

2025학년도 2학기

교육대학원 학습공동체 결과보고서



전공	상담교육
학습공동체 명단 (대표학생 포함)	이■현(대표학생), 조■화, 이■
학습 주제	상담실습 과목 복습 및 상담자로서의 자기 성찰
총 활동 시간	20시간
제출일자	2025. 11. 20.
대표학생	이 ■ 현 (이 ■ 현)
전공주임교수	강 수 정 (강 수 정)

※ 해당 결과보고서는 학습공동체 연구활동에 대한 내용 및 성과 공유를 위해
교육대학원 홈페이지 공지사항에 게시됨을 알려드립니다.

<학습공동체 학습일지>

일자	9월 3일	시간	17:30-18:30(1시간)
장소	김수환관	참석현황	총 3명
□ 학습 내용			
<p style="text-align: center;">< 오늘의 목표: 대면 수업 전 학습공동체 진행 방향 논의 ></p> <p>: 책에서 배운 내용에 대한 복습이나 예습을 하는 시간을 가져보는 것이 좋을 것 같아요.</p> <p>: 실습 과목이다보니 강의계획서를 보면 실습을 할 수 있는 기회가 있는 것 같은데, 추가로 서로 내담자-상담자 역할을 정해서 실습을 해보는 것도 좋을 것 같아요.</p> <p>: 더불어서 각자 배우는 과목이 다른 만큼(발달심리학과 가족 상담) 서로 배운 것에 대해서도 지식을 나눌 수 있는 시간이 되면 좋겠어요.</p> <p>첫 수업에서 강의계획서에 대한 안내를 듣고, 수업을 들어보면서 복습하거나 필요한 부분이 무엇일지 고민해보기로 함</p>			

일자	9월 17일	시간	21:00-22:00(1시간)
장소	김수환관	참석현황	총 3명
□ 학습 내용			
<p style="text-align: center;">< 오늘의 목표: 5장 상담 초기 단계에 대한 내용 복습 및 수업 시간 중 진행한 상담 롤플레잉에 대한 자기 성찰 나누기 ></p> <p>1. 주요 내용</p> <p>제 5장 심리상담의 면담기법 I -탐색준비</p> <ul style="list-style-type: none">▶ 심리상담과 거리가 먼 대화: 자문식 상담이 아니라 내담자의 내면을 탐색하는 과정이 더 중요함▶ 심리상담의 탐색 기법을 담은 대화▶ 심리상담 면담기법의 종류 및 유형 분류: 탐색 준비 유형, 탐색 유형, 도전 유형 3가지로 분류 가능▶ 말하기 요청: 말해 달라고 요청하는 기법▶ 경청과 최소격려: 관심을 가지고 적극적으로 듣는 것, 추임새를 넣어 계속 말할 수 있도록 돋는 것▶ 인정하기와 격려하기: 내담자의 감정이나 행동이 불필요하거나 쓸데없지 않고 중요한 것임을 인정하기, 내담자에게 잘하고 있다고 말해주며 응원해주는 것 의미<ul style="list-style-type: none">- 예시 상황을 보면 즐거적인 나의 반응과 재진술해보기- "나의 마음에 괄호치는 것이 매우 중요하다"- 인정하기를 할 때 '나라도 그랬을거야'와 같은 말은 주의할 필요가 있는데 나를 참조체계로 쓰려는 습관을 줄여야 함 <p>2. 자기 성찰</p> <p>겸: 내담자가 이야기를 했을 때 감정적인 공감 및 반응을 해주는 것이 어렵고, 이 부분이 많이 부족하다고 생각함, 일상생활에서도 원활한 상호작용을 위해 공감과 수용적인 반응을 하는 것이 필요할 것 같다는 생각을 함. 첫 롤플레잉이 부담스럽기도 하고 어려웠음.</p> <p>화: 상담자로의 경험도 의미가 있었으나 내담자로서의 경험을 통해 상담의 의미에 대해서 다시 한번 생각하게 되었음. 온전히 정해진 시간동안 상담자가 자신의 이야기를 수용적으로 경청하고 공감해주는 시간이 굉장히 의미있고, 안정감을 준다는 것을 느꼈음. 문제가 해결되는 것과 별개로 상담 시간 자체가 내담자에게 긍정적인 영향을 주는 것 같음.</p> <p>현: 이미 관계가 있는 사람과의 상담 롤플레잉이라 진지하게 진행할 수 있을지 조금 걱정되었지만, 실제로 해보니 상담자와 내담자의 관계에 집중하는 것이 어렵지 않았음. 내담자의 이야기를 초반에는 가만히 들어주어야하는데, 생각보다 그게 어려웠음. 다음 질문이나 내담자의 문제를 무언가로 규정하고 싶은 마음을 누르는 연습이 필요함을 느꼈음.</p>			

