

정서적 고갈과 수면의 질의 관계에 대한 심리적 분리의 매개효과*

김 보 략¹⁾ 석 혜 원²⁾ 장 재 윤[†]

본 연구는 정서적 고갈과 수면의 질 간의 관계에서 심리적 분리의 간접효과를 검증하였다. 직무 요구상 여러 학생들을 대상으로 자신의 정서를 조절해야 하는 기혼 여교사 78명을 대상으로 일일 조사(월요일부터 금요일까지 하루 2회조사) 자료를 통해 개인 내 수준에서 정서적 고갈이 심리적 분리를 통해 수면의 질을 예측할 수 있는지 검증하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 매일 퇴근 무렵 경험하는 정서적 고갈의 정도가 퇴근 후 심리적 분리와 부적인 관련성을 보였다. 둘째, 매일 퇴근 후 심리적 분리의 정도는 그날 밤 수면의 질과 정적인 관련성을 보였다. 셋째, 정서적 고갈을 많이 경험할수록 일로부터 심리적으로 분리하지 못하며, 이는 낮은 질의 수면으로 이어지는 심리적 분리의 매개효과가 나타났다. 마지막으로 본 연구의 시사점, 제한점 및 추후 연구방향을 논의하였다.

주요어 : 정서적 고갈, 심리적 분리, 수면의 질, 다층 구조방정식

* 본 연구는 제1저자의 석사학위 논문을 수정하였으며, 2020년 SIOP(Society for Industrial and Organizational Psychology) Annual Conference에 발표되었다. 본 연구에 사용된 데이터를 제공해준 천미애 선생님께 감사드립니다.

1) 서강대학교 심리학과, 석사, E-mail: boram.kim50@gmail.com

2) 서강대학교 심리학과, 부교수, E-mail: hsuk2@sogang.ac.kr

† 교신저자: 장재윤, 서강대학교 심리학과, 교수, 서울시 마포구 신수동 1

Tel: 02-705-7956, E-mail: jyeh@sogang.ac.kr

수면은 인간의 삶에 있어 필수적인 요소로, 신체가 제대로 기능하기 위해서는 매일 일정 시간의 수면이 필요하다. 수면을 활동이 전혀 없는 것으로 볼 수도 있지만, 사실 수면은 다음날 잘 기능하기 위해 뇌를 쉬게 하여 에너지를 충전하는 역동적인 과정이다(Hobson, 2005). 여러 연구들에 따르면 양질의 수면 부족은 개인의 면역력을 약화시키고(Irwin, 2015), 알츠하이머의 발병 확률을 높이는(Ju, Lucey, & Holzman, 2014) 등 개인의 건강을 위협한다. 또한, 조직 장면에서는 업무의 효율을 떨어뜨리고 사고나 부상의 위험을 높이며(Åkerstedt, Knutsson, Westerholm, Theorell, Alfredsson, & Kecklund, 2002), 종업원의 생산성을 저하시켜(Kantermann, Juda, Vetter, & Roenneberg, 2010) 조직에 경제적 손실을 불러오므로 양질의 수면 부족은 개인을 넘어 조직 전반에 부정적인 영향을 미친다.

수면이 개인과 조직에 모두 영향을 미친다는 것이 알려지면서 직무 스트레스로부터의 회복에 대한 연구에서도 수면에 관심을 갖기 시작했다. 직무 스트레스로부터 회복하는 것은 직무요구와 일 관련 스트레스에 의해 생긴 신체적, 심리적 긴장을 감소시키거나 제거하는 과정(Craig & Cooper, 1992; Meijman & Mulder, 1998)으로, 지치고 피로한 몸과 마음이 스트레스를 받기 이전 상태로 되돌아가는 것(Park et al., 2011)을 의미한다. 수면이 개인의 기능 체계를 원래 상태로 되돌리는 과정이므로 수면은 그 자체로 직무 스트레스로부터 회복하는 데 있어서 중요하다(Zijlstra & Sonnentag, 2006). 실제로 수면은 직무 스트레스로부터의 회복과 개인의 웰빙과 밀접한 관련이 있다. 예를 들면 낮은 질의 수면을 경험한 사람은 6주 후 심신의 건강상 더욱 많은

문제를 보고한 반면(Pereira & Elfering, 2014), 양질의 수면은 자기 전 부족했던 회복을 보충할 수 있다(Sonnentag, Binnewies & Mojza, 2008). 따라서 양질의 수면은 종업원의 회복과 웰빙을 의미한다고 볼 수 있다.

직무 스트레스로부터의 회복과 관련된 노력-회복 모형(effort-recovery model; Meijman & Mulder, 1998)과 자원 보존 이론(COR; conservation of resources theory, Hobfoll, 1989)에 의하면, 직장인들은 수면을 통해 일과 중 자기조절(self-regulation) 과정에서 소모된 자원을 보충하고 향상시킬 수 있다. 여기에서 자원이란 사람들이 가치 있다고 여기는 대상, 상태, 조건과 같은 것들을 말하며, 다른 자원을 얻는 수단으로서의 역할을 한다(Hobfoll, 1989). 직장인들은 매일 업무와 관련된 목표를 달성하기 위해 인지적, 정서적, 기타 자원들을 할당하고 통제하는 자기조절 과정을 지속하게 된다(Lord, Diefendorff, Schmidt, & Hall, 2010). 이러한 자기조절 과정에서 조절 자원(regulatory resource)과 주의 자원(attentional resource)을 많이 사용하게 되므로(Lord et al., 2010), 퇴근 후 회복을 통해 업무 중 고갈된 자원을 충분히 보충해야 한다. 수면은 회복의 한 형태로 정서의 조절에 필요한 자원을 보충하는 중요한 역할을 하는데, 양질의 수면은 다음 날 아침의 긍정 활성화와는 정적 상관관, 부정 활성화와는 부적 상관관을 보였다(Sonnentag et al., 2008). 또한, 생리학적 관점에서 살펴보면, 수면이 부족한 사람들은 중간 전전두엽 피질(medial-prefrontal cortex; mPFC)이 잘 활성화되지 않았으며 정서 조절에 필수적이라고 여겨지는 편도체와 mPFC 사이의 경로가 거의 형성되지 않았다. 즉, 양질의 수면이 부족하면 정서 조절에 필요한 상황을 만들 준비가 되지 않는다

(Yoo, Gujar, Hu, Jolesz, & Walker, 2007). 전날 양질의 수면을 취한 정도는 다음 날 업무 장면에서의 태도에도 영향을 미치는데, 불면증은 직무만족과 부적의 관계를 가졌으며(Scott & Judge, 2006), 반대로 전날 질 좋은 수면은 다음 날 직무열의와 업무에의 재애착과 정적으로 관련되었다(Kühnel, Zacher, De Bloom, & Bledow, 2017). 즉, 양질의 수면은 심리, 생리적인 회복으로 이어지며, 이는 다음 날 업무 장면에서 정서 조절과 직무에 대한 태도에 정적으로 영향을 미친다.

직장인들의 수면의 질은 다양한 직무 요인들과 관련되어 있다. 수면의 질은 직무 요구와는 부적으로, 직무 통제와는 정적으로 관련되어 있으며(Van Laethem et al., 2013), 교대 근무나 야간근무 등 업무 일정의 영향을 받기도 한다(Linton et al., 2015). 다음 날 높은 수준의 직무 요구가 예상되는 것과 같은 직무 관련 스트레스 요인은 수면 장애의 중요한 요인으로 꼽히기도 했다(Åkerstedt, 2006). 직무 스트레스를 일으키는 요인뿐만 아니라, 이로 인한 비적응적 반응인 직무 스트레인(job strain) 역시 수면의 질과 부적으로 관련있다(Cropley, Dijk, & Stanley, 2006). 특히, 직무 스트레스 요인에 지속적으로 노출되어 경험하는 직무 스트레인인 직무소진은 수면의 질과 관련이 있다. 그중에서 직무소진의 초기 반응이자 가장 중추적인 역할을 하는 것으로 알려진 정서적 고갈은 수면의 질과 부적의 관련성을 보였으나(Vela-Bueno et al., 2008; Ekstedt et al., 2006), 변인 간 관계를 설명할 수 있는 심리적 기제에 대해서는 알려진 바가 많지 않다. 다만, 퇴근 후 잠들기 전까지 여가시간 동안 여러 경험들이 존재하고, 직장인들은 이러한 경험들을 통해 업무 중 고갈된 자원을 충전하고 부

가적인 자원 고갈을 막고자 하는 욕구를 충족시키려 할 것이다(Sonnentag & Zijlstra, 2006). 따라서 퇴근 무렵 정서적 고갈이 이러한 경험들에 영향을 미쳐 수면의 질을 낮출 것으로 예상할 수 있다. 이에 본 연구에서는 퇴근 이후로부터 잠들기 전까지 어떤 경험을 하는 것이 수면의 질에 영향을 미치는지 관심을 가지고, 퇴근 무렵 정서적 고갈 수준이 수면의 질에 영향을 미침에 있어 퇴근 후 회복에 영향을 미치는 심리적 기제인 회복 경험(recovery experience)의 역할에 주목하고자 한다.

