

## 마음쓰기(minding)의 이해와 청소년 이성교제에의 적용

장 미 수

삼성 SDI

이지연<sup>†</sup>

인천대학교

이지연

Seton Hall University

최근 기사를 통해 10대 청소년의 절반 이상이 이성교제 경험이 있는 것으로 나타났다(서울신문, 2013). 이처럼 현재 우리나라 청소년들의 이성교제 경험은 과거에 비해 빠르게 증가하는 것을 볼 수 있지만 아직까지 청소년들에게 이성교제에서 관계를 돈독하게 잘 유지할 수 있는 방법에 대한 교육은 미비한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 친밀한 관계 연구 중에서 관계의 유지(maintaining)에 초점을 둔 Harvey와 Omarzu(1997)의 마음쓰기 이론(minding theory)을 소개하였다. 마음쓰기에는 알아가기 과정과 귀인, 수용과 존중, 상호성, 지속성의 다섯 가지 요소를 포함하고 있다. 마음쓰기가 새롭게 소개되는 이론인 만큼 기존에 관계만족에 영향을 주는 것으로 알려진 변인들(자기확장, 자기확증, 공감정확성, 동등함, 사회침투이론, 애착)과 마음쓰기 이론을 비교하여 이론에 대한 이해를 도왔다. 또한, 마음쓰기 이론이 실제로 커플들에게서 관찰가능하고, 관계 유지에 긍정적인 영향을 미치는지 확인한 연구 결과를 살펴보았다. 이를 통하여 이론의 실제 관찰 가능성을 살펴보고, 청소년 상담에서의 활용과 본 연구의 의의 및 제한점을 제시하였다.

주요어 : 마음쓰기(minding), 청소년 이성교제, 친밀한 관계, 관계 증진, 관계 유지

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 이지연, 인천대학교 창의인재개발학과, (406-772) 인천광역시 연수구 송도동 12-1, E-mail : becoming@incheon.ac.kr

최근 한 기사에 따르면 우리나라 10대 청소년의 60.6%는 연애행이 있고, 처음 성관계를 하는 나이는 13.6살인 것으로 나타나(서울신문, 2013) 과거 10대의 연애에 대해 다소 보수적이었던 사회적 분위기와 많이 달라진 것을 엿볼 수 있다. 실제로 이성친구가 없는 것 자체에 대해 문제라고 생각하는 10대 청소년들이 있고, 청소년의 발달단계적 특성에 따라 이성교제 여부가 자신의 신체적 매력 등과 연결되어 개인의 자존감에 영향을 미치기도 한다. 이러한 청소년기 이성교제의 증가는 Erickson이 청소년기와 성인 초기의 발달과업으로 자아정체감과 친밀감을 형성하는 시기라고 설명한 것처럼(Erickson, 1963) 심리적 발달 단계상 이성교제에 대한 관심도 증가할 뿐만 아니라 과거에 비해 성에 대한 개방적인 사회 풍조가 영향을 끼친 부분이 많아 보인다.

이처럼 청소년들의 이성교제와 성 경험이 빠르게 증가함에 따라 최근 여러 가지 청소년들의 이성교제에 따른 문제들이 불거져 나오고 있다. 이성친구와 헤어지고 난 후 전 연인의 가족들을 살해하거나 위협하는 등의 사건(시민일보, 2013)이나 이성교제에 대한 고민으로 자살을 선택하는(연합뉴스, 2013) 등 10대 청소년의 이성교제 증가에 따른 관련 사고들이 증가함에 따라 청소년들을 대상으로 이성교제와 성에 대한 적절한 교육이 필요함에도 불구하고 아직까지는 부족한 상태이다.

현재 이성교제와 관련된 교육들은 의사소통 기술에 대한 훈련(심미란, 2008)이나 성(性)에 관한 정보전달과 성의식 함양(이경희, 1997) 및 성폭력/성희롱 예방 교육(신기숙, 2004)이 주를 이루고 있어서 이성 간의 만남과 사랑이 자연스럽게 아름다운 것임에도 불구하고 이성 과 성을 범죄와 연관시킨 학습이 이루어지고

있다. 청소년들이 보다 건강한 이성교제를 하고, 심리적 발달에 도움을 줄 수 있기 위해서는 청소년들이 이성 간의 관계를 잘 맺고, 잘 유지할 수 있게 돕는 것이 청소년이 적절하게 발달과업을 이룰 수 있게 도움을 줄 수 있을 것이다. 이러한 청소년의 건강한 관계 맺기에 도움을 줄 수 있는 이론으로 '마음쓰기 이론(minding theory)'이 있다.

마음쓰기 이론은 관계 연구(relationship research) 분야 중 친밀한 관계(close relationship)를 살펴보는 이론으로서 연인 관계뿐만 아니라 친구 관계, 부모-자녀 관계 등 다양한 종류의 관계들에 적용 가능한 관계를 돈독하게 잘 유지하기 위해 필요한 것을 소개하고 있다(Harvey & Omarzu, 1997). 지금까지의 관계 연구의 주된 관심은 관계가 어떻게 시작이 되는지, 사람들은 상대의 어떤 것에 매력을 느끼는지, 어떤 것들이 관계를 해치는지에 초점을 두고 있었고, 관계 그 자체에 어떤 일들이 일어나는지에 대한 관심은 상대적으로 적은 편이었다(Reis & Rusbult, 2004). 친밀한 관계 분야에서 '유지(maintaining)'에 초점을 둔 연구는 긍정심리학의 대두와 함께 더욱 주목받고 있는 주제이다. 긍정적인 결과를 줄 수 있는 요인들에 대한 연구는 결국에는 우리의 삶을 보다 긍정적이고 행복한 방향으로 나아가게 도울 수 있을 것이다. 그런 관점에서 친밀한 관계 연구 분야에서도 그 동안 단편적으로 이루어진 관계의 시작과 끝 또는, 관계를 저해하는 요인에 대한 연구를 넘어 좋은 관계를 더 잘 유지할 수 있는 과정에 관심을 두고 연구를 할 필요가 있다.

관계 유지에 초점을 둔 연구들에 따르면 관계의 시작과 끝에 영향을 미치는 과정이 있는 것처럼 관계 유지에도 고유의 과정이 있음을

보여준다(Reis & Rusbelt, 2004). 친밀한 관계에 있다면 두 사람의 삶은 서로 얽혀서 진행되므로 친밀한 관계 연구에서는 개인의 사고와 감정, 행동의 상호의존성에 초점을 둔다(Harvey & Pauwels, 1999). 즉, 친밀한 관계 연구에서는 개인의 어떤 사고, 감정, 행동이 관계를 유지하는 데 영향을 미치는지를 연구한다. 최근 관계 유지와 관련하여 활발하게 연구가 진행되고 있는 이론 가운데 마음쓰기 이론(minding theory)이 이러한 관계에서의 상호의존성을 잘 보여준다. 마음쓰기 이론은 친밀한 관계를 맺고 있는 당사자들 간에 끊임없이 서로에 대해 알아가고, 관계를 발전시키는 방식의 귀인이나 서로에 대한 수용과 존경의 태도를 보이는 것이 중요하다는 사고·정서·행동의 패키지를 소개하고 있다. 이 연구는 1997년 Harvey와 Omarzu의 “친밀한 관계에서의 마음쓰기(Minding in close relationship)”라는 논문에서 처음 소개된 이후 여러 논문과 저서를 통해 계속 그 연구를 확장시켜나가고 있는 중이며, 2009년에 출판된 “긍정심리학 옥스퍼드 핸드북(Oxford handbook of positive psychology)”에 등장할 정도로 그 중요성이 커져가고 있다.

따라서 본고에서는 친밀한 관계를 돈독하게 유지할 수 있는 방법에 대해 고찰한 ‘마음쓰기 이론’이 어떻게 청소년의 이성관계에 적용될 수 있는지를 논의하고자 한다. 청소년 이성관계의 ‘문제’에 초점을 두는 대신에 관계의 건강한 ‘유지’에 초점을 두고, 적응적 관점에서 이성교제를 바라보는 것이 청소년 이성교제와 관련한 문제를 예방하는데 효과적일 것이다. 따라서 본 연구는 마음쓰기 이론의 기본 가정과 핵심 개념, 관계 만족에 영향을 미치는 다른 변인과의 관계 및 최근 연구 동향에 대해 개관하여 마음쓰기 이론에 대한 전반

적인 이해를 돕고, 이를 청소년들의 보다 건강한 관계 맺기에 활용할 수 있는 방법을 고찰해보려 한다.

## 마음쓰기 이론 소개

Harvey와 Omarzu(1997)가 발표한 ‘친밀한 관계의 마음쓰기(Minding in Close Relationship)’는 친밀한 관계를 어떻게 유지(maintaining)하고 강화(enhancement)할 수 있는지에 관심을 두고, 끊임없는 상호 간의 알아가려는 과정이 관계의 만족과 친밀함을 유지하는데 있어 중요하다고 설명하는 ‘마음쓰기 이론’을 소개하는 연구이다. 연구자들은 그 동안의 관계관련 문헌에서 사람들이 어떤 것에 매력을 느끼고, 친밀함을 느끼게 하는 요인이 무엇인지에 관한 연구는 많지만 오래 지속되는 관계(long-term relationship)를 설명하는 문헌이 거의 없는 것에 의문을 갖게 된 것이 연구의 시작이었다(Harvey & Omarzu, 2006). 관계를 돈독하게 만들고 잘 유지하는데 ‘minding’의 역할에 관심을 갖고 연구를 하였으며 관계 속에서 mindings이 계속해서 일어나는 것임을 강조하기 위해 이론의 이름을 동명사 ‘minding’으로 기술하였다(Harvey & Omarzu, 1997). 원래의 의미를 살리기 위하여 이 이론을 ‘친밀한 관계에서의 마음쓰기’라고 소개하는 것이 맞겠지만, 연구자들도 연구에서 mindings이라고 기술하고 있고, 보다 간편한 기술을 위해 ‘마음쓰기’라고 줄여서 표현하였다.

