

마음빼기명상 프로그램이 신입사원의 특성분노와 회복탄력성에 미치는 효과*

이인수**, 목경수***, 김혜영****

요약 최근 직장생활에 부적응하고 스트레스를 경험하는 근로자들이 증가하고 있으며 이에 대한 대책 마련이 필요하다. 이에 본 연구는 마음빼기명상 프로그램이 신입사원의 특성분노와 회복탄력성에 미치는 효과를 확인하기 위한 단일군 전·후 유사실험설계연구를 실시하였다. 연구 대상자는 2016년 현재 A회사 신입사원 35명이었다. 중재프로그램인 마음빼기명상을 1박 2일간 적용하기 전과 후에 특성분노와 회복탄력성에 대하여 자기보고식 설문지를 이용하여 대상자의 상태를 확인하였다. 수집된 자료는 SPSS 25.0을 이용하여 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 마음빼기명상 프로그램은 신입사원의 특성분노와 회복탄력성 및 그 하위요인인 강인함, 인내, 낙관성을 유의하게 향상시키는 변화를 가져왔다. 결론적으로 마음빼기명상은 신입사원의 직장생활 적응력 향상 및 스트레스 관리 프로그램으로 현장에서 적극 활용할 것을 제안한다.

주제어: 마음빼기명상, 신입사원, 특성분노, 회복탄력성

* 2019년 한국교통대학교의 지원을 받아 수행하였음

** 한국교통대학교 교수

*** 전인교육센터 부원장

**** 우송대학교 교수(교신저자)

I. 서론

최근 기업은 적합한 인재를 확보하고, 우수한 인적자원을 지속적으로 보유하기 위해 다양한 노력을 기울이고 있다. 그러나 직장생활에 부적응하는 근로자들은 계속 증가하고 있으며, 특히, 폭언, 폭행 등과 불안, 우울 등의 정신건강 문제를 호소하는 근로자 수가 증가하고 그 연령 또한 낮아지고 있다(강정애, 2006). 특별히 신입사원은 새롭고 낯선 환경과 업무로 두려움과 긴장감은 높지만 적절한 도움을 기대하기 어려워, 부적응이 잦고 이직으로 연결되기 쉽다(신선임, 김수임, 2016). 잦은 이직현상은 인적 자본 축적 기회 감소로 사회적 손실로 이어질 수 있어, 기업에서는 이러한 문제를 예방하기 위해 입문교육, 코칭, 멘토링 등 다양한 프로그램을 제공하고 있으나 그 효과는 미지수이다(박소연, 2011). 신입사원들은 발전단계상 가치관 습득을 통해 자아개념을 형성하는 시기로, 심리적, 정신적 혼란을 경험하게 되며, 경쟁체제하의 사회문화적 풍토로 인한 스트레스로 직장생활 부적응이 증가된다(이언엽, 2016).

특히 신입사원은 조직 내에서 맨 하부구조에 위치하다보니 무력감, 좌절감, 초라해짐 등의 감정을 경험하고, 많은 경우 우울과 잠재적 분노로 이어진다(신선임, 김수임, 2016). 신입사원들이 자주 직면하게 되는 분노는 인간의 기본 감정중 하나로 자연스런 감정이지만(전경구, 강혜자, 2000), 분노는 잘 통제될 때 삶에 긍정적으로 영향을 미치는 반면, 적절히 조절되지 못할 때는 자기뿐 아니라 타인에게 큰 해가 되는 감정이기예(전현숙, 손정락, 2010), 업무현장에서 가장 주목받는 감정

중 하나이다(Pinder, 2014, 박민지, 2017에서 재인용). 분노는 상태분노와 특성분노로 나눌 수 있으며, 상태분노는 일시적으로 경험되는 정서상태로 시간에 따라 강도가 변하는 것이고, 특성분노는 시간에 관계 없이 얼마나 자주 분노를 일으키는가 하는 개인의 분노 경향성을 일컫는다. 특성분노가 높은 사람은 광범위한 상황을 분노 유발 상황으로 지각하여 상태분노를 높일 수 있어, 분노 조절능력을 의미하는 중요한 개념이다(추미례, 김정희, 2008). 특성분노가 높은 사람은 분노표현을 더 빈번하게 하며, 대인관계에서 친밀한 정서교류를 저해할 것으로 예측되며, 따라서 사회생활을 새로이 시작하는 신입사원의 특성분노를 감소시키고자 하는 노력은 매우 의미 있는 중재가 될 것이다.

