

마음수련이 교사의 스트레스, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향

이인수*

요약

본 연구는 마음수련이 교사의 스트레스, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과를 규명하기 위한 단일군 전·후 원시실험연구이다. 마음수련 1단계 과정을 위한 교원 자율연수에 참여한 108명의 교사를 대상으로 하였다. 구조화된 설문지를 이용하여 마음수련 실시 전과 후에 자료 수집하였고, SPSS WIN 12.0 Program을 이용하여 자료 분석하였다.

본 연구 결과 교사의 스트레스는 마음수련 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.003$). 교사의 우울은 마음수련 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.000$). 교사의 삶의 질은 마음수련 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.000$).

즉, 마음수련은 교사의 스트레스, 우울을 유의하게 감소시키고, 삶의 질을 유의하게 향상시키는 것으로 확인되었다.

주제어: 마음수련, 명상, 교사, 스트레스, 우울, 삶의 질

* 충주대학교 교수. 이 논문은 충주대학교 2010년 1교수 1연구과제 지원에 의한 연구이다.

I. 서론

1. 연구의 필요성

우리나라가 참으로 발전할 수 있는 방법은 학교에서 전인을 길러내는 것이다. 이러한 인적 자원의 질을 결정하는 가장 중요한 요소가 교육의 질이다. 교육의 질은 교사의 질을 능가할 수 없는 만큼 교사의 역할과 자세가 중요하다(강경의, 2003; 우 명, 2008; 정희욱, 2006).

교직은 다른 직종에 비해 공익성이 강조되며 동시에 가치 지향적이라는 점에서 스트레스를 경험할 가능성이 더 높으며(안귀여루, 2008), 다른 직업에 비해 스트레스를 많이 받고 있다고 보고된 바 있다(이은희, 이주희, 2001; 홍경자 외, 2002). 교사들이 경험하는 스트레스 요인으로 자주 변화하는 교육정책이나 제도, 과중한 수업 부담과 잡무, 학생의 교과·생활지도의 어려움, 승진에 대한 부담, 교직에 대한 사회적 비난 여론, 학생·동료·학부모와의 관계, 교직원 간 갈등 등이 있는 것으로 보고되어 있다(김미정, 이영순, 2003; 김현순, 2008; 안귀여루, 2008; 한국교총, 2010). 홍콩의 고등학교 교사를 대상으로 한 연구에서도 학생과의 관계, 교육 과정, 수업 외 업무, 과중한 수업부담, 교사에 대한 인식 등이 스트레스 요인이며 각 스트레스원은 정신신체적 증상에 영향을 미친다고 하였다(Jin P et al., 2008). 이러한 교사 직업과 관련된 스트레스는 교직을 떠나려 하는 욕구와 비례한다고 하였다(안귀여루, 2008; Conley S, You S, 2009; Watt WD, Short AP, 1990).

스트레스는 인간의 신체 및 심리적 적응에 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 더 많이 주는 것으로 알려져 있다. 부정적 효과에는 심장질

환을 비롯한 신체질환과 우울, 적대감, 불안 등의 심리적 부적응이 포함된다(이원희, 김춘자, 2006; 최연자, 2007; 정혜선, 송은주, 2008). 교사는 스트레스와 연관되어 우울, 긴장감, 압박감, 역할갈등, 걱정, 불안, 인지왜곡, 강박적인 사고 및 신체증상 등을 호소하며, 이러한 정신·신체적 증상들이 일반인구보다 높게 나타난다고 보고된 바 있다(김현순, 2008; 박형숙, 정성희, 박경연, 2007; 이은희, 이주희, 2001; 이정호, 이기철, 최영민, 1994; 홍경자 외, 2002).

교사들이 경험하는 스트레스에 관하여 관심을 기울여야만 하는 중요한 이유는 교사가 장기간 반복해서 스트레스를 경험하게 되면 교사 개인의 정신, 신체 건강과 학교 조직에 부정적인 영향을 초래한다는 점 때문이다. 더 나아가 교사가 교육의 발전을 위하여 기여할 수 없게 되어 교육력의 약화를 초래하고 국가적으로 큰 손실을 가져올 수 있기 때문이다(안귀여루, 2008). 또한 스트레스 관련 질병들을 다루는데 드는 비용을 고려할 때, 스트레스를 감소시키고 관리할 수 있는 기술은 중요한 질병 예방의 수단이며, 국가의 지출을 감소시킬 수 있는 이로움까지 가지고 있다(김경우, 장현갑, 2007).

