

상담자의 마음챙김이 소진에 미치는 영향에 관한 고찰

전 경 숙*

서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

마음챙김은 상담자 소진의 보호요인이며, 예방과 관리에 효과적이라는 것은 기존연구들을 통해 확인 할 수 있었다. 본 연구는 마음챙김의 요소가 상담자의 소진에 어떻게 영향을 미치는지에 대해 알아보고자 하였다. 이를 위해 마음챙김의 심리치료적 적용과 치료적 기제에 대해 살펴보고, 이러한 치료기제들이 상담자의 소진에 어떻게 영향을 주는지에 대해 설명하였다. 마음챙김의 심리치료적기제들은 학자와 치료영역에 따라 사용하는 표현과 중요도에서 약간의 차이가 있었다. 본 연구에서는 상담자의 소진과정을 4단계로 구분하여 각 단계별 마음챙김의 치료기제들이 어떻게 작용하여 도움이 될 것인지에 대해 설명하였다. 결론적으로 마음챙김수련은 상담자의 소진을 예방, 관리할 수 있을 뿐만 아니라, 상담자의 전문적인 기량과 인성적 자질을 향상시킬 수 있는 것으로 보이는 바, 향후 상담자의 교육프로그램의 개발 및 효과검증의 필요성을 제기하였다.

주요어 : 마음챙김, 심리치료기제, 상담자소진, 소진예방 및 관리, 상담자교육

* 교신저자: 전경숙, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과 박사과정, (08559) 서울시 금천구 독산로 70길 8 / Tel: 02-446-0999, E-mail: pakua2@naver.com

빠른 변화의 속도와 복잡한 현실 속에서 마음 평안하게 현재를 살아낸다는 것이 때론 힘들 때가 많다. 최근 눈에 띄게 늘어나는 상담실은 그 힘겨움을 가시적으로 드러내고 있는 듯 느껴진다. 상담실을 찾는 내담자의 수만큼 문제유형도 다양해지고 그 심각성도 깊어져 가는 것이 사실이다. 상담의 이론과 접근방법도 문제유형 만큼이나 다양해서 유능한 상담자(상담심리사)가 되기 위해 배우고 익혀야 할 이론과 기술은 점점 많아져 가는 것 같다. 그럼에도 불구하고 상담과 심리치료에서 내담자의 바람직한 변화와 유익한 성과를 위해 가장 중요한 도구는 상담자 자신이다(Corey & Corey, 2017). 전문상담자가 되기 위해 일정의 교육과정과 훈련을 통해 이론과 방법론을 익히고 상담현장에서 경험을 쌓아가지만 정작 상담자 자신의 안녕감을 위한 돌봄이나 인간적 자질향상을 위한 훈련프로그램은 찾아보기가 어렵다. 상담자는 상담 과정에서 상담 효과에 보다 더 직접적인 영향을 끼칠 수 있고, 변화시킬 수 있는 가능성이 크기 때문에 상담자의 정신적, 정서적 문제들을 비롯한 상담자의 자기관리는 매우 중요하다.

상담자는 업무 특성상 정서적으로 많은 어려움과 스트레스를 경험할 수 있다. 소진(burnout)은 강렬한 요구가 있는 사람들과의 지속적이고 장기적인 관계에서 나타나는 정신적, 신체적 탈진으로 직무와 관련하여 만성적인 스트레스를 경험하게 될 때 발생한다. Maslach, Schaufeli & Leiter(2001)은 소진이 상담자 자신의 전문성에 대한 의심, 자기관리의 어려움, 의욕상실을 유발하고 전문가로서의 정체성을 유지하는데 혼란을 일으키며 내담자와의 건강한

관계형성 능력을 저해하여 상담결과에도 부정적인 영향을 미친다고 하였다. Shapiro, Brown & Biegel(2007)은 상담자의 소진은 다양한 신체 질병과 함께 무기력, 슬픔, 우울, 불안 등 정서적인 어려움을 유발하는 것으로 보고하였고, Shield(2015)는 소진이 약물중독과 직무 불만족의 문제를 일으키는 것으로 보고하였다.

상담자들은 현대인의 정신 건강을 돌보고 치유의 과정에 도움을 주고 있지만 자신을 돌보는 데는 소홀한 경우가 많다(O'Halloran & Linton, 2000). 국내 상담전문가의 양성 교육과정에는 상담 또는 교육분석을 권유하고 있을 뿐 상담자 자신의 정신건강과 자기돌봄을 위한 교육이나 훈련내용이 포함되어 있지 않다. 또한 현장에서 활동 중인 상담자들에게는 상담자로서의 자질향상이나 안녕감, 소진에 대한 효과적인 전략이나 대책으로 제시된 바 없이 각 개인의 몫으로 맡겨진 상황이다. 이에 대해 심지은, 윤호균(2008)은 마음챙김이 상담자의 심리적 소진을 예방하고 심리적 건강을 촉진하며 전문 상담자로서의 발달과 교육을 위해 지속적으로 훈련되어야 할 주의 양식임을 제시하였다.

상담자의 심리적 소진 관련 선행연구에서는 '마음챙김'이 가장 강력한 보호요인으로 나타났다(윤아랑 2012), 마음챙김이 소진예방이나 관리에 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝혀진 바 있다. 그러나 마음챙김이 어떻게 상담자의 소진에 영향을 주는지에 대한 구체적인 작용이나 과정은 알 수 없었다. 이에 본 연구에서는 마음챙김의 심리치료기제에 대해 살펴보고, 치료적 맥락에서 마음챙김이 상담자의 소진에 어떻게 영향을 주는지에 대해 밝혀 보

고자 한다.

상담자의 소진관리는 상담자의 전문적·인성적 자질 향상과도 관련이 있다고 보여지는 바, 본 연구는 상담자에게 지속적인 성장과 자기관리를 위한 방안으로 마음챙김을 실천하는 것에 대한 중요성을 제기하고자 한다.

마음챙김

마음챙김의 정의

마음챙김은 불교 명상의 핵심적 가르침으로서 2,500년전에 씌여진 팔리(Pali)어 'sati'를 번역한 용어다. 'sati'는 영어권에서 mindfulness로 번역되었으며 우리 말로는 마음챙김, 마음집중, 마음지킴, 마음모음 등으로 번역되어 왔다. 김정호(2004)는 sati를 가장 잘 번역한 단어로 마음챙김을 추천한다. sati는 일어나고 사라지는 몸과 마음의 현상을 감지하여 '알아차리는 것'을 말하며 기억(remembering)이라는 의미가

있다(Germer, Siegel, & Fulton, 2012). 이 때의 기억은 과거를 기억하는 기능이라기보다는 '마음의 현전', '현재에 대한 주의집중', '분명한 알아차림', '충분히 깨어있음', '주의 깊음'을 의미한다. 표 1은 마음챙김에 대한 학자들의 개념들을 정리한 내용이다.

마음챙김에서의 '관찰'은 마음에서 일어나는 현상을 판단, 평가, 비교, 분석, 추론하지 않고 비판단적으로 바라보는 순수한 관찰을 말한다(Stahl & Goldstein, 2014; Williams & Kabat-Zinn, 2013).

마음챙김의 특징은 사고과정에 빠져들지 않으면서 알아차리는 것으로 비개념적이고, 현재 순간에 존재하며 현재 순간으로 마음챙김을 유지하려는 의도를 가지고 있다. 몸과 마음에 밀착하여 경험하는 것으로 참여 관찰적이며, 언어로 포착할 수 없어서 비언어적이고, 섬세한 수준의 지각들을 조사하는 과정으로, 이를 통해 조건화된 괴로움으로부터 자유로워질 수 있다(Germer et al., 2012).

표 1. 마음챙김에 대한 개념 정리

학자명	내 용
Teasdale 등(2000)	생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력.
Baer (2003)	내·외 자극의 흐름이 일어나는 대로 비판단적으로 관찰하는 것.
Bishop 등(2004)	자신이 경험하는 사고와 감정들을 마음 안에서 일어나는 한 사건들로 관찰하고 주의를 기울이는 과정.
Germer 등(2012)	순간순간 펼쳐지는 경험에 현재의 순간에 판단하지 않고 수용적으로 주의(attention)를 기울이고 알아차림(awareness)을 하는 것.
Kabat-Zinn(2013)	지금 현재의 순간에 의도를 가지고 자신의 모든 경험에 비판단적으로 주의를 기울이는 것.

마음챙김의 구성요소

마음챙김의 구성요소에 대해서는 학자들마다 견해의 차이를 보이고 있으나 단순 요인으로 구성되었다고 보는 입장과 다면적으로 파악하고 있는 입장으로 구분할 수 있다.

Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김의 요소를 현재 일어나는 것에 대한 '주의(attention)'와 '자각(awareness)'의 증가라는 단순 요인으로 파악하였으며, 알아차림과 주의를 다음과 같이 정의하였다.

의식은 알아차림과 주의 모두를 포함한다. 알아차림은 내적·외적 환경을 지속적으로 모니터링하는 의식의 배경에 있는 '레이더'이다. 우리는 자극들을 주의의 중심에 두지 않은 채로 그 자극들을 알아차릴 수 있다. 주의를 제한된 범위의 경험에 밀도 있는 민감함을 부여하면서 의식적 알아차림을 집중하는 과정이다

김정호(2004)는 자각을 '순수한 주의(bare attention)'에 의해 수반되는 결과로 보고, 순수한 주의를 마음 챙김의 단일 속성으로 강조했다. 이 때의 순수한 주의를 기존의 동기·인지의 틀로 대상을 경험하려 하는 것을 멈추고, 비판단적으로 주의를 기울이는 것으로써 그 안에 대상에 대한 수용의 태도가 이미 포함된다.