한편, 직장인들은 근무 중 다양한 직무스트레스에 직면하게 되며 이로 인한 생산성 저하, 의료비 증대, 삶의 질 문제 등 다양한 개인과 사회 문제를 야기하게 되어, 이를 감소시키기 위한 노력은 지속적으로 이루어져 왔으나 직무스트레스를 원천적으로 제거하는 것은 불가능하여, 직무스트레스의 해소보다는 회복(recovery)의 중요성이 강조되고 있다(박진아, 오세진, 2011). 회복은 스트레스를 겪은 후 개인의 기능체계가 본래 상태로 돌아가는 과정을 일컬으며(Meijman & Mulder, 1998), 회복을 목적으로 업무와 심리적 분리 방법이 제안된 바 있다. 이러한 회복의 정도를 측정할 수 있는 요인으로서 '회복탄력성'은 자신이 처한 역경을 극복하여 환경 변화에 유연하게 대처하고 환경을 자신에게 유익한 방향으로 적용하는 인간의 총체적 능력을 일컫는다. 다행히 회복탄력성은 타고난 것이 아니라 시간과 환경 요인들과 상호작용하며 변화하며 일상생활에서 자신을 돌아보고 성찰하는 시간을 통해 형성될

수 있다고 한다(김경훈, 2014).

최근 직장에서 신입사원이 적응력을 강화하고 스트레스를 관리하기 위한 다양한 프로그램을 제공하고 있으나, 실제로 그 효과를 검증한 연구는 매우 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 마음빼기명상이 신입사원의 특성분노와 회복탄력성에 미치는 효과를 파악하여 마음빼기명상 프로그램이 신입사원의 직장 적응력을 도와주고 스트레스를 관리하는 프로그램으로서의 가능성을 확인하고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 마음빼기명상 프로그램을 적용한 입문교육이 신입사원의 특성분노와 회복탄력성에 미치는 효과를 파악하기 위해 단일군 전·후 설계를 적용한 유사실험연구이다.

2. 연구 대상자

본 연구의 대상자는 A회사의 2016년 마음빼기명상 프로그램 입문교육에 참여한 신입사원으로 연구의 목적과 연구 동의 및 거부에 대한 설명을 듣고 연구에 참여하기로 동의한 35명이다.

3. 연구 도구

1) 특성분노

특성분노 정도를 측정하기 위해 Spielberg, Krasner 및 Solomon (1988)이 개발하고 전점구, 김동연과 이준석(2000)이 한국문화에 맞게 개발 및 타당화한 한국판 특성분노 표현 척도를 사용하였다. 분노를 경험하였을 때 개인 간의 차이를 측정하는 것이다. 높은 척도점수는 분노 감정을 자주 경험하고 다른 사람에게 불공평하게 취급받는다고 평소에 느끼고 있음을 의미한다. 총 10문항이며 4점 리커트식 척도로 구성되어 있다. 4점 만점이며 점수가 높을수록 특성분노 정도가 높음을 의미한다. 점점구 등(2000)의 연구에서 신뢰도 크론바 알파는 .86 이었고, 본 연구에서는 .95이었다.

2) 회복탄력성

회복탄력성 정도를 측정하기 위해 Connor와 Davidson(2003)이 개발하고 백현숙(2010)이 타당화한 한국형 회복탄력성도구를 이용하였다. 회복탄력성이란 자신에게 처한 역경을 극복하고 성공적으로 적응하는 능력으로 정신적 저항력을 의미한다. 도구는 25문항으로 강인함(hardness) 9문항, 인내(persistence) 8문항, 낙관성(optimism) 4문항, 지지력(support) 2문항, 영성(spiritual in nature) 2문항 등 5개 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 신뢰도 크론바 알파가 .70 이하인 지지와 영성은 하위요인에서 제외하고 강인성, 인내, 낙관성만을 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 5점 만점이며 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 백현숙(2010)의 연구

에서 신뢰도 크론바 알파는 .93 이었고 본 연구에서는 .94 이었으며, 하위요인 별로는 강인함 .88, 인내 .80, 낙관성 .82 이었다.

