

# 상담자의 스트레스, 소진, 삶의 만족의 관계에서 자기돌봄의 조절된 매개효과

## The Moderated Mediation Effects of Self-care in the Relationship between Counselors' Stress, Burnout, and Life Satisfaction

이은진\*, 백상은\*\*, 조영미\*\*\*

명지대학교 청소년지도학과\*, 이화여자대학교 심리학과\*\*, 이화여자대학교 학생상담센터\*\*\*

Eun-Jin Lee(jjetiger@hanmail.net)\*, Sang-Eun Baek(100sangeun@hanmail.net)\*\*,  
Young-Mi Cho(ymc1031@hanmail.net)\*\*\*

### 요약

본 연구는 상담자 스트레스가 삶의 만족에 미치는 과정에서 상담자 자기돌봄을 통한 소진의 조절된 매개효과를 검증하기 위해 상담현장에서 근무하고 있는 상담자 416명의 응답 자료를 활용하여 모형을 분석하였다. 첫째, 상담자 스트레스는 소진을 매개로 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 상담자 스트레스와 자기돌봄의 상호작용 효과는 유의하며, 자기돌봄 수준에 따라 스트레스와 소진 간의 관계가 달라지는 것으로 나타났다. 셋째, 상담자 스트레스는 소진을 거쳐 삶의 만족에 영향을 미치는 매개효과가 자기돌봄에 의해 조절되는 것으로 확인되었다. 본 연구결과는 상담자의 스트레스와 소진을 예방하고 완화하여 삶의 만족을 증진시키는 자기돌봄의 효과 검증을 통해, 상담자의 개인적·전문적 성장, 삶의 질 향상에 기여할 수 있는 자기돌봄 요인의 실증적인 근거를 마련했다는 데 의의가 있다.

■ 중심어 : | 상담자 스트레스 | 소진 | 삶의 만족 | 자기돌봄 | 조절된 매개효과 |

### Abstract

This study analyzed the model by using the data of 416 counselors working in the counseling field to verify the moderated mediation effect of burnout on life satisfaction, through counselors' self-care in the process of counselors' stress. First, counselors' stress had an effect on life satisfaction through burnout. Second, the interaction effect between counselors' stress and self-care was significant and the relationship between stress and burnout was changed according to the level of self-care. Third, counselors' stress was found to be controlled by self-care, which has a mediating effect on life satisfaction through burnout. The results of this study are meaningful in that it provides an empirical basis for self-care factors that can contribute to the improvement of the counselor's personal and professional growth and quality of life through the verification of the effect of self-care that improves the satisfaction of life by preventing and alleviating the stress and burnout of the counselors.

■ keyword : | Counselors' Stress | Burnout | Life Satisfaction | Self-Care | Moderated Mediation Effect |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

상담자는 인생의 힘든 고비를 맞이한 내담자에게 아낌없는 도움을 주며, 내담자가 아픔을 치유하고 성장해 가는 모습을 바라보며 큰 성취감과 만족감을 느낀다. 하지만 혹자는 상담자가 되는 것은 위험과 부담이 따르는 소명이라고 한다. 상담자는 내담자의 아프고 절망스러운 이야기를 끊임없는 관심과 인내심을 가지고 들어주어야 하기 때문이다. 고통을 겪고 있는 내담자들과 계속해서 접촉하고 도움을 제공하는 일을 하는 상담자는, 정서적 부담을 지는 전문적 요구들에 자주 직면할 수밖에 없다. 실제로 상담자들은 과도한 업무량에 시달릴 뿐 아니라, 분노, 정진증, 자살위기, 성격장애 등 다루기 힘든 상담문제를 다루어야 하는 어려움을 겪고 있는 것으로[1] 알려져 있다. 또한 상담과정 중에 이루어지는 대인 간 정서의 전이 현상인 '정서전염(emotional contagion)'을 통해 내담자의 고통이 상담자와의 정서적 경계선을 침투한다면[2], 내담자의 고통은 상담자를 정서적으로 압도시킬 가능성도 있다. 특히 내담자의 외상자료에 지속적으로 노출된 상담자는 심각할 경우, 세상을 바라보는 관점이나 자기인식 등, 내적 경험 자체가 부정적으로 변화하는 대리외상의 증상을 경험하기도 한다[3]. 하지만 상담자가 자신에 대한 긍정적 믿음과 확신을 가진다면, 정서전염의 부정적인 영향을 줄일 수 있고 대리외상의 가능성도 낮아지는 것으로 보고된 바 있다[4]. 즉, 상담자가 자신의 삶을 긍정적으로 인식하고 주어진 삶 속에서 의미를 찾고 삶의 만족을 높일 때, 힘든 상담경험이라 하더라도 상담자의 정서상태에 대한 성찰적 인식을 통해, 그 경험을 전문적 성장의 동기로 활용할 가능성이 높아지는 것이다[2].

삶의 만족(life satisfaction)은 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는가에 관한 개념으로, 행복의 객관적 지표로 알려진 주관적 안녕(subjective well-being)의 인지적·평가적 측면을 의미한다[5][6]. 따라서 높은 수준의 삶의 만족은 자기 삶 전반에 대해 포괄적인 긍정적 평가를 부여하는 상태라 할 수 있다. 삶의 만족이 높은 사람은 삶의 기쁨을 느끼고 주요한 목표를 성취하며, 낙관적인 삶의 태도와 행복한 기분을 느끼는 상태를 유

지할 수 있으며, 자신의 삶을 의미 있게 받아들일 수 있다. 상담자에게 있어서도 삶의 만족은 직업적, 개인적 성장의 동기로 작용한다는 측면에서 중요하다[7]. 삶의 만족이 높은 상담자는 자신의 직무에 보다 충실할 수 있고, 이는 내담자에게 제공되는 상담의 질에 영향을 미쳐 상담자의 직업적 성장은 물론, 내담자의 삶에도 긍정적 영향을 미칠 수 있다.

최근 연구[8]에 따르면 삶의 만족이 높은 상담자는 스트레스 수준이 낮고, 스트레스를 느낀다고 하더라도 이를 잘 조절하는 것으로 나타났다. 스트레스(stress)는 환경에 적응하는 과정에서 자신의 자원의 한계를 느끼고 개인의 안녕이 위협받는다라고 평가할 때 경험하는 상태이다[9]. 상담자를 대상으로 한 인터뷰 자료[10]에 따르면, 상담자들은 평소 신체증상, 기분변화, 수면장애, 집중력 저하 등의 스트레스 증상을 자주 감지한다고 보고하고 있다. 상담현장에서 직면하는 요구와 이에 따르는 스트레스가 효과적으로 다루지지 않는다면 디스트레스(distress)로 이어질 수도 있다[11]. 디스트레스는 점진적인 스트레스의 장기간 과정 후에 발생하는 것으로[12], 대리외상, 전문적 유능감 저하의 문제를 유발시킬 가능성이 높다[13]. 우울, 초조불안, 자살사고, 만성피로, 물질남용, 자신의 상담역량 의심, 친밀한 관계 문제, 소외감 등, 실제로 상담자들이 디스트레스를 느끼고 있음을 보여주는 연구결과들이 상담자 스트레스의 위험 가능성을 시사하고 있다[14][15].

