



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

초등교사의 감정노동이 소진에
미치는 영향: 마음챙김의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

이 희 진

2019년 8월

초등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과

지도교수 김 성 봉

이 희 진

이 논문을 교육학 석사학위논문으로 제출함.

2019년 6월

이희진의 교육학 석사학위논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2019년 8월



감사의 글

어느새 5학기의 석사과정을 마치고 학위논문을 제출하게 되었습니다. 지난 2년 반 동안 제가 학업에 충실할 수 있도록 도와주신 분들이 계십니다. 먼저, 저와 항상 함께 해주시는 주님께 감사와 사랑 그리고 이 모든 영광을 돌립니다.

저의 사랑하는 두 아들, 박건과 박도현에게 미안하고 고마운 마음을 전하고 싶습니다. 제가 대학원 수업에 출석하고 논문을 쓰는 기간 동안, 두 아들과 함께 해주지 못한 때가 많았습니다. 그리고 언제나 가장(家長)의 자리를 묵묵히 지켜줌으로써 저에게 큰 힘을 준 사랑하는 저의 남편, 박재영 님에게 고마움을 전합니다. 또한 대학원을 다닐 수 있도록 아낌없는 도움을 주신 저의 어머니, 윤미섭 여사님께 감사를 드립니다.

논문을 시작하고 마무리하기까지, 저희에게 학자로서의 모습을 보여주시며 지도 해주신 김성봉 교수님께 감사의 마음을 전합니다. 김성봉 교수님을 통해 마음챙김(mindfulness)를 알게 되었고 저의 마음을 놓치지 않으려고 노력할 수 있었습니다. 더구나 저의 논문에서 마음챙김(mindfulness)을 연구할 수 있어서 뜻깊었습니다.

폭넓은 조언과 격려로 지도해주신 박정환 교수님, 최보영 교수님 그리고 김대영 교수님께도 깊은 감사를 드립니다. 그리고 지난 5학기 동안 두 번의 봄, 여름, 가을, 겨울을 강의실에서 함께 보낸 25기, 저의 동기 선생님들에게도 고맙고 사랑하는 마음을 전합니다. 특히, 저에게 진정한 베프가 되어주신 박기용 선생님, 김지은 선생님 그리고 김수정 선생님에게 많은 위로와 힘을 받았습니다. 고맙습니다. 마지막으로 상담심리 전문가로서 성장하기 위해 저는 초심을 잃지 않고 노력하겠습니다.

2019년 8월, 이희진 올림

<국 문 초 록>

초등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향 : 마음챙김의 매개효과

이 희 진

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구에서는 감정노동이 초등교사의 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 제주지역에 위치한 22개 초등학교에 근무 중인 남녀 교사 460명을 대상으로 설문을 실시하였다. 총 448부가 회수되었고, 이 중 무응답 또는 불성실하게 응답한 설문지를 제외하고 사후층화단계를 거쳐 401부를 분석에 사용하였다. 연구의 측정도구는 감정노동척도(총 10문항, 5점 Likert), 마음챙김척도(총 20문항, 5점 Likert)와 소진척도(총 22문항, 5점 Likert)를 사용하였다.

수집한 자료는 SPSS 18.0을 사용하여 분석하였다. 전반적인 자료의 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였고, 각 변인간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 또한 감정노동의 하위요소로 표면행동과 내면행동이 각각 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 검증하기 위해 3단계 회귀분석을 실시하였으며, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test를 실시하였다. 이러한 분석결과를 바탕으로 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 표면행동, 마음챙김, 소진은 유의미한 상관관계가 있었다. 표면행동은 마음챙김에 부적 상관을 나타냈고 마음챙김은 소진과 부적상관을 보였다. 또한 표면행동과

소진은 정적 상관을 나타냈다. 둘째, 내면행동과 마음챙김, 소진간의 관계에서 내면행동은 마음챙김과 부적 상관을 나타냈고 마음챙김은 소진과 부적상관을 보였지만 내면행동과 소진 간의 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 하지만 내면행동과 소진의 하위요인인 정서적 고갈과는 정적 상관을 보였다. 셋째, 표면행동이 소진에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 마음챙김이 부분 매개하여 소진을 줄이는 간접 효과를 보이는 것으로 나타났다. 넷째, 내면행동이 소진의 하위요인인 정서적 고갈에 정적인 방향으로 끼치는 경로에서 마음챙김이 완전 매개하여 소진을 줄이는 간접 효과를 보이는 것으로 나타났다.

종합하면, 본 연구는 초등교사의 소진에 미치는 감정노동의 하위 요소인 표면행동과 내면행동의 영향을 밝히고, 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김이 매개한다는 것과 내면행동과 소진의 하위요인인 정서적 고갈의 관계에서 마음챙김이 매개한다는 것을 경험적으로 검증하였다는데 그 의의가 있다. 본 연구의 결과는 표면행동이 낮을수록 소진이 낮아질 뿐 만 아니라 마음챙김을 높이는 경우에도 소진이 낮출 수 있다는 것을 의미한다. 또한 내면행동이 소진에 유의한 영향을 끼치지 않지만 내면행동이 낮을수록 소진의 하위요인인 정서적 고갈을 낮아질 뿐 아니라 마음챙김을 높이는 경우에도 정서적 고갈을 낮출 수 있다는 것을 의미한다. 이는 학교에서 초등교사의 마음챙김을 증진할 수 있는 심리적·교육적 프로그램을 마련할 필요가 있음을 시사한다. 마음챙김이라는 심리치료기제를 적극적으로 활용한다면 초등교사의 소진, 정서적인 고갈을 줄이거나 예방하여 소진으로 인한 부정적인 영향도 함께 감소될 것으로 기대된다.

주요어 : 감정노동, 표면행동, 내면행동, 마음챙김, 소진, 정서적 고갈

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	4
3. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	7
1. 감정노동	7
가. 감정노동의 개념	7
나. 감정노동의 하위요인	8
다. 초등교사의 감정노동	8
2. 소진	10
가. 소진(burnout)의 개념	10
나. 소진의 하위요인	10
다. 초등교사의 소진	11
3. 마음챙김	12
가. 마음챙김의 개념	12
나. 초등교사의 마음챙김	13
4. 주요 변인들 간의 관계	14
가. 감정노동과 소진	14
나. 마음챙김과 소진	15

다. 마음챙김과 감정노동	16
라. 감정노동과 소진 및 마음챙김의 관계	18
III. 연구방법	20
1. 연구대상	20
2. 연구절차	21
3. 연구도구	23
4. 자료분석	25
IV. 연구결과 및 해석	28
1. 측정 변인들의 기술통계 평균 및 표준편차	28
2. 표면행동, 내면행동과 마음챙김, 소진의 상관관계	29
3. 표면행동, 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과	31
V. 논의 및 제언	37
1. 논의	37
2. 제언	43
참고문헌	45
Abstract	59
부록목차	62

표 목 차

표Ⅱ-1 교사의 감정노동, 직무스트레스, 소진, 마음챙김의 선행연구	19
표Ⅲ-1 인구사회학적 특성	20
표Ⅲ-2 자료 수집 일정	21
표Ⅲ-3 모집단	21
표Ⅲ-4 표본 집단	22
표Ⅲ-5 감정노동 척도의 문항구성 및 신뢰도	23
표Ⅲ-6 소진 척도의 문항구성 및 신뢰도	24
표Ⅲ-7 마음챙김 척도의 문항구성 및 신뢰도	25
표Ⅲ-8 매개효과에 대한 가설 검증의 조건	26
표Ⅳ-1 측정 변인들의 기술통계 평균 및 표준편차	28
표Ⅳ-2 측정 변인들의 상관분석 1	30
표Ⅳ-3 측정 변인들의 상관분석 2	31
표Ⅳ-4 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증	32
표Ⅳ-5 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증	34
표Ⅳ-6 내면행동과 정서적 고갈의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증	35

그림 목차

그림 I -1 연구모형 1	5
그림 I -2 연구모형 2	5
그림Ⅲ-1 매개효과 검증(Baron and Kenny)	26
그림Ⅳ-1 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형	32
그림Ⅳ-2 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형	34
그림Ⅳ-3 내면행동과 정서적 고갈의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형	35

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2016년 전국교직원 노동조합과 가톨릭대 직업환경의학과가 전국의 교사 1,617명을 조사한 결과, 전체의 11.9%가 ‘확실 우울증’으로 나타났다. 우울증 ‘주의’의 단계에 속한 교사들(28%)까지 하면 약 40%의 교사들이 정신건강에 ‘적신호’가 켜진 것과 같다. 일반인들의 집단과 비교하면 확연하게 심각하다. 교사들은 직무스트레스의 이유로 학교의 업무량이 늘어나고 업무의 종류도 다양해진 현상을 꼽는다. 교사들의 업무가 엄연히 ‘감정노동’에 해당한다는 점도 교사들의 심각한 정신건강의 주요 원인 중의 하나이다. 학생이나 학부모를 대할 때 교사의 감정을 조절해야만 하고, 학생을 돌보거나 가르치는 과정에서 발생하는 감정적인 소모가 상당하기 때문이다. 하지만 문제는 심각한 스트레스를 겪는 교사들은 대부분 학교 동료나 상급자의 도움을 받지 못한다는 점이다. 학교 차원의 매뉴얼이나 조직적인 대응 방침이 없다 보니 이러한 직무스트레스와 같은 문제를 풀고 해결하는 건 개별적으로 교사들이 떠안아야 한다는 것이다. 학교 내 교원사회가 가중된 스트레스를 개인의 문제로 치부해 방치하고 있다고 연구진은 분석했다(EBS 저녁뉴스, 2017.02.02.).

이러한 현실의 배경에는 90년대부터 진행되어 온 신자유주의 교육정책이 있다. 신자유주의 교육개혁은 교육을 경제적 합리성에 따라 다시 구성하는 것이다. 즉, 교육이 실용적인 역할을 효율적으로 수행할 수 있게 변화시키는 것이며, 교육현장이 시장논리 안에서 교육소비자인 학습자의 요구를 충족하도록 운영·관리되는 움직임을 말한다(강치원, 2000). 교사는 사회적으로 교육서비스 제공자로서 자신의 질을 높여야 한다고 인식하게 되었고, 다양한 성과주의 정책(성과급제도, 교원평가제도 등)의 대상이 되었다. 교사는 수업, 행정업무, 생활지도, 각종 교내와 교외 행사와 교원 연수도 참여하는 등 다양한 업무를 해야 하고 학생이나 학부모가 교사에게 불만을 직접적으로 또는 간접적으로 표현하는 민원도 많다. 또한 최근에는 교육현장

에서 학교폭력과 같은 문제행동의 발생빈도가 증가하고 있다. 이에 대해 교사에게 요구되는 역할들이 많아지고 있다(김정은, 2011). 한국교육신문 주최로 전국의 유·초·중·고 교원 1,674명을 대상으로 설문 조사를 실시했다. 그런데 설문조사에 참여한 교사들의 96.5%가 ‘스스로 감정노동을 하고 있다’라고 응답했다(한국교육신문, 2014.03.17.).

지금까지 교사와 관련된 많은 연구들은 교수지식의 향상을 통해 가르치는 일의 전문성과 관련된 경우가 많았지만 반면에 감정을 지닌 인간으로서 교사에 대한 논의는 부족했다. 이제는 ‘감정노동’측면에서 교사의 노동을 볼 필요가 있다는 것이다.

감정노동이란 개인이 조직에서 기대하는 규범이나 규칙에 맞게 개인이 자신의 감정을 조절하고 규정된 감정을 표현하는 행위이다(Grandey, 2000; Hochschild, 1983).

또한 소진을 예측하게 되는 중요한 변인 중 하나가 감정노동이다.(이진희, 2007). 왜냐하면 조직이나 직무에서 기대하는 규정된 감정을 표현하기 위해 조직의 구성원들은 실제 자신이 느끼는 감정을 조절하거나 때로는 억누르는 노력을 하게 되는데, 이때, 자기소외와 소진을 경험하기 때문이다(Brotheridge & Lee, 2002).

소진(burnout)은 주로 사람들을 상대하는 서비스 직업에 종사하는 사람들에게 나타난다. 이들은 업무에 심리적인 에너지를 과도하게 사용하게 되어 정서적 고갈, 비인격화, 그리고 개인적 성취감 저하와 같은 증상을 겪게 되며 이것은 심리적 증후군이라고 정의한다(Maslach & Jackson, 1981).

소진된 교사는 자신에게 맡겨진 업무에 헌신하기 어렵고, 학생을 지도하는 일에 감정을 이입하기 어렵다. 또한 학생, 학부모, 동료교사, 행정가와의 관계에서 기계적으로 행동하며, 업무 수행에서 창의력과 주도성을 상실하고 관심을 잃는다(김정희 & 김태욱, 2006). 교사의 소진은 교사의 정신건강 뿐만 아니라 학생들의 교육적 성장에 부정적 영향을 미치기 때문에 교사의 심리적 소진을 완화시킬 수 있는 제도적인 방안이 마련되어야 한다.

교사들의 심리적 소진을 완화할 수 있는 요인들에 대한 선행 연구가 활발하게 이루어져 왔다. 그 요인들로는 교사의 효능감(조현주, 박경애, 2007), 가족의 사회적 지지(유정이, 2002)등의 유의한 매개효과를 밝혀냈다. 고희숙(2015)은 자기위로능력의 유의한 조절효과가 있다고 했다.

최근에는 스트레스에 대한 MBSR(mindfulness based stress reduction, 마음챙김

에 근거한 스트레스 완화) 프로그램을 통한 마음챙김의 증진을 통해 스트레스 및 심리적 증상을 완화하며 뿐만 아니라 대인관계 갈등에서의 적절한 대처를 하도록 도와 대인관계 능력을 향상시킨다(Kabat-Zinn,1996). 마음챙김은 반사적인 반응에서 벗어나며 적절하게 대응하도록 돕는 역할을 하여, 감정 패턴과 행동을 조절할 수 있도록 돕는다고 할 수 있다(Schoeberlein & Sheth, 2014). 즉, 소진된 교사의 마음을 살릴 수 있는 심리치유기제로 마음챙김은 현재를 집중하고 자각하고 고정화된 지각으로부터 벗어나 자신의 마음을 있는 그대로 볼 줄 알도록 돕고 소진된 상태에서 낮은 차원의 반사적인 감정소모가 서로 전이되지 않고 민감하게 그리고 적절히 반응할 수 있게 된다.

이런 기대와 관련하여 이아영(2016)과 문미경(2017)은 교사들의 직무스트레스와 소진의 관계에서 마음챙김의 유의한 매개효과를 밝혀냈고 정문옥(2016)은 중등교사들의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과가 유의하다는 결과를 보였다. 아직 국내에서 감정노동과 소진관계에서 마음챙김의 매개효과나 조절효과에 대한 연구는 매우 적다.

사실 사회적으로 교사를 감정노동자로 보기 시작한지는 그리 오래되지 않았다. 하지만 교사는 학교 내외에서 관리자, 동료교사, 학부모, 학생 등과 수많은 감정을 경험하게 된다. 전문가로서의 기대도 받고 있고 학생들과의 관계 속에서 정서적으로 밀접하게 상호작용해야 하는 기대가 상충되어(Leavitt, 1955), 적절한 정서관리가 쉽지 않은 상황에 있다. 이러한 연구결과 및 배경들은 교사의 감정노동 그리고 대처기제 그리고 소진에 관련한 연구의 필요성을 시사한다.

이와 관련하여 본 연구자는, 최근 감정노동, 스트레스와 소진을 중재하는 대처기제로 주목 받는 마음챙김(mindfulness)의 매개효과에 대해 탐색하고자 하였다.

상담심리분야에서 매개효과 검증은, 개입을 통해 발생하고 다시 성과에 영향을 미치는 근저의 변화 과정을 파악하는 역할을 한다는 의의가 있겠다(Mackinnon & Dwyer, 1993). 또한, 매개효과 검증이 상담과정에서 보다 초점을 두고 개입할 변인들을 확인하고 개입 전략을 수립하는 데에도 도움을 준다는 의의가 있겠다(서영석, 2010). 이와 같은 필요성에 따라 본 연구는 제주도내의 초등교사를 대상으로 감정노동과 마음챙김, 그리고 소진의 관계를 파악하고, 마음챙김이 감정노동과 소진을 매개하는 효과가 있는가를 검증하는 것을 목적으로 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 초등교사의 감정노동이 소진에 영향을 미치는지를 살펴볼 것이며, 또한 마음챙김이 유의미하게 매개하는지의 여부를 검증하려고 한다.

