

## 비합리적 신념이 유치원 교사의 직무 스트레스에 미치는 영향

양연실 · 이희영\* · 최태진\*

(\*부경대학교 · \*중부대학교)

### Influence of Irrational Beliefs on Job Stress in Kindergarten Teachers

Yean-Sil YANG · Hee-Yeong LEE\* · Tae-Jin CHOI\*

(\*Pukyong National University · \*Joongbu University)

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between irrational beliefs and job stress in kindergarten teachers and explore specific irrational beliefs that influence kindergarten teachers' job stress. One hundred ninety one kindergarten teachers participated in the study and completed Job Stress Scale and General Attitude and Belief Scale. Collected data were analyzed using Pearson Correlation Coefficient Analysis and Multiple Regression Analysis. The major findings of the study were as follows: First, on the whole irrational beliefs were significantly positively related to job stress. Second, Although Self-Degradation and Demands for Fairness significantly predicted Kindergarten teachers' job stress, Self-Degradation were the most influential irrational belief. Finally the theoretical and practical implication of the results were discussed with the suggestion of future research.

**Key words :** Irrational beliefs, Job stress, Kindergarten teacher

#### I. 문제 제기

현대인들은 직무와 관련된 활동을 통해서 많은 스트레스를 겪는다. 스트레스에 대한 정의는 다양하나, 일반적으로 위협적인 환경에 대한 인간의 반응으로 환경의 요구가 지나쳐 인간의 대처 한계를 벗어날 때 발생하는 불균형 상태로 정의되며, 환경으로부터의 외적 자극과 인간 내부의 성향적 특징과의 상호작용을 통해 나타난다(Kim, Ju-Youn & Kim, Kung-Sook, 2011). 스트레스가 적정수준을 넘게 될 경우 개인적으로는 두통, 위장병, 고혈압 등의 생리적 증후가 유발될 수 있고, 조직차원에서는 결근, 전직, 직무만족도 및 조직 몰입도의 저하는 물론 교육 활동에서 교사

들이 학생들을 무시하거나 냉대하게 되고, 우울, 분노, 과민성 및 위축을 초래하게 되며(Hobfoll & Shirom, 1993), 교육 전반에 부정적 영향을 끼치게 되어 교육의 질을 저하시킬 우려가 있다(Kim, Ok-Boon, 1998).

전국교직원노동조합(2009.10.22.)에서 실시한 '교사의 스트레스, 원인과 실태에 대한 설문조사'에 따르면 교사의 90.8%가 스트레스를 받고 있으며, 이 중 78.8%의 교사는 스트레스로 인해 업무에 영향을 받고 있는 것으로 나타났다. 모든 직장인들이 직무스트레스를 받고 있지만, 교사의 직무 스트레스는 교사 개인 뿐 아니라 학생들에게도 영향을 미친다는 점에서 일반 직장인의 직무스트레스와는 차이가 있다(Oh, Hyun-Jin 2013).

† Corresponding author : 051-629-5495, hylee@pknu.ac.kr

사실 교사는 동시다발적으로 다양한 행동을 해야 하고, 의사결정을 해야 하는 등 고도의 정신노동을 요구하는 일에 종사하기 때문에 그 어떤 직종보다도 더 복잡하고 다양한 직무스트레스를 겪는다(Seok, Eun-Jo & Shin, Sheng-Chel, 2008).

특히 유치원 교사들의 경우 초·중등교사에 비해 과중한 업무시간과 저임금, 휴식시간의 부족 및 부족한 행정적 지원체제로 더욱 심한 스트레스를 받고 있다(Cho, Song-Yon & Koo, Hyun-Ah, 2005). 유치원 교사들이 경험하는 스트레스가 미치는 부정적인 영향을 고려해 볼 때 이들이 직면하는 스트레스의 실태, 과정, 결과, 대처방안 등에 관심을 가져야 할 필요가 있으며 그들이 겪는 직무스트레스는 무엇이며 이에 영향을 미치는 변인에는 어떠한 것들이 있는지 알아보는 것은 중요한 문제라고 본다. 이러한 맥락에서 유치원 교사의 직무 스트레스는 오래전부터 많은 연구자들(Kim, Nam-Hee, 1993; Kim, Ji-Hyeon, 1995; Park, Hyun-Jung, 2000; Lee, Hyun-Jin, 2001; Sung, Kee-Hoon, 2004)의 주목을 받아왔다.