회복 경험을 오랜 기간 연구한 Sonnentag과 Fritz(2007)는 업무 중 경험한 긴장이나 스트레스를 제때 해소하고 고갈된 자원을 충전하는 것이 특정한 활동에 의해 나타나는 것이라기 보다는 활동에 기저하는 심리적 기제가 있다고 보았다. 그들은 이 심리적 기제로 1) 일로부터의 심리적 분리(psychological detachment from work), 2) 휴식(relaxation), 3) 자기성취(mastery), 4) 통제(control) 네 가지를 제안하였으며, 이를 회복 경험으로 일컬었다. 네 가지 심리적 기제 중에 일로부터의 정신적인 분리를 의미하는 심리적 분리는 나머지 회복 경험에 비해 웰빙과 상관성이 가장 높다(Sonnentag & Fritz, 2007) 가장 크게 주목을 받았다(Sonnentag & Fritz, 2015). 또한 수면의 질을 설명하는 일부 연구에서 불면의 원인으로 일 관련 걱정(Åkerstedt et al., 2002)을 꼽았고, 잠들기 전 어떤 인지적 활동을 했느냐가 숙면과 불면의 차이를 가져왔음을 밝힌 바 있다(Harvey, 2000). 이에 본 연구는 네 가지 회복 경험 중 일로부터의 인지적인 단절을 의미하는 심리적 분리에 주목하여, 직무상의 스트레스로 인해 발생한 스트레인인 정서적 고갈의 정도와 수면의 질 사이의 관계가 퇴근 후의 심리적 회복 경

험으로 설명될 수 있을지에 관심을 가졌다.

본 연구는 다음과 같은 목적을 가지고 있다. 첫째, 직업건강심리학 관점에서 정서적 고갈과 수면의 질 간의 관계를 경험적으로 살펴하고자 하였다. 두 변인 간의 관계가 기존 의학이나 정신 병리학에서 다룬 선행연구의 결과와 동일한지 반복 검증하고, 이를 위해 평소 대인 업무를 수행하는 과정에서 정서적 고갈을 자주 경험할 것으로 예상되는 기혼 여교사를 대상으로 변인 간 관계를 확인하고자 하였다. 둘째, 정서적 고갈이 수면의 질과의 관계를 다룬 선행연구에서 한 발 더 나아가 정서적 고갈이 수면의 질에 영향을 미치는 과정에 기능하는 심리적 기제를 탐색하고자 하였다. 정서적 고갈 수준이 잠들기 전 회복 경험, 그 중에서도 업무 관련 생각으로부터 벗어나는 심리적 분리를 통해 수면의 질을 예측할 수 있는지 검증하여, 수면의 질 개선을 위한 향후 연구의 기반을 마련하고자 하였다. 마지막으로, 변인 간 관계를 개인 간 수준과 개인 내 수준으로 분리하여 변인 간 관련성 및 매개효과를 살펴보기 위해 다층 매개모형을 사용함으로써 직업건강심리학 연구의 방법론적 확장에 기여하고자 하였다. 한 개인을 여러 번 측정하여 개인 간 수준과 개인 내 수준에서 매개효과를 살펴보는 시도를 통해 의미 있는 시사점을 얻고자 하였다.

정서적 고갈과 심리적 분리 간의 관계

직무소진(burnout)은 Freudenberger(1975)와 Maslach(1976)가 임상적, 사회심리학적 관점에서 고안한 구성개념으로, 직장에서 경험하는 대인 스트레스 요인에 대한 만성적인 반응이다(Maslach & Leiter, 2016). 직무소진은 지속적

으로 직무 스트레스에 노출되어 직무요구가 개인이 가진 자원을 초과하는 상황에서 경험하는 신체적, 정서적, 그리고 인지적 고갈 상태를 말한다(Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). 직무소진은 자신의 일에 대해 피로감을 느끼고 일에 대한 이상과 열정을 잃어버린 상태로, 육체적, 정서적으로 소진된 상태를 말하는 정서적 고갈(emotional exhaustion), 일 자체를 멀리하고 일에 대한 부정적인 태도를 일컫는 냉소주의(cynicism), 그리고 일에 대한 성취감과 기대를 포함하는 전문적 효능감(professional efficacy) 감소의 세 요인으로 구성된다.

직무소진의 첫 단계인 정서적 고갈은 직무소진의 핵심이며 심리적 웰빙을 심각하게 손상시키는 요인이다(Lee & Ashforth, 1993; Maslach, 1982; Maslach et al., 2001; Shirom, 1989). 교사를 포함하는 대인 서비스 직군은 직무 상의 규칙으로 인해 자신의 체험정서를 그대로 드러내지 못하여 정서의 불일치(emotional dissonance)를 계속 경험하고, 정서 조절의 노력을 요하는 행동을 하는 동안 자원의 고갈이 계속된다(Grandey, 2000). 자원 보존 이론에 따르면 정서적 고갈을 경험하는 과정에서 자원을 손실한 사람은 자원의 획득에는 어려움이 있고, 추가적인 손실에도 취약하여 만성적인 정서적 고갈 상태에 이르기 쉽다. 정서적인 고갈을 경험한 사람은 불안과 우울 및 자존감 저하와 같은 심리 기능의 이상을 보이며(Maslach et al., 2001), 직무관여와 직무만족 수준이 저하된다(Jenkins & Maslach, 1994). 또한, 정서적 고갈을 경험하는 사람들은 이직률이 높았으며(Jackson & Maslach, 1982; Wright & Cropanzano, 1998), 낮은 직무수행 수준을 보인다(Janssen, Lam, & Huang, 2010). 따라서 직무소진의 초기 증상인 정서적 고갈은 스트레스

요인으로 인해 발생하는 반응인 스트레인을 넘어 개인과 조직 전반에 부정적 영향을 미칠 수 있는 주요 요인이다.

심리적 분리는 퇴근 후 일로부터 해방되어 일과 관련된 행동이나 생각을 하지 않는 것으로(Etzion, Eden, & Lapidot, 1998; Sonnentag, 2012), 개인이 직장으로부터 물리적으로 거리를 두는 것뿐만 아니라 정신적으로 분리되는 경험을 의미한다. 즉, 일과 관련된 것들을 멀리하고 떠올리지 않아 일과 관련된 “전원을 끄는(switch-off)” 것을 말한다(Sonnentag & Bayer, 2005). 심리적 분리는 노력-회복 모형(Meijman & Mulder, 1998)에 기반을 두고 있다. 일에 자신의 노력을 기울이면 순간적으로 생리적 부하반응(심박수 증가, 혈압 상승 등)이 일어나는 반면, 일하지 않는 시간에는 생리적 부하반응이 일어나기 전 상태로 돌아가 업무 중 긴장했던 신체를 이완하고 충분히 회복할 수 있어 건강을 해치지 않는다. 그런데 일하지 않는 동안에도 일과 관련된 생각으로 인해 부하반응이 지속되면 충분한 회복을 경험할 수 없고, 이는 만성적인 부하반응으로 이어져 개인의 건강을 해친다(Demerouti, Bakker, Geurts, & Taris, 2009; Sluiter, Frings-Dresen, Van der Beek, & Meijman, 2001). 따라서 충분한 회복을 위해 일과 관련된 생각으로부터 멀어지는 심리적 분리 경험이 중요하다.

심리적 분리의 효과를 검증하는 다양한 연구들 중 스트레스 요인-분리 모형(stressor-detachment model)은 스트레스 요인과 스트레인 및 개인 웰빙 사이의 관계를 심리적 분리가 매개 혹은 조절하는 현상을 설명하였다(Sonnentag & Fritz, 2015). 이 모형의 핵심은 심리적 분리로, 스트레스 요인으로 인해 심리적 분리를 경험하지 못하면 스트레인을 더욱 경

험하고 삶의 질이 낮아진다는 것이다. 이 때 스트레스 상황에서 어떤 대처 방식을 적용하는지에 따라 개인의 웰빙이 달라진다. Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스와 대처에 대한 거래적 모델(transactional model of stress and coping)에 따르면, 스트레스에 대한 반응과 대처는 자신이 직면하는 상황에 대한 두 단계의 평가를 통해 결정된다. 1차 평가에서는 상황이 자신에게 관련이 있는 것인지(이득이나 손해의 초래 가능성)를 판단한다. 만약 그것이 자신과 관련이 있으며, 특히 위험한 것이라고 판단되면, 2차 평가로 이어진다. 2차 평가에서는 그 상황에 대처할 능력을 가지고 있는지를 판단한다. 즉 상황의 요구(위험도, 불확실성, 난이도 등)와 자신이 가진 자원(전문성, 사회적 지원 등) 간의 균형을 파악한다. 자원보다 요구가 더 많으면 우리는 위협과 스트레스를 경험하며 대처 전략을 가동하기 시작한다. 이 모델은 자신이 처한 환경이나 상황을 인지적으로 평가하는 것을 개인과 상황 간의 복잡한 거래로 보며, 거래 과정의 결과에 따라 대처 방식이 달라진다고 설명한다. 따라서 스트레스를 유발하는 상황의 부정적인 특성(예, 사람을 많이 상대하는 직업에서는 정서 조절에 자원을 소비하고 고갈됨)은 퇴근 후 회복에 필요한 자원의 사용을 제한시켜 적절한 대처 전략을 동원하는 어려움이 생기며, 그로 인해 심리적 분리와 같은 효과적인 회복 경험이 어려울 수 있다(Sonnentag & Fritz, 2015).

업무 중 경험하는 정서적 고갈로 인해 발생한 부적 정서(Wright & Cropanzano, 1998)는 퇴근 후에도 전이되어(Edwards & Rothbard, 2000) 가정에서도 부정적인 정서 상태가 지속된다. 기분-일치 가설(mood-congruence hypothesis)에 따르면, 개인이 느끼는 감정과 일치하는 자극에

선택적으로 집중을 기울이기 때문에 퇴근 무렵의 부정 정서가 퇴근 후에도 일과 관련된 부정적인 측면에 계속 집중하도록 만들 수 있다(Bower, 1981, 1983; Watson & Clark, 1984).

