



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

중등교사의 감정노동과 소진의  
관계에서 마음챙김의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

양복심

2022년 8월

# 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과

지도교수 김 성 봉

양 복 심

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

양복심의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 최 보 영   
위 원 박 정 환   
위 원 김 성 봉 

제주대학교 교육대학원

2022년 8월

<국문초록>

# 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과

양 복 심

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 제주지역 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 통하여 감정노동으로 힘들어하는 중등교사의 직무스트레스를 해소하고 소진 현상을 줄이는데 필요한 자료를 제공 하는데 목적을 두었다. 연구의 목적을 달성하기 위해 연구 문제를 다음과 같이 설정하였다.

연구문제. 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있는가?

본 연구는 코로나19 확산으로 설무지와 온라인 조사로 진행되었으며 모집단은 제주도 내 소재한 75개 중등교원 3,267명으로 설정하였다. 이를 위해 제주지역 소재 23개 중등학교에 근무 중인 남녀교사 대상으로 설문을 실시하였다. 자료수집은 2022년 3월 30일부터 4월 15일까지 약 58일에 걸쳐 이루어졌으며 총 표집

수는 458부이며 응답이 불성실하거나 오류가 있는 12부의 설문지는 사후층화를 거쳐 분석 대상에서 제외시켰다. 이에 총 446부가 회수되었고 일부 무응답 및 불성실 응답 등을 제외한 444부의 설문지만 분석에 사용하였다. 측정도구는 구글 온라인 설문지 77부와 조사문항으로 구성된 설문지 381부를 배포하여 회수하였다.

측정 도구는 Gilstrap(2005)의 연구를 근거로 중등교사를 대상으로 석류(2014)가 사용한 척도를 사용하였다. 감정노동 척도 측정(총 10문항, 5점 Likert)의 하위영역은 표면행동(5문항), 내면행동(5문항) 2가지 하위요인으로 구성되며, 마음챙김 측정은 박성현(2006)이 개발하고 타당화한 마음챙김 척도 측정(총 20문항, 5점 Likert)를 사용하였다. 그리고 소진 측정은 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 김두천(1995)이 번안하고, 강진아(2010)가 초등학교 교사를 대상으로 설문지로 사용한 5점 Likert식 소진척도(총 22문항)를 사용하였다.

수집된 자료를 분석하기 위해서 SPSS 18.0을 통계프로그램을 사용하였다. 자료의 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였고, 각 변인간의 관계를 알아보기 위해 피어슨의 상관분석을 실시하였다. 감정노동의 하위요소(표면행동, 내면행동)이 각각 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과 검증을 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Sobel Test를 실시하였으며 결과는 다음과 같다.

첫째, 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서는 마음챙김이 부분 매개효과가 있었다.

둘째, 중등교사의 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김은 완전 매개효과가 있었다. 가설에 대한 예측을 충족했다 볼 수 있다.

셋째, 중등교사의 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김은 매개효과가 없었다.

연구 결과를 종합해보면 중등교사의 감정노동으로 인한 소진의 관계에서 감정노동의 하위변인인 표면행동에서는 마음챙김은 완전매개 하는 것으로 나타났기 때문에 중요한 변인으로 작용하고 있음을 확인 할 수 있었다. 내면행동에서 마음

챙김의 매개효과에서는 마음챙김은 소진에 미치는 영향이 유의하지 않는 것으로 나타났다. 즉 내면행동을 증가시키는 것보다 마음챙김을 통해 표면행동을 감소시키고 소진을 완화할 수 있는데 효과적이라는 것을 보여주고 있다. 이러한 연구의 결과는 표면행동을 할 때 마음챙김을 하면 소진을 낮출 수 있다는 것을 경험적으로 검증하였다는 것에 그 의미가 있다. 또한 학교현장에서 마음챙김 프로그램이 중등교사의 마음챙김을 증진할 수 있는 심리치료 기제로 활용하는데 도움이 되길 시사한다. 마음챙김 심리치료기제가 현장에 제도적으로 마련되어 심리·정서적으로 소진된 중등교사들의 마음방역 예방과 소진을 줄이는데 긍정적인 영향을 끼칠 것으로 기대한다.

**주요어 :** 감정노동, 표면행동, 내면행동, 마음챙김, 심리적 소진, 스트레스

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	7
3. 연구모형 .....	8
4. 용어의 정의 .....	9
가. 감정노동 .....	9
나. 소진 .....	9
다. 마음챙김 .....	9
<b>II. 이론적 배경</b> .....	11
1. 감정노동 .....	11
가. 감정노동의 개념 .....	11
나. 감정노동의 하위요인 .....	12
다. 중등교사의 감정노동 .....	13
2. 소진 .....	15
가. 소진의 개념 .....	15
나. 소진의 하위요인 .....	16
다. 중등교사의 소진 .....	17
3. 마음챙김 .....	19
가. 마음챙김의 개념 .....	19
나. 중등교사의 마음챙김 .....	21
4. 주요 변인들 간의 관계 .....	22
가. 감정노동과 소진 .....	22
나. 마음챙김과 소진 .....	23
다. 마음챙김과 감정노동 .....	23
라. 감정노동과 소진 및 마음챙김의 관계 .....	24

III. 연구방법 .....	25
1. 연구대상 .....	25
2. 연구절차 .....	27
3. 자료처리 및 분석 .....	28
4. 측정도구 .....	29
IV. 연구결과 및 해석 .....	32
1. 주요 변인의 기술통계 .....	32
2. 주요 변인의 상관관계 .....	33
3. 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 .....	34
V. 결론 및 제언 .....	41
VI. 참고문헌 .....	49
Abstract .....	61
부록 .....	64

## 표 목 차

표Ⅲ-1 인구통계학적 특성 .....	26
표Ⅲ-2 자료 수집 일정 .....	27
표Ⅲ-3 감정노동 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	29
표Ⅲ-4 마음챙김 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	30
표Ⅲ-5 소진 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	31
표Ⅳ-1 마음챙김, 감정노동, 소진의 기술통계 .....	32
표Ⅳ-2 변인과의 상관계수 .....	33
표Ⅳ-3 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 .....	34
표Ⅳ-4 중등교사의 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 .....	36
표Ⅳ-5 중등교사의 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 .....	38

## 그림 목 차

그림 I -1 연구모형1 .....	8
그림IV-1 감정도동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형 .....	35
그림IV-2 표면도동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형 .....	37
그림IV-3 내면도동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형 .....	39

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

중등교사는 국가와 사회를 성장시키는 기본 활동 교육 중심에 있다. 교육의 대상이 되는 학생에게 영향력을 미치는 교사들이 자신의 직업에 자긍심을 가지고 교사 자신의 업무 만족감이 높아야 교육의 효과를 극대화할 수 있다(박찬용, 2007). 교사의 직무만족이 높으면 학생과 교육 현장은 물론 교사 자신에게도 좋은 영향을 미친다(김명호, 이지연, 김수정 2016).

그러나 교육 현장에서는 학습소비자인 학생의 요구를 충족하도록 운영되는 신자유주의 교육정책에 따른 교육개혁으로 교사들은 교육 서비스 제공자로서 성과주의 정책에 움직여야 하는 대상이 되었고(강치원, 2000), 이에 따라 교사의 직무스트레스와 감정노동으로 인한 심리적 소진(Burnout)은 상당하다. 더구나 교사의 역할 수행은 교권 침해가 급격한 증가세를 보이며 점점 어려워지고 있다(임지윤, 도승이, 2014).

국·내외 선행연구들을 살펴보면, 교사도 감정근로자로 분류되고 있다. 한국교육신문이 교사 대상으로 실시한 감정근로 인식 조사 결과에서도 교사가 자신을 감정근로자로 인식했다(2014.3.14. 한국교육신문). 교사들의 감정노동은 학생, 학부모, 동료 교사 등 대면 업무에서 자신이 실제 느끼는 감정을 참고 사회와 학교가 원하는 교사상에 감정을 관리하고 통제하면서 직무를 수행하는 것을 말한다. 전형적인 서비스업 종사자들에서 시작한 개념이지만 교육도 현재는 서비스가 되었다. 이러한 심리적 소진은 우울감, 자존감상실 등의 감정근로 스트레스는 생각보다 높고, 생활지도에 악역향을 미친다고 호소하고 있다. 그러나 퇴직을 심각하게 고민하다 마음을 다친 교사들을 위한 힐링 치유시스템은 거의 없다(조성철, 2014). 이는 교사의 심리적 소진이 증가할수록 학생들은 학교생활 적응도가 낮아지는 경향을 보이므로 교사의 심리적 소진 문제를 해결하는 것은

매우 중요하다(강진아, 2010). 또한, 학생의 고통과 상처에 비해 교사의 고통과 상처에는 관심이 덜하며 교사를 위한 치유프로그램이나 제도적 장치는 부족하다(김현수, 2014). 교사를 대상으로 조사한 코로나19 이후 학교 재난 정신건강 평가를 발표한 결과에 의하면, 교사들은 코로나 확산 최고 시점에서 견디기 힘든 직무스트레스를 코로나 이전보다 더 받았다고 답했다. 스트레스 영역은 근무 환경, 건강, 학생순 이었으며 코로나19로 교사들의 직업 만족도와 삶의 만족도에 부정적인 영향을 미친 것으로 조사됐다(2020.8.6 대구 CBS 노컷뉴스). 중·고등학교에서는 코로나19로 대면 수업이 줄었음에도 불구하고 학교 현장의 교권 침해 권수는 2020년 상반기 동안 총 134건이 발생했다. 유형별로는 모욕·명예훼손이 72건(57.1%)으로 가장 많았으며, 대면 수업을 진행하는 횟수가 적었음에도 상해·폭행도 14건(11.1%)이나 발생한 것으로 나타났다. 새 유형의 교권 침해가 발생하면서 경기도교육청은 교사들을 위한 상담 및 법률적 자문해주는 각종 지원에 나서고 있으며 교권 침해 사례가 심각해 정신적·육체적 피해가 커서 심리상담 및 치료를 받아야 하는 상황이다(2020.10.28. 중부일보)

교사는 직업 선호도가 높은 부류 중 하나지만 교사가 된 이후 직업 만족도는 아주 낮다. 교육의 질은 교사의 질을 넘지 못한다는 말이 있다(이채호, 고태순, 2008). 한국교원단체총연합회(2020.5.10.)는 교원을 대상으로 스승의날 기념 교원 인식 설문조사 실시결과 2019년보다 우리나라 교사들은 직업 만족도가 1년 사이 크게 하락해 교직생활에 만족하는 교사는 3명중 1명에 불과하여 교권추락에 대한 우려도 있었다. 교권 확립과 처우 개선은 뒷받침되지 않으면서 최근 코로나19 사태에서 보듯 교원에게 온라인 수업, 돌봄, 방역 등 무한책임으로 독려함에 따라 부정적 교직관을 더 많이 갖게 된 것으로 보인다. 중등교사들을 가장 힘들게 하는 것은 CCTV관리, 교육, 학생상담활동, 인력채용과 회계 및 시설관리, 과중한 행정업무를 처리하느라 소진되고 있다(2021.9.8. 에듀플러스).

특히, 국내연구에서 교사 집단의 스트레스가 기업체직원, 기관공무원에 비해 가장 높게 나타났다(임종철, 1991). 현대사회의 학생과 부모는 교사에게 기대하는 수준이 매우 높다 이로 인해, 중등교사들은 입시문제등 초등교사들 보다 직무스트레스와 감정노동을 더 많이 경험하게 된다(황광식, 黃木紀幸 1995). 이러한 상황이 지속될 경우 심한 스트레스와 가슴통증 이명 등 신체적 증상으로 이

어지게 된다(김정은, 김정호, 김미리혜, 2015). 또한, 감정은 마음과 하나로 연결되어 있어서 마음의 고통은 신체 증상으로 나타나기도 한다(2020.8.6. 대구 CBS노컷뉴스).

이와 같이 교사들의 소진은 직무를 수행하는 과정에서 스트레스를 받게 되고 부정적인 정서 상태를 경험하며, 부정적인 정서는 감정노동으로 인해 생기고 있다. 박대준(2012)는 교사가 직무를 수행하면서 감정노동(Emotional Labor)을 요구받고 있다고 하였다. 사회적으로 감정표현을 더 자주 요구받는 업무 역할을 하는 직업일수록 조직이 요구하는 감정표현규범으로 인해 감정노동을 더 많이 경험하게 된다. 조직에서 요구하는 감정표현과 자신의 실제로 느끼는 감정 간의 차이로 인해 심리적인 갈등상태가 나타난다. 이때 감정부조화(emotional dissonance)를 경험하게 된다. 감정부조화를 경험할 때 감정표현규범을 준수하기 어려워지므로 감정노동을 경험하게 된다고 한다.

한편, 학교 현장에서 교사들은 학교 업무를 수행하며 어려움과 보람을 경험하면서 다양한 정서도 함께 느낀다. 교사가 학교생활에서 부정적인 정서를 지속적으로 경험하고 있다면 교사는 소진(Burnout)증상을 느낄 수 있다. OECD는 교사의 신체적 정신적 건강의 조화를 통해 행복과 복지의 안녕 삶의 질을 교사효능감, 직무만족도, 직무스트레스와 소진을 심리적인 차원으로 개념화했다. 일본에서는 전체 교원을 대상으로 주기적으로 교사 직무스트레스와 소진 관련 실태조사를 하며 교사의 정신건강에 대한 정책적 관심을 기울이고 있다고 한다(이희연, 2021). 직무스트레스로 인한 교사의 소진은 학교 현장의 교육력을 저하하고, 학생들에게 부정적인 영향을 미치게 된다(김보연, 2016).

그러나 우리나라는 교사의 교직 환경변화와 과업무로 경험하게 되는 직무스트레스와 소진에 대한 실태 파악과 이에 대한 지원체제는 미비한 상태이다. 초등학교 교사보다 중·고등학교 교사의 직무스트레스가 더 높게 나타났다. 학교급과 학교 규모가 클수록 직무스트레스가 더 높다. 학생들을 사랑으로 가르치고 올바른 인성과 지성을 기르기 위해 교사의 감정상태와 마음상태는 매우 중요하다. 마음챙김은 중등교사의 소진을 감소시키고 도움을 주는 기제이다. 마음챙김은 교사의 심리적 소진을 예방하고 스트레스와 마음 건강을 도와주는 매개가 된다(정연홍 외 2016). 그러므로 교사의 직무스트레스를 예방하고 감정

노동과 소진으로 힘들어하는 교사들의 소진을 해소와 대처기제에 관련한 연구의 필요성이 있다.

심리적 소진의 대표학자인 Maslach(1982)는 소진을 사람을 상대하는 서비스 활동에 종사하면서 업무에 심리적으로 에너지를 과도하게 사용한 결과 극도의 심신피로와 정서 고갈이 나타나는 증상으로 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 저하를 제시하였다. 직무스트레스로 소진된 우리나라 초·중·고등학교 교사의 소진 실태 분석 결과 비인간화와 성취감 결여보다 정서적 고갈이 더 높게 나타났다. 그래서 소진은 과도한 직무요구와 심리적 부담으로 정서가 메마르고 지쳐있는 정서적 고갈상태로 학생에게 무관심하고 냉소적 반응 보이거나 교사로서의 무능력감과 부족함을 느끼는 상태이다. 즉 우리나라 교사는 교사로서 부족함이나 무능력함을 느끼는 상태까지는 가지 않았다 볼 수 있을 것이다. 교사의 소진을 예방하고 해소도 중요하지만 교직 환경 변화와 지속적인 직무 열의를 유지 할 수 있도록 지원하는 것이 중요하다(이희연, 2021).

