

# 가톨릭 수도자가 상담자로서 경험하는 소진의 현상학적 연구

윤 영 수

(수녀, 예수성심전교수녀회)

## 목 차

- |               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| I. 들어가는 말     | 3. 연구자료 수집 및 분석               |
| II. 이론적 배경    | IV. 연구결과                      |
| 1. 상담자 소진     | 1. 상담자 소진 경험의 상황적인<br>내용 구조기술 |
| 2. 상담자와 소진 변인 | 2. 상담자 소진 경험의 일반적인<br>내용 구조기술 |
| 3. 가톨릭 수도자    | V. 논의                         |
| III. 연구방법     | VI. 나가는 말                     |
| 1. 현상학 연구방법   |                               |
| 2. 연구 진행과정    |                               |

## 국문 초록

본고의 목적은 가톨릭교회 수도자이면서 상담자인 연구 참여자들이 상담 현장에서 겪는 소진에 대한 주관적인 경험과 그 의미, 그리고 이를 어떻게 대처했는지 이해하려는 데 있다. 연구 참여자는 총 7명으로 종신 서원을 했고, 대학원 이상 상담 전문 교육을 받았으며 상담 경력은 5년 이상이다. 심층면접을 통해 면접내용 녹취와 기타 자료를 수집했으며, 지오르지(A. Giorgi)의 현상학 기술(記述)방법에 따라 연구 설계를 하고 자료를 분석했다.

\* 본고는 2017년도 광주가톨릭대학교 교비연구비 지원을 받아 이루어진 논문임.

수도자는 교회와 사회 안에서 다양한 활동을 하며 하느님 나라를 위한 봉사의 삶을 추구한다. 수도자의 이러한 역할과 함께 구체적인 상담 현장 안에서 상담 전문가로서 겪는 어려움을 파악했다. 또한 현실적인 측면에서 수도자 상담 직무를 살펴보았다. 이와 관련해 첫째, 수도자로서 상담자 소진 경험 과정과 영향, 둘째, 상담자로서 소진 경험이 수도자 삶에 미치는 영향을 분석했다. 그 결과 수도자의 상담자 소진 경험은 큰 맥락에서 외적인 요인과 내적인 요인으로 나뉘었고, 신체·정서·행동적인 특징들이 드러났다. 소진 회복 과정에서는 적극적인 혹은 부정적인 대처 노력과 함께 수도자 신원의식을 분명히 했다. 그들은 또한 더욱 영적인 작업을 찾고자 갈망했으며 더욱 이타적인 활동을 추구했다. 소진 경험 후에는 자신과 이웃과 세상을 좀 더 폭넓게 이해하려고 했고, 영적인 통찰력과 신앙의 깊이가 변화되었다. 또한 상담 직무를 통해 하느님 나라 확장에 대한 수도자의 소명감을 가지고 ‘영적인 가치 중심 상담 활동’과 ‘참 인간됨의 자유를 누리는 삶을 살도록 돕고 싶은’ 바람이 제시되었다. 마지막으로 이 연구의 의의와 한계를 논의했다.

**주제어:** 가톨릭 수도자, 상담자 소진, 현상학

## I. 들어가는 말

현대에 들어서 물질주의, 쾌락주의, 소비주의 및 성취 지향이 팽배해지고 있는 시대적 흐름 속에서 상담자는 그 어느 시대보다 더 절실하게 모든 개인들의 최적의 건강과 안녕(wellness)<sup>1)</sup>을 위한 대변자가 될 필요가 있다. 또한 수도자는 하느님 나라의 구현에 지향을 두고 세상 안에서 그리스도를 따르는 삶의 양식에 맞게 살고자 하는 사람이다. 따라서 삶의 문제로 갖가지 어려움을 겪는 사람들에게 전문 심리 상담을 수행하는 일은 그리스도를 따르는 수도자의 몫으로 필요한 역할이라고 할 수 있다. 그러므로 수도자로서 상

1) 안녕은 인간이 지닌 신체, 마음, 영성을 포함한 최대의 가능성을 추구하고 성취하려는 과정과 상태를 말하는 것. 최해림, “상담에서의 영성의 문제”, 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』 13/1, 2001, 5 참조.

담 활동을 통해 시대의 아픔을 겪는 사람들을 어떤 바람직한 방법으로 동반해야 하는지를 밝히는 것은 매우 의미가 크다.

1880년대부터 우리나라에서 활동을 시작한 가톨릭교회의 수도자들은<sup>2)</sup> 2세기를 지나오면서 사회 곳곳의 사람들과 애환을 함께 했다. 정신적·심리적 고통과 장애를 겪는 이들의 삶 안에서 영적 가치추구를 위해 발맞춤을 해왔다. 이제까지 수도자들에 관한 연구는 대다수가 수도 생활에 관한 정체성, 신원의식에 기초를 둔 신학적인 원론, 선교 활동과 관련된 이론 연구들이었다.<sup>3)</sup> 수도자의 심리적·영적 건강과 내면의 돌봄에 초점을 둔 연구들은<sup>4)</sup> 1998년에 들어서야 발표되기 시작해 2000년대에 이르러 다소 활발히 연구되고 있다.

수도자로서 상담자 역할을 하는 경우, 다른 사도직 수도자보다 정서와 감정노동 수위가 훨씬 높지만 이에 대한 연구는 매우 드문 실정이다. 수도자의 삶은 한 개인의 영역에서 그치는 것이 아니라 그가 속한 수도 공동체와 가톨릭교회, 그리고 지역사회에 연계되어 두루 영향을 미친다. 그러므로 상담 사도직을 통해 각 개인 삶의 안녕에 깊게 영향을 미치는 수도자는 자신의 정신건강과 관련한 심리내적인 건강유지 문제가 매우 중요하다. 이 맥락에서 수도자의 상담 활동에 대한 소진 경험 연구는 각 개인의 어려움이 어떻게 야기되고 상담 관계 형성에 어떤 영향을 미치며, 소진 경험을 통해 드러나는 문제가 무엇인지를 파악하는 데에 그 의의(意義)가 있다. 특히 수도자로서 상담 현장에서 경험하는 소진에 대한 연구는 영성의 삶을 살아가는 사람들이<sup>5)</sup> 현장에서 어려움을 겪을 때 적절한 도움을

- 2) 최혜영, “수도생활과 중년기 영성: 한국천주교여자수도회가 직면한 중년기적 위기의 특성과 서원생활”, 『神學展望』 182, 2013, 108-109 참조.
- 3) 참조: 신석기, “수도자, 수도생활의 신원성”, 『가톨릭 신학과 사상』 12, 1994, 46-80; 임병현, “수도자의 정체성에 대한 소고: 교회에 관한 교의 헌장 *Lumen Gentium* 제6장을 중심으로”, 『가톨릭 신학과 사상』 12, 1994, 17-45 외 다수의 연구.
- 4) 윤정선 “천주교 여성수도자의 성역할 태도와 자아정체성에 관한 일연구”, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원, 1998 외 다수의 연구 참조.
- 5) 영성적인 사람은 사물 안에서 하느님의 마음을 만나는 마음의 인간으로 사물의 껍데기를 보는 게 아니라 안을 들여다보는 내적 인간으로서 마음으로 보고 듣고 마음으로 말하며 세상의 흐름을 올바르게 직시하는 사람이다. 이제민, “영성의 원천: 복음”,

줄 수 있을 것이다. 그리고 내담자의 심리적·정신적·영적 안녕에 더욱 보탬이 되는 방안을 찾을 수 있을 것이다. 이러한 관점의 연구 목적에 도달하기 위해서는 이미 제시된 이론의 입증에 중점을 두는 양적 연구보다는 개인의 깊이 있는 소진 경험 기술(記述)에 의해 결과를 모색해 나가는 질적 연구방법이 더 적절할 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 상담자 소진

소진에 대한 개념은 프로이덴베르거(Freudenberger)<sup>6)</sup>가 직무와 관련하여 이 용어를 처음 사용하였으며, 조력 직종에서 일하는 사람들이 직무의 과도한 요구에 지치고 고갈상태가 되어 주어진 업무를 잘 수행하고도 보상이나 성과가 없어 인간적 회의감, 좌절 등을 겪는 것으로 정의<sup>7)</sup>하고 있다.

코리(G. Corey)와 코리(M.S. Corey)는 소진을 사람들과의 밀접한 관계를 오랫동안 유지하는 과정에서 받게 되는 계속적이고 되풀이되는 정서적 압박으로 인하여 야기되는 “신체적·정신적·정서적 피로 상태 상태”<sup>8)</sup>라고 정의했다. 스킵홀트(skovholt)에 따르면 매슬라크와 리터(Maslach & Leiter)는 소진의 원인을 작업 환경적인 관점에서, 개인보다는 사회적 환경의 문제<sup>9)</sup>로 설명했다. 매슬라크(Maslach)와 잭슨은(Jackson)은 소진척도(MBI척도)를 개발<sup>10)</sup>하고 소진된 상태를

『神學展望』 168, 2010, 119-122 참조.

6) H.J. Freudenberger, “Staff Burn-out”, *Journal of Social Issues* 30, 1974, 159-165 참조.

7) 한선아, 『상담자의 성격특성과 심리적소진간의 관계: 공감능력의 매개효과』, 석사 학위논문, 단국대학교 대학원, 2013, 7 참조.

8) 같은 책 8.

9) Thomas M. Skovholt, 『건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다』, 유성경 외 3인 역, 학지사, 2003, 212 참조.

정서적으로 지치고, 냉소적이며, 업무에 비효율화 되는 것이라고 정의했다. 과중한 업무로 인해 정서적 부담감을 느끼는 정서 고갈(emotional exhaustion), 내담자나 다른 대인관계에서 냉소적이거나 지나친 거리두기를 보이는 비인간화(depersonalization), 스스로에 대한 무능감과 자존감 저하 등으로 인한 개인 성취감(sense of personal accomplishment) 감소의 3개 요인으로 나누어 소진을 설명<sup>11)</sup>했다.

스콧홀트는 상담관계에서 나타나는 상담자 소진을 의미소진과 돌봄의 소진으로 구분<sup>12)</sup>했다. 의미 소진(meaning burnout)은 정서 발달, 신체적 안녕, 지적 성장의 영역에서 내담자에 대한 상담자의 돌봄이 더 이상 삶의 의미로 다가오지 않을 때 생긴다. 돌봄의 소진(caring burnout)은 상담자가 외부에서 자신의 돌봄을 받지 못하고 내담자에게 일방적인 돌봄만을 줄 때, 더 이상 내담자의 상담관계 형성이 잘 이루어지지 않는 상태를 말한다. 따라서 소진은 상담자가 자신의 일을 수행함에 있어서 필요한 기능을 제대로 발휘하지 못하고 어려움을 겪는 상태<sup>13)</sup>라고 할 수 있다.

체니스(Cherniss)는 소진을 업무에 대한 긴장으로, 에델위크(Edelwich)와 브로드스키(Brodsky)는 조력 직종에서 일하는 전문가가 자신의 업무 환경에 점진적인 환멸을 느껴 에너지·목적·이상을 점차 상실해 가는 것을 소진으로 규정하고 열성(enthusiasm)에서 침체(stagnation)로 침체에서 좌절(frustration)단계로 그리고 무관심(apathy)으로 가는 4단계의 과정을 거친다<sup>14)</sup>고 했다.

최해림의 연구<sup>15)</sup>에서도 상담자 소진의 원인을 내담자에 대한 상

10) C. Maslach, S. Jackson, *Maslach Burnout Inventory*, Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981 참조.

11) 윤아랑·정남운, “상담자 소진: 개관”, 『한국상담심리학회지 상담 및 심리치료』 23/2, 2011, 235 참조.

12) Thomas M. Skovholt, 앞의 책, 217 참조.

13) 한선아, 앞의 책, 8 참조.

14) 김승아, 『상담자 소진과 개인 및 환경변인 간의 상관관계 메타분석: 보호 및 위험변인 중심으로』, 석사학위논문, 경북대학교 대학원, 2016, 9 참조.

15) 최해림, “상담자의 자기 돌봄”, 『人間理解』 30/1, 2009, 1-19 참조.

담자의 지나친 책임감, 상담관계 안에서 내담자에게 일방적인 도움을 주어야 하는 문제, 지속적인 공감 유지에 의한 피로, 상담자 자신의 어려움을 쉽게 인정하기 어렵고 타인에게 도움을 청하기가 쉽지 않은 부분 등을 언급하고 있다. 한선아는 국내 상담자 소진에 관한 선행 연구들을 통해 상담자 소진 요인을 개인적인 요인과 내담자 요인, 그리고 환경 요인으로 구분<sup>16)</sup>하고 있다. 개인적인 요인은 상담자의 인구학적인 특성과 심리내적인 특성이다. 내담자 요인은 만성인 된 문제 수준, 복잡함, 심각도의 고저, 내담자 증상의 예후 여부, 상담 시간 연장, 비자발적 내담자, 감당하기 어려울 정도로 배정되는 내담자 숫자 등이다. 환경 요인은 직무 환경의 위험요소로 경제적·사업적 불확실성, 전문성 갈등, 과도한 책임감과 업무량, 시간 압력과 상담 건수 불안정 등이 있다. 또한 외부의 사회적 지지나 가족의 격려 부족으로 인한 문제들이 심리적 소진에 영향을 준다고 했다.

## 2. 상담자와 소진 변인

상담자는 상담 과정을 통하여 내담자가 자신이 가진 과거의 부정(否定)경험을 통합하여 새로운 자기로 변화하도록 도우며, 내담자의 의사결정 및 자기이해를 돕는다.<sup>17)</sup> 그러므로 상담자는 상담 과정에서 전문 지식과 상담자로서 많은 경험이 요구되고 또한 성숙한 인간 자질을 갖춘 사람<sup>18)</sup>이어야 한다. 내담자를 제대로 이해하고 인간적인 존중과 배려를 하기 위해서는 상담자의 단순한 기법이나 기능보다 우선하는 인격 성숙이 중요하다. 상담자는 사회의 각 개인에게 알맞은 적절한 건강과 안녕 유지를 위한 대변자가 되어야 하며, 이를 위해서는 상담자 스스로 삶을 최적(最適) 상태로 유지해야 한다.<sup>19)</sup> 상담

16) 한선아, 앞의 책, 9-10 참조.

17) Carl R. Rogers, 『진정한 사람되기: 칼 로저스 상담의 원리와 실제』, 주은선 역, 학지사, 2009, 66-72 참조.

18) 이장호·정남운·조성호, 『상담심리학의 기초』, 학지사, 2005, 34-35 참조.