상담자 스트레스와 가장 빈번히 보고되어 온 변인이 소진이다[16]. 소진(burnout)은 과도한 스트레스에 장기간 노출되어 신체적, 정서적, 정신적 상태가 고갈되는 것을 말한다[7]. Maslach와 Jackson[17]은 소진을, 사람들과 오랫동안 관계를 유지하는 과정에서 발생하는 스트레스의 결과로, 대인 서비스를 담당하는 전문직 종사자들에게 주로 나타나는 정서적·정신적·신체적 탈진 및 고갈상태라고 하였다. 경험적 연구들을 통해 상담자가 직무환경에서 스트레스를 자주 경험할수록 소진이 일어날 경향이 높아지는 것으로 보고되어 왔다[18][19]. Killian[10]이 외상 생존자들을 치료하는 상담자들을 대상으로 수행한 연구에서는 주요 스트레스 관련 변인(정서적 고갈, 직업적 사기 부족, 신경증상)이 소진의 74.1%를 설명하는 것으로 나타난 바 있다.

선행연구들은 소진이 삶의 만족과 부적 상관관계를 나타내고 있음을 보여주고 있다[7][20]. 소진은 집중력을 감소시키고 우울감, 피로감, 무기력감을 양산할 뿐 아니라[21], 신체화 증상을 일으킬 수 있으며[22], 정서적 불안정, 자기통제 감소, 분노표출의 감정으로 이어져 직무수행에 부정적인 영향을 미치고 삶의 만족감을 떨어뜨린다[7][23].

이와 같이 선행연구들을 통해 상담자 스트레스, 소진, 삶의 만족 간의 관련성이 지속적으로 검증되어 왔다. 하지만 세 변인들 간의 구조적 관계를 구체적으로 밝힌 연구는 거의 이루어지지 못했다. 최근, 직무 스트레스, 소진, 삶의 만족 관련 변인(정서적 안녕)을 동시에 측정하고, 변인들 간의 상호의존적인 관계가 있음을 확인한 연구는 이루어졌으나[24], 이 연구 역시 변인들 간의 체계적인 구조를 보여주고 있지는 못하다. 하지만 이 변인들 간의 구조적 관계를 밝힌다면, 실제 적용과 관련된 보다 명확한 시사점을 얻을 수 있다는 점에서 의의가 있다. 예를 들어 상담자 스트레스가 삶의 만족에 직접적인 영향을 미치는지, 아니면 스트레스가 소진을 거쳐 삶의 만족에 영향을 미치는지에 따라 스트레스를 다루는 효과적인 방법이 달라질 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 상담자 스트레스가 삶의 만족에 영향을 미치는 구체적인 경로를 탐색하는 데 있어 소진을 매개변인으로 상정한 모형을 검증하고자 하였다. 이렇게 상담자 스트레스가 삶의 만족에 영향을 미치는 경로에서 소진의 매개역할을 확인한다면, 상담자가 스트레스 상황에 처하더라도 그에 따른 소진의 영향을 조절하고, 결과적으로 삶의 만족을 긍정적으로 유지할 수 있도록 조절하는 방안을 구체적으로 개발할 수 있을 것이다.

이에, 본 연구에서는 상담자의 소진에 영향을 미칠 수 있는 선제적이고 실천지향적인 변인으로 '자기돌봄'을 상정하고, 소진의 매개효과가 자기돌봄 수준에 따라 달라지는지를 살펴보고자 하였다. 일반적으로 자기돌봄(self-care)은 건강과 안녕감을 증진시키는 행동이나 활동에 참여하는 것이다[25]. 하지만 전문적 맥락에서 자기돌봄을 고려한다면, 자기돌봄은 심리적 작업의 독특한 요구에 직면할 때, 개인적 그리고 전문적 안녕을 유지하기 위한 효과적인 행동을 찾는 것이 될 수 있다. 즉, 자기돌봄은 건강한 기능을 향상시키고 안녕을 증진

시키는 전략에 목적의식을 가지고 참여하는 다차원적이고 다면적인 과정으로 정의할 수 있다[11].

상담자들을 위한 자기돌봄의 중요성과 역할은 경험적 연구들[26][27]을 통해 꾸준히 지지되어 왔다. 즉, 자기돌봄은 심리적 작업에 내재된 스트레스를 다루고, 따라서 소진, 손상된 전문적 기능과 같은 부정적 결과를 예방하는 데 있어 주요한 역할을 하는 것으로 알려져 왔다[25]. 또한 자기돌봄은 사전에 정기적으로 연습할 때 스트레스 경험 자체를 감소시키는 기능을 할 수 있기 때문에, 적극적인 자기돌봄의 실천은 개인적이고 전문적인 기능을 촉진시키고, 신체적, 심리적 삶의 질을 높이는 효과도 낼 수 있다[27]. 미국심리학회(APA) 동료지원자문위원회(Advisory Committee on Colleague Assistance)[28]는 상담자의 자기돌봄은 스트레스-디스트레스-손상-부적절한 행동 연속선(stress-distress-impairment-improper behavior continuum)으로 묘사되는 위험한 하향 곡선에 빠지지 않도록 보호하는 역할을 통해 전문적 안녕을 촉진한다고 하였다. 이렇듯 선제적이고 지속적인 자기돌봄의 실천은 부정적인 문제 예방은 물론, 전문적 기능과 전반적인 안녕을 향상시켜 전문가로서의 최적의 역량을 발휘하도록 하는 데 도움이 될 수 있다. 구체적인 연구결과들에서도 이를 뒷받침하고 있는데, 예를 들어 Goncher, Sherman, Barnett과 Haskins가 임상 수련생들을 대상으로 한 연구[29]에서는 자기돌봄 활용 수준이 높을수록 전반적인 삶의 만족이 높은 것으로 나타난 바 있다. 임상-상담 심리 대학원생들의 예방적 자기돌봄을 조사한 17개의 연구들을 종합한 메타분석 연구결과[30]에서도 삶의 만족 증가, 자기자비 증가, 심리적 고통 감소와 같은 이점을 증진시키는 데 자기돌봄의 가치에 대한 일관된 지지를 제공하는 것으로 나타났다.

소진과 관련해서, 자기돌봄 수준이 높은 사람일수록 소진을 낮게 지각한다는 연구결과들[25][31][32]이 일관되게 보고되어 왔다. 예를 들어 Mesárošová와 동료들이 슬로바키아 8개 지역의 사회복지서비스 기관 내담자들과 작업하는 조력 전문가 745명을 대상으로 실시한 연구 결과[32], 자기돌봄 수행은 소진을 유의하게 부정적으로 예측하는 것으로 나타났다. 김다인과 이소연이 놀이치료사 231명을 대상으로 한 연구[31]에 따르면, 자

기동성의 수준이 높을수록 심리적 소진이 낮았는데, 구체적으로 심리적 소진에 대한 보호요인으로서의 자기동봄은 위협요인인 직무 스트레스를 통제하면서 심리적 소진에 대해서도 독립적인 영향력을 가지는 것으로 나타났다. Rupert와 Dorociak의 연구[25]에서는 상담자들(N=422)의 자기동봄에서 더 높은 점수는 더 낮은 스트레스를 예측했고, 이는 더 낮은 소진을 예측했으며 더 높은 삶의 만족을 예측했다.

