

상담심리학

문화진 교수

상담심리학

1주차 1차시 - 상담과 상담사

1. 상담의 기본적 이해

1) 상담

● 상담(counseling)

- 라틴어 'counsulere'에서 유래: 반성하다, 자문하다, 조언을 구하다
- 1900년대 미국에서 시작된 학문적 영역
- Williamson의 'How to counsel students(1939)'에서 처음 사용
- 이전에는 치료, 처치 등의 용어를 사용

● 상담의 구조

counseling 카운슬링=상담	
counselor 카운슬러=상담사	counselee(client) 클라이언트=내담자

2) 상담의 정의

● 상담이란?

- 현대적 의미의 '상담'은 종전의 '조언'보다 확장적 성격을 가짐
- * 심리치료, 태도변화, 행동수정, 의사결정, 문제해결, 정보제공 등
- 상담이란 언어 및 비언어적 커뮤니케이션을 통해 내담자의 행동 변화를 목적으로 한 상담자와 내담자 간의 인간관계
- * 행동 변화 = '회복되다' + '성장하다'
- * 회복되다: 부적응 행동의 개선이라는 치료적 측면
- * 성장하다: 보다 성숙한 인격적 성장을 지향하는 개발적 측면
- ∴ 상담이란 전문적 훈련을 받은 사람이 도움을 필요로 하는 사람으로 하여금 자신의 문제를 스스로 해결하고 스스로 성장할 수 있도록 돕는 과정

3) 상담에 대한 종합적 정의

- ① 상담은 도움을 필요로 하는 사람과 도움을 줄 수 있는 사람의 관계
- ② 상담은 상담에 관한 전문적 훈련을 받은 사람이 도움을 주는 것
- ③ 상담은 내담자 스스로가 자기 문제를 해결하도록 노력하는 것
- ④ 상담은 대등한 위치에서 협력하는 상호 역동적 관계
- ⑤ 상담은 사적이고 비밀스러운 관계
- ⑥ 상담은 궁극적으로 내담자의 복지만을 위한 과정
- ⑦ 상담은 내담자의 현명한 선택과 결정을 돕는 과정

4) 상담의 형태

위기 상담	문제가 다소 위급하고 심각할 때 하는 상담 주변인 사망, 이혼, 배신, 약물남용, 실직 등
촉진 상담	장래에 다가올 문제에 적응적 대처를 위한 상담 학업문제, 진학문제, 이성문제 등

상담심리학

1주차 1차시 - 상담과 상담사

예방 상담	미래에 일어날 것으로 예상되는 문제를 위한 상담 약물 탐닉 방지, 성에 대한 태도 형성 등
발달 상담	내담자의 개인적 성장을 촉진하기 위한 상담 자아정체감 확립, 직업 선택, 건강 문제 등

5) 상담의 기본원리

- ▶ 개별화의 원리
- ▶ 감정표현의 원리
- ▶ 통제된 정서 관여의 원리
- ▶ 수용의 원리
- ▶ 비심판적 태도의 원리
- ▶ 자기결정의 원리
- ▶ 비밀 보장의 원리

6) 상담의 목적

- ▶ 행동 변화의 촉진
- ▶ 대처 기술의 향상
- ▶ 의사결정력 증진
- ▶ 부적 감정의 이해 및 관리
- ▶ 대인관계 능력 신장
- ▶ 잠재 능력 촉진
- ▶ 책임감 증진

7) 상담 과정의 특징

- ① 대화의 초점은 항상 내담자에게 : 주연은 내담자, 상담사는 조연
- ② 상담사는 내담자의 느낌과 생각을 수용하고, 이것에 대한 자신의 이해를 전해주는 역할
- ③ 상담사가 제시한 정보를 내담자가 어떻게 받아들이고, 어떤 감정과 사고를 환기시켰는가에 초점
- ④ 문제를 해결하는 사람은 내담자 자신
- ⑤ 상담의 긴 시간이 효과를 가지기 위해서는 적합한 기법과 이론을 선택하는 것이 중요
- ⑥ 가장 중요하고 기본적인 것은 상담사-내담자 간의 따뜻하고 친밀한 관계, 상호 신뢰와 존경, 그리고 감정과 사고과정의 절대적 존중

2. 상담사의 조건과 훈련

1) 상담사의 조건

- ① C. R. Rogers(1957)가 제안
- ② '카운슬링의 기본적 태도에 관한 조건'으로 알려짐
- ③ 내담자의 바람직한 인격 변화를 지원하기 위한 기본 조건
- ④ 상처받기 쉽고 심리적으로 불안한 상태인 내담자가 일정한 조건을 갖춘 상담사와 심리적 접촉을 경험하는 것이 중요함

2) 상담사의 세가지 원소

- 마법의 세가지 원소(magic triad) - 상담사의 3가지 원소
 - 진실성, 공감적 이해, 수용

상담심리학

1주차 1차시 - 상담과 상담사

☐ 수용

■ 수용적 태도(unconditional positive regard)

- 한 인간의 존엄성에 대한 배려 내지 존중에 대한 감각
- '인간은 누구나 자신의 소중한 인생을 보내고 있으며, 이것을 타인이 간섭하거나 평가해서는 안 된다(Rogers)'
- 내담자의 '자기 개방(self-disclosure)'을 촉진할 수 있음

■ 진정한 수용을 위한 마음자세

- 내담자를 독자적 생각이나 감정을 가진 나와는 다른 한 인간으로 인정하기
- 내담자가 다양한 단점이나 결점에도 불구하고 성장 가능성을 가진 한 인간임을 인정하기
- 내담자의 모습에 대한 선/악 판단을 배제하고 있는 모습 그대로 인정하기

■ 수용적 태도를 가지기 위해 상담자가 노력해야 할 것들

- 나의 이야기보다 내담자의 이야기에 주의를 기울여서 경청할 것
- 내담자가 자신의 생각, 감정, 요구를 보다 자유롭게 표현할 수 있도록 도와줄 것
- 내담자가 부정적 감정, 요구를 표현할지라도 놀라거나 비판하지 말 것
- * 단, 반사회적인 내용의 경우에는 감정을 수용할지라도 그것을 행동으로 표현하는 것에 대해서는 수용하지 말아야 함

☐ 진실성(genuineness)

- 거짓이 없고 순수하고 진실한 모습
- 투명성, 진심, 자기 일치...
- '자기 자신의 있는 그대로의 모습을 소중하게 여긴다'는 의미

* 진실성의 핵심은?

- ① 어떠한 결점도 없이 완벽해야 한다는 것을 의미하지는 않음
 - ② 부끄럽다는 생각이 들어도 그런 자신의 모습 그대로 받아들이기
- 상담사가 '상담사'라는 틀에 얽매어 있다면? : 내담자와 진실한 관계를 형성하는 것이 어려움
 - ∴ 상담사는 상담사인 동시에 자신의 있는 그대로의 모습으로 상대방을 대하는 순수성, 자유, 그리고 자연스러움을 갖추어야 함

☐ 공감적 이해(empathic understanding)

■ 공감

- 상대방의 기분을 실감하면서 자신의 내면 세계에서 상대방의 기분을 이해하지만, 거기에 몰입되거나 흡수되지 않는 상태

■ 공감적 이해

- 상대방의 기분이나 감정이 '이해'가 되는 것일 뿐, 동일한 상태로 느껴지는 것을 의미하지 않음
- 공감 ≠ 동감
- 실제적으로 공감적 이해의 과정이 곧 치료의 과정

상담심리학

1주차 1차시 - 상담과 상담사

■ 공감적 이해를 위한 필수 조건

- ① 적극적 경청
- ② 세심한 관찰

* 상담의 과정에서 공감적 이해가 되지 않는 경우에는? : 이해할 수 있는 부분과 없는 부분을 솔직하게 이야기하는 용기!

3) 효과적인 상담사가 되기 위해 훈련 받아야 할 덕목들

자기수용, 자기인식능력, 확고한 가치체계, 책임성, 진실성, 직관적, 유머, 온정적 태도
인성에 대한 이해, 위험 감수, 경험의 개방성, 현실감



1. 심리평가

1) 심리평가

● 심리평가

- 상대방의 마음과 행동을 이해하기 위한 인물평가
- 왜 상담에서 심리평가가 필요할까?
: 내담자의 세계와 문제에 대해 보다 객관적이고 전체적인 이해를 위해서는 최대한 많은 정보 수집이 필요하기 때문
- 각각의 심리평가가 아니라, 내담자의 다면적 정보를 종합적으로 판단하는 것

● 심리평가의 의의

- '내담자에게 최적의 심리적 지원을 하기 위해 무엇이 가장 바람직한가를 명확히 하기 위한 것(Weiner, 1975)'
- 내담자의 문제탐색을 위함이 아니라, 상담 과정에서 내담자에 대한 파악을 통해 문제의 배경을 이해하고 필요한 지원에 대한 목표와 방법을 탐색하는 작업

▷ 심리평가를 반대하는 사람들

- 주장 1) 심리평가는 내담자를 사물처럼 대상화하는 것과 같기 때문에 상담사로서 해야 할 일이 아니다
- 주장 2) 평가정보는 상담사의 눈을 흐리게 하여 진정한 공감적 이해를 하는 데 방해가 된다.
- 주장 3) 심리평가는 상담사가 우위로, 내담자는 수동적 입장이 되게한다.
- 주장 4) 개성적 인간을 마치 자동차 검사하는 것처럼 문제 탐색의 관점으로 접근해서는 안된다.

● 진단(diagnosis)

- dia(둘) + gnosis(식별하다) = '둘 사이의 식별한다'는 의미
- 의학에서 '평가'를 의미하는 용어
- 병과 건강, 정상과 이상을 식별하는 작업을 의미
- but, 심리학에서는 인간의 특징을 다면적/양적으로 측정
- ex 1) '이 사람은 우울증과 강박증을 가지고 있습니다.'
- ex 2) '이 사람은 좀 내향적이고, 신경증적 성향이 강합니다.'

2) 심리평가의 방법

● 면접에 의한 심리평가

▷ 면접

- 목적: 상담 장면을 통해서 내담자의 문제에 대한 경향성과 그 배경에 대해 파악하는 것
- '구조화된 면접'
- ① 평가가 제 1의 목적인 면접
- ② 빈틈없는 적절한 정보 수집을 위한 면접
- ③ 질문항목과 질문방법을 명확히 정해두는 면접
- ④ 개방질문보다 폐쇄된 질문의 형태

상담심리학

1주차 2차시 - 상담을 위한 심리검사

- ▶ 면접은 주로 상담의 초기 장면에서 많이 이루어짐
- ▶ 내담자와의 신뢰관계 형성에 세심한 주의를 기울여야 함
- ▶ 상담과정에서의 면접은 반구조화된 형태로 변화하게 됨

● 관찰에 의한 심리평가

▷ 관찰법

- 목적: 내담자의 심리를 행동관찰을 통해 이해하고, 이를 토대로 지원 전략을 세우는 것

ex) play room 관찰하기

- 주로 영유아나 아동의 치료 과정에서 많이 사용되는 방식
- 관찰을 통한 상담은 치료라기 보다는 '지도'에 가까움
- 상담 장면에서도 내담자의 행동(비언어적 행위)는 많은 의미를 내포하고 있기 때문에 놓치지 말아야 할 부분임

● 심리검사에 의한 심리평가

▷ 심리검사

- 검사 항목과 그것을 측정하기 위한 도구를 사용하여 일정한 절차에 따라 실시하여, 그 결과를 일정한 기준에 따라 평가/판단하는 방법
- 실제 상담 장면에서 비교적 객관적인 판단 근거를 마련해 줄 수 있는 평가 방법

2. 심리검사

1) 심리검사

● 심리검사(psychological test)

- 지능, 학습능력, 성격, 적성 등에 대한 개인의 심리적 능력이나 특성을 측정하는 과정의 총칭
- 상담이나 심리치료에서 인간이해를 위한 진단적 방법으로 범용
- 상담의 초기 단계에서 가장 많이 활용 : 심리진단, 임상적 이해, 이후 전망이나 대응방향 결정에 필요한 정보를 얻을 수 있음
- 상담사의 판단에 따라 전환시기, 상담 종결시점 등에서도 활용

● 심리검사가 왜 필요할까?

- 상담 장면에서 내담자의 이야기에서 얻는 정보는 부분적이며 불명확한 점이 많기 때문
- 내담자를 보다 전체적, 구조적으로 이해하기 위해 다른 각도에서의 접근이 필요할 때 좋은 정보 근원이 될 수 있기 때문

● 심리검사 활용 시 유의할 점

- 심리검사의 결과를 토대로 내담자를 어떤 유형의 사람이라고 일방적 진단을 하지 않아야 함
- 심리검사는 '진단'이 아니라, '인간 이해'가 궁극적 목적임을 늘 염두에 두고 실시해야 함
- 심리검사 결과는 지나치게 맹신하는 자세는 버려야 함
- 심리검사 결과 하나가 그 사람의 전체 인격을 판단하는 기준이 되어서는 안 됨

3) 상담사에게 요구되는 태도

검사법 숙지하기	<ul style="list-style-type: none"> - 검사법에 대한 충분한 지식과 기술 익히기 - 반응의 분석법, 결과해석의 방법에 대한 이해력 증진(이론적 배경 습득)
검사 배터리 실시하기	<ul style="list-style-type: none"> - 한 명의 내담자에 대한 다양한 검사를 병행해서 실시하는 것 - 내담자에 대한 다면적 이해가 목적 - 꼭 필요한 검사만 실시하도록

4) 심리검사의 유의사항

- ① 실시 목적을 명확히 할 것
- ② 피험자에 대한 사전정보 알아둘 것
- ③ 검사 환경을 정비해 둘 것
- ④ 피험자와 라포 형성하기
- ⑤ 검사 진행은 반드시 정해진 대로
- ⑥ 검사결과에 대한 태도 점검하기
- ⑦ 검사결과를 전달할 때는 신중하게

5) 심리검사의 종류
(1) 지능검사
● 지능(intelligence)

- 개인차 구인으로 추상적 사고력, 새로운 장면에서의 적응력, 학습능력, 또는 문제해결력 등을 의미하는 지적 혹은 인지적 능력

● 지능검사

- 지능을 측정하는 검사
- 개인의 발달상 장애, 자기실현 저해요소 등을 발견하여 환경에 주체적으로 적응시키고자 하는 목적에서 활용
- 최초의 지능 검사: Binet-Simon Scale of Intelligence(1905)
- 실시 방법에 따라 집단식 검사와 개별식 검사로 나누어 사용

▷ 비네식 지능검사 : 비네(Binet, 1905)

- 지능 = 방향성 + 목적성 + 자기비판성
- 일반능력 가설: 어떤 사실을 이해하고 판단하는 심적 능력이 지능
- 검사 문제: 단어지식, 문장완성, 기억, 도덕판단 등

▷ 터먼(Terman, 1916)

- Stanford-Binet(1937, 1960, 1972) 검사 개발
- 지능지수(IQ: Intelligence Quotient) 고안
- 지능지수(IQ) = (정신연령/생활연령) X 100
- 한국형 고대-비네 검사의 원본(고려대학교 행동과학연구소, 1970)

▷ 웨슬러식 지능검사 : 웨슬러(Wechsler)

- '지능이란 각 개인이 목적적으로 행동하고, 합리적으로 사고하며, 나아가 효율적으로 자신의 환경을 이해하고 적응할 수 있는 총합적 또는 총체적 능력'
- 다차원적이고 총체적 평가를 위한 지능검사 개발
- 11가지 하위 검사
- 동작성 검사 + 언어성 검사 = 지능의 구조적 파악 가능
- 임상적 증후군에 대한 대응을 가능하게 만들어 줌
- 편차지능지수(피검사자의 상대적 위치를 편차치로 나타내는 것)
- 성인용(WAIS), 아동용(WISC), 유아용(WPPSI)

(2) 발달검사

- 발달과정에 있는 아동을 대상으로 함
- 지능, 감각/운동기능 등 정신발달의 과정을 총합적으로 파악
- 아동의 보호 및 교육을 위해 도움을 주는 것이 목적
- 검사 방법
 - * 아동에 대한 행동 관찰
 - * 어머니 등을 대상으로 하는 면접
- 발달 검사의 종류: Bayley의 영아발달검사, Apgar 척도, Miller의 유아용 평가검사 등

(3) 적성검사

- 직업적성검사: 직업에 관한 적성을 검사
- 진학적성검사: 진학에 관한 적성을 검사
- 어느 특정의 활동을 효과적으로 수행할 수 있는가에 관심 → '특수 능력'을 측정하는 것에 초점
- 직업흥미검사

(4) 성격검사

● 질문지법(Questionnaire)

- 자기보고에 의해 인격 특성의 구조를 측정하는 기법
- 상담이나 심리치료의 보조자료로 가장 널리 활용
- 피험자가 의식적/무의식적으로 왜곡할 가능성이 있음

▷ 대표적 검사

① MMPI(미네소타 다면인격목록)

- 대표적인 질문지법 성격검사
- 550개 질문항목 + 3건법
- 타당성 척도 구성

② Guilford 성격검사(Y-G검사)

- 12가지 성격특성을 측정하는 다면적 검사
- 아동용/중학생용/고등학생용/성인용의 4가지

③ Big5 성격검사

● 투영법(projective Technique)

- 비일상적/비구조적/다면적 자극에 대해 자유도가 높은 반응을 유도하는 지시를 통해 애매모호한 자극 상황을 제공하는 방법
- 피험자의 '개인적 세계'가 표현
- 이런 개인적 세계의 표현을 분석하여 그의 욕구, 갈등, 성격 특성을 전체적/역동적으로 파악
- 자극 소재는 미구조성 & 미조직성
- '해석'에 의거하기 때문에 상담사의 숙련이 매우 요구되는 방식

▷ 대표적 검사

- ① Rorschach Test
- ② 모자이크 검사
- ③ SCT(문장완성검사)
- ④ 심리극
- ⑤ DAP
- ⑥ HTP
- ⑦ 동적 가족화 검사

● 작업검사법

- 피험자에게 일정한 작업재료로 특정 작업을 하도록 하는 검사
- 작업과정, 작업결과, 작업태도 등을 관찰하여 피험자의 성격이나 작업능력을 알고자 하는 방식
- 대개 적성검사용으로 활용
- 피험자의 의도적 행위를 비교적 통제하기 쉬움
- 비교적 좁은 측면의 인격검사라는 점에서 한계를 가짐

1. 정신분석 이론

● Sigmund Freud(1856~1939)

- 정신분석의 창시자
- 체코슬로바키아 모라비아 출생
- 3남 5녀 중 장남
- 비엔나 의대
- 1881년 의사 자격 취득
- Joseph Breuer에 감명
- 히스테리아 연구
- 심리학, 생물학, 교육에 관심
- 아버지 vs. 어머니

1) 정신분석 이론

● 정신분석

- 인간의 문제 행동의 원인을 밝혀내어 그것을 치료해 나가는 과정
- 관심 대상: 무의식, 성격 구성 요소의 문제, 자아방어의 원인 등
- 인간 행동을 결정하는 역동적 힘의 근원을 무의식으로 규정 → 무의식은 부적응, 신경증, 신경 질환의 근원
- 관심 대상: 환자의 성격 재구성 → 환자의 현실 적응
- 20세기에 발견한 하나의 위대한 업적으로 인정받음
- 인간의 정신생활을 이해하는 데 큰 기여를 한 이론으로 평가받음
- 자아심리학, 대상관계이론 등에 영향
- 신프로이트 학파: Jung, Adler, Horney, Fromm, Sullivan 등

2) 주요 개념

- 리비도(libido) : 성적 에너지→삶의 에너지
- 에너지 질량보존의 법칙 : 리비도는 변하지 않는 존재
- 행동의 동기 : 생물학적 충동 + 무의식
- 결정론 : 생의 초기 5~6년의 경험

3) 정신의 구조

(1) 의식(consciousness)

- 우리가 깨닫고 있고, 쉽게 인출할 수 있는 재료를 담고 있는 차원
- 현상에 대한 현재의 느낌
- 우리는 의식을 통해 현실과 관계하고, 현실에 입각해 반응할 수 있음

(2) 전의식(preconsciousness)

- 주의를 기울이지 않아 잠시 인식 밖에 있는 내용
- 스스로 노력하거나, 단서가 주어진다면 의식으로 끄집어 올릴 수 있는 것

(3) 무의식(unconsciousness)

- 사회적으로 용납되지 않는 욕망, 충동 등이 억압되어 있는 것
- 노력한다거나, 단서에 의해서도 의식화되지 않음
- 무의식의 형성 경로
 - ① 감각기관을 통해 들어온 많은 정보 중에 의식되지 않는 것들
 - ② 의식한 재료였지만 시간이 흐르면서 기억에서 사라진 것들
 - ③ 경험한 것을 의도적으로 의식하지 않으려고 노력한 것들
- 무의식이 인간의 행동에 가장 많은 영향을 줌

4) 성격의 구조

● 원초아(id)

- libido의 생물학적 요소
- 심리적 에너지의 원천
- 본능이 위치: 성충동, 공격 욕구, 생리적 욕구
- 맹목적으로 내적 욕구 충족만을 추구
- 논리성과 현실성이 결여
- 대부분 무의식 상태: 원초아에 의해 일어나는 행동은 잘 의식하지 못하고 그 이유도 분명히 인식되지 않음
- '쾌락의 원리'의 지배: 현실적 사고가 부족하여 오직 결핍된 욕구만 충족하는 행동을 함
- 생의 초기일수록 차지하는 비중이 큼: 유아기적 성향

● 자아(ego)

- libido의 심리적 요소
- 원초아의 본능과 외부 현실 세계를 중재하는 역할
- 논리적 사고: 원초아의 욕구를 안전하게 충족시켜 현실에 적응하게 함
- 의식 세계에 존재
- '현실의 원리': 원초아나 초자아를 통제하여 현실적 문제가 생기지 않도록 행동을 안내하는 역할
- 자아의 원리라도 반드시 도덕적, 사회적으로 용납되는 것은 아님
- 성인일수록, 지적으로 성숙된 사람일수록 우수

● 초자아(superego)

- libido의 사회적 요소
- 이상을 추구하는 심리적 구인
- 전통적 가치관과 사회적 이상이 자리잡는 부분
- 어린 시절의 의미 있는 타인(부모)로부터 영향을 받기 쉬움
- 의식적인 부분 + 무의식적인 부분
- '도덕의 원리': 도덕에 위배되는 원초아의 충동을 억제하고 자아의 현실적 목표를 더 도덕적이고 이상적인 것으로 이끄는 역할
- 극단적일 경우에는 부적응을 초래: 우리의 도덕과 양심대로만 한다고 모두 적응적인가?
- 도덕적이고 양심적인 행동이라도 현실성이 결여되어 있는 경우도 있음

2. 부적응 행동의 원인과 치료 논리

1) 부적응행동의 원인 : 억압된 무의식

- 무의식적 갈등이나 억압은 부적응행동의 한 가지 원인이 됨
- 성격 장애, 신경증, 정신병 등을 야기함 → 무의식적 갈등에 대한 환자 나름의 해결책
- 억압되어 있던 과거의 사건을 현재가 촉발 → 유사한 맥락이 주어지면 억압되어 있던 공포, 불안, 분노와 같은 부정적 정서가 되살아남
- 이 때, 사람들은 현재의 정서가 과거에 경험한 사건임을 인지 못함
- 과거 사건을 인식하고 거기에 내포된 정서에너지가 해소되지 않으면 이러한 반응행동은 계속적으로 반복됨 → 성격 장애 발생

2) 부적응행동의 원인 : 성격 구성 요소 간의 불균형

- 상호 경쟁하는 세 가지 성격 요소들의 상대적 세력과 관련
- 자아는 원초아 통제, 초자아는 원초아와 자아 통제
- 어느 한 요소가 너무 강하거나 약하면 부적응 행동을 초래: 세 요소 세력의 균형을 이루면서도, 때와 장소에 맞게 탄력적으로 변하는 것이 바람직한 성격
- 원초아가 너무 강하면? 동물적인 사람
- 자아가 너무 강하면? 약삭빠른 사람
- 초자아가 너무 강하면? 지나치게 융통성이 없는 사람

3) 부적응행동의 원인 : 불안

- 불안: 원인을 모르는 가운데 두려움을 느끼는 것
- 불안의 원형 = 신생아가 받는 충격
- 불안의 원인
 - ① 현실적 불안
 - * 자아가 현실을 지각하여 느끼는 불안
 - * 실제적 위험으로부터 우리를 보호해 주는 기능
 - * '객관적 불안' : 불안의 원인이 외부에 있는 것
 - * ex) 자동차가 자기 쪽으로 달려올 때 느끼는 불안
 - ② 신경증적 불안
 - * 자아가 원초아를 통제할 수 없을 것이라는 두려움과 긴장감에서 나온 정서 반응
 - * 이 불안이 지나치면 이성을 잃고 충동적 행동을 하게 됨
 - * 신경증, 정신병으로 발전
 - * 원초아에 의한 행동에 대하여 위험을 감지하면 나타나는 불안
 - * ex) 파는 음식에는 누가 독을 넣었을까 음식을 안 사먹는 것
 - ③ 도덕적 불안
 - * 초자아가 자아를 압도하는 것: 자아가 초자아에게 처벌받을 것을 두려워할 때 나타나는 불안
 - * 자신의 잘못에 대하여 죄책감을 가짐
 - * 죄책감이 심하면 속죄를 받기 위해 고의로 처벌을 받는 일을 저지르기도 함

4) 부적응행동의 원인 : 욕구의 좌절

- 인간은 본능을 추구하는 존재
- 행동은 5~6세 이전의 여러 충동 및 경험에 영향을 받음 → 이런 욕구의 충족/좌절 여부에 따라 성격이 달라짐
 - * 충동/경험: 무의식적 성적 충동, 공격 충동, 심리성적 경험 등
- 인간의 본능 = 원초아 : 원초아의 욕구가 좌절되면 원초아의 에너지는 부적응 방향으로 분출
- 무조건, 늘 이런 욕구가 충족되어야 할까? : 아니다. 지나치게 욕구가 충족되면 그 욕구에서 벗어나지 못하는 고착 현상이 생길 수도 있음

5) 부적응 행동에의 접근법

- 무의식을 자각하여 자아의 통제권을 확보하기
 - 현재 문제행동의 원인이 과거의 경험임을 깨달아야 문제행동 치료가 가능함
 - '무의식의 의식화'
 - '증상' 그 자체보다는 '내적 갈등'에 집중하기
 - 최면술, 꿈의 분석, 자유연상법 등을 사용
- 성격의 세 요소간의 균형을 유지/이동시키기
 - 적응=자아가 무의식에 억압된 충동을 이해하고 원초아와의 갈등을 해결하여 본능적 충동에 지배되지 않고 현실적이고 합리적으로 적응하게 되는 것
 - '자아 지배적 성격 구조'로 변화시키기
 - 정신분석의 지향점 = 성격구조의 재구성

6) 치료의 목표

- 정신분석의 목표
 - 인간의 내면에서 숨구치는 욕구나 충동을 현실적 관점에서 조정
 - 내담자가 보다 깊은 자기인식을 경험하게 함으로써 자기통제 능력을 강화하는 것
 - 내담자가 자신의 가능성을 스스로 발견하고, 이 가능성을 더욱 발휘할 수 있도록 선택/결정하는 능력을 획득하게 하는 것
 - 내담자가 심리적 통합체험을 통해 인격적/정신적 성숙의 축진을 지원하는 것

1. 정신분석 상담의 목표와 과정

1) 정신분석 상담의 목표

- 궁극적 목표: '건강한 성격'을 갖도록 하는 것
- 건강한 성격이란? : 원초아, 자아, 초자아의 세 가지 심적 에너지가 균형 있게 분배되고 활용되는 상태
- 건강한 성격에서만 인간의 성장이 가능하고 정신 건강을 유지할 수 있음

● '자아' 강화의 중요성

- 자아는 세 가지 성격 체계의 균형을 유지시켜 주는 기능을 함
- 자아가 약하면? : 세 성격 체계 간의 심적 에너지가 균형을 이루지 못해 불안이나 죄의식이 발생하게 됨
- 무분별한 욕망의 추구(원초아)와 과도한 사회적 억압(초자아)에 대하여 자아가 성숙되게 방어를 하게 되면 내면 갈등이 최소화 됨
- 궁극적 목표? : 내담자의 무의식적 과정의 최대한 깨달아 자아 통제권을 확보하여 내적 욕망을 적절한 수준에서 충족시키는 것

● 자아 강화의 방법

- 무의식적 갈등이나 불안을 표현하게 하기 : 내면을 자각하게 되면 더 이상 긴장과 불안을 억압할 필요가 없어지게 됨
- 정신분석에서의 초점
 - * 문제해결이나 새로운 행동의 학습은 목적이 아님 → 현재 문제와 관련된 과거에 억압된 갈등을 깊이 탐색하는 것에 초점을 둠
 - * 통찰을 통한 지적 이해가 목적이 아님 → 내담자 자신의 문제와 관련된 기억과 감정을 재경험하는 것에 초점을 둠

● 자아가 강화되면?

- 자신에 대한 이해가 깊어짐
- 건강한 자기개념을 형성하게 됨
- 성숙된 인간 관계가 가능해짐
- 현실을 수용할 수 있는 자기 분석력이 생기게 됨 → 궁극적으로, 이렇게 되면 타인을 사랑하고 열심히 일할 수 있고 잘 적응할 수 있게 된다.
- 자아를 강화한다는 것은 현실 인식 능력, 분별력, 자기 통제력, 자기 조절력을 강화한다는 의미

2) 상담의 과정

내담자 선정 및 상담 상황 구성 ⇨ 시작단계 ⇨ 전이단계 ⇨ 혼입단계 ⇨ 종결단계

(1) 내담자 선정 및 상담 상황 구성

- 내담자가 정신분석 상담에 적합한지를 파악
- 적합한 사람으로 판단되면 내담자가 호소하고 있는 문제가 무엇인지를 확인

■ 정신분석 상담에 적합한 내담자 유형

- ① 외부적, 환경적 장애보다는 내적, 심리적 갈등을 겪고 있는 내담자
- ② 증세가 있음에도 불구하고 자신을 유지하고 있으며 기타 기능에 문제가 없이 일상생활을 하고 있는 내담자
- ③ 상담의 즉각적 만족이나 갈등의 해소보다는 장기 치료를 꾸준히 해 나갈 수 있는 내담자
- ④ 스스로 자신의 문제를 해결하려는 동기를 가지고 있고 비교적 통찰 능력과 언어 능력이 있는 내담자

(2) 시작 단계 = 초기 면접 단계

- ① 내담자의 중요 과거 역사 청취
 - ② 내담자의 무의식적 갈등 파악
 - 3개월~6개월 정도의 시간 소요
 - 마음 속에 떠오르는 생각, 기억, 감정을 자유롭게 이야기하게 격려
 - 솔직하게 말하는 것이 치료에 도움이 된다는 점을 강조
 - 내담자의 생각, 기억, 경험에 대해 보다 세부적으로 자세히 질문
 - ③ 내담자에 대한 중립적 입장 유지
 - 내담자의 비합리적 반응이나 모순이 있더라도 지적하지 않음 → 자유로운 표현이나 연상이 방해 받을 수 있기 때문
 - 비합리적이거나 왜곡된 정서를 표현함으로써 문제점 파악 가능
 - ④ 명료화
 - 점차 내담자의 세부 내용에 대해 질문하고, 이것을 명료화 → 여러 가지 갈등 요소가 존재함을 지적할 수 있음
 - 이를 통해 내담자는 차차 자신이 말하고 느낀 것에 대하여 스스로 관찰하게 됨
 - ⑤ 관심 및 감정의 표현
 - 상담이 진전되면 과거 생활사보다는 현재의 경험, 대인관계, 감정들이 어떤 의미를 가지는 지에 대해 논의 해야 함
 - 라포 형성 가능: 상담자에게 차츰 관심이나 감정을 표현하게 됨
- ∴ 상담상황이 잘 구성되어 내담자가 자신의 정서를 직접 체험할 수 있고, 내담자 자신이 스스로 정서 반응을 잘하는 자신을 관찰할 수 있게 되기까지를 시작단계로 보면 됨

(3) 전이 및 통찰의 단계 = 전이가 나타나는 시기

- ① 전이란?
 - 내담자가 상담사에게 과거 자신의 삶에서 주요 인물에 대하여 가지고 있던 감정을 투사하는 것
 - 전이는 상담사가 내담자의 과거 주요 인물에 대하여 중립적 자세를 취함으로써 쉽게 유발됨
 - 정신분석 상담에서 내담자는 상담사와 전이 관계를 맺음
 - 정신분석에서는 전이를 장려함

상담심리학

2주차 2차시 - 정신분석 상담2

② 전이는 왜 중요할까?

