

보육교사의 자기격려와 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향*

The Influence of Educare Teachers' Self-encouragement and Social Support on Psychological Burnout

조 상 호¹⁾ 강 대 옥²⁾ 김 성 철³⁾
Sang Ho Jo Dae Ok Kang Seong Cheol Kim

I. 서론

영유아보육법 3조에 의하면 보육은 영유아의 이익을 최우선으로 고려하여 제공되어야 하며, 안전하고 쾌적한 환경에서 건강하게 성장할 수 있도록 하여야 한다고 되어 있다. 또한 영유아는 자신이나 보호자의 성, 연령, 종교, 사회적 신분, 재산, 애, 인종 및 출생지역 등에 따른 어떠한 종류의 차별도 받지 아니하고 보육되어야 한다고 되어 있다(보건복지부(2017)). 이는 영유아의 전인적 성장과 발달을 돕고 질 높은 보육을 제공하며 부모와의 신뢰감을 형성하는 핵심주체로서의 보육교사 역할을 강조하는 것이라 할 수 있다(김정희, 2007).

보육교사가 법에 제시된 본분과 역할을 다해야 하지만 몇 연구에서는 인간을 대상으로 하는 전문직 들이 다른 직업에 비해 심리적 소진을 더 자주 경험하는 것으로 보고하고 있다(김연옥, 천성문, 이정희, 2012; Freduenberger, 1974). 심리적 소진은 신체적, 정신적으로 더 이상 중요한 업무효과를 내기위해 몰두할 힘이 탈진된 상태로서(최희아, 2017; Schaufeli, Bakker, & Van Rhene, 2009), 장기간에 걸쳐 누적되어 나타나는 현상이다(배성희, 김연화, 한세영, 2014). 보육교사는 낮은 사회적 인식(김정희, 문혁준, 2010)과 더불어 직무를 수행할 수 있는 안정적 환경이 제공되지 않아(노은호, 2012; 정덕희, 2015) 직업적 스트레스, 심리적 소진(정재은, 김성현, 2018) 등을 경험하고 있다. 보육교사의 심리적 소진은 이직의도 및 이직행동까지 영향을 미치고 있으며(윤혜미, 노필순, 2013), 그 결과 유능한 교사들이 교육현장을 떠나 보육의 질을 담보하지 못하게 되며 이는 사회적 손실로 이어지고 있다(박소영, 2009). 따라서 보육의 질을 담보하기 위해서는 보육교사의 심리적 소진을 예방하거나 감소시키는 변인에 대한 고찰이 필요하다.

본 연구의 목적은 자기격려와 사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하는데 있고, 연구대상은 제주특별자치도에 위치한 어린이집 교사 329명이었다. 본 연구에서 사용된 측정도구는 자기격려 척도, 사회적 지지 척도, 심리적 소진 척도이며, 수집된 자료는 SPSS win 18.0을 활용하여 분석하였다. 본 연구에 의해 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 보육교사의 개인변인에 따른 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진의 차이를 살펴보면, 자기격려는 연령대에서, 사회적 지지는 연령대와 경력에서, 심리적 소진은 연령대 및 결혼유무에서 차이를 나타냈다. 둘째, 보육교사의 자기격려와 사회적 지지는 심리적 소진과 부적 상관을 나타내어, 자기격려와 사회적 지지가 높을수록 심리적 소진이 낮음을 알 수 있었다. 셋째, 자기격려와 사회적 지지는 보육교사의 심리적 소진에 부적 영향을 미쳤다. 자기격려의 하위 요인 중에서는 인지적 자기격려와 정서적 자기격려가 심리적 소진에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 지지의 하위 요인에서는 정서적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 자기격려는 사회적 지지보다 보육교사의 심리적 소진을 감소시키는 주요한 요인임을 확인하였다. 이는 보육교사의 개인변인을 고려한 자기격려 및 사회적 지지 증진 전략과 심리적 소진 감소 방안과 보육교사의 심리적 소진의 효과적인 완화와 예방을 위한 자기교수전략이 필요함을 시사한다. 따라서 상담적 접근을 통해 보육교사들의 심리적 안녕감 증대와 심리적 부적응 등으로 인해 나타나는 복합적인 문제들에 대한 예방과 치료가 필요하다.

■ 주제어: 자기격려
(Self-encouragement)
사회적지지
(Social Support)
심리적 소진
(Psychological Burnout)

* 본 논문은 2018학년도 제주국제대학교 사회복지임상치료대학원 석사학위 논문을 수정보완한 것임.

- 1) 제주국제대학교 사회복지임상치료대학원 심리상담치료학과 석사출업, 제1저자
- 2) 제주국제대학교 사회복지임상치료대학원 심리상담치료학과 교수, 공동저자
- 3) 제주대학교 교육학과 강사, 교신저자 (edukim@ejunu.ac.kr)

1970년대 들어 예방심리학이 새롭게 등장하면서 사회적 지지가 스트레스를 완충할 수 있는 강력한 속성을 지닌 요인으로 관심을 받게 되었다. 사회적 지지는 교사의 소진과 관련이 있는 환경적 변인 중 하나로서 대인관계로부터 얻을 수 있는 긍정적 자원이라고 할 수 있다(Schwarzer & Nina, 2007). 보육교사는 동료 교사와 원장을 중심으로 직장 내 대인관계를 형성하고 있다. 특히 원장은 교사에게 중요한 환경적 변인인면서 인간관계의 특성을 함께 가지고 있다(최윤진, 김정희, 2014). 원장과의 관계는 동료교사들 간의 관계와는 달리 직무 상 상하 구조를 형성하기 때문에 심리적으로 보육교사에게 지지 변인이 될 뿐 아니라 스트레스의 원인이 되기도 한다(김유정, 박수경, 임정진, 안선희, 2011). 그러므로 보육교사에게 원장과 동료교사의 긍정적 지지는 심리적 소진을 예방하고 감소시키는 긍정적 자원으로 활용될 수 있는 여지가 있다.

사회적 지지가 스트레스 및 소진에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보면, 보육교사와 유사한 인간 서비스직인 심리치료를 대상으로 한 연구에서 사회적 지지가 많을수록 정서적 소모, 비인간화, 개인의 성취감 감소를 덜 경험하는 것으로 보고하고 있다(박성호, 2001). 이외에도 원장의 지지가 높을수록 보육교사의 직무스트레스 수준이 낮고(이정희, 조성연, 2010), 소진을 더 적게 경험하며(안선희, 김지은, 2007), 이직의도를 감소시킨다(권영란, 문영경, 2016). 또한 사회적 지지가 낮을 경우 스트레스에 적응적으로 대처하지 못하고, 사회적 지지가 높을수록 심리적 소진을 덜 경험하는 것으로 나타났다(최혜운, 2002). 또한 직업 소명의식이 사회적 지지를 매개로 하여 직무만족도에 영향을 주는 것으로 나타났다(성경주, 황성원, 2017). 이처럼 사회적 지지는 보육교사의 심리적 소진을 예방하고 감소시키는 중요한 외적 변인이라 할 수 있다.

