



상담 및 심리치료 과정에서 내담자의 바람직한 변화와 유익한 성과를 이끌어내는 가장 강력한 결정인자이자 핵심 도구는 ‘상담자 자신’이다(Corey & Corey, 2006). 상담자는 상담의 매 순간 자신의 인간적 자질과 상담자 개인에게 영향을 미친 삶의 경험을 가지고 임하기 때문이다. 이처럼 치료적 도구가 곧 상담자 본인이기 때문에 상담자 자신의 성숙한 인간적 자질 함양은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 상담자의 자질은 상담 과정에서 불필요한 저항 요인을 감소시키고, 내담자의 외현적·내면적 변화를 촉진하여 효율적인 상담을 가능케 한다. 따라서 상담 성과를 높이기 위해서는 상담자의 전문적 역량과 성찰적 태도에 대한 지속적인 관리가 필수적이다(Mohr et al., 2005).

최근 연구자들은 상담 성과의 공통 요인 중 하나로 ‘정신화(Mentalization)’에 주목하고 있다(이수림, 이문희, 2018; 이정하 외, 2022). 정신화 능력은 자신과 타인의 행동 이면에 자리한 감정, 욕구, 소망, 신념 등 ‘의도적 마음 상태’에 집중하고 그 의미를 이해하는 정신적 활동이다(Bateman & Fonagy, 2004). 즉, 정신화란 ‘사고에 관한 사고’를 발달시켜 가는 과정이며(Fonagy, 1991), 자신과 타인의 주관적 상태와 정신적 과정을 이해함으로써 상대방의 마음을 추론하고 이를 기반으로 자신의 반응을 선택하는 성찰적 기능이다(Allen et al., 2008). 결국 정신화 능력은 자신과 타인의 행동 저변에 있는 심리적 깊이를 통찰하고 공감하는 능력이라 할 수 있다.

Fonagy는 이러한 정신화 능력과 애착이 밀접하게 연관되어 있으며, 발달 및 심리치료에서 중요하게 얹혀 있다고 보았다(양지선, 홍혜영, 2022). 부모의 정신화 능력은 아이가 안정 애착을 형성하는 데 결정적인 영향을 미치며,

안정 애착은 다시 아이의 정신화 능력을 활성화하는 핵심적 배경이 된다(박정, 장현아, 2021; Fonagy, 2001). 반면 부모의 낮은 정신화 능력은 불안정 애착을 야기하며 아이의 정신화 능력을 저하시킨다(방희조, 2021). 이와 같이 정신화 수준이 자녀의 애착 형성에 절대적인 영향을 미침에도 불구하고, 연구자들은 정신화가 변화 가능한 개념임을 강조한다(김혜울, 김영근, 2018). Fonagy(1991)는 초기 애착 경험 자체보다 과거와 현재의 애착 대상과의 부정적 정서 경험에 대한 ‘성찰적 태도’가 성격과 대인관계에 더 큰 영향을 미친다고 설명하였다. 즉, 유아기의 불안정 애착으로 인해 정신화가 충분히 발달하지 못했더라도, 새로운 대상과의 상호작용을 통해 안정적인 애착 관계를 맺고 새로운 내적 표상을 형성함으로써 정신화를 개선할 수 있다는 것이다.

이러한 맥락에서 상담자의 정신화 태도는 매우 중요하다. Allen(2006)은 상담자가 내담자의 생각, 감정, 동기에 대해 호기심과 개방적 마음을 유지하는 ‘정신화하기(mentalizing)’ 태도를 견지하면 내담자의 정신화가 증진되고 안정 애착이 형성된다고 설명한다. 높은 정신화 능력을 갖춘 상담자는 내담자와 신뢰 관계를 형성하여 내담자가 어린 시절 획득하지 못한 안전감을 경험하도록 돕는다(이수진, 김은석, 2021). 또한, 민감한 정서 조율을 통해 내담자의 경험에 의미를 부여해줌으로써 내담자의 결핍된 정신화 능력을 점진적으로 회복시킨다(이수림, 이문희, 2018). 상담자로부터 온전한 이해를 경험한 내담자는 상담자에게 애착을 형성하게 되며, 이는 상담 장면 밖의 현실에서도 타인의 마음을 정신화해볼 수 있는 용기와 실천의 기반이 된다.

이러한 정신화의 중요성은 상담자의 핵심

자질로 꾸준히 논의되어 온 자기성찰과도 긴밀하게 연결된다. 상담연구 분야에서는 상담자 자질 및 자기발달의 핵심적인 요소로 자기성찰을 강조하고 있다(김진숙, 2005; 손은정 외, 2003; Skovholt & Rønnestad, 1992). 자기성찰은 현재나 과거의 문제 상황을 인식하고, 이를 지속적으로 주의 깊게 분석하고 생각하여 더 나은 방향으로 결정을 내리는 과정으로 정의된다(손은정 외, 2003). 이러한 자기성찰의 성찰적 기능은 정신화와 혼용되거나(Ha et al., 2013), 동일한 의미로 간주되기도 한다(Fonagy et al., 2019). 이에 차혜명과 김은영(2016)은 성찰기능 척도를 통해 정신화 개념을 조작적으로 측정할 수 있다고 보았다. 그러나 정신화는 성찰 능력, 정서적 인지, 그리고 마음이론과 같은 다양한 사회적 인지 기능을 포함하는 광범위한 이론적 개념인 반면(김용희, 2018), 성찰적 기능은 애착 관계의 맥락에서 마음을 반영하는 조작적 정의에 가깝다(문혜리, 김명찬, 2022). 그러므로 정신화는 자기성찰을 포함하는 동시에 의미 있는 타인과의 관계에서 나와 타인의 의도를 의식하며 다양한 해석과 대처를 할 수 있는 일종의 상위 능력이라고 할 수 있다(최현아, 송현주, 2017; Fonagy et al., 2019).

정신화는 자기이해에만 머물지 않고 타인의 상태를 이해하는 능력과도 맞닿아 있다는 점에서, 또 다른 핵심 자질인 공감능력과의 관계 속에서 함께 검토될 필요가 있다. 공감은 타인의 내적 경험을 이해하고 느끼는 능력으로(김명신, 2017), 상담의 중요한 촉진 조건으로 강조되어 왔다(Rogers, 1957). 다만 공감이 주로 타인의 정서적 이해에 무게를 둔다면, 정신화는 정서뿐 아니라 사고와 행동의 의미를 포함해 보다 넓은 범위에서 자신-타인의

마음 상태를 통합적으로 이해하는 과정이다(강민지, 이지연, 2022). 특히 적절한 공감이 이루어지기 위해서는 타인에 대한 이해뿐 아니라 자기 인식이 함께 수반되어야 하며, 이러한 다차원적 구조는 정신화의 핵심과 맞닿아 있다(Preston & de Waal, 2002).

실제로 정신화는 이처럼 자기 인식과 타인 이해를 아우르는 동시에, 여러 심리적 차원이 역동적으로 상호작용하는 다차원적 구조(Multidimensional model)를 지닌다(Bateman & Fonagy, 2016). 정신화의 차원은 크게 자기-타인(Self-Other), 인지-정서(Cognitive-Affective), 내적-외적(Internal-External), 자동적-통제적(Automatic-Controlled) 차원으로 구분되는데, 이러한 각 차원의 균형은 상담 실재에서 매우 중요하다. 예를 들어, 상담자가 자신의 내면을 살피는 동시에 내담자의 의도를 추론해야 하는 ‘자기-타인’ 차원의 균형이나, 내담자의 감정에 공명하면서도 그 의미를 논리적으로 분석하는 ‘인지-정서’ 차원의 통합은 상담자의 전문적 대응력을 결정짓는 핵심 기제가 된다. 특히 상담 중 발생하는 직관적이고 자동적인 반응을 멈추고 의식적으로 상대의 마음을 탐색하는 ‘통제적 정신화’의 활성화는 상담자의 임상적 역량을 고양하는 데 필수적이다.

이러한 맥락에서 정신화는 특정 단일 차원에 치우치지 않고 상황에 따라 각 차원의 균형을 유지하는 상위 역량이라는 점에서, 자기 인식(마음챙김)이나 정서적 이해(공감) 중심의 단일 차원 개입보다 상담자의 통합적 전문성 함양에 더욱 적합한 개념이라 할 수 있다. 마음챙김이 상담자 자신의 정서적 안정과 자각을 돕는 ‘내적 조절’에 기여한다면, 정신화는 이를 관계적 맥락으로 확장하여 내담자의 숨겨진 의도를 정교하게 이해하도록 돕는다는

점에서 상담 실재에 더 밀착된 기제로 기능한다. 또한 단순히 정서적으로 반응하는 공감과 달리, 정신화는 정서와 인지를 통합적으로 처리하게 함으로써 상담자가 내담자의 고통에 압도되지 않으면서도 깊은 이해를 유지하는 ‘치유적 거리’를 확보해 준다(Bateman & Fonagy, 2016).

결과적으로 정신화는 자기성찰과 공감능력을 아우르며 상담자가 제3자의 입장에서 감정을 모니터링하고 안정적인 상호작용을 유지하도록 돕는 핵심 기제이다(최희숙, 주영아, 2020). 즉, 정신화는 상담자의 내적 성찰과 외적 공감 역량을 통합적으로 다룰 수 있는 포괄적인 틀을 제공함으로써, 마음챙김이나 공감 중심의 개입이 지닌 한계를 보완하고 상담자의 전문성 향상에 보다 기여할 수 있다는 가능성을 보여준다.

한편, 최근 국내외 연구들은 정신화가 상담자의 전문성 발달과 임상적 기능에 중요한 변인일 수 있음을 시사하고 있다. 국외에서는 치료자의 성찰기능(reflective functioning)이 내담자 임상결과와 관련되며 치료자 효과성을 예측하는 것으로 보고되었으며(Cologon et al., 2017), 정신건강 실무자를 대상으로 한 MBT-S(mentalisation-based treatment skills) 교육에서도 임상가들의 정신화에 대한 이해와 성격장애 환자에 대한 태도를 유의하게 향상시켰다(Welstead et al., 2018). 또한 급성 정신건강병동 간호사를 대상으로 한 질적 연구에서도 정신화 훈련 이후 공감 증진, 환자에 대한 부정적 인식 감소, 임상적 자신감 향상 등이 보고되었으며(Warrender, 2015), 돌봄 제공자를 대상으로 한 정신화 관련 훈련 연구들에서도 스트레스 감소와 의사소통 향상, 돌봄과 반영기능의 긍정적 경향이 나타났다(Camoirano, 201;

Morris et al., 2021). 국내에서는 정신화가 상담자 자기효능감과 관련되며, 상담자 외상경험과 자기효능감의 관계에서 매개변인으로 작용한 것으로 나타났다(이명희, 박재우, 2019). 또한, 정신화는 상담자 발달수준과 심리적 소진의 관계를 매개하는 변인으로 확인되었고(이금순, 박응임, 2022), 상담자 발달수준과 역전이 관리능력의 관계에서도 정신화의 매개효과가 보고되었다(김자영, 2025). 이러한 결과는 정신화가 상담자의 자기이해, 정서적 조절, 관계적 반응을 뒷받침하는 중요한 심리적 자원일 수 있음을 보여준다.

이러한 정신화의 중요성은 특히 초보 상담자에게 더욱 부각된다. 초보 상담자는 상담 초기 단계에서 자신감과 확신이 부족하고 내담자의 반응에 민감하게 영향을 받으며, 내담자의 정서적 고통이나 관계적 긴장 속에서 자신의 정서와 사고를 안정적으로 조절하는 데 어려움을 겪기 때문이다(김은혜, 2017; 김지연 외, 2009). 따라서 초보 상담자가 자신과 타인의 마음 상태를 균형 있게 이해하고 해석하는 정신화 능력을 갖추는 것은 상담 전문성의 기초를 형성하는 데 있어 무엇보다 중요하다.

이와 관련하여 최근에는 초보 상담자 및 예비 상담자 집단을 대상으로 정신화 훈련의 필요성을 시사하는 연구들이 보고되고 있다. Fagerbakk 등(2023)의 연구에 따르면, 임상심리 전공생들의 정신화 능력은 일반적인 임상 교육과정만으로는 유의하게 향상되지 않는 것으로 나타났다. 이는 상담자에게 정신화가 중요한 역량일 수는 있으나, 일반적인 임상심리 교육만으로는 그 능력이 충분히 향상되지 않을 수 있음을 시사한다. 반면, 초보 치료자를 대상으로 한 Ensink 등(2013)의 무선배정 연구에서는 정신화 훈련이 단순 강의식 교육보다

환자에 대한 성찰기능을 더 유의하게 향상시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 초보 상담자에게 정신화가 자연스럽게 습득되는 역량이라기보다, 체계적이고 표적화된 훈련을 통해 보다 효과적으로 개발될 수 있는 전문적 역량임을 보여준다.

종합하면, 정신화의 중요성과 훈련 가능성이 꾸준히 강조되고 있음에도 불구하고, 실제 상담자 교육 현장에서는 여전히 공감 훈련이나 마음챙김 등 단일 차원에 초점을 둔 개입이 주를 이루고 있다(김창훈, 2015; 배선우, 2017; 조현주 외, 2014). 이러한 기존 프로그램들은 초보 상담자와 내담자 사이의 복잡하고 역동적인 상호작용에 대처하는 ‘통합적 정신화’를 훈련하기에는 미흡한 면이 있다. 특히 정신화는 ‘관계’를 주요 변화 기제로 활용하여 내담자의 변화를 견인하는 궁극적인 원천이 되는데(이수진, 김은석, 2021), 국내 선행 연구들은 주로 청소년, 보육교사, 혹은 부모 등을 대상으로 하거나(문수진 외, 2012; 유정영 외, 2024; 이경숙, 2022; 전성은 외, 2025), 정신화의 다차원성을 충분히 반영하지 못했다는 한계가 있다. 더욱이 국내 상담자 교육 체계 내에서 초보 상담자의 발달 단계와 특수성을 고려하여 정신화 능력을 직접적으로 향상시키고자 시도한 훈련 프로그램은 사실상 전무한 실정이다. 즉, 초보 상담자가 내담자의 마음을 호기심 있게 탐색하여 안전감을 회복시키는 ‘정신화하는 태도’를 체계적으로 함양하고, 이를 엄밀한 비교집단 설계를 통해 검증한 연구는 매우 드물다는 점에서 본 연구의 필요성이 더욱 부각된다.

