

## 학교상담자의 평가염려 완벽주의와 소진의 관계: 수퍼비전 관계에 의해 조절된 내면화된 수치심의 매개효과\*

김 아 리                      장 은 비†

강원대학교 / 석사졸업      강원대학교 / 부교수

본 연구는 학교상담자의 평가염려 완벽주의와 소진 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과와 수퍼비전 관계의 조절된 매개효과를 검증하고자 수행되었다. 전국 초·중·고등학교에 재직 중인 학교상담자를 대상으로 설문을 실시하고, 수집된 자료를 SPSS 29.0 및 PROCESS macro(4번, 7번 모델)를 이용하여 분석하였다. 분석 결과, 평가염려 완벽주의와 소진 간에는 정적 관계가 있었으며, 평가염려 완벽주의와 소진의 정적 관계를 내면화된 수치심이 매개하는 것으로 나타났다. 또한, 수퍼비전 관계는 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심의 관계 및 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진으로 가는 간접 경로를 조절하는 것으로 나타났다. 구체적으로, 평가염려 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심이 높고, 높은 수준의 내면화된 수치심은 높은 수준의 소진으로 이어졌다. 또한, 학교상담자가 수퍼비전 관계를 긍정적으로 인식할수록, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진에 영향을 미치는 간접효과는 약화되는 것으로 나타났다. 연구 결과를 바탕으로 평가염려 완벽주의가 높은 학교상담자의 소진을 예방하기 위한 개입방안과 본 연구의 한계점 및 추후 연구 방향을 제시하였다.

주요어 : 학교상담자, 평가염려 완벽주의, 내면화된 수치심, 소진, 수퍼비전 관계

\* 본 연구는 김아리(2025)의 강원대학교 석사학위논문 ‘학교상담자의 평가염려 완벽주의와 소진의 관계: 수퍼비전 관계에 의해 조절된 내면화된 수치심의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 장은비, 강원대학교 사범대학 교육학과, 강원도 춘천시 강원대학길 1, 교육4호관 211호  
Tel: 033-250-6656, E-mail: eunbichang@kangwon.ac.kr

학교상담은 학생, 학부모, 교사를 지원하며, 문제를 조기에 파악하고 예방 및 해결을 돕는 전문 서비스로(Schmidt, 1996), 학생의 바람직한 성장과 발달을 촉진하기 위해 각 학생의 특성과 발달 단계에 적합한 상담 활동을 제공하는 것을 목표로 한다. 학교에서는 전문상담교사와 전문상담사가 이 역할을 담당한다. 전문상담교사는 전문상담교사 자격증을 소지하고 임용시험을 통해 학교 교사로 선발된 인력을 의미하며, 전문상담사는 전문상담교사, 청소년상담사, 전문상담사, 상담심리사 등 상담 관련 자격증을 보유한 자로, 교육공무직 형태로 지역 교육청에서 선발·배치된다(엄영숙, 2015). 이처럼 전문상담교사와 전문상담사는 직위와 선발 방식은 다르지만, 학교 내에서 동일한 역할을 수행하고 있기에 이하에서는 두 범주를 통칭하여 ‘학교상담자’로 명기하고자 한다.

학교상담자는 교사와 상담자의 역할을 동시에 수행해야 하는 이중적 구조 안에 놓여 있으며, 그로 인해 부담감을 느끼고 소진되기 쉽다(한아름, 오인수, 2014; Bardhoshi et al., 2014; Fye et al., 2020). 그러나 상담자의 소진은 상담자 개인의 정신 건강뿐 아니라 내담자와의 상담 관계 및 상담 성과에도 부정적인 영향을 미친다(강선아 등, 2020; Mullen & Gutierrez, 2016). 따라서 학교상담자의 소진에 영향을 미치는 요인들을 구체적으로 살펴보고, 학교상담자 소진에 대한 개입방안을 논의할 필요가 있다.

학교상담자의 소진에 영향을 미치는 요인으로 먼저, 직무 및 환경과 관련된 특성을 살펴보면 상담 외 업무와 과중한 업무 부담은 학교상담자 소진의 발생 위험을 높인다(Bardhoshi et al., 2014). 역할 스트레스(역할 갈등, 역할모호성, 업무과다)와 상급자와의 관계로 인한 스

트레스, 근무환경과 관련된 스트레스 역시 학교상담자 소진의 위험요인으로 보고된다(한아름, 오인수, 2014). 그 밖에, 박근영과 임은미(2014)의 연구에서는 상담의 중요성을 알지 못하는 관리자, 업무와 역할의 모호성, 수퍼비전의 부재 등이, 남순임과 김윤희(2019)의 연구에서는 저항 및 역전이, 위기사태에 대한 부담 등 상담과정의 어려움이 학교상담자 소진의 원인으로 나타났다. 학교상담자의 개인적·성격적 요인 또한 소진과 관련이 있다. 학교상담자 소진 관련 변인에 대한 메타연구(전성은, 강영신, 2022)에서는 긍정적 정서, 탄력성, 상담 역량, 상담 효능감, 적응적 대처 방식 등이 소진의 보호요인으로, 부정적 정서와 직업 정체성 혼란이 소진의 위험요인으로 제시되었다. 그 밖에, 완벽주의적 특성 역시 학교상담자 소진에 영향을 미치는 성격적 요인으로 보고되고 있다(김민혜, 선혜연, 2025).

이처럼 학교상담자의 소진에 영향을 미치는 요인은 다양하게 보고되고 있지만, 본 연구에서는 개인의 성격적 요인인 완벽주의적 특성에 초점을 두고 소진과의 관련성을 살펴보고자 한다. 동일하거나 유사한 근무 환경에서도 개인적 특성에 따라 소진 수준은 달라질 수 있으며(김민혜, 선혜연, 2025), 학교상담자의 역할에 대한 사회적인 기대와 관심은 그들의 완벽주의적 특성을 강화할 수 있다(김민혜, 선혜연, 2025). 특히 평가염려 완벽주의가 높은 상담자들은 자신의 상담자로서의 유능성을 타인들의 평가에 기초해 판단하기에 소진을 경험할 가능성이 높다(김연주, 허난설, 2021). 따라서 학교상담자의 완벽주의와 소진 간 관련성을 보다 면밀하게 살펴볼 필요가 있다.

지금까지 상담자의 완벽주의와 소진 간 관계를 살펴본 대부분의 연구는 공공기관, 대학

상담소, 사설상담소, 복지관, 병원 등 다양한 상담 관련 기관에서 근무하는 상담자 전체를 대상으로 하였으며(김연주, 허난설, 2021; 조경희, 정은정, 2022; 최혜윤, 정남운, 2003), 직무 환경에 따라 완벽주의와 소진 간 관계가 다르게 나타날 가능성은 충분히 고려하지 못하였다. 그러나 상담자들이 경험하는 소진은 그들이 속한 직무 환경에 따라 달라질 수 있기에(최윤미 등, 2002; Rupert & Kent, 2007), 완벽주의적 특성이 소진에 미치는 영향 역시 상담자가 속한 환경적 맥락에 따라 다르게 나타날 가능성이 있다. 따라서 학교상담자의 완벽주의적 특성과 소진 간 관계를 이해하기 위해서는 이들을 대상으로 한 개별적인 연구가 필요하다.

