

낙관성, 인지적 정서조절 및 상담자 소진의 관계*

윤 정 임[†]

정 남 운

가톨릭대학교

본 연구는 낙관성과 인지적 정서조절 및 상담자 소진 간의 관련성을 살펴보고, 낙관성과 상담자 소진 간의 관계를 인지적 정서조절이 매개하는지에 대해 알아보고자 하였다. 연구대상은 전국 상담 관련 기관에서 상담을 하고 있는 총 224명의 상담자였으며, 각 연구대상자는 낙관성, 인지적 정서조절, 상담자 소진, 그리고 상담자 개인사항에 대한 질문지를 작성하였다. 자료분석을 위해 상관분석 및 중다회귀분석을 실시하였다. 본 연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다. 첫째, 낙관성과 인지적 정서조절 및 상담자 소진 간의 유의미한 상관이 있었다. 낙관성은 인지적 정서조절, 더 적응적인 인지적 정서조절과 유의미한 정적 상관을 보였고, 덜 적응적인 인지적 정서조절과 상담자 소진과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 상담자 소진은 덜 적응적인 인지적 정서조절과 유의미한 정적 상관을 보였다. 둘째, 낙관성과 상담자 소진의 관계에서 인지적 정서조절 중 덜 적응적인 인지적 정서조절이 부분적으로 매개하였으며, 매개비율은 약 24%였다. 본 연구의 의의는 상담자 소진을 완화하기 위한 보호요인으로써 낙관성과 인지적 정서조절의 효과를 경험적으로 확인한 것이다. 또한, 낙관성과 상담자 소진의 관계에서 덜 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과를 검증함으로써 상담자 소진의 예방 경로에 대해 탐색한 점이다.

주요어 : 낙관성, 인지적 정서조절, 상담자 소진

* 본 연구는 정남운의 지도로 윤정임(2008)이 작성한 석사학위논문 '낙관성, 인지적 정서조절 및 상담자 소진의 관계'를 요약 및 수정한 것임.

† 교신저자 : 윤정임, 가톨릭대학교

E-mail : m2dmc@naver.com

사람은 관계에서 행복을 느끼는 존재이다(이무석, 2006). 또한 역설적이게도 관계에서 불행과 고통을 느낀다. 상담에서도 마찬가지다. 상담관계를 통해 내담자는 심리적 안녕과 성장에 도움을 받기도 하지만, 반대로 과거 대인관계의 고통을 반복하거나 더 이상 나아질 수 없다는 절망에 빠지게 될 수도 있다. 이러한 상담관계에 중요한 영향을 미치는 요인 중 하나가 상담자의 개인적 특성이다. Garfield(1995)는 상담에서 상담자의 성격특성이 가장 중요한 요건으로 고려된다고 하였고, Skovholt(2001)는 상담자가 개인적인 자아를 유지하는 것이 전문가 역할을 성공적으로 해내기 위해 반드시 필요하다고 하였다. 이장호, 정남운, 조성호(2005) 역시 상담자는 내담자에게 하나의 본보기 역할을 한다고 하였다. 이렇듯 상담자가 어떤 개인적 특성을 가지고 있느냐는 효과적인 상담에 중요한 관건이 된다.

효율적인 상담자로 기능하기 위해서 상담자는 어떻게 해야 할까? Corey(2001)는 상담의 결과를 결정하는 중요한 변인이 상담자의 활기참과 심리적 건강의 정도라고 보았다. 일찍이 Freudenberger(1974)가 소진이라는 용어를 처음으로 사용한 이래, 많은 학자들은 조력과 관련된 분야에서 전문적인 활력을 갖기 어렵다는 점에 대해 논의해 왔다(Skovholt, 2001). Skovholt(2001)는 끝없는 돌봄의 순환과정에서 능숙하게 대처하는 것이 성공적인 상담자가 되기 위한 잣대가 될 것이라고 하였다. 이러한 맥락에서, 상담자가 자신의 소진 상태에 대해 관심을 기울이고 관리하는 것은 스스로의 안녕감 유지뿐 아니라 보다 효율적인 상담가로서 기능하기 위한 노력이 된다.

국내의 경우, 소진과 관련된 연구는 대부분 간호사나 사회복지사 같은 건강관리 제공자에

초점을 맞추어 수행되었으며(Yu, 2007), 상담자 소진에 관한 연구는 매우 부족하다(박정해, 2006; 조문주, 2007). 선행연구를 종합하면, 상담자 소진에 환경적 특성이 영향을 미치기는 하지만 개인적 특성이 보다 큰 영향력을 미친다고 보고되었다(Freudenberger, 1974; Mills et al., 1998; Arricale, 2001; 최혜윤, 정남운, 2003; 여선영, 2006; 박정해, 2006). 따라서 어떤 개인적 특성이 상담자 소진에 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

성향적인 낙관성(dispositional optimism)은 개인의 적응과정, 심리적 및 신체적 건강과 관련하여 긍정적인 기능을 하는 비교적 안정적인 심리적 변인으로 알려져 왔다. 낙관성 수준이 높은 사람일수록 어려운 상황에서 심리적인 고통을 덜 경험하고 보다 안정적이고 긍정적으로 상황에 적응한다(Scheier, Carver, & Bridges, 1994). 상담자의 여러 개인적 특성 중 낙관성에 주목한 것은 상담자 소진의 위험에서 낙관성이 성격적인 보호요인이 될 수 있을 것이라는 기대 때문이다. 여선영(2006)은 상담자가 낙관적인 태도를 가질수록 직업적 회의를 겪지 않는다고 하였다. 탁윤희(2007) 역시 상담자의 낙관적인 사고가 내담자를 있는 그대로 이해할 수 있는 긍정적인 관계에 도움이 될 것이며, 낙관성이 상담 장면에서 상담자와 내담자 모두에게 분명하게 중요한 심리적 변인이라고 주장하였다. 지금까지 상담자의 낙관성을 중점적으로 다룬 국내연구는 부재하다. 본 연구에서는 상담자 소진을 완화시키고, 긍정적인 상담관계를 구축하는 데 도움을 줄 것으로 기대되는 상담자의 낙관성에 대해 살펴볼 것이다.

인지적 정서조절은 정서적으로 각성된 정보를 받아들이는 것을 다루는 의식적이고도 인

지적인 방법을 가리킨다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Thomson, 1991). 인지 혹은 인지적 과정은 정서와 감정을 관리하고 조절하는 것을 돕고, 정서를 통제하고 정서에 압도되지 않는 것을 유지하도록 돕는다. Garnefski 등(2001)은 특정한 인지가 정서를 조절하는지, 어느 정도나 조절할 수 있는지에 대한 답을 구하기 위해 인지적 정서조절을 측정하는 표준 척도를 개발하였다. 인지적 정서조절의 9가지 하위요인은 이론적으로 ‘더 적응적인 것’과 ‘덜 적응적인 것’으로 구분된다(Garnefski et al., 2001, p.1324). 하지만 최근 Garnefski와 Kraaij(2007)은 Garnefski, Baan, 그리고 Kraaij(2005)의 구체적 피해를 겪은 농부에 관한 연구를 예로 들면서 ‘적절한’ 전략과 ‘부적절한’ 전략 간의 차이는 특정한 상황에 따라 달라질 수 있다고 하였다. 즉, 연구마다 적응에 적절하다고 할 수 있는 전략은 차이가 생길 수 있다는 의미이다. 인지적 정서조절 질문지를 번안한 김소희(2004)의 연구에서는 적응의 정도에 따라 인지적 정서조절을 구분하고자 하였으나, 각각 ‘적응적 전략’과 ‘부적응적 전략’으로 지칭하였다. 이러한 명칭은 특정한 전략이 일관되게 적응적이거나 부적응적이라고 생각하게 할 수 있다. Garnefski와 Kraaij(2007)의 제안처럼 상황에 따라 적응적인 인지적 정서조절이 달라질 수 있다는 점과 비교적 일관적으로 적응에 기여하는 인지적 정서조절이 있다는 점을 함께 염두에 두고 명칭을 정할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 이러한 사항을 고려하여 인지적 정서조절을 ‘더 적응적인 것’과 ‘덜 적응적인 것’으로 구분하여 살펴볼 것이다.

