

## 교정기관 종사자의 직무스트레스와 소진의 관계: 자기자비 매개효과를 중심으로

김현진

한남대학교 교육대학원 상담교육전공

### The relationship between job stress and burnout of correctional workers : focusing on the mediating effect of self-compassion

Hyun-Jin Kim

Department of Counseling Education, Hannam University Graduate School of Education

**요약** 본 연구의 목적은 직무 스트레스, 삶의 만족도, 소진, 자기자비 간의 인과적 관계를 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 한국법무보호 복지공단에 근무하는 종사자들을 대상으로 2018년 2월에 e-mail 설문을 실시하였으며, 수집된 설문 중 성실하게 응답한 213부가 최종분석에 포함되었다. 변수들 간의 관계를 알아보기 위해 구조모형을 개발하였으며, SPSS와 AMOS를 이용하여 모형의 적합도 및 매개효과를 검증하였다. 자료수집을 위해 직무 스트레스, 삶의 만족도, 소진, 자기자비 척도가 사용되었다. 연구결과, 직무 스트레스와 삶의 만족도 관계에서 자기자비가 완전매개하며, 직무 스트레스와 소진 관계에서 자기자비가 완전매개하며, 자기자비와 소진 관계에서 삶의 만족도가 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 자기자비가 직무 스트레스, 삶의 만족도, 소진에 서로 유의미한 영향을 미치는 것을 의미한다. 특히, 자기자비의 완전매개 효과는 높은 직무 스트레스-낮은 자기자비-낮은 삶의 만족도- 높은 소진이라는 악순환적 관계를 종합적으로 보여준다. 연구결과를 바탕으로 교정기관 종사자들의 직무 스트레스와 소진을 낮추고 삶의 만족도를 높이기 위해 자기자비를 기반으로 하는 프로그램 개발 필요성과 향후 시사점에 대해 논의하였다.

**Abstract** The purpose of this study was to examine the relationships between job stress, life satisfaction, burnout, and self-compassion. A survey was conducted in February 2018 for employees working at the Korea Legal Protection and Welfare Agency, and 213 data were included in the final analysis. A structural model was developed to examine the relationships between the variables used in this study, and the model-fit and mediating effects of the developed model were examined using SPSS and AMOS. For this study, the Korean occupational stress scale, life satisfaction scale, Maslach burnout inventory, and Korean self-compassion scale were used. We found that self-compassion is fully mediated between job stress and life satisfaction and between job stress and burnout. Also, life satisfaction is partially mediated between self-compassion and burnout. These results mean that self-compassion has significant effects on job stress, life satisfaction, and burnout. In particular, the mediating effect of self-compassion shows the vicious cycle of high job stress - low self-compassion - low life satisfaction - high burnout. Based on these results, the future implications of program development based on self-compassion strategies were discussed in order for workers in correctional facilities to decrease job stress and burnout and increase life satisfaction.

**Keywords :** Job Stress, Life Satisfaction, Self-compassion, Burnout, Mediating Effect, Correctional Officer

\*Corresponding Author : Hyun-Jin Kim(Hannam University)

email: gwithm@hanmail.net

Received October 6, 2020

Revised November 6, 2020

Accepted February 5, 2021

Published February 28, 2021

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

기술수준이 높아지고 경제가 발전함에 따라 과거 농경사회와 달리 4차 산업사회에서 수행하는 업무들은 점차 복잡 다양화되어 가고 있다. 이러한 상황에서 근로자들은 업무와 관련된 다양한 스트레스를 경험하고 있다. 농경 사회에서 필요로 하는 업무들이 단순한 반면 현재 근로자들은 멀티태스킹이 가능해야 하며 복잡한 업무를 수행하는 '높은 수준의 일머리'를 필요로 한다. 업무수행 시 발생하는 적당한 스트레스는 동기부여를 해주지만, 많은 경우 업무스트레스는 말 그대로 스트레스로 작용하여 정신건강에 부정적인 영향을 미친다. 스트레스가 피로를 넘어 견딜 수 없는 수준까지 가게 되면 과로, 불면증, 의욕 상실과 같은 신체적/정신적 건강악화를 경험하거나 사직으로 연결된다. 특히, 일반적인 업무상황이 아닌 재소자들과 함께 24시간 생활하고 이들의 재범 방지와 교화 업무를 수행하는 교정기관 종사자들은 높은 스트레스를 유발하는 업무를 수행하고 있어 이들의 신체적-정신적 건강이 위태롭다[1].

교정기관 종사자들은 수용자들의 건전한 사회복귀를 목표로 상담, 심리치료, 직업훈련, 의료, 교화 교육 등을 제공하고 있다. 과거 강압적이고 자유가 없는 상황에서 벗어나 점차 인권보호가 강조되고, 재소자들의 교화와 교육에 집중하여 종사자들은 높은 사명감을 가지고 업무를 수행하고 있다[2]. 교정기관은 과거 지역에서 떨어진 외딴 곳에 독립적으로 운영되는 형태에서 벗어나 현재 주민들이 함께 사용할 수 있는 체육시설, 어린이집 등이 부설로 지어지면서 교정기관에 대한 인식이 점차 변화하고 있다. 또한, 직원용 숙소와 학교가 함께 건립되는 등 다양한 경제적 효과(태백시의 경우 교정시설 유치로 180억 원, 일자리 200개, 부가가치 131억)가 나타나면서 인구 소멸지역들이 교정기관을 유치하기 위해 노력하고 있는 기사들도 꾸준히 보고되고 있다[3].

그러나 겉으로 보이는 것과 달리 교정시설 종사자들과 관련된 연구들을 보면 이들은 범죄를 저지른 수용자들을 24시간 동안 근거리에서 밀착 경호하는 업무 특성상 정서불안과 수면장애를 겪고 있는 것으로 나타난다. 종사자들은 수용자의 직/간접적인 마찰, 폭행과 폭언, 자살이나 자해사건을 경험하면서 원하지 않는 외상 후 스트레스 등의 정신적 피해를 경험한다[4]. 폭력과 폭언이 있는 항상 긴장된 상황 속에서 근무하는 종사자들은 높은 신체적-정신적 압박을 경험하며, 낮은 삶의 만족도와 높은 소