일자	9월 24일	시간	21:00-22:00(1시간)
장소	ZOOM 회의실	참석현황	총 3명
□ 학습 내용			
<오늘의 목표: 6장 상담 중간 단계에 대한 내용 복습 및 수업 시간 중 진행한 상담 롤플레잉에 대한 자기 성찰 나누기>			
1. 주요 내용			
제 6장 심리상담의 면담기법Ⅱ-탐색			
<ul style="list-style-type: none"> - 탐색 준비 유형과 탐색 유형의 차이점: 상담자가 힘을 빼고 많이 내려둬야함, 예를 들어 상담을 한다고 잔뜩 힘이 들어가면 혼자 운동장을 한바퀴 뛰는 것과 같음 			
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탐색 유형 기법의 종류와 본질 			
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탐색을 위한 요청하기: '조금 더 해볼까요, 생각나는 단어라도 하나 말해볼까요?' 등의 요청 필요 			
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탐색을 위한 질문하기 			
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탐색기법의 활용의 요령: <ul style="list-style-type: none"> - hot-cognition(뜨거운 인지)를 마주하면 열부터 식히고 두루뭉술한 표현을 다시 탐색할 필요 있음(두루뭉술한 표현을 할 때는 주로 1. 너무 흥분했을 때 2. 말하기 싫을 때 3. 정말 모르겠을 때(틀려도 상관없으니 말해보라고 요청하기) 그려함) - 무언가 하기 전 항상 반영/공감하는 습관 들이기 - 주호소가 대인관계나 조망능력이 떨어지는 경우 아동이면 조망을 키우는 것이 필요, 조망능력의 손상으로 판단되면 손의계산을 할 수 있도록 설명해줘야함, 미성숙의 문제라면 상담자와의 좋은 관계를 활용하여 '나'를 통해 말하기(선생님은 너가 그렇게 행동하니까 속상해, 무슨 이야기인지 알겠니?) - 자기 이야기만 하는 내담자의 경우 남에 대한 고려를 안하는 사람일 것 - 빈의자 기법이나 역할바꾸기와 같은 기법을 활용할 때 집중하지 못하는 내담자가 있음, 내담자의 상태가 시기상조(가정폭력, 애착 트라우마등을 가진 사람들은 이런 기법이 마취없는 외과수술같은 고통일 수 있음)인지 필요한 사람인지 파악이 필요 			
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 탐색으로 나아가기: 과거와 연결하여 탐색한다는 것이 무조건 아동기와 부모를 살펴보기보다 현재 일어난 한가지 이벤트가 아니라 이전에 비슷한 패턴이 있었는지 확인하는 것도 포함 			
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 질문하기의 범용성과 한계: 개방적인 남아에게 개방형 질문만 사용하는 것은 어려움 			
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 반영기법과 내면탐색 			
2. 자기 성찰			
<p>■ : 상담자가 질문을 많이 하는 것보다 내담자가 말을 할 수 있도록 기회를 주는 요청하기가 더 자주 사용되야한다는 점을 배웠음. 다만 상담 장면에서 질문을 더 많이 사용하는 내 모습을 알게 되었는데, 교수님이 그런 경우에는 상담자에게 이유가 있는 것이라는 말씀을 해주셔서 나만의 이유에 대한 고민을 하게 되었음. 자기 분석이 필요함을 느끼게 됨.</p>			
<p>■ : 반영과 요약을 하는 것이 쉽지 않음을 느낀다. 내담자의 감정을 인정하고 격려해야함을 알지만 개인적인 성향으로 인해 내담자의 감정을 있는 그대로 받아들이는 것이 어렵고, 와닿지 않아서 진심으로 공감하는 것이 어려웠음.</p>			
<p>■ : 의식적으로 공감적이고 정서적인 반응을 하려고 하니 오히려 더 고장난 것처럼 어색하게 말하게 되었음. 내가 표현할 수 있는 감정 표현이 빈약한 편이라 부끄러웠고, 내담자의 감정을 정확하게 재진술이나 반영해주고 싶은데 그것이 어려워서 아쉬웠음.</p>			

일자	10월 1일	시간	21:00-22:00(1시간)
장소	ZOOM 회의실	참석현황	총 3명
□ 학습 내용			
< 오늘의 목표: 7장 상담의 도전 기술에 대한 내용 복습 및 수업 시간 중 진행한 상담 롤플레잉에 대한 자기 성찰 나누기 >			
1. 주요 내용			
제 7장 심리상담의 면담기법III-도전			
▶ 도전 유형 기법			
<ul style="list-style-type: none"> - 실수하지 말자가 아니라 내가 어떤 목적으로 도전을 하려하는가를 더 기억해야함, 공감적으로 하는 것이 중요, 그 사람의 세계 안에서 함께한다는 느낌이고 비난이 아님, 존재에 대한 존중은 지속해야 함 			
▶ 직면			
<ul style="list-style-type: none"> - '반박할 수 있는 기회나 권리가 주어지는 셈이다'라는 내용은 실제로 권력이나 티켓을 얻는 것이 아니고 권력보다는 거리의 문제로 보면 좋음 - '백 마디를 아껴보는 인내심이 필요할 것이다' 효과적인 직면을 위해 한마디 말이 더 효과적이려면 필요한 것이고 말을 뜯겨디겠는 것은 상담자의 문제로 봐야함 - 내담자는 직면 과정에서 부끄럽거나 혼난 것 같다고 느낄 수 있는데 그러한 관계의 균열을 버티는 것도 필요함 			
▶ 해석			
<ul style="list-style-type: none"> - 정답을 맞추고 전문가처럼 말해야 할 것 같은 부담감이 있음, 다만 벼벽거릴 수 있고 틀렸을 수도 있음, 어느정도 올라왔을 때 전문적인 피드백을 요청할 때도 있음 - 내담자가 단번에 받아들일 수 없다는 것을 알고 있어야하며 당장 답변을 듣기위해 조금하지 않아야 함 - 제가 왜이럴까요라는 질문이 습관적이거나 통찰을 안하려고 하는 내담자의 경우 해서의 턴을 내담자에게 넘기는 인내심도 필요 - 이때 전문용어 사용을 지양하고 최대한 쉬운 말로 표현해야함 			
▶ 즉시성			
<ul style="list-style-type: none"> - 내담자와 상담자의 즉시성은 목소리의 떨림 등으로 전달 가능하며, 내 감각을 열어두고 판단하려하지 않아야함 			
▶ 탐색 준비, 탐색, 도전의 유기적 연결			
▶ 기법과 태도의 조화			
2. 자기 성찰			
<p>겸: 질문의 적기가 있다는 것을 앞선 수업을 통해 알게 되었음. 상담 초기에는 주로 들어주는 것이 좋고 후반에 질문을 적절히 하는 것이 중요한데, 그 적기라는 것이 대체 어떤 타이밍을 이야기하는 것인지 이해하기 어려웠음. 그래서 롤플레잉을 할 때도 언제 질문을 해야할지에 대한 고민이 컸음.</p>			
<p>화: 상담자로서 내담자를 직면시키기 위해 여러번 같은 질문을 했지만 계속해서 회피하는 반응을 보임. 지나고서 생각해보니 '지금 계속해서 이 주제에 대한 회피를 하고 있는 것 같아요'라고 이야기하는 즉시성을 사용했다면 더 좋았을텐데, 내담자가 자신이 원하는 답을 할 때까지 같은 질문만 계속한 것 같아 아쉬웠음.</p>			
<p>현: 직면이나 해석 등 오늘 배운 기술을 활용하고 싶었으나 내담자의 이야기를 더 들어주고 수용해 주는 과정이 더 필요한 것 같아 적용하지 못했음. 내담자가 본인의 고민에 대해서 명명하지 못하고 곁도는 이야기를 할 때 그저 들어주는 것이 맞는지 고민이 되었음.</p>			

