

RESEARCH ARTICLE

The effects of a breathing meditation program on job satisfaction and mindfulness in early childhood teachers

Cho, Jihyeon (Ven. Hye Myeong)

Bujeon (Liturgical Assistant), Seongbulwon, Jogye Order of Korean Buddhism, Republic of Korea

호흡명상 프로그램이 유아 교사의 직무만족도와 마음챙김에 미치는 효과

조지현(혜명)

대한불교 조계종 성불원 부전

Corresponding Author: Cho, Jihyeon (Ven. Hye Myeong) (jojihyun0505@naver.com)

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of a breathing meditation program on job satisfaction and mindfulness in early childhood teachers. The research questions were as follows: First, will participation in a breathing meditation program affect early childhood teachers' job satisfaction? Second, will participation in a breathing meditation program affect early childhood teachers' mindfulness? The results of the study are as follows. First, participation in the breathing meditation program significantly increased the mean scores of the sub-factors of early childhood teachers' job satisfaction, including job satisfaction, relationships with co-teachers, compensation and benefits, and social recognition, as well as the overall scale. Second, participation in the breathing meditation program increased the mean post-test scores of the early childhood teachers' mindfulness sub-factors and the overall scale compared to the pre-test scores, but the difference in mean scores was not significant. The significance of this study lies in the practical implementation of breathing meditation as a method to enhance early childhood teachers' job satisfaction and the verification of its effectiveness through pre- and post-test tests.

Keywords: Early Childhood Teacher, Breathing Meditation, Job Satisfaction, Mindfulness



OPEN ACCESS

Citation: Cho, Jihyeon (Ven. Hye Myeong). The effects of a breathing meditation program on job satisfaction and mindfulness in early childhood teachers. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 35, 17-30.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.35.2>

Received: December 03, 2025

Revised: December 16, 2025

Accepted: December 26, 2025

Copyright: © 2025 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 서론

영유아기는 신체적인 성장만이 아니라 심리적인 성장에 이르기까지 전인발달을 이루는 시기로, 교육을 담당하는 유아교사는 교사이기 이전에 영유아에게 신뢰감을 주는 양육자이다. 영유아기 아이들은 생활습관, 행동방식, 상황에 대한 이해 등을 모방(modeling)을 통해 대부분 습득하게 되며 유아교사는 그 모방의 중요한 대상이다. 유아교사의 인성이나 성향, 자질은 아침부터 저녁까지 하루의 가장 긴 시간을 기관에서 보내는 유아들에게 중요한 영향력을 줄 것이라 생각된다.

유아교사는 현대 사회에서 바쁜 부모들을 대신하여 많은 시간을 유아와 함께 생활하고 상호작용하면서 영유아의 전인발달에 영향을 주며, 교사가 느끼는 삶의 행복은 개인적인 삶의 질 향상 차원을 넘어서 유아의 삶에도 지대한 영향을 미친다(최은미, 2016). 유아교사의 역할과 그 특성을 살펴보면, 교사의 직무는 유아들의 교육활동과 관련된 것으로 끝나지 않으며, 교수학습 지도는 물론이고 유아보호, 행정사무, 시설 관리 등에 이르기까지 업무의 종류가 다양하다(김은영, 2006; 정명희, 2003). 유아교사는 언어적인 표현이 부족한 아이들의 감정과 몸짓언어를 유아의 개인적 발달 수준에 적합한 방식으로 교육활동을 지원해 주어야 한다(곽희경, 2011). 유아교사만이 가지고 있는 이러한 특수성으로 인하여 유아교사는 직무 이외 시간에 교육과 보호, 유아의 안전사고의 위험이나 학부모의 다양한 요구에 대처해야 하기에 정신적인 긴장감을 가지게 된다(조혜진, 김수연, 2011). 또한, 유아의 발달 수준에 적합한 교육프로그램 개발과 안전하고 편안한 돌봄환경을 위한 전문성과 책임감이 요구되어 육체적인 피곤함을 초래하게 된다. 이러한 정신적인 긴장감과 육체적인 피곤함은 직무스트레스를 야기할 수 있다. 이러한 보육과 교육적 현실에서 유아교사의 건강하고 행복한 삶을 유지하고 교육환경의 질적 수준을 높이기 위해서는 심리적 변인에 영향을 미치는 요소에 대한 관심과 지원이 필요하며 그 지원방법 중의 하나가 명상이다.

명상은 인도의 요가나 불교에서 사용하는 수행법 내지는 그로 인해 도달한 마음의 상태를 드야나(Dhyana)라고 하는 말의 번역어로 산란한 마음을 가라앉혀 고요하고 집중된 마음 상태와 그에 이르는 수행법을 가리키는 말이다(박석, 2006). 종교적으로 명상을 통해 추구하는 것은 해탈과 깨달음이다. 그러나 현대사회에서 명상의 역할은 스트레스 감소 및 정신적 안정과 평화를 줄 뿐만 아니라, 궁극적으로 건강하고 행복한 삶을 제공한다고 할 수 있다.