우울이란 참기 힘든 불행한 기분의 경험을 말하는 것으로, 불행감에 관한 주관적 경험 역시 우울증의 임상적 정의의 주요 특성이 된다(Wicks & Israel, 1995, 고봉림, 2007 재인용). 우울은 우울한 기분, 비관적이고 부정적인 생각, 동기의 저하를 가져올 뿐 아니라 신체적인 기능의 저하 즉, 에너지 저하, 피로, 무력감 등을 동반한다(이용남, 1999; 고봉림, 2007). 일반 성인의 우울증 비율은 8~18%로 추정한다(박광희, 2008). 남성의 우울증 비율은 전체 11.7%인데 반해 여성의 비율은 15.5%로, 여성이 남성에 비해 약 1.3배 높았다(이원희, 김춘자, 2006). 우리나라의 경우 전체 교사에 대한 여교사의 비율은 2008년 현재 초등

학교 74.0%, 중학교 64.5%, 고등학교 42.1%로 전체적으로 61.8%를 차지하고 있으므로(통계청, 2009), 교사의 우울에 대해 파악하는 것은 의미있다 하겠다.

삶의 질은 신체적, 정신적, 사회적 경험들이 자기 내에서 통합되어 형성되는 내적 개념으로 개인이 지각하는 주관적인 안녕상태라 할 수 있다(신경림, 양진향, 2003). 삶의 질은 일차적으로는 개인적인 것이지만 교사라는 입장에서 학생들에게 주는 영향력을 생각할 때 결코 교사 혼자만의 문제는 아니다.

최근 스트레스를 대처하기 위한 자기 조절 기법으로서 명상의 중요성이 부각되고 있다. 왜냐하면 명상은 인간의 고통스런 마음을 자유롭게 해방시키고자 하는 실천방법이기 때문이다. 인간의 마음은 여러 가지 조건들로 얽매어 있어서 생각과 행동, 지식과 감정 등이 지극히 편향적이고 주관적이며 상황에 의존되어 있다. 그러므로 인간의 마음은 자유롭게 못하며 객관적이지 못하고 평화롭지 못하다. 이러한 마음의 고통으로부터 인간을 해방시켜 아무런 왜곡이 없고 순수한 마음 상태로 되돌아가는 것이 초월이며 이를 실천하려는 것이 명상이다(배재홍, 2001, 최연자, 2007 재인용). 명상을 실천한 사람은 스트레스, 우울이 저하되어 정신·신체적 증상이 감소되며, 삶의 질이 높아진다는 다수의 연구 결과가 보고된 바 있다(김미한, 2009; 장선주, 하양숙, 2007; 허동규, 2009; Flugel Colle KF et al., 2010; Goldin PR, Gross JJ, 2010; Ivan N, Karlijn FK, 2008; Ernst S et al., 2008).

미국에서도 스트레스 관리에 대한 효과로 명상이 미국 연방정부 산하 국립보건원의 미국국립보완 대체의학센터가 분류한 5개 범주의 하나로 임상에서 주목받고 있다. 최근에는 '마음챙김 명상을 기반으로 하는 스트레스 완화' 라는 명상 프로그램이 북미와 유럽에서 240곳 이상의 중

요 병원에서 실시되고 있으며, 여러 연구에서 스트레스 관리에 ‘상당히 효과적인’ 처치라고 보고되었다(김경우, 장현갑, 2007; 허동규, 2009).

마음수련을 통해 변화가 일어난다는 것은 삶에 대한 본질이 달라진다는 것을 의미한다. 마음이란 자기가 살아온 삶의 경험이 바탕이 되어 자기의 마음이 형성되는 것이다(우 명, 2008). 이 마음이란 본성인 참마음을 가리는 허상의 마음인데, 이 허상의 마음세계에서 벗어나 영원하고 순수한 참마음으로 살게 하는 것이 마음수련이다(이종범, 2008).

산 삶의 기억된 생각에서 기인된 스트레스나 우울의 원인을 근본적으로 제거하게 되므로, 스트레스나 우울이 원래 없는 것임을 깨치며 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 바라보게 된다. 또한 스트레스나 우울을 경험하게 되는 상황 하에서 자연스럽게 나와 분리할 수 있는 능력이 키워지므로 참다운 삶을 살게 하며 삶의 질을 향상시켜 주는 근본적인 해결책이라 할 수 있다.

교사의 스트레스, 우울 및 삶의 질과 관련된 연구는 대부분 이러한 요인들을 단편적으로 조사하거나 평가한 논문이 주를 이루고 있다(박형숙, 정성희, 박경연, 2007; 안귀여루, 2008; 이은희, 이주희, 2001; 이정호, 이기철, 최영민, 1994; 정혜영, 오윤자, 2007; 홍경자 외, 2002). 교사를 대상으로 한 스트레스나 우울 관리에 대한 선행연구를 살펴보면 마음수련의 스트레스 완화 효과(전진경, 2003), 인지행동적 집단 상담의 우울 완화 효과(김미정, 이영순, 2003), 집단 미술치료의 우울 감소 효과(고봉림, 2007) 등 아직 부족한 실정이다.

마음수련은 교사의 스트레스 및 우울 관리에 의미있는 전략이 될 수 있을 것이며, 스트레스 및 우울을 긍정적으로 대처하는 경험은 삶의 질을 향상시킬 수 있을 것이다. 교사를 대상으로 한 연구는 이들이 전인교육을 실시해야 할 주체이며, 또한 스트레스나 우울의 부정적인 결과가

미래의 주요한 인적 자원인 학생에게 미치는 영향을 고려할 때 매우 의미있다 하겠다.