진을 보인다[1]. 이러한 상황을 볼 때 강압적이고 폐쇄적인 교정시설 근무환경은 높은 스트레스를 유발하고, 스트레스는 종사자들의 업무수행 능력에 직접적인 영향을 미쳐 신체적 통증, 우울, 알코올 의존, 소진, 이직으로 이어질 수 있음을 예상할 수 있다. 정혜경 등[5]은 교정시설 종사자들이 수용자들과 같은 공간에서 생활하고 이들과 생활하는 시간이 길어짐에 따라 스스로 자신을 재소자들과 동일시하는 '전문직 재소자'하고 부르고 있는 것을 언급하며 교정시설 종사자들의 높은 업무강도와 스트레스 수준을 대변하였다. 2018년 한해에만 8명의 교정공무원이 자살로 사망하였으며, 재소자들이 교도관을 폭행하는 횟수가 2018년 89건으로 2014년 49건에 비해 81% 증가하였다. 또한, 종사자의 25%가 정신건강 수준이 매우 낮아 우울증과 자살이 높게 나타났다[6]. 숫자로 밝혀진 이러한 상황들만 해도 심각한 수준인데, 겉으로 드러나지 않는 사건들 또한 있을 것을 생각하면 교정시설 종사자들의 신체적-정신적 스트레스는 상상할 수 없을 정도로 높을 것이다. 이러한 문제들로 인해 교정시설 종사자들의 업무환경을 개선하고 복지제도를 제공하는 등 다양한 연구들이 수행되고 있으며, 종사자들의 소진과 스트레스 상황을 낮추기 위해 전문의가 상담이나 심리적 개입서비스를 제공하는 '정신건강 주치의 제도'가 운영되고 있다[7].

교정시설 종사자들의 원활한 직무수행을 위한 스트레스 관리와 삶의 만족도를 높이기 위한 전략들은 이들의 소진을 낮추는데 주요 목적이 있다[3]. 간단히 말해 신체적-정신적 에너지 고갈로 인해 업무에 대한 흥미가 낮아지거나 수행업무에 대한 의미와 목적을 잃어 업무를 수행할 수 없게 되는 소진을 제거하는 것이다. 일반적으로 소진은 과도한 업무수행을 하거나 높은 스트레스 상황에 지속적으로 노출된 경험이 있는 사람이라면 한번쯤 경험하게 되는 흔한 증상 중 하나이며, 만성증후군으로 분류된다. 소진은 인간의 정신, 사고, 감정, 의식, 사상과 같은 정신적 영역은 물론 에너지가 없고, 아무것도 하기 싫은 상태와 같은 신체적 영역에까지 영향을 미친다. 정신적으로 건강한 상태를 유지하기 위해 그리고 사회적 상황들에 적절히 반응하고 업무를 성공적으로 수행하기 위해 소진은 반드시 관리되고 극복되어야 하는 중요한 요인이다[8,9].

1981부터 2014까지 계재된 교정시설 종사자의 소진과 관련된 53개 연구들을 분석한 국외연구[10]를 보면 교정직 종사자들은 다른 분야 전문가들에 비해 높은 직무스트레스를 경험하고 있으며, 가족 및 친구관계에 이러한 스트레스가 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타난다.

직무스트레스는 소진은 물론 이직과 정적인 상관관계를 보이며, 소진은 삶의 만족도와 부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 직무스트레스를 낮추고 삶의 만족도를 높이는 것이 소진이나 이직과 같은 상황을 예방하는데 필요하다. 비록 이러한 연구들은 직무스트레스, 소진, 삶의 만족도가 상관이 있지만, 인과관계에 대한 연구들은 상반된 결과를 보인다. 즉, 삶의 만족이 소진에 영향을 미치기도 하고, 소진이 삶의 만족에 영향을 미치는 결과들을 보이기 때문에 본 연구는 이러한 인과관계 중 다양한 요인들이 소진에 영향을 미치는 정도를 알아보고자 한다.

제한된 인력과 예산 그리고 낮은 사회적 관심은 교정 시설 종사자들이 소진으로부터 벗어나기 위해 필요한 사회적 지지나 자원제공을 받기 위한 장벽으로 존재한다. 그리고 현재 교정시설과 관련되어 집중되어 있는 상담 및 의료 서비스, 인권증진 등에 대한 정책개발 연구들의 대부분은 수용자들에 집중되어 있다[1]. 교정시설의 특징 중 하나인 폐쇄성은 시설 내 종사자들의 업무관련 스트레스, 소진, 퇴사원인과 같은 정신건강에 대한 문제를 최소화하여 사회적 관심을 낮추고 있으며, 이들의 정신건강 문제와 현황에 대한 연구는 제한되어 있다[11,12]. 이러한 결과에 따라 종사자들의 소진에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구는 물론 변수들 간의 관계파악이 이루어지고 있지 않다. 교정기관과 유사한 업무를 수행하는 전문가 소진에 대해 알아본 연구들은 사회복지사, 경찰, 소방공무원을 대상으로 하고 있다. 교정기관 종사자관련 연구들은 직무만족도, 스트레스 정도를 측정하는 것이 대부분이며, 소진정도와 소진에 영향을 미치는 요인들을 탐색하고 중재방안을 제안한 연구들은 거의 이루어지지 않은 실정이다[13,14]. 결국, 2019년 현재 15,999명의 교정 기관 종사자들이 경험하고 있는 다양한 스트레스를 측정하고, 심각성을 파악하고, 업무에 어느 정도 영향을 미치는지에 대해 알아보고 가능한 전략을 파악하는 시도들이 필요하다.

교정기관 종사자들을 소진과 스트레스로부터 보호하기 위해 적용 가능한 전략으로 심리적 안정과 웰빙을 유지할 수 있는 자기자비가 꾸준히 주목을 받아오고 있다 [15,16]. 자기자비는 자신이 처한 환경에 굽하지 않고, 평상시의 자신을 찾는 힘, 스트레스에 대처하고 회복력을 증진하는 능력을 뜻한다[17]. 이는 자기돌봄 전략개발에 적용되어 현재 다양한 분야들(교육, 체육, 보건, 의료, 사회복지, 상담)에서 관심을 두고 있다[18]. 2003년에 Neff에 의해 소개된 자기자비는 어떠한 상황에 있든지 다른 사람의 시선이 아닌 자신의 긍정적 관점을 가지는

바라보는 것을 의미한다. 긍정적 관점은 스스로를 너그럽게 바라보는 것으로 자기친절, 마음챙김 등으로 구성된 복합적인 개념이다[19]. 상담을 예로 들면 상담사들은 공감, 역동, 이해 등 다양한 전략을 통해 내담자의 경험을 간접적으로 느끼고, 치료과정에서 높은 스트레스, 실패, 고통을 경험하는 것은 물론 내담자의 비난이나 고통을 그대로 받아들인다. 이러한 현상은 상담사에게만 발생하는 것이 아니라 교정기관 종사자들에게도 다른 형태로 동일한 수준으로 나타날 것이다. 재소자들로부터 지속적인 욕설과 폭행, 항상 긴장하며 일해야 하는 직장환경, 상사와 동료로부터 받는 업무스트레스 등을 적절하게 받아들이고 이겨내지 못하면 결국 소진을 경험하게 되는 것이다[1]. 이러한 스트레스 상황과 소진에 대하여 적절하게 대응하고 고통을 회피하지 않고 누구나 경험하고 극복하고 있다는 보편적인 상황으로 받아들이는 자기자비 능력은 교정기관과 같이 높은 업무강도를 요하는 직무에 반드시 필요하다.

