

고등학교 교사의 스트레스 대처방법과 영향요인

정호윤 · 남철현[†] · 김기열^{*} · 위광복^{**} · 심규범^{***} · 장영진^{****}

대구한의대학교 대학원 · 대원과학대학,

^{**}안동과학대학 · ^{***}상지가톨릭대학 · ^{****}서라벌과학대학

Stress Level of High School Teachers and Coping Strategies with Affecting Variables

Ho-Yoon Jung · Chul-Hyun Nam[†] · Gi-Yeol Kim^{*},

Kwang-Bok Wee^{**} · Kyu-Bum Shim^{***} · Youn-Jin Chang^{****}

Graduate School Daegu Hanny University · Dae Won Science College,

^{**}An Dong Science College · ^{***}Catholic Sangji College · ^{****}Sorabol College

ABSTRACT

Objectives: This study was conducted to analyze the stress level of teachers and their management measures, the school environments affecting on the characteristics of teachers and how the health status of school teachers have effect on the stress level of school teachers in our nation.

Methods: The study conducted to 900 high school teachers in Seoul, Busan, Incheon, Kwangju and Daejeon. The investigation was carried out for 5 months from March 10 to July 10, 2007.

Results: The stress level of test subjects was 15.55 ± 3.14 in 30 point scale (51.8 in 100 point scale). The overall level scored 3.71 in 8 point scale (46.4 in 100 point scale), and the average of stress management methods was 15.51 in 36 point scale (55.8 in 100 point scale).

Therefore, stress management methods should be developed to solve stress and to reduce the causes of stress variables of high school teachers to teach students healthily in good health status without stress, which can allow us to have healthy families and society though the ripple effects. In addition, the related governments, organizations, related experts and teachers should take effort by paying more attention to increase the life quality of teachers to enjoy healthy life.

Key Words: Stress, High school teacher

접수일 : 2008년 3월 24일, 채택일 : 2008년 5월 25일

† 교신저자 : 남철현(경북 경산시 유곡동 290번지 대구한의대학교 대학원)

Tel: 010-3510-9030, E-mail: chnam777@hanmail.net

I. 서론

1. 연구의 필요성

근래에 이르러 우리나라는 경제발전과 교육 수준의 향상으로 개인의 요구 구조가 다양해지고 있으며 그 반면에 스트레스가 누적되어 개인의 건강에 부정적 영향과 업무의 성과 저하의 결과를 가져오고 있어 스트레스 메카니즘과 해결이 건강관리에 있어서 중요한 과제로 부상하고 있다. 정신건강 관련요인에서 사회경제적 요인(Lloyd, 1980) 및 그 대처방법(김광일 등, 1994; 김정희, 1991)과 자기 효능감(한금선, 2005)과 같은 개인 내적 요인도 중요하고 정서적 지지(Newsom과 Schultz, 1996)도 관련 요인이 되는데, 자존감 또한 스트레스를 평가하고 대처하는 노력에 유익한 영향을 주고 적응을 도와(이미숙 등, 2000) 정신건강에 기여할 수 있다.

개인에 대한 스트레스 연구와 달리 조직 내 스트레스 연구에서 스트레스란 개인을 위협하는 직무 환경의 특성(Caplan et al., 1975), 특정한 직무와 관련된 부정적인 환경 요인(Cooper et al., 1976), 위협적인 직무 환경에 대한 반응(Luthans, 1985; Parker et al., 1983), 개인의 능력과 직무 요구와의 불일치(Mcgrath, 1988; Mikhail, 1981) 등으로 정의하고 있다. 좀 더 구체적으로 Ivancevich와 Matteson(1993)은 스트레스란 “실제로 개인차와 심리적인 과정에 의해 매개된 적응적인 반응이고 사람에게 어떤 과도한 심리적, 육체적 요구를 하는 외부의 행동, 상황, 또는 사건을 초래하게 하는 결과”로 정의했으며, Schuler(1994)는 “개인이 바라는 바와 관련되고 또한 결과가 불확실한 동시에 중요하다고 지각된 바와 관련된 기회, 억제(constrain)또는 요망에 직면할 때의 동태적인 조건”으로 정의하고 있다.

이러한 정의들은 그 내용을 달리하고 있지만

개인과 환경의 측면에서 스트레스를 이해하고 있다. 그러나 인간은 제각기 특성을 가지고 있어 스트레스를 지각하고 반응하는 정도가 상이하게 나타난다. 따라서 직업성 스트레스는 그 성격상 직무 환경에 대한 반응으로 그 결과가 개인의 특성에 의해 조정되는 과정으로 이해하는 것이 바람직하다(유기현, 1992). 이에 따라 이 연구에서는 직업성 스트레스를 “직무와 관련된 변인이 교사의 개인적 특성과 상호 작용하여 각 개인을 심리적, 생리적, 행동적으로 변화시키는 요인”으로 정의한다.

복잡한 현대 사회의 생활에 따른 스트레스, 불안정적인 생활, 영양과잉으로 인한 비만, 자동화 공정의 증가, 그리고 단조로운 반복 작업으로 인한 운동부족 등은 직장인들에게 새로운 형태의 건강 장애를 유발할 가능성이 높을 것으로 생각된다(최상규와 남철현, 2001; 이순자와 남철현, 2000; 최상복과 남철현, 1995). 최근 중 고등학교에서 정신교육의 필요성이 증가하고 있는 이유는 급변하는 사회 환경의 변화로 청소년들이 주어진 환경 속에서 스스로의 역할을 확인하는데 어려움을 느끼고 있으며 또한 가정의 위기상황의 증가(정태경 등, 1997), 학벌 위주의 교육현상과 같은 사회병리 현상으로 많은 갈등과 스트레스를 받고 있기 때문이다(최미경, 2005). 이러한 현상은 지나친 통제와 수동적 입시위주의 교육현실로 인해 심리적 부담감을 많이 느끼고 있으며 이에 따라 그들을 대상으로 하는 정신보건교육이 필요하다. 문제는 이들 학생들을 대상으로 하는 교사에 대한 스트레스 원인 파악과 그에 대한 대처방안이다.

학생들에게는 교사가 일차적으로 필요한 정신보건교육을 하든지 감당할 수 있지만, 교사는 자기 스스로 해결해야 하는 경우가 많다. 학교에서는 학생의 문제가 곧 교사의 문제가 되므로 학생이 받는 스트레스도 교사가 떠안게 되기 때문이다. 특히 스트레스가 누적되면 심리적

으로 신경이 예민해져 걱정과 불안, 초조, 긴장 등의 현상으로 신경쇠약과 우울, 의욕 상실 등의 징후가 나타나고 정서 상태의 불안정과 비판 및 증오감을 갖게 되며, 극도의 경우에는 자살에 이르기도 한다. 스트레스의 원인은 생리적, 심리적, 및 사회적 조건일 수 있고, 스트레스는 신체적, 성격적 및 사회적 체계의 통합에 위협이 될 수도 있다. 이러한 위협이 개인의 심리적 안녕과 기능을 방해하는 범위 내에서 스트레스는 적응에 중요한 영향을 미치게 된다(남철현, 2004).