마음챙김의 속성을 다면적 구성요소로 설명하고 있는 학자들의 입장은 표 2에서 요약, 정리하였다.

마음챙김의 요소를 다면적으로 파악한 연구들에서 마음챙김의 주된 특성을 요약하자면, 1) 현재의 경험에 주의를 유지하고 집중하는 '주의집중', 2) 경험에 대해 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이는 '비판단적 수용', 3) 현상에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미하는 '자각', 4) 관찰한 속성에 대하여 말로 명명하는 '기술', 5) 내적 경험에 압도되어 자동적으로 반응하지 않고, 관찰자의 위치에서 현상을 바라보는 '비자동성 혹은 탈중심적 주의' 등으로 구성되어 있음을 알 수 있다(심지은, 윤호균, 2008).

마음챙김의 심리치료적 적용

마음챙김은 여러 형태의 심리치료에서 활용되고 있다(Bishop et al, 2004; Hayes, 2002; Wilber, 2000). 마음챙김은 본래 불교의 마음수행에 그 기반을 두고 있지만 서양의 심리학과 접목되면서 매우 과학적인 심리치료적 기법으로 자리 잡고 있다.

마음챙김은 개인이 지니고 있는 특질(trait)이며 또한 상태(state)적 특징이기도 하다(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006). 즉 마음챙김은 개인마다 그 능력에서 차이가 생기는 개인의 특질로도 나타나지만 연습과 훈련에 의해서도 형성되고 그 수준이 높아질 수 있는 상태이기도 하다. 이는 마음챙김이 상담과 심리치료 분야에서 주목 받는 이유이기도 하다. Campbell과 Christopher(2012)는 몇 주 간의 마음챙김 훈련과정 후 개인의 마음챙김 수준이 향상되었으며 정서조절, 스트레스 대응 능력, 의사소통능력 등이 증가하였음을 보고

표 2. 마음챙김 요소에 대한 정리

학자명	내 용
Kabat-Zinn (1994)	비판단(non-Judging), 인내(patience), 초심자의 마음(a beginner's mind), 신뢰(trust), 애쓰지않기(non-striving), 수용(acceptance), 내려놓기(letting-go)의 7가지 마음챙김의 태도를 제안.
Dimidjian & Linehan (2003)	주의를 기울여 '관찰하기', '명명하기', '비판단으로 수용하기', '현재 순간에 집중하기' 등의 4가지로 구분. 주의를 기울인다는 것은 순간순간 발생하는 내적·외적 경험에 대해 해석하지 않고 경험자체에 주목하고 지금 여기에 자신을 존재하게 하는 방식을 의미한다.
Bishop 등 (2004)	'주의의 자기 조절'과 '현재 경험에 대한 수용 태도'라는 두 가지 요소로 구성된다고 보았다.
Shapiro 등 (2006)	Kabat-Zinn의 7가지 마음챙김의 태도에 5가지를 추가 - 온화함(gentleness), 배품(generosity), 공감(empathy), 감사(gratitude), 자애(loving-kindness)- 하여 12가지의 마음챙김 특질을 제안.
Baer 등 (2006)	기존의 마음챙김 척도들을 요인 분석하여 5가지 하위요인들을 발견. 경험에 압도되지 않고 즉각적으로 반응하지 않는 '비자동성', 내·외의 다양한 자극에 주의하고 알아차리는 '관찰', 관찰된 현상을 말로 기술하고 명명하는 '기술', 주의를 분산하지 않고 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 '자각 행위', 좋다/나쁘다, 옳다/그르다, 가치 있다/가치 없다 등의 판단을 하지 않는 '비판단'이 그것이다.
김교현 (2006)	선택이 없고 순수한 '지속적 주의'와 비사변적인 '알아차림' 및 현재 경험에 대한 '개방적이고 수용적인 태도' 3가지를 제안.
박성현 (2006)	몸과 마음의 현상에 대한 '즉각적인 자각(현재자각)', '주의집중', '비판단적 수용', '탈중심 주의' 등 4가지 하위요인으로 파악.
김정모 (2006)	한국판 터키 마음챙김기술 척도의 분석: '주의집중', '기술', '집중행동', '비판단적 수용'의 4요인 보고.

하였다.

Germer 등(2012)은 마음챙김을 심리치료 작업에 통합시키는 방식을 크게 세 가지로 구분하였다. 첫째는 심리치료사가 개인적으로 마음챙김 명상을 수행하거나 일상에서 마음챙김을 훈련함으로써, 상담장면에서 마음챙김을 사용할 수 있다. 예를 들어, 상담자가 힘든시기에도 평정을 유지하고 치료 개입이 가

능하도록 한다. 둘째는 마음챙김 정보에 근거한 심리치료(mindfulness-informed psychotherapy)로서 마음챙김이나 불교 심리학과 관련된 이론적 준거들을 심리치료에 적용하는 것이다. 셋째는 마음챙김에 근거한 심리치료(mindfulness-based psychotherapy)로서 심리치료사가 환자들에게 마음챙김을 직접 가르치는 방식이다. 이는 존 카밧친을 필두로 다양한

구조화된 훈련 프로그램으로 개발되어 왔다.

MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)은 존 카밧진이 개발한 심신치유교육 프로그램으로, 동양의 마음챙김명상에 서양의 스트레스 의학을 접목하여 만성질환과 스트레스로 고통에 시달리는 현대인들에게 현재의 경험을 회피하거나 억압하지 않고 그대로 수용하도록 안내한다. 프로그램의 핵심은 참가자의 마음챙김 즉, 자각능력을 최대한 함양하는 것이다. 생각, 감정, 감각 그리고 외부적인 자극에 마음을 빼앗기고 사는 현대인들이 주의력 훈련인 마음챙김 수련을 통해 행위양식에서 서서히 존재양식을 회복하는 것이다.

Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams & Segal(2002)은 MBSR을 근간으로 마음챙김에 근거한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)프로그램을 개발하였다. 8주간의 MBCT 프로그램에서 참가자들은 자신의 생각과 감정이 정확한 현실을 반영하는 것이 아니라 단순한 정신내적 사건임을 관찰할 수 있도록 배운다.

Linehan(1993)은 경계선 성격장애 환자들을 위한 다면적 치료 접근으로 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)를 개발했는데, DBT는 대인관계의 개선, 정서의 조절, 불쾌 감정에 대한 인내와 마음챙김 훈련이 핵심적 요소를 이룬다. 또한 환자들이 자신의 감정을 조절하여 좀 더 행복한 삶, 특히 좀 더 원만한 대인관계를 유지하도록 돕는 것을 목표로 한다.

Hayes, Strosahl과 Wilson(1999)은 다양한 심리장애의 공통원인으로 간주되는 경험적 회피를 차단하고 경험을 수용하도록 촉진하는 수용-

전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)를 개발하였다. ACT에서는 정서와 인지를 다루는데 있어서 그 내용을 직접적으로 변화시키려고 시도하기보다는, 변화의 맥락을 수용의 맥락으로 바꿈으로써 생각과 감정이 일어나는 과정을 있는 그대로 경험하도록 한다. 마음챙김을 적극적으로 활용하는 움직임은 인지행동치료의 제3 동향이라는 새로운 흐름을 형성하여 기존의 인지행동치료가 가진 한계를 보완하고 있다(문현미, 2005). 또한 마음챙김의 적용은 대인 관계 영역으로 그 범주가 확장되고 있는데, Carson, Carson, Gil과 Baucom(2006)은 마음챙김에 근거한 부부관계 개선 프로그램(Mindfulness-Based Relationship Enhancement: MBRE)을 개발하였다.

국내에서도 마음챙김을 심리치료 영역에 활용하려는 움직임이 반영되면서 다양한 집단에서 마음챙김 명상을 적용하고 있다. 마음챙김에 대한 이론적 논의와 소개를 다룬 연구(장현갑, 2004; 김정호, 2004; 김교헌, 2006)를 비롯하여, 폭식문제나 과민성장증후군과 같은 신체 증상에 대한 마음챙김 명상의 효과를 검증한 연구(이지선, 김정호, 김미리혜, 2004; 한진숙, 김정호, 김미리혜, 2004; 황효정, 김교헌, 1999)와 마음챙김 명상 수행자들의 특성을 다룬 연구 등 관련 연구가 증가되고 있는 추세이다.

마음챙김의 심리치료적 기제

마음챙김을 심리치료분야에 적용한 초기의 연구들은 마음챙김 개입의 효과를 평가하는 임상적 연구들이 대부분이었고, 이후 연구의

주된 방향은 실제적인 치료기제를 찾는 데 있다(Shapiro, Carlson, Astin & Freeman, 2006).

Bare(2009)는 ‘마음챙김은 주의를 기울이는 방법이다.’ 라고 표현할 만큼 마음챙김에 근거한 심리치료법들은 다양한 차이점에도 불구하고 모두 ‘주의를 기울이는 특정 방식’을 중요시하고 있음을 밝힌다. 이는 주의가 마음챙김의 다른 치료요소들이 잘 기능하도록 기저에 작용하고 있기 때문이다. 기존의 주요 상담 접근에서도 주의의 중요성은 강조되어 왔다. 정신분석적 접근에서 Freud는 분석가의 태도로서 ‘고르게 떠 있는 주의(evenly suspended attention)’를 강조하였는데, 이는 자각의 장(field)내에서 일어나는 모든 현상에 대하여 분별하지 않으면서 고르고 동일한 주의를 기울이는 최적의 주의태도(optimal attentional stance)를 가리킨다(Epstein, 1990). 인지치료적 접근에서 Safran과 Segal(1990)은 습관적인 지각 과정의 양식을 늦추고, 자각을 회피했던 세부적인 현상들에 주의를 기울이는 탈자동화(deautomatization)와 즉각적 경험에서 한걸음 벗어나서 사건과 사건에 대한 반응 사이의 간격을 알도록 하는 탈중심화(de-centering)를 강조하였다.