일자	10월 15일	시간	21:00-22:00(1시간)
장소	ZOOM 회의실	참석현황	총 3명

□ 학습 내용

< 오늘의 목표: 8장 상담면접을 위한 태도에 대한 내용 복습 및 수업 시간 중 진행한 상담 롤플레잉에 대한 자기 성찰 나누기 >

1. 주요 내용

제 8장 상담면접을 위한 태도와 준비 사항 및 상담자 윤리

▶ 심리상담자의 현실적 태도

▶ 면접기록 준비: 상담 일지와 외부 공개를 위한 기록이 다르며, 공개를 위한 기록도 내부 인력을 위한 것인지 공식적인 문서인지 구분하여야 함

▶ 상담자 윤리

- 예시로 보여주신 상담신청서 및 동의서 양식을 보고 상담 전 내담자의 복지를 위해 무엇이 필요한지 살펴보는 시간을 가짐

2. 자기 성찰

겸: 시간 관리는 상담자의 역할이라는 것을 명확히 배우게 되었음. 다만 시간에 계속 신경을 쓰다보니까 내담자가 이야기하는 것을 동시에 집중하는 것이 어렵다는 생각을 함. 덩달아 동시에 필기도 하려고 하다보니 필기는 초반에만 조금 적고 후반에는 적지 못했음. 수업이 끝난 이후에 기억해둔 내용을 필기하였음.

화: 이번 시간에는 교수님이 내준 과제를 잘 수행한 것 같아 기분이 좋았음.

현: 필기는 평소에 자주 하던 것이 어렵지 않게 할 수 있었음. 주로 부연 설명을 쓸 때 괄호를 사용했는데 나의 질문이나 생각을 괄호 안에 작성하는 방식이 추후에 상담일지를 작성할 때 더 도움이 될 것 같음. 시간이 길지 않아서 시간 확인하는데 주의력이 분산된 점이 아쉬웠음.

일자	10월 19일	시간	15:00-20:00(5시간)
장소	합정 디벙크, 교보문고	참석현황	총 3명

□ 학습 내용

< 오늘의 목표: 중간성찰보고서 작성 및 실습 과목을 통해 느낀 자신의 부족한 부분에 대한 논의>

겸: 그동안 상담을 통해서 실수에 대해 자책하고 완벽하려하는 내 모습에 대해 다양한 생각을 하게 되었음. 내 자신이 오만했다고 생각함. 처음이면 못하는 것이 당연한데 나는 당연히 해낼 수 있다고 생각하니까, 잘 못하는 자신의 모습이 답답하고 회피하고 싶고 마음에 들지 않았던 것 같음. '처음이니까 못하는 게 당연해'라고 생각하기 위해 노력 중임

현: 나 역시 '자책'을 너무 많이 한다는 생각을 했음. 다겸쌤과는 다르게 내가 해낼 수 있다고 생각해서 완벽을 추구하는 것이 아니라 완벽함을 성취하는 것이 당연하다고 생각해서 그것을 이뤄야만 한다고 생각하는 편임.

화: 나는 그 부분에 대해서는 삶의 스타일이 다른데 결과보다는 과정에 대해서 내가 나에게 잘했다고 도약여주고 수용해주는 편이어서 그 부분에 대한 불편함은 적음. (실수와 관련된 에피소드 공유) 실수를 하더라도 이미 벌어진 일이고, 주위 사람들에게 그 경험을 공유하고 이야기하면서 털어내는 편.

현: 선생님의 이야기를 듣고 보니 그동안 나 스스로 노력한 과정에 대한 칭찬을 해본 적이 없다는 것을 알게되었음. 그런데 해본 적이 없다보니 어떻게 나를 칭찬해주어야할지 모르겠음

겸: 선생님을 아끼는 사람들이 선생님의 그동안의 노력과 과정, 마음고생을 알게되었을 때 밝을 만한 이야기들을 스스로 해보면 좋을 것 같음. 예를 들면 부모의 입장에서는 굉장히 대견하고 안쓰러울 수 있고, 반대로 반려동물이 선생님과 같은 일을 겪었다면 마음이 어떨지 생각해보면

좋을 듯.

상담자로서 더 연구하거나 파악하고 싶은 것과 관련된 도서를 구입하여 읽어보기
(다음 시간에 각자 소감을 나눌 예정)

겸: 트라우마, 선택 이유는 심리학 서적 중에 가장 흥미로운 주제라서 고르게 되었음

화: 그림책, 삶의 순간을 담다, 선택 이유는 상담 중 매체를 활용한 독서치료에 관심이 많고 융합과정을 통해 독서교육 강의를 들어보고 싶은데 이 책을 통해 어떤 방식으로 진행될 수 있는지 아이디어를 얻고 싶어 선택하게 되었음

현: 네 명의 완벽주의자, 오늘 함께 나눈 이야기를 들어보았을 때 나의 완벽주의적인 성향이 현재의 나 자신을 힘들게하는 면이 있어서 나를 돌아보고 작은 습관부터 조금씩 바꿔보는 것이 좋을 것 같다는 생각이 들어 선택하게 되었고, 선생님들이 추천도 해주셔서 마음을 굳하게 되었음



