

완벽주의와 학업소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과*

정문정	이상민	최현주*
경기글로벌통상고등학교	고려대학교	고려대학교

본 연구는 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의가 각각 청소년의 마음챙김 및 학업소진에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구대상은 고등학생 288명이었고 구조방정식 모형을 사용하여 완벽주의와 학업소진 간 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증하였다. 연구 결과, 자기지향 완벽주의가 높을수록 마음챙김을 잘 하고 학업소진도 낮아지는 것으로 나타났다. 한편, 사회부과 완벽주의가 높을수록 마음챙김을 잘 하지 못하고 학업소진은 높아지는 것으로 나타났다. 또한, 완벽주의와 학업소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과는 학업소진 전체 점수와 학업소진 하위요인 중 탈진에서 검증되었다. 즉, 자기지향 완벽주의가 마음챙김을 매개로 학업소진을 감소시키며, 사회부과 완벽주의는 마음챙김을 저해함으로써 학업소진을 심화시킨다는 것이 밝혀졌다.

* 주요어 : 청소년 학업소진, 마음챙김, 완벽주의, 매개효과

* 본 연구는 2014년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2014S1A3A2044196).

본 연구는 정문정의 고려대학교 석사학위논문을 바탕으로 작성된 연구임.

† 교신저자 : 최현주, 고려대학교 교육학과, (136-701) 서울시 성북구 안암로 145, E-mail: freude80@gmail.com

우리나라 고등학생들은 높은 교육열과 입시 위주의 교육으로 인해 심한 학업스트레스를 경험하고 있다(고홍월, 2012; 모상현, 김미영, 2009). 지속적인 스트레스에 효율적으로 대처하지 못하는 경우 심리적 자원이 고갈되어 학업에 대한 피로감, 거리감, 무력감과 같은 학업소진을 겪게 된다(이영복, 이상민, 이자영, 2009; 조한익, 이현아, 2009). 학업소진은 낮은 학업성취(Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014)나 학업 중단(Bask & Salmela-Aro, 2013; Silvar, 2001)과 같은 학교 부적응 뿐 아니라, 낮은 자존감(Lee, Puig, Kim, Shin, Lee, & Lee, 2010), 우울(Salmela-Aro, Savolainen, Holopainen, 2009), 불안(Silvar, 2001) 같은 심리적 부적응 및 자살(Lee & Larson, 2000)까지 야기하는 것으로 알려져 있다. 학업소진은 점진적으로 진행되는 현상이기 때문에 학업소진을 유발하는 요인들에 주의를 기울여 초기에 개입한다면 학교 부적응 및 정신건강 영역의 문제들을 미연에 방지할 수 있다(이상민, 2012). 실제로 소진 증상은 환경적 요구에 부합할 수 있는 전략학습을 통해 그 과정이 역전될 수 있고 예방 및 대처가 가능한 것으로 알려져 있다(Gold & Roth, 1993).

학업소진을 유발하는 원인으로는 과도한 학업요구(Lee, 2010), 노력-보상 불균형(Kim, 2012) 등 다양한 변수들이 언급되는데 특히 개인적 성향인 완벽주의에 대해 많은 선행연구가 진행된 바 있다(Jacobs & Dodd, 2003). 완벽주의란 자신에 대한 높은 기대와 엄격한 평가 기준, 사회적으로 승인받고자 하는 욕구 등을 수반하는 완벽에 대한 비합리적 신념으로 우울, 소진과 같은 심리적 고통의 원인이 된다(Blatt, 1995; Burns & Fedewa, 2005; Flett, Hewitt, & DeRosa, 1996). 초기 완벽주의 연구에서는 완벽주의의 역기능적 측면에 초점을 두고 논의가 진행되었으나(Burns, 1980; Ellis, 1962), 1990년대에 들어서면서부터는 기능적인 완벽주의에 대한 연구도 이루어지게 되었다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991a). Hewitt와 Flett(1991a)는 완벽주의적 기대의 주체와 대상이 다양하다는 관점에서 자기 스스로의 결과물이나 행동에 있어서 높은 기준을 스스로에게 부과하는 ‘자가지향 완벽주의’, 중요한 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기대를 가지고 있다고 자각 하는 ‘사회부과 완벽주의’, 중요한 타인에 대한 개인의 높은 기대를 갖는 ‘타인지향 완벽주의’의 세 하위차원을 제안하면서 자가지향 완벽주의는 기능적이나, 사회적으로 부과된 완벽주의 또는 타인지향 완벽주의는 역기능적임을 역설하였다(Flett & Hewitt, 2002). 이러한 완벽주의의 상반된 측면은 학업적 장면에서도 보고되는데, 자가지향 완벽주의는 학업열의를 높이는 반면 사회부과 완벽주의는 학업소진을 심화시킨다는 선행연구가 있다(이현아, 조한익, 2013; Shih, 2011; Zhang, Gan, & Cham, 2007). 한편 타인지향 완벽주의와 학업소진 간의 관계는 거의 다루어지지 않고 있는데, 이는 학업소진이 ‘자기 자신으로 향하는(self-directed)’현상인 반면 타인지향 완벽주의는 완벽주의가 부과되는 방향이 ‘타인에게로 향하기(other-directed)’ 때문이다(Enn, Cox, & Clara, 2002). 이에 본 연구에서는 학업소진의 원인이 되는 변수로서 타인지향 완벽주의를 제외한 나머지 두 하위차원, 자가지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의에 대해 논의하였다.

이러한 완벽주의는 그 자체로 소진에 영향을 미치기도 하지만 제 3의 변인을 통해 간접적으로도 소진에 영향을 미칠 수 있다. 완벽주의와 학업소진은 공통적으로 정서적 고통에 충분히 주의를 기울이지 못하여 부적응적인 행동을 지속한다는 공통점을 지니는데(김윤희, 서수균, 2008; 이상민, 2012), 이와 밀접한 관련을 맺는 것이 바로 최근 심리치료 분야에서 각광받고 있는 ‘마음챙김(Mindfulness)’이다. 마음챙김이란 현재의 순간에 일어나는 경험에 의도적으로 초점을 맞추는 것으로(Kabat-Zinn, 1990), 기억, 공상, 계획 또는 걱정에 빠져 있거나 자신의 행위를 알아차리지 못한 채 자동적으로 행동하는 것과 같이 어떤 곳에 주의가 모아져 있는 마음 상태와 대비된다(Brown & Ryan, 2003). 비판단적 또는 수용적 태도를 강조하는 마음챙김은 불교의 명상기법 중 하나인 위빠사나 명상의 근본원리로서 합리주의 전통을 가진 서구의 심리치료에서도 그 효과가 입증되면서 심리치료 영역에서 관심의 초점이 되어 왔다(Bishop et al., 2004). 완벽주의는 마음챙김 활동에 부정적인 영향을 미치고(권이정, 2010; 윤경희, 2013), 마음챙김을 잘 하지 못하면 소진이 심화된다는 선행연구(윤아람, 조하나, 2013; 표정자, 2012)를 연결해 보면 마음챙김은 제 3의 변인으로서 완벽주의와 학업소진 간 관계를 매개할 것이라고 추론해 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 완벽주의와 소진 간의 관계를 매개하는 변인으로서 마음챙김(Mindfulness)의 역할을 알아보려고 하였다. 상담 장면에서 학업소진으로 어려움을 호소하는 청소년들을 다룸에 있어 성격 특성인 완벽주의 성향을 낮추는 것 보다는 개입이 용이한 마음챙김 매개변인을 활용할 수 있다면 보다 효율적인 상담이 이루어질 수 있을 것이다.

