

## 상담자의 자기효능감과 다차원적 완벽주의가 불확실성에 대한 인내 부족을 매개로 소진에 미치는 영향: 초심과 중급 발달단계에 따른 다집단 분석\*

김 효 진      연 규 진<sup>†</sup>  
서강대학교 심리학과  
박사과정      교수

본 연구는 상담자 활동 자기효능감과 다차원적 완벽주의가 불확실성에 대한 인내 부족을 매개로 소진에 미치는 영향을 살펴보고, 이러한 구조적 관계가 발달단계에 따라 차이를 보이는지 확인하고자 하였다. 연구를 위해 경력 6개월 이상 15년 미만의 최상위 자격증 미취득한 현직 상담자 총 318명의 자료를 수집하였으며, SPSS 29.0와 MPLUS 8.11를 사용하여 매개모형과 다집단 분석을 실시하였다. 연구 결과는 첫째, 상담자 활동 자기효능감과 소진의 관계에서 불확실성에 대한 인내 부족의 매개효과가 유의하게 나타났다. 즉 상담자 활동 자기효능감이 높으면 불확실성에 대한 인내 부족이 낮아지고 소진이 낮아짐을 확인하였다. 둘째, 다차원적 완벽주의와 소진의 관계에서 불확실성에 대한 인내 부족의 매개효과가 유의하게 나타났다. 즉 다차원적 완벽주의가 높으면 불확실성에 대한 인내 부족이 증가하여 소진이 높아짐을 확인하였다. 셋째, 다집단 분석 결과 집단 간 경로계수는 상담자 활동 자기효능감이 불확실성에 대한 인내 부족에 이르는 경로에서 유의한 차이가 있었다. 구체적으로, 중급 상담자 집단에서만 해당 경로가 유의미하게 나타났다. 본 연구의 결과를 바탕으로 상담자 발달단계에 따라 경험하는 소진 예방 방안을 제시하였고, 본 연구의 제한점과 후속 연구 제언을 논의하였다.

주요어 : 상담자 소진, 상담자 활동 자기효능감, 다차원적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내 부족, 상담자 발달단계

\* 본 연구는 2024년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임  
(NRF-2024S1A5B5A170386).

<sup>†</sup> 교신저자 : 연규진, 서강대학교 심리학과, (04107) 서울특별시 마포구 백범로 35

Tel : 02-705-8327, E-mail : [kjyon@sogang.ac.kr](mailto:kjyon@sogang.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.

코로나19 유행 이후 사회 경제 전반에서 급격한 변화를 맞아 정신건강 문제와 심리 상담 이용 건수가 꾸준히 늘고 있다(국가트라우마센터, 2023; 보건복지부, 2024). 이러한 변화는 향후 심리 서비스에 대한 수요가 지속적으로 증가할 것임을 시사하며, 이에 따라 상담 전문가들의 역할이 더욱 중요해지고 있다(보건복지부, 2024). 이러한 맥락에서 전문성 있는 상담자를 양성하기 위한 체계적인 교육과 더불어, 상담자가 지치지 않고 지속적으로 양질의 서비스를 제공할 수 있도록 지원하는 것이 무엇보다 중요하다(김은혜, 윤아랑, 2017; Wardle & Mayorga, 2016). 하지만, 상담 현장에서 상담자들은 여러 가지 이유로 소진을 경험하며, 상담자 발달단계에 따라 소진의 양상이나 이유가 다르게 나타나기도 한다(백미현, 유현실, 2012; 이자영 등, 2008).

소진(Burnout)이란, 직무로 인한 스트레스를 장기간 적절히 관리하지 않아 정서적 고갈과 무기력을 경험하는 현상을 말한다(Maslach et al., 2001). 상담자 소진은 상담 분야에서도 중요한 주제로 언급되고 있다. 해외의 경우 소진 예방을 위한 자기 돌봄을 전문 상담자 교육에 있어 필수 요소로 포함하고 있으며(Council for Accreditation of Counseling & Related Educational Programs, 2016), 국내에서도 관련 연구가 활발히 진행되고 있을 뿐 아니라(강선아 등, 2020; 류진아 등, 2021), 소진 예방을 위한 프로그램 개발의 필요성이 강조되고 있다(도은숙, 정현숙, 2009; 최혜윤 등, 2015). 상담자가 소진으로 인해 정서적 어려움을 겪으면, 상담에서 내담자의 요구에 집중하기 어렵거나 내담자와의 관계 설정에 실패하는 일들이 발생하여 부정적인 결과를 초래할 수 있다(김다희, 송미경, 2015; Skovholt &

Trotter-Mathison, 2014). 상담자는 자신을 치료적 도구로 활용하기 때문에 내담자를 효과적으로 돕기 위해서도 자기 돌봄의 의무가 있으며(정주리, 2017; American Counseling Association, 2014), 전문가로서 자신의 능력과 효율성에 대해 스스로 점검하는 과정을 통해 직무 수행에 방해되는 개인적 문제나 한계가 있을 경우 지도 감독과 전문적 자문을 받을 책무가 있다(한국상담심리학회, 2018). 따라서, 상담자는 내담자를 치료하는 전문적인 역할을 수행하기 위해 소진을 야기하는 원인을 이해하고 이에 예방 및 대처하는 것이 중요하다(강현주 등, 2016; 김은혜, 윤아랑, 2017).

선행연구에 따르면 상담자들이 발달단계 및 경력에 따라 경험하는 직업적 어려움과 소진에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이자영 등(2008)의 연구에서 상담 경력에 따라 소진을 분석한 결과, 경력이 적은 상담자들이 무능감을 더 많이 느끼다가 감소하는 경향성이 나타났으며, 경력 10년까지 내담자를 비인격화하는 경향이 증가하다가 이후로는 감소하였다. 또한, Dollahide 외(2013)의 연구에 따르면 상담자가 경력 단계에 따라 다른 과제와 어려움을 경험한다고 보고하였다. 예를 들어, 초심 상담자의 경우 유능감 부족에 대해 호소하였고, 경력이 많은 상담자의 경우 다양한 역할을 요구받고 기대에 부응해야 하는 피로감을 호소하였다. 이러한 연구 결과들은 상담자의 발달단계에 따라 상담자 소진의 내용이나 수준이 다를 수 있음을 암시하며 발달단계를 고려한 소진 연구의 필요성을 시사한다.

선행연구를 통해 살펴본 발달단계별 소진의 양상은 다음과 같다. 초심 상담자의 경우 실무 경험이 부족하여 상담 중 직면하는 어려움을 효과적으로 대처할 수 있다는 믿음이 부족

하다는 점에서(Skovholt & Rønnestad, 2003) 소진 위험이 높다. 또한, 초심 상담자들은 상담자 역할 수행 측면에서 부담감과 자신감 부족을 주요 어려움으로 보고하였으나, 이러한 어려움은 상대적으로 경력이 많은 상담자들에게는 덜 보고되었다(김경자, 2009). Shoji 외(2016)의 메타분석에서는 교사, 의료인, 상담사를 포함한 서비스 직군 종사자들 중 경력이 많은 사람일수록 자기효능감이 높으면 소진을 덜 경험하는 경향이 있었다. 그러나 국내 연구(김지연 외, 2009)에서는 숙련 상담자들 또한 내담자에게 효과적인 상담을 제공하는 것에 대한 확신이 부족하여 어려움을 경험할 수 있다고 보고하였다. 이러한 혼재된 연구 결과는 상담자의 발달단계에 따른 자기효능감과 소진 간의 관계를 재탐색해 봐야 할 필요성을 제기한다.

또한, 중급 단계에 있는 상담자들은 상담업무 외에도 교육, 행정 등의 다양한 역할을 수행해야 하는 부담으로 인해 피로감을 호소하였다(Dollarhide et al., 2013). 심민정과 이송이(2022)의 연구에서는 중간 숙련 상담자들(경력 3~15년 사이의 상담 숙련 과정에 있는 상담자)이 학업, 일, 그리고 가정생활을 병행하는 과정에서 에너지 고갈, 비협조적 협업 체계에 대한 실망, 이상적인 상담자상 추구하고 현실 간의 괴리감 등의 어려움을 경험하는 것으로 보고하였다. 이는 상담 전문가로서의 성장이 생애에 걸친 학습 과정이며 경력이 쌓여도 다양한 어려움을 겪을 수 있음을 시사한다(김인규, 2018; 김지연 등, 2009). 그러나 발달단계를 고려한 상담자 소진 관련 선행연구들은 주로 1급 자격 전문가 혹은 3년 미만 경력의 초심 상담자를 대상으로 진행하여(김은혜, 윤아랑, 2017; 이미정, 박승민, 2015; 정상화, 금명

자, 2020), 초심과 전문가 사이의 중급 상담자를 포함한 연구는 부족한 실정이다. 중급 상담자들은 상담자 발달단계 상 탐색 단계와 통합 단계에 속해있고, 주체적인 상담자로 성장하는 과도기를 겪는다(Skovholt & Rønnestad, 1992). 이들은 초심 단계를 지나 일정 수준의 훈련 과정과 실무 경험을 갖추었음에도 여전히 전문성과 정체성을 통합하는 과정에 있으며, 최상위 자격 취득에 대한 부담, 직무 불안정성, 전문직 정체성 혼란 등의 어려움이 지속되는 시기이다(왕선아, 김하나, 2024). 중급 상담자들이 상담 현장에서 활발히 활동하며 향후 전문가와 슈퍼바이저로 성장할 중요한 인적 자원이라는 점에서(심민정, 이송이, 2022), 이들의 소진 관리에 대한 관심이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 이 단계에 있는 상담자들을 ‘중급 상담자’로 명명하고 이들을 초심 상담자들과 함께 연구 대상자에 포함하여 연구를 진행하였다.

상담자 소진은 개인의 심리적, 정서적 에너지가 고갈되면서 자신의 역량에 대한 부정적인 인식이 증가하는 특징과 관련되어 있으며, 이러한 맥락에서 자기효능감은 소진을 예방하는 데 도움이 될 수 있는 심리적 자원으로 주목받고 있다(Brown, 2012). 자기효능감이란 특정 상황에서 성취에 필요한 하위기술들을 조직, 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념이다(Bandura, 1977). 관련 선행연구에 따르면, 자기효능감이 높은 사람은 스트레스 상황에서 자신의 수행 능력에 대한 확신이 높아(Bandura, 1982) 심리적으로 소진되거나 정서적으로 지칠 가능성이 낮은 반면, 자기효능감이 낮은 사람은 불확실한 정보를 처리하거나 모호한 상황을 직면했을 때 자신감이 부족해 내적 갈등을 경험할 수 있다(이아라, 이주영, 2015).

상담자 역시 자기효능감이 낮을 경우, 불확실한 상담 과정에서 자신감이 부족하여 불안과 부담을 느낄 수 있고 결국 상담에 충분히 집중하지 못할 수 있다(강진구, 연문희, 2005). Lent 등(2003)은 자기효능감을 상담자에게 적용하여 상담기술, 회기관리, 상담난제의 영역에서 자신의 능력을 효과적으로 발휘할 수 있을지에 대한 확신을 측정하였는데, 선행연구에서 이러한 상담자의 자기효능감은 소진 예방 및 경감에 중요한 역할을 한다고 밝혀졌다(강선아 등, 2020; 권도연, 진미경, 2021; 윤아량, 정남운, 2011).