마음쓰기의 가장 핵심은 ‘시너지(synergy)’이다. 혼자가 아닌 둘이 ‘함께함(together)’으로 이를 수 있는 더 큰 힘을 뜻하는 것으로서 마음쓰기에 포함된 요소 중 상호성(reciprocity)과 관

련이 된다. 마음쓰기 이론이 ‘관계는 두 사람이 함께 참여해서 만들어 가야 한다는 것을 관계 연구의 기본 전제로 처음으로 언급한 것에 의의가 있다. 연구자들은 마음쓰기를 통해 함께 하는 과정(working together process)이 생겨나게 되고, 이 과정을 통해 이후 마음쓰기가 계속 일어날 수 있게 한다고 설명하였다. 즉, 처음 마음쓰기를 통해서 관계에 속한 두 사람이 ‘함께’ 무언가를 하는 시너지를 경험함으로써 지속적으로 이 관계와 상대방에 대한 마음쓰기를 하게 된다고 보았다. 이 함께 하는 과정은 때로는 특별한 감정을 주는 순간이기도 하겠지만 대체로는 소속감이나 완전함처럼 일상적으로 지속되는 것을 포함한다. 또 다른 특징은 마음쓰기가 하루아침에 형성되는 것이 아니라는 것이다. 잠깐 마음쓰기를 나타냈다가 얼마 기간 동안 멈춘 후 다시 시작할 수 있는 것이 아닌, 커플 사이 매일 매일의 현실에서 이루어지는 생각과 행동패턴을 통해 만들어가는 것이기 때문에 지속성이 중요하다 (Harvey & Omarzu, 2006).

이처럼 마음쓰기는 하나의 현상이나 친밀한 관계에서 이루고자 하는 어떤 목표지점(예: 애정관계, 친밀감 등)이 아니라 친밀한 관계에서 만족감과 친밀감을 얻는데 유용한 지속적인 과정(process)을 의미한다. 논의의 편리함을 위해 마음쓰기 이론에서는 마음쓰기가 잘 이루어진 관계(well-minded relationship)와 마음쓰기가 잘 이루어지지 않은 관계(not minded relationship)로 양분하여 살펴보고 있다.

### 마음쓰기(Minding) 과정의 구성요소

Harvey와 Omarzu는 친밀한 관계의 마음쓰기

과정에는 다섯 가지 요소가 포함된다고 설명하였다. 그 각각은 알아가기와 귀인, 수용과 존중, 상호성, 지속성으로 각 요소에 대한 자세한 설명은 다음과 같다.

첫 번째 요소는 파트너에 대한 지식을 쌓아가는 것, 즉 알아가기 과정이다. 마음쓰기 과정의 첫 번째 단계로서 이 과정을 통해 파트너의 사고, 감정 및 과거 경험에 대해 알게 되고 나에 대한 정보도 알려주게 되는데 (Harvey & Pauwels, 2009) 이 과정에서 필요한 것이 자기개방(self-disclosure)이다.

자기개방은 자기의 사적인 세부사항들을 타인에게 드러내는 것을 의미하는데(Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993; Baumgardner & Crothers, 2009에서 재인용) 자기개방을 할수록 사람들은 관계 안에서 친밀감과 애정을 느끼고, 오래 만날수록 자기개방의 내용도 다양해진다(한덕웅, 이상옥, 1988). Reis와 Shaver(1988)의 ‘친밀감 대인관계과정모델(The Interpersonal Process Model of Intimacy)’은 자기개방과 자기개방에 대한 파트너의 반응이 대인관계 속 상호작용에서 친밀감을 느끼는데 영향을 준다고 제안한다. 친밀감 대인관계과정모델을 이용하여 부부 간의 자기노출과 그에 따른 친밀감의 관계를 살펴본 연구들에서 자기노출이 좀 더 사적이고 긍정적인 내용일수록(윤미혜, 2007; 이미영, 2009), 자기노출을 더 많이 할수록(천성문, 이희백, 이영순, 1994; Laurenceau, Barrett, & Rovine, 2005) 부부 간의 친밀감이 증가되고 관계만족도가 높아져 자기개방은 서로의 호감과 애정의 전조이자 호감과 애정을 향상시킨다는 것을 확인할 수 있다 (Baumgardner & Crothers, 2009). 같은 맥락에서 결혼 생활의 실패의 주된 원인이 상호 간의 자기개방 실패로 인한 것으로 보기도 한다(천

성문, 이희백, 이영순, 1994; 허진자, 고재홍, 2008).

마음쓰기는 자기개방만큼이나 상대방이 나에게 대한 정보를 나누거나 알고 싶어 할 때 자기를 드러내는 것(self-revelation)도 필요함을 강조한다. 한 사람이 자기개방을 하게 되면 자동으로 상대방의 자기개방을 일으키게 된다. 이러한 상호적인 자기개방 과정을 통해 서로의 생각과 느낌, 과거 경험에 대해서 알게 되고 종종 서로에 대해 너무 잘 알게 되어 상대방의 비언어적인 단서를 알아차리고, 상대방이 싫어하는 자극, 감정, 경험의 한계치를 읽어내는 직관력이 발달하게 된다. 이렇게 쌓아올린 서로에 대한 정보는 시간이 지남에 따라 자연스럽게 변화하게 되는데 마음쓰기를 잘 하는 관계에서는 시간이 변함에 따라 상대방이 변해가는 것을 관찰하게 되고 이와 같은 변화는 서로를 알기위한 노력을 더욱 하도록 만든다. 이러한 '상대방에 대해 알고자 하는 욕구'는 마음쓰기에서 가장 중요하게 여기는 부분이다. 상대방의 배경, 소망, 두려움, 불확실성 등을 알고자 하는 동기를 관계 속에서 잘 살려내기 위해서는 훌륭한 의사소통이 계속 성숙되어야 하고 서로가 느끼는 것들을 자주 그리고 빈번하게 표현해야 한다(Harvey & Pauwels, 2009).

두 번째 요소는 귀인(attribution)이다. 귀인은 사회심리학 용어로서 '매일매일의 일상에서 마주치는 다양한 사건에 대한 설명과 해석'을 뜻하는데(Deschamps, 1997) 마음쓰기 이론에서의 귀인은 '파트너의 특징과 동기, 행동에 대한 해석적 추론을 내리는 것'을 뜻하며(Harvey & Pauwels, 2009), 오랫동안 친밀한 관계 연구에서 핵심적인 개념으로 사용되었다(Harvey, 1987).

친밀한 관계에서 귀인은 다음의 두 가지로 분류한다. 관계고양 귀인(relationship-enhancing attribution)은 파트너의 잘못과 비행이 불가피한 외부 상황 때문이라고 보고 '바줄만한' 일로 해석하는 귀인으로, 파트너의 부정적 행동에 대하여 외적귀인하고 긍정적 행동은 내적귀인 한다. 이와 반대로 관계위해 귀인(relationship-disrupting attribution)은 같은 상황에서 행동의 원인을 파트너의 지속적인 성향에 귀인(내적귀인)하고 긍정적인 상황은 외적귀인 하여, 파트너가 앞으로도 동일한 부정적 상황을 가져 올 것으로 예상하고 관계를 해치게 된다(Harvey, 1987).

여러 연구를 통해서 이런 부분을 살펴볼 수 있다. 결혼생활이 고통스러운 부부(distressed couple)와 그렇지 않은 부부의 귀인 방식에서의 차이를 살펴보면 고통스러운 부부는 배우자의 긍정적인 행동이 없는 것처럼 혹은 무효로 만드는 귀인을 보였지만 부정적 행동의 영향은 강조하는 귀인을 보였다. 이와 반대로 고통스럽지 않은 부부는 고통스러운 부부에 비해 긍정적 행동의 원인을 더 전체적이고 더 통제가능한 행동에 초점을 두었고, 고통스러운 부부는 부정적 행동을 더 전체적인 행동으로 바라보았다(Harvey, 1987). 즉, 행복한 부부는 최선의 이유를 가정하고, 불행한 부부는 최악의 이유를 가정한다.

따라서 마음쓰기를 잘 하는 관계에서는 파트너의 행동, 감정, 의도와 동기에 대해서 얼마나 쉽게 오해가 생길 수 있고, 어떻게 귀인하는지가 관계에 어떤 영향을 미치는지를 잘 이해하기 때문에 파트너와 관계에 대해 단정적으로 귀인하기 전에 숙고하는 유연함과 의지를 보인다(Lopez & Snyder, 2009). 또한 파트너의 행동에 대해 그 개인의 긍정적인 특징과

의도에 기초를 두고 추론하여 지속적인 만족과 친밀함을 느낄 수 있게 하며(백혜영, 신희천, 2008; Harvey & Omarzu, 1997), 관계 유지의 공을 파트너에게 혹은 두 사람 모두에게 돌리는 모습을 보인다(한덕웅, 이상욱, 1988). Murray와 Holmes(1993)는 관계 만족은 파트너를 현실적으로 받아들이는 것보다 이상적으로 받아들이는 것과 관련되어 관계에서의 '긍정적 착각(positive illusion)'이라고 표현하였다.

세 번째 요소는 수용(acceptance)과 존중(respect)이다. 친밀한 관계에서는 자기개방을 통하여 서로에 대한 정보에 대해 많이 알아가고 파악하게 된다. 이 과정에서 커플은 때로 다른 사람에게 잘 개방하지 않는 정보를 나누게 되는데 이 때 필요한 태도가 바로 수용과 존중이다. 만약 상대방이 조심스레 꺼낸 중요하고 민감한 내용에 대해 비판적인 태도를 보인다면 마음쓰기 과정이 지속되기는 어려울 것이다.

