

# 2013 진로교사 심화연수 - 청소년상담 기법

- ▶ 일시 : 2013년 7월 29일(월) ~ 31일(수)
- ▶ 장소 : 천안상록리조트
- ▶ 주최 : 교육부
- ▶ 주관 : 한국청소년정책연구원





# 프로그램

# Program

| 일정          | 시간          | 프로그램         | 교육<br>방식  | 교육<br>시간 | 분반 | 강사(소속)                         |
|-------------|-------------|--------------|-----------|----------|----|--------------------------------|
| 7/29<br>(월) | 12:00~13:00 | 중식           |           |          |    |                                |
|             | 13:00~13:30 | 개강식 및 오리엔테이션 |           |          |    |                                |
|             | 13:30~14:30 | 진로교육정책의 방향   | 강의        | 1        |    | 이규운<br>(교육부 교육연구사)             |
|             | 14:30~16:30 | 청소년 개인상담 I   | 강의        | 2        |    | 조미경<br>(중앙대학교 교수)              |
|             | 16:30~18:30 | 청소년 집단상담 I   | 강의        | 2        |    | 김준범<br>(구로청소년상담복지센터<br>집단상담교수) |
|             | 18:30~20:00 | 석식           |           |          |    |                                |
| 7/30<br>(화) | 07:30~09:00 | 조식           |           |          |    |                                |
|             | 09:00~12:00 | 청소년 개인상담 II  | 실습/<br>토론 | 3        | 중A | 김준범<br>(구로청소년상담복지센터<br>집단상담교수) |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 3        | 중B | 김혜민<br>(자광아동가정상담원<br>상담클리닉상담원) |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 3        | 고A | 조미경<br>(중앙대학교 교수)              |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 3        | 고B | 손보영<br>(한국가이던스심리상담센터<br>선임상담원) |
|             | 12:00~13:00 | 중식           |           |          |    |                                |
|             | 13:00~15:00 | 청소년 집단상담 II  | 실습/<br>토론 | 2        | 중A | 김준범<br>(구로청소년상담복지센터<br>집단상담교수) |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 2        | 중B | 김혜민<br>(자광아동가정상담원<br>상담클리닉상담원) |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 2        | 고A | 조미경<br>(중앙대학교 교수)              |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 2        | 고B | 손보영<br>(한국가이던스심리상담센터<br>선임상담원) |

# 프로그램

# Program

| 일정          | 시간          | 프로그램         | 교육<br>방식  | 교육<br>시간 | 분반 | 강사(소속)                         |
|-------------|-------------|--------------|-----------|----------|----|--------------------------------|
|             | 15:00~15:30 | 휴식           |           |          |    |                                |
|             | 15:30~18:00 | 청소년 또래상담 I   | 강의        | 2.5      |    | 정효경<br>(수원시청소년상담센터<br>권선상담실장)  |
|             | 18:00~20:00 | 석식           |           |          |    |                                |
|             | 07:30~09:00 | 조식           |           |          |    |                                |
| 7/31<br>(수) | 09:00~11:30 | 청소년 또래상담 II  | 실습/<br>토론 | 2.5      | 중A | 정효경<br>(수원시청소년상담센터<br>권선상담실장)  |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 2.5      | 중B | 함자영<br>(수원시청소년상담센터<br>팔당상담실장)  |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 2.5      | 고A | 주지선<br>(한국청소년상담복지개발원<br>선임상담원) |
|             |             |              | 실습/<br>토론 | 2.5      | 고B | 소수연<br>(한국청소년상담복지개발원<br>상담조교수) |
|             | 11:30~12:00 | 퇴소식 (이수증 수여) |           |          |    |                                |
|             | 12:00~13:00 | 점심식사         |           |          |    |                                |

## ■ 1일차 - 7월 29일 (월)

|           |                          |    |
|-----------|--------------------------|----|
| <b>01</b> | 청소년 개인상담 I .....         | 1  |
| 전체        | 조미경 _ 중앙대학교 교수           |    |
| <b>02</b> | 청소년 집단상담 I .....         | 11 |
| 전체        | 김준범 _ 구로청소년상담복지센터 집단상담교수 |    |

## ■ 2일차 - 7월 30일 (화)

|           |                          |    |
|-----------|--------------------------|----|
| <b>03</b> | 청소년 개인상담 II .....        | 31 |
| 중 A       | 김준범 _ 구로청소년상담복지센터 집단상담교수 |    |
| <b>04</b> | 청소년 개인상담 II .....        | 39 |
| 중 B       | 김혜민 _ 자광아동가정상담원 상담클리닉상담원 |    |
| <b>05</b> | 청소년 개인상담 II .....        | 55 |
| 고 A       | 조미경 _ 중앙대학교 교수           |    |
| <b>06</b> | 청소년 개인상담 II .....        | 73 |
| 고 B       | 손보영 _ 한국가이던스심리상담센터 선임상담원 |    |
| <b>07</b> | 청소년 집단상담 II .....        | 89 |
| 중 A       | 김준범 _ 구로청소년상담복지센터 집단상담교수 |    |
| <b>08</b> | 청소년 집단상담 II .....        | 97 |
| 중 B       | 김혜민 _ 자광아동가정상담원 상담클리닉상담원 |    |

|           |                          |     |
|-----------|--------------------------|-----|
| <b>09</b> | 청소년 집단상담 II .....        | 105 |
| 교 A       | 조미경 _ 중앙대학교 교수           |     |
| <b>10</b> | 청소년 집단상담 II .....        | 115 |
| 교 B       | 손보영 _ 한국가이던스심리상담센터 선임상담원 |     |
| <b>11</b> | 청소년 또래상담 I .....         | 131 |
| 전체        | 정효경 _ 수원시청소년상담센터 권선상담실장  |     |

---

■ 3일차 - 7월 31일 (수)

---

|           |                          |     |
|-----------|--------------------------|-----|
| <b>12</b> | 청소년 또래상담 II .....        | 167 |
| 중 A       | 정효경 _ 수원시청소년상담센터 권선상담실장  |     |
| 중 B       | 함자영 _ 수원시청소년상담센터 팔당상담실장  |     |
| <b>13</b> | 청소년 또래상담 II .....        | 179 |
| 교 A       | 주지선 _ 한국청소년상담복지개발원 선임상담원 |     |
| 교 B       | 소수연 _ 한국청소년상담복지개발원 상담조교수 |     |

1

---

# 청소년 개인상담 I

조 미 경  
중앙대학교 교수



# 청소년 개인상담 I

강사 : 조 미 경

## 1. 청소년기의 특징

### 가. 신체적 발달

사춘기(puberty)와 청소년기(adolescence) 구분

- 사춘기:
  - 청소년기를 알리는 지표, 성인기의 시작
  - 청소년기의 일부분
- 청소년기
  - 11-12세 사춘기의 시작부터 성인의 법적 연령인 20세까지
  - 아직 사회적 성인으로서의 책임과 의무가 부과되지 않는 시기

성장 급등기와 성적 성숙

- 사춘기는 성장이 가속화되는 성장 급등기로 생식기관, 신장, 체중, 근육, 골격, 사고, 얼굴 전반에 걸쳐 변화가 일어난다.
- 성적 성숙
  - 여아: 에스트로겐/가슴과 둔부의 발달
  - 남아: 안드로겐, 테스토스테론/음경, 고환의 발달, 체모발달

신체발달 특징

- 신체 발달 및 성적성숙의 남녀 차이
- 사춘기는 여아가 남아보다 2년 정도 먼저 시작한다.
- 일시적인 여아의 신체적 우월(체중, 신장)
- 일시적인 신체비율의 불균형 (팔다리가 신장에 비해 지나치게 길어짐)

## 나. 심리적 특성

| 조숙과 만숙                                                                                                                                                                          | 왜곡된 신체상                                                                                                                                                                                                              | 조숙과 만숙의 남녀 차이                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>신체 성장과 성적 성숙 시기가 평균보다 빠르거나 늦는 것</li> <li>청소년들에게 심리적인 영향</li> <li>신체상, 신체 만족도, 조숙과 만숙에 대한 만족 또는 불안은 <u>사회문화적 기준과 편견에 영향 받음</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>신체적 매력 기준: 가족, 또래친구, 대중매체의 영향</li> <li>외모 지성주의 사회</li> <li>왜곡된 신체상: 특히 여학생은 정상체중에 미달될 때 가장 만족, 신체적 조건에 만족도 낮음</li> <li>거식증(anorexia nervosa)</li> <li>폭식증(bulimia)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>청소년들의 조숙과 만숙에 대한 만족도: 사회문화적 반응에 의해 영향 받음</li> <li>남자의 경우 <ul style="list-style-type: none"> <li>조숙: 긍정적 평가/우월감, 지적, 사회적 유능감</li> <li>만숙: 부정적 신체상, 자신감 결여</li> </ul> </li> <li>여자의 경우 <ul style="list-style-type: none"> <li>조숙: 부정적인 경향 정서적 불안 위축, 복종적, 내성적 성향</li> <li>만숙: 정서적 안정, 활동적, 사회적 적응력, 주도적 성향</li> </ul> </li> </ul> |

3

## 다. 행동적 특성 : 지나친 자기주장, 과격한 감정 표현, 충동성

|                  |                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 남녀 성호르몬의<br>과다분비 | <ul style="list-style-type: none"> <li>남성 호르몬인 테스토스테론의 분비가 남녀 각각 20배와 5배로 증가, 공격성 증가</li> <li>여성호르몬인 에스트로겐도 사춘기 여학생의 공격성에 영향을 미침</li> </ul>                  |
| 뇌 기능             | <ul style="list-style-type: none"> <li>급속한 전두엽의 발달: 신경세포의 과잉 생성 및 과잉 연결에 따른 비효율적인 정보전달체계가 충동적이고 무분별한 행동 촉발</li> <li>뇌 정보전달 경로(간접경로/ 성인의 경우 직접 경로)</li> </ul> |
| 뇌 활성화의<br>차이     | <ul style="list-style-type: none"> <li>감정 추론할 때 청소년은 '편도체(공격성 관련)'사용</li> </ul>                                                                              |
| 도파민의<br>과다분비     | <ul style="list-style-type: none"> <li>자극적 쾌락, 모험 추구의 뇌 호르몬인 도파민 분비가 가장 많이 활성화되는 시기로(아동기, 사춘기) 충동적이고 모험적 행동 즐김</li> </ul>                                    |



## 2. 청소년 상담의 특징

### 성인상담과의 차이점

청소년 상담의 대상은 청소년, 청소년 관련인(부모, 교사, 친구 등), 관련 기관사람들을 포함한다.

청소년의 건전한 발달과 성장을 돕는 예방 교육적 측면, 위기청소년들에 대한 개입 및 지원에 초점

개인면접, 소규모, 대규모형태의 집단 교육, 컴퓨터, 전화 이용한 매체상담 등 다양한 방법 활용

5

위와 관련해서 청소년상담의 목표는 다음과 같다.

청소년 상담은 소수 대상의 치료기능보다 대다수 청소년들의 정상적인 발달과 성장을 돕는 것에 초점

일상에서 직면하는 문제해결 조력: 학습활동, 진로설계, 또래관계, 이성교제, 부모 또는 교사 등 주위사람들과의 관계 문제

청소년들의 유능성 발달: 잠재력과 내재된 가능성 찾아 실현하도록 조력

청소년들의 건강한 성장과 발달을 방해하는 환경 개선: 가정, 학교, 지역사회 환경

청소년들의 삶의 지혜를 길러줌: 자존감, 자기 가치감, 자아관 확립, 성숙의 의지, 창조적 지혜

경제적, 사회적, 심리적 위기에 처한 청소년들의 안정적 생활보장: 위기개입 및 지원, 자립을 도움으로써 최적의 생활 보장

6

### 3. 청소년 내담자의 특징

|  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
|  | 상담 동기 부족                              |  |
|  | 상담자에 대한 부정적인 시각                       |  |
|  | 여러 회기 진행되는 상담에 대한 지구력 부족              |  |
|  | 인지능력의 부족(구체적 조작에서 벗어나지 못함): 논리적 추론 부족 |  |
|  | 동시 다발적인 관심을 보임: 한 가지에 관심을 두고 유지하기 어려움 |  |
|  | 환경으로부터 지배적인 영향을 받음                    |  |
|  | 급속한 성장과 발달의 시기                        |  |
|  | 청소년의 문제는 복합적이고 종합적인 특성을 갖는다.          |  |

### 4. 내담자 유형 및 특징

| 문제발생기간                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 발생원인의 소재                                                                                                                                                                                                                                                     | 정신장애 분류방식                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 일시적 문제 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1, 2개월 이내</li> </ul> </li> <li>• 일시적인 문제라도 일정 시간 동안 간격을 두고 반복된다면 일시적이라고 할 수 없다.</li> <li>• 장기적 문제 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개월 이상</li> </ul> </li> <li>• 만성적 문제 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 몇 년 이상 지속</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 상황적 요소 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 전학, 이사, 부모의 부재, 가정환경 등 외부적 상황에 의해 발생한 문제</li> </ul> </li> <li>• 개인 내적 요소 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 성격 문제 등 개인의 내부에 기인한 심리적 문제</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 정상: 일상적인 생활을 방해할 정도의 심각한 심리적 문제나 적응상의 어려움을 겪지 않은 상태</li> <li>• 이상 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신경증적 상태: 정서적 또는 행동적 측면에서 그리고 주변 사람들과 인간관계를 맺고 유지해 나가는 과정에서 심각한 불편과 고통을 느끼는 경우</li> <li>• 정신증적 상태: 현실 인식과 기본적인 생활적응 자체가 심각하게 손상된 상태</li> </ul> </li> </ul> |

## 5. 상담과정

1. 상담준비

2. 접수면접

3. 상담의 초기단계

4. 상담의 중기단계

5. 상담의 종결단계

9

### → 상담준비

내담자가 상담과 상담실에 대해 호의적 태도를 갖도록

상담자의 태도 뿐 아니라 상담실의 위치, 내부 환경이 적절해야 함

상담실이 지나치게 외진 곳이나 이와 반대로 눈에 띄는 곳은 피할 것

친절하고 수용적이며 안전한 상담실 환경

외부의 소음 차단, 방음을 통해 방해 받지 않도록

편안하고 안락한 상담 시설, 내담자의 시야를 방해하지 않는 조명

상담 접수 시의 친절함과 성실한 태도

10

## → 접수면접

### 접수면접

- 상담 가능성 여부, 상담 진행절차 등에 대해 안내하는 것이다.
- 내담자는 접수자를 통해 내담자가 상담자와 상담실 분위기를 파악한다.

### 접수면접자의 중요성

- 내담자들의 상담에 대한 일반적인 오해를 바르게 인식시켜야 한다.
- 상담관계에 대한 잘못된 개념, 왜곡된 기대 등에 대해 바로 이해시켜야 한다.
- 면접상담에서 상담을 구조화한다.

### 접수면접자의 역할

- 상담 진행과정과 회기에 대한 안내: 상담 회기는 청소년 상담실인 경우, 단기상담을 권장하나 문제유형과 심각성 정도, 상담 목표에 따라 다르다.
- 비밀보장 안내

11

## → 상담의 초기단계

가. 상담  
구조화

내담자와 상담자 간에 상담에 대한 기본적인 기대를 맞추어 나가는 과정

첫째, 상담 여건에 대한 구조화: 상담 시간, 계획, 상담 장소, 연락 방법

둘째, 상담관계 구조화

셋째, 비밀 보장

나. 관계  
형성

촉진적 상담관계 형성

상담자의 태도

첫째, 순조로움: 편안, 이완, 부드러움, 기분 좋게 느껴짐

둘째, 깊이: 가치 있으면서 강력하고 뿌듯함과 연결되는 것

기본적  
상담  
기법

경청

공감적 이해

수용적 존중

다. 문제  
이해 및  
평가

내담자에 대한 전반적인 이해

첫째, 내담자의 발달 정도와 현재 기능수준 파악

둘째, 문제 발생 전 기능수준, 강점, 심리적 자원, 취약점

문제 해결을 돕거나 방해하는 환경적 특성 확인

2

12

## → 상담의 중기단계

상담 목표를 달성하기 위해 상담 전략이 진행되고 있는 단계

내담자 자신의 문제를 탐색하고 자각하고 변화하는 과정

높은 수준의 공감, 요약하기, 정보제공하기, 질문하기, 상담자의 자기 노출, 직면

내담자 - 새로운 변화를 위한 행동 실천에 대해 부담감과 실패에 대한 두려움, 저항이 나타날 수 있음

상담자는 불안을 이해하고 실천에 필요한 심리적 자원과 실제적인 안내를 제공해야 한다.

13

## → 상담의 종결단계

### 가. 조기종결, 상담의 중도탈락

- 첫째, 내담자의 일방적인 조기 종결
- 상담자는 내담자의 조기 종결을 알리는 신호
- 둘째, 상담자에 의한 조기 종결
- 상담자의 이직, 이사
- 충분히 이해시키고 적절한 상담자와 연계시킬 것

### <조기종결의 신호들>

- 상담 약속 파기나 잦은 지각
- 상담 연기
- 상담시간의 잦은 변경
- 부모를 통해 상담 중단 요청
- 상담자의 조언 충고를 무비판적으로 수용
- 문제해결에 대한 자신감
- 상담 호소 문제가 해결 되었다고 알림

### 나. 상담종결의 과제

- 상담 목표의 달성 정도 파악
- 행동 변화 요인에 관한 평가
- 행동변화가 미진한 이유에 대한 평가
- 향후 계획에 대한 논의
- 추수면접
- 상담이 종결된 뒤, 1, 3, 6개월, 1년까지 내담자 변화에 대한 추이

14

**감사합니다**

# 2

---

## 청소년 집단상담 I

김 준 범  
구로청소년상담복지센터 집단상담교수





# 청소년 집단상담 I

구로청소년상담복지센터

김준범

## I. 청소년 집단상담이란?

### 1. 집단상담이란?

심리치료 혹은 심리상담은 상담자와 내담자의 1:1 관계에서 이루어지는 활동으로 간주된다. 집단상담은 한명 혹은 두 명의 집단 지도자와 적정한 다수의 집단원(대략 6~12명)이 일정 기간 동안 정기적으로 만나면서 집단 내의 관계를 활용하여 바람직한 변화를 이루어 가는 과정을 말한다. 유사한 유형의 활동인 집단지도는 지도자가 중소집단 또는 대집단의 학생을 대상으로 하는 교육 활동을 말한다. 주로 예방적인 목적으로 실시되며 교육적 내용과 정보제공으로 구성되어 대형 강의 또는 수업과 같은 형태로 진행 된다. 집단치료는 바람직한 변화를 목표로 하며 인원 및 진행 방식에서 집단상담과 유사하지만 성격의 재구성과 같은 심층적 변화가 목표이며 훈련 받은 전문가에 의해 장기간 진행된다는 차이점이 있다.

청소년 집단상담은 다음과 같이 정의할 수 있다. 청소년 집단상담은 한 명 또는 두 명의 집단 지도자가 적정한 다수의 집단원을 대상으로 하여 청소년들이 발달과업을 이루어가는 과정에서 겪게 되는 여러 가지 쟁점들과 극복해야 할 문제를 중심으로 개인 상호 간의 역동을 활용한 상담과정이라 할 수 있다(홍경자, 김창대, 박경애, 장미경, 2009).

### 2. 청소년 집단상담의 주요한 주제

청소년이 경험할 수 있는 발달 과업상의 문제들이 청소년 집단상담의 주요한 주제가 된다. Erickson의 심리사회적 발달이론은 청소년기가 자신이 어떤 사람인가에 대한 이해인 자아정체감을

형성하는 시기라 하며, Piaget의 인지발달단계 중 추상적 사고, 가설적 사고가 가능한 형식적 조작기에 해당된다. 신체적으로는 2차 성징이 나타나고 사회적으로는 어린이를 벗어나지만 아직 성인이 되지 않은 시기이다. 이와 같이 여러 면에서 변화가 나타나기에 청소년은 다양한 어려움을 만나게 된다. 대체로 학업, 진로, 대인관계, 이성, 성격문제 등이 주된 주제로 나타나며 최근에는 흡연, 음주 등의 물질 사용과 인터넷 사용 습관도 부각되고 있다. 주로 다루게 될 주제는 표[1-1]과 같은 내용으로 정리할 수 있다(박아청, 김혜숙, 김창대, 1996).

### 3. 운영방법

집단상담은 진행 도중 새로운 집단원의 참여가 가능한지의 여부에 따라 개방, 폐쇄 집단으로 구분할 수 있다. 청소년 집단상담은 8회기-12회기의 제한된 시간 동안 운영되기 때문에 폐쇄 집단으로 운영되는 경우가 대부분이다. 주제에 대한 프로그램의 준비 여부에 따르면 구조화, 비구조화 집단으로 구분할 수 있다. 구조화된 집단상담은 주제에 대한 프로그램을 미리 계획하는 방법으로 숙련도가 높지 않은 상담자가 활용하기에 쉽고 청소년도 편하게 참가할 수 있는 장점이 있다. 비구조화된 집단상담은 구체적인 프로그램 없이 주제와 상담의 목표만 정하여 운영하는 방법으로 집단상담 내에서 드러나는 화제를 즉시적으로, 폭넓고 깊게 다룰 수 있다는 장점이 있다. 그러나 집단원의 자기탐색과 상호작용을 활발히 촉진시킬 수 있는 상담자의 역량이 요구된다. 청소년상담은 내담자의 자발성이 높지 않으며 발달 과정에서 드러나는 문제가 주제가 되어 집단이 구성되고 애매한 상황에 대한 인내가 성인보다 어렵다는 여러 이유로 구조화된 집단이 선호된다. 비구조화된 집단상담도 사용할 수 있으나 청소년기는 자신의 생각과 감정을 파악하여 언어로 표현하는 능력이 성인보다 부족하며 집단의 분위기와 역동적인 대인관계를 활용하여 사람들과 관계를 맺는 경험이 많지 않기 때문에 어려울 수 있다. 그러므로 정해진 시간 내에 목표로 하는 적절한 변화를 이루어 내려면 정교하게 개발된 구조화된 집단상담 프로그램을 이용하는 것이 적합하다.

| 영역          | 하위영역                              | 청소년 집단상담자가 필요한 지식의 내용                                                                           |
|-------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 개별성의 발달     | 자아정체감<br>진정성                      | 자아정체감의 발달과정, 미성숙의 원인, 자아정체감을 성숙시키는 방법 등에 관한 지식                                                  |
| 관계의 발달 및 상실 | 교우, 가족, 이성                        | 청소년기 친구들의 중요성, 영향력, 관계형성과정, 부적응적 관계(예: 집단 따돌림 등)의 발생과 수정, 이성관계의 이해와 조절, 가족관계의 역동, 대화기술 등에 관한 지식 |
|             | 부모의 이혼 및 죽음                       | 부모의 이혼 또는 죽음, 교우관계의 상실 등으로 인한 상실경험, 상실경험의 소화방법 등에 관한 지식                                         |
| 정서의 발달      | 정서                                | 충동성의 발현과 조절 방법, 공격성의 발생과 승화, 분노의 발생과 관리 방법, 스트레스 관리 기술, 감정과 정서의 분화 등에 관한 지식                     |
|             | 성                                 | 청소년기의 신체발달, 성욕의 발생과 소화 방법 등에 관한 지식                                                              |
| 학업          | 학습전략<br>성취동기<br>중퇴자<br>학업축진, 방해요인 | 학업의 촉진 및 방해요인, 학습전략, 주변 환경 및 주변 사람과의 관계와 학업성취와의 관련성, 성취동기 육성, 중퇴자의 발생과정 및 조력기술 등에 관한 지식         |
| 진로          | 진로발달<br>가치관                       | 청소년 진로발달 및 선택과정, 진로정보, 청소년의 흥미 및 진로관련 성격, 가치관 명료화 등에 관한 지식                                      |
| 대중매체        | TV, 인터넷                           | TV, 인터넷 과다의존의 위험요소 및 보호요소, 과다의존의 발달과정, 수정과정 등에 관한 지식                                            |

## II. 청소년 집단상담의 변화요인

### 1. 상담심리학 이론의 변화요인

상담심리학 이론은 어떤 요인이 인간의 성장을 돕고 변화하게 만드는 동력이 되는가에 대한 설명을 제공한다. 상담심리학 이론은 개인상담에 초점을 두고 발전하였지만 집단상담의 변화요인으로도 설명할 수 있다. 다양한 이론이 있으나 정신분석, 인지치료, 행동주의, 인간중심을 변화요인으로 설명하고자 한다. 상담심리학 이론에 대한 내용은 윤순임 외 13인 공저 “현대상담·심리치료의 이론과 실제(1995)”와 천성문 외 5인 공저 “상담심리학의 이론과 실제(2006)”를 참고하여 구성하였다.

#### 1) 정신분석

정신분석이론은 2가지 하위 이론에 기초한다. 첫째는 인간의 정신에는 의식하지 못하는 영역인 무의식이 있다는 것이다. 둘째는 무의식이 인간의 행동을 결정한다는 심적 결정론이다. 인간은 의식적이고 자율적으로 판단하여 행동한다고 생각하지만 자신도 모르게 행하는 행동들도 있다. 일상의 실수 혹은 오랜 시간이 지난 뒤 왜 그렇게 행동했는지 이해하게 되는 경우가 무의식이 작용한 간접적인 사례라 볼 수 있다. 정신분석은 부적응적인 행동 뒤에 있는 무의식적인 동기를 밝혀내어 의식의 영역에서 인식하고 통찰할 수 있어야 심리적으로 건강한 사람이 될 수 있다고 본다. 집단상담은 하나의 작은 사회와 같기 때문에 상호작용이 활발해지면 일상의 부적응적인 모습이 쉽게 드러나게 되고, 여러 집단원의 반응을 통해 무의식의 영향을 받은 행동을 인식하고 탐색할 수 있게 된다.

#### 2) 행동주의

행동주의이론은 학습이 자극과 반응의 연합, 강화, 모방학습 등에 의해 이루어진다고 본다. 아이가 울 때마다 관심을 기울이는 부모의 행동이 강화물이 되어 아이를 더욱 자주 울게 할 수 있다는 설명은 행동주의 이론에 근거한 예로 들 수 있다. 적절한 행동에 대한 집단원들의 칭찬과 격려 등은 강화가 될 수 있고, 반대로 부적절한 모습에 대한 집단원의 불쾌한 반응은 그 행동을 소거하도록 작용할 수 있다. 그리고 집단상담 내에서 나타나는 적절한 태도와 대응 방법은 다른 집단원에게 모방학습의 소재가 될 수도 있다.

### 3) 인지치료

인지치료 이론은 비합리적 신념이 행동, 정서의 부적응을 유발한다고 본다. 나의 인생은 실패만 가득했고 앞으로도 그러할 것이라는 신념은 우울한 기분을 들게 하고 무기력한 태도를 취하게 할 가능성이 높다. 이와 같이 파국적이고 경직된 신념은 내담자의 인생에 긍정적으로 작용하지 않기 때문에 인지치료는 내담자의 신념을 논박하는 과정을 통해 긍정적이고 더 유연하게 변화 가능하도록 돕는다. 집단상담에서 다른 의견과 관점을 접하는 과정이 신념의 논박과 같은 효과를 불러올 것이라 기대할 수 있다.

### 4) 인간중심

인간중심 이론은 자신의 가능성을 실현하려면 남이 원하는 모습이 아닌 자신이 원하는 진정한 자기를 찾고 경험해야 함을 강조한다. 사람은 자신이 되기 원하는 자아상이 있는 동시에 주위에서 요구하는 모습들도 있다. 자신과 주위의 소망이 잘 맞는다면 다행이겠지만 불일치감이 커지면서 자기가 원하는 자아상을 이룰 수 없다면 불행감이 커질 것이다. 그러므로 인간중심에서는 내담자가 본래의 자신을 드러낼 수 있도록 수용, 공감, 존중의 태도를 중요하게 여긴다.

