

대전 교육가족의 정신건강 현황 분석

-평상시 스트레스, 우울감, 자살생각을 중심으로-

이지혜 _대전교육정책연구소 연구위원

개요

- 대전교육종단연구(DELS:Daejeon education longitudinal study)는 데이터기반의 대전교육정책 수립을 위해 학교 교육활동 현황을 파악하고 학생의 성장과 발달에 영향을 미치는 요인을 체계적이고 지속적으로 조사·분석하는 연구임
- 대전 교육가족의 정신건강은 개인의 삶의 질뿐만 아니라 학습·근무 환경 전반과 학교 공동체 구성에 영향을 주는 대전교육의 핵심 지표임. 이에 대전교육종단연구는 2025년부터 학생, 학부모, 교직원을 대상으로 평상시 스트레스, 우울감, 자살생각을 포함한 정신건강 문항을 조사에 반영하였음
- 본 이슈페이퍼는 대전 교육가족의 평상시 스트레스, 우울감, 자살생각의 수준과 특성을 분석하여 전반의 현황을 파악하고, 세부 집단 간 차이를 통해 정책적 개입의 우선순위를 도출하는 것을 목적으로 함. 이를 통해 교육가족의 정서 상태를 객관적으로 진단하고, 위험군을 조기에 발견하여 맞춤형 지원 정책을 설계하는 데 중요한 근거를 제공하고자 함

분석 자료와 방법

1) 분석대상

- 2025년 대전교육종단연구 데이터
- 영역 : 평상시 스트레스 빈도, 우울감 경험, 자살생각 경험
- 조사 방법 : 대전교육종단연구온라인시스템 / 유레카온라인시스템
- 조사 기간 : 2025. 6. 24.(화) ~ 7. 10.(목)

<표 1> 분석에 활용된 정신건강 변수

순	변수(요인)	문항	응답범주
1	평상시 스트레스	평상시 스트레스를 받는 빈도	① 거의 받지 않음 ② 가끔 받음 ③ 보통 ④ 자주 받음 ⑤ 매우 자주 받음
2	우울감	최근 6개월 동안 자살 생각 경험	① 있음
3	자살생각	최근 6개월 동안 이유 없는 우울감 경험	② 없음

2) 분석 대상

- 학생 : 초5, 중2, 고2
- 학부모 : 초5, 중2, 고2 학생의 어머니 또는 아버지
- 교사 : 초5, 중2, 고2 담당교사, 부장교사
- 학교장, 행정실 직원 전체
- 총 29,795명 응답 자료 분석

<표 2> 2025년 대전교육종단연구 응답률

대상	초등학교	중학교	고등학교	계
학생	9,817(43.7%)	8,549(38.1%)	4,083(18.2%)	22,449(100%)
학부모	2,967(54.2%)	1,985(36.3%)	519(9.5%)	5,471(100%)
교사	417(32.8%)	525(36.5%)	441(30.7%)	1,437(100%)
학교장	56(46.3%)	37(30.6%)	28(23.1%)	121(100%)
행정실 직원	100(41.0%)	77(28.7%)	81(30.2%)	268(100%)
합계				29,795

3) 분석 방법

- 초·중·고 × 남·여 집단 간 평균 비교 (예 : 초남, 초여, 중남, 중여, 고남, 고여 6집단)
* 집단 내 응답 인원이 50명 이하로 적은 경우, 해석에 고려하였음
- 분산분석(Brown-Forsythe ANOVA)과 사후검정으로 등분산 여부에 따라 Scheffé 또는 Games-Howell 검정 실시
- SPSS 27.0.1 활용

1) 학생

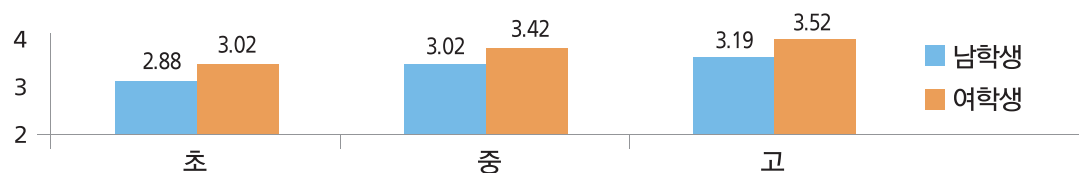
① 평상시 스트레스 빈도

- 학생의 평상시 스트레스 평균은 여고생(3.52) > 여중생(3.42) > 남고생(3.19) > 남중생(3.02) = 여초등생(3.02) > 남초등생(2.88)의 순으로 높음. 사후검정 결과, 이 차이는 통계적으로 유의함 ($F=155.12, p<.001$)

<표 3> 학생 평상시 스트레스 빈도

집단	N	M	SD	사후검정(Games-Howell)
초	남학생	5,086	2.88	남초·여초 > 나머지 집단*** 여고·여중 > 남고 > 남중*** 여고 > 여중**
	여학생	4,731	3.02	
중	남학생	4,280	3.02	
	여학생	4,269	3.42	
고	남학생	2,021	3.19	
	여학생	2,062	3.52	

