

예비 상담자를 위한 Guideline <기초단계>

2021년 미술치료 상담교육을 통한 이주여성 인재양성

김소연 임정혁

사단법인 임마엘



상담의 기본자세

인간으로서의 상담자 자기점검

개요

상담자와 내담자의 관계를 통해서 보이지 않는 내담자의 마음을 다루는 전문가로서 상담의 가장 중요한 도구는 상담자 자신이다. 이번 과정에서는 심리상담에 가장 기본적이면서 중요한 자세로, 인간으로서의 상담가 자신이라는 가정을 검토하고, 이해하게 될 것이다. 이에 따라 심리상담치료의 기본적인 용어와 함께 효과적인 치료 관계를 형성하거나 유지할 수 있는 상담자로서의 기본자질과 경험, 자기 점검 등을 살펴보게 될 것이다.

목표

심리상담가의 기본 역량을 갖추기 위한 심리상담의 기본적인 용어 이해
미술치료를 체험함으로써 자기 성장에 대한 개념 학습

실행방법

이론 수업을 통한 참여 토론
미술치료를 통해 자기점검, 자기 성장 체험

목차

1.수업목표

2.유능한 상담자의 인간적 특성

3.상담의 이해

4.심리이론의 기본적용어들

5.상담의 단계

6.상담의 윤리

1. 수업 목표

마음과 마음이 만나는 상담 관계에서 가장 중요한 치료적 도구는 인간으로서의 심리상담자 자신이다.

“ 물이 혼탁해지는 두 가지 방법은, 물이 고여서 흐르지 않거나 더러운 물이 들어가는 것이다.
물이 맑아지는 두 가지 방법은, 물이 계속 흘러가거나 맑은 물이 들어오는 것이다.
불행해지는 가장 확실한 두 가지 방법은, 다른 사람과 마음이 흐르지 않거나 다른 사람의 탁한 마음에 오염되는 것이다.
행복해지는 가장 확실한 두 가지 방법은, 다른 사람과 마음을 교류하거나 스스로 맑은 마음을 창조하는 것이다.” (Corey, 2006)

상담공부를 시작하는 여러 가지 접근 중에 상담자의 인간적 측면을 다루는 것은 이론을 공부하는 것보다 중요하다. 학문적 성장 이전에 인간적 성장을 이루어야 앞으로 만나게 되는 내담자들의 마음의 성장을 도와 줄 수 있기 때문이다. 내담자를 만나는 실제적인 방법이나, 대화의 자세, 내담자를 바라보는 시선 및 태도는 상담자의 인간적인 측면에 달려있다. 실제로, 환자들이 치료사의 긍정적인 자질로 높이 평가한 것은 상담자의 뛰어난 전문성보다 ”주의 깊은 공감, 소유하려 들지 않는 따뜻함 그리고 성실함“이다. 치료적 만남에서 가장 결정적인 요소는 인간으로서의 자질과 경험이라고 할 수 있다. 상담자 자신도 모르는 것에 대해 내담자가 변화되고 성장 되는 것을 바라는 것은 이상한 일이다. 내담자가 성장하고 변화되는 것을 원한다면, 상담자 자신이 성장해야 한다. 내담자에게 긍정적인 영향을 미치는 것은 상담자 자신이 누구인가를 아는 것이다.

상담을 하기 위해서는 심리상담분야의 지식도 필요한데, 그 이유는 인간을 바르게 보는 법을 알기 위해서이다. 바르게 본다는 것은, 나의 경험에 근거한 편견으로 내담자를 대하는 것이 아니라 객관적인 과학적인 근거를 가지고 내담자를 대할 수 있어야 한다는 의미이다.

상담전문가는 성격, 심리상담, 치료의 이론, 진단법과 중재법, 인간행동의 역동 등에 배워야 한다. 이러한 학문적 지식은 전문직 상담자로서 기본적인 것이다. 문제는 한국 심리학 용어들이 대부분 서양연구들을 한국적인 용어로 재해석한 것이고, 여기에는 한자가 많아 이중적인 이해의 불편함이 있는데다가 잘못된 번역들도 많이 있다는 것이다. 한국어에 뛰어난 사람들조차도 용어를 이해하는데 어려움을 겪고 있다. 따라서 우리는 심리학과 상담이론의 기본 단어들부터 접근해 봄으로써 상담이론으로 나아갈 기초를 차근차근 형성하도록 하겠다.

우리는 이번 수업을 통해 첫째, 나의 문제, 욕구, 동기, 가치관, 성격 특성 등을 점검해보면서, 인간으로서 나 자신을 통찰해보고자 한다. 특히 미술치료를 통한 개방적이고 창의적인 자기 평가를 통해 나에 대한 인식을 확장 시키고, 전문인으로서 자신의 능력의 기반을 다지는 기회가 될 수 있을 것이다.

