

# 생활지도 및 상담

## 인간중심상담

정소미

angelica66@bufs.ac.kr

# 제 7장 인간중심 상담

# 1.주요 개념

---

## 1) 인간관

- 인간은 선천적으로 타고난 성장 가능성이 있으며, 이를 실현하는 과정에서 자신의 인생목표와 행동방향을 결정하고, 이러한 결정에 따르는 책임을 수용하는 자유로운 존재로서 자기를 조절하고 통제하는 능력이 있음.
- 인간은 타고난 자기실현 경향을 발휘하기 위하여 항상 노력하고 도전하여 어려움을 극복하면서 진정한 한 사람으로 성숙해 간다는 것.

## 2) 성격 발달

- 인간은 유아기까지 자아가 분화되어있지 않다가 점차 자기 개념이 생긴다.  
「 로저스 」 - “자기개념은 나와 다른 세계를 분화하는 과정에서 출현한다”
- 자기개념 발달의 결정적인 역할  
⇒ 긍정적 존중과 관심을 받고자 하는 욕구
- 대부분 성인은 아동에게 조건적으로 존중하고 사랑을 준다 (부모의 기대에 맞게 공부를 잘함, 맞지 않으면 야단이나 관심이 줄어들음=조건적 가치 부여)
- 조건적 관심을 피할 수는 없지만  
「 로저스 」 - “무조건적인 긍정적 관심을 주고받을 때 개인은 완전히 기능하는 사람으로 발달해 간다”

### 3) 성격의 구성요소

- 유기체(organism) – 어떤 자극이 있을 때 그 자극에 대해 반응한다. Ex) 아이가 아프면 울고 만족스러우면 웃는다.
- 자기(self) – 사람들이 자신에 대해 갖고 있는 인식, 성격 구조의 중심 ⇒ 다른 사람과의 상호작용 결과로 발달
- 현상학적 장(phenomenal field) – 실제세계가 아니라 개인이 주관적으로 지각한 세계. 「 로저스 」 - “동일한 현상이라도 개인에 따라 다르게 지각하고 경험하기 때문에 세상은 개인적 현실, 즉 현상학적 장만이 존재.”

#### 4) 자기실현 경향성

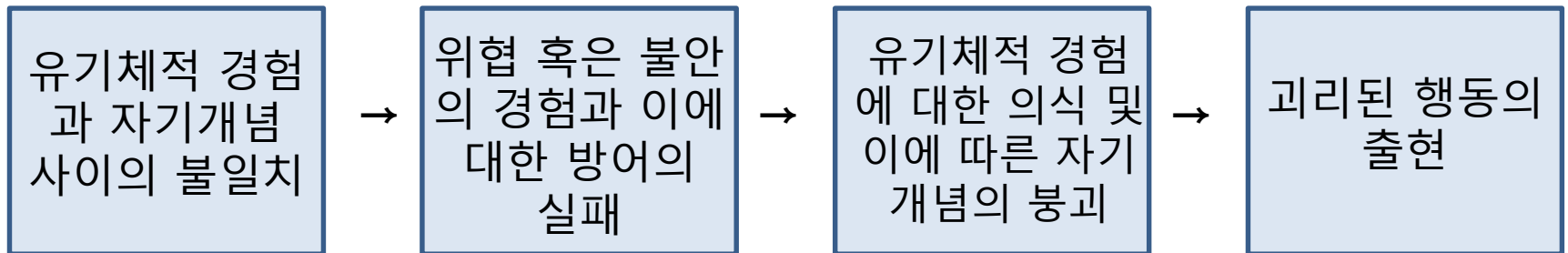
- 「 로저스 」 - " 모든 인간은 타고난 성장 지향적 유기체이다.
- 자기실현의 동기는 성장과 퇴행의 선택에서 강해진다.
- 성장 지향적 동기가 기본적 동기지만 현실 지각이 왜곡되어 있거나 자아 분화 수준이 낮은 개인의 경우에 퇴행적 동기가 더 강하게 작용할 수 있다.

## 5) 충분히 기능하는 사람

- 현재 자신의 자아를 완전히 자각하는 사람.
- 계속적으로 변화하는 과정 중에 있는 사람
- 특성 5가지
  - ① 경험에 개방적
  - ② 실존의 삶(삶의 매 순간 충실함)
  - ③ 자신의 유기체 신뢰
  - ④ 창조적
  - ⑤ 자유로움

## 2. 심리적 문제의 발생

- 인간은 성장 과정에서 자기개념을 형성하게 됨.
- 중요한 사람들의 가치체계를 그대로 받아들이게 되고, 자기개념을 형성하는 기초로 사용한다.
- 심리적 문제 발생 과정





예시: p. 191

대학 졸업 후 유학 가서  
연극공부하길 원함  
⇒ 유기체적 경험,  
자신이 원하는 것

VS

부모님이 원하는 결혼을  
하여 '착한 딸'로 사랑과  
인정을 받음  
⇒ 자기개념, 가치 조건

### 3. 상담 과정과 기법

---

- 상담의 주된 기법

#### 1. 상담 과정

##### (1) 상담 목표

자기개념과 유기체적 경험 간의 불일치 제거하고  
자아에 대한 위협과 방어기제를 해체함으로써 충분히  
기능하는 사람이 되도록 돕는 것

⇒ 내담자가 불안을 내려놓을 수 있도록 신뢰할 만한 분위기 조성하기

⇒ 내담자가 자유롭게 표현하며 자신의 내면세계를 이해하고  
자신의 문제를 파악하도록 돕는다.

