

# 마음챙김 훈련이 중등교사의 직무스트레스와 소진, 교사효능감에 미치는 영향

김태균<sup>1</sup>, 문정순<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>전남대학교 교육학과, <sup>2</sup>송원대학교 심리치료학과

## The Effect of Mindfulness Training on the Job Stress, Burnout, Teacher Efficacy of Middle School and High School Teachers

Tae-Kyun Kim<sup>1</sup>, Jung-Soon Moon<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Education, Chonnam University

<sup>2</sup>Dept. of Psychotherapy, Songwon University

요 약 본 연구는 마음챙김 훈련이 중등교사의 직무스트레스와 소진, 교사효능감에 주는 영향을 살펴보기 위해 실시하였다. G시 소재 중학교 및 고등학교 현직 교사 24명을 실험집단과 통제집단으로 나누어 훈련 프로그램을 시행하였다. 사전, 사후, 추후 세 시점에서 중등교사의 직무스트레스, 소진, 교사효능감을 측정하여 자료를 분석하였다. 마음챙김 훈련 프로그램의 효과를 검증하기 위해 시점과 집단 간의 상호작용 효과를 혼합변량(Mixed ANOVA)으로 분석하였다. 그 결과, 직무스트레스, 소진, 교사효능감에서 시점과 집단 간에 상호작용 효과가 유의함을 보여주었다. 또한 프로그램 효과의 지속성을 검증하기 위하여 실시 후 1개월 뒤의 효과를 대응표본 t-검정으로 분석한 결과 프로그램 효과가 지속된 것으로 나타났다. 본 연구는 중등교사의 직무스트레스 및 소진을 예방하고 업무를 효율적으로 수행할 수 있는 방법 중의 하나로서 마음챙김 훈련이 유의미함을 밝혔는데 그 의미가 있다.

주제어 : 마음챙김, 직무스트레스, 소진, 교사효능감, MBSR

**Abstract** This study examines the effects of mindfulness training on job stress, burnout, and teacher efficacy for middle school and high school teachers. For this study, twenty-four middle school and high school teachers were divided into experimental and control groups. Data analysis was performed using a Mixed ANOVA for teacher's job stress, burnout, and teacher efficacy according to pre-training, post-training and delayed post-training periods. As a result, we found support for time interval and between-group interaction effects for all the dependent variables. In order to investigate any delayed effects, a t-test was performed to analyze measurements taken one month after the completion of training period. The delayed post-training results indicated a significant effect between pre and post scores, meaning the program effects were sustained. Therefore, this study indicates that the mindfulness training program implemented in this research is an effective method for preventing job stress and burnout, as well as influencing the efficiency of work performance for middle school and high school teachers.

**Key Words** : Mindfulness, Job stress, Burnout, Teacher Efficacy, MBSR

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

최근 교육환경, 수요자 중심의 교육 서비스의 진화 등으로 급격한 변화를 겪고 있는 학교 사회 환경은 지속적인 교육서비스의 질적 개선을 위한 노력을 하도록 강조

\*Corresponding Author : Jung-Soon Moon(jsforman@naver.com)

Received February 15, 2018

Accepted April 20, 2018

Revised March 27, 2018

Published April 28, 2018

되고 있다. 이는 교사들에게 직무스트레스로 작용하고, 이로 인한 소진이 가중되는 반면에 교사효능감은 낮아지고 있다[1]. 특히 교사의 전문성과 건강에 부정적인 영향을 미치는 스트레스로 인한 소진은 최근 많은 교사들이 호소하는 심각한 부정적 양상으로 나타나고 있다[2]. 한국교육신문의 '감정노동 인식조사' 결과, 교사 1,674명 중 96.5%가 자신을 감정노동자라고 인식하고 있으며, 감정노동의 결과로 생기는 스트레스(불안, 분노, 우울, 자존감 상실 등)가 심각한 수준이라는 응답이 78.1%로 나타났다. 감정노동 스트레스가 점점 가중되는 이유로는 '수요자중심 교육 강화와 교권 약화'가 45.8%로 가장 높았으며, 세부영역으로는 '수업 생활지도 등 교육활동에 부정적 영향을 미친다'는 응답이 91.6%로 나타났다. 이와 같은 조사결과는 단적으로 교사의 직무스트레스로 인해 파생되는 문제가 심각함을 단적으로 보여준다[3]. 직무스트레스에 지속적인 노출은 심리적 건강에 위협을 주고[4] 직무만족에도 영향을 미친다[5]. 이는 교사들이 업무를 효율적으로 수행할 수 있는 수행능력 저하에도 영향을 미치는 것으로 나타났다[6]. 따라서 교사들이 스트레스와 소진을 이겨내고 직무에 집중할 수 있는 적극적인 방안 마련이 필요하다[7].