이상의 선행연구 결과들은 자기동봄이 스트레스와 소진을 낮추고, 결과적으로 보다 긍정적인 개인적, 직업적 안녕의 결과를 경험하도록 상담자 삶을 구조화하는데 도움을 제공하는 메커니즘임을 시사한다. 하지만 자기동봄이 어떠한 경로를 통해 스트레스와 소진을 낮추고, 삶의 만족을 높일 수 있는지에 대해서는 명확하게 보여주지 못하고 있다. 선행연구들에서 나타난 자기동봄과 소진 간의 관계를 고려할 때, 상담자 스트레스가 소진에 미치는 영향은 자기동봄의 수준에 따라 조절될 가능성이 높다. 따라서 본 연구에서는 상담자 스트레스와 자기동봄의 상호작용 효과가 유의한지를 검증함으로써, 상담자 자기동봄 수준에 따라 스트레스와 소진 간의 관계가 달라지는지를 확인하고자 하였다. 만일 상담자 스트레스와 소진의 관계가 자기동봄에 의해 조절된다면, 상담자 스트레스가 소진을 통해 삶의 만족에 미치는 간접효과 역시 자기동봄에 의해 조절될 것으로 예상된다. 즉, 본 연구에서는 이러한 변인들 간의 구조적 관계 검증을 통해, 상담자 자기동봄 수준을 높임으로써 스트레스가 소진으로 이어지는 것을 방지하고, 나아가 삶의 만족에 긍정적 영향을 미친다는 사실을 규명하고자 하였다.

기존 연구들에서 스트레스가 소진으로 이어지는 부정적 영향을 조절하는 변인으로, 자아탄력성[33], 인지적 유연성[34], 사회적 지지[35][36], 회복탄력성[37][38] 등이 검증된 바 있다. 이러한 변인들은 개인이 쉽게 변화시키기 힘든 전반적인 개인 특성이나 환경요인을 반영하고 있어, 상담자가 직무 스트레스 상황에 어떻게 대처하고 실천해야 할지에 대한 정보를 구체적으로 제공하는 데 한계가 있다. 하지만 본 연구에서 검증하려고 하는 조절변인인 상담자 자기동봄은, 스트레스의 부정적 영향력을 상쇄시키고자 상담자가 일상의

훈련을 통해 개발할 수 있는 구체적인 실천 및 전략적 정보를 담고 있는 변인이라는 점에서 상담실제에 시사하는 바가 크다. 따라서 본 연구에서는 스트레스가 가져오는 소진을 예방하고 완화하여 삶의 만족을 증진시키는 자기동봄의 조절효과 검증을 통해, 상담자 자기동봄의 실천적 노력 및 지원 정책이 상담현장에 보다 적극적으로 정착되기 위한 실증적인 근거 마련에 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

## 2. 연구문제

본 연구에서 살펴보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 상담자 스트레스는 소진을 매개로 삶의 만족에 영향을 미치는가?

연구문제 2. 상담자 자기동봄은 상담자 스트레스와 소진의 관계를 조절하는가?

연구문제 3. 상담자 자기동봄은 상담자 스트레스가 소진을 매개로 삶의 만족에 미치는 간접효과를 조절하는가?

## II. 방법

### 1. 연구대상

본 연구에서는 심리상담 관련 전문 자격증을 소지하고 상담현장에서 근무하고 있는 상담자를 대상으로 설문조사를 실시하였고, 총 416명 상담자의 응답자료를 활용하여 모형을 분석하였다. 여성은 392명(94.2%), 남성은 24명(5.8%)이었고, 평균 연령은 37.78세( $SD=7.35$ )였다. 기혼은 233명(56.0%), 미혼은 183명(44.0%)이었다. 소속 상담 기관은 대학상담센터 156명(37.5%), 사설 상담센터 59명(14.2%), 청소년상담센터 58명(13.9%) 순으로 나타났고, 근무 형태는 전임 195명(46.9%), 시간제 146명(35.1%) 순으로 나타났다. 주당 평균 근무 시간은 28.96시간( $SD=13.90$ )이었다. 학력을 확인한 결과, 석사졸업 266명(63.9%), 박사수료 46명(11.1%), 박사졸업 46명(11.1%), 박사재학 중 39명(9.4%), 석사재학 중 8명(1.9%), 석사수료 7명(1.7%), 대학졸업 4명(1%)으로 나타났다. 개인상담 실시 기간은 평균 6.99년( $SD=5.49$ )이었으며, 슈퍼바이저로서 수

퍼비전을 실시한 경험이 있는 응답자 101명(24.3%)의 평균 수퍼비전 실시 기간은 4.05년( $SD=3.66$ )이었다.

## 2. 측정 도구

### 2.1 상담자 자기돌봄 척도

상담자의 자기돌봄을 측정하기 위해 Dorociak, Rupert, Bryant와 Zahniser가 개발한 전문가적 자기돌봄 척도[11]를, 상담현장에서 근무하고 있는 상담자들을 대상으로 이은진, 백상은, 조영미[39]가 타당화한 한국판 상담자 자기돌봄 척도(Professional Self-Care Scale; PSCS)를 사용하였다. 한국판 상담자 자기돌봄 척도는 총 16문항으로 구성되어 있으며, 전문적 활동 참여(6개 문항), 일-휴식 균형 유지(3개 문항), 사회적 지지 추구(7개 문항)의 3개 하위요인을 포함한다. 척도는 7점 Likert식 척도(1=절대 그렇지 않다, 7=언제나 그렇다)이다. 본 연구에서는 총점을 사용하였으며, 점수가 높을수록 상담자의 자기돌봄 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다.

### 2.2 한국판 상담자 스트레스 척도

상담자의 스트레스를 측정하기 위하여 Cushway, Tyler와 Nolan[40]가 개발한 Mental Health Professionals Stress Scale(MHPSS)을 최혜운과 이동혁[41]이 한국어로 번역하고 타당화한 한국판 상담자 스트레스 척도(K-CSS)를 사용하였다. 한국판 상담자 스트레스 척도는 총 36문항으로 구성되어 있으며, 업무량(8문항), 조직관련 어려움(5문항), 상담관련 어려움(13문항), 관계 갈등(10문항)의 4개 하위요인을 포함한다. 척도는 4점 Likert식 척도(0=전혀 스트레스가 되지 않는다, 3=매우 스트레스가 된다)이다. 본 연구에서는 총점을 사용하였으며, 점수가 높을수록 상담자의 스트레스가 높음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95이었다.

### 2.3 심리적 소진 척도

상담자의 심리적 소진을 측정하기 위하여 Maslach와 Jackson[17]이 개발한 Maslach Burnout Inventory를 유성경과 박성호[42]가 번역한 심리적 소진 척도를 사용하였다. 심리적 소진 척도는 총 22개 문

항으로 구성되어 있으며, 정서적 고갈(9개 문항), 내담자에 대한 비인간화(5개 문항), 개인적 성취감(8개 문항)의 3개 하위요인을 포함한다. 척도는 7점 Likert식 척도(0=전혀 없음, 6=매일)이며 긍정적 진술 문항인 개인적 성취감은 역점수로 환산하였다. 본 연구에서는 총점을 사용하였으며, 점수가 높을수록 심리적 소진의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다.