낙관적인 사람은 심각한 역경에 직면해서도 좋은 결과를 기대하기 때문에 보다 적극적이

고 적절한 대처를 하는 경향이 있다. 어려움 속에서도 좋은 점을 보려고 노력하고, 상황을 인정하고 받아들이며, 문제해결을 위해 지속적인 노력을 가하는 낙관적인 사람의 특징은 더 적응적인 인지적 정서조절과 관련이 있다. 즉, 낙관적인 사람이 역경에 처해 대처하는 노력은 더 적응적인 인지적 정서조절의 구성요소인 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 수용, 계획 다시 생각하기와 유사한 면이 많다. 이러한 내용을 종합하면 낙관적인 사람은 더 적응적인 인지적 정서조절을 사용하여 심리적 적응에 이른다고 가정할 수 있게 된다. 최근 김민정(2006)은 인지적 정서조절이 낙관성과 심리적 안녕감 간의 관계를 매개하는 요인이라고 주장하기도 하였다.

선행연구에서 스트레스 전략 등의 다양한 보호요소가 상담자 소진을 낮추는 데 보다 풍부한 설명을 할 수 있을 것이라는 제안이 있었다(유성경, 박성호, 2002; 이영란, 2007). 인지적 정서조절에 관한 지난 수년간의 연구는 인지나 사고에 의한 정서의 조절이 사람들의 삶에 밀접하게 연관되고, 사람들이 위협적인 경험이나 스트레스 사건을 겪는 도중 혹은 겪은 후의 정서를 통제할 수 있게 돕는다는 것을 보여주었다(Garnefski & Kraaij, 2007). 이러한 맥락에서, 인지적 정서조절은 위협적이고 스트레스 상황이라고 볼 수 있는 상담자 소진을 효과적으로 대처하기 위한 요인으로 예측될 수 있다. 상담자의 인지적 정서조절이 상담자 소진에 대처할 수 있는 요인으로 확인된다면, 상담자 훈련에 좋은 시사점을 제공하게 된다. 상담자는 자신이 사용하는 인지적 정서조절을 살펴보고, 좀 더 적응적인 인지적 정서조절의 사용을 지향하여 상담자 소진에 이르지 않도록 노력할 수 있을 것이다. 아쉽게도 상담자

의 인지적 정서조절에 관한 연구는 부재하다. 따라서 본 연구에서는 상담자의 인지적 정서조절에 대한 초기 연구로써의 자료를 제공하고, 인지적 정서조절과 상담자 소진의 관련성을 살펴보고자 한다.

이상의 선행연구를 종합해보면, 상담자 소진에 대한 국내 연구는 매우 부족한 실정이며, 상담자 소진에는 환경적 특성보다 개인적 특성이 좀 더 큰 영향을 미친다. 또한 기존의 연구에서는 주로 개인적 특성과 상담자 소진 간의 상관관계나 인과관계를 살펴보았을 뿐이며, 추후에는 상담자 소진을 유발하거나 예방하는 경로의 탐색을 위한 연구가 필요하다고 제안하고 있다.

따라서 본 연구에서는 그동안 연구된 적이 없는 국내 상담자의 낙관성과 인지적 정서조절의 기초자료를 제공하고, 이러한 요인들이 상담자 소진을 유발하거나 예방하는지 살펴보고자 한다.

본 연구의 목적은 상담자의 낙관성과 인지적 정서조절 및 상담자 소진 간의 관련성을 살펴보고, 인지적 정서조절이 낙관성과 상담자 소진을 매개하는지 확인하여 상담자 소진의 예방 경로를 알아보고자 한다. 이를 위한 구체적인 연구문제와 연구가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 낙관성, 인지적 정서조절, 상담자 소진 간에 유의한 관계가 있는가?

가설 1) 낙관성은 더 적응적인 인지적 정서조절과 정적 상관관계가 있고, 덜 적응적인 인지적 정서조절과 부적 상관관계가 있다.

가설 2) 낙관성은 상담자 소진과 부적 상관관계가 있다.

가설 3) 더 적응적인 인지적 정서조절은 상담자 소진과 부적 상관관계가 있고, 덜 적응적인

인지적 정서조절은 상담자 소진과 정적 상관관계가 있다.

연구문제 2. 인지적 정서조절이 낙관성과 상담자 소진 간의 관계를 매개하는가?

가설 1) 낙관성은 인지적 정서조절을 매개로 하여 상담자 소진에 영향을 미친다.

방 법

연구대상

본 연구는 전국에 있는 대학상담실, 상담전문기관 및 청소년상담실 등 상담 관련 기관에 소속된 상담자와 시간제 유료 상담을 하는 상담자들을 대상으로 설문을 실시하였다. 총 224부가 분석에 사용되었다. 이들 중 남자가 27명(12.1%), 여자가 197명(87.9%)이었으며, 연령 분포는 24세에서 60세의 범위였다(평균 33.72세, 표준편차 6.23). 상담자의 결혼 여부를 살펴보면, 미혼이 123명(55.7%)이고, 기혼이 98명(44.3%)이다. 상담자들의 학력분포는 학사학위 소지자가 6명(2.7%), 석사과정부터 석사학위 소지자가 172명(76.8%), 박사과정부터 박사학위 소지자가 46명(20.6%)이었다. 상담 경력은 평균 5.1년이었으며, 범위는 2개월~20년이었다. 소지한 자격증을 복수선택 하도록 했을 때, 상담심리사 2급과 청소년상담사 2급이 가장 많았고(70.4%), 그 다음이 기타 상담 관련 자격증(35.5%), 상담심리사 1급과 청소년상담사 1급(33.4%) 순이었으며, 자격증 미소지자가 20명이었다(10.8%). 현재 근무하고 있는 상담기관을 보면, 대학 내 상담실이 93명(41.5%)으로 가장 많았고, 그 다음은 청소년 상담실 76

명(33.9%), 전문 상담 기관 25명(11.2%), 병원 내 상담실 13명(5.8%), 기타 기관 13명(5.8%), 복지관 내 상담실 4명(1.8%) 순이었다. 직무조건은 비정규직이 154명(70.3%)이고, 정규직이 65명(29.7%)이었다. 연간 소득은 평균 2122.24만원이었고, 주당 내담자 사례 수는 평균 8.2회였으며, 주당 근무시간은 평균 31.67시간이었다.