4. 중재프로그램

신입사원의 적응력과 스트레스 관리 능력 증진을 위해 사용된 중재 프로그램은 마음빼기명상 프로그램이다. 신입사원을 위한 1박 2일의 프로그램은 명상교육전문가 4인과 본 연구의 저자들이 신입사원의 특성과 일정을 고려하여 개발하였다. 본 프로그램은 마음열기, 마음알기, 자기돌아보기와 마음빼기 등 마음빼기명상에 대한 이론 및 실습으로 구성되었다. 마음열기는 명상의 개념, 프로그램 목적과 과정을 소개한 후 자신의 마음지도를 작성하는 것으로 하였다. 마음알기는 마음이 형성되는 원리와 그 작용에 대해 알게 하는 과정이다. 자기돌아보기는 나는 어떤 환경에서 태어나고 자랐으며 살면서 어떤 일들을 경험하였는지 그 일들이 나에게 어떤 영향을 주었는지 현재의 내 마음과 성격은 어떻게 형성되었는지 성찰하고 이해하게 되는 과정이다. 마음빼기는 자기를 돌아보고 살면서 쌓아온 마음을 버리는 과정으로, 본래의 편안한 마음인 나의 본성을 회복하도록 한다(전인교육센터 홈페이지).

이론 강의 및 명상 실습은 명상전문교육기관의 강의실에서 편안한 방석에 앉아서 이루어졌다. 명상프로그램 진행은 3인의 명상전문가에 의해 실시되었다. 이들 명상전문가는 마음빼기명상의 전 과정을 이수하였으며, 수년간 공무원, 기업 및 단체, 교직원, 대학생, 청소년, 및 일반인을 등을 대상으로 마음빼기명상에 대해 강의하고 명상실습을 진행한 경험이 있었다.

<표 1> 신입사원을 위한 마음빼기명상 프로그램

일	주제	형태	시간(분)	내용
1	마음열기	강의	70	오리엔테이션 명상이란 / 프로그램 목적 및 과정 소개 마음지도 작성
	마음알기 1	강의	75	행복한 삶을 위한 마음빼기명상 마음의 원리와 작용 알기
	자기돌아보기 1	활동	50	나의 마음 돌아보기
	자기돌아보기 2	활동	50	전체 삶 돌아보기
	자기돌아보기 3	활동	70	인생그래프 전체 삶 돌아보기
	자기돌아보기 4	활동	80	인생연대기 전체 삶 돌아보기
	마음 길 찾기	활동	135	하루 정리하기 명상전문가와 함께 하는 마음 길 찾기
2	마음알기 2	활동	110	우주마음으로 사는 삶
	마음빼기 1	활동	60	전체 삶 돌아보며 마음빼기
	마무리	활동	50	마음빼기를 통해 배우고 느낀 것 정리

5. 자료 수집

자료 수집은 1박 2일의 마음빼기명상 프로그램을 시작하기 전과 종료 후에 사전검사와 사후검사 등 2회 실시되었다. 프로그램을 시작하기 전 연구 대상자에게 본 연구의 목적, 연구참여의 자유, 익명성 보장 및 연구자료가 연구목적 이외에는 사용되지 않음이 설명문으로 제공되었으며, 이에 동의한 신입사원이 연구동의서를 작성하였다.

6. 자료 분석

자료 분석은 SPSS 24.0을 이용하여 분석하였다. 연구 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 를 이용하였다. 연구 대상자의 일반적 특성 및 연구변수는 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 이용하였다. 마음빼기명상 프로그램이 신입사원의 특성분노와 회복탄력성에 미치는 효과는 paired t-test를 이용하였다. 모든 통계의 유의수준은 0.05로 하였다.

III. 연구 결과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 표 2와 같다. 성별은 남성이 94.4%(34명), 여성이 5.6%(5명)이었다. 연령은 평균 22.4 ± 3.80 세이었으며, 18-20세 38.9%(14명), 21-25세(13명), 26-29세(9명)이었다. 부양가족은 없음이 75.0%(27명), 있음이 25.0%(9명)이었으며, 평균 0.71 ± 1.34 명이었다.