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



② 우울감·자살생각 경험

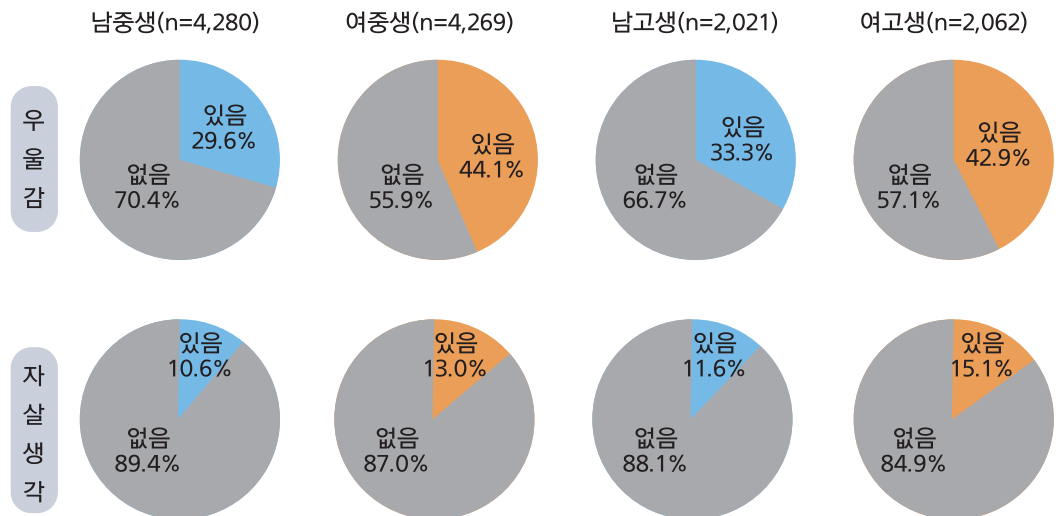
- 학생의 최근 6개월 기준 우울감 경험 비율은 여중생(44.1%) > 여고생(42.9%) > 남고생(33.3%) > 남중생(29.6%)의 순으로 높음. 사후검정 결과, 이 차이는 통계적으로 유의함($\chi^2=231.85, p<.001$)
- 학생의 최근 6개월 기준 자살생각 경험 비율은 여고생(15.1%) > 여중생(13.0%) > 남고생(11.9%) > 남중생(10.6%)의 순으로 높음. 사후검정 결과, 이 차이는 통계적으로 유의함($\chi^2=28.20, p<.001$)

<표 4> 학생 우울감 자살생각 경험

n=12,632

집단		우울감		자살생각	
		있음	없음	있음	없음
중	남학생	1,269(29.6%)	3,011(70.4%)	455(10.6%)	3,825(89.4%)
	여학생	1,881(44.1%)	2,388(55.9%)	557(13.0%)	3,712(87.0%)
고	남학생	673(33.3%)	1,348(66.7%)	240(11.9%)	1,781(88.1%)
	여학생	884(42.9%)	1,178(57.1%)	311(15.1%)	1,751(84.9%)

*** $p<.001$



- ✓ 학생의 평상시 스트레스, 최근 6개월 우울감·자살생각 경험 비율을 모두 여학생(여고·여중)이 가장 높게 나타나, 여학생의 정서적 취약성이 뚜렷하게 확인되었음
- ✓ 전체적으로 고등학생의 정신건강 위험수치가 중학생보다 높으나, 여중생의 우울감은 고등학생보다 더 높게 나타나, 이에 대한 심층 분석과 집중적인 관심이 필요함

2) 학부모

① 평상시 스트레스 빈도

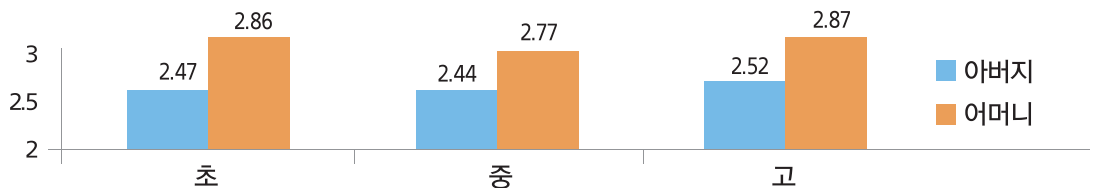
- 학부모의 평상시 스트레스 평균은 고 어머니(2.87) > 초 어머니(2.86) > 중 어머니(2.77) > 고 아버지(2.52) > 초 아버지(2.47) > 중 아버지의(2.44) 순으로 높으며, 어머니가 아버지보다 스트레스 빈도가 높음 사후검정 결과, 이 차이는 통계적으로 유의함($F=18.06, p<.001$)

