

상담관계 증진을 위한 초보상담자 대상 관계 마음챙김 프로그램의 개발 및 효과*

전 지 혜

서 수 균[†]

부산대학교 / 강사

부산대학교 / 교수

본 연구에서는 초보상담자의 상담관계 증진을 위해 상담자, 내담자, 그리고 상담관계를 포함한 다각적 측면에 주의를 기울이는 관계 마음챙김 훈련 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 하였다. 프로그램 개발을 위하여 문헌연구를 바탕으로 프로그램의 목표와 내용 및 방법을 구체적으로 조직하였다. 그리고 예비 연구 및 2회의 전문가 자문을 받아 프로그램을 수정, 보완함으로써 프로그램 개발을 완성하였다. 이후 상담관계 증진을 위한 관계 마음챙김 프로그램의 효과를 검증하고자, 프로그램 전, 프로그램 시작 4주 후, 프로그램 종료 직후, 프로그램 종료 4주 후에 처치집단과 통제집단에 참여한 초보상담자와 내담자를 대상으로 설문을 실시하였다. 주 1회 3시간씩 10주 동안 총 30시간 프로그램을 시행한 후 처치집단과 통제집단을 비교하였다. 연구결과, 초보상담자의 경우, 처치집단은 통제집단에 비해 상담관계 마음챙김, 작업동맹, 상담자 태도 중 진정성 및 무조건적 존중이 증가하였고, 불안은 감소하였다. 내담자의 경우, 측정 시점과 처치조건의 상호작용 효과는 나타나지 않았으나 측정 시기별 집단을 비교했을 때 내담자가 지각하는 작업동맹과 상담자 태도 중 진정성에서 유의한 변화가 나타났다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 시사점을 논의하였다.

주요어 : 초보상담자, 상담자 태도, 불안, 자기효능감, 관계 마음챙김, 상담관계 증진 프로그램

* 본 연구는 전지혜(2024)의 부산대학교 박사학위논문 ‘상담관계 증진을 위한 초보상담자 대상 관계 마음챙김 프로그램의 효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 서수균, 부산대학교 심리학과, 부산시 금정구 부산대학로 63번길 2

Tel : 051-510-2125, E-mail : sgseo@pusan.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Counseling 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.

최근 재난과 코로나 팬데믹을 겪으며 상담의 중요성과 필요성이 널리 인식되면서, 상담자 수도 꾸준히 증가하고 있다. 대부분의 상담자는 상담전공 대학원을 졸업하고 체계적인 교육과 훈련을 통해 자격증을 취득하지만(박미진, 2016), 일부는 최소한의 요건만 충족하고 충분한 수련 과정 없이 민간자격증을 취득하는 사례도 늘고 있다(이형국, 2018). 이러한 맥락에서 상담의 질적 저하를 막고 국민 정신건강의 안정적 지원을 위해 (가칭) ‘심리사법’ 제정의 필요성이 지속해서 제기되고 있다(서영석 등, 2019). 상담전문가로서의 성장은 단순히 자격 취득을 위한 요건을 충족하는 것만으로는 부족하며, 초보상담자 시기부터 엄격한 교육과 수련 과정을 통해 전문성 함양을 위한 부단한 노력이 동반되어야 한다(이형국, 2018).

상담자의 전문성은 상담이론이나 기법의 습득만으로는 한계가 있으며, 상담에서 가장 중요한 치료의 공통요인으로 밝혀진 상담관계 함양을 위한 상담자 태도 훈련이 반드시 뒷받침되어야 한다(Fulton, 2005). 상담관계를 강조하는 이유는 상담관계가 상담의 치료 효과를 결정하는 가장 근본적인 요인이기 때문이다(Gelso & Carter, 1985). 상담 성과와 관련된 많은 연구는 긍정적인 상담관계 형성을 위한 상담자의 공감적이며 긍정적이고 수용적인 태도가 선행되어야 함을 일관되게 보고한다(Hick, 2008). 그러나 기존의 초보상담자에게 제공되는 훈련은 상담자 자질이나 태도를 간과하고 강의 중심의 이론이나 기법의 전수에 치우쳐 있다(이미정, 박승민, 2015; 최해림, 김영혜, 2006). 특히 초보상담자는 낮은 효능감과 높은 불안 등으로 상담관계 형성에 더 큰 어려움을 겪는다(김길문, 정남운, 2004; 김미지, 2009).

초보상담자가 경험하는 불안 및 낮은 효능감은 상담자로서의 역할수행에 따른 부담감에서 기인한 것이며, 이러한 역할부담은 상담 과정에서 내담자보다 자신의 행동이나 반응에 더 몰두하게 하고, 부족함을 만회하려는 태도로 나타날 수 있어, 상담자가 상담 과정에서 온전히 존재의 상태로 있기 어렵게 만든다(Rønnestad & Skovholt, 2003). 초보상담자가 상담관계에서 경험하는 어려움을 이해하고, 상담자의 역량을 증진시키는 방법을 모색하는 것은 내담자의 복지와 안녕의 측면에서도 매우 중요하다(Hick, 2008).

최근 기법 위주 훈련의 대안으로 초보상담자 훈련으로서 마음챙김(mindfulness)이 주목받고 있다(Hick, 2008). 마음챙김은 목표지향적 행위 양식(doing)에서 벗어나 그 순간 있는 그대로 평가나 판단 없이 수용적인 방식으로 함께하는 존재 방식(being)을 말한다(Wallace & Bodhi, 2006). 상담자 훈련에 많이 활용되는 마음챙김 훈련 프로그램은 Kabat-Zinn이 개발한 마음챙김 기반 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction [MBSR]) 프로그램이 대표적이다. MBSR 프로그램 효과에 관한 선행연구들은 마음챙김 훈련이 상담자의 부정정서를 낮추고(Felton et al., 2015; Hyden, 2008; Shapiro et al., 2007), 역전이 관리, 심리적 안녕감, 긍정 정서 등을 증가시킨다고 보고한다(심지은, 2008; Christopher & Maris, 2010; Shapiro et al., 2007).

MBSR 프로그램은 회당 2시간 반으로 주 1회, 총 8주간 진행되며, 매일 45분에서 1시간을 할애해야 하는 과제를 포함한 공식적·비공식적 수행으로 구성된다. 공식적 수행은 호흡뿐만 아니라, 생각, 느낌에 대해 마음챙김하는 ‘좌선’, 온몸의 부위를 하나씩 마음의 눈으로 주시하는 ‘바디스캔’, 걷는 행위에 마음챙

김하는 ‘걷기 명상’ 등을 포함한다. 비공식적 수행은 일상의 반복적 행위(아침에 일어나기, 이 닦기, 옷 입기 등)에 매 순간 마음챙김 하기, 하루에 한 번 즐거운 일과 기분 나쁜 일을 마음챙김하고 기록하기 등을 포함한다(김정호, 2004a). 살펴본 바와 같이, MBSR 프로그램이 초점을 두는 것은 주로 개인 내면(신체 감각, 생각, 감정 등)에서 일어나는 순간의 경험에 대한 알아차림이다(Duncan et al., 2009).

기존의 마음챙김 훈련에서 전제하는 것은 개인 내적인 측면에 주의를 기울이는 마음챙김이 체화되면, 이는 타인과의 상호작용에서도 재현된다는 것이다(Kramer et al., 2008). 그러나 홀로 조용히 앉아 명상하는 마음챙김 훈련 방식은 산만하고 도전적인 일상의 상호작용 속에서 재현되기는 어려울 수 있다.(Kramer et al., 2008). 특히, 상담 과정은 내담자와의 관계에서 일어날 수 있는 상담자의 역전이, 내담자의 저항, 안정적인 관계 형성의 실패와 같은 어려움에 직면할 가능성이 크다. 또한, 내담자와 지금 여기에서 존재로서 깊이 연결되기 위해서는 개인 내면에 주의를 기울이는 것을 넘어서 내담자의 감정, 표정, 자세와 같은 비언어적 자극뿐만 아니라 관계의 미세한 변화에도 주의를 기울이는 것이 필요하다(Geller, 2017). 관계의 본질적인 어려움과 상담 관계의 중요함을 고려할 때, 상담자 훈련에 적용하고 있는 MBSR 프로그램의 상담자와 내담자 간 상호작용에 대한 간과는 문제가 될 수 있다.

본 연구에서는 위의 관계적 측면이 간과되는 문제를 해결할 수 있는 마음챙김의 확장된 개념으로 관계 마음챙김(relational mindfulness)을 제안하고자 한다(Falb & Pargament, 2012). 관계 마음챙김이란, 관계에서 상호작용하는 동안

순간순간 일어나는 경험에 대한 수용적 주의와 알아차림을 말한다(Pratscher et al., 2019). 기존의 마음챙김 훈련이 개인 내면에만 주의를 기울이는 것과 달리 관계 마음챙김은 상호작용하는 동안 자기, 타인, 그리고 관계를 포함한 대상 전체에 주의를 기울인다(Parnas & Isobel, 2019). 다시 말해, 관계 마음챙김은 자신의 생각, 감정, 육체적 감각, 경험 등을 알아차리는 동시에 타인의 기분, 언어, 몸짓에서 단서를 잡으면서 현재 일어나고 있는 것에 주의를 기울이는 것이다. 또한, 상호작용하는 두 사람 사이의 연결에도 마음챙김하며, 연결, 단절, 재연결의 흐름에 주의를 기울인다(Parnas & Isobel, 2019). 관계 마음챙김은 상담관계 안에서 상담자로 하여금 자신과 내담자, 상담관계에 대한 고정된 관념에서 벗어나, 있는 그대로 내담자를 받아들이는 법을 배우게 하여 내담자와의 진정한 연결을 돕는다(Surrey, 2005).

관계 마음챙김이 상담자의 태도와 상담관계에 미치는 영향을 Surrey와 Kramer(2013)는 세 가지 요소로 설명한다. 첫째, ‘관계 속 자신에 대한 마음챙김(mindfulness of self-in-relationship)’으로 상담자의 몸-마음에 대한 섬세한 알아차림이다. 이는 Rogers(1980)가 강조한 핵심 치료 조건 중 하나인 진정성과 밀접하게 연결된다. 관계 마음챙김을 통해 상담자는 자신의 내면에서 일어나는 경험을 있는 그대로 알아차림으로써, 내담자와 함께 하는 순간을 보다 진솔하게 공유할 수 있다. 또한, 자신의 감정을 부인하거나 회피하지 않고, 있는 그대로 경험하며 내담자와의 관계 속에서 함께 머물 수 있다. 둘째, ‘관계 속 타인에 대한 마음챙김(mindfulness of other-in-relationship)’으로 타인(내담자)의 변화하는 특성에 상담자가 시시각각 주의를 기울이는 것이다. 이는 내담자

의 비언어적 단서들을 더 명확하고 생생하게 알아차리고, 내담자가 보이는 비언어적 단서 뒤에 숨어 있는 내담자의 고통스러운 감정에 깊이 공감하게 한다. 마지막 요소는 ‘관계 속 관계에 대한 마음챙김(mindfulness of relationship-in-relationship)’으로 상호작용이 일어나는 상담 과정에서 다양하고 미세한 변화를 알아차리는 것이다. 상담자는 상담관계의 분위기나 질감(texture), 내담자와의 연결의 강도(intensity), 관계의 미세한 변화, 협력과 갈등의 순간들을 섬세하게 알아차린다. 상담 과정에서 관계에 주의를 기울이는 마음챙김을 통해 상담자는 내담자와의 상호작용 속에서 어떤 역동이 일어나고 있는지 더 깊이 이해하고, 그 관계적 흐름에 유연하게 반응할 수 있다.

관계 마음챙김이 상담관계에 미치는 긍정적인 영향에 대해서는 이론적으로 지지되고 있으나 그 관련성을 경험적으로 확인한 연구는 미미하다. 관계 마음챙김에 대한 경험적 연구는 다양한 관계적 맥락, 즉 부부 및 이성관계, 부모-자녀 관계, 사회적 대인관계 등에서 이루어지고 있으며, 그 연구들은 관계 마음챙김과 관계의 질의 관련성을 일관되게 보고한다(Barnes et al., 2007; Duncan et al., 2009; Karremans et al., 2017). 또한, 이러한 선행연구를 기반으로 관계적 맥락의 특성을 반영한 다양한 관계 마음챙김 프로그램들(Mindful Parenting Program, Bögels & Restifo, 2013; Mindfulness-Based Relationship Enhancement [MBRE]; Carson et al., 2004; Interpersonal Mindfulness Practice [IMP]; Meleo-Meyer, 2016)이 개발되었다. 많은 연구가 관계 마음챙김 훈련이 파트너와의 관계 만족(Carson et al., 2004), 부모의 양육 태도(김잔디, 2018), 공감(Bartels-Velthuis et al., 2020)을 향상시키고, 자

녀의 공격 행동(Coatsworth et al., 2018)을 감소시킨다고 보고한다. 이러한 관계적 맥락을 반영한 관계 마음챙김 개입 연구들의 긍정적 결과를 토대로, 상담관계에서의 관계 마음챙김의 효과도 충분히 긍정적일 것이라 예상한다. 그러나 상담관계라는 특수한 관계에 관한 경험적 연구는 부족한 실정이다.

관계 마음챙김이 초보상담자의 불안과 효능감에 미치는 영향은 ‘관계 속 자신에 대한 마음챙김’ 요소를 통해 설명할 수 있다. 이는 관계 속에서 자신의 몸과 마음의 상태에 대한 내적인 알아차림을 의미하며, 개인 내 마음챙김과 밀접하게 연결된다. 개인 내 마음챙김은 부정적 경험을 동일시하지 않고 판단 없이 조망하는 능력을 강화하여 정서조절 돕는다(박성현, 2006). 이러한 자기조절 능력은 상담자의 효능감에도 긍정적인 영향을 미친다(Greason & Cashwell, 2009). 선행연구에 따르면, 개인 내 마음챙김 수준이 높을수록 부정정서 및 사고를 더 효과적으로 조절할 수 있는 것으로 나타난다(Astin, 1997). 또한, Cohen과 Miller(2009)는 대학생을 대상으로 한 대인관계 마음챙김 프로그램이 불안을 감소시키는 데 효과적임을 확인하였다. 이러한 연구결과를 바탕으로, 관계 마음챙김 프로그램이 초보상담자의 불안을 완화하고 상담 효능감을 높이는 데 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다.