에서 상담자는 내담자가 자신의 인생 극장에서 무대 조명을 잘 받도록 하기 위한 역할을 맡은 만큼 자신을 돌보는 일에 소홀해지기 쉽다.<sup>20)</sup> 그러나 상담 과정에서 상담자는 가장 중요한 치료 도구이므로<sup>21)</sup> 스스로의 에너지와 현실 직시 능력을 잘 관리하여 상담 효과를 높이는 데 최선을 다해야 한다.<sup>22)</sup> 상담자가 자신을 얼마나 이해하고 받아들일지느냐에 따라 내담자를 이해하고 성장시키는 역량이 달라지므로 자기인식 노력을 계속해야 하는데,<sup>23)</sup> 이는 상담자가 내담자에게 긍정적인 변화를 줄 수 있는 중요한 존재이기 때문이다. 그런 만큼 상담자의 정신건강 관리가 매우 중요하다.<sup>24)</sup> 상담자가 고통을 겪는 내담자 마음을 위로하고 효과적인 상담을 위해서는 끊임없는 자기성숙의 노력과 교육이 이루어져야 한다.<sup>25)</sup> 상담자의 인성과 전문가적 자질은 상담에서 내담자의 변화를 이끌어 내는 가장 중요한 역할을 하며 높은 효과를 이루는 상담 진행과 내담자의 긍정적인 변화에 영향을<sup>26)</sup> 미치는 주요 요인이 된다.

상담자는 위와 같은 기반을 두고 성장 발달을 이루어 가는데 이 과정에서 어떤 한계나 어려움을 야기하는 여러 요인들에 의해 소진 현상이 나타난다. 선행 연구에서 상담자 소진에 영향을 주는 변인은 크게 개인 요인과 환경 요인으로 구분한다.<sup>27)</sup> 개인 요인으로는 인구통계학적 변인, 직무 태도, 상담자 개인 성격 등의 변인이 있고 환경 요인으로는 직무 및 역할 특성 변인, 조직 특성 변인이<sup>28)</sup> 있다.

19) 최해림, “상담자의 자기 돌봄”, 2 참조.

20) Thomas M. Skovholt, 앞의 책, 17-21 참조.

21) 이장호·정남운·조성호, 앞의 책, 35 참조.

22) 백미현·유현실, “상담경력에 따른 상담자 발달수준과 소진의 관계: 적응유연성의 조절효과를 중심으로”, 『상담학연구』 13/6, 2012, 3192 참조.

23) 최해림, “상담자의 자기 돌봄”, 3 참조.

24) 김승아, 앞의 책, 1 참조.

25) 성승연, “국내 상담자 교육 연구에 대한 小考: 수퍼비전을 중심으로”, 『학생생활상담』 27, 2009, 6 참조.

26) Thomas M. Skovholt, 앞의 책, 71-74 참조.

27) 윤아랑·정남운, 앞의 책, 244 참조.

28) 같은 책, 245-247 참조.

### 3. 가톨릭 수도자

가톨릭 수도자(Catholic religious)란 가톨릭교회 안에서 세례를 받고 신자가 된 사람들이 그리스도의 삶을 본받고 따르라는 하느님의 부르심과 성소에 응답하여<sup>29)</sup> 기도 생활, 관상의 삶, 사도직(사명)을 사는 사람이다. 부르심은 보편성을 띄고 모든 사람에게 적용되고, 성소는 특정한 삶의 형태, 곧 생활양식이다. 부르심에 대한 응답으로 성소라는 삶의 형태를 선택하는 것이다.<sup>30)</sup> 수도자는 하느님께 온전히 봉헌한 예수 그리스도를 본받아 복음의 권고를 통해 서원하고 하느님 나라의 삶을 재현하고자 복음삼덕(가난, 정결, 순명)<sup>31)</sup>을 삶 속에서 실천하고자 한다.

또한 수도자는 선택과 포기를 통해 풍요로움과 자유로움을 누리며 세상에 이바지하고 동시대를 사는 선의의 사람들에게 힘과 위로가 되고, 다양한 곳에서 그리스도를 드러내기 위한 봉사의 도구로 자신을 봉헌한다.<sup>32)</sup> 수도자는 자신이 속한 수도공동체 안에서 공동체 생활, 기도 생활, 다양한 사도직을 수행한다.<sup>33)</sup> 수도자의 사도직은 직업의 차원이 아니라 하느님 나라가 이 세상에 펼쳐지도록 하는 예수님의 활동에 참여하는 사명이며, 그리스도와 마음의 일치를 심화시키기 위한 방법으로서 기도와 관상으로부터 비롯되어야 한다.<sup>34)</sup> 수도자는 서원을 통해 자기가 소속된 수도회의 카리

29) 전미숙·장성숙, “여성수도자들의 자아정체감과 사회적 지지와 수도생활 만족도간의 관계연구”, 『인문학논총』 12/1, 2007, 223-234 참조.

30) S.M. Selvaratnam, “수도생활의 미래: 변화와 도전”, 『한국여자수도회장상연합회 초청 수도자 연수 강의록』, 한국가톨릭사목연구소, 2016, 15 참조.

31) 7세기에 라틴교회에서 축성된 수도 생활에 관한 가르침으로 정결, 순명, 가난의 세 가지 삶의 방식을 권고하였다. 신석기, 앞의 책, 53 참조.

32) 임병헌, 앞의 책, 26 참조.

33) 수도자는 교회와 그가 속한 공동체에 속하며 교회의 요구에 따라 애덕 실천을 위한 다양한 봉사직으로서 각 본당, 교육, 병원, 기타 자선사업 등을 사도직으로 실천하며 하느님과 맺는 관계를 통해서 이웃과의 관계가 보편적으로 형성된다. 신석기, 앞의 책, 56 참조.

34) S.M. Selvaratnam, 앞의 책, 22 참조.

스마에 따라 사도직에 임하는 사람이며, 사회의 도피자이거나 사회 사업가나 단체의 관리자가 아니라 그 시대의 탐구자여야 한다.<sup>35)</sup>

제임스 디세인(James Deschene)은 수도자는 인생의 도피가 아닌 세상 삶 한가운데서 사람들에게 근원적인 삶의 비결을 제공하는 자로서, 세상 사람들이 실재(實在)에 뿌리를 내리고 그 곳에 중심을 두도록 돕고, 참으로 충만한 인간됨의 의미와 삶의 진정한 가치를 드러내는 표징<sup>36)</sup>의 삶을 살아가는 사람이라고 설명한다. 따라서 수도자 삶의 양식은 상담자가 지녀야 하는 삶의 가치와 이념을 이미 포함하고 있으며, 수도자와 상담자는 같은 맥락 안에서 사람들을 돌보는 몫을 수행한다.

그러나 수도자는 상담자와 달리 하느님의 뜻을 세상에 선포하고 실현해야 하는 예언자적인 삶에<sup>37)</sup> 바탕을 두고 있으므로 인간과 세상을 위해 한층 더 깊은 차원의 통찰을 필요로 하는 종교적 이념과 정신적 가치를 보유해야 함을 알 수 있다. 그리고 수도자는 수도공동체 중심의 삶을 유지해 나가야 한다. 수도공동체는 “희망과 참 행복을 발견하는 장소”<sup>38)</sup>이며, 기도의 힘 안에서 친교의 원천인 사랑을 나누는 삶의 양식을 통해 기쁘게 살아가도록 부름을 받는 곳이다.

따라서 공동체는 수도자 각 개인들의 정서 성숙(감정과 내면의 균형)을 바탕으로 영적 성숙의 길, 곧 삶의 핵심으로 들어가는 내면 여정을<sup>39)</sup> 계속하도록 돕는다. 그러므로 수도자의 심리상담 사도직에 따른 소진 경험은 소임을 통해서 활기를 지니고 복음 선포의 삶을 펼쳐야 하는 길에 여러가지 영향을 미칠 것이다. 2015년 한국천주교회 통계에 의하면 한국 내 수도자는 11,740명(남 1,585명, 여 10,155

35) 조안 키티스터, 『재 속의 불씨: 현대 수도 생활의 영성』, 김영미·임수·임승희 역, 성바오로, 2011, 28 참조.

36) 제임스 디세인, “神秘家와 修道僧: 기록함과 全體性”, 『神學展望』 130, 박태원 역, 2000, 127 참조.

37) 조현철, “정의·평화·창조보전: 수도생활의 쇄신을 위한 신학적 성찰과 제안”, 『神學展望』 193, 2016, 95 참조.

38) 요한 바오로 2세, 『봉헌생활』 51항.

39) S.M. Selvaratnam, 앞의 책, 12 참조.

명)이며 각 수도 공동체(남 46, 여 123)에 몸담고 활동하고 있다.<sup>40)</sup>

### III. 연구방법

#### 1. 현상학 연구방법

현상학 연구는 훗설(Husserl)을 비롯해 하이데거(Heidegger), 메를로 폰티(Merleau-Ponty)등에 의해 현상학의 철학 전통에 뿌리를 두고 발전됐다. 삶의 경험 연구(lived experience research)를 위한 방법인 현상학 연구는 다양한 인문사회과학 분야인 심리학, 간호학, 교육학 등에서 광범위하게 활용되고 있다.<sup>41)</sup>

현상학의 경험연구방법은 지오르지(A. Giorgi), 콜라지(Colaizzi), 베너(Benner), 밴 매논(van Manen), 밴 캄(van Kaam), 무스타카스(Moustakas) 등 여러 연구자들을 통해 개발되어 왔다.<sup>42)</sup> 그 절차는 첫째, 인터뷰 등을 통해 연구 참여자의 경험을 자료로 수집하는 과정 둘째, 수집된 연구 자료를 분석하는 과정 셋째, 수집과 분석을 통해 연구보고서를 작성하는 과정으로 구성된다. 현상학 경험연구의 일차 작업으로 현상학의 환원에 따른 심리학적인 판단중지가 이루어져야 하는 이유는 자연적인 인과관계 틀에 속박되어 있지 않은 지향성 본성의 심리현상(경험구조)을 파악할 수 있기 때문이다. 이를 수행하지 않을 경우 인과관계의 틀 속에 존재하는 자연적인 사실의 심리현상으로 머물게 되므로 이 방법은 현상학 경험연구에서

40) 『한국 천주교회 통계 2015』, 한국천주교중앙협의회, 2015, 23 참조, <http://ebook.cbck.or.kr/fileRoot/kr/c/b/cbck/DigitalAlbumRoot/160329000001/mobile/index.html> (검색일: 2017.2.15).

41) 이남인, “현상학과 질적연구방법”, 『대한질적연구학회 학술발표논문집』 9, 2010, 92 참조.

42) 밴 매논(van Manen)은 질적 연구의 범주로 현상학, 문화기술지, 사례연구 등을 제시하고 있으며, 크레스웰(J.W. Creswell)은 자서전적 연구, 현상학, 근거이론, 문화기술지, 사례연구 등을 제시하였다. 같은 책, 115 참조.

필수 조건<sup>43)</sup>이라 할 수 있다. 현상학 연구 핵심은 인간 경험에 대한 본질적인 의미를 탐구하는 데 있다. 하나의 현상이나 개념에 대해 여러 개인들이 경험한 의미를 기술하고, 현상을 경험하면서 공통으로 갖게 된 내용에 초점을 둔다. 곧 “현상학 연구 기본 목적은 현상에 대한 개인 경험들을 보편적 본질에 대한 기술”로 요약하는 것이다.<sup>44)</sup> 현상학 연구자는 현상을 경험한 사람의 자료를 수집하고 각 개인들에게 나타나는 경험 본질을 복합적으로 기술한다.<sup>45)</sup> 본질직관 방법에 따른 기술(記述)의 대표적인 연구자는 지오르지이다.

본고에서는 수도자와 상담자의 역할을 함께 하며 겪는 참여자들이 개인의 고유한 소진 경험을 구체적으로 기술해 가면서 깊이 있게 발견되는 맥락을 통해<sup>46)</sup> 결과를 도출하고자 한다. 그러므로 ‘경험의 본질을 이해’<sup>47)</sup>하고 개인 경험에 입각한 심리학의 의미를 기술하는 지오르지의 현상학 연구방법에 따라 구조설계와 자료 분석을 했다.

## 2. 연구 진행과정

연구 참여자 선정기준은 연구 적절성을 위해 목적 표집과 편의 표집을 통하여 연구하고자 하는 내용에 따라 풍부한 정보 제공 사례가 가능한 대상을 의도적으로 선정했다.<sup>48)</sup> 연구 참여자는 가톨릭 수도자로 첫 서원 후 15년 이상 수도 생활(수도자로서 안정성 유지가

43) 같은 책, 98 참조.

44) John W. Creswell, 『질적 연구방법론: 다섯 가지 접근』, 조홍식 외 3인 역, 학지사, 2015, 91 참조.

45) 같은 책, 92 참조.

46) A. Giorgi, 『현상학과 심리학 연구』, 신경림·장연집·박인숙 역, 현문사, 2004, 24-25 참조.

47) John W. Creswell, 앞의 책, 117 참조.

48) Irving Seidman, 『질적 연구 방법으로서의 면담』, 박혜준·이승연 역, 학지사, 2009<sup>3</sup>, 115-125 참조.

능 기간으로 간주)을 한 사람, 상담자 소진의 개인 요인에 속하는 변인 중 2요소(학력, 상담경력)를<sup>49)</sup> 중심으로 학력은 석사과정 이상 상담 전문교육을 받은 사람, 상담경력 5년 이상의 소진 경험에 관심 있는 총 7명(남 3명, 여 4명)이 연구에 응했다. 선정과정에서 추천 받은 사람은 총 9명이었으나 2명은 면담에 응하지 않아 탈락했다. 연구 참여자 모두 소속이 다른 7개 수도권 회원이며 5명은 서울, 2명은 지방 도시에서 활동하고 있다. 참여자 비밀보장을 위해 최소 정보만을 제시했고, 이름 대신 알파벳순으로 배열했다(<표 1> 참조).

