

상담자의 불안정 성인 애착과 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김, 정신화의 순차적 매개효과

심현정¹, 박원주^{2*}

¹MindBom심리상담센터, ²한양사이버대학교 상담심리학과

The Sequential Mediating Effect of Mindfulness and Mentalization in the Relationship between Counselor's Insecure Attachment and Countertransference Management Ability

Hyeon-Jung Sim¹, Won-Ju Park^{2*}

¹MindBom Psychological Counseling Center

²Department of Counseling Psychology, Hanyang Cyber University

요약 본 연구는 상담자의 불안정 성인 애착과 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차적 매개 효과를 검증하고자 하였다. 본 연구를 통해 상담자의 불안정 성인 애착과 역전이 관리능력의 관계에서 이들을 매개하는 변인들을 찾음으로써 상담자가 효율적으로 역전이를 관리할 수 있는 방안들을 제시하고자 하였다. 이를 위해 한 내담자와 5회기 이상의 상담을 실시한 경험이 있는 상담자 322명을 대상으로 2주간 온라인방식의 설문조사를 한 뒤, SPSS 29.0과 PROCESS MACRO Model 6을 사용하여 자료를 분석하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다. 첫째, 상담자 성인 애착불안과 애착회피, 마음챙김, 정신화, 역전이 관리능력 간에 모두 유의미한 상관관계가 나타났다. 둘째, 상담자 성인 애착불안 및 애착회피와 정신화 사이에서 마음챙김의 매개 효과가 나타났다. 셋째, 상담자 성인 애착불안과 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 완전 매개 효과, 애착회피와 역전이 관리 관리능력 사이에서는 마음챙김과 정신화의 부분 매개 효과가 확인되었다. 이러한 결과를 종합하여 연구의 의의와 한계, 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

Abstract This study attempted to verify the sequential mediating effect of mindfulness and mentalization on the relationship between counselor-insecure adult attachment and countertransference management ability. In this study, we offer strategies that enable counselors to manage countertransference more efficiently by identifying variables that mediate the relationship between it and counselor-insecure adult attachment. Data collected during online surveys with 322 counselors were analyzed using SPSS 29.0 and PROCESS MACRO Model 6. The primary study results were as follows. First, significant correlations were found between countertransference management ability and counselor adult attachment anxiety, attachment avoidance, mindfulness, and mentalization. Second, mindfulness mediated the relationships between counselor adult attachment anxiety and attachment avoidance and mentalization. Third, the relationship between counselor-adult attachment anxiety and countertransference management ability was confirmed, and the results supported the complete mediating effect of mindfulness and mentalization on the relationship between counselor-insecure adult attachment and countertransference management ability and the partial mediating effect of mindfulness and mentalization on the relationship between attachment avoidance and countertransference management ability. The significance and limitations of the study are discussed, and suggestions for future studies are presented.

Keywords : Adult Attachment Anxiety, Adult Attachment Avoidance, Mindfulness, Mentalization, Countertransference Management Ability

*Corresponding Author : Won-Ju Park(Hanyang Cyber Univ.)

email: parkwj@hycu.ac.kr

Received April 1, 2024

Accepted May 3, 2024

Revised April 29, 2024

Published May 31, 2024

1. 서론

최근 보건복지부에서 발표한 ‘정신 건강 정책 혁신방안[1]’에 따르면 코로나 19 장기화로 인한 고립, 경제난 등 사회환경 악화로 야기된 우울·불안장애 등의 심리적 어려움으로 진료를 받은 사람들의 수가 몇 년간 지속적으로 증가하고 있다. 이에 정부에서는 국민의 심리적 건강 증진을 돕는 정책의 일환으로 전 국민 대상 ‘마음 건강 서비스’ 도입을 준비하고 있다. 이는 국가 차원에서 국민에게 상담서비스를 제공하고 일상적 마음 돌봄을 할 수 있는 다양한 방안들을 구축하고자 하는 것이다. 따라서 향후 심리상담 및 심리치료에 대한 접근성이 용이해지고 상담서비스 제공에 대한 수요가 증가할 것으로 예상된다. 더불어 서비스 제공의 주체가 될 상담자의 전문성 증진의 중요성이 더욱 커지고, 이러한 방안에 대한 연구의 필요성도 높아지고 있다

이장호에 의하면, 상담이란 “도움을 필요로 하는 사람(내담자)이, 전문적 훈련을 받은 사람(상담자)과의 대화관계에서, 다양한 측면의 인간적 성장을 위해 노력하는 학습 과정”이다[2]. 상담은 일방적인 정보 전달이나 교육이 아니라, 상담자와 내담자 간의 정서적 상호작용을 기반으로 하는 작업이므로[3] 상담과정에서 작용하는 상담자와 내담자의 다양한 심리적 변인에 대한 이해가 필요하다. 특히 상담자 자신이 치료적 도구가 되어야 하므로[4] 효과적인 상담 진행과 내담자의 긍정적인 변화를 이끌 수 있는 상담자 발달수준의 증진은 상담심리학 분야에서 매우 중요한 주제라 할 수 있다[5]. 이에 상담자 발달에 대한 연구가 꾸준히 이루어져 왔는데, 국내 메타분석연구에서는 관련 요인인 상담자 요인, 상담자와 내담자의 관계, 상담자 교육 중 상담자 요인이 가장 높은 상관관계를 보였으며, 상담자 요인의 하위요인 중 역전이 활용능력의 효과 크기가 가장 큰 것으로 나타났다[5].