초보상담자를 위한 기존의 마음챙김 훈련은 주로 MBSR 프로그램을 그대로 사용하거나(Shapiro et al., 2007), 회기 수나 내용을 조정하는 방식(Felton et al., 2015), 또는 MBSR의 핵심 요인을 일부 적용하는 방식(Hyden, 2008)으로 진행되어 왔다. 이러한 MBSR 기반 마음챙김 개입은 초보상담자의 스트레스, 불안, 소진, 역전이 관리, 자기효능감, 자기자비 등과 같은

‘개인 내 변화’에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김창훈, 2015; 심지은, 2008; 조현주 등, 2014; Felton et al., 2015; Hyden, 2008; Shapiro et al., 2007). 그러나 공감, 작업동맹, 치료적 현존과 같은 ‘대인 간 변화’에 대해서는 일관된 결과가 보고되지 않았다(조현주 등, 2014; Schomaker, 2013; Stone, 2017).

국외에서는 상호작용 중 관계 마음챙김의 중요성을 인식하고, 이를 구체적으로 프로그램에 반영하려는 시도가 이루어지고 있다. Schomaker(2013)는 초보상담자를 대상으로 총 6주 동안 진행되는 프로그램을 개발하여 공감과 작업동맹에 미치는 효과를 분석하였다. 이 프로그램은 MBSR을 기반으로 하여 1~3주는 ‘개인 내 마음챙김’, 4~6주는 ‘대인 간 마음챙김’으로 구성하였다. 개인 내 마음챙김 단계에서는 주로 MBSR에서 활용하는 공식명상을, 대인 간 마음챙김 단계에서는 공감 및 자비 증진을 위한 훈련을 포함하였다. 프로그램 결과, 공감과 작업동맹에 대해 상담자와 내담자를 대상으로 한 처치집단과 통제집단 간에 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이 프로그램은 집중적인 대인 간 마음챙김 훈련을 포함했다는 점에서 의의가 있으나, 몇 가지 한계가 있다. 회기 진행 시간이 대부분 1시간 정도로 짧았고, 1회기와 4회기만 2시간 30분으로 진행되어 마음챙김 훈련을 충분히 익히기에는 제한적이었다. 특히 ‘대인 간 마음챙김’이 포함된 4~6회는 종결 회기를 포함하고 있어 실제 훈련에 할애된 회기는 두 회기로 매우 짧았다. 또한, 프로그램 개발과정에서 예비 연구가 진행되지 않아 신뢰성과 타당성 측면에서 한계가 있었다.

국내에서는 MBSR 프로그램을 그대로 적용하거나(심지은, 2008), MBSR을 기반으로

자비명상을 통합하여 프로그램을 구성하는 방식으로 진행하였다(조현주 등, 2014). 조현주 등(2014)은 마음챙김 자비프로그램(Mindful Lovingkindness-Compassion Program [MLCP])을 개발하여 상담 및 임상 심리전공 2년 미만의 석사생을 대상으로 실시하였으며, 상담자의 소진, 자아존중감과 함께 공감에 미치는 영향을 확인하였다. MLCP는 8회기로 구성된 구조화된 프로그램으로, 1~3회기에는 마음챙김 훈련을 통해 매 순간 마음의 요소를 알아차리고, 이러한 요소들이 어떻게 연결되는지를 이해하는데 초점을 둔다. 4~7회기에는 Gilbert(2010)가 제안한 정서조절 시스템을 바탕으로 자비의 마음을 자신에서 타인으로 확장하고 유지하도록 한다. 마지막 8회기는 삶의 의미 찾기로 구성된다. MLCP가 내면에 기울이는 주의를 외부로 확장하면서 타인과의 연결을 강조하고는 있다는 점에서는 의의가 있으나, 실제 상호작용 과정으로까지 나아가지 못하고 타인 또한 자신과 같은 마음임을 이해하는 개인 내적인 작업에서만 그치고 있다는 한계가 있다.

초보상담자를 대상으로 한 기존의 마음챙김 프로그램들은 초보상담자의 신체 및 심리적 건강, 상담관계를 증진하는데 많은 기여를 하였으나, 몇 가지 제한점이 있다. 첫째, MBSR을 포함한 대부분의 마음챙김 프로그램은 상담자로 하여금 상담 중 개인의 마음에서 일어나는 부정적 생각, 감정 등을 알아차리고 처리하는 데는 도움이 되지만, 상담 과정에서 상담자에게 기울여진 주의를 내담자 및 순간순간 변화하는 상담관계로 확장하는 데는 한계가 있다. 마음챙김을 설명하는 대표적인 불교 경전인 Satipatthanasutta(염처경)는 마음챙김을 함에 있어 ‘안으로’, ‘밖으로’, 및 ‘안팎으로’를 강조한

다. 즉 개인의 몸과 마음의 경험뿐만 아니라 타인 및 관계에 대해서도 편견 없이 있는 그대로 볼 수 있어야 한다는 것이다(김정호, 2004b). 따라서 본 연구에서는 개인 내적인 측면뿐만 아니라 타인 및 상호작용하는 관계에서의 마음챙김을 강조하는 관계 마음챙김을 기반으로 하여 상담관계 마음챙김 프로그램을 구성하고자 하였다.

둘째, 기존의 마음챙김 프로그램 내용은 상담에 초점을 두지 않는다. 마음챙김 훈련을 통한 치료적 기제들(예, 탈중심화, 탈자동화, 수용 등)은 개인이 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험을 평가나 판단 없이 있는 그대로 받아들이고 수용할 수 있도록 도와준다(Shapiro et al., 2006). 그러나 이를 상담이라는 특수한 관계적 맥락에 그대로 적용하기는 어려울 수 있다. 이러한 이유로 지금까지 대상의 특성과 연구목적에 따라 다양한 마음챙김 프로그램이 새롭게 개발되어 적용되어 왔다. 예를 들어, 우울증을 경험했던 환자를 대상으로 우울증 재발 방지를 위해 Teasdale 등(2002)이 개발한 마음챙김에 근거한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy [MBCT]), 경계선 성격장애 환자들을 위해 Linehan(1993)이 개발한 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy [DBT]), 다양한 관계적 맥락에서 관계 마음챙김 향상을 위해 개발된 마음챙김 프로그램들이 그것이다. 그러나 상담자의 상담관계 마음챙김의 중요성이 강조되고 있음에도 불구하고, 상담에 초점을 맞춘 관계 마음챙김 프로그램은 아직 개발되지 않았다. 특히 내담자와의 상담관계 형성에 어려움을 겪는 초보상담자를 위한 상담관계 함양을 목표로 한 관계 마음챙김 프로그램의 개발이 시급하다.

셋째, 기존에 초보상담자에게 적용되는 마음챙김 프로그램들은 개발과정에서 전문가의 적절성 검토가 생략되는 경우가 많다. 프로그램의 개발과정에서는 타당성 및 객관성 확보를 위해 프로그램의 전반적 내용과 틀, 프로그램의 내용 선정 및 조직 등에 대한 전문가 자문을 받는 것은 중요하다. 또한, 예비로 구성된 프로그램을 시행하기 전 상대적으로 적은 표본 수를 대상으로 검증 작업을 거치는 것이 필요하다(김창대 등, 2011).

본 연구는 기존에 초보상담자에게 제공하는 개인 내 마음챙김 훈련의 한계를 보완하여, 관계 마음챙김을 기반으로 한 초보상담자의 상담관계 증진을 위한 관계 마음챙김 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 데 목적이 있다. 새롭게 개발된 프로그램은 초보상담자의 상담관계 마음챙김 수준을 함양시킴으로써, 초보상담자가 상담관계에서 경험하는 어려움을 조절할 수 있는 능력을 증진시킬 것이다. 또한, 내담자에 대한 공감적이며 수용적인 태도를 체화하여, 내담자와의 상담관계의 질을 개선하고, 궁극적으로 내담자의 변화를 돕는 데 기여할 것으로 기대된다. 프로그램의 효과를 검증하기 위한 본 연구의 가설은 다음과 같다. 처치집단은 처치를 받은 후 상담자가 지각하는 상담관계 마음챙김, 작업동맹, 상담자 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중), 자기효능감 수준이 유의하게 증가할 것이다. 둘째, 처치집단은 처치를 받은 후 상담자가 지각하는 불안 수준이 유의하게 감소할 것이다. 셋째, 처치집단은 처치를 받은 후 내담자가 지각하는 작업동맹과 상담자 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중) 수준이 유의하게 증가할 것이다.

상담관계 증진을 위한 초보상담자 대상 관계 마음챙김 프로그램의 개발

프로그램의 개발과정은 박인우(1995)와 Sussman (2001) 모형의 장점을 통합하고 단점을 보완한 김창대(2002)의 상담프로그램 개발 절차를 따랐다. 김창대(2002)의 모형은 국내외의 주요 프로그램 개발 관련 연구에서 제시한 프로그램 개발의 하위절차를 모두 포괄하고 있으며, 과학적인 절차에 따라 체계적으로 이루어져 있다. 우선 문헌 연구를 바탕으로 상담관계 증진을 위한 초보상담자 대상 관계 마음챙김 프로그램의 목적 및 목표를 설정하였다. 본 프로그램의 목적은 상담관계 마음챙김 훈련을 통해 긍정적 상담관계 형성을 위한 태도를 체화하고, 초보상담자가 경험하는 어려움을 해소하여 내담자와의 상담관계를 증진시키는 데 있다. 구체적인 프로그램의 목표는 첫째, 초보상담자의 상담관계 마음챙김 수준을 높인다. 둘째, 관계 안에서 일어나는 자동적 반응 패턴에 대한 통찰을 통한 자기이해와 알아차림을 높인다. 셋째, 초보상담자로서 경험하는 불안을 조절함으로써 상담에 대한 효능감을 높인다. 넷째, 상담관계에 긍정적인 영향을 미치는 상담자 태도 형성을 위한 바탕을 마련한다. 다섯째, 상담관계의 질을 향상시킨다.

다음으로, 마음챙김 및 관계 마음챙김 기반 개입, 심리치료 이론들에 관한 문헌연구를 토대로 하여 프로그램의 하위 구성요소와 회기 수를 결정하였다(Brown & Ryan, 2004; Duncan et al., 2009; Kabat-Zinn, 2003; Kramer, 2007). 먼저 프로그램의 구성요소는 Surrey와 Kramer(2013)가 제안한 상담관계 마음챙김 모델을 기반으로 하였다. 상담관계 마음챙김 모

델은 세 가지 핵심 요소, 즉 관계 속 자신에 대한 마음챙김, 관계 속 타인에 대한 마음챙김, 그리고 관계 속 관계에 대한 마음챙김으로 구성된다. 이러한 세 가지 핵심 요소는 긍정적인 상담관계 형성을 위한 상담자 태도와 밀접한 관련이 있는 것으로 보고된다(Surrey & Kramer, 2013). 상담관계 마음챙김 모델을 기반으로 관계 마음챙김을 실천할 수 있도록 관련 문헌에 대한 이론적 고찰을 통해 다섯 가지 하위 구성요소를 도출하였다. 첫째, ‘상담자 자신, 내담자, 상담관계에 대한 알아차림’이다. 이는 상담과정에서 상담자가 개인 내적인 경험뿐만 아니라 내담자 및 상담관계의 변화에도 주의를 기울임을 의미한다. 둘째, ‘비판단적 수용’이다. 이는 상담자 자신의 경험뿐만 아니라 내담자에게 상담자의 주의를 완전히 개방되고 내담자의 경험을 있는 그대로 받아들이는 것을 말한다. 셋째, ‘마음챙기며 듣고 말하기’이다. 마음챙기며 듣기는 이야기하는 사람에게 전적인 주의를 기울이고 마음을 열어 온전히 수용하며 듣는 것을 의미한다. 마음챙기며 말하기는 습관적이고 자동적인 대화 방식에서 벗어나 그 순간의 경험을 정확하고 명확하게 전달하는 것을 말한다. 넷째, ‘조율된 반응’이다. 조율된 반응은 어떤 자극에 대해 자동적으로 반응하지 않고 시간을 가지고 의식하면서 하는 대응을 말한다. 마지막으로 다섯째는 ‘관계에서의 현존’이다. 이는 ‘전문가’로서 내담자를 만나는 것이 아닌 ‘존재’ 자체로 내담자와 함께 하는 것을 말한다.

현재 대부분의 마음챙김 명상 프로그램들은 8~12회기로 구성되는 것이 일반적이다(최주영, 김경희, 2016). 그러나 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석 연구는 회기 시간 120분 이상, 전체 회기 수가 10~12회

인 구성이 가장 적절하다고 보고한다(김경은, 김진숙, 2015). 이에 프로그램의 현장 적용 가능성, 전문가 의견, 마음챙김 명상훈련의 체화 시간 등을 고려하여 회기당 180분, 총 10회기로 구성하였다. 이러한 구성은 지속적이고 꾸준한 마음챙김 훈련을 가능하게 하여, 궁극적으로 초보상담자의 태도 변화로 이어질 수 있을 것이다.

이상에서 제시된 내용을 토대로 구성된 예비프로그램의 이론적 타당성과 현장 적용 가능성을 확인하고자 마음챙김 및 상담심리전문가 3인에게 자문을 받았다. 전문가들은 처음 명상훈련을 접하는 참가자들이 호기심을 가지고 쉽게 접근할 수 있는 내용으로 구성하는 것이 필요하며, ‘상호작용 안에서의 알아차림’ 영역과 적절하게 연결될 수 있는 구체적 활동을 포함시키는 것이 필요하다는 의견이었다. 이에 건포도 명상을 1회기로, 정좌명상을 3~4회기로 배정하였으며, 명상시간도 5~10분에서 점차 늘려가는 방식으로 조정하였다. 또한 ‘상담자 역할 고정관념’에 한정된 주제로 상호작용 중 알아차림을 훈련할 수 있도록 반영하였다. 이렇게 전문가 자문을 반영한 예비프로그램을 마음챙김 경험이 없고, 상담경력 4년 미만의 초보상담자 5명을 대상으로 실시하였으며, 이들로부터 프로그램 전반에 걸친 평가를 받았다. 이후, 연구자가 파악한 프로그램 진행상의 문제점, 참여자들의 평가를 반영한 프로그램 2차 시안에 대해 1차 전문가 자문에 참여했던 동일한 전문가 3인에게 내용타당도 평정을 받았다. 마지막으로, 프로그램의 예비 실시결과 및 전문가의 자문결과를 반영하여 최종적으로 수정·보완된 프로그램을 처치집단에 실시하고, 무처치 통제집단과 비교하여 그 효과를 분석하였다.