- 미해결된 갈등을 표면화시키는 중요한 역할
- 갈등이 안전하고 지지적인 상담 관계에서 해결될 수 있기 때문

③ 전이 분석의 효과

- 전이 분석 = 정신분석의 초석
- 전이 분석을 통해 과거의 관계/경험이 현재의 문제를 어떻게 일으키는지 통찰할 수 있음
- 현재에 대한 적절하고 성숙된 결정을 할 때 통찰을 어떻게 이용할 것인지에 대해 알려줌

* 통찰(insight)이란?

: 과거에 상습적으로 잘못 사용해 왔던 대처 방법의 제한점이나 그릇된 점을 인식하고 그 속박에서 벗어나 새로운 대처 방법이나 적응 방식을 활용할 수 있게 되는 것

④ 역전이

- 역전이: 내담자로 인하여 상담사에게 왜곡된 관념이 생긴 경우
- 왜곡된 관념은 상담의 진전을 방해함
- 내담자의 분노, 사랑, 아첨, 비판 등 강력한 감정을 받을 때 발생 ↑
- 실제, 대부분의 상담 과정에서 역전이가 발생
- 상담사는 이를 항상 의식하고 처리할 수 있는 능력을 갖추어야 함

⑤ 내담자의 저항

- 저항: 내담자가 의식적으로는 도움을 받으려 하지만, 무의식적으로 갈등을 의식하고 직면하기를 꺼리는 현상
- 상담사는 이런 저항을 신속히 식별하고 대처해야 함
- 그러나 내담자가 저항을 이해하면 자기 이해가 더 넓어질 수 있음 → 최근에는 저항을 더욱 수용해 주면 관심을 보임
- 저항이 일어나면, 해석을 해줌
- 저항의 해석이란? : 저항이 무엇을 의미하는지, 왜 저항을 하는지, 어떻게 인식해야 하는지 등을 설명해 주는 것

∴ 전이 단계에서 내담자는 자신을 폭넓게 이해하고 내적 갈등과 대인관계, 현실 지각과의 관계를 바르게 인식하고 감정으로 체험하는 통찰을 경험하게 됨

(4) 훈습 단계 = working-through

- 내담자가 통찰한 것을 실제 생활로 옮겨서 변화를 일으키는 것
- 통찰하고 학습한 것을 공고히 하는 것
- 추가적인 전이 분석이 이루어져야 함
- ∴ 상담에서 얻은 통찰을 현실 생활에 적용해 봄으로써 과거보다 효과적으로 적응하도록 해 나가는 과정을 훈습이라고 함
- 비교적 긴 시간이 소요
- 상담사는 내담자의 행동을 지지해주고 강화해주는 역할을 함

- 훈습 과정이 성공적으로 이루어지면, 내담자의 갈등이 해소되고 현실적인 적응생활이 가능하게 됨

(5) 종결 단계

- 전이 분석, 통찰, 훈습을 거쳐 안정적으로 행동 변화가 일어나면 상담이 종결
- 상담사와 내담자 모두가 종결을 각각 제기 가능함
- 상담의 성공 여부와 종결은 상관 없음
- 내담자가 일방적으로 종결한다면?

: 최소한 1회는 더 만나보도록 노력 → 저항일 수 있기 때문에

- 전통적 정신분석은 치료 기간이 너무 길다는 단점이 있음 → 대안으로 생겨난 것이 단기 정신분석(대개 12회기로 제한)
- 단기 정신분석 상담은 스트레스, 상실감 장애, 만년기 우울증, 적응장애, 정동장애, 성격장애 치료에 효과가 있는 것으로 알려짐

2. 정신분석 상담의 기법들

1) 해석(interpretation)

● 해석이란?

- 자유연상, 꿈의 분석, 저항, 전이 등에서 나타난 내담자의 행동의 의미를 지적하고 설명해 주는 것
- 해석을 통해 내담자는 지적으로 인지하거나 통찰을 얻게 됨
- 무의식적 소재와 결부, 어린 시절에 형성되었던 관계 지적
→ 잘못된 일반화와 잘못된 동일시에 대한 통찰

● 저항의 해석

- 저항은 불안으로부터 자아 보호를 위한 방식이므로 지적해 주어야 함: 내담자 갈등의 근본적 원인 해결을 위해 지적
- 저항 해석은 내담자가 수용할 수 있는 범위 내에서만 진행

● 해석할 때 지켜야 할 원칙

- ① 해석하려는 내용은 내담자의 의식 수준에 가까이 왔을 때
- ② 내담자가 소화할 수 있을 정도까지만
- ③ 무의식적 감정이나 갈등보다 저항과 방어를 먼저 해석

2) 전이 유도(transference)

- 전이는 내담자가 가지고 있는 과거의 내적 갈등을 표면화시키는 한 방법
- 상담자의 전이 유도: 내담자의 과거 주요 인물에 대하여 중립적이고 객관적이며 수동적 입장을 취하는 것
- 전이가 발생하면 상담사는 내담자를 격려 → 전이가 없으면 내담자의 무의식적 갈등이 표면화되지 않음

- 구별의 촉진: 과거 인물과 다르게 반응하는 상담사
- 전이 해석: 전이 감정을 해소시켜 주면 내담자는 과거의 영향으로 부터 벗어나 보다 정서적으로 성숙해질 수 있음

3) 자유 연상(free association)

● 자유 연상이란?

- 내담자로 하여금 의식적으로 생각하지 않고 마음에 떠오르는 대로 이야기하도록 하는 것
- 감정의 정화(카타르시스) 역할: 과거의 외상적 사건을 회상하고 그에 결부되어 있는 정서를 배출하도록 함

● 자유 연상의 목적

- 감정의 정화가 아님: 이는 일시적 위안일 뿐 큰 치료 효과가 없음
- 무의식의 세계 이해: 연상 계열이나 흐름을 살며 무의식 속 재료를 찾아내고 그것을 설명함으로써 내담자 스스로 무의식의 세계를 이해하도록 해주는 것이 주요 목적

● 자유 연상의 방법

- 카우치(긴 의자)에 편안하게 누운 상태에서
- 상담사는 내담자의 옆이나 뒤에 앉음
- 내담자의 감정/주의를 흐트려 기억/사고를 방해하지 않도록
- '현재 마음에 떠오르는 것은 무엇이든 말해보세요': 가능한 한 마음을 비우고 아무리 고통스럽고 우스꽝스럽고 사소한 것이라도 모두 이야기하도록 주문

● 자유 연상의 원리는?

- 과거 경험을 억압하고는 있지만 모든 것을 누르지 못하고, 부분적으로는 의식에 떠오르며 충동만을 억압하는 원리를 이용하는 치료 방식

4) 꿈의 분석

● 꿈의 분석(analysis of dream)

- 수면 중에 의식 표면으로 떠오르는 억압된 욕망과 감정
- 꿈은 위장된 형태로 내담자의 허락되지 않는 충동과 욕망을 드러냄
- 꿈에 나타난 내용은 억압된 요소를 압축/간략화 한 것
- 꿈 = 타협(욕망을 표현하려는 힘 + 그것을 거부하려는 힘)
- 꿈의 분석은 무의식적 재료 발굴, 정리함으로써 내담자가 자신의 내면세계와 문제에 대한 통찰을 얻게 함
- 꿈이 가진 상징: 자아가 용납할 수 없는 충동이 꿈에서 상징적 형태로 나타나게 됨
- 현재몽: 꿈에 나타난 그대로의 의미
- 잠재몽: 현재몽이 상징하고 있는 것

1. 교류분석이란?

1) 교류분석이란?(transactional analysis: TA)

- 에릭 번(Eric Bern)에 의하여 창시된 상담 접근
- 사람과 사람 사이에 이루어지는 교류를 분석하는 것을 의미
- 교류(transaction)란? : 단순한 표면적인 대화뿐만 아니라 다양한 측면을 포함하는 의사소통을 의미함
- 정신분석, 개인 심리학, 사회 심리학, 학습이론 등의 개념을 포함
- 개인보다는 집단에 적합하도록 창안
- 상담 용어가 지나치게 어렵다고 비판하면서 자신의 이론에서는 일상생활 용어를 사용한 것이 특징

2) 교류분석의 출현

● 교류 분석이 나오기까지...

- 1949년 『직관의 본질』 : '어린이 자아'에 대한 언급
- 1953년 『대화의 본질에 관하여』 : '이면적 교류'에 대해 언급 → 두 논문은 초기 이론 형성에 영향을 주었음
- 1957년 '교류분석: 새롭고 효과적인 집단 치료'의 강연에서 처음으로 TA라는 용어를 사용함
- 1961년 『교류분석을 통한 심리치료』 출판: 교류분석의 기본 철학과 주요 개념을 제시

3) 교류분석의 이론적 발전

● 제 1단계(1955~1962)

- 1950년 대부터 시작되어 네 단계를 거쳐 발전
- 3가지 자아 상태의 개념을 정립한 시기
- 3가지 자아: 아버지 자아, 성인 자아, 어린이 자아

● 제 2단계(1962~1966)

- '교류분석'과 '게임'의 개념이 정립된 시기
- 교류분석의 인기 시기
- 모든 사람들이 심리 게임을 하고 있다는 점이 관심을 받고 부각됨

● 제 3단계(1966~1970)

- 에릭 번이 사망하는 시점까지
- '생활각본' 개념과 그 분석에 집중했던 시기

● 제 4단계(1970~현재)

- 에릭 번이 죽은 이후의 시기
- 교류 분석의 상담 방법과 그 응용에 따라 네 갈래의 학파 출현
- 고전학파, 정신집중학파, 재결단학파, 절충학파

- 에릭 번이 사망한 이후 1970년대에 들어서서는 이론이 계속 진화하지 못하고 이론을 뒷받침할만한 경험적 연구가 수행되지 않아 교류분석은 세간의 관심을 별로 받지 못하는 상태

2. 교류분석 이론의 주요 개념

1) 자아 구조

● 자아 구조

- 교류분석에서의 성격 = 자아상태

- 자아상태

- ① 일종의 감정체제
- ② 특정 순간의 행동에 밀접한 영향을 주는 것
- ③ 몇 가지의 요인으로 구성되어 있음
- ④ 감정, 사고, 행동 양식을 통합한 하나의 시스템

∴ 자아상태란, 행동의 원천이며 개인의 성격 구조를 의미

● 자아(성격)의 요인들

- 각각의 요인들은 서로 독립적이며 각기 고유한 행동을 유발
- 한 개인의 성격은 각각의 요인의 정도, 상대적 비중, 조합에 따라 각기 다르게 형성
- 각 요인의 정도가 너무 강하거나 약하면 부적응 행동을 유발

(1) 부모 자아(parent : P)

- 프로이트의 초자아 기능을 하는 성격 부분
- 5세 이전에 중요한 인물(대개 부모)의 말이나 행동을 보고 무비판적으로 받아들여 내면화한 것
- 기능에 따라 비판적 자아와 양육적 자아로 구분

▷ 비판적 자아(critical parent: CP)

- 아버지 자아(fathering parent) or 통제적 자아(controlling parent)
- 부모의 윤리, 도덕, 가치 판단 기준이 그대로 내면화된 것
- 특징: 비판적, 편견적, 봉건적, 비난적, 징벌적
- 기능: 비판, 비난, 질책
- 양심이나 이상이 깊이 관계하고 있어서 아이가 살아가기 위한 여러 규칙 등을 가르쳐 주는 엄격한 면
- 비판적 자아가 강한 사람은?
 - ① 자기 가치관을 강요하는 지배적 언행: 명령, 지시하기
 - ② 칭찬보다는 책망
 - ③ 어린이 자아 위협: 창조적 활동에 제약
 - ④ 엄숙하고 유머가 없음
 - ⑤ 배우자나 자녀를 불안하게 만들기도 함

상담심리학

3주차 1차시 - 교류분석 상담1

- 주로 하는 말은?

- * 손님이 오셨는데 인사 안하고 뭐하니?
- * 여자가 밤늦게 돌아다니면 못쓴다.

▷ 양육적 자아(nurturing parent: NP)

- 어머니 자아(mothering parent)
- 부모가 자녀를 양육하는 말이나 행동이 내면화한 부분
- 특징: 동정, 보호, 양육, 배려
- 기능: 아이의 성장 보조, 위로, 따뜻한 말
- 원만한 인간관계에 필요한 부분이지만 지나치면 상대에 부담을 줌
- 양육적 자아가 강한 사람은?

- ① 상대의 독립심 발달을 저해
- ② 상대의 자신감을 빼앗는 간섭

- 주로 하는 말은?

- * 힘들지? 얼른 와서 주스 한 잔 마셔.
- * 무리하지 말고 좀 쉬지 그래요.

(2) 성인 자아(adult: A)

- 프로이트의 자아에 해당하는 성격 부분
- 생후 10개월 경부터 발달: 자신에 대한 자각과 독창적 사고가 가능해지고 혼자서 무언가를 할 수 있다는 능력감이 생기면서 나타남
- 특징: 객관적, 합리적, 분석적, 지성적, 논리적, 현실적
- 감정, 윤리, 도덕 측면은 배제
- 기능: 부모 자아와 어린이 자아의 기능 장애 방지
- 사실 중심으로 관찰하여 자료를 수집, 정리, 통합
- 무슨 일이 일어나든지 적절한 해결법을 찾으려 함
- 성인 자아 = 정신적으로 성숙한 인간?
- 주로 하는 말은?
- * 그 사람의 진의가 뭔지, 좀 더 자세히 확인해 보자.
- * 외식할 돈으로 재료 사서, 집에서 해 먹으면 더 싸고 위생적이잖아.

(3) 어린이 자아(child: C)

- 프로이트의 원초아와 일부 자아의 기능에 해당하는 성격 부분
- 생득적 충동과 감정, 5세 이전에 경험한 사건, 부모와의 관계에서 경험한 감정 및 반응양식 등이 내면화된 것
- 어린 시절의 경험이나 행동 유형과 비슷한 감정이나 행동
- 상대가 부모처럼 행동하거나, 자신 스스로 즐거운 생각이 들 때 외적으로 발현되는 특성
- 기능에 따라 분방한 아이, 순응적 아이, 꾀돌이로 구분

▷ 분방한 아이(free child: FC)

- 부모나 성인들의 반응에 상관없이 자기 욕구를 자연스럽게 나타내는 자아
- 특징: 본능적, 적극적, 창조적, 직관적, 감정적, 자발적, 행동적, 탐구적
- 윤리, 도덕, 타인으로부터 자유로움
- 현실에 구애 받지 않음
- 즐거움을 추구, 불쾌함은 회피
- 적절하면?: 주위 사람들에게 즐거움을 주고 매력적으로 보임
- 지나치면?: 자기 통제를 못하고 경솔하다는 평가를 받음
- 주로 하는 말은?
 - * 야! 날씨 좋다! 수업 째고 놀러 가자!
 - * 나 그거 싫은데요.
 - * 이거 사주면 안돼요?

▷ 순응적 아이(adapted child: AC)

- 부모나 권위자의 관심을 얻기 위해 그들의 요청에 부응하려는 기능
- 부모나 권위자에 의하여 길들여진 자아
- 특징: 순응적, 소극적, 의존적, 반항적
- 사실은 항상 자기를 억제하고 있기 때문에 내부적 문제 발생 많음
- ① 감정의 억압
- ② 열등감에 사로잡힘
- ③ 양심 품기
- ④ 갑자기 화내기
- 주로 하는 말은?
 - * 죄송합니다. 제대로 하지도 못하면서 늦었네요.
 - * 어차피 나 같은 사람 필요도 없잖아요!

▷ 꾀돌이(little professor child: LP)

- 인간 내부에 있는 재치 있는 어린이의 모습
- 특징: 창의적, 직관적, 탐구적, 조정적
- 타고난 지혜의 측면
- ① 순간적으로 경험하는 천재적 착상
- ② 상대방의 표정을 읽고 그 사람의 느낌 알아내기
- 주로 하는 말은?
 - * 기분도 그렇고 한데, 제가 오늘 한턱 쓸게요!
 - * 야! 이거 두 개를 차라리 섞으면 좋은 소재가 나올 거 같은데요?

2) 인생 태도(life position or OK position)

- 자신이 유지하고자 하는 삶의 형태
- 세상에 대한 기본 태도 + 자기 개념 + 타인에 대한 개념
- 즉, 자신과 타인에 대한 일종의 신뢰감

상담심리학

3주차 1차시 - 교류분석 상담1

- 초기 결단

- ① 6세 이전에 중요 인물로부터 얼마나 행동이 허용되고 금지되었는가에 따라 달라짐
- ② 허용 메시지 vs. 금지 메시지
- ③ 메시지에 반응하는 과정에서 자기와 타인에 대한 결단을 하게 됨

▷ 인생 태도 유형

- 자기를 보는 관점 + 타인을 보는 관점
- 긍정적으로 보는가 + 부정적으로 보는가

자기 긍정 -타인 긍정 (I'm OK -You're OK) 민주형	자기 긍정 -타인 부정 (I'm OK -You're not OK) 독단형
자기 부정 -타인 긍정 (I'm not OK -You're OK) 의존형	자기 부정 -타인 부정 (I'm not OK -You're not OK) 자포자기형

3) 교류(transaction)

- 사람들이 생활 속에서 서로 주고 받는 메시지
 - 언어적 + 비언어적 수단을 통해 이루어짐
 - 교류를 하며 서로의 사고, 정서 등 모든 심리적 내용을 주고받음
 - 서로의 존재에 대한 인식이 목적
- ∴ 사람들은 교류를 통해 지속적으로 상대방으로부터 인정 자극을 받고 싶어 하고, 자신은 상대의 존재를 인정하는 자극을 보냄

▷ 스트로크(stroke)

- 서로의 존재에 주의를 주고 받는 행위
- 신체적 접촉 형태: 포옹, 머리 쓰다듬기 등
- 심리적 접촉 형태: 언어, 표정 등
- 성장할 수록 신체적 접촉에서 심리적 접촉으로 옮겨감
- 유쾌한 스트로크(정적 스트로크): 건강한 자아개념 형성
- 불쾌한 스트로크(부적 스트로크): 부정적 자아개념 형성
- 無 스트로크: 상대의 존재 자체를 인정하지 않는 것이기 때문에 부적 스트로크보다 더 나쁜 영향을 줌

▷ 교류의 형태

상보적 교류 complementary transaction 서로 기대하는 자아 상태가 일치하여 교류가 잘 이루어짐	교차적 교류 crossed transaction 서로 기대하는 자아 상태가 일치하지 않아 교류가 잘 이루어지지 않음
--	--

4) 생활 각본(script)

- 삶의 계획
- 사람들이 미래 자신이 어떤 삶을 살 것인지에 대해 가진 계획
- 어린 시절 초기에 결정한 삶의 계획
- 무의식 또는 전의식 상태에서 이루어지는 것: 우리는 계획을 분명하게 의식하고 살아가기 보다는 의식하지 못하는 가운데 그 계획에 맞춰 살아가고 있음을 의미
- 어린 시절의 '결단'의 의해 형성
 - ① 부모의 애정을 얻고 즐겁게 해주기 위해 순응하는 결단
 - ② 결단은 성장 과정 중의 여러 사건에 의해 강화 받음
 - ③ 대인관계, 결혼, 가정생활 등에 영향을 줌
 - ④ 부모의 메시지 유형에 따라 이후 생활 각본이 달라짐

▷ 생활 각본의 종류

- 성공적 각본
- 평범한 각본
- 패배적 각본



1. 부적응 행동의 근원과 치료 논리

1) 부적응행동의 근원1 : 자아 상태의 불균형

- 자아상태는 행동의 원천이자 개인 성격의 구조 : 성격의 요인이 균형을 잃으면 문제가 생김
- 자아의 불균형 상태
 - ① 각 자아의 강도가 중간 수준을 벗어나 있는 경우 : 어느 자아가 너무 높거나 낮으면 부적응 행위 가능성 높아짐
 - * ex) 부모 자아가 너무 높으면 완고하고 남을 잘 비난
 - * ex) 부모 자아가 너무 낮으면 주관이 없고 남 하는 대로 따라함
 - ② 각 자아 간 세력이 균형을 이루지 못하는 경우 : 성인자아가 다른 자아에 비해 양간 강하고 나머지 자아 간에는 세력이 비슷한 상태가 이상적 상태
 - ③ 자아 간의 경계가 너무 경직되어 심적 에너지 흐름이 원활하지 못한 경우 : 융통성이 없거나 고지식한 특징을 보임
 - * ex) 학교 후배가 나의 직장 상사로 부임하는 경우에는?
 - ④ 자아 간의 경계가 불분명하여 독립성을 유지하지 못하고 다른 자아와 혼합되어 있는 경우 = 자아의 오염 : 각 자아가 고유의 특징을 상실하고 병리적 특징을 가지는 것으로 대개 성인자아에 다른 자아가 침투하는 경우 발생
 - * ex) 어린이 자아 침투: 비현실적 망상, 유아적 공포, 만능감 등 부모 자아 침투: 편견, 집착, 비현실적 자의식 등
- 성인 자아에 부모 자아와 어린이 자아가 동시에 침투하는 경우의 병리가 가장 심각함
 - ① 언행 불일치
 - ② 변덕이 심해짐
 - ③ 감정표출이 상황에 맞지 않음

2) 부적응행동의 근원2 : 건강하지 못한 생활 태도

- 문제 행동을 일으키는 인생 태도 1: 자기 부정 - 타인 긍정
 - '피해적 인간관계'
 - 마음이 약한 어린이 자아가 취하는 태도
 - 출생 시 경험하는 최초의 인생 태도
 - 나는 무능하며, 타인의 도움 없이는 살 수 없다는 의식
 - 타인으로부터 긍정적 인정 자극을 얻으려는 욕구가 강함
 - 일단 관심을 끌기에 급급: 그 관심이 긍정적이든 부정적이든
 - 타인과 친밀한 관계 맺기가 어려움
 - 열등감, 죄의식, 우울, 타인 불신 등
 - 정도가 심해지면 자살로 연결되기도 함

● 문제 행동을 일으키는 인생 태도 2: 자기 부정 - 타인 부정

- '파괴적 인간관계'
- 생후 1년을 전후해서 흔히 나타나는 인생 태도
- 성장 과정에서 두 번째로 경험하는 인생 태도
- 스스로 움직여 다양한 행동을 해보지만 실패를 거듭하지만, 타인들은 이전처럼 도움을 주지 않으며 심지어 벌을 주기도 함
- '세상에 믿을 사람 하나도 없네'
- 타인이 주는 긍정적 인정 자극을 부정하고, 스스로에게도 긍정적 인정 자극을 주지 않음
- 무가치함, 허무감
- 지속적으로 유지되면 정신분열, 자살, 타살까지 이어지기도 함

● 문제 행동을 일으키는 인생 태도 3: 자기 긍정 - 타인 부정

- '공격적 인간관계'
- 만 2~3세 때에 경험
- 성장 과정에서 세 번째로 경험하는 인생 태도
- 타인의 도움 없이도 생존할 수 있다는 자신가에 가득해서 타인의 도움을 일체 거부하는 것
- 지배감, 우월감, 양심 결핍, 타인에 대한 불신/증오/비난
- 독재자, 비행자, 범죄자에게서 흔히 나타나는 태도
- 자신의 잘못을 타인 탓으로 돌려 자신이 박해를 받는 것으로 생각

3) 부적응행동의 근원3 : 이중적 교류(ulterior transaction)

- 이면적 교류
- 실제 자아상태와 외형적으로 관여하는 자아 상태가 다른 교류
- 대화 속에 숨겨져 있는 의사를 교류하는 것: 대화의 속뜻 교류
- * ex 1) 엄마: 이리 줘봐. 내가 해줄게. (다 큰 애가 이런 것도 못해서...쫂쫂)
 딸: 그럼 엄마가 해 봐요. (걱정 마요. 다음부터 내가 다 할 테니까!)
- * ex 2) 손님: 이 식당 분위기 좋으네요. (인테리어 한번 유치하구나...)
 주인: 감사합니다. 신경 좀 썼어요. (빨리 주문이나 하시죠...비싼 걸로...)

▷ 심리 게임

- 외관상 상보적 교류, 실제로는 교차적 교류인 경우
- 함적이나 속임수를 감추어 놓은 일련의 술수
- 보통 파괴적 결말로 이어짐 → 겉으로는 친밀감을 주는 것 같은 교류로 보이지만, 실제로는 누군가 한 명이 좋지 않은 감정을 갖게 되기 때문
- 경품권(rackets) : 심리 게임을 통해 경험하게 되는 불쾌한 감정
- * ex) 남편: 내 셔츠 어디에 있어? (셔츠는 어디다 두는 거야? 제대로 좀 하지.)
 아내: 서랍에 있어요. (니 옷은 니가 좀 찾아 입으시지?)

4) 부적응행동의 근원4 : 패배적 생활 각본

- 사람이 부적응하게 되는 이유 중 하나
- 부모에게서 파괴적 메시지를 많이 받은 경우에 형성
- 언어적 전달 + 비언어적 전달
- 인생의 목표를 달성하지 못하여 일이 잘못되는 경우 그 책임을 남에게 전가시키는 각본
- 어린 시절, 과거의 실패에 얽매어 있음
- 어린이 자아의 금지 메시지에 인생이 지배 받음
- 비극적 각본: 어릴 적의 금지 메시지와 결단에 의한 자기 파괴적 각본으로 이 생활 각본을 가지고 있는 사람은 자신을 재기 불능 상태로 몰아넣곤 함

5) 치료의 논리

● 부적응의 근원은?

- 잘못 형성된 성격(자아 구조)
- 잘못 형성된 삶의 태도(인생 태도)
- 타인과의 부적응적 교류 방식
- 잘못된 삶의 계획(생활 각본)

▷ 치료의 논리1: 자아구조분석

- 자아 구조에 문제가 있는지 확인하고 잘못된 부분을 수정
- 내담자 스스로 부적응행동의 원인과 그 논리를 받아들이게 함 → 교류분석을 이해하는 것이 필요함
- 자아간 균형 모색: 상대적으로 낮은 자아 요소를 높이는 것이 용이

▷ 치료의 논리 2: 재결단(rededecision)

- 어린 시절에 초기 결정을 내렸던 과거로 돌아가서 그 감정을 다시 경험하고, 그 상황에 대하여 다시 결정을 내리는 것
- 재결단을 통해 초기 결정을 되돌릴 수 있음
- 초기 결정을 되돌림으로, 현재 상황에 맞는 새로운 결정을 내리고 이로써 새로운 삶을 영위할 수 있게 됨
- 새로운 인생태도 구축에 힘쓰는 것 = 긍정적 자기 개념 형성

▷ 치료의 논리 3: 상보적 교류의 지속적 실천

- 교류 형태의 문제를 인정하고, 심리 게임 중단에 힘써야 함
- 성인자아로 교류하는 것에 치중
- 항상 상대방이 자신에게 바라는 자아상태가 무엇인지 고려해야 함

▷ 치료의 논리 4: 패배자 각본 다시 쓰기

- 생활 각본 분석
- 어린 시절의 경험의 영향으로부터 자신을 단절시키겠다는 결심
- 패배자 각본은 성공자 각본으로 대체하도록 해야 함
- 상담사는 내담자에게 금지 메시지를 줄이고 장려 메시지를 늘려야 함 → 내담자 스스로 건강한 대항 각본을 만들게 도와야 함

**** 성공자 각본**

- 스스로 자신의 인생 목표를 정하고 전력을 다해 이를 성취하며 어머니 자아의 가치관에 따라 살아가는 각본

2. 상담의 목표와 과정

1) 상담의 목표

- ① 성인 자아가 오염되지 않고 정상적으로 기능하도록 하기
- ② 자아의 세 요소들이 배타 없이 탄력적으로 기능하도록 하기
- ③ 금지 메시지, 경품권 등을 각성시킴으로 심리 게임에서 벗어나게 하기
- ④ 패배자 생활 각본을 새로운 결단에 근거하여 자기긍정-타인긍정 각본으로 바꾸기

2) 상담의 과정

상담계약 ▷ 자아구조 분석 ▷ 교류 분석 ▷ 게임 분석 ▷ 생활 각본 분석 ▷ 재결단

3) 상담 기법들

● 상담 분위기 조성 기법

- 허용(permission) : 내담자가 부모에게서 받은 금지 메시지를 상담 장면에서도 사용할 수 있게 하는 것
- 보호(protection) : 상담사의 성인 자아를 사용하여 내담자의 어린이 자아를 지지해 줌으로 안전한 환경으로 인지시켜 주는 것
- 잠재력(potency) : 상담사가 상담 기술을 적절하게 사용할 수 있는 능력으로 자아상태, 교류, 게임, 각본 등을 분석하고 진단할 수 있는 역량을 의미

● 상담 장면에서의 기법

- 질문(question) : 내담자가 성인 자아로 반응할 때까지 질문하는 것으로, 특히 성인 자아 사용에 어려움이 있는 사람에게 명료화를 시키기 위해 사용하는 기법
- 특별세부반응(specification) : 내담자가 자신의 특정 행동의 원인에 대하여 반응을 보였을 때 상담사가 그것에 동의한다는 입장을 밝히는 것
- 직면(confrontation) : 내담자의 언어적 또는 비언어적 행동의 모순을 지적하는 것으로, 특히 언어-행동 간의 모순을 지적하며 이를 통해 성인 자아의 오염을 자유롭게 해줄 수 있음

- 설명(explanation) : 내담자가 현재 행동하고 있는 이유에 대해서 상담사가 가르치는 기법으로, 서로 성인 자아로 소통하는 연습에 도움을 줌
- 실증(illustration) : 내담자의 성인 자아 기능을 정상 상태도 안착시키기 위해서 상담 과정에서 실례를 들어보는 것
- 확립(confirmation) : 상담을 통해 일시적으로 사라졌던 내담자의 특정 행동들이 다시 돌아왔을 때, 내담자에게 이를 깨닫게 하여 막는 기술
- 해석(interpretation) : 내담자의 행동 이면에 있는 이유를 스스로 알 수 있도록 돕는 기술로 전통적 정신분석 기법과 유사
- 구체적 종결(crystallization) : 상담사가 내담자에게 이제 게임을 할 필요가 없는 마지막 단계에 와 있다는 것을 직접 말해주는 일



1. 개인 심리 상담과 부적응 행동의 근원

1) 개인 심리 상담이란?

● 개인 심리학(individual psychology)의 성립

- Alfred Adler에 의해 창시
- 이후 그의 후계자들에 의해 발전된 성격 이론
- 1902년 방어기제 관련 글을 발표하여 정신분석학회의 회원이 됨
- 1907년 '신체기관 열등에 관한 연구'
- 1908년 '공격성 서설' → 성본능 부정으로 프로이트와 대립
- 1911년 정신분석학회 탈퇴
- 1912년 새인심리학회 창설
- 새로운 사회심리학적 관점으로 각광

● 개인 심리학의 주요 개념

▷ 개인 심리학이란?