일자	10월 29일	시간	16:30-18:30(2시간)
장소	김수환관	참석현황	총 3명

□ 학습 내용

< 오늘의 목표: 지난 시간 각자 자아 성찰을 위해 구매한 책 내용에 대한 중간 리뷰 및 소감 공유 >

(샌드위치 및 음료를 사먹으며 대화를 나눔)

네 명의 완벽주의자 ■ 현)

책의 내용 중 직장인 D의 일화를 공유하고 각자 어떻게 생각하는지 의견을 물어 더불어 이렇게 사는데도 행복하지 않은 불행한 완벽주의자가 나 자신인 것 같아서 생각이 많아짐

현: D씨의 일화를 들으면서 왜 그렇게 행동하는지 이해가 가고 강도만 다를 뿐 비슷한 패턴으로 살고 있기 때문에 그가 안쓰럽고 한편으로 동질감을 느꼈다.

겸: 어느정도 이해가 가는 부분이 있지만(친구와의 약속 전 준비 등) 자신의 삶에 불편한 감정의 파이가 큰 것으로 보이며, 치료가 필요해보임

화: 강박으로 보임. 그가 그렇게 행동하면서 행복하다면 다행이지만 그게 아니라면 걱정이 됨

깜빡 깜빡 도깨비 ■)

구매한 책에 대한 리뷰는 아니지만, 동화책과 그것을 어떻게 치료적으로 활용할지에 대한 내용이어서 최근에 읽었던 동화책의 내용에 대해 공유하고 각자 생각이 어떻게 다른지 질문하고 싶었음

줄거리: 잘 깨먹는 도깨비가 산 속의 소년에게 물건을 빌려주고 자꾸 깨어서 물건을 계속해서 돌려주었지만 소년은 자신이 빌려준 것 이상의 물건을 돌려줘야한다고 생각하고 죽을 때까지 도깨비가 돌아오기를 기다린 이야기

: 나라면 소년과 같은 행동을 했을테지만 의도가 달랐을 것 같다. 소년은 그저 선한 마음으로 도깨비에게 물건을 돌려주기 위해서 기다렸지만, 나는 도깨비 재물을 함부로 탐했다가 천벌을 받을까 두려워서 도깨비에게 돌려주려 기다렸을 것 같다. 이것도 일종의 도깨비의 시험이 아니었을까?

: 둘의 관계를 보면서 순수한 사람의 마음을 느낄 수 있어서 마음이 따뜻해졌음

: 사실 이런 이야기를 보고 어떤 생각과 감정을 표현해야 할지 막막한데, 이런 부분이 나의 고민인 것 같음. 보통 동화라면 해피엔딩으로 끝나는데 이 동화책에서는 도깨비가 결국 돌아왔을 때 소년은 노인이 되어 죽어서 만나지 못한 것이 새로웠음.

트라우마 ■)

최근 이사 이슈로 시간이 없어 읽지 못했음, 다음번 리뷰 때 더 열심히 준비해오겠음

일자	10월 29일	시간	21:00-22:00(1시간)
장소	귀가 중 차 안	참석현황	총 3명

□ 학습 내용

< 오늘의 목표: 9장 상담초기와 첫 면접에 대한 내용 복습 >

1. 주요 내용

제 9장 상담초기와 첫 면접

▶ 심리상담의 진행 단계 구분

▶ 상담초기의 작업과 첫 면접(접수면접)

▶ 내담자 문제 파악하기:

- '자유롭게 이야기해보세요'라고 말했을 때 주호소문제와 다른 이야기를 할 때는 1. 회피 2. 관련된 에피소드 3. 자유롭게 말하라고 해서 상담자의 말을 그대로 따른 상황
- 상담 초반에는 나의 자연스러운 반응보다 내담자가 드러나게 돋는 것이 더 중요함
- 두서없이 말하는 경우 통제해야 하지만 통제부터 하지 말고 들어주는 것도 필요(왜 그 이야기를 하는지 탐색 필요)

▶ 구조화:

- 규칙을 지키는 것을 위해 필요한데 이를 통해 상담자가 어떤 경향성을 보이는지 내담자가 파악할 필요 있음
- 자살방지서약서 이슈: 형식적인 태도로 건내는 것은 효과가 없음, 협력적이면서 단호한 태도가 필요(이 자리에 나와줘야 내가 도움을 줄 수 있고 아무 노력도 하지 않으면 상담 진전이 어려워요)

