

## 상담자의 소진 감소를 위한 집단 프로그램 효과 메타분석


정 지 은  
경북대학교  
박사과정

백 성 은<sup>†</sup>  
경북대학교  
교수

본 연구는 국내 상담자의 소진 감소를 위한 집단 프로그램 효과를 살펴보기 위해 메타 분석을 실시했다. 이를 위해 2011년부터 2025년 8월까지 출간된 14편의 연구를 선정하여 총 50개의 효과크기를 분석했다. 연구 결과, 전체 평균효과크기는 1.12로, 큰 효과를 보였다. 조절변인 분석 결과, 집단 크기는 10명 이하일 때, 주당 회기 수는 3회 이상일 때, 회기당 진행 시간은 90분 이하일 때, 숙제는 미제시 시, 회기별 소감은 나눌 때, 프로그램 유형은 집단상담일 때 가장 효과적이었다. 대면 또는 비대면 방식에 관계없이 개입은 모두 효과적이었다. MBI와 K-CBI 중 어떤 측정 도구를 사용하더라도 모두 큰 효과크기를 보여, 소진을 정의하고 측정하는 데 일관성이 있음을 확인했다. 추후 검사 결과, 개입 직후(1.14)와 개입 4주 후(1.13) 효과크기 차이가 거의 없어, 개입 효과의 지속성이 확인됐다. 이를 바탕으로 향후 프로그램 개발과 후속 연구를 위한 시사점을 제시했다.

주요어: 상담자, 소진, 집단 프로그램, 메타분석

† 교신저자(Corresponding author): 백성은, 대구광역시 북구 대학로 80, 경북대학교 교육학과 교수, Tel: 053-950-5820, E-mail: whsistar@knu.ac.kr

 Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://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.

현대인들은 급격한 사회 변화로 인해 치열한 경쟁구조와 만연한 개인주의 속에서 다양한 심리적 고통을 호소하고 있다. 이에 따라 신체적 건강뿐 아니라 정신건강을 돌보는 것에 대한 필요성이 대두되고 있다. 또한 정신증과 같은 특정 질병이나 장애에만 중점을 두던 과거와 달리, 정신건강에 대한 사회적 인식이 개선되면서 현대인들의 정신건강 관련 관심이 더욱 높아지고 있다(강성순, 2020). 특히 코로나19 장기화로 인해 우울 위험군과 자살생각률이 증가하는 등 전국민의 정신건강이 악화됨에 따라, 정신과 치료나 심리상담 등 정신건강 서비스에 대한 수요도 꾸준히 증가하고 있다(보건복지부, 2022). 이에 정부는 국민의 정신건강 증진을 위해 정신건강 심리상담 바우처사업과 같은 다양한 사회적 지원 정책을 시행하고 있으며(보건복지부, 2026), 전문적인 상담 및 심리치료를 담당하는 양질의 전문 인력 양성의 필요성도 피할 수 없는 시대적 흐름이 되고 있다.

이처럼 정신건강 서비스에 대한 수요가 증가함에 따라 상담자에 대한 수요와 그 역할의 중요성도 함께 커지고 있다(이진아, 오은주, 2021). 상담은 내담자의 심리적 문제에 대해 상담자가 함께 소통하며 전문적 조력을 제공하는 활동으로(권석만, 2019), 상담의 성과는 상담자와 내담자가 상호작용을 주고받는 치료적 관계 속에서 형성된다(최희아, 2017). 이때 치료적 관계에 가장 결정적인 영향을 미치는 요인은 바로 상담자 자신이며(Skovholt & Trotter-Mathison, 2016), 상담자 자신은 상담에서 가장 중요한 도구가 된다(Corey, 2013). 따

라서 상담자는 심리적으로 건강한 상태에서 내담자와 치료적 관계를 형성하는 것이 중요하며, 이를 위해 자기돌봄과 자기관리 역량을 갖추는 것이 필요하다(Corey, 2013). 즉, 상담자가 자신에게 관심을 가지고 돌보는 것은 상담자 개인의 심리적 안녕을 증진할 뿐 아니라, 상담 전문가로서 내담자를 효과적으로 돕기 위해 요구되는 필수 역량 중 하나이다(이은상, 2018). 이러한 맥락에서 본 연구가 다루는 상담자의 범위는 ‘특정 자격증이나 고용 형태에 국한되지 않고, 이를 직업으로 삼아 심리치료 및 상담을 주 업무로 수행하며 내담자에게 전문적인 심리적 조력을 제공하는 실무자’를 포괄한다.

하지만 상담자는 다양한 심리적 문제를 호소하는 내담자들을 대면하는 과정에서 부정적인 정서에 쉽게 노출되며(장경숙, 2023), 내담자의 외상 경험에 지속적으로 노출되면서 내담자와 유사한 정서적 반응을 경험하는 대리외상 혹은 공감피로를 겪기도 한다(Figley, 2002). 상담자는 상담 전문가로서 내담자의 고통을 이해하는 동시에 정서적 거리를 유지해야 하지만(Lazarus, 1999), 내담자를 도와야 한다는 사명감으로 내담자에게 과도하게 몰입·헌신한 결과 정작 스스로는 충분히 돌보지 못하기도 한다(조윤숙, 2018). 또한 이타적 직업이라는 특성상 상담자는 내담자의 요구에 민감하게 반응하고 공감해야 하며 일방적인 배려와 보살핌을 제공해야 하므로 정서적 부담을 느껴 에너지가 고갈되기도 한다(김관석, 2011). 특히 코로나19 팬데믹 이후 비대면 상담과 같은 업무 방식의 변화로 상담자의 업무 부담이

가중되면서 직무스트레스가 증가했고(강수정 등, 2022), 위기대응 전화상담자의 경우 24시간 교대근무와 지속적인 대기로 인해 상당한 긴장과 압박감을 경험하기도 한다(이춘자, 2024). 이처럼 상담자는 정서적·직무적 부담이 다양한 경로로 누적되기 쉬워 소진에 취약한 집단이라 할 수 있다.

소진(burnout)이라는 용어는 Freudenberger(1974)가 인간을 대하는 일을 하는 직업에 종사하는 사람들이 뚜렷한 이유 없이 업무에 대한 열의를 잃고 대상에게 무관심해지는 현상을 설명하기 위해 처음 사용했다. 이후 Maslach과 Jackson(1981)이 소진을 측정하기 위해 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 개발하면서 소진 연구가 본격화됐다. 이들은 소진을 ‘대인서비스직 종사자가 만성적 스트레스로 인해 정서적으로 고갈된 상태’로 정의했다. MBI는 세 가지 하위 요인으로 구성되는데, 업무로 인해 정서적으로 소진된 상태를 뜻하는 정서적 고갈, 서비스 대상에 대해 무감각하고 비인간적 태도를 보이는 비인간화, 사람을 대하는 업무에서 느끼는 유능감 및 성취감이 감소하는 개인적 성취감 감소가 포함된다(Maslach et al., 1996). 이후 소진 관련 연구가 활발히 진행되면서 직무 소진, 정서적 소진, 심리적 소진, 번아웃 등 다양한 용어가 사용되고 있으나, 이들 모두 Maslach과 Jackson(1981)이 제시한 정의에 기반하고 있다. 이에 본 연구에서는 소진을 ‘상담자가 내담자와 장기적이고 밀접한 관계를 유지하는 과정에서 스트레스가 만성화되면서 나타나는 신체적·정서적 고갈 상태’로 정의하고자

한다.

상담자는 소진 과정에서 상담자 역할에 대한 부담감, 책임감에서 비롯된 자책감, 비자발적이거나 변화가 더딘 내담자에 대한 화남 등 다양한 정서적 반응을 경험한다(윤은주, 2009). 소진된 상담자는 피로, 불면증, 근육 긴장, 두통, 위장 문제 등 다양한 신체적 증상을 동반하기도 하며(Moss et al., 2016), 자존감 저하, 불안과 우울 증가 등 정신건강 문제로도 이어질 수 있다(Garner et al., 2007). 또한 소진이 심화되면 상담에 대한 집중력이 저하되고 내담자와의 관계 유지에도 소홀해져 치료 효과가 떨어질 뿐 아니라, 동료에게도 소진이 전염되는 등 개인과 조직 차원 모두에서 부정적인 영향을 끼칠 수 있다(Corey & Corey, 2015). 이처럼 소진은 상담자 개인의 신체적 건강과 정서적 안녕을 해칠 뿐 아니라 상담자의 전문적 역량을 감소시켜 내담자의 치료 효과를 저해하고, 궁극적으로 사회적 손실을 초래할 수 있다(조윤숙, 2018).

기존에는 상담자 소진 관련 연구가 개인 요인에 초점을 두면서 소진 예방에 대한 상담자 개인의 책임만이 강조되어 왔고, 그 결과 상담자는 자신이 소진된 상태를 인정하거나 적극적으로 소진을 관리하기가 어려웠다(장경숙, 2023). 하지만 최근에는 상담자의 소진 관리가 개인 차원을 넘어 조직적 차원에서도 중요하다는 인식이 확산되면서(이소연, 박남숙, 2014), 상담자 소진 예방과 회복 지원에 대한 관심이 증가하고 있다. 상담자 훈련 과정에서도 과거에는 주로 내담자를 이해하고 돌보는 데 초점을 두었으나, 현재는 내담

자는 물론 상담자 자신의 소진 예방과 자기돌봄 필요성도 함께 다루고 있다(최희아, 2017). 아울러 최근에는 공공기관을 중심으로 상담자의 소진 예방과 회복을 지원하는 집단 프로그램이 활발히 운영되고 있다. 예를 들어 국가트라우마센터는 코로나19 대응에 참여한 의료진과 정신건강 분야 종사자 등을 대상으로 소진 관리 프로그램을 제공하고 있으며(국가트라우마센터, 2025), 국립정신건강센터 소아청소년정신과는 아동·청소년 정신건강 지원에 참여하는 교사와 돌봄전문가를 대상으로 소진 예방 힐링캠프를 시행하고 있다(국립정신건강센터, 2024). 이 밖에도 각 시·도 교육청과 청소년상담복지센터를 중심으로 상담자 소진 예방을 위한 다양한 힐링 프로그램이 꾸준히 진행되고 있다.