<표 1> 연구 참여자의 개인별 특성 (N= 7)

구분	성별	연령	학력	수도생활	상담경력
연구 참여자 A	여	50대	대학원(상담.석사)	33년	11년
연구 참여자 B	남	60대	대학원(상담.박사)	28년	10년
연구 참여자 C	남	50대	대학원(상담.석사)	33년	10년
연구 참여자 D	여	60대	대학원(교육학.석사)	42년	20년
연구 참여자 E	남	40대	대학원(상담교육.석사)	25년	8년
연구 참여자 F	여	40대	대학원(상담.석사)	24년	9년
연구 참여자 G	여	50대	대학원(상담.박사수료)	26년	15년

첫 면담에서 연구 참여 동의서를 작성했고, 비밀 준수와 연구 참여의 자발 의지에 관해 설명했다. 처음 면담 내용을 전사(傳寫)하여 참여자에게 직접 혹은 이메일로 확인과 검토를 했고, 수정·보완과 추가 면담을 여러 차례 실시했다. 면담 질문은 ‘상담 사도직을 하게 된 동기’, ‘상담자로서 일하며 겪은 긍정 경험과 부정 경험’, ‘상담 과정 안에서 경험한 정서 내면의 느낌’, ‘상담직과 관련해 어

49) “소진과 경력이 단순한 선형관계가 아니라 10년을 기점으로 하는 말굽형 형태의 곡선형 관계…소진과 교육수준의 관계에서도, 교육수준이 높을수록 더 높은 소진을 경험을 하는데 이는 교육 수준이 더 높은 사람은 책임감이 큰 자리를 가지게 되고 이에 대한 압박감이 더 높아지며, 스스로도 자신의 직무에 대해 더 높은 기대를 하게 되기 때문이다”: 윤아랑·정남운, 앞의 책, 245.

려움을 겪을 때 주변 여건과 자신의 경험’, ‘수도자로서 상담 사도직을 수행하는 개인적인 의미’ 등 크게 5가지다. 이에 더 구체적인 질문은 연구 참여자와 면담 과정 안에서 이루어졌다.

### 3. 연구자료 수집 및 분석

자료 수집 기간은 2015년 9월부터 2016년 9월까지이다. 전화나 이메일을 통해 연구 목적과 방법을 설명하고 참여 의사를 제안했다. 참여자가 일하는 상담실을 방문하여 반 구조화된 개방형 질문법으로 자신만의 경험을 자연스럽게 표현할 수 있게 했다. 1차 심층 면담은 60분-90분 동안 진행했다. 면담 내용을 녹음하고, 전사한 후 2-3차례 재면담(30분-60분)을 실시했다. 재면담을 한 후 연구 참여자들의 면담 내용을 수정했고 참여자들의 의사를 추가 반영했다. 최종 분석 내용에 대한 확인을 받은 후 지오르지의 현상학 연구 방법 절차<sup>50)</sup>에 따라 내용을 분석했다. 내용 분석 과정은 전사한 원 자료에 의해 의미단위 도출(<표 2> 참조)작업을 했고, 이를 심리학의 관점에서 의미단위로 요약(<표 3> 참조)하는 두 번째 과정을 거쳤다. 연구자는 연구 분석을 원활히 하기 위해 현상학의 질적 연구방법론으로 학위논문을 작성한 박사과정 연구자 3명, 석사학위 연구자 2명과 2-3차례 연구 모임을 가졌다.

---

50) ① 전체 진술에 대한 일반적인 인식을 얻기 위한 전체 기술내용 읽음 ② 심리학적 관점의 ‘의미단위’ 구별 목적의 연구현상에 초점을 두고 처음으로 되돌아가서 철저하게 텍스트를 읽음 ③ 고려 중인 현상을 가장 잘 드러내 주는 ‘의미 단위’에 적용 ④ 모든 변형된 ‘의미단위’를 연구 대상자의 일관적인 진술로 통합함. A. Giorgi, 앞의 책, 21 참조.

〈표 2〉 의미단위 도출 과정 예

원자료	의미단위 (분석)	의미단위 요약	하위구성 요소	상위구성 요소
A11) <sup>51)</sup> 몰아쳤을 때 그런 것 같아요. 상담자체가 다른 사람에 비해서 많이 하니까 목·금 빼고 월·화·수·토, 7명이나 6명 이런 식으로 일 평균 6명, 24케이스 목·금 학교가고 토요일도 그렇게 하고, 지난번 아픈 이유가 3주 이상 쉬는 시간이 없었고, 피정하고 오고, 모임 3박 꼬박하고, 강의, 나눔하고, 상담, 학교에 와서 상담연구하고, 또 주말에는 집에서 밥하고...연구가 몰아치니까 그렇게 된 경우가 몇 번 있었어요.	A11) 막판에 확 꼬꾸라져 버리고 아픈 이유가 3주 이상 쉬는 시간이 없었고, 상담일이 몰아치니까 그런 것 같음(참여자 A)			

〈표 3〉 심리학적 관점에서 의미단위 요약 예

의미단위(분석)	의미단위 요약	하위구성 요소	상위구성 요소
A11) 막판에 확 꼬꾸라져 버리고 아픈 이유가 3주 이상 쉬는 시간이 없었고, 일이 몰아치니까 그런 것 같음. A12) 몸이랑 일을 조절했어야 하는데 그렇게 못하고 밀어붙임. A13) 일이 많고 몸의 상태를 알아차리면 좋은데 그걸 잘 안됨. A15) 피정 다녀와서 짐도 안 풀고 상담하고 너무 열심히 함.	설 틈 없이 지속되는 상담으로 지치고 힘들		
B4) 상담 케이스가 많아 지치고 좀 많이 힘들었음. B12) 그 당시에 조금 약간씩 상담이 많아서. 또 일 생기고 힘들었음. B15) 새 학기 수업 시작되고 그럼 바쁘고 정신없고 뺑 도니까 그러면 또 힘들어지고 걱정이 됨.	설 틈 없이 지속되는 상담으로 지치고 힘들		
C16) 거리가 떨어져 있고 6명씩을 만나는데 하루나 이틀 동안에 다 만나야하는 게 굉장히 힘들. C28) 주 4일씩 종일 일해야 하는 어려움.	설 틈 없이 지속되는 상담으로 지치고 힘들		

51) 참여자 A의 소진 경험 기술(記述)을 주제별로 구분한 11번째 원자료 문장이다. 현상학적 연구 방법에 의한 과정의 첫 단계로 참여자로부터 얻은 자료를 심리학적 용어별로 분류하여 의미단위별로 분석하기 위한 일차 작업 과정이다(참여자 A의 원자료 구분 문장은 65개로 분류됨).

## IV. 연구결과

소진 경험을 현상학 방법에 따라 분석한 결과 106개의 의미단위 (<표 4> 참조)와 22개의 하위 구성요소를 추출했다.

〈표 4〉 의미단위 요약과 구성요소 예

No	의미단위 요약	하위 구성요소	상위 구성요소
1	상담에 매력을 느낌	상담에 대한 갈망이 일어남	상담자의 첫 마음
2	인간관계의 어려움에 대한 정확한 답을 얻고 싶은 마음		
3	상담공부를 의욕적으로 하고 싶었음		
4	학교에서 학생들을 만나며 필요를 느낌	타인을 향해 움직이는 간절한 마음	
5	가족들의 심리적 어려움을 마음으로 함께 하고 도와주고 싶었음		
6	어려움을 겪는 동료 수녀들을 돕고 싶었음		
7	수도 생활의 미래를 염려하는 마음에서 시작함		
8	사제로서 사람들을 더 깊게 돕고 싶었음	수도회에 순명하는 마음	
9	사도직을 하면서 필요에 의해 시작함		
10	원장신부님 권유에 순명하는 마음으로 시작함		
11	사도직으로 장상수녀님이 권유함	지나치게 많은 일의 연속으로 지치고 힘들	상담자라는 힘든 여정과 마주함
12	של 틈 없이 지속되는 상담으로 지치고 힘들		
13	계속 일이 연속 돼 진이 빠짐		
14	일에 대한 부담감이 물려옴		
15	공동체 일과 상담을 이중으로 해야 하는 부담감		
16	상담과 다른 행정적인 일까지 겹쳐서 마음이 분산되고 어려움		
17	하루에 몰아치는 상담케이스에 진이 빠짐		
19	정신적 장애를 가진 내담자로 인해 진이 빠짐	내담자의 특성에 따른 문제들 앞에 힘이 빠짐	
20	의사소통이 안 되는 청소년 내담자의 답답함		
21	양극성 장애를 가진 내담자로 인해 감정에너지 소모가 큼		
22	자살 위기로 늘 긴장하는 어려움		
23	희망이 안 보이는 열악한 환경 속에서 무기력한 상태의 내담자를 만나기가 힘들		

이를 다시 ‘상담자가 되고 싶은 첫 마음’, ‘상담자로서 힘든 여정과 마주함’, ‘열정과 절망으로 내면의 방황과 외로운 사막경험’, ‘절망을 이겨내기 위한 간절한 노력’, ‘어려움을 극복한 후 자각한 변화’, ‘수도 생활과 상담관계: 이중 역할’, ‘미래를 향한 기대감과 바람’으로 7개 상위구성 요소를 만들었다(<표 5> 참조). 이 연구 결과에 따라 일반적인 내용 구조 기술로 재통합했다.

<표 5> 수도자이자 상담자의 소진 경험 상위 구성요소와 하위 구성요소

상위 구성요소	하위 구성요소
상담자가 되고 싶은 첫 마음	상담에 대한 갈망이 일어남 타인을 향해 움직이는 간절한 마음 수도회에 순명하는 마음
상담자로서 힘든 여정과 마주함	지나치게 많은 일의 연속으로 지치고 힘들 내담자 특성에 따른 문제 앞에서 힘이 빠짐
열정과 절망으로 내면의 방황과 외로운 사막 경험	잘하고 싶은 욕구로 마음이 고달픔 역부족을 느끼게 하는 상담 과정의 조건들이 벽처럼 같이 안 보이는 절망감 공동체에서 지지와 격려를 받지 못하는 외로움 공동체 회원들에게 각박해지는 마음
절망을 이겨내기 위한 간절한 노력	상담환경 변화를 위한 노력 상담자 내면의 성장을 위해 노력 이웃과 어려운 마음을 나누고 기도를 부탁 역전이를 자각하고 분리를 위해 노력
어려움을 극복한 후 자각한 변화	어려움을 통한 자아성장 자기 돌봄과 자기수용이 원활해짐 영적으로 깊어지고 자유로움을 깨달아 감
수도 생활과 상담관계: 이중 역할	수도자이기에 겪는 고달픔 신뢰와 믿음이 잘 형성 돼 사명감이 일어남 공동체 내 변함없는 어려움에 대해 내적인 수용
미래를 향한 기대감과 바람	함께 영적인 가치를 찾아서 복돋워 나아가기 참 인간 됨의 기쁨과 자유를 누리도록 바람

## 1. 상담자 소진 경험의 상황적인 내용 구조기술

### 1) 상담자가 되고 싶은 첫 마음

#### (1) 상담에 대한 갈망이 일어남

연구 참여자들은 필요에 의해서 또는 주어진 일을 더 잘하기 위

해 상담을 시작했다. 간절한 마음으로 참 신앙인의 길을 추구하고 이를 키워가는 데는 어려움이 많았다. 이들이 겪는 어려움은 대부분 인간 관계였다. 이에 대한 근본적인 이해를 찾고, 수도 생활을 잘하고 싶은 마음에 상담 공부를 시작했다. 또한 수도원에서 맡은 일을 수행하고 사람들을 돌보는 일에 전념하다 보니 더 깊고 전문적인 차원에서 타인을 도와주고 싶은 마음에 상담을 하게 됐다.

참여자 D: 굉장히 천당이라 생각하고 들어왔는데 그러니까 어려움도 꽤 많이 있고, 바깥세상에서보다도 관계가 더 어려워지고, 그런 걸 느끼면서 너무너무 힘들다 그런 걸 느꼈고, ...여기서는 상하관계이기 때문에 풀려고 시도를 하면 결국은 나한테 책임이 돌아오고, 내가 서로의 관계에서 정확한 옳고 그름을 좀 알아야겠다는 생각이 들어서 상담을 시작했어요.

## (2) 타인을 향해 움직이는 간절한 마음

연구 참여자들은 수도회에서 새로운 후배들을 양성하면서 이들에 대한 미래가 걱정되었고, 수도회 지원자들이 감소하는 것을 보면서 성소 위기를 느꼈다. 현실적인 생존 위기를 느끼면서 전문적인 방법으로 사람들을 돌보기 위해 상담 공부를 선택했다. 자신이 겪은 어려움을 통해 다른 동료 수도자들의 어려움을 느끼고 인식하면서 이들을 도와주기도 했다. 자신과 똑같은 전철을 밟지 않고 그리스도를 따라 사는 길에서 어려움을 덜 느끼며, 편안한 마음으로 수도 생활을 할 수 있도록 돕고 싶은 마음에 적극적으로 상담 공부를 시작하기도 했다. 수도자로서 원 가족과 지속적인 연결점은 약하나 영성적인 면에서 힘든 마음을 도와주고 싶고, 한편으로는 가족에 대한 고마움을 나누고 싶은 생각에 상담 공부를 시작하기도 했다.

참여자 D: 이제는 내 일을 하면서도 동료 수도자들을 많이 만나게 되는데 그런 어려운 갈등관계를 가진 수도자들이 내게 와서 얘기를 할 때 편안하게 도와서 그들이 편안해지는 것을 보고 너무너무 아~ 좋았어요.

### (3) 수도회에 순명하는 마음

연구 참여자들은 세상 안에 현존하시는 하느님 사랑을 느끼고 새로운 관점에서 복음의 삶을 이루고자 하는 공동체 요구에 따라 순명차원으로<sup>52)</sup> 상담 공부를 시작했다. 수도자는 순명서원을 통해 자신의 뜻을 하느님께 온전히 바치는 삶의 수행 방법으로 하느님 구원 계획에 참여하는 의미를<sup>53)</sup> 두고 상담을 시작하게 된 것이라고 할 수 있다.

참여자 E: 상담공부는 제가 의욕적으로 시작한 게 아니라 장상 신부님이 수도회 양성에 봉사해야 하니 상담공부를 해야 한다고 해서 상담공부를 순명으로 했어요.

## 2) 상담자로서 힘든 여정과 마주함

### (1) 지나치게 많은 일의 연속으로 지치고 힘들

연구 참여자들은 수도원일 뿐만 아니라 상담 현장에서 짧은 기간에 많은 상담 사례를 감당해야 하기 때문에 기진맥진해졌다. 특히 청소년 상담에서 내담자만이 아니라 내담자가 처한 환경 문제 조정까지 개입해야 할 상황이 많아서 에너지 소모가 컸다.

참여자 F: 20명을 이틀에 다해야 하다 보니 그야말로 힘이 다 빠지는 상황이 되는 거예요. 그래서 집에 돌아올 때는 완전히 녹초가 돼서 정말 집에 들어갈 힘도 없어서….

