

상담전략에 관한 연구

고 기 홍*

〈 목 차 〉

I. 연구의 필요성 및 목적	IV. 요약 및 결론
II. 상담전략에 대한 선행 연구	참고문헌
III. 상담전략의 구조적 모형	Abstract

I. 연구의 필요성 및 목적

상담은 인간의 겪는 문제를 조력하기 위한 과학적이고 전문화된 접근 방법이다. 그러나 전문직으로서의 상담이 우리나라에 도입된지 40여년이 되었고 상담자 개인이나 협회 차원에서 상담 전문화를 위해 최선의 노력을 해 오고 있음에도 불구하고 상담은 아직도 학문적, 제도적, 사회적으로 전문적 영역을 구축하고 있다고 보기는 어려운 것이 현실이다. 따라서 상담자들의 전문성 구축을 위한 보다 적극적인 노력들이 요청되고 있다(이형득, 1988, pp13~14; 윤정륜, 1989, pp55~58; 이형득 외, 1992, pp82~84).

한편 상담은 지극히 현실적인 토대 위에서 이뤄지는 과정이라 할 수 있다. 즉 상담은 내담자의 주관적 경험과 외현적인 행동을 변화시키고자 하는 현실적인 목표를 가지고 있고, 이러한 현실적인 목표를 성취하기 위해 객관적인 사실들을 바탕으로 내담자의 문제와 행동변화에 관한 가설을 수립하며, 이를 토대로 상담적 개입을 해 나가는 실제적인 과정이라 할 수 있다(이장호, 1997, p14).

그러나 상담은 종종 인간 문제를 조력하기 위한 비현실적이고 유토피아적 접근 방법으로 이해되고 심지어 이러한 토대 위에서 상담이 이뤄지기도 한다. 이런 경향은 상담이론이나 상담현장에 대한

* 제주도청소년종합상담실 전임상담원

연구 등에서 쉽게 발견할 수 있는데, 특히 제시된 상담목표나 상담전략에서 쉽게 찾을 수 있다.

예를 들어 상담이론에 대한 개론서나 상담사례집 등을 보면, 상담목표를 무의식적 해방과 성격구조의 변화, 증상의 제거, 자기이해, 자기수용, 자기성장, 자기실현, 긍정적 자아개념의 형성, 잠재력 계발, 자기표현 능력의 증진, 대인관계 개선, 바람직한 환경의 조성 등과 같이 다분히 유토피아적이고 일반화된 형태로 기술하고 있는 경우를 종종 발견할 수 있다.

유토피아적인 상담목표는 상담의 지향점으로서 긍정적인 측면도 있지만 상담현장에서는 오히려 상담의 현실적 한계를 부정하게 하고, 현실적인 상담절차와 방법들을 모색하는 것을 방해하며, 이로 인해 상담자와 내담자에게 좌절을 안겨주고, 심지어 내담자의 문제를 더 복잡하게 만드는 경우까지도 있다(박인철, 1998, pp78~79; 오성춘, 1991, p7; 이해성, 1982, p24). 따라서 상담목표는 현실적인 여건 속에서 달성할 수 있는 구체적인 결과로 기술할 필요가 있다. 그러나 비과학적이고 유토피아적인 생각은 이외로 상담영역에 널리 확산되어 있고, 이는 전문화되지 않은 상담영역의 한 단면이기도 하다.

상담목표 뿐만 아니라 상담전략도 역시 현실적이고 구체적으로 기술된 것을 찾기가 어렵다. 가령 상담이론에 대한 개론서나 연구물 또는 상담사례발표집 등의 자료를 보면, 상담전략을 정신역동적 접근, 인지적 접근, 게스탈트적 접근 등과 같이 이론적 경향을 나타내는 일반화된 형태로 기술하거나 공감, 직면, 장점 확인하기, 역할놀이 등과 같은 세부적인 기법의 형태로 기술하기도 하고, 지지적 접근, 비지시적 접근이나 지지 치료, 통찰 치료 등과 같이 지나치게 포괄적이고 애매한 개념을 사용하여 상담전략을 기술하고 있는 경우를 많이 보게 된다.

사실상 우리 주변에서 현실적이고 구체적인 상담전략을 구성할 수 있는 경험 많고 유능한 상담자를 찾기는 쉽지 않은데, 그 이유는 상담전략을 제대로 구성하려면 고도의 전문적 지식과 기술을 요구하기 때문이라고 보여진다. 따라서 생각보다 많은 수의 상담자들이 고도의 전문적 지식과 기술, 즉 상담전략을 수립할 수 있는 능력이 없음에도 불구하고 현장에서 내담자를 만나 상담을 하고 있다고 할 수 있고, 이는 전문성 측면에서 시급히 개선해야 할 중요한 문제라고 할 수 있다.

그런데 이러한 문제를 개선하기 위해서는 상담전략에 대한 연구가 선행되어야 할 것이다. 하지만 상담전략과 관련된 선행연구를 찾기는 쉽지 않은 것이 현실이어서 상담전략에 대한 연구가 요청되고 있다.

따라서 본 연구의 목적은 기존의 상담이론을 토대로 상담 현장에서 활용 가능한 상담전략의 구조적 모형, 즉 상담전략을 수립하는 지침을 밝힘으로써 상담 현장에서 상담전략을 수립하는데 활용할 수 있는 기초자료를 제공하고, 더 나아가 상담전략에 대한 연구를 촉진하는데 있다.

II. 상담전략에 대한 선행 연구

1. 상담전략에 대한 선행 연구

상담전략에 대한 연구는 생각보다 많지 않다. 상담전략은 주로 상담이론 연구나 상담기법 연구 등에서 부주제로 다뤄지는 경우가 많기 때문이다. 우리 나라에서 찾아 볼 수 있는 상담전략과 관련된 연구로는 정방자(1984, pp17~25)의 '심리치료적 변화를 조성하는 기본요소', 윤정륜(1991, pp1~35)의 '상담전략과 상담목표 설정에 대한 일 고찰', 이은순(1993, pp97~122)의 '상담에서의 변화와 상담자', 김계현(1998, p1~14)의 '변화의 개념을 중심으로 한 상담이론의 통합시도' 등이 있다.

우선 정방자는 심리치료적 변화를 조성하는 기본요소를 치료자의 자질, 치료기술, 내담자의 자질로 나누고 이러한 세 가지 조건이 적절하게 조화를 이룰 때 성공적인 치료가 이뤄질 수 있다고 보고(정방자, 1984, p18), 윤정륜은 Krumboltz, Hackney, Steward 등의 제시한 내용을 근거로 상담의 전략을 태도와 느낌을 확인하기 위한 전략, 태도와 느낌을 바꾸기 위한 전략, 부적절한 행동을 확인하기 위한 전략, 부적절한 행동을 바꾸기 위한 전략 등으로 나누어 제시하였으며(윤정륜, 1991, p24), 이은순은 정신분석적 상담, 인간중심적 상담, 합리적·정서적 상담, 행동상담 등 기존의 상담이론에 나타난 변화의 원리와 변화와 관련된 연구들을 개관한 바 있고(이은순, 1993, pp97~122), 김계현은 상담 목적으로서의 변화의 내용들을 심리 내적 변화, 외현적 행동의 변화, 환경의 변화로 나누고 나서 변화의 전략들을 요약한 바 있다(김계현, 1998, p1).

그러나 상기된 연구들은 상담전략이라기 보다는 세부적인 상담기법을 소개하는데 그치거나 아니면 개인과 환경, 감정과 사고와 행동과 같은 몇 개의 단순한 개념으로 상담전략을 설명하고 있어 보다 복잡한 상담전략을 제대로 설명하지 못하는 아쉬움이 있다.

