



상담학 들어가기

10주차. 상담의 단계와 과정

(Stages and Processes of Counseling)

Contents

1 상담의 진행: 개요

1 단계, 사이클, 과정

2 상담의 일반적 단계

1 상담의 시작

2 호소문제 이해와 목표설정

3 내담자 평가와 이해

4 회기의 마무리와 연결



I. 상담과정과 단계 : 개요

1 단계, 사이클, 과정

1 탈 이론적 단계 vs. 이론적 단계

2 큰 사이클 vs. 작은 사이클





탈 이론적 단계

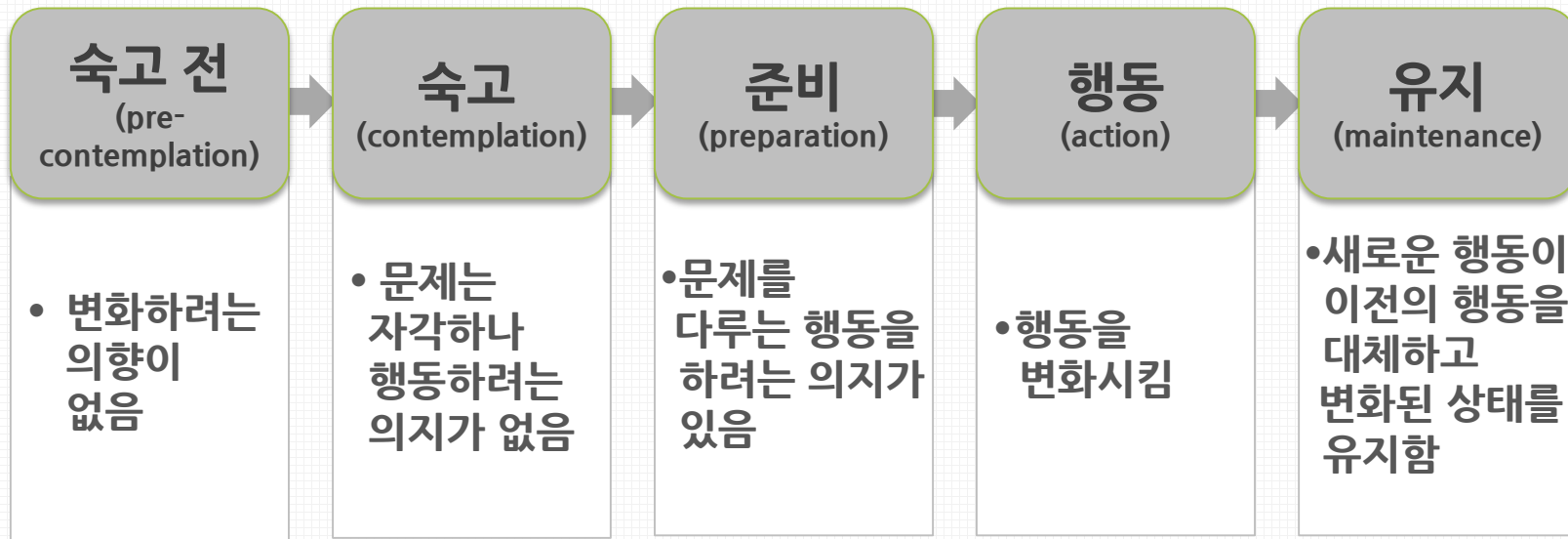
- 개별 상담이론과 무관한 일반적, 범 이론적 단계
- [예]

개인상담	• 접수면접 → 초기 → 작업기 → 종결기 • 관계형성 → 목표설정 → 개입 → 마무리
집단상담	• 집단의 구성 → 초기 → 과도기 → 작업기 → 종결기 (Corey, 2014)



탈 이론적 단계

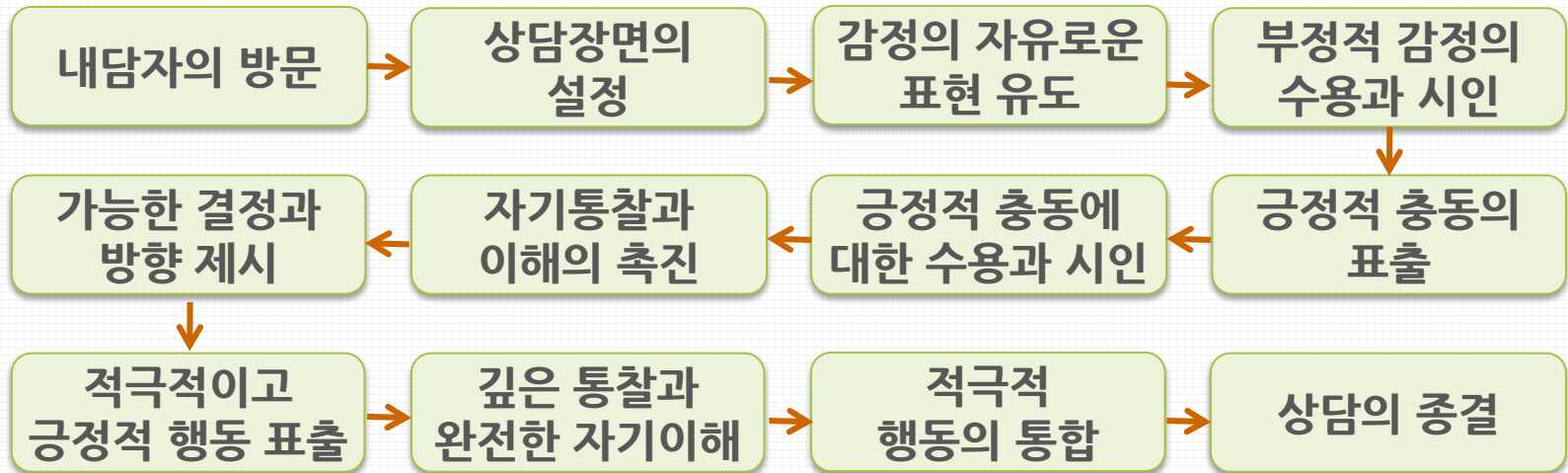
- [예] Prochaska의 '변화의 단계'