- 인간을 총체적 존재, 즉 인간은 분할할 수 없고 그 자체로서 모순이 없는 통합된 실체로 보는 성격 이론
- 인간 = 자신의 목표를 향해 움직이는 창조적이고 책임이 있는 '되어가는 존재'
- 프로이트가 성을 성격의 중심 경향으로 본 것과는 달리 아들러는 중심 경향을 '우월성의 추구'로 보았음
- 삶의 '초기 경험' 강조: 사건 자체보다는 그 사건에 대한 개인의 지각과 해석이 현재 행동에 영향
- 인간은 '사회적 충동'에 의해 동기화하는 존재 : 새로운 사회심리학적 관점을 발전시킴

▷ 주요 개념 1: 우월성(superiority)

- 인간은 누구나 무기력한 존재로 태어나 성인에게 의지하여 살아가므로, 누구든지 열등감을 발달시킨다고 봄
- 열등감: 개인의 신체 결함, 정신 결함, 사회적 여건의 결함 등으로 태생적 열등감은 이후 발달 과정을 통해 더욱 조장됨
- 인간은 이런 열등감을 극복하려고 노력하고, 나아가 우월성을 발달시키고자 노력함 = 우월성 추구
- 우월성의 추구: 사회적 맥락에서 한 개인이 느낀 자신의 재능이나 능력 중에서 열등감을 느끼는 것을 한층 더 높은 단계로 끌어올리려는 노력
- 허구적 목적
 - * 허구적 목표는 비현실적이며 도달하기 어려운 목표
 - * 인간은 자기를 우월하게 만들 수 있다고 생각되는 허구적 목적을 끊임없이 추구하고 있는 '형성되어 가고' 있는 존재

상담심리학

4주차 1차시 - 개인 심리 상담

▷ 주요 개념 2: 사회적 관심

- 인간이 스스로에게 느끼는 사회적 존재로서의 가치
- 인간은 사회 체계의 일부로, 사회를 떠나서는 존재적 가치를 가질 수 없다는 전제에서 출발
- 사회적 관심이란: 사람이 사회적 존재 가치를 가지기 위해 자신이 먼저 타인에게 심을 가지고 이타적 행동을 하는 것
- 인간은 사회적 관계 속에서 공동의 이익을 추구하고 협동심, 관계성, 동료 의식과 같은 사회적 관심을 발달시킴
- 사회적 관심은 개인의 심리적 건강의 척도로, 개인의 행복 및 성공과 밀접한 관련이 있음
- 사회적 관심은 가르치고, 배우고, 실천하면서 발달

▷ 주요 개념 3: 생활양식(life style)

- 삶의 목표를 향해 나아가는 개인의 독특한 방식
- 인생 목표, 자기 개념, 가치, 태도 등을 포함
- 개인은 열등감을 극복하면서 자신의 인생 목표를 향해 나아가는 과정에서 나름대로의 생활 양식을 개발
- 4~5세 경에 형성되어 이후에 거의 변하지 않는다고 봄
- 이후의 변화는 어릴 때 정착된 기본 구조의 확대에 불과함
- 개인의 독특한 생활 양식은 자신이 생각하고, 느끼고, 행동하는 모든 것의 기반이 됨
- 외부 세계에 대한 태도 결정
- 개인의 성격 구조가 일생 일관되게 유지되도록 도움
- 4가지 생활 양식: '사회적 관심' + '활동 수준'
- * 사회적 관심 = 이기적인 것과 상반된 개념
- * 활동 수준 = 인생 과제를 다룰 때 개인이 보여주는 에너지의 양

지배형(ruling type) 독단적, 공격적, 활동적인 사람 타인에게 관심이 없고 자기주장만 함 자녀를 독재적으로 양육하면 나타나는 유형	기생형(getting type) 욕구충족을 위해 남에게 의존하고 되도록 많은 것을 얻어내는 데 관심가짐 자녀를 과잉보호 양육하면 나타나는 유형
회피형(avoiding type) 사회활동 꺼림, 실패에 대한 두려움 생활 과제를 피하려는 사람 자녀를 억압적으로 양육하면 나타나는 유형	사회적 유용형 socially useful type) 자기와 타인의 욕구 동시 충족 생활과업 완수를 위해 타인과 협동 자녀를 민주적으로 양육하면 나타나는 유형

▷ 주요 개념 4: 가족 구도(family constellation)

- 가족 구성원 내에서 가족 구성원 간의 관계 유형
- 구성원의 성격 유형, 정서적 거리, 연령차, 출생순위, 지배 및 복종 관계, 가족 크기 등이 포함
- 가장 대표적인 가족 구도 = 출생 순위

▶ 출생 순위 특징

- 첫째 아이: 남들과 좋은 관계, 기대에 쉽게 순응, 사회적 책임 감당
- 둘째 아이: 경쟁심 & 야망이 강함, 형보다 우월함을 증명하고자 함
- 중간 아이: 협상 기술, 갈등 발생할 경우 조정을 잘함
- 막내 아이: 약자의 열등감, 버릇 없음, 의존적이기 쉬움
- 외동 아이: 이기적, 협동심이 부족, 사회화가 잘 안됨

2) 부적응 행동

● 적응 행동이란?

- 인간은 무의식이 아니라 '목표 행동'에 의해 행동하는 존재
- 인간은 자신이 선택한 것에 대한 책임이 있으며, 스스로 삶의 의미를 찾고 성공과 완전을 추구
- 열등감은 피할 수 없지만, 누구나 열등감을 극복하려고 하기 때문에 이것은 오히려 창조성의 근원이 됨

● 부적응 행동이란?

- 열등감 극복에 실패하고, 사회적 관심을 발달시키지 못하고, 바람직한 생활 방식을 발달시키지 못하는 상태

3) 부적응 행동의 근원1: 열등감 극복 실패

- 아무리 노력해도 열등감이 극복되지 않아 그것이 더욱 강화되고 고착되어 당초의 열등감과 같은 질적으로 다른 것으로 변질되는 것
- 변질된 열등감 = 인간 행동을 부정적으로 지배하는 원천
- 병적 열등감(superiority complex)
 - * 주어진 문제를 생산적으로 해결하지 못하게 하는 근원
 - * 좋지 못한 생활양식을 발달시키고 심하면 신경증 일으킴
 - * 4~5세 이전에 어떤 경험을 하였는지에 따라 거의 결정됨
- 병적 열등감에 빠지게 하는 조건
 - ① 유아의 신체 열등감
 - ② 부모의 과잉보호
 - ③ 부모의 양육태만

4) 부적응 행동의 근원2: 사회적 관심의 부족

- 사회적 존재로서의 가치 상실을 의미
- 개인의 행복과 성공은 사회와 관련 : 따라서, 자신의 욕구에만 관심이 있으면 행복하게 살거나 성공하는 것이 어려울 수 있음
- ∴ 우월성 추구 욕구와 사회적 관심은 양립할 수 없는 측면이 있음
- 우월성 추구는 사회적 관심을 파괴하지 않는 범위 내에서
- 누구나 자유의지로 선택을 하며 자기 완성을 노력해야 하지만, 이것은 긍정적/사회적 맥락 속에서 이루어져야 함
- 부적응 하는 사람 = 사회 속에서 삶의 의미, 성공, 완전성을 추구하지 못함으로 사회적 관심 발달에 실패한 사람

상담심리학

4주차 1차시 - 개인 심리 상담

5) 부적응 행동의 근원3: 부적응적 생활 양식의 습득

지배형(ruling type)	기생형(getting type)	회피형(avoiding type)
<ul style="list-style-type: none"> - 독단적, 공격적, 활동적인 사람 - 타인에게 관심이 없고 자기주장만 함 - 자녀를 독재적으로 양육하면 나타나는 유형 	<ul style="list-style-type: none"> - 욕구충족을 위해 남에게 의존하고 되도록 많은 것을 얻어내는 데 관심가짐 - 자녀를 과잉보호 양육하면 나타나는 유형 	<ul style="list-style-type: none"> - 사회활동 꺼림, 실패에 대한 두려움 - 생활 과제를 피하려는 사람 - 자녀를 억압적으로 양육하면 나타나는 유형

2. 상담의 목표와 과정

1) 상담의 목표

● 개인 심리 상담의 목표

- 열등감을 극복하고, 사회적 관심을 발달시켜 궁극적으로 자기 실현을 이루게 하는 것
- 이를 위해 자기 인식 확장, 어릴 때 잘못 형성된 생활 양식을 수정, 자신에 대하여 책임지기, 애타적 태도 발달시키기 등이 필요

● 상담의 구체적 주요 목표

- ① 사회적 관심을 증진시킨다.
- ② 열등감을 줄인다.
- ③ 생활양식을 수정한다.
- ④ 바람직하지 못한 동기를 바꾼다.
- ⑤ 타인과 평등한 태도를 갖도록 한다.

2) 상담의 과정

상담관계 형성 ▷ 분석 및 평가 ▷ 통찰의 촉진 ▷ 행동 전환

● 상담 과정 1: 상담관계 형성

- 좋은 상담 관계란?: 상담사와 내담자가 평등하고 생산적 관계를 가지는 것
- 생산적 상담 관계: 내담자의 정적 영역에 초점을 맞추고 격려하고 지지해 주는 것
- 이런 관계에서 내담자는 자신이 수용되고 있다고 느껴 자신의 열등감을 공개할 수 있게 됨

● 상담 과정 2: 분석 및 평가

- 내담자가 과거에 어떤 생활을 하였는지를 우선 탐색
 - * 잘못 형성된 생활양식은 무엇인가?
 - * 생활양식이 잘못 형성된 원인은 무엇인가?

가족 구도 분석	- 출생순위, 형제에 대한 진술, 형제 속성, 형제 상호관계, 부모에 대한 진술 등이 포함됨 - 가족 = 일차적 사회적 환경: 자기 학습의 장이 됨
초기 기억의 분석	- 주로 10세 이전의 것들에 대해 탐색 - 구체적이고 명확하게 기억할 수 있는 것에 국한 - 세상에 대한 견해, 동기, 신념, 기본 오류 등을 파악
과거의 꿈 분석	- 생활양식의 일부 - 최근 꿈, 어릴 때의 꿈, 자주 반복되는 꿈을 분석 - 꿈은 미래의 가능한 행위의 연습으로 봄
우선적 욕구 분석	- 우선적 욕구를 알게 되면 내담자 생활 양식 이해 가능 - 우월 욕구, 통제 욕구, 안락 욕구, 즐거움 욕구 등 - 전형적 하루 일과 분석으로 지배 욕구 파악
기본적 오류 분석	- 기본적 오류 = 성장을 방해하는 비합리적 관점 - 기본적 오류 때문에 경직된 입장을 가지게 되어 인생을 즐기지 못하는 것으로 봄

● 상담 과정 3: 통찰의 촉진

- 통찰: 자기파괴적 행동 패턴을 알아내는 것으로, 통찰을 획득하면 재교육을 통해 수정이 가능
- 통찰을 획득하게 하기 위한 가장 주요한 방법 = 해석
- 해석의 대상: 내담자의 생활 양식, 현재의 심리적 문제, 잘못된 신념, 자기 파괴적 행동
- 원인보다 목적, 설명보다 방향, 현재 소유보다 현재 활용
- 해석은 과거와 현재를 연결시키기 위해 활용할 뿐, 원인과 결과를 관련시키기 위해 사용하는 것이 아님
- 저항: 해석에 모든 내담자는 저항을 하기 마련인데, 이는 용기 부족이나 상담사와의 목표 불일치 때문에 나타날 뿐 그 외 다른 의미를 갖지 않는 것으로 봄

● 상담 과정 4: 행동 전환

- 전환(reorientation): 해석을 통해 획득된 내담자의 통찰이 행동으로 옮겨지는 것
- 행동 전환의 성패 여부 = 내담자의 변화에 대한 열망 정도
- 과거의 잘못된 신념, 행동, 태도를 버리고 새로운 생활 양식을 가지게 하는 것
- 사회적 관심을 가지게 하는 것
- 상담사의 역할
 - * 내담자에게 사회적 접촉을 시범 보임
 - * 내담자가 다른 동료에게 실시해 보도록 (무조건적으로) 격려
- 격려의 역할 : 상담사가 내담자를 무조건 격려함으로써 내담자의 열등감이 감소되고, 사회적 관심을 일깨워짐으로써 결단을 내려 목표를 수정하게 만들어 줌

1. 특성-요인 상담과 부적응 행동의 근원 및 치료 논리

1) 특성-요인 상담의 성립

● 특성-요인 상담(trait and factor counseling)

- 미국의 E. G. Williamson이 창시함
- 특성(trait) : 행동의 개인차를 설명하기 위한 범주
- 요인(factor) : 요인분석이란 통계적 조작을 통해 확인된 특성
 ∴ 이 이론은 개인의 심리적 특성과 성공적 작업 행동 요인에 중점을 두고 있음
- 지시적 상담 : 상담사가 지시적 입장에 섬
- 진로 상담을 기초로 하여 출발된 이론
- 인간의 행동은 특성이 작용한 것이며, 특성은 객관적으로 측정이 가능하며, 그것을 근거로 미래의 행동을 예측할 수 있다고 보는 이론

2) 특성-요인 상담 이론의 성립

(1) 1단계: 특성을 측정하는 도구를 개발하는 시기

- 제2차 세계대전 이전까지 해당
- 인간의 능력이나 태도를 객관적으로 측정하려는 시도와 함께 사람들의 교육/직업의 성공을 예언하기 위한 검사도구가 개발되던 주요 시기 → 특성-요인 상담 성립의 촉진제가 됨
- 직업 지도에의 관심 증대(Parsons의 연구)
 - * 직업지도에 대한 개념 정립: 직업지도란 자기와 직업의 세계를 이해하여 자신에게 맞는 직업을 찾는 데에 필요한 정보를 제공하는 것으로 봄
 - * 적성, 흥미, 능력의 검사도구 개발에 주력 → 개인의 직업 능력 분석에 관심을 가지는 특성-요인 상담 이론에 많은 영향력 미침

(2) 2단계: 상담 모형 개발 시기

- 윌리엄슨과 그의 동료들에 의해 주도됨
- 교육과 직업의 문제를 넘어서 내담자의 여러 적응 문제까지 활동 영역을 확장함
- 직업정보 제공 뿐만 아니라 상담을 위한 개인 진단에 관심
- Rogers에게 영향 받음
 - * 전통적 상담을 비판
 - * 이를 통해 특성-요인 상담 이론이 철학적, 이론적 체계를 확립
- 1939년 윌리엄슨이 '학생상담방법'을 통해 상담 모델 윤곽 제시
- 상담의 6단계 모형을 처음으로 제시
- 1950년 '청소년기의 상담'에서 더욱 정교한 상담 과정 모형과 기법을 소개

(3) 3단계: 요인 분석 시기

- 제2차 세계대전 후의 몇 년간에 해당
- 특성-요인 상담의 전성기
- Thurstone의 기본 정신능력의 요인분석적 확인으로부터 영향받음
- 더욱 다양한 검사 도구의 개발이 가능해짐

(4) 4단계: 철학적 기틀의 확립 시기

- 특성-요인 상담 이론의 철학적 기틀이 확립되어진 시기
- 이론의 완성기
- 인간중심 상담이론이 유행하면서, 특성-요인 상담 이론은 지나치게 지시적인 상담으로 비판을 받게 됨
- 하지만, 상담사는 내담자에게 지적 생활이 가능한 가치체계를 가지도록 만들어주어야 한다는 것에 주저하지 말아야 한다고 강조
- 합리적 선택에도 다양한 대안이 있기 때문에 지시적으로 가르쳐야함을 주장

3) 부적응행동의 근원

● 부적응 행동에 대한 관점

- 발생 배경과 관련: 청소년들의 직업지도에서 출발하였다가 나중에 학생들의 생활 전반을 개선하기 위한 상담 형태로 발전
- ∴ 교육 및 직업 상담을 기초로 하고 있기 때문에 광범위한 부류의 내담자들을 병적이라고 생각하지 않는 관점이 지배적

● 부적응이란?

- 직업적, 교육적 부적응을 의미
- 부적응 행동의 근원: 내담자 자신이 미성숙하고 자신의 문제를 해결하는 데 필요한 정보가 부족하거나 없기 때문에 발생한다고 봄
- 미성숙한 청소년들은 자신이 안고 있는 문제를 합리적이고 현명하게 처리하기 위해서는 반드시 누군가의 도움이 필요하다고 봄

● 확장적 관점에서의 부적응

- 부적응 행동의 논리는 직업 선택의 문제에만 국한된 것이 아님
- 인간은 매 순간 의사결정과 선택 속에 던져지는 존재
- ∴ 어떤 사람의 삶의 질은 현명한 선택과 결정에 좌우되는 것임
- 결정과 선택의 질: 합리성, 정확성, 충분성에 의해 결정
- 질 높은 결정과 선택을 위해서는 타인으로부터의 도움이 필요한데, 이를 위해 부족한 정보 혹은 가지지 못한 정보를 제공받아야 할 필요성이 있는 것임

4) 부적응 행동의 치료의 논리

- 필요한 정보의 질과 양 → 선택과 의사결정 → 삶의 질 결정

2. 상담의 목표와 과정 및 상담 기법

1) 상담의 목표

● 특성-요인 상담의 목표

- 개인의 가능성을 최대한 실현하게 만드는 것이 궁극적 목표
- 삶의 모든 측면에서 수월성(excellence)을 추구하게 만들어 줌으로 그의 생활을 행복하게 만들어주는 것
- 단, 개인의 성장은 사회적 관계 속에서 타인의 복지를 저해하지 않는 범위 내에서 추구되어야 함

● 상담의 구체적 목표

- ① 이성적으로 생활하도록 한다.
- ② 내담자 잠재력을 발달시킨다.
- ③ 이성애 의한 자기 통제력을 신장한다.
- ④ 자기를 이해하고 수용한다.
- ⑤ 삶에 필요한 정보의 수집, 분석, 종합 능력을 기른다.
- ⑥ 현명한 결정 능력을 기른다.
- ⑦ 자기 문제는 자기 스스로 해결하도록 한다.

2) 상담의 과정

- 6단계 상담 : 분석, 종합, 진단, 예후, 상담, 사후지도
- 각 단계의 순서는 중요하지 않음
- 치료적 상담에서는 여섯 단계가 필요하지 않은 경우도 있음
- 앞의 4개 단계들은 상담을 위한 준비 단계에 해당
- 일반적으로 실제 상담을 하는 경우에는, 예후 단계를 진단 단계에 포함시킨 5단계로 사용함

● 상담과정

분석 → 종합 → 진단 → 예후 → 상담

(1) 1단계: 분석(analysis)

- 내담자를 이해하기 위해 여러 가지 정보를 수집하는 단계
- 수집 정보: 내담자의 적성, 흥미, 동기, 건강 상태, 학교/직장에서 적응을 촉진/방해하는 것 등
- 정보 수집 방법: 누가기록, 면접, 시간배당표, 자서전, 일화기록, 심리검사 등을 사용
- 진로와 관련되는 문제를 가지고 있는 내담자의 경우...
- ① 내담자 성능 관련 정보: 건강, 신체적 특징, 타고난 능력, 학력 등
- ② 내담자 성향 관련 정보: 성격, 흥미, 가치관, 삶의 태도 등
- ③ 내담자 가정환경 정보: 경제 수준, 위치, 부모 기대/교육정도 등
- ④ 직업 세계와 진학에 대한 정보
- ⑤ 사회와 직업세계의 변화에 대한 정보 수집

(2) 2단계: 종합(synthesis)

- 분석 단계에서 수집한 자료를 진단 단계에서 유용하게 활용할 수 있도록 정리하는 것
- 즉, 자료를 요약하고 구조화하는 단계

(3) 3단계: 진단(diagnosis)

- 내담자의 두드러진 특징과 문제를 기술하고 문제의 원인이나 문제로 인해 예견되는 결과를 파악하는 과정
- 진단 범주의 종류

① 의존성	② 정보 부족	③ 선택불안
④ 기술 부족	⑤ 자아 갈등	⑥ 자신감 결여

(4) 4단계: 예후(prognosis)

- 현재 문제가 장차 어떤 결과를 초래할지 예측하는 것
- 진단과의 차이점은? : 진단은 과거 및 현재와 관련된 것인 반면 예후는 미래와 관련된 것

(5) 5단계: 상담(counseling)

- 확인된 문제를 해결 혹은 설정한 목표를 달성하는 과정
- 여러 상담 기술을 적용하는 시기
- 자아 발달이나 성장과 관련이 있는 목표를 달성
- 이 단계에서 효과가 없으면 앞 단계로 다시 되돌아갈 수 있음

(6) 6단계: 사후지도(follow-up service)

- 상담을 종료한 후에 내담자가 새로운 문제를 가졌거나 상담했던 문제가 재발했을 때 추가적 서비스를 제공하는 것

3) 상담의 기법

● 라포 형성

- 라포(rapport): 내담자와의 친밀한 관계
- 중요한 요인: 상담자의 개인적 온화함 + 내담자를 이해하는 마음
- 상담을 시작할 때는 일반적 대화부터 시작하는 것이 좋음
- 동등하고 친절하게 대하는 것이지 내담자의 비위를 맞추는 게 아님

● 자기 이해 증진

- 내담자가 자신에 대하여 잘 이해하도록 하는 것
- 여러 검사들을 사용하는 경우가 많음(지능, 적성, 창의성 등의 검사)
- 전체 점수 외에 하위 검사 점수에 대해서도 관심을 가져야 함
- 능력/성향은 내담자가 처한 환경 요인을 고려하여 해석

상담심리학

4주차 2차시 - 특성-요인 상담

● 조언

- 조언은 내담자가 받아들일 준비가 되었을 때
- 상담사의 견해는 명확히 하되, 독선적 태도를 취해서는 안됨
- 조언의 방법
 - ① 직선적 조언: 바람직한 선택 행동 계획을 내놓고 말하는 것
 - ② 설득적 조언: 어느 한 선택이 다른 하나보다 낫다고 판단될 때 합리적, 논리적 증거를 제시해 주며 설명하는 것
 - ③ 설명적 조언: 진단 자료를 가지고 설명하면서 내담자의 잠재 능력을 발휘할 수 있는 조건을 설명해 주는 것

● 활동 계획의 수립 및 실천

- 내담자가 상담사의 조언에 동의하면 함께 구체적 계획을 수립
- 계획 수립은 단계적, 점진적, 실천/확인이 가능한 것으로
- 실천 후 상담사는 내담자의 실천 정도를 확인하고 필요한 경우 앞 단계로 되돌아가서 다시 시작할 수 있음

● 다른 전문가에게 의뢰하기

- 상담사가 판단
- 내담자의 문제가 자기 능력의 밖이라고 판단되면 내담자의 동의를 얻어 다른 전문가에게 의뢰하거나 문의할 수 있음
- 상담사는 모든 문제에 정통한 만능 상담사가 아님을 늘 생각해야 함

1. 행동주의 상담이란?

1) 행동주의 상담 = 행동 치료(behavior therapy)

- 부적응 행동을 치료하기 위하여 행동주의 학습 이론을 체계적으로 상담에 적용하는 접근법
- 외현적으로 관찰 가능한 행동이나 증상에 초점
 - * 초기: 자극-반응 연합, 강화, 반복 등의 행동주의 학습만을 적용
 - * 현재: 의지, 통찰, 사고와 같은 인지주의 학습 원리까지 포섭
- 과학에 근거한 실증주의와 경험주의에 뿌리를 둠
- 부적응 행동 = 학습된 것 → 따라서 학습 원리에 의해서 치료 가능
 - ∴ 즉, 인간의 행동에 관해서 실험적으로 확립된 행동원리를 행동 수정에 적용하는 기법
- '현대의 학습이론의 원리에 근거하여 인간의 행동이나 정서를 수정하는 치료기법' (H. J. Eysenck)

2) 행동주의 상담의 전개 과정

● 1920년 대

- Watson & Rayner(1920): 행동주의 심리학의 학습 원리를 적용해 의도적으로 행동 변화를 처음으로 시도(알버트와 흰 쥐)
- Jones(1924): 학습된 공포를 제거하는 역조건화에 성공

● 1930~1940년 대

- Max(1935): 혐오 기법을 이상행동 치료에 적용
- Pavlov(1941): 고전적 조건화 원리를 정신 치료에 적용
- 이러한 시도들은 행동 변화를 일으키는 데에는 성공적이었지만 임상에 바로 적용가능 할 정도로 정교한 것은 아니었음

● 1950년 대

- 행동주의 상담이 발전하여 당시 주류인 정신분석치료에 도전
- Wolpe의 체계적 둔감법
- Eysenck, Lazarus, Miller 등: 행동주의 학습 이론에 기초한 행동치료법을 발전시킴
- Skinner(1953): 『과학과 인간행동』
- Wolpe(1958): 『상호제지에 의한 심리치료』

● 1960년 대

- 행동주의 학습 원리들이 본격적으로 상담에 적용되기 시작
- Meyerson, Threnson 등에 의해 행동주의 상담의 방안, 구체적 상담 사례, 상담 방법들이 제안되고 제시되었음
- 1960년 대 중반 사회학습이론의 대두 → 인지주의 심리학의 개념을 받아들이는 계기가 되어, 이전에는 배제되었던 학습에서의 인지적 개념들을 받아들이게 됨

● 1970년 대

- Bandura의 사회학습 이론 : 상담에서 자신의 문제를 스스로 지도할 수 있는 자기지도(self direction)에 초점을 두게 되면서, 인지적 관점이 더욱 혼합
- 사고의 합리성에 대한 고려

☒ 정리하면...

- 행동주의 상담은 행동주의 학습이론의 발달과 궤를 같이하고 있음
- 상담이 완성되기까지 단일한 이론만이 아니라 다양한 여러 이론들이 다양하게 관여되었음
- 1920년 대부터 적용되기 시작하여 1950년 대~1970년 대 사이에 가장 활발하게 발전되고 임상에 적용되었던 상담 이론

2. 부적응행동의 근원과 이론

1) 부적응 행동의 근원

● 행동주의에서의 부적응 행동이란?

- 부적응 행동 = 바람직하지 못한 행동이 학습된 것
- 학습 = 경험에 의하여 어떤 행동이 습득되거나, 없어지거나, 다른 행동으로 바뀐 것
- 행동 = 외현적 행동 + 내재적 행동
 - * 외현적 행동: 직접 관찰 가능한 것으로 언어, 동작 등이 대표적
 - * 내재적 행동: 관찰 불가능한 것으로 사고, 성격, 태도 등이 대표적
- 부적응 행동의 학습을 설명하는 이론들은?

- ① 고전적 조건 형성 이론
- ② 조작적 조건 형성 이론
- ③ 사회 학습 이론

2) 부적응 행동의 학습을 설명하는 이론

(1) 고전적 조건 형성(classical conditioning)

- 수동적 조건 형성
- 무조건 자극 - 무조건 반응
- 무조건 자극 + 중성 자극 = 조건 자극
- 조건 자극 - 조건 반응
- 조건화가 일어나게 되면, 이후부터 중성 자극은 조건 자극으로 바뀌어짐
- 발생 가능한 부적응 행동은? : 공포증, 혐오, 불안 등 정서와 관련된 것들
- ex) 성폭행 경험으로 인한 남성 기피증, 왕따 경험으로 인한 등교 거부증

(2) 조작적 조건 형성(operational conditioning)

- 조작적 조건화란? : 스스로 한 행동이 만족스러운 결과를 가져와 그 행동을 또 하게 될 가능성이 높아지는 현상
- 강화(reinforcement) : 어떤 행동의 발생 가능성을 증가시켜주는 조건을 제공하는 과정

- ① 정적 강화: 어떤 행위에 대해 학습자가 선호하는 무언가 제공되어 그 행위 빈도가 증가하게 만드는 것
- ② 부적 강화: 어떤 행위에 대해 학습자가 싫어하는 무언가를 그로부터 제거함으로써 그런 행위 빈도가 증가하게 만드는 것

(3) 사회 학습 이론(social learning theory)

- 관찰 학습(observational theory) : 타인의 행동에 대한 관찰을 통해 이제까지 자신의 행동 레퍼토리에 없었던 행동패턴을 새롭게 습득하게 되는 것
- 모델링, 대리 강화, 대리 처벌
- 타인의 행동이 사회적으로 수용되면 모방, 부정적 결과를 초래하는 경우 억제하는 반응 = 반응 촉진 효과 vs. 반응 억제 효과

3. 상담의 목표와 과정

1) 행동주의 상담의 기본 가정

- ① 문제 행동의 원인보다는 행동 자체에 관심
- ② 학습의 원리는 부적응 행동 치료에 효과적
- ③ 구체적이고 분명한 행동에 치료의 초점을 둘 것
- ④ 내담자의 문제에 맞는 적절한 치료 방법을 선정
- ⑤ 현재 행동에만 관심을 가짐
- ⑥ 과학적 증거, 경험적 효과가 있는 방식만을 사용할 것
- ⑦ 행동의 변화는 사고의 변화만으로 이루어지지 않음
- ⑧ 복잡한 행동 학습은 세부 행동을 나누어서 점진적으로
- ⑨ 반복 행동을 통한 행동 수정을 선호 (재학습 선호)

2) 행동 평가(행동 분석)

- 치료 대상인 행동이나 증상에 대해 정확하게 평가하는 과정
- 지금 내담자에게 문제가 되고 있는 행동을 명확히 하고, 그 행동이 관여하는 요인을 밝혀내는 것이 주요 목적
- 이를 통해 부적응 행동을 조작하기 위한 적절한 치료 기법을 선택하고 적용할 수 있게 됨

● 표적 행동(target behavior)

- 행동 평가에서 문제가 되는 치료 대상 행동
 - * 개인이 고민하고 있는 행동
 - * 주위에서 힘들어하는 행동
- 행동 평가에서는 이 행동의 출현이나 지속에 영향을 주는 요인에 대한 분석을 시도함

자극제시(S) ▷ 인지(O) ▷ 반응(R) ▷ 수반성(K) ▷ 결과(C)

- 어떤 선행 자극(S)에 의해 생성되었는가?
- 내담자(O)는 그 자극을 어떻게 해석하고 인지하고 있는가?

- 이에 의해 어떤 반응(R)이 나타나는가?
- 이 반응에 수반되는 경험(K)은 무엇인가?
- 수반되는 경험에 따른 새로운 반응의 결과(C)
- 이러한 연결고리가 형성되는 가운데 부적응 행동이나 문제 행동이 생성되어 지속, 고착되게 됨

3) 대표적인 상담의 기법

● 자기주장 훈련(assertiveness training)

- 대인 불안이 있는 사람으로 하여금 자기 생각/의견을 말하게 하여 불안을 감소시키려는 방법
- 자기주장 행동: 상대방의 권리를 침해하거나 불쾌하게 하지 않고 자기 권리, 욕구, 의견, 생각, 느낌 등을 솔직하게 나타내는 행동
- 상담사의 역할: 자기 생각이나 감정을 표현 못할 이유도 없고, 불안을 느낄 근거도 없음을 말해 준 다음, 내담자가 표현해보도록 격려
- 실제 생활에서 타인으로부터 긍정적 반응을 얻으면 강화됨

● 체계적 둔감법(systematic desensitization)

- 불안을 일으키는 상황을 위계로 작성하고 낮은 것에서부터 높은 것으로 하나씩 상상해 가면서 근육이완을 통해 불안을 제거해 나가는 기법
- 불안, 공포, 스트레스를 제거하는 것이 목적
- 선명하게 떠올랐음에도 불안을 느끼지 않는다고 내담자가 대답하면 그 문제는 제거된 것으로 판단

● 자극 포만법(stimulus satiation)

- 부적응 행동에 대한 정적 유인가가 있는 자극에 지속적으로 접촉하게 함으로써 그 자극에 대하여 정적 유인가를 상실하도록 하는 기법
- 한꺼번에 많이 주기 vs. 감당 못하게 자주 주기
- ex) 술을 좋아하는 사람에게 진저리가 나도록 술을 마시게 함으로 술을 싫어하게 만들어 금주시키기

● 행동 조형(shaping)

- 복잡한 행동을 습득시키기 위하여 행동을 작은 단위로 나누어 각각을 차례로 학습시켜 전체 행동을 학습하도록 하는 방법
- 강화의 원리가 내재되어 있는 방법

● 토큰 강화법(token system)

- 강화를 활용할 때 1차 강화물이 아닌 2차 강화물을 활용하는 것
- 토큰: 스티커, 스탬프 등을 주로 활용
- 미리 약속한 일정 수량에 토큰이 이르게 되면 약속된 보상을 줌

● 역할 연기(role play)

- 일상생활 속에서 어떤 역할 수행에 어려움을 겪는 내담자에게 실제 장면이나 극적 장면에서 그 역할을 해보게 하는 것
- 연습을 통해 역할을 잘해 보게 하는 기법
- 처음에는 상담실에서 하지만, 효과를 높이기 위해서는 실제 장면과 유사한 곳에서 연습하는 것이 좋음

● 자기 지시(self-instruction)

- 불안을 줄이거나 부적응 행동을 적응 행동으로 바꾸기 위해 자신에게 스스로 지시하거나 말하는 방법
- 정서 안정을 위해 근육 이완을 하도록 하는 지시, 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꾸는 지시, 구체적 행동을 하도록 하는 지시

● 행동 계약(behavior contracts)

- 정해진 기간 내에 어떤 행동을 하기로 당사자끼리 문서로 약속하는 기법
- 내담자와 상담사, 내담자와 그의 중요 인물(친구, 부모, 배우자 등)
- 계약을 지키면 보상이 주어지만 해약 시 처벌이 주어짐
- '너는 나를 위해 ~를 하는 대신 나는 너를 위해 ~를 할 것이다'

1. 인간중심 상담이란?