이상의 이론은 집단상담 진행 과정에서 내담자가 토로하는 문제에 따라 적절하게 적용하게 된다. 수용적, 공감적, 존중 받는 집단 내에서 평소에는 알지 못했던 자신의 사고와 정서를 인식하고, 신념의 검토를 통해 대안적 사고가 가능하도록 하며, 자신에게 유리한 행동과 태도를 학습하는 것이 집단상담 내에서 중요한 변화요인이 된다.

## 2. 집단상담의 변화요인

집단상담은 개인상담과 구별되는 특별한 장점과 변화요인이 있다. 이숙영과 권경인(2003)은 집단상담의 치료적 요인으로 ‘긍정적 수용적 분위기-좋은 관계 형성’ ‘자기문제와 감정에 대한 이해와 통찰’ ‘집단에 대한 몰입과 적극적 참여’ ‘잠재된 특성과 감정의 직면’ ‘타인과의 상호작용을 통한 학습’ 5가지를 언급하였다. 이러한 치료적 요인에 근거하여 집단상담의 변화요인을 설명하고자 한다.

#### 1) 긍정적 수용적 분위기-좋은 관계 형성

개인과 집단을 막론하고 청소년상담에서 수용적 관계는 중요하다. 나를 얼마나 잘 알아주는가에 따라 참여의 열의는 달라진다. 자신에 대한 이야기를 꺼내도 비판과 조롱이 없을 것이라는 확신이 들어야 상호작용과 활동이 활발하게 일어난다. 청소년은 성인보다 욕설, 비난 등을 언어적, 비언어적으로 드러내기 쉽기 때문에 집단원 사이에서도 수용적 분위기가 형성되도록 노력해야 한다. 특정한 집단원을 편들지는 않는지 상담자 자신의 가치관과 고정관념도 점검할 필요가 있다.

#### 2) 자기문제와 감정에 대한 이해와 통찰

핵심적인 문제가 분명하지 않고 자신의 감정이 파악되지 않으면 문제 해결은 어렵고 더디게 된다. 표면적인 수준의 고통 뿐 아니라 문제를 지속시키는 동기를 알고 자기 감정에 대한 이해가 생기면 긍정적인 방향으로 변화를 이루어 가기 수월해진다.

#### 3) 집단에 대한 몰입과 적극적 참여

최고의 프로그램과 역량 있는 상담자가 있더라도 집단원 개인의 적극적인 참여가 제일 중요하다. 적극적인 참여는 활발한 의사소통 및 관계형성과도 직결되기 때문이다. 그러므로 집단에 몰입하고 적극적으로 참여할 수 있도록 시작 전에는 집단원의 참여 동기를 점검해야 하고 초반에는 수용적 분위기가 형성되어야 한다. 재미가 없으면 흥미가 떨어질 수 있기 때문에 즐거움과 흥미를 느낄 수 있는 활동 구성도 중요하다.

집단상담은 개인 뿐 아니라 집단이라는 단위가 생명력 있고 역동적이어야 한다. 이와 관련된 중요한 요인을 응집력이라고 한다. Yalom(1995)은 응집력을 ‘집단원들이 집단에 남아 있도록 하는 모든 힘의 합이나, 좀 더 간단히 구성원들이 느끼는 집단의 매력이다’ 라고 정의했다. 응집력이 낮을수록 중도 탈락자가 늘어나고 집단은 와해될 수 있으므로 초반부터 응집력 확보는 중요하다.

#### 4) 잠재된 특성과 감정의 직면

사람은 제한된 인식 능력을 가지고 있기 때문에 자신에게 중요한 정보를 선택적으로 받아들인다. 개인에게 중요한 어떤 사건도 전체가 아닌 일부를 경험한다. 마찬가지로 자기에 대한 이해와 지식도 전체가 아닌 일부만 인식하는 경향이 있다. 제한된 자기 인식에서 벗어나 좀 더 넓은 자기에 대한 이해를 얻는 것은 다양한 가능성을 접하는 기회가 된다. 드러내지 못했던 것을 표현하는 기회는 과도한 추측과 공상에서 벗어나 현실을 살펴보게 하는 시발점이 되며, 홀가분함과 편안함도

얻을 수 있다. 개인상담에서도 잠재된 특성과 감정의 직면은 동일하게 발생하지만 집단상담에서는 집단원 간의 관계와 피드백을 통하여 신속하고 분명한 직면이 가능하다는 이점이 있다.

#### 5) 타인과의 상호작용을 통한 학습

집단이 시작되면 집단원들은 상호작용을 시작한다. 자신의 한 가지 행동에 대해 다른 집단원들로부터 다양한 의견 또는 비교적 일치하는 의견을 피드백 받을 수 있다. 어떤 사람은 전체를 고루 챙겨가며 대화하지만 어떤 사람은 특정한 사람과만 소통하고 집단 내에는 아무 말도 하지 않는 사람도 있을 수 있다. 하나의 문제에 대해 다양한 의견과 해결책이 나올 수도 있다. 나만의 문제인 줄 알았는데 이야기를 꺼내 놓으니 많은 사람들이 동일한 문제로 어려움을 겪음을 알게 되면서 고립감과 수치심으로부터 벗어나는 계기가 될 수도 있다. 집단상담은 개인상담보다 활발히 상호작용이 일어나기 때문에 상호작용 속에서 깨닫고 학습하기에 좋다. 특히 청소년은 또래 집단의 수용과 의견을 중요하게 여기기 때문에 비슷한 연령의 집단원이 주는 피드백은 성인 및 교사의 피드백보다 더욱 중요하게 작용할 수 있다.

지금까지 언급된 변화요인의 요소들이 진로집단상담에서 어떻게 적용 가능한지 예를 들어 보자. 진로 집단상담에는 진로발달 및 선택과정, 진로정보, 흥미 및 성격, 가치관 명료화 등이 하위 주제로 있다. 인생곡선이나 생애무지개 등의 프로그램을 사용하여 진로 발달과 선택과정을 살펴보면 진로에 관련된 자신의 무의식적인 패턴을 발견할 수 있다.

그것은 어떤 습관이 될 수도 있고, 지금껏 진로에 대한 고민을 전혀 하지 않았다는 통찰이 될 수 있다. 그 무엇이든 내담자에게는 소중한 발견이 될 것이다. 정확히 실시된 심리검사는 자연스러운 흥미와 성격을 보여주면서 진정한 자신의 모습을 발견하도록 도와준다. 때로는 와 닿지 않는 결과, 의문이 생기는 결과가 왜 나타나는지 살펴보면서 외부의 영향력을 확인하게도 된다. 진로 선택에서의 어려움을 이야기 하면서 적응에 어려움을 주는 과도한 신념을 발견하는 계기가 될 수 있으며 다른 집단원의 의견을 통해 검증해 볼 수도 있다. 해결의 경험을 나누는 작업은 새로운 학습도 가능하게 할 수 있다.

어떤 주제로 집단상담을 운영하더라도 위의 변화요소를 고루 활용한다면 효과적인 집단상담의 운영에 도움이 될 것이다.

### Ⅲ. 집단상담의 운영

집단상담 운영의 전 과정은 크게 준비, 실시, 추후관리로 분류할 수 있다. 집단상담의 실제 회기가 운영되는 실시 단계는 편의상 초기, 중기, 종결의 3단계로 나눌 수 있다. 표 [3-1]에 각 단계별 주요 과제를 제시하였다.

표 Ⅲ-1 집단상담 운영을 위한 단계별 주요 과제

| 단계   | 단계별 과제         |           | 구체적 사항                                                        |
|------|----------------|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 준비   | 집단상담 필요성과 목적   |           | 집단상담 필요성 평가, 목적 명료화                                           |
|      | 집단 구성 방법       |           | 인원, 개인별 문제, 성격, 성별 등 구성 요소 고려                                 |
|      | 집단의 활동 구성      |           | 하위 목표 설정, 내용 및 활동 구성<br>총 회기 및 회기 당 시간 설정<br>집단상담 프로그램 계획서 작성 |
|      | 효과 평가 방법       |           | 평가 방법 계획                                                      |
|      | 집단원 모집         |           | 모집(추천, 홍보 등) 및 예비면담<br>장소 선정과 비품 준비                           |
| 실시   | 초기<br>(1-2회기)  | 오리엔테이션    | 상담자 및 집단원 소개<br>집단의 목적, 진행과정 설명<br>집단원 정서 파악<br>규칙 설정         |
|      |                | 분위기 조성    | 수용적 분위기를 위한 규칙<br>스트레스 표면화<br>활동을 통한 교류                       |
|      |                | 의사소통 촉진   | 효과적인 상호작용 촉진<br>방침에 따른 피드백                                    |
|      |                | 집단원 보호    | 표현과 참여의 자유 보장                                                 |
|      |                | 공정한 기회 보장 | 균등한 시간을 위한 조정                                                 |
|      |                | 종결        | 회기 내 경험 정리, 다음 회기 예고 및 공지                                     |
|      | 중기             |           | 신뢰성 발달<br>감정의 정화<br>자기 문제에 대한 인식과 통찰<br>새로운 행동의 학습과 시도        |
|      | 종결<br>(마지막 회기) |           | 종결 감정 다루기<br>평가<br>추후 모임 계획 및 공지                              |
| 추후관리 | 추후 관리 실시       |           |                                                               |



## 1. 준비 단계

### 1) 필요성과 목적

학교 및 기관에서는 교사와 지도자가 청소년의 어려움과 도움이 필요한 부분을 파악하여 집단상담의 실시 여부와 내용을 결정한다. 집단상담이 필요한 이유와 목적이 운영의 토대가 되기 때문에 필요성과 목적의 확립이 준비 단계의 첫걸음이 된다.

목적은 구체적으로 세우면 집단상담의 내용을 더욱 알맞게 구성할 수 있다. 진로 집단상담의 예를 들어 설명해 보자. ‘진로’라는 주제로 집단상담을 실시할 경우 기존의 구조화된 프로그램을 사용하거나 상담자의 재량 하에 필요한 내용을 구성하여 실시할 수 있다. 구조화된 프로그램은 대부분 실시 대상의 연령과 발달 과업을 고려하여 제작하였기 때문에 순조롭게 진행된다면 청소년에게 충분히 도움이 될 수 있다. 그러나 집단원 개인의 특성, 집단의 공통된 특성을 미리 파악하여 그에 맞게 목적을 세운다면 더 적합한 내용을 준비할 수 있게 된다. 진로에 대한 관심은 많은데 정보가 부족한 집단과 무기력감과 같은 정서가 문제가 되어 진로 준비가 안 되는 집단은 진로라는 같은 주제로 진행이 되더라도 내용은 상당히 달라질 수 있다. 말하자면 진로라는 같은 주제라 해도 한쪽은 진로정보, 다른 한쪽은 무기력감 해소로 목적이 달라질 수 있다.

### 2) 집단 구성방법

집단원의 나이, 성숙도 등에 따라 집단의 크기가 달라질 수 있다. 대부분 10명 미만의 인원로 실시되는데, 너무 적은 수가 되면 상호작용을 활용하기 어려우며 반대로 너무 수가 많으면 집중도가 떨어지고 산만한 분위기가 되어 상담자가 이끌어 가기에 어려워진다. 대체로 7~8명이 집단 운영에 수월한 편이다.

운영 중 중도 탈락자가 있더라도 새로 집단원을 참가시키지 않는 폐쇄집단이 바람직하다. 청소년 집단상담은 대부분 짧은 회기에 종결일자가 정해져 있기 때문에 새로 집단원이 보충되면 적응에 대해 모두가 시간을 소비해야 하고 그만큼 내용에 시간을 할애하기 어렵기 때문이다.

집단원이 가진 개인별 문제, 성격, 성별 등도 구성에 고려해야 할 요인이다. 일반적으로 다양한 문제, 성격, 고른 성별, 서로 모르는 사람들로 구성된 집단이 좋다고 하지만 청소년 집단상담에는 여러 가지를 함께 생각해 봐야 한다. 학교폭력과 관련된 집단상담을 실시할 때 가해와 피해 입장에 있는 학생을 같은 집단으로 운영할 것인지, 대인관계 문제에 어려움을 겪는 집단은 어떻게 구성하는

것이 유익한지, 성별을 구분해야 할지 등 여러 가지를 생각해 봐야 한다. 결정을 내리기 명백한 상황이 있지만 애매한 경우도 있다. 일률적인 답은 없지만 집단을 구성했을 때 집단원들이 서로 어떻게 상호작용하고 그것이 어느 정도로 문제가 될 것인지를 가늠하는 것이 지침이 될 것이다.

### 3) 활동 구성

집단의 목적에 따라 하위 목표를 세우고 내용 및 필요한 활동을 선정한다. 진로탐색이 목적이라고 한다면 진로발달 과정 탐색, 자기이해, 가치관 찾기, 정보 탐색, 일과 직업의 세계 이해, 진로계획 세우기 등이 하위 목표가 될 수 있다. 하위 목표는 각 회기에 적절히 분배한다. 보통 하나의 회기에 하나의 목표를 세우고 이를 달성하기에 적합한 활동이 구체적인 활동 내용이 된다.

전체 회기 수는 집단상담의 목표가 달성될 수 있는 적절한 시간에 따라 결정한다. 보통 1주일에 1회씩 실시하여 6-8회기 정도에 끝나는 경우가 일반적이다. 정보전달이 주가 되는 학습방법, 진로정보 찾기, 성교육 등은 4회기 이하로도 구성할 수 있다. 1회기 당 시간은 집단원의 연령과 성숙도를 고려한다. 집중력이 좋고 집단원의 자발성이 충분하다면 2시간 정도가 충분하고, 어린 연령이라 집중력이 길지 않다면 1시간 정도가 적합하다.

이상의 사항을 고려하여 집단상담 프로그램이 구성되면 계획서를 작성하는 것이 유용하다. 김성자, 김순미, 이현림(2008)의 “진로의사결정 집단상담” 프로그램을 예로 제시하였다.

**표 III-2 진로의사결정 집단상담 프로그램**

| 영역            | 회기 | 목표          | 활동내용                              | 시간(분) | 비고         |
|---------------|----|-------------|-----------------------------------|-------|------------|
| 자기이해          | 1  | 프로그램의 이해    | 프로그램 취지와 목표, 활동소개                 | 90    | 활동지 명찰     |
|               | 2  | 신뢰감 형성      | 특별한 나, 괜찮은 나                      | 90    | 도화지        |
|               | 3  | 흥미와 적성 이해   | 내가 즐기는 것, 잘 하는 것 알아보기             | 90    | 활동지        |
| 동기 부여         | 4  | 살고 싶은 삶     | 꿈, 비전에 대해 나누기                     | 90    | 활동지        |
|               | 5  | 나의 현재 모습 탐색 | 나는 어디에 있는가 및 전반적인 생활양식 탐색         | 90    | 활동지        |
| 문제해결<br>능력 강화 | 6  | 자신의 문제 인식   | 문제 상황 인식 및 이해                     | 90    | 활동지        |
|               | 7  | 해결방안 발견     | 문제해결을 막는 요인 찾기<br>능력, 가능성 검토 및 실행 | 90    | 명찰<br>필기도구 |

| 영역             | 회기 | 목표                           | 활동내용                               | 시간(분) | 비고          |
|----------------|----|------------------------------|------------------------------------|-------|-------------|
| 일과 직업<br>세계 이해 | 8  | 올바른 직업관 정립                   | 직업이 주는 의미 및<br>직업에 대한 편견 제거        | 90    | 활동지         |
|                | 9  | 희망직업 탐색                      | 변화하는 직업세계 이해 및<br>직업 역할극을 통한 직업탐색  | 90    | 활동지         |
| 의사결정<br>능력     | 10 | 합리적이고 효과적인<br>의사결정 과정과 방법 습득 | 자신의 의사결정 유형 확인 및<br>의사결정 방법에 대한 토론 | 90    | 활동지         |
| 마무리            | 11 | 장·단기 진로목표 설정                 | 진로의사결정 시 걸림돌을 찾아<br>제거하기           | 90    | 활동지         |
|                | 12 | 프로그램의 종합평가                   | 소감 발표 및 평가                         | 90    | 필기도구<br>활동지 |

#### 4) 효과 평가 방법

집단상담의 효과에 대한 평가는 추후 지도와 프로그램의 개선에 유용하다.

효과 평가를 위한 가장 신뢰로운 방법으로 심리검사를 뽑을 수 있다. 목표 달성과 관련이 있는 심리검사를 집단상담 시작과 종결에 각각 실시하여 변화 정도를 알아봄으로 효과 측정이 가능하다. 그러나 이 방법은 적합한 심리검사를 찾아야 한다는 어려움이 있다.

집단 시작의 목표 달성 정도, 만족도 등을 집단원 스스로 평가하는 방법도 있다. 5점 리커트 척도에 따라 측정할 수 있고 소감문 등을 통해 어느 정도로 도움이 되었는지 집단원 개인의 주관적인 판단에 근거하여 효과 평가를 할 수 있다.

집단상담 종결 후 행동, 태도상의 변화를 교사, 부모, 또래 친구들에게서 의견을 들어보는 방법도 평가의 한 방법이 된다. 이 방법은 어떤 행동을 변화의 증거로 볼 것인지 구체적으로 정의해야 한다.

#### 5) 집단원 모집

전체 계획을 수립하면 집단원을 모집하고 장소 및 비품을 준비해야 한다.

집단원은 프로그램을 구성한 다음에 추천, 홍보 등의 방법으로 모집하는 경우가 있고, 미리 참가할 청소년이 확정된 상태에서 프로그램을 계획하는 경우가 있다. 후자라면 미리 참가자들의 특성을 파악하여 준비하면 된다. 전자인 경우, 집단원 신청이 미달이 아니라면 집단 참여의 동기, 추천 및 의뢰 사유 등을 파악하기 위해 예비면담을 실시하는 것이 바람직하다. 동기가 현저히 떨어지거나 집단상담 참여가 어려운 경우 개인상담을 이용하도록 연결하여 주는 등의 방법으로

청소년 개인의 복지와 집단의 안정성을 보호해야 한다.

장소는 공간의 크기가 집단원의 수에 알맞은지, 조용하고 쾌적하며 집중하기에 좋은지, 시청각 자료나 화이트보드 등의 보조 자료를 사용할 수 있는지 등 여러 사항을 고려하여 선정한다.

구조화된 프로그램은 다양한 비품을 필요로 할 수 있다. 회기마다 필요한 비품 및 자료들을 미리 갖추어 놓아야 한다. 경우에 따라서는 그날 집단의 분위기에 따라 예정에 없는 활동을 해야 할 가능성도 염두에 두고 준비를 해야 한다.

## 2. 집단상담 프로그램 실시 단계

### 1) 초기

초기 단계는 보통 1,2회기에 해당하는 시기로 집단의 전반적인 분위기를 좌우하기 때문에 매우 중요하다. 이 시기의 중요한 과업은 집단상담 진행과 관련된 오리엔테이션, 분위기 조성, 의사소통 촉진 등이 있다.

#### (1) 오리엔테이션

상담자는 1회기에 관계형성, 집단상담의 목표 및 진행과정 소개, 집단원의 정서 파악, 규칙 설정을 해야 한다.

먼저 상담자 자신을 소개하고 집단원이 서로 소개하는 시간을 가져 익숙해지도록 돕는다. 청소년이 낯선 사람들과 만나는 첫 시간은 매우 어색할 수 있으며, 자발적으로 자신을 소개할 가능성이 매우 낮기 때문에 상담자가 자기소개 시 말할 내용을 간단히 언급하고 먼저 그에 따라 시범을 보여주면 좋다.

자기소개를 통해 어느 정도 익숙해진 분위기가 되면 집단상담의 목적을 알린다. 집단상담의 목적을 분명히 알지 못하면 동기가 낮고 자신이 참여하는 이유에 대한 오해가 생길 수 있어 진행에 어려움을 겪게 된다. 그러므로 집단원이 이해하기 쉽고 정확하게 목적을 알려줘야 한다.

진행 과정에 대한 설명도 필요하다. 어느 정도의 기간 동안 몇 번의 모임을 갖게 되며 각 회기에 어떤 내용으로 진행될지 알면 집단상담 참여 과정에서 예상되는 불안도 줄일 수 있고 마음의 준비를 하는 데에도 도움이 된다.

상담자는 늘 집단원의 정서를 파악하기 위해 노력해야 하지만 1회기는 더욱 중요하다. 어느

집단원은 강제적인 참여로 인해 불만이 가득할 수도 있고 다른 집단원은 낯선 상황과 사람들을 만나 불안할 수도 있다. 첫 회기는 다양한 정서의 집단원이 모이고 한 가지 목표에 대한 공유 의식이 없기 때문에 진행에 어려움을 줄 수 있는 요소들이 직접적, 간접적으로 나타날 수 있다. 물론 모든 장애물을 전부 해결할 수는 없다. 그리고 회기가 진행됨에 따라 자연스럽게 해결되는 부분들도 있기에 과한 부담감을 가질 필요는 없으나 집단원의 정서를 알고 있어야 대응이 가능하다.

집단의 원활한 진행과 집단원 보호를 위해 규칙 설정은 매우 중요하다. 규칙으로 인해 집단 참여에 안정성이 부여되고 집단원 자신의 역할이 분명하게 된다. 대부분의 집단에서 포함되는 것들은 1. 솔직한 표현, 2. ‘지금-여기’와 ‘느낌’의 중요함, 3. 집단원에게 관심을 갖고 경청하기, 4. 욕과 폭력을 사용하지 않고 피드백 하기, 5. 비밀 유지, 6. 시간과 출석 지키기 등이다. 이 외에도 집단에 따라 필요한 규칙이 있다면 논의하여 정하면 된다. 집단원의 연령과 성숙도가 높을수록 최소한의 필수 규칙을 상담자가 제시하고 그 외에 필요한 규칙을 집단원이 논의하여 정하게 할 수 있다. 반대로 연령과 성숙도가 낮다면 상담자가 대부분의 규칙을 정하여 제시하고 그 외에 필요한 규칙을 집단원에게서 의견을 얻어 결정하면 된다. 대부분의 청소년 집단 1회기는 자발성이 높지 않아 의사소통이 활발하지 않고 상담자가 집단의 분위기를 가늠하기 어려운 경우도 많으므로 일반적인 규칙을 제시하고 논의하는 시간을 가지면 무난할 것이다.

## (2) 분위기 조성

성인도 처음 집단상담에서 만나면 자신의 이야기를 하기가 쉽지 않다. 청소년은 타인의 평가와 시선에 더욱 민감한 시기이기 때문에 자기의 이야기를 내놓고 한다는 것에 불안감을 느끼고 침묵으로 일관하기가 쉽다. 상담자는 욕이나 비난을 하지 않고 폭력을 절대 허용하지 않도록 규칙을 만들어 의사소통에 대한 불안을 감소시킬 필요가 있다.

첫 회기에서 겪는 스트레스가 있다면 표현하도록 격려하여 표면화 시키는 것도 하나의 방법이다. 특히 강제로 참석하게 되어 불만이 매우 크다면 그에 따른 분노를 자유롭게 말할 수 있는 장을 마련해 주어 분노를 가라앉히도록 하면 도움이 된다.

집단원들이 편안하게 교류하도록 간단한 활동을 사용하는 것도 분위기 조성에 좋다. 집단원 이름을 외우는 게임을 하거나 옆 친구와 이야기 하고 전체에게 소개하기 등 놀이를 통해 익숙해지게 하는 방법도 사용할 수 있다.

### (3) 의사소통 촉진

의사소통 및 상호작용은 대인관계를 통한 학습을 위해 중요하다. 특히 대인관계 능력을 향상시킬 필요가 있는 집단에는 의사소통과 상호작용을 효과적으로 할 수 있도록 상담자가 다음의 사항을 유념하고 기법을 사용해야 한다.

- ① 표현한 내용과 현재 주제와의 관련성을 확인시킨다.
- ② 의문을 제기하고 문제를 명료화한다.
- ③ 소외된 집단원을 상호작용에 끌어들인다.
- ④ 표정, 몸짓과 같은 비언어적 메시지에도 관심을 기울인다.
- ⑤ 피드백을 주고받도록 격려한다.

피드백을 주고받을 때 다음과 같은 방침을 정해준다.

- ① 도덕적 판단을 하지 않고 자신의 느낌과 생각을 언급한다.
- ② 어떤 행동이 일어난 직후에 구체적인 행동적 용어로 피드백을 보낸다.
- ③ 상대방이 나의 피드백을 받아들일 수 있는지 생각해 본 후 피드백 한다.
- ④ 변화 가능한 행동에 대해서 피드백을 한다.
- ⑤ 명령이 아닌 의견 제시와 부탁을 하게 한다.
- ⑥ 피드백은 나에 대한 관심이 바탕이므로 감사하는 마음을 갖는다.
- ⑦ 상대방의 피드백이 마음에 들지 않거나 기분이 나쁘면 정확하고 분명하게 말로 표현한다.
- ⑧ 피드백은 내가 전해 주고 싶은 사람을 향해 분명하게 전한다.

### (4) 집단원 보호

집단상담에서 자기 이야기를 털어 놓는 것은 위험을 동반하는 경우가 있다. 도덕적으로 가치 판단이 되는 주제, 알려지면 사회적으로 지탄을 받거나 차별을 받게 될 주제가 집단상담의 중심이 될 수 있기 때문이다. 상담자의 역할은 예상되는 위험에서 집단원을 보호하는 것도 포함한다. 피드백의 원칙으로 도덕적인 가치 판단을 하지 않고 자신의 느낌과 생각만 표현하게 하고 이를 규칙으로 만들 필요가 있다. 자신을 보호하기 위해 어떤 이야기를 하지 않을 자유가 있음을 인정하고, 단순한 호기심 때문에 집단 전체가 한 명에게 말하도록 압력을 주는 행동은 제어할 필요가 있다. 활동에서도 공포감을 느끼고 위험을 예상할 수 있기 때문에 참여를 거절할 권리가 있음을 인정해

주는 것도 중요하다. 집단상담 참여가 오히려 피해가 된다면 참여하지 않도록 사전에 조치하는 것도 보호가 될 수 있다.

#### (5) 공평한 기회 보장

집단원이 자신을 표현할 기회와 시간은 공평해야 한다. 부득이하게 길어질 경우에는 다른 집단원이 괜찮은지 물어보고 수용되는 한에서 진행해야 한다. 한 집단원이 지나치게 주도적이거나 화제를 독점하여 길게 이야기하는 경우, 그리고 여러 번 질문과 발언을 시작하여 자신에게도 주의가 집중되게 한다면 다른 집단원이 사용할 시간을 뺏는 결과를 불러 온다. 이와 같은 행동은 집단원들의 부정적 피드백을 불러오고 독점하는 집단원의 성장에도 도움이 되지 않는다. 그러므로 기회를 독점하는 집단원이 나타나면 발언에 대한 규칙을 정하거나 적절히 흐름을 제어하여 다른 집단원도 발언할 수 있도록 조정하여야 한다.

#### (6) 종결

첫 회기의 10-15분은 마무리하는 시간으로 남겨 둔다. 마무리 시간에는 그 회기에서 무엇을 느끼고 알게 되었는지 돌아가며 말하게 하여 자신의 경험을 정리하도록 진행한다.

상담자는 회기의 핵심적인 내용을 요약하고 다음 회기 활동을 예고하며 과제나 기타 공지사항을 알리고 마무리 한다.

### 2) 중기

1회기 혹은 2회기의 다음 회기부터 마지막 회기 직전까지가 중간 단계이다. 8회기 집단상담이라면 3-7회기가 해당될 것이다. 중간단계는 집단원들이 서로 신뢰성을 발달시키고 응집력이 향상되면서, 목표에 부합하는 생산성이 나타나는 시기다. 보다 솔직하게 자신의 이야기를 시작하면서 감정의 정화, 자기 문제에 대한 분명한 인식과 통찰, 새로운 행동의 학습과 시도가 일어나게 된다. 중간단계에서 상담자가 취해야 할 행동은 아래와 같다.