현상학적 접근에서는 내적 현상에 대한 알아차림(자각)을 강조하여 알아차림 자체를 치료적으로 보았다. 게슈탈트 심리학의 창시자 Perls는 “주의 자체가 치료적이다”라고 말한 바 있다(Hayes & Shenk, 2004; Brown et al., 2003).

Bishop 등(2004)은 마음챙김을 통해 ‘주의조절’이 이루어지며 주의조절이 곧 ‘정서조절’과 ‘자기조절’을 가능케 한다고 하였다. 자기조절

에는 지각을 유지하는 ‘지속적 주의’와 주의 대상을 옮겨갈 수 있는 ‘주의의 유연성’이 중요하다. 그리고 사고, 감각, 느낌 등이 일어날 때 그것들의 원인에 대해 해석하고 판단하는 반추과정을 억제하는 과정이 포함된다. 또한 경험에의 지향성도 포함되는데 이는 현재 순간의 실재하는 것에 대한 경험의 개방성, 현재의 경험을 바꾸거나 회피하지 않고 허용하는 수용, 사고와 느낌의 본질을 이해하고 관찰하기 위한 의도적인 노력(탐색)을 말한다.

Shapiro 등(2006)은 의식의 내용으로부터 벗어나 순간 순간의 경험을 보다 명료하고 객관적으로 보는 조망의 변화를 ‘새롭게 보기(reperceiving)’로 명명하면서, 이를 마음챙김의 상위 기제로 보았다. 그들은 새롭게 보기의 하위 기제로 자기-조절(self-regulation), 가치 명료화(values clarification), 인지적·정서적·행동적 유연성(cognitive, emotional and behavioral flexibility) 및 노출(exposure)을 제안하였다.

심지은, 윤호균(2008)은 마음챙김의 심리치료적 기제로 탈동일시와 탈자동화, 수용을 중심으로 설명하였다. 먼저 ‘탈동일시’는 명상뿐 아니라 심리치료 영역에서도 주요 치료적 기제로서 언급되었다(윤호균, 2005; Assagioli, 1965; Walsh, 2000: 심지은, 윤호균, 2008 재인용). Assagioli(1965)는 우리가 우리 자신을 동일시하는 모든 것에 의해 지배를 받고 있다고 보고, 문제와 자기 존재를 분리시키는 탈동일시를 심리치료의 주요 기제라고 주장하였다. 탈동일시는 탈중심화(de-centering), 거리두기(distancing), 인지적 탈융합(cognitive defusion) 등의 개념과 유사하다. 탈동일시는 우리가 경험하는 정서나 사고를 자신의 존재와 동일시

(ex. '나는 우울한 사람이다')하지 않고 경험을 경험 자체로 인식하도록 돕는다(ex. '나는 지금 우울한 느낌을 가지고 있다'). 생각이나 감정으로부터 동일시되었던 것에서 벗어나게 되면 '생각이 단지 생각일 뿐' 또는 '감정일 뿐'임을 볼 수 있게 된다. 그 결과로 적응적인 대처행동을 선택할 수 있는 자기-조절 능력이 향상된다. 즉 문제나 고통을 바라보는 관점이 달라지면 마음이나 신체에 변화가 일어나는데 이러한 현상을 치유라고 보는 것이다(장현갑, 2004).

두 번째 탈자동화(deautomatization)는 마음챙김의 순수하고 비선택적인 주의를 통해 무의식적으로 자동화된 습관들로부터 벗어나도록 돕는다. 여기서 비선택적인 주의란 특정한 대상을 선택해서 그것에 집중하는 일반적인 주의집중이 아닌, 능동적인 선택 없이 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의를 하는, '선택 없는 알아차림(choiceless awareness)'의 특성을 갖는다. 탈자동화가 일어나게 되면 과거에 의식되지 않은 채 자신의 삶을 움직여 왔던 자동적이고 습관적이었던 인지 과정이 약화 된다. 따라서 과거에 지니고 있던 욕망, 감정, 신념, 습관으로부터의 집착과 구속으로부터 보다 자유로워지게 된다(박성현, 2007).

세 번째 비판단적 수용(Non-judgemental Acceptance)은 자신의 현재 경험, 특히 부정적인 경험에 대하여 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이는 마음의 상태를 의미한다(김정모, 2006). 심리적 어려움을 겪는 대다수의 사람들은 자신의 왜곡된 인식으로부터 기인하는 부정적 자극이나 경험에 대해 회피하거나 투쟁하려고 함으로써 문제를 지속시키거나 악화시

킨다. 마음챙김은 이와 반대로 비판단적이고 비선택적으로 몸과 마음에서 일어나는 현상들을 있는 그대로 알아차리고 수용함으로써 경험을 경험 자체로 받아들이고 회피하지 않도록 한다.

상담자의 마음챙김

Rogers(1961)는 상담자의 이론적 배경이나 상담방법보다 내담자가 지각하는 상담자의 태도가 훨씬 더 중요함을 강조하였다. 심리치료의 공통 요인을 다룬 연구들은 상담자의 자질과 상담에서의 관계가 가장 중요한 치료 요인임을 밝혔다(이재창, 1992; Fulton, 2005). 마음챙김은 환자집단 뿐만 아니라 일반인 및 정신건강 종사자들의 심리적 건강과 치료적 능력을 촉진하는 프로그램으로 개발되면서 그 적용의 범위가 확대되었다(Germer et al., 2012). Martin(1997)은 마음챙김이 심리치료적 변화를 위해 최적의 환경을 조성하도록 돕는 공통요인이라고 주장하였다. 이러한 연구들을 바탕으로 마음챙김이 상담자와 어떻게 관련되고 있는지 살펴보고자 한다

상담자의 자질과 마음챙김

상담자의 자각 영역을 확장하는 것은 상담 및 심리치료의 다양한 영역에서 핵심적인 치료요인으로 간주되고 있으므로 이를 위해 상담자의 자질에 마음챙김은 매우 핵심적인 요소로 작용할 것이다(Segall, 2005; Grepmier, Mitterlehner, Loew & Nickel, 2007).

Grepmair 등(2007)은 수련과정에 있는 상담자들에게 마음챙김 훈련을 실시한 결과 환자들이 지각하는 심리치료 과정과 결과에 긍정적 영향을 미친다고 보고하였다. Aggs와 Bambling(2010)은 47명의 상담자들을 대상으로 8주간 마음챙김 훈련 프로그램을 실시한 결과 수용력과 안정감이 증가하는 것을 확인하였다. McCollum과 Gehart(2010)는 마음챙김 훈련에 참가한 상담초심자들이 상담 중에 머무르기와 개입하기에 균형을 찾아갔으며 내담자에 대한 수용과 공감의 증가하였음을 밝혔다. Gerhard, Lynch와 Silka(2014)는 상담자가 현장에서 마음챙김을 적용하기 전에 자신의 마음챙김 수련이 매우 중요함을 강조하고 있다. Segal 등(2006)은 마음챙김 기반 인지행동 치료를 개발하면서 환자를 치료하는 치료자의 자격으로 마음챙김을 강조하였다.

심지은, 윤호균(2008)은 마음챙김을 상담자에게 요구되는 인성적 자질로 보고 마음챙김을 상담자 교육에 적용할 것을 제안 하였다. 마음챙김은 공감의 다차원적 과정에 기여할 것으로 보았고, 상담자의 미해결된 욕구와 자동화된 평가 작용을 자각하도록 도움으로써, 역전이 관리 능력의 향상에 기여할 것이라는 것이다.

작업동맹과 마음챙김

많은 상담자들은 ‘상담관계의 질’이 성공적인 상담에 있어 결정적인 요인이라고 보고 있다(Highlen & Hill, 1984; Horvath & Greenber, 1986, 1989; Strupp & Hardley, 1979: 동승자, 2008 재인용). 상담관계의 질을 의미하는 개념

으로 작업동맹(Working Alliance)은 많은 연구들의 주목을 받았다(Bordin, 1979; Gelso & Carter, 1994). ‘작업동맹’이란 Greenson(1965)의 연구에서 상담관계를 개념화한 용어로 처음 사용되었는데, 내담자의 의식적이고 합리적인 요인과 상담자의 작업적 혹은 치료적 요인 간의 정서적 협력관계를 말한다. 상담관계에서 상담자 요인은 내담자 요인보다 통제 가능하고 유동적으로 변화할 수 있으므로 그 중요성이 증대되고 있는데(김창대, 한영주, 손난희, 권경인, 2009; Corey & Corey, 2017; Wampold, 2012), 마음챙김은 연구자들의 관심을 받고 있는 상담자 요인 중 하나가 되고 있다. 마음챙김은 치료자의 자질 향상에 기여하므로 내담자로 하여금 신뢰감과 편안함을 갖게 하여 치료관계를 형성하는데 긍정적인 기여를 하고 있다(Cohen, 2014). 또한 내담자와 상담자 간의 연대감을 증가시켜 치료(작업)동맹을 강화하는 것으로 보고되고 있다(Ryan, Safran, Doran & Muran, 2012).

