

영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 미치는 효과

Effects of Spirituality Improvement Group Counseling Program on the Burnout Restoration and Psychological Well-being in Office Workers

김세봉, 변상해

서울벤처정보대학원대학교 사회복지상담학과

Se-Bong Kim(kwtsb@hanmail.net), Sang-Hae Byun(jm9004@suv.ac.kr)

요약

본 연구는 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 어떠한 효과를 미치는지를 알아보기 위하여 경기도 S지역에서 근무하는 직장인을 대상으로 연구에 참가를 희망하는 32명을 모집하여 실험집단 16명, 통제집단 16명으로 무선 배정하였다. 실험집단과 통제집단 간의 사전 검사 검정과 사후 검사 검증, 그리고 실험집단과 통제집단의 집단내 사전-사후 검증에 대해서는 비모수적 통계인 Mann-Whitney U Test와 Wilcoxon Signed Ranks Test로 분석하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 영성증진 집단상담 프로그램을 경험한 실험집단은 통제집단보다 소진에서 통계적으로 유의미한 효과가 있었다. 둘째, 영성증진 집단상담 프로그램을 경험한 실험집단은 통제집단보다 심리적 안녕감에서 통계적으로 유의미한 효과가 있었다. 따라서 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진 극복과 심리적 안녕감에 긍정적인 방향으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이로 인하여 영성증진 집단상담 프로그램은 직장인들에게 유익한 프로그램이라 여겨지며 직장에서 적극적으로 이 프로그램이 활용되어야 한다고 본다.

■ 중심어 : | 영성증진 집단상담 프로그램 | 소진 | 심리적 안녕감 |

Abstract

The present research is aimed to observe the effects on the spirituality improvement group counseling program which can overcome the burnout restoration and increase the psychological well-being of office workers. In order to do the present research, I have taken 32 office workers, who want to join to this research, within S area. I have separated those workers into two groups: an experienced group of 16 workers and a controlled group of 16 workers. Mann-Whitney U and Wilcoxon Signed Ranks Test were adopted to analyze collected data from the spirituality improvement group counseling program. The results of this research indicated that the level of burnout restoration have been decreased after spirituality improvement group counseling intervention program of the experienced group, and the level of psychological well-being have been increased after spirituality improvement group counseling intervention program of the experienced group. This result showed that, the spirituality improvement group counseling program could decrease the burnout restoration and increase the psychological well-being of experienced group significantly comparing with the result of the controlled group. From the result I have confirmed that, the spirituality improvement group counseling program have positive effects to overcome the office workers' burnout restoration and increase the office workers' psychological well-being.

■ keyword : | Spirituality Improvement Group Counseling Program | Burnout Restoration | Psychological Well-being |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회를 살아가는 우리는 과학의 발전과 물질의 풍요로움 속에서 겪는 소외감, 빈부격차, 사회적 불평등, 상대적 박탈감 등으로 가치관의 혼란과 정체감을 잃어 가고 있다[1]. 게다가 우리 사회는 1970년대 후반부터 불어온 산업화의 바람과 더불어 1998년 IMF를 거치며 발생한 경제논리 중심의 구조조정에 많은 영향을 받았다. 그 결과 생활양식과 그에 따른 사회적 규범이 다양하게 변하면서 자연적으로 각 개인에게 그에 따른 적응과 생활의 변화를 요구하게 되었다. 즉, 사회가 구조적으로나 기능적으로 복잡하게 변화함에 따라 현대인들은 많은 심리적, 신체적 부담감을 가지게 되었다[2]. 특히 직장인들은 업무 현장에서 야기되는 크고 작은 스트레스로 인하여 소진을 경험하게 되고, 이들의 소진 상태는 효과적인 역할 수행을 저해하는 주요한 원인이 된다[3].

소진은 사전적으로 에너지, 힘, 또는 자원에 대한 과도한 요구로 인해 실패하거나 다 써버리거나, 고갈하는 것을 의미한다. 이러한 소진은 스트레스와는 구분되어야 하는데 스트레스는 '과부하'와 관련되지만, 소진은 '고갈'과 관련된다. 즉, 소진은 업무과정에서 지속적이고 반복적인 정서적 압박으로 인해 나타나는 신체적, 정서적, 정신적 고갈 상태라고 정의 된다[4]. 이렇게 소진을 경험한 직장인들은 다양한 신체적 증상과 함께 무력감, 절망감 등의 좌절을 경험[5]할 뿐만 아니라, 인생 전반 혹은 인생 전체에 대한 행복이나 만족 정도를 의미하는 심리적 안녕감에도 영향[6]을 준다.

리프(Ryff)[7]에 따르면 심리적 안녕감이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력이 있고, 주위 환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 강한 성향을 보인다고 하였다. 그런데 이러한 심리적 안녕감은 인간의 어느 한 부분만을 이해하고 그것을 근거로 판단을 해서 안 되며, 다양한 원인들을 종합적으로 고려해서 판단을 하는 것이 중요하다[8]. 왜냐하면 인간은 신체와

정신과 마음뿐만 아니라 영성을 가진 존재이기 때문이다. 영성은 현재의 자기 자신과 자기가 처해 있는 처지의 또 다른 환경을 내다 볼 수 있고, 현실을 뛰어 넘어서 삶의 의미와 가치를 찾는 능력이다[9]. 그동안 심리학에서는 인간의 긍정적인 행복감이나 영성의 부분보다는 대체로 병을 치료하거나 문제를 해결하는 측면에 치중해 왔다. 그러나 최근 상담심리 분야에서 내담자의 영적 관심에 대한 강조가 계속 증가되고 있으며, 내담자의 영성에 대한 관심이 점차로 커지고 있다[10]. 특히 우리나라 영성프로그램에 대한 연구는 신학적 관점의 프로그램 적용[11-16]과 신학적인 분야가 아닌 일반 상담 영역의 프로그램 적용[1][17-19]으로 구분된다. 전자는 기독교 신자들을 대상으로 실시되어진 프로그램 연구들로서 주로 자존감, 자아정체감, 신앙증진, 인간관계 등과 관련된 연구가 이루어 졌고, 후자는 사회복지사, 대학생, 초등학교들을 대상으로 심리적 안녕감, 소진 극복, 봉사심 함양 등에 관련한 연구가 이루어 졌다. 이와 같이 선행연구들을 살펴볼 때 영성 프로그램 적용에 대한 연구는 신학적 영역과 일반 상담 영역에서도 점차 증가되고 있으나, 직장인을 대상으로 하는 영성 프로그램 적용에 대한 연구는 미비하다고 할 수 있다. 따라서 본 연구는 영성 프로그램 개발과 효과 검증 차원에서 거의 다루어지지 않았던 직장인을 대상으로 하여 영성 증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 효과가 있는지 그 효과성을 검증하는데 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 영성

‘영성(spirituality)’이라는 말은 오늘날 과거 어느 시대보다도 많이 사용되는 단어가 되었다. 그리스도교에서 시작된 이 말이 이제는 그리스도교를 넘어 다른 종교에서도 사용되고 있으며, 심지어 종교와 상관없는 분야인 경영이나 스포츠 등에서도 이용하고 있다[20].