- ① 주제와 집단의 활동이 구심점을 가지고 연결되도록 진행한다.
- ② 집단원의 바람직한 행동을 칭찬, 격려로 피드백 해주어 강화시킨다.
- ③ 집단원의 개인별 특성을 살려 집단상담에 참여하도록 촉진한다.
- ④ 상담자가 집단원의 역할에 알맞은 바람직한 행동을 시범으로 보여준다.

- ⑤ 문제에 대한 인식이 나타나면 새로운 행동을 계획하고 시작할 수 있도록 지지한다.
- ⑥ 가능한 모든 집단원이 자신을 표현할 수 있도록 개입한다.

### 3) 종결

마지막 회기 혹은 마지막 1-2회기가 종결에 해당된다. 상담자는 종결 시기가 다가오기 전에 언제 종결이 되는지 알려주어야 한다. 마지막 회기에서 종결에 대한 감정을 다루고 집단원 각자가 목표를 어느 정도로 달성했는지 평가해 봐야 한다. 그리고 설문, 소감문, 심리검사 등의 효과 평가를 위한 시간을 갖는다. 집단상담 이후 추후 모임을 계획할 때는 일시와 장소를 종결회기에 협의하고 추후 공지하여 상기시키면 된다.

## 3. 추후관리 단계

집단상담 실시가 종결된 이후에는 필요에 따라 추후 모임 및 기타 프로그램으로 청소년의 성장을 위한 지속적인 관리를 실시한다.

청소년 집단상담 운영에서 고려할 점

- ① 청소년의 불만, 반항, 산만한 행동은 일어날 수 있는 일이다.
- ② 큰 목표가 아닌 작더라도 성취 가능한 목표를 정하라.
- ③ 효과 달성보다 긍정적인 분위기에서 체험을 가능하도록 하라.
- ④ 무엇이 진짜 문제인지 개방적인 시각을 유지하라.
- ⑤ 변화하고자 하는 행동을 개인의 목표로 삼게 하라.
- ⑥ 집단원 구성 시 어떤 대인관계 양상이 나타날지 예상해보라.
- ⑦ 흥미롭고 재미있는 시간이 될 수 있도록 프로그램을 구성하라
- ⑧ 집단상담에 적합하지 않은 청소년이 있음을 인정하라.
- ⑨ 상담자의 편견과 고정관념을 점검하라.



- 참고문헌 -

- 김성자, 김순미, 이현림 (2008). 진로의사결정 집단상담이 고등학생의 진로미결정과 자기효능감에 미치는 효과. 청소년상담연구, 16(1), 1-14.
- 박아청, 김혜숙, 김창대 (1996). 청소년발달상담. 서울 : 청소년대화의 광장.
- 윤순임, 이죽내, 김정희, 이형득, 이장호, 신희천 외 (1995). 현대상담 · 심리치료의 이론과 실제. 서울 : 중앙적성출판사.
- 이숙영, 권경인 (2003). 집단상담활동의 치료적 요인에 대한 청소년 상담자의 평가. 청소년상담연구, 11(1), 68-83.
- 천성문, 박순득, 배정우, 박원모, 김정남, 이영순 (2006). 상담심리학의 이론과 실제. 서울 : 학지사.
- 홍경자, 김창대, 박경애, 장미경 (2009). 3급 청소년 집단상담 : 청소년상담사 국가자격연수 교재. 서울 : 한국청소년상담원.
- Yalom, I. D. (2001). 최신 집단정신치료의 이론과 실제(4판) [*The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th ed.)]. (최해림, 장성숙 역). 서울 : 하나의학사. (원전은 1995년에 출판).



# 3

---

## 청소년 개인상담 II

중 A

김 준 범  
구로청소년상담복지센터 집단상담교수



# 청소년 개인상담 II

실습/토론

구로청소년상담복지센터 김준범

## 상담자 점검

- 내가 생각하는 상담이란 무엇인가?
- 개인상담 시 내게 어려운 점은?
- 상담자로서 노력해야 할 부분

## 상담 과정

- 초기부터 종결까지의 과정
- 1회기 내에서의 과정

## 초기 단계

- 관계 형성
- 상담을 시작하게 된 계기, 동기
- 내담자의 눈높이 맞추기
- 상담 구조화
- 내담자의 문제 이해
- 사례 개념화
- 목표 설정

## 중기 단계

- 문제의 초점을 외부에서 내부로
- 변화를 위한 면접
- 정서 인식 및 변화
- 인지적 변화
- 대안 행동 모색

## 종결 단계

- 종결의 시점
- 종결 시 과제
- 추후 상담

## 상담 기법

- 경청
- 질문
- 재진술
- 감정 반영
- 직면

## 상담 기법

- 자기개방
- 해석
- 정보 및 조언 제공
- 전체 반응 정리



## 보조자료를 활용한 개인상담

- 미술치료
- 놀이치료
- 독서치료
- 역할극

## 개인상담 사례 토론

- 진로
- 대인관계
- 성
- 성격 및 행동



4

---

## 청소년 개인상담 II

중 B

김 혜 민

자광아동가정상담원 상담클리닉상담원

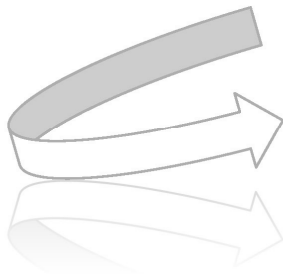


# 청소년 개인상담 실습 및 토론

상담심리전문가 김혜민

## 청소년 상담의 특징

- 비자발적 내담자
- 상담자 = 선생님



상담관계 형성 및 동기화 !!

내담자의 어려움 탐색

## 상담관계란

- 상담관계란, 내담자 스스로 자신의 감정, 사고, 행동을 개선시켜 나갈 수 있도록 돕기 위해 특정의 대인관계기술을 사용하는 체계적이고 의도적인 관계이다(kottler & Brown, 2000). 이러한 상담관계는 권위에 의한 관계가 아니고 **협력관계**이기 때문에 **내담자의 능동적인 참여가 강조**되어야 하며, 상담자는 **내담자의 경험과 세상이나 내담자 자신에 대한 관점을 존중하고, 이해하려고 노력**해야 한다(Pledge, 2004a).

## 상담관계 형성 및 동기화 전략

- <조별작업>  
비자발적인 내담자를 포함하여 다양한 청소년 내담자들과 상담관계를 형성하고 상담동기를 갖게 하기 위하여 사용하는 전략이 무엇인지 각자 자신의 경험을 바탕으로 의견을 나눕니다.

## 상담관계 형성 및 동기화 전략

- (예) 첫 대면에서 호감을 주기 위한 노력
- (예) 전문성에 대한 신뢰감을 주기 위한 노력
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 어려운 내담자와의 관계형성

- 각자 관계형성이 가장 어려운 내담자의 특징을 나열해 봅시다. 이때 단순히 비자발적인 내담자, 의뢰된 내담자 혹은 호출된 내담자 뿐 아니라 상담관계 형성이 어려웠던 다양한 내담자 특징을 떠올려봅니다.

- 나에게 가장 어려운 내담자

---

---

---

## 어려운 내담자와의 관계형성

### <조별작업>

각자 제시한 가장 어려운 내담자를 중심으로 관계형성에 도움이 될 수 있는 방법을 조원들이 공동으로 논의해서 효율적인 방법을 찾아봅니다.

## 내담자의 어려움 탐색

- 변화를 위해서는 **변화대상을 선정**해야 한다. 그러나 선정하려면 그것이 무엇인지 먼저 확인해야 한다. 많은 경우, 내담자들은 불편감을 느끼고 호소하지만 무엇이 변해야 하는지를 모른다. 그러나 **변화는 내담자 스스로 자신을 탐색하면서 찾고 자각할 때 추진력을 갖는다. 탐색은 내담자가 스스로 자신의 문제의 특성을 확인하는 과정**이다. 상담자는 이러한 과정을 여러 가지 면접기법을 사용하여 촉진시킨다.



## 내담자의 어려움 탐색

- 공감적 경청
- 직면
- 여기 그리고 지금
- 대처질문

## 내담자의 어려움 탐색

- **공감적 경청**
  - 공감은 상대방이 경험하는 것을 존중하는 마음으로 이해하는 것이다.
  - 공감은 단순한 말 자체가 아니라 태도이다. 상대의 말, 생각이나 행동에 초점을 기울이기 보다 상대의 느낌과 욕구에 주의를 기울이며 존재 자체와 함께 하는 것이다.

## 공감적 경청

### 공감을 방해하는 10가지 장애물

- 충고하기
- 분석 / 설명하기
- 바로잡기
- 위로하기
- 내 얘기를 들려주기
- 감정의 흐름 정지 / 전환시킴
- 동정 / 애처로워하기
- 조사하기
- 평가 / 교육
- 한 방에 딱 자르기

## 공감적 경청과 반응 방법

- 우선 자신의 마음을 비운다. **공감 반응을 할 때 “나”는 뺀다.**
- **서두르지 않는다.** 지금 당장 내담자의 말 속에서 느낌과 욕구를 집어내려 하지 않는다. 중요한 것은 상대방의 마음을 존중하며 이해하려는 태도를 유지하는 것이다. 때로는 성급한 개입보다 공감적 태도로 주의를 기울이며 들어주는 것으로 충분하다.
- 내담자의 **느낌과 표현되지 않은 욕구를 추측한다.**

## 공감적 경청과 반응 방법

- 내담자가 잠시 말을 멈추었을 때, 내담자의 느낌과 욕구를 명료하게 자각하도록 이해한 것을 전달한다. 이때 가급적 **추측의 형태나 의문문의 형태로** 상대의 느낌과 욕구에 대해 말하는 것이 좋다. 상대의 감정을 족집게처럼 집어내는 식으로 말하지 않는다.

“~한 것을 원하는구나?”

“~하면 좋겠니?”

“~한 바람이 있구나?”

## 공감적 경청과 반응 방법

- 내담자의 **감정의 강도에 맞추어 공감을 전달**하자, 너무 과장하지도 미약하지도 않게, 주파수를 맞추고 유지하는 것에 집중하자.
- 정확성에 집착하지 말자.

## 공감적 경청과 반응 방법

### <조별작업> 공감연습

- 3인 1조가 되어 역할을 분담 : 공감 받는 사람, 공감해 주는 사람, 관찰자
- 공감받는 사람 : 자신이 경험하는 힘든 감정이나 최근의 어려움에 대해 이야기한다. (15분)  
공감해주는 사람 : 공감적 경청과 반응을 한다.  
관찰자 : 두 사람 사이의 대화를 절대 개입하지 말고 관찰하며 동시에 시간을 관리해 준다.
- 소감과 피드백 : 공감해 주는 사람(공감하면서 느낀 소감), 공감받는 사람(공감 받으면서 느낀 점을 말하고 공감해 주는 사람에 대해 피드백), 관찰자(관찰자 입장에서 느낀 점)
- 역할 바꾸기

## 내담자의 어려움 탐색

### □ 직면

- 직면은 내담자로 하여금 자신도 자각하지 못하고 있는 불일치나 생략된 것, 너무 민감하거나 과장된 것, 논리적 왜곡 등을 확인하여 내담자의 탐색과 자각을 촉진

## 직 면

### □ <보기>

**내** : 저는 무엇이든 제 마음대로 한 번 해봤으면 좋겠어요.  
그래서 여쭙보고 싶은데요. 제가 이번 시험을 끝내고 무  
엇을 해보면 좋을까요?

**상** : 마음대로 해보고 싶다면서 무엇을 할지를 가르쳐 달  
라고 하는구나.

➡ 마음대로 하고 싶다면서 무엇을 할지를 알려달라는  
불일치를 직면시킴

## 직 면

### □ <연습 1>

**내** : 이번 시험에서 수학은 13개, 국어는 12개, 영어는 15  
개, 역사는 14개 틀렸어요. 근데 뭐 전 점수에 관심 없어요.

**상** : \_\_\_\_\_

### □ <연습 2>

**내** : 선생님은 애들이 말 안 들으면 힘들 것 같구, 회사원은 금방 짤릴 수도 있구, 공무원은 시험준비하는 게 넘  
힘들 것 같아요.

**상** : \_\_\_\_\_

## 내담자의 어려움 탐색

### □ 지금 그리고 여기에서

- 지금 그리고 여기에서는 상담자가 내담자와의 관계를 통해 경험되는 것 중 내담자 문제를 잘 드러내는 것을 상담장면에서 활용하는 반응이다.

## 지금 그리고 여기에서

### □ <보기>

- 내 :** 저는 친구들하고는 괜찮은데 어른들과 이야기할 때는 눈을 맞추기가 힘들어요.
- 상 :** 그럼 나하고 눈 맞추기는 어떠니?
- 내 :** 선생님은 괜찮아요.
- 상 :** 다른 어른들과 나하고는 어떤 차이가 있는거니?
- 내 :** 아무래도 선생님은 상담자이시니까 저를 무시하거나 평가하시지 않잖아요.

## 지금 그리고 여기에서

### □ <연습 1>

**상** : 그렇구나. 정말 힘이 많이 들었겠다.

**내** : 꼭 그렇지만은 않아요. (내담자는 다시 자신이 얼마나 힘든지 이야기한다.)

**상** : 너의 이야기를 들으니 너가 얼마나 억울했을까하는 마음이 드는구나.

**내** : 뭘요. 그렇게 억울할 것도 없지요. (내담자가 상담자의 마음을 수용하지 않고 반복적으로 부인한다.)

**상** : \_\_\_\_\_

## 지금 그리고 여기에서

### □ <연습 2>

**내** : 선생님은 상담자이시니까 자꾸 좋은 점만 말해주시려고 애쓰시는데요. 그러실 필요 없으세요. 그냥 솔직하게 이야기해주세요.

**상** : (오해받는 마음이 든다.)

\_\_\_\_\_

## 내담자의 어려움 탐색

### □ 대처질문

- 대처질문은 내담자가 어려운 상황을 어떻게 견디어 왔는지, 더 나빠지지 않은 이유는 무엇인지 등 위기에 대처해온 방법이나 태도 등을 확인하여 그것을 강화, 확대하기 위한 근거로 활용할 수 있다.

## 대처질문

### □ <보기>

**내** : (내담자는 자신이 얼마나 불행했는지를 계속 이야기한다) 왜 저만 이렇게 계속해서 어려운 일이 생기는지 모르겠어요. 나아지지 않아요.

**상** : 그렇게 계속 어려운 일들이 있어왔는데. 여기까지 오기까지 어떻게 견디면서 지낸거야?



## 대처질문

□ <연습 1>

**내** : 정말 죽고 싶었어요. 죽는 것이 더 낫다는 생각을 수 없이 했었어요. 죽으면 다 잊을 수 있고 편안해지겠지요.

**상** : \_\_\_\_\_

□ <연습 2>

**내** : 별로 전 하고 싶은 것도 되고 싶은 것도 없어요. 제가 어떻게 되든 상관없어요.

**상** : \_\_\_\_\_



5

---

## 청소년 개인상담 II

고 A

조 미 경  
중앙대학교 교수





**실습 기법**

1. 경청하기

2. 질문

3. 반영하기

4. 재진술

5. 공감

6. 직면

7. 자기개방

8. 정보제공

9. 해석

## 경청하기

### 가. 주의집중

- 내담자와 마주함
- 개방적 자세
- 내담자를 향해 몸을 기울임
- 눈의 접촉
- 상담자의 이완

### 나. 경 청

- 언어적 경청(구조화된 경청)
- 경험, 언어, 정서
- 비언어적 경청
- 얼굴표정, 목소리 억양, 몸의 행동, 신체반응, 신체적 특징, 일반적 외모

## 질 문

### 질문

- 직접적으로 내담자의 반응을 요구하는 것

### 질문의 형태

- 폐쇄형
- 개방형

### 효과적인 질문

- 간결 명료하게 질문
- 반드시 필요한 정보에 국한
- 개방적인 질문



## 반영하기

### 반영

- 내담자가 표현한 느낌, 태도, 가정, 신념들을 상담자가 정리하여 말로 표현

### 반영 기술

- 내담자의 정서 상태에 민감해야 한다.
- 내담자의 감정을 표현하는 가장 적절한 단어를 찾는다.
- 내담자의 표면적 감정을 우선 반영하고 점차 심층적인 감정 반영
- 내담자의 감정 맥락을 적절하게 연관시킬 것
- 내담자의 감정을 충분히 반영한 감정의 표현
- 상담자의 감정 반영과 내담자의 감정의 일치 확인



## 재진술

### 재진술

- 내담자의 말한 내용을 상담자가 다시 진술
- 간단 명료하게 재진술

### 재진술의 기능

- 상담자가 내담자의 말을 잘 듣고 있음을 전달
- 내담자의 입장을 이해하려는 노력을 전달
- 내담자의 생각, 의견, 경험을 구체화시킴
- 상담자 자신이 내담자의 말을 정확하게 이해하고 있는지 확인

## 공 감

- |                               |                                                                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 공 감                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내담자의 감정, 경험, 행동을 충분히 이해하고 있음을 전달</li> </ul> |
| 가. 기초 공감                      |                                                                                      |
| 나. 발전 공감                      |                                                                                      |
| 다. 감정 표현이<br>어려운 내담자의<br>공감반응 |                                                                                      |



### 라. 공감의 3요소

- ☐ 이해(awareness)
- ☐ 전달 방법(know-how)
- ☐ 적극적인 대응력(assertiveness)

### 마. 주의할 점

- ☐ 첫째, 조급하게 반응하려는 경향
- ☐ 둘째, 공감반응을 간결하게
- ☐ 셋째, 말의 내용과 억양의 일치
- ☐ 넷째, 내담자의 언어로 전달





## 직면

### 직면(confrontation)

문제탐색에서 문제  
개입으로 진행될 때  
효과적

내담자가 깨닫지  
못한 어떤 불일치,  
모순, 부적응적  
사고, 반응양식을  
지적하고 안내

공감 형성 후 사용

### 불일치 유형

말과 비언어적  
표현 간의  
불일치

말과 행동 간의  
불일치

비언어적 표현들  
간의 불일치



## 자기개방

### 상담자의 자기개방

- ☐ 상담자의 경험 개방하여 모델링 제공
- ☐ 상담 목표 설정과 행동실천에 필요한 새로운 시각에 도움
- ☐ 내담자에게 친밀감 제공
- ☐ 내담자 혼자만의 문제가 아님을 알게 하여 안정감을 갖도록 도움

### 효과적인 자기개방 원칙

- ☐ 선택적이고 집중적인 자기 개방
- ☐ 내담자에게 부담을 주지 말 것
- ☐ 적절한 자기개방  
(너무 빈번한 자기개방은 비효과적)



## 정보제공

### 정보제공

- 내담자에게 필요한 정보 제공하거나
- 내담자 스스로 정보를 얻을 수 있도록 도움

### 주의할 점

- 너무 많은 정보로 내담자를 압도하지 말 것
- 충고하는 식의 정보제공 자제
- 상담자 자신의 가치관이 개입된 정보제공 자제



## 해 석

### 해 석

- 문제에 대한 새로운 이해의 틀을 제시하여 내담자가 자신의 경험을 새롭게 지각할 수 있도록 돕는 것.

### 효과적인 해석

- 내담자의 준비 정도 파악
- 내담자의 문제 이해 수준 파악
- 내담자의 수용 수준에 따른 해석
- 비판 또는 평가적인 해석(억양) 자제
- 내담자의 이해와 수용을 돕기 위한 반복 해석
- 단정적인 해석 지양, 다양한 가능성에 근거한 주의 깊은 해석



## 청소년 상담의 전략과 개입

1. 상담 전략과 개입이란?

2. 정서적 개입 전략들

3. 인지적 개입 전략들

4. 행동적 개입 전략들



## 상담전략과 개입이란?

상담전략과 개입의 의미

- 상담목표를 달성할 수 있도록 의도된 행동 계획

가. 내담자에 따른 개입전략이론

- 상담자의 기존 개입전략에만 전적으로 의존하지 말 것
- 내담자에게 적절한 다면적 상담기법과 전략

나. 개입전략에 대한 경험과 완성도

- 개입전략에 대한 상담자의 충분한 경험과 효과적인 활용 능력
- 새로운 개입전략 사용을 위해 반드시 슈퍼바이저의 도움 요청



#### 다. 내담자 반응에 따른 개입 전략

- 내담자 문제에 전형적으로 사용되는 개입전략 사용에 대한 상담자의 전문적 유능성(공포증-체계적 둔감법)
- 개입전략에 대한 내담자의 반응에 효과적으로 대응

#### 라. 문제와 개입전략의 특성

- 내담자의 문제 특성에 따른 단일 개입전략 또는 다면적 개입전략 사용

#### 마. 내담자의 특성과 개입전략

- 개입전략 선택 시 가장 중요한 요인: 내담자 특성
- 상담자와 내담자는 개입전략에 대해 협의한다.



#### 협의과정

- 첫째, 상담자는 내담자에게 상담전략에 대해 자세하게 설명한다.(상담자와 내담자의 역할, 불편함, 기대되는 결과, 시간, 경비 등)
- 둘째, 상담개입에 대한 내담자의 적극적 참여에 대한 협의
- 셋째, 상담 개입 이전, 내담자의 문제해결 전략에 대한 논의

#### 바. 상담개입 전략의 범주

- 정서적 전략: 내담자의 감정과 정서에 초점
- 인지적 전략: 내담자의 사고 신념, 태도
- 행동적 전략: 행동과 습관에 초점

## 개입전략 사례

### 1) 내담자의 문제 분석

- 행동적 요소
  - 술로 인한 부적절한 행동
- 정서적 요소
  - 불안감, 중압감, 축구 이외 낮은 자존감
- 인지적 요소
  - 축구를 잘하지 못할 것 같은 부정적 생각의 반복

### 2) 적용할 수 있는 개입전략

#### 정서적 개입

- 인간중심적 접근
- 게슈탈트 자각 작업

#### 인지적 개입

- 합리적 정서 개입, 인지치료
- ABCDE

#### 행동적 개입

- 긴장이완훈련
- 체계적 둔감
- 역 조건화
- 계약하기
- 정보주기
- 모델링



## 정서적 개입전략들

### 가. 정서적 이론들

- 현상학적 이론에 근거: 실재와 지각 구분
- 동일한 상황, 자각에 대해서도 다르게 지각한다.
- 갈등의 원인: 개인
- 개인의 정체감, 자기가치, 자기 책임, 자아실현에 초점

### 나. 정서적 개입의 목표

- 내담자의 감정 표현
- 감정들을 구분
- 그 감정들을 수용

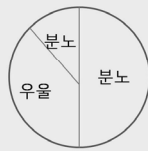
### 다. 내담자의 정서표현 돕기

- 내담자가 자신의 감정을 인식하는 것과 감정 표현과는 다르다.
  - 내담자가 자신의 감정을 표현하는 것을 자신을 심도 있게 이해하는 방법
- 감정을 자유롭게 표현하도록 무비판적, 수용적 분위기 제공
- 내담자의 감정 탐색하여 내담자가 더 깊이 이해할 수 있도록 돕는다.

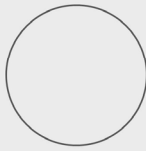
## 라. 감정 분류 돕기

- 내담자의 감정구조를 이해하고 사실 그대로 인식할 수 있도록 돕는다.

### 1) 감정도표 그리기



상담자의 예시원



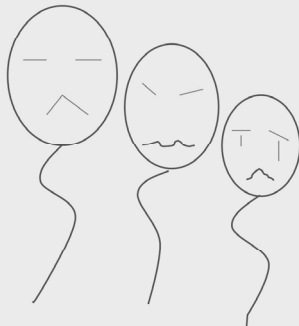
내담자의 예시원

### 2) 감정 체크리스트

최근 몇 달간 경험했던 감정들을 네 모퉁이에 모두 표시하세요.

|                              |                               |                              |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 우울  | <input type="checkbox"/> 긴장   | <input type="checkbox"/> 들뜸  |
| <input type="checkbox"/> 화   | <input type="checkbox"/> 염려   | <input type="checkbox"/> 환희  |
| <input type="checkbox"/> 슬픔  | <input type="checkbox"/> 무서움  | <input type="checkbox"/> 즐거움 |
| <input type="checkbox"/> 좌절  | <input type="checkbox"/> 공포   | <input type="checkbox"/> 기쁨  |
| <input type="checkbox"/> 흥분  | <input type="checkbox"/> 미움   | <input type="checkbox"/> 사랑  |
| <input type="checkbox"/> 실망  | <input type="checkbox"/> 절투   | <input type="checkbox"/> 행복  |
| <input type="checkbox"/> 외로움 | <input type="checkbox"/> 의심   | <input type="checkbox"/> 만족  |
| <input type="checkbox"/> 걱정  | <input type="checkbox"/> 시기   | <input type="checkbox"/> 안도  |
| <input type="checkbox"/> 혼란  | <input type="checkbox"/> 의기소침 | <input type="checkbox"/> 편안함 |

### 3) 풍선 표정 그리기



### 4) 인형을 이용하여 감정표현하기

- 감정 표현이 어려운 내담자
- 자신의 감정을 드러내지 않으려는 내담자
- 내담자의 상담자에 대한 경계를 완화
- 내담자의 투사된 감정과 행동 확인



#### 마. 초점 맞추기 기법

☐ 내담자가 자기 내면에 응시하고 문제 확인할 수 있도록 돕는다.

- ☐ 1단계: 전반적인 느낌에 주의
- ☐ 2단계: 주목할 관심 내용에 주의
- ☐ 3단계: 하나의 감정과 관련된 단어, 이미지 떠올림
- ☐ 4단계: 감정의 흐름에 주의
- ☐ 5단계: 새로운 감정과 관련된 단어와 이미지 찾기
- ☐ 6단계: 5단계를 거치면서 의식에 나타난 단어나 이미지 묘사

#### 바. 내담자가 자신의 감정을 통합하고 변화시키도록 조력하기

☐ 역할 바꾸기, 반대로 하기, 자기분신, 꿈 작업

##### ☐ 1) 역할 바꾸기:

- ⇒ 내담자의 자아상과 모순되거나 갈등을 겪는 상황 직면할 때 유용
- ⇒ 내담자가 역설적인 관점과 신념, 태도를 경험함으로써 자신의 것으로 통합

##### ☐ 2) 반대로 하기

- ⇒ 내담자로 하여금 문제해결의 새로운 방식을 찾도록 돕는다.
- ⇒ 반대되는 모습 속에서 내담자의 진정한 욕구를 찾아낸다.