완벽주의란 도달할 수 없는 높은 목표를 설정하고, 이를 강박적으로 추구하는 성향을 의미한다(Frost et al., 1990). 이러한 완벽주의 성향은 Frost 등(1990)의 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale) 및 Hewitt와 Flett(1991)의 HMPS(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale)의 개발을 계기로, 다차원적 구성 개념으로 이해되고 평가되기 시작하였다. 이후에는 완벽주의 척도의 하위 차원을 적용적 완벽주의 차원과 부적응적 완벽주의 차원으로 구분한 연구들도 등장하였다(Dunkley et al., 2000; Stoeber & Otto, 2006). Dunkley 등(2000)은 완벽주의를 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의 차원으로 구분하였다.

개인기준 완벽주의는 스스로에게 높은 기준과 목표를 설정하고, 그에 따라 엄격하게 자기를 평가하는 특성으로 완벽주의적 추구(Perfectionistic strivings)라고 명명되기도 한다(Stoeber & Otto, 2006). FMPS 하위요인 중 개인적 기준과 HMPS 하위요인 중 자기지향 완벽

주의가 개인기준 완벽주의 차원을 반영한다(Dunkley et al., 2000). 반면, 평가염려 완벽주의는 다른 사람이 자신에게 높은 기대와 기준을 갖고 있다고 인식하고, 타인의 기대와 평가에 대해 과도하게 염려하는 경향을 의미하며, 완벽주의적 염려(Perfectionistic concerns)라고 명명되기도 한다(Stoeber & Otto, 2006). FMPS의 하위요인 중 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심, HMPS 하위요인 중 사회부과 완벽주의가 이 차원을 반영한다(Dunkley et al., 2000).

평가염려 완벽주의 차원을 측정하는 수행에 대한 의심은 개인이 자신의 수행 결과나 역량에 대해 지속적으로 의심하는 경향을, 실수에 대한 염려는 실수에 대해 과도하게 걱정하고 민감하게 반응하며 작은 실수를 큰 실패로 인식하는 특성을 의미한다(Frost et al., 1990). 사회부과 완벽주의는 타인이 자신에게 높은 기대와 기준을 적용한다고 인식하고, 타인의 기준을 충족하고자 애쓰는 경향을 나타낸다(Hewitt & Flett, 1991). 이러한 평가염려 완벽주의는 우울, 불안뿐 아니라 소진과도 관련이 있는 것으로 보고된다(Hill & Curran, 2016; Limburg et al., 2017).

Hill과 Curran(2016)의 메타연구에서 평가염려 완벽주의는 소진과 유의미한 정적 상관성이 있는 것으로 나타난다. 즉, 평가염려 완벽주의 수준이 높을수록 소진 수준 또한 높아지는 것이다. 반면, 같은 연구(Hill & Curran, 2016)에서 개인기준 완벽주의는 소진 하위 요인들과 상관이 없거나 약한 부적 상관을 나타냈다. 이는 완벽주의 두 차원 중에서도 평가염려 완벽주의가 소진의 위험요인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 이러한 맥락에서 완벽주의와 소진의 관계를 살펴본 선행 연구들(송주미, 최가희, 2024; Chang & Lee, 2020)에서는 소진의 위

혐오인으로서 평가염려 완벽주의에 초점을 두고 이 둘 간의 관계를 살펴보았다.

상담자의 완벽주의적 특성과 소진의 관계를 살펴본 연구들에서도 상담자의 평가염려 완벽주의는 소진과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 보고된다. 김연주와 허난설(2021)의 연구에서는 상담자의 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 매개로 소진에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 사회부과 완벽주의가 강한 상담자들은 다른 사람들이 자신의 상담자로서의 자질을 엄격하게 평가하고 있다고 생각하기 쉽고, 이 과정에서 실제 자기와 당위적 자기의 불일치를 경험할 가능성이 높으며, 이것이 소진으로 이어지는 것이다(김연주, 허난설, 2021). 김민혜와 선혜연(2025)의 전문상담교사를 대상으로 한 연구에서도 사회부과 완벽주의는 상담자 소진과 유의미한 정적 상관이 있었으며, 이 두 변인 간 관계를 마음챙김과 전문상담교사 효능감이 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 이러한 연구 결과들을 바탕으로, 학교상담자의 평가염려 완벽주의와 소진 간에는 유의미한 정적 관련이 있을 것이라고 추론할 수 있다.

한편, 개인의 성격 특성인 완벽주의는 상대적으로 안정적인 특성을 지니고 있기에(Rice & Aldea, 2006), 학교상담자의 평가염려 완벽주의로 인한 소진에 개입하기 위해서는 이들 간의 관계를 매개하거나 조절하는 변인을 살펴볼 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 학교상담자의 평가염려 완벽주의와 소진을 매개하는 변인으로서 내면화된 수치심에 초점을 두었으며, 그 이유는 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심은 자기 존재에 대해 부적절감과 공허함, 부끄러움을 느끼는 것으로(이인숙, 최해림, 2005), 대인 상황에서 활성화

되는 사회적 정서(심현진, 권혜수, 2013)이기 때문에 내담자를 직접 만나야 하는 상담자에게는 더욱 중요하게 다뤄질 필요가 있다. 다음으로, 내면화된 수치심은 인정받고 싶은 욕구가 좌절되었을 때 유발되는 정서(Scheff, 1988, 김성주, 이영순, 2015에서 재인용)로, 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자들의 높은 기준과 수행에 도달하지 못할 것에 대한 염려와 걱정이 내면화된 수치심을 강화시키는 요인이 될 수 있다. 실제로 선행 연구에서는 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심의 유의미한 정적 관련성을 보고한다(곽현민, 정남운, 2022; 이성원, 양난미, 2015; 정혜숙, 정남운, 2011; Ashby et al., 2006). 완벽주의자들은 실패를 경험했을 때 수치심과 같은 부정적 정서를 경험하는데(Ashby et al., 2006), 특히 평가염려 완벽주의 성향이 강한 사람은 타인의 부정적 평가와 실수에 민감하기 때문에 정해진 기준을 달성하지 못했을 때 수치심을 느끼기 쉽다(정혜숙, 정남운, 2011).

또한, 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자의 내면화된 수치심은 소진으로도 이어질 가능성이 있다. 상담자(허옥재, 2020)와 초등교사(조민혜 등, 2014)를 대상으로 한 연구에서 내면화된 수치심은 소진과 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 조민혜 등(2014)은 교사가 내면화된 수치심을 느낄 경우, 전반적인 학교 생활에서 스스로를 비난하고 부적절하다고 느끼게 되어 소진될 수 있다고 주장하였다.

내면화된 수치심이 높은 사람들은 스스로에 대해 부적절감을 느끼며, 타인에게 자신의 결점을 드러내는 것을 불안해한다(이인숙, 최해림, 2005). 대인관계에서는 자신감이 낮고(최은영, 안현의, 2011), 부적절한 표현 방식으로 문제를 겪기 쉬운데(최임정, 심혜숙, 2010), 이러

한 특성은 상담자가 내담자와 치료적 관계를 맺고 상담 성과를 내는 데에도 방해 요인으로 작용할 수 있다. 따라서 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자의 내면화된 수치심을 완화하고, 궁극적으로는 소진을 예방할 수 있는 개입이 필요하다.