<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성

N=36

변수		실수(백분율)
성별	여성	5(5.6)
	남성	34(94.4)
연령 (평균 \pm 표준편차: 22.4 ± 3.80 세)	18~20세	14(38.9)
	21~25세	13(36.1)
	26~29세	9(25.0)

변수		실수(백분율)
부양가족 (평균 ± 표준편차: 0.71 ± 1.34명)	있음	9 (25.0)
	없음	27 (75.0)

2. 마음빼기명상이 신입사원의 특성분노와 회복탄력성에 미치는 효과

본 연구 결과는 표 3과 같다. 마음빼기명상 프로그램은 신입사원의 특성분노($t=2.51$, $p=0.02$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 회복탄력성($t=-2.94$, $p=0.01$)과 그 하위요인인 강인성($t=-2.50$, $p=0.02$), 인내($t=-2.87$, $p=0.01$), 낙관성($t=-2.12$, $p=0.04$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 3> 마음빼기명상이 신입사원의 특성분노와 회복탄력성에 미치는 효과 N=36

요인	사전	사후	paired-t (p)
	평균 ± 표준편차	평균 ± 표준편차	
특성분노	1.79 ± 0.59	1.64 ± 0.57	2.51 (0.02)
회복탄력성	3.55 ± 0.33	3.75 ± 0.49	-2.94 (0.01)
강인성	3.60 ± 0.39	3.83 ± 0.63	-2.50 (0.02)
인내	3.40 ± 0.38	3.64 ± 0.54	-2.87 (0.01)
낙관성	3.87 ± 0.39	3.98 ± 0.44	-2.12 (0.04)

IV. 논의

본 연구는 마음빼기명상 프로그램으로 자기를 돌아보고 성찰하면서 자신의 행동에 영향을 미치는 마음을 빼기하는 체험을 통하여 신입사

원의 특성분노를 낮추고 회복탄력성을 증가시켜 직장생활적응 수준과 스트레스 관리 능력을 향상시키고자 하였다.

마음빼기명상을 적용한 신입사원 입문교육 프로그램에 참여한 연구 대상자의 양적 변화를 살펴본 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램에 참여한 평균나이 22.4세인 신입사원의 특성분노 정도는 사전조사 시 1.79점으로, 동일한 도구를 이용하여 조사한 평균나이 39.17세인 성인의 1.90점(손연정, 2005), 평균나이 33.23세이며 평균근속 6년 7개월인 사무직 직장인의 1.96점(최소영, 전희선, 이승연, 2017), 대학생의 1.98점(전원희, 2016)에 비해 다소 낮게 나타났다.

마음빼기명상 입문교육 프로그램을 800분 정도 적용한 후의 본 연구 대상자의 특성분노 정도는 1.64점으로, 명상 전에 비해 명상 후 특성분노 정도가 유의하게 감소하였음을 알 수 있었다. 본 연구의 결과는 상이한 명상 프로그램으로 진행되어 직접적인 비교는 어렵지만 섭식장애환자를 대상으로 8회기(70~90분/회기, 총 560~720분)의 마음챙김명상을 적용하여 특성분노가 유의하게 감소한 연구(이수진, 김미리혜, 2015)와 중년여성을 대상으로 8회기(150분/회기, 총 1200분)의 마음챙김명상을 적용하여 특성분노에 유의한 영향을 미친 연구(박정민, 최인령, 2016) 등과 동일한 효과를 보이고 있다. 또한 신경증적 중학생에게 본 연구와 동일한 마음빼기명상을 13회기(90분/회기, 총 1170분) 적용하고 Novaco 특성분노 도구를 이용하여 측정된 결과 특성분노에 긍정적으로 유의한 변화가 있는 것으로 나타난 선행연구(최경숙, 이영순, 천성문, 2006)의 결과와 일치하였다. 반면 8회기(60분/회기, 480분)의 마음챙김명상이 대학생의 특성분노에 유의한 영향을 미치지 않았던 연

구(배효상, 박서연, 정준영, 박성식, 2014)와는 다른 결과를 보이고 있다. 그런데 본 프로그램의 중재시간은 특성분노에 유의한 영향을 미친 다른 명상연구들에 비해 짧았다. 본 프로그램의 경우 평소 생활하는 지역이 아닌 새로운 장소에서 숙식을 하면서 집중적으로 진행된 차이점이 있다. 따라서 동일한 조건에서 중재시간을 달리하여 명상이 특성분노에 유의한 영향을 미치는 시점에 대해 검증을 하게 되면, 향후 신입 사원 입문교육에서 분노 중재 프로그램을 계획할 때에 유용한 정보로 사용될 수 있을 것이다.