상담관계 증진을 위한 초보상담자 대상 관계 마음챙김 프로그램의 구성 및 내용

본 프로그램의 구조는 전반부에 개인 내 마음챙김, 후반부에 관계 마음챙김이 이루어지도록 조직하였다. 이러한 순서로 구성한 이유는 개인 내면의 경험을 알아차리는 훈련 방식이 이후 끊임없이 변화하는 관계적 순간을 알아차리는 데 도움이 되기 때문이다(Geller, 2017). 1~4회기는 ‘상담자 개인 내적 알아차림’ 단계이다. 이 단계는 상담관계 마음챙김의 핵심 요소 중 첫 번째인 ‘관계 속 자신에 대한 마음챙김’을 반영하여 구성하였으며, 상담자가 개인 내면에서 일어나는 감각, 생각, 감정 등을 판단하지 않고 수용하는 개인 내 마음챙김 함양을 목표로 한다. 마음챙김의 기제 중 하나인 탈동일시(dis-identification)는 개인의 내적 경험을 관찰하는 ‘관찰자아’의 능력을 촉진함으로써 자신의 경험에 대한 동일시에서 벗어나 거리 두고 자기 경험을 조망할 수 있도록 돕는다. 이는 우리가 경험하는 정서나 사고를 자신과 동일시하지 않고 경험을 경험 자체로 인식하는 것을 말한다(장현갑, 2004). MBSR 프로그램에서 활용하는 공식·비공식 명상 훈련들(호흡명상, 바디스캔, 정좌명상, 일상에서의 마음챙김 명상 등)은 이러한 기제를 바탕으로 상담자가 불안을 인식하고 통제하는 불안관리 능력을 향상시킬 것으로 기대한다. 또한, 이와 같은 자기-조절 능력은 상담 중 일어나는 일에 더욱 온전히 주의를 기울이게 하여 상담자의 효능감을 증진시킬 것이다. Greason과 Cashwell(2009)은 마음챙김과 상담자 자기효능감 사이에 긍정적 연관성이 있다고 하였다.

5회기는 ‘내담자 및 상담관계로 알아차림

확장'단계이고, 6~9회기는 '상호작용 안에서
의 알아차림' 단계이다. 각 단계는 상호작용
마음챙김의 핵심 요소 중 두 번째, 세 번째인
'관계 속 타인/관계에 대한 마음챙김'을 반영
하였다. 프로그램 후반부 단계는 상담 과정
중 내·외부에서 일어나는 모든 것을 비판단
적으로 알아차리는 대인 간 마음챙김 함양을
목표로 한다. 명상을 처음 시작하는 초보상담
자에게 내면에 기울였던 주의를 타인 및 관계
로 확장하는 것은 어려울 수 있으므로 한 회
기를 추가하여 마음챙김 확장 훈련을 실시하
였다. 이후 알아차림 확장 훈련을 바탕으로
실제 상호작용 과정에서 마음챙기며 듣고 말
하기를 훈련하였다. 예를 들어 '함께 호흡하
기' 훈련은 선입견 없이 자신과 연결되면서
내담자를 온전히 수용하는 공간을 만든다. '전
신으로 경청하기' 훈련은 내담자의 말로서 전
달되지 않는 감정을 상담자의 민감한 신체감
각 알아차림을 통해 이해하고, 내담자의 마음
에 조율된 방식으로 대응하도록 한다(Geller,
2017). Bruce 등(2010)은 이를 조율(attunement)이
라고 표현하며, 이는 서로의 마음을 감지하고
'느끼는' 연결 상태를 의미한다(Bruce et al.,
2010). 조율은 단순히 상대의 신호를 인지하는
것을 넘어, 상담자가 내담자의 언어적, 비언어
적 신호를 민감하게 감지하고 반응하는 과정
을 포함한다(Siegel, 2007). Bruce 등(2010)은 조
율이 치료적 관계의 핵심이며, 상담관계 마음
챙김이 상담자의 조율 능력을 향상시킨다고
본다. 이러한 조율 능력은 타인의 내적 상태
를 알아차리는 능력과 관련이 있으며, 이는
거울 뉴런 시스템(mirror neurons system)으로 설
명될 수 있다(Carr et al., 2003). 거울 뉴런 시
스템은 특정 행동을 관찰하는 사람이 동일한
신경 회로를 활성화함으로써, 상대와 유사한

신경학적 반응을 경험하도록 한다. 즉, 상담자
가 내담자와 조율될 때, 상담자 역시 내담자
가 경험하는 감정에 공명하며 유사한 내적 과
정을 겪게 된다는 것이다. 이처럼 상담자의
조율 능력은 내담자의 정서에 민감하게 반
응하는 토대가 되며, 이는 상담자와 내담자
간의 더 깊은 연결을 형성하는데 기여한다
(Geller, 2017). 이러한 맥락에서, 상담관계 마음
챙김 훈련은 상담자의 민감성을 증진시키고,
내담자의 고통스러운 감정을 진정으로 경청하
고, 공감할 수 있도록 돕는다. 또한, 이러한
훈련은 상담자가 내담자의 감정에 보다 조율
된 방식으로 반응하도록 하여, 안정적이고 신
뢰 기반의 상담관계 형성에 기여할 것으로 기
대된다.

그리고 MBSR(Lehrhaupt & Meibert, 2017/
2020), 통찰대화(Insight Dialogue [ID]; Kramer,
2007), 관계 마음챙김(Relational Mindfulness;
Tull, 2018), 치료적 현존(Geller, 2017)의 응용에
기초하여 회기별 활동 내용을 선정하였으며,
본 프로그램의 핵심 구성요소를 구체적으로
구현하는데 필요한 내용으로 프로그램 1차 시
안을 구성하였다. 회기별 내용을 요약하면 다
음과 같다. 프로그램 시행 전, 오리엔테이션
시간을 통해 프로그램 실시와 관련된 안내를
하였다. 각 회기는 참여자들이 회기마다 배우
는 마음챙김 명상 훈련이 실제 상담관계에 반
영될 수 있도록 상담관계에 초점을 둔 내용으
로 구성하였다. 또한, 명상훈련을 마친 후, 모
호할 수 있는 훈련의 의미를 참가자들이 충분
히 이해하고 상담 과정으로 연결할 수 있도록
진행자가 짧은 강의와 참고 자료를 배포하였
으며, 명상훈련에서 느낀 점을 소그룹 또는
전체에서 나누도록 하였다. 회기마다 실천과
제가 제시되었으며, 각 회기를 시작할 때마다

표 1. 최종 프로그램 구성

단계	회기	제목 및 주제	내 용	구성 근거
상담자 개인 내적 알아차림 (1~4)	오리엔테이션		<ul style="list-style-type: none"> 관계 마음챙김 이해 및 과제실천 강조 참여자 선별 및 사전 평가 실시 	
	1	‘자동성 인식’ 자동조정 상태에 있는 마음의 패턴 및 영향 알아차림	<ul style="list-style-type: none"> 참가자 자기소개 및 집단규칙 정하기 건포도 명상 과제실천 강조 및 실천 계획 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> Lehrhaupt & Meibert (2017/2020)
	2	‘있는 그대로’ 있는 그대로 경험 이해 및 방해요인 확인	<ul style="list-style-type: none"> 호흡명상 바디스캔 명상 과제: 호흡명상(5분), 바디스캔(45분) 	<ul style="list-style-type: none"> Lehrhaupt & Meibert (2017/2020)
	3	‘마음챙김 호흡’ 방황하는 마음의 작동 이해, 내담자 만나기 전 준비 명상	<ul style="list-style-type: none"> 정좌명상 I (호흡, 신체감각에 대한 알아차림) ‘상담 전 3분 호흡하기’ 훈련 과제: 정좌명상(10분), 상담 시작 전 ‘상담 전 3분 호흡하기’ 실시 	<ul style="list-style-type: none"> Lehrhaupt & Meibert (2017/2020) Segal 등(2018) Geller(2017)
	4	‘외면하는 대신 직면하기’ 새로운 방식으로 생각, 감정 알아차림 및 수용	<ul style="list-style-type: none"> 정좌명상 II (소리, 생각, 감정에 대한 알아차림) 불쾌한 감정을 알아차리고 함께 머물기 과제: 정좌명상(10분), 불쾌한 생각, 감정 느껴질 때 ‘상담 전 3분 호흡하기’ 실시 	<ul style="list-style-type: none"> Lehrhaupt & Meibert (2017/2020)
내담자 및 상담관계로 알아차림 확장 (5)	5	‘알아차림 확장’ 내면에서 외부로 알아차림 확장, 내담자와의 연결 기반 확립	<ul style="list-style-type: none"> 알아차림 확장의 의미와 필요성 이해 알아차림 확장 훈련 과제: 정좌명상(20분), 산책 중 알아차림 확장 훈련 	<ul style="list-style-type: none"> Geller(2017) Kramer(2007)
상호작용 안에서의 알아차림 (6~9)	6	‘함께하기’ 조건화된 마음의 영향 이해, 관계 속 알아차림 촉진	<ul style="list-style-type: none"> ‘조건화된 마음’의 영향 이해 ‘함께 호흡하기’ 훈련 과제: 정좌명상(20분), ‘함께 호흡하기’ 1-2회 	<ul style="list-style-type: none"> Tull(2018) Geller(2017)
	7	‘마음챙김며 듣고 말하기 I’ 깊은 경청, 알아차림을 통한 일치적 말하기	<ul style="list-style-type: none"> ‘전신으로 경청하기’ 훈련 ‘일치적 말하기’ 훈련 과제: 정좌명상(20분), ‘전신으로 경청하기’ 1회/일 	<ul style="list-style-type: none"> Tull(2018) Geller(2017)
	8	‘마음챙김며 듣고 말하기 II’ 상담자 역할 동일시에서 벗어나 상호작용 과정에서 온전히 깨어서 듣고 말하기	<ul style="list-style-type: none"> 상호작용 중 알아차림을 위한 지침 이해 ‘상담자의 역할 고정관념’ 주제로 마음챙김며 듣고 말하기 실습 과제: 정좌명상(20분), 일상의 상호작용 중 ‘일시멈춤’하여 마음챙김에서 벗어났는지 확인 	<ul style="list-style-type: none"> Kramer(2007)
	9	‘지금-여기 함께 머물기’ 현존의 방해물을 알아차리고 수용하기	<ul style="list-style-type: none"> 상담관계 속 치료적 현존을 방해하는 요인 확인 자기연민 명상 과제: 정좌명상(20분), 자기돌봄 실천 	<ul style="list-style-type: none"> Geller(2017)
마무리 (10)	10	‘돌아보기’ 내적인 변화 확인, 지속적인 관계 마음챙김 훈련 계획 세우기	<ul style="list-style-type: none"> 변화된 자신 돌아보기 추후 마음챙김 훈련 계획 설계 사후 평가 실시 및 전체 소감 나누기 	

과제를 하면서 배운 점 등을 공유하고, 서로 간 피드백을 주고받았다. 과제를 위한 명상 녹음파일을 만들어 제공하였으며, 매주 과제 실시 여부를 기록할 수 있는 ‘주간과제기록지’를 배부하였다. 프로그램에 참여하면서 느낀 점, 상담관계 마음챙김 명상이 일상생활 및 상담관계에 미친 영향 등을 ‘경험일지’에 작성하고 매주 제출하도록 하였다.

1~4회기는 ‘상담자 개인 내적 알아차림’ 단계이다. 이 단계는 주로 MBSR 프로그램에서 활용하는 명상훈련들을 포함한다. 5회기와 6~9회기는 ‘내담자에게로 알아차림 확장’, ‘상호작용 안에서의 알아차림’ 단계로, 기존의 MBSR 프로그램과 다소 차이가 있으므로 자세히 살펴보도록 하겠다. 5회기부터는 명상을 할 때 참여자 간 서로 짝을 지어 청자와 화자(상담자/내담자) 역할을 번갈아 맡게 된다. 5회기에서는 자신의 내면에 기울였던 주의를 몸을 넘어서까지 확장하는 훈련을 하였다. 또한, 짝을 지어 내면에 기울여진 주의를 마주 앉은 파트너에게로 확장하여, 파트너의 비언어적 표현(목소리, 눈동자의 흔들림, 눈 깜빡임 등)을 있는 그대로 알아차리도록 훈련하였다. 6회기에서는 내담자와 ‘함께하기’를 방해하는 요인을 확인하기 위해 조건화된 마음(자신과 타인을 비교하고 평가하는 마음, 기대하는 모습이 되고자 하는 마음 등)에 대해 설명하고, 최근 상담 과정을 떠올려 보면서 조건화된 마음의 영향력을 생생히 경험하도록 하였다. 다음으로 파트너를 정한 후 10분간 정좌명상을 실시하고 리더의 지시에 따라 알아차림을 개방하고, 확장하여 파트너와 자신의 호흡패턴을 알아차리도록 하였다. 이 과정에서 참여자는 조건화된 마음을 내려놓고, 완전히 개방된 주의로 파트너의 경험을 있는 그대로 받아들

일 수 있도록 하였다. 7회기에서는 10분간 정좌명상 후, 청자가 화자의 목소리 전체(리듬, 템포, 목소리의 질, 일시 정지, 망설임 등)에서 표현되는 모든 것에 오감을 활용하여 주의를 기울이는 ‘전신으로 경청하기’ 훈련을 하였다. 또한, 화자가 자신의 경험을 말하는 동시에 내면의 변화를 알아차리고 표현할 수 있도록 ‘일치적 말하기’ 훈련도 함께 실시하였다. 8회기에서는 상호작용 중 알아차림을 위한 5가지 지침(일시멈춤, 이완, 개방, 깊은 경청, 진실 말하기)을 설명하고, 20분간 정좌명상 후 3~5명씩 소그룹을 만들어 ‘상담자 역할 고정 관념’ 주제에 대해 청자, 화자 역할 구분 없이 자유롭게 마음챙기며 상호작용하도록 하였다. 리더는 중간중간 벨을 울려 ‘일시멈춤’하게 하고 참가자들이 마음챙김에서 벗어났는지 점검하고 지금-여기로 돌아올 수 있도록 하였다. 각자 청자일 때는 상담자가 되어보고, 화자일 때는 내담자가 되어보는 경험을 하였다. 9회기에는 최근 상담경험을 떠올려 보고 내담자와의 관계에서 치료적 현존(presence)을 방해했던 요인을 찾아보고, 자기연민 명상을 통해 이를 수용할 수 있도록 하였다. 10회기에서는 전체 프로그램을 돌아보고 변화된 자신을 확인하였으며, 상담관계 마음챙김 훈련을 앞으로 이어갈 수 있도록 각자 계획을 세우고 마무리하였다. 최종 프로그램은 표 1에 제시하였다.