그러나 영성이라는 개념은 그 의미 자체가 복잡하고 심원할 뿐 아니라 사용하는 사람에 따라 매우 다양하게

이해되고 있기 때문에, 그 개념을 명확히 규정하기란 힘들다. 우선 영성이라는 말의 사전적 의미는 '종교적인 가치에 붙잡혀서 사는 영적인 삶의 상태'를 의미한다 [21]. 미국 정신의학회에서 1995년부터 진단 통계 편람에다 영성을 '종교 혹은 영적인 문제(Religious and Spiritual problems)'로 등재시켰으며, 영성이 정신 건강의 중요한 부분으로 부각됨에 따라 인간성의 문제나 환자를 대할 때 영적인 요소를 고려해야 한다고 하였다 [22]. 그리고 마이클 다우니(Michael Downey)[23]는 '가장 일반적인 의미에서, 영성은 눈에 바로 드러나지 않는 실제 차원에서의 인격통합에 대한 인간마음의 깊은 열망과 그러한 통합에 기여하는 체험·사건·노력을 뜻한다.'고 하였다. 이처럼 오늘날 영성에 대한 정의는 종교적인 부분과 인격적인 부분을 포괄하여 다양한 개념으로 정의되고 있다. 따라서 본 연구에서는 이러한 다양한 영성의 개념을 포괄하여 사용하자 한다.

일반 상담 영역의 영성프로그램에 대한 선행 연구를 살펴보면 이경열[17]은 문헌연구와 경험적 연구에 근거하여 여섯 차원의 영성 구성요인을 확인하였고, 이를 토대로 영성 훈련프로그램을 개발하였으며, 영성증진 훈련프로그램이 영성, 자기 존중감, 사회적 지지, 삶의 질에 긍정적 효과가 지속적으로 유지되고 있음을 검증하였다. 김경순[18]은 대학생들을 대상으로 한 정서적인 면, 행동적인 측면 및 영성적인 측면을 모두 고려한 심리적 안녕감 프로그램을 개발하기 위하여 문헌조사를 통하여 확인된 심리적 안녕감의 구성요인들을 대학생들을 대상으로 한 요구분석으로 확인하였고, 사회인이 되는 준비과정에서 자아정체감을 형성함과 동시에 갑자기 주어지는 자유로운 시간들 속에서 새로이 부딪쳐야 하는 대인관계, 사회적 가치관의 수용, 대학 졸업 후의 진로, 학업부담 등, 현실적으로 다양한 문제들을 경험하는 대학생들의 심리적 안녕감을 증진하는 프로그램을 개발하였다. 조연숙[19]은 기존의 선행연구에서 발견할 수 없었던 영성교육 프로그램과 봉사심 함양의 상관관계에 대한 정보를 제공함으로써, 초등학생들의 봉사심을 드높일 수 있는 장기적인 영성교육 프로그램을 개발할 필요성을 제시하였다. 이원희[1]는 사회복지사의 소진에 대한 대처방안으로 영성이 필요함을 문헌

조사를 통해 고찰하고, 실제로 현장에서 일하는 사회복지사를 대상으로 영성 프로그램을 적용시켜 그 효과성을 제시하였다. 이와 같이 기존의 선행연구는 사회복지사, 대학생, 초등학생들을 대상으로 심리적 안녕감, 소진 극복, 봉사심 함양 등에 관련한 연구가 이루어져 있다.

2. 소진

소진에 관한 용어는 프로이텐버그(Freudenberger)[24]가 지역사회 정신 건강 센터에서 일하는 치료자들이 경험하는 정서적으로 또는 뚜렷한 이유 없이 의욕을 잃기 시작하고, 피곤, 절망, 탈진 증세를 나타내며, 마침내 환자에게 냉정해지는 것을 발견하고, 이러한 정서적, 신체적 고갈 상태를 소진이라고 정의하면서 처음 사용하였다[25]. 그 이후에 소진에 대한 여러 학자들이 개념을 정의하였는데, 매슬락과 잭슨(Maslach & Jackson)[26]은 소진을 사람들과 직접적으로 일하는 개인들 사이에서 빈번히 일어나는 정서적 고갈(Emotional Exhaustion), 비인간화(Depersonalization), 개인의 성취감 저하(Reduced Personal Accomplishment)를 주된 증상으로 수반하는 심리적 증후군으로 개념화 하였다. 정서적 고갈은 정서적 자원이 고갈되고 에너지가 손실되어 피곤함을 느끼는 것을 말하며, 비인간화는 사람들과의 관계 속에서 다른 사람들에 대한 반응이 부정적으로 변하는 것을 의미한다. 그리고 개인적 성취감의 결여는 자신의 일을 무의미한 것으로 보며, 원하는 목표를 더 이상 성취할 수 없다고 생각하면서 자신을 부정하는 것과 관련된다.

소진에 영향을 미치는 요인으로는 개인적 요인, 내담자적 요인, 그리고 환경적 요인으로 크게 나눌 수 있는데, 개인적 요인으로는 인구학적 특성과 심리내적 요인과 같은 개인적 특성이 있고, 내담자 요인으로는 내담자가 보이는 특성이나 문제가 원인이 되는 것이다. 마지막으로 환경적 요인으로는 작업환경, 일에 대한 스트레스, 충분하지 않은 보상, 역할의 모호성, 조직 내의 인간관계 갈등 등이 있다. 이러한 소진은 점차적으로 진행되는 연속적인 개념으로 그 정도가 점진적으로 발전하게 되면 긴장, 초조, 피로를 경험하게 되고 결국에는 업무에 냉소적이고 경직된 반응을 보이게 된다[27]. 즉,

소진은 육체적 증상과 심리적 증상이 거의 동시에 발생한다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 소진을 직장인들이 신체적, 심리적으로 에너지가 감소하게 되어 자신의 능력을 효과적으로 발휘하지 못하게 되는 것으로 본다.

