

## 마음챙김과 인터넷 중독과 직무열의가 IT종사자의 직무만족에 미치는 영향

임 병 광<sup>1</sup> · 이 승 호<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>국제뇌교육종합대학원대학교 상담심리학과 박사과정

<sup>2\*</sup>국제뇌교육종합대학원대학교 상담심리학과 교수

## The Effects of Mindfulness, Internet Addiction and Job Engagement on Job Satisfaction of IT Workers

Byong-Kwang Im<sup>1</sup> · Seung-Ho Lee<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Doctor's Course, Department of Counseling Psychology, University of Brain Education, Chenan, 312-28, Korea

<sup>2\*</sup>Professor, Department of Counseling Psychology, University of Brain Education, Chenan, 312-28, Korea

### [요 약]

본 연구의 목적은 IT종사자들을 대상으로 마음챙김과 인터넷 중독 그리고 직무열의가 직무만족에 미치는 영향을 살펴보는 데 있다. 본 연구를 위해 10인 이상의 국내 IT기업 종사자 315명을 대상으로 마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의, 직무만족에 관한 설문조사를 하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 마음챙김과 인터넷 중독 그리고 직무열의가 직무만족에 주는 영향을 회귀분석으로 확인한 결과, 마음챙김과 직무열의는 직무만족에 정적인 영향을 주고, 인터넷 중독은 직무만족에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. IT종사자들의 직무만족을 높이기 위해서는 인터넷 중독 예방 및 치료 프로그램보다 마음챙김과 직무열의를 높일 수 있는 프로그램이 필요하고, 특히 IT종사자의 직무만족을 향상시키기 위한 방안으로 디지털 디바이스로 접근하기 쉬운 마음챙김 콘텐츠 도입을 고려할 필요가 있음을 시사한다.

### [Abstract]

The purpose of this study is to examine the effects of mindfulness, internet addiction, and job engagement on job satisfaction for IT workers. For this study, a survey of mindfulness, internet addiction, job engagement, and job satisfaction was conducted on 315 domestic IT companies with 10 or more employees. The results of this study are as follows. As a result of regression analysis of the effects of mindfulness, internet addiction, and job engagement on job satisfaction, it was found that mindfulness and job engagement have a positive effect on job satisfaction, and internet addiction does not affect job satisfaction. To increase job satisfaction of IT workers, a program that can increase mindfulness and job engagement is needed rather than internet addiction prevention and treatment programs. In particular, it implies that it is necessary to consider the use of mindful content that is easy to access with digital devices as a way to improve the job satisfaction of IT workers.

**색인어** : 마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의, 직무만족, IT종사자

**Key word** : Mindfulness, Internet Addiction, Job Engagement, Job Satisfaction, IT Workers

<http://dx.doi.org/10.9728/dcs.2020.21.10.1825>



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**Received** 04 October 2020; **Revised** 20 October 2020

**Accepted** 20 October 2020

**\*Corresponding Author; Seung-Ho Lee**

**Tel:** [REDACTED]

**E-mail:** magoship@ube.ac.kr

## I. 서론

직무만족(job satisfaction)은 직무를 수행하는 개인의 욕구 충족에 관한 것으로, 조직은 구성원 개개인들의 다양한 직무에 관련된 욕구를 충족할 수 있는 직무 환경을 제공할 필요가 있다[1]. 직무만족은 조직의 구성원이 자신의 직무 또는 직무 경험에 대해 느끼는 긍정적 정서 상태라고 정의할 수 있다[2]. 조직 구성원이 직무를 수행하면서 부정적인 경험을 하는 것보다 긍정적인 경험을 할 때 개개인의 정서에 더 큰 영향을 준다[3]. 직무에 대한 개인의 긍정적 정서는 생산성 향상을 촉진할 것이라는 가정하에 학문적 혹은 실용적인 측면에서 중요한 의미가 있다. 직무를 수행할 시 느끼는 정서에 긍정적 혹은 부정적으로 영향을 미치는 요인은 임금, 복지, 근무시간, 대인관계 등이 있다[4].

마음챙김(mindfulness)은 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력으로 몸과 마음을 의도적으로 관찰하며 순간순간 체험한 것을 느끼고 있는 그대로 받아들이는 과정이고, 매 순간 '주의의 장'에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하고, 비판단적으로 현재의 경험을 또렷하게 알아차리는 것을 의미한다[5][6].

