사용한 직무스트레스 척도에 의하여 측정된 점수를 의미한다.

나. 정신건강

정신건강은 일반적으로 정신병리가 없는 정상적인 상태를 의미하는 동시에, 개인이 스스로의 경험과 학습을 통합하는 과정에서 정신적 기능을 강화하여 개인적·사회적 욕구를 스스로 충족할 수 있는 능력을 나타내는 것을 말한다. 더불어 주위환경에 적절한 조화를 이루면서 스트레스, 좌절감, 압박감 등의 부정적 정서를 이겨낼 수 있는 상태를 뜻한다(Glasser, 2004). 본 연구에서 정신건강은 불안, 우울, 충동성, 공격성의 하위요인으로 이루어지며 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 성인용 정신건강 문제 진단척

도(김은정, 2018)에 의하여 측정한 점수를 의미한다.

다. 직무스트레스 대처전략

직무스트레스 대처전략이란 자신과 외부 환경으로 인한 스트레스를 해결하기 위한 반응으로 스트레스 원인을 해결하는 것뿐만 아니라 직무스트레스 완화를 위한 지극히 현실적이고 융통성 있는 사고 및 행동적 전략을 포함하는 개념이다(서지은, 1984 : Lazarus & Folkman, 2017. 재인용). 본 연구에서는 유치원교사 자신과 외부 환경으로부터 받는 직무스트레스를 완화시키고 스트레스 원인을 해결하는 것과 더불어 건강한 정신건강을 위해 사용하는 인지적·행동적·감정적 대처방법으로 문제해결 중심 대처, 지지 추구 중심 대처, 회피 중심 대처로 구성된 직무스트레스 대처방식 척도(박미옥, 2013)를 통해 얻은 점수를 의미한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 정신건강

가. 정신건강의 개념

정신건강이란 개인이 자신의 환경을 적극적으로 극복하고 성격의 통일성과 일관성을 나타내 보이며 자기 자신뿐만 아니라 타인들과 교류하며 사회구성원으로 질서와 규범 지각하고 그 범위 안에서 행동하는 사람의 모든 정신과정을 의미한다(류종훈, 2004). 현대인들은 치열한 경쟁 사회에서 받는 스트레스 속에서 자신과 가족의 정신건강 유지를 위해 많은 노력을 하고 있다.

교육심리학 사전에 의하면 “정신건강이란 일반적으로 정신질환이 없고, 정상범주에 있으며, 인간의 정신기능의 생리적·심리적·사회적 측면이 상호심각한 갈등이 없이 사회집단과 현실적 적응을 하고 있는 상태”로 정의하고 있다. 세계보건기구(WHO)에서는 건강을 “신체적, 정신적 및 사회적으로 완전한 안녕의 상태이며, 단지 질병이 없다거나 허약하지 않은 상태를 말하는 것은 아니다”라고 정의하였다. 이것은 개인적, 사회적 적응을 모두 포함하며 어떠한 환경적 요인에도 대처해 나갈 수 있는 건전하면서도 균형 있는 통일된 성격의 발달을 의미한다(National committee for Mental Hygiene, 미국 정신위생위원회보고서).

정신건강은 학자들에 의해 다양하게 정의되고 있다. 먼저 Jahoda(1958)은 정신건강을 자신이 처한 환경을 적극적으로 극복하는 성격적 통합성과

일관성을 나타내며, 정신이 건강한 사람은 자기 결정권을 가지고 자기 행동 결과를 수용하며 개인의 자율성뿐만 아니라 타인의 자율성, 그리고 선택의 자유도 존중할 수 있는 사람으로 설명하였다(이혜란, 김진이, 김소연, 2017. 재인용). Kilander(1962)는 정신건강이란, 사람이 환경을 바람직하게 조성하고 잘 적응하며 만족과 성공, 능률과 행복을 누릴 수 있는 능력이라고 정의하였다(이혜란 등, 2017. 재인용). 권육상(1988)은 정신적으로 병적인 증세가 없는 상태, 개인적 삶에서 행복하고 만족하며 원하는 것의 이룰 수 있는 것 등의 안녕 상태, 또는 환경에 대한 적응력을 가지고 자기 능력을 최대한 발휘하며, 자주적·건설적으로 자기 생활을 처리해 나가는 성숙한 인격체를 갖추고 있는 상태로 정의하였다.

정신건강은 소극적인 정신건강과 적극적인 정신건강으로 구분하기도 한다(원호택, 1998). 소극적 의미에서의 정신건강이란 의학적 입장이 강한 개념으로 정신병적 증상이 없거나 심리적 장애가 없는 상태를 의미한다. 하지만 몸의 병이 없다고 해서 반드시 건강하다고 말하기는 어렵다. 장애나 증상은 없지만, 그가 속한 사회적 환경(직장, 가족 등) 내에 적응하지 못하고 반사회적 행동이나 사회적 가치에 부합되지 않는 행동으로 살아간다면 그를 정신건강의 상태라고 할 수 없기 때문이다. 이처럼 주어진 사회환경에 잘 적응하며 사회적 가치에 부합하고 성숙한 인간으로 살아가는 것이 적극적인 정신건강이다(유수현, 천덕희, 2017).

이처럼 정신건강에 대해 정의를 하는 것은 학자마다 조금씩 다르다. 종합적으로 내용을 정리해보면, 정신건강은 일상적으로 독립적이고 자주적으로 생활하고, 질병에 대한 저항력이 있어 원만한 가정, 학교, 직장생활을 할 수 있는 정신적으로 성숙한 상태를 의미한다.

나. 정신건강의 영향 요인

정신건강에 영향을 미치는 요인들을 살펴보면 생물학적 요인, 기질적 요인, 심리적 요인, 사회적·문화적 요인으로 나뉜다(권육상, 1998; 장연집, 박경, 최순영, 1997). 생물학적 요인은 유전, 연령, 성차 등과 같은 생물학적 요소와 관련된 것으로 뇌의 기능상의 문제들로 인한 요인으로 인간의 신체적인 형태나 기능, 정신기능 등이 정신질환에 직접적인 원인이 된다. 다음은 생물학적인 것이 원인이 되어 뇌 조직의 손상으로 기인하는 기질적 요인으로 뇌 질환으로 인한 경우도 있지만, 교통사고 및 각종 사고로 인한 후유증과 노화 등이 원인이 될 수 있다. 또 심리적 요인은 개인의 본능적 충동과 그와 관련된 감정들로 인한 대인관계 및 사회관계를 통해 다양한 형태의 심리적 감정 반응을 만들어내고 다양한 감정 중 부정적인 감정(갈등, 불안, 우울, 미움, 공포, 슬픔, 수치, 죄책감 등)들이 정신장애의 원인이 된다. 마지막으로 사회적·문화적 요인은 결혼생활의 불만족이나 학대, 가족의 질병 및 사망과 같은 가족의 문제나 도시화에 따른 환경문제, 심리문제 등으로 정신장애를 일으키기도 한다.

정신적으로 건강한 사람은 자기 능력을 최대한 발휘하고 환경에 적응하며 타인과 더불어 잘 지내고, 자기 생활을 독립적·건설적·자주적으로 처리해 나가는 건전한 성격을 가진 사람을 의미한다. 학자들이 제시한 정신적으로 건강한 사람의 특징은 다음과 같다.

Jahoda(1958)가 정의한 정신적으로 건강한 사람은 자기 자신을 한 인간으로 인식하고, 자아 정체감 및 주체성을 가지고 있으며, 자기의 잠재력을 개발하여 실현하고 새로운 성장과 발달, 도전을 할 수 있다. 자신의 내적 갈등과 스트레스에 의해 억제받지 않고, 기분과 정서의 조절 간에 균형, 자기 결정(행동, 사고, 감정)에 스스로 책임을 지는 것을 말한다. 그 결과 개

인은 다른 사람의 자율성과 선택의 자유도 존중할 수 있다. 또 현실에 대한 지각력으로 사물을 왜곡하지 않고 타인에게 더 적절히 대응하여 자신의 감정을 적절히 주고받을 수 있으며, 주변 환경에의 적응능력 및 사랑할 수 있는 능력과 효율적인 문제해결 능력을 가지고 있다(이혜란 등, 2017, 재인용). Allport(1965)는 정신적으로 건강한 사람은 과거에 얽매이지 않고 현재와 미래에 집중하는 반면, 정신적으로 고통을 받는 사람은 과거의 갈등이나 경험에 사로잡혀 있다고 하였다. 이에 제시한 정신이 건강한 사람의 특징은 유쾌함과 즐거움을 누리며, 낙관적이고 평온함이 있다. 그리고 일과 놀이를 즐기고, 사랑할 수 있는 능력이 있으며, 설정한 목표를 달성한다. 감정에 의한 극단적 표현을 하지 않으며 상황에 따라 적절하게 반응하고 자기 통찰력과 사회적 책임이 강한 특징을 가지고 있다(이혜란 등, 2017, 재인용). 조대경(1994)이 주장한 정신적으로 건강한 사람은 자신이 사회집단의 한 구성원으로 느끼고 자신과 타인을 존중할 줄 아는 인간이며 개인의 존엄성을 인정한다. 또 현실을 분명하게 판단할 수 있고 자신과 타인의 장점과 한계에 대해 이해하고 수용한다. 또 모든 행동에는 원인과 결과가 있다는 것을 이해하고, 자신의 행동은 선택에 의한 것이기에 그 선택에 대한 책임 또한 자신에게 있다는 것을 알고 그 탓을 남에게 돌리지 않는다. 마지막으로 인간은 자신의 한계에서 가능한 많은 것을 얻어내어 성장하려는 자기실현의 욕구를 가지고 있다. 따라서 정신이 건강한 사람은 이러한 자신의 동기 실현과 욕구를 위해 끊임없이 노력한다.

이처럼 여러 학자의 의견을 종합해 보면 정신적으로 건강한 사람은 개인의 신체 및 심리적·사회적 발달 측면 뿐만 아니라 사회적 책임까지도 고려하여 주변 환경에 잘 적응하고 개인의 전인적인 능력을 최대한 발휘할 수 있는 인간을 말한다.

다. 유아 교사의 정신건강

인간발달의 단계에서 유아기는 성장하고 발달하는데 결정적인 시기로 이 시기의 유아를 보육·교육을 담당하는 유아 교사의 정신건강은 교육환경의 건강한 분위기를 조성하고 유아들의 정신건강에 중요한 영향을 끼칠 수 있다. 또 교사는 유아가 잠재력을 충분히 발휘 할 수 있도록 성숙한 인격을 가진 한 인간으로 성장·발달하여 개인의 삶을 풍요롭게 살며, 사회 구성원으로서 사회발전에 이바지할 수 있도록 도와주는 중요한 역할을 한다. 교사 또한 현대사회에 살아가는 인간으로서 기본적 욕구 신장을 위해 부단히 노력한다. 하지만 유아 교사의 가장 큰 문제는 교육자로서 해야 할 임무인 환경과의 갈등 속에서 조화를 이루어 나가는 일이다(황경열, 고일영, 2005).

교사의 정신상태는 아동에게 직접 영향을 주는 요인으로서, 아동의 정신건강은 교사의 정신건강 수준에 따른다(이혜란, 김진이, 김소연, 2017; Stewart & Timm, 1990). 아동의 정상적인 발달과 건강한 성장을 위해 교사의 역할 또한 중요하다. 그런데 교사의 정신이 건강하지 않다면, 아동의 정서적 욕구를 충족시키기 어려울 것이며, 교사의 우울, 직무 불만족 등의 경향성은 아동에게 직·간접적인 영향을 미칠 것이다. 특히 어린 유아를 대상으로 교육하는 교사의 경우 영유아의 발달과 사회화 과정의 모델과 동일시의 대상이 되기 때문에 교사의 정신적·심리적 건강은 교사의 지식이나 교수 기법 등 지적인 면보다 훨씬 더 중요하다. 또 유아 교사의 정신건강은 개인적 측면에서 교사 자신을 위해서도 중요하다. 정신이 건강하지 않으면 타인과의 관계 속에서 심리적 문제와 행복하지 않은 삶, 자기실현의 어려움을 느끼게 되므로(Glasser, 2004) 교사도 자기 자신을 위해 보다 나은 성취와 자기 계발, 자아실현 등을 추구하면서 행복감을 느낄 수 있어야 한다(이혜란 외, 2017). 하지만 병리적인 관점에서 심리적 장애가 없고, 정

상적으로 분류가 되면 교사는 스스로 정신적으로 건강하다고 간주해 버리고 자신의 정신건강의 중요성에 간과하고 있다.

Fry(1983)는 교사의 정신건강이 학생에게 미치는 영향에 관한 연구에서 교사의 긍정적인 정서는 문제행동을 일으키는 학생과 매우 밀접한 관계가 있다고 하였다(김민지, 2018. 재인용). Stewart & Timm(1990)은 교사가 가진 정신적인 부분들은 학생에게 많은 영향을 끼치는 중요한 요인으로 보았으며, 임규혁(2001)은 교사 자신의 생활에 대한 만족보다는 불행하다는 생각으로 발생 되는 부정적인 결과물들은 학생에게 영향을 미치게 될 것이라고 하였다. 이와 같은 연구들로 교사의 정신건강은 학생의 정신건강에 직접적인 영향을 미치고 있으며, 교육현장에서 교사의 정신건강은 매우 중요한 요인임을 말해주고 있다.

