

## 학업소진과 삶의 만족간의 관계에서 위험예측/이득예측의 매개효과와 조절효과

정은선<sup>1</sup>, 하정희<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>한라대학교 교직과정부, <sup>2</sup>한양사이버대학교 청소년상담학과

### Mediating effects and Moderating effects of Anticipated Risks, Anticipated Benefits in the relationships between Academic Burnout and Life Satisfaction

Eun-Sun Jung<sup>1</sup>, Jung-Hee Ha<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Division of Teaching Profession, Halla University

<sup>2</sup>Department of Adolescent Counseling, Hanyang Cyber University

**요약** 본 연구는 학업소진이 학업영역에만 영향을 미치는 것에서 더 나아가, 궁극적으로는 삶의 만족에까지 연결될 수 있음에 주목하였다. 이에 따라 학업소진과 삶의 만족간의 관계를 살펴보고 이들 간 관계에 영향을 미치는 제 3의 변인으로서 위험예측과 이득예측을 상정하여, 학업소진, 위험 예측, 이득 예측이 삶의 만족에 어떠한 과정을 거쳐서 영향을 미치는지 변인들 간의 경로를 규명하여 경로모형을 검증하였고, 이 과정에서 위험 예측과 이득 예측의 역할을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 326명의 대학생을 대상으로 설문을 실시하였으며, SPSS 18.0과 Amos 8.0으로 분석하였다. 연구결과, 위험예측은 학업소진과 삶의 만족을 부분 매개하는 것으로 나타났고, 이득예측의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 한편, 위험예측은 학업소진이 삶의 만족에 영향을 미치는 과정에서 조절 역할을 하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 중심으로 학업소진을 줄이고 전문적 도움 추구에서 위험에 대한 기대를 낮춤으로써 삶의 만족을 높일 수 있는 상담 및 교육의 필요성을 제안하였고, 제한점과 후속 연구의 필요성을 제안하였다.

**Abstract** The purpose of the present study was to investigate the role of anticipated risks and anticipated benefits on the relationship between academic burnout and life satisfaction. The participants of this study were 326 university students and analyses for this study was conducted by using PASW 18.0 and Amos 8.0. The major achievements were as follows; anticipated risks confirmed partially mediating variable between academic burnout and life satisfaction. That is, academic burnout had some effect on life satisfaction through anticipated risks. Also, anticipated risks confirmed moderating variable between academic burnout and life satisfaction. Finally, the needs of development about the counseling and the education approaches as a special intervention was discussed, and that approaches were reflected academic burnout and anticipated risks to be reduced. And limitations and implications of subsequent further study were suggested in this research.

**Keywords** : Academic burnout, Anticipated risks, Anticipated benefits, Life satisfaction

### 1. 서론

학생이 성실하게 학업을 수행한다고 할지라도, 학교

장면에서 충분히 기대했던 성과를 얻지 못한다면, 학교 생활에 흥미를 잃고 어려움을 겪을 수도 있을 것이다. 실제로 학업이 과중하고 학업성취에 대한 요구가 많을수록

본 논문은 2014년도 한라대학교 교비 학술연구과제로 수행되었음.

\*Corresponding Author : Jung-Hee Ha(Hanyang Cyber University)

Tel: +82-2-2290-0341 email: hajung366@hanmail.net

Received July 15, 2015

Revised (1st August 12, 2015, 2nd August 17, 2015)

Accepted September 11, 2015

Published September 30, 2015

정서적 탈진, 학업에 대한 냉소적 태도와 무능감 등을 느끼며, 공부에 대한 흥미를 잃게 되면서 학업소진에 이르는 것으로 나타났다[1]. 학업장면에서 소진을 겪게 되면 이는 학업과 친구, 교사 및 학교생활 등 학교생활 전반에 걸쳐 적응에 부정적인 영향을 미친다는 결과가 그것이다 [1]. 그러나 더욱 주목할 만한 것은 학업장면에서 겪는 소진이 단지 학업이나 학교생활에서만 부정적인 영향을 미치는 것이 아니라는 점이다. 소진이 특정 분야의 업무 적응을 넘어서 삶의 질을 저하시키는데 있어서도 영향을 미치는 것으로 나타난 바 있었다[2]. 특히 2011년도 아동청소년인권실태조사 결과는 학업소진이 미치는 영향을 매우 심각하게 고려해야 함을 시사한다. 위의 보고에 따르면 15세부터 19세 청소년 중에서 자살에 대한 충동을 느꼈다고 답한 응답자의 53.4%가 그 이유로 성적과 진학문제를 꼽았다는 것이다[3]. 이는 학생들이 학업에 대해서 느끼는 심리적 고통이 극심함을 반영하는 결과로 풀이된다. 만약 학업에서의 소진이 학교적응을 넘어서서 삶의 태도나 만족에도 영향을 미치는지, 그렇다면 어떠한 과정을 거쳐서 이루어지는지를 살펴보는 것은 매우 중요할 것이다. 이는 삶의 전반적인 태도에 영향을 미치는 요인을 경험적으로 확인할 수 있다는 점과 아울러 학업소진에 대한 개입을 효율적으로 할 수 있게 된다는 점에서 그러하다.

한편, 심리적 어려움이 있을 때 전문가로부터 도움을 구할 수 있다. 학업에서 소진을 겪을 경우라도 상담자에게 전문적인 상담을 받는다면, 학업에 대한 스트레스와 부담을 더는데 도움을 받을 수 있을 것이다. 그러나 도움을 구하려는 의도가 있어도 도움의 결과가 자신에게 유용하지 않다고 여겨진다면 적극적인 도움을 청하기보다는 피할 수 있다. 전문적 도움의 예로서 상담에 대한 기대는 상담을 시작하고 지속하며 상담 장면에서 의사소통 과정과 효과에 있어서 중요한 변인으로 보고된 연구 [4-5]들을 통해 짐작할 수 있는 것이다.