한편, 상담자들이 이상적인 기준에 지나치게 집착하거나 상담 현장에서 다양한 기대에 완벽하게 부응하려는 경우 심리적으로 소진될 가능성이 높아질 수 있다(조경희, 정은정, 2022; 최혜윤, 정남운, 2003). 이러한 완벽주의에 대한 연구는 기존 상담심리학 분야에서 활발하게 연구되고 있는데(김병직 등, 2012; 지인구, 주영아, 2019; Richardson et al., 2020), Hewitt와 Flett(1991)는 대인관계 영역에 초점을 맞추어 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 그리고 사회부과적 완벽주의로 구분하여 다차원적 완벽주의를 제안하였다. 자기지향적 완벽주의는 개인이 자신의 행동과 성취를 대상으로 두고 스스로 높은 기준을 제시하며 철저하게 평가하고 비판하는 경향이며, 타인지향적 완벽주의는 중요한 타인을 대상에 두고 높은 기준을 설정하여 그들의 행동을 평가하거나 비판하는 경향이다. 사회부과적 완벽주의는 완벽주의 행동의 대상을 자신에게 두지만, 중요한 타인이 자신에게 높은 기준을 제시할 것이라 여기고 그 기준에 도달하지 못하면 거절당할 것이라는 신념이 반영된 경향을 말한다(Flett & Hewitt, 2002). 선행연구에 따르

면, 사회부과적 완벽주의는 일관되게 부적응적인 측면과 깊은 연관을 보였으나(Antony et al., 1998; Besser et al., 2010), 자기지향적과 타인지향적 완벽주의는 연구마다 결과가 상이하게 나타났으며 일부 연구에서는 적응적 측면과 부적응적 측면 모두와 관련이 있다고 보고되었다(Chang & Rand, 2000). 본 연구의 연구대상자인 상담자의 경우, 타인(예, 내담자, 수퍼바이저, 동료 상담자)과 긴밀한 관계를 맺어야 하는 역할 특성상 대인관계 맥락을 고려한 다차원적 완벽주의를 적용하는 것이 유용할 수 있으며, 이러한 다차원적 완벽주의가 높을수록 소진을 더 많이 경험할 수 있다. 실제로 선행연구에서도 상담자의 다차원적 완벽주의가 소진과 유의미한 관련성이 있는 것으로 나타났고(강선아 등, 2020), 조경희와 정은정(2022)의 연구에서는 다차원적 완벽주의의 모든 하위요인이 각각 상담자 소진을 정적으로 예측한다는 결과가 보고되었다. 상담 및 임상 전공 박사과정 대상으로 진행한 연구(Richardson et al., 2020)에서도 완벽주의가 소진과 연관이 있는 것으로 나타났으나, 이 연구는 완벽주의의 부정적 측면만을 측정하여 상담자의 직무 특성인 대인관계적 요소를 포함하지 못했다는 한계를 지닌다. 또한, 기존 연구들은 다차원적 완벽주의와 소진 간 관계를 주로 직업, 운동, 교육 영역의 대상자들을 중심으로 살펴보았으며(Hill & Curran, 2016; Yang et al., 2023), 상담자 대상으로 한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 상담자들에게 중요한 대인관계적 맥락을 고려하여 Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의를 활용하여 상담자 소진과의 관련성을 살펴보고자 하였다.

특히 완벽주의 성향이 높으면 불안 수준도 높아져서 평가 상황에서 자신의 수행을

과도하게 신경쓰는 경향이 있는데(김병직 등, 2012; 양한빛, 2018; Flett et al., 2003), 이는 완벽주의 경향성이 높은 상담자들이 상담으로 인한 피로와 어려움을 인식하지 못하고, 지나치게 수행 및 성과에 초점을 두어 오히려 내담자를 이해하는 데에 방해가 될 가능성을 시사한다. 한편, 완벽주의 성향이 높은 개인은 이상적인 목표를 추구하며 자신을 몰아 붙이면서도(Flett & Hewitt, 2002), 완벽함이 주는 만족감과 사회적으로 인정받는 결과가 보상으로 작용하여 완벽주의적 태도를 내려놓기 어려울 수 있다(Sloney et al., 2002). 이러한 특성은 변화가 상대적으로 어려워(김정은, 손정락, 2012; 최슬기, 2017; Hewitt et al., 2008) 완벽주의로 인한 소진을 지속적으로 겪을 수 있기 때문에 완벽주의가 상담자의 소진에 이르는 과정에서 개입하는 변인을 탐색해 볼 필요가 있다.

본 연구는 상담자의 자기효능감과 완벽주의가 소진에 미치는 영향에 불확실성에 대한 인내 부족이 매개할 가능성을 주목하였다. 상담은 불확실성이 만연한 특성을 가지며, 이에 따라 많은 선행연구에서 불확실성에 대한 인내는 상담자의 중요한 자질로 언급되고 있다(이장호, 1995; Corey, 2017). 불확실성에 대한 인내 부족은 모호한 상황에서 미래와 결과를 부정적인 방향으로 해석하려는 기질적인 경향성이자(Koerner & Dugas, 2008), 인지적 편향성(Dugas et al., 2004)을 의미한다. 불확실성에 대한 인내 부족은 안정적인 특징이 있지만, 관련 선행연구에 따르면 개입을 통한 변화 가능성이 있음을 알 수 있다. 예를 들어, 김미경과 양난미(2022)는 불확실한 상황에 대한 인지적 평가와 대처 방식을 점검하는 것을 통해 불확실성에 대한 인내를 보다 효과적인 방식으로 수정하는 접근이 가능하다고 제안했으며, 다

른 연구에서도 인지행동치료나 마음챙김 훈련을 통해 불확실성에서 기인한 인지적 편향을 조절할 수 있다고 제안하였다(정서영, 송미경, 2017; 최재광, 송원영, 2020; Pickard et al., 2024). 이는 불확실성에 대한 인내 부족이 고정불변의 특성이라기보다는 스트레스 상황에서 인지적 평가와 결합하여 다양하게 나타날 수 있으며(Dugas et al., 2005), 환경적 요인이나 개입에 의해 변화 가능하다는 점을 시사한다. 더불어, 상담자 교육에서는 불확실성에 대한 관점을 전환함으로써 이를 인내하는 능력을 향상시킬 수 있다는 것을 강조하고 있다. 예를 들어, 상담자의 불확실성에 대한 경험을 탐구한 Fewings과 Quinlan(2023)은 한 참가자가 ‘불확실성은 성장을 위한 공간’이라고 표현한 점을 인용하며, 상담자에게 불확실성은 불가피한 경험이지만 이를 제거하기보다는 견디고 그 안에서 의미를 발견하며 학습의 기회로 삼는 태도가 건강하고 효과적인 상담을 위해 필요하다고 주장하였다. 이는 상담자로서 성장을 위해 불확실성에 대한 인내를 증진시키는 것이 중요하며, 불확실성에 대한 인내가 변화 가능하고 개입 가능한 역량임을 시사한다.

불확실성은 실제로 경험하고 판단되기 전까지는 가치 중립적인 경험이라고 할 수 있으나(Mishel, 1988), 불확실성에 대한 인내가 부족한 사람들은 모호한 상황을 지각하고 해석할 때 이를 역기능적이고 위협적으로 인식한다(김지혜, 현명호, 2011; Dugas et al., 2005). 또한, 이들은 걱정, 불안과 같은 부정 정서를 더 빈번하게 느끼고(김정원, 민병배, 1998; Freeston et al., 1994), 불확실한 상황을 회피하거나 비효율적인 방식으로 행동하는 특성을 보인다(Saka et al., 2008). 특히 상담은 매 회기 어떤 이야기가 나올지 예측하기 어렵기 때문에 불확실한 대

화에 즉각적으로 대응하고 추상적인 개념을 다루어야 하며(Kottler & Brown, 1996), 성과를 명확하게 측정하기 힘든 모호한 특성을 지니고 있어 상담자들이 불확실성에 대한 인내가 부족하여 이를 잘 대처하지 못할 경우 소진을 경험할 가능성이 크다(신은미, 손영철, 2019; Maslach & Jackson, 1981).

한편, 기존 상담 연구들에서는 상담자가 상담 장면 내에서 경험하는 다양한 불확실성(예, 내담자의 모호한 특징, 감정적 혼란스러움, 불명확한 변화)이 있고, 이에 대한 인내와 적절한 대처가 상담자 전문성 발달에 필수적인 요소로 강조되어 왔다(이장호, 1995; Corey, 2017). 그러나, 한국 상담자는 상담 장면 내에서뿐만 아니라, 진로-고용과 같은 환경적인 불확실성에도 노출되어 있다. 유소영과 연구진(2021)은 한국의 상담자 직업 시장에 불확실한 요소가 많고, 이지연(2017)의 연구에서는 불안정한 고용, 자격조건 및 전문성과는 동떨어진 임금체계가 상담자들의 직업적, 경제적 어려움으로 보고되었다. 이러한 불확실한 직무환경에서 상담자의 불확실성에 대한 인내가 부족한 경우 무기력감을 경험할 수 있고, 진로 불안으로 이어져(남문옥, 김민정, 2023; 유소영, 연구진, 2021) 소진에 취약해질 수 있다(Yu, 2007).

불확실성이 예측 불가능한 미래 지향적인 요소를 포함하고 있는데(Grenier et al., 2005), 이는 특히 상담자들의 양성과정, 즉 국내에서 상담 전문가가 되기 위해 수련 받는 과정과 밀접한 관련이 있다. 수련기간은 평균 65개월 이상으로 긴 시간이 소요되며(김인규, 2018) 한국상담심리학회 최상위 자격증이 합격률(3년 평균 합격률이 15% 내외; 한국직업능력개발원, 2025)이 저조하여 긴 시간과 높은 난이도를 요구한다. 상담자의 전문성 확보를 위해

이러한 엄격한 자격증 취득 절차는 필수적이지만, 불확실성에 대한 인내가 부족한 상담자들은 장기간에 걸친 수련과 평가 과정이 더 큰 심리적 부담으로 작용될 수 있다. 또한, 소진에 관한 많은 해외 연구에서 불확실성이 큰 직무 환경을 소진의 원인으로 언급되고 있고(Maslach & Leiter, 2000; Maslach et al., 2001), 국내 연구에서도 직무 환경이 상담자 소진과의 관련성이 강조되고 있다(윤아랑, 정남운, 2011; Yu, 2007). 이러한 맥락에서 상담자가 불확실성에 대한 인내가 부족하여 자격증 취득 과정과 업무 환경의 불확실성을 견디기 어려워하는 경우, 소진으로 이어질 수 있다는 것을 짐작할 수 있다.

다시 말해, 장기간의 수련이 요구되는 상담자들이 상담 과정 내외의 불확실한 과정 속에서 예기치 못한 상황에 직면할 때 상담자가 불확실성에 대한 인내가 부족할 경우 자신의 능력을 효과적으로 발휘하기 어렵고(남문옥, 김민정, 2023; Levitt & Jacques, 2005) 이에 따른 실패와 좌절을 반복하게 되면 결국 소진을 경험하게 될 가능성이 높다(신은미, 손영철, 2019). 따라서 불확실성에 대한 인내 부족을 상담자가 소진을 경험하게 하는 취약한 특성으로 고려했을 때, 자기효능감과 완벽주의가 소진에 미치는 영향을 매개하는지 살펴볼 필요가 있다.

불확실성은 상담자가 완벽주의적 성향을 가질수록 견디기 어려울 것으로 예상되는데, 선행연구에서 이 두 변인 간의 연관성을 시사하는 결과들이 있다. 완벽주의는 도달하기 어려운 목표를 추구하고 이상적인 기준에 도달하고자 하는 특성이 있으며(Hewitt & Flett, 1991), 이상적인 기준은 필연적으로 현실과 간극이 존재하기 때문에 개인으로 하여금 무력감과

절망감을 느끼게 한다(Flett et al., 1996). 또한, 이러한 기준은 모호할 뿐만 아니라, 과제에 몰두하기보다 주변의 평가에 대해 더 민감하게 반응하고 집착하게 만들어(Flett & Hewitt, 2002; Short, 2012) 불확실성을 더 견디기 어렵게 만들 수 있다(Buhr & Dugas, 2002). 즉, 완벽한 기준을 가진 사람에게 불확실한 상황은 스트레스로 다가올 수 있다(나혜경, 박원주, 2022). 또한, Reuther와 동료들(2013)은 다차원적 완벽주의와 강박장애 증상 간 관계에서 불확실성에 대한 인내 부족이 매개한다는 것을 밝혔으며, 국내에서도 완벽주의와 불확실성에 대한 인내 부족 간의 관계를 확인한 바 있다(유성진, 권석만, 2000; 이자영, 양도선, 2016). 따라서 완벽주의 성향이 높은 상담자일수록 자신과 타인에 대해서 이상적인 기준을 가지고 외부 기대에 민감하기 때문에, 불확실한 상황을 부정적으로 해석하고 더 큰 불안과 압도감을 느껴 내담자에게 집중하기 어려워질 가능성이 높다(김미경, 양난미, 2022; Buhr & Dugas, 2002). 이러한 결과들은 완벽주의가 높은 상담자일수록 불확실한 상황에서 인내하기 더 어렵고 이로 인해 심리적으로 소진될 가능성이 있음을 시사한다.