심리상담 영역에서 인간과 전문가가 분리될 수 없는 통합된 존재라는 것을 이해하길 바란다.

두 번째, 심리상담의 기초 용어를 학습해 봄으로써, 인간에 대한 올바른 이해를 할 수 있게 될 것이다. 이번 수업을 이수하게 됨으로써 나 자신을 올바르게 볼 수 있고, 타인을 올바르게 이해할 수 있는 눈과 지식을 가질 수 있게 되기를 기대해 보자.

학습활동 >

- ◆ 같이 공부하는 사람들에게 나 자신을 소개해 봅니다.
- ◆ 이미지로 나를 표현해 봅시다.
- ◆ 이번 수업을 통해 얻고자 하는 목표를 설정해 봅시다.

통찰 insight 이란 ?

내면적인 변화로 새로운 이해를 얻는 것

- 상황에서 관계를 파악하는 것으로 문제에 대한 해결책을 발견하는 것
- 심리상담에서는 자기를 이해하는 것과 관련됨
- 문제를 전체적으로 이해하고 분석해서 행동으로 나타나는 것
- 새로운 해결방법을 깨닫고 문제해결에 적용하는 것

갑작스럽게 Aha ! 를 말하는 것으로 새로운 시각을 갖고 목표 행동에 달성하게 되는 것

2. 유능한 상담자의 인간적 특성 (Corey, 2006, p19)

어떻게 치료적으로 유용한 사람이 되고, 내담자를 위한 본보기가 될 수 있을까? 에 대하여 Corey는 다음과 같이 설명하고 있다. 아래의 특징들을 완벽히 구현할 수 있는 사람은 없다. 하지만 기준이 있고, 이에 맞추려는 노력이 필요하다고 생각한다.

- 효과적 상담자는 정체감 identity 을 가진 사람이다.

자신이 현재 누구인지, 어떤 사람이 될 수 있는지, 원하는 것이 무엇인지 등에 대해 알고 있다.

- 자신을 존중하고 인정한다.

자신들이 가진 자기 가치관과 힘으로 도움과 사랑을 나누어 줄 수 있다.

- 자신의 힘을 인정하고 수용할 수 있다.

상대와 동등한 관계를 좋아하며 상대가 힘을 낼 수 있도록 한다.

- 변화에 개방적이다.

자신이 가지고 있는 것에 만족하지 않는다면, 모험을 할 수 있는 의지와 힘이 있다. 변하고 싶은 것을 결정하고 되고자 하는 사람이 되기 위해 노력한다.

- 삶을 형성하기 위한 선택을 한다.
자신과 주변 상황에 대해 초기에 결정한 것을 인식하고 있다. 그들이 필요하다면 기꺼이 고칠 수 있기 때문에 초기결정의 희생자가 아니다.
- 활기가 있고, 생명 지향적 선택을 한다.
단순히 존재하는데 안주하지 않고, 충만하게 생활하려고 한다.
- 진실하고, 성실하고, 정직하다
가면, 방어, 헛된 역할, 허울 속에 숨지 않는다.
- 유머 감각이 있다.
생활을 관조하고, 자신의 약점과 모순에 대해서 웃을 줄 안다.
- 실수를 기꺼이 수용한다.
자신의 과오를 가볍게 여기진 않지만, 그 과오로 무거워지지 않는다.
- 주로 현재에 산다.
과거에 집착하지 않고, 미래에 매달리지 않는다. 현재에 집중하고, 최선을 다하고 함께 한다.
- 문화의 영향을 인식하고 있다.
문화의 중요성을 인식하고, 여러 문화의 가치관을 존중한다. 사회계층, 인종, 성에 따른 차이도 알고 있다.
- 타인의 복지에 진정한 관심이 있다.
존경, 잘 되기를 바라는 마음, 신뢰 타인의 가치를 인정하는 것이다.
- 일을 열심히 하고, 일에서 의미를 찾는다.
일에서 보상이 주어진다는 것을 인정하지만 그것의 노예가 되지 않는다.
- 건전한 한계선을 유지한다.
내담자와 현재에 함께 있으려고 하지만, 개인 시간에 내담자의 문제를 가져오지 않는다. 삶을 균형 있게 만드는 “No”를 말하는 방법을 알고 있다.

3. 상담의 이해

1) 상담의 정의

상담이란?

도움을 필요로 하는 내담자와 전문적 도움을 줄 수 있는 상담자가 치료적 관계를 형성하여 치료적 목적을 가지고 만나는 일련의 과정

내담자란?