상담프로그램이 소진에 미치는 영향에 대한 선행 연구를 살펴보면 김길곤[33]은 교류분석 집단프로그램이 노인 요양시설 종사자의 소진해소에 미치는 영향을 연구하여 소진의 하위영역 중 정서적 탈진과 클라이언트에 대한 비인격화, 그리고 자기효능감 변수에서 유의미하게 향상되었으나 소진의 하위영역인 개인적 성취감 감소영역에서는 통계적 유의미성이 검증되지 않았고, 실험집단의 평균이 통제집단과 비교시 높은 수준으로 증가하였으며 실험집단에 속한 개별 대상자들의 사후 점수가 사전검사보다 향상된 자들이 13명 가운데 9명으로 나타난 것으로 미루어 프로그램이 이 영역에서 실천적 효과성을 나타내었음을 유추 할 수 있다. 또, 소진의 하위영역인 클라이언트에 대한 비인격화, 자기효능감에서 통계적 유의미성을 보였고 목표 달성도를 보면 총점 10점 척도 평균 7-8점 조사 되었다고 보고하였다. 이원희[1]는 여성 프로그램이 사회복지사의 소진극복에 미치는 효과 연구하여 여성 프로그램은 사회복지사의 소진극복에 통계적으로 유의미한 차이를 보였고, 소진의 하위요인에서는 정서적 탈진과 비인격화의 요인에서 감소의 효과를 보였으며, 성취감 감소의 요인에서도 유의미한 차이가 있었다고 보고하였다. 이와 같이 기존의 선행연구는 교류분석 집단프로그램과 여성 프로그램에 관련한 연구가 이루어져 있다.

3. 심리적 안녕감

개인의 행복감이나 삶의 질을 바라보는 관점은 학자들 사이에서 크게 두 가지로 나뉜다. 그 하나는 자신의 삶에 대한 만족도와 일상생활에서 얼마나 긍정적 정서와 부정적 정서를 경험하는가를 기준으로 삶의 질을 바라보는 ‘주관적 안녕감’이 곧 개인의 행복을 의미한다 [28]는 관점이고, 다른 하나는 한 개인이 사회적 맥락에서 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 하는 ‘심리적 안녕감’이 개인의 행복을 말해준대[29]고 보는 입장이다.

최근까지 안녕감에 관한 연구는 주관적 안녕감에 관한 연구가 주류를 이루었다. 그러나 이러한 주관적 안녕감이 심리적인 기능 측면을 간과하고 있고, 심리학 이론적 배경이 충분치 못하다는 비판을 많이 받았다 [29].

이에 리프(Ryff)[7]는 매슬로우(Maslow)의 자아실현, 로저스(Rogers)의 완전히 기능하는 개인, 융(Jung)의 개성화, 앨포트(Allport)의 성숙, 에릭슨(Erikson)의 기본적인 삶의 경향, 뉴가튼(Neugarten)의 성격의 변화 등 심리학 이론들을 기초로 하여 자아수용, 긍정적인 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경 지배력 등 6개의 실제적 심리 기능으로 구성된 심리적 안녕감을 제시하였는데, 그 구체적인 내용은 다음과 같다. 첫째, 자아수용은 자기 자신의 신체적 조건이나 생리적 현상 또는 자신의 느낌, 생각, 행동, 가치관, 성격 등을 있는 그대로 받아들이는 태도를 의미하고, 둘째, 긍정적인 대인관계는 사람들 사이에 신뢰와 타인과의 친밀한 관계를 갖는 것을 의미한다. 셋째, 개인적 성장은 자신이 계속적으로 성장하고 있다고 스스로 느끼는 정도를 말하며, 자신을 보다 잘 이해하고 활용할 줄 알며 자신의 잠재력을 실현시키는 과정을 통해 한 개인으로서 계속 성장해 가는 것을 의미한다. 넷째, 삶의 목적은 개인이 자신의 삶의 목표와 방향감각을 갖고 있는 것을 말하고, 다섯째, 자율성은 자기 결정적이고 독립적으로 기능하는 개인의 능력을 의미한다. 마지막으로 환경 지배력은 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 주어진 환경을 개선하고 변화시켜 자신에게 적합한 환경을 만들어 갈 수 있으며 복잡한 주변 환경을 조절하고 다룰 수 있는 능력을 의미한다. 이러한 여섯 가지 차원들을 통합적으로 고려해 볼 때 심리적 안녕감은 개인이 사회적으로 얼마나 잘 기능하며 좋은 삶을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면을 얼마나 가지고 있는가에 중점을 두어 개인의 주관적 삶에 대해 평가하는 좀 더 포괄적인 개념이라고 볼 수 있다[29]. 따라서 본 연구에서는 심리적 안녕감에 대한 이전의 심리적 조망들을 다차원적 모형으로 통합하여 제시한 리프(Ryff)의 개념을 받아들여 직장인들의 심리적 안녕감을 살펴보고자 한다.

심리적 안녕감에 영향을 미치는 프로그램에 대한 선행 연구를 살펴보면 김경순[18]은 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발에 대한 연구를 하였으며, 허소영[37]은 만트라 명상과 직장인의 심리적 안녕감에 대한 연구를 하였으며, 광미옥[39]은 싸띠명상과 교사들의 심리적 안녕감에 대한 연구를 하였다. 이와 같이 기존의 선행연구는 일반 프로그램과 주로 명상 프로그램에 대한 심리적 안녕감과 관계에 대한 연구가 활발한 편이나 상담 프로그램과 관련된 연구는 미진한 편이다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 경기도 S지역에서 근무하는 직장인으로, 영성증진 집단상담 프로그램을 통하여 소진을 극복하고 심리적 안녕감을 높이기를 희망하는 직장인을 모집하였다. 모집 결과 35명이 자원하였으나, 초기면접을 통하여 현재 개인 상담을 받고 있는 1명과 지속적으로 프로그램에 참여하기가 어렵다고 판단되는 2명을 제외한 32명 중 실험집단 16명과 통제집단 16명으로 무작위 배정하였다.