이에 본 연구에서는 스트레스 및 우울 완화 훈련의 필요성에 따라 교사에게 마음수련을 실시하여 스트레스 및 우울 반응을 감소시키도록 하여, 교사의 삶의 질에 대한 효과를 검증해 보고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 마음수련이 교사들의 스트레스, 우울 그리고 삶의 질에 미치는 효과를 규명하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 마음수련이 스트레스, 우울, 삶의 질에 미치는 효과를 파악한다.
- 스트레스, 우울, 삶의 질 간의 상관관계를 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 마음수련이 교사의 스트레스, 우울 그리고 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 단일군 전·후 원시실험연구이다.

연구 설계를 그림으로 그리면 다음과 같다.

〈그림1〉 연구 설계

	사전 조사	중재	사후 조사
	스트레스, 우울, 삶의 질	마음수련	스트레스, 우울, 삶의 질
실험군	O ₁	X	O ₂

2. 연구 대상

본 연구의 대상은 2009년 7월 25일부터 8월 1일, 8월 1일부터 8월 8일 및 2010년 1월 2일에서 1월 9일에 마음수련 교육원에서 실시된 마음수련 1단계 과정을 위한 교원 자율 연수에 참여한 108명의 교원 중 연구 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 허락하고 충실하게 답한 교원 108명이다. 이 중 설문지가 회수된 것을 대상으로 한 결과 사전 조사는 108명, 사후 조사는 103명이었다.

3. 연구 도구

가. 스트레스

스트레스는 Ilfeid(1977)가 개발한 정신건강지수(Psychiatric Symptom Index)를 전진경(2003)이 이용한 것을 사용하여 측정하였다. 정신건강지수는 홉킨스 증상 체크리스트(Hopkins Symptoms Checklist)로부터 수정, 개발된 것으로 정신건강상태 중 스트레스 증상 측정을 중심으로 고안된 것이다. 총 28개 문항이며 인지장애 4문항, 불안 11문항, 우울 9문항, 분노 4문항의 네 가지 하위요인으로 구성된 4점 평점 척도 점수이다. 점수범위는 1점에서 4점이며, 점수가 높을수록 스트레스가 심한 것을 의미한다. 전진경(2003)의 연구에서는 Cronbach' α = .91, 김미한(2009)의 연구에서는 Cronbach' α = .95이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach' α = .92이었다.

나. 우울

우울을 측정하기 위해 이영호와 송종용(1991)이 한국의 성인 집단을

대상으로 표준화시킨 벡우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)를 사용하였다. 이 도구는 정서적 증상 5문항, 인지적 증상 6문항, 동기적 증상 5문항, 생리적 증상 5문항의 총 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 심리적 안정상태(0점)에서 가장 부정적인 심리상태(3점)까지의 4점 평점 척도로 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다. 9점 이하는 정상, 10~15점은 경한 우울상태, 16~23점은 보통 우울상태, 24~63점은 심한 우울상태로 구분한다. 도구 개발 당시 Cronbach's $\alpha = .86$ 이었고, 이영호와 송종용(1991)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .78$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었다.

다. 삶의 질

삶의 질을 측정하기 위해 Dunbar 등(1992)이 개발한 스미스클라인 비참 삶의 질 척도(SmithKline Beecham quality of life scale: SBQOL)를 윤진상 등(1998)이 한국판으로 표준화한 것을 사용하였다. 이 도구는 유능감, 정신적 안녕, 안정성, 신체적 안녕, 활력 등 5개 요인을 포함한 총 23문항으로 구성되어 있다. 내용이 상반되는 문항은 역으로 환산하였고, 각 문항의 점수 범위는 1~10점으로 가능한 총점의 범위는 23~230점이다. 점수가 높을수록 삶의 질이 높은 것을 의미한다. 윤진상 등(1998)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

4. 자료 수집 및 자료 분석

사전조사는 연수 첫째 날에 연수 등록을 마치고 마음수련 과정이 시작되기 전에 설문지를 배부하여 각자 스스로 답하게 한 뒤 회수된 108

개의 설문지가 분석에 사용되었다. 사후조사는 마음수련 중재 프로그램이 종료된 후 다시 설문지에 답하게 하여 회수된 103개의 설문지가 분석에 사용되었다.

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 program을 이용하여 분석하였으며, 각 변수에 대한 분석 방법은 다음과 같다.

- 가. 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율을 사용하였다.
- 나. 마음수련 전·후의 스트레스, 우울, 삶의 질의 변화는 평균, 표준편차와 t-test를 사용하였다.
- 다. 스트레스, 우울 및 삶의 질의 상관관계를 알아보기 위해 correlation 분석을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 <표1>과 같다. 성별 분포를 살펴보면 여자가 83.3%(90명), 남자 16.7%(18명)이었으며, 나이는 40~49세가 44.4%(48명)로 가장 많았고, 종교는 있는 경우에서 천주교가 31.5%(34명)로 가장 많았다. 또한 인지된 건강상태는 보통이다가 45.4%(49명)로 가장 많았다.