이론적 단계

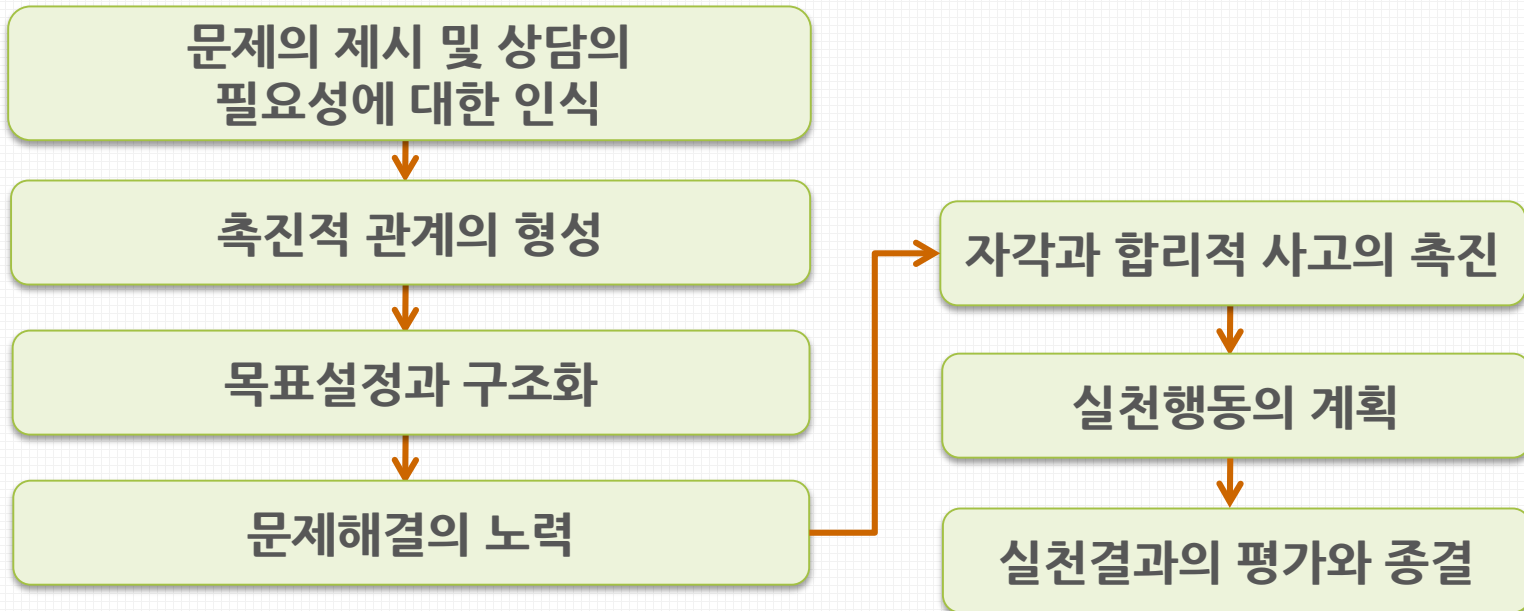
- 이론적 접근에서 가정하는 변화메커니즘을 반영한 단계
- [예] Rogers의 12단계





