Journal of Convergence for Information Technology
Vol. 8. No. 5, pp. 189-197, 2018
ISSN 2586-1816
e-ISSN 2586-4440
DOI : https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2018.8.5.189

인형치료 집단프로그램이 여성 상담자들의 심리적 소진과 자아탄력성에 미치는 효과

최정임
한세대학교 상담대학원 박사과정

The Effects of Group Figure Therapy Programs on Psychological Exhaustion and Ego Resilience of Female Counselors

Jeong-Im, Choi
Ph.D. student, Graduate School of Counseling Psychology, Hansei Unversity

요 약 본 연구는 인형치료 프로그램이 상담사의 심리적 소진과 자아탄력성에 미치는 효과성을 검증함으로써 인형치료의 활용가능성을 융복합적인 측면에서 살펴보고자 하였다. 이를 위해 인형치료 집단프로그램을 근거로 경기지역 2개 지역의 일반상담센터 이용자 11명을 대상으로 상담자의 심리적 소진, 자아탄력성의 변화를 독립표본 t검증과 대응표본 t-검증을 통해 살펴보았다. 그 결과 심리적 소진의 평균값에서 약간 차이가 있었으며, 자아탄력성은 평균값이 상승하였다. 또한 자아탄력성의 하위요인인 자신감과 대인관계 효율성의 평균값이 상승하고 통계적으로 유의하게 나타났다. 이를 바탕으로 상담사의 자아탄력성을 향상시키기 위해 다양한 인형치료 프로그램 개발의 기초자료로 적용될 것이다.

주제어 : 상담사, 인형치료, 심리적 소진, 자아탄력성, 융복합

Abstract The study aims to examine the availability of figure therapy in convergence perspective by verifying the effectiveness of the figure therapy programs on the psychological exhaustion and ego resilience of counselors. For the purpose, this study examine the changes of psychological exhaustion and ego resilience of participated counselors from 11 clients of general counseling center in 2 areas of Gyeonggi through the independent sample t-test and the corresponding sample t-test based on group figure therapy programs. As a result, there was a slight difference in the mean value of psychological exhaustion, and the mean of ego resilience has increased. In addition, the mean value of confidence and interpersonal efficiency, which is a sub factor of ego resilience, has increased and showed statistical significance. Based on the result, the study will be applied as a basic data of developing various figure therapy programs to improve the self resilience of counselors.

Key Words : Counselor, Figure Therapy, Psychological exhaustion, ego resilience, convergence

1. 서론

사회가 성장하고 발달할수록 현대인에게 더 많은 능력과 기술이 요구되었고, 그러한 과정에서 사람들은 타인과 더욱더 경쟁해야 하는 사회가 되었다. 그리하여 경쟁에서 이기기 위해 타인과 더불어 사는 가치보다는 '나'만을 생각하는 개인주의적 가치관이 강하게 각인되어 살아가게 되었다. 개인주의는 개인의 성향을 존중받을 수 있는 반면, 타인과의 다름을 인정하고 이해하기 힘들어 의사소통이 원활하지 못해 대인관계에 어려움을 겪게 되

*Corresponding Author : Jeong-Im Choi(cji5212@naver.com)
Received September 13, 2018 Revised September 28, 2018
Accepted October 20, 2018 Published October 31, 2018

었다. 게다가 경쟁에서 낙오된 사람들은 사회와 고립 되면서 좌절과 스트레스에 빠지게 된다[1]. 그에 따른 사고가 정신적·심리적 문제를 호소하는 현대인들이 많아졌으며 이런 스트레스는 자신을 부정적으로 생각할 수 있고, 사회, 환경의 적응에 까지 문제가 확대될 수 있다[2].

이러한 문제를 유연하게 해결하기 위한 방법으로 동일한 경험을 나누고 위로할 수 있는 가족 · 친구 · 이웃의 사회적 지지는 스트레스의 감소 및 대처능력을 향상시킬 수 있다[3,4]. 하지만 혼술, 혼밥의 단어가 창조될 정도로 개인을 먼저 생각하는 개인주의적 삶이 편해진 현대사회에서는 가족이나 친구에게 자신의 삶을 오픈하여 고민을 공유한다는 것이 더욱 힘들다고 할 수 있다. 그로 인해 철저한 비밀보장이 되고 나에 대해 전혀 모르는 사람에게 거리낌 없이 삶을 드러내며 자신의 스트레스 상황을 나눌 수 있는 상담시설을 찾아 문제를 해결하고자 하는 사람들이 많아졌다[5]. 그래서 국가와 기업도 이러한 문제의 심각성을 인식하여 보건복지부는 전국에 정신건강증진센터를 설립해 정신건강 보건서비스를 제공하고 기업은 상담가나 상담기관을 연계하여 직원들의 정신건강에 관심을 갖고 있다[6].

이러한 상담관계 속에서 상담사는 내담자에게 지속적인 배려와 공감, 이해의 감정을 제공하게 된다[7]. 따라서 내담자들은 치료자와의 상호적인 대인관계를 통해 이해와 위로, 공감으로 지지받아 스트레스가 감소되며 자아존중감이 향상되어 긍정적인 정서경험을 하게 되는 것이다.

그러므로 내담자의 심리적 문제에 도움을 주고 내적 강점을 향상시킬 수 있도록 전문적인 지식과 기술을 습득하고 자신의 인성과 자질을 꾸준히 점검하고 연마해야 한다. 즉 긍정적인 효과를 지속적으로 유지하기 위해 치료자로서의 성장을 위해 꾸준히 노력해야한다는 것이다[8].

