

# 유치원 교사의 직무스트레스에 따른 심리적 소진의 관계에서 자기자비와 마음챙김의 조절효과

장윤경\*

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 박사과정

변상해\*\*

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수

## 국 문 요 약

현대 사회가 급변하면서 가족 구조와 형태가 다양해지고, 여성의 경제 활동과 맞벌이 부부가 증가함에 따라 영유아 대상 돌봄에 대한 요구는 다양하게 변화하고 있다. 그러나 보육기관 증설 및 운영 시간 연장 등으로 보육의 공공성을 강화해 나가는 것에 반해, 유아 교육기관의 질과 영유아 상호작용에 큰 영향을 미치는 유치원 교사의 근무 여건 개선은 아직 미흡한 실정이다. 유치원 교사는 영유아의 성장과 발달에 결정적이고, 무조건적인 영향을 미치기 때문에 교육의 질을 결정하는 가장 중요한 요인이라 할 수 있다. 그럼에도 긴 근무 시간, 저임금, 학부모의 지나친 요구, 부진한 복지제도 등의 열악한 근무환경에서 직무스트레스와 그에 따른 심리적 소진을 경험하고 있다

본 연구에서는 유치원 교사가 지각하는 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 자기자비와 마음챙김의 조절 효과를 규명하여 유치원 교사들이 흔히 겪을 수 있는 일반적인 어려움을 예상해보고 그 요인을 찾아 분석함으로써 유치원 교사의 스트레스를 예방하거나 감소시키기 위한 지원 방안 및 유치원 교사를 위한 교육프로그램 개발의 기초 자료로 활용되는 데 그 목적이 있다.

이를 위해 경기도 내 유치원에 근무하는 교사 200명을 대상으로 직무스트레스척도(MTOSFQ), 심리적 소진척도(MBI), 자기자비척도(K-SCS), 마음챙김척도(FFMQ)를 사용하여 설문을 실시한 후 SPSS v22, 독립표본 t검정, 일원배치 분산분석, 선형회귀분석과 매개효과 검증을 위해 위계적 회귀분석을 실시하고자 한다.

핵심어: 직무스트레스, 심리적 소진, 자기자비, 마음챙김

## I. 서론

현대 사회가 급변하면서 가족 구조와 형태가 다양해지고, 여성 경제 활동과 맞벌이 부부의 증가로 인해 자녀 돌봄에 대한 요구는 다양하게 변화하고 있다. 2012년부터 영유아를 대상으로 무상보육이 시행되면서, 보육 시설을 이용하는 유아가 증가하고 보육시설에 유아를 위탁하는 경우가 일반화되었다.

이에 국가에서도 유아교육에 대한 사회적 인식과 양질의 보육 및 교육 서비스를 제공하기 위해 국공립어린이집 증설, 아이 돌봄 서비스 확대, 시간제 보육 시설 운영 등 유아 교육기관을 확충하고, 기관의 운영 시간을 늘리는 등 다양한 방법을 시도하고 있다. 그러나 시설 증설 및 운영

시간 연장 등으로 보육의 공공성을 강화해 나가는 것에 반해, 유아 교육기관의 질과 영유아 상호작용에 큰 영향을 미치는 유치원 교사의 근무 여건 개선은 아직 미흡한 실정이다. 근무 환경은 근로와 고용조건, 보수, 업무수행, 후생복지, 승진, 휴게시간, 직장 내 인간관계, 교사의 전용공간 등 직무수행과 연관된 총체적인 것을 의미하는데 유치원 교사의 근무 환경은 매우 열악한 편이다. 점심시간이나 휴게시간뿐만 아니라 근무 시간 내내 유아에게서 눈을 떼 수가 없으며, 일반 초·중·고등학교 교사와는 달리 하루 일과의 대부분을 유아를 돌보면서 끊임없이 상호소통해야 하고, 신체적으로 함께 움직이면서, 원장, 동료 교사, 학부모와 친밀한 관계를 지속해서 유지해야만 한다. 또한, 원내 각종 행사와 평가인증 준비 등으로 초과근무에서 오는

\* 주저자, 서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 박사과정, kitty7515@hanmail.net

\*\* 교신저자, 서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수, jm9004@svu.ac.kr

육체적 손실과 피로감 등 과중한 업무에 장기간 노출되어 있다(강은지·최경, 2020).

