

보육교사의 건강증진을 위한 생활양식과 직무스트레스

A Study on the Health Promoting Lifestyle and Job Stress of Day Care Teachers

구은미*

동의대학교 생활과학대학 보육·가정상담학과 전임강사

Koo Eun-mi

Dept. of Childcare and Family Counseling, Dongeui University

Abstract

The purpose of this study was to analyze child care teachers' health state and a relationship between health promoting lifestyle and job stress of child care teachers. The subjects were 101 child care teachers in Busan. They responded to 'health state open ended question', 'health promoting lifestyle scale', and 'job stress scale'. For the analysis of the data, M(SD), frequencies, t-test, Pearson's correlation were run by using SPSS WIN computer program.

The major findings of this study were as follows; First, the most uncomfortable symptoms of child care teacher's physical health state was respiratory organs and the main cause was classroom ventilation and dust. The most uncomfortable symptoms of child care teacher's mental health state was tension and the main cause was children's safety. Second, the mean scores of the variables were as follows : the mean score of health promoting lifestyle was 2.54. The highest sub factor of health promoting lifestyle was 'positive self recognition' and the lowest one was 'exercising'. The mean score of job stress was 2.80 and the highest sub factor was 'administration services'. They desire for a healthy life, but in reality, they are unsatisfied with their current health state and they are not able to practice certain actions actively to promote their health. Third, health promoting lifestyle was negatively correlated with job stress.

The result of this study can be used as the basic data for reducing day care teacher's job stress, development of a program to promote day care teacher's health and improving day care teachers working environment.

Key Words : child care teacher, health state, health promoting lifestyle, job stress

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

여성의 사회진출과 경제활동의 증가, 다양한 가족구조의 변화 등으로 자녀양육은 이제 한 가정의 문제가 아니라 사회 공동의 책임이라는 인식으로 확산되고 있다. 이에 정부에서는 보육업무를 보건복지부에서 여성가족부로 이관하여 영유아의 건전한 발달과 부모들의 자녀양육을 보다 전문적이고 체계적으로 지원하기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 그러나 한편으로 이러한 노력 가운데는 보육시설의 양적 증가로 인해 보육인력의 전문성, 보육과정의 내실화, 보육시설의 기준 강화와 같은 질적인 면에

서는 여전히 많은 문제점들이 산재해 있다. 이러한 문제점들을 해결하기 위해 여성가족부에서는 보육자격관리국을 통해 보육교사에 대해서도 국가자격증제도를 시행하고, 보육시설 평가인증사무국을 통해 평가인증제도를 시행하는 등 보육시설의 질적 수준 제고를 위해 다양한 제도를 실시하고 있다.

보육의 질적 수준에 영향을 미치는 요인에 관한 많은 연구들(이경선, 2000; 조복희, 2001)은 보육교사가 보육의 질을 설명해주는 가장 중요한 요소라고 밝히고 있으며, 또한 부모들은 자녀와 개별적으로 많은 시간을 할애하고 지속적인 관계를 맺는 교사를 질적 보육의 중요한 준거로 보았다는 연구(Laner, 1994)결과는 보육의 질과 관련된 의사결정을 할 때 무엇보다도 교사를 가장 많이 고려해야 함을 시사하고 있다.

* Corresponding author: Koo Eun-mi
Tel: 051) 890-1586
E-mail: keunmi@deu.ac.kr

보육교사의 업무는 상당한 육체적, 정신적노동을 요구한다. 아이들의 눈높이에 맞도록 몸을 낮추어야 하고, 많이 움직이고 말을 해야 하는 장시간의 노동이 요구되는 직업이다. 보육교사가 건강이 나빠 직장에 출근하지 못할 경우, 다른 동료 교직원도 힘들게 되는 것은 물론, 아이들의 하루 일과도 흐트러지게 되고 결국 영유아의 발달에도 영향을 주게 된다(서영숙, 김경혜, 1996). 신체적으로 건강한 교사는 영유아의 요구에 민감하게 반응하고, 정신적으로 안정된 교사는 아이들과 주위 사람들을 편안하게 대할 수 있기 때문이다. 그러므로 교사의 건강은 교사 개인에게는 물론 생활습관과 태도를 형성할 수 있는 시기인 영유아들의 건강모델이 된다는 의미에서도 매우 중요하다.

건강한 삶을 유지하기 위해서는 우선 자신의 건강을 지키는 건강행위를 지속하는 것이 중요하며 이러한 건강행위는 개인의 건강수준을 향상시키게 된다. Pender(1987)는 건강증진을 건강한 생활양식을 증진시키기 위한 개인적 또는 지역사회 활동으로써 안녕(wellbeing)의 수준을 높이고 자아실현이나 개인적 만족감을 유지하거나 높이기 위한 방향으로 취해지는 활동으로 정의하였다. 초등학교 여교사, 유치원 교사를 대상으로 건강증진 생활양식을 조사한 선행연구(김성재, 조형숙, 2006; 김태현, 2005)들을 살펴보면 건강증진 생활양식 정도가 비교적 낮은 것으로 나타났다.

현대사회에서 건강을 말할 때 신체적·정신적 부분 더 나아가 사회적 부분까지 폭넓게 포함하고 있는 이유는 의학 및 기술의 발달로 인간의 수명과 외적인 생활은 편리해졌지만 내적으로는 스트레스, 불안 등으로 정신적·사회적 건강에도 많은 문제점이 생겨나고 있기 때문일 것이다. 현대인들은 오랜 시간 직무와 관련된 일을 수행하기 때문에 직무가 갖는 중요성과 그와 관련된 여러 가지 수행상의 어려움으로 인해 많은 스트레스를 받게 되는데, 이러한 직장인들의 과도한 직무스트레스는 건강상태와도 깊은 관련이 있다고 보고되고 있다(박영호 외, 2000; Black, 2004; Bosma, et. al., 1998; Clarke & Gratz, 1996). 특히 교사의 스트레스에 관한 연구는 주로 개인적이고 감정적인 측면에서 연구되어져 왔으나 현대의 스트레스 연구들은 점차 학교조직과 같은 환경적인 측면을 강조하고 있다. 즉 교사의 개인적인 특성이나 자질뿐 아니라 교직이라는 직무를 수행하는 과정에서 과중한 수업 부담, 상대적으로 열악한 보상, 동료교사, 수업 외의 부담스러운 잡무 등 개인과 환경의 상호작용을 통하여 발생하는 스트레스에 관심을 나타내기 시작하였다. 김보달담, 신혜영(2000)의 연구에서 어린이집에 대한 잘못된 인식이나 사회적 인식의 부족도 교사들에게 스트레스를 유발하는 요인으로 나타났으며, 특히 부모와의 의사소통문제,

의견차이, 어린이집에 대한 부모의 지나친 요구로 인해 교사들은 지속적인 심리적 긴장감을 받는다고 지적했다. 교사가 경험하는 스트레스는 교사의 정신적·신체적 건강을 저해하는 요인이 될 뿐만 아니라 보육의 질에도 부정적인 결과를 초래하게 되므로 이를 올바르게 파악하고 예방, 감소시키고자 하는 노력이 필요하다(구은미, 2004).