- Client

도움을 필요로, 상담을 요구하는 다양한 참여 대상

상담자란?

- Counselor

내담자가 요구하는 심리건강문제에 대해 도움을 줄 수 있는 상담

2) 상담의 종류

현대에는 다양한 영역에서 상담이 실행되고 있다. 각 대상별, 영역별 상담의 종류는 다음과 같이 볼 수 있다.

대상별	상담이론 별	영역별	형태별	기간별
아동 상담	정신분석	학교상담	개인 상담	장기상담
청소년 상담	분석심리학	군경상담	집단 상담	단기 상담
성인 상담	인간중심	취업상담		
노인 상담	게슈탈트	장애상담		
가족 상담	인지행동	...		
...	실존주의			
	해결중심			
	...			

주제별

알코올 중독자를 위한 상담
입양가정을 위한 상담
유방암회복 모임 상담
노숙자들을 위한 상담
보호관찰청소년을 위한 상담
한부모 가족 상담 ...

3) 심리상담 이론

심리상담 이론은 내담자를 보는 상담가의 기본적인 입장으로, 이론적 관점이라고 한다. 상담자들은 이론을 근거로, 내담자의 사고, 감정 및 행동을 통합적으로 이해하려고 한다.

각 이론적 관점에 따라, 상담목표, 상담과정, 내담자에 대한 자세와 가치관 등 상담의 방향이 달라진다.

- ① 정신분석, 분석심리학, Adler학파
- ② 행동치료, 형태치료, 인지행동치료
- ③ 실존치료, 인간 중심치료, 현실치료
- ④ 가족치료 등

4) 내담자란 Client ?

특정 문제를 가진 사람이 스스로 해결하는 데 한계를 느끼게 되면 상담을 전문으로 제공하는 상담 혹은 치료를 찾게 된다.

▶ 내담자의 문제

- 삶에서 발생 되는 다양한 문제들 가운데 개인의 삶에 심각한 방해가 되거나, 정신건강, 행복을 위협하는 것들 혹은 스스로 해결하지 못하는 것들

- 일시적으로 나타난 것 일 수도 있고, 장기적 일 수도 있음

- 내담자들이 '마음이 힘들어서' 오게 되는 문제는?

첫째, 해결되지 않은 감정을 표현하지 못하거나 억압되어 심리적 문제가 되는 경우

둘째, 사고방식 때문에 문제가 생기는 경우

셋째, 문제를 발생시키는 행동

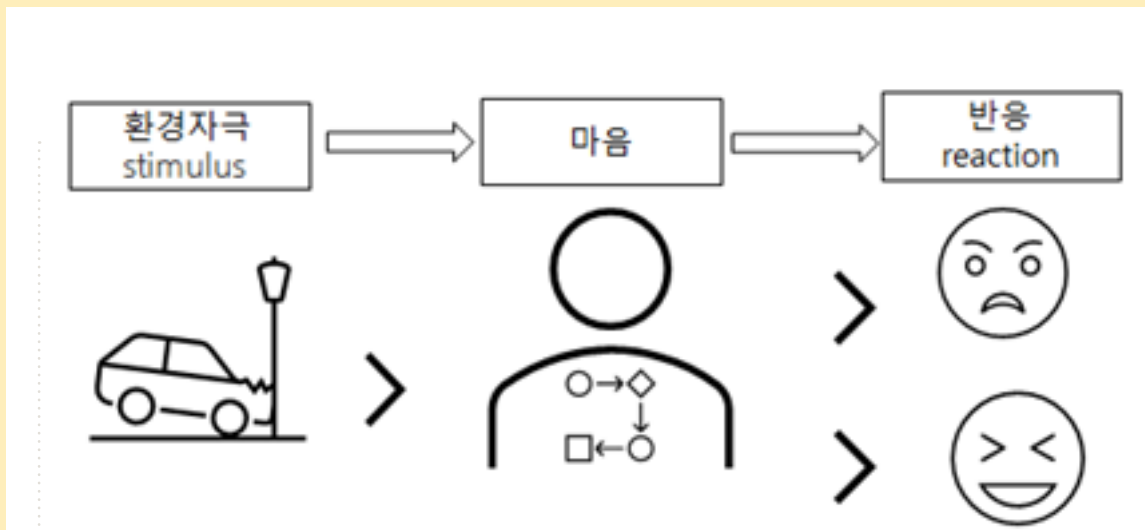
5) 마음이란 ?

