https://doi.org/10.21186/IPR.2020.5.3.089

아들러의 개인심리학을 적용한 상담과정과 상담기법에 관한 연구

김보기*, 박유미**
대한신학대학원대학교 교수*, 한세대학교 심리상담대학원 심리상담학과 졸업**

A Study on Counseling Process and Counseling Techniques Applying Adler's Individual Psychology

Bo-Ki Kim*, Yu-Mi Park**
Professor, Daehan Theological University*,
Department of Psychology Counseling, Graduate School Psychology, Hansei University**

요 약 본 연구는 아들러의 개인심리학을 연구하여 거기에서 도출된 상담이론을 토대로 상담과정과 상담기법을 연구하고자 하였다. 아들러의 상담과정의 진행은 첫째, 관계형성단계는 상담자와 내담자 상호 간의 합의된 목표를 향해 적극적인 파트너로서 일하는 평등하고 상호 협력적인 관계를 추구하는 단계이다. 둘째, 생활양식 탐색단계는 생활양식을 이해하고 생활양식이 삶의 과업에 어떠한 영향을 미치는지를 이해하는 것을 중요한 목표로 하는 단계이다. 셋째, 통찰단계는 통찰력을 가지는 단계이다. 넷째, 재정향(행동 전환)단계로 진행된다. 아들러의 상담기법은 일반적기법과 특수기법이 있는데, 일반적 기법으로는 즉시성, 충고하기, 격려하기, 역설적 의도, 시법보이기, 역할놀이 등이 있다. 특수기법으로는 초인종 누르기, 내담자의 수프에 침 뱉기, 마이더스 기법, 타인을 즐겁게 하기, 저질의 아이 피하기, 스스로 억제하기 등이 있다. 결론적으로 개인심리상담은 의학적 모델이 아니라 성장모델에 기초하며, 치료한다는 측면보다는 건강한 개인과 사회를 재교육하고 재조명하는 데 더 많은 관심을 가지고 있다. 그러므로 아동지도센터, 부모-아동상담, 부부상담, 가족상담, 집단상담과 치료, 아동과 청소년의 개인상담, 문화적 갈등, 정신건강 운동 등 다양한 영역에 적용된다.

주제어 : 개인심리학, 개인심리상담, 열등감, 아들러, 상담기법

Abstract This study is to study Adler's individual psychology and to study the counseling process and counseling techniques based on the counseling theory derived there. The progress of Adler's consultation process is first, and the relationship formation phase is the phase of seeking equal and mutually cooperative relations working as active partners toward agreed objectives between the counselor and the counsellor. Second, the lifestyle search phase is an important goal to understand lifestyle and how lifestyle affects life's task. Third, the insight phase is the one that has insight. Fourth, it is carried out in the financial direction (transformation of behavior). Adler's counseling techniques include general techniques and special techniques, and general techniques include promptness, advice, encouragement, paradoxical intentions, demonstration of poetry, and role play. Special techniques include pressing a doorbell, spitting on a physician's soup, Midas technique, entertaining others, avoiding low-quality children and self-restraint. In conclusion, individual psychological counseling is based on growth model, not medical model, and has more interest in re-education and re-lighting healthy individuals and societies than on the aspect of treatment. Therefore, it applies to various areas such as child guidance centers, parent-child counseling, marital counseling, family counseling, group counseling and treatment, personal counseling for children and adolescents, cultural conflicts and mental health campaigns.

Key Words : Individual Psychology, Individual Psychological Counseling, Inferiority, Adler, Counseling

Received 13 June 2020, Revised 21 June 2020
Accepted 15 July 2020
Corresponding Author: Bo-Ki Kim
(Daehan Theological University)
Email: skk33333@naver.com
ISSN: 2466-1139(Print)
ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institue. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

아들러(A. Adler)는 프로이트와 같이 인생 초기 5년 동안의 경험에 의해 삶이 결정된다고 보았지만, 생물학적이고 결정론적인 관점을 비판하고 인간을 전체적인 관점에서 보려고 하였다. 또한 개인이 자신을 어떻게 주관적으로 지각하느냐에 따라 행동이 결정된다고 보았기에, 자신의 이론을 '개인심리학(Individual psychologie, Individual Psychology)'이라고 명명하였다(신기원 외, 2016: 169)[1].

