

역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에서 회복탄력성의 조절효과: 가톨릭 여성수도자를 중심으로

The Moderating Effect of Resilience in Role Stress on Psychological Burnout : Focused on a Catholic Nuns

유미화*, 안주아**

광주광역시 여자청소년회복지원시설*, 동신대학교 상담심리학과**

Mi-Hoa Yu(sryufma@hanmail.net)*, Jooah Ahn(lluvia2@naver.com)**

요약

가톨릭 여성수도자들은 수도생활을 수행하면서 역할스트레스를 많이 받고, 이것이 심리적 소진으로 이어져 수도회 탈퇴와 성소자 감소라는 부정적 영향을 야기하고 있다. 본 연구는 여성수도자의 역할스트레스 중 어떤 하위요인이 심리적 소진에 더 큰 영향을 미치는지, 회복탄력성이 심리적 소진에 미치는 영향에서 조절효과가 있는지 분석하였다. 여성수도자 234명을 대상으로 설문을 실시한 결과 첫째, 여성수도자의 수도생활 기간 및 내부 사도직과 외부 사도직 역할에 따라 역할스트레스를 확인할 수 있었다. 특히 수도생활이 20년 이하인 경우 역할모호성과 역할과다를 느끼고 있었고, 역할갈등의 경우는 수도생활에 따른 차이를 보이지 않았다. 둘째, 여성수도자의 역할스트레스는 심리적 소진에 영향을 미치고 있었고, 역할모호성, 역할갈등, 역할과다 모두 심리적 소진에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 특히 역할모호성이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타나 역할과다 보다 역할에 대한 모호성이 더 큰 심리적 소진을 유발하고 있었다. 셋째, 역할스트레스와 심리적 소진의 관계에서 회복탄력성은 조절효과가 있었다. 본 연구는 여성수도자들의 역할모호성을 덜어주는 것이 가장 중요하며 심리적 소진을 줄이는 방안으로서 회복탄력성 증진이 필요하다는 것을 시사한다. 무엇보다 쉽게 접근하기 어려운 여성수도자들을 대상으로 했다는 점에서 의의가 있다.

■ 중심어 : | 가톨릭 여성수도자 | 역할스트레스 | 심리적 소진 | 회복탄력성 |

Abstract

Catholic nuns are under a lot of role stress while living as a monk, which leads to psychological burnout, causing negative effects. This study confirmed which sub-factors of the role stress of Catholic nuns has a greater effect on psychological burnout, and analyzed whether resilience has a moderating effect on psychological burnout. As a result of a mail survey of 234 catholic nuns, first, role stress could be confirmed according to the period of catholic nuns' life in the capital and the roles of internal and external apostles. In particular, when the life of the capital was less than 20 years, they felt different from the role ambiguity. Second, it was found that the role stress of catholic nuns had an effect on psychological burnout, and role ambiguity, role conflict, and role all had an effect on psychological burnout. In particular, role ambiguity was found to have the greatest effect, causing greater psychological burnout of role ambiguity than role. Third, in the relationship between role stress and psychological burnout, resilience had a moderating effect This study suggests that reducing the role ambiguity of nuns is the most important, and that it is necessary to improve resilience as a way to reduce psychological burnout. Above all, it is meaningful in that it targets nuns who are difficult to access easily.

■ keyword : | Catholic Nuns | Role Stress | Psychological Burnout | Resilience |

접수일자 : 2022년 08월 19일

수정일자 : 2022년 09월 23일

심사완료일 : 2022년 09월 26일

교신저자 : 안주아, e-mail : lluvia2@naver.com

I. 서론

오늘날 사람들은 복잡하고 변화가 빠른 일상 안에서 다양한 역할을 수행하도록 요구받고 있고, 이러한 요구는 가톨릭 여성수도자들에게도 해당된다. 우리나라 수도자들의 수도생활은 한국 교회의 역사와 맥락을 함께 하며 성장해 왔다. 특히 제2차 바티칸 공의회를 전후하여 우리나라에 진출하거나 창설된 많은 여성 수도회들은 이제 중년의 나이에 이르렀고, 40, 50대 중년기에 속한 수도자들이 다수를 차지하게 되었다. 따라서 수도원들도 성소자의 감소 및 고령화에 직면하고 있다[1].

2015년 한국천주교통계에 따르면 10년 전에 비해 여성 수도자가 되기 위해 지원하여 교육을 받는 수련자들이 현저하게 줄어들고 있고, 수녀원에 속해 있는 여성수도자들 또한 수녀회를 탈퇴하는 경우가 늘어나고 있다. 한국가톨릭교회 안에서 여성수도자 47.9%, 사제 44.9%, 평신도 신자 25.3%이며 여성 수도자가 한국가톨릭교회를 위해 크게 기여하고 있고 이들은 다양한 사도직 역할을 하는 것으로 나타났다[2].

여성수도자들이 관심을 가지고 있는 분야는 빈곤층, 사회정의 실현, 가정, 청소년 및 어린이, 환경, 생태계 등으로 이들 문제를 해결하기 위하여 학교, 유치원, 병원, 청소년 기관 등에서 역할을 수행하고 있다. 여성수도자들은 가톨릭교회와 수녀회의 규범적 생활과 사회의 여성수도자에 대한 역할의 기대에서 많은 스트레스를 경험한다. 이런 상황은 심리적 소진(burnout)으로 이어지기도 하며, 심리적 소진은 심리적 좌절로 인한 역할수행의 어려움을 동반한다[3].