이론적 배경

학업소진

소진이란 에너지, 힘 또는 자원에 대해 과도한 요구를 갖게 됨으로써 기력이 소모되고 지치며 고갈되는 상태를 의미한다(Freudenberger, 1974). 소진에 대한 초기 연구는 주로 정서노동을 하는 서비스 계통의 전문직인 사회복지사, 간호사 등을 대상으로 이루어졌으나, MBI-일반형 척도가 개발되면서(Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson, 1996) 사업가(Gryskiewicz & Buttner, 1992), 군인(Leiter, Clark, & Durup, 1994), 경찰(Loo, 2004), 학생(Schaufeli & Taris, 2005) 등의 다양한 직업군과, 운동이나 가족생활 등의 비직업적인 영역에까지 확장되었다(Chambel & Curral, 2005; Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma, & Bakker, 2002). 학생들은 고용이 되거나 직업을 가지고 일을 하지 않더라도 그들은 심리적 관점에서 학업을 그들의 ‘일’로서 간주한다. 학생들은 수업에 참석하고, 과제를 완수하며, 시험에 통과하는 등의 구조화되고 의무화된, 구체적인 목표가 있는 활동을 하기 때문에 학업소진을 경험하게 된다(Schaufeli & Taris, 2005).

학업소진은 탈진, 냉소, 무능감의 세 가지 하위요인으로 구성되는데, 탈진이란 과도한 학업적 요구로 인해 야기된 정서적 피로와 심리적 고갈을, 냉소란 학업에 대해 가지는 마음의 거리 또는 초연한 태도를, 무능감은 학업에 대한 성취감 및 자신감의 결여를 의미한다(이상민, 2012). 학자들의 견해에 따라 차이가 있기는 하나, 이러한 소진의 세 하위요인들은 각기 서로 다른 순서로 나타나며 진행되는 것으로 보고된다. 예를 들어, Leiter와 Maslach(1988)에 따르면 외부로부터 과도한 요구가 가해지면서 개인은 정서적으로 지치게 되고(탈진), 이를 극복하기 위해 그 일에 대해 심리적으로 거리를 두게 된다(냉소). 그리고 이러한 거리두기는 결국 직무에서의 성취를 방해하며 효능감을 떨어뜨린다(무능감). 이러한 점을 고려해 볼 때, 학업소진의 세 하위요인들은 서로 다른 차원에서 청소년의 심리적 과정에 영향을 미칠 것임을 추론해 볼 수 있다. 이는 세 요인이 공존하는 하나의 현상으로서 학업소진을 연구하는 것도 중요하지만, 각 하위요인 별로 살펴보는 것이 의미가 있음을 시사한다.

완벽주의

완벽주의는 정서나 행동 상의 어려움 뿐 아니라 심리적 기능과도 밀접한 관련을 지니는 복합적인 현상이다(Blatt, 1995; Chang, Watkins, & Banks, 2004; Shafran & Mansell, 2001). Hamachek(1978)은 완벽주의의 어떤 요소들은 신경증적이고 부적응적인 반면, 다른 요소들은 정상적이고 적응적인 특성을 지닌다는 점을 지적하였는데, 이는 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의를 구분할 수 있는 개념적 기초를 마련하였다. 이에 더해 Hewitt와 Flett(1991a)은 완벽주의적 기대를 구성하는 주체와 대상에 따라 자기지향 완벽주의, 사회 부과적 완벽주의, 타인지향 완벽주의라는 세 가지 완벽주의 유형을 제안하였다. ‘자기지향 완벽주의’는 자기 스스로의 결과물이나 행동에 있어서 완벽을 요구하며, 보기 드물게 높은 기준을 스스로에게 부과한다(Flett, & Hewitt 2002). 높은 기준자체가 동기화되어 완벽함을 추구할 뿐 아니라 어려움을 인내, 일의 성취를 추구하려는 태도를 보인다(박진희, 1997; 한기연, 1993; 홍혜영, 1995). ‘사회 부과적 완벽주의’는 중요한 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기대를 가지고 있다는 자각이다(Flett, & Hewitt 2002). 타인이 자신에게 완벽하도록 압박을 가한다고 생각하며, 타인의 기준을 과도하고 통제 불가능한 것으로 지각하여 학습된 무기력, 분노, 불안, 우울과 같은 정서 상태를 경험하게 한다(이미화, 2001; Flett et al., 1991). 마지막으로 ‘타인지향 완벽주의’는 중요한 타인에 대한 개인의 높은 기대다(Flett, & Hewitt 2002). 타인에게 비현실적인 기준을 적용, 타인의 수행을 엄격하게 평가, 비난하는 한편, 외로움, 냉소주의, 대인관계 좌절과 같은 정서적 고통을 경험하기도 한다. 한편 집단 내에서 리더십을 발휘하고, 타인에 대한 관심이나 격려 등을 적극적으로 보이는 등 긍정적인 측면을 지닌다(Hewitt & Flett, 1991a).

선행연구에 따르면 자기지향 완벽주의자는 스스로에 대해 설정한 높은 기준 자체가 내적 동기로 작용하기 때문에 어려움을 인내하는 경향이 있고 일을 완벽하게 성취하려는 태도를

보인다(박진희, 1997; 한기연, 1993; 홍혜영, 1995). 사회 부과적 완벽주의자는 중요한 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기준을 부과하고 완벽한 수행과 엄격한 평가를 요구한다고 지각하기 때문에 타인의 기준에 자신의 수행결과가 도달하지 못한다고 느낄 때 무기력감, 우울, 불안을 보다 쉽게 느끼는 경향이 있고, 타인의 기준을 과도하고 통제 불가능한 것으로 지각하여 학습된 무기력, 분노, 불안, 우울을 경험할 가능성이 높다(이미화, 2001; Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brien, 1991).

마음챙김

마음챙김은 팔리(Pali)어 'sati'의 번역어로 자각(awareness), 주의(attention), 기억하기(remembering)등의 의미를 내포한다(Germer, Siegel, & Fulton, 2005). sati는 영어권에서 mindfulness로 번역되고 있으며 우리말로는 마음챙김 외에도 깨어있음, 주의깊음, 마음집중, 수동적 주의집중 및 마음지킴 등으로 번역된다(김정호, 2004). 현대 심리학에서 마음챙김은 위빠싸나 명상에 기반하여 다양하게 정의되고 있으나 공통적으로 현실에 대한 주의집중과 알아차림이 포함된다. 이러한 과정은 심리적 안녕감을 증가시키시기 때문에(Deikman, 1984; Kabat-Zinn, 1990; Martin, 1997), 마음챙김 수준이 높을수록 만성적 질병 및 스트레스 저항능력이 증가되고, 삶의 질을 높이기 위한 여러 가지 긍정적인 심리적 요소, 즉 자기효능감 및 사회성과 관계된 요인들이 증가되는 것으로 보고된다(Kabat-Zinn, 1990). 현재 마음챙김은 '마음챙김 근거한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)', '마음챙김에 근거한 인지치료(Mindfulness-based cognitive therapy: MBCT)', '변증법적 행동치료(Dialectical behavior therapy: DBT)', '수용-전념 치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)' 등 다양한 형태로 치료에 적용되고 있는데, 이들은 정서적 고통과 부적응적 행동에 기여하는 주의 과정을 조절하는 방식을 다룬다는 점에서 공통점을 지닌다.