2. 직무 스트레스

가. 직무 스트레스의 개념

‘스트레스(stress)’는 중세영어 *stresse*(고난, 고통)에서 파생되었고, 어원은 라틴어 *stringere*로 ‘팽팽하게 당기다, 팽팽하게 죄다’의 뜻을 가지고 14세기 무렵부터 스트레스(*stress*)로 쓰이기 시작했다. 스트레스는 어려움, 곤란, 역경, 고생, 힘, 물리적 압박, 압력, 강한 효과 등으로 사용되다가 20세기에 들어서면서 스트레스는 좋지 않은 건강상태나 질병이 정신질환을 일으킨다고 받아들여지기 시작하였다. 이에 스트레스에 대한 체계적인 연구의 시작으로 스트레스가 질병이나 정신질환의 원인으로 받아들여졌다(김은정, 2018; 김은

화, 2004; 류종훈, 2004).

스트레스 백과사전(Encyclopedia of Stress, 2000)은 스트레스를 “생리적인 반응이나 행동적 반응을 일으키는 사실상의 위협 또는 본인이 위협으로 받아들이는 것”으로 소개하고 있다. 즉 스트레스는 인간이 살아가면서 경험하는 부정적인 경험이나 새로운 자극에 대한 생리적, 심리적 반응이라고 할 수 있다(강인애, 2012; 김서현, 2020; 박윤조, 송하나, 2008).

미국 국립 산업안전 보건 연구서(NIOSH, 1999)에서는 ‘직무스트레스(job stress)’에 대해 다음과 같이 정의하였다. 직무스트레스란, 업무에서 제시되는 요구사항이 개인의 능력이나 자원, 바램, 요구와 일치하지 않을 때 생기는 부정적인 신체적·정서적 반응이며, 직무스트레스로 인해 건강을 해치거나 심지어 손상까지도 초래할 수 있다.

Kyriacoud & Sutcliff(1978)는 교사의 직무스트레스에 대해 교직의 특성에서 나타나는 긴장, 좌절, 우울, 분노 등의 부정적 정서를 경험하는 것으로 정의하였고, Litt와 Turk(1985)는 교사가 안녕을 위협하는 문제를 접했을 때 이를 해결하기 위한 개인의 능력이 부족함을 인식하여 경험하는 부정적인 정서를 교사 스트레스로 정의하였다. Moracco & McFadden(1982)은 교사에 대한 요구가 자아존중감이나 안녕에 위협으로 지각되므로 다시 평형 상태를 유지하기 위해 사용하는 심리적 대처 기제에 의해 조정된 것으로 정의하였다(신혜영, 2004; 박은미, 2015 재인용). 정동화(2010)는 직무스트레스로 인해 긴장이나 불안 등이 유발되고 이로 인해 각종 질병과 결근, 실직 등 신체적, 심리적, 행동적인 결과가 나타난다고 하였다. 또 고경봉(2011)은 직무스트레스를 건강 문제의 가장 큰 원인 중 하나로 인식하였으며, 이로 인해 조직의 효율성과 생산성을 낮춰 경제적 손실을 가져 올 뿐만 아니라 개인의 생리적, 심리적 건강을 저해하는 요인이 되므로 간과해서는 안된다고 하였다.

선행연구들을 바탕으로 유아 교사의 직무스트레스를 다시 정의하면, 유치

원과 어린이집에서 발생하는 직무 관련의 요구들로 인해 교사 개인의 심리적 안녕을 위협하거나, 교사 개인의 능력이나 자원과 일치하지 않을 때 이를 지각하고 해결하기 위해 나타나는 생리적·심리적 반응이다.

나. 유아 교사의 직무스트레스 유발요인

유아교육 기관에서 환경과의 부조화로 인하여 생긴 심리적 역기능으로 교사의 직무스트레스가 나타난다고 할 때, 유아교육 기관의 모든 요인은 교사의 직무스트레스 유발요인이 될 수 있다. 같은 상황이라도 개인적, 심리적 특성에 따라 스트레스의 발생 여부는 각각 다르게 나타나기 때문에 스트레스 유발요인은 조직 내에 무수히 많다. 그리고 스트레스는 개인적인 경험이기도 하지만 조직 내에서는 교사들 개인 각각의 문제가 모여 집단의 스트레스 요인으로 될 수 있다. 또 어느 교사에게는 영향을 전혀 주지 않거나, 또는 약간의 영향을 줄 수도 있으며, 어떤 교사에게는 중요한 스트레스 유발요인으로 작용할 수도 있다. 이렇듯 직무스트레스는 직업현장인 유아교육 기관에서의 업무 중에 겪은 스트레스로 흔히 외적 요인(사회적 환경, 물리적 환경, 개인의 사건 등)을 통해 유발되지만, 개인의 내적 요인(생활 습관, 왜곡된 인지, 개인의 심리·정서적 특징 등)과 복합적으로 유발될 수 있다(박은미, 2015).

김정휘(1993)는 유아 교사의 직무스트레스 요인을 열악한 근무환경, 낮은 사회경제적 대우, 관료적 운영, 행정적 지원 부족, 학급관리, 대인관계 등으로 나타난다고 하였는데, 이러한 요인들로 교사의 직무스트레스가 누적되면 신체적 증상으로 두통, 피부질환, 위장병 등과 같은 증상이 발생할 가능성이 있으며, 심리적 증상으로 우울증, 불안, 분노, 소외감, 직무 불만족, 소진, 탈진 등의 증상이 발생할 가능성이 크다고 보았다.

장미아(1996)는 유치원교사를 대상으로 한 연구에서 직무스트레스 요인 중 업무 관련 요인이 가장 높게 나타났으며, 또 교사의 개인적 특성 중 20~24세의 교사들이 원아들과의 활동 요인에서 가장 많은 직무스트레스를 느끼고, 교사의 연령이 증가할수록 감소하였다. 학력에 따라서는 2년제 대학졸업 교사보다 4년제 대학교졸업 이상인 교사가 원아들과 활동 요인과 대인관계 요인에서 더 많은 직무스트레스를 받았으며, 교육경력 1년 미만인 교사의 직무스트레스가 높아 초임교사의 원아들과 활동 요인에서 직무스트레스를 많이 겪고 있음을 알 수 있다.

박은미(2015)는 유아 교사의 직무스트레스 요인을 관료적 운영, 권위상실, 동료 교사와의 불화와 갈등, 업무과다, 낮은 대우, 학급관리, 유아 지도로 측정하였다. 그 중 업무과다가 가장 높았으며, 다음으로 높은 요인은 유아 지도로 나타났다. 이는 유아 교사들이 상사나 동료 교사들과의 관계적인 부분 보다 업무의 과다와 유아들을 지도하는 데 스트레스를 겪고 있다고 볼 수 있다.

김은정(2017)의 연구에서는 유아 교사의 직무스트레스 하위요인을 행정적 지원, 경제적 안정, 원아들과의 활동, 동료 교사와의 관계, 업무 과다로 측정하였는데, 경제적 안정이 가장 높았으며 다음으로 높은 요인은 원아들과의 활동으로 나타났다. 이는 일반 직장인들보다 낮은 수준의 급여로 인해 겪게 되는 경제적인 불안감과 보조교사 없이 문제적 행동의 유아를 지도하는 데서 경험하게 되는 심리적 소진, 매일 반복되는 문제행동들로 인해 직무스트레스를 겪고 있음을 알 수 있다.

이상으로 교사의 직무스트레스 요인을 다음과 같이 종합해 볼 수 있다.

첫째, 낮은 급여, 지나친 업무상 요구, 행정적 자원의 부족, 사회적 인식 부족 등의 교사가 거의 통제할 수 없는 환경적 요인이다.

둘째, 유아와 학부모 등의 인적자원, 문제 원아 지도, 원장(원감, 부장교사

등)과의 의견 차이 등의 대인관계 요인이다.

셋째, 자아개념, 동기유발, 교사의 학력 또는 책임감, 역할 갈등 등의 개인 내적 요인으로 분류할 수 있다.

직무 스트레스의 요인은 연구에 따라 서로 다르게 표현되고 있지만 직무 스트레스를 구성하는 요인은 공통으로 환경적 요인, 직무와 관련된 조직적 요인, 개인적 요인들이 발견 되어진다. 그리고 유아 교사의 직무스트레스는 교사 개인의 신체적·정신적 건강뿐만 아니라 유아의 건강한 발달과 성장 및 유아교육의 질에도 부정적인 영향을 줄 수 있음을 알 수 있다. 그러므로 유아 교사는 직무스트레스를 유발하는 요인을 최소화하여 교사 개인의 건강뿐만 아니라 유아교육의 질 향상을 위해 노력해야 할 것이다.

본 연구에서는 유치원교사가 유아교육 기관에서 학급운영 및 유아교육의 직무를 수행하는데 관련된 행정적 지원, 원아들과의 활동, 경제적 안정, 동료 교사와의 관계, 업무 과다를 하위요인으로 나누어 직무스트레스를 살펴 보고자 한다.

3. 직무스트레스 대처전략

가. 직무스트레스 대처전략의 개념

스트레스를 경험하게 되는 사람들은 무기력해지는 존재가 되지 않기 위해 이를 완화하는 대처 행동을 한다(김정휘, 1993). 효과적인 대처 행동은 유해한 스트레스 원으로부터 개인을 보호하고 대처 행동에 따라 그 효과도 달라진다. 스트레스를 경험하느냐 안하느냐 보다는 스트레스를 어떻게 경험하면서 대처해 나가느냐가 중요하다. 스트레스에 적절하게 대처하지 못하여 방

어기제가 깨어지면, 스트레스 앞에 무기력해지거나 심한 절망을 느끼게 되므로 스트레스를 직면하게 되면 적절한 전략으로 대처해야 한다.

스트레스 대처란 자신 또는 외부 환경으로부터 경험하는 스트레스를 해결하기 위해 끊임없이 변화하는 인지적·행동적인 노력이라 정의되며(Lazarus & Folkman, 1984), 특정 스트레스를 해결하기 위해 취한 특정 행동 반응을 대처전략이라 한다(강명선, 2012). 대처전략은 스트레스 완화를 위한 현실적인 융통성 있는 사고 및 행동까지 포함하며 이는 개인의 상황 또는 내적 요소에 따라 변화되는 전략이다(남인수, 이석우, 2010; 정용화, 2010).

Lazarus & Folkman(1984)은 대처를 스트레스로 인지되는 인간-환경 체계에서의 요구와 이로 인한 정서를 다루어 나가는 과정이라고 정의(김정희, 1993. 재인용)하며, 고통을 유발하는 환경의 문제를 다스리는 대처 기능과 그 문제에 대한 정서 반응을 통제하는 대처 기능으로 설명하면서 이 두 대처 기능은 스트레스로 인해 서로 영향을 주고받으면서 서로 촉진하거나 방해할 수도 있다고 하였다. 즉, 동전의 양면성처럼 대처를 통해 스트레스는 좋은 자극이 되기도 하지만 나쁜 영향을 미치기도 한다는 것이다(서지은, 2017).

도명애(2010)의 연구에서는 스트레스가 신체적·정신적 건강에 부정적인 영향을 끼치지만, 적당한 스트레스는 적절한 긴장감을 유지하며 교사 개인에게 활력과 일의 능률을 높이기 등의 긍정적인 역할을 한다고 하였다. 그리고 사람들은 역경에 대처할 수 있는 능력이 있어서 회복하거나 심지어 어려운 시기를 겪으며 더 성장하기도 한다. 다시 말해 스트레스를 어떻게 대처하느냐에 따라 적응적 결과의 차이를 주고, 개인의 신체적·심리적·사회적 안정에 결정적인 영향을 미친다.

이를 바탕으로 직무스트레스 대처전략의 의미를 정의해보면 문제나 갈등 상황에 직면했을 때, 그것을 극복하려는 효과적인 수단을 찾는 것으로 점차적인 고통의 감소, 문제해결, 현실 검증, 복귀의 과정이며(Pearlin &

Schooler, 1978), 개인의 상황에 대한 인지적 평가에 의해 좌우되는 일종의 스트레스를 완화 시키기 위한 방어기제라고 할 수 있다(김기옥, 2002; 박미옥, 2013). 또 직무수행 과정에서 개인의 욕구 및 능력과 직무에 대한 요구, 환경 간의 부적합 등에서 오는 스트레스를 지각하고 이를 대처하기 위해 개인이 행하는 노력으로 스트레스로 인한 역효과와 그것으로 인해 초래되는 부정적인 결과에 대응하여 긍정적인 결과를 이룰 수 있도록 하는 과정이라고 할 수 있다.

나. 직무스트레스 대처전략의 유형

직무스트레스 대처전략은 스트레스 원으로부터 받는 피해를 최소화하기 위한 개인의 노력이며, 학자들에 따라 다양한 유형으로 나눌 수 있다.

Lazarus & Folkman(1984)은 문제를 적극적으로 해결하거나 환경 간의 갈등적 관계를 변화시키고자 하는 문제 중심 대처와 스트레스 원인에 대한 회피 또는 스트레스 상황을 인지적으로 재구성하고, 개인의 자아와 상황의 긍정적 측면에서만 선별적으로 주의를 기울이는 정서 중심의 대처로 제시하였다. 또 심리적인 부적응을 나타내는 사람은 정서 중심적 대처를 주로 사용하며, 소망적사고 추구나 정서 중심적 대처와 같은 소극적인 대처방식이 우울하지 않은 사람들 간에 차이를 보인다고 하였으며, 어떤 건설적인 일을 할 수 있거나 정보가 필요하다고 생각되는 상황에서는 문제 지향적 대처를 한다고 하였다.