상담자의 소진 예방과 회복을 지원하는 집단 프로그램의 효과는 여러 선행연구에서 보고되어 왔다. 구체적으로 Cognitive Behavioral Therapy(CBT), 긍정심리, 마음챙김, Acceptance and Commitment Therapy(ACT) 등 이론 기반 집단상담, 집단 음악치료나 집단 미술치료 등 매체 활용 집단상담, 단기상담 훈련 프로그램과 같은 기술 습득 중심의 교육·훈련 프로그램은 상담자의 소진을 낮추는 데 도움이 되는 것으로 나타났다. 또한 이러한 집단 프로그램은 소진 감소 외에도 상담자에게 다양한 긍정적 효과를 제공하는 것으로 보고됐다. 예를 들어 ACT 집단상담은 부정적 정서를 있는 그대로 수용하고 건강하게 표현하도록 함으로써 부정 정서를 낮추고 수용행동을 높이는 데 도

움이 되었다(이춘자, 2024). CBT 집단상담은 소진 관련 부적응적 사고를 파악하고 이를 합리적 사고로 전환하는 과정에서 자기효능감과 자아존중감 향상에 기여했다(박현정, 2022). 또한 집단 미술치료는 개인이 자각한 스트레스와 정서를 자유롭게 표현하도록 촉진함으로써 직무스트레스를 직면·표출하게 하고, 궁극적으로 직무스트레스 감소에 도움을 주었다(이진아, 오은주, 2021).

이러한 집단 프로그램이 소진 감소에 효과적인 이유는 다음과 같다. 첫째, 집단상담은 유사한 어려움을 겪는 집단원과의 만남을 통해 소진이 ‘나만의 문제’가 아니라는 정상화 경험을 제공하고(이진아, 오은주, 2021), 경험을 공유하며 상호 피드백을 주고받는 과정에서 공감과 지지를 형성하게 된다(장지원, 연준모, 2024). 둘째, 이론 기반 활동은 개인의 성격특성 및 사고·정서 반응이 소진에 미치는 영향을 점검하도록 함으로써 자신의 소진을 자각하게 하고(민요달, 2020), 상담 직무의 가치와 목표, 소명의식을 재정립하도록 하여 소진 회복을 촉진한다(전지혜, 2018). 셋째, 음악·미술 등 매체 활용 활동은 언어로 표현하기 어려운 정서를 안전하게 표출하도록 촉진해 정서적 완화를 경험하게 하고, 소진된 정서를 회복하는데 기여한다(안수진, 박은선, 2024). 더 나아가 집단 프로그램에서 상담자가 소진을 인식하고 회복해나가는 자기돌봄 과정은 자기이해와 통찰을 확장시키며, 개인의 삶과 전문가로서의 삶 모두에서 성장을 촉진할 수 있다(최희아, 2017). 즉, 소진을 개인의 문제로 환원하기보다 상담자가 성

장 과정에서 경험할 수 있는 어려움으로 이해할 때, 예방과 회복을 위한 개입은 더 효과적으로 기능할 수 있다.

이처럼 소진 감소 집단 프로그램의 효과를 검증하는 연구는 꾸준히 축적되어 왔으나, 연구에 따라 결과가 일관되지 않은 경우도 보고된다. 예를 들어 대다수 연구에서 집단 프로그램의 소진 감소 효과가 확인됐지만, 이정미(2022)는 내면가족체계치료(IFS)가 상담자의 소진 수준을 유의하게 낮추지 못했다고 보고했다. 또한 소진을 하위 요인별로 살펴보면 프로그램 효과가 특정 요인에만 나타나는 경향도 관찰된다. 전지혜(2018)는 긍정심리 집단상담에서 집단원과 직무스트레스를 공유하는 경험을 통해 정서적 고갈이 감소하고 상담자로서의 성공 경험을 나누는 경험을 통해 개인적 성취감이 증가했으나, 비인간화 감소에는 효과가 없다고 보고했다. 박현정(2022) 역시 CBT 집단상담에서 정서적 고갈을 유발하는 부적응적 사고를 탐색하고 인지적 오류를 수정하는 인지 재구성 과정을 통해 정서적 고갈이 감소하고 개인적 성취감이 증가했지만, 비인간화 감소에는 효과가 없다고 보고했다. 반면, 민요달(2020)의 연구에서는 에너지그램 프로그램에서 정서에 접촉하고 이를 수용하는 경험을 통해 정서적 고갈이 감소하고 집단 상호작용 속에서 보편성과 동질감을 경험하며 비인간화가 감소했으나, 개인적 성취감 증가에는 유의한 효과가 없었다. 이처럼 연구 간 결과가 일정하지 않아 개별 연구만으로는 프로그램 효과에 대한 일관된 결론을 도출하는데 한계가 있다. 따라서 여러 연구 결과

를 종합적으로 분석하고, 프로그램 효과에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 구체적으로 검토할 필요가 있다.

메타분석이란 동일한 연구 주제에 대한 여러 결과를 체계적·계량적으로 통합하여 효과를 추정하는 방법이다(황성동, 2020). 메타분석을 통해 도출된 통합적 결과는 개별 연구 결과에 비해 보다 안정적인 근거를 제공할 수 있다(Harbour & Miller, 2001). 따라서 상담자의 소진 감소를 위한 집단 프로그램 효과를 객관적으로 종합하기 위해서는 메타분석 연구가 필요하다. 하지만 국내·외 모두에서 상담자 소진 감소 집단 프로그램 효과를 상담자 집단에 한정하여 체계적으로 종합한 메타분석 연구가 현재까지 찾아보기 어렵다. 관련 국내 메타분석으로는 대인서비스직 종사자를 대상으로 한 연구(정지은, 김진숙, 2025)가 있으나, 보건의료·사회복지·상담·교육 분야 종사자를 단일 집단으로 묶어 분석하여 상담자 집단의 결과를 구체적으로 확인하기에는 한계가 있다. 해외 메타분석으로는 정신건강 실무자를 대상으로 한 연구(Dreison et al., 2018)와 1차 의료전문가를 대상으로 한 연구(Salvado et al., 2021)가 있으나, 각각 간호사·치료사 또는 의사·간호사·상담 전문 인력 등 다양한 직군을 포함하고 있어 상담자만을 대상으로 한 효과를 직접적으로 확인하기 어렵다. 따라서 기존 메타분석 결과만으로는 상담자 소진 감소를 위한 집단 프로그램의 효과를 상담자 집단에 한정해 판단하기 어렵다. 이에 본 연구는 국내에서 상담자 소진 감소를 위한 집단 프로그램 효과 연구가 처음 보고

된 2011년부터 2025년 8월까지 출간된 국내 학위논문과 학술지를 대상으로 메타분석을 실시했다. 이를 통해 집단 프로그램의 전체 효과크기를 산출하고, 효과 차이에 영향을 미칠 수 있는 조절변인을 탐색하고자 했다.

연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 상담자 소진 감소를 위한 집단 프로그램은 상담자의 소진 감소에 효과적인가? 둘째, 어떠한 조건 또는 조절변인에 따라 그 효과는 달라지는가?

## 방법

### 연구 대상 및 선정 기준

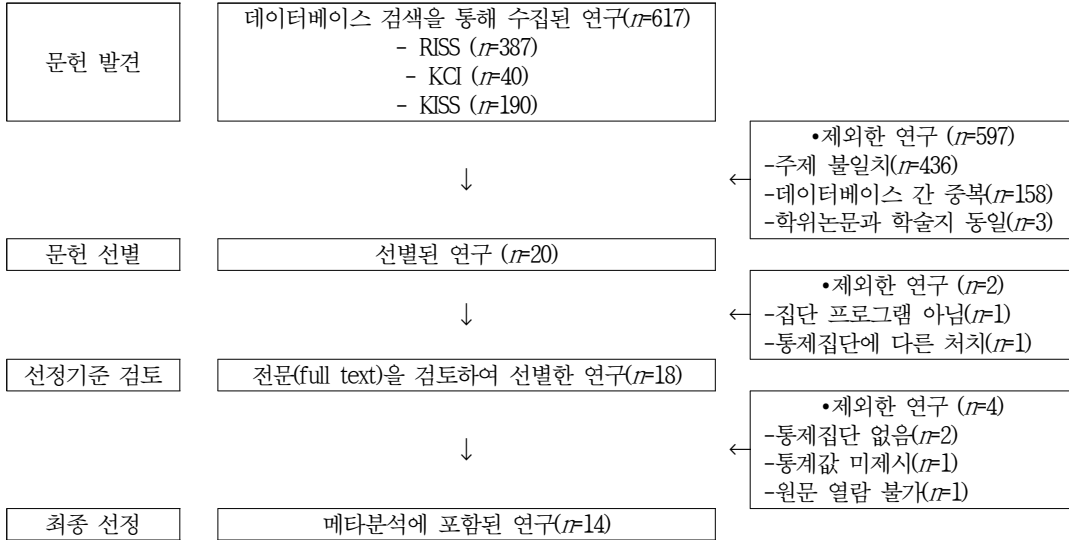
본 연구는 상담자를 대상으로 수행된 국내 집단 프로그램 연구 중 소진 감소를 목적으로 하거나 소진 감소 효과를 종속변인으로 다룬 학위논문과 학술지를 분석 대상으로 선정했다. 프로그램 효과 검증에 적합한 연구를 선정하기 위해 PICOS(Wood & Mayo-Wilson, 2012) 분석 틀을 활용했다. 연구대상자(Participants)는 국내 거주 상담자로, 청소년 동반자, 정신건강기관 근무자, 미술치료사, 각종 상담센터 내 위기대응 전화상담자 등을 포함한다. 이때 고용 형태는 전일제·시간제 및 정규직·비정규직 등을 포괄한다. 단, 상담 경험 1회 이상 2년 미만의 상담·임상 전공 대학원생을 대상으로 한 연구는 이를 직업으로 간주하기 어려워 제외했다. 개입방법(Intervention)은 소진 감소를 위한 집단 프로그램으로, 집단상담과 교육·훈련 프로그램을 포함한다. 단, 1:1로 진행

되는 개별 프로그램은 제외했다. 비교집단(Comparison)은 소진 감소를 목적으로 한 집단 프로그램에 참여한 실험집단과 달리, 별도의 개입을 제공받지 않은 통제집단을 뜻한다. 이때 실험집단과는 다른 처치, 즉 프로그램 목적과 무관한 처치를 받은 집단은 제외했다. 연구 결과(Outcomes)는 상담자 소진 감소를 위한 집단 프로그램 효과로, 소진 수준의 변화를 의미한다. 이때 메타분석에 필요한 통제집단과 실험집단의 평균, 표준편차, 사례 수가 제시된 연구를 선정했다. 연구설계 유형(Study designs)은 통제집단과 실험집단을 포함하며, 사전·사후검사를 통해 효과를 검증한 실험연구를 대상으로 했다. 이때 통제집단이 없는 연구나 사전·사후검사 결과가 통계적 수치로 보고되지 않은 연구는 계량적 분석이 어려워 제외했다.