국내의 청소년에게도 마음챙김을 도입한 다양한 프로그램이 적용되어 그 효과가 확인되고 있다. 윤호진(2008)은 마음챙김 건기 명상이 중학생의 스트레스의 하위요인인 학교생활, 대인관계, 자신문제, 환경문제, 가족생활의 스트레스를 감소시키는데 효과가 있음을 확인하였고, 권영주(2009)는 마음챙김 명상에 기초한 인지치료(MBCT)이후 전문계 여고생의 정서조절곤란과, 우울이 감소된다고 하였으며, 강진호(2009)는 마음챙김 명상을 활용한 심리적 안녕감 증진 프로그램이 고등학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 증진에 효과적이라고 하였다. 이동원(2011)은 마음챙김 미술치료 프로그램이 학업성취도가 낮은 중학생의 학습된 무기력과 학습된 무기력의 하위요인인 자신감 결여, 우울·부정적 인지, 수동성, 통제력 결여, 지속성 결여, 과시욕 결여, 책임감 결여를 감소시키는데 효과적임을 확인하였으며, 최수나(2012)는 한국형 마음챙김(K-MBSR)을 수행한 중학생의 스트레스가 낮아지고, 자존감은 높아졌으며, 긍정정서는 높아지고 부정정서는 낮아짐을 보고하였다. 김장섭(2014)은 마음챙김 명상 이후 자살성

향이 있는 여고생의 자살생각, 부정정서는 감소하였으며, 삶의 만족은 더 증가하였다고 하였으며, 고은주(2014)는 마음챙김-자애 명상이 중학생의 자기자비, 마음챙김 주의자각, 자기효능감, 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있음을 보고하였다.

완벽주의와 학업소진 간 매개변인으로서의 마음챙김

완벽주의와 학업소진 간의 관계에 있어 매개변인으로서 마음챙김의 영향력을 검증한 연구는 국내외 모두에서 찾아보기 어렵다. 그러나 이들 중 두 변인들 간의 관계를 다룬 연구들을 통해 그 관계를 유추해 볼 수 있다. 우선, 완벽주의와 학업소진 간 관계를 연구한 선행논문들을 살펴보면 다음과 같다. 고등학생을 대상으로 한 조한익, 이현아(2010)의 연구에서 자기지향 완벽주의는 학업열의와, 사회 부과적 완벽주의는 학업소진과 밀접한 관련이 있었다. 타인의 기대나 평가에 맞추어 완벽을 추구하는 역기능적 완벽주의는 비현실적인 목표 설정을 통해 과도하게 경쟁적인 방식으로 학업을 수행하게 하고, 나아가 소진에까지 이르게 하지만(심혜원, 1995), 자기지향 완벽주의는 내적 동기를 고취시켜 학업성취에 긍정적인 영향을 미치는 기능적 역할을 한 것으로 볼 수 있다(조한익, 이현아, 2010). 초등학생을 대상으로 한 손향숙, 이병임(2015)의 연구에서는 자기지향 완벽주의가 높을수록 냉소와 무능감이 낮아지지만, 탈진에는 영향을 미치지 않았고, 사회 부과적 완벽주의와 학업소진 간의 관계도 유의하지 않았다. 한편 사이버 대학교 학생들을 대상으로 한 이자영, 최혜라(2014)의 연구에서는 사회 부과적 완벽주의는 학업스트레스 및 학업지연을 통해 학업소진을 증가시키는 것으로 나타났다. 단, 이 연구에서는 사회 부과적 완벽주의 자체가 학업소진에 직접 영향을 미치지 않는다고, 학업스트레스나 학업지연을 초래할 때 학업소진이 발생하는 것으로 나타났다. 이는 완벽주의와 학업소진 사이를 매개하는 매개변인이 존재할 수 있음을 의미하는 것으로 볼 수 있다. 선행 연구를 종합해 보면, 자기지향 완벽주의는 학업소진을 경감시키는 역할을, 사회 부과적 완벽주의는 학업소진을 심화시키는 역할을 하는 것으로 보고되는 연구(조한익, 이현아, 2010)가 있으나, 자기지향 완벽주의와 학업소진 간 관계만 확인되거나(손향숙, 이병임, 2015), 사회부과적 완벽주의와 학업소진 간 관계만 확인된 연구(이자영, 최혜라, 2014)도 있어, 자기지향 및 사회 부과적 완벽주의와 학업소진 간 관계를 알아보기 위해서는 더 많은 연구가 수행될 필요가 있음을 알 수 있다.

다음으로 완벽주의와 마음챙김 간의 관계를 살펴보면, 마음챙김은 역기능적인 완벽주의자들이 자신의 부적절한 동기와 인지를 알아차리고 변화를 수반하는데 도움이 되는 것으로 나타났다(윤경희, 2013). 여대생을 대상으로 한 윤경희(2013)의 연구에 따르면 역기능적 완벽주의자들에게 마음챙김 명상을 실행했을 때 자기수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 환경 지배력, 삶의 만족, 긍정정서가 유의하게 향상됨을 보고하였으며, 완벽주의 성향의 감소를 목표로 하지 않고 일상에서의 적응에 초점을 맞추었으며 그 결과 완벽주의 성향을 감소시키지 않더

라도 마음챙김이 이들의 적응적인 삶을 도울 수 있음을 확인하였다. 대학생을 대상으로 한 김도연(2006)의 연구에서 역시 마음챙김 명상집단을 통해 참여자들의 자기수용 수준이 유의하게 상승하였으며, 실패에 쉽게 좌절하고 자기 비난적 경향성이 강한 역기능적 완벽주의자들이 아무런 조건 없이 자신을 온전히 수용하는 태도를 갖게 되었다고 보고하였다. 이러한 연구결과들을 종합해 보면, 역기능적 완벽주의와 마음챙김 간에는 부적 관계가 존재함을 예측해 볼 수 있다. 또한 기능적 완벽주의와 마음챙김 간의 관계를 다룬 연구는 찾아보기 어려워, 이에 대한 연구가 필요함을 알 수 있다.

마지막으로 마음챙김과 학업소진의 관계를 살펴보면, 마음챙김이 스트레스, 부정 정서, 정신건강 등에 미치는 영향력에 대해서는 활발히 연구가 진행되고 있으나(장현갑, 배재홍, 2006; Carlson, 2004; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005), 학업소진에 미치는 영향을 직접 다룬 연구는 찾아보기 어렵다. 사무직 근로자의 마음챙김과 직무소진 간의 관계를 분석한 선행연구(박남수, 2013; 한주희, 강은주, 2010)에서는 마음챙김이 직무소진을 낮추는 역할을 하는 것으로 확인되었다. 성매매 피해여성 상담원을 대상으로 한 표정자(2012)의 연구에서 역시 마음챙김 기술의 하위요인 중 비판단적 수용과 집중행동이 상담원들의 소진을 낮추는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 부정적인 자극을 견뎌내고 자극에 휘말리지 않으며 평정심을 찾아 명확하고 생생하게 순간순간의 경험들과 접촉하는 마음챙김이 정서적 에너지의 고갈을 막고 나아가 소진의 발생을 예방할 수 있음을 의미한다. 이와 같이 마음챙김과 학업소진에 대한 연구는 찾아보기 어려우나, 마음챙김과 직무소진에 대한 연구결과를 통해 마음챙김이 학업소진을 낮추는 역할을 할 것이라고 예측해 볼 수 있다.