Billings & Moos(1984)는 직무스트레스의 원인이 되는 문제를 제거하거나 해결하려는 문제해결 중심 대처, 직무스트레스 상황에 직면하였을 때 타인에게 사회적 지지나 조언을 구하거나 자신에게 감정적인 지지나 독려를 보내

는 행동을 하는 지지 추구중심 대처, 직무스트레스 원 자체의 해결보다는 직무스트레스 상황에서 벗어나기를 원하는 회피 중심 대처로 나누어 설명하였다. 국내의 선행연구에서는 대처전략을 적극적 대처와 소극적 대처로 나누었는데, 적극적 대처에는 문제중심적 대처와 사회적 지지추구가 포함되고, 소극적 대처에는 정서 중심적 대처와 소망적 사고가 포함된다(김정희, 1991). 문제 중심 대처는 문제의 원인을 제거하거나 변화시켜 해결하는 대처전략이며, 정서 중심 대처는 스트레스로 인해 유발되는 부정적인 감정을 해소하기 위해 사용하는 대처전략이다. 사회적 지지추구 대처는 다른 사람과 스트레스에 문제에 대해 협의하거나 도움을 통해 해결하는 대처전략이며, 소망적사고 대처는 스트레스 발생 상황을 벗어나 바람직한 상황을 생각해 봄으로써 문제를 해결해 나가는 대처전략을 의미한다(권석만, 2011; 박은아, 2014; 박은주, 2010). 정윤선(1993)은 사회적 지지추구 대처와 문제 중심적 대처를 사용하는 사람일수록 행복감이 높고, 정서 완화 대처와 소망적 사고 대처를 사용한 사람일수록 행복감이 낮다는 연구결과를 나타냈다. 또 박영선(2010)의 연구에서는 정서 완화적 대처와 회피적 대처가 정신건강에 지대한 영향을 미치는 결과를 나타내면서, 정서 완화적 대처는 강박증·우울·불안증을 감소시켜 정신건강에 긍정적인 영향을 주지만, 회피적 대처방식 정신건강과 정적인 관계를 나타내 부정적인 영향을 미친다고 하였다.

예비보육교사의 스트레스 대처전략에 관한 연구(고선옥, 고진옥, 고미옥, 2016)에서는 스트레스 대처전략의 하위요인으로 물리적 대처, 정신적 대처, 파괴적 대처, 직접적 대처, 심리적 대처 등 다섯 가지로 구성하였는데, 연구결과, 예비보육교사들은 스트레스를 직면했을 때 직접적 대처전략을 가장 많이 사용하며, 대부분 직접적이고 정신적·심리적인 대처전략을 사용하고 있음을 나타냈다. 이 연구에서는 예비보육교사들이 더 적극적으로 스트레스를 대처할 수 있는 지원대책(교과목 및 교육내용의 추가) 마련을 위한 기초자료가

되었다.

본 연구에서는 과중한 업무, 다양한 역할수행, 어린 연령대의 교육대상, 낮은 사회적 인식, 대부분 여성으로만 구성된 독특한 직무특성 등 유아 교사의 개인적 특성과 직무 환경적인 특성을 고려하여 개발한 박미옥(2013)의 ‘유아 교사의 직무스트레스 대처 척도’를 사용하여 직무스트레스와 정신건강과의 관계를 살펴보고자 한다.

4. 직무 스트레스, 정신건강, 직무스트레스 대처전략간의 관계

가. 직무 스트레스와 정신건강의 관계

세계보건기구(WHO)는 누적된 직장 스트레스로 심한 피로를 느끼고 무기력해지는 ‘번아웃(burnout)’에 대해 질병으로 인정하면서 직무스트레스로 인해 겪게 되는 정신적 문제의 심각성을 나타내고 있다(WHO, 2019). 한국 직업능력개발원(2012)은 203개의 현업종사자 5,667명을 대상으로 감정노동의 직업별 실태조사를 하였는데, 여기에 유치원교사와 보육교사가 포함되었다. 이 조사로 감정노동과 직업지표 상관관계에서 정신적 스트레스와 정적상관 관계가 있는 것으로 나타났으며, 이는 감정노동이 높을수록 정신적 스트레스 또한 많이 받게 된다는 것을 의미하고 있다(한상근, 2012). 다시 말해 어린이집과 유치원교사는 직업적 특성으로 인한 직무스트레스로 정신적 스트레스를 느끼고 있다는 것이다.

Doctor & Doctor(1994)에 의하면 스트레스로 인한 증상으로 정서적인

측면에서는 무감각, 불안함, 초조함, 정신적인 피로, 과잉보상 등이 나타나고, 행동적인 측면으로는 회피 또는 몰입, 개인적인 무관심, 판단의 문제성을 보인다. 또 신체적 측면으로는 잦은 질병과 질병에 대한 지나친 걱정, 신체적 소비, 자기판단에 의한 약물선택 등 스트레스 결과는 광범위하다고 할 수 있다. Boyd(1997)의 연구에서는 직장인의 56%가 자신의 직무를 하면서 스트레스를 받는 것으로 나타났으며, 그중 88%가 불면증, 우울, 두통, 체중의 변화와 같은 상태를 경험한다고 보고하였다. 이와 같은 결과는 빠르게 변화하는 현대사회에서 근로자들의 직무스트레스가 높아지고 이에 따른 정신건강의 문제 또한 심각한 수준임을 보여준다. 따라서 직장에서 받는 스트레스는 사람들의 정신건강 영향을 미치며, 낮은 수준의 정신건강은 개인의 안녕을 위협할 뿐만 아니라 대인관계에서도 부정적인 영향을 미쳐 직장에서의 적응에 많은 어려움을 초래하게 된다. 유아교육 기관에서도 마찬가지로 교사가 직무스트레스를 받으면 정신건강에 부정적인 영향을 미치며, 이는 교사와 유아들과의 관계에 부정적인 영향과 유아교육의 질 저하로 이어지게 될 것이다.

직무스트레스와 정신건강과의 관계에 관한 선행연구를 살펴보면 일반적으로 상관관계가 있는 것으로 연구(김은정, 2018; 나동석, 황혜원, 2004; 유영수, 1995; 이준희, 1993; Jamal, 1997; Rahim, 1996)되어 직무스트레스를 받으면 정신건강의 수준이 낮아진다는 결과를 보여주고 있다. 특히 직장에서 경험하는 만성적인 직무 관련 스트레스는 직장에 대한 많은 노력을 제공한 사실과 그 대가로 받은 낮은 보상 간에 비호혜성이나 불균형으로 간주되며(Siegrist et al., 2004), 직장에서 노력에 대한 보상이 잘 이루어지지 않을 경우 우울증의 유발과 관련된다는 연구(Pikhart et al., 2004)가 있다.

Lazarus(1992)의 연구에서는 개인이 환경과 조화롭지 못한 관계일 경우 인간의 내면 기능이 평형 상태를 유지하기 위하여 발생한 스트레스는 부적

절한 행동과 정서표출, 불만족한 대인관계, 우울 등의 유형으로 나타난다고 하였다. 또 정수경(2013)의 연구에서는 직무스트레스는 심리·사회적 건강의 하위영역 즉, 신체 증상, 불안 불면, 사회적 역기능, 우울과 유의미한 상관 관계를 지니고 있어 직무스트레스가 유치원교사의 심리·사회적 건강의 주된 저해 요인임을 밝혔다. 이로써 교육의 가장 중요한 인적자원인 유아 교사가 경험하게 되는 직무스트레스의 누적은 교사의 신체·정신건강에 부정적인 영향과 직무의 성과 저하, 유아교육의 질 저하까지 초래하므로 교사가 직면하는 스트레스 유발요인과 관련된 유관변인의 분석과 교사의 정신건강에 관한 관심이 재고되어야 한다.

나. 직무스트레스와 직무스트레스 대처전략의 관계

모든 사람은 스트레스를 받으면 그 상황에서 벗어나기 위한 어떤 행동을 취하게 되는데, 일반적으로 사람들은 스트레스를 극복하기 위해 직접적으로 대처하거나 혹은 방어적으로 대처한다. 직접적으로 대처하는 것은 문제에 초점을 두고 개인이 스트레스 상황을 평가하여 이를 변화 시키거나 피하려는 행동의 적극적인 대처이며 문제중심적 대처가 대표적이라고 할 수 있다. 한편, 방어적 대처는 문제에 대해 정서적으로 반응하는 것으로 스트레스를 일으키는 상황에 직접적으로 대처하기보다는 내적 긴장이나 고통을 감소시키는데 중점을 두는 대처이다. 매우 높은 스트레스를 경험하게 되면 합리적인 방법으로 문제해결을 하기보다는 그 상황을 어쩔 수 없이 받아들이게 되고 결국 방어적인 대처를 하기 쉽다.

Lazarus & Folkman(1984)은 스트레스 대처 행동을 상황에 대한 인지적 평가에 따라 문제 집중적 대처와 정서 집중적 대처로 나누어 설명하면서 이

두 가지의 대처방법은 각각 그들의 전략을 가지고 있고, 서로 촉진 시키는 작용을 한다고 하였다. 문제 집중적 대처는 문제를 정의하고, 대안을 모색하며, 결과를 예측해보며, 해결책을 선택하여 실행하고, 평가하는 과정을 거친다. 반면, 정서 지향적 대처는 스트레스를 유발하는 상황 자체를 해결하고자 변화시키기보다는 그 상황에서 경험하는 정서적 고통을 완화 시키기 위해 스트레스의 원인을 회피 또는 스트레스 상황을 인지적으로 재구성하는 대처이다. 사람들은 직무에 관한 맥락에서는 문제지향적인 대처를, 건강에 관한 문제에 대해서는 정서 지향적 대처를 하는 경향이 있었다. 그리고 일을 하면서 정보가 더 필요하다고 여겨지거나 무엇인가 건설적인 일을 할 수 있다고 생각되는 상황에서는 문제지향적인 대처를 하지만, 받아들일 수밖에 없다고 생각되는 상황에서는 정서지향적으로 대처해 나갔다. 이렇듯 스트레스를 대처하는 방식에 대해 일괄적으로 적용하는 것이 아니라 상황의 적합성에 따라 선택적으로 사용할 수 있어야 하기때문에 대처방법을 잘 알고 있다면 현실에 반응하고 적응하는데 용이하다.

Zastrow(2002)는 스트레스를 인식하고 대처하는 방식을 세 가지로 나누어 제시하였다. 첫째, 스트레스를 주는 상황을 직접 직면하여 변화시킨다. 많은 스트레스 유발 상황은 직접 건설적인 조치를 취함으로써 개선될 수 있다. 둘째, 스트레스 상황에 관한 생각을 변화시킨다. 스트레스 상황에 관한 생각을 변화시키기 위해서 합리적인 자기 분석을 할 수 있는데, 이는 스트레스를 어떻게 생각하느냐에 따라서 고통이 되기도 하고, 또 어떤 사람은 고통을 받지 않을 수도 있다. 셋째, 스트레스 상황을 잊고 그 외의 다른 어떤 것을 생각한다. 긴장 완화 방법은 스트레스를 줄이고 긴장 완화 반응을 끌어내는 데 효과적이다.

선행연구를 살펴보면 직무스트레스 변인과 교사의 개인적 변인에 따라 다양한 대처전략을 사용하는 것으로 나타났다. 서지은(2017)의 연구에서는 특

수학교 교사의 직무스트레스와 대처전략 간의 관계에서 유의미한 영향을 미치며, 직무스트레스의 하위요인인 학부모와의 관계, 보상·인사 체계, 내적 스트레스 영역에서 직무스트레스 대처전략과 유의미한 상관관계로 나타났다. 또 도명애(2010)의 연구에서는 유아교사의 직무스트레스에 따른 대처방식으로 회피적 대처, 소극적 대처, 정서 중심적 대처방식의 사용보다 적극적인 대처나 문제 중심적 대처가 심리적 기능과 관련성이 있다고 보고하였다. 또 스트레스 사건과 그에 따른 적응의 결과로 스트레스에 대한 대처를 설명한다면 대처방식의 차이는 심리적 적응과 부적응의 문제로 연결 지어 생각해 볼 수 있다.

각 연구에서 직무스트레스 대처의 효과성을 다양한 방법으로 설명하였지만, 반드시 어느 특정 대처방식이 좋은 대처방식이라고 말하지 않는다. 이는 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식이 다른 대처방식보다 좋고, 또는 나쁘다고 할 수 없으며, 이들의 대처방식은 각각 인지적·행동적 전략을 모두 포함하는 것이므로 대처방식의 초점이 문제 중심적이냐 아니면 정서 중심적이냐에 따른 차이일 뿐 모두 문제해결을 위한 대처방식이라는 점에서 서로를 촉진하는 작용을 하는 것이다. 이는 현재의 스트레스 상황을 파악하고, 스트레스 상황에 적절한 스트레스 대처 유형별로 차별화를 두어야 함을 시사하고 있다.

다. 정신건강과 직무 스트레스 대처전략의 관계

직무스트레스는 스트레스원이 되는 부정적인 상황 자체를 바꾸는 것은 힘든 반면, 직무스트레스를 대처하는 마음가짐이나 방법, 전략 등을 익히는 것은 개인의 노력으로 가능하기 때문에 직무스트레스 대처전략에 대한 연구가

활발하게 이루어졌다. Folkman & Lazarus(1984)는 스트레스 해소를 위해 스트레스의 원인보다는 스트레스를 어떻게 지각하고 해석하여 대처하는지에 달려있다고 하였는데, 최근에는 직무스트레스의 스트레스 원 자체에 대한 관심보다는 대처행동에 대한 연구가 스트레스와 적응이라는 맥락에서 핵심적인 주제로 주목받고 있다. 이것은 대처행동이 스트레스와 심리적 적응 간의 매개하는 변인으로 스트레스 대처행동은 스트레스의 상황 또는 환경에 적응하도록 매개하는 핵심 기제로 여러 연구에서 검증되었다(남인수, 이석우, 2010; 한지현, 2015).