### 2.4 한국판 삶의 만족도 척도

상담자의 삶의 만족을 측정하기 위하여 Diener 등 [43]이 개발한 Satisfaction with the Life Scale(SWLS)을 임영진[44]이 한국어로 번역하고 타당화한 한국판 삶의 만족도 척도(K-SWLS)를 사용하였다. 한국판 삶의 만족도 척도는 총 5문항으로 구성되어 있으며 7점 Likert식 척도(1점=매우 아니다, 7점=매우 그렇다)이다. 본 연구에서는 총점을 사용하였으며, 점수가 높을수록 삶의 만족이 높음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었다.

## 3. 자료 분석

본 연구는 SPSS 21.0과 Mplus 7을 이용하여 다음과 같은 절차로 자료를 분석하였다. 첫째, 주요 변인들의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )를 확인하였고 기술통계분석을 통해 평균과 표준편차를 확인하였다. 둘째, 상관분석을 통해 주요 변인의 관련성을 알아보았다. 셋째, 상담자의 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 상담자 소진의 매개효과가 상담자 자기돌봄의 수준에 따라 달라지는지 검증하기 위해 조절된 매개효과를 분석하였다. 조절된 매개효과를 분석하기 위해 Hayes[45]가 제시한 통계적 모델 가운데 모델 7을 적용하였다. 이 때, PROCESS macro가 아닌 Mplus 7을 이용하여 분석하기 위해 Hayes가 제안한 분석 및 해석 방법에 기초하여 정리한 이형권[46]의 방법을 참고하였다. 또한, 조절변인의 수준에 따라 조건부 간접효과의 차이가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 조절된 매개효과 지수(index of moderated mediation)를 확인하였다[47]. 조절된 매개효과 지수의 통계적 유의성 검정을 위해 부스트래핑(1,000회 반복 추출)을 실시하였고, 95% 신뢰

구간이 0을 포함하지 않으면 유의수준 .05에서 통계적으로 유의하다고 판단하였다[48]. 또한, 연구목적이 상호작용항의 검정뿐 아니라 비본질적인 다중공선성을 우회하면서 독립변인과 매개변인의 통계적 검정도 실시하는 것일 경우에 평균중심화를 제안하고 있어[46], 본 연구에서는 독립변인, 조절변인, 매개변인을 평균중심화하였다.

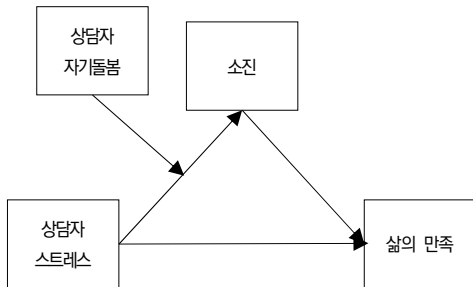


그림 1. 연구모형

### III. 결 과

#### 1. 기술 통계 및 상관 분석

주요 변인의 기술통계치 및 상관계수를 [표 1]에 제시하였다. 모든 변인의 왜도 절대값이 3 미만, 첨도 절대값이 8 미만으로 정상 분포의 범위 내에 속했다[49]. 상관분석 결과, 상담자 스트레스는 상담자 자기돌봄( $r=-.17, p<.01$ ), 삶의 만족( $r=-.30, p<.01$ )과 부적 상관을 그리고 소진과 강한 정적 상관을 나타냈다( $r=.50, p<.01$ ). 상담자 자기돌봄은 소진( $r=-.49, p<.01$ )과 부적 상관을, 삶의 만족과 정적 상관을 보였다( $r=.37, p<.01$ ). 소진은 삶의 만족과 부적 상관을 보였다( $r=-.42, p<.01$ ).

표 1. 변인들의 기술 통계 및 상관 관계 (N=416)

변인	1	2	3	4
1. 상담자 스트레스	1			
2. 상담자 자기돌봄	-.17**	1		
3. 소진	.50**	-.49**	1	
4. 삶의 만족	-.30**	.37**	-.42**	1
평균	2.19	4.91	1.97	4.51
표준편차	.65	.77	.78	1.04
왜도	-.33	-.23	.25	-.42

첨도	.03	.21	-.17	-.11
최소값	.21	2.19	.18	1.00
최대값	3.64	6.88	4.27	7.00

주. \*\* $p<.01$

#### 2. 상담자 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 소진의 매개효과 검증

상담자 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 소진이 매개하는 매개모형을 설정하고 소진의 매개효과를 검증하였다. 상담자 스트레스와 삶의 만족에서 소진의 매개효과를 검증한 결과는 [표 2]와 같다. 상담자 스트레스는 소진을 유의하게 정적으로 예측하였고( $\beta=.60, p<.001$ ), 소진은 삶의 만족을 유의하게 부적으로 예측하였다( $\beta=-.49, p<.001$ ). 매개효과 유의성을 검증하기 위해 재추출한 표본 수 1,000개로 부스트래핑을 실시하였고, 그 결과 매개효과 유의성 검증 계수는  $-.29 (p<.001)$  이었다. 95% 신뢰구간 계수의 하한값과 상한값은 각각  $-.398, -.197$ 로, 0을 포함하고 있지 않아 소진의 매개효과가 통계적으로 유의한 것을 확인하였다.

표 2. 상담자 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 소진의 매개효과

	매개변인: 소진			종속변인: 삶의 만족				
	$\beta$	B	SE	$\beta$	B	SE		
상담자 스트레스	.50	.60	.05	12.30***	-.11	-.18	.08	-2.18*
소진					-.36	-.49	.07	-6.93***

주. \* $p<.05$ , \*\*\* $p<.001$

#### 3. 상담자 자기돌봄의 조절된 매개효과 검증

상담자 스트레스와 삶의 만족을 소진이 매개하는 모형에서 상담자 자기돌봄의 조절효과를 검증하기 위해, 소진에 대한 상담자 스트레스와 상담자 자기돌봄의 상호작용항이 투입된 조절된 매개모형을 검증하였다. 우선 모형의 각 경로계수는 [표 3]에 제시하였다. 상담자 스트레스는 삶의 만족을 유의하게 부적으로 예측했고( $\beta=-.18, p<.05$ ), 소진도 삶의 만족을 유의하게 부적으로 예측했다( $\beta=-.49, p<.001$ ). 또한, 상담자 스트레스는 소진을 유의하게 정적으로 예측했고( $\beta=.53, p<.001$ ) 상담자 자기돌봄은 소진을 유의하게 부적으로 예측했으며( $\beta=-.43, p<.001$ ), 상담자 스트레스와 상담자 자기돌봄의 상호작용 효과도 유의했다( $\beta=-.15, p<.01$ ).