유치원 교사의 직무 스트레스를 연구하는 궁극적인 목적은 관련 연구를 통해 밝혀진 사실들에 기초하여 교사의 스트레스 문제를 해결하거나 예방하는 방안을 도출하는 것일 것이다. 직무 스트레스에 영향을 주는 변인은 크게 개인적 변인과 환경 변인으로 구분해 볼 수 있는데, 유치원 교사의 직무 스트레스 관련 연구는 대부분 이 중 환경 변인을 중심으로 이루어져 왔다. 그런데 환경 변인은 교사 입장에서 어떻게 할 수 있는 변인이 아니다. 국가에서 근무여건이나 처우를 개선해주는 노력 등이 필요로 하지만 교사 개인이나 유치원의 입장에서는 상담이나 교육을 통해 변화 가능한 개인 변인에 초점을 둘 필요가 있다.

그동안 유치원 교사의 직무 스트레스에 영향을 주는 개인 변인과 관련하여 교사효능감(Choi, Eun-Hye, 2015; Chung, Un-Ae, 2001; Kim, Hyue-Jung, 2002), 교직선택동기(Ha, Soo-Yeun,

2015), 성격(Kim, Sun-Young & Lee, Ji-Young, 2004; Lee, Hye-Reon, Kang, Jin-Ryung & Park, Jooryung, 2014), 대처방식(Lee, Sang-Bok & Do, Myung-Ae, 2010), 갈등관리유형(Kim, Dong-Choon & Song, Mi-Sun, 2005) 등이 연구된 바 있다. 본 연구에서는 이러한 연구의 연장선상에서 교사의 신념 특히 비합리적 신념이 유치원 교사의 직무 스트레스에 어떤 영향을 미치는가를 살펴보고자 한다.

비합리적 신념은 Albert Ellis(1962)가 창시한 합리적 정서적 행동치료(Rational Emotive Behavioral Therapy: REBT)의 핵심 개념으로 이 이론에 의하면, 인간의 모든 적응문제는 개인이 가지고 있는 왜곡되고 비현실적인 신념체계, 즉 비합리적 신념체계(Irrational Belief System)로 인해 발생한다고 한다. 비합리적 신념은 비논리적이고 비실체적이며 아무런 근거도 없으면서 인간이 건전한 행동을 지속하는데 지장을 초래하는 신념들로, Ellis가 제시한 비합리적 신념들은 인정의 욕구, 자기기대감, 비난 경향성, 파국화 또는 좌절반응경향, 정서적 무책임감, 과잉불안염려, 문제회피, 의존성, 무력감, 완벽주의 등이다. 이러한 신념들이 스트레스로 작용하여 정신·신체상의 장애를 초래하게 된다.

비합리적 신념이 강한 사람일수록 불안이나 우울 같은 부정적인 정서나 행동을 많이 보이는 것으로 보고되고 있다. 비합리적 신념이 정서에 부정적인 영향을 미치고 또 개인의 특성에 따라 스트레스를 지각하고 평가하는 정도는 달라질 수 있으므로 비합리적 신념은 개인이 일상적으로 경험하는 스트레스를 주관적으로 평가하고 지각하는 과정에 영향을 미칠 것이라는 연구결과가 나오고 있다(Beon, Young-Joo, 1994). 교사의 직무 스트레스를 직접적으로 다룬 것은 아니지만 스트레스와 비합리적 신념이 관계가 있다는 것은 많은 선행연구에서 밝혀진 바 있다. 예컨대, Kim, Moon-Jeong과 Lee, Hee-Yeong(2014)은 비합리적 신념이 유아기 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스

에 미치는 영향을 조사하여, 비합리적 신념 하위 요인인 편안함 욕구와 성취욕구가 양육스트레스에 영향을 준다고 보고하였고, Im, Myung-Hyuk (2006)은 교육전도사를 대상으로 하여, 비합리적 신념 하위요인인 지나친 타인 염려, 비난 성향, 인정의 욕구, 완전무결주의 신념이 높을수록 스트레스를 더 많이 경험한다는 것을 보고하였으며, You, Sun-Mi(2008)는 대학생의 진로 스트레스에 비합리적 신념의 하위 요인 중 과잉불안염려, 인정의 욕구, 무기력, 정서적 무책임감, 개인적 완벽성, 문제회피, 파국화, 비난경향성, 의존성이 영향력이 있음을 보고하였다.