그러나 이와 같은 직업의 특성은 상담사에게 끊임없이 이타적 관점과 희생을 요구하므로[9] 정신적 소진과 스트레스가 발생되게 된다. 그로 인해 실제 상담사에게는 우울, 불안, 피로 같은 증상이 나타나게 된다. 이는 내담자에게 지속적으로 정신적인 긍정적 감정 서비스를 제공하는 것뿐만 아니라 생태체계적 관점에서 내담자와 관계를 맺고 있는 환경과도 끊임없이 상호작용하여 문제를 해결해야 하는 업무적 특성으로 더욱더 정신적 소진을 느끼게 된다. 이러한 문제를 해결하기 위한 개인 내적강점 중 하나가 자아탄력성이다. 자아탄력성은 개인의 강점과 자원이라는 긍정성에 초점을 둔 개념으로 내, 외부의 스트레스 상황에 효과적으로 대처하여 건강하게 적응하는 능력이다. 부정적인 사건과 스트레스를 극복하고 빠른 시간 안에 건강한 상태로 되돌아오는 회복력을 의미한다[10,11]. 이는 상담사에게 스트레스 상황으로 지각되는 심리적소진의 상태에서 빨리 회복하도록 돕는 상담사의 능력이 된다고 할 수 있다. 하지만 이러한 스트레스가 지속되어 자아탄력성의 저하를 겪고 있는 경우에는 이 같은 문제를 해결할 수 있는 내적강점이 소실되어 상담을 진행해 나가는 데 어려움을 겪게 한다.

이러한 심리적 소진과 자아탄력성 저하는 상담사에게 무력감이나 정서적 고갈, 부정적인 자기인식, 직업에 대한 부정적 태도를 가져오게 되며[12] 이는 상담사 개인의 문제뿐만 아니라 상담의 질 효과성 및 전문성을 저하시켜 내담자와 소속기관에도 큰 영향을 미칠 수 있다. 그러나 대다수의 경우 상담사들은 내담자의 정신건강을 위해서는 많은 노력을 기울이지만 정작 자신의 스트레스를 관리하는 데는 소홀한 편이다[8].

게다가 소진과 자아탄력성 저하는 앞에서 설명한 것과 같이, 다른 신체적 증상을 동반하기에 제대로 파악하지 못하며 인식한다 해도 소진상태에서는 이를 해결하기 위한 어떠한 노력도 못한 채 더욱 심각해져 역기능적 측면을 나타내게 된다. 또 이를 해결하기 위한 구체적인 방법이 없어 대처가 어려운 면도 있다. 따라서 현재까지도 이러한 심리적 문제를 해결하기 위해 상담사의 개인내적인 변인, 내담자 변인 그리고 환경적 요인에 대한 연구가 꾸준히 진행되고 있다. 그 중에서도 상담자의 개인 내적인 변인에 관한 연구가 가장 많이 이루어졌다. 이는 상담사가 지닌 개인의 특성들이 심리적 소진을 유발하는 외적인 요인들을 조절하는 중요한 변인이 되기 때문이다[13]. 이에 맞물려 개인 내적인 강점을 향상시켜 소진의 문제를 해결하고자 많은 프로그램 효과성 연구가 진행되었다.

그중 놀이치료는 놀이 그 자체로 치료적인 기능을 하여 내담자의 문제를 완화시키고 치료자와 내담자 간의 상호과정 속에서 맺어지는 역동적인 관계를 바탕으로 이루어지는 치료적 힘을 체계적으로 적용시키는 대인관계의 한 과정이다[14].

즉, 놀이치료는 치료와 놀이를 접목하는 새롭게 시도되는 치료의 방법이다. 비언어화 된 매체를 통해 자신의 내면세계를 표현하는 놀이치료와 놀이 활동을 지속적으로 하게 되면서 의사소통의 중간매체로서 접근이 용이하

고 간접적 의사소통으로서 여러 정보를 얻을 수 있다는 장점이 있다. 놀이를 통해서 자신이 느끼고 있는 감정들을 상징을 통해 잘 드러내고 표현할 수 있으며 보다 문제를 효과적으로 풀어갈 수 있다[15]. 특히 놀이를 통해 무엇을 느끼고 또 무엇을 하는지, 놀이 활동 가운데 펼쳐지는 이야기를 통해 내면에 숨겨져 있는 내용들을 자연스럽게 다루어 긍정적으로 변화할 수 있게 된다[16]. 또한 놀이치료방식은 자신의 정서적 상처를 있는 그대로 드러내기를 꺼려하는 성인에게도 방어기제의 저항을 최소화하여 자신을 표현할 수 있도록 하는 장점을 가지고 있다[17]. 놀이를 통해 정서적 의사표현을 관찰할 수 있으며 긴장과 불안을 감소시켜 의사소통과 참여가 촉진되고 내담자의 의식적이거나 드러나지 않는 소망과 의도, 즉 긍정적 상호작용을 증진시켜 내면의 역동을 공간, 놀잇감, 몸짓과 언어, 정서, 이야기의 흐름 속에서 드러나도록 도울 수 있다는 점에서 매우 중요한 의미가 있다[18].