교사의 소진을 해소하기 위해서는 직무요구로 인한 스트레스를 감소시킨다. 그리고, 교사 자신의 정서를 심층적으로 조절할 수 있도록 지원한다. 이를 바탕으로 중등교사들의 자신감과 자기효능감을 유지할 수 있는 지원 방안을 강구해야 한다. 더불어, 중등교사의 감정노동으로 인한 소진을 해소하기 위한 심리치료 방법의 한 형태로 마음챙김(Mindfulness)이 감정노동과 소진의 관계에서 매개효과가 있는지 검증의 필요성이 있음을 목적으로 한다.

마음챙김은 스트레스와 소진을 완화 시킬 수 있는 대처기제로서 통증조절, 정서장애의 치료를 위한 명상 훈련의 중심요인으로 제안되고 있으며(Kabat-Zinn, 1990) 심리적 소진 예방으로 활용될 수 있다. Kabat-Zinn(1990)은 만성 통증 환자 대상으로 마음챙김에 근거한(MBSR: Mindfulness-based stress reduction(1990) 스트레스 감소 프로그램을 진행하였다. 이 프로그램은 우울증, 불안장애 등 정서 행동적 치료에 효과가 있으며 마음챙김 명상은 두통으로 고통받는 교사들의 심리적 증상 개선에 효과적이며 두통 증상 완화와 심리적 특성에 주는 영향을 검증하였다(김정은, 김정호, 김미리혜, 2015). 이는 교사들의 감정노동과 소진으로 인한 스트레스의 대처기제로 심리적 적응을 돕고 치료기법으로 사용할 수 있음을 의미한다.

특히 홍순희(2012)는 초등교사가 마음챙김을 많이 할수록 우울, 대인예민성, 공포 불안, 적대감, 불안, 신체화와 같은 정신건강 수준이 낮아지는 것을 확인하였고. 이아영(2016)과 문미경(2017)은 교사들의 직무스트레스와 소진의 관계에서 마음챙김의 유의한 매개효과를 밝혀냈다. 김은진(2018)은 교사 직무스트레스와 소진에서 교사의 마음챙김은 소진을 감소시키는 매개를 한다고 하였다. 그리고 정문옥(2016)은 중등교사들의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과가 유의하다는 결과를 확인하였다. 또한 이희진, 김성봉(2020)은 마음챙김은 감정노동으로 인한 교사의 소진을 줄이는데 영향을 미치며 매개효과가 있음을 확인하였다. 김태균(2019)은 마음챙김 훈련이 교사의 직무스트레스와 소진을 해소하고 치유와 예방 교사의 효능감을 높일 수 있음을 검증하였다. 김명호, 이지연, 김수정(2016)은 교사의 마음챙김은 자기조절에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 송영미(2019)는 마음챙김이 직무탈진을 감소시키는 과정에서 내면행동 증가보다 표면행동 감소가 더 크게 영향을 미치는 것을 나타났다. 구분용, 이중자(2019)는 마음챙김이 초등교사의 소진을 예방할 수 있는 개인 자원으로 작용할 수 있음을 확인하였다. 장문희(2019)는 학부모에 대한 유아교사의 감정노동이 소진에 미치는 부정적인 영향을 마음챙김이 수용을 거쳐 소진을 완화할 수 있는 이중경로를 검증하였다. 이처럼 경험적 연구에서 마음챙김이 매개변인으로 설정할 수 있다.

학생들을 사랑으로 가르치고 올바른 인성과 지성을 기르기 위해 중등교사의 감정상태와 마음상태는 매우 중요하다. 마음챙김은 중등교사의 소진을 감소시키고 도움을 주는 기제이다. 마음챙김은 교사의 심리적 소진을 예방하고 스트레스와 마음 건강을 도와주는 매개가 된다(정연홍 외 2016). 그러므로 중등교사의 직무스트레스를 예방하고 감정노동과 심리적 소진으로 힘들어하는 교사들의 스트레스 해소 및 심리적 소진 해소와 대처기제에 관련한 연구가 필요하다.

따라서 본 연구자는 제주도내 중등교사를 대상으로 감정노동과 소진 관계에서 마음챙김이 매개하는지를 파악하고, 표면행동과 내면행동이 각각 소진 관계에서 마음챙김이 매개하는지 검증을 진행하고자 한다. 이를 통해 마음챙김이 직무 스트레스와 소진으로 힘들어하는 중등교사들에게 긍정적인 영향을 주어 감정노동으로 힘들어하는 중등교사의 직무스트레스를 해소하고 소진현상을 줄이

는데 필요한 자료를 제공하는데 목적을 두었다. 마음챙김이 제도적으로 현장에 자리 잡도록 유용한 기초자료로 제공할 수 있을 것이다.

## 2. 연구문제 및 가설

연구문제1. 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있을 것이다.

본 연구는 중등교사의 감정노동과 마음챙김, 소진의 관계를 파악하고 검증하고자 한다. 이를 위해 연구문제와 가설을 설정하였다.

가설 1-1 중등교사의 표면행동이 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있을 것이다

가설 1-2 중등교사의 내면행동이 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있을 것이다.

‘연구문제 1’를 통해 중등교사의 감정노동의 하위요인(표면행동, 내면행동)이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 보이는지를 검증할 것이다.

### 3. 연구모형

본 연구는 그림 I-1의 연구모형을 통해 중등교사의 감정노동과 소진이 관계에서 마음챙김이 매개효과를 나타내는지 분석해 보고자 한다. 이에 따라 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김을 매개변인으로 선정하였다.

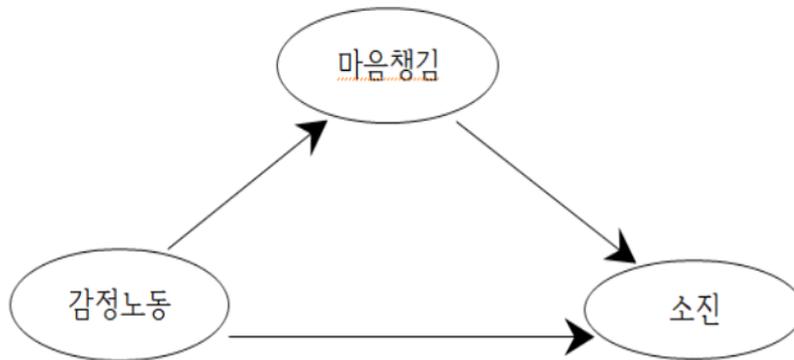


그림 I-1 마음챙김 매개모형

## 4. 용어의 정의

### 가. 감정노동(Emotional Labor)

감정노동의 개념은 Goffman(1959)가 사람들과 상호작용할 때 가면을 쓰고 연기하듯 자신의 감정을 숨기며 표현하는 관리를 한다고 주장하면서 출발했다. Hochschild(1983)는 자신의 책에서 감정노동 수행 시 전략에서 느낌규칙에 따라 시도하는 표면행동과 내면행동을 구분하였다. 본 연구에서는 일반적으로 사용하고 있는 표면행동과 내면행동을 감정노동의 전략으로 수용하고, 측정도구는 Gilstrap(2005)의 연구를 근거로 석류(2014)가 사용한 5점 Likert식 감정노동 척도(총 10문항)를 사용하였다.

### 나. 소진(Burnout)

Maslach(1976)은 타인과 과도하게 밀접 접촉을 할 때 이유 없이 정서적 신체적 감정적으로 자원이 고갈되어 피곤함을 지속적으로 느끼는 것으로 냉담해지고 의욕이 없어지는 현상을 소진이라고 한다. 소진을 Maslach(1976)은 정신적인 탈진 증후군으로 불렀다. 소진의 정의는 다양하지만 Maslach과 Jackson(1981)가 정의한 개념이 보편적으로 사용되고 있다. 직업적으로 만나는 인간관계에서 자주 일어나는 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 저하라고 정의하기도 한다. 본 연구에서는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 김두천(1995)이 번안하고, 강진아(2010)가 초등학교 교사를 대상으로 설문지로 사용한 5점 Likert식 소진척도(총 22문항)를 사용하였다.

### 다. 마음챙김 (Mindfulness)

마음챙김(Mindfulness)이란, 순간순간에 나타나는 감정이나 생각, 감각을 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이며 지금 현재 자신의 경험을 분명하게 알아차

리는 것이라고 하였다(Kabat-Zinn, 2003). 김정호(2016)는 마음챙김을 자신에 대한 순수한 관찰이며 일어나는 현상을 있는 그대로 인정하고 받아들이며 알아차리는 것이라 말하였다. 본 연구에서는 박성현(2006)이 개발하고 타당화한 5점 Likert식 마음챙김 척도(총 20문항)를 사용하였다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 제주특별자치도 중등학교 교사를 대상으로 선정하여 연구의 변인인 감정노동, 소진, 마음챙김에 관한 선행연구를 바탕으로 이론적 배경을 제시해보고자 한다.

### 1. 감정노동

#### 가. 감정노동의 개념

감정이란, 어떤 대상이나 상태에 따라 일어나는 심정으로 유쾌하거나 불쾌한 마음의 상태를 말하며 감정은 주어진 상황과 관계에 따라서 실제와 다르게 나타나고 그 상황에 적합하게 기능한다는 측면에서 Hochschild(2009)는 감정을 오감중 하나의 촉감과 같은 감각으로 보았으며 정보와 상호작용한다고 밝혔다. 보통과 다르게 감정의 상호작용에서 자신의 감정을 주변 사람들과의 바람직한 관계 유지를 위하여 상황에 맞는 모습으로 자신의 감정을 조절하고 관리하는 경향이 있기 때문에 외부로부터 감정을 통제하도록 요구받는다(손준중, 2011).

노동이란, 생활에 필요한 물자를 얻기 위하여 사람이 육체적 정신적 노력을 들이는 행위이다(국어사전, 1997).

감정노동(emotional labor)의 개념은 미국의 사회학자 Hochschild(1983)가 The Managed Heart(관리된 심장)를 출간하면서 감정노동 상황을 무대, 감정노동자들을 연기자, 고객을 관객으로 표현하고, 자신의 실제 감정을 숨기고 배우처럼 대본 속에 인물의 되어 고객에게 감정을 표현하는 의도적인 것이라고 하였다(허창구, 2014). 고객에게 기업의 성과를 높이기 위해 수행되는 것으로 감정노동은 직무의 한 부분임을 알린다(정명선, 2014).

감정노동이라는 용어는 Hochschild(1983)가 델타항공 승무원들의 노동하는 과정에 대해 연구하면서 개념화한 용어로서, 감정노동은 직업에 종사하는 사람들에게는 업무의 한 부분을 차지하며 육체노동과 정신노동처럼 또 다른 하나의 노동인 감정노동을 한다고 하였다. 즉 감정노동의 개념은 조직이 요구하는 정서표현규칙에 따른 감정을 표현하고 필요한 행동에 맞추려고 노력하는 것이라고 할 수 있다.

## 나. 감정노동의 하위요인

Hochschild(1983)는 감정노동의 하위요인으로 표면행동(surface acting)과 내면행동(deep acting)으로 구분하였다. 표면행동은 자신의 실제로 느끼는 감정과 상관없이 외적인 표현과 행동만 바꾸며 조직에서 요구하는 감정표현규칙에 맞게 겉으로만 정서를 표현하는 것이다. 내면행동은 외적으로 표출되는 감정과 내부의 감정까지도 감정표현규칙에 맞게 선택하거나 변경시키려고 노력하는 것이다(허창구, 2014).

표면행동은 내가 느끼는 정서과 상관없이 긍정적 정서가 있는 것처럼 꾸며(김경희, 2017)조직에서 요구하는 감정을 표출하기 위해 겉으로 들어나는 표정, 행동, 태도만 거짓된 감정으로 마치 실제로 느낀 것처럼 표현(석류, 2014)하기 때문에 실제로 느끼는 감정과 겉으로 표현하는 감정의 차이로 인해 감정부조화를 경험할 수(Ashforth & Humphrey, 1983: Brotheridge & Grandey, 2002: Grandey, 2003: Hochschild, 1983: Zapf, 2002)있다. 내면행동은 조직에서 요구하는 감정을 자기감정으로 바람직하게 표현해야 하므로 적극적으로 좋은 기억, 이미지, 감정이입 등 적합한 정서를 의도적으로 노력하여 표현하는 행동이다(Hochschild, 1983). 내면행동의 순기능은 직무효율성이 향상되며 정서적 심리적 안정되고 소진이 감소한다(Brotheridge & Grandey, 2000). 역기능은 조직에서 요구하는 감정을 표현하기 위해 자신의 감정을 속이는 과정에서 진실성 상실로 인해 불일치를 경험하게 되면서 소진으로 이어지거나 부정적 결과를 초래하면서 내면의 감정적 부조화를 경험할 수 있다(Hochschild, 2009). 감정부조화

는 직무스트레스와 심리적인 소진등 많은 불편함을 경험하게 되고 불편감을 해소하기 위해 개인은 행동을 취하게 된다(Festinger, 1957). 감정부조화 상황에서 개인은 자신의 감정을 표면행동 또는 내면행동에 맞추어 선택하게 된다. 대부분 자신이 느끼는 감정보다 조직이 요구하는 감정표현규범에 맞추어 표현하게 된다고 하였다.(이희진, 2019) 선행연구 결과에서 감정노동의 표면행동과 내면행동이 한결같이 구분되는 것은 아니다(노혜미, 2005). 표면행동과 내면행동은 각 독립적인 특성이 있으며(Gross, 1998) 조직에서 감정노동이 요구될 때 어떤 유형의 감정노동을 실행하느냐에 따라서 감정노동이 소진에 미치는 영향도 달라질 수 있다(Brotheridge & Grandy, 2002).

#### 다. 중등교사의 감정노동

교사는 학생을 지도할 때 분노의 감정을 억제하고 열정과 사랑, 온화한 마음으로 교육하고 가르치도록 성공적인 감정통제를 요구받는다(Beatty, 2000). 교직은 감정노동 직업군으로 감정노동에 대한 연구가 증가하고 있고 중학교 교사들은 스스로 감정노동자라는 인식을 하고 있으며 학생 및 학부모와의 관계, 동료 교사 및 학교 행정가와 학교 행정 및 교육 업무 속에서 감정노동을 경험하고 있다. 감정노동 상황에서 스트레스와 부정적 감정을 억제하고 의도적인 회피를 하거나 자신에게 화살을 돌리는 자조적 태도를 취하는 과정에서 감정노동에 시달리고 있다(주영호, 2018).

지속되는 감정노동 경험은 자기효능감을 떨어지게 하고 조기 퇴직을 하거나 이직 등 정신적인 질병으로 이어지기도 한다. 교직은 서비스직종과는 구분되지만, 신자유주의 교육정책의 영향으로 감정노동화되고 있다(전국교직원노동조합, 2017.2.3.). 이로 인해 교사는 사회적 기대와 역할에 대한 부담감으로 슈드비 콤플렉스(Should Be Complex)에 시달리고 있다(장현일, 2020). 이는 자기 자신으로 살지 못하고 언제나 틀림없이 꼭 무엇을 해야 한다는 강박관념에 시달리는 상태를 말한다. 2013년 한국직업능력개발원에서 203개 직업 종사자 대상으로 감정노동에 대한 설문 결과 다른 감정노동 근로자만큼 교사도 감정노동을 겪고

있다는 것을 확인했다. 조사 결과는 감정노동으로 심리적 어려움을 겪고 있음을 보여주고 있다(장현순, 2022)

중등교사들은 교육부의 2020년 교사정원 감축 발표(오마이뉴스, 2020.7.30)로 교사감축은 학급당 학생 수 증가로 1인당 수업 부담과 업무량이 증가하여 수업에 전념하기 힘들게 하고 있다. 또한 CCTV유지 보수 관리, 재난대응 대피훈련, 학교 전산망 구축 관리 각종 행정업무에 시달리고 있어 학생들에게 집중할 수 없는 환경이다(에듀플러스교육신문, 2021. 9. 8.) 또한 코로나 시대 상황이 길어짐에 따라 원격수업 등교수업과 방역업무 학생상담 진학지도 등 과중된 업무와 감정근로로 인한 직무스트레스가 가중되고 있다.