최근 인지 행동적 접근의 제3의 동향(third wave)이라고 알려진 마음챙김(mindfulness)이 주목받고 있는데 이는 교사의 스트레스와 소진을 치유할 수 있는 방안중의 하나가 될 수 있다[8]. 마음챙김은 특별한 의도를 가지고 현재 이 순간 일어나고 있는 경험에 대해 어떤 판단도 하지 않고 수용적인 태도를 취하면서, 자신의 주의(attention)를 외부의 감각이 아닌 내부를 향해 집중하도록 하는 것이다[9]. 마음챙김은 스트레스와 직무만족에 영향을 미치는 심리적 변인으로 뇌과학적 근거를 바탕으로 하고 있다[10]. 지속적인 자기 성찰을 통해 자신이 경험하는 사고 및 다양한 정서, 행동 및 동기에 대하여 주관적인 시각에서 벗어나 객관적으로 바라봄으로써[11], 스트레스를 완화시키며[12], 직무만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[13]. 마음챙김은 심리적, 신체적, 환경적 요인에 지속적으로 민감한 주의력을 유지시키면서 자기조절기능의 향상을 통하여[14], 불쾌한 스트레스를 견뎌내고, 자극에 휘말리지 않고, 평정심을 쉽게 회복시킴으로써 심리적 안정감에 도움을 준다[15]. 이와 같이 교사를 위한 마음챙김 훈련은 교사 개인의 건강과 행복, 직업적 역량 개발뿐만 아니라 학생과의 상호

작용을 통해 보다 효과적인 교사의 역할에 기여할 수 있도록 도와준다[16]. 마음챙김 훈련을 받은 교사들은 당당한 여러 가지 학교 문제를 효과적으로 대처하고 유연하고 탄력적으로 행동함으로써 육체적, 정신적 에너지를 적절하게 조절하면서 운용할 능력을 발달시킬 수 있을 것이다. 본 연구자는 마음챙김 훈련을 통해 향상된 자기조절능력이 학생들을 효과적으로 관리하면서, 학습 동기를 부여하고, 보다 효율적으로 학생들과 상호작용할 수 있도록 해줄 것으로 본다[17]. 또한, 마음챙김 훈련은 교사들의 직무스트레스로 인한 소진을 막아주고 교사효능감에도 영향을 미칠 것이다.

## 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 중·고등학교에 근무하는 교사를 대상으로 마음챙김 훈련 프로그램을 적용하여 직무스트레스, 소진, 자기효능감에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 이에 다음과 같은 가설을 검증하고자 한다.

첫째, 마음챙김 훈련 프로그램은 교사의 직무스트레스를 감소시킬 것이다.

둘째, 마음챙김 훈련 프로그램은 교사의 소진을 감소시킬 것이다.

셋째, 마음챙김 훈련 프로그램은 교사효능감을 향상시킬 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 마음챙김 훈련의 회기별 내용

본 연구에 사용된 훈련 프로그램은 미국 매사추세츠 대학 Kabat-Zinn(1988/1990)의 8주 MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) 프로그램을 참고하였다. 교사의 직무스트레스로 인한 소진을 마음챙김이 어떻게 예방할 수 있는지에 대한 그 기제를 살펴보고 학교장면과 어떻게 연결시킬 수 있는지 중심으로 프로그램 내용을 변형하여 설계하였다. 전체 회기 중 7회기에는 종일 훈련으로 진행되었다. 프로그램 첫 회기에는 운전자 및 보조운전자와 참여자들의 자기소개와 참여 동기 등 구조화 작업이 이루어졌다. 프로그램 오리엔테이션에서 마음챙김을 통한 스트레스 감소 프로그램 소개와 워크북 작성요령에 대해 설명하였다. 진포도명상을 통해 느껴지는 감각에 집중하는 훈련을 15분 정도 실시하였고, 이어서 누

