

# 교원의 우울에 대한 직무 관계스트레스와 반추의 구조적 관계에서 학교급에 의한 조절효과 분석

## Analysis of the Moderating Effect of School Levels on the Structural Relationship between Stress in Interpersonal Relationships at Work and Rumination in Teachers' Depression

양성진\*, 이은철\*\*

감리교신학대학교\*, 백석대학교\*\*

Sung-Jin Yang(goodjin1004@gmail.com)\*, Eun-Chul Lee(lec3918@bu.ac.kr)\*\*

### 요약

본 연구는 교원의 우울에 대한 직무 관계 스트레스와 반추의 구조적 관계에서 학교급에 의한 조절효과를 분석하고자 수행되었다. 이를 위해 이론적 배경 및 선행연구 검토를 통하여 연구모형을 구성하였으며, 초등, 중등교원 811명을 대상으로 우울, 반추, 직무 관계 스트레스 수준을 측정하였다. 측정된 자료는 학교 급을 집단변수로 산정하여 다집단 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 두 모형 간의 동질성을 전제하기 위해 측정의 동일성 제약 모형 적합도를 분석하였다. 그 결과 모형 간의 동질성이 검증되어, 집단 간 등가제약을 전제로 하여 두 모형의 경로계수를 비교하여 조절효과를 검증하였다. 그 결과 학교 급에 의해 조절효과는 직무관계 스트레스에서 우울로 이어지는 경로에서 나타났다. 이는 우울에 대한 반추의 영향을 직무관계 스트레스가 매개하며, 학교 급에 따라서 직무관계 스트레스에 의한 매개효과가 다르다는 것이 검증되었다. 초등 교원보다 중등 교원의 직무관계 스트레스에 의한 매개효과가 큰 것으로 나타났다.

■ 중심어 : | 교원의 우울 | 교원의 반추 | 교원의 직무관계 스트레스 | 조절 효과 | 학교 급에 의한 조절 |

### Abstract

This study analyzed the moderating effect according to school levels in the structural relationship between stressful interpersonal relationships at work and rumination in teachers' depression. For this study, a research model was formed based on theoretical understandings and a literature review. The researchers surveyed 811 teachers at primary and secondary schools to measure scales of depression, rumination, and stress in interpersonal relationships at work. Primary education and secondary education were the grouping variables for the school levels, and the collected data was analyzed using multi-group structural equation modeling. Also, to affirm equivalence between the two models, the data was investigated using the constrained model of measurement equivalence. The research results verified the equivalence between the two models and the moderating effect by comparing the path coefficients of the two models on the assumption of equivalence constraint. As a result, the moderating effect according to school levels was revealed on the path from stressful interpersonal relationships at work to depression. Grounded on this analysis, stress in interpersonal relationships at work mediates the impact of rumination in teachers' depression. In addition, the research revealed that the moderating effects on stressful interpersonal relationships at work varied according to school level, and the moderating effect of stress in interpersonal relationships at work affected middle school teachers but not primary school teachers.

■ keyword : | Depression of Teachers | Rumination of Teachers | Stress in Interpersonal Relationships at Work | Moderating Effect | Moderating of School Levels |

## I. 서론

최근 미래사회의 변화에 대처하기 위해 교육의 혁신과 변화를 촉구하는 목소리들이 높아지고 있으며, 이에 대처하기 위해서 공교육은 역량중심의 2015개정 교육 과정을 제시하며, 공교육 현장의 혁신을 추진하고 있다. 이와 함께 인성교육과 함께 민주시민 교육 등을 추진하며, 다가오는 미래 사회를 준비하려는 움직임들이 활발히 이루어지고 있다[1].

공교육 현장의 활발한 움직임은 우리나라의 교육의 백년대계를 준비하는 것이기는 하지만 교육 현장의 교원들에게는 또 다른 업무의 부담으로 다가올 수 있다. 새로운 교육정책과 방향이 추진되면 학교 현장의 교원들은 기존에 담당하고 있던 행정업무와 교과 및 생활지도와 함께 새로운 정책을 감당하기 위한 직무연수와 정책의 실행에 대한 부담까지 감당해야 한다[2]. 이러한 업무의 부담은 결국 교원의 직무 스트레스로 이어지게 된다. 이러한 직무 스트레스는 교원들의 우울 수준에 영향을 주게 되며, 이러한 교원들의 우울로 인해 학교 현장의 교육적 질적 수준이 낮아지는 부정적인 결과가 초래된다[3]. 우리나라 교원들을 대상으로 김형렬과 그의 동료들[4]의 연구에 의하면 우리나라 교원들의 우울 수준은 간과해서는 안 되는 선을 넘은 것으로 경고하고 있으며, 이러한 우울 수준은 직무 스트레스를 원인으로 하고 있음을 보고하고 있다. 따라서 교원들의 우울 수준을 해결하기 위해서는 직무 스트레스에 대한 적절한 대처가 있어야 한다. 그럼에도 불구하고 우리나라의 교원들은 직무 스트레스에 대한 예방이나 해결을 위한 교육을 정책적 수준으로 제공 받지 못하는 것으로 보고되고 있다[5]. 이뿐 아니라 강현주[5]의 연구에 의하면 교원들은 직무상으로 관계하는 대상들로 인해 발생하는 직무 관계 스트레스에 의한 위협에도 노출되어 있다. 직무 관계 스트레스는 직무 스트레스와 마찬가지로 교원의 우울 수준에 높은 영향을 주고 있는 것으로 보고하고 있다.

