

코딩호 탐상 오코자출방

• PART 7

생활지도와 상담



PART CONTENTS

- 제1장 생활지도의 기초
- 제2장 상담의 활동
- 제3장 상담이론

교육학 점수를 키우기 위한 책 키워교육학

7

PART

생활지도와 상담 흐름도



01 생활지도의 기초

- 생활지도의 목표 (96, 초등)
- 생활지도의 성격
- 생활지도의 기본원리
(90, 중등 : 93, 중등 : 95, 초등 : 96, 중등 : 99, 중등 : 05, 중등)
- 생활지도의 실천원리
(93, 초등 : 95, 초등)
- 생활지도의 주요영역
(90, 초등 : 92, 중등 : 93, 초등 : 95, 초등 : 98, 초등 : 99, 초등추가 : 05, 초등)



02 상담의 활동

- 상담의 정의와 목표
- 상담과 심리치료의 비교 (96, 초등)
- 상담의 기본 조건
(91, 중등 : 99, 중등 : 99, 초등추가 : 02, 초등)
- 상담에서의 대화의 기법
(97, 초등 : 98, 초등 : 08, 초등 : 08, 중등)
- 상담의 기법
(99, 초등추가 : 02, 초등 : 04, 중등 : 06, 초등 : 07, 초등 : 09, 초등 : 09, 중등 : 10, 초등)



03 상담 이론

상담 기법에 따른
상담이론의 분류

지시적 상담이론, 비지시적 상담이론

상담영역에 따른
상담이론의 분류

인지적 영역의 상담이론

정의적 영역의 상담이론

행동적 영역의 상담이론

상담이론
(10. 중등)

Williamson의 지시적 상담 (00. 중등)

Ellis의 합리적 · 정의적 상담 (00. 초등추가 : 02. 중등 :
03. 초등 : 03. 중등 : 05. 초등 : 08. 초등)

Berne의 상호교류분석 (00. 초등)

Freud의 정신분석 상담이론

Rogers의 비지시적 상담이론
(91. 중등 : 93. 초등 : 94. 초등 : 99. 초등보수 : 01. 초등 : 01. 중등 :
03. 중등 : 06. 초등 : 12. 중등 : 15. 중등추가)

실존주의 상담이론 (94. 중등)

Adler의 개인 심리 상담이론 (04. 중등 : 07. 초등)

형태주의 상담이론 (07. 중등 : 08. 중등 : 11. 중등)

Glasser의 현실치료 (05. 중등 : 09. 초등 : 10. 초등 : 12. 중등)

행동수정 상담이론 (94. 초등 : 06. 중등 : 06. 초등 : 08. 중등 :
15. 중등추가)

해결중심 상담이론 (08. 중등 : 10. 초등)

진로상담
(10. 중등)

Parsons의 특성 - 요인 이론

Roe의 욕구이론 (05. 중등 : 11. 중등)

Holland의 인성이론 (08. 중등 : 09. 중등 :
12. 중등)

Gelatt의 의사결정이론

Blau의 사회이론

Krumboltz의 사회학습이론 (11. 초등)

Dawis와 Lofquist의 직업적응이론

CHAPTER

1

생활지도의 기초

생활지도

- 개인으로 하여금 자기 자신의 이해와 현실 환경의 이해를 통하여 건전한 적응을 하며 또 자기의 가능성을 발달시켜 계속 건전하게 성장할 수 있도록 조력하는 기술적이고 조직적인 교육활동

01 생활지도의 정의



- 01 생활지도는 영어의 Guidance에서 유래한 것으로 학생들을 안내한다, 이 끌어준다, 지도한다는 뜻을 가지고 있다. 이는 성장하는 어린이와 청소년을 바람직한 방향으로 이끌어준다는 뜻이다.
- 02 일반적으로 “개인으로 하여금 자기 자신의 이해와 현실 환경의 이해를 통하여 건전한 적응을 하며 또 자기의 가능성을 발달시켜 계속 건전하게 성장할 수 있도록 조력하는 기술적이고 조직적인 교육활동”으로 정의할 수 있다.

02 생활지도의 목적



(1) 직접목적

학생이 학교생활에 부적응시 조력해 주는 것을 목적으로 한다.

(2) 간접목적

부적응을 도와주기 위한 과정(자료수집)에서 아동에 대한 이해가 이루어지고 이것이 교육활동의 계획수립에 영향을 준다.

03 생활지도의 목표 (96. 초등)



- (1) 통합적 존재로서 인간의 전인적 발달을 촉진한다.
- (2) 개인의 다양한 경험을 의미있게 통합시켜야 한다.
- (3) 환경에 적절하게 대응할 수 있는 인간적 특성을 개발하도록 한다.
- (4) 자기 자신을 바르게 이해하고 자신의 여러 인간적 특성을 현명하게 활용할 수 있도록 한다.
- (5) 학생 개인의 자율적 성장을 돕는다.



04 생활지도의 성격



- (1) 생활지도는 개인이 건전한 사회의 일원으로 성장, 발달할 수 있도록 하는 일련의 조력과정이다.
- (2) 학생의 건전하고 자율적인 성장을 촉진하기 위한 학교의 조력이며 봉사이다.
- (3) 학생 스스로가 자신을 이해하고 여러 문제를 자력으로 해결하도록 도와주어 자율적 성장이 일어나도록 하는 것이다.

05 생활지도의 기본원리 (90. 중등 : 93. 중등 : 95. 초등 : 96. 중등 : 99. 중등)



- (1) 생활지도는 문제아, 부적응아, 고립아 등을 포함하여 정상적인 학생들도 대상으로 한다. 즉, 모든 학생을 대상으로 한다.
- (2) 처벌이나 제지보다는 성장을 촉진하는 적극적 활동이어야 한다.
- (3) 자기결정, 자기지도 등 자율성을 기본원리로 한다.
- (4) 전인적 발달에 역점을 두어야 한다.
- (5) 학생의 처벌이나 문제행동의 치료보다는 예방에 중점을 둔다.
- (6) 과학적인 근거에 기초를 둔다.
- (7) 종합적인 접근이 시도되어야 한다.

생활지도의 기본원리

- 모든 학생을 대상
- 성장을 촉진하는 적극적 활동
- 자율성이 기본원리
- 치료보다는 예방에 중점
- 과학적인 근거
- 종합적인 접근

06 생활지도의 실천원리 (93. 초등 : 95. 초등)



- (1) 전인성
정의적 영역에 대한 교육도 중시해야 한다.
- (2) 과학성
객관적인 이론과 자료에 바탕(전문성)을 두어야 한다.
- (3) 계속성
추수활동을 염두에 두어야 한다.

생활지도의 실천원리

- 전인성
- 과학성
- 계속성
- 적극성
- 균등성
- 협력성
- 친화성

(4) 적극성

문제행동에 대한 예방활동이어야 한다.

(5) 균등성

모든 학생이 생활지도의 대상이다.

(6) 협력성

교사, 지역사회, 학부모의 협조가 필요하다.

(7) 친화성

교사와 학생 간의 인간관계가 중요하다.

07 생활지도의 주요영역



(90, 초등 : 92, 중등 : 93, 초등 : 95, 초등 : 98, 초등 : 99, 초등추가 : 05, 초등)

학생조사 활동

- 학생들에 대한 정확한 이해와 지도에 필요한 기초 자료를 수집하는 활동

(1) 학생조사활동(student inventory service)

- ① 학생들에 대한 정확한 이해와 지도에 필요한 기초 자료를 수집하는 활동으로, 이는 각종 자료에 대한 조사뿐만 아니라 검사활동도 포함된다.
- ② 가정환경을 비롯하여 학업성취와 지적 능력, 신체적 건강상태, 흥미와 적성, 성격적 특성 교우관계, 장래계획 등 생활지도에 필요한 일체의 개인적 자료를 조사 수집하는 활동이다.

정보활동

- 아동에게 필요한 각종 정보와 자료를 제공하여 그들의 개인적 성장과 사회적 적응을 돕기 위한 활동

(2) 정보활동(information service)

- ① 아동에게 필요한 각종 정보와 자료를 제공하여 그들의 개인적 성장과 사회적 적응을 돕기 위한 활동이다.
- ② 학생들에게 제공되는 정보는 크게 교육정보, 직업정보 및 개인적, 사회적 정보로 구분할 수 있다.

상담활동

- 정신건강을 향상시키고 적응을 돕는 활동

(3) 상담활동(counseling service)

- ① 생활지도에서 가장 중핵적 활동이다.
- ② 상담자와 내담자 간의 독특한 관계와 상담의 기술을 통해 학생들의 자율성과 문제해결력을 생성시키고 학생들의 적절한 감정처리를 위하여 조력함으로써 정신건강을 향상시키고 적응을 돕는 활동이다.



(4) 정치(定置)활동(placement service)

- ① 취업지도, 진학지도, 학과선택지도 등에 있어서 자기 자신과 희망하는 진로를 정확하게 이해하여 자기가 있어야 할 제자리를 현명하게 선택하도록 도움을 주는 적재적소에 배치하는 활동이다.
- ② 학교, 학과의 선택이나 클럽활동의 선택과 같은 교육적 정치와 직업선택과 직장의 알선 같은 직업적 정치활동으로 대별된다.

(5) 추수(追隨)활동

지도를 받은 학생들의 추후의 적응상태를 항상 보살피며 보다 나은 적응을 하도록 돕는 활동이다.

(6) 위탁 활동

- ① 생활지도의 활동 중 교사들이 자력으로 해결할 수 없는 상황에 처할 때 생활지도 계획을 전문가에게 위탁하여 학생에게 도움을 주는 활동이다.
- ② 위탁활동은 ‘교내 전문가에 대한 위탁’과 지역사회 기관 및 전문가에게 위탁하는 ‘지역사회에 대한 위탁’이 있다. 후자의 지역사회 위탁활동을 제대로 하기 위해서는 교사가 기본적으로 그 지역사회에서의 이용 가능한 자원들에 대하여 조사해 보고, 그 기관들에서 학생에게 지원할 수 있는 일들에 대해서 부모들에게 정확한 정보를 먼저 제공해 줄 수 있어야 한다는 점이 강조되고 있다.

참고

생활지도 활동

1. 상담활동(counseling) : 각종 상담 서비스
2. 자문활동(consultation) : 정보 수집, 제공, 교육, 문제 해결 서비스, 생활지도 교육과정의 계획, 실행 등
3. 조정활동(coordination) : 자료의 수집과 공유, 각종 검사 실시, 위탁 활동과 추수 활동 등

정치활동

- 적재적소에 배치하는 활동

추수활동

- 지도를 받은 학생들의 추후의 적응상태를 항상 보살피며 보다 나은 적응을 하도록 돕는 활동

위탁 활동

- 생활지도의 활동 중 교사들이 자력으로 해결할 수 없는 상황에 처할 때 생활지도 계획을 전문가에게 위탁하여 학생에게 도움을 주는 활동

CHAPTER

2

상담의 활동

상담

- 상담자와 피상담자 간의 생활적응상의 도움을 찾기 위한 관계의 형성

01 상담의 정의



상담자와 피상담자 간의 생활적응상의 도움을 찾기 위한 관계의 형성을 상담이라 한다.

02 상담의 목표



- (1) 상담의 목표는 내담자의 행동변화로 내담자로 하여금 보다 생산적이고 만족한 삶을 누릴 수 있는 행동의 변화를 가져오게 한다.
- (2) 상담은 내담자의 적극적인 정신건강을 촉진하기 위한 것이다.
- (3) 상담은 내담자의 당면문제를 해결하기 위한 것이다.
- (4) 상담은 내담자의 자율적 의사결정을 조력하기 위한 것이다.

03 상담의 기본 조건 (91. 중등 : 99. 중등 : 99. 초등추가 : 02. 초등)



(1) 수용

- ① 상담자를 찾아오는 사람들이 어떤 문제를 지니고 있건, 또는 어떤 인간적 결점을 지니고 있건 간에 관계없이 그를 한 인간으로서, 존재하고 성장하며 발달해야 될 필요가 있는 귀중한 인간으로 존중해야 한다.
- ② 내담자의 존재, 상황, 특성, 행동을 있는 그대로 수용한다.

(2) 공감적 이해(감정이입적 이해) (99. 초등추가 : 00. 초등 : 03. 초등 : 08. 초등)

- ① 상담자가 내담자의 입장이 되어서 이해하는 것을 말한다.
- ② 상담자는 내담자가 가지는 감정, 의견, 가치, 이상, 고민, 갈등을 가지고 그가 처해 있는 여러 상황에 서보는 것이다.

(3) 일치

- ① 내적인 경험과 그에 관한 인식의 합일을 일치라 한다. 내면적인 심리세계와 그에 대한 인식뿐 아니라 그에 관한 표현이 모두 합치되는 것이다.

수용

- 내담자의 존재, 상황, 특성, 행동을 있는 그대로 수용한다.

공감적 이해

- 상담자가 내담자의 입장이 되어서 이해하는 것

일치

- 내적인 경험과 그에 관한 인식의 합일



- ② 또 다른 일치로는, 상담자와 내담자의 상담목표와 동기가 서로 일치하는 것을 말한다. 상담자와 내담자의 목표가 일치되지 않거나 대립되는 경우, 상담은 중단되거나 실패한다.

(4) 래포(rapport) 형성

상담자와 내담자 사이의 신뢰감, 친밀감을 rapport라 한다. 상담에 있어서 래포의 형성은 원활한 상담을 위해 중요한 요소이다.

래포

- 상담자와 내담자 사이의 신뢰감, 친밀감

04 상담에서의 대화의 기법 (97. 초등 : 98. 초등)



01 대화를 가로막는 반응

(1) 너무 이른 조언

상담 초기의 너무 이른 조언은 내담자의 문제를 충분히 파악하지 못한 상태이므로 상담관계를 저해한다.

(2) 가르치기

상담자가 가르치기 시작하면 내담자는 대화를 거부하게 된다.

(3) 지나친 질문

질문은 가능한 줄이고 경청하는 것이 더 효과적이다.

(4) 상담자 경험의 진술

상담자가 자신의 경험을 이야기하면 내담자는 청중이 되므로 대화가 어려워진다.

02 대화에 도움이 안되는 반응

명령과 지시, 경고와 위협, 비난, 설교, 논리적으로 따지기, 위로와 달래기, 관심분산, 심리분석적인 해석

03 대화를 촉진시키는 반응 (08. 초등 : 08. 중등)

(1) 경청

내담자의 말을 귀 기울여 듣는 것으로, 내담자는 표현을 계속할 수 있는 용기를 얻는다.

(2) 시선과 고개 끄덕임

상대방의 말을 관심있게 듣고 있음을 표현해주는 것이다.

(3) 으흠

상담자가 내담자의 이야기를 들으면서 “으흠”, “그래?”라는 반응을 보이면 상대방이 이야기를 계속하게 하는 허용적 분위기를 조성하게 된다.

(4) 재진술

상담자가 내담자의 말을 그대로 되풀이하는 것을 말한다. 내담자의 말을 재진술 해줌으로써 내담자 자신이 자기가 한 말을 더 깊이 생각하도록 하는 것이다.

(5) 환언

내담자의 이야기의 내용을 상담자가 다른 말로 표현하는 것이다. 내담자의 말을 단순하고 정확한 말로 표현하되, 상담자의 의견은 덧붙이면 안 된다.

(6) 되받아주기

내담자의 말을 되받아주는 것은 단순한 재진술이 아니라 내담자의 말 밑에 깔린 욕구, 감정, 동기 등을 상담자가 파악한 대로 되돌려 표현해 주는 것이다.

05 상담의 기법 (09. 중등)



01 경 청

(1) 정 의

내담자의 말과 행동에 상담자가 선택적으로 주목하는 것을 뜻한다.

(2) 적 용

- ① 물론 상담자는 내담자의 말과 행동 하나하나를 그냥 흘려보내서는 안 되지만, 그렇다고 모든 말과 행동을 주목하여 반응할 수도 없다.
- ② 따라서 상대적으로 더 비중을 두어야 할 내담자의 말과 행동에 주목하는 것이 필요하다.
- ③ 내담자의 말과 행동을 경청하는 것을 상담을 성공적으로 이끄는 주요 요인이다.
- ④ 경청은 내담자로 하여금 생각이나 감정을 자유롭게 표현할 수 있도록 북돋워주며, 자신의 방식으로 문제를 탐색하게 하며, 상담에 대한 책임감을 느끼게 한다.

02 반영 (04. 중등 : 10. 중등)

(1) 정의

내담자의 말과 행동에서 표현된 기본적인 감정, 생각 및 태도를 상담자가 다른 참신한 말로 부연해 주는 것이다.

(2) 적용

- ① 반영은 내담자의 자기이해를 도와줄 뿐만 아니라, 내담자로 하여금 자기가 이해받고 있다는 인식을 주게 된다.
- ② 내담자의 말을 그대로 되풀이하거나 그 내용을 반영하는 것이 아니라 그 밑바탕에 흐르고 있는 감정을 파악하는 것이 중요하다.

03 명료화 (06. 초등 : 09. 초등)

(1) 정의

- ① 명료화는 내담자의 말 속에 내포되어 있는 것을 내담자에게 명확하게 해주는 것을 말한다.
- ② 명료화는 내담자가 말하고자 하는 의미를 상담자가 생각하고, 이 생각한 바를 다시 내담자에게 말해준다는 의미에서 내담자의 말을 단순히 재진술하는 것과는 차이가 난다.
- ③ 다시 말해서 명료화는 내담자의 실제 반응에서 나타난 감정 또는 생각 속에 암시되었거나 내포된 관계와 의미를 내담자에게 보다 분명하게 말해 주는 것이다.

(2) 적용

이는 내담자에게 자기가 이해받고 있으며 상담이 잘 진행되고 있다는 느낌을 갖게 해준다. 또한 내담자로 하여금 미처 생각하지 못했던 측면을 생각하도록 하는 자극제가 된다.

04 직면 (99. 초등추가)

(1) 정의

- ① 직면은 내담자가 모르고 있거나 인정하기를 거부하는 생각이나 느낌에 대해 주목하도록 하는 방법이다.
- ② 가령 내담자가 모르고 있는 과거와 현재의 연관성, 행동과 감정의 유사점 및 차이점 등을 지적하고 그것에 주목하도록 하는 것이다.

반영

- 내담자의 말과 행동에서 표현된 기본적인 감정, 생각 및 태도를 상담자가 다른 참신한 말로 부연해 주는 것

명료화

- 내담자의 말 속에 내포되어 있는 것을 내담자에게 명확하게 해주는 것

직면

- 내담자가 모르고 있거나 인정하기를 거부하는 생각이나 느낌에 대해 주목하도록 하는 방법

해석

- 내담자가 말한 경험내용에 새로운 의미와 관련성을 부여하여 언급하는 것

(2) 적용

- ① 직면은 내담자의 변화와 성정을 증진시킬 수도 있는 반면, 내담자에게 심리적인 위협과 상처를 줄 수도 있다.
- ② 따라서 상담자는 직면반응을 사용할 때 내담자가 그것을 받아들일 수 있는 준비가 되어 있는지를 면밀하게 고려해야 한다.
- ③ 직면반응을 사용할 때 주의해야 할 것은 단순히 내담자의 부정적 측면에 초점을 맞추거나 내담자의 자신의 한계를 깨닫도록 하는 것이 직면반응의 목적의 전부가 아니라는 점이다.
- ④ 직면반응에는 내담자가 미처 깨닫지 못했거나 사용하지 않은 능력과 자원을 지적하여 주목케 하는 것도 포함된다.

05 해석

(1) 정의

- ① 내담자가 말한 경험내용에 새로운 의미와 관련성을 부여하여 언급하는 것이다.
- ② 즉, 내담자가 미처 자각하지 못하고 있는 의미와 관련성을 상담자가 지적해주는 것이라고 말할 수 있다. 내담자가 의식하지 못하는 의미까지 지적하여 설명해준다는 점에서 해석은 가장 어렵고 무의식에 관한 분석적 전문성을 요한다.

참고

반영, 명료화, 직면 및 해석의 비교 (02. 초등)

- 내담자 : 지난밤에 저는 꿈에 아버지와 사냥을 갔는데, 제가 글썽 사슴인 줄 알고 쏘았는데, 나중에 가까이 가보니 아버지가 죽어 있었습니다. 그래서 깜짝 놀라 잠을 깨었습니다. '디어 헌터 (Deer Hunter)'라는 영화를 본 지 며칠 안 되서 그런 꿈을 꾸었는지 모르겠어요.
- 반 영 : "그런 끔찍한 꿈을 꾸고 마음이 몹시 당황했겠군."
- 명료화 : "꿈이었겠지만, 총을 잘못 쏘아서 아버지를 돌아가시게 한 죄책감 같은 것을 느꼈는지도 모르겠군."
- 직 면 : "너무 권위적이고 무관심한 아버지가 혹시 일찍 사고로 세상을 떠났으면 하는 생각이 마음 구석에 있었는지도 모르겠군."
- 해 석 : "부모에게 효도해야 한다는 동양문화권에서 볼 때 그런 꿈을 꾸었다는 사실에 자네 마음이 심란하기도 하겠지. 그리고 한편으로는 권위적 존재에 대한 적개심을 간접적으로나마 인정하고 표현했다는 점도 중요하겠지."

(2) 적용

- ① 내담자로 하여금 과거의 생각과는 다른 각도에서 자기의 행동과 내면세계를 파악하게 하는 것으로, 해석의 의미나 범위는 전문가들에 따라 다르게 설명한다. 예를 들면, 정신 분석가들은 반영과 명료화도 해석의 범주에 포



합하는 경향이 있다. 인간중심 상담자들은 일반적으로 해석은 피하고, 주로 명료화나 감정의 반영을 사용한다.

- ② 해석은 다른 기법들에 비하여 내담자의 내면세계에 접근하는 깊이의 정도가 크다. 내담자의 내면세계에 접근하는 깊이의 정도는 ‘반영 → 명료화 → 직면 → 해석’의 순서라고 말할 수 있다.
- ③ 정신분석적 관점에서 말하면 명료화는 방어기제를 분명히 인식시켜 주는 것이고, 직면은 방어기제의 원인적 불안을 자각시키는 것이며, 해석은 그 방어와 원인적 불안 간의 관계 및 결과적 의미를 의식화시키는 것이다.

(3) 명료화적 해석의 유형

해석이 무의식적인 동기 및 원인적 불안에 대한 지적과 설명이라면, 문제해결 및 행동변화를 더 요하는 내담자들에게 명료한 해석이 필요하다. 명료화적 해석은 다음과 같은 유형이 있다.

- ① 연합형 명료화 : 명백하거나 함축적인 내담자의 사고와 감정을 함께 연관시킴으로써 명료화하는 해석방법이다. 즉, 내담자의 감정이나 생각을 보다 쉽게 풀이하면서, 시간과 공간상의 특징들을 세밀하게 분별시켜주기도 하고 연결시켜주기도 하는 것이다. 여기에는 세 가지 종류가 있다.

㉠ 유사성

(가) 비슷한 내용을 가진 두 가지 감정이나 생각을 연관시킨다.

(나) 예를 들어, “당신이 지금 남동생에 대해 말하고 있는 것은 몇 주 전에 아버지에게 대해 표현한 느낌과 밀접한 관계가 있는 것 같군요. 내 말에 대해 어떻게 생각하세요?”

㉡ 대비성

(가) 두 개의 다른 생각이나 감정들을 연관시킨다.

(나) 예를 들어, “내가 보는 바로는 아버지와 남동생에 대한 자네의 감정은 정반대인 것 같군.”

㉢ 연결성

(가) 시간과 공간상으로 근접되어 있거나 떨어져 있는 감정 및 생각들을 연합시킨다.

(나) 예를 들어, “학생은 심리학 실험실에만 들어가면 그러한 긴장을 느끼는 것 같군.”, “자네는 1학년 때 처음 대하는 학생들에게 느꼈다고 했던 소외감을 지금 이 사람들에게 다시 느끼고 있는 것 같군.”

- ② 시사형 명료화 : 시사형 명료화는 이미 제시된 자료에 관계되는 어떤 생각이나 느낌을 내담자에게 시사하는 것이다. 내담자의 말에서 암시적인 것 이외의 새로운 것은 말하지 않는다는 점에서 일반적인 해석과 다르다. 예를 들어, “자네는 학생들의 분노가 아마도 사회 부조리의 책임자들에게 향하는 것이라고 생각하는 모양이군.” 시사형 명료화의 유형은 다음과 같다.

㉠ 선택적 명료화

(ㄱ) 선택적 명료화는 내담자가 표현한 생각이나 느낌들 중에서, 내담자는 중요하게 생각하지 않는다 하더라도 상담자가 중요하다고 판단한 생각이나 느낌을 선택하여 강조하는 것이다.

(ㄴ) 내담자 : 저는 표현력이 모자라고, 친한 친구도 없지요, 저 자신이 불만투성입니다. 선생님도 역시 저를 좋아하지 않으시지요, 그렇지요?

상담자 : 자네는 자신을 소중하게 생각하지 않는 모양이군.

(ㄷ) 위의 예에서, 상담자가 내담자의 신호감정보다는 자아개념을 선택하여 명료화한 것이다.

㉡ 비유적 명료화

(ㄱ) 내담자로 하여금 자기의 상황을 보다 명백하게 이해할 수 있도록 일반적인 비유나 은유적 묘사를 사용한다.

(ㄴ) 내담자 : 저는 실제로 저의 문제가 무엇인지 알 수가 없어요. 지금도 자꾸 쓸데없는 것들만 이야기하고 있는 것 같아요.

상담자 : 그러니까 다람쥐 쳇바퀴 돌듯이 그 자리에서만 뱅뱅 돌고, 자신의 문제가 무엇인지 알아보는 노력에는 한 발자국도 앞으로 못 나아가고 있다는 말이지.

(ㄷ) 이 방법의 위험은 이야기가 너무 추상적이 될 가능성이 있다.

㉢ 바람직하지 못한 행동 및 태도의 명료화

(ㄱ) 많은 문제는 불건전하고 바람직하지 못한 습관적 태도에서 비롯된다고 할 수 있겠다.

(ㄴ) 상담자는 내담자의 이러한 건강하지 못한 생각, 신념, 태도에 민감해야 하며 불합리한 점을 시사적으로 명료화해주는 것이 필요하다.

(ㄷ) 내담자 : 저는 왜 그런지 어머니가 미워요. 저를 위해 고생하고 계시는 어머니를 미워하는 것이 괴롭고 두렵게 느껴져요.

상담자 : 자네는 고생하시면서 학비를 대 주는 부모를 미워해서는 안 된다는 생각인가 보군.

내담자 : 예, 선생님은 그렇게 생각하지 않아요?

상담자 : 사람들이 대개 그렇게 생각하지. 자네의 경우엔 어머니에게 미안하다는 감정과 또 밉다는 감정이 동시에 느껴지고 있는 셈이야. 그러나 그런 갈등적 감정은 자네의 마음을 결국 불편하게 만들고 마는 것이지.



(4) 해석의 일반적 지침

① 해석의 대상

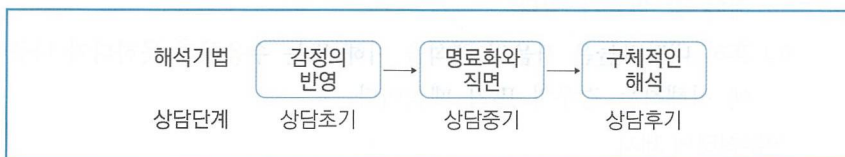
- ㉠ 초기 : 초기의 면접에서는 상담에 대한 잘못된 기대와 미온적인 태도를 해석할 필요가 있다. 이 때의 해석은 상담과정을 밝혀주고 내담자가 앞으로 유의해서 노력해야 할 영역을 제시해주는 것이다.
- ㉡ 중기 : 상담이 진행됨에 따라 내담자의 방어기제들이나 문제에 대한 생각, 느낌 및 행동양식 등을 해석의 대상으로 삼는다.
- ㉢ 후기 : 상담의 종반기에는 내담자 자신이 스스로 해석을 할 수 있도록 북돋워 주기 위해 약간 일반적인 내용을 해석하면서 해석의 횟수를 줄이는 것이 보통이다.

② 해석의 시기

- ㉠ 해석을 하는 데 있어서 가장 중요한 것은 시기의 문제이다.
- ㉡ 해석은 내담자가 받아들일 준비가 되어 있다고 판단될 때 조심스럽게 하는 것이 중요하다. 즉, 내담자가 거의 깨닫고는 있으나 확실하게 개념화하지 못하고 있을 때에 해석을 해 주어야 가장 효과적이다.
- ㉢ 상담의 초기 단계에는 감정의 반영이 지배적이며, 그 다음에는 내담자의 성격과 태도를 명료화하는 해석을 한다. 흔히 구체적인 내용의 해석과 보다 심층적인 해석은 상담관계가 형성되는 중반기까지는 보류한다.
- ㉣ 일반적으로 내담자의 성격을 파악하지 못했을 때나 해석의 실증적 근거가 없을 때에는 해석을 하지 말아야 한다.



해석의 시기



③ 해석의 제시형태

㉠ 잠정적 표현

- (ㄱ) 상담자가 판단한 내용을 단정적으로 해석해주기보다는 암시적이거나 잠정적인 표현으로 한다.
- (ㄴ) 예를 들면, “그것이 바로 당신의 문제입니다”라고 말하지 말고 “그것인 것 같은데요”, 혹은 “당신은 그 점을 가장 고려해야 할 것 같습니다.”라고 말한다.

참고

해석의 적절한 표현양식과 부적절한 표현양식

1. 적절한 표현양식

"이 생각에 찬성하나요?"
 "이렇게 말하는 것이 옳을까요?"
 "당신은 ~라고 생각하는 것 같군요."
 "곧이곧대로 말한다면"
 "당신은 이것이 유일한 해결책이라고 느끼는군요."

2. 부적절한 표현양식

"나는 당신이 ~게 해야 한다고 생각합니다."
 "당신이 꼭 해야 할 것은 ~"
 "내가 당신이라면 ~게 하겠는데요."
 "그것을 하는 데는 단 한 가지 ~하는 길밖에 없습니다."
 "나는 당신이 ~하기를 원합니다."
 "당신은 ~하도록 노력해야 할 거예요."
 "만약 ~하지 않는다면, 당신은 후회할 거예요."

㉠ 점진적 진행

- (ㄱ) 상담의 해석은 내담자의 생각보다 뒤늦어서도 안 되지만 너무 앞서도 바람직하지 않다.
- (ㄴ) 따라서 내담자가 생각하거나 느낀다고 믿는 방향으로 한 걸음 정도 앞서서 점차적으로 진행하여야 한다.

㉡ 반복적 제시

- (ㄱ) 필요하고 타당한 해석이 내담자로부터 저항을 받게 되면, 상담자는 적절한 때에 다른 부수적인 경험적 증거를 제시하면서 해석을 반복해야 할 필요가 있다.
- (ㄴ) 흔히 내담자들은 처음의 해석을 이해 또는 수용하지 못하다가 나중에 이해하는 경우가 많기 때문이다.