Freud에 의해 최초로 정의된 역전이는 다양한 논쟁을 거쳐, 내담자의 전이에 대한 상담자의 미해결된 갈등과 감정을 포함한 무의식적, 신경증적 반응이라는 고전적 접근에서 상담자가 내담자에게 느끼는 모든 감정과 사고를 의미하는 전체적 접근의 정의로 변화되었다[6]. 그러나 역전이에 대한 두가지 접근의 제한점과 유용성을 고려한 절충적 접근이 대두되었고, 현재 많은 상담자들이 이 개념에 동의하고 있다[6]. 이렇듯 자신에게 문제가 되는 내적 요인들을 인식하고 조절하며 이를 상담장면에서 활용하는 상담자의 능력을 역전이 관리능력이라고 하는데[7], 역전이를 적절히 관리할 수 있게 되면 내담자와의

관계에서 역전이 행동을 덜 드러내고 갈등이 유발되는 감정을 잘 조절할 수 있다[8]. 선행연구를 종합해보면, 상담자가 자신의 역전이를 잘 관리하는 것은 치료적 인상형성에 도움이 되며[9], 역전이 활용능력이 증가할수록 상담자 스스로 상담 성과를 높게 평가한다[10]. 또한, 역전이는 공감적 태도, 치료적 성과와는 정적 상관관계가 있다[11], 심리적 소진과는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다[12]. 이를 통해 상담자가 자신의 역전이를 적절히 관리하고 활용하는 것은 상담자로서의 발달수준을 향상시킬뿐 아니라, 상담 성과를 높이고 소진을 방지할 수 있는 유용한 방안을 알 수 있다.

최명식은 역전이의 기저에 상담자의 자기 문제들이 다수 있으며, 특히 상담자의 내적 대상 관계를 검토해 볼 필요가 있다고 하였다[6]. 또한, 이밖에도 역전이 관리능력을 대상과 관련이 있는 관계적 요소로 설명하고[13], 관계 특성인 애착 작동모델의 한 면으로 보면서[7] 상담자의 애착 특성과의 관련성을 밝힌 연구들이 있다[7,14,15]. Bowlby가 처음으로 주목한 애착 개념은 유아기 생애 초기의 주 양육자와 지속적인 정서적 유대관계를 유지하고자 하는 본능적 욕구이자 행동 양식을 말하며, 성인 애착은 이러한 작동모델이 성인이 되면서 양육자 외에 다른 사람과의 관계로 확대된 것을 말한다[16]. 상담자는 상담 시 내담자에게 재양육의 역할을 할 필요가 있으므로 상담자의 성인애착 유형은 상담 관계에 직접적인 영향을 미치게 된다[17]. 특히, 불안정 애착유형의 상담자는 부정적 역전이 행동을 자제하기 어렵고[18], 애착 관련 문제로 인한 다양한 역전이 행동을 나타낼 수 있는데, 이는 상담자의 불안정 애착이 역전이 관리능력에 부적 영향을 준다는 다양한 국내 연구 결과들에 의해서도 경험적으로 지지되고 있다[7,15,19]. 이러한 결과들은 상담자의 불안정 성인 애착이 역전이 관리능력에 영향을 주어 상담자 발달을 저해하고 상담 성과와 전문성 제고에도 어려움을 끼친다는 것을 시사한다.

한편, Wallin은 상담자의 불안정 애착과 역전이의 관계에서 마음챙김(mindfulness)과 정신화(mentalization)의 영향에 주목하고 있다[20]. 마음챙김은 불교 수행 전통에서 기원하였으나, Kabat-Zinn에 의해 소개된 이후 종교적 의미를 벗어나 심리학적 구성개념으로 정의되고 있다[21]. Kabat-Zinn의 정의에 의하면, 마음챙김이란 매 순간 일어나는 생각, 감정, 감각에 대해 비판단적으로 알아차리는 것이다[22]. 이는 내담자에게 있어 중요한 치료적 기제로 작용할 뿐 아니라 상담자 변인들과도 관련성이 높는데, 특히 마음챙김의 핵심 구성 요소들이 역전

이 관리능력의 하위요인들인 자기통찰, 자기통합, 불안 관리, 공감능력, 개념화 기술과 밀접한 관련이 있으며, 이 요인들을 증진시키는데 영향을 미친다[22]. 또한, 불안정 성인 애착이 마음챙김에 부적으로 영향을 미치나 [23,24], 다양한 국내의 연구에서 상담자의 마음챙김이 역전이 감정을 알아차리고 상담 관계의 역동을 객관화하며, 이를 치료적으로 활용하는데 도움이 된다는 결과를 보고하고 있다[25-27].

Wallin이 주목한 또 다른 요인인 정신화는 Fonagy[28]가 처음 제안하였다. “대인관계 상황에서 자신과 타인의 행동 기저에 있는 정신상태, 즉 신념, 동기, 정서, 바람, 욕구를 상상하여 사회적 세계를 이해하는 활동”을 말하며, 최근 치료자들은 이를 이론적 배경을 초월한 심리치료의 공통 효과 요인 중 하나로 주목하고 있다[29,30]. 이러한 성찰 능력은 안정적인 초기 애착 관계에서 발달하게 되며, 불안정 애착 수준이 높은 사람들은 성찰적, 혹은 정신화적 태도를 갖지 못하고 자신의 경험에 매몰되거나 방어적으로 해리되는데[20,23], 상담자를 대상으로 한 연구들에서도 불안정 성인 애착이 정신화에 부적 영향을 미치고 있음이 확인되었다[30-32]. 또한, 정신화와 유사 개념인 성찰기능[33]이 상담자의 역전이 행동을 방지할 수 있다[34]는 선행연구와 상담자의 정신화 능력이 감정조절의 어려움[35], 소진 및 상담자 발달에 영향을 준다[36]는 보고가 있어, 이를 통해 상담자의 정신화와 역전이 관리능력 사이의 인과성을 가정해 볼 수 있다.

Wallin은 상담자의 불안정 애착과 역전이 간의 관계를 매개하는 두 변인인 마음챙김과 정신화의 관련성을 “이중나선”의 구조로 제안하고 있다. 그에 의하면 마음챙김과 정신화는 상호 보완적이며 상호 증진의 효과가 있으며, 이러한 과정에서 마음챙김이 정신화에 선행한다[20]. 마음챙김과 정신화는 개념상 공통되는 측면들이 있기는 하나, 정신화의 핵심이 보다 더 광범위하다[37]. 정신화는 자신의 행동에 대한 정신상태를 해석하고 그 의미를 반영하여 과정에 대한 이야기를 만들어 내는 것을 포괄한다[29]. 또한, 자신뿐 아니라 타인의 정신상태에도 주의를 기울여 균형 있게 알아차리는 사회 관계적 성격을 띠며, 경험의 무의식 차원과 그것의 과거사도 포함하여 다룬다. 반면, 마음챙김은 온전한 집중이 핵심이며, 수용적인 태도로 현재 순간을 있는 그대로 자각하는 것이다[20].