실험집단의 연령은 30대가 4명, 40대가 10명, 50대가 2명이었고, 통제집단의 연령은 30대가 2명, 40대가 12명, 50대가 2명이었으며, 실험집단의 학력은 전문대졸이 5명, 대졸이 9명, 대학원졸이 2명이었고, 통제집단의 학력은 전문대졸이 7명, 대졸이 6명, 대학원졸이 3명이었으며, 실험집단의 종교는 기독교가 4명, 천주교가 2명, 불교가 2명, 기타 8명이었고, 통제집단의 종교는 기독교가 2명, 천주교가 2명, 불교가 2명, 기타 10명이었으며, 실험집단의 주관적 건강상태는 상이 1명, 중이 9명, 하가 6명이었고, 통제집단의 주관적 건강상태는 상이 3명, 중이 7명, 하가 6명이었다.

2. 연구 설계 및 가설

2.1 연구 설계

본 연구의 실험설계는 실험집단과 통제집단 모두에

게 사전검사를 실시하고 실험집단에게만 프로그램을 실시한 후 두 집단 모두에게 사후검사를 실시하여 집단별 평균차를 비교함으로써 프로그램의 효과를 검증하는 방식으로 한다. 연구의 설계는 [표 1]과 같다.

표 1. Research design

	Pre-test	Treatment	Post-test
Experimental	O ₁	X	O ₂
Control	O ₃		O ₄

X : 영성증진 집단상담 프로그램

O₁ : 실험집단의 사전검사 O₂ : 실험집단의 사후검사

O₃ : 통제집단의 사전검사 O₄ : 통제집단의 사후검사

2.2 연구 가설

본 연구는 영성증진 집단상담 프로그램을 통하여 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 미치는 효과성을 검증하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정한다.

가설 1. 영성증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험 집단의 소진은 통제집단의 소진보다 낮아질 것이다.

가설 2. 영성증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험 집단의 심리적 안녕감은 통제집단의 심리적 안녕감보다 높아질 것이다.

3. 연구 도구

3.1 소진

소진을 측정하기 위하여 매슬라크와 잭슨(Maslach & Jackson)[26]이 개발한 소진 척도(MBI)를 권수련[30]이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 전체 22개 문항으로 5단계 Likert 척도로 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 결여의 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 정서적 고갈은 9개 문항, 비인간화는 5문항, 개인적 성취감 저하는 8문항으로 측정된다. 개인적 성취감을 측정하는 8개의 문항은 역점으로 환산하였다. 따라서 최종 분석에 사용된 각 하위 요인들의 점수가 높을수록 소진이 더 많이 되었음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's)는 [표 2]와 같이 .92이다.

표 2. 소진척도 하위척도별 구성

변인	문항수	문항	신뢰도
정서적 고갈	9	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	.769
비인간화	5	5, 10, 11, 15, 22	.785
개인적 성취감 결여	8	4*, 7*, 9*, 12*, 17*, 18*, 19*, 21*	.855
전체	22	1-22	.927

*는 역문항

3.2 심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위하여 리프(Ryff)[7]가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 조명환과 차정호[31]가 한국판으로 번안한 것을 윤성혜[34]가 재조명한 척도를 사용하였다. 총 46문항으로 6개의 하위요인으로 이루어져 있으며, 구체적인 하위요인은 자아수용, 긍정적인 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경 지배력으로 구성되어 있다. PWBS는 5단계 Likert 척도로 최저 46점에서 최고 230점으로 총점이 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's)는 [표 3]과 같이 .93이다.

표 3. 심리적 안녕감 하위척도별 구성

변인	문항수	문항	신뢰도
자아수용	8	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	.828
긍정적인 대인관계	7	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*	.705
개인적 성장	8	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	.783
삶의 목적	7	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	.558
자율성	8	5, 10, 15*, 21*, 29, 33*, 36*, 43	.765
환경지배력	8	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	.480
전체	46	1-46	.935

*는 역문항

4. 영성증진 집단상담 프로그램

4.1 영성증진 집단상담 프로그램의 목적

본 프로그램의 목적은 자기 인식의 확대인 영성증진을 통하여 직장인들이 업무현장에서 경험하게 되는 소진을 극복하고 심리적 안녕감을 높여 자신에 대한 긍정

적 자아상을 확립하고 일상의 삶에서 조화와 균형을 찾을 수 있도록 도움을 주고자 하는데 있다.

4.2 영성증진 집단상담 프로그램의 내용

이러한 목적을 달성하기 위하여 선행연구에 나타난 영성 프로그램[12][17][19]을 근거로 본 연구자가 수정·보완하여 영성증진 집단상담 프로그램을 총 8회기로 구성하였다. 1회기는 영성에 대한 이해와 참가자들의 동기유발을 위하여 신뢰감을 형성하는 단계이고, 2회기는 현재 자신의 생각과 느낌을 주체적으로 알아차리도록 하는 단계이다. 3회기는 자신의 가치관과 자기 자신의 모습을 정확하게 파악하고 긍정적으로 자기를 수용하는 단계이고, 4회기는 다른 사람의 의견을 존중하고 자신의 부정적 감정을 알아차리고 변화시키도록 하는 과정이다. 5회기는 타인을 배려하고 서로의 가치를 공유하고 포용할 수 있도록 하는 단계이고, 6회기는 자기를 통합적으로 이해하고 더 높은 존재와의 관계를 깨닫고 일치감을 경험하도록 하는 단계이다. 7회기는 자신이 처한 상황에서 삶의 의미를 찾고, 자신의 삶에 중요한 목표를 세워보고 그에 대한 계획을 작성할 수 있도록 하는 과정이고, 8회기는 자신의 성장과 변화된 모습을 확인하고 본 프로그램을 마무리 종결단계로 구성하였다. 매 회기별 과정은 시작, 진행, 평가단계로 이루어졌다. 시작단계는 촛불명상을 통하여 신체를 이완시키고 마음을 안정하는 과정이고, 진행단계는 일반 상담심리학에서 사용되고 있는 다양한 기법들을 활용하여 각 회기별 프로그램 목표를 이해하고 달성하기 위한 주된 활동과정으로 이루어졌으며, 마지막으로 평가단계는 집단구성원들이 매 회기별 자신의 느낌과 변화를 스스로 확인하는 과정으로 이루어졌다. 본 프로그램의 회기별 목표와 내용은 [표 4]와 같다.