방 법

연구대상

프로그램 참가자는 부산 경남지역 대학의

학생상담센터, 상담전공 대학원 학과 사무실, 상담자들이 모여있는 온라인 단톡방, 상담 관련 학회 및 분회 게시판 등에 홍보문을 게시하여 모집하였다. 같은 대상으로 설문 조사에 참여할 무처치 통제집단(이하 통제집단)을 모집하였다. 상담자의 참여 기준은 1) 1~3회기 정도 진행하고 있는 사례가 있고, 2) 그 사례의 내담자가 연구에 함께 참여하고, 3) 마음챙김 명상 경험이 없는 것이었다. 내담자의 참여 기준은 1) 약물을 복용할 정도의 심각한 병리적 문제가 없으며, 2) 연구 참여에 동의한 내담자로 하였다. 처치집단의 상담자는 프로그램에 참여하고, 내담자는 설문에만 참여하였으며, 관련 내용을 내담자에게 안내하고 내담자 동의를 얻으면 참여가 확정되었다. 통제집단의 경우는 상담자와 내담자 모두 설문에만 참여하였으며, 처치집단과 동일하게 내담자의 동의를 얻으면 참여가 확정되었다. G-Power를 이용하여 사전, 중간, 사후, 추후검사 반복측정 연구설계 시 통계적 유의도를 확보하기 위한 집단의 참가자 수를 확인하였다. 대인관계 마음챙김 프로그램의 효과를 확인한 선행연구(Bartels-Vethuis et al., 2020)를 토대로 효과크기 f 는 .3498, 유의수준 α 는 .05, 검정력 $(1-\beta)$ 은 .95, 측정 수는 4로 하여 산출하였을 때, 총 20명이었다. 그러나 초보상담자가 진행하는 상담에서 조기 종결로 인한 내담자 탈락률이 높을 것으로 예상하여 처치집단 및 통제집단은 각각 12명 이상으로 모집하였다. 처치집단의 경우, 총 14명의 상담자와 내담자가 모집되었으며, 추후설문에 참여하지 않은 상담자와 내담자 각 1명, 상담 조기 종결된 내담자 3명 제외되었다. 통제집단의 경우, 총 14명의 상담자와 내담자가 모집되었으며, 상담자 2명이 추후설문에 참여하지 않아 제외되

었고, 5명의 내담자가 상담 조기 종결로 제외되었다. 따라서 처치집단은 상담자와 내담자 각각 13명, 10명, 통제집단은 각각 12명, 9명의 자료가 최종적으로 분석에 사용되었다.

측정 도구

상담관계 마음챙김 척도

상담관계에서의 관계 마음챙김을 측정하기 위해 Pratscher 등(2019)이 개발한 대인관계 마음챙김 척도(Interpersonal Mindfulness Scale)를 번안 후 상담관계에 적용할 수 있도록 수정하여 본 연구자가 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 4개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 현존 6문항, 자신과 타인에 대한 자각 7문항, 비반응성 4문항, 비판단적 수용 4문항으로 총 21문항이다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 상담관계에서의 관계 마음챙김 수준이 높음을 의미한다. 원척도의 내적 합치도는 .90이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .88이었다.

상담자용 작업동맹 질문지

상담자가 지각하는 상담관계의 수준을 측정하기 위해 Horvath와 Greenberg(1989)가 개발한 작업동맹 질문지를 Hatcher와 Gillaspay(2006)가 수정한 작업동맹 단축형 질문지 상담자용(Working Alliance Inventory-Short Revised Therapist Form)을 사용하였다. 이 질문지는 목표합의, 과제동의, 유대의 세 요인으로 각 4문항씩 총 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 Likert 척도에 평가하게 되어있으며, 점수가 높을수록 작업동맹 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 강혜영(1995)이 번안한 질문지 중 단축형에 맞는 12문항을 선택하여

사용하였다. 원척도의 내적 합치도는 .91이었으며 본 연구에서의 내적 합치도는 .87이었다.

상담자용 상담관계 질문지

상담관계에서 상담자가 지각하는 상담자의 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중)를 측정하기 위해 Barrett-Lennard(1962)가 개발하고 정방자(1986)가 변안한 상담관계 질문지 상담자용(Relationship Inventory-Therapist Form)을 사용하였다. 상담관계 질문지는 Rogers(1965)에 의해 제안된 치료적 관계의 핵심조건을 평가하기 위해 개발된 척도로, 공감적 이해, 존중수준, 진정성, 무조건적 존중, 개방성의 5가지 차원의 내용을 총 85개의 문항으로 측정하고 있다. 본 연구에서는 상담자가 지각하는 상담자의 태도를 확인하기 위하여 5가지 차원 중 공감적 이해 16문항, 진정성 17문항, 무조건적 존중 18문항을 측정하는 51문항을 사용하였다. 원척도의 내적 합치도는 공감적 이해 .86, 진정성 .89, 무조건적 존중 .82이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 공감적 이해 .70, 진정성, .74, 무조건적 존중 .87이었다.

상태불안 척도

상담이라는 특정 상황에서 상담자가 느끼는 불안의 정도를 측정하기 위해 상태-특성 불안 검사지 Y형 중 상태불안 검사지를 사용하였다. 본 척도는 Spielberger 등(1983)에 의해 상태-특성 불안검사(State-Trait Anxiety Inventory [STAI])로 제작되었고, 국내에서는 한덕웅 등(1995)에 의해 STAI-Y 검사지로 타당화되었다. 본 척도는 총 40문항으로 상태 불안을 측정하는 20문항과 특성불안을 측정하는 20문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 상태불안을 측정하는 20문항이 사용되었다. 각 문항은 4

점 Likert 척도에 평가하게 되어있으며, 점수가 높을수록 높은 수준의 상태불안을 의미한다. 한덕웅 등(1995)이 보고한 상태불안 검사지의 내적 합치도는 .92이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .90이었다.

상담자 자기효능감 질문지

초보상담자의 자기효능감을 측정하기 위해 국내에서 양명희와 김성희(2011)가 개발한 상담자 자기효능감 척도를 사용하였다. 본 척도는 세 개의 하위요인으로 되어있으며, 상담기술 자기효능감 19문항, 상담 태도 자기효능감 13문항, 상담 위기 대처 자기효능감 12문항으로 총 44문항이다. 각 문항은 5점 Likert 척도에 평가하게 되어있으며, 점수가 높을수록 관련 효능감이 높음을 의미한다. 원척도의 내적 합치도는 .96이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .94이었다.

내담자용 작업동맹 질문지

내담자가 지각하는 상담관계 수준을 측정하기 위해서 Horvath와 Greenberg(1989)가 개발한 작업동맹 척도를 Hatcher와 Gillasp(2006)가 수정한 작업동맹 단축형 질문지 내담자용(Working Alliance Inventory-Short Revised Client Form)을 사용하였다. 본 척도의 질문지 문항의 내용은 상담자용과 동일하며, 목표합의, 과제동의, 및 유대의 세 요인으로 각 4문항씩 총 12문항으로 구성되어 있다. 원척도의 내적 합치도는 .92이었으며 본 연구에서의 내적 합치도는 .93이었다.

내담자용 상담관계 질문지

상담관계에서 내담자가 지각하는 상담자의 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중)를 측정하기

위해 Barrett-Lennard(1962)가 개발하고 정방자(1986)가 번안한 상담관계 질문지 내담자용(Relationship Inventory-Client Form)을 사용하여 측정하였다. 본 척도의 질문지 문항의 내용은 상담자용과 동일하며, 공감적 이해 16문항, 진정성 17문항, 무조건적 존중 18문항으로 총 51 문항이다. 원척도의 내적 합치도는 공감적 이해 .96, 진정성 .94, 무조건적 존중 .92이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 공감적 이해 .92, 진정성 .91, 무조건적 존중 .87이었다.

절차

본 연구에서 개발된 상담관계 증진을 위한 관계 마음챙김 프로그램은 참여자 모집의 어려움으로 인해 1차, 2차에 걸쳐 두 번 이루어졌으며, 1차 집단은 2022년 7월 9일부터 9월 10일까지, 2차 집단은 2022년 10월 12일부터 12월 14일까지 매주 1회씩 각각 총 10회 진행되었다. 처치집단의 상담자에게는 사전검사와 사후검사 사이에 10주간의 프로그램을 실시하였으며, 통제집단에는 사전검사와 사후검사 사이에 아무런 처치를 하지 않았다. 처치집단의 상담자와 내담자는 프로그램의 진행 일정에 맞추어 프로그램 적용하기 직전에 사전검사, 프로그램 4회기 종료 후 중간검사, 전체 프로그램 종료 직후 사후검사, 그리고 프로그램 종료 4주 후에 추후검사를 실시하였으며, 통제집단의 상담자와 내담자도 처치집단과 동일한 간격으로 검사를 실시하였다. 사전검사는 상담이 3~5회기 정도 진행되었을 때 실시하였다. 연구에 참여한 상담자가 소속된 기관에 따라 내담자에게 제공하는 상담회기 수가 달랐으므로 상담 종결 회기 수는 제한하지 않았다. 본 연구에서 개발된 프로그램의 구성은

1~4회기까지는 개인 내 마음챙김 훈련에 초점을 두고, 5회기 이후에는 관계마음챙김 훈련에 중점을 두었기 때문에, 4회기 종료 직후에 중간검사를 실시하여 사전-중간, 중간-사후의 종속측정치의 변화량의 차이가 있는지 확인하였다. 관계 마음챙김과 관계의 질의 관련성을 보고한 선행연구(Barnes et al., 2007; Duncan et al., 2009; Karremans et al., 2017)를 바탕으로, 본 연구에서도 중간-사후의 종속측정치의 변화량이 사전-중간의 변화량보다 클 것으로 예상하였다. 상담관계 증진을 위한 관계 마음챙김 프로그램은 2015년부터 지속해서 위빠사나 명상 수련을 해 오고 있고, MBSR 일반과정을 이수하였으며, 상담심리전문가 1급 자격증을 소지하고 있는 연구자가 진행하였다.

분석방법

표본의 크기가 30이하로 적어 정규성 검정인 Shapiro-Wilk 검정을 실시하였다. 그 결과 상담자가 지각한 작업동맹과 내담자가 지각한 공감 및 진정성은 정규성 가정에서 벗어나는 것으로 나타났다. 그러나 분산분석이 정규성 위배에 강건한(robust) 분석임을 고려하여(Hair et al., 2006) 이상의 분석방법을 시행하였다. 집단 간 사전동질성 확인을 위해 독립표본 t-test 및 Mann-Whitney 검정을 실시하였다. 다음으로 개입 여부(처치집단, 통제집단)와 측정 시기(사전, 중간, 사후, 추후)에 따라 종속변인이 유의한 차이를 보이는지 확인하고, 처치집단 내에서 어느 시기(사전-사후, 사전-추후, 사후-추후)에 처치 효과가 유의한지 확인하기 위해 반복측정 분산분석을 실시하였다. 또한, 다중비교에서 생길 수 있는 오류를 보정하기 위해 Bonferroni 교정을 사용하였다. 사전동질성

이 확보되지 않은 경우, 사전점수를 통제 한 반복측정 공분산분석을 실시하였다. 더불어 처치 효과를 더 정확히 파악하기 위해 부분에 타제곱(partial η^2)을 산출하였다.

결 과

상담관계 증진을 위한 관계 마음챙김 프로그램의 효과를 다음과 같은 순서로 분석하였다. 우선 상담자 지각과 내담자 지각을 각각 구분하여 처치집단과 통제집단 간 사전 동질성 검증을 하였고, 분석을 시행하기 전 집단별 종속측정치들의 평균과 표준편차를 확인하였다. 다음으로 처치집단과 통제집단 간 측정 시기에 따른 종속측정치별 수준의 변화가 유의한지 확인하였다. 이어서 측정 시기에 따른 집단 내 종속측정치의 변화가 유의한지 확인하였다. 마지막으로 상담자의 경우, 처치집단에서 중간검사 전후로 종속측정치의 변화가 유의한지 확인하였다.

상담자 대상 분석 결과

처치집단과 통제집단의 사전동질성 분석

상담자를 대상으로 처치집단과 통제집단이 프로그램 적용 전 상태에서 동질적이었는지를 확인하기 위하여 사전 종속측정치들에 대해 독립표본 t-test 및 Mann-Whitney 검정을 실시하였다. t-검정을 통해 살펴본 상담자가 지각한 상담관계 마음챙김($t=-.82$, $n.s.$), 상담자 태도의 하위요인인 공감($t=-.49$, $n.s.$), 진정성($t=-.13$, $n.s.$), 무조건적 존중($t=-.78$, $n.s.$), 상태불안($t=.23$, $n.s.$)에서 처치집단과 통제집단 간 평균의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

Mann-Whitney 검정을 통해 살펴본 상담자가 지각한 작업동맹($Z =-.33$, $n.s.$)에서도 집단 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났으나, 상담자 자기효능감($t=-.68$, $p<.01$)은 처치집단과 통제집단 간 평균 차이가 유의하게 나타나 사전 측정 점수를 통제 후 분석을 실시하였다.