또한, 가용 자원의 소모와 정서적인 고갈을 경험하면서 직무 상의 요구를 자신이 감당할 수 없다는 우려와 위협을 느끼면 퇴근 후에도 일과 관련된 일들을 계속 떠올리는 반추(rumination)로 이어진다(Jong-Meyer, Beck, & Riede, 2009). 퇴근 무렵 정서적 고갈의 정도가 높으면 직무요구의 대응에 대해 걱정하며 일과 관련된 생각을 계속 떠올리므로 퇴근 후에도 심리적 분리를 경험하지 못하게 된다. 따라서 일과 관련된 부정적인 생각에 사로잡혀 정신적으로 일로부터 심리적 분리를 하기 어렵다.

또한, 자원 보존 이론에 따르면, 직장에서 정서 조절에 자원을 많이 소비하여 퇴근 후 자기조절에 필요한 자원이 부족하면 자신의 생각이나 감정을 조절하기도 어려워, 일에 대한 생각을 떨쳐 버리기가 어렵다(Sonnentag, Arbeus, Mahn, & Fritz, 2014). 일부 연구들에서도 직무 상의 정서적 고갈과 퇴근 이후의 심리적 분리를 포함하는 회복 경험 간에 일관된 부적 관련성을 보였다(Park et al., 2011; Sonnentag & Fritz, 2007). 따라서 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1: 정서적 고갈을 더 많이 경험할수록 퇴근 후 심리적 분리 수준은 낮아질 것이다.

심리적 분리와 수면의 질 간의 관계

수면의 질은 수면의 좋고 나쁜 정도에 대한 느낌으로, 객관적으로 정의하거나 측정하

기 어려운 복잡한 개념이다(Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupper, 1989). 수면의 질을 다양한 관점에서 평가할 수 있으며, 누웠을 때 빠른 시간 내에 잠에 들고, 자는 도중 깨는 횟수가 적으며(Knab & Engle-Sittedfeld, 1983), 자는 도중 뒤척임이 적은 것을 포함하기도 한다(Buysse et al., 1989). 또한, 개인이 전날 밤 좋은 수면을 취했는지 여부를 주관적으로 평가하여 수면의 질을 파악하기도 한다(Buysse et al., 1989).

수면의 질은 회복의 예측변인이자 결과변인이기도 한데, 잠들기 전의 회복 수준이 수면의 질을 예측하고, 수면의 질은 다음 날의 회복 정도에 영향을 미친다. 예를 들면 심리적 분리와 같은 회복 경험은 수면의 질과 정적인 상관을 보였으며(Sonnentag & Fritz, 2007), 수면의 질은 다음 날 아침에 측정된 긍정 활성화(positive activation)와 평온함(serenity)과는 정적 상관을, 부적 활성화(negative activation)와 피로(fatigue)와는 부적 상관을 보였다(Sonnentag et al., 2008). 또한, 수면을 잘 취하지 못하면 업무 생산성이 낮아지고(Kantermann et al., 2010) 결근의 원인이 되는 등(Godet-Cayre et al., 2006) 개인을 넘어 조직에도 막대한 영향을 미친다. 따라서 직무 스트레스로부터의 회복과 관련한 여러 연구에서 수면의 질을 주요 관심사 중 하나로 다루었다.

심리적 분리를 경험할 때 일로 인해 떠오르는 부정적인 생각에서 벗어나고, 직무요구에 대응하기 위한 자원을 더 이상 사용하지 않기 에(Meijman & Mulder, 1998) 스트레스 요인으로 인한 스트레인은 낮아지고, 피로감과 고갈을 덜 느끼며, 기분이 보다 나아지면서(Sonnentag & Bayer, 2005), 질 높은 수면으로 이어질 것으로 예상할 수 있다.

반면, 심리적 분리를 하지 못하면 직무요구가 가정에 전이되고, 직무요구에 대처하기 위한 개인의 자원을 계속하여 사용하므로 정신생리학적 활성화 상태가 지속되어 개인의 수면을 방해한다(Åkerstedt, Nordin, Alfredsson, Westerholm, & Kecklund, 2012; Cropley et al., 2006; Querstret & Cropley, 2012). 스트레스의 인지적 활성화 이론(cognitive activation theory of stress; CATS, Ursin & Eriksen, 2004)에 따르면, 불쾌한 자극이 지속되면 개인은 이를 이상 신호로 여겨 이에 대처하는 행동을 한다. 이때 예상되는 상황과 실제 상황의 불균형의 정도에 따라 결과가 달라진다. 구체적으로, 대처행동으로 인해 긍정적인 결과가 예상될 때에는 스트레스 반응이 감소하지만, 부정적인 결과가 예상될 때에는 스트레스 반응이 사라지지 않아 건강을 위협한다. 스트레스 요인에 대한 부정적인 기대로 인해 일로부터 심리적으로 분리하지 못하는 반복적 인지(perseverative cognition)가 발생하여 생리적 활성화가 지속된다(Brosschot, Pieper, & Thayer, 2005). 또한, 자극에 반응하여 적응하려는 체계가 제대로 작동하지 않으면(allostatic load) 아드레날린과 코르티솔의 분비를 촉진하여(McEwen, 1998) 생리적 활성화 상태가 지속된다. 일의 요구에 지속적으로 노출되어 심리적 분리를 하지 못하면, 높은 활성화 수준과 각성 상태를 유지하므로, 질 좋은 수면을 취하기 어려울 것이다. 따라서 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 2: 심리적 분리를 더 많이 경험할수록 수면의 질은 높아질 것이다.

정서적 고갈과 수면의 질 간의 관계에서 심리적 분리의 매개효과

지금까지 주로 의학이나 정신 병리학에서 정서적 고갈과 수면 간의 관계를 다루었다. 수면의 질은 특히 불면증을 위주로 연구되었으며, 정서적 고갈로 인해 불면증을 경험하는 사례들이 연구되었다. Vela-Bueno 등(2008)은 직무소진이 높은 집단에서 불면 증상을 더욱 보였으며, 수면의 질이 낮았음을 보고하였다. 또한, Ekstedt 등(2006)도 직무소진의 정도에 따라 집단을 나누어 수면의 질의 차이를 살펴보았는데, 직무소진이 높은 집단이 극심한 스트레스를 경험하고 각성 상태가 높기 때문에 자다가 자주 깨는 등 수면의 질이 낮았다. 또한, 정서적 고갈과 수면 문제(sleep complaints) 간에는 인구통계적인 특성이나 직무유형과는 관계없이 일관된 정적 관련성을 보였다(Brand, Beck, Hatzinger, Harbaughm Ruch, & Holsboer-Trachsler, 2010).

본 연구는 이전의 연구에서 한 발 나아가 정서적 고갈과 수면의 질 사이를 매개하는 심리적 기제로써 심리적 분리를 제시하고자 하였다. 위의 가설 1, 2를 바탕으로 다음과 같이 심리적 분리가 정서적 고갈과 수면의 질 사이의 관계를 매개할 것이라 예상하였다. 정서적인 고갈의 수준이 높아질수록 각성 상태를 조절할 수 있는 자원을 더 많이 손실하며, 정서적 고갈로 인해 부적 정서를 경험하여 업무의 부정적인 측면에 계속 주의를 기울이므로 일로부터의 분리를 경험하기 어려울 것이다.

그리고 일과 관련된 생각을 지속적으로 하는 것은 자원을 계속해서 고갈시키고, 일 관련 부정적인 기대로 인해 정신적인 활성화 역시 높은 상태를 유지하므로 자는 동안 뒤척이

거나 자주 깨는 등 좋지 않은 수면을 경험하게 될 것이다. 따라서 본 연구에서는 퇴근 무렵 정서적 고갈이 매일의 수면의 질을 예측하는데 심리적 분리가 매개할 것이라고 보고, 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 3. 심리적 분리는 정서적 고갈과 수면의 질 사이를 매개할 것이다. 즉, 정서적으로 고갈될수록 퇴근 후 일로부터의 심리적 분리가 어렵게 되고 이로 인해 수면의 질이 낮아질 것이다.

방 법

연구대상과 절차

본 연구는 다양한 직군 중에서도 교사를 참가자 집단으로 선정하였다. 교사들은 다방면의 빠른 업무처리, 학생과 학부모의 요구에 대한 대처 등으로 많은 직무 스트레스를 경험한다(Kim, 2017). 특히 교사들은 학생과 학부모, 그리고 동료 교사들을 상대하는 등 대인 업무를 수행하는 과정에서 자신의 경험 정서를 있는 그대로 표현하지 못하고 조절하게 된다. 그 과정에서 자신의 표현 정서와 체험 정서가 서로 일치하지 않는 정서 불일치(emotional dissonance)를 경험한다. 이러한 상황은 지속적으로 긴장을 유발하고 자기조절의 노력을 필요로 하므로 개인 자원과 정서가 고갈되고(Park, 2017), 소실된 자원을 재충전하지 못하면서 스트레스를 경험한다(Hobfoll, 2011). 따라서 정서적 고갈에 관심을 두고 있는 본 연구의 참가자 집단으로 적절하다고 판단하였다.