최근 보육 시설의 아동학대와 안전사고 문제로 인한 사회적 문제의식이 높아지면서 매일같이 불안과 긴장 속에 유치원 교사들의 직무 스트레스로 인한 심리적 소진은 알려진 것보다 훨씬 심각하다(김정미·백진아, 2018).

유치원 교사의 직무 스트레스가 장기간 지속되면 심리적 소진으로 이어질 수 있는데 심리적 소진은 과중한 업무로 인한 피로감, 좌절감, 무기력, 절망감 등으로 지치고 심리적으로 탈진되어 정서적으로 고통받는 상태를 의미하며, 특히, 다양한 인간 중심 서비스 전문직에서 발생하는 것으로 알려져 있다(신준옥, 2017).

유치원 교사가 심리적으로 소진되면 정신적으로나 신체적으로 탈진되어 불안정한 자아개념을 만들게 되는데 이것은 교육자로서 주도성과 창의성을 상실하게 만들고 열의와 사기가 떨어져 유아에게 기계적으로 행동하고 애정을 주지 못하게 된다. 더불어 교사로서 만족감이나 자아존중감이 낮아지고 유치원 교사의 개인적 삶의 질에도 부정적인 영향을 미치게 되면서 결국 이직이나 퇴직을 선택하게 되고 만다. 이는 보육 시설에서 양질의 보육과 교육 서비스를 제공하지 못하게 되는 매우 중요한 원인이 될 수 있다 (김정미, 2016; 정순희 외, 2013).

유치원 교사의 심리적 소진은 유아 발달의 전 영역에서 성장과 발달에 절대적인 영향을 미치기 때문에 반드시 관리되어야 하고 극복해야 하는 중요한 요인이라고 할 수 있겠다(교윤영·신현정, 2018).

최근 직무스트레스로부터 심리적 소진을 줄이는 데 긍정적인 영향을 미치는 변인으로 자기자비(김현진, 2021)와 마음챙김(이동욱, 2022)이 꾸준히 주목받고 있는데, 특히 부정적인 정서를 낮추는데 효과성이 높은 변인으로 검증되고 있다.

따라서 본 연구에서는 유치원 교사를 대상으로 직무 스트레스와 심리적 소진의 상관관계를 알아보고, 그에 대한 자기자비와 마음챙김의 매개효과를 검증해보고자 한다.

이 연구를 통하여 유치원 교사의 근무환경과 심리적 소진에 대한 사회적인 관심이 더 높아지길 바라며, 유치원 교사들이 흔히 겪을 수 있는 일반적인 어려움을 예상해보고 그 요인을 찾아 분석함으로써 유치원 교사의 스트레스를 예방하거나 감소시키기 위한 지원 방안 및 유치원 교사를 위한 교육프로그램 개발을 위한 기초 자료로 활용되는 데 그 목적이 있으며, 더불어 유아교육과 보육의 질이 향상되는데 보탬이 되고자 한다.

## II. 연구 배경

### 2.1. 직무스트레스와 심리적 소진

직무스트레스는 직무 수행과정에서 일어나는 직무와 관련된 스트레스 경험을 의미한다. 직무스트레스로 인한 심리적 현상은 직무만족 심리적 소진의 형태로 나타나고, 드러나는 행태적 현상은 직무몰입 저하 및 이직의 형태로 나타난다(백대현·이재완, 2018), 직무스트레스가 미치는 부정적 영향 중 소진이 자주 등장하는데, 최초로 소진이라는 개념을 사용한 학자는 Freudenberger(1974)로 그는 지역사회 정신건강센터에서 근무하는 치료사들이 경험하는 정서적·신체적 탈진현상을 설명하기 위해 사용한 개념이다. 소진은 직업관련 스트레스로 인해 나타나는 부정적인 심리 경험 (Elloy et al., 2001)이며 우울이나 분노와 같은 정서적 문제나 수면장애 등의 신체적 문제 등을 야기하는 것 (Cherins, 1982; Greenglass et al., 2003; Pines et al., 1981; Robinson et al., 2003)으로 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되었다.