전문가에게 도움을 받는 과정은 필수적으로 자기노출이 이루어질 수밖에 없고, 결국 자기 노출에 대해서 위험과 이익에 대한 지각은 자기 노출에 따르는 두려움과 연결되어 있어 상담의 회피요인으로 작용할 수 있을 것이다. [6]의 결과에 따르면 전문적 도움추구에 있어서 자기 개방에 따르는 유용성과 위험에 대한 기대가 자기개방 자체보다도 전문적인 도움을 추구하려는 태도에 더 큰 영향을 미친다고 설명한다. 이는 개인이 심리적 불편감

을 느끼고 소진 같은 스트레스 상황에서 자신의 깊은 감정이나 두려움 등을 노출하는 것이 이로울지 해가 될지를 예측하는 것이 자기를 개방하는 자체보다 전문적인 도움을 받아야 할지 말아야 할지를 결정하는데 더 많은 영향을 줄 수 있다는 의미이다[7].

이러한 관점에서 학업소진과 삶의 만족, 전문적 도움에 대한 기대와의 이론적 관련성을 전제로 하여, 본 논문에서는 먼저 학업소진과 삶의 만족 간에 부적 관련성을 나타낼 것으로 가정하고 그 과정에서 전문적 도움에 대한 기대가 매개할 것으로 가정하여 이를 검증하고자 하였다. 더 나아가 본 논문에서는 학업소진과 삶의 만족간의 관계가 전문적 도움에 대한 기대 수준에 따라 달라질 것으로 가정하여, 전문적 도움에 대한 기대의 조절효과를 살펴보고자 하였다. 즉, 학업소진이 클수록 삶의 만족감을 덜 느낄 수 있지만, 이 때 상담자에게 전문적인 상담을 받는 것에 대해 위험예측을 덜 하고 이득예측을 더 크게 한다면, 이로 인해 전문적인 상담을 받을 가능성이 더 클 것이고, 결과적으로 삶의 불만족감을 덜 느끼게 되리라는 것이다. 이러한 가정에 근거하여 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

- 첫째, 학업소진이 삶의 만족에 어떻게 영향을 미치는가?
- 둘째, 학업소진과 삶의 만족과의 관계에서 위험예측과 이득예측이 매개역할을 하는가?
- 셋째, 학업소진과 삶의 만족과의 관계에서 위험예측과 이득예측은 조절역할을 하는가?

이러한 연구문제를 통해 학업소진과 삶의 만족, 전문적 도움추구에 대한 기대 간의 관계를 다각적으로 살펴봄으로써 소진과 삶의 만족에 대한 이해를 넓히고 전문적인 개입의 방향을 알아볼 수 있을 것이다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 학업소진

소진(burnout)은 자신의 업무를 열정적으로 수행하였으나 기대한 성과나 보람을 얻지 못하고 오히려 업무에 회의감이나 좌절감을 겪는 상태를 뜻한다[8]. 주로 사람을 대상으로 서비스를 수행 사람들을 대상으로 하는 연구가 많이 보고되어 왔던[9] 초기에 비해서 최근에는 교육 영역으로도[10-12] 연구가 확장되고 있다. 스트레스의 결과(strain)가 만성화되어 나타나는 소진을 학업장면

에서 경험하는 것을 학업소진(academic burnout)으로 정의하며[13-14], 장기간에 걸친 학업 스트레스와 학업에 대한 부담으로 인해서 정서적인 고갈, 학업에 대한 냉담, 낮은 효능감이 주된 증상으로 나타난다[15-16].

소진은 정서적 고갈(emotional exhaustion), 비인간화(depersonalization), 개인적 성취감의 저하(reduced personal accomplishment)의 세 가지 하위 요인들로 구성된다. 정서적 고갈은 업무에 대한 지나친 심리적, 정서적 요구로 인해 에너지의 손실, 좌절, 긴장감을 경험하는 상태를 말한다. 비인간화는 자신이 대하는 동료나 사람들에 대해서 냉소적인 태도를 보이고 관계로부터 분리되고 정서적으로 무감각해지는 것이다. 개인적 성취감의 저하는 업무에 대한 자신감이 결여되고 무능감이 증가함으로써 자신에 대해 부정적으로 평가하는 경향을 갖는 상태이다[17]. 직무에서 경험하는 소진은 직무만족의 선행요인으로, 직무소진의 하위요인 모두가 직무만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다[2]. 학업장면에서도 학업으로 인한 과도한 스트레스가 장기간 노출이 되면 소진으로 이어지고, 정신건강을 위협하여 부적응적인 일상생활을 하게 만들 수 있다[12]는 점에서 삶의 만족에까지 영향을 미치는 것으로 보인다.

## 2.2 위험예측 및 이득예측

[18]은 자기개방을 통해 이득을 예측하는지 위험을 예측하는지에 따라 전문적 도움 추구에 영향을 미친다고 하였다. 전문적인 도움 추구 결정에 있어서 자기 개방의 회피 요인으로 한 개인이 상담 전문가에게 불편한 감정을 개방하는 행위의 결과에 대해 예측해 보는 것이 포함될 수 있다[19]. 이러한 근거를 바탕으로 [20]은 자기 개방 결과에 대한 위험 예측과 이득 예측을 구별하였다.

이득 예측은 한 개인이 상담 전문가에게 자기를 개방함으로써 얻은 결과에 대해서 얼마나 가치 있다고 생각하는가를 의미한다. 이는 전문가로부터 도움을 구하고자 할 때 자신에 대해서 어느 깊이까지 얼마만큼 개방할 것인가를 결정하는데 영향을 미친다. 내담자가 개방의 수위를 정하기 위해서는 상담의 효과성에 대한 믿음이 있어야 한다는 것이다[21]. 반면 위험 예측은 상담 전문가에게 자기 개방을 한 결과에 대한 지각으로[18], 자신을 오해하거나 무시할 것에 대한 두려움, 혹은 전문가라고 할지라도 낯선 사람에게 자신의 힘든 문제를 개방하는 것에 대해 두려움과 수치심을 느끼는 것[22-23]을 뜻

한다.