워서 호흡을 관찰하고 짧은 명상을 통해 마음챙김의 기본과정을 시행하고 나서 경험 나눔을 통해 피드백을 해 주는 것으로 프로그램을 마쳤다. 2회기에서는 선행연구를 통해 밝혀진 뇌과학적 근거를 설명하였고 바디스캔과 호흡관찰을 통해 마음챙김의 프로그램의 핵심인 신체에 대한 알아차림을 살펴보았다. 지난 한 주간의 마음챙김 워크북의 검토와 함께 경험한 바를 발표하고 나눔을 통해 그룹 내 참가자들과 자신의 경험을 비교하는 시간을 가졌다. 3회기와 4회기에서는 교사의 직무스트레스와 소진에 대한 의미를 설명하고 연구 참가자들의 학교에서 스트레스와 소진 경험을 청취하였다. 하타요가를 통한 신체에 대한 알아차림을 연습하고 수식관을 통한 호흡명상을 진행하였다. 5회기에는 마음챙김의 심리적 단계가 어떻게 변화해 가는 지에 대한 구체적인 모형[16]을 제시하고 그동안의 훈련프로그램을 중간 점검하는 시간을 가졌다. 6회기는 학교에서의 마음챙김 적용사례를 제시하고 참가자들이 현장에서 실시할 수 있도록 유도하였다. 7회기는 종일명상으로 그동안 익혀온 수행방법을 점검하고 명상훈련을 하면서 느꼈던 내용에 대해 질의 응답시간을 가지고 참가자에게 자세한 피드백을 다시금 해주었다. 7회기에서는 프로그램에 대한 지속적인 동기를 부여하고 마음챙김 명상에 대한 이해력을 증진시키고자 마음챙김과 관련 DVD를 감상하였다. 마지막 8회기는 참가자들이 그동안의 공식 비공식 훈련에 대한 소회를 발표하고 그동안 작성한 워크북에 대한 총평과 함께 향후 일상생활에서의 체화를 어떻게 할 것인가에 대한 의견을 공유하였다. 지속적으로 마음챙김 훈련을 하도록 공지하였으며 한 달 후 사후 점검을 위한 일정을 공지하였다. 홈페이지와 문자를 통해 마음챙김과 관련된 자료를 계속해서 공지함으로써 마음챙김의 체화를 도울 수 있도록 하였다. 한 달 후 사후점검을 위한 자리를 마련하였고 사후 설문지에 대한 응답과 함께 지난 시간에 대한 반성과 향후 마음챙김에 대한 각오를 다시도록 당부하고 프로그램을 마무리하였다.

2.2 연구설계

본 연구는 중등교사의 직무스트레스 및 소진, 교사효능감을 향상시키는 마음챙김 훈련 프로그램의 효과성을 검증하는 실험연구이다.

2.3 연구대상

본 연구 대상자는 G시에 있는 중·고등학교 교사 24명으로 본 연구의 연구목적을 충분히 이해하고 연구에 참여하기를 자발적으로 허락하고 참여한 교사들이다. 26명의 교사를 실험집단과 통제집단으로 무선 배치하고 실험집단에게 마음챙김 훈련 프로그램을 실시하였다. 실험집단과 통제 집단의 참가자는 각각 다른 학교에서 모집되었으며, 프로그램 진행 도중 중도 탈락한 2명을 제외하고 총 24명을 대상으로 하였다. 연구대상자의 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. Research characteristics

Categories		Total		Exp. Group		Cont. Group	
		N	%	N	%	N	%
Gender	Male	5	20.8	2	16.7	3	25.0
	Female	19	79.2	10	83.3	9	75.0
Class	middle school	14	58.3	7	58.3	7	58.3
	High school	10	41.7	5	41.7	5	41.7
Experience career	No	19	79.2	9	75.0	10	83.3
	Yes	5	20.8	3	25.0	2	16.7

2.4 측정도구

2.4.1 일반적 특성 조사지

중등교사의 성별, 연령, 교사경력, 학교단위, 마음챙김 훈련경험 여부 등 총 5개의 항목으로 구성하였다.