눈에 보이지 않지만 분명히 존재하는 영역이다. 바로 그 마음을 어떻게 바꾸느냐에 따라 삶의 방향과 행복이 정해진다. 만약 우리의 삶이 문제가 있다면, 마음을 바로잡음으로 삶을 회복할 수 있다. 문제는 그 마음을 바로잡기가 쉽지 않다는 것이다. 상담에서 변화하고, 성장하기를 바라는 영역도 내담자의 '마음'이다. 어떻게 하면 마음을 이해하고, 도와 줄 수 있을까? 이것은 상담자의 가장 중요한 과제이다.

6) 마음과 환경

마음을 변화시키기 위해서는 마음과 환경을 구분해야 한다. 환경은 여러 가지 자극들로 이루어져 있는데, 이러한 환경 자극들로 인해 우리는 어떠한 반응을 보이게 된다.

그러나 같은 자극일지라도 사람마다 다 다른 반응을 보인다. 심지어 같은 사람이라고 할지라도 동일한 자극에 같은 반응을 보이지 않는다. 그 이유는 환경자극을 처리하는 사람의 마음이 다르기 때문이다. 마음의 역할은 밖에서 들어오는 자극 정보를 수집하고 분류하여, 해석하고 의미를 부여하는 것이다. 여러 가지 문제를 복잡하게 만드는 것도, 문제를 위기로 만드는 것도 마음의 역할이다. 같은 상황, 같은 자극일지라도 문제를 받아들이고, 해결하는 것도 마음에 입장에 따라 달라진다.



한 사람의 고통과 문제가 과연 그 사람이 처한 환경 때문일까? 그렇다면 상담자들은 그 사람이 처한 문제를 해결하기 위해 그 환경적 문제를 바꾸어야 할까?

사례 이야기 > 엄마가 너무 미운 한 청소년.

” 난 엄마가 너무 싫어요. 같이 살기도 싫어요. 하나부터 열까지 맞는 게 아무것도 없어요. 엄마가 나한테 관심을 안 줬으면 좋겠어요. 그냥 내버려 두었으면 좋겠다구요. “

직장을 바꾸고, 엄마와 떨어진다고 해서 문제가 해결되는 것일까요? 어떤 환경은 개인이 변화시킬 수 없을뿐더러, 개인의 힘으로는 어떻게 할 수 없는 것이 대부분입니다. 특히 ‘다른 사람’ 과 ‘과거’의 문제는 바꿀 수 없습니다.

심리상담에서는 환경의 문제보다 마음을 바꾸는 것에 중점을 둡니다. 환경을 바꾼다고 할지라도, 환경에 처한 사람의 마음을 바꾸지 않는다면 불만과 고통은 없어지지 않습니다.

대신 마음에 적응력과 대처 능력, 잠재력과 같은 마음의 힘을 키운다면, 비슷한 환경에 처했을지라도 이를 받아드리고 대처하는 반응이 달라질 수 있습니다.

학습활동> 아래의 동화를 읽어봅시다.

It Could Always Be Worse : A Yiddish Folk Tale, 저자: Zemach, Margot (마고 제마트)

『우리 집은 너무 좋아』 이미영 옮김, 비룡소



바꿀 수 없는 과거 경험과 기억이 있더라도 이제는 괜찮다고 느낄 수 있도록 돕고, 스트레스가 되는 사람과의 관계에서 숨돌릴 여유가 생기도록 하며, 자신이 진정으로 원하는 것을 발견하고 자기다운 자기가 되도록 하는 것, 이런 것이 마음의 힘을 키워서 삶을 바꾸고자 하는 심리치료이다 (주리아, 2010).

4. 심리이론의 기본적 용어들

1) 심리학이란 psychology

인간의 정신과정과 행동에 관한 과학적인 연구

① 인지(cognition)

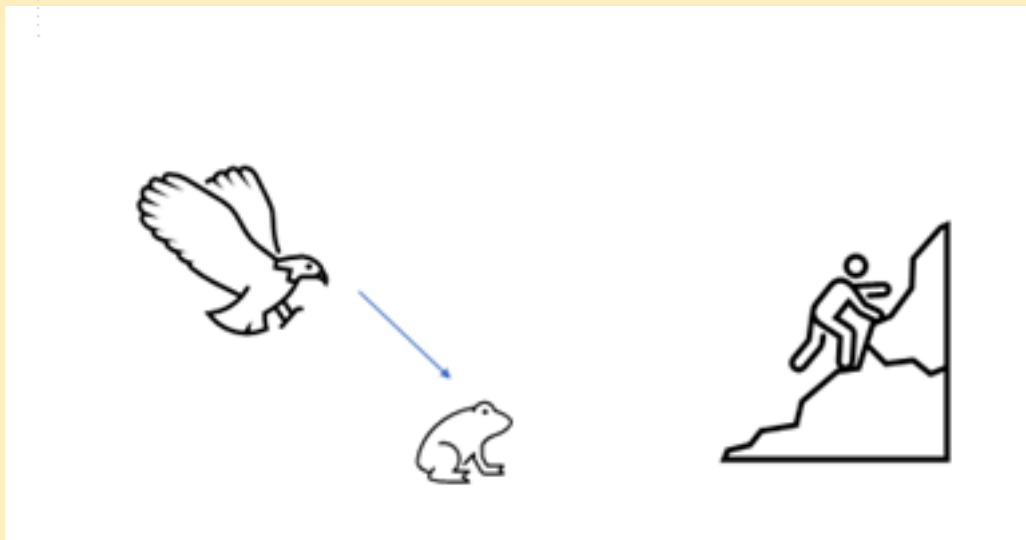
: 정보를 획득하고 저장하고 활용하는 것, 사람은 인지를 통해 판단하며, 판단을 통해 어떤 대상을 다른 대상과 구별되고, 다양한 개념 등을 학습한다.

