

## 보육교사의 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램 개발 및 효과성 검증\*

이 경 숙                      박 진 아\*                      김 명 식  
한신대학교                      세원영유아아동상담센터                      전주대학교

본 연구의 목적은 보육교사의 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램을 개발하여 효과검증 하고자 하였다. 본 연구에서 개발한 보육교사의 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램인 '샤이닝 티처 프로그램(Shining Teacher Program)'의 효과검증을 위하여 실험집단(8명), 비교집단(8명), 통제집단(9명) 총 24명의 어린이집 보육교사를 연구대상으로 하였다. 실험집단에게는 본 연구진이 개발한 '샤이닝 티처 프로그램'(총 8회기)을 실시하였으며, 비교집단에게는 의사소통 프로그램, 통제집단에게는 처치를 실시하지 않았다. 분석결과, '샤이닝 티처 프로그램'을 실시한 실험집단 보육교사는 의사소통프로그램을 실시한 비교집단 및 무처치를 한 통제집단 보육교사에 비해 프로그램 참여 후, 통계적으로 유의하게 보육직무 스트레스가 감소하였고, 스트레스 대처능력과 분노통제력은 증진되었으며, 교사효능감도 어느 정도 증가하는 경향성을 보였다. 질적분석 결과, 프로그램에 참여한 보육교사는 자신의 보육직무 스트레스에 대한 인식이 증진될 뿐 아니라 효율적인 보육직무 스트레스 대처행동을 습득하게 되었고, 동료 보육교사인 집단원의 공감 및 지지를 통해 보육직무 스트레스를 해소할 수 있었으며, 반성적 사고를 통해 심리적 치유를 경험한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구진이 개발한 '샤이닝 티처 프로그램'은 보육교사의 보육직무 스트레스 완화 및 관리에 효과적인 근거 기반 상담 프로그램임이 경험적으로 입증되었다.

주제어 : 보육교사, 보육직무 스트레스, 스트레스 대처행동, 근거기반 상담 프로그램, 샤이닝 티처 프로그램

\* 본 연구는 보건복지부 보육기반과 2015년 정책연구과제(과제번호11-1352000-001654-01, 연구책임자: 이경숙) 및 한신대학교 학술 연구비 지원에 의해 수행되었음.

본 연구는 2016 한국심리학회 및 한국영유아아동정신건강학회 연차학술대회 발표를 수정 확장한 것임.

† 교신저자 : 박진아, 세원영유아아동상담센터, 서울시 마포구 월드컵북로 2길 91 진빌딩 2층 (03994)

Tel: 02-325-7660, E-mail: pjinah1230@hanmail.net

직무스트레스란 업무와 관련하여 직무를 수행하는 사람이 받게 되는 신체적 및 심리적 스트레스를 의미한다(Reilly, Dhingra, & Boduszek, 2014). 직무스트레스가 개인의 심리 및 정신건강에 미치는 기존의 선행연구를 살펴보면, 과도한 직무스트레스는 우울 및 불안 문제(김윤신, 김은진, 임세원, 신동원, 오강섭, 신영철, 2015; 김혜성, 2009; 오경옥, 강문희, 이선현, 2012; 이복임, 정혜선, 김순례, 이경용, 2004)를 야기하며, 적절히 해소되지 못하는 경우 이후 음주문제(윤숙희, 배정미, 이소우, 안경애, 김세은, 2006), 폭력문제(임진섭, 이형직, 정세정, 2008) 및 자살사고(이준영, 최중혁, 황현국, 서영은, 2014)까지 유발할 수 있는 심각한 위험요인이다. 그런데 영유아 보육을 담당하고 있는 어린이집 보육교사는 이렇듯 개인의 심리 및 정신건강에 부정적 영향을 미치는 위험요인인 과도한 직무스트레스에 무방비로 노출되어 있는 실정이다. 한국직업능력개발원(2013) 보고에 따르면 보육교사는 전체 203개 직업 중 감정노동을 많이 수행하는 직업 26위에 이를 정도로 감정노동의 강도가 매우 높은 것으로 나타났으며, 평균 10시간 이상의 보육 업무를 담당하고, 저임금, 휴식시간 부족으로 인한 육체 및 정신적 노동 외에도 학부모, 동료교사 및 원장과의 협력관계를 지속해야 하기 때문에 당연히 심리적 소진과 더불어 다양한 보육직무 스트레스를 과도하게 경험할 수밖에 없다(권혜진, 2008; 이무영, 박상희, 문수경, 2008). 더욱이 교육을 담당하는 교사라는 직업 자체가 학생 및 동료와의 인간관계를 비롯하여 행정적 업무로 인한 갈등을 많이 경험하기 때문에 일반적인 기업체 직장에 비해 보육직무 스트레스 수준이 높은 것으로 알려져 있기 때문에(Kovess-Masfety, Rios-Seidel, &

Sevilla-Dedieu, 2006), 보육교사가 경험하는 보육 직무 스트레스의 강도 및 그 심각성이 어느 정도 일지 추측해볼 수 있을 것이다.

이에 따라 선행연구에서는 보육교사의 보육 직무 스트레스 및 심리적 소진과 관련된 경험적 연구(문채련, 이소은, 2005; 신혜영, 이은혜, 2005; 이경숙, 채진영, 김명식, 박진아, 이정민, 2016a; 이경숙, 채진영, 김명식, 박진아, 이정민, 2016b; 이정현, 안효진, 2012; 이정희, 조성연, 2011; 정명선, 2014; 한세영, 김영희, 김연화, 2007; 황해익, 김미진, 탁정화, 2012; 홍길희, 정혜진, 2013)를 실시하였는데, 이를 종합해보면 보육교사는 보육과정에서 과도한 보육 직무 스트레스를 경험하면서 이로 인해 좌절, 불안, 짜증, 우울, 분노, 공격성을 비롯한 심리적 소진을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 보육교사 586명을 대상으로 한 이경숙과 동료들(2016a, 2016b)의 연구에 의하면 보육교사의 보육직무 스트레스는 개인의 심리적 문제 중 특히 우울, 그리고 화가 나거나 분노감정이 유발되었을 때 이를 통제하기 어려운 정서조절 곤란과도 유의한 관계가 있을 뿐 아니라 보육교사가 교사로서 느끼는 자신의 능력에 대한 자신감 또는 신념인 교사효능감(Klassen, Tze, Betts, & Gordon, 2011)에도 부정적 영향을 미치는 것으로 입증되었다. 따라서 보육교사의 교사효능감을 저하시키고 우울 및 분노표현 관련 부정적 정서를 유발하는 보육직무 스트레스에 대한 상담 프로그램 개발 및 보급이 시급하게 필요함을 알 수 있다.

특히 보육교사의 보육직무 스트레스는 보육교사 개인의 심리 부적응 문제 뿐 아니라 직무를 수행하는 과정에서 다양한 역기능적 문제를 유발하는 요인이 되기 때문에(Schwarzer & Hallum, 2008) 보육교사에 의한 아동학대와

도 연관성이 높은 것으로 알려져 있다. 최근 전국 아동학대 사례 중 3.4%가 어린이집에서 발생한 것으로 나타나(보건복지부, 중앙아동보호전문기관, 2014), 보육교사 아동학대 발생원인에 대한 다양한 연구들이 진행되었다. 그 결과, 보육교사가 과도한 보육직무 스트레스로 인해 심리적으로 자신의 부정적 감정조절을 잘 하지 못하거나(이경숙, 박진아, 최명희, 2015), 다양한 심리 및 행동문제를 보이는 영유아를 보육하는 과정에서 경험하는 해결되지 못한 보육직무 스트레스로 인해 아동학대가 발생하는 것으로 나타났다(박진아, 이경숙, 2015). 이러한 결과는 자녀를 어린이집에 보내고 있는 어머니를 대상으로 한 연구에서도 동일하게 나타났는데, 어머니들조차도 보육교사 아동학대 발생원인으로 이들의 과도한 보육직무 스트레스를 1순위로 보고하였다(이경숙, 박진아, 신의진, 2015).

이상을 종합해보면, 보육교사가 보육과정에서 경험하는 보육직무 스트레스는 보육교사 개인의 심리 및 정신건강을 위협할 뿐 아니라, 보육교사에 의한 아동학대 발생원인이 되어, 최종적으로 사회적 문제를 일으키는 위협요인임을 알 수 있다. 따라서 국가적인 차원에서 보육교사의 보육직무 스트레스 관리를 위한 중재 및 상담개입이 시급하게 필요할 것으로 사료된다. 특히 2012년부터 영유아보육법에 근거한 '무상보육' 사업인 누리과정으로 인해 보육교사가 총 212,332명으로 급증한 실정(안정적인 누리과정 실행을 위한 제도개선 토론회, 2015.2.11.), 아동학대 예방을 위한 보육교사 조치 및 서비스 요구도 조사에서 보육직무 스트레스 관리 관련 상담 강화가 전체 중 2순위로 나타났던 결과(이경숙, 박진아, 최명희, 2015) 및 어린이집 아동학대에 연루된 보육교사를

대상으로 한 전문적 상담 개입이 전무했다는 실태조사(보건복지부, 중앙아동보호전문기관, 2014) 결과를 함께 고려한다면, 영유아 보육을 담당하고 있는 전국 다수의 보육교사를 대상으로 한 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램을 개발하여 보급하는 것이 시급하게 요구된다.