교육부가 코로나 시대 방역을 학교로 떠넘기며 특히 3월은 익숙해지기도 전에 추가로 수정되는 지침들과 학생 교직원들이 폭발적 확진 증가로 지원을 여력할 시간과 여력이 부족하여 교사들의 번 아웃을 초래하고 있다. 이런 상황에도 교육부는 코로나19 이전 수준의 학사일정을 고집하면서 대책 없는 방침으로 학교 현장은 혼란과 교사들의 소진(burnout)으로 이어지고 있다(전국 교직원 노동조합, 2022.3.22). 또한 초등교사에 비해 중등교사의 결원현황이 심각하다. 일반교과를 가르칠 신규교사 임원 정원이 축소됨에 따라 코로나 시대에 학교 안 거리두기 방역으로 학급당 학생 수를 20명 이하로 해야 한다는 목소리가 높지만, 정부는 이를 방영하지 않고 있으며 신규교사 정원감축에 따라 비정규직 교사 자리가 점점 늘어나 불안정한 학사 운영을 학교와 교사에게 떠맡기기식이라 중등교사들은 과중한업무로 부정적 감정으로 이어지고 있다고 보고되었다(전국 교직원노동조합, 2021.2.7.).

기존 교사 대상 선행연구에서도 교사의 스트레스와 감정노동의 원인으로는 직무 자율화, 직무 일상화, 표현규칙 명확성, 관계갈등이 있다. 교사 개인이 직무 수행할 때 일관성 있는 자유재량으로 하는 직무 자율화가 일상화로 잘 이루어지지 못하면 감정노동이 일어날 수 있다고 하였다(장현순, 2022). 표현규칙명확성은 내적 감정을 통제하기 위해 기분 좋은 기억이나 이미지를 떠올리는 노력을 하는 것이다(Hochschild, 1983). 일관성 있게 자유재량으로 직무를 수행하는 직무자율화가 잘 이루어지지 못하면 감정노동이 발생할 수 있다. 관계갈등에는 학생, 학부모와 관리자, 행정실 직원 등 다양하다. 교사들이 업무를 할 때 관

리자의 의견이 들어가거나 교수 방법이나 의사결정 시 재량권에 침해받을 때면, 직무 자율화와 정형화된 직무 일상화가 어렵게 되면서 스트레스를 받고 감정노동으로 이어진다(장현순, 2022). 특히 중고생들은 자아정체감이 형성되는 시기이므로 감정적 변화가 다양하여 중등교사와 많은 갈등이 생기며 교사가 감정노동에 노출된 경우 심리적 소진으로 이어진다. 이 과정에서 감정부조화 영향을 받을 수 있다. 이때 감정노동이 드러나더라도 정서조절이 높은 경우는 감정노동 표면행동과 내면행동 상황에서 심리적 소진에 미치는 영향을 조절할 수 있다(장현일, 2020).

## 2. 소진

### 가. 소진의 개념

소진(burnout)은 사전적으로 활동에 근원이 되는 물리적 심리적인 에너지, 힘 또는 스트레스와 자원의 과도한 요구로 인해 다 타버리거나 고갈되는 것을 의미 한다(홍춘철, 2006). 소진이라는 용어는 1970년대 중반 직무와 관련하여 임상 심리학자인 Freudenberger(1974)는 사회복지사들이 특별한 사유 없이 의욕 상실에 피곤해하며, 냉정해지는 현상을 보고 사용하기 시작하였다(김영중, 2013). Maslach와 Jackson(1981)은 조력적인 직업종사자들(helping professionals)에게 보이는 정서적고갈, 비인격화, 개인적 성취감의 저하(lacking of personal accomplishment)의 증상을 수반하는 총체적 현상으로 심리적 소진을 정의하였고, Maslach(1976)는 주로 대인관계가 지속적 반복적인 업무를 하는 직종에서 받는 정신적 압박 결과로 나타나는 육체적 정서적 탈진 및 고갈상태를 심리적 소진을 개념화하였다. 소진에 대한 여러학자들에 정의가 다양하지만 Maslach와 Jackson(1981)이 정의한 개념이 가장 많이 사용되고 있다. 개념 요인에는 함께 일하는 사람 사이에서 빈번히 일어나는 정서적 고갈과 비인간화, 개인적 성취감의 결여라고 정의하였다.

## 나. 소진의 하위요인

심리적 소진의 하위요인에는 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 저하가 있다. 심리적 소진은 직무환경에서 유발하는 스트레스로 조직이 요구하는 것과 개인간 요구가 불일치한 경우 효과적으로 대처하지 못할 때 누적된 스트레스로 인한 심리정서적 신체적인 탈진현상이다. 교직이 다른 직종보다 직무환경에 비해 더 많은 스트레스를 유발하는 환경에 있다(Matthews & Casteel(1987). 심리적 소진의 진행단계는 정서적 고갈상태에서 시작하여 비인간화, 개인 성취감 저하 순으로 점차적인 단계를 걸쳐 일어나는 현상으로 김성은(2013)은 보고 하고 있다. 우선 경험하는 정서적 고갈 상태 이후 부정적 정서를 경험하면서 비인간화 반응을 보이며, 자신의 업무능력과 성취수준에 대한 부정적 반응으로 개인적 성취감 저하의 단계를 거친다(탁진국, 노길광, 이은경 2009; Grandey, 2000; Maslach & Jackson, 1981). Maslach와 Jackson(1981)이 정의한 개념 요인 중 정서적 고갈(emotional exhaustion)은 인간관계에서 피로감, 무력감 느끼며 감정적인 자원과 에너지가 고갈된 상태에서 일하기 어렵다고 느끼는 상태이다. 정서적인 고갈은 사람들과 관계 맺을 때 느끼는 피로감과 무기력감으로 인해 에너지가 고갈되고 피로를 느끼는 것이며(정문옥, 2016), 비인간화(depersonalization)는 상대방을 가치 있는 한 개인으로 보지 않고, 심리적으로 타인을 도울 수 없는 부정적 상태로 심리적인 거리를 두는 냉정한 상태를 나타낸다. 비인간화는 학생, 학부모, 동료 교사 등 업무 대상과의 관계에서 상대방에 대한 냉담한 태도나 부정적인 감정을 보이는 것이며 특히 개인적 성취감 저하는 자신의 업무에 있어서 기여하지 못하다고 생각하며 성취수준과 업무능력에 대한 부정적인 반응이다(Maslach & Jackson, 1981; Maslach et al., 2001 재구성. 김성심, 2021). 개인적 성취감 저하(lack of personal accomplishment)는 자신의 업무를 무의미하게 느끼며 목표에 도달할 수 없다고 자신의 능력과 성취를 부정적으로 평가를 하는 것을 말한다(박성호, 2001; Masiach & Jackson, 1981). 다양한 요인에 의한 소진은 정서적 고갈상태에서 피로감을 느낄 때 경험하게 된다. 즉 심리적 소진은 스트레스의 만성적 부정적 결과로 부정적인 태도로 나타나는 현상이라 볼 수 있다(고희숙, 2015). Clark(1980)소진은 부정적 자아개념을 형성하게

되고 직업에 대한 회의감, 자기 자신에 대한 가치 저하로 이어지면서 일에 대한 열정과 목적의식이 소멸해 가는 것이라 하였다.

#### 다. 중등교사의 소진

중등교사의 소진을 유발하는 직무스트레스의 원인은 코로나 시대가 길어짐에 따라 교과 수업 뿐 아니라 온라인 수업 진행, 학생, 학부모와 동료 교사의 관계에서 생기는 감정노동, 교과목 수업 준비, 학생 지도, 잡무와 반복되는 행정업무, 교사의 권위 상실, 낮은 대우, 관리자와의 비합리적 관료적 관계와 행정절차 운영 등이다. 특히 비합리적 행정과 학생지도의 어려움, 교직에 대한 문제점, 과다한 수업 관련 업무, 학부모의 간섭 등 비합리적인 행정업무가 가장 부정적 영향 요인으로 보고 있다(김민호, 1991; 탁진국, 신필순, 1999). 교사는 과다한 업무로 소진을 많이 경험하게 되며 학부모의 지나친 간섭, 무관심, 특이행동 학생의 증가와 교사의 수업개선, 학력향상 요구, 교원능력개발평가 준비 등 과다한 업무로 인해 교사들이 심리적 소진 유발 확률이 높다(조환이, 2014).

직무스트레스나 소진이 교사에 만연한 경우, 효과적인 교육 어려움과 건강 문제로 빨리 은퇴하게 된다(김정휘, 김태욱, 2006). 2020년 경기도교육청에서 실시한 초, 중등교사 10,515명 대상으로 설문조사 결과 60.2%가 소진 현상을 겪고 있다고 응답했다. 이처럼 교사가 소진되는 요인에는 직무환경과 관련된 스트레스, 개인적 성격특성, 대인관계, 사회적지지 요인이 있다(김성심, 2021). 교사의 소진은 자신을 비롯해 상호작용해야 하는 학생관계에서 불신과 갈등으로 인한 인내심이 상실(김정휘, 김태욱, 2006)하게 되면서 교직에 대한 회의감을 유발하게 된다(Mearns, Cain, 2003). 이는 교사 자신과 학생까지 부정적인 영향을 미치게 되어 결국 학교 조직 효과성에도 부정적 영향을 미치게 되는 것으로 입증되었다(강진아, 2010; 박은주, 문태형, 2011; 이숙정, 2006; Farber, 1991).

교사는 단순 지식전달자가 아닌 건강한 인격체로 성장하도록 돕고 학생들의 개인적 사회적인 가치관 변화를 이끌며 행동변화가 오는 과도시기에 해당된다고 하였다. 국내 선행연구 보고에 의하면, 교사의 소진의 가장 큰 요인은 감정

노동과 직무스트레스이다. 학생, 학부모, 교과 지도와 인성 지도, 진로지도, 행정업무, 동료 교사와 관리자 등 다양한 역할을 요구받고 있으며 지속적인 상호작용을 요구받고 있다.

교사들은 급격한 사회 변화의 추세에 맞춰 학교 환경의 변화와 혁신을 요구받고 있으며 이런 상황에서 자신의 요구와 다양한 환경변화의 요구 불일치를 경험하게 된다. 또한 업무 특성상 여러 형태의 사람들과 상호작용하는 경우가 많기 때문에 다른 직종보다 스트레스에 많이 노출될 수밖에 없다(Chapian, 2008). 직무스트레스는 인간관계를 저해하고 교사 개인에게 치명적인 영향을 주기 때문에 이직률 증가 경향을 보인다(옥장흠, 2009; 이영희, 2005). 교사들은 복잡한 학교 환경에서 직무 수행의 어려움이 많기에 스트레스가 해소되지 못하여 좌절감, 무력감을 느끼게 된다.

김정휘, 백영승, 이재일(1995)는 직무스트레스로 인한 교사의 심리적 긴장이 심리적 소진 수준을 높이는 관계가 있음을 밝히고 소진 전개 과정을 연구를 통해 다루었다. 직무 환경에서 스트레스가 쌓이면 심리적 소진이 커진다. 모든 교사가 직무스트레스로 소진이 오는 것은 아니다. 하지만, 대처방식에 따라 스트레스에 미치는 영향이 달라지므로 교사의 심리적 소진을 낮추는 변인으로 자기효능감(장기보, 2003), 가족, 동료 교사, 학생, 학교장 등 사회적 지지(김혜경, 2011; 유성경, 박성호, 2002)있다. 장현일(2020)의 연구는 초·중등교사가 감정노동에 노출되어 심리적 소진이 나타나도 정서 조절이 높은 경우 표면행동과 내면행동 상황에서 심리적 소진에 미치는 영향을 조절할 수 있는 점을 확인하였다. 또한, 이희진, 김성봉(2020)의 연구결과 에서는 초등교사가 감정노동으로 인한 소진이 올 때 마음챙김 상태에 머무르는 수준이 증가할수록 소진이 완화되고, 표면행동을 할 때 감정부조화 상태를 경험하게 되는데 이때 마음챙김은 자신의 내면을 들여다보는 통찰을 도화 주어 소진을 감소시켜준다는 효과가 있음을 확인하였다. 이러한 연구 결과로 마음챙김은 교사의 감정노동과 심리적 소진을 감소하기 위한 정서 지원체제 마련의 필요성이 있음을 시사했다.

### 3. 마음챙김

#### 가. 마음챙김의 개념

마음챙김은 경험에 대한 관찰, 지금-여기에서 경험하는 모든 것을 그대로 바라보는 것으로 경험은 내 마음 공간에서 일어나는 현상과 사건이므로 지금 여기 마음에서 일어나는 사건, 현상을 있는 그대로 관찰하는 것이다(김정호, 1995).

마음챙김이란, 지금 여기(here and now)에서 일어나는 모든 현상과 마음에 집중하여 깨어있는 것으로 정확히 관찰하고 '알아차림'하는 것이다(김수진, 2003; 김정호, 2011). Bishop, Shapiro, Anderson(2004)은 마음챙김을 알아차림의 양식(mode of Awareness)으로 보았으며, Germer(2005)은 마음챙김(Mindfulness)을 알아차림, 현재의 경험, 수용하기 세 가지로 구분하여 정의하였다(강옥희, 2009). 마음챙김(Mindfulness)은 불교의 '위빠사나' 명상 수행의 기제(정문옥, 2016)로 인본주의의 심리학적 영향을 받았으며 심리치료에 쓰여지면서(이우경, 방희정, 2008) 꾸준히 연구가 이뤄지고 있다. 위빠사나는 자신의 몸에서 일어나는 정신, 신체적 현상의 성격을 정확히 이해하는 노력을 말한다(Mahasi Syadaw, 1978 박성현, 2006). Kabat-Zinn(2003)에 의하면, 마음챙김이란 순간순간에 일어나는 감정과 생각을 있는 그대로 받아들이고 현재 중심으로 자신의 경험을 분명히 알아차리는 것이라고 했다. 또한 김정호(2001)는 마음챙김을 현재 자신의 감정에 더 집중하고 알아차리게 되어 부정적 감정에 대처 할 수 있도록 돕는다고 하였다.

박성현(2006)은 마음챙김이란, 현재 경험에 대한 즉각적이며, 명확한 알아차림, 주의 집중력을 통해 고뇌와 욕망으로부터 자신을 보호하기 위한 것이며, 자신의 정신적 현상과 신체적 현상을 비판단적인 자각에 의해 있는 그대로 관찰하여 정확히 이해하려는 노력이라고 정의하였다. 마음챙김에 대한 선행연구들을 종합해보면 마음챙김은 주의집중, 현재 자각, 탈중심적 주의로 정의하고 있다

(박성현, 2006). 김정호(2018)에 의하면 마음챙김은 경험에 대한 관찰로 지금-여기 마음에서 일어나는 현상을 그대로 바라보며 관찰하는 것이며, 지금 자신에 대한 객관적인 관찰인 것이다.