2.4.2 직무스트레스 검사 도구

직무 스트레스 검사 도구는 1980년에 Kyniacou와 Sutcliff가 개발한 스트레스 척도를 김정휘(1991)[18]가 한국의 환경에 맞게 번안하여 39개 문항으로 재구성하였다[18]. 이 측정도구는 총 39개의 문항, 7개의 하위요인으로 구성되어 있으며 5점 Likert척도(1=전혀 받지 않는다, 5=매우 받는다)로 측정하였다. 하위변인으로는 조직구조, 사회적 인정, 인간관계, 직업적 대우, 교육과정, 학급관리, 학생지도로 구성되어 있다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.93$ 이었다.

2.4.3 소진 검사 도구

교사의 소진을 측정하기 위해 Jeong[19]의 교사 심리적 소진 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 22개의 문항과 5개의 하위요인 즉, 교권에 대한 위기감, 무능감, 좌절감, 행정업무 부담감, 교직 회의감으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert척도로서 점수가 높을수록 심리적 소

진이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.88$ 이었다.

2.4.4 교사효능감 검사 도구

이현정(1998)이 개발한 초등학교 교사 대상의 교사효능감 척도를 Kim[20]이 수정하고 타당화한 교사효능감 척도를 사용하였다. 자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도 선호의 3가지 하위 요인으로 구성되어 있으며 자기조절 효능감을 측정하는 11문항, 자신감을 측정하는 7문항, 과제난이도 선호를 측정하는 7문항 총 25문항으로 구성되어 있다. 모든 문항은 '매우 그렇다' 5점에서 '전혀 그렇지 않다' 1점의 Likert식 5점 척도로 측정한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.83$ 이었다.

2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 집단의 동질성 검증을 위해 실험집단과 통제집단 두 집단의 사전점수를 독립표본 t검증을 실시하였다. 프로그램 효과성 검증을 위해 실험집단과 통제집단의 직무스트레스, 직무소진, 교사효능감, 마음챙김 사전, 사후점수를 이용하여 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하였다. 혼합변량분석 결과 상호작용효과가 관찰된 경우, 프로그램의 효과를 확인하기 위해 공변량분석을 실시하였다. 프로그램 종료 후 프로그램 효과가 지속되는지 확인하기 위해 추후검사를 실시하였으며, 사후점수와 추후 검사 점수로 대응표본 t-검정을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 프로그램 실시 사전 차이 검증

실험집단과 통제집단의 직무스트레스, 소진, 교사효능감, 마음챙김 사전 검사 점수의 동질성을 확인하기 위하여 독립검증 t검증을 실시하였다. Table 2와 같이 직무스트레스( $t=0.900, p>.05$ ), 소진( $t=0.400, p>.05$ ), 교사효능감( $t=1.783, p>.05$ ), 마음챙김( $t=.495, p>.05$ )의 사전점수에 집단 간 차이가 없는 것으로 나타났다. 다만, 교사효능감의 경우 통계적으로 유의미한 차이는 없지만, 집단간 사전점수의 차이가 비교적 큰 점을 감안하여 집단간 사후점수의 차이를 비교하기 위해 공변량 분석을 실시하여 조정평균을 사용하였다.

Table 2. Test of Homogeneity Between Experimental and Control Group

Variable	Exp.(n=12)	Cont.(n=12)	t
	M(SD)	M(SD)	
Job Stress	128.58(18.85)	121.25(20.99)	.900
Burnout	65.67(13.10)	63.42(14.43)	.400
Teacher Efficacy	76.00(12.34)	84.08(9.71)	1.783
Mindfulness	55.50(11.91)	53.33(9.37)	.495

3.2 프로그램 효과검증

본 연구에서 사용한 종속측정치는 직무스트레스, 소진, 교사효능감, 마음챙김이며, 각 변인에 대한 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 검사점수의 기초 통계치는 Table 3과 같다.