아들러는 개인의 독자적 전체성을 강조하면서 인간을 움직이는 최대의 동기로 '우월에 대한 욕구'를 꼽았다. 프로이트가 인간의 기본적인 동기를 생물학적 성적 본능으로 간주하고 결정론적인 관점으로 설명한 반면, 그는 인간이 사회심리학적이며, 목적론적인 동기에 의해 움직인다고 보았다(정서영 외, 2020: 80-81)[2].

개인심리상담으로 불리는 아들러식 상담은 아들러의 개인심리학을 기초로 하여 개발된 상담치료체계이다. 프로이트가 인간을 의식, 무의식, 원초아, 자아, 초자아로 분류해서 본 데 반하여, 아들러는 인간을 더 이상 분류하거나 분리・분할할 수 없는 그 자체로, 완전한 전체로서 볼 것을 강조하였다(김충기・강봉규, 2003: 151)[3].

본 연구는 아들러의 개인심리학을 연구하여 거기에서 도출된 상담이론을 토대로 상담과정과 상담기법을 연구하고자 한다.

2. 이론적 배경 및 선행연구

2.1 인간관

아들러이론에서 보면, 인간은 단순히 유전형질이나 환경에 의해 결정되는 것도 아니며, 또 어떻게 태어났는가 하는 것이 중요한 것이 아니라, 단지 우리가 가진 능력으로 무엇을 어떻게 하느냐 하는 것이 중요한 것이라고 믿었다(권육상, 2008: 167). 개인심리학이라고 불리는 아들러의 이론은 인간을 유일하고, 분해할 수 없으며, 자아일치적이고 통합된 실체로 보았다. 아울러 인간은 창조적인 능력이 있기 때문에 인생의 목표를 달성할 수 있고, 현실과 세상을 고유하게 해석하는 자기만의 눈을 가지고 있으며, 목적과 가치에 일치되는 삶의 방식을 선택할 수 있는 합리적인 존재, 즉 사회에 기여할 수 있는 사회적 존재로 보았다(강진령, 2013b: 64)[7].

그러므로 아들러는 인간을 성장 모형에 근거하고 있기 때문에 가치, 신념, 태도 목표, 관심, 개인의 현실적 지각과 같은 내적 결정인자를 강조한 사람으로서, 심리학에 있어 접근의 선구자로 총체적, 사회적, 목표지향적, 인본주의적 접근의 개척가라고 할 수 있다.

개인심리상담의 관점에서 본 인간 본성 네 가지로 설명하였다. 즉, 사회적 존재, 총체적 존재, 창조적 존재, 주관적 존재 등이다(노안영 외, 2016: 19-20[9] ; 정서영 외, 2018: 87-88[6]).

2.2 열등감과 보상

아들러는 열등감을 긍정적이며 자기완성을 위한 필수요인으로 보았다. 개인이 열등감을 어떻게 처리하느냐에 따라 심리적 건강에 이르기도 하고 열등감 콤플렉스라고 하는 신경증에 빠지기도 한다. 먼저, 개인이 열등감을 자기완성을 위한 우월성 추구를 위해 사용하면 건설적 생활양식을 갖게 되어 심리적 건강을 달성한다. 이러한 사람은 심리적 건강을 위해 열등감을 지배하고 있다고 할 수 있다. 반면, 개인이 열등감에 사로잡혀 열등감의 노예가 된다면 열등감이 우리를 지배하게 되고, 결국 우리의 삶은 열등감 콤플렉스에 빠지게 된다(김종운, 2013: 149)[10].

아들러는 열등감 콤플렉스의 원인을 동기에 부모 등 의미 있는 타인들과의 상호작용에 의해 나타난다는 것을 발견했다. 그는 열등감 콤플렉스의 세 가지 원인을 기관열등감(inferior physical organs), 부모의 과잉보호(parental overindulgence), 부모의 양육태만(parental negligence)이라고 보았다(Adler, 1956)[11].