명상에 관련된 선행연구에 의하면, 명상을 통해 불안, 우울, 스트레스, 공격성이 점점 감소하고 기쁨, 행복, 평온함, 긍정적 정서발달이 향상됨을 볼 수 있다(김연희, 2004; 김영채, 2004). 명상으로 나타난 긍정적인 정서는 개인이 자신의 삶에서 느끼는 즐거움, 편안함, 자신감 등을 일컫는 말로 행복한 삶을 살아가는데 중요한 요소가 된다(이영림, 2007). 장현갑(2004)은 명상의 효과에 대해서 약물중독이나 우울증, 과잉행동, 주의력결핍증 등과 같은 심리적 불균형 상태를 회복시키고, 자기 비난의 감소, 긴장 및 불안 감소, 다양한 정서 경험의 증가, 자기 정체감 증대 등 긍정적인 심리적 효과가 있다고 주장하였다. 그리고 단순히 스트레스 관리라는 측면보다 스트레스에 반응하는 대처방식에서 긍정적인 효과가 있다고 하였다(장현갑, 2009).

여러 명상 수행법 중 가장 중요한 역할을 하는 것이 바로 호흡이다. 호흡은 자율신경계의 작용으로 무의식적으로 이루어지기 때문에 우리는 호흡을 자연스럽게 당연한 것으로 여겨 별다른 신경을 쓰지 않는다. 그러나 호흡은 인간의 생명유지와 직결되고, 신체와 의식을 연결하는 중요한 매개체 역할을 한다. 숨을 고르고 집중하고자 할 때에도 호흡은 중요한 역할을 하며, 의식을 통한 신체의 조절, 신체 움직임을 통한 의식의 각성이 일어나게 해주는 역할을 하는 것도 바로 호흡법이다.

호흡명상은 붓다가 깨달음을 얻게 된 수행법으로 초기 불교 수행에서 중요한 비중을 차지하고 있으며, 현재에도 상좌부 불교에서는 『청정도론』에 근거를 두고 열여섯가지를 토대로 들숨과 날숨에 대한 마음챙김의 명상 주제를 설명하고 있다. 호흡명상은 Pāli어로 아나빠나사띠(ānāpānasati)라고 하는데 들숨 ‘아나(āna)’, 그리고 날숨 ‘아빠나(āpāna)’로서 “들이쉬는 숨”과 “내쉬는 숨”에 의한 알아차림(sati)을 통해서 정신을 집중하여 마음챙김과 마음의 안정을 찾으며 나아가 깨달음에 이르도록 하는 수행법이다(정태혁, 1991).

아나빠나사띠(ānāpānasati)에서는 호흡법을 16단계로, 사념처에 배속시켜 네 단계로 설명한다. 身에서 身을, 受에서 受를, 心에서 心을, 그리고 身·受·心에 의한 法을 관찰하는 과정이다. 몸을 관(觀)하는 신념처를 수행하다가 몸과 관련된 느낌의 감정이 떠오르면 수념처를, 이와 관련된 탐진치가 일어나면 심념처를, 그리고 표상작용과 의지작용이 일어나는 경우에는 법념처를 수행하게 한다. 이처럼 호흡명상은 들숨(āna)과 날숨(apāna)에 대한 마음챙김(sati)을 통해 사념처와 칠각지를 완성하여 명지(明智, vijjā)와 해탈을 성취케 하는 것이다(김영권, 이승훈, 2007).

호흡명상은 초기불교부터 현재에 이르기까지 마음챙김을 활용한 명상법으로 마음챙김은 마음이 편안해지면 개인이 가진 잠재력과 치유력이 잘 발휘될 수 있고, 자기 자신을 올바르게 이해하게 된다고 하였으며, 마음챙김을 통해 인지적, 정서적, 행동적 정보에 대한 자기 탐지력이 증가하게 되면 스트레스에 대한 대처능력이 증진된다고 하였다(박상규, 2008).

마음챙김과 직무스트레스와의 관련 선행연구를 살펴보면, 조승경(2015)의 마음챙김 프로그램이 경찰관의 직무스트레스에 미치는 효과

를 검증한 연구에서 마음챙김 프로그램을 경험한 실험집단의 평균이 통제집단의 평균보다 유의미하게 낮은 것으로 나타났다. 송승미(2023)는 호텔리어의 직무스트레스와 직무만족의 관계 연구를 통해 마음챙김의 부분 매개효과를 확인하였는데 호텔리어의 높은 직무스트레스는 마음챙김 수준을 낮아지게 하지만 반대로 마음챙김을 통해 직무만족이 높아지면 직무스트레스는 자연스럽게 낮아지게 된다는 연구결과가 제시되었다. 최유미(2016)는 상담자의 직무관련 스트레스 중 부적절한 대우가 높아지면 마음챙김이 낮아지는 결과를 보였으며, 상담관련 스트레스 중 상담역량이 부족하면 마음챙김이 낮아지는 결과가 나타났다. 이는 직무스트레스의 정도에 따라 마음챙김의 결과도 영향을 받는다는 것을 시사하는 것이라 생각된다. 이아영(2016)의 교사의 직무스트레스가 심리적 소진과 임파워먼트에 미치는 영향을 살펴본 연구결과에서도 스트레스는 마음챙김이 높아질수록 낮아진다는 것으로 나타났는데, 서로 다른 선행연구임에도 불구하고, 직무스트레스와 마음챙김의 상관관계 결과는 동일하게 나타났고, 이를 통해 직무스트레스가 마음챙김에 유의한 부적 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다.