선행연구의 내용으로 기반으로 볼 때, 감정노동의 하위영역인 표면행동과 내면행동은 심리적 처리방식이 각각 다르므로 마음챙김을 매개로 소진에 영향을 주는지 확인하고자 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 초등교사의 표면행동, 내면행동과 마음챙김의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 초등교사의 표면행동은 마음챙김과 유의미한 부적상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 초등교사의 내면행동과 마음챙김의 유의미한 부적상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 초등교사의 마음챙김과 소진의 관계는 어떠한가?

가설 2. 초등교사의 마음챙김과 소진은 유의미한 부적상관이 있을 것이다.

연구문제 3. 초등교사의 표면행동, 내면행동과 소진의 관계는 어떠한가?

가설 3-1. 초등교사의 표면행동과 소진은 유의미한 정적상관이 있을 것이다.

가설 3-2. 초등교사의 내면행동과 소진은 유의미한 부적상관이 있을 것이다.

연구문제 4. 초등교사의 표면행동, 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김은 매개하는가?

가설 4-1. 초등교사의 표면행동이 소진에 미치는 영향은 마음챙김에 의하여 매개될 것이다.

가설 4-2. 초등교사의 내면행동이 소진에 미치는 영향은 마음챙김에 의하여 매개될 것이다.

표면행동과 내면행동이 각각 소진에 직접적인 영향을 미치는 경로에서 마음챙김을 매개로 소진에 영향을 미칠 것이라는 연구모형을 제안하고 검증하고자 한다.

본 연구의 연구모형은 그림 I -1, 그림 I -2 연구모형과 같다

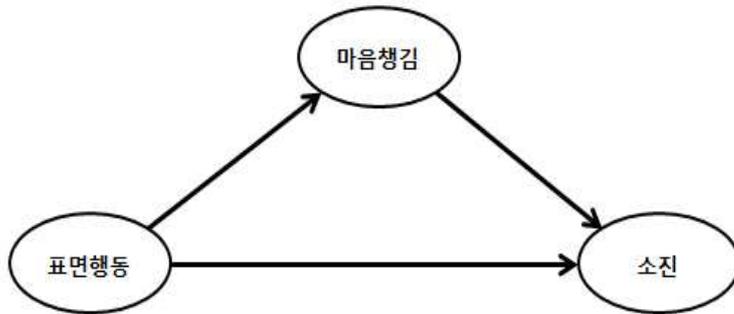


그림 I -1 연구모형1

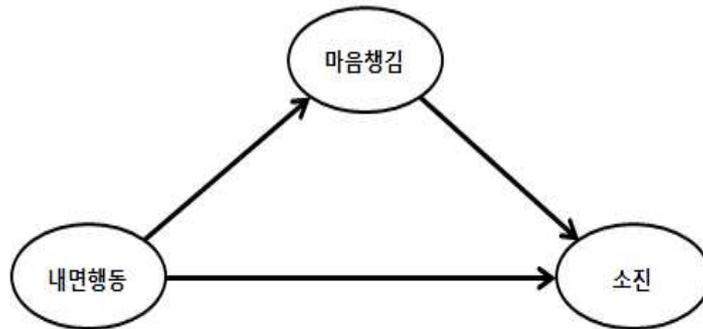


그림 I -2 연구모형2

3. 용어의 정의

가. 감정노동 (Emotional Labor)

감정노동이란, 조직으로부터 요구되는 적절한 감정을 표현하려고 인간의 대인간 상호작용하는 동안 감정을 계획, 통제, 노력을 수행하는 것을 의미한다(Morris & Feldman, 1996). 또한 공식적인 또는 비공식적인 학교의 요구에 따르기 위해 교사가 자신의 감정을 관리하고 조정하는 것(손순중, 2009)으로 정의한다.

본 연구에서는 연구의 측정 도구는 Gilstrap(2005)의 연구를 근거로 석류(2014)가 사용한 감정노동 척도(총 10문항, 5점 Likert)를 사용하였다.

나. 소진(Burnout)

미국 정신과 의사, Freudenberger(1974)가 같이 일하던 자원봉사자들이 점점 지쳐서 환자들에게 냉담해지고 의욕을 잃어가는 현상을 ‘소진(burnout)’이라고 부르기 시작한다(Schaufeli, 2005). 소진은 직무와 관련이 되어 정신적인 병력이 없는 정상인에게도 나타날 수 있고 부정적 태도와 행동을 야기해 직무생산성 및 성과를 감소시킨다는 점에서 우울(depress)의 유사개념과는 구분된다(Maslach & Schaufeli, 2001). 본 연구에서는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 김두천(1995)이 번안하고, 강진아(2010)가 초등학교 교사를 대상으로 설문지로 사용한 소진척도(총 22문항, 5점 Likert)를 사용하였다.

다. 마음챙김.(Mindfulness)

Kabat-Zinn(1990/1998)은 마음챙김이 순간마다 일어나는 감정과 생각 그리고 감각을 그대로 수용하고 인정하면서 판단하지 않고 현재를 중심으로 알아차리는 것이라고 말한다(심지은, 윤호균, 2008). 본 연구에서는 박성현(2006)이 개발하고 타당화한 마음챙김 척도 (총 20문항, 5점 Likert)를 사용하였다.

II. 이론적 배경

본 장에서는 제주특별자치도 초등학교 교사를 대상으로 선정하여 연구하게 된 배경과, 연구의 변인인 감정노동, 마음 챙김, 소진에 관한 선행 연구를 살펴봄으로써, 본 연구에 대한 이론적인 근거를 제시한다.

본 연구와 관련 있는 선행연구 논문에서도 조사대상에 제주특별자치도는 제외되어 있는 경우가 대부분이다. 제주특별자치도가 조사 대상에 포함되는 경우에는 타 지역에 비해 적은 표본 수이기에 모집단의 특성을 반영하기는 쉽지 않다.

본 연구자가 제주특별자치도 초등학교 교원에 주목한 이유 중 하나는, 전국에서 타시도와 비교할 때, 제주특별자치도가 초등학교 수와 교원 수가 세종시를 제외하고 가장 적다는 데 있다. 또한 제주도가 섬이라는 지역적 특성으로 좁은 지역사회가 반영되어 학교 조직 내 교원들의 관계가 혈연, 지연, 학연으로 매우 밀접할 수 있으며 다소 개방적이지 못할 수 있다는 점이다. 이러한 배경은 초등교사들이 직무 스트레스나 부정적인 감정을 해결하며 가기에 위험요소로 작용할 수 있다.

1. 감정노동

가. 감정노동의 개념

대부분 사람들은 감정을 있는 그대로 표현하기보다 사회적 상황과 대인관계에 적절하게 조절하고 통제하려는 경향이 있다. 또한 감정을 관리해야하고 조절하며 조절하도록 요구받기도 한다. 왜냐하면 사람은 편안하고 즐거운 감정을 대인관계 속에서 갖고 싶어 하기 때문이다.

Hochschild(1983)는 일상생활에서 개인적인 감정관리를 ‘감정활동’(emotional work)으로, 직장생활에서 감정관리를 ‘감정노동(emotional labor)’으로 구분한다. 그리고 개인적인 감정관리가 사회적으로 강제화 되면서 감정노동으로 변화될 수가 있

다고 주장한다. ‘감정노동(emotional labor)’이란 용어는, Hochschild(1983)가 델타항공의 승무원들이 일하는 과정에 대해서 연구하면서 생긴 용어로서, ‘보이는 얼굴 표정 또는 신체적인 표현을 하기 위한 감정의 관리’로 정의하고 있다.

나. 감정노동의 하위요인

조직에서 요구되는 감정을 표현하는 규범과 개인이 느끼게 되는 감정이 일치하지 않으면, 내면에서 감정부조화를 경험한다. 인지부조화 이론에 따르면, 태도와 행동 사이의 충돌로 인해 상당한 심리적인 불편함을 가져오기에 이를 해소하기 위해 개인은 나름대로의 행동을 취하게 된다(Festinger, 1957). 감정부조화 상황에서 자신의 감정을 중요하게 여길 수도 있고 조직에 맞출 수도 있다. 그러나 대부분 자신이 느끼는 감정보다는 조직이 요구하는 감정표현규범에 맞추어 표현을 하게 된다.

이 때, 두 가지의 기제를 사용하게 된다. 하나는 관찰이 가능한 감정표현을 규제하는 표면적 행동이고 또 하나는 느낀 감정을 규제하는 내면적 행동이다. Hochschild(1983)에 의하면, 전자를 표면행동(Surface Acting), 후자를 내면행동(Deeping Acting)로 구분하였다.

표면행동은 조직에서 규범 하는 감정을 표출하기 위해서 자신의 감정을 억제하거나 바꾸지 않고, 보이는 표정, 행동, 태도만을 실제처럼 거짓으로 표현하는 것이다. 하지만 대조적으로 내면행동은 조직에서 규범 하는 정서표현규칙에 따라 내적인 감정을 통제하기 위해서 인지적 노력을 기울인다. 마치 긴장을 풀기 위해서 휴가 때의 기분 좋은 경험을 생각하는 것처럼, 적극적으로 생각, 이미지, 기억 등을 떠올리는 노력을 통해 수행된다(Hochschild, 1983). 실제로 느껴지지 않은 감정을 진심으로 경험하기 위해 노력하는 내면행위는 감정 부조화를 포함한 심리적 반응을 야기하며 특히 표면행동보다 더 많은 노력을 요구하게 된다(Ashforth & Humphrey, 1993).

다. 초등교사의 감정노동

초등교사의 감정노동연구를 조사해보면 감정노동은 “ 공식적 또는 비공식적 학교의 요구에 따르기 위한 교사가 자신의 감정을 조정하고 관리하는 것”(손순중, 2009: 99), “ 초등교사가 직업 활동(교육활동 및 교육 외 활동 모두 포함)을 느끼는 감정을 학교 및 외부의 공식적, 비공식적 요구(국가, 사회, 교육행정기관 등 교사에게 영향을 주는 모든 환경)에 따라 관리하는 노력”(황수아, 최한울, 2014)으로 설명했다.

한국교육신문이 실시한 ‘2014년 교원감정근로 인식 조사’에서 78.1%가 심각한 감정근로로 인한 우울, 분노, 자존감 상실 등 근로 스트레스에 시달린다고 했다.

감정근로로 인한 스트레스가 가중되는 이유는 45.8%가 수요자중심 교육체제 강화와 교권약화, 그리고 20.9%가 학부모, 학생의 권리의식이 커짐으로 지적했다(한국교육신문, 2014.3.17.). 특히, 학부모와의 상호작용에서 학부모가 교사를 무시하고 무례하게 행동하는 일들은 감정노동의 주된 원인이라고 하였다(황수아, 최한울, 2014).

교사는 학생을 대상으로 가르치면서 다양한 감정들을 주고받으면서 교사의 극적이고 부정적인 감정을 표현하는 것은 학생들에게 좋지 못한 영향을 준다. 그래서 교사는 감정관리를 해야 한다(Noor & Zainuddin, 2011; Hargreaves, 2001).

초등교사의 경우, 중등교사와는 달리 학생들의 연령층이 낮기에 학부모와의 상호작용이 더욱 빈번하고 학부모의 교사에 대한 기대수준도 높다고 할 수 있다. 또한 대부분의 과목을 가르치고 학급 학생들의 전인적인 교육을 실시하고 있어서 학생들을 다루고 통솔하기 위해 위장된 감정을 더 사용하게 된다. 특히, 초등학생들은 교사에 대한 의존도가 높아서 행동을 통제하는 것이 상대적으로 용이한 저학년에 비해 고학년을 담당하는 교사는 감정조절에 어려움을 겪으면서 심리적 소진에 더 노출되어 있다. 그리고 담임을 맡고 있는 교실에서 대부분의 과목을 가르치며 주로 생활하기 때문에 같은 학년 교사를 제외하고는 다른 교사들과 만날 기회가 그렇게 많지 않으며, 전담교사의 경우는 감정적 교류를 나눌 기회가 더욱 많지 않기에 감정노동으로 인한 어려움에 대해 중등교사에 비해 동료교사의 도움을 받기가 어렵다. 초등학교 6학년 담임교사의 소진경험에 대한 연구(권정은, 2011)에서는 교사들이 화, 부담감, 좌절감, 회의감 같은 부정적 감정을 공통적으로 경험하고 있다고 보고되었다.

2. 소진

가. 소진(burnout)의 개념

1970년대 중반에 ‘소진’이라는 용어는 스트레스와 관련되어 쓰이기 시작했다. 소진을 뜻하는 영어단어 ‘burnout’은 ‘burn’과 ‘out’의 합성어로 ‘다 타버리다’, ‘정력을 다 써버리다’의 뜻으로 해석된다. 하지만 소진에 대한 개념은 여러 연구에서 차이가 있다. Maslach와 Jackson(1981)에 의하면 심리적 소진을 조력적인 직업종사자들(helping professionals)에게 보이는 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감의 결여의 증상을 수반하는 증후군으로 개념화시켰다.

즉, 이들이 제안하는 세 가지의 하위개념들은 정서적 고갈(emotional exhaustion), 상대방에 대한 비인간화(depersonalization), 개인적 성취감의 결여(lack of personal accomplishment)가 있다. 소진은 이러한 개념들의 총체적현상이며, 순차적인 심화과정이다(Grandy, 2000; 탁진국, 노길광, 이은경, 2009). 소진의 과정을 살펴보면 반복적으로 정서를 조절을 해야 하는 상황이 생기면 개인은 정서적 고갈 혹은 피로를 경험한다. 이러한 감정을 극복하기 위해서 개인은 대인관계에서 상대방을 비인격적인 존재로, 사물로 여기게 되면서 자신을 분리하게 되고 이런 과정에서 자신의 업무와 자신에 대해 부정적인 정서를 경험하고 결국 개인적 성취의 저하까지 이르게 된다(Grandy, 2000).

나. 소진의 하위요인

최근 여러 학자들이 소진에 대해서 하위요인을 달리 정의하게 되었다. Maslach Burnout Inventory(MBI)의 척도에서 개인적 성취감 저하를 빼고 정서적 고갈과 비인간화의 요인들로 OLBI(Oldenburg Burnout Inventory)를 Demerouti가 만들었다.

또한 Kristensen 등(2005)은 소진을 피로(fatigue)와 고갈(exhaustion)이라고 정의하고, CBI(Copenhagen Burnout Inventory)측정도구를 개발하기도 했다(이재일, 2011). 왜냐하면 MBI에서는 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 저하라는 다차원적인 접근으로 정의하였기 때문이다.

비인간화란, 인간상호 간 대인관계가 기계적으로 이루어지는 것을 규명하는 차원이고 개인 성취감 저하는 자신감 상실로 인해서 지각하는 소극적 심리(Maslach & Leiter, 1997 ;정숙경 등, 2012)이다.

정서적 고갈은 정서자원이 이미 다 소모했다 여기는 업무에 대한 정서적 동력이 부족한 것을 느끼는 상태, 심지어 두려워하는 상황이다(Maslach, 1981). 정서적 고갈이야 말로 소진의 스트레스 차원을 반영하고 있는 하위척도가 된다(서문식, 김상희, 2004; 최영호, 이규만 2013).

정서적 고갈이 생기는 원인은 주로 업무 요인과 조직 요인 두 가지로 나뉜다.

첫째, 업무요인에는 역할갈등과 역할모호성, 근무과부하 및 업무특징 등이 포함된다(Zhao & Lu, 2004). Lee와 Ashforth(1996)의 연구에서는 교사의 역할 모호성, 역할갈등과 소진의 세 가지 하위척도와 상관을 비교했다. 정서적 고갈의 평균 상관관계가 각각 0.21과 0.53이고, 비인간화와는 각각 0.34와 0.37이지만 개인적 성취감 저하와는 각각 -0.11과 0.21이라는 것을 발견했다. 이와 같이 위의 논문결과도 있지만 아직 소진의 세 가지 하위요인과의 관계에 대해서는 의견이 일치하지 않은 것도 사실이다. 둘째, 조직 요인은 보상체계, 개인에 대한 조직의 물질 또는 정신적 지원을 포함한다(LU, 2004). 즉 근무환경과 동료들의 정신적인 지원 팀 분위기가 나쁘면 정서적 고갈을 유발 할 수 있다. 사실 정서적 고갈의 가장 주요한 원인은 조직과 타인 요구로 인한 스트레스가 분명하다(Cordes & Dougherty, 1993).

