한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2024, Vol. 29, No. 2, 147-164

OPEN ACCESS

상담자의 위험회피 기질과 심리적 소진의 관계: 상태불안과 마음챙김의 조절된 매개효과를 중심으로*

조 선 화†
한신대학교 정신분석대학원 심리학과

오 현 숙‡
한신대학교 심리·아동학부

본 연구는 상담자의 위험회피 기질이 상태불안의 매개변인을 통해 심리적 소진에 미치는 과정 및 마음챙김의 조절된 매개효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 상담업무를 수행하고 있는 남녀 상담사, 사회복지사, 청소년지도사, 심리치료사 112명을 대상으로 기질 및 성격검사(TCI), 상태불안(STAI-Y)척도, 심리적 소진 척도(MBI), 마음챙김 척도를 사용하여 오프라인 설문조사를 실시하였다. 연구결과로서 첫째, 상담자의 위험회피 기질은 상태불안, 심리적 소진 간에는 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 상담자의 위험회피 기질과 마음챙김, 상태불안과 마음챙김, 심리적 소진과 마음챙김 간에는 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 상담자의 위험회피 기질이 심리적 소진 간의 단순회귀분석을 실시한 결과, 위험회피 기질은 심리적 소진에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 상태불안은 위험회피 기질과 심리적 소진과의 관계에서 완전매개하는 것으로 확인되었다. 넷째, 위험회피 기질이 상태불안을 매개로 심리적 소진에 영향을 미치는 경로에서 위험회피 기질과 상태불안에 대한 마음챙김의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 바탕으로 기질적 취약성으로 보고된 높은 위험회피 기질이 심리적 소진의 직접적 원인일 것이라 가정하였으나 이와는 달리 위험회피 기질과 심리적 소진 사이에 상태불안이 작용한다는 점을 밝힌 것에 본 연구의 의의가 있다.

주요어 : 위험회피 기질, 심리적 소진, 상태불안, 마음챙김

---

* 본 논문은 조선화(2022)의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

† 제 1저자: 조선화, 한신대학교 정신분석대학원 심리학과, 석사 과정

‡ 교신저자: 오현숙, 한신대학교 심리·아동학부 교수, (18101) 경기도 오산시 한신대길 137
Tel: 031-379-0315, E-mail: hyunsookoh@hs.ac.kr

Copyright © 2024, The Korean Society for Woman Psychology. This is an Open Access article This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution –NonCommercial Licenses (https://creativecommons.org/licenses by-nc/4.0) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

상담은 상담자가 내담자로 하여금 자기이해, 의사결정 및 문제 해결이 이루어지도록 전문적으로 조력하는 과정이라고도 할 수 있다(Pietrofesa, Leonard & VanHoose, 1978). 자신들만의 독특한 개성을 가지고 다양한 문제들을 호소하는 내담자들과 함께 작업하는 과정은 전문적인 조력을 제공할 수 있는 훈련과 경험을 쌓은 상담자에게도 많은 정서적 부담을 가져올 수 있다(주성욱, 1998). 또한, 이타적 직업이라는 특성상 상담자들은 내담자에게 지속적으로 민감해야 하고 일방적인 배려와 보살핌을 제공해야 하므로(최윤미, 양난미, 이지연, 2001), 상담자는 큰 정서적 부담을 안고 있을 수 있다. 그 가운데 하나가 가장 일반적으로 경험되는 심리적 긴장의 증상이 불안일 것이다(오정희, 2007).

불안은 개인이 불쾌하거나 위험한 상황에 직면했을 때 내려지는 일종의 심리적인 경계경보로서, 임박한 상황에 대처하는데 유용하며, 개인을 각성시켜서 환경에 적응적으로 대처할 수 있도록 한다(권석만, 2017). 한편 불안은 인간이라면 완전히 회피할 수 없는 기본 정서로서 내적과정을 통해 나타나고 어떠한 방식으로든 적응에 저해되는 결과를 초래한다는 데에 여러 이론들이 의견을 같이 하고 있다(Epstein, 1972).

상담자 역시 불안은 정서적 부담 중 하나로 완전히 회피할 수 없는 기본 정서(조문주, 2007; Epstein, 1972)로서 상담자의 발달 과정에서 적당한 불안과 긴장은 상담자 성장을 촉진시키고 지속적인 노력을 이끄는 에너지로 활용될 수 있다. 그러나 상담자가 심리적 불안으로 인해 내담자의 정서적 요구를 잘 감당하지 못하고 압도되는 경우에 어떠한 방식으로든 적응에 저해되는 결과를 초래한다(Epstein, 1972).

상담자 불안수준과 상담과정 및 성과 간 관련성에 관해 조사한 선행연구들은 상담자 불안 수준이 상담자에게 요구되는 공감 수준(Bergin, Jasper, 1969; Bergin, Solomon, 1970; 주성욱, 1998; 심혜원, 2005) 또는 상담 기술의 구사 능력(Hill, Corbett, 1993) 등과 부적 상관을 갖는다고 보고하였다. 불안이 높은 상담자일수록 내담자가 상담에서 표현한 정서와 관련된 단어들을 잘 회상하지 못하였으며 상담을 조직적으로 계획하는 수준이 낮다고도 하였다(정세림, 2018; Milliken, Kirchner, 1971; Peca-Baker, Olk, 1986). 이와같이 상담자의 불안은 상담의 전 과정에 영향을 미치면서 상담자들에게 심리적 소진을 경험하게 한다. 이에 다수의 연구자들이 상담자의 불안과 관련하여 상담자의 소진에 주목(이형주, 2010; 조문주 2007; 주소현, 2019)하였다. 이들 연구에서는 상담자가 상태불안 또는 특성불안이 높을수록 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감소를 포함한 심리적 소진을 더 경험하였고 상담자의 심리적 소진을 예측하는 여러 변인들 가운데 상태불안이 심리적 소진에 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 조사되었다.

선행연구를 종합해 보면 상담자의 불안, 특히 상태불안은 상담에서의 태도와 관계적 측면에 부정적 영향을 줄 수 있고 상담자의 원활한 기능을 수행하지 못하게 하는 중요 요인으로서 상담자의 심리적 소진에 영향을 미침을 확인할 수 있다. 상태불안은 특성불안과 함께 불안의 주요 특징으로서 특정상황을 위협적으로 지각하여 긴장함과 걱정이 동반되는 일시적인 정서 상태를 의미하며, 본 연구에서는 상담자의 심리적 소진에 영향을 미치는 중요한 변인 중 하나로 상정하였다.

한편 불안과 같은 정서적 경험은 기저의 개인의 독특한 정서적 반응양식인 기질과 관련이 있다. 기질이란 자극에 대해 자동적으로 일어나는 정서적 반응성향으로서, 행동하고, 감정적으로 반응하고, 연관 조건화에 의해 자동으로 애착을 형성하는 방법을 배우는 개인의 타고난 경향성과 관련된다(Cloninger, et. al, 1994; Gillespie, Cloninger, Heath, & Martin, 2003; Zwir et al, 2018; Cloninger, Cloninger, Zwir, & Keltikangas-Jaervinen, 2020).