㉢ 질문형태의 제시

- (ㄱ) 해석은 내담자를 관찰하여 얻은 예감이나 가설을 바탕으로 하는 것이기 때문에 가능하면 사실적으로 표현하기보다는 질문형태로 하며, 내담자 스스로가 해석을 하도록 하는 것이 바람직하다.
- (ㄴ) 해석적 질문형태는 다음과 같은 네 가지 유형이 있다.
 - ㉠ 선도적 질문 : 그런 생각에 대해 조금 더 이야기해 보겠어요? 거기에 대해서는 말하고 싶지 않은가요?
 - ㉡ 의미탐색적 질문 : 그게 무슨 뜻이죠? 그것은 당신에게 어떤 의미를 주는 것이죠?
 - ㉢ 해석적 질문 : 자네가 지금 여자들을 믿지 못하게 된 것이 어머니가 자네를 잘 돌보지 못했기 때문이라고 생각하나?



④ 직면적 질문 : 당신은 그렇게 당신 자신을 계속 확대해도 괜찮다고 생각하는가요?

㉞ 감정적 몰입을 위한 해석

(ㄱ) 초보 상담자들은 내담자의 생각이나 내면적 동기만을 해석하려는 경향이 있다. 즉, 해석이 주로 지적인 차원에 국한되는 것으로 잘못 생각하는 것이다.

(ㄴ) 그러나 유능한 상담자는 지적인 차원보다는 감정적 차원에 초점을 맞춘 해석을 한다.

(ㄷ) 예를 들면, “당신은 그 남자가 결혼한 것에 대해 이야기를 할 때마다 석연치 않은 표정을 보이는 것 같은... 당신이 아직도 그 사람이 떠난 것에 대해 상처를 받고 있다는 느낌이 나에게 드는군요. 혹시 나의 그런 느낌이 거리가 먼 것인가요?”와 같이 내담자의 감정에 주목하여 해석한다.

06 구조화 (07. 초등 : 10. 초등)

- ① 구조화란 상담을 통해 기대할 수 있는 것이 무엇인지를 내담자에게 알려주고 상담자와 합의를 이루는 과정이다.
- ② 상담자는 상담초기에 상담의 한계, 특성, 조건, 목표 등에 언급할 수 있다. 구조화는 상담이 방향이나 초점을 잃지 않게 하며 상담을 효율적으로 진행할 수 있게 돕는다.
- ③ 상담초기의 구조화에서는 비밀보장의 문제, 상담기간과 횟수, 예상하는 상담 회기의 수, 내담자와 상담자의 의미, 앞으로 기대되는 결과 등에 대해 언급한다.

07 즉시적 반응(immediacy) (07. 초등)

- ① 즉시성이란 ‘상담관계에서 상담자와 내담자 간에 현재 이루어지는 상호작용’을 의미한다.
- ② 따라서 즉시적 반응이란 현재 내담자와 대화를 하며 상담자가 내적으로 경험하는 것을 활용하여 피드백을 주는 것을 의미한다.
- ③ 상담자는 현재 내담자와 상담자와 맺는 관계에서 내담자에게 부적응적 특성이 반복되어 나타날 때 그 점에 초점을 맞추어 개입할 수 있으며 이러한 개입방법을 즉시성을 활용한 방법이라고 한다.
- ④ 즉시적 반응을 활용하여 상담하는 것은 상담실 내에서 내담자가 상담자에게 보이는 반응과 태도에 대해 즉시적인 자료를 통해 생생하고 구체적으로 개입할 수 있기 때문에 중요하다.

- ⑤ 예를 들면 일상생활에서 의존적인 사람은 상담실에서도 상담자에게 지나치게 의존하는 경향이 있는데, 이때 상담자는 다른 사람과의 관계에 대해 언급하기보다는 내담자가 상담자와 맺는 관계에 대해서 언급하면서 내담자의 의존성을 지적하고 직면하는 등 즉시적 관계를 이용해 개입하는 것이 효과적일 수 있다.

06 상담 시 교사의 준수사항

- ① 학생에게 긴장감이나 불안감을 주지 말고 친근감을 가지고 이야기할 수 있도록 분위기를 조성한다.
- ② 학생 스스로 문제인식을 하도록 도와주어야 한다.
- ③ 상담은 교사가 문제해결을 해주는 것이 아니고 학생과 더불어 문제를 생각하고 해결책을 찾는 과정임을 인식시켜야 한다.
- ④ 학생의 입장에서 문제를 보고 해결책을 모색해야 한다.
- ⑤ 상담은 학생과 언쟁을 벌이거나 의견상의 대립으로 다투는 것이 아님을 인식해야 한다.
- ⑥ 학생의 표면적 진술내용보다는 그 이면에 있는 감정에 더 많은 관심을 가져야 한다.
- ⑦ 상담은 학생으로 하여금 자신의 감정을 언어로 표현하도록 촉구하고 격려하는 것임을 인식해야 한다.
- ⑧ 상담은 비판·억압·처벌이 아니라, 교사와 학생이 함께 문제를 해결하는 과정임을 인식해야 한다.
- ⑨ 상담을 꾸준한 인내와 노력으로 진행해야 한다.
- ⑩ 상담 시 내담자에게 해로운 영향을 끼칠 수도 있는 이중적 관계를 피해야 한다.

07 상담면접의 기술

(1) 상담의 구조화

- 1) 상담의 구조화란 상담의 시작단계에서 필요한 제반 규정과 상담에 있어서의 한계에 대해 설명해 주는 것을 말한다.

2) 구조화 단계의 활동

- ① 상담에 적극적으로 참여하기
- ② 상담약속 시간 준수하기
- ③ 상담약속 취소나 연기신청방법



④ 위급한 상황에 처했을 때 상담교사에게 연락하는 방법

⑤ 상담실 이용방법

3) 상담의 한계 설정

- ① 책임의 한계 : 학생의 문제행동 및 문제해결에 대한 책임이 학생 자신에게 있음을 명백히 한다.
- ② 시간의 한계 : 학생에게 시간에 대한 규정과 한계에 대해 학생이 이해할 수 있도록 명확하게 설명해 준다.
- ③ 행동의 한계 : 학생이 자기 자신이나 타인을 해치거나 방화 또는 그 외의 범죄행동이 임박했다고 판단되는 경우, 비밀보장을 파괴하는 등 지체 없는 조치를 취할 수 있다는 점을 미리 설명한다.
- ④ 애정의 한계 : 애정에 있어서 한계를 명확하게 설정한다. 상담교사와 학생의 관계 이외의 관계는 이중관계에 해당하는 것으로서 상담교사는 역할갈등이 없도록 상담자 윤리강령에 저촉되지 않는 범위 내에서 행동해야 한다.

(2) 침묵

- ① 특별히 다른 아무것도 하지 않고 아동의 이야기를 묵묵히 들어주는 것이 침묵이다.
- ② 예: 아동이 대화중에 격한 울음을 터뜨리고 한동안 울고 있다면 휴지를 건네 주고, 그 감정을 함께 느끼며 교사도 가만히 앉아 있거나 차라리 함께 들어주는 것이 “많이 서러웠구나.” 따위의 말을 하는 것보다 적절한 반응이다.

(3) 장단 맞추기

- ① 장단 맞추기는 대화하는 상대방의 분위기와 이야기 흐름에 장단을 맞추어주는 반응을 말한다.
- ② 장단을 맞추는 언어표현은 대개 짧은 어구로 이루어진다.
- ③ 예: “으음”, “음, 그렇군요.”, “아, 그랬니?”, “그래서?”, “거참, 재미있군.”, “아, 저런!” 등의 짤막한 반응, “어디 한번 들어보자.”, “조금 더 자세히 이야기해 줄 수 있겠니?”, “참 재미있는 생각이네.”, “그때 무척 충격이 컸겠구나.”, “그게 아주 중요한가 보지?” 등

(4) 명료화

- ① 명료화는 상대방의 대화내용을 분명히 하고 상대방이 표현하는 바를 정확히 지각하였는지 확인하는 대화기술이다.
- ② 상대방이 전달하는 메시지를 잘 이해하지 못했을 때, 상대방이 표현한 내용을 보다 정교하게 이해하려 할 때 또는 자신이 들은 내용의 정확성 여부를 직접 점검하고 싶을 때 명료화 기술을 사용할 수 있다.

- ③ 예: “그것이 정확하게 무엇을 뜻하는 것이지?”, “방금 ~스럽다고 했는데 잘 못 들었어. 다시 말해 주겠니?”, “그 친구가 마음에 들지 않는다고 했는데 어떻게 마음에 들지 않는지 그게 불분명하네.”, “방금 말한 그 두 가지가 어떻게 연결되는지 잘 모르겠는데?”, “내가 듣기에 그 사람이 이렇게 속였기 때문에 더 믿을 수 없다. 그런데 그 사람이 싫지는 않다. 이런 것 같은데 정확하니?” 등

(5) 내용 되돌려 주기(재진술)

- ① 내용 되돌려 주기는 흔히 재진술(paraphrase)이라고 불리는 대화 기술을 일컫는다.
- ② 내용 되돌려 주기는 아동의 메시지에 표현된 핵심 인지내용을 되돌려 주는 기술로서 아동이 표현한 바를 상담자의 언어로 뒤바꾸어 표현하는 기술이다.
- ③ 예: 아동이 표현한 내용을 단순히 앵무새처럼 반복하는 것이 아니라 이를 듣고 아동에게 소화된 바를 되돌리는 것

(6) 정서 되돌려 주기(반영)

- ① 정서 되돌려 주기는 reflection을 번역한 용어로 아동의 메시지에 담겨 있는 정서를 되돌려 주는 기술을 말한다.
- ② 인지적 측면의 내용에 대해 아동이 느끼는 감정이나 정서적 색조와 관련된 정서를 말한다.
- ③ 정서 되돌려 주기의 예
- 아동 : “엄마는 말 그대로 자기 말만 해요. 자기만 제일 중요하고 자기가 항상 중심이라고 생각해요. 그래서 엄마와 함께 있으면 항상 엄마 혼자 떠들어요. 저는 아예 대꾸할 생각도 안 하지요.”
- 정서 되돌려 주기 : “엄마가 자기 말만 너무 심하게 해서 엄마와 아예 대화를 하지 않는다는 말이구나.”, “엄마에 대한 실망감, 좌절감이 심한 것 같구나.”

(7) 요약

- ① 반복해서 강하게 표현하는 주제들을 확인하여 드러내는 대화 기술이 바로 요약이다.
- ② 요약은 단순히 앞에 언급된 내용들을 간추려 정리하는 수준이 아니라, 여러 상황과 장면들 속에 흩어져 표현된 이야기 주제들을 찾아내어 묶고 이를 아동에게 되돌려 주는 기술이다.

(8) 거리낌/저항하기

- ① 교사는 아동의 거리낌과 저항에 대해 무엇보다도 먼저 이 반응들이 자연스

려운 것임을 인정해야 한다. 그리고 한 걸음 더 나아가 그런 저항과 거리
낌의 바람직한 측면을 볼 수 있도록 한다.

- ② 교사는 첫 면담부터 억지로 아동의 내면을 파고들려는 대화를 시도하는 것
은 자제하는 것이 좋다.
- ③ 예: “갑자기 상담을 하자니 어색하고 이상한 느낌이 들지?”, “선생님이 강
제로 오라고 해서 오기는 왔는데, 내가 왜 여기 와서 상담을 해야 하는지
이해할 수 없다는 표정이구먼.”, “마치 이야기할 것이 있으면 해 보라는
자세를 취하고 있네.”, “능력이 있으면 내 비밀을 한번 캐내 보시지라고
말하는 듯하군.” 등

(9) 즉시성

- ① 즉시성은 특히 대인관계와 관련하여 ‘과거 - 거기’서 벌어졌던 일보다는
‘지금 - 여기’서 벌어지는 일들에 직면하여 그것을 다루도록 하는 초점화
기술이다.
- ② 예: 남자친구에게 좋아한다는 말을 하지 못하는 여학생이 이 문제에 대해
어떻게 해야 되는지에 대해 직접 다루는 대신, 자신이 왜 그렇게 되었는지,
과거에 부모님이 자신을 얼마나 엄격하게 키웠는지 등등 과거사로 초점을
돌려 이야기하는 사례가 이에 해당한다.
- ③ 상담을 진행하는 ‘지금 - 여기’에서의 교사 - 아동 관계를 탐색하는 것도
즉시성 기술에 해당한다.
- ④ 예: “친구들과의 관계에서 네가 화를 내게 된 이유와 과정에 대해 듣다 보
니 웬일인지 갑갑한 느낌이 든다. 네가 솔직하게 표현하지 않은 것이 있는
지, 나를 의식해서 빼놓고 말한 것은 없는지 궁금하네. 혹 친구들도 나와
같은 느낌을 받아서 너와 다투게 된 것은 아닐까?”

(10) 화제 바꾸기

- ① 대화를 상담과제에 집중시키는 방법의 하나로 가지치기 기술을 들 수 있
다. 가지치기는 아동이 언급한 내용들 중에서 특별히 탐색하려는 주제와
관련성이 적은 내용들을 잘라 버리는 것이다.
- ② 예: “아까 하던 이야기로 돌아가서 그 사건 이야기는 그만하고 그로 인해
동생에 대해 어떤 느낌이 들게 되었는지를 말해 보렴.”, “지금 말한 것들
중 특히 어떤 것이 제일 마음에 걸리지?” 등은 화제를 전환하여 대화의
초점을 좁혀 가는 가지치기에 해당한다.

(11) 구체화

- ① 대화하고 있는 아동의 세계를 잘 이해할 수 있는 첫 번째 방법은 아동이

표현하는 내용을 정확히 아는 것이다. 아동의 표현 내용을 정확히 알기 위해 필요한 것이 표현내용이 의미하는 바를 구체적으로 파악하는 일이다.

- ② 구체화 기술은 아동의 메시지 중에 불분명하고 불확실한 부분, 애매모호해서 혼란을 주는 부분, 아동 고유의 지각이 반영되어 선뜻 이해하기 어려운 부분 등을 정밀하게 확인하는 방법이다.

③ 구체화의 예

- ㉠ “엄마 잔소리가 싫어서 가출하고 싶어요.”라는 아동의 말에서 잔소리가 싫다는 것이 정확히 무슨 뜻인지 확인해야 한다. 엄마가 잔소리가 많다는 것인지, 엄마 잔소리의 내용이 싫다는 것인지, 엄마가 잔소리하는 방식이 문제인지 구체적으로 확인해야 한다.
- ㉡ “기분이 나쁘다는 말이 무슨 뜻인지 조금 더 구체적으로 말해 주겠니?”, “방금 말한 내용을 이해하기 쉽게 조금 더 자세히 말해 보렴.”, “그 느낌을 다른 말로 표현한다면 어떤 말이 적당할까?” 등

(12) 직면

- ① 직면은 모순되거나 일관성이 결여된 언어와 행동을 드러내 노출시키는 대화 기술이다.

- ② 대화의 내용 속에 발견되는 모순, 불일치, 왜곡, 게임, 변명, 연막치기, 각종 방어기제 등은 직면의 대상이 된다. 교사는 아동의 대화 속에 숨어 있는 이런 혼란들을 드러내 직면시킴으로써 아동이 보다 효율적으로 생활하도록 도울 수 있다.

③ 대화의 예

㉠ 언어와 비언어행동

청담자 : “나는 편안합니다.”(언어메시지)라고 말하면서 손을 꼬집고 비튼다.(비언어메시지)

상담자 직면 : “말로는 편안하다고 하면서, 손을 꼬집고 비트는군요.”

㉡ 언어메시지와 취하는 행동

청담자 : “나는 그녀에게 전화를 걸겠어요.”(언어메시지)라고 말해 놓고 다음 주에 와서 전화를 걸지 않았다(취한 행동)고 보고한다.

상담자 직면 : “전화를 걸겠다고 말해 놓고서 지금까지 당신은 전화를 걸지 않았습니다.”

㉢ 두 개의 언어내용

청담자 : “나는 정말로 그 사람을 사랑합니다.(언어메시지1) 하지만 그는 자주 나를 미치도록 짜증나게 만듭니다.(언어메시지2)”

상담자 직면 : “당신은 자신이 그를 사랑할 때도 많지만 그에게 엄청 짜

중날 때도 많다는 것을 알고 있군요.”

㉞ 두 개의 비언어내용

청담자 : 청담자가 동시에 웃고(비언어행동1) 운다.(비언어행동2)

상담자 직면 : “당신은 동시에 웃고 우는군요.”

㉟ 언어메시지와 맥락 또는 상황

청담자 : 어린 아동이 부모의 이혼에 진저리를 치면서 부모가 다시 결합하는 것을 돕기 원한다고 말한다.

상담자 직면 : “철수야, 너는 부모님이 다시 결합하는 것을 돕고 싶다고 했지? 그런데 부모님이 헤어질 때 너는 아무런 역할도 하지 못했잖니? 이 두 가지를 어떻게 연결해야 할까?”

(13) 정보제공

- ① 상담을 하다보면 무지와 정보의 부족이 문제의 원인인 것으로 밝혀지는 때가 더러 있다.
- ② 몽정 또는 자위행위에 대해 근거 없는 죄의식을 느끼는 사춘기 청소년들을 예로 들 수 있다. 이들의 문제는 몽정 또는 자위행위에 대한 정확한 생리 현상을 설명해 줌으로써 쉽게 해결된다.
- ③ 교사는 정보제공을 충고 또는 조언하기와 혼동해서는 안 된다. 충고, 조언하기는 청담자가 따라야 할 해결책이나 처방을 제시하는 것인 반면, 정보 제공은 목하 문제가 되는 사태에 대해 정확한 정보를 제공하는 데에 그친다.

(14) 자기개방

- ① 아동의 이야기를 듣다보면 교사는 자신의 경험이나 생각을 열어 놓는 것이 아동에게 도움이 될 것이라고 판단이 들 때가 있다.
- ② 교사가 자신을 털어 놓는 자기개방에는 교사의 경험, 생각, 느낌, 판단, 가치, 정보, 생활철학 등 모든 것이 포함될 수 있다.

(15) 해석

- ① 해석은 아동의 말에 대해 교사가 자신의 판단을 섞어 반응하는 대화 기술이다.
- ② 아동의 대화를 들으면서 교사는 나름대로 아동의 문제상황, 아동의 행동 등을 보는 틀이 생기기 마련인데, 이런 틀을 아동에게 이야기해 줌으로써 아동을 통찰 또는 새로운 깨달음으로 인도하려는 시도가 해석이다.

01 상담 기법에 따른 상담이론의 분류

01 지시적 상담이론

(1) 특 징

- ① 자신의 문제를 자신이 해결 불가능할 때 사용하는 상담이론으로, 내담자보다는 상담자가 중심이 된다.
- ② 정서적 영역보다는 인지적 영역과 관련된 상담이 주가 된다.
- ③ 특성이론에 근거하여, 내담자 문제의 원인을 찾고 해결하는 데 주력한다.

(2) 상담의 과정

분석(자료수집) → 종합 → 진단(원인) → 예진 → 상담 → 추수

(3) 대처방안

- ① 내담자의 주변 환경을 변화시킨다.
- ② 내담자의 주변 환경에 적응시킨다.
- ③ 문제 해결에 필요한 기술을 습득시킨다.

02 비지시적 상담이론

(1) 특 징

- ① 모든 문제는 자신이 해결 가능하다고 가정한다. 즉, 상담이 내담자 중심으로 이루어진다.
- ② 인지적 영역보다는 정의적 영역의 변화에 관심을 갖는다.
- ③ 인본주의에 기초하여, 모든 인간은 자신의 문제를 해결할 능력과 잠재력을 갖고 있다고 본다.

(2) 상담 과정

조력신청 → 래포(rapport) 형성 → 진술 → 통찰 → 행동변화 → 내면화 → 인격화

(3) rapport 형성

- 래포는 상담자와 내담자 간의 친밀한 인간관계를 의미한다. 래포 형성을 위하여,
- ① 상담자는 내담자에 대하여 수용의 자세를 갖는다.

② 상담자는 내담자의 상황이나 상태에 공감을 형성해야 한다.

03 절충형 상담

- ① 지시적 · 비지시적 상담의 혼용을 말한다.
- ② 스스로 문제해결이 가능하나 잘못을 인식하지 못할 경우에 사용한다.

02 상담영역에 따른 상담이론의 분류

01 인지적 영역의 상담이론

(1) 개념

인지적 특성이라 함은 개념, 사고, 신념, 합리적인 문제해결 등과 같은 것을 가리킨다. 따라서 인지적 영역의 상담이론은 인간이 가지는 비합리적인 신념이나 판단의 교정에 관심을 가진다.

(2) 유형

Williamson의 지시적 상담이론, Ellis의 합리-정서적 상담이론, Kelly의 개인구별이론 등

02 정의적 영역의 상담이론

(1) 개념

정의적 영역이란 증오심, 질투, 시기, 불안, 죄책감 등과 같은 부정적 정서나 사랑, 기쁨, 긍지 등과 같은 긍정적 정서를 모두 가리킨다. 정의적 영역의 상담이론들은 이와 같이 인간의 감정과 정서에 주목하는 이론들이다.

(2) 유형

Freud의 정신분석학, Adler의 개인심리학, Rogers의 인간중심 상담이론 등

03 행동적 영역의 상담이론

(1) 개념

인간의 행동의 문제를 다루는 상담이론으로, 행동의 교정에 관심을 가지고 있다.

(2) 유형

Wolpe의 상호제지적 상담이론, Skinner의 행동수정 상담이론 등

(3) 특징

이들 이론의 공통점은 관찰 가능한 인간 행동에 관심을 가지며, 인간의 모든

Williamson의 지시적 상담

- 상담자가 내담자에게 문제해결에 필요한 정보제공, 조언, 충고를 주는 상담기법을 총칭

행동은 학습원리에 의해 습득된다고 가정한다. 부적응행동이나 이상(異常)행동은 행동수정, 즉 재조건화 내지 재학습에 의해서 교정될 수 있다고 본다.

03 상담이론



01 Williamson의 지시적 상담 (00. 중등)

(1) 개요

- ① Williamson과 Darley가 대표자이다.
- ② 부적응의 원인은 자신의 특성과 환경과의 부적합성으로 본다.
- ③ 상담자가 내담자에게 문제해결에 필요한 정보제공, 조언, 충고를 주는 상담기법을 총칭한다.
- ④ 상담은 내담자가 자신의 능력이나 흥미에 입각한 결정을 내릴 수 없을 때 시작된다.
- ⑤ 내담자는 자신의 문제를 객관적으로 볼 수 없기에 전문가인 상담자의 충고와 제언이 필요하다고 보는 이론이다.
- ⑥ 문제해결의 지적 과정을 중시하고 상담자의 적극적인 지시나 정보제공이 주어진다.

(2) 이론의 특징

- ① 특성이론에 기초한다.
- ② 내담자의 문제해결을 조력하는 데 지적 과정을 중시한다.
- ③ 상담자의 적극적인 지시나 정보제공이 주어진다.

(3) 상담의 과정

- ① 과정
 - ㉠ 분석 : 내담자를 이해하는 데 필요한 자료를 수집한다.
 - ㉡ 종합 : 모집된 자료를 체계 있게 정리하고 조직하여 내담자의 문제를 정리한다.
 - ㉢ 진단 : 내담자의 문제에 대한 특징이나 원인에 대한 결론을 이끌어 낸다.
 - ㉣ 예진 : 문제행동이 어떻게 전개되어 나갈지를 예측한다.
 - ㉤ 상담 : 문제해결을 위해 상담자가 조력한다.
 - ㉥ 추후지도 : 상담결과를 계속적으로 확인하고 평가한다.
- ② 진단의 단계는 문제의 원인에 관한 결론 도출의 단계로 지시적 상담에서 가장 중시된다.

(4) 비판점

- ① 상담자의 능동적 역할을 지나치게 강조하여 비민주적이다.

- ② 지적인 문제와 과거에 중점을 두고 있다.
- ③ 객관적 자료를 과신한다.

02 Ellis의 합리적 · 정서적 상담(RET : Rational-Emotive Therapy)

(00, 초등추가 : 02, 중등 : 03, 초등 : 03, 중등 : 05, 초등 : 08, 초등)

(1) 개요

- ① J. Ellis가 대표자이다.
- ② 인간의 사고와 신념이 인간의 행동을 움직이는 원동력이 된다고 가정한다.
- ③ 부적응의 원인은 비합리적 신념과 왜곡된 판단이다. 즉, 잘못된 지식 → 잘못된 신념 → 문제행동(ABCD)을 일으킨다고 본다.
- ④ 내담자의 가치관과 사고관계를 의식적으로 변화시키려는 상담기법이다.

(2) 비합리적 사고의 특징

- ① 파괴적이고 자기 패배적 행동에 이르게 한다.
- ② 타인이나 자신에게 비현실적인 고통과 괴로움을 지속시킨다.
- ③ 성숙과 발전을 저해하고 불필요한 정체나 퇴보를 초래한다.
- ④ 비합리적 사고의 구체적인 특징은 다음과 같다.
 - ㉠ 당위적 사고 : “반드시 ~해야 한다”로 표현되는 것으로 경직된 사고이다.
 - ㉡ 지나친 과장 : “~하면 끔찍하다” 또는 “~하면 큰일이다” 등으로 표현되는 사고나 진술이다.
 - ㉢ 자기 및 타인 비하 : 자신이나 타인, 또는 상황에서 한 가지 부정적인 면을 기초로 전체를 다 부정적인 것으로 생각하는 경향을 말한다.
 - ㉣ 좌절에 대한 인내심 부족 : 원하거나 요구하는 것이 주어지지 않았을 때, 그 상황을 견디지 못하는 것을 말한다.
- ⑤ 예: 어느 상황에서나 주인공이 되어야 하고 모든 면에서 제일 잘해야 한다고 생각하는 학생

(3) 기본개념

- ① 선행사건(A : Activating Event) : 개인에게 정서적 혼란을 야기하는 어떤 사건을 의미한다.
- ② 신념체계(B : Belief System) : 사건이나 행위 등과 같은 환경적 자극에 대해 개인이 갖게 되는 태도, 신념체계, 사고방식을 말한다.
- ③ 결과(C : Consequence) : 선행사건에 접했을 때 자신의 신념체계를 통해 그 사건을 해석함으로써 느끼게 되는 정서적, 행동적 결과를 말한다.
- ④ 논박(D : Dispute) : 내담자가 가지는 비합리적 신념에 대해 반박하는 것으로, 내담자의 비합리적 신념을 수정하기 위한 방법이다.
- ⑤ 효과(E : Effect) : 내담자가 가진 비합리적 신념을 철저하게 논박함으로써

합리적 · 정서적 상담

- 부적응의 원인은 비합리적 신념과 왜곡된 판단

합리적인 신념으로 대체한 다음 자기 수용적인 태도와 긍정적인 감정을 느끼게 한다.

(4) 상담목적

① 일반적 목적

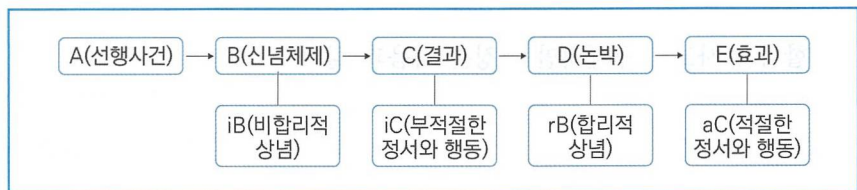
- ㉠ 자기 파괴적 신념을 줄인다.
- ㉡ 합리적 · 현실적 · 관대한 신념과 인생관을 지니게 한다.
- ㉢ 융통성 있고 생산적인 삶을 살아가도록 돕는다.

② 구체적 목적

- ㉠ 모든 문제의 근원은 비논리적이고 비합리적인 상념들이 내면화된 자기 독백 내지 자기대화임을 보여준다.
- ㉡ 비합리적인 자기대화를 제거하고 재평가하게 한다.
- ㉢ 비합리적인 자기대화를 제거하는 방법으로 ABCDE기법을 활용한다.



ABCDE의 모형



(5) 상담기법

① 인지적 기법

- ㉠ 비합리적 신념에 대한 논박 : 상담자는 내담자가 지닌 비합리적 신념에 대해 논리적으로 논박한다. 상담자는 논리성, 현실성, 실용성에 근거하여 논박한다.
 - (ㄱ) 논리성에 근거한 논박
 - ㉠ 내담자 자신이 가지고 있는 생각의 비논리성에 대해 질문하고 지적하는 것을 의미한다.
 - ㉡ 예를 들면 “당신이 가지고 있는 신념과 생각의 증거가 어디에 있습니까?”, “인생이 당신이 원하는 대로 되어야 한다는 근거가 어디에 있습니까?” 등과 같은 질문이다.
 - ㉢ 논리성에 근거한 논박에서 다루어야 할 것은 내담자가 ‘원하기 때문에 반드시 그렇게 되어야 한다(must, should)’는 것은 비논리적이라는 점이다. 합리적 사고란 ‘인생이 내 원하는 방식대로 되는 것이 그렇지 않은 것보다 더 낫다. 그러나 항상 내게 좋은 방식으로 풀리는 것은 아니다’라고 생각하는 것을 말한다.



- ㉔ 따라서 논박을 통해 성취할 최소한의 목적은 ‘절대적 요구’가 포함된 사고(예: 반드시 그렇게 되어야 한다)에서, ‘절대적인 것은 아닌 소망’ 수준의 사고(예: 그렇게 되면 좋겠다)로 변화시키는 것을 의미한다.

(L) 현실성에 근거한 논박

- ㉕ 내담자가 자신의 생각이 현실적으로 일어날 수 없는 것임을 알게 하는 것이다.
- ㉖ 예를 들어 “당신이 원하는 방식으로 인생이 풀린다는 것이 현실적으로 가능한 일입니까?”, “당신이 끔찍하다고 했는데, 현실적으로 당신에게 어떤 끔찍한 일이 일어납니까?”와 같은 질문이다.
- ㉗ 이 논박은 내담자가 가지고 있는 절대적인 소망이 현실에서는 대부분 이루어지지 않는다는 점을 내담자가 깨닫도록 하는 데 목적이 있다.

(C) 실용성에 근거한 논박

- ㉘ 내담자가 그렇게 비합리적인 생각을 하는 것이 실제로 자신에게 어떤 도움이 되는지 돌아보게 함으로써 내담자의 사고를 변화시키는 방법이다.
- ㉙ 예를 들면 “당신이 그런 생각을 계속하는 게 실제 당신에게 도움이 됩니까?”와 같은 질문이다.

㉚ 보다 합리적인 사고방식을 체득하도록 REBT 자기지도양식, 합리적인 자기진술카드 등을 사용한다.

㉛ 어의학적 용법 사용 : 내담자가 “~를 할 수 없어요.”라고 호소하면 상담자는 “당신은 ~를 하지 않은 것이지요.”라고 표현을 정정해준다.

