

현실치료적 집단상담의 이론적 고찰

이현림 김영숙

영남대 교육학과

현실치료적 집단상담은 주로 통제이론에서 유추된 개념에 기초를 두고 있으며, 이에 Glasser는 Power의 통제이론을 확장하고 명료화하여 현실치료의 필수부분으로 적용하고 있다. 또한 Wubbolding(1988)은 현실치료가 사람들로 하여금 삶을 보다 잘 통제하도록 돕는 방법이라고 서술하고 있다. 즉, 현실치료적 접근은 사람들에게 바라고 원하는 것을 확인하고 분명히 하도록 한 후, 현실적으로 얻을 수 있을지의 여부를 평가하도록 돕는다. 또한 현실치료는 사람들로 하여금 자신의 행동을 검토하고, 분명한 기준을 가지고 통제하도록 돕기 위해 고안된 긍정적인 계획을 수반하며, 그 결과 통제력과 보다 나은 자기확신과 인간관계, 보다 효율적인 삶을 위한 계획 등이 이루어진다. 그러므로 현실치료적 집단상담은 사람들에게 역경에 대처하고, 개인적으로 성장하며, 삶을 좀 더 효과적으로 통제하는 데 사용할 수 있는 자조적 도구를 제공해 준다.

상담의 많은 다른 창시자와 같이 William Glasser 역시 정신분석학적 훈련을 받았다. 그러나 그는 재빨리 정신분석학적인 접근에서 벗어나 새로운 방법으로 실험하기 시작했는데 이를 현실치료라고 부른다. Glasser는 1950년대에 현실치료적 상담을 창시하였으며, 이 치료는 내담자의 문제를 해결하고 사회의 현실적 요구에 대처하도록 돕는 데 초점을 두고 있다. 따라서 상담전문가들은 내담자로 하여금 그의 욕구를 충족시키는 데 사용하는 행동을 실제로 변화시킬 수 있는 가에 초점을 둔다. 이 접근에서는 사람들이 자신의 바램이나 욕구를 솔직하게 검토해 봄으로써 삶의 질을 향상

시킬 수 있다고 본다. 고전적인 정신분석 상담의 비효율성을 깨달은 Glasser는 자기 나름대로의 새로운 이론 및 치료절차를 개발하기 위한 노력을 기울였으며, 그 결과가 현실치료적 상담이라 할 수 있다. 1961년에 Glasser는 첫 저서인 'Mental health or mental illness?'를 써서 현실치료에 대한 기본적인 개념을 규명하였다(Glasser, 1961). 이 때까지만 해도 '현실치료'라는 말을 사용하지는 않았었다. Glasser는 1964년 4월 여러 가지 성공적인 경험을 토대로 'Reality therapy: A realistic approach to the young offender'라는 논문을 통해 공식적으로는 처음 현실치료

라는 용어를 사용하였다(Glasser, 1964). 그리고 현실치료에 대한 그 때까지의 개념들을 발전시켜 1965년에는 'Reality therapy: A new approach to psychiatry'를 저술하였다(Glasser, 1965). 현실치료의 효과가 여러 사람들에게 알려지기 시작하자 1966년에 Glasser는 California 주의 학교 조직위원회에서 자문위원으로 일하면서 학교장면에 맞게 수정하여 사용하였다. 현실치료적 상담을 학교장면에 적용한 결과는 긍정적이었으며, 여기서 얻은 여러 가지 아이디어를 토대로 1969년 'Schools without failure'를 저술하고(Glasser, 1969), Zunin과 협력하여 Los Angeles 주에 현실치료 연구소(Institute for Reality Therapy)를 창설하였다(Zunin, 1972). 또한 Glasser의 이러한 1985년까지의 연구활동들은 교도소, 학교, 사립상담소, 부부치료와 가족치료, 집단상담, 지역사회 내 내담자들과 상담하면서 현실치료에 대한 기초적 개념을 세우는 것이 그 목적이었다.