### 선정 방법 및 절차

본 연구는 그림 1에 제시된 바와 같이 PRISMA flowchart(Moher et al., 2009)의 절차에 따라 자료를 수집·선별하고, 최종적으로 분석 대상 논문을 선정했다. 문헌 선정은 연구자가 1차로 실시한 뒤, 메타분석 논문 게재 경험이 있는 상담심리학 박사과정 수료자 2인의 검토를 거쳤다. 첫째, 문헌 발견 단계에서는 2025년 8월까지 국내에서 출간된 학위논문 및 학술지를 대상으로 RISS, KCI, KISS에서 ‘상담자’ + ‘소진’ + ‘집단’, ‘상담자’ + ‘소진’ + ‘프로그램’의 키워드로 검색하여 총 617편의 연구 자료를 수집했

그림 1. PRISMA flowchart



다. 초기 수집된 문헌은 Excel 프로그램을 활용하여 목록화했다. 이후, 단순 키워드 검색으로 포함된 주제 불일치 연구와 중복 검색된 문헌을 1차로 배제했으며, 동일한 연구가 학위논문과 학술지로 중복 출간된 경우를 추가로 제외하여 20편으로 분석 범위를 좁혔다. 이때 학위논문과 학술지가 동일 연구일 경우 학술지를 주된 분석 대상으로 삼고, 부족한 내용은 학위 논문을 참고 자료로 활용했다. 둘째, 문헌 선별 단계에서는 집단 프로그램이 아닌 연구 1편(신설애, 2010)과 통제집단에 다른 처치를 한 연구 1편(유경숙, 2022)을 제외하여 18편으로 범위를 좁혔다. 셋째, 선정 기준을 검토하는 단계에서는 전문(full text) 검토를 통해 통제집단이 설정되지 않은 연구 2편(나재은, 2023; 최정임, 2018), 통계적 수치가 제시되지 않은 연구 1편(서선이 등, 2022), 원문 열람이 불가능한 논문 1편(김미애, 2018)을 제외했다.

최종적으로 학위논문 9편, 학술지 5편 총 14편을 분석 대상 논문으로 선정했다.

### 자료 코딩

자료는 오성삼(2002)이 제시한 코딩 양식을 참고하여 Microsoft Excel에 코딩했으며, 종속변인의 특성을 고려해 통계 수치의 방향을 동일한 기준으로 조정했다. 코딩은 연구자가 1차로 실시한 뒤, 코딩 및 범주화의 정확성과 객관성을 확보하기 위해 메타분석 논문 게재 경험이 있는 상담심리학 박사과정 수료자 2인의 검토를 거쳐 최종적으로 확정했다.

조절변인 유목화는 김소영과 김진숙(2021), 김신향과 양윤서(2015), 정지은과 김진숙(2025) 등의 선행 메타분석 연구를 참고하여 크게 프로그램 운영 방식, 프로그램 유형, 측정 도구 등의 범주로 구분했다. 구체적으로 프로그램 운영 방식은

표 1. 분석 대상 논문

순	연구자	연도	출간 유형	활용주제	참여자	중속변인
1	김관석	2011	박사	단기상담훈련	청소년 동반자	소진, 자기효능감, 불안
2	이은상	2018	박사	자비로운 마음훈련	상담자	소진, 공감피로, 자비불안, 마음챙김, 자기자비
3	전지혜	2018	석사	긍정심리 집단상담	청소년 동반자	소진, 부정 정서, 긍정 정서, 스트레스 대처방식
4	조윤숙	2018	학술지	MSC	상담자	소진, 공감피로, 공감만족, 마음챙김, 자기자비
5	강성순	2020	석사	집단표현예술치료	초보상담자	소진, 마음챙김
6	민요달	2020	박사	에니어그램프로그램	상담자	소진, 자기성찰, 스트레스 대처방식, 심리적 안녕감
7	이진아, 오은주	2021	학술지	집단미술치료	상담자	소진, 직무스트레스
8	전경숙	2021	박사	마음챙김 기반 요가, 명상, 혼합 프로그램	상담자	소진, 마음챙김, 무조건적 자기수용, 수용행동, 자기성찰
9	박현정	2022	석사	집단인지행동치료	상담자	소진, 부정적 자동적 사고, 자기효능감, 자기존중감, 우울, 불안
10	이정미	2022	학술지	IFS	전화상담자	소진, 직무스트레스
11	장경숙	2023	박사	MMPT	상담자	소진, 심리적 유연성, 전념하는 삶
12	안수진, 박은선	2024	학술지	집단미술치료	미술치료사	소진, 자기자비
13	이춘자	2024	박사	ACT	전화상담자	소진, 정적 정서, 부적 정서, 수용행동
14	장지원, 연준모	2024	학술지	ACT-GROWTH	상담자	소진, 심리적 유연성, 회복탄력성

집단 역동과 개입 성과에 중요한 영향을 미치므로 본 연구에서는 다음과 같이 세부 분류 기준을 설정했다. 먼저, 집단원 간 상호작용 역동과 응집력을 결정짓는 집단 크기는 10명 이하, 11명 이상으로 구분하고, 실생활 적용과 직결되는 총 회기 수는 6회기 이하, 7~9회기, 10회기 이상으로 분류했다. 또한 중도 탈락 및 몰

입도에 영향을 주는 실시 기간은 4주 이하, 5~7주, 8주 이상으로, 회기 간 연속성을 좌우하는 주당 회기 수는 1회, 2회, 3회 이상으로 나누었다. 이와 함께 집단원의 주의 집중력과 연관된 회기당 진행 시간은 90분 이하, 91~120분, 121분 이상으로 세분화했다. 단, 실시 기간과 주당 회기 수가 일정하지 않은 김관석(2011)과

표 2. 자료 코딩

변인 유형	구체적 변인
조절변인	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집단 크기: 10명 이하, 11명 이상</li> <li>· 총 회기 수: 6회기 이하, 7~9회기, 10회기 이상</li> <li>· 실시 기간: 4주 이하, 5~7주, 8주 이상</li> <li>· 주당 회기 수: 1회, 2회, 3회 이상</li> <li>· 회기당 진행 시간: 90분 이하, 91분~120분, 121분 이상</li> <li>· 대면·비대면 진행 여부: 대면, 비대면</li> <li>· 숙제 제시 여부: 제시, 미제시</li> <li>· 회기별 소감 나누기 여부: 실시, 미실시</li> <li>· 프로그램 유형: 집단상담, 교육·훈련</li> <li>· 소진 측정 도구: MBI, K-CBI</li> <li>· MBI 하위 변인: 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감</li> </ul>

주. MBI=Maslach Burnout Inventory, K-CBI=Korean Counselor Burnout Inventory

표 3. 분석 대상 논문 특성

순	연구자	k	집단 크기	총 회기 수	실시 기간	주당 회기 수	회기당 진행 시간	대면/비대면	숙제	회기별 소감 나누기	프로그램 유형	소진 측정 도구
1	김관석	3	10	6	-	-	480	대면	미제시	실시	교육·훈련	MBI
2	이은상	5	8	8	8	1	180	대면	미제시	실시	교육·훈련	K-CBI
3	전지혜	4	8	10	5	2	120	대면	제시	실시	집단상담	MBI
4	조윤숙	5	11	8	8	1	120	대면	제시	미실시	교육·훈련	-
5	강성순	2	8	8	8	1	120	대면	미제시	실시	집단상담	K-CBI
6	민요달	4	14	10	-	-	150	대면	제시	실시	교육·훈련	MBI
7	이진아, 오은주	2	8	8	8	1	120	대면	미제시	실시	집단상담	MBI
8	전경숙	5	7	8	8	1	110	대면	미제시	실시	교육·훈련	K-CBI
9	박현정	6	11	3	3	1	120	비대면	미제시	실시	집단상담	MBI
10	이정미	2	10	10	5	2	100	대면	미제시	실시	집단상담	K-CBI
11	장경숙	3	14	8	8	1	120	대면	제시	실시	교육·훈련	MBI
12	안수진, 박은선	2	7	8	8	1	90	대면	미제시	실시	집단상담	K-CBI
13	이춘자	4	9	6	1	6	90	비대면	미제시	실시	집단상담	K-CBI
14	장지원, 연준모	3	21	5	5	1	150~180	비대면	제시	미실시	집단상담	-

주. MBI=Maslach Burnout Inventory, K-CBI=Korean Counselor Burnout Inventory

민요달(2020)의 연구는 해당 분석에서 제외했다. 한편, 매체 환경에 따른 대면·비대면 진행 여부는 대면과 비대면으로, 학습 내용의 일상 전이를 촉진하는 숙제 제시 여부는 제시와 미제시로 나누었다. 아울러 구성원의 정서적 환기와 인지적 통합을 돕는 회기별 소감 나누기 여부는 실시와 미실시로 구분했다.