그동안의 보육교사관련 선행연구를 살펴보면 주로 교사의 자아존중감, 교사효능감, 직무만족도와 같은 개인의 심리적 변인들을 주로 다루었으며, 교사의 신체적·정신적 건강을 다룬 연구는 극히 드물었다. 뿐만 아니라 초·중·고등 교사들의 건강에 대해선 그동안 교사의 건강권 확보차원에서 논의가 되어져 왔으나, 어린 영유아를 대상으로 보육하고 교육하는 보육교사의 건강에 대해서는 사회적 관심이 적었다.

이에 본 연구의 목적은 보육교사는 자신의 건강상태를 전반적으로 어떻게 인식하고 건강을 유지하기 위해서 어떤 노력을 하고 있는지, 직무스트레스를 어느 정도로 느끼고 있는지에 대한 현황을 파악하고자 하였다. 이로 인하여 보육교사들이 갖는 직무스트레스 유발요인들의 감소대책과 아울러 신체적·정신적으로 건강한 생활을 할 수 있도록 하기 위한 건강관리 프로그램의 개발 및 보육교사의 처우개선을 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구문제

위와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 보육교사가 지각한 건강상태는 어떠한가?

둘째, 보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스의 정도는 어떠한가?

- 보육교사의 연령과 근무경력에 따른 건강증진 생활양식 차이는 어떠한가?

- 보육교사의 근무경력에 따른 직무스트레스의 차이는 어떠한가?

셋째, 보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스의 관계는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 2007년 3월 12일부터 4월 18일 까지 부산

시내에 소재한 어린이집에 재직 중인 교사 총 170명에게 연구 참여에 대한 사전 동의를 얻은 후, 우편 및 방문을 통해 질문지를 배부하였다. 이 중 135명이 답하여 79.4%의 질문지가 회수되었으나 그 중 응답문항이 누락되었거나 중복 대답한 질문지 34부를 제외하고 최종적으로 나머지 101부를 연구 자료로 사용하였다.

연구대상 보육교사의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 연구도구

본 연구의 자료수집 방법으로는 설문지를 사용하였고 연구도구는 크게 일반적 특성, 건강상태, 건강증진 생활양식, 직무스트레스 4개 영역으로 나누었다.

1) 일반적 특성

보육교사의 일반적 특성을 알아보기 위한 문항은 교사를 대상으로 한 선행연구(김성재, 조형숙, 2006; 김태현, 2005) 고찰을 통해 교사의 건강상태, 건강증진 생활양식, 직무스트레스에 영향을 미칠 것으로 고려되는 기관의 설립유형, 체중, 신장, 근무경력, 총수입, 신체·정신적 불편유무 등 총 8문항으로 구성하였다.

2) 건강상태

본 연구에서는 보육교사의 건강상태를 파악하기 위해서 Cornell Medical Index(C.M.I.)의 항목을 참조하여 보육교사에게 맞게 수정한 김미숙(1998)의 개방식 질문도구를 사용하여 보육교사가 신체·정신적으로 불편을 경험했던 증상들과 유발요인들을 개방식으로 응답하도록 하였다.

3) 건강증진 생활양식

Pender, Walker, Sechrist(1986)가 개발한 Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP)을 우리문화에 맞게 수정·변안한 서연옥(1995)의 도구를 사용하였다. 건강증진 생활양식은 원래 자아실현, 건강책임, 운동과 영양, 대인관계 지지, 스트레스 관리 등 5개 영역으로 구성된 47개 문항이나 본 연구목적에 맞춰서 6개 영역으로 나누어 39개 문항을 사용하였다. 6개의 하위 영역을 살펴보면 ①긍정적 자아인식 7문항 (Cronbach's α 계수 .81), ②건강관리 7문항 (Cronbach's α 계수 .79), ③운동 4문항 (Cronbach's α 계수 .83), ④영양 7문항 (Cronbach's α 계수 .77), ⑤대인관계 지지 7문항 (Cronbach's α 계수 .71), ⑥스트레스관리 7문항 (Cronbach's α 계수 .63)으로 구성되었다. 본 도구는 4점 척도이며 점수가 높을수록 건강증진 생활양식의 실천정도가 높음을 의미한다.

<표 1> 연구대상 보육교사의 일반적 특성

배경	구분	빈도	배경	구분	빈도
설립유형	국공립	35(34.7%)	근무경력	2년 미만	32(31.7%)
	법인	45(44.6%)		2-4 미만	27(26.7%)
	단체	1(1.0%)		4-6 미만	21(20.8%)
	민간	20(19.8%)		6년 이상	21(20.8%)
연령	25세 미만	12(11.9%)	가계월총수입 (단위 만원)	200 미만	66(65.3%)
	25-30세 미만	68(67.3%)		200-300 미만	14(13.9%)
	31-35세 미만	14(13.9%)		300-400 미만	7(6.9%)
	36-40세 미만	4(4.0%)		400-500 이상	14(13.8%)
	40세 이상	3(3.0%)	결혼상태	미혼	81(80.2%)
40kg 이하	2(2.0%)	기혼		19(18.8%)	
41-45kg	10(9.9%)	이혼		1(1.0%)	
46-50kg	26(25.7%)	재직이후 신체·정신적 불편증상 유무		있다	94(93.1%)
51-55kg	37(36.6%)			없다	7(7.1%)
56-60kg	15(14.9%)				
61kg 이상	11(10.9%)				
신장	154cm 이하	6(5.9%)			
	155-160cm 이하	40(39.6%)			
	161-166cm 이하	38(37.6%)			
	166-170cm 이하	16(15.8%)			
	170cm이상	1(1.0%)			

4) 직무스트레스

보육교사의 직무스트레스를 측정하기 위한 도구는 Clark(1980)이 개발하고 D'Arienzo(1981)가 수정한 것을 사용한 김유진(1993)의 도구를 사용하였다. 본 연구에서는 교육관련 업무 6분항(Cronbach's α 계수 .67), 행정관련 업무 4분항 (Cronbach's α 계수 .71), 학부모관련 업무 3분항 (Cronbach's α 계수 .48)으로 일부 분항을 수정하여 사용하였다. 5점 척도로 점수가 높을수록 직무스트레스 수준이 높은 것을 의미한다.

3. 자료처리 및 분석방법

본 연구의 자료분석을 위해 SPSS WIN(Ver.12.0)을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 보육교사의 건강상태를 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였다.