또한, 선행연구를 살펴보면 자기효능감이 낮은 상담자일수록 불확실성에 대한 인내가 더 부족하여 소진에 이를 것으로 추측할 수 있다. Bandura(1997)의 사회인지이론(Social Cognitive Theory)에 따르면 자기효능감은 특정한 과제나 영역에 있어서 자신의 능력에 대한 신뢰를 의미하며(김창걸, 2003), 스트레스를 인식하고 대응하는 방식에 영향을 미친다. 이는 과제에 대한 인지적 해석과 정서적 반응에 중요한 영향을 미칠 수 있는데, 선행연구에 따르면 자기효능감이 높은 사람은 긍정적인 인지적 해

석을 통해 과제를 해결 가능하다고 인식하고(Poluektova et al., 2023) 더 적극적인 태도를 보일 수 있다. 그뿐만 아니라, 높은 자기효능감은 과제 수행 중 불안과 스트레스 수준을 낮추어(Li & Xia, 2024) 긍정적인 정서를 경험할 가능성을 높인다. 이러한 자기효능감의 특성은 상담자를 대상으로 한 연구에서도 나타났다. Salomon(1984)의 연구와 Larson과 Daniels(1998) 연구에 따르면, 상담자가 자기효능감을 느낄 경우 복잡한 과업을 잘 처리하고 효과적인 상담을 수행할 수 있다고 믿어 더욱 도전적으로 행동하고 노력할 수 있다고 보고하였다. 이러한 맥락에서 자기효능감이 높은 상담자는 불확실한 상황이나 과제에 대한 인지적 해석과 정서적 반응을 효과적으로 조절할 수 있음을 시사하는데, 이는 결국 상담자가 자기효능감이 높을수록 불확실성에 대한 인내를 더 잘 할 것으로 예상할 수 있다. 또한, 불확실성에 대한 인내 부족은 부정적 문제 해결 지향을 통해 걱정에 영향을 주는데, 부정적 문제 해결 지향은 자신감 부족과 결과를 비관적으로 보는 경향과 연관이 있다(서해란, 2014). 즉, 상담자가 본인의 능력에 대해 자신감이 부족하고 효과적으로 결과를 이끌어낼 수 없다고 예측한다면 모호함과 불확실성을 더 견디기 어려울 수 있다. 선행연구에 따르면, 자기효능감과 불확실성에 대한 인내 부족은 유의한 부적 상관이 있으며(강리영, 2016), 자기효능감을 진로 이론에 적용시킨 진로결정 자기효능감과 불확실성에 대한 인내 부족 또한 부적 관련성이 있는 것으로 나타났다(황진아, 김은하, 2016). 이러한 연구 결과를 토대로 상담자가 자기효능감을 낮게 느낄수록 불확실성을 더 견디기 어렵게 만들어 모호하고 복잡한 상담 현장에서 소진에 더 이를 수 있을 것

으로 예상할 수 있다.

선행연구 검토를 토대로 본 연구의 연구모형은 Lazarus와 Folkman(1984)의 인지적 평가이론(Cognitive Appraisal Theory)의 틀에서 이해될 수 있다. 인지적 평가는 개인이 스트레스 상황을 어떻게 해석하고 대처를 위한 가용 자원을 어떻게 동원하는지를 결정짓는 역동적인 심리적 과정이며, 이는 스트레스 반응과 그 결과에 중대한 영향을 미친다. 상담자가 가용 자원인 자기효능감이 낮거나, 인지적 유연성을 저해하는 다차원적 완벽주의 성향이 높을 경우, 스트레스 상황을 보다 위협적으로 인식하여 쉽게 소진으로 이어질 수 있다. 이때, 불확실성에 대한 인내 부족은 상황을 더욱 부정적으로 평가하도록 만드는 인지적 매개 변수로 작용하여 소진의 위험을 가중시킬 수 있다.

이에 본 연구는 상담자의 자기효능감과 다차원적 완벽주의가 소진에 미치는 영향에서 불확실성에 대한 인내 부족의 매개효과를 확인하고자 한다. 또한, 다집단 분석을 통해 이러한 구조적 관계가 초심과 중급 발달단계에 따라 달라지는지 살펴보고자 한다. 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

1. 상담자 활동 자기효능감과 상담자 소진

에 대한 관계를 불확실성에 대한 인내 부족이 매개하는가?

2. 다차원적 완벽주의와 상담자 소진에 대한 관계를 불확실성에 대한 인내 부족이 매개하는가?

3. 상담자 활동 자기효능감, 다차원적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내 부족, 소진 간의 구조적 관계는 초심 상담자와 중급 상담자 간에 차이가 있는가?

## 방 법

### 연구 대상 및 절차

본 연구는 한국 상담 관련 학회 게시판 및 SNS를 통해 연구모집 광고문을 게시하여 상담 경력 6개월 이상 15년 미만의 상담자를 대상으로 데이터를 수집하였다. 초심 상담자와 중급 상담자 발달단계 구분 기준은 선행연구(금명자, 정상화, 2021; 심민정, 이송이, 2022; 최민정 등, 2023)의 기준을 참고하여, 초심 상담자는 3년 이하의 상담 경력인 상담자들로, 중급 상담자는 3년 초과 15년 미만 상담 경력인

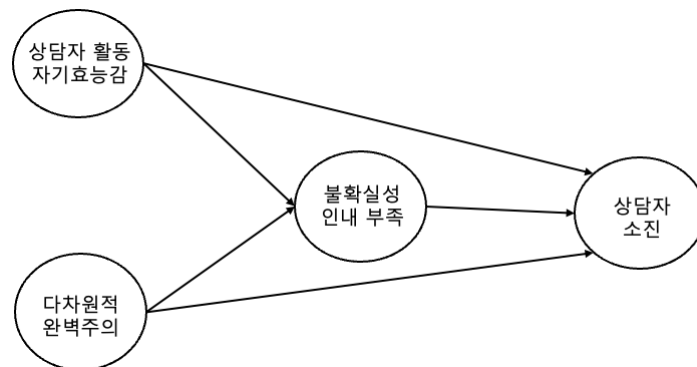


그림 1. 상담자 발달단계(초심/중급)에 따른 다집단 분석



있으면서 한국상담심리학회와 한국상담학회 최상위 자격증 외 상담 관련 자격증을 취득하고 석사 학위 이상의 현직 상담자로 정의하였다. 상담자 발달단계의 조작적 정의는 선행연구에 따라 다르며, 발달단계별 용어에 있어서도 교육 및 발달 수준별, 경력별로 혼재되는 경향이 있었다(정문주, 조한익, 2016). 다수의 국내 연구에서 초심 상담자의 경우 3년 미만의 경력을 기준으로 사용하고 있으나(금명자, 정상화, 2021), 특히 중급 상담자의 정의는 학자 간 합의되어 있지 않은 실정이다(왕선아, 김하나, 2024). 3년 이상 경력이 있는 상담자를 대상으로 한 연구를 살펴보면 중급 상담자의 경력 기준이 2010년 전에는 대체로 5~6년으로 정의한 것에 비해(김지연 등, 2009; 유성경, 심혜원, 2005), 2010년 이후 연구들에서는 10년 또는 15년을 제시하거나 경력과 동시에 최상위 자격증 취득 여부를 기준에 추가하여 제시하고 있다(김혜인, 최한나, 2017; 신수정, 2023). 중급 상담자의 기준이 상향되고 있는 점을 반영하고 이러한 상담 경력과 더불어 상담 관련 자격증은 일정 수준 이상의 교육 수준, 슈퍼비전 경험 등을 요구하기 때문에 자격증 취득 여부를 기준으로 두는 것이 합리적이다(금명자, 정상화, 2021). 이에 따라, 본 연구는 소진을 경험할 수 있는 1) 상담 경력 6개월 이상 15년 미만과 2) 최상위 자격증을 취득하지 않고 3) 현재 상담 현장에서 활동 중인 상담자를 참여 기준으로 설정하였다. 설문 내 스크리닝 문항을 제시하여 참여자를 제한하였고, 추가적으로 이 기준에 부합하지 않는 17명과 불성실한 응답 7명을 제외한 총 318명의 자료를 분석에 활용하였다. 설문 전 연구에 대한 안내와 설문 조사의 목적, 참여자의 비밀보장 및 권리에 대한 안내를 제시한

후, 설문 참여에 동의한 사람들을 대상으로 실시하였고 설문 응답을 모두 완료한 사람에 한해 답례를 지급하였다. 본 연구의 설문은 서강대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board [IRB])에서 검토 및 승인을 받았다(SGUIRB-A-2410-54). 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 여성이 290명(91.2%), 남성이 27명(8.5%)였으며 기타 성별로 논바이너리가 1명(0.3%)이었다. 연령은 20-29세 36명(11.0%), 30-39세 136명(42.7%), 40-49세 97명(30.6%), 50-59세 44명(13.8%), 60세 이상 5명(1.5%)로 나타났다. 초심 상담자는 126명, 중급 상담자는 192명이었다.

## 측정 도구

### 상담자 활동 자기효능감

상담자의 자기효능감을 측정하기 위해 Lent 등(2003)이 개발한 상담자 활동 자기효능감 척도(Counselor Activity Self-Efficacy Scale [CASES])를 이수현 등(2007)이 타당화한 것을 사용하였다. 각 척도는 10점 리커트 척도로 측정하며 조력 기술 자기효능감 16문항, 회기관리 자기효능감 15문항, 상담난제 자기효능감 10문항의 3개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 41문항이며 점수가 높을수록 상담자로서 자기효능감이 높음을 의미한다. 이수현 등(2007)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .97, 본 연구에서는 .96으로 나타났다.

### 다차원적 완벽주의

완벽주의를 측정하기 위해, Hewitt와 Flett (1991)이 개발하고 한기연(1993)이 번안, 이미화(2001)가 수정 보완한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale [HMPS])를

표 1. 집단별 연구 참여자의 인구통계학적 특성( $n=318$ )

		초심 상담자( $n=126$ )		중급 상담자( $n=192$ )	
		빈도	백분율	빈도	백분율
연령	20대	30	23.8%	6	3.1%
	30대	46	36.5%	90	46.7%
	40대	39	31%	58	30.1%
	50대	11	8.7%	33	17.0%
	60대	0	0.0%	5	2.6%
학력	석사 재학	26	20.6%	0	0.0%
	석사 졸업	91	72.2%	170	88.5%
	박사 재학	5	4.0%	10	5.2%
	박사 수료	4	3.2%	7	3.6%
	박사 졸업	0	0.0%	5	2.6%
근무 형태	시간제 상담원	31	24.6%	32	16.7%
	인턴/실습/수련 상담원	27	21.4%	0	0.0%
	자원봉사 상담원	7	5.6%	2	1.0%
	폴타임 전임 상담원	43	34.1%	91	47.3%
	프리랜서 상담원	18	14.3%	67	34.9%
근무 기관	공공 상담기관 (시군구 청소년상담복지센터 등)	43	34.1%	52	27.1%
	근로복지위원회(EAP)	3	2.4%	5	2.6%
	대학부설상담소	40	31.7%	48	25.0%
	병원	1	0.8%	6	3.1%
	시설상담센터	29	23.0%	47	24.9%
	학교(초, 중, 고)	8	6.3%	21	10.9%
	기타: 개인 진행(프리랜서)	2	1.6%	3	1.5%
	기타: 군 부대	0	0.0%	7	3.5%
	기타: 기업	0	0.0%	2	1.0%
	기타: 웹	0	0.0%	1	0.5%
취득 자격증	1. 상담심리사 2급	83	65.9%	166	86.5%
	2. 전문상담사 2급	3	2.4%	17	8.9%
	3. 청소년 상담사	89	70.6%	155	80.7%
	4. 임상심리사	57	45.3%	105	54.7%
	5. 전문상담교사	10	7.9%	20	10.4%
	6. 임상심리전문가	1	0.8%	2	1.0%
	7. 정신건강임상심리사	0	0.0%	1	0.5%
	기타	5	4.0%	11	5.7%
	미취득	10	7.9%	0	0.0%

주. 취득 자격증의 경우 중복 선택 가능하여 빈도는 전체 응답자 수를 초과하고 백분율의 경우 전체 응답자 중 해당 자격증을 선택한 비율을 의미함.