Table 3. Pre-, Post-Test Mean and Standard Deviation of Experimental and Control Groups

Dependent Variables		Exp.(n=12)		Cont.(n=12)	
		Pre	Post	Pre	Post
Job stress	Mean	128.58	92.25	121.25	122.00
	(SD)	18.85	116.22	20.99	21.35
Burnout	Mean	65.67	46.42	63.42	63.58
	(SD)	13.10	8.18	14.43	12.20
Teacher efficacy	Mean	76.00	88.17	84.08	81.08
	(SD)	12.34	13.18	9.71	12.12
Mindfulness	Mean	55.50	80.00	53.33	59.83
	(SD)	11.91	9.400	9.374	8.30

직무스트레스, 소진, 교사효능감, 마음챙김에 대한 프로그램효과를 검증하기 위하여 혼합측정 분산분석을 실시하였다. Table 4와 같이 시점(사전, 사후)과 집단(실험집단, 통제집단)의 상호작용효과가 직무스트레스( $F=23.311, p<.05$ ), 소진( $F=14.154, p<.05$ ), 교사효능감( $F=7.660, p<.05$ ),

Table 4. Verification of Program Effects on Dependent Variants

	Dependent Variants	df	S <sup>2</sup>	F	$\eta^2$
Time	Job stress	1	3798.521	21.464***	.494
	Burnout	1	1092.521	413.672**	.383
	Teacher efficacy	1	252.083	2.798	.113
	Mindfulness	1	2883.000	48.677***	.689
Group	Job stress	1	1507.521	1112.957***	.981
	Burnout	1	667.521	3.064	.122
	Teacher efficacy	1	3.000	.015	.001
Time* Group	Mindfulness	1	1496.333	11.150**	.336
	Job stress	1	4125.521	23.311***	.514
	Burnout	1	1131.021	14.154**	.391
	Teacher efficacy	1	690.083	7.660*	.258
	Mindfulness	1	972.000	16.411**	.427

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

마음챙김( $F= 16.411, p<.05$ )에서 모두 유의미한 결과를 보여주었다.

상호작용효과를 구체적으로 확인하기 위하여 사전점수를 공변량으로 설정하고 집단 간 사후점수의 차이를 비교하는 공변량 분석을 실시하였다(Table 5 참고). 직무스트레스, 직무소진, 마음챙김의 경우 집단간 사후점수에서 유의미한 차이가 관찰되었으며, 교사효능감의 경우 통상적인 유의수준(양측검증  $p<.05$ )에서의 차이는 관찰되지 않았으나, 단측검증( $p<.05$ )에서 유의미한 차이가 있었다.

Table 5. Covariance analysis of post-test score

	Dependent Variants	adjusted post-test mean		F
		exp.Group	cont.Group	
Group	Job stress	90.39	123.86	24.057***
	Burnout	46.01	63.99	22.200***
	Teacher efficacy	89.86	79.39	3.961†
	Mindfulness	79.65	60.19	32.310***

† $p<.10$ , \*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

프로그램 효과의 지속성을 확인하기 위하여 추후 검사를 실시하였으며, 종속 측정치가 프로그램 이전 수준으로 복귀하지 않고 지속되는지 확인하기 위하여 대응표본 t검증을 실시하였다. Table 6과 같이 사후검사와 추후 검사 평균 차이가 유의미하지 않았으며, 이 결과는 프로그램의 효과가 추후까지 지속되고 있음을 보여준다.

Table 6. Program Persistence Effect

Variables	Post	M(SD)	df	t
	Last			
Job Stress	Post	92.25(16.22)	11	1.033
	Last	88.00(11.12)		
Burnout	Post	46.42(8.18)	11	.140
	Last	47.00(10.23)		
Teacher efficacy	Post	88.17(13.18)	11	.333
	Last	87.83(13.18)		
Mindfulness	Post	80.00(9.40)	11	.091
	Last	79.67(8.88)		

## 4. 논의 및 결론

### 4.1 연구의 의의

교사를 위한 마음챙김 훈련 프로그램 분석 및 효과성

검증 결과를 바탕으로 종합적인 논의를 하면 다음과 같다.