긍정적인 수퍼비전 관계는 수퍼바이저인 상담자의 수치심을 완화하고(김라영, 진미경, 2024), 소진을 예방하는 데 도움을 줄 수 있다(Moyer, 2011). 수퍼비전은 경험이 풍부한 상담자가 경험이 적은 상담자에게 다양한 방법을 통해 상담 기술을 익히도록 돕는 교육적 과정으로(방기연, 2021), 수퍼비전 관계는 다차원적으로 평가된다(Cliffe et al., 2016). 국내에서 수퍼비전 관계 척도(Short version of Supervisory Relationship Questionnaire [S-SRQ]; Cliffe et al., 2016)를 타당화한 오형경과 진미경(2018)은 이 척도가 수퍼비전 관계의 관계적인 측면뿐 아니라 교육적인 측면을 반영한다고 하였다. 구체적으로, 수퍼비전 관계는 안전기반, 성찰적 교육, 구조화 3요인으로 설명되는데, 안전기반 요인은 비판단적이고 신뢰와 유대를 기반으로 하는 수퍼비전 관계의 측면을, 성찰적 교육은 수퍼비전의 평가적이고 교육적인 측면을 반영한다. 구조화는 수퍼비전의 형식 및 구조적인 측면의 안정성을 나타낸다(오형경, 진미경, 2018). 따라서 이러한 수퍼비전 관계 3요인에 기반했을 때, 긍정적인 수퍼비전 관계란 수퍼바이저와 수퍼바이지가 상호 신뢰와 유대를 바탕으로 안정적인 관계를 형성하고, 수퍼비전의 교육적 목표를 안정적이고 체계적으로 달성해 나가는 관계라고 볼 수 있다.

아직 학교상담자는 물론 상담자를 대상으로 수퍼비전 관계가 평가염려 완벽주의를 지닌 상담자의 내면화된 수치심을 완화하는 데 어

떠한 영향을 미치는지 직접적으로 살펴본 연구는 찾기 어렵다. 그러나 관련 연구들을 통해 평가염려 완벽주의, 수퍼비전 관계, 내면화된 수치심의 관련성을 추론해 볼 수 있다. 강지선과 박성혜(2024)의 연구에서는 사회부와 완벽주의가 미술치료사의 자기효능감에 미치는 부적 영향이 수퍼비전 관계가 긍정적일수록 완화되는 것으로 나타났으며, 긍정적인 수퍼비전 관계는 사회부와 완벽주의가 자기효능감을 매개로 수행불안에 미치는 영향을 완화하는 것으로 나타났다. 즉, 사회부와 완벽주의가 높더라도 수퍼비전 관계를 긍정적으로 지각하면, 자기효능감이 일정 수준 유지되고 그만큼 수행불안을 적게 느끼는 것이다. 또한, 이소연과 진미경(2021)의 연구에서는 긍정적인 수퍼비전 관계가 평가염려 완벽주의가 소진에 미치는 정적 영향을 조절하는 것으로 보고된다. 구체적으로, 수퍼비전 관계 3요인 중 안전기반과 구조화 수준이 높을 때, 평가염려 완벽주의 소진에 미치는 정적 영향이 완화되는 것으로 나타나는데(이소연, 진미경, 2021), 이러한 결과는 신뢰와 유대관계를 바탕으로 한 구조화된 수퍼비전이 평가염려 완벽주의를 지닌 치료자에게 심리적 안정감을 제공하고, 소진을 예방하는 보호요인으로 작용함을 시사한다.

한편, 평가염려 완벽주의가 강한 상담자는 타인이 얼마나 자신을 인정하는지, 혹은 자신이 얼마나 유능하게 행동하는지와 상관없이 자신을 수용하는 무조건적 자기수용의 정도가 낮은 경향을 보인다(서은경, 유성경, 2012). 그러나 수퍼비전을 통해 상담자는 보다 깊은 수준의 자기 이해를 할 수 있게 되며(이윤정 등, 2023), 이러한 자기이해는 자기수용을 촉진한다(임전옥, 장성숙, 2012). 또한 자기수용의 증

진은 수치심을 완화하는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Crisan et al., 2023). 비록, 이윤정 등(2023)의 연구에서는 수퍼비전 관계보다는 수퍼비전 경험 그 자체를 다루었기에 직접적인 추론은 어렵지만, 이러한 결과 역시 긍정적인 수퍼비전 관계가 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자에게 자기이해 및 자기수용을 증진시킬 수 있는 심리적 안정감을 제공하여, 내면화된 수치심을 완화하는데 도움이 될 것임을 추론케 한다. 따라서 본 연구에서는 이러한 연구들(강지선, 박성혜, 2024; 이소연, 진미경, 2021; 지인구, 주영아, 2019)을 바탕으로, 긍정적인 수퍼비전 관계가 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자의 내면화된 수치심을 완화하고, 더 나아가 소진을 예방하는 데 도움이 될 것이라고 가정하였다.

이에 본 연구에서는 학교상담자의 평가염려 완벽주의와 소진의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 분석하고, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 통해 소진에 영향을 미치는 간접효과가 수퍼비전 관계에 의해 조절되는지 살펴보고자 한다. 이를 통해 평가염려 완벽주의 성향을 지닌 학교상담자의 소진에 대한 이해를 넓히고, 이들의 소진을 예방하기 위한 효과적인 개입방안을 모색하고자 한다. 연구가설은 다음과 같다.

**연구가설 1.** 학교상담자의 평가염려 완벽주의, 내면화된 수치심, 소진 간에는 정적 관계가 있을 것이다.

**연구가설 2.** 학교상담자의 평가염려 완벽주의는 내면화된 수치심을 매개로 소진에 정적 영향을 미칠 것이다.

**연구가설 3.** 학교상담자의 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심에 미치는 영향은 수퍼

비전 관계 수준에 따라 달라질 것이다.

**연구가설 4.** 학교상담자의 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 통해 소진에 영향을 미치는 간접효과의 크기는 수퍼비전 관계 수준에 따라 달라질 것이다.

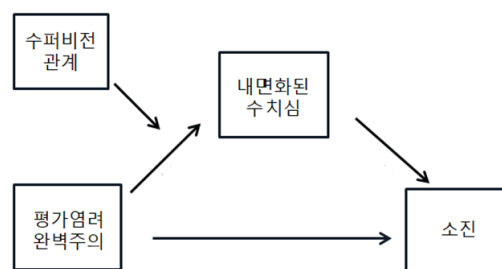


그림 1. 연구모형

## 방법

### 연구참여자

본 연구는 연구자가 소속된 기관의 생명윤리위원회(IRB)의 승인(승인번호: KWNUIRB-2025-01-007-002)을 받은 후 이루어졌다. 전국의 학교상담자(전문상담교사, 전문상담사)를 대상으로 참여자를 모집하였으며, 수퍼비전 관계를 측정하였기에 동일한 수퍼바이저에게 2회 이상 수퍼비전을 받은 경험이 있는 사람만 연구에 참여할 수 있도록 안내하였다.

설문은 2025년 3월 15일부터 3월 31일까지 온라인으로 진행되었다. 설문 도입부에 연구 목적, 참여에 대한 동의, 개인정보(휴대전화 번호 포함) 수집 및 활용, 답례품 제공 등에 관한 안내를 제공하였고, 설문 참여에 동의하는 사람만 자발적으로 설문에 참여할 수 있도록 하였다. 설문 종료 후, 참여자들에게 3천원 상당의 기프티콘을 제공하였다.