이상의 선행연구들과 마음챙김과 정신화의 관련성을 설명한 Wallin의 제안에 따라, 본 연구에서는 상담자의 불안정 성인 애착과 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙

김과 정신화가 순차적으로 매개할 것을 가정하고 구조적 관계를 알아보려고 한다. 여기에, 애착을 차원에 따른 연속적인 개념으로 나누는 것이 설명력이 높다는 Fraley와 Waller[38]의 연구와 기존 성인 애착 척도들에 공통으로 포함되어 있는 요인인 불안과 회피가 두 개의 독립적인 차원으로 타당하다[39]는 Brennan, Clark와 Shaver의 연구를 근거로 상담자의 애착불안과 애착회피를 독립변인으로 놓고 각각을 분석하였다. 김찬양과 최한나[23], 이문희와 이수림[40]의 연구에서 성인 애착과 관련하여 정신화와 마음챙김의 순차적 매개효과가 밝혀진 바 있지만, 국내에서 상담자를 대상으로 하여 변인들간의 관계를 경험적으로 증명한 연구는 전무한 실정이다. 따라서 본 연구를 통해 상담자의 애착불안 및 애착회피와 역전이 관리능력을 매개하는 변인들 사이의 관계성을 밝히고, 이를 통해 상담자가 자신의 역전이를 관리하고 나아가 상담자 발달수준 및 전문성을 높이는 구체적인 전략 모색에 도움을 제공하고자 한다.

연구문제

1. 상담자 성인 애착불안과 역전이 관리능력과의 관계에서 마음챙김과 정신화는 순차적 매개효과를 나타내는가?
2. 상담자 성인 애착회피와 역전이 관리능력과의 관계에서 마음챙김과 정신화는 순차적 매개효과를 나타내는가?

2. 본론

2.1 연구방법

2.1.1 연구대상

본 연구는 현재 심리상담현장에서 심리상담 실무에 종사하고 있거나 수련 중이며, 한 명의 내담자와 5회기 이상의 상담을 진행한 경험이 있는 전국의 상담자를 대상으로 하였다. 상담자의 역전이 관리 및 활용을 측정하기 위해서는 어느 정도의 회기가 진행되어야 한다는 Fraley, Waller와 Brennan의 제안[41]을 근거로 5회기 이상으로 상담회기를 제한했다. 설문조사는 2024년 1월 30일부터 2월 13일까지 2주간 실시하였다. 온라인 설문지 기능을 이용한 자기 보고식 응답 방식으로 실시되었으며, 설문 완료자에게는 소정의 사례를 제공하였다. 참여자 모집은 상담자 온라인 커뮤니티 게시글을 통해 이루어졌고, 총 324부의 자료가 수집되었으나, 중복응답 한 2부

의 자료는 제외하여 최종적으로 322부를 분석에 사용하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 성별은 남성 24명(7.5%), 여성 298명(92.5%)이었다. 연령은 20대 38명(11.8%), 30대 137명(42.5%), 40대 105명(32.6%), 50대 37명(11.5%), 60대 5명(1.6%)으로 나타났다. 학력은 학사졸업이 1명(0.3%), 석사과정 및 수료는 38명(11.8%), 석사 졸업 245명(76.1%), 박사과정 및 수료 28명(8.7%), 박사졸업이 10명(3.1%)이었다. 마지막으로 상담 경력은 1년 미만인 21명(6.5%), 1년~3년 미만 88명(27.3%), 3년~5년 미만 89명(27.6%), 5년~10년 미만 90명(28.0%), 10년 이상은 34명(10.6%)이었다.

2.1.2 측정도구

2.1.2.1 성인 애착 척도

상담자의 성인 애착을 측정하기 위해 Brennan, Clark와 Shaver가 개발하고[39] Fraley, Waller와 Brennan이 개정한 것[41]을 김성현이 번안하고 타당화한[42] 친밀관계 경험 척도(Experience in Close Relationship-Revised: ECR-R)를 사용하였다. 이 척도는 총 36문항으로 두 개의 독립적인 차원인 애착불안(18문항)과 애착회피(18문항)로 구성되어 있다. 애착불안은 거절과 버림에 대한 불안과 두려움으로 관계에 과몰입하게 되는 성향을 의미하며, 애착회피는 다른 사람들과 친밀한 관계를 갖거나 의존하는 것을 불편해하며 거리를 두는 성향을 말한다. 각 문항은 7점 Likert식 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 불안정한 성인 애착 패턴을 지니고 있음을 의미한다. 김성현의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 애착불안 .89, 애착회피 .85이었으며, 본 연구에서는 애착불안 .93, 애착회피 .91 이었다.

2.1.2.2 마음 챙김 척도

박성현[43]이 위빠싸나 명상 이론을 바탕으로 제작한 5점 Likert식 척도로 문항은 총 20개이며, 현재자각(5문항), 주의집중(5문항), 비판단적 수용(5문항), 탈중심적 주의(5문항)의 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 이를 통해 내외적 경험에 대한 즉각적인 자각과 집중, 비판단적 수용 및 탈중심적 주의의 정도를 양적으로 측정할 수 있다. 전체 문항이 역 문항으로 구성되어 있어, 역 채점이 필요하며 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 높은 것으로 볼 수 있다. 박성현의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 전체 .88이었으며, 본 연구에서는 전체 .92, 현재자각 .80, 주의집중 .77, 비판단적 수용 .88,

탈중심적 주의 .87로 나타났다.