본 연구에서는 천미애(Cheon, 2015)가 기혼 여교사 78명을 대상으로 연구 참여 동의를 구한 후 수집한 자료를 활용하였다. 자료는 편의표본추출법(convenience sampling method)을 통해 수집되었으며, 참가자 78명 전원이 적어도 이틀 이상 일일 조사에 응답하였다(응답률 100%). 연구 참가자에게 연구 참여에 대한 보상으로 소정의 사례를 지급하였다. 연구 참가자의 연령은 40세 미만이 30명(38.5%), 40세 이상 50세 미만이 38명(48.7%), 50세 이상이 10명(12.8%)으로, 40대가 가장 높은 비율을 차지하였다. 기혼 여교사의 경우 30대에는 육아 휴직 중인 경우가 많아, 40대 여교사의 비율이 높았다. 이들은 모두 한 명 이상의 자녀를 두고 있으며, 자녀 한 명을 둔 경우는 29명(37.2%), 두 명은 43명(55.1%), 세 명 이상은 6명(7.7%)이다. 이들은 최소 5년 이상의 경력을 가진 교사들로, 5년 이상 10년 미만은 15명(19.2%), 10년 이상 15년 미만은 39명(50%), 15년 이상 경력을 가진 사람이 24명(30.8%)이었다. 현재 재직 중인 학교에서 근속한 기간은 3년 미만이 45명(42.3%), 3년 이상에서 5년 미만이 13명(16.7%), 5년 이상이 20명(25.6%)이고, 직급은 일반 교사가 65명(83.3%), 부장 교사가 13명(16.7%)이었다. 마지막으로 담임을 겸하고 있는 교사는 50명(64.1%), 담임을 맡지 않은 교사는 28명(35.9%)이었다.

연구 참가자들에게 기혼 여교사의 직장 가정에서의 다양한 경험들에 대해 조사하는 것임을 설명하고, 온라인을 통해 일일 조사가 진행될 것임을 사전에 알렸다. 연구 참가 의사를 밝힌 참가자들에게 인구 통계적 정보를 묻는 사전 조사를 실시하였다. 사전 조사를 포함한 모든 설문지는 온라인을 기반으로 제작하였으며, 일일 조사를 위해 연구 참가자에

게 월요일부터 금요일까지 온라인 설문지에 접속하기 위한 URL을 응답 시점에 맞추어 참가자의 스마트폰으로 전송하였다. 연구 참가자는 매일 출근 즈음과 퇴근 즈음의 두 번 5일 간 설문지에 반복 응답하였다. 정서적 고갈은 퇴근 즈음에 응답하도록 하였으며, 심리적 분리와 수면의 질은 다음 날 아침 출근 즈음에 전날 경험한 것을 떠올려 응답하도록 하였다. 퇴근 무렵 측정한 정서적 고갈과 다음 날 출근 시 측정한 심리적 분리와 수면의 질이 한 묶음으로, 한 개인 당 총 네 개의 묶음을 분석 자료로 사용하였다. 78명의 연구 참가자들로부터 출근 무렵에는 총 308개(1인당 3.95개), 퇴근 무렵에는 총 299개(1인당 3.83개)의 유효한 일일 자료를 획득하였다.

측정도구

정서적 고갈

퇴근 시의 정서적 고갈을 측정하기 위해 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 Kim(1995)이 한국어로 번역한 문항을 사용하였다. MBI 척도는 정서적 고갈이 총 9문항으로 구성되어 있지만, 일일 측정에서의 참가자의 부담을 줄이기 위해 1문항('학교 일 때문에 정서적으로 메달라 버린 느낌이 들었다')을 1점(전혀 그렇지 않았다)부터 5점(매우 그렇다)의 Likert 5점 척도를 사용하여 측정하였다. 이전 연구에서 정서적 고갈을 단일 문항으로 측정하기도 하였으며(Hülshager, Alberts, Feinholdt, & Lang, 2013), 정서적 고갈 1문항과 나머지 여덟 문항들 간 높은 상관을 보였다($r = .76 \sim .83$; West, Dyrbye, Sloan, & Shanafelt, 2009).

심리적 분리

퇴근 후 심리적 회복 정도를 측정하기 위해 Sonnentag과 Fritz(2007)가 개발한 회복 경험 척도(Recovery Experience Questionnaire)를 한국어로 번역하여 타당화(Park et al., 2011)한 총 16문항 중 심리적 분리에 해당하는 4문항에서 일일 측정에 대한 응답자의 부담을 줄이기 위해 3문항('일에 대해 잊었다', '일에 대해 전혀 생각하지 않았다', '일과 관련된 요구에서 벗어났다')을 사용하였다. 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)의 Likert 5점 척도에 응답하도록 하였으며, 신뢰도(Cronbach α)는 .92 ~ .94(mean $\alpha = .93$) 이었다.

수면의 질

수면의 질을 측정하기 위해 피츠버그 수면 질 지표(PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index; Buysse et al., 1989)에서 주관적인 수면의 질을 묻는 1문항('어제 밤 동안 나는 충분히 좋은 수면을 취했다')을 사용하였고, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)의 Likert 5점 척도에 응답하도록 하였다. 기존 연구에서 단일 문항으로 측정한 주관적인 수면의 질은 피츠버그 수면 질 지표 전체와 높은 상관을 보였으며($r = .73, p < .001$; Hahn, Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2011), 수면의 질을 다룬 대다수 연구들이 단일 문항으로 수면의 질을 측정하였다(Sonnentag et al., 2008, Park, Ha, Chung, Sohn, & Sohn, 2012; Lee & Nam, 2019).

인구통계학적 변인

연령, 자녀의 수, 경력 연수, 현재 소속 학교 근속연수, 직급, 담임 여부에 대해 묻는 문항으로 구성하였다.

분석방법

본 연구의 자료는 일일 단위의 측정을 포함하는 1수준(Level 1)과 개인 수준의 측정을 포함하는 2수준(Level 2)으로 구성된 위계적인 데이터 구조를 가진다. 이러한 다층의 자료 구조를 고려하면서 변인 간 관련성 및 매개효과를 살펴보기 위해 다층 매개모형(Multilevel Mediation Model; Krull & Mackinnon, 1999, 2001; Preacher, Zyphur, & Zhang, 2010)을 사용하여 분석을 실시하였고, 여러 다층 매개모형 중에서도 Preacher 등(2010)이 제안한 다층 구조방정식 모형(Multilevel Structural Equation Model; MSEM)을 사용하였다. 다층 구조방정식 모형을 사용하면 변인 간 관련성 및 매개효과를 개인 내 효과(within-person effect)와 개인 간 효과(between-person effect)로 분리하여 살펴볼 수 있을 뿐 아니라, 구조방정식에 기반하지 않은 다른 다층 매개모형에 비해 보다 정확하게 매개효과를 검증할 수 있는 것으로 알려져 있다 (Preacher, Zhang, & Zyphur, 2011).

본 연구에서 사용한 매일의 정서적 고갈, 심리적 분리, 그리고 수면의 질은 모두 매일 측정된 1수준(within-person level) 변인이므로,

독립변인-매개변인-종속변인이 모두 1수준 변인일 때 사용하는 1-1-1 매개모형을 사용하여 분석하였다(Preacher et al., 2010; Tofiqhi & Theommes, 2014). 이 모형을 사용하면 변인 간 관계를 그림 1에서와 같이 개인 간 수준과 개인 내 수준으로 분리하여 각각 살펴볼 수 있다. 이 때, 개인 간 수준에서 변인 간 관련성이란, 개인의 평균적 정서적 고갈 수준, 평균적 심리적 분리 수준, 평균적 수면의 질 사이의 관련성을 의미한다. 즉, 평균적으로 정서적 고갈 수준이 높은 사람일수록 평균적으로 높은(혹은 낮은) 심리적 분리 수준을 나타내는지, 평균적으로 심리적 분리 수준이 높은 사람일수록 평균적으로 높은(혹은 낮은) 수면의 질을 경험하는지 등과 같이 개인 평균 수준에서 변인들 간 관련성을 의미한다. 반면, 개인 내 수준에서 변인 간 관련성이란, 개인 내에서 자신의 평균을 중심으로 변화하는 매일의 정서적 고갈 수준, 심리적 분리 수준, 수면의 질 간 관련성을 의미한다. 즉, 개인 내에서 정서적 고갈 수준이 더 높은 날일수록 더 높은(혹은 낮은) 심리적 분리를 경험하는지, 심리적 분리 수준이 높은 날일수록 더 높은(혹은 낮은) 수면의 질을 나타내는지 등과 같이 개

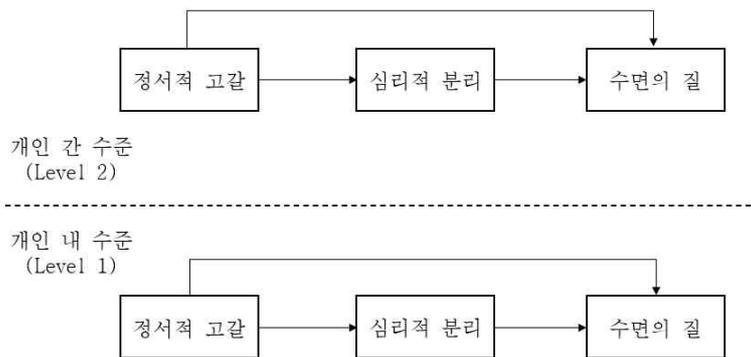


그림 1. 연구모형

인 내에서 매일 매일 변화하는 속성들 간의 관련성을 나타낸다. 본 연구는 개인 간, 개인 내 수준 모두에서 변인 간 관련성을 살펴보았으나, 특히 개인 내 수준에 보다 초점을 두었으며, 매개효과 또한 개인 내 수준을 중심으로 살펴보았다.

분석 모형을 자료에 적합시키기 위해 Mplus Version 7(Muthén & Muthén, 1998-2012)를 사용하였고, 보다 정확한 표준오차를 얻기 위해 MLR(maximum likelihood robust) 추정 방법을 사용하였다. 또한 심리적 분리의 간접효과가 유의한지 검증하기 위해, 추가적으로 R(R Development Core Team, 2019)에서 RMediation 패키지(Tofighi & MacKinnon, 2011)를 사용하여 간접효과의 신뢰구간을 구하였다. Mplus의 경우 다층 매개모형에서 간접효과에 대한 부트스트랩 신뢰구간을 제공하지 않기 때문에, RMediation 패키지를 사용하여 계수들을 곱한 값의 분포(the distribution of the product of the coefficients)를 추정하는 방식으로 간접효과의 신뢰구간을 계산하였다(Tofighi & MacKinnon, 2011; Tofighi & Theommes, 2014).