이에 본 연구진은 우선 보육교사 대상 상담 프로그램 관련 선행연구들을 살펴보기 위하여, 논문검색사이트인 Korean Studies Information Service System(KISS)에서 '보육교사', '상담 프로그램' 및 '교육 프로그램'을 주제로 검색하였다. 그 결과, 보육교사를 대상으로 직접 심리상담 및 관련 교육프로그램을 실시한 총 3개(권은주, 조진희, 2010; 박진아, 조성연, 2011; 정계숙, 이정희, 2008)의 연구를 찾아볼 수 있었다. 그러나 이들 연구를 상세히 살펴본 결과, 보육교사 보육직무 스트레스 관리에 초점을 맞춘 상담프로그램을 개발하여 효과성을 경험적으로 입증한 연구는 아니라는 제한점이 발견되었다.

첫째, 권은주와 조진희(2010)는 보육교사를 대상으로 현실치료 프로그램을 실시하였으나, 보육교사 개인의 심리적 문제에 초점을 맞추어 상담이 진행되었기 때문에 실제 보육교사가 보육을 하면서 경험하는 보육직무 스트레스, 즉 원장 및 행정관련 스트레스, 업무 과부하, 동료와의 관계, 학부모와의 관계 등 구체적인 보육 관련 사례 중심으로 한 상담은 이루어지지 못했다. 그러나 보육교사의 보육직무 스트레스 관리 증진을 위해서는 보육교사가 매일의 보육과정에서 직접 경험하고 있는 보육직무 스트레스 사례들을 구체적으로 살펴 보면서, 이에 대한 실질적인 대처행동력을 증진시키고, 특히 과도한 보육직무 스트레스로 인

해 유발되는 우울 및 분노표현을 조절할 수 있는 능력을 증진시켜주는 상담접근이 요구된다. 이는 보육교사의 우울 및 분노표현 관련 부정적 정서를 조절하는 능력이 낮은 경우 보육교사의 보육직무 스트레스가 가중된다는 연구결과를 토대로 보육교사의 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램 개발의 필요성을 강조한 이경숙과 동료들(2006a)의 제안과도 맥을 같이 한다. 또한 권은주와 조진희(2010)의 연구는 비교집단이나 통제집단 없이 현실치료 프로그램 처치를 실시한 실험집단인 보육교사만 대상으로 사전-사후 점수 단순 비교 분석을 실시하였기 때문에 현실치료 프로그램의 효과성을 객관적으로 입증하지는 못했다는 한계점이 있다.

둘째, 박진아와 조성연(2011), 그리고 정계숙과 이정희(2008)의 연구는 유치원 교사를 대상으로 아동상담 교육프로그램 및 공감적 태도 지원 프로그램을 실시하였기 때문에 어린이집 보육교사를 대상으로 한 연구가 아니라는 점, 그리고 프로그램 내용이 문제행동을 보이는 원인에 대한 이해 및 적절한 지도방법 증진을 위한 교사 교육에 초점이 맞추어져 있어 보육교사 개인의 심리적 갈등 및 보육교사가 경험하고 있는 다양한 영역의 보육직무 스트레스에 대한 통합적 상담 개입이 실시되지 못했다는 제한점이 있다.

이상 선행연구들의 한계점을 종합해볼 때, 보육 현장에서는 보육교사를 대상으로 한 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램이 절실하게 필요한 실정임에도 불구하고, 현재 국내에서 보육교사를 대상으로 보육직무 스트레스 실태조사를 실시한 후, 이를 토대로 경험적 실험연구를 통해 효과가 검증된 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램이 부재

함을 결론지을 수 있다. 따라서 보육교사가 실제 보육과정에서 경험하고 있는 보육직무 스트레스는 무엇인지를 구체적으로 면밀히 살펴본 후, 이를 토대로 보육교사의 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램을 개발하여 실험집단, 비교집단 및 통제집단을 대상으로 실시한 후, 보육교사 보육직무 스트레스와 관련성이 높다고 알려진 교사효능감은 증진시키는 한편, 우울 및 분노표현 관련 부정적 정서는 감소시키는 데 효과가 있는 지를 경험적으로 입증하는 근거기반(Evidence-Based) 상담 프로그램 개발 및 효과검증 연구가 시급하게 요구된다. 근거기반실천에 속하는 근거기반 상담 프로그램이란 “연구를 통해 증거가 확보된 심리치료를, 임상적으로 숙련된 치료자가, 환자의 필요, 가치와 선호 등의 맥락을 고려하여 내담자에게 적용하는(APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006) 의사결정 과정으로 볼 수 있다(임민경, 이지혜, 이한나, 김태동, 최기홍, 2013, 재인용). 이에 본 연구에서는 근거기반 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램 개발을 위하여 다음의 세 가지 과정을 거치고자 한다.

첫째, 전국 보육교사를 대상으로 보육직무 스트레스 관련 실태조사(양적조사 및 질적조사)를 실시(이경숙 외, 2016a; 이경숙 외, 2016b)하였으며, 그 결과를 토대로 보육교사의 필요성 및 요구에 부합하여 보육 현장 맥락 및 상황을 고려한 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램을 개발하고자 한다. 둘째, 보육직무 스트레스 자체보다는 개인이 보육직무 스트레스에 어떻게 대처하는가와 관련된 스트레스 대처행동이 개인의 적응에 영향을 미치는 중요변인이라는 선행연구(Kim, 2011)에 근거, 또한 메타분석을 통해 스트레스

감소와 관련하여 스트레스 대처 집단상담 프로그램 효과성을 검증한 권경인과 조수연(2013)의 연구결과를 고려하여 보육교사의 보육직무 스트레스 대처행동에 초점을 맞춘 상담 프로그램을 개발하고자 한다. 마지막으로, 본 연구에서 개발한 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램의 실효성 및 효과성에 대한 객관적 검증을 위하여 실험집단에 본 연구진의 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램을, 비교집단에 스트레스 관리 상담 프로그램으로 활용되고 있는 의사소통 프로그램을, 그리고 통제집단에 무처치를 실시한 후, 이들 집단 간 사전-사후 점수 비교를 통해 효과성을 입증하고자 한다. 이러한 과정을 통해 본 연구에서 개발한 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램이 근거기반 상담 프로그램인지를 입증하고자 한다.

본 연구에서 개발하는 상담 프로그램을 통해 보육교사 보육직무 스트레스 관리 능력을 증진시키고, 보육교사 개인의 심리 및 정신적 갈등을 해소하는 것 뿐 아니라, 이를 통해 최종적으로 보육의 질을 증진시킬 수 있게 되기를 기대한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램 ‘샤이닝 티처 프로그램(Shining Teacher Program: 이하 샤이닝 티처 프로그램)<sup>1)</sup>은 보육교사의 보육직무 스트레스

관리에 효과가 있는가?

1-1. 샤이닝 티처 프로그램은 보육교사의 보육직무 스트레스, 우울 및 분노표현을 감소시키고, 스트레스 대처행동 및 교사효능감을 증진시키는데 효과가 있는가?

1-2. 샤이닝 티처 프로그램에 참여한 보육교사의 프로그램 참여 만족도는 어떠한가?

## 방 법

### 연구대상

본 연구에서 개발한 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램의 효과검증을 위하여 실험집단(8명), 비교집단(8명), 통제집단(9명)으로 총 24명의 어린이집 보육교사를 연구 대상으로 하였다. 실험집단에게는 본 연구진이 개발한 샤이닝 티처 프로그램을 실시하였으며, 비교집단에게는 의사소통 프로그램, 통제집단에게는 처치를 실시하지 않았다.

연구대상 모집을 위하여 본 연구진은 서울 및 전라도 소재 총 3개 어린이집 원장에게 본 연구의 목적 및 의의에 대한 설명을 한 후, 원장을 통해 해당 어린이집 보육교사에게 본 연구에 대한 자세한 설명문 및 연구 참여 동의서를 제공하였다. 이후 본 연구에 자발적으로 참여하기를 원한다고 보고한 보육교사에 한 해, 본 연구진이 샤이닝 티처 프로그램 실시 시간 및 장소에 대한 공지를 하였으며, 이후 최종적으로 본 연구에 참여하기로 동의한 보육교사를 대상으로 본 연구를 실시하였다.

각 집단의 인구학적 특성은 표 1과 같다. 연구대상 평균 연령의 경우, 실험집단은 28.88세( $SD=7.25$ ), 비교집단은 30.63세( $SD=6.41$ ), 통

1) ‘샤이닝 티처 프로그램’은 본 연구진이 개발한 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램의 공식적 명칭으로서, 보육교사가 상담 프로그램에 참여한 후, 보육직무 스트레스가 해소되어 인지적, 정서적 및 신체적 안정감을 찾을 뿐 아니라 긍정적 에너지를 전달하며 환하게 빛나는 보육교사로 성장됨을 상징한다.

표 1. 프로그램 연구 대상의 인구학적 특성 (N=25)

영역	구분	실험집단 (N=8) N(%)	비교집단 (N=8) N(%)	통제집단 (N=9) N(%)
연령	평균연령(SD)	28.88(7.25)	30.63(6.41)	31.11(8.46)
경력	평균근무경력(년)(SD)	5(.76)	4.8(.99)	6.78(3.11)
최종학력	2-3년제 졸업	4(50.0)	1(12.5)	2(22.2)
	4년제 졸업	4(50.0)	6(75.0)	6(66.7)
	대학원 졸업	0(0)	1(12.5)	1(11.1)
어린이집 유형	국공립 어린이집	8(100)	0(0)	0(0)
	법인단체 어린이집	0(0)	0(0)	9(100)
	직장어린이집	0(0)	8(100)	0(0)
월급여	100만원 미만	0(0)	0(0)	1(11.1)
	121-150만원	1(12.5)	2(25.0)	1(11.1)
	151-170만원	3(37.5)	3(37.5)	3(33.3)
	171-200만원	4(50.0)	3(37.5)	4(44.4)

제집단은 31.11세( $SD=8.46$ )으로 나타났으며, 세 집단의 평균 연령은 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다( $F=.20, p=.86$ ). 평균 근무경력의 경우, 실험집단은 4년( $SD=.76$ ), 비교집단은 4.8년( $SD=.99$ ), 통제집단은 6.78년( $SD=3.11$ )으로 나타났으며, 세 집단의 평균 근무경력 연수는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다( $F=1.64, p=.21$ ). 최종학력의 경우, 실험집단은 2-3년제 4명(50%), 4년제 4명(50%)이었으며, 비교집단은 4년제가 6명(75%), 통제집단은 4년제가 6명(66.7%)로 가장 많았으나, 세 집단의 최종학력은 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다( $\chi^2=6.45, p=.37$ ). 월급여의 경우, 실험집단은 171-200만원 4명(50%), 비교집단은 151-170만원 3명(37.55%), 171-200만원(37.5%), 통제집단은 171-200만원 4명(44.4%)로 나타났으나, 세 집단의 월급여는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다( $\chi^2=2.55, p=.86$ ). 이상의 결과를

종합해보면, 실험집단, 비교집단 및 통제집단 간 사전 동질성이 입증되었음을 알 수 있다.