Kabat-Zinn(1990)은 만성 통증 환자를 대상으로 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR: Mindfulness-based stress reduction(1990)을 진행하였다. 이 프로그램은 우울증과 불안장애, 공황장애 같은 정서 행동적 장애 치료에 효과가 있으며(Davidson, & Kabat-Zinn, 2004), 정서적 안정, 스트레스 감소에 효과 있다고 보고 되고 있다. 또한 마음챙김 명상은 다양한 신체증상과 심리적 증상의 개선에 효과적인 치료기법으로 사용되고 있으며 두통으로 고통받는 교사들의 증상완화와 심리적 특성에 주는 영향을 검증하였다 이는 교사들의 심리적 적응에 도움이 되는 치료기법으로 사용될 수 있음을 시사한다(김정은, 김정호, 김미리혜, 2015).

마음챙김 기술을 잘 반영하는 마음챙김의 심리적 특성(Kim JM, 2006)의 4요인에는 기술, 주의집중, 비판단적 수용, 집중행동이 있다(김정호, 2001, 재인용). 기술은 관찰한 것을 짧은 단어로 표현하는 능력이며, 주의집중은 현재 경험에 주의를 기울이는 정도이고, 집중행동은 과제에 마음을 집중하는 능력이며, 비판적 수용은 부정적 경험을 판단하지 않고 있는 그대로 수용하는 것을 말한다. 마음챙김을 잘할수록 스트레스를 덜 받고 긍정적 심리적인 요인들이 증가(최유미, 2016)하며, 마음챙김 명상을 통해 모든 병의 근원인 스트레스를 비롯하여 암 환자 치료 등 여러 증상에서 효과를 확인하였다(Kabat-Zinn, 1990).

또한, 마음챙김은 신체·심리적, 힘든 환경에서 자기조절 향상을 통해(고종구, 2013) 불쾌한 스트레스를 이겨내고 자극에 휩싸이지 않고, 평정심을 찾으며 쉽게 회복시켜 심리적인 안정감에 도움 준다(원두리, 2007).

한편, 국내 연구에서 마음챙김은 심신의 여러 증상, 심리적 안녕감, 정신건강 상태 치료에 효과가 있다고 보고되었다(김도연, 손정락, 2012). 구체적으로 우울 수준을 낮추고(배재홍, 장현갑, 2006), 스트레스 반응을 감소시키며(구혜선, 최혜순, 조인주, 2016), 행복의 수준을 증가시켜준다(유연재, 이성준, 2015).

또한 마음챙김은 정서적인 인식의 명확성과 적응적 정서조절, 긍정적 정서, 편안함, 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(서우정, 조용래,

2012) 이와같이 여러 학에 주의집중, 수용, 비판단, 비집착, 거리두기, 탈중심화, 탈자동화, 개방성 등 자들의 개념을 정의해보면, 현재 경험에서 여러 요소들이 포함되며 마음챙김 훈련은 주의집중과 감정을 조절하는 능력을 길러주고, 심리적 장애물을 감소시켜 전인적 인간으로 성장하는 핵심적 과정이라 할 수 있다(김태균, 2018). 따라서 마음챙김은 개인에게 긍정적 영향이 미치므로 건강한 정신과 건강한 삶의 질을 증가시킬 수 있다고 볼 수 있다.

#### 나. 중등교사의 마음챙김

교사들은 마음챙김을 통해 자동적인 반응이 아니라 집중해서 행동하게 되고 자신의 부정적 감정을 객관화시켜(박나연, 한세영, 2018) 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다(shapiro, 2005). 마음챙김이 높은 교사는 수용 능력이 뛰어나고 직무만족을 높게 느낄 수 있다(이소라, 2010). 구체적인 마음챙김 개입을 통해 직무스트레스와 소진이 완화되고, 효능감을 향상시킬 수 있고(김태균, 2018) 자기성찰을 반복하여 평온함과 심리적 안정감을 회복하는 것으로 보고하였다(임정란, 2014).

정문옥(2016)의 중등교사 대상 선행연구를 보면 감정노동이 소진에 미치는 영향에서 표면행동과 내면행동 모두 마음챙김 매개효과가 나타났다. 또한 김태균(2018)의 중등교사의 직무 스트레스와 소진, 교사효능감에 마음챙김 프로그램의 훈련에 대한 효과성을 확인하였다.

중등교사를 대상으로 한 마음챙김 연구에서 직무만족도에 영향을 미치는 요인에 자기 조절과 정서 균형이 부분 매개효과가 있음을 밝혔다. 중등교사의 마음챙김은 자기조절에 유의미한 영향을 미치며 직무만족에도 자기조절이 매개하는 것으로 나타났다(김명호, 이지연, 김수정, 2016). Roeser(2013)은 마음챙김이 교사의 직무스트레스와 심리적 소진에 도움을 준다고 밝혔다. 정문옥(2016) 연구에서 마음챙김의 매개효과가 나타난 것은 마음챙김의 수준을 파악하고 소진에 대한 영향을 연구하는 것이 중요함을 시사하고 있다.

제주지역 초등교사 대상으로 고희숙(2015)은 정서노동과 심리적 소진 관계에

서 자기위로 능력은 조절효과를 보였다고 하였고, 이희진(2019)은 감정노동으로 인한 소진을 마음챙김을 높일 수 있다면 상당 부분 소진을 줄일 수 있는 것으로 해석 하였으며, 직무환경 개선의 어려움은 있으나 정책으로 교사의 마음챙김 프로그램을 현장에 도입하는 것이 필요하다고 하였다.

교사라는 직업은 사회적 기대와 요구로 교사의 감정노동에 대한 공감과 인식이 부족하고 교사들이 느끼는 감정적 스트레스와 소진을 제대로 파악하지 못하는 분위기로 학생과 학부모의 교권침해 등으로 인한 낮은 자존감과 무력감을 나타냈다(정혜림, 2019). 또한 김정은, 김정호, 김미리혜(2015)는 마음챙김 명상이 교사들의 심리적 적응을 돕고 두통 및 다양한 신체증상과 심리적 적응을 돕는 두통 치료기법이 사용 될 수 있음을 시사하였다. 중등교사들의 감정노동과 직무스트레스로 인한 관계갈등, 교사와 학생과의 관계갈등 등 이를 해결하기 위한 적극적인 중재가 필요하다(장현순, 2021).

본 연구에서는 제주지역의 중등교사의 감정노동과 소진 관계에서 마음챙김을 매개변인으로 검증하고자 한다.

#### 4. 주요 변인들 간의 관계

##### 가. 감정노동과 소진

감정노동은 Hochschild(1983)가 실제감정과 다르게 조직으로부터 요구되는 감정표현규칙에 따라 특유한 감정관리의 형태로 대외적으로 관찰 가능한 표정과 몸으로 표현되는 느낌의 관리라고 정의하였다. 감정관리에는 두 가지 방식이 있는데 표면행동과 내면행동으로 구분하였다. 감정노동으로 인해 직업으로부터 거리가 멀어지고 자신의 업무, 대상자와 동료 직원, 조직과 관계가 나빠질 때 소진으로 정의하였고(Amstrong(1997), 과도한 스트레스에 신체적, 정신적, 정서적 기력이 장기간 노출되어 고갈 상태가 되어 직무수행 능력이 감소하고, 특정대상에 무관심하게 되거나 비인격화된 행동을 보이고 개인적인 성취감 결여를 보일

경우 소진(Burnout)이라 한다(Maslach, 1976).

Chschild(1983)는 감정노동 유형에서 내면행동보다 표면행동이 소진을 유발한다고 했다. 학교 현장에서 근무하는 교사라면 누구나 한번은 심리적 소진을 겪는다(신영숙, 이지연, 2014). 교사의 감정소진에 영향을 크게 받는 요인은 학교 장면에서 학생을 지도하는 과정에서 교사에게 피해가 되는 여러 성격을 드러내며 감정적인 상황이 많이 발생하게 된다(김희경, 2017).

중등교사의 감정노동과 직무스트레스는 소진에 영향을 미치며, 표현규칙 명확성과 관계갈등은 감정노동에 영향을 미친다. 특히 관계갈등은 소진에 증가로 이어진다(장현순, 2021).

#### 나. 마음챙김과 소진

마음챙김은 스트레스 관리와 우울증, 불안 감소, 알콜 중독자, 마약중독자, 약물사용을 줄이는데 효과 있으며(Bowener al., 2006), 스트레스를 받거나, 충동조절력이 떨어진 경우 마음챙김을 통해 자신의 감정과 충동을 조절할 수 있다. 마음챙김은 오랜 기간 철저한 수행이 필요하며 지속되어야 한다(박상규, 2008). 마음챙김을 잘 사용할수록 소진을 낮게 경험하며 마음챙김이 스트레스 감소에 효과 있음을 시사한다(표정자, 최승원, 2014). 삶의 의미 수준이 높은 사람은 마음챙김이 높다(원두리, 김교현, 권선중, 2005).

#### 다. 마음챙김과 감정노동

마음챙김 수준이 높으면 전전두엽 활성도가 높아지고 편도체 활성도는 낮아짐을 밝혔다(Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007; Heppner, Spears, Vidrine, & Wetter, 2015; Modinos, Ormel, & Aleman, 2010). 마음챙김 훈련은 주어진 상황과 현상을 변화시키려 노력하는 것이 아닌 일어나는 생각과 욕구를 내려놓고 거리를 두고 바라보고 있는 그대로 받아들이면 스트레스를 감

소시킨다고 볼 수 있다(김태균, 2018). 이는 마음챙김 훈련이 교사의 스트레스를 감소시키고 삶의 질을 향상 되었다는 이인수(2010)의 연구 결과와 일치 한다(김태균, 2018). 마음챙김의 심리적 단계는 첫째 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차리는 단계이다. 둘째 단계는 특정 신체 부위 대상으로 주의, 마음챙김, 집중 순서로 주의를 기울이는 단계로 진행한다. 셋째 단계는 비판단적 태도, 수용, 탈중심화 하는 감정조절 단계이다. 부정적인 정서를 소멸시키고 긍정적 감정과 사고, 마음 태도를 갖게 하는 비판단적 태도이다(고형일, 2015). 마지막은 관점의 전환단계로 부정적 감정과 긍정적 감정에도 흔들림 없이 평정심 갖게 되는 단계이다. 타인도 나와 다르지 않다는 것을 알게 되고 모두 상호 의존성을 깨닫게 되며 타인에 대한 연민과 자애로 삶에 지혜와 평정심을 얻게 되는 최종단계에 이르게 된다.

#### 라. 감정노동과 소진 및 마음챙김의 관계

중등교사의 감정노동과 직무스트레스는 소진을 증가시킨다. 교사의 소진을 예방하면 학교와 학생에게 직접적 영향을 미치므로 학교의 조직목표와 학생들의 학업성취도에 긍정적 성과를 미칠 수 있다. 즉 교사의 직무스트레스가 소진으로 이어질 때 현재 상황을 잘 인지하고 수용하며 마음챙김을 하면 소진을 낮추는 예방을 할 수 있어 마음챙김 프로그램 개발하고 교사들에게 지원하는 것이 필요하다(이아영, 2016). 중등교사는 사춘기 청소년들을 직접 매일 대면하므로 높은 사회적 기대 속에 있음에도 교사들의 감정노동과 소진에 대한 연구가 적다. 교육의 질을 높이기 위해서 고민할 부분이다(정문옥, 2016). Kabat-Zinn이 개발한 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)를 만성질환 환자 대상으로 임상적용에 도입된 후 학생, 교사를 위한 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 교육 프로그램으로 확대 보급되고 있으나(Flook et al., 2013; Roeser et al., 2013), 국내는 직무와 관련한 스트레스로 소진을 경험하는 중등교사를 대상으로 한 마음챙김 훈련 효과성 검증 연구와 참여 경험은 부족한 것으로 파악된다(김태균, 2018).

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 제주지역 23개 중등학교에 근무하는 교사 458명이 연구에 참여하였다. 성별과 담당학년은 유층표집을 활용하여 조사 대상자의 수를 선정하였으며 참여자는 여교사 247명(55.6%), 남교사 197명(44.4%), 연령은 20대 41명(9.2%), 30대 142명(32.0%), 40대 123명(27.7%), 50대 이상 138명(31.1%)이며, 교직 경력은 5년 미만 94명 (21.2%), 5년~10년 미만 125명 (28.2%), 10년~15년 미만 65명(14.6%), 15년~20년 미만 46명 (10.4%), 20년 미만~25년 미만 37명(8.3%), 25년 이상 77명(17.3%)이다. 그리고 직위에서 일반교사 308명(69.4%), 부장 교사 102명(23.0%), 기타 34명(7.7%), 학교급에서 중학교는 181명(40.8%), 고등학교 263명(59.2%), 담임 212명(47.7%), 비담임 232명(52.3%)였다. 또한 담당하는 학년으로는 1학년 122명(27.5%), 2학년은 120명(27.0%), 3학년은 112명(25.2%), 기타 90명(20.3%) 대상으로 실시하였다. 연구 대상의 인구통계학적 특성은 다음표와 같다.

표Ⅲ-1 인구통계학적 특성

(N=444)

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	197명	44.4
	여	247	55.6
연령	20대	41	9.2
	30대	142	32
	40대	123	27.7
	50대 이상	138	31.1
교직경력	5년 미만	94	21.2
	5년~10년 미만	125	28.2
	10년~15년 미만	65	14.6
	15년~20년 미만	46	10.4
	20년~25년 미만	37	8.3
	25년 이상	77	17.3
직위	일반교사	308	69.4
	부장교사	102	23.0
	기타	34	7.7
학교규모	12학급 이하	65	14.6
	13학급~35학급	315	70.9
	36학급 이상	64	14.4
학교급	중학교	181	40.8
	고등학교	263	59.2
담임여부	담임	212	47.7
	비담임	232	52.3
담당학년	1학년	122	27.5
	2학년	120	27.0
	3학년	112	25.2
	기타	90	20.3

## 2. 연구절차

본 연구는 제주특별자치도에 소재한 75개 중등학교에 근무하는 교원 3,267명 (제주특별자치도교육청 통계자료 2021년 10월 기준)을 모집단으로 설정하였다.

일차적으로 가까운 중등교사에게 설문할 수 있도록 직접 만나서 설문지를 배포하여 응할 수 있도록 진행 하였으며, 이차적으로 구글 온라인 설문지를 만들어 카카오톡, 이메일, 학교 메신저 등을 이용해 조사를 진행하였다.

조사기간은 2022년 2월 9일 설문지를 인쇄하여 2022년 3월 30일부터 4월 15일까지 58일간 실시하였으며, 설문지 소요시간은 15분~20분 정도였다. 설문지는 연구를 위해서만 사용되며 문항을 빠짐없이 응답하여 유용하게 연구에 쓰일 수 있도록 모든 문항에 빠짐없이 솔직한 답변을 부탁드립니다 표본집단의 설문지는 사후 층화 되는 단계에서 제외될 표본과 불성실답변 등으로 폐기되는 것을 고려하여 458부를 배포하였다. 총 수거된 446부(회수율 97.3%) 중, 불성실답변을 제외한 설문지 12부를 제외하고 사후층화에서 표본 수를 조정하고 444부를 코딩하였다. 자료 수집 일정은 다음 표Ⅲ-2와 같다.