직무스트레스 대처전략은 여러 학자들에 의해 다양하게 분류되고 있는데, 적극적 대처방식과 소극적 대처방식이 정신건강에 미치는 영향에 대해서는 의견이 분분하다(Aldwin & Revenson, 1987; 신재은, 2017. 재인용). Billings & Moos(1984)는 스트레스 상황에 적극적 대처방식인 문제 중심적인 대처를 많이 사용할수록 심리적 기능에 부정적인 영향이 감소하였으며, 소극적 대처방식인 회피중심 대처는 스트레스를 효율적으로 처리하지 못하고 심리적 부적응을 초래했다고 보고하였다. 국내 연구에서도 적극적인 대처방식을 많이 사용할수록 심리적 소진이 낮고, 심리가 행복감 및 정신건강에 긍정적인 영향을 주었으며, 소극적인 대처방식의 사용할수록 낮은 행복감, 우울감 등 정신건강에 부정적인 영향을 미친다고 보고하였다(강명선, 2012; 박은아, 2014; 정윤선, 1993). 반면 정서 완화적, 사회적지지 등의 소극적 대처방식을 사용할수록 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(김창기, 2011; 박영선, 2010)결과도 있다. 이렇게 상반되는 연구결과의 요인으로 각기 다른 기관의 연구대상 또는 각기 다른 척도의 사용 등으로 인해 상반된 결과를 나타낸 결과로 추론해 볼 수 있다.

앞에서 살펴본 여러 연구를 통해 직무스트레스 대처전략이 정신건강에 핵심 기제의 역할을 하고 있으며, 직무스트레스 대처전략과 정신건강은 관련이 있

음을 알 수 있었다.

라. 직무스트레스, 정신건강, 직무스트레스 대처전략의 관계

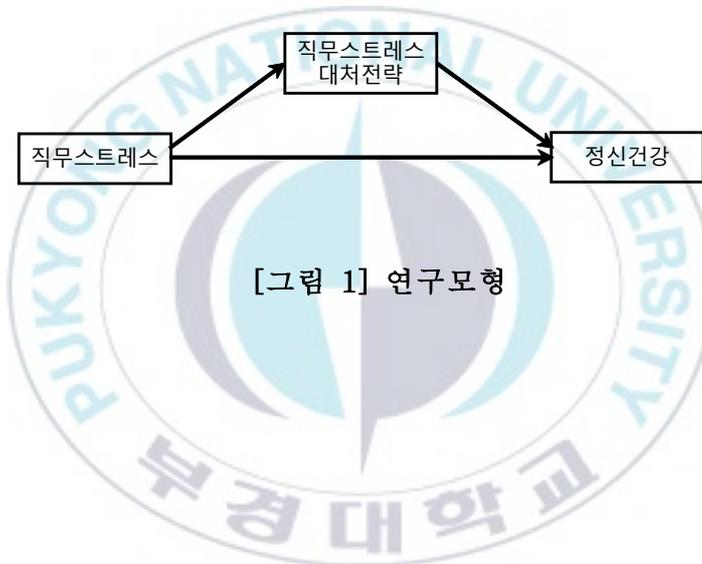
앞서 직무스트레스와 정신건강, 직무스트레스와 직무스트레스 대처전략, 직무스트레스 대처전략과 정신건강 간의 관계를 각각 살펴보았다. 직무스트레스가 높을 경우 정신건강에 부정적인 영향을 주며, 직무스트레스 대처전략을 잘 사용하고 상호관련성이 있을 때 정신건강에 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 이로써 각각의 관계들은 선행연구들을 통해 모두 관계가 있음이 입증되었다. 하지만 직무스트레스, 정신건강, 직무스트레스 대처전략의 관계에 관한 연구는 찾아보기 어려웠다.

다만 공무원을 대상으로 한 연구(이태균, 2016)에서 직무스트레스가 높을수록 그리고 스트레스에 대한 대처행동을 잘하지 못할수록 정신건강에 주요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또 유치원교사를 대상으로 한 연구 중 고미란(2003)의 연구에서는 직무스트레스 대처방법으로 적극적 문제해결 중심의 통제관리 대처방법을 많이 사용하는 것으로 나타난 반면, 강명선(2014)의 연구에서는 직무스트레스가 소진으로 이어지는 과정에서 소극적 대처방식인 회피중심 대처방식에서 부분매개 효과가 있다고 하였다. 또 직무스트레스 하위요인별로 스트레스를 대처하는 방식을 나타내어 각각의 상황에 맞는 적절한 대처방식을 사용하고 있는 것으로 설명하였다.

이에 본 연구에서는 직무스트레스 상황에 노출이 많이 되어있는 유치원교사를 대상으로 직무스트레스 상황에 직면했을 때 그 상황을 보다 나은 방향으로 대처하기 위한 전략을 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처의 하위요인으로 나뉘어 유치원교사의 직무스트레스와 정신

건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과를 알아보고자 한다.

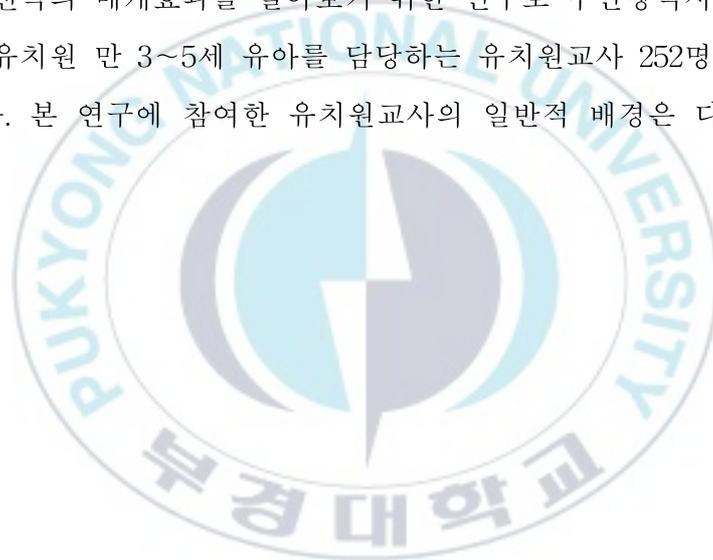
따라서 본 연구에서는 유치원교사의 직무스트레스를 독립변인, 정신건강을 종속변인, 직무스트레스 대처전략을 매개변인으로 선정하여 연구하고자 한다. 이론적 배경과 선행연구를 근거로 다음 [그림 1]과 같이 연구모형을 설정하였다.



Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과를 알아보기 위한 연구로 부산광역시에 소재하고 있는 사립유치원 만 3~5세 유아를 담당하는 유치원교사 252명을 대상으로 실시하였다. 본 연구에 참여한 유치원교사의 일반적 배경은 다음 <표 1>과 같다.



<표 1> 유치원교사의 일반적 배경

	구분	인원	비율(%)
연령	23세 이하	75	29.8
	24세 이상 30세 이하	107	42.5
	31세 이상	70	27.8
경력	3년 이하	127	50.4
	4년 이상 7년 이하	69	27.4
	8년 이상	56	22.2
학력	전문대학졸업	143	56.7
	대학교졸업	98	38.9
	대학원졸업	11	4.4
담당 유아 연령	만 3세	63	25.0
	만 4세	76	30.2
	만 5세	79	31.3
	혼합연령	34	13.5
	합계	252	100.0

위의 <표 1>를 제시된 바와 같이 설문지에 응한 유치원교사의 연령은 24세 이상 30세 이하(42.5%)의 교사가 가장 많았으며 다음으로 23세 이하(29.8%), 31세 이상(27.8%) 순으로 나타났다. 학력은 전문대학 졸업(56.7%)이 가장 많았으며, 대학교 졸업(38.9%), 대학원 졸업(4.4%) 순으로 나타났다. 또 유치원교사의 경력은 3년 이하(50.4%)로 가장 많았으며, 다음으로 4년 이상 7년 이하(27.4%), 8년 이상(22.2%)의 순이었다. 또 담당 유아 연령은 만 5세(31.3%), 만4세(30.2%), 만 3세(25.0%), 혼합연령(13.5%)으로 나타났다.

2. 연구 도구

가. 직무스트레스

Clark(1980)가 개발하고 D'Arienzo 등(1982)이 수정한 교사의 직무스트레스 요인 질문지를 수정한 김은정(2018)의 도구를 사용하였다. 직무스트레스에 관한 설문지 내용은 행정적 지원, 원아들과의 활동, 경제적 안정, 동료 교사와의 관계, 업무 과다의 5개 요인 등 총 30문항으로 구성되었으며 각 문항의 응답양식은 Likert식 5점 척도이다. 이 도구는 부정적인 질문이 다수여서 긍정적인 질문을 역점수로 바꾸어 계산하며 '매우 그렇다'면 5점, '전혀 그렇지 않다'면 1점으로 구성되어 점수가 높을수록 유치원교사의 직무스트레스가 높다고 해석한다. 본 척도의 하위요인과 하위요인별 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 유치원교사의 직무스트레스 하위요인 및 문항 구성

하위요인	문항 번호	문항 수	신뢰도
행정적 지원	3,7,10,15,17,20*,26	7	.72
원아들과의 활동	1,5,9,12,19,21,24,25	8	.78
경제적 안정	2,14,28	3	.74
동료 교사와의 관계	4,8,11,18,23,27,30	7	.85
업무 과다	6,13,16,22,29	5	.71
전체	1-30	30	.91

*역채점문항

나. 정신건강

유치원교사의 정신건강 수준을 분석하기 위해 사용한 척도는 안현의, 김동일, 안창규(2005)가 개발한 NEO-PAS 청소년 성격검사 중 신경증 요인과 김동일 외(2011)가 개발한 불안감, 우울감 척도를 참고하여 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 성인용 정신건강 문제 진단척도를 사용하였다. 불안, 우울, 충동성, 공격성 각 8문항씩 총 32문항으로 구성되어있고, 각 문항의 응답양식은 Likert식 5점 척도이다. ‘매우 그렇다’면 5점, ‘전혀 그렇지 않다’면 1점으로 구성되어 점수가 높을수록 정신건강이 좋지 않은 것으로 해석한다. 본 척도의 하위요인과 하위요인별 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 유치원교사의 정신건강 척도 및 문항 구성

하위요인	문항 번호	문항 수	신뢰도
불안	1-8	8	.92
우울	9-16	8	.86
충동성	17-24	8	.86
공격성	25-32	8	.91
전체	1-32	32	.95

다. 직무스트레스 대처전략

유치원교사의 직무스트레스 대처전략을 측정하기 위해 박미옥(2013)이 개발한 유아 교사의 직무스트레스 대처 척도를 사용하였다. 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처 각 7문항씩 21개의 문항으로 구

성되어 있으며, 각 문항의 응답양식은 Likert식 5점 척도이다. ‘매우 그렇다’라면 5점, ‘전혀 그렇지 않다’라면 1점으로 구성되어 점수가 높을수록 직무스트레스 대처전략 능력이 높다고 본다. 본 척도의 하위요인과 하위요인별 신뢰도는 <표 4>와 같다.

<표 4> 유치원교사의 직무스트레스 대처전략 하위요인 및 문항구성

하위요인	문항 번호	문항 수	신뢰도
문제해결 중심 대처	2,5,8,11,14,17,20	7	.73
지지추구 중심 대처	1,4,7,10,13,16,19	7	.75
회피 중심 대처	3,6,9,12,15,18,21	7	.60
전체	1-21	21	.72

3. 연구절차

가. 예비조사

본 조사에 앞서 연구에서 사용할 도구들의 적절성을 알아보고 타당도 및 신뢰도와 설문지 작성에 걸리는 소요시간을 검토하기 위해 예비조사를 실시하였다. 예비조사는 2019년 7월 24일부터 7월 25일까지 부산광역시에 위치한 사립유치원교사 25명을 대상으로 실시하였다. 예비연구 결과 설문지를 작성하는데 소요되는 시간은 평균 5~10분이 소요되었다. 그리고 유치원교사의 직무스트레스, 정신건강, 직무스트레스 대처전략 측정도구의 검사

를 실시하는 과정에서 문제점이 나타나지 않아 평가도구가 적절하다고 판단하여 본 연구에서도 동일한 방법으로 실시하였다.

나. 본 조사

본 조사는 부산광역시에 소재하고 있는 사립유치원교사를 대상으로 2019년 8월 12일부터 9월 20일까지 실시하였다. 연구목적과 설문지에 대해 충분한 설명을하고 연구 대상자들의 동의를 얻은 후, 설문지를 메일 또는 우편 발송, 직접 방문을 통해 전달하고 회수하여 조사를 실시하였다. 설문지를 총 300부 배부하여 256부 회수되었으며, 불성실하거나 부적합한 자료 4부를 제외하고 총 252부를 최종적으로 자료 분석에 사용하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 Window용 SPSS 25.0을 이용하여 분석하였다. 먼저, 직무스트레스, 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처, 정신건강의 일반적 경향성은 평균과 표준편차를 통하여 살펴보았고, 변인 간의 관계는 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 다음으로 직무스트레스, 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처, 정신건강의 변인들간의 경로 관계와 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2019)의 PROCESS macro for SPSS Version 3.3을 활용하여 매개모형 (mediation model 4)의 유의성을 검증하였다. 매개효과를 확인할 때, 매개효과의 유의성 결과에서 나타난 신뢰구간 내에서 간접효과 값이 0을 포함

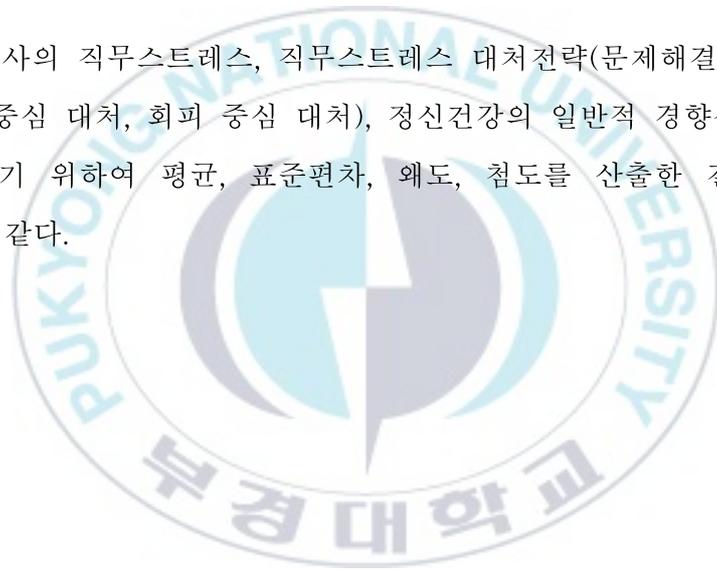
하지 않으면 매개효과가 있는 것으로 판단한다. 마지막으로 SPSS Indirect macro의 부트스트래핑을 이용하여 5,000회 재표본 작업을 지시하였다.