최종적으로 195부의 응답이 회수되었으며, 이 중 동일한 수퍼바이저에게 받은 최대 수퍼비전 횟수에 1회라고 표기한 6명의 자료를 제외하고 총 189부를 분석에 사용하였다. 분석에 포함된 189명(남: 39명, 여: 150명)의 연령은 평균 38.67세( $SD = 8.31$ )로 나타났다. 최종 학력은 학사 21명(11.1%), 석사과정 재학 5명(2.6%), 석사 144명(76.2%), 박사과정 재학 8명(4.2%), 박사과정 수료 8명(4.2%), 박사 3명(1.6%)이었다. 상담경력은 평균 7.05년( $SD = 3.59$ )로 나타났다. 지금까지 경험한 수퍼바이저 수는 평균 3.62명( $SD = 4.48$ ), 지금까지 받은 총 수퍼비전 횟수는 평균 17.24회( $SD = 28.07$ ), 동일한 수퍼바이저에게 받은 수퍼비전 횟수는 평균 7.04회( $SD = 9.75$ )로 확인되었다. 근무지는 초등학교 66명(34.9%), 중학교 75명(39.7%), 고등학교 48명(25.4%)이었다. 근무지역은 강원도가 61명(32.3%), 경기도가 55명(29.1%), 서울이 47명(24.9%)으로 나타났으며, 경상도, 전라도, 충청도, 제주도를 포함한 기타 지역은 26명(13.8%)이었다.

#### 측정도구

##### 평가염려 완벽주의

본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과 완벽주의로 측정하였다. 실수에 대한 염려(9문항, 예, ‘만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면, 나는 한 인간으로서 실패한 것이다’)와 수행에 대한 의심(4문항, 예, ‘일상생활의 간단한 일에 대해서도 잘 마무리되지 않은 것 같은 미심쩍은 생각이 든다’)은 Frost 등(1990)이 만들고 정승진(1999)이 번안한 척도를 사용해 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우

그렇다)로 측정하였다. 사회부과 완벽주의(15문항, 예, ‘타인이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다’)는 Hewitt과 Flett(1991)이 개발하고 한기연(1993)이 번안한 척도를 사용하여 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 측정하였다. 본 연구에서 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과 완벽주의의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 각각 .84, .85, .91로 나타났다.

##### 내면화된 수치심

Cook(2001)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 타당화한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale [ISS])를 이용해 내면화된 수치심을 측정하였다. 이 척도는 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)이며, 수치심과 자존감을 측정하는 문항들로 구성된다. 그러나 이 척도에 포함된 자존감 문항은 자존감 자체를 측정하기 위한 것이 아니라, 응답자가 문항에 성실하고 일관되게 반응하고 있는지를 확인하기 위한 것(Cook, 2001)이다. 따라서 본 연구에서는 자존감 측정 문항은 제외하고 수치심 측정 24문항만을 이용해 내면화된 수치심 점수를 산출하였다.

수치심 측정문항은 부적절감 10문항(예, ‘나는 스스로 괜찮다고 느낀 적이 한 번도 없다’), 공허 5문항(예, ‘나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다’), 자기차별 5문항(예, ‘나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다’), 실수불안 4문항(예, ‘다른 사람들이 나를 어떻게 볼까 불안하다’)의 4개 요인으로 구성되며, 본 연구에서 문항의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 .95, 부적절감 .91, 공허 .86, 자기차별 .84, 실수불안 .81로 나타났다.

### 소진

Maslach과 Jackson(1981)이 개발하고 박성호(2001)가 번안한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 사용하여 소진을 측정하였다. 이 척도는 총 22개 문항으로, 정서적 고갈 9문항(예, ‘나는 매일 정서적으로 매마른 느낌이 든다’), 비인간화 5문항(예, ‘나는 이 일을 시작한 이래 점점 사람들에 대해 무감각해져 간다’), 개인적 성취감 감소 8문항(예, ‘나는 내담자들의 문제를 매우 효과적으로 다룬다’)으로 구성되며, 7점 Likert 척도(0점=전혀 없다, 6점=매일 그렇다)상에서 응답하도록 되어 있다. 본 연구에서 문항의 내적 일치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 전체 .68, 정서적 고갈 .89, 비인간화 .76, 개인적 성취감 감소 .61로 나타났다.

### 수퍼비전 관계

Palomo 등(2010)이 개발한 수퍼비전 관계 척도를 Cliffe 등(2016)이 단축형으로 재구성하고 타당화한 후, 오형경과 진미경(2018)이 한국어로 번안 및 타당화한 KS-SRQ(Korean Short Version of Supervisory Relationship Questionnaire)를 사용하여 수퍼비전 관계를 측정하였다. 각 문항에 대한 응답은 수퍼비전 관계에 대한 긍정적 지각 수준을 반영하며, 점수가 높을수록 수퍼비전 관계를 긍정적으로 지각하고 있음을 의미한다.

이 척도는 협력적이고 비판단적인 수퍼비전 관계를 나타내는 안전기반 8문항(예, ‘나의 수퍼바이저는 나의 견해와 생각을 존중했다’), 수퍼비전의 교육적인 측면을 반영하는 성찰적 교육 5문항(예, ‘나의 수퍼바이저는 나의 상담에 대해 돌이켜 생각해 보도록 격려했다’), 수퍼비전 회기의 체계성을 나타내는 구조화 4문항(예, ‘나의 수퍼바이저는 수퍼비전 회기를

방해하는 요소가 없도록 했다’), 총 3개의 하위요인으로 구성되며 7점 Likert 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)로 응답하게 되어 있다. 본 연구에서 문항의 내적 일치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 전체 .95, 안전기반 .91, 성찰적 교육 .90, 구조화 .72로 나타났다.

### 통제변인

수퍼비전 횟수가 상담자의 유능감 지각과 관련있다는 연구(Moyer, 2011) 및 상담경력에 따라 상담자의 소진 수준이 다르게 나타난다는 연구(이자영 외, 2008)를 바탕으로, 수퍼비전 횟수와 상담경력을 분석에서 통제하고자 이들을 주관식으로 측정하고, 각각의 평균값을 산출하였다. 또한, 상관분석 결과를 바탕으로, 소진 및 내면화된 수치심과 유의미한 상관을 보인 상담경력은 이후 매개분석 및 조절된 매개분석에서 공변인으로 통제하였다.

### 자료 분석

SPSS 29.0 및 PROCESS macro를 활용하여 자료를 분석하였다. 구체적인 분석 절차는 다음과 같다. 먼저, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 각 척도의 신뢰도 계수를 산출하였다. 기술통계 분석을 통해 주요 변인(평가염려 완벽주의, 내면화된 수치심, 소진, 수퍼비전 관계) 및 통제변인(수퍼비전 횟수, 상담경력)의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였으며, 변인 간의 상관관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시했다.

다음으로, PROCESS Macro의 4번 모델과 7번 모델을 활용하여 내면화된 수치심의 매개효과 및 수퍼비전 관계의 조절효과와 조절된 매개효과를 검증하였다. 조절효과 분석 시, 다중공선성을 예방하기 위해 독립변수인 평가염려

완벽주의와 조절변수인 수퍼비전 관계는 평균 중심화된 값을 사용하였다. 소진 및 내면화된 수치심과 유의미한 상관을 보인 상담경력은 공변인으로 통제하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관관계

주요 변인의 기술 통계치와 상관관계 분석 결과를 표 1에 제시하였다. 평가염려 완벽주의, 내면화된 수치심, 수퍼비전 관계, 소진의 왜도와 첨도 값은 각각  $\pm 3$ 과  $\pm 10$ 의 기준(Kline, 2011)을 초과하지 않아 정규분포 가정을 충족하는 것으로 확인되었다. 수퍼비전 횟수의 왜도(4.547) 및 상담경력의 첨도(28.499)는 기준치를 초과하는 것으로 나타나 로그(log10) 변환 후에 그 값을 이후 분석에서 사용하였다.