특히 놀이치료 매체 중 인형은 상담과정 속에서 시각적 효과를 제공하며 내담자와 깊이 있는 소통을 가능하게 하여 문제를 사정하고 진단하는 효율적인 도구가 되고 상담에 적극적이지 않는 내담자와의 상담에 좋은 도구가 된다. 그로인해 본인도 모르게 자신의 무의식적인 욕구와 감정을 치료자에게 드러내 보이게 되는 것이다. 즉 내담자의 무의식을 드러내어 주기에 치료적 작업에서 대단히 활용가치가 높다[19].

미술치료나 모래놀이 치료는 구체적인 표현을 요구하는 매체를 사용하여 결과물이 발생하기 때문에 그 결과물에 따라 내담자의 무의식이 드러나는 것을 내담자가 바로 알게 되어 상담과정 시 저항을 일으킬 수 있으나 인형치료는 상징물들의 이미지를 심층적으로 분석 · 해석하지 않고 인형을 상담의 도구로 사용하여 간접적인 의사소통으로 문제를 사정하고 상담하는 것이기에 다른 치료기법보다는 저항이 낮게 나타날 수 있다. 이와 같이 놀이하는 동안에 내담자가 전혀 의식하지 못했던 갈등이 은연중에 드러나고 인식하고 있는 생각과 감정이 자연스럽게 드러나게 되는 것이다. 즉, 의식적인 내용이 말로 표현되는 것을 인형 놀이를 통하여 도와줄 수 있고, 갈등의 문제에 대해 해결을 도와준다. 그리고 이에 동반되는 긴장과 불안을 완화시켜준다. 따라서 상담과정에서 자연스럽게 진행되는 상호작용에서는 다른 치료기법보다 심리적 방어기제가 낮게 나타날 수 있다고 볼 수 있다.

이에 본 연구는 심리적 소진과 자아탄력성 저하에 인형치료 프로그램의 효과를 검증하여 상담사의 심리적 소진을 예방하고 감소시키며 자아탄력성 향상에 도움을 줄 수 있는 프로그램을 제공하고자 하는 데 목적이 있다.

2. 연구방법

2.1 조사대상

본 연구는 경기지역 2개 A시와 S시에 거주하고 있는 일반상담센터를 이용하는 참여자(상담자) 40~50대를 대상으로 인형치료 집단프로그램에 참여를 희망하는 여성 참여자들로 선정하였다. 본 집단프로그램이 유의미한 변화를 가져오는지 검증을 위한 실험집단11명에게 적용하였을 때, 프로그램 전과 후에 참여자(상담자)가 심리적 소진을 회복하여 자기를 이해하고, 심리적 소진을 예방하여 관계 안에서 긍정적인 상호작용과 자기성장에 효과성을 제공하고자 한다.

2.2 연구방법

2.2.1 인형치료 집단활동 설계

2.2.1.1 수업내용

본 연구를 위한 집단프로그램은 2016년 한국인형치료학회 봄 학술 워크숍을 위해 개발한 전체 15회기의 인형치료 집단프로그램[20] 중에서 본 연구자가 연구목적에 부합하도록 수정하여 총10회기 프로그램으로 주1회 3시간씩 10주 간 진행한 내용은 Table 1과 같이 하였다.

프로그램 목표는 크게 세 가지로 첫째, 관계놀이상담을 이론적 배경으로 한 감각놀이 활동을 통해 집단 안에서 경험 한 친밀감이 나와 타인을 긍정적으로 인식 할 수 있도록 돕는다. 둘째, 집단 놀이치료를 이론적 배경으로 한 참여자 상호작용놀이를 통해 개개인은 성취감과 공감을 경험하고 이는 참여자 관계기술의 증진과 참여자 간 협력관계를 형성하도록 돕는다. 셋째, 인형치료를 이론적 배경으로 인형을 통해 표출된 개개인의 심리적 역동이 집단관계 속에서 수용되고 지지됨으로써 개개인이 긍정적 자기상을 경험 할 수 있는 기회가 되어 자기이해와 수용을 통한 자신의 정서인식과 표현을 경험하게 함으로써 인격적인 자기성장을 도모한다[11,18]. 본 프로그램의 5단계 세부목표와 구체적인 내용은 Table 1과 같다.

Table 1. weekly activiry and Major work : Korean Journal of Figure Therapy(2017)

number	Topic	Activity Contents	A major task
1	Orientation Understanding of Program	1. Instructor and program introduction 2. pre examination 3. Setting rules for group 4. Physical activity for forming intimacy (contact play) 5. Choose an animal that symbolizes yourself and introduce yourself	• Aim to form a create intimacy between groups and cooperate with each other to create a safe and comfortable sense of security. • The facilitator operates freely between groups, take a look around and recognize your environment and let others see you
2	Guess me	1. Find 4 animal figures that symbolize your present and explain why you choose them 2. Write your self introduction and introduce yourself 3. detective play	• Find yourself figuring dolls and explore yourself
3	Lets gather together	1. Describe the reason for choosing one of your favorite animal dolls among animal dolls 2. Collect animals with the same characteristics 3. name the animal safari town 4. present the animal safari town	• Through collective cooperative experience, aim to recognize myself and others to see the relationship between groups and inner dynamics.
4	separate and together	1. make your own safari town 2. make group animal safari town 3. storytelling your group safari town	
5	Present your family	1. present your current family using animal dolls and explain the reason 2. Find yourself from your family's perspective by using animal doll and explain the reason 3. share the impression	• Find positive self image in current family
6	catch the happy moment	4. set up the family dolls 5. make family pieces by becoming family dolls 6. share the impression of happy moment	
7	how the other people see you	1. find the animal doll that symbolize how the other people see you and explain why 2. find the animal that present the positive image of the person to each other 3. share the feedback about the doll that other select for you	• Find positive self-image in the group
8	someone that you need	1. find animal doll that presents the person you like or liked and explain the reason 2. question the relationship 3. find commons and differences of the person that people liked 4. talk about the reasons why we need OOO people and find out what kind of person I need	
9	I can hear the pleasant sound	1. Write and post your favorite positive sounds in Post-it 2. make positive inner voices together 3. find the pleasant sound 4. share the impression	• make positive inner voice by cooperation with other participants
10	my happy doll	1. positive self image that I found 2. deliver the positive message 3. make my own doll 4. keep the doll that have positive self image	
	present that I received	5. share the photos that participants kept during program 6. make a self reward (3questions) 7. share the impression of whole program 8. post examination and satisfaction check	