이처럼 교원의 우울에 주요한 영향을 미치는 요인은 교원의 스트레스 요인으로 여러 연구들이 언급하고 있으며, 특별히 스트레스에 높은 수준에서 부정적인 영향을 주는 요인으로 반추를 제시하고 있다[6][7]. 반추는

스트레스에 대한 영향과 함께 우울에도 직접적으로 영향을 미치는 요인으로서 부정적인 상황이나 사건에 대해 자신의 대처와 행동에 대해서 반복적으로 자책함으로써 우울의 수준을 높일 뿐만 아니라 새로운 우울 영역을 확대하는 역할을 한다고 보고하고 있다[8][9]. 이에 반추와 스트레스 그리고 우울은 매우 견고한 영향의 구조를 가지며, 상호 간에 많은 영향을 주는 것으로 판단할 수 있으며, 이에 교원의 우울에도 반추와 스트레스의 영향이 높다고 판단할 수 있다[10][11]. 이와 같은 이유로 교원의 우울의 관리를 위해 반추와 직무 관계 스트레스의 구조에 대해 살펴볼 필요가 있다고 판단된다.

우울과 직무 관계 스트레스 그리고 반추의 구조를 탐색할 때 학교 급에 따른 조절효과를 함께 고려해야 한다. 김형렬과 그의 동료[4]의 연구에서는 초등학교보다 중·고등학교의 스트레스 수준이 보다 높았으며, 김성기와 황준성[2]은 초등학교원보다 중학교원의 명예퇴직률이 높은 원인을 열악한 업무환경과 함께 높은 직무 강도로 제시하고 있다. 이와 함께 중등학교의 교원들이 직무 환경에 의해서 초등학교 교원들보다 스트레스 수준이 높다는 연구 결과가 있다[12]. 이에 본 연구는 교원의 우울 수준에 대한 반추의 영향에서 직무 관계 스트레스의 매개효과가 있는지 검증하고, 학교 급에 의한 조절 효과가 있는지 탐색하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 교사의 우울과 원인

우울은 어느 누구나 경험하는 인간의 익숙한 감정이다. 우울한 기분, 의욕 저하, 무기력한 감정, 불안과 절망과 같은 부정적 기분 등으로 표현된다[13]. 우울은 정상적인 우울 상태와 병적인 우울상태로 구분된다. 우울한 상태의 강도, 지속된 기간, 파생되는 부정적 결과, 과도한 증상 등을 고려하여 정상적인 우울과 병적인 우울로 판단한다. 병적인 우울 상태를 우울증이라고 한다[14]. 우울증은 넓은 의미에서 “기분의 장애”로서 흥미 상실, 의욕 저하, 불면증, 식욕 감퇴, 집중력 저하, 불안, 절망감, 피로감, 무가치감 등과 같은 신체적이고 정신적

증상이 일어난다[15]. 우울증의 원인에 대한 역학연구 자료에 따르면 성별에서의 여성의 위치, 사회경제적 요인에서의 낮은 경제 수준, 신체적 요인은 과거에 경험한 우울 장애의 유형과 치매와 뇌졸중 등이 일반적으로 우울증을 일으키는 위험인자로 보고되고 있다. 또한 인구학적 요인에서의 고령, 교육수준에서의 낮은 교육수준, 사회적 요인으로서 미혼과 이혼 또는 별거와 사별 그리고 낮은 사회적 지지체계, 신체적 요인에서의 만성 질환, 흡연 등이 위험인자로 자주 거론되며, 우울의 주요한 원인으로 스트레스가 대두되기도 한다[16].

이와 같은 우울은 교사들에게도 문제가 되고 있다. 전교조에서 발표한 교사직무스트레스 및 건강실태 조사에서 교사의 우울척도에 대한 자료를 공개했다. 그 연구결과에 따르면 전체교사의 28.0%가 유력우울증(Probable depression)이며, 11.9%가 확실우울증(Definite depression)으로 분석되었다. 전체 교사의 39.9%로 10명의 교사 중에서 4명이 우울증을 겪고 있다는 결과보고이다[4]. 선행연구들이 제시한 교사 우울의 원인은 다음과 같다. 먼저 이성옥과 이선미[6]는 교사의 우울에 영향을 미치는 요인으로 심리적 소진, 직무스트레스, 직무 만족, 자아탄력성과의 상관관계를 파악하고, 그 요인이 우울에 미치는 영향을 분석하였다. 연구결과에 따르면 교사의 우울에 가장 많이 영향을 끼친 요인은 자아탄력성이며, 자아탄력성이 낮을수록 우울정도가 높게 나타났다. 다음으로 심리적 소진은 심리적인 소진상태가 일어날수록 우울정도가 높아졌고, 직무스트레스에서는 직무와 관련된 스트레스가 높을수록 우울정도가 높아지는 분석결과가 나왔다. 또한 교사의 우울과 관련하여 교사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에 대한 연구도 있다. 교사의 직무스트레스와 소진의 관계에서 직무스트레스에 의하여 파생된 긴장, 불안, 분노, 의기소침과 같은 부정적 정서의 경험이 직무만족도를 감소시키고, 이직의도를 증가시킨다는 것이다. 이러한 직무스트레스가 심리적 소진을 일으키면서 부정적 자아개념, 부정적 직무태도, 학생에 대한 무관심 또는 냉담, 의욕상실 등으로 교사의 우울에 영향을 끼는 것으로 보고된다[17][18]. 최근 교사의 우울과 관련된 연구에 의하면 반추가 교사의 우울에 주요한 영향을 미치는 것으로 보고되기도 하였다[5]. 이와 같은 교사의

우울은 교사 자신에게만 부정적인 영향이 있는 것이 아니라 학생들의 정서와 수업의 질적 수준에 많은 영향을 미치기 때문에 관리되어야 하는 중요한 요소라고 할 수 있다. 이에 본 연구는 교사의 우울에 영향을 미치는 요소들을 탐색하여 보고하고자 한다.