둘째, 보육교사의 건강증진 생활양식 실천정도, 직무스트레스의 정도를 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하였으며, 보육교사의 연령 및 근무경력에 따른 건강증진생활양식 차이와 근무경력에 따른 직무스트레스 차이를 알아보기 위하여 각각 t-검정으로 분석하였다. 본 연구 대상 보육교사의 경우 25~30세가 주류를 이루고 있어 이를 기준으로 30세 미만과 30세 이상 두 집단으로 나누었고, 근무연수의 경우 보육교사 평균근속연수가 3년이라는 통계에 근거하여 4년 미만과 4년 이상으로 나누었다.

셋째, 보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스의 관련성은 Pearson 상관계수로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 보육교사의 건강상태

보육교사의 건강상태에 관한 빈도와 백분율은 <표 2>와 같다.

신체적 불편증상의 하위 요인 9가지 항목을 각각 살펴보면, 먼저 호흡기 증상이 가장 많은 비율을 차지하고 있는데 전체 응답자의 68.7%가 불편을 경험한 적이 있다고 보고하였다. 다음은 소화기 계통으로 전체 응답자의 37.4%가 불편 경험이 있다고 하였다. 그 다음은 피로도(27.3%), 근육골격계와 눈과 귀 항목이 각각 15.2%, 피부

<표 2> 보육교사가 지각한 신체적·정신적 계통의 불편증상

	불편증상	있다 N(%)
신체적 계통	호흡기	68(68.7%)
	소화기	37(37.4%)
	근육골격계	15(15.2%)
	피로도	27(27.3%)
	신경계	5(5.1%)
	눈과귀	15(15.2%)
	생식 비뇨기계	9(9.1%)
	피부	11(11.1%)
	습관 감정경향	0(0%)
정신적 계통	긴장	8(8.1%)
	우울	4(4.0%)
	불안감	4(4.0%)
	무력감	2(2.0%)
	민감	6(6.1%)

(11.1%), 생식 비뇨기계(9.1%), 신경계 (5.1%), 습관 감정경향(0%) 순으로 나타났다.

정신적 계통 불편 증상으로는 긴장(8.1%), 민감(6.1%), 우울(4.0%), 불안감(4.0%), 무력감(2.0%)순으로 나타났다. 항목별 비율로 볼 때, 정신적 계통보다는 신체적 계통 불편 증상을 더 많이 경험하고 있음을 알 수 있다.

신체·정신적 불편증상에 대해 교사가 지각하는 주요한 불편증상과 유발 요인을 개방식으로 조사한 결과를 요약하여 <표 3>에 제시하였다.

각 항목별로 불편증상을 지각하고 있는 교사들 중에서 그 유발요인을 기록한 내용이 유사한 것끼리 범주화하여 제시하였다.

신체적 불편증상의 유발요인에 대해 많은 교사들이 호흡기 불편을 호소하였으며, 그 유발요인으로는 주로 먼지, 환기 등의 교실내 환경적 요인과 말을 많이 하기 때문이라는 점을 들었다. 또한 소화기 계통의 불편을 호소하는 교사들이 37.4%로 나타났는데, 그 유발요인으로는 불규칙하고 급한 식사 때문인 것으로 보고했다. 눈과 귀의 불편증상에 대한 유발요인으로는 주로 교실내 소음과 유아로부터의 전염을 들고 있으며, 특히 근육골격계의 불편경험은 주로 반복적인 힘든 일, 차량지도에 따른 유아 안고 내리기 반복 때문이라고 보고하였다. 생식 비뇨기계의 불편증상 유발요인으로 아이들의 안전문제 등으로 화장실 출입을 자제하거나 참음으로 인해 생기는 방광염 등을 들었다. 기타 각각의 신체적 불편경험에 대한 유발요인으로는 과도한 근무량, 근무시간, 기타 스트레스와

<표 3> 보육교사가 지각하는 신체적·정신적 불편증상과 유발요인

하위항목	불편증상	교사가 지각하는 불편증상 유발요인	
신체적 계통	눈과 귀	눈피로, 안구건조 청력 떨어짐 이명 현상	교실내 시끄러운 소리, 소음, 잦은 컴퓨터 사용
	호흡기	목따가움, 감기, 목쉼, 성대 결절, 인후염, 편도선염	말 많이 함, 교실내 먼지, 환기부족, 유아들로부터 전염
	소화기	소화불량, 체항, 위염, 변 비, 식욕감퇴	급한 식사, 불규칙한 식사, 운동부족
	근육 골격계	관절염, 어깨결림, 허리근육 통, 손목, 무릎관절염	차량지도에 따른 유아 안고 내리기 반복, 눈높이 맞추느라 잦은 허리 굽힘,
	피부	뾰루지, 습진	물 많이 만짐, 교실내 환기부족, 건조한 실내
	신경계	편두통	과다업무, 장시간 근무, 스트레스, 수면부족
	생식 비뇨기계	방광염, 생리불순	유아 안전사고 염려로 화장실 출입 자제
	피로도	만성피로	피로감 누적, 과다업무
	습관, 감정경향		
정신적 계통	무력감	무기력감, 허탈	매일 반복되는 야근, 일에 대한 무희망, 과다업무
	우울	우울증	잦은 행사, 보육활동 외의 잡무로 인한 회의감, 긍정적 생각부 족, 낮은 직업 성취도
	불안감	불안, 걱정 많음	늘 일을 해놓아도 또 있을 일에 대한 불안
	민감	예민함, 날카로워짐	부모들의 지나친 반응
	긴장	초초, 대인관계 불편	유아 안전문제, 상사, 동료와의 트러블, 수업준비

※ 습관 감정경향 항목은 응답자가 한명도 없었음

신경성 등의 이유를 들고 있다.

정신적 불편증상에 대한 유발요인으로 대부분 과다업무, 미래에 대한 불안감, 유아들의 안전문제, 스트레스, 신경성, 낮은 직업 성취도, 현실과 교육적 이상과의 거리감 등의 이유를 들고 있는 것으로 나타났다. 특히 보육교사들은 아이들의 안전문제로 늘 긴장감을 갖고 생활하고 있다는 것을 알 수 있다.

2. 보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스 정도

보육교사의 건강증진 생활양식 정도에 관한 문항별 평균과 표준편차는 <표 4>와 같다.

<표 4>에서 보는 바와 같이 건강증진 생활양식 하위 영역 중 가장 점수가 높은 영역은 긍정적 자아인식영역으로 (3.21±0.40), 가장 점수가 낮은 영역은 운동영역 (1.75±0.68)로 나타났다. 각 영역별로 살펴보면 자아인식 영역 중 높은 점수의 항목은 '나는 나 자신을 좋아하는다'(3.34±0.61)와 '나는 미래에 대한 기대감을 가지고 있

다'(3.34±0.64)였고, 낮은 항목은 '나는 현재 생활에서 만족감과 행복감을 느낀다'(2.83±0.67)였다. 이는 보육교사로서 미래지향적인 삶을 살고자 하나 현실적인 생활에서 스스로 만족감을 느끼지 못하고 있는 것으로 나타나 이러한 인식이 건강증진을 위한 실천적 행위에 어려움을 주는 것으로 보여 진다.