선행연구를 살펴본 결과, 각각의 변인들은 서로 간에 유의미한 관계를 가지고 있음을 알 수 있다. 또한, 자기지향 완벽주의가 높으면 스스로에 대한 높은 기준이 내적 동기로 작용하여 어려움을 인내할 수 있기 때문에(박진희, 1997; 한기연, 1993; 홍혜영, 1995), 실패상황에서도 자신을 비난하기 보다는 건강한 형태의 자기수용을 할 수 있을 것으로 예상된다. 따라서 사회부과적 완벽주의가 높은 사람에 비해 상대적으로 자신의 주의를 현재의 순간에 일어나는 경험에 초점을 두는 마음챙김을 잘 할 수 있을 것이며 그 결과 소진이 감소할 것이라고 예측해 볼 수 있다. 그러나 사회부과적 완벽주의가 높으면 타인의 기대나 인정에 중점을 두어 자신이 현재 느끼고 있는 정서를 지각하고 조절하는 것에 대해 어려움을 느끼게 되어 마음챙김을 하기 어렵고(윤경희, 2013) 그 결과 소진이 심화될 것으로 예측된다. 한편, 학업소진의 세 하위요인인 탈진, 냉소, 무능감이 각기 다른 방식으로 작용을 한다는 선행연구를 고려해 볼 때, 완벽주의, 마음챙김, 그리고 학업소진 간의 관계는 학업소진의 세 하위요인에서 각기 다른 양상으로 나타날 가능성이 있다. 이에 본 연구에서는 완벽주의와 학업소진 간 경로를 매개하는 마음챙김의 영향력을 알아보는 한편, 학업소진의 세 하위요인에 따라 이들의 영향력이 어떻게 달라지는지 확인해 보고자 한다. 이를 위한 연구문제는 아래와 같다.

1. 마음챙김은 완벽주의와 학업소진 간 관계를 매개하는가?
2. 완벽주의, 마음챙김, 학업소진의 관계는 학업소진의 하위요인에 따라 달라지는가?

방 법

연구대상

본 연구에서는 경기도의 특성화 고등학교에 재학 중인 1학년부터 3학년까지의 고등학생 288명을 대상으로 실시하였다. 참여대상 중 남학생은 159명(55.2%), 여학생은 129명(44.8%)이었다.

측정도구

학업소진

학업소진을 측정하기 위해 Shin 등(2011)이 Maslach Burnout Inventory-Students survey(MBI-SS; Schaufeli et al., 2002)를 타당화한 한국판 학업소진 척도를 사용했다. 이 척도는 탈진, 냉소, 무능감의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있으며 각각 5문항, 6문항, 4문항으로 측정되는 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 소진이 많이 된 것으로 해석된다. 본 연구에서 산출한 전체 문항의 신뢰도는 .835, 탈진은 .868, 냉소는 .866, 무능감은 .830이었다.

완벽주의

자기지향적 완벽주의와 사회부과적 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991a)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 사용하였다. 각 완벽주의 요인은 15개 문항, 7점 Likert 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 완벽주의가 높은 것으로 해석된다. 자기지향적 완벽주의의 신뢰도 계수는 .859, 사회부과 완벽주의의 신뢰도 계수는 .671이었다.

마음챙김

마음챙김을 측정하기 위해 박성현(2006)이 위빠사나 명상 이론을 바탕으로 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도는 현재 자각, 주의 집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의의 네 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 총 20개의 문항으로 4개의 하위 요인에 5문항씩이 포함되어 있다. 마음챙김 척도의 하위 요인이 적절하게 구성된 것인지 알아보

기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과, CFI=.999, TLI=.097, RMSEA=.037로 매우 높은 수준의 적합도 지수가 산출되었다. 이는 마음챙김 척도를 구성하는 네 가지 하위 요인이 잠재변수와 높은 관련성을 지니며 구인타당도를 확보하고 있음을 의미한다. 뿐만 아니라 본 연구에서 산출한 전체 문항의 신뢰도 계수는 .938이었고, 하위척도별 신뢰도 계수는 현재자각이 .795, 주의집중이 .787, 비판단적 수용이 .845, 탈중심적 주의가 .859이었다. 이는 마음챙김 척도가 참여자들의 마음챙김 정도를 일관성 있게 측정하고 있음을 의미한다. 이와 같은 타당도와 신뢰도 검사를 종합해 볼 때, 본 연구에서 사용된 마음챙김 척도는 양호한 심리측정학적 특성(psychometric properties)을 확보하고 있는 것으로 볼 수 있다. 마음챙김 척도는 5점 Likert 척도로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 마음챙김을 잘 하는 것으로 해석된다.

분석방법

본 연구는 SPSS 17.0를 사용하여 기술통계를 실시하고, AMOS 20.0 프로그램을 사용하여 완벽주의와 학업소진 간 관계에 있어 마음챙김의 매개효과를 검증하였다. 매개효과 검증은 1,000번 반복추출 한 샘플에 대해 95% 신뢰구간을 적용한 부트스트래핑(Bootstrapping) 기법을 사용하여 이루어졌다. 독립변인이 되는 완벽주의의 경우, 자기지향 완벽주의는 기능적 완벽주의로, 사회부과 완벽주의는 역기능적 완벽주의로 보고 각각의 요인을 별도의 잠재변인으로 설정하였다. 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의는 단일요인이므로 문항합산(item parceling) 방법(Little, Cunningham, Shahar, & Widaman, 2002)을 사용하여 측정변인(자기지향1, 자기지향2, 자기지향3, 사회부과1, 사회부과2, 사회부과3)을 생성한 후 구조모형 검증에 이용하였다. 모형의 부합지수를 평가하기 위해 TLI, CFI, RMSEA의 세 종류의 적합도 지수를 살펴보았는데, 일반적으로 모형의 적합도는 TLI와 CFI는 .90이상, RMSEA는 .08이하일 때 수용 가능한 적합도로 해석한다(홍세희, 2000).

결 과

기술통계

주요 변인에 대한 기초 분석으로서 평균, 표준편차를 포함한 기술통계를 산출하였다. SPSS 17.0 프로그램을 사용하여 자료의 결측치를 분석한 결과, 완전 무작위 결측(Missing Completely At Random: MCAR)인 것이 확인되어 결측치는 EM(Expectation Maximization) 알고리즘을 사용하여 처리하였다. 우선 <표 1>의 기술통계 결과를 살펴보면, 종속변인인 학

업소진의 세 하위요인 가운데에는 냉소의 평균이 3.19로 가장 높고, 그 다음으로는 무능감이 2.98, 마지막으로 탈진이 2.69인 것으로 나타났다. 완벽주의의 경우 자기지향 완벽주의의 평균은 3.81, 사회 부과적 완벽주의의 평균은 3.48로 자기지향 완벽주의가 더 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 마음챙김은 현재 자각이 3.92로 가장 높은 평균을 지녔고, 그 다음으로는 비판단적 수용이 3.81이었다. 세 번째로는 주의집중이 3.65로 높았고 탈중심적 주의의 평균이 3.34로 가장 낮았다. 한편, 구조방정식 모형을 사용하기 위해서는 자료가 다변량 정규분포임이 가정되어야 하는데, 왜도는 절대값 2, 첨도는 절대값 7을 넘지 않을 때 정상분포를 이룬다 (West, Finch, Curran, 1995). 본 연구의 주요변인들은 왜도와 첨도 모두에서 이러한 조건을 만족하는 것으로 나타나, 구조방정식 모형의 기본 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다. 상관 분석 결과를 살펴보면, 자기지향 완벽주의는 학업소진 전체 점수와는 유의한 상관을 보이지 않았으나 학업소진의 하위요인 중 탈진과는 정적 상관($r=.22, p<.01$)을, 무능감과는 부적 상관($r=-.35, p<.01$)을 지니는 것으로 나타났다. 사회부과 완벽주의는 학업소진 전체 점수 및 탈진, 냉소와 정적 상관을 보였다($r_{\text{학업소진}}=.21, p<.001; r_{\text{탈진}}=.34, p<.001; r_{\text{냉소}}=.15, p<.001$). 학업소진 전체 점수 및 탈진, 냉소는 마음챙김과 부적 상관을 보였다($r_{\text{학업소진}}=-.36, p<.001; r_{\text{탈진}}=-.43, p<.001; r_{\text{냉소}}=-.26, p<.001$). 마음챙김과 자기지향 및 사회부과 완벽주의는 전반적으로 부적 상관을 지니는 것으로 나타났다.