한편 최근의 현실치료적 상담은 주로 통제이론(control theory)에서 유추된 개념들에 그 기초를 두고, 또 통제이론의 개념은 Power(1973)의 'Behavior: The control of perception'이라는 저서에 바탕을 두고 있다. 이에 Glasser(1992)는 Power의 이론을 확장하고 명료화하여 현실치료의 필수적인 부분으로 적용하고 있다. Robert Wubbolding (1988)은 현실치료가 사람들로 하여금 삶을 보다 잘 통제하도록 돕는 방법이라고 서술하고 있다. 현실치료는 사람들로 하여금 바라고 원하는 것을 확인하고 분명히 하도록 한 후, 그것을 현실적으로 얻을 수 있을지의 여부를 평가하도록 돕

는다. 현실치료는 사람들이 자신의 행동을 검토하고, 분명한 기준 하에 행동을 통제하도록 돕기 위해 고안된 어떤 긍정적인 계획을 수반한다. 그 결과 통제력과 보다 나은 자기확신과 인간관계, 보다 효율적인 삶을 위한 계획 등이 이루어진다. 그러므로 현실치료는 사람들에게 문제에 대처하고, 개인적으로 성장하고, 삶을 좀 더 효과적으로 통제하는 데 사용할 수 있는 자조적 도구를 제공해 준다. 이에 본 연구에서는 현실치료적 집단상담에 기초한 통제이론에 관련된 주요개념 및 기본원리, 상담자의 역할과 기능, 상담절차와 기법 등을 살펴 봄으로써 현실치료에 대한 새로운 접근을 시도해 보고자 한다.

상담의 기본전제

현실치료적 집단상담은 정신분석적 상담과 달리 인간을 반결정론적인 존재로 본다. 이에 기초하여 Glasser는 현실치료적 상담을 정의할 때 다음의 여덟 가지 특징을 전제로 하고 있다(Corey, 1986).

첫째, 현실치료적 상담은 정신질환의 개념을 부정하고, 특별한 형태의 행동적 결함 이라는 것은 무책임감의 결과라고 본다. 그래서 현실치료는 심리적인 진단을 배제하고, 무책임한 행동을 정신질환과 동일한 것으로 보며, 정신건강은 곧 책임감있는 행동으로 간주하는 것이다. 둘째, 감정과 태도 보다는 오히려 현재 행동에 초점을 둔다. 그렇다고 해서 감정과 태도가 중요하지 않다는 것이 아니라 현재행동을 지각하는 것이 더욱 중요하다는 점을 강조한다. 또한 현실치료는 태도를 변화시키기 위해

통찰력에 의존하지 않고 행동변화에 따르는 태도변화를 중시한다. 셋째, 현실치료는 상담의 초점을 과거에 두지 않고 현재에 둔다. 사람의 과거는 이미 고정되어 변화될 수 없지만 현재와 미래는 변화가 가능한 것이기 때문이다. 그렇다고 해서 과거를 전혀 무시하는 것은 아니며, 내담자의 현재행동과 과거사가 관련될 때는 언제든지 재론의 여지가 있는 것이다. 넷째, 현실치료적 상담은 가치관을 강조한다. 내담자의 생활에 실패를 가져다주는 것이 무엇인가를 결정하기 위하여 자신의 행동의 질을 판단할 수 있는 내담자의 역할에 중점을 둔다. 현실치료적 상담은 변화란 것이 행동을 관찰하지 않고서는 일어나기 어렵고, 또한 건설적인 것과 파괴적인 것이 무엇인가에 대한 결정없이 생겨나기 어렵다고 본다. 예를 들어 내담자가 자신이 원하고 있는 것을 얻지 못하고 있고, 또 자신의 행동이 자기파괴적이라는 것을 깨닫게 된다면 현재의 비현실적인 행동양식보다 더 나은 것을 결정할 수 있을 것이라는 이유만 가지고도 긍정적인 변화가 일어날 가능성이 있다는 것이다. 다섯째, 전이를 강조하지 않으며, 전통적인 전이개념을 중요한 것으로 보지 않는다. 즉, 상담자는 내담자와 전이 인물이 아닌, 있는 그대로의 자신으로 관계를 맺는다는 것이다. 상담자는 내담자와 인격적이고 진지한 관계를 구축함으로써 내담자의 현재 욕구를 성취시키는 데 조력자가 될 수 있다. 여섯째, 무의식적 갈등이나 그 원인들에 관심을 두지 않고 의식적인 면을 강조한다. 정신분석적 상담이 무의식적인 갈등을 상담의 필수조건으로 가정하는 반면에 현실치료적 상담은 현재 내담자가 무엇을 잘못하고 있는가? 그리고 책임있고 실제적인 행동을 기초로 한 성공적 정체감을 위