#### 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램

##### 프로그램 개발 과정 및 실시

본 연구에서는 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램인 샤이닝 티처 프로그램 개발을 위하여 총 4단계를 거쳤으며, 각 단계에 대한 흐름도는 그림 1에 제시하였다. 우선 1단계로 보육교사 상담프로그램 관련 문헌조사를 실시하였으며, 보육 전문가(어린이집 원장, 육아종합지원센터 센터장 및 아동학과 보육전공 교수 등) 및 상담 전문가(상담심리학과 교수) 자문회의를 거쳐 보육교사에게 유용하며 실효성 있는 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램 개발을 위한 초석을 마련하였다. 2 단계에서는 보육교사를 대상으로 보육직무 스

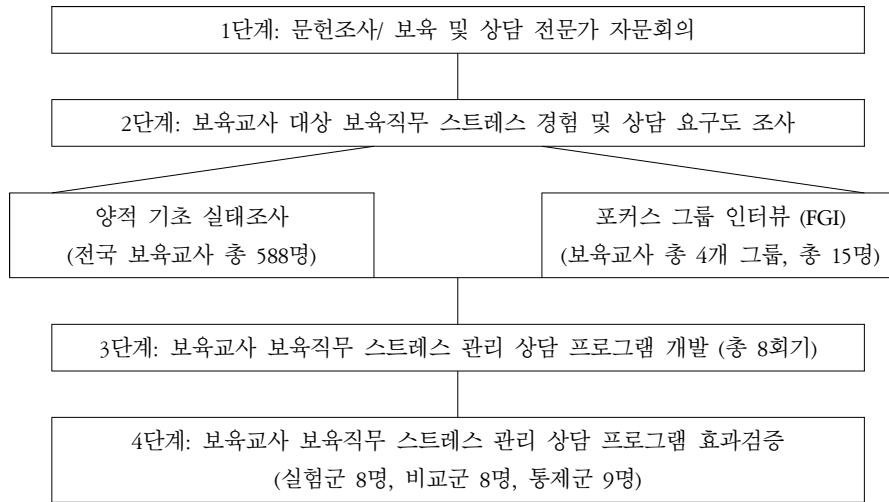


그림 1. 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램 개발 및 효과검증 흐름도

트레스 경험 및 상담 요구도 조사<sup>2)</sup>를 실시하였으며, 이를 위하여 전국 표집 보육교사 총 588명을 대상으로 한 양적 기초 실태조사 및 보육교사 총 4개 집단, 총 15명을 대상으로 한 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview: FGI, 이하 FGI)를 실시하였다. 3단계에서는 1, 2단계에서 수집한 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램 개발 관련 기초적 자료 분석결과를 종합적으로 반영하여, 최종적으로 총 8회기로 구성된 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램인 ‘샤이닝 티쳐 프로그램’을 개발하였다. 이후 개발된 프로그램에 대해 보육 및 상담 전문가 자문집단의 자문을 거쳐 수정 및 보완하여 최종적으로 프로그램을 완성하였다. 특히 본 연구진은 보육교사가 상담에 대해 긍정적 시각으로 참여할 수 있도록 돕기 위해 보육교사 보육직무 스트

레스 관리 상담 프로그램이라는 명칭을 대신할 수 있는 ‘샤이닝 티쳐 프로그램’이라는 공식적 명칭을 고안하였다. 마지막 단계인 4단계에서는 실험집단, 비교집단 및 통제집단을 대상으로 실험처치를 실시한 후, ‘샤이닝 티쳐 프로그램’ 효과검증 분석을 실시하였다.

비교집단에게 제공된 의사소통 프로그램은 본 연구진 중 상담심리학 전공 교수 1인이 선행연구를 고찰하여 성인대상 스트레스 관리 상담 프로그램으로 활용되고 있는 의사소통 프로그램(김현정, 2011; 유철수, 2008)을 참고로 하여 구성한 총 8회기 프로그램으로 진행하였다. 본 프로그램의 목표는 보육직무 스트레스와 관련하여 의사소통 방식을 살펴본 후, 교육 및 훈련을 통해 감정과 관련된 의사소통 기술을 증진시켜 보육직무 스트레스를 감소시키는 데 목적을 두고 있다. 구체적으로 의사소통 프로그램 구성 및 내용은 프로그램 소개(1회기), 의사소통에 대한 정보제공 및 교육(2회기), 의사소통 기본 기술 익히기(3회기), 감정 자각 훈련(4회기), 감성적 의사소통 교육 및

2) 본 연구진이 ‘샤이닝 티쳐 프로그램’ 개발을 위해 실시한 양적 기초 실태조사는 이경숙 외(2016a), 이경숙 외(2016b)로 발표되었으며, FGI 분석 결과는 추후 발표될 예정이다.

훈련(5회기), 자존감 증진(6회기), 타인의 관점이 되어보기(7회기), 중요사항 요약 및 정리(8회기)이다.

본 프로그램의 실시 및 효과검증을 위하여 사이닝 티쳐 프로그램은 본 연구진 중 상담 전공 교수 1인과 아동학 전공 박사 1인이 총 8회기(1회기당 1시간 30분 소요)에 걸쳐 실시하였으며, 의사소통 프로그램은 본 연구진 중 상담 전공 교수 1인이 총 8회기(1회기당 1시간 30분 소요)에 걸쳐 실시하였다. 본 연구진은 상담심리사 1급, 청소년상담사 1급, 정신보건임상심리전문가 전문자격증 소지자로 평균 25년 이상의 상담 임상경력 및 연구경력을 보유하고 있다.

#### 프로그램 이론적 배경 및 목적

본 프로그램 개발에 앞서 실시한 1단계 및 2단계의 보육교사 대상 보육직무 스트레스 경험 및 상담 요구도 기초조사(양적 기초 실태조사 및 질적조사) 분석결과를 토대로 개발된 본 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램의 이론적 배경 및 특성은 다음의 네 가지로 설명될 수 있다.

첫째, 보육직무 스트레스 및 스트레스 관리 심리교육(Psycho-education)을 통해 보육교사의 스트레스에 대한 인식 및 이해를 증진시키고자 하였다. 심리교육은 단순하게 정보 및 지식을 제공하는 차원에서 더 나아가 상담프로그램에 대한 인식 및 참여 동기수준을 증진시키는 방법으로서, 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy)에서는 이를 상담의 중요한 기초적 개입방법으로 활용하고 있다(Bechdolf, Kohn, Knost, Pukrop, & Klosterkötter, 2005).

둘째, 보육교사가 보육직무 스트레스 관리 능력을 증진시킬 수 있도록 심리상담

(Psychological Counseling)을 제공하고자 하였다. 심리상담을 통해 보육교사가 자신의 과도한 보육직무 스트레스를 자각하고 이해하여 조절할 수 있도록 격려하고, 이를 토대로 자신이 실제로 보육 현장 일상에서 경험하고 있는 보육직무 스트레스에 대해 정서적·인지적·신체적 측면에서 적절한 대처행동을 사용할 수 있도록 돕고자 하였다. 구체적으로 본 프로그램에서 사용된 심리상담 접근은 보육직무 스트레스 관련 심리검사 실시 및 해석, 사이코드라마 역할극, 정서조절 파악 및 해석, 비합리적 신념이나 왜곡된 인지 탐색 및 대안적 대처행동 파악, 자기교시훈련, 명상법 등이 활용되었다. 보다 구체적인 내용은 표 2에 제시하였다.

셋째, 보육교사 4-15명으로 구성된 소집단 집단활동(Group Activity) 및 교류를 통해 보육교사가 집단 내에서 충분한 공감과 정서적 지지를 경험할 수 있도록 하였다. 집단활동이 주를 이루는 집단상담은 상담자와 내담자 간 실시하는 1:1 개인상담에 비해 집단원 동료 간 교류를 촉진시키며, 상호 간 모델링 및 사회적 상호작용을 최대화할 수 있다는 장점이 있다. 특히 4-15명으로 구성된 소집단은 대집단에 비해 집단응집력 형성이 용이할 뿐 아니라, 집단원 간 스트레스 대처행동 훈련 및 사회적 상호작용을 원활하게 하는 데 효과적이다.