앞서 친밀감에서 자기개방의 중요성을 언급한 친밀감 대인관계모델(Reis & Shaver, 1988)에서도 자기개방에 대한 파트너의 반응이 개방을 한 사람과 들은 사람 모두의 결혼생활 만족과 적응에 영향을 준다고 지적한다. 파트너 반응은 이해와 타당화, 돌봄의 세 가지 세부 요소로 나뉘는데 개방한 내용이 긍정적이든 부정적이든 관계없이 상대방이 보여주는 수용적 태도는 보다 친밀감을 느끼게 하고 관계에 대한 만족도를 증가시킨다. 또한 자기개방보다도 파트너의 수용적 태도가 친밀감과 관계 만족도에 더 영향을 미치고, 특히 부정적 사건을 개방할 때 여성이 남성에 비해 파트너의 수용적 태도를 더욱 중시하는 경향을 보인다(윤미혜, 2007).

커플 사이의 상호작용에 대해 오래 연구한

Gottman의 연구(Gottman, 1995)에서는 긍정적인 사회적 행동을 함께 보이는 커플이 관계만족도가 높다는 것을 보여준다. 이러한 긍정적 유형의 행동은 상대방의 의견을 정중하게 듣기, 상대방의 필요나 욕구를 수용하여 절충하기, 상대방이 갈등 상황일 때 주의 기울여 주기, 상대방 반응 받아들이기 등을 포함한다(Harvey & Omarzu, 2006; Harvey & Pauwel, 2009). 또 다른 치료 중 최근 효과적인 치료로 주목받고 있는 '수용치료(acceptance therapy)'가 있다. 부정적 행동 수정에 초점을 둔 전통적인 부부치료와 달리 수용치료는 파트너의 부정적 행동에 대해 수용하고 서로의 차이점을 기꺼이 받아들이게 하는 것을 치료의 목표로 한다. 연구들 중에는 수용치료가 전통적인 치료보다 훨씬 더 관계 개선의 정도가 높아지는 것으로 나타나기도 한다(Jacobson, Christensen, Prince, Cordova, & Eldridge, 2000). Gottman의 연구와 수용치료에 대한 결과는 커플 사이에서 수용과 존중의 태도가 긍정적 관계 맺기에 얼마나 중요한 역할을 하는지 보여준다.

네 번째 요소는 마음쓰기의 상호성(reciprocity)이다. 상호성은 두 사람이 함께 참여함을 강조하는 요소이다. 마음쓰기의 과정이 일어나기 위해서는 서로를 알아가고 서로의 차이를 수용하며 관계증진권인 패턴을 보이는 과정에 두 사람 모두가 반드시 함께 해야 한다(Harvey & Wenzel, 2001). 마음쓰기가 관계를 긍정적으로 유지하는데 역할을 하기 위해서는 관계에 참여한 두 사람이 마음쓰기의 시너지를 경험해야 한다. 이 때 시너지는 일상적으로는 커플의 소속감과 완전함에 대한 느낌에서 이따금씩 특별한 느낌을 받게 되는데 어느 한 쪽이라도 관계에 참여하지 않는다면 마음쓰기를 통한 시너지를 경험하기

어렵고, 시너지를 경험하지 못한 관계는 지속적인 마음쓰기가 어려워 결국에는 관계의 유지가 어렵게 된다(Harvey & Omarzu, 2006).

시너지를 위한 상호성이 아니더라도 관계가 잘 유지되기 위해서는 관계에 대한 두 사람의 기여도가 공평(equity)해야 한다. 관계 내에서 공평함을 느낀 관계는 지속적으로 관계를 이어가는 반면, 반대의 경우에는 관계를 더 이상 진전할 필요성을 느끼지 않게 되며 관계 만족도도 더 낮게 나타난다(한덕웅, 이상욱, 1988) 어느 한 쪽이 지나치게 헌신적인 경우 스스로가 낮게 평가되거나 소모된다는 느낌을 받게 되고, 반대로 어느 한 쪽에 관계에 너무 참여하지 않고 받기만 할 때는 불편한 죄책감이나 의무감을 느끼게 된다.

관계 속에서 상호성이 일어나는 과정을 살펴보면, 우선 한 사람이 자기개방을 하며 상대방의 자기개방을 유도하고 자연스럽게 함께 관계를 유지할 수 있게 행동할 것이다. 그런데 이 때 관계참여에 초대받은 상대가 응답이 너무 늦어지면 참여를 유도한 사람은 배신감을 느끼며 관계를 유지할 필요성을 느끼지 못하게 된다. 따라서 각 파트너는 관계 내에 미리 짜여진 각본에 따라서 행동을 하게 될지라도 관계에 참여해야 파트너와의 관계를 해치지 않게 된다(Schank & Abelson, 1977; Harvey & Pauwels, 2009에서 재인용).

마음쓰기 과정의 다섯 번째 요소는 지속성(continuity)이다. Kelly와 Berscheid, Christensen, Harvey, Huston, Levinger(1983)는 '친밀한 관계는 상당한 시간동안 지속되는 강하고 빈번하며 다양한 상호의존의 한 형태'라고 기술하였다. 사람과 환경은 시간에 따라 계속해서 변해가고 마음쓰기의 첫 단계를 통하여 얻은 파트너에 대한 지식 또한 고정되어 있지 않고

시간에 따라 계속 변화한다. 따라서 어떤 관계를 오래도록 유지하기 위해서는 상대방에 대한 기본정보를 바탕으로 지속적으로 새로운 정보를 업데이트하려는 노력과 관심이 필요하고, 이 과정에서 마음쓰기의 요소들을 적절히 잘 사용하는 것이 필요하다. 마음쓰기는 하루 아침에 이룰 수 있는 것이 아니라 멈추지 않고 끊임없이 마음쓰기 과정을 거치면서 서로에 대한 소속감과 완전함을 느끼게 되므로(Harvey & Omarzu, 2006) 지속성은 마음쓰기 과정에서 빼놓을 수 없는 또 하나의 중요한 과정이다.

오래 만난 친밀한 관계에서 마음쓰기 과정을 지속해왔을 것으로 생각할 수 있지만 실제로는 만난 시간과 마음쓰기의 수행 사이에는 상관관계가 없다. 즉, 오래 만난 관계에서 마음쓰기를 더 잘 한다든지, 상대적으로 짧게 만난 친밀한 관계에서 마음쓰기가 오래 만난 관계에 비해 더 서툰 것은 아니다. 그렇지만 관계의 복잡한 특성 때문에 마음쓰기가 커플의 상호작용 안에 완전히 자리잡기 위해서는 어느 정도 시간이 필요하다(Omarzu & Harvey, 1997).

친밀한 관계 속에서 마음쓰기를 하기 위해서는 단순히 관계를 시작할 때 마음쓰기의 요소들을 마음에 새겨두는 것만으로는 충분하지 않다(Omarzu & Harvey, 1999). 마음쓰기는 관계의 만족과 친밀함을 이루기 위해 지속되어야 하는 과정이다. 누군가 가까워질 계획을 하고 있다면 상대방에 대해서 알아가고, 상대방에게 나를 개방하고, 관계를 증진하는 방향으로 귀인할 것이며, 상대방이 지내온 시간들에 대한 수용과 존경이 이루어지는 일련의 마음쓰기의 과정을 거쳐야 한다. 이런 과정들을 통하여 개인은 지속적으로 파트너에 대한 생각과

신념을 '시험'하게 되고, 그와 동시에 관계의 어지게 될 것이다. 이 시험에서 뭔가 문제가 친밀함과 만족감의 수준에 대한 '시험'이 이루어 있거나 차이가 있을 땐 새로운 마음쓰기 과

표 1. 마음쓰기 정도에 따른 관계 참여(Harvey & Omarzu, 1997)

높은 마음쓰기 (High in Minding)	낮은 마음쓰기 (Low in Minding)
<b>개방행동</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 파트너의 기분/행동에 대한 의문 가지기</li> <li>· 효과적인 듣기 “반응” 사용하기</li> <li>· 파트너의 개방에 대한 정확하게 반복하기</li> <li>· 파트너의 취향/의견에 대한 정확하고 자세한 지식</li> </ul>	<b>개방회피</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 좋지 않은 듣기 행동</li> <li>· 타인의 개방에 대한 관심 부족</li> <li>· 파트너의 개방에 대한 왜곡된 반복</li> <li>· 상대방의 선호/의견에 대한 무시</li> </ul>
<b>관계증진귀인</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 파트너 행동에 대한 대체적인 긍정적 귀인</li> <li>· 부정적 관계 사건에 대한 외적 귀인</li> <li>· 긍정적 관계 사건에 대한 파트너 귀인</li> <li>· 파트너에 대한 귀인과 파트너 스스로의 자기귀인과 조화</li> </ul>	<b>관계위해귀인</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 파트너 행동에 전반적인 부정적 귀인</li> <li>· 부정적 관계 사건에 대한 파트너 귀인</li> <li>· 긍정적 관계 사건에 대한 외적 귀인</li> <li>· 자기와 파트너에 대한 귀인의 부조화</li> </ul>
<b>수용과 존경</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 과거/기억의 재구조화로 긍정적인 것 강조하기</li> <li>· 상대방의 능력에 대한 긍지</li> <li>· 신뢰감과 책임감에 대한 표현</li> <li>· 상대방의 취향/관심을 인정하는 행동</li> <li>· 인정하는 것에 대한 행동적/언어적 표현</li> <li>· 자기개방</li> </ul>	<b>타인/관계에 대한 부정적 인식</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 기억/관계 역사에 대한 부정적 재구조화</li> <li>· 상대방의 명확한 취향/관심에 대한 인식 부족</li> <li>· 상대방의 개방에 대한 회상의 어려움</li> <li>· 상대방의 잘못을 광범위하게 목록화하는 능력</li> </ul>
<b>상호성</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 파트너의 관계에서의 노력에 대해 추정</li> <li>· 파트너가 관계에 기여한 부분에 대한 확인</li> <li>· 상대방의 지지와 노력에 대한 인식</li> <li>· 혼자일 때보다 함께할 때 더 큰 시너지가 일어남을 인식</li> </ul>	<b>불균형</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 관계 노력에 대한 잘못된 추정</li> <li>· 불균형의 느낌에 대한 표현</li> <li>· 시너지 없음</li> </ul>
<b>지속성</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· “우리감(we-ness)”, 함께함이 관계에 스며드는 것</li> <li>· 시간이 지남에 따라 관계에서 좋았던 것과 좋지 않았던 일에 대한 동의</li> <li>· 미래에 대한 긍정적인 관점</li> <li>· 관계 전체를 통제한다는 느낌</li> <li>· 일반적으로 미래에 대한 희망</li> </ul>	<b>비지속성</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 분리감</li> <li>· 관계의 좋고 나쁜 일들에 대한 동의 불능</li> <li>· 관계의 미래에 대한 수동적 관점</li> <li>· 관계 전체에 대한 통제감의 부족</li> <li>· 미래에 대한 인식 불능</li> </ul>