IV. 연구결과

1. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 일반적 경향성

유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략(문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처), 정신건강의 일반적 경향성과 정규성을 알아보기 위하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출한 결과는 다음 <표 5>와 같다.



<표 5> 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 일반적 경향성

구 분	평균(M)	표준편차 (SD)	왜도	첨도	
직무스트레스	행정적 지원	2.17	.50	.36	.24
	원아들과의 활동	2.64	.56	.11	-.28
	경제적 안정	2.26	.62	.11	-.15
	동료 교사와의 관계	1.79	.54	.29	-.56
	업무과다	2.61	.67	.27	.05
	전체	2.32	.45	.23	.24
직무스트레스 대처전략	문제해결 중심	3.06	.54	-.10	.93
	지지추구 중심	3.74	.46	-.62	2.68
	회피 중심	2.55	.52	.39	.79
정신건강	불안	2.62	.81	.31	-.30
	우울	1.78	.60	.73	.32
	충동	2.08	.69	.21	-.78
	공격성	1.92	.74	.86	.76
	전체	2.10	.59	.48	.04

위의 표 5에서 유치원교사의 직무스트레스는 평균 2.32(SD=.45)로 나타나 보통보다 낮은 수준의 직무스트레스를 보여주었으며, 하위요인별 경향성을 살펴보면, 원아들과의 활동(M=2.64, SD=.56), 업무과다(M=2.61, SD=.67), 경제적 안정(M=2.26, SD=.62), 행정적 지원(M=2.17, SD=.50), 동료 교사와의 관계(M=1.79, SD=.54) 순으로 나타났다. 직무스트레스 대처전략의 하위변인별로 살펴보면 문제해결 중심 대처전략(M=3.06, SD=.54), 지지추구 중심 대처전략(M=3.74, SD=.46), 회피 중심 대처전략(M=2.55,

SD=.52) 순으로 나타났다. 그리고 정신건강의 경우 평균은 2.10(SD=.59)으로 나타났으며 하위변인별로 살펴보면 불안(M=2.62, SD=.81), 충동(M=2.08, SD=.69), 공격성(M=1.92, SD=.74), 우울(M=1.78, SD=.60) 순으로 나타났다. 연구모형의 측정변수에 대한 표본의 분포 경향을 살펴본 결과 왜도에 있어서는 모든 변수가 2 이하로 나타나 정규분포를 가정하고 있고, 첨도에 있어서도 모든 변수가 7 이하를 나타내고 있어 정규분포를 가정하고 있다 (West, Finch & Curran, 1995). 따라서 본 연구모형은 정규성을 나타내고 있다.

2. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 관계

가. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략(문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처), 정신건강간의 상관관계

유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략(문제해결 중심 대처 전략, 지지추구 중심 대처전략, 회피 중심 대처전략), 정신건강의 상관관계를 산출한 결과는 다음 <표 6>과 같다.

<표 6> 유치원교사의 직무스트레스, 문제해결 중심 대처전략, 지지추구 중심 대처전략, 회피 중심 대처전략, 정신건강의 상관관계

구분	직무스트레스	직무스트레스 대처전략			정신건강
		문제해결 중심 대처전략	지지추구 중심 대처전략	회피 중심 대처전략	
직무스트레스	1.00				
문제해결 중심 대처전략	.00	1.00			
지지추구 중심 대처전략	-.22**	.34**	1.00		
회피 중심 대처전략	.43**	.06	.04	1.00	
정신건강	.56**	-.05	-.20**	.47**	1.00

** $p < .01$

위의 <표 6>에서 변인들 간의 관계를 살펴보면, 먼저, 유치원교사의 직무스트레스와 문제해결 중심 대처전략은 상관관계($r = .00$, $p > .05$)가 나타나지 않았고, 직무스트레스와 지지추구 중심 대처전략은 부적 상관관계($r = -.22$, $p < .01$), 직무스트레스와 회피 중심 대처전략은 정적 상관관계($r = .43$, $p < .01$)로 나타났다. 그리고 직무스트레스와 정신건강은 정적 상관관계($r = .56$, $p < .01$)로 나타났다. 다음으로 문제해결 중심 대처전략과 정신건강은 상관관계($r = -.05$, $p > .05$)가 나타나지 않았고, 지지추구 중심 대처전략과 정신건강은 부적 상관관계($r = -.20$, $p < .01$), 회피 중심 대처전략과 정신건강은 정적 상관관계($r = .47$, $p < .01$)로 나타났다. 이와같은 결과로 지지추구 중심 대처전략은 유치원교사의 직무스트레스를 완화하고, 회피 중심 대처전략은 직무스트레스를 높이고, 직무스트레스가 높을수록 정신건강 또한 나빠지며, 지지추구 중심 대처전략은 정신건강에 정적인 효과를 회피 중심 대처

전략은 부정적인 효과를 나타내는 것을 알 수 있다.

나. 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략(문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처), 정신건강 간의 경로 관계

유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략(문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처), 정신건강 간의 경로관계를 살펴보기 위해 PROCESS macro 3.3을 활용하였다. 그 결과는 다음 <표 7>과 같다.

<표 7> 유아 교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처방식, 정신건강 간의 경로관계

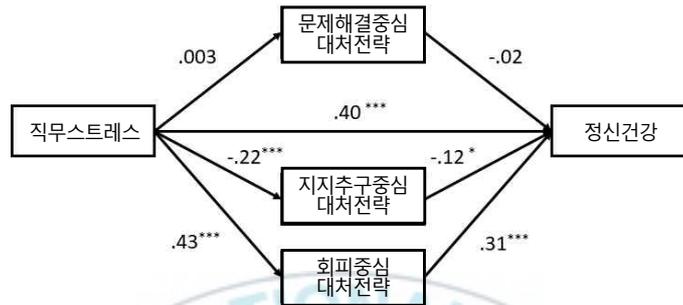
구분	B	β	t	R ²	F	LLCI	ULCI	
모형1	직무스트레스	.003	.003	.04	.00	.002	-.15	.15
	→문제해결 중심 대처							
	직무스트레스	-.22	-.22	-3.49***	.05	12.20***	-.34	-.10
	→지지추구 중심 대처							
모형2	직무스트레스	.49	.43	7.52***	.18	56.53***	.36	.62
	→회피 중심 대처							
모형3	직무스트레스→정신건강	.73	.56	10.63***	.31	112.96***	.60	.87
	직무스트레스→정신건강	.52	.40	7.01***			.37	.67
	문제해결 중심 대처							
	→정신건강	-.02	-.02	-.43			-.14	.09
	지지추구 중심 대처				.39	40.07***		
	→정신건강	-.16	-.12	-2.27*			-.30	-.02
	회피 중심 대처							
	→정신건강	.35	.31	5.51***			.22	.47

*** p<.001

위의 <표 7>을 살펴보면, 먼저 모형 1에서 유치원교사 직무스트레스가 직무스트레스 대처전략 하위변인인 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처에 미치는 영향을 분석한 결과에서, 직무스트레스는 문제해결 중심 대처($B=.003, p>.05$)에 미치는 영향은 나타나지 않았다. 그러나 직무스트레스는 지지추구 중심 대처($B=-.22, p<.001$)와 부적 예측관계가 있는 것으로 나타났고, 직무스트레스는 회피 중심 대처($B=.49, p<.001$)와 정적 예측관계가 있는 것으로 나타났다. 다음으로 모형 2에서 유치원교사 직무스트레스가 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과에서 직무스트레스는 정신건강($B=.73, p<.001$)에 정적 예측관계가 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 모형 3에서 유치원교사의 직무스트레스와 직무스트레스의 하위변인인 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처가 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과에서, 직무스트레스는 정신건강($B=.52, p<.001$)에 정적 예측 관계가 나타났다. 그러나 문제해결 중심 대처는 정신건강($B=-.02, p>.05$)에 미치는 영향이 나타나지 않았다. 지지추구 중심 대처는 정신건강($B=-.16, p<.05$)에 부적 예측 관계가 나타났고, 회피 중심 대처는 정신건강($B=.35, p<.001$)에 정적 예측 관계가 있는 것으로 나타났다.

이러한 결과를 통하여, 유치원교사의 직무스트레스가 높아질수록 지지추구 중심 대처는 낮아지고 회피 중심 대처와 정신건강은 높아진다는 것을 알 수 있다. 또한, 지지추구 중심 대처방식이 높아질수록 정신건강은 낮아져 긍정적인 영향을 나타냈으며, 회피 중심 대처가 높아질수록 정신건강도 높아져 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 정신건강은 점수가 높을수록 부정적인 의미를 가진다. 이에따라 직무스트레스와 회피 중심 대처는 정신건강을 높이기 때문에 부정적인 역할을 알 수 있는 반면, 지지추구 중심 대처는 정신건강을 낮추는 역할을 하기때문에 긍정적인 역할을 하고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과를 그림으로 나타내면 다음 [그림 2]와 같

다.



[그림 2] 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처의 매개효과(표준화 회귀계수)

3. 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개 효과

유치원교사 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략 (문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처)의 매개효과를 알아보기 위해 부트스트래핑을 통하여 간접효과와 직접효과 유의성 여부를 검증한 결과는 <표 8>에 제시되어 있다.

<표 8> 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과에 대한 부트스트래핑 검증 결과

	경로	효과계수	S.E.	95% 신뢰구간
Total	직무스트레스 → 정신건강	.73	.07	[.60, .87]
Direct	직무스트레스 → 정신건강	.52	.07	[.38, .67]
Indirect	직무스트레스 → 문제해결 중심 대처 → 정신건강	-.0001	.007	[-.01, .02]
	직무스트레스 → 지지추구 중심 대처 → 정신건강	.04	.02	[.003, .09]
	직무스트레스 → 회피 중심 대처 → 정신건강	.17	.05	[.09, .28]
	전체	.20	.05	[.08, .17]

위의 <표 8>에서 유치원교사의 직무스트레스가 직무스트레스 대처전략 (문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처)을 거쳐 정신건강으로 가는 하위요인 각각의 경로를 살펴보면 다음과 같다. 먼저 문제해결 중심 대처는 95% 신뢰구간이 [-.01, .02]로 0을 포함하고 있기 때문에 매개효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 다음으로 지지추구 중심 대처는 95% 신뢰구간이 [.003, .09]로 0을 포함하지 않기 때문에 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 회피 중심 대처는 95% 신뢰구간이 [.09, .28]로 0을 포함하고 있지 않기 때문에 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 문제해결 중심 대처, 지지추구 중심 대처, 회피 중심 대처의 매개효과를 확인한 결과, 직무스트레스가 정신건강에 영향을 미치면서, 유치원교사의 지지추구 중심 대처방식과 회피 중심 대처방식은 간접효과가 유의미하므로 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 부분매개 변인임을 알 수 있다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 사립유치원교사를 대상으로 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무 스트레스 대처전략의 상관관계를 확인하고, 직무스트레스가 정신건강과의 관계에서 직무 스트레스 대처전략의 매개효과를 알아보는 데 그 목적이 있다. 주요 연구결과를 토대로 관련된 내용을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 유치원교사의 직무스트레스와 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 일반적 경향성을 살펴본 결과는 다음과 같다. 유치원교사의 전체 직무스트레스 수준은 5점 만점에 2.32로 나타났다. 이러한 결과는 유치원교사를 대상으로 한 강명선(2012), 장미아(1996), 정수경(2013)보다 낮은 직무스트레스 수준을 보였다. 유치원교사의 직무스트레스 하위요인별로 살펴보면 원아들과의 활동이 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 근사한 차이로 업무과다가 높은 것으로 나타났다. 반면 동료 교사와의 관계가 가장 낮은 것으로 드러났다. 이는 직무스트레스 하위요인 중에 업무과다와 유아 지도가 높게 나타난 연구(박은미, 2015; 한정연, 2008)와 유사한 결과이며, 김은정(2018)의 연구에서도 경제적 안정과 원아들과의 활동이 가장 높은 스트레스 요인으로 나온 것과 유사한 결과이다. 또 업무 관련 스트레스가 가장 높게 나타난 연구(김윤주, 2005; 양연실, 2015; 이명희, 2017)에 대해 보완해주는 결과이다. 이와 같은 연구결과는 유치원교사가 유아들과 장시간 함께하며 문제행동을 유발하는 유아들을 지도하면서 어려움을 느끼고, 문제

행동의 유아들을 지도하여도 하루아침에 행동수정이 되지 않고 똑같은 행동의 반복으로 인해 스트레스를 받으며, 놀이 중심의 누리과정 개정에 맞춰 유아들을 지도하는 데 어려움을 느끼는 것으로 생각된다. 또 개정된 누리과정 도입, 늘어난 행정처리 업무, 잦은 행사와 잡무, 많은 서류, 긴 하루일과 운영, 수업 준비 및 기타업무를 감당할 시간의 부족한 것에서 많은 스트레스를 느꼈을 것으로 보인다.