측정도구

낙관성 질문지

낙관성을 측정하기 위하여 Scheier 등(1994)이 개정한 삶의 지향 검사(A Reevaluation of Life Orientation Test; LOT-R)를 연구자가 번안하여 측정하였다. LOT-R에서 측정하는 낙관성은 “앞으로 좋은 일이 많이 생길 것이며 나쁜 일은 잘 일어나지 않을 거라는 보편적인 기대감”으로 정의된다(유성경, 조하나, 2003). LOT-R은 낙관성을 단일차원으로 측정하는 도구이며, 총 10개의 문항으로 이루어져 있다. 6개 문항은 낙관성을 측정하는 긍정적 진술(예: 나는 항상 나의 미래에 대해서 낙관적이다.)과 부정적 진술(예: 내가 원하는 대로 일이 진행될리라고 거의 기대하지 않는다.)로 구성되어 있다. 이에 덧붙여 질문지의 의도를 파악하지 못하게 하는 4개의 모호 문항(filler items)이 있으나 이는 채점에서 제외된다. Scheier 등(1994)의 연구에서는 .70대에서 .80대까지의 좋은 신뢰도(Cronbach's α)를 보고하였다.

LOT-R은 ‘전혀 그렇지 않다’(1)에서 ‘매우 그렇다’(5)까지 범위의 5점 리커트식 척도이며, 부정적 진술문항은 역점수로 환산하여 채점하였다. 총점 범위는 6점에서 30점이며, 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높은 것을 의미한다.

본 연구에서 참여자가 평정한 LOT-R의 신뢰도(Cronbach's α)는 .70으로 나타났다.

인지적 정서조절 질문지

인지적 정서조절을 측정하기 위하여 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)를 김소희(2004)가 번안한 것을 사용하였다. 하위요인은 긍정적 초점 변경(positive refocusing), 긍정적 재평가(positive reappraisal), 조망 확대(Putting into perspective), 계획 다시 생각하기(refocus on planning), 수용(acceptance), 반추(focus on thought/rumination), 자기비난(self-blame), 타인비난(blaming others), 파국화(catastrophizing)로 모두 9개이며, 이들은 앞서 언급했듯이 이론적으로 더 적응적인 것과 덜 적응적인 것으로 나뉜다. 더 적응적인 전략은 앞의 5가지이고, 덜 적응적인 전략은 남은 4가지를 뜻한다. 9개의 하위요인은 각 4개의 문항씩 총 36개 문항으로 이루어져 있다.

인지적 정서조절 질문지는 ‘거의 그렇지 않다’(1)에서 ‘거의 항상 그렇다’(5)까지 범위의 5점 리커트식 척도이다. 점수가 높을수록 해당되는 인지적 정서조절의 수준이 높은 것을 의미한다.

김소희(2004)의 연구에서 보고한 척도의 신뢰도는 조망 확대 .66, 계획 다시 생각하기 .80, 긍정적 초점변경 .85, 자기비난 .76, 타인비난 .83, 반추 .68, 수용 .53, 긍정적 재평가 .80, 파국화 .78이었다. 본 연구에서 참여자가 평정한 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 .84이며, 하위요인별로는 긍정적 초점 변경 .85, 긍정적 재평가 .78, 조망 확대 .67, 계획 다시 생각하기 .83, 수용 .64, 반추 .74, 자기비난 .70, 타인비난 .78, 파국화 .70이었다.

상담자 소진 질문지

상담자 소진을 측정하기 위하여, Lee 등 (2007)이 개발한 Counselor Burnout Inventory(CBI, Lee et al., 2007)를 Yu(2007)가 타당화한 한국판 상담자 소진 척도(Korean Counselor Burnout Inventory; Korean CBI)를 사용하였다. 하위요인은 신체적 피로감(Exhaustion), 무능감(Incompetence), 비협조적 직무환경(Negative Work Environment), 내담자 가치 저하(Devaluing Client), 사생활 악화(Deterioration in Personal Life)이며, 5개의 하위요인은 각 4문항씩 총 20개 문항으로 이루어져 있다. Yu(2007)의 연구에서 보고한 척도의 신뢰도는 전체 .92, 신체적 피로감 .83, 무능감 .85, 비협조적 직무환경 .83, 내담자 가치 저하 .81, 사생활 악화 .78이다.

한국판 상담자 소진 척도는 ‘전혀 아니다’(1)에서 ‘언제나 그렇다’(5)까지 범위의 5점 리커트식 척도이다. 점수가 높을수록 상담자 소진의 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 참여자가 평정한 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 .90이며, 하위요인별로는 신체적 피로감 .81, 무능감 .85, 비협조적 직무환경 .74, 내담자 가치 저하 .80, 사생활 악화 .78이었다.

연구절차

본 연구의 자료 수집을 위해 2008년 2월에서 4월까지 전국 상담 관련 기관의 상담자들을 대상으로 낙관성, 인지적 정서조절, 상담자 소진, 상담자 개인사항에 대한 질문지를 실시하였다. 질문지 배포 및 수집 방법은 연구대상자에게 직접 방문하거나 우편(전자우편 포함)을 이용하였다. 전체 질문지 응답에 소요된 시간은 약 10분 정도였다. 전국 45개의 상담

기관에 264부의 질문지 작성을 의뢰하여 229부의 질문지가 회수되었다. 이 중 응답이 무성의한 자료를 제외한 224부를 분석대상으로 삼았다.

자료분석

자료의 전반적인 기술통계량을 분석하기 위하여 SPSS/WIN 12.0 통계프로그램을 이용하였다. 낙관성, 인지적 정서조절, 상담자 소진의 각 하위요인의 관계를 살펴보기 위하여 상관분석을 하였으며, 인지적 정서조절의 매개효과를 검증하기 위해 중다회귀분석을 사용하였다.

결 과

인구통계학적 특징과 상담자 소진의 관계

인구통계학적 특징들이 상담자 소진과 적절한 관련성을 지니고 있는지 확인하기 위하여 먼저 연령, 상담경력, 연간소득, 주당 근무시간과 상담자 소진 및 상담자 소진의 5개 하위요인 간의 상관을 분석하였다. 각 변인들의 상관계수는 표 1에 제시하였다.

상관분석 결과, 연령, 상담경력, 근무시간과 상담자 소진이 유의한 결과를 나타냈다. 상담자 소진은 연령, 상담경력과 부적 상관이 있었고, 근무시간과는 정적 상관이 있었다.

연간소득에 대한 응답이 167명에 불과하여 앞서 제시한 상관분석표에 포함시키지는 않았지만 연간소득은 상담자 소진과 유의한 부적 상관이 있었다($r=-.18, p<.05$).

상담자의 인구통계학적 특징과 상담자 소진 간의 유의미한 상관관계를 토대로 인구통계학

표 1. 인구통계학적 특징과 상담자 소진의 상관관계($n=211$)

	1	2	3	4	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5
1. 연령	-								
2. 상담경력	.57**	-							
3. 근무시간	-.13	.09	-						
4. 소진	-.16*	-.17*	.15*	-					
4-1. E	-.13	-.08	.10	.85**	-				
4-2. I	-.21**	-.28**	-.16*	.70**	.56**	-			
4-3. NW	-.13	-.11	.39**	.69**	.49**	.27**	-		
4-4. DC	-.17*	-.14*	.03	.72**	.53**	.59**	.32**	-	
4-5. DP	.02	-.03	.14	.73**	.58**	.26**	.40**	.36**	-

주. E: 신체적 피로감, I: 무능감, NW: 비협조적 직무환경, DC: 내담자 가치 저하, DP: 사생활 약화
* $p<.05$, ** $p<.01$

적 특징 중 상담자 소진을 가장 잘 설명하는 변인을 살펴보기 위하여 Stepwise(단계적 방식)를 이용한 중다회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 표 2에 제시하였다.