측정 시기에 따른 집단 간 차이 분석

상담관계 마음챙김, 작업동맹, 상담자 태도(공감, 무조건적 존중, 진정성), 상태불안, 상담자 자기효능감에 대한 집단별(처치집단, 통제집단), 측정 시기별(사전, 중간, 사후, 추후) 평균과 표준편차를 표 2에 제시하였다. 초보상담자 대상 관계 마음챙김 프로그램이 각 종속측정치에서 집단과 측정 시기에 따라 어떤 영향을 미치는지 변화를 확인하기 위해 반복측정 분산분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 3에 제시하였다. 또한, 처치효과를 명확하게 파악하기 위하여 부분에타제곱(Partial η^2)을 추가적으로 산출하였다. 부분에타제곱은 치료적 처치효과로 귀인될 수 있는 총 변화량의 비율을 의미하는 것으로, .01 수준일 때 작은 처치효과, .06 수준일 때 중간 처치효과, 그리고 .14 이상일 때 높은 수준의 처치효과라고 해석한다(이영선 등, 2006).

분석결과, 상담관계 마음챙김($F(3, 69)=5.73$, $p<.01$, Partial $\eta^2=.20$)과 작업동맹($F(3, 69)=3.12$, $p<.05$, Partial $\eta^2=.12$)은 측정 시점과 처치조건 간의 상호작용 효과가 유의하였다. 효과 크기는 상담관계 마음챙김의 경우, .20으로 상당히 높은 수준의 처치 효과를 보였으며, 작업동맹은 .12로 높은 수준에 가까운 처치효과를 보였다. 상담자 태도의 하위요인 중 공감($F(2.03, 46.71)=1.31$, $n.s.$, Partial $\eta^2=.05$)에서는 상호작용 효과가 유의하지 않았으나, 진정

표 2. 집단 간 종속측정치의 평균과 표준편차 (상담자)

종속측정치	처치조건	M(SD)			
		사전	중간	사후	추후
상담관계 마음챙김	처치집단 (n=13)	76.0(11.0)	79.2(11.0)	87.2(7.0)	90.8(5.9)
	통제집단 (n=12)	80.7(10.9)	76.8(10.4)	80.4(12.8)	79.4(14.2)
작업동맹	처치집단 (n=13)	62.8(7.4)	68.8(8.1)	73.9(8.1)	76.2(7.4)
	통제집단 (n=12)	63.9(7.9)	63.3(9.1)	66.8(7.3)	68.8(4.1)
상담자 태도					
공감	처치집단 (n=13)	66.8(7.1)	67.8(4.8)	72.5(5.9)	75.0(6.0)
	통제집단 (n=12)	68.1(6.4)	67.7(6.7)	71.0(5.8)	71.8(7.0)
진정성	처치집단 (n=13)	70.0(6.1)	73.3(7.8)	81.8(8.3)	82.7(8.3)
	통제집단 (n=12)	70.4(9.7)	70.8(9.9)	74.3(11.2)	74.9(10.4)
무조건적 존중	처치집단 (n=13)	70.5(9.5)	75.5(8.3)	81.6(8.3)	87.3(13.0)
	통제집단 (n=12)	74.2(14.0)	76.3(13.5)	79.2(13.1)	80.8(12.8)
상태불안	처치집단 (n=13)	45.1(7.0)	44.2(11.3)	35.7(10.1)	33.5(8.2)
	통제집단 (n=12)	44.3(9.2)	43.9(9.5)	40.8(7.7)	41.0(8.6)
상담자 자기효능감	처치집단 (n=13)	139.8(12.2)	155.1(13.7)	170.8(14.9)	176.3(16.1)
	통제집단 (n=12)	145.2(25.6)	135.9(26.3)	158.6(19.4)	156.8(25.5)

성 $[F(3, 69)=3.34, p<.05, \text{Partial } \eta^2=.13]$ 과 무조건적 존중 $[F(2.16, 49.69)=2.57, p<.10, \text{Partial } \eta^2=.10]$ 에서는 상호작용 효과가 유의하였다. 효과 크기는 진정성의 경우, .13으로 높은 수준에 가까운 처치 효과를 보였으나 무조건적 존중은 .10으로 중간 수준의 처치 효과를 보였다. 상태불안 $[F(3, 69)=2.90, p<.05, \text{Partial } \eta^2=.11]$ 에서도 측정 시점과 처치조건 간의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났으며, 효과 크기는 .11로 상태불안 감소에 중간 수준의 처치 효과를 보였다. 반면, 상담자 자기효능감 $[F(1.52, 33.46)=.91, ns, \text{Partial } \eta^2=.04]$ 의 경우, 유의한 상호작용 효과는 나타나지 않았다.

측정 시기에 따른 집단 내 차이 분석

처치집단의 사전, 사후, 추후에 따른 변화를 보다 구체적으로 검증하기 위해 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 구간으로 측정 시기를 세분화하여 반복측정 분산분석을 실시하였다. 그 결과를 표 4에 제시하였다. 종속측정치들의 변화를 구체적으로 살펴보면, 사전-사후 구간에서 상태불안은 유의하게 감소하였으며, 나머지 종속측정치들은 유의한 증가를 보였다, 상담관계 마음챙김: $F(1, 69)=11.15, p=.008$; 작업동맹: $F(1, 69)=11.01, p=.001$; 공감: $F(1, 69)=5.77, p=.045$; 진정성: $F(1, 69)=11.85, p=.001$; 무조건적 존중: $F(1, 69)=11.15, p=.003$, 상태불안: $F(1, 69)=9.38, p=.014$; 상담

표 3. 상담자 대상 종속측정치의 집단 간 차이

소스	종속측정치	SS	df	MS	F	Partial η^2
시점	상담관계 마음챙김	952.18	3	317.39	6.31**	.22
	작업동맹	1276.05	3	425.35	13.70*	.37
	상담자 태도					
	공감	652.75	2.03	321.44	12.04***	.34
	진정성	1375.75	3	458.58	15.20***	.40
	무조건적 존중	1981.72	2.16	917.33	14.22***	.38
	상태불안	1118.16	3	372.72	10.58***	.32
	상담자 자기효능감	2525.38	1.52	1660.52	9.14**	.29
집단	상담관계 마음챙김	429.34	1	429.34	1.56	.06
	작업동맹	554.83	1	554.83	4.22	.16
	상담자 태도					
	공감	20.83	1	20.83	.21	.01
	진정성	473.91	1	473.91	2.01	.08
	무조건적 존중	30.61	1	30.61	.08	.00
	상태불안	204.93	1	204.93	.93	.04
	상담자 자기효능감	6462.19	1	6462.19	8.71**	.28
시점*집단	상담관계 마음챙김	864.50	3	288.17	5.73**	.20
	작업동맹	290.45	3	96.82	3.12*	.12
	상담자 태도					
	공감	70.83	2.03	34.88	1.31	.05
	진정성	302.71	3	100.90	3.34*	.13
	무조건적 존중	357.92	2.16	165.68	2.57†	.10
	상태불안	306.16	3	102.06	2.90*	.11
	상담자 자기효능감	251.36	1.52	165.28	.91	.04

주. † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

자 자기효능감: $F(1, 44)=31.08$, $p=.000$. 사전-추후 구간에서도 같은 양상의 결과가 도출되었다, 상담관계 마음챙김: $F(1, 69)=14.85$, $p=.001$ 작업동맹: $F(1, 69)=13.31$, $p=.000$; 공
감: $F(1, 69)=8.23$, $p=.006$; 진정성: $F(1, 69)=12.69$, $p=.000$; 무조건적 존중: $F(1, 69)=16.85$, $p=.001$, 상태불안: $F(1, 69)=11.54$, $p=.001$; 상담자 자기효능감: $F(1, 44)=36.54$,

표 4. 처치조건별 시기에 따른 상담자 대상 종속측정치의 변화량의 차이

종속측정치	처치집단($n = 13$)					통제집단($n = 12$)		
	사전- 중간	중간- 사후	사전- 사후	사전- 추후	사후- 추후	사전- 사후	사전- 추후	사후- 추후
상담관계 마음챙김	3.92	7.23*	11.15*	14.85*	3.69	.25	1.25	1.00
작업동맹	5.92*	5.15	11.01*	13.31*	2.23	2.92	4.92	2.00
상담자 태도								
공감	1.08	4.69*	5.77*	8.23*	2.46	2.92	3.67	.75
진정성	3.31	8.54*	11.85*	12.69*	.85	3.83	4.50	.67
무조건적 존중	5.00	6.15*	11.15*	16.85*	5.70	5.00	6.87	1.67
상태불안	-.85	-8.54*	-9.38*	-11.54*	-2.15	-3.58	-3.33	-.25
상담자 자기효능감	15.31*	15.77*	31.08*	36.54*	5.46	13.42	11.58	1.83

주. * $p < .017$

$p = .001$. 사후-추후 구간에서 모든 종속측정치의 변화량의 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 상담관계 마음챙김: $F(1, 69) = 3.69$, $n.s.$; 작업동맹: $F(1, 69) = 2.23$, $n.s.$; 공감: $F(1, 69) = 2.46$, $n.s.$; 진정성: $F(1, 69) = .85$, $n.s.$; 무조건적 존중: $F(1, 69) = 5.70$, $n.s.$; 상태불안: $F(1, 69) = -2.15$, $n.s.$; 상담자 자기효능감: $F(1, 44) = 5.46$, $n.s.$. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 프로그램의 처치 효과는 프로그램 종료 4주 후까지 지속된 것으로 판단된다.

1~4회기는 상담자 개인 내적 알아차림이 진행되었고, 5회기 이후부터는 알아차림 확장 및 상호작용 안에서의 알아차림을 포함하는 관계 마음챙김 훈련이 실시되었다. 4회기 종료 직후 중간검사를 실시하여 개인 내 마음챙김 훈련과 관계 마음챙김 훈련에서 종속측정치들의 변화량의 차이가 있는지 확인하였다. 이를 위해 사전-중간과 중간-사후 구간을 나누어 반복측정 분산분석을 실시하였으며, 이를 표 4에 제시하였다. 분석결과, 사전-중간 구간

에서는 작업동맹과 상담자 자기효능감에서만 유의한 증가가 나타났다, 작업동맹: $F(1, 69) = 5.92$, $p = .003$; 상담자 자기효능감: $F(1, 44) = 15.31$, $p = .015$. 그러나 중간-사후 구간에서는 작업동맹 [$F(1, 69) = 5.15$, $n.s.$]을 제외한 모든 종속측정치에서 유의한 증가가 나타났다, 상담관계 마음챙김: $F(1, 69) = 7.23$, $p = .009$; 공감: $F(1, 69) = 4.69$, $p = .009$; 진정성: $F(1, 69) = 8.54$, $p = .003$; 무조건적 존중: $F(1, 69) = 6.15$, $p = .014$; 상담자 자기효능감: $F(1, 44) = 15.77$, $p = .004$. 상태불안은 유의한 감소가 나타났다, $F(1, 69) = -8.54$, $p = .004$. 이러한 결과는 5회기부터 제공되는 상호작용 마음챙김 훈련이 작업동맹을 제외한 모든 종속측정치의 변화에 크게 기여하고 있음을 시사한다.

내담자 대상 분석 결과

처치집단과 통제집단의 사전동질성 분석

내담자를 대상으로 사전 종속측정치들에 대

해 독립표본 t-test 및 Mann-Whitney 검정을 실시하였다. 그 결과, 내담자가 지각한 작업동맹($t=1.22, n.s.$), 상담자 태도의 하위요인 중 무조건적 존중($t=2.93, n.s.$)에서는 처치집단과 통제집단 간 평균의 차이가 통계적으로 유의하지 않았으나, 공감($Z=-.2.05, p<.05$)과 진정성($Z=-2.17, p<.05$)에서는 집단 간 차이가 유의하게 나타나 사전 측정 점수를 통제 후 분석을 실시하였다.

측정 시기에 따른 집단 간 차이 분석

초보상담자를 대상으로 실시한 본 프로그램이 내담자가 지각하는 작업동맹, 상담자 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중)에 유의한 영향을 미쳤는지 확인하기 위해 집단 간 측정시점(사전, 중간, 사후, 추후)에 측정한 종속측정치들에 대해 반복측정 분산분석을 실시하였다. 분산분석을 시행하기 전, 집단별 종속측정치들의 평균과 표준편차를 표 5에 제시하였다.

내담자가 지각하는 종속측정치들에 대한 처치조건과 측정시점(사전-중간-사후-추후) 간의

상호작용 효과는 유의하지 않았다, 작업동맹: $F(1.95, 33.11)=.63, n.s., Partial \eta^2=.04$; 공감: $F(2, 32)=.04, n.s., Partial \eta^2=.00$; 진정성: $F(2, 32)=1.01, n.s., Partial \eta^2=.06$; 무조건적 존중: $F(1.60, 27.19)=.61, n.s., Partial \eta^2=.04$. 이에 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 구간으로 측정시기를 세분화하여 처치집단과 통제집단에서 유의한 변화가 있었는지 종속측정치의 변화량의 차이를 검증하여 살펴보았다. 이를 표 6에 제시하였다.