1. 한국상담심리학회 상담심리사 2급, 2. 한국상담학회 전문상담사 2급, 3. 여성가족부 청소년상담사, 4. 산업인력관리공단 임상심리사, 5. 교육부 전문상담교사, 6. 한국임상심리학회 임상심리전문가, 7. 보건복지부 정신건강임상심리사

표 2. 집단별 연구 참여자의 상담 진행 사례 수, 회기 수, 수퍼비전 횟수( $n=318$ )

		초심 상담자( $n=126$ )		중급 상담자( $n=192$ )		
		빈도	백분율	빈도	백분율	
상담 진행 사례 수	2~10	28	22.2%	10~50	54	27.9%
	11~30	45	35.7%	51~100	53	27.3%
	31~50	27	21.4%	105~200	42	21.7%
	55~100	15	11.9%	204~500	37	19.2%
	110~500	11	8.7%	700~1000	6	3.2%
상담 진행 회기 수	60 이하	11	8.7%	200 이하	13	6.6%
	65~100	18	14.3%	240~500	51	26.3%
	105~200	32	25.4%	576~1000	61	31.6%
	203~500	47	37.3%	1100~2000	35	18.0%
	600~3000	18	14.3%	2040~5000	32	16.4%
수퍼비전 횟수	1~10	23	18.3%	1~20	33	17.0%
	11~20	51	40.5%	21~30	44	22.8%
	21~30	26	20.6%	32~50	56	29.0%
	30~80	22	17.5%	55~100	53	27.5%
	81~150	4	3.2%	102~500	6	3.0%

사용하였다. 척도는 7점 리커트 척도로 측정하며, 총 45개 문항으로 구성되어 있다. 하위요인은 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의의 3가지로 구성되어 있다. 각 하위차원의 점수가 높을수록 관련 완벽주의 성향이 높은 것을 의미한다. Hewitt와 Flett(1991)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .97이었으며 이미화(2001)의 연구에서는 .89, 본 연구에서는 .94으로 나타났다.

#### 불확실성에 대한 인내 부족

불확실성에 대한 인내 부족을 측정하기 위해, Freeston 등(1994)이 개발하고 Buhr와 Dugas(2002)가 영어판으로 타당화한 IUS-27 (Intolerance of Uncertainty Scale-27)를 이아라(2013)가 한국

어로 번역하고 타당화한 척도를 사용하였다. 총 27문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 5점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 불확실성을 참고 견디기 힘들어하는 경향이 크다는 것을 의미한다. Buhr와 Dugas(2002)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94였으며, 이아라(2013)의 연구에서는 .94, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

#### 상담자 소진

상담자의 소진을 측정하기 위해 Lee 등(2007)이 개발한 상담자 소진 척도(Counselor Burnout Inventory [CBI])를 Yu(2007)가 한국판으로 타당화한 K-CBI(Korean-Counselor Burnout Inventory)를 사용하였다. 본 척도는 5개 하위요

인인 신체적 피로감, 무능감, 비협조적 업무환경, 내담자 가치저하, 사생활 악화가 각각 4문항씩 이루어져 총 20문항으로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도로 측정하며 점수가 높을수록 상담자의 소진이 높은 수준임을 의미한다. Yu(2007)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

### 분석 방법

자료 분석에는 SPSS 29.0를 이용하여 기술통계, 상관 분석, 척도 점수 신뢰도 분석을 실시하였고, MPLUS 8.11 통계 프로그램을 사용하여 구조방정식 검증과 다집단 분석을 실시하였다. 구체적인 절차는 다음과 같다. 첫째, 각 연구 변인 간의 관련성과 발달단계에 따른 집단별 변수 간 관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 둘째, MPLUS 8.11 프로그램을 통해 구조방정식 분석을 측정모형의 모형의 타당성을 검증한 후, 구조모형 분석을 통해 매개모형을 분석하고 매개효과 유의성 검증을 위해 95% 신뢰구간을 이용한 부트스트래핑을 실시하였다. 마지막으로, 상담자 발달단계에 따른 차이를 검증하기 위하여 다집단 분석을 실시하여 형태동일성과 측정단위동일성의 충족 여부를 확인한 후 각 집단의 경로계수 차이를 검증하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관

본 연구에 사용된 변인의 특성과 관련성을 확인하기 위하여 발달단계에 따른 변인 간

Pearson 상관 계수, 평균 및 표준편차, 왜도와 첨도를 산출하였으며, 그 결과를 표 3에 제시하였다. 우선 주요 변인 간 상관계수를 살펴보면, 발달단계는 유일하게 상담자 활동 자기효능감과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다( $r=.289, p<.01$ ). 상담자 활동 자기효능감은 다차원적 완벽주의( $r=-.124, p<.01$ ), 불확실성에 대한 인내 부족( $r=-.261, p<.01$ ), 소진( $r=-.451, p<.01$ )과 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 다차원적 완벽주의는 불확실성에 대한 인내 부족( $r=.670, p<.01$ ), 소진( $r=.395, p<.01$ )과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 마지막으로 불확실성에 대한 인내 부족은 소진과 유의미한 정적 상관을 보였다( $r=.527, p<.01$ ). 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않았기 때문에 변인들은 모두 정규분포 가정을 충족한다고 보았다(West et al., 1995). 다음으로, 상담자 발달단계에 따른 집단별 변인 간 상관계수를 표 2에 제시하였다. 몇 가지 주목할 만한 결과로는 먼저, 초심 상담자 집단에서 상담자 활동 자기효능감과 완벽주의 간에 유의미한 상관( $r=-.243, p<.01$ )을 보인 반면, 중급 상담자 집단에서는 유의미한 상관이 나타나지 않았다( $r=-.043, p>.01$ ). 또한, 다차원적 완벽주의와 소진 간에는 두 집단 모두 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으나, 초심 상담자 집단에서는  $r=.527(p<.01)$ , 중급 상담자 집단에서는  $r=.306(p<.01)$ 로 나타났다.

### 측정모형 및 구조모형 검증

본 연구에서는 잠재변인의 측정을 위해 각 변인의 문항 묶음을 만들어 측정모형을 검증하였다. 상담자 활동 자기효능감과 다차원적

표 3. 연구변인의 기술통계치 및 변인 간 상관계수( $n=318$ )

	1	2	2-1	2-2	2-3	3	3-1	3-2	3-3	4	4-1	4-2	4-3	4-4	5	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5
1	1																			
2	.289**	1																		
2-1	.268**	.874**	1																	
2-2	.278**	.897**	.771**	1																
2-3	.243**	.917**	.644**	.726**	1															
3	.021	-.124*	-.11	-.085	-.126*	1														
3-1	.021	-.02	-.025	.019	-.034	.896**	1													
3-2	.073	-.141*	-.140*	-.097	-.132*	.829**	.618**	1												
3-3	-.036	-.175**	-.134*	-.158**	-.174**	.863**	.664**	.574**	1											
4	-.093	-.261**	-.213**	-.230**	-.252**	.670**	.608**	.518**	.603**	1										
4-1	-.118*	-.291**	-.227**	-.264**	-.283**	.629**	.574**	.473**	.577**	.940**	1									
4-2	-.083	-.241**	-.207**	-.207**	-.229**	.640**	.549**	.510**	.599**	.935**	.841**	1								
4-3	-.105	-.224**	-.182**	-.188**	-.222**	.622**	.572**	.488**	.545**	.939**	.838**	.834**	1							
4-4	-.038	-.219**	-.181**	-.198**	-.207**	.617**	.586**	.468**	.534**	.930**	.834**	.821**	.842**	1						
5	-.064	-.451**	-.354**	-.432**	-.426**	.395**	.304**	.331**	.395**	.527**	.493**	.521**	.483**	.473**	1					
5-1	-.028	-.300**	-.213**	-.284**	-.301**	.411**	.350**	.334**	.383**	.484**	.424**	.475**	.442**	.442**	.856**	1				
5-2	-.174**	-.587**	-.457**	-.578**	-.550**	.263**	.198**	.181**	.304**	.502**	.476**	.461**	.472**	.471**	.786**	.583**	1			
5-3	.033	-.223	-.160**	-.226**	-.214**	.266**	.160**	.220**	.320**	.289**	.294**	.332**	.231**	.220**	.682**	.469**	.384**	1		
5-4	-.053	-.356**	-.347**	-.325**	-.299**	.254**	.167**	.285**	.220**	.305**	.298**	.302**	.275**	.264**	.679**	.436**	.504**	.356**	1	
5-5	-.014	-.257**	-.192**	-.235**	-.256**	.301**	.262**	.251**	.267**	.404**	.373**	.400**	.364**	.378**	.811**	.708**	.504**	.435**	.408**	1
M	.604	5.810	6.282	6.497	4.938	3.664	4.300	3.302	3.391	2.641	2.791	2.230	2.811	2.748	2.354	2.603	2.719	2.156	1.918	2.373
SD	.489	1.037	.982	1.131	1.329	.693	.898	.719	.786	.723	.769	.765	.760	.801	.659	.983	.909	.803	.703	.878
왜도	-.426	-.319	-.204	-.662	-.307	-.057	-.060	.142	.119	.464	.330	.507	.391	.333	.255	.442	.127	.354	.805	.441
첨도	-1.83	.142	-.109	.925	.109	.227	-.112	.450	.131	-.022	-.157	-.025	-.096	-.239	-.423	-.466	-.709	-.664	.559	-.262

주. 1. 발달단계(0=초심, 1=중급)는 더미코딩 후 양분(point-biserial) 상관, 2. 상담자 활동 자기효능감, 2-1. 조절기술 자기효능감, 2-2. 회기관리 자기효능감, 2-3. 상담난제 자기효능감, 3. 다차원적 완벽주의, 3-1. 자기지향 완벽주의, 3-2. 타인지향 완벽주의, 3-3. 사회부와 완벽주의, 4. 불확실성에 대한 이내 부족, 4-1. 불확실성에 대한 이내 부족1, 4-2. 불확실성에 대한 이내 부족2, 4-3. 불확실성에 대한 이내 부족3, 4-4. 불확실성에 대한 이내 부족4, 5. 상담자 소진, 5-1. 신체 피로감, 5-2. 무능력, 5-3. 비협조적 업무환경, 5-4. 내담자 가치지하, 5-5. 사생활 악화. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

표 4. 발달단계에 따른 연구변인 간 상관관계수( $n=318$ )

	1. 효능감	2. 완벽주의	3. 인내 부족	4. 소진
1. 효능감	-	-.043	-.267**	-.444**
2. 완벽주의	-.243**	-	.644**	.306**
3. 인내 부족	-.219**	.716**	-	.515**
4. 소진	-.468**	.527**	.539**	-
초심 $M(SD)$	5.442(1.074)	3.647(.752)	2.724(.736)	2.406(.642)
중급 $M(SD)$	6.052(.938)	3.676(.653)	2.586(.712)	2.320(.669)

주. 1. 상담자 활동 자기효능감, 2. 다차원적 완벽주의, 3. 불확실성에 대한 인내 부족, 4. 상담자 소진  
대각선의 오른쪽 위는 중급 상담자 집단( $n=192$ ), 왼쪽 아래는 초심 상담자 집단( $n=126$ )의 상관관계수

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$

완벽주의, 상담자 소진은 기존 요인구조를 바탕으로 내용기반 알고리즘 문항 묶음을 실시하였다. 선행연구에서 하위요인의 구조 변동이 많았던 불확실성에 대한 인내 부족의 경우(김순희, 2010; 이슬, 2016; 이아라, 2013) 요인 알고리즘 문항 묶음을 실시하였다. 문항 묶음에 대해서는 학자마다 다양한 의견이 있으나, 문항 묶음은 분포의 비정규성 문제 최소화, 안정적이고 정확한 모수 추정, 모형의 적합도 상승 등 여러 이점을 가지고 있다(이지현, 김수영, 2016). 불확실성 인내 부족의 요인 알고리즘 문항 묶음을 만들기 위해 최대우도법(Maximum Likelihood [ML])을 사용하여 한 요인으로 구성된 탐색적 요인분석을 실시하였으며 요인부하량이 높은 순서로 정렬하였다. 각 묶음이 유사한 요인부하량을 갖도록 하기 위해 요인부하량이 큰 문항들과 작은 문항들이 고르게 포함되도록 요인 알고리즘으로 문항 묶음을 진행하였다.

문항 묶음 후 측정모형에 대한 확인적 요인 분석 결과 측정모형의 적합도는  $X^2(84, n=318)=271.541$ ,  $CFI=.943$ ,  $SRMR=.055$ ,  $RMSEA=$

.084로 수용 가능한 것으로 나타났다. 모든 측정 변인들의 요인 부하량은 .551에서 .931 사이에서 분포하며 통계적으로 유의하게 적재된 것으로 나타났다. 따라서 15개의 측정 변인이 4개의 잠재변인을 구인하는 것이 타당한 것으로 확인되었다. 또한, 측정모형 수준에서 잠재변인 간 상관관계수는 -.109~.751 사이로 나타났다. 다차원적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내 부족 간의 상관관계수가 .751로 나타났다. 선행연구에 따르면, 잠재변인 간 상관관계수가 .8이상일 경우 공선성 가능성이 우려될 수 있으나 잠재변수 간 상관관계수인 .751는 허용 범위 내에 있어(Bagozzi & Yi, 1988; Kline, 2023) 공선성의 문제는 없을 것으로 판단하였다.