연령, 상담 경력, 연간소득, 주당 근무시간을 독립변인으로 상담자 소진을 측정하는 모형에 대한 통계적 유의성 검정 결과, 연령과 상담 경력은 유의하지 않아 제외되었고, 그 외 연간소득과 주당 근무시간이 포함된 모형은 상담자 소진을 유의하게 설명하고 있으며 ($F(2, 164)=9.78, p=.000$), 상담자 소진 총 변화

량의 11%가 연간소득과 주당 근무시간에 의해 설명되고 있다.

낙관성과 인지적 정서조절 및 상담자 소진의 관계

본 연구의 주요 변인인 낙관성, 인지적 정서조절, 상담자 소진 간에 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 낙관성은 상담자 소진과 유의한 부적 상관($r=-.26, p<.01$)이 있었다. 낙관성은 더 적응적인 인지

표 2. 인구통계학적 특징이 상담자 소진에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석($n=167$)

독립변인	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	$R^2(\text{adj. } R^2)$	F
	B	표준오차	베타				
(상수)	46.21	2.34		19.76	.000		
주당 근무시간	.25	.07	.30	3.66	.000	.11(.10)	9.78
연간소득	-.00	.00	-.31	-3.81	.000		

주. 종속변인은 상담자 소진

적 정서조절과는 유의한 정적 상관($r=.38, p < .01$)이 있었고, 덜 적응적인 인지적 정서조절과는 유의한 부적 상관($r=-.22, p < .01$)이 있었다. 각 변인들의 상관계수는 표 3에 제시하였다.

다음으로, 낙관성과 인지적 정서조절의 9가지 하위요인, 상담자 소진 간의 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 낙관성은 더 적응적인 인지적 정서조절에 속하는 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용과 모두 유의한 정적 상관을 나타냈다($r=.22, p < .01$; $r=.39, p < .01$; $r=.17, p < .05$; $r=.33, p < .01$; $r=.21, p < .01$). 또한, 낙관성은 덜 적응적인 인지적 정서조절에 속하는 파국화와 유의한 부적 상관을 나타냈다($r=-.40, p < .01$). 또한, 계획 다시 생각하기는 상담자 소진과 유의한 부적 상관을 가지고($r=-.17, p < .05$), 자기비난, 타인비난, 파국화는 상담자 소진과 유의한 정적 상관을 가진다($r=.17, p < .05$; $r=.23, p < .01$; $r=.34, p < .01$). 각 변인들의 상관계수는 표 4에 제시하였다.

상관분석을 통해 변인들 간의 유의한 상관관계가 확인되었다. 이를 토대로 변인들 사이의

의 관계를 좀 더 자세히 살펴보기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

우선, 낙관성과 상담자 소진 간의 관계를 알아보기 위하여 상담자 소진을 종속변인으로 하고 낙관성을 독립변인으로 하여 단순회귀분석을 실시하였다.

상담자 소진에 대한 낙관성의 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 낙관성은 상담자 소진을 유의하게 설명하고 있으며($F(1, 222) = 16.32, p < .001$), 상담자 소진 총 변화량의 7%가 낙관성에 의해 설명되고 있다.

다음으로, 낙관성과 인지적 정서조절 간의 관계를 알아보기 위하여 인지적 정서조절, 그리고 인지적 정서조절의 하위차원 중 얼마나 더 적응적이냐에 따라 묶인 더 적응적인 인지적 정서조절과 덜 적응적인 인지적 정서조절을 각각 종속변인으로 하고 낙관성을 독립변인으로 하여 단순회귀분석을 실시하였다.

인지적 정서조절에 대한 낙관성의 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 낙관성은 인지적 정서조절을 유의하게 설명하고 있으며($F(1, 222) = 4.78, p < .05$), 인지적 정서조절 총 변화량의 2%가 낙관성에 의해 설명되고 있다.

표 3. 낙관성, 더 적응적인 인지적 정서조절, 덜 적응적인 인지적 정서조절, 상담자 소진 간의 상관관계

	1	2	2-1	2-2	3
1. 낙관성	-				
2. 인지적 정서조절	.15*	-			
2-1. 더 적응적인 인지적 정서조절	.38**	.83**	-		
2-2. 덜 적응적인 인지적 정서조절	-.22**	.71**	.20**	-	
3. 상담자 소진	-.26**	.13	-.07	.32**	-

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

표 4. 인지적 정서조절 하위요인과 각 변인 간의 상관관계

	1	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	2-9	3
1. 낙관성	-										
2-1. 긍정초점	.22**	-									
2-2. 재평가	.39**	.31**	-								
2-3. 조망확대	.17*	.34**	.50**	-							
2-4. 계획다시	.33**	.05	.54**	.31**	-						
2-5. 수용	.21**	.14*	.40**	.47**	.38**	-					
2-6. 반추	-.00	-.01	.28**	.21**	.16*	.43**	-				
2-7. 자기비난	-.10	-.11	.19**	.18**	.09	.29**	.44**	-			
2-8. 타인비난	-.12	.13	-.05	.07	-.09	.01	.11	-.10	-		
2-9. 파국화	-.40**	-.00	-.04	.04	-.14*	.07	.32**	.29**	.36**	-	
3. 상담자소진	-.26**	-.02	-.10	.03	-.17*	-.01	.12	.17*	.23**	.34**	-

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

더 적응적인 인지적 정서조절에 대한 낙관성의 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 낙관성은 더 적응적인 인지적 정서조절을 유의하게 설명하고 있으며($F(1, 222)=37.31, p < .001$), 더 적응적인 인지적 정서조절 총 변화량의 14%가 낙관성에 의해 설명되고 있다.

덜 적응적인 인지적 정서조절에 대한 낙관성의 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 낙관성은 덜 적응적인 인지적 정서조절을 유

의하게 설명하고 있으며($F(1, 222)=11.77, p < .01$), 덜 적응적인 인지적 정서조절 총 변화량의 5%가 낙관성에 의해 설명되고 있다.

다음으로 인지적 정서조절과 상담자 소진 간의 관계를 알아보기 위하여 더 적응적인 인지적 정서조절과 덜 적응적인 인지적 정서조절을 독립변인으로 하고 상담자 소진을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표 5에 제시하였다.