표 3. 상담자 자기돌봄의 조절된 매개효과

	매개변인: 소진				종속변인: 삶의 만족			
	$\beta$	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	$\beta$	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
상수	-.02	-.01	.03	-.45	4.33	4.51	.05	95.18***
상담자 스트레스	.44	.53	.05	11.4***	-.11	-.18	.08	-2.18*
상담자 자기돌봄	-.43	-.43	.04	-10.95***				
상담자 스트레스 × 상담자 자기돌봄	-.11	-.15	.05	-3.03**				
소진					-.36	-.49	.07	-6.93***

주. \* $\alpha$ .05, \*\* $\alpha$ .01, \*\*\* $\alpha$ .001

조절변인의 수준에 따라 조건부 간접효과의 차이가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 부스트래핑 검증을 통해 조절된 매개효과 지수를 확인하였다. 조절된 매개효과 지수는 .07(*SE*=.03)로 나타났으며 95% 부스트래핑 신뢰구간(.022, .130)이 0을 포함하지 않아 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

다음으로, 조절변인의 수준에 따른 조건부 간접효과의 구체적인 양상을 확인하기 위해 조절변인의 수준을 상담자 자기돌봄의 -1*SD*(상담자 자기돌봄의 낮은 수준), 평균, 상담자 자기돌봄의 +1*SD*(상담자 자기돌봄의 높은 수준)로 구분하여[50] 부스트래핑 검증을 진행하였으며 결과는 표 4와 같다. 상담자 자기돌봄의 -1*SD*, 평균, +1*SD* 모든 수준에서 부스트래핑 신뢰구간에 0이 포함되지 않아, 소진을 매개로 상담자 스트레스가 삶의 만족에 미치는 간접효과가 모두 부적으로 유의한 것으로 나타났다. 이때 조절변인의 수준이 낮을수록 간접효과의 강도가 강해졌다(-1*SD*=-.32, *M*=-.26, +1*SD*=-.20). 즉, 상담자 자기돌봄이 낮을수록 소진을 통한 상담자 스트레스와 삶의 만족의 부적 관계가 강한 것으로 나타났다.

표 4. 조건부 간접효과

상담자 자기돌봄	조절변인의 각 수준별 조건부 간접효과			
	Boot 간접효과	Boot 표준오차	Boot LLCI	Boot ULCI
-1 <i>SD</i>	-.32	.06	-.44	-.20
<i>M</i>	-.26	.05	-.36	-.17
+1 <i>SD</i>	-.20	.04	-.29	-.13

주. Boot LLCI=Boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, Boot ULCI=Boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

## IV. 논 의

본 연구는 상담자 스트레스가 삶의 만족에 미치는 과정에서 상담자 자기돌봄을 통한 소진의 조절된 매개효과를 검증하여, 상담자 삶의 질 향상 및 전인적 성장을 도모하고 궁극적으로 내담자의 안녕과 복지를 증진하는 데 기여하고자 하였다. 연구결과에 따른 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 상담자 스트레스가 소진을 매개로 삶의 만족에 영향을 미치는 매개모형을 확인한 결과, 상담자 스트레스가 소진을 매개로 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 상담자가 겪는 업무량, 조직 및 상담 관련 어려움, 관계 갈등의 스트레스가 소진을 초래하게 하여, 결과적으로 상담자의 삶의 만족에 영향을 미치는 구조적 과정을 밝혀주고 있었다. 상담자들은 공감 피로, 상담관계에서 겪는 어려움, 상담관계 종결 등 독특한 스트레스에 직면하게 된다[51][52]. 상담자 스트레스는 소진과 관련되며[52-54], 이러한 소진 경험은 직무수행 능력의 감소, 직업과 삶에 대한 부정적인 태도 등의 부정적 영향으로 이어짐을[55][56] 알 수 있다. 따라서 본 연구결과는 직무스트레스와 심리적 안녕 및 직업 만족도 관계에서 소진의 매개효과를 확인한 선행연구들[57][58]을 지지하며, 소진의 매개효과를 입증하는 바이다.

선행연구들[18][52][59]의 경우, 정신건강 전문가들은 스트레스, 소진의 위험에 취약할 수 있으며, 이러한 스트레스와 소진은 직무만족, 삶의 만족, 신체적·정신적 건강에 부정적 영향을 미치며, 더 나아가 내담자의 안녕에도 악영향을 미칠 수 있음을 증명했다. 본 연구는 이러한 선행연구 결과와 맥을 같이 하며, 상담자가 마주하게 되는 스트레스가 삶의 만족에 영향을 미치는 과정에서 수련상담자나 임상전문가에게 전반적인 위협요인으로 간주되는 소진[60][61]이라는 매개변인을 확인하였다. 즉, 상담자 스트레스가 삶의 만족에 부정적 영향을 미치는 경로에서 상담자의 소진이라는 매개요인을 확인했으며, 소진 예방 및 완화 개입의 필요성을 경험적으로 확인했다. 이는 상담자의 스트레스로 인해 발생하는 소진이 적절히 다루어지지 않는다면 상담자의 상태를 더 악화시킬 수 있기 때문에, 상담자의 소진 수

준을 변화시켜서 더 나은 상태로 이끌어야 한다는 의미이다[15][60]. 따라서 상담자의 삶의 만족 및 안녕을 위해서는 스트레스 자체를 제거하기보다는 소진의 예방 및 완화 역할이 중요함을 시사하는 바이다.

둘째, 상담자 스트레스와 상담자 자기돌봄이 상호작용하여 소진을 예측하는지에 관한 조절효과의 유의성을 검증한 결과, 상담자 스트레스와 상담자 자기돌봄의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 상담자의 자기돌봄 수준이 높을수록 스트레스가 소진에 미치는 영향을 감소시킬 수 있는 것이다. 본 연구를 통해 상담자 스트레스가 소진에 부정적 영향을 미칠 때 자기돌봄이 중재하는 조절효과가 있다는 점을 확인하였다. 최근, 스트레스가 소진으로 이어지는 부정적 효과를 조절하는 여러 요인들 중에 상담자의 개인변인에 대한 관심이 높아지고 있다. 직무 스트레스가 높아져도 상담자들의 소진 수준이 동일하게 높아지지 않는다는 점을 주목해서 볼 때, 직무 스트레스의 부정적 영향력을 조절하는 개인내적 변인이 존재한다는 것을 알 수 있다[59]. 이렇듯 동일한 스트레스에 대해 다양한 반응을 보이는 것이 개인의 내적 특성으로 인한 것이라면[62], 직무 스트레스로 인한 심리적 소진은 상담자의 성격적 특성 및 개인의 내적 자원에 따라 완화될 수 있다[18]. 본 연구결과는 이러한 의견과 일관되게 상담자 자기돌봄이라는 개인 변인이 상담자 스트레스와 소진과의 관계에서의 완충요인이자 보호요인임을 입증하였다.

자기돌봄은 스트레스에 대해 적절히 반응하고 대처하는 데 주요한 역할을 할 뿐만 아니라 일정하게 스트레스 경험을 감소시키는 데 기여함으로써, 결과적으로 임상실무자의 개인적이고 전문가적인 기능을 향상시킨다[63-65]. 자기돌봄은 윤리적 필수사항으로, 임상 작업에서의 독특한 도전을 가능하게 하며, 유능하고 효율적인 서비스를 제공하는 데 방해가 되는 심리적 고충으로부터 보호해 준다[25][52][66]. 즉, 학자들은 불충분한 자기돌봄은 전문가적 기능의 쇠퇴를 초래하여 소진을 초래하게 한다고 강조하고 있다[26][64][67]. 다시 종합해 본다면, 적절한 자기돌봄은 '소진' 과 같은 직업적 위협요인을 감소시켜줌으로써 '치료자 보호', '심리치료의 향상', '윤리적 이탈의 위협으로부터 내담자 보호' 라는 정신건강 전문가의 세 가지 중요한 기능을 가

능하게 한다는 것이다[68]. 따라서 적절한 자기돌봄은 디스트레스, 심리적 손상, 소진의 위험을 감소시킬 수 있는 예방적 방안이며 대처전략 요인으로 의미가 있다[25][52][69]. 이러한 관점에서 본 연구를 조망해 본다면, 본 연구결과는 상담자가 스트레스를 경험할 때 자기돌봄(전문적 활동 참여, 일-휴식 균형 유지, 사회적 지지 추구)을 추구함으로써, 소진의 정도를 완화할 뿐만 아니라 예방 효과를 경험할 수 있음을 시사한다. 특히 본 연구는 상담자의 스트레스가 소진으로 이어지는 과정에서 자기돌봄이라는 적극적이고 긍정적인 조절 전략을 조명한 부분에서 그 의미를 찾을 수 있다.