표 Ⅲ-2 자료수집 일정

(N=444)

자료수집 일정	내용
2022년 2월 9일~3월 30일	종이설문지, 온라인 설문지 본 조사 실시(58일간)
2022년 3월 30일~ 4월 15일	458부 배포 446부 회수(회수율 97.3%)
2022년 3월 30일~ 4월 18일	설문지 코딩 및 통계: 446부
2022년 4월 19일	최종 444부 표본

### 3. 자료처리 및 분석

본 연구의 전반적인 분석을 위해서 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하였다. 감정도동을 포함하여 하위변인이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 검증하기 위해서 SPSS/Sobel test를 사용하였으며, 통계프로그램은 다음과 같은 절차로 실시하였다.

첫째, 기술통계치 분석을 통해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 구하였다.

둘째, 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 살펴보았다.

셋째, 상관관계, 매개효과 분석에 이용하기 위해서 산술평균을 추출하여 살펴보았다.

넷째, 상관관계를 알아보기 위하여 감정도동(표면행동, 내면행동), 마음챙김, 소진 등 각 변인들간의 관계를 Pearson 상관 분석을 실시하여 진행하였다.

다섯째, 감정도동을 포함한 하위변인들이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 검증하기 위해서 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 실시하였다.

여섯째, 매개효과의 통계적 유의한지를 검증하기 위하여 Sobel test(절대값>1.96이면 유의함)를 실시하였다(Sobel, 1982).

## 4. 측정도구

### 가. 감정노동의 척도

교사의 감정노동의 척도는 Gilstrap(2005)의 연구를 근거로 중등교사를 대상으로 석류(2014)가 사용한 감정노동 척도를 사용하였다. 감정노동 척도의 하위영역은 표면행동, 내면행동 2가지 하위요인으로 구성되며 표면행동은 조직에서 요구하는 정서표현 규칙에 의한 정서를 표현하는 5개 문항을 측정하였고, 내면행동은 조직에서 요구하는 정서를 자기 자신의 정서와 일치하여 표현하는 5개 문항으로 구성하여 측정하였다. 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지 Likert식의 5점 척도로 응답한다. 석류(2014) 연구에서는 전체문항의 신뢰도 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .87이며 표면행위는 .86, 내면행위 .87였다. 본 연구에서는 아래 표와 같다.

표 III-3 감정노동 척도의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항번호	항목수	Cronbach’s $\alpha$
감정노동	1~10	10	.88
하위요인	표면행동	1, 3, 4, 7, 9	.84
	내면행동	2, 5, 6, 8, 10	.87
전체		10	.88

## 나. 마음챙김의 척도

마음챙김 척도는 박성현(2006)이 개발한 척도(20문항)을 사용하였다. 하위요인은 4개 요인으로 각 요인당 5문항이다. 하위요인은 탈 중심적 주의, 비판단적 수용, 현재 자각, 주의 집중이다. 마음챙김 척도는 모두 부정문으로 구성되며, 모든문항이 Likert식 5점 척도로 1점 전혀 그렇지 않다, 5점 매우 그렇다로 되어 있다. 모두 역문항으로 구성되며 역채점 후 점수가 높을수록 마음 챙김 수준이 높다는 것으로 평가한다. 박성현(2006) 연구에서 문항 전체 신뢰도 계수는 .85이며, 전체 신뢰도 계수는 .92였다. 본 연구의 신뢰도 계수를 정리하면 <표Ⅲ-4>와 같다.

표Ⅲ-4 마음챙김 척도의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항번호	항목수	Cronbach's $\alpha$
마음챙김	1~20	20	.93
주의집중	1*, *5, 9*, 13*, 17*	5	.84
하위 비판단적 수용	2*, 6*, 10*, 14*, 18*	5	.85
요인 현재자각	3*, 7*, 11*, 15*, 19*	5	.70
탈중심주의	4*, 8*, 12*, 16*, 20*	5	.89

\*는 역채점 문항

## 다. 소진의 척도

소진을 측정하기 위한 도구는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 김두천(1995)이 번안하고, 초등학교 교사 대상으로 강진아(2010)가 설문지로 사용한 척도를 사용하였다. 하위요인으로는 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감 저하로 구성되어 있다. 1점 ‘전혀 그렇지

않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’까지 Likert식 5점 척도이다. 점수가 높을수록 심리적 소진이 높은 것을 의미한다. 정서적 고갈에 관한 문항(9문항), 비인간화에 관한 문항(5문항), 개인적 성취감 저하에 관한 문항(8문항), 총 22문항으로 구성되어 있다. 강진아(2010)의 연구에서 전체 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .90이며, 정서적고갈 .86, 비인간화 .85, 성취감저하 .83이었다. 본 연구에서는 <표 III-5>와 같다.

표III-5 소진 척도의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항번호	항목수	Cronbach’s $\alpha$
소진척도	1~22	22	.80
정서적 고갈	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11	9	.91
하위 비인간화	8, 9, 12, 13, 14	5	.72
요인 개인적 성취감 저하	15*,16*,17*,18*, 19*, 20*,21*,22*	8	.85

\*는 역채점 문항

이상으로 전체변인 감정노동척도, 마음챙김척도, 소진척도를 살펴보았다. 감정노동의 하위 변인(표면행동, 내면행동)모두 .70이상으로 모든 측정도구가 .60~.70이상으로 높게 나왔기 때문에 연구의 신뢰도 측정기준에 적합하다.

## IV. 연구결과 및 해석

### 1. 주요 변인의 기술통계

본 연구에서는 가설검증에 앞서 기술통계 분석을 실시하였고, 평균과 표준편차를 산출하였으며, 그 결과는 표IV-1과 같다.

표IV-1 마음챙김, 감정도동, 소진의 기술통계 (N=444)

변수		평균	표준편차	왜도	첨도
감정도동	표면행동	3.07	.85	-.16	-.63
	내면행동	3.75	.76	-.71	.29
	전체	3.41	.71	-.47	-.13
마음챙김		4.07	.66	-.94	.80
소진		2.31	.55	.42	-.07

표IV-1에서 감정도동의 전체 평균은 3.41점이며, 하위요인인 표면행동의 평균은 3.07점, 내면행동의 평균은 3.75점으로 나타났다. 그리고 마음챙김의 전체 평균은 4.07점, 소진의 전체 평균은 2.31점으로 나타났다.

변인의 정규성 검증에 활용되는 지표로 왜도와 첨도를 분석하였으며, 절대값 3미만의 왜도값과 절대값 7 미만의 첨도값을 갖는 경우 정규분포에 가깝다고 가정할 수 있다(Kline, 1998). 본 연구에서 왜도와 첨도를 확인한 결과, 감정도동, 마음챙김, 소진의 변인 모두 해당 범위에 분포하며 정규성을 충족하는 것으로 나타났다.

## 2. 주요 변인의 상관관계

본 연구에서 사용한 주요 변인들의 관계를 알아보기 위해서 Pearson 상관분석을 실시하였다. 감정노동 전체 및 하위요인(표면행동, 내면행동), 마음챙김, 소진 간의 상관을 알아본 결과는 표 IV-2와 같다.

표IV-2. 변인간의 상관계수

변인	1	1-1	1-2	2	3
1. 감정노동	1				
1-1. 표면행동	.89***	1			
1-2. 내면행동	.86***	.54***	1		
2. 마음챙김	-.35***	-.44***	-.15**	1	
3. 소진	.14**	.32***	-.10*	-.61***	1

(N=444) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

감정노동과 마음챙김의 관계를 살펴보면, 상관분석 결과 감정노동과 마음챙김은 부적 상관( $r = -.35$ ,  $p < .001$ )이 있는 것으로 나타났다. 따라서 감정노동이 높을수록 마음챙김이 낮아지고 있다는 것을 알 수 있다.

감정노동 하위요인(표면행동, 내면행동)과 마음챙김에 관계를 살펴보면, 표면행동( $r = -.44$ ,  $p < .001$ ), 내면행동은 부적 상관이 나타났다( $r = -.15$ ,  $p < .01$ ). 따라서 표면행동, 내면행동이 높을수록 마음챙김은 낮아지고 있다는 것을 알 수 있다.

마음챙김의 소진의 관계를 살펴보면, 상관분석 결과 마음챙김과 소진은 부적 상관이 나타났다( $r = -.61$ ,  $p < .001$ ). 따라서 마음챙김이 높을수록 소진이 낮아지고 있다는 것을 알 수 있다.

감정노동과 소진의 관계를 살펴보면, 상관분석 결과 감정노동과 소진은 정적 상관( $r = .14$ ,  $p < .001$ )이 있는 것으로 나타났다. 따라서 감정노동이 높을수록 소진이 높아지고 있다는 것을 알 수 있다.

감정노동 하위요인(표면행동, 내면행동)과 소진에 관계를 살펴보면, 표면행동 ( $r=.32, p<.001$ )은 정적 상관, 내면행동( $r=-.10, p<.05$ )은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 따라서 표면행동이 높을수록 소진이 높아지고, 내면행동이 높을수록 소진이 낮아지고 있다는 것으로 나타났다.

이러한 상관분석을 통해 감정노동 전체 및 하위요인(표면행동, 내면행동)과 마음챙김, 소진의 각 변인들이 통계적으로 유의미한 상관이 확인되어 본 연구의 최종단계인 매개모형 분석에 적합하다고 본다.

### 3. 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과

표IV-3. 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 (N=444)

단계	모형	$R^2$	$F$	$B$	$SE$	$\beta$	$t$
1단계	감정노동(독립) ->	.120	60.478***	-.325	.042	-.347	-7.78***
	마음챙김(매개)						
2단계	감정노동(독립) -> 소진(종속)	.020	8.935**	.110	.037	.141	2.99**
	감정노동(독립) -> 소진(종속)			-.062	.031	-.080	-1.986*
3단계	마음챙김(매개) -> 소진(종속)	.375	132.232**	-.529	.033	-.625	-15.833**
			*				*
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) =-.325					
		표준오차SE(a)=.042					
Z=-6.97***		비표준화 회귀계수B(b) =-.529					
		표준오차SE(b)=.033					

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

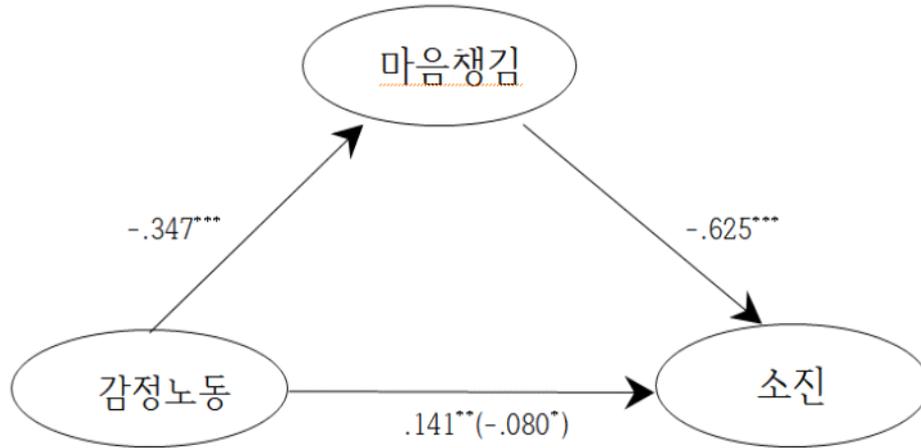


그림 IV-1

감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형

감정노동을 예측변인으로 하고 소진을 종속변인으로 하여 마음챙김을 매개변인으로 투입했을 때, 매개효과를 검증하기 위해서 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계 분석 결과, 예측변인인 감정노동은 매개변인인 마음챙김을 유의미하게 예측하여( $\beta = -.347, p < .001$ ), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 다음으로 2단계 분석에서, 예측변인인 감정노동으로 했을 때 종속변인인 소진을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서( $\beta = .141, p < .01$ ) 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계 조건을 충족시켰다. 또한, 3단계 분석 모형에서는 감정노동과 매개변인인 마음챙김과 함께 독립변인으로 투입하고, 소진을 종속변인으로 투입하였을 때, 회귀분석의 세 번째 단계에서 독립변인인 감정노동( $\beta = -.080, p < .05$ )는 유의미하였고, 매개변인인 마음챙김에서는 유의미한 예측변인이 되는 것으로 나타났다( $\beta = -.625, p < .001$ ). 마지막으로 두 번째 단계에서인 감정노동 예측변인( $\beta = .141, p < .01$ )보다 세 번째 단계인 감정노동 예측변인( $\beta = -.080, p < .05$ )이 영향력이 줄어들었으므로 매개효과 검증의 네 번째 조건 또한 충족시켰다. 이러한 결과들을 종합하면 마음챙김은 2단계( $\beta = .141$ )에서 3단계( $\beta = -.080$ ) 감소하였으므로 효과가 있다고 해석 할 수 있다. 따라서 감정노동과 소진을 부분매개하는 것으로 나타났다. 소진과 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 추가적으로 Sobel

Test를 실시하였다. 분석 결과, 감정노동이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김이 부분매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $Z=-6.97, p<.001$ ).

### 가. 중등교사의 감정노동 하위요인이 소진에 미치는 관계에서 마음챙김의 매개효과 분석결과

감정노동 하위요인(표면행동, 내면행동)을 예측변인으로 하고, 마음챙김을 매개변인으로 소진을 살펴보기 위하여 총 2번의 매개효과 분석을 실시하였다.

#### 1) 중등교사의 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 분석결과

표면행동을 예측변인으로 하고 소진을 종속변인으로 하여 마음챙김을 매개변인으로 투입되었을 때, 매개효과를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다.

표IV-4. 중등교사의 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과

단계	모형	$R^2$	$F$	$B$	$SE$	$\beta$	$t$
1단계	표면 행동	.193	105.914***	-.342	.033	-.440	-10.291*
	->						
2단계	마음챙김	.103	50.983***	.208	.029	.322	7.140***
	표면 행동						
3단계	표면 행동	.373	131.247***	.044	.027	.067	1.605
	마음챙김						
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) =-.342					
Z=-5.16***		표준오차SE(a)=.033					
		비표준화 회귀계수B(b) =.208					
		표준오차SE(b)=.035					

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

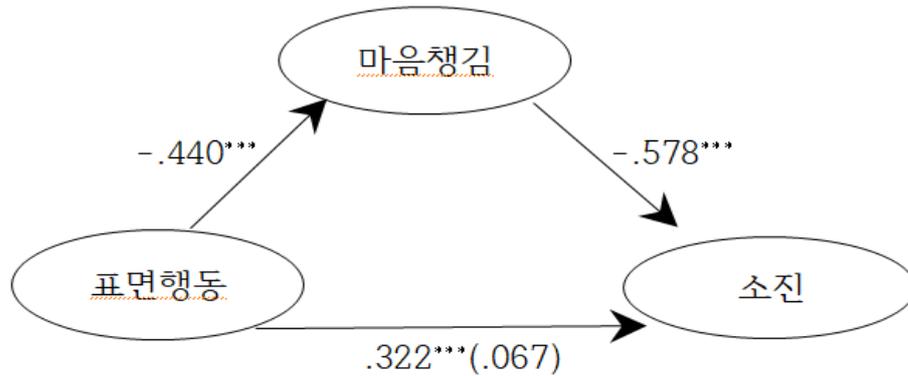


그림 IV-2

표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형

1단계 분석 결과, 예측변인인 표면행동은 종속변인인 마음챙김에 유의미하게 예측하여( $\beta=-.342, p<.001$ ), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다.