표 5. 인지적 정서조절이 상담자 소진에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석($n=224$)

종속변인	독립변인	비표준화 계수		표준화계수	t	유의확률
		B	표준오차	베타		
상담자 소진	더 적응적인 인지적 정서조절	-.16	.07	-.14	-2.15	.032
	덜 적응적인 인지적 정서조절	.50	.09	.35	5.37	.000

$R^2(\text{adj. } R^2)=.12(.11), F=15.05, p=.000$

상담자 소진을 더 적응적인 인지적 정서조절과 덜 적응적인 인지적 정서조절로 측정하는 모형에 대한 통계적 유의성 검정 결과, 더 적응적인 인지적 정서조절과 덜 적응적인 인지적 정서조절은 상담자 소진을 유의하게 설명하고 있으며($F(2, 221)=15.05, p<.001$), 상담자 소진 총 변화량의 12%가 모형에 포함된 독립변인에 의해 설명되고 있다. 개별 독립변인의 상담자 소진에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검증한 결과, 두 독립변인 모두 유의수준 .05에서 상담자 소진에 유의하게 영향을 미쳤으며, 독립변인의 상대적 기여도를 나타내는 표준화 계수에 의하면 덜 적응적인 인지적 정서조절이 더 적응적인 인지적 정서조절보다 상담자 소진에 더 큰 영향을 미쳤다.

인지적 정서조절의 매개효과

인지적 정서조절을 적응 정도에 따라 나누어서 매개효과를 검증하였다. 낙관성과 상담자 소진에 유의한 상관이 있었던 덜 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과를 먼저 살펴보고, 다음으로 더 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과를 살펴보았다.

본 연구에서는 낙관성, 인지적 정서조절 및 상담자 소진 간의 관련성이 있다고 가정하고, 상관분석과 Frazier, Tix, 그리고 Barron(2004)의 매개효과 검증 절차를 이용하여 자료를 분석하고자 한다.

Frazier, Tix, 그리고 Barron(2004)의 매개효과 검증 절차는 중다회귀분석을 이용하며 다음과 같은 단계를 따른다. 먼저, 예측변인에 대한 종속변인의 회귀를 통하여 예측변인이 종속변인과 연관되어 있다는 것을 성립시킨다(1단계). 종속변인에 대한 예언변인의 효과와 관련된 비표준화된 회귀계수가 유의하다면, 이는 경로 c 가 유의미한 것이고, 매개를 위한 1단계 요구조건이 충족된다. 가정된 매개변인에 대한 예측변인의 관계를 성립시키기 위하여, 예측변인에 대한 매개변인의 회귀분석을 한다(2단계). 이러한 관련성과 연관된 비표준화 계수가 유의하다면 2단계의 조건 역시 충족된다. 매개변인이 종속변인과 관련이 있는지 검증하기 위하여, 매개변인과 예측변인 모두를 동시에 투입하여 종속변인에 대한 회귀분석을 한다(3단계). 예측변인을 통제하고 매개변인과 종속변인 간의 관련성과 연관된 계수가 유의하다면 3단계 조건도 충족된다. 이 세 번째 회귀식은 매개변인을 통제한 예측변인과 종속변인의 관련성을 나타내는 경로 c' 의 값도 제공한다. 경로 c' 가 0이 될 때, 완전매개가 되고, 경로 c 보다 작아지면 부분매개가 된다(Frazier, Tix, & Barron, 2004).

덜 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과

본 연구의 매개가설은 낙관성이 높을수록 덜 적응적인 인지적 정서조절의 정도가 낮으며(경로 a), 덜 적응적인 인지적 정서조절의 정



그림 1. 매개모형의 경로

도가 낮을수록 상담자 소진을 덜 경험하고(경로 b), 낙관성이 높을수록 상담자 소진은 감소한다(경로 c). 그리고 매개변인으로써 덜 적응적인 인지적 정서조절이 추가적으로 투입된 경우, 낙관성과 상담자 소진의 경로(경로 c')가 매개변인이 포함되기 이전 경로(경로 c)의 효과보다 작다. 즉, 경로 c'가 경로 c보다 작아, 덜 적응적인 인지적 정서조절이 부분매개한다고 가정한다.

매개효과의 검증 단계에 따라 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표 6에 제시하였다.

분석 결과, 상담자 소진에 대한 낙관성의 효과가 유의미하고($B=-0.98, p<.001$), 덜 적응적인 인지적 정서조절에 대한 낙관성의 효과도 유의미하여($B=-0.58, p<.01$), 1단계와 2단계 조건이 충족되었다. 덜 적응적인 인지적 정서조절과 상담자 소진의 관계가 유의하였고($B=0.40, p<.001$), 덜 적응적인 인지적 정서조절을 통제한 낙관성과 상담자 소진의 관계도

여전히 유의미하여($B=-0.75, p<.01$), 3단계 조건도 충족되었다. 또한, 비표준화된 회귀계수의 절대값을 비교하면 경로 c'가 경로 c보다 작은 것(경로 c, $0.98 >$ 경로 c', 0.75)을 확인할 수 있다.

다음으로, 경로 c'와 경로 c 간의 이러한 차이가 유의미한지 평가할 필요가 있다. 이를 평가하는 방법 중 Kenny와 동료들(Baron & Kenny, 1986; Kenny et al., 1998)이 사용한 오차 간격을 이용한 계산식을 이용하였다. 이 계산식을 이용하여 매개효과의 z점수를 구할 수 있고, z점수가 1.96보다 크면 매개효과는 .05 수준에서 유의미하게 된다. 계산식은 $ab/\sqrt{b^2sa^2+a^2sb^2+sa^2sb^2}$ 이고, a와 b는 경로 a와 b의 비표준화된 회귀계수이고, sa와 sb는 경로 a와 b의 표준오차이다. 계산식에 자료를 입력한 결과, 매개효과의 z점수는 -2.55로 절대값이 1.96 보다 크다. 따라서 덜 적응적인

표 6. 중다회귀분석을 이용한 덜 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과 검증

매개 모형 검증 단계	B	SE B	95% CI		β
1단계 검증 (경로 c)					
종속변인 상담자 소진					
예측변인 낙관성	-.98	.24	-1.45,	-.50	-.26***
2단계 검증 (경로 a)					
종속변인 덜 적응적 인지 정서조절					
예측변인 낙관성	-.58	.17	-.91,	-.25	-.22**
3단계 검증 (경로 b와 c')					
종속변인 상담자 소진					
매개변인 덜 적응적 인지 정서조절(경로 b)	.40	.09	.21,	.58	.27***
예측변인 낙관성	-.75	.24	-1.22,	-.28	-.20**

주. CI = 신뢰구간

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

인지적 정서조절은 유의미한 매개변인이다.

Shrout과 Bolger(2002)는 간접효과의 추정치에 대한 신뢰구간을 계산하는 것을 제안하였다. 95% 신뢰구간을 계산하는 공식은 경로 a와 b의 곱 $\pm s_{ab} z_{.975}$ 이다. 이 공식에 본 연구의 자료를 입력하면 95% 신뢰구간은 -0.41 ~ -0.05가 된다. 이는 0을 포함하고 있지 않아 매개효과가 있음을 알 수 있다.

다음으로, 전체 효과에서 매개비율을 알아보기 위하여 Shrout과 Bolger(2002)가 사용한 ab/c 공식을 이용하였다. 그 결과, 덜 적응적인 인지적 정서조절은 낙관성이 상담자 소진에 미치는 영향의 약 24%를 매개한다.

더 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과

본 연구의 매개가설은 낙관성이 높을수록 더 적응적인 인지적 정서조절의 정도가 높으며(경로 a), 더 적응적인 인지적 정서조절의 정도가 높을수록 상담자 소진을 덜 경험하고(경로

b), 낙관성이 높을수록 상담자 소진은 감소한다(경로 c). 그리고 매개변인으로써 더 적응적인 인지적 정서조절이 추가적으로 투입된 경우, 낙관성과 상담자 소진의 경로(경로 c')가 매개변인이 포함되기 이전 경로(경로 c)의 효과보다 작다. 즉, 경로 c'가 경로 c보다 작아, 더 적응적인 인지적 정서조절이 부분매개한다고 가정한다.