건강관리 영역에서 높은 점수의 항목은 '필요하다고 생각되면 영양제를 먹는다'(2.46±0.83)였고, 낮은 항목은 '건강에 관한 잡지나 책을 읽는다'(1.94±0.77)였다. 보육교사들은 평소에 간편한 영양제를 복용하는 형식으로 건강을 챙기고 있으나 직장에서나 집에서 건강관련 도서는 쉽게 접하지 못하는 것으로 보여 진다.

운동 영역은 '주 3회 이상 규칙적으로 뽀뽀기 운동을 한다'(1.88±0.85)가 가장 높은 항목이었고, '적어도 주 3회 이상 20~30분 동안 격렬한 운동을 한다'(1.60±0.79)가 가장 낮은 점수를 보였다. 보육교사들은 평소 가벼운 스트레칭 정도를 할 뿐이지 일상에서 장시간의 보육업무로 인해 운동을 규칙적으로 할 만큼의 시간적 여유가 없음을 알 수 있다.

<표 4> 보육교사의 건강증진 생활양식 정도

요인	문항	M	SD
긍정적 자아인식	매일 매일을 낙천적이고 즐겁게 살려고 노력한다.	3.23	0.56
	나는 바람직한 방향으로 성장하고 변화하려고 한다.	3.29	0.48
	지금까지 내가 해온 일들을 존중한다.	3.20	0.55
	나 자신을 좋아한다.	3.34	0.61
	나는 미래에 대한 기대감을 가지고 있다.	3.34	0.64
	나는 현실성이 있는 삶의 목적을 가지고 있다.	3.27	0.62
	나는 현재 생활에서 만족감과 행복감을 느낀다.	2.83	0.67
	소계	3.21	0.40
건강관리	정기적으로 혈액검사를 한다.	2.20	0.94
	비정상적인 증상이 나타나면 의사에게 의논한다.	2.41	0.86
	건강에 관한 잡지나 책을 읽는다.	1.94	0.77
	필요하다고 생각되면 영양제를 먹는다.	2.46	0.83
	건강전문인과 건강에 대한 문제를 상의한다.	2.14	0.79
	신체적 변화를 자주 관찰하고 확인한다.	2.34	0.70
	정기적으로 종합검진을 받는다.	2.30	0.99
	소계	2.25	0.56
운동	운동이나 활동적인 프로그램에 참여한다.	1.83	0.82
	주 3회 이상 규칙적으로 몸펴기 운동을 한다.	1.88	0.85
	적어도 주 3회 이상 20~30분 동안 격렬한 운동을 한다.	1.60	0.79
	여가시간에 신체단련 운동(수영, 자전거타기 등)을 한다.	1.68	0.85
	소계	1.75	0.68
영양	체중조절을 위해 과식을 하지 않는다.	2.16	0.80
	가공식품보다는 자연식품을 주로 먹는다.	2.46	0.66
	하루 세끼 규칙적인 식사를 한다.	2.55	0.92
	건강에 해롭다고 알려진 음식은 피한다.	2.50	0.71
	적절한 영양을 고려하여 음식조절을 한다.	2.30	0.64
	포장된 식품은 영양소 함유량 및 성분을 확인하고 산다.	2.18	0.78
	섬유질이 많은 음식을 먹는다.	2.87	0.67
	소계	2.43	0.49
대인관계 지지	개인적인 문제와 관심사를 상의할 수 있는 가까운 사람이 있다.	3.03	0.64
	주위 사람들과 편안한 대인관계를 갖는다.	3.10	0.50
	친한 친구와 자주 만난다.	2.84	0.70
	다른 사람에게 관심, 사랑, 따뜻함을 쉽게 표현한다.	2.93	0.60
	새로운 사람을 만나고 그들을 알게 되는 것이 즐겁다.	2.97	0.59
	다른 사람의 의견을 존중한다.	3.09	0.40
	나의 이웃과 잘 지낸다.	3.00	0.37
	소계	3.00	0.34
스트레스 관리	스트레스 해소를 위한 시간을 가진다.	2.86	0.68
	자기 전에 근육이완을 위해 더운 물 목욕을 자주 한다.	2.55	0.82
	매일 일정한 휴식 시간을 갖는다.	2.32	0.81
	자기 전에 그날의 걱정과 생각을 잊고 될 수 있으면 즐거운 생각을 하려고 한다.	2.68	0.72
	감정을 솔직히 표현한다.	2.58	0.78
	긴장해소하기 위해 특별한 방법(이완요법)을 이용한다.	2.21	0.71
	현재 나에게 스트레스를 주는 요인이 무엇인지 알고 있다.	3.05	0.54
	소계	2.61	0.40

영양영역에서 높은 점수의 항목은 '섬유질이 많은 음식을 먹는다'(2.87±0.67)였고, 낮은 항목은 '체중조절을 위해 과식을 하지 않는다'(2.16±0.80)였다. 몸에 이로운 건강 음식을 섭취하려고 노력은 하나 실제적으로 체중조절에는 어려움이 있는 것으로 보여 진다. 대인관계 지지 영역에서 높은 점수의 항목은 '주위 사람들과 편안한 대인관계를 갖는다'(3.10±0.50)였고 낮은 항목은 '친한 친구와 자주 만나다'(2.84±0.70)였다. 대인관계 지지 영역은 다른 하위 영역에 비해 비교적 높은 점수를 보이나 장시간 근무하는 보육교사의 바쁜 일상 속에서 친구들과의 직접적인 만남의 기회는 별로 갖지 못하는 것으로 보여 진다.

스트레스관리 영역에서 높은 점수의 항목은 '현재 나에게 스트레스를 주는 요인이 무엇인지 알고 있다'(3.05±0.54)

였고 낮은 항목은 '긴장 해소를 위해 특별한 방법을 이용한다'(2.21±0.71)였다. 스트레스 해소를 위한 일정한 휴식이나 특별한 방법을 이용하지는 못하고 다만 현재 스스로에게 영향을 주는 스트레스 요인에 대해서는 알고 있는 것으로 나타나 이를 올바르게 파악하고 이를 예방, 감소시키고자 하는 노력이 필요한 것으로 나타났다.

보육교사의 연령과 근무경력에 따른 건강증진 생활양식 차이의 결과는 <표 5>와 같다. 보육교사의 연령과 근무경력을 두 집단으로 나누어 t-검증을 실시한 결과 연령과 근무경력에 따른 건강증진 생활양식은 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

보육교사의 직무스트레스 정도에 관한 문항별 평균과 표준편차는 <표 6>과 같다.

