

# 마음챙김 기반 MBSR 프로그램이 상담자의 심리적 안녕감에 미치는 효과: 상담자의 자기돌봄과 자기효능감을 중심으로

정주산\*

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 박사과정

변상해\*\*

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수

## 국 문 요 약

2000년대 들어 상담에 대한 관심과 상담 수요가 크게 늘어가고 있는 상황에서 상대적으로 직무 특성상 상담자들 또한 심리적인 어려움을 느끼면서 상담자 스스로 자신의 정신 건강 및 유지를 위한 자기돌봄의 중요성이 증가하고 있는 것이 사실이다.

상담자는 많은 시간을 내담자와의 직접적인 대면을 통해서 내담자의 다양한 문제에 대한 해결과 도움을 제공해 줌에 있어 지속적인 치료 과정을 함께한다. 상담자는 내담자와의 상황 대면을 통한 치료 과정을 함께하면서 치료의 긍정적인 면을 접하기도 하지만, 한편으로는 지속적인 스트레스로 인해 심리적 소진과 다양한 정서적 피로도를 경험하게 된다. 이에 다양한 심리적·정서적 소진과 피로도에 대해 적절하고 유연하게 대처하기 위해서는 상담자 스스로 자신을 보호할 수 있는 자기돌봄이 필요하며, 상담자 자신이 어떠한 상황에서도 긍정적인 마음을 유지 할 수 있는 자기효능감을 향상시키는 것이 중요하다.

본 연구는 마음 챙김에 기반한 MBSR 프로그램이 다양한 상담 현장에서 심리적 소진을 겪고 있는 상담자들의 심리적 안녕감, 특히 상담자의 자기돌봄 및 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 실제 현장에서 활동하고 있는 상담 경력 1년에서 5년 미만의 상담자 40명을 대상으로 주 1회기, 회기 당 2시간의 총 12주간의 MBSR 프로그램을 통한 상담자의 자기돌봄 및 효능감의 변화가 상담자의 심리적 안녕감에 긍정적 요인으로 적용될 수 있다는 것을 확인하여 실제 상담 현장에서의 상담자들이 겪고 있는 심리적 소진의 완화를 통한 안정적인 상담 현장이 조성될 수 있도록 기여하고자 한다.

핵심어: 마음챙김, MBSR 프로그램, 자기돌봄, 자기효능감, 심리적 안녕감

## I. 서론

상담과 심리치료 과정에서 내담자의 바람직한 변화와 유익한 성과를 위한 가장 중요한 도구이자 강력한 결정인자는 ‘상담자 자신’이다(Corey & Corey, 2017). 상담을 진행함에 있어 상담자는 자신의 모든 경험과 자질들을 가지고 상담에 들어오게 되는데, 이러한 상담자의 중요한 상담 요인에도 불구하고 상대적으로 상담자의 요인이 주목받지 못한 것 또한 사실이다.

Wampold(2000)는 상담 성과에 영향을 미치는 요인으로 상담기법과 같은 요인은 8%이지만, 상담자의 자질 같은 공통 요인이 70%에 이른다고 밝혔다.

상담에서 중요한 역할을 하는 상담자는 많은 시간을 내

담자와 직접적인 대면을 통해 전문적인 도움을 제공하는 업무의 특성으로 인해 정서적으로 많은 어려움과 스트레스를 경험하게 된다(J. E. Barnett et al., 2007).

상담자는 내담자와의 상호 대면을 통한 치료 과정을 함께하면서 치료의 긍정적인 면을 접하기도 하지만, 한편으로는 지속적인 스트레스로 인해 심리적 소진과 다양한 정서적 피로도를 경험하게 된다. 이에 다양한 심리적·정서적 소진과 피로도를 적절하고 유연하게 대처하기 위해서는 상담자 스스로 자신을 보호할 수 있는 자기돌봄이 필요하며, 상담자 자신이 어떠한 상황에서도 긍정적인 마음을 유지할 수 있는 자기효능감을 향상 및 유지하는 것이 중요하다.

상담 현장에서 마음챙김을 적용한 프로그램의 개발과 더

\* 주저자, 서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 박사과정, balhae102@hanmail.net

\*\* 교신저자, 서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수, jm9004@svuac.kr

불어, 상담자의 마음챙김 훈련이 심리치료자들의 상담 및 치료능력을 향상시키는 촉진적 역할을 한다는 주장이 제기되고 있다(Anderson, 2005; Germer et al., 2005; Martin, 1997).