표 4. 영성증진 집단상담 프로그램의 회기별 목표 및 내용

회기	목표	내용
1	본 프로그램에 대한 이해 및 집단 구성원들 간의 친밀감을 형성한다.	- 프로그램 및 자기소개 - 촛불 명상하기 - 영성을 그림으로 표현하기 - 소감 나누기
2	현재 자신의 생각과 느낌을 주체적으로 알아차	- 촛불 명상하기 - 감정카드를 활용하여 마음 표현하기

	리도록 한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 편지쓰기 - 소감 나누기
3	자신의 가치관과 자기 자신의 모습을 정확하게 파악하고 긍정적으로 자기를 수용한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 촛불 명상하기 - 자신을 색깔과 모양으로 표현하기 - 칭찬 릴레이 - 소감 나누기
4	다른 사람의 의견을 존중하고 자신의 부정적 감정을 알아차리고 변화시키도록 한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 촛불 명상하기 - 자신과 집단구성원들의 모습을 사진으로 찍고 설명하기 - 소감 나누기
5	타인을 배려하고 서로의 가치를 공유하고 포용한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 촛불 명상하기 - 동료들과의 친밀한 관계를 그래프로 작성하기 - 소감 나누기
6	자기를 통합적으로 이해하고 더 높은 존재와의 관계를 깨닫고 일치감을 경험한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 촛불 명상하기 - 자신의 인생에서 가장 소중한 사람 또는 신에 대해 노래로 표현하기 - 소감 나누기
7	자신이 처한 상황에서 삶의 의미를 찾고, 자신의 삶에 중요한 목표를 세워보고 그에 대한 계획을 작성한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 촛불 명상하기 - 삶에서 중요한 것에 대해 순서대로 기록하고 실천사항 계획하기 - 소감 나누기
8	자신의 성장과 변화된 모습을 확인하고 본 프로그램을 마무리한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 촛불 명상하기 - 영성에 대해 개인적으로 정의하고 집단구성원들에게 한줄 메모 남기기 - 본 프로그램을 통해 경험하고 배운 내용을 정리하고 소감나누기

5. 연구 절차

사전검사는 2011년 9월 7일 실험집단과 통제집단으로 선정된 32명 전원에게 소진과 심리적 안녕감 검사를 실시하였다. 검사에 소요된 시간은 평균 15분정도이며 현장에서 모두 회수하였다. 그리고 본 연구의 참여자로 선정된 실험집단 16명에게 2011년 9월 7일부터 2011년 10월 9일까지 매주 2회씩 90분간 4주 동안 실시하였다. 이 기간 동안 통제집단은 아무런 처지도 하지 않았다. 사후검사는 2011년 10월 9일 8회에 걸친 영성증진 집단상담 프로그램 시행 후 실시하였으며, 통제집단도 동일한 시기에 수행하였다.

6. 자료 분석

자료 분석은 SPSS/WIN 17.0을 이용하였다. 연구 도구의 신뢰도 검정은 Cronbach alpha를 실시하였고, 실험집단과 통제집단 간의 사전 검사 검정과 사후 검사 검증, 그리고 실험집단과 통제집단의 집단 내 사전-사후 검증에 대해서는 비모수적 통계인 Mann-Whitney U Test와 Wilcoxon Signed Ranks Test로 분석하였다. 모든 통계치의 유의도 검증은 $p < .05$ 수준에서 실시하

였다.

IV. 연구 결과

1. 소진 결과

1.1 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후검사의 결과
실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 소진의 사전검사를 실시한 후 실험집단과 통제집단 두 집단의 Mann-Whitney의 U점수와 Z점수를 산출한 결과와 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진에 효과가 있는지 알아보기 위해, 실험집단과 통제집단의 소진 사후검사에 대해 Mann-Whitney Test를 실시하였다. 그 결과는 [표 5]와 같다.

표 5. 실험집단과 통제집단 간 소진의 사전-사후검사 결과

척도	구분	Mann-Whitney의 U	Z	p
정서적 고갈	사전	27.500	-.478	.645
	사후	7.500	-2.596	.007**
비인간화	사전	19.000	-1.389	.195
	사후	3.500	-3.009	.001**
개인적 성취감 결여	사전	25.500	-.691	.505
	사후	3.000	-3.061	.001**
소진	사전	25.500	-.686	.505
	사후	3.000	-3.059	.001**

** 는 $p < .01$

위의 [표 5]에 제시된 바와 같이 실험집단과 통제집단의 사전 검사의 결과에서 소진 점수와 하위영역인 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 결여 점수 모두에서 유의미한 차이($p < .05$)가 발견되지 않았으므로, 실험집단과 통제집단은 소진에서 동일집단으로 볼 수 있다.

또한 영성증진 집단상담 프로그램을 경험한 실험집단과 경험하지 않은 통제집단 간의 사후검사 결과 소진의 전체적인 점수는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 소진의 하위영역인 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 결여에서도 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었다.

1.2 실험집단과 통제집단의 사전-사후검사 간의 평균 차 결과

소진에 대한 통제집단의 사전검사와 사후검사 간의 변화와 영성증진 집단상담 프로그램의 적용이 소진에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실시한 실험집단의 사전검사와 사후검사 간의 변화를 알아보기 위해 Wilcoxon Signed Ranks Test로 분석하였다. 그 결과는 [표 6]과 같다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 사전-사후검사 간 소진의 평균차 결과

	척도	구분	N	M	SD	Z(p)
실험 집단	정서적 고갈	사전	8	27.62	3.739	-2.371
		사후	8	34.75	3.918	(.018*)
	비인간화	사전	8	15.25	2.764	-2.524
		사후	8	20.25	2.604	(.012*)
	개인적 성취감 결여	사전	8	24.62	3.020	-2.371
		사후	8	31.12	3.482	(.018*)
소진	사전	8	67.50	8.502	-2.524	
	사후	8	86.12	9.538	(.012*)	
통제 집단	정서적 고갈	사전	8	29.25	3.011	-.595
		사후	8	29.50	2.449	(.552)
	비인간화	사전	8	17.37	2.973	-1.787
		사후	8	15.12	1.959	(.074)
	개인적 성취감 결여	사전	8	25.50	2.138	-.703
		사후	8	24.50	2.563	(.482)
	소진	사전	8	72.12	6.057	-.491
		사후	8	69.12	5.055	(.623)

* 는 $\alpha.05$

[표 6]에서 보는바와 같이 영성증진 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 소진의 사전-사후 검증결과 통계적으로 유의미한 차이($p<.05$)가 없는 것으로 나타났다. 또한 하위영역인 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 결여에서도 통계적으로 유의미한 차이($p<.05$)가 없는 것으로 나타났다.