내담자가 전문가에게라도 자신을 개방함으로써 수치심이나 두려움을 느끼게 된다면 자기 개방에 부정적일 것이며, 불편할 수 있는 이야기를 해야 한다는 불안감으로 인해 상담에 대한 태도가 부정적일 수 있을 것이다. 이렇듯 상담 과정에서 부정적인 감정을 이야기하고 부정적 경험을 할 수 있다는 것이 전문적 도움 추구에 가장 큰 걸림돌이 된다고 하였다[24]. 따라서 전문가의 도움을 받는 것에 대한 위험 예측을 줄이고 이득 예측을 높이는 데 영향을 미치는 과정을 이해하는 것은 상담 및 교육 장면에서 실질적인 유용성을 제공할 수 있을 것이다.

## 2.3 삶의 만족

본 연구에서는 삶의 만족을 행복의 한 측면으로서 살펴보고자 하였다. 긍정적인 정서를 유발시키는 행복에 대한 관심이 높아지는 것[25-26]은 삶의 궁극적인 목적이 행복을 추구하는 것이라고 한 견해[27]와도 무관하지 않다. 이러한 행복은 많은 연구에서 다양한 용어로 언급되었지만 공통적으로는 삶에 대한 태도로서 인지적·정서적 요소가 포함되어 있다고 하였다[28-30]. 삶의 만족에 초점을 둘 때 그 평가는 인지적 측면을 고려하게 되고, 일상생활에서 겪는 경험에 초점을 맞출 때는 정서적 측면을 고려한다는 것이다[31].

삶의 만족도가 자신의 현재 상태를 자신의 욕구나 기대수준과 비교하여 평가하는 것이라고 보는 관점[32]이나 행복에 대한 인지적 측면은 삶의 만족을 뜻한다는 [33] 견해를 토대로 본 연구에서는 학업소진과 삶의 만족에 대해서 살펴보고자 하였다. [34]에 따르면, 성취목표지향성과 함께 학업소진이 학교행복감에 상당한 설명력을 가진다고 하였다. 특히 일반학생의 경우 공부에 대한 부정적인 감정이나 회의적인 태도가 행복·행복감을 저해시킨다는 점에 주목하며, 학업소진이 학교 행복감에 미치는 영향에 대한 다른 여러 변인과의 매개 및 조절 효과의 검증을 제안한 바 있다. 학생들이 일과 중에 보내는 대부분의 시간이 학교라는 점을 고려할 때, 학업소진으로 인한 부정적인 결과가 학교 장면에만 제한되지 않고 삶의 질이나 삶의 만족에까지 영향을 미치리라는 점을 짐작할 수 있다.

본 연구를 통해 상기한 예측을 확인함으로써, 학생들로 하여금 건설적으로 자신의 삶을 영위할 수 있도록 돕는데 기여할 수 있을 것이다.

### 3. 연구방법

#### 3.1 연구대상

본 연구에서는 서울과 강원지역에 있는 4년제 대학교에서 남, 여 대학생 347명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 교육학 또는 심리학 관련 과목을 수강중인 학생들을 대상으로 이루어졌으며, 설문 실시 전에 설문에 대한 안내를 하고 참여에 대한 동의를 구하였으며, 설문 실시 후에 연구 내용과 목적, 예상 결과에 대한 설명을 받았다. 참여한 330명 중 불성실하게 응답한 4부가 제외되어 최종적으로 총 326명(남자 152명(46.6%), 여자 174명(53.4%))의 자료가 분석에 사용되었다. 참가자들의 연령 범위는 19세~28세였고, 전체 연령평균은 23.0세(SD=2.64)였다.

#### 3.2 측정도구

##### 3.2.1 소진 척도(Burnout Inventory)

학업소진 척도는 MBI-SS(Maslach Burnout Inventory-Student Survey)[35]를 바탕으로 [36] 등(2009)이 개발하고 타당화한 척도를 수정·보완한 것[37]으로 사용하였다. 이 척도는 15문항으로 구성되어 있으며, 하위변인으로는 정서적 고갈(“나는 공부 때문에 정서적으로 고갈된 느낌이다.”) 5문항, 냉담(“나는 공부 미래에 도움이 될지 회의적이다.”) 4문항, 효능감(“나는 공부하면서 생기는 문제를 효과적으로 해결할 수 있다.”) 6문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 5점 척도(1점=전혀 아니다, 5점=매우 그렇다)로 평정하였다. [37]의 연구에서 학업소진의 신뢰도 계수(Cronbach'  $\alpha$ )는 정서적 고갈 .85, 냉담 .84, 효능감 .84였다. 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수가 .85, 정서적 고갈 .85, 냉담 .86, 무능감 .71로 나타났다.

##### 3.2.2 위험예측 및 이득예측 척도

###### (Disclosure Expectation Scale; DES)

상담 전문가에게 상담하는 것과 관련하여 위험과 이득에 대한 기대를 알아보기 위해서 [18]이 개발하고 번역과 역번역을 거쳐 수정한 개방기대척도(Discourse Expectation Scale: DES)[19]를 사용하였다. 예측할 수 있는 위험 4문항, 이득 4문항의 총 8문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert식 척도이다. 점수가 높을수록 위험이나 이득을 더 많이 예측하는 것을 의미한다. [18]의 연구

에서 신뢰도 계수(Cronbach'  $\alpha$ )는 위험 예측이 .74, 이득 예측이 .83이었고, [19]의 연구에서는 .80, .84였다. 본 연구에서는 .84, .82로 나타났다.