참여자 B: 수도원에서 하는 일정(日程)도 일의 양이 적지 않은데, 굉장히 일의 양이 많으니깐 상담도 많으면 일주일에 한 20케이스 거의 15케이스 하니깐 제가 조금 지치는 것 같아요….

참여자 G: 상담실로 보내지는 아이들의 일은 단순히 상담만으로 해결되지 않고

52) 수도자의 순명은 믿음과 사랑의 바탕 위에 다른 사람과의 일치를 향한 것이다. 제2차 바티칸 공의회에서는 ‘수도자는 순명서원을 발함으로서 자기의 의지를 완전히 봉헌하며 자신을 하느님께 희생으로 바치며 하느님의 인류구원 의지에 더 확고히 일치시키는 것이며, 하느님의 대리자를 통해 장상들에게 신앙 안에서 복종을 통하여 그리스도 안에 형제인 모든 이들에 대한 봉사에도 인도 되는 것이다’라고 밝힌다: S.M. Selvaratnam, 앞의 책, 74 참조.

53) 신석기, 앞의 책, 67 참조.

병원과 연계해야 할 일과 부모도 만나야 하는 끝이 없이 연결되는 것들에서 에너지 소모가 많이 되었어요.

## (2) 내담자의 특성에 따른 문제 앞에 힘이 빠짐

연구 참여자들은 정신적 문제의 내담자, 다문화 내담자, 청소년 내담자들에게 어려움을 느꼈다. 정신적인 문제가 있는 내담자는 힘이 들고, 한계가 느껴져서 상담에 제한을 두기도 했다. 내담자가 다른 일에도 관련되어 계속 상담으로 이어지기도 했고, 내담자의 열악한 환경이 증상을 악화시키기도 했다. 내담자 가족과 이중관계가 돼서 내담자의 환경 요인까지 개입해야 하는 어려움, 증상이 점점 더 악화돼 결국엔 자살까지 이르는 현실과 맞물려지면서 마음의 고통이 트라우마로 남기도 했다. 외국인 내담자는 공감(共感)하기가 어려워서 진이 빠지고 지쳤다. 청소년 내담자와 상담할 때는 해결책 없는 환경에서 소통하지 못하는 좌절감과 절망적인 현실 앞에서 무력감을 느꼈다. 법원 명령을 받은 비자발적인 청소년 내담자는 걱정과 염려들로 힘에 부쳐서 법원의뢰 상담을 쉬기도 했다.

참여자 F: 센터에서는 정신적으로 문제가 있는 사람들이니까 (상담)하는 중엔 잘 모르겠는데 상담하고 나면 기가 많이 뺏겼다는 느낌이 들어요. 정상적인 일반인 대상의 상담이 아니니까 막 어떨 때는 정신 분열증도 있고 여러 케이스들이 많거든요. 그럴 때 하아- 한계를 많이 느껴요.

참여자 A: 182회 했는데 일주일에 한 번씩 했으니까 4년 넘죠. 너무 의존형이다 보니 힘들었고 막 질러버리더라고요. 그랬는데 어쨌든 한 달 만에 사고(자살) 소식을 접하고 수습하고 장례하러 내려가서 보는데 사고로 그 당시 본당 신부님이 장례미사를 안 해주고 사도예절을 했어요. 그 부모도 아는 사람이었지요. 그래서 그게 켈 힘들었지요.

참여자 B: 영어로 하니깐 정리가 더 안 되는 것 같아요. 힘빠져 있는 느낌, 제가 한 2회기 했는데 3회기 해야 하는데 한 회기는 그 사람이 바빠서 못 온다 해서 내가 잘 됐다, 한 번은 제가 좀 아팠어요 오지 말라고 했고...두 주를 쉬었어요. 널 오는데 부담스러워요.

참여자 C: 아이와 1시간 동안 있는데 대답도 잘 안하고 자기 통찰도 잘 안 되는 아이를 붙들고 해야 하는 게 그것이 감당이 안 될 때가 있는 거죠. ...그리고 질문을 하면 대답도 안하고 1년을 다녀도 똑같은 경우가 있어요. 정신분열, 성격장애 같은데 도와주려고 하는데 어머니도 우울장애로 손을 댈 수 없어요. 보려고 하면 뭐 굉장히 좌절하고 이렇게 해도 못하고 애는 항상 그대로이고 쌓이는 거죠 쌓여요. 그게 소진이 되는 거죠.

### 3) 열정과 절망으로 내면의 방황과 외로운 사막경험

#### (1) 잘하고 싶은 욕구로 마음이 고달픔

연구 참여자들은 자신의 완벽주의 성향에 힘들어 했다. 남의 아픔이 자신의 아픔으로 인식되어 잘해 주고 싶고, 배려해 주려는 마음 때문에 힘들었다. 자신에 대한 넘치는 자신감으로 타인을 잘 도와 줄 수 있을 거라고 생각한 마음이 어려움을 초래하기도 했다. 중단(drop)이 되면 중단 요인이 내담자에게 있더라도 일방적으로 결정하는 것에 마음이 아팠다.

참여자 B: 기본적으로 잘해야 한다, 잘 보여야 한다는 생각이 좀 있어요.

참여자 G: 내가 상담공부 잘 배웠으니까 열심히 해서 애들한테 도움을 줘야겠구나 했는데...

참여자 B: 상담기술도 필요한데 기술을 잘 준비하고 했기 때문에 버리기에 아깝고 남에게도 좀 아깝다는 생각도 들고 조금 더 내가 짧은 시일 내에 훨씬 더 많이 해 줄 수 있다는 것, 이런 것 그래요. 내가 배운 걸 실제적으로 가르쳐 주려고 실제로 해 본 적이 많이 있어요. 그때도 많이 힘들었던 것 같아요 중단 되는 경우가 거의 없는데, 중단 되면 조금 제가 불편해 하는 것 잘 안 들어줘서 자기가 속상해서 안 오겠다고 내담자가 직접 말했어요, 그래서 더 충격을 받고...

참여자 F: 먼저 자기가 안 오겠다고 해서 상담을 그만 두었어요. 중단된 경우였는데 마음이 많이 아팠어요. 서로 상의해서 종결을 해야 하는데 그렇지 않은 경우니까 힘들었어요.

#### (2) 역부족을 느끼게 하는 상담 과정의 조건들이 벽참

연구 참여자들은 슈퍼비전(supervision)을 받으면서 상담 능력을 길

리아 하는데도 배려가 부족한 슈퍼바이저(supervisor)의 태도와 방법을 대할 때면 힘들었다. 슈퍼비전 비용 부담으로 슈퍼비전을 제대로 못 받아서 걱정하다가 힘이 빠지고 소진되어 건강에 무리까지 왔다. 나이, 학력 등의 상담자 여건은 청소년 내담자와 공감대 형성을 힘들게 만들었다. 휴식 없는 상담에 피곤하고 지쳐서 상담 중 졸음이 쏟아져 힘들기도 했다.

참여자 F: 내담자는 점점 많아지고 슈퍼비전을 받으러 가야 하는데 수녀원에서 비용을 도움 받아야 하는데 어려워서 자주 받을 수가 없었고 가끔 1~2번 받으니까 그 부분이 참 어려웠어요. 슈퍼비전도 못 받고 혼자 끙끙대다가 힘 빠지고 소진되고 건강까지 무리가 오더라구요.

참여자 C: 청소년들을 다루는 게 아무래도 젊게 많이 움직이고 막 아이들과 그게 있어야 하는데 갈수록 나이가 들어가니깐 뭐 내일모레 60이니깐 일이 잘 되더라도 일 자체가 편하지 않아요.

### (3) 끝이 안 보이는 절망감

연구 참여자들은 상담자이기 전에 수도자로서 열의를 갖고 상담을 시작했다. 더 좋은 마음으로 타인을 도와주고, 그 아픔에 동참하고자 했다. 하지만 황량하고 삭막한 벌판을 걸어가야 하는 고통과 내담자에 의해 촉발돼 걸려 넘어지는 내면의 싸움 등 전쟁 같은 고통을 감내해야만 했다. 수도원 일을 제대로 해야 하는 어려움 앞에서 상담자 일을 내려놓고 사제 직분의 정체성만 지니고 싶은 유혹과 짓눌리는 부담감을 느끼기도 했다. 상담자가 되지 않아도 되는데 굳이 상담을 하면서 힘들었다. 힘든데도 딱히 떠오르는 따뜻한 상담자가 없어서 도움을 받지 못하는 것도 힘들었다.

참여자 C: 지금 가족이 아빠가 칠십억 때문에 누가 쫓아올지 몰라 숨어있고 엄마는 우울증에 빠져 있고 애는 학교에 잘 안가고 게임하고 형들은 막 폭력성이 심하고 거기서 말이 통하면 얼마나 좋겠어요. 그냥 날 잡아 잡쉬~ 하고 있는데 가서 전체를 도와줄 힘이 없고 그게 굉장히 힘든 거죠.

참여자 B: 왜 이걸 해야 하나? 정체성 같은 것 왜냐면 그냥 신부니깐 신부하면

됐지 굳이 왜 이런 일 신부로서도 뭐 특별하게 일을 맡아서 조금 안정세 접어들 상태에서 왜 이렇게 애쓰는지, 학회관련 일도 뭐 내가 안 하면 뭐 큰일 날 것도 아닌데... 뭔가 놀리는 것 같은? 너무 힘드니까 이런 생각은 왜 이런 거 하는가? 감정은 뭐 누르는 것 같은 느낌 때문에...그게 힘든 것 같아요. 힘들 때 딱히 이렇게 떠오르는 따뜻한 상담자가 잘 없어요. 편하게 상담하러 갈 곳이 있다면 괜 찮게 넘어갈 텐데 근데 좀 없어요. 그게 좀 그랬어요.

#### (4) 공동체에서 지지와 격려를 받지 못하는 외로움

수도자는 세상의 가치보다 복음의 가치에 중점을 두고 그리스도를 완전히 따르기 위한 열망을 구체적으로 실현하기 위해 활동한다. 이 활동은 그리스도로부터 권위를 인정받은 교회의 인정<sup>54)</sup>과 교회 내 수도 공동체의 지지를 얻게 될 때 가치를 더욱 높게 부여 받는다. 그렇기에 연구 참여자들은 공동체로부터 형제들의 지지와 격려를 받지 못할 때 심각한 어려움을 겪었다.

참여자 D: 수도원에서 상담소를 내기까지 적극적으로 돕고 지지해주지 못하는 부분을 혼자서 해결하고 겪어내야 했던 일들에서 힘든 적이 많았어요. 수녀회 카리스마에 맞지 않기 때문에 상담소 일을 본격적으로 하지 못한다며 함께 할 수녀를 보내주지 않아 상담소 관련 일을 혼자서 다 정리하고 계획하고 관리해야 하는 처지였을 때 몹시 힘들었어요.

참여자 B: 수도회의 특징이 신부가 하는 일을 수도회가 책임 안 질라 해요. 상담실도 수도원 내에 있을 때는 눈치 받고 뭐 방은 왜 네 혼자 쓰나? 뭐 이렇게 하는 거 한 6개월 정도 있었어요. 그때 좀 힘들었어요.

#### (5) 공동체 회원들에게 각박해지는 마음

연구 참여자들은 공동체로부터 지지와 격려를 받지 못해 힘들어졌을 때, 친교를 나누어야 하는 공동체 회원들에게 각박한 잣대를 들이대거나 너그럽게 대해주지 못하였다.

참여자 F: 나도 따뜻한 말 한마디 공동체 안에서 위로 받고 싶고 듣고 싶고

54) 박장원, “수도자의 교회 내 존재 의의와 역할”, 『司牧』 153, 한국천주교중앙협의회, 1991, 13 참조.

‘아~ 힘들었지?’ 하는 말도 듣고 싶고 하지만 그렇지 못하고 그런 상황에서 나도 따뜻하게 다른 사람들을 못 대해 주는 것이 힘들고 도전을 받는 거죠... 그렇게 해주고 싶은 맘도 있지만 ‘느네는 그렇게 해줬어?’ 하는 못된 맘도 들고... 그래서 그런 때는 맞붙어서 싸우기도 해요. ‘그래, 너도 상담 해봐라 잘 하는 지...’ 하고 해대기도 해요.

참여자 A: 공동체 내에서도 이상한 사람이 많잖아요. 그래서 싸우기도 하고 분노 때문에 놀러 났다가 두 번 싸웠어요. 아, 세 번 싸웠구나.

#### 4) 절망을 이겨내기 위한 간절한 노력

##### (1) 상담 환경 변화를 위한 노력

연구 참여자들은 어려움을 극복하기 위해 상담 환경 변화를 위해 내담자를 교육하고 주변에 연계되어 있는 인적 자원을 활용해 교육하며 노력했다.

참여자 G: 몇 달 동안 굉장히 우울해져서 고민 많이 했었어요. 어떤 방법이 없나? 자살을 예방할 방법이 없나? 그런 고민을 하던 차에 2가지 방법의 빛을 찾았어요. 하나는 QPR이라는 자살예방교육이란 걸 알게 되었고 또 하나는 그것을 통해서 전체 학생을 대상으로 조사를 해서 검사하고 선별해서 우선 위급한 학생들은 내가 먼저 상담을 하고 일단 위기가 예방 차원으로 가게 돼서 좋았어요.

##### (2) 상담자 내면의 성장을 위해 노력

연구 참여자들은 내담자로 인한 어려움을 극복하기 위해 박사과정에 진학하기도 하고, 발달단계를 이해하기 위한 공부를 시작하기도 했다.

참여자 D: 내면아이치료 방법들을 알고 적용하며 내 치료를 해나간 거죠. 그러니까 상담하면서 치료가 되는 거죠.

참여자 E: 사제로서 중년기 여성들을 이해하기 위해 발달관련 심리학을 열심히 했어요.

### (3) 이웃과 어려운 마음을 나누고 기도를 부탁

연구 참여자들은 힘들고 지친 상황에 머물지 않고 문제를 해결하기 위해 더 어렵고 힘든 이웃을 찾아가 돕기도 했다. 자신의 한계를 인정하고 그 한계를 초월해서 나아갈 방법을 찾아 기도했으며 지인들에게 기도를 요청했다.

참여자 G: 그 트라우마가 정말 힘들었어요. 1년 가더라고요. 그러면서도 학교 상담은 계속해야 했었고 그때 제가 제일 힘들었던 상태였어요. 그때 해매면서 기도해 달라고 하고 기도 안에서 같이 있다는 걸 느끼는 게 많이 도움 되었고 또 어려움을 가슴에 묻어두지 않고 여러 사람에게 알리고 기도하고 도와 달라하고 한게 쉽게 극복할 수 있었던 거 같아요.