<표 5> 학부모 평상시 스트레스 빈도

n=5,471

집단	N	M	SD	사후검정(Games-Howell)
초	아버지	288	2.47	초·중·고어머니 > 초·중아버지*** 초어머니 > 중어머니*
	어머니	2,679	2.86	
중	아버지	268	2.44	
	어머니	1,717	2.77	
고	아버지	50	2.52	
	어머니	469	2.87	

*** $p<.001$ ** $p<.01$ * $p<.05$



② 우울감·자살생각 경험

- 학부모의 최근 6개월 기준 우울감 경험 비율은 고 어머니(25.8%) > 초 어머니(20.4%) > 고 아버지(18.0%) > 중 어머니(16.5%) > 중 아버지(12.3%) > 초 아버지(8.7%)의 순으로 높음. 사후검정 결과, 이 차이는 통계적으로 유의함($\chi^2=52.19, p<.001$)
- 학부모의 최근 6개월 기준 자살생각 경험 비율은 초·중·고에서 어머니의 비율이 아버지보다 높음 사후검정 결과, 이 차이는 통계적으로 유의함($\chi^2=14.63, p<.01$)

<표 6> 학부모 우울감·자살생각 경험

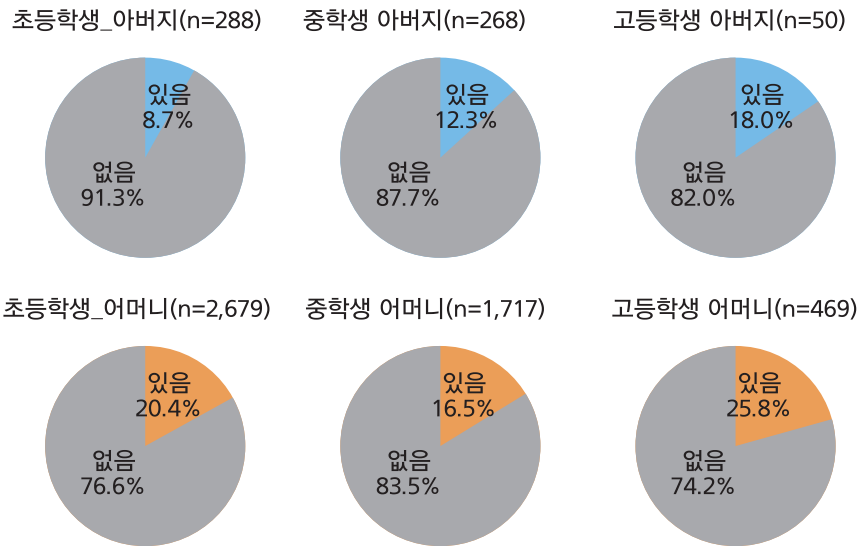
n=5,471

집단		우울감		자살생각	
		있음	없음	있음	없음
초	아버지	25(8.7%)	263(91.3%)	1(0.3%)	287(99.7%)
	어머니	546(20.4%)	2,133(79.6%)	41(1.5%)	2,638(98.5%)
중	아버지	33(12.3%)	235(87.7%)	5(1.9%)	263(98.1%)
	어머니	284(16.5%)	1,433(83.5%)	18(1.0%)	1,699(99.0%)
고	아버지	9(18.0%)	41(82.0%)	1(1.6%)	49(98.0%)
	어머니	121(25.8%)	348(74.2%)	15(3.2%)	454(96.8%)

*** $p<.001$

- ✓ 학부모의 평상시 스트레스와 최근 6개월 우울감·자살생각 경험 비율은 전반적으로 어머니가 아버지보다 높게 나타나, 어머니의 정서적 취약성이 두드러지게 확인됨
- ✓ 학교급별로는 고등학생과 초등학생 학부모의 스트레스·우울감 수준이 중학생 학부모보다 높게 나타났으며, 이는 각각 대학입시에 대한 부담과 돌봄 책임 부담에서 기인한 것으로 해석될 수 있음

우울감



3) 교사

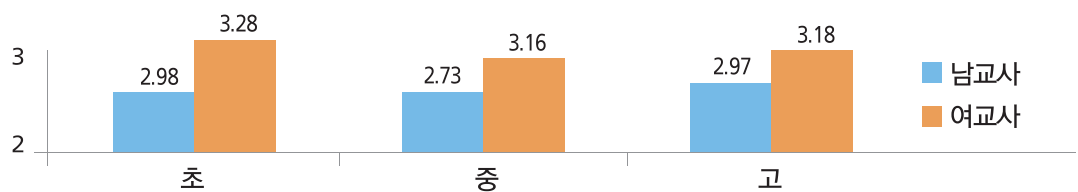
① 평상시 스트레스 빈도

- 교사의 평상시 스트레스 평균은 초 여교사(3.28) > 고 여교사(3.18) > 중 여교사(3.16) > 초 남교사(2.98) > 고 남교사(2.97) > 중 남교사(2.73)의 순임. 이 차이는 통계적으로 유의함($F=6.12, p<.001$)
- 사후검정 결과 초·중·고 여교사 > 고 남교사, 초 여교사 > 중 남교사가 통계적으로 유의함($p<.001, <.01$)