2. 상담전략에 대한 개념 정의

원래 전략(戰略)은 군사적 용어로서 사전적인 의미는 '전투를 실행하는 주된 방법'을 의미하고, 전술(戰術)은 '전투를 실행하는 세부적인 방법'을 의미한다. 즉 전략은 목표를 성취하기 위한 주된 방법이라면, 전술은 전략에 따른 과정적 또는 세부적 목표를 성취하기 위한 세부적인 방법을 의미한다.

따라서 상담전략은 상담목표를 성취하기 위한 주된 방법이라 할 수 있고, 상담전술은 상담전략에 따른 과정별 또는 세부적 목표를 성취하기 위한 세부적인 방법, 즉 상담기법이라고 할 수 있다. 그러므로 상담전략은 상담목표와 분리해서 생각하기는 어렵다. 왜냐하면 상담전략은 상담목표를 성취하

기 위한 수단임으로 상담목표에 대한 언급 없이 상담전략을 논하기는 어렵기 때문이다.

상담목표는 궁극적 목표, 결과목표, 과정목표, 즉시적 목표 등으로 구분할 수 있다. 즉 궁극적 목표는 상담자가 지향하는 궁극적인 방향을 의미하고, 결과목표는 상담의 결과로서 성취할 수 있는 목표를 의미하며, 과정목표는 결과목표를 성취하는 과정에서 해결해야 하는 단계별 목표 또는 과제를 의미하고, 즉시적 목표는 상담자의 즉시성 있는 세부반응을 통해 달성하고자 하는 목표를 의미한다(고기홍, 1994, p26).

그런데 상담에서는 상기된 개념들을 혼돈해서 사용하는 경우가 많지만 엄밀한 의미에서 상담목표는 결과목표를 지칭한다. 왜냐하면 전문적인 상담은 현실적인 토대 위에서 이뤄지는 과정임으로 상담목표는 현실적인 제약을 고려하여 상담을 종결했을 때 얻을 수 있는 구체적인 결과를 의미하기 때문이다. 그러므로 상담전략과 상담기법과의 차이는 목표에 있다고 볼 수 있다. 즉 상담전략은 결과목표를 성취하기 위한 방법이라면, 상담기법은 과정목표 또는 즉시적 목표를 성취하기 위한 방법이라고 할 수 있을 것이다.

또 다른 측면에서 상담목표는 상담자에 의해 주도되는 일방적인 방향도 아니고, 반대로 내담자의 요구에 의해 결정되는 방향도 아니다. 왜냐하면 상담목표는 내담자의 요구와 현실적 여건, 그리고 상담결과에 대한 상담자의 전문적 판단 등에 의해 결정되기 때문이다. 따라서 엄밀한 의미에서 상담목표는 상담자와 내담자가 합의한 결과목표를 의미한다(이혜성, 1982, p24).

이상을 종합하면, '상담전략이란 상담자와 내담자가 합의한 결과목표를 성취하기 위한 주된 방법'이라고 정의를 내릴 수 있다.

Ⅲ. 상담전략의 구조적 모형

앞에서 서술했듯이 상담전략은 '상담자와 내담자가 합의한 결과목표를 성취하기 위한 주된 방법'이라고 정의할 수 있는데, 이를 토대로 한다면 상담전략에는 지향하는 방향, 결과로서의 목표, 목표를 성취하기 위한 치료적 수단이 포함되어 있고, 그 외에도 시간, 공간, 면접형태, 지도성 측면 등이 포함된다고 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 상담전략의 구조적 모형을 살펴보기 위해 편이상 상담전략의 지향점, 상담전략의 현실적 결과와 이를 성취하기 위한 치료적 수단, 그리고 시간, 공간, 면접형태, 지도성 측면의 순으로 탐색해 나가하고자 한다.

1. 상담전략의 지향점

1) 상담의 지향점

상담전략의 지향점은 상담전략이 지향하는 궁극적인 방향을 의미한다. 이는 상담의 궁극적 목표와도 일치하는데, 무엇을 위해서 상담전략을 사용하느냐 하는 문제이다. 이와 관련해서 이형득(1995, p17)은 상담의 발전 방향은 정상에서 벗어난 이상상태를 정상화시키는데 초점을 둔 '심리치료 및 문제해결'에서 정신병이나 심리적 문제가 없더라도 사전에 이를 예방하거나 보다 나은 발달 및 성장을 이루도록 조력하는 '예방 및 성장'으로 발전되어 왔다고 했다.

한편 최근에는 전통적인 심리치료의 한계점을 극복하기 위한 대안으로서 불교, 도교, 요가 등의 동양적 정신수양의 원리 및 수행법을 상담에 적용하려는 노력들이 이뤄지고 있는데, 바로 '초월적 상담', '동양적 상담', '자아초월 정신치료' 등으로 불리는 것들이다(김기주, 1997, p4 ; 정성덕 외, 1997, p28). 이러한 자아초월적 상담은 인간 본질의 회복에 초점을 두고 상담분야의 주된 영역으로 자리를 넓혀가고 있다. 따라서 자아초월도 상담전략이 지향하는 변화의 방향으로 볼 수 있을 것이다.

이상을 종합하면 상담전략은 지향하는 방향을 가지고 있는데, 이러한 지향점은 심리치료, 문제해결, 정신병 및 문제의 예방, 성장·발달의 조력, 그리고 인간의 본질적 회복을 지향하는 자아초월 등 크게 다섯 가지로 구분할 수 있다.

2) 상담의 지향점에 따른 상담전략

상기된 논의에서 상담은 심리치료 및 문제해결, 예방 및 성장발달 조력, 자아초월 등을 지향한다는 것을 살펴보았다. 그러므로 상담의 지향점 측면에서 다음과 같은 상담전략들을 제시할 수 있을 것이다. 즉 심리치료 전략, 문제해결 전략, 정신병 및 문제의 예방 전략, 성장발달 촉진 전략, 자아초월 전략 등이다.

2. 상담전략의 현실적 결과와 이를 성취하기 위한 치료적 수단

1) 인간문제의 차원

(1) 인간문제의 차원

모든 상담의 공통적인 요인 중 하나는 내담자를 변화시키려 한다는 점이다(김계현, 1998, p1; 이은순, 1993, p98). 그런데 내담자는 개인의 신체, 심리, 사회 및 생태환경과 같은 여러 가지 경험 차원을 가지고 있고, 이들은 아주 복잡하게 얽혀 있다. 그러므로 인간문제는 한 가지 원인에 의해서만 일어나는 것이 아니라 여러 가지 원인에 의해서 일어나기 때문에 인간문제를 해결하기 위해서는 상기된 모든 영역을 고려해야 타당할 것이다.

그러나 그렇게 하려면 너무 복잡하기 때문에 기존 상담이론의 개입전략에서는 중심되는 한 가지 요소를 변화시킴으로써 전체의 변화를 피하고자 한다(김계현, 1998, p5). 가령 우울증에 대한 인지 치료는 개인의 심리적인 요인 중 인지적 요인을 변화시킴으로써 우울증을 해결하고 이를 통해 개인 생활의 전반이 긍정적으로 변화되도록 돕고자 한다. 따라서 상담전략의 현실적인 결과를 논의하기에 앞서 인간문제의 차원을 살펴보는 것이 바람직할 것이다.

이와 관련해서 Clinebell은 인간문제는 신체, 심리, 대인관계, 자연과의 관계, 집단과 제도와의 관계, 영적 차원 등 여섯 가지 차원으로 구성되어 있다고 보았고, 이들 차원은 서로 복잡하게 얽혀 있어서 하나의 차원이 변화하면 다른 차원의 변화에 영향력을 행사한다고 보았다(이종현, 1989, p21).

중다양식 치료(Multimodel therapy)에서는 인간의 경험영역을 행동, 감정, 감각, 심상, 인지, 대인관계, 생리 등으로 나누어 제시하였고, 이들 중 하나의 변화는 다른 변화와 연관되어 있다고 보았다(김정희 외, 1992, p639).