2015년 '봉헌생활의 해 설문조사'에 의하면, 여성수도자들이 수행 중인 사도직 활동(역할수행)에서 느끼는 어려움은 과중한 업무와 책임감이(26.2%), 전문 지식 또는 능력 부족(17.1%), 동료 수도자와의 갈등(13.2%)으로 나타났다. 역할수행의 과중한 업무와 책임감은 역할 스트레스로 이어질 수 있고, 이는 동료 수도자와 갈등을 일으키는 요인이 되어 수도회를 탈퇴하는 이유가 될 수 있다. 탈퇴에 대해 고민한 적이 있다면 그 이유는 무엇인가라는 질문에 여성 수도자들은 수도회 회원과의 갈등 때문(21.0%)이라는 응답이 가장 높았다[1]. 이는 여성수도자 역시 다른 조직과 마찬가지로 구성원간

갈등이 스트레스의 원인이 될 수 있음을 뜻한다.

스트레스를 해소하지 못하거나 잘 대응하지 못하면 상실과 피로, 우울, 불안, 직무 불만족, 등 문제가 나타날 수 있다[4]. 특히 스트레스가 오랫동안 누적되면 만성적 현상이 되어 결국 심리적 소진을 야기한다. 심리적 소진은 자신이 맡은 역할 업무를 헌신적으로 수행했으나 만족할 만한 성과나 보상이 제공되지 않으면서 피곤하고 지친 정서적, 신체적 탈진 현상을 말한다[5]. 이런 심리적 소진을 극복할 수 있는 개인적 변인으로 회복탄력성(resilience)이 있다.

회복탄력성이란 인생에서 경험하는 크고 작은 다양한 역경과 고난을 도약의 발판으로 삼아 더 높이 헤치고 나아갈 수 있는 힘이자, 마음의 근력을 뜻한다[6]. 회복탄력성은 스트레스나 역경을 극복하고 성공적으로 적응하는 긍정적인 힘을 의미하는데, 회복탄력성에 대한 선행연구들을 살펴보면 회복탄력성이 높은 사람은 잘 웃고 유머에 더 민감하게 반응하며[7], 다른 사람과 원만한 관계를 형성한다[8]. 초등학교 교사[9], 지방공무원[10] 등 대인서비스 종사자들을 대상으로 한 연구에서도 역할스트레스와 심리적소진에 회복탄력성의 조절 효과가 있는 것으로 나타났다.

가톨릭 여성수도자들은 수도원을 중심으로 기도와 수련에만 매진하는 것이 아니라 사회 속에서 복지, 보건, 문화, 교육 등 다양한 분야의 직무(역할)를 수행하며 조직생활을 한다는 점에서, 이들을 대상으로 역할스트레스를 파악하고 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에서 회복탄력성의 조절효과를 검증해보고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 가톨릭 여성수도자와 역할 스트레스

가톨릭교회는 수도생활을 축성생활이라고 한다. 수도생활의 과정은 우리나라를 기준으로 일반적으로 수녀원에 입회 후 지원기, 청원기를 통해 법정 수련기 1~2년을 보내고 첫 서원을 한 후 유기서원기 6년을 지낸 후 마지막으로 종신서원을 한다. 따라서 크게 유기서원자와 종신서원자로 구분한다.

한국천주교주교회의 통계에 의하면[2], 수도자는 남녀 합산하면 169개 수도회 11,753명으로 집계되었다. 남성은 48개 수도회에 1,594명, 여성은 121개 수도회에 10,159명이다. 남녀 비율은 13.6% 대 86.4%였다. 수도복을 처음 입고 수도서원을 준비하는 수련자는 남성 97명, 여성 255명이었다. 남성 수련자 수는 2016년에 급증한 뒤 비슷하게 유지되고 있으며, 여자 수련자는 지속적으로 감소세를 보이고 있다. 2019년의 경우 127명이었는데, 이 가운데 외국인 수련자 81명을 빼면 한국인 수련자는 46명에 불과했다[11]. 한국가톨릭 여성 수도자로 지원하는 여성들이 점점 감소하고 있음을 알 수 있다.

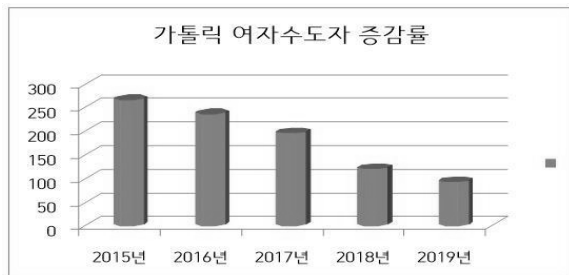


그림 1. 가톨릭 여자수도자 증감률[2]

수도생활은 공동체 생활로 초기 그리스도인들이 한 마음 한뜻으로 예수그리스도를 섬기며 모든 것을 공동으로 소유하고 기도와 사도 활동, 봉헌 생활을 하며 나눔과 친교의 삶을 살았던 생활 양식을 살아간다[12]. 여성수도자들은 수도생활을 선택하여 교회와 자신이 속한 수도공동체에서 기도생활 그리고 사도직 활동 안에서 각자가 맡은 역할(직무)을 수행한다. 특히, 오늘날 수도회가 처한 어려움 중의 하나가 성소자의 고령화와 감소다. 이로 인해 여성수도자들은 과도한 업무를 수행하고 있으며, 전통적인 수도생활과 급변하는 현대사회 사이에서 적응에 어려움을 겪고 있다[13]. 특히 직무환경이 복잡해지면서 전문가로서 혹은 다양한 역할을 동시에 요구받고 있고 이에 따라 역할 스트레스가 대두되고 있다.