직무스트레스와 소진의 정도 및 요인 또한 교사가 위치하고 있는 발달단계마다 다르게 나타날 수 있다. 적절한 수준의 직무스트레스는 업무에 대한 긴장감과 활기를 높여 효율적인 업무 처리에 기여할 수 있지만 개인의 수용 능력 이상의 강도 높은 스트레스는 '육체적, 정신적 고갈 상태'인 소진의 주요한 요인이 된다. 소진된 교사는 교사직에 대한 성취감을 느끼지 못하여 자아존중감이 저하되고, 학생과 학부모에게 무관심해지며 수업과 직무수행에도 열중하지 못하여 결과적으로는 개인 및 조직 전체에 부정적인 결과를 초래할 수 있다(강경희, 2022). 무엇보다 유치원 교사의 직무스트레스 및 소진은 인간의 인격형성에 있어 가장 중요한 시기인 유아들에게 직·간접적으로 영향을 미치게 된다는 점에서 교사의 능력을 최대한 발휘할 수 있는 합리적인 환경 조성 및 직무수행에 대한 교사의 긍정적인 인식은 매우 중요하다고 할 수 있다(교윤영·신현정, 2018).

Burke et al.(1984) 이후로 많은 학자들은 교사를 둘러싼 수많은 개인 내·외적 요인들이 교사 발달에 영향을 미칠 수 있음을 인정하고 이로 인해 교사발달 과정은 불규칙하고 역동적으로 진행된다고 보았다.

유아교육기관은 일반적으로 초·중·고등학교에 비해 규모가 작은 시설이 많이 인적 자원이 충분하지 않으며, 대부분의 유치원교사는 본업 외에 행정적인 업무도 도맡아 하고 있다. 이로 인해 수업 준비, 문서 관리, 환경 구성, 청

소 등의 과중한 업무를 수행해야 하는 상황이며, 낮은 복지제도와 열악한 근무 환경 속에서 심리적 소진을 경험하게 된다 (고현·최연, 2015; 김미현·김유정, 2019; 정덕희). 심리적 소진을 겪고 있는 유치원교사는 영유아에 대한 관심이 줄어들어 거리감을 두거나, 영유아-교사의 상호작용의 질이 부정적일 수 있다(이정미, 2017; Maslach & Pines, 1977). 유치원교사의 심리적 소진은 자신뿐만 아니라 영유아와 유아교육기관에도 영향을 주기 때문에(이정미, 2017) 유아교사의 심리적 소진을 최소화할 수 있는 지원이 필요하다.

## 2.2. 자기자비와 마음챙김

### 2.2.1. 자기자비(Self-Compassion)

자기 자비란 건강한 형태의 자기수용으로, 고통에 처하거나 실패했을 때 혹독한 자기비난을 하는 대신 자신을 돌보는 온화한 태도를 취하는 것이며, 자신의 고통에 마음을 열고 고통을 피하거나 단절하지 않으면서, 스스로를 치유하려는 소망을 갖는 것으로 정의된다(Neff, 2003a).

본 연구에서는 자기자비를 '고통에 처했거나 자신의 부적절함을 지각하게 되었을 때 자신을 비난하는 대신에 보살피고 싶은 마음을 갖는 것'으로 정의하고자 한다.