현대인 질병의 50~70%가 스트레스와 연관된 것이라 했고, 심장병 유발 요인의 75%가 스트레스에 의한 것이라 하였다(Brenner, 1998). 행동적인 측면에서도 스트레스를 과도하게 느끼게 되면 대인 관계에서 말씨가 거칠어지고 공격적인 행동을 취하게 되며 과식이나 소식, 불면증, 흡연량과 음주량의 증가, 약물 남용 등의 결과가 나타난다(Luthans, 1995). 특히 우리나라의 교육제도의 대입정책은 그 동안 너무나 많은 변동을 가져와 고등학생이 되면 가족들과 함께 갈피를 못 잡는 혼란의 연속이었으며 이에 따라 입학생을 지도하는 고등학교 교사들의 스트레스는 엄청나다고 할 수 있다. 그러나 우리나라의 경우 고등학교 교사의 스트레스에 대한 심층 연구는 그 중요성에 비하여 많지 않음으로 앞으로 이에 대한 많은 연구가 있어서 교사들의 건강문제를 해결하는데 도움이 되어야 할 것이다.

이 연구의 목적은 우리나라 학교 교사들의 스트레스 수준과 대처 방법을 파악하고 학교 환경과 교사들의 특성, 건강상태가 학교교사들의 스트레스 수준에 어떤 영향을 미치고 있는가를 분석하는데 두었다. 세부목적은 1) 고등학교 교사들의 스트레스 수준과 관련요인을 분석, 2) 고등학교 교사들의 스트레스 증세를 파악하고 관련요인을 분석, 3) 고등학교 교사들의 스트레스 대처방법을 파악하고 관련요인을 분석,

4) 고등학교 교사들의 스트레스 요인에 대한 대처방법에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것이었다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 기간

이 논문의 조사는 고등학교 교사를 조사 대상으로 하여 서울특별시 200명, 부산광역시 200명 그리고 인천, 대구, 광주, 대전광역시에서 각 100명씩 총 900명을 편의 추출하여 조사하였다. 조사기간은 2007년 3월 10일부터 7월 10일까지 5개월 간이었다.

2. 조사방법

조사원으로 대학생을 교육시켜 협조 가능한 고등학교를 선정하여 보건교사 또는 교감선생님에게 조사취지와 방법을 설명하고 지원을 받아 설문지를 배부하여 직접 면접조사하게 하거나 우편조사를 통하여 자기기입방법으로 기재하게 한 후 수거하였다.

3. 조사도구

구조화된 설문지를 사용하였으며 설문지는 기존 선행 논문을 참조하여 작성하였고 고등학교 교사 25명을 대상으로 사전조사를 한 후 응답에 문제가 있다고 생각되는 문항은 수정 보완하여 이 논문의 최종 설문지로 하였다.

4. 조사내용

조사내용은 종속변수와 독립변수로 나누어 총 95문항으로 하였다. 종속변수는 스트레스 수

준(30)과 스트레스에 대한 대처방법(36)으로 하였으며, 스트레스 수준은 물리적 요인, 개인요인, 집단요인, 조직적 요인으로, 스트레스에 대한 대처방법은 적극적 대처, 파괴적 대처, 회피적 대처, 정신적 대처로, 독립변수는 인구학적 변수-4문항, 사회경제적 변수-3문항, 학교환경-10문항, 건강상태-2문항, 건강생활-10문항으로 분류하였다.

5. 자료처리 및 분석

1) 분석틀

스트레스 수준과 대처방법은 인구학적, 사회경제적, 건강상태, 건강생활, 학교환경 변수에 영향을 받는다고 가정하였다. 또한 스트레스 수준과 대처방법, 건강상태, 학교환경, 건강생활은 이들 상호간 그리고 인구학적 및 사회경제적변수와의 관련이 있다고 보았다<그림 1>.

2) 자료분석

수집된 설문지는 부호화하여 기제가 불명확하거나 통계처리에 무리가 있다고 생각되는 응

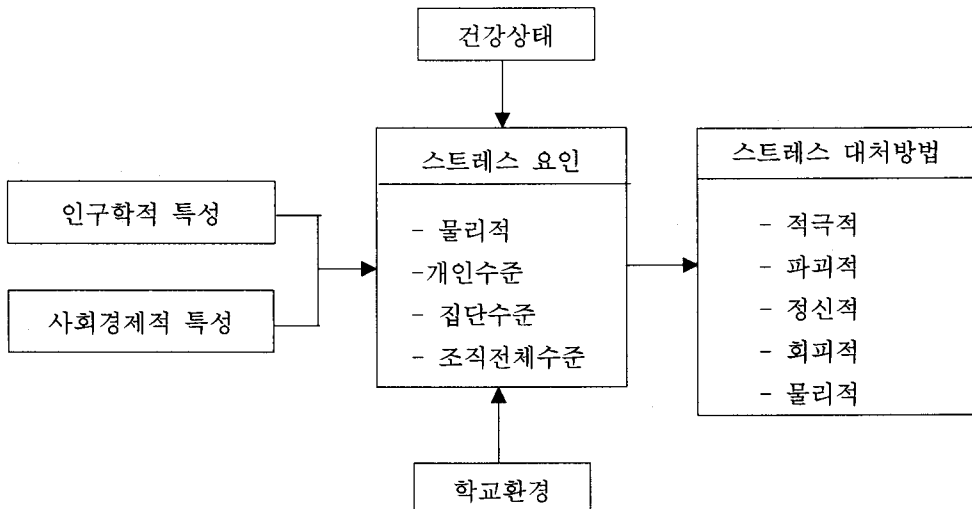
답지를 제외하고 883매(총 900매의 98.1%)를 최종 분석 자료로 하였다. 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 분석한 바 chronbach α 는 최소 0.6385에서 최대 0.9356로 기준 0.6을 넘어 타당도는 높았다.

자료 분석은 빈도와 백분율, ANOVA 분석을 하였으며 유의성 검정은 χ^2 -test로 하였다. 스트레스 수준과 대처방법은 설문에서 긍정적인 응답에서 항상 그렇다는 5점으로, 전혀 그렇지 않다는 1점으로 분석하였다. 건강생활은 바른 행태는 3점, 보통 2점, 바르지 않는 행태는 1점으로 처리하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 고찰

1. 일반적 특성별 스트레스 원인별 수준

조사대상 교사의 스트레스 수준은 보면 30점 만점에 15.55±3.14점(100점 기준 51.8점)이었다 <표 1>. 이는 우리나라 노인의 스트레스 수준 51.4점(최상규, 2004), 미용인의 스트레스 수준



<그림 1> 교사의 스트레스 분석틀

50.5(김성우와 남철현, 2002), 산업근로자의 51.5(조미애, 2001)보다 높아 교사들의 스트레스 해소 프로그램의 개발이 중요하다고 할 수 있다.