1) 인간 중심 상담

- Carl Rogers의 상담 이론
- 내담자 중심 요법(client centered therapy)
- 인간은 합리적, 사회적, 건설적, 진보적이며 스스로 성장하고 자아실현을 하는 존재로 인식함
- 인본주의 심리학에 기반
- 비지시적 상담(non-directive therapy) : 인간은 스스로 성장하는 존재이기 때문에 상담사가 내담자에게 지시적 태도를 취할 필요가 없다고 봄
- 따라서, 인간 중심 상담 이론은 상담사의 태도를 중요하게 생각함

2) 상담사의 태도

- 개인의 가치와 존재에 대한 존중
 - 상담사의 가장 중요한 태도
 - 인간이 갖고 있는 존재의 가치는 무엇보다도 더없이 소중하다는 인식
 - 언어나 태도 등을 통해 명확히 표현해야 함
- 내담자의 능력에 대한 신뢰
 - 내담자의 자기지시(self-direction) 능력에 대한 상담사의 신뢰를 의미
 - 신뢰를 상담 장면에서 적극적으로 인정하고 표현하는 것은 인간 중심 상담에서 매우 중요한 일
- 상담사의 자기 이해
 - 상담사의 철저한 자기이해가 선행되어야만 내담자에 대한 존중과 신뢰가 표현될 수 있음
 - 자기이해방법 : 상담 장면 녹음, 상담 내용 분석 등

3) 인간 중심 상담의 발전 과정

- ① 비지시적 단계(1940~1950)
- ② 내담자 중심 단계(1951~1957)
- ③ 경험적 단계(1958~1975)
- ④ 인간중심 단계(1975년 이후)

2. 부적응행동의 근원

- ① 자기실현경향성의 좌절
- ② 조건적 가치의 습득
- ③ 자기개념과 불일치한 경험

1) 자기실현경향성 욕구의 좌절

- 실현경향성
 - 생리적/심리적 욕구를 통해서 자신을 성장 및 유지시키려는 경향성으로 모든 유기체들이 선천적으로 가지고 태어나는 것

상담심리학

5주차 2차시 - 인간중심 상담

- 무엇이 되고자 하는 충동이자 자신의 능력을 표출하고자 하는 성향
- 개인의 성장과 성숙을 추구하는 삶의 중요한 동기
- 자기(self) 또는 자기 개념(self concept) 발달의 바탕이 됨

● 자기 개념(self concept)

- 자신(I or me)에 대한 일련의 의식 또는 가치체계
- 성격의 중심이며 개인의 행동의 일관성을 유지시켜 주는 기능
- 인간은 항상 자기의 잠재력을 발달시켜 자아 개념을 향상시키려는 욕구를 가지고 있음 = 자아실현경향성

● 자아실현경향성

- 가치화 과정을 통해 형성
- 가치화 과정이란?: 자신이 경험한 것이 자기실현경향성을 촉진시켜 주는지 아니면 방해하는지를 평가하는 것으로, 자기 개념에 반영
- 이러한 평가 과정은 자신의 평가 + 타인의 평가를 통해 이루어짐

● 부적응 행동과의 관계

- 가치화 과정에서 긍정적 평가를 받으면 = 긍정적 자기개념 발달
- 가치화 과정에서 부정적 평가를 받으면 = 부정적 자기개념 발달
- 자기 개념이 부정적으로 형성될수록... → 자아방어적 행동을 하게 되어 자신의 경험을 개방하지 못하고, 왜곡된 지각을 하게 되어 결국 부적응 행동을 초래하게 됨

2) 조건적 가치의 습득

● 자아존중감

- 자기개념의 긍정적 측면
- 인간이 타인으로부터 긍정적 평가를 받으려고 하는 것은 바로 자아존중감 욕구를 충족하려는 동기가 작용하기 때문
- 자아존중감 욕구는 매우 강한 동기이기 때문에 유기체 본래가 가진 생득적 실현경향성을 능가하기도 함
- 따라서, 실현경향성과 자아존중감 욕구는 반드시 충돌할 수밖에 없는 관계에 놓여 있음

● 조건적 가치

- 조건적 가치: 어떤 조건이 전제된 가치
- 즉, 유기체 본래의 가치를 버리고 타인의 가치를 억지로 받아들인다는 의미 = 조건적 가치의 습득
- ex) 아이가 엄마에게 애정과 관심을 받기 위해(자아존중감 욕구) 자기가 하고 싶은 놀이(실현경향성)를 포기하는 경우

● **부적응 행동과의 관계**

- 성인들이 주는 메시지 = 조건적 긍정적 관심 : '내가 하라는 대로 하면 너를 사랑하고 인정할 것이다'
- 이렇게 자란 아이는? : 남의 기대에 따라 행동하게 되고, 그래야 칭찬받고, 주목받고, 보상받게 된다고 생각
- 이런 태도는 진정한 자기 자신을 발달시키지 못하고 타인의 기준에 부합하려고 노력하도록 만들
- 따라서 내적 경험을 하지 못하도록 하기 때문에 잠재력을 발달 시키지 못하게 만들

3) 자기 개념과 불일치한 경험

● **불일치 경험**

- 불안 유발: 자기 개념과 자신이 경험하는 것 간에 불일치를 느끼면 불안을 느끼게 됨
- 심하게 되면 병적 성격으로까지 발전할 수 있음
- 불일치의 유발 원인은? : 이상적 자아와 현실적 자아 간에 차이가 있을 때 일어나며 이것은 개인에게 위협으로 작용
- 위협을 받으면 자기의 경험에 대해 폐쇄적이고 자아방어를 하게 만들

● **자아방어**

- 위협에 대처하는 일종의 바람직하지 않은 대처 행동
- 대표적 자아 방어의 형태

① 왜곡

- * 현재의 자아상과 일치하는 형태로만 경험하려고 하는 일종의 합리화 방식
- * 자기 개념이 손상 받지 않는 방향으로 그릇되게 지각하는 것

② 부인

- * 위협적 경험을 의식적으로 피함으로써 자기 개념을 보존하는 것

● **신경증**

- 경험한 것과 자기 개념 간의 불일치 정도가 크거나, 자주 일어나서 높은 불안을 경험하게 되어 일상생활이 파괴될 정도가 되는 것
- '무방비 상태' : 불안이 너무 커서 자아방어조차 사용할 수 없는 상태가 되어 자기 개념이 산산조각 나고 성격 파탄과 정신병리가 초래되는 것

3. 상담의 목표 및 상담 기법

1) 상담의 목표

● **충분히 기능하는 인간(fully functioning person)**

- 인간 중심 상담에서 지향하는 궁극적 목적
- = 자기실현을 한 사람
- 자신의 잠재력을 인식, 능력과 재능을 발휘, 자신에 대한 완벽한 이해와 경험을 풍부히 하는 방향으로 이동

상담심리학

5주차 2차시 - 인간중심 상담

- * 경험에 대해 개방적
- * 실존적인 삶을 영위
- * 자신을 신뢰
- * 자유스럽게 살아가기
- * 창조적으로 살아가기

● 상담사의 임무는?

- 인간의 잠재력을 믿는 것
- 상담사가 목표를 정하는 것은 내담자의 기본 본성을 침해하는 일
- 따라서, 상담 목표는 내담자가 스스로 결정하도록
- 상담사는 내담자를 조력하고 장애를 제거하도록 안내함으로써 내담자 스스로 정상적으로 성장하도록 조건을 제공해 주는 것

2) 상담사의 역할

비지시적 태도	내담자에 대한 수동적인 태도를 의미하는 것은 아님 비지시적 태도를 취하는 동시에 적극적 관심을 전달
감정이입적 이해	empathic understanding 내담자가 바라보는 세계를 상담사가 그대로 지각하고 이해하는 일 상담사의 공감적 이해, 긍정적 배려, 진실성 등을 의미

3) 상담의 기법

● '지금-여기'에 존재하고 있음을 강조

- 상담사는 내담자의 과거에는 관심 없음
- 특정 상황/사건에 대해 '지금 현재 어떻게 느끼는가'에 대한 감정이 자신의 행동 형태 전반에 어떤 영향을 주는지 일깨워주기

● 지적 요소보다 정서적 요소에 보다 집중하기

- 인간은 정서로 인해 인식이 차단되는 경우가 많음
- 즉, 사람들은 특정 사태에 대해 지적으로 이해하기도 하지만 동시에 정서적으로 반응하기 때문에 지적 이해만으로는 행동변화에 도움이 되지 않을 수도 있음
- 따라서, 상담사는 가능한 한 감정에 대하여 정확하게 피드백해주는 능력을 갖추어야 함
- ∴ 즉, 인간중심 상담에서는 상담의 기술을 강조하기 보다는 상담 능력에 초점을 두고 있음

1. 실존주의 상담이란?

1) 실존주의 상담 이론

- 실존주의 철학 or 실존주의 심리학에 바탕을 둔 상담 접근
- 1940~1950년 대 유럽의 신학, 철학, 정신의학, 심리학 등 여러학문 분야에서 자생적으로 도출된 접근
- 정신분석 상담과 행동주의 상담에 대한 반동으로 성립
- 철학적 측면이 강조되는 이론
- 구체적 상담 기술보다는 인간관에 관심을 더 가짐
- 하나의 형식적 학파라기보다는 상담 실제의 한 접근 방법 또는 상담 철학이라고 볼 수 있음

2) 실존주의 상담의 기원

실존 철학	실존주의(existentialism) 키에르케고르-하이데거-사르트르 현존재 vs. 다른 존재자 vs. 비본래적 존재(=일상인) '실존은 본질에 앞선다' 경험의 주관적 측면, 선택의 자유, 책임 등을 강조
실존 분석	유럽에서 정신분석 훈련을 받은 정신과 의사들이 심리치료로 체계화한 것 환자를 '현상학적'으로 이해 : '현실적 인간 실존의 현상학적 분석' 실존분석의 목적 : 경험의 내적 세계를 재구성하여 현 존재를 분석하는 것 프랭클의 '의미요법' : 의미에의 의지(will to meaning)
인본주의 심리학	기존의 정신분석학과 행동주의를 거부하며 출현 : 선택, 사랑, 가치, 자각 등 강조 미국의 '인간잠재력 운동'과 결부되어 더욱 발전 개인으로서의 인간, 개인의 특성, 인간의 존재와 성장에 관심을 가짐
인본주의 정신분석	본능 중심 인간관을 거부하는 유럽 출신의 정신분석학과 분석가들이 미국에 정착하여 성립한 이론 랭크, 호나이, 프롬 등이 대표적

3) 실존주의 상담의 특징

- ① 다양한 상담 기법을 사용하지만, 그 기법은 내담자마다 다름
- ② 전이, 억압, 저항과 같은 정신분석적 방법을 사용하지만 실존적 삶의 탐색에만 국한
- ③ 내담자가 안고 있는 문제 그 자체보다는 내담자의 존재를 이해하려 함
- ④ 내담자의 실존을 존중
- ⑤ 내담자 스스로가 자신의 존재를 완전히 자각하도록 하는 데 초점
- ⑥ 지금-여기(here & now)에 초점을 둠

2. 부적응행동의 근원

1) 실존적 삶의 실패

● 실존이란?

- 개인이 어떤 순간에 가지고 있는 진실한 자신의 존재를 의미
- 객관적 존재가 아니라 주관적 존재
- 타인이 규정한 존재가 아니라 자신이 규정한 존재
- 즉, 자신의 참 존재

● 모든 사람이 자신의 실존대로 살아가는가?

- 타인이 시키는 대로 or 타인의 눈의 의식하고 or 타인이 하는 대로
- 이런 사람들은 자신의 실존을 모르거나, 실존과 다르게 살아감
- = 자신의 욕구를 충족하지 못하고 삶을 살아가는 사람들
- 실존적으로 살아가지 못하는 사람들은 자신의 행위에 대해서도 만족하지 못하며, 그 결과에 대해서도 책임지지 않으려 함

2) 자유와 책임의 회피

● 선택의 자유

- 삶은 '내던져진 것' : 우리는 내던져진 한계 내에서 자신의 선택은 자유롭게 할 수 있는 존재들
- 자유: 변화의 기회인 동시에 자신의 문제에서 벗어나 스스로를 직면할 수 있는 기회로 간주
- 선택의 자유: 자신의 인생과 존재에 대한 책임을 지는 것

● 부적응 행동의 원인

- 선택의 자유를 행사하지 못함으로 스스로 원하는 삶을 포기하는 것
- 선택의 결과에 책임지지 않음으로 스스로 자유의 삶을 포기하는 것
- 결국 타인이 정해 준 대로 살아가거나, 남 탓만 하는 인생으로 전락

3) 미래 죽음의 거부

● 죽음이 가지는 실존적 의미

- 삶에 대한 실존적 의미를 더해 주는 것이 바로 '죽음'
- 죽음 때문에 삶이 시간적 제한을 가지게 되므로 오히려 더 진지한 삶을 살 수 있게 함
- 즉, 인간은 죽는 존재이기 때문에 실존적 의미가 있으며, 삶이 유한하기 때문에 우리가 하는 것들이 의미가 있는 것

● 죽음을 받아들이지 못하면?

- 언제 올 지 모르는 죽음에 대한 두려움 때문에 삶 자체가 불안해 짐
- 이러한 거부와 불안은 자기 존재감과 삶의 의미를 상실하게 만들
- 이러한 사람이 바로 '적응하지 못하는' 사람

4) 삶의 의미 상실

● 삶의 의미

- 인간의 삶의 과제에서 삶의 의미를 찾으려는 존재 : '나는 누구인가? 나는 어디에서 왔는가? 나는 왜 사는가?' 등에 대한 답을 얻으려고 사는 존재
- 즉, 삶의 의미는 주어지는 것이 아니라 인간에 의해 창조되는 것
- 삶의 의미를 발견하려는 욕망 = 행동의 동기

● 실존적 공허감

- 삶의 의미를 발견하려는 욕망이 없는 상태
- 삶에 대한 무관심: 무의미, 무목적, 무의함, 공허감 등을 느낌
- 실존적 공허감에 사로잡히면, 삶에 대한 감각, 목표, 의지, 추구가 없기 때문에 삶의 공허감을 느끼므로, 부적응 행동을 하게 됨

5) 자기 초월의 실패

● 자기 초월

- 실존적 삶을 사는 사람은 당면한 상황을 초월할 수 있음
- 경우에 따라 자신을 초월하여 다른 세상에 몰입할 수 있는 능력
- 사람은 자신이 원하는 것, 자신에게 의미 있는 것이 무엇인지 늘 자문하여 살아가는 존재
- 상상력과 창의력을 통해 타인의 입장에서 고통과 기쁨을 느껴보기
- 타인을 위해 나를 희생하기

● 자기 초월적 삶

- 자신의 생물학적, 심리적 조건을 넘은 가치관
- 삶의 의미에 대한 성취
- 자기 실현을 이룬 영적 삶

● 자아 초월 상태(self-transcendence) = 삶의 의미를 발견한 사람

- ① 자기 행동을 자유롭게 선택한다
- ② 자신의 행위와 운명에 대하여 책임을 진다
- ③ 외부의 힘에 의해 제한을 받지 않는다
- ④ 자신에게 적합한 삶의 의미를 가지고 있다
- ⑤ 자기 생활에 의식적 통제력이 있다
- ⑥ 창조적, 경험적, 태도적 가치를 표현할 수 있다
- ⑦ 자신으로 향하는 관심에서 초월할 수 있다
- ⑧ 미래의 목표와 과제에 관심을 갖는다

3. 상담의 목표와 과정 및 상담 기법

1) 상담의 목표

- 충분히 기능하는 사람: 타고난 잠재력을 충분히 발달시킨 사람
- ① 자신의 실제 안에 존재하는 세계를 그대로 볼 수 있도록
- ② 자신이 자유인으로서 스스로 선택하고 그 결과에 책임 지는 존재임을 알도록
- ③ 행동의 참조 체제를 외적 체제에서 내적 체제로
- ④ 자신의 삶의 의미를 찾도록
- ⑤ 자신이 당면한 문제를 초월할 수 있도록
- ⑥ 죽음을 불안으로부터 해방되도록

2) 상담의 과정

- 참 만남의 관계 형성
 - 만남의 본질이 정직과 성실성에 있는 관계
 - 참 만남을 위해 상담사가 먼저 자기의 세계를 개방해야 함 : 내담자를 이용하거나 조종하지 않으며 인간적으로만 만나기
 - 참 만남의 관계가 형성되면 내담자는 잠재력을 실현하며 자기성장을 실현하게 됨
- 참 만남
 - 예기치 않은 우연적 만남이 아니라 둘 중 어느 한 사람 또는 두 사람이 가지고 있는 '결정적 내적 경험'
 - 참 만남을 경험하면 새로운 것이 드러나고, 새로운 시야가 열리어 세계관이 바뀌거나, 더 나아가 성격이 바뀌기도 함
 - 참 만남을 통해 무지/착각에서 해방되어 삶의 새로운 의미를 알게 됨
- 참 만남을 위한 상담의 일반적 과정

내담자와 깊은 관계 형성하기 ▷ 내담자와 촉진적 관계 맺기 ▷ 내담자의 각성을 위한 기법 사용 ▷ 합의에 의한 종결

3) 상담의 기법

- 실존주의 상담의 기법
 - 실존주의는 상담 기법에 대해 그다지 관심을 갖지 않음 : 실존주의 상담은 기법의 체계가 아니라 상담에 대한 태도와 철학이고, 인간의 독특성에 관심을 가지기 때문
 - 일반 상담에서는 '기법' 강조 vs. 실존주의 상담에서는 '이해' 강조
 - 그렇다고 무조건 기법을 회피하는 것은 아님
 - 인간중심 상담의 원리와 기법을 사용하기도 함 : 내담자의 주관적 세계 중시, 온정적 분위기, 내담자의 감정 반영 허용, 허용적 분위기에서의 솔직한 감정 표출 장려 등

● 상담사가 취해야 할 태도

- ① 인간 대 인간의 접근을 중요시할 것
- ② 내담자의 책임과 역할을 인정할 것
- ③ 상담 관계의 상호성을 인식할 것
- ④ 내담자와 성장 태도를 공유할 것
- ⑤ 내담자를 총체적 인간으로 볼 것
- ⑥ 최종 결정과 선택은 내담자가 하게 할 것
- ⑦ 내담자가 스스로의 목표와 가치를 발전시킬
자유를 가지고 있음을 인식시킬 것
- ⑧ 내담자의 의존심을 줄이고 자유를 증대시키는 방향을 탐색할 것



1. 형태주의 상담이란?

1) 형태주의

- 형태(gestalt): 독일어로 '전체' or '통합' or '조직'
- 형태주의는 인간의 행동을 요소를 세분화하거나 환원주의로 설명하려는 정신분석학과 행동주의에 대한 반발로 출현
- 형태주의 심리학(=게슈탈트 심리학) : 인간의 전체성과 인지의 연속성 내지 통합성을 강조하면서 인간은 부분 합산 이상의 존재라는 인식의 심리학
- 유기체를 전체로서 인식하여 다루며, '지금-여기'에 초점을 두는 일종의 실존적 치료 방식

2) 형태주의 상담

● 동일한 대상 - 다른 관점

- 동일한 대상에 대한 사람들의 다른 관점
- 사람은 늘 자기의 경험을 바탕으로 세상을 인식하기 때문에 다른 사람과 충돌하는 경우가 적지 않음
- 인간의 경험: 개인적이며 극히 주관적인 경우가 많음
- 따라서, 우리는 상대방과 이야기가 통하지 않을 때 그를 이상하게 여기거나 그릇되게 파악하는 경우가 있음
- 형태주의 상담에서는 나의 경험에 자신감을 가지고, 타인의 경험을 인정함으로 놀람이나 불안함을 가지지 않도록 하는 것을 목적으로 삼고 있음
- ∴ 형태주의 상담의 목적: 자기 세계의 확인 + 유연한 사고의 획득

3) 형태주의 상담의 주요 개념

● 각성(awareness)

- '아, 그렇구나': 자신을 납득하는 체험
- 내층 각성 + 외층 각성
 - * 내층 각성: 신체 내부, 즉 자신의 내면에서 일어나고 있는 것에 대한 의식
 - * 외층 각성: 외계에서 일어나고 있는 것에 대한 의식
- 진정한 자기(authentic self) : 분노, 즐거움과 같은 자기의 내면에서 일어나고 있는 것을 충분히 인지하면서, 외부 세계에 대한 각성으로 적응을 이루는 것

● 전경과 배경

- 전경(figure): 특정 시점에서 주의를 기울여 지각하고 있는 대상
- 배경(background): 주의를 기울이지 않아 지각하지 못하는 대상의 나머지 부분
- 전경은 인간이 자신의 욕구를 각성하는 것
- 순간 내가 원하는 게 무엇인지를 분명히 각성한 상태 = '게슈탈트(gestalt, figure)가 형성되었다'
- '게슈탈트가 해소되지 않았다'
- '게슈탈트가 해소되었다'

● '지금, 여기'의 경험

- 지금, 여기라는 현상학적 입장의 중시함
- '지금, 여기' : 경험하고 있는 것이 정말로 '지금, 여기'라고 하는 장에서 일어나고 있는 현상 그 자체

- 형태주의에서는 '현재'야말로 내담자에 대한 이해나 문제해결의 실마리를 찾는 데 가장 중요한 시점으로 보고 있음

- 현재는 과거로 이어지며, 미래를 선점하는 연결고리

ex 1) 미래에 대한 불안한 생각 = 그러한 불안과 공포가 일어나고 있는 것은 현재 지각하고 있는 것

ex 2) 과거의 경험으로 인해 미래를 불안해하는 것 = 과거의 문제가 현재에도 이어지고 있음을 반증하는 것

- 따라서, 과거로 돌아 갈수도 미래도 가볼 수도 없는 우리에게 남겨져 해결이나 경험이 가능한 것은 어디까지나 현재일 뿐

2. 부적응행동의 근원

1) 각성 인식의 결여

● 욕구에 대한 인식의 결여

- 자신의 내외에서 일어나고 있는 사건을 있는 그대로 지각하고 체험하지 못하고 있는 상태
- 욕구 충족을 위해서는 가장 먼저 자신이 무엇을 원하는지를 명확하게 인식하여야 함
- 인간은 통합적인 존재이기 때문에 어떤 욕구가 발생하면 이것과 관련한 감정, 사고, 신체 등 각 요소가 영향을 받기 때문에 욕구 인식이 되지 않으면 문제가 발생

● 욕구 충족 노력의 결핍

- 현재의 욕구를 각성했다고 하더라도 그것을 충족하려는 노력을 하지 않으면 문제가 발생
- 욕구 충족을 위한 노력 = 접촉(contact)
- 접촉 = 인간과 환경의 만남으로, 접촉의 대상은 물리적 환경이나 사람 모두가 될 수 있음
- 접촉에 실패하면: 욕구 충족 능력이 없다는 두려움이나 무기력에 빠지게 됨으로 자아방어를 하거나 비현실적 자아상을 실현하려 함

2) 전경-배경의 반전

● 게슈탈트의 미형성

- 현재의 순간에 자신이 우선적으로 원하는 것이 무엇인지 제대로 각성하지 못하는 상태
- 인간이 자신의 욕구를 각성하는 것 = 전경
- 전경을 제대로 인식하지 못하거나 전경-배경의 반전이 일어나면 있는 그대로의 현상학적 이해가 어려워 부적응 행동 유발

● 다수 욕구의 동시 주목

- 전경을 각성하더라도, 동시에 다수의 욕구에 주의를 기울이게 되면 어느 한 가지의 욕구도 충족하기가 어려움
- 하나의 계슈탈트가 형성되는 먼저 그것을 해결한 다음 새로운 계슈탈트를 형성해야 함
- 이것저것 생각나는 대로 동시에 일을 처리하려고 하면 모두 망치게 되는 경우가 일상에서는 흔하게 나타나기도 함

3) 과거와 미래에 대한 집착

● 과거의 충족되지 못한 욕구

- 과거의 욕구가 충족되지 못해 생긴 부적응적 사고, 감정, 행위 등이 잠복되어 있으면 일정 시간이 지나도 사라지지 않고 남아서 개인의 기능에 부정적 영향을 미침
- 과거의 충족되지 못한 욕구 = 미해결 과제(unfinished business)
- 미해결 과제는 현재 자신의 욕구가 무엇인지 각성하는 것을 방해 : 미해결된 과제를 완결하려는 강한 동기가 늘 전경으로 나타나 새로운 계슈탈트 형성을 방해하기 때문

● 미래에 대한 과도한 집착

- 현재와 미래 간에는 차이가 있기 때문에 안전한 현재를 떠나 불확실한 미래에 집착할수록 불안이 커지게 됨
- 백일몽 or 미래에 대한 병적 걱정의 형태로 나타나면서 현재를 제대로 지각하지 못하게 만들

3. 상담의 목표와 과정 및 상담 기법

1) 상담의 목표

- ① 내담자 인격을 통합하는 것
- ② 개인의 체험 영역을 확장하는 것
- ③ 내담자가 독립적인 사람이 되도록 하는 것
- ④ 책임감을 가지고 삶을 주체적으로 영위하도록 만드는 것
- ⑤ 내담자가 스스로 성장하고 성숙하게 하는 것
- ⑥ 실존적인 삶을 살도록 만들어 주는 것

2) 상담의 과정

지금, 여기에의 자각 ▷ 욕구좌절에 대한 자각 ▷ 자아통합의 촉진과 실현

(1) 지금, 여기에의 자각

- 현재 내담자의 지금,여기에서 자아를 구성하고 있는 모든 감정, 행동, 경험, 과거 미해결 과제에 대한 각성시키기 = 감각적, 신체적 각성을 의미함
- 특히 정서적인 측면에서 각성시키는 것을 장려 = '있는 그대로'의 행동 장려

(2) 욕구좌절에 대한 자각

- 욕구 좌절에 대한 각성을 목적으로 삼는 단계
- 본격적인 상담의 단계 : 변화를 두려워하며 저항을 보이지만 친밀한 상담 관계를 유지하면서, 그 동안 소외되어 왔던 자신의 측면에 대해 자각하도록 돕는 단계

(3) 자아통합의 촉진과 실현

- 지금까지의 각성을 토대로 그 동안 분할되었던 자신의 부분들을 통합하는 단계
- 자기에 대한 현실적 이해 → 스스로 선택할 수 있음을 인식하고 새로운 행동을 시도해보기 → 중요한 문제에 대해 스스로의 입장에서 능동적으로 행동하게 되기

3) 상담의 기법

● 기법 사용에 대한 기본 입장

- 기법은 치료의 부수적 도구일 뿐, 기법 그 자체가 치료적 의미를 가진 것을 아니라고 봄
- 좋은 치료 = 인위적 기법을 사용하지 않은 자연스러운 대화와 만남

● 기법 1: 각성 기법

- 내담자가 스스로의 욕구와 감정, 신체, 환경, 자신이 사용하고 있는 언어 형태 등에 대한 것을 각성시키는 것

ex) 지금 느낌이 어떠세요?

지금 호흡이 어떤지 느껴 보세요.

눈을 감고 상태의 얼굴을 떠올려 보세요.

회피하는 투의 말투를 교정/정정해서 다시 말하게 하기

● 기법 2: 실연(enactment)

- 과거에 있었던 어떤 장면이나 미래에 있을 어떤 장면을 현재에 벌어지고 있는 것처럼 상상해서 실제 행동으로 연출해 보는 것

ex) '그 친구가 했던 욕을 그대로 한 번 해보세요'

'대학시험에 떨어지면 아버지가 뭐라고 말씀하실 것 같은지 말해 보세요'

● 기법 3: 빈 의자 기법(empty chair)

- 상담 장면에 와 있지 않은 사람과 상호 작용할 필요가 있을 때 주로 사용하는 기법
- 해당 인물이 빈 의자에 앉아 있다고 상상하고 그 사람과 대화하도록 하는 방식
- 타인과의 관계 명료화, 자신의 억압된 부분과의 접촉 등이 가능

● 기법 4: 과장 게임

- 내담자에게 어떤 행동이나 언어를 과장되게 표현하게 함으로써 내담자의 무의식적 욕구, 감정, 행동을 명료하게 자각하게 하는 것
- 행동과 언어 모두에 적용 가능

● 기법 5: 반대로 행동하기

- 내담자가 하고 있는 행동과 정반대가 되는 행동을 하게 함으로써 그 반대 행동이 새로운 행동을 하게 할 가능성이 있음을 깨닫게 하는 기법
- 한 습관이나 생각에 집착하여 스스로의 현재 행동에 대한 다른 대안을 미처 생각하지 못하는 내담자에게 효과적
- 소심하고 위축된 행동, 방어적인 태도의 사람들에게 도움이 됨



1. 합리적·정서적·행동적 상담이란?

1) Albert Ellis

- 1913년 미국 펜실베이니아 주의 피츠버그에서 2남 1녀 중 장남으로 출생
- 불우한 어린 시절과 내성적 성격
- 독립성과 자율성이 강한 성격
- 책을 좋아하는 아이
- 1947년 임상심리학 박사 학위 취득
- 1950년 대 초반까지는 정신분석 방법 적용
- 1956년 미국 심리학회 「합리적 치료」 발표
- 1957년 '합리적 치료와 개인심리학'
- 1961년 '합리적 정서적 치료'
- 1993년 '합리적, 정서적, 행동적 상담'

2) 합리적·정서적·행동적 상담

- REBT: rational emotive behavioral therapy를 의미
- 인간의 문제 행동이나 정서 장애는 외부 사건 그 자체 때문이 아니라 그것을 해석하는 인간의 신념에 의해 발생
- 인간의 신념 = 합리성 + 비합리성
- 비합리적인 신념 → 특정 사건을 잘못 해석하게 하여 부적응 행동을 야기함
- 따라서, 부적응 행동을 고치기 위해서는 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸어야 한다고 봄

2. 부적응행동의 근원과 치료논리

1) 부적응 행동의 원인

● 비합리적 (신념)사고

- 생득적 기질 + 습득된 부분
- 어린 시절 부모의 사고와 문화적 환경으로부터 많은 영향을 받음
- : 어린아이는 환경을 통제할 능력이 없기 때문에 부모의 합리적 사고와 비합리적 사고가 모두 그대로 주입되기 때문
- 사고에 따라 정서와 행동이 결정되기 때문에 사고가 비합리적이면, 정서와 행동은 부정적 영향을 받음

2) 부적응 행동의 유발

비합리적 사고, 비합리적 신념 ▷ 부적절한 정서 : 우울, 초조, 적대감, 불안 ▷ 자아방어 유발
 → 정서장애 발생

3) 비합리적 신념의 범주

- ① 늘 남으로부터 사랑과 인정을 받아야 한다.
- ② 모든 영역에서 유능하고 성취를 이루어야 한다.
- ③ 어떤 사람은 사악하기 때문에 반드시 처벌을 받아야 한다.
- ④ 불행은 외부 사건에 의해 생기기 때문에 내가 어찌할 수 없다.
- ⑤ 위험하거나 무서운 일은 늘 일어날 수 있어서 걱정스럽다.
- ⑥ 어려움이나 책임은 직면하는 것보다 피하는 것이 더 낫다.
- ⑦ 현재 행동은 과거 경험에 의해 결정된다.
- ⑧ 주위 사람이 혼란에 빠지면 자신도 그렇게 되기 마련이다.
- ⑨ 모든 문제에는 완벽한 해결책이 있다.
- ⑩ 세상은 반드시 공평해야 하고, 정의는 반드시 승리해야 한다.
- ⑪ 나는 항상 고통 없이 편안하게 살아야 한다.
- ⑫ 나는 미쳐서는 안 되는데 미쳐 가고 있는지도 모른다.

4) 비합리적 신념의 준거

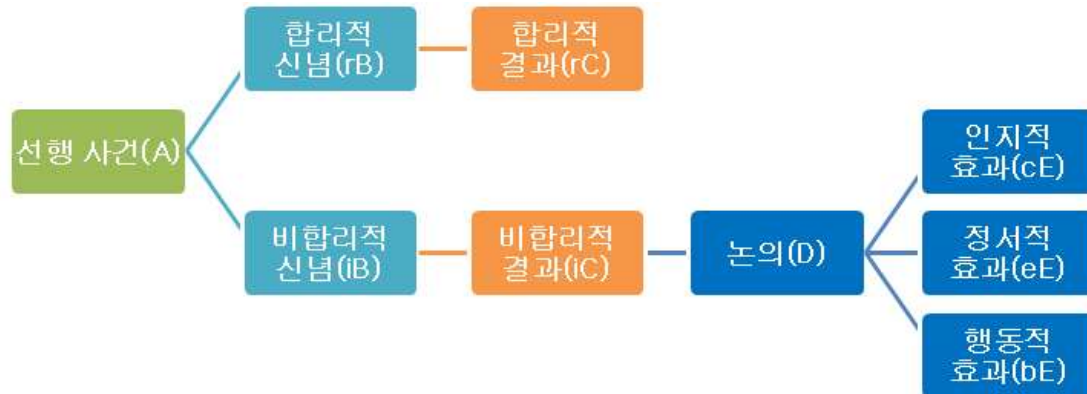
논리성	- 사고에 논리성이 없으면 비합리적 사고 - '나는 직장에서 성공하고 싶다' vs. '나는 직장에서 꼭 성공해야 한다'
현실성	- 사고에 현실성(검증가능성)이 없으면 비합리적 사고 - '나는 귀여움을 많이 받고 싶다' vs. '나는 모두에게 귀여움을 받아야 한다'
실용성	- 생각이 삶에 도움이 되지 않으면 비합리적 사고 - '난 친구 다은이보다 예쁘다는 말을 들어야만 해'
경직성	- 선호, 바람, 소망, 희망 등의 사고에 절대적이고 경직된 요구가 포함되어 있으면 비합리적 사고 = 실현가능성과 관련 - '반드시 ~해야만 해' or '반드시 ~해서는 안돼'
부정적 영향	- 목표 달성이 되지 않았을 때 우울, 불안, 죄책감, 수치심, 화 등과 같은 부정적 정서가 강하게 수반되는 신념/생각일수록 비합리적 사고

5) 치료의 논리

- ABCDE 과정 : 비합리적 사고→부적절한 정서→부적응 행동의 과정을 설명하는 틀

A 촉발 사건	activity, action, agent
B A를 보는 관점	rational belief, irrational belief
C B에 대한 결과	rational consequence, irrational consequence
D 상담과정=논쟁	dispute
E 논쟁의 결과	cognitive effect, emotive effect, behavior effect

- ABCDE 과정 : 비합리적 사고→부적절한 정서→부적응 행동의 과정을 설명하는 틀



3. 상담의 목표와 과정 및 상담 기법

1) 상담의 목표

- 상담의 궁극적 목적

- 비합리적 신념으로 인해 생긴...