본 프로그램이 1박 2일의 단기간 중재임에도 불구하고 특성분노에서 유의한 변화가 나타난 데에는 다음과 같은 논거를 제시할 수 있겠다. 본 명상방법은 인지적 접근을 통한 분노조절훈련과 비슷한 이론적 근거를 가지고 있다. 인지적 접근을 통한 분노조절은 분노를 일으키는 비합리적 신념, 역기능적 신념, 자동적 사고를 합리적이고 기능적인 사고로 변화시키고자 하는 것이다. Ellis와 Beck은 비합리적 신념이나 역기능적 신념, 자동적 사고가 정신병리의 발병이나 부정적인 정서의 유발 과정에 결정적으로 관여하고 있으며, 이들을 기능적으로 변화시키는 것이 인지치료의 주요 과정임을 강조하고 있다(김미라, 2008; 서수균, 권석만, 2005). 마음빼기명상의 방법으로 비합리적 신념, 역기능적 신념, 자동적 사고의 근본원인이 되는 산 삶의 기억된 생각인 가짜마음을 허상이며 본래 없는 것으로 인지하면서 빼기하면, 가짜마음이 없어지게 된다. 이렇게 되면 비합리적 신념, 역기능적 신념, 자동적 사고의 근본원인인 ‘산 삶의 기억된 생각’이라는 발생조건(김명숙, 최은희, 윤미라, 2016)과 ‘나라고 인지하는 나’라는 발생조건 자체가 없어지게 되

면서 인간의 본래마음인 진짜마음에 대한 관조가 일어나는 가장 합리적인 사고와 신념으로 바뀌게 되는 것이다. 정준용, 김정호, 김미리혜와 김정일(2015)도 마음빼기명상을 하면 인지·정서·행동으로 습관화되어 익숙해진 행동경향성이 강한 대처방식에서도 의미 있는 변화가 진행된다고 볼 수 있다고 하였다.

한편 분노경험 회상 시 특성분노 수에 따른 뇌기능을 확인한 연구(음영지, 이경화, 손진훈, 2018)에서 연구자들은 실험 참가자에게서 세 개의 분노 사건을 수집하였다. 수집한 분노 사건은 사건이 발생하였을 때 특성분노를 경험한 정도가 8 이상이었으며, 해당 사건을 다시 회상하였을 때 모든 실험 참가자가 특성분노를 경험한 정도는 7 이상이었다고 보고하였다. 이렇듯 분노 사건에 대한 회상 자극으로도 높은 정도의 특성분노를 경험하게 되므로 마음빼기명상 방법으로 분노정서가 포함된 기억을 회상하여 빼기를 하는 과정에서 분노를 재경험할 수 있을 것이다. 그러므로 명상자에게 명상을 하기 전에 이와 같은 분노재경험에 대해 설명하면 명상의 과정에서 나타나는 정서의 변화를 수용하면서 명상훈련을 할 수 있을 것이다. 더불어 명상훈련을 하기 전에 부정적인 정서를 가진 기억이 허상임을 인지하게 함으로 해서 명상훈련 시 그러한 정서가 인지될 때에 동일시하지 않고 허상임을 알아차려 버리게 할 수 있게 해야 할 것이다. 이러한 훈련을 반복하게 되면 명상훈련을 하는 순간과 더불어 일상생활에서 분노와 부정적인 정서를 인지하게 될 때 그 감정이 허상인 가짜마음을 알아차려 버릴 수 있게 되는 힘을 가질 수 있게 될 것이다. 이렇게 가짜마음(허상) 인지와 빼기 방법을 반복하여 훈련하게 되면 일상생활에서 분노라는 부정적인 정서에 따라

행동하거나 분노에 사로잡히지 않게 될 것이며, 개인이 그 변화를 스스로 확인할 수 있게 될 것이다.

그런데 조직생활 중에 분노정서가 발생하였을 경우에 일반적으로 사용하는 대처방식은 회피분산이나 지지추구와 같은 소극적 방식으로 나타나(이주일, 2003) 만성분노로 이행될 가능성이 있으므로 마음빼기명상을 통한 분노 조절 대처방식을 습득하는 것은 매우 의미 있는 입문교육 프로그램이 될 것이다.

둘째, 본 프로그램에 참여한 연구 대상자의 회복탄력성 정도는 사전 조사 시 3.55점으로, 대학생의 2.99점(김정근, 2017)과 직장인의 3.29점(정해기, 2018)에 비해 높은 편이었다.