학교 특성 중 학교 급별에서는 초등학교 교사가 43.5%(47명), 설립형태에서는 공립학교가 88.95%(96명), 학급 수는 37학급 이상이 38%(41명), 학생 수는 1,000명 이하가 40.7%(44명)로 가장 많이 나타났다. 교

사의 현재 직무만족 수준은 만족한다가 53.7%(58명)로 가장 많았다.

〈표1〉 대상자의 일반적 특성

N= 108

특성	구분	N	%
성별	남	18	16.7
	여	90	83.3
나이	29세 이하	8	7.4
	30~39세 이하	28	25.9
	40~49세 이하	48	44.4
	50세 이상	23	21.3
종교	기독교	8	7.4
	불교	24	22.2
	천주교	34	31.5
	기타	38	35.2
결혼 상태	미혼	28	25.9
	기혼	80	74.1
학력	전문대졸	5	4.6
	학사	62	57.4
	석사	38	35.2
	박사	3	2.8
인지된 건강 상태	건강	43	39.8
	보통	49	45.4
	건강하지 않음	16	14.8
교직 경력	5년 미만	11	5.2
	5년~15년 미만	29	13.7
	15~25년 미만	36	17.1
	25년 이상	30	14.2
학교 급별	초등학교 이하	47	43.5
	중학교	23	21.3
	고등학교	28	25.9
	기타	10	9.3
설립 형태	공립	96	88.9
	사립	12	11.1
학급 수	24학급 이하	33	30.6
	25~36학급 이하	34	31.5
	37학급 이상	41	38.0

특성	구분	N	%
학생 수	1,000명 이하	44	40.7
	1,001~1,500명 미만	24	22.2
	1,500명 이상	13	12.0
주당 수업 시수	10시간 미만	12	11.1
	11~20시간	45	41.7
	20시간 이상	50	46.3
직무만족 수준	만족	58	53.7
	보통	41	38.0
	불만족	8	7.4

* 무응답 제외함

2. 마음수련 전·후의 스트레스, 우울, 삶의 질의 변화

마음수련 전·후 스트레스의 점수변화를 살펴보면 수련 전 54.39점에서 수련 후 49.91점으로 유의한 감소를 보였다($p=.003$). 스트레스의 하부영역별 변화를 살펴보면 인지장애영역($p=.005$), 불안영역($p=.031$), 우울영역($p=.003$)에서 유의한 감소를 나타냈으며, 분노영역($p=.144$)의 경우 유의한 차이를 보이지 않았다<표2>.

마음수련 전·후 우울의 점수변화는 수련 전 11.85점에서 수련 후 4.37점으로 감소되어 유의한 감소를 보였다($p=.000$). 하부영역별 변화 차이를 살펴보면 정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 신체적 증상에서 모두 유의하게 감소되었다($p=.000$)<표 2>.

마음수련 전·후 삶의 질의 점수변화를 살펴보면 수련 전 145.48점에서 수련 후 170.75점으로 유의하게 증가하였다($p=.000$). 하부영역별 차이를 살펴보면 유능감, 정신적 안녕, 안정성, 신체적 안녕, 활력영역에서 모두 유의하게 증가되었다($p=.000$)<표2>.

〈표2〉 마음수련 전·후의 스트레스, 우울, 삶의 질의 변화 N= 108

변수	전	후	t	p	
	평균±표준편차	평균±표준편차			
스트레스	인지장애 영역	8.52±2.06	7.75±1.81	2.87	.005
	불안 영역	20.25±5.09	18.81±4.32	2.17	.031
	우울 영역	17.63±4.46	15.91±3.76	2.98	.003
	분노 영역	7.78±1.91	7.40±1.82	1.47	.144
	계	54.39±11.36	49.91±9.55	2.98	.003
우울	정서적 증상	3.41±2.37	1.59±1.81	6.11	.000
	인지적 증상	2.81±2.22	1.01±1.60	6.64	.000
	동기적 증상	3.35±2.21	0.95±1.71	8.68	.000
	신체적 증상	2.44±2.06	0.79±1.20	6.94	.000
	계	11.85±6.96	4.37±5.12	8.23	.000
삶의 질	유능감	50.27±10.56	55.81±9.50	-3.98	.000
	정신적 안녕	23.98±9.09	30.20±7.18	-5.48	.000
	안정성	34.35±10.31	41.49±10.12	-5.04	.000
	신체적 안녕	25.14±6.91	28.83±6.49	-3.98	.000
	활력	11.07±4.72	13.86±4.23	-4.50	.000
	계	145.48±34.68	170.75±31.26	-5.449	.000

* 무응답 제외함

3. 스트레스, 우울, 삶의 질 간의 상관관계

대상자의 스트레스와 우울($r=.540$)은 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 스트레스 수준이 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다(표3). 대상자의 삶의 질은 우울($r=-.711$), 스트레스($r=-.700$)와 유의한 음의 상관관계를 나타내었다. 이는 우울 정도가 높을수록, 스트레스 수준이 높을수록 삶의 질이 낮음을 의미한다(표3).