이에 본 연구는 초보 상담자를 대상으로 한 정신화 향상 프로그램을 체계적으로 개발하고 그 효과를 검증하고자 한다. 특히 “정신화가

정신화를 낳는다”는 원리에 기반하여, 본 프로그램이 초보 상담자의 자기성찰, 공감, 그리고 정신화 능력을 통합적으로 증진시키는지를 면밀히 분석할 것이다. 나아가 이를 공감 및 마음챙김 중심의 기존 프로그램과 비교함으로써 본 프로그램만이 지닌 차별적 효과를 입증하고, 궁극적으로는 상담자의 전문적 성장과 내담자의 긍정적 변화를 돕는 효과적인 교육 모델을 제시하는 데 본 연구의 목적이 있다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구에서는 연구대상의 동질성을 확보하기 위해 상담경력이 1년 이상 3년 미만인 초보 상담자를 연구참여자로 선정하였다. 참여자는 대구·경북 지역 상담인력 명단을 바탕으로 개별 이메일을 발송하여 모집하였다. 모집한 인원은 사전, 사후검사의 반복측정 연구 설계상 적어도 한 집단의 사례 수가 최소한 12명이 되어야 통계적 유의도를 확보할 수 있다는 제안(Burns et al., 2012)에 기초하여 각 집단당 12명씩 48명을 모집하였다. 참여자에게는 사전에 연구의 목적, 절차, 예상되는 이점 및 위험 요소가 포함된 설명서를 배부하였으며, 연구 참여 중 언제라도 불이익 없이 중도 철회할 수 있음과 수집된 자료의 익명성 및 비밀 보장을 명확히 고지한 후 서면 동의를 구하였다. 참여자의 평균 연령은 39.2세( $SD=3.8$ )였으며, 여성 39명(81.3%), 남성 9명(18.7%)으로 구성되었다. 참여자의 상담 실무 경력은 평균 23.64개월( $SD=8.45$ )로 나타났으며, 이들은 현재 주당 3.12회( $SD=1.28$ )의 상담을 진행하고 있었

다. 참여 가능 시간대를 고려하여 실험집단(정신화), 비교집단 2개(마음챙김, 공감), 통제집단에 각 12명씩 무선 배치하였으며 중도 탈락자는 없었다. 실험집단과 비교집단은 본 연구자가 직접 해당 프로그램을 8주간 실시하였다. 통제집단의 경우, 사전 오리엔테이션을 통해 프로그램 기간 및 추후 검사 완료 시까지 어떠한 심리적 개입도 이루어지지 않음을 충분히 안내하고 동의를 구하였다. 전 집단을 대상으로 프로그램 종료 직후 사후 검사를, 4주 후에 추후 검사를 실시하여 효과의 지속성을

확인하였다.

#### 프로그램 개발 과정

본 연구에서는 프로그램 개발 원리를 현실성 있고 체계적인 모형을 바탕으로 천성문 등(2017)이 제시한 프로그램 개발모형 단계인 기획단계, 요구분석단계, 구성단계, 예비연구단계, 실행단계, 평가단계의 6단계를 기초로 하여 상담자 정신화 향상프로그램을 개발하였다. 구체적인 개발과정은 표 1에 제시하였다.

표 1. 상담자의 정신화 향상 프로그램

| 단계 | 프로그램 개발     | 내용                                                              |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1  | 기획          | 방향 및 목적설정                                                       |
|    |             | 상담자의 정신화능력 성장에 초점을 둔 프로그램<br>초보 상담자의 자기성찰 및 공감능력, 그리고 정신화 능력 향상 |
|    | 대상 선정       | K지역의 초보 상담자                                                     |
| 2  | 요구분석        | 문헌연구 및 이론적 배경조사                                                 |
|    |             | 정신화 이론 및 상담자를 대상으로 역량향상 프로그램 선행연구 분석을 통한 한계점과 제안점 분석            |
|    | 요구조사        | 상담 현장실무자 대상 요구조사 실시(200명)<br>정신화교육 전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 실시(5명)      |
| 3  | 시사점 도출      | 요구조사에 따른 시사점 도출                                                 |
|    | 프로그램 목표설정   | 정신화의 다차원적 체계의 균형을 통해 정신화를 발달시키고 공감능력을 향상시키며 자기성찰 능력을 증대         |
|    | 프로그램 모형개발   | 문헌연구, 현장 실무자, 전문가 요구조사 분석 결과를 바탕으로 변화원리를 따른 프로그램 구성원리와 구성요소 확정  |
|    | 프로그램 내용 조직  | 요구조사/문헌연구를 바탕으로 프로그램 세부활동과 내용 조직                                |
|    | 프로그램 타당도 검증 | 프로그램 목표 달성을 위한 활동 및 내용의 타당도 검증                                  |
| 4  | 전문가 평가      | 전문가 평가 및 피드백을 통한 프로그램 수정·보완                                     |
|    | 예비연구        | 예비프로그램 실시                                                       |
| 5  | 실행          | 실시 후 평가 및 분석                                                    |
|    |             | 지도자의 경험, 참여자의 반응, 전문가 평가 후 수정·보완                                |
| 6  | 평가          | 본 프로그램 실행                                                       |
|    |             | 상담자의 정신화 향상 프로그램 실시                                             |
| 6  | 평가          | 프로그램 효과 평가                                                      |
|    |             | 상담자 자기성찰, 공감능력, 정신화능력 효과검증, 경험보고서와 소감문을 수집하여 질적분석의 보조 자료로 활용    |

우선 1단계 기획은 프로그램 개발의 준비 단계로 대상, 목적, 방법 등 전체적인 틀(Outline)을 결정하고 이론적 근거를 탐색하는 과정이다(천성문 외, 2017). 본 프로그램은 상담자의 정신화 능력을 훈련하여 질적 성장을 도모하는 데 초점을 둔다. 구체적인 목적은 초보 상담자의 정신화 능력, 자기성찰, 공감능력을 향상시키는 것이며, 문제 해결 위주의 치료보다는 상담자 개인의 전문적 성장에 지향점을 둔다. 대상 집단 선정으로는 프로그램의 효과를 정밀하게 측정하기 위해 발달 단계 상 동질성을 가진 초보 상담자를 표집 대상으로 선정하였다. 구체적인 기준은 석사 학위 이상의 학력을 보유하고, 첫 상담 실시 후 경력 3년 미만의 K지역 상담자이다. 또한 상담 실무 경험(3건 이상의 사례, 총 15회기 이상)과 슈퍼비전 및 개인분석 경험을 각각 1회 이상 보유한 집단으로 제한하여 전문적 훈련의 필요성이 높은 동질 집단을 확보하였다. 문헌 연구를 통해 국내의 상담자 대상 정신화 향상 프로그램 연구의 제한성을 확인하고, 이를 보완하기 위한 이론적 근거를 수집하였다. 본 프로그램은 정신화 이론과 정신화 기반 치료(Mentalization-Based Therapy [MBT])를 이론적 토대로 설정하고, 적응적 정신화 기반 통합치료(Adaptive Mentalization-Based Integrative Treatment [AMBIT]; Bevington et al., 2015)와 상담자 대상 정신화 훈련 모델(Suchman et al., 2020)을 검토하여 프로그램 개발의 방향을 수립하였다. 특히 연구자는 연구의 전문성을 확보하기 위해 1년간 전문가 워크숍에 참여하고, 안나 프로이트 아동·가족 국립센터(Anna Freud National Centre for Children and Families [AFNCCF])의 MBT 훈련 프로그램을 이수하여 실제적인 기술과 기법을 습득하였다. 또한 프로그램의 객

관적 효과를 검증하기 위해, 문헌연구를 바탕으로 정신화와 관련성이 있으면서도 차별적인 특성을 지닌 마음챙김과 공감을 비교집단 프로그램으로 선정하였다. 마음챙김은 주로 자기 내면에 대한 자각에, 공감은 타인에 대한 정서적 이해에 초점을 둔 반면, 본 프로그램은 자기와 타인, 정서와 인지를 포괄하는 정신화의 특성을 반영하도록 기획하였다. 이를 통해 본 프로그램은 비교집단과 차별화되는 상담자의 통합적 전문성 증진을 목적으로 하였다.

2단계 요구분석은 대상 집단의 실무적 요구와 전문가 의견을 수렴하여 프로그램의 현장 적합성과 타당성을 확보하기 위해 실시하였다. 우선 상담 현장 실무자의 요구를 파악하기 위해 K지역 전문상담인력 200명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 응답자의 약 75%가 자신의 상담 실무에 대해 불만족감을 보였으며, 특히 상담 초기 라포 형성의 어려움, 내담자에 대한 공감 및 이해 부족, 상담자의 정서 조절 실패 등을 주요 호소 문제로 언급하였다. 정신화 교육 전문가 5명을 대상으로 포커스그룹 인터뷰(FGI)에서는 상담자 교육에서 정신화 개념의 명확한 전달과 더불어, 상담자의 ‘알지 못함(not-knowing)’의 자세 견지, 애착 기반의 자기 이해, 그리고 관점의 유연성 확보가 프로그램의 핵심 요소가 되어야 함을 제안하였다. 상담자 및 전문가 요구조사 결과를 종합하여 도출한 프로그램 개발의 시사점은 정신화 이론에 대한 선이해를 돕는 교육과 함께 지도자와 집단원이 동등한 입장에서 탐색하는 안전한 환경 조성이 선행되어야 한다는 점, 상담자의 정신화 능력에 기초가 되는 애착유형을 탐색하고, 스트레스 상황에서 나타나는 비정신화(non-mentalizing) 모드를 자각하는 과

정이 포함되어야 한다는 점, 자신과 타인의 관점이 다를 수 있음을 수용하는 유연성을 훈련하고, 정신화의 다차원적 체계(인지-정서, 자기-타인 등)가 균형을 이룰 수 있도록 역할극과 실제 사례 시연을 강화해야 한다는 점, ‘정신화가 정신화를 낳는다’는 원리에 기반하여 집단원 간의 역동적인 상호교류를 유도하는 구조화된 프로그램이 필요하다는 점, 실무자의 운영 요구를 반영하여 주 1회(120분), 총 8~10회기의 구조화된 집단상담 형태가 효율적이라는 점이 도출되었다.

3단계 구성에서는 정신화 기반 치료(MBT)와 애착 이론을 고찰한 선행연구 및 요구조사 분석 결과를 토대로 본 프로그램의 목표, 모형과 변화원리, 구성요소 등을 도출하였다. 또한 AMBIT(Bevington et al., 2013)와 상담자 대상 정신화 훈련 모델(Suchman et al., 2020)의 핵심 원리를 검토하여, 국내 상담 현장의 요구와 특성을 반영하는 방향으로 프로그램을 재구성하였다. 재구성 과정에서는 요구조사 및 FGI 결과를 반영하여 ‘알지 못함(not-knowing)’의 태도와 안전한 탐색 환경 조성을 핵심 운영 원리로 명시하고, 정신화의 다차원적 체계(인지-정서, 자기-타인 등)가 균형을 이루도록 회기 구조를 재조직하였다. 본 프로그램은 참여자

들이 자신의 감정과 생각을 자각하는 데서 출발하여, 상담 장면에서 내담자의 감정, 의도, 반응을 함께 이해하고 해석할 수 있도록 회기를 구성하였다. 이를 위해 각 회기에는 자기 경험 탐색, 관계 장면에 대한 사례 이해, 역할극 및 사례 시연, 상호작용 피드백 활동을 포함하여, 참여자들이 자신의 반응을 점검하면서 상대의 마음상태를 다각도로 탐색해 보도록 하였다. 또한 상담 장면에서 자동적으로 발생하기 쉬운 오해나 편견을 자각하고, 상대의 마음을 성급히 단정하지 않도록 ‘알지 못함(not-knowing)’의 태도를 반복적으로 연습하도록 하였다. 아울러 비정신화 모드를 인식하고 이를 점검하는 활동을 포함하였으며, 정서적 반응에 머무르지 않고 그 배경과 의미를 함께 살펴보는 연습이 이루어지도록 구성하였다. 자기 자각과 정서 조절을 촉진하기 위해 매회기 도입부에는 명상 요소를 포함하였다. 본 프로그램은 정신화 발달 단계와 상담 관계의 특성을 반영하여 ‘관계형성 및 동기 높이기, 애착과 정신화 인식, 정신화 발달, 사회속에서 학습’의 4단계 변화원리를 설정하였다. 이러한 단계적 변화원리를 토대로 구축된 상담자 정신화 향상 프로그램 모형은 그림 1과 같다.