본 연구는 마음챙김에 기반한 MBSR 프로그램이 다양한 상담 현장에서 심리적 소진을 겪고 있는 상담자들의 심리적 안녕감, 특히 상담자의 자기돌봄 및 자기효능감에 어떠한 효과를 미치는지 확인하고자 하였으며, 실제 상담 현장에서 대상자 중심의 프로그램 중심에서 상담자들의 프로그램 참여를 통한 정서적 안정을 통해 안정적인 상담 현장을 유지할 수 있을 것이다. 또한 상담자들을 위한 다양한 프로그램 적용을 통해 상담자들에게 직무 스트레스 및 심리적 소진 해소에 긍정적 영향을 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

## II. 연구 배경

### 2.1. 마음챙김

마음챙김(Mindfulness)은 현재의 순간에 의도를 가지고 비판단적으로 자신의 모든 경험에 주의를 기울이는 것이며 내적·외적 경험을 있는 그대로 관찰하고 주목하며 지금 여기에 자신을 존재하게 하는 방식이다(J. Kabat-Zinn, 2003: 140).

마음챙김(Mindfulness)은 순간순간 ‘주의의 장’에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 비사변적이고 비판단적이며, 현재를 중심으로 또렷하게 알아차리는 것을 의미한다(Kabat-Zinn, 1990). 마음챙김은 변화하는 경험의 대상에 대해 주의를 집중하되 어떠한 선입관도 개입하지 않는, 분별심 없는 순수한 주의(판단을 가하지 않고 있는 그대로 경험하는 것)를 기울이는 것이며, 그러한 주의를 기울이면 그에 따른 알아차림이 있게 되는 것을 의미한다.

스트레스 관리라는 측면에서 마음챙김이 지닌 특성은 다음과 같이 정리해 볼 수 있다(김정호, 2001). 첫째, 마음챙김은 삶의 고통, 즉 스트레스로부터 자유로워지는 것을 목적으로 한다는 점에서 스트레스 관리가 지향하는 바와 동일한 목적을 갖고 있다. 둘째, 마음챙김은 그 수행의 특징에 있어 내면의 동기와 인지를 이해하고 변화시키는 점에서 합리적 정서-행동치료, 인지치료, 스트레스 면역훈련, 현실치료 등과 같은 많은 연관을 갖는다.

즉 마음챙김을 통해 자신이 경험하는 괴로움이 외부로부터 주어진다기보다 자신의 부적절한 욕구와 사고가 개입

해서 만들어진다는 것을 깨닫게 되는 것이다. 이처럼 마음챙김은 개인으로 하여금 자신의 스트레스 반응을 좀 더 잘 알아차리게 하여 효과적인 스트레스 관리가 가능하도록 돕는다.

### 2.2. MBSR 프로그램

마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)은 스트레스 관련 질환과 만성적인 통증을 지닌 환자들을 위해 만들어졌다(안희영, 2007). MBSR은 다양한 연령대에서 폭넓게 참여하며 스트레스로 인한 불편한 증상을 완화시키고 기억, 지능, 대인관계 개선, 행복, 긍정적 정동, 공감, 자기실현, 신뢰감 등에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 보고되고 있다(Hayes, 1994). MBSR의 시작은 존 카밧친이 1979년도에 메사추세츠 대학교 의학센터에 마음챙김을 의학에 접목하면서 부터이다. 메사추세츠 대학교 MBSR 클리닉은 현대의학 분야에서 최초로 불안과 만성통증으로 고통당하는 사람들에게 마음챙김을 제공하기 위해 세워졌다.

MBSR 프로그램의 목적은 마음챙김 능력을 향상시켜 사고와 감정을 분리하고 지금-여기의 알아차림을 유지하는 것이다(Ludwig, 2008). MBSR은 ACT와 같이 비판단적인 방법으로 사적경험에 대하여 주의를 주는 것이 포함된다. MBSR에서는 문제를 해결하려는 노력을 내려놓고 한 발짝 뒤로 물러나서 문제를 부드럽게 알아차리게 한다. 원치 않는 생각이나 감정을 피하거나 맞서기보다는 관찰하므로 심리적인 안정감을 찾게 된다.

### 2.3. 자기돌봄

자기돌봄이란 자기 자신의 심리적 안녕감(wellness)과 성장을 추구하는 습관, 그리고 안전과 건강을 위한 각종 예방적 활동에 참여하는 것(S. B. Myers et al., 2012)이며, 질병, 사고, 심리적 소진 등을 예방하고 개인의 전반적인 건강을 유지하기 위한 구체적인 행동(C. A. Caldwell, 2014)으로 정의된다.

자기돌봄이란 상담자가 타인과 건강한 상호작용을 하기 위해 자신의 정서적 욕구를 수용하고 자신의 안녕감을 스스로 유지하는 것이다. 상담자의 자기돌봄에서 중요한 것은, 타인의 욕구는 물론 자신의 욕구를 살펴서 이 두 가지의 욕구들의 균형을 맞추는 것이다. 상담자는 상담 과정에서 전문가적인 영역은 물론 개인적인 영역에 대한 갈등을 자각하고 균형을 맞추는 과정이 중요하다.