직무스트레스와 자기자비에 대한 관계를 밝힌 Neff (2003)의 선행연구에서는 자기자비는 부정적인 스트레스(distress)와 관련해서는 부적인 상관관계를 보여주고 있으며, 평온함, 안정됨, 객관적임, 관대함, 수용적인 태도 등 긍정적인 관점과 관련하여 정적인 상관관계를 보여주고 있다. 김송이(2012), 박채연(2013), 심우엽(2014)의 선행연구에서는 스트레스와 자기자비의 부적인 상관관계를 밝히고 있다. 조용래(2011)와 심우엽(2014)의 연구에서는 과도한 스트레스는 정서적, 인지적 고갈 등의 부정적인 정서를 높이고 높은 부정적 정서는 자기통제 조절능력, 자아수용, 객관적이며 효율적인 사고능력 등 자기자비의 안정된 기제들을 방해한다고 밝히고 있다.

자기자비와 심리적 소진에 대한 관계를 밝힌 선행연구는 그리 많지 않지만, 강경희(2022)의 연구에서는 유아교사를 대상으로 자기자비와 직무스트레스로 인한 심리적 소진의 관계에서, 부적상관관계를 나타내고 있다. Barnard & Curry(2011)의 선행연구에서도 자기자비가 높을수록 타인의 요구에 적절히 거절할 수 있고 역할과 자기 간의 분화 수준이 높아져 심리적 소진이 줄어든다는 부적 상관관계를 보여주고 있으며 김성원(2016)의 연구에서도 취업 스트레스에 의한 심리적 소진은 자기자비 기능이 높아질수록 낮아진다고 밝히고 있다. 김현진(2021)의 연구에서는 자기

자비와 심리적 소진에 대해 부적 상관관계를 보여주면서 자기자비가 심리적 소진에 긍정적이며 중요한 영향을 미치는 변인임을 설명하고 있다.

국내에서는 이경미(2017)의 초등교사를 대상으로 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 자기자비의 매개효과를 밝히고 있는 선행연구와 김현진(2021)의 교정기관 종사자를 대상으로 직무스트레스와 소진과의 관계에서 자기자비의 매개효과를 밝히고 있는 선행연구에서는 자기자비가 심리적 소진을 줄이는데 유의미한 긍정적인 매개 변인이라 확실히 밝히고 있다.

### 2.3.2. 마음챙김(Mindfulness)

마음챙김은 현재의 순간에 의도를 가지고 비판단적으로 자신의 모든 경험에 주의를 기울이는 것이며 내적·외적 경험을 있는 그대로 관찰하고 주목하며 지금 여기에 자신을 존재하게 하는 방식이다(Kabat-Zinn, 2003). 본 연구에서는 마음챙김이란 '현재의 순간에 비판단적으로 주의집중 하는 능력, 의도적으로 몸과 마음의 경험을 있는 그대로 체험하며 수용하는 과정'이라고 정의하고자 한다.

마음챙김(Mindfulness)이 스트레스 관리에 있어 효과적이라는 것은 많은 선행연구(박정민, 2013; 윤호진, 2008; 최수나, 2012; 최정임, 2015)를 통해 확인되었다. 마음챙김은 지금 일어나고 있는 생각이나 감정을 판단하지 않고, 있는 그대로 수용하면서 주의를 기울여 그 순간을 알아차리는 것이다(김정호·김수진, 2002), 마음챙김은 일종의 능력 또는 기술로 훈련을 통해 향상할 수 있으며, 마음챙김을 통해 부정적인 상황을 잘 파악하여 스트레스를 줄이고 심리적 소진을 최소화 할 수 있다고 하였다(김정호, 2001, 2004). 마음챙김을 통해 스트레스를 줄일 수 있다는 점에서 다른 직업에 비해 심리적 소진을 많이 경험하는 유치원 교사의 부정적인 정서와 스트레스 경감에 마음챙김이 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다. 이는 상담자(최연희, 2018; 표정자, 2013), 간호사(최정임, 2015), 승무원(명혜리, 2018; 이주양, 2016; 최아미, 2018) 등 서비스업 종사자에 한해 이루어진 선행연구를 통해 이미 나타났으나, 유치원교사를 대상으로 한 마음챙김 관련 연구는 소수에 불과하다.

유치원 교사는 초·중·고등교사와는 다르게 보육과 교육을 함께 하는 업무 구조로 되어있어 고강도의 과도한 업무에 노출되어 심리적 소진이 어떤 계층의 교사들보다 높다고 밝혀져 있음에도 불구하고(양혜진, 2021; 최형성, 2015) 아직 연구가 많이 이루어지지 않고 있다.