정을 통해 수정할 수 있다(Harvey & Pauwels, 2009). 이처럼 마음쓰기는 일종의 “굳혀가기(cementing)”(Harvey & Omarzu, 1997) 과정이기 때문에 지속성은 친밀한 관계가 오래 지속되기 위해 필수적인 요소이다(Omarzu & Harvey, 2009).

마음쓰기 이론의 다섯 가지 요소인 알아가기, 귀인, 수용과 존중, 상호성, 지속성은 개별적으로 설명했지만 궁극적으로는 이 모든 요소가 상호작용하여 매 순간 관계 속에서 지속적으로 나타나는 과정으로 볼 수 있다. 이들 다섯 요소는 각각을 따로 떼어서 설명할 수 있는 상호배타적인 속성이라기보다는 서로서로가 맞물려서 돌아가는 상호의존적인 속성으로 볼 수 있다. 이는 마음쓰기가 기존의 다른 관계 이론들과 차이를 나타내는 부분이기도 하다. 즉, 마음쓰기에서 제시하는 요소들은 기존의 관계 만족 연구들에서도 중요하게 살펴본 요인들이지만 마음쓰기는 관계에서 두 사람이 함께(상호성) 계속해서(지속성) 관계를 맺어나가는 것이 관계 만족에서 중요하며 이 과정을 통해 함께함을 통한 시너지를 경험함에 따라 관계가 점점 발전할 수 있음을 강조해서 설명하고 있다. 다시 말해, 기존의 관계 이론들이 각각을 개별적인 요소로써 각 변인들을 살펴보았다면, 마음쓰기는 친밀한 관계에서 관계를 만족스럽게 유지하고 보다 발전시키기 위해서 필요하다고 생각되는 요소들을 선택하고, 이 다섯 가지가 상호작용하며 역동적으로 작용하는 것이 중요함을 지적하고 있는데 이 점이 기존의 연구들과의 차이라고 볼 수 있을 것이다.

표 1에서는 다섯 가지 요소의 세부적 내용과 마음쓰기 정도에 따른 차이를 정리하여 제시하였다.

마음쓰기 이론이 친밀한 관계의 유지에 필요한 요소와 그 과정을 잘 설명해주고 있으나 아직까지 그 유효성을 확인한 연구가 많지 않다. 따라서 그동안 친밀한 관계 연구에서 관계 만족에 중요하게 제시된 변인들과 마음쓰기를 비교하여 마음쓰기 이론에 대한 이해를 좀 더 높이고자 한다.

## 관계 만족 관련 변인과 마음쓰기 이론 비교

앞서 살펴본 것과 같이 마음쓰기 이론은 친밀한 관계를 어떻게 더욱 강화하고 잘 유지할 수 있는지에 대해서 설명해주는 이론이다. 마음쓰기 이론에서 주장하는 바가 적절한지 알아보기 위해서는 이 이론에서 설명하는 것이 정말 관계에 긍정적인 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있을 것이다. 아직까지 관련 분야에서 관계 유지를 위해 필요한 요소들에 대한 연구가 충분히 이루어지지 않아 다른 관계 유지 및 향상에 관한 이론들과 비교하기는 어렵다. 대신 그 동안 많은 연구들에서 관계에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려진 변인들과 마음쓰기를 같이 살펴봄으로써 마음쓰기 이론의 적용 가능성과 유용성을 살펴볼 수 있을 것이다. 따라서 이번 절에서는 그 동안 친밀한 관계를 유지하거나 발전시키는데 중요한 것으로 알려진 관련 변인들 가운데 자기확장, 자기확증, 공감정확성, 동등함, 사회침투이론, 애착과 마음쓰기를 살펴봄으로써 마음쓰기 이론에서 소개하는 개념이 과연 실제 관계를 유지하고 강화하는데 타당한 이론인지 살펴볼 것이다.

## 자기와 마음쓰기

친밀한 관계 연구에서는 둘 이상의 사람들이 어울려 이루어지는 관계를 관계 속에서 각각의 자기(self)가 어떻게 작용하는지를 통하여 이해하기도 한다. 여기서는 마음쓰기 이론에서 보여주는 과정과 밀접하게 연결된 자기 확장(self-expansion)과 자기확증(self-verification)과의 관련을 살펴보고자 한다.

Aron과 Aron(1996)이 제시한 자기확장(self-expansion) 개념은 친밀한 관계에서 두 사람의 인지구조가 겹쳐지는 것을 의미하는 것으로 두 사람의 사이가 가까우면 가까울수록 자기(self)가 겹쳐지는 경향이 더 강해진다고 설명한다. 자기확장 이론에서는 사람들이 인간의 기본적인 욕구로서 자기확장 동기를 갖고 있다고 설명한다(최광선, 2006). 따라서 사람들은 지속적으로 다른 사람과 가까워지고자 하는 행동을 하게 되는데 이 행동을 통해 친밀한 관계가 형성되면 그 관계 속에 있는 각자의 자기에 상대방을 포함시키면서 자기를 확장하게 된다. 자기확장은 관계 초기의 통합하는(merging) 단계에서 나타나는데 Aron과 Aron은 커플은 이 과정 이후 서로에게 익숙해지면 상대방에 대해 알고자 하는 흥미가 줄어들고 그에 따라 자기확장 경향이 줄어든다고 설명하였다.

이처럼 자기확장의 과정에서 상대방에 대해 알아가는 과정은 마음쓰기의 첫 번째 요소와 비슷한 과정을 거치게 된다. 즉, 타인과 가까워지고자 하는 욕구를 채우기 위하여 자기개방을 통하여 상대방의 개방을 촉진하고 이를 통해 상호간 개방을 바탕으로 각자의 고유한 성향에 대한 이해가 이루어지면서 두 사람은 점점 친밀감을 느끼고 가까워지게 된다. 다만,

자기확장은 이 과정의 끝에 서로에 대한 충분한 정보를 얻고 습관화가 이루어진 후 서로 흥미가 떨어지게 된다고 하였지만(최광선, 2006; Aron & Aron, 1996), 마음쓰기 과정은 계속해서 변화하는 상황과 그에 따른 파트너의 변화를 놓치지 않고 계속하여 알아가기 위한 노력을 하는 것이 필요하다고 설명한다.

자기확증(self-verification)은 관계의 질(quality)을 향상시키는데 중요한 역할을 하는 것 중 하나로 사람들이 특히 친밀한 지인에게서 자신에 대한 관점을 확증받거나 확인받고 싶어함을 나타내는 말이다(Harvey & Omarzu, 1997). 일반적으로 자신을 좀 더 나은 사람으로 봐주는 사람과 더 친해질 것 같지만 자기확증 연구결과는 사뭇 다르게 나타난다(김양하, 김기범, 2002; Swann, Hixon, Stein-Seroussi, & Gilbert, 1990). 연인보다는 부부관계일수록 긍정적 관점보다 자기확증적 관점일 때 더 행복해하였고(Swan, De La Ronde & Hixon, 1994), 동성 친구 사이에서도 관계 초기에는 자기고양적(self-serving) 피드백을 해주는 친구에게 높은 신뢰감과 높은 관계 내 개입수준을 보였지만, 관계가 진전된 후에는 자기확증적 피드백을 해주는 친구에게 더욱 높은 친밀감과 높은 관계 개입 수준을 보인다는 것을 볼 수 있다(김양하, 김기범, 2002). 또, 관계가 오래 지속되고 성숙할수록 이상화하는 것보다 나를 정확하게 보는 것이 더욱 중요해지며 동시에 만족도와 친밀감에 기여하게 되는데(Campbell, Lackenbauer, & Muise, 2006; Swann, De La Ronde, & Hixon, 1994; Baumgarder & Crothers, 2009에서 재인용) 특히, 이상화가 관계 유지에 중요한 역할을 하기는 하지만 상대방에 대한 구체적이고 정확한 이해를 바탕으로 한 이상화가 더 많은 신뢰감과 친밀감을

준다(Neff & Karney, 2005). 마음쓰기의 관점에서 본다면 시너지를 경험하며 마음쓰기 활동을 점점 더 많이 할수록 서로에 대한 이해가 높아지고, 그에 따라 친밀감 뿐만 아니라 신뢰감도 올라가며 파트너가 자신에 대해 해주는 피드백이 꼭 긍정적인 말이 아닐지라도 자신에 대해 잘 이해하고 있음을 표현해주는 것이 관계를 더욱 돈독하게 해주고 잘 유지할 수 있게 도와주는 것으로 볼 수 있을 것이다.