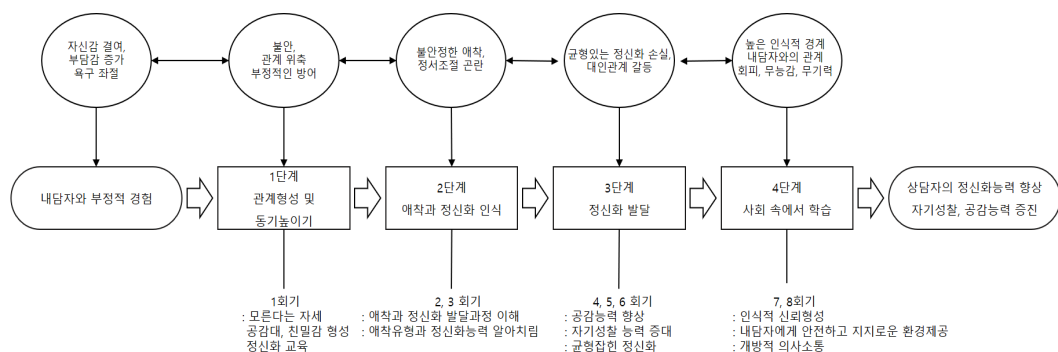


그림 1. 정신화 향상 프로그램 모형

4단계 예비연구에서는 전문가(상담심리학 교수 2명, 정신화 교육 전문가 2명)의 타당도 검증을 거쳐 구성 내용을 보완하였으며, K지역 초보 상담자 7명을 대상으로 주 1회, 8주간 총 8회기, 회기당 120분의 예비프로그램을 실시하였다. 매 회기 참여자의 소감문을 통해 피드백을 수집하였고, 최종 회기 후 프로그램 전반에 대한 만족도 조사와 종합 소감을 받았다. 이를 바탕으로 프로그램의 완성도를 높이기 위해 회기별 활동 구성과 운영 방식을 수정 및 보완하였다. 구체적으로 1회기 자기소개 활동에 소망, 욕구, 기대를 추가하여 관계형성을 강화하였고, 2회기 애착유형 활동은 동일 애착유형끼리 묶어 진행하도록 변경하였다. 또한, 3회기에는 ‘잠깐 멈춤’ 활동을 포함하여 비정신화 모드 탐색을 구체화하였으며, 시간 제약으로 과다했던 활동은 조정·삭제하여 핵심 활동에 집중하도록 재구성하였다. 마지막으로 8회기는 상담 시연과 피드백 중심으로 수정하여 실제 상담 장면에서의 적용 가능성을 강화하였다.

5단계 실행에서는 예비프로그램을 통해 수정·보완을 거친 최종 프로그램을 실시하였다. 프로그램은 치료적 관계형성 단계, 애착과 정신화 인식 단계, 정신화 발달 단계, 사회 속에서 학습 단계로 구성하였다. 본 프로그램은 2022년 7월 5일부터 8월 25일까지 매주 월요일, 주 1회 120분씩 총 8회기로 본 연구자가 실시하였다. 본 연구자는 전문상담사 1급, 상담심리사 1급, 청소년 상담사 1급 자격증 소지자로 대학상담센터 집단상담 300시간 이상, 중·고등학생 및 교사 집단상담 400시간 이상을 실시한 경험을 보유하고 있고 프로그램 운영에 관해 지속해서 슈퍼비전을 받았다. 최종 프로그램의 프로그램명, 목표와 활동내용, 그

리고 이론적 근거는 표 2와 같다.

6단계 프로그램 평가 단계에서는 양적, 질적 분석을 통해 프로그램의 효과를 검증하였다.

#### 비교프로그램의 재구성 과정

마음챙김기반 프로그램과 공감능력 향상 프로그램의 재구성 절차는 천성문 등(2017)이 제시한 프로그램 재구성 모형을 따랐다. 먼저 1단계는 기획단계로 문헌연구를 통한 프로그램의 이론적 토대로써, 관련된 문헌 등을 참조하여 프로그램 방향 및 목적을 설정하고 대상 집단을 선정하였다. 2단계는 재구성단계로 프로그램에서 다룰 주제 및 프로그램의 구성과 내용을 선정했고, 상담전문가들에게 프로그램의 효과에 대한 평정을 의뢰했고, 평가를 거쳤다. 3단계는 예비단계로 예비프로그램을 실시하고 수정·보완 작업을 거쳤다. 4단계는 실행단계로 전체 프로그램의 설계 및 효과를 검증하였다. 5단계는 평가단계로 본 연구에서 재구성된 두 프로그램과 본 연구자가 개발한 정신화 향상프로그램을 통해 상담자 집단을 대상으로 자기성찰, 공감, 정신화에 대한 어떠한 영향을 미치는 효과를 알아보았다. 본 연구에서 사용한 마음챙김 기반 프로그램은 존 카밋진의 마음챙김 기반 프로그램(Kabat-Zinn, 1990)의 기법을 바탕으로 초보 상담자들의 마음챙김 자비 프로그램(조현주 외, 2014)와 상담자 자기성찰에 효과가 있는 마음챙김 기반 프로그램(전경숙, 2021), 그리고 마음챙김 근로자 지원프로그램(강정범, 조은정, 2019)을 참고하여, 지도교수의 조언을 받아 프로그램을 수정·보완하였다. 본 프로그램은 2022년 7월 5일부터 8월 25일까지 매주 화요일에 회기당

표 2. 상담자의 정신화 향상 프로그램의 실제

| 단계                               | 회기 | 프로그램명                        | 목표                                                                                                                                                                                              | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 이론적 근거                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 관계<br>형성<br>및<br>동기<br>높이기<br>단계 | 1  | 너와 나의<br>만남                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 목적·필요성</li> <li>· 과정을 이해한다.</li> <li>- 구성원 간의 공감대를 형성하여 이해 및 친밀감 높인다.</li> <li>- 정신화에 대한 전반적인 설명과 함께 애착, 정서 조절, 정신화에 대한 이해도와 동기를 높인다.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 프로그램 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 소개하기</li> <li>· 서약서, 동의서에 서명, 규칙 정하기</li> </ul> </li> <li>2. 프로그램 시작                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 상담자로서의 자신은 누구인가?</li> <li>· 상담장면에서의 부정적 경험 나누기</li> <li>· 정신화 무엇이며 왜 필요한가?</li> <li>· 애착, 정서조절, 정신화는 어떻게 연결되는가?</li> </ul> </li> <li>3. 소감 나누기, 질의응답</li> </ol>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인식적</li> <li>- 경계와</li> <li>- 인식적 신뢰</li> <li>- 애착관계</li> <li>- 맥락에서</li> <li>- 발달된</li> <li>- 정신화</li> </ul>                                      |
|                                  | 2  | 나의<br>애착대상                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 애착 주요개념을 이해하고 나의 애착유형을 알아본다.</li> <li>- 자신의 애착경험을 인식하고 구성원과 공유한다.</li> </ul>                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 명상 후 느낀 자기(self)에 대해 나누기(신체적, 감정적, 표상적, 성찰적)</li> <li>2. 프로그램 활동 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 지난 회기 요약하기</li> <li>· 성인 애착의 기본 개념 이해하기</li> <li>· 성인 애착 유형 검사하기</li> <li>· 애착유형과 애착대상 경험을 공유하기</li> </ul> </li> <li>3. 소감 나누기, 질의응답</li> <li>4. 과제</li> </ol>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기(self)의</li> <li>- 발달 수준</li> <li>- 세대 간</li> <li>- 전승된</li> <li>- 애착과</li> <li>- 정신화</li> <li>- 애착활성화</li> <li>- 티가 나는</li> <li>- 반영</li> </ul> |
|                                  | 3  | 나의 정신화                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정신화 자세에 대해 안다.</li> <li>- 자신이 자주 사용하는 비정신화 모드를 탐색하고 알아차린다.</li> </ul>                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 명상 후 느낀 자기(self)에 대해 나누기(신체적, 감정적, 표상적, 성찰적)</li> <li>2. 프로그램 활동 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 지난 회기 요약하기</li> <li>· 정신화 자세, 비정신화 모드에 대해 알기</li> <li>· 오해했던, 오해받았던 상황에서 자신이 사용하는 비정신화 모드 탐색하기</li> <li>· 비정신화의 가능한 결과보기</li> <li>· ‘잠깐 멈춤’활동을 통해서 정신화활동하기</li> <li>· 정신화의 다차원체계 이해하기</li> </ul> </li> <li>3. 소감나누기, 질의응답</li> <li>4. 과제</li> </ol>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 거울화,</li> <li>- 공감적</li> <li>- 타당화</li> <li>- 정신화,</li> <li>- 비정신화</li> <li>- 모드 재현</li> </ul>                                                     |
| 정신화<br>발달<br>단계                  | 4  | 내 마음의<br>균형 잡기 <sup>1)</sup> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 다차원적인 정신화에 대해 알아차린다.</li> <li>- 특정 맥락과 관계에서 자동적 정신화와 통제적 정신화에 대해 알아차린다.</li> </ul>                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 명상 후 느낀 자기(self)에 대해 나누기(신체적, 감정적, 표상적, 성찰적)</li> <li>2. 프로그램 활동 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 지난 회기 요약하기</li> <li>· 집단원의 예시를 통해 정신화의 다차원적 체계 살펴보기</li> <li>· 통제적/자동적 정신화 이해하기</li> <li>· 정신화 복구시간 알아보기</li> <li>· 한 가지 시나리오를 정신화하기                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 늦게 도착, 헤어짐</li> </ul> </li> <li>· 자동적/통제적 시간차이 수준과 그에 따른 결과 알아보기</li> </ul> </li> <li>3. 소감나누기, 질의응답</li> <li>4. 과제</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기(self)의</li> <li>- 발달 수준</li> <li>- 정신화 차원</li> <li>- 중 자동적/</li> <li>- 통제적</li> </ul>                                                           |

표 2. 상담자의 정신화 향상 프로그램의 실제

(계속)

| 단계                    | 회기 | 프로그램명           | 목표                                                                                                                                       | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 이론적 근거                                                                                                                         |
|-----------------------|----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 사회<br>속에서<br>학습<br>단계 | 5  | 내 마음의<br>균형 잡기2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정서조절에 대해 알아차린다.</li> <li>- 인지, 정서 초점을 둔 정신화에 대해 알아차린다</li> </ul>                                | 1. 명상 후 느낀 자기(self)에 대해 나누기(신체적, 감정적, 표상적, 성찰적)<br>2. 프로그램 활동 안내 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 회기 요약하기</li> <li>• 감정의 종류(기본 감정과 사회적 감정/1차적 감정과 2차적 감정)</li> <li>• 나의 인지적/정서적 정신화를 사용하는 전형적인 패턴 알아보기</li> <li>• 신체반응을 통해 관점 비교하기</li> <li>• 타인을 통한 정서조절 역할극 해보기</li> <li>• 정서 상태를 효과적으로 조절해보기</li> </ul> 3. 소감나누기, 질의응답<br>4. 과제 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기(self)의 발달 수준</li> <li>- 정신화 차원</li> <li>- 중 정서적/인지적</li> <li>- 정서의 상호조절</li> </ul> |
|                       |    |                 |                                                                                                                                          | 1. 명상 후 느낀 자기(self)에 대해 나누기(신체적, 감정적, 표상적, 성찰적)<br>2. 프로그램 활동 안내 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 회기 요약하기</li> <li>• 내적/외적, 자기/타인 정신화 이해하기(관점비교, 뜨거운 감자느끼기)</li> <li>• 나의 마음의 작동 및 거짓(~하는 척) 확인하기</li> <li>• 사진을 통해 타인 해석하기</li> <li>• 하나의 대상과 동일시하기</li> </ul> 3. 소감나누기, 질의응답<br>4. 과제                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기(self)의 발달 수준</li> <li>- 정신화 차원</li> <li>- 중 내적/외적, 타인/자기</li> </ul>                |
|                       |    |                 |                                                                                                                                          | 1. 명상 후 느낀 자기(self)에 대해 나누기(신체적, 감정적, 표상적, 성찰적)<br>2. 프로그램 활동 안내 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 회기 요약하기</li> <li>• 내담자와 경험한 정신화에 대해 이야기 나누기</li> <li>• 상호작용 리플레이하기</li> <li>• 역할극을 통해 충분히 좋은 정신화를 경험하기</li> </ul> 3. 소감나누기, 질의응답<br>4. 과제                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기(self)의 발달 수준</li> <li>- 사회적 학습</li> <li>- 사회생활에서 개선된 정신화</li> </ul>                |
| 사회<br>속에서<br>학습<br>단계 | 8  | 변화된<br>자신의 모습   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 충분히 좋은 정신화를 유지한다.</li> <li>- 프로그램을 통해 경험한 것을 이해하고 표현한다.</li> <li>- 변화된 자신의 모습을 발견한다.</li> </ul> | 1. 명상 후 느낀 자기(self)에 대해 나누기(신체적, 감정적, 표상적, 성찰적)<br>2. 프로그램 활동 안내 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 회기 요약하기</li> <li>• 상담시연을 통해 정신화를 연습한 후 피드백 나누기</li> <li>• 프로그램을 통해 변화된 자신의 모습 표현하기</li> <li>• 나에게 편지쓰기</li> <li>• 서로 격려하며 용기내기</li> </ul> 3. 소감나누기, 질의응답<br>4. 과제                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기(self)의 발달 수준</li> <li>- 인식적 신뢰</li> </ul>                                          |

120분, 총 8회기로 구성했으며, 프로그램의 구체적인 단계별 내용은 다음과 같다. 프로그램 도입 및 기초 훈련(1~3회기) 초기 단계에서는 마음챙김의 이론적 배경과 효과를 교육하여 참여 동기를 고취하고 기초 명상 기법을 습득하도록 설계하였다. 1회기에는 오리엔테이션 및 건포도 명상을 통해 감각의 알아차림을 경험하고, 2회기에서는 호흡명상과 바디스캔을 통해 신체 이완과 감각에 현존하는 법을 익힌다. 3회기에는 소리, 신체 감각, 호흡으로 주의를 확장하여 끊임없이 일어나는 생각과 감정의 흐름을 비판단적으로 관찰하는 훈련을 실시한다. 심화 및 자기성찰(4~5회기) 중기 단계에서는 알아차림의 대상을 내면의 역동으로 심화한다. 4회기는 사건에 따른 신체 감각, 감정, 생각이 연결된 전체성을 파악하여 이면의 욕구를 통찰하도록 돕는다. 5회기에는 안전한 심리적 공간에서 힘들었던 경험을 직면하고, 감정에 이름을 붙이는 ‘명명하기(Labeling)’와 자기자비(Self-Compassion) 훈련을 통해 부정적 정서를 조절하고 자기를 돌보는 기회를 제공한다. 수용과 관계 확장(6~7회기) 후기 단계에서는 자각된 내용을 바탕으로 수용의 범위를 넓힌다. 6회기는 정적 명상을 넘어 걷기 명상 등 동적인 움직임 속에서 감각을 느끼고 자애명상을 통해 과거의 상처 입은 자기를 수용한다. 7회기에는 나에서 타인으로 자비의 마음을 확장하여, 인간이 가진 고통과 희망의 보편성을 이해하고 타인과의 정서적 연결성을 증진하는 데 목적을 둔다. 종결 및 일상 적용(8회기) 마지막 8회기는 전체 과정을 정리하며 변화된 자신을 확인하는 단계이다. 묘비명 명상 등을 통해 삶의 유한성과 의미를 성찰하고, 프로그램 종료 후에도 일상 속에서 마음챙김의 태도를 지속할 수 있도록 구체적

인 실천 방안을 수립하며 마무리한다.