대부분의 수녀회는 아침 일찍 기상하여 묵상과 기도, 미사를 하고 식사와 청소 등 공동체 내에서의 역할을 한 후 각자의 역할(직무)수행을 한다. 역할(직무)은 크게 내부사도직과 외부사도직으로 구분할 수 있다. 수녀

원 내부에서 주방, 현관, 세탁, 전례담당, 정원 등에서 역할을 수행하는 형태를 내부사도직이라고 하고 본당, 학교, 유치원, 수련활동, 다문화 관련 기관에서 역할을 수행하는 형태를 외부사도직이라 하고 있다. 특히 외부사도직의 경우 종교인과 생활인, 공동체인, 봉사, 전문가, 각종 활동 등 여러 가지 역할을 수행하고 있고 또 요구받고 있다.

2. 역할 스트레스와 심리적 소진

조직은 조직 구성원들의 직위에 부합하는 행동을 기대하고, 이러한 기대되는 행동을 역할이라 한다[14]. 역할기대에 따라 개인은 일정 수준의 역할을 수행하는데 이때 역할 담당자는 역할 압력을 느낀다. 역할 압력은 역할 담당자에게 역할갈등과 역할 모호성과 같은 역할 스트레스를 가져오고, 기대된 역할과 수행된 역할의 차이가 클수록 개인은 직무 수행과정에서 큰 스트레스를 겪는다.

역할스트레스란 조직의 구성원이 자신에게 기대 및 요구되는 특정한 역할에 부합하도록 노력하지만, 이에 부응하지 못하는 경우에 느끼는 심리적 부조화 상태를 말한다[15]. 역할 스트레스는 일반적으로 직무 스트레스의 한 요인으로 간주 되기도 한다. Latack은 직무 스트레스 요인을 역할요인(역할 모호성, 역할갈등), 경력요인(경력이동), 개인요인 등으로 분류하였다[16].

역할 모호성(role-ambiguity)이란 업무를 수행하는 과정에서 자신의 의무, 권한 및 책임에 대한 정보가 부족한 상태에서 기대하는 업무의 범위 및 책임에 대한 한계가 명료하지 않은 상태를 의미한다[14]. 역할 모호성이 발생하는 주요 이유는 조직의 성장, 기술적 진보, 잦은 직원의 교체 등이다.

역할갈등(role-conflict)은 두 가지 이상의 기대가 동시에 주어지고 그것에 대하여 부응하지 못하거나 못할 수 있다고 느낄 때 나타나는 갈등이다[17]. 역할갈등은 역할을 전달하는 사람과 역할을 담당하는 사람과의 모순된 역할기대의 지각 때문에 발생한다. 또 직무상 요구가 구성원의 개인적 기준, 가치 및 직무능력 등과 일치하지 않거나 조직이 개인의 조직 가치관과 상반되는 행동을 요구하는 경우에 발생한다[18].

역할과다(role-overload)는 역할과부하로, 역할담당

자에게 요구하는 역할의 합이 실제 그가 행할 수 있는 것을 초과할 때 일어난다. 역할과부하는 양적과부하와 질적과부하로 구분할 수 있는데, 양적과부하는 제한된 시간 안에 수행할 수 있는 업무보다 더 많은 경우에, 질적과부하는 직무수행에 필요한 지식, 능력, 권한, 성과 표준, 기술 등이 너무 높아서 감당할 수 없다고 느낄 때 발생한다. 역할과부하 역시 초조함, 불안, 무기력감, 신경쇠약 등을 느끼는 상황을 초래한다[19].

역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에 대해서는 다양한 연구가 이루어졌다. 보육 및 유아교사[20], 중등교사[21][22], 청소년 상담자[23][24] 등 대인서비스 종사자들을 대상으로 한 연구들에서 역할 스트레스가 심리적 소진에 유의미한 영향을 미친다는 일치된 결과를 내고 있다. 특히 보육교사들 중 40대 이상, 경력 5년 이상인 집단보다 20대이면서 경력 5년 미만에서 소진 정도가 높았으며, 스트레스가 높으면 소진 정도도 높아졌다[25]. 역시 경력 3년 이하 교사들이 12년 이상 경력자들에 비해 직무스트레스가 높고 소진을 유발한다는 결과도 있다[26].

심리적 소진은 사람을 대상으로 서비스를 제공하는 직업군에서 흔히 발생하는 직업적 위험 현상으로[27], 높은 수준의 대인관계 속에서 일할 때 나타나는 만성적인 스트레스의 반응패턴이다. 경력이 적을수록 나이가 젊을수록 직무스트레스가 높았고 소진에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

3. 회복탄력성과 심리적 소진

회복탄력성은 늘어나 있거나 압축된 상태에서 다시 튀어 오르거나 원래 상태로 되돌아오는 능력으로, 미국 심리학회에서는 역경, 트라우마, 비극, 위협이나 강한 스트레스에서 회복하는 과정이라고 정의하고 있다. 특히 사람들이 신체적, 심리적 위험요인에 직면했을 때 어려움을 극복하고 환경을 성공적으로 적응하는 능력 [6]이라고 말한다.

회복탄력성은 고유한 성격, 특징으로 보는 견해[28]와, 개인과 가족, 사회공동체, 사회시스템과 같은 환경 사이의 상호작용을 통해 생겨난다는 견해[29]가 있다. 김주환은 회복탄력성을 자기조절능력, 대인관계 능력, 긍정성의 3가지 구성요소[6]로 보았다[표 1].