신성아(2006)는 사회적 지지를 4가지 유형으로 구분하여 설명하였다. 개인에게 존경, 애정, 경청, 관심, 신뢰, 배려 등의 느낌을 제공하는 정서적 지지와 개인의 처한 문제에 대처하고 해결하는 방법에 대한 지식이나 정보를 제공하는 정보적 지지, 칭찬이나 충고와 같이 자신을 평가해 주는 태도와 행위를 포함하는 평가적 지지, 마지막으로 업무, 시간, 현금, 현물, 환경의 개선 등에서 직접적 원조를 제공하는 물질적 지지로 구분하였다. 하지만 평가적 지지 중 칭찬은 정서적으로 긍정

적 측면이 있는 반면 과도한 기대에 의한 역효과가 있을 수 있으며(고동우, 문상정, 이형래, 2008), 충고는 지나치면 강요나 경고로 이해되어(주진, 2010) 오히려 보육교사에게 심리적 부담을 줄 수 있다고 볼 수 있다. 그리고 물질적 지지인 보육교사에 대한 금전적 지원, 업무 경감 등은 정책적 지원에 의해 작동될 수 있는 요소이다. 따라서 이 연구에서는 보육교사의 업무수행 과정에서 긍정적 영향을 미칠 수 있는 정서적 지지와 정보적 지지에 국한하여 분석하였다.

한편, Rogers(1980)는 인간에게는 자신의 문제를 스스로 치유할 수 있는 잠재력이 있음을 강조하였다(김선희, 김경현, 1999). 이와 관련하여 허지애와 김정문(2017)은 자기격려가 자기치유와 관련된 긍정적인 내적 기제로서 중요한 변인임을 강조하였으며, 김경희(2008)는 직무활동에서 겪는 스트레스를 낮추고 자기 효능감을 높이기 위해서는 사회적 지지와 더불어 격려의 중요성을 보고하였다.

격려는 자신의 결점을 수용하고 능력을 최대한 발휘하며 실패에도 좌절하지 않고 도전하는 용기를 갖게 하는 요소이다(김춘경, 2006). 격려가 외부로부터 받는 것이라면 자기격려는 자신의 강점을 인식하고 스스로를 가치 있게 생각할 수 있도록 도와준다. 또한 타인의 평가나 승인에 자유로우며 스스로 선택하고 결정할 수 있는 힘을 가지고 있다는 것을 깨닫게 하는 내적 통제를 강화시키는 변인이다(김지연, 2011; Sweeney, 2005). 보육교사의 자기격려에 대한 연구는 미흡한 편이다. 그러나 자기자비 등 자기격려와 비슷한 변인을 사용하거나 대상이 다른 논문에서 관련 내용을 추려보면, 자기격려는 보육교사의 심리적 안녕감을 형성하게 해주며(조은진, 2013; 이주연, 지명원, 김경화, 2011; 김누리, 박상희, 2018), 업무에 있어서도 능력을 발휘하게 하여 행복감을 높인다(강지연, 2017)고 하였다. 그리고 김성철(2010)은 완벽주의 성향을 갖는 청소년이라 하더라도 자기격려 수준이 높으면 스트레스 수준이 낮아진다고 하였으며 이현주(2017)는 예비보육교사의 교직수행능력을 높인다고 보고하였다. 또한 자기격려 수준이 높은 초등교사는 자신의 강점과 가치를 인식함으로써 자존감을 높이고, 학생지도와 행정업무 등을 수행하는 데 있어 자신의 능력을 충분히 발휘하여 행복감을 높일 수 있다(강지연, 2017). 특히 보육교사의 경우 영유아의 문제행동 및 부적응, 동료 교사와의 갈등, 학부모와의

갈등 등으로 인한 어려움에 처하는 경우가 많아 이에 대해 지속적으로 자기 스스로 격려할 힘을 기르는 것이 필요하다. Friedman(1999)은 자기격려를 일종의 스트레스 대처방식으로 간주하고 교사들의 소진을 막기 위해서는 자기격려와 같은 스트레스 대처방식을 강화시켜 줄 필요가 있다고 제안하였다. 따라서 보육교사의 자기격려 및 이의 영향에 대한 연구가 필요하다.

이상의 선행연구들을 종합해 보면 보육교사의 자기격려와 사회적 지지는 심리적 소진을 감소시킬 뿐만 아니라 교사의 효능감과 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예상된다. 이 두 변인을 모두 고려하여 수행한 연구는 미흡하다. 더구나 보육교사를 대상으로 수행한 연구는 찾아보기가 어렵다. 따라서 자기격려와 사회적 지지를 모두 독립변인으로 하여 두 변인이 보육교사의 심리적 소진에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다. 또한 연구결과를 토대로 보육교사가 영유아에게 안정된 보육서비스를 제공하는 주체로서의 역할 뿐 아니라 교사로서 보람을 느끼며 안정된 직무를 수행하기 위한 심리적 지원의 필요성을 도출하고자 하였다.

이에 본 연구는 보육교사의 개인변인에 따른 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진의 차이와 이들 변인 간의 관계를 확인하고, 자기격려와 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이를 통해 보육교사가 정서적 안정감을 가지고 영유아들에게 적극적인 보육서비스를 제공하는데 도움이 되는 상담프로그램 개발의 기초 자료를 마련하는 데 본 연구의 의의가 있다. 이런 연구 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 개인변인(연령대, 결혼유무, 경력)에 따른 보육교사의 자기격려와 사회적 지지, 심리적 소진의 차이가 있는가?

둘째, 보육교사의 자기격려와 사회적 지지, 심리적 소진 간에는 어떤 상관관계가 있는가?

셋째, 자기격려와 사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 미치는 영향은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

이 연구의 대상자는 제주도내 어린이집 교사이다. 먼

저 어린이집의 소재지 및 규모에 따라 층화확률비례에 의한 체계적 표집 방법을 활용하여 어린이집을 선정하고 선정된 어린이집의 보육교사를 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 설문에 참여한 보육교사 370부 중 무응답자와 불성실한 응답자를 제외한 329명의 설문 내용(유효응답율 88.9%)을 분석하였다.

연구대상자의 개인 변인별 분포는 표1과 같다. 경력별 분포는 20세 이상 25세 미만 26명(7.9%), 25세 이상 30세 미만 80명(24.3%), 30세 이상 35세 미만 69명(21%), 35세 이상 40세 미만 47명(14.3%), 40세 이상 45세 미만 62명(18.8%), 45세 이상 45명(13.7%)이다. 기간유형에 따른 분포는 국공립 어린이집 1명(0.3%), 직장 어린이집 88명(26.7%), 법인 어린이집 64명(19.5%), 민간 어린이집 169명(51.4%), 기타 7명(2.1%)이다. 결혼여부에 따른 분포는 미혼 157명(47.7%), 기혼 170명(51.7%), 무응답 2명(0.6%)이다. 교사의 총 경력에 따른 분포는 3년 미만 140명(42.6%)으로 가장 많았으며 3년 이상 5년 미만 114명(34.7%), 5년 이상 10년 미만 58명(17.6%), 경력 10년 이상 16명(4.9%), 무응답 1명(0.3%)이다.