셋째, 상담자 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향에서 상담자 자기돌봄을 통한 소진의 조절된 매개효과를 검증한 결과, 상담자 스트레스가 소진을 거쳐 삶의 만족에 영향을 미치는 매개효과가 자기돌봄에 의해 조절되는 것으로 확인되었다. 즉, 상담자 자기돌봄이 소진의 매개효과를 조절하는 것으로, 상담자가 스트레스를 경험하더라도 자기돌봄을 어느 정도 하느냐에 따라 소진의 정도가 달라지며, 이러한 소진은 삶의 만족에 영향을 미친다는 것이다. 또한 상담자의 스트레스 수준이 높아서 소진이 심하게 일어나 삶의 만족에 부정적 영향을 미칠 때, 자기돌봄의 수준을 높여 소진의 정도를 어느 정도 완화, 감소시켜 준다면 상담자의 삶의 만족에 기여할 수 있다는 의미이다. 이는 선행연구들[25][54][66]에서 조명한 상담자의 자기돌봄이 스트레스를 감소시켜 주고 소진과 같은 부정적 결과를 막아주며, 개인적 안녕, 삶의 만족 등에 영향을 미친다는 연구결과를 지지하는 바이다. 상담자의 자기돌봄은 스트레스를 완화하고 개인의 건강과 안녕을 지지해 주는 목적으로 이루어지는 활동과 과정이다[63]. 즉, 본 연구를 통하여 상담자의 주관적 안녕감을 향상하거나 유지하는 데 기여하는 자기돌봄의 역할[70]을 확인할 수 있었다.

본 연구에서 살펴본 상담자 스트레스와 소진, 그리고 삶의 만족이라는 변인은 상담자의 개인적 삶과 전문가적 삶과 관련된 개념이다. 즉, 상담자의 개인적 삶과 전문가적 삶은 분리될 수 없다. 또한 자기돌봄의 개념 안에 개인적 자기돌봄과 전문가적인 자기돌봄의 개념이 서로 긴밀하게 연결되어 있다[63][71]. 따라서 상



담자의 개인적인 삶과 전문가적인 삶이 함께 내포되어 있는 상담자 자기돌봄[25]을 본 연구에서 상담자의 자원으로써 확인한 점은, 상담자 자기돌봄이 상담자의 개인적, 전문가적 영역에서 중요하게 고려되어야 할 요인임을 시사한다.

이상의 연구 시사점을 토대로 본 연구의 의의를 정리해 보면 다음과 같다. 상담자는 높은 수준의 스트레스와 소진, 그리고 과다업무에 시달린다[51][52][54]. 따라서 상담자의 안녕에 더욱 관심을 기울여야 할 시점이다[72]. 이에 본 연구는 상담자 삶의 만족에 스트레스와 소진이 미치는 영향력 및 자기돌봄의 조절효과를 확인하고, 조절된 매개모형을 검증하여 여러 변인들 간의 관계를 포괄적으로 입증했다는 점에서 의의가 있다. 상담자의 스트레스 및 소진을 완화하여 삶의 만족을 증진시키는 데 자기돌봄의 역할을 조명하여, 상담자의 성장과 삶의 질 향상에 기여하는 개입방안을 모색한 점에서 의미를 찾을 수 있다.

또한 상담자 자기돌봄은 상담자 교육 및 수련과정의 내용으로서 활용될 수 있다. 국외 연구들은 대학원생 수련과정에 자기돌봄을 증진시키는 세부적이고 구체적인 내용을 포함해야 한다고 제안하고 있다[54][66][72]. 실제로 외국의 심리학 전공 수련생들을 대상으로 한 연구 결과, 자기돌봄은 개인적 안녕(낮은 스트레스)과 연관되었고, 스트레스의 해로운 영향에 대해 완충 역할(보호 역할)을 하는 것으로 나타났다[66]. 최근 학자들은 상담자 교육 과정에 자기돌봄에 관한 워크숍, 세미나, 자기돌봄에 대한 효과적인 모델을 제공하면서, 궁극적으로 수련과정의 필수요소로서의 상담자 자기돌봄의 가치를 부각하고 자기돌봄을 증진하는 문화를 조성하는 것이 필요하다고 주장하고 있다[66][72]. 따라서 국내 상담자 교육 및 수련과정에서도 상담자 자기돌봄의 필요성, 자기돌봄의 모델 구축, 자기돌봄 실습 등이 포함되어야 함을 숙고해야 할 시점이다. 상담자 교육 및 수련과정에서부터 시작된 상담자 자기돌봄은, 지속적인 공고화를 통해 개인적 삶과 전문가적인 삶에서 체화되어 상담자 소진 감소 및 삶의 만족 도모에 긍정적 역할을 다할 것이다.

마지막으로 본 연구의 한계점을 토대로 후속연구 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 예측변인

인 스트레스가 준거변인인 삶의 만족에 이르는 경로에서 매개변인으로서 소진의 매개효과를 완충역할하는 자기돌봄이라는 개인적 요인을 탐색하였다. 본 연구결과를 발판삼아 후속연구에서는 상담자 스트레스와 소진, 삶의 만족에 영향을 미치는 다양한 요인(개인요인, 업무환경, 가족요인 등)들이 조명됨으로써, 스트레스와 소진으로부터 보호하며 삶의 만족을 높여주는 상담자 개인 내·외적 완충 요인들의 확인이 활발하게 이루어져야 할 것이다. 둘째, 상담자 자기돌봄의 연구와 실재는 아직 시작 단계이다. 따라서 상담자 자기돌봄을 연구 주제로 다양한 연구방법을 통해 연구가 진행됨으로써 상담자 자기돌봄에 관한 이론과 실재가 체계적으로 확립되어야 한다. 예를 들어, 자기돌봄 경험에 관한 질적 연구, 초심상담자와 경력상담자 간에 자기돌봄 경험을 비교하는 연구가 수행될 필요가 있다. 상담자의 자기돌봄의 사회문화적 맥락도 중요하기 때문에, 다양한 작업 환경에서 종사하는 상담자들의 자기돌봄 전략 간의 비교연구가 이루어지는 것은 의미가 있을 것이다. 이뿐만 아니라 자기돌봄에 관한 중단 연구, 다양한 이론(예: 자기자비에 기반한 자기돌봄, ACT에 기반한 자기돌봄 등)에 기반한 국내 상담자 실정에 부합하는 자기돌봄 프로그램의 개발 및 효과 연구, 상담자 자기돌봄의 교육 과정과 수련 프로그램의 연구가 이루어지기를 기대한다.