## 2. 우울의 주요 원인으로서의 반추(19번)

인간은 울적한 기분에 놓일 때, 두 가지 반응을 하게 된다. 먼저 부정적 감정으로 자기 자신에게 주의를 기울이는 것이고, 다른 반응은 자기 자신에 대한 주의를 다른 곳으로 돌리는 것이다. 첫 번째 반응으로 자신에게 주의를 기울이는 것이 반추이다. 반추는 긍정적 감정이 아니라 부정적인 기분으로 자신에게 주의를 기울인다. 따라서 반추하는 사람은 우울의 기분과 감정이 지속되는 특징이 있다[15]. 그러나 반추는 감정적 영역이 아니라, 우울, 불안, 걱정, 초조, 분노 등과 같은 부정적 정서에 영향을 끼치는 인지적 요인이다. 과거의 충격적인 외상의 경험과 기억을 인지적으로 되새기거나 어떤 사건 또는 경험을 왜곡되게 인지하는 것이다. 이에 반추적 반응은 어떤 이유 없이 무의식적으로 떠오르는 것과 반복적으로 사고하면서 부정적 기분과 정서를 재경험하게 한다[19]. 따라서 반추는 인간의 우울한 기분을 자극하면서 병리적인 우울상태로 이끌게 한다.

Nolen-Hoeksema와 동료들은 자신의 부정적 감정과 그 감정이 주는 의미에 만성적으로, 또한 수동적으로 주의를 기울이는 것을 반추로 정의한다. 이에 반추적 반응은 자신의 우울한 증상과 그 증상의 의미에 대하여 주의를 기울이는 생각과 행동으로 표출되는 것이다. 따라서 자신에게 일어나는 우울의 문제를 대처하고 극복하려는 것이 아니라, 자신의 부정적 감정과 기억을 되뇌이고, 자신의 상처를 반복적으로 사고하며, 일어나지도 않을 결과에 대해 걱정하면서 자신을 고립된 자아로 만드는 것이다. 사람들은 자기 자신에게 주의 집중하는 반추로 우울을 극복하는 것이 아니라, 오히려 수동적으로 지나치게 우울을 걱정하는 반응을 보인다[20]. 이렇게 반추는 부정적인 악순환이 반복적으로 일어나면서 우울증이 지속되도록 작용한다[21]. 더 나아가서 반추는 “우울삽화(depressive episode)”를 유발하는 위험요인이라고 보고한다[22].

이러한 반추는 우울의 증상을 심화시키는 것 뿐만 아니라 유발하는 주요한 원인으로 제시되고 있다. 특별히 불안애착과 회피애착과 같은 심리적 불안감이 높은 사람은 자신의 문제와 불안을 반추하는 경향이 높은 것으로 보고 되며, 이어서 반추의 성향을 가진 사람은 스트레스 장애(PTSD: Post Traumatic Stress Disorder)의 척도가 높다는 결과보고가 있다[23]. 또한 반추가 과거의 사건에 지나치게 집착하며, 반복적이고 수동적으로 사고하면서 우울의 원인이 되며, 우울을 유지시키고, 심화시킨다는 것이다[24]. 또한 강현주[5]의 연구에서는 교사의 우울수준이 반추에 의한 영향이 있음을 검증하여 보고하였다. 이처럼 반추는 우울의 주요한 원인이며 우울의 수준을 높이는 요인으로 보고 되고 있다. 우울에 대한 반추의 영향은 교사들에게도 동일하게 나타나고 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구는 교사의 우울에 대한 주요한 원인으로 반추를 고려하여 연구를 수행하고자 한다.

### 3. 교사의 직무관계 스트레스와 우울

직무를 수행하는 과정에서 일어나는 스트레스를 “직무스트레스”라고 한다. 직무스트레스는 위험한 직무 환경과 조건, 과도한 업무 및 복잡한 직무, 직무의 수행과정에서의 대인관계, 직무에서의 역할 모호성과 불안정성, 보상에 대한 불만족 등이 스트레스의 요인이 된다[25].

교사도 교사의 직무를 수행하면서 다양한 요인에 의해서 스트레스를 경험한다. 교사의 직무스트레스는 두통, 불면증, 식욕저하, 불안, 초조, 긴장 등과 같은 신체적, 심리적 상태로 표출되며, 학교 현장에서는 학생에게 무관심하며, 냉대할 태도를 갖는 현상으로 나타난다[26]. 특별히 직무스트레스는 교사의 직무만족도를 낮추게 되며, 직무몰입을 저하시키고, 직무성과에 부정적 영향을 끼치게 된다[27]. 이렇게 교사의 직무스트레스가 학교현장에 영향을 미치고, 교육의 질이 저하되면서 교사의 직무스트레스의 원인에 대한 연구가 진행되었다. 교사의 직무스트레스와 관련한 요인을 개인 내적 요인, 환경적인 요인, 관계적 요인으로 분석하기도 한다[28]. 또한 직무스트레스의 하위요인을 다양성, 직무정체성, 중요성, 자율성, 피드백을 포함하는 “업무스트레스”, 역할모호성, 역할갈등, 역할과다와 같은 “역할스트

레스”, 관리자, 동료, 학생, 학부모와의 관계를 포함하는 “대인관계 스트레스”로 구분한다[29]. 또한 수업과 관련된 교수 활동과 교원으로서의 업무관계 및 행정적 지원 및 학교 내 대인관계와 학부모와의 관계 그리고 개인 관련 등으로 직무스트레스의 하위요인을 구성한다[30].