▶ 첫 면접의 마무리 및 이후 상담 스케줄 정하기

2. 상담 시연에 대한 피드백

- 부족한 점에 대해서는 누구보다 본인이 잘 알고 있기 때문에 동료들의 지지가 필요함

■ 현: 이번 회차의 강순영 선생님은 감정의 요동없이 차분하게 상담을 잘 끌고 가시는 모습이 인상적이셨음

■ 겸: 1학차이시고 대면 실습 첫 타자라 많이 긴장했을텐데 차분하게 상담을 이끌어가는 모습이 정말 인상적이었음

■ 화: 상담의 시작을 구체적인 설명 안내(비밀유지 등)를 하며 상담 중 질문을 통해 구체적인 접근, 집중력있게 상담에 임하는 것이 인상적이었음

■ 교수님 피드백: 내담자가 '어떻게 해야할까요?' 물어보면 어쩌다가 '어떻게'에 대해 궁금하게 되었는지 파악하는 것이 필요함

일자	11월 5일	시간	21:00-22:00(1시간)
장소	ZOOM 회의실	참석현황	총 3명
□ 학습 내용			
< 오늘의 목표: 10장 초기불안 처리와 라포 형성에 대한 내용 복습 >			
1. 주요 내용			
제 10장 초기불안의 처리와 라포 형성			
<p>▶ 초기불안 다루기:</p> <ul style="list-style-type: none"> - '과연 제 문제가 해결될 수 있을까요?'는 내담자의 단골 질문, 상담에 대한 의구심이 높아서 질문할 수 있음, 내담자가 생각하는 문제해결은 무엇인지 상담을 통한 현실적인 기대 파악/조정이 필요할 수 있음 			
<p>▶ 내담자의 다양한 초기불안:</p> <ul style="list-style-type: none"> - '저 이상해보이죠...'와 같은 내담자의 질문을 들었을 때 내담자가 어느정도 수준인지 파악이 필요함, 상담 운영/구조화 통한 안내가 필요할 수 있고 내담자의 개인적인 요인을 탐색이 필요할 수 있음 - 상담자의 전문성을 염려하는 경우 당당해지고(꾸준히 공부, 지도감독, 노력 등) 개인적인 공격으로 받아들이지 않기 - 상담자의 개인적인 것을 물으며 동등해지려는 시도를 하는 내담자도 있음 혹은 개인정보를 묻고 동질감을 추구하려할 수 있음, 이때 내 경험과 내담자의 경험을 분리해서 돌려주기, 어떤 이유로 물었고 턴을 다시 돌려주어야함 - 학부모 상담 시 상담자는 심리적 조언 및 양육 조언을 해야하고 부모는 정보를 채워주고 일상을 다뤄주는 등 각자의 역할이 있음 - 녹음의 누출에 대해 염려하는 경우가 있는데, 이러한 표현을 잘 하지 못하는 내담자의 경우 중간 피드백을 받으려는 시도가 필요함, AI축어록의 경우 제 3자 공유를 받지 못한 상황이기 때문에 추천하지 않음, 중요한 순간마다 녹음을 꺼달라고 부탁하는 내담자의 경우 과연 그것이 상담에 도움이 되는지 고려해봐야함 			
<p>▶ 해결책에 대한 조급한 요구 다루기</p>			
<p>▶ 초보 상담자의 불안 다루기</p>			
<p>▶ 라포(촉진적 관계)의 형성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 초기에 신경써야하지만 항상 라포에 대해 확인해야함 - 라포 형성의 평가 			
<p>▶ 비자발적인 내담자의 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비자발적인 아동청소년의 경우 '치료적 변화는 주머니 안에 넣어서 돌아간다, 체면을 세워줘라'라는 이야기가 있음, 눈에 보이지 않지만 나아져서 나갈 것이라는 믿음이 필요함 - 상담에 대한 거부 반응이 나에 대한 거부가 아님을 알기 - 전문성, 개인적 매력, 진정성 3가지 변인에 대한 연구 			
<p>▶ 비자발적 내담자를 대하는 부담에서 벗어나기</p>			
2. 초보 상담자로서 불안을 나누기			
<p>■ : 강순영 선생님과 짹이 되어서 이야기를 나눴는데 둘 다 학교에서 일하다보니 공통점이 많았음, 상담자의 불안은 결국 개인적인 성향 즉 나에게서 오는 것이라는 결론이 나왔는데, 아이들이 쉴 없이 말하거나 중언부언할 때 참는 것이 힘들고, 담임교사와 상담교사의 라포형성이 조금 다른 양상을 보이며, 못하는 것에 대해 버티는 것에 대한 어려움이 있음을 공유함</p>			
<p>■ : 나만 느끼고 있는 불안이라고 생각했는데, 그렇지 않음에 그 자체로 위로가 되었음</p>			
<p>■ : 상담에 대해 모르는 것이 많아 오히려 불안보다는 기대가 되었으며 오히려 이론을 배워가면서 긴장되며 불편감이 느껴지는 경험을 함</p>			

일자	11월 12일	시간	21:00-22:00(1시간)
장소	ZOOM 회의실	참석현황	총 3명
□ 학습 내용			
< 11장 사례개념화와 상담 목표의 설정 내용 복습 및 수업 시간 중 진행한 간략한 사례개념화 연습에 대한 소감 나누기 >			
<p>1. 주요 내용</p> <p>제 11장 사례개념화와 상담 목표의 설정</p> <p>들어가기 전에 먼저 각자 사례개념화에 대한 나름의 정의가 필요하고 왜써야되는가, 즉 필요성에 대한 설득이 되어야함(직업 윤리 실천, 상담의 목적을 구체화하고 상담하기 위해)</p> <p>사례개념화란 (WHAT) 문제가 무엇인가 (WHY) 이 문제가 왜 생겼고 왜 그렇게 행동하는가에 대한 풀이를 하는 것</p> <ul style="list-style-type: none"> - 상담 이론에 따라 다르게 진행되며 모든 이론에서 내담자의 과거를 중요시 보지 않음 - “틀려도 좋으니 양성하게 시작하라” - 특히 문제해결에 능한 내담자일수록 문제해결에만 집중하는 것이 아닌 정신적으로 성장하는 것이 문제를 근본적으로 해결하는 길임을 설명하는 것이 중요 - ‘~하지 않기’라는 목표는 달성이 어렵고, 언어적으로 목표가 명백히 드러나기 위해서는 충분한 탐색의 시간이 필요함 - 모든 목표가 문제 해결에 초점화되어있지 않음, 궁금적인 자기통합과 같은 목표가 설정될 수 있음 - 목표가 달성되었을 때 앞으로의 계획을 재탐색하고 이뤄낸 것에 대해 소감을 나누고 정리할 필요가 있음 - 내담자의 특성 중 주호소문제의 심각도와 연령 역시 고려되어야함 <p>+ 강의를 듣고 각자의 질문에 대한 질의응답</p> <p>행동주의 이론을 가지고 사례개념화 및 목표설정을 할 때 단계적인 세부 목표를 세우는 것이 어려움</p> <ul style="list-style-type: none"> - 먼저 행동주의 이론에서 정확히 어떤 부분이 어려운지 공부하면서 명료화해야하고, “나는 어떤 사람이고 이 상담에서 무엇을 지향하는지 중심을 잡는 것이 필요함” <p>과제를 안해온 내담자의 죄책감 다루는 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중요한 것은 과제를 하고 안하고가 아니라, 했던, 못했던, 안했던 그것이 어땠는가를 기록하는 것이 중요, 방해요소가 있다면 그것이 무엇이고 잘했다면 무엇 때문에 잘했는지 탐색하기 - 하기 싫다는 신호도 기억하기 <p>솔직히 내 마음을 말하면 내담자에게 상처주지 않을까 걱정</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내담자가 시도할만한 상태인지 먼저 확인하기 - 좀 더 귀를 열고 ‘왜 저럴까?’, ‘궁금하다’의 단계로 나아가야함 <p>중간에 목표를 수정하는 것이 괜찮을까</p> <ul style="list-style-type: none"> - 목표를 수정하는 것은 우리에게 무슨 일이 일어나는 걸까요?를 살필 수 있는 계기가 될 것 <p>2. 소감 나누기</p> <p>검: 사례개념화의 개념이 익숙하지 않았는데, 수업을 통해 나만의 개념을 정의하게 되었음</p> <p>화: 사례개념화를 통해 내담자의 주호소문제, 목표 설정이 시각화되며 이것이 상담의 방향을 설정해 주는데 도움이 되는 것을 확인하게 되었음</p> <p>현: 사례개념화 및 목표설정이 상담의 방향과 기준이 되는 베이스캠프임을 다시 한 번 확인하는 시간이 있고, 당장 완벽하게 사례개념화를 해야겠다는 강박에서 벗어나 배우는 단계이니 어설프게라도 하면 된다는 것을 기억하려고 함</p>			