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구에서 측정한 주요 변인들의 평균, 표준편차 및 상관계수는 표 1과 같다. 개인 간 수준에서는 인구통계학적 변인들과 주요 변인들 사이에서 유일하게 자녀의 수와 수면의 질이 정적 상관을 보였다($r = .24, p < .05$). 개인 내 수준에서 살펴보면 정서적 고갈과 심리적 분리는 부적 상관을($r = -.20, p <$

$.01$), 그리고 심리적 분리와 수면의 질은 정적 상관을 보였다($r = .41, p < .01$). 즉, 개인 내 수준에서 정서적 고갈이 높은 날일 수록 심리적 분리를 잘 하지 못하며, 심리적 분리가 낮은 날일 수록 수면의 질 역시 저하되는 것으로 나타났다.

각 수준에 따라 변인들의 상관을 살펴보면 심리적 분리와 수면의 질은 수준에 관계없이 일관되게 유의한 정적 상관을 보였으나, 정서적 고갈과 심리적 분리는 개인 간 수준에서는 유의한 상관이 나타나지 않은 반면, 개인 내 수준에서는 유의한 부적 상관을 보였다.

분산분석

개인 내, 개인 간 수준에서 분산 구성을 살펴보기 위해 급내 상관(intraclass correlation) 값을 구하였다. 그 결과, 표 1에 제시된 바와 같이 ICC값이 0.30에서 0.50 사이에 있으므로, 전체 분산의 30~50%가 개인 간 수준에서의 변산임을 알 수 있었다. 즉, 총 분산에서 개인 간 분산이 차지하는 비중이 상당한 정도로 있음을 의미하므로, 본 연구에서는 변인들의 분산의 효과를 수준별로 나누어 분석하는 다층 모형 접근을 채택하였다.

가설검정

본 연구의 가설을 검증하기 위해 개인 내, 개인 간 수준에서 경로를 설정한 모형에 데이터를 적합시켜 퇴근 시 경험한 정서적 고갈이 심리적 분리를 통해 그날 밤 수면의 질에 영향을 미치는지 여부를 검증하였다. 표 2는 개인 내 수준에서 각 변인 간의 관계를 설명하기 위한 다층 매개모형의 분석 결과로, 비표

표 1. 단순 상관, 급내 계수, 평균, 표준편차

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ICC	개인 간 (Between-person)		개인 내 (Within-person)
											M	SD	SD
개인 간 수준													
1. 나이	-										1.74	.67	
2. 자녀 수	.26**	-									1.71	.61	
3. 경력	.59**	.30**	-								2.12	.70	
4. 근속연수	.18**	-.04	.17**	-							3.46	1.86	
5. 직급	.22**	.11	.37**	.21**	-						0.17	.38	
6. 담임여부	-.09	-.06	-.11	.09	-.24**	-					0.64	.48	
개인 내 수준													
7. 정서적 고갈	-.06	-.15	-.13	.10	.10	.07		-.20**	-.03	.50	2.68	.77	.96
8. 심리적 분리	.05	.06	.08	.13	-.22	.05	-.21		.41**	.49	2.80	.85	1.07
9. 수면의 질	.17	.24*	.14	.07	-.01	.13	.08	.36**	-	.30	3.09	.67	.97

주1. * $p < .05$, ** $p < .01$

주2. 대각선 아래는 개인 간 수준(between-person level)의 상관($n = 78$)을, 대각선 위는 개인 내 수준(within-person level)의 상관($n=312$)을 나타냄

주3. 직급: 1 = 부장교사, 0 = 평교사; 담임여부: 1 = 담임교사, 0 = 비담임교사;

준화 경로계수를 제시하였다. 우선, 퇴근 무렵 정서적 고갈 수준이 퇴근 후 심리적 분리를 예측하는지 검증하였다(가설 1). 그 결과, 정서적 고갈은 심리적 분리에 유의한 부적인 영향을 미쳤으며, 이는 퇴근 시 정서적 고갈 수준이 높은 날일수록 퇴근 후 일로부터 심리적인 분리를 덜 하게 됨을 의미한다(unstandardized estimate = -0.20, 95% CI = [-0.34, -0.07], $p < .001$). 따라서 정서적 고갈을 경험할수록 퇴근 후 심리적 분리는 낮아질 것이라는 가설 1이 지지되었다.

다음으로 퇴근 후 경험한 심리적 분리가 그날 밤 수면의 질을 예측하는지를 검증하였다(가설 2). 그 결과 심리적 분리는 수면의 질에

정적으로 영향을 미쳤으며, 이는 퇴근 후 일로부터 심리적인 분리를 많이 하는 날일수록 보다 양질의 수면을 취하였음을 의미한다(unstandardized estimate = 0.48, 95% CI = [0.35, 0.61], $p < .001$). 따라서 심리적 분리를 경험할수록 수면의 질이 높아질 것이라는 가설 2 역시 지지되었다.

마지막으로, 퇴근 무렵 느끼는 정서적 고갈과 그날 밤 수면의 질 사이의 관계를 심리적 분리가 매개하는지를 검증하였다. 그 결과, 심리적 분리의 간접효과는 -0.10(= -0.20 x 0.48)로, 간접효과의 유의성 검증을 위해 95% 신뢰구간에서 계수들의 곱의 분포를 살펴본 결과, 신뢰구간이 [-0.17, -0.03]으로 0을 포함하지 않

표 2. 다층 매개 분석 결과

독립변인	종속변인	Estimate (SE)	95% 신뢰구간		P
			LL	UL	
개인 간 수준 (n = 78)					
계수					
정서적 고갈	심리적 분리	-0.24(0.19)	-0.61	0.13	.20
심리적 분리	수면의 질	0.28(0.11)	0.07	0.48	.01
정서적 고갈	수면의 질	0.19(0.13)	-0.06	0.44	.14
간접효과					
정서적 고갈	수면의 질	-0.07(0.06)	-0.21	0.03	
잔차 분산					
	심리적 분리	0.54(0.11)	0.32	0.75	<.001
	수면의 질	0.23(0.07)	0.10	0.36	<.001
개인 내 수준 (n = 312)					
계수					
정서적 고갈	심리적 분리	-0.20(0.07)	-0.34	-0.07	<.001
심리적 분리	수면의 질	0.48(0.07)	0.35	0.61	<.001
정서적 고갈	수면의 질	-0.06(0.08)	-0.22	0.10	.47
간접 효과					
정서적 고갈	수면의 질	-0.10(0.04)	-0.17	-0.03	
잔차 분산					
	심리적 분리	0.56(0.10)	0.38	0.75	<.001
	수면의 질	0.51(0.05)	0.41	0.61	<.001

주1. 간접효과: RMediation 패키지를 사용하여 계수의 곱 분포 신뢰구간(the distribution of the product of the coefficients CIs)을 구하였으며, 이 때 p 값은 유의성 검정에 사용하지 않음.

왔다. 즉, 한 개인 내에서 정서적 고갈과 수면의 질 사이에 있어 심리적 분리의 간접효과가 0과 유의하게 다르며, 정서적 고갈이 1만큼 더 높은 날일수록 심리적 분리가 더 어렵고, 이로 인해 수면의 질은 간접적으로 0.10만큼 유의하게 감소하는 것으로 나타났다. 따라서 심리적 분리는 정서적 고갈과 수면의 질 사이

를 매개할 것이라는 가설 3이 지지되었다. 즉, 직장에서의 업무로 정서적으로 보다 고갈될수록 퇴근 후 일로부터 심리적으로 분리되지 못하기 때문에 수면의 질이 낮아지는 것으로 볼 수 있다.

또한, 매개변인인 심리적 분리를 통제한 후 정서적 고갈이 수면의 질에 미치는 직접효과

유의성을 검증한 결과 둘 사이의 관계가 유의하지 않았다(unstandardized estimate = -0.06, 95% CI = [-0.22, 0.10], $p = .47$). 즉, 심리적 분리를 통제하였을 때, 정서적 고갈과 수면의 질 간에는 유의한 관련성이 존재하지 않는 것으로 나타났다.

분석의 주요 관심은 아니었으나, 추가적으로 개인 간 수준에서 변인 간 관련성 또한 살펴보았다. 그 결과, 평균적으로 정서적 고갈 수준이 높은 사람일수록 낮은 수준의 심리적 분리를 나타내는 경향이 있었으나, 이러한 관련성은 유의하지 않았다(unstandardized estimate = -0.24, 95% CI = [-0.61, 0.13], $p = .20$). 반면, 평균적으로 심리적 분리 수준이 더 높은 사람일수록 평균적으로 더 높은 수면의 질을 경험하는 것으로 나타났고, 이러한 관련성은 유의하였다(unstandardized estimate = 0.28, 95% CI = [0.07, 0.48], $p = .01$). 정서적 고갈과 수면의 질 간에는 유의한 관련성이 없었고(unstandardized estimate = 0.19, 95% CI = [-0.06, 0.44], $p = .14$), 심리적 분리를 통한 간접효과 또한 유의하지 않았다(unstandardized estimate = -0.07, 95% CI = [-0.21, 0.03]).

