

초등교사의 우울에 미치는 영향요인

이성옥¹, 이선미^{2*}

¹공주대학교 간호학과, ²귀산초등학교

Factors Affecting the Depression of Elementary School Teachers

Sung-Ok Lee¹, Sun-Mi Lee^{2*}

¹Department of Nursing, Kongju National University

²Guisan Elementary School

요약 본 연구는 초등학교 교사의 우울에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위하여 시도되었다. 연구설계는 서술적 연구이다. 초등학교 교사 283명을 대상으로 설문조사를 하였다. 자료의 분석은 *t*-test, 분산분석, Scheffé test, 상관분석 및 다중회귀분석을 이용하였다. 5점 Likert 척도로 측정된 심리적 소진, 직무스트레스 및 자아탄력성의 평균치는 각각 2.44, 3.07, 3.68이었다. 4점 Likert 척도로 측정된 우울과 직무만족도의 평균치는 각각 1.47, 2.95이었다. 교직경력과 학급 규모는 우울정도에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다. 심리적 소진($r=0.465, p<.001$)과 직무스트레스($r=0.220, p<.001$)는 우울과 통계적으로 유의한 정 상관관계를 보였으며, 직무만족도($r=-0.249, p<.001$)와 자아탄력성($r=-0.643, p<.001$)은 통계적으로 유의한 역 상관관계를 보였다. 다중 회귀분석을 한 결과, 초등교사의 우울에 가장 영향을 미치는 요인은 자아탄력성($\beta=0.639$)이었고, 직무만족도($\beta=0.141$), 심리적 소진($\beta=0.094$), 직무스트레스($\beta=0.067$) 순이었으며 4가지 연구변인의 설명력은 42.7%였다. 초등학교 교사들의 우울을 개선하기 위해서는 직무스트레스를 줄이고 자아탄력성을 높일 수 있는 방안을 학교 구성원들뿐만 아니라 교육지원기관이 함께 모색해야 할 필요가 있다.

Abstract This study was conducted to investigate the factors affecting depression in elementary school teachers. The research design was a descriptive study. Methods: Data were collected by questionnaires from 283 elementary school teachers. Data were analyzed using a t-test, ANOVA, a Scheffé test, correlation analysis, and multiple regression analysis. Results: The mean scores were 2.44, 3.07 and 3.68 out of 5 on Likert scales for burnout, job stress and ego-resiliency, respectively. The mean scores were 1.47 and 2.95 out of 4 on Likert scales for items of depression and job satisfaction, respectively. Teaching experience and class size affected depression significantly. There was a positive correlation between depression and burnout($r=0.465, p<.001$), and between depression and job stress($r=0.220, p<.001$), while a negative correlation was observed between depression and job satisfaction($r=-0.249, p<.001$), and depression and ego-resiliency($r=-0.643, p<.001$). Multiple regression analysis showed that ego-resiliency($\beta=0.639$), job satisfaction($\beta=0.141$), burnout($\beta=0.094$), and job stress($\beta=0.067$) affected depression in order and the four research variables led to a 42.7% prediction for depression among elementary school teachers. Conclusion: Based on the results of this study, a systematic plan for decreasing job stress and increasing ego-resilience is needed to improve depression among elementary school teachers.

Keywords : Burnout, Depress, Ego-resiliency, Job Satisfaction, Job Stress

1. 서론

오늘날 교사들은 성장과정의 학생들에게 큰 영향력을 끼치며, 전통적 스승관으로 인한 높은 사회·도덕적 잣대와 책임감 속에서 생활하여야 한다. 학생들은 교사를 통

1.1 연구의 필요성

*Corresponding Author : Sun-Mi Lee(Guisan Elementary School)

Tel: +82-41-854-7301 email: love96358821@naver.com

Received June 26, 2017

Revised July 6, 2017

Accepted July 7, 2017

Published July 31, 2017

하여 교수-학습내용, 문제 해결 방식 및 의사소통 능력 등을 배우기 때문에 교사들의 일상적인 삶 자체가 학생들에게 배우는 대상으로 단순히 지식만을 전달하는 일방향 매개체가 아닌 양 방향적 의사소통을 자극해야 하는 책임자로서 복합적인 상호작용을 통하여 정서적 교류도 해야 한다[1]. 학교조직 내에서도 교사들은 학급운영 및 학생생활 지도에 대한 부담감, 학교 경영체계의 관료적인 성격, 교육환경 전반의 열악함, 승진기회 부족 등의 다양한 문제로 어려움을 겪고 있으며, 중등교사와는 달리 전 과목을 담당하는 초등교사의 입장에서는 학습지도와 생활지도, 과도한 학교행정업무, 학교관리자 및 동료 교사들과의 인간관계 문제, 일부 학부모들의 지나친 요구와 개입 등 다양한 경로를 통해 심리적, 신체적 압박감을 경험하게 된다[2].