우선 사전-사후 구간에서는 처치집단은 통제집단에 비해 작업동맹이 유의하게 더 많이 증가하였고, 효과 크기 또한 .29로 높은 수준의 처치 효과를 보였다. 사전-추후 구간에서도 통제집단에 비해 처치집단에서 작업동맹에서 유의한 변화가 나타났고, 사후-추후 구간에서는 작업동맹의 집단 간 차이가 유의하게 나타나지 않았다, 사전-사후: $F(1, 33.11)=6.84, p=.030, Partial \eta^2=.29$; 사전-추후: $F(1, 33.11)=6.81, p=.027, Partial \eta^2=.29$; 사후-추후: $F(1, 33.11)=.03, n.s.$ 내담자가 지각한 상담자

표 5. 집단 간 종속측정치의 평균과 표준편차 (내담자)

구 분	처치조건	M(SD)		
		사전	사후	추후
작업동맹	처치집단 ($n=10$)	68.9(12.1)	77.7(6.6)	76.3(6.7)
	통제집단 ($n=9$)	63.1(7.9)	68.0(7.8)	69.3(7.7)
상담자 태도				
공감	처치집단 ($n=10$)	79.4(9.6)	80.8(6.9)	82.0(7.4)
	통제집단 ($n=9$)	69.9(12.6)	73.1(8.9)	73.8(8.1)
진정성	처치집단 ($n=10$)	79.0(9.2)	85.2(8.8)	90.4(9.6)
	통제집단 ($n=9$)	67.6(11.9)	73.0(9.4)	75.0(9.2)
무조건적 존중	처치집단 ($n=10$)	89.2(12.5)	94.6(10.3)	95.5(11.1)
	통제집단 ($n=9$)	74.7(8.6)	75.6(7.9)	79.3(10.0)

표 6. 측정 시기별 집단 비교를 통한 내담자 대상 종속측정치의 차이 검증 ($N = 19$)

효과측정치	사전 - 사후		사전 - 추후		사후 - 추후	
	F	$Partial \eta^2$	F	$Partial \eta^2$	F	$Partial \eta^2$
작업동맹	6.84*	.29	6.81*	.29	.03	.00
상담자 태도						
공감	2.31	.12	3.24	.16	.93	.05
진정성	5.82	.26	9.42*	.36	3.60*	.17
무조건적 존중	3.14	.16	5.48	.24	2.34	.12

주. * $p < .017$

태도 중 진정성은 사전-사후 구간에서는 변화 정도의 차이가 유의하지 않았으나, 효과 크기는 .26으로 상당히 높은 수준의 처치 효과를 보였으며, 사전-추후 구간에서는 진정성에서 처치집단이 통제집단에 비해 더 큰 변화를 보였다. 효과 크기 또한 .36으로 상당히 높은 수준의 처치 효과를 보였다. 그리고 이러한 변화는 사후-추후 구간에서도 지속해서 더 증가하는 것으로 나타났으며, 효과 크기 또한 .17로 높은 수준에 해당하였다, 사전-사후: $F(1, 32)=5.82$, $n.s.$, $Partial \eta^2=.26$; 사전-추후: $F(1, 32)=9.42$, $p=.002$, $Partial \eta^2=.36$; 사후-추후: $F(1, 32)=3.60$, $p=.041$, $Partial \eta^2=.17$. 내담자가 지각하는 상담자 태도 중 공감은 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 구간에서 유의한 변화가 확인되지 않았다, 사전-사후: $F(1, 32)=2.31$, $n.s.$, $Partial \eta^2=.12$; 사전-추후: $F(1, 32)=3.24$, $n.s.$, $Partial \eta^2=.16$; 사전-추후: $F(1, 32)=9.3$, $n.s.$, $Partial \eta^2=.05$. 무조건적 존중 또한 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 구간에서 유의한 변화가 확인되지 않았다, 사전-사후: $F(1, 27.19)=3.14$, $n.s.$, $Partial \eta^2=.16$; 사전-추후: $F(1, 27.19)=5.48$, $n.s.$, $Partial \eta^2=.24$; 사후-추후: $F(1, 27.19)=2.34$, $n.s.$, $Partial \eta^2=.12$. 이러

한 결과는 프로그램에 참여하지 않은 상담자보다 참여한 상담자에게서 내담자가 더 진정성 있는 태도를 느끼고 있으며, 상담관계도 긍정적으로 지각하고 있음을 시사한다.

측정 시기에 따른 집단 내 차이 분석

처치집단의 사전, 사후, 추후에 따른 변화를 보다 구체적으로 검증하기 위해 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 구간으로 측정 시기를 세분화하여 반복측정 분산분석을 실시하였다. 그 결과를 표 7에 제시하였다. 분석결과, 사전-사후 구간에서 작업동맹에서 유의한 증가가 있었다, 사전-사후: $F(1, 33.11)=8.80$, $p=.047$. 그리고 상담자 태도 중 진정성은 사전-사후 구간에서는 유의한 변화가 없었으나 [$F(1, 32)=6.20$, $n.s.$], 사전-추후 [$F(1, 32)=11.40$, $p=.005$]와 사후-추후 구간 [$F(1, 32)=5.20$, $p=.030$]에서 유의한 증가가 나타나 프로그램이 종료된 후 지속적으로 증가하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 프로그램에 참여한 상담자와의 상담에서 내담자가 회기가 진행될수록 상담자의 진정 어린 태도를 더 많이 지각하며, 상담관계도 더 긍정적으로 경험하고 있음을 시사한다.

표 7. 처치조건별 시기에 따른 내담자 대상 종속측정치의 변화량의 차이

종속측정치	처치집단($n = 10$)			통제집단($n = 9$)		
	사전-사후	사전-추후	사후-추후	사전-사후	사전-추후	사후-추후
작업동맹	8.80 [*]	7.40	1.40	4.89	6.22	1.33
상담자 태도						
공감	1.40	2.60	1.20	3.22	3.89	.67
진정성	6.20	11.40 [*]	5.20 [*]	5.44	7.44	2.00
무조건적 존중	5.40	6.30	.90	.89	4.67	3.78

주. ^{*} $p < .017$

논 의

본 연구에서는 초보상담자를 대상으로 상담 관계를 증진할 수 있는 관계 마음챙김 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 이를 위해 문헌연구를 통해 프로그램의 목적 및 목표를 설정하고, 구성요소를 도출하였으며, 이를 잘 반영할 수 있도록 프로그램의 내용을 구성하였다. 전문가 자문을 통해 프로그램 내용의 적절성 검토를 받은 후, 이를 반영한 예비프로그램을 완성하여 초보상담자를 대상으로 실시하였다. 예비프로그램의 결과에 대한 평가 및 분석을 하였고, 최종적으로 전문가 자문을 통해 내용타당도를 확인하였다. 본 프로그램은 ‘상담자 개인 내적 알아차림’, ‘내담자 및 상담관계로 알아차림 확장’, ‘상호작용 안에서의 알아차림’, ‘마무리’의 4단계로 구성되었으며 총 10회기, 총 프로그램 시간은 30 시간이었다. 이어 개발된 프로그램의 개입 효과를 확인하기 위해 초보상담자에게 적용하여 프로그램 시작 직전, 프로그램 시작 4주 후, 프로그램 종료 직후, 프로그램 종료 4주 후 네 차례에 걸쳐 상담관계 마음챙김, 작업동맹, 상담자 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중), 불

안 및 자기효능감의 측정치를 수집하여 집단 간 및 집단 내 점수를 비교하여 변화가 나타나는지 살펴보았다. 초보상담자의 프로그램 참여 효과가 내담자의 지각에서도 나타나는지를 내담자가 지각하는 작업동맹 및 상담자 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중)를 통해 확인하였다.

먼저 초보상담자에게 미친 효과를 살펴보면, 상담관계 증진을 위한 관계 마음챙김 프로그램에 참여한 처치집단이 통제집단에 비해 측정 시점에 따른 변화량이 상담관계 마음챙김, 작업동맹, 상담자 태도 중 진정성 및 무조건적 존중, 상태불안에서 유의한 차이를 보였다. 이러한 효과는 집단 종결 후 4주 뒤의 추후검사에서 모두 유지되고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 관계적 맥락을 반영한 이성 및 부부 관계 마음챙김 프로그램이나 마음챙김 양육 프로그램에서 파트너 수용, 긍정적인 상호작용, 관계 만족과 같은 ‘관계’ 관련 변인에서 유의한 증가가 나타났던 결과와 유사하다(김잔디, 2018; Barnes et al., 2007; Duncan et al., 2009). 또한, 초보상담자가 상담 관계에서 경험하는 어려움 중 하나인 불안의 감소는 기존의 초보상담자를 대상으로 이루어

진 마음챙김 훈련의 영향을 확인한 선행연구 결과와도 부합한다(Fulton & Cashwell, 2015; Hyden, 2008). 따라서 본 연구에서 개발된 관계 마음챙김 프로그램의 개입이 상담관계, 상담자 태도(진정성, 무조건적 존중) 증진 및 불안 감소에 직접 작용했다고 볼 수 있다.

한편, 상담자가 지각하는 상담자 태도 중 공감 및 자기효능감에서는 측정 시점과 처치 조건의 상호작용 효과가 나타나지 않았다. 먼저, 공감을 살펴보면, 이는 선행연구에서 의료 전문가를 대상으로 실시한 대인관계 마음챙김 훈련 후 공감이 증가하였다고 보고한 결과와는 일치하지 않는다(Bartels-Velthuis et al., 2020). 공감은 내담자의 경험을 온전히 알고자 하는 적극적인 과정이며, 내담자의 사적인 세계에 맞춰 조율하는 상담자의 능력을 말한다(Barrett-Lennard, 1981). 그러나 본 프로그램에서 제공한 상담관계 마음챙김은 상담자의 자기염려를 내려놓고, 개방된 느낌으로, 내담자의 느낌과 명확하게 조율하는 보다 수동적인 과정이라고 할 수 있다. 공감은 상담자의 상담관계 마음챙김을 통해, 자신을 완전히 비우고, 그 공간으로 내담자의 경험을 받아들이고, 그에 반응할 때 일어난다(Geller, 2001). 이런 측면에서 상담관계 마음챙김은 상담자의 내담자에 대한 최대의 공감을 끌어내기 위한 준비조건이라고 할 수 있으며(Barrett-Lennard, 1981), 상담자가 상담관계 마음챙김 훈련을 지속한다면, 상담자의 공감 수준도 높아질 가능성이 있다.

다음으로 상담자 자기효능감에서 상호작용 효과가 나타나지 않았다. 이는 마음챙김 훈련이 자기효능감 향상에 도움이 된다는 선행연구와는 다른 결과이다(Moll et al., 2015). 상담자 자기효능감은 상담자가 내담자를 효과적으

로 상담할 수 있다는 믿음과 관련된다(Bandura, 1977). 이러한 믿음은 회기 중 내담자의 반응이나 평가에 영향을 받는다(양주영, 2014). 관계 마음챙김 훈련은 지금껏 불안이나 걱정으로 인해 가려져 있던 내담자의 언어적, 비언어적 반응을 더욱 미세하게 알아차릴 수 있게 돕는다. 그러나 초보상담자는 이러한 생생한 내담자의 반응을 오히려 부정적으로 해석할 가능성이 있다(Williams et al., 1997). 내담자의 반응을 좋다, 나쁘다로 평가하지 않고 있는 그대로 알아차리는 것이 필요하지만, 이를 체화하는 것은 쉽지 않을 수 있다(Lambert & Simon, 2008). 본 연구에서 상담자 자기효능감의 상호작용 효과는 나타나지 않았으나, 처치 집단의 사전-사후, 사전-추후 결과에서는 유의한 변화가 나타났다. 이는 초보상담자들이 상담관계 마음챙김 훈련을 체화한다면, 상담자의 자기효능감 수준도 함양되리라 예상할 수 있는 부분이다. 이후 후속연구에서는 프로그램을 통해 초보상담자가 실제 상담 중 경험하는 변화를 좀 더 자세히 다룰 필요가 있겠다.

본 연구에서는 프로그램 시작 후 4주 뒤에 중간검사를 실시하여 프로그램 진행 과정에 따른 종속측정치들의 수준 변화 정도를 관찰하였다. 본 프로그램의 구성은 4회기까지 ‘상담자 개인 내적 알아차림’과 5회기 이후에는 ‘내담자 및 상담관계로 알아차림 확장’, ‘상호작용 안에서의 알아차림’으로 구성되어 있어 프로그램의 과정에 따른 변화를 확인할 수 있었다. 사전-중간 구간에서 상담자가 지각하는 작업동맹과 자기효능감은 유의한 변화량의 차이가 나타났으나, 다른 종속측정치들에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 중간-사후 구간에서는 작업동맹을 제외하고 모든 종속측정치에서 유의한 변화량의 차이가 나타났다. 이

러한 결과는 자신뿐만 아니라 내담자 및 관계에 주의를 기울이는 알아차림이 깊어질수록 내담자에 대한 공감, 진정성, 무조건적 존중의 태도가 더 촉진된다는 것을 보여준다. 또한, 상담자가 지각한 상태불안은 4회기 이후 급격히 감소하였는데, 이는 상호작용 과정에서의 알아차림이 상담 중 상담자의 불안을 낮추는데 크게 기여하고 있음을 보여주는 것이다. 상담자가 자신의 불안에 몰두 되어있지 않고, 불안을 그저 사건으로 알아차리고, 자신의 주의를 내담자와의 관계로 되돌릴 수 있을 때, 상담자의 불안은 크게 감소됨을 알 수 있다. 마지막으로 작업동맹의 경우, 사전-중간 구간에서 유의한 증가를 보였지만, 중간-사후 구간에서는 증가는 하지만 유의한 변화는 나타나지 않았다. 그러나 사전-사후, 및 사전-추후 구간에서 유의한 변화량의 차이가 나타났다. 이는 개인 내 마음챙김과 관계 마음챙김 훈련이 통합적으로 작업동맹에 영향을 미치고 있음을 시사한다. 관계 마음챙김 훈련이 긍정적인 상담관계로 이어지는 원리는 다미주이론에서 확인할 수 있다. 다미주이론에 따르면, 내담자의 자율신경계가 상담자에게서 안전감의 요소를 감지하게 되면, 내담자의 방어가 낮아지고 긍정적인 상호작용을 촉진한다(Allison & Rossouw, 2013). Geller와 Porges(2014)는 상담자가 관계 마음챙김의 상태로 내담자를 만날 때, 내담자가 관계에서 안전감을 지각하고, 이는 치료적 유대를 강화한다고 하였다. 관계마음챙김 훈련은 상담자로 하여금 자신에게 경험되는 것, 관계에서 경험되는 것 모두에 개방적이고 수용적인 자세를 취하게 하여 그 순간의 경험에 더욱 민감하게 조율되도록 한다. 이러한 상담자의 조율된 반응은 내담자가 어떠한 판단이나 편견이 없다는 것에 안전감을 느

끼게 하며, 자신의 경험을 드러낼 수 있도록 돕는다.