본 연구에서는 중등교사를 대상으로 마음챙김 기반 훈련 프로그램이 직무스트레스, 소진, 교사효능감, 마음챙김에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 연구에서 나타난 주요 결과들을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 프로그램 효과성을 검증하기 위하여 프로그램 실시 사전, 사후의 시점과 집단 간의 효과성을 혼합분산분석을 통해 분석하였다. 그 결과, 직무스트레스( $F = 23.311, p < .05$ ), 소진( $F = 14.154, p < .05$ ), 교사효능감( $F = 7.660, p < .05$ ), 마음챙김( $F = 16.411, p < .05$ ) 모두 유의한 상호작용 효과를 보여 주었다. 이는 마음챙김 훈련이 교사들의 직무스트레스, 소진, 교사효능감에 영향을 미쳤다고 할 수 있다. 이와 같은 결과는 마음챙김 훈련이 스트레스와 소진의 감소에 효과가 있고 더 나아가 교사효능감도 향상시킨다는 기존의 연구들[17,21]과 맥을 같이한다. 이는 교사의 직무스트레스를 감소시키고 소진을 사전에 방지하기 위해 교육정책 담당자들이 향후 어떤 결정을 해야 할 것인가에 대해 중요한 시사점을 제공하고 있다. 먼저 교사들의 직무스트레스 및 소진으로 인해 파생되는 부정적 현상을 방지하기 위해서는 마음챙김 훈련이 강조하는 비판 단적 수용이나 주어진 과제에 집중하는 능력, 타인을 배려하는 사회 정서적 행동 함양 등을 강화할 수 있는 훈련이 지속적으로 제공될 필요성이 있다. 교사에 대한 사회적 요구와 학생들과의 상호 작용 등의 열악한 업무 환경에서 마음챙김 훈련을 통해 교사 자신의 행복과 신체적 건강뿐만 아니라 업무효율 증진에 모두 긍정적인 역할을 할 것이다.

둘째, 통제집단에 비해 실험집단의 사후, 추후 검사에서 나타난 유의미한 결과는 마음챙김 훈련 프로그램이 선행연구를 통해 시행착오를 겪고 개선된 효과적인 여러 방법들을 프로그램에 포함시켰기 때문이라고 할 수 있다. 예를 들어 각 회기마다 워크북 작성을 유도하였고 이를 정기적으로 점검하고, 멘토링을 하였고 충분한 나눔 시간과 다양한 통신매체를 이용한 마음챙김 훈련을 일상생활에서 체화할 수 있도록 지속적인 관리를 하였다. 또한 프로그램 종료 후 4주가 지난 시점에서 종료모임을 진행하여 프로그램 종료 후 일상생활에서 얼마나 체화하였는지에 대한 점검과 향후 훈련 방향에 대한 논의를 포함하여 시행하였다. 이는 프로그램의 특성상 행동의 변화를 위해서는 단기간의 프로그램의 성격이 아니라 지속적이고 장기적인 계획에 의해 수행되어야 한다는 점을 시사

한다.

셋째, 2014년 ‘인성교육진흥법’이 입법화되고, 2015년 인성교육이 의무화되었다. 한국 인성교육의 특성과 필요성에 대한 분석과 다양한 논의가 활발히 진행되고 있는 가운데[22], 이러한 흐름 속에서 학교현장에서 학생에게 직접·간접적으로 영향을 미치는 교사교육에 대한 효과적인 연수프로그램 개발과 보급은 인성교육의 체계화와 목표 달성에 중요하다. 마음챙김 훈련은 의도확립, 주의조절, 감정조절, 관점전환이라는 심리적 단계를 통해 단계적 변화를 유발할 수 있다는 것은 너과학적 증거와 함께 다양한 연구를 통해 입증되고 있다[23]. 또한 주의집중과 비판단적 수용 등 마음챙김의 주요 구성요소들을 포함한 공식, 비공식 훈련이 중등교사들에게 직무스트레스로 인한 소진을 감소시키고 교사의 자기효능감을 증진시킨다. 교사가 학교 적응 방해하는 다양한 요인에 직면하게 되었을 때 마음챙김 훈련을 통한 효과는 이러한 부정적 요인의 영향을 감소시키거나 예방하는데 긍정적이고 검증된 대안으로 작용할 것이다. 위와 같은 결과를 토대로 본 연구가 마음챙김 훈련 프로그램이 다양한 교사연수에서 활용되는 밑거름이 되기를 기대한다.