자기자비는 크게 서로 대립되는 6요인으로 구성되며, 이는 3개 쌍으로 묶이며, 각각의 쌍들은 서로 반대의 개념을 가진다[19]: ① 자기친절(vs.자기판단)은 자신을 스스로 비난하거나 부정적인 시각으로 보지 않고 관대한 태도로 자신을 대한다; ② 보편적 인간성(vs.고립)은 혼 스트레스 상황을 다른 사람도 경험하고 있으며, 적극적인 도움요청으로 다른 사람과 심리적인 단절이나 고립을 막는다; ③ 마음챙김(vs.파이동일시)은 현재 고통스러운 상황을 반복적으로 생각하거나 원인이 자신에게 있다고 곱씹지 않고 제3자 입장에서 상황을 인식한다. 자기자비는 상담사에게만 적용되는 것이 아니라 내담자에게도 적용된다. 상담사는 내담자의 마음이 흐트러질 때마다 마음챙김 훈련과 교육을 통해 스스로 감정조절할 수 있는 능력을 기르게 하여 상담사에게 의존하지 않고 스스로를 보호할 수 있도록 할 수 있다[20]. 결국, 교정기관 종사자들이 재소자들로부터 혹은 업무수행 중에 받은 스트레스, 상처 등을 있는 그대로 받아들여 ‘그런 상황이 있었구나’라는 생각과 함께 부정적인 감정/상황에 압도되지 않고 자신을 스스로 다독일 수 있는 능력을 갖추게 된다면 업무수행이 보다 원활하게 이루어질 것이다.

교정기관 종사자들의 사기진작에 대한 연구들은 2000년대 초반[21]에 나타나기 시작하였으며, 종사자들의 이직과 스트레스에 대한 연구들은 2000년대 후반[22]에 나타나기 시작하였다. 그리고 교정기관 종사자들의 자기자비에 대해 알아보거나 자기자비에 영향을 미친다고 나타난 연구들과 유사하게 수행된 연구는 존재하지 않는다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 교정기관 종사자들을 대상으로 소진과 관련되어 있는 업무스트레스, 삶의 만족, 그리고 자기자비와 관계를 알아보는 것이다. 특히, 업무 중에 발생하는 직무스트레스가 소진에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 소진을 낮추기 위해 필요한 자기자비가 직무스트레스, 소진, 삶의 만족에 어떠한 영향을 미치는지 알아본다. 이를 위해 교정기관 이외의 상담, 교육, 사회복지, 보건관련 연구들에서 나타난 결과와 유사하게 자기자비가 스트레스와 소진의 매개여부를 탐색한다. 본 연구를 통해 다양한 영역에서 적용되는 이론을 교정분야 내에서 확인하고, 종사자들의 소진예방과 자기자비를 높이기 위한 방안에 대하여 제안하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 선행연구 결과를 기초로 하여 Figure 1과 같은 연구모형을 설정하고 직무스트레스, 삶의 만족, 소진, 자기자비 간 관계를 알아보고, 자기자비의 매개효과를 중점적으로 탐색하고자 한다. 본 연구에서 설정한 구체적인 가설은 다음과 같다.

- 가설 1: 직무스트레스와 삶의 만족도 관계에서 자기자비가 매개할 것이다.
- 가설 2: 직무스트레스와 소진 관계에서 자기자비가 매개할 것이다.
- 가설 3: 자기자비와 소진 관계에서 삶의 만족도가 매개한 것이다.

### 2.2 연구 대상

한국법무보호복지공단에 소속되어 있는 직원을 대상으로 email 설문을 통해 자료를 수집하였다.

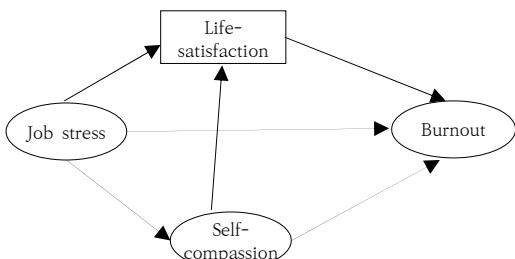


Fig. 1. SEM model

## 2.3 측정 도구

구조화된 설문지를 사용하여 응답자 개인적 특성, 직무스트레스, 삶의 만족도, 소진, 자기자비를 측정하였다. 각각의 측정도구는 다음과 같다.

### 2.3.1 직무스트레스 도구

연구참여자들의 직무 스트레스를 측정하기 위해 KOSS(Korean Occupational Stress Scale)를 사용하였다[23]. KOSS는 43개 문항, 8개 하위 영역(물리환경, 직무요구, 직무자율, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절, 직장문화)으로 구성되어 있다. 측정은 4점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 4점=매우 그렇다)를 사용하며, 총점이 높을수록 직무스트레스가 높다. 본 연구에서 각각의 하위요인에 대한 문항내적일치도는 .763, .690, .795, .824, .650, .712, .865, .786로 나타났으며, 척도 전체는 .898로 나타났다.

### 2.3.2 삶의 만족

연구참여자의 삶의 만족도를 측정하기 위해 SLS (Satisfaction with Life Scale) 척도를 사용하였다[24]. 이 도구는 5개 문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도(1점=전혀 아니다, 7점=매우 그렇다)를 사용한다. 총점이 높을수록 삶의 만족도가 높으며, 본 연구에서 문항내적일치도는 .904로 나타났다.

### 2.3.3 소진 도구

소진을 측정하기 위해 MBI(Maslach Burnout Inventory) 척도를 사용하였다[25]. 척도는 총 3개 요인(22문항)이며, 정서적 고갈(9문항), 비인간화(5문항), 개인적 성취감(8문항)으로 구성된다. 측정은 7점 척도(0=전혀 없다, 6=매일)를 사용하며, 총점이 높을수록 소진이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 문항내적일치도는 .528로 나타났다.