해 무엇을 할 것인가?를 강조한다. 즉, 무의식을 강조하는 것은 내담자로 하여금 책임을 회피하고, 현실을 도피하기 위한 수단일 뿐이라는 것이다. 일곱째, 현실치료적 상담은 처벌을 배제한다. 행동변화를 목표하는 처벌은 비효율적인 것이며, 계획한 것을 완수하지 못한 데 대한 처벌은 내담자에게 패배적 정체감을 강화시켜 주는 것으로 상담관계를 악화시키는 결과를 낳을 수 있다는 것이다(Glasser, 1972). Glasser는 내담자에게 처벌을 사용하는 대신에 행동의 자연스러운 결과를 내담자 스스로 경험할 수 있도록 하는 것이 효과적이라고 주장한다. 여덟째, 현실치료적 상담은 책임감의 개념을 강조한다. 책임감은 타인의 욕구충족을 방해하지 않는 방법으로 자기 자신의 욕구를 충족시키는 방법이며, 책임감있는 사람은 자기 자신 뿐만 아니라 다른 사람에게도 자기가치감을 느끼게 해준다. Glasser(1965)는 책임감을 가르치는 것을 현실치료적 집단상담의 핵심 개념으로 본다.

주요개념 및 기본원리

현실치료적 집단상담에 기초가 되는 주요개념 즉, 인간의 욕구와 목적지향적 행동, 전체 행동, 성공적인 정체감, 통제이론의 본질에 대해 살펴 봄으로써 좀 더 깊이있는 이해를 할 수 있다.

1. 인간의 욕구와 목적지향적 행동

현실치료적 상담은 인간의 행동이 목적지향적이며, 외부의 힘 보다는 인간의 내적인 힘에

의해 생긴다는 생각에 기초를 두고 있다. 그래서 모든 사람은 타인과 관계를 맺고, 사랑하고, 사랑받으며, 자신과 타인이 가치롭다고 느낄 수 있는 기본적인 심리적 욕구를 가진다 (Glasser, 1965). 여기에서 Glasser(1992)와 Wubbolding (1991)은 인간의 중요한 다섯 가지 욕구로 제시했다. 즉, 소속과 사랑, 통제력, 자유, 즐거움, 생존에 대해 정의를 내리고 있다. 소속과 사랑의 욕구는 사람들에게 속하고 싶은 욕구이며, 다른 사람을 사랑하고 사랑 받고자 하는 욕구이다. 통제력(power)에 대한 욕구는 성취와 완수에 대한 욕구이며, 자신의 인생을 변화시키는 데 있어서의 자신감에 대한 욕구이다. 자유의 욕구는 선택하는 데 대한 욕구이다. 즐거움(fun)의 욕구는 인생을 즐기고, 웃고, 유머를 가지려는 욕구이다. 생존(survival)에 대한 욕구는 자신의 삶과 건강을 유지하는 것에 관계된 욕구이다. 우리는 인생을 이러한 기본적 욕구를 만족시키려 하면서 보내고 있다. 통제이론은 기본적인 욕구를 만족시키려는 목적을 위해 우리가 주위의 세계를 통제하려고 시도하는 것이라고 설명하고 있다.

모든 인간은 이러한 욕구들을 가지고 있지만, 각 개인은 다양한 방식으로 욕구를 충족시키게 된다. 인간은 구체적 바램에 대한 어떤 내면적인 상(image)을 발달시키는 데, 이는 욕구를 어떠한 방식으로 충족시켜 나갈 지에 대한 분명한 상을 담고 있다고 본다. 책임감은 이러한 기본적인 인간의 욕구를 현실적으로 대응하는 방법을 학습하는 것이고, 치료의 본질은 사람들로 하여금 그러한 책임감을 수용하도록 가르치는 것이다.