##### 3.2.3 삶의 만족 척도

###### (Life Satisfaction Inventory)

삶의 만족 척도는 [38]이 개발한 영적안녕감척도(Spiritual Wellness Inventory)를 한국어로 타당화한 것으로[39] 사용하였다. 이 척도는 29문항으로 구성되어 있으며, 하위요인으로는 현재초점(Present Centeredness; PC) 12문항, 의미추구(Meaning Making; MM) 5문항, 신성함과의 연결성(Connection with Divine; CD) 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 4점 Likert식 척도(1점=매우 그렇지 않다, 4점=매우 그렇다)로 평정하였다. 점수가 높을수록 현재 중심적이고 자신의 삶에서 의미를 추구하며 영적 안녕감이 높아 삶에 만족하는 것을 의미한다. [39]의 연구에서 보고된 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 PC는 .82, MM은 .74, CD는 .87이었고, 전체 신뢰도 계수는 .65였다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 나타났으며, PC는 .87, MM은 .94, CD는 .87로 나타났다.

#### 3.3 연구모형

본 연구에서 앞서 고찰한 문헌을 바탕으로 소진이 삶의 관점에 영향을 미치는가를 탐색하고 이 과정을 매개하는 변인을 확인하고자 하였다. 이를 위해 위험예측과 이득예측을 매개변인으로 상정함으로써 학업소진과 삶의 만족에 대한 이해를 넓힐 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 연구 모형을 Fig. 1과 같이 설정하고, 소진, 위험예측, 이득예측이 삶의 만족에 미치는 경로를 검증하고자 하였다.

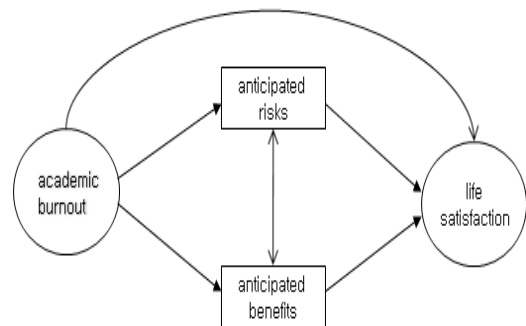


Fig. 1. Research Model

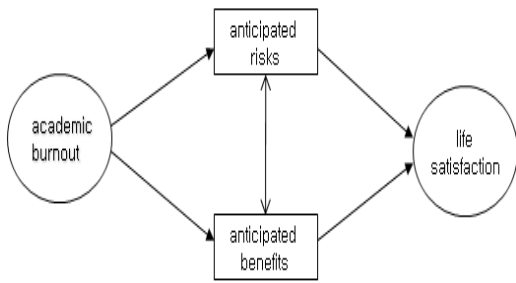


Fig. 2. Competitive Model(final) Model

3.4 조사 및 분석방법

본 연구에서는 먼저 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 각 변인의 신뢰도 검증, 변인들 간의 단순상관 분석과 평균, 표준편차, 왜도와 첨도 분석을 실시하였다. 다음으로 소진과 위험예측, 이득예측, 삶의 만족 간의 구조적 관계를 살펴보고자 구조방정식 모형검증을 실시하였다.

모형의 적합도를 판단하기 위해서는 절대적 적합지수로서  $\chi^2/p$ 와 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 절대적 적합지수의 지표로 사용하였고, 기초모형에 대한 제안모형의 부합도 평가를 위하여 비표준 적합지수 TLI와 비교적합도 CFI를 사용하였다. 구조방정식에서  $\chi^2$ 의 값이 통계적으로 유의미하지 않으면 매우 적합한 모형이지만,  $\chi^2$ 의 값은 표본 수에 민감하기 때문에  $\chi^2$  값이 통계적으로 유의미하더라도 TLI와 CFI가 .90 이상이고 모형의 간명성을 고려하는 RMSEA가 .08보다 작으면 모형을 양호한 것으로 해석하였다 [40]. 아울러, 소진과 삶의 만족 간의 관계에서 위험 예측의 매개효과를 살펴보고자 Sobel test를 실시하였다. 이 검증은 [41]이 제안한 분석방법에서 발생할 수 있는 오해석을 막아줌과 동시에 매개효과를 직접적으로 검증하고자 실시한다[42].

마지막으로 소진과 삶의 만족 간의 관계에서 위험 예측과 이득 예측의 조절효과를 살펴보고자 상호작용 변인을 포함한 각각의 위계적 회귀분석을 실시하였다.

4. 연구결과

4.1 측정변인들의 상관, 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도

본 연구에서 사용된 각 변인들 즉 소진, 위험예측, 이득 예측, 삶의 만족 간의 관계를 알아보기 위해 모든 변

인의 평균, 표준편차 그리고 상관관계와 왜도 및 첨도를 Table 1에 제시하였다.

Table 1. Correlations of Variables, Descriptive Statistics, skewness and kurtosis (n=328)

Variables	burnout	anticipated risks	anticipated benefits	life satisfaction				
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	-							
2	.52***	-						
3	.19***	.40***	-					
4	.25***	.23***	.09	-				
5	-.11*	-.09	-.15**	-.53***	-			
6	-.28***	-.22***	-.23***	-.23***	.20***	-		
7	-.01	-.01	-.07	.06	.03	.19**	-	
8	-.33***	-.33***	-.20***	-.30***	.17**	.45***	.04	-
M	2.73	2.49	3.17	2.66	3.63	3.07	2.05	3.39
SD	.84	.98	.55	.91	.70	.48	.83	.59
skewness	.22	.32	1.12	.12	-.54	-.07	.70	-.89
kurtosis	-.39	-.60	1.76	-.70	.68	-.29	-.47	.14

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

Note. n=sample size.

- 1. emotional exhaustion, 2. cynicism, 3. incompetence,
- 4. anticipated risks, 5. anticipated benefits, 6. present centeredness,
- 7. connection with divine, 8. meaning making.