<표 7> 교사 평상시 스트레스 빈도

집단		N	M	SD	사후검정(Games-Howell)
초	남교사	65	2.98	1.02	초 여교사 > 중 남교사*** 초·중·고 여교사 > 고 남교사**
	여교사	406	3.28	1.13	
중	남교사	130	2.73	1.11	
	여교사	395	3.16	1.09	
고	남교사	199	2.97	1.11	
	여교사	242	3.18	1.05	

*** $p<.05$ ** $p<.01$



② 우울감·자살생각 경험

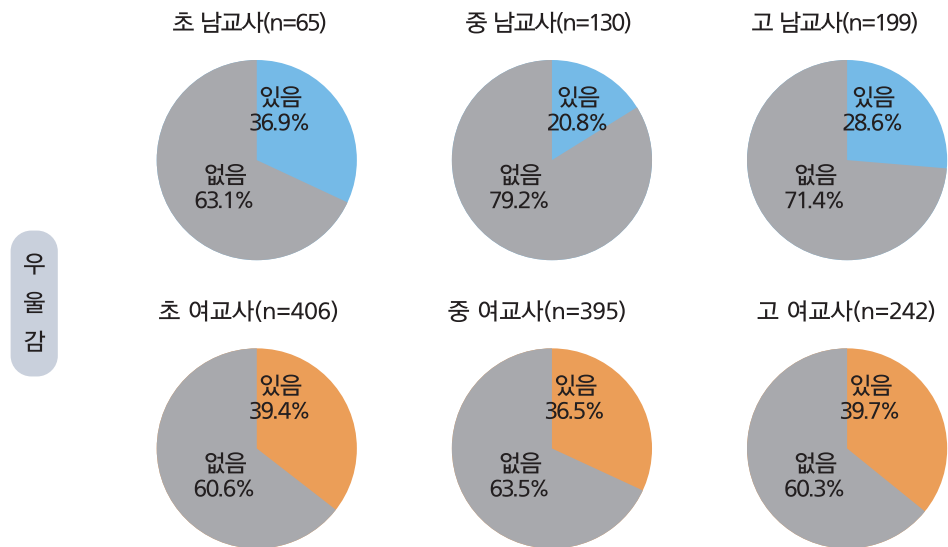
- 교사의 최근 6개월 기준 우울감 경험 비율은 고 여교사(39.7%) > 초 여교사(39.4%) > 초 남교사(36.9%) > 중 여교사(36.5%) > 고 남교사(28.6%) > 중 남교사(20.8%)의 순으로 높음. 사후검정 결과, 이 차이는 통계적으로 유의함($\chi^2=21.19, p<.01$)
- 교사의 최근 6개월 기준 자살생각 경험 비율은 초 여교사(6.2%)·고 여교사(6.2%) > 중 여교사(5.1%) > 고 남교사(4.0%) > 중 남교사(3.1%) > 초 남교사(1.5%)의 순으로 높음. 사후검정 결과, 이 차이는 통계적으로 유의하지 않음($\chi^2=4.84, p>.05$)

<표 8> 교사 우울감·자살생각 경험

n=1,437

집단		우울감		자살생각	
		있음	없음	있음	없음
초	남교사	24(36.9%)	41(63.1%)	1(1.5%)	64(98.5%)
	여교사	160(39.4%)	246(60.6%)	25(6.2%)	381(93.8%)
중	남교사	27(20.8%)	103(79.2%)	4(3.1%)	126(96.9%)
	여교사	144(36.5%)	251(63.5%)	20(5.1%)	375(94.9%)
고	남교사	57(28.6%)	142(71.4%)	8(4.0%)	191(96.0%)
	여교사	96(39.7%)	146(60.3%)	15(6.2%)	227(93.8%)

*** $p < .001$



③ 교사의 교직경력별 평상시 스트레스·우울감 경험

- 교사의 근무경력별 스트레스 평균은 10년 이상 15년 미만(3.25), 20년 이상 25년 미만(3.23), 5년 이상 10년 미만(3.12) 등의 순으로 높고, 이 차이는 통계적으로 유의함($F=3.01, p<.01$)
- 교사의 근무경력별 우울감은 15년 이상 25년 미만에서 가장 높아지며, 이 차이는 통계적으로 유의함($\chi^2=16.03, p<.05$)