교사들은 년단축, 연급법 개정, 성과급 제도, 교원 평가제, 연수 학점제, 교육정보화 시스템(NEIS) 등으로 인하여 심리적 압박감과 상대적 박탈감에 시달리고 있는 실정이며, 극도의 직무스트레스와 심리적 소진을 호소할 뿐 아니라, 직무만족도와 자아탄력성에도 영향을 미치고 있다[3, 4]. 특히 업무특성상 장시간 동안 학생들을 직접 대면하는 환경과 반복적으로 관계를 맺어야 하는 정서적 부담이 많은 일에 장기간 관여함으로써 정서적 탈진을 의미하는 심리적 소진이 두드러지게 나타나기도 한다[4]. 교사의 이러한 경험은 학생에 대한 긍정적 관심과 교육서비스의 질을 떨어뜨리고 교사 자신에 대해 무가치감과 교직에 대한 불만족으로 이직과 우울을 야기하며[5, 6], 이러한 가운데 여러 가지 문제 상황을 경험하게 되고 문제를 해결하는 과정에서 필연적으로 스트레스에 봉착하게 된다. 교사들 대부분 교직생활에서 분노, 불안, 긴장, 좌절과 같은 불쾌하고 부정적인 심리적 감정의 경험으로 직무만족도와 자아탄력성은 낮아지고, 우울과 심리적 소진과 같은 개인의 심리적 건강기능 뿐 아니라 학교 내 안에서 교사와 학생, 심지어 학부모에까지도 부정적인 영향을 미칠 수 있다[7].

교사의 자아탄력성은 교사 자신의 심리적 소진경험을 완화시키는 역할과 함께 스트레스와 부정적인 상황에서도 유연하고 융통성 있게 대처하고 성공적으로 적응해 가는 능력을 뜻하며 학생들에게 정서적으로 안정되고 환경의 변화에 대한 적응력과 해결해야 할 문제들을 회피하지 않고 적극적으로 대처할 수 있는 교육적 역할을 수행하는데 중요한 기능을 한다[8, 9].

교사의 직무스트레스는 업무상의 요구사항이 교사 자신의 능력이나 환경기반 등의 요구와 일치하지 않을 때 생기는 신체적, 정서적 유해 반응으로 교사의 심리적, 정서적 건강 등에 영향을 끼칠 뿐 만 아니라 직무만족도 또는 교직수행과정에 있어서도 부정적인 영향을 끼치게 된다. 직무스트레스는 전반적으로 직무만족도에 영향을 미치며, 교사의 열의와 사기를 떨어뜨려 정도가 심각해지면 심리적 소진의 양상을 보이게 되어 이는 결국 교육의 질적 저하를 초래하게 되어 정신적·신체적 건강을 손상시키는 등 교직생활을 위협하게 된다. 이때 직무스트레스 수준이 높을수록 우울 수준이 높은 것으로 나타나 직무스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 미친다고 보고되었다. 이와 같이 교사는 사회·경제적, 심리적으로 만족한 상태에서 교육목표달성에 기여하려는 마음가짐과 태도와 능동적인 교육활동을 통해서만 개인적인 만족과 학교교육활동의 능률을 향상시키며, 교사의 직무만족도도 높아지게 된다[10].

교사의 우울은 비관적이고 부정적인 생각, 그리고 신체적인 기능과 동기의 저하 등을 동반하며 식욕 및 체중의 변화, 수면장애, 에너지 상실, 삶에 대한 흥미 및 관심 상실, 집중력 저하, 학업 및 직장업무 장애, 대인관계의 어려움 등 신체기능, 정서기능, 역할 기능, 사회기능 등 전반적인 기능을 떨어뜨리며 삶의 질을 악화시키는 동시에 교사 개인의 안녕 뿐만 아니라 학생들의 교육적 성장에 부정적 영향을 미친다[11]. 미국의 경우 전체인구의 18% 정도가 우울증으로 고통 받고 있으며, 한국의 경우 성인의 10% 정도가 경험하는 심리적 장애로서 특히 교사의 우울증은 학생들의 학업성취와 상당히 밀접한 관계가 있으며 교사는 우울에 노출될 가능성이 높은 직업으로 나타났다[12]. Jeong[13]의 연구에 의하면 교사들의 62.8%는 학교생활에 만족하지 않으며, 그 중 19.7%는 심리적으로 불행감, 결핍감, 무기력감, 불안감, 고통감과 같은 내적 심리고통을 느끼는 것으로 나타났다.

그동안 일반 직장인들의 우울과 관련된 연구는 많이 보고되었으나 초등 교사를 대상으로 한 연구는 부족하였다. 따라서 직업특성상 학생, 학부모, 동료교사들에 자신의 감정과 스트레스 등을 노출하지 못하는 환경에 있는 초등학교 교사의 우울에 미치는 요인을 파악할 필요가 있으며, 이를 토대로 교사들의 정신건강 증진을 위한 다양한 교육 자료나 연수프로그램의 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

이에 본 연구에서는 거주형태에 따라 기숙사 생활과 그 외의 생활을 하는 대학생으로 구분하여 두 집단의 스트레스 증상 중 습관적 행동형태, 인식력 장애, 우울, 불안, 정서적 분노가 건강증진행위에 미치는 영향요인을 규명하여 대학생들의 건강증진행위 실천을 위한 보건교육자료 개발 및 건강증진 중재프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 초등학교 교사의 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족도, 자아탄력성이 우울에 미치는 영향을 파악하여 향후 인재양성 및 인성교육 등을 책임지고 있는 교사들의 정신건강 증진전략 및 교육자료 또는 연수프로그램을 개발하는데 있어 기초자료를 제공하고자 수행되었으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 초등교사의 일반적 특성에 따른 우울, 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족 및 자아탄력성 정도의 차이를 파악한다.