2.2.1.2 수업진행 과정

본 프로그램은 총 10회기로 다음과 같은 5단계의 목표는 인형을 매개로 개인의 무의식을 안전하게 탐색하고 시각적으로 통찰하게 하는 상징을 통해서 집단 안에서 보다 효과적으로 내면의 감정, 욕구 그리고 생각 등을 표출할 수 있도록 도움으로써 정서적 상호작용을 경험하도록 촉진한다. 안전한 상징체계를 통해 관계 안에서 자신의 부정적 정서경험을 표출하게 하고 타인에게 수용 받고 지지를 얻음으로써 긍정적 자기 인식과 타인에 대한 인식의 변화를 경험한다[11].

1단계에서는 1~2회기로 진행하며 집단 간 친밀감 형성하는 것을 목표로 인형치료 집단프로그램에 대한 이해

를 돕기 위하여 프로그램에 대한 목표 및 진행방향, 진행자를 소개하고 참여자들이 신체접촉놀이를 하면서 집단의 규칙도 정하고 집단에 대한 안전감과 소속감을 느끼도록 주변을 둘러보고 서로 인사를 나누고 참여자들이 자기소개 시간을 갖는다. 두 번째 회기에는 동물인형 중 자신을 상징하는 인형을 찾아 자기 탐색할 시간을 갖도록 돕고자하였다.

2단계는 3~4회기로 진행하고 집단협동경험을 통해 나와 타인 인식하는 것을 목표로 한다. 동물 인형 중 자신이 소망하는 인형을 찾아 같은 특징을 가진 동물 끼리 소집단을 구성하여 서로 간에 소속감을 느끼기도 하지만, 공통점을 가진 동물끼리 소집단을 구성하여 동물 사파리 마을을 꾸밀 때 각자 느끼는 에너지가 달라 심리적인 역동을 경험한다. 이때 참여자간 자기를 개방하고 서로 상의하고 타인을 배려하여 자신들의 특징에 부합되는 동물을 보충하면서 사파리를 풍성하게 꾸밀 수 있게 되어 자기인식과 서로 다름을 인정하고 타인을 수용할 수 있게 된다.

3단계는 5~6회기로 진행하며, 참가자들은 동물인형으로 현재 나의 가족을 선택해서 8절지 용지 위에 동물인형들을 위치와 거리를 배치하여 세우고 돌아가면서 내가 세운 가족들에 대해 소개하고 설명한다. 또 가족들은 나를 어떻게 보는지 이미지를 동물인형으로 선택하게 한다. 여기서 참가자들의 내면 역동과 가족의 문제가 드러난다. 그리고 내가 보는 가족 안에서의 나와 가족이 보는 나에 대해서 같은 동물인형이면 이유를 설명하고, 다른 동물이면 그 차이를 설명하게 한다. 현재의 가족을 탐색하고 가족 안에서 경험 한 행복한 순간을 떠올리고 집단구성원들이 가족인형이 되어 행복한 순간의 재현을 통해서 상상할 수 없는 그때의 감정을 끄집어 낼 수 있고, 그때 행복감의 경험이 버틸 수 있는 힘과 오늘을 살 수 있는 힘이 된다.

4단계에서는 7~8회기로 집단구성원들이 많은 긍정의 에너지와 자기를 돌아볼 수 있도록 돕는다. 7회기에서 참가자들은 순서를 정해서 한명씩 자신이 발견한 타인의 긍정적인 모습을 상징하는 동물인형을 선택하여 타인의 책상위에 갖다 놓고 그 이유를 설명하게 한다. 같은 방법으로 순서대로 모든 참가자의 긍정적인 모습을 찾아주도록 한다. 참가자들이 골라준 동료들의 피드백에 대해서 타인이 보는 나의 긍정적인 모습이 무엇인지 느낌을 말하고 자신이 알고 있었던 점은 무엇이고 새롭게 발견한 것은 무엇인지 이야기 한다.