김계현(1998, pp2~5)은 최근의 연구에서 인간의 경험영역을 크게 개인과 환경으로 나누고, 다시 개인은 감정, 인지, 의미의 심리내적 요인과 외현적 행동으로 구분하였으며, 환경은 다시 가족, 또래관계와 집단문화, 학교와 교육제도, 지역사회 등으로 나누어 제시하였고, 이들 중 하나의 변화는 다른 하나의 변화와 연관되어 있다고 보았다.

Clinebell, 중다양식 치료, 김계현 등의 제시한 내용을 토대로 한다면 인간문제의 차원은 다음과 같이 요약할 수 있을 것이다. 즉 크게는 개인과 환경으로 나눌 수 있고, 개인은 다시 생리와 심리로 나눌 수 있으며, 여기서 심리는 다시 행동, 감정, 감각, 심상, 사고로 나눌 수 있다. 또한 환경은 인간관계, 집단·조직·제도와의 관계, 자연과의 관계로 나눌 수 있고, 인간관계는 다시 가족관계, 또래관계, 직업 및 사회적 관계로 나눌 수 있다.

(2) 인간문제의 차원에 따른 상담전략

이상에서 인간문제의 차원에 대해 살펴보았는데, 이를 토대로 상담전략을 다음과 같이 제시할 수 있다.

먼저 인간문제의 차원을 중심으로 한 상담전략은 긍정적인 변화를 창출하기 위해 어떤 부분을 중심으로 변화시키려 하느냐에 따라 달라진다. 크게는 개인을 변화시키는 전략과 환경을 변화시키는 전략으로 구분할 수 있고, 이를 좀 더 세분화하면 개인의 생리적 측면을 변화시키는 전략, 행동을 변화시키는 전략, 감정을 변화시키는 전략, 심상을 변화시키는 전략, 사고를 변화시키는 전략 등으로 구분할 수 있다.

또한 환경적 차원은 크게 인간관계를 변화시키는 전략, 집단·조직·제도와의 관계를 변화시키는 전략, 자연과의 관계를 변화시키는 전략 등으로 나눌 수 있고, 인간관계는 다시 가족관계를 변화시키는 전

략, 또래관계를 변화시키는 전략, 직업 및 사회적 관계를 변화시키는 전략 등으로 구분할 수 있다.

2) 상담전략의 현실적 결과와 이를 성취하기 위한 치료적 수단

본 절에서는 정신분석, 행동상담, 인간중심적 상담 등 세가지 주된 상담이론을 중심으로 상담의 현실적인 결과와 이를 성취하기 위한 치료적 수단에 따른 상담전략을 살펴보고자 한다.

(1) 정신분석적 상담의 결과목표와 이를 성취하기 위한 수단, 그리고 이에 따른 상담전략

정신분석적 상담에서는 인간의 문제를 과거의 경험에 의해 형성되어 현재의 행동에 강력한 영향을 행사하는 무의식적인 성격구조에 있다고 파악한다. 따라서 상담의 목표는 무의식을 의식화시켜 성격구조의 변화, 즉 무의식적인 원욕과 초자아의 지배에서 벗어나 현실적인 자아의 기능을 강화하는데 있다(이장호, 1989, p29~30).

이를 성취하기 위한 방법은 내적 갈등을 언어적으로 표현하도록 돕고, 내담자의 전이행동을 발달시켜 전이행동의 무의식적 내용을 분석하고 해석함으로써 문제상황과 상담관계 그리고 일상생활에서의 행동의 무의식적 주제를 발견하고, 이를 통제해 나가도록 도움으로써 자아가 무의식적인 욕망과 초자아의 횡포로부터 해방되게 하고, 더 나아가 일과 사랑이라는 현실적인 삶의 주제에 직면하고 바람직한 행동의 방향을 선택해 나가도록 돕는다.

따라서 정신분석적 상담의 현실적인 결과는 ① 심리적 상태와 관련된 경험을 구체적인 언어로 표현하게 함으로써 정서적 긴장을 해소하는 것과 ② 전이행동 속의 무의식적 주제를 의식화시키고 이를 의식수준에서 통제할 수 있게 하는 것이라 할 수 있다. 그리고 이러한 결과를 성취하기 위한 방법은 ① 내적 갈등을 언어적으로 표현하도록 하는 정화의 방법과 ② 전이행동을 발달시켜 이를 분석하고 해석함으로써 문제행동의 무의식적 주제를 발견하고 이를 의식 수준에서 통제할 수 있도록 하는 통찰의 방법을 사용하였다. 따라서 정신분석적 상담의 주된 상담전략은 정화 전략과 통찰 전략의 두 가지라고 할 수 있다.

첫 번째의 정화 전략은 내적 갈등, 특히 성적인 충동과 환상, 분노와 공격적 충동과 환상 그리고 이와 관련된 행동과 감정 등을 가능한 상세하게 말로 표현했을 때 나타나는 신체적 긴장의 감소와 이완상태, 정서적 불안의 감소와 이완감, 부정적이고 비현실적인 사고의 감소와 긍정적이고 객관적인 사고의 증가, 증상행동이 없어지는 것과 같은 치료적 효과를 발견하면서 발전되었다.

정화 전략은 정신적 외상을 입은 경험이 있으나 이와 관련된 경험을 표현하기를 꺼리는 내담자에게 효과적이다. 먼저 내담자는 자신의 증상행동과 관련된 사건을 기억하고, 그 사건에 수반된 감정이 일어날 때, 그 사건과 그에 수반된 감정과 생각들을 가능한 한 가장 자세하게 언어적으로 표현하도록 한다. 이러

한 과정을 거쳐 내담자는 상기된 치료적 경험들을 하게 된다(서봉연 외, 1990, pp14~16).

이러한 정화 전략은 언어적으로 표현되지 않은 내적 갈등은 심리적 문제를 일으키기 때문에 내적 갈등을 언어화시키면 심리적 문제가 줄어든다는 전제를 토대로 하고 있다. 이를 토대로 한다면 언어적으로 표현하도록 돕는 것은 상담의 가장 기본적인 전략이 된다고 할 수 있을 것이다. 그러나 상담에서 내적인 경험을 언어로만 표현하는 것은 아니다. 그림, 놀이, 음악, 연기 등의 다양한 방법을 통해서도 효과적으로 표현할 수 있기 때문이다(김계현, 1998, p6).

또 다른 한편, 내담자의 주관적인 경험이 은폐되는 주된 이유는 주관적인 경험내용이 노출되었을 때 올 수 있는 피해, 즉 처벌이나 수치심과 상관이 있다. 따라서 정화 전략 또는 언어화의 효과는 다음과 같은 몇 가지 조건이 갖춰졌을 때 보다 치료적 가치를 가지게 된다. 즉 언어화 과정에서 상담자는 일치성, 존중, 공감적 이해의 촉진적 태도로 내담자의 언어적 표현을 촉진하고, 감정적 표현이 이뤄진 이후에는 내담자가 자신의 문제상황에 대한 사실과 주관적 해석을 변별하도록 돕고, 긍정적이고 객관적인 해석을 통해 경험에 대한 의미를 발견하며, 이를 통해 합리적인 행동방향을 결정할 수 있도록 돕는 것이 필요하다(김계현, 1998, p6).

이상에서 기술한 정화 전략과 관련된 상담기법으로는 자유연상등이 있다.

두 번째의 통찰 전략은 무의식적 과정인 내적 갈등의 내용을 문제상황, 과거의 경험, 상담자와의 관계, 일상생활 속에서 분석하고 해석하며 확인하는 과정에서 나타나는 치료적 효과, 즉 현실적이고 합리적인 사고의 증진, 자기 및 환경에 대한 통제 능력의 증진, 증상의 감소 등과 상관이 있다.