따라서 본 연구에서는 유치원 교사를 대상으로 직무스트레스와 심리적 소진과의 상관관계를 알아보고, 그에 따른

자기자비와 마음챙김이 유아교사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 매개효과를 가지는지 검증해보고자 한다.

### III. 연구방법

#### 3.1. 연구문제 및 연구모형

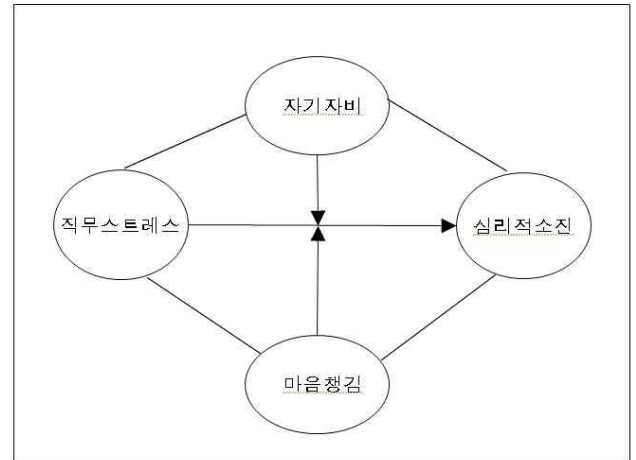
직무 스트레스나 심리적 소진과 관련된 연구의 경우, 유아교육에서는 유치원 교사 전체 혹은 경력이나 학급 규모 등 한 두 가지 변인에 따른 직무스트레스 및 소진에 관한 연구들이 주를 이루었고, 유치원교사의 직무스트레스와 소진에 관련된 연구는 거의 이루어지지 않았으며 특히 유아교사가 아닌 유치원 교사를 대상으로는 매우 미흡함을 알 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 유치원 교사가 지각하는 직무스트레스 및 심리적 소진의 관계에서 자기자비와 마음챙김의 매개효과를 규명하고자 한다. 이를 통해 유치원 교사들이 흔히 겪을 수 있는 일반적인 어려움을 예상해보고 그 요인을 찾아 분석함으로써 그 유치원 교사의 스트레스를 예방하거나 감소시키기 위한 지원 방안 및 유치원 교사를 위한 교육프로그램 개발을 위한 기초 자료로 활용되는 데 그 목적이 있으며, 더불어 유아교육과 보육의 질이 향상되는데 보탬이 되고자 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

1. 유치원 교사의 직무스트레스는 어떠한가?
2. 유치원 교사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계는 어떠한가?
3. 유치원 교사의 직무스트레스와 자기자비와의 관계는 어떠한가?
4. 유치원 교사의 직무스트레스와 마음챙김과의 관계는 어떠한가?
5. 유치원 교사의 심리적 소진과 자기자비와의 관계는 어떠한가?
6. 유치원 교사의 심리적 소진과 마음챙김과의 관계는 어떠한가?
7. 유치원 교사의 직무스트레스와 심리적 소진 간의관계에서 자기자비와 마음챙김의 매개효과는 어떠한가?

본 연구는 유치원교사의 직무스트레스와 심리적 소진 간의 관계와 유치원교사의 자기자비, 마음챙김이 심리적 소진 및 직무스트레스의 매개효과를 확인하기 위해 연구모

형을 <그림 1>과 같이 구성하였다.



<그림 1> 연구모형

#### 3.2. 연구대상 및 분석

연구 대상은 경기도에 소재한 유치원에 근무 중인 교사 200명을 대상으로 실시 할 예정이며, 본 연구에서는 통계 분석을 위하여 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 자료를 분석하고자 한다. 먼저, 유치원교사의 일반적 배경을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하고, 유치원교사의 일반적 배경에 따른 직무스트레스, 심리적 소진의 차이를 알아보기 위해 독립 t-test와 일원배치분산분석을 한 후, 사후분석으로 Scheffe의 다중비교를 하고자 한다. 유치원교사의 자기자비와 마음챙김이 직무스트레스 및 심리적 소진에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하고자 한다.