### 2.3.4 자기자비 도구

연구참여자의 자기자비를 측정하기 위해 K-SCS (Korean Self-Compassion Scale)를 사용하였다[26]. 척도는 자기친절(자기비난 포함, 10문항), 보편적 인간성(고립 포함, 8문항), 마음챙김(파이동일시 포함, 8문항)을 포함하는 3개 요인, 26개 문항으로 구성된다. 측정은 5점 척도(1=거의 아니다, 5=거의 항상 그렇다)를 사용하며, 총점이 높을수록 자기자비가 높다. 본 연구에서 문항

내적일치도는 .765, .647, .725로 각각 나타났으며, 자기자비 척도 전체는 .873으로 나타났다.

## 2.4 자료수집 기간 및 방법

설문 시행과 수집을 위해 연구의 목적과 설문도구들이 포함된 설문지를 개발하여 2018년 2월에 email을 통해 수집하였다. 수집된 설문지 중 응답의 성실성이 낮거나 무응답이 지나치게 많은 사례를 제외한 213부가 최종분석에 포함되었다.

## 2.5 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 20.0과 AMOS(개발된 모형을 검증하고 변수들 간의 영향 분석)를 이용하였다. 분석실시 전, 연구모형에 영향을 줄 수 있는 변수들의 정규성 검토를 위해 왜도와 첨도를 분석하였다. 사용된 변수들의 왜도는  $-0.657 \sim 1.119$ , 첨도는  $-0.845 \sim 2.259$ 의 범위로 나타나 정규분포 가정을 충족한 것으로 간주하였다[27]. 측정모형을 검증하기 전 12개 요인에 대한 다중공선성 분석을 실시한 결과 VIF지수가  $1.229 \sim 3.248$ 로 나타나 문제( $>10$ 일 경우)가 없는 것으로 판단하였다. 모형 적합도 판단을 위해  $\chi^2$ ,  $\chi^2/df$  (3이하 적합도 좋음), CFI(.90이상 적합도 좋음), TLI(.90이상, 적합도 좋음), RMSEA(.08미만 적합도 좋음)를 확인하였다[27].

## 3. 결과

### 3.1 기술통계

조사대상자의 성별은 남성 142명(66.7%), 나이대는 30대 78명(36.6%), 교육수준은 대학교 졸업 162명(76.1%), 근로시간은 주당 45시간미만 133명(62.4%)이 높게 나타났다.

최종분석에 포함된 연구참여자들의 직무스트레스, 삶의 만족, 자기자비, 소진정도를 알아본 결과는 다음과 같다. 8개 요인으로 구성된 직무스트레스 평균은 18.57 ( $SD:10.64$ )로 나타났다. 각 요인들은 물리환경 평균 6.24( $SD:1.39$ ), 직무요구 평균 19.85( $SD:5.06$ ), 직무율 평균 12.15( $SD:1.92$ ), 관계갈등 평균 7.87( $SD:1.78$ ), 직무불안정 평균 13.68( $SD:2.41$ ), 조직체계 평균 15.87 ( $SD:3.05$ ), 보상부적절 평균 13.72( $SD:2.64$ ), 직장문화 평균 8.56( $SD:2.13$ )으로 나타났다. 3개의 요인으로 구성된 자기자비 평균은 88.66( $SD: 12.70$ )로 나타났다. 각각

Table 1. General Characteristics of correctional workers

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Female	71 (33.3)
	Male	142 (66.7)
	20's	27 (12.7)
	30's	78 (36.6)
	40's	48 (22.5)
	50's	35 (16.4)
	60's	25 (11.7)
Educational level	High school graduated	22 (10.3)
	Bachelor degree	162 (76.1)
	Above bachelor degree	29 (13.6)
Working hours per day	Less than 45 hours	133 (62.4)
	Above 45 hours	80 (37.6)
Characteristics	Min-Max	Mean (SD)
Working years	0-33	6.94 (8.50)

의 요인들은 자기친절 평균 33.50( $SD: 5.67$ ), 보편적 인간성 평균 27.85( $SD: 4.22$ ), 마음챙김 평균 27.31( $SD: 4.71$ )으로 나타났다. 3개의 요인으로 구성된 소진 평균은 42.74( $SD: 18.01$ )로 나타났다. 각각의 요인들은 정서적 고갈 평균 18.97, 비인간화 평균 7.37 ( $SD:5.31$ ), 개인적 성취감 평균 16.39( $SD:8.71$ )로 나타났다. 마지막 삶의 만족도 평균은 21.32( $SD:6.24$ )로 나타났다.

### 3.2 상관분석

개발된 모형분석 첫 단계로 척도 간 상관분석을 실시하였다. 아래 Table 2와 같이 KOSS(직무스트레스)와 MBI(소진)이  $.627(p<.01)$ 로 가장 높은 상관을 보였으며, 다음으로 K-SCS(자기자비)와 소진(MBI), 삶의 만족도 (SLS)가 각각  $-.580(p<.01)$ ,  $.466(p<.01)$ 으로 나타났다. 이는 변수들 사이에 직접적인 영향이 있음을 유추할 수 있다.

Table 2. Correlation results of scales

Scale	KOSS	SLS	MBI
KOSS			
SLS	-.289**		
MBI	.627**	-.386**	
K-SCS	-.320**	.466**	-.580**

\*\* $p<.01$

### 3.3 측정모형 검증

측정한 변수들이 해당 잠재변수를 적절히 구현하는지

알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 측정모형은 자료에 적합하며,  $\chi^2(72, N=213)=180.605$ ,  $p<.001$ ;  $\chi^2/df=2.508$ ; CFI=.913; TLI=.909; RMSEA=.084(90% CI=.069-.098)로 나타났다. 측정변수에 대한 잠재변수의 요인부하량은 자기자비 .68-.85( $p<.001$ )로 나타났다. 하지만, 직무스트레스에서 '직무불안정' 요인이 0.5( $p=.285$ )로 나타나 최종분석에서 제외하였다. 최종 직무스트레스 요인은 7개이며 요인부하량은 .35-.70( $p<.001$ )로 나타났다. 따라서 11개 측정변수로 3개의 잠재변수를 구인한 것이 타당한 것으로 해석할 수 있다.