현실치료적 상담의 주요목표는 사람들에게

자신의 욕구를 충족시키고 인생에서 그들이 원하는 것을 얻는 데 있어 더 나은 방법을 선택하도록 가르치는 것이다. Glasser에 의하면 우리가 무엇을 하려고 결정하는 것은 우리의 선택이며, 현실치료의 목표는 내담자들이 보다 나은 선택을 현실에 적용하도록 돕는 것이다. 결국 상담자의 역할은 내담자에게 그들이 선택한 것보다 더 나은 행동양식을 선택하도록 조언하는 것이며, 이를 위해서는 숙련된 기술이 요구된다.

Glasser(1985)는 불행이라는 것이 단순히 우리들에게 일어나는 것이 아니라 우리 자신이 선택하는 것이라고 보았다. 예를 들어, 우울감은 수동적인 희생자로서의 결과가 아니라 우리가 능동적으로 선택하는 것이라고 설명할 수 있다. 이러한 '우울해 하고 있는' 과정은 노여움을 억제하고 우리로 하여금 도움을 요청하게 한다. Glasser에 의하면 우리가 스스로 우울의 희생자이고 불행이 우리에게 일어나는 것이라는 생각에 고착되어 있는 한 좀 더 건설적인 변화는 일어나지 않을 것이라고 주장하였다. 우리가 하는 행동은 우리의 선택결과라는 현실에서 인지하고 행동할 때 행동은 변화할 수 있는 것이다.

2. 전체행동(total behavior)

Glasser의 통제이론(1989, 1992)에 따르면, 인간은 항상 행동을 통제하는 존재이다. 이런 가정은 우리 자신의 전체행동을 이해하는 과정을 명료화하는 데 있어 네 가지 구성요소 즉, 이야기하거나 조강하는 것과 같은 활발한 행동, 자발적 사고와 자기진술과 같은 사고,

분노와 즐거움, 우울, 불안과 같은 감정 그리고 두통으로 식은 땀이 나거나, 다른 정신 신체적 증상과 같은 생리적 활동을 포함하고 있다. 이러한 행동들은 서로 밀접하게 관련되어 있으나 보통 그 중 하나가 다른 것보다 좀 더 두드러진다. Wubbolding(1991)은 전체행동의 개념을 기술하기 위해 '여행가방(suitcase)'의 유추를 사용하고 있다. 여행가방을 들어올릴 때, 사람들은 가장 쉬운 부분 즉, 손잡이 부분을 잡고 올린다. 전체행동은 여행가방과 같고 손잡이는 행동의 부분이다. 손잡이를 들면 전체행동이 뒤따르게 되며 그 결과가 행동, 사고, 감정, 생리적 활동이라는 것이다. 즉, 무엇을 느끼거나 사고하는 것보다는 행동하도록 하는 것이 더 쉽다는 것이다.

통제이론에 의하면, 전체행동을 선택하는 것은 불가능하고 그 구성요소들을 선택하는 것은 가능하다는 가정에 기초하고 있다. 즉, 전체행동을 바꾸려고 한다면, 먼저 행동과 사고를 바꿀 필요가 있다는 것이다. 우리에게는 행동이나 사고와는 별개로 감정 그 자체를 직접적으로 바꿀 능력은 없지만 행동과 사고를 바꿀 능력은 가지고 있다. 그런 까닭에 전체행동을 변화하는 데 있어서 중요한 것은 행동을 바꾸려는 선택에 있다. 즉, 행동을 변화시킬 수 있다면 사고, 감정, 생리적 요소 또한 바꿀 수가 있다는 것이다(Glasser, 1992).