표 1. 연구대상의 개인변인 (N = 329)

개인변인	구분	n	%
연령대	20세 이상 - 25세 미만	26	7.9
	25세 이상 - 30세 미만	80	24.3
	30세 이상 - 35세 미만	69	21.0
	35세 이상 - 40세 미만	47	14.3
	40세 이상 - 45세 미만	62	18.8
	45세 이상	45	13.7
기관 유형	국공립	1	0.3
	직장	88	26.7
	법인	64	19.5
	민간	169	51.4
	기타	7	2.1
결혼	미혼	157	47.7
	기혼	170	51.7
	무응답	2	0.6
경력	3년 미만	140	42.6
	3년 이상 - 5년 미만	114	34.7
	5년 이상 - 10년 미만	58	17.6
	10년 이상	16	4.9
	무응답	1	0.3

2. 연구 절차

주요 변인인 자기격려와 사회적 지지, 심리적 소진 척도의 내용 이해도(설문지의 적절성과 문제점, 소요시간)를 살펴보기 위해 현재 재직 중인 보육교사 10명을 대상으로 2017년 12월 4일부터 2017년 12월 7일까지 예비조사를 실시하였다. 예비조사 실시 전, 보육전문가 2인에게 설문지의 내용타당도를 검증 받았다. 예비조사를 실시한 결과 설문지를 모두 작성하는데 걸리는 시간은 5분 내외 정도로 적당하였으며, 이해를 돕기 위해 일부 문항을 수정하여 사용하였다(심리적 소진 설문: item 4 ‘학생’→‘영유아’ 일반적 사항 설문: 교사의 경력을 1년 미만→3년 미만, 5년-7년 미만→5년-10년 미만, 7년 이상→10년 이상으로 수정).

2018년 1월 15일부터 2018년 2월 28일까지 총 7주에 걸쳐 연구자가 해당 어린이집을 직접 방문하여 연구의 취지와 목적을 설명하고 연구에 대한 협조 의사를 확인한 후, 현재 근무 중인 보육교사에게 설문지를 배포 및 실시한 후 회수하였다.

3. 연구도구

1) 자기격려 척도

자기격려 척도는 노안영과 정민(2007)이 개발한 자기격려-낙담척도 중 자기격려 척도만을 사용하였다. 이 척도는 인지, 행동, 정서 세 가지 요인에서의 자기격려 정도를 측정하기 위해 개발되었으며 각 10문항씩 총 30문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다(1)~매우 그렇다(5))에 의해 반응하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 스스로 긍정적 에너지를 불어넣을 수 있는 힘이 높다는 것을 의미한다. 이 연구에서 척도의 Cronbach's α 는 .96으로 나타났으며 각 하위요인의 경우 인지적 자기격려 .91, 행동적 자기격려 .90, 정서적 자기격려 .92로 나타났다.

2) 보육교사의 사회적 지지 척도

보육교사의 사회적 지지 척도는 박지원(1985)이 청소년을 대상으로 개발한 사회적 지지 척도를 교사에 맞게 수정한 이재영(2012)의 척도 중 정보적 지지와 정

서적 지지의 하위 변인을 사용하였다. 사회적 지지는 정서적 지지(9문항), 정보적 지지(7문항) 총 16문항으로 구성되었으며 각 문항은 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다(1)~매우 그렇다(5))에 의해 반응하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 대인관계 측면에서 긍정적 에너지를 얻는 자원이 많다는 것을 의미한다. 이 연구에서 척도의 Cronbach's α 는 .97로 나타났으며 각 하위요인의 경우 정보적 지지 .94, 정서적 지지 .95로 나타났다.

3) 보육교사의 심리적 소진 척도

보육교사의 심리적 소진 척도는 Maslach와 Jackson (1981)이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 오선균(2001)이 번안하여 수정 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 정서적 고갈(8문항), 비인간화(3문항), 개인적 성취감(5문항) 등 3개 요인을 측정하는 16문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다(1)~매우 그렇다(5))에 의해 반응하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 업무에 대한 동기 등의 에너지가 없을 정도로 탈진되어 있음을 의미한다. 이 연구에서 척도의 Cronbach's α 는 .91로 나타났으며 각 하위 요인의 경우 정서고갈 .89, 비인간화 .72, 개인적 성취 .71로 나타났다.

4. 자료분석 방법

이 연구에서 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석되었다. 모든 통계치의 유의도 검증은 .05 수준에서 이루어졌다.

첫째, 보육교사 개인변인에 따른 자기격려, 심리적 소진, 사회적 지지의 차이를 확인하기 위하여 두 독립표본 *t*검증과 ANOVA 분석을 실시하였으며 사후검증을 위해 Tukey 방법을 실시하였다.

둘째, Pearson의 적률상관계수에 의해 각 변인 간 상관분석을 실시하였다.

셋째, 자기격려와 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향을 확인하기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 보육교사 개인변인에 따른 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진 간 차이

보육교사 개인변인(연령대, 결혼유무, 경력)에 따른 자기격려의 차이는 표 2와 같다. 연령대에 따른 자기격려의 평균차이는 통계적으로 유의미하게 나타났으나 결혼유무, 경력에 따른 차이는 통계적으로 유의미하게 나타나지 않았다. 연령대의 경우 35세 이상 40세 미만 교사의 평균이 3.83으로 가장 높게 나타났으며 20세 이상 25세 미만 교사의 평균이 3.40으로 가장 낮게 나타났다($F = 3.51, p < .01$). 연령대에 대한 사후검증 결과 20세 이상 25세 미만 교사와 30세 이상 35세 미만 교사보다 35세 이상 40세 미만 교사의 자기격려가 높게 나타났다. 이러한 결과는 연령이 증가할수록 자기격려 수준이 더 높다는 것을 의미한다.

표 2. 개인변인에 따른 자기격려의 차이

개인변인	구분	N	M	SD	F(t)	Tukey
연령대	20세 이상 - 25세 미만 ^a	26	3.40	.50	3.51**	d)a,c
	25세 이상 - 30세 미만 ^b	80	3.67	.54		
	30세 이상 - 35세 미만 ^c	69	3.53	.54		
	35세 이상 - 40세 미만 ^d	47	3.83	.49		
	40세 이상 - 45세 미만 ^e	62	3.72	.47		
	45세 이상 ^f	45	3.71	.47		
결혼유무	미혼	157	3.61	.56	1.61	-
	기혼	170	3.70	.46		
경력	3년 미만	140	3.65	.52	.48	-
	3년 이상 - 5년 미만	114	3.62	.50		
	5년 이상 - 10년 미만	58	3.70	.54		
	10년 이상	16	3.75	.51		
전체	329	3.66	.52			

** $p < .01$

보육교사 개인변인에 따른 사회적 지지의 차이는 표 3과 같다. 연령대, 경력에 따른 사회적 지지의 평균차

이는 통계적으로 유의미하였으나 결혼유무에 따른 차이는 통계적으로 유의미하게 나타나지 않았다. 연령대의 경우 35세 이상 40세 미만 교사의 평균이 3.88로 가장 높게 나타났으며 20세 이상 25세 미만 교사의 평균이 3.54로 가장 낮게 나타났다($F = 2.31, p < .05$). 그러나 연령대에 따른 사후차이검증에서는 통계적으로 의미 있는 차이가 나타나지 않았다.

경력에 대한 사후검증 결과 5년 이상 10년 미만 교사가 3년 이상 5년 미만 교사보다 사회적 지지를 더 받는 것으로 나타났다.