마음빼기명상을 적용한 입문교육 프로그램 후에 본 연구 대상자의 회복탄력성 정도는 3.75점으로, 명상 전에 비해 명상 후 회복탄력성 정도가 유의하게 증가하였음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 방법이 다른 명상 프로그램을 바탕으로 연구가 진행되어 직접 비교는 어렵지만 선(仙)명상이 취업을 앞둔 대학생과 대학원생의 회복탄력성에 효과가 있다는 연구(한해영, 박소영, 2016)와 자비명상이 대학생의 회복탄력성에 긍정적인 효과가 있다는 연구(김정근, 2017)와 유사하게 마음빼기명상 프로그램이 신입사원의 회복탄력성 수준 향상에 기여하였음을 확인할 수 있었다. 본 연구 결과는 마음빼기명상이 신입사원의 회복탄력성을 증진시키는 중요한 개입방법이 될 수 있음을 시사한다.

본 프로그램으로 단기간에 회복탄력성에 유의한 효과가 있는 것은 다음과 같이 설명할 수 있겠다. 회복탄력성이란 자신에게 처한 역경을 극복하고 성공적으로 적응하는 능력을 의미하며(Garmezy, 1993;

Luther, Cicchetti, & Becker, 2000), 역동적인 개념으로 지속적으로 변화가능하다. 회복탄력성의 구성 요인은 개인의 기질, 인지 능력, 성격적 특성, 대인관계 등의 내적 요인들과 부모자녀관계, 또래관계, 학교생활 등의 외적 요인 등으로 매우 다양하고 광범위하다(이해리, 조한익, 2005). 마음빼기명상 방법으로 산 삶의 기억된 생각을 버리게 되면 회복탄력성 구성요인들의 변화가 오게 되면서 저절로 회복탄력성 정도가 긍정적으로 변화되었을 것이다. 또한 스트레스원이 가짜인 허상임을 알아차리고 버려서 없어지게 되면서 스트레스를 느끼기 이전의 상태로 돌아오는 힘이 증가하게 될 것이다. 즉 개인의 상황은 변화가 없이 그대로이나 나의 생각이 변화하게 되어 스트레스에 저절로 대응하게 되는 것이다.

신입사원들이 마음빼기명상의 방법을 숙지하고 실행하여 회복탄력성을 향상시키는 것은 매우 의미있다. 왜냐하면 회복탄력성은 신입사원들이 앞으로 직장이나 일상생활을 하면서 직면하게 되는 스트레스에 대한 면역시스템(Patel & Goodman, 2007)으로 작용할 것이기 때문이다. 또한 업무나 스트레스원으로부터 해방감을 느끼게 하는 완벽한 회복환경을 접하게 하여 최적의 심리적 분리(김경훈, 2014; 송정희, 2013; Sonnentag & Krueger, 2006)가 이루어 질 수 있기 때문이다.

본 연구의 제한점은 적은 표본수와 단일군을 이용한 효과 검증이었지만, 마음빼기명상을 신입사원에게 적용한 최초의 연구로 의미가 있다. 본 연구에서 마음빼기명상 프로그램은 신입사원의 특성분노를 감소시키고 회복탄력성을 증진시켜 직장생활 적응 수준을 높이고 스트레스를 관리하는데 효과적인 방법이 될 수 있음을 확인하였다. 특히 분

노는 직장인의 대인관계, 직무성과 및 직업만족도, 이직의도와 매우 밀접한 관련성을 가지는 것으로 알려져 있으며(박동건, 조현주, 최대정, 2004, 박민지, 2017에서 재인용), 회복탄력성은 직장상사에 의한 비인격 행동을 극복하고 조직몰입을 가능하게 하는 중요한 변수(임창현, 이희수, 2013)로 알려져 있다. 따라서 마음빼기명상 프로그램을 통한 마음빼기명상 방법의 습득은 신입사원들이 놓이게 될 다양한 내·외적 스트레스 환경에 대하여 그들이 주체적이고 탄력적으로 관리할 수 있도록 하는 능동적인 대처전략이 될 수 있을 것이므로, 마음빼기명상을 신입사원들을 위한 입문교육 프로그램으로 적극 권장하는 바이다. 또한 마음빼기명상의 지속적 효과를 위하여 회사 내 스트레스 관리 프로그램이나 동호회 모임 프로그램 등으로 활성화하게 되면 신입사원 개인 차원에서의 중요성과 더불어 회사에서는 확보한 우수한 인적자원을 정착시키고, 보존하게 되면서 기업 성장에 매우 중요한 견인력이 될 수 있을 것이다.