Cloninger(1987)는 인간의 행동조절체계에 해당하는 행동 활성화 체계, 행동 억제 체계, 행동 유지 체계에 기초하여 기질을 자극추구(NoveltySeeking), 위험회피(Harm Avoidance), 사회적 민감성(Reward Dependence) 및 인내력(Persistence)의 네 가지 차원으로 구분하였다(민병배, 오현숙, 이주영, 2007). 그 중 위험회피(harm avoidance)기질은 위험하거나 위협적인 외부 자극에 의해 행동이 수동적으로 억제되는 선천적 경향성을 뜻한다. 위험회피 기질이 강한 사람들은 안전을 추구하는 성향이 큰 사람들로서 조심성이 크고 근심, 걱정이 많으며 실패를 미리 예감하고 불안해 하며 따라서 실수하지 않기 위해 과정에 매달리는 지나친 완벽주의적으로 인해 쉽게 피로해지고 쉽게 지치는 성향으로 설명된다. 낯선 사람 앞에서 수줍어하고 부끄러워하며 낯선 상황, 불확실한 상황 혹은 익숙하지 않은 상황에 대한 두려움이 크고 쉽게 수동적으로 위축되는 경향성이 큰 사람들로도 기술된다(Cloninger et. al., 1994; Cloninger & Svrakic, 2000). 따라서 이러한 위험회피 특성이 함축하고 있는 의미를 살펴볼 때 위험회피 성향이 높은 사람들은 불안 및 심리적 소진에 대한 경향성이 높은 사람들이라 할 수 있다.

실제로 위험회피 기질이 불안과의 관련성을 확인하고자 한 다수의 선행연구들이 있다. 예를 들어 위험회피가 불안과 두려움을 특징으로 하는 군집C의 성격장애와 높은 상관(유성진, 권석만, 2009; Cloninger, 1987)이 있다는 것과 불안장애의 여러 하위 장애 진단군(범불안장애, 공황장애, 강박장애)으로 분류된 집단들 모두 통제집단에 비하여 위험회피가 높다는 연구결과(황수영, 2011; Ball, Smolin, Shekhar, 2002)가 보고되었다. 한편, 기질과 심리적 부적응의 관계에 대한 연구(유성진, 권석만, 2009)에서는 높은 위험회피 기질이 긍정정서인 주관적 안녕감 및 주관적 행복감과 높은 부적 상관을 나타냈고 부정 정서와는 높은 정적 상관을 갖는다는 결과도 있었다. 우울과 불안에 관한 연구에서도 이 두 부정 정서는 위험회피와 정적 상관이 있으며, 특히 위험회피는 인내력과 함께 상태불안을, 반면 자극추구는 인내력과 함께 특성불안을 유의하게 예측한다는 결과도 있었다(이숙희, 황순택, 2009). 이렇듯 다수의 연구들을 종합해보면 위험회피는 불안과 관련된 기질적 특성인 것으로 결론지을 수 있다.

한편 위에서 설명된 바와 같이 위험회피의 특성을 살펴볼 때 위험회피가 심리적 소진과 관련있을 것으로 충분히 가정되고 남음이 있지만 아직 이를 확인한 연구는 찾아보기 힘들다. 또한 지금까지 상담자의 불안 및 이와 관련된 심리적 소진과의 관계를 조사한 연구는 성격 5요인(Big Five)을 이용한 성격적 특성에 대한 연구가 주를 이루고 있는 실정이다(한선아, 2013; 김미경, 2016; 박상희, 2020). 그런데 요인분석 연구에 의해 구성된 성격 5요인 검사의 성격특성은 관찰된 행동을 요약해 주는 것이어서 이들 차원의 유전적 및 발달적 유래

나 기저의 원인적 구조에 대해선 잘 알려주지 못한다는 제한점이 있다. 이에 본 연구에서는 유전적이고 타고난 것으로 특성으로서 불안과 가장 밀접한 관련이 있는 것으로 보고된 위험 회피 기질이 상담자의 불안도 설명할 수 있을 것으로 가정하였다.

불안은 다른 부정정서와 마찬가지로 고통을 유발하는 것이어서 사람들은 이 불안을 다루기 위해 불안과 관련된 생각과 감정을 억제하거나 통제하는 방식을 사용해왔다. 인지행동치료에서도 생각과 감정의 내용을 바꾸는 것을 통해 불안을 조절하려고 하였다. 그러나 억제나 통제의 방법이 오히려 불안을 증가시켜며 생각과 감정의 내용을 바꾸는 것이 불안에 효과를 가져 오는지에 대한 실험심리학적 연구결과는 크게 지지적이지 않다고 하였다(Hayes, 2006; Hayes, 2016). 이에 불안과 관련된 생각과 감정을 통제하기 보다는 불안을 낮추는데 효과적인 수용이라는 새로운 방식이 대두되었다. 수용은 사건의 빈도나 형태를 변화시키려 시도하지 않은 채 심리적 고통을 유발시키는 사적 사건을 기꺼이 받아들이는 것이라고 할 수 있다(Hayes, 2006). 특히, 수용의 과정에 불교의 명상에서 유래한 마음챙김(mindfulness)은 매우 중요한 치료적 요인으로 부각되고 있으며 이에 마음챙김의 심리적 기제 및 정신건강에 미치는 효과에 대한 연구가 축적되고 있다(이선영, 2010). 자기이해를 돕고 안녕감의 촉진 방법으로 주목받고 있는 마음챙김은 불교 명상의 핵심 가르침으로 팔리어 ‘sati’를 번역한 것이다(김정호, 2004). 영어권에서는 mindfulness로 번역되었으며 국내에서 김정호(2004)는 sati를 가장 적절히 번역된, 친숙하면서도 주의유지와 주의집중의 의미를 포함하고 있는 마음챙김을 추천하였다(김정호, 2004). 마음챙김은 특별한 기술이 아닌, 의식적으로 순간순간의 경험에 주의를 기울이는 본유적인 의식의 상태(Brown & Ryan, 2003)로서 현재의 순간에 무슨 일이 일어나든지 판단이나 여과없이 알아차리고 있는 상태로 인간의 보편적인 능력이다(정혜윤, 2019).

Kabat-Zinn(1990)은 개인이 자신의 정서와 생각을 마음챙김을 통해 더 잘 알게 되므로 자동반응을 하지 않고 숙고반응을 할 수 있으므로 해서 스트레스로부터 자유로워지고 신체적, 심리적 질병이 치유되는 경험을 하게 된다고 하였다. 또한, 마음챙김 훈련으로 고통을 평소와는 다르게 경험하며 자신의 이차적인 사고들이 만들어 내는 자신을 더 괴롭게 하는 부정적 사고에서 자유롭게 되어 고통이 경감되는 것을 경험한다고 하였다(김정호, 2004). 특히 불안과 관련하여 마음챙김은 상태불안이 일어날 때, 불안에 주의를 기울이며 불안을 구체적으로 탐색하게 하고 판단하기, 불안에 맞서 싸우기를 멈추게 함으로 치료에 진전을 이루게 한다(이유리, 2014)고 하였으며, 불안과 상반된 긍정 정서 측면에서는 마음챙김이 자동적사고, 습관, 불건강한 행동패턴에서 자유롭게 한다고 하며 웰빙 증진과 관련된 정보적이고 자기지원적인 행동조절에 중요한 역할을 한다고 하였다. 또한 경험을 더 명료하고 생생하게 만들어 줌으로써 직접적으로 웰빙과 행복에 기여한다고 하였다.