다음으로 2단계 분석모형에서 예측변인인 표면행동으로 했을 때 종속변인인 소진을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서( $\beta=.322, p<.001$ ) 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계 조건을 충족시켰다. 3단계에서 표면행동과 매개변인인 마음챙김과 함께 독립변인으로 투입하고, 소진을 종속변인으로 투입하였을 때, 회귀 분석의 세 번째 단계에서 독립변인인 표면행동( $\beta=.067$ )는 유의미하지 않았고, 매개변인인 마음챙김에서는 유의미한 예측변인이 되는 것으로 나타났다( $\beta=-.578, p<.001$ ). 마지막으로 두 번째 단계에서인 표면행동 예측변인( $\beta=.322, p<.001$ )보다 세 번째 단계인 표면행동 예측변인( $\beta=.067$ )이 영향력이 줄어들었으므로 매개효과 검증의 네 번째 조건 또한 충족시켰다. 이러한 결과들을 종합하면 마음챙김은 표면행동과 소진을 완전매개하는 것으로 나타났다. 마음챙김과 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 추가적으로 Sobel Test를 실시하였다. 분석 결과, 표면행동이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김이 완전매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $Z=-5.16, p<.001$ ).

2) 중등교사의 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 분석결과

내면행동을 예측변인으로 하고 소진을 종속변인으로 하여 마음챙김을 매개변인으로 투입되었을 때, 매개효과를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다

표IV-5. 중등교사의 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 (N=444)

단계	모형	$R^2$	$F$	$B$	$SE$	$\beta$	$t$
1단계	내면행동 -> 마음챙김	.024	10.739**	-.134	.041	-.154	-3.277**
2단계	내면행동 -> 소진	.010	4.251*	-.071	.034	-.098	-2.062*
3단계	내면행동 마음챙김 -> 소진	.407	151.287***	-.142	.027	-.196	-5.277***
	Sobel Z 통계량	비표준화 회귀계수B(a)=-.134		표준오차SE(a)=.041			
	Z=3.21***	비표준화 회귀계수B(b) =-.531		표준오차SE(b)=.031			

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

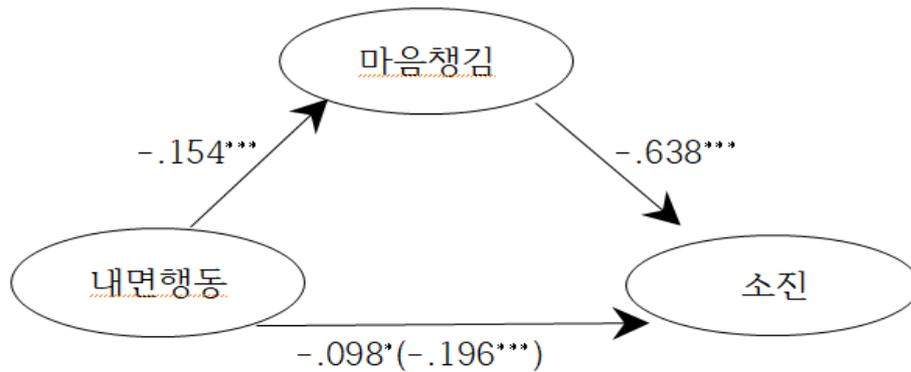


그림 IV-3

내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과 검증모형

분석결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 내면행동을 예측변인으로 하고 소진을 종속변인으로 하여 마음챙김을 매개변인으로 투입했을 때, 매개효과를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 2단계 분석 결과, 예측변인인 내면행동은 매개변인인 마음챙김을 유의미하게 예측하여( $\beta = -.154, p < .01$ ), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 다음으로 3단계 분석에서 예측변인인 내면행동으로 했을 때 종속변인인 소진을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서( $\beta = -.098, p < .05$ ) 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계 조건을 충족시켰다. 또한, 내면행동과 매개변인인 마음챙김과 함께 독립변인으로 투입하고, 소진을 종속변인으로 투입하였을 때, 회귀분석의 세 번째 단계에서 독립변인인 내면행동( $\beta = -.196, p < .001$ )는 유의미하였고, 매개변인인 마음챙김에서는 유의미한 예측변인이 되는 것으로 나타났다( $\beta = -.638, p < .001$ ). 마지막으로 두 번째 단계에서인 내면행동 예측변인( $\beta = -.098, p < .001$ )보다 세 번째 단계인 내면행동 예측변인( $\beta = -.196, p < .001$ )이 영향력이 증가했으므로 매개효과 검증의 네 번째 조건을 충족시키지 않았다. 이는 네 번째 조건은 2단계에서 영향값이 3단계에서는 감소를 해야 하는데 본 연구에서는 2단계  $\beta$  영향값이  $-.098$ 에서 3단계  $-.196$ 으로 영향값이 증가 했기 때문에 매개효과가 나타나지 않았다 볼 수 있다.

이러한 결과들을 종합하면 마음챙김은 내면행동과 소진을 부분매개하지 않은

것으로 나타났다. 또한, 마음챙김과 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 추가적으로 Sobel Test를 실시하였다. 분석 결과, 내면행동이 마음챙김에 미치는 영향에서 소진이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $Z=3.21$ ,  $p<.001$ ). 그러나 매개효과 절차에서 네 번째 조건을 만족하지 않기 때문에 매개변인인 마음챙김이 감정노동이 소진에 미치는 영향에서 매개효과가 나타나지 않은 것으로 해석할 수 있다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론 및 논의

본 연구자는 제주지역 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과를 알아보기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

**연구문제 1. 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있을 것이다.**

가설 1-1 중등교사의 표면행동이 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있을 것이다.

가설 1-1 중등교사의 표면행동이 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과가 있을 것이다.

‘연구문제 1’를 통해 중등교사의 감정노동의 하위요인(표면행동, 내면행동)이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 보이는지 검증할 것이다. 이 연구를 통해 얻어진 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

감정노동과 마음챙김의 관계에서 상관분석 결과 감정노동이 높을수록 마음챙김이 낮아졌다. 또한 감정노동의 하위요인(표면행동, 내면행동)과 마음챙김 관계에서는 표면행동, 내면행동이 높을수록 마음챙김이 낮아졌다. 그리고 마음챙김의 소진의 관계에서 상관분석 결과 마음챙김이 높을수록 소진이 낮아지고 있으며, 감정노동과 소진의 관계에서 상관분석 결과 감정노동이 높을수록 소진이 높아졌다. 감정노동 하위요인(표면행동, 내면행동)과 소진의 관계에서는 표면행동이 높을수록 소진이 높아지고 내면행동이 높을수록 소진이 낮아지는 것으로 나타났다.

그 결과 중등교사의 감정노동이 소진에 미치는 관계에서 마음챙김은 부분매개효과 있는 것으로 나타났다. 이로써 중등교사의 감정노동과 소진의 관계에서 매개효과가 있을 것이라라는 가설은 지지되었다.

이러한 결과는 중등교사가 중등교사가 감정노동으로 소진을 경험할 때 마음챙김을 하면 심리적 소진이 감소한다는 것을 알 수 있다.

이러한 결과에 기초하여 선행연구와 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 감정노동이 제주지역 중등교사의 소진에 미치는 영향에서 마음챙김이 매개효과가 있는지 상관분석을 실시한 결과 마음챙김은 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 제주를 제외한 중등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 검증한 정문옥(2016)의 연구결과를 지지하는 것이기도 하다. 정문옥의 연구에서는 표면행동, 내면행동이 마음챙김을 매개로 할 때 직접 간접으로 영향을 미치고 있다고 보고 있다. 그러나 마음챙김 할수록 소진이 줄어든다는 선행연구결과(이아영, 2016; 정문옥, 2016; 문미역, 2016; 오지은, 2018; 김은진, 2018; 이희진, 김성봉 2020)을 지지하게 된다. 또한 장현일(2020) 연구결과에서는 감정노동 표면행위가 감정부조화를 증가시키고 심리적 소진에 영향을 주며, 내면행위는 감정부조화를 감소시켜주면서 심리적 소진을 감소시켜 마음챙김은 직무스트레스 해소 및 소진을 예방하는 심리대처기제로서 정서적 어려움을 감소시키는 중요한 매개변인임을 확인시켜 주었다. 제주를 제외한 중등교사를 대상으로 한 정문옥(2016)의 선행연구에서는 감정노동할 때 표면행동을 많이 할수록 마음챙김이 어렵다고 하였다. 감정노동이 증가할수록 피곤함과 무력감, 냉소적이고 비인간화되어 가는 것을 의미한다. 정서적 고갈과 비인간화는 대인관계에서 냉소적인 반응과 태도를 보이게 되는 것이다. 한편 이희진(2019)의 연구에서도 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김이 소진을 낮추는 간접효과를 미치는 결과를 지지한다.

둘째, 제주지역 중등교사의 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김이 매개효과 분석을 실시한 결과 완전 매개효과가 있었다. 이 또한 가설에 대한 예측을 충족했다 볼 수 있다. 완전 매개효과가 있다는 것은 마음챙김이 효과성이 있다는 것으로 볼 수 있다. 이와 같은 결과를 바탕으로 살펴보면 마음챙김은 탈진

(Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson, 2013)과 부정적인 기분 완화 (Roche, Haar, & Luthans, 2014) 및 지각된 스트레스와 수면의 질을 양호하게 변화 시키고(Hülshager, Alberts, Feinholdt & Lang, 2013) 마음챙김을 통해 얻는 긍정적인 효과는 정서조절 능력이 향상된다는 것이라고 볼 수 있다(Bishop et al., 2004). 대인관계에서 감정노동을 할 때 표면행동 전략을 사용할 경우 조직에서 요구하는 긍정적 감정표현을 외적으로 하는 것이다. 이때 심리적 내적 상태는 부적 감정이 남아 있게 되는 것이다(Gross & Levenson, 1993; Gross & Levenson, 1997; Gross, 1998b; Gross, 2000). 이때 외적 상태와 내적 감정상태가 불일치를 경험하면서 감정노동은 직무스트레스, 비인격화, 소진을 경험하게 된다. 본 연구의 결과는 교사들이 감정노동(표면행동)을 할 때 표면행동은 부정적인 감정을 억누르고 가짜 감정을 표현하는 정서조절 전략을 사용하게 되는데 이때 마음챙김이 의도적인 가짜 감정과 심리적 소진을 완화해주고 직무스트레스를 감소시켜 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 선행연구(송영미, 김원석, 2019)결과와 같은 맥락으로 해석된다. 또한 표면행동을 할 때 마음챙김은 소진을 감소시키는 부분 매개효과를 검증한 선행 연구결과를 지지한다(정문옥, 2016: 문미경, 2019: 오지은, 2018: 이희진, 김성봉 2020). 이는 마음챙김이 표면행동을 감소하는 연구결과(송영미, 2017; 이기정, 2020)를 지지하는 것이기도 하며 마음챙김이 소진을 낮추는 간접적인 효과가 있다는 것을 의미한다. 감정노동을 할 때 마음챙김은 표면행동에 더 유의미한 영향을 주는 선행연구 맥락과 같이 한다 (Chambers et al., 2009).

따라서 본 연구 결과는 표면행동으로 감정상태가 불일치를 경험할 때 마음챙김은 표면행동을 낮추게 하고 마음챙김을 통해 있는 그대로의 자신의 모습을 받아들이고 통찰을 도와주어 소진을 낮출 수 있다는 것으로 해석된다.

셋째, 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김 효과를 검증한 결과, 제주지역 중등교사의 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김은 매개효과가 없다고 나타났다. 본 연구 결과에서 매개효과가 없었다는 것은 내면행동과 소진의 관계에서 마음챙김이 매개 하지 않았으므로 영향을 주지 않았다고 볼 수 있다. 가설에 대한 예측이 충족되지 않았다. 제주지역 초등교사를 대상으로 한 이희진(2020) 선행연구에서는 내면행동이 소진에 미치는 영향에서 하위요인(비인간화, 개인적

성취감 저하)는 마음챙김이 매개되지 않았다는 결과와 일치하나 내면행동이 소진의 하위요인인 정서적 고갈에 미치는 영향에서 완전매개되는 것으로 나온 결과는 상이한 결과이다. 본 연구에서 마음챙김이 매개되지 않은 이유가 지역성이 강한 특성 때문인지 또한, 내면행동이 소진과 유의미한 상관이 없었다는 고희숙(2015)의 선행연구 결과와 일치한다. 한편, 내면행동을 할수록 소진이 줄어든다는 선행연구 결과(석류, 2014; 정문옥, 2016; 김보연, 2017)와는 일치하지 않는다.

본 연구의 분석결과 감정노동이 소진에 미치는 영향에서 마음챙김이 부분매개 효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김이 완전매개 효과가 통계적으로 유의하게 나타났다. 내면행동이 마음챙김에 미치는 영향에서 소진이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그러나 매개효과 절차에서는 네 번째 조건을 만족하지 않아 매개변인인 마음챙김이 감정노동에 소진에 미치는 영향에서 매개효과가 나타나지 않았다.

마음챙김은 정서가 시작되는 촉발 초기에서부터 자극에 다가가도록 하며 정서적 자극과 상황에서 긍정적 재평가가 일어나도록 촉진을 한다. 따라서 긍정적인 감정이 긍정적인 사고로 이어지고 주의와 인지기능을 확장시켜 긍정적인 재평가로 이어지는 나선형의 순환적 영향이 일어나게 한다. 여기서 긍정적 재평가는 고통을 덜 받기 위해 인지적으로 평가하는 조절적 노력과는 구분된다(Fredrickson, 2001). 마음챙김은, Chambers, Gallone, & Allen(2001)에 의하면 행동보다는 있는 그대로 수용하기 위한 시도를 함으로써 반응초점적 전략에 가깝다고 한다. 반면, 내면행동을 할 때 마음챙김이 매개되지 않는 이유는 내면행동은 스스로 완충적인 역할을 하기 때문에 내면행동을 통해 자신을 있는 그대로 받아들이고 수용함으로써 대인관계에서 긍정적인 결과를 받아들이는 순기능이 있기 때문이라 볼 수 있다.(Ashforth & Humphrey, 1993). 그러나 내면행동을 할 때 마음챙김을 할 경우 주의분산과 인지적 재평가를 수행하는 내면행동이 회피 지향적 전략에 해당 할 수 있기 때문에 현재 순간에 주의를 머물게 하여 상황에 긍정적 재평가를 강화시켜 주의 분산과 인지적 재평가 전략은 그 순간 경험하는 불편한 감정을 회피하는 인지적 노력일 수 있다. 인지적 재평가는 내적 노력으로 부정적 경험과 감정을 제거하려는 의도에서 기인한 경험회피

일 수 있기 때문에 궁극적으로 해로움을 초래 할 수 있다(송명미, 전원석, 2019 재인용). Jang, Yang, & Chae(2016)에 의하면 내면행동이 감정부조화를 줄이고 소진을 낮추는 영향을 주기는 하지만 빈번히 사용 할 경우 긍정적 효과는 감소하고 부정적 결과를 증가시킬 수 있다고 하였다. 따라서 본연구에서는 1단계에서 내면행동→마음챙김( $\beta=-.154$ )에서, 2단계 내면행동→소진( $\beta=-.098$ ), 3단계는 내면행동과 마음챙김을 투입했을 때( $\beta=-.196$ ) 소진이 감소하지 않고 오히려 영향값( $\beta=-.638$ )이 커져 매개효과가 나타나지 않는 것으로 해석할 수 있다. 이처럼 내면행동에 대한 선행연구 결과는 일관되지 않고 있다. 하지만, 본연구의 내면행동과 소진의 상관관계에서 부적상관관계가 나타났는데 영향값에서 정적상관으로 역상관이 나와서 매개효과( $\beta=-.098$ 값이  $\beta=-.196$ 값으로 증가)는 없었지만 영향값에서는 독립과 종속에 영향값( $Z=3.21$ )이 올라갔으므로 부분매개로 영향을 미치고 있으며 소진( $\beta=-.638$ ) 영향값이 커진 것으로 해석할 수 있다.