마음챙김과 직무만족의 유의한 관계성에 관해 실증한 선행 연구를 살펴보면, 마음챙김이 높을수록 직무만족이 높은 것으로 나타났다[7]. 항공사 객실 승무원을 대상으로 한 연구에 따르면 마음챙김이 높아지면 심리적 안녕감이 상승하고, 직무만족을 높이는 데 유효한 요인이 될 수 있다[8]. 글로벌 IT(Information technology)기업인 구글은 2007년 사내에 마음챙김을 기반으로 하는 '내면 검색(Search Inside Yourself)'이라는 명상 프로그램을 도입하여 운영하고 있다[9]. 이 밖에 애플이나 SAP과 같은 글로벌 IT기업 뿐만 아니라 국내 기업도 명상 프로그램을 운영한 결과 업무에서 중요한 성과를 낸다는 연구보고들이 있다[10].

알코올, 마약과 같은 약물중독만 위험한 것이 아니라 운동, 도박, 성행위, TV시청, 컴퓨터 게임 등 인간의 모든 활동이 중독이 될 수 있다는 Griffith(1995)의 주장이 대두되면서, 인터넷 중독에 관한 이론 토대가 마련되었다[11]. 한국은 「국가정보화 기본법」 제3조제20항에 "인터넷 중독이란 정보통신망을 통하여 제공되는 정보통신서비스의 지나친 이용으로 이용자가 일상생활에서 쉽게 회복할 수 없을 정도로 신체적·정신적·사회적 기능의 손상을 입는 것을 말한다."고 규정하고 있으며, 이를 근거로 한국정보화진흥원은 전국 스마트폰센서를 통해 인터넷·스마트폰 과의존 문제를 해소하기 위해 다양한 정책과 사업을 추진하고 있다[12].

세계보건기구(WHO, World Health Organization)는 인터넷 중독의 한 형태인 게임이용장애(Gaming disorder)를 제11차 국제질병표준분류기준(ICD, International Classification of Diseases)에 정신적, 행동적, 신경발달 장애 영역의 하위 항목으로 질병코드(6C51)를 공식적으로 부

여했다[13]. 인터넷 중독은 직무 스트레스에 부정적 영향을 주고, 직무 스트레스는 직무만족에 부정적 영향을 준다[14][15].

직무열의(job engagement)는 조직 구성원이 자신의 직무에 대해서 긍정적이며 활기차고 공헌하고 깊이 몰입하는 마음 상태로서, 직무에 관련된 자율적이고 긍정적이며 목적인 바를 이루는 마음 상태를 의미한다[16]. 공공고용서비스 종사자를 대상으로 한 연구에 따르면, 직무열의는 직무만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[17]. 긍정적인 심리에 초점을 맞추는 긍정심리학의 영향으로 직무열의와 관련한 연구가 확대되고 있다[18]. 따라서 직무열의는 조직 구성원의 삶의 질에 긍정적인 영향을 주고, 직무만족을 높여 생산성 향상과 조직 성장에 기여할 수 있다.

지금까지의 연구 결과들에 따르면, 마음챙김과 직무 열의는 직무만족에 긍정적인 영향을 미치고, 인터넷 중독은 직무만족에 부정적 영향을 주는 것으로 추론할 수 있다. 이러한 연구 결과들은 IT종사자를 대상으로 한 연구가 아니라 일반 직종의 종사자를 대상으로 한 것이다. IT종사자의 경우, 업무의 특성상 IT기술의 발전에 따른 업무환경 변화에 대응하기 위해서 인터넷에 의존하는 경향이 높을 수밖에 없다.