프로그램 유형은 개입의 성격과 목적에 따라 성과가 달라질 수 있음을 고려하여 집단상담과 교육·훈련으로 분류했다. 마지막으로 척도의 이론적 구성에 따른 차이를 확인하기 위해 소진 측정 도구는 Maslach Burnout Inventory(MBI)와 Korean Counselor Burnout Inventory(K-CBI)로 분류했다. 단, PROQOL-5를 사용한 조운숙(2018)과 아동상담자 의욕상실 척도를 사용한 장지원과 연준모(2024)의 연구는 통계적 분석에 필요한 사례 수에 미치지 못하여 분석 대상에서 제외했다. 또한 소진의 다차원적 증상을 보다 면밀히 파악하기 위해 MBI 하위 변인은 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감으로 나누었으며, 해당 조절효과 분석은 측정 도구로 MBI를 사용한 연구만을 대상으로 실시했다.

## 자료 분석

메타분석 연구에서는 연구마다 프로그램 종속변인의 수가 다르기 때문에 단일 연구로부터 여러 효과크기가 도출되는 경우가 많다. 이로 인해 동일 연구에서 여러 효과크기가 보고되며, 이는 독립성 가정을 위반할 가능성이 제기될 수 있다. 하지만 메타분석 연구에서는 동일한 연구

에서 여러 효과크기가 산출되더라도 효과크기 자체를 독립된 분석 단위로 간주한다(오성삼, 2002). 또한 본 연구는 더욱 포괄적인 관점에서 영향 요인을 탐색하는데 목적이 있다(문은주, 2018). 이러한 점을 고려하여 본 연구는 정보의 손실을 최소화하기 위해 각 효과크기를 독립된 자료로 간주하는 전통적 접근법(Cooper, 2015)을 채택하여 분석을 진행했다.

코딩된 데이터는 R 4.4.1에서 meta, metafor, robvis, ggplot2 등을 사용하여 분석했다. 분석 대상 논문에는 표본이 작은 연구가 다수 포함되어, 소표본 편향을 교정한 표준화 효과크기인 Hedges'  $g$ 를 산출했다. Cohen's  $d$ 는 표본이 작은 경우 효과크기를 과대추정할 수 있어, 표본이 크지 않은 연구에서는 이를 교정한 Hedges'  $g$ 를 채택하는 것이 일반적이기 때문이다(Hedges & Olkin, 1985). 선정된 개별 연구의 표본 특성과 연구 방법, 개입 방식 등이 다르므로 평균효과크기는 무선 효과모형(random-effects model)을 사용하여 산출했다. 연구 간 이질성을 평가하기 위해 전체 관찰된 분산을 나타내는  $Q$  통계량을 산출하고 카이제곱 검정을 실시했으며,  $I^2$  값을 통해 이질성 정도를 확인했다. 효과크기 해석은 Cohen(1988)의 기준에 따라  $ES \leq .20$ 은 작은 효과크기,  $ES = .50$ 은 중간 효과크기,  $ES \geq .80$ 은 큰 효과크기로 구분했다.

## 출판편향 분석

통계적으로 유의한 결과를 보고한 연구는 출간될 가능성이 높으나, 유의하지 않

표 4. Cochrane RoB 1.0을 이용한 개별 연구의 비뚤림 위험 평가

번호	평가 문항	low risk (저위험)	Unclear (불확실)	High risk (고위험)
1	실험집단, 통제집단이 무작위 배정되었나?			
2	집단 배정은 비공개로 진행되었나?			
3	연구 참여자와 연구자에 대한 눈가림의 적절성은 어떠한가?			
4	결과 평가에 대한 프로그램 효과 측정 시 대상자가 어떤 집단에 속했는지 인지했는가?			
5	집단 프로그램 과정 중 중도 탈락자가 있는가?			
6	결과를 선별적으로 보고했는가?			

은 연구는 누락될 가능성이 크다(황성동, 2016). 이처럼 출간된 연구 결과가 전체 연구를 대표하지 못할 때 나타나는 편향을 출판편향(publication bias)이라고 한다. 이에 메타분석 결과를 일반화하기 위해서는 출판편향이 존재하는지 확인하고, 해당 편향이 전체 연구 결과에 얼마나 영향을 미치는지 검토할 필요가 있다. Funnel plot을 통해 시각적으로 비대칭을 평가하고, Egger's regression test를 통해 통계적 검정을 수행했다. 그 후 trim-and-fill 방법을 사용하여 누락된 것으로 추정되는 연구(missing studies)를 추가하고, 기존 funnel plot의 비대칭성을 대칭으로 조정했다. 이후 조정된 평균효과크기를 산출했으며, 조정 전·후 평균효과크기를 비교하여 출판편향이 결과에 미치는 영향을 평가했다.

**민감도 분석**

민감도 분석(sensitivity analysis)은 메타분석 결과의 견고성을 검증하기 위해 각 연구가 전체 효과크기에 미치는 영향을

평가하는 절차다(Cooper, 2015). Leave-one-out 분석을 통해 각 연구를 순차적으로 제외한 후 전체 효과크기의 변화를 확인하며, Baujat plot을 활용해 이질성에 크게 기여하는 연구를 식별한다. 식별된 연구를 순차적으로 제외한 재분석을 통해 결과의 안정성을 검증한다. 이를 통해 메타분석 결과가 특정 연구에 과도하게 의존하지 않는지 종합적으로 판단한다.

**질 평가**

개별 연구의 질(quality) 평가는 체계적 비뚤림(bias)을 최소화하여 메타분석의 타당성(validity)을 확보하는 데 핵심적이다(박완주 등, 2015). 본 연구에서는 Cochrane RoB 1.0(Risk of Bias 1.0) 도구를 적용하여 분석 대상 연구의 방법론적 질을 평가한다(Higgins et al., 2011). 두 명의 독립 평가자가 RevMan 5를 통해 6개 영역(무작위 배정, 비공개 배정, 참여자 맹검, 결과 평가자 맹검, 불완전 결과 데이터, 선별적 보고)을 1차 평가한 후 불일치 시 논의를 통해 합의했다. R 프로그

표 5. 전체 평균효과크기

<i>k</i>	<i>ES</i>	<i>p</i>	95% 신뢰구간		<i>I<sup>2</sup></i>
			<i>LL</i>	<i>UL</i>	
50	1.12	.000	0.92	1.32	62.8%

램 robvis와 ggplot2 패키지를 활용하여 traffic light plot으로 시각화했다.

### 결 과

#### 전체 평균효과크기

본 연구는 최종 분석 대상 논문 14편에서 50개의 효과크기를 추출하여 상담자의 소진 감소를 위한 집단 프로그램의 전체 평균효과크기를 산출했다(표 5). 무선 효과모형을 적용한 결과, 전체 평균효과크기는 1.12(95% CI [.92, 1.32])로 나타났으며, 이는 통계적으로 유의했다( $p < .05$ ). 이는 Cohen(1988)의 기준에 따르면 큰 효과크기( $ES \geq .80$ )에 해당한다. 충분산 대비 실제 분산의 비율( $I^2 = 62.8\%$ ,  $I \geq 50\%$ )과  $Q$  검정 결과( $p < .10$ )을 고려할 때 효과크기 간 이질성이 상당한 것으로 나타났다.

#### 조절변인별 평균효과크기

조절변인에 따른 평균효과크기(표 6)를 분석한 결과, 프로그램 운영 방식(집단 크기, 주당 회기 수, 회기당 진행 시간, 숙제 제시 여부, 회기별 소감 나누기 여부)과 프로그램 유형에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 우선, 집단 크기는 10명 이하(1.46)일 때가 11명 이상(0.80)일 때보다 더 효과적이었고, 주당 회기 수는

3회 이상(2.21), 1회(1.05), 2회(0.80) 순으로, 회기당 진행 시간은 90분 이하(2.13), 121분 이상(1.09), 91~120분(0.88) 순으로 나타났다. 숙제는 미제시한 경우(1.36)가 제시한 경우(0.86)보다 더 효과적이었고, 회기별 소감 나누기는 실시한 경우(1.21)가 실시하지 않은 경우(0.83)보다 더 효과적이었다. 프로그램 유형은 집단상담 프로그램(1.48)이 교육·훈련 프로그램(0.90)보다 더 효과적이었다.

한편, 총 회기 수는 6회기 이하(1.22) 및 7~9회기(1.22), 10회기 이상(0.75) 순으로 나타났으며, 실시 기간은 4주 이하(1.33), 8주 이상(1.22), 5~7주(0.91) 순으로 나타났다. 프로그램은 비대면일 때(1.25)가 대면일 때(1.04)보다 더 효과적이었고, 소진 측정 도구는 MBI(1.69)가 K-CBI(1.29)보다 더 효과적이었다. MBI의 하위 변인은 정서적 고갈(1.75), 비인간화(1.33), 개인적 성취감(0.86) 순으로 나타났다. 다만, 차이는 모두 통계적으로 유의하지 않았다.