피아제Piaget의 인지과정

- 동화 : 인간에게는 생각의 틀 Schema(도식)이 있는데, 새로 들어오는 정보를 이미 가지고 있는 도식에 따라서 해석한다.
- 조절 : 자신의 생각 즉 Schema(도식)를 새로운 경험에 맞추는 것을 의미한다.
- 적응 : 인지구조가 환경에 맞추어 바뀌는 경향 (동화 + 조절)

② 행동 (behavior)

: 관찰이 가능한 행위(conduct) 또는 행실(demeanor)로서 내적 혹은 외적인 자극에 의해서 보이는 반응



③ 감정 (feeling)

: 예를 들어 화가 나거나 즐거운 것 같이 우리가 느끼는 상태

학습활동 > 나와 관련된 자기점검 척도검사

① Rogenberg 의 자아존중감 척도 The Rosenberg Self-Esteem Scale

					score
1. On the whole, I am satisfied with myself.	Strongly Agree	Agree	Disagree	Strongly Disagree	
2. At times I think I am no good at all.					
3. I feel that I have a number of good qualities.					
4. I am able to do things as well as most other people.					
5. I feel I do not have much to be proud of.					
6. I certainly feel useless at times.					
7. I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others.					
8. I wish I could have more respect for myself.					
9. All in all, I am inclined to feel that I am a failure.					
10. I take a positive attitude toward myself.					

Scoring:

Items 2, 5, 6, 8, 9 are reverse scored. Give “Strongly Disagree” 1 point, “Disagree” 2 points, “Agree” 3 points, and “Strongly Agree” 4 points. Sum scores for all ten items. Keep scores on a continuous scale. Higher scores indicate higher self-esteem.

Reference : Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

② Satisfaction with Life Scale 삶의 만족도 검사
Diener, Emmons, Larson & Griffin

Below are statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale below, indicate your agreement with each item by circling the number that corresponds to it.

- 1– strongly disagree
- 2– disagree
- 3– slightly disagree
- 4– neither agree nor disagree
- 5– slightly agree
- 6– agree
- 7– strongly agree

	SD						SA
1. In most ways my life is close to my ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2. The conditions of my life are excellent.	1	2	3	4	5	6	7
3. I am satisfied with my life.	1	2	3	4	5	6	7
4. So far I have gotten the important things I want in life	1	2	3	4	5	6	7
5. if I could live my life over, I would change almost nothing.	1	2	3	4	5	6	7

2) 발달의 개념

발달이란, 수정되는 순간부터 죽는 순간까지 개인 (한 사람)에게 일어나는 모든 변화과정

① 발달의 특징

- 발달은 결정적인 시기가 있다.
- 발달단계마다 이루어야 할 과업 task과 사회적 기대가 있다.
- 일정한 순서와 방향이 있다 :상체에서 하체로, 중심에서 말초로, 전제활동에서 특수활동으로
 - 성숙이란 :유전적으로 정해진 방향으로 전개되는 것.
(생후 1년쯤 걷기, 11세부터 2차 성징)

3) 성격

성격은 직접 관찰할 수 없는 내적 속성이다. 정신 신체적 체계 (인지, 감정, 행동)의 통합적 과정. 인간은 누구나 고유한 성격을 가지고 있다(고유성). 성격은 시간과 상황에 따라 일관적이다. (일관성) 상황과 상호작용하여 역동성을 가지고 있다.

▶ 역동성 dynamic

- 역동성은 힘(force)의 개념을 뜻한다. 심리학에서 역동성은 마음 속 보이지 않는(내적) 힘들이 서로 상호작용하는 것을 말한다.

▶ 프로이트(S. Freud)는 한 개인의 마음을 무의식과 의식으로 나누고, 개인의 성격이란 보이지 않는 내적 역동성에 결정된다고 주장했다.