연령별로 보면 29세 이하가 15.0 ± 2.9 점으로 가장 높았고 30-34세 군이 15.9 ± 2.8 점으로 다음이었으며 50세 이상에서는 14.4 ± 3.3 점으로 가장 낮았으며 유의성이 있었다($p < 0.001$). 이는 연령이 적을수록 학교생활을 시작하면서 주위의 여러 환경에 익숙하지 못하여 스트레스를 많이 받는다고 보겠다. 성별로 보면 여자에서 15.7 ± 3.1 점으로 남자의 14.4 ± 3.1 점보다 스트레스를 유의하게 더 받고 있었다($p < 0.001$). 교직경력별로 보면 5년 이하 자에서 16.4 ± 2.8 점으로 가장 높았으며 경력이 많을수록 스트레스는 줄어서 31년 이상 자에서는 14.4 ± 3.4 점으로 유의하게 낮았다($p < 0.001$). 이는 경력이 쌓일수록 업무환경, 주위환경 등에 익숙해지고 적절히 유연하게 대처할 수 있는 능력이 높아지기 때문이라고 생각된다. 직책별로는 담임교사가 15.7 ± 3.1 점으로 교과전담교사의 14.7 ± 2.7 점보다 유의하게 높았는데 이는 담임교사의 업무가 많고 학생들과 교과 이외의 여러 가지 문제 처리에 신경을 많이 쓰기 때문이라고 생각된다.

결혼 상태별로 보면 미혼자가 15.9 ± 2.9 점으로서 기혼자의 5.4 ± 3.2 점, 독신자의 15.3 ± 3.8 점보다 높았으나 유의성은 없었다. 이는 미혼자가 기혼자보다 정신적으로 안정되지 못하기 때문이라고 생각된다. 배우자 직업이 있다는 자에서 15.6 ± 3.1 점으로 없다는 자의 14.5 ± 2.6 점보다 유의하게 높았다($p < 0.001$). 이는 배우자의 직책에 대하여도 신경을 쓰기 때문이라고 해석할 수 있겠다. 월평균수입별로 보면 150-200만원 자에서 15.9 ± 3.1 점으로 가장 높았으며 250만원 이상 자에서 15.0 ± 3.3 점으로 가장 낮았다($p < 0.01$).

스트레스는 정신건강의 측면에서 볼 때 사람들로 하여금 정신분열증, 우울증, 신경질환과 같은 심리학적 장애를 유발시키고(Brown et

al., 1968; Kornhauser, 1965), 신체적으로는 고혈압(Matthews et al., 1987), 관상동맥질환(Depue, 1986; House, 1974; Jenkins, 1971;), 위궤양, 당뇨병(Caplan 등, 1980)에 직접적 영향을 주는 위해 요인으로 분석되어지고 있으며, 근래에 와서는 피부 및 호흡기 질환을 야기시킨다는 연구결과도 보고 되고 있다(House et al., 1979). 직업성 스트레스는 그 성격상 직무환경에 대한 반응으로 그 결과가 개인의 특성에 의해 조정되는 과정으로 이해하는 것이 바람직하다(유기현, 1992). 그 동안 보건의료 분야에서 연구된 대다수의 논문들은 신체적 장애에 비중을 두어 상대적으로 많은 진전을 보여왔다. 따라서 정신건강이나 심리학적 증상에 대한 현황조사가 미진한 상태이다. 그 가운데서 몇 편의 연구들이 근로자들(특히 산업장 근로자)을 대상으로 외국에서 개발된 조사도구를 번역하여 정신건강 및 심리적 안정 상태에 대해 조사한 바가 있다(이순자와 남철현, 2001).

스트레스 개념에서 보면 생활환경에서 일어나고 있는 보통 일들이 어느 정도의 개인에서 스트레스를 느끼게 한다. 사람들은 일반적으로 만성적으로 고양된 패턴 스트레스와 상황적 스트레스를 경험하고 있다(이관용 등, 1984). 전자는 퇴행성 질환과 깊은 관계가 있고 장기간을 통하여 나타나는 특징이 있다. 후자는 순간적인 영향을 미칠 뿐 아니라 특수하게 개인에 부여된 상황이 개인의 활동을 방해한다는 특징이 있다(조재호, 1994).

조직 내에서 경험하는 스트레스 원인은 두 번째 유형이며 외부자극에서 비롯된다(홍강의 외, 1982). 교사의 스트레스 요인은 물리적 요인(조명, 소음, 진동, 온도, 공해), 개인수준 요인(역할갈등, 역할모호성, 과잉직무, 책임, 경력발전, 기타 동료, 상사, 부하와의 관계), 집단수준 요인(집단응집성의 부족, 불충분한 집단후원, 집단 내, 집단 간 갈등), 조직전체 수준 요인(조

<표 1> 일반적인 특성별 스트레스 점수

구 분	% (명)	전체 평균 M±SD, 30점 만점
	100.0(883)	15.51±3.14
연령		
≤29	25.4(224)	15.98±2.98
30-34	15.7(139)	15.91±3.11
35-39	16.0(141)	15.92±2.85
40-44	16.4(145)	15.46±3.36
45-49	8.2(72)	15.14±3.02
50≤	18.3(162)	14.42±3.28
		F=6.13***
성별		
남자	17.4(155)	14.44±3.10
여자	82.6(728)	15.73±3.11
		t=-4.67***
교직경력(년)		
≤5	31.3(276)	16.35±2.87
6-10	13.5(119)	15.54±2.95
11-15	13.1(116)	16.13±3.04
16-20	14.1(124)	15.64±3.51
21-25	10.3(91)	15.08±3.06
26-30	7.1(63)	14.84±2.89
31≤	10.6(94)	14.38±3.40
		F=5.35***
현재 직책		
담임	86.9(767)	15.67±3.14
교과전담	11.2(98)	14.69±2.74
관리자	1.9(18)	13.29±3.98
		F=8.71***
결혼상태		
기혼	72.8(643)	15.40±3.17
미혼	25.7(227)	15.85±2.99
독신(사별, 이혼 포함)	1.5(13)	15.32±3.77
		F=1.78
배우자 직업유무(기혼자만)		
있다	86.6(557)	15.55±3.08
없다	13.4(86)	14.45±3.59
		t=3.09**
월평균 수입(만원)		
≤149	1.5(13)	15.11±2.49
150 ~ 199	31.9(282)	15.89±3.14
200 ~ 249	31.6(279)	15.71±2.90
250≤	35.0(309)	15.01±3.31
		F=4.53**

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

직 풍토, 조직구조, 조직영역, 조직업무 특성, 리더쉽)으로 분류하였다.

2. 하위수준별 스트레스 점수

스트레스 요인을 물리적 수준, 개인수준, 집단수준, 조직적 수준으로 나누어 일반적 특성별 스트레스 점수를 보면 <표 2>와 같다. 물리적 요인은 조명, 소음, 진동, 온도, 공해 등이고 개인수준요인은 역할갈등, 역할 모호성, 과인직무, 책임, 경력발전, 직장인(동료, 상사, 부하)과의 관계 등이며, 집단수준 요인은 집단 응집력 부족, 불충분한 후원, 집단 내, 집단 간 갈등 등이고 조직전체요인은 조직풍토, 조직구조, 조직영역, 조직업무 특성, 리더쉽 등이다.