관련 선행연구에 기초해 볼 때 유치원 교사의 직무 스트레스 또한 개인이 갖고 있는 비합리적 신념에 의해 영향을 받을 것이라는 가정이 가능하다. 그렇지만 현재까지 유치원 교사의 직무 스트레스를 비합리적 신념과 관련해서 알아본 연구는 찾아보기 어렵다. 교육이나 상담 등을 통해 스트레스를 완화 시키는데 도움을 주고자하는 측면에서 유치원 교사의 비합리적인 신념을 찾아내는 것은 의미가 있다고 본다. 이에 본 연구에서는 비합리적인 신념이 유치원 교사의 직무스트레스에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이러한 목적을 달성하기 위해 설정한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 유치원 교사의 비합리적 신념과 직무 스트레스와의 관계는 어떠한가? 둘째, 유치원 교사의 비합리적 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 부산광역시 소재 공·사립유치원에 재직 중인 교사 191명을 대상으로 하였다. 연구대상 선정을 위하여 250명에게 설문지를 배부하여 203부를 회수하였다. 회수율은 81.2%였다. 응답에 누락이 있거나 중복응답을 한 경우 등 불성

실하게 응답한 12부를 제외한 191부를 최종분석에 사용하였다.

본 연구 대상의 일반적 배경을 살펴보면, 연령은 25-30세가 44%로 가장 많았고, 그 다음으로 20-24세가 17.8%, 31-34세가 17.8%, 35-40세가 10.5%, 40세 이상은 9.9%이었다. 혼인 유무는 미혼이 74.3%, 기혼이 25.7%였고, 최종학력은 4년제 대학교가 41.9%, 3년제 전문대학 26.2%, 2년제 전문대학 22%, 대학원 이상 9.9%로 나타났다. 교육경력은 3-5년이 29.3%, 10년 이상이 16.2%이었다. 설립유형으로는 64.9%가 사립유치원 근무자이었고, 35.1%는 공립유치원 근무자이었다. 연구대상이 근무하는 유치원의 총 학급 수는 4-6학급 58.1%, 7학급 이상 26.7%. 2-3학급 15.2%이며, 담당하고 있는 학급의 원아 수는 26-30명이 49.7%, 21-25명이 17.3%, 15-20명이 15.7%, 30명 이상이 7.9%이었다. 평균 근무시간은 47.6%가 10-12시간 근무하고 있었으며 8-10시간 37.7%, 12시간이상 10.5%. 8시간미만 근무가 4.2%로 나타났다.

### 2. 측정도구

#### 가. 직무 스트레스

유치원 교사의 직무스트레스를 측정하기 위해 Clark(1980)가 개발하고 D'Arienzo(1981)이 수정한 교사의 직무스트레스 요인 설문지를 Kwon, Kee-Ta(1990)가 번안하고, Ban, Young-Ran (1999)이 수정·보완한 것을 본 연구에 맞게 자구를 수정하여 사용하였다. 이 검사는 6개의 하위 요인(원아들과의 활동요인, 업무관련 요인, 행정적 지원 요인, 교사관련 요인, 학부모 관련 요인, 개인 관련 요인), 총 32문항으로 구성되어 있으며 리커트식 5점 척도로 되어 있다. 직무스트레스의 하위 요인별 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )를 산출한 결과 20번 문항(보조교사가 반드시 필요하다)과 25번 문항(학부모들이 유치원에 너무 무관심하다)이 그 문항이 속하는 하위척도의 전체점수와 상

관이 낮아 척도의 신뢰도를 떨어뜨리는 것으로 나타나 이들 2문항은 제외하고 사용하였다. 본 연구에 사용된 하위 척도별 최종 신뢰도 계수는 원아들과의 활동요인 .75, 업무관련 요인 .81, 행정적 지원요인 .80, 교사관련 요인 .85, 학부모 관련요인 .65, 개인관련 요인 .75로 나타났다.