<표 5> 보육교사의 연령 및 근무연수에 따른 건강증진 생활양식 차이

	연령	N	M	SD	t	근무연수	N	M	SD	t
긍정적 자아	1	80	3.23	.39	.42	1	59	3.22	.39	.71
	2	21	3.14	.45		2	42	3.20	.42	
건강관리	1	80	2.21	.58	.09	1	59	2.25	.61	.98
	2	21	2.42	.45		2	42	2.26	.50	
운동	1	80	1.80	.70	.16	1	59	1.85	.70	.08
	2	21	1.59	.57		2	42	1.61	.62	
영양	1	80	2.43	.50	.91	1	59	2.45	.50	.64
	2	21	2.42	.45		2	42	2.41	.47	
대인관계 지지	1	80	3.01	.31	.39	1	59	3.01	.34	.53
	2	21	2.93	.43		2	42	2.97	.34	
스트레스관리	1	80	2.61	.41	.90	1	59	2.59	.45	.45
	2	21	2.60	.41		2	42	2.64	.34	

* 연령 집단 1 : 30세 미만, 연령 집단 2 : 30세 이상
 근무연수 집단 1 : 4년 미만, 근무연수 집단 2 : 4년 이상

<표 6> 보육교사의 직무스트레스 정도

요인	문항	M	SD
교육관련업무	활동에 참여하지 않는 유아들에게 동기부여하기가 힘들다.	2.74	0.78
	내가 맡은 학급에는 항상 문제를 일으키는 유아들이 있다.	2.96	0.86
	내가 담당하고 있는 학급의 유아수가 너무 많다.	2.43	1.04
	부적응 유아를 어떻게 지도해야 할지 모르겠다.	2.71	0.79
	수업 및 학급운영을 위해 준비할 시간이 충분하지 않다.	3.41	0.92
	교육활동에 필요한 자료가 너무 부족하다.	2.91	0.93
	소계	2.86	0.55
행정관련업무	필요이상으로 행사가 너무 많다.	2.81	1.04
	청소, 차량지도 등의 잡무가 너무 많다.	3.05	1.02
	교구제작에 대해 과도한 요구를 받고 있다.	2.62	0.99
	교수학습을 도와 줄 보조교사가 부족하다.	2.89	0.97
	소계	2.96	0.73
학부모관련업무	학부모들이 우리 기관에 많은 것을 요구한다.	2.89	0.97
	유아간의 싸움이나 안전사고 등으로 항의하는 부모가 많다.	2.56	0.83
	학부모와의 관계가 원만하지 못하다.	2.00	0.85
	소계	2.49	0.64

<표 6>에서 보는 바와 같이 보육교사의 직무스트레스 하위영역 중 행정관련 업무(2.96±0.73)가 가장 높은 것으로 나타났고 학부모 관련 업무(2.49±0.64)가 가장 낮은 것으로 나타났다.

교육관련 업무영역에서 높은 점수의 항목은 '수업 및 학급운동을 위해 준비할 시간이 충분하지 않다'(3.41±0.92)였고, 낮은 항목은 '내가 담당하고 있는 학급의 유아수가 너무 많다'(2.43±1.04)였다. 이는 수업 및 학급운동을 위해 준비할 시간이 부족함에서 오는 보육교사의 직무스트레스가 비교적 높음을 알 수 있다.

행정관련 업무영역에서 높은 점수의 항목은 '청소, 차량지도 등의 잡무가 너무 많다'(3.05±1.02)였고, 낮은 항목은 '교구 제작에 대해 과도한 요구를 받고 있다'(2.62±0.99)였다. 영유아들과의 직접적인 보육활동 외에 하루일과 속에서 차량지도나 청소 등과 같은 잡무로 인해 높은 스트레스 수준을 보이는 것으로 나타나 이에 대한 지원이 필요한 것으로 보여 진다.

학부모관련 업무영역에서 높은 점수의 항목은 '학부모들이 우리 기관에 많은 것을 요구 한다'(2.89±0.97)였고, 낮은

항목은 '학부모와의 관계가 원만하지 못하다'(2.00±0.85)였다. 보육교사는 학부모와의 관계는 대체적으로 원만하다고 생각하나 학부모 개개인의 요구사항이 많아 어려움을 알 수 있다.

보육교사의 근무경력에 따른 직무스트레스의 차이의 결과는 <표 7>과 같다. 근무경력에 따라 두 집단으로 나누어 t-검증을 한 결과 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

3. 보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스간의 관계

보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스간의 상관관계는 <표 8>과 같다.

<표 8>에서 보는 바와 같이 보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스는 대체로 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 건강증진 생활양식 하위영역 중 긍정적 자아인식은 직무스트레스 전 하위영역과 부적 상관관계

<표 7> 보육교사의 근무 연수에 따른 직무스트레스의 차이

	근무경력	N	M	SD	t
교육업무	1	59	2.93	.52	.08
	2	42	2.75	.57	
행정업무	1	59	2.97	.77	.89
	2	42	2.95	.69	
학부모업무	1	59	2.46	.70	.68
	2	52	2.52	.55	

※ 집단 1 : 근무경력 4년 미만. 집단 2 : 근무경력 4년 이상

<표 8> 보육교사의 건강증진생활양식과 직무스트레스간의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.300**	1							
3	.218*	.322**	1						
4	.230*	.442**	.423**	1					
5	.530**	.258**	.197*	.370**	1				
6	.409**	.263**	.312**	.291**	.478**	1			
7	-.200*	-.151	-.177	-.165	-.253*	-.198*	1		
8	-.234*	-.212*	-.142	-.252*	-.127	-.160	.519**	1	
9	-.261*	.035	-.141	-.017	-.226*	-.144	.467**	.329**	1

1.건강증진 생활양식 - 긍정적 자아 2.건강증진 생활양식 - 건강관리 3.건강증진 생활양식 - 운동 4.건강증진 생활양식 - 영양 5.건강증진 생활양식 - 대인관계 지지 6.건강증진 생활양식 - 스트레스 관리 7.직무스트레스 - 교육업무 8.직무스트레스 - 행정업무 9. 직무스트레스 - 학부모업무

*p<.05, **p<.01

를 나타내었고, 건강관리 영역은 행정업무와 부적 상관관계($r=-.212, p<.05$)를 나타내었고 영양 영역도 행정업무와 부적 상관관계($r=-.252, p<.05$)를 나타내었다. 대인관계지 영역은 교육업무($r=-.253, p<.05$)와 학부모 관련업무($r=-.226, p<.05$)와 부적 상관관계를 나타내었고 스트레스 관리 영역은 교육업무와 부적 상관($r=-.198, p<.05$)을 나타내었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 보육교사의 건강상태와 건강증진 생활양식 및 직무스트레스를 파악하여 보다 바람직한 건강생활을 유지하여 영유아들의 건강교육에서 교사가 중요한 역할 모델이 될 수 있도록 하고 나아가 보육교사의 직무스트레스 감소 방안과 건강관리 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 수행되었다.