2.1.2.3 정신화 척도

Dimitrijević, Hanak, Dimitrijević와 Marjanović [44]이 개발하였고, 이수립과 이문희가 번안 후 타당화한 [45] 한국판 정신화 척도(Korean Version of The Mentalization Scale: K-Ments)를 사용하였다. 문항은 총 25문항의 5점 Likert식 척도로 타인에 대한 정신화(11문항), 자신에 대한 정신화(6문항), 정신화 동기(8문항)의 3개 요인으로 구성되어 있다. 이수립과 이문희의 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)가 .88이었으며, 본 연구에서는 전체 신뢰도는 .88, 타인에 대한 정신화 .80, 자신에 대한 정신화 .83, 정신화 동기 .75이었다.

2.1.2.4 역전이 관리 능력 척도

Van Wagoner, Gelso, Hayes와 Diener가 개발하고 [8] 장세미가 번안한 [11] 역전이 관리능력 질문지(Countertransference Factor Inventory: CFI)로 측정하였다. 5점 Likert식의 총 50문항으로, 자기통찰(11문항), 자기통합(11문항), 공감능력(11문항), 불안관리(8문항), 개념화 기술(9문항)의 5개 하위요인으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 역전이 관리능력이 높다고 할 수 있다. 장세미 연구에서 확인된 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .97이며, 본 연구에서는 전체는 .94이었으며, 각 하위요인은 자기통찰 .66, 자기통합 .81, 공감능력 .81, 불안관리 .82, 개념화기술 .77 로 나타났다.

2.1.3 자료 분석

자료분석을 위해 SPSS 29.0과 PROCESS MACRO 4.0을 사용하여 설문 참여자 322명의 자료를 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, 각 변인별 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 변인 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 넷째, 상담자 불안정 애착과 역전이 관리 능력과의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차매개 효과를 확인하기 위하여 PROCESS MACRO Model 6을 사용하여 분석하였다. 다섯째, 매개 효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩핑 방식을 사용하였고, 표본을 5,000번 재추출하고 신뢰구간(Confidential interval)은 95%를 적용하여 분석하였다.

2.2 연구 결과

2.2.1 기술통계 및 상관분석

연구에 사용된 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도와 이들 변인 간의 상관을 알아보았다(Table 1). 그 결과 왜도는 모두 절대값이 2미만이고 첨도는 절대값이 7미만으로 본 연구자료는 정규분포를 보이고 있음을 알 수 있다. 상관관계를 살펴보면, 애착불안은 애착회피($r=.35, p<.01$)와는 정적 상관을 보이고 있으나 마음챙김($r=-.67, p<.01$), 정신화($r=-.45, p<.01$), 역전이 관리능력($r=-.41, p<.01$)과는 모두 부적 상관을 보였다. 애착회피도 마음챙김($r=-.47, p<.01$), 정신화($r=-.41, p<.01$), 역전이 관리능력($r=-.40, p<.01$)과 부적 상관을 유의하게 나타냈다. 한편, 마음챙김은 정신화($r=.57, p<.01$), 역전이 관리능력($r=.48, p<.01$)과 모두 정적 상관을, 정신화도 역전이 관리능력($r=.56, p<.01$)과 정적 상관을 보였다.

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis

	1-1	1-2	2	3	4
1-1	1				
1-2	.35**	1			
2	-.67**	-.47**	1		
3	-.45**	-.41**	.57**	1	
4	-.41**	-.40**	.48**	.56**	1
M	2.97	3.41	3.8	3.99	3.73
SD	.94	.86	.63	.40	.38
skewness	.44	.30	-.50	-.05	-.12
kurtosis	.11	.02	.47	-.20	.28

** $p<.01$

- 1-1. attachment anxiety
- 1-2. attachment avoidance
- 2. mindfulness
- 3. mentalization
- 4. countertransference management abilities

2.2.2 애착불안과 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차매개효과

애착불안과 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차매개 효과를 알아보기 위해 Hayes가 제시한 PROCESS MACRO의 Model 6을 적용하였다(Table 2). 그 결과, 애착불안은 마음챙김($B=-.45, p<.001$), 정신화($B=-.06, p<.01$)와 역전이 관리능력($B=-.17, p<.001$) 모두에 부적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 또한, 마음챙김은 정신화($B=.30, p<.001$)와 역전이 관리능력($B=.10, p<.01$)에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤으며, 정신화도 역전이 관리능력($B=.39, p<.001$)에 정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

Table 2. The serial mediation effect of mindfulness and mentalization in the relationship of attachment anxiety and countertransference management abilities

D.V	I.V	B	SE	β	t	R ²	F
4	1-1	-.17	.02	-.41	-8.10***	.17	65.68***
2	1-1	-.45	.03	-.67	-16.07***	.45	258.17***
3	1-1	-.06	.03	-.13	-2.16**	.33	79.58***
	2	.30	.04	.48	7.80***		
4	1-1	-.04	.02	-.11	-1.82	.36	59.03***
	2	.10	.04	.17	2.65**		
	3	.39	.05	.41	7.43***		

** $p<.01$, *** $p<.001$

- 1-1. attachment anxiety
- 2. mindfulness
- 3. mentalization
- 4. countertransference management abilities

다음으로 애착불안과 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차매개 효과가 통계적으로 유의미한 것인지 검증하기 위해 신뢰구간을 95%로 설정한 후, 5,000회의 부트스트래핑을 실시하였으며 그 결과는 Table 3과 같다.