그래서 보육교사의 소진에 대한 연구에서는 소진과 그 하위요인인 정서적 고갈에 미치는 영향력에 대한 연구(이영미, 성규탁, 1991; 윤혜미, 박병금, 2004; 이선영, 김한성, 2007; 오원석, 최성규, 이종배, 이은희, 김경호, 2008; 이성호, 2009 등)가 있었고 교사의 직무만족, 교사효능감이 소진과 정서적 고갈에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

다. 초등교사의 소진

교사는 교과 지도, 인성지도, 기타 행정적 업무 등 다양한 역할을 하고 있으며 학생, 동료교사, 학부모, 학교행정가 등과 지속적이고 상호적인 작용을 요구받고 있다.

이러한 학교의 직무 환경은 교사들의 소진 경향을 두드러지게 한다(김혜경, 2011;

서석림, 1995). 앞에서 소진의 과정을 교사에게 적용하면, 교사는 계속되는 수업 그리고 업무를 하면서 다수의 학생들, 그들의 학부모 및 동료교사와의 상호작용을 하게 된다. 이러한 상호작용 속에서 반복되는 감정조절로 인하여 경험하는 것을 피하려고 학생이나 동료 등을 비인격적 존재로 여기지만 교사라는 특수한 업무와 사명감의 작용으로 죄책감 혹은 옳지 못하다는 생각이 든다. 결국 교사는 자신에 대한 부정적인 감정과 성취감의 저하를 갖게 되는 것이다.

교사의 소진에 관한 국내의 연구 동향을 살핀 이영만(2013)에 의하면, 1985년부터 2001년 사이에는 교사의 개인적 특성과 학교조직 특성이 미치는 영향 살펴보았다.

학교별, 성별, 혼인여부는 소진에 영향을 끼치지 않는 반면, 개인의 내적 요인으로 자아실현 욕구가 강할수록(박경주, 1990; 신봉섭, 1988; 이맹현, 1989), 내적 보상을 기대할 경우(이종욱, 1995) 심리적 소진이 낮아진다고 확인했다. 2002년 이후에는 교사의 소진에 영향을 끼친다고 간주되는 개인특성이나 조절변인이나 매개변인을 밝히려려고 했다. 교사 소진에 영향을 주는 것은 개인의 경험이라는 점을 강조하며 스트레스의 부정적인 영향력을 줄이는 변인을 규명하려고 했다. 그 중에서 정서적 조절(임채은, 2011), 자기효능감(권정은, 2012), 탄력성(김선은, 2011), 사회적지지(권영주, 2002; 한광현, 2004)가 매개변인으로서 효과를 보인다고 확인했다.

3. 마음챙김

가. 마음챙김의 개념

마음챙김(Mindfulness)이란, 개인적인 고통을 근절하는 목표로 하는 불교의 ‘위빠사나’라는 명상에서 비롯되었다(Hanh, 1976). 최근 심리학 분야에서도 ‘마음챙김’이라는 주제의 연구가 많이 이뤄지고 있다.

마음챙김에 대한 가장 널리 쓰이는 정의로, Kabat-Zinn(2003)이 제시했다. 그는 ‘현재의 순간에 집중하는 능력’, ‘순간순간 체험한 것을 느끼며 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고, 있는 그대로 체험한 것을 받아들이는 과정’으로 정의하였다. 또한 마음챙김을 다양한 요소를 포괄하는 구성개념으로 보고 있다(Baer, Smith, & Allen,

2004). 강유선(2017)은 이를 다섯 가지의 특성으로 정리했다.

첫째는 ‘주의 집중’이다. 지금-여기에서 경험하는 것에 지속적으로 집중하고 주의를 기울인다는 것을 의미한다. 둘째는 ‘자각’이다. 즉각적으로 분명하게 경험을 알아차리는 것을 의미한다. 셋째는 ‘기술’이다. 자신이 관찰한 것에 대한 속성을 명명하는 것을 의미한다. 넷째는 ‘비판단적 수용’이다. 경험에 대해서 비판하지 않고 있는 그대로 받아들이며 판단하지 않는 것을 의미한다. 다섯째는 ‘탈 중심주의’이다. 자동적으로 내적인 경험에 휩싸이지 않고 자동적으로 반응하지 않으며 관찰하는 위치에서 바라보는 것을 의미한다(심지은, 윤호균, 2008).

마음챙김은 인지능력보다 인지스타일이 더 적합하다고 본다(Sternberg, 2000).

Bishop(2004)에 의하면, 마음챙김을 훈련을 통해서 심리적인 양식을 개발 시킬 수 있는 기술에 특징을 두었다. 박성현(2006)은 마음챙김 척도를 개발하는 과정에서 ‘마음챙김이란 의식의 장에서 순간순간 발생하는 마음과 몸의 현상(신체감각, 감정, 욕구, 느낌, 생각, 의도 등)에 대한 주의집중, 비판단적 수용, 현재자각(즉각적인 자각)과 탈 중심적인 주의’라고 정의했다.

나. 초등교사의 마음챙김.

교사를 대상으로 한 마음챙김 연구들에 의하면, Roeser 등(2013)은 연구에서 마음챙김이 교사의 직무스트레스와 심리적 소진을 다루는데 도움을 준다고 밝혔다.

국내 연구에서는 마음챙김 명상이 교사의 두통을 완화시키고 부정적인 정서와 우울감소에 효과가 있다는 연구결과가 나타났다(김정은, 김정호, 2015). 또한 초등교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계를 마음챙김이 조절하는 것을 확인했다(홍순희, 2011). 그러나 교사의 마음챙김에 관한 연구는 아직 다양하지 못하다. 보육교사, 특수교사, 중등교사를 대상으로 한 연구에 비하여 초등교사의 마음챙김에 대한 연구는 매우 적다.

홍순희(2012)는 초등교사가 마음챙김을 많이 할수록 우울, 불안, 공포불안, 대인예민성, 신체화, 적대감과 같은 수준이 낮아졌음을 밝혔다. 이것은 초등교사의 직무스트레스와 정신건강관계에서 마음챙김의 조절효과를 밝혀 마음챙김을 많이 하는 교사는 직무스트레스가 높더라도 정신건강의 부정적 요소를 완화할 수 있다고 했다.

고희숙(2015)은 제주지역의 초등교사를 대상으로 정서노동과 심리적 소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과를 보였다고 밝혔다. 자기위로능력이란, 자신의 내적 자원을 통해서 불안을 줄일 수 있는 능력이다. 즉, 정서적인 고통을 느끼는 상황과 상태에서 감정적, 심리적으로 편안한 상태를 유지하려고 노력하는 것이다. 자기 스스로 감정을 달래는 방법과 타인의 위로를 수용할 수 있는 태도를 모두 말하고 있지만 현실적으로 초등교사 직무환경에서는 어렵다. 왜냐하면 중등 교사들과 달리, 대부분의 교과목을 담임교사가 가르치는 제도로 인해 교사들은 물리적으로 다른 공간에 있기 때문이다.

초등교사 스스로 정서적인 고통과 감정을 줄이려는 노력을 하는 것 보다 그것을 그대로 인정하고 수용하는 마음챙김이 소진에 더 효과적이다. 교사는 실제로 느끼는 감정과 조직이 원하는 감정을 표현하는 감정부조화 상태에서 마음챙김을 하기는 어려울 것이다. 하지만 감정노동의 정도는 교사의 마음챙김을 통해 소진에 영향을 줄 것이다.

본 연구에서는 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김을 매개변인으로 검증하고자 한다. 현재까지 교사의 소진에 대한 마음챙김의 매개효과와 조절효과에 대한 논문은 매우 적다. 특히 초등교사의 소진에 있어 마음챙김에 대한 논문은 거의 없다.

4. 주요 변인들 간의 관계

가. 감정노동과 소진

급격한 산업화로 인해 돌봄 노동의 영역이 확장되었다. 그러면서 ‘친밀감’의 감정을 중요한 노동행위로 등장하면서(김왕배, 이경용, 이가람;2012), 교사의 감정노동에 대한 개념도 같이 정립되고 있다(석류, 2014). 특히 신자유주의 교육정책으로 인하여 공교육은 학생, 학부모라는 수요자 중심의 방향으로 만들어지고 있다. 특히 교원 평가는 공식적으로 교사들에게 감정규칙을 공식적으로 주고 있다(손준중, 2011).

감정노동을 처음 언급한 Hochschild(1983)는 감정노동 유형 중에서 특히 표면행동이 소진을 유발한다고 말했다. 학생, 일반서비스업 종사자와 간호사의 감정노동을

살펴본 이주일(2008)의 연구에서 감정부조화가 소진을 야기한다고 보고 했다. 그의 연구에서는 행복, 동정심, 자긍심과 같은 긍정적인 정서를 겉으로 표현하기 위해 소진에 미치는 영향을 연구 한 결과, 세 집단 모두 긍정적인 정서를 표현하기 위한 ‘척하기’의 행위가 소진에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 밝혔다.

신영숙, 이지연(2014), 임지윤(2010)에 의하면, 교사의 감정노동과 소진의 관계에서 감정노동의 하위요인 중, 표면행동은 소진에 유의미한 정적 영향을 끼치고 있으나, 내면행동은 소진에 유의미한 영향을 미치지 않는다고 밝혔다.

감정노동과 (직무)소진의 관계에서 정서지능의 조절효과를 검증한 연구에서는 내면행동의 결과 스스로 성취감을 얻는 결과를 통해 내면행동은 소진에 영향을 주지 않는다고 보기도 했다(신강현, 한영석, 김완석, 김원형, 2008).

그리고 Hochschild(1983)은 자신의 직무에 완전히 동일시한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 소진을 경험할 가능성이 크다고 제시했다. 즉, 내면행위를 하면서 자신의 실제 감정을 변화시키려고 소모하는 능동적 노력이 자신의 감정적인 자원을 고갈 시키는 것이다.

반면에, 표면행동과 소진은 정적 영향을 끼치고 있으나, 내면행동을 할수록 소진이 줄어든다는 연구(박주상, 이승남, 2012; 석류, 2014; 양승범, 송민혜, 2010; 이진화, 2007; 황혜신, 2012)가 있다.

내면행위는 조직이나 직무상 요구되는 정서적 규범을 자신의 실제 느낌으로 받아들이고자 하는 진정성으로 인해 직무수행과 대인관계에서 긍정적인 결과 또는 피드백을 받을 수 있어서 소진이 줄어들 수 있다(Ashforth & Humphrey, 1993).

이와 같이 선행연구에서는 감정노동 중 표면행동에 대한 결과는 일반적이지만 내면행동에 대한 결과는 일관적이지는 않다. 그래서 선행논문을 살펴본 결과, 자신의 진짜 감정을 억제하고 가짜 감정을 표현하는 표면행동은 부정적인 영향을 미쳐서 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 저하 등 소진을 유발하는 요인으로 나타난다.

나. 마음챙김과 소진

Flook 등(2013)은 마음챙김 명상을 초등교사를 대상으로 활용하여 수정한 MBSR(modified Mindfulness-Based Stress Reduction)을 실시한 결과, 심리적 증상과 소진이 유의미하게 낮아졌다는 결과를 보였다. Roser 등(2013)은 113명의 초, 중등교사를 대상으로 실시한 연구결과 87%의 교사가 마음챙김 훈련(Mindfulness training)을 통해 효과를 봤다는 결과를 보고했다.

또한 마음챙김과 자기공감이 소진의 감소를 매개하는 효과를 보였다고 밝혔다. 국내에서는 문미경(2017)이 중등교사를 대상으로 한 연구에서 마음챙김과 소진 사이에 유의미한 부적 상관관계를 보였다고 밝혔다.

한재범(2011)은 학교 마음챙김의 개념을 연구하며 마음챙김이 이루어지는 학교는 예측하지 못한 사건에 대해서 최소화하는 능력을 발전시키는 교사와 학교장을 보유한다는 것이다. 또한 작은 실패나 실수에 집중하고 단순화하려는 시도에 저항하며 전체적인 학교 운영에 있어서 민감함을 유지한다. 학교에 사건이 발생했을 때에도 빠른 회복력과 전문성을 기반으로 하는 의사결정을 한다는 것이다.

즉, 교사들이 소진된 상태에서 낮은 차원의 반사적인 감정소모가 서로 전이되지 않고 민감하게 그리고 적절히 반응하여 치유를 가져오는 방식으로 학교 구성원들의 마음챙김 수준이 강조되고 있는 것이다. 이는 마음챙김의 치유 기제에서 ‘자기 수용’능력과 관련이 있다. 이에 대해 덧붙이자면, 왜곡된 신념으로 자기를 내세우는 내적자아에 취약한 자도 무조건적인 자기수용을 조절하게 하는 변인이 마음챙김이라고 하였다(장유선, 2016).

마음챙김은 훈련을 통해 증가한다는 특성을 지녔고 소진과 유의미한 부적 상관관계를 보이며 매개효과도 보였다. 하지만 기존의 마음챙김에 대한 연구들은 마음챙김의 기술적인 특성을 훈련한 후, 개인의 내적인 변화를 밝혔다. 그러므로 교사 개인이 원래 타고난 마음챙김 정도가 소진과 맺는 상관관계에 대해서는 밝히기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 초등교사들이 설문을 하는 당시 개인의 마음챙김 정도가 소진에 어떠한 영향을 미치는지 개인 간의 차이를 밝히려고 한다.

다. 마음챙김과 감정노동

앞에서도 언급했지만 마음챙김의 여러 기제들중에서 핵심적인 기제로 마음챙김에 의한 적응적인 정서조절(adaptive emotion regulation)이 있다(Bishop, et al., 2004; Glomb, et al., 2011; Hayes & Feldman, 2004; Roemer & Orsillo, 2003; Shapiro, Carlson, Astin).

의도적으로 비판단적인 태도로 현재의 순간에 주의를 가져와 자신의 생각과 느낌에 빠지지 않고 한 발 물러나서 관찰하는 재인지(reperceiving)과정을 통해서(Shapiro et al., 2006) 생각과 감정들은 실체가 아니고 그저 지나가는 것임을 깨닫게 된다(Chambers, Gullone, & Allen, 2009; Sedlmeier et al., 2012). 이러한 감정을 객관적으로 관찰하는 것은 감정적인 반응 강도를 직접적으로 감소시키고, 부정적인 감정에 대해서 인내력을 갖게 하고 감정에 대한 부정적인 평가를 감소시킨다(Sayers, et al., 2015). 부정적인 감정을 관찰하는 마음챙김 수련은 마음챙김이 변연계 시스템 활성화를 감소시켜 부정적인 감정의 경험과 표현이 감소된다는 뇌신경학 연구결과의 지지를 받게 된다(Glomb, et al., 2011; Hariri, Bookheimer, & Mazziotta, 2000).

마음챙김 수준이 높을수록 전전두엽의 활성화는 높아지고 편도체의 활성화가 낮아진다는 것을 밝혔다(Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007; Heppner, Spears, Vidrine, & Wetter, 2015; Modinos, Ormel, & Aleman, 2010).

즉, 마음챙김이 높을수록 부정적인 감정을 감소시키고 감정을 조절하는 능력을 갖게 된다는 것이다. 하지만 마음챙김에서 적응적인 정서조절 기제는 내면에서 느껴지는 감정을 노력해서 바꾸는 주의배분 또는 인지적 재평가(내면행동)과는 매우 다르다. 또한 실제로 느끼는 부정적인 감정을 억압(표면행동)하는 것보다 다른 것이다. 부정적인 감정을 표현하는 것을 억제(표면행동)하거나, 감정적 자극을 인지적인 재평가(내면행동)를 하는 전략들은 정도의 차이는 있지만, 인지적이고 행동적인 회피를 의미한다. 이러한 경험적 회피가 단기적으로는 효과적일 수 있다. 그러나 장기적으로 볼 때, 정신적이고 신체적인 해로운 결과를 초래할 수 있다(Hayes & Wilson, 2003).

마음챙김은 현재 경험하고 있는 감정들과 함께 머무르기를 촉진하기 때문에

(Bishop, et al., 2004), 부정적 감정을 해결하기 보다 그 감정에 참여하도록 하고 있다(Farb et al., 2014).

최근의 메타-연구는 감정노동의 하위요소인 내면행동이 생리적 긴장 지표와 정적인 상관관계가 있다고 보고했다(Hülshager & Schewe, 2011). 이것은 내적인 감정적 신호를 지속적으로 변화시켜야 하는(Hochschild, 1983), 심리적인 비용을 요구(Grandey, 2000; Grandey & Gabriel, 2015; Hochschild, 1983)하게 되기 때문이다. 따라서 감정조절의 효과적인 방법으로 감정이 생길 때 그것에 관여치 않는 것일 수 있다(Brown, et al., 2007).