물리적 수준을 보면 5점 만점에 2.5 ± 0.66 점(100점 기준 49.8점)이었다. 성별로 보면 여에서 2.6 ± 0.6 점으로 남자의 2.1 ± 0.7 점보다 유의하게 높았다($p < 0.001$). 연령별로 보면 30-34세군에서 2.7 ± 0.6 점으로 가장 높았으며 29세가 2.6 ± 0.6 점이었고 50세 이상에서 2.1 ± 0.7 점으로 가장 낮아 유의성이 있었다($p < 0.001$). 교직경력을 보면 5년 이하 자에서 2.8 ± 0.9 점으로 가장 높았고 11-15년 경력자가 2.6 ± 0.6 점으로 다음이었으며 31년 이상 경력자는 2.1 ± 0.7 점으로서 가장 낮았으며 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$). 현 직책별로는 담임교사가 2.5 ± 0.7 점으로 교과전담자의 2.3 ± 0.6 점보다 높았고 관리자는 1.8 ± 0.7 점으로 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

결혼 상태별로 보면 미혼자에서는 2.6 ± 0.6 점으로 기혼자 2.5 ± 0.7 점과 독신자 2.2 ± 0.7 점보다 유의하게 높았다($p < 0.001$). 월평균수입별로 보면 150-200만원 자에서 2.6 ± 0.6 점으로 가장 높았고 150만원 미만자에서 2.1 ± 0.5 점으로 가장 낮아 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

개인수준별로 보면 5점 만점에 평균 3.4 ± 1.0 점(100점 기준 68.2점)이었다. 특성별로 보면

성별에서는 여자에서 5.5 ± 1.0 점으로 남자의 5.2 ± 1.0 점보다 유의하게 높았다($p < 0.01$). 연령별로 보면 29세 이하 자에서 5.5 ± 1.0 점으로 가장 높았고 35-39세군 5.4 ± 1.0 점, 50세 이상 5.3 ± 1.1 점으로 연령이 증가할수록 감소하였다($p < 0.001$). 교직경력별로 보면 5년 이하 자에서 2.8 ± 0.6 점으로 가장 높았고 11-15년 경력자가 2.6 ± 0.6 점으로 다음이었으며 6-10년의 2.5 ± 0.6 점, 26-30년 2.2 ± 0.6 점, 31년 이상자 2.1 ± 0.7 점의 순으로 경력이 많을수록 유의하게 낮았다($p < 0.001$). 현 직책별로는 담임교사가 2.5 ± 0.7 점으로 교과전담의 2.3 ± 0.6 점보다 유의하게 높았다($p < 0.001$). 결혼 상태별로는 유의한 차이가 없었으며 배우자 직업이 있다는 자에서 5.4 ± 1.0 점으로 없다는 자의 5.2 ± 1.2 점보다 높았으나 유의성이 없었고 월평균수입별로 보면 150-200만원 자가 2.6 ± 0.6 점으로 가장 높았고 150만원 이하 자가 2.1 ± 0.5 점으로 낮았으나 유의성은 없었다.

집단수준별로 보면 5점 만점에 평균 3.9 ± 0.9 점(100점 기준 78점)이었다. 성별로 보면 여자가 4.0 ± 1.0 점으로 남자의 3.7 ± 0.9 점보다 유의하게 높았으며($p < 0.001$), 연령별로는 30-34세군이 4.1 ± 0.9 점으로 40대 3.9점, 50세 이상 3.6점보다 유의하게 높아 유의성이 있었다($p < 0.001$). 교직경력별로 보면 5년 미만자에서 4.2 ± 0.8 점으로 가장 높았으며 11-15년 4.1 ± 0.9 점, 6-10년 3.9 ± 0.9 점, 21-25년 3.8 ± 0.8 점, 31년 이상 3.6 ± 1.0 점으로 경력이 높아갈수록 집단수준 스트레스는 낮았다($p < 0.001$). 직책별로 보면 담임교사가 4.0 ± 0.9 점으로 교과전담교사 3.7 ± 0.8 점, 관리자 3.6 ± 1.2 점보다 유의하게 낮았다($p < 0.01$). 결혼 상태별로는 유의성이 없었으며 배우자 직업이 있다는 자에서 3.7 ± 0.9 점으로 없다는 자의 3.5 ± 1.2 점보다 유의하게 높았다($p < 0.01$). 월평균소득별로는 150만원 미만자에 4.1 ± 0.8 점으로 가장 높았으며 150-200만원 4.0 ± 0.9 점, 200-250만원 3.9 ± 0.8 점, 250만원 이상자가 3.8 ± 0.9 점으로 소득이

<표 2> 스트레스 요인별 수준

구 분	% (명)	물리적 수준 M±SD	개인수준 M±SD	집단수준 M±SD	조직전체수준 M±SD
	100.0(883)	2.49±0.66	3.41±1.01	3.91±0.90	3.71±0.97
연령					
≤29	25.4(224)	2.61±0.61	3.50±0.98	4.04±0.87	3.83±0.90
30-34	15.7(139)	2.58±0.64	3.44±0.99	4.08±0.90	3.81±0.94
35-39	16.0(141)	2.65±0.57	3.43±0.93	4.02±0.84	3.82±0.93
40-44	16.4(145)	2.50±0.67	3.40±1.06	3.89±0.95	3.66±1.01
45-49	8.2(72)	2.41±0.68	3.40±1.04	3.76±0.82	3.57±0.94
50≤	18.3(162)	2.11±0.67	3.28±1.11	3.58±0.87	3.46±1.02
		F=16.42***	F=0.78(5)	F=7.56(5)***	F=3.96(5)**
성별					
남자	17.4(155)	2.14±0.65	3.17±1.04	3.68±0.85	3.45±1.00
여자	82.6(728)	2.56±0.64	3.45±1.00	3.96±0.90	3.76±0.95
		t=-7.42***	t=-3.13**	t=-3.45**	t=-3.66***
교직경력(년)					
≤5	31.3(276)	2.76±0.58	3.59±0.95	4.15±0.84	3.86±0.86
6-10	13.5(119)	2.54±0.61	3.32±0.95	3.94±0.85	3.73±0.95
11-15	13.1(116)	2.64±0.59	3.53±1.03	4.09±0.89	3.87±0.95
16-20	14.1(124)	2.54±0.68	3.45±1.08	3.90±1.01	3.75±1.05
21-25	10.3(91)	2.37±0.71	3.42±1.00	3.75±0.83	3.54±0.90
26-30	7.1(63)	2.20±0.58	3.28±1.04	3.74±0.72	3.63±0.93
31≤	10.6(94)	2.07±0.69	3.30±1.14	3.56±0.95	3.40±1.04
		F=14.64***	F=1.61	F=5.78***	F=3.25**
현재 직책					
담임	86.4(767)	2.53±0.65	3.44±1.01	3.95±0.90	3.75±0.96
교과전담	11.2(98)	2.30±0.60	3.24±0.93	3.67±0.78	3.48±0.91
관리자	1.9(18)	1.82±0.70	3.79±1.26	3.55±1.17	3.13±1.20
		F=14.50***	F=5.00**	F=5.63**	F=6.62**
결혼상태					
기혼	72.8(643)	2.46±0.68	3.40±1.04	3.88±0.89	3.66±0.96
미혼	25.7(227)	2.59±0.58	3.43±0.96	4.01±0.88	3.83±0.97
독신(사별, 이혼 포함)	1.5(13)	2.18±0.65	3.51±0.91	3.86±1.16	3.77±1.26
		F=4.05*	F=0.14	F=1.88	F=2.45
배우자 직업유무(기혼자만)					
있다	86.6(557)	2.51±0.66	3.42±1.00	3.92±0.88	3.70±0.92
없다	13.4(86)	2.14±0.74	3.26±1.22	3.59±0.96	3.46±1.15
		t=4.97***	t=1.32	t=3.28**	t=2.24*
월평균 수입(만원)					
≤149	1.5(13)	2.14±0.48	3.02±0.94	4.08±0.83	3.88±0.97
150 ~ 199	31.9(282)	2.59±0.61	3.45±1.01	4.00±0.89	3.85±1.02
200 ~ 249	31.6(279)	2.57±0.62	3.47±0.94	3.95±0.84	3.72±0.89
250≤	35.0(309)	2.34±0.72	3.33±1.08	3.78±0.94	3.56±0.96
		F=10.59***	F=1.71	F=3.66*	F=4.73**

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

높을수록 유의하게 낮았다($p < 0.01$).