마음챙김이 불안을 완화한다는 선행연구를 더 살펴보면, 이선영과 안창일(2012)의 연구에서 과정변인인 마음챙김은 상태-특성 불안을 낮추는데 유의한 효과가 있었다. 곧 마음챙김이 불안경험에 대해 자동적이고 습관적으로 회피하지 않게 하고 정서적 경험을 수용하도록 함으로써 불안을 낮추는 효과를 나타낸 것

이다. Ainsworth등(2015)의 연구에서도 비교적 짧은 시간인 약 10분 동안 마음챙김 기반 처치와 오디오로 마음챙김 명상을 실시한 결과 불안이 감소되는 결과가 나타났다. 이 외에도 메타분석 및 다양한 형태의 마음챙김 효과에 대한 연구들이 명상 프로그램(조희현, 2018) 또는 마음챙김 처치(전성은, 강영신, 2022)가 상태불안의 감소에 유의한 차이를 나타낸다고 보고 하였다. 종합해 보면 마음챙김은 불안을 다루는데 효과적인 보호요인인 것을 알 수 있다.

관련하여, 개인이 지닌 보호요인의 정도에 따라 심리적 소진의 정도에 차이가 있다는 보고도 있다(Cohen & Wills, 1985). 이에 상담자의 심리적 소진을 예방하고 전문가로서의 생명력을 잃지 않으려면 상담자를 일으켜 세우는 보호요인을 이해하는 것이 중요하다(윤성휘, 2016; Skovholt, 2003). 따라서 본 연구에서는 상담자의 심리적 소진에 영향을 미치는 직간접적인 영향 요인을 살펴보는 동시, 이러한 부정적 요인을 완화시켜 줄 보호요인에 주목하였다.

마음챙김은 불안을 감소시키는 요인이면서 다른 한편 상담자의 심리적 소진을 예방하는 중요 보호요인이라고 제안되었다(이미영, 2021; Krasner 외, 2009). 관련하여 비판단적 수용과 집중행동 같은 마음챙김 기술을 사용하는 상담자들은 심리적 소진을 적게 경험(윤성휘, 2016; 표정자, 최승원, 2014)한다고 보고 되었으며, 전경숙(2019)과 같은 연구는 상담자의 소진과정을 4단계로 나눌 때 각 단계별로 마음챙김 치료기제들이 어떻게 작용하고 도움이 되는지를 설명하면서 상담자 소진의 예방, 관리, 자질 향상에 마음챙김이 필요함을 강조하기도 하였다(전경숙, 2019). 따라서 다양한 마음챙김 기반 프로그램(예: 수용전념치료)들이 상담자들의 스트레스 감소 및 소진방지 (Hayes 외, 2004) 또는 상담자의 수용력과 안정감의 증가(이은상, 2018; Aggs와 Bambling, 2010), 아울러 환자들에 미치는 긍정적 영향(전경숙, 2021; Grepmair 외, 2007)을 위해 활용되기도 하였다. 예를 들어 McCollum과 Gehart (2010)는 마음챙김 훈련에 참가한 상담 초심자들이 상담 중에 머무르기와 개입하기에 균형을 찾아갔으며 내담자에 대한 수용과 공감이 증가하였다고 보고하였다(이은상, 2018). 박남수(2012)의 마음챙김 프로그램의 효과성 연구에서도 스트레스 지각수준이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 소진의 수준이 낮았으며, 프로그램 후에는 마음챙김을 시행한 집단에서 스트레스 지각수준의 감소와 더불어 소진은 더욱 낮아지는 것이 확인되었다. 이와 같이 다수의 선행연구를 통해 마음챙김은 상담자의 불안을 낮출 뿐 아니라 상담자의 소진을 극복하는 변인임을 확인할 수 있다. 곧, 마음챙김은 개인적 평정을 유지하는데 중요한 요인이며, 상담자가 자신을 지치게 만드는 업무환경에 대해 과하게 반응하거나 철수됨 없이 있는 그대로 바라보며 관찰자적인 태도를 지니게 함으로써 상담자 소진으로부터 상담자를 지켜줄 수 있는 유의한 요인이 된다는 것을 알 수 있다(윤아랑, 정남운, 2011).

이상과 같은 선행연구들을 종합하여 상담자의 심리적 소진에 영향을 미치는 변인들의 관계를 가정해 볼 때 심리적 고충이 심한 직무환경에서 지속적으로 정서적 부담을 안고 있는 상담자는 위험회피의 기질적 취약성이 클수록 불안이 증가하고 이것이 심리적 소진에 영향을 줄 것으로 예상된다. 이 과정에서 마음챙김은 상담자에게 정서를 자각하도록 돕

고 스트레스를 관리에 긍정적으로 작용하면서 상담자의 불안을 낮추고 심리적 소진을 완화하는 작용을 할 것이라 기대할 수 있다.

따라서 본 연구는 상담 장면에서 상담자의 위험회피 기질과 심리적 소진과의 관계에서 위험요인으로서 상담자의 상태불안의 매개효과와 보호요인으로서 마음챙김의 조절효과를 확인해 보고자 하며 이를 통해 상담자의 심리적 소진을 낮추어 내담자에게 적절하고 효과적인 상담이 이루어질 수 있도록 돕는데 기여하고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구는 상담업무를 수행하고 있는 20세 이상의 남녀 상담사, 사회복지사, 청소년지도사, 심리치료사를 대상으로 오프라인 설문조사를 실시하였다. 총 200부를 배포하여 도합 116부를 수거하였고 이중 불성실하게 응답한 4부를 제외한 총 112부를 분석 자료로 사용하였다.

참여자의 성별은 여자 99명(88.4%), 남자 13명(11.6%)으로 여자가 많은 분포를 차지하였다. 연령은 '30세 이상 39세 이하' 34명(30.4%)과 '40세 이상 49세 이하' 35명(31.3%)이 전체 연령에서 가장 높은 분포를 차지하였다. 학력은 석사 졸업' 68명(60.7%)이 가장 많은 분포를 차지하였으며 다음으로 '대학 졸업' 26명(23.2%)의 분포를 보였다. 상담 경력은 '1년 이상 5년 미만' 42명(37.5%)과 '5년 이상 10년 미만' 36명(32.1%)이 가장 많은 분포를 보였다. 최근 1년 동안 수퍼비전 받은 횟수는 '1-5회' 50명(44.6%)으로 가장 많은 분포를 보였으며 '없다' 41명(36.6%)으로 그 다음의 분포를 보였다. 또한, 개인상담(교육분석) 유무는 '있다' 80명(71.4%)으로 월등히 많은 분포를 보였다. 근무기관은 '공공상담기관' 49명(43.8%), '학교상담실' 25명(22.3%)순으로 나타났다.