8회기 참가자 모두에게 동물인형 중 내가 가장 좋아하는 사람을 찾아오고, 참가자들은 순서대로 그 동물인형을 선택한 이유를 돌아가면서 설명한다. 6개의 질문카드를 참가자들이 하나씩 나누어 갖게 한 후 순서대로 한사람씩 질문을 하고 진행자는 각자가 소개한 좋아하는 사람들의 공통점이 있는지 말하게 한 후 공통점을 찾아서 진행자는 “우리가 OOO 사람들을 좋아한다.”는 피드백을 한다. 왜 우리가 OOO 종류의 사람들이 필요한지 관계부분을 생각하고 특징을 서로 이야기하여 관계의 능력은 얼마나 내가 타인들을 공감할 수 있는지 나와 집단 안에서 나를 돌아볼 수 있도록 돕는다[21].

마지막 5단계는 9~10회기로 진행하고 참가자들과 협력하여 긍정적 내면의 소리를 구축하게 한다. 이때 나만의 인형을 만들어 참가자집단의 긍정적 메시지를 담아가도록 한다.

9회기는 가족인형들 중에서 내 주변에 중요한 인물(가족, 친구 모두)들을 세우고 그들이 내게 자주 했던 말들을 포스트잇에 적게 한다. 순서대로 자신이 세운 인물들을 소개하고 자주 들었던 소리들을 발표하게 한다. 참가자들이 원을 만들고 순서를 정해 한명씩 원 안에 들어가게 하여 진행자가 미리 준비한 긍정적인 말들을 큰소리로 외치게 한다. 원안에 있는 참가자에게 어떤 소리가 들리는지 묻고 퍼포먼스를 한다. 10회기에서 참가자들에게 본인이 찾은 자신의 긍정적 자기상을 포스트잇에 쓰게 하고 참가자들끼리 긍정적 메시지를 서로 주고받는다.

나와 참가자들이 써준 메시지를 내가 만든 인형 몸통 가슴에 넣어 긍정적 자기상이 넣어진 나만의 인형을 집에 가져가서 간직하게 한다. 진행자는 지금까지 경험한 내용을 찍은 동영상을 보면서 참가자들의 긍정적인 얼굴 표정이나 활동이 골고루 나오도록 하고, 처음 모습과 마지막 모습이 얼마나 변화되었는지를 참가자 스스로 보고 느낄 수 있도록 나누는 시간을 갖고 3가지 질문을 하여 참가자들이 집단활동을 하면서 동물 인형들을 모아 놓은 사진 자료를 각자에게 나누어 주고 자신을 위한 상장을 만든다. 자신이 만든 상장의 내용을 순서대로 돌아가면서 발표한다. 지금까지 프로그램에 대한 만족도와 사후검사를 실시하고 종결한다.

2.2.2 측정도구

2.2.2.1 심리적 소진

본 척도는 Jackson[22]의 Maslach Burnout Inventory (MBI)를 2002년 Choi[23]이 번안하여 3개의 하위요인인 정서적 소모(9문항), 비인간화(5문항), 개인적 성취감 감소(8문항)이며 총 22개 문항으로 이루어졌다. 각 문항은 응답범주가 '전혀 없다' 1점~'매일' 7점인 리커트 7점 척도로 구성되었다. 긍정적 문항인 개인적 성취감 감소에 해당 되는 문항은 역점수로 변환하였다. 심리적 소진의 하위요인인 비인간화는 5문항으로 신뢰도를 분석하였다. 응답한 점수가 높을수록 심리적 소진이 높다는 것을 의미한다. 본 척도의 하위요인 정서적 소모, 비인간화 및 개인적 성취감 감소의 Cronbach's alpha 값은 각각 .849, .732, .888로 높게 나타났다. 전체적인 심리적 소진의 Cronbach's alpha 값은 .861로 나타났다.

2.2.2.2 자아탄력성

본 연구에서는 자아탄력성을 측정하기 위해 1996년 Klohnen이 개발한 CPI(Calkfornia Personality Inventory)을 1996년 Park[24]이 번안하여 총 29문항으로 수정한 것을 사용하였다. 자아탄력성 척도는 하위요인을 자신감(9문항), 대인관계 효율성(8문항), 낙관적 태도(10문항), 분노 조절(2문항)로 구성되어 있다. 각 문항의 응답범주는 리커트 5점 척도이며, 1점 '전혀 그렇지 않다'부터 5점 '매우 그렇다'로 이루어졌다. 응답한 점수가 높을수록 자아탄력성이 높다고 볼 수 있다. 자아탄력성의 하위요인인 자신감과 낙관적태도는 내적일관성이 낮은 1개 문항을 각각 제외하여 8문항과 9문항으로 신뢰도를 분석하였다. 대인관계효율성은 8문항으로 이루어졌다. 분노 조절 요인은 신뢰도 분석결과 내적일관성이 매우 낮아(.323) 제외하고 본 연구에서는 하위요인을 3개로 나누어 신뢰도 분석을 하였다. 응답한 점수가 높을수록 심리적 소진이 높다는 것을 의미한다. 본 척도의 하위요인인 자심감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도의 Cronbach's alpha 값은 각각 .896, .942, .831로 매우 높게 나타났다. 전체적인 자아탄력성의 Cronbach's alpha 값은 .949로 매우 높게 나타났다.