Table 3. Significance test and decomposition of the effect

Path	B	SE	95% CI		
			LLCI	ULCI	
Total Effect	-.17	.02	-.21	-.13	
Total Direct Effect	-.04	.02	-.09	.0036	
Total Indirect Effect	-.12	.02	-.17	-.08	
Specific Indirect Effect	1-1→2→4	-.05	.02	-.09	-.0002
	1-1→3→4	-.02	.01	-.05	.0030
Effect	1-1→2→3→4	-.05	.01	-.08	-.03

- 1-1. attachment anxiety
- 2. mindfulness
- 3. mentalization
- 4. countertransference management abilities

먼저 애착불안이 마음챙김을 통해 역전이 관리능력에 미치는 간접효과($B=-.05, 95\% CI=-.09\sim-.0002$)는 유의한 것으로 나타났다. 반면, 애착불안과 역전이 관리능력의 관계에서 정신화의 간접효과($B=-.02, 95\% CI=-.05\sim.0030$)는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그렇지만 애착불안이 마음챙김과 정신화를 통해 역전이 관리능력에 미치는 간접효과($B=-.05, 95\% CI=-.08\sim-.03$)는 유의하였다. 또한 애착불안과 역전이 관리능력의 관계에서 직접 효과는 유의미하지 않은 것으로 나타나, 상담자의 애착불안과 역전이 관리능력과의 관계에서 마음챙김과 정신화의 완전 매개효과가 존재함이 확인되었다. 본 연구의 최종모형은 Fig. 1과 같다.

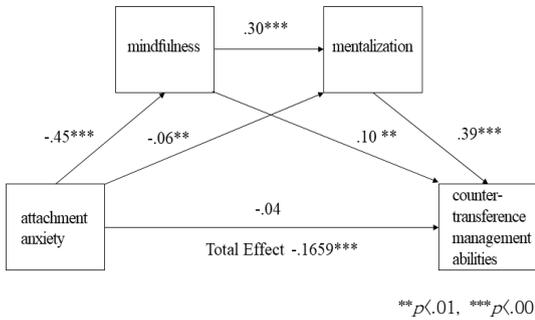


Fig. 1. Path coefficient of the research model

2.2.3 애착회피와 역전이관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차매개효과

애착회피와 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차매개 효과를 알아보기 위해 PROCESS MACRO의 Model 6를 사용하여 분석하였으며 그 결과는 Table 4에 제시하였다. 분석 결과, 애착회피는 마음챙김($B=-.31, p<.001$), 정신화($B=-.10, p<.001$)와 역전이 관리능력($B=-.18, p<.001$) 모두에 부적으로 유의미한 영향을 미치는 것이 확인되었다. 또한, 마음챙김은 정신화($B=.30, p<.001$)와 역전이 관리능력($B=.12, p<.001$)에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤으며, 정신화도 역전이 관리능력($B=.36, p<.001$)에 정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

Table 4. The serial mediation effect of mindfulness and mentalization in the relationship of attachment avoidance and countertransference management abilities

D.V	I.V	B	SE	β	t	R ²	F
4	1-2	-.18	.02	-.40	-7.78***	.16	60.57***
2	1-2	-.31	.13	-.42	-8.20***	.17	67.22***
3	1-2	-.10	.02	-.21	-4.26***	.36	89.56***
	2	.30	.03	.48	9.76***		
4	1-2	-.07	.02	-.16	-3.19**	.37	62.56***
	2	.12	.03	.20	3.55***		
	3	.36	.05	.38	6.83***		

** $p<.01$, *** $p<.001$

1-2. attachment avoidance

2. mindfulness

3. mentalization

4. countertransference management abilities

다음으로 애착회피와 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차매개 효과가 통계적으로 유의미한 것인지 검증하기 위해 신뢰구간을 95%로 설정한 후, 5,000회의 부트스트래핑을 실시하였으며 그 결과를 Table 5에 제시하였다.

Table 5. Significance test and decomposition of the effect

Path	B	SE	95% CI		
			LLCI	ULCI	
Total Effect	-.18	.02	-.22	-.13	
Total Direct Effect	-.07	.02	-.11	-.03	
Total Indirect Effect	-.11	.02	-.14	-.07	
Specific Indirect Effect	1-2→2→4	-.04	.01	-.06	-.01
	1-2→3→4	-.04	.01	-.06	-.02
1-2→2→3→4	-.03	.01	-.05	-.02	

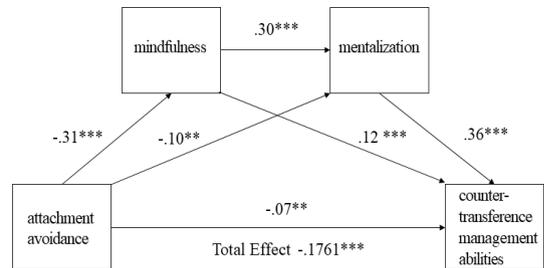
1-2. attachment avoidance

2. mindfulness

3. mentalization

4. countertransference management abilities

애착회피가 마음챙김을 통해 역전이 관리능력에 미치는 간접효과($B=-.04, 95\% CI=-.06\sim-.01$)는 유의한 것으로 나타났다. 또한, 애착회피와 역전이 관리능력의 관계에서 정신화의 간접효과($B=-.04, 95\% CI=-.06\sim-.02$)도 유의하였다. 마지막으로 애착회피가 마음챙김과 정신화를 통해 역전이 관리능력에 미치는 간접효과($B=-.03, 95\% CI=-.05\sim-.02$) 또한 유의하게 나타났으며, 애착회피와 역전이 관리능력 사이의 직접효과도 유의미하였다. 따라서 마음챙김과 정신화는 상담자의 애착회피와 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차적 부분매개 효과가 통계적으로 검증되었으며, 이를 바탕으로 한 본 연구의 최종모형은 Fig. 2와 같다.



** $p<.01$, *** $p<.001$

Fig. 2. Path coefficient of the research model

3. 결론

본 연구는 상담자의 성인 애착불안, 애착회피와 마음챙김, 정신화, 역전이 관리능력 사이의 상관관계를 살펴보고, 애착불안 및 애착회피와 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김과 정신화의 순차적 매개 효과를 경험적

로 검증하는 것을 목적으로 하였다. 연구의 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 애착불안과 애착회피는 역전이 관리능력, 마음챙김, 정신화와 모두 부적 상관을 나타냈다. 애착불안 또는 애착회피가 높은 사람은 역전이 관리능력이 낮은 경향이 있고[7,15,19], 마음챙김과 정신화가 원활히 이루어지지 못함을 의미하며, 이는 선행 연구들과도 일치하는 결과이다[20,23,24]. 또한, 마음챙김은 정신화 및 역전이 관리능력과 정적 상관, 정신화는 역전이 관리능력과 정적 상관이 있음이 확인되었다.