일자	11월 16일	시간	20:00-22:00(2시간)
장소	ZOOM 회의실	참석현황	총 2명

□ 학습 내용

< 오늘의 목표: 각자 읽은 책에 대한 리뷰 및 인상깊었던 내용 나누기 >

[네 명의 완벽주의자]

책에 대한 리뷰: (정화쌤은 개인일정으로 인해 불참)

완벽주의자의 요소에 총 5가지가 있는데 1. 실수에 대한 지나친 염려 2. 정리 정돈 습관 3. 부모의 높은 기대 4. 높은 성취 기준 5. 행동에 대한 의심이며, 이에 대한 자가검진 테스트가 있었고 79점 이상이면 완벽주의자로 볼 수 있는데 98점이 나와서 당황스러움

그리고 완벽주의자의 요소가 모두 나의 개인적인 성향이라고만 생각했는데 완벽주의 성향이 있는 사람들이 모두 비슷한 특성을 가지고 있는 것을 보고 놀랐고, 확인사실 당한 것 같아 어떨까함

완벽주의자를 자기평가소재와 조절초점을 기준으로 4가지 유형으로 나눴는데, 나는 이 중 내부평가소재와 예방에 초점을 맞추고 있는 안전지향형으로 보임
이 유형의 사람들은 자신에게 주어진 기회를 날려버리는 경우가 잦아서 기회를 날리지 않기 위해 평소에 항상언어를 초점으로 사용해보는 것을 추천받음

- : 기회를 놓치는 경우가 흔한 유형이라고 했는데 기회를 놓친 적이 있는지?
- : 보수적으로 새로운 것을 도전하는 것을 어려워해서 그랬던 경험이 많이 있고, 지금은 그랬던 행동이 후회가 되기도 하고 나에게 도움이 되지 않는다는 것을 경험으로 체득해서 변화하려고 노력 중이며 이전에는 특히 대인관계에서 그런 고민은 자주 함
- : 구체적인 에피소드를 공유해 줄 수 있는지? 자신도 비슷한 고민을 가지고 있는데 그것을 어떻게 극복하고 있는지 궁금함
- : 친구와의 에피소드를 이야기하며 이런 고민으로 인해 상담을 받은 적이 있고, 건강하지 않은 방식으로 관계를 맺어서 그렇다는 성찰을 하게 되었음

[트라우마]

에 대한 리뷰:

외상장애가 생길 수 있는 상황이 많은데 그것을 분류해둔 책이며 그 중 아동학대 파트가 가장 읽기 괴로웠고 마음을 아프게 함, 한 장 한 장 넘기면서 고통스러웠음, 학대 상황에 있는 아이들의 감정을 세세하게 적어두었는데 그 상처받은 마음들이 전해져서 읽는 과정이 힘겨웠음

줄 그어둔 부분이 많은데 그 중 인상 깊었던 것은 성인기에 외상을 경험하게 되면 그래도 아동보다는 괜찮을 거라고 생각했지만 이미 건강하게 자아가 형성된 성인도 성격이 파괴될 정도의 충격을 겪는다는 사실을 알고 놀랐음, 성인도 그러한데 아동은 타격이 얼마나 심할까라는 생각이 들어 안타까움