표 1. 회복탄력성의 3가지 구성요소

자기 조절 능력	원인분석력	자신이 처한 어려움을 정확하게 인지하고 파악하여 긍정적으로 바라볼 수 있는 능력
	감정통제력	어려운 상황에서 자신의 감정과 행동을 통제하여 인내함과 평온함을 유지할 수 있는 능력
	충동통제력	충동적인 정서를 통제하고 자신이 스스로 동기를 부여하고 조절할 수 있는 능력
회복탄력성	대인관계 능력	자아확장력 자신과 타인의 생각과 감정을 신속히 파악하고, 타인과의 관계를 넓히는 것으로 상호작용 속에서 자기 자신을 이해하는 능력 공감능력 타인의 심리상태나 감정의 정서 상태를 정확하게 인지하고 받아들일 수 있는 능력 소통능력 인간관계를 진지하게 맺고 서로 뜻이 통하며 관계를 오래 유지하게 해주는 능력
	감사하기	타인의 도움을 감사하게 여길 줄 알고 일상적인 것에도 감사함을 아는 능력
	긍정성	생활만족도 자신의 삶의 만족도를 판단하는 과정으로 인지적이고 의식적인 것 자아낙관성 긍정적이고 낙관적인 자세로 의도적인 사고를 하는 것

심리적 소진은 미국의 심리학자 Freudenberger가 처음 명명한 것으로[30], 이후 다양한 학자들에 의해 개념화되었는데 육체적인 측면에서의 상태를 나타내기도 하지만, 심리적 또는 감정적으로 에너지가 고갈되었다는 의미로 더 많이 사용되고 있다.

심리적 소진은 사람을 상대로 일하는 직업에서 나타나는 만성적인 정서 긴장의 결과로 정의[31]된다. Maslach and S. E. Jackson은 사람을 상대로 하는 직업을 가진 사람들에게 많이 나타나는 정서적인 탈진 현상과 인간이 정한 사회의 풍속, 전통, 도덕, 법률 등을 부정하거나 무시하는 현상으로 정의하고, 정서적 고갈, 비인격화, 개인적 성취감 결여의 3가지를 제시하고 있다[31].

먼저, 정서적 고갈(Emotional exhaustion)은 과도한 심리적, 신체적 부담으로 개인의 정서적 차원이 고갈되었다고 느끼는 에너지의 결핍을 의미한다. 즉 자신이 수행해야 할 직무에 합당한 일을 감당하지 못할 것 같은 두려운 감정이 나타나는 것이다. 자신의 직무에 열성을 다했던 사람도 성취기대에 미치지 못한다면 정서적 고갈이 나타날 수 있다.

비인격화(Depersonalization)란 다른 사람에게 무관심하며 기계적으로 대하는 등 대인관계에서 나타나는 현상이다. 사람들에게 대하여 부정적이고 냉담하고 때로는 고객을 하나의 사물처럼 대하거나 기계적으로 반응한다. 또한 상대의 말을 경청하지 못하고 부정적이고

냉소적이고 비판적인 태도를 보인다.

개인적 성취감 결여(Diminished personal accomplishment)는 자신의 직무에 대해 부정적으로 평가하는 것으로, 자신의 노력의 결과가 긍정적인 결과를 가져오지 못하고 실패하는 상황이 계속될 때 스트레스와 함께 우울증, 낮은 사기, 좌절감 상실, 대인관계 기피현상 등 부정적 심리상태를 보인다.

회복탄력성이 높으면 개인이 처한 역경에서 유연하게 대처할 수 있으므로 심리적 소진이 낮아진다. 또한 회복탄력성은 개인의 노력과 훈련으로 높아질 수도 있다[32]. 보육교사를 회복탄력성이 높은 집단과 낮은 집단으로 나누어 소진을 분석한 연구[33]에서는 회복탄력성이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 소진 수준이 낮은 것으로 나타났다.

회복탄력성은 스트레스와 역경을 극복하는데 도움을 주는 내적 요소 중 하나로 학자들로부터 주목받아 왔다 [34-36]. 회복탄력성과 심리적 소진을 다룬 선행연구를 살펴보면[37-39], 대인관계 종사자의 회복탄력성이 심리적 소진을 줄여 주는데 긍정적인 영향을 주고 있다.

회복탄력성은 개인이 경험하는 스트레스나 역경을 효과적으로 극복하는 자원이며, 동시에 스트레스나 어려움을 예방할 수 있는 긍정적인 요인이다. 회복탄력성이 높은 사람은 개방적인 대인관계를 맺고, 스트레스에 관한 감정을 잘 통제하여 평정심을 유지하여 심리적 소진을 예방할 수 있다. 이런 의미에서 회복탄력성은 역할 스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향을 조절하는 변인으로 볼 수 있을 것이다. 회복탄력성이 환경과의 상호작용으로 강화될 수 있지만 단기간에 형성되는 것이 아닌만큼 개인의 속성 및 특징으로서 조절역할을 한다고 가정할 수 있다.

위의 선행연구에서 볼 수 있듯이 높은 회복탄력성을 지닌 가톨릭 여성수도자는 다양한 역할스트레스 상황에서 유연한 대처를 하여 심리적 소진까지 이르지 않을 수 있을 것으로 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 가톨릭 여성수도자의 수도생활 기간, 사도직 역할에 따른 역할 스트레스는 어떠한가?

연구문제 2. 가톨릭 여성수도자의 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 3. 가톨릭 여성수도자의 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에서 회복탄력성의 조절효과가 있는가?

III. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 가톨릭 수녀회 중 살레시오여자수녀회, 예수의 까리따스수녀회, 사랑의 씨튼수녀회 등 여성 수도자들 250명을 대상으로 하여 역할 스트레스, 회복탄력성, 심리적 소진을 척도로 하는 설문지를 송부하여 2021년 5월~7월에 설문의를 하였고, 이 중에서 234부를 회수하여 최종적으로 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS Statistics 26.0 프로그램을 이용하여 기술통계 분석, 신뢰도 분석, t-검정과 분산분석, 위계적회귀분석을 실시하였다. 응답자의 인구통계학적 특성은 [표 2]와 같다.