### 공감정확성과 마음쓰기

공감정확성(empathic accuracy)은 마음쓰기 과정 중 알아가기 과정의 중요성을 잘 보여주는 개념으로 타인의 생각과 감정을 정확히 읽어내는 것을 의미한다(Harvey & Omarzu, 1997). 연구들에서 공감정확성이 높을수록 관계만족도가 높게 나타나고, 상대방이 나의 관점을 이해하려고 노력하고 있음을 아는 것을 의미하는 지각된 공감정확성이 높을수록 분쟁 해결이 훨씬 더 쉽게 이루어져(Bates & Samp, 2011; Haugen, Welsh, & McNulty, 2008) 좋은 관계를 더 잘 유지할 수 있게 만든다는 것을 볼 수 있다. 이러한 공감정확성은 사람들은 타인의 성격을 이해하기 위해 노력하는 것처럼 심리적인 상태도 이해하기 위한 행동으로(Ickes, 1993) 다른 사람의 변하지 않는 특성에 대한 파악뿐만 아니라 계속해서 변하는 것들, 예를 들어 어떤 생각을 하고, 경험에 대한 느낌이 어딘지에 대한 것을 추론하는데 이런 특성은 마음쓰기 이론에서 알아가기 과정에 대한 설명과 일치하는 것을 볼 수 있다.

국내에서 이루어진 공감정확성과 관련된 연구는 상담분야에서 몇 개의 연구가 이루어

졌다(권경인, 조수연, 2012; 조수연, 권경인, 2011). 이 연구들에서 상담자의 경력 수준이나 상담 회기 진행에 따라서 공감정확성의 차이가 있는지를 살펴보았는데 상담이 후기로 갈수록 공감정확도가 높아졌고(권경인, 조수연, 2012), 공감정확도가 높은 것은 상담 성과에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(조수연, 권경인, 2011). 친밀한 관계의 일종인 상담자-내담자 관계에서의 이러한 결과를 일반적인 대인관계의 영역으로 확장한다면 마음쓰기 과정이 친밀한 관계에서 적용될 수 있는 모습을 보여준다. 즉, 상담 회기가 후반으로 갈수록 공감정확성이 높아지는 것은 호기심을 기반으로 한 상대방에 대한 끊임없는 알아가기 과정이 정확한 공감을 할 수 있는 토대를 마련한 것으로, 높은 공감정확성이 높은 상담성과와 정적인 상관을 나타내는 것은 파트너에게 정확한 공감을 표현하는 것이 관계 내에서 상호간 합의한 목적을 달성하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 생각해볼 수 있을 것이다.

### 동등함과 마음쓰기

관계의 만족도를 살펴볼 때 사용하는 중요한 변인 중 관계 내의 ‘동등함(equality)’이 있다. 관계에 참여한 사람들이 이 관계에서 권력이 어느 한 사람에게 집중되어 있는 것이 아니라 권리나 의무가 두 사람 모두에게 공평하다는 느낌이 들 때 사람들은 관계에 몰입하는 정도가 높고(Sprecher, 1988), 장기적인 관계 참여에 영향을 미치며(Boesch, Cerqueira, Safer, & Wright, 2007), 관계에 대한 만족감을 더욱 많이 느끼는 것으로 나타났다(이동원, 최선희, 1998).

동등한 관계를 기본으로 하는 부부를 뜻하는 '동등한 결혼(Peer Marriage)'은 Schwartz가 1994년 출판한 "Peer Marriage"라는 책에서 처음 등장한 용어로 이전에는 볼 수 없었던 '새로운 종류의 짝'이라고 소개하였다. 동등한 결혼은 전통적인 결혼에서 나타나는 것보다 부부가 서로 더욱 친밀하고 두 파트너 모두에게 이득이 되는 관계로 설명했다. 이 동등한 결혼의 핵심은 '우정(friendship)'으로 서로의 고민에 관심을 기울이고 성장에 관심을 둔다. 관계에서의 공평함(equity)과 역할에서의 동등함(equality)을 모두 가진 관계를 나타낸다(Harvey & Pauwels, 1999).

이처럼 파트너 간에 서로의 고민에 관심을 기울이고 성장에 관심을 두는 것은 친밀한 관계 내에서 마음쓰기 과정을 통해 이룰 수 있게 된다. 부부가 관계 속에서 느끼는 욕구나 관계에서 느끼는 불편함에 대해 이야기 나눌 수 있어야 하고, 이를 위해서는 서로의 마음 상황에 대해 끊임없이 관심을 갖고 확인하는 과정이 필요하다. 초기에 상대방에 대한 이해가 어느 정도 이루어진 후 그치는 것이 아니라 끊임없는 상호적인 마음쓰기 과정을 통해 관계 내의 균형을 맞출 수 있게 될 것으로 예상된다. 이처럼 관계가 공평하고 평등할수록 결혼생활에서의 만족감은 더욱 커진다(이동원, 최선희, 1998; 조정문, 1995).

#### 사회침투이론과 마음쓰기

Altman과 Taylor가 1973년에 제시한 사회침투이론(social penetration theory)은 사회심리학의 중요한 개념 중 하나로써 사람들은 대인관계에서의 보상과 비용, 만족과 불만족, 타인과의 상호작용을 통해 얻는 것, 그리고 관계의

유용성 등에 대해서 평가하고 이것은 보상과 비용의 양과 특성(nature)에 상당히 영향을 받는다고 설명한다. 이러한 보상은 타인들로부터의 상호적인 노출의 형태로 나타나거나 타인들로부터 사랑을 받는 형태로 나타나는 반면에 비용은 다른 사람들과 관련되어 깨지기 쉽고 위험이 증가하는 형태로 나타난다.

사회침투이론에 따르면 우리의 성격은 여러 겹의 층으로 이루어져 있다. 외부에 가까운 층일수록 쉽게 알 수 있는 개인의 정보를 포함하고 있고, 깊은 층일수록 쉽게 알 수 없고 깊은 탐색을 통해서 알 수 있는 정보를 포함하고 있다. 어떤 사람과 친해지고 상대방에 대해서 많이 알아간다는 것은 깊은 층에 있는 성격/정보를 만날 수 있다는 뜻인데 지속적인 상호교환 과정을 통해서 더욱 친밀한 층으로 나아갈 수 있다. 사람들은 자신의 중요한 정보에 대해서 자동적으로 개방하지 않는다. 사람들은 진짜 자신의 모습을 나타내는 중심을 둘러싼 보호하는 외부층을 유지한다. 이러한 외부 층은 자기개방 과정에 방해물이기도 하고 한 번에 모조리 벗겨지지 않는다. 오히려 더 깊은 층이 벗겨지기 전에 외부 층이 가장 먼저 노출되어야 하고, 경험되어야 하며, 성공적으로 벗겨져야 한다. 이처럼 점진적으로 증가하는 밝혀짐 과정(revealing process)을 '사회적 침투'라고 부른다. 사람들은 타인에게 자신에 대한 정보를 점차 더 개방할수록, 대인관계 과정 속에서 좀 더 친밀감의 중심에 가까워지는 경향이 있다(Tang & Wang, 2012).

이러한 자신을 둘러싼 여러 층을 보여주는 과정은 지속적인 자기개방을 통해서 이루어지는데 이러한 과정이 자연스레 이루어지기

위해서는 마음쓰기의 과정이 필요하고, 이 과정이 상호간에 긴밀하게 이루어진다는 점에서 마음쓰기 이론의 설명과 유사한 점이 많다. 그러나 마음쓰기에서는 사회침투이론에서 한 층 한 층을 벗겨서 더 가까워지는 것에서 그치는 것이 아니라 개인을 둘러싼 각 층은 환경에 영향을 받아 지속적으로 변화하는 성질이 있기 때문에 지속적으로 상대방을 살펴보는 것이 중요하다고 설명하며(Harvey & Omarzu, 1997) 사회침투이론에서 이루어지는 활동이 보다 확장되었다.

### 애착과 마음쓰기

애착(attachment)은 친밀한 관계 연구에서 중요하게 연구되는 개념 중 하나로 관계 만족에 중요한 요인 중 하나로 알려져 있다(Alexandra, Angela, Rachel, Jana, Brian, & Douglas, 2008). Fraley와 Shaver(2000)는 애착이론을 통해서 친밀한 관계의 발달과 유지, 헤어짐을 설명할 수 있고, 동시에 성격 발달, 정서 조절, 정신병리적인 관점도 볼 수 있기 때문에 애착이 관계 연구에서 많이 사용되었다고 보았다. 국내의 청소년 애착에 대한 연구에서는 주로 청소년기의 애착이 공격성(곽상은, 김춘경, 2013)과 분노(김현주, 이정윤, 2011), 우울(김은진, 이정윤, 2009; 김재엽, 남보영, 2012)과 같은 정서에 어떻게 영향을 미치는지, 비행(김효수, 김성천, 유서구, 2010; 이재경, 2012)이나 인터넷 문제(이현덕, 홍혜영, 2011; 정혜원, 정동우, 2012) 등과 같은 문제 행동에서 어떤 역할을 하는지를 살펴보고 있다. 또한, 애착의 대상을 부모 뿐만 아니라 또래애착(김현주, 황은숙, 2012; 박은민, 2010; 이재경, 2012), 이성애착(김정민, 장재홍, 2008), 교사애착(박은민,