다음으로 본 연구에서 사용한 공감능력 향상 프로그램은 허순향(2018)의 상담자를 위한 공감능력 프로그램을 기초로 하되, 초심상담자를 위한 공감프로그램(박영선, 2010)을 참고하여, 지도교수의 조언을 받아 프로그램을 수정·보완하였다. 본 프로그램은 2022년 7월 5일부터 8월 25일까지 매주 수요일에 회기당 120분, 총 8회기로 구성했으며, 프로그램의 구체적인 단계별 내용은 다음과 같다. 프로그램 도입 및 관점 수용 단계(1~2회기) 초기 단계에서는 프로그램의 목적과 공감의 중요성을 인지하고, 집단 내 심리적 안전감을 구축하는데 주력하였다. 1회기에는 오리엔테이션과 별칭 정하기를 통해 친밀감을 형성하고 공감의 이론적 토대를 학습하였다. 2회기에는 그림 상황 카드를 활용하여 하나의 사건을 바라보는 자신과 타인의 관점이 다를 수 있음을 시각적으로 확인하고, 이를 수용하는 경청 훈련을 실시하였다. 정서 및 인지적 오류의 자각 단계(3~4회기) 중기 단계에서는 공감을 저해하는 내면의 요인을 발견하고 정서적 민감성을 높이는 과정이 진행되었다. 3회기에는 부정적 감정을 유발하는 인지적 오류를 탐색하고 대안적 사고를 발견하는 과정을 통해 인지적 공감의 기초를 다졌다. 4회기에는 자신의 감정을 비유적으로 표현하거나 감정 카드를 활용하여 정서 이면의 욕구를 통찰함으로써 자신과 타인에 대한 정서적 수용력을 확장하였다. 대리 경험 및 공감 기술의 습득 단계(5~6회기) 이 단계에서는 타인의 경험을 깊이 있게 수용하고 이를 표현하는 구체적인 기술을 훈련하였다. 5회기에는 시각 매체를 통해 타인의 고통을 대리 경험하고 반영적 경청 기술을 연습하여 공감의 깊이를 더하였

다. 6회기에는 ‘나-메시지(I-Message)’와 거울 놀이 등의 활동을 통해 언어적 · 비언어적 소통의 민감성을 키우고, 공감적 표현력을 체득하는 실습을 진행하였다. 긍정 자원 발굴 및 통합적 종결 단계(7~8회기) 후기 단계에서는 공감의 경험을 통합하고 실제 관계에 적용하는 역량을 강화하였다. 7회기에는 자신과 타인의 강점을 찾는 긍정적 피드백 과정을 통해 심리적 자원을 확충하고 공감적 대화를 연습하였다. 마지막 8회기에는 프로그램 전체 과정을 돌아보며 공감받았던 경험과 그렇지 못했던 경험을 대조 · 통합하고, 변화된 자신의 모습을 저널 작성을 통해 정리하며 마무리하였다.

## 연구도구

### 상담자 자기성찰 척도

본 연구에서는 상담자 자기성찰을 측정하기 위해 정희선과 김지현(2017)이 개발한 상담자 자기성찰 척도를 사용했다. 상담자 자기성찰 척도의 총 문항은 총 12문항으로 이루어져 있고, 하위요인으로는 상담자 자기 이해 4문항, 상담자 전문성 3문항, 상담자-내담자 상호작용 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항마다 Likert 5점 척도를 사용하고 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘거의 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘약간 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 구성되어 있고 점수가 높을수록 상담자 자기성찰이 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정한 내적 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83으로 나타났으며 하위별 신뢰도는 상담자 자기이해 .81, 상담자 전문성 .81, 상담자-내담자 상호작용 .82로 나타났다.

### 상담자 공감능력 척도

본 연구에서 상담자의 공감능력을 측정하기 위해 Davis(1980)가 제작한 대인관계반응지수(Interpersonal Reactivity Index [IRI])를 박성희(1994)가 번안한 것을 사용했다. 공감을 다차원적으로 본 Davis는 IRI를 총 28문항으로 구성했으며, 4개의 하위요인으로 구분했고 각각의 하위요인의 문항 수는 7문항이다. 하위요인으로는 관점취하기, 상상하기, 공감적 관심, 개인적 고통으로 이루어져 있다. 4개의 요인 중 관점취하기와 상상하기는 인지적인 차원에서 공감을 측정하고 공감적 관심과 개인적 고통은 정서적인 차원에서 공감을 측정한다. 관점취하기는 자신의 입장에서 벗어나 즉시적으로 상대방의 입장과 관점에서 보려는 능력을 말하고 상상하기는 가상적 상황 속에서, 예를 들면 소설, 연극, 드라마, 영화 등과 같이 그 속에 등장하는 인물이 되어보는 상상력을 말한다. 공감적 관심은 불행을 겪는 상대에 대해 온정이나 연민, 관심 등을 느끼는 것을 말하고, 개인적 고통은 상대의 고통스러운 상황이나 경험을 보고 느끼는 불편함과 불안의 정도를 말한다. 각 문항마다 Likert 5점 척도를 사용하였고 점수가 높을수록 상담자 공감능력이 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정한 내적 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .74로 나타났으며 하위별 신뢰도는 관점취하기 .72, 상상하기 .75, 공감적 관심 .73, 개인적 고통 .79로 나타났다.

### 정신화 척도

본 연구에서는 정신화를 측정하기 위해 Dimitrijević 등(2017)이 개발하고 이수림과 이문희(2018)가 번안하고 타당화한 한국판 정신화 척도(Ments)를 사용했다. 총 25개 문항으로 구

성되어 있고, 하위요인으로는 자신에 대한 정신화 6문항, 타인에 대한 정신화 11문항, 정신화 동기 8문항으로 구성되어 있다. 자신에 대한 정신화는 자신의 심리내면에서 일어나는 생각, 감정 등에 초점을 두는 문항으로 구성되어 있고, 타인에 대한 정신화는 다른 사람들이 갖는 생각, 감정에 관심을 갖고 생각하는 정도를 나타내는 문항으로 구성되어 있다. 정신화 동기는 자신 또는 타인의 방향성에 상관없이 정신 활동에 초점을 두겠다고 하는 동기나 의도를 나타내는 문항으로 구성되어 있다. 각 문항마다 Likert 5점 척도를 사용하였고 점수가 높을수록 정신화 능력이 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정된 내적 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86로 나타났으며 하위별 신뢰도는 자신에 대한 정신화 .83, 타인에 대한 정신화 .80, 정신화 동기 .81로 나타났다.

#### 연구절차

본 연구의 구체적인 절차는 다음과 같다. 첫째, 상담자의 정신화 능력을 향상시키기 위한 프로그램을 구성하고, 그 효과성을 검증하기 위해 자기성찰, 공감능력, 정신화 척도를 검사도구로 선정하였다. 둘째, 연구 참여자는 자발적인 신청자를 대상으로 모집하였으며, 프로그램 실시 전 연구대상자 보호를 위해 생명윤리위원회(IRB)의 승인(INJE202112002001-UE002)을 득하였다. 연구자는 참여자들에게 연구의 취지, 목적, 진행 과정, 익명성 보장 및 중도 철회 권리 등에 대해 상세히 안내한 후 서면 동의서를 수집하였다. 동의한 참여자들은 일정 및 처치 조건에 따라 실험집단(정신화 향상 프로그램), 두 개의 비교집단(공감 향상, 마음챙김), 그리고 무처치 통제집단에

임의 배정하였다.

셋째, 프로그램의 효과 검증을 위해 사전, 사후, 추후 검사를 실시하였다. 사전검사는 2022년 7월 프로그램 시작 직전에 실시하였으며, 통제집단은 우편을 통해 동일 기간에 자료를 회수하였다. 본 프로그램은 2022년 7월부터 8월까지 주 1회, 회기당 120분씩 총 8회기에 걸쳐 진행되었다. 사후검사는 프로그램 종료 직후 실시하였고, 추후검사는 프로그램 종료 4주 후인 2022년 9월에 동일한 방식으로 진행하여 효과의 지속성을 측정하였다. 아울러 매 회기 경험보고서와 종료 후 소감문을 수집하여 질적분석의 보조 자료로 활용하였다. 넷째, 수집된 자료는 통계 프로그램을 활용하여 분석하였으며, 실험집단의 만족도 평가와 소감문 내용을 바탕으로 프로그램의 효과에 대한 결론을 도출하였다.

#### 자료분석

본 연구에서는 집단과 검사 시기의 분할구획 요인설계(Split-Plot Factorial Design)를 적용하였다. 독립변인은 상담자 정신화 향상 프로그램이며, 종속변인은 자기성찰, 공감능력, 정신화 점수이다. SPSS 21.0을 사용하여 척도의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 검증과 집단 간 동질성 검사(ANOVA)를 실시하였고, 이원반복 분산분석을 통해 집단과 측정 시기에 따른 유의한 차이를 검증하였다. 상호작용 효과가 유의한 경우 Tukey HSD로 사후 검증을 진행하였으며, 양적 분석의 한계를 보완하고자 매 회기 경험보고서와 종결 소감문에 대한 내용 분석을 병행하였다.

## 결 과

### 실험집단, 비교집단, 통제집단의 사전·사후·추후 검사

본 연구는 집단프로그램의 각 측정변인들에 대한 효과를 검증하기에 앞서 먼저 집단 간 사전 동질성 검증을 실시하였다. 이를 위하여 실험집단(정신화  $N=12$ ), 비교집단(마음챙김  $N=12$ , 공감  $N=12$ ), 그리고 통제집단( $n=12$ )의 사전 측정치들에 대해 분산분석(ANOVA)을 실시했고, 그 결과, 표 3과 같이 총 3개의 척도의 전체 점수에서는 유의미한 차이가 나타나지 않아 동질성이 확보되었다.

각 집단프로그램이 상담자의 자기성찰, 공감능력 및 정신화에 미치는 효과를 확인하기 위해 사전·사후·추후검사를 실시하였다. 검사를 통해 얻은 각 종속변인별, 집단별, 측정

시기별 점수의 평균, 표준편차와 단순주효과 분석 결과는 표 4와 같다. 자기성찰의 경우, 정신화집단에서  $F=46.615$ ,  $p<.001$ , 마음챙김집단에서  $F=28.275$ ,  $p<.001$ 로 유의한 시기 효과가 나타났다. 반면, 공감집단에서는  $F=4.789$ ,  $p>.05$ , 통제집단에서는  $F=.314$ ,  $p>.05$ 로 유의한 변화가 나타나지 않았다. 공감능력에서는 정신화집단에서  $F=37.084$ ,  $p<.001$ , 마음챙김집단에서  $F=83.108$ ,  $p<.001$ , 공감집단에서  $F=119.808$ ,  $p<.001$ 로 모두 유의한 시기 효과가 나타났다. 반면, 통제집단에서는  $F=.532$ ,  $p>.05$ 로 유의한 변화가 확인되지 않았다. 정신화에서는 정신화집단에서만  $F=44.249$ ,  $p<.001$ 로 유의한 시기 효과가 나타났다. 반면, 마음챙김집단에서는  $F=3.897$ ,  $p>.05$ , 공감집단에서는  $F=2.541$ ,  $p>.05$ , 통제집단에서는  $F=.629$ ,  $p>.05$ 로 통계적으로 유의한 변화가 나타나지 않았다.