즉, 부정적 감정을 해소하거나 그에 반응하는 충동을 감소시키는 전략으로, 억압과 같은 통제전략보다 있는 그대로 알아차리는 비판단적으로 수용하는 마음챙김이 효과적이다(Alberts, et al., 2012; Marcks & Woods, 2005).

라. 감정노동과 소진 및 마음챙김의 관계

교사의 소진에 영향을 미치는 변인으로 감정노동이나 직무스트레스에 대해 연구들이 이루어져 왔다. 하지만 교사의 감정노동과 소진 그리고 마음챙김의 관계에 대한 선행논문이 거의 없다.

중등교사에 대한 감정노동과 소진 그리고 마음챙김 연구를 한 정문옥(2016) 등 소수이다. 하지만 중등교사 뿐만 아니라 초등교사를 대상으로 감정노동과 소진도 연구할 필요가 있다.

이는 초등교사가 과목담당으로 세분화된 중등교사와 달리, 대부분의 과목을 가르치는 담임제로 되어 있기에 감정노동과 소진을 경험하는데 있어서 다른 환경을 갖고 있다 볼 수 있다.

다음 표Ⅱ-1은 교사의 소진에 영향을 미치는 변인과 매개변인에 관한 논문이다.

표 II-1 교사의 감정노동, 직무스트레스, 소진, 마음챙김의 선행연구(최근 연도순)

저자 (연도)	대상	독립변수	기타	종속변수	비고
오지은 (2018)	초.중.고 교사	직무환경의 위험요소	마음 챙김의 매개효과	소진	부분 매개효과 유의함
박화자 (2017)	초등교사	직무 스트레스	완벽주의와 대 처의 매개효과	소진	완벽주의는 매개효과가 유의하지 않음. 대처는 매개효과가 유의함 이중 매개효과 유의함.
이다은 (2017)	초등교사	감정노동, 자아탄력성, 사회적지지		소진	감정노동, 자아탄력성, 사회적 지지는 소진과 유의미한 상관관계 확 인.
김보연 (2017)	초등교사	감정노동	교사효능감과 감정부조화의 매개효과	소진	표면행위-소진에서 감정부조화 부분 매개 효과 유의, 내면행위- 소진에서 교사 효능감 부분 매개효과유의
문미경 (2017)	중등교사	직무 스트레스	마음챙김의 매개효과	소진	마음챙김의 부분 매개효과 유의.
이아영 (2016)	초.중.고 교사	직무 스트레스	마음챙김의 매개효과	심리적 소진과 임파워먼트	스트레스-소진, 임파워먼트에서 마음챙김의 부분 매개효과유의.
정문옥 (2016)	중등교사	감정노동	마음챙김의 매개효과	소진	마음챙김의 부분 매개효과유의
고희숙 (2015)	초등교사	정서노동	자기위로능력 의 조절효과	소진	자기위로능력의 조절효과 유의함.
석류 (2014)	초.중.고 교사	직무 스트레스와 감정노동	감정노동의 매개효과	심리적 소진	스트레스-소진에서 내면행동이 매개효과유의.
홍순희 (2012)	초등교사	직무 스트레스	마음챙김의 조절효과	정신건강	마음챙김의 조절효과 유의

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도 소재 22개 초등학교에 근무하는 교사 401명을 대상으로 조사되었고, 성별과 담당학년은 유층표집(stratified sampling)을 활용하여 조사 대상자의 수를 선정하였다. 연구 대상자의 인구사회학적 특성은 다음과 같다 .

표Ⅲ-1. 인구사회학적 특성 (N=401)

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	97	24.2
	녀	304	75.8
연령별	20대	71	17.7
	30대	128	31.9
	40대	131	32.7
	50대	71	17.2
학교규모	12학급 이하	64	16.0
	13~35학급이하	181	45.1
	36학급 이상	156	38.9
경력	5년 미만	85	21.2
	5년 이상~10년미만	82	20.4
	10년 이상~20년미만	162	40.4
	20년 이상~30년미만	43	10.7
	30년 이상	29	7.2
직위	일반교사	310	77.3
	부장교사	81	20.3
	기타	10	2.5
담당학년별	1학년	62	15.5
	2학년	60	15.0
	3학년	59	14.7
	4학년	63	15.7
	5학년	66	6.5
	6학년	62	15.5
	교과전담	29	7.2

2. 연구절차

본 연구는 제주특별자치도에 소재한 113개 초등학교에 교원 2757명을 (제주특별자치도교육청 통계자료, 2018년 기준)을 모집단으로 설정하였다. 연구를 계획했던 표본 수는 ‘최대허용오차 ±5%, 신뢰수준 95%에 해당하는 표본 크기(성태제, 시가자, 2006, p111)’를 근거로 하여 384명을 이상으로 하였다.

설문지는 불성실한 응답 등으로 폐기될 것을 고려하여 460부를 배포하였다. 총 수거된 448부(회수율 97.3%)중 불성실한 응답을 한 설문지 11부를 제외하고 총화에서 표본수를 조정하고 401부를 코딩하였다.

자료 수집 일정은 다음 표Ⅲ-2와 같다.

표Ⅲ-2 자료 수집 일정

일정	내 용
2019년 3월 17일	설문지 인쇄
2019년 3월 30일~ 4월 15일	본 조사 실시(15일간) 460부 배포 448부 회수(회수율 97.3 %)
2019년 4월 15일~ 4월 18일	설문지 코딩: 437부
2019년 4월 19일	최종 401부 표본

가. 총화

총화의 기준은 성별, 담당학년이다. 담당학년에 대한 교사의 비율에 대한 교육통계자료대신 학년에 따른 학급수를 기준으로 교사의 담당학년 비율을 예측했다.

표Ⅲ-3 모집단 : 2018년 기준 제주특별자치도 교육청 자료

(N=2,757)

초등교사 교직원수	
남	여
674명(24%)	2,083명(76%)

(N=1,775)

초등학교 학년별 학급수					
1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년
288개(16%)	285(16%)	275(15%)	276(16%)	294(17%)	284(16%)

최종 표본 수는 401명이다. ‘최대허용오차 ±5% 신뢰수준 95%에 해당하는 383 표본’보다 더 많은 표본을 확보하였다. 비담임인 교사 수를 제외한 담임교사의 전체 표본 수는 1,775명이다. 학년 퍼센트는 소수점 한자리 수의 반올림으로 하여, 모집단과 같은 비율이다.

표본 집단의 성별 구성은 표Ⅲ-3과 같다 .

표Ⅲ-4 표본 집단

(N=401)

초등교사 교직원수	
남	여
97명(24%)	304명(76%)

(N=365)

초등학교 학년별 담당 교직원수					
1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년
62명(16%)	60명(15%)	59명(15%)	63명(16%)	66명(17%)	62명(16%)

* 한 학급당 1명의 담임교사배치기준

3. 연구도구

연구대상 변인들을 측정하기 위한 척도의 문항 구성 및 신뢰도를 제시하였다.

가. 감정노동 척도

본 연구에서는 교사의 감정노동 척도를 Gilstrap(2005)의 연구를 근거로 석류(2014)가 사용한 척도를 사용하였다. 감정노동 척도의 하위영역은 표면행동, 내면행동 2가지로 구성하였다. ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지 Likert식 5점 척도를 사용하였다. 석류(2014)의 연구에서는 전체문항의 Cronbach’s α 는 .88이었다. 본 연구에서 신뢰도 검증을 실시한 결과 전체문항의 Cronbach’s α 는 척도 구성 및 하위요인별 신뢰도 계수는 아래 표와 같다.

표Ⅲ-5 감정노동 척도의 문항구성 및 신뢰도

요인		문항 수	문항구성	Cronbach’s α
감정 노동	표면행동	5	1.3.4.7.9	.86
	내면행동	5	2.5.6.8.10	.86
전체		10		.88

나. 소진척도

교사의 소진척도는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 김두천(1995)이 번안하고, 강진아(2010)가 초등학교 교사를 대상으로 설문지로 사용한 척도이다. 이 척도는 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 저하의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다.

‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지 Likert식 5점 척도를 사용

하였으며, 총점이 높을수록 해당하는 심리적 소진의 수준이 높은 것으로 의미한다. ‘나는 아침에 일어나서 하루 일과를 생각하면 피로감을 느낀다’와 같은 정서적 고갈에 관한 문항이 9문항, ‘나는 교사라는 직업으로 인해 정서적으로 무감각하게 되지는 않을까 걱정이 된다’와 같은 비인간화에 관한 문항이 5문항, ‘나는 내 일을 통해서 다른 사람들의 삶에 긍정적인 영향을 주고 있다고 생각 한다’와 같은 개인적 성취감 저하에 관한 문항이 8문항, 총 22문항으로 구성되어 있다. 강진아(2010)의 연구에서는 전체문항의 Cronbach’s α 는 .91이었다.

본 연구에서 신뢰도 검증을 실시한 결과 전체문항의 Cronbach’s α 는 척도 구성 및 하위요인별 신뢰도 계수는 아래 표와 같다.

표Ⅲ-6 소진 척도의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항 수	문항구성	Cronbach’s α	
정서적 고갈	9	1,2,3,4,5,6,7,10,11	.91	
소진	비인간화	5	8,9,12,13,14	.82
	개인적성취감저하	8	(15),(16),(17),(18),(19), (20),(21),(22)	.86
전체			.91	

() - 역산문항

다. 마음챙김 척도

교사의 마음 챙김 척도 정도를 살펴보고자 박성현(2006)이 개발하고 타당화한 척도 20문항을 사용하였다. 하위요인은 4개 요인으로 구성되어 있고, 요인당 5문항이다. 하위요인은 탈 중심적 주의, 비판단적 수용, 현재 자각, 주의 집중이다. 이 척도는 모두 부정문으로 구성되어 있고, Likert 5점 척도(1점 ‘전혀 그렇지 않다’~5점 척도 ‘매우 그렇다’)로 되어 있으며 모두 역문항이며 역채점 후 점수가 높을수록 마음 챙김 수준이 높은 것으로 나타났다(총 점수 20~100점).

박성현의 연구에서 문항 전체 Cronbach’s α 는 .85였다. 본 연구에서 전체 Cronbach’s α 는 .92로 나타났다.

본 연구에서 나온 신뢰도 계수를 정리하면 아래 표와 같다.

표Ⅲ-7 마음챙김 척도의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항수	문항구성	Cronbach's α
주의 집중	5	(1),(5),(9),(13),(17)	.83
비판단적 수용	5	(2),(6),(10),(14),(18)	.86
현재 자각	5	(3),(7),(11),(15),(19)	.83
탈중심주의	5	(4),(8),(12),(16),(20)	.84
전체			.94

() - 역산문항

4. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료를 분석하기 위해서 SPSS 18.0프로그램을 사용하였으며, 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

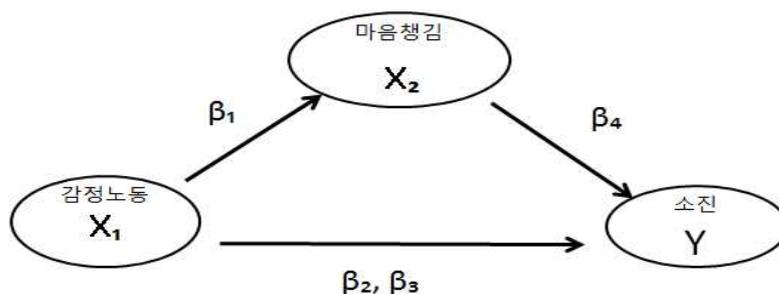
첫째, 연구대상의 인구통계학적인 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고 주요변인들의 기술통계량을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 내적 일관성 (Cronbach's α)를 산출하였다.

셋째, 조사대상자의 일반적 특성에 따른 조사대상자의 변인들의 차이를 알아보기 위해 t검증과 F검증을 실시하였다.

넷째, 초등교사의 감정노동, 마음챙김, 소진의 관계를 살펴보기 위해 Pearson적률 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 초등교사의 감정노동의 하위요인인 표면행동, 내면행동과 소진과의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있는지를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차를 실시하였다. 매개효과를 검증하기 위해서 Baron & Kenny(1986)에 의해 제안된 3단계 회귀분석을 사용하였다.



그림Ⅲ-1 매개효과 검증(Baron and Kenny)

1단계: β₁

2단계: β₂

3단계: β₃, β₄

표Ⅲ-8 매개효과에 대한 가설 검증의 조건

회귀식	조건
① $X_2 = \alpha_1 + \beta_1 X_1$	회귀식①에서 독립변수가 매개변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β ₁ 이 유의해야 한다.
② $Y = \alpha_2 + \beta_2 X_1$	회귀식②에서 독립변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β ₂ 가 유의해야 한다.
③ $Y = \alpha_3 + \beta_3 X_1 + \beta_4 X_2$	회귀식③에서 매개변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β ₄ 가 유의해야 한다.

주) X₁ : 독립변수, X₂ : 잠정적인 매개변수, Y: 종속변수, α: 상수, β: 표준화된 회귀계수
 자료: Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986), "The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research", *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), p.1177.

표Ⅲ-8에서 제시된 조건들이 충족되면 종속변수에 대한 독립변수의 영향력은 회귀식②에서보다는 회귀식③에서 더 작아진다($\beta_3 < \beta_2$). 회귀식③에서 매개변수가 투입되어 종속변수(Y)에 대한 독립변수(X_1)의 영향력이 더 이상 통계적으로 유의하지 않는다면 이는 잠정적인 매개변수(X_2)가 독립변수와 종속변수의 관계를 강하게 매개하는 것으로 볼 수 있다(박지혜, 2013). 이와 같이 매개효과에 대한 3단계 분석을 시행한 후, 매개효과의 유의성을 검증한다. 3단계 분석 결과 ' $\beta_3 = 0$ (유의하지 않으면)'이 되면 완전 매개이고, ' $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준)이면서 $\beta_3 \neq 0$ (유의함)'이면 부분 매개라고 한다. 완전 매개의 경우, 매개효과 검증이 필요하지 않지만 부분 매개의 경우 매개효과의 유의성 검증이 요구된다.

마지막으로 마음챙김의 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test(Sobel, 1982)를 실시하였다. Sobel Test의 계산식을 이용하여 매개효과 Z점수를 구할 수 있는데 Z점수의 절대값이 1.96 이상일 경우 $p < .05$ 수준, 2.58 이상일 경우 $p < .01$ 수준, 3.30이상일 경우 $p < .001$ 수준에서 매개효과가 유의한 것으로 본다(Sobel, 1982).

IV. 연구결과 및 해석

1. 측정 변인들의 기술통계 평균 및 표준편차

감정노동, 마음 챙김, 소진의 하위영역에 대한 기술 통계치를 분석해보았다. 각 변인들의 평균과 표준편차는 표IV-1과 같다.

표IV-1 측정 변인들의 기술통계 평균 및 표준편차 (N=401)

구분		M	SD
감정노동 (5점 척도)	표면행동	3.31	.96
	내면행동	4.04	.70
	전체	3.68	.73
마음챙김 (5점 척도)	주의집중	4.04	.77
	비판단적 수용	4.19	.79
	현재 자각	4.24	.69
	탈 중심주의	3.94	.95
	전체	4.10	.70
소진 (5점 척도)	정서적 고갈	2.46	.93
	비인간화	1.69	.72
	개인적 성취감 저하	2.28	.65
	전체	2.26	.63

우선, 감정노동 전체 척도 수준은 평균 3.68로 중간 값인 3점 보다 높게 나타났다. 하위요소 중에서 표면행동은 평균 3.31이고 내면행동은 4.04로 표면행동보다 내면행동의 감정노동을 하고 있는 것으로 보인다. 다음으로 마음챙김의 전체 평균 4.10으로 중간 값인 3점보다 높게 나타나 초등교사들의 마음챙김 수준은 높다고 볼 수 있다. 하위요소 중에서 현재자각이 4.24로 가장 높다. 그리고 소진의 전체 평균은

2.26으로 중간 값인 3보다 낮다. 하위요소 중에서 정서적 고갈이 2.46으로 가장 높게 나타났고 비인간화가 1.69이다. 조사대상자의 인구사회적 특성은 성별, 연령, 근무하는 학교의 규모(학급 수), 교직경력기간, 직위, 담당학년이었다.

첫째, 성별간의 변인들의 차이를 알기 위하여 독립표본 t검증을 실시했으나 통계적으로 유의한 변인들의 차이는 없었다. 둘째, 연령별간의 변인들의 평균의 차이가 있는지 알기 위하여 F검증을 실시하였고 분산의 등분산 검증을 통해 등분산이 전제된 것을 확인했다. 그 결과 초등교사의 연령 집단 간의 내면행동과 소진의 차이가 유의했다. 또한 교직경력 집단 간에서도 내면행동의 차이가 유의했다.