2010; 이재경, 2012; 정기원, 권량희, 2006) 등 다양하게 살펴보고 있어서 사람들이 청소년기가 되면서 발달 과업 중 하나인 부모님과의 분리-개별화 과정을 겪으며 애착의 대상이 다양화되고 있음을 보여주고 있고, 이 과정에서 주 애착대상이 이성친구로 바뀌어나가는 것 또한 자연스러운 것임을 볼 수 있다. 마음쓰기에서는 애착이 마음쓰기 과정을 통하여 만들어진다고 하였다(Harvey & Omarzu, 1997). 애착이 생애 초기부터 양육자와의 관계를 통해 이루어지고, 생애 초의 애착 관계가 내적 작동 모델(internal working model)을 통해 이후의 다른 관계에도 영향을 미치게 된다(김진숙, 2013). 이와 마찬가지로 친밀한 관계에서 마음을 나누는 마음쓰기 또한 어린 시절 부모-자녀 간의 마음쓰기를 통해 학습되는 부분이 있을 것으로 생각된다. 최근 연구가 많이 이루어지고 있는 성인애착에서 애착의 의미는 ‘파트너가 가깝다고 느끼는 정서적 유대감이자 정서적으로 서로 연결되어 있는 것’을 뜻한다(Reis & Patrick, 1996). 이때 성인애착은 마음쓰기 이론에서 시너지와 유사한 뜻으로 볼 수 있을 것이다. 서론에서 설명한 바와 같이 마음쓰기 과정이 시작된 다음 시너지를 통해 지속적인 마음쓰기가 가능해진다. 이 시너지는 관계에서 느끼는 특별하고 대단한 느낌뿐만 아니라 이보다도 일상적으로 느끼는 ‘연결된 느낌(sense of bonding)’을 뜻한다. 이러한 연결된 느낌은 성인애착과 비슷한 의미로 볼 수 있을 것이다. 다시 말해, 우리는 마음쓰기 과정을 통하여 관계 속에서 애착을 만들고, 그 애착을 통하여 지속적인 마음쓰기를 할 수 있을 것으로 보인다.

또, 애착 유형과 관계만족도를 살펴본 논문들에서는 안정적인 애착이 관계의 만족도에

영향을 미치고, 자기개방 등의 관계유지과정에 영향을 미치는 것으로 나타나(Lee & Pistole, 2011) 애착과 마음쓰기의 밀접한 관계를 시사한다. 이처럼 애착은 마음쓰기와 서로 밀접하게 관련이 있음을 볼 수 있다.

### 마음쓰기 이론을 지지하는 증거들

마음쓰기 이론은 아직까지 이론을 제시한 Harvey와 Omarzu 이 외의 연구자들을 통한 연구가 많이 이루어지지 않은 상황이다. 1997년에 처음 제시되었고, 이후 여러 논문(Harvey & Omarzu, 1997; Harvey & Pauwels, 1999; Harvey & Pauwels, 2009)과 책(Harvey & Omarzu, 2002; Harvey & Omarzu, 2006; Harvey & Wenzel, 2009; Lopez & Snyder, 2009)을 통해 이들의 이론이 중요하게 기술되고 있지만 그 중요성에 비해서는 이 이론을 지지해줄 수 있는 연구가 많지 않은 실정이다. 그런 이유로 Harvey와 Omarzu(1999)는 마음쓰기 이론을 실증적으로 검증할 수 있는 연구가 앞으로 많이 이루어질 필요가 있다고 언급하였다. 여기에서는 Harvey와 Omarzu(2006)의 논문에 소개된 Harvey와 동료들의 세 가지 연구를 중심으로 정리하여 마음쓰기가 실제 좋은 관계에서 잘 나타나는 현상인지를 살펴보고자 한다.

제일 첫 번째 연구에서는 사람들이 마음쓰기를 잘 하는 커플을 알아보는지 확인하기 위한 실험연구를 진행하였다. 시나리오에 따라서 한 커플은 서로의 어린 시절에 대해 이야기를 나누었고, 다른 한 커플은 과거에 대한 자기개방은 피하며 이야기를 나누었다. 사람들은 마음쓰기 커플이 더 행복해 보인다고 유의미하게 더 높은 점수를 주었는데 이를 통해

마음쓰기를 잘 하는 커플을 다른 사람들도 알아본다는 것을 알 수 있고, 나아가 마음쓰기 이론이 직관적으로 타당하다는 증거로 볼 수 있다고 하였다.

두 번째 연구에서는 실제 커플들 사이에서 마음쓰기 과정이 이루어지는지 살펴보았다. 49쌍의 커플이 관계 만족도와 다양한 관점에서의 마음쓰기 행동에 대한 질문지를 작성하였다. 결과에서 긍정적 귀인, 높은 수준의 상호성, 그리고 많은 양의 노출은 높은 수준의 관계 만족과 관련되었고, 참가자의 나이나 만난 시간은 상관이 없는 것으로 나타났다.

마지막으로 세 번째 연구에서는 학부생 52명을 1학기 동안 지켜보며 마음쓰기 행동이 관계의 유지(longevity)를 예측할 수 있는지 살펴보았다. 이때도 참가자들은 초기 관계만족 수준과 노출, 상호성을 보여주는 질문지를 작성하였다. 연구 결과, 더 높은 수준의 상호성과 노출은 관계 만족도와 정적 상관관을 나타냈으나 귀인 척도는 덜 결정적이었다. 그렇지만 관계증진귀인은 관계 만족에서 높은 수준의 상호성과 노출에 영향을 주었다. 학기 말에 세 커플을 제외하고 모두 관계를 유지하고 있어서 마음쓰기 이론에 관한 확실한 결론을 도출할 수 없었다.

많지 않은 연구지만 지금까지 이루어진 연구들을 통하여 보면 마음쓰기 이론은 실제 커플들 사이에서 일어나고 있는 하나의 현상이고, 사람들이 직접 눈으로 확인할 수 있는 친밀한 관계에서 관찰가능한 과정인 것으로 보인다. 비록 이론적 이해와 달리 높은 마음쓰기를 보여주는 관계일수록 오래 지속되는 관계가 될지에 대한 예측을 보여주는 연구는 없었고, 오히려 상관이 없는 것으로 나타나기도 했으나 앞으로 다양한 연구를 통해서 마음쓰

기 이론을 뒷받침할 수 있는 증거를 수집하고 나아가 연구들을 통해 마음쓰기 이론을 더욱 발전시킬 수 있어야 할 것이다.

미국에서 이루어진 청소년을 대상으로 한 이성교제에 관한 연구들을 살펴보면 주로 청소년기의 이성교제가 청소년들의 발달과정에 미치는 영향 (Furman & Shaffer, 2003) 및 이성교제가 가족이나 친구 등 다른 관계에 미치는 영향, 청소년들의 성 경험(Bersamin, Bourdeau, Fisher, & Grube, 2010), 그리고 테이트 폭력(Wolfe & Feiring, 2000)에 초점을 맞추고 있다. 발달과업으로서의 청소년의 이성교제는 아직 확실히 정의되지 않은 고유한 자아를 찾아가는 과정에서, 친구와의 관계 그리고 이성과의 관계가 필요한 요소라고 보고 있다(Furman & Shaffer, 2003). 또한 청소년들의 이성 친구 유무 및 이성과의 관계의 질이 자아존중감 및 정체성(예를 들어, 여자로서의 나, 남자로서의 나)과 직결된다고 본다(Furman & Shaffer, 2003). 또한 청소년기의 이성교제가 부모와의 갈등을 일으키기도 하지만 이는 부모와의 관계가 소원해지는 것이라기보다는 부모와의 관계를 재탐색 재정립 하는 발달적으로 기대되는 과정이기도하다. 긍정적인 동성친구와의 관계가 이성친구와의 교제 가능성을 높이며(Connolly, Furman, & Konarski, 2000), 인기 있는 이성을 사귀므로 인해서 동성친구 그룹에서의 지위를 높인다는 연구도 있다. 이와 달리, 청소년기의 부모와의 관계, 동성 친구와의 관계, 이성교제는 각기 다른 기능을 한다는 연구도 있다(Laursen, Furman, & Mooney, 2006). 이 연구에 따르면, 부모에게서의 지지는 전반적으로 느끼는 자신의 가치감에 영향을 미치고, 친구들과 사이에서의 지지는 사회적 인정 및 친구 관계와 이성 관계에 대한 자신감과 관련 있으

며, 이성교제를 통한 얻는 지지는 이성교제에 대한 자신감에 영향을 미친다고 하였다. 하지만 이런 연구들은 한국의 문화적 맥락에 조심스럽게 적용될 필요가 있다. 청소년기의 이성과의 교제가 당연한 것으로 여겨지며, 오히려 그렇지 않은 경우 놀림감이 되거나 스스로에게 문제가 있는 건 아닌지 반문하게 되는 미국의 청소년기 문화와 달리, 한국에서는 청소년기의 이성교제가 아직 완전한 사회적 지지를 받고 있는 것은 아니다. 청소년기에 자아를 정립해 가는 과정에 있어서, 본인이 생각하는 그리고 또래집단이 생각하는 자신의 모습만이 아니라, 부모님이나 선생님, 그리고 사회라는 큰 집단 안에서 용인되고 인정받는 것은 중요하다는 점을 고려할 때, 이성교제가 청소년기의 자아존중감을 높인다는 연구 결과들은 한국에 적용되는 데에는 차이점이 있을 것으로 예상된다.