- ① 개인의 정서적 고통 최소화
- ② 자기 패배적 행동 감소
- ③ 자기실현을 이루어

... 행복한 존재로 살아가도록 하는 것

- 상담의 구체적 목표

- ① 자기 파괴적이고 비합리적 신념을 줄여 현실적 인생관을 갖도록 하며 융통성 있고 생산적 삶을 살아가도록 한다.
- ② 겉으로 드러난 증상 제거보다 내담자가 가지고 있는 근본적 신념이나 가치체계, 성격을 바람직하게 바꾼다.
- ③ 자기와 타인을 관대하도록 한다.
- ④ 정신적으로 건강한 사람이 되도록 한다.

- 정신적으로 건강한 인간?

- ① 다른 사람보다 우선 자기에게 관심(self interest)이 있다.
- ② 자신에게 관심이 있지만 다른 사람에게도 친절을 베푸는 등 사회적관심(social interest)이 있다.
- ③ 자신의 삶에 대하여 책임을 지고 자신의 문제를 스스로 처리할 수 있는 자기 지도력이 있다.
- ④ 관대하고 생각하고 행동한다.
- ⑤ 융통성 있게 사고하고 변화에 개방적이며, 남에게 선입견을 갖지 않는다.
- ⑥ 불확실성을 수용한다.
- ⑦ 자신의 정서와 생각, 대인관계, 사물과의 관계에서 논리적이고 과학적으로 사고한다.
- ⑧ 자기 이외의 사물, 사람, 혹은 사람의 생각 등에 몰입한다.

- ⑨ 자신이 살아 있다는 것만으로 자신을 수용하고 자신이 이룬 업적이나 타인의 평가에 자신의 가치를 두지 않는다.
- ⑩ 모험하며 위험을 감수한다.
- ⑪ 지나치게 유토피아적인 생각을 하지 않는다. = 노력해도 안 되는 일이 있다.

2) 상담의 과정

- ① 비합리적인 사고에 근거한 자기 언어를 찾아서 비합리성을 확인하기
- ② 논박을 통해 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸기
- ③ 합리적 신념을 자기 언어로 바꾸기
- ④ 적절한 정서를 느끼고 행동을 하도록 하기

3) 비합리적 신념의 확인

● 비합리적 신념 찾기

- 비합리적 생각에 해당하는 자기 언어 찾아보기

ex) '반드시 ~해야 한다'

- 유아기에 형성되어 재교육된 자기 파괴적 문장을 사용하기 때문에 정서적 혼란에 빠져 있음을 자각시키기
- 내담자가 미처 찾지 못한 비합리적 생각이나 자기 언어를 상담사가 직접 찾아주기

● 비합리적 신념을 찾는 방법

- 자신의 신념을 직접 말해 보게 하기
- 내담자의 상황, 행동, 정서반응에 관한 정보를 종합하여 추측함으로써 상담사가 직접 질문해 확인해 보기

4) 비합리적 신념의 논박

● 비논리성 확인

- 어떤 조건이 좋고 바람직하다고 해서 그것이 반드시 존재해야 하는 것은 아니라는 점에 초점
- 그 생각의 논리적 근거는 무엇입니까
- 그 생각이 왜 사실입니까
- 왜 그렇게 해서는 안 됩니까
- 그것을 어떻게 압니까

● 비현실성 확인

- 내담자가 가지고 있는 신념이 현실적으로 이루어질 수 없다는 것을 알게 해주는 것에 초점
- 그것이 현실적으로 일어날 수 있습니까?, 증거가 있습니까? 본 일이 있습니까

● 비실용성 확인

- 내담자가 가지고 있는 신념이 혼란만 초래할 뿐 아무런 이득이 없다는 것을 알게 하는 데에 초점

상담심리학
7주차 1차시 - 합리적-정서적-행동적 상담

- 문제를 해결하는 데에 도움이 됩니까?, 그렇게 하면 무슨 이득이 있습니까?, 원하는 것을 얻는 데에 도움이 됩니까

인지적 기법	논박, 인지적 과제 부여, 자기 논박, 새로운 진술문 작성법
정서적 기법	무조건적 수용, 유머, 역할 연기, 수치심 공격하기, 권고/시범
행동적 기법	행동 과제, 조작적 조건형성, 근육 이완



1. 인지적 상담이란?

1) 인지적 상담(cognitive therapy)

- 아론 벡(Aron Beck)이 창시한 이론
- 인간의 행동과 정서는 개인의 신념 체계와 사고에 따라 결정된다고 보는 입장
- 부정적 사고 = 역기능적 신념과 가정을 반영 = 부적응 행동 유발
- 역기능적 사고를 적극적 사고로 수정하면 정신병리에서 벗어날 수 있다고 봄
- 우울과 관련한 임상적 경험에 바탕
- 정신분석학, 인지심리학, 인지과학의 영향을 받음
- REBT와 유사: 내담자와 직접적 상호작용을 통해 그의 비합리적 신념을 변화시킬 것을 강조

2) 감정-인지-행동의 관계

● 감정-인지의 관계

- 특히 불안, 공포, 슬픔, 분노 등의 부정적 감정에 영향을 주는 인지를 중심으로 다룸
- 기분/감정과 내외적 상황 사이에 작용하는 인지과정에 주목
- 인지상담에서는 인지에 따른 기분이나 감정의 생성을 중요시 함

조건 형성 모델	자극	감정	
정신 분석 모델	자극	무의식적 충동	감정
인지적 모델	자극	의식적 의미	감정

● 행동-감정의 관계

- 인지를 지속시키는 행동을 수정하거나 건설적인 기능을 습득하게 하는 방법을 사용하기도 함
- 특히, 대인 관계에서 타인의 비판이나 거부로 인해 발생하는 문제행동은 자기파괴나 불합리적 인식에서 야기되는 경우가 많음
- 본인의 자세가 타당한지, 동시에 타인의 비판이나 거부내용이 타당 한지를 자세히 검토시키게 되면 부적 감정이 줄어들어 문제행동이 수정될 수 있음

2. 부적응행동의 근원

1) 부적응 행동의 근원

- 인지 상담은 '생각'이 감정과 행동을 결정한다는 전제에서 출발
- 개인의 성향은...
 - ① 학습된 가치와 지각에 의해서 형성
 - ② 이런 가치와 지각은 도식(schema)으로 조직
 - ③ 도식은 자신, 타인, 세계에 대한 견해를 반영
- 도식이 잘못된 전제와 가정에 의해서 형성된다면?
 - 잘못된 가정에 기초한 인지는 역기능적 도식을 초래
 - ∴ 부적응 행동의 근원은 비합리적, 부정적, 부적응적 도식(가치체계)에 의해서 나타나는 것으로 봄

2) 비합리적 도식 1: 역기능적 인지도식

● 역기능적 인지 도식

- 인지 도식(schema) = 살아오면서 형성된 삶에 관한 '이해의 틀'
 - 인지 도식은 정보를 처리하고 안내하는 역할을 하며, 잘 변하지 않는다는 특징을 가지고 있음
 - 적응적 인지 도식 vs. 부적응적 인지 도식
 - 어떤 사건이 역기능적 인지 도식을 촉발하게 되면?
- : 그 도식은 정보처리 과정에서 오류를 일으키고, 부정적 사고-부정적 정서-부정적 행동으로 이어지게 됨

3) 비합리적 도식 2: 자동적 사고

● 자동적 사고

- 생각하려고 의도하지 않았음에도 자동적으로 발생하는 사고
 - 흔히 왜곡되어 있거나 극단적이거나 부정확함
- ex) 자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑보고 놀란다
- 환경 자극의 의미를 받아들이고 해석하는 데 오류의 가능성을 높임
 - 강박이나 우울한 사람들은 습관적으로 부정적 사고를 하는 경향이 높은 것으로 알려짐

● 자동적 사고의 특징

구체적이며 분리된 메시지	축약된 언어, 축약된 이미지	아무리 비합리적이어도 거의 믿게 됨
자발적인 것으로 경험됨	당위적 형태의 말로 흔히 표현됨	일을 극단적으로 보는 경향
개인마다 독특한 형태로 나타남	중단하기 쉽지 않음	학습되어 나타남

4) 비합리적 도식 3: 인지적 왜곡

● 인지적 왜곡

- 동일한 사건도 사람마다 다르게 해석하고 인식
- ex) 제 눈에 안경이다
- 직면한 사건을 왜곡하여 해석하는 정보처리의 오류가 일시적이지 않고 체계적으로 일어나는 현상
 - 비현실적 세계관, 비논리적 추론과 관련됨
 - 인지적 왜곡은 자동적 사고가 많이 작용되는 것으로 알려짐

상담심리학

7주차 2차시 - 인지 상담

● 인지적 왜곡의 형태

이분법적 사고 (dichotomus thinking)	자신이 바라는 대로 이루어지지 않으면 실패라고 생각하는 흑백 논리
선택적 추론 (selective abstraction)	일부 세부 사항만을 기초로 하여 어떤 것의 결론을 내리는 것
과일반화 (overgeneralization)	사건의 극히 일부만을 과장해서 나름대로 규칙을 만드는 현상
과장 또는 축소 (magnification or minimization)	자신의 불완전성을 실제보다 더 크게 보고 자기 장점이나 타인의 단점을 작게 보는 경향성
개인화 (personalization)	자신과 연관이 없는 것을 자신과 연관이 있는 것처럼 여기는 현상
낙인 찍기 (labeling or mislabeling)	부정적 관점에서 자신을 부정적 의미로 규정하는 것 = 부정적 정체감 강화
파국적 사고 (catastrophizing)	자신이 걱정하는 한 사건을 지나치게 과장한 나머지 비극적 결말을 예상하며 두려워하는 현상
임의적 추론 (arbitrary inference)	증거가 없거나 사실과 무관한 결론을 내리는 현상으로 비극적 결말이나 최악의 상황을 생각하게 만드는 것

3. 상담의 과정과 기법

1) 상담의 과정

1단계	내담자가 안고 있는 호소 문제 평가
2단계	사건에 대한 내담자의 생각을 파악
3단계	왜곡된 인지를 파악하고 직면시키기
4단계	왜곡된 사고를 현실적, 긍정적인 방식으로 바꾸는 작업 수행

2) 인지적 타당성 평가

● AFROG

A(alive)	내 생각이 나에게 생기를 불어넣어 주는가
F(feel)	이 생각으로 기분이 좋아졌는가
R(reality)	이 생각은 현실적인가
O(others)	이 생각은 타인과의 관계에 도움이 되는가
G(goal)	이 생각은 나의 목표 달성에 도움이 되는가

3) 상담의 기법

● 인지 상담의 기법

- 다양한 기법을 활용

① 자동적 사고를 이끌어 내어 직면시키는 방식

② 부적응적 기본 가정이나 인지 도식 수정을 목표로 두는 방식

- 기법의 활용 목적은 내담자의 사고 패턴을 바꾸는 것에 있음

● 대표적인 기법들

자기 점검	소크라테스식 문답법	세 가지 질문법	사고를 범주화하기
자동적 사고의 구체화	절대적 사고에의 직면	자기 탓으로 돌리지 말기	나의 장/단점 목록 작성하기



1. 현실 상담이란?

1) 현실치료(현실 요법, 현실 상담)

- 미국 정신과 의사 '윌리엄 글래서'
- 전통적 정신분석 기법에 반발
- 1950년 대 초에 확립한 상담 이론 : 1956년 벤투라 여학교의 비행소녀들을 치료하면서 정신분석 접근의 결함을 보완한 방법이 현실 치료의 모태가 됨
- 과거보다는 '현실'에 초점을 둔다는 의미 : 내담자의 과거사나 감정을 중요시하는 것보다 그가 현재 무엇을 하고 있는지가 더 중요함

2) 현실 상담의 발전 과정

해링턴기	기본개념 정립	현실 상담의 정립
정신분석적 접근에서 탈피하여 지도교수인 해링턴과 함께 7년 간 현실치료에 대해 연구하던 시기	'정신건강 혹은 정신질환' (1961) '현실요법: 비행청소년에 대한 새로운 접근' (1964)	'선택 이론(choice theory)' '마음의 근거지' (1981) '통제이론' (1981)

2. 부적응 행동의 원인

1) 기본욕구

● 5대 기본 욕구

- 심신이 건강하게 성장하고자 하는 욕구
- 기본적으로 두뇌 속에 발생적으로 가지고 있는 것
- 기본 욕구를 충족시키기 위하여 주위 세계를 선택함
- 욕구가 충족될수록 성공적 정체감이 발달하고 그렇지 못하면 패배적 정체감이 발달

생존 욕구	생식을 통해 자기 확장을 이루고자 하는 속성을 의미함
힘의 욕구	경쟁을 통해 성취하고 인정받고 싶어 하는 욕구
즐거움의 욕구	유쾌한 감정과 웃음을 경험해 보고 싶어 하는 욕구
자유 의 욕구	마음대로 선택하고 이동하고 표현하고 싶어하는 욕구
소속과 사랑의 욕구	사회집단에 소속하고 싶은 욕구 일에 소속하고 싶은 욕구 가족에게 소속하고 싶은 욕구

2) 욕구 충족 실패

■ 기본 욕구 충족의 방법

- 어떤 욕구가 결핍되어 있는지를 명확히 인식하기
- 욕구를 충족하기 위해 무엇을 해야 하는지 알기
- 적합한 행동과 방법을 선택하기

● 왜 욕구 충족에 실패하는가? = 성공적 정체감의 실패

- ① 욕구를 충족하는 방법을 모르기 때문에
- ② 충족 방법을 알면서도 실행에 옮기지 않기 때문에
- ③ 자기 행동에 대한 책임을 지지 않으려 하기 때문에

● 성공적 자아정체감이 있는 사람은?

- 사랑을 주고받을 수 있고, 자기 가치감을 경험하고, 타인에게 폐를 끼치지 않고 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 사람

3) 인간 행동의 매커니즘

● 인간 행동

- 사고 + 행위 + 정서 + 생리
- 4가지 측면은 서로 의존적 관계에 있음

● 행동의 체계

사고 - 욕구 충족을 위해 무엇을 할 것인지에 대한 생각	행위 - 생각한 내용을 실행에 옮기는 것	욕구가 충족되면 긍정적인 정서 를 경험 (즐거움, 기쁨)	생리적 안정 상태 엔도르핀 분비
		욕구가 충족되지 않으면 부정적인 정서 를 경험(우울, 절망, 분노)	생리적 불안정 상태 스트레스 호르몬 분비

● 행동 체계간의 관련성

- (사고+행위)는 (정서+생리적 반응)에 선행
- 사고와 행위는 직접 통제가 가능
- 정서와 생리적 반응은 직접 통제가 불가능

● 성공적 자아정체감의 성립

- 사고와 행위를 조절해야만 긍정적 정서 발현
- 결국, 성공적 자아정체감의 형성은 자신의 의식적 선택에 의함

● 부적응 행동은...

- 자신의 잘못된 선택의 결과
- 누가 가져다 준 것이 아니라 내가 만든 것
- 잘못된 선택은...
 - ① 사고의 문제: 욕구충족을 위해 선택한 방법이 잘못된 것
 - ② 행위의 문제: 제대로 선택했음에도 제대로 실행하지 못한 것

4) 실패적 자아정체감

● 실패적 자아정체감이 나타나는 원인은?

- ① 자기파괴적 행동을 선택하고 그것이 타당하다고 믿었기 때문 : 이는 과거에 파괴적 행동이 일시적으로 효과가 있었기 때문에 다른 행동으로의 교체가 힘든 경우
- ② 자신에게 일어난 일에 대한 책임을 지지 않으려 하기 때문 : 책임은 자신의 욕구를 충족시키는 능력이기도 함
- ③ 다른 사람의 동정을 얻기 위해 자기파괴적 행동을 선택하고 이용하기 때문 : 우울한 행동을 선택하면, 남에게 주목과 도움을 받을 수 있기 때문
- ④ 핑계를 대고 해야 할 일을 회피했기 때문
- ⑤ 인간관계에 실패했기 때문 : 타인이 나에게 내가 원하지 않는 행동을 강요할 때, 인간관계는 파괴되고 그로 인해 부적응 행동을 하게 됨(반대의 경우로 타인을 외적으로 통제하려는 경우에도 대인관계 파괴가 일어남)

3. 상담의 목표와 과정 및 기법

1) 상담의 목표

- ① 자율적 인간이 되게 하기
- ② 자기 행위의 결과에 책임을 지는 인간이 되게 하기
- ③ 합리적이고 현실적으로 판단할 수 있는 인간이 되게 하기
- ④ 강한 의지를 지닌 심리적으로 강건한 인간이 되게 하기

2) 치료의 논리

- (1) 자기 욕구가 무엇인지를 명확히 모르는 경우 : 내담자가 충족하고자 하는 욕구가 무엇인지를 명확하게 알도록 한다
- (2) 욕구 충족의 방법을 모르는 경우 : 자기가 충족하고자 하는 욕구나 바람이 무엇인지를 알았다면 의지를 가지고 실천하도록 돕는다
- (3) 노력을 하지 않는 경우 : 자기 스스로 결정하고 그 결과에 대해서 책임을 지려는 책임의식을 갖도록 한다.
- (4) 효과 없는 방법을 반복적으로 사용하는 경우 : 자신이 사용하고 있는 방법이 자기 욕구를 잘 충족시켜 주는지 자가 점검하게 한다

3) 상담의 과정

상담 환경의 조성	상담자가 우호적이고 지지적인 환경을 조성하는 단계 AB-CDEFG(Always Be Calm, Courteous, Determined, Enthusiastic, Firm, and Genuine)의 원칙
행동의 탐색	내담자의 현재 행동을 파악: 내담자의 생각, 행동, 정서, 생리적 변화 등 전반을 탐색 무엇이 문제인지, 충족되지 못한 욕구가 무엇인지를 파악하는 데 주력하는 단계

행동의 평가	내담자가 스스로 자신의 행동과 욕구 충족과의 관계를 점검해보도록 돕는 단계 현재까지 해온 행동의 효과와 그 행동에 대한 책임감에 대해 일깨우는 작업을 하는 과정
계획의 수립	욕구를 충족하지 못했던 행동을 버리고, 효과적이고 효율적인 행동을 찾아 실행할 계획을 수립하는 단계 구체적으로, 상세하게, 실현 가능한 것으로, 타인에게 피해를 주지 않는 것으로
계획의 실행	내담자가 스스로 세운 목표에 대한 계획을 의지를 가지고 실천하는 단계 : 계약서를 작성하기도 함 변명은 받아들이지 말 것, 제대로 실행하지 못해도 비판하거나 벌주지 말 것, 내담자를 포기하지 말 것

4) 대표적인 상담 기법

질문하기	내담자가 무엇을 원하는지, 원하는 것을 얻기 위해 취한 행동의 효과 등을 평가하는 데 주로 사용 예) '당신이 진정으로 원하는 건 무엇입니까'
긍정적 행동 이끌기	기회가 있을 때마다 긍정적 행동 계획 수립과 실천을 이끄는 것 주위에서 일어나는 모든 일이 내담자의 선택에 있음을 일깨워주는 것
계약	행동 변화의 약속을 문서로 받아 내는 것 구속력, 증거물의 효과가 있음
숙제	상담실을 떠나 새로운 행동의 시도, 현재 행동의 감소나 중단, 현재 행동의 기록, 구체적 문제해결 방안 모색을 위해 사용 스스로 행동해보는 활동들로 구성되어 있음

1. 놀이 치료

1) 놀이치료란?

● 놀이 치료(play therapy)

- 아동 상담/심리치료의 한 가지 방법
- 다양한 이론과 기법을 포함한 놀이를 통해 아동 마음의 상처를 치유하고 새로운 자아상을 형성하여 건강하게 성장할 수 있도록 도와주는 방법
- 놀이 = 아동의 자연스러운 언어이면서 의사소통의 도구
- 따라서, 놀이는 의사소통 이상의 의미를 가짐
- 상담사와 아동의 안정된 관계 속에서 적절한 반응을 통해 아동이 자신의 어려움을 해결하고 성장하도록 돕는 것이 주요 목적

2) 놀이 치료의 목표

- ① 자신을 자유롭게 표현할 수 있는 용기 획득
- ② 자신에 대한 존중감 획득
- ③ 자기 감정 인식
- ④ 자신에 대한 책임감 고양
- ⑤ 자기 선택능력의 획득
- ⑥ 자기 선택에 대한 책임감 고양
- ⑦ 직면하는 문제들에 대한 창의적 대처 방안 습득

3) 놀이치료의 대상

문제 행동을 보이는 아동	지나치게 활동적이고 주의 산만한 아동 공격적인 아동/반항하는 아동 병적으로 컴퓨터에 빠져 있는 아동 집착행동을 보이고 피해의식이 있는 아동
정서나 대인관계에 문제를 보이는 아동	어린이집, 유치원, 학교를 가지 않으려고 하는 아동 친구가 없거나 따돌림 당하는 아동 타인에 대해 무관심하고, 냉담하며, 위축된 아동 부모와의 관계에 문제가 있는 아동(냉담, 불리불안 등)
발달에 문제를 보이는 아동	자폐 성향이 있는 아동 발달이 지연된 아동 학습에 문제가 있는 아동

4) 놀이 치료사(상담사)의 역할

- ① 아이를 인간적으로 존중하며 반응하기
- ② 충분히 공감해주면서도 아이가 지각하지 못하는 측면에 대해 비추어주기
- ③ 아이에게 놀이에 대한 선택권과 책임을 돌려주기
- ④ 아이는 성장하고 있는 존재라는 점을 기억하기

상담심리학

9주차 2차시 - 기타 상담(치료 기법)

- ⑤ 실수를 인정하기
- ⑥ 개인적으로 안정이 되어 있기
- ⑦ 유머감각 가지기

5) 놀이 치료실의 요건

- ① 놀이 치료에 적당할 만큼 충분한 공간인가?
- ② 치료의 과정이 방해 받지 않고 지속될 수 있는 공간인가?
- ③ 사적인 비밀이 보장되는 공간인가?

6) 놀이 도구

일상생활 놀이감	인형, 가족구성인형, 인형 집, 장난감 음식, 미니카, 소꿉놀이 장난감, 스푼, 전화기, 장난감 배나 비행기, 장난감 동물들...
공격성 놀이감	수갑, 종, 고무 칼, 고무 샌드백, 장난감 병정, 탱크, 대포, 장난감 총...
창의적 표현 놀이감	크레용, 신문지, 가위, 찰흙, 플레이도우, 종이, 빈 깡통, 물감, 스케치북...

7) 놀이치료의 유형

정신분석적 놀이치료	과거 경험의 재분석을 통해 통찰을 얻음으로 억압되어 있던 것들을 용해시키는 것이 목적
아동중심적 놀이치료	상담사가 긍정적으로 강화시키는 환경을 제공하여 아동이 자아-환경 사이에서 경험하는 갈등을 감소시키는 것이 목적
인지행동 놀이치료	놀이치료의 틀 안에서 인지적이고 행동적 중재가 합쳐진 방식으로, 놀이가 문제해결에 사용되는 것
부모 놀이치료	놀이치료 과정에 부모를 직접 참여시켜 아동-부모 간 상호작용을 촉진하여 아이의 문제행동을 감소시키는 것
치료 놀이	놀이를 통해 부모-아동 관계를 보다 구조화시키고 집중적으로 접근하게 하는 단기 치료기법
발달 놀이치료	아이와의 신체적 접촉과 감각적 자극 제시를 통해 발달을 촉진해주는 치료 방법
모래 놀이치료	특정 크기 모래 상자에 모래, 물, 소품 등을 이용하여 아이가 자기 사고와 느낌을 구체적으로 표현하게 함으로써 무의식-의식을 연결시키는 치료 방법
가족 놀이치료	놀이 상황에 아동, 상담사, 부모와 가족 구성원 모두가 참여하여 가족의 역동과 변화를 창출하는 것
집단 놀이치료	발달 단계에서 제기되는 공통적인 문제나 경험을 가진 아동들이 서로 경험을 나눔으로 개인 치료에서는 경험하기 어려운 여러 효과를 얻기 위한 목적의 방식

8) 놀이치료의 과정

- ① 관찰하기
- ② 접근하기
- ③ 아동의 요구 따라가기
- ④ 놀이를 연장하고 다양화하기

2. 미술 치료

1) 미술 치료(art therapy)

- 몸과 마음에 어려움을 겪고 있는 사람들을 대상으로 그들의 미술활동(그림, 조소, 디자인 등)을 통해 심리를 진단하고 치료하는 것
- 그러나 단순히 내담자의 작품을 해석하는 것이 아니라 그 작품을 통해 승화와 통합의 과정을 도와주는 것이 궁극적 목표

□ 치료 도구로서의 미술 vs 진단 도구로서의 미술

2) 미술 치료의 장점

미술은 방어를 감소시킨다	미술은 즉시적으로 구체적 대상을 얻을 수 있게 한다
미술은 공간성을 지닌다	미술은 창조성과 신체적 에너지를 유발한다
미술은 영속적 자료를 제공한다	미술은 내적 심상의 표현이다

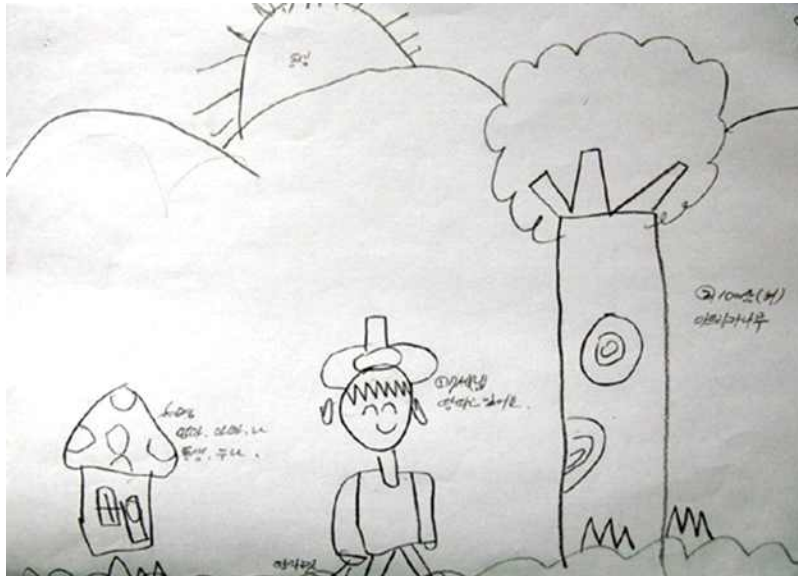
○ 인물화 성격 검사(DAP: Draw A Person)



상담심리학

9주차 2차시 - 기타 상담(치료 기법)

○ 집, 나무, 사람(HTP: House, Tree, Person)



○ 동적 가족화(KFD: Kinatic Family Draw)



3. 음악 치료(music therapy)

1) 음악 치료란?

- 내담자의 신체, 정신적 건강을 회복시키기 위해 음악적 경험과 관계들을 통해 역동적 변화를 이끌어내는 체계적인 치료 과정
- 정신과 신체 건강의 복원, 유지, 향상을 위해 음악을 사용

상담심리학

9주차 2차시 - 기타 상담(치료 기법)

● 세계음악치료협회(World Federation of Music Therapy)

- '음악 치료란 전문적인 음악치료사가 음악 또는 음악적 요소(소리, 리듬, 멜로디, 화음)를 사용하여 내담자의 신체적, 감정적, 정신적, 사회적, 인지적 필요에 따른 의사소통, 관계형성, 학습, 표현, 문제해결 등의 관련 기술들의 촉진과 향상을 유도하고 설정된 목표를 성취하는 과정 중심의 중재다. 음악 치료는 개인의 잠재력을 계발하고 기능을 복원함으로써 개인 내 및 개인 간의 통합을 도모하고 궁극적으로는 개인이 예방, 재활, 처치를 통해 보다 높은 삶의 질을 영위하는 것을 목표로 한다(1997).'

2) 음악치료의 구성 요소

충분한 훈련과정을 수료한 치료사 = 상담사	체계적인 중재과정 = 치료, 상담의 과정
음악 = 치료의 재료	변화가 요구되는 대상 = 내담자

3) 음악이 치료적으로 사용될 수 있는 이유

음악의 편만성	음악은 세계 어느 민족에게나, 어느 문화권에나, 어느 장소에나 존재함
음악의 융통성	음악은 환경, 계층, 상황, 사람 등에 구애 받지 않고 언제나 음악을 원하는 곳에서 사용될 수 있음
음악의 구조성과 시간성	음악은 구조적이기 때문에 예측이 가능하다는 구조와 시간의 결합을 통해 사람들을 긴장 혹은 이완시키는 것이 가능함

4) 음악의 치료 요소

음고(Hz) 진동수 느린 진동 = 이완 효과 빠른 진동 = 자극적	박자(Rhythm) 사람 몸의 속도(tempo)와 보조를 맞추므로 활력을 넣어줌
선율(Melody) 감정의 직접적인 표현으로 선율의 윤곽은 음악적 기억의 기초를 형성함	화음(Harmony) 감정을 묘사하고 색채와 무드를 더함 귀에 공간감&방향감을 제공함
음색(Timbre) 서로 다른 음에 대한 구별	강약(Dynamics) 소리의 쉼-여림을 통해서 에너지의 조절을 느낄 수 있음

5) 음악 치료 활동들

노래부르기	노래=언어(인지적 차원)+선율(감정적 차원) 인지와 감정을 동시에 자극함으로, 자신의 생각과 느낌의 표현을 보다 풍부하게 도움
가사 토론	자신의 개인적 이야기를 안전한 환경에서 가사를 통해 표현하는 것 가사에 내재된 여러 메시지를 통해 자기 내면을 들여다보고 분석할 수 있게 됨
노래 만들기	치료적인 목적으로 치료사와 내담자가 함께 노래를 만드는 것 생각 정리+내면의 성찰+억압된 감정과 욕구의 표현
음악 감상 & 긴장 이완	부정적인 정서나 스트레스로부터 청각 자극인 음악에 집중하게 함으로써, 긍정적이고 즐거운 생각으로 전환과 동시에 즐거운 경험을 할 수 있게 함
악기 연주하기	연주 활동을 통해서 과제 수행력과 문제 해결 능력 등과 같이 참여의 과정에서 나타날 수 있는 변화를 목적으로 함 주로 리듬 타악기를 많이 활용 : 연주가 쉬워서 참여 동기와 심리적 안정감 제공
즉흥 연주하기	자발적으로 음악을 만들어내는 것 음악과 악기를 이용해 즉흥적으로 자기를 표현하게 함으로, 이런 표현이 대화적으로 전개되도록 자극하고 유도

1. 접수 상담

1) 접수 상담

- 인테이크 카운슬링(intake counseling)
- 내담자와의 커뮤니케이션을 통해 심리평가를 하는 상담
- 내담자와 상담사 모두에게 새로운 만남의 출발점으로 큰 의미를 가짐
- 접수 상담을 잘하면? : 내담자의 상담 동기가 강화되고 목표가 정확해지면서 내담자의 심리적 측면이 안정될 수 있음
- 접수 상담을 잘못하면? : 상담에 대한 내담자의 의욕이 상실되면서 다음 상담으로 이어지지 않는 경우가 종종 발생

2) 접수 상담사(intaker)

- 내담자의 주요 문제와 경과, 생활상태 및 환경, 내담자의 생활력, 성격경향 등의 정보를 토대로 상담을 접수할 것인지 여부를 판단

● 접수 상담 전문 상담사

- 접수만 전문으로 상담하고, 이 다음 상담부터는 다른 담당 상담사에게 배정
- 접수 상담에서 얻은 정보를 담당 상담사에게 최대한 제공함으로 적극 협조
- 해당 내담자에게 가장 적합한 상담사를 지정해 줄 수 있다는 점이 가장 큰 장점
- 한정된 시간 내에 되도록 많은 정보를 얻고자 하기 때문에, 자칫하면 내담자의 주체적인 노력을 저해하게 될 수도 있음

● 접수+상담 통합 상담사

- 접수 상담이 바로 1회기 상담이 됨
- 내담자의 입장에서는, 짧은 시간 안에 많은 이야기를 해야만 한다는 부담감에서 벗어날 수 있다는 장점이 있음
- 내담자와 잘 맞지 않는 상담사인 경우, 이후 상담에서 문제가 발생할 수도 있음

3) 접수 상담의 목적

● 상담문제의 명확화&가능한 지원에 대한 검토

- 문제를 안고 상담사를 찾아왔지만 자신에게 어떤 도움이 필요한지, 또 상담실에서 무슨 도움을 받을 수 있을지에 대해서는 잘 모르는 내담자들이 많음
- 접수 상담에서는 내담자가 호소하고 있는 문제와 관련된 정보를 수집하면서 실제 내담자의 핵심문제와 그에게 정말 필요한 도움은 무엇인지에 대해 전문적 판단을 내림
- 약물 치료 or 심리치료 or 둘 다

● 신뢰관계(rapport)의 형성

- 상담은 하나의 과정 : 이 과정은 상담의 진행이나 경과, 흐름뿐만이 아니라 그 배경에 있는 내담자-상담사 간의 관계의 흐름이기도 함

상담심리학

10주차 1차시 - 상담의 절차1

- 처음 만나는 사람에게 이야기하는 것에 대해 불안감을 느끼는 것이 당연한 일: 따라서 언어/비언어적 태도에서 최대한 내담자에게 도움이 되고자 한다는 느낌을 잘 전달해 주어야 함
- 라포(rapport): 두 사람 사이의 따뜻한 감정의 교류
- 상담의 전 과정 안에서 지속적으로 유지되어야만 하는 개념

4) 라포 형성 전략

공감적 태도	상대방이 느끼고 생각하는 것을 그대로 이해하면서, 그 이상도 그 이하도 아닌 상대방의 상태를 있는 그대로 받아들이는 것
공감의 언어화	내담자의 이야기를 경청하고 공감한 것을 최대한 언어화하여 전달하는 것
적극적 관심	상대방이 한 인간이라는 사실 자체만으로도 이에 대한 존엄성이 가치를 소중히 여기는 태도

5) 접수 상담의 진행

(1) 접수 상담의 수리

- * 접수상담은 예약제로 대부분 운영
- * 기본 사항과 요금 등에 대해 알려줌

(2) 접수 상담 기록양식의 작성

- * 상담신청양식기입
- * 내담자의 언어, 비언어적 태도에 대해 세심하게 관찰

(3) 접수 상담의 시작

- * 60~90분 소요
- * '잘오셨습니다'
- * 비밀유지 의무에 대한 고지

(4) 요약과 확인

- * 내담자가 호소하는 문제를 요약, 정리하고 문제 요점을 파악
- * 상담전략 준비

(5) 상담/치료 계약

- * 상담목표를 확인한 후 상담 계약을 맺는 단계
- * 최종 결정은 내담자에게 달려있음

2. 첫 회 상담과 관계 형성

1) 첫 만남

- 접수 상담 이후의 본 상담: 대개 주 1회, 한 회기당 45분~60분 설정
- 내담자의 상태는? : '여기 오는 게 아니었어' + '이제 뭔가 좀 도움을 받을 수 있겠지'
- 상담사의 상태는?
- 전문가이긴 하지만, 새로운 내담자를 만나는 일은 상담사에게도 긴장되는 일 : 모든 내담자는 모두 다르기 때문
- 새로운 내담자와의 만남을 소중히 여기며 내담자가 따뜻함과 평온함을 느낄 수 있도록 노력

2) 첫 만남에서의 관계 형성

- 내담자가 상담사와의 첫 대면에서 자신의 문제를 솔직히 드러낼 수 있을까? : 'NO'
- 첫 만남은 '서로에 대한 탐색'부터 시작
- 특히 내담자의 상담사 탐색이 일반적 : 따라서 '상담사가 내담자를 어떻게 대하는가'의 문제가 중요함
- 상담사가 노력해야 할 것은?
 - ① 내담자가 최대한 편안한 분위기를 느끼도록 자연스럽게 행동
 - ② 언어적 태도는 상대방의 페이스에 맞추어 자연스럽게 진행
- 이러한 노력은 관찰과 경청 기법을 통해 실현

3) 관찰기법

- 내담자에 대한 관찰은 상담의 기초
- 상담 장면에서 나타나는 내담자의 다양한 행동은 내담자의 심리 상태를 이해하는 데 매우 중요한 정보원이 됨
- 관찰의 대상은? : 내담자의 태도, 몸짓, 표정, 억양, 말하는 스타일, 복장, 시선, 생리적 반응, 체격, 신체적 특징, 용모, 개인공간, 시간 개념 등
- 즉, 관찰의 대상은 언어적인 것+비언어적인 것 모두를 포괄

4) 왜 관찰이 중요할까?