표 3. 사전 동질성 검증( $N=48$ )

| 측정변인 | 하위요인         | <i>F</i> | <i>p</i> |      |
|------|--------------|----------|----------|------|
| 자기성찰 |              | 1.729    | .175     |      |
|      | 상담자 자기이해     | 4.821    | .005**   |      |
|      | 상담자 전문성      | 2.893    | .045*    |      |
|      | 상담자-내담자 상호작용 | .906     | .446     |      |
| 공감능력 |              | .290     | .832     |      |
|      | 인지적 공감       | 관점취하기    | .541     | .657 |
|      |              | 상상하기     | .264     | .851 |
|      | 정서적 공감       | 공감적 관심   | .260     | .854 |
|      |              | 개인적 고통   | .230     | .875 |
|      | 정신화          | .343     | .795     |      |
| 정신화  | 자신에 대한 정신화   | .161     | .922     |      |
|      | 타인에 대한 정신화   | .038     | .990     |      |
|      | 정신화 동기       | .963     | .419     |      |

표 4. 집단 간 평균, 표준편차와 단순주효과( $N=48$ )

| 척도       | 집단(N)    | 사전    |      | 사후    |      | 추후    |      | 다중비교       |           |
|----------|----------|-------|------|-------|------|-------|------|------------|-----------|
|          |          | M     | SD   | M     | SD   | M     | SD   | F          | 측정시기      |
| 자기<br>성찰 | 정신화(12)  | 34.08 | 3.92 | 39.83 | 2.62 | 40.00 | 2.67 | 46.615***  | 사전<사후, 추후 |
|          | 마음챙김(12) | 32.67 | 2.99 | 37.92 | 2.64 | 37.33 | 2.27 | 28.275***  | 사전<사후, 추후 |
|          | 공감(12)   | 32.50 | 3.29 | 33.25 | 3.25 | 33.33 | 2.93 | 4.789      |           |
|          | 통제(12)   | 31.77 | 3.04 | 35.69 | 4.15 | 31.59 | .79  | .314       |           |
| 공감<br>능력 | 정신화(12)  | 78.33 | 4.00 | 85.33 | 3.98 | 85.50 | 2.80 | 37.084***  | 사전<사후, 추후 |
|          | 마음챙김(12) | 78.59 | 3.14 | 83.67 | 2.64 | 83.42 | 2.42 | 83.108***  | 사전<사후, 추후 |
|          | 공감(12)   | 77.67 | 3.47 | 87.25 | 5.41 | 87.83 | 3.30 | 119.808*** | 사전<사후, 추후 |
|          | 통제(12)   | 79.50 | 3.53 | 79.33 | 2.96 | 80.00 | 2.69 | .532       |           |
| 정신화      | 정신화(12)  | 66.17 | 5.90 | 78.83 | 4.02 | 78.33 | 2.46 | 44.249***  | 사전<사후, 추후 |
|          | 마음챙김(12) | 65.25 | 5.10 | 69.92 | 3.29 | 69.25 | 2.59 | 3.897      |           |
|          | 공감(12)   | 65.67 | 4.67 | 68.75 | 3.49 | 69.17 | 3.01 | 2.541      |           |
|          | 통제(12)   | 68.75 | 6.86 | 67.91 | 3.55 | 69.25 | 2.73 | .629       |           |

자기성찰 전체 및 하위요인에 대한 집단과 측정시기의 효과를 검증하기 위해 이원 반복 측정 분산분석을 실시한 결과는 표 5와 같다. 먼저 자기성찰 전체 점수에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44)=16.078$ ,  $p<.001$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=69.252$ ,  $p<.001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=19.072$ ,  $p<.001$ 로 모두 유의하게 나타났다. 이는 집단에 따라 시간의 경과에 따른 자기성찰의 변화 양상이 다르게 나타났음을 의미한다.

하위요인별로 살펴보면, 상담자 자기이해에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44)=34.011$ ,  $p<.001$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=66.523$ ,  $p<.001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=21.741$ ,  $p<.001$ 로 모두 유의하였다. 상담자 전문성에서도 집단의 주효과가  $F(3, 44)=10.158$ ,  $p<.001$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=20.370$ ,  $p<.001$ , 집

단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=6.022$ ,  $p<.001$ 로 모두 유의하게 나타났다. 또한 상담자-내담자 상호작용에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44)=4.696$ ,  $p<.01$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=14.657$ ,  $p<.001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=6.133$ ,  $p<.001$ 로 모두 유의하였다. 이러한 결과는 자기성찰 및 하위요인의 변화 양상이 집단에 따라 상이하게 나타났음을 의미하며, 프로그램 유형에 따른 차별적 효과가 존재함을 시사한다.

다음으로 공감능력 전체 및 하위요인에 대해 집단과 측정시기의 효과를 검증하기 위해 이원 반복측정 분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 6에 제시하였다. 공감능력 전체 점수에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44)=4.812$ ,  $p<.01$ 로 유의하였으며, 시기의 주효과도  $F(2, 88)=153.133$ ,  $p<.001$ 로 유의하였다. 또한 집단

표 5. 자기성찰 및 하위요인별 분산분석 요약

| 척도           | Source | df | MS      | F      | p       |
|--------------|--------|----|---------|--------|---------|
| 자기성찰 전체      | 집단(G)  | 3  | 282.120 | 16.078 | .000*** |
|              | 시기(S)  | 2  | 123.771 | 69.252 | .000*** |
|              | 시기×집단  | 6  | 34.086  | 19.072 | .000*** |
| 상담자 자기이해     | 집단(G)  | 3  | 59.025  | 34.011 | .000*** |
|              | 시기(S)  | 2  | 29.146  | 66.523 | .000*** |
|              | 시기×집단  | 6  | 9.525   | 21.741 | .000*** |
| 상담자 전문성      | 집단(G)  | 3  | 24.639  | 10.158 | .000*** |
|              | 시기(S)  | 2  | 6.507   | 20.370 | .000*** |
|              | 시기×집단  | 6  | 1.924   | 6.022  | .000*** |
| 상담자-내담자 상호작용 | 집단(G)  | 3  | 32.581  | 4.696  | .006**  |
|              | 시기(S)  | 2  | 10.715  | 14.657 | .000*** |
|              | 시기×집단  | 6  | 4.484   | 6.133  | .000*** |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

표 6. 공감능력 및 하위요인별 분산분석 요약

| 척도      | Source | df | MS      | F       | p       |
|---------|--------|----|---------|---------|---------|
| 공감능력 전체 | 집단(G)  | 3  | 146.859 | 4.812   | .006**  |
|         | 시기(S)  | 2  | 480.861 | 153.133 | .000*** |
|         | 시기×집단  | 6  | 70.880  | 22.572  | .000*** |
| 관점취하기   | 집단(G)  | 3  | 11.528  | 2.940   | .043*   |
|         | 시기(S)  | 2  | 70.146  | 57.511  | .000*** |
|         | 시기×집단  | 6  | 7.174   | 5.881   | .000*** |
| 상상하기    | 집단(G)  | 3  | 12.246  | 3.257   | .034*   |
|         | 시기(S)  | 2  | 26.396  | 26.296  | .000*** |
|         | 시기×집단  | 6  | 6.146   | 6.123   | .000*** |
| 공감적 관심  | 집단(G)  | 3  | 33.581  | 4.810   | .006**  |
|         | 시기(S)  | 2  | 54.396  | 35.226  | .000*** |
|         | 시기×집단  | 6  | 5.553   | 3.596   | .003**  |
| 개인적 고통  | 집단(G)  | 3  | 1.100   | 0.068   | .977    |
|         | 시기(S)  | 2  | 1.215   | 2.273   | .109    |
|         | 시기×집단  | 6  | 1.319   | 2.554   | .060    |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

과 시기의 상호작용 효과 역시  $F(6, 88)=22.572, p<.001$ 로 유의하게 나타났다. 하위요인별 분석 결과, 관점취하기에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44)=2.940, p<.05$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=57.511, p<.001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=5.881, p<.001$ 로 모두 유의하였다. 상상하기에서도 집단의 주효과가  $F(3, 44)=3.257, p<.05$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=26.396, p<.001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=6.123, p<.001$ 로 모두 유의하게 나타났다. 공감적 관심에서도 집단의 주효과가  $F(3, 44)=4.810, p<.01$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=35.226, p<.001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=3.536, p<.01$ 로 모두 유의하였다. 반면, 개인적 고통에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44)=0.068, p>.05$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=2.273, p>.05$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=2.554, p>.05$ 로 모두 유

의하지 않았다. 따라서 개인적 고통에서는 시기에 따른 변화와 집단 간 변화 양상의 차이가 나타나지 않았다.

마지막으로 정신화 전체 및 하위요인에 대해 집단과 측정시기의 효과를 검증하기 위해 이원 반복측정 분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 7에 제시하였다. 정신화 전체 점수에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44)=10.281, p<.001$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=49.668, p<.001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=14.638, p<.001$ 로 모두 유의하게 나타났다. 하위요인별로 살펴보면, 자신에 대한 정신화에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44)=8.924, p<.001$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=37.933, p<.001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88)=9.381, p<.001$ 로 모두 유의하였다. 타인에 대한 정신화에서도 집단의 주효과가  $F(3, 44)=2.796, p<.05$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88)=23.279,$

표 7. 정신화 및 하위요인별 분산분석 요약

| 척도         | Source | df | MS      | F      | p       |
|------------|--------|----|---------|--------|---------|
| 정신화 전체     | 집단(G)  | 3  | 378.581 | 10.281 | .000*** |
|            | 시기(S)  | 2  | 409.549 | 49.068 | .000*** |
|            | 시기×집단  | 6  | 122.178 | 14.638 | .000*** |
| 자신에 대한 정신화 | 집단(G)  | 3  | 35.685  | 8.924  | .000*** |
|            | 시기(S)  | 2  | 40.688  | 37.933 | .000*** |
|            | 시기×집단  | 6  | 10.706  | 9.981  | .000*** |
| 타인에 대한 정신화 | 집단(G)  | 3  | 35.266  | 2.796  | .041**  |
|            | 시기(S)  | 2  | 63.194  | 23.279 | .000*** |
|            | 시기×집단  | 6  | 16.009  | 5.897  | .000*** |
| 정신화 동기     | 집단(G)  | 3  | 80.074  | 18.350 | .000*** |
|            | 시기(S)  | 2  | 35.340  | 35.207 | .000*** |
|            | 시기×집단  | 6  | 18.275  | 18.206 | .000*** |

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

$p < .001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88) = 5.897$ ,  $p < .001$ 로 모두 유의하게 나타났다. 또한 정신화 동기에서는 집단의 주효과가  $F(3, 44) = 18.350$ ,  $p < .001$ , 시기의 주효과가  $F(2, 88) = 35.207$ ,  $p < .001$ , 집단과 시기의 상호작용 효과가  $F(6, 88) = 18.206$ ,  $p < .001$ 로 모두 유의하였다. 이는 집단에 따라 시간 경과에 따른 정신화 변화 양상이 상이하게 나타났음을 의미한다.

따라서 정신화집단은 자신에 대한 정신화, 타인에 대한 정신화, 정신화 동기 요인에서 모두 유의한 향상을 보여, 다른 집단과 비교하여 보다 일관된 변화 양상을 나타냈다. 특히 정신화 동기 요인에서는 정신화집단에서만 유의한 변화가 확인되었다. 또한 유의한 변화를 보인 요인에서 사후와 추후 점수 간에는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아, 프로그램 효과가 일정 기간 유지된 것으로 확인되었다.

#### 프로그램 집단원의 만족도 및 경험일지 분석

본 연구는 프로그램 종료일에 양적 평가와 주관적 기술 문항으로 구성된 만족도 조사를 실시하였다. 평가 항목은 프로그램 실시 기간, 진행 시간, 내용, 운영 방법, 재참여 의사 및 타인 권유 등이다. 분석 결과, 참여자들의 전체 만족도 평균은 4.75로 프로그램에 대해 매우 높은 만족도를 보였다. 세부적으로 살펴보면, 프로그램 내용(4.72)과 운영 방법(4.72)에 대해 높은 만족감을 나타냈으며, 특히 본 프로그램의 재참여 의사(4.75)와 타인 추천 여부(5.0)는 최상위 수준으로 나타났다. 프로그램 실시 기간에 대한 평균은 4.08, 1회 진행 시간은 4.25로 전반적으로 적절하다는 평가를 얻

었으나, 다른 문항에 비해서는 상대적으로 점수가 낮아 회기 연장에 대한 요구를 시사하였다. 이러한 결과는 본 프로그램이 상담자들의 요구를 반영하여 체계적으로 진행되었으며, 참여자들이 전문적 성장을 돕는 의미 있는 경험을 했음을 뒷받침한다. 주관적 경험을 기술하는 문항에서 참여자들은 특히 1인 2역 역할극 및 상담 시연 활동이 가장 기억에 남는다고 서술하였다. 역할극을 통해 내담자와 관계 맺는 자신의 실제적인 모습을 객관적으로 직면하게 되었고, 상담 기술 이전에 상담자 자신의 정신화 상태가 우선적으로 변화되어야 함을 깊이 통찰하였다고 보고하였다. 참여자들은 매 회기가 유익하여 특별히 아쉬운 점은 없으나, 프로그램의 효과를 내면화하기 위해 회기 수를 늘려 정신화를 연습할 기회가 더 많아지기를 희망하였으며, 향후 동료 상담자 뿐만 아니라 가족 관계 개선을 위해 배우자 등을 대상으로 한 프로그램 확장도 기대하는 것으로 나타났다.