통찰 또는 의식화 전략은 무의식적 억압으로 인해 뚜렷한 원인 없이 갈등을 겪는 내담자에게 효과적이다(서봉연 외, 1990, p29). 이러한 통찰 전략을 사용하는 상담자들은 무의식적 억압의 원형을 0~6세 사이의 가족관계에서 형성된 핵심동기 또는 감정 및 대인관계 양식에서 파악하려고 하고, 이러한 핵심동기 또는 감정 및 대인관계 양식은 문제상황과 과거의 경험, 꿈과 환상, 상담자와의 관계 속에서 그리고 일상생활 속에서 나타난다고 전제하고 있다(정방자, 1998, p45).

따라서 상담자들은 내담자의 문제상황과 과거의 경험, 꿈과 환상, 상담자와의 관계 그리고 일상생활 속에서 나타난 핵심동기 또는 감정 및 대인관계 양식을 분석하고 해석하는 과정을 통해 내담자가 무의식적 주제를 인식하고 통제할 수 있도록 함으로써 무의식적 횡포에서 벗어나 생산적인 일과 친밀한 인간관계를 맺어 나갈 수 있도록 돕는다.

통찰 전략의 치료적 효과는 근본적으로 자아기능을 활성화하는데 있다. 자아기능은 쉽게 말하면 내외적 현실에 대한 판단과 대처능력을 의미한다. 즉 내적으로는 자신의 무의식적 욕망과 초자아의 횡포로부터 해방되어 있고 외적으로는 현실적인 지각과 인식, 그리고 대처행동을 할 수 있게 되는 것을 의미한다.

이는 통제의 개념으로 설명할 수 있다. 즉 무의식이란 의식하지 못하기 때문에 어찌할 수 없이 지

배당함 또는 통제할 수 없음을 의미한다. 따라서 의식화한다는 것은 통제할 수 있음을 의미하고, 이러한 통제는 자기관리와 적절한 대처행동을 할 수 있다는 의미로 해석할 수 있다. 최소한의 경우라도 더 이상 무의식적 횡포에 지배당하지 않음 또는 무의식적 횡포를 거부할 수 있음을 의미한다.

통찰 또는 의식화의 효과를 설명하는 또 다른 개념은 관점의 확장이다. Watzlawick는 상담의 변화를 체제내의 변화인 일차적 변화와 체제의 변화인 이차적 변화로 나누어 변화의 개념을 설명한 바 있는데(박인철, 1995, p28; 이형득, 1990, p287), 이러한 개념을 토대로 한다면 관점의 확장이란 체제의 변화, 즉 의식이 보다 확장된 상위계층으로 이동하는 것을 의미한다. 가령 자신은 남편의 알콜 중독과 폭력의 일방적인 피해자라고 생각하던 아내는 자기 자신의 행동이 남편의 행동을 자극하고 심지어 조장하는데 깊숙히 관여되어 있다는 사실을 발견한 경우, 아내는 선형적인 관점에서 상호작용적인 관점으로 의식이 확장되었다고 할 수 있다.

이러한 통찰 전략과 관련된 상담기법으로는 저항 및 전이의 분석과 해석, 꿈의 분석과 해석, 혼습 등이 있다.

(2) 행동상담의 결과목표와 이를 성취하기 위한 수단, 그리고 이에 따른 상담전략

행동상담에서는 인간의 문제를 학습적 관점에서 파악한다. 즉 문제행동은 바람직하지 않은 행동을 학습한 결과로 본다. 따라서 상담의 목표는 바람직하지 않은 문제행동을 소거시키고 바람직한 행동을 학습하도록 하는데 있다. 이를 성취하기 위해 학습원리를 활용하는데(이형득, 1991, p329; 이형득 외, 1992, p466) 대표적인 학습원리로는 고전적 조건화의 자극과 반응간의 연합에 의한 학습, 조작적 조건화의 시행착오 및 강화에 의한 학습, 인지학습의 인지구조의 변화에 의한 학습, 사회학습의 모방학습 등이 있다(김영채, 1998, p2781; 김계현, 1998, p8).

따라서 행동상담의 결과목표는 ① 문제행동에 포함된 자극과 반응행동 간의 연합 또는 반응행동과 강화간의 연합을 파괴하고 바람직한 연합을 형성하도록 하는 것과 ② 문제행동과 연관된 심상 또는 언어, 즉 인지구조와 정보처리 과정을 파괴하고 바람직한 새로운 인지구조와 정보처리 과정을 형성하는 것, 그리고 ③ 모형에 대한 관찰과 모방을 통해 바람직한 행동을 형성하는 것이라고 할 수 있다. 그리고 상담전략은 연합 전략, 강화 전략, 인지구조 변화 전략, 모방 전략 등 네 가지라고 할 수 있다.

첫 번째는 연합 전략이다. 이는 자극과 반응간의 결합으로 일어나는 행동에 초점을 둔다(김영채, 1998, p2784). 연합주의자들은 문제행동을 바람직하지 않은 결합으로 인해 일어나는 것으로 파악한다. 예를 들어 남편이 집에서 술을 마실 때마다 아내에게 폭력을 휘두르면 아내는 중립적인 자극인 술이나 술병만 봐도 불안해질 수 있다. 즉 폭력은 불안을 일으키는데, 이러한 폭력과 중립적인 자극이었던 술 또는 술병이 결합되면 폭력이 없어도 술이나 술병만 봐도 불안을 일으키게 된다고 볼 수 있다. 따라서 연합원리에 초점을 둔 행동상담의 결과목표는 문제행동을 줄이기 위해서 바람직하지

않은 기존의 결합을 깨고(counter-conditioning) 바람직한 결합을 형성시키는 것이다. 이러한 연합과 관련된 상담기법으로는 단계적 둔화, 홍수법, 혐오치료 등이 있다(이장호, 1989, P44).

두 번째는 시행착오와 강화 전략이다. 이는 인간의 능동적 반응경향을 활용한 것이다. 즉 문제행동은 반복적인 시행착오 과정에서 강화된 바람직하지 않은 행동이라 할 수 있다. 예를 들어 거짓말을 했을 때 부모의 비난을 피할 수 있는 보상이 주어지면 거짓말 행동은 증가한다. 이러한 문제행동을 줄이기 위해서 바람직한 행동과 바람직하지 않은 행동을 변별하고 나서 선택적인 강화를 해 나가게 된다. 즉 강화 전략을 사용함으로써 문제행동을 변화시키고자 한다. 가령 거짓말을 했을 때 처벌이나 무시를 하고, 거짓말을 하지 않고 사실을 이야기할 때 주의집중, 미소, 칭찬, 물질적 보상과 같은 긍정적인 강화물을 제공함으로써 거짓말 행동을 변화시키고자 한다. 시행착오와 강화를 활용한 상담기법으로는 조형, 토큰강화, 행동과제 등이 있다(이장호, 1989, P44).

세 번째는 인지구조를 변화시키는 전략이다. 이는 행동의 내현적 과정을 변화시키는데 초점을 두는 전략이다. 이러한 접근에서는 문제행동이 바람직하지 않은 인지구조와 밀접하다고 보고 인지구조를 바람직한 방향으로 변화시킴으로써 문제행동을 변화시키려 한다(김계현, 1998, p6).

한편 인지적 접근은 기억과 밀접한데, Bandura는 기억은 심상과 언어라는 두 가지 표상체제로 구성되어 있다고 보았다(변창진 외, 1984, p28). Bandura의 주장을 근거로 한다면 문제행동 이면에는 문제를 지속시키는 심상과 언어가 있다고 볼 수 있다. 따라서 인지구조를 변화시키려는 상담자들은 내담자의 문제행동을 변화시키기 위해서 내적인 심상과 언어를 변화시킴으로써 문제행동을 줄이거나 없애고자 한다. 심상을 활용하는 상담기법으로는 체계적 둔감화, 심상훈련, 역할연습, 이완훈련, 최면요법 등이 있다. 언어를 활용하는 상담은 Ellis의 합리적 정서적 상담이나 Beck의 인지치료 등이 있는데, 이 두 상담이론은 내적인 언어인 비합리적 신념이나 자동적 사고를 변화시킴으로써 문제행동이나 정서를 변화시킬 수 있다는 가정하에 논박, 사고중지, 자기지시 등의 상담기법을 활용한다.