조직적 수준을 보면 5점 만점에 3.7 ± 0.1 점(100점 기준 74점)이었다. 성별로 보면 여자가 3.8 ± 0.1 점으로 남자의 3.5 ± 1.0 점보다 유의하게 높았으며($p < 0.001$), 연령별로는 29세 이하 자가 3.8 ± 0.9 점으로 가장 높았으며 40대 3.6 ± 0.9 점으로 가장 높았고 5년 이하 자가 3.86 ± 0.8 점으로 다음이었으며 26-30년 3.6 ± 0.9 점, 31년 이상자 3.4 ± 1.0 점으로 경력이 많을수록 유의하게 낮았다($p < 0.01$). 직책별로 보면 담임교사가 3.8 ± 1.0 점으로 가장 높았으며 교과전담교사가 3.5 ± 0.9 점으로 다음이었으며 수준은 유의한 차이가 있었다($p < 0.01$). 결혼 상태별로 보면 미혼자가 3.8 ± 0.9 점으로 가장 높았고 독신자 3.8 ± 1.3 점, 기혼자 3.7 ± 0.9 점이었으나 유의한 차이는 없었다. 배우자 직업유무별로는 있다는 자에 3.7 ± 0.9 점으로 없다는 자의 3.5 ± 1.2 점보다 유의하게 높았다($p < 0.05$). 월평균수입별로 보면 150만원 미만자에서 3.9 ± 0.9 점으로 가장 높았으며 150-199만원 이상 3.6 ± 0.9 점으로 수입이 많을수록 낮았다($p < 0.01$).

스트레스 요인을 물리적 수준(2.4), 개인수준(3.4), 집단수준(3.9), 조직적 수준(3.7)으로 나누어 일반적 특성별 요인별로 보면 <표 2>와 같다. 이를 산업장 근로자의 조사(이순자 2001)에서 보인 스트레스 요인인 물리적 수준(2.9), 개인 수준(2.7), 집단 수준(2.8), 조직 수준(2.9)과 비교하면, 학교교사가 개인수준만 낮고 타 요인에선 높았다. 미용사의 스트레스 요인을 물리적 수준(2.7), 개인수준(3.5), 집단수준(3.3), 조직적 수준(3.0)과 비교 하면, 학교교사의 물리적 및 개인수준에선 학교교사가 낮았으나 집단과 조직적 수준보다는 높았다.

스트레스에 관한 기본 모형은 자극(stimulus) 모형, 반응(response)모형, 거래(transaction) 모형으로 구분할 수 있다. 자극 모형은 스트레스를 독립변수로 보는 것이다. 자극 측면에서 정의하면 '스트레스는 개인에게 작용하는 힘 또는

자극으로서 그 결과는 긴장이라는 반응'으로 나타난다. 여기서 긴장은 압박을 말하며 다소간의 신체적 변형 상태이다. 자극으로서의 스트레스는 어떤 형태로서 파괴적인 결과를 초래할 수 있는 환경의 특성이나 사건 또는 상황을 의미한다(이순자와 남철현, 1999). 반응 모형은 생리적인 관점에서 스트레스를 종속변수로 보는 것으로 스트레스란 "환경적 스트레스 요인에 대한 개인의 신체적, 심리적 반응"을 의미한다. 이 때의 환경적 스트레스 요인은 나쁜 결과를 초래할 가능성이 있는 외부의 사건이나 상황을 말한다(이우천, 1997). 거래 모형은 자극 모형과 반응 모형을 통합한 것으로 스트레스란 "환경의 자극과 개인의 독특한 반응간의 상호작용 결과"라 정의된다(Ivancevich et al., 1980). 조직 내에서의 스트레스는 자극, 반응, 자극과 반응의 상호작용으로 구성되는데 스트레스는 단순한 자극이나 반응이기 보다는 자극과 개인의 상호작용의 결과(Ivancevich et al, 1993; Gibson et al, 1991)이기 때문에 적응적 반응이 강조된다. 적응이 이루어지면 균형 상태가 되어 스트레스를 덜 느끼기 때문이다(Schermerhorn, 1993).

3. 일반적 특성별 스트레스 대처 수준

스트레스 대처방법은 적극적 대처(전문가와 상담 또는 타인과 상의 등), 소극적 대처(운으로 돌리거나, 종교에 의지하거나, 영화보거나 음악을 듣거나 등), 공격적 대처(욕이나 저주, 짜정 내거나, 물건을 부수거나 등)로 나누었다. 조사 대상자의 스트레스 대처 방법 전체수준은 60점 만점에 35.9 ± 6.1 점으로 100점 기준 59.8점으로 낮은 편이었다. 세부 대처수준별은, 공격적 대처가 20점 만점에 11.9 ± 2.9 점(100점 기준 59.5점), 소극적대처가 20점 만점에 10.4 ± 2.5 점(100점 기준 52.0점), 적극적 대처가 20점 만점에 13.5 ± 2.5 점(100점 기준 67.5점)이었다. 즉 스

트레스 대처 방법은 적극적 대처가 가장 높았고 공격적 대처, 소극적 대처 순이었다<표 3>.

특성별로 보면 성별, 결혼 상태별, 동거현황별과 스트레스 대처방법 수준과는 유의성이 없었다. 연령별로 보면 전체 스트레스 대처방법 수준과는 유의성이 있었으며($p < 0.05$), 세부방법별로는 공격적 대처($p < 0.01$), 소극적 대처($p < 0.001$), 적극적 대처($p < 0.001$) 모두가 유의성이 있었다. 현 직업 유무별로 보면, 전체 대처방법수준과 직업이 있다(34.2 ± 5.1)와 없다(36.4 ± 6.3)와는 유의성이 있었으며, 세부 대처방법별로는 적극적 방법과는 유의성이 없었으나 공격적 대처($p < 0.01$)와 소극적 대처($p < 0.001$)와는 유의성이 있었다. 교육수준별로 보면, 전체 대처방법 수준과는 유의성이 있었다($p < 0.001$). 세부 방법별로는 공격적 대처는 $p < 0.01$ 수준에서, 소극적과 적극적 대처방법은 각각 $p < 0.001$ 수준에서 유의성이 있었다. 종교별로 보면, 전체 대처방법 수준과는 $p < 0.001$ 수준에서 유의성이 있었으며, 세부 대처방법별로는 공격적과 소극적 대처법은 $p < 0.001$ 수준에서, 적극적 대처방법과는 $p < 0.05$ 수준에서 유의성이 있었다. 월 평균 용돈별로 보면, 전체 대처방법별로는 $p < 0.01$ 수준에서 유의성이 있었으며, 세부방법별로는 공격적과 적극적 대처 방법은 양자 모두 $p < 0.01$ 수준에서, 소극적 대처 방법은 $p < 0.001$ 수준에서 유의성이 있었다. 용돈이 많을수록 공격적 대처 수준이 높았고 용돈이 적을수록 소극적 대처수준이 높았다.