### 참 고 문 헌

- [1] K. S. Pope and B. G. Tabachnick, "Therapists as Patients: A National of Psychologist's Experiences, Problems, and Beliefs," *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.25, No.3, pp.247-258, 1994.
- [2] 김미애, 이지연, "상담과정에서의 정서전염에 대한 이해와 임상적 활용," *상담학연구*, 제14권, 제2호, pp.1067-1092, 2013.
- [3] 이미혜, 성승연, "상담자들의 대리외상 개관연구," *한국심리학회지: 일반*, 제33권, 제1호, pp.109-137, 2014.
- [4] 김진선, 정남운, "상담자의 자기효능감이 대리외상에

- 미치는 영향: 자기위로능력과 마음챙김의 매개효과,” 제18권, 제6호, pp.603-621, 2017.
- [5] E. Diener, “Subjective Well-being,” *Psychological Bulletin*, Vol.95, pp.542-575, 1984.
- [6] 임영진, 고영진, 신희천, 조용래, “정신적 웰빙 척도 (MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구,” *한국심리학회지: 일반*, 제31권, 제2호, pp.369-386, 2012.
- [7] 박민수, 정소희, 사회복지사의 소진과 열정이 직무만족과 삶의 만족에 미치는 영향,” *예술인문사회융합멀티어논문지*, 제9권, 제10호, pp.563-575, 2019.
- [8] 김현진, “교육기관 상담자의 직무스트레스와 우울 및 삶의 만족의 관계: 자기자비의 매개효과 검증,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제18권, 제11호, pp.63-74, 2018.
- [9] S. Folkman, R. S. Lazarus, C. Dunkel-Schetter, A. DeLongis, and R. J. Gruen, “The dynamics of a stressful encounter: In E. T. Higgins and A. W. Kruglanski(Eds.) *Key Reading in Social Psychology. Motivational Science: Social and Personality Perspectives*,” pp.111-127, Psychology Press, 2000.
- [10] K. D. Killian, “Helping till It Hurts? A Multimethod Study of Compassion Fatigue, Burnout, and Self-care in Clinicians Working with Trauma Survivors,” *Traumatology*, Vol.14, No.2, pp.32-44, 2008.
- [11] K. E. Dorociak, P. A. Rupert, F. B. Bryant, and E. Zahniser, “Development of The Professional Self-care Scale,” *J. of Counseling Psychology*, Vol.64, No.3, pp.325-334, 2017.
- [12] <https://doi.org/10.1037/tep0000318>
- [13] J. E. Barnett, L. C. Johnston, and D. Hillard, “Psychotherapist wellness as an ethical imperative: In L. VandeCreek and J. B. Allen (Eds.) *Innovations in Clinical Practice: Focus on Health and Wellness*,” pp.257-271, Professional Resources Press, 2006.
- [14] P. J. Gilroy, L. Carroll, and J. Murra, “A Preliminary Survey of Counseling Psychologists’ Personal Experiences with Depression and Treatment,” *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.33, No.4, pp.402-407, 2002.
- [15] G. Lawson, “Counselor Wellness and Impairment: A National Survey,” *J. of Humanistic Counseling, Education & Development*, Vol.46, No.1, pp.20-34, 2007.
- [16] M. Mahoney, “Psychotherapists’ Personal Problems and Self-care Patterns,” *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.28, No.1, pp.14-16, 1997.
- [17] C. Maslach and S. E. Jackson, “The Measurement of Experienced Burnout,” *J. of Occupational Behaviour*, Vol.2, No.2, pp.99-113, 1981.
- [18] 이셉, 최한나, “상담자의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과,” *인간이해*, 제33권, 제1호, pp.123-137, 2012.
- [19] 박희현, 김광웅, “아동상담자의 의욕상실(burnout) 측정도구 개발,” *한국심리학회지: 발달*, 제18권, pp.39-56, 2005.
- [20] 권동균, 김명소, “상사에 대한 정서노동이 삶의 만족에 미치는 영향: 정서적 소진과 일-가정 갈등의 이중매개효과,” *한국심리학회지: 여성*, 제20권, 제3호, pp.401-426, 2015.
- [21] L. A. Tanner, “Middle Management Stress: Recognizing and Treating Burnout Victims,” *J. of the Health Care*. Vol.37, No.1, pp.18-22, 1983.
- [22] 오윤정, 최영희, “융복합 시대의 간호사의 감정노동, 직무 스트레스 및 소진이 신체화 증상에 미치는 영향,” *디지털융복합연구*, 제13권, 제10호, pp.415-424, 2015.
- [23] 김유미, 정하나, “어린이집 원장의 스트레스 및 서번트 리더십이 소진에 미치는 영향: 청지기 정신의 조절효과를 중심으로,” *Family and Environment Research*, Vol.55, No.6, pp.649-659, 2017.
- [24] M. Kelly, R. Soles, E. Garcia, and I. Kundu, “Job Stress, Burnout, Work-Life Balance, Well-Being, and Job Satisfaction among Pathology Residents and Fellows,” *American J. of Clinical Pathology*, Vol.153, No.4, pp.449-469, 2020.
- [25] P. A. Rupert and K. E. Dorociak, “Self-care, Stress, and Well-being among Practicing Psychologists,” *Professional Psychology:*

- Research and Practice, Vol.50, No.5, pp.343-350, 2019.
- [26] P. A. Rupert and J. S. Kent, "Gender and Work Setting Differences in Career-sustaining Behaviors and Burnout among Professional Psychologists," *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.38, pp.88-96, 2007.
- [27] E. H. Wise and J. E. Barnett, "Self-care for psychologists: In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, and L. F. Campbell(Eds.), *APA Handbook of Clinical Psychology: Education and Profession*," pp.290-322, APA, 2016.
- [28] <https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/acca-promoting>
- [29] I. D. Goncher, M. F. Sherman, J. E. Barnett, and D. Haskins, "Programmatic Perceptions of Self-care Emphasis and Quality of Life among Graduate Trainees in Clinical Psychology: The Mediation Role of Self-care Utilization," *Training and Education in Professional Psychology*, Vol.7, No.1, pp.53-60, 2013.
- [30] D. E. Colman, R. Echon, M. S. Lemay, J. McDonald, K. R. Smith, J. Spencer, and J. K. Swift, "The Efficacy of Self-care for Graduate Students in Professional Psychology: A Meta-analysis," *Training and Education in Professional Psychology*, Vol.10, No.4, pp.188-197, 2016.
- [31] 김다인, 이소연, "놀이치료사의 직무 스트레스 및 자기돌봄이 심리적 소진에 미치는 영향," *한국놀이치료학회지*, 제19권, 제1호, pp.21-34, 2016.
- [32] M. Mesárošová, L. Lovaš, B. Ráczová, M. Köverová, M. Hricová, S. Lovašová, J. Nezkusilová, V. Lichner, and M. Halachová, "Self-care as a Predictor of Negative and Positive Consequences of Practicing Helping Professions," *Československá Psychologie*, Vol.LXII, No.5, pp.447-461, 2018.
- [33] 윤경미, 노필순, 윤혜미, "가정 어린이집 원장의 직무 스트레스가 소진에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과," *인문사회* 21, 제10권, 제4호, pp.945-958, 2019.
- [34] 손윤실, 김정섭, "대학생의 대학생활 스트레스와 소진의 관계: 인지적 유연성의 조절효과," *사고개발*, 제13권, 제4호, pp.67-88, 2017.
- [35] 김명수, 이종훈, "보육교사의 사회적 지지, 직무스트레스, 소진 간 구조관계," *한국융합학회논문지*, 제8권, 제10호, pp.281-294, 2017.
- [36] 김희정, 박민정, 변혜진, 신은자, 정여주, "미술치료사의 직무스트레스와 소진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과와 사회적 지지의 조절된 매개효과," *한국콘텐츠학회 논문지*, 제18권, 제6호, pp.73-87, 2018.
- [37] 김효정, 하봉운, "초등교사의 직무 스트레스와 소진과의 관계에서 사회적 지지, 직업 정체성, 회복탄력성의 구조적 관계 분석," *제주대학교 교육과학연구*, 제21권, 제2호, pp.245-267, 2019.
- [38] S. Hao, W. Hong, H. Xu, L. Zhou, and Z. Xie, "Relationship between Resilience, Stress and Burnout among Civil Servants in Beijing, China: Mediating and Moderating Effect Analysis," *Personality & Individual Differences*, Vol.83, pp.65-71, 2015.
- [39] 이은진, 백상은, 조영미, "한국판 상담자 자기돌봄 척도 타당화 연구," *상담학연구*, 제20권, 제5호, pp.245-271, 2019.
- [40] D. Cushway, P. A. Tyler, and P. Nolan, "Development of a Stress Scale for Mental Health Professionals," *British J. of Clinical Psychology*, Vol.35, No.2, pp.279-295, 1996.
- [41] 최혜윤, 이동혁, "한국판 상담자 스트레스 척도의 타당화," *상담학연구*, 제14권, 제5호, pp.3217-3236, 2013.
- [42] 유성경, 박성호, "상담환경의 위험요소, 지각된 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제14권, 제2호, pp.389-400, 2002.
- [43] E. D. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin, "The Satisfaction with Life Scale," *J. of Personality Assessment*, Vol.49, No.1, pp.71-75, 1985.
- [44] 임영진, "한국판 삶의 만족도 척도의 신뢰도와 타당도- 경찰공무원, 대학생, 청소년을 대상으로," *한국심리학회지: 일반*, 제31권, 제3호, pp.877-896, 2012.
- [45] A. F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis:*