<표 1> 주요변인 기술통계 (N=288)

변인	하위요인	M	SD	최소	최대	왜도	첨도
학업소진	탈진	2.69	0.88	1.00	5.00	0.14	-0.21
	냉소	3.19	1.00	1.00	5.00	-0.13	-0.44
무능감	무능감	2.98	0.70	1.00	5.00	0.03	0.91
	전체	2.94	0.58	1.00	4.93	-0.33	1.14
자기지향 완벽주의	자기지향1	3.60	0.92	1.25	6.25	0.69	0.56
	자기지향2	4.35	0.95	1.00	7.00	0.10	1.07
	자기지향3	3.45	0.82	1.00	7.00	0.72	2.18
	전체	3.81	0.76	1.36	6.33	0.72	1.13
사회 부과적 완벽주의	사회부과1	3.91	0.73	1.00	6.75	0.58	2.48
	사회부과2	3.19	0.78	1.00	7.00	1.14	3.90
	사회부과3	3.34	0.79	1.00	7.00	0.99	3.02
	전체	3.48	0.56	1.42	6.07	0.91	2.93
마음챙김	현재자각	3.92	0.78	1.40	5.00	-0.49	-0.21
	주의집중	3.65	0.81	1.00	5.00	-0.33	-0.35

완벽주의와 학업소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과

변인	하위요인	M	SD	최소	최대	왜도	첨도
	비판단적 수용	3.81	0.87	1.00	5.00	-0.36	-0.60
	탈중심적주의	3.34	0.99	1.00	5.00	-0.25	-0.55
	전체	3.68	0.76	1.25	5.00	-0.22	-0.50

<표 2> 주요변인 간 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. 탈진	1															
2. 냉소	.42***	1														
3. 무능감	-.02	.30***	1													
4. 소진 전체	.68**	.81***	.61***	1												
5. 자가지향1	.11	-.06	-.36***	-.15*	1											
6. 자가지향2	.28***	.04	-.34***	-.01	.71***	1										
7. 자가지향3	.18**	-.07	-.17**	-.03	.49***	.55***	1									
8. 자가지향 전체	.22**	-.03	-.35**	-.07	.87***	.90***	.76***	1								
9. 사회부과1	.37***	.22***	-.07	.25***	.39***	.48***	.31***	.47***	1							
10. 사회부과2	.30***	.06	.01	.19***	.08	.27***	.40***	.28***	.30***	1						
11. 사회부과3	.09	.05	-.09	.03	.28***	.35***	.53***	.43***	.34***	.40***	1					
12. 사회부과 전체	.34***	.15**	-.07	.21***	.34***	.50***	.56***	.54***	.73***	.74***	.77***	1				
13. 현재자각	-.38***	-.19**	-.01	-.28***	-.06	-.09	-.13*	-.11*	-.27***	-.33***	-.10	-.31***	1			
14. 주의집중	-.35***	-.31***	-.16**	-.39***	.01	-.07	-.11	-.07	-.24***	-.25***	-.12*	-.27***	.72***	1		
15. 비판단적 수용	-.35***	-.15**	-.02	-.25***	-.06	-.16**	-.15*	-.15*	-.32***	-.36***	-.14*	-.37***	.77***	.70***	1	
16. 탈중심적 주의	-.42***	-.28***	-.04	-.36***	-.19**	-.27***	-.24***	-.28***	-.45***	-.29***	-.20**	-.43***	.69***	.64***	.72***	1
17. 마음챙김 전체	-.43***	-.26***	-.06	-.36***	-.09	-.17**	-.18**	-.18**	-.37***	-.35***	-.16***	-.40***	.89***	.86***	.90***	.88***

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

매개효과 검증

완벽주의와 학업소진 간의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 우선 종속변수인 학업소진 전체 점수에 대해 완벽주의(자가지향, 사회부과) → 마음챙김 → 학업소진을 분석한 결과, 모형 적합도는 TLI=.90, CFI=.92, RMSEA=.05로 수용가능한 수준이었고 <표 3>과 같다. 변인 간 회귀계수를 살펴보면, 자가지향 완벽주의

와 사회부과 완벽주의가 마음챙김에 미치는 영향력은 각각 $\beta=.618(p<.01)$, $\beta=-1.732(p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였고, 마음챙김이 학업소진에 미치는 영향력 역시 통계적으로 유의하였다 ($\beta=-.278$, $p<.01$). 그러나 자기지향 완벽주의가 학업소진에 직접 미치는 영향력은 유의하지 않았고($\beta=-.137$, n.s.), 사회부과 완벽주의가 학업소진에 직접 미치는 영향력은 통계적으로 유의하였다($\beta=.930$, $p<.05$). <표 4>에 제시한 바와 같이 부트스트래핑 검증을 통해 완벽주의가 학업소진에 미치는 간접효과를 분석한 결과, 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의 모두 학업소진으로 가는 간접효과가 통계적으로 유의하였다. 이는 자기지향 완벽주의가 높을수록 마음챙김을 잘 하여 학업소진이 낮아지며, 사회부과 완벽주의가 높을수록 마음챙김을 잘 하지 못하여 학업소진이 높아짐을 의미한다. 또한 사회부과 완벽주의는 마음챙김을 통하지 않더라도 학업소진을 직접 높이는 역할을 한다는 것을 의미한다.

다음으로 종속변수인 학업소진의 각 하위요인별로 마음챙김의 매개효과를 검증해 보았다. 각 하위요인에 대한 모형 적합도는 <표 3>에 제시된 바와 같이 TLI와 CFI는 .90이상, RMSEA는 .08 이하로 모두 수용 가능함을 보여주었다. 변인 간 회귀계수를 살펴보면, 탈진, 냉소, 무능감의 세 모형 모두 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의가 마음챙김에 미치는 영향력은 통계적으로 유의했다. 구체적으로 살펴보면 자기지향 완벽주의가 마음챙김에 미치는 영향력은 모두 정적이었고($\beta_{탈진}=.657$, $p<.01$; $\beta_{냉소}=1.232$, $p<.05$; $\beta_{탈진}=.610$, $p<.05$), 사회부과 완벽주의가 마음챙김에 미치는 영향력은 모두 부적이었다($\beta_{탈진}=-1.855$, $p<.001$; $\beta_{냉소}=-2.497$, $p<.01$; $\beta_{탈진}=-1.603$, $p<.001$). 그러나 마음챙김이 각 하위요인에 미치는 영향력에는 차이가 있었다. 탈진의 경우 마음챙김의 영향력이 유의하였으나($\beta=-.187$, $p<.05$), 냉소와 무능감에서는 유의한 영향력이 나타나지 않았다($\beta_{냉소}=-.035$, $p>.05$; ($\beta_{무능감}=-.022$, $p>.05$). 이는 마음챙김을 잘 하면 탈진은 낮아질 수 있으나, 냉소나 무능감도 낮아지는 것은 아님을 의미한다. <표 4>에 제시한 바와 같이 같다부트스트래핑 검증을 통해 마음챙김의 매개효과를 분석한 결과, 자기지향 완벽주의가 마음챙김을 통해 탈진으로 가는 간접효과가 통계적으로 유의하였다. 이는 자기지향 완벽주의가 높을수록 마음챙김을 잘 하여 탈진이 낮아진다는 것을 의미한다.