매개효과의 검증 단계에 따라 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표 7에 제시하였다.

분석 결과, 3단계에서 경로 b가 유의미하지 않아 낙관성이 상담자 소진에 미치는 영향에서 더 적응적인 인지적 정서조절은 매개변인이 되지 않는다.

논 의

본 연구의 주요 결과에 대한 요약 및 의의

표 7. 중다회귀분석을 이용한 더 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과 검증

매개 모형 검증 단계	B	SE B	95% CI	β
1단계 검증 (경로 c)				
종속변인 상담자 소진				
예측변인 낙관성	-.98	.24	-1.45, -0.50	-.26***
2단계 검증 (경로 a)				
종속변인 더 적응적 인지 정서조절				
예측변인 낙관성	1.23	.20	.83, 1.63	.38***
3단계 검증 (경로 b와 c')				
종속변인 상담자 소진				
매개변인 더 적응적 인지 정서조절(경로 b)	.04	.08	-.12, .20	.03
예측변인 낙관성	-1.02	.26	-1.54, -.51	-.27***

주. CI = 신뢰구간

*** $p < .001$

를 살펴보고, 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제안을 짚어보고자 한다.

우선 본 연구의 주요 결과에 대한 논의점을 살펴보도록 하겠다.

첫째, 상담자의 개인적 특성과 상담자 소진 간의 관계를 확인해 보았다.

연령 및 상담경력(경력)은 상담자 소진과 약한 부적 상관이 있었다. 이는 연령 및 상담경력이 증가할수록 상담자 소진의 정도가 다소 감소하는 것을 시사한다. 또한, 근무시간과 상담자 소진은 정적 상관이 있었다. 이는 근무시간이 많을수록 상담자 소진의 정도가 증가함을 시사한다. 그러나 이러한 연령, 상담경력, 연간소득, 근무시간 간에는 상당히 높은 상관이 관찰되었으므로, 이들을 독립변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과 주당 근무시간과 연간소득이 상담자 소진에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 근무시간이 길수록, 그리고 연간소득이 낮을수록 상담자 소진을 더 경험할 것이다.

둘째, 낙관성과 인지적 정서조절, 그리고 상담자 소진 간의 관계를 살펴보았다.

낙관성은 상담자 소진과 유의한 부적 상관이 있었다. 이는 낙관성이 심리적 안녕과 정적인 상관이 있고, 심리적 고통과는 부적 상관이 있다는 연구와 일치한다(Aspinwall & Taylor, 1992; Carver et al., 1993; Chang, Sanna, & Yang, 2003; Given et al., 1993; Grove & Heard, 1997; Hatchett & Park, 2004; Hooker, Monahan, Shifren, & Hutchinson, 1992; Long, 1993; Shifren & Hooker, 1995; Siddique, LaSalle-Ricci, Glass, Arnkoff, & Diaz, 2006; Story, Berg, Smith, Beveridge, Henry, & Pearce, 2007; Wilson, Raglin, & Pritchard, 2002; Zeidner & Hammer, 1992). 상담자 소진에 대한 낙관성의

기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 낙관성은 상담자 소진을 유의하게 설명하고 있으며($F=16.32, p<.001$), 상담자 소진 총 변화량의 7%가 낙관성에 의해 설명되었다. 이는 낙관주의자가 심각한 역경에 처했을 때에도 계속적인 노력을 가하여 심리적 고통을 경감한다는 Carver와 Scheier(2002)의 이론적 견해를 경험적으로 뒷받침하는 것이다. 아울러 낙관적 태도를 가질수록 상담자가 직업적 회의를 겪지 않는다는 보고와 일치하고(여선영, 2005), 낙관성 수준이 높을수록 스트레스를 낮게 지각하고, 더 높은 심리적 안녕감을 보고한다는 대학생을 대상으로 한 연구와도 일치한다(김민정, 2006; 노현숙, 2006). 그러나 상담자 소진에 대한 낙관성의 설명력이 7%라는 것은 상담자 소진이 낙관성 이외에 다른 변인들이 개입되어 있는 복합적인 현상이라는 것을 시사한다. Peterson, Seligman, 그리고 Vaillant(1994)의 장기간 연구에서 45세 이전까지 낙관성은 신체적 건강에 아무런 영향을 주지 않았다. 이러한 연구 결과는 낙관성이 청년기보다는 노년기에 더 적응적인 영향을 준다고 가정할 수 있게 한다. 본 연구의 경우, 연구대상자의 연령은 20~30대가 전체의 84.8%이고, 45세까지는 전체의 95.1%였다. 따라서 연구대상의 연령이 20~30대에 집중되어 있어 낙관성의 효과가 과소 추정되었을 가능성이 있다. 또한, Segerstrom(2006)은 낙관성이 제공하는 긍정적 피드백 회로에 들어가기 위해서는 낙관적으로 행동해야 한다고 주장하였다. 즉, 낙관성이 심리적 보호요인으로 자리매김 하려면 행동적인 측면이 고려되어야 한다는 것이다. 본 연구에서 측정된 성향적인 낙관성을 행동적인 측면과 함께 살펴보지 않았기 때문에 낙관성을 가지고 있으면서 낙관적으로 행동한 사람과 단

지 낙관성만을 갖고 있는 사람 간의 변별이 이루어지지 않았다. 이러한 이유 때문에 낙관성의 효과가 제대로 추정되지 않았을 수 있다.

낙관성은 더 적응적인 인지적 정서조절과는 유의한 정적 상관이 있었고, 덜 적응적인 인지적 정서조절과는 유의한 부적 상관이 있었다. 또한, 더 적응적인 인지적 정서조절에 대한 낙관성의 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 낙관성은 더 적응적인 인지적 정서조절을 유의하게 설명하고 있으며($F=37.31, p < .001$), 더 적응적인 인지적 정서조절 총 변화량의 14%가 낙관성에 의해 설명되었다. 덜 적응적인 인지적 정서조절에 대한 낙관성의 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 낙관성은 덜 적응적인 인지적 정서조절을 유의하게 설명하고 있으며($F=11.77, p < .01$), 덜 적응적인 인지적 정서조절 총 변화량의 5%가 낙관성에 의해 설명되고 있다. 이는 낙관성이 인지적 정서조절에 영향을 미친다는 국내 연구 결과와 일치한다(김민정, 2006). 요약하면, 낙관성은 인지적 정서조절에 영향을 미치고, 그 중 더 적응적인 인지적 정서조절과 보다 관련이 깊다.