논 의

본 연구는 퇴근 시 느끼는 정서적 고갈 정도가 그 날 밤 수면의 질을 예측함에 있어 퇴근 후 잠들기 전까지 심리적 분리를 얼마나 경험하였는지의 매개효과를 기혼 여교사들을 대상으로 살펴보았다. 이들은 대인 직군으로 본인의 정서를 조절하는 과정에서 정서적 자원을 소진할 위험이 높으며, 직장과 가정에서 여러 역할을 동시에 수행하는 과정에서 역할

간 갈등을 경험한다. 따라서 이들이 퇴근 무렵 정서적인 고갈을 느끼는 정도가 퇴근 후 심리적 분리를 통해 수면의 질에 영향을 미치는지 검증하였다.

본 연구는 온라인 일일 조사를 통해 월요일부터 금요일까지 퇴근 즈음에 정서적 고갈을, 다음 날 출근 즈음에 심리적 분리와 수면의 질을 반복 측정하였다. 이를 토대로 본 연구의 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 개인 내 수준에서 기혼 여교사가 퇴근 무렵 느낀 정서적 고갈의 정도가 퇴근 후부터 자기 전까지의 심리적 분리 정도와 부적 관련성을 갖는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정서적 고갈에 동반되는 부정 정서로 인해 업무 중 경험했던 부정적인 경험을 퇴근 후에도 계속 떠올리게 되므로 심리적 분리가 어려울 것이라는 기분-일치 가설 관점에서의 예측과 일치한다(Sonnentag et al., 2014). 또한, 자원 보존 이론에 따르면, 정서적 고갈로 인해 자기조절에 필요한 에너지 자원이 고갈되어 자신의 생각이나 감정을 조절하는 것에 어려움을 경험한다. 따라서 본 연구에서처럼 정서조절에 가용 자원을 소비하면 퇴근 후에 직장에서의 일들로부터 벗어나려는 자기조절에 어려움을 겪으면서 심리적 분리가 어렵게 될 수도 있다.

둘째, 심리적 분리와 수면의 질은 개인 내 수준과 개인 간 수준에서 모두 정적으로 유의한 관련성을 보였다. 평균적으로 심리적 분리가 잘 안되는 교사가 수면의 질도 나쁠 뿐만 아니라, 퇴근 후 심리적 분리가 잘 이루어지는 날에는 양질의 수면을 취할 가능성이 높다. 이러한 결과는 심리적 분리가 질 좋은 수면과 관련이 있다는 이전 경험적 연구들(Querstret & Cropley, 2012; Pereira & Elfering, 2014)과도 일

치한다.¹⁾ 노력-회복 모형에 따르면, 퇴근 후 심리적으로 분리되면 더 이상 업무 요구에 대처하기 위한 추가 자원이 들지 않으며, 직무 스트레스에 대한 부정적 반응으로 나타나는 심리적 스트레인의 증가도 없어, 보다 나은 수면을 취할 수 있다. 또한, 스트레스의 인지적 활성화 이론에 따르면, 심리적 분리를 하면 더 이상 인지적인 자극에 노출되지 않으므로 활성화와 각성의 정도가 낮아질 것이며, 이로 인해 보다 질 좋은 수면을 취할 수 있다. 이는 높은 심리적 분리가 질 좋은 수면과 관련이 있다는 이전 연구들(Querstret & Cropley, 2012; Pereira & Elfering, 2014)과 동일한 결과이며, 향후 두 이론적 관점 중 어떤 과정이 두 변인 간의 관계를 더 잘 설명하는 지에 대한 후속 연구가 요망된다.

셋째, 매일 퇴근 시 경험하는 정서적 고갈의 정도가 그날 밤 수면의 질을 예측하는 직접효과는 유의하지 않은 반면 (unstandardized estimate = -0.06, 95% CI = [-0.22, 0.10], $p = .47$), 심리적 분리의 매개효과가 유의하였다. 본 연구는 주요 심리적 회복 경험인 심리적 분리가 정서적 고갈과 수면의 질 간의 관련성을 설명하는 기제일 수 있음을 경험적으로 보였으며, 매일의 정서적 자원 부족이 수면으로 대표되는 종업원 회복과 웰빙에 영향을 미치는 심리적 기제를 포착하였다. 이러한 결과는 의학이나 정신 병리학 관점에서 정서적 고갈과 수면의 질 사이의 관계를 다룬 기존 연구

(Vela-Bueno et al., 2008; Ekstedt et al., 2006)에서 한 발 더 나아가 이 둘 사이를 연결하는 심리적 기제를 밝혔다는데 의미가 있다. 기존에 다루어지지 않았던 두 변인 사이의 메커니즘을 밝혀, 정서적 고갈이 수면의 질에 미치는 부정적인 영향력을 약화시키기 위한 향후 개입 연구의 기반을 마련했다. 즉, 정서적 고갈이 심리적 분리를 어렵게 함으로써 수면의 질에 미치는 부정적 영향을 약화시킬 수 있는 변인들에 대한 추가 연구가 필요하며, 이러한 연구는 향후 정서적 고갈이 수면의 질에 미치는 부정적인 영향력을 완화시키는 데 도움이 될 것이다. 따라서 본 연구는 향후 개입 연구의 기반이 됨과 동시에 직무 스트레스로부터의 회복 연구에 기여했다.

넷째, 본 연구는 연구 참가자들을 대상으로 변인들을 매일 반복적으로 측정하여 변인들 간의 관계를 개인 내 수준과 개인 간 수준으로 나누어 분석했다. 그 결과, 개인 내 수준과 개인 간 수준에서 서로 다른 패턴의 결과를 얻었으며, 개인 내 수준에서만 정서적 고갈과 수면의 질 간의 관계를 심리적 분리가 매개하는 결과를 얻었다. 이러한 결과에 기반하여, 정서적 고갈이 심리적 분리를 어렵게 함으로써 낮은 수면의 질로 이어지는 기제는 개인 간 수준에서 보다는 개인 내 수준에서 작동한다는 시사점을 얻을 수 있다. 이는 한 개인 내에서도 특정일의 퇴근 무렵 정서적 고갈의 정도에 따라 심리적 분리의 정도가 달라지고, 이는 곧 그날 밤 수면의 질에 영향을 줄 수 있음을 보였다. 이러한 심리적 기제를 규명함에 있어 다층 자료에 기반한 다층 매개모형 분석을 사용하는 것이 매우 유용하며, 이를 통해 새로운 통찰을 얻을 수 있음을 보였다.

마지막으로, 본 연구의 결과는 개인이 직무

1) Sonnentag 등(2008)의 연구에서는 심리적 분리가 수면의 질을 정적으로 예측하지 않았는데, 심리적 분리 외 다른 요인들이 수면의 질에 더 큰 영향을 미쳤을 가능성이 있고, 연구 참가자들의 평균적인 심리적 분리 수준이 높았기 때문으로 설명하였다.

스트레스에 노출될수록 스트레스부터 회복하고자 하는 욕구인 회복 욕구(need for recovery; van Veldhoven & Broersen, 2003)를 느끼지만, 실제로 회복을 위한 회복 증진 프로세스(recovery-enhancing process)가 잘 작동되지 않는 회복 역설(recovery paradox; Sonnentag, 2018) 현상에 대한 시사점을 제공한다. 회복 역설이란 스트레스 요인에 노출된 개인은 자신의 회복을 우선시 여긴다는 기존의 관점과는 달리 실제 회복과 관련된 활동이나 경험을 적게 하고, 수면의 질도 낮아지는 현상을 말한다. 퇴근 무렵 정서적 고갈을 경험하는 기혼 여교사들은 퇴근 후 회복하고자 하는 욕구는 높지만, 업무 중 경험한 부정 정서가 퇴근 후에 지속되고, 일과 관련된 생각에서 벗어나기 위해 자기를 조절하는데 필요한 자원이 고갈되었기 때문에 정작 회복을 위한 심리적 분리를 잘 못하게 되고, 양질의 수면을 취하지 못했음을 보였다.

본 연구는 다음과 같은 실무적 시사점을 갖는다. 첫째, 퇴근 무렵 정서적 고갈을 경험할수록 수면의 질이 낮아지는 것을 방지하기 위해 심리적 분리의 중요성을 인식하고, 의식적으로 일과 관련된 생각으로부터 벗어나기 위한 노력이 필요함을 시사한다. 따라서 다음과 같은 대처가 필요하다. 우선 부정적인 기분이 퇴근 후 장면으로 이어지지 않기 위해서는 주의를 일로부터 분산시켜 긍정 정서를 유발하는 활동(가볍게 걷기, 요가나 명상과 같은 활동)을 해야 한다. 이러한 활동으로 업무 중 긴장했던 몸을 편안하게 이완하고, 긴장으로 인한 활성화와 각성 수준을 낮추며, 긍정 정서를 경험하게 되면서(Sonnentag & Fritz, 2007) 심리적 분리가 가능해질 것이다. 특히 기혼 여성들은 가정에서의 성역할 요구로 인해 가정

에서도 자원을 잃을 위협에 놓여있다. 따라서 가정에서 배우자로부터 일과 가정을 양립하는 것에 대한 도구 및 정서적 지지를 받음으로써 개인의 자원을 보충하여 회복 경험을 높일 수 있을 것이다. 이전 연구들에 따르면 배우자의 지지가 직무만족을 높일 뿐만 아니라(Bures, Henderson, Mayfield, Mayfield, & Worley, 1996), 회복 경험과 웰빙을 개선시키는 효과를 가지고 있으며(Park & Fritz, 2015), 배우자의 심리적 분리가 종업원의 심리적 분리와 정적을 상관관계를 보였다(Hahn & Dormann, 2013).