나. 비합리적 신념

비합리적 신념은 한국판 일반적 태도 및 신념 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 DiGiuseppe, Leaf, Exner와 Robin(1988)이 개발한 General Attitude and Belief Scale(GABS)를 Seo, Su-Gyun (2009)이 번안한 것으로 5개 하위 요인(인정욕구, 자기비하, 편안함 욕구, 성취욕구, 공정성 요구), 총 36문항으로 구성되어 있으며, 전혀 그렇지 않다(1점)에서부터 아주 그렇다(5점)의 리커트식 5점 척도로 되어 있다. 비합리적 신념의 하위 요인별 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 인정욕구 .87, 자기비하 .84, 편안함 욕구 .89, 성취욕구 .91, 공정성 요구 .85로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구는 2014년 9월 25일부터 10월 16일까지 실시하였으며, 부산광역시에 위치한 공·사립 유치원에 유선으로 해당기관과 연락하여 허락을 받은 후 연구자가 직접 기관을 방문하거나 메일, 우편을 통해 설문지를 배부하였다.

4. 자료분석

연구문제에 따라 유치원 교사가 지각하고 있는 직무 스트레스와 비합리적 신념과의 관계를 살펴보기 위하여 직률상관계수를 산출하였으며, 비합리적 하위 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향력을 살펴보기 위해서는 비합리적 신념 하위변인들을 독립변수로 하고 직무 스트레스 하위변인 및 스트레스 전체 점수를 종속변수로 하여 단계별 중다회귀분석을 수행하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 예비분석: 유치원 교사의 비합리적 신념과 직무 스트레스

연구문제에 따른 분석에 앞서 유치원 교사가 지각하고 있는 비합리적 신념 및 직무 스트레스의 정도를 알아보기 위하여 각 변인에 대한 기술 통계량을 산출한 결과는 <Table 1>과 같다.

평균점수를 기준으로 결과를 살펴보면, 유치원 교사들은 비합리적 신념에서 전체적으로 절대평균(3.00점)보다 낮은 비합리적 신념(M=2.67)을 지니고 있는 것으로 나타났다. 다만 하위요인에 따라서는 차이가 있는데, 상대적으로 공정성 욕구(M=3.04)에 관한 비합리적 신념이 가장 높으며 자기비하와 관련된 비합리적 신념(M=2.31)이 가장 낮았다.

<Table 1> Score Distribution of Kindergarten Teachers' Irrational Beliefs and Job Stress

irrational belief		demand for approval	self depreciation	demand for comfort	demand for achievement	demand for justice	total	
		M	2.67	2.31	2.60	2.83	3.04	2.67
	SD	.71	.59	.79	.76	.70	.60	
job stress		activities with kindergarteners	activities with work	administrative support	teacher related factor	parent related factor	person related factor	total
		M	3.17	3.35	3.12	2.28	2.89	2.96
	SD	.68	.82	.69	.77	.68	.68	.54

비합리적 신념이 유치원 교사의 직무 스트레스에 미치는 영향

직무 스트레스의 경우, 전체적으로 절대평균(3.00점)과 유사한 정도의 직무 스트레스(M=2.97)를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 다만 이러한 스트레스는 하위요인에 따라 차이가 있는데, 업무관련 스트레스(M=3.35)와 원아들과의 활동에서 비롯되는 스트레스(M=3.17)를 가장 높이 지각하며, 교사와 관련한 스트레스(M=2.28)는 절대평균 이하로 낮게 지각함을 알 수 있다.

2. 유치원교사의 비합리적 신념과 직무 스트레스의 관계

교사들이 지각하는 비합리적 신념과 직무 스

트레스 간의 일반적 관계를 살펴보기 위한 상관 분석 결과는 <Table 2>와 같다. <Table 2>를 보면 우선 비합리적 신념 하위변인 간에는  $r=.42\sim.77$ 의 상호상관이, 직무 스트레스 역시 하위변인 간에는  $r=.15\sim.78$ 의 상호상관이 있음을 보여주었다. 비합리적 신념 전체점수와 직무 스트레스 전체점수 간에는  $r=.34$ 의 정적 상관이 있는 것으로 나타났는데, 하위변인 쌍에 따라  $r=.03\sim.34$  범위의 정적상관을 보여주었다. 따라서 비합리적 신념의 정도가 높을수록 직무 스트레스 또한 높은 경향이 있다고 할 수 있다.