### (4) 역전이를 자각하고 분리를 위해 노력

연구 참여자들은 상담 과정에서 상담자가 제대로 인식하지 못하고 지내왔던 자신의 문제를 직면하면서 내면의 저항이 올라오는 역전이를 느끼기도 했다. 내담자 문제가 상담자 문제와 융합되어 분리되지도 않고, 공감에 어렵고 중립을 지킬 수 없는 상태가 되어 힘들기도 했다. 상담자는 자신의 미해결 문제를 마주하고, 처절한 고민과 아픔을 겪으면서 자신을 재구성해내는 과정을 통해 새로운 내적 힘을 발견하였다.

참여자 A: 한 20회기 정도 했을 때, 이 사람은 알아주는 00여대 출신이에요. '너는 그래도 공부하고 싶은 공부 다 하고, 좋은 대학까지 나왔잖아. 나는 그리 공부를 하고 싶어도 형편이 안 좋아서 제대로 못했거든!' 이렇게 하는 생각이 폭 올라왔어요. 저도 깜짝 놀랐어요. 이 사람하고는 상담을 못할 것 같다는 생각을 했어요. 그래서 선생님의 조언을 구했어요. '역전이 아닐까' 라고 조언하시더라고요. '역전이?', 무슨 역전이?' 이랬는데 그 상담이 딱 아버지와 얽혀있는 감정 상황인 거예요. 몸이 뒤틀리고 죽겠는 거예요. 그 얘기 듣고 딱 그게 생각나는 거예요. 그래서 그날 저녁 기도 했어요. 잠깐 머물며 짧게 기도 했는데, 아버지께 대한 연민도 없었고 그랬지만 그 다음 상담은 아무렇지도 않았어요. 인식하는 그 자체로 해결이 된 것이지요.

참여자 E: 만나는 내담자들 문제와 아버지의 그림자에 얽매어 사는 나 자신을

발견하고 분리하여 벗어나려고 무지 노력을 했어요.

## 5) 어려움을 극복한 후 자각한 변화

### (1) 어려움을 통한 자아 성장

연구 참여자들은 내담자를 통해 자신이 치유됨을 느꼈다. 상담을 통해 멀어졌던 자신과의 관계를 회복하기도 했다. 내면의 힘이 올라와서 무리 없이 지내게 되는 법을 알게 되기도 했다.

참여자 E: 제가 집단상담 가서 제 이름 불러보고 목 놓아 부르며 울컥하고 그 동안 나 자신과 만나지 못했구나 하는 체험을 했었거든요. 가장 기초적인 거를 다지지 않고 여러 도구들을 사용해 가면 결국 가서는 소진으로 빠지는 거였어요. ...감사히 느끼며 제 역할에 맞는 부분을 꾸준히 해 나가도록 하려고 해요.

참여자 D: 상담하면서 내 치료가 계속 같이 됐던 거 같아요. 상담을 하면서 많이 배우고 있고 내 문제 거의 해결해 가고 있고 또 영육으로 건강이 계속 좋아지고 있다는 걸 느끼고 있어요. 내면의 힘이 올라오고 무리 없이 지내게 되니까 그런 거 같아요.

### (2) 자기 돌봄과 자기 수용이 원활해짐

연구 참여자들은 어려움을 겪으면서 자기 돌봄의 필요성을 느꼈다. 일부러 회복 시간을 마련하여 꼭 쉬기도 했다. 내담자가 회복되는 모습을 보며 보람을 느꼈다. 어려움을 통해 인간의 보편성과 자신을 받아들였다. 공동체와 자신의 일이 연계되어 있음을 뚜렷이 직시할 수 있었다. 나와 타인은 긴밀한 협조 관계라는 진리를 터득하게 됐으며 자아성장을 이루었다.

참여자 G: 방학 때는 저는 무조건 학교일 물러나서 꼭 쉬는 기간으로 하기로 했어요. 단기 상담은 위기상담이거든요. 그래서 나를 돌보는 시간으로 정했어요. 쉬기도 하고 세미나도 가고 명~ 하고 그냥 지내기도 하구요. 그렇게 방학 때 일단 나를 쉬게 해주니 훨씬 도움이 되었어요.

참여자 E: 개인적으로 해결 안 되고 힘든 거는 상담 받았던 선생님 찾아가서 무

조건 도움을 청하고 상담 받기도 하고 필요한 연수도 가고 그렇게 관리를 해 나가니 수월해 졌어요.

참여자 A: 자기 알아차림. 그 자각이 없으면 상담 따로 나 따로 공동체 따로가 될 수밖에 없어요. 결국에는 하나가 되어야 하는 것이니까요.

참여자 G: 밑으로 갈 데까지 다 내려가서 슬슬 내 페이스를 찾아 올라오며 보니까 옛날의 나는 참 높았다고 생각하고 살았는데 이제는 낮아졌고 겸손하지 않을 수 없고...상담에서의 나와 상담 후의 나를 분리하게 되는 거 같아요. 상담이 끝나면 본래의 나 자신을 바로 회복하게 되는 거예요. 이제야 참 인간이 되는 거 같아요.

### (3) 영적으로 깊어지고 자유로움을 깨달음

연구 참여자들은 내·외적인 문제들로 어려움을 겪고 있지만 이를 극복하면서 은총을 체험 했다. 자신만의 안일함을 추구하는 것이 아니라 영적으로 더 깊어지고자 노력했다. 교회 밖의 문제까지도 아우르며 참 인간성을 확장해 가고자 하였다. 자기 성찰을 통해 자신이 얼마나 소중한 존재인지를 깨달았다. 수도 생활과 영성적인 삶의 의미를 통해 신이 애초에 지으신 본래의 사람으로 거듭나는 경험을 했다. 교회의 성사(聖事) 생활, 동료 상담자 슈퍼비전, 개인 분석 등을 통해 자신을 깊이 비춰보고 변화 의지를 다졌다. 기도과 영성 훈련, 성경말씀을 가까이 하면서 영적인 깨달음을 얻었고, 하나님을 무한히 신뢰하면서 자신의 성장을 위해 노력했다.

참여자 A: 개인 상담을 180번이 넘는 분석을 받았어요. 그것하고 영성 수련으로 30일 피정한 것이 크게 영향을 받았어요. 자기를 제대로 보지도 않으면서 하는 것은 결국에는 자기 안에 떨어지게 되어 있어요. 이거는 현실과 함께 내 역사 전반을 꿰뚫어서 보게 만들어 주고, 있는 그대로 나를 보게 하고 하느님께 내놓고 다시 조명을 받고 그런 과정이 어찌면 이쪽하고 나머지 것들을 다 아우르는 거 같아요.

참여자 F: 고백성사를 통해서나, 슈퍼비전을 받을 때 계속 슈퍼바이저한테서도 그렇고 관계 안에서 이루어지는 자신을 많이 보기도 하고 그래요.

참여자 E: 제 수도 생활을 보니까 그동안 제가 왜 바리사이들처럼 포장하고 살았는지가 제 자신이 보이기 시작하더라고요.

## 6) 수도 생활과 상담관계: 이중 역할

## (1) 수도자이기에 겪는 고달픔

수도자는 종교적인 가르침과 내담자 문제가 상충될 때<sup>55)</sup>, 종교적인 양식의 상담을 이해 받지 못할 때<sup>56)</sup> 어려움을 느꼈다. 연구 참여자들은 자신이 해결해야 할 문제를 종교적인 신념으로만 우기며 인지적 왜곡을 보이는 내담자를 상담할 때<sup>57)</sup> 대안이 안 서고 힘이 빠졌다. 공동 생활에서 부딪치는 다양한 일들이 어려움으로 다가오기도 했다.<sup>58)</sup> 공동체의 다른 동료들과 생활 리듬이 달라 협조하는 일들이 어긋날 때 어렵고 힘들었다. 수도자의 의무인 성무 일과들과 정해진 공동 생활의 필수적인 일, 그리고 상담자로서 감당해야 하는 몫이 많아서 지치고 버티기 힘든 상태가 됐다. 상담과 다른 사도직을 겸하면서 수도원 장상들에게 상담에 대한 올바른 이해를 받지 못하고 상담 맥락과 다른 반응을 감당해야 하는 어려움이 컸다. 청소년 내담자의 부모 의식과 환경을 변화시켜야 하는데 힘은 부치고 좌절감이 쌓여 소진됐다. 수도자라는 외부의 기대와 자신이 지닌 당위성이 정서적 부담이 되고 어려움이 되었다.

- 
- 55) “워낙 가정폭력 막 이런 게 나오니까 그걸 어떻게 해야 이혼을 시켜야 하는지. 그러면 안 될 텐데 상황 보니까 도저히 안 되니까 감당이 안 되더라고요”(참여자 C).
- 56) “면담성사 방식으로 주로 조언을 하고 뭐 듣는 것이 아니고 일방적인 대화가 많았기 때문에 그 사람들이 봤을 때는 상담이 아니니까 집단으로 슈퍼비전을 줘도 내 것은 늘 뒤에 밀려있었고 별로 이야기 하고 싶지않고. 그 때 좀 많이 어려웠어요”(참여자 B).
- 57) “‘하느님이 내게 원하시는 것’은 참는 거다. 뭐 이런 식의 얘기를 들을 때 꼭 그럴까? 근데 참지 않으면 나한테 어떻게 하라고 뭐 하느냐, 뭐~ 이런 식의 얘기를 들으면 안 참으면 남편하고 어떻게 살라고 하는 거냐? 그런 얘기를 들으니까 그럴 때 약간 조금 힘이 빠지고 그래요”(참여자 B).
- 58) “책임자가 바뀌면서 나를 좀 나가라고. 자기가 못하니까 다른 직무책임자를 통해서 그렇게 압력을 넣은 것 같아요. 저한테 어휴 왜 수사님은 여길 혼자 차지하고 쓰냐고 불평을 하면서 저보고 여기 사도직으로 하지만 또 언젠가는 변화가 있음을 받아들여야 한다는 식이죠”(참여자 C). “얘기를 몇 번 했지만 별로 호응이 없었고 수도자가 사람 만나는 게 다 상담 아니냐 하는 장상들의 반응이었지요”(참여자 D). “뭔가 집안일이 있어도 같이해야 하는데 같이 못하고 혼자 사도직을 하다 보니 이런 부분이 있다 보니까 사실 말발이 안서는 부분이 있다고 해야 하나?”(참여자 F).

참여자 C: 부모를 도와줘야 하고 아이가 필요한 환경도 바꿔줘야 하는데 그런 것들이 다 이루어질 수는 없는 그런데서 오는 막 어떤 좌절감, 힘에 부치는 것….

참여자 E: 제가 두려워하고 굉장히 위축이 되어 있어서 오락가락 하고 어떤 경우들은 제가 단절하기도 하고 적극적으로 도움 받으려고 하는데 내가 준비가 안 되었으니 하고 만류하기도 하고, 그렇게 하다 보니까 그들에게 제가 적극적으로 도와 줄 수 없고 피해를 주는 거였지요.

참여자 G: 부탁하면 거절을 못해서…사례 수가 너무 많아서 소진이 되는 거도 많은 거 같구요. 수도자한테 가면 나를 좀 더 이해해 줄 것이라는 많은 기대치를 갖고 오니까 그 기대치에 대해 또 저는 양심적으로 해줄 수 있는 만큼 해 줘야 한다는 그게 있는 거 같고.

## (2) 신뢰와 믿음이 잘 형성 돼 사명감이 일어남

연구 참여자들에게 수도자라는 신분은 내담자와 관계 형성에 도움이 되었다. 내담자 증언 영성에 대한 갈망을 가지고 이에 관련된 상담을 하려는 경우가 종종 있었다.

참여자 B: 전부 다 믿고 내 놓는 것 같은 것 같아서 자기들의 치부도 잘 더 드러내는 것 같아요. 신부라서 신뢰할 수 있다는 믿음이 있는 것 같아요.

참여자 E: 사실 신자들은 성직자·수도자라는 이유로 찾아오는 거잖아요. 어떻게 보면 이미 신뢰를 형성해 놓고 있는 행복한 사람이라고 볼 수 있어요.

참여자 F: 심리 상담이 주는 한계가 아무래도 있잖아요. 수도자이기 때문에 오는 분들이 많이 있고 영적인 면에서 함께 할 수 있거든요.

## (3) 공동체 내 변함없는 어려움에 대해 내적인 수용

연구 참여자들은 상담자로서 정체성 회복을 위한 휴식이 필요함에도 불구하고 공동체 내에서 배려 받지 못하고 공동 일의 부담과 동료들의 부정적인 감정 돌출에 대한 부담감으로 힘들었다. 기대치 높은 반응을 요구하거나 상담에 대한 견제나 시기를 견뎌내야 하는 어려움을 지니기도 했다.

참여자 B: 굳이 상담이란 걸 안 해도 되는데 왜 할까 하는 상담자의 정체성에 대한 회의, 그리고 수도자로서 수도원일의 분량도 많아서 힘들었어요.

참여자 G: 수도 생활하고는 분리해서 살아가려고 노력하고 있어요. 수도 생활과 충돌되지 않도록 시간을 정확히 고수하고 주말시간은 확보를 하려고 해요.

참여자 A: 상담일정으로 공동 일을 못하게 될 때...같은 수도자고 같은 서원 생활하는 사람인데 왜 너는 안 하는 거야? 이런 것이 있는 거죠.

## 7) 미래를 향한 기대감과 바람

### (1) 함께 영적인 가치를 찾아 서로 복돋워 나아가기

연구 참여자들은 수도회마다 카리스마 특성을 살릴 수 있는 상담 전문가 양성이 필요하다고 했다. 상담 전문가로서 각 수도회에 맞는 카리스마를 살려서 어려운 이웃을 위해 서로 돕고 나아가는 성장을 기대했다. 복음적인 삶을 연대함에 있어서 수도자들의 상담이 중요함을 강조하고 있다.

참여자 A: 진솔하게 하느님 앞에 자기를 인식하고, 하느님이 주신 자신의 강점과 약점, 하느님 앞에서 짊어지고 나가야 할 나약한 점을 인정하고 강점에 대해서는 감사하며 나아갔으면 좋겠다는 생각을 해요.

참여자 E: 성격적인 문제로 인한 수도자의 위기들, 그리고 중년기에 닥친 정체된 과도기적 어려움을 겪는 분들을 돕고 자신을 잘 만나도록 안내하고 싶습니다.

참여자 F: 사람들이 자유로운 영혼으로 누릴 수 있도록 영적인 부분까지 더 많이 이끌어 주며 도울 수 있을 거예요.