- A Regression-based Approach*, The Guilford Press, 2013.
- [46] 이형권, *Mplus를 이용한 매개효과와 조절효과 및 조절된 매개효과 분석*, 신영사, 2018.
- [47] A. F. Hayes, "An index and test of linear moderated mediation," *Multivariate Behavioral Research*, Vol.50, pp.1-22, 2015.
- [48] P. E. Shrout and N. Bolger, "Mediation in Experimental and Nonexperimental Studies: New Procedures and Recommendations," *Psychological Methods*, Vol.7, pp.422-445, 2002.
- [49] P. J. Curran, S. G. West, and J. F. Finch, "The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis," *Psychological methods*, Vol.1, No.1, pp.16-29, 1996.
- [50] L. S. Aiken and S. G. West, *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interaction*, Sage, 1991.
- [51] T. M. Skovholt and M. Trotter-Mathison, *The Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-care Strategies for the Helping Professions(3rd ed.)*, Routledge, 2016.
- [52] P. L. Smith and S. B. Moss, "Psychologist Impairment: What Is It, How Can It Be Prevented, and What Can Be Done to Address It?," *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.16, pp.1-15, 2009.
- [53] <https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.06.073>
- [54] G. J. Neimeyer and J. M. Taylor, "Advancing the Assessment of Professional Learning, Self-care, and Competence," *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.50 No.2, pp.95-105, 2019.
- [55] A. J. Malinowski, *Self-care for the Mental Health Practitioner. The Theory, Research, and Practice of Preventing and Addressing the Occupational Hazards of the Profession*, Jessica Kingsley Publishers, 2014.
- [56] W. B. Schaufeli and A. B. Bakker, "Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-sample Study," *J. of Organizational Behavior*, Vol.25, pp.293-315, 2004.
- [57] 채영란, "유아교사의 직무스트레스와 직무만족도 간의 관계: 교사의 심리적 소진의 매개효과를 중심으로," *한국영유아교육원교육학회지*, 제20권, 제4호, pp.27-46, 2016.
- [58] <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.11.4.54>
- [59] 이소연, 박남숙, "상담자의 직무 스트레스와 심리적 소진의 관계에서 내재적 동기의 조절효과: 청소년상담자와 대학상담자를 중심으로," *인간이해*, 제35권, 제11호, pp73-92, 2014.
- [60] <http://dx.doi.org/10.1002/job.595>
- [61] <http://dx.doi.org/10.1037/tep0000328>
- [62] C. Maslach, *Burnout: The Cost Caring, Englewood Cliffs*, Prentice Hall, 1982
- [63] J. J. Lee and S. E. Miller, "A Self-care Framework for Social Workers: Building a Strong Foundation for Practice. Families in Society," *The J. of Contemporary Social Services*, Vol.94, No.2, pp.96-103, 2013.
- [64] <http://dx.doi.org/10.1037/pro0000226>
- [65] W. L. Collins, "Embracing Spirituality as an Element of Professional Self-care," *Social Work & Christianity*, Vol.32, pp.263-274, 2005.
- [66] <https://doi.org/10.1037/tep0000172>
- [67] T. M. O'Halloran and J. M. Linton, "Stress on the Job: Self-care Resources for Counselors," *J. of Mental Health Counseling*, Vol.22, pp.354-364, 2000.
- [68] <https://doi.org/10.1037/tep0000318>
- [69] I. Boellinghaus, F. W. Jones, and J. Hutton, "Cultivating Self-care and Compassion in Psychological Therapists in Training: The Experience of Practicing Loving-kindness Meditation," *Training and Education in Professional Psychology*, Vol.7, pp.267-277, 2013.
- [70] K. K. Meany-Walen, A. Cobie-Nuss, E. Eittreim, S. Teeling, S. Wilson, and C. Xander, "Play Therapists' Perceptions of Wellness and Self-care Practices," *International Journal of Play Therapy*, Vol.2, No.3, pp.176-186, 2018.

[71] <http://dx.doi.org/10.1177/089484530102700303>

[72] M. A. White, M. Mayer, W. M. Vanderlind, and D. Allswede, "Evaluation of a Behavioral Self-care Intervention for Public Health Students," American J. of Health Education, Vol.49, pp.40-47, 2018.

### 저 자 소 개

이 은 진(Eun-Jin Lee)

정회원



- 2011년 2월 : 이화여자대학교 심리학과 상담심리전공(심리학 박사)
- 2017년 4월 ~ 2019년 1월 : 이화여자대학교 학생상담센터 특임교수
- 2019년 9월 ~ 현재 : 명지대학교 청소년지도학과 객원교수

〈관심분야〉 : 상담자 성장 및 교육, 다문화 상담

백 상 은(Sang-Eun Baek)

정회원



- 2018년 8월 : 이화여자대학교 심리학과 상담심리전공(심리학 박사수료)
- 2019년 9월 ~ 현재 : 이화여자대학교 심리학과 강사

〈관심분야〉 : 청소년 상담, 부부 및 연인관계 연구

조 영 미(Young-Mi Cho)

정회원



- 2011년 2월 : 중앙대학교 교육학과 교육상담전공(교육학 박사)
- 2012년 2월 ~ 2013년 11월 : 한국청소년상담복지개발원 선임상담원
- 2016년 5월 ~ 현재 : 이화여자대학교 학생상담센터 특임교수

〈관심분야〉 : 청소년 및 대학생 상담, 미디어중독 상담, 상담자 교육