#### 4.2 연구의 제한점

본 연구의 결과는 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 본 연구는 대도시의 중·고등학교 24명의 교사들만 대상으로 연구하였기 때문에 대상의 연령과 범위의 제한성이 존재하므로 본 연구의 결과를 전체 중등교사에게 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 후속연구를 통해 정규화된 연수프로그램을 통해 다양한 지역의 중·고등학교 교사를 대상으로 연구를 실시하거나 혹은 초등학교 교사까지 폭넓은 대상으로 연구를 확대하기를 제안한다.

둘째, 본 연구에서는 프로그램 전문가와 충분한 협의를 통해 프로그램에 대한 사전 검토와 이에 대한 보완 방법을 강구하였으나, 중등교사의 구체적인 스트레스의 원인, 교사효능감과 관련된 요인들은 수준별로 세분화하여 연구를 실시하지 못하였다. 따라서 앞으로의 연구에서는 이러한 세부 변인을 사전에 측정하고, 사전 점수에 따라 집단을 나누어 프로그램을 실시하고 그 효과를 세부적으로 검증하여야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램을 진행하면서 매 회기 마음챙김을 통한 공식, 비공식 훈련의 경험을 공유하는 나눔 시간을 진행하였으나 연구 대상자 개인에 대한 멘

토링이 충분하지 못하다는 한계가 있다. 후속연구에서는 이러한 훈련의 경험에 대한 질적연구를 통해 미처 파악하지 못한 연구대상자들의 변화 요인에 대한 분석이 필요할 것으로 보인다.

넷째, 프로그램 효과의 타당성을 높이기 위해, 실험집단과 통제집단 외에 교사의 심신훈련과 관련된 요가 프로그램 등 비교집단을 두어 공통적 변화 요인 및 본 프로그램만의 고유한 변화요인을 변별하는 연구 설계도 고려해 볼 만하다.

다섯째, 사전검사와 사후검사, 추후검사 측정을 통해 프로그램의 효과의 지속성을 검증한 결과 프로그램이 끝난 후에도 일정기간 동안 효과가 지속되었다. 그러나 연구 참여인원이 충분하지 않으므로 이러한 결과를 일반화하는 데에는 신중을 기할 필요가 있다. 결과의 일반화를 위해서는 더 많은 반복연구가 요구된다.

마지막으로, 마음챙김은 연수프로그램으로서 4주간이라는 단기간의 효과성뿐만 아니라 지속적인 교사의 동기 부여와 훈련에 대한 성실한 자세가 필요하므로 관련된 후속프로그램과의 연계가 필요하다. 결론적으로 본 연구의 결과는 중등교사의 직무스트레스와 소진, 교사효능감 연구의 효과성을 검증하였고 이를 통해 중등교사를 대상으로 하는 전문적 프로그램의 실행에 다양한 교육적 함의를 지닌다.