측정도구

기질 및 성격검사(Temperament and Character Inventory: TCI)의 기질척도

이 검사는 Cloninger의 심리생물학적 인성이론 (Przybeck, Svrakic & Wetzel, 1994)에 의해 만들어졌으며 서로 다른 뇌신경망 및 심리적 속성과 관련된 인성특질에 대해 종합적인 설명을 하는 검사로써, 기질차원을 측정하는 4개의 척도와 성격차원을 측정하는 3개의 척도로 구성되어 있다(Cloninger et al., 2004; Zwir et. al, 2018; 2020). 본 연구에서는 민병배, 오현숙, 이주영(2007a)이 한국판으로 표준화하여 대학생 이상 성인의 평가에 적용하는 기질 및 성격검사-성인용 중에서 기질척도만을 사용하였다. 기질척도는 총 81문항으로 구성되어 있고, 연구 참여자의 기질을 측정하기 위해 Likert 5점 척도로 각 문항에 동의하는 정도를 '그렇지 않다'의 0점부터 '매우 그렇다'의 4점 사이에 직접 평정하도록 되어있으며, 척도별 점수가 평균을 중심으로 높거나 낮을수록 기질이 강하다는 것을 의미한다(민병배, 오현숙, 이주영, 2007). 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .81로 나타났다.

상태불안(State-Trait Anxiety Inventory, STAI-Y)

본 연구에서 불안을 측정하는 도구로

Spielberger(1983)가 제작하고 한덕웅, 이장호, 전겸구(1996)가 번안하고 표준화한 상태-특성 불안검사 Y형(STAI-Y)에서 상태불안 검사만을 사용하였다(정세림, 2018). 이 척도는 사람들이 현재 어떻게 느끼는지를 묻는 상태불안 20문항으로 구성되어 있다(정세림, 2018). 연구 참여자의 상태불안을 측정하기 위해 Likert 4점 척도로 '전혀 아니다'의 1점부터 '매우 그렇다'의 4점 사이에서 평정하도록 되어 있으며, 총점이 높을수록 불안수준이 증가함을 의미한다(정세림, 2018). 척도 개발 당시 내적합치도(Cronbach's α)는 .92였다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .93로 나타났다.

심리적 소진 척도(Maslach Burnout Inventory: MBI)

상담자의 소진을 측정하기 위해 Maslach와 Jackson(1981/1986)이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 최혜윤(2002)이 번안한 것을 사용하였다(박상희, 2020). Maslach의 소진 척도는 총 22문항이며, 하위척도로 정서적 소모, 비인간화, 개인적 성취감 감소로 구성되어 있다(한선아, 2013). 정서적 소모는 상담자가 정서적인 자원이 고갈되고 에너지가 손실되어 느끼는 것을 나타내며, 총 9문항으로 구성되어 있다(박상희, 2020). 비인간화는 일에 대한 이상이 감소되고 내담자에 대해 부정적이고 냉소적인 태도를 갖게 되는 것을 나타내며, 총 5문항으로 구성되어 있다(박상희, 2020). 개인적 성취감 감소는 유능감과 성취감에 관련된 것으로 일에서 더 이상 의미있는 기여를 하지 못한다고 느끼며 자신을 부정적으로 평가하는 것을 의미하며, 총 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 상담자들이 경험하는 소진의 정도를 '전혀 없음' 0점부터 '매일' 6점으로 응답하는 7점 Likert 척도이다. 점수가 높을수록 심리적 소진의 정도가 높음을 의미한다. 최혜윤(2002)의 연구에서 내적합치도 Cronbach's α는 .84이다(최혜윤, 2002). 본 연구에서 정서적 소모 내적합치도는 .85이고 비인간화는 .78이며, 개인적 성취감 감소는 .89이다. 본 연구에서의 전체 내적합치도는 .89로 나타났다.

마음챙김 척도

마음챙김 척도는 박성현(2006)이 위빠싸나 명상 이론을 토대로 제작한 척도로, 내·외적 경험에 대한 즉각적인 자각과 집중, 마음의 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 현재자각, 주의집중 등 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 척도의 문항은 전체 20문항으로 구성되어 있으며, '매우 그렇다' 5점에서 '전혀 그렇지 않다' 1점으로 응답하는 5점 Likert 척도이다. 이 척도는 모든 문항이 역문항으로 이루어져 있으며, 역채점 후 점수가 높으면 높을수록 마음챙김의 정도가 강하다고 평가된다. 박성현(2006)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .88였다. 본 연구에서 탈중심적 주의의 내적 합치도는 .89이며, 비판단적 수용은 .89이고, 현재자각은 .82이며, 주의집중은 .84로 나타났다. 본 연구에서의 전체 내적합치도는 .94로 나타났다.

분석방법

위험회피 기질과 심리적 소진과의 관계에서 상태불안의 매개효과를 알아보기 위해 SPSS 28.0과 SPSS PROCESS Macro 4.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 구체적인 분석과정은 다음과 같다. 첫째, 인구사회학적 특성을

알아보기 위해 빈도 분석과 기술 통계를 실시하였다. 둘째, 사용된 척도들의 신뢰도 검증을 위해 SPSS 28.0을 이용한 기술 통계분석을 통해 내적 합치도(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 연구 변인간의 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 위험회피 기질이 심리적 소진에 미치는 영향을 살펴보기 위해 단순회기분석을 실시하였다. 또한, 위험회피 기질과 심리적 소진의 관계에서 상태불안의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 설명한 방법에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였고 Hayes(2013)가 개발하고 배포한 SPSS PROCESS Macro 프로그램 모델 4를 사용하여 매개효과 유의도를 살펴보았다. 다섯째, 위험회피 기질이 상태불안을 통해 심리적 소진에 이르는 경로에 있어 마음챙김의 조절된 매개효과를 확인하기 위해 SPSS PROCESS Macro 프로그램 모델 58을 활용하였다.

결 과

기초 자료 분석

각 변인들의 기술통계 및 상관분석에 대한 결과는 표 1에 제시하였다. 본 연구의 자료가 정규분포성의 가정을 충족하는지 확인하기 위해 주요변인들의 왜도와 첨도를 분석한 결과 왜도, 첨도가 절대값 2와 7을 넘지 않았기 때문에 정규분포 가정을 충족한다고 볼 수 있다(Kline, 2011). 본 연구의 가설을 검증하기 위한 기초 자료로서 변인들 간의 상관 분석 결과를 살펴보면 위험회피 기질은 상태불안(r=.677, p<.01) 및 심리적 소진(r=.47, p<.01)과 유의한 정적 상관을 보였으며 마음챙김(r=-.525, p<.01)과는 유의한 부적 상관을 보였다. 상태불안은 심리적 소진(r=.58, p<.01)과 유의한 정적 상관을 보였으며 마음챙김(r=-.453, p<.01)과는 유의한 부적 상관을 보였다. 심리적 소진은 마음챙김(r=-.517, p<.01)과는 유의한 부적 상관을 나타냈다.