상담자 집단과 달리 내담자 집단에서는 내담자가 지각한 작업동맹과 상담자 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중)의 측정 시기에 따른 집단 간 차이가 나타나지 않았다. 상호작용 효과는 확인되지 않았으나, 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후와 같이 측정 시점을 세분화하여 처치집단과 통제집단 간 변화량의 차이를 확인했을 때는 내담자가 지각한 작업동맹은 사전-사후, 사전-추후 구간에서, 진정성은 사전-추후, 사후-추후 구간에서 유의한 차이가 나타났다. 특히 상담관계를 측정하는 작업동맹에서는 사전-추후 구간에서는 처치집단의 작업동맹 수준이 통제집단보다 유의하게 더 많이 증가하였고, 사후-추후 구간에서 집단 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타나 프로그램 종료 후에도 대부분의 효과가 유지되고 있는 것을 확인하였다. 또한, 진정성은 사후-추후 구간에서 변화량이 통제집단보다 처치집단에서 유의한 차이가 나타나 프로그램이 종료된 이후에도 지속적으로 상담자의 진정 어린 태도를 내담자가 더 많이 지각하고 있음을 보여주었다. 본 연구는 상담자의 태도를 공감, 진정성, 무조건적 존중의 측면으로 나눠서 상담자의 상담관계 마음챙김 프로그램 참여가 내담자에게 미치는 영향을 함께 살펴봤는데 큰 의의가 있다. 특히, 상담이론에서 가장 중요하게 생각하는 진정성에서의 변화가 내담자의 지각으로 확인되었다는 점은 중요하다. Barrett-Lennard(1962)는 내담자의 치료적 변화의 시작은 내담자가 상담자의 반응을 어떻게 경험하는가에 달려있다고 말한 바 있다. 즉, 상담자가 치료적 태도를 가지는 것만으로는 충분하지 않으며, 내담자에 의해 이러한 태도가

지각되어야 한다는 것이다(Rogers, 1965). 이는 상담자의 진정성이 내담자의 상담자 지각을 매개로 작업동맹에 정적인 영향을 준다고 보고한 홍정순(2017)의 연구에서도 확인할 수 있다. 즉 상담자가 자신의 내적 경험을 솔직하게 표현하고 그 경험과 일치하는 행동을 보인다면, 내담자도 상담자와 진정한 만남을 경험할 수 있다는 것이다. 본 연구에서 개발된 프로그램이 지속적으로 초보상담자 훈련으로 시행된다면, 상담자의 진정성 있는 태도를 내담자가 느끼고 경험하면서 이는 긍정적인 상담관계 및 상담성으로 이어지리라 기대한다.

또한, 작업동맹과 상담자 태도와 관련된 선행연구에서 상담자-내담자 평가 간 일치도가 낮다고 보고한 바 있다(Greenberg et al., 2001; Gurman, 1977). 상담자와 내담자가 지각한 공감의 상관분석 결과에서는 낮은 정적상관($r=.31, p<.05$; 심지은, 2008)을 보였으며, 작업동맹 또한 유대감(bond) 하위척도를 제외하고는 낮은 상관($r=.30, n.s.$; Horvath & Marx, 1990)을 보였다. 이는 상담자와 내담자가 공감과 작업동맹의 내용적 측면에 대해서 서로 다른 관점을 가지고 있을 가능성을 시사하는 부분이다. 본 연구에서도 상담자와 내담자 간 지각에서 불일치한 결과가 도출되었다. 그 이유를 다각적 측면에서 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 상담자 요인에서 기인했을 가능성이 있다. 초보상담자가 상담관계 마음챙김을 훈련하고 이를 체화하기에는 10주간의 프로그램 기간이 부족했을 수 있다. 상담자가 변화를 스스로 자각했다고 하더라도 이러한 변화가 체화되어 실제 내담자의 지각에까지 영향을 미치기는 어려울 수 있다. 마음챙김을 놓치는 순간 기존의 자동조정상태로 쉽게 돌아가 버리기 때문에 마음챙김을 몸에 익히는 데는 시간이 걸

린다(Kabat-Zinn, 2003). 둘째, 내담자 요인에서 기인했을 가능성이 있다. 내담자가 자신의 어려움에 너무 몰두 되어있거나 대인관계 기능 수준이 너무 낮다면, 상담자와 강한 동맹을 맺을 가능성이 작으며, 상담자의 태도 또한 제대로 인지하지 못할 수 있다(Sharpless et al., 2010). Barrett-Lennard(1962)는 상담자의 태도를 인지하는 능력이 부분적으로 내담자의 개방성이나 적응의 수준에 달려있다고 하여 이러한 가능성을 뒷받침한다. 따라서 후속연구에서는 상담자-내담자 간 측정 결과의 불일치를 보완할 수 있는 제3의 평정자 측정 방법을 모색하거나, 내담자 표집 시 사전 면담이나 간단한 증상 점검표를 활용하여 선별과정을 거쳐 프로그램 효과에 영향을 미칠 수 있는 다양한 요인을 통제하는 것이 필요하겠다. 셋째, 처치집단 내담자에게 제공한 연구 관련 정보가 측정에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 모든 종속측정치에서 처치집단의 내담자 결과가 통제집단의 내담자 결과보다 일관되게 높았다. 후속연구에서는 연구 시작 전 내담자에게 제공하는 정보를 제한하고, 연구가 끝난 후 충분한 정보를 제공하는 것을 고려할 필요가 있겠다.

본 연구의 의의를 간추려 보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 개발한 초보상담자를 위한 상담관계 마음챙김 프로그램이 상담관계 증진과 더불어 진정성 및 무조건적 존중 태도의 함양에 실질적으로 기여하였음을 경험적으로 확인하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 최근 관계 마음챙김과 상담관계의 관련성에 관한 관심이 높아지고 있으나 이를 경험적으로 입증한 연구는 드물다. 또한, 상담관계 마음챙김 명상이 상담자의 치료적 현존(therapeutic presence)의 기반이 된다는 것이 이

론적으로 지지되고 있으나 그 중요성에 비해 이를 훈련하는 방법은 구체적으로 제시하지 못하고 있다(Geller & Greenberg, 2012). 기존의 초보상담자 훈련 과정에서 상담이론이나 기술은 배울 수 있지만, 내담자와의 진정한 접촉을 기반으로 한 깊은 관계를 어떻게 형성하는지, 내담자를 이해하고 수용하는 태도를 어떻게 증진할지에 대해서는 배우기 어렵다(Hick, 2008). 초보상담자가 수련 과정에서 무엇을 배우고 익히며 성장하느냐는 내담자의 치유와 맞물려 있으므로 윤리적으로도 중요하다. 이러한 점에 비추어 볼 때, 본 연구에서 개발된 프로그램이 초보상담자를 위한 기초 훈련 프로그램으로서의 활용 가치를 검증하였다는 점에서 큰 의미가 있다. 앞으로 초보상담자 교육과정에 상담관계 마음챙김 프로그램이 초보상담자의 전문성 함양을 위해 효과적으로 활용되리라 기대한다.

둘째, 본 연구는 초보상담자를 위한 기존의 마음챙김 훈련 프로그램을 아래의 세 가지 측면에서 보완하였다는 점에서 의의가 있다. 1) 본 프로그램은 개인 내적 측면, 내담자 및 상담관계 측면인 다각적 측면에서 주의를 기울이는 관계 마음챙김 훈련으로, 마음챙김의 특성(안으로, 밖으로, 안팎으로)을 온전히 반영하였다. 기존의 초보상담자를 대상으로 한 마음챙김 프로그램 선행연구를 살펴보면, 마음챙김 프로그램에 참여한 초보상담자의 자아존중감이 향상되고 심리적 소진은 감소하였으나, 공감에서는 차이가 나타나지 않았다(조현주 등, 2014). 또한, 초보상담자와 내담자를 대상으로 한 Schomaker(2013)의 연구에서도 처치집단과 통제집단 간 작업동맹과 공감에서 차이가 없는 것으로 나타났다. 지금까지 마음챙김 훈련 프로그램은 만성 통증 환자의 스트레스

경감을 목적으로 개발된 MBSR이나 우울증 개발 방지를 위해 개발된 MBCT 등을 일부 수정하거나 그대로 사용하는 경우가 많았다. 이러한 개인 내 마음챙김 프로그램은 앞서 논의한 것처럼 공감, 작업동맹 등과 같은 관계 관련 변인에 대해서 비일관된 영향을 보이는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김 훈련을 적용할 때, ‘개인 내 변인’과 ‘대인 간 변인’에 따라 구별되는 접근이 필요함을 시사한다.

2) 실제 상담 과정에서 활용할 수 있도록 목적과 의도에 맞추어 상담 초점화된 구조화된 프로그램으로 구성하였다. 상담관계 마음챙김 프로그램은 ‘상담 전 3분 호흡하기’, ‘함께 호흡하기’, ‘상호작용 중 마음챙기며 듣고 말하기’ 등과 같이 실제 상담 전, 상담 중, 상담 후에 초보상담자가 어떻게 마음챙김을 실천할지에 대한 방법들을 구체적이고 명확하게 안내하고 있다. 또한, 이를 실제 프로그램 안에서 파트너와 직접 훈련해 보고, 어려움을 나누고, 보완하는 방법들을 찾을 수 있도록 하였다.

3) 상담관계 마음챙김 프로그램은 개발과정에서 2회에 걸쳐 전문가로부터 적절성 검토를 받아 내용타당도를 확인하였다. 기존에 초보상담자에게 적용됐던 마음챙김 훈련 프로그램들은 MBSR에서 활용하는 공식 명상 중 일부를 가져오거나, 회기를 편의에 맞춰 줄이거나 늘려서 그 목적에 맞추어 활용하는 경우가 대부분이다(Christopher et al., 2011; Felton et al., 2015). 그러나 이렇게 수정된 프로그램들의 내용이 얼마나 타당하게 구성되어 있는지에 대한 전문가의 적절성 평가 과정은 생략되었다. 본 연구에서 개발된 프로그램은 3인으로 구성된 상담심리전문가와 마음챙김 명상 전문가로부터 프로그램의 내용타당도를 검토받았다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램에 참여한 상담자뿐만 아니라 상담자가 상담하고 있는 내담자의 지각도 함께 측정하여 프로그램 효과를 검증하였다. 대부분의 초보상담자를 대상으로 한 마음챙김 프로그램 연구들은 상담자만을 평가하고 내담자 지각은 평가하지 않는 경우가 대부분이다(심지은, 2008; 조현주 등, 2014; Christopher et al., 2011; Shapiro et al., 2007). 특히 그동안의 연구들에서 작업동맹에 대한 상담자 보고와 내담자 보고의 불일치가 지속해서 보고되면서, 양쪽 관점을 모두 평가해야 한다는 필요성이 제기되었다(이수림, 조성호, 2010). 선행연구들과 마찬가지로 본 연구에서도 상담자 집단과 달리 내담자 집단에서는 내담자가 지각한 작업동맹과 상담자 태도(공감, 진정성, 무조건적 존중)의 측정 시기에 따른 집단 간 차이가 나타나지 않았다. 그러나 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후로 측정 시기를 세분화하여 집단 간 차이를 살펴봤을 때는 내담자가 지각한 작업동맹, 진정성에서 유의한 변화가 확인되었으며, 작업동맹의 경우, 효과크기 또한 .29로 나타나 높은 수준의 처치 효과를 보였다. 치료적 관계는 내담자가 상담자와의 관계를 어떻게 느끼는가에서부터 시작된다(Barrett-Lennard, 1962). 본 연구에서의 결과는 상담자가 상담관계를 증진시킬 수 있는 자질과 태도를 갖추는 것이 내담자가 지각하는 상담관계에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 또한, 본 연구는 상담자와 내담자 지각을 각각 확인하여 한쪽만의 관점을 탐색하면서 생길 수 있는 편향을 줄일 수 있었다는 점에서 큰 의의가 있다.

하지만, 본 연구에는 몇 가지 제한점이 있으며, 이를 보완한 후속연구가 요구된다. 첫째, 측정 과정에서 다른 외생변수가 효과에 혼입

되었을 가능성이 있다. 본 연구에서는 상담자와 내담자의 까다로운 참여 조건 때문에 집단 참여자의 모집이 어려워 무선헌당을 충족하지 못하였다. 또한, 프로그램 진행 회기와 상담회기가 동일하게 진행되도록 통제하지 못하였다. 사전 측정 시기가 상담 3~5회기에 실시되도록 조율하였으나, 상담이 진행될수록 자연스럽게 변화 및 발전하는 상담관계의 특성이 프로그램 효과 측정에 영향을 주었을 가능성이 있다(Kanpp & Vangelisti, 2008). 프로그램의 회기가 길고, 초보상담자 특성상 상담이 조기 종결되는 경우가 많아 모든 상담자가 사전검사와 동일한 내담자와의 상담을 기반으로 이후 검사를 시행하지는 못하였다. 추후 연구에서는 프로그램 참여 기준의 조정을 통한 충분한 참여자 모집을 통해 측정 타당도를 높이는 방법을 모색할 필요가 있겠다. 또한, 단순히 새로운 어떤 것을 한다는 것이 동기를 증가시킬 수 있으므로, 본 프로그램 이외의 다른 프로그램을 실시하는 비교집단이 필요하다. 후속연구에서는 기존 심리치료 영역에서 많이 활용되고 있는 MBSR이나 MBCT와 같은 개인 내 마음챙김 프로그램이나 MLCP와 같이 관계를 다루는 프로그램을 비교집단으로 실시하여 상담관계 마음챙김의 고유한 효과를 확인하는 것이 필요하다.