표 3. 개인변인에 따른 사회적 지지의 차이

개인변인	구분	N	M	SD	F(t)	Tukey
연령대	20세 이상 - 25세 미만	26	3.54	.92	2.31*	-
	25세 이상 - 30세 미만	80	3.81	.67		
	30세 이상 - 35세 미만	69	3.59	.66		
	35세 이상 - 40세 미만	47	3.88	.52		
	40세 이상 - 45세 미만	62	3.56	.75		
	45세 이상	45	3.62	.58		
결혼유무	미혼	157	3.71	.68	.95	-
	기혼	170	3.64	.68		
경력	3년 미만 ^a	140	3.67	.73	3.06*	c)b
	3년 이상 - 5년 미만 ^b	114	3.57	.70		
	5년 이상 - 10년 미만 ^c	58	3.85	.52		
	10년 이상 ^d	16	3.94	.52		
전체	329	3.68	.68			

* $p < .05$

보육교사의 개인적 변인에 따른 심리적 소진은 표 4와 같다. 연령대, 결혼유무에 따른 심리적 소진의 평균차이는 통계적으로 유의미하게 나타났으나 경력에 따른 차이는 통계적으로 유의미하게 나타나지 않았다. 연령대의 경우 20세 이상 25세 미만 교사의 평균이 2.70으로 가장 높게 나타났으며 45세 이상 교사의 평균이 2.29로 가장 낮게 나타났다($F = 2.89, p < .05$). 연령

대에 대한 사후검증 결과 20세 이상 25세 미만 교사와 30세 이상 35세 미만 교사가 45세 이상 교사보다 심리적 소진을 더 경험하는 것으로 나타났다. 결혼유무의 경우 미혼인 교사의 평균이 2.60으로 기혼 교사의 평균 2.43보다 높게 나타나($F = 6.76, p < .05$), 기혼 교사보다 미혼 교사가 심리적 소진을 더 경험하는 것으로 나타났다.

표 4. 개인변인에 따른 심리적 소진의 차이

개인변인	구분	N	M	SD	F(t)	Tukey
연령대	20세 이상 - 25세 미만 ^a	26	2.70	.63	2.89*	a,c)f
	25세 이상 - 30세 미만 ^b	80	2.56	.64		
	30세 이상 - 35세 미만 ^c	69	2.62	.56		
	35세 이상 - 40세 미만 ^d	47	2.40	.46		
	40세 이상 - 45세 미만 ^e	62	2.50	.57		
	45세 이상 ^f	45	2.29	.57		
결혼유무	미혼	157	2.60	.59	2.60*	-
	기혼	170	2.43	.57		
경력	3년 미만	140	2.49	.63	1.64	-
	3년 이상 - 5년 미만	114	2.60	.55		
	5년 이상 - 10년 미만	58	2.45	.56		
	10년 이상	16	2.35	.47		
	전체	329	2.51	.59		

* $p < .05$

2. 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진 간 상관관계

자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진 간 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였으며 그 결과는 표 5와 같다.

표 5에서 보는 바와 같이 보육교사의 자기격려, 사회적 지지, 심리적 상관 간에는 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 자기격려와 심리적 소진은 부적 상관을 보이고 있으며($r_s = -.52 \sim -.39, p_s < .001$), 사회적 지지와 심리적 소진 또한 부적 상관을 보이고 있다($r_s = -.34 \sim -.28, p_s < .001$). 이러한 결과는 자기격려 수준이 높거나 사회적 지지가 높은 경우 보육교사가 심리적 소진을 경험할 가능성이 낮다는 것을 의미한다.

표 5. 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진 간 상관관계 (N = 329)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	전체
1. 인내적	-										
2. 행동적	.74***	-									
3. 정서적	.82***	.72***	-								
4. 자기격려	.93***	.89***	.92***	-							
5. 정보적	.24***	.20***	.24***	.25***	-						
6. 정서적	.29***	.26***	.29***	.31***	.84***	-					
7. 사회적 지지	.28***	.25***	.28***	.29***	.95***	.97***	-				
8. 정서고갈	-.46***	-.33***	-.43***	-.44***	-.19***	-.29***	-.24***	-			
9. 비인간화	-.33***	-.17***	-.29***	-.29***	-.26***	-.28***	-.29***	.63***	-		
10. 개인성취	-.56***	-.48***	-.56***	-.58***	-.32***	-.37***	-.37***	.66***	.45***	-	
11. 심리적 소진	-.52***	-.39***	-.50***	-.51***	-.28***	-.34***	-.33***	.96***	.75***	.80***	-

*** $p < .001$

3. 자기격려와 사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 미치는 영향

자기격려와 사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 미치는 영향은 아래와 같다. 각각의 모형에서 변수간의 다중 공선성을 진단하기 위하여 분산팽창계수(VIF)를 살펴보았으며 모두 10이하로 다중 공선성에는 문제가 없는 것으로 확인되었다.

1) 자기격려가 심리적 소진에 미치는 영향

보육교사의 자기격려가 심리적 소진에 미치는 영향을 확인하기 위하여 분석한 결과는 표 6과 같다. 회귀모형은 적합한 것으로 나타났으며($F = 116.53, p < .001$), 모형의 설명력은 26%로 나타났다. 자기격려가 심리적 소진에 통계적으로 유의미한 부적 영향을 미치고 있음을 확인 할 수 있다($\beta = -.51, p < .001$).

표 6. 자기격려가 심리적 소진에 미치는 영향

구분	종속변인 : 심리적 소진				VIF
	B	표준오차	β	t	
(상수)	4.63	.20		23.36	
자기격려	-.58	.05	-.51	-10.80***	1.00
$R^2 = .26, adj. R^2 = .26, F = 116.53***$					

*** $p < .001$

표 7. 자기격려 하위 요인이 심리적 소진에 미치는 영향

구분	종속변인 : 심리적 소진				
	B	표준오차	β	t	VIF
(상수)	4.66	.20		23.85	
인지적	-.39	.09	-.37	- 4.22***	3.55
행동적	.07	.08	.07	.90	2.42
정서적	-.25	.09	-.24	- 2.87**	3.33
$R^2 = .29, \text{adj. } R^2 = .29, F = 44.52^{***}$					

** $p < .01$, *** $p < .001$

자기격려의 하위 요인이 심리적 소진에 미치는 영향에 대한 분석 결과는 표 7과 같다. 회귀모형은 적합한 것으로 나타났으며($F = 44.52, p < .001$), 모형의 설명력은 29%로 나타났다. 심리적 소진의 하위요인 중 인지적 자기격려($\beta = -.37, p < .001$)와 정서적 자기격려($\beta = -.24, p < .01$)가 심리적 소진에 유의미한 부적 영향을 미치고 있으며 영향력의 크기를 비교하면 인지적 자기격려가 정서적 자기격려보다 심리적 소진에 더 큰 부적 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 행동적 자기격려는 심리적 소진에 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 자기격려의 하위 요인 중 인지적 자기격려가 심리적 소진에 가장 큰 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

2) 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향

보육교사의 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향을 확인하기 위하여 분석한 결과는 표 8과 같다. 회귀모형은 적합한 것으로 나타났으며($F = 38.51, p < .001$), 사회적 지지의 심리적 소진에 대한 설명력은 10%이다. 또한 사회적 지지는 심리적 소진에 부적 영향을 미치고 있다($\beta = -.33, p < .001$).