V. 결론

본 연구는 1박 2일의 단기 마음빼기명상을 신입사원 입문교육 프로그램으로 적용하였다. 설문지를 이용하여 효과를 검증한 결과 마음빼기명상이 신입사원의 특성분노를 감소시키고 회복탄력성과 그 하위요인인 강인함, 인내, 낙관성을 유의하게 증가시키는 효과가 있음을 확인하였다.

본 연구 결과를 토대로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 상대적으로 특성분노 수준이 높은 다양한 대상자들 또는 업무의 특성상 부정적인 정서관리가 중요한 감정노동자에 대한 중재로 본 프로그램을 시도해 볼 것을 제언한다.

둘째, 종단연구를 통해 마음빼기명상 효과의 지속성을 검증하는 연구를 제언한다.

셋째, 적절한 표본수로 비동등성 대조군 전후 설계를 이용한 연구로 그 효과성을 확인하는 연구를 제언한다.

【참고문헌】

- 강정애 (2006). 인재경영의 시대 맞춤형 인재육성전략으로서의 멘토링. 임금 연구, 14(1), 4-20.
- 김경훈 (2014). 도시공원 여가만족이 직장인의 직무스트레스와 회복탄력성에 미치는 영향: 심리적 분리의 매개효과검증. 세종대학교 박사학위논문.
- 김명숙, 최은희, 윤미라 (2016). 마음수련 명상 프로그램이 지역사회 암 생존자의 삶의 질, 삶의 만족, 삶의 기대에 미치는 효과. 동서간호학연구지, 22(2), 87-95.
- 김미라 (2008). 인지행동적 분노조절 훈련이 아동의 분노조절능력과 교우관계에 미치는 효과. 초등상담연구, 7(2), 101-115.
- 김정근 (2017). 자비명상이 대학생들의 마음챙김, 회복탄력성 및 스트레스에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 18(4), 75-85.
- 박민지 (2017). 사무직 신입사원의 분노 표현 억제 경험에 대한 자기결정성 인식이 부적 정서, 혈압, 주의 편향에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 박소연 (2011). 조직사회화 관점에서의 한국 대기업 연수원 신입사원 그룹입문교육 내용 분석. 기업교육연구, 13(1), 133-152.
- 박정민, 최인령 (2016). 한국형 마음챙김 명상 프로그램이 중년여성의 스트레스, 스트레스 대처방식, 우울, 분노 및 수면에 미치는 효과. 대한간호학회지, 46(2), 194-206.
- 박진아, 오세진 (2011). 직무과부하와 비합리적인 조직문화가 정서적 소진에 미치는 영향: 심리적 분리의 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 24(4), 809-833.
- 배효상, 박서연, 정준영, 박성식 (2014). 사상체질에 따라 마음챙김 명상이 분노에 미친 영향 연구. 사상체질의학회지, 26(2), 133-145.
- 백현숙 (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson Resilience Scale(K-CD-RISC). 을지대학교 석사학위논문.

- 서수균, 권석만 (2005). 비합리적 신념, 자동적 사고 및 분노의 관계. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 327-339.
- 손연정 (2005). 일반 성인의 성별에 따른 특성분노, 건강관련 생활습관 및 신체증상. 대한임상건강증진학회지, 5(3), 197-205.
- 송정희 (2013). 치유의 숲과 이용객의 특성이 심리적 회복감에 미치는 영향. 충북대학교 박사학위 논문.
- 신선임, 김수임 (2016). 대기업 대졸 신입사원의 이직고민 경험에 대한 현상학적 연구. 상담학연구, 17(3), 503-525.
- 음영지, 이경화, 손진훈 (2018). 분노유발에 따른 특성불안자의 자율신경계 반응 특성. 감성과학, 20(3), 169-180.
- 이수진, 김미리혜 (2015). 마음챙김 명상이 섭식장애환자의 폭식, 신체 불만족, 우울 및 분노에 미치는 효과. 정신보건과 사회사업, 43(3), 58-81.
- 이연엽 (2016). 신입사원의 긍정 및 부정 정서와 직장생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. 한국경영학회 통합학술발표논문집, 1573-1601.
- 이주일 (2003). 조직 장면에서의 분노, 불안, 우울 정서-정서 간 유발 상황과 대처방식의 차이 및 정서의 조절과 심리적 안녕, 직무효과 간의 관계. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 16(3), 19-58.
- 이해리, 조한익 (2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 개발. 한국청소년연구, 16(2), 161-206.
- 임창현, 이희수 (2013). 상사의 비인격적 감독 행동이 조직효과성에 미치는 영향: 상사신뢰의 매개효과와 회복탄력성의 조절효과를 중심으로. 한국인력개발학회, 15(3), 85-115.
- 전검구, 김동연, 이준석 (2000). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K) 개발연구. 미술치료연구, 7(1), 33-50.
- 전검구, 강혜자 (2000). 분노의 개선된 이해를 위한 시도. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 146-170.
- 전인교육센터 홈페이지. <http://www.meditationhrd.com/>. 2019년 5월 8일.
- 전원희 (2016). 대학생의 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향. 정신