둘째, 코로나가 급속히 확산하는 시기에 연구가 진행되어 이러한 환경적 요소가 본 연구의 효과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 코로나로 인해 본 연구에 참여한 초보상담자 중 20~30%가 비대면으로 상담을 진행하였다. 비대면 상담에 활용되는 컴퓨터 모니터 화면은 실제 상담의 상호작용 중 전달되는 미묘한 표정, 몸짓, 감정, 태도 등을 상담자 또는 내담자가 감지하는 데 한계가 있다. 또한, 처치집단의

초보상담자 중 50% 정도가 코로나에 확진되어 총 10회의 프로그램 중 2회 정도 참석하지 못했고, 과제 수행도 어려웠다. 프로그램 참여자의 1~2주에 걸친 결석은 프로그램 효과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 추후연구에서는 프로그램이 안정적이고 지속적으로 이루어질 수 있는 환경 및 시기를 확인하고 진행할 필요가 있다.

셋째, 추적 효과 평가 기간이 프로그램 종결 후 4주 정도로 짧았다. 연구에 참여한 초보상담자들은 대부분 대학이나 공공기관에 소속되어 있었는데, 이러한 기관들은 보통 개인 상담의 회기를 10~15회기 내외로 제한하는 경우가 많다. 따라서 프로그램의 효과검증을 위한 추후검사는 상담이 진행 중일 때 실시가 되어야 했기 때문에, 프로그램 종결 후 4주 이상으로 기간을 늘리는 데는 한계가 있었다. 후속연구에서는 표집의 대상을 다양화하여 프로그램 종료 3개월 또는 6개월 후에도 상담자의 상담관계 마음챙김이 유지되고 있는지 검증해볼 필요가 있다.

넷째, 전체 프로그램에서 관계 마음챙김 훈련의 비중이 개인 내 마음챙김 훈련에 비해 부족하였다. 본 프로그램은 개인 내 마음챙김 훈련을 프로그램 초반(1~4회기)에 배치하였으나, 이후의 회기 안에서 지속해서 개인 내 마음챙김 훈련이 이어지도록 하였다. 그에 반해 ‘상호작용 안에서의 알아차림’ 훈련은 6~9회기까지의 제한된 회기 안에서만 이루어져 이를 몸에 익히고 연습하는데 시간이 부족하였다. 후속연구에서는 프로그램의 실시 회기의 수를 10회기 이상으로 연장하여 실제 상담 중 접목 가능성을 높이는 것이 필요하다.

마지막으로, 상담관계 증진을 위한 관계 마음챙김 프로그램은 연구의 의도를 알고 있

는 본 연구자가 직접 시행하였다. 연구자의 프로그램에 대한 긍정적 태도는 프로그램 운영과정에서 편향된 관찰이나 해석을 유발할 수 있다. 또한, 객관성 유지가 어려워 연구자의 개입으로 인한 결과 왜곡이 발생할 가능성도 있다. 추후 연구에서는 연구자와 프로그램 진행자가 분리되어 연구가 진행되는 것이 필요하다.

참고문헌

- 강혜영 (1995). 상담자 경력에 따른 상담협력 관계 차이 분석. 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김경은, 김진숙 (2015). 마음챙김 활용 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 청소년상담연구, 23(2), 135-155.
- 김길문, 정남운 (2004). 초보 상담자가 상담 회기 내에 경험한 어려움과 대처 과정: 질적분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(1), 1-20.
- 김미지 (2009). 초보상담자가 상담에서 경험하는 어려움: 문항개발. 청소년상담연구, 17(2), 21-37.
- 김잔디 (2018). 마음챙김양육 프로그램의 개발과 효과. 덕성여자대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2004b). 마음챙김 명상에서의 안과 밖의 문제. 사회과학연구, 10, 143-155.
- 김창대 (2002). 청소년 집단상담 프로그램 개발과 평가. 청소년 집단상담의 운영. 한국

- 청소년 상담원.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). 상담 및 심리프로그램 개발과 평가. 학지사.
- 김창훈 (2015). 초심상담자들의 알아차림 향상 프로그램 효과 연구. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 박미진 (2016). 상담자의 진로소명과 직무만족의 관계: 자기효능감과 직업몰입의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 16(8), 879-897.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박인우 (1995). 효율적인 집단상담 프로그램 개발을 위한 체계적 모형. 지도상담, 20, 19-40, 계명대학교 생활상담연구소.
- 서영석, 안수정, 안하얀, 이소연 (2019). 한국상담심리학회 현황 및 발전방안에 대한 학회원들의 인식 I: 학회 제반 활동에 대한 학회원들의 만족도 및 요구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(4), 1365-1405.
- 심지은 (2008). 상담자의 마음챙김, 공감 및 역전이 관리 능력의 관계. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 양명희, 김성희 (2011). 상담자 자기효능감 척도 개발. 상담학연구, 12(5), 1629-1644.
- 양주영 (2014). 상담자와 내담자가 인식하는 상담성도에 관한 연구: 초보상담자 관점을 중심으로. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미정, 박승민 (2015). 상담수련과정에서 상담자의 자기 발달 경험에 대한 현상학적 연구. 상담학연구, 16(1), 1-29.
- 이수림, 조성호 (2010). 상담자의 지혜가 상담과정 및 상담 성과에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 71-94.
- 이영선, 권정혜, 이순목 (2006). 문제해결적 집단상담이 집단따돌림 가해 청소년과 피해 청소년에게 미치는 효과. 한국심리학회지 임상, 25(4), 881-898.
- 이형국 (2018). 사)한국상담학회 전문상담사 인력 현황 및 관련 요인 연구. 상담학연구, 19(3), 1-25.
- 정방자 (1986). 정신역동적 상담과정에서의 상담자와 내담자의 언어 반응 변화분석. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호 (2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. 청소년학연구, 21(12), 25-47.
- 최주영, 김경희 (2016). 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 교육치료연구, 8(2), 253-271.
- 최해림, 김영혜 (2006). 한국의 상담자 교육과 훈련에 관한 연구-상담심리 석박사 교과 과정을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 713-730.
- 한덕웅, 이장호, 전경구 (1995). Spielberg의 상태-특성 불안검사 Y 형의 개발. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1995(1), 73-83.
- 홍정순 (2017). 상담자의 진정성과 내담자가 보고한 작업동맹과의 관계: 상담관계기술과 내담자의 상담자 지각의 매개 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(3), 577-605.

- Allison, K. L., & Rossouw, P. J. (2013). The therapeutic alliance: Exploring the concept of “safety” from a neuropsychotherapeutic perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 1(1), 21-29.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(2), 97-106.
- Bandura, A. (1977). Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Barrett-Lennard, G. T. (1962). Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs: General and Applied*, 76(43), 1-36.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91-100.
- Bartels-Velthuis, A. A., van den Brink, E., Koster, F., & Hoenders, H. J. (2020). The interpersonal mindfulness program for health care professionals: A feasibility study. *Mindfulness*, 11(11), 2629-2638.
- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer Science & Business Media.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Bruce, N. G., Manber, R., Shapiro, S. L., & Constantino, M. J. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(1), 83-97.
- Carr, L., Iacoboni, M., Dubeau, M. C., Mazziotta, J. C., & Lenzi, G. L. (2003). Neural mechanisms of empathy in humans: a relay from neural systems for imitation to limbic areas. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(9), 5497-5502.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494.
- Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P., & Christopher, S. B. (2011). Perceptions of the long-term influence of mindfulness training on counselors and psychotherapists: A qualitative inquiry. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 318-349.
- 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.
- Coatsworth, J. D., Timpe, Z., Nix, R. L., Duncan, L. G., & Greenberg, M. T. (2018). Changes in mindful parenting: Associations with changes in parenting, parent – youth relationship quality, and youth behavior. *Journal of the Society for Social Work and*

- Research*, 9(4), 511-529.
- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111(12), 2760-2774.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent - child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270.
- Falb, M. D., & Pargament, K. I. (2012). Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond. *Asian Journal of Psychiatry*, 5(4), 351-354.
- Felton, T. M., Coates, L., & Christopher, J. C. (2015). Impact of mindfulness training on counseling students' perceptions of stress. *Mindfulness*, 6(2), 159-169.
- Fulton, C. L., & Cashwell, C. S. (2015). Mindfulness-based awareness and compassion: Predictors of counselor empathy and anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 54(2), 122-133.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 55-72). Guilford Press.
- Geller, S. M. (2001). *Therapists' presence: The development of a model and a measure* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/therapists-presence-develop-ment-model-measure/docview/304730351/se-2>
- Geller, S. M. (2017). *A practical guide to cultivating therapeutic presence*. American Psychological Association.
- Geller, S. M., & Greenberg, L. S. (2012). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. American Psychological Association.
- Geller, S. M., & Porges, S. W. (2014). Therapeutic presence: neurophysiological mechanisms mediating feeling safe in therapeutic relationships. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(3), 178.
- Gelso, C. J., & Carter, J. A. (1985). The relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences, and theoretical antecedents. *The Counseling Psychologist*, 13(2), 155-243.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education and Supervision*, 49(1), 2-19.
- Greenberg, L. S., Elliott, R., Watson, J. C., & Bohart, A. C. (2001). Empathy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 380-384.
- Gurman, A. S. (1977). Therapist and patient factors influencing the patient's perception of facilitative therapeutic conditions. *Psychiatry*, 40(3), 218-231.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis*. Pearson Prentice Hall.
- Hatcher, R. L., & Gillaspie, J. A. (2006). Development and validation of a revised short

- version of the Working Alliance Inventory. *Psychotherapy Research*, 16(1), 12-25.
- Hick, S. F. (2008). Cultivating therapeutic relationships: The role of mindfulness In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 3-18). Guilford Press.
- Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. (1989). Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 223-233.
- Horvath, A. O., & Marx, R. W. (1990). The development and decay of the working alliance during time-limited counselling. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 24(4), 240-259.
- Hyden, B. (2008). *Counseling presently: An investigation of mindfulness and anxiety in the psychotherapist* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/counseling-presently-investigation-mindfulness/docview/304375250/se-2>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kanpp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2008). *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Allyn & Bacon.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Kramer, G. (2007). *Insight dialogue: The interpersonal path to freedom*. Shambhala.
- Kramer, G., Meleo-Meyer, F., & Turner, M. L. (2008). Cultivating mindfulness in relationship: Insight dialogue and the interpersonal mindfulness program. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 195-214). Guilford Press.
- Lambert, M. J., & Simon, W. (2008). The therapeutic relationship: Central and essential in psychotherapy outcome. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 19-33). Guilford Press.
- Lehrhaupt, L., & Meibert, P. (2020). MBSR 마음챙김에 근거한 스트레스 완화 프로그램 (안희영 역). 학지사. (원본 출판 2017년).
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Meleo-Meyer, F. (2016). Interpersonal practices: A transformational force in the MBIs. In D. McCown, D. Reibel, & M. Micozzi (Eds.), *Resources for teaching mindfulness* (pp. 69-91). Springer International Publishing.
- Moll, S., Frolic, A., & Key, B. (2015). Investing in compassion: Exploring mindfulness as a strategy to enhance interpersonal relationships in healthcare practice. *Journal of Hospital Administration*, 4(6), 36-45.
- Parnas, S., & Isobel, S. (2019). Using relational mindfulness to facilitate safety in the clinical encounter. *Australasian Psychiatry*, 27(6), 596-599.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal

- mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.
- Rogers, C. R. (1965). The therapeutic relationship: Recent theory and research. *Australian Journal of Psychology*, 17(2), 95-108.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5-44.
- Schomaker, S. A. (2013). *The impact of mindfulness training on therapeutic alliance, empathy, and lived experience: A mixed methods study with counselor trainees* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/impact-mindfulness-training-on-therapeutic/docview/1418519371/se-2>
- 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.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Sharpless, B. A., Muran, J. C., & Barber, J. P. (2010). Coda: Recommendations for practice and training. In J. C. Muran & J. P. Barber (Eds.), *The therapeutic alliance: An evidence-based guide to practice* (p. 341-354). The Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being* (Norton series on interpersonal neurobiology). W. W. Norton & Company.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Stone, M. L. (2017). *Effects of brief mindfulness practice on perceptions of therapist empathy, self-awareness, and the real relationship* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/effects-brief-mindfulness-practice-on-perceptions/docview/1941393704/se-2>
- Surrey, J. L. (2005). Relational psychotherapy, relational mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 91-110). Guilford Press.
- Surrey, J. L., & Kramer, G. (2013). Relational mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 94 - 111). Guilford Press.
- Sussman, S., & Wills, T. A. (2001). Rationale for program development methods. In S. Sussman (Ed.), *Handbook of program development for health behavior research & practice* (pp. 3-30). Sage.
- 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.
- Tull, D. E. (2018). *Relational Mindfulness: A*

- handbook for deepening our connections with ourselves, each other, and the planet.* Wisdom Publications.
- Wallace, A. B., & Bodhi, B. (2006). *The nature of mindfulness and its role in Buddhist meditation: A correspondence between B. Alan Wallace and the venerable Bhikkhu Bodhi.* Unpublished manuscript, Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, Santa Barbara, CA.
- Williams, E. N., Judge, A. B., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (1997). Experiences of novice therapists in prepracticum: Trainees', clients', and supervisors' perceptions of therapists' personal reactions and management strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 44(4), 390-399.
- 원 고 접 수 일 : 2024. 07. 24
수정원고접수일 : 2024. 08. 27
게 재 결 정 일 : 2024. 10. 15

Effectiveness of a Relational Mindfulness Program for Novice Counselors to Improve Counseling Relationships

Jee Hye Jeon

Pusan National University / Lecturer

Su Gyun Seo

Pusan National University / Professor

This study aimed to develop and evaluate the effectiveness of a relational mindfulness program for novice counselors in enhancing the counseling relationship. The program was systematically designed based on a literature review, refined through preliminary research, and finalized with input from two expert consultations. A survey was conducted with novice counselors and clients in the treatment and control groups at four time points: before the program, four weeks after its start, immediately after its completion, and four weeks post-program. Compared to the control group, novice counselors in the treatment group showed increased relational mindfulness, working alliance, authenticity, and unconditional regard, along with decreased anxiety. For clients, no interaction effects were found, but significant changes were observed in client-perceived working alliance and authenticity across measurement periods. The study concludes with a discussion of its limitations and implications for counseling practice and training.

Key words : novice counselors, counselor attitudes, anxiety, self-efficacy, relational mindfulness, counseling relationship enhancement programs