2.3 자료분석

자료 분석방법으로는 심리적 소진과 자아탄력성과 관련된 양적 실험연구 결과는 SPSS WIN 21.0 프로그램을 이용하였다. 첫째, 인형치료 집단에 참여한 상담사들의 심리적 소진 및 자아탄력성의 각각 하위요인들의 평균과 표준편차를 살펴보기 위해 기초적인 기술통계량인 t-test 분석결과를 산출하였다. 둘째, 심리적 소진 및 자아탄력성의 사전, 사후 검사 결과를 비교분석하기 위해 대응표본 t-분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 인구사회학적 특성

본 연구의 인형치료 집단활동에 참여한 실험집단의 일반적 특성을 살펴보면 Table 2와 같다. 집단에 참여한 대상자는 여성이며 기혼자인 상담사를 중심으로 하였다. 실험집단에 참여한 집단원의 연령은 40대 36.4%(4명), 50대 63.6%(7명)로 분포되어 있으며, 자녀수는 '1명' 9.1%(1명), '2명' 81.8%(9명), '3명' 9.1%(1명)로 구성되어 있다. 학력의 경우는 '석사 졸업' 18.2%(2명), '박사과정' 81.8%(9명)로 나타났다.

Table 2. Demographic and sociological characteristics

		빈도	퍼센트
age	40's	4	36.4
	50's	7	63.6
number of children	1	2	9.1
	2	9	81.8
	3	1	9.1
Education level	Master's degree	2	18.2
	Doctor's degree	9	81.8

3.2 양적 분석을 통한 효과성 검증

3.2.1 심리적 소진

심리적 소진의 척도를 이용하여 상담사들의 심리적 소진을 측정한 사전, 사후 검사 결과의 기술통계량은 Table 3과 같다. 심리적 소진의 하위요인별 평균값과 표준편차(SD)를 살펴보면 사전검사에서 비인간화가 3.330(SD=0.900)으로 가장 높고, 다음으로는 개인적 성취감 감소 2.229(SD=0.472), 정서적 소모 1.636(SD=0.505)점 순으로 나타났으며, 심리적 소진 전체의 평균값은 2.420(SD=0.414)을 보여주고 있다. 사후검사에서는 개인적 성취감 감소, 비인간화, 정서적 소모의 평균값이 약간 상승하는 것으로 나타났고 심리적 소진의 전체 평균값은 2.230(SD=0.410)점을 보여주고 있다. 또한 심리적 소진력의 사후검사의 평균값이 사전검사 보다 약간 낮게 나타났다.

인형치료 집단상담을 수행하기 전과 후의 상담들의 심리적 소진에 변화가 있는지 살펴보기 위해 독립표본 t 검증을 실행한 결과는 Table 3과 같다. 분석결과에서 보면 심리적 소진의 전체평균값(t=2.909, p<0.01)은 통계적으로 유의하게 나타났다. 하위척도인 정서적 소모(t=-1.746, p>.05), 비인간화(t=.293, p>.05), 개인적 성취감 감소(t=-.616, p>.05)에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 심리적 소진은 사전검사와 사후검사의 집단간 평균값의 차이를 보면, 사전집단의 평균값이 사후검사의 평균값보다 높음을 알 수 있다.

Table 3. Pre and post test analysis of psychological exhaustion

Classification	be fore	After	pre-average	post-average	t-value
Emotional exhaustion	11	11	1.636 (0.505)	2.091 (0.701)	-1.746
dehumanization	11	11	3.330 (0.900)	3.222 (0.815)	.293
Decreased personal fulfillment	11	11	2.295 (0.472)	2.455 (0.714)	-.616
Psychological exhaustion (total)	11	11	2.420 (0.414)	2.230 (0.410)	2.909 **

인형치료 집단활동을 수행하기 전과 후의 상담사들의 심리적 소진에 변화가 있는지 살펴보기 위해 대응표본 t 검증(paired- difference test)을 실시한 결과는 Table 4와 같다.

분석결과에서 보면 심리적 소진의 전체평균값(t=3.155, p=.010)에서 유의미한 차이가 나타났다. 하지만 하위요인 부분에서는 유의미하지 않게 나타났다. 심리적 소진 척도는 사전검사보다 사후검사의 평균값이 낮게 나타났으며, 인형치료 집단활동이 심리적 소진을 낮추는데 촉매제 역할을 하는 것으로 나타났다.

3.2.2 자아탄력성

자아탄력성의 척도를 이용하여 상담사들의 자아탄력성을 측정한 사전, 사후 검사 결과의 기술통계량은 Table 5와 같다. 자아탄력성의 하위요인별 평균값과 표준편차(SD)를 살펴보면 사전검사에서 자신감의 평균값이 3.026(SD=0.622)으로 가장 높고, 다음으로는 낙관적 태도 2.440(SD=0.483), 대인관계효율성 2.000(SD=0.469) 순으로 나타났으며, 자아탄력성 전체의 평균값은 2.386(SD=0.753)을 보여주고 있다. 사후검사에서는 자신감의 평균값이 4.830(SD=1.011)으로 가장 높았으며, 다음으로는 낙관적 태도와 대인관계효율성이 각각 2.753(SD=0.872)과 2.295(SD=0.565) 순으로 나타났고 자아탄력성의 전체 평균값은 3.502(SD=0.603)점을 보여주고 있다.