㉜ 유추의 기법(referenting) 사용 : 가령 미루는 습관이 있다거나 지각하는 습관이 있는 사람은 그러한 행동이 자신의 어떤 행동특성 때문에 나타나는지 유추해보도록 내담자에게 촉구한다.

② 정서적 기법

㉝ 유머 사용 : 유머를 통해 상담자는 내담자가 가진 비합리적 사고의 왜곡을 덜 심각한 방법으로 보여주며, 내담자 자신도 그것을 깨닫게 하는데 그 목적이 있다. 유머와 유사한 기법으로 내담자의 부정적 감정이나 비합리적 사고에 대해 우스운 노래를 만들어 부르게 하기도 한다. 그러나 유머는 비합리적 신념을 공격하는 것이 목적이지만, 내담자를 공격하는 것이 목적이 아님을 분명히 해야 한다.

㉞ 내담자에게 상담자의 자기현시를 시도 : 상담자도 내담자와 비슷한 문제로 고통당한 경험이 있었으며, REBT를 사용하여 극복했었던 점을 솔직히 피력한다.

㉟ 수치심 공격하기(shame-attacking)

(ㄱ) 다른 사람들이 잘 수용할 수 없는 수치스러운 행동을 억지로 시킴

로써 수치심에 대해 무더지게 하는 연습으로 사소한 사회적 규범을 어기는 행동을 내담자에게 해보도록 한다.

- (L) 그러한 행동으로는 다른 사람의 주의를 끌 정도로 화려하거나 이상한 옷 입고 다니기, 강의시간에 엉뚱한 질문하기, 지나가는 사람에게 엉뚱한 질문하기 등이 포함될 수 있다. 이러한 연습을 통해서 내담자는 자신의 행동에 대해 다른 사람들이 실제로는 별로 신경쓰지 않는 데도 불구하고 스스로 수치심을 만들어 느끼고 있음을 깨닫게 된다.
- (C) 위에서 제시한 것 외에 다른 행동들도 시도할 수 있지만, 한 가지 주의할 것은 내담자에게 실제 어떤 현실적인 해가 돌아올 정도로 과도한 행동은 하지 않도록 한다.

㉔ 내담자의 불완전성에 대한 무조건적인 수용

- (T) 엘리스의 상담방법은 매우 직접적이고 문제중심적이어서 내담자와 ‘따뜻한’ 상담관계를 중요시하지 않는다. 그렇기 때문에 상담자가 온정적이라고 기대하는 내담자들에게는 실망스럽고 상담관계가 잘 형성되지 않을 수 있다. 그런데도 엘리스의 방법으로 상담관계를 형성할 수 있는 이유는 상담자가 전문적인 능력을 가지고 있다는 것과 자신을 무조건 수용하고 있다는 것을 내담자가 경험할 수 있기 때문이다.
- (L) 엘리스의 방법은 기본적으로 인간존재의 불완전성에 대한 수용으로 부터 시작한다. 이러한 수용 때문에 내담자는 다른 사람에게 인정받지 못하더라도 그것이 곧 현실임을 받아들일 수 있으며, 이러한 현실 속에서도 자신의 가치를 잃지 않을 수 있다. 상담자는 이와 같은 수용의 태도를 모델링을 통해서도 내담자에게 직접 보여주고 가르쳐주어야 한다.

㉕ 합리적 · 정서적 심상법

- (T) 심상법은 정서적 기법을 대표하는 것 중 하나로 내담자에게 새로운 정서 패턴을 형성하게 하기 위한 강력한 연습과정이다.
- (L) 심상법은 다양한 방법으로 이루어질 수 있는데, 우선 상담자는 내담자에게 가장 최악의 상태가 일어날 때를 상상해보라고 한다. 이와 더불어 상담자는 그 상황에 내담자가 어떤 부적절한 감정을 느끼며, 그러한 감정을 얼마나 강하게 느끼는지 상상하게 한다. 그 후 내담자 스스로 그 부적절한 감정을 적절한 감정으로 변화시키고, 그런 과정에 내담자가 스스로 사용한 방법을 확인하며, 일상생활에서도 그러한 과정을 연습하게 하는 방법이다.

③ 행동적 기법

- ㉑ 내담자가 실제 해보면서 깨닫게 하는 방법 : 역할연기, 역할 바꾸기
- ㉒ 습득한 내용을 실제생활에 적용하고 그에 대한 피드백을 받도록 하는 방법 : 실제 생활에서 해보기, 여론조사하기
- ㉓ 상담자를 보고 배우는 방법 : 모델링



- ㉔ 이완법 : 체계적 둔감법, 이완기법, 범람법 등
- ㉕ 기타 강화스케줄의 적용 : 일을 미루는 습관을 교정하기 위하여 당장 일을 착수하도록 유도하거나 상과 벌을 사용한다.

참고

여론조사

이것은 자신의 코가 낮아 못생겼다고 생각하는 내담자나 자신이 실패자라고 생각하는 내담자가 주위 사람들에게 자신의 코가 어떻게 생겼는지 묻고, 자신이 실패자인지 물어서 그 결과를 보고하도록 하는 기법이다. 이 기법을 통하여 내담자는 자신의 사고를 현실적으로 검증받는 기회를 가진다.

참고

범람법

어떤 대상이나 상황에 대해 공포를 느끼는 사람에게 그 상황에 억지로 빠지게 함으로써 둔감해지도록 하는 방법이다. 예를 들면 엘리베이터를 타기 어려워하는 사람에게 일주일동안 100번 엘리베이터를 타게 하는 등의 방법이다.

03 형태주의 상담이론(게슈탈트) (07. 중등 : 11. 중등)

(1) 개요

- ① Pearls가 발전시킨 방법으로, 게슈탈트 상담이론이라고도 한다.
- ② 게슈탈트는 개체가 자신의 욕구나 감정을 하나의 의미 있는 전체로 조직화하여 지각한 것을 의미한다.
- ③ 이때 건강한 개체는 매순간 자신에게 중요한 게슈탈트를 선명하고 강하게 형성하여 전경으로 떠올리지만, 그렇지 못한 개체는 전경을 배경으로부터 명확히 구분하지 못한다.
- ④ 이를 접촉 - 경계 혼란이라 하고, 이러한 이유 때문에 미해결 과제를 증가시켜 유기체 성장을 저해한다.
- ⑤ 상담자는 내담자들이 어떻게 자신들이 현재를 느끼고 경험하는 것을 방해하는지를 알 수 있도록 도움으로써 그들의 ‘여기 - 지금(here and now)’을 완전히 경험할 수 있는 방향으로 내담자를 돕는 치료 접근법이다.
- ⑥ 형태주의 상담의 기본 목표는 ‘인간은 누구나 자기의 인생 문제들을 효과적으로 처리해 나갈 수 있다’는 것이다.
- ⑦ 이 접근법은 여기와 지금에 바탕을 둔다는 점에서 실존주의 상담에 기초한 것이다. 현 순간에서의 존재는 과거와 미래 사이의 변화를 포함한다. 그래서 내담자는 과거에 가졌던 관심사나 현재의 관심사, 그리고 이들 관심사에 대한 직접적인 경험에 대해 질문을 받는다.

게슈탈트 상담이론

- 접촉 - 경계 혼란때문에 이해결 과제를 증가시켜 유기체 성장을 저해한다고 봄.

⑧ 이런 식으로 형태주의 상담은 어떤 상황에 대한 추상적인 이야기보다 직접적인 경험을 생생하게 드러내게 한다. 이 접근법은 내담자가 다른 사람이나 치료자와 상호작용하면서 생기는 느낌, 생각, 행동을 파악하는 면에서 경험적이다.

⑨ 형태주의 상담 치료법에서는 치료적 만남에서 제공되는 치료자의 자발성을 장려한다. 성장은 치료자의 기법선택이나 치료자가 하는 해석에서 오는 것이 아니라 두 사람 사이의 진실한 접촉에서 촉진된다.

(2) 상담자의 태도

① 상담자는 내담자의 존재와 삶에 대해 진지한 흥미와 관심을 보일 수 있어야 한다.

② 내담자를 상담자의 가치관으로 이끌어서는 안되고 내담자 스스로 자신의 삶으로 찾아가도록 허용해야 한다.

(3) 상담의 주요과제

① 내담자가 자신의 욕구와 감정을 분명히 알아차리고 이를 환경과의 접촉을 통해 잘 해소할 수 있도록 도와주는 것이 중요한 과제이다.

② 환경과 자신을 파악했을 때 부조화를 이루면 문제가 발생한다. 게슈탈트 상담의 목표는 증상의 완화나 제거가 아니라 개인의 성장에 있으므로, 상담자는 내담자의 언어적, 비언어적 표현에 주의를 기울여야 한다.

(4) 성격론

① 성격변화단계

㉠ 퍼얼스는 심리치료를 통한 성격변화의 단계를 다섯 개의 심리층 개념으로 설명하였다.

(ㄱ) 피상층(cliche or phony layer) : 사람들이 서로 형식적이고 의례적인 규범에 따라 피상적으로 만나는 단계

(ㄴ) 공포층(phobic) 혹은 연기층(role playing layer) : 개체가 공유한 자신의 모습으로 살지 않고 부모나 주위환경의 기대에 맞추어 행동하며 살아가는 단계로 개체는 환경에 적응하기 위해 자신의 욕구를 억압하고 주위에서 바라는 역할 행동을 연기하여 사는데, 자신이 하는 행동이 연기라는 것을 망각하고 그것이 진정한 자신인 줄로 착각하고 산다.

(ㄷ) 교착층 혹은 막다른 골목(impasse) : 이 단계에 오면 개체는 이제껏 해왔던 역할연기를 그만두고 자립하려고 시도하지만 동시에 심한 공포를 체험한다. 지금까지 환경으로부터 도움을 받기 위해 해온 역할연기를 포기했지만, 다른 한편으로는 아직 스스로 자립할 수 있는 능력



은 생기지 않은 상태이므로 오도가도 못하는 실존적인 딜레마에 빠지게 됨으로써 심한 공포를 체험한다.

- (ㄷ) 내파층(implosive layer) : 이제까지 자신이 억압하고 차단해 왔던 욕구나 감정을 알아차리게 된다, 이 단계의 내담자들은 처벌에 대한 두려움 때문에 혹은 상대방에게 상처를 줄까 두려워 자신의 감정을 표현하지 않고 억제하며 타인에게 분노감을 표현하는 대신에 자기 자신에게 공격성을 돌려 자신을 비난하고 질책하는 행위를 한다.
- (ㄹ) 폭발층(explosive layer) : 이 단계에 오면 개체는 자신의 감정이나 욕구를 더 이상 억압하거나 차단하지 않고 밖으로 표출할 수 있게 된다. 개체는 자신의 욕구와 감정을 분명하게 알아차려 강한 계슈탈트를 형성하고 마침내 환경과의 접촉을 통해 이를 완결짓는다. 이 과정에서 내담자들은 치료적 체험을 하게 되는데 온몸으로 자신의 억압되었던 감정을 표출하기도 한다. 이 단계에 도달하게 되면 내담자들은 신체적, 정신적으로 강렬한 자각과 접촉을 하게 되고 또한 인지적으로 깊이 몰입하여 마침내 정신과 신체의 총체적인 통합을 체험하기도 한다.
- ㉠ 표피층과 공포층은 아직 계슈탈트 형성이 잘 안 되는 단계이고, 교착층은 계슈탈트 형성은 되었으나 에너지 동원이 잘 되지 않는 단계이며, 내파층은 에너지 동원은 되었지만 행동으로 옮기는 단계에서 차단되어 계슈탈트가 완결되지 않은 상태이며 폭발층은 마침내 개체가 계슈탈트를 형성하고 완결 짓는 단계라고 할 수 있다.

② 부적응 행동의 원인

- ㉡ 각성의 결여(lack of awareness) : 각성의 결여는 엄격하고 융통성이 없는 사람에게서 나타난다. 이는 자기가 무엇을 원하고 어떻게 해야 할지 보다는 다른 사람에 의해 형성된 자아상에 따라 행동하는 데 많은 에너지를 소비한다. 그 결과로 인해서 환경에 적응하고 대처할 수 있는 창조적인 능력을 상실하고, 되는 대로 살아가는 인간이 된다.
- ㉢ 책임의 결여(lack of responsibility) : Perls는 책임을 환경에 적응할 수 있는 능력으로 해석하였다. 이는 책임감이 결여된 사람은 자신의 문제를 스스로 해결하기보다는 타인에 의존하는 경향이 강하다.
- ㉣ 환경과의 접촉상실(loss of contact with the environment) : 환경과의 접촉상실은 각성의 결여와 관련이 있다. 이는 다른 사람에 대한 경계가 너무 경직되어 외부환경으로의 유입을 허용하지 않는다.
- ㉤ 형태의 미완성(incompleted Gestalt) 또는 미해결의 일(unfinished business) : 개인의 충족되지 못한 욕구, 표현되지 못한 감정 등으로 인해서 현재 상황에서 충분한 각성을 할 수 없다. 개인은 형태생성을 하지 못함으로써 미완성의 상태에 머물러있게 된다. 예를 들면, 다른 사람에 대한 원

한, 선입견, 강박적 행동, 조심, 자기 파괴적 행동 등이 해당된다.

- ㉞ 욕구의 부인(disowning of needs) : 사회적으로 용납되지 않는 욕구인 분노, 공격성 등을 인정하지 않고 부정해 버릴 때 생긴다. 이러한 욕구를 긍정적 행동으로 바꾸지 않고, 욕구 자체를 부인함으로써 그 욕구로부터 생성될 수 있는 힘을 상실하게 된다.
- ㉟ 양극화(extremities the self) : 양극화를 Perls는 상전(top dog)과 하인(under dog)으로 표현했다. 상전의 특성은 도덕적, 완벽적이고, 권위주의적이며 다른 사람의 기대에 따라 행동하게 된다. 하인은 개인의 욕망을 나타내고, 개인의 종속적인 부분과 억압에 의해서 조정된다. 상전의 소리를 계속해서 듣는 동안 하인의 내적 갈등이 남게 되고, 개인적 욕구는 사라지지 않고 갈등을 일으키게 된다. 즉, 인간은 갈등을 계속해서 겪게 됨으로써 부적응 현상을 초래하게 된다.

③ 환경과의 접촉 장애

㉠ 내사

- (ㄱ) 개체는 환경과의 끊임없는 접촉을 통하여 자신에게 필요한 것들을 외부로부터 받아들여, 이를 소화하고 동화시킴으로써 성장해나갈 수 있다.
- (ㄴ) 그러나 개체가 환경으로부터 이러한 자신의 공격성을 사용하는 것을 제지당하게 되면, 개체는 그들의 행동이나 가치관을 무비판적으로 받아들이게 된다. 이렇게 무비판적으로 받아들임으로써 자기 것으로 동화되지 못한 채 남아 있으면서, 개체의 행동이나 사고방식에 악영향을 미치는 타인의 행동방식이나 가치관을 내사라고 한다.
- (ㄷ) Perls는 내사는 마치 음식물을 제대로 씹지 않고 삼킴으로써 복통이나 설사를 일으키게 되는 것처럼 사회와 부모의 가치관을 받아들임으로써 내면적인 갈등을 일으키는 현상이라고 하였다.
- (ㄹ) 예를 들면, 모범생들의 대부분은 윗사람의 마음에 들게 행동하지만 정작 자신이 진정으로 무엇을 원하는지 잘 알지 못하며 스스로 자신의 삶에 목표를 정하여 창의적인 삶을 사는 것을 두려워한다. 이들은 대개 피상적이고 판에 박힌 행동을 하며 깊은 대인 관계를 맺지 못하고, 행동도 조급하고 참을성이 부족하며 자기가 무엇을 하고 싶은 것보다 타인이 자기를 어떻게 평가하는가에 대하여 더 의식하며 행동한다.

㉡ 투사

- (ㄱ) 투사란 자기의 자아상에 맞지 않거나, 받아들일 수 없는 생각, 감정, 태도 또는 행동을 다른 사람들에게 전가하는 것이다.
- (ㄴ) 인간은 악을 자신의 안에 있는 것으로 인정하기보다는 자신 밖에 있는 것으로 보는 것이 편하기 때문에 타인을 악한 존재로 규정하고 그들과 대립갈등을 일으킨다.



- (ㄷ) 예를 들면, 자신이 타인에게 애정이나 적개심을 가지고 있으면서 오히려 타인이 자기에게 애정이나 적개심을 가지고 있는 것으로 지각한다.

㉢ 반전

- (ㄱ) 반전이란 타인이나 환경과 같은 외부에 대해서 하고 싶은 행동을 자기 자신에게 하는 것을 말한다.
- (ㄴ) 이러한 행동은 개체가 성장한 환경이 억압적이거나 비우호적이어서 다른 사람과 접촉할 수 있는 기회가 적을 때 나타난다.
- (ㄷ) 반전을 가지고 있는 내담자는 상담 장면에서도 자기 자신에게 말함으로써 상담자와 말하는 것을 회피하거나, 딴 생각을 하면서 대화를 회피한다.
- (ㄹ) 반전을 할 수 있는 능력은 인간의 고유한 능력이며, 인간이 문명을 발전시킬 수 있었던 것은 자기 자신을 관찰자와 피관찰자로 나누어 자신의 행동에 대한 평가를 내리고 새로운 방향을 설정할 수 있는 능력이 있기 때문이다.
- (ㄴ) 상황에 따라 욕구의 직접적인 표출이 개체에게 불이익을 가져다 줄 수 있고 타인에게 해를 끼칠 수도 있는 개체가 자신의 행동을 의식적으로 통제하는 것은 건강한 심리작용이라 할 수 있다. 다만 이러한 행동이 만성화되고 무의식적으로 되어 개체의 의식적인 통제를 벗어나 상황과 관계없이 지속될 때 병적이라고 한다.

㉣ 융합

- (ㄱ) 융합이란 밀접한 관계에 있는 두 사람이 서로 간에 차이점이 없다고 느끼도록 함으로써 발생하는 ‘접촉 경계 혼란’이다. 부부 사이나 부모-자식 간에 많이 발견된다.
- (ㄴ) 융합관계에 있는 두 사람은 서로 간에 경계가 없이 마치 하나의 개체인 것처럼 착각하며 산다. 겉으로 보기엔 서로 지극히 위해 주고 보살피 주는 사이인 것처럼 보이지만 내면적으로는 서로 독립적으로 행동하지 못하고 의존관계에 빠지는 경우가 많다. 다만 서로가 상대방이 필요하다고 생각하기에 붙들고 있는 상태이다.
- (ㄷ) 그들은 서로의 개성과 자유를 포기하고 그 대가로 얻은 안정을 깨뜨리려는 행위가 서로에 대한 암묵적인 계약을 위반하는 것이므로 상대방의 분노와 짜증을 사게 되며 융합관계를 깨뜨리려는 사람은 죄책감을 느끼게 된다.

㉤ 편향

- (ㄱ) 인간이 겪고 있는 내적 갈등이나 외부 환경적 자극에 노출될 때, 이러한 경험으로부터 압도당하지 않기 위해 자신의 감각을 둔화시킴으로써 자신 및 환경과의 접촉을 약화시키는데 이를 편향이라고 한다.

(ㄴ) 예를 들면, 말을 장황하게 하거나 초점을 흐리는 것, 말하면서 상대방을 쳐다보지 않거나 웃어버리는 것, 구체적으로 말하지 않고 추상적인 차원에서 맴도는 것, 자신의 감각을 차단시키는 것이다.

(5) 상담 기법

① 자신의 욕구와 감정자각

- ㉠ 형태주의 상담에서 가장 중시하는 것 중에 하나는 지금-여기에서 체험하는 욕구와 감정을 자각하는 것이다.
- ㉡ 그것은 개체가 자신의 욕구와 감정을 자각함으로써 게슈탈트 형성을 원활히 할 수 있고 또한 환경과의 생생한 접촉이 가능해지기 때문에, 상담자는 내담자들의 생각이나 주장 혹은 질문들의 배후에 있는 욕구와 감정을 자각함으로써 자기 자신 및 환경과 잘 접촉하고 교류할 수 있게 되어 성장과 변화가 가능하기 때문이다.

② 신체자각

- ㉠ 우리의 정신작용과 신체작용은 서로 불가분의 관계에 있다.
- ㉡ 따라서 내담자로 하여금 자신의 신체감각에 대해 자각하도록 함으로써 자신의 감정이나 욕구 혹은 무의식적인 생각을 알아차리게 해줄 수 있다.

③ 환경자각

- ㉠ 내담자로 하여금 주위 사물과 환경에 대해 지각하도록 함으로써 환경과의 접촉을 증진시킬 수 있다.
- ㉡ 내담자들은 흔히 미해결 과제로 자기 자신에게 몰입해 있기 때문에 주위 환경에서 일어나는 사건들이나 상황을 잘 못 알아차린다.
- ㉢ 이러한 환경자각 연습은 공상과 현실에 대한 분별 지각력을 높여준다.

④ 언어자각

- ㉠ 내담자가 사용하는 언어 소재가 불명확한 경우 상담자는 내담자로 하여금 자신의 감정과 동기에 대해 책임을 지는 형식의 문장으로 바꾸어 말하도록 한다.
- ㉡ 내담자가 사용하는 언어에서 행동의 책임소재가 불명확한 경우, 상담자는 내담자로 하여금 언어형식을 바꾸어 말하도록 요구함으로써, 자신의 욕구나 감정 혹은 행동에 대해 스스로 책임지도록 도와줄 수 있다.
- ㉢ 예를 들면 ‘나는’이라고 말해야 할 장소에 ‘우리’, ‘당신’, ‘그것’ 등 대명사를 사용하는 경우에 ‘나는’이라고 바꾸어 말하도록 요구하며, “~하여야 할 것이다”, “~해서는 안 될 것이다” 등 객관적인 어투로 말하는 경우에 “나는 ~하고 싶다”, “나는 ~하기 싫다” 등으로 바꾸어 말하게 함으로써 행동에 대한 내담자의 책임의식을 높여줄 수 있다.

⑤ 과장연습

내담자가 어떤 상황에서 자신의 감정을 체험하지만 아직 그 깊이가 미약하여 감정을 명확히 자각하지 못하고 있을 때, 상담자는 내담자의 행동이나 언어를 과장하여 표현하게 함으로써 내담자가 감정을 자각할 수 있게 도와준다.

⑥ 반전기법

- ㉠ 반전기법(the reversal technique)은 내담자로 하여금 부정해 왔던 어떤 개인적 속성을 수용하기를 시작하도록 도울 수 있다.
- ㉡ 내담자가 회피하고 있는 행동과 감정들을 만나게 해줌으로써 스스로 차단하고 있는 자신의 성장에너지를 접촉하게 해주는 방법으로, 내담자가 흔히 보이는 행동은 근저에 억압된 반대의 표현에 불과하다.
- ㉢ 따라서 반대되는 행동을 해보도록 요구함으로써 억압하고 통제해온 자신의 다른 측면을 접촉하고 통합할 수 있게 도와줄 수 있다.
 - (ㄱ) 자기 비난이 심한 내담자에게는 그 비난을 원래의 대상에게 향하도록 요구한다.
 - (ㄴ) 설 새 없이 말하는 사람에게는 잠시 침묵해 보도록 시킨다.
 - (ㄷ) 타인의 비판에 과민한 사람에게는 타인의 비판을 주의 깊게 경청하는 연습을 시킨다.
 - (ㄹ) 강박적인 사람에게는 물건을 마구 흘트려 보라고 시킨다.
 - (ㄴ) 성적으로 매우 억제된 내담자에게는 자신이 창녀나 플레이보이인 것처럼 상상하며 시연해 보도록 요구한다.
 - (ㄷ) 방어적인 사람에게는 상대방의 비판에 대해 변명하거나 합리화하지 말고 받아들이도록 요구한다. 이 때 자발적인 증거를 제시해가며 상대방의 비판을 정당화시켜 주라고 요구한다.
 - (ㄴ) 주위의 기대에 따라 자신을 맞추려고 노력하는 사람에게는 자기 자신의 욕구를 자각하고 그에 따라 살도록 격려한다.
 - (ㅇ) 지나치게 양보심이 많은 사람에게는 한번쯤 이기적인 행동을 시영해 보라고 요구한다.
 - (ㄴ) 자신을 돌보지 않고 지나치게 헌신적인 내담자에게는 그러한 봉사활동에 대한 자신의 싫증을 자각해 보도록 요구한다.
 - (ㄴ) 지나치게 남성적인 사람에게는 여성적 행동을 해 보도록 시킨다.
 - (ㄷ) 내담자가 회피하는 감정에 몰입하도록 요구한다. 예컨대, 권태감을 피하려 하지 말고 최대한 몰입하여 느껴보게 한다.
 - (ㄷ) 우울증에 빠지는 것을 두려워하는 사람에게는 우울감정에 빠져보고, 이를 탐색해 보도록 시킨다.
 - (ㄷ) 증상을 없애려 하지 말고 그대로 놓아두면서 보게 한다.
 - (ㅎ) 가슴이 답답하다고 말하는 내담자에게는 이 상태를 벗어나려고 노력하지 말고, 집중하여 머물러 있으라고 한다.

⑦ 느낌에 머무르기(staying with the feeling)

- ㉠ 내담자들은 일반적으로 고통스러운 감정뿐만 아니라 받아들이기 힘든 좋은 감정에 대해서도 중단시키는 경향이 있는데 그 감정을 피하거나 대항해서 싸우기보다는 그 감정을 그대로 받아들이고 동일시함으로써 그것을 중단(stop)시키는 대신에 완결(finish)시킬 수 있다는 것이다.
- ㉡ 느낌을 직면하고 맞닥뜨리고 경험하는 것은 용기를 요할 뿐만 아니라 새로운 수준의 성장에 이른 길을 만드는 데 필수적인 고통을 견디려는 의지의 표시이다.

⑧ 빈 의자 기법(empty-chair technique)

- ㉠ 형태주의 상담에서 가장 많이 사용하는 기법 가운데 하나로, 현재 치료 장면에서 와 있지 않은 사람과 상호작용할 필요가 있을 때 사용되며, 내담자는 그 인물이 맞은 편 의자에 앉아 있다고 상상하고 그와 대화를 나눔으로 자신의 억압된 부분과의 접촉을 통하여 자신의 내면세계에 대해 더욱 깊이 탐색할 수 있다.
- ㉡ 예를 들면, 부인 내담자가 ‘불쌍한 나(poor me)’의 연약한, 무력한, 의존적인 게임을 한다. 부인은 자신은 비참하며 남편을 미워하고 원만하다고 불평한다. 그리고 남편이 떠난다면 자신은 분해될 것이라고 두려워한다. 부인은 자신의 무력에 대한 변명으로 남편을 이용한다. 부인은 계속 비굴한 마음을 갖고, 항상 “나는 할 수 없다”, “나는 방법을 모른다”, “나는 능력이 없다”라고 말한다. 만일 너무 비참하여 의존적 양식을 바꾸기로 결심한다면, 방 가운데에 있는 한쪽 의자에 앉게 하여 충분히 하인 희생자가 되어 자신의 이 측면을 과장하도록 요청한다. 마침내 이 측면에 넉 더러나면, 다른 측면, 즉 비굴한 마음을 갖게 하는 상전이 되어 ‘불쌍한 자기’에게 이야기하도록 요청한다. 그러면 힘 있는, 강한, 그리고 독립적인 체하도록, 그리고 마치 무력하지 않은 것처럼 행동하도록 요청한다.
- ㉢ 이 기법은 내담자로 하여금 계속 수행하는 역할을 진정 경험하도록 격려할 수 있으며, 그 결과 자기의 자율적인 측면의 재발명이 된다.

⑨ 자기 부분들 간의 대화

- ㉠ 내담자의 인격에서 분열된 부분들을 찾아내어 대화를 나누게 함으로써 분열된 자기 부분들을 통합시키는 방법이다.
- ㉡ 상담자는 내담자의 분열된 자기들을 빈 의자에 바꾸어가며 앉혀서 서로 간에 대화를 시킴으로써 갈등을 줄일 수 있다.

⑩ 꿈 작업

- ㉠ 형태주의 상담에서는 꿈에 나타난 인물이나 사물들은 모두 내담자의 소외된 자기 부분들이 투사되어 상징적으로 나타난 것이라고 본다.
- ㉡ 꿈을 다루는 방법은 내담자로 하여금 투사된 것들을 동일시하게 함으로써 이제까지 억압하고 회피해 왔던 자신의 욕구와 충동, 감정들을 다

시 접촉하고 통합하도록 해주는 것이다.

⑪ 실험

게슈탈트 상담의 핵심적인 기법으로 상담자가 내담자의 문제를 명료화해 주고 자각을 증진시켜 주는 동시에 또한 치료적 작업을 원활하게 하기 위해 내담자에게 특정한 장면을 연출하거나 시행해 보도록 제안하는 것으로, 특정한 기법이라기보다는 상담자가 치료 작업을 해 나가는 과정에서 창조적인 아이디어를 생각해 냄으로써 상담을 촉진시켜 주는 독특한 과정이라 할 수 있다.

(6) 상담과정

① 기본적 절차

㉠ ‘여기 그리고 지금’(here and now)에 대한 자각

- (㉠) 형태주의 상담에서 주요한 초점은 자아와 자아를 구성하고 있는 모든 감정, 행동, 경험 및 미해결 상황에 대한 자아의 자각 또는 각성에 있다. 형태주의 상담의 초점은 실제 현재 행동에 기초하고 있다.
- (㉡) 그러므로 형태상담의 출발점에서는 내담자의 관심사에 관해 이야기하기 보다는 감각을 탐색한다. 이러한 과정은 그 순간에 대한 자각을 증진시키며, 순수한 자각과 감각을 지녔던 과거 아동기의 자각을 회복할 수 있다.
- (㉢) 상담의 초기단계에서는 내담자의 현상학적인 진실을 수용하고, 가치를 인정하고 존중하며, 상담자가 내담자의 가능성보다는 내담자의 정신에 관해 더 많은 이해를 한다.

㉡ 욕구좌절에 대한 내담자의 자각과 상담자의 촉진

- (㉠) 감각적 신체적 자각의 단계를 거치면 어떤 심리적 욕구좌절에 대한 자각의 단계로 넘어간다.
- (㉡) 본격적인 상담과정은 개인이 어떤 심리적 욕구들이 충족되지 못하고 있다고 자각할 때 시작된다.
- (㉢) 상담자는 내담자와 상담여행을 떠나는 기분으로 심리적으로 가까운 관계를 유지한다. 상담자는 매순간의 상호작용에서 발생한 것에 개방적이 되기 위해서 자신의 편견과 판단을 버리고 내담자와 심리적으로 가까운 관계를 유지한다. 상담치료적 중재과정에서는 성격의 소외되었던 부분들에 대한 내담자의 자각을 회복시키는 것이 중요하다. 창조적이며 효과적인 행동의 기초가 되는 본능적인 욕망과 충동을 자각하고 수용하는 것이 중요하다.
- (㉣) 한편 상담의 중재과정에서는 성격이 소외되었던 부분들에 대한 내담자의 자각을 회복시키는 것이 중요하며, 나아가 본능적인 욕망과 충동을 자각하고 수용하는 것이 상담치료의 초점이 되어야 한다.