교사의 직무스트레스의 다양한 요인 중에서 직무관계로 인한 스트레스가 큰 요소가 된다는 유의미한 결과를 주의 깊게 볼 필요가 있다. 직무스트레스와 직무만족도의 관계에서 직무스트레스의 요인으로 근무환경 스트레스, 과다 업무 스트레스, 동료관계의 스트레스, 학부모관계 스트레스를 하위 영역으로 설정하고 분석하였다. 그 결과 동료와 학부모와 같은 인간관계에서 오는 관계스트레스가 직무만족도에 큰 영향을 주는 것으로 나타났다[31]. 더욱이 교사의 직무스트레스의 위험 요인을 확장한 연구로 직무요구 및 자율 대인 관계 갈등, 직무상의 불안정, 조직체계의 구조적 문제, 업무 성과에 대한 보상부적절, 직장 내 문화를 하위 요인으로 선정해서 연구한 결과 교사의 직무 스트레스 중에서 가장 높은 영역은 직무에 대한 과도한 요구로 인한 시간적 압박과 업무량의 증가 그리고 과도한 직무 부담과 동료 교사 또는 선배 교원 관리자와의 관계 갈등으로 나타났다[4]. 직무스트레스에서 타인과의 관계로 인한 직무관계 스트레스가 중요한 요인이 됨을 밝히고 있다. 이와 같은 직무관계 스트레스는 교사의 우울에 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 여러 선행연구에서 교원의 우울에 대해 스트레스가 주요한 영향을 주고 있음을 제시하고 있으며[6][11][18], 특별히 직무관계 스트레스가 교사의 우울에 많은 영향을 주고 있음을 보고하고 있다[5]. 이에 교사의 직무관계 스트레스는 교사의 우울 수준과 관련된 요소로서 매우 중요하게 다루어야 한다고 판단된다. 또한 직무관계 스트레스는 반추에 의해서 강화된다는 보고가 있다. 직무관계에서 발생한 스트레스 상황을 반복적으로 반추함으로써 스트레스의 수준이 보다 높아지게 되는 것으로 밝히고 있다[32]. 직무관계 스트레스에 대한 반추의 영향을 고려할 때, 교사의 우울에 대해 반추와 직무관계 스트레스를 종합적으로 탐색하는 것이 타당하다고 판단된다.

#### 4. 교사의 우울과 반추, 직무관계 스트레스의 관계에서 학교 급에 의한 차이

교사의 우울과 반추, 직무관계스트레스의 관계는 어떠한지 선행연구를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 반추는 우울에 대해 높은 수준에서 영향을 주는 것으로 보고되고 있다. 특별히 반추는 고통스러운 감정과 증상을 집요하게 반추시켜서 우울 수준을 악화시키는 것으로 보고하고 있다[20]. 이와 함께 반추를 조절하였을 때 교원들의 스트레스 수준이 낮아진다고 선행연구는 보고하고 있다[33]. 다음으로 직무 관계스트레스가 교원들의 우울수준을 높이고 있음을 선행연구는 보고하고 있다[4]. 이와 같은 선행연구들을 고려할 때, 반추는 우울과 함께 스트레스 수준의 악화에 지속적인 영향을 주며, 스트레스는 교원의 우울 수준에 영향을 미치기 때문에 반추에 의한 영향을 매개하여 교원들의 우울 수준에 영향을 주는 것으로 판단할 수 있다. 이에 본 연구는 교사의 우울 수준에 대해 반추가 미치는 영향에서 직무 관계 스트레스가 매개효과를 가진다는 가설을 세우고자 한다.

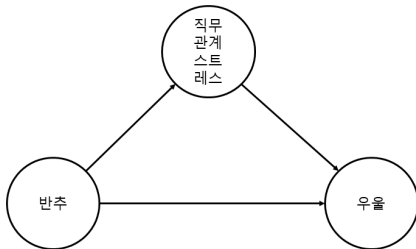


그림 1. 첫 번째 가설모형(매개효과)

선행연구에 따르면 교원들은 학교 급에 따라서 관계하는 대상이 달라지게 되며, 관계의 수준도 달라지는 것으로 보고되고 있다[2]. 이와 함께 교원들의 직무관계 스트레스의 수준도 학교 급에 따라서 차이가 나타나는 것으로 보고되고 있다[4]. 이처럼 선행연구 결과들을 종합하면, 학교 급에 따라서 교원의 우울에 대한 반추의 영향을 직무관계 스트레스가 매개할 때, 학교 급에 의한 차이가 나타날 수 있는 것으로 판단할 수 있다. 이에 본 연구는 교사의 우울에 대한 반추의 영향을 직무관계 스트레스가 매개할 때, 학교 급이 조절효과를 가진다는 두 번째 가설을 세우고자 한다.

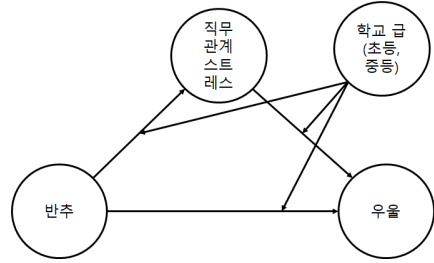


그림 2. 두 번째 가설모형(조절효과)

본 연구가 최종적으로 검증할 가설은 다음과 같다. 첫째, 교원의 우울에 대한 반추의 영향을 직무관계 스트레스가 매개하는가? 둘째, 교원의 우울에 대한 반추의 영향을 직무관계 스트레스가 매개할 때, 학교 급에 따라서 조절효과가 나타나는가?

### III. 연구 방법

#### 1. 연구 절차

본 연구는 교원의 우울에 대한 직무 관계스트레스와 반추의 구조적 관계에서 학교 급의 조절효과를 검증하기 위해서 수행되었다. 이를 위해 이론적 검토를 통해서 연구모형을 구성하였고, 전국의 초중등 교원들을 대상으로 설문을 수집하였고, 수집된 설문을 코딩하였으며, 코딩된 자료를 분석을 통해서 결과를 도출하였다.

#### 2. 연구대상

본 연구를 위하여 전국의 초등학교 교사 440명, 중등 교사 371명 총 811명에게 설문을 조사하였다. 학교 급과 성별에 의한 구분은 아래의 표와 같다.

표 1. 성별에 따른 학교 급별 현황

구분	학교 급		합계
	초등 교사	중등 교사	
남성 교사	97	152	249
여성 교사	343	219	562
합계	440	371	811

#### 3. 측정도구

##### 3.1 우울

우울을 측정하기 위해 전경구, 최상진, 양병창[34]이

한국판으로 수정한 CES-D를 사용하였다. CES-D는 현재 경험하는 우울 수준을 측정하기 위해 개발되었다. 20문항이 단일 요인으로 구성되어 있으며, 20문항의 총점이 높으면 높을수록 우울 수준이 높다고 판단할 수 있다. 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89로 나타났다.