#### 출판편향 분석

Funnel plot(그림 2)을 통해 비대칭성이 확인됐고, Egger's regression test(표 7)에서도 출판편향이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=5.09$ ,  $df=48$ ,  $p < .05$ ). 이를 보완하기 위해 trim-and-fill 검증(표 8, 그

표 6. 조절변인에 따른 평균 효과크기

	구분	<i>k</i>	<i>ES</i>	95% 신뢰구간		<i>Q(df)</i>	<i>p</i>	
				<i>LL</i>	<i>UL</i>			
	집단 크기	10명 이하	29	1.46	1.12	1.80	11.66	.001
		11명 이상	21	0.80	0.63	0.98		
	총 회기 수	6회기 이하	16	1.22	0.87	1.57	4.88(2)	.087
		7~9회기	24	1.22	0.91	1.53		
		10회기 이상	10	0.75	0.40	1.10		
	실시 기간	4주 이하	10	1.33	0.76	1.90	2.75(2)	.253
		5~7주	9	0.91	0.61	1.21		
		8주 이상	24	1.22	0.91	1.53		
프로그램	주당 회기 수	1회	33	1.05	0.84	1.25	26.02(2)	.000
		2회	6	0.80	0.26	1.34		
		3회 이상	4	2.21	1.79	2.64		
운영방식	회기당 진행 시간	90분 이하	6	2.13	1.74	2.51	30.65(2)	.000
		91~120분	29	0.88	0.66	1.10		
		121분 이상	15	1.09	0.86	1.31		
	대면·비대면	대면	37	1.04	0.83	1.24	.81(1)	.369
		비대면	13	1.25	0.83	1.68		
	숙제	제시	19	0.86	0.68	1.05	6.66(1)	.010
		미제시	31	1.36	1.03	1.69		
	회기별 소감 나누기	실시	42	1.21	0.97	1.45	4.38(1)	.036
		미실시	8	0.83	0.56	1.10		
프로그램 유형		집단상담	25	1.48	1.06	1.90	6.14(1)	.013
		교육·훈련	25	0.90	0.72	1.08		
측정 도구	소진 측정 도구	MBI	6	1.69	0.63	2.76	.32(1)	.573
		K-CBI	6	1.29	0.39	2.19		
	MBI 하위 변인	정서적 고갈	6	1.75	0.63	2.86	.70(2)	.705
		비인간화	6	1.33	0.53	2.13		
		개인적 성취감	6	0.86	1.06	2.79		

주. '알 수 없음'으로 분류된 효과크기 사례 수(*n*)는 연구 결과에서 제외

표 7. Egger's regression test 결과

<i>k</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	bias	se.bias
50	5.09	48	.000	4.40	0.86

표 8. trim-and-fill 결과

	추가된 $k$	$ES$	95% 신뢰구간		$\alpha(p)$	$I^2$
			$LL$	$UL$		
관찰값		1.12	0.92	1.31	131.78(.000)	62.8
교정값	8	0.92	0.66	1.18	221.94(.000)	74.3

그림 2. Funnel plot

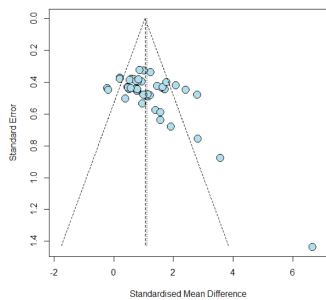
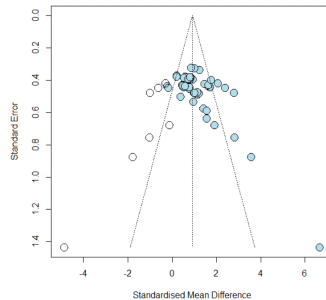


그림 3. Trim-and-fill 적용



림 3)을 실시한 결과, 누락된 것으로 추정된 8개의 연구를 추가한 후 평균효과크기는 교정 전 1.12에서 교정 후 0.92로 감소했다. 교정 전후 차이는 있으나 교정된 평균효과크기의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 여전히 통계적으로 유의하며, Cohen(1988)의 기준상 0.92는 큰 효과크기( $ES \geq .80$ )에 해당한다. 따라서 본 연구에 출판편향이 존재함을 완전히 배제할 수는 없으나, 그 영향이 전체 결과에 미치는 정도는 크지 않은 것으로 판단된다.

### 민감도 분석

Leave-one-out 분석(그림 4)을 통해 각 연구를 순차적으로 제외한 결과, 효과크기 범위는 1.02~1.07로 나타나 전체 common effect model 효과크기(1.05)와 일관성을 보였다. Baujat plot(그림 5)에서

이춘자\_2(2024), 이진아와 오은주\_2(2021)의 연구가 이질성에 크게 기여하는 연구로 확인됐으나, 이들 연구만 제외한 재분석에서 효과크기는 각각 1.02, 1.04로 나타나 전체 결과(1.05)와 유사한 수준을 유지했다. 따라서 메타분석 결과의 견고성이 입증됐다.

### 질 평가

포함된 14개 연구의 비뚤림 위험은 Cochrane Risk of Bias 1.0(RoB 1.0) 기준에 따라 평가했다. 평가 결과, 전반적으로 고위험 비뚤림이 많은 편이었으며, 포함 연구들의 방법론적 질은 중간 수준이라기보다 제한적인 수준으로 해석하는 것이 타당하다. 특히 참여자 맹검, 결과 평가자 맹검, 무작위 배정 영역에서는 고위험으로 평가된 연구의 비율이 높아, 전반적인

비뿔림 위험이 상당한 것으로 나타났다.

각 영역별 평가 결과는 다음과 같다. 첫째, 무작위 배정 영역에서는 저위험과 불확실, 고위험이 모두 분포했으나 고위험 연구도 적지 않아 배정 과정의 타당성에 일부 문제가 확인됐다. 둘째, 비공개 배정 영역에서는 불확실로 평가된 연구가 많아 배정 과정의 비공개 여부가 명확히 보고되지 않은 연구가 다수였다. 셋째, 참여자 맹검 영역은 대부분의 연구가 고위험으로 평가되어, 해당 영역에서의 비뿔림 가능성이 매우 높았다. 넷째, 결과 평가자 맹검 영역 역시 고위험 비율이 높아 평가 과정에서의 편향 가능성이 컸다. 다

섯째, 불완전 결과 데이터 영역은 대체로 저위험으로 평가되어 결측치로 인한 비뿔림은 상대적으로 적었다. 여섯째, 선별적 보고 영역 또한 저위험이 우세하여 보고 편향은 비교적 낮은 수준으로 나타났다. 종합적으로 볼 때, 본 연구에 포함된 연구들은 일부 영역에서는 양호했으나, 무작위 배정과 맹검 관련 영역에서 고위험 비뿔림이 두드러져 전체적인 방법론적 질이 높다고 보기는 어렵다. 따라서 메타분석 결과 해석 시 이러한 비뿔림 가능성을 충분히 고려할 필요가 있다.

그림 4. Leave-one-out 분석 결과

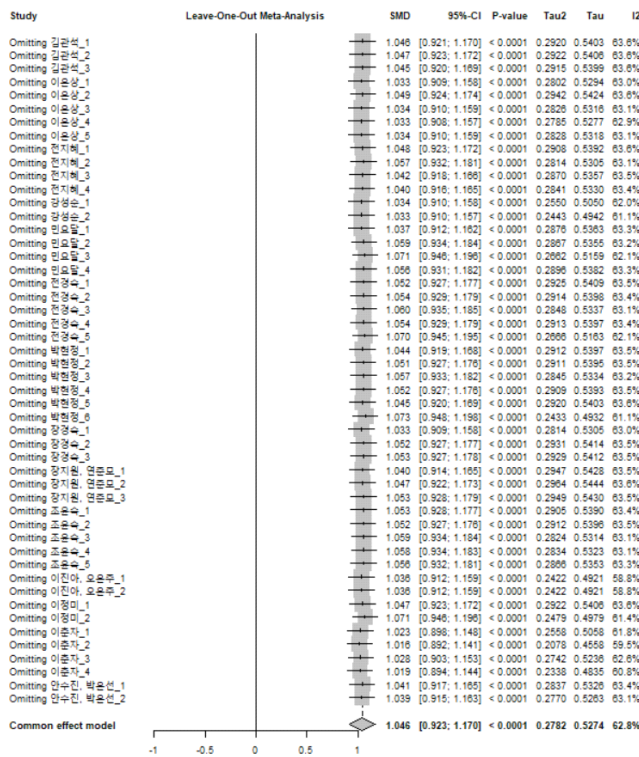


그림 5. Baujat plot

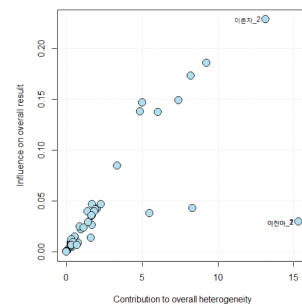
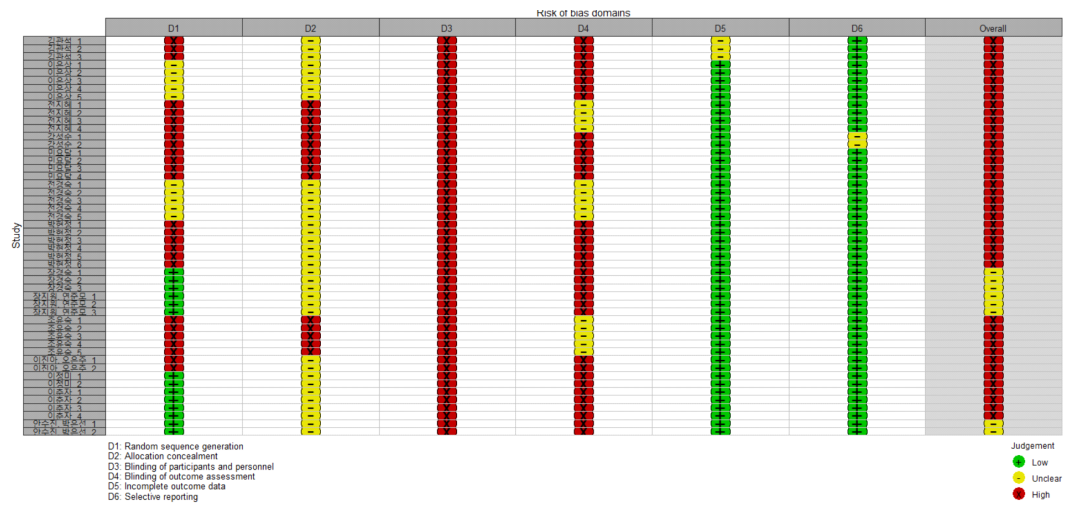
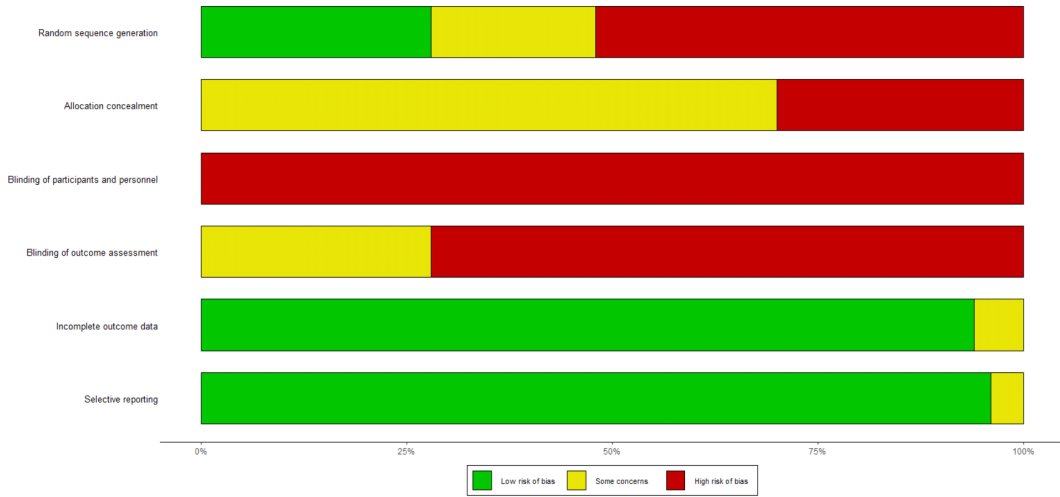