Table 1에서 보듯이 소진, 위험 예측, 이득 예측, 삶의 만족 간의 관계를 살펴보고자 상관분석을 실시하였다. 그 결과 소진의 하위요인들은 위험 예측과는 대체로 정적 상관을 나타내었고, 이득 예측과는 부정 상관을 나타내었다. 또한 소진의 하위요인들은 영성을 제외한 삶의 만족 하위 변인들과 유의한 부정 상관을 나타내었다. 한편, 위험 예측 및 이득 예측은 소진과 비슷한 양상으로 영성을 제외한 삶의 만족과 유의한 관련성을 나타내었다.

4.2 소진과 삶의 만족과의 관계에서 위험예측과 이득예측의 매개효과

4.2.1 측정 모형 검증

본 연구에서 사용된 측정 변인들이 잠재 변인을 잘 설명하고 있는지 타당성을 살펴보고자 측정모형을 검증하였다. 이를 위해 전체의 측정모형을 검증하는 방법, 즉 확인적 요인분석을 통해 잠재 변인 전체의 측정 모형을 검증하였다. 그 결과  $\chi^2(N=328, df=16)$ 은 45.74( $p<001$ ), CFI는 .97, TLI는 .89, RMSEA는 .07로 나타나, 본 연구에서 사용된 측정 모형이 타당한 모형임이 증명되었다.

4.2.2 경로 모형 검증

소진과 삶의 만족 간의 관계에서 위험 예측과 이득 예측이 매개 효과를 나타낼 것이라고 가정하고, 이들 변인들 간의 경험적 자료들을 토대로 하여 연구모형 및 경쟁모형을 설정하고 공분산분석을 실시하였다.

Table 2를 통해 연구모형과 경쟁모형을 비교해 보았을 때, 연구모형의 CFI와 TLI 및 RMSEA의 적합도 지수 값이 더 양호한 것으로 나타났으므로 연구모형을 최종모형으로 선정하였다. 이에 최종모형에 대해 변수들의 모수를 추정해보고, 관련 변인들의 직접, 간접 효과를 살펴보고 그 결과를 Fig. 3과 Table 3, Table 4에 제시하였다. Fig. 3에서 직선의 수치는 표준화된 회귀계수의 값을 의미한다.

Table 2. Goodness of Fit Index and Comparison of Models

Variables	$\chi^2$	df	TLI	CFI	RMSEA
Research Moel	45.737	16	.89	.93	.07
Competitive Model(final Model)	83.962	17	.76	.85	.11

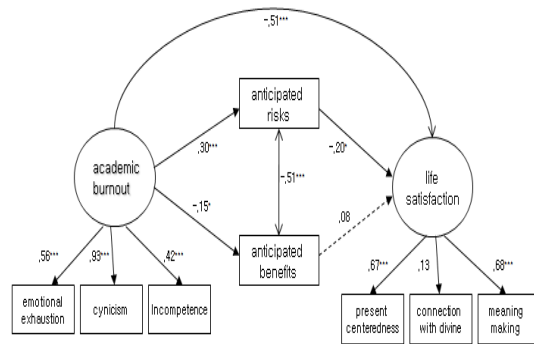


Fig. 3. Final path model with path estimates  
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Fig. 3과 Table 3을 살펴본 결과, 소진은 삶의 만족에 직접적으로 유의한 영향을 미쳤을 뿐만 아니라(-.51,  $p < .001$ ), 소진이 위험 예측에 유의한 영향을 미치고(.30,  $p < .001$ ) 위험 예측이 삶의 만족에 유의한 영향을 미친다는 것을 발견할 수 있었다(-.20,  $p < .05$ ). 한편, 소진은 이득 예측에 유의한 영향을 미쳤으나(-.15,  $p < .05$ ), 이득예측은 삶의 만족에 유의한 영향을 나타내지 않았다(.08,  $n.s.$ ). 아울러 소진과 삶의 만족 간의 관계에서 위험

예측의 매개효과를 직접적으로 검증하고자 Sobel test를 실시한 결과, Z 값은 1.75로서 1.96보다 큰 값을 나타냄으로서 위험 예측의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 위험예측은 소진과 삶의 만족 간의 관계에서 부분매개 효과를 나타낸다고 할 수 있다.

4.3 학업소진과 삶의 만족과의 관계에서 위험 예측과 이득예측의 조절효과

학업소진과 삶의 만족 간의 관계에서 위험예측과 이득예측이 조절효과를 나타내는지 각각 살펴보았으며, 그 결과 위험예측의 조절효과만을 발견할 수 있었다. 이를 구체적으로 살펴보면, 1단계에 학업소진과 위험예측을 투입하고, 2단계에 학업소진과 위험 예측의 상호작용 변수를 투입한 결과, 학업소진의 주효과( $\beta = -.28$ ,  $p < .001$ )는 물론 학업소진과 위험 예측의 상호작용 효과( $\beta = -.57$ ,  $p < .05$ )가 유의하게 나타났다.

이 같은 결과는 학업소진이 클수록 삶의 만족감을 덜 느끼며 위험예측 수준에 따라서 학업소진과 삶의 만족 간의 관계가 달라짐을 의미한다. 즉, Fig. 4를 보면, 위험예측 수준이 높은 경우( $b = -.21$ ,  $t(325) = -4.07$ )와 위험예측 수준이 중간인 경우( $b = -.12$ ,  $t(325) = -3.89$ )에는 학업소진과 삶의 만족 간에 유의한 부적 관계를 나타내었다( $p < .01$ ). 그러나 위험예측 수준이 낮은 경우에는 학업소진과 삶의 만족 간 유의한 관련성을 나타내지 않았다( $b = -.04$ ,  $t(325) = .70$ ,  $n.s.$ ). 이러한 결과를 통해 위험예측 수준이 크거나 중간인 경우에는 학업소진이 클수록 삶의 만족감을 덜 느낀다는 것을 발견할 수 있었다.