또한 영성증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 사전-사후 검증결과 소진의 전체적인 점수는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 소진의 하위영역인 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 결여에서도 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다.

2. 심리적 안녕감 결과

2.1 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후검사의 결과 실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 심리적 안녕감의 사전검사를 실시한 후 실험집단과 통제집단 두 집단의 Mann-Whitney의 U점수와 Z점수를 산출한 결과와 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 심리적 안녕감에 효과가 있는지 알아보기 위해, 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 사후검사에 대해 Mann-Whitney Test를 실시는 [표 7]과 같다.

표 7. 실험집단과 통제집단 간 심리적 안녕감의 사전-사후 검사 결과

척도	구분	Mann-Whitney의 U	Z	p
자율성	사전	17.500	-1.542	.130
	사후	4.000	-2.969	.002**
환경 통제력	사전	25.500	-.693	.505
	사후	8.500	-2.479	.010*
개인적 성장	사전	29.500	-.266	.798
	사후	3.000	-3.077	.001**
삶의 목적	사전	24.000	-.859	.442
	사후	12.000	-2.122	.038*
긍정적 대인관계	사전	31.000	-.107	.959
	사후	9.500	-2.402	.015*
자아수용	사전	19.500	-1.325	.195
	사후	1.000	-3.280	.000***
심리적 안녕감	사전	20.000	-1.263	.234
	사후	2.000	-3.153	.001**

*는 $\alpha.05$ **는 $\alpha.01$ ***는 $\alpha.001$

위의 [표 7]에 제시된 바와 같이 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 점수와 하위영역인 자아수용, 긍정적인 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경 지배력 점수에서 유의미한 차이($p<.05$)가 발견되지 않았으므로, 실험집단과 통제집단은 심리적 안녕감에서 동일집단으로 볼 수 있다.

또한 영성증진 집단상담 프로그램을 경험한 실험집단과 경험하지 않은 통제집단 간의 사후검사 결과 심리적 안녕감의 전체적인 점수는 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

심리적 안녕감의 하위영역들을 살펴보면, 자아수용은 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었으며, 자율성과 개인적 성장은 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었으

며, 환경 통제력, 삶의 목적, 긍정적 대인관계 점수에서는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었다.

2.2 실험집단과 통제집단의 사전-사후검사 간의 평균 차 결과

심리적 안녕감에 대한 통제집단의 사전검사와 사후검사 간의 변화와 영성증진 집단상담 프로그램의 적용이 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실시한 실험집단의 사전검사와 사후검사 간의 변화를 알아보기 위해 Wilcoxon Signed Ranks Test로 분석하였다. 그 결과는 [표 8]과 같다.

표 8. 실험집단과 통제집단의 사전-사후검사 간 심리적 안녕감의 평균차 결과

	척도	구분	N	M	SD	Z(p)
실험 집단	자율성	사전	8	23.62	2.263	-2.539
		사후	8	30.62	2.326	(.011*)
	환경 통제력	사전	8	24.87	1.807	-2.371
		사후	8	29.50	2.449	(.018*)
	개인적 성장	사전	8	25.75	2.764	-2.243
		사후	8	32.62	3.420	(.025*)
	삶의 목적	사전	8	22.25	2.121	-2.325
		사후	8	26.00	.925	(.020*)
	긍정적 대인관계	사전	8	21.37	1.685	-2.524
		사후	8	26.12	3.563	(.012*)
자아수용	사전	8	24.50	2.672	-2.383	
	사후	8	31.50	2.618	(.017*)	
심리적 안녕감	사전	8	142.37	7.945	-2.524	
	사후	8	176.37	9.723	(.012*)	
통제 집단	자율성	사전	8	25.50	2.138	-.680
		사후	8	24.37	4.565	(.497)
	환경 통제력	사전	8	25.37	2.326	.001
		사후	8	25.12	3.270	(.999)
	개인적 성장	사전	8	26.12	2.100	-.086
		사후	8	25.62	1.922	(.931)
	삶의 목적	사전	8	22.87	1.642	-.352
		사후	8	22.50	3.964	(.725)
	긍정적 대인관계	사전	8	21.25	1.488	-.598
		사후	8	21.75	1.982	(.550)
	자아수용	사전	8	25.75	1.281	-1.450
		사후	8	23.62	3.662	(.147)
	심리적 안녕감	사전	8	146.87	4.454	-.420
		사후	8	143.00	16.177	(.674)

*는 $p < .05$

위의 [표 8]에 제시된 바와 같이 영성증진 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 심리적 안녕감

의 사전-사후 검증결과 통계적으로 유의미한 차이 ($p < .05$)가 없는 것으로 나타났다. 또한 하위영역인 자아수용, 긍정적인 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경 지배력에서도 통계적으로 유의미한 차이 ($p < .05$)가 없는 것으로 나타났다.

또한 영성증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 사전-사후 검증결과 심리적 안녕감의 전체적인 점수는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 심리적 안녕감의 하위영역들인 자아수용, 긍정적인 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경 지배력에서도 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 미치는 효과여부를 검증하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위하여 직장인 각각 16명씩을 실험집단과 통제집단으로 구분하여 실험집단에는 영성증진 집단상담 프로그램을 실시하였다.

그 결과 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감을 높이는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, [표 5]와 [표 7]의 결과에서 보여 주듯이, 실험집단과 통제집단은 소진과 심리적 안녕감의 사전 검사 결과에 의해 동일집단으로 판단할 수 있다.

둘째, 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진을 높이는데 효과가 있을 것인가에 대한 실험결과를 살펴보면, 영성증진 집단상담 프로그램에 참가한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 사후 검사에서 소진을 비교해본 결과 두 집단 간에는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 소진의 하위영역인 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 결여에서도 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었다.

또한 실험집단 내의 사전-사후검사에서도 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 소진의 하위영역들에서도 모두 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다.

이상의 결과는 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진을 극복하는데 효과적일 것이라는 가설 1을 지지하는 결과라고 할 수 있다.

이러한 연구결과와 선행연구들의 연구결과와 관련해서 비교해 보면 다음과 같다.