그림 6. Cochrane RoB 1.0 traffic light plot을 이용한 분석 대상 연구의 질 평가 결과



### 논 의

본 연구는 상담자 소진 감소를 위한 집단 프로그램의 전체 효과를 검증하고, 개입의 성과를 극대화할 수 있는 조건을 탐색했다. 주요 연구 결과에 대한 학술적 논의는 다음과 같다.

상담자 소진 감소 집단 프로그램의 전체 평균효과크기는 1.12로, 매우 큰 효과를 나타냈다. 현재 상담자 집단에 특화된 소진 감소 선행 메타분석이 부재하므로, 논의의 범위를 넓혀 국내 대인서비스직 종사자 및 해외 정신건강 전문가를 대상으로 한 연구들과 본 결과를 비교했다.

대인서비스직 종사자를 대상으로 한 정지은과 김진숙(2025)의 연구에서는 상담 분야 종사자의 개입 효과가 가장 크게 나타났으며, 해외 정신건강 전문가 대상 연구들에서도 집단 프로그램이 중간(Salvado et al., 2021) 혹은 작은 효과크기(Dreison et al., 2018)를 지니는 것으로 보고됐다. 이처럼 정도의 차이는 있으나 대부분의 선행 메타분석에서 집단 개입이 소진 감소에 유의한 수단임이 일관되게 확인된 점은 본 연구 결과와 부합한다. 이는 국내 상담 현장에 집단 프로그램을 적극적으로 도입할 경우 상당한 소진 완화 효과를 기대할 수 있음을 의미한다. 다만 분석에 포함된 연구 수가 제한적이라는 점을 고려할 때 이러한 결과는 신중하게 해석할 필요가 있다.

추가로, 추후 검사 분석 결과 프로그램 효과는 개입 직후에만 나타나는 일시적 변화가 아니라 일정 기간 안정적으로 유지되는 경향을 보였다. 이는 프로그램의 긍정적 성과가 최소 4주 이상 지속될 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 개입 종료 후 추적 시점에서도 시간적 일관성이 나타났음을 보고한 Dreison 등(2018)의 연구와도 일치한다. 즉, 상담자 소진 감소 집단 프로그램의 효과는 개입 직후에만 머무르는 일시적 변화가 아니라, 일정 기간 지속적으로 유지되는 실효성 있는 개입으로 해석할 수 있다.

본 연구에서는 조절변인 분석을 통해 프로그램 효과를 극대화할 수 있는 운영 조건을 탐색했다. 이를 통해 도출된 주요 결과와 그 학술적 함의는 다음과 같다. 먼저 프로그램 규모 측면에서는 10명 이

하로 구성된 소집단 운영이 상담자의 소진 감소에 더 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 소진에 취약한 상담자 집단의 특성상 비슷한 처지의 집단원들로부터 위로와 지지를 받는 경험은 소진 완화에 핵심적이다(최혜윤, 정남운, 2003). 하지만 집단 크기가 커지면 제한된 시간 내에 개개인의 감정 처리가 어려워질 뿐만 아니라, 다른 집단원의 힘든 사례를 수용하는 과정에서 오히려 정서적 에너지가 고갈될 위험이 있다(Yalom & Leszcz, 2020). 따라서 소규모 집단 운영이 응집력과 상호작용의 질을 높여 안전한 정서적 환기를 가능하게 했음을 알 수 있다.

회기 운영 리듬 측면에서는 주 3회 이상의 집중적인 회기 운영과 90분 이하의 비교적 짧은 회기 시간이 더 높은 성과를 이끌어냈다. 이는 ‘얼마나 오래 개입했는가’ 보다는 ‘어떤 리듬으로 밀도 있게 개입했는가’가 효과와 더 직결됨을 시사한다. 만성적인 감정 노동과 정서적 에너지 소모에 시달리는 상담자들에게 90분을 초과하는 긴 회기는 집중력 저하와 피로 누적을 유발하여 오히려 효과를 저해할 여지가 있다. 실제로 전지혜(2018)의 연구에서는 회기 시간이 길어질수록 참여자들의 집중력이 저하됐다는 평가가 보고됐으며, 이춘자(2024)의 연구에서는 짧은 시간 내의 단기 집중 실시에 대해 교대근무로 인한 참여 제약을 완화할 수 있어 좋았다는 참여자들의 긍정적 소감이 제시된 바 있다. 이를 종합하면, 비정규 근무나 교대근무 등으로 인해 정기적인 장기 참여가 어렵고 평소 에너지 소모가 큰 상담자의 직무 특성을 고려할 때, 1회 진행 시간은

줄이되 만나는 빈도를 높이는 단기 집중적 운영이 일상 및 업무와의 병행을 용이하게 하고 참여의 연속성을 높여 소진 회복을 크게 촉진한 것으로 해석된다. 다만 해당 하위집단의 연구 수가 제한적이므로 일반화에는 주의가 필요하다.

대면·비대면 진행 여부에 따른 효과 차이는 유의하지 않았으며, 두 방식 모두 큰 효과를 보였다. 이는 개입의 물리적 형태보다는 상담자의 현실적 제약을 고려한 ‘접근성 확보’가 더 중요하게 작용함을 시사한다. 대인서비스 노동으로 이미 신체적·정서적 에너지 소모가 큰 상담자들에게 비대면 방식은 이동에 따른 부가적인 에너지 고갈을 방지하고, 교대 및 야간 근무 등 불규칙한 일정 속에서도 참여의 유연성을 보장한다(이동훈 등, 2015). 특히 시간 제약이 큰 상황에서 온라인 프로그램이 중도 탈락을 효과적으로 예방할 수 있다는 Salvado 등(2021)의 연구는 이러한 비대면 방식의 실효성을 직접적으로 뒷받침한다.

또한, 숙제를 제시하지 않았을 때 오히려 프로그램의 효과가 더 큰 것으로 나타났다. 일반적인 집단 프로그램에서는 숙제 수행이 학습의 전이를 촉진하여 긍정적으로 작용할 수 있다(Beck & Tompkins, 2007). 하지만 업무 과부하와 소진 취약성으로 인해 중도탈락률이 높은 상담자 집단의 특성(장경숙, 2023)을 고려할 때, 부가적인 숙제는 참여자의 심리적·시간적 부담을 가중시켜 오히려 개입 효과를 약화시킨 것으로 보인다. 실제로 조운숙(2018)은 자가 수련 숙제의 낮은 실천율을 연구의 한계로 지적하며, 숙제 수

행에 따르는 현실적인 제약이 프로그램 효과에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한 바 있다. 즉, 이 결과는 소진 감소라는 본연의 목적을 달성하기 위해서는 개입 과정 자체가 참여자에게 추가적인 과업의 부담으로 작용하지 않도록 세심하게 설계되어야 함을 보여준다.

특히, 매 회기 소감을 나누는 활동이 포함됐을 때 개입의 성과가 더욱 두드러졌다. 상담자는 직무 특성상 타인의 감정에 깊이 몰입하느라 정작 자신의 억압된 감정과 욕구를 돌볼 기회가 제한되기 쉽다. 이러한 맥락에서 매 회기 자신의 경험을 언어화하고 집단원들과 피드백을 주고받는 과정은 단순한 활동의 마무리를 넘어, 억눌린 정서를 안전하게 환기하고 자기 이해를 촉진하는 핵심적인 치유 과정으로 기능한다(이형득 등, 2013). 이는 집단 내 상호작용을 통한 응집력 강화가 상담자의 정서적 회복에 중대한 영향을 미침을 재확인시켜준다.

프로그램 유형에 있어서도 단순 지식 전달이나 기법 훈련 위주의 교육보다는, 정서적 교류를 강조하는 집단상담 형태가 훨씬 효과적이었다. 상담자들은 이미 전문 지식과 대처 기술을 보유하고 있는 경우가 많아 인지적 접근의 효용성은 상대적으로 낮다. 오히려 이들에게 필요한 것은 억눌린 감정을 표출할 수 있는 안전한 심리적 공간이다. 유사한 직무스트레스를 겪는 집단원들과의 만남은 소진이 개인의 결함이 아니라는 보편성을 제공하며, 상호 지지를 통해 에너지를 재충전하는 강력한 치료적 기제로 작동함을 의미한다.