본 연구에서는 IT종사자를 대상으로 마음챙김과 인터넷 중독과 직무열의에 대해서 상관관계를 살펴보고, 마음챙김과 인터넷 중독, 직무열의가 IT산업분야 종사자의 직무만족에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

## II. 연구방법 및 연구가설

### 2-1 연구대상 및 자료 수집 방법

본 연구는 IT산업분야의 종사자 315명을 대상으로 마음챙김과 인터넷 중독 정도, 직무열의를 독립변수로 해서 IT종사자의 직무만족 변인에 미치는 영향 관계를 알아보려고 설문조사를 실시하였다. 본 연구를 위해 자료 수집은 2019년 12월 26일부터 2020년 3월 3일까지 약 3개월간 국내 IT기업의 종사자를 대상(10인 이상의 IT기업, 정규직, 비정규직)으로 실시하였으며, 수거한 온라인 설문지는 총 317부였다. 이 중에서 응답이 부적절하거나 응답이 성실하지 않은 2부를 제외하고 최종적으로 315부를 분석하였다. 설문지 배부 전 설문지의 목적, 응답 방법에 대해서 설명을 하고 연구 목적 외에 사용하지 않으며 불이익이 발생하는 일이 없다는 연구윤리에 관한 사항을 충분히 설명하였으며 설문조사에 동의한 사람에게 한해서 설문지를 배부하고 설문조사에 참여하도록 하였다.

### 2-2 측정도구

설문조사에서 활용된 측정문항 구성 및 신뢰도는 표 1과 같다.

표 1. 마음챙김

Table 1. Mindfulness

Variables	N	Question number	Cronbach's $\alpha$
Mindfulness	15	1 ~ 15	.883
Internet Addiction	15	16 ~ 30	.643
Job Engagement	4	31 ~ 34	.905
Job Satisfaction	6	35 ~ 40	.899

1) 마음챙김

IT종사자의 마음챙김을 알아보기 위해서 한국판 마음챙김 척도의 신뢰도 및 타당도에 대하여 연구한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다[19]. IT종사자의 마음챙김을 알아보기 위한 문항은 총 15문항이었으며, 각 문항에 대해서 5점 척도를 사용하였고 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 범위에서 응답할 수 있도록 하였다. 신뢰도 확인을 위해 Cronbach  $\alpha$  계수를 구하였으며, 값은 .883이었다.

2) 인터넷 중독

IT종사자의 인터넷 중독 정도를 알아보기 위해서 한국정보화진흥원에서 개발한 한국형 인터넷 중독 자가진단척도(K척도)의 15문항을 참조하였다[20]. 각 문항은 5점 척도를 사용하였고 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 범위에서 응답할 수 있도록 하였다. 신뢰도 확인을 위해 Cronbach  $\alpha$  계수를 구하였으며, 값은 .643이었다. 신뢰도는 낮은 편이지만 이를 사용할 수 있다[21].

3) 직무열의

IT종사자의 직무열의 정도를 알아보기 위해서 진두찬과 송은미(2014)의 심리상담자의 직무열의에 대한 설문 문항을 토대로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 직무열의에 관한 4문항으로 설문지를 구성하였다[21]. 각 문항은 5점 척도를 사용하였고 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 범위에서 응답할 수 있도록 하였다. 신뢰도 확인을 위해 Cronbach  $\alpha$  계수를 구하였으며, 값은 .905였다.

4) 직무만족

IT종사자의 직무만족 정도를 알아보기 위해서 Jorde와 Bloom(1989)이 개발한 문항을 소병만(1997)이 수정·보완한 내용을 토대로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 직무만족에 관한 6문항으로 설문지를 구성하였다[22][23]. 각 문항은 5점 척도를 사용하였고 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 범위에서 응답할 수 있도록 하였다. 신뢰도 확인을 위해 Cronbach  $\alpha$  계수를 구하였으며, 값은 .905였다.

2-3 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 25.0을 사용하여 다음과 같이 통계분석을 실시하였다. 첫째, 조사 대상자가 가지고 있는 일반 특성에 대해서 기술통계를 사용했으며, 빈도와 백분율을 도출하였다. 둘째, 연구에 사용되는 도구의 신뢰도를 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 도출했다. 셋째, IT종사자의 마음챙김과 인터넷 중독 그리고 직무열의의 관계를 파악하기 위해 상관관계를 분석 실시하였다. 넷째, 마음챙김과 인터넷 중독 그리고 직무열의가 IT종사자의 직무만족에 미치는 영향을 파악하기 위해서 다중회귀 분석을 실시하였다.