### 3.4 연구모형 분석

본 연구의 목적인 직무스트레스, 삶의 만족, 소진의 관계에서 자기자비가 매개하는지 알아보기 위해 개발된 모형을 검증하였다. 모형의 적합도는  $\chi^2(72, N=213)=180.605$ ,  $p<.001$ ;  $\chi^2/df=2.508$ ; CFI=.913; TLI=.909; RMSEA=.084(90% CI=.069-.098)로 나타났다. 가설모형의  $\chi^2$  test가 3이하, CFI, TLI 모두 .90이상으로 나타나 기준치를 충족하는 것으로 나타났다. 비록 RMSEA가 .084로 나타나 .08의 기준을 충족하지 않지만, 샘플수가 250이하인 경우 RMSEA가 .08 이상도 기준에 만족할 수 있다는 Hu, Bentler의 제안[28]에 모형수정 없이 최종선택하였다.

Figure 2와 같이 직무스트레스-자기자비, 자기자비-삶의 만족, 삶의 만족-소진, 자기자비-소진에 대한 직접효과가 유의미하게 나타났다. 즉, 직무스트레스는 자기자비( $\beta=-.499$ ,  $p<.001$ )에 직접적인 영향을 미치며, 자기자비는 삶의 만족( $\beta=.524$ ,  $p<.001$ )과 소진( $\beta=-.181$ ,  $p<.05$ )에 직접적인 영향을 미친다. 반면, 직무스트레스-소진, 직무스트레스-삶의 만족에 대한 직접효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 ①직무스트레스가 높아질 가능성이 있다; ②자기자비가 높을수록 삶의 만족이 높아지고, 소진이 낮아질 가능성이 있다; ③삶의 만족이 높아질수록 소진이 낮아질 가능성이 있다는 것을 보여준다.

최종 모형에서 변수들의 간접효과가 유의미한지 검증하기 위해 부트스트랩 절차를 이용하였다. 원자료에서 무선할당으로 형성된 2,000개의 표본에서 간접효과를 추정하였으며, 95% 신뢰구간에 0에 포함되지 않을 때 유의미한 결과인 것으로 판단하였다. Table 3은 완전매개와 부분매개 결과가 나타나 있다: ①직무스트레스-삶의 만족도 관계에서 자기자비가 완전매개함; ②직무스트레스-소진 관계에서 자기자비가 완전매개함; ③자기자비와 소진 관계에서 삶의 만족도가 부분매개 함. 이러한 결과는 교정시설 종사자가 직무스트레스에 많이 노출될수록 자기자비가 낮아지며, 삶의 만족도가 낮아지고, 결국 소진이 나타날 가능성이 높다는 것을 보여준다.

Table 3. Indirect effects using bootstrapping

Variables	Effect size SE	Bootstrap		95% CL Lower Upper
		Bootstrap Lower	Bootstrap Upper	
Job stress→ Self-compassion→	-.262*** .046	-.362	-.182	
Life-satisfaction→ Self-compassion→	-.223*** .182	-.348	-.126	
Burnout				
Job stress→ Self-compassion→ Burnout	.247*** .126	.153	.361	

Note. n=213, \*\*\* $p<.001$

## 4. 논의

본 연구는 한국법무보호복지공단을 중심으로 교정기관 종사자들의 직무스트레스, 삶의 만족도, 소진의 관계에서 자기자비가 매개하는 인과적 구조모형을 개발하고 모형의 적합도와 매개요인의 영향력에 대해 알아보았다. 수집된 자료는 개발된 모형에 적합한 것으로 나타났으며, 교정기관이라는 특수성으로 인해 발생하는 높은 직무스트레스와 소진을 낮추고 삶의 만족도를 높이기 위해 자기자비에 대한 관심을 기울이고 전략개발이 필요함을 시사한다. 본 연구결과는 기존에 다양한 분야에서 나타난 결과들과 유사하며, 이를 통해 교정기관 현장에 대한 시사점을 논의하고자 한다.

첫째, 직무스트레스와 삶의 만족도 관계에서 자기자비

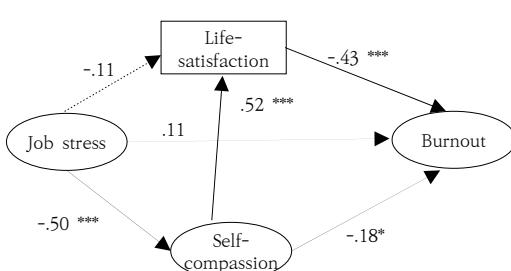


Fig. 2. SEM model result

가 완전매개하는 것으로 나타났다. 이는 첫 번째 가설이 증명된 것으로, 교정기관 종사자의 높은 직무스트레스는 자기자비를 낮추고 이어서 삶의 만족도를 낮춘다. 흥미로운 것은 직무스트레스는 직접적으로 삶의 만족도에 영향을 미치지 않고, 자기자비를 통해서만 삶의 만족도에 미치는 영향을 미친다는 것이다. 즉, 직무스트레스와 삶의 만족도 간 관계를 이해하기 위해 자기자비를 알아보는 것이 필요한 것으로 추론할 수 있다. 본 연구의 결과는 다양한 스트레스(직무, 대인관계, 일상생활)와 삶의 만족도 간 관계에서 자기자비의 효과를 예측한 여러 연구 결과들과 유사하다[20,28]. 자기자비는 다양한 스트레스 상황에서도 부정적인 생각을 낮추고, 평소의 자신을 잊지 않게 하는 능력과 밀접하게 관련된다. 그렇기 때문에 적절한 자기자비 능력을 가지고 있는 교정기관 종사자는 문제를 즉시 해결해야 하는 스트레스 상황에서도 압박감이나 긴장감을 줄여 일을 수행하고 삶의 만족도를 높일 수 있다[13,29]. 그러나 스트레스 상황들이 지속되고 내적인 안정을 취하기 어려워져 자기자비가 낮아지게 되면 결국 삶의 만족도가 낮아지는 것으로 이해할 수 있다.