마지막으로 측정 도구(MBI, K-CBI)에

따른 분석 결과, 도구의 종류와 무관하게 일관된 소진 감소 효과가 확인됐으며, 이는 본 연구에서 도출된 개입 효과가 특정 척도에 크게 좌우되지 않고 안정적으로 나타남을 시사한다. 다만, 도구 사용과 관련하여 국내 선행연구들이 지니는 방법론적 한계에 주의를 기울일 필요가 있다. 한국의 문화적 맥락을 반영하여 타당화된 K-CBI(Yu, 2007)와 달리, 국내 연구에서 MBI는 원 척도를 단순 번역하거나 연구 목적에 따라 임의로 문장을 수정하여 사용하는 경향이 있다. 엄격한 타당화 절차 없이 번안·수정된 척도는 문화적·언어적 맥락 차이로 인해 문항의 본래 의미가 달라질 수 있으며(김동원 등, 2004), 그 결과 신뢰도와 타당도가 저하되어 개입 효과 해석의 정확성에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 있다. 또한 해당 하위집단의 연구 수가 제한적이므로 일반화에는 주의가 필요하다.

나아가 MBI 하위 변인별 효과를 분석한 결과, 정서적 고갈과 비인간화에 비해 ‘개인적 성취감’의 효과크기가 상대적으로 가장 작게 나타난 점은 주목할 만하다. 이는 개인적 성취감이 즉각적인 감정 해소나 단기 개입만으로 쉽게 변화하지 않는, 장기적 직무 경험의 산물이자 비교적 안정적인 특성(Demerouti et al., 2003)에 가깝기 때문으로 해석된다. 즉, 정서적 고갈이나 비인간화가 즉각적인 정서적 환기를 통해 유의하게 완화될 수 있는 것과는 달리, 개인적 성취감은 단기 개입의 범위를 넘어선 누적적이고 구조적인 직무 환경의 결과로 작용함을 시사한다. 다만 해당 하위집단의 연구 수가 제한적이므로

일반화에는 주의가 필요하다.

본 연구의 주요 시사점과 후속 연구의 방향을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 상담자 소진 감소 집단 프로그램의 효과 유지 가능성이 4주간의 단기 추적 수준에서 관찰된 만큼, 후속 연구에서는 1·3·6개월 이상으로 추후 검사 기간을 확대하여 장기 지속 효과를 체계적으로 검증할 필요가 있다. 또한 지속 효과의 해석 타당성을 높이기 위해 추적 시점별 탈락 현황과 추가 개입 여부를 함께 보고하고, 사전 정의된 추적 시점을 명확히 구분해 비교할 수 있도록 가능한 한 동일한 측정 도구를 유지하는 등 보고의 표준화를 강화할 필요가 있다.

둘째, 프로그램 운영 방식에 따라 효과 차이가 나타난 만큼, 설계 단계에서부터 운영 변인을 전략적으로 고려해야 한다. 구체적으로 10명 이하의 소규모 집단, 주당 회기 빈도가 높은 운영, 회기당 90분 이하의 비교적 짧은 회기, 숙제 미제시 등에서 효과가 상대적으로 크게 나타난 점을 바탕으로, 상담자의 업무 과부하와 에너지 소모 특성을 반영한 ‘고빈도·단시간 집중형’ 운영 모델을 우선적으로 채택할 필요가 있다. 또한 대면·비대면 방식 간 효과 차이가 크지 않았던 점을 감안하여, 교대 및 야간근무 등 참여자의 현실적 제약 수준에 맞춰 진행 방식을 유연하게 선택할 수 있도록 설계하는 것이 요구된다.

셋째, 향후 상담자 소진 감소를 위한 개입을 설계할 때에는 단순한 대처 기술이나 기법 훈련에 그치지보다는, 깊이 있는 내면 탐색과 정서적 연대를 촉진하는

소규모 집단상담 형태를 포함하는 것이 바람직하다. 아울러 매 회기 마무리 단계에서 ‘소감 나누기’를 핵심 절차로 구조화하여, 집단 응집력 속에서 안전한 정서 표출과 상호 피드백이 원활히 이루어질 수 있는 치유적 환경을 조성할 필요가 있다.

넷째, 측정 도구에 따른 효과 차이가 크지 않았으나, 향후 연구의 타당성을 확보하기 위해 척도 사용에 더욱 엄밀성을 기할 필요가 있다. 구체적으로 국내 상담자 집단을 대상으로 MBI를 체계적으로 타당화하거나, 한국 상담자의 문화적·직업적 특성을 반영한 소진 척도를 개발할 필요가 있다. 아울러 기존 척도를 번안·수정하여 사용할 경우에는 번역 절차, 문항 수정 근거, 신뢰도 및 타당도 지표를 명확히 보고하여 연구 간 비교 가능성과 결과 해석의 정확성을 제고할 필요가 있다.

다섯째, 개인적 성취감이 다른 하위 변인에 비해 상대적으로 작은 효과크기를 보인 점을 고려할 때, 소진을 단일 지표로 통합하여 해석하기보다 하위 변인별로 세분화하여 접근할 필요가 있다. 특히 개인적 성취감과 같은 변인에 대해서는 개입 기간과 추적 관찰 시점을 장기적으로 확장한 연구 설계가 요구된다. 향후 하위 변인을 독립적으로 보고한 개별 연구들이 충분히 축적된다면, 후속 메타분석을 통해 변인별 차별적 효과와 기제를 더욱 체계적으로 규명할 수 있을 것이다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 분석 대상 논문 선정 과정에서 통제집단이 없거나 효

과크기 산출에 필요한 통계치가 누락된 3편의 연구를 불가피하게 제외했다. 후속 연구에서는 양적 통합이 어려운 문헌까지 포괄하는 체계적 리뷰를 병행하여, 개입에 대한 보다 확장된 시각을 도출할 필요가 있다. 둘째, 분석 대상 논문 중 무작위 배정 절차가 명확히 보고되지 않거나 프로그램의 중재 내용 및 진행 과정이 충분히 기술되지 않은 연구들이 포함되어 있어, 개입 효과를 일반화하는 데 주의가 요구된다. 후속 연구에서는 중재 구성 요소와 절차를 표준화된 지침에 따라 보고하고, 충분한 규모의 무작위 대조군 연구(RCT)가 축적된 후 그 효과를 재확인할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 정보 손실을 최소화하기 위해 단일 연구에서 산출된 여러 효과크기를 독립적인 자료로 간주하는 전통적 접근법을 사용하였다. 그러나 이러한 방식은 효과크기 간 종속성(dependency)으로 인해 제1종 오류를 증가시킬 가능성이 있다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다층 메타분석(multilevel meta-analysis)이나 강건 분산 추정(robust variance estimation) 등과 같은 방법을 적용하여 이러한 종속성 문제를 보다 적절히 보정할 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 학술적·실천적 의의를 지닌다. 첫째, 상담자는 타 직업군에 비해 소진에 특히 취약함에도 불구하고, 그간 국내에서는 상담자 대상의 소진 감소 집단 프로그램 효과를 종합적으로 규명한 메타분석 연구가 부재한 실정이었다. 이에 본 연구는 지금까지 축적된 관련 연구들을 종합하여, 국내 최초로 상담자 소진 감소

를 위한 집단 개입의 전체 효과를 체계적으로 검증했다는 점에서 큰 의의가 있다. 둘째, 다양한 조절변인에 따른 효과크기의 차이를 심층적으로 분석함으로써, 향후 상담자 소진 감소 집단 프로그램을 보다 효과적으로 설계하고 운영하기 위한 구체적이고 실질적인 지침을 제공했다. 본 연구 결과를 토대로, 상담자의 직무 특성과 현실적 제약을 세심하게 반영한 맞춤형 소진 예방 및 개입 프로그램의 개발이 현장에서 더욱 활성화되길 기대한다.

### 참고 문헌

- 강성순. (2020). 집단표현예술심리치료가 초보상담자의 심리적 소진과 마음챙김에 미치는 영향. [석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원]. <http://www.riss.kr/link?id=T15678629>
- 강수정, 김하정, 김지은. (2022). 코로나19 상황 개업상담자의 어려움과 대처 경험에 대한 질적 연구. *인문사회* 21, 13(6), 1339-1352. <https://doi.org/10.22143/HSS21.13.6.91>
- 국가트라우마센터. (2025). 2025년 재난 정신건강 위기대응 표준 매뉴얼. 국가트라우마센터. <https://nct.go.kr>
- 국립정신건강센터. (2024). 교사와 돌봄 전문가를 위한 소진예방 힐링캠프. 국립정신건강센터 소아청소년정신과. <https://www.ncmh.go.kr>
- 권석만. (2019). 현대 심리치료와 상담이론. 학지사.
- 김관석. (2011). 단기상담 훈련 프로그램이 청소년 동반자의 심리적 소진에 미치는 효과. [박사학위논문, 서남대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T12659129>
- 김동원, 김정희, 김지연. (2004). 대인관계 향상을 위한 집단상담의 효과 개관. *상담학연구*, 5(4), 1035-1049. <https://www.riss.kr/link?id=A104145418>
- 김미애. (2018). 놀이를 활용한 초보놀이 치료자 심리적 소진 극복 집단상담 프로그램 개발 및 효과. [박사학위논문, 명지대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T14743081>
- 김소영, 김진숙. (2021). 대학생의 우울 증상에 대한 집단상담 프로그램 효과 메타분석. *청소년학연구*, 28(3), 309-338. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2021.03.28.3.309>
- 김신향, 양윤서. (2015). 국내 간호사의 소진 관련된 변인의 메타분석. *디지털융복합연구*, 13(8), 387-400. <https://doi.org/10.14400/JDC.2015.13.8.387>
- 나재은. (2023). 초심 청소년 상담자를 위한 요리 활동을 활용한 현실치료 기반 소진 회복 프로그램 개발. [박사학위논문, 홍익대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T16629115>
- 문은주. (2018). 스트레스 대처 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *청소년상담연구*, 26(1), 147-171. <https://doi.org/10.35151/kyci.2018.26.1.008>
- 민요달. (2020). 상담자 자기성찰을 위한 에니어그램 프로그램 개발 및 효과 검증. [박사학위논문, 서울불교대학원대학교]. <https://www.riss.kr/link?id=T1563>