2-4 연구가설

본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

- 연구가설 1. 마음챙김과 인터넷 중독은 상관관계가 있을 것이다.
- 연구가설 2. 마음챙김과 직무열의는 상관관계가 있을 것이다.
- 연구가설 3. 인터넷 중독과 직무열의는 상관관계가 있을 것이다.
- 연구가설 4. 마음챙김은 직무만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 연구가설 5. 인터넷 중독은 직무만족에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 연구가설 6. 직무열의는 직무만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

III. 연구결과

3-1 대상자의 일반적 특성

본 연구를 위해 조사한 IT종사자의 일반적 특성은 표 2와 같다. 연구대상자인 IT종사자의 성별 구성은 남자 289명(91.7%)으로 여자 26명(8.3%)보다 많았다. 연령대는 40대가 104명(33.0%)으로 가장 많았고, 30대가 91명(28.9%) 그 다음으로 20대, 50대, 60대 순으로 나타났다. 학력 수준은 대학졸업이 167명(53.0%)으로 가장 많았으며 그 다음으로 전문대학, 대학원, 고졸 순이었다. 업무경력은 10년 이상이 53.3%로 전체 응답자 중에서 가장 많았으며 1년 이상 5년 미만이 22.5%, 5년 이상 10년 미만이 14.0% 였다. 그리고 IT산업의 직무는 운영·유지관리가 43.5%로 가장 많았다.

**표 2. 대상자의 일반적 특성**

**Table 2. General characteristics**

N=315

Variables	Categories	N	(%)
Gender	Male	289	91.7
	Female	26	8.3
Age	20 ~ 29	56	17.8
	30 ~ 39	91	28.9
	40 ~ 49	104	33.0
	50 ~ 59	51	16.2
	60 ~	13	4.1
Educational level	High School Graduate	25	7.9
	2 or 3 Year College Graduate	69	21.9
	4 Year College Graduate	167	53.0
	Beyond Graduate School	54	17.1
Part	Design	24	7.6
	SW Development	27	8.6
	Operation and maintenance	137	43.5
	Audit and Consulting	80	25.4
	Marketing etc.	28	8.9
Grade	Staff	78	24.8
	Administrative Manager	49	15.6
	Section Chief	40	12.7
	Chief	46	14.6
	Manager	53	16.8
	Director	49	15.6
Career(year)	~ 1	32	10.2
	1 ~ 5	71	22.5
	5 ~ 10	44	14.0
	10 ~	168	53.3

**3-2 IT종사자의 마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의, 직무만족 기초 통계량 분석**

IT종사자의 마음챙김, 인터넷 중독 정도, 직무열의, 직무만족 정도를 알아보기 위해서 변인들에 대해 평균과 표준편차를 산출하였으며, 구체적인 분석 결과는 표 3과 같다.

IT종사자의 마음챙김에 대한 평균은 3.53(SD=.58)으로 나타났으며, 인터넷 중독에 대한 평균은 2.62(SD=.39), 직무열의에 대한 평균은 3.43(SD=.63), 직무만족에 대한 평균은 3.51(SD=.68)으로 나타났다.

**표 3. 변인의 평균과 표준편차**

**Table 3. Average and standard deviation of Variables**

N=315

Variables	M	SD
Mindfulness	3.53	.58
Internet Addiction	2.62	.39
Job Engagement	3.43	.63
Job Satisfaction	3.51	.68

**3-3 마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의의 상관관계**

IT종사자의 마음챙김과 인터넷 중독과 직무열의에 대한 상관관계는 표 4와 같다. 표 4에 제시된 바와 같이 IT종사자의 마음챙김과 인터넷 중독에 대한 상관관계를 살펴보면 마음챙김은 인터넷 중독에 대해서 통계적으로 유의미한 상관관계(-.574\*\*)가 나타났으며, 이는 마음챙김이 높은 경우 인터넷 중독의 정도가 적다는 것을 의미한다.

IT종사자의 마음챙김은 직무열의에 대해서 통계적으로 유의미한 상관관계(.178\*\*)가 나타났다. 이는 마음챙김과 직무열의가 상관관계가 있음을 의미한다.

마음챙김은 직무만족에 대해서 통계적으로 유의미한 상관관계(.213\*\*)가 나타났다. 이는 마음챙김과 직무만족이 상관관계가 있음을 의미한다.

직무열의는 직무만족에 대해서 통계적으로 유의미한 상관관계(.593\*\*)가 나타났다. 이는 직무열의와 직무만족이 상관관계가 있음을 의미한다.