- 무의식 unconsciousness : 우리가 알지 못하는 마음의 깊은 영역, 스스로 알 수 없다.

- 의식 consciousness : 우리가 알 수 있는 영역

▶ 보이지 않는 마음의 힘

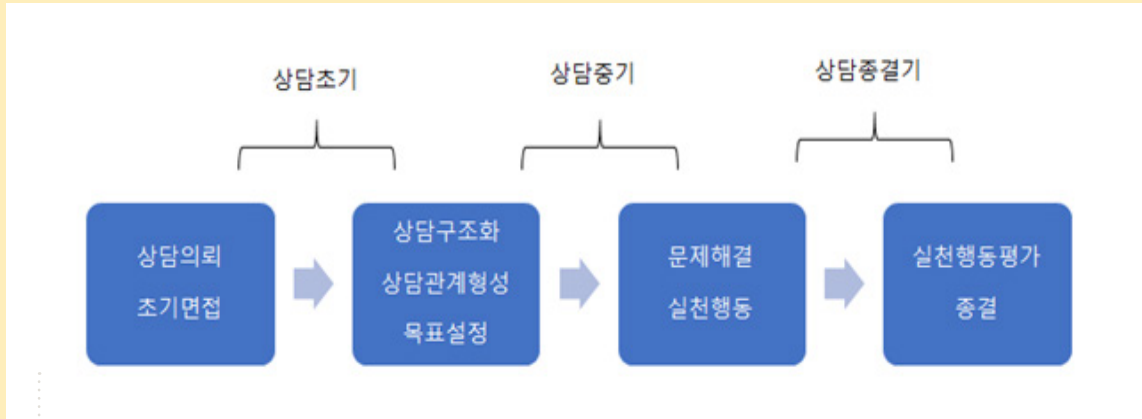
- 원초아(id) : 무의식에 속하고, 쾌락 원리와 즉각적인 만족을 따름

- 자아(ego) : 부분적으로 의식되고, 현실원리를 따름. 원초아와 초자아 사이에서 중재 역할

- 초자아(superego) : 부모의 상과 처벌에 의해 형성되어서, 사회적 가치, 도덕적 원리를 따름

5. 상담의 단계

상담 의뢰 → 초기 면접 → 상담 구조화 → 상담 관계 형성 → 목표 설정 → 문제해결과정 → 실천행동 계획 → 실천결과의 평가와 종결



① 상담 의뢰

- 자발적으로 오게 되는 경우 혹은 비자발적으로 오게 되는 경우
- 동기
 - : 동기란 어떤 행동을 하게 만드는 원인이나 힘으로 상담을 하게 된 직접적인, 간접적인 동기들이 있다.
 - : ‘고민하고 있었는데, 친구가 추천해주었다’ ‘학교에서 문제가 생겼다’ 등

② 초기 면접

- 내담자가 호소하는 심리적 문제 및 증상 탐색
- 치료에 대한 내담자의 기대 탐색
- 치료적 관계 형성
- 전반적인 상담 관계에 대해 정보제공

③ 접수 면접 intake interview

- 내담자가 제일 처음 방문할 때 이루어지는 가장 흔한 형태의 면접
- 기본 구성사항
 - : 인적사항, 주요 호소내용 및 문제진술, 내원하게 된 직접적 계기, 행동관찰 현재 생활조건, 개인의 발달사적 과거력, 가족배경
- 접수(초기)면접의 행동관찰 요소
 - : 수검자의 전반적 외모, 인상, 위생상태, 면담에 임하는 태도와 행동
 - : 시각, 청각의 문제여부
 - : 언어적 이해력, 표현, 사고의 이상
 - : 특이한 행동 존재 여부

- : 기분과 정서상태, 정서표현의 적절성
- 아동의 행동관찰시 관찰필요
- : 용모, 인상 언어능력
- : 발달 수준, 시선처리
- : 영양상태, 위생상태

④ 상담 구조화

- 시간 및 행동 규칙 설명, 상담자 역할과 내담자 역할 설명
- 상담의 목표세우기
- 비밀보호의 원칙 및 한계 설명

⑤ 상담의 일반적인 목표

- 내담자의 행동을 변화시킨다.
- 내담자의 정신건강을 촉진하고 증진한다
- 상담자와 내담자가 문제해결을 위해 함께 노력한다
- 내담자가 자신의 문제를 적절하게 대응할 수 있는 문제 해결능력을 키울 수 있도록 돕는다
- 내담자를 존중하여 스스로 선택하고 결정할 수 있도록 돕는다.