프로그램 참여자들의 주관적 경험과 질적 변화과정을 분석하기 위해 회기별 경험일지와 종결 소감문을 수집하고, 내용분석(content analysis) 방법을 활용하였다(Krippendorff, 2018). 분석은 귀납적 범주화 절차에 따라 진행되었다. 먼저 전체 자료를 반복적으로 읽으며 의미 있는 진술을 의미단위로 구분하였고, 총 168개의 의미단위를 도출하였다. 다음으로 유사한 의미단위를 묶어 개방코딩을 실시하였으며, 이를 통해 16개의 하위범주를 구성하였다. 이후 하위범주 간 개념적 유사성과 맥락적 연관성을 비교·통합하여 최종적으로 4개의 상위영역을 도출하였다. 분석의 신뢰성을 확보하기 위하여 상담심리 전공 박사 1인과 독립적으로 1차 코딩을 실시한 후 결과를 비교하

였으며, 범주 분류에 대한 의견 차이는 논의를 통해 합의에 도달하였다. 그 결과, 참여자들의 질적 변화는 ‘동기화 및 성찰적 태도 형성’, ‘비정신화 모드 인식 및 관점의 확장’, ‘정서 조율 및 정신화의 다차원적 균형’, ‘상담 실무 적용 및 효능감 향상’의 4개 상위영역으로 구조화되었다. 이는 프로그램의 구조화된 단계와 맞물려 상담자의 내적 성찰에서 시작하여 실제 상담 장면에서의 적용으로 확장되는 단계적 성장 과정을 반영하는 것으로 나타났다. 첫째, 초기 단계에서는 상담자로서의 부적절감을 해소하고 성찰을 위한 심리적 안전감을 구축하였다. 참여자들은 상담 현장에서 겪는 내담자와의 신뢰 관계 형성 실패나 정서적 소진과 같은 부정적 경험을 공유하며, 이러한 고충이 개인의 무능함이 아닌 상담 과정의 보편적 어려움을 깨닫고 깊은 위안을 얻었다. 특히 지도자의 ‘알지 못함(not-knowing)’의 자세는 집단원들에게 평가에 대한 부담을 덜어주었으며, 자신의 애착 유형과 현재의 관계 패턴이 어떻게 연관되어 있는지를 탐색함으로써 정신화 역량 계발을 위한 강력한 내적 동기를 형성하게 하였다. 둘째, 중기 단계에서는 스트레스 상황에서 발생하는 비정신화(non-mentalizing) 패턴을 자각하고 타인의 관점을 수용하는 유연성을 획득하였다. 집단원들은 자신이 옳다는 확신에 빠져 상대의 마음을 보지 못했던 ‘심리적 실재론’모드나, 타인의 기대를 오해하여 방어적으로 반응했던 비정신화 현상들을 구체적으로 발견하였다. 이 과정에서 ‘잠깐 멈춤’ 활동은 자동적인 반응을 억제하고 통제된 정신화를 활성화하는 촉매제가 되었으며, 집단 내의 안전한 피드백을 통해 자기중심적 해석에서 벗어나 타인의 내면을 다각도로 조망하는 관점의 확장을 경

험하였다. 셋째, 후기 단계에서는 정서와 인지의 균형을 이루는 다차원적인 정신화 능력을 체득하고 타인에 대한 수용력을 강화하였다. 역할극과 공감적 타당화 훈련을 통해, 참여자들은 자신이 지나치게 감정에 압도되거나(과잉 정서적) 반대로 상황을 설명하는 데만 치중하는(과잉 인지적) 전형적인 패턴을 확인하였다. 이러한 인지와 정서의 불균형을 조절하는 실습을 반복하며 타인의 고통과 슬픔을 있는 그대로 인정하는 ‘타인에 대한 정신화’가 강화되었으며, 이는 상담자가 내담자의 미묘한 신호에 더욱 민감하게 반응할 수 있는 정서적 토대가 되었다. 넷째, 종결 단계에 이르러 참여자들은 훈련된 정신화 역량을 실제 상담 실무에 적용하며 상담 효능감이 향상되었다고 보고하였다. 내담자와의 상호작용 리플레이 및 상담시연을 통해, 상담의 중심이 상담자의 해석이나 기법이 아닌 ‘상담 관계 내의 상호작용’임을 깊이 이해하게 되었다. 상담자 자신의 마음 상태를 적절히 활용하여 내담자에게 전달하는 과정이 내담자에게 인식적 신뢰(epistemic trust)를 제공한다는 사실을 체험하면서, 상담 상황에서의 불안감이 줄고 상담자로서의 유능감과 포용력이 넓어지는 실질적인 변화를 확인하였다.

결론적으로, 참여자들은 본 프로그램을 통해 경직된 사고 체계에서 탈피하여 유연한 성찰적 태도를 갖추게 되었을 뿐만 아니라, 상담 현장에서 내담자를 온전한 주체로 이해하고 수용하는 전문적 자질을 고양하였다. 이러한 질적 변화는 양적 통계 결과에서 나타난 자기성찰, 공감능력, 정신화 점수의 유의미한 향상을 뒷받침하며, 본 프로그램이 상담자의 인간적 성장과 전문성 강화에 기여할 수 있는 훈련 모델임을 시사한다.

## 논 의

본 연구는 상담자를 대상으로 직접 개발한 정신화 향상 프로그램과 재구성된 마음챙김 및 공감능력향상 프로그램을 적용하여, 상담자의 핵심 자질인 자기성찰, 공감능력, 정신화에 미치는 영향을 비교 검증하였다. 분석된 결과를 토대로 도출된 주요 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구자가 개발한 정신화 향상 프로그램에 참여한 실험집단은 공감능력 및 통제집단에 비해 상담자 자기성찰이 유의하게 향상되었으며 그 효과가 지속되었다. 이는 자해 청소년 대상의 MBT 기반 연구(Rossouw & Fonagy, 2012)에서 나타난 성찰 능력 향상 결과와 맥을 같이 하며, 자기성찰이 정신화 훈련을 통해 발전될 수 있다는 선행연구(최현아, 송현주, 2017)를 지지한다. 본 프로그램의 매 회기 도입부의 명상은 상담자가 자신의 내적 느낌과 신체 감각을 있는 그대로 수용하는 ‘자기 자각’의 토대가 되었다. 이는 포커싱 체험치료의 명상이 상담자의 자기성찰을 돕는다는 연구(주은선, 2019)와 일치하는 결과로, 정신화의 기초가 되는 자신에 대한 주의집중이 성찰 역량 강화의 출발점이 되었음을 시사한다. 프로그램 중반부의 ‘과거 애착 경험 탐색’ 활동은 자신의 사고와 감정, 욕구 사이의 인과관계를 객관화하여 바라보는 심층적 탐색을 가능케 했다. 실제 경험일지에서 나타난 “나의 애착 유형과 관계 패턴의 작동과정을 알게 되었다”는 소감은, 자신의 정서적 경험으로부터 의미를 도출하고 자기를 이해하게 된다는 성찰적 과정(고윤희, 박성현, 2014)이 효과적으로 일어났음을 보여준다. 그리고 프로그램의 핵심 태도인 ‘알지 못함(not-knowing)’의 자세는

상담자가 자신의 편견을 내려놓고 호기심을 유지하게 함으로써 자기이해를 도출했다. 이는 기존 지식과 새로운 경험적 지식을 통합하게 하여 자신을 온전히 받아들이는 체험적 이해를 높인다는 연구(이은진, 이문희, 2015)와 같은 맥락이다. 특히 회기별 과제를 통해 자신의 정서와 행동을 분석하는 활동은 이러한 성찰적 이해를 공고히 하는 데 기여했을 것으로 사료된다.

또한, 본 프로그램은 자기성찰의 하위요인인 ‘상담자 자기이해’와 ‘내담자-상담자 상호작용’에 긍정적인 영향을 미쳤다. 상담자가 자신의 무의식적 욕구와 부정해오던 모습을 발견하고 수용하는 과정은 본질적인 자기 확인으로 이어진다(김창대, 2009). 이러한 자기이해는 자연스럽게 타인에 대한 인정으로 확장되어 원만한 상호작용을 가능케 한다. 특히 본 프로그램에서 내담자와의 실제 사례를 재경험하고 피드백을 주고받은 활동은, 상담의 중심이 상담자 개인이 아닌 ‘관계 내 상호작용’임을 깨닫게 함으로써 실무적인 성찰 역량을 고양시켰다. “내담자에게 내 감정이 맞는지 확인하는 과정이 늘었다”는 참여자의 보고는 이러한 상호작용적 성찰의 실질적 변화를 보여준다.

한편, 비교집단인 마음챙김 프로그램 역시 자기성찰 향상에 효과가 있었으나, 하위요인인 ‘상담자의 전문성’에서는 정신화 향상 프로그램에서 상대적으로 더 뚜렷한 변화 양상이 나타났다. 이는 마음챙김이 주로 ‘지금-여기’의 존재적 자각에 초점을 두는 반면(전경숙, 2021), 본 프로그램은 후반부 회기에서 상담장면을 복기하고 상담자로서의 반응과 태도를 점검하는 활동을 포함하고 있었던 점과 관련될 가능성이 있다. 정신화 훈련은 상담자의

전문성 자체를 직접 향상시켰다고 보기보다는, 상담 장면에서 자신의 반응과 태도를 점검하고 되돌아보는 성찰적 태도를 강화하는 데 기여한 것으로 해석할 수 있다.

결론적으로 본 연구의 결과는 자기성찰 능력이 정신화 훈련을 통해 충분히 발전될 수 있다는 최현아와 송현주(2017)의 주장을 강력하게 뒷받침하며, 본 프로그램이 상담자의 인간적 성숙과 전문적 자질을 동시에 강화하는 실효성 있는 훈련 모델임을 확인하였다.

둘째, 본 연구자가 개발한 정신화 향상 프로그램은 상담자의 공감능력을 향상시키는 데 유의미한 효과가 있었으며, 그 효과는 프로그램 종료 4주 후까지 지속되었다. 실험집단의 공감능력 점수가 통제집단에 비해 유의하게 높게 나타난 본 연구의 결과는, 보육교사를 위한 정신화 집단상담(이경숙 외, 2016) 및 정신건강 돌봄 간호사를 대상으로 한 정신화 훈련(Warrender, 2015)에서 공감능력이 증진되었다는 선행연구들의 결과와 부합한다. 이러한 결과는 본 프로그램이 사건이나 상황을 ‘지금-여기’의 맥락에서 재경험하게 하고, 가상의 인물이나 타인의 감정을 자신의 내면 상태와 비교·예측하는 대리 경험을 반복적으로 제공함으로써 다양한 관점 취하기 능력을 훈련시킨 결과로 해석된다. 이는 자신과 타인에 대한 인지적·정서적 과정을 자각하는 능력이 공감 형성에 결정적이라는 선행연구들(고경희, 2017; Lambert & Barley, 2001)의 주장과 일치한다.

본 프로그램이 공감능력 증진에 효과적이었던 구체적인 이유는 다음과 같다. 우선 상황극과 역할극을 통해 상대방의 표면적 감정뿐만 아니라 그 감정을 촉진시킨 기저의 사고와 의도, 욕구를 연결하여 탐색하게 함으로써 타인에 대한 통찰력을 고양시켰기 때문이다(김

혜영 외, 2016). 하위요인별로 살펴보면 인지적·정서적 공감이 모두 향상되었다. 인지적 공감의 경우, ‘관점 비교’ 및 ‘뜨거운 감자 느끼기’ 등의 활동을 통해 타인의 말과 행동 이면의 원인을 추론하는 과정에서 관점 수용 능력이 배양된 것으로 보이며, 이는 드라마 활동을 통해 인지적 공감을 향상시킨 유아영(2012)의 결과와 유사하다. 정서적 공감에서는 ‘인물 구축하기’와 ‘시나리오 정신화’ 활동을 통해 타인의 감정 상태에 충분히 머무르며 정서적 전염을 넘어선 조율된 반응을 연습한 것이 주요하게 작용하였다. 이는 6, 7회기 경험일지에서 “타인의 입장에서 생각과 감정을 헤아려 보게 되었다”거나, 소감문 중 “상대의 마음이 잘 느껴져 자신의 감정을 알맞게 표현하게 되었다”는 보고를 통해 실질적인 정서적 유대감이 형성되었음을 확인할 수 있다.

다만, 공감의 하위요인 중 ‘개인적 고통’에서 유의한 변화가 나타나지 않은 점은 초보 상담자의 공감능력을 다룬 허순향(2018)의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 개인적 고통은 타인의 고통을 목격할 때 경험하는 주관적 불안과 불편감을 의미하며, 이는 비교적 안정적인 기질적 정서 반응일 가능성이 있어 단기간의 개입으로 변화시키기에는 한계가 있었을 것으로 사료된다. 그러나 이를 다른 관점에서 해석하면, 정신화가 타인의 감정에 무조건적으로 휩쓸리는 정서 전염(Emotional Contagion)이 아니라, 나와 타인의 마음을 명확히 구분(Self-Other Differentiation)하면서 타인의 상태를 객관적으로 이해하는 ‘적절한 거리두기’를 지향하기 때문으로 볼 수 있다. 즉, 본 프로그램은 상담자가 내담자의 고통에 압도당하지 않으면서도 깊이 있게 이해할 수 있는 전문적 경계 유지 능력을 함양시켰다고 볼 수 있다.

이러한 맥락에서 본 연구의 정신화 프로그램이 타 비교집단과 차별화되는 지점은 인지적·정서적 공감의 통합적 발달에 있다. 비교집단인 공감 프로그램이 주로 정서적 공명에 집중하여 특정 지표의 상승에 머문 반면, 정신화 프로그램은 내담자의 행동을 ‘마음의 눈’으로 읽어내는 연습을 통해 공감의 다차원적 증진을 이끌어냈다. 특히 마음챙김 집단에서 유의한 변화를 보이지 못한 ‘상상하기(작품이나 가상 상황에 몰입하는 능력)’등의 지표가 정신화 집단에서 개선된 것은, 타인의 마음 상태를 가설적으로 추론하는 ‘상상적 정신화(Imaginative Mentalizing)’훈련이 상담자의 임상적 가설 세우기 능력을 직접적으로 자극했음을 시사한다.