**표 4. 마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의의 상관관계**

**Table 4. Correlation of Mindfulness, Internet Addiction and Job Engagement**

N=315

Classification	Mindfulness	Internet Addiction	Job Engagement	Job Satisfaction
Mindfulness	1			
Internet Addiction	-.574**	1		
Job Engagement	.178**	-.100	1	
Job Satisfaction	.213**	-.067	.593**	1

Notes: \* p <.05, \*\*p <.01

**3-4 마음챙김과 인터넷 중독, 직무열의가 직무만족에 미치는 영향**

IT종사자의 마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의가 직무만족에 미치는 영향을 파악하기 위해서 다중회귀 분석을 실시하였다. 다중회귀분석을 실시하기 전 VIF(Variance Inflation Factor)와 공차한계로 다중공선성을 확인한 결과 모든 VIF 값은 10이하였으며, 공차한계는 1을 벗어나지 않아 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다.

마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의가 직무만족에 미치는 영향의 구체적인 분석 결과는 표 5과 같다. IT종사자의 마음챙김은 직무만족에 t값 2.828으로 95% 수준으로 통계적으로 유의하며 마음챙김은 직무만족에 정적 효과로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

IT종사자의 인터넷 중독은 직무만족에 t값 1.462로 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났으며 이러한 연구결과

는 IT종사자의 인터넷 중독이 직무만족에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

IT종사자의 직무열의는 직무만족에 t값 12.512로 99% 수준으로 통계적으로 유의하며 직무열의는 직무만족에 정적 효과로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 5. 마음챙김과 인터넷 중독, 직무열의가 직무만족에 미치는 영향

Table 5. Effects of mindfulness, internet addiction and job engagement on job satisfaction

N=315

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(a constant)	1.030	.437		2.359	.019		
	Mindfulness	.184	.065	.157	2.828	.005	.656	1.524
	Internet Addiction	.142	.097	.080	1.462	.145	.671	1.491
	Job Engagement	.448	.036	.573	12.512	.000	.968	1.033
F(p)		60.388(.000)						
R2(adj. R2)		.368(.362)						

a. Dependent Variable : Job Satisfaction  
Notes: \* p <.05, \*\*p <.01

3-5 연구가설 검정 결과

IT산업분야의 종사자를 대상으로 실증 분석을 통해 연구가설을 검정한 결과는 표 6과 같다. 마음챙김은 인터넷 중독과 직무열의와 상관관계가 있고, 인터넷 중독은 직무열의와 통계적으로 유의미한 상관관계가 없다. 마음챙김과 직무열의는 직무만족에 정(+)의 영향을 주고, 인터넷 중독은 직무만족에 영향을 미치지 않는다.

표 6. 연구가설 검정 결과 요약  
Table 6. Summary of Theories Test Results

No.	Content	Result
Theory 1	Mindfulness and Internet addiction measures will be correlated.	Accept
Theory 2	Mindfulness and job engagement will be correlated.	Accept
Theory 3	Internet addiction measures and job engagement will be correlated.	Reject
Theory 4	Mindfulness will have a positive effect on job satisfaction.	Accept
Theory 5	Internet addiction will have a negative effect on job satisfaction.	Reject
Theory 6	Job engagement will have a positive effect on job satisfaction.	Accept

IV. 결론

본 연구는 IT종사자의 마음챙김과 인터넷중독, 그리고 직무열의가 직무만족에 미치는 영향을 살펴보고, 마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의의 상관관계와 마음챙김, 인터넷 중독, 직무열의가 직무만족에 미치는 영향을 알아봄으로써 IT종사자의 직무만족을 촉진하기 위한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

IT종사자의 마음챙김, 인터넷중독, 직무열의 각각의 상관관계 그리고 IT종사자의 직무만족 미치는 영향력 순서로 간략히 살펴보고 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, IT종사자들의 마음챙김은 인터넷 중독과 직무열의에 대해서 통계적으로 유의미한 상관관계가 나타났다. 이는 마음챙김이 높은 경우 인터넷 중독의 정도가 적다는 것을 의미하며 이러한 연구결과는 마음챙김 수준이 높아지게 되면 심리적 안녕감이 상승하여 결과적으로 직무만족을 높이는 데 유효한 요인이 될 수 있다는 연구결과와 일치한다고 볼 수 있다.