#### 3) 자기분신

- Alter Ego. 역할 바꾸기와 유사
- Webster의 '나의 다른 편, 다른 자기'
- 내담자가 인식하고 있는 성격의 다른 차원이 존재
- 내담자는 '또 다른 자기' 역할 담당, 상담자는 '현재의 내담자 역할' 담당
- 내담자의 내적 동기를 정확하게 알게 함

#### 4) 꿈 작업

- 게슈탈트 이론에 근거한 꿈 작업
- 꿈은 내담자의 투사(정신분석의 꿈 '무의식의 상징적 표현')
- 꿈에 나타난 대상과 자신을 동일시하여 역할을 수행



## 인지적 전략 개입들

### 가. 인지적 전략의 목표

- 내담자의 지각, 사고, 신념을 변화시켜 정서적 고통을 감소시키고 부적응적 행동패턴을 변화

### 나. 인지적 기법들

1) 지시와 재결단 작업

2) 사고억압기법:

자극통제 사고억압기법

3) 사고 중지법



## 행동적 개입 전략들

### 가. 행동 개입의 목표

- 적응적인 행동 개발
- 행동: 직접적 관찰 가능한 외적 행동(overt behavior)과 관찰 불가능한 내적 행동(covert behavior)
- 적응적 행동의 개발
  - 부적응적 반응의 약화 또는 제거
  - 적응적 반응의 습득, 또는 강화

### 나. 행동 개입의 기법들

1) 사회적 모델링

실황 모델링(live modeling)

상징모델링(symbolic modeling)

내현적 모델링(cover modeling)

모델링 사용 시 주의

모델의 특성





## 2) 역할연기와 시연

☐

### ☐ 행동변화의 방법으로서 역할 연기와 시연

- ➡ 첫째, 내담자가 문제상황 대처기술을 습득하지 못했을 경우
- ➡ 둘째, 문제해결 기술을 시기 적절하게 적용하지 못할 때
- ➡ 셋째, 내담자의 불안이 커서 학습한 문제해결 기술을 사용할 수 없을 때

## 3) 자기관리

☐

### ☐ 자기감찰(감독)

- ➡ 내담자 자신의 습관, 행동, 생각, 감정들을 살펴보고 이를 조절

### ☐ 자기보상

- ➡ 첫째, 보상의 유형
  - ➡ 둘째, 보상의 전달과정
  - ➡ 셋째, 보상의 시기
- ### ☐ 자기계약



# 실습 : 상담자



## 실습 : 내담자



## 실습 : 관찰자



□ 상담자 :

□ 내담자 :



**실습 : 상담자**



**실습 : 내담자**





## 실습 : 관찰자



□ 상담자 :

□ 내담자 :

# 6

---

## 청소년 개인상담 II

고 B

손 보 영

한국가이던스심리상담센터 선임상담원



# 청소년 개인상담 실습/토론 II

한국가이던스 심리상담센터

손보영

진로상담과 일반적인 심리상담은 차별화되는 특성들이 존재한다. 예를 들면, 진로상담에서는 진로개념 및 진로설정과정 자체에 대한 상담자의 설명과 이에 대한 내담자의 충분한 이해와 숙지가 출발점이 되어야 하고, 합리적인 문제해결적 사고가 보다 강조되며, 진로설정과정과 관련된 구체적인 객관적인 정보의 활용이 필요하다. 청소년 시기는 자신의 자아정체성을 확립해가는 동시에, 성인으로서의 삶을 어느 방향으로 이끌어갈 것인가를 고민해야하는 시기이다. 특히 대부분의 10대 후반 청소년들은 취업과 진학 중 한가지의 길을 실제로 선택해야 하므로, 고등학생 대상의 진로상담에서는 이러한 진로상담의 특성들이 더욱 강조되어 적용된다.

그러나 전개되는 기본 방식이나 과정, 상담자의 기본자세 등에서, 진로상담은 일반적인 심리상담과 크게 다르지 않다고 여겨진다. '진로'는 큰 의미에서 한 개인이 살아가는 동안 경험하게 되는 모든 것들을 의미한다는 점에서 삶의 방향과 과정 그 자체라고 볼 수 있고, 따라서 진로상담에서 자기이해와 자기수용은 가장 중요한 근간이라고 볼 수 있기 때문일 것이다.

## I. 진로상담의 목표

### 1. 진로개념 인식 및 진로설정과정 이해

진로란 사람들이 살아가는 '삶의 행로 혹은 삶 그 자체'라 할 수 있다. 직업이나 직장은, 이러한 삶의 큰 방향을 실현해가는 과정에서 선택할 수 있는 일종의 '수단'이라 볼 수 있다.

따라서 진로를 설정하는데 있어서 기본적인 자기이해는 반드시 선행되어야 한다. 이와 함께, 변화가 끊임없이 일어나고 있는 직업세계에 대한 탐색 역시 병행되어야만 한다. 따라서 진로설정은 단기간에 이루어지기 어려우며, 오랜 시간과 끊임없는 노력이 필요한 과정임을 이해할 수 있어야 한다.

## 2. 자기이해

자신에게 가장 맞는 진로를 설정하는데 있어 가장 핵심적이며 근본적인 요인은 자기이해일 것이다. 자신의 성격, 적성, 흥미, 가치관, 신체적 특성 등에 대한 객관적 이해는, 다른 사람과는 다른 '자신만의 특성과 가치'를 알 수 있고, 자기 자신을 긍정적으로 수용할 수 있는 기회를 제공해줄 수 있다는 점에서 매우 중요하다. 이는 자신의 모습 중 부족한 점을 객관적으로 보고 수용할 수 있게 도와주며, 더 나아가 자신이 선택한 삶의 방향으로 나아가는 과정에서 필요하다면 적절히 보완하고자하는 자율적 의지를 키워나갈 수 있는 계기를 마련해줄 수 있다.

## 3. 직업세계 이해

진로상담에서 이루어지는 직업세계에 대한 이해에는, 고민 없이 진로를 선택하는 것은 무모한 일이며, 일과 직업세계에 대한 객관적인 정보와 체계적 탐색이 필수적임을 내담자로 하여금 숙지시키는 것에서부터 시작된다. 또한 직업의 종류, 직업세계의 다양한 측면과 변화양상, 진학할 수 있는 학교/학과와 졸업 후 진로 등에 대해 이해할 수 있도록 돕는 것이 진로상담의 중요한 목표 중 하나이다.

상담자가 단순히 내담자가 원하는 정보를 알려주는 것도 중요하지만, 상담자 혼자 다양한 내담자들의 요구를 채워 줄만큼 많은 직업정보를 수집하여 원하는 형태로 가공해서 주는 데는 한계가 있다. 따라서 진로상담자는, 직업이나 진학과 관련된 다양한 정보를, 내담자 스스로 수집하고 분석, 가공, 활용할 수 있는 능력을 갖추 수 있도록 그 방법을 알려주고 실행에 옮겨보도록 격려하고 돕는 것이 필요하다.

## 4. 합리적 의사결정능력 증진

진로상담의 궁극적인 목표는, 자율적으로 자신의 진로를 계획하고 준비할 수 있는 기초를 닦아놓는 것이다. 좀 더 만족스러운 결정을 위해서는, 불확실함 속에서 불안을 견디면서 자기 자신을 이해하려 노력하고, 일과 직업에 대해 탐색하며, 이를 바탕으로 고민해야한다는 것을 경험하는 것이 필요하다.

그러나 아무리 훌륭한 정보와 능력을 가지고 있더라도, 이를 적절히 활용하여 최선의 선택을 할 수 있는 의사결정능력이 없다면, 만족스러운 진로선택을 하기가 쉽지 않을 것이다. 진로상담자는



넘쳐나는 정보 속에서 내담자가 스스로 합리적인 의사결정을 할 수 있도록, 함께 그 과정을 연습하고 돕는 것이 필요하다.

## II. 진로상담자의 기본자세

### 1. 완벽한 선택에 대한 내담자의 환상을 깨라.

어떤 '문제'든 반드시 '답'이 있다고들 이야기한다. 청소년의 진로 '문제'에도 당연히 '답'이 있을 거란 기대를 하게 되기 쉽다. 특히 우리나라에서는 암묵적으로, 청소년 진로설정의 최종목표지 점이 '대학 혹은 전공 선택'으로 받아들여지는 경향이 있기 때문에, 진로상담을 신청하는 많은 내담자 혹은 학부모들은 진로상담자에게 의사처럼 진단과 처방을 내려주길(혹은 점쟁이처럼 '최고의 정답을 점지'해주길) 바라곤 한다. 그리고 진로상담자도 이러한 내담자의 요구나 압력에 알게 모르게 영향을 받게 되기 쉽다.

하지만 이러한 방식(진단, 처방 혹은 점지)은 궁극적으로 내담자에게 도움이 되지 않는다. 왜냐하면 이러한 바램에는 불가능한 기본전제가 깔려있기 때문이다. 진로란 큰 의미에서 '삶 그 자체'라 할 수 있고, 대학선택이나 전공 선택은 자신이 정한 삶의 방향으로 가는 과정에서 필요하다면 선택할 수 있는 '수단들 중 하나'이다. '진로설정'에는 정해진 절대불변의 정답이 존재하지 않는다. 또한 '대학 선택'이나 '전공 선택'과 같은 말은 더욱 아니다. 그러나 많은 학생들과 학부모들이 대학과 전공 선택으로 진로설정이 끝날 거라고 오해하고 있기 때문에, 많은 학생들이 대학생, 직장인이 된 후 지독한 몸살을 앓곤 한다.

또한 내담자 이외의 누군가가 대신 결정을 내려주는 방식은, 궁극적으로 내담자 스스로가 자기 자신에 대해 이해하고 스스로 선택하고 책임지는 과정을 경험하고 연습할 수 있는 소중한 기회를 뺏는 것이며, 이는 내담자의 삶을 생기 없게 만들어버린다.

따라서 진로상담자는 반드시 초기 회기에서 내담자에게, 상담 혹은 상담자에게 내담자가 가지고 있는 기대를 명확히 탐색하고 충분한 상담구조화를 실시하는 것이 필요하다.

상담은 위계적인 관계에서 이루어지는 것이 아니라 공동 참여하는 작업이고, 상담자는 내담자의 문제를 해결하기 위해 적극적으로 참여하겠지만 상담의 주도권은 내담자에게 있다.

만일 내담자가 진로상담에 대해 미술적 혹은 비합리적 기대를 하고 있다면, 상담자는 상담의 의미, 내담자의 역할, 상담자의 역할 등에 대해 설명하고, 내담자가 이해하고 상담과정에 합의할 수 있는 시간을 충분히 갖는 것이 필요하다.

또한 상담자는 진로와 진로설정의 의미 및 중요성에 대해 내담자가 충분히 이해할 수 있도록 도움으로써, 내담자가 진로상담에 대한 현실적이고 합리적인 기대를 가질 수 있게 될 것이며, 이는 진로설정이라는 큰 목표를 향해 좀 더 힘차고 순조롭게 나아갈 수 있게 내담자를 준비시킬 것이다.

## 2. 상담자는 자신을 먼저 돌아보라.

1) 시대가 변하면서 평생학습이 강조되고 있다. 하물며 '학생'에게 공부는 가장 중요한 주제일 것이고, 자신이 원하는 진로를 향해 나아가는 과정에서 학습과 진학은 매우 중요한 의미를 지닌다. 그러나 왜 많은 대학생들과 직장인들이, 진로를 설정한 후에도 행복한 대학생활 혹은 직장생활을 하지 못하고 진로고민을 하는 것일까. 이는 아마도 대학진학 혹은 취업 자체가, 수단이 아니라 목표가 되고 결국 삶에서의 큰 그림은 희미해져버렸기 때문인 듯싶다. 삶의 방향성이 상실되면 삶의 에너지도 함께 찾아들게 된다. 결국 진학 혹은 취업준비 과정을 지탱시켜줄 에너지 혹은 동기가 저하되면서 상황은 점점 안 좋아지고, 악화된 상황의 압박은 시야를 좁게 만들면서, 악순환에 빠질 가능성이 높아진다.

진로상담 시 많은 내담자들이 이러한 악순환 속에서 느끼는 고통을 호소한다. 이러한 악순환의 고리를 끊기 위해서는, 좁아진 시야를 넓히는 작업이 필요하다. 그러나 만일 진로상담자가, 내담자와 같은 시각을 가지고 있다면, 이러한 작업은 불가능할 것이다.

진로상담자는 좀 더 넓은 시야에서 삶을 바라볼 수 있는 새로운 시각들을 알고 있어야 내담자를 도울 수 있다. 즉 진로상담자는 다양한 가치와 대안이 존재하고, 어떤 가치와 대안을 선택할지는 내담자 자신에게 달려있음을 알려주고, 내담자 스스로가 선택하고 결정할 수 있게 이를 격려하고 도와주는 역할을 담당해야 한다. 따라서 진로상담자는 성적, 대학, 취업과 관련해서 어떤 입장을 가지고 있는지, 끊임없이 스스로를 살펴보아야 한다.

2) 상담을 하는 사람들은 다른 사람을 도와주려는 동기가 강한 편이다. 불편감을 호소하는 내담자에게 도움을 주고 조금이라도 편안해질 수 있도록 도와준다는 사실 자체에서 상담자들은

기쁨과 보람을 느끼곤 한다. 상담이 사람과 사람의 만남이고 함께 하는 작업이라는 점에서 이러한 특징은 가장 기본이 되는 상담자의 자질일 것이다.

그러나 다른 사람을 도와주려는 동기는, 때로는 좋은 평가를 받고 싶은 상담자 자신의 인정욕구가 강한 결과일 수도 있다. 인정욕구가 강한 상담자의 경우, 과도한 책임감을 느끼고 애를 쓰게 되고, 결과가 원하는 만큼 나오지 않을 경우 실망하고 좌절하게 되기 쉽다. 내담자에게 좋은 평가를 받지 못할 때에는 자책을 하게 되거나, 그동안 내담자를 위해 애써온 것을 몰라주는 것 같아 억울해지거나 화가 나서 상담자 스스로 알게 모르게 내담자를 공격하게 되기도 한다.

상담자도 사람인지라 이러한 욕구를 순간순간 느끼는 것은 너무나 자연스러운 것이다. 하지만 상담자라면 반드시 자기 내면의 갖가지 욕구들이 무엇인지, 그리고 그 욕구들이 내담자 혹은 상담 장면에서 어떤 영향을 미칠 수 있는지 등에 대해 알고 있어야 하고 끊임없이 살피는 노력을 해야만 한다. 이러한 노력을 간과하거나 게을리 한다면, 상담시간은 진정으로 내담자를 위해 존재하는 도움의 시간이 아니라, 상담자의 미해결 과제를 채우기 위해 내담자가 착취되고 내담자에게 해를 미치는 '상담자 중심의 상담'이 되어버린다.

### 3. 긍정적 동기와 손을 잡으라.

진로상담에서 내담자들은 주로 진로설정과 관련된 불안, 우울, 두려움, 실망, 좌절, 분노 등의 감정을 주로 호소하곤 한다. 대부분의 내담자가 '문제, 어려움'을 호소하기 때문에 상담자는 주로 내담자의 약점이나 문제점에 초점을 맞추게 되고, 내담자의 강점과 자원을 간과하게 되거나 충분히 활용하지 못한 채 상담을 진행하게 되곤 한다. 상담자는 내담자들이 느끼는 부정적 감정에 진심으로 공감해줌으로써 내담자들이 이를 견뎌낼 수 있는 힘을 북돋워주기도 하고, 부정적 감정을 잊게 해줄 수 있는 새로운 방법들을 제시하고 이를 실행해봄으로써 새로운 경험과 성취감을 느낄 수 있게 하기도 한다.

그러나 부정적 감정의 공감만 강조될 경우, 상담은 종종 제자리를 빙빙 도는 느낌을 주고 상담자와 내담자는 무기력감 속에서 진이 빠지는 경험을 하게 되곤 한다. 또한 새로운 방법의 실행 자체를 강조할 경우에는, 잠시 변화가 생기는 듯 하지만 그 변화가 지속되기는 어려우며, 더 강렬한 부정적 감정에 좌절감까지 더해지는 경우도 종종 발생한다.

진로상담자는 내담자가 경험하고 있는 부정적 감정에, 내담자와 같은 방식(부정적 감정에 빠져서

허우적거리는 방식 혹은 무시하는 방식)이 아닌, 새로운 방식으로 접근하는 것이 필요하다.

우선 상담자는 내담자에게 내재되어 있는 '희망, 동기, 삶의 에너지'와 손을 잡아야 한다. 상담자는, 내담자가 현재 느끼고 있는 부정적 감정들은 '잘 살고 싶은 마음, 즐겁고 신나게 살고 싶은 마음, 희망을 갖고 싶은 마음' 결국 '삶의 에너지'가 존재하기 때문에 생겨날 수 있는 것들을 언급해주고, 이를 격려하고 자극하는 것이 필요하다. 치료자의 이러한 태도와 개입은 내담자로 하여금 현재 자신이 느끼고 있는 부정적 감정에 직면할 수 있는 용기와 여유를 가지게 만들 수 있다. 또한 현재의 이슈를 다루기 위해 필요한 책임감과 문제해결능력을 고취시킴으로써 내담자 스스로 해결해 나가는 값진 경험을 할 수 있게 돕는다.

또한 상담자는 내담자가 변화를 시도했을 때 그 결과물보다는 '노력 자체나 개선된 점'에 초점을 맞추고 이에 대한 피드백을 제공하는 것이 필요하다. 상담자는 변화를 위한 시도 자체만으로도 충분하다는 점을 설명하고 이를 격려하는 것은, 내담자로 하여금 삶의 행복은 '늘 성공을 가져다주는 혹은 실패하지 않는 진로'보다는, '노력하는 과정'에서 더 크게 느낄 수 있는 것임을 이해할 수 있게 돕는다.

#### 4. 내담자의 강점을 함께 찾아라.

많은 사람들은 성장과 성공을 위해 약점을 보완하는 것에 에너지를 쏟는다. '이 약점만 보완하면 완벽해질 것이다' 라는 전제가 있기 때문이다. 이러한 전제 하에 사람들은 자신이 가장 잘 못하는 일에, 자신의 가장 많은 시간, 돈, 에너지 등을 투자한다. 그러나 그 결과는 당연히, 똑같은 양의 투자를 자신이 잘 하는 일에 쏟았을 때보다 현저히 뒤쳐질 수밖에 없을 것이며, 그 과정에서 엄청난 스트레스를 덤으로 얻게 되곤 한다.

진로상담자는, 각자가 타고난 자원이 있고, 그것은 획일화된 몇 가지 가치만으로는 설명할 수 없는 것임을 받아들이고 있어야 한다. 그리고 자신만의 가치와 자원을 찾고 키워나가야 할 청소년기에 자신이 갖지 못한 것에 에너지를 소비하고 스트레스를 덤으로 얻고 있는 내담자들에게, 각자의 강점과 자원을 찾는 방법을 찾도록 돕고 이를 키워가는 방향으로 삶의 방향을 잡아갈 수 있게 돕는 것이 필요하다.

## 5. 인간에 대한 신뢰를 키우라.

진로설정과정은 그 자체로 불확실한 과정일 수밖에 없으며, 더욱이 자아정체감을 확립해가고 있는 청소년들은 불안감과 두려움을 느낄 수밖에 없다. 이 때 상담자가 내담자 안에 이를 견디고 헤쳐 나갈 힘이 있음을 믿지 못한다면, 이러한 불확실성과 불안감을 견디는 것은 불가능할 것이다. 이런 경우 상담자는 과도한 책임감을 느끼거나 과도하게 답답함을 느끼고 상담자가 주도적으로 상담을 이끌어가게 될 가능성이 크다. 그 결과 상담이 원활히 진행되지 않는다고 느껴지면 상담자는 자연스레 자책을 하거나 반대로 내담자를 비난하게 되기 쉽다. 상담이 원활히 진행되는 듯 보이더라도, 이는 불안과 긴장을 내담자 스스로 경험하고 버티면서 해결해가는 과정을 경험함으로써 자신을 긍정적으로 수용할 수 있는 소중한 기회를 빼앗아 버리는 셈이 된다.

진로상담 시 상담자는 진로설정이라는 이 불확실성과 불안을 함께 견디고 버텨주는 것이며, 이러한 태도는 내담자에 대한 믿음에서 비롯된다.

### Ⅲ-1. 진로상담과정 : 단회상담(1~2회)

#### 1. 접수면접

##### 1) 긍정적인 상담관계 형성

모든 형태의 상담에서 치료요인으로 꼽는 공통요인 중 한 가지는 상담자와 내담자 사이의 치료적 관계이다. 입장에 따라 강조하는 정도가 다르기는 하지만, 긍정적인 상담관계는 효과적인 상담에서의 필수적인 조건이라 볼 수 있다.

내담자들은, 그들의 주호소문제가 어떠한 것이든, 불안과 기대를 함께 갖고 상담을 찾아온다. 일생일대의 선택을 앞두고 있는 고등학생이 진로상담을 신청했다면, 이러한 불안과 기대는 더욱 더 큰 상태일 것이다. 그러나 불안과 기대가 클수록, 내담자들은 의식적 혹은 무의식적으로 상담자를 경계하게 되고, 솔직한 자신의 모습을 드러내지 못하게 되어 결국 상담자로부터 효과적인 도움을 받지 못하게 될 가능성이 크다.

따라서 상담자는 진로상담을 시작할 때, 내담자가 어떤 마음으로 상담에 찾아오게 되었는지를

먼저 확인한 후, 이러한 정서 상태를 알아주고 따뜻하게 공감해줌으로써 내담자가 상담 장면에서 편안하게 적응할 수 있도록 도와주어야 한다.

## 2) 내담자 문제 이해

### ① 내담자 주호소 문제 파악

#### a. 주호소 문제 확인

- 문제의 내용 : 내담자에게 있어 무엇이 문제가 되는지
- 문제가 발생하게 된 구체적인 상황/배경/맥락

#### b. 주호소 문제 발생 배경 탐색

: 주호소 문제가 어떤 배경에서 나온 것인지 확인

- '왜 지금' 문제가 되는지

: 지금 상담을 신청하게 된 직접적인 이유/계기

- 과거에 비슷한 문제는 없었는지

: 반복되는 패턴....

#### c. 주호소 문제를 해결하기 위해 내담자가 기울여온 노력/시도 탐색

#### d. 주호소 문제를 해결하고자 하는 내담자의 동기 확인

### ② 내담자 문제 평가

#### a. 필요성 : 상담 방향과 목표 설정에 중요

#### b. 참고자료 : 접수면접, 이전 심리평거나 질문지, 각종 기록부 등...

#### c. 상담자의 사례개념화

## 3) 방향제시 : 권유 및 설명

### ① 상담

## ② 심리평가

: 심리검사는 상담 장면에서 다양한 목적으로 사용되지만, 특히 객관적인 자료가 필요한 진로상담에서 심리검사의 적절한 활용은 필수적이라 할 수 있다.

a. 심리검사 활용의 장점 및 한계점

b. 심리검사의 종류

| 주제  | 검사종류                                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|
| 가치관 | * CTI(진로사고검사)<br>* 가치관 목록                                               |
| 적성  | * 지능검사<br>* KMDAT 적성검사<br>* 다중지능검사                                      |
| 흥미  | * U&I 진로탐색검사<br>* Holland 진로탐색검사<br>* Holland 전공탐색검사<br>* STRONG 진로흥미검사 |
| 성격  | * U&I 성격유형검사<br>* MBTI<br>* 애니어그램<br>* 다요인 인성검사, MMPI & SCT.....        |

## 2. 심리검사 실시

## 3. 상담자의 사례개념화

상담자는 심리검사 자료를 바탕으로 내담자를 이해할 때, 내담자를 규정시키는 방향으로 이해하지 않도록 주의해야 한다. 또한 심리검사 자료는 늘 행동관찰, 과거력, 면담자료, 기타 필요한 다른 자료들을 고려해서 '통합적'으로 이해되어야 한다.

#### **4. 검사해석상담**

- 1) 긍정적인 상담관계 형성
- 2) 내담자가 궁금해 하는 지점 확인
- 3) 검사해석
- 4) 앞으로의 방향 논의

### **Ⅲ-2. 진로상담과정 : 단기상담**

#### **1. 접수면접**

- 1) 긍정적인 상담관계 형성
- 2) 내담자 문제 이해
- 3) 방향제시 : 권유 및 설명

#### **2. 초기 : 상담진행방식 및 상담목표에 대한 합의**

- 1) 긍정적인 상담관계 형성
- 2) 상담 동기화



### 3) 상담 구조화

- ① 진로 개념과 진로설정의 중요성 설명
- ② 상담의 의의
- ③ 상담 진행 과정
- ④ 내담자 역할
- ⑤ 상담자 역할

### 4) 상담목표 설정

5) 필요하다면 : 심리검사 실시 및 해석상담

## 3. 중기 : 문제해결을 위한 개입

1) 진로설정 방해요인 및 원인 탐색

2) 내담자의 강점 탐색

3) 진로설정

## 4. 후기 : 평가 및 종결

1) 평가 내용

- ① 상담목표가 어떤 것이었는지
- ② 상담목표를 어느 정도 달성하였다고 생각하는지
- ③ 상담과정에서 미처 달성하지 못한 부분, 미진하거나 아쉬운 부분이 있다면,
  - － 어떤 부분인지.
  - － 상담종결 후 이 부분에 대해 어떻게 다루면 좋을지.

## 2) 주의점

평가단계에서 상담과정을 돌아보고 평가하며, 변화에 대해 요약하여 언급하는 "주체"는 상담자가 아니라 "내담자"가 되어야 한다.

평가 과정에서 상담자는 기본적으로 내담자의 의견을 존중하면서, 내담자가 미처 파악하지 못한 부분이 있거나 내담자가 미진하게(혹은 불명확하게) 언급했지만 중요한 부분이라고 생각되는 점에 대해, 의견을 첨가하는 정도의 수준으로 개입하는 것이 좋다.

## Ⅲ-3. 진로상담과정 : 장기상담

### 1. 접수면접

### 2. 초기 : 상담진행방식 및 상담목표에 대한 합의

### 3. 중기 : 문제해결을 위한 개입

### 4. 후기 : 평가 및 종결

## Ⅳ. 부모 상담 및 교육

### 1. 긍정적인 상담관계 형성

### 2. 부모의 주호소 문제 이해

#### 1) 부모가 생각하는 '자녀의 문제'

2) 부모가 생각하는 '자녀 문제의 원인'

### 3. 상담 및 교육

\* 진로개념 및 진로설정과정

\* 진로상담자가 생각하는 자녀의 현재 어려움과 그 원인, 그리고 새로운 방법

#### - 참고문헌 -

- 김봉환, 정철영, 김병석(2006). **학교 진로상담**. 서울: 학지사.
- 김인자(2007). **긍정심리학**. M. E. P. Seligman 원저. 물푸레.
- 김충기, 김현옥(1996). **진로교육과 진로상담**. 서울: 건국대학교출판부.
- 김환, 이장호(2007). **마음을 변화시키는 대화 : 상담면접의 기초**. 서울: 학지사.
- 안창규, 안현의 공역(2004). **홀랜드 직업선택이론**. 서울: 한국가이던스.
- 이장호, 정남운, 조성호(2010). **상담심리학의 기초**. 서울: 학지사.
- 이훈진, 최현정 공역(2012). **긍정심리치료 : 치료자 가이드**. Jeana L. Magyar 원저. 서울: 시그마프레스.
- 이희경 역(2008). **긍정심리학 핸드북**. C. R. Snyder, Shane K. Lopez 원저. 서울: 학지사.
- 장미경, 김동민, 김인규, 유정이, 장춘미 공역(2006). **상담 및 심리치료 대인과정접근**. Edward Teyber 원저. 서울: 시그마프레스.
- 제석봉, 유계식, 박은영 공역(2007). **상담의 문제대처적 접근 : 유능한 상담자**. Gerald Egan 원저. 서울: 학지사.
- 한국고용정보원(2010). **사이버 진로, 직업 상담노트**. 서울: 한국고용정보원.



7

---

## 청소년 집단상담 II

중 A

김 준 범  
구로청소년상담복지센터 집단상담교수



## 청소년 집단상담 II

실습/토론

구로청소년상담복지센터 김준범

## 집단상담

- 집단상담 운영 시 예상되는 어려움은?