### 3.2 반추

반추를 측정하기 위해 김소정, 김지혜, 윤세창[35]이 번안한 반추적 반응 척도를 사용하였다. 총 문항은 19개 문항으로 구성되어 있으며, 자책, 속고, 우울반추 3개 하위요인으로 구성되어 있으며, 하위 요인별 점수가 높을수록 해당 요인의 수준이 높은 것으로 판단한다.

표 2. 반추의 하위 요인 및 신뢰도

하위영역	문항수	Cronbach's $\alpha$	.91
자책	6	.84	
속고	6	.86	
우울반추	7	.89	

### 3.3 직무 관계 스트레스

교사의 직무관계 스트레스 수준을 측정하기 위해 안경숙[36]의 연구에서 개발된 척도를 사용하였다. 해당 척도는 학생과의 관계, 학부모와의 관계, 동료교사와의 관계, 학교장과의 관계 총 4개 하위요인으로 구성되어 있으며, 40개의 문항으로 구성되었다. 각 하위요인의 점수가 높을수록 해당 영역의 스트레스 수준이 높은 것으로 판단한다.

표 3. 직무 관계 스트레스의 하위 요인 및 신뢰도

하위영역	문항수	Cronbach's $\alpha$	.82
학생과의 관계	10	.79	
학부모와의 관계	10	.77	
동료교사와의 관계	10	.81	
학교장과의 관계	10	.85	

## 4. 자료분석방법

본 연구는 교사의 우울에 대한 반추와 직무 관계 스트레스 구조에서 학교 급의 조절효과를 검증하기 위해 먼저 구조방정식 모형 분석을 통해 교사의 우울에 대한 반추의 영향에서 직무 관계 스트레스의 매개 모형을 검증하였다. 이후에 학교 급의 조절효과를 검증하기 위해

다집단 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 이를 위해 학교 급을 집단변수로 산정하여, 집단 간 경로 계수를 비교하였다. 이를 위해 두 모형 간의 동질성을 전제하기 위해 측정의 동일성 제약 모형 적합도를 분석하였다. 모형 적합도는 TLI, CFI, RMSEA 지수를 사용하였다. 다음으로 동일화 제약모형이 적합한 경우, 집단 간 등가제약을 전제로 하여 두 모형을 비교하여 경로 계수를 분석하여 비교하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 매개모형 검증 결과

첫 번째 가설을 검증하기 위해, 교사의 우울에 대한 반추의 영향을 직무 관계 스트레스의 매개모형을 검증하였다. 그 결과 매개 모형은  $\chi^2=196.794$ ,  $df=18, p<.000$ , NFI=.925, CFI=.931, TLI=.901 그리고 RMSEA=.061로 나타났다. 모형 적합도에서 NFI, CFI, TLI는 모두 .900 이상이 나타나야 모형이 적합한 것으로 판단하고, RMSEA는 .65 정도 수준이 나타나야 모형이 적합한 것으로 판단한다. 본 연구의 매개모형 [그림 2]은 CFI, TLI, GFI는 값이 모두 .900이상으로 나타났고, RMSEA 값이 .061로 .65보다 낮게 나타나 매개 모형은 모형 적합도가 양호한 것으로 나타났다. 이에 이후의 분석을 수행하였다.

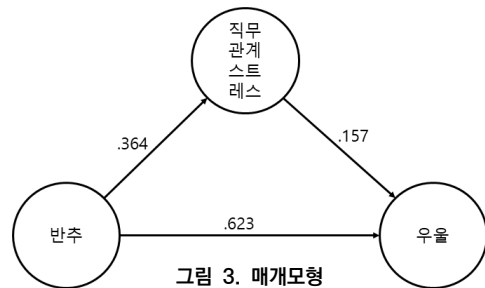


그림 3. 매개모형

변인 간의 추정된 경로계수를 살펴보면 다음과 같다. 반추는 직무관계 스트레스에 .364 수준에서 정적인 영향이 있는 것으로 나타났다. 직무 관계 스트레스는 .157 수준에서 우울에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났고, 반추는 우울에 .623 수준에서 정적인 영향을 주

는 것으로 나타났다.

표 4. 추정된 경로계수

경로	비표준화 계수	표준화 계수	S.E	C.R
반추 ⇒ 직무 관계 스트레스	.451	.364	.054	8.296***
직무 관계 스트레스 ⇒ 우울	.119	.157	.023	5.200***
반추 ⇒ 우울	.675	.623	.028	23.889***

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

모형 적합성과 경로계수를 검토한 결과 매개효과를 전제할 수 있기에 주요 변인들의 직, 간접 효과 및 총효과를 분석하였고, 그 결과는 다음과 같다. 반추가 직무 관계 스트레스에 미치는 직접 효과와 총효과는 .364 수준이다. 반추가 우울에 미치는 직접 효과는 .623이며, 간접효과는 .157이고, 총효과는 .781 수준으로 나타났다. 이와 같은 결과는 우울에 대한 반추의 영향을 직무 관계 스트레스가 매개하는 것을 증명한다.

표 5. 주요 변인들의 직,간접 및 총효과

독립변수	중속변수	직접효과	간접효과	총효과
반추	직무 관계 스트레스	.364	.000	.364
	우울	.623	.157	.781

2. 학교 급에 따른 조절 효과 검증 결과

두 번째 가설을 검증하기 위해, 교원의 우울에 대한 반추의 영향에서 직무 관계스트레스의 매개모형에서 학교 급에 의한 조절효과를 검증하였다. 이를 위해 측정의 동일성 제약 모형을 검증하였다. 그 결과 NFI=.922, CFI=.936, TLI=.912 그리고 RMSEA=.064로 나타나 두 집단의 측정의 동일성이 검증되었다. 이에 초등 교원과 중등 교원의 매개모형과 모수 추정치는 다음 [그림 3]과 [그림 4]와 같다.