Grepmair 등(2007)은 상담자의 마음챙김은 상담장면에서 치료관계의 질을 결정하는 핵심 요소인 치료자의 개방성과 수용하는 자세, 공감 등이 영향을 미친다고 하였다. 치료자가 진정으로 두려움이 없는 모습을 보여줄 때, 내담자는 고통스럽거나 치욕적인 경험과 기억들에 더 다가설 수 있을 것이다. 지속적인 관심과 진정한 배려, 전문적인 중립성으로 형성된 공감적 자질은 치료적 동맹에 도움이 되는 환경을 마련해 준다. 이것이 바로 Winnicott(1971)이 말한 ‘버텨 주는 환경(holding environment)’이다.

동승자(2008), 노지애와 조현주(2015)는 상담

자의 마음챙김이 작업동맹의 예언변인이라고 연구 보고 하였다. 김문정(2017)은 상담심리학회, 상담학회의 2급 자격 이상을 소지한 137명의 상담자를 대상으로 사회인지적 마음챙김이 상담자의 자기효능감 및 작업동맹의 이중매개를 통해 상담 성과에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 곽현아와 장현아(2018)는 상담자의 마음챙김과 작업동맹 간의 관계에서 정서인식 명확성과 불안관리 능력의 매개효과를 확인하였다. 즉, 상담자의 마음챙김은 정서를 더 잘 인식할 수 있게 함으로써 불안을 다룰 수 있는 능력이 향상되고, 궁극적으로 상담자와 내담자의 치료적관계에 긍정적인 영향을 준다는 것이다. 상담자의 마음챙김수련은 알아차림을 확장시켜주고 그것은 암묵적으로 내담자에게로 확대된다. 이는 내담자의 단절된 감정과 관계에 연결망이 이어지는 체험의 치유 과정으로 볼 수 있을 것이다

상담자의 정신건강과 마음챙김

상담자는 깨어있는 많은 시간 동안 인간의 갈등과 절망을 지켜보고 나누는 일을 선택하였고, 함께 하게 된다. 때로 상담의 장에서 만나는 이들로 하여금 “어떻게 이런 일을 하시나요?”라는 질문을 받기도 하며, 다루기 불가능한 임상 상황을 마주할 때에는 무엇을 해야 할지, 어떻게 상담자 자신의 마음을 안정시키고 명료하게 생각해야 할지 길을 잃기도 한다. 심리치료의 가장 핵심적 도구인 상담자 자신의 정신건강에 대해 어떻게 돌보고 유지하며 전문적·인간적 역량을 증진시켜 갈 수 있을 것인가?

정신적 피해가 큰 내담자들을 상대하는 상담자들은 내담자들의 고통에 공감하면서 내담자의 외상적 경험을 함께 경험하는 대리외상을 겪는 경우들이 있으며, 지속적이고 반복적인 스트레스로 인해 심리적 소모감과 무기력함 등을 경험하고 있다. 이에 대해 마음챙김 훈련은 상담자의 대리외상을 감소시키는 주요 개입방법으로 제안되고 있다(남희경, 2016; 이미혜, 2015; 양윤정, 2015; DiPietro, 2005; Gentry & Dunning, 2002; Merriman, 2011: 이은상, 2018 재인용). 남희경(2016)은 숙련된 상담자들에게는 외상을 겪으면서 사용하는 대처전략으로 자기 성찰이 있다고 하였다. 자기 성찰을 촉진시키는 호흡, 명상훈련과 마음챙김은 상담자의 대리외상을 자각할 수 있도록 돕는다. 대리외상에 주의를 두고 자각하게 되면 관련된 상황과 문제로부터 거리두기를 할 수 있게 되며 그 과정을 통해 스트레스를 덜 받게 되고 좀 더 적절한 상황 대처능력을 갖게 되기 때문이다. 상담자의 마음챙김은 상담자로 하여금 삶의 균형감과 평정심을 다시 회복하고 정신건강을 유지하도록 돕는 역할을 한다(Gerhard et al., 2014).

Brown과 Ryan(2003)의 연구에 의하면, 선(禪) 수행자가 대용 표집 성인들보다 마음챙김 수준이 높았으며, Davidson 등(2003)의 연구는 마음챙김 수련이 연민과 관련된 뇌 영역의 활동을 증가시킨다는 것을 발견하였다. 마음챙김 수련을 하는 치료자는 내담자에게 이완되고 수용적이 되며, 좀 더 ‘현존하는’ 느낌을 느낀다고 보고하였다(Germer et al., 2012).

마음챙김은 일반적인 안녕감(well-being)을 증진시키는 것이 분명하며(Brown & Ryan, 2003),

상담자에게 심리치료는 일상생활에서 마음챙김을 수련할 수 있는 기회가 될 수 있다. 상담자가 상담 관계에서 생기는 감정과 사고의 조건 지어진 패턴들을 확인하고 벗어나는 법을 배울 때, 내담자도 같은 정서적 자유를 발견할 수 있게 될 것이다. 뿐만아니라, 상담자의 상담과정과 결과 및 상담관계로 인한 정서적 영향으로부터 개인적 삶의 영역을 분리하고 자유로와질 수 있을 것이다.

상담자의 소진

소진의 개념

‘소진(burnout)’은 휴먼서비스 분야 종사자들의 정서적 고갈상태를 설명하는 용어로 단순한 ‘피로’의 증상을 넘어서 신체적 정신적으로 모든 에너지가 탈진된 상태를 말한다(Maslach, et al., 2001).

소진은 프루덴버거(Freudenberger, 1974)가 심리학 저널에 ‘스태프들의 번아웃(staff burnout)’이라는 논문을 발표하면서 제기된 개념이다. 여기서 그는 약물 중독자를 상담하는 전문가에게 나타나는 무력감을 소진으로 설명하였다. 그는 상담자를 포함한 간호사나 사회복지사와 같이 타인을 돌보는 직업을 가진 사람들이 사명감을 가지고 자신의 일에 성실히 임하지만 몇 년을 그렇게 헌신적으로 일하다 보면 과중한 피로와 압박감을 느끼게 되고 의욕이 없어지며 정신적·신체적으로 무기력해진다고 하였다. 그럴 경우 자신이 좋아하던 일에 대해 냉소적인 태도를 보이게 되고 최악의 경우

직무거부로 이어진다고 하였다. 이와 같은 심리적 소진 증상은 상담자를 비롯한 정신건강 분야 종사자들 사이에서 흔히 나타난다. Norcross(2000)는 상담은 내담자와 긴밀한 정서적 관계를 유지해야하기 때문에 지치기 쉬운 특성을 가지며, 상담자들이 긴장과 압박을 경험하게 되는데, 상담자들이 장기간 집중하여 상담을 할 경우 신체적, 정신적 피로로 인하여 소진에 이르게 된다고 하였다. 이러한 상담자의 소진에 대한 다양한 개념들을 정리하면 표 3과 같다.

여러학자의 상담자 소진개념을 요약하자면, 내담자와의 오랜 관계로 인해 신체적, 정서적, 정신적 탈진상태를 경험하고, 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감이 저하되며, 일의 의미를 상실하고 일상생활의 문제를 경험하는 것으로 보인다.

상담자의 소진원인과 증후

상담자는 상담이라는 고유 업무 특성상 내담자에게 주의를 기울이고, 무조건적인 존중과 공감이 요구되므로 내담자에게 민감하고, 때로는 일방적 배려와 보살핌을 제공해야 한다(Skovholt & Ronnestad, 2003). 이러한 맥락에서 상담자들은 종종 자기관리는 배제한 채 내담자를 위해 자신을 희생하는 경우가 많다(O'Halloran, Linton, 2000). 또한 내담자의 심리적 문제들은 쉽게 해결될 수 없는 무겁고, 힘든 경향이 많아 상담자는 만성적인 스트레스 상황에 놓일 가능성이 높다(Maslach, Schafeli, & Leiter, 2001). 이는 상담자의 정신건강에 좋지 않은 영향을 미쳐서 오히려 상담 장면에서 상

표 3. 상담자의 소진 개념 정리

학자명	내 용
Pines와 Aronson (1988)	내담자와의 강한 정서적 관계와 일방적인 요구가 오랜 기간 지속되면서 나타나게 되는 신체적·정서적·정신적 탈진상태.
Kortler (1993)	좌절, 희망 없음, 냉소주의, 정신적·감정적 피로, 내담자를 효과적으로 도와주지 못할 것 같음, 일과 일상생활에 전반적으로 문제를 가지게 되는 상태.
Maslach (1982)	소진을 ‘정서적 고갈’, ‘비인간화’, ‘개인적 성취감 저하’의 세 가지 심리적 상태로 설명. 첫째, ‘정서적 고갈(emotional exhaustion)’은 정서적인 자원이 고갈되어 상담 업무에 대한 열정과 에너지를 잃게 되고, 쉽게 피로를 느끼거나 내담자를 향한 관심과 상담에 대한 확신 및 흥미 등에서 상실감을 경험하는 상태를 말함. 둘째, ‘비인간화(depersonalization)’는 일에 대한 기대감이 낮아지고 타인에 대해 부정적인 반응을 하게 되는 것으로, 내담자를 비인격적으로 냉담하게 대하는 것을 말함. 셋째, ‘개인적 성취감의 저하(reduced personal accomplishment)’는 유능감 및 성취감과 관련된 것으로 자신의 능력에 문제가 있다고 느끼게 되고 이로 인해 더 이상 어떤 것도 성취할 수 없다고 생각하며 무기력감을 느끼는 상태를 말함.
Skovholt (2003)	상담자의 소진을 의미소진과 돌봄 소진으로 구분하여 설명함. 의미소진(meaning burnout)은 일의 의미가 사라지고 실존적 목적이 모호해져, 타인을 돕는데 더 이상의 의미와 삶의 목적을 두지 않게 됨을 말함. 돌봄소진(caring burnout)은 전문가로서의 지나친 애착으로 외부돌봄을 받지 못한 채 내담자에게 에너지를 계속적으로 소진시킨 결과 나타남.
Corey & Corey (2002)	사람들에게 집중해서 장기간 관계를 맺는 것과 관련하여 지속적, 반복적인 압력의 결과로 발생하는 신체적·정서적·정신적 피로상태라고 정의함. 자기자신에 대한 부정적인 견해와 일, 인생, 다른 사람들을 향한 부정적인 태도로 인한 무기력감과 절망감을 경험하게 됨.