2.3 생활양식

생활양식(Life style)이란 개인의 독특성과 존재를 특정지우는 것으로 삶에 대한 개인의 방식, 즉 삶의 목적, 생활의 전략, 가치, 태도 등을 포함하는 것으로 삶의 목표를 향해 나아가는 방식이다. 이러한 생활양식은 우리의 독특한 열등감을 극복하기 위한 노력이며, 프로이트의 영향으로 6세경에 틀이 형성되어 그 후에는 거의 변화하지 않고 기본구조 위에 수정이나 확대만 이루어진다. 가족 내에서의 경험이나 형제관계, 사건에 대한 개인

의 태도가 더 큰 영향력을 미친다. 생활양식의 진정한 형태는 생활과제에 접근하고, 이를 해결하는 태도에 따라 구별된다고 하였다. 아들러는 인생의 과업을 직업, 우정, 사랑과 결혼으로 보았다.

이 세 가지 인생과업에 대한 태도인 자신의 활동수준과 사회적 관심이라는 대인관계의 두 가지 차원을 통하여 네 가지 생활양식을 구분하였는데(Hjelle & Ziegler, 1992)[12], 지배형, 획득형, 회피형, 사회형이 있다.

2.4 사회적 관심

아들러이론에서 가장 중요한 개념 중 하나인 공동체감(Gemeinschaftsgefiihl)은 각 사람의 삶은 세상의 일부분이며 다른 모든 사람과 함께 가치 있는 존재라는 느낌을 의미한다. 이 개념을 직역하면 공동체감(community feeling)에 더 가까워 이 개념이 미국으로 들어오면서 '사회적 관심(Social interest)'으로 번역되었다(Ansbacher & Ansbacher, 1982)[13].

사회적 관심은 아들러에 있어서 가장 중요한 개념으로 인간은 태어나는 그날부터 사회적 맥락 속에서 살게 된다는 것이다. 아들러가 말하는 사회적 관심이란 각 개인이 이상적인 공동사회의 목표를 달성하고자 할 때 사회에 공헌하려는 성향을 의미한다(장성화 외, 2016: 85)[14].

일반적으로는 사회적인 관심은 가족관계 및 다른 아동기 경험의 맥락에서 발달하게 되는데, 특히 협동심이나 연대의식 또는 동료의식 같은 사회적 관심의 발달에 가장 큰 영향을 주는 사람은 바로 어머니이다. 아버지는 어머니 다음으로 사회적 관심에 영향을 미치는 사람으로서, 아버지가 배우자나 직업, 사회에 대해 긍정적 태도로 성숙된 사회적 관심을 보여 준다면, 아동이 사회적 관심을 발달시키는 데 있어 보다 쉽고, 긍정적으로 발달시킬 수 있다(김청자・정진선, 2006: 156-157)[15].

아들러는 사회적 관심을 개인의 장래에 모든 적응이 달린 중요한 문제로 간주하여, 그는 개인의 사회적 관심에 대한 수준을 가지고 그 개인의 심리적 건강을 추정하는 척도로 사랑하였으며, 사회적 관심이 부족한 사람은 적응이 어렵다고 주장하였다(Adler, 1956)[11].

2.5 우월 추구

아들러는 우월에 대한 추구가 인간 생활의 기초라고 결론을 내리고 있다. 즉, 모든 사람은 위대한 향상의 동기(great upward motive), 즉 마이너스(-)에서 플러스(+)로, 아래에서 위로, 미완성에서 완성으로 나아가는 동기를 공유하고 있다. 이러한 우월이나 완성을 향한 추구의 동기는 선천적으로 타고난다(Adler, 1964)[16]. 그러나 우월에 대한 추구가 선천적으로 타고난 것이긴 하지만 인생발달단계에서 적절히 신장되어야만 한다. 출생시 그것은 실제가 아닌 잠재력으로 존재하며, 이 잠재력을 자기 나름으로 현실화하는 것은 각 개인에게 달려 있다(권중돈, 2014: 259-260)[17].

이러한 우월의 목표는 인간 사회발달에 기여하는 측면에서 긍정적인 경향과 부정적인 경향으로 나타날 수 있는데, 긍정적인 경향은 사회적인 관심이나 다른 사람의 행복을 지향하는 이타적 목표이며, 부정적인 경향은 개인적인 우월성을 추구하는 자기존중, 권력, 개인적인 허세와 같은 이기적인 목표들이다(권육상, 2008: 168)[18].