둘째, 정서적 불일치라는 스트레스를 경험하는 교사들이 정서적으로 고갈되는 것을 방지하기 위해 업무 중 긍정 정서를 경험하는 기회를 늘려야 한다. 일과 중 점심시간에 일과 관련된 요구에서 잠깐이라도 벗어나 주의를 분산시키는 시간을 갖고(Trougakos, Beal, Green, & Weiss, 2008; Zhu, Kuykendall, & Zhang, 2019), 업무 중 손실한 자원을 복원하는 것에 주의를 집중해야 한다. 쉬는 시간에 간단한 스트레칭을 통해 업무 중 경험했던 긴장으로부터 몸을 이완하고, 건강한 식사를 통해 부족한 에너지 자원을 보충하며, 스스로 자기 자신의 상태에 주의를 기울이는 시간을 갖는 등의 노력이 퇴근 무렵 정서적 고갈의 정도를 낮추는 데 도움이 될 것이다.

연구의 제한점 및 추후 연구제안

본 연구의 한계점과 추후 연구 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상이 기혼 여성 교사라는 직업적 전문성을 가진 집단으로 한정되어 있다. 따라서 기혼 여교사는 직무상 요구로 정서를 조절해야 하고, 자신에게 주어질 여러 역할 간 갈등에 처할 가능성이 높은

직군으로 남교사 또는 다른 대인 직군에도 본 연구에서 나타난 기제가 유사하게 작동하는지 확인하기 위해 후속 연구가 필요하다. 또한, 대인 업무를 주로 하는 직군에서 더 나아가 일반 직장인 표본을 대상으로도 연구를 수행하여 본 연구에서 제시한 모형이 종업원 전체에 적용될 수 있을지 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 측정 시점을 변인에 따라 출근 무렵과 퇴근 무렵으로 달리 하였으나, 모든 변인을 자기보고 형식으로 측정하여 동일 방법 편향(common method bias)이 존재할 수 있다. 또한, 실제 심리적 분리를 경험하는 시점과 측정 시점 사이에 시차가 발생하여 과거를 회상하는 과정에서 측정의 정확성이 떨어질 수 있고, 수면의 질과 동일 시점에 측정하여 두 변인 사이의 상관성이 높게 추정되었을 가능성도 있다. 이를 보완하기 위해 향후 연구에서는 심리적 분리를 잠들기 전에 측정하여 정확성을 높이는 동시에 수면의 질과의 관계를 보다 명확히 규명할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 정서적 고갈과 수면의 질을 단일 문항으로 측정하여 신뢰도를 확인할 수 없었다. 향후 연구에서는 측정의 신뢰도를 확인하고, 동시에 연구 결과의 내적 타당도를 높이기 위해 복수의 문항을 사용할 필요도 있을 것이다. 또한, 향후 연구에서는 피츠버그 수면 질 지표(PSQI)의 실제 수면 시간, 수면 방해의 정도 등의 다양한 문항들을 함께 사용하여 본 모형을 재검증할 필요도 있을 것이다. 또한, 웨어러블 기기를 사용하여 수면의 질을 측정하는 것과 같이 향후 연구에는 수면의 질을 설명할 수 있는 보다 객관적인 방법들을 사용하여 본 연구를 반복 검증할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 분석 시 개인 내, 개인 간 수준에서 경로를 설정하여 데이터를 적합시켰

으며, 개인 내 수준에서 변인 간의 관계가 유의하였지만 개인 간 수준에서 간접효과(-0.07 = -0.24 x 0.28, 95% CI [-0.21, 0.03])와 정서적 고갈과 수면의 질 간 총 효과가 유의하지 않았다(unstandardized estimate = 0.19, 95% CI = [-0.06, 0.44], $p = .14$). 본 연구에서는 개인 간 수준에서의 유의성 여부를 다루지 않았지만, 개인 내 수준에서와는 다르게 개인 간 수준에서 정서적 고갈과 수면의 질 사이의 관계가 유의하지 않음에 있어 어떤 요인들이 영향을 미쳤는지 검증해볼 필요가 있다. 추후 연구에서는 다양한 개인 특성과 맥락 변인들을 조절 변인으로 측정하여 개인 내, 개인 간 수준에서 변인 간의 관계와 심리적 분리의 간접효과를 보다 면밀히 탐색할 필요가 있다.

마지막으로, 자원의 확보에 필수적인 수면의 질이 저하되면 다음 날 정서적 고갈을 증진시켜 퇴근 후 심리적 분리에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 즉, 소진과 분리, 그리고 수면이 서로 순환하는 관계일 가능성이 높다. 따라서 향후 연구에서는 주요 변인 간 순환 관계를 고려한 연구 설계를 통해 변인 간 역동적 관계를 보다 명확하게 규명할 수 있을 것이다.

참고문헌

- Åkerstedt, T. (2006). Psychosocial stress and impaired sleep. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 493-501.
<https://www.jstor.org/stable/40967601>
- Åkerstedt, T., Knutsson, A., Westerholm, P., Theorell, T., Alfredsson, L., & Kecklund, G. (2002). Sleep disturbances, work stress and

- work hours: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), 741-748.
[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00333-1](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00333-1)
- Åkerstedt, T., Nordin, M., Alfredsson, L., Westerholm, P., & Kecklund, G.(2012). Predicting changes in sleep complaints from baseline values and changes in work demands, work control, and work preoccupation-the WOLF-project. *Sleep Medicine*, 13(1), 73-80.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2011.04.015>
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148.
<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>
- Bower, G. H. (1983). Affect and cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. B, Biological Sciences*, 302, 387-402.
<http://doi: 10.1098/rstb.1983.0062>
- Brand, S., Beck, J., Hatzinger, M., Harbaugh, A., Ruch, W., & Holsboer-Trachslar, E. (2010). Associations between satisfaction with life, burnout-related emotional and physical exhaustion, and sleep complaints. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 11(5), 744-754.
<https://doi.org/10.3109/15622971003624205>
- Brosschot, J. F., Pieper, S., & Thayer, J. F. (2005). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1043-1049.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.04.008>
- Bures, A. L., Henderson, D. A., Mayfield, J., Mayfield, M., & Worley, J. (1996). The effects of spousal support and gender on worker's stress and job satisfaction: A cross national investigation of dual career couples. *Journal of Applied Business Research*, 12(1), 52-58. <https://doi.org/10.19030/jabr.v12i1.5837>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F. III., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupper, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cheon, M. (2015). *The effects of sleep quality and quantity of the dual-earner female teachers on the work engagement: The moderating effects of work-family conflict and spousal supports* [Unpublished master's thesis]. Sogang University, Seoul, Republic of Korea.
- Craig, A., & Cooper, R. E. (1992). Symptoms of acute and chronic fatigue. In A. P. Smith & D. M. Jones (Eds.), *Handbook of human performance* (Vol. 3, pp. 289-339). London: Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-650353-1.50017-4>
- Cropley, M., Dijk, D. J., & Stanley, N. (2006). Job strain, work rumination and sleep in school teachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 181-196.
<https://doi.org/10.1080/13594320500513913>
- de Jong-Meyer, R., Beck, B., & Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547-551.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.010>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E., & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. In P. L. Perrewé, D. C. Ganster, S. Sonnentag

- (Eds.), *Research in organizational stress and well-being* (Vol. 7, pp. 85-123). Oxford, England: Emerald Publishing Group
[https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2009\)0000007006](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2009)0000007006)
- Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. *Academy of Management Review*, 25(1), 178-199.
<https://doi.org/10.5465/amr.2000.2791609>
- Ekstedt, M., Söderstrom, M., Åkerstedt, T., Nilsson, J., Søndergaard H. P., & Aleksander, P. (2006). Disturbed sleep and fatigue in occupational burnout. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 32(2), 121-131.
<https://doi.org/10.5271/sjweh.987>
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577-585.
<http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.83.4.577>
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burnout syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory Research & Practice*, 12(1), 72-83. <https://doi.org/10.1037/h0086411>
- Godet-Cayre, V., Pelletier-Fleury, N., Le Vaillant, M., Dinet, J., Massuel, M. A., & Léger, D. (2006). Insomnia and absenteeism at work. Who pays the cost? *Sleep*, 29(2), 179-184.
<https://doi.org/10.1093/sleep/29.2.179>
- Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95-110.
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95>
- Hahn, V. C., Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2011). Learning how to recover from job stress: Effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 202-216.
<https://doi.org/10.1037/a0022169>
- Hahn, V. C., & Dormann, C. (2013). The role of partners and children for employees' psychological detachment from work and well-being. *Journal of Applied Psychology*, 98(1), 26-36. <https://doi.org/10.1037/e604062012-108>
- Harvey, A. G. (2000). Pre-sleep cognitive activity: A comparison of sleep-onset insomniacs and good sleepers. *British Journal of Clinical Psychology*, 39(3), 275-286.
<https://doi.org/10.1348/014466500163284>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 116-122.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
- Hobson, J. A. (2005). Sleep is of the brain, by the brain and for the brain. *Nature*, 437, 1254-1256. <https://doi.org/10.1038/nature04283>
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2),