상관분석 결과, 평가염려 완벽주의는 내면

화된 수치심( $r=.765, p<.001$ ) 및 소진( $r=.563, p<.001$ )과 정적 상관을 보였으며, 수퍼비전 관계와는 부적 상관( $r=-.393, p<.001$ )을 나타냈다. 또한 내면화된 수치심은 소진과 정적 상관( $r=.615, p<.001$ )을 보였고, 수퍼비전 관계와는 부적 상관( $r=-.387, p<.001$ )을 나타냈다. 수퍼비전 관계와 소진 간에도 유의한 부적 상관( $r=-.295, p<.001$ )이 있었다. 총 수퍼비전 횟수는 소진 및 내면화된 수치심과 유의미한 상관이 없었으며, 상담 경력은 소진( $r=-.316, p<.001$ ) 및 내면화된 수치심( $r=-.183, p<.05$ )과 유의미한 부적 상관을 보였다.

### 매개효과 분석

PROCESS Macro의 4번 모델을 활용하여 상담 경력은 공변인으로 통제하고, 평가염려 완벽주의와 소진의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 분석한 결과(표 2), 평가염려 완벽주의는 내면화된 수치심에 유의한 정적 영향

표 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계 분석( $N=189$ )

	1	2	3	4	5	6
1. 평가염려 완벽주의	-					
2. 내면화된 수치심	.765***	-				
3. 수퍼비전 관계	-.393***	-.387***	-			
4. 소진	.563***	.615***	-.295***	-		
5. log_총 수퍼비전 횟수	.144*	.019	.000	-.036	-	
6. log_상담경력	-.148*	-.183*	.097	-.316***	.429***	-
평균	2.875	2.026	5.375	2.598	1.021	.857
표준편차	.864	.732	1.009	.709	.410	.213
왜도	.319	.846	-1.010	.327	.883	-.360
첨도	-.318	.190	1.259	-.737	.240	-.805

주. \*  $p<.05$ , \*\*\*  $p<.001$

표 2. 평가염려 완벽주의와 소진의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 분석

종속변수 : 내면화된 수치심						
	B	$\beta$	SE	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
상수	.399		.197	2.020*	.009	.788
평가염려 완벽주의	.639	.754	.040	15.872***	.559	.718
log_상담경력	-.244	-.071	.163	-1.497	-.567	.078
종속변수 : 소진						
	B	$\beta$	SE	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
상수	1.872		.226	8.267***	1.425	2.318
평가염려 완벽주의	.181	.220	.070	2.584*	.043	.319
내면화된 수치심	.395	.408	.083	4.751***	.231	.559
log_상담경력	-.694	-.208	.186	-3.722***	-1.061	-.326

주. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .754, p < .001$ ). 공변인으로 포함된 상담경력은 내면화된 수치심에 유의한 영향을 미치지 않았다( $\beta = -.071, p = .136$ ). 평가염려 완벽주의는 소진에 유의한 정적 영향을 미쳤으며( $\beta = .220, p < .05$ ), 내면화된 수치심 역시 소진에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .408, p < .001$ ). 한편, 상담경력은 소진에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 상담경력이 많을수록 소

진 수준이 낮았다( $\beta = -.208, p < .001$ ).

이어서, 간접효과 유의성을 95% 신뢰수준에서 표본을 5,000개로 설정하고 부트스트래핑(bootstrapping)기법을 활용해 살펴보았다. 그 결과, 표 3에 제시된 바와 같이, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진에 영향을 미치는 간접효과는 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 평가염려

표 3. 총효과, 직접효과 및 간접효과

평가염려 완벽주의 → 소진	Effect	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
총효과	.433	.048	.338	.529
직접효과	.181	.070	.043	.319
간접효과	.252	.062	.134	.381

주. 간접효과의 표준오차와 95% 신뢰구간은 5,000회 부트스트래핑을 통해 산출된 값임.

완벽주의가 소진에 영향을 미치는 직접효과 역시 유의한 것으로 나타났으며, 이는 내면화된 수치심이 평가염려 완벽주의와 소진의 관계를 부분적으로 매개함을 의미한다.

조절된 매개효과 분석

수퍼비전 관계가 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심 간의 관계를 조절하는지를 확인하고, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진으로 가는 간접 경로가 수퍼비전 관계에 의해 조절되는지 살펴보기 위해 PROCESS Macro의 7번 모델을 이용해 분석하였다.

조절효과 분석 결과(표 4), 평가염려 완벽주의는 내면화된 수치심에 유의미한 정적 영향을 미쳤으나( $\beta=.755, p<.001$ ), 수퍼비전 관계는 내면화된 수치심에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 공변인으로 포함된 상담경력 역시 내면화된 수치심에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 그러나 평가염려 완벽주의와 수퍼비전 관계의 상호작용항은 내면화된 수치심에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=-.115, p<.05$ ). 이는 수퍼비전 관계의 수준에 따라 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심에 미치는 영향이 달라짐을 의미한다.

조절효과의 양상을 구체적으로 살펴보기 위해 수퍼비전 관계의 평균 및 평균±1SD 수준

표 4. 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심 간 관계에서 수퍼비전 관계의 조절효과 분석

	종속변수: 내면화된 수치심					
	B	$\beta$	SE	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
상수	2.190		.142	15.395***	1.910	2.472
평가염려 완벽주의	.640	.755	.045	14.128***	.550	.729
수퍼비전 관계	-.040	-.055	.039	-1.010	-.117	.038
평가염려완벽주의 × 수퍼비전 관계	-.095	-.115	.042	-2.272*	-.177	-.012
log_상담경력	-.230	-.067	.160	-1.435	-.547	.086

주. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

표 5. 수퍼비전 관계 수준별 조건부 효과

수퍼비전 관계	B	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
평균-1SD	.735	.071	10.340***	.595	.875
평균	.640	.045	14.128***	.550	.729
평균+1SD	.544	.051	10.740***	.444	.644

주. \*\*\*  $p < .001$

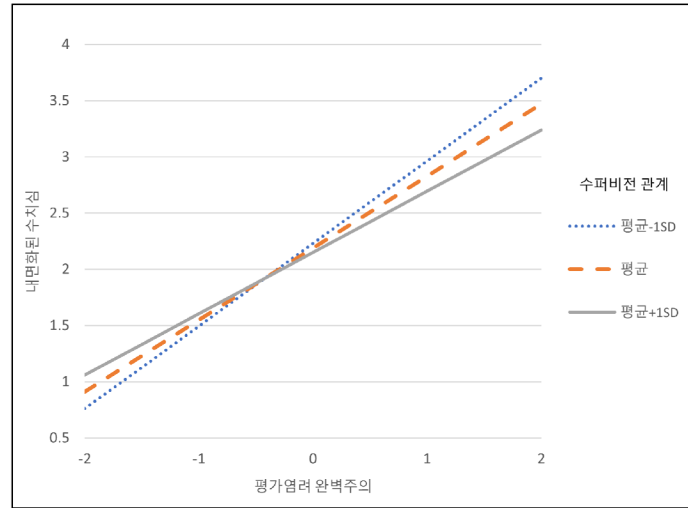


그림 2. 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심 간 관계에서 수퍼비전 관계의 조절효과

에서 단순 기울기 분석을 실시했다. 그 결과, 표 5에 제시된 바와 같이, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심에 미치는 영향은 수퍼비전 관계에 대한 긍정적 지각이 낮은 수준(M-1SD)일 때 가장 크고( $B=.735, p<.001$ ), 수퍼비전 관계에 대한 긍정적 지각이 높은 수준(M+1SD)일 때 가장 작게 나타났다( $B=.544, p<.001$ ). 그림 2는 이러한 조절효과의 양상을 시각적으로 나타낸 것으로, 수퍼비전 관계에 대한 긍정적 지각 수준이 높을수록 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심에 미치는 정적 영향은 완화되는 것으로 나타났다.