둘째, 초등교사의 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족 및 자아탄력성과 우울간의 상관관계를 파악한다.

셋째, 초등교사의 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족 및 자아탄력성이 우울에 미치는 영향을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 초등학교 교사의 우울과 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족, 자아탄력성의 상관관계를 파악하고, 이에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 A도의 5개 시·군에 소재한 19개 초등학교 교사를 대상으로 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 동의하는 경우에 한하여 임의표집하였다. 표본 수는 G*Power 3.1.3 프로그램을 이용하여 적정 표본수를 산출한 결과 다중 회귀분석에 필요한 독립변수 5개, 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 80%로 하였을 때 최소 92명이 요구되었다. 회수 과정에서 미완성 작성이나 잘못 표기한 10명을 제외한 283명을 최종 대

상자로 선정하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 우울

우울은 Beck[14]이 개발한 우울증 척도(BDI)를 Lee와 Song[15]이 한국판으로 번안한 도구로 측정하였다. 총 21개 문항의 4점 척도로 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. Beck[14]의 분류에 의하면 0~9점: 우울하지 않은 상태, 10~15점: 경증 우울, 16~23점: 중증 우울, 24~63점: 심각한 우울상태를 의미한다. 도구의 신뢰도는 Lee와 Song[15]의 연구에서 Cronbach's α 는 .78이었으며 본 연구에서 Cronbach's α 는 .913이었다.

2.3.2 심리적 소진

심리적 소진은 교사의 심리적 소진 척도를 Maslach와 Jackson[16]이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 김두천(1995)이 번안한 것을 Kang[17]이 초등학교 교사를 대상으로 한 5점(1~5점) Likert 척도의 설문지를 사용하였다. 문항은 정서적 고갈 9문항, 비인간화 5문항, 개인적 성취감 저하 8문항의 총 22문항으로 구성되어 있다. Kang[17]의 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .905이고, 정서적 고갈은 .862, 비인간화는 .854, 성취감 저하는 .833으로 확인되었다. 본 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .912, 정서적 고갈은 .904, 비인간화는 .836, 성취감 저하는 .860이었다.

2.3.3 직무스트레스

교사의 직무스트레스는 Parker와 DeCotiis[18]의 연구를 근거로 Seok[19]이 수정·보완한 5점(1~5점) Likert 척도의 설문지를 사용하였다. 문항은 의기소침 6문항, 직무부담 6문항, 시간적 압박감 3문항의 총 15문항으로 구성되어 있다. Seok[19]의 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .91이고, 의기소침은 .86이고 직무부담은 .83, 시간적 압박감은 .86으로 확인되었다. 본 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .921, 의기소침은 .902, 직무부담은 .895, 시간적 압박감은 .874이었다.

2.3.4 직무만족도 척도

교사의 직무만족도를 측정하기 위하여 본 연구에서 사용한 문항은 대한교육연합회(1982)의 교사 직무만족

도 척도(Korean Teacher Opinionnaire)의 설문문항을 Min[20]이 초등교사에 맞게 변형한 총 16문항의 4점(1~4점) 척도이다. 도구의 신뢰도는 Min[20]의 연구에서 Cronbach's α 는 .728이었고, 본 연구에서는 .846이었다.

2.3.5 자아탄력성 척도

자아탄력성은 Klohnen[21]이 CPI(California Personality Inventory)에서 개발, 타당화한 척도를 이용한 Lee[22]의 총 29문항의 5점 Likert 척도를 사용하였다. 도구의 신뢰도는 Lee[22]의 연구에서 Cronbach's α 는 .92이었고, 본 연구에서는 .937이었다.

2.4 자료수집

본 연구의 자료 수집 기간은 2015년 10월 26일부터 2015년 11월 27일까지 이루어 졌다. 자료 수집을 위하여 본 연구자는 초등학교를 방문하여 교장, 교감 선생님에게 연구의 목적을 설명하여 허락을 받고, 연구대상자에게 연구의 목적을 설명한 후 설문지에 기입된 개인정보는 비밀이 보장되고, 설문결과는 연구 이외에 다른 목적으로 사용되지 않는다는 것을 설명하였다. 연구 참여 결정은 자발적 의사로 하였고, 연구 참여 의사를 밝힌 대상자들에게 서면 동의서와 설문지를 작성하도록 하였으며, 응답에 소요된 시간은 약 30~40분 정도였다.