마지막으로, 보육교사가 실제로 경험하는 보육현장 상황을 고려한 프로그램(Practical and Field-Centered Program)으로 구성하였다. 본 연구에서는 보육교사 대상 보육직무 스트레스 현황 및 상담 요구도 기초 조사 분석 결과를 토대로 하여, 기존의 스트레스 관리 상담 프로그램과 차별화 하고자 하였으며, 특히 보육



표 2. 사이닝 티처 프로그램 각 회기별 목표 및 주요 내용

단계/회기	제목	목표	활동	주요 내용	
1. 보육 스트레스 및 대처 행동 인식	1 나의 스트레스 살펴보기	프로그램 목표인식 및 동기유발, 스트레스에 대한 파악, 인식 및 이해 증진	1	• 프로그램 소개 및 참여 동의서 및 서약서 작성	
			2	• 보육교사로서 자기소개 (보육교사로서의 나 이미지 미술작업)	
			3	• 스트레스 관련 교육 실시	
	2 나의 보육 스트레스 살펴보기	자신이 경험하고 있는 보육직무 스트레스 파악 및 인식	4	• 스트레스 관련 심리검사 실시 및 해석	
			5	• 1회기 소감 나누기 및 회기 만족도, 오늘의 엄지척! 작성	
			6	• 보육직무 스트레스 관련 교육 실시	
	3 나의 보육직무 스트레스 대처행동 살펴보기	자신의 보육직무 스트레스 대처행동 및 효과성에 대한 파악 및 인식	7	• 보육직무 스트레스 관련 검사 실시 및 해석	
			8	• 보육 상황별 자신의 보육직무 스트레스 경험 탐색 및 이야기 나누기 (사회적 인식, 처우 및 업무과중, 대인관계, 문제행동 원아 지도)	
			9	• 2회기 소감 나누기 및 회기 만족도, 오늘의 엄지척! 작성	
	2. 보육 스트레스 대처행동 상담 및 훈련	4 정서 조절하기	보육직무 스트레스에 대한 정서적 대처행동 증진	10	• 보육직무 스트레스 상황별 대처행동 관련 교육 실시
				11	• 자신의 보육직무 스트레스 대처행동 탐색 및 효과성 이야기 나누기
				12	• 자신이 사용한 보육직무 스트레스 부적응적 대처행동에 대한 역할극 (사이코드라마 기법) 실시한 후 소감 나누기
5 생각 조절하기		보육직무 스트레스에 대한 인지적 대처행동 증진	13	• 3회기 소감 나누기 및 회기 만족도, 오늘의 엄지척! 작성	
			14	• 보육직무 스트레스에 대한 정서적 대처행동 관련 교육 실시	
			15	• 보육현장에서 1주일간 경험한 나의 정서상태(감정카드) 인식하기	
6 신체 및 감각 조절하기		보육직무 스트레스에 대한 신체적 대처행동 증진	16	• 보육현장에서 내가 사용하는 부적응적 정서 대처행동 탐색 및 효과성, 대안적 대처행동에 대한 이야기 나누기	
			17	• ‘정서조절을 잘 하는 보육교사로서의 나’ 이미지 미술작업	
			18	• 4회기 소감 나누기 및 회기 만족도, 오늘의 엄지척! 작성	
7 문제행동 원아 지도 교육 및 상담		보육현장의 문제행동 원아 이해 및 지도 능력 증진	19	• 보육직무 스트레스에 대한 인지적 대처행동 관련 교육 실시	
			20	• 보육현장에서 나의 비합리적 신념 및 왜곡된 인지 탐색 및 대안적 대처행동에 대한 이야기 나누기	
			21	• ‘나에게 쓰는 편지’ 작성 및 피드백(격려, 지지, 칭찬 등 자기교시훈련)	
3. 보육 스트레스 관리	8 보육직무 스트레스 관리 계획하기	보육교사 자존감 증진 및 스트레스 관리 계획하기	22	• 5회기 소감 나누기 및 회기 만족도, 오늘의 엄지척! 작성	
			23	• 보육직무 스트레스에 대한 신체적 대처행동 관련 교육 실시	
			24	• 이완법, 호흡법, 명상법 실습	
			25	• ‘나만의 안전지대’ (미술작업) 활동 후, 이를 활용한 명상 실습	
			26	• 6회기 소감 나누기 및 회기 만족도, 오늘의 엄지척! 작성	
			27	• 문제행동 원아 지도 방법 관련 교육	
			28	• 자신이 경험한 문제행동 원아 사례 경험 탐색 및 이야기 나누기	
			29	• 문제행동 원아 지도를 위한 구체적 대안 토의하고 피드백 하기	
30	• 7회기 소감 나누기 및 회기 만족도, 오늘의 엄지척! 작성				
			31	• ‘보육교사로서 과거의 나 돌아보고 이야기 나누기	
			32	• ‘현재 보육교사로서의 나’에 대한 미술작업 후 이야기 나누기	
			33	• ‘10년 뒤 보육교사로서의 나’ 미술작업 후 이야기 나누기	
			34	• ‘보육직무 스트레스 프리 나가 되기 위한 계획 및 다짐, 프로그램 참여에 대한 소감 이야기 나누기	
			35	• 수료증 수여 및 전체 프로그램 엄지척! 수상자 상 수여하기 • 수료 사진 찍기	

교사가 보육현장에서 경험하는 보육직무 스트레스와 관련하여 실제적인 도움을 줄 수 있는 상담 프로그램을 구성하여 제공하고자 하였다. 프로그램의 주요 내용은 보육교사가 실제 현장에서 직접 경험하는 보육직무 스트레스에 대한 구체적인 사례(각 회기 중에 참여한 보육교사 집단원이 상담 시간에 직접 보고하는 최근 자신의 보육직무 스트레스 사례)를 중심으로 진행하였다. 또한 보육 현장의 과도한 보육 업무 및 평가 인증 등과 관련된 1년 간 보육 현장 스케줄을 고려하여 보육교사가 편안하게 상담 프로그램에 참여할 수 있는 시기(평가인증기간, 학기 초나 어린이집 행사 주간 제외) 및 운영형태(총 8회기 중 상담자, 기관장 및 보육교사 간 협의를 통해 필요한 회기를 선택하여 유동적으로 축소 운영 가능)를 고려하여 프로그램을 구성 및 실시하였다.

본 프로그램의 목적은 첫째, 보육교사의 보육직무스트레스 및 스트레스 대처행동 관련 이해 및 인식증진, 둘째, 보육교사의 보육직무스트레스 대처행동 상담 및 훈련을 통해 보육직무스트레스 관리 능력 및 심리적 건강 증진도모, 마지막으로, 보육교사의 보육직무스트레스 관리 증진을 통해 보육교사가 제공하는 보육의 질 향상에 두고 있다.

#### 프로그램 내용

샤이닝 티처 프로그램은 총 3단계(보육직무스트레스 및 대처행동 인식, 보육직무스트레스 대처행동 상담 및 훈련, 보육직무스트레스 관리), 총 8회기, 총 35개 활동으로 구성되어 있다. 전체 프로그램의 세부목표 및 진행과 각 회기별 목표 및 주요 내용은 표 2에 제시하였다.

#### 연구도구

##### 보육교사 보육직무 스트레스

보육교사의 보육직무 스트레스는 신혜영(2004)이 개발한 보육교사 보육직무 스트레스 도구를 사용하였다. 하위영역은 원장의 지도력 및 행정적 지원 부족(11문항), 업무 과부하(8문항), 동료와의 관계(5문항), 학부모와의 관계(3문항) 등 총 4개 하위영역이 27개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 스트레스를 받지 않는다'를 1점에서부터 '매우 스트레스를 받는다'를 5점 리커트식 척도이다. 보육직무 스트레스 척도의 신뢰도 계수인 Cronbach의  $\alpha$ 는 원장의 지도력 및 행정적 지원 부족 .91, 업무 과부하 .82, 동료와의 관계 .84, 학부모와의 관계 .71이며, 전체적으로는 .89로 나타났다.

##### 스트레스 대처행동

보육교사의 스트레스 대처행동을 측정하기 위하여 본 연구진이 황해익, 김미진과 탁정화(2012)의 스트레스 대처행동 척도 총 5개 하위영역을 참고로 하여 총 5개 문항으로 구성한 스트레스 대처행동 척도를 사용하였다. 각 문항은 다음과 같다. 첫째, 운동적 대처(운동, 등산 등 신체를 매개로 움직이는 활동을 통한 대처방법), 둘째, 활동적 대처(독서, TV시청, 영화감상 등 취미생활을 통해 정신적으로 집중하거나 안녕의 상태를 추구하는 대처방법), 셋째, 부정적/회피적 대처(문제 상황에 대해 비난할 사람을 찾거나 문제나 현실의 고통을 벗어나려고 회피하는 대처방법), 넷째, 문제해결적 대처(대안의 모색, 조언자의 충고 듣기 등 문제를 해결하는 과정에 적극적으로 참여하고 해결방안을 모색하는 대처방법), 다섯째,

심리적 대처(기도하기, 문제 가볍게 생각하기 등 긴장되는 상태에서 벗어나기 위하여 마음의 위안을 삼거나 문제를 수용하며 심리적으로 안도감을 느끼는 대처방법)로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 하지 않는다(1점)'부터 '매우 자주한다(5점)'의 5점 리커트식 척도이다.

### 교사효능감

교사효능감을 측정하기 위하여 Bandura (2006)의 교사 자기효능감 척도(Teacher Self-efficacy Scale: TSES)를 국내 타당화 한 김연하와 김양은(2008)의 도구를 사용하였다. 하위영역은 가정연계 및 긍정적 학습 환경 조성(13 문항), 교수방법(7문항), 지역기관 연계(4문항), 의사결정 참여(5문항) 등 총 29문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다'를 1점에서부터 '매우 그렇다'를 5점으로 하는 리커트식 척도이다. 본 연구에서는 사이닝 티처 프로그램 참여 후 보육교사가 경험하는 교사효능감 증진을 살펴보고자 하였으므로, 분석에는 교사효능감 총 29문항 점수를 합산한 총점을 사용하였으며, 교사효능감 척도의 신뢰도 계수인 Cronbach의  $\alpha$ 는 .82로 나타났다.