Skovholt(2001)는 상담자의 자기돌봄이란 상담자가 타인과 건강한 상호작용을 하기 위해 자신의 정서적인 욕구를 자각하고 수용하여 자신의 안녕감을 스스로 유지하는 것이라 하였다. 홍기목(2014)은 상담자의 자기돌봄은 개인의 욕구와 상담자로서 욕구가 존중되는 과정이며, 상담자의 정신건강을 위한 모든 활동과 상담자로서의 태도와 자세를 정립해가는 과정이라고 하였다.

## 2.4. 자기효능감

Bandura(1997)는 자기효능감을 개인이 어떤 행동이나 활동을 성취할 수 있다고 믿는 자신의 능력에 대한 신념이라고 하였다. 즉, 자기효능감은 개인으로 하여금 어떤 활동을 할 것인가를 선택하고 선택된 목표를 향해 최선을 다하며, 어려움이 생겨도 그 활동을 유지시키는 역할을 한다고 하였다.

자기효능감 이론은 Bandura(1977)의 사회인지이론(Social cognitive theory)으로부터 발전한 이론으로 인간 행동의 기본은 내적 참조체계(internal reference system)인 자기조절체계(self-regulatory system)라는 것을 기본 전제로 한다. 이론의 주요 개념인 자기효능감은 자신이 계획한 결과를 얻기 위해 요구되는 행동의 일련 과정을 수행하기 위한 개인의 능력에 대한 확신이다.

## 2.5. 심리적 안녕감

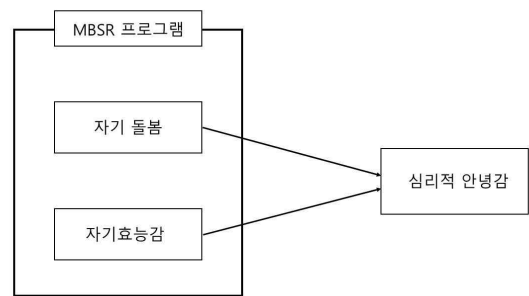
심리적 안녕감이란 자신의 삶에 대한 정서적, 인지적 평가로 일시적인 기분이나 감정이 아닌 상대적으로 느끼는 연속적인 안녕감이자 자신의 삶에서 행복한지에 대한 만족도이다(Dienar, 1984). 심리적 안녕감은 삶에 대한 전반적이고 주관적인 안녕감과 달리 이론적으로 개인의 삶을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 힘을 말한다(문정순, 2016). 또한 심리적 안녕감은 긍정심리학의 영향으로 긍정적인 척도를 개발하고 활용함으로써 자기실현적인 행복한 삶을 유지할 수 있는 긍정적인 심리적 기능과 경험을 의미하는 안녕감(well-being)에 관심을 두고 있다(Seligman et al., 2006; 최지연·김봉환, 2016; 재인용).

본 연구에서 심리적 안녕감이란 자신의 삶에서 안녕감이 연속적으로 나타나는 상태로써 현실을 있는 그대로 수용하고 환경에 잘 적응하면서 자아를 실현하는 삶을 만들기 위한 중요한 요인으로 정의한다.

## III. 연구방법

### 3.1. 가설설정 및 연구모형

본 연구에서는 마음챙김 기반 MBSR 프로그램을 통한 자기돌봄과 자기효능감이 상담자의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하고자 연구의 연구모형을 <그림 1>과 같이 구성하였다.



※ 인구나사회학적 특징: 성별, 연령, 학력, 결혼, 직급, 상담경력, 상담 현장

<그림 1> 연구모형

본 연구의 가설은 다음과 같다.

**가설 1:** 마음챙김 기반 MBSR 프로그램을 통한 상담자의 자기돌봄은 상담자의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

**가설 2:** 마음챙김 기반 MBSR 프로그램을 통한 상담자의 자기효능감은 상담자의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

**가설 3:** 상담사의 인구나사회학적 특성에 따른 주요 변수의 집단 간 차이가 있을 것이다.

### 3.2. 연구대상 및 자료 분석

본 연구는 마음챙김 기반 MBSR 프로그램을 통한 상담자의 자기돌봄, 자기효능감이 상담자의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위한 연구이다.

본 연구를 위해 서울·경기에서 거주하며 활동하고 있는 현직 상담사 16명을 대상으로 매주 1회씩 총 8주간의 MBSR 프로그램을 진행할 예정이며, 회기 당 120분의 프

로그로 구성하고자 한다.