### (2) 참 인간됨의 기쁨과 자유를 누리도록 바람

연구 참여자들은 모든 사람들이 참 자유와 행복을 누리도록 돕고 싶어 했다. 마음이 아픈 사람들을 도와주고 수도자이며 상담자로서 균형을 이루고자 했다.

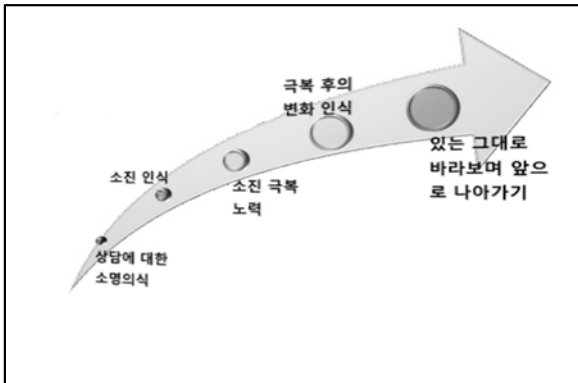
참여자 D: 마음없이 하는 많은 사람들에게 중립적으로 다가가서 그들의 마음을

지켜주고 꼭 종교적 신뢰를 바탕으로 두지 못하는 사람에게는 그들이 인간으로서 참 기쁨을 얻고 누릴 수 있도록 도와주었으면 해요.

참여자 E: 상담이론이나 복음의 가치가 사람들의 삶 안에서 실현되고, 그것을 통해서 사람들이 참된 자유와 행복을 누리도록 돕고 싶어요.

## 2. 상담자 소진 경험의 일반적인 내용 구조기술

마지막 기술 단계는 발견된 내용을 다시 일관된 구조로 통합하는 것이다. 연구 참여자의 개인적인 경험에서 공통적이고 핵심이 되는 요소들을 다시 추출하여 소진 경험에 대한 일반적인 내용으로 구조화하고,<sup>59)</sup> 전체 맥락에 따른 현상학 이해를 5가지 내용([그림 1] 참조)으로 기술했다.



[그림 1] 소진 경험의 현상학적 이해

첫째, ‘상담에 대한 소명의식’이다. 연구 참여자들이 상담을 처음 시작하게 된 동기는 개인적인 관심, 장상에게 순명하는 마음, 가족들을 심리적·영적으로 돕고 싶은 마음, 동료애, 행복한 수도 생활

59) 고윤희·박성현, “상담자의 전문성 발달 과정에 대한 연구: 자기성장 경험을 중심으로”, 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』 26/4, 2014, 827 참조.

의 지향, 공동체를 위한 마음 등 대부분 수도자의 삶에서 우러나온 소명의식이다.

둘째, ‘소진 요인과 소진을 인식하는 과정’이다. 소진으로 이끄는 내적인 요인은 지나친 책임감, 잘 하고자 하는 열정, 완벽주의 성향, 내담자를 통해 밝혀진 역전이, 수도자라는 신원에 맞게 잘해야 한다는 당위성에 의한 갈등 등 참여자 개인 특성이었다. 외적인 요인은 끝없이 연결되는 일, 실 틈 없는 상담 스케줄, 심각한 정신 증상을 지닌 내담자 특성, 상담 관계 상황, 상담 관련 외의 공동체와 다른 행정관련 일의 겹치, 부적절한 상담실 조건, 종교적인 가르침이 내담자 상황과 상충될 때 등이었다. 연구 참여자들은 자신의 소진 상태를 정서, 신체, 행동<sup>60)</sup> 통하여 인식하고 있었다.

셋째, ‘소진을 극복하려고 노력하는 과정’으로 긍정적인 대처와 부정적인 대처를 했다. 긍정적인 대처는 소진을 야기하는 상황에서 도피하거나 일을 그만두기보다는 적극적으로 열악한 환경 문제를 개선해 나가기 위해 외부지향 노력과 내면 성장을 위한 노력을 했다.<sup>61)</sup> 부정적인 대처로는 감당하기 힘든 특정 내담자는 과감하게 상담 관계 철수와 관계 종료 등 거부 행동을 취했다.

넷째, ‘어려움 극복 후 변화 인식 과정’이다. 연구 참여자들은 소진 경험을 통해 어려움을 극복하면서 새로운 내면의 힘을 경험하고,<sup>62)</sup> 자아 성장을 느끼며 문제를 보편적으로 접근하려고 했다. 어

60) 정서 상태는 절망감, 좌절감, 막막함, 힘 빠짐, 무기력감, 자포자기, 화, 짜증, 답답함, 방황, 외로움 등이었다. 신체 증상으로는 온몸이 뒤틀림, 안절부절, 신경통, 허리근육통, 탈진상태를 겪기도 했다. 행동으로는 동료에게 비협조, 대인관계에서 거리 두기, 전화도 안 받고 혼자 방에 들어가는 수동 공격성, 타인에게 불친절한 태도를 보였다.

61) 용이한 상담관계를 이뤄 가도록, 관련된 이웃을 교육하고 새로운 프로그램을 도입하는 등 환경조성의 노력을 했다. 상급과정에 진학하여 관련문제들을 연구하고 훈련을 계속하는 한편, 타인들의 협조를 기꺼이 구했다. 어려운 이웃을 찾아가 헌신 하며 자신의 문제에서 벗어나려는 외부 지향의 노력과 자기성찰을 꾸준히 하고, 영적인 삶을 위한 기도와 영성 수련을 통한 한계 극복의 노력, 슈퍼비전과 개인분석 등 전문성을 키우는 등, 내면 성장의 노력을 했다.

62) 세상과 사물, 사건에 대한 인식이 넓어져서 연속되는 문제 상황을 겪어도 쉽게 털어내고 받아들일 줄 알게 됐고, 기꺼이 포기할 줄 아는 여유도 지닐 줄 알게 됐다.

려움에 처한 자신을 더 이상 방치하지 않고, 자신을 위한 휴식시간을 마련하는 등, 자기 돌봄 의식을 가지고, 수도자로서 초대받은 삶을 인식하고 이에 보답하고픈 소명감을 더욱 크게 제시했다.

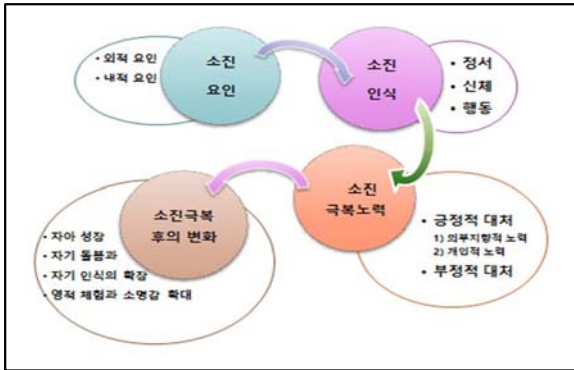
다섯째, ‘있는 그대로 바라보며 앞으로 나아가기 과정’이다. 연구 참여자들은 상담 현장에서 내담자가 수도자에게 무조건 신뢰하는 것을 대하며 새로운 사명감을 가졌다. 그리고 기대를 저버리지 않기 위해 내담자를 기꺼이 돕고 섬기는 봉사직으로 상담 관계를 통찰하였다. 공동 생활에서 발생하는 여러 가지 문제들은 있는 그대로 받아들이고, 끊임없이 포기하는 덕을 연마해야 함을 새롭게 인식했다. 또한 상담자의 바람을<sup>63)</sup> 굳게 보였고, 수도자로서 확장된 소명감을<sup>64)</sup> 함께 이루고자 하는 바람으로 드러냈다.

직접적인 상담자 소진 경험 과정의 구성요소는 ‘소진 요인’, ‘소진 인식’, ‘소진 극복노력’, ‘소진 극복 후의 변화’ 등 4가지 핵심주제로 요약(그림 2 참조)했다.

---

특히 세상의 흐름에 대한 영적인 신뢰가 깊어짐.

- 63) ‘마음없이 하는 많은 사람들에게 중립적으로 다가가서 그들의 마음을 지켜주고’, ‘종교적인 신뢰의 바탕을 두지 못한 사람에게도 인간의 참 기쁨을 얻고 누릴 수 있도록 도와주고’, ‘상담이론이나 복음 가치가 사람들의 삶 안에서 실현되고, 그것을 통해서 사람들이 참된 자유와 행복을 누리도록 돕고’, ‘우울로 인해 쉽게 자신을 죽이려 하는데, 상담을 통해 자신의 생명을 살려내게 하는 역할’을 하고 싶어 함.
- 64) ‘서로 의지하고 도우며(win-win) 각 수도회 카리스마를 살려서 제대로 전문성을 지니고 세상을 도와주고…’, ‘어려웠던 것들, 그게 다가 아니라 계속 살아가는, 결국은 우리 모두는 하느님계로 가는 것이 최종 목적이라는 걸, 우리 종교인들이 그런 걸 이어 주면…’, ‘정말 자유로운 영혼으로 삶을 누릴 수 있도록 사람들에게 더 많이 영적인 부분까지 이끌어 주며 도울 수 있을 것’.



[그림 2] 소진 경험과정의 구성요소

## V. 논의

본고에서는 현상학적 연구 방법을 통해 가톨릭 수도자인 상담자가 경험한 상담 소진에 관한 내용을 생생하게 진술하고 소진 경험에 대한 특징을 심층적으로 파악하여 이해하고자 했다. 이 특징들에 의해 수도자의 상담 사도직에 대한 복음의 가치와 영적인 관점에서 의미를 추구하고자 했다. 현상학 연구 방법의 주요 목표에<sup>65)</sup> 의거하여, 본 연구의 참여자들 스스로 소진 경험을 기술하며 새로운 인식을 만나게 되는 부분을<sup>66)</sup> 확인했다. 연구 참여를 통해 소진 경험 기술을 함으로써 막힘이 흐름으로 이어감을 인식했고 새로운 세계와의 접촉,<sup>67)</sup> 그리고 스스로 소진 극복을 하고자 했다는 사실

65) 이미 성립된 이론과 선입견을 벗어나 ‘상황 자체’에 이르러서 하는 것이며 인과론적인 문제가 아닌 ‘존재의 심신상태’를 파악하고 이해하기 위해 인내하며 현상자체에 주목하고 관심을 둔다. 진교훈, “메다르 보스에게서의 현존재 분석의 의미”, 『현상학과 정신분석』, 한국현상학회 편, 철학과 현실사, 2000, 52-53 참조.

66) “상담할 때 어렵고 고달프게 느껴졌던 순간들이 얘기를 죽~ 하고보니 아, 그게 소진이었구나라고 느껴져요”(참여자 F). “내가 그렇게 용을 쓰고 이것저것 찾아다니는 것이 소진극복을 위해 그랬구나 싶어요. 다 얘기하고 나니 속이 시원해요. 뭐가 풀리는 거 같아요. 제가 지내온 시간을 보니 참 대단한 일을 거쳐 왔구나 싶어요. 나 자신에 대한 새로운 통찰을 하게 되는 거 같아요”(참여자 G).

과 소진 극복 후 상담에 대한 바람이 명확해졌음을 인식했다. 이는 참여자가 소진 경험을 기술하면서 스스로의 통찰이 일어나고 자신에 대한 새로운 자각을 통해 내적 치유가 이루어졌음을 설명해준다. 선행 연구에서<sup>68)</sup> 연구 참여자가 내적 경험을 검토해 가는 과정에서 자기경험 현상을 파악하며 연구에 직접 참여하므로서 효율적인 대처 방법을 찾아가고, 거기서 얻어지는 결과들이 실제 삶에 되새김 되어 현실 개선에 중요한 역할을 하는 것과 같다. 본 연구에서 참여자들은 소진 경험 현상의 인식과 함께 극복에 있어서 어떻게 극복했는지 기술했고,<sup>69)</sup> 처음 연구 시의 질문 내용을 넘어서 소진극복 후의 참여자 스스로의 변화 내용들을<sup>70)</sup> 기술했다.

현상학적 관점에서 소진 경험 연구 결과를 구분하면 다음과 같다.

첫째, 상담에 대한 관심과 동기는 수도자 개인 카리스마와 사도직에 대한 태도와 관련되며 소진 경험에도 영향을<sup>71)</sup> 주고 있다.

상담자가 된 동기는 ‘개인적인 문제 해결 욕구’, ‘수도자로서 더욱 이타적으로 살고 싶은 바람’, ‘공동체 필요에 따른 순명’ 등이었다. 하지만 내면 동기는 수도자로 살아가면서 더욱 깊이 이웃과 세상을 위한 사랑을 펼치고자 하는 바람이 드러났다. 특히 수도자는 형제(자매)와 친교를 나누는 삶의 양식을 선택하여 인간들 마음과

67) 닫혀져 있다는 것은 병리학과 발병영역으로 들어섰다는 것이며 막힘없이 물 흐르듯한 교제와 세계로 열고 나가는 대가를 치를 때 건강해지게 되는 것이다. 진교훈, 앞의 책, 62 참조.

68) 윤은주, 『상담자의 소진(burnout)에 대한 체험분석』, 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원, 2008, 4 참조.

69) “절망을 이겨내기 위한 간절한 노력”, 본고 129-131 참조.

70) “어려움을 극복한 후 자각한 변화”, 본고 131-133 참조.

71) ‘과중한 일의 연속’, ‘내담자 특성에 따른 문제’, ‘끝이 안 보이는 절망감’, ‘잘해야 한다는 열정과 책임감’, ‘감당하기에 벅찬 내담자 환경’ 등의 인구 특성 변인의 소진요인은 선행 연구와 비슷한 특성이다. 반면 수도자 특징에 따른 요인은 ‘수도자 이치가 잘해야 한다는 열정과 책임감’과 ‘지치고 힘든데 공동체는 아무도 지지와 격려를 해주지 않는 외로움’ 등이다. 곧 수도자로서 소명감이 큰 만큼 상담도 잘해야 하고 맑은 사도직에 대한 책임을 다해야 순명하는 수도자라는 자기인식, 그리고 공동체 안에서 인정받고 싶고 격려와 지지받고 싶은 욕구 등이 소진요인으로 크게 작용하고 있다.