담자가 담자에게 보여야 할 공감, 존중, 긍정적인 느낌을 유지하기 어려워지고, 이러한 과정이 반복됨으로써 상담자는 자신의 심리 상태를 지각하지 못한 채, 지치고 고갈된 상태인 심리적 소진에 이르게 된다(윤아랑, 2012; Freudenberger, 1974).

상담자들이 겪는 소진에 영향을 미치는 원인은 개인적 요인, 내담자 요인, 환경적 요인으로 나누어 볼 수 있다(윤은주, 2007).

첫 번째, 개인적 요인은 같은 상황과 조건에서도 소진 정도와 반응이 다르게 나타날 때 해당 된다. 이는 인구학적 특성과 상담자 개인의 심리내적 요인으로 나누어 살펴볼 수 있겠는데, 인구학적 특성인 연령, 학력, 경력, 성별, 결혼 여부 등과 소진의 상관관계의 결과는 일치하지 않은 경우가 많았으며, 인구사회학적 특성과 소진은 관련성이 없다고 보고한 연구도 있다(윤부성, 2000). 한편, 박희현(2005)

의 연구에서는 소진의 설명력이 심리내적 변인 48%, 환경적 변인 33%, 내담자 변인 2%의 순으로 상담자의 심리내적 변인이 가장 설명력이 높게 나타났다. 윤정임과 정남운(2009)은 상담자의 낙관성과 인지적 조절능력이 낮을수록 소진에 대응하는 힘이 낮아 어려움을 겪는다고 하였으며, 이형주와 최해림(2010)은 상담자의 상태·특성 불안과 완벽주의 성향이 심리적인 소진을 일으키는 주요 요인이며, 이때 상담자가 공감능력이 높을수록 그 부정적인 영향을 감소시키는 조절역할을 하는 것으로 보고하였다.

두 번째, 내담자 요인은 상담자들이 담당하는 내담자가 보이는 특성이나 문제에 요인이 있다. 상담자의 소진에 영향을 주는 내담자요인에 대한 연구들(Beck, 1987; Corey와 Corey, 2002; Maslach, 1978; Pines, 1993; Poulin과 Walter, 1993; 윤은주, 2007 재인용)을 살펴보면, 첫째 내담자 문제수준이 만성적이고 복잡하거나, 심각할수록, 둘째 예후가 좋지 않아 중도에 포기하거나 내담자와의 상담시간이 길어지는 경우, 셋째 상담 동기가 없는 내담자, 특히 비자발적 내담자의 경우, 넷째 상담기관 및 상담자에 대한 내담자의 반응수준이 부정적일수록, 다섯째 내담자의 수가 감당할 수 있는 수준을 벗어나게 될 경우 상담자가 소진될 가능성이 높아지는 것으로 나타났다. 국내에서는 소진의 원인이 내담자의 속성, 내담자 문제의 심각성, 내담자의 저항 등과 관련이 있다는 연구(최윤미, 양난미, 이지연, 2002)와 내담자와의 라포 형성 및 상호작용이 잘 되지 않은 경우 소진을 경험할 수 있다는 연구 보고가 있다(고은하, 김광웅, 2001).

세 번째, 소진을 일으키는 환경적 요인은 직무환경과 상담성공에 대한 압박감 등을 들 수 있다.

소진된 상담자들은 개인적 어려움과 전문가적인 어려움을 겪게 된다. 개인적인 어려움으로는 정서적 압도, 역전이, 정서적 혼란, 과도한 동일시 등으로 인해 불안, 우울, 만성적인 스트레스, 신체적, 정신적 건강에 대한 염려, 물질남용에 대한 문제를 경험할 수 있다(Barnett, Baker, Elman & Schoener, 2007; Gilroy, Carroll & Murra, 2002: 최연희, 2017에서 재인용). Corey(2009)는 상담자에게 있어서 심리적 소진은 자신이 상담을 겨우 해 나가고 있을 뿐이라고 생각하게 하여 심리적 불편감을 느끼게 하고, 내담자의 변화를 이끌어 내는데 자신이 도움을 줄 수 없다고 느끼게 함과 동시에 상담자에게 없어서는 안 될 활기를 잃게 하고 무력감을 느끼게 한다고 하였다.

전문가적인 어려움에 관해서 Corey와 Corey(2017)는 소진으로 인해 신체적·정서적·정신적 피로상태가 계속되면 직무 불만족을 야기하고, 조직 참여율 저하라는 직무결과를 가져옴으로써 결국, 조직과 개인차원 모두에서 부정적인 영향이 나타나게 된다고 하였다. Caldwell(2014)은 상담자들의 소진으로 인해 내담자에 대한 이해력 부족, 상담과 치료장면에서의 오류 등 내담자를 효과적으로 돌보는 능력에 손상을 가져올 수 있다고 보고하였다.

상담자의 소진 과정과 대처방법

심리적 소진이 가지고 있는 문제점은 첫째 시간이 지날수록 점점 심해진다는 것, 둘째

Edelwich와 Broadsky(1980)가 명명한 ‘스텝 전염병(staff infection)’처럼 주위의 다른 상담자들이나 내담자에게 바이러스처럼 전염된다는 것, 셋째 스스로 고립되기 쉬워 타인의 도움을 받거나 지지체계를 활용하지 못하게 된다는 것이다. 상담자가 심리적 소진을 겪으면서 내담자와의 관계형성에 소홀해지고 내담자를 돌보는 것도 무심해지는 과정을 거치면서 상담자 스스로 자신을 중요하지 않은 존재로 생각하게 된다. 이는 상담자의 전문적 역할 수행에 어려움을 주며 더욱 소진하게 만드는 악순환을 경험하게 한다(최혜운, 정남운, 2003).

소진과정에 대한 연구는 단계모형(phase model)관점과 과정모형(process model)관점으로 구분할 수 있다. 단계모형 관점에서 Edelwich와 Broadsky(1980)는 소진과정을 업무상황으로 인한 이상(理想), 에너지, 목적, 관심을 점차 잃어버리는 열성(enthusiasm)단계, 재미있게 여겨지지 않는 침체(stagnation)단계, 성과가 적은 좌절(frustration)단계, 좌절에 대해 자신을 방어하는 무관심(apathy)단계 등 4단계로 분류하여 설명하였다.

Cherniss(1980)는 점진적인 3단계로 먼저, 자원과 욕구 간의 불균형으로 인한 스트레스를 경험하는 단계에서 불안, 긴장, 피로, 고갈과 같은 전반적 압박감으로 발전하는 단계, 이어 상담업무에서 이탈하거나 내담자에게 무관심 혹은 냉소적인 태도로 자신을 방어하는 단계로 설명하였다.

과정 모형관점에서 Maslach(1982)은 소진과정을 정서적 고갈 - 비인격화 - 자아성취감 저하 순으로 순차적으로 진행된다고 하였다. 이는 과정을 벗어나거나 급진적 진행을 설명

할 수 없다는 지적이 있었고, 그 대안으로 Golernbiewski와 Munzenrider(1988)는 MBI(Maslach Burnout Inventory)의 3가지 하위개념에 높고 낮음의 두 가지 차원으로 구분하여 8단계의 과정으로 설명하였다. 그러나 이 또한 급진적 진행에 대한 설명은 가능하나 정서적 고갈 - 비인격화 - 자아성취감 저하의 순차진행을 증명하는 데는 불가능했다. 이에 Leiter(1993)는 MBI 3가지 특성이 모두 관련성을 가지고 있다는 것과 정서적 고갈을 유발하는 환경적 요인을 강조하였다. 즉 과중한일, 반복적인 일상, 대인관계 갈등과 같은 환경적 요인은 정서적 고갈을 유발하고, 이러한 경험은 비인격화와 자기성취감 저하를 경험하게 한다는 것이다.

Leiter(1993)는 소진의 3가지 특성별 대처방법도 제시하였다. 정서적 고갈은 능력기르기로 비인격화는 슈퍼비전과 동료들의 지지 및 내담자의 협조로, 자아성취감 저하에 대해서는 능력 기르기, 자율성 높이기, 슈퍼비전과 동료지지 및 내담자 협조 등으로 감소할 수 있다고 하였다.

상담자의 소진 대처방식과 관련한 최근 연구들(Oser, Biebel, Elizabeth, Pullen & Harp(2013)와 Ohrt, Prosek, Ener & Lindo(2015): 최연희, 2017 재인용)에서는 동료의 지지, 슈퍼비전, 자기돌봄이 상담자 소진에 효과적인 대처로 상담자의 안녕감을 증진시킨다고 보고하였다. 또한, 최혜운(2015)은 대학상담자들이 소진을 회복하는 방법으로 자신의 한계수용, 자신을 긍정적으로 평가, 자기 효능감의 증가, 자기개발, 여가시간 갖기 등이 유용함을 질적 연구를 통해 밝힌 바 있다.