둘째, 상담자 성인 애착불안과 애착회피는 마음챙김을 통해 정신화에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대 학생을 대상으로 하여 애착불안 및 애착회피와 정서조절의 관계에서 마음챙김이 정신화에 선행하는 요인임을 밝힌 연구[23]와 흐름을 같이 한다. 즉, 정신화는 마음에 주의를 기울이고 자신의 경험에 대해 수용적 태도를 갖는 것에 의해 촉진되므로 마음챙김이 정신화에 선행함을 알 수 있다[46]. 또한 성숙한 정신화는 양가적인 감정에 대한 적절한 마음챙김이 있을 때에 가능하다[47]. Jaind와 Fonagy[48]는 애착과 대인관계 문제에 대한 최근 연구에서, 마음챙김이 정신화를 강화하고 우울과 불안을 감소시킨 사례를 제시하면서, 마음 챙김과 정신화 사이에는 인과관계가 있음을 보여주고 있다. 본 연구의 결과는 이를 지지하고 있으며, 애착불안과 애착회피 유형의 상담자들이 내담자와의 관계에서 마음챙김의 태도를 갖는 것을 통해 정신화를 의도적으로 촉진시킬 수 있음을 시사한다.

셋째, 상담자 성인 애착불안과 애착회피는 마음챙김과 정신화의 순차적 매개를 통해 역전이 관리능력에 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 애착불안, 애착회피 수준이 높을수록 마음챙김의 수준이 낮아지고, 이는 이어서 정신화의 수준을 감소시킨다는 연구[23] 및 놀이치료자의 성찰 기능이 역전이를 효과적으로 관리할 수 있다[49]는 선행연구 결과에 의해 지지되고 있다. 애착불안의 경우 마음챙김과 정신화가 투입된 이후의 직접 효과는 유의하지 않고, 마음챙김과 정신화의 순차적 매개를 통한 간접효과만이 유의하였다. 즉, 애착불안의 여부가 바로 역전이 관리능력에 영향을 주는 것이 아니라 애착불안이 높을수록 마음챙김과 정신화가 어려워 역전이 관리능력도 낮아진다는 것이다. 다시 말하면, 애착불안이 높은 상담자는 내담자와의 관계에서도 거절이나 유기에 대한 두려움으로 인해 현재에 집중하거나 경험에

수용적인 태도를 갖지 못하게 되며, 자신과 대상을 거리를 두고 바라보지 못한 채 관계에 과몰입하여 과도한 개입을 하게 된다고 할 수 있다[50,51]. 또한, 애착불안의 간접효과에서 애착불안→마음챙김→역전이 관리능력은 유의하였으나, 애착불안→정신화→역전이 관리능력의 간접효과는 통계적으로 유의하지 않아, 애착불안과 역전이 관리능력을 매개하는 변인 중 마음챙김이 정신화에 선행하는 변인임을 다시 한번 확인할 수 있었다. 반면, 애착회피와 역전이 관리능력 간에는 직접효과와 모든 간접효과가 유의함이 확인되어 애착회피는 역전이 관리능력에 직접 영향을 줄 뿐 아니라, 마음챙김, 정신화의 매개를 통해서도 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 이는 불안정 애착의 하위유형인 불안과 회피는 그 특성이 달라 역전이 관리능력에 영향을 미치는 기제가 동일하게 작용하지 않을 수 있다는 연구와 맥을 같이한다[18]. 이상의 결과들을 종합하면, 애착불안, 애착회피 유형의 상담자는 애착 대상과의 관계에 의해 형성된 내적 작동모델로 인해 내담자와의 관계에서도 자신의 역전이 감정을 인식하지 못하고 부정적인 역전이 행동을 하거나 경험에 매몰되기 쉬우나, 이를 예방하는데 있어 마음챙김의 태도를 발판으로 정신화 능력을 향상시켜, 역전이를 적절히 관리하는 순차적 개입이 효과적임을 알 수 있다.

이러한 결과를 종합하여 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 상담자의 불안정 성인 애착과 역전이 관리능력간의 관계에서 정신화의 역할을 확인하였다. 정신화는 최근 치료의 공통요인 중 하나로 떠오르면서 심리치료자들에게 많은 관심을 받고 있으나, 상담자 역전이와의 관련성을 밝힌 연구는 찾기 어렵다. 본 연구를 통해 정신화와 역전이 관리 능력간 인과성뿐 아니라 정신화가 불안정 성인 애착과 역전이 관리능력 사이를 매개하고 있음을 확인함으로써, 상담자의 정신화 연구에 기여했다는 의의가 있다.

둘째, 상담자의 불안정 애착과 마음챙김, 정신화, 역전이 관리능력 등의 변인들 사이의 구조적 관계를 밝혔다. 즉 마음챙김이 정신화에 선행하는 기체이며, 상담자 성인 애착불안과 애착회피에 따라 역전이 관리능력에 미치는 과정에 차이가 있음을 확인하였다. 이를 통해 성인 애착에 어려움이 있는 상담자들이 상담 중에 경험할 수 있는 역전이를 보다 잘 관리하기 위해 자신의 성인 애착 유형에 맞게 선행적으로 개입할 방안을 제시해주고, 나아가 상담자로서의 발달수준과 전문성을 증진시키는 데에 기여할 수 있을 것이다. 또한, 공신력 있는 상담 관련 국가자격증 제정의 필요성이 대두되고 있는 최근 추세에

발맞추어 자격과정을 검증하고 상담자들을 훈련하는 교육프로그램 구성에 본 연구의 결과를 반영할 수 있을 것이다.