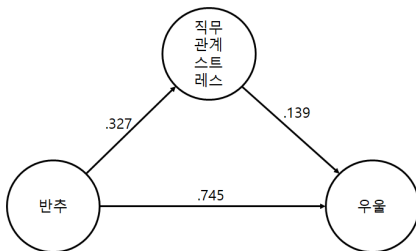


그림 4. 초등교원 매개모형

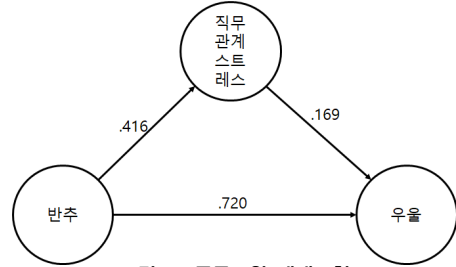


그림 5. 중등교원 매개모형

표 6. 모수 추정치 요인에 동일성 제약을 가한 모형의 적재치

경로	초등교원		중등교원	
	비표준화	표준화	비표준화	표준화
반추 ⇒ 직무 관계 스트레스	.390***	.327***	.526***	.416***
직무 관계 스트레스 ⇒ 우울	.107***	.139***	.128***	.169***
반추 ⇒ 우울	.669***	.745***	.703***	.720***

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

학교 급에 의해서 추정된 경로계수의 차이를 비교하기 위해서 등가제약을 전제로 초등교원과 중등교원의 모수추정치를 비교한 결과 직무 관계 스트레스에서 우울로 향하는 경로만 통계적으로 의미 있는 차이가 나타났다[표 7].

표 7. 등가제약을 통한 초등과 중등 집단의 차이 비교

경로	자유도 변화량	χ <sup>2</sup> 변화량	TLI 변화량
반추 ⇒ 직무 관계 스트레스	1	1.858	.002
직무 관계 스트레스 ⇒ 우울	1	10.287***	.000
반추 ⇒ 우울	1	1.427	.003

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

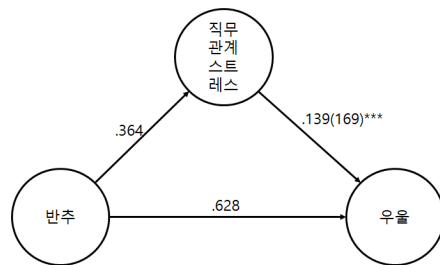


그림 6. 조절효과 검증모형

등가제약 모형 검증결과까지 고려하여 학교 급의 조절효과를 검증한 결과, 학교 급에 의한 조절효과는 직무 관계 스트레스에서 우울로 향하는 경로에서 나타나는 것으로 검증되었다.

## V. 결론 및 논의

본 연구는 먼저 교원의 우울에 대한 반추의 영향을 직무관계 스트레스가 매개하는가? 둘째, 교원의 우울에 대한 반추의 영향을 직무관계 스트레스가 매개할 때, 학교 급에 따라서 조절효과가 나타나는가?에 대한 가설을 검증하였다. 먼저 첫 번째 가설을 검증한 결과 교원의 우울에 대한 반추의 영향을 직무관계 스트레스가 매개하는 것으로 검증되었다. 이와 같은 결과는 우울 수준에 대해 반추가 지속적으로 영향을 주어서 우울 수준을 지속시키며 심할 때는 그 수준을 향상시킨다는 선행연구 결과와 일치하며[24][25], 또한 직무관계 스트레스가 우울의 수준에 영향을 주며, 이와 함께 반추의 영향을 받아서 직무관계 스트레스가 높아진다는 선행연구 결과와도 일치한다[33]. 이를 통해서 볼 때, 반추는 직무관계 스트레스 상황을 반복적으로 인지하고 사고하도록 하여, 스트레스 상황이 종료 되었음에도 스트레스 수준이 올라가며, 이와 같이 향상된 스트레스 수준은 우울에 다시 영향을 미치는 관계로 해석할 수 있다. 이와 같은 결과는 교사의 우울에 대한 지원 방안에서 직무관계 스트레스 대해서만 논의하는 것보다는 반추와 함께 논의해야 한다는 시사점을 제시하고 있다. 강현주[5]의 연구에서 교원의 우울을 관리할 때 반추에 대한 지원도 필요하다고 주장한 것과 동일한 결과라고 할 수 있다.

다음으로 두 번째 가설을 검증한 결과, 교원의 우울에 대한 반추의 영향에 직무 관계 스트레스가 매개하는 경로에서 학교 급에 따라 직무 관계 스트레스에서 우울로 향하는 경로에 조절효과가 있는 것도 확인하였다. 이와 같은 결과를 통해서 중등교원이 초등교원보다 직무 관계 스트레스에 의해 우울의 수준이 보다 더 많이 영향을 받는 것을 확인할 수 있었다. 이와 같은 결과는 김형렬과 그의 동료들[4]의 연구 결과와도 유사하다. 중등교원들이 직무상의 특성으로 인해서 초등 교원보다 직무 스트레스 수준이 높은 것으로 보고하고 있다. 또한 선행연구에 따르면 중등교원들은 직무의 특성으로 인해 초등교원보다 다양한 대상들과 관계하기 때문에 직무 관계 스트레스 수준이 더 높다는 보고도 있다[5]. 이처럼 중등교원 직무 상 보다 많은 직무 관계 스트레

스를 받게 되고, 이러한 직무 관계 스트레스는 반추에 의해 영향을 받는 우울 수준을 보다 높게 만드는 역할을 한다고 판단할 수 있다.