소진을 예방하기 위해서는 상담자의 개인적

인 특성인 자존감, 낙관주의, 공감능력(윤아랑, 2012), 정서지능(Gutierrez & Mullen., 2016), 자기 효능감(Novotny, 2016)의 향상과 슈퍼비전(Ohrt et al., 2015)과 같은 전문적 영역에서의 훈련이 중요하게 강조된다. Novotny(2016)는 상담자의 소진 예방에 중요한 자기 효능감을 높이기 위한 전략으로 mindset(지능을 포함하는 개인의 능력)과 grit(열정, 인내심, 끈기)의 역할을 강조하였다.

최근에는 상담전문가의 소진을 예방하기 위한 적극적인 대처방법으로 마음챙김 수련(Thielemann & Cacciatore, 2014; Gillespie, 2014: 이은상, 2018 재인용)의 중요성이 커지고 있다. Roger 등(2011)의 연구에 의하면 상담자들의 소진에 직무환경적인 요인보다 마음챙김이 더 큰 영향을 미치는 것으로 드러났다. Christopher와 Maris(2010)는 마음 챙김 훈련이 상담훈련생의 소진을 경감시키는 자기돌봄의 전략으로서 기능함을 연구하였고, Luken과 Sammons(2016)는 마음챙김 훈련이 상담자들과 교사들의 직무관련 스트레스와 소진에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 밝혔다. 이러한 마음챙김은 직무열의를 향상시키고, 심리적 웰빙의 증진에 영향을 주며, 직무만족에도 긍정적인 영향을 준다는 것이다(이은상, 2018).

마음챙김이 상담자 소진에 미치는 영향

그렇다면 마음챙김이 상담자의 소진에 어떻게 영향을 미치는 걸까?

이에 대해 앞에서 살펴본 상담자의 소진 과정에서 원인으로 작용하는 것들에 대해 마음

챙김의 어떤 치료적 기제가 어떻게 작용하여 소진을 예방하거나 회복에 영향을 줄 것인지에 대해 알아보려고 한다.

소진과정은 Edelwich와 Brodsky(1980)의 4단계 모형과 Leiter(1993)의 과정모형을 함께 고려하여, 열성단계, 침체단계/감정적 고갈과정, 좌절단계/자아 성취감 저하 과정, 무관심의 단계/비인격화 과정으로 유사내용을 묶어 분류하여 살펴보았다.

열성단계

이 단계에서 상담자는 내담자와 자신을 지나치게 동일시하여 자신과 비슷한 내담자 문제에 과도하게 몰입하거나 업무와 관련된 활동에 비효율적일 만큼 시간과 정력을 쏟는다.

기존 연구들에서는 소진과 상담 경력간에는 부적 상관관계가 있는 것으로 보고 되어 왔고(윤정임, 정남운, 2009; 최혜윤, 정남운, 2003; Maslach et al., 2001), 1년~3년간의 경험을 가진 초심상담자들이 소진을 더 많이 겪게 된다(Skovholt & Jennings, 2003: 김은혜, 윤아랑, 2017 재인용)고 밝혀져 왔다. 이는 초심상담자가 겪는 여러 가지의 역할과 기대감에 열정을 품기 때문일 것이다.

이 시기에 상담자가 자신의 몸과 마음 및 행동에 '주의'를 두고 '알아차림'을 할 수 있게 된다면, 분주한 마음과 행동에 대한 조절력을 갖게 되며, 에너지를 좀 더 효율적으로 활용할 수 있게 될 것이다.

마음챙김의 '거리두기'는 상담관계에서의 경험과 개인의 내적 경험을 관찰하고 조망할 수 있도록 하는데 이러한 현상을 '탈동일시'라

고 한다. 탈동일시를 통해 상담자는 상담에서의 경험과 자기존재를 분리할 수 있으며, 내담자의 문제 또는 경험에 대해 적절한 거리를 유지할 수 있게 된다.

이는 상담장면에서 상담자의 역전이 현상에 대해 알아차리고 이를 상담에 긍정적으로 활용할 수 있는 상담역량을 향상시키는데도 도움이 될 수 있을 것이다.

침체단계/정서적 고갈과정

침체단계에서 상담자는 열심히 일하는 데 비해 성과가 적다고 생각하며, 일과 사람을 피하고, 두통, 약물복용, 음주량 증가, 잔병, 신경질, 화남, 이유 없는 울음 등의 경험을 한다. 정서적 고갈은 자신의 일에 대해 감정적으로 고갈되거나 압도되는 정도를 말한다.

마음챙김의 '주의'와 '알아차림'은 상담자의 이러한 생각과 정서적 상태에 대해 자각하고 어떠한 행동으로 이어지고 있는지 알아차릴 수 있도록 할 것이다. 몸에서 일어나는 통증을 포함한 감각들에 주의를 둘 때, 감각과 함께 경험하는 감정들을 알아차리고 머물게 되며 그로 인한 2차감정 및 무의식적으로 이어지는 행동화를 감소시킬 수 있게 된다. 선택 없는 주의를 생각을 생각으로, 감정을 감정으로 바라볼 수 있게 함으로써 생각과 감정이 이어지는 악순환의 고리를 끊게 할 수 있다. 따라서 자신의 감정과 증상에 대한 인내와 행동에 대한 조절력을 갖게 될 것이다.

상담에서 만나는 사례내용들에는 과거 경험에서 미해결된 감정이나 일어나지 않은 일에 대한 생각과 그로 인한 감정들에 주의가 가

있는 경우가 많다. 심리적인 어려움은 바로 이런 점에서 비롯된다고 볼 수 있다. 상담자는 내담자의 이야기와 감정, 생각, 표정과 몸짓 등에 주의를 둬으로써 깊은 이해와 공감, 충분한 머물기를 통해 치유의 과정을 경험하게 된다. 그러한 과정 중에는 내담자의 쏟아내듯 올리는 감정들을 온전히 마주해야 하는 경우도 있으며, 대리의상을 경험할 수도 있고, 심리적 역동으로 상담자는 역전이 감정을 경험할 수도 있다. 이러한 정서적 경험들은 상담이 끝난 후에도 잠재되어 영향을 미칠 수 있다. 무엇에 주의를 두고 있는가는 마음을 어디에 두고 있는가를 의미한다. 상담자는 상담회기 이후 다시 온마음을 자신의 삶 속으로 옮겨 올 수 있어야 한다. 전형적인 마음챙김의 수행은 호흡에 대한 주의집중으로 시작한다(Germer 등, 2012). 상담과 상담사이, 혹은 상담 이후 상담자는 단순히 호흡에 주의초점을 맞추는 것으로 어찌할 수 없이 잠재되어 남는 생각과 느낌으로부터 자신의 주의의 장을 옮겨갈 수 있게 된다. 상담자가 일상에서 주의집중의 피난처를 갖고 언제든 그 곳으로 돌아올 수 있다는 것은, 에너지를 모두 소진하기 전에 자기조절력을 갖는 것과 같을 것이다. 이러한 과정을 통해 정서적 고갈을 유도하는 유발요인들에 대해 좀 더 유연한 대처가 가능할 것이다.

좌절단계/자아성취감 저하과정

자신의 업무적인 능력과 가치에 대한 회의와 의문을 갖기 시작하며, 내담자와 상담 사례를 피하고, 신체화 증상을 경험한다. 자아성

취감은 자신의 일을 보람있게 지각하는 정도를 말하는데, 이 단계에서 상담에 대한 회의와 상담자로서 위축감을 느끼게 된다.

이 단계에서의 마음챙김은 습관적인 지각과정의 양식을 늦추고, 자각을 회피하던 세부현상들에 주의를 기울이는 ‘탈자동화’와 현재의 경험, 특히 부정적인 경험에 대해 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이는 ‘비판단적 수용’의 기제가 도움이 될 것이다.

상담자는 상담 중 반복되는 자신의 언어 및 행동적 실수 혹은 쉽게 빠져드는 감정에 대해 인식하지 못한 채 상담자로서의 자질이나 능력부족으로 지각하여 심리적 압박감을 경험할 수도 있고, 관계에서의 스트레스를 지속적으로 경험할 수 있다. 이러한 소진원인들은 마음챙김의 객관적인 관찰로 특히 느린 방식으로의 경험을 통해(알아차리려는 의도를 확립한 후 멈추고, 관찰하고, 되돌아가기) 고착되어 있던 터널시야를 벗어나 좀 더 확장된 시야로 유연한 사고와 감정의 변화를 마련해 줄 수 있다. 마음챙김의 순수하고 비선택적인 주의는 무의식적으로 자동화된 습관들로부터 벗어나도록 돕는다. 이러한 ‘탈자동화’의 기제를 통해 과거에 지니고 있던 욕망과 신념, 습관으로부터 자유로워지게 된다.

마음챙김 상태에 있는 상담자는 상담 장면에서의 부정적 경험과 정서적 불편감을 수용하며 치료적 현재에 머무는 것이 가능해진다. 이러한 현재 경험에 대한 비판단적 수용의 힘은 결국 소진으로 이어질 수 있는 요인들(예를 들어, 상담 중 자신의 실수에 대해서 자신이 부족하거나 잘못되었다고 지각하여 겪는 심리적 압박감, 상담에서 내담자의 진전이 없

거나 싫은 내담자를 만나거나 내담자가 저항을 심하게 보일 때, 심지어 내담자에게 성적 매력을 느낄 때의 스트레스)을 감소시키고, 직무에서 보다 적응적인 대응을 할 수 있도록 하는 것이다.