본 연구의 한계와 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구는 자기 보고식 척도를 사용함으로써 응답자들의 주관적 응답의 한계를 보완할 수 있는 추가적인 평정의 필요성이 있다. 또한, 애착불안과 애착회피가 서로 다른 기제로 역전이 관리능력에 영향을 주고 있는 결과를 볼 때, 이와 관련한 또 다른 매개 변인들이 작용하고 있음을 가정해 볼 수 있는 바 이를 밝히기 위한 추가적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

References

- [1] A Plan for Mental Health Policy Innovation 2023, press release, Ministry of Health and Welfare, Korea, pp. 1~34
- [2] J. H. Lee, Counseling psychology entrance, pp. 454, Park YoungSa, 1982, pp. 3~11
- [3] F. M. Dattilio, "The selfcare of psychologists and mental health professionals", *A review and practitioner guide. Australian Psychologist*, Vol 50, No 6, pp. 393-399, 2015
- [4] K. W. Lim, & J. H. Kim, "The effects of counselor development level and countertransference utilization ability on counseling outcome", *The Korea Journal of Counseling*, Vol. 9, No. 3, pp. 987-1006, 2008. DOI: <http://doi.org/10.15703/kjc.9.3.200809.987>
- [5] M. J. Cheong, & H. Jo, "The Research Trend and Correlation Meta Analysis on the Counselor Development and Related Factors", *The Korean Journal of Counseling*, Vol 17, No 6, pp. 141-164, 2016. DOI: <http://doi.org/10.15703/kjc.17.6.201612.141>
- [6] M. K. Choi, "Countertransference and counselor's unresolved problems", *The Korean Journal of East West Science*, Vol 6, No 2, 197~214, 2003.
- [7] H. Yoon, & H. Chung, "Counselors' attachment type, developmental Level, and countertransference management ability", *The Korea Journal of Counseling*, Vol 11, No 2, 485-505, 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.11.2.201006.485>
- [8] S. L. Van Wagoner, C. J. Gelso, J. A. Hayes, & R. A. Diemer, "Countertransference and the reputedly excellent therapist", *Psychotherapy*, Vol 28, No 3, pp. 411-421, 1991.
- [9] G. Choi, & S. Cho, "Therapist's countertransference-managing ability and impression-formation on client", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol 14, No 4, pp. 845-862, 2002.
- [10] K. Lim, & J. Kim, "The effects of counselor development level and countertransference utilization ability on counseling outcome", *The Korea Journal of Counseling* Vol 9, No 3, pp. 987-1006, 2008. DOI: <http://doi.org/10.15703/kjc.9.3.200809.987>
- [11] S. Jang, *The relationship of counselor's characteristics, countertransference management ability and state anxiety*, Master's thesis, The Catholic University of Korea, pp. 1-61, 1999.
- [12] K. Jeon, & J. Ha, "The influence of counselor's countertransference management ability on countertransference behavior: The mediating effect of self-reflection", Vol 36, No 2, pp. 41-53, 2014.
- [13] J. C. Norcross, & B. Wampold, "Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices", *Psychotherapy: Theory Research Practice Training*, Vol 48, No 1, pp. 98-102, 2011.
- [14] D. P. Ligiéro, & C. J. Gelso, "Countertransference, attachment, and the working alliance: The therapist's contribution", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol 39, No 1, pp. 3-11, 2002.
- [15] Y. H. Kim, A. Y. Lyu, & S. H. Yoo, "The moderating effect of counselors' meta-cognition on the relationship between unstable attachment and countertransference management", *Korean Journal of Educational Therapist*, Vol 11, No 3, pp. 321-340, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.35185/KJET.11.3.2>
- [16] C. Hazan, & P. Shaver, "Romantic love conceptualized as an attachment process", *Journal of personality and social psychology*, Vol 52, No 3, pp. 511, 1987.
- [17] M. C. Pistole, "Caregiving in attachment relationships: A perspective for counselors", *Journal of Counseling & Development*, Vol 77, No 4, pp. 437-446, 1999.
- [18] H. C. Moon, "Styles of Adult Attachment and the Counseling Relationship", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol 19 No 3, pp. 609-634, 2007.
- [19] D. H. Jang, "The mediating effects of emotional clarification in the relation between counselors' insecure attachments and countertransference management ability". Master's thesis, Education Graduate School of Hanyang University, Seoul. Korea, pp. 1~36, 2017.
- [20] D. J. Wallin, *Attachment in psychotherapy*, pp. 366, New York : Guilford Press, 2007.
- [21] J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, pp. 512, Bantam Dell, A Division of Random House, 1990.
- [22] J. E. Shim, & H. K. Yun, "The adaptation of mindfulness on counselor education", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol 13, No 2, pp. 307-328, 2008. DOI: <http://dx.doi.org/10.17315/kihp.2008.13.2.002>
- [23] C. Y. Kim, & H. N. Choi, "The relationship between adult attachment and emotional regulation of university student: The mediation effect of mindfulness and