표 2. 응답자의 인구통계적 특성

변인	구분	빈도(백분)	계
연령	30-35세	12(5.2)	234(100.0)
	36-40세	16(6.9)	
	41-45세	27(11.7)	
	46-50세	38(16.5)	
	51-55세	43(18.6)	
	56-60세	44(19.0)	
서원기간	61-65세	51(22.1)	234(100.0)
	1-5년	14(6.0)	
	6-10년	18(7.7)	
	11-15년	22(9.4)	
	16-20년	29(12.4)	
	21-25년	49(21.0)	
	26-30년	40(17.2)	
	31-35년	36(15.5)	
36년이상	25(10.7)		
책임여부	원장 또는 책임자	64(27.4)	234(100.0)
	중간관리자	52(22.2)	
	평 수녀	118(50.4)	
현재역할	본당 및 전교사도직	17(7.3)	234(100.0)
	학교교육	31(13.2)	
	사회복지	34(14.5)	
	수련활동	16(6.8)	
	다문화	5(2.1)	
	내부사도직	77(32.9)	
	양성	17(7.3)	
	기타	37(15.8)	

2. 측정도구 및 신뢰도 분석

역할스트레스 검사를 위한 측정도구는 Rizzo 등이 개발한 것을 김진수가 2016년에 수정 및 보완한 것으로, 총 18문항으로 리커트 5점 척도 매우 그렇다(5점)~ 전혀 그렇지 않다(1점)로 구성되어 있다. 하위요인으로는 역할보호성 6문항, 역할갈등 6문항, 역할과다 6문항으로 이루어졌다. 역할보호성은 5점에 가까울수록 역할보호성이 낮은 것으로 문항이 구성되어 있어, 분석에서는 모두 역코딩하여 5점에 가까울수록 역할보호성이 큰 것으로 점수화하여 사용하였다. 역할 스트레스의 전체 문항의 신뢰도 분석결과 Cronbach's $\alpha=.873$, 역할보호성은 .897, 역할갈등은 .855, 역할과다는 .891로 나타났다.

회복탄력성은 회복탄력성 검사(Resilience Quotient Test(RQT)) 도구를 박원태가 2018년 수정, 재구성한 것을 사용하였다. 이 도구도 리커트 5점 척도로 매우 그렇다(5점)~전혀 그렇지 않다(1점)로 구성되었다. 회복탄력성의 전체 문항의 신뢰도 분석결과 Cronbach's $\alpha=.837$ 이었으며, 자기조절능력은 .805, 대인관계능력은 .728, 긍정성은 .722로 나타났다.

심리적 소진 척도는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 사용하였다. 총 22문항으로 하위요인은 정서적 고갈(9문항), 비인간화(5문항), 성취감 결여(8문항)로 구성되어 있다. 각 문항은 리커트 5점 척도로 매우 그렇다(5점)~전혀 그렇지 않다(1점)로 구성되었다. 심리적 소진의 전체 문항의 신뢰도 분석결과 Cronbach's $\alpha=.935$ 였으며, 정서적 고갈은 .928, 비인간화는 .842, 성취감결여는 .902이었다.

IV. 연구결과

1. 연구문제1의 결과

수도생활 기간에 따른 역할 스트레스를 분석하기 위해, 응답자들의 수도생활 기간 분포를 확인한 후 20년 이하, 21년 이상 30년 이하, 31년 이상으로 구분하여 리코딩하였다. 분석결과, 역할스트레스는 수도생활 20년 이하인 경우와 21년~30년인 경우에서 통계적으로 유의미한 차이가 발견되었다. 즉 수도생활 20년 이하인

경우 수도생활 기간이 21년 이상인 집단보다 역할스트레스를 더 많이 느끼고 있는 것으로 나타났다. 세부적으로는 역할보호성과 역할과다에서 집단별 차이가 유의미하게 나타났다. 역할과다는 평균값이 가장 높아 20년 이하의 수도생활 집단에서 매우 높게 나타났음을 알 수 있다[표 3].

표 3. 응수도생활 기간에 따른 역할스트레스 차이 분산분석 결과

종속 변인	독립변인	평균값	표준 편차	F	자유도	유의 확률	사후 분석
역할 스트레스	1 20년 이하 (n=83)	2.55	.510	4.75	2	.009**	1 # 2 1 # 3
	2 21년~30년 (n=89)	2.35	.500				
	3 31년 이상 (n=61)	2.32	.500				
역할 보호성	1 20년 이하 (n=83)	2.10	.540	6.60	2	.002**	1 # 2 1 # 3
	2 21년~30년 (n=89)	1.81	.520				
	3 31년 이상 (n=61)	1.81	.684				
역할 갈등	1 20년 이하 (n=83)	2.65	.653	.715	2	.490	
	2 21년~30년 (n=89)	2.52	.739				
	3 31년 이상 (n=61)	2.60	.809				
역할 과다	1 20년 이하 (n=83)	2.90	.877	3.16	2	.044*	1 # 3
	2 21년~30년 (n=89)	2.71	.758				
	3 31년 이상 (n=61)	2.56	.799				

*p < .05, **p < .01, ***p < .001.
#는 사후분석에서 유의미한 차이를 의미함.