2.6 가족구도와 출생순위

아들러는 가족구도(family constellation)와 출생순위(birth order)가 우리의 생활양식 형성에 중요하다는 것을 강조하였다. 가정에서 부모를 중심으로 자녀와의 가족관계가 어떠한 가족구도를 형성하고 있는가는 자녀의 생활양식을 형성하는 데 중요하다(Sweeny, 2015)[4]. 부모를 중심으로 한 가족구도 속에서 부모가 민주적으로 모든 자녀에게 대등한 관계에서 자녀를 양육하지 못할 경우 어떤 자녀는 심리적 상처를 받을 수 있다(노안영・강영신, 2011: 98)[19].

그러므로 출생순위와 가족 내 위치에 대한 해석은, 어른이 되었을 때 세상과 상호작용하는 방식에 큰 영향을 미친다.

3. 상담과정

아들러의 개인심리상담의 과정은 4단계로 형성된다(Sweeny, 2015)[4].

3.1 관계형성단계

첫 번째 단계로 아들러학파에서는 상담자와 내담자 상호 간의 합의된 목표를 향해 적극적인 파트너로서 일하는 평등하고 상호 협력적인 관계를 추구한다.

상담에서 가장 기본적인 것은 상담자와 강요받은 내담자 간의 치료적 동맹을 형성하는 것이다. 1단계에서 주로 사용하는 상담기술은 참여, 경청, 목표의 확인과 구체화, 공감이다. 다른 상담과 마찬가지로 내담자와의 치료적 관계는 무엇보다 내담자에게 관심을 가지는 것과 주의 깊은 경청이다. 적절한 관심과 경청은 상담관계에서 상호 신뢰와 존경을 개발하는 데 필수적이다. 이러한 분위기는 내담자로 하여금 분명히 이해되고 수용되는 변화와 움직임에 대해 상담자가 강조하는 가정에 잠재력을 증강시킨다. 내담자를 무조건적으로 수용하고, 내담자가 누구인지에 대한 이해를 함께 발달시키며, 내담자의 강점과 능력을 알려 주고 스스로가 원한다면 변화할 수 있다는 것을 믿도록 격려한다. 내담자들은 그들 자신이 변화의 힘을 가지고 있다고 믿는 상담자의 신뢰를 알아차리게 된다. 이러한 믿음은 내담자로 하여금 그들이 종종 '할 수 없는' 것이라고 보았던 방식이 실은 '하지 않았던' 것이라는 사실을 깨닫도록 돕는 것으로 입증된다. 또한 아들러상담의 기본 개념에서 강조했던 인간 행동의 목적성 이해는 상담 초기부터 나타난다.

3.2 생활양식 탐색단계

두 번째 단계는 생활양식을 이해하고 생활양식이 삶의 과업에 어떠한 영향을 미치는지를 이해하는 것이 중요한 목표다.

생활양식은 자기 자신과 타인, 세계, 현실에 대한 주관적인 인식이나 신념에서 비롯된다. 생활양식은 자아개념, 자아이상, 세계상, 윤리적 확신으로 설명할 수 있다. 생활양식에 관한 조사에서 주로 쓰이는 기법은 가족구도사정, 초기회상, 꿈분석, 기초적인 실수에 관한 분석 등이 있다. 아들러는 내담자를 전체적으로 사정하기 위해 구조화된 면접을 사용했다. 구조화된 면접을 통해 그는 내담자들이 삶의 이야기 중에서 놓치는 것(고의이거나 아니거나)을 빠뜨리지 않으려 노력했다.

3.3 통찰단계

세 번째 단계는 통찰력을 가지는 것이다. 통찰은 장기 변화의 필수 조건이다. 통찰을 획득하면 자기 파괴적 행동 패턴을 알아 재교육을 통해 수정할 수 있다. 통찰을 획득하게 하기 위한 가장 주요한 방법이 해석이다. 이 단계에서 상담자는 내담자의 생활양식, 현재의 심리적 문제, 잘못된 신념, 자기 파괴적 행동을 깨닫게 하여 그것이 어떻게 내담자에게 문제가 되는지 해석해 준다. 해석할 때에는 원인보다는 목적, 설명보다는 그것이 작용하는 방향, 소유하고 있는 것보다는 현재 활용하고 있는 방식에 초점을 둔다. 해석을 통해 내담자 자신이 대처할 방식을 볼 수 있도록 해 주는 것이다. 그러면서 동시에 내담자의 언행 불일치, 이상과 현실 간의 불일치 등에 직면시켜 자신에 대하여 통찰을 얻을 수 있도록 한다.