- 의사소통에서 비언어적 행동은 내담자가 말하고 있는 내용의 의미 그 자체를 나타내고 있는 경향이 강하기 때문 : 말하는 내용의 의미도 중요하지만 그 자체를 나타내고 있는 경향 또한 고려해야 함 = '아 다르고 어 다르다'
- 내담자 자신이 전혀 의식하지 않았던 감정이나 사고가 비언어적 행동으로 표현되는 경우가 빈번하기 때문 : 내담자의 비언어적 측면에 대해서도 세심한 주의를 기울이게 되면 그가 가지고 있는 심리적 갈등을 정확하게 파악할 수 있음

5) 관찰할 때 주의할 점은?

- 비언어적 요소가 가진 애매모호함에 대해 항상 민감하게 생각하기
 - 상담사는 자신이 감지한 내담자의 비언어적 행동에 대한 해석을 할 때 늘 신중해야 함
 - 특히, 반복적이고 일관성 있게 나타나는 비언어적 행동에는 관심을 더 기울이되, 성급한 판단을 금물
- 내담자의 특성을 반영하는 다양한 문화적 배경에 대한 이해가 필요
 - 문화적 배경: 그 사람이 태어나고 살아온 지역과 그 시대에 공유되었던 행동과 생활양식
 - 내담자의 경제수준, 교육수준, 생활환경, 가치관 등 다양한 배경에 고려해야 함
 - 선입견에 얽매이지 않고 각 문화를 존중하는 태도를 지녀야 함

6) 경청기법

● 경청

- 수많은 상담 기법 중 가장 기본인 동시에 가장 중요한 것 : '상담은 경청으로부터 시작해서 경청으로 끝난다.'
- 주로 상담 도입기에 사용되지만, 실상은 상담의 전 과정에서 활용

상담심리학

10주차 1차시 - 상담의 절차1

● 경청의 목적

- ① 내담자에 대한 정확한 이해(외적 상황+내적세계)
- ② 이해한 내용을 통해 피드백(경청=이해+피드백)
- ③ 라포의 견고한 확립(상담은 안심할 수 있는 장 a safe place)

● 경청 방법1 : 명확화 기법

□ 명확화

- 내담자의 애매모호한 표현이나 행동을 명확히 하는 상담 기법
- 왜 명확화가 필요할까?
 - 내담자의 표현은 사실 그대로가 아니거나 감정에 의해 왜곡되기 쉽기 때문에 이해하기 힘든 경우가 많음
 - 내담자가 자기 문제의 본질을 파악하지 못하는 경우가 있음
 - 고의로 불명확한 표현이나 허위로 말하는 경우가 있음
- ∴ 상담사는 내담자의 애매모호한 사고, 감정, 행동, 태도를 명확히 하면서, 자신이 이해한 것을 내담자에게 확인해야 함
- 명확화 표현 방법 : '~라는 말씀이군요?' ; '~라고 하는 것이군요?' ; '~에 대해서 좀 더 이야기해 주시겠어요?'

● 경청 방법 2 : 감정의 반사 기법

□ 감정 반사

- 가장 일반적인 유형의 상담 기법
- 내담자의 표현 가운데 감정에 초점을 맞추어 그것을 피드백하는 기법
- 심리적 정서반응은 생리적 변화를 수반하는 경우가 많기 때문에, 내담자의 감정 및 이게 수반되는 생리적 변화에 초점
- 감정 반사의 목적
 - ① 감정에 주의를 기울이기
 - ② 감정을 정확히 인식하고 경험하기
 - ③ 감정을 받아들이기
 - ④ 서로 다른 다양한 감정 식별하기
 - ⑤ 복잡한 감정을 정리하기

● 경청 방법 3: 표현 바꾸기 기법

□ 표현 바꾸기

- 내담자의 표현을 의역하여 반사하는 방법
- 내담자가 자신의 내면세계에 대해 보다 깊은 탐구와 통찰을 하도록 유도하기 위함
- 내담자의 진술과 함께 수반되는 비언어적 내용에 대한 관찰을 통해 내담자의 표현을 다른 용어로 바꾸어 돌려주는 기법
- 내담자가 자신의 내면세계에 대해 보다 깊이 있는 탐구를 할 수 있도록 유도하는 하나의 전략
- 상담사가 주의할 점: 내담자의 표현에 대해 자기 투영을 지양

● 경청 방법 4: 요약 기법

□ 요약

- 상담과정에서 내담자의 긴 이야기를 적절하게 반사하기 위해 이야기 내용을 간단하게 요약, 정리하여 확인하는 과정
- 요약 및 정리는 내담자의 감정, 사고, 태도에 초점을 맞추는 것이 바람직함
- 요약을 통해 내담자는 자신의 경험을 반추하며 자기 감정, 사고, 행동에 주목하여 자기이해를 위한 준비를 시작하게 됨



1. 자기탐구 단계

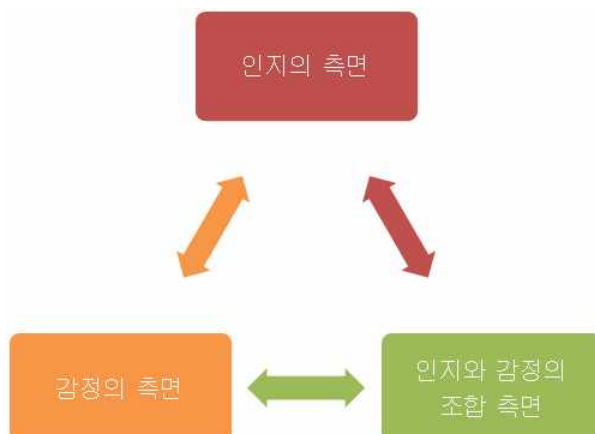
1) 자기 탐구 단계

- 상담의 중반부에 나타남: 신뢰관계가 더욱 확고 → 내담자는 상담사에 대해 자신을 이해해주고, 어떤 이야기에 대해서도 있는 그대로 받아주는 사람이라는 인식을 가짐
- 내담자가 자신의 내면세계를 개방함과 동시에 자신의 변화와 성장을 위한 과제에 대해 생각하는 것
- 이런 탐구는 자신 뿐만 아니라 자신에 대한 타인의 언행을 이해하고, 이에 대한 자기의 반응 특징에도 영향을 미침
- 상담사는 내담자에 대한 충분한 이해를 바탕으로 내담자의 이야기에 대해 보다 명확하고 정확한 반응을 해나가야 함

2) 자기 탐구 유도하기

반사 기법
<ul style="list-style-type: none"> - 내담자가 생각하는 것, 느끼는 것을 그대로 이해하면서 이를 내담자에게 전하는 것 - '당신의 이야기를 들어보니 나에게는 ...한 것으로 이해되는데, 그렇게 이해하면 되는 것이죠' - 내담자의 인정 반응 - 내담자의 부분 수정 반응(그럴 수도 있지만...) - 내담자의 전면 부정 반응(그게 아니고...) - 내담자의 이야기를 정확히 이해하고 반응할 수 있는 감각을 키우는 것이 가장 중요
질문 기법
<ul style="list-style-type: none"> - 내담자의 이야기를 듣고 난 후, 그 이야기에 대해 좀 더 듣고 싶다(알고 싶다)면 질문 기법으로 대응해도 됨 - 더 깊은 이야기가 나오도록 유도하는 것 - '그것에 대해 좀 더 자세하게 이야기해 줄 수 있을까요?' - '앞으로 어떻게 되기를 원하십니까?' - 질문에 대한 내용도 반사 기법으로 확인함

3) 상담사의 응답경향성



상담심리학

10주차 2차시 - 상담의 절차2

● 인지의 측면

- 내담자를 어떻게 볼 것인가 & 문제를 어떻게 이해할 것인가
- 상담사의 관점(시점)의 차이가 중요한 기준

상담사(나)의 관점에서 내담자의 행동과 그의 환경을 관찰하고 이해할 것인가	⇒	내담자(그)의 관점이나 느낌에 가까이 접근하여 그 사람의 시점에서 그 사람과 환경을 관찰하고 이해할 것인가
	⇐	

● 감정의 측면

- 이해하려는 사람이 이해 대상에게 향하는 시선을 의미 = 상담사가 내담자에게 가지는 시선
- 그 시선이 차가운가, 따뜻한가?
- 대부분의 내담자들은 타인으로부터의 비판적인 내용을 그대로 받아들이면서 자기를 책망하는 가운데 마음의 문을 닫아버린 사람들
- 상담사의 따뜻한 시선은 호의적인 감정에 의해 표현됨
- 따뜻한 인간관계 형성에 핵심적 역할
- 따뜻한 시선 ≠ 동정 혹은 동의

● 인지와 가정의 조합 측면

	차갑다	중성적이다	따뜻하다
본인 시점	비난적 태도	객관적 태도	동정적 태도
상대방 시점	유추적 태도	탐색적 태도	공감적 태도

3) 상담사의 응답경향성

비난적 태도	<ul style="list-style-type: none"> - 벽을 만드는 태도 : 내담자의 문제에 대해 엄격한 시각으로 바라보며 지적하며 문제에만 집중 - '왜 그런 행동을 했죠? 이해할 수가 없네요.' - 내담자의 반응: 회피적, 반성적
객관적 태도	<ul style="list-style-type: none"> - 내담자에게는 나쁜 점도 있지만, 한편으로는 좋은 점도 있다고 분석하는 태도 - 상담사가 자기 스스로에 대해서도 이러한 인식을 가지고 있음 - 내담자의 반응 : 냉철한 자기객관화 or 내면의 억제
동정적 태도	<ul style="list-style-type: none"> - 다른 사람과 비교해 상대방을 불쌍하고 안되었다는 관점을 가지는 태도 - 동정의 마음에 더 가까움 - 내담자의 반응: 한탄과 의존
유추적 태도	<ul style="list-style-type: none"> - 부정적으로 이것저것 추측하는 태도 - '왜 그랬지? 장난인가? 그런 것 같다. 아무리 숨겨도 다 알 수 있지...' - 상담사의 주관적 관점만이 아니라 개인적 감정까지 포함되어 있는 경우가 많음 - 내담자의 반응 : 반발, 적의 or 복종

탐색적 태도	- 이것저것 냉정하게 판단하는 태도 - '그 때 이런 기분이었을 거야...아마 이렇게 생각했겠지? 그래서 그런 감정을 느꼈을테고...' - 내담자의 반응 : 저항과 회피, 혐오와 불신
공감적 태도	- 내담자의 마음의 움직임에 대해 깊은 관심을 가지면서 호의를 가지고 함께 느끼며 생각하고 이해하려는 태도 - 내담자의 반응: 자기개방과 수용, 자율

2. 자기이해 및 자기수용 단계

1) 상담은 중반기로

● 상담 중기의 특징

- 초기 상담은 내담자의 자기탐구를 위한 준비 단계 : 상담사의 공감적 이해와 수용적 태도를 통한 '반사'와 '질문'으로도 충분
- 상담의 중반기에 접어들면 내담자가 자신의 문제에 대한 적절한 이해와 수용을 유도해야 함
- 상담의 중반기에서 상담사는 보다 적극적으로 개입하게 됨
- 내담자 '통찰'의 촉진 : 자신을 보다 정확하게 바라보면서, 앞으로 취해야 할 행동을 발견하고, 문제 해결을 위한 적극적 노력을 하는 것
- 이제, 상담사가 내담자에게 '대결'해야 하는 시점이 온 것

2) 대결 기법

● 대결하기

- 대결: 상담사가 자신의 느낌이나 생각을 솔직하게 내담자에게 개방해 보이는 것
- 대결은 내담자의 자기 통찰을 지원하기 위한 하나의 전략이기 때문에 공격적 의미를 가지지는 않음
- 상담사의 도전적 대응은 내담자의 마음에 큰 파동을 일으킴
- 대결의 목적: 내담자가 자기 자신을 바로 직시하도록 하여 자기 이해를 새롭게 하도록 만드는 것
- ∴ 상담에서의 대결은 내담자의 모순, 즉 내담자가 느끼고 있는 것, 말하고 있는 것, 그리고 행동하고 있는 것 간의 불일치를 스스로 깨닫게 하고, 이를 본인이 이해 및 수용하도록 함으로써 내담자의 성장을 돕는 중요한 핵심 기법

● 대결의 실제 예

- 지금까지 당신의 이야기를 잘 들어보았고, 그 기분은 잘 알겠습니다. 그런데 한 가지 이해하기 힘든 것은, 만일 저라면 당연히 그 사람을 미워하는 마음이 들 것 같다고 생각했는데 당신의 이야기에서는 전혀 그런 감정을 느낄 수가 없네요. 왜 그런지 알고 싶습니다.
- 여러 번 부정하셨긴 한데요, 왜 그런지 그 사람의 이름이 나올 때면 목소리에 분노 같은 게 느껴집니다. 제 느낌이 맞습니까?

● 대결 기법의 전제 조건

- ① 첫째, 상담사는 내담자에 대한 충분한 공감적 이해를 갖고 있어야 한다.
- ② 둘째, 상담사는 내담자를 향한 따뜻한 마음의 자세를 갖고 있어야 한다.
- ③ 셋째, 내담자가 상담사의 대결을 받아들일 준비가 되어 있어야 한다.

⇒ 이 세가지 전제 조건이 없는 상태에서 대결을 시작한다면? 비록 적절한 지적일지라도 내담자는 자신의 모순과 한심스러움에 마음이 무거워지면서 상담사를 멀리할지도 모름!

3. 행동화 및 종결/자립 단계

1) 행동화 단계

● 구체적 행동 변화에 대한 지원

- 상담의 본래적 목적은? : 내담자의 문제나 증상이 사라지고 일상생활에서의 기분이나 생각, 행동의 변화가 나타나면서 상담사의 도움 없이도 자립할 수 있게 만드는 것

- 대개 내담자는 자기이해나 자기통찰의 단계에 들어서게 되면 이후 구체적 행동변화나 문제해결을 위해 노력함

∴ 행동화란, 자신의 일이나 대인관계에 대해 스스로의 자기이해 혹은 자기통찰을 통해 새로운 관점에서 새로운 목표를 세우고 그것을 향해 자신의 행동을 조정하는 것을 의미

● 행동화를 위한 상담사의 지원

(1) 1단계 : 행동목표의 구체화

- 내담자의 목표 설정을 돕는 것 : 구체적이면서 실천 가능한 목표를 설정하도록 도와주는 일
- 행동의 방향과 노력의 양을 명확히 할 수 있음
- 행동 평가가 가능해지기 때문에 동기가 강화되고 후속 목표 설정에 도움을 줌
- 내담자의 판단을 최대한 존중하면서 결정 및 수정을 수행하는 것이 중요함

(2) 2단계 : 실천가능한 행동목표의 설정

- 구체적 행동에 대한 유도=행동목표 구체화+단계적 행동계획
- 단계적 행동계획 : 실현 가능한 쉬운 목표부터 지금의 상태에서는 실현하기 힘든 최종적인 목표를 먼저 설정해 놓고, 그 사이를 작은 간격으로 몇 단계 나누는 것
- 소위 '단계화'라고도 부름
- 연습의 반복과 실행결과에 대한 평가도 계획의 실행에 포함됨

(3) 3단계 : 행동의 동기화 및 긍정적 자기평가 유도

- 어떤 행동이든 행동으로 옮겨지지 않는 것은 행동이 아니다!
- 행동의 동기화 강화 : 행동화에 대한 자신감을 갖고 실천에 옮기도록 지원하는 것
- 긍정적 평가 유도 : 다음 단계의 행동목표에 대한 적극적 도전욕구를 강화함
- 상담사의 적극적인 지지와 강화가 큰 영향을 줌

2) 종결 및 자립의 단계

● 바람직한 상담 종료의 형태

- 상담의 결과, 내담자가 심리적으로나 정서적으로 안정을 되찾으면 상담을 종결

① 심리적 문제의 해결(증상의 사라짐)

② 인간관계의 문제해결

③ 자기이해와 자기수용의 모습

④ 일상생활에서 바람직한 행동의 변화와 성장이 나타나는 경우

- 원만한 종결을 위해서는 마지막 상담을 하기 전에 두 사람이 상담 종료에 대해 합의: 예정일을 대략적으로 정하고 준비

● 종결 상담에서 다루는 내용

- 추후 상담 논의

- 작별

- 상담에 대한 회고와 현재 상태



1. 여러 가지 상담기법

1) 신뢰관계 만들기

● 신뢰관계를 만드는 연습

- 상담사와 내담자의 첫 만남에서 신뢰관계 형성은 무엇보다 중요함

● '반사하기 기법'

- 두 사람의 신뢰관계 형성에 주로 쓰이는 방법
- 상대방의 특색 있는 자세나 동작의 일부를 거울로 비추는 것처럼 상담사가 자연스럽게 모방하는 기법
- 두 사람의 첫 만남을 가능한 익숙한 분위기로 만들어 평안하고 따뜻한 관계를 만드는 기술

● 연습해보기

* 내담자: 저의 아버지는 너무 엄격하셔서 제 말을 전혀 들으려고 하지 않아요. 아버지는 자신의 프라이드만 중요하게 생각하시고 저에 대해선 전혀 관심이 없으세요.

* 상담사: '아버지가 당신에 대해서 거의 관심이 없다고 생각하고 있군요. 그래서 마음이 상하는 모양이에요.'

2) 공감성 높이기

● 공감

- 공감: 타인이 보는 것처럼 보는 것
- 진정한 공감적 태도: 상대방의 세계를 각색하지 않고 있는 그대로의 모습을 진지하게 받아들이는 태도
- 상담에서의 공감성: 내담자의 모습을 있는 그대로 이해하는 것으로, 자기 경험과 동일시하거나 자기 관점에서 해석하고 이해하는 것이 아님

● 공감적 대응을 잘 하는 상담사가 되기 위해서는...

내면에 존재하는 감정을 의식적으로 대처하도록	자신의 능력을 정확히 파악하도록
명확한 가치관을 가지고 그것에 어긋나는 행동으로 판단되면 자기 입장을 표명하도록	내 입장에서인지 아니면 내담자의 이익을 위해서인지 늘 의식하도록

● 연습해보기

* 내담자: 오늘 2학기 성적표를 받았는데, 1학기보다 성적이 많이 떨어졌어요. 부모님께 어떻게 말씀드려야 할지 모르겠어요. 이번 겨울방학에는 좀 놀고 싶었는데... 분명히 학원 더 많이 다니라 할 것 같아요

* 상담사: 그렇지, 방학인데 놀고 싶지? 방학 동안 뭐하고 놀고 싶었는데요? 이번 학기 성적이 안 좋아서 부모님께 어떻게 말을 해야 할지 몰라서 걱정하는구나. 그렇구나. 너도 부모님께 죄송한 마음에 많이 실망했겠구나. 그것 때문에 부모님께 어떻게 말을 해야 할지 몰라서 힘든 거구나.

3) 경청하기

● 경청

- 상대방이 이해해 주길 바라는 것을 이해하려고 하는 것
- 상대방만이 가진 관점, 생각, 기분, 감정에 적극 귀를 기울이는 것
- 상대방에 대한 적극적 관심과 공감을 전달하는 효과를 가짐
- 경청의 표현 = 언어적 표현 + 동작 표현(표정, 시선, 손동작, 자세...)

● 연습해보기

- 두 사람이 한 조가 되어 한 쪽이 먼저 자기 소개를 하고, 다른 한 쪽은 소개를 받는다. 3~5분 정도 이야기를 경청하며 나누어본다. 그 다음 역할을 바꾸어 다시 경청하며 3~5분 정도 이야기를 나눈다.
- 이 번에는 상담사가 경청하지 않는 모습을 서로 바꾸어 연기해 보고 그 때 어떤 것들이 느껴졌는지 이야기를 나누어본다.

4) 명확화 하기

● 명확화 기법

- 상대방에 대해 전면적으로 주목하여 열심히 듣는 것이 기본 자세
- 이런 태도는 상담내용에 대해 내담자가 명확히 하는 데 도움을 줌
- 내담자가 자기 고민을 명확히하고 구체화하는 일은 상담에서 매우 중요한 지원 작업임

● 명확화 방법

문제인식에 대한 명확화	문제의 본질에 대한 명확화
부족한 정보에 대한 명확화	기분의 명확화

● 명확화를 할 때 주의할 점

자신을 너무 포장하는 사람 vs. 자신을 너무 낮추는 사람: 이 사람에게 더 크게 주의를 기울여야 함	상담에 대한 저항이 강한 경우 라포형성을 위해 더 노력하기
직감으로 느낀 부분이나 이해가 되지 않는 부분에 대해서는 반드시 확인하고 이해하기 위해 노력해야 함	상담사는 자기 실수를 두려워해서는 안됨

● 연습해보기

* 내담자: 얼마 전에 동창회를 갔었는데, 모처럼 만나는 자리라 이런저런 이야기를 하고 싶었는데, 다들 자기 이야기만 하고 가버리더군요. 좋은 친구를 사귀는 게 쉽지가 않아요. 고향에는 좋은 친구들이 많은데...

상담심리학

11주차 1차시 - 상담 기법1

- ① 문제인식에 대한 명확화: _____
- ② 문제의 본질에 대한 명확화: _____
- ③ 부족한 정보에 대한 명확화: _____
- ④ 문의 명확화: _____

응답1) 동창회에 기대하고 나갔는데, 생각했던 모습은 아니고 모두 자기밖에 모르는 그런 느낌을 받으신건가요?

응답2) 근데, 정말로 당신을 힘들게 하는 것은 무엇인가요? 동창회에 대한 불만인지, 아니면 친구 관계에 대한 불만인지...

응답3) 잘 이해되지 않는 부분이 있는데, ~에 대해서 더 구체적으로 이야기 해줄 수 있겠어요?

응답4) 동창회 분위기가 그래서 어떤 느낌이 들었나요? 침울했는지, 아니면 좀 씁쓸했는지요...

5) 자기개방 하기

● 자기개방

- 내담자의 자기개방을 유도해야 관계 형성이 잘 이루어짐
- 상담사의 자기개방은 내담자의 자기개방을 유도하는 첫 걸음

● 연습해보기

조 편성하기(4~5명)
내담자 역할, 상담사 역할, 나머지는 관찰자
상담사-내담자 인사
내담자는 솔직하게 자기 이야기를 개방하기
상담사는 내담자가 표현한 내용을 반사하거나 질문하기
역할이 끝난 후 각자의 느낀 점 4~5분간 메모하고 이야기 나누기
관찰자 역할의 사람들이 상담사-내담자의 상호작용 재현해보기
각자 느낌을 이야기한 다음 휴식하기
역할을 바꾸어서 다시 상담 장면 연출해보기

6) 요약하기

● 요약

- 내담자의 긴 이야기를 간단하게 정리하는 것
- 내담자의 감정과 판단을 중심으로 요약
- 요약된 내용을 바탕으로 '반사하기' 기법으로 이어짐

상담심리학

11주차 1차시 - 상담 기법1

● 연습해보기

<<등교거부 고등학생 내담자>>

* 내담자: 어제 학교 다니는 친구들을 만나 보니 역시 학교는 다녀야겠다는 생각이 들어요, 갔으면 좋겠다는 생각이... 그런데, 어떻게 하면 좋을지...이미 오랫동안 가지 않았잖아요. 이제 학교 공부도 못 따라 하겠죠. 이미 많이 늦었다고 생각해요. 엄마는 평소에 잔소리는 많이 하지만, 아빠는 정말 무관심하고 아무 말도 안 해요. 학교에 가야겠다고 해도 무관심이에요. 그래서 결국 갈 기회를 놓치게 되고... 이러다가 점점 갈 마음도 사라지는 건 아닌지... 이제는 매일매일 재미도 없고, 시간은 가고. 요즘은 짜증이 자주 나요. 빨리 대학생이 되고 싶기도 하고, 그래서 졸업해서 막 회사 그런데 있잖아요. 그런데도 다녀보고 싶고...그래요.

* 상담사: 상담사의 마음에 그려지는 기분을 “ ~ 이렇게 들렸어요. 그런가요? 그래요?”라고 요약하여 반사해 보세요.

- 1) 마음에 떠오르는 것을 순차적으로 요약하여 정리하기
- 2) 내담자의 기분을 요약하여 정리하기

(1) 응답의 예

- ① 가고 싶다는 기분
- ② 갈 수 있으면 얼마나 좋을까?
- ③ 이미 오랫동안 안 갔는데, 어쩌면 좋을까?
- ④ 이미 늦었다고 생각한다.
- ⑤ 힘들다.
- ⑥ 빨리 성인이 되어 대학생이 되고, 사회인이 되고 싶다.
- ⑦ 마음이 조급하다.

(2) 응답의 예

- 학교에 가지 않는 스스로의 모습을 바라보면 ‘이대로는 안되겠다’는 생각이 들지요? 하지만 어떻게 해야 할지를 몰라서 마음이 불안하고 초초한 것 같은데, 그래요?

7) 대결하기

● 대결

- 내담자의 모순을 다양한 방법을 지적하는 것
- 내담자의 모순: 이전의 이야기와 일치하지 않는 부분, 지금의 상태에서 나타내는 모순된 감정, 언어와 표정의 불일치 등

● 대결의 시점은?

- ① 내담자와의 신뢰 관계가 충분히 확립되었다는 믿음이 있을 때
- ② 대결하는 것이 내담자에게 도움이 된다고 판단될 때

● 대결의 과정

반사와 질문을 통한 자기탐색을 도와주며
대결의 기회를 엿보기

필요성이 느껴질 때 부드러우면서도 예리하게
대결하여 내담자의 자기직면화를 돕기

● 대결 사례 살펴보기

- 상담사: 이야기를 들어보니 당신은 자신이 능력도 있고, 충분한 자질도 갖추고 있다고 생각하고 있는 것 같습니다만, 한편으로는 전혀 자신감이 없는 것처럼 말씀하시니 좀 이해하기가 쉽지 않군요.

* 내담자: 지금은 전혀 자신이 없습니다. 이제 진학을 포기해야겠다고 생각해요.

- 상담사: 정말 그렇게 해도 괜찮아요? 왠지 또 다른 마음도 있다고 생각이 되는데요. 지금 하신 말씀이 본심이라고 생각되진 않는군요. 아직 상담 중인데 벌써 결정을 내리신 것은 너무 성급한 판단이라고 생각되네요.

** 중대한 결정과 관련된 상담을 하는 경우, 도중에 성급한 결정을 내리지 않도록 상담이 원만하게 종결될 때까지 진행되는 것에 관심을 가져야 함

** 이 사례는 상담사가 매우 적극적으로 내담자의 모순된 모습에 대해서 대결을 시도하고 있음



1. 여러 가지 상담기법

1) 행동지원 기법

행동목표의 구체화	행동목표의 단계화	내담자 행동에 대한 긍정적 평가
-----------	-----------	-------------------

(1) 행동목표의 구체화

- 행동지원기법의 제 1단계
- 내담자의 행동목표 설정을 도와주는 것
- 행동목표의 구체화 점검하는 방법
 - ① 목표행동이 하루에 몇 번 발생했는지, 그 횟수를 셀 수 있는가? 또는 그 행동의 지속시간을 측정할 수 있는가?
 - ② 목표행동을 다른 사람에게 말했을 때 그 사람이 어떤 행동을 관찰하면 되는지를 이해할 수 있는가?
 - ③ 목표 행동을 더 이상은 구체적인 행동으로 표현할 수 없을 정도로 잘 조직화 되었는가?

(2) 행동목표의 단계화

- 행동 단계화 : 지금 당장 실현 가능한 작은 목표와 실현하기 힘든 큰 목표를 설정하여 그 사이를 작은 간격 몇 단계로 나누는 것
- 상담사는 내담자가 구체적으로 실천 가능한 작은 목표를 설정하도록 도와주어야 함
- 행동 단계화의 개수는 내담자에 따라 각자 달라질 수 있음
- 이전 단계보다는 그 다음 단계의 목표행동 수준이 높아지도록 설정
- 즉, 단계화의 과정은 최대한 점진적으로 설정해야 함

● 연습해보기

- 이성과 어울리지 못하는 문제를 가지고 있는 내담자의 행동에 대해 단계화하는 작업을 해보자.
 - ▶ 1단계: 하루에 한 사람의 이성과 인사한다. 이성이 인사하면 같이 인사한다.
 - ▶ 2단계: 하루에 한 사람의 이성에게 말을 건다. 이성이 말을 걸면 대답한다.
 - ▶ ...단계 N: 이성과 거리낌 없이 어울려 지낸다.

(3) 내담자의 행동에 대한 긍정적 평가

- 특히 내담자의 자기 평가에 대해 주목
 - ‘ ~ 밖에 할 수 없었다.’ 라는 부정적 자기평가를 많이 함
- 상담사는 ‘그 만큼이나 할 수 있었군요.’라고 긍정적 방향으로 자기행동을 바라볼 수 있도록 유도해야 함

● 연습해보기

- 내담자: 저한테는 무리인가 봐요. 이번 주에서는 3번 밖에 못했어요.
- * 상담사: 좀 더 하고 싶었는데, 3번 밖에 못해서 실망하셨나 봐요.
- 내담자: 예, 빨리 다음 단계로 나아가고 싶는데 아직 이 수준에서 못 벗어나고 있어요.