이어서, 잠재변인 간에 경로를 설정한 구조모형을 분석한 결과, 구조모형이 측정모형과 통계적 동치모형으로 적합도가 동일하게 양호한 적합도로 추정되었으며, 자료를 적합하게 설명하는 것으로 나타났다. 매개모형의 경로계수를 살펴본 결과, 다차원적 완벽주의가 상담자 소진에 이르는 직접 경로를 제외하고 모

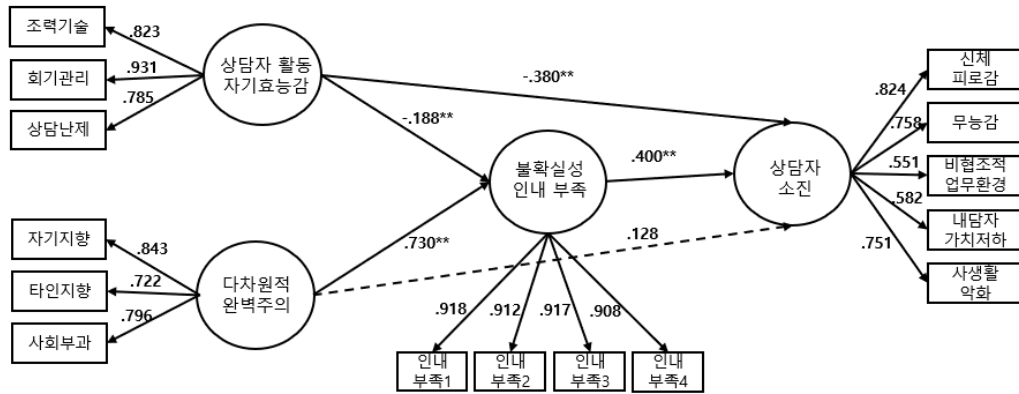


그림 2. 구조방정식 모형

든 경로가 .05 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 상담자 활동 자기효능감이 높아질수록 불확실성에 대한 인내 부족( $\beta = -.188, p < .001$ )과 소진( $\beta = -.380, p < .001$ )은 각각 낮아지는 부적인 관계가 나타났다. 다차원적 완벽주의는 불확실성에 대한 인내 부족( $\beta = .730, p < .001$ )에 정적인 영향을 미치고, 불확실성에 대한 인내 부족은 상담자 소진( $\beta = .400, p < .001$ )에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 간접 효과 검증

상담자 활동 자기효능감과 완벽주의가 상담자 소진에 이르는 간접효과를 검증하기 위해 부트스트랩 절차를 활용하였다. 부트스트랩 실행을 위해서 ML 추정방식으로 사용하고 원자료( $n=318$ )로부터 10,000개의 표본을 생성하여 모수 추정치에 사용하였다. 신뢰구간은 95%에서 설정되었고 신뢰구간 안에 0이 포함되지 않으면 .05 수준에서 유의한 것으로 보았다. 간접효과 검증 결과는 표 5와 같다. 부

표 5. 간접효과 검증

경로	총효과 (B)	직접효과 (B)	간접효과 [95%CI]
상담자 활동 자기효능감 → 불확실성에 대한 인내 부족	-.164**	-.164**	-
상담자 활동 자기효능감 → 불확실성에 대한 인내 부족 → 상담자 소진	-.452**	-.381**	-.075** [-.138, -.026]
다차원적 완벽주의 → 불확실성에 대한 인내 부족	.682**	.682**	-
다차원적 완벽주의 → 불확실성에 대한 인내 부족 → 상담자 소진	.450**	.137	.313** [.140, .491]
불확실성에 대한 인내 부족 → 상담자 소진	.459**	.459**	-

주. \*\*  $p < .001$

트스트랩 검정 결과, 상담자 활동 자기효능감과 다차원적 완벽주의가 각각 상담자 소진과의 관계에서 불확실성에 대한 인내 부족의 간접효과가 유의한 것으로 나타났다.

## 다집단 분석

### 측정불변성 검증

다음으로 상담자 발달단계에 따른 구조적 관계의 차이가 존재하는지 검증하기 위하여 다집단 분석을 실시하였다. 다집단 분석 절차에 따라 변인들 간의 구조모형을 검증하기 위한 전제조건으로 구조모형이 집단 간 동일한지 살펴보기 위하여(Little et al., 2007) 측정불변성과 구조계수동일성을 확인하였다. 먼저, 첫 번째 단계인 형태동일성은 집단 간에 요인 구조가 동일한지 확인하는 단계이며, 각 집단 내에 동일한 구인이 존재하고 각 구인이 동일한 관찰변수에 의해서 측정된다는 것을 모형 적합도를 통해 확인하였다. 측정모형의 형태동일성 검증 결과, 모형의 적합도는  $X^2(169, n=318)=376.605$ , CFI=.937, SRMR=.062, RMSEA=.088로 나타나 양호하였고, 그 다음 단계인 측정단위동일성 모형을 추정하였다. 측정단위동일성 모형이란, 모든 측정변인들의 요인 부하량이 동일하다는 제약을 가하여 집단 간에 동일한 측정모형이 잠재변인과 측정변인의 관계를 적절하게 설명하는지 살펴보는 것이다.

Bollen(1989)과 Kline(2023)에 따르면, 구조방정식 모형에서 적어도 집단 간 부분측정단위동일성이 만족된 상태에서 잠재변수 사이의 경로에 대해 집단 간 동일성을 검정할 수 있다.

요인 부하량이 동일하다는 동일성 제약을 가진 측정단위동일성 모형과 기저모형인 형태동일성 모형의  $X^2$ 값과 자유도를 비교한 결과, 모형 간 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타나 두 모형 중 더 복잡한 형태동일성 모형을 선택하고 측정단위동일성이 성립되지 않았다. 그러나, 모든 요인부하가 집단 간에 서로 완전히 동일하다는 측정불변성은 상당히 달성하기 힘든 조건이므로 이를 고려하여 Byrne 등(1989)이 제안한 부분측정불변성을 실시하였다. 부분측정불변성은 측정불변성의 여러 단계에서 모든 모수가 집단 간에 동일하다는 제약 중 일부를 집단 간에 다르도록 허락하는 것이다(김수영, 2016). 이에 따라 측정단위동일성에서 하나의 요인 부하량을 자유 추정하는 것으로 부분측정단위동일성을 검정하였다. 검정 결과, 형태동일성 모형 간 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나, 부분측정단위동일성이 성립하였다.

부분측정단위동일성이 성립됨에 따라 경로계수가 동일하다는 제약을 주는 구조계수동일성 모형을 추정하였고, 부분측정동일성 모형 간 차이를 검증하였다. 검증 결과 유의한 차이가 없는 것으로 나타나, 구조계수동일성이

표 6. 다집단 분석 모델 적합도

Model	$X^2(df)$	$p$	$\Delta X^2(df)$	CFI	SRMR	RMSEA
기저모형(형태동일성)	376.605(169)	.000	-	.937	.062	.088
부분측정단위동일성 모형	388.314(178)	.000	11.709(9)	.937	.068	.086
구조계수동일성 모형	396.299(183)	.000	7.985(5)	.936	.074	.086



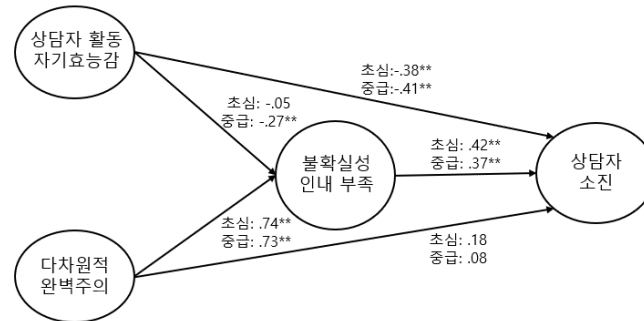


그림 3. 발달단계에 따른 경로계수 차이 검증 모형

표 7. 발달단계에 따른 경로계수 차이 검증

경로	$X^2(df)$	$\Delta X^2(df)$	초심 집단		중급 집단	
			B	$\beta$	B	$\beta$
상담자 활동 자기효능감 → 불확실성 인내 부족	390.592(182)	5.707(1)*	-.46	-.05	-.24**	-.27**
다차원적 완벽주의 → 불확실성 인내 부족	395.589(182)	.071(1)	.65**	.74**	.72**	.73**
상담자 활동 자기효능감 → 소진	395.994(182)	.305(1)	-.39**	-.38**	-.45**	-.41**
다차원적 완벽주의 → 소진	395.647(182)	.652(1)	.18	.18	.09	.08
불확실성 인내 부족 → 소진	396.299(182)	.001(1)	.45**	.42**	.45**	.37**

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

성립하였다. 따라서 본 연구는 부분측정불변성과 구조계수동일성이 성립되었다고 가정하였다.

### 경로계수 차이검증

상담자들을 발달단계에 따라 초심 상담자( $n=126$ )와 중급 상담자( $n=192$ )로 구분하여 경로계수의 차이를 비교하기 위해 모든 구조 경로에 동일성 제약을 가한 모형과 각 경로를 하나씩 자유 추정된 모형과의 차이검증을 순차적으로 실시하였다. 검증을 통해 각 경로 모형의 카이제곱 값 차이가 통계적으로 유의하게 나타나면 해당 경로계수의 차이가 유의

하다는 것을 의미한다. 검증 결과 그림 3, 표 7과 같다. 상담자 활동 자기효능감에서 불확실성에 대한 인내 부족으로 가는 경로만이 집단 간 차이가 유의한 것으로 나타났으며, 구체적으로 중급 상담자 집단에서만 해당 경로계수가 유의한 것으로 확인되었다.

### 논 의

본 연구는 상담자의 자기효능감과 다차원적 완벽주의가 상담자 소진에 미치는 영향을 확인하고 불확실성에 대한 인내 부족의 매개효

과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 경력 6개월 이상 15년 미만의 최상위 자격증 미취득한 국내 현직 상담자를 대상으로 자료를 수집하고, 구조방정식 모형을 이용해 분석하였다. 또한, 다집단 분석을 통해 초심 상담자와 중급 상담자 간의 차이를 확인하였다. 본 연구의 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 다차원적 완벽주의와 상담자 소진에 대한 관계에서 불확실성에 대한 인내 부족의 매개효과가 유의하게 나타났다. 완벽주의가 높을수록 불확실성에 대한 인내 부족 수준이 높아지고, 불확실성에 대한 인내 부족이 높을수록 소진이 높아지는 것으로 확인되었다. 또한, 연구모형에서 완벽주의와 소진 간의 직접 효과는 유의미하지 않았고 간접효과만 유의한 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 불확실성에 대한 인내 부족이 완벽주의와 소진 간의 관계를 완전매개하는 것을 의미한다. 이는 선행연구에서 완벽주의와 불확실성 인내 부족 간 상관관계가 존재한다는 결과(유성진, 권석만, 2000)와 완벽주의적인 특징이 불확실성을 견디지 못하게 한다는 결과(이자영, 양도선, 2016; Kawamoto & Furutani, 2018)와 맥락을 같이 한다.

Buhr와 Dugas(2002)의 연구에 따르면, 불확실성에 대한 인내 부족이 걱정과 밀접하게 연관되어 있으며, 이는 모호한 정보를 견디기 어려워하는 사람이 해당 정보가 명확해질 때까지 끊임없이 걱정하는 특징이 있음을 의미한다. 특히 완벽주의적인 상담자는 엄격하고 이상적인 기준을 충족시켜야 한다는 신념을 가지며, 이러한 기준에 충족하지 못하는 불확실한 상황에서 높은 수준의 걱정과 불안을 경험할 가능성이 크다. 이로 인해 상담자는 상담에 집중하지 못하여 소진에 이를 수 있는데,

이러한 결과는 다차원적 완벽주의의 특성을 고려하여 해석해 볼 수 있다. 예를 들어, 다차원적 완벽주의의 하위요인 중 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 각각 자신과 타인을 대상으로 높은 기준을 설정하여 평가하는 경향성을 의미하며, 일부 연구에서는 부정적 측면과 관련이 있는 것으로 나타났다(조경희, 정은정, 2022; Chang & Rand, 2000). 자기지향 완벽주의가 강한 상담자는 상담 성과가 자신의 기준에 미치지 못하거나, 자신이 생각한 ‘이상적인 상담’에 도달하지 못한다고 느낄 경우 자기비판과 좌절감을 경험하며 심리적 소진에 이를 수 있다. 한편, 타인지향 완벽주의가 강한 상담자는 중요한 타인, 특히 내담자에게 비약적인 변화가 나타나기 바라는 등 비현실적으로 높은 기대를 가질 수 있는데, 이러한 기대에 내담자가 부응하지 못한다고 느낄 경우 상담자는 내담자를 과소평가하거나 비판적으로 대할 가능성이 있다. 이로 인한 부정적인 상호작용은 치료적 관계를 저해하고 결국 상담자는 효과적인 상담을 수행하지 못했다는 좌절감을 경험하여, 상담 과정에 대한 회의감, 정서적 부담이 누적되면서 소진으로 이어질 수 있다. 또한, 사회부과 완벽주의는 중요한 타인이 자신에게 높은 기준을 부과하며 이를 충족하려는 경향성을 의미하는데(Hewitt & Flett, 1991), 선행연구에서 심리적 소진과 일관되게 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(서은경, 2011; Dunkley & Blankstein, 2000). 마지막으로, 상담자가 사회부과 완벽주의가 높을수록 즉 중요한 타인이 자신에게 높은 기대를 부과한다고 느끼고 그 수준에 부응하려는 경우, 내담자, 슈퍼바이저, 동료 등의 가까운 타인의 모호한 반응과 피드백을 과도하게 걱정할 수 있다. 특히 이러한 평가가 모호하

고 명확하지 않은 경우 걱정과 피로를 증가시키고 심리적 부담이 가중되어(최재광, 송원영, 2018) 소진을 더 경험하게 될 수 있다.