### 우울

우울을 측정하기 위하여 Redloff(1977)가 개발한 Center of Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)을 Andresen과 동료(1994)들이 10문항으로 단축시킨 CESD-10을 사용하였다. 각 항목은 '극히 드물었다'를 1점에서부터 '대부분 그랬다' 4점으로 하는 리커트식 척도이다. 우울 척도의 신뢰도 계수인 Cronbach의  $\alpha$ 는 .83으로 나타났다.

### 분노표현

분노표현을 측정하기 위하여 전경구, 한덕용, 이장호와 Speidlberger(1997)의 State-Trait Anger Expression Inventory-Korean Version (STAXI-K) 중 분노표현 24문항을 사용하였다. 하위영역은 분노억제(8문항), 분노통제(8문항), 분노표출(8문항)로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서부터 '매우 그렇다'를 5점으로 하는 리커트식 척도이다. 분노표현 척도의 신뢰도 계수인 Cronbach의  $\alpha$ 는 분노억제 .81, 분노통제 .82, 분노표출 .78, 전체적으로는 .79로 나타났다.

### 프로그램 참여만족도 및 소감

사이닝 티처 프로그램에 참여한 연구대상자들의 프로그램 참여에 대한 만족도 및 소감을 측정하기 위하여, 각 회기 별로 프로그램 종료 시 해당 프로그램에 대한 만족도를 1점(매우 불만족)부터 5점(매우 만족)으로 측정하는 리커트식 척도를 제공하였다. 또한 전체 프로그램 참여가 종료된 시점에 본 사이닝 티처 프로그램에 참여한 후, 프로그램 전반에 대한 개인의 참여 소감이 어떠한 지 개방적 질문으로 묻는 설문지를 제공하였다.

### 자료 분석

사이닝 티처 프로그램의 효과검증을 위하여 첫째, 실험집단, 비교집단 및 통제집단 간 보육직무 스트레스, 스트레스 대처행동, 우울, 분노표현 및 교사효능감 사후 점수 비교인 일원변량분석(ANOVA) 및 사후검증(Tukey)을 실시하였다. 둘째, 사이닝 티처 프로그램에 참여한 보육교사들의 프로그램 참여 만족도 점수

변화를 살펴보기 위하여 평균 및 표준편차 분석, 빈도 및 백분율 분석을 실시하였다. 마지막으로, 본 연구자들이 사이닝 티쳐 프로그램에 참여한 보육교사들이 프로그램 참여에 대한 전반적인 소감을 서술한 자료 내용을 반복하여 읽으며, 공통적인 주제를 유목화 하였다. 이 과정에서 질적분석을 사용하여 심리학 전공 박사 학위를 취득하고 다수의 질적연구 논문작성 경험이 있는 본 연구의 자문위원 심리학과 교수 1인에 의해 해석의 유목화 한 내용을 감수 받았다.

## 결 과

### 사이닝 티쳐 프로그램의 효과검증

#### 프로그램 효과 검증

본 연구에서 개발된 사이닝 티쳐 프로그램의 효과검증을 위하여 실험집단, 비교집단 및 통제집단 간 사전-사후 보육교사 스트레스, 스트레스 대처행동, 우울, 분노표현 및 교사효능감 점수를 비교하였다. 우선 세 집단 간 사전 동질성 비교 분석을 실시하였으며, 그 결과

세 집단 간 모든 종속변인의 사전 측정치가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않아, 사전 동질성이 입증되었다(표 3).

세 집단 간 사전 동질성이 검증되었으므로 세 집단의 보육교사 보육직무 스트레스, 스트레스 대처, 교사효능감, 우울, 분노 등의 사후값에 대한 일원변량분석을 실시하고, 사후검증(Post-hoc Test: Tukey)을 실시하였다. 그 결과 사이닝 티쳐 프로그램에 참여한 보육교사는 의사소통프로그램이나 통제집단에 참여한 보육교사에 비해 보육직무 스트레스 총점( $F=3.44, p<.05$ )과 학부모와의 관계 스트레스( $F=3.60, p<.05$ )가 통계적으로 유의하게 낮아졌고, 동료와의 관계 스트레스도 낮아지는 경향을 보였다( $F=2.67, p<.10$ ). 사후검증 결과 사이닝 티쳐 프로그램에 참가한 보육교사가 통제집단에 참여한 보육교사에 비해 보육직무 스트레스 총점, 동료와의 관계 스트레스와 학부모와의 관계 스트레스가 낮아졌다. 또한 사이닝 티쳐 프로그램에 참가한 보육교사가 의사소통 프로그램에 참여한 보육교사에 비해 학부모와의 관계 스트레스도 낮아졌다. 또한 사이닝 티쳐 프로그램에 참여한 보육교사가 의사소통 프로그램과 통제집단에 참여한 보육

표 3. 실험집단, 비교집단 및 통제집단 간 사전 동질성 검증 (N=25)

영역	집단	사이닝 티쳐 프로그램	의사소통프로그램	통제집단	F
		(N=8) M(SD)	(N=8) M(SD)	(N=9) M(SD)	
보육교사 보육직무 스트레스		2.64(.30)	2.78(.56)	2.35(.84)	1.03
스트레스 대처행동		3.33(.22)	3.36(.18)	3.40(.23)	.17
교사효능감		54.63(4.65)	54.25(3.69)	54.00(3.89)	.47
우울		11.88(5.48)	12.00(5.12)	12.38(5.09)	.20
분노표현		1.75(.43)	1.76(.38)	1.68(.36)	.08

표 4. 보육교사 스트레스 관리 상담 프로그램의 효과검증 (N=25)

영역	집단	사이닝 티쳐 프로그램① (N=8)		의사소통 프로그램② (N=8)		통제집단③ (N=9)		F	Post- <i>t</i> - <i>loc</i>
		사전	사후	사전	사후	사전	사후		
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
보육교사 보육직무 스트레스		2.64(.30)	2.38(.14)	2.78(.56)	2.71(.28)	2.35(.84)	2.75(.42)	3.44*	①>③
원장의 지도력 및 행정적 지원 부족		2.55(.45)	2.70(.53)	2.52(.56)	2.73(.41)	2.29(.81)	2.85(.42)	0.23	NS
업무과부하		3.00(.53)	2.64(.51)	3.46(.54)	2.98(.48)	2.80(.91)	2.90(.64)	0.84	NS
동료와의 관계		2.55(.36)	2.12(.36)	2.12(.81)	2.35(.27)	1.97(.99)	2.57(.49)	2.67 <sup>+</sup>	①>③
학부모와의 관계		2.45(.43)	2.08(.49)	3.00(.81)	2.79(.53)	2.33(1.01)	2.70(.67)	3.60*	①>②③
운동적 스트레스 대처		2.90(.46)	3.03(.57)	2.46(.50)	2.65(.54)	2.94(.46)	2.92(.47)	1.06	NS
활동적 스트레스 대처		3.72(.38)	3.72(.47)	3.17(.72)	3.57(.68)	3.28(.78)	3.15(.47)	2.44	NS
부정적/회피적 스트레스 대처		2.70(.51)	2.62(.48)	2.25(.97)	2.20(.83)	2.11(.40)	2.92(.61)	2.39	NS
문제해결적 스트레스 대처		2.95(.44)	3.08(.34)	2.97(.60)	2.95(.55)	2.88(.44)	2.74(.35)	1.41	NS
심리적 스트레스 대처		2.87(.48)	3.15(.44)	2.78(.73)	2.50(.62)	2.50(.39)	2.50(.50)	4.21*	①>②③
교사효능감		54.63(4.65)	56.62(4.95)	54.25(3.69)	53.87(3.75)	54.00(3.89)	53.62(3.66)	2.87 <sup>+</sup>	NS
우울		11.88(5.48)	11.87(3.75)	12.00(5.12)	11.75(5.49)	12.38(5.09)	12.00(5.07)	0.15	NS
분노억제		2.25(.29)	2.20(.35)	1.97(.55)	1.77(.19)	2.24(.65)	1.95(.49)	0.10	NS
분노표출		1.60(.70)	1.46(.38)	1.37(.82)	1.30(.21)	1.37(.49)	1.22(.23)	0.24	NS
분노통제		2.27(.46)	2.86(.48)	2.72(.77)	2.22(.49)	2.48(.45)	2.31(.36)	4.81*	①>②③

\* $p < .05$ , <sup>+</sup> $p < .10$

N.S. Not Significant

교사에 비해 심리적 스트레스 대처행동( $F=4.21$ ,  $p < .05$ )과 분노통제( $F=4.81$ ,  $p < .05$ ) 능력이 통계적으로 유의하게 증가하였다. 사이닝 티쳐 프로그램에 참여한 보육교사의 교사효능감도( $F=2.87$ ,  $p < .10$ ) 유의하게 증가하는 경향을 보였다(표 4).