상담자 소진은 덜 적응적인 인지적 정서조절과 유의한 정적 상관이 있었으며, 더 적응적인 인지적 정서조절과는 부적 상관의 경향이 있었다. 이는 스트레스가 높은 상황에서 적응적인 인지적 정서조절을 사용하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 높다는 연구와 일치한다(김소희, 2004). 상담자 소진을 더 적응적인 인지적 정서조절과 덜 적응적인 인지적 정서조절로 측정하는 모형에 대한 통계적 유의성 검정 결과, 더 적응적인 인지적 정서조절과 덜 적응적인 인지적 정서조절은 상담자 소진을 유의하게 설명하고 있으

며($F=15.05, p < .001$), 상담자 소진 총 변화량의 12%가 모형에 포함된 독립변인에 의해 설명되고 있다. 개별 독립변인의 상담자 소진에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검증한 결과, 두 독립변인 모두 유의수준 .05에서 상담자 소진에 유의하게 영향을 미쳤으며, 독립변인의 상대적 기여도를 나타내는 표준화 계수에 의하면 덜 적응적인 인지적 정서조절이 더 적응적인 인지적 정서조절보다 상담자 소진에 더 영향을 미치고 있다.

셋째, 낙관성과 상담자 소진과의 관계에서 인지적 정서조절의 매개효과를 검증해보았다.

인지적 정서조절을 더 적응적인 것과 덜 적응적인 것으로 구분하여 각각의 매개효과를 검증하였다. 매개효과 검증은 Frazier, Tix, 그리고 Barron(2004)의 절차를 따랐다. 검증 결과, 덜 적응적인 인지적 정서조절은 낙관성과 상담자 소진 간의 관계를 부분적으로 매개하였다. 그러나 더 적응적인 인지적 정서조절은 매개효과가 없었다. 전체 효과에서 덜 적응적인 인지적 정서조절의 매개비율을 알아보기 위하여 Shrout과 Bolger(2002)가 사용한 공식을 이용하였다. 그 결과, 덜 적응적인 인지적 정서조절은 낙관성이 상담자 소진에 미치는 영향의 약 24%를 매개하였다. 이러한 결과는 낙관성이 높은 상담자가 덜 적응적인 인지적 정서조절을 적게 사용하며, 이에 따라 상담자 소진을 적게 겪을 수 있다는 것을 의미한다. 따라서 낙관성은 상담자 소진을 직접적으로 완화시키기도 하고, 덜 적응적인 인지적 정서조절을 적게 사용하여 간접적으로도 상담자 소진을 줄이기도 한다. 이것은 낙관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과를 검증한 연구 결과와 일치한다(Aspinwall & Talor, 1992; Carver et al., 1993). 그러나 더 적응적인

인지적 정서조절의 매개효과가 없는 것은 낙관성이 높은 상담자가 더 적응적인 인지적 정서조절을 사용하여 상담자 소진에 이른다는 가설을 기각하는 결과이다. 이 같은 연구 결과의 이유를 본 연구에서 충분히 밝힐 수 없었다. 선행연구가 부족한 실정에서, 이러한 연구 결과는 새로운 표집을 대상으로 다시 연구되어야 할 주제라고 여겨지며 향후 연구에서 반복검증이 되는지 살펴봐야 할 것이다. 그러나 한 가지 추측해볼 수 있는 것은, 앞서 설명하였듯이, 인지적 정서조절의 9가지 하위요인은 연구마다 적응에 적절하다고 할 수 있는 전략이 차이가 생길 수 있다는 점이다. 본 연구에서는 이론적으로 인지적 정서조절을 두 부분으로 나누어 연구하였으나 더 적응적인 인지적 정서조절의 경우 상담자 소진과 충분한 관련성이 없어 매개효과 역시 검증될 수 없었던 것으로 생각된다.

이상의 결과를 바탕으로 낙관성, 덜 적응적인 인지적 정서조절, 상담자 소진에 관한 모형을 그림 2에 제시하였다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 비교적 안정적인 심리적 변인인 낙관성이 상담자 소진에 미치는 영향을 파악함으로써 낙관성의 심리적 보호요인으로써의 효과를 경험적으로 제시하였다. 아울러 최근 연구

의 활기를 띠고 있는 긍정심리학의 한 주제인 낙관성에 관하여 상담자를 대상으로 연구한 것은 낙관성 이론에 대한 경험적 연구를 증가시켜 이론적 이해의 폭을 넓혀주었을 뿐 아니라 처음으로 국내 상담자들의 낙관성을 살펴 보았다는 데 의미가 있다.

둘째, 낙관성이 상담자 소진에 영향을 미치는 과정에서 인지적 정서조절 중 덜 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과를 확인한 점이다. 그동안 국내 연구에서는 주로 상담자의 개인적 변인이 상담자 소진에 미치는 영향을 살펴 보았다. 그러나 많은 연구자들은 상담자 소진을 유발하거나 예방하는 경로의 탐색이 필요하다고 주장해 왔다(권이경, 2005; 박정해, 2006; 최혜윤, 정남운, 2003; 홍준호, 2004). 이렇듯 상담자 소진을 예방하는 경로에 대한 국내 연구가 미진한 상황에서, 인지적 정서조절의 매개효과를 검증하여 상담자 소진 예방 경로를 밝혔다는 데 의의가 있다.

셋째, 한국판 상담자 소진 척도(Korean Counselor Burnout Inventory, Yu, 2007)를 국내 상담자 소진 연구에 사용한 점이다. 한국판 상담자 소진 척도는 그동안 국내 상담자 소진 연구에 주로 사용된 Maslach Burnout Inventory-Helping Service Survey(MBI-HSS, Maslach & Jackson, 1981)보다 상담 장면에 대한 특수성을

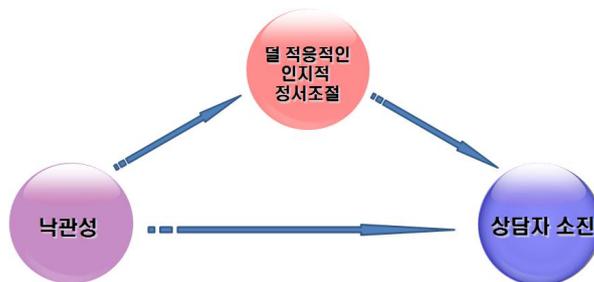


그림 2. 낙관성, 덜 적응적인 인지적 정서조절, 상담자 소진에 관한 모형

좀 더 반영하였으며, 우리나라의 문화적 요소 역시 고려하였다(Yu, 2007).

넷째, 인지적 정서조절과 상담자 소진에 관한 연구는 상담자 훈련 프로그램 및 슈퍼바이저의 지도에 유용한 자료로 제공될 수 있다는 점이다. 더 적응적인 인지적 정서조절을 사용하고, 덜 적응적인 인지적 정서조절을 사용하지 않으면 상담자 소진을 완화할 수 있을 것이라고 기대된다. 이는 상담자 훈련시 상담자 소진을 예방할 수 있는 방법을 모색하고자 노력할 때, 자신의 인지적 정서조절을 살펴보는 것이 효과적일 수 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제안은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 각 변인의 측정과 관련하여 제한점이 있다. 우선, 본 연구의 모든 자료가 자기보고식 질문지로 얻어졌기 때문에 연구 참여자들이 방어적으로 응답했거나, 사회적 바람직성에 따라 보고했을 수 있다. 더구나 상담자라는 집단을 대상으로 연구했기 때문에 측정도구에 대한 선행지식이나 방어적인 태도를 배제할 수 없다. 다음으로, 낙관성을 측정한 LOT-R과 인지적 정서조절을 측정한 CERQ가 한국판 척도로써 타당화 되지 못한 데 한계점이 있다. 이와 관련하여, CERQ의 하위요인 중 오해의 소지가 있는 용어들이 있다. 가령, 반추는 덜 적응적인 인지적 정서조절에 속하는 것으로 구분되었는데, 흔히 반추라는 용어가 적응적인 의미(reflection)로 사용되기도 하는 점을 고려하면 하위요인의 의미를 좀 더 정확히 반영하는 용어로 다시 명명할 필요가 있다. 따라서 후속연구에서는 LOT-R과 CERQ의 적절한 한국어 번안 및 타당화가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 상담자 소진은 상담자의 개인적인 면

과 상황적인 면을 포괄하는 개념이다. 이를 낙관성과 인지적 정서조절만으로 설명하였다는 제한점이 있다. 이를 보완하기 위해 후속 연구에서는 상담자 소진에 보다 큰 영향을 주는 또 다른 개인적 변인을 탐색하는 것은 물론 이와 함께 직무 환경적 요인 역시 상세히 살펴볼 것을 제안한다.