표 1. 측정변수들의 상관 및 평균, 표준편차

	1	2	3	4
1. 위험회피				
2. 상태불안	.677**			
3. 심리적 소진	.470**	.580**		
4. 마음챙김	-.525**	-.453**	-.517**	
왜도	.56	.96	.64	-1.75
첨도	.42	1.72	.30	4.27
평균	9.18	2.05	1.71	4.18
표준편차	3.30	.51	0.78	.64

주. **p<.01

위험회피 기질이 심리적 소진에 미치는 영

표 2. 위험회피 기질이 심리적 소진에 미치는 영향(N=112)

독립변인	종속변인	B	$S.E$	β	t	p
위험회피	상수	.695	.195	.470	3.567	.001
	심리적 소진	.111	.020		5.578***	.000
F = 31.113(p<.001), R^2=.220, $D\text{-}W$ = 1.900						

주. ***p<.001

향을 검증하기 위해, 단순 회귀분석을 실시한 결과를 표 2에 제시하였다. 먼저 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며(F=31.113, p<.001), 본 회귀 모형의 설명력은 약 22%로 나타났다(R^2=.22). 한편 Durbin-Watson 통계량은 1.900으로 2에 근사값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었다. 회귀 계수의 유의성을 검증한 결과, 위험회피 기질은 심리적 소진에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.47, p<.001). 즉, 위험회피 기질이 높아질수록 심리적 소진이 높아지는 것으로 평가되었다.

위험회피 기질과 심리적 소진의 관계에서 상태불안의 매개효과 분석

위험회피 기질이 심리적 소진에 영향을 미치는 경로에서 상태불안의 매개효과를 검증하기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 설명한 방법에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였고 결과를 표 3에 제시하였다. SPSS의 Process Macro Model 4를 이용하여 본 매개 모형의 유의성을 검증하였으며 그 결과를 표 4에 제시하였다.

표에서 보듯이 각 경로들의 유의성을 분석한 결과 먼저 위험회피 기질(β=.67, p<.001)은 상태불안에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 위험회피 기질이 높을수록 상태불안이 높아진다는 결과가 나왔다. 또한 위험회피 기질(β=.47, p<.001)은 심리적 소진에도 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나면서 매개모형의 기본 가정(Baron과 Kenny, 1986)을 충족시켰다. 상태불안 또한 심리적 소진에 정적으로 유의한 영향(β=.48, p<.001)을 미치는 것으로 나타났다.

표 3. 위험회피 기질과 심리적 소진의 관계에서 상태불안의 매개효과

독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	F	R^2 ($_{adj}R^2$)
위험회피	상태불안	.10	.01	.67	9.65***	93.16	.45 (.45)
위험회피	심리적 소진	.11	.02	.47	5.57***	31.11	.22 (.21)
위험회피	심리적 소진	.03	.02	.14	1.34	29.00	.34 (.33)
상태불안		.74	.16	.48	4.60***		

주. ***p<.001

표 4. 부트스트래핑 분석을 통한 상태불안의 매개효과 검증

경로	효과계수	Boot S.E	신뢰구간	
			LLCI	ULCI
위험회피 → 상태불안 → 심리적 소진	.0777	.0195	.0413	.1179

주. LLCI: Bootstrap 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 하한값. ULCI: Bootstrap 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 상한값.

한편 위험회피기질이 심리적 소진으로 가는 경로에 상태불안을 매개변인으로 투입하였을 때 위험회피 기질의 직접적인 영향력은 감소(β=.47***->β=.14 ns.)하여 그 영향력은 유의하지 않은 것으로 나타나면서 상태불안이 위험회피 기질과 심리적 소진을 유의하게 완전 매개한다는 결과가 나왔다.

모델에 포함된 회귀모형의 유의성과 설명력을 분석하였을 때, 독립변인인 위험회피 기질이 매개변인인 상태불안으로 가는 회귀모형(F=93.16, p<.001)과 이 독립변인 및 매개변인이 종속변인인 심리적 소진으로 가는 회귀모형(F=29.00, p<.001) 또한 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 회귀모형의 설명력은 독립변인이 매개변인으로 가는 회귀모형은 45.9%(수정된 R제곱은 45.4%), 독립변인 및 매개변인이 종속변인으로 가는 회귀모형은 34.7%(수정된 R제곱은 33.5%)로 나타났다. 한편 Durbin-Watson 통계량은 1.752로 2의 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)도 모두 10 미만으로 작게 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다.

회귀분석 결과를 바탕으로 본 매개모형의 유의성을 부트스트랩을 통해 살펴보았을 때, 위험회피기질이 상태불안을 매개하여 심리적 소진으로 가는 간접효과의 경우도 신뢰구간의 하한한계(Lower Limit: LLCI)와 상한한계(Upper Limit: ULCI)사이에 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다.

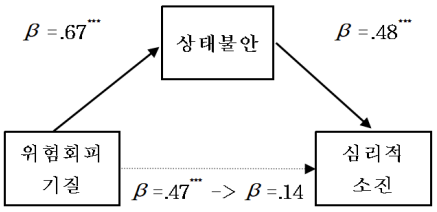

그림 1. 위험회피 기질과 심리적 소진과의 관계에서 상태불안의 매개효과

마음챙김의 조절효과

위험회피 기질과 상태불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과

위험회피 기질이 상태불안을 통해 심리적 소진에 이르는 경로에 있어 마음챙김의 조절된 매개효과를 확인하기 위해 평균값을 기준으로 마음챙김 고 / 저 집단으로 나누고 SPSS의 Process Macro Model 58을 이용하여 분석하였다. 우선 위험회피 기질과 상태불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과는 표 5에 제시하였다. 분석결과 위험회피 기질은 상태불안에 정적으로 유의한 영향을 주고 있으나(B=.09, p<.001), 마음챙김은 상태불안에 부적으로 유

표 5. 위험회피 기질과 상태불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과

종속변인: 상태불안	B	$S.E$	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
위험회피	.09	.01	7***	.063	.113
마음챙김	-.19	.08	-2.29*	-.349	-.025
위험회피×마음챙김	-.02	.02	-.96	-.071	.025

주. *p<.05, ***p<.001

의한 영향(B=-.19, p<.05)을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 위험회피 기질과 마음챙김의 상호작용 효과는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 조절효과가 없는 것으로 나타났다.

상태불안과 심리적 소진의 관계에서 마음챙김의 조절효과

상태불안과 심리적 소진의 관계에서 마음챙김의 조절효과는 표 6에 제시하였다. 분석결과 상태불안은 심리적 소진에 정적으로 유의한 영향을(B=.71, p<.001), 마음챙김은 심리적 소진에 부적으로 유의한 영향(B=-.31, p<.05)을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 상태불안과 마음챙김의 상호작용 효과는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 조절효과가 없는 것으로 나타났다.