복지관 이용유무와 대처방법 수준은 $p < 0.01$ 수준에서 유의성이 있었다. 대처(coping)란 사람들이 자신이 겪고 있는 생활문제가 미치는 영향을 해소하거나 경감시키고자 할 때 취하는 행동이며, 해롭고 위협적인 상황에 대처해서 일상적이고 자연스런 반응이 유용하지 못할 때 그 상황을 통제하려는 노력이라고 정의할 수 있다. 이와 같은 개인적 차원의 대처는 첫째, 스트레스가 발생하는 상황을 변화시키고 둘째, 스트레

스의 위협을 축소하는 방향으로 상황의 의미를 조정하고 셋째, 통제 가능한 범위 내에서 스트레스를 유지시키는 기능을 한다. 그리고 대처는 개인이 속한 준거집단이나 그 구성원들로부터 학습되는 것이기 때문에, 대처를 정확히 이해하기 위하여는 각 개인이 처해있는 사회 문화적, 경제적 환경을 면밀히 고려해야만 한다.

파이틀러(Feitler, 1981) 등은 오하이오 펜실바니아주의 60개 학교, 3,789명의 교사를 대상으로 스트레스 대처 방법을 조사하였는데, 대처 기제를 물리적 대처(Physical coping), 정신적 대처(mental coping), 파괴적 대처(destructive coping), 직접적 대처(direct coping), 심리적 대처(psychological coping)로 구분하였다. 이 논문에서는 적극적 대처, 파괴적 대처, 정신적 대처, 회피적 대처 및 물리적 대처로 분류하였다.

4. 건강상태와 학교 환경수준에 따른 스트레스 대처방법 수준

건강상태와 학교환경수준에 따른 스트레스 대처 수준을 분석한 결과 전체 대처수준과는 건강상태와는 나쁜 편이 60점 만점에 36.0 ± 5.6 점, 좋은 편이 36.9 ± 7.1 점으로 유의성이 있었다($p < 0.05$)<표 4>.

학교환경은 교실 내 적정온도, 교실내 공기질 선도, 주위의 소음차단, 실내조명, 음용수 위생, 점심 급식위생, 운동장 상태, 교실 공간, 화장실 청소, 책걸상의 높이 등 10개 항목이다.

학교환경수준은 나쁜 편이 공격적 대처수준 20점 만점에 11.9점, 좋은 편은 11.6점으로 유의한 차이가 없었고, 소극적 대처수준은 학교환경이 나쁜 편이 20점 만점에 10.5점, 좋은 편이 9.3점으로 유의한 차이가 있었으며($p < 0.001$), 적극적 대처수준은 학교환경이 나쁜 편이 13.3 점, 좋은 편이 14.0점으로 유의성은 없다.

<표 3> 일반적 특성별 스트레스 대처수준

구 분	NO.	공격적 대처	소극적 대처	적극적 대처	전체수준
		(20점) M±SD	(20점) M±SD	(20점) M±SD	(60점) M±SD
	883	11.95±2.90	10.42±2.51	13.51±2.48	35.87±6.07
성 별					
남자	155	12.22±2.86	10.28±2.60	13.75±1.79	36.25±5.34
여자	728	11.78±2.92	10.50±2.46	13.35±2.83	35.63±6.48
		t=1.81	t=-1.05	t=1.92*	t=1.21
연 령(세)					
≤29	224	11.55±2.61	9.74±2.68	14.49±2.01	35.79±5.22
30-34	139	12.51±2.73	10.86±2.33	13.43±2.18	36.79±5.59
35-39	141	11.91±2.92	10.41±2.42	13.38±2.33	35.70±5.93
40-44	145	11.41±2.83	10.22±2.49	12.84±2.91	34.47±6.59
45-49	72	12.52±3.53	11.21±2.42	12.93±2.94	36.65±7.58
50≤	162	12.29±3.28	10.29±2.68	11.36±3.53	34.54±7.83
		F=3.52**	F=5.58***	F=8.80***	F=2.48*
결혼상태					
기혼	643	11.89±2.63	10.16±2.55	13.77±2.19	35.82±5.31
미혼	227	12.53±3.49	12.10±2.70	12.45±2.47	35.00±6.72
독신(이혼, 사별, 별거)	13	12.03±3.19	10.73±2.44	13.19±2.77	35.94±6.88
		F=-0.58	F=-2.74**	F=2.89**	F=-0.23
배우자 직업유무					
있다	170	11.73±2.88	10.27±2.36	12.77±2.67	34.78±6.30
없다	406	11.85±2.84	10.12±2.63	13.85±2.27	35.83±5.53
		t=0.56	t=1.92	t=6.06***	t=1.80
현재 직책					
담임	767	11.65±2.61	10.29±2.41	13.52±1.67	35.25±5.12
교과전담	98	11.27±2.80	9.34±2.49	13.55±1.81	34.16±5.11
관리자	18	12.17±2.90	10.76±2.43	13.49±2.66	36.43±6.25
		F=-3.28**	F=-6.07***	F=0.23	F=-3.95***
교직경력(년)					
≤5	276	11.75±3.07	10.67±2.13	13.68±2.80	35.10±6.74
6-10	119	11.88±2.76	10.79±2.39	13.45±2.55	36.12±5.70
11-15	116	12.72±2.64	10.82±2.48	14.03±2.06	37.57±5.63
16-20	124	12.15±3.32	8.74±2.69	14.28±1.90	35.17±6.09
21-25	91	10.62±2.54	9.00±2.77	14.07±1.83	33.70±5.92
26-30	63	10.28±2.77	9.53±2.39	13.72±2.48	34.07±5.98
31≤	94	9.30±2.82	9.00±2.16	13.21±2.46	34.12±6.72
		F=3.99**	F=14.06***	F=7.48***	F=4.10**
배우자직업유무(기혼자)					
있다	557	11.69±2.63	10.53±2.24	12.99±2.14	35.20±5.16
없다	86	12.78±3.03	12.74±3.07	13.56±1.62	39.08±5.84
		t=5.60***	t=8.83***	t=2.64*	t=6.54***
월 평균 수입(만원)					
≤149	13	11.36±3.10	11.09±2.41	12.95±2.84	35.40±6.61
150~199	282	11.74±2.86	10.54±2.29	13.39±2.74	35.67±6.24
200~240	279	12.48±2.61	10.66±2.89	13.56±2.09	36.69±5.78
250≤	309	11.52±2.94	9.64±2.55	14.56±1.14	35.71±5.70
		F=3.53**	F=5.33***	F=7.48***	F=4.90**

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

<표 4> 전반적인 건강상태와 학교 환경위생에 따른 스트레스 수준

구분	명	공격적 대처 (20점)M±SD	소극적 대처 (20점)M±SD	적극적 대처 (20점)M±SD	전체수준 (60점)M±SD
총계	883	11.95±2.90	10.42±2.51	13.51±2.48	35.87±6.07
학교환경수준					
상	88	11.89±3.09	10.45±2.39	13.33±2.71	35.67±6.42
중	158	12.14±2.48	10.71±2.52	13.56±2.11	36.41±2.30
하	637	11.56±3.39	9.28±2.70	14.03±2.64	34.87±6.90
		F=1.19	F=9.26***	F=2.36	F=2.09
전반적 건강상태					
건강	504	11.07±2.77	9.15±2.51	13.17±2.79	33.40±6.10
보통	310	12.25±2.86	10.51±2.50	13.72±2.31	36.48±5.74
불건강	69	11.82±2.95	10.84±2.49	13.28±2.60	35.94±6.36
		F=5.94**	F=14.21***	F=2.80	F=8.99***

p<0.01, *p<0.001

5. 전체적인 스트레스 원인에 영향을 미치는 요인

전체적인 스트레스 요인에 영향을 미치는 요인을 분석한 바 근무환경(B=-0.185), 건강상태(B=-0.327), 연령(B=0.018), 학교환경(B=-0.103), 교직경력(B=0.017)으로서 각각 유의한 차이가 있었다. 이들 변수들의 설명력(R²)은 21.7%였다 <표 5>.