표 8. 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향

구분	종속변인 : 심리적 소진				
	B	표준오차	β	t	VIF
(상수)	3.54	.17		21.06	
사회적 지지	-.28	.05	-.33	- 6.21***	1.00
$R^2 = .11, \text{adj. } R^2 = .10, F = 38.51^{***}$					

*** $p < .001$

사회적 지지 하위 요인이 심리적 소진에 미치는 영향에 대한 분석 결과는 표 9와 같다. 회귀모형은 적합한 것으로 나타났으며($F = 20.89, p < .001$), 사회적 지지 하위요인들의 심리적 소진에 대한 설명력은 11%이다. 분석 결과 사회적 지지의 하위 요인 중 정서적 자기격려는 심리적 소진에 유의미한 부적 영향을 미치고 있으나($\beta = -.35, p < .001$), 정보적 지지는 심리적 소진에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 9. 사회적 지지 하위 요인이 심리적 소진에 미치는 영향

구분	종속변인 : 심리적 소진				
	B	표준오차	β	t	VIF
(상수)	3.49	.17		20.65	
정보적 지지	.02	.08	.02	.21	3.43
정서적 지지	-.29	.08	-.35	- 3.67***	3.43
$R^2 = .11, \text{adj. } R^2 = .11, F = 20.89^{***}$					

*** $p < .001$

3) 자기격려와 사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 미치는 영향

자기격려와 사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 미치는 영향을 확인하기 위하여 분석한 결과는 표 10과 같다. 회귀모형은 적합한 것으로 나타났으며($F = 68.52, p < .001$), 보육교사의 자기격려와 사회적 지지의 심리적 소진에 대한 설명력은 29%이다. 분석 결과 자기격려($\beta = -.46, p < .001$)와 사회적 지지($\beta = -.19, p < .001$)는 심리적 소진에 유의미한 부적 영향을 미치고 있으며, 자기격려가 사회적 지지보다 더 큰 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

표 10. 자기격려와 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향

구분	종속변인 : 심리적 소진				
	B	표준오차	β	t	VIF
(상수)	5.00	.22		23.17	
자기격려	-.52	.06	-.46	- 9.40***	1.09
사회적 지지	-.16	.04	-.19	- 3.92***	1.09
$R^2 = .30, \text{adj. } R^2 = .29, F = 68.52^{***}$					

*** $p < .001$

IV. 논의 및 결론

이 연구에서는 보육교사의 개인변인(연령대, 결혼 유무, 경력)에 따른 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진의 차이를 살펴보았다. 또한 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진 간의 상관관계를 확인하기 위하여 상관분석을 실시하였고 다중회귀분석을 통하여 자기격려와 사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 미치는 영향을 알아보았다. 연구결과에 바탕을 둔 논의 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 교사 개인변인에 따른 차이에서 자기격려는 연령대에서, 사회적 지지는 연령대와 경력에서 차이가 있었다. 심리적 소진은 연령대, 결혼유무에서 차이가 있었다.

보육교사의 자기격려는 35세 이상 40세 미만 교사가 20세 이상 25세 미만 교사와 30세 이상 35세 미만 교사보다 높게 나타났다. 이는 예비특수교사를 대상으로 한 김정은과 이한우(2017)의 연구에서 자기격려 수준이 연령에 따라 유의미한 차이를 보인 결과와 유사하다고 할 수 있다. 또한 연령이 높아질수록 인지적 자기격려와 행동적 자기격려 수준이 높아진다는 기채영과 홍경자(2008)의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 이러한 결과로 비추어 볼 때 교사의 연령이 높아질수록 자신과 직무에 대하여 긍정적으로 인식하는 것으로 볼 수 있다.

보육교사의 사회적 지지는 연령대 및 경력에 따른 사회적 지지의 차이는 유의미하게 나타났으나 결혼유무에 따른 차이는 나타나지 않았다. 연령대의 경우 사후 검증 결과 유의미한 차이가 나타나지 않아 추후 이에 대한 연구가 필요하다. 하지만 평균만을 살펴보면 35세 이상 40세 미만 교사의 사회적 지지가 가장 높게 나타났으며, 20세 이상 25세 미만 교사가 가장 낮게 나타났다. 이러한 연구결과는 유치원 교사의 연령이 높을수록 사회적 지지가 증가한다는 연구결과(권영미, 2014)와 일치한다. 연령이 높을수록 사회경험과 교직경험이 증가할 가능성이 높아 이에 따른 결과가 직장 내 동료 교사 및 원장으로부터 신뢰를 얻을 수 있을 것으로 판단된다. 하지만 초등학교 교사의 연령대에 따라 사회적 지지의 차이를 나타내지 않은 연구결과(서선순, 2007; 이정현, 2006)와는 불일치하여 이에 대한 추후 연구의 필요성이 제기된다. 결혼유무에 따른 사회적 지지의 차

이가 나타나지 않은 결과는 청소년 지도사의 결혼유무에 따라 사회적 지지의 차이가 나타나지 않은 연구결과(이정순, 2012)와 맥을 같이한다. 경력의 경우 3년 이상 5년 미만 교사가 5년 이상 10년 미만 교사보다 사회적 지지를 덜 받는 것으로 나타났다. 이는 이주령(2016)의 유치원 교사를 대상으로 한 연구에서 경력이 높을수록 사회적 지지가 높다는 결과와 부분 일치한다. 이와 같은 연구결과는 경력이 높은 교사의 대부분이 어린이집 내에서 안정적인 보육서비스를 제공하고 있을 뿐 아니라 후배 교사들을 이끌어가는 위치에 있어 원장 및 동료 교사들로부터 신뢰를 받기 때문이라 할 수 있다. 하지만 5년 이상의 경력을 가진 교사들보다 1년 미만의 경력을 가진 교사들이 사회적 지지를 많이 받고 있다고 한 연구(유은경, 2012)와는 일치하지 않았다. 따라서 추후 경력별 사회적 지지의 정도와 사회적지지 유형에 대한 연구가 더 필요하다고 사료된다.

보육교사의 심리적 소진은 연령대, 결혼유무에 따른 심리적 소진의 평균차이는 유의미하였으나 경력에 따른 차이는 나타나지 않았다. 연령대의 경우 20세 이상 25세 미만, 30세 이상 35세 미만 교사가 45세 이상 교사보다 심리적 소진을 더 경험하는 것으로 나타났다. 이는 연령이 낮을수록 심리적 소진의 정도가 높다는 연구결과(박상희, 문수경, 이무영, 2006)와 부분적으로 유사하다. 따라서 연령이 낮은 교사의 경우 사회경험이 부족하고, 동료교사들과의 나이차로 인한 고립감에서 초래된 것으로 예측된다. 이에 연령이 낮은 교사의 현장 적응을 도울 수 있는 프로그램 지원과 원장 및 동료교사의 지지가 필요하다고 하겠다. 반면 교사의 연령에 따른 심리적 소진의 차이가 없다는 연구결과(우수경, 2016)와는 불일치한다. 연령에 따라 소진의 차이가 다르게 나타나는 것은 교사의 심리적 소진이 연령 뿐 아니라 직위, 분담 업무 등 근무환경요인이 복합적으로 작용하는 것으로 해석할 수 있다. 한편 미혼 교사가 기혼 교사보다 심리적 소진이 높게 나타났는데, 이는 기혼교사가 미혼교사에 비해 소진을 적게 경험한다는 안선희와 김지은(2007)의 연구결과와 조성연(2005), 허용남(2007), 권나연과 이희영(2012)의 연구결과와도 일치하였다. 이러한 결과는 결혼으로 인한 정서적 안정과 가족의 지지 때문으로 볼 수 있으며 가족의 지지가 소진에 조절효과를 가진다는 선행연구 결과(최형성, 2014)를 통해 지지 된다. 하지만 기혼교사의 일과 가