둘째, 직무스트레스와 소진 간 관계에서 자기자비가 완전매개하는 것으로 나타났다. 이는 두 번째 가설이 증명된 것으로, 교정기관 종사자의 높은 직무스트레스는 자기자비를 낮추고 이어서 소진을 높인다. 기존 연구들은 종사자들이 근무 중 긴장상태를 지속적으로 유지해야 하기 때문에 발생하는 직무스트레스가 직무 피로도를 높여 일에 대한 목적을 잊게 하여 소진으로 이어질 수 있음을 언급하였다[11,12]. 하지만 본 연구에서 직무스트레스가 직접적인 소진으로 이어지기보다 상황을 객관적으로 인식하지 못하고 자신을 잊기 때문에 자기자비가 낮아져 소진으로 이어지는 것으로 나타났다. 직무스트레스는 소진에 미치는 영향보다 직무스트레스가 자기자비에 미치는 영향과 자기자비가 소진에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타나 소진을 낮추기 위해 직무스트레스보다 자기자비를 높이는 전략이 종사자들에게 제공되어야 한다. 비록 직무스트레스-자기자비(매개효과)-소진을 탐색한 선행연구가 제한되어 있기 때문에 이론적-실천적 연구들이 추가로 필요하지만, 직무스트레스-회복탄력성-소진을 탐색한 연구결과[30]를 빗대어 본다면 회복탄력성(부정적인 상황에 적응하고 스트레스를 낮추는 능력)이 자기자비와 유사한 요인으로 작용한다고 볼 수 있다. 비록 자기자비의 매개효과를 탐색한 연구가 제한되어 있어 본 연구의 결과만으로 자기자비의 중요성을 주장하기는 어렵지만, 회복탄력성(자기자비를 구성하는 요인)이며 자기자비와

유사한 요인)에 대한 연구결과를 기반으로 볼 때 본 연구에서 제안한 내용은 신뢰할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구의 마지막 가설인 자기자비와 소진 간 관계에서 삶의 만족도가 부분매개하는 것으로 나타났다. 높은 자기자비를 보이는 종사는 현재 자신이 경험하고 있는 상황에서 자신이 아무것도 할 수 없다하여도 좌절하지 않고 유연하게 대처한다[16]. 본 연구에서 자기자비가 삶의 만족에 미치는 영향이 가장 큰 것으로 나타났기 때문에 자기자비가 높은 사람들은 스트레스 상황에 너무 얹매이지 않고 '이 또한 지나가리라'는 생각을 통해 소진으로 이어질 가능성이 낮다. 직무스트레스를 적절하게 넘기고 소진으로 이어질 가능성을 낮추어 상황을 낙관적으로 인식하여 삶의 만족에 부정적인 영향을 최소화하는 방법이 필요한 것으로 볼 수 있다[4].

이러한 연구결과들을 종합하면 직무스트레스가 자기자비에 - 자기자비가 삶의 만족에 - 삶의 만족이 소진에 순차적으로 영향을 미치는 종합적인 매개관계임을 알 수 있다. 하지만, 교정기관 종사자들을 대상으로 하는 선행 연구가 존재하지 않고, 다른 분야에서도 직무스트레스 - 자기자비 - 삶의만족도 - 소진에 대한 매개효과나 종합적인 관계를 확인할 수 없기 때문에 본 연구에서 도출된 결과를 비교할 대상이 존재하지 않는다. 그럼에도 불구하고 종합적인 관계탐색을 시도한 본 연구는 교정기관 종사자들이 높은 업무스트레스에 지속적으로 노출되며, 범죄를 저지른 재소자들과 함께 24시간 생활하고 인권보호와 교화업무를 수행하기 때문에 자신을 돌볼 수 있는 시간과 능력이 부족할 수밖에 없다고 볼 수 있다. 특히, 제한된 인원으로 갈수록 흉폭해지는 재소자들을 상대해야 하고 이들로부터 받는 언어-신체폭력과 빈번히 발생하는 사건들(자해, 상해, 자살)로 인해 종사자들은 PTSD와 같은 정신적 스트레스로부터 벗어날 수 없다. 그리고 스스로를 제대로 돌보지 못해 직무탈진감을 경험하고, 삶에 대한 만족도가 낮아져 결국 소진을 경험하는 것으로 해석할 수 있다. 교정기관 종사자들의 자살률이 다른 공무원들에 비해 매우 높은 것은 이러한 논의를 뒷받침한다[6].

본 연구는 직무스트레스와 자기자비는 각기 다른 방식으로 삶의 만족과 소진에 영향을 미치는 것을 알아보았다. 연구결과는 교정기관 종사자의 소진을 낮추기 위해 영향을 주는 자기자비를 높이기 위한 전략개발이 필요함을 시사한다. 즉, 단순하게 직무스트레스와 소진을 낮추기 위해 휴가를 주거나 금전적인 혜택을 주는 방법도 있지만, 문제원인을 낮추기 위한 방안이 마련되어야 한다. 자기자비는 삶의 만족과 소진에 영향을 미치고 상호보완

관계에 있기 때문에 자기자비를 높이는 전략이 제공되어야 한다. 자기자비를 향상시킬 수 있는 프로그램으로 마음챙김을 기반으로 하는 인지치료인 MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)[31]가 있다. 서양의 심리학-의학-생리학과 동양의 불교에 마음수행을 기반으로 개발되었으며, 마음챙김 훈련을 통한 인지 재구조화를 목표로 두는 8회기 심리치료 프로그램이다. 프로그램 참여자들은 훈련을 통해 부정적인 경험과 우울증상에 대한 지각과 태도를 점차 변화시켜 나간다. 훈련 과정 내에는 호흡, 요가, 견기를 기반으로 하며 명상 또한 포함된다. 훈련과정을 예를 들면 기분이 나쁘거나 부정적인 정서를 느낄 때 “내가 이런 형편없는 생각을 하다니 나는 쓸모없는 사람이야”와 같은 판단, 비난과 같은 자동적 반응을 알아차리고 부정적인 정서에 대해 판단하지 않고 한결음 물러나 상황을 보고 있는 그대로 받아들이는 훈련을 한다. 이러한 반복적인 훈련을 통해 분노, 우울, 슬픔, 수치심 등을 낮춘다. 국내에서 실시한 연구중 우울증 환자[32]와 재소자[33]를 대상으로 한 결과를 보면 훈련 실시 후 우울, 분노행동표출 등이 감소하고, 자기표현과 마음챙김 능력이 향상된 것으로 나타났다. 또한, 자비심훈련[34], 마음챙김 프로그램[35]을 활용할 수 있다.