## 집단상담 사례 1

- 고등학생 진로 집단상담
- 대상 : 1학년 학생
- 장소 : 교실
- 6개월 간 8회기 진행
- 회기 당 2시간

## 집단상담 사례 1

- 1회기 : 오리엔테이션 및 규칙 설정
- 2회기 : 자기 이해
- 3회기 : 가치관 탐색
- 4회기 : 진로결정 장애
- 5회기 : 직업세계 이해
- 6회기 : 진로 구상 및 정리



## 집단상담 사례 1

- 전체적으로 집단상담에 순응적인 태도
- 개인별 진로탐색의 격차가 크다
- 진로에 대한 고민이 없었음
- 극도로 낮은 상호작용
- 지루함에 대한 인내심 낮음

## 집단상담 사례 2

- 중학생 학업 집단상담
- 대상 : 1,2학년 학생
- 장소 : 상담실
- 1주일 간 5회기 진행
- 회기 당 2시간

## 집단상담 사례 3

- 중학생 대인관계 집단상담
- 대상 : 1학년 학생
- 장소 : 교실
- 2개월 간 6회기 진행
- 회기 당 1시간

## 집단상담 사례 3

- 1회기 : 오리엔테이션 및 규칙 설정
- 2회기 : 자기 노출과 상호작용
- 3회기 : 감정 인식
- 4회기 : 자기 표현과 타인 이해
- 5회기 : 나의 대인관계 이해
- 6회기 : 정리, 격려와 소감 나누기

## 집단상담 사례 3

- 집단상담의 목적이 무엇인지 모름
- 집단원의 교체
- 집단상담의 필요성과 목적 모호함
- 활동지에 대한 극단적인 거부
- 실제 학교 생활의 대인관계 문제

## 촉진적 활동

- 흥미 및 참여 의욕 고취
- 심리의 시각화
- 상호작용 활성화
- 지금-여기 활용



8

---

## 청소년 집단상담 II

중 B

김 혜 민

자광아동가정상담원 상담클리닉상담원



# 청소년 집단상담 실습 및 토론

상담심리전문가 김혜민

## 집단 상담 프로그램의 목적

- **자기 이해의 증진** : 자신의 가치관, 능력, 흥미, 적성, 성격 등을 다양한 경험과 검사를 통해서 알아보고, 이를 진로계획 및 진로결정의 자료로 활용할 수 있도록 한다.
- **일과 직업의 의미에 대한 올바른 이해 증진** : 일과 직업의 심리적, 사회적, 경제적 의미를 집단토의를 통해서 생각해 보도록 유도하여 일과 직업이 단순한 돈을 벌기 위한 수단뿐만 아니라 자기의 사회적 지위를 확보하고, 자아 정체감을 달성하는데 도움이 되며, 삶의 과정에서 중요한 부분임을 인식할 수 있도록 한다.

## 집로 집단 프로그램의 목적

- **직업세계에 대한 이해 증진** : 직업의 분류, 직업의 종류, 직업정보 탐색에 필요한 자료와 방법 등을 제시하여 학생들 스스로 직업세계에 대해 올바른 이해를 할 수 있도록 하고, 정보화 시대를 맞이하여 스스로 직업정보를 탐색할 수 있는 노하우를 습득하도록 한다.
- **합리적인 의사결정 기술의 증진** : 자신의 의사결정유형을 객관적인 자료와 집단토의를 통해서 확인해 보고, 보다 합리적인 의사결정을 할 수 있는 태도와 능력을 배양한다.

## 집로 집단 프로그램의 목적

- **정보수집 및 활용능력 배양** : 정보화 시대를 맞이하여 자신에게 필요한 다양한 정보를 신속하게 수집·분석·가공하여 적절하게 활용하는 태도와 능력을 배양하도록 한다.



## 집로 집단 프로그램과 관련된 자기이해

올바른 진로지도를 위해서는 **개인의 자기이해**가 매우 중요한 영역을 차지한다. 그 중 중요한 특성들을 살펴보면 다음과 같다.

- **가치관의 탐색**
- **흥미의 탐색**
- **적성의 탐색**

## 집로 집단 프로그램과 관련된 자기이해

### □ **가치관의 탐색**

- 가치관이란 개인이 특정상황에서 어떤 선택이나 결정을 내려야 할 때, 어떤 특정한 방향으로 행동하게 하는 **원리나 믿음, 또는 신념**을 말한다. 따라서 가치관은 우리에게 아름다움과 추함 또는 옳고 그름에 대한 판단을 내리게 할뿐만 아니라, 어떤 방향이나 방식으로 행동하도록 이끄는 역할을 한다.

## 집로 집단 프로그램과 관련된 자기이해

### <생각해 볼 거리>

- 당신이 가진 가치관은 당신의 진로탐색에 어떤 영향을 미쳤는가?
- 당신은 집단상담에 참여한 집단원에게 가치관의 개념을 어떻게 설명할 수 있는가?진로문제와 관련하여 가치관은 어떠한 영향을 미치는가?
- 자신의 가치관이 명료화되지 않은 학생들에게 어떻게 개입할 수 있는가? 프로그램 내에서 가치관을 인식하는 것을 어떻게 개입할 것인가?

## 집로 집단 프로그램과 관련된 자기이해

### □ 흥미의 탐색

- 흥미란 어떤 종류의 활동 또는 사물에 대하여 특별한 관심이나 주의를 가지게 하는 개인의 일반화된 행동경향을 말한다. 즉 개인이 그에게 잠재적으로 가치 있다고 생각하는 것에 주의를 기울이고 그것을 향해서 나아가려는 일반적인 정서적 특성을 말한다. 흥미는 동기와 달라서 특수화된 목표보다는 광범위한 목표에 관련된 것이다.

## 진로 집단 프로그램과 관련된 자기이해

### <생각해 볼 거리>

- 당신의 흥미는 당신의 진로탐색에 어떤 영향을 미쳤는가?
- 당신은 집단상담에 참여한 집단원에게 흥미의 개념을 어떻게 설명할 수 있는가?
- 자신의 흥미가 무엇인지 잘 모르는 학생들에게 어떻게 개입할 수 있는가? 프로그램 내에서 흥미를 인식하도록 하기 위해 어떻게 개입할 것인가?
- 개인의 흥미는 가치관과 어떠한 관련성이 있는가?

## 진로 집단 프로그램과 관련된 자기이해

### □ 적성의 탐색

- 적성이란 어떤 과제나 임무를 수행하는데 있어서 개인에게 요구되는 **특수한 능력이나 잠재능력**을 의미한다. 일반적으로 적성은 개인이 가지고 있는 일반 능력인 지능과 구분되는 특수한 능력을 말하는 것이다. 즉, 어떤 특수부문에 대한 능력이나 그 능력의 발현 가능성을 말한다. 따라서 적성은 개인이 어떤 직업에 서 얼마만큼 그 직무를 성공적으로 수행할 수 있을지를 예측하게 해 주는 요인이 된다.

### - 적성 파악하는 방법

1. 표준화된 검사
2. 직접적 경험 및 관찰

## 진로 집단 프로그램과 관련된 자기이해

### <생각해 볼 거리>

- 당신의 적성은 당신의 진로탐색에 어떤 영향을 미쳤는가?
- 당신은 집단상담에 참여한 집단원에게 적성의 개념을 어떻게 설명할 수 있는가?
- 자신의 적성을 잘 알지 못하는 학생들에게 어떻게 개입할 수 있는가? 프로그램 내에서 적성을 알 수 있도록 어떻게 개입할 것인가?
- 적성의 개발과 관련하여 가장 효과적인 방법은 무엇인가?

9

---

## 청소년 집단상담 II

고 A

조 미 경  
중앙대학교 교수



# 청소년 집단상담Ⅱ

실습/토론

강사 : 조미경

## 1. 집단상담의 기초 개념

### 1) 집단상담의 정의

- 집단상담이란? 상담이나 심리치료의 집단적 접근으로 집단의 내담자들이 상담자의 인도 아래 개인 문제를 토로하는 형태. 상담의 '예방' 역할을 강조

### 2) 집단상담의 필요성

- 비인간화된 시대적 배경에서 집단상담의 필요성이 요구됨
- 의사소통, 대인불안, 사회적 행동 학습 등에서 효과가 입증됨

### 3) 집단상담의 목표 설정

- 구체성, 현실성, 그리고 개인적 특성이 반영되어야 함
- 일반적인 집단상담의 목표
  - i. 감정의 바람직한 표현, 발산의 촉진
  - ii. 자기 문제(관심사)에의 직면, 해결의 권장
  - iii. 집단생활에서 자아개념의 강화(또는 자기표현의 향상), 협동심의 향상
  - vi. 대인관계 기술의 향상

# 1. 집단상담의 기초 개념

## 4) 상담 집단의 구조적 특성

- 집단지도력(리더십): 민주적 토론식 또는 참여적 지도자일수록 좋음
- 집단의 크기: 4-8명 정도. 내담자의 성숙도, 주의력, 타인에게 관심을 가질 수 있는 능력 등에 따라 결정됨. 예) 아동은 적은 인원, 짧은 시간
- 집단과정의 단계: 탐색-방향 -> 자기중심-경쟁 -> 타인과의 비교-갈등 -> 집단중심-순응 -> 집단과의 개인적인 융화
- 특징적 내담자: '도발자' '중화자' '방관자' 등
- 변화를 위한 내담자 행동: 순응, 동일시, 내면화의 심리적 과정이 작용함

## 5) 효과적인 집단상담의 특성

- 내담자의 높은 참여의식/ 분명하고 구체적인 기대/ 집단에의 소속감 및 책임감/ 바람직한 분위기 및 '생산적 긴장' 조성
- 생산적 긴장이란? 경쟁, 갈등, 수치심, 열등감, 불안 등이 내담자의 행동변화 촉진제 기능을 발휘하는 경우
- 바람직한 기준: 솔직과 존경, 자유로운 의사소통, 경청하고 반응하기 등

# 2. 집단상담의 준비 및 구성

## 1) 집단구성원의 선정

- 성별, 연령, 과거의 배경, 성격 차이 등을 고려. 연령 및 사회적 성숙도는 동질적인 것이 좋으나, 성별은 발달 수준을 고려하는 것이 좋음
- 도움을 기꺼이 원하는, 자신이 문제를 기꺼이 말하는, 집단 분위기에 잘 적응하는 집단원이 효과적임
- 사전 면담을 통해 결정하는 것도 좋음

## 2) 집단의 크기

- 5-8명이 바람직함
- 너무 작으면,, 상호관계 및 행동범위가 좁아지고 압력이 높아짐  
너무 크면,, 실질적 참여가 줄고, 상담자가 공평한 주의를 기울이지 못함

## 3) 모임의 시간

- 구성원의 연령, 집단의 성격, 모임의 빈도에 따라 달라짐



## 2. 집단상담의 준비 및 구성

- 일반적으로 주 1회 1시간-1시간 반/ 2주 1회 2시간/ 청소년은 1시간-1시간 반/ 아동은 20-40분이 적당함
- 마라톤 집단: 집단상담의 일반적인 시간보다 더 오랫동안 한 모임을 계속하는 것
- 일단 정해진 시간은 반드시 지켜야 함

### 4) 물리적 시설

- 너무 크지 않고, 외부 방해받지 않아야 함
- 서로 잘 볼 수 있는 공간. 원형이 좋음. 테이블 사용은 장단점이 있음

### 5) 기타 준비: 폐쇄 / 개방집단

- 폐쇄집단: 집단이 시작될 때 참여했던 사람들로만 끝까지 밀고 나가는 것
- 도중 탈락될 경우 집단의 분위기가 위축될 염려가 있음
- 개방집단: 집단이 허용하는 한도 내에서 새로운 사람을 받아들이는 것
- 의사소통, 수용, 지지 등이 부족해지거나 갈등이 일어날 수 있음
- 변동 전에 반드시 논의해야 함

## 3. 집단상담의 과정

### 1) 참여단계

- 상담자는 집단의 목표를 분명히 하고, 친숙하고 수용적인 분위기를 조성하는 책임이 있음
- 다른 사람의 말을 경청하고, 자기 문제에 관련된 감정을 공개하고 탐색하도록 권유할 필요가 있음
- 구성원의 성숙도나 저항의 정도에 따라 기울여야 할 노력이 다름

### 2) 과도적 단계

- 과도적 단계: 참여단계에서 생산적인 작업단계로 넘어가도록 하는 과정
- 주요 과제: 집단에 참여하는 과정에서 일어나는 망설임, 저항, 방어 등을 자각하고 정리하도록 도와주는 것
- 방해적 존재: 다른 사람을 관찰은 해도 스스로 진정한 참여가 없는 구성원
- 거부당하는 사람
- 상담자는 구성원간에 진정한 느낌이 교환되도록 격려할 필요가 있음
- 상담자는 집단 구성원에게 귀환반응(feedback)을 듣는 것이 좋음

### 3. 집단상담의 과정

#### 3) 작업단계

- 집단상담의 가장 핵심적인 부분
- 자신의 구체적인 문제를 활발히 논의하고, 바람직한 관점, 행동 방안을 모색
- 높은 사기와 분명한 소속감을 갖게 됨
- 이해와 통찰뿐 아니라 행동의 실천이 필요함

#### 4) 종결단계

- 집단 과정에서 배운 것을 일상 생활에서 적용할 수 있다는 것과 자신을 보다 더 깊이 알고 자신과 타인을 수용하면서 살 수 있다는 것이 기본 원리임
- 종결이 다가오는 것에 대한 느낌을 토의하는 것이 필요함
- 집단 후 모임에 대한 책임에 대해서 미리 재교육하는 것이 필요함
- 특히, 청소년의 경우 거부당한 느낌이 있을 수 있으므로, 집단원 간의 유대관계가 지속되도록 노력하는 것이 필요함

### 3. 집단상담의 과정

#### 5) 집단상담의 과정별 접근방법

- 청소년과 성인을 위한 교육적 상담 집단에서 활용할 수 있는 기법들
- (1) 집단상담의 초기
  - 참여자들의 자기 소개: 인간적 모습과 관심사를 소개/ 인상 기록을 나누기
  - '누가 무엇을 이야기할 것인가'의 결정: 개선하고 싶은 나의 행동
  - 구두 편지: 자기인생에서 중요한 의미를 갖는 사람에게 쓰기
- (2) 집단상담의 중반기
  - 2인조나 3인조로 분임 토의: 관찰한 바로 상대방이 발전하는 데 도움이 되는 말 해주기
  - 환상 펼치기: 마술사처럼 자기가 바라는 것 아무거나 말하기
  - 역할연습 및 역할 바꾸기
  - '자기패배적 행동'의 소득 말하기: '내가 ~이기 때문에 얻는 소득은 ~입니다'
  - 일방적 의사 전달: 오랫동안 이야기의 초점이 되나 실질적 진전이 없을 때 침묵을 지키게 하고, 다른 사람들이 돌아가면서 그 사람에 대한 의견을 말하도록 하는 것

### 3. 집단상담의 과정

- 상대방의 말을 반복한 다음에 반응하기: 서로 소통이 되지 않는 두 참여자에게, 한 사람이 상대방에게 한 말을 상대방이 말한 사람에게 반복해서 해주기
  - 상담자 조수: 리더쉽을 익히고 싶은 사람에게 그날의 상담자 조수로 임명하여 집단원들을 돕는 역할을 하게 함.
  - 자발적 행동과 자유연상: 조심스런 참여자에게 자발성과 창조적 행동의 탐색 기회주기 위해
  - 모험을 경험하기: 남에게 어떻게 보일지 두려운 사람에게, 다른 집단원이 모험적인 발언을 하게 함
  - ‘내 생애에 가장 중요한 세 사람’ 말하기
- (3) 집단상담의 종반기
- ‘발전된 것과 더 개선되었으면 하는 것’ 말해주기
  - 가상적 재회의 모임을 갖기: 관심사와 목표했던 계획이 어떻게 진전되었는지 표현하기

### 4. 집단 상담자의 역할과 기법

#### 1) 상담자의 역할

- 심리적 탈락자나 지각자를 막는 ‘수위역할’ -> 집단의 목표와 일치하는 분위기를 형성하는 ‘산파역할’ -> 참여자들간 대화를 원활하게 하는 ‘교통순경역할’ -> ‘시범자역할’

#### 2) 상담자의 기법

- 집단 내 대인관계 해석 & 전체 집단 흐름 해석

#### 3) 상담자의 해석 지침

- 단정적, 교리적인 아닌 시사적, 가설적으로 의향 묻는 방식
- 좁은 대인관계 문제보다는 전체 집단 문제를 우선
- 요구하는, 회피하는, 두려워하는 관계를 중점
- 느낌, 지금-여기, 나와 너, 직접적인 것, 구체적인 것, 스스로 탐색, 자기개방을 권장

## 4. 집단 상담자의 역할과 기법

### 4) 문제 내담자의 처리

- 화제 독점형/ 도사형/ 상담자 조수형

### 5) 문제 참여자의 처리기법

- 문제행동을 하는 심리적 갈등을 공감해주고, 타인의 반응을 그 행동의 비효율성을 스스로 인식하도록 함
- 계속되는 문제행동을 보이는 경우, 개인면담으로 해결 or 탈퇴권유

### 6) 상담자의 구체적인 개입반응의 예

- 감정의 명료화 및 반영
- 행동적 자료의 명료화 및 반영
- 인지적 자료의 명료화 및 반영
- 초점 자료의 탐색 및 질문
- 직면적 태도의 촉진
- 중요한 자료의 요약 및 재정리

## 4. 집단 상담자의 역할과 기법

- 반복적 표현
- 상담 문제에 관계된 자료의 연결
- 관찰된 정보의 제공
- 생산적 참여 행동의 촉진
- 생산적 노력의 확인 및 격려
- 비생산적 흐름의 조정 및 개입
- 침묵의 자연스러운 처리
- 비언어적 행동에 대한 인식 및 설명
- 간결하고 의미 있는 의사소통의 시범
- 초점 문제への 유도
- 집단의 응집력을 깨뜨리는 비생산적인 행동의 억제
- 상담문제의 초점에 대한 탐색 및 설명
- 바람직한 종결의 유도

집단 상담 느낌

집단 상담 느낌

집단 상담 느낌

**Thank You !**

10

---

## 청소년 집단상담 II

고 B

손 보 영

한국가이던스심리상담센터 선임상담원





# 청소년 집단상담 실습/토론 II

한국가이던스 심리상담센터

손보영

## I. 진로집단 프로그램

### 1회기. 오리엔테이션

#### 1. 소개

- 1) 집단리더 소개
- 2) 집단원들 소개 : 집단 참가 이유, 집단에 기대하는 바...
- 3) 집단 소개 : 목표, 진행과정, 약속 정하기...

#### 2. 나의 진로성숙도

- 1) 진로성숙도
  - ① 진로성숙도? : 개념 및 중요성
  - ② 나의 진로성숙도 : U&I 진로탐색검사 중 〈진로성숙도〉 검사결과 활용

## ☹ 나의 진로결정 방해 요인 ☹

### 1. 나의 진로 결정 방해 요인들



## 2. 진로방해요인 BEST 3

| BEST 3 | % | 이유 | 해결방안 |
|--------|---|----|------|
| BEST1. |   |    |      |
| BEST2. |   |    |      |
| BEST3. |   |    |      |

### 2) 진로설정 방해요인 찾기

- ① 나의 진로결정 방해요인 찾기 : 브레인스토밍
- ② 진로결정 방해요인 & 해결방안

## 2회기. 자기이해 1 : 나의 꿈

### 1. 꿈과 진로 : 동영상

### 2. 나의 꿈 따라가기 : 과거와 현재

### 3. 나의 꿈목록 : 미래

#### 1) 존 고다드의 꿈목록

## 4. 드림맵



### 3회기. 자기이해 2 : 나의 성격

## 1. 성격과 진로

## 2. 나의 성격-1 : U&I 학습유형검사

### 3. 나의 성격-2 : U&I 학습행동검사

#### 4회기. 자기이해 3 : 나의 가치관

##### 1. 가치관과 진로

##### 2. 나의 가치관 : 내 삶에서 중요한 것은

1. 지금까지 살면서 가장 의미 있었다고 생각하는 경험/일 두 가지
2. 최근 가장 만족감을 느꼈던 성취 경험 두 가지
3. 내가 자주 화가 나는 상황 두 가지
4. 소원 두 가지
5. 내가 생각하는 행복의 정의 두가지
6. 만일 10년 후 죽는다고 가정했을 때, 하고 싶은 일

##### 3. 가치관 경매

#### 5회기. 자기이해4 : 나의 흥미

##### 1. 흥미와 진로

##### 2. 나의 흥미 : U&I 진로탐색검사

## 6회기. 자기이해5 : 나의 적성

### 1. 적성과 진로

### 2. 나만의 성공경험-1 : 적성

### 3. 나만의 성공경험-2 : 심리적 강점

#### 나의 적성 찾기

| 내가 생각하고 있는 진로/직업 | 이 직업에 필요한 핵심 적성 |
|------------------|-----------------|
|                  |                 |
|                  |                 |

### 1. 나의 적성-1 : 적성

| 1) 나의 적성 | 2) 에피소드 | 3) 내 미래의 진로/직업에서 이 적성은? |
|----------|---------|-------------------------|
|          |         |                         |

## 2. 나의 적성-2 : 심리적 강점

| 1) 나의 적성 | 2) 에피소드 | 3) 내 미래의 진로/직업에서<br>이 적성은? |
|----------|---------|----------------------------|
|          |         |                            |

## 7회기. 직업이해1

### 1. 정보탐색방법 찾기

1) 몸풀기 - 빙고게임 : 직업탐색방법

2) 정보탐색방법 두 가지

① 공적정보 찾는 방법 : 인터넷 사이트, 공공기관, 신문/잡지 등.

② 사적정보 찾는 방법

### 2. 공적정보 탐색하기

1) 관련 사이트

## 2) 직업카드

|                           |                                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|
| ① 좋아하는 직업카드가 지나치게 많은 편일 때 | ㉠ 뚜렷하게 관심 갖는 직업이 없다<br>㉡ 직업에 대해 피상적인 관심만 갖고 있다.          |
| ② 싫어하는 직업카드가 지나치게 많은 편일 때 | ㉠ 대부분의 직업에 흥미가 없다.<br>㉡ 특정 직업에만 관심을 가지고, 다른 직업에는 흥미가 없다. |
| ③ 미결정 직업카드가 지나치게 많은 편일 때  | ㉠ 직업에 대한 정보가 많이 부족하다.<br>㉡ 의사결정을 어려워하거나, 의사결정방법을 모른다.    |

### 직업카드 세 가지로 분류하기

카드를 세 가지로 분류해서 각각의 칸에 놓으세요.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="background-color: #444; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> <b>싫어함</b> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; min-height: 200px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <span>직업카드를 올려 놓으세요<br/>(개수:            개)</span> </div> </div> | <div style="background-color: #444; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> <b>미결정</b> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; min-height: 200px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <span>직업카드를 올려 놓으세요<br/>(개수:            개)</span> </div> </div> | <div style="background-color: #444; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> <b>좋아함</b> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; min-height: 200px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <span>직업카드를 올려 놓으세요<br/>(개수:            개)</span> </div> </div> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## 싫어함 카드 분류

<그룹1>의 직업 이름을 쓰세요.

① 당신은 왜 이 직업들을 '싫어함'으로 분류하였습니까?  
이 직업들의 어떤 것이 마음에 안 드는지 가능한 자세하게 쓰세요.

② 위의 직업들이 싫은 이유는 무엇인가요?  
본인의 특징(예: 성격, 흥미, 가치관, 능력 등)과 연결해서 어떤 것 때문인지 써보세요.

<그룹2>의 직업 이름을 쓰세요.

① 당신은 왜 이 직업들을 '싫어함'으로 분류하였습니까?  
이 직업들의 어떤 것이 마음에 안 드는지 가능한 자세하게 쓰세요.

② 위의 직업들이 싫은 이유는 무엇인가요?  
본인의 특징(예: 성격, 흥미, 가치관, 능력 등)과 연결해서 어떤 것 때문인지 써보세요.

### 3. 사적정보 탐색하기

#### 1) 인터뷰하기

- ① 정보탐색 대상 직업 결정하기
- ② 정보 탐색 대상자 찾아보기 : 구체적인 이름, 물어볼 내용, 연락처 등
- ③ 인터뷰 내용 리스트 만들어보기

\* 여기서의 일들을 수행하기 위해 무엇을 준비해야 합니까? : 학력, 자격, 기술..  
\* 여기서는 주로 어떤 일들을 하게 됩니까?  
\* 여기서의 일들은 주로 어떤 특징이 있습니까?  
\* 여기서 하는 일들 중,  
가장 전형적인(핵심적인, 중요한, 반복되는) 일은 무엇입니까?  
\* 어떤 특징을 가진 사람들이 이 일에 가장 잘 맞는 것 같습니다?  
\* 이 일은 어떤 재미와 보람이 있습니까?  
\* 이 일을 하기 위해, 추천해 주실만한 활동은 어떤 것이 있습니까?  
\* 이 일을 하면서 힘든 점, 주된 스트레스는 어떤 것이 있습니까?  
\* 기타 알고 싶은 것들 : 월급, 승진기회, 퇴근시간, 업무환경...

#### 2) 이메일 쓰기

- ① 정보탐색 대상 직업 결정하기
- ② 정보 탐색 대상자 찾아보기 : 구체적인 이름, 물어볼 내용, 연락처 등
- ③ 궁금한 정보 리스트 만들기
- ④ 이메일 스크립트 써보기

#### 이메일 쓰기

1. 이메일 제목

2. 인사말

3. 자기소개

4. 내용

5. 마무리 인사말

## 8회기. 직업이해2 & Matching & 마무리

### 1. 직업이해2 : 정보탐색결과 살펴보기

1) 공적정보 탐색결과

2) 사적정보 탐색결과

### 2. Matching : 자기이해 & 직업이해 매칭하기

1) 대차대조표

### 3. 마무리

## II. 진로집단 프로그램 운영 시 참조사항

### 1. 개인상담 병행

1) 집단원이 자기이해를 보다 심도 있게 할 수 있도록 돕는다.

2) 집단리더가 집단원 개개인에게 보이는 관심과 전문성이, 집단원으로 하여금 집단에 좀 더 적극적으로 참여하도록 돕는다.

3) 집단리더의 경우, 집단내에서는 파악하기 어려운 집단원 개개인의 욕구, 특성 등을 개별상담을 통해 알 수 있게 됨으로써, 집단원들에게 좀 더 적합한 집단운영을 시도해볼 가능성이 높아진다.

## 2. 부모상담 및 교육

\_\_\_\_\_의 진로 대차대조표 - 1

| 주제  | 나의 특성 | 가중치 | 직업 특성 | 내특성 & 직업특성 일치도 |                 | 직업 특성 | 내특성 & 직업특성 일치도 |                 |
|-----|-------|-----|-------|----------------|-----------------|-------|----------------|-----------------|
|     |       |     | 직업1 : | 원점수            | 가중치<br>곱한<br>점수 | 직업2 : | 원점수            | 가중치<br>곱한<br>점수 |
| 꿈   |       |     |       |                |                 |       |                |                 |
| 성격  |       |     |       |                |                 |       |                |                 |
| 적성  |       |     |       |                |                 |       |                |                 |
| 흥미  |       |     |       |                |                 |       |                |                 |
| 가치관 |       |     |       |                |                 |       |                |                 |
|     |       |     |       | 총합             |                 |       | 총합             |                 |

의 진로 대차대조표 - 2

| 주제                         | 나의 특성<br>(바라는 점) | 가중<br>치 | 직업 특성 | 내특성<br>& 직업특성<br>일치도 |                 | 직업 특성 | 내특성<br>& 직업특성<br>일치도 |                 |
|----------------------------|------------------|---------|-------|----------------------|-----------------|-------|----------------------|-----------------|
|                            |                  |         | 직업1 : | 원<br>점<br>수          | 가중치<br>곱한<br>점수 | 직업2 : | 원<br>점<br>수          | 가중치<br>곱한<br>점수 |
| 연봉                         |                  |         |       |                      |                 |       |                      |                 |
| 사회적<br>인정                  |                  |         |       |                      |                 |       |                      |                 |
| 직업<br>전망                   |                  |         |       |                      |                 |       |                      |                 |
| 통근<br>수단,<br>거리            |                  |         |       |                      |                 |       |                      |                 |
| 직업<br>스트<br>레스<br>/<br>직업병 |                  |         |       |                      |                 |       |                      |                 |
| 안정성                        |                  |         |       |                      |                 |       |                      |                 |
| 복지                         |                  |         |       |                      |                 |       |                      |                 |
|                            |                  |         |       |                      |                 |       |                      |                 |
|                            |                  |         |       | 총합                   |                 |       | 총합                   |                 |

- 참고문헌 -

- 강진령, 유형근 (2009). **고등학생을 위한 학교상담 프로그램**. 서울:학지사.
- 김만권, 이기학, 한종철 (2005). **진로상담전문가 활용 가이드**. 서울: 연우심리연구소.
- 김만권, 이기학, 한종철 (2005). **학습상담전문가 활용 가이드**. 서울: 연우심리연구소.
- 김봉환, 정철영, 김병석 (2006). **학교 진로상담**. 서울: 학지사.
- 권길중, 손경순, 김재옥 (2003). **고등학생 진로탐색장: 행복으로 가는 길**. 서울: 한국가이던스.
- 박동혁, 한근영, 원주영, 양주경, 윤지혜, 현미나 (2010). **램프 워크북: 동기 및 목표향상 프로그램**. 서울:한국가이던스.
- 박정숙 역 (2010). **위대한 나의 발견-강점혁명**. 서울: 청림출판.
- 박철균 (2011). **오! 돼지 : 청소년 진로설정 워크북**. 서울: 옥스비
- 안창규, 안현의 공역 (2004). **홀랜드 직업선택이론**. 서울:한국가이던스.
- 이훈진, 최현정 공역 (2012). **긍정심리치료 : 치료자 가이드** Jeana L. Magyar 원저. 서울: 시그마프레스.
- 이장호, 강숙정 (2011). **집단지도자와 집단상담 경험자를 위한 집단상담의 기초 : 원리와 실제**. 서울: 박영사.
- 한국청소년상담원 (2007). **청소년 직업 및 취업설계 프로그램(TOP) II**. 서울: 한국청소년상담원.