⑥ 상담 관계 형성

- 상담자와 내담자간의 상담관계에서 서로를 신뢰하고 도울 수 있는 관계 형성을 말한다.
- : 신뢰관계형성, Rapport 형성, 촉진적 관계 형성 등
- 개인적으로 친한 관계와는 구별되는 것으로, 상담 안에서 내담자가 상담자를 믿고 의뢰하는 것이다. 상담자는 현실적이고 전문적인 신뢰 관계를 형성할 수 있어야 한다.

▶ 공감적 이해 : 자신이 직접 경험하지 않고 다른사람의 감정을 거의 같은 내용과 수준으로 이해하는 것이다. 눈으로 관찰할 수 있는 것 외 감정 태도 같은 관찰될 수 없는 것 까지도 의미를 포착해야 한다. 공감적 이해는 신뢰감을 형성하므로 내담자가 자신을 더 깊이 드러낼 수 있도록 한다.

▶ 전이 관계 : 정신분석용어이지만, 일반적으로 상담관계에서 내담자의 어린 시절 주요한 감정적 경험들을 지금의 상담관계인 상담자에게 투사하는 것이다.

▶ 역전이 관계 : 상담자가 내담자에게 느끼는 감정으로, 전이 관계의 반대라고 볼 수 있다.

치료적 동맹

내담자 중심(인간중심)치료에서는 내담자 입장에서 상담자가 공감적이고 따뜻하며, 신뢰할 만하다는 생각이 든다면, 치료가 성공적이라고 본다. 내담자 치료자의 공감적이고 긍정적인 치료관계 자체로 내담자가 가진 잠재력을 인정하고 스스로 치유할 수 있도록 회복하는 것으로, 상담자 내담자 모두에게 달려있다.

Rogers의 인간중심치료에서 상담자의 주요한 3가지 특성

① 일치성 (진실성)

상담자가 내담자를 대하면서 드는 생각이나 감정 등을 그대로 인정하고 개방하는 것

상담자의 인격적 성숙이 중요

② 무조건적 긍정적 존중과 수용

내담자를 조건 없이, 한 인간으로서 긍정적인 존재로 대하는 것

좋고 나쁨의 평가와 판단에 영향을 받지 않고, 내담자를 돌보는 것

③ 공감적 이해

내담자의 경험과 감정을 민감하고 정확히 이해하는 것

내담자의 입장을 정확히 공감해주는 것은 내담자 내부의 문제를 스스로 인식하여 해결하수 있도록 격려하는 것

⑦ 문제해결

- 상담자와 내담자가 공통의 목표를 가지고 함께 노력하는 것

- 상담자의 이론적 입장에 따라 방향과 방법이 달라짐

⑧ 종결

- 내담자가 상담계약에 합의했던 인지, 정서, 행동적 목표에 도달했는지 점검

- 내담자 스스로 발전이 있었는지 확인

- 상담 관계가 도움이 되었는지 확인

- 상담 초기의 상황과 변화되었는지 확인

6. 상담 윤리

한국상담심리학회 상담심리사 윤리강령 주요 내용을 토대로 함

1. 전문가로서의 태도

- : 전문가로서 성실하며, 전문적인 능력을 계속해서 노력해야 한다.
- 전문적 능력. 성실성. 자격관리

2. 사회적 책임

- : 고용기관과의 관계뿐 아니라 다른 전문직과의 관계에서도 사회적인 책임이 있다.
- 사회와의 관계. 고용 기관과의 관계. 상담기관 운영자.
다른 전문직과의 관계. 자문

3. 내담자의 복지와 권리에 대한 존중

- : 내담자의 권리와 사전 동의, 다양성 등을 존중해야 할 의무가 있다.
- 내담자 복지. 내담자의 권리와 사전 동의. 다양성 존중

4. 상담관계

- : 다중적인 관계를 포함하여 상담 관계에서의 윤리적인 의무가 있다.
- 다중관계. 성적 관계. 여러 명의 내담자와의 관계. 집단상담

5. 정보의 보호 및 관리

- : 내담자의 사생활과 비밀 보호를 지켜야 하며, 비밀 보장의 한계에 대해 알려주어야 한다.
- : 상담 외 목적을 위한 내담자의 정보를 사용할 경우 미리 동의서를 얻어야 한다.
- 사생활과 비밀보호. 기록. 비밀보호의 한계. 집단상담과 가족상담
- 상담 외 목적을 위한 내담자 정보의 사용. 전자 정보의 관리 및 비밀보호