셋째, 본 연구는 전국의 상담 관련 기관 상담자를 대상으로 수행되었지만, 연구대상이 주로 경기도와 서울에 집중되어 있었다. 이러한 지역별 불균형으로 인해 연구 결과에 대한 일반화의 제한점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 지역별 상담자 수 혹은 지역별 상담심리학회 회원 수에 비례하여 대표성을 띠는 표본을 대상으로 연구할 필요가 있다.

참고문헌

- 권이경 (2005). 상담종결경험, 사회적 지지, 자기 효능감이 놀이치료자의 심리적 소진에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 김민정 (2006). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 노현숙 (2006). 낙관성과 스트레스지각이 갈등해결양식 및 이성 관계 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 논문.
- 박정혜 (2006). 상담자의 자기위로능력, 영적안녕 및 상담자발달수준과 심리적소진의 관계. 가

- 톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 논문.
- 여선영 (2006). 아동상담자의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진(Burn Out)과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 유성경, 박성호 (2002). 상담환경의 위험요소, 지각된 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(2), 389-400.
- 유성경, 조하나 (2003). 낙관성 수준, 상황, 대상에 따른 대인관계도식의 차이. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(3), 567-580.
- 이무석 (2006). 30년만의 휴식. 서울: 비전과 리더십.
- 이영란 (2007). 상담자의 소진(burnout)과 5요인 성격특성과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 이장호, 정남운, 조성호 (2005). 상담심리학의 기초. 서울: 학지사.
- 조문주 (2007). 불안과 자기효능감, 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 최혜윤, 정남운 (2003). 상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 279-300.
- 탁윤희 (2007). 낙관성과 강인성이 스트레스 경험 및 사회적 지지에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 논문.
- 홍준호 (2004). 상담자의 자아강도와 사회적지지 및 심리적소진의 관계. 홍익대학교 석사학위 논문.
- Arricale, F. (2001). *A study of burnout of counselors in college counseling centers*. Doctoral Dissertation. The State University of New Jersey.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Psychology, 61*, 755-765.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on stress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 375-390.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder and Shane J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.231-243). New York: Oxford University Press.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang, K. M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: a test of a mediation model. *Personality and Individual Differences, 34*(7), 1195-1208.
- Corey, G. (2001). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*(6th ed). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Frazier, P. A, Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 51*(1), 115-134.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout, *Journal of*

- Social Issues*, 3, 159-165.
- Garfield, S. L. (1995). *Psychotherapy: An Eclectic-Integrative Approach* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Garnefski N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Given, C. W., Stommel, M., Given, B., Osuch, J., Kurtz, M. E., & Kurtz, J. C. (1993). The influence of cancer patients' symptoms and functional states on patients' depression and family caregivers' reaction and depression. *Health Psychology*, 12, 277-285.
- Grove, J. R., & Heard, N. P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.
- Hatchett, G. T., & Park, H. L. (2004). Relationships among optimism, coping styles, psychopathology, and counseling outcome. *Personality and Individual Differences*, 36, 1755-1769.
- Hooker, K., Monahan, D., Shifren, K., & Hutchinson, C. (1992). Mental and physical health of spouse caregivers: The role of personality. *Psychology and Aging*, 7, 367-375.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The Handbook of social psychology* (4th ed., pp.233-265). New York: Oxford University Press.
- Lee, S. M., Baker, C. R., Cho, S. H., Heckathorn, D. E., Holland, M. W., Newgent, R. A., et al. (2007). Development and Initial Psychometrics of the Counselor Burnout Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(3), 142-154.
- Long, B. C. (1993). Coping strategies of male managers: A prospective analysis of predictors of psychosomatic symptoms and job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 42, 184-199.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory: Manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Mills, Lane B., & Huebner, E. Scott. (1998). A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners. *Journal of School Psychology*, 36(1), 103-120.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1994). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. In A. Steptoe & J. Wardle (Eds). *Psychosocial processes and health* (pp.235-246). New York: Cambridge University Press.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Shifren, K., & Hooker, K. (1995). Stability and change in optimism: A study among spouse caregivers. *Experimental Aging Research*, 21, 59-76.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Segerstrom, S. C. (2006). *Breaking Murphy's Law: How Optimists Get What They Want from Life and Pessimists Can Too*. New York: The Guilford Press.
- Siddique, H. I., LaSalle-Ricci, V. H., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Diaz, R. J. (2006). Worry, optimism, and expectations as predictors of anxiety and performance in the first year of law school. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 667-676.
- Skovholt, T. M. (2001). *The resilient practitioner: Burnout prevention and Self-Care Strategies for Counselors, Therapists, Teachers, and Health Professionals*. Boston: Allyn & Bacon.
- Story, T. N., Berg, C. A., Smith, T. W., Beveridge, R., Henry, N. J. M., & Pearce, G. (2007). Age, marital satisfaction, and optimism as predictors of positive sentiment override in middle-aged and older married couples. *Psychology and Aging*, 22(4), 719-727.
- Thomson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences*, 32, 893-902.
- Yu, K. (2007). *A Cross-Cultural Validation Study on Counselor Burnout: A Korean Sample*. Doctoral Dissertation. University of Arkansas.
- Zeidner, M., & Hammer, A. L. (1992). Coping with missile attack: Resources, strategies, and outcomes. *Journal of Personality*, 60, 709-746.

원 고 접 수 일 : 2008. 10. 28
수정원고접수일 : 2008. 12. 6
게 재 결 정 일 : 2009. 2. 9

Relationships among Optimism, Cognitive Emotion Regulation, and Counselor Burnout

Jungim Yoon

Nam-Woon Chung

The Catholic University of Korea

The goals of present study were to empirically examine the relationships among optimism, cognitive emotion regulation and counselor burnout and to identify how cognitive emotion regulation may mediate the relationship between optimism and counselor burnout. The participants in the present study were 224 counselors working in counseling centers in Korea. The results were as follows: First, optimism was positively correlated with cognitive emotion regulation and more adaptive cognitive emotion regulation, and it was negatively correlated with less adaptive cognitive emotion regulation and counselor burnout. Counselor burnout was positively correlated with less adaptive cognitive emotion regulation. Second, less adaptive cognitive emotion regulation was a significant mediator of the relation between optimism and counselor burnout. About 24% of total effect of optimism on counselor burnout is mediated by less adaptive cognitive emotion regulation.

Key words : optimism, cognitive emotion regulation, counselor burnout