이원희[19]는 영성 프로그램이 사회복지사의 소진 극복에 유의미한 효과를 보였다고 보고하여, 본 연구의 결과와 맥을 같이하고 있으며, 김길곤[26]은 교류분석 집단프로그램이 노인 요양시설 종사자의 소진해소에 유의미한 효과를 보였다고 보고하였다. 백숙영[34]은 고용지원센터 직장인의 심리적 소진을 감소시키기 위하여 자기효능감과 사회적 지지를 높여 주어야 한다고 보고하였다. 또한 한은미[35]는 조직시민행동과 소진과의 유의한 정의 관계를 확인하였고, 이 소진이 조직시민행동과 직무태도를 부분적으로 매개하는 것을 확인하였다. 이는 조직시민행동이 직무태도와 직접적으로는 긍정적인 관계에 있지만, 동시에 소진이라는 부정적인 변수도 증가시킨다는 것이다. 그래서 결국 조직시민행동은 결국 소진을 매개로 직무태도에 부의 영향을 주게 된다고 보고하였으며, 권성현[36]은 직무특성 요인인 역할 모호성과 역할 갈등, 개인특성 요인인 완벽주의의 부정적 결과는 직무소진을 증가시켰지만 완벽주의의 성향은 직무소진을 감소시켰다. 직무소진에 미치는 상대적인 영향력은 직무특성 요인인 역할 모호성과 역할 갈등 보다 개인적 요인인 완벽주의가 더 큰 것으로 나타났다. 또한 완벽주의 집단 중 완벽주의의 부정적 결과를 더 경험한 역기능적 완벽주의 집단이 기능적 완벽주의 집단 보다 소진을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다라고 보고하여 기존의 연구를 뒷받침하였다.

영성증진 집단상담 프로그램의 적용이 직장인의 소진 극복에 효과적이라는 결과를 가져온 요인을 살펴보면, 영성증진 집단상담 프로그램이 자신의 가치관과 자기 자신의 모습을 정확하게 파악하고 긍정적으로 자기를 수용하여, 다른 사람의 의견을 존중하고 자신의 부

정적 감정을 알아차리고 변화시키도록 하는 과정에서, 내담자의 정서적·신체적 고갈 상태를 극복하는데 긍정적인 영향을 주었다고 할 수 있다.

셋째, 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 심리적 안녕감을 높이는데 효과가 있을 것인가에 대한 실험 결과를 살펴보면, 영성증진 집단상담 프로그램에 참가한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 사후 검사에서 심리적 안녕감을 비교해 본 결과 두 집단 간에는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위영역들을 살펴보면, 자아수용은 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었으며, 자율성과 개인적 성장은 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었으며, 환경 통제력, 삶의 목적, 긍정적 대인관계 점수에서는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었다.

또한 실험집단 내의 사전-사후검사에서도 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 심리적 안녕감의 하위영역들에서도 모두 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다.

이상의 결과는 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 심리적 안녕감을 높이는데 효과적일 것이라는 가설 2를 지지하는 결과라고 할 수 있다.

이러한 연구결과와 선행연구들의 연구결과와 관련해서 비교해 보면 다음과 같다.

허소영[37]은 만트라 명상이 직장인의 심리적 안녕감 증진에 효과가 있으며, 심리적 안녕감 하위 영역에 미치는 효과를 보면, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적의 하위영역에서는 유의미한 차이가 있었으나, 자아수용과 개인적 성장에는 유의미한 차이가 없었다고 보고하여, 본 연구와 맥을 같이하고 있으며, 임득연[38]는 사회복지사들의 인구통계학적 특성 중 성별, 연령, 학력은 MBTI 프로그램과 Enneagram 프로그램 적용 전·후의 생애만족도와 심리적 안녕감의 비교에 있어서 유의하지 않은 것으로 조사되었고 보고하였고, 광미옥[39]은 싸피명상에 참여한 교사들의 심리적 안녕감 수준이 유의미하게 증가하였으며, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통

제력, 개인적 성장 영역에서 효과가 있는 것으로 나타났다고 보고하여 본연구의 결과를 뒷받침하는 내용이라고 할 수 있다.

영성증진 집단상담 프로그램의 적용이 심리적 안녕감에 효과적이라는 결과를 가져온 요인을 살펴보면, 영성증진 집단상담 프로그램은 직장인이 직장에서 접할 수 있는 다양한 인간관계에서 나타날 수 있는 문제들을 내면 속에서 스스로 해결할 수 있도록 지도하는 것이므로 참가자들에게 긍정적 자아상을 확립하고, 일상의 삶에서 조화와 균형을 찾을 수 있도록 하여, 사회적 구성원으로서 개인의 행복을 의미하는 심리적 안녕감을 향상시키는데 도움이 되었다고 할 수 있다

이와 같이 본 연구의 의의와 가치는 타 연구와 달리, 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 대한 대처방안으로 영성 프로그램이 필요함을 문헌조사를 통해 고찰하고, 실제 현장에서 직장인을 대상으로 영성 프로그램을 적용시켜 그 효과성을 제시했다는 것이다.

따라서 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진 극복과 심리적 안녕감에 긍정적인 방향으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이로 인하여 영성증진 집단상담 프로그램은 직장인들에게 유익한 프로그램이라 여겨지며 직장에서 적극적으로 이 프로그램이 활용되어야 한다고 본다.

끝으로 본 연구와 관련된 제한점 및 앞으로 연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 특정 지역의 직장인만을 대상으로 하였으므로 다른 전 집단에는 일반화하기가 어렵다. 앞으로 프로그램을 일반화하기 위해서는 좀 더 다양한 연령과 계층의 사람들을 대상으로 연구해볼 필요가 있을 것이다.

둘째, 영성증진 집단상담 프로그램의 지도자와 연구자가 동일 인물이었으므로 실험 참가자에 대한 연구자의 기대가 연구에 영향을 주었을 가능성을 배제할 수 없다.

셋째, 본 연구결과로 보아 영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 효과가 있음은 검증되었으나, 이러한 효과들이 프로그램 적용에 의한 단기적인 효과일수도 있기 때문에 실험처치 효과의 지

속성을 검증할 필요가 있다.

참 고 문 헌

[1] 이원희, “영성(Spirituality) 프로그램이 사회복지사의 영성증진과 소진극복에 미치는 효과 연구”, 위덕대학교 석사학위논문, 2009.

[2] 한혜수, “사무직 근로자의 직무스트레스에 영향을 미치는 요인 연구”, 서울대학교 석사학위논문, 2003.