11

---

## 청소년 또래상담 I

정 호 경

수원시청소년상담센터 권선상담실장







한국청소년상담복지개발원  
**솔리언  
포래  
상담**  
solian peer  
counseling



솔리언포래상담은 가장 편안한 음높이 '솔' 처럼  
늘 푸른 소나무의 '솔' 처럼  
함께 문제를 풀어나가는 좋은 친구되기 입니다.

## 수원시청소년상담센터

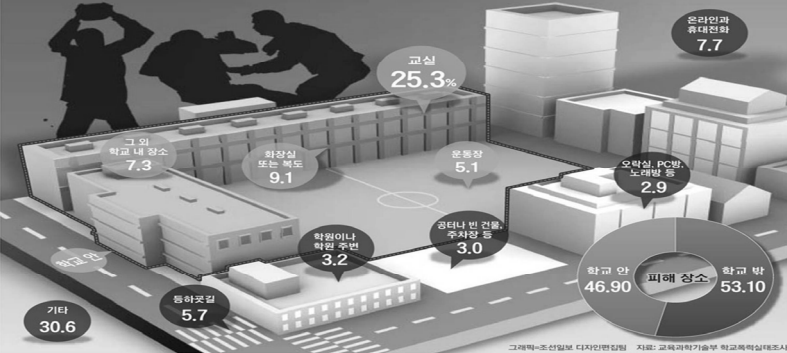
### 정 요 경

## 학교폭력 현황



**학생폭력 실태 조사** 응답학생 17만명이 발원 학교폭력 경험장소 PC방·학원 등은 예상외로 낮아

"학교폭력을 당한 적이 있다"고 응답한 17만명 학생들이 발원 피해 장소 중 1-2월 교과부의 학교폭력피해실태 조사결과. 단위: %

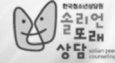


| 장소              | 비율 (%) |
|-----------------|--------|
| 교실              | 25.3%  |
| 교외 학교 내 장소      | 7.3%   |
| 화장실 또는 복도       | 9.1%   |
| 운동장             | 5.1%   |
| 음악실·미술실·창고·강당 등 | 7.3%   |
| 공터나 빈 건물, 주차장 등 | 3.0%   |
| 학원이나 학원 주변      | 3.2%   |
| 기타              | 30.6%  |
| 학교 안            | 46.90% |
| 학교 밖            | 53.10% |

그림작·조선희영, 디자인한정림, 자료: 교육과학기술부 학교폭력실태조사

- 교육과학기술부 ‘학교폭력 실태조사 결과’ 응답학생 17만 명 중 47%가 학교폭력을 경험한 장소로의 학교 안을 지목함
- 구체적인 교내 장소는 교실(25.3%), 화장실과 복도(9.1%), 운동장(5.1%), 음악실·미술실·창고·강당 등(7.3%)의 순으로 나타남
- 청소년들이 가장 많은 시간을 보내는 공간이 교실이며, 학교폭력이 학교에서 시작됨을 알 수 있음

## 학교폭력 예방을 위한 또래상담 사업 추진 배경 및 '12년 사업 목표

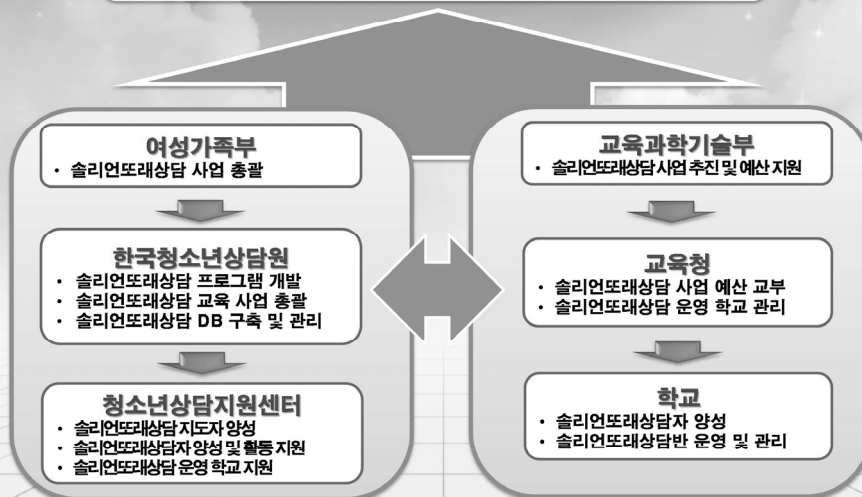


- 추진배경
  - 청소년 학교폭력 예방 및 근절을 위한 범부처 종합대책 마련  
지시에 따라 학교폭력근절 종합대책 발표('12.2.6)
  - 학교생활 속에서 일어나는 학교폭력에 대한 조기 개입 및  
예방을 위해 또래상담 운영학교 확대 및 또래상담자 양성
- 2012년 사업 목표
  - 또래상담 운영학교 : 3,320개교 이상
  - 또래상담 지도교사 양성 : 6,000명 이상
  - 또래상담자 양성 : 15,000명 이상

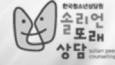
## '12년 솔리언또래상담 사업 연계체계



또래상담 활성화를 통한  
학교폭력 근절 및 건전한 학교 문화 조성



## 솔리언또래상담이란?



- **또래상담의 개념**
  - 청소년들이 일정한 훈련을 받은 후에 다른 또래 친구들의 문제를 도와주는 활동
- **또래상담의 필요성**
  - 청소년기에는 또래집단의 영향력이 가장 크므로 이를 활용한 조력체계 개발 필요
  - 또래상담은 청소년의 어려움을 해결하는데 필요한 심리적 자원이며, 사회적 지지기반임
  - 교실에서 함께 생활하는 또래상담자의 상담 및 지원활동을 통해 학교폭력 조기 발견 및 예방시스템 구축 필요



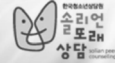
## 솔리언또래상담의 특징



- 청소년이 뽑는 상담대상 1순위 '또래친구'를 통한 현장상담 프로그램
- 훈련을 받은 청소년이 어려움을 호소하는 또래를 지지하고 지원하는 과정을 통해 문제해결을 돕는 프로그램
- 도움이 필요한 청소년과 돕는 청소년 모두가 성장 하는 프로그램
- 1994년 국책사업으로 한국청소년상담원에서 시작되어 전국단위로 운영되는 프로그램



## 솔리언또래상담 연혁



1994 - 1998

- 1차 상담서비스를 강조한 준상담자 훈련
- 3종 프로그램 개발(기본훈련, 갈등관리, 좌절관리)
- 또래상담자의 기본역할 규정

1999

- 또래상담의 학교 활성화 방안 모색기
- 또래상담 운영방안에 대한 연구

2000 - 2002

- 청소년기의 발달단계별 특성을 반영한 프로그램연구
- 또래상담 전문지도자과정 개설

2003 - 2006

- 또래상담자 정신확립 및 연합활동 강조기
- 전국또래상담자캠프 개최

2007 - 2010

- 또래상담 브랜드이미징개발: 솔리언또래상담(2007)
- 솔리언또래상담 웹교재 개발
- 중학교 교사 직무연수(서울 등 600여명)

2011 - 2012

- 중학교 교사 직무연수(2011년 총청권 300여명)
- 교육과학기술부와 여성가족부(2012)-학교폭력예방 대책 방안  
또래상담 운영학교 확대 (전국 3,320여 개교 중학교 중심으로)  
또래상담 지도교사 6,000여명 양성

## 솔리언또래상담 양성 현황



| 구분                    | 솔리언<br>또래상담자 | 지도자     | 전문 지도자 |
|-----------------------|--------------|---------|--------|
| 양성인원<br>(1994년~2012년) | 173,677명     | 24,850명 | 825명   |

출처 : 한국청소년상담원 사업실적보고서, CYS-Net 통계

## 솔리언또래상담의 세 가지 정신



### Friendship

먼저 다가가 친한 친구가 되어줍니다

- 진정한 친구의 의미 찾기
- 관계증진기술

### Counselorship

친구의 고민을 진심으로 들어주고 대화합니다

- 적극적 경청, 공감
- 어기역차 전략
- 잠하들셋 전략
- 원무지계 전략

### Leadership

자기리더쉽, 공동체리더쉽을 발휘하여 친구를 돕습니다

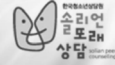
- 자기관리법
- 다양한 문제해결 전략

## 솔리언또래상담 훈련 프로그램



1. 솔리언또래상담자 양성 교육 : 12시간~15시간 실시
  - 진정한 친구의 의미 찾기, 관계증진기술
  - 경청, 공감, 대화전략, 감정조절 전략, 갈등해결 전략
  - 자기관리법, 다양한 문제해결전략 등의 내용
2. 솔리언또래상담자 수퍼비전 교육
  - 솔리언또래상담 상담 활동에 대한 사례지도 제공
3. 솔리언또래상담 멘토링
  - 선배 또래상담자와의 만남을 통한 정보 교류 및 피드백 제공
4. 솔리언또래상담 보수교육
  - 상담기법, 위기사례 연계 방법, 또래상담자 소진 관리 등에 대한 보수교육 제공

## 솔리언또래상담 훈련프로그램 개요



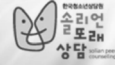
| 구분                  | 주제                 | 교육 내용                                                           |
|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1부<br>들어가기          | 1장<br>들어가기         | 또래상담 소개, 함께 지킬 약속 정하기                                           |
| 2부<br>Friendship    | 2장<br>친한 친구 되기     | 친구의 의미는?                                                        |
|                     | 3장<br>나의 친구관계 살펴보기 | 친구관계 살펴보기                                                       |
|                     | 4장<br>친구에게 다가가기    | 친구관계 걸림돌<br>우정곡선                                                |
| 3부<br>Counselorship | 5장<br>대화하는 친구되기    | 친구의 마음을 공감하기                                                    |
|                     | 6장<br>대화 잘 이끌어가기   | 어기역차 전략                                                         |
|                     | 7장<br>잠하들셋 기법      | 잠하들셋 전략                                                         |
| 4부<br>Leadership    | 8장<br>도움 주는 대화 배우기 | 원무지계 전략                                                         |
|                     | 9장<br>대화 종합연습      | -어떤 친구를 도와줄 수 있을까?<br>-내가 친구에게 도움이 되었던 경험은?                     |
|                     | 10장<br>도움 되는 활동 찾기 | -어떤 친구를 도와줄 수 있을까?<br>-내가 친구에게 도움이 되었던 경험은?<br>-도움 줄 수 있는 활동 찾기 |
| 마무리                 | 평가                 | 평가 및 향후 모임 구조화                                                  |

## 솔리언또래상담자 활동



- 친구와 1:1 상담하기
- 따돌림 당하는 친구 관심 가져주기
- 전입생 및 결석생에게 문자, 이메일 보내기
- 위기사례를 교사나 전문상담가에게 연계하기
- 학년별 멘토제를 통한 학업지원 및 심리적 지원
- 지역별 연합회 활동 참여

## 또래상담자 및 지도자 역할



### • 또래상담자의 역할

- 또래 상담을 통한 학교폭력 등 위기문제의 조기 발견
- 학교폭력 피해 학생 발견시 상담전문가, 교사에게 의뢰
- 왕따지도자 : 유경숙(남춘천여중 교사)
- 집단따돌림을 받는 학생들의 친구 되어주기

### • 또래상담지도자의 역할

- 또래상담자 양성 및 사례지도
- 또래상담자 활동 지원 및 관리
- 연구회 및 지역 연합회 활동 지원

### • 또래상담전문지도자의 역할

- 또래상담 지도자 양성 및 자문
- 또래상담 관련 연구

## 솔리언또래상담 운영 효과



### 운영 효과

- 학교 내 따돌림 감소 및 교우관계 향상을 통해 학급응집력 증대
- 수혜학생의 학교생활적응, 사회성, 교우관계 및 생활태도 향상
- 또래상담자의 인간관계, 자기효능감, 학교생활 만족도 향상

• 날 믿고 내게 고민을 털어놓는 친구들을 통해 내가 조금씩 성장해 나가는 느낌이 들었어요  
(봉의여중 김하은)

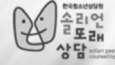
• 친구의 마음을 알아준 나의 안 마디가 친구에게 큰 힘이 되었답니다  
(성수고 서성우)

### 인터뷰 내용

• 또래상담 교육을 받은 후 자신은 물론 타인을 돌볼 줄 아는 아이의 어른스러운 모습에 감동했습니다  
(영광중 김중록 학생 어머니)

• 선생님과 부모님께 말 못할 고민들, 그것들을 잘 들어주고 이야기에 줄 친구는 바로 또래친구들이죠. 그래서 또래상담자가 중요한 거예요  
(내담자 권보람)

## 또래상담 운영 사례 (인천남중학교)



### • 솔리언또래상담자 선발 및 구성

- 본교 솔리언또래상담자의 자격은 성적이 30% 내에 속하고 성격이 활발하며 지도력이 있고, 평소에 급우들 사이에서 신임을 얻고 있으며 인간관계가 원만한 학생으로 봉사정신이 투철하며 담임교사의 추천을 받은 학생으로 선정하였다.

## 또래상담 운영 사례 유경숙(남춘천여중 교사)



### • 솔리언또래상담 학교 운영

- 各班 담임선생님들의 추천을 받아 선발된 솔리언또래상담자 학생들을 대상으로 기초교육을 실시한 후 수료증과 임명장을 수여
- 솔리언또래상담자반을 계발활동 부서로 조직하여 활동
- 인천청소년상담지원센터에서 상담선생님 3분을 강사로 위촉하여 솔리언또래상담자반 전원과 지도교사 8명, 상담활동에 관련 있는 선생님들에게 심성수련을 실시
- 설문지를 통해 기초조사 및 문제학생 실태조사를 실시
- 매주 화요일 30분간 학년 협의회 시간에 '꼭지 상담에 대하여', '의사소통의 기초적 기법훈련', '중퇴예방 프로그램', '상담 사례문 작성법', '학생상담의 과정과 기법', '훈화교육법' 등의 연수를 실시



## 또래상담 운영 사례 유경숙(남춘천여중 교사)



### • 소리연또래상담 학교 운영

- 전 교사를 대상으로 매주 수요일 1시간 동안 '상담의 기본전략', '상담자의 역할과 자세', '청소년의 친구관계' 등 본 연구와 직·간접적으로 관련 된 자료를 제작하여 현직 연수를 실시
- 매월 가정통신문 "자녀의 힘을 북돋우는 부모교육"을 발송. 이를 통해 또래상담의 활동의 중요성에 대해 학생 및 학부모가 인식할 수 있도록 함
- 소리연또래상담자반 홈페이지를 제작, 학교 홈페이지에 탑재하여 학부모, 교사, 학생들이 소리연또래상담자에 대해 좀 더 잘 알 수 있도록 함
- 또래상담 관련 사이트를 발굴하여 홈페이지에 게시
- 소리연또래상담자 위상정립을 위해 배지를 제작하여 착용

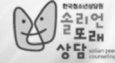
## 또래상담 운영 사례 유경숙(남춘천여중 교사)



### • 소리연또래상담 학교 운영

- 소리연또래상담자반 33명을 대상으로 외래강사를 초빙하여 강연회를 실시하였다.
- 학부모 70명을 대상으로 한국지역사회교육협의회에 근무하며 부모교육을 강의하는 황정숙 선생님을 강사로 초빙하여 자녀와 대화하는 기법 및 또래상담의 중요성에 대해 교육 실시
- 소리연또래상담자와 내담자들이 함께 음성 꽃동네 및 장애인 시설에서 봉사활동 실시
- 각반 심성수련을 계획하여 실시(전문가에 의한 심성수련, 소리연 또래상담자에 의한 심성수련)

## 또래상담 운영 사례 유경숙(남춘천여중 교사)



### • 소리연또래상담 운영지침

- 소리연또래상담자 기본적 자질향상과 역할 완수를 위한 훈련 및 연수
- 소리연또래상담자를 통해 진로탐색에 관한 역할을 수행할 수 있도록 훈련
- 소리연또래상담자 - 내담자 상담 관찰 및 상담일지 기록
- 소리연또래상담자를 이용한 반별 심성훈련 실시
- 학생 · 학부모에게 또래상담활동 홍보
- 소리연또래상담자 · 결연 학생 고아원 양로원방문을 통한 봉사활동 및 자아성찰의 기회부여
- 소리연또래상담자 활성화 대회참가
- 소리연또래상담자 학생에게 역할을 부여하여 학생들을 대상으로 집단 상담 실시

## 또래상담 운영 사례 유경숙(남춘천여중 교사)



### • 소리연또래상담 훈련 커리큘럼

전일제 특별활동 부서로 편성 · 조직하여 운영한다.

1학년은 매주 수요일 방과후 90분간 인천광역시청소년상담지원센터의 상담 전문 선생님을 강사로 초빙하여 기본적인 상담기법을 소리연또래상담자들에게 교육한다.

#### ① 소리연또래상담자 심성 수련

또래상담 등은 심성수련을 통하여 또래상담의 기본적인 목표를 이해하여 적극적인 상담활동이 되도록 참여할 것을 당부하고, 소리연또래상담자끼리의 친밀한 유대감을 갖도록 할 것이다.

#### ② 기본훈련

1학년은 청소년 광장에서 제공하는 워크북을 매주 1-2매씩 복사하여 과제의 순서에 따라 상담기법을 훈련하며 경청, 공감, I-Message등을 반복적으로 훈련한다.

## 또래상담 운영 사례 유경숙(남춘천여중 교사)



### • 소리연또래상담 훈련 커리큘럼

#### ③ 심화훈련

청소년들이 겪게되는 갈등의 원인을 분석해 보고, 그 대응책을 협의하는 과정에서 목표를 명확하게 하기 위해 워크북을 활용하여 지속적인 교육과 추수지도를 해나가고 봉사자로서의 의지를 다진다.

#### ④ 지속적인 교육과 추수지도

소리연또래상담자들의 지속적인 교육과 추수지도를 위해 소리연또래상담자들을 대상으로 격주 1회의 만남의 시간을 갖는다. 이를 통해 상담사례 발표 및 그들의 고민을 발전적으로 공유하는 시간을 프로그램 운영에 대한 연수의 기회를 갖는다.

## 소리연또래상담 기사 1



공감코리아 정/책/기/자/마/당

**이경다감** 多政多感 : 많은 정책, 많은 감동

2012년 3월 13일 화요일

<http://reporter.korea.kr>

### 또래들 고민 또래가 해결... 한영고 '또래상담반' 왕따·진학 문제 등 주요 이슈... 또래끼리 '공감' 능력이 관건

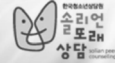
또래상담반 회장인 서우림(한영고2)양은 “친구들의 고민을 잘 들어줄 수 있겠고 더 깊은 관계를 가질 수 있을 거라고 생각해 이 활동을 시작하게 됐다.” 서양은 “상담 시 가장 중요한 것은 ‘공감’ 능력”이라며 “공감을 해주고 위로해주면 천천히 해결점이 보이게 된다.”고 말했다.



최근에는 특히 학교폭력에 대한 관심이 높아지면서 상담활동도 크게 주목받고 있다. 학교 폭력이 발생하면 처벌뿐 아니라 치료적 성격의 상담도 함께 이루어진다. 또 학교 폭력의 가능성이 있는 경우, 예방적·교육적 차원의 상담도 함께 진행된다.

실제로 류부열 교사는 “또래상담 활동은 상담자뿐만이 아니라 상담사 본인의 자존감, 내적성장에도 도움이 되고 사회성도 길러준다.”며 “학생들의 인성 교육에도 큰 영향을 미쳐 학교폭력이 거의 일어나지 않는 데에도 한 몫을 하고 있다.”고 덧붙였다.

## 솔리언또래상담 기사 2



### 경향신문 The Kyunghyang Shinmun

2011년 12월 30일 금요일

<http://reporter.korea.kr>

[10대가 아프다] “외롭다, 죽고 싶다” ... ‘또래가 들어주는 것만으로도 큰 위로

또래상담자로 활동하고 있는 수정이(17·가명)는 지난 9월 같은 학교 친구 민경이(17·가명)를 만났다. 수정이에게 상담을 요청한 민경이의 고민은 ‘자살 충동’ 이었다. 처음부터 자살을 하고 싶다는 이야기를 꺼낸 데다 표정도 우울해 보였다.

수정이는 민경이에게 “난 네 친구이기 전에 또래상담자니까 나에게 다 털어놓아도 돼. 내가 전부 해결해줄 수는 없어도 네 말을 다 들어줄 거야” 라고 말했다. 그래도 민경이는 쉽게 마음을 털어놓지 못했다. 몇 주가 지나서야 민경이는 속내를 털어놓기 시작했고 이후 민경이는 좋아졌다. 학업스트레스는 있지만 더 이상 자살은 생각하지 않는다.

수정이는 “또래상담자는 어른들이 보지 못하는 친구들의 어려움을 우리 스스로 해결해주는 것이다. 어려움을 겪는 친구들에게 내가 위로해 주고, 내가 힘들 때는 친구들이 힘이 된다는 것을 알려주는 게 우리의 몫” 이라고 의젓하게 말했다.

## 브랜드 마크 소개



하나로 이어진 라인은  
서로 연결되어 있는  
따뜻한 친구 관계를 의미

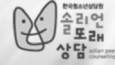
마주보며 미소 짓는 모습은  
문제의 만족스러운  
해결을 의미

**Blue Color**  
이성적인 판단력, 지각력,  
통찰력 등을 의미

**Green Color**  
우정, 애정, 동정심 등을 의미

솔리언(solian) : solve(해결하다) + ian(접미어)  
또래의 고민을 듣고  
함께 문제를 해결하기 위해 돕는 친구

## 캐릭터 소개



큰 귀를 가지고  
친구의 이야기를 잘 들어주는  
솔리언의 이미지 표현

절제된 단순한 디자인과  
묵화적인 라인처리로  
은은한 상담자의 역할 상징

브라운과 아이보리의  
밝고 따뜻한 색감은  
'다가가기 쉽고 편안한 친구'의  
이미지를 강조

가슴의 큰 별은  
'친구를 리드하는'  
도움이 되는 친구의 역할을 상징

## 솔리언또래상담 프로그램 및 교구재



| 분류 | 훈련 프로그램                     | 연구물                              | 지도자 지침서                                             | 또래상담 교구재                   |
|----|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | ◦ 청소년의 또래상담자 훈련프로그램Ⅲ(1995)  | ◦ 또래상담자 훈련프로그램 개발연구(1994)        | ◦ 학교에서의 또래상담 운영방안(2000)<br>◦ 초·중고 또래상담지도자 지침서(2001) | ◦ 솔리언또래상담자 수첩(2007)        |
| 2  | ◦ 진정한 친구가 되는 길 (1995)       | ◦ 또래상담 운영방안 연구 (1999)            | ◦ 또래상담자 심화훈련 프로그램 지도자지침서(2003)                      | ◦ 솔리언또래상담자 배지(2007)        |
| 3  | ◦ 청소년 또래상담 훈련 프로그램Ⅲ (1996)  | ◦ 학교현장에서의 또래상담 프로그램효과검증연구 (2000) | ◦ 솔리언또래상담지도자 지침서(2008)                              | ◦ 솔리언또래상담 웹교재 개발(2007)     |
| 4  | ◦ 청소년또래상담 훈련 프로그램Ⅳ (1997)   | ◦ 단계별 또래상담프로그램 개발연구 (2000)       | ◦ 군솔리언또래상담훈련프로그램 지도자지침서(2009)                       | ◦ 군솔리언또래상담 웹교재 개발(2008)    |
| 5  | ◦ 초·중·고 학생용 또래상담 프로그램(2001) | ◦ 또래상담조직의 운영체제 구축 및 활성화 연구(2006) | ◦ 학교또래상담 운영 지침서 (2010)                              | ◦ 초·중·고솔리언또래상담 웹교재개발(2011) |
| 6  | ◦ 중학생용 또래상담 프로그램(2001)      | ◦ 솔리언또래상담전문지도자 교육과정개발연구(2007)    | ◦ 초·중 솔리언또래상담 지침서 (2011)                            |                            |
| 7  | ◦ 고등학생용 또래상담 프로그램(2001)     | ◦ 솔리언또래상담 학교 운영모형개발연구(2010)      |                                                     |                            |
| 8  | ◦ 또래상담자심화훈련 프로그램(2003)      |                                  |                                                     |                            |
| 9  | ◦ 군솔리언또래상담훈련 프로그램(2008)     |                                  |                                                     |                            |

## 또래상담지도자 웹교재와 수첩 소개



### 솔리언또래상담 프로그램 개요

- ▶ 1부 들어가기
- ▶ 2부 Friendship
- ▶ 3부 Counselorship
- ▶ 4부 Leadership
- ▶ 5부 마무리



### 수첩 개요

- ▶ 솔리언또래상담자는...
- ▶ 솔리언또래상담자의 학교폭력 대처전략
- ▶ 임명장
- ▶ 솔리언또래상담 홍보대상
- ▶ 친한친구되기
- ▶ 솔리언또래상담 일지
- ▶ 대화하는 친구되기
- ▶ 솔리언또래상담 활동기록지
- ▶ 도움주는 친구되기



## 또래상담 포스터 소개



"우리는 친구, 함께 행복한 학교를 만들어 갑니다"

# 또래상담

또래상담-이란?

또래상담은  
래(래인보우처럼 다양한 친구들의 존재를  
상(상)을 통해 해결해 나갈 수 있도록 돕고, 학교폭력의  
단(단)을 예방해주는 좋은 친구입니다.