<표 9> 교사 교직경력별 평상시 스트레스·우울감 경험

n=1,437

근무경력	스트레스 빈도			우울감	
	N	M	SD	있음	없음
5년 미만	153	3.06	1.13	43(28.1%)	110(71.9%)
5년 이상 10년 미만	184	3.12	1.14	65(35.3%)	119(64.7%)
10년 이상 15년 미만	249	3.25	1.13	91(36.5%)	158(63.5%)
15년 이상 20년 미만	231	3.17	1.11	100(43.3%)	131(56.7%)
20년 이상 25년 미만	292	3.23	1.11	112(38.4%)	180(61.6%)
20년 이상 30년 미만	210	3.00	1.02	63(30.0%)	147(70.0%)
30년 이상	118	2.83	1.07	34(28.8%)	84(71.2%)

- ✓ 교사의 평상시 스트레스, 최근 6개월 우울감·자살생각 경험 비율 모두 남교사보다 여교사에게 더 높게 나타나, 여교사의 정서적 취약성이 뚜렷하게 확인됨
- ✓ 교사의 경우도 학부모와 유사하게 초등학교와 고등학교 교사가 중학교에 비해 정서적으로 취약하며, 특히 초등 여교사의 스트레스 수준이 가장 높게 나타나 이에 대한 집중적인 지원이 필요함
- ✓ 교직경력별로는 10년 이상 15년 미만과 20년 이상 25년 미만의 중경력 구간에서 스트레스와 우울감 경험이 상대적으로 높게 나타나, 이 시기 교사가 학교 내 역할 부담과 가정 내 책임이 동시에 증가하는 복합적 영향을 받는 것으로 해석해 볼 수 있음

4) 행정실 직원

① 평상시 스트레스 빈도

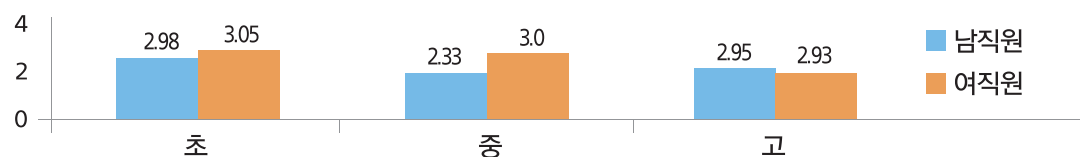
- 행정실 직원의 평상시 스트레스 평균은 초 여직원(3.05) > 중 여직원(3.00) > 고 남직원(2.95) > 초 남직원=고 여직원(2.93) > 중 남직원(2.33)의 순이며, 이 차이는 통계적으로 유의함($F=2.34, p<.05$)
- 사후검정 결과, 집단 간 차이는 통계적 유의하지 않음($p>.05$)

<표 10> 행정실 직원 평상시 스트레스 빈도

n=268

집단		N	M	SD	사후검정(Games-Howell)
초	남직원	30	2.93	0.87	-
	여직원	80	3.05	1.07	
중	남직원	30	2.33	0.99	
	여직원	47	3.00	0.96	
고	남직원	39	2.95	1.02	
	여직원	42	2.93	1.07	

*** $p<.05$ ** $p<.01$



② 우울감·자살생각 경험

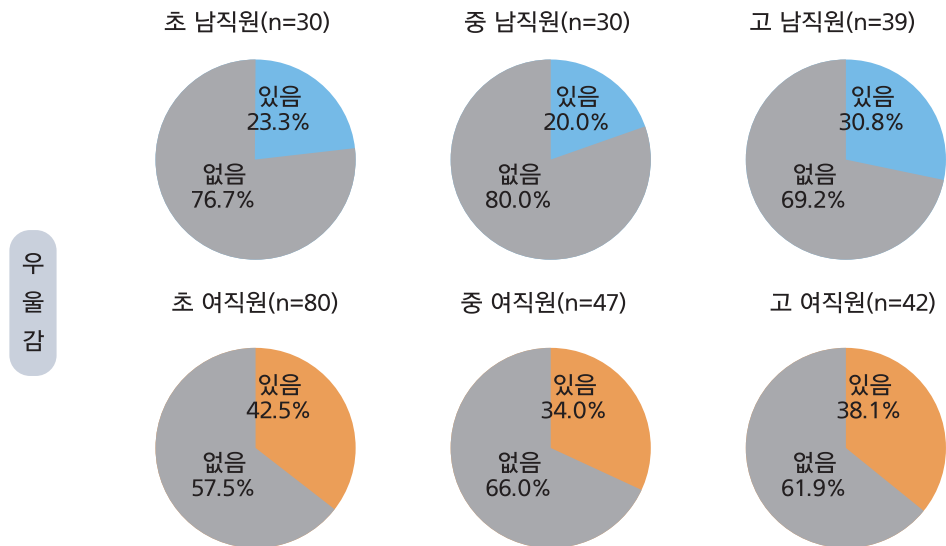
- 행정실 직원의 최근 6개월 기준 우울감 경험 비율은 초 여직원(42.5%) > 고 여직원(38.1%) > 중 여직원(34.0%) > 고 남직원(30.8%) > 초 남직원(23.3%) > 중 여직원(20.0%)의 순으로 높음. 이 차이는 통계적으로 유의하지 않음($\chi^2=7.22, p>.05$)
- 행정실 직원의 최근 6개월 기준 자살생각 경험 비율은 초 여직원(11.3%) > 고 남직원(5.1%) > 고 여직원(4.8%) 등의 순으로 높음. 이 차이는 통계적으로 유의하지 않음($\chi^2=8.05, p>.05$)