여성수도자의 사도직은 사회 여러 분야에서 전교, 교육, 복지, 수련, 다문화 관련 업무를 하는 외부 사도직과 수도원 내부 사도직으로 크게 구분할 수 있다. 따라서 사도직 역할을 외부와 내부 사도직으로 리코딩하여 역할스트레스를 분석하였다. 즉 양성분야의 경우도 내부에서 활동하는 분야이므로 양성분야와 내부 사도직을 내부사도직으로 묶어서 94명, 기타를 제외한 본당 및 전교 사도직 등의 103명을 모두 외부사도직으로 묶어서 리코딩하여 분석하였다.

분석결과 역할스트레스에서는 외부사도직과 내부사도직 간의 통계적인 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 그러나 3개 하위요인 중 하나인 역할과다에서 외부사도직이 평균값 2.94, 내부사도직이 평균값 2.54로 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다. 외부사도직의 경우

내부사도직보다 상대적으로 역할이 과다하다는 것을 알 수 있다[표 4].

표 4. 사도직 역할에 따른 역할스트레스 차이 t-test 결과

종속 변인	독립변인	평균값	t	자유도	유의 확률
역할 스트레스	외부사도직 (n=103)	2.46	1.69	195	.092
	내부사도직 (n=94)	2.34			
역할 모호성	외부사도직 (n=103)	1.94	.986	195	.326
	내부사도직 (n=94)	1.85			
역할 갈등	외부사도직 (n=103)	2.51	-.970	195	.333
	내부사도직 (n=94)	2.62			
역할 과다	외부사도직 (n=103)	2.94	3.37	195	.001***
	내부사도직 (n=94)	2.54			

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

2. 연구문제2의 결과

다음은 가톨릭 여성수도자의 역할 스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향을 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향 분석 결과, $R=.517$, $R^2=.267$, 수정된 $R^2=.264$ 로 나타났으며, 역할스트레스는 심리적 소진에 통계적으로 유의미한 영향을 미치고 있었다.

또한 역할스트레스 하위 요인인 역할모호성, 역할갈등, 역할과다가 심리적 소진에 미치는 영향 분석결과, $R=.522$, $R^2=.272$, 수정된 $R^2=.264$ 로 나타났고, 3개 하위요인 모두 심리적 소진에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 역할스트레스는 역할모호성, 역할과다, 역할갈등 순으로 심리적 소진에 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있었다[표 5].

표 5. 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향 회귀분석 결과

종속변인	독립변인	F	B	t	유의확률
심리적 소진	역할스트레스	84.48	.55	9.19	.000***
	역할모호성		.24	4.62	.000***
심리적 소진	역할갈등	28.71	.15	3.24	.001***
	역할과다		.18	4.35	.000***

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

3. 연구문제3의 결과

연구문제 3은 가톨릭 여성수도자의 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에서 회복탄력성의 조절효과를 분석하고자 위계적 회귀분석을 시행하였다. 1단계에서는 역할 스트레스를 독립변인으로 심리적 소진을 종속변인으로 하여 분석하였고, 2단계에서는 역할스트레스와 회복탄력성을 독립변인으로 심리적 소진을 종속변인으로 분석하였으며, 3단계에서는 역할스트레스와 회복탄력성의 상호작용 변인을 추가로 투입하였다 [표 6].

표 6. 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에서 회복탄력성의 조절효과

독립 변인	B	SE	β	t	R ²	R ² 변화량	F
1 단계	상수	1.91	.03	57.26	.26	.26	67.86*
	역할스트레스	.27	.03	8.29			
2 단계	상수	1.92	.03	62.47***	.38	.12	58.56*
	역할스트레스	.21	.03	6.60**			
	회복탄력성	-.20	.03	-6.01***			
3 단계	상수	1.90	.03	60.22***	.39	.01	40.82*
	역할스트레스 (A)	.22	.03	6.85***			
	회복탄력성 (B)	-.20	.03	-6.17***			
	A × B	-.05	.03	-1.11	-1.92*		

분석결과, 1단계 모형에서는 R²이 .26으로 나타났고, 2단계 모형에서는 R²이 .38로 나타나 변화량이 .12인 것으로 나타났다. 3단계 모형에서는 R²이 .39로 나타나 2단계 모형보다 다시 .01 변화량이 증가하였다.

3단계 모형에서 변인들이 주효과를 살펴보면, 역할스트레스가 클수록 심리적 소진이 높은 것으로 나타났고 ($\beta=.41$, $t=6.85$, $p<.001$), 회복탄력성이 높을수록 심리적 소진이 낮아지는 것으로($\beta=-.37$, $t=-6.17$, $p<.001$) 나타났다. 역할 스트레스와 회복탄력성의 상호작용 효과가 심리적 소진에 미치는 영향도 통계적으로 유의미한 것으로($\beta=-.11$, $t=-1.92$, $p<.05$) 나타났다.

V. 결론 및 논의

1. 결론

본 연구는 여성수도자의 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향을 확인하고 역할스트레스 중 어떤 하위요인이 심리적 소진에 더 큰 영향을 미치는지 분석하였다. 더불어 회복탄력성이 역할스트레스와 심리적 소진의 관계에서 조절효과가 있는지 알아보았다.

본 연구의 주요 연구결과는 첫째, 여성수도자의 수도생활 기간에 따른 역할스트레스 차이 분석결과 역할스트레스에서 20년 이하 수도생활 기간의 여성수도자가 21년~30년 수도자보다 역할스트레스가 높았으며, 31년 이상의 수도자 보다도 역할스트레스가 높았다. 이는 유치원 교사의 경력이 적을수록 경험과 지도 능력이 부족으로 원아들과의 활동에서 스트레스를 많이 받는 것으로 해석할 수 있다는 연구결과와 일치하는 것이다. 이론적 배경에서 살펴봤듯이 직무경력과 숙련도가 짧고 낮을수록 역할스트레스를 경험한다는 것이다.