2. 표면행동과 내면행동의 마음챙김, 소진의 상관관계

연구문제 1의 ‘초등교사의 표면행동, 내면행동과 마음챙김의 관계는 어떠한가?’를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였고 결과는 표IV-2, 표IV-3과 같다. 우선 표면행동과 마음챙김의 관계를 살펴보면, 상관분석 결과 표면행동은 마음챙김과 $-0.431(p < .01)$ 의 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 하위요인을 살펴보면, 비판단적 수용($-0.424, p < .01$), 탈 중심주의($-0.400, p < .01$), 주의집중($-0.347, p < .01$), 현재자각($-0.319, p < .01$)순으로 나타났다. 따라서 초등교사가 표면행동을 할수록 마음챙김을 잘하지 못하는 경향이 있다고 볼 수 있다.

그리고 내면행동과 마음챙김의 관계를 살펴보면, 상관분석 결과 내면행동은 마음챙김과 $(-0.180, p < .01)$ 의 유의한 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 표면행동($-0.431, p < .01$)에 비해 상대적으로 낮은 부적 상관을 이루고 있다. 따라서 내면행동을 할수록 마음챙김을 잘하지 못하는 경향이 있다는 것이다.

다음으로 연구문제 2의 ‘초등교사의 마음챙김과 소진의 관계는 어떠한가?’를 알아 본 결과, 마음챙김과 소진은 $-0.634(p < .01)$ 의 유의한 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 먼저, 소진의 하위요인을 살펴보면 정서적 고갈($-6.27, p < .01$), 비인간화($-5.90, p < .01$), 개인적 성취감($-2.81, p < .01$)순으로 나타났다. 이것은 마음챙김의 상태에 높을수록 정서적 고갈을 가장 많이 줄여준다는 것으로 해석한다. 따라서 초등교사가 마음챙김을 할수록 소진은 줄어든다는 경향이 있다고 볼 수 있다. 또한

마음챙김의 하위요인을 살펴보면 현재자각(-.572, $p < .01$), 탈 중심주의(-.568, $p < .01$), 주의집중(-.555, $p < .01$), 비판단적 수용(-.515, $p < .01$)의 순으로 나타났다. 마음챙김의 현재자각이 소진에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 해석된다.

연구문제 3의 ‘초등교사의 표면행동, 내면행동과 소진의 관계는 어떠한가?’를 알아 본 결과, 표면행동과 소진은 (.373, $p < .01$)으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 하위요인을 살펴보면, 정서적 고갈(.436, $p < .01$), 비인간화(.336, $p < .01$)순으로 나타났지만, 개인적 성취감 저하와는 유의하지 않게 나타났다. 따라서 초등교사는 표면행동을 할수록 정서적 고갈과 비인간화의 형태로 소진을 더 겪게 된다고 볼 수 있다. 하지만 개인적 성취감의 저하에는 영향을 끼치지 않았다. 내면행동과 소진의 관계를 살펴보면, 상관분석 결과 내면행동은 전체 소진과는 상관관계가 유의하지 않았다. 하지만 소진의 하위요인인 정서적 고갈(.169, $p < .01$), 개인적 성취감 저하(-.315, $p < .01$)의 상관이 있었고, 내면행동과 비인간화와는 상관관계가 유의하지 않았다. 내면행동이 높을수록 정서적인 고갈은 많이 경험하지만 개인적 성취감의 저하는 덜 겪게 되는 경향이 있다.

표IV-2 측정 변인들(표면행동, 마음챙김, 소진)의 상관분석 1 (N=401)

	1.	2.	2-1.	2-2.	2-3.	2-4.	3.	3-1.	3-2.	3-3.
1. 표면행동	1									
2. 마음챙김 전체	-.431**	1								
2-1. 주의집중	-.347**	.843**	1							
2-2. 비판단적 수용	-.424**	.871**	.601**	1						
2-3. 현재 자각	-.319**	.894**	.776**	.707**	1					
2-4. 탈중심주의	-.400**	.880**	.601**	.727**	.681**	1				
3. 소진 전체	.373**	-.634**	-.555**	-.515**	-.572**	-.568**	1			
3-1. 정서적 고갈	.436**	-.627**	-.536**	-.498**	-.544**	-.595**	.900**	1		
3-2. 비인간화	.336**	-.590**	-.541**	-.496**	-.547**	-.485**	.804**	.673**	1	
3-3. 개인적 성취감 저하	.065	-.281**	-.249**	-.234**	-.276**	-.228**	.673**	.336**	.374**	1

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

표IV-3 측정 변인들(내면행동, 마음챙김, 소진)의 상관분석 2

(N=401)

	1.	2.	2-1.	2-2.	2-3.	2-4.	3.	3-1.	3-2.	3-3.
1. 내면행동	1									
2. 마음챙김 전체	-.180**	1								
2-1. 주의집중	-.192**	.843**	1							
2-2. 비판단적 수용	-.171**	.871**	.601**	1						
2-3. 현재 자각	-.122**	.894**	.776**	.707**	1					
2-4. 탈중심주의	-.142**	.880**	.601**	.727**	.681**	1				
3. 소진 전체	-.010	-.634**	-.555**	-.515**	-.572**	-.568**	1			
3-1. 정서적 고갈	.169**	-.627**	-.536**	-.498**	-.544**	-.595**	.900**	1		
3-2. 비인간화	.026	-.590**	-.541**	-.496**	-.547**	-.485**	.804**	.673**	1	
3-3. 개인적 성취감 저하	-.315**	-.281**	-.249**	-.234**	-.276**	-.228**	.673**	.336**	.374**	1

*p <.05, **p <.01

3. 표면행동, 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과

연구문제 4. ‘초등교사의 표면행동, 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김은 매개효과가 있는지’를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다.

회귀분석을 하고 난 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 나타나 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel-test를 실시했다.

그 결과는 표IV-4와 같고 도식화하여 제시한 결과가 그림IV-1과 같다.

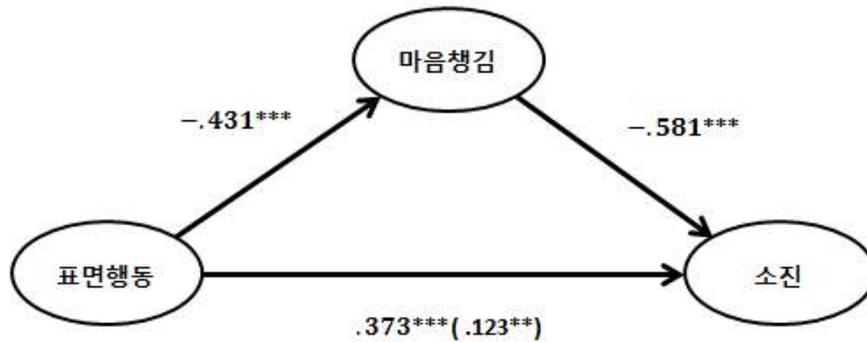


그림 IV-1
표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형

표 IV-4 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증 (N=401)

단계	모형	R ²	F	B	SE	β	t	
1단계	독립 →매개	표면행동 →마음챙김	.186	90.954***	-.315	.033	-.431***	-9.537
2단계	독립 →종속	표면행동 → 소진	.139	64.516***	.246	.031	.373***	8.032
3단계	독립 매개 →종속	표면행동, 마음챙김 →소진	.414	140.712***	.018 -.525	.028 .038	.123** -.581***	2.886 -13.669
Sobel Z 통계량 Z = 7.870 ***		비표준화 회귀계수B(a)=-.315		표준오차SE(a) = .033				
		비표준화 회귀계수B(b)=-.525		표준오차SE(b) =.038				

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

분석결과에서 먼저, 다중공선성은 일반적으로 분산팽창요인(VIF)값으로 진단하는데, VIF값이 10이상이면 다중공선성이 존재하는 것으로 간주한다(Marquardt, 1970; R. R. Hocking & O. J. Pendleton, 1983; 이일현, 2014). VIF가 10이하로 나타나 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다.

1단계 분석모형에서 표면행동이 마음 챙김에 미치는 영향력이 통계적으로 유의했다. ($\beta_1 = -.431, p < .001$). 표면행동은 마음 챙김에 부적인 영향을 미치고 있고 표면행동은 마음 챙김의 변량에 18.6%($R^2=.186$)를 설명하였다.

2단계 분석모형에서는 표면행동이 소진에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2 = .373, p < .001$)으로 나타났다. 표면행동은 소진의 13.9%($R^2=.139$)를 설명하였다. 3단계 분석에서 표면행동($\beta_3 = .123, p < .01$)과 마음 챙김($\beta_4 = .123, p < .001$)이 소진에 미치는 영향이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

각 단계의 분석들이 유의하고, 3단계 매개변수인 마음 챙김을 투입한 결과 표면행동이 소진에 미치는 영향이 .373에서 .123로 감소하였으므로 부분매개효과가 있다고 해석할 수 있다. 각 단계별 설명력(R^2)은 1단계: 18.6%, 2단계: 13.9%, 3단계: 41.4%로 나타나 3단계의 모형 설명력이 높았다. 이는 ‘표면행동이 소진에 정적인 영향을 끼치는 경로에서 마음챙김이 부분 매개하여 소진을 낮추는 간접효과를 보인다’는 3단계 설명력이 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

마음챙김의 부분 매개 효과가 통계적으로 유의하는지를 알아보기 위해 Sobel-test를 실시하였고 결과는 표면행동과 소진간의 관계에서 마음챙김이 갖는 매개효과가 양측검정에서 통계적으로 유의하다($Z=7.870, p < .001$).

즉, 표면행동은 소진에 정적으로 직접적인 영향을 미치며 동시에 마음챙김을 통해서 간접적으로도 영향을 미친다고 해석 할 수 있다.

다음으로 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 하고 난 결과, 2단계 모형에서 내면행동이 소진에 미치는 영향이 유의하지 않아 매개분석검증의 조건을 충족시키지 못했다.

그 결과표는 표IV-5와 같고 도식화하여 제시한 결과가 그림IV-2와 같다.

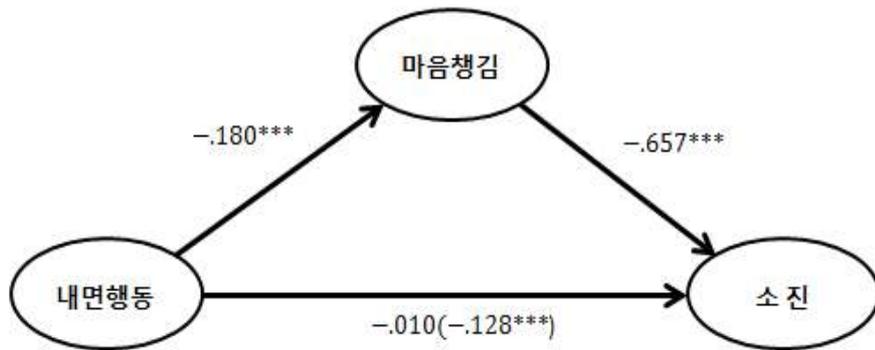


그림 IV-2
내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형

표 IV-5 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증 (N=401)

단계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	독립 →매개 내면행동 →마음챙김	.032	13.302***	-.179	.049	-.180***	-3.647
2단계	독립 →중속 내면행동 →소진	.000	.043	-.009	.045	-.010	-.207
3단계	독립 매개 →중속 내면행동, 마음챙김 →소진	.418	285.660***	-.116 -.594	.035 .035	-.128** -.657***	-3.303 -16.901

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

내면행동과 소진의 하위척도 3가지(정서적 고갈, 비인간화, 개인감성취감 저하)의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있는지 검증해보았다. 하위척도 3가지 중에서 비인간화와의 관계에서 마음챙김의 매개분석을 실시했을 때, 내면행동과 비인간화의 유의미한 상관성이 없어서 매개분석 조건을 충족시키지 못했다. 내면행동과 소진의 하위요소인 개인적 성취감의 관계에서 마음챙김은 유의미한 매개효과가 나타나지 않았다.

하지만 내면행동과 정서적 고갈과의 관계에서 마음챙김이 완전매개효과가 있는 것으로 나타나 그 결과표는 표 IV-6과 같고 도식화하여 결과가 그림 IV-3과 같다.

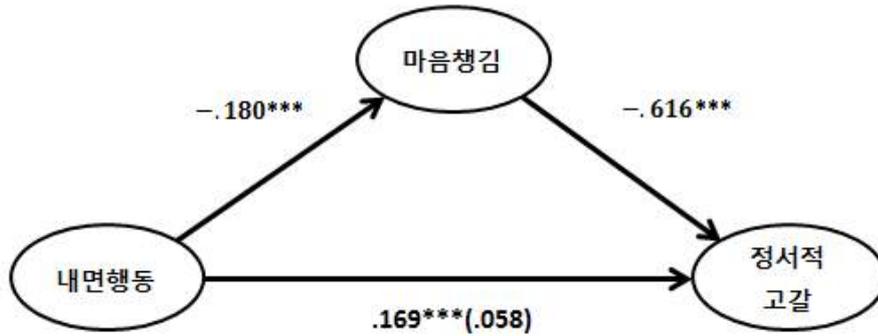


그림 IV-3

내면행동과 정서적 고갈의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형

표 IV-6 내면행동과 정서적 고갈의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증 (N=401)

단계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	독립 →매개 내면행동 →마음챙김	.032	13.302***	-.179	.049	-.180***	-3.647
2단계	독립 →중속 내면행동 →정서적 고갈	.028	11.661**	.222	.065	.169**	3.415
3단계	독립 매개 →중속 내면행동, 마음챙김 →정서적 고갈	.396	242.024***	.076 -.815	.052 .052	.058 -.616***	1.460 -15.557
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a)= -.179		표준오차SE(a) =.049			
Z = 3.558**		비표준화 회귀계수B(b)=-.815		표준오차SE(b) =.052			

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

분석 결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 내면행동이 마음챙김에 미치는 영향력이 통계적으로 유의했다. ($\beta_1 = -.180$, $p <.001$). 내면행동은 마음챙김에 부적인 영향을 미치고 있고 내면행동은 마음챙김의 변량에 3.2%($R^2=.032$)를 설명하였다.

2단계 분석모형에서는 내면행동이 정서적 고갈에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2 = .169$, $p <.01$)으로 나타났다. 내면행동은 정서적 고갈에 정적인 영향을

미치고 있고 정서적 고갈의 2.8%($R^2=.028$)를 설명하였다. 2단계까지 분석모형은 통계적으로 유의했다.

3단계에서 내면행동과 정서적 고갈 간의 관계에 대한 표준화 회귀계수 ($\beta_3 = .058$, $p=.145$)로 유의수준 $p < .05$ 를 만족시키지 못하였다. 반면 매개변수인 마음챙김과 정서적 고갈 간의 관계에 대한 회귀계수($\beta_4 = -.616$, $p < .001$)으로 유의수준 $p < .001$ 를 만족시키고 있어 완전 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

각 단계별 설명력(R^2)은 1단계: 3.2%, 2단계: 2.8%, 3단계: 39.6%($R^2=.396$)로 나타나 3단계의 모형 설명력이 높았다.

이는 ‘내면행동이 정서적 고갈에 정적인 영향을 끼치는 경로에서 마음챙김이 완전 매개하여 소진을 낮추는 간접효과를 보인다’는 3단계 설명력이 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

V. 논의 및 제언

1. 논의

논의에 앞서, 측정 변인들의 기술적 통계 결과를 보면 초등교사의 감정노동 전체 수준은 중간 값(보통)보다 높았다. 마음챙김 수준은 중간 값보다 많이 높았다.

또한 소진수준은 보통보다 낮았다. 이러한 결과를 통해서 자료수집 시기였던 2019년 4월 초의 제주도내 초등교사들은 비록 감정노동으로 인한 소진이 발생하지만 마음챙김을 잘하는 편이라는 것을 알 수 있다.

연구문제 1. 초등교사의 표면행동, 내면행동과 마음챙김의 관계는 어떠한가?