이상의 연구결과를 통해 유아교사의 호흡명상을 통한 마음챙김은 유아교사의 직무관련 스트레스를 감소시켜 유아의 성장발달에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이라고 여겨진다. 유아교사를 대상으로 한 마음챙김 관련 선행연구를 살펴보면, 보육교사의 직무만족도(박민정, 2013), 보육교사의 직무스트레스(윤지영, 2015), 보육교사의 교사효능감(이경열, 박영신, 2015) 등으로 여전히 유아교사를 대상으로 한 선행연구가 제한적으로 이루어지고 있는 실정이다. 류현민(2014)의 명상프로그램 중재효과에 대한 메타분석 연구결과에서도 유아교사를 대상으로 한 호흡명상 수행을 통한 마음챙김 연구는 찾아보기 어려웠다고 하였다. 본 연구는 위와 같은 이해를 바탕으로 어린이집과 유치원에 근무하는 유아교사를 대상으로 호흡명상 프로그램이 교사의 직무만족도 및 마음챙김에 미치는 효과를 밝히고자 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 직무만족도에 영향을 미칠 것인가? 둘째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 마음챙김에 영향을 미칠 것인가? 이를 통해 유아교사가 자신의 내면을 성찰해볼 수 있는 경험을 통해 마음의 치유와 긍정적 정서를 유지하고 스트레스 대처방안을 올바르게 활용할 수 있도록 지원하는 데 필요한 방향을 제공할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 프로그램 개발

호흡명상을 통해 유아교사의 직무 스트레스에 미치는 영향을 검증하기 위해 본 프로그램을 개발하게 되었다. 호흡명상을 통하여 유아교사의 직무스트레스 요인인 원아들과의 활동, 업무관련, 행정지원, 교사관련, 학부모 관련, 개인관련 등 스트레스에 대한 대처능력을 높이고 긍정적 심리와 건강한 신체의 증진을 목표로 하고자 한다.

1) 개발절차

본 프로그램은 틱낫한 스님의 호흡명상 프로그램을 참고하여 유아교사의 특성에 맞게 연구자가 ‘마음에 대한 명상’에서 마음 해방시키기-마음 지켜보기, ‘마음의 대상을 위한 명상’에서 갈애의 사라짐-욕망의 사라짐, 놓아주기-욕망과 관념을 놓아주기로 수정하였고, 각 회기마다 수행일지를 작성하여 프로그램을 보완하였다. 전체 프로그램은 총 3단계로 준비, 활동, 마무리로 구분하였다. 준비단계는 1회기에 해당되고, 활동단계는 2~7회기를 의미하며, 마무리 단계는 8회기로 구성된다. 먼저 1회기는 명상에 대한 이해를 높이는 데 중점을 두어 활동 내용을 구성하였다. 2~7회기에서는 호흡명상을 통해서 몸과 마음의 하나됨을 알아차림하여 고요함과 안정감을 만들기, 감정 다스리기, 생각을 다스리기, 집착을 내려놓기, 관련되는 목표를 설정하여 활동 내용을 구성하였으며, 각 하위 요인별 관련 회기를 동일하게 구성하였다. 마지막 8회기는 변화된 모습을 살펴보고 소감을 작성하며 프로그램을 종결하였다.

2) 프로그램

유아 교사를 위한 호흡명상 프로그램의 주요 내용은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 프로그램의 주요 내용

회기	내용		
	도입	전개	마무리
1회기 (50분)	1. 프로그램 소개 - 호흡명상과 마음챙김 2. 몸에대한 명상	호흡의 상태를 알아차림 하면서 몸이 고요함과 안정감으로 변화하기	소감나누기 수행일지작성
2회기 (50분)	느낌과 기분에 대한 명상	몸의 감각 느낌에서 일어나는 변화를 체험 함으로써 감정 다스리기	소감나누기 수행일지작성
3회기 (50분)	마음에 대한 명상	마음속에서 일어나는 생각을 집중하여 알아차림 함으로써 생각 다스리기	소감나누기 수행일지작성
4회기 (50분)	마음의 대상을 위한 명상	마음의 대상을 알아차림 함으로써 욕망과 관념에 대한 집착을 내려놓기	소감나누기 수행일지작성
5회기 (50분)	몸에 대한 명상	호흡의 상태를 알아차림 하면서 몸이 고요함과 안정감으로 변화하기	소감나누기 수행일지작성
6회기 (50분)	느낌과 기분에 대한 명상	몸의 감각 느낌에서 일어나는 변화를 체험 함으로써 감정 다스리기	소감나누기 수행일지작성
7회기 (50분)	마음에 대한 명상	마음속에서 일어나는 생각을 집중하여 알아차림 함으로써 생각 다스리기	소감나누기 수행일지작성
8회기 (50분)	마음의 대상을 위한 명상	마음의 대상을 알아차림 함으로써 욕망과 관념에 대한 집착을 내려놓기	소감나누기 수행일지작성

2. 연구대상

본 프로그램을 홍보한 후 프로그램의 취지를 알고 참여를 희망하는 20명을 연구대상을 선발하였다. 20명을 실험집단과 통제집단에 각각 10명씩 배치하였다. 먼저 10명의 실험집단에게 총 8회기의 프로그램이 제공되었고, 연구 종료 후 통제집단에게 동일한 프로그램이 제공되었다. 실험집단과 통제집단 참여자는 모두 여성이었다.

1) 전체 연구대상의 인구통계학적 특성

연구대상의 연령대는 20~25세 5명(25.0%), 26~30세 7명(35.0%), 31~35세 3명(15.0%), 36~39세 4명(20.0%), 40세 이상 1명(5.0%)으로 나타났다.

표 2. 연구대상의 연령대

구분	빈도	퍼센트
20~25세	5	25.0
26~30세	7	35.0
31~35세	3	15.0
36~39세	4	20.0
40세 이상	1	5.0
합계	20	100.0

연구대상의 결혼 여부는 기혼이 4명(20.0%), 미혼이 13명(65.0%), 미응답이 3명(15.0%)으로 나타났다.