㉢ 자아통합의 촉진과 실현

- (㉠) 상담과정에 있어서 내담자가 성숙해지는 3단계는 자아통합의 촉진과 실현이다.

- (ㄴ) 첫째, ‘발견’이다. 상담자는 자기 자신과 옛 문제나 상황에 대해 새로운 견해를 얻는다.
- (ㄷ) 둘째, ‘조절’이다. 내담자는 선택을 하고 다른 행동을 시도할 수 있음을 학습한다.
- (ㄹ) 셋째, ‘동화’이다. 내담자는 새 행동을 선택하고 시도하는 것으로부터 자신의 환경에서 변화하는 방법을 학습하는 것으로 진보한다

② 상담자에 요구되는 태도

㉠ 관심과 감동 능력

- (ㄱ) 상담자는 내담자의 존재와 그의 삶의 이야기에 진지한 관심과 흥미를 가지고 대해야 한다.
- (ㄴ) 내담자의 이야기에 심취하고 감동할 수 있는 능력을 갖고 있어야 한다. 그래야 내담자가 가지고 있는 문제를 해결할 수 있기 때문이다.
- (ㄷ) 내담자들은 상담자가 자기의 이야기를 들어주기를 원하면서도 상담을 하면서는 자기 삶에 대해 이야기하는 대신, 자신의 증상이나 타인에 이야기를 늘어놓는다. 그것은 자기 자신에 대한 무의식적으로 부정적인 가치판단을 하고 있기 때문이다.
- (ㄹ) 그러나 상담자는 내담자의 이러한 태도를 그대로 받아들여서는 안 된다. 상담자는 정직과 즉각적인 반응을 가지고 내담자와 대결해야 하며 내담자를 한 인간으로서 거절함이 없이 내담자의 농간에 도전해야 한다. 상담자는 내담자가 느끼는 공포와 재난 예상, 봉쇄시키는 요소들과 정향들을 내담자와 함께 끊임없이 탐색해야 할 필요가 있다.

㉡ 좌절과 지지

- (ㄱ) Perls는 상담자는 내담자의 자립적인 태도나 행동은 격려하고 지지하고 의존적인 태도나 회피행동은 좌절시켜야 한다고 말했다. 여기서 좌절이란 상담자가 내담자의 의존적이거나 회피적인 태도를 강화시켜 주지 않음으로써 결과적으로 내담자가 좌절을 느낀다는 것이지, 결코 상담자가 내담자에게 상처를 주는 말을 하거나 꾸중을 하라는 뜻이 아니다.
- (ㄴ) 한편 Perls는 내담자의 진정한 성장은 좌절을 통해서 가능하다고 하여 좌절에 특별한 의미를 부여하였다. 좌절에 빠진 내담자는 연약하고 절망적이며, 어리석고 멍청한 역할을 함으로써 자신의 환경을 만들어가려고 한다.
- (ㄷ) 상담자는 이러한 곤경에서 벗어나 성장할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다. 상담자는 내담자가 좌절하고 있는 부분을 타개하도록 격려해 주어야 한다.

㉢ 저항의 수용

- (ㄱ) 저항이란 내담자가 유기체의 통합성을 위협하는 외부압력에 대해 자신을 보호하려는 정당한 노력이다.
- (ㄴ) 내담자는 종종 상담과정에서 불안이나 위협을 느낄 때 자기 자신에



게 불리한 방향으로 행동하기도 한다는 의미에서 저항이라는 현상이 있다는 것을 부정할 수는 없다.

- (ㄷ) 예컨대, 억압해 왔던 과거의 괴로운 기억들이나 이미 해결된 것으로 생각했던 과거의 문제들이 다시 의식되려고 할 때, 내담자들은 상담에 나오기 싫어하거나 혹은 와서도 그 문제들을 회피하고 싶어 한다.
- (ㄹ) 이처럼 저항이 나타나는 것은 상담자를 내담자가 신뢰하지 못하기 때문이다. 저항의 문제해결 방법은 상담자가 이해심과 인내심을 갖고서 내담자를 따뜻하게 대하는 동시에, 저항행동을 계기로 상담자 자신의 행동을 다시 검토해 보는 것이 중요하다.

(7) 평가

① 공헌점

- ㉠ 첫째, 직접적이고 적극적인 접근방법이며,
- ㉡ 둘째, 과거의 관련 측면을 현재에 가져옴으로써 과거를 다루며,
- ㉢ 셋째, 직접적 접촉과 느낌의 표현을 장려하며 문제에 관해 추상적으로 말하는 것을 덜 강조하며,
- ㉣ 넷째, 비음성적 메시지와 신체 메시지에 관심을 기울이며,
- ㉤ 다섯째, 변화하지 않는 것에 대한 변명으로 무기력을 받아들이지 않으며,
- ㉥ 여섯째, 내담자가 자기 자신의 의미를 발견하여 자기 자신의 해석을 하는 것에 강조를 두며,
- ㉦ 일곱째, 매우 짧은 시간에 내담자는 형태주의 연습을 통해 자신의 느낌을 강하게 경험할 수 있으며,
- ㉧ 마지막으로 행동의 목적과 방법을 강조하며 행동에 대한 개인적 책임의 수용을 적극적으로 유도한다.

② 제한점

- ㉠ 첫째, 확실한 이론에 근거를 두지 않는다. 확고한 이론이 정립되어 있지 못하며,
- ㉡ 둘째, 인지적 요인이 도외시된다는 점에서 반주지주의적이다. 상담에서는 느낌과 사고 기능 둘 다 대단히 중요함에도 불구하고 내담자가 자신이 경험하는 것에 관해 생각할 여지를 별로 두지 않으며,
- ㉢ 셋째, 철학적으로 “나는 나의 일을 하고, 당신은 당신의 일을 한다”는 생활양식은 받아들이는 데는 실재적인 위험이 있다. 우리는 우리 자신에 책임이 있을 뿐만 아니라 다른 사람에 대해서도 책임을 갖는다. 우리의 행동은 다른 사람들의 느낌에 영향을 끼치며, 그러므로 우리는 다른 사람들에 일부 책임이 있다. 형태주의 상담은 우리 자신에 대한 책임을 강조하지만 동시에 다른 사람들에 대한 책임을 부여하며,
- ㉣ 넷째, 상담자가 기법만 습득하여 기계적으로 사용할 실재적인 위험이 있으며,

Berne의 상호교류분석

- 인간의 행동 이면에 숨겨져서 그 행동에 동기를 부여하는 숨겨진 배경과 그 배경이 나타나는 과정을 분석

- ㉔ 다섯째, 기법들으로써 내담자를 조종하는 상담자의 힘 때문에 위험할 수 있다. 상담자는 자신의 힘을 오용할 수 있으며, 따라서 내담자가 자율적이 되지 못하게 할 수 있으며,
- ㉕ 마지막으로 사람들은 종종 자신이 어리석다고 생각하기 때문에 어떤 형태주의 기법들에 부정적으로 반응한다. 상담자는 기법이 단순한 트릭으로 보이지 않도록 필요한 기본 원리를 제시해야 한다.

04 Berne의 상호교류분석

(1) 개요

- ① 심리교류 분석이론 혹은 의사거래 분석이론으로도 불린다.
- ② 상호교류(transaction)란 인간의 행동 이면에 숨겨져서 그 행동에 동기를 부여하는 숨겨진 배경과 그 배경이 나타나는 과정을 분석한다는 뜻이다.
- ③ 처음에는 집단 심리치료 방법으로 개발되었으나 지금은 광범위하게 사용된다.

(2) 기본가정

- ① 인간의 모든 것은 어릴 때 결정되나 변화할 수 있다는 반운명적 철학에 기초를 두고 있다.
- ② 개인은 자신의 과거결정을 이해할 수 있고 다시 결정을 내릴 수 있는 능력이 있다.
- ③ 상담의 궁극적인 목적은 자율성 성취에 있다.

(3) 인간행동의 동기

- ① Berne은 인간 행동의 동기로 음식, 물, 공기와 같은 생리적 욕구와 심리적 욕구를 가정한다. 여기서 생리적 욕구는 다른 이론에서와 마찬가지로 개체를 유지하는 데 필수적인 기본적 욕구이다.
- ② 그러나 심리적 욕구는 자극의 욕구, 구조의 욕구, 자세의 욕구와 같이 심리적 만족과 관련된 욕구로, 이 심리적 욕구가 의사 교류 분석의 특징적인 개념이다.

(4) 욕구의 유형

- ① 자극의 욕구(stimulus hunger)
 - ㉑ 인간은 누구나 타인으로부터 인정을 받고자 한다. 자극의 욕구란 일종의 인정의 욕구이다.
 - ㉒ 이 욕구의 충족은 스트로크(strokes : 인정자극)를 통해서 이루어진다. 스트로크는 모든 인간의 사회적 상호작용의 기본 동기이며 개인이 건전하게 기능하기 위해 필수적인 것이다.
 - ㉓ 스트로크는 긍정적인 것일 수도 있고 부정적인 것일 수도 있다. 예를 들어 ‘나는 네가 좋아’, ‘너는 훌륭하구나’는 긍정적인 스트로크이지만,



‘나는 네가 싫어’, ‘너는 형편없어’는 부정적인 스트로크이다.

- ㉔ 그러나 부정적인 스트로크도 스트로크가 전혀 없는 것보다는 낫다. 스트로크가 전혀 없는 상태는 무관심의 상태이기 때문이다.
- ㉕ 스트로크는 신체적인 것(안아주기, 머리 쓰다듬기)과 상징적인 것(언어, 표정, 자세)으로 나누기도 한다. 인간이 성숙할수록 스트로크는 상징적인 것으로 대체된다.

② 구조의 욕구(structure hunger)

- ㉖ 인간이 스트로크를 극대화할 수 있는 방향으로 시간을 활용하고자 하는 욕구를 말한다.
- ㉗ 인간은 스트로크를 받기 위하여 자신의 생활을 구조화하며 아동기에 기대했던 인정자극을 생의 후반기에도 계속 추구한다.
- ㉘ 결국 구조의 욕구란 자극의 욕구의 연장선상에서 생각할 수 있다.
- ㉙ 생활시간의 일반적인 조직형태

(㉙) 철수(withdrawal)

- ㉚ 신체적, 심리적으로 자신을 타인으로부터 멀리함으로써 스트로크를 얻는 방법이다.
- ㉛ 신체적으로 대인관계의 장면을 떠나서 혼자서 시간을 보내는 것을 말한다.
- ㉜ 어느 정도의 철수는 건전한 것이나, 많은 시간동안의 철수는 우울증과 외로움의 원인이 되며, 극단적인 철수는 자폐적 사고를 초래한다.

(㉙) 의식(ritual)

- ㉝ 상호간의 교류가 고정된 상황에서 예측 가능한 일정한 방식으로 스트로크를 교환하는 시간구조를 말한다.
- ㉞ 사회적으로 인정되는 시간구조로 예배, 인사, 의식과 같은 의례적인 의사교류를 말한다.
- ㉟ 예를 들어, ‘안녕하세요’와 같은 인사말의 교환, 결혼식, 입학식, 졸업식과 같은 의식을 말한다.
- ㊱ 이러한 의식은 상호의 존재를 인정하지만 서로 누구와도 친밀한 것이 아니고 정형화된 시간을 보낼 수 있기 때문에 철수보다 안전하다.

(㉙) 소일(pastime)

- ㊲ 특별한 목적없이 무의미하게 시간을 보내는 것이다.
- ㊳ 예를 들어, 날씨, 스포츠, 시사문제 등에 대해서 정보를 교환하는 일종의 잡담의 시간이라고 할 수 있다.
- ㊴ 소일은 큰 정서적 동요 없이 자신의 사회적 위치를 안전하고 확고하게 하는 데 도움을 주는 구조방법이다.

(㉙) 활동(activity)

- ㊵ 뚜렷한 계획에 의하여 시간을 조직하는, 일반적이고 편리하며 안

생활시간의 조직형태

- 철수
- 의식
- 소일
- 활동
- 게임
- 친밀성

전한 방법으로 확실한 목표가 있는 사람들에게서 흔히 볼 수 있는 시간구조이다.

- ⑤ 활동은 두 사람 이상의 사람들이 ‘일’을 하는 것을 말한다. 예를 들어 ‘두 친구가 같이 사업을 한다’, ‘부부가 주말 계획을 짠다’ 등의 상황이 곧 활동이다.

(ㄱ) 게임(game)

- ① 겉으로 내어 보이는 행동과는 달리 속으로는 숨은 의도와 동기를 갖고서 상호 교류하는 사람들에게서 볼 수 있는 시간구조의 방법이다.
- ② 게임은 겉과 속이 다른 이중적인 교류방식으로 상호간에 진정한 사랑과 신뢰가 전제되지 않는 시간구조이다.
- ③ 따라서 게임은 분노, 우울, 죄책감과 같은 부정적인 정서를 수반한다.

(ㄴ) 친밀성(intimacy)

- ① 서로 신뢰롭고 애정 어린 관계 속에서 솔직하고 개방적인 태도로 자신의 생각, 감정, 경험 등에 대해 서로 나누어 가질 수 있는 구조화의 방법이다.
- ② 인격 대 인격의 교류가 가능한 관계로, 긍정적인 스트로크가 제공될 가능성이 가장 높은 반면에 위험부담 또한 크므로 사람들이 이러한 관계를 회피하는 경우도 있다.

③ 자세의 욕구(position hunger)

- ㉠ 의사교류 이론의 뛰어난 점은 실존적인 생활자세의 개념이다.
- ㉡ 자세의 욕구란 개인이 전 생애를 통하여 어떤 확고한 삶의 자세를 갖고자 하는 욕구이다.
- ㉢ 이러한 욕구는 6세 이전에 부모를 포함한 의미있는 타인들로부터 크게 영향을 받는다.

㉣ 생활자세의 종류

(ㄱ) 자기부정 - 타인긍정자세(I'm not OK-You're OK)

- ① 이 자세는 스스로 낮은 자아개념을 갖고 타인에 대해서는 자신이 갖고 있지 않는 그 무엇을 갖고 있다고 생각하는 자세이다.
- ② 스스로를 부족하고 무능하다고 생각하지만 타인들은 다 자기보다 낫다고 생각한다.
- ③ 이 자세가 오래되면 열등감이나 죄의식이 심하여 우울증에 걸리기 쉽기에 우울증 자세라고도 한다.

(ㄴ) 자기부정 - 타인부정자세(I'm not OK-You're not OK)

- ① 생후 1년을 전후한 시기에 나타나는 자세로, 스스로도 열등하지만 타인들도 부족하고 불완전할 뿐 아니라 나쁘기까지 하다고 여기는 태도이다.
- ② 가장 바람직하지 않은 자세로 이러한 자세를 가진 사람은 정신병원이나 감옥에서 일생을 보낼 확률이 높다.



(c) 자기긍정 - 타인부정자세(I'm OK-You're not OK)

- ㉠ 아이가 부모로부터 엄한 처벌을 받고 거부당하는 일이 많아지면 스스로 의지할 곳이 없을 뿐 아니라 자신을 도와줄 사람이 아무도 없다고 생각한다.
- ㉡ 결국 나만 옳고 남은 그르다는 자세가 형성된다.
- ㉢ 이 자세는 방어자세이면서 타인에 대해서는 공격성을 보인다.
- ㉣ 이 자세가 심화되면 지배감과 우월감에 차게 되어 양심부재가 되거나 타인에 대한 불신, 비난, 증오, 살인과 같은 특징을 보인다.

(e) 자기긍정 - 타인긍정자세(I'm OK-You're OK)

- ㉠ 가장 건강한 생활자세로 자기 자신과 타인을 신뢰한다.
- ㉡ 앞의 세 가지 자세는 생의 초기에 형성되어 온 것으로 무의식적이나, 이 자세는 가장 마지막에 형성되는 것으로 의식적이다.

(5) 자아상태

① 아버지 자아(Parent ego)

- ㉠ 출생에서부터 5년 간의 외계의 경험으로 구성된다.
- ㉡ 프로이드의 초자아와 대응되는 개념으로, 부모에 대한 모방으로 학습된 태도나 지각내용들로 구성된다(학습된 생활 개념).
- ㉢ 비판에 의하여 교정됨이 없이 내면화된다는 점이 특징이다.
- ㉣ 아버지 자아는 기능상으로 다시 두 가지로 나뉜다.

(ㄱ) 양육적 아버지 자아(nurturing parent : NP)

- ㉠ 타인을 보살피고 관심을 가지며 보호적인 방식으로 기능하나 때때로 과보호적이 될 수 있다.
- ㉡ 외적이나 내적으로 인정자극을 제공하는 기능을 한다.
- ㉢ 예를 들어 우리가 어떤 일을 한 후 스스로 '좋았어'라고 말하거나(내적으로 표출된 NP), 다른 사람을 칭찬해줄 때(외적으로 표출된 NP) 이러한 자아가 작동한다.

(ㄴ) 비평적, 통제적 아버지 자아(critical or controlling parent : CP)

- ㉠ 주장적이고 처벌적이고 완고한 방식으로 기능한다.
- ㉡ CP가 내적으로 기능하는 경우의 예는 '형편없군', '바보같이!'라고 스스로를 나무라는 경우이며, 외적으로 기능하는 경우는 타인을 비난하고 처벌하려는 상황에서 볼 수 있다.

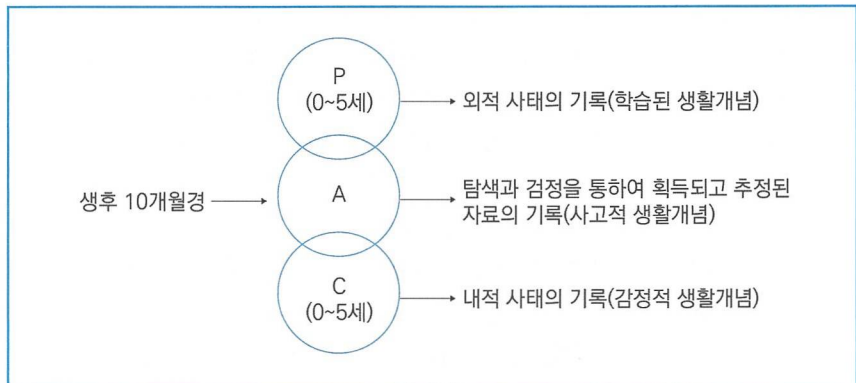
② 어른 자아(Adult ego)

- ㉠ 프로이드의 에고와 같은 것으로 객관적으로 현실을 파악하는 능력으로 구성된다.
- ㉡ 아버지 자아와 어린이 자아의 모든 원천으로부터 정보를 수집하고 저장하여 이용한다.

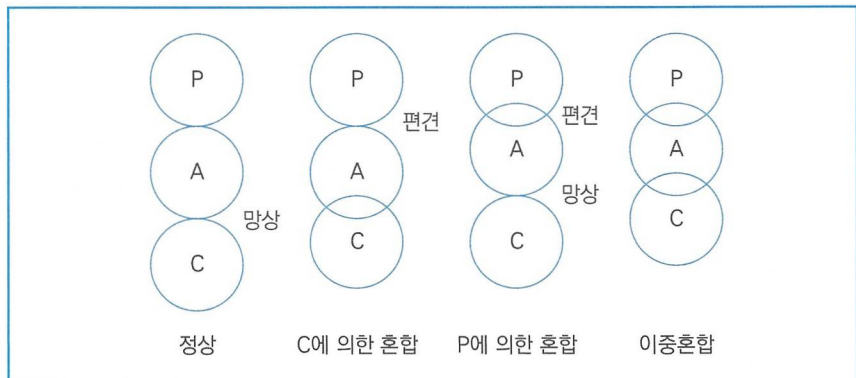
- ㉔ 아버지 자아의 학습된 생활개념이나 어린이 자아의 감정적 생활개념과는 달리 어른 자아는 자료수집과 자료 정리 과정에 기초한 사고적 생활개념을 발달시킨다.
- ㉕ 어른 자아는 감정이나 정서가 배제된다는 특징이 있다.
- ㉖ 혼합(contamination) : 어른 자아가 어린이 자아와 아버지 자아로부터 충분히 구별되지 않는 경우
 - (ㄱ) 망상(delusion) : 어른 자아가 어린이 자아로부터 침식당하여 생기는 혼합형태(광장공포, 고소공포 등 어린아이적 공포증)
 - (ㄴ) 편견(prejudice) : 아버지 자아가 어른 자아를 침범하는 경우(편견이 심하거나 하나의 신념에서 벗어나지 못함.)
 - (ㄷ) 이중혼합 : 아버지 자아와 어린이 자아 둘 다로부터 침범당한 경우 (밖에서는 페미니스트지만 집에서는 부인과 딸을 학대하거나 어려운 상황은 잘 참는데, 사소한 일에 감정이 폭발한다.)



어른 자아의 형성



혼합현상





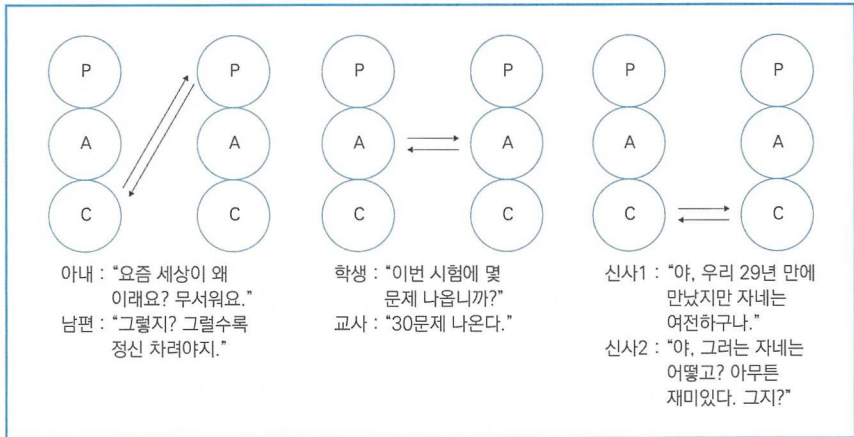
- ⑤ 배타(exclusion) : 세 가지 자아상태가 지나치게 경직되어서 심적 에너지의 이동이 거의 불가능한 상태
 - (ㄱ) 배제 : 하나의 자아가 없어져서 나머지 2개의 자아만 기능하는 경우 (아버이 자아가 배제된 경우는 잘못을 저질러도 죄책감, 양심의 가책을 느끼지 않는다.)
 - (ㄴ) 비대 : 하나의 자아만 강력해져서 나머지 2개의 자아가 기능하지 못하는 경우(아버이 자아가 비대한 경우 지배적, 권위적, 고압적이 된다.)
- ⑥ 항상(constant)
 - (ㄱ) 오직 하나의 자아상태만 비대해져서 오랫동안 그것이 행동을 지배하는 상태
 - (ㄴ) 아버이 자아가 향상이 되면 설교조의 권위적인 사람이 되고, 어린이 자아가 향상되면 놀기만 하려 한다.
- ③ 어린이 자아(Child ego)
 - ㉠ 인간 개체 내의 자연발생적 충동과 감정, 생애 초기의 경험에 대한 감정들로 구성된다.
 - ㉡ 생활에 대한 감정적 개념들이다. 어린 아이들은 자신이 경험하는 내용들을 표현할 수 있는 언어적 능력이 없기에 어떤 경험에 대한 반응의 대부분은 내적인 감정적 반응으로 나타난다.
 - ㉢ 어린이 자아는 기능에 따라 3가지로 구분된다.
 - (ㄱ) 순응적 어린이 자아(Adapted Child : AC) : 아이가 부모의 관심과 주위를 끌기 위하여 눈치 보는 행동을 취할 때 기능하는 어린이 자아
 - (ㄴ) 자연적 어린이 자아(Natural Child : NC) : 타인을 의식하지 않고 자유롭게 기능하는 어린이 자아
 - (ㄷ) 어린 교수자아(Little Professor) : 어른 자아의 축소판으로 창조적이고 탐구적인 선천적 지혜

(6) 의사교류

- ① 정의 : 두 사람 혹은 그 이상의 사람들의 관계상황에서 일어나는 사회적 상호교섭을 말한다. 즉, 철수가 이웃집 어른에게 ‘안녕하세요?’라고 인사하니 어른이 ‘그래, 잘 있었니?’라고 반응한다면 이는 하나의 간단한 의사교류의 예가 된다.
- ② 의사교류 유형은 3가지로 구분한다.
 - ㉠ 상보적 의사교류
 - (ㄱ) 자극이 지향하는 그 자아상태로부터 반응이 나오며, 자극을 보냈던 그 자아상태로 반응이 다시 보내지는 의사교류를 말한다.
 - (ㄴ) 상보적 의사교류에서는 대화가 중단되지 않고 계속될 수 있다.



상보적 의사교류

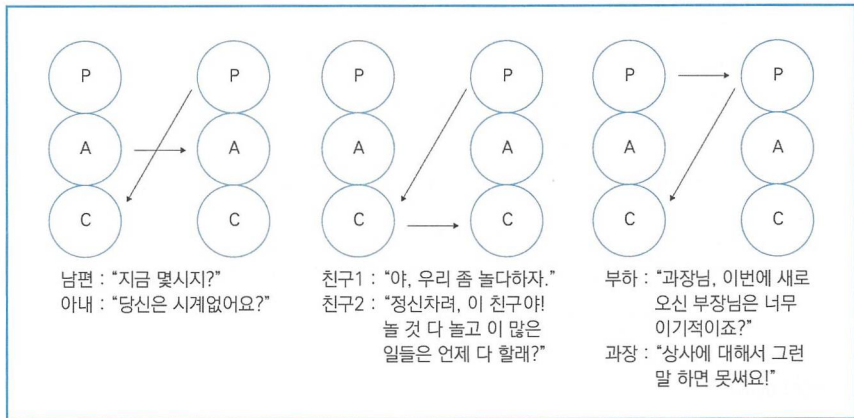


㉠ 교차적 의사교류 (00. 초등)

- (ㄱ) 의사소통의 방향이 서로 어긋날 때 이루어지는 교류를 말한다.
- (ㄴ) 교차적 의사교류에서는 의사소통은 이어지지 않고 중단된다.



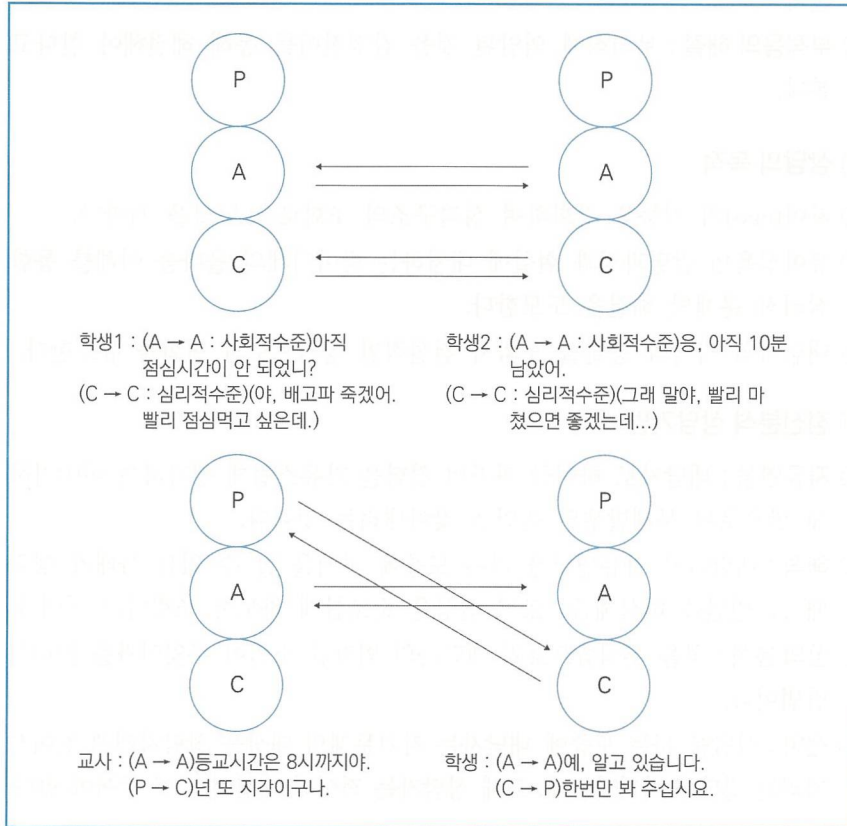
교차적 의사교류



- ㉡ 암시적 의사교류 : 의사교류에 관계된 자아 중 겉으로 직접 나타나는 사회적 자아와 실제로 기능하는 심리적 자아가 서로 다른 의사교류를 말한다.



암시적 의사교류



(7) 이론의 특징

- ① 이 세 자아 중에서 한 자아가 선택적으로 인간관계의 상황이나 의사소통과 정에서 주된 동력으로 작용한다.
- ② 어느 상태에서 어느 자아가 개인 동력으로 작용하느냐에 따라 인간관계 양상이 달라지고 문제를 낳을 수도 있다.
- ③ 자아구조 : 각자 독립적으로 생성 발전한다.
- ④ 어떤 자아에 의한 의사소통인지 알아보고 문제행동의 원인을 찾는다.

05 Freud의 정신분석 상담이론

(1) 개요

- ① Freud의 정신분석이론에 기초를 둔 상담기법이다.
- ② 인간행동 이해에 있어 결정론과 무의식을 전제한다.
 - ㉠ 결정론 : 인간 행동은 우연히 일어나는 것이 아니라 원인을 가지고 있다.
 - ㉡ 무의식 : 인간의 모든 행동은 무의식에서 기인되었다.

Freud의 정신 분석 상담

- 인간행동 이해에 있어 결정론과 무의식을 전제

- ③ 부적응의 원인 : 유아기의 억압된 욕구나 불쾌한 경험을 부적응의 원인으로 본다.
- ④ 부적응의 해결 : 무의식에 억압된 것을 감정전이를 통해 해결해야 한다고 본다.

(2) 상담의 목적

- ① 자아(ego)의 기능을 강화하여 성격구조의 조화로운 발달을 꾀한다.
- ② 유아성욕의 발달과정과 현실에 대처하는 방어기제의 올바른 이해를 통한 심리적 문제의 해결을 도모한다.
- ③ 내담자의 각성과 통찰을 도와서 건설적인 성격으로의 변화를 유도한다.

(3) 정신분석 상담기법

- ① 자유연상 : 내담자로 하여금 과거의 경험을 자유스럽게 생각하여 이야기하게 함으로써 문제발생의 원인을 찾아내려는 것이다.
- ② 해석 : 내담자가 자유연상을 하는 도중에 기억을 할 수 없는 사태가 생길 때 그 원인을 해석해줌으로써 연상을 순조롭게 하도록 조력하는 것이다.
- ③ 꿈의 분석 : 꿈을 분석함으로써 내담자의 억압된 소원이 무엇인가를 밝히는 방법이다.
- ④ 전이 : 상담을 하는 도중에 내담자는 자기문제의 대상을 상담자에게 전이시키려는 경향이 나타나는데, 그때 상담자는 전이의 대상이 되어 주어야 한다.