우선, Pearson 상관 분석 결과에서 표면행동과 마음챙김 간의 관계가 유의한 부적상관이 나타났다. 또한 내면행동도 마음챙김 간의 관계에서 유의한 부적상관이 있었다. 즉, 표면행동, 내면행동의 감정노동을 하면 마음챙김을 하기가 어렵다고 볼 수 있다. 이로써 ‘초등교사의 표면행동, 내면행동이 마음챙김과 부적상관이 있을 것이다’라는 가설은 지지되었다. 표면행동과 마음챙김의 상관계수(-.431, $p < .01$)에 비해 내면행동과 마음챙김의 상관계수는 (-.180, $p < .01$) 낮은 부적상관을 이루고 있다. 이는 자신의 감정과 다르게 겉으로 교사로서 보여야 하는 표면행동을 할 때, 감정을 실제로도 경험하려고 노력하는 내면행동을 할 때 보다 더 마음챙김을 못하는 경향을 보이게 된다고 해석 할 수 있다.

Li & Kim(2017)은 카지노 호텔 프론트 직원들을 대상으로 마음챙김이 표면행동에 부적인 영향을 끼쳤다는 연구결과와 Hülshager, et al.(2013)은 벨기에(Belgium)의 병원, 학교, 상점, 관공서, 요양원 또는 유치원의 직원들 대상으로 마음챙김이 표면행동 감정노동에 부적인 영향을 주는 것으로 나타난 연구결과를 지지한다. 또한 호텔 종사원의 표면행동과 마음챙김의 부적상관을 보였고 내면행동과 마음챙김의 하위요인인 비판단적 수용과 부적상관을 보인 아마르자갈(2018)의 연구결과와 유사하다. 반면에 정문옥(2016)연구에서는 중등교사의 표면행동은 마음챙김 하위요

인 모두와 유의미한 부적상관을 보였고 내면행동과 마음챙김 하위요인 모두와는 유의미한 상관이 나타나지 않았다.

사실 선행연구들에서, 대체적으로 표면행동과 마음챙김의 부적상관에 대해서는 일반적이거나 내면행동과 마음챙김의 상관에 대해서는 다양하다. 그리고 국내에서 감정도동과 마음챙김에 대한 학위논문은 4편에 불과하기도 하다.

연구문제 2. 초등교사의 마음챙김과 소진의 관계는 어떠한가?

초등교사의 마음챙김과 소진은 $-0.634(p < .01)$ 의 유의한 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 따라서 교사가 마음챙김의 상태에 머무르는 수준이 높을수록 소진되는 것이 완화된다는 것을 의미한다. 각 변인의 하위요인별로 보면, 마음챙김의 현재자각이 소진에 가장 큰 영향력을 미치는 것을 알 수 있고 그 다음으로 탈중심주의, 주의집중, 비판단적 수용이 소진완화에 영향을 주었다. 마음챙김의 탈중심주의가 소진에 가장 큰 영향을 미치는 결과(문미경, 2017; 오지은, 2018)도 있었다. 자신의 내적 경험을 관찰하는 위치에서 현상을 바라보는 기제와 내적 경험을 즉각적으로 알아차리는 기제가 소진완화에 크게 작용한다는 것을 알 수 있다.

마음챙김은 소진의 정서적 고갈에 가장 큰 영향력을 미치는 결과가 있었다. 그 다음으로 비인간화, 개인적 성취감의 저하를 낮추어 주는 결과가 있었다. 이것은 소진의 순차적인 진행과정과 동일한 순서이다.

그러므로 초등교사가 마음챙김을 할수록 소진은 줄어든다는 경향이 있다고 볼 수 있고 ‘초등교사의 마음챙김과 소진의 관계에서 유의한 부적상관이 있을 것이다’는 가설은 지지되었다. 마음챙김과 소진은 유의한 부적상관이 있다는 선행연구들(이아영, 2016; 정문옥, 2016; 문미경, 2017; 오지은, 2018)을 지지하게 된다.

연구문제 3. 초등교사의 표면행동, 내면행동과 소진의 관계는 어떠한가?

표면행동과 소진 전체와의 관계에서는 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 하위요인을 살펴보았을 때, 표면행동은 정서적 고갈에 가장 큰 영향을 미쳤다는 결과가 있었다. 그 다음으로 비인간화에 영향을 미치고 개인적 성취감과는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 보육교사의 표면행동은 소진의 하위요인인 정서적 고갈과 비인간화와 정적 상관이 있다고 밝힌 이진화(2007)의 연구결과와 일치한다.

이로써 ‘초등교사의 표면행동과 소진은 정적 상관이 있을 것이다’라는 가설은 지지되었다. 이는 표면행동과 소진의 관계에 대한 일반적인 연구들(양승범, 송민혜, 2010; 임지윤, 2010; 박주상, 이승남, 2012; 석류, 2014; 신영숙, 이지연, 2014)과 일치하는 결과이다. 즉, 교사들은 표면행동을 많이 할수록 정서가 고갈되어 사람들과의 관계에서 피로함과 무력감을 느끼고 학생을 가치 있는 한 사람으로 보기가 어려워진다고 볼 수 있다.

그러나 표면행동을 수행해서 자신의 능력에 대한 유능감이 떨어지는 개인적 성취감 저하와는 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 정문옥(2016) 연구의 표면행동과 소진의 상관분석 결과와 일치한다. 즉, 표면행동을 통해 겪는 감정부조화가 교사 스스로 능력을 평가하는 데에는 영향을 끼치지 않는다고 해석 할 수 있다. 그리고 내면행동과 소진 전체와는 유의미한 상관이 보이지 않았다. 이로써 ‘초등교사의 내면행동과 소진은 유의미한 부적상관이 있을 것이다’라는 가설은 기각되었다. 하지만 내면행동과 소진의 하위요인인 개인적 성취감 저하와는 유의미한 부적 상관이 있었고 소진의 하위요인인 정서적 고갈과는 유의미한 정적인 상관이 있었다.

소진의 하위요인인 비인간화와는 유의미한 상관이 보이지 않았다. 이러한 결과는 내면행동이 소진의 하위요인에 미치는 상관이 정적인 방향(정서적 고갈)과 부적인 방향(개인적 성취감 저하)이 상쇄(相殺)되는 효과가 있었을 가능성이 있다. 더구나 소진의 하위요인인 비인간화와는 유의미한 상관이 없다는 점을 감안하게 된다.

본 연구의 결과는 내면행동을 할수록 소진이 줄어든다는 연구(양승범, 송민혜, 2010; 박주상, 이승남, 2012; 석류, 2014; 정문옥, 2016; 김보연, 2017; 이다은, 2017)의 연구와는 일치 하지 않는다. 내면행동이 부정적인 영향을 억제하면서 직무스트레스 감소라는 긍정적인 영향이 나타난 보육교사들의 선행논문(권혜진, 2009; Grandey, 2002; 정선미, 2016)과도 일치하지 않는다.

하지만 내면행동이 소진과 유의미한 상관이 없었다는 고희숙(2015)의 연구결과와 일치한다. 또한 신강현, 한영석, 김완석, 김원형(2008)의 연구결과와도 일치한다. 신강현, 한영석, 김완석, 김원형(2008)의 연구에서는 표면행동이 소진(직무탈진)에 유의한 영향을 미쳤지만 내면행동은 소진에 유의한 영향을 미치지 않았다. 이것은 정서지능의 조절효과가 내면행동과 직무열의간의 관계에서 발견되었다.

즉, 정서지능이 높은 개인은 내면행동이 미치는 부정적인 효과보다는 긍정적인 효과를 증가시키는데 유용하다는 것이다. 내면행동의 결과로 스스로 일에 대한 성취감을 더 얻을 수 있기 때문에 내면행동은 소진에 영향을 미치지 않는다고 보기도 한다는 것이다. 또한 내면행동으로 인한 개인적 성취감을 느끼면서 정서적 고갈이 진행되는 것에 완충역할을 했다고 해석할 수 있다. 사실 교사의 감정노동과 소진에 대한 연구는 많지 않지만 표면행동과 소진의 정적인 상관이 일반적인 반면에, 내면행동이 소진에 영향을 끼치는 결과는 다양하다.

교사의 내면행동과 소진의 부적상관일 경우는, 내면행동을 통해서 자신의 실제 느낌으로 받아들이고자 하는 진정성으로 인해 직무수행과 대인관계로부터 긍정적인 결과와 피드백을 받을 수 있어서 소진이 줄어든다고 본다(Ashforth & Humphrey, 1993). 즉 내적행동의 순기능이라고 볼 수 있는 것이다.

비록 본 연구에서 내면행동과 소진과의 관계에서 유의미한 부적상관이 나타나지 않았지만 제주도 초등교사를 대상으로 했다는 점을 감안할 때, 제주도 지역의 특성으로 살펴볼 필요가 있다. 제주도 초등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 자기위로능력의 매개효과를 연구한 고희숙(2015)의 연구에서도 초등교사의 내면행동은 심리적 소진 전체와는 유의미한 상관을 보이지 않았다.

내면행동과 소진의 하위요인들의 관계를 살펴보면, 본 연구결과와 고희숙(2015)의 연구결과의 공통점은 내면행동이 소진의 하위요인인 정서적 고갈과는 유의미한 정적 상관을, 개인적 성취감과는 유의미한 부적 상관을 보인다는 것이다. 그러므로 제주도 초등교사들은 내면행동을 할수록 정서적인 고갈을 겪지만 개인적인 성취감을 갖는 경향이 있다고 해석할 수 있다. 내면행동으로 인한 개인적 성취감을 느끼면서 정서적 고갈이 진행되는 것에 완충역할을 했다(신강현, 한영석, 김완석, 김원형, 2008)고 볼 수 있다. 교사의 역할을 수행한다는 대인관계에서 또는 스스로 긍정적인 피드백을 통해 개인적 성취감 저하가 낮아짐으로 소진을 완화시키고 있다고 해석할 수 있다.

연구문제 4. 초등교사의 표면행동, 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김은 매개하는가?

표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김은 부분 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 표면행동이 소진에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 마음챙김이 부분 매개효과를 보여 주고 있어서 소진을 낮추는 간접 효과를 보인다는 것을 의미한다. 이로써 ‘교사의 표면행동이 소진에 미치는 영향은 마음챙김에 의하여 매개될 것이다.’라는 가설은 지지되었다. 또한 이는 중등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 검증한 연구(정문옥, 2016)를 지지하는 연구 결과이다.

또한 교사들의 직무환경의 위험요소와 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증한 연구(오지은, 2018), 중등교사의 직무스트레스와 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증한 연구(문미경, 2017)를 지지하는 연구결과이기도 하다.

마음챙김의 주요 기제들이 표면행동으로 인해 감정부조화를 겪는 교사 자신의 내면을 들여다보고 자신을 통찰하도록 도와주면서(Kabat-Zinn, 1990) 소진을 낮추는 매개효과를 있다는 것을 확인했다.

내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증은 내면행동이 소진에 미치는 영향이 유의하지 않아 매개분석 조건을 충족시키지 못했다. 내면행동과 소진의 유의미하지 않은 것에 대한 결과는 앞에서 살펴보았다. 이로써 ‘교사의 내면행동이 소진에 미치는 영향은 마음챙김에 의하여 매개될 것이다.’라는 가설은 지지되지 않았다.

반면에 내면행동과 소진의 하위요소인 정서적 고갈의 관계에서 마음챙김은 완전 매개로 유의한 것을 나타냈다. 내면행동이 정서적 고갈에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 마음챙김이 완전 매개효과를 보여 주고 있어서 소진을 낮추는 간접 효과를 보인다는 것을 의미한다.

정서적 고갈은 정서적 자원이 다 소모된 상황이며 소진의 스트레스의 차원을 가장 반영하는 하위척도가 되기에(서문식, 김상희, 2004; 최영호, 이규만, 2013) 내면행동과 구체적인 소진과의 관계에서 마음챙김의 유의한 매개효과는 의의가 있다.

본 연구의 결과는 내면행동을 할수록 정서적인 고갈이 많아진다는 내면행동의 역기능을 마음챙김으로 완화하고 줄일 수 있다는 것을 확인했다는 데 의의가 있다.

또한 내면행동이 감정을 지속적으로 변화시켜야 하는(Hochschild, 1983) 부정적인 영향이 있지만 마음챙김의 비판단적인 기제가 효과적이다(Alberts et al, 2012)라는 연구결과도 지지한다. 그러므로 매개변인인 마음챙김은 내면행동이 정서적 고갈을 줄여준다는 긍정적인 영향으로서 ‘인지적 재평가’와는 다르며 소진을 줄이는데 도움을 주는 대체기제로서 매개역할을 한다는 것이다.

본 연구의 마음챙김의 매개효과 검증은 초등교사들의 소진예방 프로그램에서 초점을 두어야 변인을 확인하고 계획을 수립할 때 실제적인 의의가 있다. 더구나 마음챙김 기반 프로그램이 개발되거나 사용될 수 있도록 기초자료를 제공해 줄 수 있는 학문적이고 이론적 의의가 있다.

이상의 논의를 통해서 다음과 같이 결론을 내리게 되었다.

첫째, 표면행동과 내면행동을 하는 제주도 초등교사들은 마음챙김의 상태에 머무르기 어렵고 소진에도, 정서적 고갈에도 취약해진다. 감정부조화로 인한 감정노동의 결과, 정서적 고갈, 감정경험의 개인화, 개인적 성취감의 저하, 공감의 약화라는 모습을 보인다. 감정 부조화로 인해 특별히 더 어느 부분에서 어려움을 겪는지 개인 내적인 면과 환경적인 면을 파악한다면 소진을 줄이거나 예방하는 실제적인 해결책이 될 수 있을 것이다.

둘째, 마음챙김은 소진에 표면행동이 미치는 영향에서 부분 매개효과를 가지는 것으로 밝혀졌다. 그리고 마음챙김은 정서적 고갈에 내면행동이 미치는 영향에서는 완전매개효과를 가지는 것으로 밝혀졌다. 이는 제주도 초등교사의 마음챙김을 높일 수 있다면, 감정노동으로 인한 상당 부분의 소진을 줄일 수 있는 것으로도 해석할 수 있다. 물론 교직의 특수한 정체성으로 인해 표면행동과 내면행동을 할 수 밖에 없는 불가피한 현실과 직무의 환경을 개선하는데 어려움을 있다. 그러므로 더욱 정책적으로 교사의 마음챙김 프로그램을 학교 현장에 도입하는 것이 필요해 보인다.

셋째, 초등학교는 학생들이 처음 다니는 학교이다. 교육의 주체인 초등교사의 소진은 교육의 질 저하에 큰 영향을 준다. 이제는 교사의 마음을 살릴 수 있는 심리적인 치유기제를 살펴야 하며 그 치유의 기제인 마음챙김을 학교현장에서 충분히 활용한다면, 초등교육개혁의 진정한 기반을 마련할 것이다.

서론에서 언급하였듯, 본 연구자는 제주도내 초등교사를 대상으로 최근 감정노동, 스트레스와 소진을 중재하는 대처기제로 주목 받는 마음챙김(mindfulness)의 매개효과에 대해 탐색하였다. 초등교사의 표면행동이 소진에 미치는 영향은 마음챙김에 의하여 부분매개가 되었으며 내면행동이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김에 의해서 매개되는 것은 검증되지 않았다. 하지만 내면행동이 소진의 하위요인인 정서적 고갈에 미치는 영향에서는 완전 매개되는 것으로 검증되었다.

이로써 마음챙김은 초등교사의 소진완화를 위한 상담이나 프로그램에서 보다 초점을 둘 변인으로 또한 전략을 계획하는 단계에서 도움을 주는 기반이 된다는 것을 입증한 의의가 있겠다.

2. 제언

끝으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 초등학교 교사들을 대상으로 연구대상 지역을 제주특별자치도로 제한하였다. 다른 지역의 초등학교 교사들을 대상으로 연구가 이뤄져서 비교하고 분석할 수 있기를 기대한다. 시대적이고 문화적인 배경에 따른 초등교사의 인식과 감정의 수준을 연구할 필요가 있다고 제언한다.

둘째, 본 연구에서는 자기 보고식 설문지를 통해 결과가 얻어졌다. 그러나 후속연구에서는 설문지법 외의 심층면접과 같은 질적 연구도 고려되었으면 한다.

셋째, 본 연구에서는 가장 많이 활용되는 감정노동척도와 소진척도를 사용하였다. 하지만 교사의 감정노동과 소진에 대한 차별적인 하위요인척도가 포함된 척도로 조사 연구될 필요가 있다.

넷째, 감정노동과 소진의 관계에서 영향을 주는 감정표현의 규칙, 정서지능 등 다양한 변인들이 있다. 또한 표면행동과는 감정부조화, 내면행동과는 자기 효능감, 각각의 변인들이 다르게 하여 연구한다면 소진에 영향을 주는 정확한 변인을 찾는 데 기여를 할 것이다.