2.5 자료분석

자료분석은 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 각 변수의 정도는 평균과 표준편차를 구하였다. 일반적 특성간의 우울의 차이는 t-test, one-way ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffé test를 사용하였다. 대상자의 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족 및 자아탄력성과 우울간의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson's correlation coefficient를 이용하였으며, 대상자의 우울에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 다중 회귀분석(multiple regression analysis) 방법을 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

본 연구대상인 초등학교 교사의 일반적 특성은 Table

1과 같다. 남성 교사는 78명(27.6%), 여성 교사는 205명(72.4%)이었으며 연령은 20대가 45명(15.9%), 30대는 105명(37.1%), 40대는 76명(26.9%), 50대 이상은 57명(20.1%)이었다. 결혼 여부는 기혼자가 196명(69.3%), 미혼자가 87명(30.7%)이었다.

교직경력은 5년 미만인 76명(26.9%), 6~10년 사이가 66명(23.3%), 11~20년 사이가 72명(25.4%), 21년 이상이 69명(24.4%)이었다. 근무하는 학교의 학급 규모는 6학급 이하가 96명(33.9%), 7~12학급이 65명(23.0%), 13~20학급이 54명(19.1%), 21학급 이상이 68명(24.0%)이었다. 학력은 학사학위 소지자가 164명(58.0%)으로 과반수를 넘었으며 석사학위 과정중인 교사는 38명(13.4%), 석사학위 소지자는 81명(28.6%)이었다.

Table 1. General Characteristics of Subjects

(N=283)

Characteristics	Categories	n(%)
Gender	Male	78(27.6)
	Female	205(72.4)
Age(years)	≤ 29	45(15.9)
	30~39	105(37.1)
	40~49	76(26.9)
	≥ 50	57(20.1)
Marital Status	Married	196(69.3)
	Single	87(30.7)
Teaching experience	≤ 5	76(26.9)
	6~10	66(23.3)
	11~20	72(25.4)
	≥ 21	69(24.4)
Class Size	≤ 6	96(33.9)
	7~12	65(23.0)
	13~20	54(19.1)
	≥ 21	68(24.0)
Academic Background	Bachelor's Degree	164(58.0)
	Master's Course	38(13.4)
	Master's Degree	81(28.6)

3.2 연구대상자의 우울과 연구 변인 정도

초등학교 교사의 우울, 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족도 및 자아탄력성의 측정값은 Table 2와 같다. 우울 정도는 평균 1.47이었으며 Beck[18]의 분류에 의하면 경증 우울이 61명(21.6%), 중증 우울이 22명(7.8%), 심각한 우울이 9명(3.2%)으로 연구대상자의 32.5%가 우울 증세를 나타내고 있다. 우울 증세를 나타낸 교사 92명 중 여교사가 70명(34.1%)으로 남교사(28.2%)보다 우울 증세를 많이 나타냈으며, 기혼자가 62명(67.4%)으로 미혼자보다 우울 증세를 많이 나타냈다.

심리적 소진에 대한 정도는 평균 2.44이었으며 통계

적으로 유의한 일반적 특성은 없었다. 직무스트레스에 대한 정도는 평균 3.07이었으며 일반적 특성 중 남교사의 직무스트레스 정도(3.21)는 여교사의 직무스트레스 정도(3.01)보다 높게 나타났다.

직무만족도에 대한 정도는 평균 2.95이었다. 직무만족도 정도는 연령이 많을수록 높았으며 교직경력이 많을수록 직무만족도도 높았다. 학급규모와 학력에 따라서 직무만족도에 차이를 보였다. 자아탄력성에 대한 정도는 평균 3.68이었으며 통계적으로 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 없었다.

Table 2. Degree of Depression and Research Variables (N=283)

Variables	Mean ± S.D.	Range
Depression	1.47 ± .77	1~4
Burnout	2.44 ± .59	1~5
Emotional Labour	3.07 ± .70	1~5
Job Satisfaction	2.95 ± .37	1~4
Ego-resilience	3.68 ± .59	1~5

3.3 연구대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이

일반적 특성에 따른 우울의 차이를 비교한 결과는 Table 3과 같다.

교직경력에 따른 우울정도는 통계적으로 유의한 차이

를 보였으며($F=3.80, p<.01$), Scheffé test를 통한 사후 검증 결과, 교직경력 5년 이하(평균 1.59)와 11~20년(평균 1.63) 경력자가 21년 이상(1.29) 경력자보다 높은 우울 증상을 나타냈다.

학급규모에 따른 우울정도도 통계적으로 유의한 차이를 보였으며($F=3.58, p<.01$), Scheffé test를 통한 사후 검증 결과, 학급규모가 7~12 학급(평균 1.31)인 경우가 21학급 이상(1.57)인 경우보다 낮은 우울 증상을 나타냈기 때문에 해석되었다.

성별, 연령, 결혼 여부 및 학력은 우울에 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.

3.4 연구대상자의 우울과 관련 변수 간의 상관관계

초등학교 교사의 우울과 관련 변수 간의 상관관계는 Table 4와 같다.