(4) 특징

- ① 부적응 행동을 무의식적 원인으로 본다.
- ② 부적응 행동을 억압의 증거로 본다.
- ③ 실험적 연구가 아닌 임상적 관찰로 부적응의 원인을 끌어낸다.
- ④ 부적응 행동치료는 과거의 생활사적인 기초에 입각한다.
- ⑤ 치료는 무의식적인 것을 통제함으로써 가능하다.
- ⑥ 자유연상, 꿈의 해석 등이 중요한 치료의 수단이다.
- ⑦ 과거에 있었던 인간관계의 전이현상이 치료의 핵심과정이다.
- ⑧ 내담자의 저항현상도 치료의 과정으로 본다.

(5) 비판점

- ① 인간행동에서 본능을 지나치게 강조한다.
- ② 유아기 경험을 지나치게 강조함으로써 인간의 자유의지를 경시했다.
- ③ 인간의 합리성을 지나치게 경시한다.
- ④ 추리적인 치료법에 의존하나 그 효과에 대한 객관적인 증거가 없다.



06 Rogers의 비지시적 상담이론

(90. 중등 : 91. 중등 : 93. 초등 : 94. 초등 : 99. 초등보수 : 01. 초등 : 01. 중등 : 03.
중등 : 06. 초등 : 12. 중등 : 15. 중등추가)

(1) 개요

- ① 인간중심, 내담자 중심의 상담이론으로 Rogers에 의해 만들어졌다.
- ② 정의적 영역의 상담으로서 비지시적인 현상학적 접근법이다.
- ③ 인간은 스스로 성장할 수 있는 잠재력이 있다는 가정에 기초를 두고 있다.
- ④ 개인의 성장에 필요한 자유와 안전을 제공하는 것을 중시한다.
- ⑤ 부적응의 원인은 현실적 자아와 이상적 자아와의 괴리에서 나타난다.

(2) 기본가정

- ① 인간은 자아실현의 의지와 선택 마음을 가지고 있다.
- ② 개인은 개인차를 지닌 존재이다.
- ③ 개인은 자기 확충을 위한 적극적인 성장력을 지니고 있다.
- ④ 내담자를 가장 잘 돕는 방법은 자기지도를 하게 하는 것이다.
- ⑤ 상담의 최적의 방법은 내담자의 문제를 스스로 파악하고 해결할 수 있도록 허용적 분위기를 조성하는 일이다.
- ⑥ 상담의 목적은 충분히 기능하는 인간(fully functioning person)이 되도록 돕는 것이다. 충분히 기능하는 사람의 특징으로는 경험에의 개방성, 실존적 삶, 유기체적인 신뢰감, 경험적 자유, 창조성을 들 수 있다.

(3) 상담의 주요과정

- ① 내담자의 부정적인 감정을 자유롭게 표현하도록 장려하고 이를 수용한다.
- ② 내담자의 긍정적인 감정이 표현되기 시작하면 이를 수용하고 인정하며 공감한다.
- ③ 내담자는 자아이해, 자아수용 등의 통찰이 생기면서 의사 결정하는 길을 보기 시작한다.
- ④ 내담자는 긍정적인 행동을 보이기 시작하며 포괄적인 통찰적 행동을 나타낸다.
- ⑤ 통합적인 긍정적 행위를 취하면서 스스로 상담을 종료하기를 인식하고 종결한다.
- ⑥ 요약 : 감정의 방출 - 통찰 - 긍정적 행동 - 통합적 행동 - 종결

(4) 상담시의 강조점

- ① 내담자와의 인간관계 형성을 중시한다.
- ② 상담시 동정을 받는다는 인상을 주어서는 안 된다.

Rogers의 비지시적 상담

- 인간은 스스로 성장할 수 있는 잠재력이 있다는 가정에 기초

③ Rapport 형성을 중시하며, 이를 위한 조건으로는 세 가지가 있다.

- ㉠ 상담면접의 장면을 남에게 보이지 않는다.
- ㉡ 이야기의 초점을 내담자에게 둔다.
- ㉢ 상담자는 따뜻한 마음과 성실성을 표면에 드러낸다.

④ 내담자의 자유로운 감정표현을 중시한다.

(5) 상담의 특징

- ① 내담자 중심의 상담이다.
- ② 성장의 원리에 기초하고 있다.
- ③ 상담의 과정에 진단의 단계가 없다.
- ④ 상담과정의 성공과 실패의 책임을 내담자가 진다.
- ⑤ 적절한 환경이 제공된다면 성장할 수 있으며 자아실현할 수 있는 능력이 있다는 전제하에서 출발한다.
- ⑥ 정의적 영역의 상담으로 인성지도에 중점을 둔다.
- ⑦ 내담자 스스로 문제를 찾아 스스로 해결하도록 한다.
- ⑧ 성공적 상담의 결과는 자아개념의 변화로 나타난다.

(6) 내담자와의 관계

- ① 진실성을 가져야 한다.
- ② 무조건적 긍정적 관심을 보여야 한다.
- ③ 정확한 공감적 이해를 해야 한다.

07 행동수정 상담이론 (94. 초등 : 06. 초등 : 06. 중등 : 15. 중등추가)

(1) 개요

- ① 행동수정 상담이론에서는 인간행동은 유전과 환경의 상호작용으로 형성된다고 하며, 겉으로 관찰할 수 있는 인간의 행동에 관심을 갖고 있다.
- ② 상담의 목적은 내담자가 상담자에게 가져오는 모든 행동문제를 해결하는데 두고 있다.
- ③ 특히 인간의 행동부적응과 불안문제에 관심을 갖는데, 불안은 특정한 상황에 내포되어 있는 자극에 대하여 나타나는 학습된 반응이라고 본다.
- ④ 즉, 인간의 부적응 행동이나 불안은 학습된 것이기에 대처할 수 있는 새로운 프로그램을 학습시키면 치료할 수 있다는 입장이다. 부적응행동의 교정에 관심이 있다.

행동수정 상담이론

- 인간의 부적응 행동이나 불안은 학습된 것이기에 대처할 수 있는 새로운 프로그램을 학습시키면 치료할 수 있다는 입장

(2) 주요기법

① 강화기법

- ㉠ 내담자가 바람직한 행동을 유발하였을 때 그 행동을 강화해 줌으로써 학습시키는 방법이다.
- ㉡ 정적 강화나 부적 강화의 방법이 가장 대표적이며, 그 외의 행동수정을 위한 기법으로는 다음과 같은 것들이 있다.

(ㄱ) 혐오치료법(aversion therapy)

- ㉠ 전기 충격이나 구토제와 같은 혐오 자극을 가하여 바람직하지 못한 행동을 소거시키는 기술이다.
- ㉡ 처벌된 행동을 대체할 수 있는 바람직한 다른 행동을 강화해 줄 때 효과가 더 크다.

(ㄴ) 용암법(鎔巖法, fading)

- ㉠ 일련의 학습과정에서 처음에는 단서, 조인과 같은 보조 수단을 몇 번 제시하다가 점점 그 횟수를 줄여 감으로써 마침내 보조수단 없이도 바람직한 행동을 하도록 하는 방법으로 주로 어떤 특수한 행동이 해야 할 어떤 사태에서는 잘 일어나지 않은 경우에 (그 행동이 가능한 사람) 그러한 사태에서도 일어나도록 조건을 점차적으로 변경해 주는 과정을 말한다.
- ㉡ 유사한 기법으로는 행동형성(조성, Shaping)이 있는데 행동형성은 아동이 현재 할 수 없거나 또한 거의 하지 않고 있는 어떤 행동을 새로 가르칠 때 사용되지만 용암법은 아동이 특정한 행동을 할 수는 있지만 해야 할 사태에서 그렇게 하지 않는 경우에 사용하는 것이며 기법은 모두 점진적 접근 방법을 쓴다.

(ㄷ) 내폭요법(심적 포화, satiation)

- ㉠ 특정 문제행동을 싫증날 정도로 실패 시키거나 강제로 시킴으로써 문제행동의 감소를 유도하는 방법이다.
- ㉡ 예를 들어 종이 찢기를 좋아하는 아동에게는 여러 종류의 종이를 한 상자 가득 채운 후 아동이 싫증낼 때까지 또는 싫증을 내더라도 더 찢도록 강요함으로써 문제행동을 감소시키는 것이다.

- ② 사회적 모델링 : 모방학습법으로, 내담자로 하여금 모범적인 행동을 관찰하게 함으로써 그 행동을 본받게 하는 방법이다.
- ③ 감감(減感)적 기법 : 심한 불안감을 갖고 있는 피험자에게 불안을 일으키는 자극을 유쾌한 자극과 함께 제시함으로써 점차 안도감을 갖게 하는 방법이다.

08 실존주의 상담이론 (94. 중등)

(1) 개요

- ① 실존주의 철학에 바탕을 둔 정의적 영역의 상담이론으로 May와 Frankle이 대표자이다.
- ② 인간의 불안문제를 인간존재의 가장 중요한 문제로 본다.
- ③ 인간의 부적응 행동의 원인은 삶에서 의미를 찾을 수 없는 실존적 신경증이나 패배적 정체감에서 비롯된다고 보았다.
- ④ 자신의 존재를 아는 것이 중요하다고 본다. 자신의 존재가치, 의미를 알지 못하면 문제행동을 일으킨다고 본다.

(2) 기본가정

- ① 인간존재의 불안의 원인은 시간의 유한성과 죽음에 대한 불안에서 기인된다.
- ② 문제해결의 방법은 인간존재의 참된 의미를 발견하는 데 있다.
- ③ 인간의 자기책임, 자기존재의 의미, 가치에 대한 자신의 선택을 기본전제로 출발한다.
- ④ 정서적 장애는 삶에서 보람을 찾는 능력이 없는 실존적 신경증에서 기인되었다.
- ⑤ 실존적 신경증은 상담자와 내담자의 인간관계의 만남을 통해서 치료될 수 있다고 전제한다.

(3) 상담기법

① 의미요법

- ㉠ 내담자의 성격에서 무의식적이고 정신적인 요인을 자각하게 하는 의미치료이다.
- ㉡ 내담자의 자기 책임의식을 갖게 하는 실존분석을 말한다.
- ㉢ 인간의 현실을 그대로 인정하고 자신에 대한 책임감을 의식적으로 받아들여지게 하는 기법이다.

② 현존분석

- ㉠ 내담자의 내적 생활사를 밝혀 그 세계내의 존재의 구조를 분석하는 방법이다.
- ㉡ 내담자의 생활사, 행동 등을 관찰·기술하여 내담자의 내적 세계의 의미를 해석하는 방법이다.

(4) 상담의 특징

- ① 문제의 증상에 대한 내담자의 태도에 관심을 둔다.
- ② 전에 불안을 일으킨 불안이 재발하지 않을까 하는 기대불안을 중시한다.
- ③ 기대불안의 치료는 역설적 지향의 방법을 사용한다.

- ④ 지나친 자기의식과 반성에서 벗어나게 하는 반성제거의 방법을 사용한다.
- ⑤ 상담의 궁극적인 목적은 인생의 적극적인 가치를 자기 속에서 발견하여 인생의 목표를 긍정적으로 만드는 것이다.

09 Adler의 개인 심리 상담이론 (04. 중등 : 07. 초등)

(1) 개요

- ① 개인은 나누어질 수 없는 전체로서 사회 내에서 자신이 설정한 목표를 달성하기 위해 끊임없이 노력한다. 인간에 대한 이러한 기본적 전제를 가지고 아들러(Adler, 1870~1937)는 개인심리학(Individual Psychology)을 개발하였다.
- ② 그는 인간을 목적론적 존재로서 보았으며 인간으로서 누구나 느끼는 열등감을 극복하여 자기완성을 이룰 것을 강조하였다. 아들러의 생애 자체는 열등감을 극복하기 위한 삶이었다. 허약한 몸, 동생의 죽음, 급성폐렴으로 죽음에 대한 직접적 경험 등으로 불행한 어린 시절을 보냈던 아들러는 성장하면서 자신의 열등한 측면을 극복하기 위해 최선을 다하였다. 그가 개발한 개인심리학은 이러한 자신의 초기경험을 바탕으로 형성되었다.
- ③ 아들러는 프로이트와 9년간(1902~1911)의 밀월기간을 가졌다. 그러나 그와 결별하고 자신의 신념과 철학적 입장에 따라 개인심리학을 창립하였다.
- ④ 아들러는 정신질환자들보다 일반대중에 대한 관심이 많았으며, 무의식보다 현실의 주관적 지각을 더 중요하게 강조하였다. 특히 인간은 일생동안 사회 속에서 사회적 관심을 얻기 위한 노력을 끊임없이 계속한다는 점을 강조하였다.

(2) 인간관

- ① 아들러는 불완전한 존재로서 인간은 누구나 어떤 측면에서 열등감을 느끼고 있다고 보았다. 그는 “인간이 된다는 것은 자신이 열등하다는 것을 느끼는 것을 의미한다.”라고 기술하였다.
- ② 인간의 열등감은 연약한 유아로서 경험을 통해 시작되었다고 본다. 인간은 사회적 존재로서 다른 사람들과 비교하여 자신을 평가한다. 열등감은 비교에 의해 자신이 떨어지거나 부족하다는 느낌으로 개인에게 극복해야 할 동기로서 기여한다. 아들러는 “개인은 계속해서 열등감으로 채워지며 열등감에 의해 동기화된다.”(Ansbacher & Ansbacher, 1964)라고 하였다.
- ③ 더불어 아들러는 우리 각자가 자기 완성을 이루기 위해 자신이 느끼는 열등감을 극복해야 한다는 것을 강조하였다. 아들러는 자기완성을 위한 필수요인으로 열등감을 봄으로써 열등감을 긍정적인 측면에서 보았다. 자신의 부족한 점을 스스로 인정하고 그것을 극복하려는 의지와 노력이 중요하다고

고 생각하였다. 즉, 개인이 열등감을 파악하고 지배하는 게 필요하다고 보았다. 개인이 열등감에 사로잡혀 열등감의 지배를 받는 상태가 열등감 콤플렉스다.

- ④ 아德勒는 인간을 전체적, 현상학적, 사회적, 목적론적 존재로 보았다. 아德勒 학파들은 개인(Individual)을 ‘나누어질 수 없는’(in + divisible) 존재로 생각한다. 인간은 전체로서 사회 속에서 의미를 부여하며 살아가는 존재다. 인간은 자신이 경험하고 있는 현재의 상태에서 매 순간 주관적으로 선택하는 현상학적 존재다. 인간은 사회적 관심을 받기 위해 노력하는 존재다. 더불어 현재를 바탕으로 미래지향적인 삶의 목적을 향해 노력하는 목적론적 존재다.
- ⑤ 아德勒는 인간을 낙관적으로 보았으며 우리 스스로가 우리 자신을 계발하고 우리의 운명을 형성한다고 주장한다. 무의식을 강조한 프로이트와 다르게 우리가 볼 수 없고 통제할 수 없는 무의식의 힘보다 의식의 힘을 강조한다.
- ⑥ 우리는 스스로 자신의 삶을 위해 힘을 형성하고 창조적 방법으로 자신의 독특한 생활양식을 구성하기 위해 그 힘을 사용하는 존재다. 인간은 누구나 독특성이 있고 자기 자신을 보다 훌륭하게 창조하고 완성하기 위한 자유의지와 선택을 가지고 있다고 보았다.
- ⑦ 아德勒는 인간은 성적 동기보다 사회적 동기에 의해 주로 동기화된다고 본다. 개인은 사회 속에서 목표 지향적으로 행동한다. 개인은 자신의 행동을 선택하며 그에 대한 책임을 진다. 사회 속에서 삶의 의미, 성공, 완전성을 추구한다.
- ⑧ 모삭과 마니아치(Mosak & Maniacchi, 1999)는 개인심리학의 기본가정으로 열두 가지를 제안하였다. 이러한 내용은 ㉠ 전체론, ㉡ 목적론, ㉢ 창조적 자아, ㉣ 유연한 결정론, ㉤ 현상학, ㉥ 사회적 장이론, ㉦ 우월성 추구, ㉧ 개체기술 지향, ㉨ 사육의 심리학, ㉩ ‘마치~처럼’ ㉪ 자기충족 예언, ㉫ 낙관론이다. 이러한 기본가정은 개인심리학에서 강조하는 인간관을 포괄적으로 이해하는 데 도움이 되리라 본다.
- ⑨ 요약하면, 인간은 사회적 맥락에서 끊임없이 변화하고 발전하는 존재다. 인간은 각기 독특한 인지적 구조를 갖고 스스로를 창조해 가며 자신이 갖는 열등감을 극복하여 자기완성을 추구하는 존재다. 인간은 자신의 운명을 위해 선택하는 존재이며 역시 그러한 선택에 책임을 져야 하는 것도 자신이다.
- ⑩ 아德勒의 ‘허구적 최종목적론’(fictional finalism)도 각자에게 주어진 오직 한 번뿐인 값진 인생을 가공적 소설을 쓰는 것처럼 의미 있게 매워 나가는 것이 우리 각자의 선택이며 책임이라는 그의 철학적 신념에서 비롯되었다.

(3) 주요개념

1) 사회적 관심

- ① 개인심리학은 인간이 사회적 존재로서 사회에 참여하여 타인에 기여할 수 있는 애타적인 측면을 강조한다. 아德勒는 개인은 본질적으로 집단에 소속되어 사회적 문제의 해결을 추구하는 사회적 존재라고 믿었다.
- ② 안스바처(Ansbacher, 1968)는 아德勒의 개인심리학에서 가장 구별되는 중요한 개념을 사회적 관심으로 보았다. 사회적 관심의 동의어는 지역사회에 대한 감정, 우정, 동료애, 이웃사랑, 애타적 마음 등으로 매우 다양하게 표현된다.
- ③ 아德勒는 “사회적 관심은 다른 사람의 눈으로 보고, 다른 사람의 귀로 듣고, 다른 사람의 마음으로 느끼는 것을 의미한다.”라고 하였다(Ansbacher & Anbacher, 1964). 즉, 사회적 관심은 공감, 타인과의 동일시, 타인지향을 의미한다. 개인심리학에서는 사회적 관심을 개인의 정신건강에 중요한 준거로 본다. 즉, 사회적 관심을 가진 사람은 정신적으로 건강하고 행복하며 사회에 기여하는 사람이다.
- ④ 반면에 사회적 관심이 결여된 사람은 부적응한 사람으로 인생의 실패자다. 부적응한 사람은 단지 자신의 욕구에만 관심을 두며 사회적 맥락에서 타인 욕구의 중요성을 인식하지 못한다.

2) 생활양식

- ① 생활양식(life style)은 삶을 영위하는 근거가 되는 기본적 전제와 가정을 의미한다. 생활양식은 삼단논법에 의해 “나는 ~이다; 세상은 ~다; 그러므로, 나는 ~다.”로 표현될 수 있다. 우리는 생활양식에 따라 생각하고, 느끼고, 행동한다.
- ② 생활양식이 어떻게 발달하는지를 이해하기 위해서는 열등감과 보상의 개념을 이해하는 것이 필요하다. 왜냐하면 이 개념들이 생활양식의 근본을 결정하기 때문이다.
- ③ 아德勒는 우리 모두가 어릴 때 상상이든 실제로든 열등감을 경험하고, 이것은 우리로 하여금 어떤 방법으로 보상을 하겠끔 만든다고 가정하였다. 구체적으로 말하면, 신체적으로 허약한 어린이는 체력을 보다 훌륭하게 발달시키는 쪽으로 보상하려고 애쓸 것이다. 개인의 행동은 자기의 신체적 한계점을 의식함으로써 형성되는 것이므로, 이것은 차츰 그의 생활양식, 즉 열등감을 보상하기 위한 행동이 되어 버린다. 따라서 우리의 생활양식은 우리의 독특한 열등감을 극복하기 위한 노력을 나타낸다.
- ④ 아德勒의 견해에 따르면, 생활양식은 대부분 네 살부터 다섯 살 때 형성되며, 이 시기 이후 개인의 생활양식은 거의 변하지 않는다. 물론 사람들은 계속 그들의 독특한 생활양식을 새로운 방식으로 나타내는 것을 배우지만, 그것은 단순히 어릴 때 정착된 기본 구조의 확대일 뿐이다. 이렇게 형성된

생활양식은 계속 유지되어 그 후의 행동의 뼈대를 이룬다.

- ⑤ 개인의 독특한 생활양식은 그가 생각하고 느끼고 행하는 모든 것의 기반이 된다. 일단 생활양식이 형성되면, 이것은 우리의 외부 세계에 대한 전반적인 태도를 결정할 뿐 아니라 우리의 기본 성격구조가 일생을 통하여 일관성이 유지되게 한다. 이런 점에서 아틀러는 생활양식은 서로 연관되어 있는 세 가지 중요한 인생과제인 직업, 사회, 사랑에 대해 개인들이 어떻게 접근하는지를 관찰함으로써 이해될 수 있다고 하였다.
- ⑥ 아틀러는 생활양식을 일반적인 유형으로 범주화시켰다. 이러한 생활양식은 사회적 관심과 활동수준으로 구분되는 이차원적인 모형으로 설명된다.
- ⑦ 사회적 관심은 인간 각 개인에 대한 공감을 말하며, 이는 개인의 이익보다는 사회발전을 위해 다른 사람과 협력하는 것을 뜻한다. 아틀러 이론에 있어서 사회적 관심은 심리적 성숙의 주요 기준이 되며 이기주의적인 것과 상반된다.
- ⑧ 활동수준이란 인생 과제를 다루는 데 있어서 개인이 보여 주는 에너지의 양을 말한다(Sharf, 2000). 이 활동수준은 보통 어릴 때 형성되는데, 아주 무기력하고 우유부단한 사람에서부터 끊임없이 왕성하게 활동하는 사람까지 다양하다. 그러나 활동수준이 건설적으로 되는지 또는 파괴적으로 되는지의 여부는 그것이 사회적 관심과 결합될 때다.
- ⑨ 아틀러는 사회적 관심과 활동수준에 따른 생활양식을 네 가지, 즉 지배형(the ruling type), 기생형(the getting type), 회피형(the avoiding type), 사회적 유용형(the socially useful type)으로 설명하였다. 지배형, 기생형, 회피형은 바람직하지 않는 유형으로, 사회적 관심이 부족하다는 공통점이 있으나 활동수준에는 차이가 있다. 사회적 유용형은 바람직한 형으로 사회적 관심과 아울러 활동 수준도 높다. 아틀러는 이러한 생활유형은 가정에서 어린 시절에 부모의 영향 하에서 주로 형성된다고 보았다.
- ㉠ 지배형 : 지배형은 부모가 지배하고 통제하는 독재형으로 자녀를 양육할 때 나타나는 생활양식이다. 민주사회에서 요구하는 바람직한 시민상을 고려할 때 상대방에게 지배가 복종을 강요하는 생활양식이 적절하지 않다는 것을 쉽게 알 수 있다. 우리 사회가 오랫동안 가부장적 가족문화, 유교문화로 권위를 중시한 문화였기 때문에 아직도 아버지가 가정에서 힘을 휘두르는 경우가 많다고 여겨진다. 부모가 막무가내로 힘을 통해 자녀를 지배하고 통제할 때 자녀의 생활양식은 지배형으로 형성된다.
- ㉡ 기생형 : 기생형의 생활양식의 주요한 특징은 의존성이다. 이러한 생활양식은 부모가 자녀를 지나치게 과잉보호할 때 나타나는 태도다. 부모가 자식사랑이란 미명 아래 자녀를 지나치게 보호하여 독립심을 길러주지 못할 때 생기는 생활태도다. 우리는 누구도 자녀가 사회의 기생충이 되기를 원하지 않는다. 스스로 자신의 문제를 해결하고 자신의 인생을 개척해갈 수 있는 사람을 원한다. 자신이 노력하여 떳떳하게 성취할

수 있는 사람을 원한다. 사랑하는 자녀가 원한다하여 무엇이나 들어줄 때 자녀는 이러한 기생형의 생활양식을 배운다는 것을 명심할 필요가 있다. 새가 껍질이 깨지는 아픔을 겪고 태어나 많은 시련을 통해 나는 것을 배우는 것처럼 자녀가 스스로 어떤 일을 할 수 있도록 조력하는 것이 필요하다. 자본주의 사회에서 부모의 재산을 보고 빈둥대는 많은 사람들이 기생형의 한 예라 볼 수 있다.

- ㉔ 회피형 : 회피형의 생활양식을 가진 사람은 매사에 소극적이며 부정적인 특징을 가진다. 이러한 생활양식을 가진 사람은 자신감이 없기 때문에 적극적으로 직면하는 것을 피한다. 현대사회에서 살아남기 위해서 벤처기업이 필요하다는 것을 강조한다. 토인비가 인류 역사를 도전과 응전의 역사라고 얘기했던 것처럼 각 개인에게 있어서도 보다 나은 삶을 위해서 과감하게 도전하는 자세가 필요하다. 그러나 회피형의 사람은 마냥 시도하지도 않고 불평만 하기 때문에 사회적 관심이 떨어져 고립되게 된다. 부모가 자녀교육을 할 때 자녀의 기를 꺾어 버리는 것이 이러한 회피형 생활양식을 갖게 할 수 있다. 기를 살려주는 자녀교육이 필요하다. 부모로서 사회적 관심을 갖고 매사에 적극적으로 참여하는 태도를 자녀에게 보여주는 것이 또한 필요하다.
- ㉕ 사회적유용형 : 이러한 유형은 높은 사회적 관심과 높은 수준의 활동을 보인다. 아들러 이론에서 이 형의 사람은 성숙하고 긍정적이고, 심리적으로 건강한 사람의 표본이 된다. 이들은 사회적인 관심이 많아서 자신과 타인의 욕구를 동시에 충족시키는 한편, 인생 과제를 완수하기 위해 기꺼이 다른 사람들과 협동한다. 이들은 또한 사회문제를 해결하기 위해서는 협동, 개인적인 용기, 타인의 안녕에 공헌하려는 의지가 필수적임을 인식하고 있다.

3) 인생 과제

- ① 아들러는 사람이면 누구나 적어도 세 가지 주요 인생 과제인 ‘일과 여가’, ‘우정이나 사회적 관심’, ‘사랑과 결혼’에 직면하게 된다고 믿었다. 그 후 수십 년 간의 연구들을 통해 이 세 가지 주요 인생 과제야말로 건강과 안녕에 있어 핵심이라는 입장을 더욱 공고히 해왔다.
- ② 모삭과 드레이커스(Mosak & Dreikurs, 1967)는 아들러에 의해 암시되지만 했던 다른 두 가지 인생 과제를 확인하였다.
- ③ 네 번째 인생 과제는 ‘영성’으로서, 우주, 신과 관련된 개인의 영적 자아를 다루는 것이다.
- ④ 다섯 번째 과제는 ‘자기지향성’으로 주체로서의 나와 객체로서의 나를 다루는 데 있어 개인의 성공을 다루고 있다. 자기지향성(self-direction)을 구성하는 열두 가지 내용은 가치감, 통제감, 현실적 신념, 정서적 자각 및 대

쳐, 문제 해결 및 창의성, 유머감, 영양, 운동, 자기 보살핌, 스트레스 관리, 성정체감, 문화정체감이다.

4) 허구적 최종목적론

- ① 아德勒는 인간을 현재를 바탕으로 미래지향적인 삶의 목적을 향해 노력하는 존재로 보았으며, 이러한 삶의 목적은 최소한 사회에 기여할 수 있는 유능한 생활양식을 바탕으로 설정되는 것이 필요하다고 주장하였다.
- ② 개인심리학에서는 모든 인간의 행동은 목적을 갖는다고 가정한다. 아德勒는 목적론으로 프로이트의 결정론적인 설명을 대신하였다. 아德勒는 인간의 행동을 유도하는 상상된 중심 목표를 설명하기 위해 허구적 최종목적론이란 용어를 사용하였다.
- ③ 허구적 최종목적론이란 허구나 이상이 현실을 보다 더 효과적으로 움직인다는 바이히nger(Hans Vaihinger)의 말에서 영향을 받은 개념이다. 그는 1911년 그의 책 「마치 ~처럼 철학(The philosophy of as if)」에서 인간은 현실적으로 전혀 실현 불가능한 많은 가공적인 생각에 의해서 살아가고 있다는 색다르고 흥미 있는 견해를 제시하였다. 예를 들면, ‘모든 사람은 동등하게 만들어졌다.’, ‘정직이 최선의 길이다.’, ‘목적이 수단을 정당화한다.’와 같은 허구는 현실보다도 더 효과적으로 사람들을 움직이게 한다는 것이다. 아德勒는 인간의 행동이 과거 경험에 의해 좌우되기보다는 미래에 대한 기대에 의해서 더 좌우된다는 생각을 하였다. 허구적 최종목적은 미래에 실재하는 것이기 보다 주관적으로 또는 정신적으로 현재의 행동에 영향을 주는 이상으로 지금 - 여기 존재하는 것이다.
- ④ 아德勒는 인간의 모든 심리현상은 이 허구적 목적을 이해함으로써 설명될 수 있다고 주장하였다. 인간의 궁극적 목적은 허구로서 그것이 실현 불가능할지도 모르나 행동의 원인, 충동, 본능, 힘 등을 넘어서 행위의 최종 설명이 될 수 있다는 것이다. 즉, 최종의 목적만이 인간의 행동을 설명할 수 있다는 것이다. 이 최종의 목적 때문에 인간은 무엇을 진실로서 수용하게 될 것인가, 어떻게 행동할 것인가, 그리고 사건들을 어떻게 해석할 것인가를 위한 창조적 힘을 갖는다.
- ⑤ 개인심리학은 모든 심리적 현상의 이해를 위해 목적론의 불가역성을 절대적으로 주장하고 있으며, 최종 목표에 대한 개인의 관점만이 인간의 행동을 설명할 수 있다고 본다.

5) 열등감

- ① 인간은 누구나 어떤 측면에서 열등감을 느끼고 있다. 왜냐하면 인간은 현재보다 나은 상태인 완전성을 실현하기 위해 노력하는 존재이기 때문이다. 그리고 사회적 존재로서 다른 사람들과 비교하여 자신을 평가하기 때문이

다. 더불어 아들이는 우리 각자가 자기완성을 이루기 위해 자신이 느끼는 열등감을 극복해야 한다는 것을 강조하였다. 아들이는 자기완성을 위한 필수요인으로서 열등감을 봄으로써 열등감을 긍정적인 측면에서 보았다.