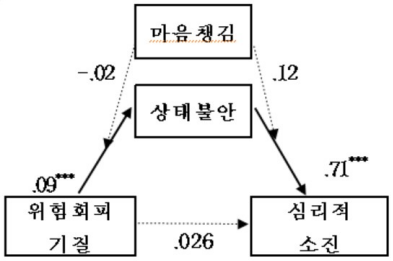

그림 2. 마음챙김과 상태불안의 조절된 매개효과: 위험회피 기질이 마음챙김에 의해 조절된 상태불안을 매개로 심리적 소진에 미치는 영향

상태불안과 마음챙김의 조절된 매개효과

위험회피 기질이 마음챙김에 의해 조절된 상태불안을 매개로 심리적 소진에 영향을 미친다는 상태불안과 마음챙김의 조절된 매개모형이 적합한지 그 유의성에 대해 분석한 결과를 표 7에 제시하였다. 위험회피 기질이 상태불안을 매개하여 심리적 소진에 미치는 간접효과에 대한 마음챙김의 조절된 매개효과를 검증한 결과, 신뢰구간에 0을 포함하여 마음

표 6. 상태불안과 심리적 소진의 관계에서 마음챙김의 조절효과

종속변인: 심리적 소진	B	$S.E$	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
상태불안	.71	.02	4.29***	.386	1.049
마음챙김	-.31	.13	-2.23*	-.588	-.035
상태불안×마음챙김	.12	.27	.44	-.409	.642

주. *p<.05, ***p<.001

표 7. 부트스트래핑 분석을 통한 마음챙김의 조절된 매개효과 검증

경로	효과계수	Boot S.E	신뢰구간	
			LLCI	ULCI
위험회피 → 상태불안 → 심리적 소진	-.006	.029	-.050	.054

주. LLCI: Bootstrap 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 하한값. ULCI: Bootstrap 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 상한값.

챙김은 위험회피 기질이 상태불안을 매개하여 심리적 소진에 미치는 간접효과를 조절하지 못하는 것으로 검증되었다.

논 의

본 연구의 목적은 상담자의 위험회피 기질이 마음챙김에 의해 조절된 상태불안을 매개로 심리적 소진에 미치는 영향을 확인하는 것에 있다. 이를 위해 상담업무를 수행하고 있는 남녀 상담사, 사회복지사, 청소년지도사, 심리치료사를 대상으로 오프라인 설문조사를 실시하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 가설검증의 자료가 되는 상담자의 위험회피 기질, 상태불안, 심리적 소진의 변인들간의 상관을 분석한 결과, 모두 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 위험회피 기질은 상태불안 및 심리적 소진과 유의한 정적 상관을 보였으며, 마음챙김과는 유의한 부적 상관을 보였다. 상태불안은 심리적 소진과 유의한 정적 상관을 보였으며, 마음챙김과는 유의한 부적 상관이 있었다. 심리적 소진은 마음챙김과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 이 연구결과는 본 상담자 연구집단에서 위험회피 성향이 높다는 것은 현재 높은 불안수준 및 높은 심리적 소진 상태와 관련이 있으며 반면 낮은 마음챙김의 수준과 관련이 있음을 의미한다. 이러한 결과는 본 연구에서 가설의 기초가 된 선행연구들, 즉 위험회피 성향과 불안의 관계(유성진, 권석만, 2009; Cloninger, 1987), 위험회피와 불안 및 심리적 소진의 경향성(Cloninger et. al., 1994; Cloninger & Svrakic, 2000), 불안과 심리적 소진의 관계(이형주, 2010; 조문주 2007; 주소현, 2019) 그리고 마음챙김과 불안 감소의 관계(이선영, 2010), 마찬가지로 마음챙김과 낮은 심리적 소진의 관계(박남수, 2012; 윤이랑, 정남운, 2011)에 관한 연구결과들을 뒷받침한다고 할 수 있다.

둘째, 상담자의 위험회피 기질이 심리적 소진에 미치는 영향을 살펴보기 위해 단순회귀분석을 실시한 결과, 위험회피 기질은 심리적 소진에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 위험회피 기질 성향이 높은 본 연구집단의 상담자들은 심리적 소진도 많이 경험하고 있음을 의미한다. 이 결과는 Cloninger의 심리생물학적 인성모델이 설명하는 위험회피 기질의 특성을 경험적으로 확인한 것이라 할 수 있다. 이 인성모델에서 위험회피 성향이 높은 사람들은 쉽게 실패를 예감하고 불안해하며 사소한 것에서도 실수하지 않으려 하는 완벽주의 성향으로 인해 쉽게 피로해지고 쉽게 지치는 경향성이 있다고 설명함으로써 심리적 소진에의 경향성을 함축적으로 설명했다고 볼 수 있으며 본 연구에서 이를 경험적으로 확인했다고 할 수 있다. 곧, 위험회피 기질과 심리적 소진과의 관련성을 경험적으로 확인했다는 것도 본 연구결과의 중요한 의의 중 하나일 것이다.

셋째, 상담자의 위험회피 기질과 심리적 소진과의 관계에서 상태불안의 매개효과를 검증한 결과, 상태불안은 위험회피 기질과 심리적 소진과의 관계를 완전 매개하는 것으로 확인되었다. 이는 위험회피 기질이 상태불안을 통해서 심리적 소진에 영향을 미친다는 것을 보여주는 결과이다. 이 연구결과의 의미는 앞선 두 번째 연구결과와 연결하여 해석할 때 매우

흥미롭다고 할 수 있다. 앞서 살펴본 연구결과에서는 위험회피 기질이 심리적 소진에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 위험회피 기질과 심리적 소진 사이에 상태불안을 투입했을 때는 위험회피 기질이 심리적 소진에 유의한 영향은 미치지 않는 것으로 확인되었다. 즉, 이 연구결과는 가시적으로 위험회피 기질이 심리적 소진과 관련이 있고 직접적인 영향을 미치는 것으로 보이는 현상은 실제로는 위험회피와 심리적 소진 사이에 상태불안이 작용하기 때문이라는 점을 의미한다. 다른 말로 기술하면 위험회피 기질은 그 특성상 개인의 타고난 성향으로서의 특성불안과 관련된다고 할 수 있는데 이것이 곧바로 심리적 소진으로 이어지지는 않는다는 것을 시사한다고 할 수 있다. 곧 위험회피가 높은 사람들의 심리적 소진은 다수의 선행연구결과(유성진, 2010; 주소현, 2019)가 보고한 것처럼, 또한 본 연구결과에서 보는 것처럼 상태불안과 관련이 되며, 상태불안이 낮아진다면 심리적 소진을 예방할 수 있다는 결론이 가능하다.