표 3. 연구대상의 결혼 여부

구분	빈도	퍼센트
기혼	4	20.0
미혼	13	65.0
미응답	3	15.0
합계	20	100.0

연구대상의 학력은 전문 대학 졸업이 9명(45.0%), 4년제 대학 졸업이 5명(25.0%), 대학원 졸업이 3명(15.0%), 기타가 3명(15.0%)으로 나타났다.

표 4. 연구대상의 학력

구분	빈도	퍼센트
전문 대학 졸업	9	45.0
4년제 대학 졸업	5	25.0
대학원 졸업	3	15.0
기타	3	15.0
합계	20	100.0

연구대상의 근무 경력은 1년 미만이 1명(5.0%), 1년 이상~3년 미만이 6명(30.0%), 3년 이상~5년 미만이 4명(20.0%), 5년 이상~10년 미만이 6명(30.0%), 10년 이상이 3명(15.0%)으로 나타났다.

표 5. 연구대상의 근무 경력

구분	빈도	퍼센트
1년 미만	1	5.0
1년 이상~3년 미만	6	30.0
3년 이상~5년 미만	4	20.0
5년 이상~10년 미만	6	30.0
10년 이상	3	15.0
합계	20	100.0

연구대상의 하루 평균 근무시간은 8시간이 8명(40.0%), 9시간~10시간이 7명(35.0%), 10시간 이상이 4명(20.0%), 무응답이 1명(5.0%)으로 나타났다.

표 6. 연구대상의 하루 평균 근무시간

구분	빈도	퍼센트
8시간	8	40.0
9시간~10시간	7	35.0
10시간 이상	4	20.0
무응답	1	5.0
합계	20	100.0

연구대상이 맡고 있는 반의 연령은 만 2세반이 1명(5.0%), 만 3세반이 3명(15.0%), 만 4세반이 11명(55.0%), 만 5세반이 3명(15.0%), 기타가 2명(10.0%)으로 나타났다.

표 7. 연구대상이 맡고 있는 반의 연령

구분	빈도	퍼센트
만 2세반	1	5.0
만 3세반	3	15.0
만 4세반	11	55.0
만 5세반	3	15.0
기타	2	10.0
합계	20	100.0

연구대상의 종교는 불교가 5명(25.0%), 기독교가 4명(20.0%), 무교가 11명(55.0%)으로 나타났다.

표 8. 연구대상의 종교

구분	빈도	퍼센트
불교	5	25.0
기독교	4	20.0
무교	11	55.0
합계	20	100.0

2) 집단 구분에 따른 인구통계학적 특성

연구대상의 연령대는 통제집단은 20~25세가 4명(40.0%), 실험집단은 26~30세 4명(40.0%)으로 가장 많은 것으로 나타났다. 세부 내용은 <표 9>에 제시되어 있다.

표 9. 연구대상의 연령대

구분	집단 구분		전체
	통제집단	실험집단	
20~25세	4 (40.0%)	1 (10.0%)	5 (25.0%)
26~30세	3 (30.0%)	4 (40.0%)	7 (35.0%)
31~35세	1 (10.0%)	2 (20.0%)	3 (15.0%)
36~39세	2 (20.0%)	2 (20.0%)	4 (20.0%)
40세 이상	0 (0.0%)	1 (10.0%)	1 (5.0%)
합계	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

연구대상의 결혼 여부는 통제집단은 미혼이 6명(60.0%), 실험집단도 미혼이 7명(70.0%)으로 가장 많은 것으로 나타났다.

표 10. 연구대상의 결혼 여부

구분	집단 구분		전체
	통제집단	실험집단	
기혼	2 (20.0%)	2 (20.0%)	4 (20.0%)
미혼	6 (60.0%)	7 (70.0%)	13 (65.0%)
미응답	2 (20.0%)	1 (10.0%)	3 (15.0%)
합계	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

연구대상의 학력은 통제집단은 전문 대학 졸업이 5명(50.0%), 실험집단은 전문 대학 졸업이 4명(40.0%)으로 가장 많은 것으로 나타났다.

표 11. 연구대상의 학력

구분	집단 구분		전체
	통제집단	실험집단	
전문 대학 졸업	5 (50.0%)	4 (40.0%)	9 (45.0%)
4년제 대학 졸업	2 (20.0%)	3 (30.0%)	5 (25.0%)
대학원 졸업	1 (10.0%)	2 (20.0%)	3 (15.0%)
기타	2 (20.0%)	1 (10.0%)	3 (15.0%)
합계	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

연구대상의 근무 경력은 통제집단은 1년 이상~3년 미만인 4명(40.0%), 실험집단은 5년 이상~10년 미만인 4명(40.0%)으로 가장 많은 것으로 나타났다.

표 12. 연구대상의 근무 경력

구분	집단 구분		전체
	통제집단	실험집단	
1년 미만	1 (10.0%)	0 (0.0%)	1 (5.0%)
1년 이상~3년 미만	4 (40.0%)	2 (20.0%)	6 (30.0%)
3년 이상~5년 미만	2 (20.0%)	2 (20.0%)	4 (20.0%)
5년 이상~10년 미만	2 (20.0%)	4 (40.0%)	6 (30.0%)
10년 이상	1 (10.0%)	2 (20.0%)	3 (15.0%)
합계	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

연구대상의 하루 평균 근무시간은 통제집단은 9시간~10시간이 5명(50.0%), 실험집단은 8시간이 5명(50.0%)으로 가장 많은 것으로 나타났다.