자기자비 프로그램들을 이용하는 것이 직무스트레스와 소진을 낮추고 자기자비를 높여 결국 삶의 만족도를 향상시키는데 효과적일 것이다. 하지만, 프로그램 적용보다 더욱 중요한 것은 주변에 있는 동료들을 자주 살펴보거나 스스로 스트레스가 많이 쌓여 있고 견디기 힘든 상황이라는 것을 빠르게 인식하는 것이다. 즉, 자신이 현재 힘든 시간을 겪고 있으며, 누군가의 도움이 필요하다고 깨닫고 실제로 주변이나 전문가에게 도움을 요청하는 것이다. 우리사회는 감정표현을 자제하고 개인보다 대의명분을 중요시 하고, 상담이나 도움은 문제가 있는 사람이 받는 것으로 생각한다[36]. 심리적-정신적 어려움을 겪을 때 다른 사람과 상의하거나 전문가를 찾기보다 자기조절을 통해 스스로 해결하려는 경향을 보인다. 이로 인해 사회 다양한 분야에 상담 서비스들이 존재하지만 실제로 이용한 사례들은 매우 낮게 나타난다. 특히, 군대나 교사집단과 같이 다른 사람들에게 모범을 보이거나 자기완벽성을 가진 집단의 경우 전문적 도움요청 행위가 제한되며, 높은 우울증(2017년 초중고 교사 40%가 우울증)[37]과 자살률(2018년 군대 사망사고 65%가 자살)을 보인다[38]. 교정기관 종사자들의 높은 심리적-정신적 어려움과 반복적인 야간근무 및 인력부족에 따른 열악한 근무여건을 적용한다면 이들의 신체적-정신적 고충은 더

욱 높은 것을 예상할 수 있다[1]. 따라서 법무부는 교정기관 종사자들의 정신적 스트레스를 낮출 수 있는 지원제도 마련과 함께, 건강한 신체와 마음을 가지고 업무를 수행할 수 있도록 자기자비를 기반으로 하는 프로그램과 외부전문상담의 확대로 심층적이고 지속적인 관리를 포함하는 제도적 장치를 마련해야 할 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 인구사회학적 특성이 측정된 변수들에 영향을 미칠 수 있음에도 불구하고 본 연구는 이들의 관련성을 구체적으로 다루지 않았다. 특히, 교육수준, 근무연수와 근로시간, 연령[39]이 소진에 영향을 미친다는 연구들이 존재하지만, 연구마다 상이한 결과를 보고한 경우들이 나타났기 때문에 고려하지 않았다. 추후연구는 근무연수가 등을 추가하여 분석해야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서 사용한 직무스트레스 척도에서 직무불안정이 확인적 요인분석에서 신뢰도가 낮게 나타나 최종모형 분석에서 제외하였다. 일반적으로 확인적 요인분석을 통해 모형의 적합도를 가정한 이후 분석을 실시한다. 이때 모형의 적합도는 사용한 척도가 개발된 원척도와 동일하다는 가정을 한다. 본 연구는 1개 요인이 제거되더라도 나머지 7개 요인으로 직무스트레스가 조작적으로 정의될 수 있다고 보았다[40]. 셋째, 설문지 방식으로 연구참여자의 주관이 개입되었을 가능성이 높다. 추후에는 집중 집단 인터뷰나 사례연구가 필요하다. 이러한 제한점들에도 불구하고 본 연구는 자기자비 수준에 따라 직무스트레스에서 소진으로 가는 경로와 직무스트레스에서 삶의 만족으로 가는 매개효과를 검증하였다. 이는 교정기관 종사자들의 소진을 줄이는데 있어 직무스트레스를 낮추는 것은 물론 자기자비훈련을 통하여 스트레스를 유발하는 상황을 종사자 스스로 이겨낼 수 있도록 교육과 제도의 필요성에 대한 근거자료를 제시하였다.

## 5. 결론

현재까지 교정기관은 주로 수용자의 인권과 안전에 대해 치중해 왔다. 이제는 교화업무를 수행하는 교정기관 종사자들에게 관심을 돌려 이들이 수용자들을 보다 잘 보살피고 업무를 성공적으로 수행하여 보다 많은 재소자들이 교화되고 재범률이 낮아지는 것을 고민해야 할 것이다. 본 연구에서 나타난 결과와 같이 직무스트레스는 업무를 수행하면서 발생할 수밖에 없는데, 스트레스에 대한 영향을 낮추고 삶의 균형을 유지하여 소진을 최소화

할 수 있는 업무환경이 조성되어야 할 것이다. 보다 현실적인 시각에서 교정기관 종사자들의 문제를 인식하고 사회적 안전망을 조성하는 것이 보다 나은 사회를 만드는 길이라 생각한다.