[3] 홍희정, “응급의료 종사자의 소진 요인”, 인제대학교 석사학위논문, 2011.

[4] 윤은주, “상담자 소진에 대한 체험분석”, 숙명여대대학원 박사학위논문, 2007.

[5] 유정이, 박성호, 유성경, “상담자와 초등교사의 심리적 소진 관련변인”, 청소년상담연구, 제11권, 제2호, pp.111-120, 2003.

[6] 원영희, “노인차별 피해 경험이 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구”, 사회복지정책, 제21권, 제4호, pp.319-339, 2005.

[7] C. D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being,” Journal of Personality and Social Psychology, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, 1989.

[8] 정남주, “명상수련에 따른 뇌지수의 변화가 집중력, 학습태도 및 심리적 안녕감에 미치는 효과”, 원광대학교 박사학위논문, 2011.

[9] 윤세중, 영성시대의 교양과학, 정신세계사, 2003.

[10] 민요달, “통합예술치료가 원불교 교도의 영성과 행복감에 미치는 영향”, 원광대학교 석사학위논문, 2010.

[11] 장희정, “영성적 집단상담 프로그램이 자아 존중감에 미치는 효과: 동사섭(同事攝)을 중심으로”, 연세대학교 석사학위논문, 2003.

[12] 함영옥, “영성교육 프로그램 개발에 관한 연구”, 아세아연합신학대학교 박사학위논문, 2007.

[13] 전미숙, “가톨릭 여성수도자들의 영성증진을 위

- 한 집단상담 프로그램의 개발과 적용”, 경성대학교 박사학위논문, 2009.
- [14] 김성환, “노인영성교육 프로그램에 관한 연구”, 장로회신학대학교 석사학위논문, 2009.
- [15] 허진영, “학교부적응 청소년을 위한 그리스도교 영성프로그램 연구”, 전북대학교 석사학위논문, 2010.
- [16] 박준하, “교회학교 청소년 영성회복 프로그램의 개발과 효과검증”, 기독교교육정보, 제27권, pp.349-382, 2010.
- [17] 이경열, “영성증진 훈련프로그램의 개발”, 한국상담심리학회지 상담 및 심리치료, 제18권, 제4호, pp.779-800, 2006.
- [18] 김경순, “대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용”, 경성대학교 박사학위논문, 2006.
- [19] 조연숙, “영성교육 프로그램이 초등학생의 봉사심 함양에 미치는 영향”, 가톨릭대학교 석사학위논문, 2007.
- [20] 최동환, “영화의 영성 읽기에 관한 연구”, 부산가톨릭대학교 석사학위논문, 2007.
- [21] 오성춘, *영성과 묵화: 기독교 영성훈련의 이론과 실제*, 장로회신학대학교출판부, 1995.
- [22] 염형욱, 정성덕, 서완식, 구본준, 배대식, “노년기 영성과 불안, 우울 및 삶의 질과의 관계”, 영남의대학술지, 제22권, 제1호, pp.27-42, 2005.
- [23] Michael Downey, *Understanding Christian Spirituality*, 이학울 역, *신앙과 삶*, 부산가톨릭대학교출판부, 1997.
- [24] H. J. Freudenberger, “Staff burnout,” *Journal of Social Issues*, Vol.30, pp.159-165, 1974.
- [25] 이정숙, “교사의 효능감과 심리적 소진의 관계”, 강원대학교 석사학위논문, 2011.
- [26] C. Maslach and S. E. Jackson, *The Maslach Burnout Inventory Manual*, Palo Alto, CA: Consulting Psychology Pres, 1996.
- [27] G. Corey and M. S. Corey, *Becoming a helper*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 2002.
- [28] E. Diener, R. S. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin, “The satisfaction with life scale,” *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, pp.71-75, 1985.
- [29] 류정희, 이명자, “청소년의 심리적, 사회적 안녕감: 그 구조 및 주관적 안녕감과과의 관계”, *한국심리학회지:학교*, 제4권, 제11호, pp.55-77, 2007.
- [30] 권수련, “항공승무원의 자기효능감과 사회적 지지가 심리적 소진에 미치는 영향”, *이화여자대학교 석사학위논문*, 2002.
- [31] 조명환, 차경호, “대학생들의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계”, *사회과학연구*, 제18권, pp.575-595, 1998.
- [32] 윤성혜, “교사의 심리적 안녕감과 스트레스 대처 방식 및 직무만족도와의 관계”, *경성대학교 석사학위논문*, 2007.
- [33] 김길곤, “교류분석 집단프로그램이 노인 요양시설 종사자의 소진해소에 미치는 영향”, *신라대학교 석사학위논문*, 2008.
- [34] 백숙영, “고용지원센터 직장인의 심리적 소진에 미치는 요인 연구”, *신라대학교 석사학위논문*, 2010.
- [35] 한은미, “조직시민행동과 직무태도의 관계에 미치는 소진의 매개역할”, *홍익대학교 석사학위논문*, 2010.
- [36] 권성현, “직무특성 요인, 완벽주의, 효능감이 직무소진에 미치는 영향: 국민건강보험공단 사례 중심으로”, *중앙대학교 박사학위논문*, 2009.
- [37] 허소영, “만트라 명상이 직장인의 심리적 안녕감에 미치는 효과”, *창원대학교 석사학위논문*, 2009.
- [38] 임득연, “성격유형프로그램이 사회복지사의 생애만족과 심리적 안녕감에 미치는 효과”, *서울벤처정보대학원대학교 박사학위논문*, 2011.
- [39] 광미옥, “짜띠명상이 교사의 심리적안녕감, 교사 효능감 및 공감능력에 미치는 영향”, *경성대학교 석사학위논문*, 2009.

저 자 소 개

김 세 봉(Se-Bong Kim)

정회원



- 2010년 : 서울벤처정보대학원대학교 사회복지상담학과(상담학 박사)
- 2009년 ~ 현재 : 고양가정폭력상담소 전문상담위원

<관심분야> : 청소년, 사회복지, 상담심리

변 상 해(Sang-Hae Byun)

중신회원



- 2006년 : 호서대학교 대학원 경영학박사(사회복지학전공)
- 2007년 : 백석대학교 대학원 상담학박사(가족상담전공)
- 2006년 ~ 현재 : 서울벤처정보대학원대학교 사회복지상담학

과장

<관심분야> : 가족상담, 사회복지, 인사조직