표 13. 연구대상의 하루 평균 근무시간

구분	집단 구분		전체
	통제집단	실험집단	
8시간	3 (30.0%)	5 (50.0%)	8 (40.0%)
9시간~10시간	5 (50.0%)	2 (20.0%)	7 (35.0%)
10시간 이상	1 (10.0%)	3 (30.0%)	4 (20.0%)
무응답	1 (10.0%)	0 (0.0%)	1 (5.0%)
합계	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

연구대상이 맡고 있는 반의 연령은 통제집단은 만 3세반이 5명(50.0%), 실험집단은 만 4세반이 5명(50.0%)으로 가장 많은 것으로 나타났다.

표 14. 연구대상이 맡고 있는 반의 연령

구분	집단 구분		전체
	통제집단	실험집단	
만 2세반	3 (30.0%)	0 (0.0%)	1 (5.0%)
만 3세반	5 (50.0%)	1 (10.0%)	3 (15.0%)
만 4세반	1 (10.0%)	5 (50.0%)	11 (55.0%)
만 5세반	1 (10.0%)	2 (20.0%)	3 (15.0%)
기타	0 (0.0%)	2 (20.0%)	2 (10.0%)
합계	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

연구대상의 종교는 통제집단은 무교가 5명(50.0%), 실험집단도 무교가 6명(60.0%)으로 가장 많은 것으로 나타났다.

표 15. 연구대상의 종교

구분	집단 구분		전체
	통제집단	실험집단	
불교	2 (20.0%)	3 (30.0%)	5 (25.0%)
기독교	3 (30.0%)	1 (10.0%)	4 (20.0%)
무교	5 (50.0%)	6 (60.0%)	11 (55.0%)
합계	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

3. 실험설계

유아 교사를 위한 호흡명상 프로그램에 참여한 실험집단의 직무 만족도와 마음챙김의 차이가 있는지 여부를 알아보기 실험설계를 하였다. 실험설계 모형은 그림 1과 같다.

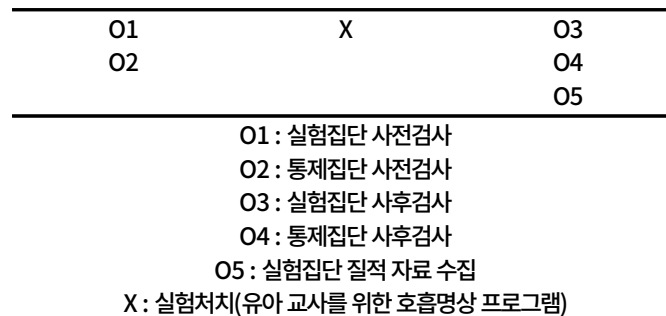


그림 1. 실험설계 모형

4. 연구도구

1) 직무만족도

유아 교사의 직무만족도를 측정하기 위해서 도순남(1999)이 사용한 척도를 수정하여 활용하였다. 직무만족도 척도는 직무자체에 대한 만족도, 근무환경, 원장과의 관계, 동료교사의 관계, 학부모와의 관계, 보수복지 및 사회적 인정, 직무 및 직장관련의 7개 하위요인으로 구성되어 있으며 총 32문항으로 이다. 5점 Likert식 척도를 사용하여 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 구성되어 있다. 본 연구에서 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 전체 .940으로 나타났다. 본 연구에서는 2문항으로 구성된 직업 및 직장관련 하위요인을 제외하고 6개 하위요인, 30문항만을 활용하여 분석하였다.

표 16. 직무만족도 척도의 하위영역별 문항

하위요인		문항번호	문항수	Cronbach's α
직무자체에 대한 만족도		1,2,3,4,5,6	6	.897
근무환경		7,8,9,10,11,12	6	.818
인간 관계	원장과의 관계	13,14,15,16,17	5	.810
	동료교사와의 관계	18,19,20,21	4	.651
	학부모와의 관계	22,23,24	3	.785
보수복지 및 사회적 인정		25,26,27,28,29,30	6	.737
전체			30	.940

2) 마음챙김

유아교사의 마음챙김 측정을 위하여 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도는 현재자각, 주의집중, 비판단적수용, 탈중심적주의의 4개의 하위 변인으로 구성되어 있으며, 총 20개의 문항을 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘약간 그렇지 않다(2점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘약간 그렇다(4점)’, ‘매우 그렇다(5점)’로 평정된다. 본 연구에서 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 전체 .949로 나타났다.

표 17. 마음챙김 척도의 하위영역별 문항

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
현재자각	3,7,11,15,19	5	.893
주의집중	1,5,9,13,17	5	.827
비판단적수용	2,6,10,14,18	5	.900
탈중심적주의	4,8,12,16,20	5	.937
전체		20	.949

5. 자료처리 방법

첫째, 실험집단에 참여한 참여자 특성을 파악하기 위하여 빈도 분석을 실시하였다. 둘째, 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 를 계산하였다. 셋째, 실험집단과 통제집단의 직무만족도, 마음챙김의 사전-사후 평균을 살펴보기 위하여 독립표본 t-검증(paired t-test)을 분석하였다. 넷째, 실험집단과 통제집단의 사전-사후 평균에 대하여 대응표본 t-검증(paired t-test)을 실시하여 집단 내 변화를 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 실험집단과 동질집단의 동질성 검증

1) 직무만족도의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단의 직무만족도 사전검사 결과에 대해 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시하였다.