- 310-325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- Irwin, M. R. (2015). Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annual Review of Psychology, 66*, 143-172. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-15205>
- Jackson, S. E., & Maslach, C. (1982). After-effects of job-related stress: Families as victims. *Journal of Occupational Behavior, 3*(1), 63-77. <https://doi.org/10.1002/job.4030030106>
- Janssen, O., Lam, C. K., & Huang, X. (2010). Emotional exhaustion and job performance: The moderating roles of distributive justice and positive affect. *Journal of Organizational Behavior, 31*(6), 787-809. <https://doi.org/10.1002/job.614>
- Jenkins, S. R., & Maslach, C. (1994). Psychological health and involvement in interpersonally demanding occupations: A longitudinal perspective. *Journal of Organizational Behavior, 15*(2), 101-127. <https://doi.org/10.1002/job.4030150202>
- Ju, Y. E., Lucey B. P., & Holtzman, D. M. (2014). Sleep and Alzheimer disease pathology-a bidirectional relationship. *Nature Reviews Neurology, 10*(2), 115-119. <https://doi.org/10.1038/nrneurol.2013.269>
- Kantermann, T., Juda, M., Vetter, C., & Roenneberg, T. (2010). Shift-Work Research: Where do we Stand, Where should we go? *Sleep and Biological Rhythms, 8*(2), 95-105. <https://doi.org/10.1111/j.1479-8425.2010.00432.x>
- Kim, E. (2017). Exploration of causes and coping strategies for the teacher burnout. *Theory and Practice of Education, 22*, 1-38. UCI: G704-001913.2017.22.1.007
- Kim, T. (1995). *A study on the relationship between Principal's leadership and teacher burnout* [Unpublished master's thesis]. Chonnam National University, Gwangju, Republic of Korea.
- Knab, B., & Engel-Sittenfeld, P. (1983). The many facets of poor sleep. *Neuropsychobiology, 10*(2-3), 141-147. <https://doi.org/10.1159/000118001>
- Krull, J. L., & MacKinnon, D. P. (1999). Multilevel mediation modeling in group-based intervention studies. *Evaluation Review, 23*(4), 418-444. <https://doi.org/10.1177/0193841x9902300404>
- Krull, J. L., & MacKinnon, D. P. (2001). Multilevel modeling of individual and group level mediated effects. *Multivariate Behavioral Research, 36*(2), 249-277. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3602_06
- Kühnel, J., Zacher, H., De Bloom, J., & Bledow, R. (2017). Take a break! Benefits of sleep and short breaks for daily work engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 26*(4), 481-491. <https://doi.org/10.1080/1359432x.2016.1269750>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). New York: Guilford.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1993). A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model. *Journal of Organizational Behavior, 14*(1), 3-20. <https://doi.org/10.1002/job.4030140103>
- Lee, S., & Nam, G. (2019). The effects of

- workaholics and job engagement on sleep quality: An experience sampling study on the role of psychological detachment. *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 32(4), 419-437.
<https://doi.org/10.24230/kjiop.v32i4.419-437>
- Linton, S. J., Kecklund, G., Franklin, K. A., Leissner, L. C., Sivertsen, B., Lindberg, E., Svensson A. C., Hansson S. O., Sundin Ö., Hetta J., Björkelund C., & Hall, C. (2015). The effect of the work environment on future sleep disturbances: a systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 23, 10-19.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.010>
- Lord, R. G., Diefendorff, J. M., Schmidt, A. M., & Hall, R. J. (2010). Self-regulation at work. *Annual Review of Psychology*, 61, 543-568.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100314>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16-22.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. New York: Prentice-Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
<http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
<https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33-44.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, & H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (Vol. 2: Work psychology, pp. 5-33). Hove, England.: Psychology Press.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2012). *Mplus user's guide* (7th ed.). Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Park, C. (2017). *The relation of daily emotional labor and employee well-being: the mediating role of regulatory effort and emotions, the moderating role of psychological detachment* [Unpublished doctoral dissertation]. Sogang University, Seoul, Republic of Korea.
- Park, H., Park, Y., Kim, M., & Hur, T. (2011). A validation study of a Korean version of the recovery experience questionnaire. *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 24(3), 523-552.
<https://doi.org/10.24230/ksiop.24.3.201108.523>
- Park, S., Ha, Y., Chung, E., Sohn, H., & Sohn, Y. (2012). The effects of work flow and leisure satisfaction on employees' affect: Focus on sleep quality as a mediator. *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 25(1), 125-145.
<https://doi.org/10.24230/ksiop.25.1.201202.125>

- Park, Y., & Fritz, C. (2015). Spousal recovery support, recovery experiences, and life satisfaction crossover among dual-earner couples. *Journal of Applied Psychology, 100*(2), 557-566. <https://doi.org/10.1037/a0037894>
- Pereira, D., & Elfering, A. (2014). Social stressors at work, sleep quality and psychosomatic health complaints-A longitudinal ambulatory field study. *Stress and Health, 30*(1), 43-52. <https://doi.org/10.1002/smi.2494>
- Preacher, K. J., Zhang, Z., & Zyphur, M. J. (2011). Alternative methods for assessing mediation in multilevel data: The advantages of multilevel SEM. *Structural Equation Modeling, 18*(2), 161-182. <https://doi.org/10.1080/10705511.2011.557329>
- Preacher, K. J., Zyphur, M. J., & Zhang, Z. (2010). A general multilevel SEM framework for assessing multilevel mediation. *Psychological Methods, 15*(3), 209-233. <https://doi.org/10.1037/a0020141>
- Querstret, D., & Cropley, M. (2012). Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality, and work-related fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology, 17*(3), 341-353. <https://doi.org/10.1037/a0028552>
- R Development Core Team. (2019). R: A language and environment for statistical computing. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing. Available from <http://www.R-project.org/>
- Scott, B. A., & Judge, T. A. (2006). Insomnia, emotions, and job satisfaction: A multilevel study. *Journal of Management, 32*(5), 622-645. <https://doi.org/10.1177/0149206306289762>
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. In C. L. Cooper, & I. T. Robertson (Eds), *International review of industrial and organizational psychology* (pp. 25-48). New York: Wiley.
- Sluiter, J. K., Frings-Dresen, M. H., van der Beek, A. J., & Meijman, T. F. (2001). The relation between work-induced neuroendocrine reactivity and recovery, subjective need for recovery, and health status. *Journal of Psychosomatic Research, 50*(1), 29-37. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00213-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00213-0)
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science, 21*(2), 114-118. <https://doi.org/10.1177/096372141141434979>
- Sonnentag, S. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior, 38*, 169-185. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002>
- Sonnentag, S., Arbeus, H., Mahn, C., & Fritz, C. (2014). Exhaustion and lack of psychological detachment from work during off-job time: Moderator effects of time pressure and leisure experiences. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(2), 206-216. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035760>
- Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health*

- Psychology*, 10(4), 393-414.
<http://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.393>.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674-684.
<http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.674>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221.
<http://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103.
<http://doi.org/10.1002/job.1924>
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 330-350.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.2.330>
- Tofighi, D., & MacKinnon, D. P. (2011). RMediation: An R package for mediation analysis confidence intervals. *Behavior Research Methods*, 43(3), 692-700.
<https://doi.org/10.3758/s13428-011-0076-x>
- Tofighi, D., & Thoemmes, F. (2014). Single-level and multilevel mediation analysis. *Journal of Early Adolescence*, 34(1), 93-119.
<https://doi.org/10.1177/0272431613511331>
- Trougakos, J. P., Beal, D. J., Green, S. G., & Weiss, H. M. (2008). Making the break count: An episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and positive affective displays. *Academy of Management Journal*, 51(1), 131-146.
<https://doi.org/10.5465/amj.2008.30764063>
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567-592.
[https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)
- Van Laethem, M., Beckers, D. G., Kompier, M. A., Dijksterhuis, A., & Geurts, S. A. (2013). Psychosocial work characteristics and sleep quality: a systematic review of longitudinal and intervention research. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 39(6), 535-549.
<https://doi.org/10.1037/e577572014-113>
- van Veldhoven, M., & Broersen, S. (2003). Measurement quality and validity of the "need for recovery scale". *Occupational and Environmental Medicine*, 60, i3-i9.
http://dx.doi.org/10.1136/oem.60.suppl_1.i3
- Vela-Bueno, A., Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., Olavarrieta-Bernardino, S., Fernández-Mendoza, J., De la Cruz-Troca, J. J., Bixler, E. O., & Vgontzas, A. N. (2008). Insomnia and sleep quality among primary care physicians with low and high burnout levels. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 435-442.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.10.014>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*,

- 9(3), 465-490.
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2009). Single item measures of emotional exhaustion and depersonalization are useful for assessing burnout in medical professionals. *Journal of General Internal Medicine, 24*(12), 1318-1321.
<https://doi.org/10.1007/s11606-009-1129-z>
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (1998). Emotional exhaustion as a predictor of job performance and voluntary turnover. *Journal of Applied Psychology, 83*(3), 486-493.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.3.486>
- Yoo, S. S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep—a prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology, 17*(20), R877-R878.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007>
- Zijlstra, F. R. H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(2), 129-138.
<https://doi.org/10.1080/13594320500513855>
- Zhu, Z., Kuykendall, L., & Zhang, X. (2019). The impact of within-day work breaks on daily recovery processes: An event-based pre-/post-experience sampling study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 92*(1), 191-211.
<https://doi.org/10.1111/joop.12246>

1차원고접수 : 2020. 06. 30.

2차원고접수 : 2020. 09. 24.

3차원고접수 : 2021. 06. 04.

최종게재결정 : 2021. 06. 22.

The mediating effect of psychological detachment on the relationship between emotional exhaustion and sleep quality

Boram Kim

Hye Won Suk

Jae Yoon Chang

Sogang University

This study investigated the indirect effect of psychological detachment on the relationship between emotional exhaustion and sleep quality. A daily survey (twice a day from Monday to Friday) was conducted to examine whether emotional exhaustion may predict sleep quality via psychological detachment at the within-person level. Results revealed that: 1) daily emotional exhaustion leaving the office was negatively related to the psychological detachment after work; 2) daily psychological detachment after work was positively related to the quality of sleep at night; 3) daily psychological detachment mediated the relationship between emotional exhaustion and sleep quality. These findings can enhance understanding of the process by which psychological mechanism contributes to sleep quality on a daily basis. This study also demonstrates that mentally “switch off” would supplement resources depleted at work and lessen the level of mental activation and arousal to get better sleep.

Key words : emotional exhaustion, psychological detachment, sleep quality, multilevel structural equation modeling