〈표3〉 스트레스, 우울, 삶의 질 간의 상관관계 N= 108

	스트레스	우울	삶의 질
스트레스	1.000		
우울	.540**	1.000	
삶의 질	-.700**	-.711**	1.000

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

* 무응답 제외함

IV. 논의

본 연구는 마음수련이 교사의 스트레스, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해 마음수련 전·후 스트레스, 우울 및 삶의 질의 변화를 분석하였다.

본 연구에서 대상자의 스트레스 점수는 마음수련 참여 전 54.39(점수 범위 28~112점)점이다. 이는 최명숙, 한금선(2008)의 연구에서 고3 자녀를 둔 한국 중년여성의 2.25점(점수범위 1~5점)과 비교할 때 비슷한 수준이며, 조광희 등의 연구(2007)에서 사무직 공무원의 26.69점(점수 범위 0~42점)보다는 낮은 수준이다.

마음수련 중재 후의 스트레스 점수는 49.91점으로 유의하게 감소하였는데(p=0.003), 이는 마음수련의 중재 효과를 대학생을 대상으로 측정한 김미한의 연구(2009)와, 교사를 대상으로 측정한 전진경의 연구(2003) 결과를 지지하고 있다. 이외에도 명상방법과 대상자가 다르지만 노인을 대상으로 명상 프로그램을 적용한 허동규의 연구(2009)와 Ivan과 Karlijn의 연구(2008)에서도 명상이 스트레스를 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다. 본 연구에서 마음수련 전과 후의 스트레스에 유의한 차이가 있다는 것은 중재방법으로 사용된 마음수련이 스트레스를 관

리하는데 효과적인 방법이라는 것을 뒷받침하고 있다. Cox(1991)는 스트레스가 환경적 요구와 개인의 반응능력 간에 그리고 지각된 요구와 지각된 반응능력 간에 불균형이 있을 때 일어난다고 하였다(이명주, 1993). 산 삶의 기억된 생각인 스트레스의 자극요인이 되는 환경에서 오는 사건들을 버리고 없애면서, 스트레스를 느끼게 하는 사건이나 상황에서 자연스럽게 나와 분리되어 바라보게 되므로써 개인의 반응능력을 변화시킴으로 스트레스 정도가 감소되었을 것으로 사료된다.

스트레스의 하부영역별 변화를 살펴보면 인지장애영역($p=.005$), 불안영역($p=.031$), 우울영역($p=.003$)에서 유의한 감소를 나타냈으나, 분노영역($p=.144$)의 경우 마음수련 후에 유의한 감소가 없었다($p=.144$). 이는 마음수련 중재효과를 확인하기 위하여 대학생을 대상으로 한 김미한(2009), 교사를 대상으로 한 전진경(2003), 신경증적 중학생을 대상으로 한 최경숙(2003)의 연구결과와 차이를 보이고 있다. 명상방법과 대상은 다르지만 명상요법으로 인해 간호학생이 분노를 조절할 수 있는 능력이 생겼다는 최연자(2007)의 연구 결과와도 차이를 보이고 있다. 분노는 전통적으로 조절해야 하는 감정 중의 하나로 여겨지며, 분노를 경험할 때 부적절한 분노표현 행동은 다양한 심리적, 신체적 질환에 영향을 미친다. 또한 교사의 분노는 교사 개인과 교육활동에 많은 영향을 미치므로 교사를 위한 분노통제 프로그램의 필요성이 절실히 요구되므로(은혜정, 2009), 마음수련과 분노에 대한 추가 연구가 필요하다고 사료된다.

우울정도를 살펴보았을 때 본 연구 대상자들의 마음수련 전 우울점수는 11.85점으로 백우울척도의 가벼운 우울상태에 해당되었다. 이는 대학생을 대상으로 한 연구(정기언, 오만록, 2009)에서 10.55점으로 가벼운 우울상태를 보인 것과 비교할 때 비슷한 점수이지만, 기혼 취업 여성

을 대상으로 한 연구(김선아, 남경아, 정향인, 2006)의 8.50점과 비교할 때 차이가 있음을 알 수 있다.