<Table 2> Intercorrelations among Subfactors of Irrational Belief and Job Stress

	irrational belief						job stress					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1.00											
2	.69***	1.00										
3	.70***	.69***	1.00									
4	.77***	.58***	.69***	1.00								
5	.67***	.42***	.63***	.67***	1.00							
6	.90***	.80***	.87***	.88***	.80***	1.00						
7	.10	.22**	.16*	.03	.07	.14	1.00					
8	.16*	.21**	.20**	.16*	.16*	.21**	.36***	1.00				
9	.25**	.28***	.25***	.17*	.20**	.27***	.44***	.74***	1.00			
10	.32***	.26***	.31***	.28***	.34***	.35***	.15*	.29***	.43***	1.00		
11	.20**	.25**	.23**	.19**	.17*	.24**	.22**	.45***	.48***	.34***	1.00	
12	.25***	.27***	.26***	.20**	.24**	.29***	.38***	.56***	.78***	.48***	.57***	1.00
13	.29***	.33***	.32***	.23**	.27***	.34***	.54***	.79***	.91***	.62**	.64***	.87***

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

Note) 1=demand for approval, 2=self-depreciation, 3=demand for comfort, 4=demand for achievement, 5=demand for justice, 6=total irrational belief, 7=activities with kindergarteners, 8=activities with work, 9=administrative support, 10=teacher related factor, 11=parent related factor, 12=person related factor, 13=total job stress

3. 유치원교사의 비합리적 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향

유치원 교사들의 비합리적 신념 하위요인이

직무 스트레스에 미치는 영향을 보다 구체적으로 알아보기 위하여 단계적 중다회귀분석을 수행한 결과는 <Table 3>과 같다.

<Table 3> Influence of Irrational Beliefs on Job Stress

dependent variables	predictive variables	R <sup>2</sup>	수정R <sup>2</sup>	△R <sup>2</sup>	β	△F
activities with kindergarteners	self-depreciation	.048	.043	.048	.219**	9.49**
	demand for achievement	.062	.052	.014	-.144	2.76*
	demand for comfort	.069	.054	.007	.135	1.44
	demand for justice	.069	.049	.001	.038	.14
	demand for approval	.070	.045	.000	-.036	.07
activities with work	self-depreciation	.044	.039	.044	.211**	8.77**
	demand for justice	.051	.041	.007	.091	1.36
	demand for approval	.053	.037	.001	-.065	.29
	demand for comfort	.054	.034	.001	.062	.28
	demand for achievement	.054	.034	.000	.000	.00
administrative support	self-depreciation	.081	.076	.081	.284***	16.62***
	demand for justice	.089	.080	.009	.103	1.79
	demand for achievement	.094	.079	.004	-.098	.89
	demand for comfort	.097	.077	.003	.091	.60
	demand for approval	.099	.074	.002	.086	.42
teacher related factor	demand for justice	.117	.112	.117	.342***	25.05***
	self-depreciation	.133	.123	.016	.138	3.38
	demand for comfort	.136	.122	.003	.094	.75
	demand for approval	.138	.119	.002	.070	.35
	demand for achievement	.138	.115	.001	-.039	.11
parent related factor	self-depreciation	.061	.056	.061	.247**	12.26**
	demand for comfort	.068	.059	.008	.120	1.53
	demand for justice	.069	.054	.001	.033	.13
	demand for approval	.069	.049	.000	-.027	.05
	demand for achievement	.069	.044	.000	.010	.02
person related factor	self-depreciation	.072	.068	.072	.269***	14.76***
	demand for justice	.092	.082	.019	.154*	4.03*
	demand for comfort	.093	.078	.001	.054	.23
	demand for achievement	.094	.075	.001	-.059	.30
	demand for approval	.095	.070	.000	.041	.10
total job stress	self-depreciation	.110	.105	.110	.332***	23.39***
	demand for justice	.132	.123	.022	.163*	4.74*
	demand for comfort	.135	.121	.003	.085	.59
	demand for achievement	.138	.120	.004	-.095	.80
	demand for approval	.139	.115	.000	.026	.04