3. 성공적인 정체감(success identity)

현실치료적 상담의 목표는 사람들이 성공적인 정체감을 성취하도록 돕는 것이다. 즉, 좀 더 효과적인 욕구충족 행동을 학습하도록 하는

것이다. Wubbolding(1981)은 통제이론에서 강조한 기본적 욕구와 관련지워 정체감을 설명하고 있다. 성공적인 정체감을 소유한 사람은 자신이 사랑을 베풀 수 있고, 사랑받을 수 있으며, 타인에게 가치있는 존재라고 느끼고, 자기가치감을 경험하며, 타인에게 폐를 끼치지 않고도 그 자신의 욕구를 충족시킬 수 있다고 생각한다.

흔히 치료나 상담은 '패배적인 정체감(failure identity)'을 가지고 있는 사람들에게 요구된다. 그들은 자신이 사랑받을 수 없고, 거부당하며, 불필요하고, 스스로 무기력하다고 생각하고 있다. 이러한 사람들은 심리적인 고통을 받고 있고, 삶에서 원하는 것을 얻을 수 없기 때문에 치료를 필요로 한다. 일반적으로 패배적인 정체감을 가진 개인은 실패로 이끄는 '나는 할 수 없다(I can't)'라는 절망적인 예언에 의해 도전받게 된다. 또한 부정적인 자기견해를 가져 결국에는 스스로가 자신을 인생에 있어서 쓸모없는 패배자로 생각하게 된다. 현실치료적 상담은 우리로 하여금 되고자 결심한 어떤 대상으로 될 수 있는 자기결정적인 존재라고 가정하기 때문에, 패배적인 정체감을 불러일으키는 행동을 변화시키고 성공적인 정체감으로 이끄는 행동을 발전시키는 방법을 사람들에게 가르치고 있다.

4. 통제이론의 본질

통제이론은 '행동이 지각을 통제한다'라는 가정에 기초를 두고 있다. 우리는 현실세계에 실재로 존재하는 것을 통제할 수는 없을 지라도 지각한 것을 통제하려고 시도한다. Glasser

(1989)에 따르면, 통제이론의 핵심개념은 '내담자의 머리 속에 있는 청사진'이며, 이러한 청사진이 개인의 인생에 있어서 가장 중요한 부분이라고 한다. 우리가 행동하고, 생각하고, 느끼는 모든 것은 우리 내부에서 일어나는 어떤 것에 의해 이루어진다. 행동은 우리로 하여금 미래에 원하는 것, 우리 머리 속의 청사진, 그리고 우리가 현재 소유한 것 간의 차이에 의해 이루어진다. 통제이론의 기본적인 가정은 '우리의 행동은 항상 세상을 가장 잘 통제할 수 있는 시도와 우리의 욕구를 잘 만족시킬 수 있도록 세상의 일부분으로서의 자신을 통제하기 위한 최상의 시도'인 것이다. 즉, Glasser(1989)에 의하면 통제이론은 우리로 하여금 통제할 수 있는 행동만이 우리의 소유물이라는 것을 제시해 준다고 주장했다. 환경 속에서 사건들을 통제할 수 있는 유일한 방법은 우리가 어떤 행동을 선택할 것인가에 달려 있다. 우리가 어떻게 느끼는가 하는 것은 타인이나 사건에 의해 통제받지는 않는다. 왜냐하면 우리가 선택하지 않는 한, 우리는 심리적으로 타인에게 종속되어 있지 않고, 과거나 현재에 속박되어 있지도 않다.

일반적으로 사람들은 삶에 올바르게 대처할 수 없을 때 상담을 필요로 한다. 대부분의 사람들은 자신이 통제할 수 없는 사람들이나, 외부 사건들의 희생자이기 때문에 심리적인 고통을 받고 있다고 믿는다. 그러나 통제이론의 전제는 사람들이 어떻게 느끼고 있는지, 건강을 포함한 인생의 중요한 것들을 그들이 선택할 수 있다는 것이다. Glasser는 통제이론을 희망적이게 하는 것은 사람들로 하여금 자신이 행동하고 있는 것을 스스로 선택하도록 한다는

사실이라고 하였다. 그래서 각 개인들은 상담자의 도움을 받아서 더 나은 선택을 하도록 학습할 수 있다.