- 간호학회지, 25(1), 28-36.
- 전현숙, 손정락 (2010). 마음챙김, 특성분노 및 비합리적 신념의 관계. 한국심리학회지: 임상, 29(4), 989-1007.
- 정준용, 김정호, 김미리혜, 김정일 (2015). 마음수련 명상이 화병, 스트레스 증상 및 대처 방식에 미치는 영향. 스트레스研究, 23(2), 63-77.
- 정해기 (2018). 직장인의 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향-회복탄력성의 매개효과를 중심으로-. 동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문.
- 최경숙, 이영순, 천성문 (2006). 마음수련이 신경증적 중학생의 분노와 불안 수준에 미치는 효과. 인문학논총, 11(1), 75-101.
- 최소영, 전희선, 이승연 (2017). 남녀 사무직 직장인의 특성분노, 사회적 회피, 직장 내 괴롭힘 피해 간 관계. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 23(1), 53-74.
- 추미례, 김정희 (2008). 대학생의 역기능적 의사소통 유형과 특성분노, 분노사고 및 분노표현에 대한 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1023-1039.
- 한해영, 박소영 (2016). 선(仙)명상 프로그램이 취업준비 학생의 마음챙김, 회복탄력성, 자기효능감에 미치는 영향-수선재 명상법을 중심으로-. 학습자중심교과교육연구, 19(5), 215-235.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577-585.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. In D. Reiss, J. E. Richters, M. Radke-Yarrow & D. Scharff (Eds.), *Children and violence*, 127-130. New York: Guilford Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(1), 543-562.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. in

- P.J.D. Drenth, H. Thierry & C.J. de Wolff(Eds.), Handbook of work and organizational psychology(2nd ed., pp. 5-33), Hove, England: Psychology press.
- Patel, V., & Goodman, A. (2007). Researching protective and promotive factors in mental health. *International Journal of Epidemiology*, 36(4), 703-707.
- Pinder, C. C. (2014). *Work motivation in organizational behavior*. New York: Psychology press.
- Sonnentag, S., & Krueger, U. (2006). Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 197-217.

Abstract

Effects of Mind Subtraction Meditation Program on the Trait Anger and Resilience of New Employees

Insoo Lee^{*}, Kyeongsoo Mok^{**}, Hyeyoung Kim^{***}

This study was used as one-group pretest-posttest design to investigate the effects of Mind Subtraction Meditation Program on the trait anger and resilience of new employees. The participants were 35 new employees on A company in 2014. Mind Subtraction Meditation was carried out for 1 night and 2 days. Questionnaire surveys were used and data were analyzed using SPSS 25.0. In conclusion, the Mind Subtraction Meditation Program was effective in improving the trait anger and resilience of new employees. Therefore, Mind Subtraction Meditation Program could be proposed as adaptability improvement and stress management program for new employees.

Key words: Mind Subtraction Meditation, New Employees, Trait Anger, Resilience

^{*} Professor, Korea National University of Transportation

^{**} Senior vice President, Center for Human Completion

^{***} Associate Professor, Woosong University

■ 이인수

주소: 충북 증평군 대학로 61. 한국교통대학교.

전화: 043-820-5214

전자우편: islee@ut.ac.kr

■ 목경수

주소: 충남 논산시 상월면 계룡산로 526-2. 전인교육센터

전화: 041-733-1220

전자우편: ksmok4030@meditationhrd.com

■ 김혜영

주소: 대전시 동구 동대전로 171. 우송대학교.

전화: 042-629-6481

전자우편: hykim@wsu.ac.kr