본 연구의 결과를 통해서 몇 가지 교원의 우울 수준과 관련된 논의를 하고자 한다. 먼저 반추는 우울 수준을 증가시켜 새로운 우울 증상을 일으키는 요소이다. 특별히 반추는 사건과 상황 그리고 관계에 대해 부정확하고 반복적인 사고를 통해서 우울의 증상을 악화시키는 특성을 가지고 있다. 따라서 관계에서 나타난 부정적인 사건에 대해 반추가 지속될 경우 우울의 증상에 매우 큰 영향을 미칠 수 있는 위험이 있다. 이와 같은 반추의 영향을 예방하기 위해서 인지적 심리치료를 제공해야 한다[22]. 그러나 우리나라는 교원들을 위해 정기적으로 인지적 심리치료를 제공하는 정책이 시행되지 않고 있다[5]. 따라서 교원들의 심리적 건강을 위한 심리 치료 센터를 개설해서, 정기적이고 지속적인 심리치료의 지원이 제공되어야 한다. 이와 함께 교원들에게 자신의 심리적 건강을 돌볼 수 있는 교육프로그램을 마련하여 제공해야 한다. 또한 학생인권조례를 마련하여 학생들의 인권을 보호하였듯이 교사의 교권조례를 마련해서 교사들이 학생, 학부모, 관리자 등의 직무를 위한 관계 대상들에게 받는 스트레스에서 보호해 주어야 한다.

다음으로 중등교원의 직무 분석을 토대로 직무 관계 스트레스가 발생할 수 있는 요소들을 도출하여, 직무 관계 스트레스를 예방할 수 있는 직무 수행 지침을 개발하여 제공할 필요가 있다. 중등 교원의 경우 특별히 학부모와의 관계가 적극적으로 일어나게 된다. 학생들이 중학교에 입학하면 학부모들은 진로와 진학과 관련하여 초등학교 때 보다 많은 관심을 가지고 적극적으로 교원과 상호작용을 하고자 한다. 이러한 과정에서 학부모와의 갈등이 발생할 수 있는 여지가 높아지게 된다. 이와 함께 생활 지도 및 교과 지도의 상황에서 학생들과의 관계에서의 갈등의 유형과 수준도 초등학교 때와는 판이하게 달라지게 된다. 중학생이 되면 사춘기에 접어들면서 교사에 대한 반항과 저항의 수준은 초등학교 시절과는 비교하기 어려울 정도로 변하게 되며, 이를 대응해야 하는 교사들의 경우 높은 수준의 직무 스트레스를 받게 된다[4]. 이처럼 중등 교원들은 여러 직



무 상황에서 다양한 관계 스트레스를 받을 수 있는 상황에 노출되어 있다[2]. 이에 직무 분석을 통해서 관계 스트레스가 발생할 수 있는 상황을 산정하고, 직무 관계 스트레스를 예방할 수 있는 방안과 함께 갈등의 발생으로 인해 직무 관계 스트레스가 발생하였을 때 적절하게 대처하는 방안에 대한 지원이 필요하다고 판단된다.

마지막으로 본 연구를 수행함에 지역별로 일부 표본을 표집함으로써 본 연구의 결과를 일반화하기에는 표본의 제한적이다. 이와 함께 남성과 여성 교사들이 받고 있는 직무관계 스트레스의 수준도 차이가 있을 것으로 판단된다. 그러나 연구 범위의 제약으로 성별을 구분하지 못한 것도 본 연구의 제한점이라고 판단된다. 이에 보다 확장된 연구를 통해서 세부적인 정보를 얻을 수 있는 연구가 필요하며, 직무 관계 스트레스가 발생할 수 있는 상황에 대한 직무 분석 및 수행 지침에 대한 개발 연구가 수행된다면 교육 현장에 있는 교원들을 위해 보다 많은 시사점을 줄 수 있을 것으로 제안하며, 본 연구를 마무리 하고자 한다.

### 참 고 문 헌

- [1] 정광희, 김신애, 손찬희, 이쌍철, 김성미, 김은영, 정제영, 이명희, 여소담, *글로벌 교육동향 연구(V): 저능자 보사회의 교육혁신 동향*, 한국교육개발원, 2017.
- [2] 김성기, 황준성, “초·중등 교원의 명예퇴직 사유 분석,” *한국교원교육연구*, 제29권, 제4호, pp.109-127, 2012.
- [3] 이인수, 오진환, “교사의 삶의 질에 영향을 미치는 요인,” *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 제12권, 제6호, pp.3193-3205, 2010.
- [4] 김형렬, 이세영, 이이령, 김학한, 이원영, *교사 직무스트레스 및 건강실태 조사*, 전국교직원노동조합 참교육연구소, 2016.
- [5] 강현주, *교사의 직무상 관계스트레스와 우울 간의 관계 : 마인드풀니스에 의한 반추의 조절된 매개효과*, 단국대학교 일반대학원, 박사학위논문, 2018.
- [6] 이성욱, 이선미, “초등교사의 우울에 미치는 영향요인,” *한국산학기술학회*, 제18권, 제7호, pp.618-626, 2017.
- [7] 황현숙, 이지연, 장진이, “중등교사의 직무스트레스와 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과,” *중등교육연구*, 제60권, 제2호, pp.495-515, 2012.
- [8] 김선희, 김은하, 김태훈, “다문화가정 한국 아버지의 양육 스트레스와 화병: 스트레스 대처양식, 분노 반추의 조절효과를 중심으로,” *사회과학연구*, 제40권, 제3호, pp.99-121, 2014.
- [9] 정성한, 김원일, “재수생의 외상경험이 우울에 미치는 영향- 반추의 매개효과,” *청소년학연구*, 제21권, 제1호, pp.127-147, 2014.
- [10] 김장섭, 김정호, 김미리혜, “마음챙김명상이 자살 성향이 있는 여고생의 자살생각, 우울 및 주관적 웰빙에 미치는 효과,” *한국심리학회지: 건강*, 제23권, 제1호, pp.37-55, 2018.
- [11] 김태균, 문정순, “마음챙김 훈련이 중등교사의 직무 스트레스와 소진, 교사효능감에 미치는 영향,” *디지털융복합연구*, 제16권, 제4호, pp.363-369, 2018.
- [12] R. Klassen and M. M. Chiu, “Effects on Teachers' Self-Efficacy and Job Satisfaction: Teacher Gender, Years of Experience, and Job Stress,” *Article in Journal of Educational Psychology*, Vol.102, No.3, pp.741-756, 2010
- [13] M. Gilson and A. Freeman, *우울증의 인지치료: 우울증 BEAST 길들이기*, 시그마프레스, 2009.
- [14] 권석만, *우울증: 침체와 절망의 늪*, 학지사, 2003.
- [15] Z. V. Segal, J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale, *마음챙김 명상에 기초한 인지치료: 우울증 재발 방지를 위한 새로운 치료법*, 학지사, 2006.
- [16] 박원명, 김원준, *우울증*, 시그마프레스, 2013.
- [17] 김은진, “교사의 직무스트레스와 소진 간 관계에서 교사 마음챙김의 효과,” *스트레스*, 제26권, 제3호, pp.208-214, 2018.
- [18] 구본용, 이충자, “초등학교 교사의 직무 스트레스와 심리적 소진의 관계에서 지각된 스트레스와 사회인지적 마음챙김의 효과,” *재활심리연구*, 제26권, 제2호, pp.109-126, 2019.
- [19] 나현주, 최수미, “이중체계모델에 근거한 외상사건 스트레스와 부정정서의 관계: 자기조절력과 반추적 사고의 매개효과,” *한국심리학회지*, 제31권, 제1호, pp.217-242, 2019.
- [20] S. Nolen-Hoeksema, L. Parker, and J. Larson, “Ruminative Coping with Depressed Mood Following Loss,” *Journal of Personality and Social*