조절변인인 수퍼비전 관계의 특정 수준에서 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진에 영향을 미치는 조건부 간접효과와 조절된 매개지수의 유의성을 분석한 결과는 표 6에 제시하였다. 조절된 매개효과의 유의성은 5,000회 부트스트랩을 통해 산출된 95% 신뢰구간을 기준으로 판단하였다.

평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 통해 소진으로 가는 간접효과는 수퍼비전 관계의 평균 및 평균±1SD 수준에서 모두 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한, 조건부 간접효과의

표 6. 수퍼비전 관계의 조건부 간접효과 및 조절된 매개지수

수퍼비전 관계	조건부 간접효과	Boot SE	95% 신뢰구간	
			Boot LLCI	Boot ULCI
평균-1SD	.291	.075	.154	.447
평균	.253	.061	.135	.382
평균+1SD	.215	.055	.111	.327
조절된 매개지수	-.037	.024	-.097	-.005

크기는 수퍼비전 관계에 대한 긍정적 지각이 낮은 수준(평균-1SD)일 때 가장 크게 나타났으며, 높은 수준(평균+1SD)일 때 가장 작게 나타났다. 이는 수퍼비전 관계에 대한 긍정적 지각 수준이 높아질수록 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 통해 소진에 영향을 미치는 간접효과가 작아짐을 의미한다.

마지막으로, 조절된 매개지수는  $-0.037$ 로, 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하였다. 이는 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진에 영향을 미치는 간접효과가 수퍼비전 관계의 수준에 따라 조절되는 조절된 매개효과가 유의함을 나타낸다.

## 논 의

본 연구는 초·중·고등학교에 재직 중인 학교상담자를 대상으로, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진에 영향을 미치는지 살펴보고, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진에 영향을 미치는 간접효과가 수퍼비전 관계에 의해 조절되는지 검증하였다. 주요 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 학교상담자의 평가염려 완벽주의와 소진 간에는 유의미한 정적 관계가 있었으며, 이러한 관계를 내면화된 수치심이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심이 높았고, 높은 수준의 내면화된 수치심은 다시 높은 수준의 소진으로 이어졌다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심(곽현민, 정남운, 2022; 이성원, 양난미, 2015; 정해숙, 정남운,

2011; Ashby et al., 2006), 평가염려 완벽주의와 소진(김연주, 허난설, 2021; 송주미, 최가희, 2024)의 정적 관계를 보고한 선행 연구 결과를 재확인한 것이며, 평가염려 완벽주의가 소진에 제3의 매개변인을 통해 영향을 미친다는 선행 연구(김나래, 우영지, 2024; 이수연, 이정윤, 2019)와 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 또한 상담자(허옥재, 2020)의 내면화된 수치심이 소진에 정적 영향을 미친다고 보고한 선행 연구 결과와 일치하며, 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자의 소진을 예방하기 위해 내면화된 수치심에 대한 개입이 필요함을 보여준다.

둘째, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심에 미치는 영향과 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진에 영향을 미치는 간접효과가 수퍼비전 관계에 의해 조절되는 것으로 나타났다. 즉, 학교상담자가 수퍼비전 관계를 긍정적으로 인식할수록 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심에 미치는 정적 영향이 완화되고, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 소진에 영향을 미치는 간접효과의 크기가 작아지는 것이다. 이러한 연구 결과는 학교상담자의 수퍼비전 관계에 대한 긍정적인 인식이 평가염려 완벽주의 특성으로 인한 부정적인 영향을 완화하는 보호요인으로 작용할 수 있음을 보여준다. 또한, 미술치료를 대상으로, 사회부과 완벽주의가 자기효능감을 매개로 수행불안에 미치는 영향이 수퍼비전 관계에 의해 조절됨을 보여준 강지선과 박성혜(2024)의 연구와 일관된 방향에서 해석될 수 있다.

한편, 매개분석과 조절된 매개분석에서 공변인으로 포함한 상담경력도 학교상담자 소진에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타

났다. 즉, 상담경력이 높을수록 소진 수준이 낮아지는 것이다. 상담자의 경력과 소진의 관계를 살펴본 이자영 등(2008)의 연구에서는 상담자의 상담경력과 소진의 하위요인인 무능감 간 유의미한 부적 상관이 있었으며, 일부 변인(내담자 가치저하)은 상담경력이 증가함에 따라 그 점수가 같이 증가하다가 경력 10년 이상부터는 점수가 낮아지는 역U자 형태를 보였다. 백미현과 유현실(2012)의 연구에서는 상담경력에 따른 소진 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이처럼 본 연구에서는 상담경력과 소진이 유의미한 부적 상관을 보였지만, 연구에 따라 변인 간 상이한 관계가 보고되고 있기에 추가적인 연구를 통해 이들의 관계가 보다 분명하게 밝혀질 필요가 있다. 그럼에도 불구하고, 본 연구의 결과는 향후 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자들의 소진에 대한 개입 시, 그들의 상담경력을 고려할 필요성을 보여준다.

본 연구 결과를 바탕으로 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자의 소진에 대한 개입 방안을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의가 강할수록 내면화된 수치심도 높고, 높은 수준의 내면화된 수치심은 다시 높은 수준의 소진으로 이어질 수 있기에, 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자의 내면화된 수치심을 낮춤으로써 소진을 예방하는 접근이 필요하다. 그러나 수치심이란 감정을 인식하고 표현하는 것은 고통스러운 과정으로(최인선, 최한나, 2013), 상담자에게도 자신의 내면화된 수치심을 들여다보고 다루는 것은 어려운 과정일 수 있다. 따라서 개인 분석이나 동료 슈퍼비전 등 안전한 관계 안에서 학교상담자가 자신의 내면화된 수치심을 살피고 다룰 수 있도록 도울 필요가 있다. 실제로 한 연구(유미

숙 등, 2009)에서 슈퍼바이저들은 슈퍼비전을 통해 지속적인 성찰을 하였고, 이를 통해 자신의 한계를 인정하고 안정감을 얻게 되었다고 하였는데, 이와 같은 경험이 학교상담자의 내면화된 수치심을 완화시키는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

슈퍼비전 관계 역시 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자의 내면화된 수치심을 줄이고, 나아가 소진을 예방하는 중요한 보호요인으로 작용할 수 있다. 본 연구에서 사용한 오형경과 진미경(2018)의 슈퍼비전 관계 척도 내용에 비추어 볼 때, 슈퍼바이저가 슈퍼비전 관계를 긍정적으로 지각하기 위해서는 몇 가지 조건이 필요하다. 먼저, 슈퍼바이저는 슈퍼바이저의 생각과 의견을 존중하며, 슈퍼바이저는 어려움에 대해 슈퍼바이저에게 편안하게 이야기할 수 있어야 한다. 또한 슈퍼바이저는 슈퍼비전 관계에서 안전감을 경험하고, 이를 기반으로 슈퍼바이저와 정서적 유대를 형성할 수 있어야 한다. 슈퍼바이저는 정기적이고 구조화된 슈퍼비전을 통해 슈퍼바이저가 학습하고 성장할 수 있는 기회를 제공해야 한다. 실제로 최한나와 김창대(2008)의 연구에 따르면, 슈퍼바이저는 슈퍼비전 관계를 인식할 때 대인관계 초점과 교육 초점 차원을 가장 중요하게 고려한다. 즉, 대인관계 측면에서 슈퍼바이저로부터 지지나 공감을 얼마나 받는지와 더불어 사례 개념화나 상담 기법에 대한 학습 등 슈퍼비전의 교육적 기능이 얼마나 잘 충족되는지를 바탕으로 슈퍼비전 관계를 판단하는 것이다. 따라서 슈퍼바이저는 슈퍼비전을 진행할 때, 대인관계적 측면과 교육적 측면 모두에서 슈퍼비전의 본래 기능을 다할 수 있도록 노력해야 한다.