이론적 단계

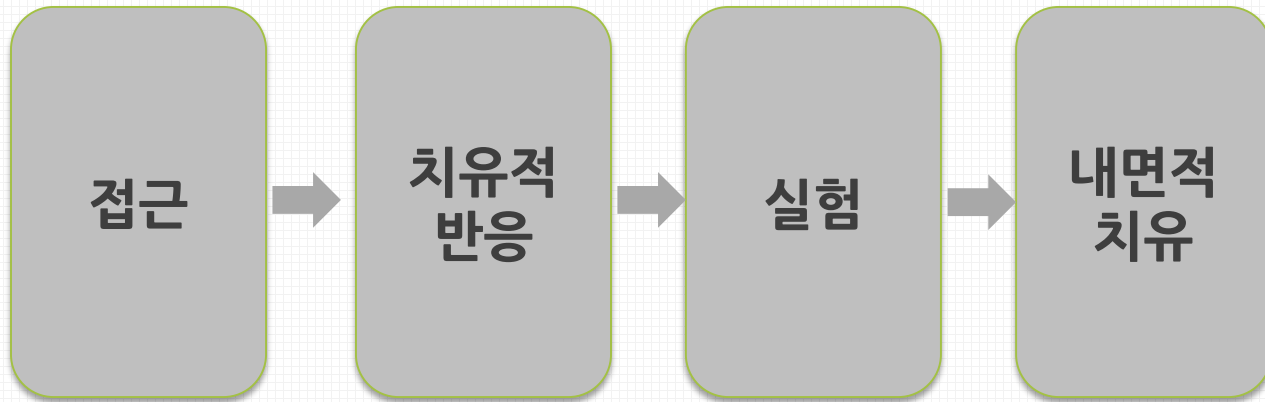
- [예] 이장호, 이동귀(2014): 상담의 진행과정





이론적 단계

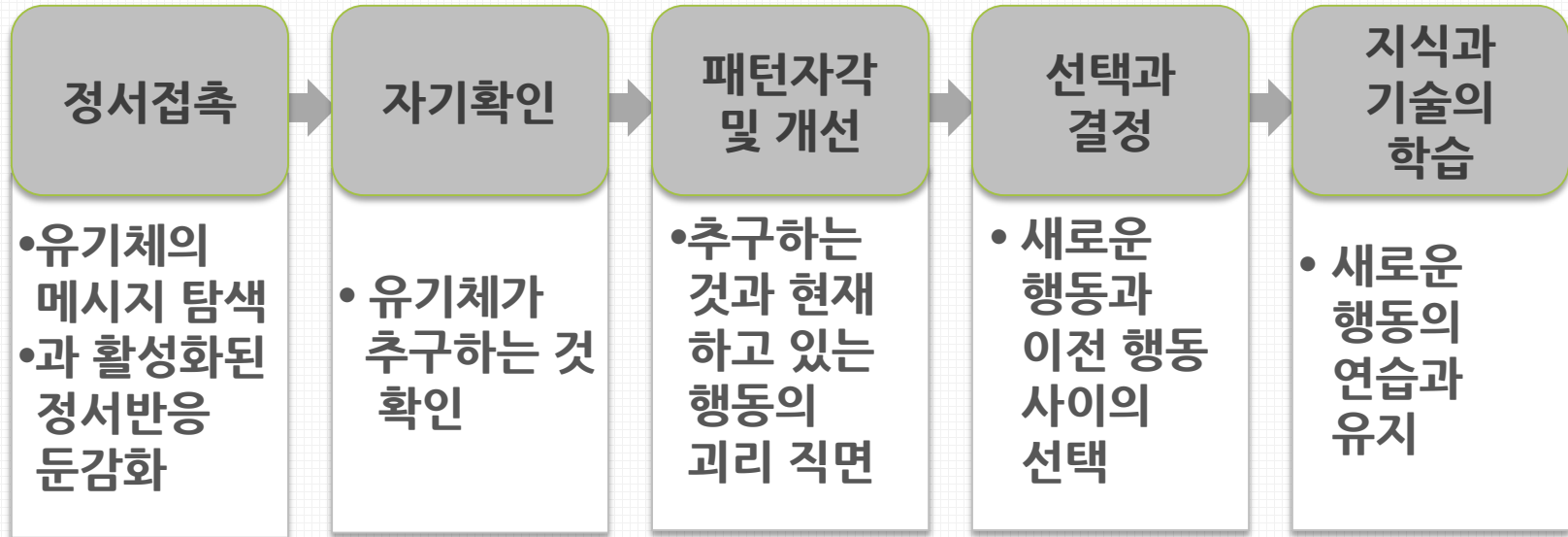
- [예] Earley(1999)의 집단상담 4단계





이론적 단계

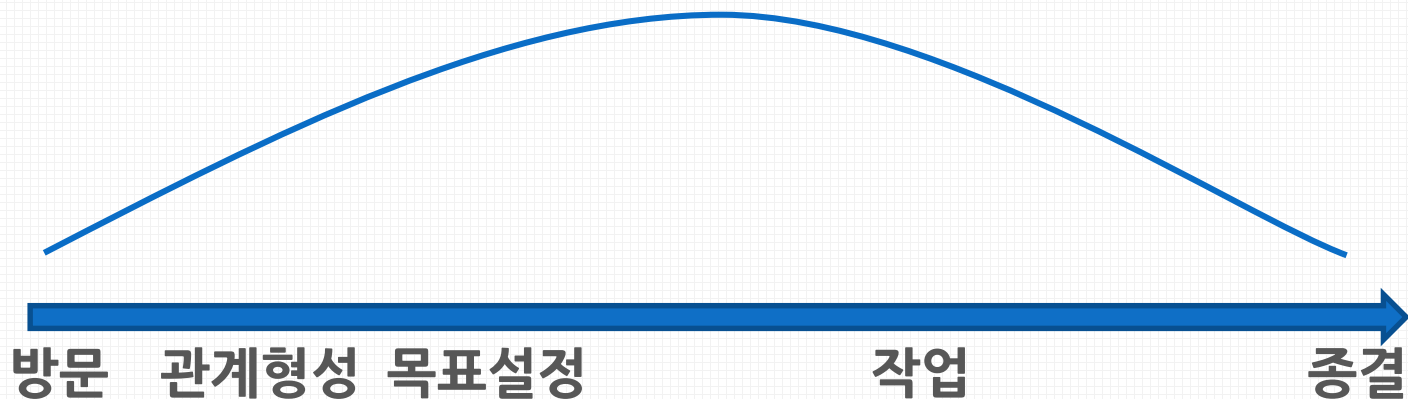
- [예] 김창대(2009): 과정기반개입모형(PBIM)