본 연구에서 밝혀진 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 보육교사가 지각하는 건강상태를 살펴보면, 먼저 신체·정신적 불편증상에 대한 조사에서 '보육교사로 근무한 이후로 신체·정신적 불편 경험이 있다'가 93.1%로 나타나 보육현장의 노동 강도가 상당함을 알 수 있었다. 교사가 지각하는 불편증상 14가지 항목 중 신체적 계통에서 가장 많은 항목은 호흡기 계통으로 응답자의 68.7%가 불편증상을 호소하였고 그 유발요인으로는 교실내 먼지와 환기문제를 들었다. 이러한 결과는 보육교사의 건강상태 조사에서 호흡기 불편을 가장 많이 호소했다는 김미숙(1998)의 연구결과를 뒷받침하고 있다. 영유아들의 잦은 움직임으로 인한 먼지와 건조한 교실환경, 환기부족, 주의력이 부족한 어린 연령을 대상으로 말을 알아듣기 쉽게 많이 해야 하는 등 대부분의 교사들이 호흡기 계통의 불편함을 호소한 이러한 결과를 볼 때, 이는 교사뿐만 아니라 영유아들에게도 영향을 미치므로 시급한 대책이 요구됨을 알 수 있다. 서울에 있는 한 이비인후과가 서울·경기지역 초·중·고등 교사 175명을 대상으로 설문조사한 결과, 조사대상 초등교사의 경우 75%가 증상을 호소해 중·고등 교사에 비해 성대를 많이 혹사하고 있다고 보고했다. 초등학교 교사 중에도 저학년 담당일수록, 목소리 톤이 높은 여교사일수록 성대결절로 호소하는 사람이 많다고 보고한 조사(중앙일보, 2007. 5. 13)에서도 나타난 바와 같이 대부분이 여교사들인 보육교사의 호흡기 불편증상은 직업의 특수성을 감안한 대책마련이 절실히 필요함을 시사하고 있다. 여성가족부가 보육시설 종사

자 직무 및 근로환경 실태를 분석한 보고(2006)에 따르면 조사대상 교사의 56.6%가 자신의 교실에 공기 청정기가 있다고 응답해 보육시설의 실내 공기 정화 필요성에 더 많은 관심이 요구되고 있다. 무엇보다 교실내 공기의 환기나 정화문제는 교사뿐 아니라, 우리나라 0~4세 유아 5명 중 1명이 천식을 앓고 있다는 통계(조선일보, 2004. 8.19)에서도 보듯이 유아들을 위해서도 매우 심각하게 고려해야 할 사안이다. 두 번째로 높은 항목으로는 소화기 계통으로 37.4%가 불편증상을 호소했다. 여성가족부의 보육시설 종사자 직무 및 근로환경 실태 분석(2006)에서도 조사대상자의 82.3%의 교사가 점심식사를 아이들과 함께 한다고 응답했으며 성인용 식단이 있다고 응답한 교사는 13.3%였다. 이처럼 다른 직종에 근무하는 근로자와는 달리 보육교사의 경우에는 점심시간도 휴식시간이 되지 못하고 아이들을 챙기느라 급하고 불규칙한 식사 등으로 인해 소화기 장애를 겪고 있는 것으로 보여진다. 세 번째로 높은 항목은 피로도로 27.3%가 불편을 호소했다. 과다업무로 인한 스트레스와 잦은 야근으로 인한 만성피로가 누적되어 불편을 호소했는데, 교사의 작업시간과 일·가족 갈등과 건강에 관한 연구를 한 Sean과 그의 동료들의 연구(2003)에 의하면 장시간 근무는 건강에 직접적인 영향을 미치지 않는 않지만, 일과 가정사이의 갈등을 통해 건강에 간접적인 영향을 미친다고 보고 했다. 최근 평가인증제에 참여하는 기관이 늘어남에 따라 이를 준비하는 관계로 평소보다 연장근무를 하는 등 장시간 근무에 따른 피로감을 더 느끼는 것으로 보여진다.

그 다음은 근육골격계와, 눈과 귀 항목으로 각각 15.2%가 불편증상을 호소했다. 아이들과 눈높이를 맞추느라 늘 자세를 낮추어야 하고 특히 차량지도를 할 때는 아이들의 안전을 고려해 교사가 일일이 차에서 내려 유아 한명씩 안아서 태우는 등 반복되는 자세로 인한 요통을 호소하는 비율이 높았다. 또한 눈과 귀의 불편증상 유발요인으로는 아이들의 소리로 인한 이명 현상, 청력 손상, 잦은 컴퓨터사용으로 눈의 피로 등을 들었다. 유아 교실 내 소음이 교사들에게 미치는 영향을 조사한 Grebennikov(2006)의 연구에 의하면 조사대상자 중 한명은 근로자에게 허용된 일상의 최대 허용 소음 수치를 넘어선 수준에 노출된 것으로 나타났으며, 조사대상자 교사의 92%가 반복적으로 이러한 일상의 교실 소음에 노출된다면 잠재적 손상에 빠질 수 있다고 경고했다. 특히 좁은 공간에 많은 유아들이 거친 놀이나 음악활동을 할 때 소음의 정도는 더하다고 했다. 그 다음은 피부 11.1%, 생식 비뇨기계 9.1%, 신경계 5.1% 순으로 대부분 과다업무와 스트레스에 따른 불편증상을 호소했다.

정신적 불편증상항목을 살펴보면, 긴장감이 8.1%로 높

게 나타났고 그다음은 민감 6.1%, 불안 4.0%, 우울 4.0%, 무력감 2.0%순이었다. 무엇보다 보육교사들은 아이들의 안전문제로 항상 긴장하고 불안해하는 것을 알 수 있으며, 낮은 직업 성취도와 불확실한 미래에 대한 불안감으로 무기력을 느끼기도 하였다.

둘째, 보육교사의 건강증진 생활양식 정도는 평균평점 2.54점으로 비교적 낮은 수준 이었다. 하위영역별 평균평점은 긍정적 자아인식, 대인관계 지지, 스트레스관리, 영양, 건강관리, 운동 영역 순으로 나타났다. 이는 유치원 교사를 대상으로 건강증진 생활양식을 조사한 김성재, 조형숙(2006)의 연구에서 평균평점이 자아실현, 대인관계, 스트레스 영역 순으로 높게나온 것과 일치함을 알 수 있다. 이러한 결과로 미루어 볼 때 보육교사는 아이들과 함께 하는 삶에 스스로 만족을 느끼며 긍정적인 자아상을 가지려는 성향이 있으나, 자기개발과 건강관리를 하려면 개인 시간이 확보되어야 하는데 근무시간이 너무 긴 탓에 평상시 교사가 개인적 시간을 따로 마련하여 운동을 규칙적으로 하거나 땀을 흘리는 신체활동은 자주 하고 있지 못함을 알 수 있다. 또한 연령과 근무경력을 두 집단으로 나누어 건강증진 생활양식의 차이를 살펴본 결과 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김성재, 조형숙(2006)이 유치원 교사를 대상으로 조사한 연구에서 연령이 높고 근무경력이 6년 이상인 집단이 건강증진 생활양식 점수가 높게 나타난 것과는 다르게 나타났다.