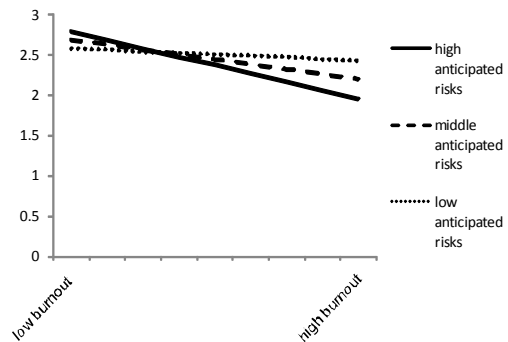


Fig. 4. the relationship between burnout and life satisfaction by anticipated risks

## 5. 결론 및 제언

성적이나 진학 등과 같이 학업과 관련하여 스트레스를 느끼는 학생들이 적지 않고 이것이 자살충동을 느끼는 가장 큰 이유로 꼽혔다는 조사결과[3]는 더 이상 학업소진을 간과해서는 안 된다는 점을 분명히 한다. 학업소진은 학업영역으로만 제한하여 대처해야 하는 것이 아니라 궁극적으로는 삶의 만족에까지 연결될 수 있음을 주목하게 된다. 이러한 관점에서 본 연구는 학업소진이 어떤 경로를 통해 삶의 만족에 영향을 미치는지를 확인하는 것이었다. 또한 이 과정에서 전문적 도움에 대한 기대가 어떠한 역할을 하는지 살펴보고자 하였다.

본 연구의 결과와 시사점을 살펴보면, 먼저, 학업소진은 전문적 도움에 대한 기대와 유의미한 상관을 보였으나 하위요인 별로 방향이 다른 것으로 나타났다. 학업소진은 위험예측과는 정적 상관을 보였으나, 이득예측과는 부적 상관을 보였다. 또한 학업소진은 영성을 제외한 삶의 만족 하위 요인들과는 유의한 부적상관을 나타내었다. 위험 예측 및 이득예측도 학업소진과 비슷한 양상으로 영성을 제외한 삶의 만족과 유의한 관련성을 보였다. 이러한 결과는 학업장면에서 학업소진을 낮춤으로써 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 것이다. 아울러 학업소진은 전문적 도움에 대한 기대에서 위험 예측을 높임으로써 도움을 추구하기보다 회피하게 하는 것으로 풀이된다.

선행연구를 통해 학업소진이 학교행복감에 영향을 미친다[34]는 결과를 확장하여, 본 연구에서는 학업소진이 학업장면에만 그치지 않고 삶의 만족에까지 영향을 미친다는 점을 확인하였다. 이는 학업에서의 소진을 낮출 수 있는 개입이 매우 중요하다는 것을 재확인하였다는 점에서, 선행연구 결과를 확장하였다는 점에서도 의미가 있다.

다음으로 학업소진과 삶의 만족 간의 관계에서 위험예측과 이득 예측이 영향을 미치는 경로를 살펴보기 위해 연구모형을 검증하였다. 그 결과 학업소진은 삶의 만족에 직접적으로 유의한 영향을 미칠 뿐만 아니라 위험예측을 통하여 삶의 만족에 유의한 영향을 미친다는 점을 발견할 수 있었다. 그러나 학업소진은 이득예측에 유의한 영향을 미치기는 하였으나 이득 예측은 삶의 만족에 유의한 영향을 나타내지는 않았다. 이는 위험예측만이 학업소진과 삶의 만족 간의 관계에서 부분매개를 한

다는 결과이다.

이와 같이 학업소진은 삶의 만족에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 전문적 도움을 추구하는 과정에서 위험에 대한 기대를 높임으로써 도움을 회피하게 되는 것으로 보인다. 이렇게 도움을 회피하게 되면 전문적 도움을 통해 삶의 만족을 높일 수 있는 가능성조차 낮추는 것으로 이어질 수 있다. 따라서 학업소진을 겪을지라도 자신의 심리적 어려움을 개방하는 데서 오는 불편감과 두려움을 줄이고 전문적 도움을 구할 수 있도록 돕는 교육과 개입이 중요하겠다.

셋째, 본 연구에서는 학업소진이 삶의 만족과의 관계에서 위험예측이 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 이는 학업소진이 클수록 삶의 만족감을 덜 느끼며 전문적 도움에 대한 기대에서 위험예측 수준에 따라 학업소진과 삶의 만족과의 관계가 달라짐을 의미한다. 즉, 전문적 도움에 대한 기대에서 위험예측이 높거나 중간 수준이면 학업소진이 클수록 삶의 만족감을 덜 느끼지만, 위험예측 수준이 낮은 경우에는 학업소진과 삶의 만족 간의 관계가 유의하지 않다는 것이다. 따라서 개인이 학업장면에서 학업소진을 경험하는 경우에도, 전문적인 도움을 받는 것에 대해서 지나친 불편감이나 두려움을 갖지 않는다면 삶의 만족까지 확대되는 것을 막을 수 있을 것이다.

한편, 본 연구 결과에서 학업소진이 삶의 만족에 영향을 미치는 과정에서 위험예측 수준에 따라 이들 간의 관계가 달리 나타났는데, 이는 잠재적 내담자들의 전문적 도움 추구 의도에 영향을 주는 것이 자기개방에 따른 위험 예측보다는 이득 예측이었다는 선행연구 결과[19,43]와는 다른 결과였다. 다만, 선행연구가 현재 심리적 어려움을 겪고 있지 않거나[19], 제3자(부모)를 대상으로 [43], 전문적 도움 추구에 대한 태도를 살펴본 것인데 비해 본 연구는 대상자들의 학업소진의 수준에 따른 결과라는 점에서 차이가 있었다. 이처럼 전문적 도움 추구 과정에 대한 유용성과 위험에 대한 기대는 대상과 상황에 따라 차이가 있는 것으로 보이는 바, 추후에 이와 관련된 보다 정교한 연구가 필요하리라 사료된다.