Table 5. Pre and post test analysis of ego-resilience

classificaation	before	after	pre-average	post-average	t-value
confidence	11	11	3.026 (0.622)	4.830 (1.011)	-5.038***
interpersonal efficiency	11	11	2.000 (0.469)	2.295 (0.565)	-1.333
positive attitudes	11	11	2.440 (0.483)	2.753 (0.872)	-1.041
ego resilience (total)	11	11	2.386 (0.753)	3.502 (0.603)	3.837 **

인형치료 집단상담을 수행하기 전과 후의 상담들의 자아탄력성에 변화가 있는지 살펴보기 위해 독립표본 t 검증을 실행한 결과는 Table 6과 같다. 분석결과에서 보면 자아탄력성의 전체평균값(t=3.837 p<0.01)은 통계적으로 유의하게 나타났다. 하위척도인 자신감(t=-5.038 p<0.001)도 통계적으로 유의하게 나타났다. 하지만 대인관계 효율성(t=-1.333 p>0.05)과 낙관적 태도(t=-1.041,

Table 4. Corresponding sample t Verification result of Pre and post test in psychological exhaustion and its subscales

Factors	psychological exhaustion			t	free value	probability (both sides)
	average	standard deviation	standard error of mean			
Emotional exhaustion	-0.455	0.934	0.282	-1.614	10	.138
dehumanization	0.107	1.119	0.337	.318	10	.757
Decreased personal fulfillment	-0.159	0.664	0.200	-.795	10	.445
Psychological exhaustion (total)	0.511	0.538	0.162	3.155	10	.010

Table 6. Corresponding sample t Verification result of Pre and post test in ego-resilience and its subscales

Factors	psychological exhaustion			t	free value	probability (both sides)
	average	standard deviation	standard error of mean			
confidence	-1.804	1.312	0.396	-4.559	10	.001
interpersonal efficiency	-0.295	0.350	0.105	-2.804	10	.019
positive attitudes	-0.313	0.898	0.271	-1.156	10	.275
ego resilience (total)	-1.116	1.083	0.327	-3.417	10	.007

p>0.05)는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 자아탄력성은 사전검사와 사후검사의 집단간 평균값의 차이를 보면, 사전집단의 평균값이 사후검사의 평균값보다 높음을 알 수 있다.

인형치료 집단 활동을 수행하기 전과 후의 상담사들의 자아탄력성에 변화가 있는지 살펴보기 위해 대응표본 t 검증(paired- difference test)을 실시한 결과는 Table 4와 같다. 분석결과에서 보면 자아탄력성의 전체평균값(t=-3.417 p<0.01)은 통계적으로 유의하게 나타났다. 하위척도인 자신감(t=-4.559 p<0.01)과 대인관계 효율성(t=-2.804 p<0.05)도 통계적으로 유의하게 나타났다. 하지만 낙관적 태도(t=-1.156, p>0.05)는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 자아탄력성은 사전검사와 사후검사의 집단 간 평균값의 차이를 보면, 사전집단의 평균값이 사후검사의 평균값보다 높음을 알 수 있다. 자아탄력성 척도의 자신감과 대인관계효율성 프로그램에 참여하기 전보다 참여한 후에 확률적으로 유의미한 차이를 보여, 프로그램 참여가 자아탄력성을 증진시키는데 효과가 있음을 알 수 있다.

4. 결론 및 제언

본 연구는 인형치료 프로그램이 상담사의 심리적소진과 자아탄력성에 미치는 효과성을 검증하였다. 먼저, 심리적 소진의 척도를 이용하여 상담사들의 심리적 소진을 측정한 결과 사전검사에서 비인간화가 가장 높고, 다음으로는 개인적 성취감 감소, 정서적 소모 순으로 나타났으며, 사후검사에서는 개인적 성취감 감소, 비인간화, 정서적 소모 순으로 나타났고, 평균값이 약간 상승하였다.

인형치료 집단상담을 수행하기 전과 후의 상담사들의 심리적 소진에 대한 변화는 전체평균값에서 유의미한 차이가 나타났으나, 하위요인 부분에서는 유의미하지 않게 나타났다. 이는 직업적 특성 상 상담과정의 비밀보장 원칙으로 인형치료 활동 중 업무적인 사항에 대해 소극적으로 소통하며 내적 방어가 강하게 나타나 수행전후의 결과에 영향을 미치지 못한 것으로 판단된다. 따라서 내적 방어를 줄이고 치료활동에 참여할 수 있는 상담사들을 위한 프로그램이 마련되어야 하며, 또한 질 높은 예방 프로그램을 개발·교육·도입하여 상담사들의 소진을 예방하는 것도 소진을 줄이는 하나의 대안이 될 것이다.

둘째, 자아탄력성의 척도를 이용하여 상담사들의 자아탄력성을 측정한 사전검사에서 자신감의 평균값이 가장 높고, 다음으로는 낙관적 태도, 대인관계효율성 순으로 나타났으며, 사후검사에서도 같은 순위로 나타났다.

인형치료 집단 활동을 수행하기 전과 후의 상담사들의 자아탄력성에 변화가 있는지 살펴본 결과 자아탄력성 척도의 자신감과 대인관계 효율성 프로그램에 참여하기 전보다 참여한 후에 확률적으로 유의미한 차이를 보여, 프로그램 참여가 자아탄력성을 증진시키는데 효과가 있음을 알 수 있다. 상담사들은 집단활동의 상호과정 속에서 중간매체의 도구인 인형이 촉매제 역할을 해 치료적인 힘을 발휘하여 역동적인 관계를 이루어 그 안에서 자신감과 집단구성원들과의 관계에 있어 효율적으로 소통하려는 능력이 향상되어 자아탄력성이 높아진다고 볼 수 있다. 즉, 비슷한 환경에 속한 집단구성원들이 인형치료 활동의 상호작용 속에서 지지와 위로 · 격려를 받음으로 자신감과 자아탄력성이 높아졌다고 볼 수 있는 것이다[11]. 서론에서 언급했듯이 주변의 격려와 지지는 내담자에게 스트레스를 감소시키고, 긍정적인 힘이 되어 문제가 발생 했을 때 대처능력을 향상시켜 건강하게 회복할 수 있게 해주는 원동력이 되는 것이다.