한편, 평가염려 완벽주의 성향을 지닌 슈퍼

바이지, 즉 상담자는 슈퍼비전 작업동맹을 형성하는 데 어려움을 경험할 수 있다(서은경, 유성경, 2012). 슈퍼바이지는 슈퍼바이저의 평가에 대한 염려와 인정받고 싶은 욕구로 인해 자기개방에 어려움을 겪는데(손승희, 2005), 평가염려 완벽주의가 높은 상담자는 이러한 경향이 더 강할 수 있다. 그러나 슈퍼비전 작업동맹은 슈퍼바이지인 상담자의 자기개방을 촉진하며(주영아 등, 2014), 자기개방은 내면화된 수치심을 완화하는 데 도움이 된다(Crisan et al., 2023). 또한 오형경과 진미경(2018)의 연구에서 슈퍼비전 관계의 하위요인(안전기반, 성찰적 교육, 구조화)은 작업동맹의 하위요인(목표에 대한 합의, 과제에 대한 합의, 정서적 유대)과 높은 정적 상관을 보였는데, 이는 안정적으로 형성된 작업동맹이 슈퍼바이지가 슈퍼비전 관계를 긍정적으로 지각하는 데 도움이 될 수 있음을 시사한다. 따라서 슈퍼바이저는 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자와 작업동맹을 안정적으로 형성하여 그들이 슈퍼비전 관계를 긍정적으로 인식하고 편안하게 자기개방을 할 수 있도록 도와야 한다.

마지막으로, 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자가 적극적으로 슈퍼비전을 받을 수 있도록 제도적 장치를 마련할 필요가 있다. 학교상담자에 대한 체계적인 슈퍼비전의 필요성은 이전부터 계속 강조되어 왔으나(김인규, 조남정, 2010), 현재 학교상담자가 슈퍼비전을 받는 것은 권고사항일 뿐 필수적인 의무사항이 아니기 때문에 아직까지 슈퍼비전에 소극적인 학교상담자도 존재한다(김영화, 박재연, 2025). 따라서 학교 차원에서 학교상담자가 좀 더 적극적으로 슈퍼비전에 참여할 수 있도록 업무 경감, 슈퍼비전 비용 지원 확대 등 제도적·환경적 지원을 강화할 필요가 있다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 근무 지역, 근무 환경 등 학교상담자의 다양한 배경 변인을 표집 과정에서 충분히 고려하지 못하였다. 이로 인해 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 향후 연구에서는 근무 지역, 학교급, 근무 형태 등을 고려한 표집을 통해 결과의 일반화 가능성을 높일 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 참여자는 학교상담자로 이들의 직무 환경이나 직업 특성은 청소년상담복지센터, 사설 상담심리센터, 병원 등에서 근무하는 일반상담자와는 차이가 있다. 따라서 본 연구 결과를 모든 상담자 집단에 확대 적용하는 데에는 신중해야 한다. 셋째, 학교상담자 소진에는 다양한 직무 및 환경적 요인이 영향을 미칠 수 있음에도 불구하고, 본 연구에서는 이러한 요인들에 대해서는 다루지 못하였다. 향후에는 학교상담자 소진에 완벽주의적 특성과 같은 개인적 요인뿐 아니라 직무 및 환경적 요인이 어떠한 영향을 미치는지, 나아가 개인적 요인과 환경적 요인이 상호작용하여 어떠한 영향을 미치는지 폭넓게 탐색할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구에서는 측정된 슈퍼비전 관계만으로는 슈퍼비전의 형식이나 방법, 내용 등에 따라 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심, 소진의 관계가 어떻게 달라지는지 알기 어렵다. 그러나 선행 연구에 따르면, 슈퍼비전의 형식, 방법, 내용 등에 따라 슈퍼비전 효과와 그에 대한 슈퍼바이저의 평가는 달라질 수 있으며(유성경 등, 2009), 학교상담자의 내면화된 수치심이나 소진에 미치는 영향도 다르게 나타날 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 슈퍼비전의 특성을 세분화하여, 각각이 상담자의 정서적 반응과 소진에 어떠한 영향을 미치는

지 보다 면밀하게 탐색할 필요가 있다.

그러나 이러한 한계들에도 불구하고, 본 연구는 상대적으로 연구가 부족했던 학교상담자들을 대상으로 성격 특성 중 하나인 완벽주의와 내면화된 수치심, 소진의 관계를 구체적으로 살펴보고, 수퍼비전 관계의 중요성을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 본 연구 결과는 평가염려 완벽주의를 지닌 학교상담자의 소진에 대한 개입방안을 구체화하는 데 도움이 될 것이며, 학교상담자 대상 수퍼비전의 필요성을 보여주는 중요한 자료로 활용될 수 있을 것이다.

### 참고문헌

- 강선아, 김안나, 최보영 (2020). 상담자 소진 메타 연구: 상담자 개인 요인 중심. *상담학연구*, 21(6), 1-27.
- 강지선, 박성혜 (2024). 미술치료사의 사회부과 완벽주의와 수행불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과와 수퍼비전 관계의 조절된 매개효과. *미술치료연구*, 31(2), 309-330.
- 곽현민, 정남운 (2022). 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 통한 자기수용의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(1), 111-133.
- 김나래, 우영지 (2024). 워킹맘의 평가염려 완벽주의와 직무소진의 관계. *학습자중심교과교육연구*, 24(9), 259-273.
- 김라영, 진미경 (2024). 놀이치료자의 평가염려 완벽주의가 수퍼비전 만족도에 미치는 영향에서 수퍼비전 관계에 의해 조절된 수치심의 매개효과. *한국아동심리치료학회지*, 19(1), 1-16.
- 김민혜, 선혜연 (2025). 전문상담교사의 사회부과 완벽주의가 상담자 소진에 미치는 영향: 마음챙김과 전문상담교사효능감의 순차적 이중매개효과. *교사교육연구*, 64(2), 273-291.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내현적 자기에와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 199-216.
- 김연주, 허난설 (2021). 상담자의 사회부과 완벽주의와 소진의 관계에서 자기불일치의 매개효과. *열린교육연구*, 29(5), 147-167.
- 김영화, 박재연 (2025). Wee 클래스 수퍼비전 제도의 도입 방안을 위한 질적연구: 전문상담교사의 슈퍼바이저 경험을 중심으로. *한국교원교육연구*, 42(3), 839-868.
- 김인규, 조남정 (2010). DACUM 법을 활용한 전문상담교사의 직무분석 연구. *한국교원교육연구*, 27(2), 97-115.
- 남순임, 김윤희 (2019). 전문상담교사의 소진과 극복경험에 관한 합의적 질적 연구. *상담학연구*, 20(5), 359-383.
- 박근영, 임은미 (2014). 전문상담교사의 소진 경험에 대한 개념도 연구. *중등교육연구*, 62(1), 171-198.
- 박성호 (2001). 상담의 직무환경에서의 위험요소와 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 방기연 (2021). *상담 수퍼비전의 이론과 실제*. 양서원.
- 백미현, 유현실 (2012). 상담경력에 따른 상담