네 번째는 모방 전략이다. 인간은 관찰과 모방을 통해서 아주 복잡한 행동을 학습할 수 있는 능력이 있다. 따라서 행동상담자들은 문제행동을 이해하고 이를 치료하며 더 나아가 바람직한 행동을 학습하는 상담과정에서 모방 전략을 많이 활용한다. 가령 뱀에 대한 공포를 지닌 내담자에게 비슷한 문제를 가진 사람이 뱀에 대한 공포를 극복해 나가는 과정을 관찰하게 함으로써 문제행동을 극복하고 바람직한 행동을 학습하는 것을 도울 수 있다.

한편 이형득(1992, p82-87)은 상담자는 전문적 자질도 중요하지만 인간적 자질이 매우 중요하다고 강조하면서 상담자가 내담자에게 모범을 보일 수 있는 인간적인 성숙이 이뤄질 때 상담에서 내담자를 충분히 도울 수 있다고 하였다. 즉 바람직한 행동을 학습시키기 위한 상담자의 모범적 행동이 매우 중요함을 강조한 것이다. 따라서 모방 전략은 상담의 기반을 이루는 중요한 전략이라고도 할 수 있다.

(3) 인간중심적 상담의 결과목표와 이를 성취하기 위한 수단, 그리고 이에 따른 상담전략

인간중심적 상담에서 Rogers는 인간문제의 원인은 성장 잠재력을 억제하는 환경적 요인과 이러한 환경적 요인을 내면화시키는데 있다고 보았다. 따라서 상담의 목표는 성장 촉진적인 상담환경을 제공함으로써 내담자 스스로가 자기문제를 이해하고 해결하며, 더 나아가 충분히 기능하는 인간, 즉 자신을 신뢰하고, 경험에 대해 개방적이며, 실존적 태도를 가진 성숙한 사람으로 성장할 수 있도록 돕는데 있다. 달리 표현하면 방어적 행동의 원인이 되는 자신과 환경에 대한 가치조건들의 해제를 도움으로써 유기체적 경험에의 개방성을 증대시키고, 그 결과로 자아와 유기체적 경험간의 일치의 정도를 높일 수 있도록 돕는 것이다(이형득, 1991, p152).

이러한 목표를 성취하기 위해 상담기법 보다도 성장 촉진적인 환경으로서의 상담자의 태도, 즉 일치성, 무조건적 긍정적 존중, 공감적 이해가 중요하다고 보았다. 다시 말하자면 상담자가 경험에 개방되고 실존적이며 자신을 신뢰할 수 있어서 내담자에게 일치성 있는 태도를 보이고, 상담자가 조건적인 가치에서 해방되어 있어서 내담자에게 무조건적이고 긍정적으로 존중하는 태도를 가지며, 상담자가 내담자 경험의 중심에 있는 감정과 내적 준거 틀(internal frame of refernce)을 민감하게 알아차리고 이를 반영함으로써 공감적 이해의 태도를 가지면 내담자는 자신의 잠재력을 스스로 동원하여 자신의 문제를 해결하고, 더 나아가 충분히 기능하는 인간으로 성장해 나갈 수 있다고 보았다(오성춘, 1990, p104; 서봉연, 1990, p153).

따라서 인간중심적 상담의 현실적인 결과목표는 ① 성장촉진적 환경, 즉 성장촉진적인 상담자의 태도를 경험하게 함으로써 이를 내면화 또는 모방하게 하는 것과 ② 있는 그대로의 현실에 대한 직면 또는 노출시킴으로써 자기신뢰, 자기개방, 그리고 지금 여기의 현실수용적 감정과 사고와 행동이 증가하도록 하는 것 등으로 요약할 수 있다.

한편 Rogers는 Wisconsin 대학교에서 Truax, Carkhuff 등과 함께 효과적인 상담의 중핵적인 조건으로서의 상담자의 태도에 대한 연구를 하였는데, 그 이후 Carkhuff와 그의 동료들은 Rogers와는 별도로 촉진적인 상담자의 태도와 관련된 연구를 시도하였다. 그들은 기존의 상담이론과 치료방법들이 다양함에도 불구하고 “모든 효율적인 조력과정은 촉진적 인간경험에 기여하는 공통적인 중핵적 조건들을 공유하고 있다”는 전제하에 주의 깊은 연구를 시도하였고, 연구결과 공감, 존중, 온정, 성실성, 자기노출, 구체성, 맞닥뜨림, 즉시성 등의 상담자의 태도와 연관된 8가지 중핵적 차원을 밝혀 내었다(이형득 외, 1991, p49). 이러한 노력들은 조력기술 모형을 정립하고, 이를 통해 상담자들에게 체계적인 조력훈련을 하기 위한 체계를 구축하는데 모아졌고, 이러한 모형을 사용한 Aspy, Kratochvil, Truax & Tatum, Griffin & Banks, Carkhuff, Hefele, Stoffer, Berenson, Childers, Desselle 등의 연구에서 조력기술 훈련의 효과를 입증함으로써 촉진적인 상담자의 태도의 중요성을 간접적으로 증명하였다(이형득 외, 1991, pp36~40).

한편 Rogers의 상담이론은 '비지시적 상담'에서 '내담자 중심 상담'과 '인간중심적 상담'으로 발전되어 왔는데(이형득, 1992, p127), 이러한 발전과정 속에는 그의 상담전략이 포함되어 있다고 볼 수 있다. 즉 문제보다 인간에 초점을 두었고, 심리치료나 문제해결 보다 경험을 통한 자기성장에 초점을 두었으며, 지시를 통한 강요된 경험보다 비지시를 통한 자발적인 경험을 촉진시키고자 하였고, 감정적 영역과 그 바탕의 가치조건에 초점을 두었으며, 치료를 위해 과거보다는 현재에 초점을 두었다(서봉연, 1990, p161).

따라서 Rogers의 상담전략은 인간중심적, 비지시적, 경험중심적, 자기성장 지향적, 현재 중심적으로 특징을 지을 수 있고, 이러한 요인들은 성장촉진적 환경, 즉 상담자의 태도를 통해 제공하려고 했다고 볼 수 있다.

이러한 특징을 토대로 인간중심적 상담의 상담전략을 개념화한다면 '성장촉진적 환경을 제공하는 전략'으로 요약할 수 있을 것이다. 그런데 이러한 성장촉진적 환경제공 전략을 다시 세분화하면 돌봄을 통한 내면화와 모방 전략, 그리고 있는 그대로의 현실에 대한 직면, 즉 노출 전략의 두가지로 요약할 수 있다. 이를 Clinebell은 성장공식, 즉 '성장 = 돌봄 + 직면'으로 나타낸 바 있다(이종현, 1989, p67).

첫 번째의 상담전략은 내면화와 모방이다. 정신분석적 상담의 정신역동이라는 개념은 가족과 같은 중요인물과의 관계나 상호작용에서 경험한 것들을 내면화한 결과로서 파악할 수 있다. 내면화를 통해 개인은 하나의 양식을 형성한다고 볼 수 있다(김계현, 1998, p2). 그런데 이러한 내면화의 원리는 인간중심적 상담의 주된 상담전략이라고 볼 수 있다. 즉 상담자가 내담자를 성장촉진적 태도로 대하면 이러한 상담자의 태도는 상호작용을 통해 내담자에게 내면화되어서 결국 내담자가 자기 자신에 대해 내적으로 성장촉진적 태도를 취할 수 있게 된다고 본다. 예를 들면 상담자의 관심과 애정 있는 표현은 내담자에게 자신이 관심과 애정을 받을 가치있는 존재로 느끼게 해 주며, 이러한 지속적인 경험은 내면화되어서 상담이 끝난 이후에 상담자가 없이도 내담자가 자기 자신에 대해 긍정적인 태도를 취할 수 있게 된다는 것이다.