본 연구에서 마음수련 전·후 우울정도 차이를 살펴보면 참여 후에는 4.37점으로 나타나 본 프로그램이 우울감소에 효과적임을 알 수 있다 ($p=0.000$). 이는 마음수련 중재 효과를 대학생을 대상으로 한 김미한의 연구(2009)와 교사를 대상으로 한 전진경의 연구(2003)에서 우울이 유의하게 감소한 것과 같은 결과이다. 이외에도 명상방법은 다르지만 노인을 대상으로 한 명상 프로그램 연구(허동규, 2009)와 대학생을 대상으로 한 명상 프로그램 연구(박상규, 2008; 배재홍과 장현갑, 2007)와도 같은 결과이다. 이와 같은 연구 결과는 마음수련이 우울을 감소시키는데 효과가 있음을 증명해 주는 것이다. 우울이란 스트레스 사건에 대한 적응과정에서 자기에 대한 부정적인 인식의 결과로, 환경과 사건에 반응하는 양식에 있어서 인지과정의 왜곡을 의미한다(Beck, 1967, 이용남, 1999 재인용). 산 삶의 기억된 생각을 버리고 없애는 과정에서 스트레스 사건을 버림으로 자기에 대한 인식의 변화를 가져오게 되며, 자신의 마음이나 정서에 더 이상 몰입되지 않고 단지 객관적으로 떨어져 보기가 이루어져 부정적인 감정과 자신을 결부시키는 인지왜곡에서 벗어나므로 우울 정도가 감소했을 것으로 생각된다.

삶의 질 정도를 살펴보면 본 연구에서는 중재 전 145.48점으로(점수 범위 23점~230점) 중간 정도를 나타냈다. 이는 건강관련 공기업 사무직 근로자를 대상으로 한 엄혜정, 이해정의 연구(2009)에서 82.60점(26~130점)과 임상간호사를 대상으로 한 한금선 등의 연구(2004)에서 3.08점(1~5점 범위)과 비교해 볼 때 중간 정도로 비슷한 수준임을 알 수 있다.

삶의 질에 대한 마음수련 중재 전·후 차이를 살펴보면 145.48점에서

170.75점으로 유의한 증가가 있는 것으로 나타났다($p=0.000$). 이는 디스트레스 증상이 있는 지역 주민을 대상으로 마음챙김 명상을 8주간 진행한 Ivan과 Karlijn의 연구(2008)와 노인을 대상으로 명상 프로그램을 8주간 진행한 허동규의 연구(2009)와 같은 결과이다. 이는 마음수련이 삶의 질을 향상시켜 주는 방법임을 확인해 주는 것이다.

본 연구 결과 마음수련은 스트레스 및 우울을 경감시키고 삶의 질을 높일 수 있음이 확인되었다. 마음수련 1단계 과정을 통해 자기의 죽음을 인지하고 산 삶의 경험된 기억된 생각을 버리고 없애버림으로 자기와 관련된 사건과 기억에 대해서 개입된 자기의 감정이 소멸될 수 있다(정동명, 이상률, 2001). 따라서, 마치 다른 사람의 이야기처럼 객관적인 심리상태가 되고 자기라고 알았던 나가 더 이상 내가 아님을 알게 될 수 있다. 그러므로, 나를 모두 해체시켜 스트레스와 우울의 원인을 근본적으로 제거할 수 있다. 또한 본래의 나(우주)를 알게 됨으로 그러한 상황에서 자기를 통제할 수 있는 능력이 생겨난 결과라 할 수 있다.

스트레스와 우울의 상관관계는 양의 상관관계로 다른 연구 결과(박광희, 2008; 박영례, 손연정, 2009; 이원희, 김춘자, 2006)와 일치하였다. 또한 삶의 질은 스트레스와 우울과 음의 상관관계로 다른 연구결과(신경림, 양진향, 2003; 엄혜정, 이해정, 2009; 최명숙, 한금선, 2008)를 지지하였다. 스트레스가 높고 우울정도가 높을수록 삶의 질이 낮아지기 때문에 스트레스와 우울을 관리하는 중재방안을 마련하면 삶의 질을 향상시키는 효과가 있는 것으로 나타났다. 삶의 질이 높은 사람은 자기 자신을 있는 그대로 수용하며 대인관계에 있어서 긍정적이다. 또한, 자신의 행동을 스스로 결정하고 주변 환경을 통제하며 삶의 분명한 목적을 가지고 자신의 가능성과 잠재력을 발현하게 된다. 특히 교사의 삶의 질은 자기 자신 뿐 아니라 교육의 질을 높이는데 매우 중요한 요인이

라 하겠다.

본 연구를 통하여 교사의 스트레스와 우울을 감소시키고, 삶의 질을 증진시킬 수 있는 중재방안으로 마음수련의 효과를 확인하였다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 마음수련이 교사의 스트레스, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과를 규명하기 위한 단일군 전·후 원시실험연구이다. 마음수련 1단계 과정을 위한 교원 자율연수에 참여한 108명의 교사를 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 마음수련 실시 전과 후에 자료수집하였다.