<표 11> 행정실 직원 우울감·자살생각 경험

n=268

집단		우울감		자살생각	
		있음	없음	있음	없음
초	남직원	7(23.3%)	23(76.7%)	1(3.3%)	29(96.7%)
	여직원	34(42.5%)	46(57.5%)	9(11.3%)	71(88.8%)
중	남직원	6(20.0%)	24(80.0%)	0(0.0%)	30(100.0%)
	여직원	16(34.0%)	31(66.0%)	1(2.1%)	46(97.9%)
고	남직원	12(30.8%)	27(69.2%)	2(5.1%)	37(94.9%)
	여직원	16(38.1%)	26(61.9%)	2(4.8%)	40(95.2%)

*** $p<.001$



③ 행정실 직원 근무경력별 평상시 스트레스·우울감 경험

- 행정실 직원의 근무경력별 스트레스 평균은 20년 이상 30년 미만(3.38), 5년 이상 10년 미만(3.25), 15년 이상 20년 미만(3.15) 등의 순으로 높으나 통계적으로 유의하지 않음
- 행정실 직원의 우울감은 15년 이상 30년 미만에서 가장 높아지며, 이 차이는 통계적으로 유의함($\chi^2=19.25, p<.01$)

<표 12> 행정실 직원 근무경력별 평상시 스트레스·우울감 경험

n=268

근무경력	스트레스 빈도			우울감	
	N	M	SD	있음	없음
5년 미만	87	2.85	1.11	22(25.3%)	65(74.7%)
5년 이상 10년 미만	20	3.25	1.29	9(45.0%)	11(55.0%)
10년 이상 15년 미만	21	2.81	0.81	4(19.0%)	17(81.0%)
15년 이상 20년 미만	27	3.15	0.99	14(51.9%)	13(48.1%)
20년 이상 25년 미만	43	2.77	0.90	22(51.2%)	21(48.8%)
20년 이상 30년 미만	21	3.38	0.97	9(42.9%)	12(57.1%)
30년 이상	49	2.73	0.93	11(22.4%)	38(77.6%)

- ✓ 행정실 직원의 평상시 스트레스와 최근 6개월 우울감·자살생각 경험 비율은 학교급별로 약간의 차이가 있었으나, 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않음
- ✓ 근무경력별로는 15년 이상 30년 미만의 중경력 구간에서 스트레스와 우울감 경험이 다소 높게 나타나, 이 시기의 행정직원이 업무 부담과 역할 수행 과정에서 상대적으로 큰 스트레스를 경험할 가능성이 있는 것으로 해석됨

5) 학교장 정신건강 결과

① 평상시 스트레스 빈도

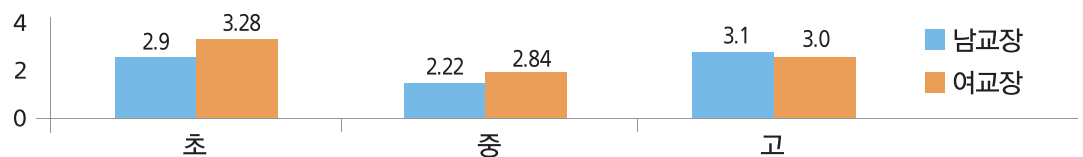
- 학교장의 평상시 스트레스 평균은 초 여교장(3.28) > 고 남교장(3.10) > 고 여교장(3.00) > 초 남교장(2.90) > 중 여교장(2.84) > 중 남교장(2.22)의 순으로 높으며, 이 차이는 통계적으로 유의함($F=2.42, p<.05$)
- 사후검정 결과, 집단 간 차이는 통계적 유의하지 않음($p>.05$)

<표 13> 학교장 평상시 스트레스 빈도

n=121

집단	N	M	SD	사후검정(Games-Howell)
초	남교장	20	2.90	-
	여교장	36	3.28	
중	남교장	18	2.22	
	여교장	19	2.84	
고	남교장	21	3.10	
	여교장	7	3.00	