사회 안에서 화해를 이루는 힘이 하느님의 은총에서 나온다는 사실을 믿고 제시한다. 공동체 관계를 통해 하느님께서 자신을 돕고 인도해 나가신다는 것을 받아들이고 이 과정에서 자신의 새로운 측면을 깨달으며<sup>72)</sup> 영적인 성장을 추구한다. 그러므로 공동체 형제 자매들의 도움은 중요하며, 공동체로부터 지지와 격려를 받지 못할 때 오는 내·외적인 어려움은 심각한 외로움이 된다.<sup>73)</sup> 이 외로움은 수도자가 상담 직무 수행에서 소진되는 매개역할이 될 수 있을 것이다. 자신의 일에 높은 기대와 이상을 갖고 삶의 의미를 크게 두는 상담자일수록 소진되기 쉬운 경우라고 제시한 윤아랑·정남운의 연구<sup>74)</sup>와 같은 맥락이다.

둘째, 상담자로서 외상 경험과 자기 돌봄의 중요성이 시사된다.

연구 참여자 A와 G는 내담자 자살로 인해 외상(外傷)의 고통을 크게 겪었다고 호소했다.<sup>75)</sup> 외상 사건은 연구 참여자에게 무력감·자책감·우울 등 정서적인 영향을<sup>76)</sup> 끼치며, 특정 내담자(조현병 환자)의 상담을 거부하는 등 인지 부조화로 인한 회피 반응을<sup>77)</sup> 가져온다. 그러나 연구 참여자는 자살한 내담자의 외상에서 오는 소진 상태를 극복하기 위해 자살 예방책을 적극적으로 찾아내고 연구하는 등 내담자에게서 받은 외상을 스스로 극복하는 긍정적인 태도

72) J.C.R. 가르시아 파레데스, 『수도생활에서 진보』, 성도미니코 선교수녀회 역, 성바오로, 2000, 49-55 참조.

73) “공동체에서 지지와 격려를 받지 못하는 외로움”, “공동체 회원들에게 각박해지는 마음”, 본고 128-129 참조.

74) 윤아랑·정남운, 앞의 책, 243 참조.

75) “사고(자살) 소식을 접하고 수습하고 장례 하러 내려가서 보는데 사고로 그 당시 본당 신부님이 장례미사를 안 해주고 사도예절을 했어요. 그 부모도 아는 사람이었고, 그래서 그걸 힘들었지요”(참여자 A). “신발은 엘리베이터 안에 딱 벗어놓고 옥상에 올라가서 뛰어 내렸대요. 하~ 그걸 듣는 순간에 도대체 내가 상담 뭐하러 하노? 그 죄책감- 그때 좀 더 잡았어야 하는데 정말 잡아 두었어야 하는 건데 그래서 저도 제 정신이 아니었죠. 제가 상담하던 아이인데 그렇게 보냈는데 그때 정말 힘들었어요. 1년 가더라고요”(참여자 G).

76) 남희경, 『외상 상담자의 대리외상에 관한 연구: 대리외상 경험에 관한 탐색과 척도 개발』, 박사학위논문, 가톨릭대학교 대학원, 2016, 119 참조.

77) 이미혜·성승연, “상담자들의 대리외상: 개관연구”, 『한국심리학회지: 일반』 33/1, 2014, 124 참조.

를 보였다. 이는 남희경의 외상 상담자 연구에서<sup>78)</sup> 내담자 회복을 목격하며 상담자에게 일어나는 긍정적인 영향과, 다른 대리외상 연구에서 나타난 긍정적인 경험과는<sup>79)</sup> 해결과정에서 차이가 있다. 이 관점에서 내담자로 인한 외상 경험 상담자의 회복에 대한 다양한 연구 필요성이 시사된다. 특히 상담자 개인 경험과 의미부여 특성에 따라 내담자에 대한 관점과 태도의 차이가<sup>80)</sup> 있으므로 이에 대한 연구는 상담자 자기 돌봄의 중요성과 연결되는 지점이다. 상담자가 자기 돌봄이 제대로 이루어지지 않을 때 동료들과 고립·철수·에너지 저하 상태가 된다는 최해림의 연구처럼<sup>81)</sup> 연구 참여자 C, E, F는<sup>82)</sup> 동료와 이웃에게 각박해졌고, 내면이 메말라가며 모든 걸 포기하고 싶었다. 특히 수도자여서 감당해야 하는 어려움은 소진을 가속(加速)시키는 특징으로 나타난다.<sup>83)</sup>

셋째, 소진 경험의 긍정적인 대처방법으로 적극적인 자기성장 추구하고 신앙과 영성 수련을 위한 노력이 중요하다.

연구 참여자들은 소진 상태에 그대로 머물지 않고 원활한 상담을 위해 주변 환경을 정립해 나갔다(참여자 E, G).<sup>84)</sup> 부족한 부분은 공부하고 연구하며(참여자 D, E, G),<sup>85)</sup>이웃을 위해 시간과 에너지를

78) 남희경, 앞의 책, 121 참조.

79) 이미혜·성승연, 앞의 책, 129 참조.

80) 같은 책, 129 참조.

81) 최해림, “상담자의 자기 돌봄”, 5 참조.

82) “너무 똑같은 상황으로 요구를 해 오면 뿔이 나기도 해요. 뿔이 심해지면 나가겠구나 하는 생각에 이해는 돼요”(참여자 F). “여기 쓰고 있던 다른 수사가 아~ 그러면 수사님, 여기 같이 쓰면 되겠다. 라고 그렇게 얘기해요. 상담실을 만들었을 때 그래서 노오~ 그랬지요”(참여자 C). “무기력함 같은 것? 약간 재미없다. 그런 게 있었고, 싫다 이런 느낌보다는 못하겠다는 느낌? 그런 게 좀 힘든 것 같았어요”(참여자 B).

83) “수도자이기에 겪는 고달픔”, 본고 133-134 참조.

84) “그래서 가족문제의 갈등을 겪는 사람들을 위해 관계개선을 위한 훈련을 가르쳤어요”(참여자 E). 본고 124-125 참여자 G 참조.

85) “내가 상담하면서 치료를 하게 되는 거였어요. 왜, 교육에서 가르치면서 배운다는 이야기처럼 상담하면서 내가 치료되는 것을 느꼈어요”(참여자 D). “10년간 아이들 통해 세상에서 일어나는 온갖 일들을 다 겪은 거 같아요. 그리고 박사과정 공부하면서 분명한 건 제 영역 밖의 일은 다른 전문가에게 안내해 줄 수 있다는 걸 확실히 터득했어요”(참여자 G). “중년기 여성에 대한 연구를 하면서 남자 수도자로서

기꺼이 내놓았다(참여자 D).<sup>86)</sup> 상담에서 어려움을 주는 역전이를 끊임없이 찾아 자신을 추스르는(참여자 E, F)<sup>87)</sup> 등 끝이 보이지 않는 절망을 이겨내기 위해 노력했다. 어려움 속에서 연구 참여자들은 자아 성장을 분명히 느꼈고, 자기 돌봄과 수용에 대한 이해의 폭이 넓고 깊어졌다. 수도자이자 상담자이기에 겪어야 하는 문제들로 소진 경험을 하면서 영적으로 더욱 깊어진 자신을 깨달았다. 소진 경험으로 자신이 투신해온 신앙에 대한 힘이 더욱 굳건해졌고, 하느님과 그의 관계가 더 깊어졌으며 풍요로워졌다. 특히 주목되는 부분은 어려운 문제 앞에서 무엇보다 최우선으로 기도 생활에 전념하려 했고, 신에 대한 온전한 신뢰로 한계를 극복하려 했다는 점이다.<sup>88)</sup> 수도자들이 소진을 극복하려는 노력에서 간절한 기도와 신에게 오롯한 내어 맡김이 중요한 요인으로 작용하고 있다. 자신의 일에 기꺼이 헌신하고 깊이 몰두함으로써 직무 연대성을 지니고 강점을 통해 소진에서 보호될 수 있다는 선행 연구와<sup>89)</sup> 같이 수도자는 자신의 기본 직무인 기도 생활과 영성 수련에 헌신함으로써 상담 직무에서 소진 극복을 긍정의 방향으로 이끌어 나갔다. 따라서 연구 참여자들의 소진 경험은 더욱 깊은 영성 체험의 장(場)이 됐다.

넷째, 수도자로서 상담 사도직은 현 시대 안에서 실존의 어려움과 고통을 겪는 사람들을 깊이 있게 동반하여 인간 내면을 변화시키고 세상을 복음화로 일깨울 수 있는 귀한 몫이다.

다루기 어려운 문제를 극복하여 보람을 얻었어요”(참여자 E).

86) “그 사람들의 힘든 일상 얘기를 들으며 내가 되려 위로를 받더라고요”(참여자 D).

87) “아버지 같은 좋은 모습이 보여 지는 남자 내담자들을 보면 마음 한 부분이 건드려 지는 건 있어요. 그리고 내가 아, 그렇구나, 하고 받아들여지게 돼요”(참여자 F). “만나는 내담자들 문제와 아버지의 그림자에 얽매어 사는 나 자신을 발견하고 분리하여 벗어나려고 무지 노력을 했어요”(참여자 E).

88) “그날 저녁 기도 했어요. 잠깐 머물며 짧게 기도 했는데, 아버지에 대한 연민도 없었고 그랬지만 그 다음 상담은 아무렇지도 않았어요”(참여자 A). “그때 헤매면서 기도해 달라고 하고 기도 안에서 같이 있다는 걸 느끼는 게 많이 도움 되었고 또 어려움을 가슴에 묻어두지 않고 여러 사람에게 알리고 기도하고 도와 달라 하고 한 게 쉽게 극복할 수 있었던 거 같아요”(참여자 G).

89) 윤아랑·정남운, 앞의 책, 251 참조.

상담자의 영성과 종교적인 측면은 결국 내담자가 겪는 실존 문제들, 곧 죽음이나 삶이 주는 고통의 의미를 더 깊이 이해할 수 있도록 돕고, 상담자 자신도 소진되지 않도록 스스로를 돌보는 중요한 요인이 된다.<sup>90)</sup> 상담자의 심리적·영적 안녕감은 소진의 긍정적 서 보호 변인에 영향을 준다.<sup>91)</sup> 그렇기에 상담자의 영성이 심리적으로 어떤 영향을 미치는지 파악하여 내담자를 잘 도울 수 있도록 활용해야 한다.<sup>92)</sup> 상담자의 심리·신체·영적 부조화로 인해 일어나는 소진에<sup>93)</sup> 대한 민감한 보살핌은 매우 중요하다. 소진 경험을 통해 연구 참여자들은 세상을 향해 더욱 이타적이고 더욱 확장된 인류애의 염원을 나타내고 있다. 이를 실현시키기 위해서는 공동체 차원에서 구체적인 연계(連繫)가 중요하다. 수도자는 각자 지닌 고유한 카리스마를 통해 복음을 선포하고 일치와 성덕과 사랑 안에서 하느님 백성을 이루는 사명에 열정을 지닌 사람이 되어야 한다.<sup>94)</sup> 또한 수도자의 상담자 자질과 전문지식은 심리적으로 어려움을 겪는 이들이 더 이상 내면의 고통에 시달리지 않도록 도울 수 있어야 한다. 스스로 해방되고 인간으로서 충만한 자유를 누릴 수 있도록 도와야 한다. 수도자와 상담자는 같은 인간애를 지니고 사람들을 돕는 일에 헌신하는 사람들이다. 특히 수도자의 상담자 역할은 삶을 오롯이 봉헌한 수도자로서 예언자가 되는 길이며 상담 관계를 통해 예언적 공간을 세상 안에 구축하여 ‘다른 장소’로서 복음 실천의 장을 이어가게 해야 한다.<sup>95)</sup>

90) Thomas M. Skovholt, 앞의 책, 309-310 참조.

91) 김승아, 앞의 책, 128 참조.

92) 최해림, “상담자의 자기 돌봄”, 6 참조.

93) Mark A. Stebnicki, 『감정이입 피로 증후군: 상담사에게도 치유가 필요하다』, 이달업 역, 학지사, 2010, 187 참조.

94) 프란치스코, “한국 수도 공동체들과 만남”(2014.8.16), [http://www.cbck.or.kr/book/book\\_list5.asp?p\\_code=k5150&seq=402466&page=3&KPope=&KBunryu=&key=&kword=](http://www.cbck.or.kr/book/book_list5.asp?p_code=k5150&seq=402466&page=3&KPope=&KBunryu=&key=&kword=) (검색일: 2017.2.10).

95) ‘다른 장소’(heterotopia)는 복음의 논리가 살아있는 장소로서, 자기 증여, 형제애, 다양성의 포용, 이웃사랑과 같은 복음 실천의 장이다. 김우선, “현대의 봉헌생활: 제2차 바티칸 공의회와 이후 교황의 가르침을 중심으로”, 『神學展望』 193, 2016, 61-65 참조.

현시대 수도자들은 여러 가지 요인에 의해 사도직 위기 상황에 처해 있다.<sup>96)</sup> 이런 상황에서 수도자의 상담 사도직은 각 수도회와 개인 카리스마에 걸맞는 바람직한 사도직으로 성장시켜야 한다. 이를 위해 공동체의 적극적인 지지와 지속적인 관심이 필요하다. 수도자의 상담 사도직은 발달하는 과학문명과 팽배한 물질주의로 상실되어가는 인간존엄성과 참 사랑이 점점 피폐해지는 현대사회에 희망과 생명의 기운을 불어넣고, 또한 복음의 사명을 다하는 귀한 몫을 이루어 낼 것이다.

## VI. 나가는 말

본고의 의의는 다음과 같다.

첫째, 현상학 방법에 의한 수도자의 상담자 소진 경험 연구라는 점이다. 연구 참여자들은 수도자 신원으로 인해 감당해야 하는 문제들로 소진이 가속화 됐다. 한편 자신을 받아들이고 세상과 사람에 대한 진솔한 태도를 지니는 상담자 역량 강화 기회를 갖게 되고, 자기 돌봄의 필요성과 자기 인식 확장을 가져왔다.

둘째, 상담자 소진 경험이 수도자의 삶에 미치는 긍정적인 영향을 발견했다. 연구 참여자들은 소진 경험을 하면서 자신을 새롭게 인식했고 인간에 대한 이해가 더욱 깊어졌다. 소진 경험은 타인을 더 잘 도울 수 있는 초대받은 수도자로서 소명 의식을 분명히 느끼게 해주는 계기가 됐다. 연구 참여자들은 어려움을 통해 참 인간됨이 무엇인지를 깨닫게 되었고, 하느님과의 관계를 더욱 깊이 인식하는 동기가 됐다. 상담자의 소명감을 분명히 갖게 됨으로써 세상 안에서 하느님의 마음을 나누고 함께 봉사하려는 의지를 갖게 했다.

셋째, 수도자이며 상담자로서 소진 경험은 현실 대처 경험과 함께 결국은 참여자 개인의 인격 성숙과 영적 성숙을 이루었다. 참여

96) 최혜영, 앞의 책, 115-119 참조.