심리적 어려움은 부정적 자극이나 경험을 회피하거나 투쟁하려 함으로써 지속되고 악화된다. 마음챙김은 비판단적이고 비선택적으로 몸과 마음에서 일어나는 현상들을 있는 그대로 알아차리고 경험을 경험 자체로 받아들이므로써 회피나 투쟁으로 인한 에너지 소모를 줄일 수 있다. 또한 마음챙김의 수용적 태도는 삶의 양식에 전환을 도모한다. 즉, 목표성취를 위해 행위에 몰두하며 마음이 현재에 머무르지 못하고 과거나 미래로 분주하게 움직이고 있다면, 모든 것을 있는 그대로 ‘수용’하고 ‘허용’하는 존재양식(being mode)에 초점을 두어 생각과 감정의 관계를 변화시킬 수 있게 된다. 따라서 좌절감과 자아성취감의 저하로 위축된 상담자에게 그 간 목표지향적인 행위를 통해 자신의 가치를 평가하던 것에서 존재 자체에 가치를 환원하여 스스로를 있는 그대로 수용할 수 있도록 할 것이다.

무관심의 단계/비인격화과정

절망감과 우울을 느끼면서 직장을 옮기거나 전문직을 떠나게 되거나 신체적, 정신적으로 탈진하게 된다. 비인격화는 사람을 대하는 데 있어서 감정이나 가치보다는 목적으로 보는 정도를 말한다.

사람은 오랜기간 지속적인 스트레스 상황에 놓이게 될 경우, 자기자신을 보호하기 위해

감정을 철수하고 세상과의 교류를 단절할 수 있다. 이러한 사례는 상담실을 찾는 내담자를 통해서도 어렵지 않게 만나게 되는데, 이 단계의 상담자가 바로 이와 유사한 상태라 볼 수 있겠다. 이러한 상태에 직면한 상담자는 내외적 자원들과의 접촉이 총체적으로 요구될 것이다. 외적자원으로 주변환경과 수퍼비전, 동료지지, 내담자의 협조, 여가 등 여러 가지가 있을 수 있겠고, 내적자원으로는 자신의 강점강화, 소진 극복에 대한 의지 및 영성 등이 긍정적 자원으로 도움이 될 것이다.

앞의 단계에서 상담자 마음챙김의 여러 치료적 기제들이 도움이 된 것과 같이 이 단계에서 상담자는 자신의 몸과 마음에 주의를 두고 알아차림을 할 수 있어야 할 것이다. 호흡에 집중함으로써 에너지를 충전할 수 있어야겠고, 생각과 마음의 현상을 바라보며 스스로를 돌볼 수 있어야 할 것이다.

마음챙김 수련은 상담자의 '알아차림'을 확장시켜 단절된 자신의 감정과 인지적 영역을 자각하게 할 수 있게 할 수 있으며, 나아가 내담자에게로 확장될 수 있게 할 것이다. 심리치료작업은 단절된 관계에서 연결된 관계로의 이동, 즉 공감적 연결로 인해 치유가 일어난다고 볼 수 있다. 또한, 마음챙김을 통한 상담자의 현존(presence)은 상담관계 내 지금·여기(here and now)의 경험에 머무르도록 하여 내담자로 하여금 상담자가 자신과 함께 있음을 자각하도록 돕는다. 관계에 대한 마음챙김은 이러한 관점에서 상담자의 전문가로서의 개인적 발달을 위한 수단이 될 수 있을 것이다.

마음챙김의 순간은 어디에서든 일어날 수 있다. 생각과 느낌에 무의식적으로 빠져드는

일에서 깨어나는 법과 의도적으로 주의를 바꾸는 법을 배우고 익히는 일은 상담자가 소진으로부터 스스로를 돌볼 수 있는 가장 신뢰로운 내적 작업일 것이다.

결 과

본 연구는 마음챙김의 심리치료적 기제들이 상담자의 소진과정에 어떻게 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 상담자의 소진 단계별 및 과정별 특징들과 원인들을 중심으로 이러한 증후들을 예방하거나 대처하기 위한 방안으로써 마음챙김의 치료기제들의 작용에 대해 설명하였다.

상담자의 소진과정 중 첫 번째 단계인 열성 단계에서는 마음챙김의 '주의'와 '알아차림', '거리두기'와 '탈동일시'의 작용으로 에너지를 조절하게 하고, 상담자 자신의 문제와 분리하게 할 수 있다고 보았다. 두 번째 침체단계/정서적 고갈과정에서는 '주의'와 '알아차림' 외에 '주의집중'의 기제로 '자기조절력'을 갖을 수 있게 된다고 보았다. 두 단계에서처럼 마음챙김의 치료기제 중 주의와 알아차림은 다른 기능의 기저에서 동시에 기능할 것으로 보인다. 세 번째 좌절단계/자아성취감의 저하 과정에서는 '탈자동화'와 '비판단적 수용'의 치료기제가 작용함으로써 상담자 자신을 존재자체로 수용하고 가치를 두도록 전환할 수 있다고 보았다. 마지막 무관심의 단계/비인격화의 과정에서는 마음챙김의 '알아차림'의 확장과 상담자의 '현존'을 통해 단절되었던 자기내적 영역들과 외부관계를 연결할 수 있다고 보았다.

상담자의 소진에 대한 기존 연구들에서 마음챙김은 상담자 소진에 긍정적 효과를 가져온다고 밝혀져 왔다. 그러나 마음챙김의 어떤 기제들이 소진과정에 작용하여 영향을 미치는지에 대한 연구는 찾아보기 어려웠다. 본 연구에서는 이러한 과정을 설명하려 했다는 점에 의의가 있겠다.

최근까지 상담자의 소진 증후 및 그 원인들을 밝히고, 회복하는 과정에 대한 체험연구까지 이루어짐으로써 소진예방과 대처를 위해 수퍼비전과 전문성 향상을 위한 노력, 동료 및 주변인들의 지지, 개인치료, 여가생활 등 주로 외적요인들이 상담자의 소진을 위한 긍정적인 방안으로 제기되었다. 본 연구는 상담자의 소진예방 및 대처에 있어 수퍼비전 등의 외적요인 개입과 함께 마음챙김의 내적요인 개입이 동시에 요구된다는 점을 시사하고 있다.

또한, 상담자의 소진을 위한 마음챙김의 요소들은 심리치료적 기제들이라는 점에서 상담자의 마음챙김 수련은 치료자로서의 인성적 자질과 전문적인 역량을 향상시키는데 기여할 수 있다고 볼 수 있다. 따라서 향후 상담자의 마음챙김 수련을 위한 다양한 프로그램의 개발 및 활성화에 본 연구가 작은 동기부여가 되기를 기대해 본다.

본 논문은 이론과 문헌을 통한 연구로서 실증적인 실험연구가 뒷받침 되지 않았다는 한계를 갖고 있다. 향후 상담자를 대상으로 한 마음챙김수련이 소진에 미치는 영향 정도를 살펴 볼 수 있는 경험적 연구를 통해 검증되어야 할 것이다.

참고문헌

- 고은하, 김광웅 (2001). 아동상담자의 의욕상실 경험과 대처유형에 관한 연구. *놀이치료연구*, 4(1), 3-14.
- 곽현아, 장현아 (2018). 마음챙김이 작업동맹에 미치는 영향: 정서인식명확성과 불안관리 능력의 매개효과. *상담학연구*, 19(5), 355-375.
- 김교현 (2006). 마음챙김명상 연구의 쟁점과 과제. 2006년 한국건강심리학회 제1차 학술발표회 워크숍 자료집. pp. 54-64.
- 김은혜, 윤아랑 (2017). 초심상담자의 심리적 소진에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인들. *인간이해*, 38(2), 75-93.
- 김정모 (2006). 한국 터키 마음챙김기술 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 25(4), 1123-1139.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상 적용 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김창대, 한영주, 손난희, 권경인 (2009). 상담전공 내담자가 지각한 효과적인 상담자 요인. *상담학연구*, 10(1), 83-107.
- 김문정 (2017). 상담자의 사회인지적 마음챙김과 상담성과와의 관계에서 상담자 자기효능감과 작업동맹의 다중매개효과 검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 남희경 (2016). 외상 상담자의 대리외상에 관한 연구. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 노지애, 조현주 (2015). 상담자의 자기자비, 마음챙김, 긍정적 사고가 작업동맹에 미치는 영향. *청소년학연구*, 22(4), 49-72.