- mentalization”, *The Journal of Welfare and Counselling Education*, Vol 7, No 1, pp. 47-74, 2018.
DOI: <http://dx.doi.org/10.20497/jwce.2018.7.1.47>
- [24] E. Kim, “The mediating effects of mindfulness on the relationship between insecure attachment, emotions and emotion dysregulation”, *Korean Journal of Youth Welfare*, Vol 19, No 1, 1-27, 2017.
DOI: <http://doi.org/10.19034/KAYW.2017.19.1.01>
- [25] J. E. Sim, Counselor's mindfulness, empathy, and countertransference management ability, Ph.D dissertation, The Catholic University of Korea, pp. 87, 2008.
- [26] J. H. Kim, & H Ahn, “The relationship among counselors' level of development, mindfulness and countertransference management”, *Journal of Human Understanding and Counseling* Vol 34, No 2, pp. 95-109, 2013.
- [27] H. J. Kim, “The relationship among counselor maturity, mindfulness and countertransference utilization”, *The Journal of Play Therapy* Vol 20, No 2, pp. 119-133, 2016.
- [28] P. Fonagy, “Thinking about think: some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient”, *International Journal of Psychoanalysis*, Vol 72, pp. 639-656, 1991.
- [29] J. G. Allen, & P. Fonagy & A. W. Bateman, *Mentalizing in clinical practice*, pp. 499, American Psychiatric Publishing, 2008.
- [30] S. L. Lee, & M. H. Lee, “Essential factor for effective counseling and psychotherapy outcome: comprehension and application of mentalizing”, *Journal of human studies*, Vol 0, No 27, 2014.
- [31] J. Park, & H. Chang, “The effects of client attachment, counselor attachment, client attachment-counselor attachment interaction on countertransference behavior and mentalization”, *Korean Journal of Educational Therapist* Vol 13, No 3, pp. 501-520, 2021.
DOI: <http://dx.doi.org/10.35185/KJET.13.3.4>
- [32] D. Jang, H. Lee, & K. Park, “Relationship between insecure attachment and burnout among novice counselors: The sequential mediation of mentalization and emotion dysregulation”, *Journal of Human Understanding and Counseling*, Vol 44, No 1, pp. 97-125, 2023.
DOI: <https://doi.org/10.30593/JHUC.44.1.5>
- [33] P. Fonagy, M. Target, H. Steele, & M. Steele, “Reflective-functioning manual, version 5.0, for application to adult attachment interviews”, *London: University College London*, Vol 10, pp. 1-47, 1998.
- [34] J. Ha, “The process of expert counselor's countertransference management”, *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol 28, No 2, pp. 311-337, 2016.
- [35] A. Brugnera, C. Zarbo, A. Compare, A. Talia, & G. Tasca, et al, “Self-reported reflective functioning mediates the association between attachment insecurity and well-being among psychotherapists”, *Psychotherapy Research*, Vol 31, No 2, pp. 247-257, 2021.
- [36] G. S. Lee, & U. I. Park, “Mediating effect of mentalization on the influence of counselor's developmental status on psychological burnout”, *Korean Journal of Family Welfare*, Vol 27, No 4, pp. 461-486, 2022.
- [37] J. G. Allen, *Mentalizing in the development and treatment of attachment trauma*, pp. 337, London : Karnac, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429477263>
- [38] R. C. Fraley, & N. G. Waller, *Adult attachment patterns: A test of the typological model: Attachment theory and close relationships*, pp. 438, New York: Guilford Press, 1998, pp. 77-114.
- [39] K. A. Brennan, C. L. Clark, & P. R. Shaver, *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*, In J. A. Simpson & W. S. Rholes(Eds.), *Attachment theory and close relationships*, New York: Guilford Press. 1998, pp. 46-76.
- [40] M. H. Lee, S. L. Lee, “The effect of mentalization and mindfulness on the relationships between secure attachment and borderline personality traits”, *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol 20, No 6, pp. 598-608, 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.06.598>
- [41] R. C. Fraley, N. G. Waller, & K. A. Brennan, “An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 78, pp. 350-365, 2000.
- [42] S. H. Kim, *Adaptation of the experiences in the close relationship-revised scale into Korean: Confirmatory factor analysis and item response theory approaches*, Master's thesis, Seoul National University, pp. 53-57, 2004.
- [43] S. H. Park, *Development of the mindfulness scale*, Ph.D dissertation, The Catholic University of Korea, pp. 1-97, 2006.
- [44] A. Dimitrijević, N. Hanak, A. Dimitrijević, & Z. Marjanović, “The mentalization scale(Ments):A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity”, *Journal of personality assessment*, Vol 100, pp. 268-280, 2017.
- [45] S. L. Lee, & M. H. Lee, “A validation study of the Korean version of the mentalization scale”, *Korean Journal of Counseling*, Vol 19, No 5, pp. 117-135, 2018.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.19.5.201810.117>
- [46] G. Goodman, *Mentalization: an interpersonal approach to mindfulness: in Mindfulness, acceptance, and the psychodynamic evolution: Bringing values into Treatment Planning and Enhancing Psychodynamic Work with Buddhist Psychology*, Oakland, CA: Context Press, 2014, pp. 111-132
- [47] O. Kernberg, *The inseparable nature of love and aggression: Clinical and theoretical Perspectives*, pp. 391, American Psychiatric Publishing, 2011, pp. 57-79.
- [48] FA. Jain, & P. Fonagy, (2020). “Image therapy: Theories and case series of mindfulness and image techniques to understand yourself and others”, *Mindfulness*, Vol 11, No 1, 2020, pp. 153-165.

- [49] J. Y. Choi, M. K. Jin, "The mediating effects of self-reflection on the influence of self-efficacy on countertransference management ability of play therapists", *Korean Journal of Child Psychotherapy*, Vol 17, No 1, pp. 1-17, 2022.
DOI: <http://dx.doi.org/10.23931/kacp.2022.17.1.1>
- [50] H. Jung, *The relationship between attachment anxiety and burnout of counselors:the mediating effect of over-involvement*. Master's thesis, Department of Education The Graduate School Sookmyung Women's University, pp. 1-43, 2020.
- [51] U. K. Shin, *The effect of college students' insecure attachments on emotional dysregulation:the mediating effect of mindfulness*. Master's thesis, The Graduate School of Education Yonsei University, pp. 1-46, 2018.

심 현 정(Hyeon-Jung Sim)

[정회원]



- 2019년 8월 : 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 상담및임상심리학과 (심리학석사)
- 2023년 9월 ~ 현재 : Mind봄심리상담센터 센터장

<관심분야>

정신역동치료, 정서중심치료

박 원 주(Won-Ju Park)

[정회원]



- 1999년 2월 : 연세대학교 일반대학원 심리학과 (문학석사)
- 2011년 2월 : 연세대학교 일반대학원 심리학과 (철학박사)
- 2012년 3월 ~ 2013년 8월 : 조지아주립대학교 방문연구원
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한양사이버대학교 상담심리학과 교수

<관심분야>

정신역동치료, 상담사례연구