큰 사이클

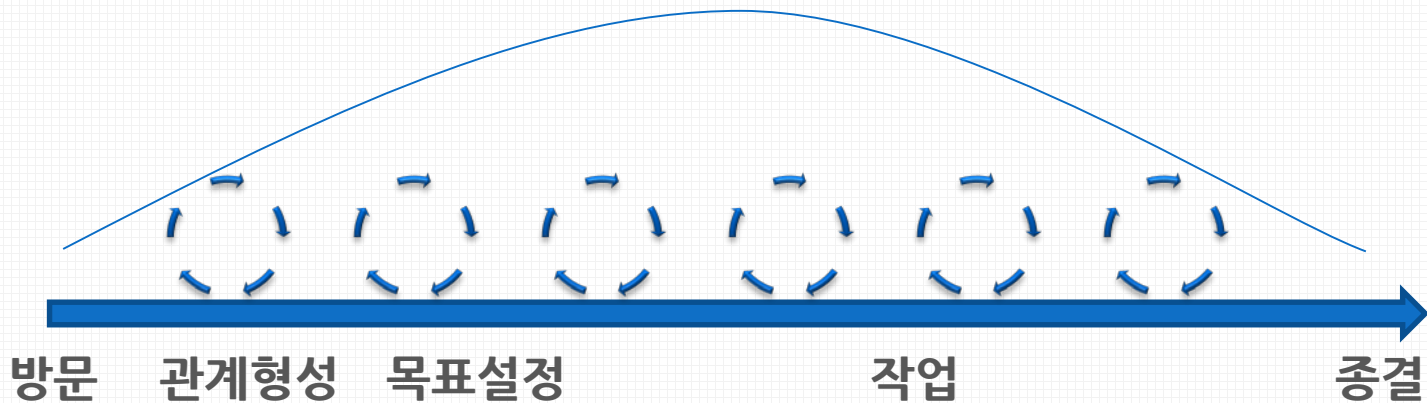
- 상담의 필요성에 대한 **내담자의 인식부터 상담의 종결까지**





작은 사이클

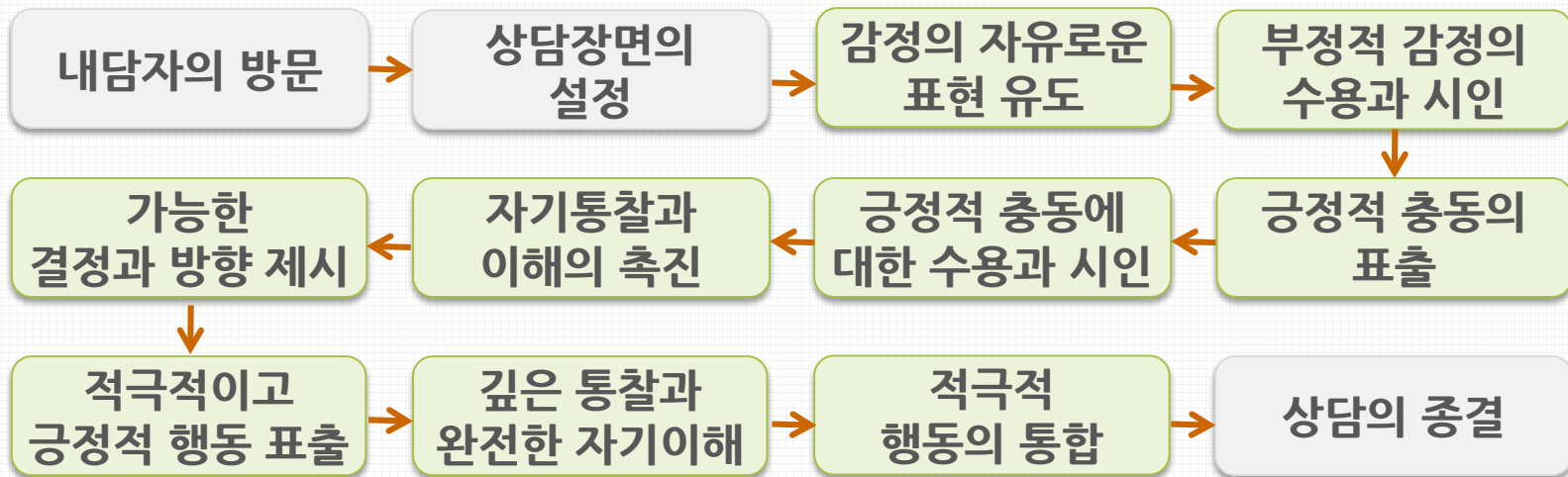
- 사이클 별로 **하나의 주제, 상황에 초점을 맞추어서 변화메커니즘을 반복** 해서 적용하는 것
- (극단적으로는) 매 회기마다 한 개의 사이클





작은 사이클

- [예] Rogers의 12단계





작은 사이클

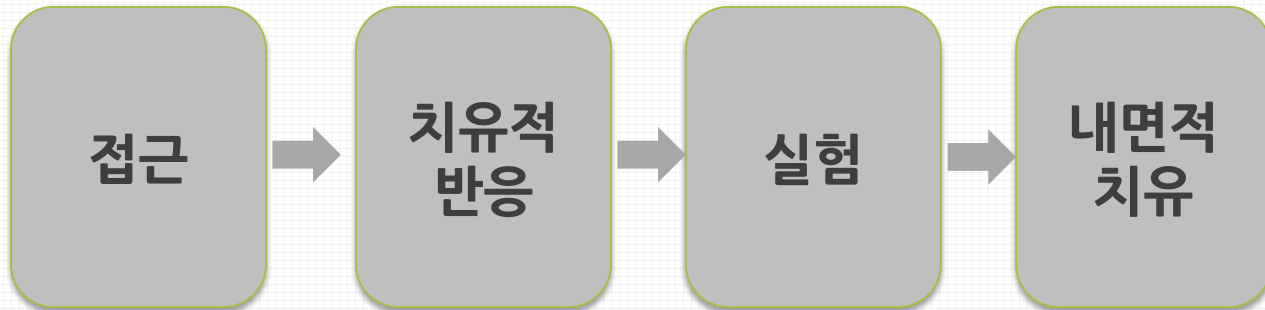
- [예] 김창대: 과정기반개입모형(PBIM)





작은 사이클

- [예] Earley(1999)의 집단상담 4단계



II. 상담의 일반적 단계

1 상담의 시작

1 상담구조화

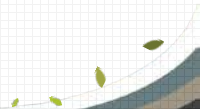
2 촉진적 상담관계 형성





의미

- 상담이 발생하는 **상황, 환경, 절차에 대한 합의**
 - 시간적, 공간적 구조
 - 상담자 및 내담자의 역할
 - 상담목표, 개입방법 및 절차
 - 비밀보장 및 위기상황 처리절차





- 1회 상담시간
- 상담서비스 제공기간

- 무한 vs. 유한

- '상담비용 제3자(예: 기업체, 정부기관 등) 제공여부
- 대학상담센터 : 학기 및 방학기간

- 도전!!