표 18. 실험집단과 통제집단의 스트레스 사전검사 차이검증 (N=20)

측정요인	집단	n	M	SD	t	p
직무에 대한 만족도	통제	10	2.62	.572	1.298	.211
	실험	10	2.32	.454		
근무환경	통제	10	2.45	.465	1.690	.108
	실험	10	2.08	.505		
원장과의 관계	통제	10	1.92	.316	.871	.395
	실험	10	1.76	.488		
동료교사와의 관계	통제	10	1.98	.362	.000	1.000
	실험	10	1.98	.617		
학부모와의 관계	통제	10	1.33	.416	-2.092	.051
	실험	10	1.73	.439		
보수복지 및 사회적 인정	통제	10	2.17	.261	-.685	.502
	실험	10	2.28	.472		
전체	통제	10	2.08	.238	.385	.705
	실험	10	2.03	.352		

실험집단과 통제집단의 직무만족도는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 없음을 의미하며, 따라서 실험집단과 통제집단은 동질집단이라고 할 수 있다.

2) 마음챙김의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단의 마음챙김 사전검사 결과에 대해 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시하였다.

표 19. 실험집단과 통제집단의 마음챙김 사전검사 차이검증(N=20)

측정요인	집단	n	M	SD	t	p
현재자각	통제	10	3.90	.767	-.229	.821
	실험	10	3.98	.791		
주의집중	통제	10	3.82	.861	.235	.817
	실험	10	3.74	.647		
비판단 수용	통제	10	3.90	.779	-.652	.522
	실험	10	4.14	.864		
탈중심적주의	통제	10	3.72	1.042	-.093	.927
	실험	10	3.76	.878		
전체	통제	10	3.84	.823	-.221	.828
	실험	10	3.91	.574		

실험집단과 통제집단의 마음챙김은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 없음을 의미하며, 따라서 실험집단과 통제집단은 동질집단이라고 할 수 있다.

2. 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과검증

1) 직무만족도의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 직무만족도 전체와 각 하위 요인별 사후 평균에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test) 실시 결과는 다음과 같다.

표 20. 실험집단과 통제집단의 스트레스 사후검사 차이검증(N=20)

측정요인	집단	n	M	SD	t	p
직무에 대한 만족도	통제	10	2.52	.696	-1.005	.328
	실험	10	2.90	.985		
근무환경	통제	10	2.25	.395	-1.358	.197
	실험	10	2.63	.800		
원장과의 관계	통제	10	1.84	.375	-1.660	.114
	실험	10	2.28	.750		
동료교사와의 관계	통제	10	2.00	.456	-.586	.565
	실험	10	2.15	.669		
학부모와의 관계	통제	10	1.60	.378	-.756	.459
	실험	10	1.73	.410		
보수복지 및 사회적 인정	통제	10	2.08	.432	-2.085	.054
	실험	10	2.60	.654		
전체	통제	10	2.05	.315	-1.527	.150
	실험	10	2.38	.617		

직무만족도의 사후검사 결과, 전반적으로 사후검사 결과가 사전검사 결과에 비해 상승하였으나, 척도 전체와 하위요인 간에 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

2) 마음챙김의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 마음챙김 척도 전체와 각 하위요인의 사후 평균에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test) 실시 결과는 다음과 같다.

표 21. 실험집단과 통제집단의 마음챙김 사후검사 차이검증(N=20)

측정요인	집단	n	M	SD	t	p
현재자각	통제	10	4.04	.672	-1.296	.211
	실험	10	4.36	.398		
주의집중	통제	10	3.98	.846	.064	.950
	실험	10	3.96	.506		
비판단적수용	통제	10	4.02	.921	-1.268	.221
	실험	10	4.42	.382		
탈중심적주의	통제	10	3.88	1.152	-.283	.780
	실험	10	4.02	1.056		
전체	통제	10	3.98	.810	-.694	.496
	실험	10	4.19	.509		

마음챙김의 사후검사 결과, 전반적으로 사후검사 결과가 사전검사 결과에 비해 상승하였으나, 척도 전체와 하위요인 간에 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

3. 실험집단 내의 사전-사후 효과검증

1) 실험집단 내의 직무만족도의 사전-사후 효과검증

실험집단 내의 직무만족도와 그 하위변인의 사전-사후 평균에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시 결과는 다음과 같다.

표 22. 실험집단의 직무만족도 사전-사후 차이검증(N=20)

측정요인	집단	n	M	SD	t	p
직무에 대한 만족도	사전	10	2.32	.454	-2.333	.045*
	사후	10	2.90	.985		
근무환경	사전	10	2.08	.505	-1.826	.101
	사후	10	2.63	.800		
원장과의 관계	사전	10	1.76	.488	-1.751	.114
	사후	10	2.28	.750		
동료교사와의 관계	사전	10	1.98	.617	-2.333	.045*
	사후	10	2.15	.669		
학부모와의 관계	사전	10	1.73	.439	.000	1.000
	사후	10	1.73	.410		
보수복지 및 사회적 인정	사전	10	2.28	.472	-3.143	.012*
	사후	10	2.60	.654		
전체	사전	10	1.84	.307	-3.644	.005*
	사후	10	2.38	.558		

* $p < .05$

실험집단의 사전-사후 효과검증 결과, 직무에 대한 만족도($t=-2.333$, $p<.05$), 동료교사와의 관계($t=-2.333$, $p<.05$), 보수복지 및 사회적 인정($t=-3.143$, $p<.05$), 척도 전체에서 유의미한 차이가 나타났다($t=-3.644$, $p<.05$). 즉, 프로그램 처치 후에 실험집단의 직무만족도의 하위 변인인 직무에 대한 만족도, 동료교사와의 관계, 보수복지 및 사회적 인정, 척도 전체의 평균이 유의미하게 높아졌다.