#### 프로그램 참여 만족도

본 연구에서는 사이닝 티쳐 프로그램에 참여한 보육교사의 각 회기별 참여 만족도(그림 2), 프로그램 종료 후, 전체 프로그램 참여 만족도(그림 3), 보육직무 스트레스 관리에 도움이 된 정도(그림 4) 및 다른 보육교사에게 본

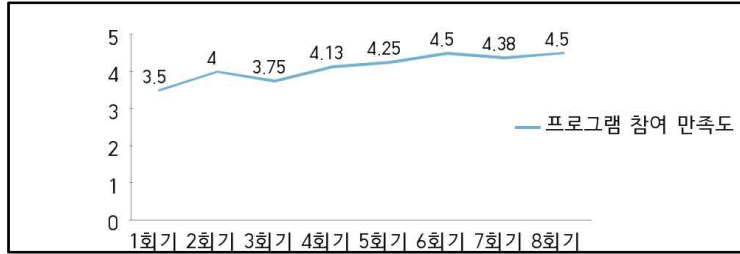


그림 2. 샤이닝 티처 프로그램 참여 보육교사의 각 회기별 참여 만족도

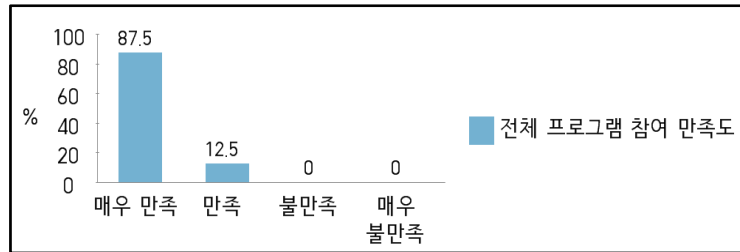


그림 3. 샤이닝 티처 프로그램 참여 보육교사의 전체 프로그램 참여 만족도

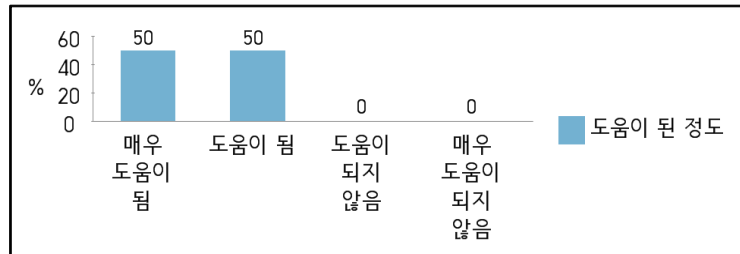


그림 4. 샤이닝 티처 프로그램 참여 보육교사의 보육직무 스트레스 관리에 도움이 된 정도

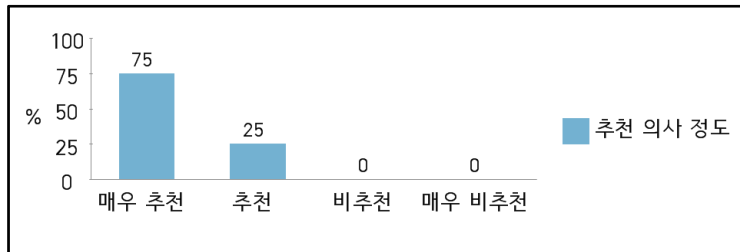


그림 5. 샤이닝 티처 프로그램 참여 보육교사가 동료에게 본 프로그램 추천할 의사 정도

프로그램 추천할 의사 정도(그림 5)를 살펴보고 있으며, 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 보육교사의 각 회기별 참여 만족도를 총 8회기에 걸쳐 살펴본 결과, 5점 만점 중 평균 4.13점의 높은 만족도를 경험한 것으로 나타났다. 특히 첫 회기 이후 각 회기가 진행될수록 보육교사의 만족도가 점차적으로 증가하는 경향성을 보였다. 둘째, 프로그램 종료 후, 보육교사의 전체 프로그램 참여 만족도는 매우 만족이 87.5%, 만족이 12.5%로 나타났다. 셋째, 보육직무 스트레스 관리에 도움이 된 정도는 매우 도움이 되었음이 50%, 도움이 되었음이 50%로 나타났다. 넷째, 다른 보육교사에게 본 프로그램 추천할 의사 정도는 매우 추천 75%, 추천 25%로 나타났다. 이를 종합해보면, 사이닝 티쳐 프로그램에 참여한 보육교사는 전체 프로그램에 대한 참여 만족도가 매우 높았을 뿐 아니라, 프로그램에 참여한 결과 자신의 보육직무 스트레스 관리에 매우 도움이 되었고, 그 결과 다른 보육교사에게도 본 프로그램을 추천할 의사가 매우 높음을 알 수 있다.

사이닝 티쳐 프로그램에 참여한 보육교사의 참여 만족도에 대한 자기진술 답변을 살펴본 결과, 프로그램에 참여한 보육교사는 자신의 보육직무 스트레스에 대한 인식이 증진될 뿐 아니라 효율적인 보육직무 스트레스 대처행동을 습득하게 되었고, 동료 보육교사인 집단원의 공감 및 지지를 통해 보육직무 스트레스를 해소할 수 있었으며, 반성적 사고를 통해 심리적 치유를 경험한 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

첫째, 보육교사는 보육 현장에서 본인이 경험하고 있는 보육직무 스트레스에 대해 구체화 하여 이해하는 인식이 증진되었을 뿐 아니

라, 효율적으로 보육직무 스트레스에 대처하는 구체적인 방안들을 생각해보고 습득하는 시간을 가질 수 있었다.

“현재 내가 받고 있는 스트레스와 문제점을 조금 구체화해서 생각해보았다” (보육교사 1)

“스트레스 요인을 잘 알고 있지만 이렇게 다시 깊어보는 시간을 가져 좋았고, 삶을 살아가면서 ‘긍정’이라는 단어가 중요하다는 것을 다시 한 번 알았다” (보육교사 2)

“스트레스에 대해 단계별로 알 수 있었고, 미리 예방하는 것 또한 방법임을 알 수 있어 좋았다. 이 프로그램을 시작한 취지가 분명한 것이 좋았다” (보육교사 5)

“어린이집에서 스트레스 받은 상황을 이야기하면서 서로 마음을 교감할 수 있어서 좋았고 적극적으로 대처할 수 있도록 도움을 주게 되어 좋았다. 내 스스로 조절하며 스트레스를 긍정적으로 대처해야겠다는 생각이 들었다” (보육교사 3)

“내가 스트레스에 대해 어떻게 대처하고 있는지 알게 되고, 스스로 대처방안을 검토하고 나에게 어떤 대처방안이 잘 맞는 지 이야기함으로써 더 생각할 수 있는 시간이었다” (보육교사 6)

“문제 유아 행동에 대해 함께 나누며 실질적 해결방안을 깊게 나눌 수 있었다”

(보육교사 7)

“구체적인 문제 상황에 대해 이야기 나누고 대처방법 특히 효과적으로 부모님께 (문제 유아 행동에 대해) 전달하는 방법에 대해 알 수 있어 좋았습니다” (보육교사 8)

둘째, 보육교사는 보육현장에서 동일하게 보육직무 스트레스를 경험하고 있는 집단원이 자신의 입장과 상황을 이야기 하고 들어주는 과정에서 서로 공감해 주고, 지지해 주는 경험을 통해 스트레스를 해소할 수 있었다.

“(보육교사들이) 같은 상황 속에 있어서 공감이 되고 위로가 되었다” (보육교사 6)

“(보육교사들이) 함께 힘든 점에 대해 공감하여 이야기를 나누는 것만으로도 스트레스가 조금 풀리는 것 같았습니다” (보육교사 7)

“나의 보육직무 스트레스를 이야기 하며 함께한 교사들에게 얻은 긍정과 동질감으로 마음이 가벼워졌습니다” (보육교사 8)

“실제 보육 현장에서 일하시는 선생님들과의 스트레스 상황에 대해 공감하고, 서로의 스트레스 부분에 대해 알아볼 수 있어 좋았다” (보육교사 1)

“저는 집단상담 하면서 가장 유익했던 것은 (같은 어린이집) 선생님하고도 (상담

자) 교수님과 다른 (보육교사) 선생님들한테 이야기를 듣고 그런 것 피드백을 받고 하면서 되게 감정적으로 위안이 됐거든요. 우리 원의 문제만이 아니구나 이런 것들? 좀 그런 것도 많이 얻었고 그러면서 더 부정적으로 ‘역시 어린이집은 안돼’ 이게 아니라 여기만 어떻게 벗어날 수 없는 부분이 있는 거구나 이해도 되구요” (보육교사 5)

셋째, 보육교사는 과거 자신이 보육교사를 처음 시작할 당시의 초심, 그리고 현재 보육교사로서의 자신의 모습, 미래 보육교사로서의 자신의 모습을 생각해 보는 반성적 사고를 통해 심리적으로 치유가 되는 경험을 할 수 있었다.

“(보육교사들의) 고민을 들어보고 서로 조언 및 역할놀이를 함으로써 나의 상황과 감정을 떠올리며 같이 치유하는 기분이 들었다” (보육교사 1)

“나의 과거를 돌아볼 수 있어서. 또 나의 (보육교사로서) 초심을 돌아볼 수 있고, 행복한 미래를 생각해 보게 되었습니다. 내 안에 쌓아둔 말들과 이야기를 할 수 있어서 너무 좋았고 너무나 좋은 시간이었습니다” (보육교사 2)

“이런 (보육교사 상담) 프로그램이 꼭 필요한 것 같아요. 지난 시간 속에 있던 응어리를 풀어내면서 상담하고 치유하는 시간을 가져서 인상이 깊었고, 이런 시간이 있어서 자유롭게 신청을 하고 가면, (마음을) 풀어주고 상담하고 이럴 수 있



는 기회를 갖게 해주면 (보육교사에게) 정말 좋겠다는 생각이 들었어요” (보육교사 3)

“힐링이 되는 시간이었고, 스트레스를 풀 수 있는 시간이었다” (보육교사 7)

“(보육직무 스트레스가) 조절이 너무나 되고, 리프레쉬 된 기분이었습니다” (보육교사 8)