*** $p<.05$ ** $p<.01$



② 우울감·자살생각 경험

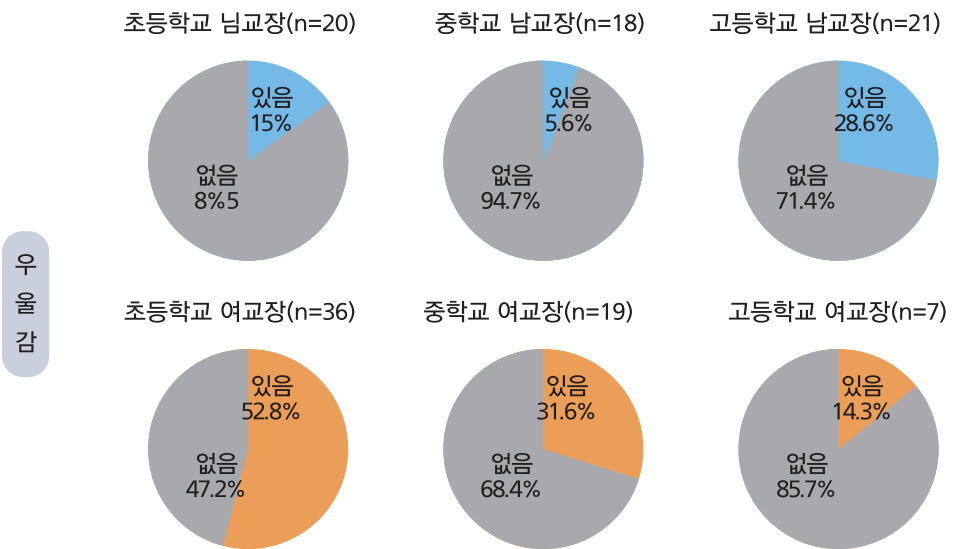
- 학교장의 최근 6개월 기준 우울감 경험 비율은 초 여교장(52.8%) > 중 여교장(31.6%) > 고 남교장(28.6%) 등의 순으로 높으며, 이 차이는 통계적으로 유의함($\chi^2=17.10, p<.01$)
- 학교장의 최근 6개월 기준 자살생각 경험 비율은 초 여교장(8.3%)과 고 여교장(2.5%)이 있으며, 이 차이는 통계적으로 유의하지 않음($\chi^2=7.26, p>.05$)

<표 14> 학교장 우울감·자살생각 경험

n=121

집단		우울감		자살생각	
		있음	없음	있음	없음
초	남교장	3(15.0%)	17(85.0%)	0(0.0%)	20(100.0%)
	여교장	19(52.8%)	17(47.2%)	3(8.3%)	33(91.7%)
중	남교장	1(5.6%)	17(94.4%)	0(0.0%)	18(100.0%)
	여교장	6(31.6%)	13(68.4%)	0(0.0%)	19(100.0%)
고	남교장	6(28.6%)	15(71.4%)	0(0.0%)	21(100.0%)
	여교장	1(14.3%)	6(85.7%)	3(2.5%)	7(97.5%)

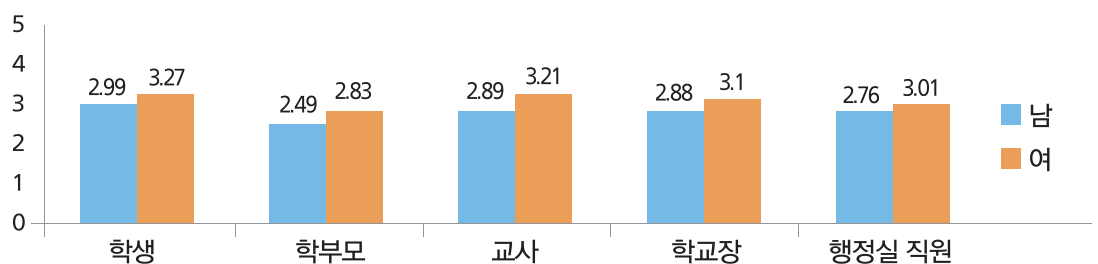
*** $p<.001$



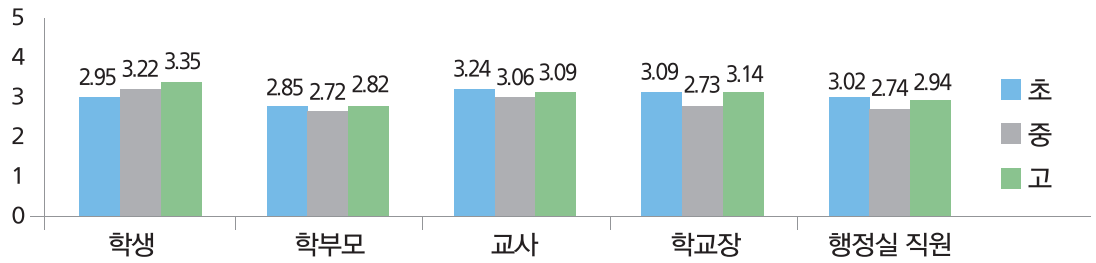
- ✓ 학교장의 평상시 스트레스와 최근 6개월 우울감·자살생각 경험 비율은 학교급별로 일부 차이가 있었으나, 통계적으로 유의한 차이는 확인되지 않음
- ✓ 응답 사례 수가 적어 해석에 제한이 있으나, 초등학교 여교장의 스트레스와 우울감 경험 비율이 매우 높게 나타나 그 원인에 대한 추가 조사와 보다 세심한 관심이 필요한 상황임