본 연구결과는 다음과 같다. 교사의 스트레스는 마음수련 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.003$). 교사의 우울은 마음수련 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.000$). 교사의 삶의 질은 마음수련 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.000$). 이상의 결과를 볼 때 마음수련은 교사의 스트레스, 우울을 유의하게 감소시키고 삶의 질을 유의하게 향상시키는 것으로 입증되었다. 스트레스나 우울이 보고, 듣고, 배우고, 경험한 산 삶의 기억된 생각에서 발생하게 되므로, 마음수련은 스트레스나 우울을 근본적으로 해결할 수 있으며 참다운 삶을 살게 하는 과학적이고 체계적인 프로그램이라 할 수 있다. 따라서 교사들을 위한 스트레스, 우울 및 삶의 질 관리뿐만 아니라 현대인의 정신건강 증진을 위한 중재 프로그램으로 적극적으로 활용해 볼 수 있다고 생각한다.

연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 교원 자율연수에 참여한 교사를 대상으로 한 본 연구결과를 일반화하는 것에는 제한이 있다. 둘째, 대조

군이 없는 단일군 전·후 원시실험설계이다. 셋째, 자가보고형의 도구에 평가를 의존하여 효과 측정에 한계가 있다.

이상의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 더 많은 교사들과 다양한 집단을 대상으로 반복연구를 시도해야 할 필요성이 있다. 둘째, 실험군과 대조군을 비교할 수 있는 연구가 필요하다. 셋째, 타임시리즈의 연속적인 평가를 통해 그 효과를 검정할 필요가 있다. 넷째, 질적 변화를 알 수 있는 질적 연구를 시도해야 할 필요성이 있다.

【참고문헌】

- 강경의(2003), 교사의 자아실현 욕구와 직무 만족의 관계에 대한 연구, 제주대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 고봉림(2007), 여교사의 우울 감소와 자아존중감 증진을 위한 집단 미술치료 연구, 경기대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 김경우, 장현갑(2007), 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 단축형(6주)이 대학생의 불안과 공격성에 미치는 효과, 스트레스연구, 15(1), 43-49.
- 김미정, 이영순(2003), 부적응적 완벽성 감소를 위한 인지행동적 집단 상담이 교사의 우울과 자기효능감에 미치는 효과, 동서정신의학, 6(2), 281-302.
- 김미한(2009), 마음수련 캠프가 대학생의 우울, 스트레스, 불안 및 자아존중감에 미치는 영향, 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집, 69-81.
- 김선아, 남경아, 정향인(2006), 기혼 취업 여성의 우울에 관한 연구, 정신간호학회지, 15(2), 179-186.
- 김현순(2008), 고등학교 교사의 직무 스트레스 지각과 대처 방법과의 관계, 공주대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 박광희(2008), 대학생 우울에 관한 예측 모형 구축, 대한간호학회지, 38(6),

779-788.

- 박상규(2009), 감정 표현에 기반을 둔 명상 프로그램이 대학생의 정신 건강에 미치는 효과, 한국심리학회지, 13(4), 995-1007.
- 박영례, 손연정(2009), 성인 여성의 생애주기별 외모 만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강 관련 삶의 질 간의 관계, 기본간호학회지, 16(3), 353-361.
- 박형숙, 정성희, 박경연(2007), 중학교 교사의 지각된 건강 상태에 대한 직무 스트레스와 가족 스트레스의 예측 정도, 대한간호학회지, 37(4), 549-557.
- 배재홍, 장현갑(2007), 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향, 한국심리학회지, 11(4), 673-688.
- 신경립, 양진향(2003), 농촌 중년여성의 삶의 질 영향 요인, 대한간호학회지, 33(7), 999-1007.
- 안귀여루(2008), 직무 스트레스와 보상이 기혼 여교사의 적응에 미치는 영향, 스트레스연구, 16(3), 241-249.
- 엄혜정, 이해정(2009), 건강 관련 공기업 사무직 근로자의 삶의 질 예측 요인, 기본간호학회지, 16(2), 153-161.
- 우 명(2008), 진짜가 되는 곳이 진짜다, 서울: 참출판사.
- 윤진상, 국승희, 이무석(1998), 한국판 스미스클라인 비참 '삶의 질' 척도에 관한 예비 연구, 신경정신의학, 37(2), 280-294.
- 은혜정(2009), 비합리적 신념, 특성 분노, 분노 표현, 성 역할 정체감과 교사 소진의 관계, 서강대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 이명주(1993), 명상이 스트레스 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구, 숙명여자대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 이용남(1999), 초등학교 교사의 우울 수준에 따른 내-외 통제 및 우울 대응 행동에 관한 연구, 전남대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 이영호, 송중용(1991), BSI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구, 한국심리학회지 : 임상, 19(1), 98-113.
- 이원희, 김춘자(2006), 임상 간호사의 우울과 지각된 스트레스, 피로 및 분노 간의 관계, 대한간호학회지, 36(6), 925-932.
- 이은희, 이주희(2001), 교사의 직무 스트레스와 심리적 적응과의 관계 : 문제