또한, 소진의 특징을 고려해 보면 상담자의 완벽주의가 높을수록 소진을 경험할 가능성이 높다는 점을 추측해볼 수 있다. Pines와 Keinan (2005)에 따르면, 소진은 단순히 스트레스와는 다르게, 자신의 직무에 대해 열정적이고 높은 목적과 기대를 가지고 입문하는 사람들, 그리고 그 일을 통해 삶의 의미를 찾으려는 사람들에게서 주로 경험된다고 설명한다. 상담자들은 자기 삶의 의미를 찾거나 타인을 돕고자 하는 강한 동기로 상담에 입문하는 경우가 많으며, 타인을 돕고 싶은 마음이 강할수록 타인의 치유에 대한 사명감과 책임감을 크게 느낀다(이미정, 박승민, 2015). 이러한 관점에서 볼 때, 상담자의 이타적인 동기가 비현실적이고 이상적인 경우, 상담자는 내담자를 도와야 한다는 책임감을 과도하게 느껴 더 빨리 소진될 수 있다.

둘째, 상담자의 자기효능감과 소진에 대한 관계에서 불확실성에 대한 인내 부족의 매개 효과가 유의하게 나타났다. 구체적으로 상담자 활동 자기효능감이 높을수록 불확실성에 대한 인내 부족 수준이 낮아지고, 불확실성에 대한 인내 부족 수준이 높을수록 소진이 높아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 반대로 상담자의 자기효능감이 불확실성에 대한 인내를 높여 상담자 소진을 덜 경험하게 됨을 의미한다. 이는 강선아 등(2020)의 연구에서 자기효능감이 상담자 소진을 낮추거나 예방하는 요인으로 나타난 결과와도 일치한다. 자기효능감 부족은 소진을 야기하는 중요한 요인으로 보고되고 있는데(강선아 등, 2020; 윤아랑, 정남운, 2011), 상담자가 자기효능감이 낮은

경우 실제보다 어려움을 과도하게 두려워하여 높은 수준의 스트레스 수준을 경험할 수 있고 그 결과 자신의 능력을 충분히 발휘하지 못하게 된다(장은주, 1997). 이는 결과적으로 상담 진행과 효과에도 부정적인 영향을 미치며, 상담자가 소진을 경험할 가능성이 높아진다(최윤미 등, 2002). 또한, 본 연구 결과는 Salomon (1984) 및 Larson과 Daniels(1998)의 연구에서 밝혀진 바와 같이, 자기효능감은 도전적 행동을 촉진하는 특징이 있어 상담자가 불확실성에 대한 내성을 키우는 데 기여할 수 있다는 점과 같은 맥을 한다. 즉, 상담자는 자신의 상담 역량에 대한 신념을 지닐수록 소진을 보다 효과적으로 관리할 수 있는데, 이 과정에서 자기효능감이 불확실성에 대한 인내를 높이고 그 결과 소진을 덜 경험하게 될 수 있음을 시사한다.

한편, 본 연구 결과는 상담자가 자신의 완벽주의나 상담자 효능감 측면의 문제로 소진을 경험할 때, 상담자 교육에서 불확실성에 대한 인내 강화에 초점을 두는 것이 소진 예방에 도움이 될 수 있다는 점을 시사한다. 예를 들어, 슈퍼비전 과정에서 슈퍼바이저가 상담자의 불확실성에 대한 인내 수준을 확인하고 그에 따른 어려움을 고려하여 불확실성을 잘 견딜 수 있도록 돕거나, 상담자 교육 프로그램에서 인지적 재구성, 불확실성 수용 훈련 등을 포함하여 진행할 수 있다. 이러한 접근은 예측 불가능한 상담 상황에서도 상담자가 보다 유연하고 안정적으로 대응할 수 있는 역량을 강화하는 데 기여할 것이다.

다집단 분석 결과를 살펴보면, 앞서 언급한 상담자의 자기효능감과 불확실성에 대한 인내 부족 간 관련성이 중급 상담자 집단에서만 유의미하게 나타났다. 구체적으로, 중급 상담자

집단에서는 상담자 활동 자기효능감이 높을수록 불확실성 인내 부족 수준이 낮아지는 것으로 나타났는데 이러한 관계가 초심 상담자 집단에서는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 상담자 발달단계에 따라 자기효능감의 역할이 다르게 나타날 수 있음을 보여주며, 특히 중급 상담자에게 자기효능감은 상담 기술 활용 및 회기 관리에서의 자신감을 강화하여 모호한 상황을 건디는 데 중요한 역할을 할 가능성을 시사한다. 중급 상담자를 대상으로 해당 변인 간의 관계를 살펴본 선행연구가 없어 직접적으로 비교할 수 없으나, 이러한 결과는 자기효능감과 불확실성 인내 부족 간에 부적 상관이 있다는 선행연구들의 결과(강리영, 2016; 황진아, 김은하, 2016)와 유사한 결과이다. 상담자의 자기효능감과 불확실성에 대한 인내 부족의 경로가 초심 상담자 집단에서 유의하지 않게 나온 결과에 대해서는 다음과 같은 점을 고려해 볼 수 있다.

먼저, 초심 상담자의 경우 자기효능감보다 완벽주의가 불확실성 인내 부족을 통해 소진에 미치는 영향이 상대적으로 더 클 가능성이 있다. 초심 단계에서 상담자는 수행에 대한 높은 불안, 평가에 대한 염려 및 두려움을 경험하는데(Skovholt & Rønnestad, 2003), 이러한 특징이 자기효능감이 부족한 측면 보다 이상적인 기준과 성과를 추구하는 완벽주의적 성향과 더 연관되어 있었을 가능성이 있다. 또한, 완벽주의 성향을 지닌 상담자는 수퍼바이저의 피드백과 같은 외부적 현실과 무관하게 자신에게 혹독하고, 불확실성과 자신의 부족함에 대한 내성이 낮는데(지인구, 주영아, 2019), 초심 상담자는 경험이 부족하기 때문에 완벽주의 성향이 강하면 객관적인 평가보다 더 부정적으로 자신을 평가하거나 더 비현실

적인 기준에 도달하고자 할 가능성이 있다. 이러한 초심 상담자의 완벽주의 특징이 불확실성을 건디지 못하게 하는 데에 더 큰 영향력이 있었을 가능성이 있다.

다음으로, 상담자는 전문가로서 성장하는데 내적 경험을 성찰하고 음미하는 과정을 거치는데(Skovholt & Rønnestad, 2003), 이러한 성찰 과정을 통해 축적된 실무 경험이 있는 중급 상담자는 초심 상담자와 비교했을 때 불확실한 상황에서도 자기효능감을 기반으로 상대적으로 이를 효율적으로 관리할 수 있었을 가능성이 있다. 또한, Stoltenberg와 McNeill(2010)에 따르면 상담자는 경력이 쌓이면서 인지적 복잡성이 증가하기 때문에 중급 상담자들은 상담 과정의 복잡성과 불확실성을 더 깊이 이해할 수 있어, 상담에 대한 효능감 향상은 불확실성 자체를 상대적으로 덜 부정적으로 인식하고 잘 인내하도록 기여했을 가능성이 있다. 반면, 초심 상담자의 경우 상담자 활동 자기효능감 자체가 낮을 수 있고, 상담 장면에서 예측 불가능한 내담자의 반응, 다양한 문제 유형, 상담 과정의 변동성 등의 불확실한 상황을 경험할 때 이를 효과적으로 대처할 역량이 부족하고, 위협적으로 인식할 가능성이 상대적으로 더 높다(김은혜, 윤아랑, 2017; 유소영, 연규진, 2021). 이러한 불확실성은 초심 상담자에게 만연한 불안감과 상태 불안을 유발하며(남문옥, 김민정, 2023), 상담자의 자기효능감이 향상된다 하더라도 보다 기초적이고 기술적인 측면에서의 향상에 머물러 실제 상담 현장에서 불확실성에 대한 인내를 충분히 높일 만큼 영향력을 주지 않았을 수 있다.

또한, 초심 상담자들은 상담 과정 내에서의 불확실성뿐만 아니라, 상담 외적으로도 열악하고 불안정한 고용 환경으로 인해 불확실한

미래에 대해 불안을 경험하고 소진에 이를 수 있다(남문옥, 김민정, 2023). 즉, 소진은 이를 경험하는 개인의 특성뿐만 아니라 직무 및 조직 특성과 같은 환경적 요인에도 영향을 많이 받기 때문에(윤아랑, 정남운, 2011; Maslach & Leiter, 2000) 상담자들의 직무와 진로 환경을 통해서도 소진을 설명할 수 있다. 국내 연구들에 따르면, 상담자들은 업무 환경과 처우(이지연, 2017), 수련기회의 부족(조윤진 등, 2010)으로 인한 어려움을 보고하였다. 또한, 서영석 등(2019)의 한국상담심리학회 실태조사 연구에서는 참여자 중 비정규직 고용 형태가 50.66%, 무기계약직이 14.36%로 나타났으며, 상담 경력이 적거나 시간제 또는 비정규직의 경우 상담자 처우 개선에 대한 학회의 지원활동에 대해 상대적으로 낮은 만족도를 보였다. 이러한 맥락은 특히 초심 상담자들이 열악하고 불확실한 직무환경으로 인해 모호함을 견디는 능력이 저하되어 소진에 취약해질 수 있음을 시사하며, 이러한 문제들은 상담자의 효능감 향상으로도 직접적인 대처가 어렵기 때문에 초심자의 경우 상담자 활동 자기효능감과 불확실성 이내 부족의 관련성이 유의하게 나타나지 않았을 가능성이 있다.

본 연구의 한계와 이를 바탕으로 후속 연구에 대해 다음과 같이 제언한다. 첫째, 본 연구는 상담경력과 교육 수준을 기준으로 상담자의 발달단계를 구분했다는 한계가 있다. 국내 상담자 발달연구 동향에 따르면(금명자, 정상화, 2021), 상담자 발달단계를 구분하는 데 본 연구와 유사하게 상담경력 연수와 교육 수준으로 구분한 경우가 많았으나, 수퍼비전 경험, 자격증 취득 여부 등 다양한 기준으로 나누기도 한다. 또한, 물리적인 연수로서의 상담 경력이 상담자 발달 수준과 반드시 일치하지 않

으며(백미현, 유현실, 2012), 각 단계의 발달적 특성을 명확하게 반영하지 못할 수 있다. 추후 연구에서는 상담자 발달단계별 특성을 보다 구체적으로 반영할 수 있도록 상담 관련 전공, 자격증 취득 후 상담 경험, 최상위 자격증 취득을 위한 수련 기간 등과 같은 기준을 마련하여 집단 간 차이를 분석하는 것이 필요하다.