종합 결과

1. 전체 교육가족 집단에서 여성이 남성보다 전반적으로 정신건강이 더 취약하게 나타남
2. 학생 중에서는 정신건강 보호가 가장 필요한 집단이 여학생으로 드러났으며, 특히 스트레스·자살생각은 여고생, 우울감은 여중생에서 가장 높게 나타남
3. 스트레스 기준(평균 3.0 이상)으로 중·고 여학생과 남학생, 초·중·고 여교사, 초·고 여교장 등이 취약 집단으로 확인됨
4. 최근 6개월 우울감 경험(30% 이상) 기준에서는 고등학생(남·여), 여중생, 초·중·고 여교사, 초 남교사, 초·중·고 여 행정직원, 초·중 여교장 등이 높은 비율을 보여, 여성과 우울감 간의 높은 관련성이 시사됨
5. 특히 중·고등학생(남·여)과 초등학교 행정실 여직원은 자살생각 비율이 10% 이상으로 나타나, 심층 조사와 응급 예방 대책이 필요한 핵심 위험집단임
6. 학교급별로는 초등학교 여교사에게 스트레스가 집중되는 양상이 보이며, 중학교에서는 학생의 높은 스트레스가 주변 성인에게 과소평가될 위험, 고등학교에서는 학생·학부모 간 스트레스가 상호 갈등을 유발할 가능성이 있어 이를 고려한 사전 예방 조치가 필요함
7. 교사와 행정직원의 경력별 스트레스는 주로 중경력 구간에서 높게 나타나, 경력 단계가 승진 준비 시기, 가정생활(자녀 양육) 부담 등과 맞물리면서 정서적 압력이 커질 가능성을 시사함



대전 교육가족의 평상시 스트레스 빈도 (성별 비교)



대전 교육가족의 평상시 스트레스 빈도 (초 · 중 · 고 비교)

제언

- ✓ 학교 안 양성평등 고려형 생활건강 지원체계 구축**
 - 전체 교육가족 중 여성이 전반적으로 더 높은 정신건강 취약성을 보이는 가운데, 특히 여학생의 정서 회복과 심리적 안정 지원을 위한 학교 차원의 선제적 대응체계 구축이 필요함
 - 남학생들이 운동 · 게임 등 신체 활동 기반의 스트레스 해소 방식을 선호하듯, 여학생 맞춤형으로 신체활동 · 예술활동 · 또래 관계 강화 활동 등 다양한 생활건강 프로그램을 제공하여, 성별에 따른 차이를 반영한 양성평등적 생활건강 지원체계를 마련해야 함
- ✓ 중 · 고등학생 대상 고위험군 집중 개입 프로그램 운영**
 - 중 · 고등학생(남 · 여)에서 스트레스 · 우울감 · 자살생각이 모두 높게 나타남에 따라, 정서위기 조기 발견 시스템, 교내 전문상담 확대, 자살예방 고위험군 모니터링 등 집중 개입이 필요함
 - 학생의 정신건강 문제는 가정 내 스트레스와 부모와의 관계 특성과 밀접하게 연계될 가능성이 큰 만큼, 학부모를 대상으로 한 상담 참여 확대, 부모교육 프로그램 운영, 가족 기반 정신건강 지원체계 마련이 함께 이루어져야 함
- ✓ 정신건강 고위험 교직원을 중심으로 한 조직문화 진단 및 개선**
 - 정신건강 지표에서 위험성이 높게 나타난 교직원을 중심으로, 학교 내 조직문화 · 업무 구조 · 의사소통 체계를 종합적으로 진단하고, 학교급 및 조직 특성에 부합하는 맞춤형 조직문화 개선 전략을 마련할 필요가 있음
 - 예로, 초등 여교사의 스트레스 수준이 구조적으로 높게 나타난 점을 고려하여, 스트레스 요인의 원인을 체계적으로 파악하고, 업무 재배치 · 협업 구조 강화 · 교육활동 보호를 위한 정책적 지원 · 정서 회복 프로그램 · 회복탄력성 강화 연수 등 교사 특성을 반영한 전문화된 스트레스 완화 정책을 제공해야 함
- ✓ 이상의 결과는 평상시 스트레스 빈도와 최근 6개월 우울감 · 자살생각 경험을 지표로 도출한 교육가족의 정신건강 현황 분석이며, 이를 토대로 정신건강 취약 요인에 대한 심층 연구와 구체적인 지원 방안 마련이 향후 적극적으로 추진될 필요가 있음**

행복한 학교 미래를
대전교육 THINK TANK