정양립갈등이 소진과는 유의미하지 않다는 연구결과(이지영, 문혁준, 2015)와는 불일치한다. 경력에 따른 심리적 소진은 차이가 나타나지 않았는데 이러한 연구결과는 권정운, 정미라, 박수경(2013)의 유치원교사를 대상으로 한 연구결과와 일치한다. 하지만 경력이 낮을수록 소진이 증가한다는 유은경(2012), 안선희와 김지은(2007)의 결과와는 불일치한다. 이는 어린이집 특성상 교사의 직무활동은 경력교사와 초임교사 간 큰 차이가 없어 대부분의 교사들이 소진을 느끼고 있으나 차이가 나타나지 않은 것으로 사료되며, 설문 응답 교사의 다수가 5년 미만 경력자인 점들이 차이가 나타나지 않는 원인으로 추측된다. 추후 교사의 개인적 적응 상태나 개인적 성향 등에 따른 심리적 소진 차이를 살펴보는 연구의 필요성이 제기된다.

이처럼 보육교사의 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진은 교사 개인의 특성에 따라 달라질 수 있기 때문에 보육교사의 개인변인들을 고려한 보육수행 교육 및 지원프로그램이 필요함을 알 수 있다.

둘째, 보육교사의 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진은 유의미한 상관관계가 있었다. 이 중 이 연구의 독립변인인 자기격려와 사회적 지지가 심리적 소진과의 상관관계에서 나타난 결과를 중심으로 논의하면 자기격려와 심리적 소진 간은 부적 상관관계가 나타났다. 자기격려의 하위 요인인 인지적 자기격려, 행동적 자기격려, 정서적 자기격려 모두 심리적 소진과 부적 상관관계가 나타났다. 이는 미술치료사의 심리적 소진이 높을수록 자기격려가 낮아진다는 정현희(2017)의 연구와 유사하며, 자기격려의 의미와 상통하는 자기위로능력이 높을수록 소진이 낮다고 한 강혜원과 홍계옥(2013)의 결과와 맥을 같이 한다.

사회적 지지와 심리적 소진도 부적 상관관계가 나타났다. 사회적 지지의 하위 요인들과 심리적 소진 간 관계를 살펴보면 정보적 지지, 정서적 지지 모두 심리적 소진과 부적 상관관계가 나타났다. 이러한 결과는 보육교사의 사회적 지지의 지각 정도에 따라 심리적 소진과 부적으로 유의미한 상관이 있다는 김은숙(2008), 심순애(2007)의 연구결과와 일치하는 것이며, 동료교사와 교장의 사회적 지지는 심리적 소진과 유의미한 부정 상관을 보인 박미화(2016)의 연구와 맥을 같이한다. 이런 연구결과에 비추어 어린이집 내 동료교사는 물론 원장의 적극적인 지지적 역할의 중요성을 시사한다.

셋째, 자기격려와 사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 유의미한 부적 영향을 미쳤으며 자기격려가 사회적 지지보다 더 큰 영향을 미쳤다.

자기격려는 보육교사의 심리적 소진에 부적 영향을 미친 것은 보육교사가 직면하는 상황을 스스로 격려하는 과정을 통해 자신감과 만족감을 향상시키고 수행의 긍정적 효과를 갖는다는 연구결과(이선희, 광정현, 2016; 조영주, 박익열, 2015)와도 맥을 같이한다. 이는 보육교사의 심리적 소진을 낮출 수 있는 상담 및 프로그램을 계획할 때 자기교수전략을 활용한 자기격려 기술과 더 나아가 타인 격려 기술까지 증진시킬 수 있는 집단상담 및 개인상담 프로그램이 필요함을 시사한다.

자기격려의 하위 요인 중 인지적 자기격려와 정서적 자기격려는 심리적 소진에 유의미한 부적 영향을 미쳤으나 행동적 자기격려는 심리적 소진에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 인지적 자기격려가 심리적 소진에 영향을 미친다는 것은 보육교사가 현장에서 근무하면서 직면하는 상황들을 부정적으로 인지하거나 왜곡함으로써 심리적 소진을 경험할 수 있을 것으로 추측된다. 따라서 보육교사의 심리적 소진을 예방하거나 소진을 경험하고 있는 보육교사의 회복을 위해서는 직면한 상황을 그대로 받아들이고 용기를 내어 행동하도록 도움을 주는 인지치료 프로그램이 필요함을 시사한다. 정서적 격려 또한 심리적 소진에 부적 영향을 미쳤는데 이는 보육교사 스스로 어려운 상황에서도 좌절하지 않고 자부심을 갖고 긍정적으로 생각하면서 마음을 조절함으로써 심리적 부적응을 감소시켰기 때문이라 볼 수 있다.

사회적 지지가 보육교사의 심리적 소진에 부적 영향을 미친 것은 보육교사가 원장과 동료교사로부터 사회적 지지를 받는다고 지각할수록 소진의 수준은 낮게 나타난다는 연구결과(안선희, 김지은, 2007)와 일치한다. 또한 자기격려와 의미가 상통하는 자기자비와 사회적 지지가 대학생들의 심리적 증상들과의 영향력을 밝힌 연구결과(유연화, 이신혜, 조용례, 2010)에 의하면 사회적 지지는 전체 심리적 증상수준과 고유하게 연관되어 있는 것으로 밝혀졌다. 이는 보육교사가 지각하는 사회적 지지의 수준이 심리적 소진을 완충하는 기능을 하고 있음을 시사한다.

사회적 지지의 하위요인 중 정서적 지지는 심리적 소진에 유의미한 부적 영향을 미치고 있다. 이러한 연구결과는 보육교사가 사랑과 돌봄을 받고 있는 정도가

낮다고 지각할수록 심리적인 소진을 크게 경험한다는 연구결과(김은숙, 2008)와 조직지원인식이 높은 보육교사가 조직몰입을 더 잘한다는 연구결과(김영은, 2011)와 맥을 같이 한다. 따라서 교사가 원장 및 동료 교사로부터 정서적 공감과 애정을 통해 심리적 안정감을 느낄 수 있는 근무환경 조성이 필요함을 시사한다. 하지만 정보적 지지는 심리적 소진에 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 장애아 전문 어린이집 교사의 정보적 지지가 심리적 소진에 영향을 미치지 않는다는 연구결과(강경화, 2013)와 일치하였다. 반면 청소년지도사를 대상으로 한 연구에서 상사, 동료의 정보적 지지가 심리적 소진을 감소시키는데 영향을 미친다는 연구결과(이정순, 2012)와는 불일치한다. 최근 들어 보육현장은 직무교육 뿐만 아니라 평가인증 컨설팅, 안전, 보육환경 관련 연수 등으로 인해 보육관련 정보들이 늘어나 이것이 오히려 스트레스의 원인으로 작용하고 있어 심리적 소진의 감소에 영향을 미치지 않는 것이라 할 수 있다. 따라서 이에 대한 기관과 국가적 차원의 대처방안 모색이 필요하다.