보육교사의 직무스트레스 정도는 평균평점 2.80로 나타났다으며, 직무스트레스 하위영역 중 행정관련 업무가 높은 수준으로 나타나 보육현장에서의 행정적 지원이 절실히 함을 알 수 있다. 특히 청소, 차량지도 등의 잡무로 인한 직무스트레스가 가장 높게 나타나 이를 줄일 수 있는 대책 마련이 시급함을 알 수 있다. 조성연(2006)의 연구에서도 보육교사가 행하는 다양한 잡무 등은 영유아들을 보육하는 절대적인 시간을 줄이고 피로를 누적시키는 원인이 되므로 이를 담당할 수 있는 사무직원에 대한 재정 지원책 마련을 강조한 바 있다. 또한 여성가족부(2006)의 보육시설 종사자 직무 및 근로환경 실태분석에서도 보육교사의 주업무인 보육업무 외에도 지원업무로 설거지 및 세탁, 차량지도, 급·간식준비, 행사준비 등으로 보육교사의 업무 부담이 상당한 것으로 나타나, 보육교사의 잡무를 최소화하기 위해서는 행정 및 시설의 관리, 유지를 위한 보조 인력을 시설 종사자에 포함시켜 이를 모든 보육 시설에 적용할 필요가 있다고 하였다. 이미 선진국에서는 근로자들의 효율적인 스트레스관리의 중요성을 다양한 연구를 통해 보고하고 있다. 미국과 유럽연합 국가를 대상으로 한 Kobayashi와 Takeuchi(2002)의 연구에서도 직

무 스트레스와 스트레스 관리가 후기 산업화사회 근로자들의 건강증진에 중요한 작용을 하고 있다고 하였다. 이처럼 여러 연구에서 직무스트레스가 미치는 영향을 보고하고 있으나 교사의 신체·정신 건강에 대한 복지나 관리 대책은 불충분해서 심신이 건강하지 못한 많은 교사들이 방치되고 있다고 지적했다(김정휘, 2006). 보육교사의 일반적 특성 중 근무경력에 따른 직무스트레스는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스의 상관관계를 살펴본 바에 의하면, 보육교사의 건강증진 생활양식과 직무스트레스는 대체로 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 건강증진 생활양식 하위영역 중 긍정적 자아 영역은 직무스트레스 전 하위영역과 부적상관을 나타내었고 건강관리 영역과 영양 영역은 행정업무와, 대인관계 지지 영역은 교육업무 및 학부모 관련업무와, 스트레스 관리 영역은 교육업무와 각각 부적 상관을 나타내었다. 이러한 연구결과로 미루어 볼 때 보육교사가 건강증진을 위해 일상생활 속에서 실천하는 일련의 행동들은 직무스트레스와 상관이 있음을 알 수 있고, 특히 보육교사가 가지고 있는 긍정적인 자아는 직무스트레스 전 영역과 상관이 있는 것으로 나타나 직무스트레스 조절에 매우 중요한 요인임을 알 수 있다.

이상과 같은 결과를 바탕으로 보육현장에서 여러 가지 근무환경이나 제도 개선을 통해 보육교사의 건강을 증진시키고 직무스트레스를 감소할 수 있는 다양한 방안 마련을 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 보육교사의 건강상태에서 나타난바와 같이 교사들의 호흡기질환은 심각한 수준이었다. 그러므로 보육현장에서 정기적으로 실시하는 보육교사를 위한 건강검진에 교사들이 가장 불편해하는 호흡기 질환도 다룰 수 있도록 포함해야 하며 더욱 실질적으로 건강증진에 도움을 주는 방향으로 개선되어야 할 것이다. 유정은(2001)은 보육현장에서 생활하는 모든 이들을 위해 아동 및 교사별 건강관리를 과학적이고 합리적으로 분석할 수 있는 프로그램을 확대할 필요가 있다고 강조한바 있다.

둘째, 본 연구에서도 나타났듯이 보육교사들은 자신의 건강을 위해 시간을 내어 운동하는 보육현장에서 실시할 수 있는 것으로, 심신 건강교육 프로그램의 도입(요가, 명상)이나 교사실이나 원내 도서관에 각종 건강 관련 서적을 비치한다거나 지역사회와 연계하여 교사의 건강 상담이나 연수를 하는 것, 교사 스트레스 예방 프로그램을 마련하는 것도 한 방법일 것이다. 또한 보육시설에 교사들을 위한 휴식공간을 마련하여 개인적인 짧은 휴식을 취하거나 바깥 하루 일과 중 잠깐의 시간을 내서 가벼운 스트레칭 등을 하는 것 등은 직무스트레스를 줄이고 근

무 효율을 높이는데도 긍정적 효과가 있을 것이다. 유희정, 이미화(2004)의 연구에 따르면 스웨덴의 경우 대부분의 보육시설이 보육교사 휴식공간이 있으며 보육교사들은 오전, 오후 각각 한 차례씩 개별 휴식을 취한다고 했고, 호주의 경우도 교사휴게실이 별도의 공간으로 설치되어 있어 오전, 오후 일정한 휴식시간이 하루 일정표에 공식적으로 삽입되어 있다고 했다.

교사 스스로가 본인의 건강을 잘 관리하는 것도 중요하지만 이제는 보육현장에서도 여러 가지 근무환경이나 제도 개선을 통해 교사의 건강을 증진시킬 수 있는 다양한 방안을 마련해야 할 필요가 있다. 국내의 경우 경기도 양평군 보건소가 학교중심 건강증진 프로그램의 일환으로 초·중·고 교직원들을 대상으로 식사섭취 기록 작성방법, 건강검진 결과와 일반건강관리, 스트레스 검사평가, 식습관 평가와 운동검사 평가, 건강한 식생활을 위한 식단 짜기, 건강 생활 실천 사례 발표와 평가 등으로 구성되어 있는 교사건강증진 프로그램을 실시한바 있다(미디어다음 뉴스, 2006. 11.3). 핀란드에서는 European Network of Health Promotion Schools(ENHPS)의 일환으로 보건전문간호사와 함께하는 교직원들의 직업적 안녕(wellbeing) 증진 프로그램을 실시하고 있는데 이를 통해 사회적 자선으로써의 여가시간과 가족의 소중함을 강조하고 있다(Saranen et al., 2006)고 한다.