유치원교사 정신건강을 살펴보면 하위요인 중 불안감, 충동, 공격성, 우울 순으로 나타났는데, 이는 김은정(2018), 조준오와 나정(2016), 이승렬(2019)의 연구와 맥을 함께하는 결과이다. 이는 매일 되풀이되는 유아들의 문제행동, 또 유아의 문제행동 지도의 어려움과 늘어난 행정처리의 업무의 기한, 긴 하루 일과 운영으로 부족해진 수업 준비 및 기타 업무 처리 시간 부족 등이 유치원 교사의 불안감을 증가시켰을 요인으로 추론해 본다.

직무스트레스 대처전략에 대해 살펴보면 하위요인 중 지지추구 중심 대처, 문제해결 중심 대처, 회피 중심 대처 순으로 높게 나타났다. 유아 교사의 직무스트레스 대처전략의 하위요인에서 문제해결 중심 대처를 가장 많이 사용하는 연구결과(김민서, 신혜영, 2012; 김창기, 2011; 석은조, 신성철, 2008; 이명희, 2017; 황해익, 김미진, 탁정화, 2012)와는 다소 다른 결과를 보인다. 이는 사회적 지지가 많을수록 유아 교사는 직무스트레스를 적게 받는다는 연구(송진숙, 김규수, 송진영, 2010)결과와 일맥상통하는 결과이며, 직무스트레스 상황에서 견딜 수 있는 사회적 지지체계의 조성하는 것이 중요함을 시사한 연구(박은아, 2014)와 연관성이 있다. 유치원교사는 주로 여자 교사들로 이뤄진 특수집단이며, 특히 사립유치원교사는 주로 2-30대의 비슷한 연령대의 교사들로 구성되어 있어 교사 간의 어울릴 기회가 잦으며, 학급을 운영하면서 느끼는 어려움과 원아들의 문제행동 지도, 행정업무상의 이해 부족 등으로 인한 고민을 털어놓고 협조를 구하거나 해결하

는 방법으로 지지추구 중심 대처가 높게 나타난 것으로 예측된다. 이는 직무스트레스 상황에서 서로 지지하고 도와줄 수 있는 관계 형성 및 사회적 지지체계가 필요함을 의미한다. 따라서 유치원 집단 응집력과 사회적 지지체계 장치 마련으로 긍정적인 영향을 증진 시키고, 유치원교사의 내적·외적 성장을 위한 멘토링 관계구축 등이 필요하다.

둘째, 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강 간의 상관관계를 산출한 결과 이들 변인 간에 유의미한 상관이 발견되었다. 먼저 직무스트레스와 직무스트레스 대처전략간의 관계를 살펴보면, 직무스트레스는 지지중심 대처전략과는 부적 상관을 회피 중심 대처전략과는 정적 상관을 보였으나, 문제해결 중심 대처전략과는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 이러한 결과는 권연희(2010), 박은아(2014), 송진국, 김규수, 송진영(2010)이 유아 교사를 대상으로 한 직무스트레스와 직무스트레스 대처방식의 관계연구에서 지지추구 중심 대처방식이 가장 높은 상관관계가 나타난 연구결과와 맥락을 같이하고 있다. 이것은 직무스트레스 상황에서 유아 교사를 위한 사회적 지지가 많을수록 유아 교사는 직무스트레스를 적게 받는다고 해석 될 수 있다. 또한 지지중심 대처는 스트레스 상황에서 경험하는 개인의 심리적, 생리적 측면의 부정적 효과를 약화시키고, 유아교육 현장 내의 동료 교사, 가족과 친구, 그 외 인간관계 등으로부터 제공되는 존경, 애정, 신뢰, 관심, 경청 등의 정서적 지원과 다양한 사회적 지지를 받을수록 직무스트레스는 감소하는 것으로 볼 수 있다. 한편 회피 중심의 대처전략은 직무스트레스와 정적 상관관계로 유치원교사의 직무스트레스 상황을 해결하기보다 회피하여 직무스트레스를 높이는 부정적 상관관계로 나타났다. 이와 같은 결과는 회피 중심 대처방식이 소진의 완화 가능성을 나타낸 강명선(2012)의 연구와 다소 다른 결과를 보여주고 있다. 다른 사람의 조언을 구하거나 도움을 요청하여 문제를 해결하더라도 또 다른 직무스트레스

를 받아 누적되기 때문에 더 이상 문제 상황을 생각하지 않고 회피하여 소진의 완화 가능성을 설명하였다. 그러나 본 연구에서는 지지중심 대처전략이 정신건강에 긍정적인 상관관계를 나타내고, 회피 중심 대처전략은 부정적 상관관계를 나타내 유치원교사의 정신건강에 지지중심 대처 전략이 더 중요한 변인이 된다는 것을 상관관계를 통해 보여주고 있다. 본 연구결과로 해석해 보면, 매일 반복적으로 일어나는 유아교육 현장의 문제 상황들을 회피한다면 직무스트레스는 누적되어 부정적인 영향을 미칠 것이다. 따라서 유치원교사는 직무스트레스 상황에서 서로 지지하고 도와줄 수 있는 관계 형성과 사회적 지지체계의 필요성이 있다는 것을 보여준다.

또한, 본 연구에서 직무스트레스는 지지중심 대처전략과 부적 상관을 회피 중심 대처전략과는 정적상관을 보였지만 문제해결 중심 대처전략이 직무스트레스와 유의미한 상관은 나타나지 않았다. 하지만 관련 선행연구(김민서, 신혜영, 2012; 김창기, 2011; 석은조, 신성철, 2008; 이명희 2017; 황해익, 김미진, 탁정화, 2012)에서는 대부분 정적 상관관계를 보고하고 있으며, 직무스트레스 상황에서 바람직한 해결방안을 모색하고 적극적으로 개선하기 위해 문제지향적 대처를 사용하였다. 이와같은 연구결과와 불일치는 연구 참여자의 근무기관의 차이에서 그 원인을 찾아 볼 수 있을 것 같다. 김민서와 신혜영(2012), 김창기(2011), 황해익 외(2012)의 연구를 살펴보면 연구 참여자가 어린이집에 근무하는 보육교사이지만, 본 연구에서는 사립유치원에 근무하는 유치원교사를 대상으로 하였다는 데서 차이점을 찾아 볼 수 있다.

다음으로 직무스트레스와 정신건강의 관계를 살펴본 결과 직무스트레스와 정신건강은 정적 상관관계로 나타났다. 이는 유치원교사의 직무스트레스가 높을수록 정신건강은 높아지는 것으로 볼 수 있는데, 정신건강의 점수가 높을수록 부정적이므로 직무스트레스가 높을수록 정신건강은 나빠지

다는 것을 의미한다. 만성적인 직무스트레스는 불안과 우울, 직무 불만족 등과 같은 심리적 스트레스 반응을 유발하여 결과적으로 개인의 정신적·신체적 건강에 영향을 미친다는 Kahn과 Byosiere의 연구결과와 결을 함께 한다. 또한 이연수(2000)의 연구에서 직무부담이 높아질수록 불안, 분노, 우울의 정신 증상이 높아진 연구결과와 직무스트레스가 높을수록 소진 또한 높아진다는 강명선(2012)의 연구결과와 같은 맥락이라고 볼 수 있으며, 교사의 직무스트레스가 정신건강에 높은 관련성을 나타내고 있다고 보고한 선행연구(김정희, 1993; 은남수, 2012; 이재봉, 1999; 이준희, 1994)와도 일치한다. 이처럼 유치원교사의 직무스트레스는 정신건강과 유의한 상관관계를 가지고 있으므로, 유치원교사들의 직무스트레스를 줄이고 정신건강을 높이는 방법을 연구할 필요가 있다.

다음으로 직무스트레스 대처전략과 정신건강의 상관관계를 살펴보면, 문제해결 중심 대처전략과 정신건강은 유의미한 상관관계가 나타나지 않았고, 지지추구 대처전략과 정신건강은 부적 상관관계, 회피 중심 대처전략과 정신건강은 정적 상관관계로 나타났다. 이것은 지지추구 중심 대처전략은 정신건강에 정적인 효과를, 회피 중심 대처전략은 정신건강에 부적적인 효과를 나타내는 것을 의미한다. 이 결과는 초등교사를 대상으로 한 연구(박영선, 2010)의 정서 완화적 대처와 도전적 대처의 점수가 높을수록 정신건강에 부적 상관관계, 회피적 대처가 높을수록 정신건강에는 정적 상관관계로 나타나 본 연구결과와 결을 같이 하는 것으로 확인된다. 이와 같은 결과는 유아교육 현장의 직무스트레스는 매일 되풀이 되며 지속적이고 연속적으로 일어나는 환경적 특성이 있어, 스트레스 상황에서 동료 교사에게 조언을 구하거나 주변의 도움과 위로로 조금이나마 직무스트레스를 해소하며 정신건강을 완화 시킬 수 있지만, 지금 순간의 문제를 생각하지 않고 회피하면 당장은 완화가 될 수 있겠지만 정신건강에는 누적되어 부정적인 결과를

가지고 오게 될 것이다. 반면 강명선(2012)의 연구에서는 유치원교사의 반복적 직무스트레스는 문제를 직면하거나 해결하면 또 다른 직무스트레스를 받아 누적되므로, 문제 상황을 회피하는 것으로 직무스트레스를 대처하여 소진으로 완화 가능성을 설명한 연구결과와 상반되는 결과를 나타냈다. 또 김창기(2011)는 보육교사를 대상으로 한 연구에서 문제 중심적 대처방식은 정신건강의 부적 상관관계로 정신건강의 보호 요인으로 작용하는 것으로 나타났다. 이는 업무 과다로 인한 스트레스는 높지만 업무 활동을 통한 문제해결 능력을 높인다면 교사의 정신건강을 건강하게 하는 요인으로 된다는 연구결과이다. 그래서 유아교육 기관의 과중한 업무에서 벗어나 즐겁게 일할 수 있는 업무환경을 제공해 주어야 한다는 것이다. 하지만 이처럼 직무스트레스 대처전략과 정신건강의 상관관계 결과가 다르게 나타난 것에는 조사대상의 개인적 변인인 근무 기관의 유형과 경력의 차이가 있으므로 조사대상을 다양한 개인적 변인을 두고 조사하는 후속 연구가 필요하다.

셋째, 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 직무스트레스 대처전략은 부분매개효과로 나타났다. 직무스트레스 대처전략의 하위요인을 살펴보면 문제해결 중심 대처에서는 매개효과는 나타나지 않았으며, 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처의 매개효과는 유의미 한 것으로 나타났다. 독립변인인 직무스트레스가 종속변인인 정신건강에 미치는 영향에서 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처 매개 변인이 각각 투입되었을 때 유의미한 값을 나타냈다. 또 유치원교사의 직무스트레스는 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 유치원교사의 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처의 간접효과가 유의미하므로 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 부분 매개 변인임을 알 수 있다. 이러한 연구결과는 유치원교사의 직무스트레스가 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처를 부분 매개하여 정신건강에 영향을 준다는 것을 입증하였다. 이는 유아 교사의 직무스트레스와

정신건강의 관계에서 문제 중심적 대처가 보호요인으로 작용한 김창기(2011)의 연구와는 다른 결과이다. 하지만 유아 교사의 행복감에 대한 직무스트레스는 부적 관계, 사회적 지지는 정적관계가 있음을 설명하고 사회적 지지는 유아 교사의 행복감에 중요한 변인임을 나타낸 연구(김영희, 안효진, 2016)와 같은 맥락에서 생각해 볼 수 있다. 또 영유아 교사의 직무스트레스가 행복감에 미치는 영향에서 사회적지지와 회복 탄력성의 부분 매개효과를 검증한 연구(김종운, 김영금, 2018), 보육교사에게 제공되는 사회적 지지는 교사의 직무스트레스를 감소시키는 동시에 전문성 인식 향상에 긍정적 영향을 미치고 있음을 나타낸 연구(명준희, 2006)가 본 연구결과를 뒷받침해주고 있다. 본 연구에서는 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략으로 지지중심 대처와 회피 중심 대처의 매개효과를 입증하는데 큰 의의를 가진다. 특히 유치원교사의 직무스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 과정에서 지지추구 중심 대처가 중요한 보호 요인으로 작용하고 있음을 연구결과로 나타냈다. 이는 직무스트레스 상황에서 지지추구 중심 대처전략으로 잘 대처한다면 유치원교사의 정신건강에 긍정적인 영향을 줄 수 있으며, 지지추구 중심 대처에 대한 지원체계 마련 및 구체적인 지원과 프로그램의 개발의 필요성을 시사한다.