자기격려가 사회적 지지보다 심리적 소진에 더 큰 영향을 미치고 있는 것으로 나타난 연구결과는 자기격려와 의미가 유사한 자기자비가 사회적 지지보다 대학생의 스트레스 증상에 더 큰 부적 영향을 미치고 있다는 연구결과(유연화 외, 2010)와 맥락을 같이한다. 자기자비가 유용한 정서조절전략의 하나로 작용할 수 있음(Neff, 2003)을 고려할 때, 심리적 건강에 대한 자기격려의 잠재적 중요성, 특히 심리적 소진에 대한 보호요인으로서의 자기격려의 가치를 시사한다. 따라서 교사의 심리적 소진을 효과적으로 완화하거나 예방하기 위해서는 사회적 지지도 중요하지만 교육 및 상담적 접근을 통해 자기격려전략을 활용할 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다.

최근 육아종합센터에서는 보육교직원들의 장시간 근무와 높은 업무 강도로 인한 어려움을 이해하고 상담 전문요원을 통해 심리적·정서적 지원을 위한 상담을 지원하고 있다. 이에 보육교사를 위한 교육 및 상담 프로그램을 기획할 때 자기격려와 정서적 지지를 강화시키는 접근이 효과적일 것으로 사료되어 다음과 같은 시사점을 제시한다. 첫째, 보육교사의 자기격려, 사회적 지지 및 심리적 소진은 교사 개인의 특성에 따라 달라질

수 있기 때문에 개인변인을 고려한 자기격려 및 사회적 지지 증진 전략과 심리적 소진 감소 방안 마련이 필요하다. 둘째, 보육교사의 심리적 소진을 예방하거나 감소시키기 위해서는 보육교사 스스로 격려하며 자신의 인지과정을 점검하고 통제하는 자기교수 전략이 필요함을 시사한다. 셋째 교사의 심리적 소진을 효과적으로 완화하거나 예방하기 위하여 자기격려를 높이는 전략들을 상담적 접근을 통해 지원함으로써 보육교사들의 심리적 안녕감이 증대되고, 심리적 부적응이나 그로 인해 나타나는 복합적인 문제들을 예방하고 치료할 수 있을 것으로 기대된다.

끝으로 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 보육교사의 자기격려와 사회적 지지만을 가지고 심리적 소진에 미치는 영향력을 설명하기에는 한계가 있다. 따라서 다양한 측면에서 보육교사의 심리적 소진에 영향을 미치는 요인에 대한 관련 연구가 필요하다. 더 나아가 심리적 소진에 대한 인식 및 예방 프로그램 지원이 필요하며, 보육교사의 심리적 소진을 낮출 수 있는 방안을 제시할 수 있는 후속연구가 필요하다. 둘째, 자기격려, 사회적 지지, 심리적 소진 모두 자기보고형 검사에 의해 수집된 양적 자료를 활용하였다. 따라서 면담 등을 통한 질적 자료수집 및 분석으로 심층적인 결과 도출이 필요하다. 셋째, 이 연구에서는 대상을 보육교사로 한정하였다. 추후 연구에서는 유아교육기관 유형별, 특성별로 대상을 분류하여 분석할 필요가 있다.

참고문헌

- 강경화(2013). 장애아 전문 어린이집 교사의 사회적 지지가 직무 스트레스와 소진에 미치는 영향. 위탁대학교 석사학위논문.
- 강지연(2017). 초등교사의 완벽주의의 성향과 자기격려의 수준에 따른 주관적 안녕감의 차이. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강혜원, 홍계옥(2013) 생의 의미와 자기위로능력이 유아교사의 소진에 미치는 영향. **아동교육**, 22(4), 95-110.
- 고동우, 문상정, 이형래(2008). 칭찬의 의미: 호텔 종사원을 대상으로 한 질적 연구. **관광학연구**, 32(2), 83-108.
- 권나연, 이희영(2012). 유치원교사의 직무환경의 위협요소와 심리적 소진과의 관계에서 교사효능감의 역할. **미래유아교육학회지**, 19(3), 199-218.

- 권영란, 문영경(2016). 보육교사의 사회적 지지와 이직의도의 관계에서 교사효능감과 직무 스트레스의 매개효과 분석. **한국보육학회지**, 16(1), 99-119.
- 권영미(2014). 보육교사의 전문성 인식과 사회적지지 및 직무 만족도의 관계. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권정윤, 정미라, 박수경(2013). 유치원의 조직특성과 교사의 심리적 소진간의 관계. **유아교육학논집**, 17(5), 251-266.
- 기채영, 홍경자(2008). 아동의 자기격려적 생각, 행동, 감정연구. **한국놀이치료학회지**, 11(1), 55-69.
- 김경희(2008). 보형심사간호사의 사회적 지지, 자기효능감, 소진과의 관계연구. 한양대학교 행정·자치대학원 석사학위논문.
- 김누리, 박상희(2018). 보육교사의 자기격려 집단상담 프로그램 효과. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 8(9), 465-473.
- 김선희, 김경현(1999). 아동의 행동문제와 관련변인간의 인과 관계. **한국가정관리학회지**, 17(1), 155-166.
- 김성철(2010). 청소년의 완벽주의 성향과 스트레스의 관계에서 자기격려의 매개효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김연옥, 천성문, 이정희(2012). 유아교사 소진척도 개발 및 타당화. **열린유아교육연구**, 17(4), 273-298.
- 김영은(2011). 사회적 교환이론에 근거한 조직지원인식이 보육교사의 조직몰입과 경력몰입에 미치는 영향. **한국보육학회지**, 11(3), 45-64.
- 김유정, 박수경, 임정진, 안선희(2011). 보육교사-원장 간의 관계의 질과 근무기관 내에서 경험하는 사회적 지지가 교사효능감에 미치는 영향. **한국영유아보육학**, 68, 189-213.
- 김은숙(2008). 보육교사의 심리적 소진과 전문성 인식 및 사회적 지지 지각과의 관계 연구. **아동복지연구**, 6(2), 1-18.
- 김정은, 이한우(2017). 예비 특수교사의 회복탄력성과 자기 격려 연구. **유아특수교육연구**, 17(2), 131-151.
- 김정희(2007). 원장의 리더십과 유아교사의 임파워먼트, 조직 효과성에 관한 연구: 개인 및 조직특성 중재효과와 임파워먼트 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정희, 문혁준(2010). 국공립과 사립 유치원교사의 조직효과성에 대한 사회인구학적 변인 및 임파워먼트의 영향 비교. **아동학회지**, 31(2), 69-83.
- 김지연(2011). 대학생의 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자기격려의 중재 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김춘경(2006). **아들러 아동상담 이론과 실제**, 서울: 학지사.
- 노안영, 정민(2007). 자기격려-낙담척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 19(3), 675-692.
- 노은호(2012). 보육환경의 질이 교사의 직무만족과 소진에 미치는 영향. **한국보육학회지**, 12(2), 67-83.
- 박미화(2016). 특수교사와 일반교사가 지각한 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향. **지체·중복·건강장애연구**, 59(3), 110-129.
- 박상희, 문수경, 이무영(2006). 보육교사의 소진 결정 요인에 관한 연구. **열린유아교육연구**, 11(6), 65-84.
- 박성호(2001). 상담의 직무환경에서의 위험요소와 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박소영(2009). 보육교사로서 살아가는 힘에 관한 이야기: 10년 이상 경력교사들의 이야기. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박지원(1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 배성희, 김연화, 한세영(2014). 보육교사의 직무스트레스, 자아탄력성 및 소진이 이직의도에 미치는 영향. **유아교육·보육복지연구**, 18(1), 234-258.
- 보건복지부(2017). **영유아보육법**. 세종: 보건복지부.
- 서선순(2007). 초등교사의 교사효능감 및 사회적 지지와 소진과의 관계. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성경주, 황성원(2017). 보육교사의 직업소명의식이 직무만족도에 미치는 영향. **한국보육학회지**, 17(4), 71-90.
- 신성아(2006). 유아교사의 사회적 지지와 소진 및 이직의도와 의 관계. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심순애(2007). 보육교사의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 안선희, 김지은(2007). 영아 및 유아 보육교사의 개인적 특성, 근무여건, 사회적 지지가 소진에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 12(5), 147-164.
- 오선균(2001). 보육교사 직무만족과 소진에 관한 연구. 청주대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 우수경(2016). 유아교사의 개인변인과 낙관성 및 정서지능이 직무소진에 미치는 영향. **어린이미디어연구**, 15(1), 55-74.
- 유연화, 이신혜, 조용례(2010). 자기 자비, 생활스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료**, 10(2), 43-59.
- 유은경(2012). 보육교사의 직무만족도와 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향. 가천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤혜미, 노필순(2013). 보육교사의 직무스트레스, 경력몰입, 소진과 이직의도 간 관계. **한국아동복지학**, 43, 157-184.