끝으로 본 연구를 통하여 연구의 제한점과 후속연구를 위한 몇 가지 제안을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 보육교사를 대상으로 설문을 통해 건강상태, 건강증진 생활양식, 직무스트레스의 정도를 파악하기 위해 조사하였다. 후속연구에서는 교사들이 건강향상을 위해 보육현장에서 또는 개인적으로 절실히 필요로 하는 것이 무엇인지를 심층면접을 통해 보다 상세한 교사의 건강관련 의견을 직접 반영할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 보육교사의 일반적 특성 가운데 연령, 근무연수에 따른 변인의 차이를 알아보았으나 표본수가 작아서 통계적 검증력을 밝히기에는 부족한 점이 있었다. 후속연구에서는 표본수를 충분히 해서 보육교사의 일반적 특성 또는 보육 프로그램에 따른(시간 연장, 장애 통합, 영아전담, 방과 후 등) 보육교사의 건강상태, 건강증진 생활양식 및 직무스트레스의 집단간 차이를 연구해 볼 필요가 있다.

주제어 : 보육교사, 건강증진 생활양식, 직무스트레스

참 고 문 헌

- 구은미(2004). 보육프로그램의 질에 영향을 미치는 교사 관련 변인분석. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김미숙(1998). 보육교사의 건강상태와 근무환경에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김보들담, 신혜영(2000). 어린이집 교사의 직무스트레스에 관한 연구, 유아교육연구, 20(3), 253-276.
- 김성제, 조형숙(2006). 유치원 교사의 건강지각 및 건강증진 생활양식에 관한 연구. 미래유아교육학회지, 13(4), 323-348.
- 김유진(2003). 영아보육교사의 전문성인식과 직무스트레스에 관한연구. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 김정휘(2006). 교사의 정신건강과 스트레스. 세교육 칼럼.
- 김진희, 이명선(2001). 직무스트레스와 건강상태와의 관련성 연구-서울시 일부 초중등 교사들을 대상으로-, 대한보건협회학회지, 27(1), 25-38.
- 김태현(2005). 초등학교 여교사의 건강지각과 건강증진 생활양식에 관한 연구. 부산대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박영호, 김정인(2000). 교사의 직무스트레스와 건강과의 관계에서 사회적 지지와 강인성의 역할, 교육이론과 실천, 10(1), 453-481.
- 서연옥(1995). 중년여성의 건강증진 생활양식에 관한 구조 모형. 경희대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 서영숙, 김경혜(1996). 보육학개론. 양서원.
- 신경림, 김정선(2004). 도시지역 여성노인의 건강관심도, 주관적 건강평가, 건강상태 및 건강증진 행위와의 관계 연구, 대한간호학회지, 34(5), 869-880.
- 여성가족부(2006). 보육시설 종사자 직무 및 근로환경 실태 분석.
- 유정은(2001). 보육현장에서의 건강관리의 중요성. 한국보육교사회.
- 유희정, 이미화(2004). 보육교사의 근무환경 및 직무실태분석, 한국여성개발원 연구보고서 240-17.
- 이강만(1996). 부산지역 초등학교 교사의 건강에 관한 조사 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경선(2000). 보육의 질에 영향을 주는 관련 변인 연구. 성균관대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이병근(2003). 여자교사의 직무스트레스 특성에 따른 건강상태 비교, 운동과학, 12(4), 734-746.
- 정인숙(2003). 교사의 건강증진 생활양식 실천도와 관련요인, 보건교육. 건강증진학회지, 20(2), 179-196.
- 조복희(2001). 보육교사 양성교육체계에 관한 연구. 보육발전기획단 자료집.
- 조성연(2006). 영국 보육교사의 직무만족도와 직무스트레스.

- 한국생활과학회지, 15(5), 719-727.
- 홍용기(1992). 직무스트레스가 개인의 신체적 건강에 미치는 영향에 관한 연구. 홍익대학교 석사학위 청구논문.
- 미디어다음 지역 뉴스. 2006. 11.3.
<http://news.media.daum.net/society/region/200611/03/newsis/v14593133.html>
- 교육희망. 참교육을 위한 교사 건강권 토론회. 2006. 9. 21
 '유아 23% 천식, 18% 아토피 환자' (2004. 8. 19) 조선일보.
 '교사들 목 성할 날 없네 과반수가 1년에 4번플 병원에' (2007. 5. 31) 중앙일보.
- Barbara Curbow, Kai Spratt, Antoinette Ungaretti, Karen McDrnell, Steven Breckler(2000). "Development of the child care worker job stress inventory". *Early Childhood Research Quarterly*, 15(4), 515-536.
- Black, Susan(2004). Stroking stressed-out teachers. *Education Digest : Essential Readings Condensed for Quick Review*, 69(5), 28-32.
- Bosma, H., Peter, R., Siegrist, J., & Marmot, M(1998). Two alternative job stress models and the risk of coronary heart disease. *Am. J. Public. Health*, 88(1), 68-74.
- Christiansen, G. M(1998). The national survey of worksite health promotion activity. *AAONN Journal*, 36, 262-265.
- Clarke, S., & Goetz, D(1996). Unrelieved job stress can lead to burnout. *Radiol. Technol*, 68(2), 159-160.
- Duffy, M.E(1998). Determinants of health promotion in middle life women. *Nursing Research*, 37(6), 358-362.
- Gratz, Rene R, Claffey, Anne(1996). Adult health in child care : Health status, behaviors, and concerns of teachers, directors, and family child care providers. *Early Child Research Quarterly*, 11(2), 243-267.
- Grebennikov, Leonid(2006). Preschool Teachers' Exposure to Classroom Noise. *International Journal of Early Years Education*. 14(1), 35-44.
- Kobayashi, F. & Takeuchi, K (2002) Stress management in European countries and US. *Sangyo Eiseigaku Zasshi*, 44(1), 1-5.
- Kyriacou, C., & Sutcliff, J(1978). A model of teacher stress. *Educational studies*, 4:1-6.
- Larner, M(1994). Parents' perspectives on quality in early child care and education. In S. Kagan & N. Cohen (EDs.), *Reinventing early care and education : A vision for a quality system*. Jossey-Bass Inc., San Francisco, CA.
- Nicholas, P. K(1993). Hardiness, self-care practices and perceived health status in older adult. *Journal of advanced nursing*. 18(7), 1085-1094.
- Pender, N. J(1987). Health promoting in nursing practice. Norwalk : Appleton & Lange.
- Saranen, Terhi, Tossavainen, Kerttu, Turunen, Hannele, Vertio Harri(2006). Occupational Wellbeing in a school Community-Staff's and Occupational Health Nurses' Evaluations. *Teaching and Teacher Education : An International Journal of Research and Studies*. 22(6), 740-752.
- Sean P Tinker, Kathleen A. Moore(2003). Teachers' Work Hours, Work-Family Conflict and Health : The Mediating Effects of Perceived Control and Organizational Support. *The Korean Journal of Health Psychology*. 8(3), 663-678.
- Walker, S. N., Sechrist, K.R., & Pender, N. J(1987). The health-promoting lifestyle : Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36, 76-81.
- Ware, J. E(1979). Health perception questionnaire, instruments for measuring nursing practices and other health care variables. Hyattsville, Maryland, DHEW. 158-161.

(2007. 04. 11 접수; 2007. 07. 20 채택)