한편, 비교집단인 공감능력향상 및 마음챙김 프로그램 또한 공감능력을 증진시키는 효과가 있었다. 단, 공감 프로그램이 마음챙김보다 수치상으로는 더 큰 평균 변화를 보였다. 이러한 결과는 마음챙김이 비판단적 수용 태도를 통해 타인에게 주의를 기울이는 심리적 토대를 마련한다는 연구(채진영, 2021)와, 전문적인 공감훈련이 기술적 측면에서 직접적인 증진을 가져온다는 연구(고영희, 2011)를 모두 뒷받침한다. 구체적으로 마음챙김 집단은 현재 경험에 압도되지 않고 일정한 거리를 유지하는 알아차림 훈련을 통해 공감의 질적 토대를 강화한 것으로 보이며, 공감능력 집단은 관점 수용, 경청, 긍정적 공감반영 등의 반복 훈련을 통해 타인의 욕구를 인정하고 표현하는 구체적 기술을 체득함으로써 실질적인 공감 증진을 이룬 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구자가 개발한 정신화 향상 프로그램은 상담자의 정신화 능력을 향상하는데 유의미한 효과가 있었으며, 4주 후의 추후

검사에서 그 효과가 안정적으로 유지되었다. 이러한 결과는 정신화 프로그램이 자신과 타인에 대한 이해 및 존중도에 긍정적인 영향을 미쳤다는 문수진 외(2012)의 연구와 맥을 같이 한다. 특히 본 연구는 선행연구에서 간과되었던 효과의 지속성을 추후검사를 통해 입증하였다는 점에서 차별성을 지닌다. 또한, 연구 대상과 척도의 차이는 있으나 비정신화(non-mentalizing) 모드의 감소를 보고한 국내외 선행연구들(최선우 외, 2020; Hertzmann et al., 2016)과도 일치하는 결과이다.

본 프로그램이 정신화 능력을 고양시킨 구체적 기제와 과정에 대한 논의는 다음과 같다. 우선 ‘자신에 대한 정신화’의 향상은 애착이론과 정신화 모드의 연관성을 학습하고 탐색한 2, 3회기 활동의 결과로 해석된다. 참여자들은 정서적으로 각성된 상황에서 나타나는 자신의 비정신화 패턴을 파악하고, 그 이면의 욕구와 인과관계를 공유함으로써 내면의 작동 기제를 객관화하였다. 경험일지에서 “내가 유지해온 행동방식의 기제 안에 있는 나만의 이유를 알게 되었다”거나 “비정신화 상태에서 왜 그렇게 반응했는지 이해하게 되었다”는 보고는, 본 프로그램이 상담자 스스로의 마음 상태를 숙고하는 성찰적 태도를 함양하는 데 기여할 수 있음을 보여준다.

또한, ‘자신과 타인에 대한 정신화’가 통합적으로 향상된 것은 다차원적 정신화 교육과 더불어 역할극 및 상황극을 통한 반복적인 연습과 피드백의 성과라 볼 수 있다. 이는 정신화 기반 기술훈련(MBT-S)이 치료자의 정신화에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구결과(Warrender, 2015)와 일치한다. 다차원적 정신화 체계를 연습하는 과정에서 참여자들은 자신과 타인의 입장을 동시에 타당화하는 경험을 하

였으며, 이는 갈등 상황에서도 감정에 매몰되지 않고 ‘균형 잡힌 정신화’를 유지하게 하는 힘이 되었다. 특히 “상대방의 입장과 마음을 헤아려 보게 되었다”는 경험 보고는 본 프로그램이 상담자로 하여금 자기중심적 틀에서 벗어나 타인의 내적 상태를 온전한 주체로 인정하는 수준까지 정신화 역량을 끌어올렸음을 시사한다.

그리고 본 연구의 실험집단만이 ‘정신화 동기’요인에서 유의미한 향상을 보였다는 점에 주목할 필요가 있다. 비교집단인 마음챙김이나 공감 프로그램은 특정 영역의 인식에는 효과적이었으나, 마음 상태를 탐구하려는 전반적인 ‘의지’와 ‘동기’를 변화시키는 데는 한계가 있었다. 반면 본 프로그램은 ‘정신화가 정신화를 낳는다’는 원리를 집단 역동 속에서 구현함으로써, 상담자가 임상 현장에서 끊임없이 마음의 이면을 살피려는 태도적 변화를 이끌어냈다. 이는 본 연구자가 개발한 프로그램이 기술적 훈련을 넘어 상담자의 근본적인 임상적 태도를 변화시키는 효과적인 도구임을 입증하는 결과이다.

더불어 본 연구자가 개발한 정신화 향상 프로그램은 표 2에 제시된 바와 같이 ‘관계형성 및 동기 높이기→애착과 정신화 인식→정신화 발달→사회 속에서 학습’의 4단계 변화원리로 구성되었다. 한편 이 4단계 변화과정은 Fonagy 등(2019)이 제시한 정신화 변화를 위한 3단계 소통 시스템을 적용해 상위 틀에서 해석할 수 있다. 즉, 1단계(관계형성 및 동기 높이기)는 치료적 동맹 형성과 안전한 탐색 환경 조성에 해당한다. 2단계(애착과 정신화 인식)와 3단계(정신화 발달)는 자기·타인의 마음상태를 탐색하고 비정신화 모드를 조절하는 과정을 통해 정신화 능력을 증진시키는 단계로, 3단계

소통 시스템의 ‘정신화 능력 증진’에 대응한다. 마지막으로 4단계(사회 속에서 학습)는 상담 장면 적용과 대인관계 일반화를 통해 인식적 신뢰와 사회화 학습이 확장되는 단계로 이해될 수 있다. 또한 참여자들이 소감문에서 보고한 자기중심적 해석의 완화, 관점의 확장, 정서·인지 균형에 대한 자각 등은 본 프로그램이 정신화 기반 접근의 핵심 원리를 실제 훈련 과정에 반영했을 가능성을 뒷받침한다.

한편, 자신에 대한 정신화는 자신의 감정·생각·욕구 등 마음상태를 알아차리고 그 의미를 이해하는 능력으로, 자기성찰의 하위요인인 자기이해와 개념적으로 인접한 측면이 있다. 마음챙김은 현재 경험에 대한 주의집중과 비판단적 수용을 통해 자신의 내적 경험을 보다 명료하게 관찰하도록 돕는 활동이므로, 마음챙김 프로그램이 ‘자신에 대한 정신화’ 향상에 기여했을 가능성이 있다. 즉, 본 연구에서 마음챙김집단의 자기 정신화 향상은 다른 영역에서의 ‘전이’라기보다, 마음챙김이 지닌 자기 주의·탈중심화·정서적 수용의 과정이 자기 마음상태에 대한 관찰과 이해를 촉진한 결과로 해석할 수 있다.

만족도 및 소감문 분석 결과를 종합하면, 참여자들은 본 프로그램을 통해 상담자 유능감과 자신감이 고양되었으며, 대인관계에서의 정서 조절 능력 향상으로 인해 관계의 질적 확장을 경험하였다고 보고하였다. 이러한 결과는 상담자의 정신화 증진을 위한 체계적인 교육 프로그램의 필요성을 강조한 선행연구들(이수림, 이문희, 2014; 이정하 외, 2022)을 강력하게 지지하는 것이다. 만족도 평가 결과 또한 프로그램의 구성과 운영 전반에 대해 매우 긍정적이었으며, 재참여 및 추천 의향에서 높은 점수를 보였다는 점은 본 프로그램의 현

장 적합성을 증명한다.

다만, 참여자들이 언급한 개인 작업의 부족 및 짧은 회기에 대한 아쉬움은 향후 프로그램 고도화를 위한 중요한 시사점을 제공한다. 이는 정신화 능력이 단순한 지식 습득을 넘어 실질적인 ‘체화(Embodiment)’의 과정에 이르기 위해서는 충분한 연습 시간과 심화된 개인별 탐색 과정이 보완되어야 함을 의미한다.

또한 내용분석 결과는 본 프로그램의 효과를 질적으로도 뒷받침하였다. 참여자들의 경험은 초기의 긴장과 부담에서 출발하여 자기 이해와 타인이해의 확장, 상담 장면에 대한 새로운 인식, 실제 상담관계에의 적용 가능성에 대한 자각으로 이어지는 변화 양상을 보여주었다. 이는 본 프로그램이 단순한 정서 환기나 일시적 통찰에 그치지 않고, 상담자가 자기와 타인의 마음상태를 보다 유연하고 다각적으로 이해하도록 돕는 과정이었음을 시사한다. 특히 내용분석을 통해 도출된 범주들은 양적 분석에서 나타난 자기성찰, 공감능력, 정신화의 향상 결과와도 일관된 방향을 보여주었으며, 본 프로그램이 초보 상담자의 상담 전문성 기초 형성에 기여할 수 있음을 뒷받침하였다.

이와 같은 양적·질적 연구결과를 토대로 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 정신화(Mentalization) 개념 안에 자기성찰과 공감능력이 통합되어 있다는 이론적 가설을 상담자 대상 프로그램을 통해 실증적으로 검증하였다는 데 큰 의의가 있다. 그간 상담학계에서 자기성찰과 공감은 별개의 역량으로 다루어져 왔으나, 본 연구는 ‘현상 이면의 의도를 읽어내는 정신화 역량’이 이 두 요소를 관통하는 핵심 기제임을 확인하였다. 이를 통해 상담 교육자들은 정신화라는 통합적 틀 안에

서 상담자의 성찰 능력과 공감역량을 동시에 함양할 수 있는 효율적인 교육 경로를 확보하게 되었다. 둘째, 국내 상담자를 대상으로 정신화에 기반한 상담자 훈련 프로그램을 개발하고, 초보 상담자를 대상으로 자기성찰·공감능력·정신화의 변화를 통해 그 효과를 검증하였다. 특히 본 프로그램은 애착과 정신화의 연계를 교육하고, 안전한 탐색 환경 속에서 비정신화 모드 인식과 정서 조율을 훈련하도록 구성되어 상담자의 심리적 성숙과 상담 역량 향상에 기여할 가능성을 시사한다. 또한, 장기간의 임상 치료 모델을 8회기의 단기 교육 프로그램으로 재구조화함으로써 부모, 교사, 교수 등 상담적 역할을 수행하는 다양한 집단으로의 확장 가능성을 제시하였다. 이는 가정과 학교 등 일상적 관계망 안에서 비정신화로 인한 불안정 애착의 대물림을 끊고, 상호 이해의 문화를 조성하는 데 기여할 것이다. 셋째, 실험집단 외에 두 개의 비교집단(마음챙김, 공감)을 배치한 엄격한 연구 설계를 통해 결과의 타당성과 차별성을 높였다. 단순히 처치 여부만을 확인하는 기존의 실험-통제 설계에서 벗어나, 정신화 프로그램이 기존의 유사 프로그램들과 비교하여 어떠한 독자적 우위성과 통합적 효과를 지니는지 면밀히 분석하였다. 이는 향후 상담 프로그램을 개발하고 검증하고자 하는 연구자들에게 방법론적으로 보다 정교한 비교 연구의 모델을 제시하였다는 점에서 학술적 가치가 높다.

본 연구는 프로그램 진행자와 연구자가 동일하여 연구자의 기대나 진행 방식이 참여자의 반응에 영향을 미쳤을 가능성을 완전히 배제하기 어렵다. 또한, 연구 대상이 K시에 거주하는 초보 상담자에 한정되어 결과의 일반화에 제한이 있으며, 효과 측정이 주로 자기보

고식 척도와 주관적 소감에 기반하였다는 한계가 있다. 더불어 추후검사가 4주에 걸쳐 장기적 유지 효과를 확인하는 데 제약이 있다.

이러한 제한점을 바탕으로 본 연구의 제언 및 후속 연구 과제는 다음과 같다. 첫째, 연구 대상의 범위를 확대하여 결과의 일반화 가능성을 높일 필요가 있다. 본 연구는 특정 지역의 상담자만을 대상으로 하였으므로, 향후 연구에서는 상담자의 숙련도, 연령대, 전공 영역 등을 세분화하여 표집해야 한다. 이를 통해 상담자의 발달단계에 따른 정신화 프로그램의 차별적 효과를 검증한다면 보다 맞춤형 상담자 교육 매뉴얼을 구축할 수 있을 것이다. 둘째, 상담자의 변화가 내담자의 실질적인 상담 성과로 이어지는지를 검증하는 다각적 평가가 필요하다. 본 연구는 상담자가 체감하는 역량 변화에 집중하였으나, 실제 임상적 유효성을 입증하기 위해서는 내담자가 보고하는 작업 동맹이나 증상 완화 정도를 병행 측정해야 한다. 즉, 상담자의 정신화 능력이 내담자의 인식적 신뢰와 정서 조절에 미치는 실제적 영향을 분석하는 것은 프로그램의 임상적 가치를 공고히 하는 필수 과제라 할 수 있다. 셋째, 자기보고식 측정치에 의존한 평가 방식의 한계를 보완해야 한다. 상담자의 주관적 보고는 실제 상담 수행 역량의 향상을 담보하기 어려우며, 특히 초보 상담자의 경우 자신의 정신화 능력을 과대평가하거나 지적으로만 이해하는 ‘유사정신화(Pseudomentalizing)’의 개입 가능성이 존재한다. 따라서 후속 연구에서는 객관적인 제3자 평정이나 실제 수행 관련 측정치를 활용하여 프로그램의 실질적인 현장 적용 효과를 검증해야 한다. 넷째, 프로그램 효과의 지속성과 질적 변화를 파악하기 위한 종단적 연구가 요구된다. 본 연구는 4주 후

추후 검사를 통해 단기적 효과를 확인하였으나, 정신화라는 심리적 기제가 장기적인 전문성 발달에 기여하는 양상을 파악하기 위해서는 장기간의 추적 관찰과 프로그램 진행 과정 중의 중간 평가가 포함된 연구가 수행될 필요가 있다. 다섯째, 연구자 편향(Researcher Bias)을 배제하여 프로그램의 객관적 유효성을 확립해야 한다. 개발자가 직접 프로그램을 운영할 경우 발생할 수 있는 ‘연구자 충성도’의 영향을 최소화하기 위해, 후속 연구에서는 프로그램을 개발하지 않은 제3의 숙련된 전문가가 매뉴얼에 따라 처치를 실시하고 그 효과를 재검증할 것을 제안한다.