## REFERENCES

- [1] M. A. Brackett, R. Palomera, J. Mojsa Kaja, M. R. Reyes & P. Salovey. (2010). Emotion regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417.
- [2] A. Ghanizadeh & S. Jahedizadeh. (2015). Teacher burnout: A review of sources and ramifications. *British Journal of Education, Society and Behavioral Sciences*, 6(1), 24-39.
- [3] Korea Education Newspaper (2014. 03. 17).
- [4] M. Lee. (2017). A Phenomenological study on the job stress experienced by emotional labors: focusing on the call center consultant. *Journal of Digital Convergence*, 15(9), 519-532.
- [5] S. Bae & S. Kim. (2017). Analysis of convergent Influence of self efficacy, jpb characteristics and occupational stress on job satisfaction among hospital

- administrative staff. *Journal of Digital Convergence*, 15(7), 239-246.
- [6] S. Lee, J. Lee, S. Kim & J. Lee. (2017). The effect of job stress and job satisfaction on professional self-concept don nurses. *Journal of Digital Convergence*, 15(9), 273-381.
- [7] Y. Kim & K. Cho. (2010). The relationship between perception of professionalism of special class teachers in elementary school and job stress and teacher efficacy. *Special Child Education Research*, 12(4), 413-432.
- [8] R. W. Roeser, E. Skinner, J. Beers & P. A. Jennings. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173.
- [9] J. Kabat-Zinn & T. N. Hanh. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Random House LLC.
- [10] K. M. Richardson & H. R. Rothstein. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: a meta-analysis. *Journal of occupational health psychology*, 13(1), 69.
- [11] K. Kim. (2008). Mindfulness, Self- Regulation, and Wisdom. *The Korean Journal of Health Psychology*, 13(2), 285-306.
- [12] J. Lee & G. Kwon. (2012). A Study of the Determinants of Distributors' Stress and Organizational Effectiveness in a Global Distribution Industry. *International Commerce and Information Review*, 14(4), 361-383.
- [13] J. Pyo & S. Choi. (2014). The Relationship of Mindfulness Skills and Burnout: Focusing on Counselors for Victim Women of Sex Trafficking. *The Korean Journal of Stress Research*, 22(1), 43-54.
- [14] N. Park. (2012). The Effects of the Mindfulness Based Stress Reduction on Mental Health of Organizational Members. *Korean Review of Organizational Studies*, 9(2), 107-144.
- [15] J. C. Felver & P. A. Jennings. (2016). Applications of Mindfulness-based interventions in school settings: an introduction.
- [16] Mind and Life Education Research Network (MLERN). Davidson, R. J., Dunne, J., Eccles, J. S., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P. & Vago, D. (2012). Contemplative practices and mental training: prospects for American education. *Child Development Perspectives*, 6(2), 146-153.
- [17] L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger, K. Bonus & R. J. Davidson. (2013). Mindfulness for teachers A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- [18] J. Kim. (1991). *The Relationship between Teacher Job Stress and Psychosomatic Symptoms or Burnout: Type A Personality and Social Support Centering on the Moderation Effect*. Dissertation of Ph.D.
- [19] Y. Jeong & H. Yu. (2016). A Study for the Development of the Teacher Burnout Inventory(TBI). *Asian Journal of Education*, 17(3), 303-326.
- [20] A. Kim & M. Kim. (2004). Validation of Teacher-Efficacy Scale. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 18(1), 37-58.
- [21] C. Taylor, J. Harrison, K. Haimovitz, E. Oberle, K. Thomson, K. Schonert-Reichl & R. W. Roeser. (2016). Examining ways that a mindfulness-based intervention reduces stress, *Mindfulness*, 7(1), 115-129.
- [22] J. Hyun. (2013). A Study on the Promotion of Individual Education in Primary and Secondary Education (I). Seoul : Korean Educational Development Institute.
- [23] H. Koh. (2015). Psychological Stepwise process of Mindfulness and Character, *Development Education. Educational therapy study*, 7(3), 393-413.

김 태 균(Kim, Tae Kyun) [정회원]



- 2014년 2월 : 광신대학교 사회복지학과(사회복지학 석사)
- 2017년 2월 : 전남대학교 교육학과 (박사 수료)
- 관심분야 : 마음챙김, 인성교육
- E-Mail : arenatk@naver.com

문 정 순(Moon, Jung Soon) [정회원]



- 2003년 2월 : 전남대학교 심리학과 (심리학 석사)
- 2010년 8월 : 전남대학교 심리학과 (심리학 박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 송원대학교 심리치료학과 교수

- 관심분야 : 마음챙김, 자비명상
- E-Mail : jsforman@naver.com