심리적 소진($r=.465, p<.001$)과 직무스트레스($r=.220, p<.001$)는 우울과 통계적으로 유의한 정 상관관계를 보여 심리적 소진이 많을수록, 직무스트레스를 많이 받을수록 우울정도가 높게 나타났다. 직무만족도($r=-.249, p<.001$)와 자아탄력성($r=-.643, p<.001$)은 통계적으로 유의한 역 상관관계를 보여 직무만족도가 높을수록, 자아탄력성이 높을수록 우울정도가 낮게 나타났다.

Table 3. Difference of Depression by General Characteristics (N=283)

Characteristics	Category	Depression			Scheffé test
		Mean±S.D.	t/F	p	
Gender	Male	1.44 ± 0.82	-.41	.68	
	Female	1.48 ± 0.76			
Age(years)	≤ 29	1.53 ± 0.94	.43	.73	
	30~39	1.45 ± 0.73			
	40~49	1.51 ± 0.84			
	≥ 50	1.39 ± 0.59			
Marital Status	Married	1.45 ± 0.77	-.40	.69	
	Single	1.49 ± 0.80			
Teaching experience	≤ 5 ^a	1.59 ± 0.89	3.80	<0.01	a, c>d
	6~10 ^b	1.39 ± 0.72			
	11~20 ^c	1.63 ± 0.86			
	≥ 21 ^d	1.29 ± 0.52			
Class Size	≤ 6 ^a	1.44 ± 0.79	3.58	<0.01	b<d
	7~12 ^b	1.31 ± 0.62			
	13~20 ^c	1.46 ± 0.73			
	≥ 21 ^d	1.57 ± 0.90			
Academic Background	Bachelor's Degree	1.52 ± 0.78	1.40	.25	
	Master's Course	1.50 ± 0.98			
	Master's Degree	1.35 ± 0.64			

Table 4. Correlation between Depression and Research Variables (N=283)

Variables	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
X ₁	1.0				
X ₂	.465 (<.001)	1.0			
X ₃	.220 (<.001)	.179 (<.001)	1.0		
X ₄	-.249 (<.001)	-.538 (<.001)	-.137 (<.001)	1.0	
X ₅	-.643 (<.001)	-.679 (<.001)	-.214 (<.001)	.530 (<.001)	1.0

X₁: Depression, X₂: Burnout, X₃: Job Stress, X₄: Job satisfaction, X₅: Ego-resilience

Table 5. Influencing Factors in Health Promoting Behavior of Subjects (N=283)

Variables	B	S.E.	β	t	p
Constant	3.116	.572		5.451	<.001
Burnout	0.124	.084	.094	1.469	.143
Job Stress	0.074	.052	.067	1.430	.154
Job Satisfaction	0.297	.119	.141	2.506	<.01
Ego-resilience	-0.831	.084	-.639	-9.897	<.001

Adjusted R²=.427 F=53.06, p<.001

3.5 연구대상자의 우울에 영향을 미치는 요인

초등학교 교사의 우울에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족도, 자아탄력성을 중심으로 다중회귀분석을 한 결과는 Table 5와 같다.

다중회귀분석을 실시하기 전에 회귀분석에 대한 기본가정을 검토한 결과, Durbin-Watson 통계량은 2.12로 0과 4에 가깝지 않아 자기상관성은 문제가 없고 다중공선성은 변수들 간의 상관관계가 0.80 이상인 변수가 없어 예측변수들 간의 독립성도 확인되었다. 공차한계는 0.49~0.93으로 0.04 이하인 변수가 없었고, 분자팽창인자(Variance Inflation Factor)도 1.08~2.05로 10.0을 넘기는 것이 없어 오차 항들 간에 자기상관에 문제가 없음을 확인할 수 있어 모든 연구변수 간에 다중공선성의 문제를 배제할 수 있었다.

다중 회귀분석을 한 결과, 유의한 설명력을 보인 변수는 직무스트레스와 자아탄력성으로 나타났으며, 심리적 소진과 직무만족도를 포함한 초등학교 교사의 우울에 영향을 미치는 요인들의 설명력은 42.7%인 것으로 나타났다. 초등교사의 우울에 가장 영향을 미치는 요인은 자아탄력성(β =-.639)이었고, 직무만족도(β =.141), 심리적 소진(β =.094), 직무스트레스(β =.067) 순이었다.

4. 논의

본 연구는 초등학교 교사의 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족, 자아탄력성이 우울에 미치는 영향요인을 분석하기 위하여 시도되었다.

연구결과 초등교사의 교직경력에 따른 우울정도는 경력이 짧은 교사가 경력이 많은 교사에 비하여 높은 우울정도를 보였으며 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 교직에 첫 발을 디딘 후 겪는 현장 적응력의 미숙함과 해마다 바뀌는 업무처리의 부담감이 가중되고, 교육현장에서 새롭게 마주하는 학생 및 학부모, 교직원들과의 관계 등에 대처하는 경험이 부족하기 때문에 우울 정도를 더 많이 느끼는 것으로 생각된다.

학급규모에 따른 우울정도도 통계적으로 유의한 차이를 보였으며 학급 수가 많을수록 우울정도가 높게 나타났다. 이는 학급 수가 많을수록 처리해야 할 사무처리 업무의 폭주와 경계선이 모호한 사무분장으로 인한 교사들 간의 갈등, 관리자와 교사 간 갈등의 증가가 원인이라고 생각된다.