자들은 자신의 소진 경험으로 인간의 나약함과 심리 내면의 깊은 상처들을 인정하고 잘 돌볼 때 새로운 지평을 열어갈 수 있음을 스스로 인식했다. 그리고 수도자로서 얻어진 영적 에너지를<sup>97)</sup> 통해 내담자를 인간 본연의 자리로 안내하는 영성 상담자의 역할을 충실히 해 나가야함을 새로이 인식했다.

다음은 연구 내용에 따른 제언이다.

첫째, 수도자이자 상담자로서 긍정의 효과를 거두려면 수도자라는 분명한 신원 의식을 지니고 상담에 대한 개인의 확고한 의지와 자기 변화를 위한 끊임없는 훈련을 지속해야 한다. 이를 위해 가톨릭교회 차원에서 수도자들의 상담 사도직을 심화하고 발전시킬 수 있는 제도가 필요하다.

둘째, 각 수도회에서는 수도자의 상담 사도직에 대한 공동체의 적극적인 지지와 격려, 상담자로서 성장을 위한 충분한 시간과 적절한 공간을 마련해주는 행정적인 배려가 있어야 한다.

셋째, 하느님 나라의 도래를 위한 바람직한 상담 사도직 수행을 위해서는 각 수도회 차원에서 카리스마에 맞는 상담 분야를 정립해야 한다. 그리고 서로 연계하는 복음적인 태도를 중심으로 더욱 진솔하게 고통받는 이웃과 세상을 위해 무한한 사랑의 마음을 함께 나누며 실현시키는 장(場)으로 상담 방향을 다져야 할 것이다.

넷째, 수도자로서 상담자 역할에 대한 분명한 정체성을 확립하여 영성 지향의 차별화된 상담을 해야 한다. 수도자의 상담자 역할은 개인의 안녕과 심리내적 건강을 회복하는 데 도움을 주는 일반 상담자 역할에 그쳐서는 안 된다. 수도자로서 예수 그리스도의 전인적인 치유 방법을 현시대 안에 구현할 수 있도록 최선을 다해야 하며, 내담자의 정신·심리 내적인 어려움 동반과 함께 그들이 바람직한 방향에서 영성 생활을 잘 꾸려 나가도록 탄력 있는 동반을 해야 한다.

97) “수도자들은 영적인 은혜를 받았다고 생각해요. 하느님으로부터 자기 성찰 능력을 받은 거 같고요”(참여자 A). “나의 영적 체험이 나로서 끝나는 게 아니라 다른 사람과 나눌 수 있고 밖으로 나가게 하는 거예요”(참여자 F).

한편 본고의 한계점은 다음과 같다.

연구 참여자들이 주로 서울 지역에서 활동하는 수도자이고, 169개의 수도회 단체(남 46개, 여 123개)<sup>98)</sup> 중 7개 수도회를 대상으로 했기 때문에 한국 내 상담 사도직을 하고 있는 대다수 수도자들에게 일반화하기는 한계가 있다. 또한 질적인 연구 방법 특성상 연구 참여자 개인 경험과 인식을 따라가고 이해하는 과정에서 발생할 수 있는 연구자의 주관적인 의도와 편향된 해석 개입 여지가 있음을 고려해야 한다. 본고의 아쉬운 점은 수도자로서 심리 상담을 수행하며 발생하는 각 변인에 따른 소진 경험과 영성상담에 있어 실제 경험에 대해 차별화 연구가 깊이 있게 이뤄지지 못한 점이다. 수도자로서 주님께 대한 전적인 신뢰와 영성적인 삶이 소진 회복 과정에서, 그리고 내담자와 상담 관계에서 어떤 효과를 이루었는지에 대하여 제대로 다루지 못했다. 또한 일반 상담자의 소진과 수도자 신분의 상담자 소진 경험에 대한 차이점을 구체적으로 접근하는 데 한계가 있었다. 이런 부분들은 앞으로 후속 연구에서 다루어질 수 있기를 기대한다.

본고가 수도자로서 상담자 역할에 대한 소진 경험의 다양한 내용을 충분히 다루지 못한 몇 가지 한계점과 아쉬움은 있으나 수도 생활과 상담 사도직을 겸하는 수도자의 상담자 소진에 대한 연구로 첫 시도를 했음에 의의를 둔다. 앞으로 이 분야에 출발점 역할이 될 수 있기를 바란다.\*

\* 투 고 일: 2017. 3. 30

수 정 일: 2017. 5. 2

심 사 일: 2017. 4. 18

계재확정일: 2017. 6. 1

## 참 고 문 헌

- 강현주·이홍숙·최한나, “상담자의 자기 돌봄(self-care) 인식에 관한 개념도 연구”, 『상담학연구』 17/2, 2016, 25-45.
- 고윤희·박성현, “상담자의 전문성 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 경험을 중심으로”, 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』 26/4, 2014, 805-839.
- 김승아, 『상담자 소진과 개인 및 환경변인 간의 상관관계 메타분석: 보호 및 위험변인 중심으로』, 석사학위논문, 경북대학교 대학원, 2016.
- 김우선, “현대의 봉헌생활: 제2차 바티칸 공의회와 이후 교황의 가르침을 중심으로”, 『神學展望』 193, 2016, 39-73.
- 김현정, 『상담자의 몰입 수준이 소진에 미치는 영향』, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원, 2010.
- 남희경, 『외상 상담자의 대리외상에 관한 연구: 대리외상 경험에 관한 탐색과 척도 개발』, 박사학위논문, 가톨릭대학교 대학원, 2016.
- 디세인, 제임스, “神秘家와 修道僧: 거룩함과 全體性”, 『神學展望』 130, 박태원 역, 2000, 126-142.
- 박성현·성승연, “한국판 인본주의적: 현상적 영성 지향 척도(K-HPSOI)의 타당화 연구”, 『인문학논총』 32, 2013, 181-209.
- 박장원, “수도자의 교회 내 존재 의의와 역할”, 『司牧』 153, 한국천주교중앙협의회, 1991, 5-21.
- 백미현·유현실, “상담경력에 따른 상담자 발달수준과 소진의 관계: 적응 유연성의 조절효과를 중심으로”, 『상담학연구』 13/6, 2012, 3191-3205.
- 성승연, “국내 상담자 교육 연구에 대한 小考: 수퍼비전을 중심으로”, 『학생활상담』 27, 2009, 5-18.
- 소진선, “상담전문가의 주관적 삶의 질에 대한 현상학적 연구”, 『상담학연구』 16/6, 2015, 65-82.
- 신석기, “수도자, 수도생활의 신원성”, 『가톨릭 신학과 사상』 12, 1994, 46-80.
- 안현미, 『상담자 발달에 신앙경험이 갖는 의미』, 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 2013.
- 오무크, 디아무드, 『청빈과 독신 그리고 순명: 삶을 위한 근본적 선택』, 성찬성 역, 성바오로, 2008.
- 요한 바오로 2세, 권고 『봉헌생활』(vita consecrata, 1996), 한국천주교중앙

협의회, 1997.

- 윤정선, 『천주교 여성수도자의 성역할 태도와 자아정체성에 관한 일연구』, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원, 1998.
- 윤아랑·정남윤, “상담자 소진: 개관”, 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』 23/2, 2011, 231-256.
- 윤은주, 『상담자의 소진(burnout)에 대한 체험분석』, 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원, 2008.
- \_\_\_\_\_, “상담자의 소진(burnout)에 대한 체험분석”, 『상담학연구』 10, 2009, 1885-1871.
- 이남인, “현상학과 질적연구방법”, 『대한질적연구학회 학술발표논문집』 9, 2010, 91-121.
- 이미혜·성승연, “상담자들의 대리외상: 개관연구”, 『한국심리학회지: 일반』 33/1, 2014, 109-137.
- 이우희, 『여성 수도자들의 스트레스원과 스트레스 대처방식 및 신체화 증상과의 관계』, 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원, 2007.
- 이장호·정남윤·조성호, 『상담심리학의 기초』, 학지사, 2005.
- 이제민, “영성의 원천: 복음”, 『神學展望』 168, 2010, 113-136.
- 임병현, “수도자의 정체성에 대한 소고: 교회에 관한 교의 현장 *Lumen Gentium* 제6장을 중심으로”, 『가톨릭 신학과 사상』 12, 1994, 17-45.
- 전미숙·장성숙, “여성수도자들의 자아정체감과 사회적 지지와 수도생활 만족도간의 관계연구”, 『인문학논총』 12/1, 2007, 223-234.
- 조현철, “정의·평화·창조보전: 수도생활의 쇄신을 위한 신학적 성찰과 제안”, 『神學展望』 193, 2016, 74-116.
- 진교훈, “메다르 보스에게서의 현존재 분석의 의미”, 『현상학과 정신분석』, 한국현상학회 편, 철학과 현실사, 2000, 45-75.
- 최해림, “상담에서의 영성의 문제”, 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』 13/1, 2001, 1-13.
- \_\_\_\_\_, “상담자의 자기 돌봄”, 『人間理解』 30/1, 2009, 1-19.
- 최혜영, “수도생활과 중년기 영성: 한국천주교여자수도회가 직면한 중년 기적 위기의 특성과 서원생활”, 『神學展望』 182, 2013, 106-140.
- 키티스터, 조안, 『재 속의 불씨: 현대 수도 생활의 영성』, 김영미·임수·임승희 역, 성바오로, 2011.
- 파레데스, J.C.R. 가르시아, 『수도생활에서 진보』, 성도미니코 선교수녀회 역, 성바오로, 2000.

- 프란치스코, “한국 수도 공동체들과 만남”(2014.8.16), [http://www.cbck.or.kr/book/book\\_list5.asp?p\\_code=k5150&seq=402466&page=3&KPope=&KBunryu=&key=&keyword=](http://www.cbck.or.kr/book/book_list5.asp?p_code=k5150&seq=402466&page=3&KPope=&KBunryu=&key=&keyword=)(검색일: 2017.2.10).
- 한선아, 『상담자의 성격특성과 심리적소진간의 관계: 공감능력의 매개효과』, 석사학위논문, 단국대학교 대학원, 2013.
- 『한국 천주교회 통계 2015』, 한국천주교중앙협의회, 2015, <http://ebook.cbck.or.kr/fileRoot/kr/c/b/cbck/DigitalAlbumRoot/160329000001/mobile/index.html>(검색일: 2017.2.15).
- Chittister, Joan, *The fire in These Ashes*, Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, 1995.
- Creswell, John W., 『질적 연구방법론: 다섯 가지 접근』, 조홍식 외 3인 역, 학지사, 2015.
- \_\_\_\_\_, *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*, London: Saga Publication, 2007.
- Freundenberger, H.J., “Staff Burn-out”, *Journal of Social Issues* 30, 1974, 159-165.
- Giorgi, A., 『현상학과 심리학 연구』, 신경림·장연집·박인숙 역, 현문사, 2004.
- \_\_\_\_\_, *Phenomenology and Psychological Research*, Pittsburgh: Duquesne University Press, 1994.
- Maslach, C., / Jackson, S., *Maslach Burnout Inventory*, Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981.
- O’mrchu, Diarmud, *Poverty, Celibacy, and Obedience*, New York: M.S.C., 1999.
- Paredes, J.C.R. Garcia, *Progressing in Religious Life*, Quezon City: C.R.M. of St. Dominic, 1995, 49-55.
- Rogers, Carl R., 『진정한 사람되기: 칼 로저스 상담의 원리와 실제』, 주은선 역, 학지사, 2009.
- \_\_\_\_\_, *On Becoming a Person*, Boston: KCC, 1961.
- Seidman, Irving, 『질적 연구 방법으로서의 면담』, 박혜준·이승연 역, 학지사, 2009<sup>3</sup>.
- \_\_\_\_\_, *Interviewing as Qualitative Research*, New York: Teachers College Press, 2006.
- Selvaratnam, S.M., “수도생활의 미래: 변화와 도전”, 『한국여자수도회장상연합회 초청 수도자 연수 강의록』, 한국가톨릭사목연구소, 2016, 1-15.

- Skovholt, Thomas M., 『건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다』, 유성경 외 3인 역, 학지사, 2003.
- Stebnicki, Mark A., 『감정이입 피로 증후군: 상담사에게도 치유가 필요하다』, 이달엽 역, 학지사, 2010.
- \_\_\_\_\_, *Empathy fatigue: Healing the mind, body, and spirit of professional counselors*, New York: Springer Publication, 2008.
- Yin, Robert K., 『질적 연구: 시작부터 완성까지』, 박지연·이숙향·김남희 역, 학지사, 2013.
- \_\_\_\_\_, *Qualitative Reserch from Start to Finish*, New York: Guilford Press, 2011.

---

## A Phenomenological Study of Burnout Experience in Counselors of the Catholic Religious

*Youn, Young Su*

The purpose of this study is to understand the subjective experience process and its underlying meaning of the burnout of the Catholic Church religious as the counselors and to understand their experience in dealing with such burnout. This study was conducted to analyze the subjective burnout experience and the coping method of the participants who are counselors with the ascetic lifestyle in the Catholic Church. The seven participants in this study have taken their final vows, and are counselors with counseling education(graduate school) and with more than five years of experience in the field of counseling. In-depth interviews were used to collect interview data and other data. The process of analyzing the experience of the participants was done through using the phenomenological descriptive method of Giorgi which gives meaning to the psychological implications of the individual experiences.

As Catholic Church religious, they have a role to pursue a life of God's Kingdom through various activities in the Church and society, and they need to play a professional role in a specific counseling field. This study sought to identify the difficulties of counselors and the role of counselor in the realistic aspect based on subjective experiences of participants. In this regard, first, the process and effect of counselor burnout experience as religious, and second, the effect of burnout experience as counselor on the life of the religious were analyzed. As a result, the counselor's burnout

as religious was experienced by extrinsic and intrinsic factors as burnout experience in a tidal - related job for a human being in a large context, and burnout was revealed by physical and emotional behavioral characteristics. In the process of recovering from burnout they clarified the identity as religious with the efforts of active or negative coping. They found more spiritual work, and pursued more altruistic activities. After the burnout experience, they tried to gain a broader understanding of themselves, their neighbors and the world. They showed a profound change in spiritual insight and faith. Through counseling duties, they showed a desire to help people to live a life of enjoying the spiritual value-centered counseling activity and the freedom of true humanity, with a sense of their calling as religious for the expansion of the kingdom of God. Finally, I discussed the implications and limitations of this study.

\* **Key Words:** Catholic Religious, Burnout in Counselors, Phenomenology