실제로 현실치료적 상담을 실시함에 있어 통제이론이 제공하는 시사점은 무엇인가? 상담자는 내담자로 하여금 현재의 행동이 상담에서, 한 사람의 개인으로서 자신을 수용할 수 있도록 돕고, 현실적인 계획들을 더 잘 수행할 수 있도록 지도하는 데 도움이 되지 못한다는 사실을 내담자가 깨달을 수 있도록 도울 수 있다. 또한 상담자는 숙련된 질문을 통해 내담자가 원하는 것을 스스로 평가하도록 도울 수 있다. Glasser(1992)에 따르면 상담자가 내담자의 행동에서 그들이 원하는 것을 얻을 수 없다는 것을 내담자가 깨닫도록 하는 데 미숙하다면, 치료는 비효과적이라고 말한다. 상담자는 현실치료가 가지고 있는 이러한 근본적인 문제점을 안고 '당신이 원하는 행동과 사고를 위해 당신이 현재 선택하고자 하는 것은 무엇인가?'와 같은 질문으로 끊임없이 내담자와 함께 도전해야만 한다. 현실치료에서 내담자들은 그들의 행동, 사고 그리고 감정을 쉽게 변화시킬 수는 없지만, 실제로 어떤 변화를 선택해야만 한다는 사실을 깨닫게 된다면 바람직한 행동을 좀 더 쉽게 선택할 수 있다.

상담자의 역할과 기능

1. 개인상담에서 상담자의 역할

현실치료적 상담자의 주요과업은 각 개인을 현실에 직면할 수 있도록 돕는 것이다. Glasser

(1986)에 의하면, 현실치료는 사람들로 하여금 자신이 선택한 행동에 대한 책임감을 인식하고 받아들일 때 인생에 대해 가장 효과적으로 통제할 수 있다고 주장한다. 또한 상담자는 내담자로 하여금 책임감있는 행동을 할 때는 칭찬하고 그렇지 못할 경우에는 수용하지 않아야 한다. 현실치료적 상담자의 또 다른 중요한 기능은 상담상황과 일상생활이 내담자 개인에게 부과하는 한계를 설정하는 것이다. 이러한 한계설정의 형태로 Glasser와 Zunin (1979)은 계약을 제안했다.

또한 현실치료적 상담에서 상담자의 역할은 다음과 같은 상담환경을 유지하는 것이다. 첫째, 내담자가 변명을 하지 않고 책임감을 받아들이도록 돕고 둘째, 내담자의 내적인 힘을 기르고 셋째, 내담자에게 새롭고 좀 더 효과적인 행동선택을 학습하고 검토할 수 있는 기회를 제공한다.

2. 집단상담에서 상담자의 역할

현실치료를 집단상황에서 사용시 상담자는 다음과 같은 기능을 수행하도록 요구받을 수 있다(Corey & Corey, 1992). 먼저 집단상담자는 책임감있는 행동모형과 성공적인 정체감에 기초한 생활모형을 제공한다. 그리고 집단의 각 구성원에게 관심과 존경에 기초한 상담관계를 수립한다. 이러한 상담관계는 책임감 있고 효과적인 행동을 요구하고 촉진한다. 내담자가 내적인 자기평가를 하도록 돕는다. 상담기간과 상담영역에 대한 실제적인 한계를 설정하는 데 있어 내담자를 돕는다. 또한 내담자들이 서로 유대관계를 가지고, 공통적인 경험

을 나누고, 책임감있는 태도로 문제를 다루는 것을 서로 돕도록 고무시킨다. 상담자는 내담자로 하여금 자신의 바램이 무엇인지 스스로 확인하도록 돕는다. 내담자들에게 신뢰하는 태도로 서로 도울 수 있는 방법을 가르친다. 그리고 상담자는 내담자들로 하여금 서로 피드백을 제공하도록 고무시킨다. 내담자 자신의 독특한 세계 속에 있는 것을 밝혀내기 위해 무비판적이고 수용적인 태도로 상담한다. 내담자들로 하여금 '우울하게 되는' 것 보다는 '우울해 하는' 것을 선택하고 있음을 지각하도록 한다.