다섯째, 본 연구에서는 설문 당시의 마음챙김 상태를 측정했지만 마음챙김을 기반한 프로그램을 적용한 실험연구가 이뤄질 필요가 있다고 제언한다.

참 고 문 헌

- 강엘리(2018). 마음챙김이 직무만족과 직무소진에 미치는 영향: 상대적정서의 매개효과. 원광대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 강진아(2010). 초등학교 담임교사의 심리적 소진이 학생의 학교생활적응과 학업적 자기효능감에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 강치원 (2000). 세계화와 한국사회의 미래. 서울: 백의.
- 고희숙(2015). 초등교사의 정서노동과 심리적 소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권영주(2002). 교사의 직무스트레스가 교육성과에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 권정은 (2011). 초등학교 6학년 담임교사의 소진경험에 대한 내러티브 탐구. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권정은(2010). 교사의 직무환경과 소진의 관계에서 자기효능감과 자기위로능력의 조절효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 권혜진(2009). 보육교사의 정서노동이 정서적 고갈에 미치는 영향 : 정서표현규칙의 중재효과. 한국영유아교원교육학회, 13(6), 255-276.
- 김경희(2010). 초등보직교사의 직무스트레스와 직무만족도의 관계. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김두천(1995). 학교장의 지도성과 교사소진의 관계. 전남대학교 석사학위논문.
- 김명호(2015). 마음챙김이 교사의 직무만족에 미치는 영향-자기조절과 정서균형의 매개효과. 인천대학교 석사학위논문.
- 김보연(2017). 초등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향: 교사효능감과 감정부조화의 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선은(2011). 초등학교 교사의 사회적문제해결방식과 소진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 경인교육대학교 석사학위논문.
- 김성봉, 황혜리(2016) 옮김. 상담 및 치료의 이론과 실제. Richard Nelson-Jones 지음. 서울: 시그마프레스.

- 김수민(2018). **중등교사의 소진에 대한 긍정심리 조절효과 고찰**. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영진(2010). **감정노동과 고개지향성의 관계에서 소진의 역할: 항공사직원을 중심으로**. 경원대학교 박사학위논문.
- 김왕배, 이경용, 이가람(2012). **감정노동자의 직무환경과 스트레스**. **한국 사회학**, 46(2), 123-149.
- 김원형, 신강현(2008). **정서 노동이 직무 탈진에 미치는 영향에 대한 자율성과 사회적 지지의 조절효과**. **한국인사관리학회 학술대회 발표논문집**, 1, 1-12.
- 김은경(2017). **중등 교사의 직무 스트레스와 심리적 소진의 관계: 자기성찰지능과 사회적 지지의 조절효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김정은(2009). **마음챙김 명상이 만성두통에 미치는 효과-고등학교 교사를 대상으로**. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 김정은(2011). **초등학교교사의 직무스트레스와 소진의 관계에서 정서지능의 매개효과**. 경인교육대학교 석사학위논문.
- 김정은, 김정호(2015). **마음챙김 명상이 고등학교 교사의 만성두통, 스트레스 및 정서에 미치는 효과**. **한국심리학회지: 건강**, 20(1), 35-52
- 김정호(2001). **체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로**. **한국심리학회지**, 6(1), 23-58
- 김정휘, 김태욱 (2006). **교사의 직무 스트레스와 탈진**. 서울: 박학사.
- 김태균(2018). **중등교사의 마음챙김 훈련 효과성 검증과 참여 경험에 대한 연구: 직무스트레스, 소진, 교사효능감을 중심으로**. 전남대학교 박사학위논문.
- 김혜경 (2011). **직무환경, 완벽주의, 사회적 지지가 교사의 소진에 미치는 영향: 교사효능감의 매개효과**. 안양대학교 박사학위논문.
- 문미경(2017). **중학교 교사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문현미(2006). **심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념치료 모델을 중심으로**. 카톨릭대학교 박사학위논문.
- 박경주(1990). **교사의 직무동기와 소진과의 관계연구**. 전남대학교 석사학위논문.
- 박나연(2018). **보육교사의 마음챙김이 교사민감성에 미치는 영향: 소진의 매개효**

- 과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박대준(2012). **교사 소진에 미치는 학생의 부적행동에 관한 연구- 감정노동을 매개효과 중심으로**. 연세대학교 석사학위논문.
- 박미옥(2014). **마음챙김의 교육적 의미와 적용에 관한 연구**. 동국대학교 박사논문.
- 박성현(2006). **마음챙김척도 개발**. 카톨릭대학교 박사학위논문.
- 박주상, 안승남 (2012). 경찰공무원의 감정노동, 직무스트레스가 고객지향성에 미치는 영향. **한국치안행정논집**, 9(1), 49-70
- 박해민(2018). **유아교사의 마음챙김이 심리적 소진 및 직무만족도에 미치는 영향**. 동양대학교 석사학위논문.
- 박현정(2001). **특수교육 교사의 직무만족도와 소진과의 관계**. 전남대학교 석사학위논문.
- 박혜민(2018). **유아교사의 마음챙김이 심리적 소진 및 직무만족도에 미치는 영향**. 동양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박화자(2017). **초등교사의 직무스트레스와 소진과의 관계에서 완벽주의와 대처의 매개효과**. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 배인선(2000). **초등학교의 조직풍토와 교사의 소진관계**. 전주교육대학교 석사학위논문.
- 배인선(2000). **초등학교의 조직풍토와 교사의 소진관계**. 전주교육대학교 석사학위논문.
- 서문식, 김상희(2004). 판매원의 긍정적 행동유발을 위한 부정적 감정조절전략에 관한 연구: 판매원의 개인특성 및 경험감정 유형에 따른 감정조절 전략의 차이. **마케팅 연구**, 19(1), 3-40.
- 서미옥(2017). 초. 중등 교사들의 소진과 개인내적 요인, 직무요인 및 사회적 요인간의 관계에 대한 메타분석. **교육심리연구**, 31(4), 615-637.
- 서석립(1995). **내외통제성과 사회적 지지에 따른 특수교사의 소진(消盡)에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료분석시 고려사항. **한국심리학회지**, 22(4), 1147-1168.
- 석류(2014). **교사의 직무스트레스와 감정노동 및 심리적 소진의 관계**. 이화여자대

- 학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성태제, 시가자(2006). **연구방법론**. 학지사
- 손준중(2011). 초등학교 교사의 감정노동 연구. **한국교육학연구**, 17, 93-127
- 손혜진(2010). **전문상담교사의 직무환경의 위험요소와 심리적 소진 사이에 나타나는 사회적 지지의 조절효과**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송영미(2017). **마음챙김이 돌봄 종사자의 감정노동에 미치는 효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 송영미(2017). **마음챙김이 돌봄 종사자의 감정노동에 미치는 효과**. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 신강현, 한영석, 김완석, 김원형(2008). 정서노동과 직무탈진 및 직무열의 관계: 정서 지능의 조절효과. **한국심리학회지(산업 및 조직)**, 21(3), 475-491.
- 신봉섭(2010). 교사효능감에 미치는 학습조직과 초임교사 멘토링의 효과. **초등교육연구**, 23(2), 261-282.
- 신영숙, 이지연 (2014). 특성화고등학교 교사의 감정노동이 심리적 소진에 미치는 영향: 자기위로능력의 매개효과. **중등교육연구**, 62(3), 463-489.
- 심지은, 윤호균(2008). 상담자 교육에서의 마음챙김적용. **한국심리학회지; 건강**, 13(2), 307-328.
- 아마르자갈(2018). **호텔 종사원의 마음챙김, 감정노동, 직무스트레스, 직무만족, 이직의도 간의 관계 연구 : 몽골 특급 호텔을 중심으로**. 경성대학교 석사학위논문
- 양경옥(2013). **감정노동의 재해석: 감정노동의 두 전략과 그 효과에 관한 연구**. 연세대학교 석사학위논문.
- 양승범, 송민혜 (2010). 한국 지방공무원의 감정노동(Emotional Labor)에 관한 연구. **韓國地方自治學會報**, 22(3), 219-236
- 염영희.(2013).직무요구-자원모형에 의한 간호사의 소진과 직무만족 분석. **대한간호학회지**, 43(1), 114-122.
- 오봉수(1992). **교사의 지각한 학교조직풍토 유형과 소진정도에 관한 연구**. 전북대학교 석사학위논문.
- 오원석, 최성규, 이종배, 이성호(2009). 통합학급 교사의 장애아동과 관계 인식, 자기

- 효능감 및 소진감 간의 관계 분석. 특수교육저널: 이론과 실천, 10(3), 187-211.
- 오지은(2018). 교사의 직무환경의 위험요소가 심리적 소진에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 왕사제(2016). 감정고갈-태도 간 관계에서 성격의 조절효과. 건국대학교 석사학위논문.
- 유경숙, 김수옥(2004). 유아교사의 소진에 관한 연구. 아동교육, 13(2), 293-302.
- 유근환(2006). 경상북도 사회복지사의 직무만족에 관한 연구. 한국지방자치연구, 8(1), 1-16.
- 유정이(2002). 교육환경의 위험요소와 사회적 지지가 초등학교 교사의 심리적 소진에 미치는 영향. 초등교육연구, 15(2), 315-328.
- 유정이, 박성호, 유성경(2003). 상담자와 초등교사의 심리적 소진 관련 변인 연구. 청소년상담연구지, 11(2), 111-120.
- 윤혜미, 박병금(2004). 아동학대예방센터 상담원의 소진관련 요인에 관한 연구. 한국사회복지학, 56(3), 279-301.
- 이다은(2017). 초등교사의 감정노동, 자아탄력성, 사회적 지지와 심리적 소진의 관계. 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.
- 이맹현(1989). 교사의 직무동기와 소진과의 관계 분석 연구. 전북대학교 석사학위논문.
- 이선영, 김한성(2007). 슈퍼바이저와의 커뮤니케이션이 복지서비스 조직 구성원의 스트레스, 소진, 이직의사에 미치는 영향: 미국 사회복지사를 대상으로. 언론 과학연구, 7(2), 373-401.
- 이아영(2016). 교사 직무스트레스가 심리적 소진과 임파워먼트에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 이아영(2016). 교사직무스트레스가 심리적 소진과 임파워먼트에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영만(2012). 초등학교 여교사의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진의 관계. 초등교육연구, 25(1), 191-214.
- 이영만(2013). 교사의 심리적 소진에 관한 연구동향. 초등교육연구, 26(2), 125-152.

- 이영미, 성규탁(1991). 우리나라 사회사업가들의 소진(burnout)에 관한 연구. 한국 사회복지학, 18, 25-60.
- 이은상(2018). 상담자를 위한 자비로운 마음훈련이 상담자 소진, 공감피로, 자비 불안에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 이은정(2011). 보육교사의 교사효능감과 교사-영아 상호작용간의 관계. 한국자치 행정학보, 25(2), 319-337.
- 이은희, 김경호(2008). 사회복지사의 소진에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 사회 연구, 16, 167-193.
- 이재연(2014). 중학생의 일상적 스트레스와 학교 적응의 관계에서 탄력성의 매개 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이재일(2011). 학교조직 특성, 사회적 지원, 교사의 전문적 발달, 자아효능감 및 교사 소진간의 관계. 인하대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이종욱(1995). 초등교사의 보상적 기대와 소진과의 관계연구. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이주일 (2008). 행복, 동정심 및 자긍심에 대한 정서노동 유발상황과 정적 정서노동의 심리적 효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 21(4), 769-798.
- 이주일, 김명언(1999). 조직 생활에서 체험된 정서와 표현된 정서간 불일치의 효과. 한국심리학회, 12(2), 171-193.
- 이진화(2007). 보육교사의 정서노동과 개인 및 기관의 정서변인, 직무만족도, 소진과의 관계. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 임신애(2013). 교사의 직무 스트레스와 정서 표현이 심리적 소진에 미치는 영향: 계열에 따른 차이를 중심으로. 아주대학교 석사학위논문.
- 임지윤(2010). 교사의 정서노동과 정서조절이 직무스트레스, 소진 및 교사효능감에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.
- 임채은(2011). 초등교사의 완벽주의 성향과 심리적 소진과의 관계에서 지각된 정서적 유능성의 매개효과. 고려대학교 석사학위논문.
- 장유선(2016). 청소년의 내현적 자기에와 무조건적 자기수용: 마음챙김과 지각된 사회적 지지의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문
- 정문옥(2016). 중등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과

- 김중. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정선미(2016). **보육교사의 감정노동이 이직의도에 미치는 영향 : 소진의 매개효과와 공감능력의 조절효과 중심으로**. 조선대학교 박사학위논문.
- 정숙경, 황미영(2009). 초등교사들의 수업접근법과 지식관 및 교사효능감간의 관계. **초등교육연구**, 22(3), 43-63.
- 정재균(1991). **학교조직건강과 교사소진간의 관계연구**. 전북대학교 석사학위논문.
- 정현정(2015). **보육교사 감정노동이 소진에 미치는 영향: 교사효능감의 매개효과를 중심으로**. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 정혜영(2015). **간호인력의 정서적 고갈과 개인적 성취감의 감소가 이직의사에 미치는 영향: 조직몰입의 매개효과 검증**. 호남대학교 박사학위논문.
- 조현주, 박경애(2007). 교사의 정서지능과 자기 효능감에 따른 심리적 소진의 차이. **한국교원교육연구**, 24(1), 251-270.
- 최가영, 김윤주(2000). 호텔종업원의 소진과 선행변인에 관한 연구. **호텔경영학연구**, 9(1), 141-161.
- 최경화(2012). **특수교사의 정서노동과 소진간의 관계: 사회적 지지의 매개효과**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최영호, 이규만(2013). 감정노동과 감정고갈 및 직무태도간의 관계. **관광레저연구**, 25(2), 115-134
- 최태진(2014). 교사 소진에 대한 보호요인으로서의 교사효능감과 집단적 자기존중감의 영향 비교. **한국수산해양교육학회**, 26(3), 510-524.
- 탁진국, 노길광, 이은경(2009). 보육교사의 정서노동유형에 관한 연구. **한국심리학회지 여성**, 14(4), 567-589.
- 한국교육신문(2014,03,17). 마음 다쳐 떠나려는 교원들 교실도 아프다 <http://www.hangyo.com/app/news/article.asp?idx=43418> 2019, 01, 17에서 인출
- 한광현(2004). 교사의 사회적 지원, 소진, 조직시민행동 간 관계에 대한 탐색적 연구. **인적자원개발연구**, 6(2), 45-70.
- 한재범(2011). **학교장의 변혁적 리더십과 교사조직몰입의 관계에서 학교마음챙김의 매개효과**. 한양대학교 석사학위논문.
- 허순주(2016). **중등교사의 직무환경 위험요소와 감사성향이 심리적 소진에 미치는**

- 는 영향. 순천대학교 석사학위논문.
- 허창구(2014). 감정노동 장면에서 감정소진에 대한 내면행동의 조절효과: 인지부조화이론적 관점의 적용. *한국자료학회*, 5, 2589-2604
- 홍순희(2012). **초등교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 마음챙김의 조절효과**. 인천대학교 대학원 석사학위논문
- 황명선, 신호정(2015). 교사가 지각하는 학생의 문제행동이 교사 소진에 미치는 영향: 교사효능감을 통한 사회적 지지의 매개된 조절효과. *한국심리학회*, 12(1), 87-109.
- 황수아, 최한울 (2014). 심층면담을 통한 초등교사의 감정노동에 대한 인식 및 실태에 관한 연구. *교원교육*, 30(1), 59-91.
- 황지선(2017). **전문상담교사의 직무환경 위험요소, 소진, 심리적 임파워먼트에 관한 연구: 심리적 임파워먼트의 조절효과를 중심으로**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 황혜신(2010). 정서노동 및 자아탄력성이 보육교사의 소진에 주는 영향. *대학가정학회지*, 48(7), 23-32.
- 교육방송 저녁뉴스(2017. 2. 2) ‘교사 정신건강 빨간불’ <https://news.v.daum.net/v/20170202210607892>. 2019. 01. 20에 인출.
- Alberts, H. J., Schneider, F., & Martijn, C. (2012). Dealing efficiently with emotions: Acceptance-based coping with negative emotions requires fewer resources than suppression. *Cognition & Emotion*, 26, 863-870.
- Ashforth, B. E.& Humphrey, R. H.(1993). Emotional labor in service roles: The influence of identity. *The Academy of Management Review*, 18(1), 88-115.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B.(2004). Assessment of mindfulness by self-report: The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategid and statistical conditions. *Journal of Personality and Social Psychology*,

51(6), 1173-1182.