Psychology, Vol.67, No.1, pp.92-104, 1994.

[21] M. L. Bringle, "I Just Can't Stop Thinking about It": Depression, Rumination, and Forgiveness," *Word & World*, Vol.XVI, No.3, pp.340-346, 1996.

[22] S. Nolen-Hoeksema, "The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms," *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.109, No.3, pp.504-511, 2000.

[23] 김시형, 권은비, 이동훈, "대학생의 애착유형, 시간된 사회적지지, PTSD 증상, 외상 후 성장의 관계: 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제31권, 제3호, pp.779-807, 2019.

[24] 이송희, "반추와 우울의 관계에서 균형 잡힌 시간관의 조절효과," *청소년학연구*, 제25권, 제2호, pp.113-136, 2018.

[25] 김일희, *직무 스트레스와 A형 행동유형이 피로에 미치는 영향*, 연세대학교 대학원, 박사학위논문, 2007.

[26] 양연실, 이희영, 최태진, "비합리적 신념이 유치원 교사의 직무 스트레스에 미치는 영향," *수산해양교육연구*, 제28권, 제4호, pp.1089-1097, 2016.

[27] 김정은, 김주혜, "장애아전문 어린이집 교사의 조직 문화, 직무스트레스, 임파워먼트가 조직유효성에 미치는 영향," *특수교육*, 제18권, 제1호, pp.305-325, 2019.

[28] 김영수, *중등교사의 교사효능감과 직무스트레스의 관계*, 순천대학교, 석사학위논문, 2007.

[29] 어윤경, "전문상담교사의 내 외향성, 직무스트레스, 직무만족 관계에서 스트레스 대처전략의 조절효과," *진로교육연구*, 제30권, 제2호, pp.103-125, 2017.

[30] 김안나, "유아교사의 직무열의 관련 변인 간의 구조적 관계 분석: 자아탄력성, 직무스트레스, 행복감, 직무열의를 중심으로," *열린유아교육연구*, 제23권, 제5호, pp.293-315, 2018.

[31] 여종일, "직무스트레스, 교사효능감, 공동체 의식이 보육교사의 직무만족도에 미치는 영향," *열린유아교육연구*, 제21권, 제5호, pp.597-618, 2016.

[32] M. S. Robinson and L. B. Alloy, "Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A perspective study," *Cognitive Therapy and Research*, Vol.27, pp.275-292, 2003.

[33] L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger, K. Bonus, and R. J. Davidson, "Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy," *Mind Brain and Education*, Vol.7, No.3, pp.182-195, 2013.

[34] 전경구, 최상진, 양병창, "통합적 한국판 CES-D 개발," *한국심리학회지: 건강*, 제6권, 제1호, pp.59-76, 2001.

[35] 김소정, 김지혜, 윤세창, "한국판 반추적 반응 척도 (K-RRS)의 타당화 연구," *한국심리학회지: 임상*, 제29권, 제1호, pp.1-19, 2010.

[36] 안경숙, *교사의 직무스트레스 수준 및 유발 요인에 관한 연구*, 공주대학교, 석사학위논문, 2007.

저 자 소 개

양 성 진(Sung-Jin Yang)

정회원



- 2000년 2월 : 감리교신학대학교 기독교교육학(문학사)
- 2003년 2월 : 감리교신학대학교 기독교교육학 전공(목회학석사)
- 2008년 5월 : Garrett-Evangelical Theological Seminary(문학석사-기독교교육전공)

- 2014년 5월 : Claremont School of Theology(철학박사-교육과 영성전공)
  - 2016년 3월 ~ 현재 : 감리교신학대학교 교수학습센터 연구원
- <관심분야> : 블렌디드러닝, 게이미피케이션, 영성교육

이 은 철(Eun-Chul Lee)

정회원



- 2008년 8월 : 중앙대학교 교육학과(교육석사)
- 2012년 8월 : 단국대학교 교육학과(교육박사)
- 2013년 10월 ~ 2018년 8월 : 한국교육개발원 부연구위원
- 2018년 9월 ~ 현재 : 백석대학교

사범학부 조교수

<관심분야> : 이러닝, 이러닝교수 설계, 온라인 협력학습환경에서 상호작용, 온라인 PBL