- 중심적 대처 방식, 정서 중심적 대처 방식의 조절 효과, 한국심리학회지, 6(1), 145-175.
- 이정호, 이기철, 최영민(1994), 국민학교 여교사의 불안과 우울에 대한 연구, 신경정신의학, 33(4), 825-831.
- 이종범(2008), 마음수련, 본성 회복과 학문의 재구성: 전인교육학회의 창립에 부쳐서, 전인교육학회 창립총회 자료집, 15-27.
- 장선주, 하양숙(2008), 국선도를 활용한 명상 프로그램이 정신과 입원 환자의 스트레스 반응, 불안 및 자아존중감에 미치는 효과, 정신간호학회지, 17(3), 302-310.
- 전진경(2003), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 정기연, 오만록(2009), 대학 교양과목으로서의 마음수련의 교육 효과 분석, 전인교육, 1, 23-58.
- 정동명, 이상률(2001), 마음수련 원리와 심신의학 효과 분석, 한국정신과학회지, 5(2), 37-48.
- 정희욱(2006), 인구사회학적 요인, 학교 조직 요인 및 교사의 사회심리학적 요인이 직무 만족도에 미치는 영향, 교육과학연구, 37(2), 75-96.
- 정혜선, 송은주(2008), 군 집단상담 프로그램이 병사의 정신 건강, 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과, 정신간호학회지, 17(4), 353-362.
- 정혜영, 오윤자(2007), 기혼 여교사의 심리적 복지 수준 연구, 한국가정교육학회지, 19(4), 187-199.
- 조광희, 이동배, 조영채(2007), 사무직 공무원의 스트레스 수준 및 관련 요인, 대한산업의학회지, 19(1), 26-37.
- 최경숙(2003), 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과, 경성대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 최명숙, 한금선(2008), 고3 자녀를 둔 한국 중년여성의 정서와 삶의 질, 스트레스와의 관계, 스트레스연구, 16(1), 29-37.
- 최연자(2007), 명상 요법이 간호 학생의 사회불안 감소에 미치는 효과, 정신간호학회지, 16(3), 242-249.
- (2007), 명상 요법이 간호 학생의 우울과 분노에 미치는 효과, 정신간

- 호학회지, 16(4), 481-488.
- 통계청(2009), 2009 통계로 보는 여성의 삶.
- 한국교원단체총연합회(2010), 스승의 날 및 교육 주간 기념 교육공동체 인식 조사 결과 발표 자료.
- 한금선, 김정화, 이광미, 박지선(2004), 임상 간호사의 삶의 질과 건강 증진 행위와의 관계, 정신간호학회지, 13(4), 430-437.
- 홍경자, 탁영란, 강현숙, 김금순, 박호란,곽윤희, 김정은, 최정례(2002), 전 문직 여성의 직무 스트레스, 직업 만족도, 건강 : 간호사와 교사 그룹 을 중심으로, 대한간호학회지, 32(4), 570-579.
- 허동규(2009), 명상 프로그램이 노인의 스트레스 반응 감소에 미치는 영향, 한국 콘텐츠학회 논문지, 9(3), 232-240.
- Conley S, You S(2009), Teacher role stress, satisfaction, commitment, and intention to leave: a structural model, *Psycho Rep*, 105(1), 771-786.
- Ernst S, Welke J, Heintze C, Gabriel R, Zoller A, Kiehne S, Schwantes U, Esch T(2008), Effect of mindfulness-based stress reduction on quality of life in nursing home residents: a feasibility study, *Forsch Lomentmed*, 15(2). 74-81.
- Flugel Colle KF, Vincent A, Cha SS, Loehrer LL, Bauer BA, Wahner-Roedler DL(2010), Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program, *Complement Ther Clin Pract*, 16(1), 36-40.
- Goldin Philippe R, Gross James J(2010), Effects of mindfulness-based stress reduction program(MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder, *Emotion*, 10(1), 83-91.
- Ivan Nylicek, Karlijn F. Kuijpers(2008), Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *ann behavior med*, 35, 331-340.
- Jin P, Yeung AS, Tang TO, Low R(2008), Identifying teachers at risk

in Hong Kong: Psychosomatic symptoms and sources of stress, *J Psychosom Res*, 65(4), 357-362.

Watt WD, Short AP(1990), Teacher drug use: A response to occupational stress, *J Drug Educ*, 20, 371-379.

<http://www.maum.org> 마음수련 홈페이지

The Effects of Maum Meditation on Stress, Depression and Quality of Life for Teachers

Lee In-soo

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to evaluate the effects of Maum Meditation on stress, depression, and quality of life. **Method:** The research is based on one-group pretest-posttest design. The data was collected from the questionnaires for the 108 teachers who participated in the Maum Meditation training course. The data was analyzed using the t-test, the Pearson correlation coefficient with SPSS/WIN 12.0. **Result:** The score of stress and depression significantly decreased after Maum Meditation. The score of quality of life significantly increased after Maum Meditation. **Conclusion:** These results indicate that Maum Meditation has positive effects on stress, depression, and quality of life for teachers.

Key words: Maum Meditation, meditation, teacher, stress, depression, quality of life

■성명: 이인수

주소: (368-701) 충청북도 증평군 대학로 61번지 충주대학교

전화: 043-820-5214

전자우편: islee@cjnu.ac.kr