6. 적극적인 스트레스 대처방법에 영향을 미치는 요인

적극적인 스트레스 대처방법에 영향을 미치는 요인을 보면 연령(B=0.301), 월평균수입(B=0.170), 학교환경(B=0.143), 건강상태(B=0.079)였고 이들의 설명력(R²)은 24.7%였다 <표 6>.

<표 5> 전체적인 스트레스 요인에 영향을 미치는 요인(다중회귀분석)

Classification	b	SE B	Beta	Sig
근무환경	-0.078	0.015	-0.185	0.000
건강상태	-0.634	0.123	-0.327	0.000
연령	-0.067	0.020	-0.118	0.001
학교환경	-0.119	0.040	-0.103	0.003
교직경력	0.086	0.041	0.071	0.037
Constant	5.094	0.248		0.000
R ²		0.217		
F		19.478		
Significance		0.000		

<표 6> 적극적인 스트레스 대처방법에 영향을 미치는 요인(다중회귀분석)

Classification	b	SE B	Beta	Sig
연령	-0.030	0.005	-0.301	0.000
월평균수입	0.204	0.061	0.170	0.000
학교환경	0.084	0.021	0.143	0.000
건강상태	0.165	0.077	0.079	0.034
Constant	5.094	0.248	0.302	0.000
R ²		0.247		
F		20.452	11.634	
Significance		0.000	0.000	

IV. 요약 및 결론

이 연구의 목적은 우리나라 학교 교사들의 스트레스 수준과 대처 방법을 파악하고 학교 환경과 교사들의 특성, 건강상태가 학교교사들의 스트레스 수준에 어떤 영향을 미치고 있는가를 파악하기 위하여 고등학교 교사를 조사 대상으로 하여 서울특별시 200명, 부산광역시 200명 그리고 인천, 대구, 광주, 대전광역시에서 각100명씩 총 900명을 편의 추출하여 조사 하였다. 조사기간은 2007년 3월 10일부터 7월 10일까지 5개월간이었으며 그 결과의 요약과 결론은 다음과 같다.

1. 조사대상 교사의 스트레스 수준은 30점 만점에 15.55±3.14점(100점 기준 51.8점)이었다. 조사대상자의 건강상태는 건강한 편이 57.1%로 과반수가 넘었으며 보통이 35.1%였고 약한 편이 7.8%였다.
2. 스트레스 요인은 물리적 수준을 보면 5점 만점에 2.49±0.66점(100점 기준 49.8점)으로 가장 낮았고 조사 대상자의 스트레스 대처방법에서 전체수준은 60점 만점에 35.9±6.1점으로 100점 기준 59.8점으로 낮은 편이었다.
3. 건강상태와 학교환경수준에 따른 스트레

스 대처 수준은 전체 대처수준과는 건강상태와는 유의성이 있었다. 학교환경수준은 소극적 대처수준에서 유의한 차이가 있었다.

4. 전체적인 스트레스 요인에 영향을 미치는 요인을 분석한 바 근무환경(B=-0.185), 건강상태(B=-0.327), 연령(B=0.018), 학교환경(B=-0.103), 교직경력(B=0.017)으로서 각각 유의한 차이가 있었고 이들 변수들의 설명력(R²)은 21.7%였다.
5. 적극적인 스트레스 대처방법에 영향을 미치는 요인을 보면 연령(B=0.301), 월평균수입(B=0.170), 학교환경(B=0.143), 건강상태(B=0.034)였고 이들의 설명력(R²)은 24.7%였다.

결론적으로, 고등학교 교사들의 스트레스 요인들을 감소시키기 위하여 건강증진과 환경개선에 관심을 가져 학교 건강증진을 위한 투자를 아끼지 말아야 할 것이다. 또한 스트레스를 해소할 수 있는 대처방법을 개발하여 정신적으로도 건강한 교사로서 나라의 기둥이자 꿈나무인 학생들을 건강하게 가르치고, 파급효과를 통하여 가정과 사회를 건강하게 만들도록 해야 할 것이다. 그리고 교사들의 삶의 질을 높여 건

강한 생활을 즐길 수 있도록 관계당국과 관련 단체 그리고 관련전문가와 교사들이 함께 노력해야 할 것이다.

참고문헌

1. 김광일, 원호택. 간이 정신진단 검사의 한국판 표준화 연구 I, 신경정신의학. 1978. 7. 449-458.
2. 김경옥. 교사의 성격특성과 스트레스 대처양식과의 관계. 경성대학교 교육대학원. 1997.
3. 김문석. 직무 스트레스에 관한 모형 설정 연구 [박사학위논문]. 고려대학교 대학원. 1990.
4. 김성우, 남철현, 이명선, 최연희, 광형심. 미용업 종사자들의 스트레스 수준과 이에 미치는 영향에 관한 연구. 보건교육. 건강증진학회지 2002. 19(2). 139-154.
5. 김일순 외. 건강통계 자료수집 및 측정의 표준화 연구. 예방의학회지 1993. 21-159.
6. 김정호. 명상법. 대한 신심스트레스학회편, 스트레스과학의 이해. 신광출판사. 1997. 386-404.
7. 김정희. 스트레스 평가 및 대처. 대광 문화사. 1991.
8. 김필숙. 노인전문병원 근무자의 스트레스와 직무만족도에 관한 연구 [석사학위논문]. 대구한의대학교 보건대학원. 2003.
9. 김홍길. 산업근로자의 식생활의식행태조사 [석사학위논문]. 경산대학교 보건대학원. 1996.
10. 남정자, 조맹제, 최은진. 한국인의 건강수준에 미치는 영향 분석. 한국보건사회연구원. 1996.
11. 남철현. 건강증진과 질병예방. 계축문화사. 2004. 393-403.
12. 남철현 외. 21세기를 향한 생활과 건강증진.