마지막으로 본 연구에서는 문제해결 중심 대처가 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 매개효과를 나타낼 것으로 예상하였지만 연구결과 문제해결 중심 대처는 매개효과를 나타내지 않았다. 문제해결 중심 대처가 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 매개효과를 나타내지 않았던 이유를 유치원 교사의 개인적 변인에서도 찾아 볼 수 있지만, 본 연구에서는 직무스트레스 하위요인 중 가장 높게 나타난 원아들과의 활동과 그다음으로 높은 업무 과다에서 연관성을 찾아보았다. 유치원은 어린이집과는 다르게 학급당 유아 수를 유치원 인가 수준에 따라 다르게

측정되어 교사 대 유아 비율이 어린이집에 비해 높은 편이며, 대부분의 유치원교사는 보조교사 없이 교사 1인당 담당하는 유아의 수가 많아 개별적인 상호작용의 어려움에 처해있다. 또 매일 되풀이되는 유아들의 문제행동에 대한 행동수정은 유아기의 발달단계 특성에 맞춰 지속적인 지도가 필요하지만, 유아의 문제행동수정이 되기도 전에 다른 유아까지 문제행동을 따라 하는 또래와의 모델링 현상까지 일어나는 경우가 비일비재하다. 그리고 교사 혼자서 감당해야 하는 업무분장은 매일 늘어나고, 미숙한 업무처리에서 생기는 내·외적 갈등 상황을 해결하기 위해 심리적 소진이 매일 매일 가중되는 반면, 직무스트레스는 해결되지 않다 보니 요즘 세대의 유치원교사들은 이런 문제 상황을 직접적으로 해결하는 방향보다는 직무스트레스 원인을 회피해 버리거나 주변의 도움과 위로로 직무스트레스를 해결하고자 하는 지지추구 중심 대처전략을 사용하는 것으로 유추해 본다.

2. 결론 및 제언

본 연구를 통해 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 유치원교사의 직무스트레스와 직무스트레스 대처전략, 정신건강의 일반적 경향성을 살펴본 결과 직무스트레스 하위요인별로 살펴보면, 원아들과의 활동, 다음으로 업무과다가 높은 것으로 나타난 반면 동료 교사와의 관계가 가장 낮은 것으로 드러났다. 정신건강은 불안감, 충동, 공격성, 우울 순으로 나타났으며 직무스트레스 대처전략은 지지추구 중심 대처, 문제해결 중심 대처, 회피 중심 대처 순으로 나타났다.

둘째, 유치원교사의 직무스트레스, 직무스트레스 대처전략, 정신건강 간

의 상관관계를 산출한 결과 이들 변인 간에 유의미한 상관이 발견되었다. 먼저 직무스트레스와 직무스트레스 대처전략간의 관계를 살펴보면, 직무스트레스는 지지중심 대처전략과는 부적 상관을 회피 중심 대처전략과는 정적 상관을 보였으나, 문제해결 중심 대처전략과는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 다음으로 직무스트레스와 정신건강의 관계를 살펴본 결과 직무스트레스와 정신건강은 정적 상관관계로 나타났다. 문제해결 중심 대처와 정신건강은 상관관계가 나타나지 않았고, 지지추구 중심 대처와 정신건강은 부적 상관관계, 회피 중심 대처와 정신건강은 정적 상관관계로 나타났다.

셋째, 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 직무스트레스 대처전략은 부분매개효과로 나타났다. 직무스트레스 대처전략의 하위요인을 살펴보면 문제해결 중심 대처에서는 매개효과는 나타나지 않았으며, 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처의 매개효과는 유의미한 것으로 나타났다. 또 유치원교사의 직무스트레스는 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 유치원교사의 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처의 간접효과가 유의미하므로 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 부분 매개 변인임을 알 수 있다. 이로써 본 연구에서는 유치원교사의 직무스트레스가 지지추구 중심 대처와 회피 중심 대처를 부분 매개하여 정신건강에 영향을 준다는 것을 입증하였다.

끝으로 본 연구의 제한점과 후속연구에 대해 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 부산광역시 지역의 만 3~5세의 사립유치원 담임교사를 한정하여 일반화의 한계를 지닌다. 따라서 연구결과의 일반화를 위하여 후속연구에서는 다양한 지역과 교육기관의 교사를 대상으로 하는 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서 사용한 유치원교사의 직무스트레스 대처전략의 하위요인별 신뢰도에서 회피 중심 대처전략의 신뢰도가 .60으로 다소 낮게 나

타났다. 본 연구의 결과는 이런 점을 고려하여 해석되어야 하고 후속연구에서도 이 점을 고려해야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 유치원교사의 개인적 변인을 구분 짓지 않고 통계 결과를 내어 개인적 변인에 따른 대처전략의 매개효과가 다르게 나타날 것으로 예상한다. 그러므로 후속연구에서는 유아 교사의 개인적 변인에 구분지어 유아 교사의 직무스트레스와 정신건강 간의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과를 알아보는 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구에서는 유치원교사의 대처전략을 알아보기 위한 방법으로 질문지를 사용하였으나 이런 양적 자료를 통한 분석은 직무스트레스 인식 수준과 직무스트레스 대처전략, 유치원교사의 정신건강에 대한 심도 있는 이해가 부족하다. 따라서 인터뷰, 참여 관찰, 사례연구 등을 병행하여 더욱 심층적인 연구를 할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서는 유치원교사의 정신건강의 보호 변인으로 스트레스 대처전략을 고려하였지만, 그 외 정신건강을 보호하는 다양한 변인들을 탐색하고 연구한다면 유치원교사의 정신건강을 보다 넓은 범위에서 설명할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강명선 (2012). 유치원교사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 부경대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 고미란 (2003). 공립 유치원교사의 직무스트레스와 대처방법에 관한 연구. 원광대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 고선옥, 고진옥, 고미옥 (2016). 예비보육교사의 스트레스 대처전략에 관한 연구. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 6(10), 269-278.
- 고일영 (2004). 시설형태와 개인적 변인에 따른 보육교사의 정신건강 연구. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 교육부 (2020). 2020년 교육기본통계 주요내용. 보도자료, <https://www.moe.go.kr/boardCnts/view.do?boardID=294&boardSeq=81682&lev=0&searchType=null&statusYN=W&page=1&s=moe&m=020402&opType=N>에서 2020년 10월 20일 인출.
- 권기태 (1990). 교사의 직무스트레스와 대처방법에 관한 조사연구. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 권연희 (2010). 사회적지지, 스트레스 대처방식이 보육교사의 직무스트레스에 미치는 영향-직장보육시설을 중심으로. 한국생활과학회지, 19(3), 487-498.
- 김기옥 (2002). 장애영역별 특수학교 교사의 직무스트레스와 대처방법에 관한 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김민서, 신혜영 (2012). 어린이집 교사의 직무스트레스, 대처방식 및 효능감이 역할수행에 미치는 영향. 사이버교육연구, 6(1), 93-112.
- 김민지 (2018). 보육교사의 심리적 소진이 교사의 정신건강 및 교사-유아의

- 상호작용에 미치는 영향. 부경대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김영희, 안효진 (2016). 유아 교사의 행복감에 대한 직무스트레스와 사회적 지지의 영향. 열린부모교육연구, 8(4), 235-250.
- 김윤주 (2005). 보육교사의 직무스트레스와 대처방안 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김은정 (2018). 유아 교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 낙관주의의 매개효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김은화 (2004). 유치원교사의 직무스트레스와 사회적 지지 및 자아존중감간의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김정휘 (1993). 교사의 직무스트레스 분석적 연구. 춘천교육대학 논문집, 33, 3-61.
- 김중운, 김영금 (2018). 영유아 교사의 직무스트레스가 행복감에 미치는 영향에서 직장 내외의 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과. 학습자 중심교과교육연구. 18(24), 1413-1441.
- 김준규, 박희숙, 추성경(2015). 아동생활지도
- 김창기 (2011). 보육교사의 직무스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 문제 중심적 대처의 매개효과를 중심으로. 한국영유아보육학, 69, 315-336.
- 김초원 (2015). 영유아 교사의 감정노동이 직무스트레스에 미치는 영향:회복탄력성의 조절효과. 선문대학교사회복지대학원 석사학위 청구논문.
- 나동석, 황혜원 (2004). 사회적 지지와 지각된 직무스트레스가 보육교사의 정신건강에 미치는 영향. 아동권리연구, 8(4), 733-756.
- 도명애 (2010). 유아 교사의 직무스트레스 및 대처방식. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 류중훈 (2004). 최신정신건강론. 청목출판사.
- 박미옥 (2013). 유아 교사의 직무스트레스 대처방식 척도 개발 및 타당화.

- 경성대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박상희,김지영,김리진,전가일,지경진,황혜경 (2014). 아동정신건강. 양서원
- 박영선 (2010). 초등교사의 교사효능감과 직무스트레스 대처방식이 정신건강에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위 청구논문
- 박은아 (2015). 유아 교사의 성격강점과 행복과의 관계에서 직무스트레스 대처방식의 매개효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박은미 (2015). 유아 교사의 정서지능과 직무스트레스의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. 부산대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 박정선 외 16명 공동저자 (2005). 직무스트레스의 현대적 이해. 고려의학.
- 보건복지부 (2020). 영아보육과정-특별직무교육과정. 에듀케어아카데미
- 서지은 (2017). 특수학교 교사의 직무스트레스와 대처전략. 부산대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 석은조, 신성철 (2008). 유아교사가 지각한 유아교육기관의 조직문화유형에 따른 직무스트레스와 스트레스대처방안. 미래유아교육학회, 15(1), 327-347.
- 손익교 (2012). 유치원교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향. 부경대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 송진숙, 김규수, 송진영 (2010). 유아교육기관 교사의 직무스트레스에 영향을 미치는 관련 변인 연구. 한국영유아보육학, 65, 105-123.
- 신재은 (2017). 교사 대상 폭력과 정신건강의 관련에서 심리적 외상의 매개효과와 자아탄력성과 대처방식의 조절효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신혜영 (2004). 어린이집 교사의 직무 스트레스와 효능감이 교사 행동의 질에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 안현의, 김동일, 안창규(2005). 청소년용 NEO 성격검사. 서울: 한국가이던스

- 오선균 (2001). 보육교사 직무만족과 소진에 관한 연구. 청주대학교 대학원 석사학위논문.
- 유수현, 천덕희, 이효순, 성준모, 이종하, 박귀서 (2017). 정신건강론. 양서원.
- 유정이(2002). 교육환경의 위험요소와 사회적 지지가 초등학교 교사의 심리적 소진에 미치는 영향. 초등교육연구, 15(2), 315-328.
- 은남수 (2012). 초등학교 교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이명희 (2017). 유아 교사의 직무 스트레스 유형과 대처방안. 호남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이영수 (2005). 어린이집 교사의 성격유형에 따른 직무스트레스 수준과 대처방식에 관한 연구. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이재봉 (1999). 초등학교 교사의 직무스트레스와 정신·신체적 증상. 경희대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이준희 (1994). 교사의 직무스트레스와 정신건강에 관한 연구. 전주우석대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이혜란, 김진이, 김소연 (2017). 아동과 교사를 위한 정신건강. 서울: 학지사.
- 임규혁 (2001). 학생의 정신건강에 대한 교사의 인식도 분석. 교육문제연구, 14, 1-23.
- 장미아 (1996). 유치원교사의 직무스트레스와 대처방법. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조준오, 나정 (2016). 현직 유아 교사 및 예비 유아 교사의 정신건강 실태 비교연구. 유아교육학논집, 20(3), 35-59.
- 정동화 (2010). 심리사회적 스트레스. 과주 : 한국학술정보.
- 정수경 (2013). 유치원교사의 직무스트레스가 심리사회적 건강에 미치는

- 영향. 유아교육학논집, 17(6), 143-166.
- 정명숙 (2008). 중등교사의 직무스트레스 수준과 대처방식에 관한 연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 정유란, 윤보현, 오은주, 송제현, 박수희, 정하란, 김문두, 백만기, 손은락, 정자영 (2015). 통계청 근무자의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과. 신경정신학, 54(4), 587-595.
- 정윤선 (1993). 스트레스 대처방식과 행복.불행의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조민아, 이정화, 송소원, 장석진 (2010). 교사의 발달 단계에 따른 교사 효능감, 적응 유연, 심리 소진의 차이. 한국교원대학교. 교원교육, 26(1), 93-111.
- 조형숙, 정우영, 길민영 (2018). 유치원교사의 직무스트레스에 관한 국내 연구동향 분석. 유아교육학논집, 22(6), 121-146.
- 한국정보화진흥원 (2011). 인터넷중독 진단척도 고도화(3)차 연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한상근 (2012). 한국의 직업지표 연구. 한국직업능력개발원, 418.
- 한지현 (2015). 유아 교사의 감사성향과 행복감과의 관계-적응유연성과 스트레스 대처전략의 매개효과. 인천대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 홍종원 (2019). 유아 교사가 지각한 직무스트레스, 귀인, 교사효능감 및 교사 역할수행과의 관계. 대구대학교대학원 박사학위 청구논문.
- 황경열, 고일영 (2004). 시설형태와 개인적 변인에 따른 보육교사의 정신건강에 관한 연구. 재활심리연구, 11(1), 117-137.
- 황해익, 김미진, 탁정화 (2012). 직장어린이집 보육교사의 직무스트레스 인식 수준 및 대처방안 연구. 유아교육연구, 32(2), 211-239.
- Aldwin, Carolyn M. , Revenson, Tracey A. (1987). Does coping help?

- A reexamination of the relation between coping and mental health.
Journal of Personality and Social Psychology, 53(2), 337-348.
- Amirkhan, J. H.(1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1075.
- Billings, Andrew G., & Moos, Rudolf H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Boyd, A.(1997). Employee traps: corruption in the workplace. *Management Review*, 86(8), 9-10.
- Carver, Charles S. , Scheier, Michael F. , Weintraub, Jagdish K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Doctor, R. M., & Doctor, J. N.(1994). Stress. In V. S. Ramachandran(Eds.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 4 (pp. 311-323). San Diego, CA: Academic Press.
- Jamal, M.(1997). Job stress, satisfaction, and mental health: an empirical examination of self-employed and non-self-employed Canadians. *Journal of Small Business Managemet*, 35(4), 48-57.
- Kahn, R. L., & Byosiere, P. B.(1992). Stress in organization. In M. D. Dunnette & L. M. Huugh(Eds.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 571-650). CA: Consulting Psychology Press.
- Kyriacou, C., & Sutcliff, J. (1978). Teacher Stress: Prevalence, Source and Symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2).