인형치료 프로그램은 인형을 활용하여 내담자 내면의 스트레스를 간접적인 의사소통으로 투영하게 하는 치료기법으로 자연스러운 감정표현을 촉진시키는 데 도움을 준다. 본 연구결과에서 나타난 것처럼 인형이라는 익숙

한 매체를 활용한 인형치료 프로그램이 상담사의 심리적 소진과 자아탄력성 향상에 효과가 있음이 검증되었으므로 프로그램을 활용하여 상담사들에게 긍정적인 자기인식을 할 수 있도록 서비스할 필요성이 있다.

하지만 상담사들은 스스로 소진과 자아탄력성 저하를 느끼지 못하는 것도 문제를 악화시키는 원인이 되기도 하지만 소진이 자연스러운 현상임에도 불구하고 현장에서는 부정적인 의미로 받아들여지고 있기 때문에 문제의 심각성은 더 크다고 하겠다[11].

따라서 적극적인 검토를 통해 상담사들에게 다각적으로 지원할 수 있는 체계적이고 다양한 인형치료 프로그램 개발의 후속 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

REFERENCES

[1] http://news.mk.co.kr/news, 2011

[2] http://www.sedaily.com/NewsView/1OHAAH5NLQ

[3] J. W. Lee & K. B. Lee. (2016). Effects of the Colaju Community Arts Treatment Program to Restore Self Elasticity of Mothers with Infants. *Korean Journal of Art Therapy, 23(6)*, 1693-1718.

[4] J. S. Yi & Y. H. Choi. (2010). The Effect of Parenting Stress and Social Support on the Parenting Efficacy of Mothers. *Korean Journal of Association for Play Therapy, 13(1)*, 19-32.

[5] http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?

[6] http://news.chosun.com

[7] H. C. Cho. (1996). *Theory and Practice of Psychological Counseling and Treatment.* Sigmapress.

[8] G. E. Kim. (2012). *The Mediating Effects of Ego-Resilience in the Relationships between Personality Trait and Psychological Burnout of the Playtherapist.* Major in Play Therapy The Graduate School of Social Education Sookmyung Women's University.

[9] J. C. Norcross. (2000). Psychotherapist Self-care: Practitioner-Tested, Research-Informed Stragies, Professional Psychology: *Research and Practice, 31(6)*, 710-713.

[10] S. M. An & K. I. Park. (2016). A Study of the Effect of the Life Respect Program on the Sense of Life Respect and Ego-Resilience of Teenagers from Low-Income Families. *Studies on Korean Youth, 27(1),* 5-32.

[11] K. H. Choi & W. H. Sun. (2017). Effects and Application of Group Figure Therapy for Improvement on Peer-relationship Skills and Self-esteem of Children in Community Child Center. *Korea Institute of Youth Facility &Environment, 15(4),* 65-74.

[12] I. S. Rho & M. R. Bae. (2016). Factors Influencing on Counselor Activity Self-Efficacy from Job Stress and Burnout of the North Korea Refugee's Counselors. *Journal of the Korean Data Analysis Society, 18(2),* 1051-1064.

[13] H. J. Freudenberger. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues, 30(1)*, 159-165.

[14] K. O' Conner. (1991). *The Play Therapy Primer.* New York: Wiley.

[15] E. Erickson. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.

[16] K. W. Kim, M. S. Yoo & J. R. Yoo. (2004). *Amusement Therapy.*

[17] http://figuretherapy.org/bbs/viewPage/2

[18] E. J. Yang & Y. S. Choi. (2006). The Effect of Group Art Therapy Program on Improving Children's Emotion in an Orphanage. *The Korea Journal of Counseling, 7(3),* 775-787.

[19] S. H. Lee. (2014). A Study on the Effects of Inner Experiences of Playtherapist on the Therapeutic Relationshipin the Counseling Session with Play. *Korean Society of Educational Therapy, 6(2),* 229-250.

[20] Korean Association of Figure Therapy (2016). *Humanoid therapy group program for use in after-school, free school, cultural center, and youth center. Korean Society of Disease Therapy, Spring 2016 Workshop.*

[21] K. H. Choi & W. H. Sun. (2016). Humanoid therapy : The use and application model of the symbol system. Seoul : Hakjisa Publishing Co.

[22] C. Maslach & S. E. Jackson. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2(2),* 99-113.

[23] Y. M. Choi., N. M. Yang & C. Y. Lee. (2002). Content Analysis of Korean Counselor Burnout. T*he Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 14(3),* 581-598.

[24] Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurrement of the construct of ego-resiliency. *jounral of Personality and Social Psychology, 42,* 168-172.

최 정 임(Choi, Jeong Im) [정회원]

· 2014년 2월 : 한세대학교 심리상담대학원 가족상담(상담학석사)

· 2018년 9월 ~ 현재 : 한세대학교 상담학 박사과정

· 관심분야 : 부부, 가족, 청소년

· E-Mail : cji5212@naver.com