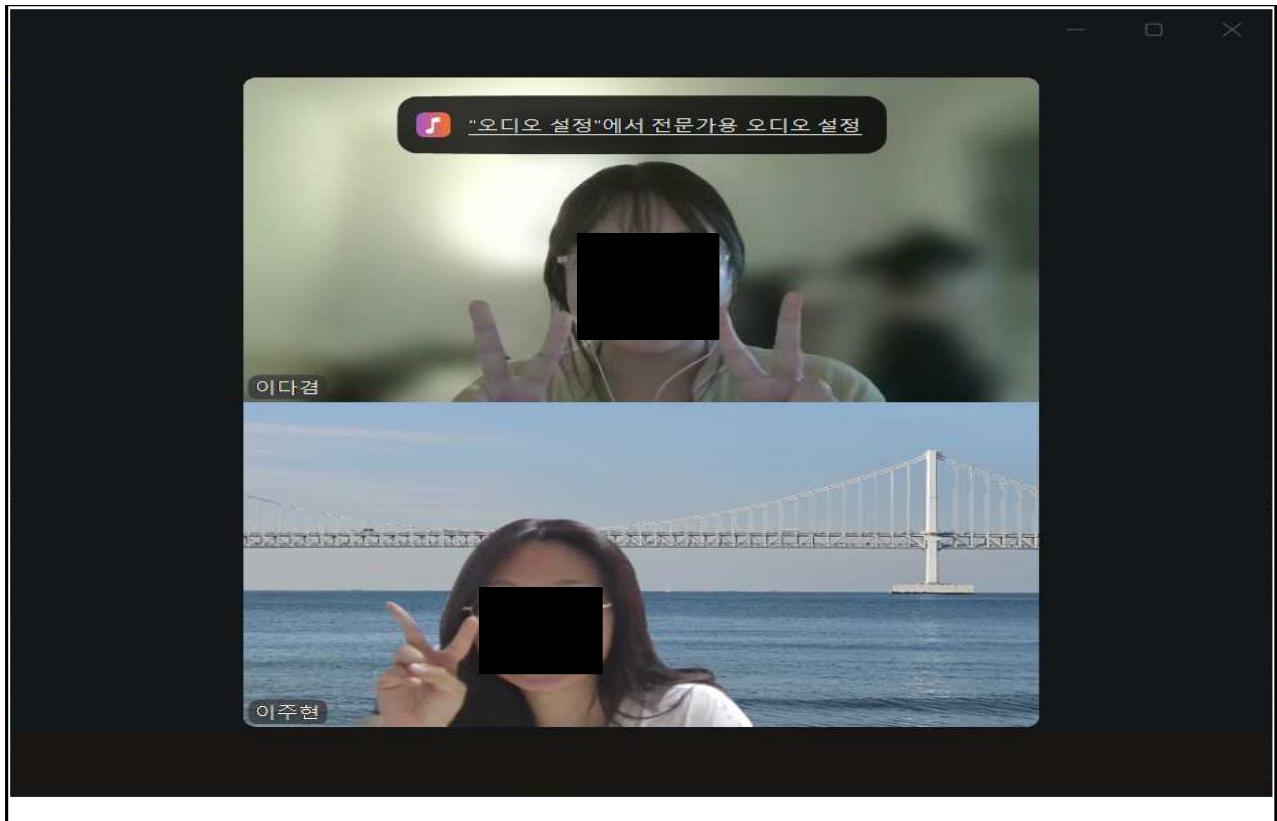
아동의 경우 외상경험을 하게되면 파편화된 것들이 자기 성격이 된다고 함, 그래서 당연히 성장해서 건강하지 않고 자해나 자살시도를 많이 함, 보통 힘듦의 표현으로 많이들하는데 아동학대피해자들은 대부분 진짜 죽고싶어서하거나 그 행동이 부끄러워서 숨기려하는 등 의도와 양상이 많이 다름

학대를 받는 상황 속에서 자기 자신을 지켜야하니까 할 수 있는 것은 미성숙한 방어기제밖에 없음, 보호를 받아야하는 대상으로서 학대를 당하는 것에 대한 모순을 받아들일 수 없어서 '우리 부모님은 좋은 부모님이야'라고 생각하는 억압이라는 방어기제를 주로 사용하고 커서도 그것이 고착화된 상태로 살거나, 해리증상을 경험하는 경우가 많음

- : 특히 트라우마라는 주제를 고른 것이 독특했는데 개인적인 이유가 있는지?
- : 그러함, 트라우마를 고르거나 아동에게 더 속상함을 느끼는 것은 개인적인 이유가 있음
- : 실제 현장에서 비슷한 양상의 아이들을 만나는데 그럴 때마다 더 안타까운 마음을 느낌
- : 그래서 아동상담 혹은 노인상담 등 특화된 상담에 대한 부담감을 느끼게 되었고, 우선 성인상담 부터 잘 배워야겠다는 생각이 들었음

음 만남에서 논의할 부분:

현: 남은 회비로 추가로 더 탐색하고 싶은 분야의 책을 읽어보는 것이 도움이 될 듯
겸: 정신분석과 관련된 책을 읽고 싶음, 전공 수업에서 들을 수 있는 얇은 지식보다는 보다 깊은 내용을 공부하고 싶음
현: 대상관계 혹은 인지행동과 관련된 책을 읽고 싶은데 교수님에게 추천받아보는 것도 좋을 듯