그리고 여성수도자의 사도직 역할에 따른 역할스트레스는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으나, 하위요인인 역할과다의 경우 내부직과 외부직의 차이가 나타났다. 즉 외부에서 역할수행을 하는 여성수도자가 내부에서 역할수행하는 여성수도자에 비해 역할과다를 느끼고 있다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 여성수도자의 역할스트레스가 심리적 소진에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 역할스트레스는 심리적 소진에 통계적으로 유의미한 영향을 미치고 있었다. 또한 역할스트레스 하위 요인인 역할모호성, 역할갈등, 역할과다 3개 하위요인 모두 심리적 소진에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 역할 모호성이 가장 많이 심리적 소진에 영향을 미치고 있었고 그 다음으로 역할과다, 역할갈등 순이었다.

셋째, 여성수도자의 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에서 회복탄력성의 조절효과를 나타내는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 한 결과, 회복탄력성의 조절효과가 나타났다. 3단계 모형에서 변인들의 주효과를 살펴보면, 역할스트레스가 클수록 심리적 소진이 높은 것으로 나타났고, 회복탄력성이 높을수록 심리적 소진이 낮아지는 것으로 나타났다. 역할 스트레스와 회복탄력성의 상호작용 효과가 심리적 소진에 미치는

영향도 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 앞서 기술한 영유아 및 초중등 교사의 회복탄력성과 심리적 소진을 다룬 선행연구들에서 교사의 회복탄력성이 심리적 소진을 줄여 주는데 긍정적인 영향을 준다는 것과 부합되는 결과라고 할 수 있다.

2. 논의

본 연구의 논의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 여성수도자의 수도생활 기간 및 내, 외부사도직 역할에 따른 역할스트레스를 확인하였다. 수도생활이 20년 이하인 경우 역할모호성과 역할과다를 느끼고 있었고, 역할갈등의 경우에는 수도생활에 따른 차이가 없었다. 역할갈등이 차이를 보이지 않은 이유는 여성수도자들이 수도원에 입소할때부터 본인의 종교적 신념과 헌신 등이 전제되었기 때문으로 파악된다. 또한 외부사도직의 경우 역할과다를 심하게 느끼고 있는 것을 알 수 있었다. 결국 역할의 정확한 구분과 적절한 할당, 분배가 수도회 내에 필요하다는 것을 시사한다.

둘째, 여성수도자의 역할스트레스, 하위요인인 역할모호성, 역할갈등, 역할과다 모두 심리적 소진에 영향을 미쳤다. 특히 역할모호성이 가장 큰 영향을 미치고 있어 역할과다보다 역할에 대한 모호성이 더 큰 심리적 소진을 유발하고 있었다. 종교인으로서 주어진 역할과 주어지지 않은 역할도 수도회 구성원 사이에서 감내해야 하는 부분이 있는 것으로 생각해볼 수 있다.

셋째, 역할스트레스와 심리적 소진의 관계에서 회복탄력성은 조절효과가 있었다. 즉 회복탄력성은 역할스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에 있어 심리적 소진을 줄여주는 역할을 하는 것을 확인할 수 있었다. 여성수도자의 역할스트레스를 줄이는 노력도 필요하고, 성소자 감소와 고령화로 인해 역할스트레스를 줄이는 것이 쉽지 않은 상황이라면 회복탄력성을 강화하는 방안도 생각해볼 수 있다.

본 연구는 회복탄력성이 여성수도자들의 역할스트레스로 인한 심리적 소진에 조절역할을 한다는 것을 발견했다는 것에 의의가 있다. 특히 쉽게 접근하기 어려운 여성수도자를 대상으로 했다는 점에서 종교적으로나 상담학의 관점에서도 의미가 있다.