② 좀 더 구체적으로 열등감이 심리적 건강 혹은 신경증에 이르는 과정을 살펴보자. 개인이 열등감을 완성에 도달하기 위한 우월성 추구를 위해 사용하면 건설적 생활양식을 갖게 되어 심리적 건강을 달성한다. 이러한 사람은 자신의 부족한 점을 스스로 인정하고 그것을 극복하려는 의지와 노력을 통해 자기완성을 이루기 위해 매진한다. 즉, 심리적 건강을 위해 우리가 열등감을 지배하는 게 필요하다. 반면에 개인이 열등감으로 인해 개인적 우월성 추구에 집착하면 파괴적 생활양식을 갖게 되어 신경증에 빠지게 된다. 열등감에 사로잡혀 열등감의 노예가 된다면 그것은 열등감이 우리를 지배하게 된다. 이렇게 된다면 우리의 삶은 열등감 콤플렉스에 빠져버리게 된다.

③ 아들이는 열등감 콤플렉스에 빠진 사람을 “주어진 문제를 사회적으로 유용한 방식으로 해결하기에 충분히 강하지 않는 사람”이라고 말했다. 이러한 콤플렉스는 아동기때 어른들이 그들의 아이들을 다루는 방식에 의해 나타나는 것임을 발견했다. 아들이는 열등감 콤플렉스의 세 가지 원인을 기관열등감, 과잉보호, 양육태만이라고 하였다.

㉠ 기관열등감 : 이 원인은 개인의 신체와 관련된 것이다. 즉, 개인이 부모에게서 물려받은 자신의 신체에 대하여 어떻게 생각하는가와 관련된 것이다. 외모에 대해서 어떻게 생각하는가? 신체적으로 건강한가? 아니면 자주 아픈가? 신체적으로 불완전하거나 만성적으로 아픈 아이들은 다른 아이들과 성공적으로 경쟁할 수 없다. 그래서 이런 아이는 열등감이라는 소라껍질 속에 움츠러든다.

㉡ 과잉보호 : 이 원인은 부모의 자녀교육과 관련된 것이다. 자녀를 얼마나 독립적으로 키우느냐 의존적으로 키우느냐는 부모의 교육방식에 따라 달라진다. 가족이 핵가족화 됨으로써 ‘내 자식 위주’의 사고를 가진 부모들이 많아졌다. 아이가 학교나 사회에서 어떤 문제를 일으켰을 때, 아이 스스로 해결할 수 있도록 기회를 주기보다는 부모들이 먼저 나서서 모든 일을 해결해버리는 경우가 많다. 과거 한참 유행이었던 ‘마마보이’라는 말은 부모의 과잉보호로 인해 부모 없이는 아동 스스로 아무것도 결정할 수 없음을 비꼬는 말이었다. 과잉보호로 자란 아이들은 다른 사람들이 항상 그를 위해 모든 것을 해 주기 때문에 자신감이 부족하게 되어 그들 자신이 인생의 어려운 고비에 부딪혔을 경우 해결할 능력이 없다고 믿고 깊은 열등감에 젖게 된다.

㉢ 양육태만 : 이 원인은 부모가 자녀에 대한 최소한의 도리를 하지 않는 것과 관련된다. 아이들의 성장에 있어서 부모의 사랑과 관심은 매우 중요한 요소다. 아이들은 부모와의 신체접촉, 놀이를 통해 안정된 정서를

갖게 되며 자신의 존재 가치를 느끼게 된다. 사회의 급격한 변화와 더불어 이혼율과 여성의 사회참여가 증가하면서, 자녀에 대한 사랑과 관심이 줄어들고 있다. 특히 가정에서, 비디오 교육이라는 명목 하에 아이들에게 홀로 비디오를 보게 함으로써 부모의 역할을 태만히 하는 경우가 많다. 이러한 양육태만 된 아이들은 근본적으로 자신이 필요하지 않다고 느끼고 있기 때문에 열등감을 극복하기보다는 오히려 문제에 대해 회피하거나 도피한다. 즉, 이러한 아이들은 자신의 능력을 인정받고 애정을 얻거나 남으로부터 존경받을 수 있다는 자신감을 잃고 세상을 살아간다. 이러한 세 가지 어릴 때의 상황은 성년이 된 후에 신경증을 일으키는 중요한 요인이 된다.

- ④ 이처럼 부모역할이 아동, 즉 인간의 생활양식에 강력한 영향을 준다는 것을 아들러 개념을 통해 이해할 수 있다. 최근에 부모역할훈련에 활발하게 사용되고 있는 아들러 상담이론에 근거한 ‘효과적 부모역할을 위한 체계적 훈련(Systematic Training for Effective Parenting: STEP)’이나 ‘현대의 적극적 부모역할(Active Parenting Today: APT)’에서 강조하는 민주적 부모역할도 아동의 생활양식의 형성과 밀접하게 관련되어 있다. 즉, 독재형이나 허용형의 부모역할로 양육된 아동은 부정적인 생활양식을 형성하게 된다는 것을 쉽게 이해할 수 있다.

6) 우월성 추구

- ① 아들러는 우월성(superiority)이란 개념을 자기완성 혹은 자아실현이란 의미로 사용하였다.
- ② 아들러는 인간의 자기 신장, 성장, 능력을 위한 모든 노력의 근원이 열등감이라고 말했다. 그러나 ‘인간이 추구하는 궁극적인 목적은 무엇인가?’ ‘삶의 일관성과 통일성을 부여하는 것은 무엇인가?’ ‘인간은 단지 열등감의 해소만을 추구하는가?’ ‘인간은 단지 타인을 능가하기 위해서만 동기화되는가?’ 아들러는 이러한 질문들에 대해 1908년까지는 ‘공격성’으로, 1910년경에는 ‘힘에 대한 의지’로, 그 후부터는 ‘우월성 추구’의 개념으로 설명하였다.
- ③ 우월성의 추구는 삶의 기초적인 사실로 모든 인간이 문제에 직면하였을 때 부족한 것은 보충하며, 낮은 것은 높이고, 미완성의 것은 완성하며, 무능한 것은 유능한 것으로 만드는 경향성이다. 즉, 우월성의 추구는 모든 사람의 선천적 경향성으로 일생을 통해 환경을 적절히 다스리며 동기의 지침이 되어 심리적인 활동은 물론 행동을 안내한다.
- ④ 아들러는 우월성의 추구를 모든 인생의 문제 해결의 기초에서 볼 수 있으며 사람들이 인생의 문제에 부딪치는 양식에서 나타난다고 하였다. 출생에서 사망에 이르기까지 우월성 추구의 노력은 인간을 현 단계보다 높은 다음 단계의 발달로 이끌어 준다. 모든 욕구는 완성을 위한 노력에서 힘을 얻고 있기 때문에 분리된 욕구란 존재하지 않는다.

- ⑤ 아들러는 우월성의 추구가 건전하게 이루어진 성격에 사회적 관심을 가미하고 있음을 이해할 수 있다. 즉, 사회적 관심을 가진 바람직한 생활양식을 바탕으로 한 우월성 추구가 건강한 삶이라고 할 수 있다.

7) 가족구도/출생순위

- ① 아들러는 가족구도와 출생순위가 우리의 생활양식 형성에 중요하다는 것을 강조하였다.
- ② 가정에서 부모를 중심으로 자녀와의 가족관계가 어떠한 가족구도를 형성하고 있는가는 자녀의 생활양식을 형성하는 데 중요하다. 역시 자녀의 수가 몇 명인가와 출생순위도 성격형성에 영향을 준다. 결혼을 해서 낳은 첫째 아이가 부부가 정말 원해서 출생하였는가의 여부, 첫째 아이가 남자인 경우 혹은 여자인 경우, 독자인 경우 등에 따라 부모가 자녀에게 대하는 심리적 태도가 다를 수 있다.
- ③ 우리나라는 유교문화의 전통 속에서 오랫동안 부모들이 아들을 선호해 왔다. 요즘에는 자녀들이 하나 아니면 둘이지 세 명 이상인 경우는 많지 않다. 하지만 세 명 이상인 경우에는 자녀가 딸, 딸 그리고 아들이거나 딸, 딸, 딸 다음에 아들일 확률이 대부분이다. 이것은 꼭 아들이 있어야 한다는 우리의 문화적 풍토를 반영한 것이라 본다. 부모를 중심으로 한 가족구도 속에서 부모가 민주적으로 모든 자녀에게 대등한 관계에서 자녀를 양육하지 못한 경우 어떤 자녀는 심리적 상처를 받을 수 있다.
- ④ 출생순위와 가족 내 위치에 대한 해석은, 어른이 되었을 때 세상과 상호작용하는 방식에 큰 영향을 미친다. 아동기에 타인과 관계하는 독특한 스타일을 배워서 익히게 되며, 그들은 성인이 되었을 때도 그 상호작용 양식을 답습한다.
- ⑤ 아들러 학파 치료에서는 가족역동 특히 형제 간의 관계를 다루는 것을 매우 중요시한다. 개인을 어떤 유목으로 전형화하는 것은 피해야 할 일이지만 아동기에 형제 간의 경쟁의 결과로 생겨난 성격 경향이 개인의 남은 삶을 통해서 재현되는가를 살피는 것은 도움이 될 것이다.

(4) 상담목표

- ① 아들러는 사람들의 주요한 문제가 세 가지 측면에서의 결여, 즉 ‘사회적 관심의 결여’, ‘상식의 결여’, ‘용기의 결여’라고 하였다. 다시 말하면 아들러식 상담자들은 내담자의 문제해결을 위해 그에게 부족한 사회적 관심, 상식, 용기를 불어넣어 바람직한 삶을 영위하도록 조력한다.
- ② 내담자를 조력하는 아들러식 상담 방법으로 ‘격려치료’가 있다. 격려치료에서 상담자의 주요한 역할은 낙담한 내담자에게 용기를 불어넣은 것이다. 격려치료에서 보면 심리적으로 문제를 가진 사람은 용기를 잃고 낙담한 사람이다. 우리는 각자 크고 작은 많은 어려움에 부딪히며 삶을 영위한다.

- ③ 사람들을 크게 두 분류로 나누면, 어려움에 포기하고 용기를 잃고 낙담한 사람들과 자신이 아무리 어려운 상황에 처해도 좌절하지 않고 용기를 가진 사람들로 구분할 수 있다. 정신적으로 건강한 사람이라면 끊임없이 자신을 격려하면서 용기를 잃지 않는 사람이라고 할 수 있다. 심리적으로 고통을 받고 있는 사람이라면 용기를 잃고 자신감과 책임감을 상실한 낙담한 사람이라고 할 수 있다. 그러므로 우리의 삶에 중요한 것은 용기를 갖게 하는 격려다.
- ④ 어떤 어려움에도 좌절하지 않는 용기를 가진 사람은 강한 인내심을 가진다. 심리학자 크로츠(Krausz)는 “참아내지 못하고 포기한 사람은 환자가 된다.”(A person who is impatient remains a patient)라고 하였다. 아들러식 상담자는 격려하고, 격려하고, 또 격려하면서 모든 사람들이 가슴에 용기를 갖게 하는 것을 매우 중요하게 생각한다.
- ⑤ 상담자들은 상담을 통해 내담자의 생활양식을 파악하여 바람직한 방향으로 생활양식을 바꾸도록 재교육이나 재정향을 위해 노력한다. 아들러 상담이론을 체계화한 드레이크스는 상담은 생활양식의 변화를 목표로 하는 것이고, 상담의 목표는 현존하는 생활양식 내에서 행동이 변화하는 것이라고 믿었다. 그는 또한 상담의 초기와 종결에 있어서 초기회상에 대한 의미 있는 변화가 일어난다면, 이것은 생활양식의 변화를 반영하는 것이라고 느꼈다.
- ⑥ 열등감과 우월감은 동전의 양면이다. 아들러가 지적한 것처럼 열등감을 어떻게 극복하느냐가 자기완성을 위해 중요하다. 아들러는 니체가 초인을 강조한 것처럼 인간이 가진 힘에 대한 의지를 믿었다. 당신을 완성하려는 힘은 당신 자신의 노력을 통해 발휘된다. 더불어 나약한 인간으로서 부딪히는 시련을 극복하기 위해서 용기가 필요하다. 특히 불완전할 용기를 갖는 것이 열등감의 극복과 자기완성에 중요하다.

(5) 상담과정

아들러 학파가 일반적으로 가정하는 상담과정의 네 가지 단계는 ① 상담관계 형성, ② 평가와 분석, ③ 해석과 통찰, ④ 재정향이다(Dreikurs, 1967; Dinkmeyer & Sperry, 2000). 여기서는 이러한 단계에 대해 살펴보자.

1) 상담관계 형성

- ① 아들러 학파는 상담자와 내담자가 우호적이며 대등한 관계를 형성할 것을 강조한다.
- ② 관계 형성은 협동적인 관계의 유지가 필수다. 또한 상담자들의 관심과 경청을 바탕으로 공감적 관계를 형성한다.

2) 평가와 분석

- ① 상담자는 내담자의 부적절한 생활양식에 영향을 준 요인들을 평가하고 분석한다.



- ② 내담자에 대한 평가와 분석에 사용되는 전형적인 생활양식조사 영역은 초기회상, 가족구도, 기본적 오류, 자질, 꿈의 내용 등이 포함된다.
- ③ 이러한 내용의 조사를 통해 현재의 부적절한 생활양식을 파악하고 내담자의 역동성을 탐색하여 그의 신념, 감정, 동기, 목표를 이해한다.

3) 해석과 통찰

- ① 상담자는 파악한 생활양식조사의 내용에 대한 평가와 분석을 바탕으로 내담자의 부적응에 대한 해석을 한다. 상담자는 해석을 통해 내담자의 자기 이해와 통찰을 촉진한다.
- ② 아들러 학파의 해석은 생활양식과 관련된다. 이것은 개인의 삶의 방향과 목표에 대한 자각을 일깨우고 개인적 논리를 각성시키며 그것이 어떻게 현재 행동에 작용하는지를 알게 해 준다.
- ③ 즉, 해석을 바탕으로 내담자로 하여금 자신의 잘못된 목표와 자기 패배적 행동에 대한 통찰을 발달시킨다.

4) 재정향

- ① 내담자가 새로운 방향을 갖도록 조력한다. 즉, 상담자는 재정향이나 재교육을 통해 내담자가 목표를 성취할 신념과 행동에 있어 변화를 만들도록 한다.
- ② 초기회상, 가족역동성, 꿈에서 도출된 통찰을 바탕으로 이전에 가졌던 비효과적인 신념과 행동에 대해 대안적인 방안을 찾도록 도와준다. 아들러 학파는 재정향 기법을 다양하게 사용한다.

(6) 상담기법

- ① 상담의 궁극적 목표인 생활양식의 재정향을 성취하기 위해 내담자의 신념과 행동을 변화시키는 것이다(Dreikurs, 1967).
- ② 초기회상, 가족의 역동성, 그리고 꿈으로부터 이끌어 낸 통찰은 내담자와 치료자가 내담자의 생활양식을 탐색함으로써 상담목표를 내담자가 달성하도록 돕는 데 사용된다. 내담자는 자신의 삶의 초기에 형성된 행동에 대한 변화를 가져오기 위해서는 위협을 무릅써야 한다.
- ③ 아들러 학파는 행동의 새로운 양식을 이끌 수 있는 행동지향적인 기법을 발달시키는 데 풍부한 상상력을 발휘했다(Dinkmeyer, Dinkmeyer, & Sperry, 1987). 생활양식의 재정향을 위해 사용되는 기법을 살펴보면 다음과 같다.

1) 즉시성

- ① 상담 중에 나타나는 내담자의 경험의 표현을 즉시성이라고 한다. 즉시성은 상담 중에 일어나는 것이 일상생활에서 생기는 것의 표본이라는 사실을 내담자가 깨닫도록 해야 한다.
- ② 언어적이거나 비언어적인 내담자의 의사소통은 치료의 목표와 연관된다.

내담자가 보이는 의사소통은 내담자에게 갑자기 나타나는 것이 아니기 때문에, 상담자가 이러한 의사소통에 대해 추측할 수 있도록 도와준다.

2) 격려

- ① 아들러 상담의 가장 중요한 중재기법 중의 하나가 격려다. 즉, 내담자의 기를 살려 주는 작업이다.
- ② 격려는 아들러 학파의 심리치료 과정 동안 계속해서 사용되어지며, 내담자의 생활양식에 접근하고 관계를 형성하는 데 유용하다.
- ③ 재정향 단계에서 격려는 행동과 변화를 가져오는 데 유용하다. 신념과 자기지각에 초점을 맞추므로써, 상담자는 내담자가 열등감과 낮은 자기개념을 극복할 수 있도록 도울 수 있다. 재정향 단계에서는 개인이 기꺼이 위험을 무릅쓰고 하는 새로운 시도가 지지된다.

3) '마치 ~처럼' 행동하기

- ① 이 기법은 내담자가 행동이 실패할 거라고 믿는 것 때문에 두려워하는 행동을 하도록 도와준다.
- ② 내담자는 '마치 ~인 것처럼 행동하도록' 요청된다. 만약, 내담자가 새로운 행동을 시도하기를 원하지 않는다면, 새 옷을 한 번 입어보듯이 새로운 역할을 시도해 보도록 제안한다.
- ③ 매력적인 옷은 내담자를 새로운 사람으로 만들지는 않지만, 이것은 내담자에게 새로운 감정, 아마도 자신감을 줄 것이다.

4) 자기모습의 파악

- ① 내담자가 자신의 목표를 이해하고 변화하려고 노력함에 따라, 자신들이 열망하는 변화된 행동을 하기 위해서는 '자기 모습을 있는 그대로 파악해 보는 것'이 필요하다. 행동은 내담자의 일생동안 계속해서 반복되기 때문에, 내담자는 '자기 모습을 있는 그대로 파악하는' 부가적인 노력이 필요하다.
- ② 비록 처음에는 성공하지 못하고 행동을 한 후에 자기 모습을 파악한다 할지라도, 행동으로 옮기기 전에 자기 모습을 파악하는 것을 연습함으로써 변화하기를 원한다. 이렇게 함에 따라, 내담자는 효과적인 변화를 실행시키는 것을 배우고 더 쉽게 자신의 목표를 성취할 수 있음을 안다. 이렇게 함으로써, 내담자는 '아하' 반응을 하게 된다.

5) 질문

- ① 질문은 일반적으로 내담자의 문제가 성격상 신체적인 것인지 또는 심리적인 것인지 결정하기 위한 진단도구로 사용되지만, 내담자가 하는 응답에 대하여 반영하거나 해석할 수 있다는 점에서 치료적 가치도 지닌다.



- ② 모든 행동은 목적이 있기 때문에 심인성 증상은 심리적인 목적을 가질 것이며, 기질적 증상은 신체적인 목적을 가질 것이다. 아들러 학파는 다음과 같은 질문을 할 수 있다. 즉, “만일 내가 당신의 증상들을 즉시 제거할 수 있는 마술지팡이나 마술 약을 가지고 있다면, 당신의 인생에서 무엇이 달라지겠습니까?” 이때 내담자가 “나는 더 자주 사고 모임에 갈 것입니다.” 혹은 “나는 책을 쓸 것입니다.”라고 대답한다면 그 증상은 심인성일 가능성이 크다. 만일 내담자가 “나는 이러한 격심한 고통을 받지 않겠지요.”라고 반응한다면, 그 증상은 기질적일 가능성이 매우 크다.
- ③ 이 질문에 대한 응답에 따라 상담자는 내담자의 문제를 다루는 방식을 달리 할 수 있으며, 필요한 경우 신체적 치료를 받도록 조치를 취할 수 있다.

6) 내담자의 수프에 침 뱉기

- ① 이 기법은 기숙학교 아이들이 흔히 다른 사람의 음식을 차지하기 위해서 음식에 침을 뱉는 방법으로부터 유래한 것이다. 상담자가 내담자의 어떤 행동의 목적과 대가를 인식하게 되면 상담자는 곧 바로 그 행동이 총체적으로 손해되는 행동이라는 사실을 내담자에게 분명하게 보여줌으로써 내담자가 더 이상 손해되는 게임을 하지 못하도록 한다.
- ② 예를 들면, 아이들에게 더 좋은 생활용품을 사주기 위해 자신이 열심히 일하고 있다는 사실을 아이들에게 계속 말하는 아버지가 있다고 하자. 상담자는 그가 자신의 희생적인 입장을 직면하도록 하고, 그가 아이들로부터 인정을 받으려고 한다는 사실을 보여 준다. 상담자는 그가 아이들에게 하는 자신의 이야기를 변화시키도록 설득하는 역할을 하는 것이 아니라 그가 이 방식에서 어떤 대가를 지불하고 있는지를 보여준다. 내담자는 같은 행동을 계속할 수도 있으나, 더 이상 자기를 속일 수 없으므로 대가는 지불하지 않아도 된다.

7) 악동 피하기

- ① 자기 패배적인 행동은 변화되기 어렵고 특별히 내담자에게는 중요할 것이다. 비록 이 양식이 그릇된 가정에 기초하고 있고 목표를 성취하지 못하는 결과를 가져온다 할지라도, 내담자는 낡은 행동 양식을 고수할 것이다. 더 나아가, 내담자는 자기 패배적인 자기 지각을 유지시키기 위해서, 상담자도 다른 사람이 행동하는 것처럼 행동한다고 생각하려고 할 것이다.
- ② 예를 들면, 자신이 가치 없다고 느끼는 내담자는 다른 사람이 자신에게 했던 것처럼 상담자도 결국을 그렇게 반응하도록 상황을 조작하려 한다. 상담자는 이러한 함정에 빠지는 것을 피해야 하며 악동의 접촉을 막아야 한다.
- ③ 오히려 상담자들은 내담자의 비효율적인 지각이나 행동을 언급하는 대신에 더 큰 심리적인 건강을 가져올 수 있도록 격려의 행동을 해야 한다.

8) 단추 누르기 기법

- ① 단추 누르기 기법은 내담자가 유쾌한 경험과 유쾌하지 않는 경험을 번갈아 가면서 생각하도록 하고 각 경험과 관련된 감정에 관심을 가지도록 하는 것이다.
- ② 이 기법의 목적은 내담자에게 그들이 무엇을 생각할지를 결정하여 자신이 원하는 감정은 무엇이든지 만들어 낼 수 있다는 사실을 가르치려는 것이다. 단추 누르기 기법을 통해서 아틀러 학파는 내담자가 자신이 우울을 선택했으며, 우울은 자기 생각의 산물임을 인식하도록 도와준다.
- ③ 상담자는 내담자에게 아주 즐거운 사건을 회상하도록 하고, 다음에 아주 불쾌한 사건을 회상하고, 그 다음에는 또 사건이 자신이 바라는 식으로 판명되는 것을 상상하게 하는 시각적 과정을 사용할 수도 있다. 내담자에게 마지막 사건을 재현하고, 사고의 산물로 창출된 감정을 덧붙이라고 한다. 상담자는 그 사람에게 두 가지 단추 즉, 우울 단추와 행복 단추를 가지고 집에 가라고 하며, 그에게 앞으로 겪게 될 사건에 어느 단추를 쓸 것인지 는 자기가 통제할 수 있다고 말한다.

9) 역설적 의도

- ① 아틀러는 변화를 위한 책략으로 역설적 전략을 처음 사용하였다. 이 기법은 ‘증상 처방 기법’ 혹은 ‘반 암시’라고 한다.
- ② 역설적 의도란 내담자에게 자신을 나약하게 만드는 생각이나 행동에 의도적으로 관심을 가지고 과장하는 것을 말한다. 결과적으로 그 상황에서는 매우 많은 증상을 보인다. 역설적 전략은 자기 모순적으로 보일 수도 있고, 때로는 터무니없는 치료 중재로 보일 수도 있다. 이 기법의 핵심은 내담자의 저항에 대항하기보다는 편승하는 것이다.
- ③ 역설적 전략은 때로 우유부단한 사람에게도 적용된다. 예를 들면, 늑장 부리는 내담자들에게 과제를 더 미루라고 말한다. 오랫동안 걱정하는 내담자들에게는 매일매일 가능한 모든 것에 대해 걱정하는 데에만 전적으로 전념하는 시간 계획을 짜도록 할 수도 있다. 교실에서 말하는 것을 두려워하는 내담자에게는 교실 뒤에 앉아서 아무 말도 하지 않도록 한다.
- ④ 이 절차를 사용하여 특정 시간 동안 행동 양상을 과장하도록 함으로써, 내담자들은 자신이 이 실험에서 무엇을 배울지를 스스로 알도록 하는 것이 좋다. 역설적 의도가 사람들이 어떤 상황에서 자신이 어떻게 행동하는지를 극적으로 인식할 수 있도록 도와주고, 그 행동의 결과에 대한 책임이 자신에게 있다는 사실을 보여준 것이 역설적 의도의 논리다.
- ⑤ 내담자의 저항에 반대하지 않고 오히려 동참함으로써 그 행동을 덜 매력적으로 만들어 버린다. 증상은 내담자의 눈에도 어리석은 것으로 보이게 될 것이다. 더구나 내담자가 과장된 방식으로 문제에 직면했을 때, 그들은 자신이 원하는 것을 얻을 수 있는 다른 방식을 할 수가 있게 된다.



10) 심상 만들기

- ① 아들러는 간결한 말로 내담자들을 묘사하기를 좋아했는데, 예를 들면, “왕이 된 거지”라는 말이 있다. 다른 아들러 학파들도 비슷하게 내담자들에게 간략한 심상을 부여하는데, 이는 “하나의 그림이 천 마디의 말만큼이나 가치가 있다.”는 금언을 확인하는 것이다.
- ② 이러한 심상을 기억하면서 내담자는 자신의 목표들을 상기할 수 있으며, 그 후의 단계에서 자신을 비웃는 데 그 심상을 사용하는 것을 배울 수 있다. ‘슈퍼맨’이라고 명칭이 붙여진 과도한 야망을 지닌 한 내담자는 어느 날 그의 셔츠 단추를 끄르기 시작했다. 상담자가 질문을 하자 내담자는 웃으면서 “그러면 당신은 커다란 ‘S’자가 쓰여진 나의 푸른 셔츠를 볼 수 있을 거예요.”라고 대답했다.
- ③ 신경증적 방어를 시각적 장면으로 상상해 보는 것은 내담자에게 그의 행동이 얼마나 어리석은가를 명백히 하고 구체화하는 데 매우 도움이 될 수 있다. 역설적 의도와 밀접하게 관련되는 장면 상상하기는 내담자에게 위협적인 사회적 상황에 관련되기 시작할 때의 그 우스꽝스러운 장면을 상상해 보도록 요구하는 것이다.

11) 과제설정과 이행

- ① 상담자와 내담자는 때때로 문제에 대한 특별한 행동들을 계획한다.
- ② 선택이 이루어 질 때, 상담자는 선택을 이행하기 위한 최선의 방법을 결정한다. 만약 그 과제가 간단하고 성공할 확률이 매우 높으면 적절하다고 할 수 있다. 이것은 상담자가 쉽게 내담자에게 용기를 줄 수 있게 해 준다.
- ③ 만약 내담자가 성공하지 못하면, 상담자와 내담자는 더 효과적으로 변화시킬 수 있는 계획을 세워야 한다.

12) 숙제 주기

- ① 내담자가 과제를 달성하도록 돕기 위해서, 아들러 학파는 숙제를 내준다. 숙제는 대개 치료회기 동안에 충분히 해낼 수 있는 것들이다.
- ② 상담자가 내담자의 인생에 직접적으로 끼어들지 않기 위해서 숙제는 주의 깊게 내준다.

10 Glasser의 현실치료 (05. 중등 : 09. 초등 : 10. 초등 : 12. 중등)

(1) 개요

- ① 현실치료는 개인이 경험하는 현실적응에서 원하는 만큼의 만족을 얻지 못하는 사람에게 전문적으로 훈련을 받은 사람이 촉진자로서 안내해주는 과정을 말한다.

- ② 이 이론은, 내담자의 현재행동에 초점을 두고 그 행동이 내담자가 원하는 것을 얻을 수 있는지를 살피는 상담방법이다.
- ③ 이 치료법은 우리들의 행동, 특히 활동과 사고가 효과적이든 효과적이지 않던 간에, 선택하는 책임이 우리에게 있다는 것을 강조한다.
- ④ 현실요법(Reality therapy)은 비행소녀들의 치료기관인 캘리포니아 벤추라 여학교에서 근무하면서 자신의 이론과 개념들을 발전시킨 William Glasser가 창시한 상담전략이다.
- ⑤ 인간은 궁극적으로 자기결정을 하고 자기 삶에 책임을 갖고 있다고 가정한다.
- ⑥ 인간은 자유롭고 자신의 목표를 스스로 선택하고자 하는 욕구를 가진다.
- ⑦ 내담자로 하여금 다른 사람의 자유를 침해하지 않고 고통을 주지 않으면서 자신의 자유를 성취할 수 있는 방법을 배우도록 하는 것이 필수적이다.
- ⑧ 기존의 정신분석과 현실요법의 차이점
 - ㉠ 현실치료는 책임성 개념을 선호하며 정신병 개념을 버린다.
 - ㉡ 옳고 그름의 도덕적 문제에 관심을 둔다.
 - ㉢ 현재와 미래에 관심이 있고 과거는 무시한다.
 - ㉣ 상담자와 내담자와의 관계를 전이의 대상으로 보지 않는다.
 - ㉤ 무의식적 관점은 문제행동을 변명할 기회를 제공하기 때문에 무의식을 다루지 않는다.
 - ㉥ 전통적인 치료와는 달리 상담자의 역할로 교육자적인 측면을 강조한다.

(2) 특 징

- ① 현실요법은 신경증적 행동, 정신병적 행동, 중독증적인 행동도 모두 자신의 욕구충족을 위한 최선의 선택으로 간주한다.
- ② 과거나 미래보다는 현재를 중요시하고, 내담자의 무의식이나 꿈의 해석보다는 그의 의식세계에서 현실지각을 중요시한다.
- ③ 따라서 자기욕구 충족을 위한 행동의 효과성을 냉철하게 자기평가하면서 자기욕구를 충족하는 새롭고 합당한 방법을 찾도록 상담자가 교육적인 도움을 준다.

(3) 인간 행동관

- ① 현실치료에서는 인간은 자신과 주의 사람들이 자신을 사랑하고 가치 있게 여기면 성공적인 정체감이 발달하나, 그렇지 못한 경우에 패배적인 정체감이 발달한다고 본다.
- ② 개인의 바램이나 질적인 세계와 지각세계가 불일치하는 경우에 갈등이 생기면서 문제행동을 선택한다고 본다.



(4) 상담의 목적

- ① 내담자가 자신의 욕구를 충족할 수 있는 합리적인 행동을 배우거나 계획함으로써 성공적으로 현실을 살아나갈 수 있는 방법 탐구에 목적을 둔다.
- ② 궁극적으로는 내담자로 하여금 자기 통제력을 키워나가도록 도와주는 것이 상담의 목표이다.
- ③ 상담은 주로 적극적 지지, 자기욕구와 바램탐색, 자기선택 행동점검, 자기 행동 평가, 자기계획과 교육 등을 사용한다.
- ④ 인간은 누구나 자기의 질적인 세계를 추구하기 위해 최선을 다하기 때문에 진정한 의미의 패배적 정체감은 없다고 본다. 즉, 인간이 자기행동을 선택할 때 언제나 자기 최선의 선택이었다면 성공적 정체감에 비해 탈성공적일 수는 있어도 실패라는 개념은 적당치 않다고 주장한다.