\*  $p < .05$     \*\*  $p < .01$     \*\*\*  $p < .001$

교사의 비합리적 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향을 차례로 제시하면, 첫째, 비합리적 신념 5개 하위요인은 직무 스트레스 전체에 13.9%의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 특히 자기비하

신념이 11.0%의 영향력을 보여주었다. 둘째, 비합리적 신념의 영향력은 직무 스트레스 하위 요인에 따라서 차이가 있는데, 업무관련 요인에서는 가장 낮은 5.4%의 영향력을 그리고 교사관련 요인에서는 가장 높은 13.8%의 영향력을 보여 주었다. 셋째, 비합리적 신념 요인 중 자기비하 신념은 직무 스트레스의 6개 하위요인 중 교사관련 스트레스를 제외한 나머지 5개 스트레스 요인에 상대적으로 가장 높은 영향력(4.4%~8.1%)을 보여 주었다. 넷째, 특히 공정성 욕구에 관련된 비합리적 신념은 다른 어떤 스트레스보다 교사 관련 스트레스에 가장 큰 영향을 미치는 것(11.7%)으로 나타났는데, ‘공정성 욕구-교사 관련 스트레스’ 쌍은 앞선 상관 분석에서도 가장 높은 정적 상관계수의 크기( $r=.34$ )를 지닌 변인쌍으로 나타난 바 있다.

#### IV. 논의 및 결론

본 연구는 유치원 교사의 비합리적 신념과 직무 스트레스의 관계를 알아보고, 이에 기초해서 인지적 심리 치료나 교육을 위해 유치원 교사의 높은 직무 스트레스를 예언해 줄 수 있는 구체적인 비합리적 신념을 밝혀보고자 하였다. 연구 결과에 기초하여 논의하면 아래와 같다.

첫째, 통계적 분석 결과 비합리적 신념은 유치원 교사의 직무 스트레스와 유의미한 정적 상관이 있었다. 이러한 결과는 비합리적 신념이 부적응적 정서 반응을 증대한다는 Ellis의 이론적 전제를 지지한다. 즉, 유치원 교사가 느끼는 직무 스트레스의 정도는 그러한 스트레스를 유발하는 요인 그 자체에 의해서라기보다는 그 상황에 대해 가지는 자신의 비합리적 신념에 의해 영향을 받는다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 유아기 자녀를 둔 어머니의 비합리적 신념과 양육 스트레스와의 관계를 조사하여 양육 스트레스가 비합리적 신념과 유의미한 정적 상관이 있음을 밝힌 선행연구 결과(Kim, Moon-Jeong & Lee, Hee-Yeong,

2015; Lee, Hee-Yeong & Si, Mi-Hee, 2011)와 맥을 같이 한다.

구체적으로 BABS의 5가지 비합리적 신념과 직무 스트레스간의 관계를 살펴본 결과 5가지 비합리적 신념 모두가 직무 스트레스와 유의미한 정적 상관이 있었다. 즉 직무 스트레스가 높은 유치원 교사는 자신이 하는 모든 일에 대해서 모든 사람으로부터 반드시 사랑과 인정을 받아야 함한다고 생각하고, 다른 사람이 자신을 좋아하지 않는 것은 자신이 하찮거나 나쁘며 호감이 가지 않기 때문이라고 생각하여 어떤 일에 실패했을 때 스스로를 무가치한 인간이라고 생각하며, 불편하고 긴장되고 불안한 것을 참을 수 없으며 일상생활에서 겪게 되는 사소한 어려움과 짜증스러운 일을 매우 고통스럽게 여긴다. 또한 자신에게 주어진 중요한 과제는 꼭 이루어야 하며 실패하는 것은 참을 수 없으며 인정할 수 없다고 여기며, 다른 사람으로부터 부당한 대우를 받는 것을 참지 못하고 자신을 부당하게 대하는 사람은 나쁜 사람이며 무가치한 인간이라고 생각하는 경향성이 있었다.

이렇게 볼 때 유치원 교사의 높은 직무 스트레스 감소에 Ellis가 제안한 합리적 정서행동치료가 효과를 발휘할 수 있다는 것을 시사한다. 따라서 높은 직무 스트레스로 어려움을 겪고 있는 유치원 교사의 경우 그들이 믿고 있는 직무 관련 신념을 검토해 보고, 만약 비합리적 신념이 발견될 경우 그것을 합리적 신념으로 바꾸는 시도가 도움이 될 수 있다.