★ 상담 목표를 단순한 문제해결이 아니라 내담자 자체에 두어야 한다.  
현재 문제 해결 뿐만 아니라 내담자의 앞으로 겪을 문제에 관해서도  
잘 다룰 수 있도록 돕는 것이다.

## (2) 상담자의 역할

상담자 ⇒ 정보 제공하고 문제 해결에 도움을 주는 조력자일 뿐만 아니라 스스로 문제를 잘 다룰 수 있도록 돕는 촉진자의 역할

**<내담자의 성장을 돕기 위해 상담자가 갖추어야 할 필요충분조건 >**

- ① **진솔성** - 상담자가 치료관계에서 경험하는 감정을 솔직히 표현하는 태도. 겉으로 표현하는 것과 내면에서 경험한 것이 일치하는 것.  
※ 자기노출 : 자신에 대한 느낌, 경험 등을 드러내는 것  
진솔성 : 내담자의 경험에 대한 상담자의 반응

**<상담자가 내담자를 진솔하게 대할 때 내담자의 변화>**

- 내담자는 상담자와 상담 과정을 신뢰
- 내담자 역시 상담자처럼 약점 드러내게 되어 자기수용 가능성 커짐
- 내담자 역시 진솔한 사람이 되려고 노력하게 됨

② **무조건적인 긍정적 존중과 수용** – 내담자를 하나의 인격체로서 있는 그대로를 수용하고 내담자의 감정, 사고, 행동 등에 대한 어떠한 평가도 하지 않는다. → 내담자가 자신을 자유롭게 표현.

③ **공감적 이해** – 상담자가 내담자의 감정에 빠져들지 않으면서 내담자의 감정을 자신의 감정인 것처럼 느끼고 이해하며 그것을 자신의 이해와 느낌으로 표현하는 것.

-예시: p. 196 금강경 이야기

⇒ 상담자가 내담자의 두려움, 불안 등에 대해 공감하는 것.

### (3) 상담 과정

#### - 인간중심 상담 과정 단계

- 초기 : 내담자가 심리적 문제를 진솔하게 이야기 하지 못한다. 상담자가 내담자를 있는 그대로 이해하고 수용할 때 통찰이 증가하고 성격의 통합이 이루어짐
- 중기 : 내담자가 자신을 보다 잘 이해하고 수용하면서 더 긍정적이고 건설적인 행동을 하게 되고 자기의 감정에 솔직해지려는 노력을 하게 됨
- 종결 : 내담자가 전에 부인하였던 감정을 수용하고 현실을 있는 그대로 받아들이고 자신의 문제를 스스로 해결하며 성장해 나감

## 4. 상담 사례

---

- 예시: p. 198 부모님의 이혼 문제
- 상담자는 내담자의 문제가 부모의 이혼 문제에서 비롯된 정서적 혼란이라 생각한다.
- 상담자가 따뜻하고 허용적인 태도를 보이자 내담자는 자신의 혼란스러운 감정을 충분히 표현하게 되었다.
- 이 사례에서 상담자는 내담자가 자신의 생각과 감정을 명료화하여 스스로 자신의 문제를 해결할 수 있도록 도와주었다.

## 5. 공헌점과 비판점

---

### - 인간중심 상담의 공헌점

- ① 상담의 초점을 모든 사람이 이해하고 활용 할 수 있도록 기법 중심에서 상담관계 중심으로 돌려놓음  
(진솔성, 무조건적 긍정적 존중, 공감적 이해는 누구나 할 수 있는 효과적인 상담 방법으로 고도의 훈련 요구하지 않음)
- ② 상담 관련 전문가를 훈련하는데 경청, 배려, 이해의 중요성을 강조함
- ③ 탐구를 촉진하고 가설을 검증하여 인간중심상담 이론과 그 성과의 검토를 계속 장려해옴

## - 인간중심 상담의 비판점

- ① 지나치게 현상학에 근거함  
=내담자의 주관적인 경험을 전적으로 신뢰하려 함
  - ② 감정은 강조하지만 인지적 요인은 무시하는 경향이 있음
  - ③ 상담 과정은 가치중립적이어야 하지만 대인 관계에서 가치를 배제하는 것에 대한 의문
  - ④ 개념에 대한 범위가 너무 포괄적이고 모호함
- ⇒ 약점에도 불구하고 Rogers의 인간중심 접근은 다양한 분야에서 인간의 문제를 해결하고 인간의 성장을 돕기 위한 접근법으로 확대,발전해 나감