넷째, 본 연구에서는 상담자의 심리적 소진을 막기 위해서는 상담자의 상태불안을 감소시킬 수 있는 보호요인이 필요하다는 점에 착안하여, 위험회피 기질이 상태불안을 매개하여 심리적 소진에 미치는 경로에서 마음챙김이 상태불안을 낮추고 심리적 소진을 감소시킬 수 있는지 검증한 결과 그 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉 위험회피 기질이 상태불안에 미치는 영향을 그리고 상태불안이 심리적 소진에 미치는 영향을 마음챙김이 유의한 수준에서 조절하지 못하는 결과를 나타낸 것이다. 가능한 이유를 분석해 보았을 때, 마음챙김은 위험회피 기질의 정도와 관계없이 상태불안을 감소시키는 효과가 있었으며 상태불안의 정도와는 관계없이 심리적 소진을 감소시키는 효과가 있었다. 마음챙김은 불안과 관련하여 상태불안이 일어날 때, 불안에 주의를 기울이며 불안을 구체적으로 탐색하게 하고 판단하기, 불안에 맞서 싸우기를 멈추게 함으로 치료에 진전을 이루게 한다(이유리, 2014). 또한, 불안과 상반된 긍정 정서 측면에서는 마음챙김이 자동적사고, 습관, 불건강한 행동 패턴에서 자유롭게 하여 웰빙 증진과 관련된 정보적이고 자기지원적인 행동조절을 할 수 있도록 돕는다. 이에 개인이 자신의 정서와 생각을 마음챙김을 통해 더 잘 알게 되므로 자동반응을 하지 않고 숙고반응을 할 수 있으므로 해서 스트레스로부터 자유로워지고 신체적, 심리적 질병이 치유되는 경험을 하게 된다(Kabat-Zinn, 1990). 다시말해, 마음챙김은 매개변인인 상태불안 및 종속변인인 심리적 소진에 독립변인으로서는 유의하게 부적 영향을 줄 수 있어 마음챙김은 상태불안을 낮추고 심리적 소진을 감소시키는데 효과가 있었다. 그러나 이 세 변인들 간에는 원래 비교적 유의한 상관이 있어서 마음챙김이 위험회피 및 상태불안과 상호작용했을 경우에는 이 상호작용항은 위험회피와 상태불안의 영향력을 조절하기에는 충분한 크기가 되지 못한 것이라 볼 수 있다. 또한, 본 연구집단에서 상담자들의 마음챙김은 정규분포의 기준을 충족하기는 하였지만 경향적으로 전체 평균이 높고 따라서 왜도가 오른쪽으로 치우쳐 있으며(-1.75), 아울러 첨도가 높았다(4.27). 이에 연구대상인 상담자들의 마음챙김의 개인차가 비교적 고루 구분되지 않는 것과 관련이 있으며 동시에 개인차를 설명하기 위해서는 표본의 크기(N=112)가 비교적 작았다는 가정도 가능

할 것으로 판단된다. 그러나 마음챙김과 상태불안 및 심리적 소진과의 관계는 유의하게 서로 부적으로 작용하는 관계(부적 상관)임을 고려할 때 마음챙김이 위험회피 기질이 상태불안을 매개로 심리적 소진에 미치는 영향을 조절할 수 있을 것이라는 가설은 본 연구에서는 기각되었지만 조절할 가능성은 여전히 있다. 이에 대해서는 표본의 크기를 확대하고, 아울러 다양한 특성 및 조건을 가진 상담자들을 포함한 후속 연구를 통해 재검증할 수 있기를 기대한다. 본 연구에서 유의한 결과가 되지 못해서 추후 연구를 통한 확인이 필요하지만 상담자의 소진을 막기 위해서 상태불안을 조절할 수 있는 마음챙김 방법으로는 한국형 마음챙김에 기반을 둔 스트레스 감소(Korean version of the Mindfulness-Based Stress Reduction, K-MBSR)프로그램이 개발되어 있다. 이 프로그램은 총 8회기로 각 회기별로 강의와 마음챙김 명상 실습으로 구성되어 있다. 또한, 마음챙김에 기반을 둔 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002)가 있다. MBSR과 MBCT 모두 상태불안 낮추는데 유의한 것으로 나타났다(조용래, 노상선, 조기현, 홍세희, 2014).

본 연구의 의의 및 제한점은 다음과 같다. 먼저, 기질적 취약성으로 보고된 높은 위험회피 기질이 행동상 관찰되는 바와 같이 심리적 소진의 직접적 원인일 것이라 가정하였으나 이와는 달리 위험회피 기질과 심리적 소진 사이에 상태불안이 작용한다는 점을 밝힌 것에 본 연구의 의의가 있다. 이 연구결과가 일반화되기 위해서는 계속되는 후속연구가 필요할 것이다.

또한 상담자의 위험회피 기질과 심리적 소진의 관계에 대한 드문 연구라는 점도 연구의 중요한 의의 중 하나일 것이다. 즉, 상담자의 심리적 소진에 관한 대부분의 연구들이 성격의 유전형을 간과하고 요인분석을 통해서 성격의 표현형만으로 구성된 5요인 성격 특질(Big Five)을 활용한 연구가 주를 이루는 상황에서 상담자의 유전적인, 타고난 개인적 특성인 기질과 심리적 소진과의 관계를 검증했다는 점이 참신하고 드문 연구라 할 수 있다. 유전적 요인에 의해 구분된 기질을 가지고 조사한 연구의 장점은 위험회피 기질과 같은 선천적 경향성은 개인의 심리적 경험에 영향을 미치는 원인(遠因)으로 작동하면서 생애를 통해 안정적으로 유지되는 바 조기 위험성을 발견할 수 있으며, 기질의 이해와 수용을 통해 극복할 수 있는 방법을 배울 수 있다는 점이다.

본 연구의 제한점으로는 무작위 표집을 하였음에도 연구대상의 성비가 크게 나타나 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다. 또한, 상담자의 위험회피 기질과 상태불안 및 심리적 소진 간의 유기적 관계에 영향을 미칠 수 있는 다른 변인들, 즉 마음챙김 외에도, 상담경력, 수퍼비전 및 개인분석 경험 등을 고려한 연구설계를 한다면 상담자의 위험회피 기질이 심리적 소진에 영향을 미치는 경로에 대해 보다 풍부한 설명력을 얻게 될 것이라 제안한다.

참고문헌

권석만 (2017). 현대 이상심리학. 서울: 학지사.

김미경 (2016). 아동상담자의 성격특성이 심리적 소진에 미치는 영향에서 자기돌봄의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위 논문.

김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.

민병배, 오현숙, 이주영 (2007). 기질 및 성격검사 성인용(TCI-RS) 매뉴얼. 서울: ㈜마음사랑

박남수 (2012). 마음챙김에 근거한 스트레스 완화 프로그램이 조직구성원의 정신건강에 미치는 효과. 한국조직학회보, 9(2), 107-144.

박상희 (2020). 상담자의 신경증 성향이 심리적 소진에 미치는 영향: 반추와 마음챙김의 매개효과를 중심으로. 한국상담대학원 석사학위 논문.

박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 논문.

서장원, 권석만 (2015). 고통 감내력과 심리장애: 경험적 연구 개관. 한국심리학회지: 일반, 34(2), 397-427.

심혜원 (2005). 상담자 발달 및 불안 수준에 따른 자기 대화 내용의 차이 분석. 이화여자대학교 석사학위 논문.

오정희 (2007). 초보 상담자들의 첫 상담 경험에 대한 질적 분석. 이화대학교 석사학위 논문.

유성진, 권석만 (2009). 심리평가 및 심리치료에 있어서 기질-성격 모형의 임상적 시사점. 한국심리학회지: 임상, 28(2), 563-586.

유성진 (2010). 불안증상의 발현에서 위험회피 기질과 체험회피 시도의 역할: 불안감내력장애의 개념화. 서울대학교 박사학위 논문.

윤성휘 (2016). 상담자의 발달수준과 심리적 소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 전주대학교 석사학위 논문.

윤아랑, 정남운 (2011). 상담자 소진: 개관. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(2), 231-256.

이미영 (2021). 상담자 발달수준과 심리적 소진의 관계에서 마음챙김과 역전이 관리능력의 조절된 매개효과. 경성대학교 석사학위 논문.

이선영 (2010). 수용-전념 치료에서의 과정변인이 불안에 미치는 매개효과. 고려대학교 박사학위 청구논문.

이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(2), 223-254.