- 이선희, 광정현(2016). 생활체육 참여 노인의 자기격려가 스포츠자신감과 운동지속수행에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 30(2), 93-107.
- 이재영(2012). 유아교육기관 교사의 회복탄력성, 지각된 사회적 지지와 조직몰입 간의 관계. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정순(2012). 청소년지도자의 자아탄력성과 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 이정현(2006). 놀이치료자의 자기효능감과 사회적 지지 지각 및 심리적 소진 간의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정희, 조성연(2011). 보육교사의 소진에 대한 자아탄력성과 시설장, 동료교사와 가족의 사회적 지지. **아동학회지**, 32(1), 157-172.
- 이주령(2016). 사립유치원 교사의 사회적 지지와 교사효능감이 직무만족도에 미치는 영향. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이주연, 지명원, 김정화(2011). 보육교사의 직무스트레스와 직무몰입이 심리적 복지감에 미치는 영향에서 셀프리더십의 조절효과 연구. **한국보육학회지**, 11(1), 41-57.
- 이지영, 문혁준(2015). 기혼영아보육교사의 교직전문성 인식, 일과 가정의 양립갈등, 소진, 자아탄력성이 역할수행에 미치는 영향. **한국영유아보육학**, 92, 103-125.
- 이현주(2017). 예비유아교사의 교직선택동기와 교직수행능력의 관계에서 자기격려의 매개효과. **한국보육학회지**, 17(3), 65-82.
- 정택희(2015). 보육교사의 소진에 대한 이야기. **미래유아교육학회지**, 22(2), 77-99.
- 정재은, 김성현(2018). 정서노동이 유아교사의 심리적 소진에 미치는 영향: 원장 리더십의 조절효과 분석. **한국보육학회지**, 18(1), 193-216.
- 정현희(2017). 미술치료사의 직무스트레스와 심리적소진에서 자기격려의 조절효과. **임상미술심리연구**, 7(1), 1-17.
- 조성연(2005). 보육교사의 직무만족도와 소진. **한국생활과학회지**, 14(1), 69-79.
- 조영주, 박익렬(2015). 무용수행의 자기격려 인식과 차이. **한국체육학회지**, 54(5), 651-662.
- 조은진(2013). 격려 프로그램 소그룹 활동이 대학생의 자기격려 및 주관적 안녕감 향상에 미치는 효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 주진(2010). 한중 「충고와 경고」화행에 대한 대비 연구. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최윤진, 김정희(2014). 어린이집 영아반 교사의 사회적 지지와 소진의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과. **유아교육학논집**, 18(5), 225-246.
- 최형성(2014). 어린이집 교사의 정서노동이 소진에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. **유아교육학논집**, 18(5), 271-292.
- 최혜윤(2002). 상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진과의 관계. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 최희아(2017). 심리치료사의 소진과 자기 돌봄 경험에 대한 현상학적 연구. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 허용남(2007). 보육교사의 직무소진에 관한 연구. 고려대학교 인문정보대학원 석사학위논문.
- 허지애, 김정문(2017). 자기격려와 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감의 관계: 지지 추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과. **스트레스연구**, 25(1), 44-51.
- Freduenberger, H. J. (1974). Staff bur-nout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Maslach C., & Jackson S. E. (1981). Understanding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a complex phenomenon. In W. S. Paine (Ed.), *Job stress and burnout* (pp. 29-40). Beverly Hills, CA: Sage.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Van Rhenen, W. (2009). How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *Journal of Organizational Behavior*, 30(7), 893-917.
- Schwarzer, R. & Nina, K. (2007). Foundation roles of social support within the stress and coping process. A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252.
- Sweeney, T. J. (2005). **아들러 상담이론과 실제**(노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중, 강영신, 오명자 공역), 서울: 학지사(1998 원저 발간).

The Influence of Educare Teachers' Self-encouragement and Social Support on Psychological Burnout

Sang Ho Jo

The Graduate Dept. of Psychotherapy, Jeju International University

Dae Ok Kang

Professor, Dept. of Psychotherapy, Jeju International University

Seong Cheol Kim

Lecturer, Dept. of Education, Jeju National University

Abstract

Objective: The purpose of this study was to verify the influence of educare teachers' self-encouragement and social support on their psychological burnout.

Methods: This study was 329 educare teachers working in Jeju Special Self-Governing Province. The questionnaire for this study (self-encouragement scales, social support scales, and psychological burnout scales) was conducted and *t*-test, *F*-test, Turkey post test, Pearson Correlation analysis, simple regression analysis and multiple regression analysis was conducted by using the SPSS windows 18.0 program. Research results of analysis were as follows.

Results: First, the difference of self-encouragement of educare teachers was remarkable according to age group and that of social support noticeable according to age group and career while that of psychological burnout was noticeable according to age group and marital status. Second, educare teachers' self-encouragement and social support has negative correlation with their psychological burnout. Third, educare teachers' self-encouragement and social support affect their psychological burnout in negative manner. In particular, self-encouragement functions, more than social support, as a main factor in reducing psychological burnout.

Conclusion/Implications: These results can be utilized as basic data for developing education and counselling programs designed to provide emotional stability for educare teachers and help them give more positive child-care service.

Received October 30, 2018

Revision received November 26, 2018

Accepted December 10, 2018