참고 문헌

- [1] 최혜영, “수도생활과 중년기 영성:한국천주교여자수도회가 직면한 중년기적 위기의 특성과 서원생활,” *神學展望*, 제182권, pp.106-140, 2013.
- [2] 한국천주교주교회의, *2019년 한국천주교통계*, 한국천주교중앙협의회, 2019.
- [3] M. G. Brog and R. J. Riding, “Occupational stress and satisfaction in teaching,” *British Educational Research Journal*, Vol.17, No.3, pp.263-281, 1991.
- [4] 윤아랑, 정남은, “상담자의 소진: 개관,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제23권, 제2호, pp.231-256, 2011.
- [5] H. J. Freudenberger, “Staff burn-out,” *Journal of Social Issues*, Vol.30, No.1, pp.159-165, 1974.
- [6] 김주환, *회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀*, 위즈덤하우스, 2011.
- [7] S. D. Broysenko and S. Toscano, “Impulsive differential systems: The problem of stability and practical stability,” *Nonlinear analysis*, pp.71-12, 2009.
- [8] Goldstein and Brooks, *Handbook of resilience in Children*, New York, NY United States, 2009.
- [9] 김성범, “통합학급에서 ADHD 아동을 담당하는 일반 교사의 직무 스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과를 중심으로,” *특수교육재활과 학연구*, 제59권, 제4호, pp.281-296, 2020.
- [10] 이성진, *지방공무원의 직무 스트레스가 소진에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과*, 아주대학교 석사학위논문, 2021.
- [11] 박문수, 한국천주교회 교세 변동 추이 분석. 가톨릭뉴스 지금여기, 2020. <http://www.catholicnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=22595>, 2022.01.31.
- [12] 한국천주교여자수도회 한국가톨릭사목연구소, 한국천주교여자수도회의 봉헌생활 현실과 쇄신방향에 관한 연구, 한국천주교중앙협의회, 2017.
- [13] 김누리, *여성수도자의 스트레스가 심리적 안녕에 미치는 영향: 스트레스 대처 방식과 탈중심화의 조절효과*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2019.
- [14] J. R. Rizzo, R. J. House, and S. I. Lirtzman, “Role conflict and ambiguity in complex organizations,” *Administrative Science Quarterly*, Vol.15, No.2, pp.150-163, 1970.
- [15] 정운주, 김분자, “주택관리사의 역할스트레스와 심리적 소진 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과,” *사회복지경영연구*, 제6권, 제2호, pp.19-42, 2019.
- [16] J. C. Latack, “Coping with job stress: measures and future directions for scale development,” *Journal of Applied Psychology*, Vol.71, No.2, pp.377-385, 1984.
- [17] R. L. Kahn and P. Byosiére, “stress in organizations, In M. D. Dunntte and L. M. Hough Eds., *Handbook of industrial and organizational psychology*,” Consulting psychologists press, pp.71-650, 1992.
- [18] J. M. Ivancevich and M. T. Matterson, “Optimizing Human Resources a Case Stress Management,” *Organizational Dynamics*, pp.113-114, 1980.
- [19] J. C. Quick and J. D. Quick, *Organizational Stress and Preventive Management*, New York: McGraw-Hill Inc, 1984.
- [20] 정혜진, 홍길희, “유아교사의 직무스트레스 및 우울이 직무소진에 미치는 영향: 우울의 조절효과를 중심으로,” *한국보육지원학회지*, 제9권, 제1호, pp.263-280, 2013.
- [21] 이기학, 이현아, “전문상담교사의 직무스트레스요인과 직무만족도, 심리적소진의 관계,” *한국심리학회지: 학교*, 제6권, 제1호, pp.83-102, 2009.
- [22] 이영만, “교사의 심리적 소진에 관한 연구동향,” *초등교육연구*, 제26권, 제2호, pp.125-152, 2013.
- [23] 박호용, 민경화, “공공 상담기관 청소년상담자의 역할스트레스와 이직의도의 관계: 내재적 동기로 조절된 심리적 소진의 매개효과,” *청소년학연구*, 제28권, 제12호, pp.217-243, 2021.
- [24] 김인영, *청소년관련기관 상담가의 직무스트레스와 소진과의 관계에서 심리적 안정감의 매개효과*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2021.
- [25] 최선정, *원불교 유아교육기관 교사의 직무스트레스와 직무만족도의 관계*, 원광대학교, 석사학위논문, 2016.
- [26] 노필순, 윤혜미, “보육교사의 직무스트레스, 경력몰입, 소진과 이직의도간 관계,” *한국아동복지학*, 제43

권, pp.157-184, 2013.

[27] J. L. Embich, "The Relationship of Secondary Special Education Teachers, Roles and Factors That Lead to Professional Burnout," *Teacher Education and Special Education*, Vol.24, pp.58-69, 2001.

[28] J. H. Block and J. Block, *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior*, In *Minnesota symposia on child psychology*, Now York: Wiley, 1980.

[29] C. A. Olsson, L. Bond, J. M. Burns, D. A. Vella-Brodrick, and S. M. Sawyer, "Adolescent resilience: A conceptual analysis," *Journal of Adolescence*, Vol.26, pp.1-11, 2003.

[30] C. Maslach, *Maslach Burnout Inventory*, Mind Garden, 1986.

[31] C. Maslach and S. E. Jackson, "The measurement of experienced burnout," *Journal of Occupational Behavior*, Vol.2, No.2, pp.99-113, 1981.

[32] J. G. Dyer and T. M. McGuinness, "Resilience: Analysis of concept," *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol.10, pp.276-282, 1996.

[33] 강현미, 탁정화, 황해익, "유아교사의 정서지능과 낙관성의 관계에서 회복탄력성의 매개효과," *유아교육연구*, 제34권, 제2호, pp.323-346, 2014.

[34] S. Collishaw, A. Pickles, J. Messer, M. Rutter, C. Shearer, and B. Maughan, "Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample," *Child Abuse and Neglect*, Vol.31, No.3, pp.211-229, 2007.

[35] A. S. Masten and J. Obradović, "Competence and resilience in development," *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol.1094, No.1, pp.13-27, 2006.

[36] K. G. Van, "The ability of older people to overcome adversity: A review of the resilience concept," *Geriatric Nursing*, Vol.32, No.2, pp.122-127, 2013.

[37] 강정숙, 임지영, "임상간호사의 회복탄력성이 직무스트레스와 소진에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문*

지, 제15권, 제11호, pp.263-273, 2015.

[38] 박은혜, 전셋별, "유치원 교사의 회복탄력성에 영향을 미치는 위험요인과 보호 요인탐색," *한국교육연구*, 제27권, 제1호, pp.253-275, 2010.

[39] Q. Gu and C. Day, "Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness," *Teaching and Teacher Education*, Vol.13, No.8, pp.1302-1316, 2007.

저 자 소 개

유 미 화(Mi-Hoa Yu)

정회원



- 2022년 2월 : 동신대학교 상담심리학과(상담심리학 석사)
- 2020년 4월 ~ 현재 : 광주광역시 여자청소년회복지원시설 시설장

〈관심분야〉 : 청소년 회복, 회복탄력성, 종교인의 심리적 소진

안 주 아(Jooah Ahn)

정회원



- 2003년 2월 : 경희대학교 언론정보학과(언론학 박사)
- 2003년 9월 ~ 현재 : 동신대학교 상담심리학과 교수

〈관심분야〉 : 뉴미디어, 미디어 중독, 미디어 리터러시