(5) 상담의 목표와 방법

① 목표

- ㉠ 현실요법의 목표는 학생이 책임질 수 있고 만족한 방법으로 자신의 욕구를 충족시키는 것이다.
- ㉡ 욕구를 충족시키기 위해서는 ㉠ 책임감을 느끼며 수행해야 하고(responsibility), ㉢ 현실 파악과 수용능력이 있어야 하며(reality), ㉣ 옳고 그름을 판단할 수 있는 도덕적 판단능력(right or wrong)이 필요하다.
- ㉤ 이를 3R이라고 하는데, 학생들이 학교생활에 적응하기 위해서는 이러한 능력이 있어야 하며, 없을 때에는 부적응이 발생할 수 있기 때문에 이를 교육해야 한다.

② 현실치료의 8단계

- ㉠ 먼저 내담자와 친밀한 관계를 맺는다.
- ㉡ 내담자에게 현재의 행동을 말하게 한다.
- ㉢ 내담자가 생활에서 무엇이 일어나고 있는지 그리고 스스로 어떻게 돕고 있는지를 평가하도록 한다.
- ㉣ 상담자와 내담자는 생활 속에서 원하는 것을 얻기 위하여 가능한 대안을 찾기 시작한다.
- ㉤ 내담자가 목표에 도달할 수 있는 대안을 선택하고 실행을 시도한다.
- ㉥ 상담자와 내담자는 수행결과를 검토한다. 이 단계에서 실패에 대한 변명을 상담자는 수용하지 않고 변명을 할 필요가 없음을 알게 한다.
- ㉦ 별을 사용하지 않는 단계로 별은 효과적이지도 않고 인간적이지도 않다는 것을 알게 한다.
- ㉧ 인내심을 가지고 결코 포기하지 않는 단계로 지속적인 노력이 요구되는 단계이다.

(6) 현실치료의 진행절차

① 현실치료 진행도

W(wants) → D(doing) → E(evaluation) → P(plan)

② 구체적 진행

- ㉠ 내담자에게 그들의 ‘바람’과 관련된 질문을 던진다. (wants)
- ㉡ 현재 행동에 관심을 두고 과거 사건은 현재 행동을 하는 데 영향을 미치는 경우에만 관심을 둔다. (doing)
- ㉢ 내담자가 자신의 전체행동의 각 요소를 스스로 평가하도록 한다. (evaluation)
- ㉣ 상담자와 내담자의 공동 노력으로 계획이 수립되면 그 계획이 수행되도록 실천에 대한 계약을 체결해야 한다. (plan)

(7) 주요 개념

① 기본욕구(basic need)

- ㉠ 사람들은 기본적으로 다섯 가지의 욕구를 가지고 있다고 보는 것이다.
- ㉡ 생존, 자유, 힘, 즐거움, 소속의 욕구

② 전행동(total behavior)

- ㉠ 인간의 모든 전체적인 행동은 목적이 있다.
- ㉡ 전행동(total behavior)은 행동하기(doing), 생각하기(thinking), 느끼기(feeling), 생리적인 기능(physiology)으로 구성되어 있다.
- ㉢ 이 4가지는 서로 유기적으로 관련되어 인간의 기본적인 욕구를 충족시키기 위해서 기능한다.
- ㉣ 전행동 중 행동은 거의 완전한 통제가 가능하고, 사고는 어느 정도 통제가 가능하며, 감정은 통제가 어렵고, 생리적인 기능은 통제가 더욱 어렵다. 따라서 통제가 가능한 행동을 변화시키면 사고, 감정, 생리적인 기능을 변화시킬 수 있다.

③ 선택이론(choice theory)

- ㉠ 사람들은 욕구충족을 위하여 행동을 한다.
- ㉡ 사람들이 하는 모든 행동은 선택할 수 있다.
- ㉢ 이미 실행한 행동 또한 개인의 선택에 의해서 이루어진 행동이라는 것이다.

④ 통제이론(control theory)

- ㉠ 사람들은 행동을 선택할 때에 자신의 욕구를 최대한으로 충족시키기 위해서 자신을 통제한다는 이론이다.
- ㉡ 그렇게 함으로써 자신의 욕구를 충족시킴과 동시에 주변 환경과의 관계를 유지 또는 발전시켜 나간다.



11 해결중심 상담 (08. 중등 : 10. 초등)

(1) 개요

- ① 해결중심 상담은 de Shazer와 Insoo Kim Berg 및 그들의 동료들에 의해 등장하였다. 그들은 1978년 Milwaukee에서 단기가족 치료센터(Brief Family Therapy Center : BFTC)를 설립해 MRI(mental research institute)에서의 경험을 살려 해결중심 상담모델을 발전시켰다.
- ② 특히 그들은 유일하게 정신분석훈련을 받지 않은 최면치료자로 1960년대에 세계적으로 잘 알려진 Milton Erickson의 영향을 많이 받았다. Milton Erickson의 견해는, 문제의 원인이 되는 부적응을 교정하거나 문제의 원인을 제거하려는 노력은 필요 없다는 것이다.
- ③ 해결중심 상담은 이전의 증상 중심적이고 전통적인 의학적인 관점에서 벗어나 예외중심의 기능적인 측면을 강화한다.
- ④ 그리고 문제의 원인을 규명하기보다는 내담자가 이미 가지고 있는 자원을 활용하여 단기간 내에 해결방안을 구축하도록 돕는 것을 목표로 하는 해결책 구축 모델이라고 볼 수 있다.
- ⑤ 해결중심 상담은 기존 상담과 차이점이 있다.
 - ㉠ 기존 상담은 어떠한 문제에 대해 유일한 해결책이 존재한다고 보고 문제의 진단과 평가 틀을 중시한다. 또한 문제에 대한 정보가 많을수록 유익하다고 보고 개인적·사회적 조사에 많은 시간을 들인다. 반면 해결중심 상담은 하나 이상의 해결책이 존재한다고 본다. 또한 내담자의 강점이나 예외에 대한 탐색이 문제해결능력을 향상시킨다고 보고 문제에 대한 조사는 최소화한다.
 - ㉡ 기존 상담에서는 상담자를 전문가로 보고, 전문가의 준거틀과 내담자의 저항을 중시한다. 반면 해결중심 상담은 내담자를 자신의 문제에 대한 전문가로 보고, 내담자의 준거틀을 중시하며 내담자의 저항이라는 개념 자체를 부정한다.

(2) 기본원리

- ① 병리적인 것 대신에 건강하고 긍정적인 것에 초점을 둔다.
 - ㉠ 내담자가 자신의 문제를 다루는 데 있어서 잘못된 것 대신에 성공했던 경험에 초점을 맞추고 그것을 어떻게 활용할 것인가에 관심을 두는 것이다. 내담자의 강점, 자원, 능력에 초점을 두며 결함, 장애는 가능한 다루지 않는다.
 - ㉡ 상담자가 “문제가 무엇인가요?”라는 질문으로 상담을 시작한다면, 내담자는 자기가 겪은 고통과 불만을 털어놓기 시작할 것이다.
 - ㉢ 그러나 상담자가 문제나 증상에 초점을 맞추기 보다는 “어떻게 행동할 것 같은가요?”에 초점을 맞추어 질문한다면, 내담자는 한 가지라도 잘

하는 것에 대해 이야기할 것이고, 잘 할 수 있을 것이라고 기대하는 것을 더 이야기할 것이다.

- ㉔ 또한 내담자는 자신이 앞으로 무엇을 할 것인가에 대해 이야기를 나눌 때, 머릿속으로 스스로 문제 해결을 해 나가는 방향으로 접어든다는 것을 알게 된다. 그리고 해결을 암시하는 과정 속으로 자기최면처럼 빨려 들어가게 될 것이다.
- ② 내담자의 강점, 자원, 건강한 특성을 발견하여 문제해결에 활용한다.
 - ㉕ 잘못이나 과거의 실패를 고치려고 노력하는 것보다 과거의 성공이나 장점을 찾아내어 그것을 확대시키는 것이 쉽다.
 - ㉖ 즉 내담자가 바라는 결과를 성취하기 위해 내담자가 이미 갖고 있는 자원, 지식, 믿음, 행동, 증상, 사회 관계망, 환경, 개인적 특성 등을 활용하는 것이다.
- ③ 탈 이론적이고 비규범적이며 내담자의 견해를 존중한다.
 - ㉗ 이 모델은 인간행동에 관한 이론의 가설적 틀에 맞추어 내담자의 문제를 평가하지 않는다. 대신에 내담자가 호소하는 독특한 불평에 기초하여 개별화된 해결책을 발견하고자 한다.
 - ㉘ 내담자는 자신의 문제를 해결하기 위해 필요한 모든 것을 이미 가지고 있다. 따라서 내담자의 견해를 수용하고 그 안에서 내담자가 지닌 긍정적인 자원들을 활용해야 한다.
- ④ 경제성을 추구한다.
 - ㉙ 작은 변화는 또 다른 변화를 가져오며 더 나아가서는 큰 변화를 가져올 수 있다. 내담자가 자신이 할 수 있는 범위 내에서 작은 문제를 해결한 경험은 다른 문제 해결을 시도해 보려는 의지가 있는 것으로 본다.
 - ㉚ 그러므로 내담자가 달성할 수 있는 작은 변화들을 이끌어 내는 데 초점을 두어야 한다.
 - ㉛ 체계 일부분의 변화는 전체적인 체계의 변화를 가져오기 때문에 가장 단순한 것에서부터 시작한다.
- ⑤ 변화는 불가피하다.
 - ㉜ 누구에게나 변화는 삶의 일부이기 때문에 막을 수 없다. 어떠한 문제라도 일어날 때와 일어나지 않을 때가 있다.
 - ㉝ 상담은 자연스럽게 일어나는 이러한 변화를 확인하고 그 변화를 해결책으로 활용하는 작업이다.
 - ㉞ 일반적으로 내담자들은 문제에만 관심을 두기 때문에 예외적인 상황을 무시한다.
 - ㉟ 해결중심 상담은 예외적인 상황을 탐색하고 문제 상황과의 차이점을 발견하여, 이를 해결책의 구축으로 이어지게 하는 것이다.

⑥ 현재와 미래를 지향한다.

- ㉠ 이것은 과거에 대해 이야기하는 것이 불필요하다는 의미는 아니다. 다만 내담자가 현재와 미래의 상황에 적응하도록 돕는 것에 일차적인 관심이 있다는 것이다.
- ㉡ 그러므로 면담과정에서는 내담자들이 과거와 문제로부터 멀어지게 하고 미래와 해결책을 지향하도록 한다.

⑦ 상담자와 내담자 간의 협조관계를 중시한다.

- ㉢ 협조관계란 상담자와 내담자가 함께 일한다는 것을 의미한다.
- ㉣ 이 모델에서는 해결 방안을 발견하고 구축하는 과정에서 내담자의 협력을 중시한다.
- ㉤ 또한 상담자는 내담자가 생각하는 것을 이해하고 그에 맞추어 적절히 행동하는 협동작업을 하고, 내담자가 치료에 협력하도록 시종일관 의식적으로 노력해야 한다.

(3) 5단계의 상담모델

해결중심 상담은 단기간에 문제를 해결할 수 있는 방안을 내담자와의 대화를 통해 찾아야 한다. 그러므로 면담과정은 다분히 의도적이어서 상담자는 해결을 이끄는 조직화된 질문을 사용한다. Kral은 면담과정을 체계화시킨 5단계 상담모델을 다음과 같이 제시하고 있다.

① 1단계 : 내담자와 협력적인 관계 형성하기

- ㉠ 처음 만남부터 상담자는 내담자에게 존중과 권한을 부여하는 분위기를 만든다.
상담자는 내담자를 내담자 인생의 전문가로 세움으로써 그에게 권한을 주는데, 상담자 자신의 준거틀을 버리고 내담자의 준거틀을 탐색해야 한다.
- ㉡ 내담자의 준거틀은 상담자 스스로의 준거틀에 의해 선형적으로 아는 것이 불가능하기 때문에 내담자의 설명에 의존해야 하고, 그렇게 하기 위해서는 내담자를 “알고 싶어하는” 자세를 취해야 한다.
- ㉢ 그에 도움이 되는 의사소통 기술은 (㉠) 경청, (㉡) 상담자의 비언어적 행동, (㉢) 내담자가 사용하는 핵심용어의 반복, (㉣) 개방형 질문, (㉤) 요약, (㉥) 쉽고 간략한 설명, (㉦) 침묵의 사용, (㉧) 내담자의 비언어적 행동에 대한 주목, (㉨) 자기생각의 표현, (㉩) ‘과정’에 대한 주목, (㉪) 칭찬, (㉫) 내담자의 지각에 대한 확인, (㉬) 감정이입, (㉭) 초점을 내담자에게 되돌리는 것이다.
- ㉣ 효과적인 상담을 위해 내담자와 상담자의 관계유형을 파악하는 것도 중요하다.

(㉠) 고객형 관계

- ㉠ 상담자와 내담자 두 사람이 공동으로 문제와 해결책을 확인했을 때 이루어진다.

- ⑥ 내담자는 문제를 분명히 인식하고 있고, 변화를 위해 무엇인가 할 의지가 있다. 또한 준비된 내담자로 구체적인 치료목표와 해결을 찾는 유형이며, 자신이 문제해결의 주인임도 잘 알고 있다.
- ⑦ 따라서 고객형의 내담자는 상담자와 협력적인 관계로 쉽게 발전할 수 있고, 상담자가 원하는 이상적인 내담자이다.
- ⑧ 이러한 관계는 자신이 원해서 도움을 요청한 내담자와 제일 쉽게 이루어진다.

(L) 불평형 관계

- ① 문제에 대해서는 두 사람이 공동으로 확인하였으나, 해결을 위한 내담자의 역할에 대해서는 확인하지 못했을 때 이루어진다.
- ② 내담자는 문제의 내용에 대해서는 잘 알지만 문제를 자기책임이 아니라 남의 책임으로 돌리는 유형이다. 문제의 해결을 위해서는 자신보다는 다른 사람이 변해야 한다는 입장이다. 며느리가 상담자를 찾아와서 시어머니가 변화되어야 한다고 주장하는 경우이다.
- ③ 아직 문제에 대한 책임의식이 없는 불평형 내담자는 자신의 힘든 상황과 심리적인 어려움에 위로와 지지를 받고 싶어한다.
- ④ 이 내담자의 생각을 바꾸기 위해 토론하는 것은 피하고 스스로 자기 문제의 주인임을 깨달을 때까지는 부드럽게 이끈다. 내담자 자신이 해결의 주체임을 알고 인정하기 전에는 상담자가 해결책을 제시하는 것을 삼가야 한다.

(C) 방문형 관계

- ① 내담자와 상담자가 공동으로 문제 또는 상담목표를 발견할 수 없었을 때 이루어진다.
- ② 이 유형의 내담자는 거의 타인에 의해서 상담에 보내진 경우, 예를 들면 법원에서 가정폭력자를, 학교에서 비행청소년을 보낸 경우이다.
- ③ 이들 내담자는 자신이 문제에 대한 의식이 없으므로 변화하고자 하는 동기가 매우 약한 편이다.
- ④ 상담자는 먼저 방문형의 내담자에게 타의지만 상담소에 온 것 자체를 칭찬한다. 그리고 내담자가 문제를 스스로 인식할 수 있도록 원조해 주어야 한다.

② 2단계 : 상담 목표들을 타협하여 결정하기

해결중심 상담에서는 내담자가 바라는 해결책에 초점을 두고, 그 목표를 분명히 설정하는 것이 우선적이다. 상담목표 설정을 위한 지침은 다음과 같다.

- ① 내담자에게 중요한 것을 목표로 한다.
- ② 작은 것을 목표로 한다.



- ㉔ 구체적이고 행동적인 것을 목표로 한다. 이러한 목표는 내담자의 성공을 즉각적으로 인정할 수 있는 기회가 증가하며, 실패할 경우 이유를 파악하고 대안을 모색하기 쉽다.
 - ㉕ 없는 것보다는 있는 것에 관심을 둔다. 문제시되는 것을 없애는 것보다는 있는 것에 관심을 두고, 문제행동 대신에 할 수 있는 일을 찾아내어 목표로 설정한다.
 - ㉖ 목표를 종식보다 시작으로 간주한다. 대부분의 내담자들은 행복해지는 것, 관계가 좋아지는 것과 같이 완전한 것을 목표로 생각한다. 그러나 내담자들은 구체적으로 어떻게 시작해야할지 모르기 때문에, 궁극적인 목표를 성취하기 위해 현재부터 시작할 수 있는 작고 긍정적인 행동을 시작하는 것이다.
 - ㉗ 내담자의 생활에서 현실적이고 성취 가능한 것을 목표로 한다.
 - ㉘ 목표수행은 힘든 것이라고 인식하도록 한다. 목표가 아무리 작고 성취 가능한 것이라도 내담자 입장에서 변화를 시작하는 것은 힘든 일임을 인식해야 한다. 목표수행이 힘든 일이 될 것이라고 말하는 것은 내담자를 이해하는 것이며, 목표를 성취했다면 의도적으로 노력한 증거이기 때문에 칭찬해주어야 한다.
- ③ 3단계 : 내담자를 해결로 유도하는 단계(변화를 위한 면접 방법)
- ㉙ 내담자를 해결방향으로 유도하기 위해서는 문제 상황보다는 해결 상황을 형성해 가는데 관심을 두는 것이 중요하다.
 - ㉚ 변화를 위해서는 상담자의 질문을 통해 내담자가 자신의 힘과 자원을 이용할 수 있도록 돕는 것이 최상이다.
 - ㉛ 대부분의 내담자들은 상담자가 질문하는 대로 반응하게 되기 때문에 상담상황에서 어떻게 질문하느냐는 상담효과의 성패를 좌우한다.
 - ㉜ 대화를 해결중심으로 이끄는 질문기법은 다음과 같다.
 - (ㄱ) 상담 전 변화에 대한 질문
 - ㉠ 내담자는 가장 위기 상황이라고 생각할 때에 상담을 받으러 온다.
 - ㉡ 내담자는 상담약속을 하고 오기까지 많은 생각을 정리하고 해결책을 모색하는 과정에서 변화하는 경향이 있다.
 - ㉢ 따라서 내담자가 지난 번 면담을 약속한 후 지금까지 일어났던 변화에 대한 질문은 때로 중요한 단서를 제공한다.
 - ㉣ 내담자가 의식·무의식적으로 실시한 방법에 대해서는 해결 능력을 인정하고, 그러한 사실을 강화하고 확대할 수 있도록 격려한다.
 - ㉤ 예: “상담을 약속한 후 오늘 오기까지 어떠한 변화가 있었나요?”
 - (ㄴ) 예외질문
 - ㉥ 예외란 내담자가 문제라고 생각하는 행동이 일어나지 않는 상황이나 행동을 의미한다.

- ⑥ 상담자는 예외적인 상황을 찾아내서 내담자로 하여금 의도적으로 계속 실시하도록 격려한다. 문제 상황은 24시간 동안 진행되는 것이 아니기 때문이다.
- ⑦ 내담자가 할 수 없는 다른 시도보다는 할 수 있는 것, 현재 하고 있는 것을 지지하고 강화시키는 것이 문제를 없애기 위해 에너지를 소비하는 것보다 더 효과가 있다는 입장이다.
- ⑧ 예: “문제가 발생하지 않는 때는 언제입니까? 문제가 발생하지 않는 상황과의 차이점은 무엇입니까?”

(c) 기적질문

- ① 기적질문은 문제가 해결된 상태를 상상해보고, 해결하기 원하는 것을 스스로 설명하게 하여 해결중심 영역으로 들어가게 하는 기법이다.
- ② 이것은 문제가 해결되어 있는 미래의 상태로 향하게 되고, 바뀐 현실을 꿈꾸고 희망을 갖게 하는 역할을 한다.
- ③ 예: “밤에 잠자는 동안에 기적이 일어나 지금 염려하는 문제가 다 해결되었다고 상상합시다. 당신은 잠을 자고 있었기 때문에 이런 기적이 일어났는지 모릅니다. 그런데 아침에 일어나서 지난 밤 기적이 일어나 모든 문제가 해결되었다는 것을 어떻게 알 수 있을까요? 당신이 처음 무엇을 보면 기적이 일어났다는 것을 알 수 있을까요?”

(d) 척도질문

- ① 척도질문은 내담자에게 자신의 문제, 문제의 우선순위, 성공에 대한 태도, 정서적 친밀도, 자아존중감, 문제해결 능력에 대한 확신, 변화를 위해 투자할 수 있는 노력, 진행에 관한 평가 등의 수준을 수치로 표현하도록 하는 방법이다.
- ② 상담자는 척도 질문을 통해서 내담자의 문제 해결에 대한 태도를 보다 정확하게 알아 볼 수 있다.
- ③ 예: “최악의 상태를 1점으로 하고 모든 문제가 해결된 상태를 10점으로 한다면, 오늘의 상태는 몇 점에 해당합니까?”

(e) 대처질문

- ① 이 질문은 자신의 미래를 매우 절망적으로 보아 낙담하고 있는 내담자에게 주로 사용한다.
- ② 그러한 어려운 상황을 견디어 내거나 더 나빠지지 않은 것을 강조하고, 위기에서 살아남기 위해 대처해온 자신을 발견하고, 그것을 인식, 강화, 확대하기 위한 근거로 이용한다.
- ③ 이러한 질문을 통해 내담자는 자신의 노력, 의지, 자원을 발견하게 되고 스스로 문제해결을 위해 노력할 힘과 용기를 가지게 된다.



- ④ 예: “문제가 심각한데 상황이 더 나빠지지 않도록 하기 위해 어떻게 하셨나요?” “매우 어려운 상황인데 지금까지 어떻게 견뎠나요?”

④ 4단계 : 해결중심적 개입단계

30~40분 동안의 면접 후에 상담자는 잠시 상담실을 나와, 일방경을 통해 상담과정을 관찰하고 있던 팀과 함께 내담자를 위한 메시지를 작성하는데, 이것은 확인시키기, 연결부분, 과제주기로 구성된다.

- ㉠ 팀 접근법 : 상담자는 더욱 객관적으로 내담자의 문제를 볼 수 있고, 면접진행을 검토·분석하여 과제를 주는데 있어서도 더욱 효과적일 수 있다. 아울러 내담자도 10분 동안 기다리면서 상담자 팀의 피드백에 대해 기대를 하게 되고, 상담자의 다음 말에 더 집중할 수 있게 된다.
- ㉡ 확인시키기 : 먼저 ‘칭찬하기’로 내담자가 현재 하고 있는 것이나 하였던 것, 좋은 생각, 개방적 의사소통 등 자신이나 타인에게 도움이 되거나 바람직한 것이면 어떤 것이든 칭찬을 해준다. 그 다음에는 ‘인정’으로 내담자의 상황, 감정, 생각에 대해 이해, 공감, 지지를 표시한다.
- ㉢ 연결부분 : 다음 시간에 와야 하는 이유와 과제를 주는 이유를 자연스럽게 설명하고, 내담자의 능력과 내담자-상담자의 관계유형에 따라 적절한 과제를 선택하여 부과한다.

⑤ 5단계 : 목표유지단계

- ㉠ 두 번째 면접부터는 변화에 관한 질문 - “무엇이 나아졌나요?” - 변화에 대한 지지와 격려, 목표 유지를 위한 과제주기 등의 전략을 사용한다.
- ㉡ 첫 번째 질문에서는 변화된 것이 무엇인지를 조사한다. 즉 무엇이 더 나아졌는지, 구체적인 상황에서 어떻게 변화가 일어났는지, 내담자가 어떤 역할을 하였는지를 조사한다. 이 질문에 대해 긍정적인 반응을 보이면 두 번째 질문을 하고, 부정적인 반응을 보이면 경청하고, 변화 여부에 대해서도 부정적인 대답으로 일관하면 다른 개입방법을 사용한다. 즉 내담자와의 관계성에 대해 다시 사정을 하고, 목표가 내담자 중심으로 설정되었는지를 조사하고, 상담에 다른 사람을 포함시켜 본다.
- ㉢ 두 번째 질문에서는 그 변화들이 목표에 관련되는지를 조사한다. 긍정적인 대답이 나오면 세 번째 질문을 하고, 부정적인 대답이 나오면 척도질문을 통해 목표에 더 도달할 수 있도록 다른 과제를 준다.
- ㉣ 세 번째 질문에서는 그 변화들이 그것으로 충분한지를 묻고, 긍정적으로 응답하면 종결한다. 그렇지 않을 경우에는 척도질문을 통해, 다음 상담은 어디부터 시작할 것인지, 원하는 다른 변화가 있는지를 조사한다.

진로상담

- 상담자와 내담자 사이의 관계를 중시하면서 개인의 진로발달을 도와주는 일련의 과정

Parsons의 특성 - 요인 이론

- 개인분석, 직업분석, 과학적 조연을 통한 매칭을 주장

12 진로상담

(1) 정 의

- ① Super : 진로나 직업의 영역에서 내담자가 자신의 역할을 이해하고 적절한 모습으로 자기개발을 하도록 하며, 또한 현실에서 이러한 개념들을 검토하고 실현시킬 수 있도록 상담자가 내담자를 돕는 과정
- ② Crites : 직업심리 검사의 실시와 해석, 진로나 직업 탐색 및 의사결정 과정에 내담자의 적극적인 참여를 요구하는 상담자와 내담자 사이의 관계
- ③ 결국 진로상담이란 상담자와 내담자 사이의 관계를 중시하면서 개인의 진로발달을 도와주는 일련의 과정으로서 한 순간의 학교선택이나 직업선택만을 위한 활동이 아니라 과거, 현재, 미래를 총괄하는 연속적인 과정이며, 개인의 진로문제 해결과 적응을 단계적으로 도와주는 연속적인 과정이다.

(2) 진로상담의 목적

- ① 자신에 관한 보다 정확한 이해 증진
- ② 일의 세계에 대한 이해
- ③ 진로계획에 대한 스스로의 책임감 증진
- ④ 의사결정 능력 향상
- ⑤ 협동적인 사회행동 신장
- ⑥ 일에 대한 긍정적인 태도 확립

(3) 진로상담 이론

① Parsons의 특성 - 요인 이론(trait-factor theory)

- ㉠ 직업지도운동의 선두주자였던 Parsons에 의해 1900년대 초반에 주장되고, 후에 미네소타 그룹의 Williamson(1939)에 의해 정교화된 이론이다.
- ㉡ Parsons는 개인분석, 직업분석, 과학적 조연을 통한 매칭을 주장하였는데, 이는 자신의 강점과 약점을 포함한 개인적 성향을 충분히 이해하고, 주어진 직업에서의 성공조건 및 보상과 승진에 관한 정보를 알아야 하며, 입수한 정보를 바탕으로 선택과정에서 '진실한 추론'을 해나가야 한다는 것이다.
- ㉢ Parsons는 1901년 이주민과 직업을 구하는 젊은이들을 위한 교육프로그램을 제공할 목적으로 설립된 '서민서비스센터'의 프로그램 중 하나인 Breadwinner 연구소의 소장으로 1905년부터 일하면서 진로지도 운동에 큰 영향을 미쳤다. 그는 세상을 떠난 후인 1909년 '직업선택'(Choosing a Vocation)이라는 유작을 남겼는데, 그 책에서 강조한 진로선택의 단계는 다음과 같다.
 - (1) 자신의 적성, 능력, 흥미, 자산, 한계, 기타 특성에 대한 명확한 이해



- (ㄴ) 각기 다른 직업의 장점, 단점, 보상, 기회, 전망, 성공의 조건 및 요구되는 지식에 관한 이해
- (ㄷ) 이상의 두 가지 사실에 대한 분석결과를 토대로 합리적인 추론의 실시
- ㉔ 그 후 지시적 상담의 창시자인 Williamson은 1939년 'How to counsel students'라는 책에서 Parsons의 진로선택 3단계를 다음과 같은 6단계로 확대하였다.
 - (ㄱ) 분석 : 학생에 관한 각종 기록 자료를 수집하고, 면담 · 심리검사 등을 통하여 학생의 개인적 특성을 파악한다.
 - (ㄴ) 종합 : 수집된 각종 자료를 종합하여 학생의 특성을 총체적으로 이해한다.
 - (ㄷ) 진단 : 각각의 학생이 당면하고 있는 진로선택에 있어서의 문제점을 진단한다.
 - (ㄹ) 예측 : 가능한 대안을 찾아보고 각 대안의 결과를 예측한다.
 - (ㄴ) 상담 혹은 처치 : 대안 중에서 가장 좋은 것을 한 가지 이상 선택하고, 앞으로 직업에 적응하고 성공하기 위한 준비나 대책을 마련할 수 있도록 돕는다.
 - (ㄷ) 추수지도 : 상담을 종료한 후 내담자에게 다시 문제가 발생했을 때나 상담의 효과를 확인하고자 할 때 실시한다.

② Roe의 욕구이론 (05. 중등 : 11. 중등)

㉑ 개요

- (ㄱ) Maslow의 욕구위계이론에 자극 받고, 그에 바탕을 두어 성격이론과 직업 분류를 통합하려고 시도한 이론이다.
- (ㄴ) Roe는 직업선택에 인성요인을 최초로 도입한 임상심리학자로서, 인성 특성에 관한 연구결과를 기초로 직업선택이론을 형성했다.
- (ㄷ) 그는 아동기의 경험과 직업행동 간의 관계를 설명하는 이론을 내놓았다. 그에 의하면 가정의 정서적 분위기, 즉, 부모와 자녀 간의 상호작용(또는 육아법)은 자녀에 대한 감정적 집중, 자녀 회피, 자녀수용 등 세 가지 유형으로 대별된다고 한다.
- (ㄹ) 또한 다음과 같은 8유형(type) × 6단계(level)의 새로운 직업분류체계를 만들었다.

㉒ 직업분류체계

(ㄱ) 8유형

- ㉓ 서비스직(service) : 사회사업, 가이던스
- ㉔ 비즈니스직(business contact) : 판매
- ㉕ 조직이나 단체활동직(organization) : 화이트칼라 관리직
- ㉖ 산업기술직(technology) : 상품과 재화의 생산, 유지, 운송
- ㉗ 옥외활동직(outdoor) : 농산물 · 수산자원 · 지하자원 · 임산물
· 기타 자원의 개발 · 보존 · 수확

Roe의 욕구이론

- Maslow의 욕구위계이론에 자극 받고, 그에 바탕을 두어 성격이론과 직업 분류를 통합하려고 시도한 이론

- ⑥ 과학연구직(science) : 과학이론을 생산하거나 과학이론을 상황에 적용하는 직업, 의학직
- ⑦ 일반문화직(general culture) : 문화유산의 보존과 전수, 교육, 언론, 법률, 성직, 언어, 인문학
- ⑧ 예술과 예능직(art and entertainment) : 창조적 예술과 연예에 관련된 직
이중에 서비스, 비즈니스, 조직이나 단체활동, 일반 문화직, 예술과 예능직 등 5개 분야는 ‘인간지향적 직업분야’이고, 나머지 3개 분야, 즉 산업 기술, 옥외활동, 과학 연구직은 비인간지향적 직업분야에 속한다.