이러한 결과들을 종합하면 본 연구에서 마음챙김 효과검증은 감정노동이 소진에 미치는 영향에서 내면행동보다 표면행동 할 때 더 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 감정노동을 할 때 내면행동을 증가시켜 소진을 감소 시키기 보다는 표면행동을 할 때 마음챙김을 통해 부정적 결과를 완화하고 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 점에서 연구의 의미를 찾을 수 있다.

**논의를 통해서 내린 결론은 다음과 같다.**

본 연구의 결과에서는 표면행동과 소진의 관계에서 마음챙김은 완전매개가 나왔으며, 내면행동을 할 때 소진에 미치는 영향에서는 마음챙김이 매개하지 않는 것으로 나왔다. 이는 마음챙김이 표면행동을 감소시켜 스트레스 반응과 소진을 완화시키는 간접효과보다 직접효과가 크게 나타났다는 것이다. 마음챙김은 내면행동에서 반응감소에 효과를 미치는 못했다. 그러나 감정노동을 할 때 마음챙김을 하면 소진이 줄어드는 부분매개 효과를 검증하였다. 한편 이아영(2016)의 연구에서 마음챙김은 부분매개효과를 검증하였고 문미경(2017)은 마음챙김이 부분매개하는 것을 검증하였다.

본 연구 결과에서 내면행동을 할 때 마음챙김이 매개변인으로 영향을 미치지

않았다는 것은 내면행동을 할수록 소진이 감소한다는 (정문옥, 2016: 석류, 2014: 이다은, 2017: 김보연, 2017)의 연구결과와 상이하게 다르다. 정문옥(2016)은 표면행동을 할 때 마음챙김을 하면 소진이 낮아지고, 내면행동할 때 보다 표면행동할 때 마음챙김을 하면 소진을 줄일 수 있다고 하였다. 하지만 본연구는 내면행동에서 마음챙김이 매개효과가 나타나지 않았다. 즉 마음챙김이 영향을 미치지 않았으며 마음챙김을 거치지 않고 소진을 경험한 것으로 해석할 수 있다. 마음챙김은 현대 심리학적 측면에서 주의집중, 주의조절, 자기조절 기능을 강조한다. 마음챙김은 알아차림을 통한 자기이해(전여정, 2013)이다. 마음챙김은 자기조절 뿐 아니라 자기가치와 자기이해 자기통찰 즉 현재에 대한 자각이며, 있는 그대로의 알아차림으로 받아들이는 수용에 있다. 마음챙김은 직접적으로 소진을 줄이는 기능과 부정적 감정을 알아차림으로써 수용하는 전략을 사용한다고 볼 수 있다.

반면 표면행동은 부정적 감정표현을 억압하는 전략이라면, 내면행동은 주의분산 형태인 주의 상황에 대한 인지적 재평가 전략을 사용함으로써 마음챙김이 내면행동에 영향을 주어 소진에 미치는 영향을 주지 않을 수 있다고 해석할 수 있다. 따라서 마음챙김은 표면행동에 영향을 주어 소진을 감소시키고, 내면행동에 영향을 미치지 않았을 수 있다. 이러한 결과는 내면행동을 증가시키는 것보다 마음챙김을 통해 표면행동을 감소시키고 소진을 완화할 수 있는데 효과적이라는 것을 보여주고 있다. 이는 송영미(2017)의 연구결과를 지지하는 결과이다.

학교현장에서 교사들은 감정노동을 한다. 마음챙김이 잘 안되는 이유는 소진이 왔기 때문이다. 소진이 올 때 심리적인 개입이 필요하다 이때 마음챙김이 필요하다. 교육은 국가의 존망을 결정하는 미래사업이므로 교사의 역할은 중요하다. 학교에서는 교사들이 행복하고 건강해야 학생들도 행복하고 건강하기 때문에 교사들의 육체적 정신적 심리적인 건강은 매우 중요한 요소 중 하나이다. 교사는 학생들에게 가장 큰 영향력을 주는 존재이다. 학생들을 사랑으로 가르치고 올바른 인성과 지성을 기르기 위해 교사의 감정 상태와 마음 상태는 매우 중요하다. 마음챙김은 중등교사의 소진을 감소시키고 도움을 주는 기제이다. 마음챙김은 교사의 심리적 소진을 예방하고 스트레스와 마음 건강을 도와주는 매개가

된다고 볼 수 있다. 코로나 팬데믹 이후 개인의 심리 사회적 문제가 급증하고 심리 건강 서비스 수요도 증가와 심리방역 필요성 증가에 따라 마음 건강 지침 차원에서 활용과 보급이 용이한 마음챙김 명상이 효과적이고 불안과 우울에 대처할 수 있는데 도움이 될 것이라 여겨진다. 그러므로 마음챙김은 우울과 불안을 다루는데 효과적이며 마음챙김(MBCT)심리치료법은 직무 스트레스와 소진으로 힘들어하는 교사들에게 긍정적인 영향을 줄 것이라고 시사한다.

## 2. 제언

이 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫 번째, 연구대상을 제주지역으로 제한하여 중등교사 전체로 일반화기 어렵다. 다른지역의 교사들을 대상으로 한 연구가 필요하다.

두 번째, 본연구는 자기보고식 설문지로 결과가 얻어졌다. 후속연구는 질적연구와 심층 면접이 연구가 이루어지길 바란다.

세 번째, 마음챙김 프로그램을 적용한 실험연구가 필요하다.

마지막으로, 초등교사에 비해 중등교사를 대상으로 한 직무스트레스와 소진을 예방하기 위한 연구가 많이 없다. 교사들의 감정노동으로 인한 심리적인 소진에 대한 데이터를 수집하고 장기적인 연구가 진행되어야 한다. 이러한 연구 자료를 바탕으로 학교현장에서 감정노동으로 인한 소진으로 힘들어하는 중등교사를 위해 도움을 주는 마음챙김 프로그램이 현장에 체계적으로 자리잡도록 지원해 나갈 제도가 마련되어야 할 것이다.

본 연구자는 중등교사를 대상으로 이들의 감정노동과 소진의 관계에서 마음챙김이 영향을 미치는지 살펴봄으로써 중등교사의 직무스트레스와 소진에 대한

이해와 감정노동을 할 때 마음챙김의 매개효과에 대한 이해를 돕고자 하였다. 이를 통해 마음챙김은 중등교사의 심리적 소진을 예방하거나 줄이는데 필요한 기초자료를 제공하고, 교사의 직무만족도 향상에 효과적으로 대응함으로써 스트레스와 마음건강을 도와주어 더욱 건강한 생활을 영위할 수 있길 기대한다.

## VI. 참고문헌

- 강옥희(2009). 마음챙김 프로그램이 중학교 부적응 학생의 자기개념에 미치는 효과. 창원대학교교육대학원 석사학위논문.
- 강진아(2010). 초등학교 담임교사의 심리적 소진이 학생의 학교생활적응과 학업적 자기효능감에 미치는 영향. 한남대학교 석사학위논문.
- 고종구(2003). 마음챙김에 기반한 스트레스 완화 프로그램이 남자고등학생의 주의력과 정서조절양식에 미치는 영향. 전북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 고희숙(2015). 초등교사의 정서노동과 심리적 소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고형일(2015). 마음챙김의 심리적 단계와 인성교육. *교육치료연구*, 7(3), 3-413.
- 구본용, 이충자(2019). 초등교사 직무스트레스 소진 마음챙김효과. *재활심리연구*, 26(2), 109-126
- 구형선, 최혜순, 조인주(2016). 대학생의 생활스트레스와 정신건강과의 관계에서 마음챙김의 매개효과. *인문사회과학연구*, 17(1), 659-683.
- 김두천(1995). 학교장의 지도성과 교사소진의 관계. 전남대학교 석사학위논문.
- 김도연, 손정락(2012). 마음챙김에 기반한 청소년자살방지 프로그램이 자살사고, 우울 및 자기존중감에 미치는 효과. *한국심리학회지:건강*, 17(2), 3-339.
- 김명호, 이지연, 김수정(2016). 교사의 마음챙김과 직무만족에서 자기조절의 매개효과. *교육문제연구* 29(4). pp85-104.
- 김민호(1991). 교사스트레스와 탈진. 연세대학교 석사학위 논문.
- 김보수(2012). 초등학교 교사의 역할갈등 및 역할모호성과 심리적 소진의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김보연(2017). 초등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향: 교사효능감과 감정부조화의 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김봉구(2016). 마음챙김명상이 청소년의 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성 및 자기조절능력에 미치는 영향. 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 석사학위논문.
- 김성심(2021). **중등교사의 감정노동과 심리적 소진관계에서 그릿의 매개효과**. 부경대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김성은(2013). **초등학교 직무환경이 교사소진에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영중(2013). **외식산업 종사원의 직무요구가 소진, 직무만족도 및 이직의도에 미치는 영향에 관한 연구**. 경희대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김수진(2003). **마음챙김 명상이 측두하악장애 환자들의 통증과 기능장애의 감소에 미치는 영향**. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은진(2018). **교사의 직무스트레스와 소진 간 관계에서 교사 마음챙김의 효과**. 원광대학교 마음인문학연구소.
- 김현수(2014). 교사상처 서울: 에듀니티.
- 김희경(2017). **중등 과학교사의 감정표현규칙과 감정노동 유형**. 한국과학교육학회지, 37(4), 705-717.
- 김정호(1995). **마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구**. 학생생활연구, 11, 1-35. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김정호(2011). **마음챙김 명상 멘토링**. 서울: 불광출판사.
- 김정호(2016). **마음챙김 명상 매뉴얼**. 서울: 솔과학.
- 김정호(2018). **한국명상학회지**. 2018. 8(1), pp.1-2.
- 김정휘, 김태욱(2019). **교사의 직무스트레스와 탈진-교육의 위기**. 서울 :박학사
- 김정휘, 백영승, 이재일(1995). **교사의 직무스트레스의 분석적 연구(Ⅲ)**. 교육연구, 13, 3-96
- 김정은, 김정호, 김미리혜(2015). **마음챙김 명상이 고등학교 교사의 만성두통, 스트레스 및 정서에 미치는 효과**. 한국심리학회지: 건강 V20-N1, 5-52.
- 김태균(2018). **중등교사의 마음챙김 훈련 효과성 검증과 참여 경험에 대한 연구: 직무스트레스, 소진, 교사효능감을 중심으로**. 전남대학교 대학원. 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.
- 노혜미(2005). 정서노동 장면에서 정서상태, 정서지능이 정서노동 전략과 직무관련에 미치는 영향. 광운대학교 석사학위 논문.
- 박나연, 한세영(2018). 보육교사의 마음챙김이 교사민감성에 미치는 영향: 소진의 매개효과. 한국보육지원학회, 14(6), 69-88.
- 박대준(2012). 교사 소진에 미치는 학생의 부적행동에 관한 연구 감정노동의 매개효과를 중심으로. 연세대학교 석사학위 논문.
- 박상규(2008). 마음챙김과 자기-조절, 한국심리학회, 2008(1), 16-17
- 박성호(2001). 상담의 직무환경에서의 위험요소와 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박성현(2006). 마음챙김척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 논문.
- 박화자(2017). 초등교사의 직무스트레스와 소진과의 관계에서 완벽주의와 대처의 매개효과. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 박찬용(2007). 사립중등교사와 공립중등교사의 직무만족도 비교연구. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 변근아, 신종교권침해 교사\_사진 조작 성희롱 낫뜨거운 온라인 수업, 중부일보, 2020.10.28.<https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=29814174&memberNo=1388599> 2022.2.14.에 인출
- 부경대(2021). 중등교사의 감정노동과 심리적 소진관계에서 그릿의 매개효과. 부경대학교 교육대학원
- 배재홍, 장현갑(2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 673-688.
- 손준동(2011). 초등학교 교사의 감정노동 연구. 한국교육학연구, 17(3), 93-127.
- 송영미, 김완석(2019). 마음챙김이 직무탈진에 미치는 영향: 두 가지 감정노동 전략의 차별적 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직 32(2), 135-162

- 송영미(2017). **마음챙김이 들봄 종사자의 감정노동에 미치는 효과**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 석류(2014). **교사의 직무스트레스와 감정노동 및 심리적 소진의 관계**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 손준중(2011). 초등학교 교사의 감정노동 연구. **한국교육학연구**, 17(3), 93-127
- 신영숙, 이지연(2014). 특성화고등학교 교사의 감정노동이 심리적 소진에 미치는 영향: 자기위로능력의 매개효과. **인천대학교 중등교육연구** 2014, 62(3), 463-489
- 양성모, 동아출판사, 1997, p62, p445
- 이문수, 오마이뉴스, 『교사정원 감축, 교육부의 시간은 거꾸로간다』, 2020. 07. 30. [http://www.ohmynews.com/NWS\\_Web/View/at\\_pg.aspx?CNTN\\_CD=A0002662633&CMPT\\_CD=P0010&utm\\_source=naver&utm\\_medium=newsearch&utm\\_campaign=naver\\_news](http://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0002662633&CMPT_CD=P0010&utm_source=naver&utm_medium=newsearch&utm_campaign=naver_news) 2022. 01. 30에 인출
- 이아영(2016). **교사직무스트레스가 심리적 소진과 임파워먼트에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이채호, 고태순(2008). 보육교사 직무만족도와 심리적 안녕감과의 관계. **아동교육**, 17(3), 173-185.
- 임중철(1991). 교원의 스트레스와 소진경험: 교육일보, 113, 40-44.
- 옥장흠(2009). 교사의 직무스트레스요인이 직무만족과 조직몰입 및 이직의도에 미치는 영향. **한국교원교육연구**, 26, 175-200.
- 원두리(2007). **마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향**. 충남대학교 일반대학원 박사학위 논문.
- 유연재, 이성준(2015). 마음챙김이 행복에 미치는 영향 연구: 물질주의 와 자기 존중감을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 20(1), 91-110.
- 유성경, 박성호(2002). 상담환경의 위험요소, 지각된 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(20), 389-400.
- 이기정(2020). **마음챙김이 감정노동에 미치는 영향에 대한 연구: 심리적 유연성 매개효과를 중심으로**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

- 이다은(2017). **초등교사의 감정노동, 자아탄력성, 사회적 지지와 심리적 소진의 관계**. 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.
- 이소라(2010). **자기-자비와 심리적 수용, 마음챙김이 용서에 미치는 영향**. 건양대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이우경, 방희정(2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기 자애, 심리적 안녕감 및 심리증상 간의 관계, **한국심리학회지:발달**, 21(4), 127-146.
- 이은실, 정주연, 금창민(2021). **사회복지공무원의 직무스트레스와 소진과의 관계에서 마음챙김의 매개효과**. 인제대학교 교육대학원 석사논문
- 이정환, 코로나로 학생과 교사 우울 불안 더해져, 대구CBS노컷뉴스, 2020.8.6.  
<https://www.nocutnews.co.kr/news/5390737> 2022.3.9.에 인출
- 이현근, 스트레스 쌓인 교사들 마음 달립니다 경남신문, 2018. 7. 27. 교육  
<http://www.knnews.co.kr/news/articleView.php?idxno=1256683>
- 이현정, 부산일보, 교직원생활만족도 1년새 20%P나 급락,2020.5.10.  
<http://www.busan.com/view/busan/view.php?code=2020051019065450176>
- 이희현(2017). 「교사의 직무 스트레스 실태 분석 및 해소 방안 연구」  
 2021.2.26. 한국교육개발원 서울교육 63(242).
- 이희진(2019), **초등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과**, 제주대학교 교육대학원, 석사논문.
- 이희진, 김성봉(2020). **초등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과**. **문화와 융합**, 42(7), 71
- 임지윤, 도승이(2014). 교사의 정서노동이 직무스트레스 소진 및 교사효능감에 미치는 영향. **한국교원교육연구**. 31(1) pp197-220.
- 임정란, 강영신, 문정순, 이재우(2014). 상담교사의 대리외상과 대리외상 후 성장간의 관계에서 마음챙김과 자기조절능력의 이중 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 11(1), 89-107.
- 장기보(2003). **간호장교의 심리적 소진과 사회적지지 지각, 자기효능감 간의 관계**. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 장은희(2019). **학부모에 대한 유아교사의 감정노동과 소진과의 관계에서 마음챙김과 수용의 매개효과**. 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.