둘째, 상담자 소진에 영향을 주는 다양한 개인 요인과 환경적 요인을 고려하지 못했다는 한계가 있다. 상담자 개인 요인을 중심으로 상담자 소진 메타 연구(강선아 등, 2020)에 따르면, 상담자의 자아 탄력성과 공감 능력이 각각 개인 성숙과 상담 역량 측면에서 가장 큰 효과 크기를 보이며, 소진을 예방하는 주요 요인으로 나타났다. 따라서 추후 연구에서는 소진에 영향을 미치는 주요 요인을 모형에 추가하여 상담자가 소진에 이르는 메커니즘을 보다 면밀하게 탐구할 필요가 있다. 특히, 초심 상담자에 비해 연구가 부족한 중급 상담자의 경우 선행연구들이 확인한 전문적 정체성(왕선아, 김하나, 2024), 과중한 역할에 대한 부담감(심민정, 이송이, 2022) 등을 연구 변인으로 포함하여 탐색해 볼 필요가 있다. 또한, 소진은 대인 서비스 직군에 종사하고 있는 사람들의 직업적 스트레스와 밀접하게 관련된 현상으로(Freudenberger, 1974), 이를 이해하기 위해서는 상담의 직무 특성과 업무 환경에 대한 심도 있는 고려가 필요하다. 특히 상담자 처럼 대인관계를 기반으로 한 직군에서는, 조직의 지원, 업무 강도, 감독 체계 등 직무 환경적 요인이 소진에 더 큰 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 업무환경 위험요소(장미화, 유금란, 2013)와 역할 갈등(도은숙, 정현숙, 2009; 유성경, 박성호, 2002)과 같은 환경적 요인은

상담자의 스트레스를 증가시키고 소진을 초래할 가능성이 높다. 이에 따라 후속 연구에서는 환경적 요인을 반영하여 모형을 확장하고 개인 요인과 환경적 요인의 상호작용 효과를 검증할 것을 제안한다. 개인 요인과 환경적 요인을 통합적으로 고려할 경우, 소진 예방 방안이 보다 포괄적이고 다각적인 형태로 제시될 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 상담자의 자기효능감과 다차원적 완벽주의가 소진에 미치는 영향에서 불확실성에 대한 인내 부족의 매개효과를 이해함으로써, 상담자 소진 예방을 위한 방안을 모색할 수 있다. 상담은 인간의 내면을 다루기 때문에 추상적이고 모호한 특성을 지니고 있으며, 성과를 정확하게 측정하거나 구체적으로 예측하기 어려운 직무이다. 상담의 이러한 속성 때문에 상담자가 자기효능감이 낮거나 완벽주의 성향이 강하면 불확실성에 대한 인내가 감소하여 소진에 취약해질 수 있다(오영아, 정남운, 2011; 최혜윤, 정남운, 2003). 본 연구는 이를 경험적으로 확인함으로써, 상담자 소진 예방 교육의 방향성을 제시할 수 있다. 예를 들어, 상담자 교육 과정에서 상담자가 가지고 있는 불확실성에 대한 인지적 왜곡 파악 및 수정을 통한 불확실성 수용 돕기, 내담자의 불확실한 감정 표현이나 저항, 모호한 침묵 등의 사례를 통한 역할 연습, 불명확한 윤리적 딜레마 사례에 대한 교육 등을 제안할 수 있다. 이와 더불어 자기효능감 향상을 위한 성취 가능한 목표 설정하기, 상담자 역량 중심 수퍼비전과 실습 기반 훈련, 사례를 중심으로 한 상담난제 개입 전략 교육, 그리고 완벽주의적 사고를 현실적으로 수정하기와 같은 개입을 병행한다면, 상담자들이 인

간의 불완전함과 모호함을 있는 그대로 수용하고 이해할 수 있도록 도와 소진을 예방하는데 더욱 효과적일 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 상담자의 초심과 중급 발달단계에 따라 소진에 이르는 경로를 비교하였다. 상담자의 소진에 대한 연구가 다수 진행되었음에도 불구하고, 선행연구는 주로 최상위 자격증을 취득한 전문가나 초심 상담자를 대상으로 소진을 탐구하였으며(이미정, 박승민, 2015; 정상화, 금명자, 2020), 초심 상담자와 전문가 사이에 있는 중급 상담자들에 대한 연구는 부족한 실정이다. 이들은 Skovholt과 Rønnestad(1992)의 상담자 발달단계에서 탐색 단계와 통합 단계에 해당하며, 주체적인 상담자로서 개별화, 개별성 보존 단계로 나아가야 하는 전환기에 있다. 또한, 중급 상담자들은 현재 왕성하게 활동 중이며 향후 전문적인 인력 및 수퍼바이저로 성장할 자원임을 고려할 때, 이들의 소진 예방과 관리에 대해 관심이 필요하다. 따라서 본 연구는 중급 단계에서 활동하는 상담자들의 소진에 주목했다는 점에서 의의가 있으며, 이는 상담자의 발달단계에 따른 차별화된 지원 방안을 마련하는 데 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구는 상담자의 초심과 중급 발달단계를 고려하여 소진 예방 및 전문성 강화 프로그램을 개발하는 데에 참고할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서 초심 상담자와 중급 상담자의 소진을 경험하게 되는 경로의 차이가 있다는 결과를 통해 각 집단에 대한 교육 프로그램 구성 시 서로 다른 접근을 고려해 볼 수 있다. 예를 들어, 초심 상담자의 자기효능감이 소진에 직접적인 영향을 미친다는 결과를 바탕으로, 상담자 교육 과정에서 초심 단계에서 느끼는 무능감을 타

당화하고, 이를 해결하기 위한 자기효능감 향상 전략을 포함할 필요가 있다. 구체적으로, 상담 기술을 효과적으로 활용하는 연습을 강화하고, 난해한 주제들에 대한 학습 기회를 제공함으로써 초심 상담자의 상담자 활동 효능감을 증진시킬 수 있을 것이다. 중급 상담자의 경우, 초심 상담자와 달리 자기효능감과 완벽주의 두 요인이 모두 불확실성에 대한 인내 부족을 매개로 소진에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이 결과를 바탕으로 불확실성에 대한 인내를 기르는 데 초점을 맞춘 교육과 지원이 필요하다. 이를 위해 중급 상담자들이 자신의 역량과 자원을 긍정적으로 평가하고 강화하도록 돕는 한편, 불확실성에 대한 인내 부족의 치료법인 IUT(intolerance of uncertainty therapy; Van der Heiden et al., 2012)를 활용한 프로그램을 개발할 수 있다. 예를 들어, 사례에 대한 성찰 일지(reflective writing)를 작성하며 불확실성을 인지하고, 그룹 슈퍼비전을 받으며 이러한 경험을 나누며 피드백을 받는 활동을 통해 중급 상담자들이 불확실성을 관리하고 수용함으로써 소진을 예방할 수 있을 것이다. 또한, 상담자 전문성 강화를 위해 초심과 중급 단계에 따라 차별화된 슈퍼비전을 제공할 수 있다. 슈퍼비전은 수련생의 상담 수행 능력을 제고 및 향상시킴으로써 내담자에게 효과적인 상담 서비스를 제공하도록 돕는 관리의 기능과 수련생의 전문성과 직업적 발달을 촉진하는 교육 기능을 동시에 지닌다(방기연, 2006). 교육적인 역할로서 슈퍼바이저는 슈퍼바이저의 자기효능감 향상을 돕고 완벽주의와 불확실성에 대한 인내 부족을 극복할 수 있도록 지원하며, 슈퍼바이저의 발달 단계에 따라 슈퍼비전의 초점을 체계적으로 조정할 필요가 있다. 특히 초심 상담자들은

상담 효과에 대해 과도하게 높은 기대를 가질 수 있으며(Skovholt & Rønnestad, 2003), 본 연구에서도 이들의 다차원적 완벽주의가 불확실성에 대한 인내 부족을 통해 소진으로 이어지는 경향이 나타났다. 이에 따라 슈퍼비전에서 초심 상담자 슈퍼바이저에게 완벽주의적 사고를 완화하고 유연성을 높이는 개입을 우선적으로 제공할 필요가 있다. 이처럼 발달단계를 고려한 슈퍼비전을 통해 상담자들은 소진 예방뿐만 아니라 상담자로서의 전문성을 지속적으로 강화할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 강리영 (2016). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 불안의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 자기효능감의 이중매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 강선아, 김안나, 최보영 (2020). 상담자 소진 메타 연구: 상담자 개인 요인 중심. *상담학연구*, 21(6), 1-27.
- 강진구, 연문희 (2005). 단기상담 훈련프로그램이 상담자 자기효능감과 상태불안에 미치는 효과. *상담학연구*, 6(2), 339-357.
- 강현주, 이홍숙, 최한나 (2016). 상담자의 자기돌봄(self-care) 인식에 관한 개념도 연구. *상담학연구*, 17(2), 25-45.
- 국가트라우마센터 (2023). 코로나19 심리지원 활동백서. 국립정신건강센터.  
[https://www.nct.go.kr/downloadFile.do?atchFileId=FILE\\_000000000008847&fileSn=1](https://www.nct.go.kr/downloadFile.do?atchFileId=FILE_000000000008847&fileSn=1)
- 권도연, 진미경 (2021). 놀이치료자의 자기효능감이 심리적 소진에 미치는 영향에서 슈퍼비전 관계의 조절효과. *한국놀이치료학*

- 회지(놀이치료연구), 24(1), 1-18.
- 금명자, 정상화 (2021). 국내 상담자 발달 연구 동향. *교육문화연구*, 27(2), 483-508.
- 김경자 (2009). 상담경력수준에 따른 상담자의 어려움, 불안수준 및 불안대처양식의 차이. *전주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김다희, 송미경 (2015). 초심상담자의 심리적 소진 유형에 따른 상태불안과 정서인식 차이. *교육치료연구*, 7(2), 229-248.
- 김미경, 양난미 (2022). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 스마트폰 과의존의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 순차적 매개효과. *사회과학 담론과 정책*, 15(1), 187-217.
- 김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부와 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. *상담학연구*, 13(2), 417-436.
- 김수영 (2016). 구조방정식 모형의 기본과 확장. *학지사*.
- 김순희 (2010). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김은혜, 윤아랑 (2017). 초심상담자의 심리적 소진에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인들. *인간이해*, 38(2), 75-93.
- 김인규 (2018). 국내 상담자격의 현황과 발전 방안. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(3), 475-493.
- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결 방식의 관계. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 1998(1), 83-92.
- 김정은, 손정락 (2012). 수용전념치료가 평가염려 완벽주의적 대학생들의 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 경험 회피 및 자기효능감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상* 31(3), 749-771.
- 김지연, 한나리, 이동귀 (2009). 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복 방안에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 10(2), 769-792.
- 김지혜, 현명호 (2011). 불확실성에 대한 인내력 및 지각된 통제력이 걱정 에 미치는 영향: 인지적 회피의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 일반*, 30(4), 1149-1164.
- 김창걸 (2003). *교육조직행위론*. 형설출판사.
- 김혜인, 최한나 (2017). 내담자의 상담에 대한 부정적 반응에서의 상담자 자기대화: 상담자 경력에 따른 차이 분석. *상담학연구*, 18(4), 65-80.
- 나혜경, 박원주 (2022). 완벽주의와 SNS 중독의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 이중매개 효과. *인문사회* 21, 13(5), 177-192.
- 남문옥, 김민정 (2023). 초심상담자의 불확실성에 대한 인내력 부족이 상담자 소진에 미치는 영향: 상담 중 상태불안과 진로불안의 병렬매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(2), 329-355.
- 도은숙, 정현숙 (2009). 상담자 소진 관련 변인 연구. *가족과 가족치료*, 17(1), 125-143.
- 류진아, 방은진, 신혜민 (2021). 상담자 소진에 대한 질적 메타분석. *상담학연구*, 22(3), 239-273.
- 방기연 (2006). 상담심리사의 수퍼비전 경험에 대한 질적 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(2), 233-254.
- 백미현, 유현실 (2012). 상담경력에 따른 상