내담자들이 현재행동에 대해 논의하는 것을 장려하고, 무책임하고 비효과적인 행동에 대해 변명을 하지 못하게 한다. 내담자가 원하는 것을 실제로 얻을 수 있는 상담과정에 대해 소개한다. 내담자들로 하여금 행동을 변화시키기 위한 계획을 세우고 실행하도록 가르친다. 내담자의 행동계획에 대한 실행수준을 평가하도록 돕는다. 문화적으로 다양한 내담자들의 욕구를 충족시키기 위해 현실치료의 적용에 사용된 통제이론의 기초원리와 절차를 수용하고 적용시킨다. 집단의 진전 뿐만 아니라 개인의 진전을 평가하는 방법을 가르친다. 집단경험으로부터 배운 것을 개념화하고 요약하도록 내담자들을 돕고, 집단에서 배운 것을 일상생활에 적용할 수 있는 방법을 가르친다. 집단상담이 종결되고 난 후에도 내담자들이 원하는 변화를 지속하도록 하기 위해 격려한다.

현실치료적 상담자는 집단에서 능동적이며 직접적인 역할을 한다. 즉, 상담자는 기능을 수행함에 있어서 내담자들의 실패보다는 장점과 잠재력에 초점을 둔다(Glasser, 1972). 내담자의 취약점, 문제, 실패를 강조하는 것은

패배적인 정체감과 비효율적인 통제를 강화하는 것이기 때문에, 상담자는 내담자로 하여금 그들이 사용하지 않은 잠재력을 고찰하여 성공적인 정체감과 보다 효율적인 통제를 하기 위해 어떻게 행동하고 있는가를 발견하도록 도전시킨다. 또한 집단상담자는 자신만의 개인적인 치료양식을 발전시키는 것이 중요하다. 치료양식을 개발하기 위해서는 다양한 집단과 상담하는 기회를 가져야 하며, 이러한 양식을 수립하기 위해 효율적인 상담자는 자신의 가치체계와 문화적 차이, 그리고 내담자의 세계관에 대해 알아야 한다. 상담자는 상담하는 집단과 더불어 자기 자신의 가치를 탐색하고 도전에 개방적이 됨으로써 지속적인 성장을 할 수 있다.

상담절차와 기법

현실치료적 집단상담의 실체는 두 가지의 중요한 요소 즉, 상담환경과 행동의 변화를 가져오는 구체적인 절차로 구성된다. 상담기법은 내담자로 하여금 그들의 삶을 평가하도록 이끌고 보다 효율적인 방향으로 나아가는 방식으로 구성된다.

1. 상담환경

현실치료의 실체는 내담자의 삶을 변화시킬 수 있는 환경을 만들기 위한 상담자의 노력과 더불어 시작된다고 할 수 있다. 이러한 상담환경을 창조하기 위해 상담자는 내담자와 친구가 될 필요가 있다. 이는 내담자의 삶에 있어 유대관계를 갖고 상담관계의 기초가 되는 레포를

형성하는 것을 내포하고 있다. 내담자가 세상을 보는 시각으로 상담자도 내담자의 세상을 바라보는 것이 중요하다. 어떤 점에서 이는 상담에서 가장 중요한 부분일 수 있다. 왜냐하면 사적인 유대관계가 형성되지 않으면 효과적인 상담이 이루어질 수 없기 때문이다(Glasser, 1980). 현실치료가 비효율적인 주된 이유는 진실된 유대관계가 성립되지 않았기 때문이다. 상담자의 진실된 배려는 내담자가 긍정적인 변화를 원할 때 필요한 신뢰를 제공해 준다. 참된 유대관계를 만들기 위해, 상담자는 온정, 이해, 수용, 관심, 내담자에 대한 존중, 솔직함, 타인의 도전을 수용하는 것을 포함하는 어떤 개인적인 자질이 요구된다. 이와 같은 친절과 치료적 유대관계를 발달시키는 가장 좋은 방법 중의 하나는 내담자의 말에 주의를 기울여 경청하는 것이다.