#### 참고문헌

강경희(2022). 유아교사의 직무스트레스와 심리적 소진간의 관계에서 자기자비의 매개효과, *인문사회*21, 13(4):49-504.

강은진·최경(2020). 연장보육 운영에 대한 어린이집 원장의 요구 분석, *열린유아교육연구*, 25(5), 271-291.

강진숙·이경남(2013). 어린이집 교사의 직무스트레스와 정서지능 및 교사효능감이 소진에 미치는 영향, *한국가정관리학회 학술대회 자료집* 211.

고영운·신현정(2018). 보육교사의 교사효능감과 심리적 소진이 영유아 권리존중보육실행에 미치는 영향, *한국보육학회지*, 18(4):27-38.

권순임·구수연(2019). 보육교사의 근무실태와 직무만족도 및 복지요구조사: 주 40시간 근무제 실행 이후를 중심으로, *한국열린유아교육학회 학술대회 논문집*, 431-448.

권연희·임혜은(2015). 사립유치원 교사의 심리적 소진에 대한 직무스트레스와회복탄력성의영향, *인문학논총*, 37:53-80.

김경희(2016). *어린이집 보육교사의 감정노동이 직무소진에 미치는 영향: 직무스트레스의 매개효과와 조직지원인식의*

- 조절효과를 중심으로 성결대학교 대학원 박사학위논문.
- 김낙홍(2009). 유아교육기관의 설립 유형에 따른 영유아교사의 근무환경 실태조사, *유아교육보육복지연구*, 13(2): 345-364.
- 김미애(2021). *보육교사의 직무스트레스와 감정노동이 보육서비스 질에 미치는 영향 -공정 심리자본의 매개효과*, 위덕대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김정미(2016). *보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로*, 한세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정미·백진아(2018). 보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로, *Journal of Digital Convergence*, 16(3): 321-331.
- 박동필·이지연(2016). 보육교사의 감정노동과 소진 간 관계에서 회복탄력성의 효과, *미래유아교육학회지* 23(2): 53-70.
- 오희경·이진성(2012). 민간어린이집 업무환경이 보육교직원의 이직의도에 미치는 영향: 조직효과성의 매개효과를 중심으로, *한국영유아보육학*, 72:205-229.
- 정순희·최영미·이희영(2013). 영아보육교사의 교사효능감 및 정서적 지지가 소진에 미치는 영향, *미래유아교육학회지*, 20(4): 193-215.
- 조성연(2005). 보육교사의 직무만족도와 소진, *한국생활과학회지*, 14(1), 69-79.
- 최연희·변상해(2021). 자기돌봄, 마음챙김, 자기자비가 상담자의 소진에 미치는 영향, *인성교육연구*, 6(1), 67-90.
- 최윤아·김낙홍(2015). 공립유치원 교사의 발달단계에 따른 직무스트레스와 심리적 소진, *미래유아교육학회지*, 22(3), 21-43.
- Kirk D. Strosahl, & Patricia J. Robinson 공저, 변상해. 최연희 공역(2019), *지금 이순간 마음챙김*, 학현사.
- Jon Kabat-Zinn(2021). *존카밧진의 왜 마음챙김 명상인가?*, 불광출판사.
- Paul Gilbert, Choden 공저, 조현주, 박성현, 김병진, 노승혜 공역(2020). *마음챙김과 자비 자비로운마음훈련*, 학지사.
- Amrani, P.(2013). *Loving-kindness: Self-compassion, burnout and empathy among therapists*, PhD, Adelphi University.
- Barnard, L. K., & J. F. Curry.(2011), Self compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions, *Review of General Psychology*, 5(4): 289-303.
- Ever, W.J.G., Brouwers, A., & W. Tomic. (2002). Burnout and self-efficacy: A study on teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands, *British Journal of Educational Psychology*, 72(2):227-244.