- Belcastro, P. A. (1982). Burnout and its relationship to teachers' somatic complaints and illness. *Psychological Reports*, 50(3_suppl), 1045-1046.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11, 230.
- Brotheridge, C. M., & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of "people work". *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 17-39.
- Brotheridge, C. M., & Lee, R. (2002). Testing a conservation of resources model of the dynamics of emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7, 57-67.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present; mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Clark, E. H. (1980). *An analysis of occupational stress factors as perceived by public school teachers*. Unpublished Doctorial Dissertation. Auburn University.
- Cordes, C. L., T. W. Dougherty (1993). A review and intergration of research on job burnout. *Academy of Management review*, 18(4), 621-656.
- Crain, T. L, Schonert-Reichl, K, A, & Roeser, R. W. (2017). Cultivating teacher mindfulness: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2),

138-152.

- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, *69*, 560-565.
- Dworklin, A. G. (1987). *Teacher Burnout in the Public Schools: Structural Causes and Consequences for Children*. Albany: State university of New York Press.
- Farb, N. A., Anderson, A. K., Irving, J. A., & Segal, Z. (2014). Mindfulness interventions and emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*, 548-567.
- Farber, B. A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *The Journal of Education Research*, *77*(6), 325-331.
- Festinger, L.(1957). *Theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row & Peterson.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, *7*(3), 182-195.
- Gallagher, L. M(2004). *Burnout and coping in suburban teachers*. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, Ann Arbor, MI.
- Gilstrap, C. M.(2005). *Closing in on closeness: Teacher immediacy as a form of emotion labor*. Colorado University, Colorado.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, *30*, 115.
- Grandey, A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, *6*(1), 95-110.
- Hülshager, U. R., & Schewe, A. F. (2011). On the costs and benefits of

- emotional labor: A meta-analysis of three decades of research. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*, 361-60(1), 95-110.
- Hanh, N(1976). *The miracle of mindfulness. A manual of meditation*. Boston: Beacon.
- Hariri, A. R., Bookheimer, S. Y., & Mazziotta, J. C. (2000). Modulating emotional responses: Effects of a neocortical network on the limbic system. *Neuroreport, 11*, 43-48.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 255-262.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 161-165.
- Heppner, W. L., Spears, C. A., Vidrine, J. I., & Wetter, D. W.(2015). Mindfulness and emotion regulation. in Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 107-120) Springer.
- Hochschild, R. A. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Hülshager, U. R., & Schewe, A. F. (2011). On the costs and benefits of emotional labor: A meta-analysis of three decades of research. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*, 361.
- 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.
- Kabat-Zinn, J(1990). Full catastrophe living. New York : Bantam Teasdale, J.D., Williams, J.M., Soulsby, J.M., Segal, Z.V. ,Ridgeway,
- Kabat-Zinn, J(2003). Mindfulness based interventions in context: past, present and future. Clinical psychology. *Science and practice, 10*(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J(2005). *Wherever you go. There you are*. New York :

- Mulpure Publishing, Inc. 김언조 · 고명선(역)(2013). *존카밧진의 마음*- 82
- 책김명상. 경기안양 : 물푸레.
- Kang, H. A.(2002). A study on change in nurses' job. *Economy and Society*, 55, 142-168.
- Kumarakulasingam, T. M. (2002). *Relationships between classroom management, teacher stress, teacher burnout, and teachers' levels of hope*. Unpublished doctoral dissertation, Kansas University, Ann Arbor, MI.
- Leavitt, R.(1995). *The emotional culture of infant-toddler day care*. In J.A. Hatch (Ed.). *Qualitative research in early childhood settings*, 3-21. New York: Westport.
- Lee, R. T., Ashforth, B. E(1996). A meta-analytic examination correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of applied psychology*. 81(2), 123-133.
- Li, J. J., Wong, I. A. & Kim, W. G. (2017). Does mindfulness reduce emotional exhaustion? A multi level analysis of emotional labor among casino employees. *International Journal of Hospitality Management*, 64, 21-30.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lu Changqin, Zhao xialin(2004). *Chinese journal of behavioral medical science*. 13(3), 345-346.
- MacKinnon, D. P., & Dwyer, J. H. (1993). Estimating mediated effects in prevention studies. *Evaluating Review*, 17, 144-158.
- Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 433-445.
- Martin, R. J.(1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Maslach, C.(1976). Burn-out. *Human Behavior*, 5(9), 16-22

- Maslach, C., & Jackson, S. E.(1981). The measurement of experienced burnout. *journal of occupational Behavior, 2*(2), 99-113
- Maslach, C., & Leiter, M.(1999). *Teacher burnout: A Research Agenda*. In R. Vandenberghe & A. M. Huberman(Eds.), Understanding and preventing teacher Burnout. New York: Cambridge University Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annal Review of Psychology, 52*, 397-422.
- Maslach,C.,& Leiter, M.P.(1997). *The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education, 7*(3), 182-195.
- Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5*, 369-377.
- Morris, J.A., & Feldman, D. C. (1996). The dimensions, antecedents, and consequences of emotional labor. *Academy of Management Review, 21*(4), 986-1010.
- Noor, N. M. & Zainuddin, M. (2011).Emotional labor and burnout among female teachers: Work-family conflict as mediator. *Asian Journal of Social Psychology, 14*, 283-293.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: a Literature review and clinical's guide. *Journal American Academy Nurse Practitioners, 20*, 212-216.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 172-178.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R.,& Harrison, J.(2013). Mindfulness training and reductions in teacher

- stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804.
- Sayers, W. M., Creswell, J. D., & Taren, A.(2015). The emerging neurobiology of mindfulness and emotion processing. in Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 9-22) Springer.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: common ground and worlds a part. *Work & Stress*, 19, 256-262.
- Schoeberlein, D., & Sheth, S. (2014). *Mindful teaching and teaching mindfulness*. Hakjisa Publishing, Inc. 고희일 · 강영신 · 정광주(역) (2013). 마음챙김교법으로 행복 가르치기. 서울마포: 학지사.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S.(2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138, 1139.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Simon, L, Greenberg, J., Brehm, J(1995). Trivialization: The forgotten mode of dissonance reduction, *Journal of Personality and social Psychology*, 68(2), 247-260.
- Sobel, M, E. (1982). *Asymtotic intervals for indirect effects in structural equations model*. In S. Leinhardt (Ed.), Sociological Methology 1982, (pp.290-312). San Francisco: Jossey-Bass.
- Stemmler, G.(1997). Selective activation of trait: Boundary conditions of activation of anger, *Personality and Individual differences*, 22(2), 213-233.
- Sternberg, R. J(2000). Images of mindfulness. *Journal of social Issue*, 56(1), 11-26.
- Whelton, W. J. (2004). Emotional processes in psychotherapy: Evidence across therapeutic modalities. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11, 58-71.

<Abstract>

**The Effect of Elementary School Teachers' Emotional Labor on
Their Burnout: the Mediating Effect of Mindfulness**

Lee, Hee Jin

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,

Jeju National University

Supervised by Prof. Kim, Seong Bong

The purpose of this study was to examine the effect of Korean elementary school teachers' emotional labor on their burnout, and to test the mediating effect of mindfulness. For this purpose, 460 teachers working in 22 elementary schools in Jeju area were surveyed. A total of 448 copies were collected. Of these, 401 copies were used for the analysis after the post stratification stage except for the questionnaire which was not responded to or answered unfairly.

The research tools were the emotional labor scale(total 10 questions, 5 point Likert), the mindfulness scale(total 20 questions, 5 point Likert)and the burnout scale (total 22 questions, 5 Point Likert).

The collected data were analyzed using SPSS 18.0. Statistical analysis was conducted to investigate the characteristics of the overall data. Correlation analysis was performed to investigate the relationship between variables.In addition, a 3-step regression analysis was conducted to verify the mediating effect of mindfulness on the effects of surface and deeping acting on the

burnout as sub-elements of emotional labor. Sobel test was used to test statistical significance of mediating effect Respectively. The results of this study are summarized as follows.

First, there was a significant correlation between surface acting, mindfulness, and burnout. The surface acting showed negative correlation with mindfulness and mindfulness showed negative correlation with burnout. Surface acting and burnout showed a statistically significant correlation.

Second, deeping acting showed a negative correlation with mindfulness, and mindfulness had negatively correlated with burnout. However, there was no significant correlation between deeping acting and burnout. However, emotional depletion was positively correlated with deeping acting and burnout.

Third, it was shown that the mindfulness partially mediated the indirect effect of reducing the burnout in the path where the surface acting directly affects the burnout in the static direction.

Fourth, it was shown that deeping acting has a indirect effect of reducing burnout by complete mediation of mindfulness in the path of emotional exhaustion, which is a subordinate factor of burnout, in a static direction.

The results of this study are as follows: the effects of surface and deeping acting, which are sub - elements of emotional labor, on the burnout of elementary school teachers, It is meaningful that I have empirically verified that mindfulness is mediated in the relationship of burnout. The results of this study suggest that the lower the surface acting, the lower the burnout and also the lower the burnout even if the mindfulness is increased. In addition, although deeping acting has no significant effect on burnout, lower deeping acting means lower emotional exhaustion, which is a sub-factor of burnout, and lower emotional exhaustion, even if mindfulness is increased.

This suggests that there is a need to develop psychological and educational

programs that can enhance the mindfulness of elementary school teachers in schools. If the psychotherapy system called mindfulness is actively used, it is expected that the negative effects of burnout will be reduced as well by reducing or preventing emotional depletion of elementary school teachers.

Key words: emotional labor, surface acting, deeping acting, mindfulness, burnout, emotional exhaustion

부록 목차

부록1. 감정노동 설문지	64
부록2. 마음챙김 설문지	65
부록3. 소진 설문지	67

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 초등학교 교사의 감정노동 실태를 파악하고, 소진을 예방하기 위한 방안을 연구하기 위한 자료 수집을 위한 것입니다.

여러분은 무기명으로 응답하시게 되며, 응답의 비밀은 철저히 보장됩니다. 또한, 여러분의 응답내용은 오로지 연구를 위해서만 사용되며, 그 이외의 다른 목적을 위해서는 사용되지 않을 것입니다.

본 설문지의 문항을 빠짐없이 응답해 주셔야, 자료가 매우 유용하게 쓰일 수 있습니다. 따라서 모든 문항에 빠짐없이 솔직한 답변 부탁드립니다.

소중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

2019년 4월

연구자: 이희진(제주대학교 교육대학원 상담심리전공)

지도교수: 김성봉 (제주대학교 교육학과 교수)

☞ 먼저, 아래 사항을 기록해 주십시오.

1. 성별	① 남 ② 여
2. 연령	①20대 ②30대 ③40대 ④50대 이상
3. 교직경력	() 년
4. 직위	①일반교사 ②부장교사 ③기타 ()
5. 학교규모	①12학급 이하 ②13~35학급 ③36학급 이상
6. 담당학년	①1학년 ②2학년 ③3학년 ④4학년 ⑤5학년 ⑥6학년 ⑦교과전담

1. 감정노동 척도

다음은 선생님의 정서노동을 알아보기 위한 문항입니다. 각 문항에 대해 평소에 느끼시는 대로 해당란에 체크해주시시오.

전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

1	내가 느끼는 정서와 관계없이 긍정적인 정서를 갖고 있는 것처럼 꾸며서 표현한다.	1	2	3	4	5
2	교사로서 긍정적인 정서들을 표현하기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
3	필요하다면 내면에서 느끼는 정서와는 달리 긍정적인 분위기를 형성하기 위해 실제로 느낀 정서를 숨긴다.	1	2	3	4	5
4	필요하다면 나는 가장된 행동을 해서라도 긍정적 정서를 표현한다.	1	2	3	4	5
5	필요하다고 생각되면 긍정적인 정서를 표현하기 위해서 스스로 노력한다.	1	2	3	4	5
6	교사로서 표현하도록 기대되는 긍정적인 정서(칭찬함, 격려함 등)를 실제에서도 경험하기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
7	교사라는 직업에 적합한 긍정적 정서(칭찬함, 격려함 등)를 표현하기 위해 일종의 가면을 쓰고 있다.	1	2	3	4	5
8	실제로 느낀 정서들을 긍정적인 정서로 바꾸어 표현하기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
9	내가 갖고 있는 정서와는 일치하지 않지만 학생들에게 긍정적인 정서를 표현한다.	1	2	3	4	5
10	교사로서 기대되는 정서(칭찬함, 격려함 등)를 표현하기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5

2. 마음챙김 척도

다음은 선생님의 심리 상태를 알아보기 위한 문항입니다. 문항의 내용이 자기 자신과 어느 정도 일치하는지를 체크해 주십시오.

전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

1	한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
2	내가 어떤 감정을 갖는다는 것을 알면, 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이란 생각이 든다.	1	2	3	4	5
3	나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를 놓치는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
4	나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두해 있는 때가 많다.	1	2	3	4	5
5	어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해서 괴로운 경우가 많다.	1	2	3	4	5
6	나는 스스로에게 '내가 이런 것을 원해서는 안되지' 라고 말하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
7	나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.	1	2	3	4	5
8	미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때 불안에 휩싸이게 된다.	1	2	3	4	5
9	책(혹은 신문)을 읽거나, TV를 봐도 무슨 내용이었는지를 잊어버릴 때가 많다.	1	2	3	4	5
10	어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5

전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

11	어느 정도 시간이 지나기 전까지는 그것을 알아차리지 못한다.	1	2	3	4	5
12	닥칠지 모르는 불행에 대해서 걱정에 빠져있는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람들과 이야기 할 때, 사람들이 내게 한 말을 금방 잊어버리는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
14	내가 이런 생각 혹은 감정을 갖는다는 것에 대해 스스로에게 실망하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
15	나는 순간순간 내가 바라는 것이 무엇인지 알 수 없는 때가 많다.	1	2	3	4	5
16	고민을 털어버리지 못하고 계속 집착한다.	1	2	3	4	5
17	나는 내가 하고 있는 것에 대한 주의집중 없이 멍한 상태로 일하거나 공부하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
18	어떤 생각이나 감정이 떠오를 때, 옳지 못한 것 같아 부끄러울 때가 많다.	1	2	3	4	5
19	때때로 나는 내 느낌이나 감정이 무엇인지 구별할 수 없다.	1	2	3	4	5
20	실망하면 그 충격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다.	1	2	3	4	5

3. 소진척도

다음은 선생님께서 인식하는 소진(Burnout)의 정도를 알아보기 위한 것입니다.

해당하는 곳에 체크해 주십시오.

전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

1	나는 일 때문에 기력을 다 소모한 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
2	내 일 때문에 정서적으로 메말라 버린 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
3	나는 하루 일과가 끝나면 기진맥진한 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
4	나는 아침에 일어나서 하루 일과를 생각하면 피로감을 느낀다.	1	2	3	4	5
5	나는 일 때문에 좌절감을 느낀다.	1	2	3	4	5
6	나는 진퇴양난에 처한 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4	5
7	나는 사람들을 직접 대하는 일로 인해 매우 많은 스트레스를 받는다.	1	2	3	4	5
8	나는 교사라는 직업으로 인해 정서적으로 무감각하게 되지는 않을까 걱정이 된다.	1	2	3	4	5
9	나는 교사가 된 이래로 사람들에게 좀 더 냉담해졌다.	1	2	3	4	5
10	사람들과 더불어 온종일 일하는 것은 긴장되는 일이다.	1	2	3	4	5
11	나는 맡은 일이 너무 벅차다고 느낀다.	1	2	3	4	5

전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

12	내가 일부 학생들을 마치 물건처럼 냉정하게 다루고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
13	학생들이 자신들의 문제들 중 일부의 책임을 나에게 씌우는 것 같은 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
14	나는 일부 학생들에게 어떤 일이 일어나고 있는지에 별 관심이 없다.	1	2	3	4	5
15	나는 학생들이 여러 가지 일들에 대해 어떻게 느끼고 있는가를 쉽게 이해할 수 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 학생들의 문제들을 매우 효과적으로 처리한다.	1	2	3	4	5
17	나는 내 일을 통해서 다른 사람들의 삶에 긍정적으로 영향을 주고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	나는 매우 활기에 차 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 학생들과 화기애애한 분위기를 만들 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 학생들과 친밀하게 지내고 난 뒤에는 아주 기분이 좋다.	1	2	3	4	5
21	나는 교사라는 직업을 통해 가치 있는 일들을 많이 성취하였다.	1	2	3	4	5
22	나는 일할 때 감정적인 문제들을 아주 침착하게 처리한다.	1	2	3	4	5

◎ 성의 있는 답변에 감사합니다.