상담심리학

11주차 2차시 - 상담 기법2

- * 상담사: 그럼 지난주와 비교하면 어떤가요?
 - 내담자: 지난주에는 한 번...했어요. 그 전 주에서는 한 번도 못하고요.
 * 상담사: _____

2) 종결하기

● 종결기법

현 상태 점검하기	상담과정 회고하기	미래의 이미지 그려보기
-----------	-----------	--------------

(1) 현 상태 점검하기

- 내담자의 생활과 심신의 상태에 대해서 점검해 보는 것
- 최근의 일상생활, 기분, 신체상태, 대인관계, 대인감정, 직장(학업), 자신에 대한 이해 등에 대한 내담자의 자기점검 유도

최근 기분에 대한 질문	요즘 기분은 어떻습니까? 최근에는 주로 어떤 기분이 됩니까?
최근 일상생활에 대한 질문	요즘 어떻게 지내고 있습니까?
식욕, 수면 등 신체 상태에 대한 질문	요즘 건강은 어떠세요?
대인관계, 대인감정에 대한 질문	다른 사람들과의 관계는 어떻습니까? 최근 주위 사람들에 대해 어떤 기분이 됩니까?
일/학업에 대한 질문	요즘 일은 잘되고 있어요? 요즘 공부는 잘되나요?
자기태도/자기감정에 대한 질문	자기 자신에 대해서 어떻게 생각하고 있습니까? 요즘 당신의 눈에는 스스로가 어떻게 비치고 있습니까? 자기 자신을 바라보는 눈이 요즘 어떻게 달라졌습니까?

(2) 상담과정 회고하기

- 만남에서 종결까지의 상담과정을 회고하기
- 내담자가 회고하기 쉽도록 질문과 반사기법으로 대응하도록

- ▶ 지금까지의 상담과정을 한 번 되돌아보지 않겠습니까?
- ▶ 여기 처음 온 날이 언제였는지 기억나세요?(그 날 눈이 많이 왔었죠...)
- ▶ 그때는 어떤 상태였나요? 어떻게 되기를 원했었는지 기억이 나시나요?
- ▶ 그 동안 당신 자신이나 주변에 어떤 일들이 있었죠?
- ▶ 그 동안 상담 과정에서 어떤 생각을 했고, 어떤 것을 배우게 되었습니까?
- ▶ 상담 가운데 저(상담사)는 당신에게 어떤 존재였나요?
- ▶ 이제 주위 사람들이 어떻게 느껴 지나요? 왜 그렇게 생각하고 느끼게 되었나요?
- ▶ 다른 사람들과의 관계는 어떻게 변했습니까?
- ▶ 상담을 되돌아보니, 당신에게 상담을 어떤 경험이었나요

상담심리학

11주차 2차시 - 상담 기법2

(3) 미래의 이미지 그려보기

- 내담자의 장래에 대해서도 이야기를 들어보기
- 미래 계획에 따라 현재 생활이 달라지고, 현 상태에 따라 미래에 대한 이야기 내용이 달라질 수 있기 때문에 중요함
- 즉, 미래에 대한 이야기는 내담자의 지금 상태를 점검하는 일과 같은 맥락

- ▶ 지금부터 OO년 후의 당신의 모습에 대해서 한 번 상상해 보세요.
- ▶ 앞으로 힘든 일이 생긴다면 어떤 문제 때문에 생길까요
- ▶ 그런 힘든 일 때문에 당신은 어떤 영향을 받게 될까요
- ▶ 당신은 그 문제를 어떻게 대처할 것 같습니까
- ▶ 미래에 대해 이야기하는 경험을 통해 당신은 무엇을 느끼게 되었습니까?

2. 상담에서 부딪히는 문제들

1) 초보 상담자가 가지는 문제

첫 회기부터 바로 내담자의 문제에 초점을 두려는 것	내담자의 신체적 또는 의학적 문제를 간과하는 경향	상담을 완벽하게 하려는 경향
내담자에게 비현실적 기대를 하려는 경향	최근 상담 기법에 도취되는 경향	상담의 방향을 잃는 것
부적절한 언어의 구사	내담자를 돕겠다는 과도한 열망	내담자에게서 과도한 호감을 받으려는 경향
내담에게 너무 정서적으로 민감하게 반응하려는 경향	내담자를 사적으로 대하는 태도	정상과 비정상을 제대로 구분하지 못하는 실수

2) 당황스러운 상황의 발생

● 상담 동기가 없어지거나 약해지는 경우

① '결국 내 문제는 나 스스로 해결하는 것 아니겠어요? 문제가 있는 것도 속상한데 해결까지 남의 도움을 받는다는 것이 영 마음에 걸립니다.'

- 대처방법은?

· '자기 문제는 자기가 해결해야 한다는 것에는 저도 동감입니다. 그러나 지금 우리가 논의하고 것은 어떻게 스스로 해결해 나가느냐 하는 것이잖아요.'

· '남에게 도움을 받는다는 것이 못난 짓일 것처럼 느껴지나 보네요. 상담하러 오는 발걸음이 무거웠겠네요.'

② '저는 여기에 온 이유를 모르겠어요. 내 자신에 대해 계속 이야기하고 있지만 별 변화가 없어요'

- 대처방법은?

· '상담에 회의를 느끼시는 것 같네요. 어떻게 했으면 이런 회의감이 들지 않았을까요?'

· '변화가 일어나기를 기대했는데 그렇지 않은 것 같아 실망하고 계시군요. 그런데 상담을 시작하기 전과 후 스스로의 행동이 태도를 한 번 비교해보시겠어요?'

· '빨리 문제가 해결되었으면 하고 바랬는데, 상담에서 별로 도움을 받지 못하고 있다는 생각을 하고 계시는군요. 구체적으로 어떤 변화를 원하고 있는지 한 번 이야기해 보시겠어요?'

상담심리학

11주차 2차시 - 상담 기법2

● 상담자를 신뢰하지 못하는 경우

① '나 같은 이런 문제를 가진 사람이 있어요? 그런 사람을 상담해 본 적이 있으세요?'

- 대처방법은?

· '똑같지는 않지만 비슷한 불편을 호소하는 사람들은 있어요.'

· '그런 문제를 가진 사람은 많습니다. 살아가면서 드물지 않게 겪을 수 있는 문제라고 생각합니다. 실제로 비슷한 경우를 상담한 적은 없어요(혹은 한 적이 있지요).'

· '아무리 서로 다른 사람들이라도 살펴보면 공통점이 많기도 하죠. 비슷한 문제로 괴로워하는 사람이 의외로 많아요. 혼자만 그런 문제를 가지고 있다고 생각하면 더 괴로워지기만 해요.'

② '선생님은 전공이 무엇인가요? 여기서 직책은 어떻게 되세요?'

- 대처방법은?

· '저에 대해 궁금한 것이 많으신가 봐요.'

· '전공은 심리학이고요. 여기에서 전문상담사로 일하고 있습니다. 이것이 궁금하셨어요?'

· '상담자가 어떤 사람이기를 기대하고 오셨어요?'

· '그런데 그것을 알고 싶은 이유가 따로 있으신가요?'

● 대답하기 난처한 질문을 하는 경우

'선생님은 남자라 자 본 경험이 있으세요?'

- 대처방법은?

· '아, 있어요.'

· '필요하다면 말 해 드릴 수는 있지만, 그건 왜 묻지요?'

· '갑자기 물어보시니, 당황스럽네요.'

· '(웃으며) 그럼요. 그런 것과 관련해서 할 이야기가 있어요?'

· '대답할 준비가 안 되었는데, 대답을 안 하면 안될까요?'

● 침묵을 하는 경우

- 침묵이 반드시 나쁜 것은 아니지만, 침묵의 의미는 상황에 따라 의미가 다를 수 있음을 염두에 두어야 함

- 대처방법은?

· '지금 무슨 생각을 하고 있나요?'

· '심각한 말은 시작하는 것이 원래 쉽지가 않아요.'

· '말씀하실 때까지 기다릴 테니까 천천히 말씀하세요.'

· '지금 말씀하고 싶지 않으신 것 같은데, 싫으시면 굳이 말 안 하셔도 됩니다.'

상담심리학

12주차 1차시 - 학교 및 직장 상담

1. 학교 상담

1) 학교 상담의 필요성

교사-학생의 관계	<ul style="list-style-type: none"> - 이미 어떤 형태로든 관계 형성이 되어 있는 상태에서 상담이 시작 - 교사는 학생의 문제에 대한 사전 정보를 상당량 확보하고 있음 - 사전 관계와 사전 정보습득이 과연 상담에 유리하게만 작용할 것인가
'지금-여기'의 강조	<ul style="list-style-type: none"> - 상담사는 경험에 의한 판단을 배제해야 함 - 지금, 현재 일어나고 있는 학생의 문제에 대한 객관적인 파악과 이해를 추구해야 함 - 교사이기 때문에 자신의 인격이 상담에 미칠 영향을 고려하여 늘 정확한 자기이해를 위해 노력해야 함

2) 학교 상담자의 마인드

상담 마인드(counseling mind) 외부 세계와의 관계를 형성하고자 하는 마음	<<인간관계를 소중히 여기는 마음>> 관계성에 기초로 한 지도를 하게 되면 학생들은 학교 규칙이나 제한을 학교에서의 생활규범으로 이해하면서 거부감 없이 받아들이게 됨
	<<상담사로서의 모습으로 접근>> 교사로서의 역할보다는 상담사로서의 모습으로 접근해 나가야, 아이와 함께 고민한다는 느낌을 주게 되고 그럼으로써 아이는 자기방어 기세를 누그러뜨리고 감정을 자유롭게 표현하게 됨

3) 학교 상담의 장점

문제의 조기발견이 가능	<ul style="list-style-type: none"> - 학교는 동일연령 집단이기 때문에 평균적/적응적 행동을 대체적으로 빠르게 파악이 가능함 - 이런 평균적 모습을 기준으로 삼기 때문에 학생들의 이타적 행동을 빠르고 쉽게 발견할 수 있음 - 문제행동의 지도도 중요하지만, 조기 발견을 하게 되면 지도 혹은 치료의 효과가 높아질 수 있음
호출 상담이 가능	<ul style="list-style-type: none"> - 학생들이 사회의 일반상담기관에 자발적으로 찾아가는 경우는 거의 없음 - 조기 발견을 통해, 교사가 개별 상담의 기회를 이용하는 호출 상담이 학교에서는 일반적으로 일어남 - 그래도, 교사가 반강제적으로 불러서 상담을 시작하는 것은 바람직하지 않음
소집단 상담이 가능	<ul style="list-style-type: none"> - 학교는 집단교육의 장이며, 소집단이 응집한 곳 - 학습집단을 치료에 활용하는 것은 상당한 정도의 치료적 의미가 있음 - 또래상담(peer counseling)이나 역할놀이(role play)의 방식을 활용하면 효과적

상담심리학

12주차 1차시 - 학교 및 직장 상담

2. 직장 상담

1) 스트레스

<p>* 스트레스(stress) 외적/내적 원인에 의해 생체 내부를 균형 상태로 유지하고자 하는 움직임이 파괴된 상태 직장인들에게 문제 행동/부적응 행동을 야기하는 가장 주된 요인 중 하나</p>	<p><<생물학적 스트레스>> 비타민, 영양소 등의 결핍으로 발생</p> <p><<심리적 스트레스>> 불안, 공포, 우울, 피로감, 인간관계에서의 부적응 등에 의해 발생</p>
--	--

2) 직장 스트레스에 대한 이해

● 라자루스(Lazarus R. S)의 직장 스트레스 모형

직장 내 스트레스 상황	자극에 대한 스스로의 판단 위협적인가 vs. 위협적이지 않은가	상담의 장면에서는? 스트레스를 가지고 있는가? 어느 정도의 강도인가? 스스로 대처 가능하다고 생각하는가?
--------------	---	---

3) 직장 상담의 기본 원리

계발적 활동	- 심신의 건강유지와 증진을 목적으로 하는 상담 - 직장 스트레스에 대한 내성을 강화 - 다양한 심리적 문제를 예방 - 직장인을 심리적으로 보다 건강한 방향으로 이끌어내기 위한 목적
상담 지원 활동	- 다양한 스트레스나 심리적 문제를 갖고 있는 사람들을 대상으로 하는 상담활동 - 불안에 대한 대처, 스스로의 특징에 대한 객관적 이해 등의 활동을 포함하고 있음

4) 직장 상담 1 : 불안에 대한 대처

● 스트레스와 불안

- 스트레스 반응에는 어떤 형태로든 불안 반응이 포함되어 있음
- 스트레스의 대응은 불안에 어떻게 대처할 것인가가 중요한 포인트

● 불안의 결과

- 주관적인 반응
 - ▶ 불안이나 스트레스를 느끼면 불쾌한 주관적인 체험이 반드시 수반됨
 - ▶ '싫다, 무섭다, 긴장된다, 어떻게 해야 할지 모르겠다'

- 신체적 반응
 - ▶ 불안이나 스트레스를 느끼면 자율신경계의 반응에 변화가 나타남
 - ▶ 마음이 두근거림, 식은땀, 신체 굳어짐 등
- 행동의 변화
 - ▶ 불안이나 스트레스를 느끼게 하는 대상이나 장면을 회피하거나 도피하려고 하는 행동이나 태도의 변화를 보임
 - ▶ 이유 없는 결근, 지각/조퇴의 반복, 일의 능률이 급격히 떨어짐
- 불안이나 스트레스 감소에 대한 지원 방법
 - 정서/신체적 반응에 대한 접근
 - ▶ 긴장완화법, 바이오피드백 기법, 요가, 다양한 명상법 등을 통해 신체적 반응을 컨트롤할 수 있도록 지도
 - 자기 행동에 대한 관리
 - ▶ 규칙적 생활습관 체득, 자기모니터링법, 목표행동 도달 시 자기강화, 목표 미 도달 시에는 자기처벌, 행동 발생 자극 관리하는 자극제어법
 - 생각의 정리/객관적 사물 판단 지원
 - ▶ 자기교시(self instruction) : 자신이 스스로에게 혼잣말을 통해 행동을 제어하는 방법

5) 직장 상담 2 : 자기에 대한 객관적 이해

- 불안과 스트레스에 취약한 사람
 - 불안을 쉽게 느끼거나 스트레스를 받기 쉬운 사람의 성격이나 행동면에서 특징을 가지고 있음
: 완벽주의, 정도를 넘어선 성실성 등
- 타입 A 행동패턴
 - 보다 많은 것을 단 시간 내에 달성하려고 하는 욕심, 지속적이면서 만성적으로 고군분투하는 행동, 필요하면 때로는 타인의 의견을 거역해서라도 행동하려는 경향성
 - ▶ 자신이 정한 목표에 매진한다(시간적 절박감)
 - ▶ 주위로부터 인정받고 싶다는 욕구가 너무 강하다
 - ▶ 경쟁심이 왕성하여 경쟁 장면이 아닌데도 타인에게 도전하려는 경향이 강하다
 - ▶ 일을 민첩하게 처리하려고 하며, 동시에 두 가지 이상의 활동을 하려는 경향이 강하다
 - ▶ 주위에 대해 너무 신경을 쓴다
 - ▶ 폭발적으로 큰 소리로 빠르게 말을 한다
 - ▶ 때로는 적대적 생동을 보이기도 한다

상담심리학

12주차 1차시 - 학교 및 직장 상담

□ 타입 A 행동패턴에 대한 지원 방법

- 상담실을 찾는 사람들에게서는 어느 정도 공통적으로 이러한 성격이나 행동의 경향성을 보디는 경우가 많음
- 이를 정확히 파악하기 위해서는 내담자의 특징을 어떻게 객관적으로 이해할 것인가의 문제가 중요함
- 다양한 심리검사나 체계적인 행동관찰을 통해 보다 객관적이면서 정확한 진단을 위한 노력도 해나가야 함
- 이런 내담자는 격려나 조언만으로 문제가 개선되기 어려움
- 바람직한 대응을 하기 위해 고려할 점은?
- 내담자가 어떤 일을 하고 있는가?
- 그 일이 본인에게 어느 정도 부담이 되고 있는가?
- 내담자의 성격이나 행동패턴은 어떠한가?
- 최근 일의 속도는 어떠한가?
- 직장에서 상사, 동료, 부하들과 인간관계에서는 문제가 없는가?
- 정보가 많으면 많을수록 내담자에 대한 객관적 이해가 용이함



상담심리학

12주차 2차시 - 장애아 및 부모 상담

1. 장애아 상담

1) 장애아 상담의 기본 목표

* 장애아 상담 장애라는 문제가 일상 생활에서 장애로써 작용하지 않도록 지원하는 것	적응행동의 학습과 훈련
	힘든 상황을 극복해 나갈 수 있는 강한 정신력 육성

2) 장애에 대한 이해

장애 그 자체에 대한 정확한 이해와 정보가 필요	아이들의 증상이나 문제가 장애 그 자체로 발생된 문제인가?
	아이들의 증상이나 문제가 장애가 원인이 되어 이차적으로 발생한 적응 장애인가?
	아이들의 증상이나 문제가 장애 그 자체와는 상관 없이 생성된 심리적, 정서적 측면에서의 부적응 행동인가?

3) 상담 가이드

아이가 정말 그 장애인지 확인할 것	부적응 행동의 원인을 알아보기 위해 심리검사 실시할 것	가족들에게 심리검사의 결과를 정확히 알려줄 것
아이의 부모와 형제에게 해당 장애에 대해 잘 알려줄 것	부모에게 적절한 지시의 방식을 교육할 것	부모와 상담사가 정기적으로 만나 규칙적으로 대화할 것
학업 수행 개선을 위한 전략을 실행할 것	아이에게 효과적인 문제해결 기술을 가르칠 것	스스로의 행동에 책임을 져야 한다는 것을 분명히 가르칠 것
아이의 스트레스를 해소할 수 있는 긍정적 대처 방법 가르칠 것	긍정적 대처 기제를 사용하면 반드시 강화할 것	부모에게 아이의 긍정적 행동을 강화하도록 교육할 것

4) 주요 장애 - 주의력결핍 과잉행동장애

- ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)
- 학령기 혹은 학령전기에 흔히 나타나는 아동·청소년 정신장애
- 주의력결핍, 과잉행동 및 충동성이 동등한 발달수준의 아동에게서 관찰되는 것보다 더 빈번하고 더 심하고 더 지속적인 특징을 보임
- 전체 학령기 아동의 3~7%
- 정신과 및 상담센터를 방문하는 아동의 50%

● ADHD의 진단 기준

- 정신장애의 진단 및 통계 편람 제 4판(DSM-IV-TR)
- 주의력 결핍과 관련된 증상군이나 과잉행동, 충동성과 관련된 증상군 중 한 가지 이상을 나타내면 ADHD로 진단

상담심리학

12주차 2차시 - 장애아 및 부모 상담

- 대부분 7세 이전에 다양한 장면에서 나타나야 함
- 증상의 지속이 최소 6개월 이상인 경우

● ADHD 아동들이 나타내는 특징

또래와의 관계에서 나타내는 문제	<ul style="list-style-type: none"> - 혼자 있기를 선호하고 상호작용에 할애하는 시간이 현저히 적음 - 또래와의 관계에서 적대적인 반응을 많이 보여 싸움과 논쟁을 자주 일으키는 아이로 낙인찍히는 경우가 많음 - 감정 인식이 어려워 또래에게서 거부 당하는 아동들이 많음
학교생활에서 나타내는 문제	<ul style="list-style-type: none"> - 수업 중에 지나치게 떠들거나 주의가 산만한 행동을 자주 보여 수업 분위기를 쉽게 흐트러뜨림 - 수업 집중, 과제 완수, 규칙 준수 등 구조화된 학교생활이 어려움 - 학업 성취도가 낮아 반복적인 부정적 평가로 사회적 고립감 경험
가족관계에서 나타내는 문제	<ul style="list-style-type: none"> - 부모에게 양육 스트레스를 크게 불러일으켜 지속적인 가족의 스트레스 근원으로 작용함 - 특히 엄마가 감정적으로 대처하는 경우가 많아지면서 관계가 점차 악화되는 경우가 많음 - 더 많은 통제와 처벌을 받기 때문에 과잉 행동이 오히려 증가

● ADHD 아동의 상담

개인상담	아이가 가지고 있는 긍정적인 특성과 성향을 분명하게 밝혀주고 강조해 주는 것 : 낙관적 메시지 전달
	스스로의 자기가치와 자신감을 향상시킬 수 있도록 돕는 것 : 자존감 향상
집단 상담	자신이 정상적으로 받아들여진다는 느낌
	고립되지 않고 혼자아 아니라는 느낌

5) 주요 장애 - 전반적 발달 장애

- Pervasive Developmental Disorder: PDD
- 언어발달, 대인관계, 일상적 행동을 비롯한 적응기능 전반에서 현저한 발달 지연과 결함이 나타나는 장애
- 특이하고 부적절한 행동
- 서번트 증후군(savant syndrome): 남다른 비범성 혹은 천재성
- 가장 대표적인 것이 자폐증
- 유사 전반적 발달 장애: 아스퍼거 장애, 아동기 붕괴성 장애 등

● 자폐증(Autistic Disorder)

- 아동기 초기에 시작: 생후 몇 주 동안에서 발생
- 1만 명 당 2~5명
- 남아 발병률이 여아의 4배 정도
- 지적 능력은 중증도 정신지체(IQ 35~55)
- 사회적 상호작용, 비언어적 의사소통이 어려움
- 자폐 아동 가운데 30% 정도가 언어를 습득하지 못함
- 제한적이고 반복적이고 상동적인 행동
- 특정 사물에 대해 강박적 집착이나 관심을 보이기도 함
- 한정된 영역에서 뛰어난 재능을 보이는 경우도 간혹 있음

6) 주요 장애 - 투렛 장애(Tic Disorder)

- 틱 장애
- 틱: 불수의적 움직임의 문제
- 틱은 특별한 이유 없이 갑자기 발생하며, 발생하면 잠깐 빠르게 나타나고, 특정한 리듬이 없으며, 대개 반복적인 행동상의 움직임 또는 소리로 이루어진 전형적인 행동
- 습관이나 근육 경련은 틱에 속하지 않음

● 틱 장애의 유형

일과성 투렛 장애 (Transient Tic Disorder: TDD)	<ul style="list-style-type: none"> - 행동특성: 눈 깜빡 거리기, 얼굴 찡그리기, 코 씹룩 거리기, 머리 돌리기, 어깨 움츠리기 등 - 음성특성: 헛기침하며 목소리 가다듬기, 기침, 씹씹 소리내기, 산만하게 하는 소리 내기 등 - 피곤하거나, 지나치게 흥분하는 경우, 스트레스를 받는 상황에서 증가
만성 운동 또는 음성 투렛 장애 (Chronic motor or vocal Tic Disorder: CTD)	<ul style="list-style-type: none"> - 운동 혹은 음성 특성 중 한 가지에서 여러 가지 만성 틱이 존재하는 것 - 최소한 1년 이상 지속되어야 진단
일반 투렛 장애 (Tourett's Disorder: TD)	<ul style="list-style-type: none"> - 여러 가지 운동 투렛과 한 가지 이상의 음성 투렛이 함께 나타나는 것 - 최소한 1년 이상 지속되어야 진단(틱이 없는 기간이 3개월을 넘지 않음) - 심한 경우 하루에도 수 차례씩 일어남

7) 주요 장애 - 불안 장애

분리불안 장애 (separation anxiety disorder)	<ul style="list-style-type: none"> - 엄마 혹은 보호자와 떨어지는 것에 대해 심각한 수준의 불안을 나타내는 정서적 장애 - 대부분 매우 밀착된 가족관계 속에서 성장한 배경을 가짐 부모의 뒤를 따라 다니며 매달리는 모습을 보임 - 불안, 걱정, 악몽, 신체 증상 호소 등의 증세 - 심한 아이들은 자해 위험도 함 - 전체 유아동의 4% - 학교공포증의 주요한 원인 중 하나
선택적 함구증 (selective mutism)	<ul style="list-style-type: none"> - 정상적으로 언어발달이 이루어졌음에도 불구하고 특정한 사회적 상황에서 말을 하지 않는 것 - 특정한 사회적 상황: 학습, 놀이 상황 등 - 수줍은 성격 특성과는 다른 차원의 문제 - 선택적 함구증이 있는 아이들은 종종 다른 유형의 불안 장애를 가지고 있음 - 사회적 공포증의 극단적인 유형으로 보고 있음 - 평균 5세 경에 발병하며, 1000명 당 7명 정도로 나타남

2. 부모 상담
1) 부모 상담의 필요성
● 부모 상담에서 확인해 보아야 할 문제들은?

- ① 아이의 문제, 또는 아이에게 직접 관계가 있는 문제
- ② 모자(부자) 관계의 문제와 이에 의해 파생되는 자녀의 문제
- ③ 부모 자신의 문제, 또한 이것이 자녀 문제나 모자(부자) 관계의 문제에 영향을 주고 있는 것
- ④ 부부 간의 문제, 또한 이것이 자녀 문제나 모자(부자) 관계의 문제에 영향을 주고 있는 것
- ⑤ 부모 자신의 성격문제
- ⑥ 현실적으로 스트레스를 받을만한 상황/과제에 직면해 있으며 이로 인해 발생하는 부모 또는 자녀의 문제
- ⑦ 극히 가벼운 수준의 부모 문제 혹은 일시적인 문제에 의해 발생하는 일과성의 자녀 문제

2) 부모와의 커뮤니케이션
● 부모 상담에서의 정보원

- 상담 장면 이외에서의 자녀행동에 관한 정보
- 상담에서는 만약 부모가 의식적으로 그러한 것은 아니더라도, 왜곡된 인식을 가지고 있거나 문제의 핵심을 파악하지 못하는 것을 깨닫게 해 주어야 함
- 이것을 위해서 실제 자녀들과 대화를 나누어보게 하고 그것을 모니터링하여 자신의 문제점이 무엇인지를 알게 하는 방식을 많이 활용함

● 생각해보기

- ▶ 사례 1: 고집만 부리는 자녀의 행동으로 인해 힘들어하는 엄마가 '그러다간 사람들이 다 너 바보라고 홍보고 놀린다!'라고 꾸중한다.
- ▶ 사례 2: 방 안에서 어지럽게 널려져 있는 장난감을 치우지 않는 아이를 혼낸다. 그때서야 슬슬 장난감을 치우기 시작하는 아이를 향해 엄마는 '넌 혼이 나니까 장난감을 치우는구나. 넌 정말 어쩔 수 없는 애야.'라고 혼을 내기 시작한다.

1. 가족 상담

1) 가족 상담의 의미

● 가족 상담(family therapy)

- 1950년 대 중반 미국과 유럽에서 생겨난 것
- 가족 전체를 대상으로 한 상담 혹은 심리치료
- 개인의 다양한 증상이나 문제 행동을 가족 혹은 부부의 관점에서 이해하고 치료하려는 관점
- 가족 구성원 전체를 도움이 필요한 대상으로 규정

→ 개인 한 사람만을 치료 대상으로 상담을 하더라도, 가족 전체를 염두에 두고 접근

2) 왜 가족 상담이 필요한가?

- 개인을 중심으로 시행되었던 심리치료의 다양한 시행착오에서 부터 출발
 - 한 개인의 다양한 여러 문제들의 뒷면에는 가족의 문제가 얹혀있는 경우가 많음
 - 이와 관련하여, 최근 아동정신과 의사들은 아이의 심리치로나 상담 장면에서 가족을 참가시킴: 모자(母子) 병행 상담
 - 부모의 심리적 건강이 회복되는 것은 아이의 정신 건강 회복에 매우 중요한 요인으로 작용됨
- ∴ 가족 전체를 대상으로 상담을 실시해야 한다는 인식이 확대

3) 가족 시스템

● 가족 시스템론(family systems theory)

- 가족 상담의 기본 출발점 = 가족을 하나의 시스템으로 보는 것
- 상담 혹은 치료가 이 시스템을 대상으로 해야 한다는 인식
- 상담의 기법적 차원에 무게 중심을 두는 것이 아니라, 문제나 증상에 대한 이해나 인식을 시스템론적으로 보는 것이 핵심

● 시스템적 인식론

- 시스템: 상호 영향을 주고받는 요소의 통일된 복합체
- 가족도 하나의 시스템
- 즉, 어떤 문제나 증상에 대해 이해할 때 상호 영향적 관계의 관점에서 바라보게 되는 것

● 가족 시스템

- 상위 시스템 + 하위 시스템
- 부모 시스템, 자녀 시스템, 환경 시스템이 서로 상하의 관계를 구성하고 있음
- 개방 시스템(open system) : 각각의 상위 및 하위 시스템들이 서로 다양한 정보를 주고 받는 상호 영향을 관계 가운데 존재

4) 가족 상담에의 접근방식

● 순환적 인과론

- 문제나 증상을 바라보는 입장이 상호 영향인 것으로 이해하는 관점
- 일부의 변화가 다른 부분의 변화에 영향을 미치게 되고, 나아가 이것이 전체의 변화로 확대되어 나간다고 봄
- 가족이라고 하는 동적 개방 시스템에서는 개인의 변화가 가족 시스템 전체의 변화를 야기하기도 하고, 시스템 전체의 변화가 개인의 변화를 야기하기도 함
- 즉, 누군가의 문제는 개인의 문제가 아니라 가족 시스템 기능의 문제로부터 야기된 것

5) 가족 문제의 원인

● 가족의 발달

발달단계	발달과제
1단계 : 성인 초기	가족으로부터의 심리적 독립, 경제적 자립 등
2단계 : 신혼기	원가족으로부터의 자립, 부부관계의 확립, 가족의 일상적 규범 설정, 자녀 출산에 대한 결심 등
3단계 : 출산 및 육아기	부모-자녀 관계의 확립, 자녀 양육에 전념, 자녀의 사회화에 대한 지원 등
4단계 : 청년기 자녀의 시기	동일 세대와의 교류, 자녀 자립을 위한 지원, 중년기 부부 과제의 직면, 본인과 부모와의 관계 재설정 등
5단계 : 자녀 이탈 시기	2인 시스템의 재적응, 부모의 죽음에 대한 대응 등
6단계 : 노년부부 시기	사회적 역할로부터의 해방, 부모-자녀 관계로부터의 해방, 배우자의 죽음에 대한 적응 등

● 가족 문제의 원인 1 : 가족 기능의 마비

- 가족의 기능 마비 = 가족구성원 중 한 명이 어떤 증상이나 문제행동을 보임으로, 가족 시스템 기능이 제대로 이루어지지 않는 것

- 기능 마비 = 가족발달에 따른 과제를 제대로 수행하지 못한 결과

ex) 이혼에 의한 가족의 해체

- ① 신혼부부의 이혼: 원가족으로부터 심리적으로 독립하지 못함으로 인해 부부 시스템을 제대로 확립하지 못했기 때문

- ② 부부의 황혼이혼: 성장한 자녀가 독립한 후 다시 이전의 부부 중심 생활로 변화하는 과제를 극복하지 못했기 때문

- 가족 기능의 마비를 방지하려면?

- ① 우리 가족이 현재 어느 발달 단계에 와 있는지를 확인

- ② 어떤 발달 과제에 직면해 있는지 알기

- ③ 과거의 발달 과제는 얼마나 극복했는지 확인

- ④ 남아 있는 미해결 과제를 어떻게 극복하고 다음 단계로 원만히 진행할 것인지 알기

● 가족 문제의 원인 2 : 발달적 위기 & 상황적 위기

- 발달적 위기: 일반가족이 보편적으로 체험하는 어느 정도 예측 가능한 가족 시스템 내적 위기
ex) 발달과제를 원만하게 극복하지 못하는 경우에 생성되는 것들
- 상황적 위기: 일부 가족밖에 체험하지 못하는 예측 불가능한 가족 시스템 외적 위기
ex) 가족 구성원의 급사, 사고, 재해, 만성질환 등
- 상황적 위기는 가족 시스템이 이에 적절하게 변화하여 적응한다는 것이 간단하지 않아서 아무리 건강한 가족이라고 해도 문제가 발생
- 따라서, 가족 상담에서는 발달단계 뿐만 아니라 예측 불가능한 상황적 위기에 직면했는지 여부에 대한 파악도 매우 중요함

6) 가족 상담에의 접근 방법

● 다세대적 접근

- 개인과 가족의 문제를 3세대 이상에 걸친 확대가족의 역사라는 틀 안에서 생각하고 이해하려는 방식
- 삼각관계화(triangulation)
- 충성심(loyalty)
- 심리적 가계도(genogram)의 작성

● 구조적 접근

- 가족의 구성, 조직, 체계 등을 중요하게 생각
- 가족의 상호작용 = 경계 + 제휴 + 세력
- 교류 분석에 기반을 두고 있는 접근 방식: 가족 시스템의 경계, 제휴, 세력을 조정하여 그 시스템을 재구조화 하는 것

● 커뮤니케이션 접근

- 가족 구성원 간의 커뮤니케이션 방식에 대해 관심
- 게슈탈트 심리학에 기반: 문제로 간주되는 전경은 바꾸지 않고, 의미부여를 새롭게 함으로 그림의 배경을 완전히 다르게 함으로 전체를 변화시키는 것
- 단기간에 변화되는 것을 목표로 함(10회기 이상 넘어가면 실패로 간주)

7) 가족 상담에서 유의해야 할 것

- ① 기법에 의존하기 보다는 가족 한 사람 한 사람의 아픔과 고민에 대해 수용하고 집중할 것
- ② 한 가지 이론이나 기법에만 집착하지 말고 해당 가족에게 맞는 접근법을 찾기 위해 다양한 이론/기법을 수용할 것
- ③ 가족 구성원의 상호작용에만 초점을 맞추는 것 만큼 개인의 정신 병리에 대해서도 집중할 것

2. 부부 상담

1) 왜 부부 상담의 필요성

● 왜 부부 상담이 필요한가?