- 전국대학보건관리학교육협의회. 1996. 239.
13. 민병일. 스트레스와 생리, 대한신심스트레스학회편, 스트레스과학의이해. 신광출판사. 1997. 21-33.
14. 양옥남. 노인과 부양자의 스트레스에 관한 연구. 1997. 17(3).
15. 오 철. 교원의 스트레스 원인과 대처 유형과의 인과성 분석 [석사학위논문]. 호남대학교 경영대학원. 1993.
16. 유기현. 스트레스 관리. 무역경영사. 1992.
17. 이동호. 사회심리적 요인에 의한 스트레스가 건강상태에 미치는 영향 [석사학위논문]. 경산대학교 보건대학원. 1998.
18. 이봉건. 바이오피드백. 대한신심스트레스학회편, 스트레스과학의이해. 신광출판사. 1997. 407-417.
19. 이소우. 점진적 이완법. 대한신심스트레스학회편, 스트레스 과학의 이해. 신광출판사. 1997. 352-371.
20. 이미숙, 최영, 유지숙. 청소년의 신체 신경정신의학. 2000. 39(2). 323-333.
21. 이순자, 남철현. 산업근로자의 스트레스수준과 대처방안에 대한 관련요인. 대한보건연구. 대한보건협회. 2001. 27(2).
22. 이우천. 병원종사자의 직업성 스트레스에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울대학교 대학원. 1997.
23. 이원철. 산업장의 보건교육. 한국의 산업의학. 1992. 32(2). 27-36.
24. 이종목. 직무 스트레스의 원인 결과 및 대책. 성원사. 1989.
25. 이한검. 인간행동론. 무역경영사. 1994. 857-920.
26. 임창재. 정신위생심리. 서울: 형설출판사. 1997.
27. 조재희. 교사의 직무 스트레스와 직무 만족에 관한 연구 [석사학위논문]. 전북대학교

- 교육대학원. 1998.
28. 정승언. 직무스트레스에 대한 사회적 지원의 역할- 내의 통제 성향과의 결합 효과를 중심으로 [박사학위 논문]. 인하대학교 대학원. 1992.
 29. 정태경. 스트레스와 그에 대한 대응 반응에 관한 고찰 [석사학위논문]. 고려대학교 대학원. 1997.
 30. 조미애, 남철현, 이송권, 김복용, 김귀희, 이미경, 김중진. 산업장 근로자의 요인과 증세에 관한 연구. 보건복지연구. 제6집. 대구한의대학교 보건복지연구소. 2001. 12.
 31. 최미경. 서울일부고등학생의 정신건강에 영향을 미치는 요인. 한국보건교육건강증진학회지 2005. 22(4). 155-166.
 32. 최상규, 남철현. 노인의 스트레스 요인과 대처방안에 영향을 미치는 요인. 2004.
 33. 최상복, 남철현. 한국 산업근로자의 건강수준과 관련요인분석. 한국보건교육학회지 1995. 11(2). 1-34.
 34. 최정수, 남정자. 한국인의 건강과 의료이용실태. 한국보건사회연구원. 1995.
 35. 한광현. 직무 스트레스에 관한 실증적 연구-여성 근로자를 중심으로 [박사학위논문]. 건국대학교 대학원. 1992.
 36. 한금선. 대학생의 자기효능감, 건강증진행위와 스트레스증상과의 상관. 대한간호학회지 2005. 35(3). 592.
 37. 홍강의, 정도연. 사회 재 적응 평가척도-방법론적 연구. 신경정신의학지 1982. 21.
 38. Brown SD. Health L. Coping with Critical Life Events, An Intergrative Cognitive-Bhavioral Model for Research and Practice, in Brown S.D. and Lent R.W. (eds.): Handbook of Counseling Psychology NewYork John Wilwy and Son. 1984. 545-576.
 39. Caplan RD et al. Job demands and Worker Health, Main Effects and Occupational Differences, Am Arbor, Michigan Institute for Research. 1980.
 40. Caplan R. Cobb J. French R. Job Demand and Worker Health. NOISH Research Report. 1975.
 41. Dalton M. Human Relations, South-Western Publ. 1992. 408.
 42. Erikson E, Pugh W, Gunderson E. Status Incongruency As A Predictor Of Job Satisfaction and Life Stress. J. App. Psy. 1972. 56. 23-525.
 43. Feitler FC, Tokar EB. Teachers Stress, Sources Symptoms and Job Satisfaction, Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, LA, CA, April 13-17. 1981 (ERIC Document Reproduction Service No. ED 204, 857). 10. 18-19.
 44. Gibson J et al. Organization, Irwin, 2th., 223, 1991. 이한검(1994) 재인용.
 45. Cooper C Payne R.(ed). Stress At Work, New York, John Wiley and Sons. 1978. 175-205.
 46. Hinkle LF. The Concept of Stress in The Biological and Social Sciences. Science, Medicine, and Man. 1. 1973. 31-48.
 47. Ivancevich J, Matterson M. Organizational Level Stress Management Interventions: A Review and Recommendation J-Organ-Behav-Mana: 8. 1986. 209-248.
 48. Ivancevich J, Matterson M. Organizational Behavior and Management. Irwin, 3rd. 244. 1993. 이한검(1994) 재인용.
 49. Jenkins CD. Psychologic and Social Precursors of Coronary Heart Disease. N

- Engl J Med ; 197. 284. 244-255.
50. Karasek R. The orell T. Healthy Work. NY, Basic Books. In Levi, L.,: Occupational Stress, Spice Of Life Or Kiss Of Death? American Psychologist. 1997. 45(10). 1142-1145.
 51. Katz D, Kahn R. The Social Psychology Of Organization. John Wiley and Sons. 1996. 154. 유기현(1992) 재인용.
 52. Lyons T. Role Clarity, Need For Clarity, Satisfaction, Tension, and Withdrawal, Organ-Beh-Hum-Perfor. 1971. 6. 99-110.
 53. Lloyd C: Life Events and Depressive Disorder Reviewed II: Event as Precipitating Factors. Arch Gen Psychiatry 1980. 37. 541-548
 54. Luthans F. Organizational Behavior, 4th. McGraw-Hill. 1985. 130.
 55. Matthews KA et al. Stressful Work of Factory Workers, Am J Epidemiol 1997. 126. 280-290.
 56. McGrath J. Stress and Behavior In Organization. In Dunnette-M(ed), Handbook Of Industrial and Organization Psychology. Chicago, Rand McNally. 1988. 1351-1395.
 57. Mitchell T, Larson J. People In Organization: A Introduction To Organizational Behavior. McGraw-Hill. 1978. 208.
 58. Nicholuson P, Swee C. The Relationship Of Organization Structure and Interpersonal Attitude To Role Conflict and Ambiguity In Different Work. Environment. Academy Of Management Journal: 1983. 26. 148-155. 유기현(1992) 재인용.
 59. Newman J, Beehr T. Personal and Organizational Strategies For Handling Job Stress: A Review Of Research and Opinion. Personal Psychology. 1997. 32. 1-43.
 60. Parkes KR. Coping in Stressful Episodes, The Role of Individual Differences Environmental Factors and Situational Characteristics, Journal of Personality and Social Psychology. 1986. 51. 1277-1292.
 61. Robbins S. Organizational Behavior Concepts, Controversies, and Application, 3rd Schermerhorn, J.,. Management For Productivity, Wiley, 1993. 3th 526. 이한검 (1994) 재인용.
 62. Schuler R. Definition and Conceptualization Stress In Organizations, Management, Practice-Hall. 1994. 4. 396. 이한검(1994) 재인용.
 63. Selye H. The Street of Life. 2th(ed). NY. McGraw- Hill. Inc. 1976.