청소년들의 이성교제와 마음쓰기에 직접적으로 관련한 연구는 아직 발표된 바 없지만, 마음쓰기의 주요한 요소들이 이성교제에 미치는 영향에 관한 연구들은 발표되어 있다. 예를 들어, Simpson과 Collins, Tran, Haydon(2007)의 종단 연구 결과에 따르면, 안정적인 애착 유형이 청소년기가 되었을 때 이성 교제에 있어 긍정적인 감정 경험과 정적인 연관이 있으며, 갈등을 해소하는 데 있어서의 부정적인 감정과는 부적의 연관이 있다고 하였다. 또한 여자 청소년들이 이성교제에 있어 자기개방과 지지를 가장 중요한 요소로 꼽은 것은, 청소년 이성교제에서도 마음쓰기에서의 알아가기 과정이 중요한 부분임을 지지한다(Feiring, 1999). 이러한 연구들은 마음쓰기 이론의 근거를 지지하는 것으로 보인다.

## 논 의

지금까지의 논의를 바탕으로 향후 마음쓰기 이론의 연구 과제와 청소년 이성교제 상담에서의 치료적 활용을 위해 고려해야할 점을 제안하면 다음과 같다.

첫째, 마음쓰기 이론을 활용한 교육 및 상담 프로그램 개발이 필요하다. 우리나라 청소년의 절반 이상이 이성교제 경험이 있다는 것은(서울신문, 2013) 청소년들이 이성교제에 따른 고민을 주제로 상담실을 방문할 가능성도 커지고 있음을 의미한다. 청소년기가 여러 가지 사회적 기술을 배우는 시기임을 감안할 때 이성과의 관계를 돈독히 하는 것에 대한 고민은 이후 성인이 되었을 때 친밀감을 얻기 위한 관계 맺기에서 보다 안정적이고 건강한 관계를 맺는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 처음 이성교제를 시작하는 많은 대학생들이 청소년기에 미처 습득하지 못한 관계형성/유지 기술로 인해 많은 어려움을 겪는 것을 감안할 때, 관계를 유지하기 위해 필요한 마음쓰기 기술을 습득함으로써 이성교제 및 친구교제 더 나아가 사회생활에 필요한 네트워킹에도 도움을 줄 수 있다. 예를 들어, 적응적인 기능을 하는 귀인방식이 관계를 맺어나가는데 습관처럼 사용하게 되면 타인으로 인해 불필요한 갈등이나 마음의 어려움을 겪는 일이 줄어들 것이다. 아직까지 그 동안의 의사소통기술 훈련이나 이성 간의 차이나 성 의식 함양, 성폭력/성희롱 등에 국한되었던 이성교제와 관련된 주제에서 넘어서서 마음쓰기 과정을 익힘으로써 관계를 잘 유지할 수 있게 도와줄 수 있을 것이다. 아직까지 마음쓰기가 이론을 확장하는 단계로서 마음쓰기를 활용한 프로그램은 개발되어 있지 않지만, 긍정심리학에 기초한

마음쓰기 이론을 바탕으로 청소년 내담자의 이성문제를 바라봄으로써 더 이상 이성교제가 문제 행동으로 생각하는 것이 아니라 좋은 관계 맺기에 대해 생각하고 배울 수 있는 기회가 될 수 있게 도와줄 수 있을 것이라고 생각한다. 마음쓰기는 비단 연인관계에만 국한되는 것이 아니므로 아동, 청소년, 성인, 노인 등 연령별로, 연인, 부부, 친구, 직장 등 상황별로 적용할 수 있는 프로그램을 개발하여 활용한다면 관계 증진에 큰 도움이 될 것이다.

둘째, 상담관계 연구나 상담과정 연구에서 사용된 변인들을 마음쓰기 이론 연구에 적용하는 것이 마음쓰기 이론을 이해하는데 도움이 될 것으로 생각된다. 마음쓰기 이론이 친밀한 관계를 돈독하게 유지하는 것을 살펴보는 이론인데 관계 연구와 관련된 문헌에서는 관계 유지에 초점을 둔 문헌을 찾기 어려우나 상담 연구에서는 오래전부터 상담자와 내담자 간의 관계에 관해 연구를 해왔다. 비록 상담자-내담자가 특수한 관계 형태이기는 하지만 내담자들이 상담에서의 관계 경험이 토대가 되어 상담실 밖의 관계로까지 확장할 수 있게 되는 것처럼 상담자-내담자 관계에 대해 고찰한 여러 상담 문헌들의 내용이 아직 정교화가 필요한 마음쓰기 이론 연구에 아이디어를 줄 수 있을 것으로 예상된다. 예를 들어, 마음쓰기의 과정이 이론적으로 다소 모호할지 모르나 상담자가 내담자와의 관계에서 어떻게 마음쓰기를 활용하는지, 그 마음쓰기의 과정을 구체적으로 언어화하여 표현함으로써 내담자가 상담실 밖에서 맺는 관계의 롤 모델(role model)이 될 수 있다. 이러한 훈련은 이미 본인 교유의 인간관계의 패턴이 고착화된 성인기보다 청소년기에 좀 더 효과적으로 습득이 가능할 것이다. 또한, 상담자와 내담자 사이에



마음쓰기의 요소들이 잘 이루어지고 있는지 살펴보는 것이 상담자와 내담자 간의 작업동맹(working alliance)에도 긍정적인 영향을 미쳐 공동의 상담목표를 달성하는데 도움이 될 것이다(조수연, 권경인, 2011).

마지막으로, 마음쓰기 이론을 잘 반영하는 척도 개발이 필요하다. Omarzu, Whalen과 Harvey(2001)가 마음쓰기 척도(the minding scale)를 개발하였으나, 마음쓰기 이론의 요소들을 제대로 반영하지 못한 점이나 문항 개발 단계에서 적절한 대상을 선정하지 못한 것 등으로 인해 이 마음쓰기 척도를 활용한 연구가 마음쓰기 이론의 내용을 잘 반영해주는 것으로 보기 어렵다. 향후 Omarzu 등의 버전의 마음쓰기 척도보다 마음쓰기 이론을 더욱 잘 반영하는 척도 개발을 통하여 앞서 비교한 여러 변인들과의 관계를 좀더 객관적으로 비교함으로써 마음쓰기 이론의 정교화와 확장에 도움을 줄 수 있을 것이다.

본고에서 우리나라의 관계 관련 문헌과 기존의 사회심리 연구에 대하여 포괄적인 비교 기술을 하였지만 마음쓰기에 대한 연구가 시작단계인 까닭에 마음쓰기 이론에 대한 이해는 이론을 제시한 연구자들의 논문 및 저서에 의존할 수밖에 없었다는 점이 한계로 남는다. 관계연구 분야의 흐름이나 긍정심리학의 대두로 마음쓰기 이론의 중요성이 높아지고 있지만 마음쓰기 이론의 수립 단계에서부터 관계 유지와 관련한 문헌이 거의 존재하지 않은 것에 따른 어려움으로 인해(Harvey & Omarzu, 2006) 현재는 이론을 정립하고 확장하는데 시간이 많이 소요되는 듯하다. 이러한 문제점을 해소하기 위하여 앞서 언급한 것처럼 관계 유지에 일찍이 관심을 쏟은 상담자-내담자 연구를 참조하고, 마음쓰기 척도를 개발한다면 보

다 연구가 활성화될 수 있을 것이라 생각한다. 또한 보다 많은 관계 관련 변인과의 비교를 하지 못한 것도 보다 깊이 있는 논의를 위해 필요할 것으로 보인다. 하지만 본 연구가 마음쓰기 이론을 국내에 소개하는 개관논문인 것을 감안하여 앞으로 친밀한 관계나 관계유지 및 관계만족과 관련된 문헌들과 보다 다양한 연구들이 진행될 수 있기를 기대한다.

## 참고문헌

- 곽상은, 김춘경 (2013). 애착, 비공식낙인, 공격성이 청소년 비행에 미치는 영향: 경로분석을 중심으로. *미래청소년학회지*, 10(1), 77-95.
- 권경인, 조수연 (2012). 국내 집단상담 연구의 최근경향과 과제. *人間理解*, 31(2), 63-84.
- 김양하, 김기범 (2002). 여성간 자기확증 피드백이 관계 친밀도와 개입수준에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 7(3), 21-41.
- 김원중 (2004). 왕따: 의미, 실태, 원인에 관한 종합적 고찰. *상담학연구*, 5(2), 461-472.
- 김은진, 이정윤 (2009). 부모와의 애착과 청소년의 또래관계: 우울증상 및 갈등전략의 매개효과. *청소년상담연구*, 17(2), 55-68.
- 김재엽, 남보영 (2012). 신체학대가 청소년의 비행에 미치는 영향 - 부모애착과 우울의 매개효과 -. *청소년복지연구*, 14(3), 169-191.
- 김정민, 장재홍 (2008). 일반가정 청소년과 이혼가정 청소년에서 부모애착과 이성애착의 관계. *미래청소년학회지*, 5(4), 151-172.
- 김진숙 (2013). 애착이론의 내적 작동 모델과 상담적 적용점. *상담학연구*, 14(4), 2483-