일반적 특성 중 성별, 연령, 결혼여부 및 학력은 우울에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 초등학교 교사를 대상으로 우울정도를 연구한 Lee[23]의 결과에 의하면 남교사가 여교사보다 우울수준이 높게 나타났으

며, 성인의 성별에 따른 Park과 Lee[24]의 연구결과에서는 여자가 남자보다 우울수준이 더 높다는 상반된 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 연구대상자의 우울평가 도구, 연구대상자의 직업군 등 연구 조건이 다르기 때문인 것으로 생각된다.

연령에 따른 우울정도를 연구한 결과 중 어린이집 교사를 대상으로 한 Kim과 Lee[25]의 연구에 의하면, 연령이 적은 교사가 우울 정도를 높게 인식하는 것으로 나타나 본 연구결과와 같은 결과를 보였으며 Park과 Lee[24]에서는 연령이 많은 사람이 우울정도를 더 느끼는 것으로 보고되어 일정한 경향을 보이지는 않고 있어 연령과 우울과의 관련연구가 더욱 진행되어야 할 것으로 생각된다.

본 연구결과 Beck[14]의 분류에 따른 우울정도는 연구대상자의 32.5%가 우울 증세를 나타내고 있었으며 우울 증세를 나타낸 교사 중 여교사가 남교사보다, 기혼자가 미혼자보다 우울 증세를 많이 나타냈다. 이러한 결과는 기혼 직장여성의 우울에 특별한 주의가 필요함을 의미하기도 하지만, 특히 초등 교사들은 직장생활과 가정생활에 관련된 책임을 모두 잘 해내고 있어 별다른 어려움 없이 지내는 것으로 보이겠지만 실제로는 일과 가사를 양립하는 기존의 직장여성들처럼 심각한 우울 속에서 생활하고 있음을 보여주는 것이다. 이는 초등학교 교사들을 대상으로 한 우울에 미치는 변수들의 연구와 심리적, 정신적 건강 관련 연구가 부족하여 초등학교 교사들의 우울 관련 연구결과를 알 수 없는 실정이다. 따라서 초등 여교사들 뿐 아니라 기혼 여교사의 우울에 대한 정확한 측정과 다양한 연구 등 우울극복을 위한 적극적 개입이 필요함을 의미하는 것이다.

심리적 소진과 자아탄력성에 대한 일반적 특성의 영향은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나 직무스트레스는 남교사의 직무스트레스 정도가 여교사 보다 높게 나타났으며 통계적으로도 유의한 차이를 보였다. 직업 특성상 교사들은 학생, 학부모, 동료 교사 등과의 관계 속에서 업무를 수행하는 가운데 정서적인 경험들을 하게 될 때 부정적인 감정들을 분출하는 등의 부적절한 방법을 사용하게 됨으로서 직무스트레스가 높게 나타나고, 특히 학부모와의 관계에서도 예전과는 다르게 여교사들과 마찬가지로 남교사들에게도 똑같이 요구되기 때문에 직무스트레스가 높을 수밖에 없다. 이는 교사 개인적 특성 요인에 기인하기도 하겠지만 제도 및 문화적 요

구에 대한 추가적인 검토가 필요한 것으로 보이며, 성별을 고려한 직무스트레스 대처방법에 대한 연구가 필요한 것으로 보인다.

직무만족도에 대해서는 연령이 많을수록, 교직경력이 많을수록, 학급규모가 클수록, 학력이 높을수록 직무만족도가 높았으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 기존의 연구[26, 27]와 동일한 양상을 보였다. 이는 타 직종에 비해 국가공무원 복무규정에 의거 법적보장이 많고, 교사 스스로 전문성을 개발할 기회와 시간이 많으며, 그 기회결과에 따라 관리자, 장학요원, 교수요원 등의 승진기회가 많기 때문일 것으로 생각된다. 또한 직업을 통해 일을 즐기고 성취를 다른 직업보다 더 느낄 수 있으며, 경험과 연륜으로 동료교사나 학부모, 학생들과 친밀한 관계를 맺고 긍정적인 인간관계를 형성할 수 있기 때문일 것으로 보인다. 그리고 학교교육현장이 예전에 비해 교사에게 주어지는 재량권이 확대되어가고 있으며, 창의적으로 교육활동을 할 수 있는 기회가 증대되기 때문이다.

연구변수에 대한 초등교사의 우울에 미치는 영향을 검증한 결과, 심리적 소진과 직무스트레스는 우울에 통계적으로 유의한 정 상관관계를 보였으며, 직무만족도와 자아탄력성은 통계적으로 유의한 역 상관관계를 보였다.

우울과 심리적 소진간의 관련성을 연구한 Hong과 Jeong[28]의 연구결과에 따르면 심리적 소진이 증가할수록 우울성향이 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 이러한 연구결과를 통해 교사의 개인적 심리적 변인인 심리적 소진이 우울에 미치는 영향력의 중요성이 확인되었고 앞으로 교사의 정신건강 관리의 필요성에 대한 시사점을 얻을 수 있을 것이다. 직무스트레스를 많이 받을수록 우울 정도가 높게 나타나는 것 또한 심리적 소진과 같은 경향을 가지고 있다.