그리고 상담자의 촉진적인 세 가지 태도는 성숙한 인간이 취하는 태도로 볼 수 있는데, 내담자는 이러한 성숙한 상담자의 태도를 상담과정에서 자연스럽게 모방할 수 있게 된다. 이러한 점은 행동상담의 모방 전략에서 언급한 내용과 같다고 할 수 있다.

또 다른 상담전략은 있는 그대로의 내적 또는 외적인 현실에 직면하는 것, 즉 노출 전략이다. 있는 그대로 직면되지 않은 내적 외적 현실은 반복적으로 악순환되는 경향이 있다. 가령 불안이나 공포가 유지되는 중요한 이유 중에 하나는 불안을 직면하지 않고 회피하기 때문이다. 즉 불안을 회피하려는 노력은 불안을 유지시키는 중요한 요인이다. 따라서 불안을 치료하는 가장 중요한 치료적 전략은 불안에 직면하는 것, 즉 노출치료이다(김청자, 1998, p85). 마찬가지로 인간중심적 상담에서는 돌봄의

분위기 속에서 있는 그대로의 현실에 직면할 수 있도록 도움으로써 내담자를 조력해 나가고자 한다. 인간중심적 상담에서 이러한 직면은 심리치료나 문제해결 보다 경험을 통한 자기성장에 초점을 두고, 지시를 통한 강요된 직면보다 비지시를 통한 자발적인 직면을 촉진하며, 과거 보다는 현재의 감정적 영역과 그 바탕의 가치조건에 초점을 두고 이뤄진다.

3. 상담전략의 시간, 공간, 면접형태, 지도성

상담전략을 수립할 때 여러 가지 요인들을 고려해야 한다. 방법적인 측면에서 특히 고려해야 할 중요한 요소는 시간, 공간, 면접형태, 지도성 등이 있다.

1) 상담전략의 시간, 그리고 시간에 따른 상담전략

상담전략의 시간이란 상담전략을 구성할 때 시간을 어떻게 설계할 것인가와 관련된다. 시간에는 단위시간, 상담빈도, 상담 총횟수 등이 포함된다. 그런데 일반적으로 상담의 단위시간은 50분을 단위로 실시하며, 상담빈도는 주1회, 상담 총횟수는 내담자와 상담자 그리고 상황적인 여건에 따라 결정된다. 그런데 상담 총횟수 측면에서 보면 상담이론 중 정신분석적 상담이 가장 길고, 다음은 인간중심적 상담과 행동상담 등의 순으로 길다고 볼 수 있다.

이를 토대로 시간 차원에서 상담전략을 기술하면, 우선 빈도에 따라 주중 상담전략, 집중적 상담전략으로 나눌 수 있고, 상담 총횟수에 따라서는 단회 상담전략, 단기 상담전략, 장기 상담전략 등으로 구분할 수 있을 것이다.

2) 상담전략의 공간, 그리고 공간에 따른 상담전략

상담전략의 공간이란 상담전략을 구성할 때 공간을 어떻게 설계할 것인가와 상관이 있다. 전략적인 측면에서 고려해 볼 수 있는 공간 차원은 내담자에게 상담실에 내방하여 상담을 하도록 하느냐 아니면 상담자가 내담자가 살고 있는 현장에 출장을 가느냐의 문제라 할 수 있다.

전통적인 상담에서는 주로 내담자가 상담실로 찾아오도록 공간적인 구성을 하고 있으나 최근에는 보다 적극적으로 내담자가 살고 있는 삶의 현장에 찾아가서 상담을 하는 방향으로 공간을 구성하는 경향이 차츰 늘어가고 있는 추세이다.

따라서 공간의 구성에 따른 상담전략은 내방 전략과 출장 전략 등으로 구분할 수 있을 것이다.

3) 상담전략의 면접형태, 그리고 면접형태에 따른 상담전략

상담은 다양한 형태의 면접을 통해 내담자에게 조력하게 된다. 따라서 상담전략의 면접형태란 내담자에게 조력을 제공하기 위한 만남의 형태를 어떻게 구성하는가와 상관이 있다.

면접의 형태는 다양할 수 있지만 기본적인 면접형태는 개인상담, 가족상담, 집단상담, 상담교육 등이 있을 수 있다. 개인상담은 상담자와 내담자의 일대 일 면접을 통해 조력장면을 구성하는 것으로 가장 기본적인 면접형태라고 할 수 있다. 개인상담은 다시 의사소통의 수단에 따라 면접, 전화, 서신, PC 등으로 세분할 수 있다. 가족상담은 한 사람의 상담자가 가족 전체 또는 부분적인 가족 구성원들과 만나는 형태로 조력장면을 구성한 것이다. 집단상담은 한 두 사람의 상담자가 8~12명의 집단원들과 만나는 형태로 조력장면을 구성한 것이다. 상담교육은 한 사람의 상담교육자가 많은 사람의 피교육자들과 만나는 형태로 조력장면을 구성한 것이다.

따라서 면접형태에 따른 상담전략은 개인 상담전략, 가족 상담전략, 집단 상담전략, 상담교육 전략 등으로 구분할 수 있을 것이다.

4) 상담전략의 지도성 차원, 그리고 지도성 차원에 따른 상담전략

그 외에도 상담전략을 구성할 때 고려해야 할 여러 가지 사항들이 있는데 그 중에 한 가지는 지도성 차원이다. 상담전략의 지도성 차원은 상담자와 내담자의 관계규정과 상관이 있다. 즉 상담전략을 구성할 때 상담자와 내담자의 관계를 종적으로 배치하느냐 횡적으로 배치하느냐 하는 문제이다. 여기서 상담자와 내담자의 관계가 종적이라는 말은 상담자가 내담자보다 우월한 위치에서 내담자에게 지시적인 태도로 상담을 행한다는 의미이고, 상담자와 내담자의 관계가 횡적이라는 말은 상담자가 내담자와 동등한 위치에서 내담자에게 비지시적인 태도로 상담을 행한다는 의미이다. 기존의 상담 이론을 보면, 정신분석이나 행동상담은 종적인 배치를 선호하여 지시적인 반면, 인간중심적인 상담은 횡적인 배치를 선호하여 비지시적인 경향이 있다.

따라서 지도성과 관련된 상담전략은 지시적 상담전략과 비지시적 상담전략으로 구분 할 수 있을 것이다.

4. 상담전략의 과정

상담전략은 현실적인 상담목표를 성취하기 위한 주된 또는 핵심적인 방법이라고 할 수 있다. 따라서 상담전략은 세부적이라기 보다는 포괄적인 특성을 가진다. 그러나 상담전략은 종종 보다 세부적인 형태로 구성되기도 하는데, 이러한 상담전략은 포괄적인 상담전략과 구분하여 세부적인 상담전

략이라고 할 수 있다.

세부적인 상담전략은 전체적인 상담과정을 몇 개의 주요한 단계로 구분하고 이러한 각 단계에서 수립된 상담전략을 의미한다.

한편 상담단계에 대한 구분은 주로 시간과 상담자와 내담자의 역할과제, 문제해결 절차 등에 따라 이뤄진다. 즉 시간에 따라서는 초기, 중기, 말기 등으로 구분할 수 있고, 상담자와 내담자의 역할과제 및 문제해결 절차에 따라서는 문제 명료화, 대안탐색 및 설정, 문제해결 노력 및 평가, 종결 등으로 구분할 수 있다(고기홍, 1994, p28).