- 2507.
- 김현주, 이정운 (2011). 청소년의 애착과 분노 표현의 관계: 내면화된 수치심의 매개 효과. *상담학연구*, 12(3), 965-981.
- 김현주, 황은숙 (2012). 또래애착과 충동성이 청소년의 부적절한 휴대폰 사용에 미치는 영향. *청소년 문화포럼*, 32, 7-38.
- 김효수, 김성천, 유서구 (2010). 비공식낙인과 부모애착이 청소년의 비행에 미치는 인과 모형 - 매개효과의 검증을 중심으로 -. *청소년복지연구*, 12(4), 185-206.
- 박은민 (2010). 청소년의 교사애착, 또래애착, 모애착과 자존감 및 우울감이 학교생활 적응에 미치는 영향. *한국놀이치료학회지*, 13(3), 75-88.
- 백혜영, 신희천 (2008). 애정관계에서 낙관성이 관계만족에 미치는 영향: 긍정적 평가의 매개효과. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(3), 1-14.
- 서울신문 (2013). 청소년 61% “이성교제 경험”인데... 고교 81% “퇴학 등 제재” 현실 눈감은 교육현장... 폐쇄적 성 문화 답습. <http://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20130619500065>.
- 시민일보 (2013). 이별통보 여친아버지 살해 흉기 휘둘러... 고교생 검거. <http://www.siminilbo.co.kr/main/list.html?bmain=view&num=318954>.
- 신기숙 (2004). 성폭력 예방교육이 청소년 성폭력 태도 변화에 미치는 영향. *대구대학교 사회복지대학원 석사학위논문*.
- 심미란 (2008). 대인관계향상 프로그램이 청소년의 의사소통능력과 갈등해결방식에 미치는 효과. *고신대학교 석사학위논문*.
- 연합뉴스 (2013). “이성교제 고민” 중학생 아 파트 투신. <http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=102&oid=034&aid=0002555785>.
- 윤미혜 (2007). 긍정적 사건과 부정적 사건의 개 방이 부부의 관계웰빙에 미치는 영향: 지각 된 파트너 반응의 매개효과. *아주대학교 석사학위논문*.
- 이경희 (1997). 청소년의 성교육과 이성교제. *숙명여자대학교 건강·생활과학연구소 학술 대회 발표논문집*. 69-90.
- 이동원, 최선희 (1998). 부부평등과 결혼만족과의 관계. *사회과학연구논총*, 2, 149-184.
- 이미영 (2009). 자기개방과 공감반응이 친밀감에 미치는 영향. *고려대학교 석사학위논문*.
- 이재경 (2012). 청소년기 부모애착, 또래애착, 교사애착이 비행에 미치는 중단적 영향력. *청소년복지연구*, 14(2), 51-73.
- 이현덕, 홍혜영 (2011). 중학생의 애착과 인터넷 중독성향간의 관계: 외로움의 매개효과. *청소년학연구*, 18(10), 271-294.
- 정기원, 권광희 (2006). 부모 및 교사 애착과 청소년 비행의 관계: 일반긴장이론의 실 증 분석. *청소년학연구*, 13(5), 81-102.
- 정혜원, 정동우 (2012). 청소년의 자기통제력이 사이버비행에 미치는 영향: 부모애착, 교사애착의 매개 및 조절효과를 중심으로. *청소년학연구*, 19(9), 1-23.
- 조수연, 권경인 (2011). 초기상담에서 상담자 경력별 공감정확도와 상담만족도: 임상 실제자료를 기반으로 한 내담자 지각을 중심으로. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 23(2), 257-275.
- 조정문 (1995). 결혼생활의 공평성 인지와 결혼만족. *한국사회학*, 29, 559-584.
- 천성문, 이희백, 이영순 (1994). 부부간의 관계

- 증진 훈련 프로그램이 부부들의 자기노출과 부부적응에 미치는 효과. *聖心生活*, 13, 43-64.
- 최광선 (2006). 개인관계의 사회심리학. 서울: 시그마프레스.
- 한덕웅, 이상욱 (1988). 우정관계의 진전과정 에 관한 다면인과적 접근. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 4(1), 111-153.
- 허진자, 고재홍 (2008). 부부의 심리적 욕구 차이, 배우자 욕구 오해 및 부부갈등 간의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 27-41.
- Alexandra, E. M., Angela, M. C., Rachael, H., Jana, I. J., Brian, D. D., & Douglas, K. S. (2008). Predictors of intimacy in couple's discussions of relationship injuries: on observational study. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 21-29.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships*, 3(1), 45-58.
- Bates, C. E., & Samp, J. A. (2011). Examining the effects of planning and empathic accuracy on communication in relational and nonrelational conflict interactions. *Communication Studies*, 62(2), 207-223.
- Baumgarder, S., R. & Crothers, M., K. (2009). 긍정심리학 [*Positive Psychology*]. (안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균, 김비아 공역.). 서울: 시그마프레스. (원전은 2008에 출판)
- Bersamin, M. M., Bourdeau, B., Fisher, D. A., & Grube, J. W. (2010). Television use, sexual behavior, and relationship status at last oral sex and vaginal intercourse. *Sex Cult*, 1, 157-168.
- Boesch, R. P., Cerqueira, R., Safer, M. A., & Wright, T. L. (2007). Relationship satisfaction and commitment in long-term male couples: Individual and dyadic effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 837-853.
- Connolly, J., Furman, W., & Konarski, R. (2000). The role of peers in the emergence of heterosexual romantic relationships in adolescence. *Child Development*, 71, 1395-1408.
- Deschamps, J. (1997). Attribution or explanations in everyday life. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 6(1), 7-24.
- Erickson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Sorton.
- Feiring, C. (1999). Other-sex friendship networks and the development of romantic relationships in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 495-512.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. (1995). *Why marriages succeed or fail*. New York: Fireside Books.
- Harvey, J. H. (1987). Attributions in close relationships: Research and theoretical developments. *Journal of Social and Clinical*

- Psychology*, 5(4), 420-434.
- Harvey, J. H., & Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship. *Personality and Social Psychology Review*, 1(3), 224-240.
- Harvey, J. H., & Omarzu, J. (2006). *Minding the close relationship: A theory of relationship enhancement (paperback version)*. New York: Cambridge University Press.
- Harvey, J. H., & Pauwels, B. G. (1999). Recent developments in close-relationships theory. *Current Directions in Psychological Science*, 8(3), 93-95.
- Harvey, J. H., & Pauwels, B. G. (2009). Relationship connection: A redux on the role of minding and the quality of feeling special in the enhancement of closeness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed), *Oxford handbook of positive psychology* (pp.385-392). New York: Oxford University Press.
- Harvey, J. H., & Wenzel, A. (2001). *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement*. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Haugen, P. T., Welsh, D. P., & McNulty, J. K. (2008). Empathic accuracy and adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 31(6), 709-727.
- Ickes, W. (1993). Empathic accuracy. *Journal of Personality*, 61(4), 587-610.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983). Analyzing close relationships. in H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau & D. R. Peterson(Eds.), *Close Relationships*(pp.20-67). New York, San Francisco: W. H. Freeman and company.
- Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., & Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 351.
- Laurenceau, J., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314-323.
- Laursen, B. P., Furman, W, & Mooney, K. S. (2006). Predicting interpersonal competence and self-worth from adolescent relationships and relationship networks: Variable-centered and person-centered perspectives. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52, 572-600.
- Lee, J-Y., & Pistle, M. C. (2012). Predictors of satisfaction in geographically close and long-distance relationships. *Journal of Counseling Psychology*. 59, 303-313.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology (2nd ed)*. New York: Oxford University Press.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1993). Seeing virtues in faults: Negativity and the transformation of interpersonal narratives in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 707-722.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). To know you is to love you: The implications of global adoration and specific accuracy for marital

- relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 480-497.
- Omarzu, J., Whalen, J., & Harvey, J. H. (2001). How well do you mind your relationship? a preliminary scale to test minding theory of relating. In J. H. Harvey & A. Wenzel(Eds.), *Close romantic relationships maintenance and enhancement* (pp.345-356). London, UK: Lawrence Erlbaum Associates.
- Reis, H. T., & Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy: component processes. In E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski(Eds.). *Social Psychology: Handbook of basic Principles*. (pp. 523-563). New York: Guilford Press.
- Reis, H. T., & Rusbult, C., E. (Ed.) (2004). *Close relationships: key readings*. New York: Psychology Press.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp.367-389). New York: Wiley.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 355-367.
- Sprecher, S. (1988). Investment model, equity, and social support determinants of relationship commitment. *Social Psychology Quarterly*, 51(4), 318-328.
- Swann, W. B., De La Ronde, C., & Hixon, J. G. (1994). Authenticity and positivity sirivings in marriage and courtship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 857-869.
- Swann, W. B., Hixion, J. G., Stein-Seroussi, A., & Gilbert, D. T. (1990). The fleeting gleam of praise: cognitive process underlying behavioral reactions to self-relevant feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 17-26.
- Tang, J., & Wang, C. (2012). Self-disclosure among bloggers: Re-examination of social penetration theory. *Cyberpsychology, behaviour, and social networking*, 15(5), 245-250.
- Wolfe, D. A., & Feiring, C. (2000). Dating Violence Through the Lens of Adolescent Romantic Relationships. *Child Maltreatment*, 5, 360-363.

원 고 접 수 일 : 2013. 09. 24.

수정원고접수일 : 2013. 11. 27.

최종게재결정일 : 2013. 12. 01.

## Understanding and Applying in the Adolescent's Dating on the Minding

Mi-Su Chang

Jee-Yon Lee

Ji-Yeon Lee

Samsung SDI

Incheon National University

Seon Hall University

One report showed that over 50% of adolescents in Korea report having a romantic relationship at any given time. Although having a date is popular now among teenagers, there's no sufficient education service about how to maintain and enhance dating relationships for adolescent so far. Based on these notions, this article presents Harvey and Omarzu(1997)'s Minding Theory, concentrated on maintaining relationships. Minding process has five components: knowing one's partner, relationship-enhancing attribution, acceptance and respect, reciprocity, and continuity. We compared the theory of minding with several other concepts "self-expansion, self-verification, empathic accuracy, equity, social penetration theory, and attachment" well known for contributing to achieve satisfaction in close relationship for better understanding of minding. We also suggested some researches of whether minding is observable and positively influential in couples, and evidence of minding theory. A few limitations of this study as well as possibilities and implications in youth counseling were discussed.

*Key words* : *minding, adolescent's dating, close relationship, relationship enhancement, relationship maintenance*