우울과 직무만족도간의 관련성을 연구한 Lee와 Nam[29]의 연구결과에 따르면 역 상관관계가 있는 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 이는 직무만족도가 높을수록 우울 정도가 낮게 나타나는 것을 의미하는 것으로 직무만족도를 높이기 위한 다각적인 중재방안을 마련하기 위한 노력을 해야 할 것이다. 자아탄력성이 높을수록 우울 정도가 낮게 나타나는 것 또한 직무만족도와 같은 경향을 가지고 있다.

다중회귀 분석을 통한 연구결과, 초등교사의 우울에 가장 영향을 미치는 요인은 자아탄력성이었고, 직무스트

레스, 심리적 소진, 직무만족도 순이었다. 초등교사의 우울을 개선하기 위해서는 다른 요인들 보다 우선적으로 자아탄력성을 높일 수 있는 방안을 찾을 필요가 있음을 시사하고 있다. 교사의 자아탄력성은 학교 내에서의 근무환경으로 인한 직무스트레스와 같은 부정적 요인 외에 사회적 지지와 같은 긍정적 요인의 영향을 받는다[30]. 사회적 지지는 한 개인이 가진 대인관계로부터 얻을 수 있는 긍정적인 자원을 의미하며, 교사의 심리적 안녕감 및 직무스트레스에도 영향을 미치는 요인이다. 자아탄력성은 비교적 안정성을 갖는 개인적 요인이지만 증진을 목적으로 하는 프로그램 등에 의해 향상될 수 있으므로 교사의 자아탄력성 증진을 위한 교육프로그램 개발이 요구된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 초등교사의 심리적 소진, 직무스트레스, 직무만족도, 자아탄력성이 우울에 미치는 영향을 파악하고자 시도되었다.

심리적 소진과 직무스트레스가 높을수록 우울정도가 높게 나타나 유의한 정 상관관계를 나타냈으며, 직무만족도와 자아탄력성이 높을수록 우울정도는 낮게 나타나 유의한 역 상관관계를 나타내고 있다. 다중회귀 분석을 통한 연구결과, 초등교사의 우울에 가장 영향을 미치는 요인은 자아탄력성이었고, 직무만족도, 심리적 소진, 직무스트레스 순이었다. 초등학교 교사들의 우울을 개선하기 위해서는 자아탄력성을 높일 수 있는 교육프로그램을 학교 구성원들뿐만 아니라 교육지원기관이 함께 모색해야 할 필요가 있다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 교사의 우울예방 및 정신건강 향상을 위한 프로그램 개발과 동시에 교사대상의 정신건강관련연수과정을 이수할 수 있도록 제도적 장치를 마련해야 할 것이다.

둘째, 초등교사의 우울에 영향을 미칠 수 있는 변수들을 지속적으로 파악하고 추가적인 연구를 통해 우울에 미치는 영향을 예방하기 위한 기초 자료를 제공해야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 일개 지역 초등학교 교사만을 대상으로 한 연구로서 연구결과를 일반화 하는데 제한점이 있으므로 지역과 대상(중·고등학교 교사)을 확대한 연구가 시도되어야 할 것이다.

References

- [1] A. Hargreaves, *Teaching in a box : Emotional geographies of teaching*. In C. Sargue & C. Day(Eds), *Developing teacher and teaching practice: International research perspectives*. pp.3-25, Routledge Falmer Press, 2002.
DOI: https://doi.org/10.4324/9780203166185_chapter_1
- [2] K. H. Lee, H.Y. Jung, "Relations of school organizational climate and teachers' job stresses", *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, vol. 21, no. 1, pp. 121-133, 2009.
- [3] M. K. Song, N. M. Yang, "Development and validation of Korean elementary school teachers burnout scale", *Korean Journal of Counseling*, vol. 16, no. 3, pp. 195-214, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.16.3.201506.195>
- [4] J. Y. Lee, "The Effect of perfectionism on burnout in the elementary school teachers: Moderating Effect of Negative Mood Regulation Expectancies", *Korean Journal of Child Education*, vol. 20, no. 1, pp. 45-59, 2011.
- [5] R. L. Schwab, S. E. Jackson, R. S. Schuler, "Educator burnout: Source and Consequences", *Educational Research Quarterly*, vol. 10, no. 3, pp. 14-30, 1986.
- [6] H. J. Shin, H. K. Noh, Y. J. Jang, Y. M. Park, S. M. Lee, "A longitudinal examination of the relationship between teacher burnout and depression", *Journal of Employment Counselling*, vol. 50, no. 3, pp. 124-137, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-1920.2013.00031.x>
- [7] C. Kyriacou, "Teacher stress: Directions for future research", *Educational Review*, vol. 53, pp. 27-35, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/00131910120033628>
- [8] H. J. Park, B. W. Kim, "The relationship between adult attachment styles, resilient and burnout of counselors", *The Korean Journal of Counselling and Psychotherapy*, vol. 22, no. 1, pp. 33-52, 2010.
- [9] C. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter, "Job burnout. *Annual Review of Psychology*", vol. 52, no. 1, pp. 397-422, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- [10] S. H. Yoon, J. Y. Bae, S. W. Lee, K. E. An, S. E. Kim, "The effects of job stress on depression, drinking and smoking among Korean men", *Health and Social Science*. vol. 19, pp. 31-50, 2006.
- [11] H. K. Chang, K. H. Kang, "Middle school teachers' schooling culture and job satisfaction", *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, vol. 18, no. 1, pp. 1-10, 2006.
- [12] Y. Park, J. H. Yang, "The effect of collaborative mental health promotion program on the depressive tendencies, well-being, and happiness of early childhood teachers with depression". *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, vol. 18, no. 5, pp. 265-300, 2013.
- [13] H. W. Jeong, "Influences of sociodemographic factors, school organizational factors, and sociopsychological factors on teachers job satisfaction", *Journal of*