넷째, 본 연구는 학업소진과 삶의 만족과의 관계를 살펴보고, 이 과정에서 전문적인 도움 추구에 대한 기대를 포함하여 종합적인 관계를 살펴보았다는 점에서 학업 및 상담 장면에서 시사하는 바가 크다. 학업소진이 전문적 도움 추구에 대한 기대를 매개로 삶의 만족에 영향을 미친

다는 본 연구 결과를 통해 학습자의 소진이 어떠한 과정을 통해 삶의 만족에 이르게 되는지의 과정을 살펴볼 수 있었다는 데에 그 의의가 있다. 즉, 학업소진을 크게 느낄수록 전문적인 도움을 받기 보다는 이를 위협으로써 예측함으로써 전문도움추구과정을 저해할 것이며, 결과적으로는 삶의 만족감을 덜 느끼게 되는 결과로 이어지는 것이다.

동시에 본 연구를 통해 전문적 도움이 자신에게 위협이 될 것이라고 느끼는 경우 그 위협 수준에 따라서 학업소진과 삶의 만족간의 관계가 달라진다는 조절효과를 발견함에 따라, 한 개인이 학업소진을 크게 경험한다고 해서 모두 삶의 만족감을 저해하는 것이 아니라는 시사점 또한 발견할 수 있다. 즉, 학업소진을 크게 경험할 때, 전문적 도움추구마저 매우 위협적으로 지각하는 경우에는 개인의 주관적인 삶의 만족감까지 저해할 수 있다는 것이다. 이처럼 교육장면에서도 학생들이 학업스트레스에 잘 대처하고 전문적 도움을 받을 수 있도록 돕는다면, 이를 통해 학생들의 주관적인 삶의 만족감을 높이는 데 기여할 수 있을 것이다.

마지막으로, 상담에서 자신의 어려움을 이야기하는 것에 대해 도움을 받으리라는 유용성을 기대하는 한편 이와 동시에 두려움이나 불편감 같은 위협을 예측하기도 한다. 따라서 학생을 지도하고 상담하는 교육장면에서 학생들의 상담에 대한 양가적인 기대를 이해함이 특히 중요하다. [6]의 연구결과와 비슷한 맥락에서, 이들은 자기개방 그 자체보다도, 그에 앞선 ‘개방에 대한 기대요소’ 자체만으로도 삶을 불만족스럽게 지각하는 과정이 될 수 있을 것이다. 따라서 평상시에도 학생들에게 전문적 도움추구에 대한 인식 변화를 시도해야 할 것이며, 상담의 효과성에 대해 직, 간접적으로 경험할 수 있도록 돕는 것이 필요하겠다. 학업에서 겪는 스트레스를 줄여야 하지만, 궁극적으로 어떤 업무에 있어서건 스트레스를 완전히 피하는 것은 불가능하다. 따라서 소진이 특정 영역의 부정적인 영향을 넘어서 삶의 전반으로 확대되지 않도록 관리하고, 전문적인 도움을 통해 건설적으로 대처할 수 있도록 돕는 것이 매우 중요할 것으로 생각된다.

## References

[1] O. Choi & W. S. Lee. "Mediating effects of burnout and school adjustment on middle school students

self-efficacy in the relationships between academic". *Journal of Digital Convergence*. Vol.12 No.9, 455-463. 2014.

DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.9.455>

- [2] Y. K. Kim.. "The Relationships between Flight Attendant's Job Burnout, Perceived Health, Quality of Life, and Commitment". *International Journal of Tourism and Hospitality Research*. 29(1), 45-60. 2015.
- [3] Statistics Korea. Search Word: Youth Suicide. 2014 Youth Statistics. <http://kostat.go.kr/wsearch/search.jsp>
- [4] M. S. Kim, & M. S. Yoon. "Adolescent Client's Structural Relationship among of Stigma, Expectation, Involuntary, and Psychological Reactance for Counseling". *Korean journal of counseling and psychology*. 22(2). 301-328. 2010
- [5] Frank, J. & Frank, J. *Persuasion & healing: A comparative study of psychotherapy*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press. 1991.
- [6] Y. H. Shin. & H. N. Ahn. "The Relative Importance of Approach Factors and Avoidance Factors in Predicting Professional Help Seeking Behavior". *Korean journal of counseling and psychology*. 17(1). 177-195. 2005.
- [7] H. S. Oh. & J. S. Kim. "The Process of Decision Making about Seeking Counseling among Clients in Korea: A Qualitative Study". *Korean journal of counseling and psychology*. 24(4). 781-806. 2012.
- [8] Freudenberger, H. J. "Staff burn-out". *Journal of Social Issue*, 3(1), 159-165. 1974.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- [9] Maslach, C. & Jackson, S. E. "*Maslach Burnout Inventory Manual*." Palo Alto, San Francisco: CA Consulting Psychologists Press. 1986.
- [10] I. G. Park, S. M. Lee, B. Y. Choi, Y. Jin. J. Y. Lee. "Relationship between the big five personality factors and academic burnout". *Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 24(1), 81-93. 2010.
- [11] H. J. Shin, B. Y. Kim, M. Y. Lee, H. K. Noh, K. H. Kim, S. M. Lee, "A short-term longitudinal study mental health and academic burnout among middle school students". *The Korean Journal of School Psychology*, 8(2), 133-152. 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.16983/kjsp.2011.8.2.133>
- [12] H. J. Shin, H. J. Choi, M. Y. Lee, H. K. Noh, K. H. Kim, Y. J. Jang, S. M. Lee. "The effects of Coping Strategies on Academic Burnout: A short-term Longitudinal Study Focused on Suppression Effects". *The Korean Journal of School Psychology*. 9(2), 289-309. 2012.