<표 3> 완벽주의→마음챙김→학업소진 매개모형의 적합도

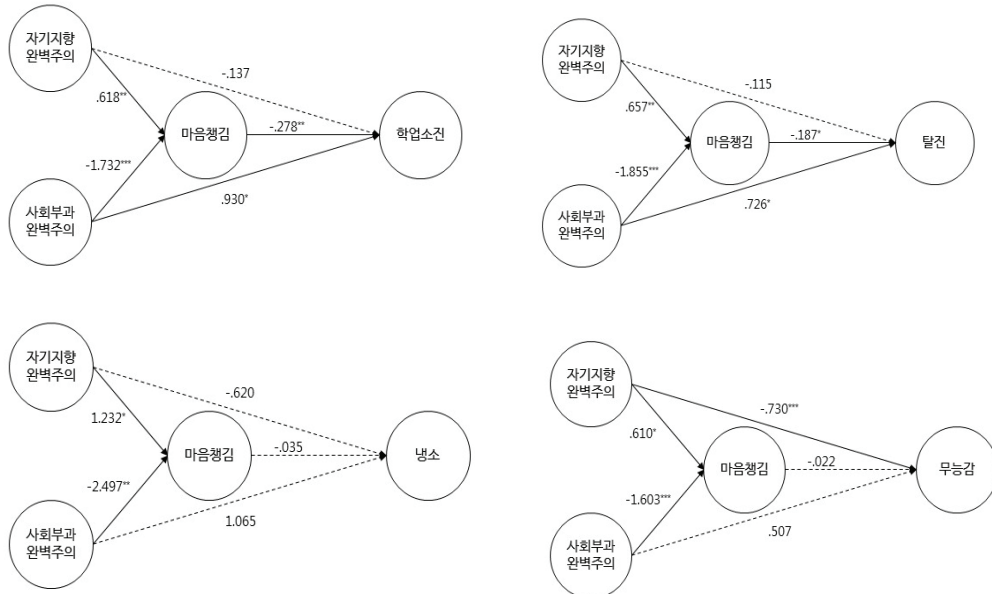
모형	χ^2	TLI	CFI	RMSEA
학업소진 전체	414.77***	.90	.92	.05
탈진	133.56***	.92	.93	.07
냉소	158.64***	.94	.96	.07
무능감	229.70***	.92	.94	.07

*** $p<.001$

<표 4> 완벽주의 → 마음챙김 → 학업소진의 부트스트래핑 검증 결과

모형	경로	β	95% 신뢰구간		p
			하위	상위	
학업소진 전체	자지향 → 학업소진	-.172*	-.424	-.047	.011
	사회부과 → 학업소진	.482*	.139	.996	.015
탈진	자지향 → 탈진	-.125*	-.477	-.003	.045
	사회부과 → 탈진	.317	-.036	.816	.064

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



[그림 1] 학업소진 및 학업소진 하위요인의 매개분석 결과

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

논 의

본 연구의 목적은 완벽주의와 학업소진 간의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 알아보는 것이다. 특히 자지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의가 각각 마음챙김 및 학업소진에 어떠한 영향을 미치는지 검증하고자 하였다. 구체적인 결과와 그에 따르는 시사점을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자지향 완벽주의가 높을수록 학업소진이 낮으며, 사회부과 완벽주의가 높을수록 학업소진이 높은 것으로 나타났다. 이를 통해 자지향 완벽주의가 긍정적이고 적응적인 측면

을, 사회부과 완벽주의는 부정적이고 부적응적인 측면을 가지고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 스스로 높은 기준을 부여하고 완벽해지기 위한 성향을 가진 학생들이 학업에 대한 냉소성과 무능감을 덜 느끼고 학업소진 점수도 낮았지만, 타인이 자신에게 기대하는 완벽을 만족시켜야 한다고 믿는 학생들은 학업소진을 높게 경험하고, 특히 무능감 또한 높았다는 천경희(2014)의 연구, 적응적 완벽주의는 학업소진의 위험이 없으나, 부적응적 학업 완벽주의의 경우 학업소진을 경험할 가능성이 높다는 편무경(2012)의 연구와도 부합한다. 또한, 자가지향 완벽주의가 심리적 소진과는 부적 상관관계가 있다는 임채은(2011)의 연구, 완벽주의 성향 중 자기목표를 추구하기 위해 지속적으로 완벽을 추구하는 자가지향 완벽주의는 소진을 감소시킨다는 것을 확인한 권성현(2009)의 연구 및 기능적 완벽주의 성향과 소진이 부적 상관을 갖는다고 확인한 김미라, 이지연, 이인숙(2011)의 연구와도 일치하는 결과이다. 나아가 완벽주의 성향이 높은 교사가 소진의 경향이 높은 것으로 나타난 이지연(2011)의 연구, 완벽주의 점수가 낮은 개인보다 완벽주의 점수가 높은 개인이 소진을 더 경험한다(Fry, 1995)는 연구 및 Freudenberger(1974)가 고갈이 주요 증상인 소진 증상은 완벽주의자에게서 더 자주 일어나는 경향이며, 자신이 세운 높은 기준에 이르지 못한 무능함이 더 큰 피로로 이끌어 근심을 악화시킨다고 언급한 것과도 같은 맥락에 있는 것으로 보인다.

둘째, 자가지향 완벽주의가 높을수록 마음챙김을 잘하며, 사회부과 완벽주의가 높을수록 마음챙김을 잘 하지 못하는 것으로 나타났다. 이는 평가 염려적 완벽주의가 높을수록 마음챙김을 잘하지 못한다는 권이정(2010)의 연구결과를 지지하는 결과이다. 또한, 자가지향 완벽주의자는 긍정 정서가 높고 사회불안, 우울 등과 상관이 없으나 사회부과 완벽주의자는 부정 정서가 높고 사회불안, 반추, 우울 등과 정적상관 관계가 있다(김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 박소영, 안창일, 최승미, 2005; 이미화, 2001; 한기연, 1993; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Hewitt & Flett, 1991a)는 연구들을 본 연구 결과와 연결지어 보면, 자가지향 완벽주의는 마음챙김을 잘 하여 긍정 정서를 높이고 사회불안 및 우울을 낮추는 반면 사회부과 완벽주의는 마음챙김을 잘 하지 못해 부정 정서가 높아지고 사회불안, 반추, 우울 등이 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 특히 이 결과는 기존에는 잘 다루어지지 않았던 기능적 완벽주의와 마음챙김 간의 관계를 밝혔다는 점에서 주목할 만하다. 자가지향 완벽주의는 자신의 행동에서 완벽함을 얻고자 하는 강한 내적 동기를 가지고 있기(Flett et al., 1991; Hewitt & Flett, 1991b) 때문에 실패나 역경이 닥쳤을 때, 비판단적 또는 수용의 방식으로 자신의 주의를 현재의 순간에 일어나는 경험에 의도적으로 초점을 맞추는 마음챙김(Kabat-Zinn, 1990)을 잘 할 수 있는 것으로 보인다.