Educational Studies, vol. 37, no. 2, pp. 75-96, 2006.

[14] A. T. Beck, *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*, Univ. of Pennsylvania Press, 1967.

[15] Y. H. Lee, J. Y. Song, "A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scales", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 10, no. 1, pp. 98-113, 1995.

[16] C. Maslach, S. E. Jackson, "The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*", vol. 2, no. 2, pp. 99-113, 1981.
DOI: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

[17] J. A. Kang, "The Effects of elementary school homeroom teachers' burnout on students' school life adjustment and academic self-efficacy", Unpublished master's thesis, Hannam University, Daejeon, 2010.

[18] D. F. Parker, T. A. DeCotiis, "Organizational determinants of job stress", *Organizational Behavior and Human Performance*, vol. 32, pp. 160-177, 1983.
DOI: [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(83\)90145-9](https://doi.org/10.1016/0030-5073(83)90145-9)

[19] R. A. Seok, "Study on the relations between teachers' emotional labor, job stress, and burnout" Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, 2014.

[20] B. J. Min, "Influence of job embeddedness and job stress on the elementary school teachers' burnout mediated by job attitude", Unpublished doctoral dissertation, Yeungnam University, Gyeongsan, 2014.

[21] E. C. Klohnen, "Conceptual analysis and measurement of the construct ego-resiliency", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 70, no. 5, pp. 1067-1079, 1996.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067>

[22] K. Y. Lee, "Adult attachment of elementary school teacher and mediated effect of teacher's ego-resilience in the relationship between teacher and student", Unpublished master's thesis, Gyeongin National University of Education, Incheon, 2015.

[23] Y. N. Yi, "A Study on Depression Coping Behavior and Internal-External Locus of Control According to Levels of Depression in Elementary School Teacher", Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju, 1999.

[24] C. K. Park, J. R. Lee, "Analysis of factors affecting the change of depression of Korean adult male and female", *Health and Social Science*, vol. 29, pp. 99-128, 2011.

[25] N. S. Kim, J. W. Lee, "The effect of children teachers' depression and strategies for coping with stress on self-esteem", *Journal of Educational Studies*, vol. 47, no. 2, pp. 133-151, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.15854/jes.2016.06.47.2.133>

[26] B. R. Kim, Y. S. Park, "The moderating effect of teachers' stress management in relation to work environment with job engagement and burnout respectively", *The Korean Journal of Stress Research*, vol. 20, no. 3, pp. 199-208, 2012.

[27] I. S. Lee, J. H. Oh, "The stress, depression, quality of life and relating factors in teachers", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, vol. 12, no. 6, pp. 3193-3205, 2010.

[28] K. H. Hong, H. K. Jeong, "Effect of preschool teacher's

job stress and depression on burnout : focusing on the moderating effect of depression", *Journal of Korean Association of Childcare & Education*, vol. 9, no. 1, pp. 263-280, 2013.

[29] H. K. Lee, C. Y. Nam, "The effect of job stress depression and psychological happiness on job satisfaction of office workers", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 21, no. 4, pp. 490-498, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.4.490>

[30] K. M. Koh, S. K. Lee, "A structural model analysis on the relation among the social support for child care teachers within and outside workplace, ego-resilience, and psychological well-being", *Journal of Early Childhood Education & Educare Welfare*, vol. 20, no. 3, pp. 225-250, 2016.

이 성 옥(Sung-Ok Lee)

[정회원]



- 1978년 5월 ~ 현재 : 공주대학교 간호학과 교수
- 2003년 2월 : 중앙대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 공주대학교 간호보건대학장

<관심분야>
여성건강간호학

이 선 미(Sun-Mi Lee)

[정회원]



- 2009년 2월 : 공주대학교 대학원 교육학과 (교육학석사)
- 2014년 8월 : 공주대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 7월 ~ 2016년 12월 : 교육부 학생건강정책과 교육연구사
- 2017년 1월 ~ 현재 : 귀산초등학교 안전생활부장

<관심분야>
정신간호학, 지역사회간호학