- “상담은 얼마나 해야 되나요?”
- “오늘 한 시간에 끝나는 것 아니었나요?”



내담자의 역할에 대한 기대 명료화

- 상담주제의 결정과 선택

초기	<ul style="list-style-type: none"> • 상담자의 질문
후속 회기	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자가 주제 결정
방법	<ul style="list-style-type: none"> • “저는 당신이 주제를 선택하는 것이 더 효과적이고, 저는 단지 당신이 정한 주제에 대해 당신이 이야기를 잘할 수 있도록 돕는 일을 할 것입니다.” • 또는 “오늘 무슨 이야기를 할까요?”라고 매회 반복



상담의 속도 조절

- 회기 중 시간경과 조절

시작	<ul style="list-style-type: none">5분
마무리	<ul style="list-style-type: none">5-10분
도전!!	<ul style="list-style-type: none">실새 없이 이야기를 계속하는 내담자중요한 이야기를 회기 끝 무렵에 시작하는 내담자거절로 느껴지지 않게 하려면?



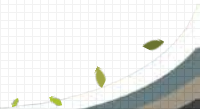
회기 중 주제의 순서 조정

- 여러 가지 주제를 제시하는 경우(강 자녀 사례)

자녀에 대한
분노

자기비난

관계에 매달림





회기 중 주제의 순서 조정

- 고통스러운 경험 vs. 문제대응방식
 - 일상 기능의 **손상 심각도 평가**
 - 심각한 경우 : 고통스러운 경험보다 **대응행동부터**
 - 도전!!

➤ 성폭행 피해 내담자의 주제 중 먼저 다룰 주제는?

- 성폭행 당한 고통스러운 경험과 감정
- 감정에 압도되어 손목을 칼로 그은 경험 및 아침에 출근이 어려운 문제



주제의 초점 유지

<p>초점 유지가 잘 되지 않는 경우</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자의 산만한 이야기 • 회피와 방어
<p>대응</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “여러 가지 주제가 나왔는데, 어느 주제부터 이야기할까요?” • “얼마 전부터 좀 혼란스럽고 이해되지 않는군요” • “뭔가 딴 길로 빠지는 것 같아요.” • “원래 이야기하던 (중요한) 주제로 돌아갈까요?” • “이 주제를 다루기 좀 불편해보이는데, 그런가요?” • “이 주제를 다루기 불편한데에는 중요한 이유가 있겠지요?”



관계의 사적인 측면에 대한 명료화

- 호칭 : 이름, 선생님, 박사님, 상담사님
- 사생활에 대한 질문 허용 여부

- 결혼, 집으로 전화, 친구가 되어도 되는지 여부

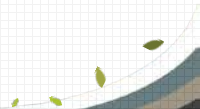
- 신체접촉의 허용 여부
- 도전!!

- “(부부/자녀문제로 방문한 내담자) 선생님은 결혼하셨나요?
결혼도 안하신 분이 부부/자녀 문제를 해결하실 수 있을까요?”
- “선생님이 안아주시면 안되나요?”



의미

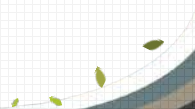
- 상담을 진행하고 **성장을 촉진**하는데 필수적인 관계
- 유사용어





특징

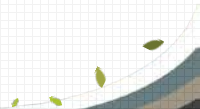
- 존중, 이해, 수용 받는 느낌
- 도전을 받아도 안전하다는 느낌
- 자연스럽게 물 흐르는 것 같음
- 촉진적 관계의 성공여부는 첫 3회기에 좌우





촉진적 상담관계 형성 조건

- 대체로 Rogers의 내담자 발달촉진조건과 동일
 - 무조건적 긍정적 존중
 - 공감적 이해
 - 일치성
 - 경청





촉진적 상담관계 형성 조건

- 지금까지 해온 노력과 성공경험에 대한 인정
- 이전 상담경험에 대한 탐색

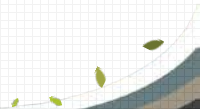
- 좋았던 점
- 안 좋았던 점
- 관계를 유지하거나 끊는 패턴



동영상 소개

시연자 및 동영상에 대한 설명

- 배경 : 20대 중반, 여성, 대학원, 건강하고 적응적인 시연자
- 호소문제
 - 초기 : 발표할 때 많이 떨림
 - 이후 : 감정, 체험의 자각발표,
부모님과의 관계에서 체험을 그대로 자각, 개방
- 상담진행 : 총 4회(2회씩 묶어서)
- 초점 : 상담자의 반응
상담자의 내면에서 발생하는 사고, 감정, 의사결정

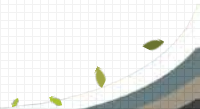




동영상 소개

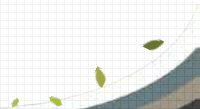
상담의 시작

- 촉진적 관계 형성
- 상담구조화
 - 시간, 비밀보장 등





- 촉진적 상담관계형성과 상담구조화
 - 동영상 A, A' 시청



II. 상담의 일반적 단계

2 호소문제 이해와 목표설정

1 호소문제 이해

2 상담목표설정





의미

- 내담자가 해결하고 싶은 **괴로움과 문제**
- 내담자가 처한 **불행한 상황**
- 예

- “불안(우울)해요”
- “친구 사귀기가 어려워요”
- “공부가 안돼요”
- “분노 통제가 안돼요”



특징

- ‘그냥 불편한 것’이라는 의미
- 문제를 규정하는 가장 쉬운 방법
- 내담자의 당면과제를 쉽게 탐색
- 상담진행 중에 수정되기도 함

- 처음 호소문제가 해결되기 때문
- ‘진짜 문제’에 대한 이해방식이 달라지기 때문



왜 지금?