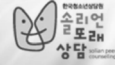
또래상담자는 이런 활동을 해요

- ★ 친구의 고민 들어주기
- ★ 미용실 당하는 친구 관심 가져주기
- ★ 도움이 필요한 친구에게 묻지, 이해할 보이기
- ★ 전문상담이 필요한 친구를 상담자에게 연결하기



여성가족부 교육부 한국청소년상담복지개발원  
Ministry of Gender Equality & Family Ministry of Education  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

## 전국 또래상담자 캠프 사진



# 2013년 경기도 학교폭력 예방 솔리언또래상담사업 운영방안

## 1. 또래상담 운영 계획 수립

- 일정 : '13년 3월
- 내용 : 또래상담 운영 계획 수립 및 교육청 제출, 또래상담 지도교사 선정

## 2. 또래상담 지도교사 교육 이수

- 일정 : '13년 4월~9월
- 대상 : 또래상담 지도교사
- 내용 : 또래상담 지도교사 신규 및 보수교육 이수
  - 신규교육 : 또래상담사업 소개, 학교폭력의 이해, 또래상담 프로그램, 학교 또래상담 운영, (전산시스템 안내 관련 교육)[12시간]
  - 보수교육 : 또래상담 지도교사 신규교육 이수자 대상 상담기법 및 사례지도 관련 교육, (전산시스템 안내 관련 교육)[3시간]

### ★ 협조사항

- ◆ 또래상담 지도교사는 신규교육 12시간을 이수해야 또래상담자를 교육할 수 있음
- ◆ 또래상담 지도교사 교육시 '또래상담 운영학교 및 또래상담자 전산시스템 등록 안내'를 받아야 함

## 3. 또래상담자 선발 및 교육

- 일정 : '13년 3월~9월
- 대상 : 또래상담자로 활동하기를 희망하는 학생 10명 내외
- 내용 : 또래상담 홍보, 또래상담자 모집 및 선발, 교육 일정 수립, 또래상담 프로그램 교육(워크북 제공), 수료증 발급, 임명장 수여(수첩 및 뱃지 제공)



★ 협조사항

- ◆ 또래상담자 교육은 12시간 이상 운영해야 하며, 90%이상 이수시 수료증 발급함
- ◆ 또래상담 전산시스템에 또래상담자 등록 후 수료증 출력 가능함
- ◆ 수료증은 한국청소년상담복지개발원장 명의(필수)와 학교장 명의(선택)로 발급하며, 임명장은 학교장 명의로 발급됨. 학교장이 수여하는 것을 권장함

#### 4. 또래상담자 활동

- 일정 : '13년 3월~12월
- 대상 : 또래상담자
- 내용
  - 또래상담 수첩에 있는 또래상담 일지와 또래상담 활동 기록지를 활용하여 또래상담활동을 실시
  - 사례지도를 통한 활동사례 공유 및 문제 해결방법, 개선점 등 토의
  - ※ 지역 청소년상담복지센터와 협의하여 지도·지원방안 모색
  - 사랑의 우체통, 사과데이, 프리허그(free-hug) 데이 등 학교 여건에 따라 다양한 특색사업 모색·운영 권장
  - 학생이 감당하기 어려운 위기사례에 관하여는 즉시 지도교사 개입 및 상담전문기관 등과 연계하여 지원

#### 5. 또래상담자 역량 강화 및 인센티브 부여

- 시도별 또래상담자 연합회 운영
  - 또래상담자 자존감 향상, 활동교류 및 사기양양을 위한 시도별 또래상담자 연합회(캠프, 연수 등) 개최
  - 분임토의, 레크리에이션, 특강 등 다양한 교육 및 문화 프로그램 운영
- 우수기관 및 우수자 표창
  - 사업에 공헌한 바가 큰 또래상담 우수기관 및 우수자(지도자, 또래상담자)를 선정하여 연말에 유공자 표창 수여
- 우수사례 발굴·확산
  - 연 1회 또래상담자 우수사례 공모전 개최, 우수사례 발굴·확산

○ 또래상담자 봉사활동 인증체계 마련

- 교육청별, 단위학교별 또래상담 활동내역에 대한 객관적·합리적 봉사활동 인증체계 마련 및 봉사활동 점수 부여

★ 협조사항

- ◆ 또래상담자 상담활동이 봉사활동으로 인증될 수 있도록 학교 교육계획 등에 반영
  - (인정시간) 실제 또래친구를 상담(봉사)한 시간에 한함(상담일지 등 증빙)
    - ※ 교육 이수 및 캠프참가 등 단순 참가활동은 원칙적 불가
  - (인정방법) 학교장 명의의 봉사활동 확인서 발급 및 학교생활기록부 기재
  - (발급기관) 학교(학교교육계획) 또는 인정된 외부기관(개인계획)
- ◆ 학교생활기록부 창의적체험활동-봉사활동-특기사항란, 행동특성 및 종합의견란 등에 기재하며, 자세한 기재방법은 “학교생활기록부 기재요령” 참고

〈학교생활기록부 기재 예시〉

△ 창의적체험활동상황

| 학년 | 창의적 체험활동 상황 |    |                                                                                                              |
|----|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 영역          | 시간 | 특기사항                                                                                                         |
| 2  | 봉사활동        |    | 또래상담반으로 활동하면서 따돌림을 당하는 친구, 전학온 친구 등 학교생활에 어려움을 겪는 친구들에게 먼저 다가가 학교생활에 잘 적응하도록 도움...(2013.4.1~2013.12.10/24시간) |

△ 행동특성 및 종합의견

| 학년 | 행동특성 및 종합의견                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | ...친구관계, 성적, 가정문제 등으로 고민하는 친구들에게 먼저 다가가 고민을 상담해주는 등 또래상담자로 주 2회 활동하며 친구를 배려하고 도움... |

## 6. 또래상담 활동 설문조사 (일부 학교 해당)

- 일정 : 또래상담자 활동 시작 전/후
- 대상 : 또래상담자 전체 및 또래상담자(2명 이상)가 소속된 한 학급 전체
- 내용
  - 또래상담자 : 공감능력, 의사소통, 대인관계, 리더십 관련 설문조사
  - 학급 : 학교생활만족도, 학급응집력, 학교폭력에 대한 인식과 태도, 학급 및 학교 환경 관련 설문조사

## 또래상담 활동 시 참고자료

### 1

#### 전문기관에 도움 의뢰하기

- 또래상담자가 또래상담활동을 하다보면 친구들에게 좀 더 전문적인 도움이 필요한 경우가 있다. 또래상담자가 친구들의 모든 문제를 해결하고 책임질 수 있는 것은 아니다. 또래상담자가 꾸준히 상담활동을 하기 위한 가장 큰 원칙은 ‘내가 감당할 수 있는 만큼’의 활동을 하는 것이다. 자칫 자신이 모든 것을 해결해야 한다는 생각은 내담자가 도움을 받아야 하는 시기를 놓치게 된다. 또래상담자의 역할 한계를 명확히 함으로써 불필요한 실패감, 좌절감을 줄일 수 있다. 따라서 또래상담자는 어려운 상황에 부딪힐 때 혼자서 해결하려고 하지 말고 언제든지 또래상담 지도자와 의논하여 대처해야 한다.

- 의뢰되어야 하는 문제
  - 의학적인 검사가 필요할 때
  - 공격적인 행동을 보일 때
  - 자살을 시도한 경험이 있거나 자살계획을 이야기할 때
  - 육체적으로 성적으로, 정서적으로 학대받고 있을 때
  - 정서적으로 안정되지 않을 때
  - 전문적인 도움을 요청할 때
  - 법적인 문제와 관련이 있을 때
  - 약물을 남용하고 있을 때

◆ 의뢰절차

- ① 의뢰하기 전에 도움이 필요한지 솔직히 이야기하도록 한다.
- ② 친구에게 도움을 받을 수 있는 기관이나 전문가에 대해 설명한다.
- ③ 전문가 의뢰를 친구가 결정할 수 있도록 한다.
- ④ 또래상담자는 도움이 필요한 친구를 적절한 기관이나 전문가에게 의뢰한다  
(교사, 상담전문가 등).
- ⑤ 가능하면 친구와 직접 약속을 정할 수 있도록 한다.
- ⑥ 전문가와 약속을 정하는 것을 도와주거나 동행할 친구가 필요한지 점검한다.
- ⑦ 의뢰한 이후에도 친구에게 지속적인 관심을 가진다.

◆ 또래상담자 윤리

또래상담자에게 전문적인 상담자역할을 기대하기는 어렵지만, 또래상담과정에서 또래상담자로서 자신이 할 수 있는 역할이 요구되며 이러한 역할에 대한 책임 또한 수반된다. 이러한 또래상담자의 윤리적 태도는 반드시 또래상담자가 지켜야하는 사항이다.

◆ 또래상담 지도자는 또래상담자에게 비밀보장의 책무와 비밀보장이 어려운 경우 어떻게 대처해야 할 지 미리 알려주어, 또래상담자가 심리적으로나 현실적으로 어려운 상황을 미연에 방지해야한다.

**또래상담자들이 지켜야하는 윤리규약에는 다음과 같은 것들이 포함된다.**

1. 또래상담은 또래의 어려움을 도와주는 효율적인 방법이다.
2. 인간존엄성, 자기발전, 자기 방향성을 지녀야 한다.
3. 또래상담은 전문가로부터 지지와 슈퍼비전이 필요하다.
4. 상담을 받게 되는 내담자의 발전을 위해 또래상담자는 긍정적인 역할모델이 되어야 한다.
  - 또래상담자는 개인적인 영향력을 추구하는 것, 엘리트주의적 지위를 확보하는 것, 다른 사람을 희생시켜 이득을 얻는 것을 경계하여야 한다.
  - 또래상담자는 자신의 삶에서 또래를 돕는 철학을 실천하도록 노력한다.
5. 또래상담자는 상담과정에서 알게 된 정보의 비밀을 유지하며 비밀유지가 예외 되는 상황에서는 반드시 전문가에게 알려야 한다.

**예외상황 :**

- 안전에 대한 실제적 혹은 잠재적 위험을 포함하는 상황들
  - 성적학대, 그리고 폭로에 대한 법적인 요구를 포함하는 여타의 상황들.
  - 심각한 가족의 역기능, 정신병적 행동, 심각한 약물 혹은 알콜남용, 그리고 또래상담자의 전문성을 벗어나는 문제들
6. 또래상담자는 개인적인 안전을 추구하여야 한다.

또래상담자들은 그들의 감정적 혹은 신체적인 안녕에 위협이 될 수 있는 상황에 대처하는 기술을 알고 있어야 한다.

## 부 록

### ◆ 또래상담일지 양식 1

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| 친구이름(별칭) :                 | 상담일 : . .                    |
| 또래상담자 :                    | 또래상담자      학교      학년      반 |
| 주 호소문제)                    |                              |
| 조치결과)                      |                              |
| 또래상담 소감)                   |                              |
| 제출일 :      년      월      일 | 지도자 :      (인)               |

◆ 또래상담일지 양식 2

| 친구이름(별칭) :<br>일시 :                                                                                                                                                                          | 어떻게 도울까? | 어떻게 도왔나?                                                                                                                | 친구는 어떻게<br>변화했는가?     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>친구의 고민거리는?</p> <p>1) 학습 _____</p> <p>2) 진로 _____</p> <p>3) 친구 _____</p> <p>4) 이성 _____</p> <p>5) 성 _____</p> <p>6) 부모/가족 _____</p> <p>7) 학교/교사 _____</p> <p>8) 기타 _____</p> <p>기록란 :</p> |          | <p>공감 _____</p> <p>위로 _____</p> <p>대안찾기 _____</p> <p>정보제공 _____</p> <p>전문가의뢰 _____</p>                                  |                       |
|                                                                                                                                                                                             |          | <p><b>듣고 나서<br/>나의 느낌</b></p>                                                                                           | <p><b>다음 계획은?</b></p> |
|                                                                                                                                                                                             |          | <p>만족/편안함 ____</p> <p>보통 _____</p> <p>불만족/불편함__</p> <p>혼란스러움_____</p> <p>또래상담자로서<br/>나의 변화는?<br/>(장점과 보완점<br/>기빠하기)</p> |                       |
| 친구를 선택한 이유는?                                                                                                                                                                                |          |                                                                                                                         |                       |

## 또래상담자 상담활동 내용

1. 일시 : (회수별)

2. 장소 :

3. 내담자 : 이름(가명)

4. 선정 이유 또는 동기

나랑 정말 친한 친구가 부모님이 이혼하게 될지도 모른다고 나에게 먼저 말을 해주었다.

5. 접근 방법 : 1회차는 어떻게 시작하였으며 그 반응은?

처음에 그 친구가 울면서 말을 꺼냈을 때 나는 너무나도 난감했다. 도대체가 무슨 말을 해주어야 할지를 몰라서 처음엔 그냥 그 친구의 어깨만 붙잡고 있다가 손을 잡고 말을 꺼냈다. 그리고 「내가 옆에 있어줄게」 라고 말하고 같이 있었다. 친구는 한참을 울더니 진정된 것 같았다

6. 지금 진행 정도(회수별)와 그 때의 반응은?

지금 현재는 그 친구가 부모님의 상황에 대해서는 말을 안하고 있다. 친구의 어머니가 지금 교통사고로 약간 다치셨기 때문에 병원에 입원 중이신데, 그 쪽으로 관심이 돌려서인지 는 몰라도 부모님의 관계가 조금은 나아진 것 같다. 요즘 그 친구의 학교 생활을 봐서



부모님의 문제에 대해 많은 걱정을 하고 있는 것 같지는 않다.

며칠 전 부모님의 얘기는 꺼내지 않았지만 「너에게 항상 고마워하고 있다...」라는 내용을 편지로 보냈는데 그 친구가 나에게 답장을 보냈다. 나도 항상 너에게 고맙다고 했고, 시험에 대한 부담감에 대해 말을 했다. 그 외에 다른 고민이 있는 것 같지는 않았다.

### 7. 앞으로 어떻게 계속할 것인가?

지금까지 많이는 아니었는데 생각이 날 때마다 그 친구를 위해서 기도를 했다. 앞으로는 그 친구를 위해 기도하는 시간을 많이 가져야겠다고 편지도 좀 더 자주 주고받아야겠다.

### 8. 시작과 진행에 있어서의 어려움과 문제점은?

아무래도 문제가 너무 큰 거였기 때문에 부담감이 너무 컸다. 또 그 친구가 자세히 말을 해준 게 아니었기 때문에 상황을 파악하기에 어려운 점이 있었다. 남의 가정사이기 때문에 내가 먼저 말을 꺼내기도 어려웠고 가장 큰 문제점은 내가 그 친구를 위해 무슨 말을 해주어야 할지 몰랐다는 것이다.

### 9. 토래상담을 하면서 느끼게 된 점은?

우선 남의 얘기를 듣는 것 자체로도 너무 힘들다는 걸 느꼈고, 친한 친구임에도 불구하고 자기의 마음을 열어 보이는 게 얼마나 어려운 일인지 알게 되었다.

### 10. 토래상담을 위하여 배워야 할 부분과 필요한 것은?

이와 유사한 상담사례 등을 통해 상담자의 역할(어떻게 도와주어야 하는지)에 대해 좀 더 배워야겠다.

제출일 :       년       월       일

토래상담자 :

## 또래상담시 사례지도 참고자료

### 1

#### 또래상담자 사례지도의 필요성

- 또래상담자들은 종종 자신이 진행하고 있는 상담에 대해 과연 제대로 하고 있는지를 궁금해 하고 의문스러워한다. ‘상담을 잘못하고 있지는 않나’ ‘내담자가 도움을 받기는커녕 오히려 나를 통해 상처 입는 것은 아닌가’ ‘내가 아닌 다른 사람이 상담을 했으면 더 도움을 받지는 않았을까’ ‘다른 상담방법은 없을까’와 같은 회의감이나 죄책감을 가질 수 있다. 상담이란 전문적인 교육이 필요한데, 기본적인 훈련을 받은 또래상담자가 지속적인 보수 교육 없이 또래상담 활동을 수행하는 것은 어려운 일이다. 학교 또래상담이 학교현장에서 뿌리를 내리고 효과적인 교육활동이 되기 위해서는 무엇보다도 전문성을 갖춘 지도자에 의한 추수지도(사례지도)가 중요하다. 그러므로 또래상담자의 활동내용이 또래상담자 자신의 역할에 대해 과중한 부담이나 상담전문가로서의 역할을 가지지 않도록, 또래상담활동에 대한 지속적인 지도와 관리가 필요하다.
- 또래상담자 사례지도는 전문상담자를 교육하는 수퍼비전과는 차이가 있다. 즉 또래상담자 사례지도는 또래상담자 자신에 대한 이해의 폭을 넓히고 어려움에 처해있는 친구의 편안하고 친한 친구, 대화할 수 있는 친구, 도움을 주는 친구가 되도록 하는데 초점을 맞추어야 한다.
- 또래상담자 사례지도는 지도자와 또래상담자의 상호작용과정으로 이 과정을 통해 자신의 경험에만 의지하는 경우에 발생할 수 있는 실수를 줄이고 또래상담자의 소진을 예방하는 효과가 있다.

### ☞ 또래상담의 원칙 ☜

- 친구를 돕겠다는 마음과 열의가 있더라도 자신이 감당할 수 있는 범위 안에서만 하도록 한다.
- 심각하고 감당하기 어려운 문제인 경우 동의와 설득을 통해 담당교사나 전문상담자와 연계하도록 한다.
- 친구들이 중요한 결정에 대한 조언을 요구하는 경우 최종 결정과 판단은 상대방이 하는 것임을 분명히 한다.
- 그 외에 여러 가지 문제 상황에 대해 혼자 고민하지 말고 또래상담동료들, 또래상담지도자와 관계를 유지하며 ‘함께 활동’ 하도록 한다.

- 또래상담자는 또래상담활동을 하면서 다양한 문제상황을 접하게 되고, 또래상담자 자신도 어려움을 느낄 수 있다. 지도자는 또래상담자가 겪는 어려움이 무엇인지 잘 살펴보아야 한다.
  - 또래상담자가 자신의 역량이상으로 무리를 하고 있다면 또래상담자의 심리적 불편감을 덜어 주고 문제상황에 효율적으로 대처할 수 있도록 지속적인 활동지도가 필요하다.
  - 또래상담활동 경험 공유 : 또래상담자 개개인에 대한 관심과 배려도 필요하지만 또래상담활동의 다양한 경험들을 또래상담자들간에 공유하고 도움을 주고 받는 과정이 지속적으로 이루어질 때 또래상담자들은 더욱 성장하며 또래상담자로서의 역할 인식을 공고히 할 수 있게 된다.
  - 간접사례활용 : 다양한 문제상황에 또래상담자가 반응할 수 있는 간접사례를 통해 상담연습을 해 볼 수 있다.
  - 상담의뢰체계 활용 : 다양한 지역자원의 특성을 파악하여 필요에 따라 적합한 서비스를 연결할 수 있게 한다. 문제의 내용과 정도에 따라서는 청소년상담전문기관이나 상담전문가 등에게 연계할 수 있도록 의뢰 협조체계를 마련해야 한다.
- 이 때 또래상담을 인식하고 지원해 줄 수 있는 지역의 청소년상담센터와 1차적 연계를 마련하고 의뢰절차의 필요성에 대해서는 또래상담자들과 사전에 공유하도록 한다.

### ☞ 사례지도자 ☜

- 사례지도자는 좋은 역할 모델이 되어야 한다. : 전문적으로나 인간적으로 편안하다는 느낌과 상호간의 신뢰가 아주 중요하다
- 적절한 피드백을 줄 수 있어야 한다. : 또래상담자가 자신감을 갖고 활동할 수 있도록 지원할 수 있어야 한다.
- 지도자는 다양한 배경 및 상담전문성을 가진 사람들로 구성되어 있기 때문에 각자에게 익숙한 방식으로 사례를 이해하고 개입하기가 쉽다. 따라서 지도자는 자신이 실시한 사례지도에 대한 수퍼비전이나 자문을 받는 것이 중요하다. 이는 지도자의 전문가적 자질을 통해 또래상담자들에게 보다 질 높은 서비스를 제공할 수 있기 때문이다.
- 사례지도가 어려운 경우에는 청소년상담센터의 전문가에게 의뢰하도록 한다.

**1) 또래상담 사례지도의 목적과 목표를 알아야 한다.**

사례지도자는 또래상담자 개인에 대한 정보를 알아야 한다. 또래상담자 사례지도는 또래상담자의 또래상담활동뿐 아니라 개인적인 어려움과 고민을 함께하고 학교생활에 대한 지도가 이루어져야 한다. 이와 같은 사례지도가 이루어지지 않는다면 또래상담자들이 많은 어려움으로 인해 또래상담활동을 포기할 수 있다.

**2) 또래상담 경험을 일지에 기록하도록 하고 함께 점검하거나 자유롭게 또래 사례를 나누는 등의 방법을 사용할 수 있다**

꼭 필요한 것만 간결하게, 시간이 지나면 정보가 정확하지 않을 수 있으므로 상담한 직후에 기록하게 함

**3) 또래상담 일지는 상담 받은 또래의 신상이 노출되지 않도록 유의해야 하며,**

또래상담과정에 대한 추수지도와 또래상담자의 지속적 성장을 위한 일지작성 임을 분명하게 인식시켜야 한다.

**4) 또래 상담자가 상담지식을 현장에 적용해 볼 수 있는 기회를 준다.**

또래상담자를 사례지도를 받는 것은 또래상담자가 훈련을 통해 익힌 것을 현장에 적용해 보도록 돕는 과정이다.

**5) 또래상담 방법에 대해 점검한다.**

또래상담자는 전문상담자가 아니다. 따라서 사례지도에서 또래상담자의 전문적인 상담 기술이나 전략 등에 초점을 맞추기보다는 또래상담자의 친구들을 대하는 태도, 친구와 대화하는 방법(공감, 경청), 도움을 줄 수 있는 방법 등에 대해 다루도록 한다.

**6) 구체적인 피드백을 한다.**

또래상담자가 상담사례를 진행하는 방식, 또래상담자의 강점은 무엇인지, 보완할 점은 무엇인지 등에 대해 피드백한다.

**7) 앞으로 또래상담 활동에 대한 조언을 한다.**

또래상담자가 향후 또래상담 활동 시 고려할 사항을 설명하고 지도자는 또래상담자의 상황에 따라 필요한 정보를 제공한다.

또래상담자 개인사례, 집단 사례회의 혹은 다양한 문제영역의 간접사례를 활용한 역할연습 등을 통해 사례지도를 할 수 있다. 학교현장에서는 개인사례지도보다는 집단 사례회의가 선호되는 경향이 있다. 집단 사례회의는 또래상담자가 사례 발표를 하고 그 내용에 대해 지도자와 또래상담자들이 서로에게 피드백을 주게 되는데 이 과정에서 다양한 사례와 개입방법들을 접할 수 있는 장점이 있다.

### 1) 역할연습

- 역할연습 과정은 또래상담자로 하여금 그들의 감정을 탐색하고, 그들의 태도, 가치, 지각에 대한 통찰력을 갖게 하며, 문제해결 방법과 태도를 개발하는 등 다양하게 상담내용을 탐색하게 하는 하나의 방법으로 활용될 수 있다.
- 역할연습에 대해 설명하고, 역할연습을 할 수 있는 신뢰로운 분위기를 조성한다.
- 선정된 사례에서 필요한 역할에 대해 설명하고, 연습 참가자를 선정한다.
- 역할을 연습한 후 시연한다.
- 역할연습 종료 후 참가자의 행동을 검토하고 중요한 사항을 논의하여, 느낌을 나눈다.
- 논의된 결과를 토대로 제시된 대안을 반영해서 수정된 역할을 재 시연한다.
- 전체적인 역할연습에 대해 토론하고 피드백 한다.

## 80 모의상담 예시 88

1. 목표 : 내담자의 비언어적인 행동의 중요성과 이를 알아차리는 방법을 연습하며, 상담과정에서 상담자 자신보다는 내담자에게 주목하는 것의 중요성을 인식한다.

### 2. 진행과정 :

- ① 3명이 한 팀이 되어, 한 명은 상담자, 한 명은 내담자, 한 명은 관찰자 역할을 한다.
- ② 내담자 역할을 맡은 사람은 자신이 ‘하고 싶은 이야기’를 한다.
- ③ 상담자 역할을 맡은 사람은 이야기를 들으면서 내담자의 비언어적인 행동에 주의를 기울인다.
- ④ 상담자는 내담자가 이야기를 계속 진행하는 과정에서 기본적인 경청반응을 보인다.
- ⑤ 역할놀이가(10분) 끝난 후 또래상담자와 관찰자는 내담자의 비언어적인 행동에 대해 관찰한 내용을 논의한다.
- ⑥ 세 명 모두가 상담자, 내담자, 관찰자 역할을 한 후 그 경험에 대한 느낌을 나눈다.

### 3. 느낌나누기

- ① 상담자로서 내담자의 비언어적 행동에 대한 느낌을 나눈다.
- ② 내담자 역할을 하는 과정에서 상담자의 태도에 대한 느낌을 나눈다.

### 4. 지도자 유의사항

- ① 슈퍼바이저는 모의상담과정을 비디오로 녹화하여 집단원들과 함께 보며 논의한다.
- ② 내담자 역할을 하는 경우 너무나 개인적인 이야기여서 불편한 이야기보다는 개방할 수 있는 정도의 이야기를 하는 것이 좋다.
- ③ 실습중에 나온 사례들은 비밀보장해야 함을 주지해야 한다.

## 2) 집단 사례회의

① 또래상담자의 실제 상담사례를 지도자와 함께 분석하고 토의하는 것이다.

- 토의에 적합한 사례들을 준비한다.
- 사례에 대한 토의를 하기 위하여 또래상담자에게 미리 준비 시킨다.
- 사례지도자는 비지시적이고 촉진적인 역할을 한다.

② 집단사례회의의 주요 내용

- 사례발표자는 사례회의에서 원하는 피드백은 무엇인가
- 또래상담자의 상담방식
  - 또래상담자의 접근에 대해 좋았던 것은 무엇인가
  - 또래상담자의 행동에 대한 내담자의 반응은 어떠했는가
  - 또래상담자가 다른 방식으로 할 수 있었다고 생각되는 것은 무엇인가
- 내담자 이해
  - 내담자의 관심은 무엇이라고 생각하는가
  - 내담자의 강점은 무엇이라고 생각하는가
  - 내담자의 정보제공으로 상황 이해가 더 명확해졌는가
- 상담 평가
  - 상담과정 중에 적절한 개입과 목표한 결과가 성취되었는가
  - 주요 성과는 무엇이라고 생각하는가
  - 어떤 정보를 더 알아보면 도움이 될 거라고 생각되는가
  - 이 사례를 통해 새롭게 알게 된 사실은 무엇인가



◆ 또래상담자 사례기록지 양식

## 또래상담 사례 기록지

◎ 상담기간 :      년      월      일      시 ~      시 (      회)

◎ 또래상담자 성명 :

◎ 내담자 인적사항 : 이름은 가명.

1. 주 호소 내용

2. 상담 목표 및 전략

3. 내담자의 강점 및 자원

4. 회기별 상담 내용

5. 사례지도 받고 싶은 내용

6. 기타

◆ 토래상담 사례지도 양식

## 토래상담 사례지도 기록지

- ◎ 일시 :      년      월      일      시 ~      시 (      회)  
◎ 슈퍼바이저 성명 :  
◎ 토래상담자 성명 :

1. 슈퍼비전 진행 목표

2. 슈퍼비전 주요 내용

3. 회기 평가 (상담관계, 경청, 공감, 토래상담자의 강점, 약점 등)

4. 기타

슈퍼바이저 : \_\_\_\_\_ 서명

12

---

## 청소년 또래상담 II

중 A·B

정 호 경

수원시청소년상담센터 권선상담실장

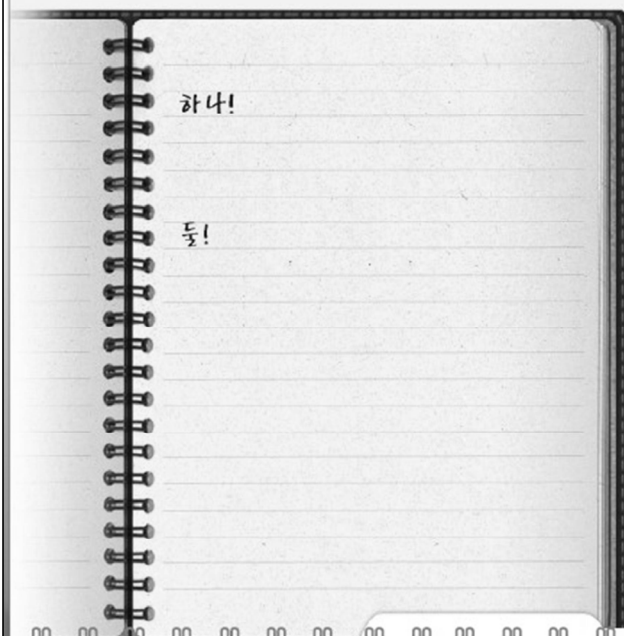
함 자 영

수원시청소년상담센터 팔당상담실장





## 함께 지킬 약속 정하기



하나!