(L) 6단계

- ① 고급 전문관리(professional and managerial 1) : 중요한 사안에 대해 독립적인 책임을 지는 전문가, 최고경영자, 개혁자, 창조자. 박사나 이에 준하는 정도의 교육수준
 - ② 중급 전문관리(professional and managerial 2) : 중간 수준의 책임을 진다. 학사나 석사 수준의 교육
 - ③ 준 전문관리(semiprofessional and small business) : 고등학교, 전문대학 수준의 교육
 - ④ 숙련직(skilled)
 - ⑤ 반숙련직(semiskilled)
 - ⑥ 비숙련직(unskilled)
- ㉔ 부모-자녀 상호작용 유형 : Roe는 직업의 선택은 부모-자녀의 관계 속에서 형성된 개인의 욕구 구조에 의해 결정되며, 개인의 욕구구조는 유전적 특성과 함께 어렸을 때 경험하는 좌절과 만족에 의해 형성된다고 보았는데, 이러한 가설은 Maslow의 욕구이론의 영향을 받은 것이다. Roe가 분류한 부모-자녀 상호작용(자녀 양육방식) 유형은 다음의 6가지이다.
- (가) 자녀에 대한 감정적 집중(emotional concentration on child)
 - ① 과보호적 분위기(overprotecting climate)
 - ② 과요구적 분위기(overdemanding climate)
 - (나) 자녀회피(avoidance of the child)
 - ③ 무시적 분위기(neglecting climate)
 - ④ 거부적 분위기(rejecting climate)
 - (다) 자녀수용(acceptance of the child)
 - ⑤ 무관심한 분위기(casual climate)
 - ⑥ 애정적 분위기(loving climate)

부모의 양육 방식이 과보호적, 과요구적, 애정적인 경우에는 인간지향적 직업 분야(서비스, 비즈니스, 조직이나 단체활동, 일반 문화직, 예술과



에너지)를, 무시적, 거부적, 무관심한 경우에는 비인간지향적 직업 분야(산업 기술, 옥외활동, 과학 연구직)를 선호하게 된다.

③ Holland의 인성이론 (09. 중등 : 12. 중등)

- ㉠ 홀랜드의 이론에서는 개인의 행동 양식이나 인성유형이 직업 선택과 발달에 아주 중요한 영향을 미친다고 본다.
- ㉡ 개인은 성장 과정을 통하여 환경에 대처할 때 즐겨 사용하는 습관적인 방식, 즉 개인의 독특한 적응방향(adjustive orientation)을 형성하게 되는데, 개인이 직업을 선택할 때에는 바로 자신의 적응방향(단순히 성격, 혹은 인성이라고 해도 무방하다)을 만족시켜줄 수 있는 직업 환경을 선택하게 된다는 것이 이 이론의 요지이다.
- ㉢ 또한 직업에의 만족, 안정성, 업적 등은 개인의 적응방향(성격)과 직업 환경 간의 일치성에 달려있다고 본다.
- ㉣ 홀랜드는 자신의 이론을 보다 잘 설명하기 위하여 직업환경과 적응 방향을 현실적(근육 노동적, Realistic), 지적(탐구적, Investigative), 사회적(봉사적, Social), 전통적(보수 인습적, Conventional), 사업가적(설득적, 기업적, Enterprising), 예술적(심미적, Artistic)인 6개의 범주로 각각 분류하고 있다.
- (㉠) 현실적 유형(근육 노동적, Realistic) : 현실적이고 사실적인 직무를 좋아한다. 체력을 필요로 하는 활동을 즐기며 공격적이고 운동신경이 잘 발달되어 있다. 기계적이고 꾸준하며 정서적 동요가 적다. 실용적이고 근면하며 정직하고 근검하다. 반면에 언어 능력이나 대인관계 기술, 융통성과 상상력은 부족한 편이며 추상적인 문제보다는 구체적인 문제를 즐겨 다루려 하고 대체로 비사교적인 편이다. 운동(스포츠), 기계, 정비, 비행기 조종, 전자, 조사, 농업 등의 분야에 적합하다.
- (㉡) 지적 유형(탐구적, Investigative) : 과업 지향적이며 추상적인 일을 즐기고 이 세상의 여러 가지 문제들을 분석하여 이해하려는 욕구가 강하다. 논리적이며 탐구적, 분석적이고 지적이며 호기심이 많지만 지도력이 부족하다. 비판적, 독립적, 합리적이고 철저한 성격이다. 자연과학자, 사회과학자, 수학자, 의학자(의사라기보다는) 등 지적 작업 분야에 적합하다.
- (㉢) 사회적 유형(봉사적, Social) : 남을 가르치거나 치료하는 등, 타인을 돕는 역할을 좋아한다. 언어 능력 및 대인관계 기술이 뛰어나며 친절과 온정, 인내와 관용성이 높다. 분석력이나 논리적 과학성은 부족할 수 있다. 교사, 카운슬러, 사회사업가, 선교사 등의 직업에 적합하다.
- (㉣) 전통적 유형(보수 인습적, Conventional) : 정확성과 꼼꼼함을 요구하는 직업을 선호한다. 변화가 없는 상황에서 유능하게 일하며, 자기가 속한 집단의 가치관이나 태도를 비판없이 받아들이는 경향이 있다. 일상생

Holland의 인성이론

개인의 행동 양식이나 인성유형이 직업 선택과 발달에 아주 중요한 영향을 미친다고 본다.

활에서도 법률, 규칙 등을 잘 지키는 편이다. 조심스럽고 일의 질서와 효율성이 좋다. 질서와 규칙준수, 근검, 지구력, 실용적이다. 인내와 자기 통제가 강하나 융통성과 상상력은 부족할 수 있다. 사서, 회계, 은행원, 우체국 직원, 행정관료, 비서, 서기 등의 직업에 적합하다.

(ㄹ) 사업가적 유형(설득적, 기업적, Enterprising) : 적극적, 외향적이며 언변과 리더십이 좋아, 타인을 설득하거나 리드해야 하는 경우 뛰어난 능력을 발휘한다. 모험적, 야망, 지배적, 과시적, 활동적, 긍정적, 자기 확신, 말하기를 좋아하며, 권력, 지위 등에 관심이 많다. 세일즈맨, 장사, 정치가, 매니저, 방송국의 PD, MC 등의 직업에 적합하다.

(ㄴ) 예술적 유형(심미적, Artistic) : 정서적, 이상주의적이고 상상력이 풍부하다. 직관적 혹은 충동적, 예민, 내향적, 비사교적이며 현실성과 실용성은 부족하다. 경직된 질서를 싫어한다. 시인, 소설가, 작곡가, 연주가, 화가, 조각가, 배우, 연극 감독 등 예술 분야의 직업에 적합하다.



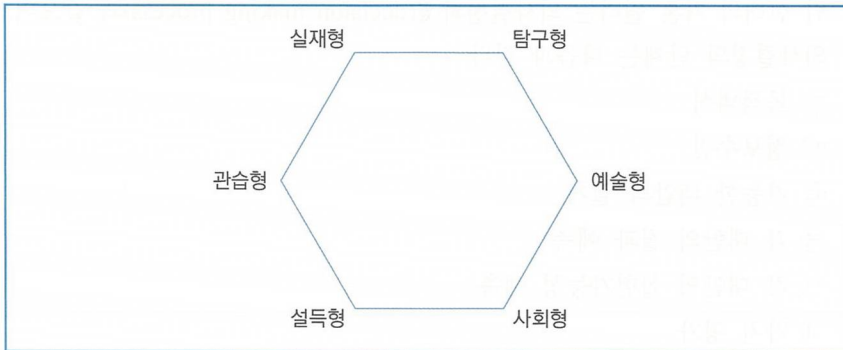
Holland의 6가지 직업적 성격의 특성

직업적 성격 유형	성격특성	선호하는/싫어하는 직업적 활동	대표적인 직업
실재적 유형 (Realistic type)	남성적이고, 솔직하고, 성실하며, 검소하고 지구력이 있고, 신체적으로 건강하며, 소박하고, 말이 적으며, 고집이 있고, 직선적이며, 단순하다.	분명하고, 질서정연하게, 그리고 체계적으로 대상이나 연장, 기계, 동물들을 조작하는 활동 내지는 신체적 기술들을 좋아하는 반면, 교육적인 활동이나 치료적인 활동은 좋아하지 않는다.	기술자, 자동차 및 항공기 조종사, 정비사, 농부, 엔지니어, 전기·기계기사, 운동선수 등
탐구적 유형 (Investigative type)	탐구심이 많고, 논리적·분석적·합리적이며, 정확하고, 지적호기심이 많으며, 비판적·내성적이고, 수줍음을 잘 타며, 신중하다.	관찰적·상징적·체계적으로 물리적·생물학적·문화적 현상을 탐구하는 활동에는 흥미를 보이지만, 사회적이고 반복적인 활동들에는 관심이 부족한 면이 있다.	과학자, 생물학자, 화학자, 물리학자, 인류학자, 지질학자, 의료기술자, 의사 등
예술적 유형 (Artistic type)	상상력과 감수성이 풍부하며, 자유분방하며, 개방적이다. 또한 감정이 풍부하고, 독창적이며, 개성이 강한 반면, 협동적이지는 않다.	예술적 창조와 표현, 변화와 다양성을 좋아하고, 틀에 박힌 것을 싫어한다. 모호하고, 자유롭고, 상징적인 활동을 좋아하지만, 명쾌하고, 체계적이고, 구조화된 활동에는 흥미가 없다.	예술가, 작곡가, 음악가, 무대감독, 작가, 배우, 소설가, 미술가, 무용가, 디자이너 등
사회적 유형 (Social type)	사람들과 어울리기 좋아하며, 친절하고 이해심이 많으며, 타인을 잘 도와주고, 봉사적이며, 감정적이고, 이상주의적이다.	타인의 문제를 듣고, 이해하고 도와주고, 치료해 주고, 봉사하는 활동에는 흥미를 보이지만, 기계·도구·물질과 함께 명쾌하고, 질서정연하고, 체계적인 활동에는 흥미가 없다.	사회복지사, 교육자, 간호사, 유치원 교사, 종교지도자, 상담가, 임상치료사, 언어치료사 등

<p>설득적 유형 (Enterprising type)</p>	<p>지배적이고, 통솔력 · 지도력이 있으며, 말을 잘하고, 설득적이며, 야심적이며, 외향적이고, 낙관적이고, 열성적이다.</p>	<p>조직의 목적과 경제적 이익을 얻기 위해, 그리고 타인을 선도 · 계획 · 통제 · 관리하는 일과 그 결과로 얻어지는 위신 · 인정 · 권위를 얻는 활동을 좋아하지만, 관찰적 · 상징적 · 체계적 활동에는 흥미가 없다.</p>	<p>기업경영인, 정치가, 판사, 영업사원, 상품구매인, 보험회사원, 관리자, 연출가 등</p>
<p>관습적 유형 (Conventional type)</p>	<p>정확하고, 빈틈이 없고, 조심성이 있으며, 세밀하고, 계획성이 있으며, 변화를 좋아하지 않으며, 완고하고, 책임감이 강하다.</p>	<p>정해진 원칙과 계획에 따라 자료를 기록 · 정리 · 조직하는 일을 좋아하고, 체계적인 작업환경에서 사무적 · 계산적 능력을 발휘하는 활동을 좋아한다. 그러나 창의적 · 자율적이며 모험적 · 비체계적인 활동에는 매우 혼란을 느낀다.</p>	<p>공인회계사, 경제 분석가, 은행원, 세무사, 경리사원, 프로그래머, 감사원, 안전관리사, 사서, 법무사 등</p>



Holland의 직업적 성격의 관계모형



㉠ 문제점

- (ㄱ) Holland의 이론에서는 성격만이 주로 강조되어 여러 가지 다른 중요한 개인적 환경적 요인이 도외시되고 있다.
- (ㄴ) Holland의 이론은 진로상담에 적용할 수 있는 구체적인 절차를 제공해 주지 못하고 있다. 특히 상담자가 내담자와의 대면관계에서 사용할 수 있는 과정과 기법에 관한 적절한 지침서가 없다.
- (ㄷ) Holland의 모형을 측정하는 검사도구가 직업에 대한 성적 편견(gender bias)을 없애지 못하고 있다. 예를 들면, 개인의 직업적 성격을 측정하는 검사도구에서 실재적 유형이나 탐구적 유형에 여성적인 직업을 배제하고, 사회적 유형이나 관습적 유형에 여성적인 직업을 많이 나열함으로써, 여성이 제한된 직업선택을 하도록 유도할 수 있다는 것이다.
- (ㄹ) Holland의 이론은 성격요인을 중요시하고 있으면서도 그 발달과정에 대한 설명이 결여되어 있다. 즉, 개인의 진로의사결정에 영향을

주는 요인에 대해서는 구체적인 설명을 하고 있지만, 발달의 측면에서 개인이 왜 그러한 성격을 갖게 되었으며 성격이 어떻게 변화하는가에 대한 설명이 부족하다.

- (ㄷ) 사람들이 자신의 환경이나 자기 자신을 변화시킬 가능성이 있음에도 불구하고, 이 점을 고려하지 않았다. 또한, 자신의 성격에 맞지 않는 직업환경을 선택하더라도 인간은 자신의 특성을 변화시키거나 직업환경을 바꿈으로써 자신의 역할을 잘 수행해 나갈 수 있는 가능성이 있다는 사실을 외면하고 있다.

⑤ Gelatt의 의사결정이론

Gelatt(1962)은 개인의 진로는 환경의 영향을 받아 발달하는 것이 아니라 개인 스스로가 합리적으로 최적의 환경을 선택해 간다고 본다. 즉, 개인이 진로 결정을 내릴 때의 사고 과정에 초점을 두어야 한다는 것이다. 훌륭한 결정이란, 의사 결정 당사자가 자신이 선택한 결과에 대한 책임을 기꺼이 받아들이도록 만들어 주는 체계적인 과정을 통해 이루어진다고 하였다. 직업 선택의 기본 원리는 의사결정과정(decision making process)과 같으며, 의사결정의 단계는 다음과 같다.

- ㉠ 목적의식
- ㉡ 정보수집
- ㉢ 가능한 대안의 열거
- ㉣ 각 대안의 결과 예측
- ㉤ 각 대안의 실현가능성 예측
- ㉥ 가치 평가
- ㉦ 의사결정
- ㉧ 평가 및 재투입

⑥ Blau의 사회이론

- ㉠ 개인을 둘러싼 사회·문화적 환경이 개인의 행동에 영향을 미친다는 사회학적 지식을 바탕으로 생성된 이론으로 Blau(1956), Miller와 Form(1951)이 대표적인 학자들이다. 이 이론의 핵심은 가정, 학교, 지역 사회 등의 사회적인 요인이 직업선택과 발달에 영향을 미친다는 것이다.
- ㉡ 이 이론의 특징은 개인이 통제할 수 없는 요인들이 직업선택에 중요한 영향을 끼친다는 것이다. 즉 개인이 가지고 있는 직업선택의 재량권은 다른 이론에서 가정되는 것보다 훨씬 적다.
- ㉢ 이 이론에 따르면 문화나 인종의 차이에 비해 개인이 속해 있는 사회계층이 개인의 직업적 야망에 큰 영향을 미친다고 한다. 특히 부모는 자녀의 진로선택에 중요한 영향을 주는 것으로 간주되고 있다. 이런 점을 감안하여 진로상담을 할 때는 내담자 가정의 사회·경제적 지위, 가정

Blau의 사회이론

- 가정, 학교, 지역 사회 등의 사회적 요인이 직업선택과 발달에 영향을 미친다.



의 영향력, 학교, 지역사회, 압력집단, 역할지각 등을 고려해야 한다고 제안하고 있다.

⑦ Krumboltz의 사회학습이론(11. 초등)

㉠ 이론의 배경

(㉠) 진로선택에 대한 사회학습 이론적 접근은 초기에는 Krumboltz, Mitchell, Gelatt (1975)에 의해, 최근에는 Mitchell과 Krumboltz (1990)에 의해 주로 논의되고 있다.

(㉡) Krumboltz의 진로의사결정에 대한 사회학습 이론은 교육적 · 직업적 선호 및 기술이 어떻게 획득되며 교육 프로그램, 직업, 현장의 일들이 어떻게 선택되는가를 설명하기 위하여 발달된 이론이다.

(㉢) 이를 위하여 이 이론에서는 강화이론, 고전적 행동주의 이론, 인지적 정보처리 이론에 기원을 두고 있으며, 특히 행동에 대한 일반적인 사회학습 이론을 기초로 개인의 성격과 행동은 그의 독특한 학습경험에 의해서 가장 잘 설명할 수 있다고 가정하면서, 진로의사 결정에 영향을 미치는 요인들의 상호작용을 밝히고 있다.

㉡ 이론의 내용

(㉠) 진로결정 요인

㉠ 유전적 요인과 특별한 능력(genetic endowments and special abilities) : 이는 개인의 진로기회를 제한하는 타고난 특질을 말한다. 즉, 교육적 · 직업적인 선호나 기술에 제한을 줄 수 있는 자질을 말하는 것으로서, 여기에는 인종, 성별, 신체적인 모습과 특징, 지능, 예술적 재능 그리고 근육의 기능 등이 포함된다.

㉡ 환경적 조건과 사건(environmental conditions and events) : 이는 환경에서의 특정한 사건이 기술개발, 활동, 진로선택 등에 영향을 미친다는 것이다. 여기에는 취업 가능한 직종의 내용, 교육 훈련이 가능한 분야, 사회정책, 노동법, 천재지변, 천연자원의 공급 및 이용가능 정도, 기술의 발달, 사회조직의 변화, 가정의 영향, 교육제도, 그리고 이웃과 지역사회의 영향 등이 포함된다.

㉢ 학습경험(learning experience) : 개인이 과거에 학습한 경험은 현재 또는 미래의 교육적 · 직업적 의사결정에 영향을 미치는데 Krumboltz는 크게 두 가지 유형의 학습경험을 가정하고 있다.

(가) 도구적 학습경험(instrumental learning experiences) : 이는 주로 어떤 행동이나 인지적인 활동에 대한 정적인 또는 부정적인 강화를 받을 때 나타난다. 즉, 사람들은 정적인 강화를 받게 되면 이와 관련된 행동을 반복하려는 경향을 보이는데, 이러한 행동을 반복하는 과정에서 관련된 기술을 더욱 잘 숙지하게 되고 행동 그 자체에 내적인 흥미를 갖게 된다는 것이

Krumboltz의 사회학습이론

- 교육 · 직업적 선호 및 기술이 어떻게 획득되며, 교육 프로그램, 직업, 현장의 일들이 어떻게 선택되는가를 설명하기 위한 이론

다. 결국 과거의 학습경험이 교육적, 직업적 행동에 대한 도구(instrument)로 작용하는 것이다.

(나) 연상적 학습경험(associate learning experiences) : 이는 이전에 경험한 감정적 중립(neutral)사건이나 자극을 정서적으로 비중립적인 사건이나 자극과 연결시킬 때 일어난다. 예를 들어, 중병에 걸렸던 사람이 병원에서의 치료로 건강을 회복하였다면, 그는 병원이라는 감정적 중립 자극이 그에게 정적인 영향을 미쳐 나중에 의사가 되길 희망할 수 있을 것이다. 이러한 경험은 개인이 체험하는 직접적인 것인데, 이와는 달리 간접 적이거나 대리적인 학습경험도 개인의 교육적 · 직업적 행동에 영향을 미치게 된다. Krumboltz의 이론에서 개인은 지적이며 훌륭한 정보처리자로 간주되는데, 따라서 사람들은 타인의 행동을 관찰하거나 책이나 TV 등의 매체를 통한 정보 수집으로도 새로운 행동이나 기술을 학습할 수 있게 된다.

④ 과제접근 기술(task approach skills) : 과제접근 기술은 개인이 환경을 이해하고 이에 대처하며 미래를 예견하는 능력이나 경향으로 학습경험, 유전적 요인, 환경적인 조건이나 사건의 상호작용으로 나타난다. 과제접근 기술에는 문제해결 기술, 일하는 습관, 정보수집 능력, 감성적 반응, 인지적 과정 등이 포함된다.

⑤ Krumboltz는 이상에서 언급된 진로결정 요인들 중에서 ‘유전적 요인과 특별한 능력’ 및 ‘환경적 조건과 사건’을 환경적 요인이라 하였고, ‘학습경험’과 ‘과제접근 기술’을 심리적 요인이라고 정의하였다. 환경적 요인은 개인에게 영향을 미치나 일반적으로 개인이 통제할 수 있는 영역 밖에 있는 것으로 상담을 통해서 변화시키는 것이 불가능하다. 심리적 요인은 개인의 생각과 감정과 행동을 결정하게 된다. 결국 상담자는 내담자가 이러한 요인들의 영향을 이해하고 변화시키도록 도와주어야 할 것이다.

(ㄴ) 진로결정 요인들의 결과

① 자기관찰 일반화(self-observation generalization) : 이는 자기 자신의 직접적 · 간접적인 수행이나 자신의 흥미나 가치를 평가하는 외현적 · 내면적인 자기 진술을 의미하는데, 선행 학습경험에 의해 영향을 받을 뿐만 아니라 새로운 학습경험의 결과에 영향을 미친다. 이러한 자기 일반화(self-generalization)는 개인에 의해 표현되는 흥미의 형태로 보이기도 하나, 사회학습 이론가들은 경험의 결과 흥미가 생기는 것이지, 흥미의 결과로 경험하는 것이 아니라고 생각한다. 그러나 흥미는 선행 학습경험에 대한 개인의 반응을 간결하고 정확하게 요약해 주기 때문에 진로의사

결정에서 매우 중요하다.

- ② 세계관 일반화(world-view generalizations) : 학습경험의 결과 사람들은 자기가 살고 있는 환경을 관찰하고 이러한 일반화를 또 다른 환경에서 어떤 일이 일어날 것인가를 예측하는 데 이용할 수 있다. 예컨대 어떤 사람들은 다양한 직업의 성격에 대해 일반화할 수 있다(예: 봉사직에 종사하는 사람들은 본질적으로 마음이 따뜻해야 하고, 인간을 이해하기 위한 능력을 가지고 있어야 한다). 세계관 일반화는 자기 관찰 일반화와 마찬가지로 어느 정도 정확하다고 볼 수 있다. 이러한 정확성은 그들이 행한 경험의 수와 그러한 경험의 대표성에 따라 좌우된다.
- ③ 과제접근 기술(task approach skills) : 과제접근 기술은 환경에 대처하고, 자신의 관찰을 통한 일반화나 세계관 일반화와 관련지어 환경을 해석하고, 미래 사건에 대해 예견하는 인지적 능력, 수행능력 그리고 감정적인 경향으로 작업습관, 감정적 반응과 같은 정신체계, 지각과 사고과정 등을 포함한다. 이러한 과제접근 기술은 진로 의사 결정에서 매우 중요한 것으로 간주되는데, 대체적으로 중요한 의사결정 상황의 인식, 과제에 대한 현실적인 파악, 자기관찰 일반화 흥미화와 세계관 일반화에 대한 검토 및 평가, 다양한 대안의 도출, 대안에 관한 필요한 정보의 수집, 매력적이지 못한 대안의 제거 등의 능력을 포함한다.
- ④ 행위의 산출(action outcomes) : 이 행위의 산출은 학습경험 및 위에서 언급한 세 가지의 결과에서 나오는데, 의사결정과 관련된 특수한 행위로 구성된다. 예를 들어, 어떤 직무 또는 교육훈련에 지원하거나 대학에서 전공을 바꾸는 행위 등이 이에 속한다. 이러한 행동이나 의사결정은 일생에 걸쳐 일어난다.

㉔ 시사점 및 평가

- (㉔) 개인의 문제성 있는 신념과 일반화는 사회학습모형에서 매우 중요하다. 예를 들어, 어떤 신념과 일반화가 생성한 내용을 밝히는 것이 진로결정 문제를 가지고 있는 개인에 대한 상담전략을 개발하는 주요 구성요인이 된다.
- (㉕) 상담자의 역할은 표현된 신념의 가정과 전제를 검토하고 대안적인 신념과 행동과정을 탐색하는 것이다. 내담자로 하여금 자신이 가지고 있는 신념의 타당성을 충분히 이해하도록 도와주는 것은 매우 중요하다.
- (㉖) 특히 상담자는 다음과 같은 사항에 유의해야 한다.
 - ① 사람들은 해결할 수 있는 문제가 존재한다는 사실을 인식하지 않을지도 모른다(사람들은 대부분의 문제가 삶의 일상적인 부분이며 바꿀 수 없는 것이라고 가정함).

- ③ 사람들은 결정을 하거나 문제를 해결하는 데 필요한 노력을 기울이지 않을지도 모른다(사람들은 대안을 탐색하는 데 거의 노력을 기울이지 않는다. 또한 그들은 늘 똑같은 방법만 취하려고 함).
- ④ 사람들은 부적절한 이유로 잠재적으로 만족을 주는 대안을 제거할지도 모른다(사람들은 잘못된 가정으로부터 과일반화를 하고 잠재적으로 가치로운 대안을 간과함).
- ⑤ 사람들은 부적절한 이유로 부적절한 대안을 선택할지도 모른다(사람들은 잘못된 신념과 비현실적인 기대 때문에 잠재적인 진로를 현실적으로 평가할 수 없음).
- ⑥ 사람들은 목표를 달성하기에는 스스로 생각하기에 무능력하다는 것에 대해 불안해하거나 분노를 겪을지도 모른다(개인들의 목표는 비현실적이거나 다른 목표와 상충될 수 있음).
- (e) 이 이론은 진로과정을 기술하며 또한 선택에 영향을 미치는 요인의 예를 제시하고 있기 때문에 기술적이며 동시에 설명적이다. 연구자들은 진로발달과 진로선택 과정을 단순화하려 했으나, 이 이론에 소개된 수많은 변인들은 타당화 과정을 극도로 복잡하게 만들었다.
- (f) 이 이론의 연구자들은 진로상담에서 나타난 몇 가지 주요 발견점들을 다음과 같이 제시하고 있다(Krumboltz, Mitchell, & Gelatt, 1975).
 - ① 진로결정은 학습된 기술이다.
 - ② 진로선택을 했다고 주장하는 사람들 또한 도움이 필요하다(진로선택은 부정확한 정보와 잘못된 대안에서 이루어질 수도 있음).
 - ③ 상담의 성공 여부는 진로결정에서 내담자가 드러내 보인 기술에 의해 평가된다(결정기술의 평가가 필요함).
 - ④ 내담자는 다양한 집단에서 나온다.
 - ⑤ 내담자는 진입한 진로가 확실하지 않다고 해서 죄책감을 느낄 필요는 없다.
 - ⑥ 어떠한 직업도 모든 개인에게 가장 좋은 것으로 보이지는 않는다.

Dawis와 Lofquist의 직업적응이론

- 개인의 특성에 해당하는 욕구와 능력을 환경에서의 요구사항과 연관지어 직무만족이나 직무유지 등의 진로행동을 설명하려는 이론

⑧ Dawis와 Lofquist의 직업적응이론(Theory of Work Adjustment)

- ㉠ 이 이론은 특성-요인이론의 성격을 지니는 이론으로 개인의 특성에 해당하는 욕구와 능력을 환경에서의 요구사항과 연관지어 직무만족이나 직무유지 등의 진로행동을 설명하려는 이론이다.
- ㉡ 이 이론은 개인-환경 조화 상담(person-environment co-responsence counseling)이라 칭하는데, 이는 이 이론이 개인과 환경 간의 상호작용을 강조하고 있음을 나타내기 위한 것이다. 즉, 개인과 환경은 상호작용하면서 자신의 욕구를 만족시켜줄 수 있는 강화요인을 서로 얻게 된다.
- ㉢ 즉, 개인의 욕구(생리적 욕구나 사회적 인정 등)는 환경에서 제공하는 강화요인(보수나 승진, 양호한 작업환경 등)에 의해 채워지며, 환경의



요구조건(직무나 과업, 집단구성원으로서의 역할 등)은 개인이 제공하는 강화요인(주어진 과업을 위한 개인의 능력 발휘 등)에 의해 충족된다. 이러한 상호작용을 통해 개인과 환경의 욕구가 모두 충족되면 조화 상태에 이르게 된다.



여러 가지 상담이론 요약

상담이론 비교항목	정신분석 상담	인간중심 상담	행동주의적 상담	지시적 상담	논리요법 상담(RET)	교류분석 상담(TA)	현실치료
인간관	성악설	성선설	백지설	선·악 공유설	합리적, 비 합리적 잠재 성	성선설	책임적 자아
성격론	유소년기의 가정생활	자아개념이 행동의 핵심	후천적 조건 화의 결과	특성과 인자 의 묶음	전제조건과 신념체제	기억 속의 PAC가 삶의 각본 형성	정체감 (identity image)
병리론 (부적응 상태)	병의 근원은 억압된 욕구, 불쾌한 경험	현실적 자아 와 이상적 자 아의 괴리	잘못된 조건 화 및 학습의 부족	자기특성과 환경과의 부 적결합	왜곡된 독단 적·비합리 적 신념	PAC의 활용 이 한 틀에 고착됨	패배적 정체 감
치료목표 (상담 치료)	무의식의 의 식화(기억 의 재생)	자아개념의 재구성	조건의 개선 및 재학습	바른 자기 이 해, 적절한 결합 시도	합리적 신념 과 자기주장 및 인지적 변 화	PAC의 자유 로운 활용, OK 인정	개인적 자율 성과 책임감
상담자 역할	행동유형의 의미와 원인 해석	비심판적 허 용적 분위기 조성	프로그램의 제작 및 제공	내담자와 환 경에 대한 정 보 제공	설득과 격 려, 지지	PAC 행동 유형의 지적	자기 확신과 정체감 확립 을 도와줌
내담자 역할	자유 연상과 솔직한 자기 노출	설정된 기회 의 자율적 활 용	프로그램에 적극적 참여	정보의 해석 에 적극 참여	갈등과 공감 이해	상황에 적합 한 행동 유발, 분명한 태도	현재 상황의 변화에 대한 책임감 인식
유의점	저항의 정확 한 이해	관계 유지에 힘쓸 것(래 포 형성)	자극과 반응 의 연결(S- R) 훈련	심리검사의 실시 및 해석	관계 유지, 철학적 소 양, 고전, 성 경과 연결	계약된 비언 어적 소통 (이중구조)	총체적 인 간, 현재의 행동과 감 정에 초점
대표자	Freud	Rogers	Bandura, Wölpe, Krumboltz	Williamson, Patterson	Ellis	Berne	Glasser

* TA(Transaction Analysis) / RET(Rational-Emotive Therapy) / PAC(Parent ego, Adult ego, Child ego)