2) 실험집단 내의 마음챙김의 사전-사후 효과검증

실험집단 내의 마음챙김과 그 하위변인의 사전-사후 평균에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시 결과는 다음과 같다.

표 23. 실험집단의 마음챙김 사전-사후검사 차이검증(N=12)

측정요인	집단	n	M	SD	t	p
현재자각	사전	10	3.98	.791	-1.298	.227
	사후	10	4.36	.398		
주의집중	사전	10	3.74	.647	-1.133	.287
	사후	10	3.96	.506		
비판단적 수용	사전	10	4.14	.864	-1.049	.322
	사후	10	4.42	.382		
탈중심적주의	사전	10	3.76	.878	-.810	.439
	사후	10	4.02	1.056		
전체	사전	10	3.91	.574	-1.186	.266
	사후	10	4.19	.509		

실험집단의 사전-사후 평균 차이 검증 결과, 마음챙김의 하위요인과 전체 척도에서 사후점수의 평균이 사전점수의 평균에 비해 상승하였으나, 평균 차이가 유의미하게 나타나지 않았다.

4. 통제집단 내의 사전-사후 효과검증

1) 통제집단 내의 직무만족도의 사전-사후 효과검증

통제집단 내의 직무만족도와 그 하위변인의 사전-사후 평균에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시 결과는 다음과 같다.

표 24. 통제집단의 직무만족도 사전-사후 차이검증(N=20)

측정요인	집단	n	M	SD	t	p
직무에 대한 만족도	사전	10	2.62	.572	.721	.489
	사후	10	2.52	.696		
근무환경	사전	10	2.45	.465	1.527	.161
	사후	10	2.25	.395		
원장과의 관계	사전	10	1.92	.316	.514	.619
	사후	10	1.84	.375		
동료교사와의 관계	사전	10	1.98	.362	-.136	.895
	사후	10	2.00	.456		
학부모와의 관계	사전	10	1.33	.416	-1.395	.196
	사후	10	1.60	.378		
보수복지 및 사회적 인정	사전	10	2.17	.261	.655	.529
	사후	10	2.08	.432		
전체	사전	10	1.89	.220	-1.722	.119
	사후	10	2.08	.382		

통제집단의 사전-사후 평균 차이 검증 결과, 스트레스의 하위요인과 척도 전체에서 평균 차이가 유의미하지 않았다.

2) 통제집단 내의 마음챙김의 사전-사후 효과검증

통제집단 내의 마음챙김과 그 하위변인의 사전-사후 평균에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시 결과는 다음과 같다.

표 25. 통제집단의 마음챙김 사전-사후 차이검증(N=14)

측정요인	집단	n	M	SD	t	p
현재자각	사전	10	3.90	.767	-1.769	.111
	사후	10	4.04	.672		
주의집중	사전	10	3.82	.861	-.967	.359
	사후	10	3.98	.846		
비판단적수용	사전	10	3.90	.779	-.758	.468
	사후	10	4.02	.921		
탈중심적주의	사전	10	3.72	1.042	-.811	.438
	사후	10	3.88	1.152		
전체	사전	10	3.84	.823	-1.436	.185
	사후	10	3.98	.810		

통제집단의 사전-사후 평균 차이 검증 결과, 마음챙김의 하위요인과 척도 전체에서 평균 차이가 유의미하지 않았다.

IV. 결론 및 논의

본 연구의 목적은 호흡명상 프로그램이 유아 교사의 직무만족도와 마음챙김에 미치는 효과를 살펴보는 것이었다. 본 연구의 연구문제는 첫째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 직무만족도에 영향을 미칠 것인가?, 둘째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 마음챙김에 영향을 미칠 것인가?였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 직무만족도의 하위변인인 직무에 대한 만족도, 동료교사와의 관계, 보수복지 및 사회적 인정, 척도 전체의 평균이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 명상 기반의 개입은 조선소 근로자(정영미, 이우경, 2014), 군 초급간부(전윤미, 2020), 사무직 노동자(최미림, 2017) 등의 다양한 직군에서 이미 효과가 검증되었다. 본 연구는 유아 교사를 중심으로 연구를 진행하였는데, 본 연구의 결과는 조준오, 김경애(2019)의 연구에서 호흡명상이 포함된 유아 교사를 위한 명상 프로그램에서 유아 교사들의 스트레스와 정신건강 등에 효과가 있는 것으로 나타난 결과와 동일한 맥락의 연구결과로 이해할 수 있다.

둘째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 마음챙김의 하위요인과 전체 척도에서 사전-사후의 평균 차이가 유의미하게 나타나지 않았다. 이러한 결과는 본 연구에서 실시한 프로그램이 ‘호흡명상’을 주요 개입으로 하고 있고 명상의 과정 중 ‘마음챙김’의 내용이 포함된 것이 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 하지만 사후점수의 평균이 사전점수의 평균에 비해 전반적으로 상승하여 프로그램의 내용 중 실시한 마음챙김이 어느 정도 연구참여자들에게 영향을 미쳤을 수 있다. 다양한 직군과 대상에 초점을 맞춘 호흡명상 프로그램, 마음챙김 명상 프로그램 등이 이루어지고 효과 검증이 이루어지고 있는데 반해, 유아 교사에 대해서는 이러한 개입이 소극적으로 이루어진 점을 알 수 있다. 유아 교사도 스트레스와 직무 스트레스가 높은 직군인 만큼, 유아 교사를 위한 명상적 접근이 활발히 이루어지기를 기대한다.