둘!



나 \_\_\_\_\_ 기  
출리언도래상담자로서 이 약속을  
지켜나갈 것을 다짐합니다.

년 월 일

이름 \_\_\_\_\_

지도자 선생님 \_\_\_\_\_

## 친구의 의미는?



그래서 우리 모듬은 친구란  
\_\_\_\_\_라고  
생각합니다.

우리는 어떤 사람들을 친구라 부를 수 있을까요?

친구의 의미를 생각하는 시간을 가져봅시다.

친구란 ☆☆☆다!

## 친구관계 돌아보기



## 친구관계 생각하기



### 나의 친구관계에 대해 생각해 봅시다

- ▣ 나의 친구관계에 만족하는가?
- ▣ 모든 친구들이 다 끈끈이가 되어야 한다고 생각하는가?
- ▣ 대부분이 아는이와 공일이의 수준에 머물러 있고 친한이와 끈끈이는 없는가?
- ▣ 한두 명의 끈끈이에 주로 의존하는가?
- ▣ 그밖에 나의 친구관계 특징은 어떤 것들이 있을까?



## 우정곡선을 그려볼까요?

한국청소년자원개발  
 센터  
 소년·여  
 청소년  
 상담  
 센터

**마이너스일때**  
언제?  
왜 그렇게 되었을까?  
그때 내 마음은?

**플러스일때**  
언제?  
왜 그렇게 되었을까?  
그때 내 마음은?

## 친구관계 걸림돌

한국청소년자원개발  
 센터  
 소년·여  
 청소년  
 상담  
 센터

동영상의 주인공은 무엇 때문에 친구관계가 나빠지거나 소외되었을까? 그 원인을 찾아봅시다



## 친구에게 먼저 다가가기



동영상의 주인공이 친구들에게 다가가지 않는 이유는 무엇일까요?



우리 모둠에서 머리를 맞대고 친구에게 먼저 다가가는 방법을 찾아봅시다

## 공감 연습하기



### 친구와 함께 공감 연습하기



(오늘도 거울보며) 왜 이렇게 여드름이 많이 나지?



자기입장에서 이해

"너 공주병이나, 허구헌날 거울만 보고...."



친구입장에서의 이해

"여드름 때문에 고민이 많구나, 아무 것도 못할 정도로 신경이 쓰이다니 속상하겠다."

## 어기역차 연습하기



**어**

어떤 이야기인지 잘 들어줍니다.

1단계 :

**기**

기분을 이해해 줍니다.

2단계 :

**역**

역지사지(공감)해 줍니다.

3단계 :

**차**

생각의 차이가 있음을 인정합니다.

4단계 :

## 최근에 화가 났던 때는?



잠하들셋 연습하기



하

셋

잠

들

원무지제 연습하기



원

아는게 뭐니?

예)

무

엇을 예봤니?

예)

지

금부터 무엇을 예야 알까?

예)

계

익을 세워보자.

예)

## 대화종합연습



원무지지 전략  
진행물성 기법  
공감하기  
여기역자 전략  
잘들어주기

솔리언포레상담자라면 대화할땐 이런 자세로!

- 가까이 말하는 사람을 향한다.
- 이야기를 들을 때 이곳이 시선을 맞춘다.
- 이야기를 듣는 도중에 '음', '맞아', '그래' 등 짧게 동의 하는 말을 해주고 고개를 끄덕인다.

## 대화종합연습



원무지지 전략  
진행물성 기법  
공감하기  
여기역자 전략  
잘들어주기

친구의 마음을 **공감**한다는 것

친구의 마음을 공감한다는 것은 내 입장이나 생각에서가 아니라, 상대방의 입장이 되어 그의 세계를 이해하는 것입니다.

## 어떤 친구를 도와줄 수 있을까?



### 어떤 친구를 도울 수 있을까요?



- 학교에 혼자 오거나 집에 혼자 가는 친구
- 얼굴에 고민이 가득한 친구
- 자주 울거나 화를 잘 내는 친구





13

---

## 청소년 또래상담 II

교 A·B

주 지 선

한국청소년상담복지개발원 선임상담원

소 수 연

한국청소년상담복지개발원 상담조교수





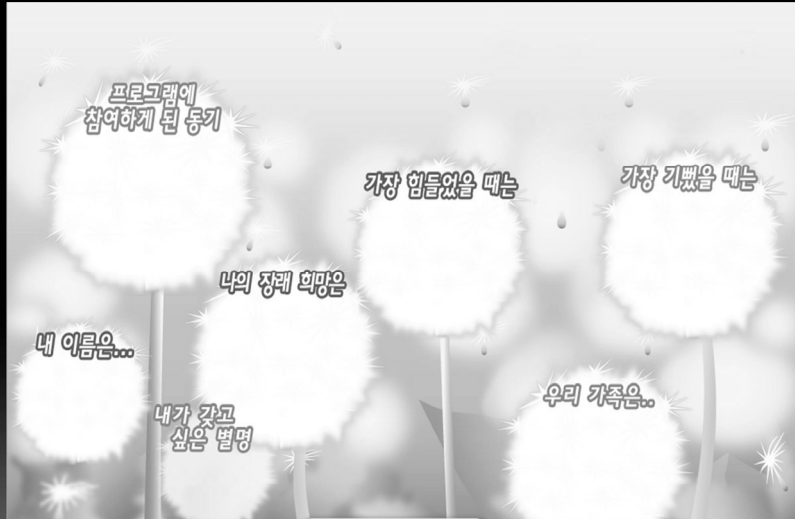
# 청소년 또래상담Ⅱ

한국청소년상담복지개발원

주지선, 소수연

| 구분                  | 주제                 | 교육 내용                                                           |
|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1부<br>들어가기          | 1장<br>들어가기         | 또래상담 소개, 나를 소개하기,<br>함께 지킬 약속 정하기                               |
| 2부<br>Friendship    | 2장<br>친한 친구 되기     | 친구의 의미는?                                                        |
|                     | 3장<br>나의 친구관계 살펴보기 | 친구관계 돌아보기                                                       |
|                     | 4장<br>친구에게 다가가기    | 친구관계 걸림돌, 우정곡선                                                  |
| 3부<br>Counselorship | 5장<br>대화하는 친구되기    | 친구의 마음을 공감하기                                                    |
|                     | 6장<br>대화 잘 이끌어가기   | 어기역차 전략                                                         |
|                     | 7장<br>잡하들셋 기법      | 잡하들셋 전략                                                         |
| 4부<br>Leadership    | 8장<br>도움 주는 대화 배우기 | 원무지계 전략                                                         |
|                     | 9장<br>대화 종합연습      | -어떤 친구를 도와줄 수 있을까?<br>-내가 친구에게 도움이 되었던 경험은?                     |
|                     | 10장<br>도움 되는 활동 찾기 | -어떤 친구를 도와줄 수 있을까?<br>-내가 친구에게 도움이 되었던 경험은?<br>-도움 줄 수 있는 활동 찾기 |
| 마무리                 | 평가                 | 평가 및 향후 모임 구조화                                                  |

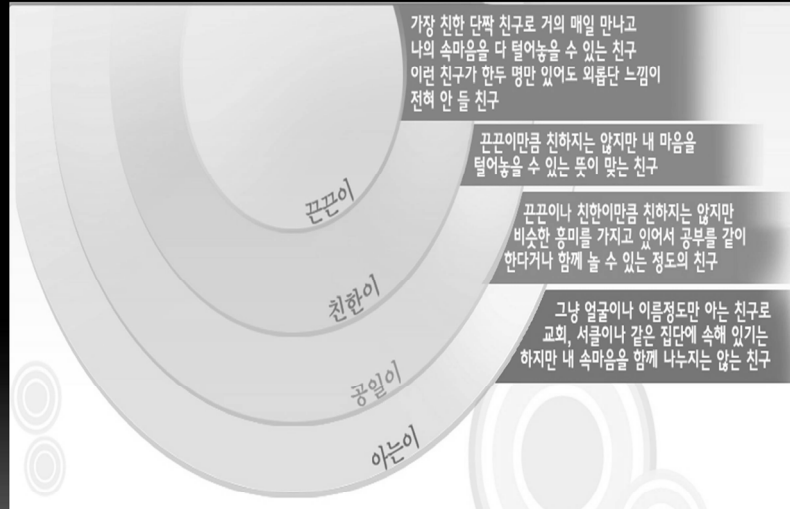
## 나를 소개하기



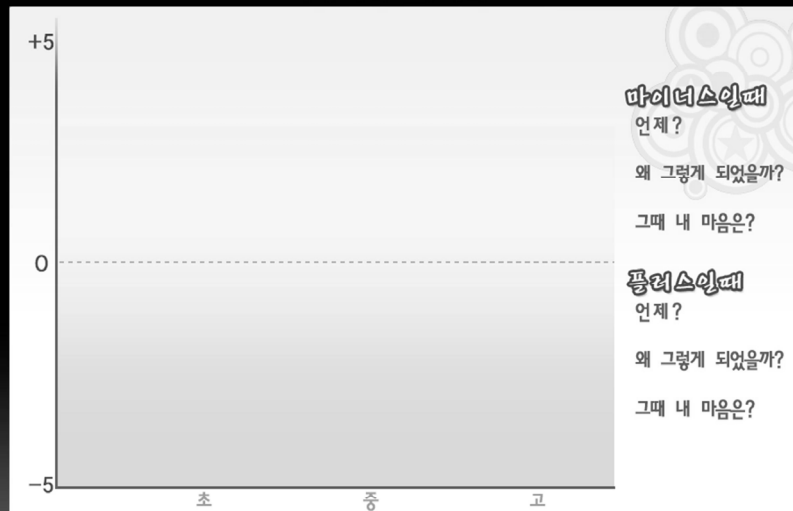
## 친구의 의미는?



## 친구관계 돌아보기



## 우정곡선



## “어 기 역 차” 란?

- **어** : 어떤 이야기인지 잘 들어준다.  
“네가 그렇게 말하는 걸 보니 뭔가 이유가 있을 것 같아.  
무슨 일인지 말해볼래?”
- **기** : 기분을 이해해 준다.  
“그래서 네가 그렇게 화가 났구나.. 그래서 짜증이 났겠구나.”
- **역** : 역지사지 해 준다.  
“네 입장에 생각해 보니 그럴 수도 있을 것 같아.”
- **차** : 차이가 있음을 인정한다.  
“그렇게 생각하는구나. 그런데 내 생각 하고는 조금 다른 것 같아.”

**어** 떤 이야기인지 들어준다



왜 귀는 두개인데 입은 하나일까요?  
그건 바로 내 이야기를 먼저 하기보다는  
다른 사람의 이야기를 잘 들으라는 뜻입니다.

어떤 이야기인지 들어준다

대화할 땐 이런 자세로!

- 가까이 말하는 사람을 향한다.
- 이야기를 들을 때 지긋이 시선을 맞춘다.
- 이야기를 듣는 도중에  
'음', '맞아', '그래' 등  
짧게 동의 하는 말을 해주고 고개를 끄덕인다.

기분을 이해해 준다

다양한 감정 : 분노

- 화난다
- 열 받는다
- 폭발할 것 같다
- 뚜껑 열린다
- 속이 부글부글 끓는다
- 짜증난다
- 울화가 치민다
- 신경질이 난다
- 미치겠다
- 답답하다

## 기

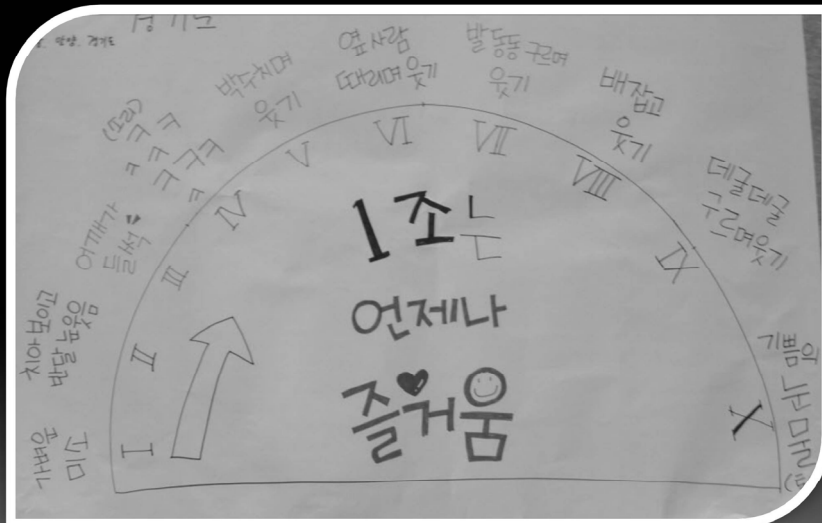
분을 이해해 준다

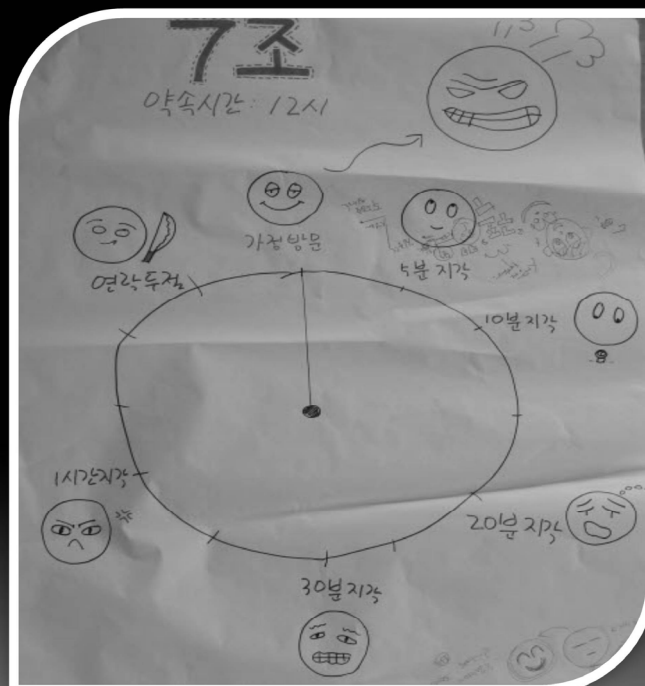
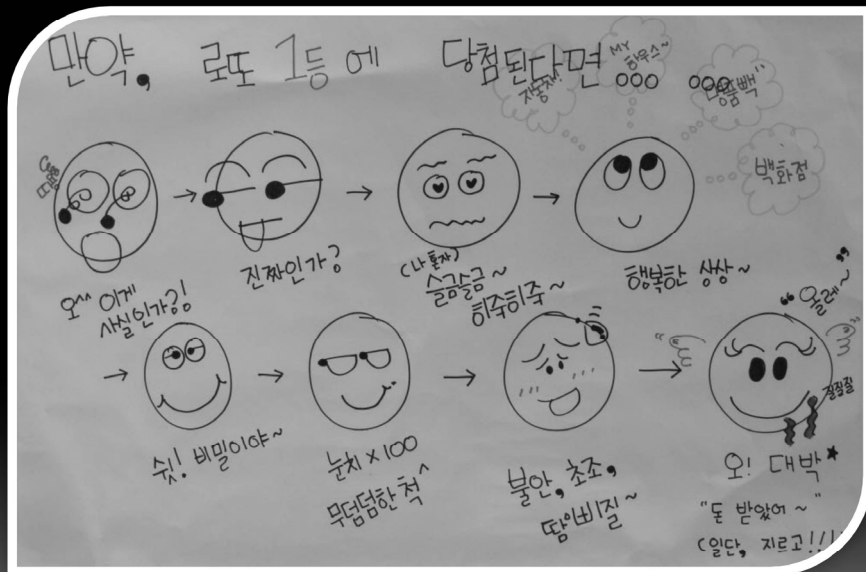
다양한 감정 : 기쁨

- 기쁘다
- 즐겁다
- 행복하다
- 짜릿하다
- 끝내준다
- 웃음이 난다
- 날아갈 듯하다
- 즐겁다
- 신난다
- 황홀하다

기  
분을 이해해 준다

## 다양한 감정 표현 방법





역지사지 해 준다

## 공감하기

- 달팽이와 시각장애인
- 친구의 마음을 공감한다는 것은..  
내 입장이나 생각에서가 아니라.  
상대방의 입장이 되어 그의 세계를  
이해하는 것입니다.

역지사지 해 준다

"친구의 마음을 공감하는데 걸림이 되는 말"

밀어붙이기 "내 말이 틀림없어"

비난하기 "너는 한쪽으로 밖에  
생각 못하니?"

반박하기 "네 말이 왜 틀렸냐 하면,  
너는 ...을 전혀..."

회피하기 "난 모르겠어.  
네가 알아서 해."

충고하기 "네 방법은 말이 안돼.  
내 말대로 해"

추궁하기 "꼭 그렇게 밖에  
선택 못하겠어?"

헐뜯기 "너는 꼭 그 방법 밖에  
생각 못 하니?"

빈정대기 "그런 계획이 잘 될거 같니?  
그래 어디 한번 해봐."

무시하기 "네 방법은 말이 안돼.  
네 생각은 엉터리야."

기죽이기 "네 방법이 잘 될까?"



## 역지사지 해 준다

"친구의 마음을 공감하는데 도움이 되는 말"

관심 갖기 "안색이 안 좋은데 무슨 일이야?"

장점 찾기 "그래, 너는 여러가지면에서 생각할 줄 아는구나."

들어주기 "아 그랬어? 좀 더 자세히 얘기해 볼래?"

격려해주기 "좋은 생각인 것 같아. 너에게 잘 맞을꺼야."

존중하기 "네 말도 일리가 있어."

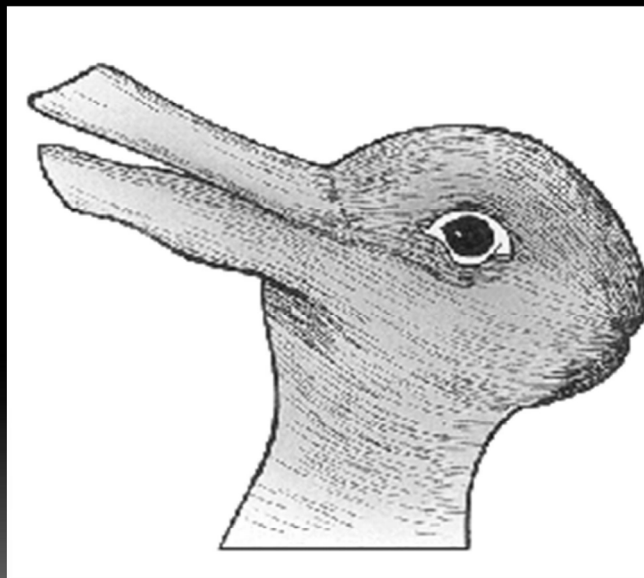
덧어주기 "너무 낙심하지 말고 계획을 잘 세워봐."

열린 질문하기 "너는 어떻게 해결해 왔니?"

요약하기 "지금까지의 이야기를 정리해 볼까?"

지지하기 "그래, 그거 참 좋은 생각이구나."

## 차이가 있음을 인정한다



여러분이라면 어떻게 읽겠습니까?

# Dreamisnowhere

## 긍정 에피소드

가난한 집안에서 태어난 형제가 있었습니다.  
같은 환경에서 자란 두 사람은 너무나 다른 삶을 살게 되었습니다. 형은 거리의 걸인 신세를 면하지 못했지만 동생은 박사학위를 따고 인정받는 대학에서 교수가 되었습니다.

형제가 자란 집에는  
“Dream is nowhere(꿈은 어느 곳에도 없다)”  
라고 적힌 조그만 액자가 있었습니다.  
형은 “Dream is nowhere (꿈은 어느 곳에도 없다)”  
20년 넘게 우리 집에 있던 액자였죠.  
전 늘 그것을 보며 자랐어요”라고 말했습니다.

## 긍정 에피소드

하지만 인생에서 성공을 거둔 동생은

“네. 있었죠! 하지만 저는 띄어쓰기를 달리해서 보았죠.

Dream is now here (꿈은 바로 지금 여기에 있다)

전 늘 그렇게 생각하며 자랐습니다”라고 말했답니다.

두 형제의 인생이 달라진 건

상황을 긍정적으로 바라봤던 관점의 차이가

아니었을까요?

## “잠 하 둘 셋” 이란?

### ■ 잠 : 잠깐!

이야기를 나누다가 좋지 않은 감정이 생길 때는 이야기를 멈추고 심호흡을 해 봅니다(여러번 반복해서). 만약 참을 수 없을 정도로 화가 많이 난다면, 일단 그 장소를 벗어나 봅니다.

### ■ 하둘셋

하나 : 하나! 둘! 셋

마음속으로 하나, 둘, 셋을 세면서 여유를 갖습니다.

둘 : 생각한다

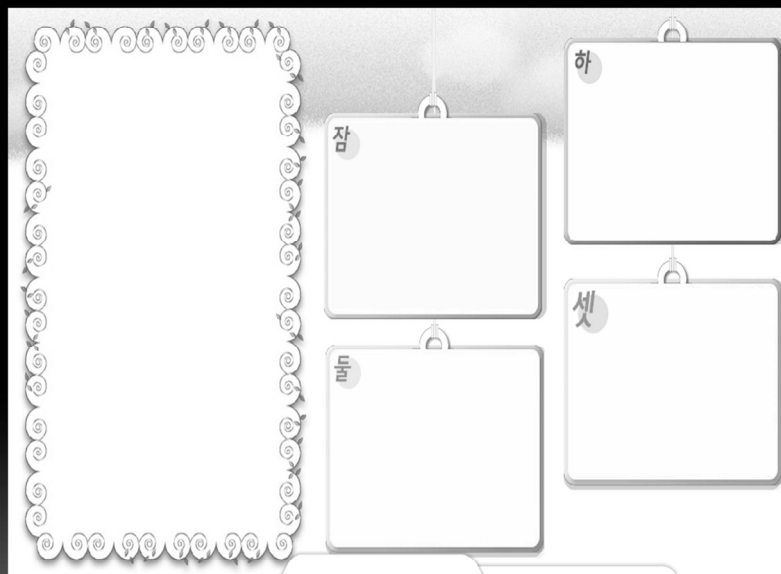
‘내가 하자고 했던 이야기는?’ ‘감정을 앞세우지 않고 말한다면?’

셋 : 만남이나 할 이야기를 계획해본다

어떻게 이야기할지 생각해 봅니다.

## “I - message” 이란?

- **하나 : ‘나’를 주어로**  
나의 생각이나 감정을 주어로 해서 전달한다
- **둘 : 잠깐!**  
상대방의 문제가 되는 행동이나 상황을 구체적으로 이야기한다.  
(이때, 비난하지 않도록 주의한다)
- **셋 : 나에게 미친 행동**  
상대방의 행동이 나에게 미친 영향을 구체적으로 이야기한다.
- **넷 : 나의 감정**  
나로 인해 생긴 자신의 감정을 솔직하게 이야기 한다.  
(이때, 부정적인 생각이나 감정에 대해서는 지나치게 강조하지 않는다)
- **다섯 : 경청하기**  
내 마음을 전달 후, 상대방의 말을 경청한다.



## “원 무 지 계” 란?

- 원 : 원하는게 뭐니?

“넌 뭘 하고 싶은데?”

“어떻게 달라지면 좋을 것 같니?”

- 무 : 무엇을 해 봤니?

“네가 원하는 걸 얻기 위해 어떻게 했는데?”

- 지 : 지금부터 무엇을 해야 할까?

“지금부터 무엇을 할 수 있을 지 그 방법을 찾아보자.”

- 계 : 계획을 세워보자.

“지금부터 할 수 있는 것을 작은 것부터 차근차근 계획을 세워보자.”

원 아는게 뭐니?  
예)

무 었을 해봤니?  
예)

지 금부터 무엇을 해야 할까?  
예)

계 획을 세워보자.  
예)

감사합니다 ^^

E-mail : [jjjs@kyci.or.kr](mailto:jjjs@kyci.or.kr)

연락처 : 02-2250-3091



한국청소년상담복지개발원

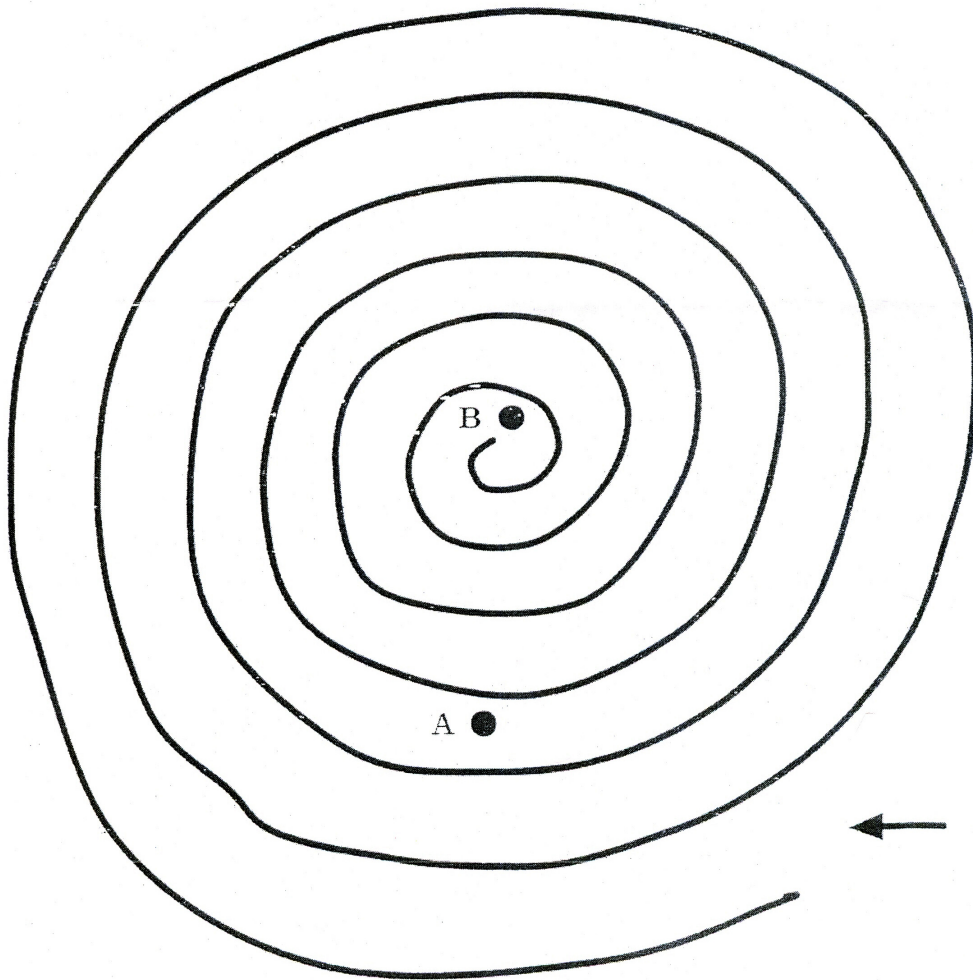
**솔리언  
또래  
상담**  
solian peer  
counseling



솔리언또래상담은 가장 편안한 음높이 '솔' 처럼  
늘 푸른 소나무의 '솔' 처럼  
함께 문제를 풀어가는 좋은 친구되기 입니다.

## 시각장애인과 달팽이

이름 : \_\_\_\_\_







*M E M O*

Handwriting practice lines for the word "MEMO". The page contains 20 horizontal dotted lines for writing practice, starting below the title and ending above the footer.

*M E M O*

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

*M E M O*

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

*M E M O*

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

*M E M O*

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

*M E M O*

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

---

**2013 진로교사 심화연수 - 청소년상담 기법**

---

인 쇄 2013년 7월 25일

발 행 2013년 7월 25일

발행처 **한국청소년정책연구원**  
서울특별시 서초구 태봉로 114

발행인 이 재 연

등 록 1993. 10. 23 제 21-500호

인쇄처 (주)아르빗 전화 02)503-3223 대표 유채란

---