### 결론 및 논의

본 연구는 보육교사의 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램을 개발하여 효과검증을 하고자 하였으며, 그 결과를 토대로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램인 샤이닝 티쳐 프로그램을 실시한 실험집단 보육교사는 의사소통 프로그램을 실시한 비교집단 및 무처치를 한 통제집단 보육교사에 비해 프로그램 참여 후 보육교사 전체 보육직무 스트레스가 감소했고, 스트레스 대처 능력과 분노통제력은 증진되었으며, 교사효능감도 어느 정도 증가하는 경향을 보였다. 따라서 본 연구진이 개발한 샤이닝 티쳐 프로그램은 보육교사의 보육직무 스트레스 관리에 효과적인 근거기반 상담 프로그램임이 경험적으로 입증되었다. 특히 본 상담프로그램에 참여한 보육교사는 학부모와의 관계에서 경험하는 보육직무 스트레스가 감소되었으며, 과도한 보육직무 스트레스에 대해 문제를 이해하고 수용하며 심리적으로 안정감을 찾는 심리적 대처능력 뿐 아니라 분노상황에서 분

노감정을 통제하는 능력 및 교사효능감 또한 증진되었다. 이러한 결과는 보육교사가 현실 치료 프로그램을 통해 보육교사 동료 및 학부모와의 관계 스트레스가 감소한 것으로 나타난 권은주와 조진희(2010)의 연구결과와도 일치하는 것으로서 보육교사는 본 연구에서 실시한 상담프로그램을 통해 마찬가지로 학부모와 관계에서 경험하는 보육직무 스트레스를 감소시킬 수 있었음을 알 수 있다. 그러나 본 샤이닝 티쳐 프로그램은 권은주와 조진희(2010)의 현실치료 프로그램이 직무스트레스 감소에 효과가 있었던 것에서 한 걸음 더 나아가 보육교사로 하여금 상담 프로그램에 참여하면서 자신의 스트레스 대처능력 및 분노통제력이 증진되고 교사효능감도 높아질 수 있었다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있다.

본 샤이닝 티쳐 프로그램은 보육교사가 과도한 보육직무 스트레스로 인해 심리적으로 자신의 감정조절을 잘 하지 못하고(이경숙, 박진아, 최명희, 2015), 우울 및 분노통제에 어려움을 경험하며(이경숙 외, 2016a; 이경숙 외, 2016b), 다양한 심리 및 행동문제를 보이는 영유아를 보육하는 과정에서 유발되는 보육직무 스트레스로 인해 아동학대가 발생된다는 점(박진아, 이경숙, 2015), 아동학대 예방을 위한 보육교사 조치 및 상담 서비스 요구도 조사에서 보육직무 스트레스 관리 상담 강화가 전체 중 2순위로 나타났음에도 불구하고(이경숙, 박진아, 최명희, 2015), 현실 상황에서는 어린이집 아동학대에 연루된 보육교사를 대상으로 한 전문적 상담 개입이 전무했다는 실태조사 결과(보건복지부, 중앙아동보호전문기관, 2014)와 함께 고려해본다면 다음과 같은 시사점을 제공한다. 본 샤이닝 티쳐 프로그램을 통해 보육교사는 보육과정에서 경험하는 보육직무

스트레스 관리 뿐 아니라 우울이 감소되고 분노가 유발되는 상황에서 이를 적절하게 통제할 수 있는 능력이 증진되어 결국 심리적 안정감이 증진되었음을 알 수 있다. 특히 과도한 보육직무 스트레스로 인해 분노감정을 적절하게 통제하지 못하여 아동학대가 발생된다는 점을 고려한다면, 본 샤이닝 티쳐 프로그램이 예방적 차원에서 과도한 보육직무 스트레스 인해 발생할 수 있는 보육교사의 아동학대 위험성도 감소시킬 수 있을 것으로 기대된다.

특히 본 연구는 근거기반 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램 개발을 위하여 보육교사를 대상으로 보육직무 스트레스 관련 실태조사 결과(이경숙 외, 2016a; 이경숙 외, 2016b)를 토대로 보육교사 보육직무 스트레스 및 스트레스 관리 관련 심리교육(Psycho-education), 심리상담(Psychological Counseling)을 통한 보육교사의 정서적·인지적·신체적 측면에서 적절한 보육직무 스트레스 대처행동 증진, 보육교사 소집단 집단활동(Group Activity) 및 교류를 통한 충분한 공감 및 정서적 지지 경험, 그리고 보육교사가 경험하는 보육현장 상황을 고려한 프로그램(Practical and Field-Centered Program)을 개발하여 실험설계를 통해 효과검증을 실시하였다. 따라서 본 샤이닝 티쳐 프로그램은 근거기반 상담 프로그램임이 입증되었으며, 이에 따라 본 연구진은 최근 급증하고 있는 보육교사 대상 인성교육 및 아동학대 예방 교육 과정에 추후 본 프로그램을 접목하여 제공할 것을 제안하고자 한다.

둘째, 보육교사의 프로그램 참여 만족도 분석을 실시한 결과, 본 상담 프로그램에 참여한 보육교사는 프로그램 구성, 내용 및 효과

성에 대해 매우 만족하고 있었으며, 자신의 보육직무 스트레스 관리 능력 증진 뿐 아니라 심리적 문제 및 갈등을 치유하는 시간이 되었고, 특히 동료 보육교사들과의 대화와 상호작용을 토대로 한 집단원 간의 응집력을 통해 정서적 지지와 공감을 얻을 수 있었으며, 그 결과 본 프로그램을 다른 보육교사에게 추천할 의사가 매우 높은 것으로 나타났다. 뿐만 아니라, 프로그램에 참여한 보육교사는 자신의 보육직무 스트레스에 대한 인식이 증진될 뿐 아니라 효율적인 보육직무 스트레스 대처행동을 습득하게 되었고, 동료 보육교사인 집단원의 공감 및 지지를 통해 보육직무 스트레스를 해소할 수 있었으며, 반성적 사고를 통해 심리적 치유를 경험한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 보육교사가 현실치료 프로그램을 통해 자신을 되돌아보면서 동료 보육교사 및 학부모와의 관계에 대한 직무스트레스를 감소시킨 것으로 나타난 권은주와 조진희(2010)의 참여만족도에 대한 보육교사 자기보고에 대한 질적분석 연구결과와도 일치하는 것으로서 보육교사는 본 샤이닝 티쳐 프로그램을 통해 자신의 보육직무 스트레스를 효과적으로 감소시키고 심리적 치유를 경험할 수 있었음을 알 수 있다. 그러나 본 샤이닝 티쳐 프로그램에 참여한 보육교사는 권은주와 조진희(2010)의 현실치료 프로그램에 참여한 보육교사 참여만족도에 비해 한 걸음 더 나아가 보육교사가 스스로 보육직무 스트레스에 대한 자신만의 효과적인 스트레스 대처행동을 구체적으로 생각하여 습득할 수 있었으며, 반성적 사고를 통해 보육교사로서 자신의 과거, 현재 및 미래를 살펴보는 과정에서 심리적 치유 뿐 아니라 교사효능감이 증진되어 보육교사로서 초심을 회복시킬 수 있었다는 점에서 의의가

있다.

또한 본 사이닝 티쳐 프로그램은 보육직무 스트레스 대처행동이 개인의 적응에 영향을 미치는 중요변인이라는 선행연구(Kim, 2011)와 메타분석을 통해 스트레스 감소와 관련하여 스트레스 대처 집단상담 프로그램 효과성을 검증한 권경인과 조수연(2013)의 연구결과를 고려하여 보육교사가 정서적·인지적·신체적 측면에서 모두 적절한 보육직무 스트레스 대처행동을 사용할 수 있도록 돕는 것에 초점을 맞추었기 때문에 보육교사 보육직무 스트레스 관리에 보다 효과적일 수 있었던 것으로 사료된다. 따라서 추후 감정노동의 강도가 매우 높기 때문에(한국직업능력개발원, 2013) 심리적 소진과 더불어 과도한 보육직무 스트레스에 시달리고 있는(권혜진, 2008; 이무영, 박상희, 문수경, 2008) 보육교사를 대상으로 본 사이닝 티쳐 프로그램을 국가적 차원에서 보육교사의 처우 및 근무환경 개선의 일환, 즉 보육교사의 정신적 복리후생을 위한 심리 상담 서비스로 제공하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구결과를 요약하면, 보육교사 보육직무 스트레스 관리 상담 프로그램인 사이닝 티쳐 프로그램은 보육교사의 보육직무 스트레스 뿐 아니라 우울 및 분노표현 관련 부정적 정서를 감소시켰을 뿐 아니라 교사효능감 증진에도 도움이 되는 효과가 검증된 상담 프로그램임이 입증되었다. 이에 본 연구의 제한점 및 추후 연구제안을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 연구대상인 실험집단, 비교집단 및 통제집단은 사전 동질성 검증이 입증되었으나, 실험집단 연구대상 모두 국공립 어린이집 보육교사로 구성되어 있어 가정 및 민간어린이집 보육교사를 대상으로 본 프로그램의 효과

검증을 실시하지 못하였다는 제한점이 있다. 따라서 추후 본 프로그램을 가정 및 민간어린이집 보육교사에게 동일하게 실시하여 어린이집 유형별로 프로그램 내용 및 구성에 고려해야 할 사안이 있는 지를 확인해야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 8·9명으로 구성된 집단을 대상으로 사후점수에 대한 일원변량분석을 활용하여 프로그램 효과검증을 실시하였으므로, 추후 보다 다수의 연구대상을 상대로 한 공변량분석 및 중단연구를 통해 본 프로그램 효과의 안정성 및 지속성 여부를 확인하는 연구도 진행되어야 할 것이다.