둘째, 본 연구에서 전체적으로 볼 때 직무 스트레스를 가장 잘 설명해준 것으로 나타난 비합리적 신념은 자기비하였다. 이 외에도 공정성 욕구기 미약하나마 직무 스트레스를 유의미하게 예언하였으나 설명력을 크게 추가시켜 주지는 못하였다. 이렇게 볼 때 높은 자기비하가 직무 스트레스 발생에 큰 영향을 미쳤을 가능성이 크다고 볼 수 있다. 비합리적 신념의 영향력은 직무 스트레스 하위 요인에 따라서 약간의 차이가 있었

으나, 원아들과의 활동 요인을 제외하고는 모두 전체 직무스트레스와 마찬가지로 자기비하와 긍정성 욕구만이 유의미한 예언 변인이었다.

이러한 결과는 유치원 교사의 직무 스트레스 감소를 목표로 교육이나 상담의 경우 어떤 비합리적 신념이 중요하게 다루어져야 할지를 시사해 준다. 물론 교육이나 상담에서 다루어야 할 비합리적 신념은 개별적으로 결정되어야 하겠지만 일반적으로 높은 직무 스트레스를 가지 유치원 교사의 경우, 교육자나 상담자는 어떤 일에 실패했을 때 스스로를 무가치한 인간이라고 보는 견해와 다른 사람으로부터 부당한 대우를 받는 것을 참지 못하고 자신을 부당하게 대하는 사람은 나쁜 사람이며 무가치한 인간이라고 보는 견해를 수정하는 것을 목표로 하는 것이 더 효과적인 것이라는 것을 시사해 준다.

본 연구는 부산 시내에 소재하고 있는 유치원 교사들을 피험자로 선정하였기 때문에, 표집의 대표성에 제한이 있어 본 연구에서 도출된 결과를 다른 집단에게 일반화하기는 어렵다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 유치원 교사의 직무 스트레스를 이전 연구에서는 찾아볼 수 없는 비합리적 신념과 관련지었고, 높은 직무 스트레스를 예측해 줄 수 있는 구체적인 비합리적 신념을 밝혔다는 점에서 그 의의가 적지 않다고 하겠다. 끝으로 향후 본 연구의 결과에 기초한 교육이나 상담 프로그램의 개발 연구를 기대해 본다.

## References

- Ban, Young-Ran(1999). Kindergarten annexed to elementary school teachers' job stress and coping strategies. Master's thesis, Yeungnam University.
- Beon, Young-Joo(1994). Study of relationship between parenting attitude and adolescents' irrational beliefs. Master's thesis, Yonsei University.
- Cho, Song-Yon & Koo, Hyun-Ah (2005). A job stress and self-efficacy of child care teachers. Korean Journal of Child Studies, 26(4), 55~70.
- Choi, Eun-Hye(2015). The effect of private kindergarten teacher's teacher efficacy and communication competence on job stress. Korean Journal of Childcare and Education, 11(2), 39~57.
- Chung, Eun-Ae(2001). A study on the relation between organizational climate, teachers' sense of efficacy and job stress of kindergarten. Master's thesis, Taegu University.
- Clark, E. H(1980). An analysis of occupational stress factors as perceived by public school teachers. Unpublished doctoral dissertation, Auburn University.
- D'Arienzo, R. V.(1981). Stress in teaching: A comparison of perceived occupational stress factors between special education and regular classroom teachers. Unpublished doctoral dissertation, Auburn University.
- DiGiuseppe, R., Leaf, R., Exner, T., & Robin, M. W.(1988). The development of a measure of rational/irrational thinking. Paper presented at the World Congress of Behavior Therapy, Edinburgh, Scotland, September.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart, Inc.
- Ha, Soo-Yeun(2015). The effects of kindergarten teachers' motivation of choosing a teaching profession on job stress. Journal of Educational Culture, 21(4), 335~356.
- Hobfoll, S. E., & Shirom, A. (1993). Stress and burnout in work organizations. In R. T. Golembiewski(Ed.) Handbook of organization behavior(pp. 41~61). New York: Dekker.
- Im, Myung-Hyuk(2006). Irrational belief and stress of educational evangelist. Master's thesis, Dankook University.
- Kang, Myeong-Seon & Lee, Hee-Yeong(2012). Mediating effect of coping strategies on the relationship between job stress and burnout of kindergarten teachers. Journal of Humanities, 6, 289~307.
- Kim, Dong-Choon & Song, Mi-Sun(2005). The relationship between styles of handling conflict and job stress as perceived by kindergarten teachers. Journal of Future Early Childhood Education, 12(4), 261~280.
- Kim, Hyue-Jung(2002). The relationships among organizational climate, teacher's sense of efficacy