- 동승자 (2008). 상담자의 마음챙김이 상담자와 내담자가 지각한 작업동맹 및 공감에 미치는 영향. 가톨릭대학교 학생생활상담소, 26, 47-73.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제3동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 박성현 (2006). 마음챙김척도개발. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 박성현 (2007). 마음챙김의 심리치료적 기제. 한국 상담심리학회 학술대회 대외 심포지엄 및 학술/사례발표 대회 논문집. pp. 152-153.
- 박희현 (2005). 아동상담자 의욕상실 요인연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김의 적용. 한국심리학회지 건강, 13(2), 307-328.
- 윤부성 (2000). 아내 학대 관련기관 상담원의 소진에 미치는 영향에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤아랑 (2012). 소진 탄력적인 상담자 집단 특성. 인간이해, 33(2), 159-180.
- 윤은주 (2007). 상담자의 소진(burnout)에 대한 체험분석. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 윤정임, 정남운 (2009). 낙관성, 인지적 정서조절 및 상담자 소진의 관계. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 21(1), 49-68.
- 윤호균 (2005). 심리상담의 치료 기제. 한국심리학회지: 상담 심리치료, 17(1), 1-13.
- 이은상 (2018). 상담자를 위한 자비로운 마음훈련이 상담자 소진, 공감피로, 자비불안에 미치는 효과. 불교대학원대학교 박사학위논문.
- 이재창 (1992). 상담자의 인성적 특성과 전문성의 발달. 교육연구논총, 8, 47-68.
- 이지선, 김정호, 김미리혜 (2004). 마음챙김명상이 과민성장증후군에 미치는 효과: 여자 중학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 1027-1040.
- 이형주, 최해림 (2010). 상담자의 공감, 상태-특성불안, 완벽주의 부정적 결과가 심리적 소진에 미치는 영향. 인간이해, 31(1), 29-45.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 최연희 (2017). 상담자의 자기돌봄과 소진/공감 피로의 관계에서 마음챙김과 자기자비의 역할. 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
- 최윤미, 양난미, 이지연 (2002). 상담자 소진 내용의 질적 분석. 한국심리학회지, 14(3), 581-598.
- 최혜윤 (2015). 대학상담센터 상담자의 심리적 소진(Burnout)과 회복 경험에 대한 질적 연구. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 최혜윤, 정남운 (2003). 상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 279-300.
- 한진숙, 김정호, 김미리혜 (2004). 마음챙김명상이 과민성장증후군 환자들의 증상과 심리 특성에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 1041-1060.
- 황효정, 김교현 (1999). 인지-행동 프로그램과 명상훈련 프로그램이 여중생의 신체상 불

- 만족과 폭식의 개선 및 체중감소에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 4(1), 140-154.
- Aggs, C., & Bambling, M. (2010). Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The Mindful Therapy Program. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(4), 278-286.
- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A manual of Principles and Techniques*.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, A. R. (2009). 마음챙김에 근거한 심리치료 [*Mindfulness-based Treatment Approaches*]. (안희영 외 공역), 서울: 학지사. (원전은 2006년에 출판)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative, *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603-612.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 16(3), 252-260.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Caldwell, C. A. (2014). *Practicing self-care through mindfulness: A model to decrease burnout among mental health professionals: A grant proposal*, ProQuest Dissertations and Theses.
- Campbell, J. C. & Christopher, J. C. (2012). Teaching mindfulness to create effective counselors, *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 213-214.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. & Baucom, D. H. (2006). Mindfulness-based Relationship Enhancement(MBRE) in Couples. In Baer R. A. (Eds.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. London: Elsevier Inc.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in the human services organizations*. NY: Prager Publishers.
- Christopher, J. C. & Maris, J. A. (2010). Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training, *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(2), 114-125.
- Cohen, V. (2014). Common Ground: The Relational Dimensions of Mindfulness and Psychotherapy, *The Humanistic Psychologist*,

- 42(3), 319-328.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2002). *Becoming a helper*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2009). 심리상담과 치료의 이론과 실제[*Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*]. (조현준 · 조현재 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2003에 출판)
- Corey, M. S., & Corey, G. (2017). 좋은 상담자 되기 [*Becoming a helper(7th ed)*]. (이지연, 김아름 공역). 서울: 사회평론아카데미(원전은 2002년에 출판).
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an Agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171.
- Edelwich, A., & Brodsky, D. (1980). *Burnout: Stage of disillusionment in the helping profession*. NY: Pergamon Press.
- Epstein, M (1990). Psychodynamics of meditation: Pitfalls on the spiritual path. *Journal of Transpersonal Psychology*, 22, 12-34.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout, *Journal of Social Issues*, 3, 159-165.
- Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness as Clinical Training*. New York: Guilford Press.
- Gelso, C. J., & Carter, J. (1994). Components of the psychotherapy relationship: Their interaction and unfolding during treatment. *Journal of Counseling Psychology*, 41 (3), 296-306.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2012). 마음챙김과 심리치료: 불교명상과 심리학의 만남[*Mindfulness and Psychotherapy*]. (김재성 역). 서울: 학지사. (원전은 2005년에 출판)
- Gerhard Z. S., Lynch, A. A. & Silka R. (2014). *Mindfulness for Therapists Understanding Mindfulness for Professional Effectiveness and Personal Well-Being*. Hoboken: Wiley.
- Golembiewski, R. T., & Munzenrider, R. T. (1988). *Phases of burnout: Developments in concepts and applications*. New York: Praeger.
- Greenson, R. R. (1965). The working alliance and the transference neurosis. *Psychoanalysis Quarterly*, 34(2), 155-181.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., & Nickel, M. (2007). Promotion of Mindfulness in psychotherapists in training: *Preliminary study*. *European Psychiatry* xx, 1-5.
- Gutierrez, D. & Mullen, P. R. (2016). Emotional intelligence and the counselor: examining the relationship of trait emotional intelligence to counselor burnout, *Journal of Mental Health Counseling*, 38(3), 187-194.
- Hayes, S. C. (2002). Acceptance, Mindfulness, and Science. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 9(1), 101-106.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. NY:

- The Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing Mindfulness Without Unnecessary Attachments, *Clinical psychology: a publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association*, 11(3), 249-254.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013). 존 카밧진의 마음챙김 명상: 당신이 어디를 가든 당신은 그곳에 있다[*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness meditation for everyday life*]. (김언조, 고명선 공역). 서울: 물푸레. (원전은 2004년에 출판)
- Kottler, J. A. (1993). *On being a therapist*(rev.ed.). San Francisco, Co: Jossey-Bass.
- Leiter, M. P. (1993). "Burnout as a Developmental Process: Consieration of Models" pp 237-250 in Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research, edited by Schaufeli et al., Washington, D. C.: Taylor and Francis.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Luken, M. & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout, *American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 13.
- Martin, R. J. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. New York: Prentice Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout, *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- McCollum, E. E., & Gehart, D. R. (2010). Using mindfulness meditation to teach beginning therapists therapeutic presence: a qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(3), 347-360.
- Norcross, J. C. (2000). Psychotherapist self-care: Practitioner tested, research informed strategies, *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(6), 710-713.
- Novotny, B. B. (2016). *Beyond skill: The role of mindset and grit in reducing counselor burnout*, ProQuest Dissertations and Theses.
- O'Halloran, T. M. & Linton, J. M. (2000). Stress on the Job: Self-Care Resources for Counselors, *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354-64.
- Pines, A., Aronson, E. (1988). *Career burnout: Cause and cures*. New York: Free Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houhton Mifflin.
- Roger vilardaga., Jason B. Luoma., Steven C. Hayer., Jacqueline Pistorello., Michael E. Levin., Mikaela J. Hildebrandt., Barbara Kohlenberg., Nancy A. Roget., Frank Bond. (2011). Burnout among the addiction counseling workforce: The differential roles of mindfulness and values-based processes and work-site factors. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40(4), 323-335.

- Ryan, A., Safran, J., Doran, J., & Muran, J. C. (2012). Therapist mindfulness, alliance and treatment outcome, *Psychotherapy Research*, 22(3), 289-297.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Segal, Z. V. & Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2006). 마음챙김명상에 기초한 인지치료 [*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*]. (이우경 역). 서울: 학지사. (원전은 2002년에 출판)
- Segall, S. R. (2005). Mindfulness and self-development in psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2), 143-163.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 14-176.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freeman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training, *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.
- Shields, A. G. (2015). *Developing a peer support model to improve counselor wellness and reduce counselor burnout*, ProQuest Dissertations and Theses.
- Skovholt, T. M. (2003). 건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다 [*The Resilient practitioner: burnout prevention and self-care strategy*] (유성경 외 3인 역). 서울: 학지사. (원전은 2001년에 출판)
- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist, *Journal of Career Development*, 30(1), 45-58.
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2014). MBSR 워크북 [*A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*]. (안희영과 이재성 역). 서울: 학지사.(원전은 2010년에 출판)
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Teasdale, J. D., Moore, G. R., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.
- Wampold, B. E. (2012). Humanism as a common factor in psychotherapy. *Psychotherapy*, 49(4), 445.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala.
- Williams, M. & Kabat-Zinn J. (2013). *Mindfulness: diverse perspectives on it's meaning, origins and*

- | | |
|--|------------------------|
| <i>applications</i> . London, England; New York: Routledge. | 1차원고접수 : 2019. 08. 01. |
| Winnicott, D. W. (1971). <i>Playing and reality</i> . New York: Basic Books. | 수정원고접수 : 2019. 08. 23. |
| | 최종게재결정 : 2019. 08. 28. |

A Study on the Effects of Counselor's Mindfulness on Burnout

Kyoung sook Jeon

Ph. D. Student, Seoul Graduate School of Buddhism, Seoul, Korea

Mindfulness is a protective factor for burnout of counselors, and it is confirmed through previous studies that it is effective for prevention and management. The purpose of this study was to examine how the factors of mindfulness affect the burnout of counselors. For this purpose, This study examined the psychotherapeutic application of the mindfulness and the therapeutic mechanism, and explained how these therapeutic mechanisms affect the burnout of the counselor. The psychotherapeutic mechanism of mindfulness was slightly different from the expression and importance used according to the scholar and the therapy area. This study divided counselor burnout process into four phases and explained how the psychotherapeutic mechanisms of mindfulness at each phase would work and help. In conclusion, mindfulness training seems to be able not only to prevent and manage the burnout of counselors, but also to improve the professional skills and personality qualities of counselors. Therefore, the necessity of the development of education program of the counselor and the verification of the effect were suggested.

Key words : Mindfulness, psychotherapeutic machanism, counselor's burnout, burnout management, counselor education