- ‘**무엇 때문에** 당신은 지금 상담을 받기로 결정했습니까?’

- 특징

- ‘단기상담의 핵심적 질문

- 현재 가장 중요한 문제에 접근 가능

- 상담의 이유가 호소문제가 아닌 경우도 있음

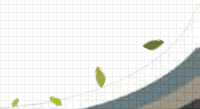
- “상담을 하지 않으면 엄마가 용돈을 주지 않는데요”

- “저는 감성적인 사람이 아니에요. 그런데, 제 남편은 제가 바뀌길 바라요.”



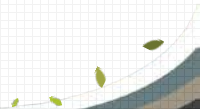
동영상 소개

- 호소문제 탐색
 - 내담자 호소문제의 구체화
 - 어려움 시작 시기
 - 발표불안 문제
 - 많은 사람 앞에서 불편함 문제





- 호소문제의 탐색과 이해
 - ‘동영상 B 시청





해결 가능한 형태로 전환 필요

- 내담자가 자신의 불편함을 호소할 때 해결 가능한 형태로 진술하지는 않음
- 도전!!

<p>문제의 소유를 타인(외부)로 돌릴 때</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “남편 때문에 힘들어요. 남편 좀 바꿔주세요.” • “삶이 너무 불공평해요. 이런 썩은 사회~~”
<p>문제의 실체가 다양할 때</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “저는 우울해요” • 상실, 무력함, 내부로 향한 공격성, 기질적 우울 등



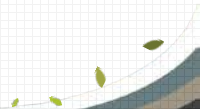


의미

- 호소문제를 기초로 내담자가 **도달해야 하는(하고 싶은) 상태**에 대한 진술

유의점

- 객관적 기준과 내담자의 주관적 기준 구별
- 정상상태를 넘어선 상태 포함
- 가능하면 구체적으로 설정





방법

- 증상중심

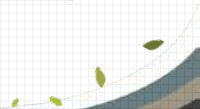




방법

- 구체화/행동중심

<p>‘우울하지 않으면 좋겠어요’</p>	<ul style="list-style-type: none"> “지금보다 덜 우울하다면, 그 동안 하지 못하던 어떤 일(행동)을 할 수 있을 것 같습니까?”
<p>“성격이 좋아지면 좋겠어요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ‘최근 또는 지난 1-2주 사이에 있었던 일 중에서 당신의 성격이 좋지 않아서’ 하고 싶었는데, 하지 못했던 일’이나 ‘하지 말아야 했는데, 자꾸 하게 되었던 일’이 무엇인지요?”



II. 상담의 일반적 단계

3 내담자 평가와 이해

1 내담자 평가

2 사례개념화





정신적 상태 평가

- 전체적 모습

외양	<ul style="list-style-type: none"> 자기관리 상태 계절에 맞지 않는 옷차림 특이한 소품 (예: 번쩍이는 지팡이)
태도	<ul style="list-style-type: none"> 상담자에 대한 의심과 경계 적대적 태도나 지나친 순응
운동기능 및 활동 수준	<ul style="list-style-type: none"> 과다 또는 부족한 활동수준
의식 기능 수준	<ul style="list-style-type: none"> 약물복용 및 약물 남용 여부

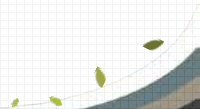




정신적 상태 평가

- 현 상황에 대한 자각

- **자신, 장소, 시간, 현재 발생하는 일에 대한 자각**





정신적 상태 평가

감정과 기분

적절성	<ul style="list-style-type: none"> 이야기 내용과 감정의 일치성 예 : '일치하는' vs. '부적절한'
강도	<ul style="list-style-type: none"> 보통 사람이라면 전형적으로 보일 강도에 비추어 강한 정도 예 : '무딘', '단조로운' vs. '과도한', '극적인'
유동성	<ul style="list-style-type: none"> 한 감정에서 다른 감정으로 이동하는 방식과 속도 예 : '제한된' vs. '빠른', '예측이 어려운'
범위	<ul style="list-style-type: none"> 정서표현의 복잡성과 다양성 예 : '다양한' vs. '제한된'



정신적 상태 평가

- 사고의 내용과 과정

- 사고의 내용이 얼마나 **실제에 가까운가?**

- ‘신이 나에게 선악을 화해시키는 임무를 부여’
- ‘정치가가 자신을 선택해서 우수한 종족을 낳으라고 했기 때문에 정치인을 유혹해야 할 임무가 있음’



정신적 상태 평가

- 사고의 내용과 과정

- 사고를 얼마나 **조절할 수** 있다고 가정하는가?

- 생각이 외부의 힘에 의해 통제된다고 믿는지 여부
- 겉으로 표현하지 않았는데, 사람들이 자신의 생각을 알 수 있다고 생각하는지 여부
- 어떤 생각이 자신에게 침투하여 스스로의 생각이 아닌 것처럼 느끼는지 여부



정신적 상태 평가

- 사고의 내용과 과정
 - 사고가 얼마나 **조직적**인가?

- 질문 : 당신이 어디에 있는지 아세요?

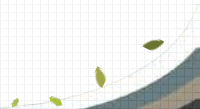
- 대답 : 여기저기 어디든 상관치 않아요. 경찰이 상관하죠.
도둑들이 도둑질을 하고 있으니깐요.



정신적 상태 평가

- 사고의 내용과 과정
 - 사고가 얼마나 **비약**하는가?