셋째, 마음챙김은 자가지향 및 사회부과 완벽주의가 학업소진 전체 점수로 가는 경로를 매개하며, 특히 학업소진의 세 요인 중 자가지향 완벽주의가 탈진으로 가는 경로는 매개하지만 완벽주의와 냉소, 완벽주의와 무능감의 경로는 매개하지 않는 것으로 나타났다. 탈진이 학업

소진을 가장 잘 대표하는 하위요인이자 학업소진의 최초 경로라는 선행연구(Leiter, & Maslach, 1988)를 고려해 볼 때, 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의 모두에서 탈진에 대한 마음챙김의 매개효과가 검증되었다는 결과는 학업스트레스로 인해 어려움을 겪는 내담자들에 대한 개입에 유용한 시사점을 제공한다. 즉, 완벽주의 성향을 지닌 내담자들이 마음챙김을 잘 할 수 있도록 돕는다면 학업소진의 첫 단계인 탈진을 낮추어 학업소진이 진행되는 것을 예방하는 데 효과적일 것이다. 마음챙김 개입을 통해 지금 내가 하고 있는 일이 무엇인지에 대해 개방적인 시선으로 상황을 바라볼 수 있게 함으로써 스트레스로 인한 부정 정서를 감소시키고(한주희, 강은주, 2010), 과도한 학업적 요구로 인해 야기된 정서적 피로와 심리적 고갈(탈진)을 완화시킬 수 있을 것이다. 한편, 마음챙김이 냉소나 무능감에는 영향을 미치지 않았다는 결과 역시 흥미롭다. 탈진은 정서적 측면(emotional process)과, 냉소는 동기적 측면(motivational process)과 관계가 깊다는 선행연구(Schaufeli & Bakker, 2004)에 비춰볼 때, 정서적 고통과 부적응적 행동에 기여하는 주의 과정을 조절하는 마음챙김은 탈진에는 영향을 미치지만 학업동기와 관련이 깊은 냉소에까지는 영향을 미치지 못한 것으로 볼 수 있다. 또한, Leiter(1991)에 의하면 탈진과 냉소는 과도한 직무요구나 대인관계에서의 갈등과 관계가 깊은 반면 무능감은 기술 활용도와 관계가 깊다. 따라서 무능감 해소를 위해서는 마음챙김보다는 학업 기술과 관련된 개입이 효과적일 것으로 해석해 볼 수 있다.

본 연구를 통해 자기지향 완벽주의는 마음챙김을 통해 학업소진을 감소시키고, 사회부과 완벽주의는 마음챙김이 되지 않아 학업소진을 심화시킨다는 기제가 밝혀졌다. 이러한 연구결과를 상담 장면에서 적용해 본다면, 완벽주의적 특성을 가진 내담자에게 역기능적 완벽주의의 특성보다는 기능적 완벽주의의 특성을 키울 수 있도록 도움을 줌으로써 완벽주의가 학업소진을 유발하는 가능성을 줄일 수 있을 것이다. 또한, 완벽주의와 학업소진 간 관계에 있어 마음챙김의 매개 효과가 입증되었던 만큼, 사회부과 완벽주의 성향의 학생들을 위한 마음챙김을 활용한 프로그램을 구성하여 학업소진을 예방하는 실질적이고 효과적인 접근을 시도할 수 있을 것이다. 마음챙김(Mindfulness)은 최근 20년 동안 심리치료에서 주목할 만한 관심의 초점이 되고 있으며, 정서적 고통과 부적응적 행동에 기여하는 주의 과정을 조절하는 유망한 기법으로 채택되고 있다.(Bishop et al., 2004). 마음챙김의 임상적 효과가 있음이 많은 사례를 통해 증명되고 있고, 국내에서도 마음챙김이 임상장면에 적용되어 효과를 보고 있으며(김정규, 2003; 김정호, 김미리혜, 김수진, 2003; 박성현, 2006), 청소년에게도 마음챙김을 도입한 다양한 프로그램이 적용되어 그 효과가 확인되고 있다(강진호, 2009; 고은주, 2014; 권영주, 2009; 김장섭, 2014; 윤호진, 2008; 이동원, 2011). 이러한 연구들을 적용한다면 지나친 학업 스트레스 환경에서 역기능적 완벽주의라는 개인적 성향으로 더욱 지친 학생들에게 유용한 프로그램을 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 일반화의 문제가 있다. 연구 참여자가 특정 고등학교 학생 집단으로 한정되었기에 연구결과를 일반인 집단, 청소년 집단 혹은 임상집단에 일반화 하는데 제약이 따른다. 한국 교육 구조상 동일지역 동일 고등학교 학생들은 성장기에 비교적 동질적인 경험을 하였을 가능성이 있다. 또한 비교적 중·하위권 성적으로 입학한 학생들이 연구 대상으로 한정되었기에, 비슷한 정도의 완벽주의 성향을 지녔을 가능성도 배제할 수 없다. 이러한 문제들을 해결하기 위해 후속연구에서는 다양한 지역과 보다 많은 표집 대상으로 확대하여 일반화하기 위한 작업이 필요하다. 둘째, 본 연구에서 활용한 자료들은 자기보고식 측정도구를 사용하여 수집된 것으로 응답자의 완벽주의, 마음챙김, 학업소진에 대한 반응 수준이 실제보다 과장되거나 축소되었을 가능성이 있다. 따라서 자기보고식 검사의 장점과 단점을 모두 고려하여 자기보고식 측정을 보완할 수 있는 다양한 측정방법을 사용하여 결과의 타당성을 높이도록 할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 완벽주의와 학업소진의 관계에서 마음챙김이 매개변인으로서 기능함을 확인하였다. 이러한 내용을 토대로 완벽주의와 학업소진의 관계에서 마음챙김을 적용한 프로그램을 구안하고 적용하여 완벽주의와 학업소진의 관계에서 마음챙김이 실질적으로 도움을 줄 수 있는지에 대한 체계적이고 질적인 후속 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 강진호 (2009). 마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발. 한국 교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 고은주 (2014). 마음챙김-자애명상이 중학생의 자기자비, 자기효능감과 심리적안녕감에 미치는 영향. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고홍일 (2012). 대학생 학습동기 유형에 따른 학업소진과 학업적 실패내성의 차이. 아시아교육연구, 13(1), 125-147.
- 권성현 (2009). 직무특성 요인, 완벽주의, 효능감이 직무소진에 미치는 영향: 국민건강보험공단 사례 중심으로. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 권영주 (2009). 마음챙김명상에 기초한 인지치료가 전문계 여고생의 정서조절과 행동조절에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 권이정 (2010). 대학생의 완벽주의와 우울간의 관계: 마음챙김, 자기비난의 매개효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 김도연 (2006). 마음챙김 명상 및 합리적 정서적 행동치료가 부적응적 완벽주의와 스트레스 감소에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미라, 이지연, 이인숙 (2011). 초등교사의 기능적 완벽주의 성향과 소진의 관계: 교사 효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지 학교, 8(1), 1-15.

- 김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. 상담학연구, 13(2), 417-436.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
- 김장섭 (2014). 마음챙김명상이 자살 성향이 있는 여고생의 자살생각, 우울, 주관적 웰빙에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정규 (2003). 비파사나 명상과 인지행동 치료를 통합한 불안장애의 계슈탈트 심리치료. 한국심리학회지: 임상, 22(3), 475-503.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호, 김미리혜, 김수진 (2003). 호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군의 증상에 미친 효과: 예비적 연구. 인지행동치료, 3(1), 69-80.
- 모상현, 김미영 (2009). 학업 스트레스에 영향을 미치는 내외적 변인 탐색과 보호요인 효과에 관한 연구. 교육의 이론과 실천, 14(2), 1-19.
- 박남수 (2013). 공기업 사무직 근로자의 스트레스와 소진, 변화저항성, 직무만족의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 보건과 사회과학, 33, 109-134.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 박소영, 안창일, 최승미 (2005). 기능적/역기능적 완벽주의와 정서의 매개효과. 인지행동치료, 5(2), 101-120.
- 박진희 (1997). 완벽주의적 성향, 자기 효능감, 스트레스에 대한 대처방식이 직장 남성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 손향숙, 이병임 (2015). 초등학생의 탄력성과 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향. 한국초등교육, 26(1), 431-444.
- 심혜원 (1995). 완벽주의 성향이 정신 건강에 미치는 영향. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 윤경희 (2013). 마음챙김 명상이 역기능적 완벽주의자의 부적응성과 심리적 웰빙 및 주관적 웰빙에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤아랑, 조하나 (2013). 청소년 상담자의 업무환경 및 개인내적 요인과 심리적 소진의 관계. 사회과학연구, 52(2), 193-224.
- 윤호진 (2008). 마음챙김 걷기명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이동원 (2011). 마음챙김 미술치료가 학업성취도가 낮은 중학생의 학습된 무기력에 미치는 영향. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.

- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 석사학위논문.
- 이상민 (2012). 초·중·고등학생의 학업소진 진행과정 및 경로분석. 서울: 집문당.
- 이영복, 이상민, 이자영 (2009). 한국형 학업소진 척도 개발 및 타당화. 한국교육학연구, 15(3), 59-78.
- 이자영, 최혜라 (2014). 완벽주의와 학업소진 간의 관계: 학업스트레스와 학업지연의 매개효과를 중심으로. 한국산학기술학회논문지, 15(11), 6556-6564.
- 이지연 (2011). 완벽주의 성향과 부정적 기분조절기대치가 초등교사의 소진에 미치는 영향. 아동교육, 20(1), 45-59.
- 이현아, 조한익 (2013). 완벽주의와 학업열의 및 학업소진과의 관계: 동기와 목표과정의 매개효과 검증. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 25(3), 575-601.
- 임채은 (2011). 초등교사의 완벽주의 성향과 심리적 소진과의 관계에서 지각된 정서적 유능성의 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장현갑, 배재홍 (2006). 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 완화 프로그램(K-MBSR)이 불안과 우울에 미치는 영향. 한국건강심리학회 제1차 학술 발표대회 및 워크숍 자료집, 44-46.
- 조한익, 이현아 (2009). 완벽주의와 학업소진의 관계에 있어서 내외통제성의 매개효과. 청소년학연구, 16(11), 1-23.
- 조한익, 이현아 (2010). 완벽주의와 학업소진 및 학업열의와의 관계에 있어서 성취목표의 매개효과. 청소년학연구, 17(12), 131-154.
- 천경희 (2014). 의과대학·의학전문대학원생의 학업소진 양상과 관련 변인들과의 관계(KMER). 의학교육논단, 16(2), 77-87.
- 최수나 (2012). 마음챙김(KMBSR) 명상 프로그램이 중학생의 스트레스, 자존감, 정서에 미치는 효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 편무경 (2012). 초등 영재학생의 학업적 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자아탄력성과 메타인지전략의 매개효과. 인천대학교 대학원 석사학위논문.
- 표정자 (2012). 성매매 피해여성 상담에서 마음챙김 기술이 상담원의 소진과 직무만족에 미치는 영향. 대전대학교 대학원 석사학위논문.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성-개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한주희, 강은주 (2010). 마음챙김이 스트레스 및 직무소진에 미치는 영향: 여가생활의 이중조절효과를 중심으로. 한국인사관리학회 학술대회 발표논문집, 2012(1), 1-20.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.

- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education, 28*, 511-528.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 12*, 1003-1020.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychological Today, 11*, 34-52.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences, 38*(1), 101-113.
- Carlson, L. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology, 29*(4), 448-474.
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Stress in Academic Life: Work Characteristics as Predictors of Student Well-being and Performance. *Applied Psychology, 54*(1), 135-147.
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and white College Students. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 93-102.
- Deikman, M. D. (1984). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, New Jersey: Lyle Stuart.
- Enn, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences, 33*(6), 921-935.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. The American Psychological Association. (박현주 이동귀 신지은 차영은 서해나 공역(2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료). 서울: 학지사.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & DeRosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences, 20*, 143-150.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstien, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*, 61-68.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues, 30*, 159-165.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 4*, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Fry, P. S. (1995). Perfectionism, hour, and optimism as moderators of health outcomes and determinant of coping styles of women executives. *Genetic, Social & General Psychology Monographs, 121*(2), 213-246.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford Publications.
- Gold, Y., & Roth, R. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout*. Washington, DC: The Falmer Press.
- Gryskiewicz, N., & Buttner, E. H. (1992). Testing the robustness of the progressive phase burnout model for a sample of entrepreneurs. *Educational and Psychological Measurement, 52*(3), 747-751.
- Hamacheck, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 98-101.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development, 44*, 291-303.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell.
- Kim, B. (2012). *A multi-group latent growth modeling on burnout in Korea middle school students*. Unpublished master's thesis, Korea University: Seoul, Korea.
- Lee, J. (2010). *Age-related differences of academic burnout in Korean students*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University: Seoul, Korea.
- Lee, J., Puig, A., Kim, Y.-B., Shin, H., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2010). Academic burnout profiles

- in Korean adolescents. *Stress & Health*, 26(3), 404-417.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'examination hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth Adolescence*, 29(2), 249-272.
- Leiter, M. P. (1991). Coping patterns as predictors of burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 129, 123-144.
- Leiter, M. P., Clark, D., & Durup, J. (1994). Distinct models of burnout and commitment among men and women in the military. *Journal of Applied Behavioral Science*, 30(1), 63-82.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297-308.
- Little, T. D., Cuningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9, 151-173.
- Loo, R. (2004). A typology of burnout types among police managers. *Policing*, 27(2), 156-165.
- Martin, R. J. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1316-1327.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). Maslach burnout inventory-general survey. In C. Maslach, S. E. Jackson, & M. P. Leiter (Eds.), *The maslach burnout inventory: Test manual* (3rd ed) (pp. 22-26). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V. & Bakker, A. B. (2002). the measurement of engagement and burnout. A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds a part. *Work & Stress*, 19, 256-262.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 879-906.
- Shin, H. J., Puig, A., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2011). Cultural validation of the maslach

- burnout inventory for Korean students. *Asian Pacific Education Review*, 12(4), 633-639.
- Shih, S. S. (2011). Perfectionism, implicit theories of intelligence, and taiwanese eight-grade students' academic engagement. *The Journal of Educational Research*, 104, 131-142.
- Silvar, B. (2001). The syndrom of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10, 21-32.
- Shapiro, S., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
- Tuominen-Soini, H., & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational outcomes. *Developmental Psychology*, 50(3), 649-662.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). *Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies*. In R. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications*, (pp. 56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1529-1540.

The mediating effects of mindfulness on the relationship between perfectionism and academic burnout

Jung, Moon Jung

Gyeonggi Global Trade High School

Lee, Sang Min Choi, Hyunju

Korea University

The present study aimed to test the mediation effect of mindfulness in the relationship between perfectionism and academic burnout. The participants were 288 high school students, and structural equation modeling was used for the mediation analysis. The results indicated that high self-oriented perfectionism was associated with high mindfulness and low burnout. On the other hand, socially prescribed perfectionism were associated with low mindfulness and high burnout. The mediating effect of mindfulness was significant in the exhaustion among three sub-scales of burnout. It means that mindfulness mediates the effect of self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism on exhaustion. In conclusion, self-oriented perfectionism was associated with adaptive functioning which increases mindfulness and decreases burnout, whereas socially prescribed perfectionism was associated with maladaptive functioning which decreases mindfulness and increases burnout.

Key words : adolescents' academic burnout, mindfulness, perfectionism, mediation effect