둘째, IT종사자들의 마음챙김과 직무열의는 직무만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 IT종사자의 마음챙김과 직무열의가 높을수록 직무만족에 긍정적 영향을 미치는 요인임을 확인하였는데 본 연구의 의의가 있다.

셋째, IT종사자들의 인터넷 중독은 직무열의와 직무만족에 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 이는 IT종사자의 인터넷 중독 정도는 직무열의와 직무만족에 관계가 없는 것을 의미하며 기존의 선행연구에서는 인터넷 중독이 심할수록 직무스트레스에 정(+)의 영향을 미치며, 직무스트레스는 직무만족에 부(-)의 영향을 미친다는 연구결과가 있었으나 본 연구에서는 IT종사자들의 인터넷 중독이 직무만족에 영향을 미치지 않음을 밝혔다는 데 의의가 있다.

IT산업분야의 종사자들은 끊임없이 변화되는 기술환경에 대응하기 위해서 인터넷 의존도가 높은 경향에도 불구하고, 인터넷 중독 정도가 직무만족에 영향을 미치지 않는 요인으로 나타났다.

이러한 연구결과를 종합해 보면, IT종사자들의 마음챙김은 인터넷 중독과 부적 상관관계, 직무열의와 정적 상관관계가 있고 마음챙김과 직무열의는 직무만족에 긍정적인 영향을 미치는 요인이다. 인터넷 중독은 직무만족에 영향을 미치지 않는 요인이다. 이는 IT종사자의 직무만족을 촉진하기 위해서는 인터넷 중독을 낮추기보다 마음챙김을 향상하는 것이 효과적임을 시사한다. 특히 21세기 정보화시대에 접어들면서 글로벌 IT기업을 중심으로 마음챙김 프로그램이 확산하는 시점에서 IT종사자의 직무만족을 높이는 방안으로 디지털 디바이스로 접근하기 쉬운 마음챙김 콘텐츠 도입을 고려할 필요가 있음을 시사한다.

본 연구는 국내 IT종사자를 대상으로 무작위 표집방식으로 진행하지 않았기에 국내 IT종사자들을 대표하지 못한다는 한계를 가지고 있다. 하지만 본 연구는 IT종사자의 직무만족에 대한 마음챙김 영향과 인터넷 중독과의 관련성에 기초자료를 제공한다라는 점에서 의미가 있다. 후속 연구로 디지털 콘텐츠 기반의 마음챙김 프로그램이 IT종사자의 직무만족에 미치는 효과성에 관한 실험연구를 기대한다.