MBSR 프로그램 참여집단과 통제집단의 사전 동질성을 검증하기 위하여 각 집단의 자기돌봄, 자기효능감, 심리적 안녕감의 사전점수로 독립표본 t검증을 실시하고자 한다. 그리고 참여 집단 내 각 측정치의 변화를 알아보기 위하여 각 집단별로 자기돌봄, 자기효능감, 심리적 안녕감의 사전·사후·추적 검사 값에 대하여 반복측정 병량분석을 실시할 예정이며, 통계분석은 SPSS v.24를 사용하고자 한다.

## 참고문헌

- 최연희(2017). 상담자의 자기돌봄과 소진 공감피로의 관계에서 마음챙김과 자기자비의 역할, 박사학위논문, 서울벤처대학원대학교.
- 조희현(2018). 마음챙김 명상의 효과성 메타분석: ACT, MBCT, MBSR 중심으로, 박사학위논문, 동신대학교대학원.
- 황지연(2021). 자기자비가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 탈중심화와 정서조절곤란의 매개효과, 석사학위논문, 한남대학교대학원.
- 남승미(2019). 중년기의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구, 박사학위논문, 영남대학교대학원.
- 김동진(2022). 보육교사의 심리적 안녕감이 행복감에 미치는 영향에서 공감능력과 직무스트레스의 매개효과, 박사학위논문, 서울기독교대학교대학원.
- 김애실(2021). 지역사회 조현병 대상자를 위한 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램의 효과, 박사학위 논문, 경희대학교대학원.
- 김태균(2018). 중등교사의 마음챙김 훈련 효과성 검증과 참여 경험에 대한 연구: 직무 스트레스, 소진, 교사효능감을 중심으로, 박사학위논문, 전남대학교대학원.
- 심지은(2008). 상담자의 마음챙김, 공감 및 역전이 관리 능력의 관계, 박사학위논문, 카톨릭대학교대학원.
- 이우경(2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자가 자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구, 박사학위논문, 이화여자대학교대학원.
- 정지선(2017). 마음챙김에 기반한 자기격려 프로그램 개발 및 효과, 박사학위논문, 목포대학교대학원.
- 김지연(2011). 마음챙김과 긍정적 정서가 자아탄력성에 미치는 영향, 박사학위논문, 영남대학교대학원.
- 전경숙(2023). 마음챙김 기반 프로그램이 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 미치는 영향: 프로그램 유형별(오가 명상 혼합 프로그램) 효과를 중심으로, 한국명상학회지, Vol. 13, No. 1, pp.21-42.
- 노지에·조현주(2015). 상담자의 자기자비, 마음챙김, 긍정적 사고가 작업동맹에 미치는 영향, 청소년학연구, 제22권 제4호, 49-72.
- 최연희·변상해(2021). 자기돌봄, 마음챙김, 자기자비가 상담자의 소진에 미치는 영향, 인성교육연구, 제6권 제1호.
- 김완석·전진수(2012). 한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 마음챙김 수준, 심리적 증상, 삶의 질에 미치는 효과: 자기수련량 및 참여동기의 역할, 한국심리학회지: 건강, Vol. 17, No. 1, 79-98.
- 김정호(2011). 마음챙김 명상 멘토링(행복을 늘리고 상처를 치유하는 마음의 기술), 서울: 불광출판사.
- 장현갑·김교현·김정호(2011). 마음챙김 명상과 자기치유, 서울: 학지사.
- 홍경자(2013). (자기이해와 자기지도력을 돕는 상담의 과정, 서울: 학지사.
- 노안영(2012). 삶의 지혜를 위한 상담심리, 서울: 학지사.
- 장현갑(2007). 마음챙김(나의 마음을 경영하는 위대한 지혜, 21세기의 새로운 마음 웰빙법), 서울: 학지사.
- Astin, J. A.(1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experience. *Psychotherapy Psychosomatic*, 66, 2, 97-106.
- Alkema, K., Linton, J. M., & Davies, R.(2008). A Study of the Relationship Between Self-Care, Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout Among Hospice Professionals. *Journal of Social Work in End-Of-Life & Palliative Care*, 4(2), 101-119.
- Amrani, P. C.(2010). *Loving-kindness: Self-compassion, burnout and empathy among therapists*. Doctoral Dissertations. Adelphi University.
- 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.
- Aiken, G. A.(2006). *The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy*. (Doctoral dissertation, PhD thesis, Saybrook Graduate School and Research Center, San Francisco, CA).
- Bedics, J. D., Henry, W. P., & Atkins, D. C.(2005). The Therapeutic Process As a Predictor of Change in Patients' Important Relationships During Time-Limited Dynamic Psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(3), 279.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G.(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S.(1982). Hardiness and health. A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-172.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M.(2008). *Boosting happiness, but tressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions*. In J.W.Reich,A.J.Zautra,J.Hall(Eds.). *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*. New York: Guilford Press.