상담자는 내담자가 자신의 사적인 논리가 아닌 상식으로서 자신의 목표를 조준할 수 있도록 그들의 목표와 생각에 도전할 수도 있다. 상담자는 내담자가 현재 제시한 문제들이 자신의 생활방식에 어떻게 맞아떨어지는지를 내담자가 알도록 돕게 된다.

3.4 재정향(행동 전환)단계

네 번째 단계는 해석을 통해 획득된 내담자의 통찰이 실제 행동으로 전환되게 하는 단계로 행동을 유발하기 위한 다양한 능동적(적극적) 기술이 사용된다.

이 단계에서는 실제로 한 사람의 행동과 관계들이 어떻게 그 사람의 의도와 신념과 관련이 있는지를 본다. 상담자는 내담자에게 어떻게 그들 고유의 목적과 의도를 선택하는지, 그리고 그것들이 그들의 모든 행동, 느낌, 생활과제를 해결하는 데 어떤 영향을 미치는지를 반영해 준다. 아들러 상담과정에서 상담자와 내담자는 그들의 목적을 제시하고, 가능한 대안과 결과를 고려하며, 이러한 대안들이 내담자를 어떻게 도와서 목적을 성취하게 하는지를 평가하고, 그러고 나서 행동의 과정을 취함으로써 재방향 설정을 한다. 이때 상담자는 자기패배적이고 잘못된 인식이 내담자가 효과적인 결정을 내리는 데 있어서 얼마나 방해가 되는지를 생각해 보도록 도와야 한다.

4. 상담기법

아들러의 개인심리상담의 기법은 다음과 같다(김충기・강봉규, 2003: 160-165)[3].

4.1 상담 초기에 요구되는 기법

상담의 초기에 쓰이는 주요 기법은 주목하기, 경청, 목표의 확인과 구체화, 공감의 제공 등이다. 주목하기는 내담자와 눈을 맞추고, 내담자를 심리적으로 인정하는 행동이다. 경청은 내담자의 언어적・비언어적 메시지를 포착하기 위해 듣는 것이다. 주목하기와 경청은 내담자의 목소리, 자세, 안면 표정, 몸짓, 주저하는 말투 등에서 전달되는 메시지에 주의를 기울이는 것이다. 공감적 이해는 내담자의 주관적 세계를 파악하고 이런 이해를 내담자에게 전달하는 상담자의 능력을 말한다. 이러한 기법들은 대부분의 효과적인 상담기법에서 모두 강조하고 있는 것들이다.

4.2 일반적 기법

(1) 즉시성

이는 현재 이 순간에 무엇이 일어나고 있는지를 다루는 기법이다. 이것은 내담자로 하여금 상담시간에 일어나는 것이 일상생활에서 일어나는 것의 표본이라는 점을 깨닫도록 돕는 것이다.

(2) 충고하기

여기서는 충고를 사용하되 내담자의 의존성을 부추기지 않도록 해야 한다. 그리고 내담자의 자기지도력과 자립능력을 격려하도록 조심하면서 충고를 해야 한다.

(3) 격려하기

격려(encouragement)는 전 상담과정을 통해 적용되는 기본적인 기법이다.

내담자가 혼자가 아니라고 느끼고, 치료자의 힘과 유능성에서 안전감을 느끼며, 긍정적인 것을 확대하고 부정적인 것을 제거하면서 희망을 가지게 되는 것은 모두 낙담을 상쇄시켜 준다. 내담자에 대한 믿음을 표현하고, 그를 비난하지 않고, 그리고 그에게 과다한 요구를 하지 않는 것 등은 내담자에게 희망을 제공할 수 있다.

(4) 역설적 의도

플랭클(Frankl, 1967)[20]이 활용한 기법으로서 내담자가 두려워하는 행동이나 사고를 의도적으로 과장하도록 하는 기법이다. 반 암시 또는 부정적 연습기법이라 할 수 있다. 예를 들어, 일을 미루기만 하고 끝내지 못하는 내담자에게는 일을 더 미루도록 요구한다. 시간의 대부분을 걱정으로 보내는 내담자에게는 하루를 온통 모든 것을 걱정하는 데 소비하도록 하는 과제를 준다. 이 절차를 쓸 때는 내담자가 그 실험으로부터 무엇을 배우는가를 알 수 있도록 하기 위해 특정한 시간 동안 어떤 행동 유형을 과장하도록 해야 한다.