159-167.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Coping and adaptation. The handbook of behavioral medicine*, (pp.282-325). New York : Guilford.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Moracco, J., & McFadden, H (1982). The Counselor's Role in Reducing Teacher Stress. *Journal of counseling and development*, 60(9), 549-552.
- NIOSH(1999). *Stress at work*. Publication no. 99-101.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pikhart, H., Pajak, A., Malyutina, S., Kubinova, R., Topor, R., Sebakova, H., Nikitun, Y., & Marmot, M.(2004). Psychosocial factors at work and depression in three countries of Central and Eastern Europe. *Social Science & Medicine*, 58(8), 1475-1482.
- Rahim, A. (1996). Stress, strain, and their moderators: an empirical comparison of entrepreneurs and managers. *Journal of Small Business Managment*, 34(1), 46-59.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813 - 819.
- Hayes, A. F. (2019). The PROCESS macro for SPSS and SAS. Retrieved November, 11, 2018. from <http://processmacro.org/faq.html>
- Horesh, N., Rolnick, T., Iancu, I., Dannon, P., Lepkifker, E., Apter, A., & Kotler, M.(1996). Coping styles and Suicide risk. *Acts Psychiatric*

Scandinavia, 93, 489-493.

- Grayson, J. L., Alvarez, H. K. (2008). School climate factors relating to teacher burnout: A mediator model. *Teaching and teacher education*. 24(5), 1349-1363.
- Glasser, William (2004). 경고. 정신과 치료가 당신의 정신건강에 피해를 줄 수 있다[*Warning : psychiatry can be hazardous to your mental health*]. (박재황 역). 서울: 한국심리상담연구소. (원저는 2003에 출판)
- Siegrist, J., Starke, D., Chandola, T., Godin, I., Marmot, M., Niedhammer, I., & Petter, R.(2004). The measurement of effort-reward at work: european comparison. *Social Science & Medicine*. 58(18), 1483-1500.
- Stewart, D., & Timm, J.(1990). *The thinking teachers' guide to self-esteem*. Tampa, FL: Adanced Human Studies Institute.
- West, S.G., Finch, J.F., & Curran, P.J .(1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Eds.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Zastrow, C.(2002). 인간행동과 사회환경[*Understanding Human Behavior and the Social Environment*]. (김규수, 김인숙, 박미은, 박정위, 설진화, 우국희, 홍선미 공역). 서울:나눔의집. (원저는 1997년 출판).

부 록

- 부록 1. 유치원교사의 직무 스트레스와 정신건강의 관계에서
직무 스트레스 대처전략의 매개효과 설문지.....64



유치원 교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과

안녕하십니까?

오늘도 유아교육을 위해 항상 힘써주시는 선생님들께 잠시나마 부탁의 말씀을 드립니다. 본 설문지는 석사학위 논문 “유치원 교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과”에 관한 연구자료를 위한 질문지입니다. 본 질문지는 3부분으로 구성이 되어있으며, 본 질문지에 대한 선생님들의 답변은 오직 연구의 목적으로만 사용될 것이며 어떠한 경우에도 절대 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 각 문항은 맞는 답, 틀린 답, 좋은 답, 나쁜 답이 따로 있는 것이 아니므로 여러분이 평소 생각하고 느끼는 그대로 응답해 주시기 바랍니다.

선생님의 소중한 답변 하나하나가 연구하는 데 있어 귀중한 자료가 될 것이므로 한 문항도 빠뜨리지 말고 솔직하고 편안하게 응답해 주시기를 부탁드립니다.

바쁘신 시간 내어주시어 감사합니다.

2019년 8월

부경대학교 교육대학원 유아교육 전공

지도교수 : 이 희 영

연구자 : 허 아 립

다음 문항은 선생님의 일반적인 배경에 관한 것입니다. 해당 되는 번호에 표시(✓) 또는 답을 해 주시기 바랍니다.

1. 선생님의 연령은? 만 _____ 세

2. 선생님의 최종학력은?

① 고등학교 졸업 이하	② 전문대학 졸업
③ 대학교 졸업	④ 대학원 졸업

3. 선생님의 유아교사 경력은? 만 _____ 년

4. 담당하는 학급의 유아 연령은?

① 만 3세	② 만 4세	③ 만 5세	④ 혼합연령
--------	--------	--------	--------

다음의 문항은 정신건강에 대해서 알아보는 질문입니다.
 평소 선생님의 행동을 나타내는 정도를 선택하여 표시(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
		①	②	③	④	⑤
1	나는 여러 가지 걱정을 많이 한다.					
2	평소 예민하고 불안을 많이 느낀다.					
3	작은 일에도 걱정이 된다.					
4	가끔 손에 땀이 나고 긴장이 된다.					
5	아무 이유도 없이 두려워진다.					
6	특별한 문제가 없는데도 무슨 잘못된 일이 생기지 않을까 걱정이 된다.					
7	지나치게 많이 걱정한다.					
8	무서운 생각이 들 때가 많다.					
9	정말 나는 불행한 사람이라고 생각한다.					
10	사소한 일에도 쉽게 마음이 슬퍼진다.					
11	나에게는 더 이상 희망이 없다.					
12	나의 잘못 때문에 마음이 괴롭다.					
13	아무 이유도 없이 눈물이 날 때가 많다.					
14	자살 할 계획을 구체적으로 세워본 적이 있다.					
15	내 인생은 점점 더 나빠지고 있다.					
16	아무도 나를 이해하지 못한다.					
17	답답해서 한자리에 오래 앉아 있지 못한다.					
18	하고 싶은 것을 당장하지 않으면 미칠 것 같다.					
19	가끔 음식을 너무 많이 먹어서 달이 날 때가 있다.					
20	침착하지 못하다고 꾸중을 들을 때가 자주 있다.					
21	내 자신을 조절하지 못해 아무렇게나 행동할 때가 많다.					
22	생각 없이 함부로 말을 해서 후회할 때가 있다					
23	책을 오랫동안 읽지 못한다.					
24	쉽게 주의가 산만해지고 마음을 집중 할 수가 없다.					
25	나는 조그만 일에도 화가 날 때가 많다.					
26	가족이나 친구 때문에 화가 날 때가 많다.					
27	가족들에게 거칠고 심술궂게 대할 때가 있다.					
28	무엇이든 부수고 싶은 충동이 생긴다.					
29	다른 사람을 괴롭혀주고 싶은 마음이 생긴다.					
30	화가 나서 참지 못할 때가 종종 있다.					
31	가끔 거친 말이나 욕을 큰소리로 하고 싶을 때가 있다.					
32	누군가에게 시비를 걸어서 싸우고 싶을 때가 있다.					

다음의 문항은 선생님들의 직무스트레스를 알아보기 위한 것입니다.
 선생님께서 평소 느끼고 생각하신 대로 해당 번호에 표시(✓)해 주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
		①	②	③	④	⑤
1	학습활동에 참여하지 않으려는 유아들에게 동기를 부여하는데 힘이 든다.					
2	나의 보수는 나의 임무와 책임에 상응하지 못하다고 생각한다.					
3	우리 유치원은 교사들을 위한 행정적 지원이 부족 하다고 느낀다.					
4	나는 교사들 간의 분위기가 갈등적인 유치원에서 근무한다.					
5	내가 맡은 학급에는 항상 문제를 일으키는 유아들이 있다.					
6	나에게 기대되는 일을 수행하기 위해서 퇴근 후 집에 가더라도 유치원의 일을 해야 한다.					
7	나는 우리 원장이 학급문제에 대해 통찰력이 부족하다고 생각한다.					
8	우리 유치원의 몇몇 교사들은 무능하다고 생각한다.					
9	많은 학부모들이 유치원의 문제에 관해 무관심하다고 생각한다.					
10	원장이 나의 의견을 무가치하게 생각한다고 느낀다.					
11	우리 유치원 교사들 간에는 서로 협조하는 정신보다는 경쟁이 심하다고 생각한다.					
12	나는 유아들에게 똑같은 말을 반복해야 한다.					
13	수업 및 학급운영을 위하여 준비할 시간이 충분하지 않다.					
14	나는 부당한 보수를 받고 근무한다.					
15	원장이 나에게 너무 작은 권한을 주기 때문에 나에게 부여된 책임을 수행할 수 없다고 생각한다.					
16	교육활동을 계획하고 조직하는데 너무 광범위하다고 생각한다.					
17	우리 유치원은 좋은 수업에 대한 인식이 부족하다고 생각한다.					
18	나는 우리 유치원 교사들 간의 관계가 좋지 않다고 느낀다.					
19	나는 몇몇 유아의 생활지도상의 어려움으로 다른 유아들을 돌볼 시간이 부족하다.					
20	유치원에 관련된 많은 문제에 대해 내가 어떻게 생각하는가를 허심탄회하게 말할 수 있다.					
21	나의 수업에 대한 유아들의 반응이 적절하지 않다고 생각한다.					
22	사무직원이나 보조교사의 도움이 거의 없다.					
23	우리유치원에는 자기에게 부여된 업무를 수행하지 않는 교사들이 더러 있다고 생각한다.					
24	나는 유아들을 적절히 통제하지 못한다.					
25	유치원의 생활지도문제를 해결하는데 학부모들의 참여가 부족하다고 느낀다.					
26	나는 원장이 학급에 대해 무관심하다고 느낀다.					
27	우리유치원의 교사들간에는 파벌이 존재한다고 느낀다.					
28	나의 직업은 내가 필요로 하는 경제적 안정을 보장해주지 못한다고 느낀다.					
29	나는 현재의 내 업무를 감당하지 못한다고 느낀다.					
30	우리유치원의 교사들 간에 의사소통이 잘 이루어지지 않는다고 느낀다.					

다음의 내용을 주의 깊게 읽으시고 각 질문마다 여러분이 현재 느끼고 있는 것과 가장 비슷하다고 생각하는 곳에 표시(✓)해 주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
		①	②	③	④	⑤
1	나는 나의 수업기술 부족에 대해 지적을 받았을 때 원장(원감), 동료교사의 조언을 받아들인다.					
2	나는 내가 상대적으로 과도한 업무를 맡고 있을 때 현재의 상황을 뒷사람에게 알리고 적절한 업무분장을 요구한다.					
3	나는 신학기 때 다들 꺼리는 일 (문제 유아, 학부모, 업무 등)을 맡게 된 것은 내가 운이 나빴기 때문이라고 생각한다.					
4	나는 뒷사람이 교사로서의 나의 능력에 대해 부족한 면을 이야기하면 그것을 만회하기 위해 더 열심히 노력한다.					
5	나는 스트레스를 제공한 사람에게 직접적으로 나의 감정을 표현한다.					
6	나는 자기 반, 자기 것만 챙기는 동료교사에 대해 직접 이야기하지 못하고 주변 사람들에게 불만을 이야기한다.					
7	나는 적절하지 않은 행동을 하는 학부모에게 화가 나지만 감정적으로 대응하지 않고 상대의 입장에서 이해하며 문제를 해결하려 한다.					
8	나는 나의 행동이나 의견에 대해 불평하는 동료교사에게 직접 대화로 상황을 해결하자고 이야기한다.					
9	나는 이번 일도 시간이 지나가면 해결되어 있을 것이라 생각하고 특별히 다른 행동을 하지는 않는다.					
10	나는 나의 능력으로는 지도하기 힘든 유아일지라도, 유아교사로서의 사명감으로 끝까지 지도해 보려고 노력한다.					
11	나는 원장(원감)이 다른 유치원의 교육내용이나 환경구성 등을 그대로 모방하기를 요구할 때 수용할 수 없으면 나의 의견을 이야기한다.					
12	나는 업무가 많아지면 동료교사와 어울리지 않고 혼자 우리 교실에서만 주로 머문다.					
13	나는 동료들로부터 소외감이 느껴지면 나의 행동에 문제가 있었는지에 대해 곰곰이 생각해보고 문제행동을 하지 않으려 노력한다.					
14	나는 업무에서 교사들 간에 서로 협동이 안 될 때는 솔직하게 대화해서 문제를 해결한다.					
15	나는 나의 부주의로 인해 유아나 동료교사에게 피해를 끼쳤을 때 내 마음을 표현하지 못하고 혼자서 운다.					
16	유아교사에 대한 사회적 인식이 낮아 불편한 감정이 생길 때 나는 내가 하는 일이 유아들의 발달을 위해 중요한 일임을 상기하고 스스로를 격려한다.					
17	나보다 나이가 어린 (혹은 경력이 적은) 교사가 나에게 예의 없는 행동을 보일 때 무엇이 잘 못 되었는지 직접 이야기하고 고치도록 조언한다.					
18	나는 나의 이야기를 듣지 않고 지시, 명령만 하는 상사가 있을 때 그 사람을 모르는 타인에게 가서 흠을 본다.					
19	나는 내가 생각하는 문제해결의 방법들이 어떤 효과가 있을 지를 예측해 보고 좀 더 나은 방법을 선택한다.					
20	나는 공문서 작성 등 과도한 잡무로 인해 수업 준비를 할 수 없을 때 업무를 분담해 줄 사람을 찾아 도움을 요청한다.					
21	내가 감당하기 힘든 부담스러운 상황에서 그 일이 일어나지 않는 상상(공상)을 한다.					

- 끝까지 성의있게 대답해 주셔서 진심으로 감사드립니다 -