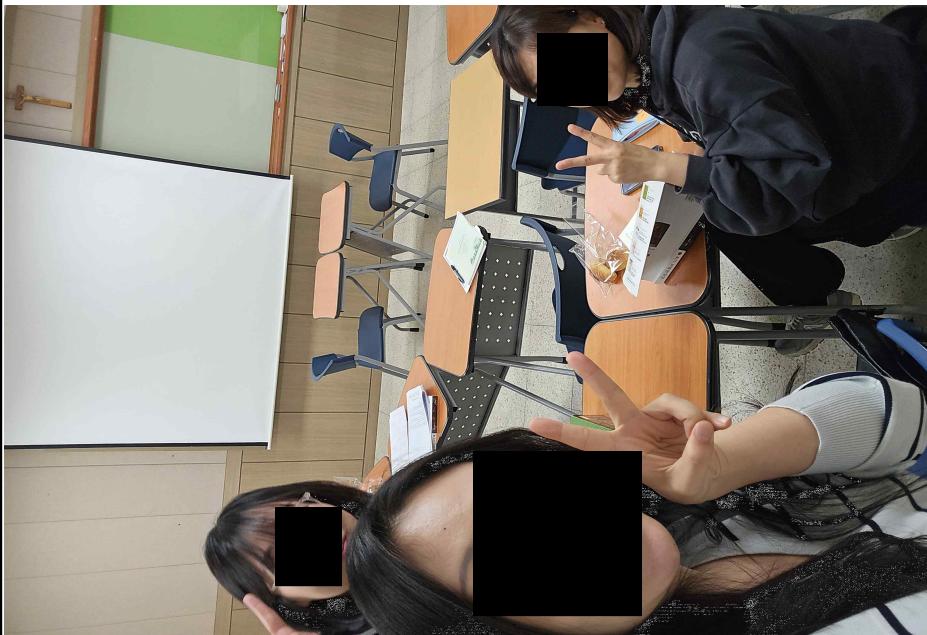


일자	11월 19일	시간	16:30-18:30(2시간)
장소	김수환관	참석현황	총 3명

□ 학습 내용

<오늘의 목표: 추가적인 책에 대한 소감 나누기 및 추가 구입할 책 선정하기>

- : 대상관계 혹은 인지행동을 상담을 할 때 기반이 되는 이론으로 두고 싶은 마음이 들어서, 이것과 관련된 책을 구매하고 읽고 싶음
- : 앞선 책인 트라우마를 읽다보니, 정신분석에 대해 더 깊이있게 공부하고 싶어져서 정신분석과 관련된 책을 구매하고 싶음
- : 심리검사와 관련된 책을 구매하고 싶은데 한상심 2급 수련을 위해서 해석상담을 하기 위해 공부가 더 필요하다고 느껴서 구매하고 싶음



일자	11월 19일	시간	21:00-22:00(1시간)
장소	귀가 중 차 안	참석현황	총 3명

□ 학습 내용

<오늘의 목표: 제 12장 상담 중반부의 탐색과 도전에 대한 복습 및 상담 실습에 대한 피드백>

1. 주요 내용

제 12장 상담 중반부의 탐색과 도전

▶ 상담 중기로의 전환

- 우선 이 책의 경우 정신분석적 상담을 기반으로 쓰여있는데, 다른 이론에서는 어떻게 다루는지 설명 해주심
- 상담 단계에 통찰 단계가 있는데, 이는 정신분석 기반 상담의 특징이라 이 단계로 쓰여있는 것이지, 다른 상담에서는 당장 필요하지 않으면 통찰을 하지 않고 수용과 지지를 하는 경우도 있음
- 행동치료, 인지행동이론에서는 행동변화를 먼저하고 그 후에 통찰을 얻는 작업을 함
- 또는 행동변화가 목적이 아니라 자기인식수준을 높이고, 왜곡이 덜하게 이해할 수 있도록 돋는 작업을 할 수 있음
- 상담 중기에는 내담자가 이미 자신의 역할과 목표를 알고 있기 때문에, 간단한 말로 시작할 수 있음

▶ 상담자의 선도적 반응과 태도

- 여기서 말하는 선도적 반응이란 사례개념화를 기반으로 해서 그것을 토대로 개입하는 것을 의미함
- 때문에 방향성이 있고, 목표에 따라서 상담자가 반응하는 것임
- 명료화의 경우 초기에 잘되는 사람도 있고 그렇지 않은 사람도 있는데 잘 안되면 그냥 두기도 함
- 그런데 중기의 명료화는 이와 달라 희미하게 보고 그런 셈치고 싶은 사람에게 명료한 렌즈를 들이 대며 붙잡는 과정이 필요함
- 잘 안되는 과정을 견디는 것도 필요함

▶ 도전 준비와 도전하기

- 살아남은 도식 즉, 챔피언은 살아남은 이유가 있음
- 매순간, 지금, 목적에 도움이 안될 수도 있고, 챔피언을 내려두어도 내 삶이 무너지지 않는다는 것을 아는 것이 목표
- 완벽히 방어를 무효화시켜서 K.O.만드는 것이 아니라 챔피언을 존중하지만 그것이 아니어도 잘 살 수 있다는 것을 체험하게 해주는 것이 중요함

▶ 직면을 활용한 도전

▶ 해석을 활용한 도전

- 상담자가 한 해석이 틀릴 수 있음을 생각해야함
- 해석이 틀렸다는 반응에 너무 방어하거나 상처받지 말기
- 내담자가 해석에 어떻게 반응하고 이것에 대해 어떻게 공동작업을 할지가 더 중요함

▶ 과거와 작업하기

- 모든 내담자와 과거를 다루지 않아도 됨
- 과거를 다뤄야하는 상황은 언제인가?
- 과거와 현재가 이어지고 있음이 보일 때, 내담자가 과거에 머물러(과잉반응을 하는 등) 있는 것으로 보일 때 등
- 과거가 에피소드일 수도, 내면의 나일 수도 있음
- 노인의 경우 긴 연대기를 다 들어줘야하는가?
- 들어주되 특히 매여있는 특정 시점을 더 들어가 보기
- 이 과정을 통해 현재의 나와 그때의 내가 얼마나 다른지 말해주어야함
- 재양육의 주체는 결국 내담자
- 나는 나를 돌보고 싶지 않다고 말하는 사람도 있음, 상담자가 양육의 역할을 해줄 수 있으나 결국 상담이 종결하려면 내담자가 양육의 주체가 되어야함

▶ 통찰과 행동의 변화

2. 상담 시연에 대한 피드백

: 상담의 진술성에 대해서 다시 한 번 생각해보게 한 경험이었음, 이론적이고 기술적인 부분도 중요하지만 얼마나 내담자를 이해하고자하고 궁금해하는지 상담자의 진심이 눈에 보이는 듯한 경험을 하게되어 감사하고, 상담자로서의 마음가짐에 대해 다시 생각해보는 시간이었음

: 쉽지 않은 자리에서 자기개방을 해준 내담자 선생님이 너무 대단하게 느껴졌고 그것에 고마움을 느끼는 상담자도 대단하다고 느껴졌음, 내담자의 자기개방이 당연한 것이 아니라는 것을 다시 한 번 느끼는 계기가 되었음

: 내담자가 상담 중 눈물을 흘리거나 격한 감정이 있을 때 꼭 휴지를 주어 눈물을 닦게 하는 행위가 옳은 것은 아님을 알게 되었고, 그때 가만히 머무르면서 그 감정에 들어가 통찰을 할 수 있도록 도와주는 역할도 상담자의 역할인 것을 알게 되었음, 중반기의 상담이 잘 이루어지기 위해서는 내담자와의 라포 형성이 잘 이루어져야 할 것 같음