## 참고문헌

- [1] J. P. Campbell and V. Scarpello, "Job satisfaction and the fit between industrial needs and organizational reward," *Journal of Occupational Psychology*, Vol.56, No.4, pp.315-328, 1983.
- [2] E. A. Locke, "The Nature and Causes of Job Satisfaction, In M. D. Dunnette (Ed.)," *Handbook of industrial and organizational psychology*, Chicago, IL: Rand McNally., pp.1297-1343, 1976.
- [3] P. C. Smith, L. M. Kendall, and C. L. Hulin, *The measurement of satisfaction in work and retirement*, Chicago: Rand McNally, 1969.
- [4] M. H. Jung, "The Impacts of Job Satisfaction and Organizational Commitment on Turn-over Intention for Social Enterprise's Employees," Master's degree, Inha Univ, Incheon, 2011.
- [5] Kabat-Zinn, J.(1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta. (H. K. Chang, K. H. Kim, and J. Y. Chang, "Mindfulness Meditation and Spontaneous Healing," Hakjisa, Seoul, 2005.)
- [6] Kabat-Zinn, J.(1998). *Meditation*. In J. C. Holland (Ed.), *Psycho-oncology* (pp. 767-779). New York: Oxford University Press.
- [7] E. Kang, "The Effects of Mindfulness on Job Satisfaction and Job Burnout, Master's Thesis," Master's degree, Wonkwang Univ, Jeonbuk, 2018.
- [8] A. Choi, "A Study on the Effects of the Mindfulness of Flight Attendants on their Psychological well-being and Job Satisfaction," Master's degree, Kyung Hee Univ, 2018.
- [9] JoongangilboPlus. Chad Meng Tan, who created Google Meditation Program 'Inside Search' [Internet]. Available: <http://jmagazine.joins.com/monthly/view/325678>
- [10] Hankyung Business. Employees must be happy to achieve good results."...companies lost in meditation [Internet]. Available: <https://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=101&oid=050&aid=0000051043>
- [11] M. Griffiths, "Behavioural addictions: and issue for everybody?," *The Journal of Workplace Learning*, Vol. 8, No. 3, pp. 19-25, 1996.
- [12] National Information Society Agency. *Internet Addiction Prevention Center Introduction* [Internet]. Available: <https://www.iapc.or.kr/contents.do?cid=34&idx=34>
- [13] Yonhapnews. in WHO, Classified as an official "game addict" disease...Application from 2022 [Internet]. Available: [https://www.yna.co.kr/view/AKR20190525048000088?in\\_put=1195m](https://www.yna.co.kr/view/AKR20190525048000088?in_put=1195m)
- [14] J. G. Hwang, "The Effect of Internet Addiction for Depression and Job Stress among IT Engineer," Master's Degree, Konyang Univ. Chungchung. 2010.
- [15] N. K. Oh, "The Effect of Job Stress on Job Satisfaction among Public Officials : Focusing on the Mediating Role of Organizational Commitment and Motivation," Master's Thesis, Jeonbuk National Univ, Jeonbuk, 2019.
- [16] W. B. Schaufeli, W.B., M. Salanova, M., Gonzalez-Roma , and A. B. Bakker, A, "The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach," *Journal of Happiness Studies*, No. 3, pp. 71-92, 2002.
- [17] G. Lee, "The Influences of Work-Environment and Job-Fitness of the Public Employment service Workers via Job- Engagement on Job-Satisfaction," Master's Degree, Chung-Ang Univ, Seoul, 2016.
- [18] R. Yi, W. S. Kim, and K. H. Shin, "The role of emotional Labor strategies in the job demand-resource model with burnout and engagement - call centre employees case -," *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, Vol. 19, No. 4, pp. 573-596, 2006.
- [19] J. H. Jeon, S. J. Lee, W. K. Woo, and W. H. Lee, "A Pilot study of Reliability and Validity of the Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale," *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 26, No. 1, pp. 201-212, 2007.
- [20] *Internet Addiction Proneness Scale for Adults: Self-report K-measurement*, National Information Society Agency, 2011.
- [21] Nunnally, J.C.(1967), *Psychmetric Theory*. 1st ed., NY:McGraw-Hill.
- [22] D. C. Jin and E. J. Son, "The effect of counselor's job autonomy and opportunity for professional development on job engagement: The mediating roles of calling and self-efficacy," *Korean Counseling Association Korean Journal of Counseling*, Vol. 16, No. 4, pp.177-192, 2015.
- [23] Jorde-Bloon, P., "Measuring work attitudes in the early childhood setting. Technical manual for the early childhood job satisfaction survey and early childhood work environment survey," *Illinois Early Childhood*

Professional Development Project. 1989.

[24] B. S. So, "A Study on teachers' intention leave," Master's Degree, Ewha Womans Univ, Seoul, 1998.



**임병광(Byong-Kwang Im)**

2011년 : 강릉원주대학교 (정보통신공학 석사)  
2020년 : 국제뇌교육종합대학원대학교 (상담심리학 박사 과정)

2013년~현 재: 가람이엔지(주) U-통신사업부 이사, 정보통신기술사  
2018년~현 재: 국제뇌교육종합대학원대학교 상담심리학과 박사과정  
※관심분야 : 마이데이터(Mydata), 개인정보보호, 인터넷 중독, 마음챙김 등



**이승호(Seung-Ho Lee)**

2005년 : 국제뇌교육대학원대학교(구. 국제평화대학원대학교) (평화학 석사)  
2006년 : 원광대학교 동양학대학원 (문학석사)  
2016년 : 충북대학교대학원 심리학과 (문학석사)  
2010년 : 대전대학교대학원 철학과 (철학박사)

2011년~현재: 국제뇌교육종합대학원대학교 상담심리학과 부교수  
2017년~현재: 뇌활용심리상담센터 소장, 아산시 건강가정·다문화가족지원센터 객원상담사  
※관심분야 : 뇌·명상·신체 기반 상담 및 심리치료, 감각운동 심리치료, 브레인트레이닝, 철학상담