6. 심리평가

- 검사를 사용하고 해석하는 능력. 사전동의. 검사의 선택 및 실시
- 검사 결과의 해석과 진단. 검사의 안전성

7. 수련감독 및 상담자교육

- 수련감독과 내담자 복지. 수련감독자의 역량과 책임
- 수련감독자와 수련생 관계. 상담 교육자의 책임과 역할

8. 윤리문제 해결

▶ 비밀 보장이 어려운 경우

- 내담자가 자신이나 타인의 생명 혹은 사회의 안전을 위협하는 경우
- 내담자가 감염성 있는 질병이 있다는 확실한 정보를 가진 경우
- 미성년 내담자의 학대를 발견하거나, 내담자가 아동을 학대하는 경우
- 법적으로 정보공개가 요구되는 경우

▶ 상담자와 내담자의 상담 관계에서의 일반적인 윤리원칙

- 자율성
- 선행 또는 덕행
- 무해성 또는 비 해악성
- 정의 및 공정성
- 성실성 또는 충실성

참고문헌

- Corey(2003) 심리상담과 치료의 이론과 실제.(조현춘 외 공역)
시그마프레스
- 이장호,금명자(2021) 상담연습교본
- 주리아(2010) 미술치료학
- 한국임상심리학회(2018) 임상심리전문가 수련 윤리규정. WWW.kcp.or.kr
- Cervon,D(2017) 심리학개론: 사람,마음, 뇌과학.(김정희 외 공역)
시그마프레스

예비 상담자를 위한 Guideline 〈 기초단계 - 핵심 단어 정리 〉

상담의 기본자세 인간으로서의 상담자 자기점검

개요

상담자와 내담자의 관계를 통해서 보이지 않는 내담자의 마음을 다루는 전문가로서 상담의 가장 중요한 도구는 상담자 자신이다. 이번 과정에서는 심리상담에 가장 기본적이면서 중요한 자세로, 인간으로서의 상담자 자신이라는 가정을 검토하고, 이해하게 될 것이다. 이에 따라 심리상담치료의 기본적인 용어와 함께 효과적인 치료 관계를 형성하거나 유지할 수 있는 상담자로서의 기본자질과 경험, 자기 점검 등을 살펴보게 될 것이다.

목표

심리상담가의 기본 역량을 갖추기 위한 심리상담의 기본적인 용어 이해 미술치료를 체험함으로써 자기 성장에 대한 개념 학습

실행방법

이론 수업을 통한 참여 토론
미술치료를 통해 자기점검, 자기 성장 체험

1. 수업 목표

Identify suggested ways to attend online lecture

한 인간으로서의 상담자 Counselor as a therapeutic person

자기 인식 self - awareness

자기 점검 self - monitoring

상담이론과 실제 theory and practice of counseling

통찰 insight

2. 유능한 상담자의 인간적 특성 (Corey, 2006, p19)

personal characteristics of effective counselors

Effective therapists have an identify.

Effective therapists respects and appreciate

Effective therapists are open to change.

Effective therapists make choices that are life oriented.

Effective therapists are authentic.

Effective therapists have sense of humor.

Effective therapists make mistakes and are willing to admit them.

Effective therapists generally live in the present.

Effective therapists appreciate the influence of culture.

Effective therapists have a sincere interest in welfare of others,

Effective therapists possess effective interpersonal skills.

Effective therapists become involved in their work and derive meaning from it.

Effective therapists are passionate.

Effective therapists are able to maintain healthy boundaries.

3. 상담의 이해

내담자 client
상담자 counselor
정신역동접근 psychodynamic approaches
정신분석 치료 psychoanalytic therapy
아드리안 치료 Adlerian therapy
실존치료 existential therapy
인간 중심치료 person-centered therapy
게슈탈트 치료 gestalt therapy
행동 치료 behavior therapy
인지 행동치료 cognitive behavior therapy
가족 시스템 치료 family systems therapy
환경/ 마음/ 반응 stimulus/ mind / reaction

4. 심리이론의 기본적 용어들

심리학 psychology
인지 cognition
동화 assimilation
조절 accommodation
평형상태(적응) equilibrium
행동 behavior
감정 feeling
발달심리학 developmental psychology
성격심리학 personality psychology
역동성 dynamic
무의식 unconsciousness
의식 consciousness
원초아 (id)
자아 (ego)
초자아(superego)

5. 상담의 단계 Counseling stage

상담회기 counseling session
접수 면접 intake interview
신뢰 관계 rapport
전이 관계 transference
역전이 관계 countertransference
치료 동맹 therapeutic alliance
내적 준거 틀 internal frame of reference
일치성 / 진솔성 congruence/ genuinenes
무조건적 긍정적 수용 unconditional positive regard
공감적 이해 empathic understanding
문제해결 능력 problem solving competence

6. 상담 윤리 Ethical issues in Counseling and Professional

심리평가 assessment
비밀보장 confidentiality
다중 관계 multiple relationship

사단법인 임마엘

Immael @2021