- 자 발달수준과 소진의 관계: 적응유연성의 조절효과를 중심으로. *상담학연구*, 13(6), 3191-3205.
- 서은경, 유성경 (2012). 수퍼바이저의 평가염려 완벽주의와 개인 수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과-상담수련생과 상담자격증 소지자 집단 비교. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(1), 1-26.
- 송승희 (2005). 수퍼비전에서 상담수련생의 비개방 내용, 이유 및 방식에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 57-74.
- 송주미, 최가희 (2024). 초심상담자의 부적응적 완벽주의와 자기몰입이 심리적 소진에 미치는 영향: 무조건적 자기수용의 조절된 매개효과. *인간이해*, 45(2), 1-21.
- 심현진, 권해수 (2013). 대학생의 아동기 대인간 외상경험과 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3709-3722
- 엄영숙 (2015). 초등학교 전문상담사의 상담활동에 대한 아동의 인식 연구. *인제대학교 석사학위논문*.
- 오형경, 진미경 (2018). 한국판 수퍼비전 관계 척도(KS-SRQ)의 타당화 연구. *상담학연구*, 19(2), 25-41.
- 유미숙, 최명선, 정윤경 (2009). 숙련된 놀이치료사의 수퍼비전 경험에 관한 질적 연구. *한국놀이치료학회지*, 12(4), 19-42.
- 유성경, 두경희, 김은하, 정여주 (2009). 수퍼비전 형식, 방법 및 내용에 대한 수퍼바이저 인식. *상담학연구*, 10(4), 1907-1927.
- 이성원, 양난미 (2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 225-244.
- 이소연, 진미경 (2021). 놀이치료자의 평가염려 완벽주의가 심리적 소진에 미치는 영향에서 수퍼비전 관계의 조절효과. *한국아동심리치료학회지*, 16(2), 25-40.
- 이수연, 이정윤 (2019). 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 재수생의 학업소진에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. *아시아교육연구*, 20(2), 377-403.
- 이윤정, 권보정, 조은경, 김수임 (2023). 초심상담수련생의 수퍼비전 경험에 대한 현상학적 연구. *아시아교육연구*, 24(4), 773-798.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이자영, 남숙경, 박희락, 김동현, 이미경, 이상민 (2008). 상담경력과 상담자소진과의 관계: 한국과 미국 상담자 비교연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(1), 23-42.
- 임전옥, 장성숙 (2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. *인간이해*, 33(1), 159-184.
- 전성은, 강영신 (2022). 학교상담자 소진 관련 변인에 대한 메타분석. *한국교육연구*, 39(4), 291-314.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. *연세대학교 박사학위논문*.
- 정해숙, 정남운 (2011). 대학생의 완벽주의와 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *인간이해*, 32(2), 89-107.
- 조경희, 정은정 (2022). 상담자의 완벽주의가 심리적 소진에 미치는 영향: 상담자활동 효능감과 자기수용의 매개효과. *한국콘텐츠*

- 츠학회논문지, 22(6), 467-486.
- 조민혜, 이은진, 이지연 (2014). 초등교사의 내현적 자기애와 소진의 관계에서 수치심의 매개효과. *아시아교육연구*, 15(3), 203-221
- 주영아, 강순화, 조하나 (2014). 수퍼바이저가 지각한 작업동맹이 상담자활동 자기효능감과 수퍼비전 만족도에 미치는 영향: 수퍼바이저 자기개방을 매개로. *청소년상담연구*, 22(1), 151-171.
- 지인구, 주영아 (2019). 초심상담자의 사회부과 완벽주의와 상담자 자기효능감의 관계: 수퍼비전 관계의 조절효과 검증. *교육치료연구*, 11(1), 93-113.
- 최윤미, 양난미, 이지연 (2002). 상담자 소진 내용의 질적 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(3), 581-598.
- 최은영, 안현의 (2011). 여대생의 아동 청소년기 대인간 외상 경험과 자기역량 손상의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 16(3), 285-302.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회 불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2799-2815.
- 최임정, 심혜숙 (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현 방식이 대인관계에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 479-491
- 최한나, 김창대 (2008). 좋은 수퍼비전 관계에 대한 수퍼바이저의 인식 차원. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(1), 1-21.
- 최혜운, 정남운 (2003). 상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 279-300.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사 학위논문.
- 한아름, 오인수 (2014). 학교 상담자의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 정서지능의 조절 효과. *교원교육*, 30(2), 227-251.
- 허옥재 (2020). 상담자의 내면화된 수치심과 심리적 소진의 관계: 자책의 매개효과와 숙고의 조절 효과. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 84(2), 148-156.
- Bardhoshi, G., Schweinle, A., & Duncan, K. (2014). Understanding the impact of school factors on school counselor burnout: A mixed-methods study. *Professional Counselor*, 4(5), 426-443.
- Chang, E., & Lee, S. M. (2020). Mediating effect of goal adjustment on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic burnout. *Psychology in the Schools*, 57(2), 284-295.
- Cliffe, T., Beinart, H., & Cooper, M. (2016). Development and validation of a short version of the supervisory relationship questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(1), 77-86.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. Multi-Health Systems Inc.
- Crisan, S., Canache, M., Buksa, D., & Nechita, D. (2023). A comparison between self-compassion and unconditional self-acceptance: interventions on self-blame, empathy, shame-, guilt-proneness, and performance. *Journal of*

- Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 64-80.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Fye, H. J., Cook, R. M., Baltrinic, E. R., & Baylin, A. (2020). Examining individual and organizational factors of school counselor burnout. *Professional Counselor*, 10(2), 235-250.
- 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.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychology Press.
- Moyer, M. (2011). Effects of non-guidance activities, supervision, and student-to-counselor ratios on school counselor burnout. *Journal of School Counseling*, 9(5), 1-31.
- Mullen, P. R., & Gutierrez, D. (2016). Burnout, stress and direct student services among school counselors. *Professional Counselor*, 6(4), 344-359.
- Palomo, M., Beinart, H., & Cooper, M. J. (2010). Development and validation of the supervisory relationship questionnaire (SRQ) in UK trainee clinical psychologists. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(2), 131-149.
- Rice, K. G., & Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 205-213.
- Rupert, P. A., & Kent, J. S. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 88-96.
- Schmidt, J. J. (1996). *Counseling in schools: Essential service and comprehensive programs*. Allyn & Bacon.
- Stoerber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- 원 고 접 수 일 : 2025. 09. 26  
수정원고접수일 : 2025. 11. 07  
게재결정일 : 2025. 11. 20

## The Relationship between Evaluative Concerns Perfectionism and Burnout among School Counselors: The Mediating Role of Internalized Shame Moderated by the Supervisory Relationship

Ari Kim

Eunbi Chang

Kangwon National University

Master's Graduate

Associate professor

This study examined the mediating effect of internalized shame and the moderated mediating effect of the supervisory relationship in the association between evaluative concerns perfectionism and burnout among school counselors. Of the 195 school counselors who participated in the survey, data from 189 were included in the final analysis. Data were analyzed using SPSS 29.0 and the PROCESS Macro (Models 4 and 7). The results indicated that evaluative concerns perfectionism was positively associated with burnout, and this association was mediated by internalized shame. In addition, the supervisory relationship moderated both the path from evaluative concerns perfectionism to internalized shame and the indirect path from evaluative concerns perfectionism to burnout through internalized shame. Specifically, higher evaluative concerns perfectionism predicted greater internalized shame, which in turn predicted higher burnout; however, a more positive supervisory relationship weakened this indirect effect. Implications of the findings, research limitations, and directions for future research are discussed.

*Key words* : school counselors, evaluative concerns perfectionism, internalized shame, burnout, supervisory relationship