내담자로 하여금 이러한 행동이 얼마나 어리석은가를 명확하게 인식하도록 함으로써 만족스러운 생활양식으로 유도하게 되면 내담자는 그 행동을 변화시키거나 포기하게 될 것이다.

(5) 시범 보이기

상담자는 내담자에 대해 사회적 관심의 대표자로서, 그리고 '진실한 인간(being for real)', 완전한 인간이 아닌 실수할 수 있는 보통의 인간으로서의 역할을 보여 주어야 한다. 결국 상담자는 내담자가 모방하려 할 가치를 행동으로 나타내 보여야 한다.

(6) 역할놀이

상담자들은 내담자가 자신이 원하는 자기가 되어 있는 것으로 상상하고 그렇게 행동하도록 역할놀이(role play) 상황을 설정한다. 내담자가 "만약 내가 ~을 할 수 있다면"이라고 말하면 최소한 일주일 동안 그 환상 속의 역할을 실제로 행동해 보고 무슨 일이 일어났는지를 보고하도록 한다.

4.3 특수기법

(1) 초인종 누르기

초인종 누르기(push button technique) 기법은 내담자가 유쾌한 경험과 유쾌하지 않은 경험을 번갈아 가면서 생각하도록 하고 각 경험과 관련된 감정에 관심을 가지도록 하는 것이다. 이 기법의 목적은 내담자에게 그들이 무엇을 생각할지를 결정하여 자신이 원하는 감정은 무엇이든지 만들어 낼 수 있다는 사실을 가르치려는 것이다. 초인종 누르기 기법을 통해서 아들러 상담자는 내담자가 자신이 우울을 선택했으며, 우울은 자기 생각의 산물임을 인식하도록 도와준다.

상담자는 내담자에게 아주 즐거운 사건을 회상하도록 하고, 다음에 아주 불쾌한 사건을 회상하고, 그 다음에는 또 사건이 자신이 바라는 식으로 이루어지게 되는

것을 상상하게 하는 선택적 과정을 사용할 수도 있다. 내담자에게 마지막 사건을 재현하고, 사고의 산물로 창출된 감정을 덧붙이라고 한다.

상담자는 그 사람에게 두 가지 초인종, 즉 '우울' 초인종과 '행복' 초인종을 가지고 집에 가라고 하며, 그에게 앞으로 겪게 될 사건에 어느 초인종을 쓸 것인지는 자기가 통제할 수 있다고 말한다.

(2) 내담자의 수프에 침 뱉기

상담자는 목표를 정해서 어떤 행동을 종식시키며, 내담자의 눈앞에서 어떤 행동의 유용성을 감소시킴으로써 게임을 망치게 하기도 한다. 그 행동을 함으로써 치러야 할 대가를 그에게 보여 주는 것이다.

내담자의 자기 패배적 행동에 감추어진 동기를 밝혀냄으로써 상담자는 접근-회피상황을 설정하게 된다. 내담자의 행동(수프)에 침을 뱉음(spitting in the soup)으로써 상담자는 극히 거슬리는 존재가 된다. 내담자는 여전히 그 수프를 먹으려고 하지만(그 행동을 수행하려고 하지만), 이제는 결코 그 맛이 이전과 같지 않다. 요약하면, 상담자가 내담자의 수프(행동방식)를 못 먹도록 만드는 것이다.

(3) 마이더스 기법

마이더스 기법(Midas Technique)은 내담자의 신경증적 요구를 과장하는 것이다. 이 기법은 황금에 대한 미칠 듯한 욕망과 그가 원하는 모든 것을 가질 수 있는 능력이 곧 축복이 아니라, 저주가 된다는 것을 발견했던 마이더스 왕의 이야기에 근거를 두고 있는 것이다.

이 기법에서는 내담자의 욕구를 충족시켜 주기 위하여 상담자가 과잉 대응을 하는 것이다. 이렇게 하면 내담자가 자신의 욕구를 덜 추구하게 된다. 이 기법은 재치 있게 하며 웃음거리의 대상이 내담자 자신이 아니라, 내담자의 부질없는 행동이라는 것을 깨닫게 해준다(강갑원, 2015: 122)[21].