이숙희, 황순택 (2009). 기질 및 성격검사 성인용(TCI-RS)의 구인타당도: 대학생들의 우울과 불안을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 28(2), 533-548.

이유리 (2014). 불안장애 아동을 위한 인지행동치료와 마음챙김인지치료의 효과 비교. 명지대학교 박사학위 논문.

이은상 (2018). 상담자를 위한 자비로운 마음훈련이 상담자 소진, 공감피로, 자비불안에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.

이형주 (2010). 상담자의 공감, 상태-특성불안, 완벽주의 부정적 결과와 심리적 소진의 관계. 서강대학교석사학위 논문.

전경숙 (2019). 상담자의 마음챙김이 소진에 미치는 영향에 관한 고찰. 한국명상학회지, 9(2), 49-74.

전성은, 강영신 (2022). 학교상담자 소진 관련 변인에 대한 메타분석: 개인 및 환경요인을 중심으로. 한국교원교육연구, 39(4), 291-314.

정세림 (2018). 상담자의 불안과 공감피로의 관계: 자기돌봄의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위 논문.

정혜윤 (2019). 마음챙김 명상 집단상담 참여 경험에 관한 현상학적 연구: 초보상담자의 경험을 중심으로. 한국상담대학원대학교 석사학위 논문.

조희현 (2018). 마음챙김 명상의 효과성 메타분석. 동신대학교 석사학위 논문.

조문주 (2007). 불안과 자기효능감, 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.

조용래, 노상선, 조기현, 홍세희 (2014). 우울과 불안증상에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효과: 메타분석. 한국심리학회지: 일반 33(4), 903-928

주성욱 (1998). 상담자의 상태불안과 불안조절 양식이 내담자가 지각한 상담자의 공감적 태도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.

주소현 (2019). 상담자의 상태불안과 심리적 소진의 관계: 수퍼바이저 지지와 상담 경력의 조절효과. 연세대학교 석사학위 논문.

최윤미, 양난미, 이지연 (2001). 상담자 소진 내용의 질적분석. 한국심리학회: 상담및심리치료, 14(3), 581-598.

최혜윤 (2002). 상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진. 가톨릭대학교 석사학위 논문.

표정자, 최승원 (2014). 마음챙김 기술과 소진의 관련성 연구: 성매매 피해 여성상담원들을 중심으로. 대한스트레스학회, 22(1), 43-54.

한선아 (2013). 상담자의 성격특성과 심리적소진간의 관계: 공감능력의 매개효과. 단국대학교 석사학위 논문.

한덕웅, 이장호, 전겸구 (1996). Spielberger의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 1-14.

황수영 (2011). 남녀 청소년의 기질과 지각된 의사소통에 따른 우울과 불안. 가톨릭대학교 석사학위 논문.

Aggs, C., & Bambling, M. (2010). Teaching mindfulness to psychotherapists inclinical practice: The Mindful Therapy Program. *Counselling and Psychotherapy Research*, *10*(4), 278-286.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being.*

Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. A*rchives of General Psychiatry*, *44*, 573-587.

Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and Character Inventory (TCI): A guide to its development and Use.* St. Louis, Missouri.

Cloninger, C. R., & Svrakic, D. M. (2000). Personality Disorders. In B. J. Sadock & V.A. Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (pp.1723-1764). NY: Lippincott Williams & Wilkins.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310.

Epstein, S. (1972). *The nature of anxiety with emphasis upon itsrelationship toexpectancy. In C.D.*

Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in*

theory and research. New York: Academic Press.

Gillespie, N.A, Cloninger, C. R., Heath, A. C., & Martin, N. G. (2003). The genetic and environmental relationship between Cloninger's dimensions of temperament and character. *Personality and individual, Frankfurt, 35*, 1931-1946

Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G.,et al. (2004). The impact of acceptance and commitment training on stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, *35,* 821 – 836.

Hayes, S. C., Luma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25.

Hayes, S. C. (2016). *The Act in Context: the Canonical Papers of Steven* C. Hayes Oxford, UK: ROUTLEDGE.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain, and illness.* New York: Dell Publishing.

McCollum, E. E., & Gehart, D. R. (2010). Using mindfulness meditation to teachbeginning therapists therapeutic presence: a qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, *36*(3), 347-360.

Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.* New York: Guilford Press.

Skovholt, T. M. (2003). *The Resilient practitioner: burnout prevention and self-care strategy* (유성경 외 3인 역). 『건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다』, 서울: 학지사.

Zwir I, Arnedo J, Del-Val C, Pulkki-Råback L, Konte B, Yang SS, Romero-Zaliz R, Hintsanen M, Cloninger KM, Garcia D, Svrakic DM, Rozsa S, Martinez M, Lyytikäinen LP, Giegling I, Kähönen M, Hernandez-Cuervo H, Seppälä I,Raitoharju E, Erausquin GA, Cloninger CR (2018). Uncovering the complex genetics of human temperament. *Molecular Psychiatry, 25*(10): 2275-2294.

Zwir, I., Arnedo, J., Del-Val, C., Pulkki-Råback, L., Konte, B., Yang, S.S., Romero-Zaliz, R., Hintsanen, M., Cloninger, K.M., Garcia, D., Svrakic, D.M., Rozsa, S., Martinez, M., Lyytikäinen, L.P., Giegling, I., Kähönen, M., Hernandez- Cuervo, H., Seppälä, I., Raitoharju, E., Erausquin, G.A., Raitakari, O., Rujescu, D., Postolache, T.T., Sung, J.H., Keltikangas-Järvinen, L., Lehtimäki, T., & Cloninger, C.R. (2020). Uncovering the complex genetics of human character. *Molecular Psychiatry 25:* 2295 – 2312. https://doi.org/ 10.1038/ s41380-018-0263-6

1차원고접수 : 2024. 02. 29.
심사통과접수 : 2024. 04. 24.
최종원고접수 : 2024. 06. 30.

한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2024, Vol. 29, No. 2, 147-164

The Relationship between Harm Avoidance and Psychological Burnout of Counselors: The Moderated Mediating Effect of State Anxiety and Mindfulness

Sun hwa Cho[1)] **Hyun Sook Oh**[2)]

[1)]Dept. of Psychology, Graduate School of Psychoanalysis, HanShin University
[2)]Dept. of Psychology and Childcare, HanShin University

This study the process of the counselor's harm avoidance on psychological burnout through a mediating variable of state anxiety and the Moderated mediating effect of mindfulness. An offline survey was conducted on 112 counselors, social workers, youth instructors, psychotherapists. First, there was a significant positive correlation between state anxiety and psychological burnout harm avoidance disposition of counselors. It was found that there was a significant negative correlation between the counselor's harm avoidance disposition and mindfulness, state anxiety and mindfulness, psychological burnout and mindfulness. Second, harm avoidance disposition of the counselor was found to have a significant effect on psychological burnout. Third, it was confirmed that state anxiety completely mediates the relationship between harm avoidance disposition and psychological burnout. Fourth, it was confirmed that state anxiety mediated in the relationship between harm avoidance disposition and psychological burnout, and the controlled mediating effect of mindfulness controlling it was not significant. The results of this study is that state anxiety between harm avoidance and psychological burnout.

Key words : harm avoidance temperament, psychological burnout, state-trait anxiety, mindfulness