- 순서나 듣는 사람의 이해를 고려하지 않고 생각의 고리를 연결





정신적 상태 평가

- 지각

- 청각, 시각적 환각 여부

- 환각 증상이 있는 것 아닌지 의심스러우면...

- (알 수 없는) 목소리를 들은 적이 있습니까?
- 어떤 사물의 모양, 소리, 냄새 등 특별히 이상하게 느껴졌던 특이한 경험이 있었습니까?
- 다른 사람이 보거나 듣지 못하는 것을 보거나 들습니까?



정신적 상태 평가

• 지적 기능

- 지적 기능이 낮으면서 경제, 사회적 조건 역시 열악한 내담자도 많음
- 사회복지사 등 다른 종류의 개입으로부터 더 많은 도움을 받을 수 있음
- 지적 기능이 낮은 것 아닌지 의심스러우면...

- 숫자를 세 자리씩 건너뛰면서 거꾸로 세어보세요.
- '대한민국'을 거꾸로 말해보세요.
- 현재 우리나라 대통령은 누구입니까?



정신적 상태 평가

• 자기인식

- 자신이 자신 같지 않은 느낌
- 자신의 이름과 과거를 알지만 정말 자신이 누구인지 확신하지 못하는 느낌
- 자신이 아니라 스스로 자신을 관찰하는 것처럼 느끼는 경우
- 자기인식에 문제가 있는 것 아닌지 의심스러우면...

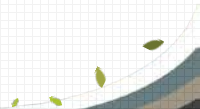
- 당신은 때때로 자신이 누구인지 모르겠다고 느끼니까?
- 당신의 생각과 느낌이 자신에게 속한 것이 아닌 것 같습니까?
- 당신의 느낌이 현실적이라고 생각됩니까?



자신을 해칠 위험 평가

- 위험요인

- 과거의 자살 기도
- 고통 혹은 병
- 절망적인 느낌
- 노년기 혹은 청소년기
- 남성
- 무직상태
- 독신상태
- 공황장애
- 우울, 중독, 성격장애 병력
- 부끄럽거나 굴욕감을 경험한 스트레스 사건
- 중요한 대인관계의 깨짐 혹은 갈등
- 심한 우울 기간을 지나 최근 향상된 상태
- 최근에 발생하거나 그간 여러 번 누적된 상실





자신을 해칠 위험 평가

- 자살 가능성 평가
 - 자살에 대한 생각(ideation)

- ‘죽고 싶다’, ‘모든 것이 끝났으면 한다’, ‘복수를 원한다’, ‘더 이상 견딜 수 없다’
- 질문 : “사람들이 당신처럼 느끼는 경우 그 사람은 스스로를 해칠 생각을 하기도 하죠. 당신이 그런가요?”



자신을 해칠 위험 평가

- 자살 가능성 평가
- 의지(intention)

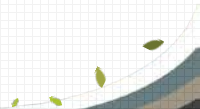
- 자살을 하려고 결정하고 계획을 세우는 것
- 치명적이고 구체적이며 긴박할수록 위험수준 고조
- 상담자는 계획을 실천하기 위한 세부사항 및 계획의 특성 파악 필수
- 무엇을, 언제, 어디서, 어떻게 같은 상담자의 질문에 대한 대답에 특별히 유념
- 실천할 방법을 가지고 있는지 여부 파악 필수



	평가를 위한 질문	
1	“당신은 이전에 자신을 해치려고 시도한 적이 있습니까?”	
2	“어떻게요? 언제 그런 일이 있었나요?”	
3	“자신을 해치기 위해 무엇인가 해야겠다고 생각한 적이 있나요?”	
4	“계획을 세워 본 적이 있나요?”	
5	“계획한 것을 정말 당신이 실천할 것이라고 생각하십니까?”	
6	“언제 하겠다고 생각하십니까?”	
7	“당신은 그렇게 할 방법을 가지고 있나요?”	



“그 결과는 어떨 것이라고 생각하십니까?”

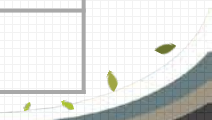




자신을 해칠 위험 평가

- 자살 가능성 평가
- 충동성 (impulsiveness)

	평가를 위한 질문	
1	“당신은 자신을 해치고 싶은 강한 충동을 느끼니까?”	
2	“당신은 어떤 충동을 느끼니까?”	
3	“이러한 충동을 조절하는 것이 얼마나 어렵습니까?”	
4	“이러한 사건이나 감정에 보통 어떻게 대처합니까?”	
5	“이런 충동을 느낄 때 당신이 어떤 일을 하는지 아십니까?”	
6	“이러한 상황에서 스스로를 통제할 수 있다고 생각하십니까?”	





타인을 해칠 위험 평가

• 위험요인

- 폭력행동을 한 경험
- 최근 2주 동안 신체적 공격이나 공포를 유발한 경험
- 피해자로 해를 입은 경험
- 최근 2주 동안 자살 행동 부재
- 정신분열증, 조증, 성격장애의 진단
- 공감능력 부족
- 복수심과 분노의 감정에 쌓인 생활
- 남성
- 16세 또는 그 이전에 경험한 부모와의 이별
- 미혼
- 초등학교 시절 학교 부적응
- 물건이나 부동산을 손상시키거나 동물을 해친 경험
- 약물 남용 경험



타인을 해칠 위험 평가

- 폭력성에 대한 평가

	주요 질문	
1	“그녀를 해치고 싶은 생각이 들 때 어떤 방법을 사용하려고 합니까?”	
2	“당신에게 그런 행동을 하지 못하게 하는 것은 무엇입니까?”	
3	“OO씨를 해칠 생각을 얼마나 자주 합니까?”	
4	“폭력 행동에 대해 언제 생각합니까?”	
5	“이런 생각이 당신을 괴롭히나요?”	
6	“이런 느낌을 전에도 가진 적이 있습니까? 그때 당신은 어떻게 했습니까?”	