(4) 타인을 즐겁게 하기

사회적 관심의 상실은 내담자를 실망시키는 주요 요인 중의 하나이기 때문에, 상담자는 내담자에게 밖으로 나가 다른 사람을 위해 '좋은 일(Pleasing someone)'을 하라고 지시한다. 이 방식은 내담자를 사회적인 주 흐름 속으로 되돌아오도록 촉진한다. 항상 우울한 상태에 있는 사람에게 때로는 다른 사람들을 즐겁게 하는 일을 시도해 보도록 하면, 그들에게서 돌아오는 긍정적 피드백이 내담자에게 큰 격려가 될 수 있다. 때로는 자기 자신이 아무런 즐거움이 없기 때문에 다른 사람을 즐겁게 하는 것이 불가능하다고 생각하는 사람들도 있다. 그럴 경우에는 실제로 타인을 즐겁게 하는 일을 하기보다는 어떻게 하면 즐겁게 만들 수 있을까 생각해 보도록 요청할 수도 있다.

(5) 저질의 아이 피하기

내담자는 일상생활에서 사용하는 자기패배적인 행동유형을 상담상황에 가져온다. 그는 왜곡된 지각이 없어질지도 모른다고 생각하기 때문에 잘못된 가정에 집착할지도 모른다. 예를 들어, 어떤 내담자는 아무도 그를 돌보아 주는 사람이 없다고 생각하기 때문에 다른 사람이 그에게 하는 것처럼 반응하려고 한다. 상담자는 그런 덫에 걸리지 않도록 조심해야 하며, 그런 오래된 행동유형을 계속 지키려는 내담자의 행동을 강화하지 않도록 주의해야 한다(avoiding the tar baby).

그 대신에 상담자는 보다 심리적인 성숙으로 이끄는 그런 행동을 격려하도록 해야 한다.

(6) 스스로 억제하기

이는 내담자가 원하지 않는 행동을 하고 있는 순간에 자신의 모습이나 행동을 억제하게 하는 방법(catch oneself)이다. 억제하기의 결과는 마치 어머니가 몰래 숨겨놓은 음식을 아이가 훔쳐 먹다가 들켰을 때 어찌할 줄 모르고 당황하여 움직이지 못하고 꼼짝없이 서 있는 경우와 같다. 이러한 억제하기를 반복 연습하다 보면 부적응행동의 좋지 않은 결과가 상상이 되고 그래서 행동을 변화시킬 수가 있게 된다.

내담자가 자신이 추구하는 가공적 목적을 이해하게 된 후 그것에 관련된 어떤 것을 하고자 할 때 상담자는 정신적인 '억제신호'들의 목록을 제공한다. 이러한 억제신호는 내담자로 하여금 비난이나 죄책감 없이 행동수행과정 중에 말로써 자신을 억제할 수 있도록 하여, 불합리한 행동을 중지시킨다. 이 기법은 대체로 처음 시도할 때에는 내담자가 자신을 억제시키는 것이 너무 늦기 때문에 연습이 필요하다. 그러나 연습을 계속하면 사건을 예상할 수 있게 되어 그것이 일어나기 전에 중지시킬 수 있게 된다.

5. 결론

본 연구는 아들러의 개인심리학을 연구하여 거기에서 도출된 상담이론을 토대로 상담과정과 상담기법을 연구하고자 하였다.

개인심리상담으로 불리는 아들러식 상담은 아들러의 개인심리학을 기초로 하여 개발된 상담치료체계이다. 아들러는 인간을 더 이상 분류하거나 분리・분할할 수 없는 그 자체로, 완전한 전체로서 볼 것을 강조하였다. 정신병리적 입장을 거부하며, 신경증적 문제가 있는 사람들을 병에 걸린 사람이라기보다 '낙담한' 사람이라고 본다.

아들러의 상담과정의 진행은 다음과 같다.

첫째, 관계형성단계는 상담자와 내담자 상호 간의 합의된 목표를 향해 적극적인 파트너로서 일하는 평등하고 상호 협력적인 관계를 추구하는 단계이다.

둘째, 생활양식 탐색단계는 생활양식을 이해하고 생활양식이 삶의 과업에 어떠한 영향을 미치는지를 이해하는 것을 중요한 목표로 하는 단계이다.

셋째, 통찰단계는 통찰력을 가지는 단계이다.