- 1349
- 박완주, 박신정, 황성동. (2015). 한국 학령기 ADHD 아동을 위한 인지행동중재의 효과 연구: 메타분석. *대한간호학회지*, 45(2), 169-182. <http://doi.org/10.4040/jkan.2015.45.2.169>
- 박현정. (2022). 상담자의 심리적 소진에 방을 위한 인지행동치료 집단프로그램의 효과. [석사학위논문, 한국상담대학원대학교] <http://www.riss.kr/link?id=T16010590>
- 보건복지부. (2022. 1. 11). 2021년 코로나 19 국민 정신건강 실태조사 분기별 결과 발표. [https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list\\_no=369669&tag=&nPage=1](https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list_no=369669&tag=&nPage=1)
- 보건복지부. (2026). 정신건강 심리상담 바우처사업. <https://www.mohw.go.kr/menu.es?mid=a10706040800>
- 서선이, 장희숙, 이승연. (2022). 수용전념 집단프로그램이 중년여성 상담사들의 심리적 소진회복에 미치는 효과 검증. *한국상담학회 학술대회 논문집*, 2022(8), 33-33. <https://www.riss.kr/link?id=A108334645>
- 신설애. (2010). 상담자의 스트레스 및 심리적 소진에 아로마테라피가 미치는 영향에 관한 연구. [석사학위논문, 덕성여자대학교 교육대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T11944083>
- 안수진, 박은선. (2024). 자기자비 기반 집단미술치료가 미술치료사의 소진과 자기자비에 미치는 효과. *예술심리치료 연구*, 20(4), 163-191. <https://doi.org/10.32451/KJOAPS.2024.20.4.163>
- 오성삼. (2002). 메타분석의 이론과 실제. *건국대학교 출판부*.
- 유경숙. (2022). 온라인용 진정한 움직임 프로그램이 심리상담자의 신체적 자각·진정성·심리적 소진·역전이 관리 능력·실제 관계에 미치는 효과. [박사학위논문, 서울불교대학원대학교]. <https://www.riss.kr/link?id=T16028213>
- 윤은주. (2009). 상담자 소진(burnout)에 대한 체험분석. *상담학연구*, 10(4), 1855-1871. <https://doi.org/10.15703/kjc.10.4.200912.1855>
- 이동훈, 김주연, 김진주. (2015). 온라인 심리치료의 가능성과 한계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 543-582. <https://www.riss.kr/link?id=A104142884>
- 이소연, 박남숙. (2014). 상담자의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 내재적 동기의 조절효과: 청소년상담자와 대학상담자를 중심으로. *인간이해*, 35(1), 73-92. <https://www.riss.kr/link?id=A100037502>
- 이은상. (2018). 상담자를 위한 자비로운 마음훈련이 상담자 소진, 공감피로, 자비불안에 미치는 효과. [박사학위논문, 서울불교대학원대학교]. <https://www.riss.kr/link?id=T14678313>
- 이정미. (2022). 전화상담자의 직무스트레스 감소를 위한 내면가족체계(IFS) 프로그램 개발 및 효과 검증. *산업진흥 연구*, 7(3), 131-137. <https://doi.org/10.21186/IPR.2022.7.3.131>
- 이진아, 오은주. (2021). 미술치료 집단프로그램이 상담자의 직무스트레스와 심

- 리적 소진에 미치는 효과. 한국웰니스 학회지, 16(4), 285-293. <https://doi.org/10.21097/ksw.2021.11.16.4.285>
- 이춘자. (2024). 전화상담자 직무소진 회복을 위한 수용전념치료 비대면 집단 상담 프로그램 개발. [박사학위논문, 건양대학교 일반대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T17096364>
- 이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희. (2013). 집단상담 10판. 중앙적성출판사.
- 장경숙. (2023). 소진을 경험하는 상담자를 위한 명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램 개발 및 효과. [석사학위논문, 덕성여자대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T16852103>
- 장지원, 연준모. (2024). 수용전념치료 온라인 집단 프로그램(ACT-GROWTH)이 상담자의 소진, 심리적 유연성 및 회복탄력성에 미치는 효과. 인문사회과학연구, 6(6), 1297-1316. <https://doi.org/10.62783/SHSS.6.6.83>
- 정지은, 김진숙. (2025). 대인서비스직 종사자의 소진 감소를 위한 집단 프로그램 효과 메타분석. 교육치료연구, 17(2), 409-431. <https://doi.org/10.35185/KJET.17.2.5>
- 전경숙. (2021). 마음챙김 기반 요가·명상·혼합 프로그램이 상담자의 자기수용·성찰과 소진에 미치는 영향. [박사학위논문, 서울불교대학원대학교]. <https://www-riss-kr.libproxy.knu.ac.kr/link?id=A108490809>
- 전지혜. (2018). 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년동반자의 부정 및 긍정 정서, 스트레스 대처방식과 심리적 소진에 미치는 효과. [석사학위논문, 경성대학교 대학원]. <http://www.riss.kr/link?id=T14727454>
- 조윤숙. (2018). 마음챙김-자기자비(Mindful Self-Compassion: MSC) 프로그램이 상담자의 공감피로, 공감만족, 소진에 미치는 영향. 한국명상학회지, 8(1), 45-65. <https://www.riss.kr/link?id=A105246375>
- 최정임. (2018). 인형치료 집단프로그램이 여성 상담자들의 심리적 소진과 자아탄력성에 미치는 효과. 융합정보논문지, 8(5), 189-197. <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2018.8.5.189>
- 최혜윤, 정남운. (2003). 상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 279-300. <https://www.riss.kr/link?id=A104208242>
- 최희아. (2017). 심리치료사의 소진과 자기 돌봄 경험에 대한 현상학적 연구. [박사학위논문, 한양대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T14385054>
- 황성동. (2016). 메타분석에 있어서 출간 오류: 의미와 분석. 인간발달연구, 23(1), 1-19. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2016.23.1.1>
- 황성동. (2020). R을 이용한 메타분석 2판. 학지사.
- Beck, J. S., & Tompkins, M. A. (2007). Cognitive therapy. In N. Kazantzis & L. L' Abate (Eds.), *Handbook of homework assignments in psychotherapy: Research, practice, prevention*(pp. 51-63). Springer.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). L. Erlbaum Associates.
- Cooper, H. (2015). *Research synthesis and meta-analysis: A step-by-step approach* (2nd ed.). Sage publications.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2015). *Becoming a helper* (7th ed.). Cengage Learning.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Vardakou, I., & Kantas, A. (2003). The convergent validity of two burnout instruments: A multitrait-multimethod analysis. *European Journal of Psychological Assessment, 19*(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.19.1.12>
- Dreison, K. C., Luther, L., Bonfils, K. A., Sliter, M. T., McGrew, J. H., & Salyers, M. P. (2018). Job burnout in mental health providers: A meta-analysis of 35 years of intervention research. *Journal of Occupational Health Psychology, 23*(1), 18-30. <https://doi.org/10.1037/ocp0000047>
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology, 58*(11), 1433-1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Garner, B. R., Knight, K., & Simpson, D. D. (2007). Burnout among corrections-based drug treatment staff: Impact of individual and organizational factors. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 51*(5), 510-522. <https://doi.org/10.1177/0306624X06298708>
- Harbour, R., & Miller, J. (2001). A new system for grading recommendations in evidence based guidelines. *BMJ, 323*(7308), 334-336. <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7308.334>
- Hedges, L. V., & Olkin, I. (1985). *Statistical methods for meta-analysis*. Academic press.
- Higgins, J. P., Altman, D. G., & Gotzsche, P. C. (2011). The Cochrane Collaboration's tool for assessing risk of bias in randomised trials. *BMJ, 343*, Article d5928. <https://doi.org/10.1136/bmj.d5928>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.

- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Journal of Clinical Epidemiology*, *62*(10), 1006-1012. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Moss, M., Good, V. S., Gozal, D., Kleinpell, R., & Sessler, C. N. (2016). A critical care societies collaborative statement: burnout syndrome in critical care health-care professionals. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, *194*(1), 106-113. <https://doi.org/10.1164/rccm.201604-0708ST>
- Salvado, M., Marques, D. L., Pires, I. M., & Silva, N. M. (2021). Mindfulness-Based Interventions to reduce burnout in primary healthcare professionals: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, *9*(10), 1342. <https://doi.org/10.3390/healthcare9101342>
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, and health professionals* (3rd ed.). Routledge.
- Wood, S., & Mayo-Wilson, E. (2012). School-based mentoring for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, *22*(3), 257-269. <https://doi.org/10.1177/1049731511430836>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yu, K. (2007). *A cross-cultural validation study of counselor burnout: A Korean sample*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Arkansas.

원고접수일: 2026년 2월 9일

논문심사일: 2026년 3월 10일

게재결정일: 2026년 3월 30일

## Meta-analysis of the Effectiveness of Group Programs for Reducing Burnout Among Counselors

Jieun Jung

Kyungpook National University

Sungeun Baek

Kyungpook National University

This meta-analysis investigated the effectiveness of group programs designed to reduce counselor burnout in South Korea. Fourteen studies published between 2011 and August 2025 were included, resulting in 50 effect sizes for analysis. The overall mean effect size was 1.12, indicating a large impact. Moderator analyses revealed that interventions were most effective in groups of ten or fewer participants, held three or more times per week, lasting under 90 minutes per session, with no homework assigned, including session reflections, and when the program type was group counseling. Both face-to-face and online formats proved effective. Large effect sizes were consistently observed across measurement tools (MBI and K-CBI), reinforcing the uniformity of burnout definition and assessment. Follow-up effects remained stable from post-intervention (1.14) to four weeks later (1.13). Based on these findings, implications for program development and future research directions are discussed.

*Keywords: Counselors, Burnout, Group Program, Meta-Analysis*