## References

- [1] Y. J. Kim, "The analysis, prevention and management on the mental health of the correctional officials", *Korean Journal of Correctional Counseling*, Vol.4, No.1, pp.91-107, 2019.
- [2] Korea Correctional Service, Ministry of Justice, "Korea correctional service statistics 2019", Available at <http://www.moj.go.kr/bbs/moj/160/505691/artclView.do>
- [3] Y. H. Bae, The reason of Taebaek City goes all-in to attract prisons [Internet]. Yunhap News [cited 2019 August 21], Available from: <https://www.yna.co.kr/view/AKR20190821058100062> (accessed March. 1, 2020)
- [4] K. T. Kim, "Study on the post-traumatic stress disorder management of correction officer", *The Police Science Journal*, Vol.14, No.3, pp.61-80, 2019
- [5] H. K. Jung, Y. M. Ha, H. J. Park, "The effects of working conditions and job stress on burnout in correctional officers", *Journal of Welfare for the correction*, Vol.32, pp.111-138, 2014
- [6] Korea Correctional Service, Ministry of Justice, "Korea correctional service statistics 2018", Available at <http://www.korea.kr/common/download.do?tblKey=EDN&fileId=148655347>
- [7] Y. J. Lee, G. Y. Park, "Psychological counseling support enhancement of prison inmates in correctional facilities", *Korean Correction Counseling Psychological Association*, Vol.3, No.2, pp.83-97, December 2019.
- [8] S. S. Kim, Y. A. Lee, "Understanding mental health", Seoul: Yangsewon, 2019.
- [9] E. G. Lambert, N. L. Hogan, M. L. Griffin T. Kelley, "The correctional staff burnout literature", *Critical Journal of Crime, Law and Society*, Vol.28, No.4, July 2015.  
DOI:<https://doi.org/10.1080/1478601X.2015.1065830>
- [10] E. Lambert, N. L. Hogan, I. Altheimer, "The association between work-family conflict and job burnout among correctional staff: A preliminary study", *American Journal of Criminal Justice*, Vol.35, No.1-2, pp.37-55, June 2010.  
DOI:<https://doi.org/10.1007/s12103-009-9067-1>
- [11] J. S. Park, J. S. Jin, "Study on the influence of job burnout on correctional officers' turnover intention", *Korean Review of Organizational Study*, Vol.13, No.3, pp.183-200, October, 2016.  
DOI:<https://doi.org/10.21484/kros.2016.13.3.183>
- [12] H. K. Jung, Y. M. Ha, H. Y. Park, "Effects of working conditions and job stress on burnout in correctional officers", *Journal of Welfare for the Correction*, Vol.32, pp.111-138, June, 2014.
- [13] Y. J. Kim, Moderating effect of social support on the relations between correctional officers's job stress and job satisfaction, development and validation of job stress scale for correctional officers, Unpublished Master Thesis, Hanyang Cyber University, August, 2014.
- [14] D. H. Jung, "Study of correctional welfare service worker's job stress and job burnout impacting on job attitudes: focused on correctional officers", Unpublished doctoral dissertation, Sungkyunkwan University, 2010.
- [15] S. H. Park, S. Y. Park, "The effects of job stress, mindfulness and job satisfaction to mental health", *Locality and Globality: Korean Journal of Social Sciences*, Vol.40, No.1, pp.131-154, April 2016.
- [16] M. J. Kang, J. H. Kim, M. R. Kim, "The effects of self-compassion program on internalized shame and subjective well-being in female university students with depressive mood", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.27, No.4, pp.464-471, December, 2019.  
DOI:<https://doi.org/10.17547/kjsr.2019.27.4.464>
- [17] S. Y. Choi, J. H. Kim, K. M. Kim, "The effects of self-compassion program on depression, stress, and climacteric symptoms among women in climacterium", *Journal of Social Science*, Vol.30, No.2, pp.34-54, April 2019.  
DOI:<http://dx.doi.org/10.16881/jss.2019.04.30.2.35>
- [18] H. J. Kang, H. S. Lee, H. N. Choi, "Concept mapping on self-care perceived by counselor", *Korea Journal of Counseling*, Vol.17, No.2, pp.25-45, April 2016.
- [19] Neff, K. D. "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and Identity*, Vol.2, No.2, pp.85-101, April 2013.  
DOI:<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- [20] A. MacBeth, A. Gumley, "Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology," *Clinical Psychology Review*, Vol.32, No.6, pp.545-552, June 2012.  
DOI:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- [21] J. S. Jung, "Study on the Treatment of the Pretrial Detainee", *Korean Institute of Criminology Review*, Vol.3, No.15, pp.13-174, December 2003.
- [22] O. K. Yoon, "The Correctional Officials' Stress: Its Cause and the reduction strategies", *Korean Association of Public Safety and Criminal Justice Review*, Vol.15, No.4, pp.79-107, December 2006.
- [23] S. J. Chang, S. B. Koh, D. M. Kang, S. A. Kim, M. G. Kang, C. G. Lee, J. J. Chung, J. J. Cho, "Developing an occupational stress scale for Korean employees",

- Korean Journal of Occupational Environmental Medicine, Vol.17, No.4, pp.297-317, December, 2005.
- [24] S. N. An, E. K. Seo, "Causal relation between self discrepancy and Life satisfaction on self construals," *Korean Psychological Association Annual Conference 2006*, Vol.1, pp.416-417, June 2006.
- [25] S. K. Yoo, S. H. Park, "Influence of occupational stress and perceived social support on counselors' burnout in Korea", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.14, No.2, pp.389-400, February, 2002.
- [26] K. E. Kim, G. D. Yi, Y. R. Cho, S. H. Chai, W. K. Lee, "The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale," *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.13, No.4, pp.1023-1044, 2008.  
DOI:<http://dx.doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- [27] L. Hu, P. M. Bentler, "Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives", *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, Vol.6, No.1, pp.1-55, 1999.  
DOI:<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- [28] Y. R. Cho, "The effects of self-compassion, life stress, and decentering on psychological health: A mediated moderation model", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.30, No.3, pp.767-787, January 2011.
- [29] S. M. Lee, N. M. Yang, "The effect of self compassion on the relationships between maladaptive perfectionism, life satisfaction, and depression", *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol.26, No.1, pp.343-363, June 2018.
- [30] S. Y. Cha, Y. H. Kim, "A double mediating effect of self-compassion and resilience in the relationship between job stress and burnout of school counselor", *The Korean Psychological Association*, Vol.15, No.2, pp.265-286, August 2018.  
DOI:<http://dx.doi.org/10.16983/kisp.2018.15.2.265>
- [31] W. Kuyken, S. Byford, R. S. Taylor, E. Watkins, E. Holden, K. White, J. D. Teasdale, "Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.76, No.6, pp.966-978, January 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/a0013786>
- [32] Y. H. Choi, S. H. Byun, "Therapeutic mechanism of MBCT and clinical application of MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy) program on chronic depression", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.7 pp.237-248, July 2017.  
DOI:<https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.7.237>
- [33] M. A. Jeon, J. M. Kim, "Effect of mindfulness-based cognitive therapy for mental health and behavioral anger of offender", *Correction Review*, Vol.53, pp.145-168. 2011.
- [34] P. Gilbert, S. Procter, "Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, Vol.13, No.6, pp.353-379, December 2006.  
DOI:<https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- [35] K. D. Neff, C. K. Germer, "A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program", *Journal of Clinical Psychology*, Vol.69, No.1, pp.28-44, January, 2013.  
DOI:<https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- [36] H. K. Kim, "Study on Korean undergraduate students' help-seeking", *Journal of Adolescent Welfare*, Vol.14, No.1, pp.93-111, March 2012.
- [37] Y. H. Bae, 40% of elementary, middle and high school teachers are depressed [Internet]. Yunhap News [cited 2017 February 03]. Available from: <https://www.yna.co.kr/view/AKR20170203083200004> (accessed March. 3, 2020)
- [38] Military fatalities [Internet]. E-country indicators. Available from: <http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPage> (accessed March. 4, 2020)
- [39] Y. A. Cho, G. S. Kim, E. S. Kim, H. M. Park, Y. Mi, E. O. Lim, S. G. Hyun, J. Y. Kim, "Correlational study on ICU nurses' job stress, the way of coping, and the turnover intention", *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, Vol.15, No.3, pp.129-141, December, 2009.
- [40] W. Hwang, S. M. Myoung, "Empirical verification of the Korean occupational stress scale in physical therapist", *The Korea Contents Society*, Vol.14, No.11, pp.849-857, November 2014.  
DOI:<http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.11.849>

김 현 진(Hyun-Jin Kim)

[정회원]



- 2013년 8월 : 계명대학교 일반대학원 교육학과 (교육학박사)
- 2012년 3월 ~ 2017년 2월 : 경일대학교 심리치료학과 조교수
- 2017년 3월 ~ 현재 : 한남대학교 교육대학원 상담교육전공 조교수

〈관심분야〉

상담자교육, 학습상담, 진로상담