- 전국교직원노동조합(2022.3.22.). 교사, 학생, 학부모 모두각자도생의 3월, 촘촘한방역대책  
과 지원방안 마련을 다시금 촉구한다.  
[https://www.eduhope.net/bbs/board.php?bo\\_table=maybbs\\_eduhope\\_4&wr\\_id=227648](https://www.eduhope.net/bbs/board.php?bo_table=maybbs_eduhope_4&wr_id=227648) 2022, 03, 22에서 인출
- 전국교직원노동조합(2021.2.7.). 충남 중등교사 결원 신규교사 정원 확대하라 보도자료.  
[https://www.eduhope.net/bbs/board.php?bo\\_table=maybbs\\_eduhope\\_jibu&wr\\_id=223101](https://www.eduhope.net/bbs/board.php?bo_table=maybbs_eduhope_jibu&wr_id=223101) 2022.03.22.에서 인출
- 전국교직원노동조합 (2017.2.3.) 교사의 직무스트레스와 건강실태조사 결과 발표보도자료.  
[https://www.eduhope.net/bbs/board.php?bo\\_table=maybbs\\_eduhope\\_4&wr\\_id=207389&sfl=wr\\_subject&stx=%EC%A7%81%EB%AC%B4%EC%8A%A4%ED%8A%B8%EB%A0%88%EC%8A%A4&sop=and&menu\\_id.](https://www.eduhope.net/bbs/board.php?bo_table=maybbs_eduhope_4&wr_id=207389&sfl=wr_subject&stx=%EC%A7%81%EB%AC%B4%EC%8A%A4%ED%8A%B8%EB%A0%88%EC%8A%A4&sop=and&menu_id.) 2021.3.22. 인출.
- 전여정(2013). 마음챙김명상의 심리치유 효율성을 위한 접근법 제언-심리치 료 기제를 중심으로. **선문화연구**, 15, 221-254.
- 정명선(2014). 보육교사의 감정노동이 직무스트레스에 미치는 영향: 자율성이 완충효과. **한국심리학회지; 상담 및 심리치료**, 26(1), 147-166.
- 정문옥(2016). **중등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향: 마음챙김의 매개 효과 검증**. 가톨릭대학교 교육대학원 교육대학원. 석사학위논문.
- 장재훈, 에듀플러스교육신문(2021,9,8). 중등교사들을 가장 힘들게 하는 일은, C  
CTV관리-인력채용순<http://www.edupress.kr/news/articleView.html?idxno=7906> 2022.3.8.에서 인출
- 정연홍, 유형근(2015). 교권침해를 경험한 교사의 심리적치유를 위한 예방 및  
개입방향탐색. **학습자중심 교과교육학회**. 2015. 15(2) 789-808
- 정연홍, 유형근(2016). 교사의 심리적소진 특정도구 개발. 서울대학교교육연구소
- 정혜림(2019). 지속가능한 교육발전을 저해하는 교사소진 발생요인 탐구. **학습  
자중심교과교육 연구**, 19(10), 509-534
- 조성철(2014). 마음다쳐 떠나려는 교원들 교실도 아프다. 한국교육신문.2014.3.14.
- 조환이(2014). **초등학교 교사의 소진에 관한 연구: 개인자원과 직무자원의  
조절효과를 중심으로**. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 장형순(2021). **중등교사의 소진에 관한 구조모형, 감정노동을 중심으로**. 강원

- 대학교 대학원 박사학위논문.
- 장현일 김도연(2020). 교사의 감정노동이 심리적 소진에 미치는 영향: 감정부조화와 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 20(230), 651-675.
- 주영호(2018). 학술저널 「중학교 교사의 감정노동 경험에 관한 질적 연구」, 한국교탁진국, 신필순(1999). 고등학교 교사의 직무스트레스 원인이 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**. 4(1), 110-122.
- 최선(2012). **학교의 직무환경이 교사의 소진 및 열의에 미치는 영향: 자율적 동기를 매개로**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 탁진국, 노길광, 이은경(2009). 보육교사의 정서노동유형에 관한 연구. **한국심리학회지 : 여성**, 14(4), 567-589
- 표정자, 최승원(2014). 마음챙김 기술과 소진의 관련성 연구: 성매매 피해 여성상담원들을 중심으로. **대한스트레스학회**, 22(1), 43-54.
- 하소임(2016). **중학교 교원의 근무여건이 교직만족에 미치는 영향**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍광식, 黃木紀幸(1995). 교사스트레스의 비교연구:한국과 일본의 초, 중, 고 교사를 중심으로, **교육행정학연구**.13(3), 259-260.
- 홍순희(2012). **초등교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 마음챙김의 조절효과**. 인천대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국교육신문(2014.03.14). 마음 다쳐 떠나려는 교원들 교실도 아프다  
<http://www.hangyo.com/app/news/article.asp?idx=43418> 2022, 03, 30에서 인출
- 허창구(2014). **국내 학술지 KCI등재 16-5** 2589-2604
- 홍춘철(2006). 소진과정에서 감성지능의 조절역할, 영남대학교 대학원 박사학위 논문.**육행정학회**, 2018, 36(1)139-167 p29
- 황선준, 교사들의 직업만족도를 높여라, 경남신문, 2017. 1. 12. 성산칼럼,  
경남교연구정보원장,<http://www.knnews.co.kr/news/articleView.php?idxno=1202888>
- Ashforth B. E. & Humphery, R. H. 1993. Emotional labour in service roles: The influence of identity. *The Academy of Management Review*, 18:

88-115.

- Amstrong, K. L.(1997). An Exploratory Study of the Interrelationships between Worker Characteristics and Organizatio Structure, Management Process and Worker Alienation from Clients, University of California, Berkeley. Cunningham, W. B.(1983). Teacher Burnout, Urban Review. 15, 37-51.
- Baron, R. M.,& Kenny,D.A.(1986).TheModerator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statictcal Considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1173-1182.
- Beatty, B.(2000). The emotions of educational leadership: Breaking the silence. *International Journal of Leadership in Education*, 3(4), 331-357.
- Bishop, S. R. Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J.,Segal, Z. V., Abbey, s., Specca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical P Science practice*, 11, 230.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillwarty, T. M., Blume, A. W., Parks, G. A., Marlatt, A.(2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated prpulation. *Journal of Addictive Bebaviors*, 20(3), 343-347.
- Brotheridge, C, M, & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of “People Work”. Journal of vocational Behavior, 60, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N, B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review, Clinical Psychology Review,

29(6), 560-572.

- Chapian, R. (2008). Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. *Educational Psychology*, 28, 195-20
- Cherniss, C. (1980). Human service programs as work organizations: Using organizational design to improve staff motivation and effectiveness. In R. H. Price & P. E. Politser (Eds.), *Evaluation and action in the social environment*. New York: Academic Press, 125-153.
- Cherniss, B. C. (1980). *Professional Burnout in Human Service Organization*. New Your: Preager PuBlishers.
- 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.
- Elloy, D. F., Terpening, W., & J. Kohls(2001), "A causal model of bernout among self-managed Work team members", *The Journal of Psychology*, 135(3): 321-334.
- 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. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Fredrickson, B. L. (2001). The rolo of positive emotions in positive psychoiogy: The broadenand-beild theory of positive emotions. *American Chologist*, 56(3), 218-226.
- Gilstrap, C. M.(2005). *Closing in on closeness: Teacher immdiacy as a form of emotion labor*. Colorado University, Colorado.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*, New York: Doubleday and Co.
- Gorss, J. J.(1998). Antecedent-and response-fosponse-focused emotion

- regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), Gross & Levenson, 1993; Gross & Levenson, 1997; Gross, 1998b; Gross, 2000, 224-237.
- Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace : A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95-110.
- Hochschild, A. R. (2009). *The Managed Heart : Commercialization of Human Feeling*. University of California Press.
- Hochschild, R. A. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Hülshöger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- Jang, H., Yang, K., Chae, Y. (2016). Linear and Non-linear Relationship between Employees. *Korean Management Review*, 45(1), 151-176.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York : Bantam Teasdale, J.D. , Williams, J.M., Soulsby, J.M., Segal, Z.V. , Ridgeway.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: an international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152.
- 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., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Mattews, D. B., & Casteel, J. F. (1987). *Stress and the Workplace: A Comparison of Occupational Fields*. Washinton, D.c.: ERIC Clearinghouse.

- Moracco, J. C., & Mc Fadden, H.(1980). *The counselor's role in reducing teacher stress*. Unpublished Research Report, Auburn University.
- Kabat-Zinn, J(2003). Mindfulness based interventions in context: past, present and future. *Clinical psychology. Science and practice, 10*(2), 144-156.
- Lee, YM. A meta-analysis on the variables related to Teachers Psychological burnout(변수에 대한 메타분석). *Teacher education research(교사교육연구)*. 2016;55(4):441-59.
- Maslach C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*(2), 99-113.
- Mearns, J., & Cain, J. E. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regutive mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress & Coping, 16*(1), 71-82.
- Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(4), 479-489.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., & Harrison, J.(2013). Mindfulness training and reductions in teacher- 58 - stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *J ournal of Educational Psychology, 105*(3), 787-804.
- Sobel, M, E, (1982). Asymptotic confidence intercal for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological Metbodology* (pp.290-312). Washingtou, Sociological Association.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, s. R., & Cordoova, M.(2005). Mindfulness-based stress red uction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of stress Management, 12*(2), 164-176. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Yin, H.-B., Lee, J. C.-K., Jin, Y.-L., & Zhang, Z.-H. (2013). Exploring the

Relationship among Teacherers' Emotional Intelligence, Emoutional  
Labor Strategies and Teaching Satisfaction. *Teaching and Teacher  
Education*, 35, 137-145.

<Abstract>

# The Mediation Effect of Mindfulness in the Relationship between Emotional Labor and Exhaustion in Secondary School Teachers

Yang Bok Cim

Major in Counseling Psychology Graduate School of  
Education Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

This study attempted to verify the mediating effect of mindfulness in the relationship between emotional labor and burnout of secondary school teachers in Jeju. Through this, the purpose was to provide data necessary to relieve the job stress of secondary school teachers who are struggling with emotional labor and to reduce the burnout phenomenon. In order to achieve the purpose of the study, the research problem was set as follows.

Research Question. Research question. Is mindfulness a mediating effect in the relationship between emotional labor and burnout of secondary school teachers?

This study was conducted with snowflakes and online surveys due to

the spread of COVID-19, and the population was set at 3,267 secondary school teachers located in Jeju Island. To this end, a survey was conducted on male and female teachers working at 23 secondary schools located in Jeju. Data collection took about 58 days from March 30 to April 15, 2022, and the total collection was 458 copies, and 12 questionnaires with unfaithful or erroneous responses were excluded from the analysis after post-stratification. A total of 446 copies were recovered, and only 444 copies of the questionnaire were used for analysis, excluding some non-response and unfaithful responses. The measurement tool was collected by distributing 77 Google online questionnaires and 381 questionnaires consisting of survey questions.

The measurement tool used the scale used by pomegranate (2014) for secondary teachers based on the study of Gilstrap (2005). The sub-area of emotional labor scale measurement (10 questions in total, 5 Likert) consists of two sub-factors: surface behavior (5 questions) and inner behavior (5 questions), and mindfulness measurement developed and validated by Park Sung-hyun (2006) was used. And for burnout measurement, Kim Doo-cheon (1995) developed Maslach Burnout Inventory (MBI) developed by Maslach and Jackson (1981), and a 5-point Likert burnout scale (22 questions in total) used by Kang Jin-ah (2010) as a questionnaire for elementary school teachers was used.

SPSS 18.0 was used as a statistical program to analyze the collected data. Descriptive statistical analysis was conducted to find out the characteristics of the data, and Pearson's correlation analysis was conducted to find out the relationship between each variable. Hierarchical regression analysis was conducted to verify the mediating effect of mindfulness in the effect of sub-factors of emotional labor (surface behavior and inner behavior) on burnout, and a Soul Test was conducted to verify the statistical significance of the mediating effect, and the results are as follows.

First, in the relationship between emotional labor and burnout of secondary school teachers, mindfulness had a partial mediating effect.

Second, mindfulness had a complete mediating effect in the relationship between surface behavior and burnout of secondary school teachers. It can be seen that the prediction of the hypothesis has been met.

Third, in the relationship between internal behavior and burnout of secondary school teachers, mindfulness had no mediating effect.

Summarizing the results of the study, it was confirmed that mindfulness was acting as an important variable in the relationship of burnout due to emotional labor of secondary school teachers because it was found to be a complete mediator in surface behavior, a sub-variable of emotional labor. In the mediating effect of mindfulness in inner behavior, it was found that the effect of mindfulness on burnout was not significant. In other words, it shows that it is more effective in reducing surface behavior and alleviating burnout through mindfulness than in increasing inner behavior. The results of these studies are meaningful in that they empirically verified that mindfulness can reduce burnout when performing surface behavior. It also suggests that the mindfulness program in the school field will help to use it as a psychological treatment mechanism that can enhance the mindfulness of secondary teachers. It is expected that the psychotherapy mechanism for mindfulness will be systematically established on the site, which will have a positive effect on preventing mental quarantine and reducing burnout of middle school teachers who have been psychologically and emotionally exhausted.

Key words: emotional labor, surface behavior, inner behavior, mindfulness, psychological exhaustion, stress

[부록]

설문지

안녕하십니까?

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

응답의 비밀은 철저히 보장됩니다.  
응답내용은 연구를 위해서만 사용됩니다.

문항을 빠짐없이 응답해 주셔야, 자료가 매우 유용하게 쓰일수 있습니다. 따라서 모든 문항에 빠짐없이 솔직한 답변 부탁드립니다.

소중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

2022. 2.

제주대학교 교육대학원 교육학과  
상담심리 전공  
지도교수: 김 성 봉  
연구자: 양 복 심  
chrry7563@naver.com

☞ 먼저, 아래 사항을 기록해 주십시오.

1. 성별	① 남 ② 여	
2. 연령	①20대 ②30대 ③40대 ④50대 이상	
3. 교직경력	①5년 미만 ②5~10년 미만 ③10~15년 미만 ④15~20년 미만 ⑤20~25년 미만 ⑥25년 이상	
4. 직위	①일반교사 ②부장교사 ③기타 ( )	
5. 학교규모	①12학급 이하 ②13~35학급 ③36학급 이상	
6. 학교급 선택	①중학교	②고등학교
7. 담임여부	①담임	②비담임
8. 담당학년	①1학년 ②2학년 ③3학년 ④기타	

1. 감성노동 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 화기에애한 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.