둘째, 사이닝 티쳐 프로그램은 추후 보육교사를 관리하고 담당하는 관계부처 및 기관(보건복지부 보육기반과 및 육아종합지원센터 등)을 통하여 전국적으로 실시될 예정이므로, 본 프로그램 실시 및 운영을 위한 전문상담사를 양성하여 훈련시키는 것이 필요하다. 따라서 본 연구진은 추후 이들이 원활하게 프로그램 실시하고, 효율적으로 보급할 수 있도록 전문상담사 교육 및 훈련프로그램을 계획하여 실시할 예정이다.

마지막으로, 본 프로그램에 참여한 보육교사는 종결 후, 보육교사 뿐 아니라 어린이집 원장을 대상으로 특성화 된 상담 프로그램의 개발이 필요하다고 제안하였다. 특히 이들은 원장과 보육교사 간 관계형성 및 공감적 의사소통 능력 증진, 효율적인 어린이집 운영 및 관리, 부모와 보육교사 간 효율적인 관계 조정, 원장의 스트레스 및 정서적 갈등 조절 등 구체적인 프로그램 구성 및 내용을 제안하였다. 따라서 본 연구진은 추후 연구로 어린이집 원장을 위한 맞춤형 상담프로그램을 개발하여 효과검증을 할 예정이다.

### 참고문헌

- 권경인, 조수연 (2013). 청소년 스트레스 감소 및 대처 집단상담 프로그램의 효과에 관한 메타분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(12), 41-62.
- 권은주, 조진희 (2010). 현실치료 프로그램이 보육교사의 직무스트레스와 직무만족도에 미치는 효과. 아동교육, 19(3), 235-250.
- 권혜진 (2008). 보육교사의 정서노동과 소진 - 정서적 부조화의 매개효과에 대한 탐색. 인간발달연구, 15(4), 93-113.
- 김연하, 김양은 (2008). Bandura의 교사 자기 효능감 척도(Teacher Self-efficacy Scale) 요인 구조 분석. 유아교육연구, 28(2), 169-191.
- 김윤신, 김은진, 임세원, 신동원, 오강섭, 신영철 (2015). 직무스트레스와 우울 및 불안 증상의 연관성. 대한불안학회지, 11(1), 38-46.
- 김현정 (2011). 보육교사 의사소통 훈련프로그램이 교사-유아 상호작용 및 대인관계 향상에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜성 (2009). 보육직무 스트레스와 생활사건 스트레스가 직장인 우울에 미치는 영향. 정신보건과 사회사업, 32, 346-373.
- 문채련, 이소은 (2005). 유아교사의 직무만족도와 소진. 한국생활과학회지, 14(3), 387-399.
- 박진아, 이경숙 (2015). 어린이집 아동학대에 대한 보육교사의 경험, 인식 및 상담 요구도에 관한 연구-포커스 그룹 인터뷰를 중심으로-. 유아교육연구, 35(3), 27-54.
- 박진아, 조성연 (2011). 아동상담 교육프로그램에 의한 유치원교사의 상담인식 변화. 생애학회지, 1(2), 65-85.
- 보건복지부, 중앙아동보호전문기관 (2014). 2013 전국아동학대현황보고서.
- 신혜영 (2004). 어린이집 교사의 직무스트레스와 효능감이 교사 행동의 질에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 신혜영, 이은혜 (2005). 어린이집 교사의 직무스트레스와 효능감이 교사 행동의 질에 미치는 영향. 아동학회지, 26(5), 105-121.
- 안정적인 누리과정 실행을 위한 제도개선 토론회 (2015.2.11.). 안정적인 누리과정 실행을 위한 제도개선 토론회 자료집.
- 오경옥, 강문희, 이선현 (2012). 일지역 보건교사의 지각된 직무스트레스와 우울. 한국보건간호학회지, 26(1), 60-68.
- 유철수 (2008). 의사소통훈련이 전문대학생의 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤숙희, 배정미, 이소우, 안경애, 김세은 (2006). 직장인의 직무스트레스와 우울, 음주 및 흡연 형태. 보건과 사회과학, 19, 31-50.
- 이경숙, 박진아, 신의진 (2015). 모의 어린이집 아동학대 관련 경험, 인식 및 상담 요구도 실태조사. 한국심리학회지: 여성, 20(3), 301-327.
- 이경숙, 박진아, 최명희 (2015). 어린이집 아동학대에 대한 보육교사의 경험, 인식 및 상담 요구도 실태조사. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 21(2), 227-252.
- 이경숙, 채진영, 김명식, 박진아, 이정민 (2016a). 보육교사의 직무스트레스, 교사효능감, 정서중심 스트레스 대처방식 및 우울의 차이와 우울에 미치는 변인들의 영향. 한국보육지원학회지, 12(4), 23-40.
- 이경숙, 채진영, 김명식, 박진아, 이정민

- (2016b). 보육교사의 효능감이 직무스트레스에 미치는 영향에서 정서조절곤란의 조절효과 검증. *아동학회지*, 37(4), 145-158.
- 이무영, 박상희, 문수경 (2008). 보육교사의 심리적 복지감에 영향을 미치는 관련변인에 관한 연구. *유아교육학논집*, 12(2), 277-294.
- 이복임, 정혜선, 김순례, 이경용 (2004). 서비스직 근로자의 우울에 영향을 미치는 요인-감정노동 종사자의 보육직무 스트레스를 중심으로. *지역사회간호학회지*, 15(4), 566-576.
- 이정현, 안효진 (2012). 유아교사의 직무만족도와 교사효능감 및 직무스트레스의 관계 연구. *아동학회지*, 33(4), 129-141.
- 이정희, 조성연 (2011). 보육교사의 소진에 대한 자아탄력성과 시설장, 동료교사와 가족의 사회적지지. *아동학회지*, 32(1), 157-172.
- 이준영, 최종혁, 황현국, 서영은 (2014). 강원지역 소방공무원에서 직무스트레스, 우울 및 자살생각 간의 관련성: 우울의 매개효과를 중심으로. *대한불안학회지*, 10(2), 151-156.
- 임민경, 이지혜, 이한나, 김태동, 최기홍 (2013). 근거기반실천과 심리치료. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 251-270.
- 임진섭, 이형직, 정세정 (2008). 보육직무 스트레스와 우울이 배우자 폭력에 미치는 영향-성남시 소규모 생계형 자영업자를 중심으로-. *사회복지연구*, 39, 115-145.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2, 60-78.
- 정계숙, 이정희 (2008). 공감적 태도 지원 프로그램 참여 교사의 부적응 유아에 대한 공감적 태도의 변화 과정. *유아교육연구*, 12(5), 249-273.
- 정명선 (2014). 보육교사의 감정노동이 직무스트레스에 미치는 영향: 자율성의 완충효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 147-166.
- 한국직업능력개발원 (2013). 감정노동의 직업별 실태. *KRIVET Issue Brief*, 26.
- 한세영, 김영희, 김연화 (2007). 교사의 특성과 직무스트레스가 교사-유아 관계에 미치는 영향. *생활과학연구논총*, 10(2), 53-67.
- 홍길희, 정혜진 (2013). 유아교사의 직무스트레스 및 우울이 직무소진에 미치는 영향: 우울을 조절효과를 중심으로. *한국보육지원학회지*, 9(1), 263-280.
- 황해익, 김미진, 탁정화 (2012). 직장어린이집 보육교사의 직무스트레스 인식 수준 및 대처방안 연구. *유아교육연구*, 32(2), 211-239.
- Andresen, E. M., Malmgren, J. A., Carter, W. B., & Patrick, D. L. (1994). Screening for depression in well older adults: evaluation of a short form of the CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale). *American Journal of Preventive Medicine*, 10(2), 77-84.
- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-Based Practice in Psychology. *American Psychologist*, 61(4), 271-285.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). New York: H. H. Freeman.

- Bechdorf, A., Kohn, D., Knost, B, Pukrop, R., & Klosterkötter, J. (2005). A randomized comparison of group cognitive-behavioral therapy and group psychoeducation in acute patients with schizophrenia: outcome at 24 months. *Acta Psychiatr Scand*, 112, 173-179.
- Kim, K. H. (2011). Toward a science of preventive counseling. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 1(1), 13-28.
- Klassen, R. M., Tze, V. M., Betts, S. M., & Gordon, K. A. (2011). Teacher efficacy research 1998-2009: Signs of progress or unfulfilled promise? *Educational Psychological Review*, 23, 21-43.
- Kovess-Masfety, V., Rios-Seidel, C., & Sevilla-Dedieu, C. (2006). Teachers' mental health and teaching levels. *Teaching and Teacher Education*, 23(7), 1177-1192.
- Redloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 2, 385-401.
- Reilly, E., Dhingra, K., & Boduszek, D. (2014). Teachers' self-efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction. *International Journal of Educational Management*, 28(4), 365-378.
- Shwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology: An International Review*, 57 (Supplement 1), 152-171.

원 고 접 수 일 : 2016. 09. 19

수정원고접수일 : 2016. 12. 06

게재결정일 : 2017. 02. 13

## Development and Effectiveness Verification of Counseling Program for Daycare Teachers

Kyung-Sook Lee

Hanshin University

Jin-Ah Park

Sewon Infant & Child Development Center

Myung-Shig Kim

Jeonju University

This study aimed to develop and verify the effectiveness of a counseling program (Shining Teacher Program) designed to minimize the stress levels of Daycare Teachers. Subjects included 24 daycare center teachers, divided into three groups: experimental group (n=8), comparison group (n=8), and a control group (n=9). The Shining Teacher Program was administered to the experimental group, a communication program to the comparison group, and no treatment program to the control group. When compared to the other two groups, results showed lower stress levels and improved response to both stress and anger in teachers from the experimental group who had participated in the Shining Teacher Program. Based on these findings, the Shining Teacher Program is a validated, evidence-based counseling program for daycare center teachers.

*Keywords* : *daycare teacher, job stress, stress coping, evidence-based counseling program*