- 담자 발달수준과 소진의 관계: 적응유연성의 조절효과를 중심으로. **상담학연구**, 13(6), 3191-3205.
- 보건복지부 (2024). 2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사 발표 [보도자료]. [https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list\\_no=1482175&tag=&nPage=1](https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list_no=1482175&tag=&nPage=1)
- 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.
- 서은경 (2011). 슈퍼바이지의 완벽주의와 개인수퍼비전 작업동맹의 관계. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 서해란 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족, 사회비교 경향성, 부정적인 문제해결 지향과 걱정의 관계. 충북대학교 석사학위논문.
- 신수정 (2023). 중급 상담자를 위한 슈퍼비전에서의 창의적 접근: 게슈탈트 심리치료를 중심으로. **한국게슈탈트상담연구**, 13(1), 1-21.
- 신은미, 손영철 (2019). 상담자의 불확실성에 대한 인내력 부족이 심리적 소진에 미치는 영향: 자기자비와 회복탄력성의 매개효과. **인문사회21**, 10(6), 1091-1106.
- 심민정, 이송이 (2022). 중간 상담수련자의 수련 과정에서의 어려움에 대한 인식: Q 방법론적 접근. **상담학연구**, 23(4), 173-203.
- 양한빛 (2018). 대학생의 사회부과 완벽주의와 시험불안의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오영아, 정남운 (2011). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계: 경험적 회피의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(3), 671-691.
- 왕선아, 김하나 (2024). 중급상담자의 상담자 전문직 정체성이 소진에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 24(15), 507-522.
- 유성경, 박성호 (2002). 상담환경의 위험요소, 지각된 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(2), 389-400.
- 유성경, 심혜원 (2005). 상담자 전문성 발달 수준에 따른 자기 대화 내용의 차이 분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(4), 789-812.
- 유성진, 권석만 (2000). 걱정이 많은 사람들의 성격특징. **심리과학**, 9(1), 15-37.
- 유소영, 연구진 (2021). 불확실성에 대한 인내력 부족이 초심상담자의 진로 불안에 미치는 영향: 사회비교경향성과 초심상담자 어려움의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(1), 87-111.
- 윤아랑, 정남운 (2011). 상담자 소진: 개관. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(2), 231-256.
- 이미정, 박승민 (2015). 상담수련과정에서 상담자의 자기 발달 경험에 대한 현상학적 연구. **상담학연구**, 16(1), 1-29.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수현, 서영석, 김동민 (2007). 상담자 활동 자기효능감 척도 국내 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(3),

- 655-673.
- 이슬 (2016). 한국판 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 타당화. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이아라 (2013). 진로 불확실성에 내포된 부정적 결과에 대한 수용-회피 기반 처치가 한국 대학생의 진로탐색과정에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이아라, 이주영 (2015). 진로결정 자기효능감과 불확실성에 대한 인내력 부족에 따른 진로결정 차이. *아시아교육연구*, 16(1), 221-241.
- 이자영, 남숙경, 박희락, 김동현, 이미경, 이상민 (2008). 상담 경력과 상담자 소진과의 관계: 한국과 미국상담자 비교연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(1), 23-42.
- 이자영, 양도선 (2016). 사이버 대학생의 다차원적 완벽주의와 학업스트레스의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. *교육방법연구*, 28(3), 421-441.
- 이장호 (1995). 상담심리학. 박영사.
- 이지연 (2017). 근로자로서의 상담심리사: 근로상담자의 시각. 한국상담심리학회 학술 및 사례 심포지엄. 3월 18일. 서울: 세종대학교 대양홀. 미간행.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353.
- 장미화, 유금란 (2013). 업무환경 위험요소가 상담자 소진에 미치는 영향: 개인자존감과 집단자존감의 역할. *한국심리학회지: 일반*, 32(3), 755-775.
- 장은주 (1997). 자기 효능감과 사회적 지지가 생활 만족도와 신체적·심리적 건강에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 정문주, 조한익 (2016). 상담자 발달과 관련 요인에 대한 국내 연구동향 및 상관관계 메타분석. *상담학연구*, 17(6), 141-164.
- 정상화, 금명자 (2020). 상담자의 발달수준에 따른 윤리적 행동문제의 이유. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 725-752.
- 정서영, 송미경 (2017). 대학생의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(1), 61-80.
- 정주리 (2017). 상담자의 자기자비 불안과 소진의 관계: 자기자비와 공감능력을 매개로. *인간이해*, 38(1), 1-16.
- 조경희, 정은정 (2022). 상담자의 완벽주의가 심리적 소진에 미치는 영향: 상담자활동 효능감과 자기수용의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 22(6), 467-486.
- 조운진, 유성경, 박소현, 윤민지, 장운진 (2010). 상담 석사 과정에 대한 석사생들의 교육경험 및 만족도 분석. *인간이해*, 31(2), 103-122.
- 지인구, 주영아 (2019). 초심상담자의 사회부와 완벽주의와 상담자 자기효능감의 관계: 수퍼비전 관계의 조절효과 검증. *교육치료연구*, 11(1), 93-113.
- 최민정, 홍지선, 안숙자 (2023). 중급상담자의 '정서전염'에 대한 현상학적 연구. *학습자 중심교과교육연구*, 23(8), 505-524.
- 최슬기 (2017). 여고생의 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절효과. *한국심리학회지: 학교*, 14(2), 129-147.
- 최윤미, 양난미, 이지연 (2002). 상담자 소진 내용의 질적 분석. *한국심리학회지: 상담*

- 및 심리치료, 14(3), 581-598.
- 최재광, 송원영 (2018). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로. *융합정보논문지*, 8(3), 183-191.
- 최재광, 송원영 (2020). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추적, 반성적 반응양식의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 17(2), 199-222.
- 최혜윤, 김은하, 백현정, 차지숙 (2015). 대학상담센터 상담자의 심리적 소진 회복 경험에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(4), 825-848.
- 최혜윤, 정남운 (2003). 상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 279-300.
- 한국상담심리학회 (2018). 상담심리사 윤리강령. [https://krcpa.or.kr/member/sub01\\_5.asp](https://krcpa.or.kr/member/sub01_5.asp)
- 한국직업능력개발원 (2025). 민간자격정보 서비스. <https://www.pqi.or.kr/>에서 검색.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응. 고려대학교 박사학위 논문.
- 황진아, 김은하 (2016). 상담 전공 석사생들의 불확실성에 대한 인내력 부족과 진로적응성 간의 관계: 자기성찰을 통한 진로탐색효능감의 매개된 조절효과. *상담학연구*, 17(6), 289-312.
- American Counseling Association. (2014). 2014 ACA code of ethics. Retrieved from <https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf>
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the academy of marketing science*, 16(1), 74-94.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Perfectionistic self presentation and trait perfectionism in social problem solving ability and depressive symptoms. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(8), 2121-2154.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. John Wiley & Sons.
- Brown, C. G. (2012). A systematic review of the relationship between self-efficacy and burnout in teachers. *Educational and Child Psychology*, 29(4), 47-63.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Byrne, B. M., Shavelson, R. J., & Muthén, B. (1989). Testing for the equivalence of factor covariance and mean structures: The issue of partial measurement invariance. *Psychological*

- Bulletin*, 105(3), 456-466.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis - stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 129-137.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Wadsworth.
- Council for Accreditation of Counseling & Related Educational Programs. (2016). *2016 CACREP standards*.  
<http://www.cacrep.org/for-programs/2016-cacrep-standards>
- Dollarhide, C. T., Gibson, D. M., & Moss, J. M. (2013). Professional identity development of counselor education doctoral students. *Counselor Education and Supervision*, 52(2), 137-150.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). The Guilford Press.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Fewings, E., & Quinlan, E. (2023). 'It hasn't gone away after 30 years.': Late-career Australian psychologists' experience of uncertainty throughout their career. *Professional Psychology: Research and Practice*, 54(3), 221-230.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Van Brunschot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(4), 245-274.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593-600.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association

- with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Habke, A. M., Lee-Baggley, D. L., Sherry, S. B., & Flett, G. L. (2008). The impact of perfectionistic self-presentation on the cognitive, affective, and physiological experience of a clinical interview. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 71(2), 93-122.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
- Kawamoto, T., & Furutani, K. (2018). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between perfectionism dimensions and psychological adjustment/maladjustment among mothers. *Personality and Individual Differences*, 122, 62-67.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638.
- Kottler, J. A., & Brown, R. W. (1996). *Introduction to therapeutic counseling* (3rd ed.). Brooks/Cole Publishing Company.
- Larson, L. M., & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 179-218.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. McGraw-Hill.
- Lee, S. M., Baker, C. R., Cho, S. H., Heckathorn, D. E., Holland, M. W., Newgent, R. A., Ogle, N. T., Powell, M. L., Quinn, J. J., Wallace, S. L., & Yu, K. (2007). Development and initial psychometrics of the counselor burnout inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(3), 142-154.
- Lent, R. W., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 97-108.
- Levitt, D. H., & Jacques, J. D. (2005). Promoting tolerance for ambiguity in counselor training programs. *The Journal of Humanistic Counseling Education and Development*, 44(1), 46-54.
- Li, X., & Xia, M. (2024). Dynamic calibration of self-efficacy to cognitive load: the longitudinal mediation effect of state anxiety. *BMC Psychology*, 12(1), 752.
- Little, T. D., Preacher, K. J., Selig, J. P., & Card, N. A. (2007). New developments in latent variable panel analyses of longitudinal data. *International Journal of Behavioral Development*, 31(4), 357-365.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.

- Mishel, M. H. (1988). Uncertainty in illness. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 20(4), 225-232.
- Pickard, J. A., Deane, F. P., & Gonsalvez, C. J. (2024). Effects of a brief mindfulness intervention program: Changes in mindfulness and self-compassion predict increased tolerance of uncertainty in trainee psychologists. *Training and Education in Professional Psychology*, 18(1), 69-77.
- Pines, A. M., & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality And Individual Differences*, 39(3), 625-635.
- Poluektova, O., Kappas, A., & Smith, C. A. (2023). Using Bandura's self-efficacy theory to explain individual differences in the appraisal of problem-focused coping potential. *Emotion Review*, 15(4), 302-312.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E., & May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777.
- Richardson, C. M., Trusty, W. T., & George, K. A. (2020). Trainee wellness: Self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(2), 187-198.
- Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 403-424.
- Salomon, G. (1984). Television is "easy" and print is "tough": The differential investment of mental effort in learning as a function of perceptions and attributions. *Journal of Educational Psychology*, 76(4), 647-658.
- Shoji, K., Cieslak, R., Smoktunowicz, E., Rogala, A., Benight, C. C., & Luszczynska, A. (2016). Associations between job burnout and self-efficacy: A meta-analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(4), 367-386.
- Short, M. (2012). *Trait perfectionism: An investigation of the mediating effects of negative repetitive thought and the role of mindfulness* [Master's thesis, Dissertation. Lakehead University]. Lakehead University Knowledge Commons. <https://knowledgecommons.lakeheadu.ca/handle/2453/230>
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 505-515.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development*, 30(1), 45-58.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2014). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Routledge.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63-88). American Psychological Association.

- Stoltenberg, C. D., & McNeill, B. W. (2010). *IDM supervision: An integrative developmental model for supervising counselors and therapists* (3rd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Van der Heiden, C., Muris, P., & Van der Molen, H. T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance of uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 100-109.
- Wardle, E. A., & Mayorga, M. G. (2016). Burnout among the counseling profession: A survey of future professional counselors. *Journal on Educational Psychology*, 10(1), 9-15.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Sage Publications, Inc.
- Yang, J. H., Yang, H. J., Choi, C., & Bum, C. H. (2023). Systematic review and meta-analysis on burnout owing to perfectionism in elite athletes based on the multidimensional perfectionism scale (MPS) and athlete burnout questionnaire (ABQ). *Healthcare*, 11(10), 1417-1431.
- Yu, K. (2007). *A cross-cultural validation study on counselor burnout: A korean sample* (Publication No. 3257896) [Doctoral Dissertation. University of Arkansas]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

원 고 접 수 일 : 2025. 04. 09

수정원고접수일 : 2025. 06. 09

게 재 결 정 일 : 2025. 09. 02

**The Effects of Counselors' Self-Efficacy and  
Multidimensional Perfectionism on Burnout  
Mediated by Intolerance of Uncertainty:  
A Multi-Group Analysis According to Novice  
and Intermediate Developmental Stage**

Hyojin Kim

Kyu Jin Yon

Sogang University, Department of Psychology

PhD Student

Professor

This study examined the effects of counselors' self-efficacy and multidimensional perfectionism on burnout, mediated by intolerance of uncertainty, and investigated differences between novice and intermediate counselors. Data were collected from 318 active counselors with 6 months to 15 years of experience, none of whom possessed the highest level of certification. The data were analyzed using SPSS 29.0 and Mplus 8.11 for mediation modeling and multi-group analysis. The results are as follows: First, intolerance of uncertainty significantly mediated the relationship between self-efficacy and burnout. Second, intolerance of uncertainty also significantly mediated the relationship between multidimensional perfectionism and burnout. Third, multi-group analysis revealed a significant difference between groups only in the pathway from self-efficacy to intolerance of uncertainty, which was significant only in the intermediate counselor group. Based on these findings, this study proposes strategies to prevent counselor burnout, considering developmental stage. Study limitations and suggestions for future research are also discussed.

*Key words : counselor burnout, self-efficacy, multidimensional perfectionism, intolerance of uncertainty, counselor developmental stage*