- 이혼율의 증가: 최근 결혼대비 이혼율은 50%에 육박
- 이혼의 문제: 당사자 뿐만 아니라 자녀에게 지속적인 영향을 미치는 중대한 사회적 문제로 대두됨
- 이혼 전 숙려기간의 실시

● 이혼 전 숙려기간

- 이 기간 동안 상담이 중추적인 역할을 함
- 이로 인해 최근 부부 상담에 대한 관심의 증대와 함께 부부상담이 활성화 될 것으로 예측

2) 부부 상담이란?

- 부부의 갈등: 부부는 발달적으로 필연적인 위기에 직면하기도 하고 실직, 질병과 같은 우발적 위기 상황에 직면하면서 다양한 갈등이나 문제에 노출되어 있음
- 이런 갈등이나 문제를 부부 간의 노력만으로 해결할 수 없는 경우 상담실을 찾게 됨
- ∴ 부부를 통합체로 보고 상담을 해나가면서 부부 간의 갈등이나 문제를 서로가 적절하게 대처하여 극복해 나갈 수 있도록 지원
- 부부 체계의 변화를 가져오도록 하는 것이 상담의 목적

3) 부부 갈등의 원인

● 비현실적 기대감

- 신혼부부들에게서 많이 나타나는 문제
- 배우자가 자신을 실망시키지 않을 것이라고 믿고 있거나 상대방에 대한 기대나 희망에 부풀어 있는 것
- 비현실적 기대감 후에 나타나는 실망, 후회 등이 결혼 생활에 적지 않은 영향을 미치게 되고, 이러한 문제를 효과적으로 처리하지 못하는 경우가 많음

● 관점이나 견해 차이

- 상대방이 나와 함께 생활하고 있기 때문에 모든 상황을 나와 동일하게 보거나 판단하고 있음이 틀림없다고 믿는 착각
- 지각이나 판단의 기준은 과거 생활사의 영향을 많이 받기 때문에 관점 및 견해의 차이는 부부 간에도 필연적으로 발생
- 왜곡된 부부관계가 나타나는 주요 원인: 일방적 복종, 무시 등

● '일심동체' 신념

- 부부는 가능한 함께 있어야 하고, 어떤 사건이나 상황에 대해 동일하게 느끼는 것이 바로 사랑의 증거라고 믿는 것
- 부부가 지나치게 밀착하는 것은 서로의 개성, 주체성, 사회적인 성장 등을 방해하는 요인이 됨
- 권태감이 나타나게 하는 주요 원인

4) 부부 상담의 관심 영역

- ① 남녀가 가진 성차에 대한 이해와 수용
- ② 친밀감 확인 및 증진
- ③ 원가족과의 문제 해결
- ④ 역기능적 의사소통의 불만족 해소



1. 전화 상담이란

1) 전화 상담의 정의

● 전화 상담

- 전화라는 원격 형태의 매체를 통해 내담자와 상담사 간의 상호작용이 이루어지는 형태의 상담
- 내담자가 호소하는 위기 문제를 신속하게 대처할 수 있다는 점에서 중요성을 가짐
- 궁금한 점, 방법을 묻는 질문과 대답, 상담사의 일방적 정보전달, 상담사의 학식이나 경험에 근거하여 조언이나 충고를 하는 정도의 인생 상담은 전화 상담으로 간주하지 않음

2) 전화 상담의 기능

● 구급지원 기능

- 언제라도, 누구라도, 어디에서라도 상담할 수 있다는 전화의 특성을 최대한 활용한다는 점
- 신속한 대처가 가능하다는 부분에서의 기능

● 조언, 경청자의 기능

- 상담의 기본적인 자세를 의미
- 전화상담사에게는 내담자의 고민을 열심히 들어주는 경청자의 역할과 함께 친구와 같은 친밀하고 대등한 관계에서 도움을 주고자 하는 역할을 강조됨

● 사회지원 시스템에 관한 정보 제공의 기능

- 내담자가 가진 모든 문제가 전화에 의한 접촉만으로 해결될 수 없음에 대한 인식
- 문제해결을 위해 내담자에게 가장 적합한 지원기관에 대한 소개, 정보 제공 등의 역할

3) 전화 상담의 특징

● 특징 1: 적합성·수시성·편리성

- 전화상담의 가장 특징적인 부분
- 누구라도, 언제라도, 어디에서라도 걸 수 있음
- 24시간 상담이 개방되어 있음
- 고민이나 불안으로 인해 고통 받는 사람이 실제로 상담사와 만나기까지는 물리적/심리적으로 상당한 에너지가 요구되는데, 전화 상담은 이러한 대면 상담의 단점을 보완함
- 전화 상담에 적합한 내담자는?

① 지리적으로 상담 기관까지 가는 것이 힘든 사람

② 심리적 저항, 불안감, 긴장감이 강한 사람

③ 외출이 힘든 중증 신경증 환자나 우울증 환자

∴ 전화 상담은 문제의 특성이나 경중에 관계없이 처음부터 비교적 부담 없이 쉽게 접근하여 도움을 받을 수 있다는 특징을 가지고 있음

● 특징 2: 익명성

- 서로 얼굴을 마주보지 않아도 되며, 익명으로 상담이 가능함
- 내담자의 익명성이 보장되는 것이 가진 장점은?

- 관계를 끊을 수 있는 자유의 보장
 - ▶ 대면 상담에서는 상담사를 선택하는 일이 일반적으로 어려움
 - ▶ 자기 개방에 대한 후회와 불쾌감에 대한 것은 내담자가 온전히 떠 안아야 함
 - ▶ 전화 상담에서는 상담사의 대응이 불만족스러운 경우 바로 전화를 끊을 수 있기 때문에 심리적 부담을 적게 가질 수 있음

- 익명에 의한 자기보호
 - ▶ 익명성은 자신의 진실을 저항감 없이 이야기하는 데 도움을 줌
 - ▶ 전화 상담에서 나타나는 내담자의 자기개방은 상담사의 능력에 달림: 상담사가 자기 이야기를 얼마나 수용하고, 공감하고 있는지를 내담자는 직관적으로 민첩하게 판단할 수 있기 때문

- 일회성
 - ▶ 대면 상담이 1회 이상의 상담을 전제로 하는 것과는 달리, 전화 상담은 한 번으로 끝나는 경우가 대부분임
 - ▶ 한 번의 상담으로 모든 것이 결착되는 경우는 적기 때문에, 전화상담사는 모든 전화상담을 일회성으로 간주하고 내담자의 이야기에 더욱 집중해서 경청해야 함

● 특징 3: 입에서 귀로 통하는 채널

- 전화는 상대방과의 물리적 거리를 해소시키는 동시에, 심리적인 거리도 단축시키는 힘을 가지고 있음
- 기계라는 매개체를 통해서 이루어짐에도 불구하고, 의외로 친밀감의 형성이 빠름
- 시각적 자극의 결핍에서 나타나는 환상 증폭효과로 인해 양성의 전이감정이 생성되기 쉬움

4) 전화 상담의 문제점

● 문제점 1: 애매모호한 대면 구조

- 내담자의 주도권으로 진행되는 경우가 많음
- 그 때문에 대면구조적으로 애매모호하고 허술한 경우가 많음
- 상담사로서의 불안정성 문제 발생
 - ① 상담에 대한 예측이나 준비가 쉽지 않음
 - ② 내담자에 대한 배려나 공감적 모습을 전달하기 쉽지 않음
 - ③ 상담사가 일정한 자세로 관계를 유지하기가 어려움
 - ④ 대개 내담자의 생각이나 상황에 의해 지배되는 경향이 있어서 상담사가 이에 휘둘리기 쉬움

● 문제점 2: '전화'의 특성 때문에 발생하는 문제

- 전화의 마술성: 버튼 조작 하나만으로 언제, 어디서든 상대방과 직접 대화할 수 있는 특성을 가짐

ex) 대상항상성의 획득을 실패한 경계선 장애를 가진 사람에게는 상처를 주지 않고 항상 따뜻한 대상을 확인하게 해주는 대상
- 전화의 기계성: 하나의 기계로 비인격적인 물체이기 때문에 직접적 대인접촉에서 요구되는 감수성을 필요로 하지 않는다는 특성을 가짐

∴ 멀고도 가까운 전화의 애매모호한 구조와 일부 정신병리 문제에서 갖고 있는 대인접촉에 있어서의 양가감정이 상당히 일치하기 때문에 전화상담에 의존하려는 환자들이 종종 있음

- 그러나, 정신병리 현상을 전화 상담만으로 치료한다는 것은 불가능하기 때문에 적절한 상담 기관이나 치료기관을 소개하는 것이 전화 상담사의 중요한 과제
- 장난 전화 문제: 전화를 하는 사람들 가운데 성적 환상이나 욕구를 이런 형식으로 밖에 표현할 수밖에 없는 개병을 가진 경우가 상당수 있음
- 이런 것은 상담이라고 할 수 없기 때문에 단호히 거절하는 용기가 필요함
- 전화한 사람의 병리적 세계에 휘둘리지 말고 적절한 대처와 개입을 해야 할 역량이 요구됨

2. 전화 상담의 진행과 대응

1) 전화 상담의 일반적 진행

● 전화상담의 시작 → 전화 상담의 중반부 → 전화 상담의 종반부

2) 진행과정 1: 전화상담의 시작

● 전화상담의 시작 단계

- 전화벨은 3~4회 울릴 때까지 기다릴 것 : 전화는 걸고 있는 그 순간까지도 망설이고 있기 때문에, 너무 빠르게 응답하게 되면 당황하여 아무 말 못하고 끊어버리는 경우가 있기 때문

- 전화를 받았을 때의 대표적 상황

- ① '아, 잘못 걸었습니다'
- ② '제가... ~ 문제로 상담을 좀 받고 싶어요...'

- 일단 연결이 되면, 빠르게 문제의 핵심과 배경, 그리고 내담자의 특성에 대해 파악해 나가야 함
- = 일반 상담의 접수 과정과 동일
- 내용이 너무 애매모호하거나 단편적인 경우 질문하는 것도 가능함
- 단, 상담사의 확인이나 질문이 내담자 이야기의 흐름을 방해하거나 이야기의 주도권을 빼앗는 상황이 되어서는 안됨

2) 진행과정 2: 전화상담의 중반부

● 전화 상담의 중반 단계

- 상담의 주요 문제에 대한 인식을 충분히 공유하게 되는 단계
- 문제해결을 위한 전략과 가능성을 명확히 하게 됨
- 상담의 목적 : 상담사가 내담자의 전략을 일방적으로 제시하는 것이 아니라, 내담자 자신이 스스로 문제해결의 방법을 생각하고 판단할 수 있게 지원하는 형태로 상담을 이끌어 나가야 함
- 문제의 해결책을 찾지 못하게 되는 경우에는? : 이런 경우 내담자의 어려움과 고민을 충분히 수용하고 공감해 주는 것만으로도 내담자의 심리적 안정이 나타날 수 있음
- 무리하게 해결책을 찾는 일이 오히려 무의미할 수 있으니, 최대한 자연스럽게 이끌어 나가도록

3) 진행과정 3: 전화상담의 종반부

● 전화상담의 종반 단계

- 내담자의 문제가 두 사람의 대화과정에서 정리되는 시기
- 내담자 자신이 나아가야 할 방향이 어느 정도 보이는 단계에 들어서면 전화 상담이 종료하게 됨
- 일회성의 전화 상담에서는 상담사가 무리하게 결론적인 이야기를 할 필요가 없음
- 내담자가 내린 결론이 상담사의 내적 정보의 틀에 맞지 않는다고 해도 자신의 생각을 내담자에게 강요하지 않는 것이 매우 중요함

4) 전화 상담의 대응법

● 언어적 피드백의 중시

- 전화는 시각적 자극의 전달체계가 없음
- 상담사는 내담자의 이야기에 대해 수용이나 공감적으로 이해한 것을 대면 상담 이상으로 적극적으로 언어를 통해 전달해야 함

● 상담사의 역할과 한계 설정

- 전화 상담만으로는 카타르시스적 효과를 뺀 나머지 문제해결 부분에 있어 큰 기대를 할 수는 없는 것이 사실
- 따라서 내담자에게 전화로 도움을 줄 수 있는 부분과 없는 부분을 명확히 알려주어야 함
- 전화 상담은 치료적이기 보다는 '지금, 여기'에 있어서의 일시적 케어, 예방, 교육 차원의 관계 형성이라는 측면이 더 강함
- 문제에 따라 사회적 지원, 상담센터 안내 등을 병행하여야 함

● 상담 시간의 문제

- 전화 상담 = 일회성 상담
- '오늘은 여기까지' 방식을 사용할 수 없음
- 경험적으로 볼 때, 전화 상담은 30분 정도가 적당함: 이 시간이 지나서도 상대방의 이야기가 정리되지 않는다면, 긴급한 사항을 제외하고는 상담사 본인의 대응 방식에 문제가 있는지 점검해야 함

1. 개념과 특징 및 성립 배경

1) 단기 상담의 개념(short-term counseling)

- brief therapy, time specified brief counseling, time-limited counseling...
- 최근에 발전된 상담의 이론적 형태
- 짧은 상담 기간을 표방하여 장기 상담에 대비되는 용어
- 제한된 시간 내에 최고의 효율의 내는 것이 상담의 목표
- short-term = 상담기간이 짧다
- brief = 치료의 목적을 구체화하고 단순 명료하게 한다
- time-specified(limited) = 상담 기간을 미리 지정한다
- ∴ 단기 상담은 '비교적 짧은 기간에 이루어지는 상담'으로 정의

2) 단기 상담의 특징

- 가장 실용적이고 효율적으로 개입하여 작은 변화로써 큰 파급 효과를 노린다.
- 바로 내담자가 지닌 강점과 잠재적 힘, 내담자의 호소 문제 등에 관심을 갖는다.
- 상담이 끝난 후에도 눈에는 보이지 않지만 상담의 효과는 계속된다고 본다.
- 내담자가 현실 생활에 어떻게 잘 적응할 수 있는가에 초점을 둔다.

3) 단기 상담의 성립 배경

- 장기 상담이 가진 현실적 문제
 - 내담자가 상담을 신청하고 실제 상담에 들어갈 때까지 너무 오랜 시간이 걸림
 - 상담에 드는 비용이 너무 과함
 - 학생의 경우 방학, 입대, 휴학 등 때문에 지속적으로 상담에 집중하기가 어려움
- 상담의 단기화 노력

치료법	회기 길이	상담 빈도
교육 상담	1~3회기, 3~7회기, 7~15회기	주 1회, 격주, 월 1회
역동 상담	7~15회기, 15~30회기, 30~50회기	매일, 주 2~4회, 격주, 월 1회
지지 상담	1~3회기, 3~7회기, 7~15회기	주 1회, 매일, 주 2~4회, 격주, 월 1회
문제해결 상담	1~3회기, 3~7회기	매일, 주 2~4회, 격주, 월 1회

4) 단기 상담에 적합한 내담자

호소 문제가 비교적 구체적인 경우	결혼하고 수년간 남편에게 폭행당한 여자가 이혼을 고려하는 경우
호소 문제가 발달상의 문제인 경우	이성교제, 혼전 임신, 흡연, 음주, 부부문제, 직업 선택 문제, 진로 문제 등
호소 문제 발생 전에는 생활 기능이 정상이었던 경우	이전에는 아무 문제가 없었으나, 특정 사건을 겪은 다음에 우울증이나 대인 관계 문제가 생긴 경우

사회적으로 지지해 주는 사람이 있는 경우	단기 상담은 내담자의 문제가 완벽히 해결되기 전에 종결되는 경우가 많으므로 조력자의 역할이 중요함
상보적 인간관계의 경험이 있는 경우	상보적 관계를 맺은 경험이 있는 사람은 상담자와 조기에 라포 형성이 가능하여 상담 기간 단축이 가능함
문제의 원인이 성격 장애와는 관련이 없는 경우	반사회적 성격장애, 경계선 성격 장애 등과 같은 성격 문제는 단기 상담으로 고치기 어렵기 때문

2. 상담 모델 및 상담 과정

1) 단기 상담 모델

● 교육적 단기 상담

- 교육적 기능에 초점을 두는 것
- 내담자가 한 가지 문제를 호소하고, 그 문제의 성격이 단순하며, 문제의 발생기간이 비교적 짧은 경우에 적합
- 조언, 역할연습, 시범, 모델 관찰, 격려 등의 방법을 사용

● 역동적 단기 상담

- 치료적 기능에 초점을 두는 것
- 호소 문제가 비교적 만성적이고 반복적으로 발생하는 경우에 적합
- 특히 문제의 성격이 역기능적 대인 관계 유형일 경우 효과적
- 전이, 저항의 해석, 감정의 명료화, 직면 등을 사용

● 지지적 단기 상담

- 다른 방법에 비해 더욱 정서적, 사회적, 인지적으로 지지하는 것에 초점을 두는 것
- 긍정화 기법(positive reframing)

● 문제해결중심 단기 상담

- 내담자가 안고 있는 문제를 해결하는 데에 초점을 두는 것으로 의사 결정, 선택, 일시적 고충 등 명확한 문제를 안고 있는 경우 적합
- 진로 선택, 전직, 결혼 상대자 선택 등과 같은 문제
- 의사 결정과 선택을 합리적으로 하도록 지원하는 것에 초점

2) 단기 상담의 과정

- 대부분의 단기 상담은 '문제해결중심 상담'인 경우가 많음
- 상담에서 주로 다루는 것은?
 - ① 내담자의 문제가 무엇인가?
 - ② 그 문제가 왜 일어났다고 보는가?
 - ③ 그 문제 때문에 무엇이 불편한가?
 - ④ 그 문제를 어떻게 바로 잡고 싶은가?

- ∴ 주로 문제에 관한 내용을 다루면서, 대화의 대부분을 문제를 확인하는 데 소비함
- 문제해결 중심 접근에서는 해결을 촉진하는 대화의 방법, 변화의 동기를 촉진하는 방법, 문제보다는 해결에 초점을 맞추도록 유도하는 기술 등에 대해 관심을 가짐

● 일반적 상담의 절차

- 면접 상담 전 단계 → 첫 회기 → 후속 회기 → 종결

2) 단기 상담의 과정

● 1단계: 면접 상담 전 단계

- 가능한 한 많은 정보를 수집하는 데에 초점을 둠
- ① 상담 신청서를 통한 정보 수집: 과거 상담 경험, 상담 동기 등에 대한 수집
- ② 관찰을 통한 정보 수집: 신청실이나 대기실에서 내담자의 행동에 주목하고, 이 때 그들의 가족이나 부모 등이 있으면 더 풍부한 정보를 얻을 수 있음
- ③ 면접 상담 전 과제 제시: 직접 만나보거나 전화, 이메일 등을 통해 접촉하는 것
과제의 예) 상담이 성공적으로 이루어지면, 당신의 삶에서 무엇이 어떻게 달라질 수 있을 지 생각해 보세요.

● 2단계: 첫 회기

- 문제해결중심 상담에서는 첫 회기를 가장 중요하게 여김
 - 첫 회기의 상담 시간: 보통 1시간 30분 내외
 - 첫 회기에서 관심을 두는 것
 - ① 정보에 대한 수집
 - ② 내담자에 대한 평가
 - ③ 개입 방향의 모색
 - ④ 구체적 과제의 부여
- ∴ 무엇 때문에 내담자의 문제가 지속되고, 어떤 노력을 해도 문제가 해결되지 않는지, 무엇이 해결되어야 하는지, 문제해결을 위해 상담사가 할 수 있는 것은 무엇인지에 대한 탐색과 정보 수집

- 첫 회기 단계에서의 목표

신속한 상담 관계 형성	개입 초점의 발견	성공적 상담 결과에 대한 논의
자발적 변화 측면의 발견	개입 전략 선택	문제의 긍정적 재정의
작은 변화의 시도	과제 부여	질문과 평가

● 3단계: 후속 회기

- 후속 회기는 융통성 있게 운영
- 대개 첫 회기 후 1~2일 후에 이루어지지만, 일주일/2주/4주 간격을 두기도 함
- 후속 회기 근접성 여부의 결정: 문제의 위급성이나 내담자의 상정에 따라 융통성 있게 운영
- 회기의 진행
 - ① 첫 회기나 전 회기에 중점적으로 다루어졌던 문제에 대한 상호이해 정도를 검토
 - ② 지난 번 회기에 무엇이 나아졌고 무엇이 달라졌는지를 검토
 - ③ 과제 수행 여부를 확인 후 어려웠던 점에 대해 즉각 확인
 - ④ 내담자의 진보나 목표에 일관성이 있는 새로운 과제를 부여
 - ⑤ 상담이 효과가 있었는지에 대해 평가

● 4단계: 상담의 종결

- 단기 상담에서의 종결은 항상 잠정적이고, 완전한 종결을 가정하지 않는 것이 특징 → 완전한 변화나 학습은 없다고 보기 때문
- 내담자는 상담 후 생활을 하다가도 또 문제가 생기면 언제든지 상담사를 찾아온다고 봄
- 단기 상담이 효과가 없으면?
 - ① 다른 접근을 추구
 - ② 상담사 교체
 - ③ 상담 이외의 방법에 대한 탐색
- 사전 연락 없이 내담자가 상담에 오지 않으면, 반드시 연락하여 상호 확인해야 함

1. 개념 및 특징

1) 집단과 상담

● 집단이란?

- 둘 이상의 사람들의 모임
- 단순한 사람들의 집합체가 아니라 그 모임의 구성원들은 서로 여러가지 방법으로 서로 관계를 형성해야 집단이 될 수 있음

● 상담 집단이란?

- 집단 과정을 통해서 집단에 참여하는 구성원 개개인의 행동이나 태도에 있어서 변화가 일어나게 만드는 모임
- 최소한의 공동목표 설정이 필요
- 집단원들의 의욕적인 참여가 필요
- 역동적인 상호작용의 경험
- 집단의 규준이 정확하게 마련되어야 함

2) 집단 상담의 정의

● 집단 상담이란?

- 생활과정 상의 문제를 해결하고 보다 바람직한 성장 발달을 위하여, 전문적으로 훈련된 상담사의 지도와 동료들과의 역동적인 상호교류를 통해 각자의 감정, 태도, 생각 및 행동양식 등을 탐색·이해하고 보다 성숙된 수준으로 향상시키는 과정
- ▶ 생활과정 상의 문제 ⇨ 역동적인 상호교류 ⇨ 전문적으로 훈련된 상담사

3) 집단의 유형

- 개방집단 vs 폐쇄 집단
- 구노화 집단 vs 비구조화 집단

4) 집단 상담에서의 역동

- 나 뿐만 아니라 동료들도 나와 비슷한 문제를 가지고 있다는 사실의 학습
- 자기의 결함에도 불구하고 집단 동료들로부터 배척 당하지 않는다는 경험
- 모두는 아니더라도, 적어도 한 사람(상담자)은 나를 이해하고 수용해준다는 사실에의 경험
- 나도 다른 사람들을 이해하고, 수용하며, 도와줄 수 있다는 사실의 학습
- 솔직한 느낌을 말하고 들음으로 자신과 타인을 더 이해하게 되고 수용하게 된다는 사실의 경험

5) 집단 상담의 목표

- 자기이해, 자기수용 및 자기관리의 향상을 통한 인격적 성장 ⇨ 집단생활 능력과 대인관계 기술의 습득 ⇨ 생활 문제에 대한 객관적 검토 및 그 해결책을 위한 실천적 행동의 습득

6) 집단 상담의 장점

- ① 상담사는 집단 상담을 통해 좀 더 많은 내담자들과 접촉할 수 있다.
- ② 집단 상담의 경험을 겪은 내담자는 쉽게 개인 상담에도 순응할 수 있다. 즉, 개인 상담을 촉진시키는 기회가 된다.
- ③ 특히 청소년들에게 있어서는, 집단 상담에 참여함으로써 타인과 상호교류를 할 수 있는 능력이 개발된다.
- ④ 집단 상담은 시간, 에너지 및 경제적인 면에서도 효과적이다.
- ⑤ 집단 상담은 현실적이고 실제 생활에 근접한 사회장면을 제공한다.
- ⑥ 집단 상담의 참여자들은 같은 내용이라도 상담사의 개인적인 조언을 거부하거나 저항하지만 동료들의 집단적 공통 의견은 잘 받아들이는 경향성이 있다.
- ⑦ 집단 상담은 문제 해결적 행동을 보다 구체적으로 실천하게 한다.
- ⑧ 집단 상담에서는 남의 행동을 관찰함으로써 대리적-간접적 학습을 할 수 있다.

7) 집단 상담의 단점

- ① 상담 집단에서는 특정 내담자의 개인적인 문제가 충분히 다루어지지 않을 가능성이 있다.
- ② 참여자들이 심리적으로 준비가 되기 전에 자기의 마음 속을 털어 놓아야 한다는 집단 압력을 받기 쉽다.
- ③ 동료들과의 상담 집단이 대체로 유리하지만, 그 반대의 경우도 생길 수 있다. 즉, 비슷한 연령과 생활환경을 가진 참여자들로 구성되면 참여자들의 공통적인 문제가 주로 논의되기 쉬우며, 서로 다른 다양한 성격과 수준의 참여자들로 이루어진 집단에서는 서로 자극을 받고 상호 학습의 기회를 가지기 좋다.

8) 집단 상담 vs. 개인 상담

● 집단 상담이 필요한 경우

- 여러 사람들을 보다 잘 이해하고 다른 사람이 자기를 어떻게 보는가를 알아야 할 것으로 판단되는 사람
- 다른 사람들에 대한 배려, 존경심을 습득할 필요가 있는 사람
- 대화기술, 사회적 기술 습득이 필요한 사람
- 자기 관심사/문제에 대해 다른 사람의 조언, 반응이 필요한 사람
- 자기 노출에 관해 필요 이상의 위협을 느끼는 사람
- 자기 문제에 대한 검토, 분석을 기피하거나 유보하는 사람

● 개인 상담이 필요한 경우

- 문제가 위급하고, 원인과 해결 방법이 복잡한 사람
- 내담자 자신과 관련인들의 신장 보호가 필요한 사람
- 집단에서 공개적으로 발언하는 것에 대해 심한 불안공포가 있는 사람
- 집단 상담에서 수용될 수 없을 정도로 대인관계 행동, 태도가 좋지 않는 사람
- 자신에 대한 통찰력, 탐색 능력 등이 현저히 떨어지는 사람

2. 집단 상담 과정

1) 집단 상담의 일반적 과정

- 탐색단계 ⇨ 작업단계 ⇨ 생산단계 ⇨ 통합단계

2) 1단계 : 탐색 단계

● 탐색 단계의 특징

- 집단에의 참여 이유를 명백히 설명하는 단계 → 첫 회기에는 집단을 구조화하여 집단 목적을 명확히 설명해야 함
- 구성원들끼리 서로 소개하고, 신뢰롭고 수용적인 분위기를 조성할 수 있도록 도모하는 활동을 주로 함
- 특히 집단 참여에 대한 불안감을 줄여주는 것에 초점
- 집단 상담에 대한 안내를 잘 이루어야 하는 시기 → 집단이 제대로 시작하게 되면, 편안한 분위기로 받아들여지면서 구성원들이 집단 활동이 적극성을 띠
- 집단에서의 한계를 시험해 보는 단계 → 문제 행동과 그 제재에 대한 정도와 관련

● 집단 리더

- 집단의 역동을 이끌어가는 역할을 하는 구성원
- 주로 상담사가 맡음
- 구성원들의 긴장감과 불안감을 줄여주는 역할
- 집단의 응집력, 즉 구성원들 사이의 상호작용을 활성화시키는 역할
- 공감적 이해를 바탕으로 개개인 구성원들에 대한 지지적이고도 집단지향적인 태도를 보여야 함
- 구성원들의 모든 질문에 대답하기 보다는, 그들에게 질문을 되돌려주는 행동이 필요: 자칫 집단의 중심이 상담사에게 쏠릴 수 있음
- 구성원의 문제 행동에 대한 집단 리더의 반응 혹은 대처가 학습 효과를 가질 수 있음

3) 2단계 : 작업 단계

● 작업 단계의 특징

- 집단이 탐색 단계에서 생산 단계로 발전해 가는 과도기에 해당
- 희망과 기대감에 부푼 탐색 단계에서의 분위기가 다소 가라앉음
- 염려, 방어, 저항, 자기통제와 조절, 구성원 사이의 갈등, 집단 리더(상담사)에 대한 도전 등의 행동이 나타나는 시기
- 생산 단계로 발돋움하기 위해서는 이런 문제들이 반드시 인식되고, 집단 안에서 효과적으로 다루어져야 함
- 집단 내에서 다루어지는 주제가 실제적 문제의 표면에만 불과한 것일 수 있음을 항상 염두에 두어야 함

● 집단 리더의 역할

- ① 구성원 간의 언어적 상호작용에 대해 집단 전체를 위해 유익하도록 부드럽게 해석해주기
- ② 구성원들의 언어적 행동뿐만 아니라 비언어적 행동을 통한 의사소통에도 적극적으로 민감하게 반응하기

- ③ 집단이 진행되면 적당한 수준의 통제를 유지하기
- ④ 변화를 위해 보다 더 도전적인 주제로 옮겨갈 필요성을 느끼는 경우, 구성원들의 대화 내용을 요약해 줌으로써 다른 주제로 옮겨갈 것을 제안

4) 3단계 : 생산 단계

● 생산 단계의 특징

- 구성원들이 집단 과정에 대해 깨닫게 되고 집단 규범을 적극 천하게 되는 단계
- 구성원 간의 갈등을 두려워하지 않게 되는 시기
- ① 갈등 = 집단 내의 토론의 소재가 됨
- ② 갈등을 통해 서로에 대한 이해의 폭과 깊이를 더하게 되는 신뢰 관계를 형성
- ③ 신뢰를 바탕으로 자기개방적으로 직접적인 방법으로 피드백을 주고 받음
- ④ 구성원들 간의 응집력이 높아지고, 직면과 통찰을 통해 실천 지향적인 새로운 변화를 촉진
- ⑤ 자기 수용과 자기 노출을 통해 개인적인 성장을 경험함으로써 방어적 태도의 필요성은 점차 줄어들게 됨 = 치료적 분위기의 고조

5) 4단계 : 통합 단계

● 통합 단계의 특징

- 다른 구성원들과의 집단경험을 통해 학습한 것들을 총체적으로 정리하는 시기
- 일상생활에 보다 효율적으로 적용하는 것에 초점을 둔다는 점에서 매우 중요한 시점
- 작별에 대한 아쉬움과 미해결 과제에 대해 다루어야 하는 시기
- 특히 '따돌림'과 관련한 문제를 가진 사람들에게 집단의 종결은 또 다른 형태의 거부로 지각될 수 있음
- 리더는 구성원 개개인에 대한 지지와 격려를 아끼지 말고, 필요한 경우 긍정적 피드백을 제공해야 함
- 개별적 면담을 원하는 사람이 있으면 자세히 안내해 주도록 함

● 통합 단계에서 해야할 일들

- ① 구성원들의 집단 경험을 재고해보고, 실천해보기
- ② 실천해 봤던 새로운 행동에 대해 서로 피드백하기
- ③ 학습된 내용을 더욱 자주 실천하게 하는 방법에 대해 강구하기
- ④ 계약을 사용하여 집단에서 학습된 내용을 실생활에 적용할 수 있게 돕는 일

● 추후상담 단계

- 사후 집단회기 혹은 개별 추수면접을 통해 이루어짐
- 일반적으로 집단 종결 3~6개월 후에
- 일부 구성원들은 집단 종결 후에도 상호 간에 지속적인 지지체계를 형성하면서 각자 설정한 행동 변화의 목표를 달성하기 위해 도움을 주고받기도 함
- 구성원의 사정으로 누락되어 사후 집단회기 실시가 어려운 상황에서 가능한 구성원들과만 개별적 추수 면접을 실시하는 형식으로 진행