넷째, 재정향(행동 전환)단계로 진행된다.

아들러의 상담기법은 일반적기법과 특수기법이 있는데, 일반적 기법으로는 즉시성, 충고하기, 격려하기, 역설적 의도, 시법보이기, 역할놀이 등이 있다. 특수기법으로는 초인종 누르기, 내담자의 수프에 침 뱉기, 마이더스 기법, 타인을 즐겁게 하기, 저질의 아이 피하기, 스스로 억제하기 등이 있다.

결론적으로 개인심리상담은 의학적 모델이 아니라 성장모델에 기초하며, 치료한다는 측면보다는 건강한 개인과 사회를 재교육하고 재조명하는 데 더 많은 관심을 가지고 있다. 그러므로 아동지도센터, 부모-아동상담, 부부상담, 가족상담, 집단상담과 치료, 아동과 청소년의 개인상담, 문화적 갈등, 정신건강 운동 등 다양한 영역에 적용된다.

References

[1] 신기원 외(2016). 『인간행동과 사회환경』. 고양. 경기: 공동체.

[2] 정서영 외(2020). 『상담이론과 실제』. 서울: 하나의학사.

[3] 김충기·강봉규(2003). 『현대상담이론과 실제』. 서울: 교육과학사.

[4] Sweeny, T. J.(2015). Adlerian counseling: A practical approach for a new decade(5th ed.). Routledge. 노안영 외 역(2012). 『아들러 상담이론과 실제』. 서울: 학지사.

[5] Neukrug, E. S.(2010). Counseling Theory and Practice. Brooks Cole.

[6]] 정서영 외(2018). 『상담심리학』. 파주. 경기: 양성원.

[7] 강진령(2013b). 『집단상담과 치료』. 서울: 학지사.

[8] Adler, A.(1927, 2018). Menschenkenntnis. FISCHER E-Books.

[9] 노안영 외(2016). 『개임심리학 상담 원리와 적용』. 서울: 학지사.

[10] 김종운(2013).『상담심리학의 이론과 실제』. 서울: 동문사.

[11] Adler, A.(1956). The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in *Selections from His Writings*. H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher(Eds.). New York: Basic Books.

[12] Hjelle, L. A. & Ziegler, D. J.(1992). Personality theories. N.Y.: McGraw-Hill, INC.

[13] Ansbacher, H. L. & Ansbacher, R. R.(1982). Alfred Adlers Individualpsychologie. Reinhardt Miinchen/ Basel.

[14] 장성화 외(2016).『상담의 이론과 실제』. 파주. 경기: 정민사.

[15] 김청자・정진선(2006).『상담의 이론과 실제』. 서울: 동문사.

[16] Adler, A.(1964a). *Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings*. H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher(Eds.). Evanston: Northwestern University Press.

[17] 권중돈(2014). 『인간행동과 사회환경』. 서울: 학지사.

[18] 권육상(2008). 『인간행동과 사회환경』. 서울: 유풍출판사.

[19] 노안영·강영신(2011). 『성격심리학』. 서울: 학지사.

[20] Frankl, V. E.(1967). Psychotherapy and Existentialism: A Selected Papers on Logotherapy. New York : Washington Square Press.

[21] 강갑원(2015). 『상담심리학』. 파주. 경기: 양서원.

김 보 기(Kim, Bo Ki)

- 성균관대학교 신문방송학과 학부, 석사, 박사과정
- 서울기독대학교 신학 박사(Ph.D)
- 서울기독대학교 사회복지학 박사(Ph.D)
- 서울기독대학교 교수
- 대한신학대학원대학교 교수, 목회신학대학원장
- KICU 교수, 대학원장
- 현재 : 한국사회복지실천정책학회 회장
- 관심분야 : 기독교사회복지, 사회복지정책, 이데올로기
- E-mail : skk33333@naver.com

박 유 미(Park, Yu Mi)

- 한세대학교 심리상담대학원 심리상담학과 석사
- 사회복지단체가나마을 노인상담팀장
- YWCA 가정폭력상담소 상담원
- 칼빈신학상담연구원 연구위원
- 현재 : 휴심리상담연구소 소장
- 현재 : 한국사회복지실천정책학회 책임연구위원
- 관심분야 : 가족상담, 아들러개인심리상담
- E-mail : ymp8934@daum.net