따라서 상담전략은 시간에 따라 초기의 상담전략, 중기의 상담전략, 말기의 상담전략 등으로 나눌 수도 있고, 상담자와 내담자의 역할과제 및 문제해결 절차에 따라 문제 명료화 전략, 대안 탐색 및 설정을 위한 전략, 실행촉진 전략, 평가전략, 종결전략 등으로 나눌 수 있다.

5. 상담전략의 구조적 모형

지금까지 상담전략과 관련된 선행연구와 개념정의, 그리고 상담전략을 구성하는 요소를 중심으로 상담전략의 구조적 틀에 대해 살펴 보았다. 이상의 논의를 종합하면 다음과 같은 상담전략을 구성하기 위한 절차 및 요인을 제시할 수 있다.

첫째, 내담자에 대한 진단 및 평가를 실시한다.

둘째, 상담전략의 지향하는 방향을 구성한다. 상담전략의 주된 방향은 심리치료, 문제해결, 정신병 및 문제의 예방, 성장조력, 자아초월이다.

셋째, 상담전략의 지향하는 결과를 구성한다. 상담전략의 결과는 내담자와 구체적인 합의를 통해 이뤄진다. 그러나 일반적인 결과는 ① 심리적 상태와 관련된 경험을 구체적인 언어로 표현하게 함으로써 정서적 긴장을 해소하는 것, ② 전이행동 속의 무의식적 주제를 의식화시키고 이를 의식수준에서 통제할 수 있게 하는 것, ③ 문제행동에 포함된 자극과 반응행동 간의 연합 또는 반응행동과 강화 간의 연합을 파괴하고 바람직한 연합을 형성하도록 하는 것, ④ 문제행동과 연관된 심상 또는 언어, 즉 인지구조와 정보처리 과정을 파괴하고 바람직한 인지구조와 정보처리 과정을 형성하는 것, ⑤ 모형에 대한 관찰과 모방을 통해 바람직한 행동을 형성하는 것, ⑥ 성장촉진적 환경, 즉 성장촉진적인 상담자의 태도를 경험하게 함으로써 이를 내면화 또는 모방하게 하는 것, ⑦ 있는 그대로의 현실에 대한 직면 또는 노출시킴으로써 자기신뢰, 자기개방, 그리고 지금 여기의 현실수용적 감정과 사고와 행동이 증가되도록 하는 것 등이다.

넷째, 내담자의 체제 중에 상담전략을 사용하여 변화시킬 요소를 구성한다. 내담자의 체제는 크게 개인과 환경으로 나눌 수 있고, 개인은 다시 생리와 심리로 나눌 수 있으며, 여기서 심리는 다시 행동, 감정,

감각, 심상, 사고로 나눌 수 있다. 또한 환경은 인간관계, 집단·조직·제도와의 관계, 자연과의 관계로 나눌 수 있고, 인간관계는 다시 가족관계, 또래관계, 직업 및 사회적 관계로 나눌 수 있다.

다섯째, 상담전략 속에 포함된 중핵적 상담인자를 구성한다. 중핵적 상담인자는 정화, 통찰, 연합, 강화, 인지구조 변화, 촉진적 환경제공 등 일곱 가지로 요약할 수 있다.

여섯째, 상담전략의 시간, 공간, 면접형태, 지도성 차원을 구성한다. 시간 구성에는 단위시간, 빈도, 기간 등이 포함되는데, 빈도 구성에는 주중, 집중이 있고, 기간 구성에는 단회, 단기, 장기가 있다. 그리고 공간 구성에는 내방과 출장이 있고, 면접형태의 구성에는 개인상담, 가족상담, 집단상담, 상담교육이 있으며, 지도성 차원의 구성에는 지시적 상담과 비지시적 상담이 있다.

일곱째, 세부적 상담전략을 구성한다. 세부적 상담전략에는 상담의 단계에 따른 단계별 상담전략이 포함된다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 기존의 상담이론을 토대로 상담 현장에서 활용 가능한 상담전략의 구조적 모형, 즉 상담전략을 수립하는 지침을 밝힘으로써 상담 현장에서 상담전략을 수립하는데 활용할 수 있는 기초 자료를 제공하고, 더 나아가 상담전략에 대한 연구를 촉진하기 위해 실시되었다.

본 연구에서는 상담전략의 구조적 모형을 살펴보기 위해 편이상 상담전략의 지향점, 상담전략의 현실적 결과와 이를 성취하기 위한 치료적 수단, 그리고 시간, 공간, 면접형태, 지도성의 순으로 탐색하였는데 이를 요약하면 아래와 같다.

첫 번째, 상담전략은 지향하는 방향을 가지고 있는데, 이러한 지향점은 심리치료, 문제해결, 정신병 및 문제의 예방, 성장·발달의 조력, 그리고 인간의 본질적 회복을 지향하는 자아초월 등 크게 다섯 가지로 구분할 수 있었다. 따라서 변화방향 또는 지향점에 따른 상담전략도 심리치료적 전략, 문제해결적 전략, 예방 전략, 성장발달 촉진 전략, 자아초월 전략 등으로 구분할 수 있었다.

두 번째, 상담전략은 체제, 즉 인간문제의 차원과 밀접한데 이러한 인간문제 차원을 살펴 본 결과, 인간문제의 차원은 크게는 개인과 환경으로 나눌 수 있고, 개인은 다시 생리와 심리로 나눌 수 있으며, 여기서 심리는 다시 행동, 감정, 감각, 심상, 사고로 나눌 수 있었다. 또한 환경은 인간관계, 집단·조직·제도와의 관계, 자연과의 관계로 나눌 수 있고, 인간관계는 다시 가족관계, 또래관계, 직업 및 사회적 관계로 나눌 수 있었다.

이를 토대로 인간문제의 차원을 중심으로 한 상담전략은 크게 개인을 변화시키는 전략과 환경을 변화시키는 전략으로 구분할 수 있고, 이를 좀 더 세분화하면 개인의 생리적 측면을 변화시키는 전략,

행동을 변화시키는 전략, 감정을 변화시키는 전략, 심상을 변화시키는 전략, 사고를 변화시키는 전략 등으로 구분할 수 있었다. 또한 환경적 차원은 크게 인간관계를 변화시키는 전략, 집단·조직·제도와의 관계를 변화시키는 전략, 자연과의 관계를 변화시키는 전략으로 나눌 수 있고, 인간관계는 다시 가족관계를 변화시키는 전략, 또래관계를 변화시키는 전략, 직업 및 사회적 관계를 변화시키는 전략으로 나눌 수 있었다.

한편 상담전략의 현실적 결과는 ① 심리적 상태와 관련된 경험을 구체적인 언어로 표현하게 함으로써 정서적 긴장을 해소하는 것, ② 전이행동 속의 무의식적 주제를 의식화시키고 이를 의식수준에서 통제할 수 있게 하는 것, ③ 문제행동에 포함된 자극과 반응행동 간의 연합 또는 반응행동과 강화간의 연합을 파괴하고 바람직한 연합을 형성하도록 하는 것, ④ 문제행동과 연관된 심상 또는 언어, 즉 인지구조와 정보처리 과정을 파괴하고 바람직한 인지구조와 정보처리 과정을 형성하는 것, ⑤ 모형에 대한 관찰과 모방을 통해 바람직한 행동을 형성하는 것, ⑥ 성장촉진적 환경, 즉 성장촉진적인 상담자의 태도를 경험하게 함으로써 이를 내면화 또는 모방하게 하는 것, ⑦ 있는 그대로의 현실에 대한 직면 또는 노출시킴으로써 자기신뢰, 자기개방, 그리고 지금 여기의 현실수용적 감정과 사고와 행동이 증가하도록 하는 것 등으로 요약할 수 있었다. 그리고 이러한 상담의 결과목표를 성취하기 위한 수단으로 정화법, 통찰법, 연합법, 강화법, 인지구조 변화법, 촉진적 환경제공법 등 일곱가지로 요약할 수 있었다. 따라서 상담의 결과와 이를 성취하기 위한 수단에 따른 상담전략은 정화 전략, 통찰 전략, 연합 전략, 강화 전략, 인지구조의 변화 전략, 촉진적 환경제공 전략 등으로 기술할 수 있었다.