본 연구는 유아 교사의 직무만족도를 증진하기 위한 방법으로 호흡명상을 실제로 실시하고 그 효과를 사전사후 검사와 질적 의견 분석을 통해 검증하였다는데 그 의의가 있다. 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 실험집단과 통제집단은 각각 10명이었다. 보다 신뢰로운 결과를 얻기 위해 실험집단과 통제집단의 인원을 늘려 후속연구를 실시하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구에서는 유아 교사의 직무만족도, 마음챙김만을 연구의 초점으로 삼았다. 향후 유아 교사의 다양한 정신건강 측면을 고려하여 명상 프로그램을 실시하고 효과를 검증하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

셋째, 본 연구에서는 호흡명상을 프로그램의 주요 개입으로 활용하였다. 자비명상, 자애명상, 마음챙김 명상 등 다양한 명상 방법에 대한 연구를 추가적으로 실시하여 유아 교사의 직무만족도 증진에 가장 적합한 방법을 찾는 과정이 필요할 것으로 생각된다.

국문초록

본 연구의 목적은 호흡명상 프로그램이 유아 교사의 직무만족도와 마음챙김에 미치는 효과를 살펴보는 것이었다. 본 연구의 연구문제는 첫째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 직무만족도에 영향을 미칠 것인가?, 둘째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 마음챙김에 영향을 미칠 것인가?였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 직무만족도의 하위변인인 직무에 대한 만족도, 동료교사와의 관계, 보수복지 및 사회적 인정, 척도 전체의 평균이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 둘째, 호흡명상 프로그램 참여에 따라 유아 교사의 마음챙김의 하위요인과 전체 척도에서 사후점수의 평균이 사전점수의 평균에 비해 상승하였으나, 평균 차이가 유의미하게 나타나지 않았다. 본 연구는 유아 교사의 직무만족도를 증진하기 위한 방법으로 호흡명상을 실제로 실시하고 그 효과를 사전사후 검사와 질적 의견 분석을 통해 검증하였다는데 그 의의가 있다.

주제어

유아교사, 호흡명상, 직무만족도, 마음챙김

참고문헌

- 곽희경 (2011). 유아교사의 행복감 및 자아정체감과 교사효능감, 교사-유아 상호작용의 관계. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김연희 (2004). 명상을 포함한 통합예술치료가 일반인의 자아존중감 향상에 미치는 효과. 원광대보건환경대학원 석사학위논문.
- 김열권, 이승훈 (2007). 붓다의 호흡법 아나빠나삿띠. 서울: 불광출판사.
- 김영채 (2004). 명상지도가 주의력 결핍 과잉행동장애 아동의 주의집중 및 자아 존중감 향상에 미치는 효과. 부산대학교 석사학위논문.
- 김은영 (2006). 교장의 지도성 및 교감의 의사소통이 교사들의 직무만족도에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 류현민 (2014). 명상유형에 따른 중재효과 메타분석: 요가명상, 불교명상, 마음챙김 명상, 복합적 명상을 중심으로. 예술심리치료연구, 10(3), 1-17.
- 박민정 (2013). 보육교사의 마음챙김, 심리적 안녕감, 직무만족도와와의 관계. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 박상규 (2008). 명상호흡 수련이 고혈압 고령자의 관상동맥질환인자에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 3(1), 1-6.
- 박석 (2006). 명상의 이해. 스트레스연구, 14(4), 247-257.
- 송승미 (2023). 호텔리어의 직무스트레스와 직무만족의 관계: 마음챙김의 매개효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤지영 (2015). 보육교사의 직무스트레스와 분노표현방식과의 관계에서 마음챙김의 조절효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경열, 박영신 (2015). 보육교사의 마음챙김, 직무 스트레스, 교사효능감 및 영유아 권리존중 보육실행간의 관계. 생애학회지, 5(3), 47-63.
- 이아영 (2016). 교사 직무스트레스가 심리적 소진과 임파워먼트에 미치는 영향: 마음 챙김 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영립 (2007). 명상과 긍정적 정서에 관한 최근 연구동향. 종교교육학연구, 25, 231-255.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 작용. 한국심리학회지 건강, 9(2), 471-492.
- 장현갑 (2009). 마음 VS 뇌-마음을 훈련하라 뇌가 바뀐다. 서울: 불광출판사.
- 전윤미 (2020). 직무소진과 자율성 및 직무몰입을 위한 마음챙김 기반의 인지치료 (MBCT) 프로그램 효과 연구: 군 초급간부 대상으로. 정서·행동장애연구, 36(3), 119-140.
- 정명희 (2003). 유치원 교사의 직무만족에 관한 연구. 인천대학교 대학원 석사학위논문.
- 정영미, 이우경 (2014). 단축형 마음챙김 명상 프로그램이 조선소 근로자들의 직무스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 스트레스研究, 22(4), 181-190.
- 정태혁 (1991). 붓다의 호흡과 명상. 서울: 정신세계사.
- 조승경 (2015). 마음챙김 프로그램이 경찰관의 직무스트레스와 심리적 안녕감 및 마음챙김 주의자각에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 조준오, 김경애 (2019). 유아교사를 위한 명상 프로그램 개발 및 적용. 유아교육학논집, 23(2), 145-177.
- 조혜진, 김수연 (2011). 유아교사의 직무 스트레스와 소진의 관계에서 정서지능의 매개효과. 열린유아교육연구, 16(6), 231-247.