## 참고문헌

- 강민지, 이지연 (2022). 정신화(Mentalization) 관련 국내 연구 동향 분석: 국내 학술지를 중심으로. *학습자중심교과교육연구*, 22(12), 257-273.
- 강정범, 조은정 (2019). 마음챙김 기반 근로자 지원 프로그램이 고객접점 근로자의 스트레스 반응과 사회적 지지에 미치는 영향. *인문사회*21, 10(1), 465-479.
- 고경희 (2017). 유아교사를 위한 공감 교육프로그램 개발 및 적용. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 고영희 (2011). 공감훈련 프로그램이 초등학교의 친사회적 행동 및 심리적안녕감에 미치는 영향. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 고윤희, 박성현 (2014). 상담자의 전문성 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 경험을 중심으로. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*,

- 26(4), 805-839.
- 김명신 (2017). 어린이집교사의 공감능력이 영유아와의 상호작용에 미치는 영향. *부모교육연구*, 17(3), 39-54.
- 김용희 (2018). 대학생의 불안정 애착이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 정신화와 긍정반추의 매개효과. *청소년학연구*, 25(6), 191-219.
- 김은혜 (2017). 초심상담자의 심리적 소진에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인들. *인간이해*, 38(2), 75-95.
- 김자영 (2025). 상담자의 발달수준과 역전이 관리능력의 관계: 정신화와 정서인식명확성의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 25(10), 615-630.
- 김지연, 한나리, 이동귀. (2009). 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복방안에 대한 개념도 연구. *상담학연구*, 10(2), 769-792.
- 김진숙 (2005). 상담자교육에서 성찰적 실천의 의미와 적용. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 813-831.
- 김창대 (2009). 인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서. *인간이해*, 30(2), 21-43.
- 김창훈 (2015). 초심상담자들의 알아차림 향상 프로그램 효과 연구: NLP와 MBSR을 기반으로. *한국상담대학원대학교 석사학위논문*.
- 김혜영, 김정민, 이미영 (2016). 예비간호사를 위한 인지행동치료 기반 공감훈련프로그램 개발 및 효과. *인지행동치료*, 16(4), 567-594.
- 김혜율, 김영근 (2018). 정신화, 고통 감내력 및 경험회피의 관계: 정서인식 명확성의 매개된 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(4), 1219-1238.
- 문수진, 오소영, 이원혜 (2012). 청소년용 정신화 프로그램의 학생정신건강 증진효과 평가. *소아청소년정신의학*, 23(3), 109-116.
- 문혜리, 김명찬 (2022). 정신화 연구 동향 및 메타분석: 국내 상담 및 심리 분야 학술지 중심으로. *학습자중심교과교육연구*, 22(4), 785-807.
- 박성희 (1994). 공감, 공감적 이해. 원미사.
- 박영선 (2010). 초심상담자를 위한 공감교육프로그램 개발 및 효과검증. *경남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박정, 장현아 (2021). 내담자 애착, 상담자 애착, 내담자 애착-상담자 애착 상호작용이 역전이 행동과 정신화에 미치는 영향. *교육치료연구*, 13(3), 501-520.
- 방희조 (2021). 애착 외상을 가진 내담자의 정신화를 위한 통합적 심리치료. *한국기독교상담학회지*, 32(3), 187-214.
- 배선우 (2017). 상담수련생을 위한 알아차림 훈련이 상담 성과에 미치는 효과. *단국대학교 대학원 박사학위논문*.
- 손은정, 유성경, 심혜원 (2003). 상담자의 자기성찰(reflection)과 전문성 발달. *상담학연구*, 4(3), 367-380.
- 양지선, 홍혜영 (2022). 초기 성인기 불안정 애착과 우울의 관계: 정신화와 고통감내력의 매개효과. *상담학연구*, 23(2), 147-166.
- 유아영 (2012). 드라마 활동 프로그램이 초등학생의 공감능력에 미치는 효과. *서울교육대학교 대학원 석사학위논문*.
- 유정영, 양호연, 이상일 (2024). ADHD 아동 양육자의 정신화 증진을 위한 부모교육 프로그램 개발과 효과 검증. *한국산학기술*

- 학회논문지, 25(2), 379-396.
- 이경숙 (2022). 청소년 자녀가 있는 부모를 위한 정신화 훈련 프로그램의 개발 및 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경숙, 정석진, 신의진 (2016). 영유아 정신건강 증진을 위한 보육교사 교육프로그램 개발 및 효과검증. 유아교육연구, 36(3), 513-536.
- 이금순, 박응임 (2022). 상담자 발달수준이 심리적 소진에 미치는 영향에 대한 정신화의 매개효과. 한국아동가족복지연구, 27(4), 461-486.
- 이명희, 박재우 (2019). 상담자의 외상경험이 상담자 자기효능감에 미치는 영향: 심리화와 교육분석, 수퍼비전의 순차매개효과를 중심으로. 한국심리치료학회지, 11(1), 63-79.
- 이수림, 이문희 (2014). 상담 및 심리치료 성과의 효과적 핵심 요인: 정신화(Mentalizing)의 이해와 적용. 인간연구, 27, 95-140.
- 이수림, 이문희 (2018). 한국판 정신화 척도의 타당화. 상담학연구, 19(5), 117-135.
- 이수진, 김은석 (2021). 정신화 기반 치료의 연구 동향과 추후 과제. 사회과학연구논총, 135-181.
- 이은진, 이문희 (2015). 초심상담자의 자기문제 이해 및 극복과정. 상담학연구, 16(3), 1-24.
- 이정하, 김지원, 하현주 (2022). 정신화기반치료의 치료체계와 근거: 체계적 문헌 고찰. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 8(1), 1-45.
- 전경숙 (2021). 마음챙김 기반 요가·명상·혼합 프로그램이 상담자의 자기수용·성찰과 소진에 미치는 영향. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 전성은, 이해진, 강영신 (2025). 애착 외상 경험 대학생들을 위한 정신화 기반 대인관계 증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 37(2), 623-657.
- 정희선, 김지현 (2017). 상담자 자기성찰 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 18(1), 87-109.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호 (2014). 초보 상담자들의 자기성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. 청소년학연구, 21(12), 25-47.
- 주은선 (2019). 상담자의 자기성찰을 위한 포커싱 포토치료 작업. 인문사회 21, 10(1), 731-746.
- 차혜명, 김은영 (2016). 정신화(mentalization) 개념을 통한 애착 이론과 정신 분석의 재조명. 한국심리학회지: 일반, 35(1), 167-190.
- 채진영 (2021). 영유아교사의 마음챙김이 공감 능력에 미치는 영향: 정서의 매개효과를 중심으로. 교원교육, 37(2), 647-670.
- 천성문, 김미옥, 박명숙, 차명정, 함경애 (2017). 집단상담. 학지사.
- 최선우, 김종선, 김민경 (2020). 경계성 인격장애 환자의 마음해아리기치료 효과. 한국 신경정신과협회지, 59(1), 61-71.
- 최현아, 송현주 (2017). 청소년의 대인간 외상경험이 품행문제에 미치는 영향: 정신화의 조절효과를 중심으로. 한국청소년연구, 28(3), 179-208.
- 최희숙, 주영아 (2020). 여대생의 경계선 성격 특성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정신화와 분노반추의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 25(3), 585-610.

- 허순향 (2018). 공감능력 척도 및 프로그램 개발. 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- Allen, J. G. (2006). *The handbook of mentalization-based treatment*. John Wiley & Sons.
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide*. Oxford University Press.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment*. Oxford University Press.
- Bevington, D., Fuggle, P., & Fonagy, P. (2015). Applying attachment theory to effective practice with hard-to-reach youth: The AMBIT approach. *Attachment & Human Development*, 17(2), 157-174.
- Bevington, D., Fuggle, P., Fonagy, P., Target, M., & Asen, E. (2013). Innovations in practice: Adolescent mentalization based integrative therapy (AMBIT)-A new integrated approach to working with the most hard to reach adolescents with severe complex mental health needs. *Child and Adolescent Mental Health*, 18(1), 46-51.
- Burns, M. K., Zaslofsky, A. F., Kanive, R., & Parker, D. C. (2012). Meta-analysis of incremental rehearsal using phi coefficients to compare single-case and group designs. *Journal of Behavioral Education*, 21(3), 185-202.
- Camoirano, A. (2017). Mentalizing makes parenting work: A review about parental reflective functioning and clinical interventions to improve it. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 14.
- Cologon, J., Schweitzer, R. D., King, R., & Nolte, T. (2017). Therapist reflective functioning, therapist attachment style and therapist effectiveness. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 44(5), 614-625.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Becoming a helper*. Cengage Learning.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85-101.
- Dimitrijević, A., Hanak, N., Dimitrijević, A., & Marjanović, Z. (2017). The mentalization scale (Ments): A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity. *Journal of Personality Assessment*, 100(3), 268-280.
- Ensink, K., Maheux, J., Normandin, L., Sabourin, S., & Berthelot, N. (2013). The impact of mentalization training on the reflective function of novice therapists: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 23(5), 526-538.
- Fagerbakk, S. A., Sørhøy, S. H., Nilsen, T., & Laugen, N. J. (2023). Does clinical training improve mentalization skills in future therapists? A comparison of first and last year students of clinical psychology and of engineering. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1066154.
- Fonagy, P. (1991). Thinking about thinking: some

- clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient. *International Journal of Psychoanalysis*, 72(4), 639-656.
- Fonagy, P. (2001). The human genome and the representational world: The role of early mother-infant interaction in creating an interpersonal interpretive mechanism. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 65(3), 427-448.
- Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E., & Campbell, C. (2019). Mentalizing, epistemic trust and the phenomenology of psychotherapy. *Psychopathology*, 52(2), 94-103.
- Ha, C., Sharp, C., Ensink, K., Fonagy, P., & Cirino, P. (2013). The measurement of reflective function in adolescents with and without borderline traits. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1215-1223.
- Hertmann, L., Target, M., Hewison, D. (2016). Mentalization-based therapy for parents in entrenched conflict: A random allocation feasibility study. *Psychotherapy*, 53(4), 388-401.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage.
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy*, 38(4), 357-361.
- Mohr, J. J., Gelso, C. J., & Hill, C. E. (2005). Client and counselor trainee attachment as predictors of session evaluation and countertransference behavior in first counseling sessions. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 298-312.
- Morris, L., Innes, A., Smith, E., & McEvoy, P. (2021). A feasibility study of the impact of a communication-skills course, "Empowered Conversations," for care partners of people living with dementia. *Dementia*, 20(8), 2838-2850.
- Preston, S. D., & de Waal, F. B. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral Brain Science*, 25(1), 1-20.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Rossouw, T. I., & Fonagy, P. (2012). Mentalization-based treatment for self-harm in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(12), 1304-1313.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 505-515.
- Suchman, N. E., Borelli, J. L., & DeCoste, C. L. (2020). Can addiction counselors be trained to deliver Mothering from the Inside Out, a mentalization-based parenting therapy, with fidelity? *Attachment & Human Development*, 22(3), 332-351.
- Warrender, D. (2015). Staff nurse perceptions of the impact of mentalization-based therapy skills training. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(8), 623-633.
- Welstead, H. J., Patrick, J., Russel, K., Blenkiron, P., Swarbrick, R., & Weaver, T. (2018). Mentalising skills in generic mental healthcare

이명화 · 김명찬 / 초보 상담자를 위한 정신화 향상 프로그램 개발 및 효과검증: 4개 집단 비교연구

settings: Can we make our day-to-day  
interactions more therapeutic? *BJPsych Bulletin*,  
42(3), 102-108.

원 고 접 수 일 : 2026. 01. 13

수정원고접수일 : 2026. 02. 28

게 재 결 정 일 : 2026. 04. 23

## Development And Effectiveness Of a Mentalization Enhancement Program for Novice Counselors: A Four-Group Comparative Study

Myung-Hwa Lee<sup>1)</sup>

Myeong-Chan Kim<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Professor, Department of Social Welfare Interdisciplinary Majors, Suseong University

<sup>2)</sup>Professor, Department of Counseling and Psychotherapy Inje University

This study developed a mentalization enhancement program for novice counselors and examined its effects on self-reflection, empathy, and mentalization. Forty-eight novice counselors in K-city were randomly assigned to four groups: mentalization, mindfulness, empathy, and control (12 per group). The programs were conducted over eight weeks, with 120-minute weekly sessions, and assessments were administered at pretest, posttest, and a four-week follow-up. A two-way mixed ANOVA revealed that the mentalization program significantly increased self-reflection, empathy, and mentalization, with effects maintained at follow-up except for the personal distress subscale of empathy. The mindfulness program partially improved self-reflection and empathy but showed no significant effect on counseling expertise. The empathy program enhanced empathetic ability except for personal distress. These findings suggest that mentalization enhancement is an effective, integrated training model for strengthening reflective attitudes and empathic competencies in novice counselors. Finally, the significance of these findings and suggestions for future research are discussed.

*Key words* : Mentalization, Self-Reflection, Empathy, Novice Counselors, Mindfulness