- DOI: <http://dx.doi.org/10.16983/kjisp.2012.9.2.289>
- [13] Jennett, H. K., Harris, S. L., & Mesibov, G. B., "Commitment to Philosophy, Teacher Efficacy, and Burnout Among Teachers of Children with Autism". *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 33(6), 583-593. 2003.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/B:JADD.0000005996.19417.57>
- [14] Weisberg, J., & Sagie, A. "Teacher's Physical, Mental, and Emotional Burnout: Impact on Intention to Quit". *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 133(3), 333-339. 1999.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/00223989909599746>
- [15] Y. B. Lee. "Development and Validation of Korean Academic Burnout Scale". Korea University Graduate School. Master's Thesis. 2009
- [16] Schaufeli, W. B., Martez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B., Burnout and engagement in university students: Across-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481. 2002.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [17] Yang, H., "Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges". *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301. 2004.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- [18] Vogel, D. L., & Wester, S. R. "To seek help or not to seek help: the risks of self-disclosure". *Journal of counseling psychology*, 50, 351-361. 2003.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.351>
- [19] S. J. Park. "The Mediating Roles of Anticipated Risks, Anticipated Benefits, and Self-Disclosure on the Intentions to Seek Counseling: An Attachment Avoidance Perspective". The Graduate School of Ewha Womans University. Masters's thesis. 2010.
- [20] Omarzu, J. "A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclosure". *Personality and social Psychology Review*, 4, 174-185. 2000.  
DOI: [http://dx.doi.org/10.1207/S15327957PSPR0402\\_05](http://dx.doi.org/10.1207/S15327957PSPR0402_05)
- [21] Strong, S. R., & Claiborn, C. E. *Change through interaction: Social psychological process of counseling and psychotherapy*. New York: Wiley.
- [22] Harris, S. M., Dersch, C. A., & Mital, M. "Look who's talking: Measuring self-disclosure in MFT". *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 21, 405-415. 1999.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1021968517320>
- [23] Lin, Y. "Taiwanese university students' conceptions of counseling". *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 31, 199-211. 2002.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1013968105377>
- [24] Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B., Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143. 2000.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138>
- [25] Seligman, M. E. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy, In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.), *The handbook of positive psychology*(pp.3-12), New York: Oxford University Press. 2002.
- [26] Snyder, C. R. & Lopez, S. J. *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. 2002.
- [27] Dalai Lama, & Cutler, H. C. *The Art of Happiness*. (translated S. W. Ryu). Inc. Gimm-Young Publishers. Seoul, Korea. 2002.
- [28] Andrew, F. M., & McKennell, A. K. "Measures of self-reported well-being: their affective, cognitive and other components". *Social Indicators Research*, 8, 127-155. 1980.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00286474>
- [29] Diener, E. "Subjective well-being". *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. 1984.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [30] Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. "The shifting basis of life satisfaction judgements across cultures emotions versus norms". *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493. 1997.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>
- [31] Campbell, A. *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill. 1981.
- [32] G. B. Cho. "A study on the determinants of elderly life satisfaction", Unpublished doctorate thesis, Mokpo National University, 2005.
- [33] M. S. Kim, H. W. Kim, G. H. Cha, J. Y. Im, & Y. S. Han. "Exploration of the Structure of Happy Life and Development of the Happy Life Scale among Korean Adults". *Korean Journal of Health Psychology*. 8(2). 415-442. 2003.
- [34] Y. M. Song, & S. S. Jung. "The Effects of Achievement Goal Orientation of Gifted and General Students on their Academic Burnout and School Happiness". *The Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*. 25(1), 152-166, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.13000/JFMSE.2013.25.1.152>
- [35] Schaufeli, W. B., Salanova, M. I., Gonzalez-Roma, V. &

- Bakker, A. B., The measurement of Engagement and burnout, A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3, 71-92. 2002.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- [36] Y. B. Lee, S. M. Lee, & J. Y. Lee. "Development of Korean Academic Burnout Scale". *The Korea educational review*, 15(3), 59-78. 2009.
- [37] H. A. Lee. "The effect of perfectionism on academic engagement and academic burnout: the mediating effects of coping flexibility". Hanyang University Graduate School. Dissertation of Doctor of Philosophy. 2011.
- [38] Ingersoll, R. C. "Refining dimensions of spiritual wellness: A cross-traditional approach". *Counseling and Value*, 42, 156-165. 1998  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-007X.1998.tb00421.x>
- [39] M. Seo. Christopher, A. S. & H. I. Cho. "Korean Version of the Life Perspective Inventory" Psychometric Properties and Implications for High School Counseling", *Professional School Counseling*, 15(1), 15-33. 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5330/PSC.n.2011-15.15>
- [40] Macallum, R., Widaman, K., Preacher, K., & Sehee, H., "Sample size in factor analysis: The role of model error", *Multivariate Behavioral Research*, Vol.36, Issue.4, pp.611-637, 2001.  
DOI: [http://dx.doi.org/10.1207/S15327906MBR3604\\_06](http://dx.doi.org/10.1207/S15327906MBR3604_06)
- [41] Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1178-1182.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [42] MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83-104.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/1082-989X.7.1.83>
- [43] H. S. No, & S. K. Nam. "The Mediation Role of Social Stigma and Counseling Expectations in the Relationships between Child Problems Perceived by Parents and their Attitude to Seeking Professional Help: Focusing on Geoje City." *Korean Journal of Counseling*, 14, 6, 3769-3784. 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3769>

---

## 정은선(Eun-Sun Jung)

[정회원]



- 2008년 2월 : 한양대학교 대학원 교육학과(교육학박사)
- 2012년 8월 ~ 현재 : 한라대학교 교직과정부 교수

<관심분야>

상담자 교육, 영성, 삶의 의미, 학습상담

---

## 하정희(Jung-Hee Ha)

[정회원]



- 2006년 2월 : 한양대학교 대학원 교육학과(교육학박사)
- 2009년 8월 ~ 현재 : 한양사이버대학교 청소년상담학과 교수

<관심분야>

청소년상담, 완벽주의, 적응, 소수자특성