세 번째, 상담전략은 시간, 공간, 면접형태, 지도성에 따라 달리 기술할 수 있다. 먼저 시간에 따른 상담전략은 상담전략을 구성할 때 시간을 어떻게 설계할 것인가와 관련되는데, 시간에는 단위시간, 상담빈도, 상담 총 횟수 등이 포함됨으로 상담빈도에 따라 주중 상담전략, 집중적 상담전략으로 나눌 수 있고, 상담 총횟수에 따라 단회 상담전략, 단기 상담전략, 장기 상담전략 등으로 구분할 수 있었다. 그리고 지도성 차원은 상담자와 내담자의 관계를 종적으로 구성하느냐 아니면 횡적으로 구성하느냐의 문제인데, 이러한 지도성 차원에서의 상담전략은 지시적 전략, 비지시적 전략 등으로 구분할 수 있었다.

결론적으로 상담전략의 구성을 다음과 같은 절차 및 요인을 고려해서 구성해야 함을 알 수 있었다. 즉 ① 내담자에 대한 진단 및 평가하기, ② 상담전략의 지향하는 방향을 구성하기, ③ 상담전략의 지향하는 결과를 구성하기, ④ 내담자의 체제 중에 상담전략을 사용하여 변화시킬 요소를 구성하기, ⑤ 상담전략 속에 포함된 중핵적 상담인자를 구성하기, ⑥ 상담전략의 시간을 구성하기, ⑦ 상담전략의 공간을 구성하기, ⑧ 상담전략의 면접형태를 구성하기, ⑨ 상담전략의 지도성 차원을 구성하기, ⑩ 세부적 상담전략을 구성하기 등이다.

참고문헌

- 고기홍(1998). 개인상담 면접과정에 대한 연구, 제주청소년연구 제2집, 제주도청소년종합상담실.
- 고기홍(1994). 개인상담 면접과정에 대한 상담 준전문가 교육 프로그램 개발, 계명대학교 석사학위 논문.
- 금명자와 이장호(1992). 상담참여자의 내현적 과정에 관한 개관연구, 상담과 심리치료 제4권 제1호, 한국심리학회.(1994), 상담단계와 내담자의 체험수준에 따른 상담자 개입 패턴의 즉시적 성과, 상담과 심리치료 제6권 제1호, 한국심리학회.
- 구자경(1990). 촉진적 조건의 지각과 자기탐색 반응 및 상담효과 간의 관계
- 김계현(1990). 카운슬링의 실제, 성원사. (1994), 상담심리학이 최근동향, 상담과 심리치료 제6권 제1호, 한국심리학회.(1998), 변화의 개념을 중심으로 한 상담이론의 통합시도, 학생연구 제33집, 서울대학교 학생생활연구소.
- 김기주(1997). 실천요가 집단훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에 미치는 효과, 동아대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김남성(1992). 행동상담, 성원사.(1995), 인지적 행동수정, 교육과학사.
- 김민철 역(1990). 간추린 집단 정신치료, 하나의학사.
- 김수현과 이장호(1988). 상담자의 언어반응과 내담자의 친애욕구가 상담의 과정변인에 미치는 영향, 상담과 심리치료 제1권 제1호, 한국심리학회.
- 김영채(1998). 학습이론, 교육학 대백과 사전, 도서출판 하우.
- 김영환(1993). 임상심리학 원론, 하나의학사.(1997), 행동치료의 원리, 하나의학사.
- 김정희와 이장호 역(1992). 현대심리치료, 중앙적성출판사.
- 김지은과 이장호(1994). 초기상담에서 상담자와 내담자의 언어적 상보성과 작업동맹과의 관계, 상담과 심리치료 제6권 제1호, 한국심리학회.
- 김청자 역(1986). 심리불안과 자기치료, 학지사.
- 대학카운슬러연구협의회(1990). 상담의 이론과 실제, 중앙적성출판사.
- 박성희(1996). 상담학 연구방법론의 패러다임과 분석방법, 상담과 심리치료 제8권 제1호, 한국심리학회.
- 박민철(1990). 간추린 집단 정신치료, 하나의학사.
- 박인철 역(1995). 변화, 동문선 문예신서.
- 서용연과 이관용 역(1990). 심리치료와 카운셀링, 중앙적성출판사.
- 오성춘(1990). 상담학 개론, 장로회신학대학 출판부.

- 유성경(1988). 상담자와 내담자의 언어적 상호작용과 상담의 효율성과의 관계, 상담과 심리치료 제1권 제1호, 한국심리학회.
- 윤정륜(1989). 상담지도 방법의 전문화, 학생지도연구 제22집, 경북대학교 학생생활연구소.(1991). 상담전략과 상담목표 설정에 대한 일고찰, 학생지도연구 제14집, 경북대학교 학생생활연구소.
- 이근후 외(1988). 최신 임상정신의학, 하나의학사.
- 이성진(1985). 한국 카운슬링의 미래의 전망과 과제, 변천하는 사회 성장하는 청소년, 한국카운슬러 협회.
- 이은순(1993). 상담에서의 변화와 상담자, 학생생활연구, 이화여자대학교 학생생활연구소.
- 이장호(1989). 상담심리학 입문, 박영사. (1992). 상담사례 연구집, 박영사.
- 이장호 외(1998). 상담의 연구방법, 박영사.
- 이종현(1989). 성장상담, 한국신학연구소.
- 이형득(1988). 카운슬러의 전문적 자세의 정립, 지도상담 제13집, 계명대학교 학생생활연구소.(1991). 상담의 이론적 접근, 형설출판사.
- 이형득 외(1992). 상담이론, 교육과학사.
- 이형득과 설기문 역(1991). 조력기술훈련의 실제, 형설출판사.
- 전경숙(1995). 마음의 세계, 중앙적성출판사.(1996). 새 심리치료 개론, 하나의학사.
- 전종국(1995). 집단상담에서의 치료적 요인의 연구 경향과 과제, 발달상담연구 제3권, 한국발달상담 학회.
- 정방자(1984). 심리치료적 변화를 조성하는 기본요소, 생활지도 제2집, 효성여자대학교 학생생활연구소. (1998). 정신역동적 상담, 학지사.
- 정성덕과 김익창 역(1997). 자아초월 정신치료, 하나의학사.
- 정혜정과 이형실 편역(1997). 가족치료 : 체계론적 통합, 도서출판 하우.
- 최해림(1993). 정신치료 연구의 현황, 인간이해 제14집, 서강대학교 학생상담연구소.
- 최해림과 장성숙 역(1993). 집단정신치료의 이론과 실제, 하나의학사.
- 최윤미(1988). 상담자의 반응의도와 상담회기의 효율성에 관한 분석적 연구, 상담과 심리치료 제1권 제1호, 한국심리학회.
- 추석호(1991). 상담연구의 동향, 상담지도, 계명대학교 학생생활연구소.

<abstract>

A Study on Counseling Strategies

Ko, Ki-Hong

The purpose of this study was to investigate a principle of designing counseling strategies. To achieve the purpose, it's researched in the order of a aiming point of counseling strategies, a terminal goal of counseling strategies and its means to accomplish it, and the time, space, interview type, leading type of counseling strategies.

The result shows that the following factors and procedures need to be considered for designing counseling strategies: 1) Diagnosis and assesment of client, 2) designing an aiming of counseling strategies, 3) designing a terminal goal of counseling strategies, 4) designing the changing factors of a client's system using counseling strategies, 5) designing counseling factors included in counseling strategies, 6) designing the time, space, interview type, leading type of counseling strategies, and 7) designing the details of counseling strategies.