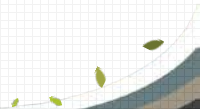
의미

- Case Conceptualization / Case Formulation
- 내담자 문제를 정의하는 방식
- 내담자의 심리적, 관계적, 행동적 문제의 원인, 촉진 및 유지요인에 대한 가설(Eells, 1997)
- 내담자의 ① 문제행동과 ② 그 행동 이면의 유발요인을 규정하고 그 요인들이 ③ 문제행동을 촉발, 유지시키는 과정(즉 심리사회적 역동)을 기술한 통합적 설명체계(김창대)



기능 (Eells, 1997)

- 내담자에 관한 복잡하고 상충되는 **정보를 조직**하는데 도움
- 내담자의 변화촉진에 도움을 주는 **이정표**가 되거나 상담자가 내담자를 더 잘 이해하도록 하는 구조 제공
- 상담에서 **예상되는 걸림돌을 미리 알려주고** 내담자에 대해 상담자가 깊이 이해하고 공감하도록 도움





◦ 상담이론과 사례개념화

- 상담사례개념화는 상담자의 상담이론과 접근에 따라 좌우

정신역동이론	• 무의식적 과정과 갈등에 초점
행동주의이론	• 심리내적 사건보다 환경적 사건, 개인의 학습경험, 자극-반응 연합 등에 초점
인지상담이론	• 자신, 타인, 세상에 대한 역기능적 사고와 신념에 초점
인간중심이론	• 자기실현의 욕구와 그것을 방해하는 외적 조건간의 관계에 초점
과정기반개입 모형	• 변화촉진 5요소 중 정서접촉(반응적 정서), 자기확인(추구하는 것), 행동/사고/관계패턴(추구 방식)에 초점

II. 상담의 일반적 단계

4 회기의 마무리와 연결

1 회기 매듭짓기

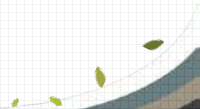
2 후속 회기 시작하기





회기 평가

- “오늘 어떤 것을 배우셨는지요?”
- “오늘 상담에서 아쉬운 점은?”
- “다음 회기에 하고자 하는 부분은?”

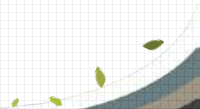




동영상 소개

회기 매듭짓기

- 1회기 매듭짓기
- “오늘 배운 것, 알게 된 것”
- “다음 회기에서 다루고 싶은 부분”
- “집에서 달리 시도해보고 싶은 부분”
- 기대수준의 조정





동영상 시청

- '동영상 C 시청'

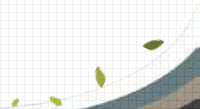




동영상 소개

다음 동영상

- 2회기 매듭짓기
- 고등학교 때 힘들었던 상황에 대한 이야기 이후
- 부모님께 진짜로 듣고 싶었던 이야기
- 주로 긍정적인 면만 이야기하려는 성향 논의 이후
- 한 회기에서 배운 것, 생각해볼 것





동영상 시청

- '동영상 E 시청



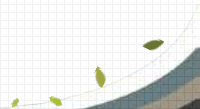


▣ 지난 상담 이후 평가

- 지난 회기 이후 생활 평가
- 상담 후 느낌, 마음에 남는 것
- 상담 후 시도한 것 및 그 결과 평가

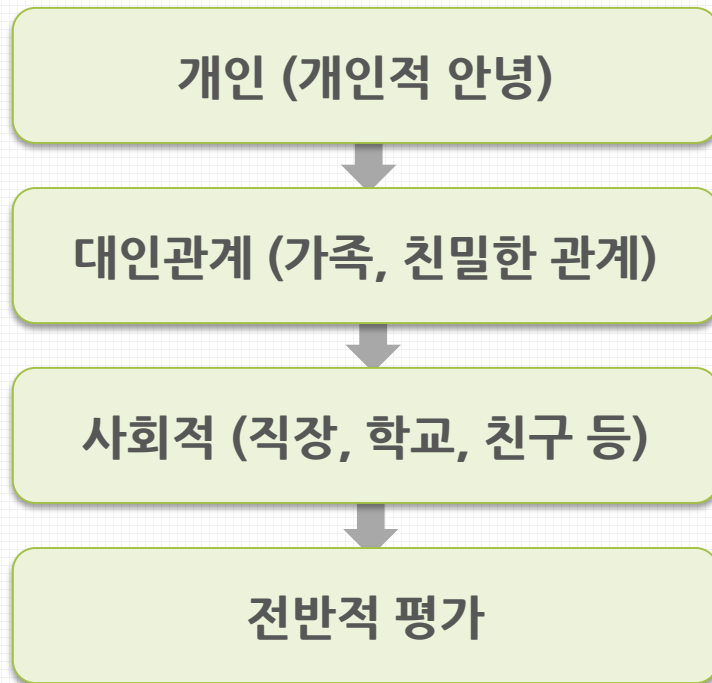
▣ 이번 주 주제 선택

- ORS 활용가능





Outcome Rating Scale(Scott Miller)





동영상 소개

다음 동영상

- 3회기 시작
- 2회기에서
 - 고등학교 때 특수한 학교에 다니면서 어려움
 - 부모님께 하기 어려웠던 이야기를 연습한 이후
- ORS를 활용한 새로운 회기 시작



동영상 시청

- '동영상 F 시청





서울대학교
SEOUL NATIONAL UNIVERSITY

THANK YOU