- and occupational stress in the kindergartens. Master's thesis, Ewha Women's University.
- Kim, Ji-Hyeon(1995). A study on the relationship between teachers' job-stress and educational activities in the kindergarten. Master's thesis, Sookmyung Women's University.
- Kim, Ju-Youn & Kim, Kyung-Sook (2011). Early childhood teachers' practices and stresses in teaching physical activities. *Journal of Eco-Early Childhood Education*, 10(1), 151~174.
- Kim, Moon-Jeong & Lee, Hee-Yeong (2014). Irrational beliefs and parenting stress of parents with young children: Moderating effects of individualism and collectivism. *Journal of North-East Asian Cultures*, 43, 171~185.
- Kim, Nam-Hee(1993). A study on the organization climate and teachers' job-stress in kindergarten. Master's thesis, Korea National University of Education.
- Kim, Ok-Boon(1998). Analysis of school stress in elementary teachers. Master's thesis, Ajou University.
- Kim, Sun-Young & Lee, Ji-Young(2004). The relationship between kindergarten teachers' personality types and job stress in teaching. *Journal of Future Early Childhood Education*, 11(3), 305~330.
- Kwon, Kee-Tae(1990). A study on the occupational stress and methods of coping with stress among teachers. Master's thesis, Kyungpook National University.
- Lee, Hee-Yeong & Si, Mi-Hee(2011). Relationship between irrational beliefs and parenting stress of mothers with early children. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 23(3), 400~410.
- Lee, Hye-Reon, Kang, Jin-ryung & Park, Jooryung(2014). The relationship of private kindergarten teacher's job stress and their ways of coping by neuroticism and conscientiousness. *Korean Journal of Teacher Education*, 30(2), 273~294.
- Lee, Hyun-Jin(2001). A study on occupational stress experienced by beginning teachers at early childhood education institutions. Master's thesis, Chung-Ang University.
- Lee, Ji-Young(2008). The relationship between early childhood teachers' self-esteem and occupational stress. Master's thesis, Kyungwon University.
- Lee, Ki-Young(2007). The relation between teachers' child-rearing and educational beliefs, efficacy of child care and teaching, job stress, infant temperament and teacher-infant interaction. Master's thesis, Kyung Hee University.
- Lee, Sang-Bok & Do, Myung Ae(2010). Comparison of the job stress of the teachers in child care centers and the kindergarten. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 107~135.
- Lim, Jin-Hyung(2000). The relations among kindergarten beginning teacher's self-efficacy, social support and occupational stress. Master's thesis, Ewha Women's Univeristy.
- Oh, Hyun-Jin(2013). Impacts of elementary school teachers' work stress on job satisfaction and teacher efficacy. Master's thesis, Seoul National University of Education.
- Park, Hyun-Jung(2000). A study on the relationship between teachers' job stress and job satisfaction in public kindergarten. Master's thesis, Kyong-gi University.
- Seo, Su-Gyun(2009). Development and validation study of the general attitude and belief scale-Korean version. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 21(1), 113~130.
- Seok, Eun-Jo & Shin, Sheng-Chel (2008). Occupation stress and stress-coping style of early childhood teacher according to organization climate perceived by early childhood teacher. *Journal of Future Early Childhood Education*, 15(1), 327~347.
- Sung, Kee-Hoon(2004). A study of the relationship between principles' leadership types in kindergarten and teachers' task stress. Master's thesis, Kwandong University.
- You, Sun-Mi(2008). The effect of college students' success-failure attributional style and irrational beliefs on career stress. Master's thesis, Myongji University.

---

● Received : 09 June, 2016

● Revised : 04 July, 2016

● Accepted : 12 July, 2016