Wubbolding(1988)은 높은 수준의 공감은 사려깊게 경청하는 것보다는 숙련된 질문에 의해 더 잘 나타난다고 언급했다. 또한 유대관계는 내담자에게 적절한 화제에 대해 이야기함으로써 증진되는 데, 이 화제는 현재 내담자의 행동이나 경험과 관계있으며, 과거의 실패나 불행은 다루지 않는다.

Wubbolding(1992, 1993)은 상담주기에 대한 그의 저서에서 상담자를 위해 내담자와의 유대관계로 이끄는 분위기를 조성하는 구체적인 방법을 제안하고 있다. Wubbolding(1993)은 상담주기가 너무 단순하거나 모든 내담자에게 똑같이 대하는 식의 폐쇄적인 방법을 사용해서 안된다고 강조했다. 이에 적절한 상담환경을 수립하기 위해 내담자의 행동에 관심을 기울이는 방법을 살펴 보면 다음과 같다(Wubbolding,

1987, 1993). 즉, 내담자에게 일관성있고 친절하게 대한다. 내담자가 하는 말에 대해 성급한 판단을 하지 않는다. 적당한 유머를 사용하며, 상담자 스스로 자신을 노출하도록 한다. 내담자의 말 중 은유된 것의 의미를 알기 위해 경청하고, 주제가 무엇인지 관심을 기울인다. 상담내용을 요약하고 요점을 강조한다. 때때로 침묵을 허용하며, 공감을 나타낸다. 그리고 윤리적인 상담자가 되어야 한다는 것이다. 이러한 긍정적인 태도와 더불어, 내담자와 유대관계를 향상시키기를 원하는 상담자는 비판하지 않고, 논쟁하지 않으며, 알잡아 보지 않고 품위를 떨어뜨리지 않으며, 실패를 찾아내거나 쉽게 포기하지 않는다. 일단 유대관계가 형성되면, 집단상담자는 구성원들이 현실성을 가지고 현재행동의 결과에 대해 스스로 직면하도록 한다. 현실치료의 본질은 내담자가 자기평가를 하도록 하는 것이다.

현실치료적 상담자는 내담자에게 전체행동에 대해 책임지는 태도가 가치있음을 가르치고 싶어하며, 책임감없는 행동에 대한 변명을 받아들이지 않는다. 또한 내담자가 변화를 위한 계획 불이행에 대해 많은 질문을 하지 않는 대신, 상담자는 내담자에게 변명이 일시적으로 안도감을 느끼게 하지만 결국 실패로 이끌고 패배적인 정체감을 형성하는 자기기만의 한가지 형태라는 것을 가르친다.

현실치료는 또한 처벌이 효과적인 행동변화를 이끄는 데 유용한 수단이 못된다고 보고 있다. 상담자는 내담자에게 처벌 대신에 행동에 따르는 당연한 결과를 직시하고 받아들이도록 요구한다. 온화하게 그리고 지속적으로 가해지는 결과에 대한 직면은 노여움이나 비난을 감

소시킨다. 또한 결과에 대한 직면은 교육적 경향을 띄기 때문에 책임감을 갖게 할 수 있다(Wubbolding, 1988). 상담자는 보다 신뢰로운 삶을 발견하려고 하는 내담자의 능력에 대한 자신의 믿음을 쉽게 포기해서는 안된다. 상담자가 자신을 포기하지 않을 것이라는 사실을 내담자가 일단 믿기만 하면 소속감이 확고해지고 이는 상담을 진행시키는 데 도움을 준다. 내담자는 더이상 혼자서 아픔을 알기 때문에 스스로 신뢰감을 발달시킬 수 있다. 세상을 어떻게 살아갈 것인지에 대해 결정하는 것이 자신에게 달려있다 하더라도 내담자는 자신이 문제를 해결할 능력을 가지고 있고, 행동하고, 생각하고, 느끼는 데 있어 중요한 변화를 스스로 할 수 있다는 것을 깨닫는다.

2. 변화를 이끄는 절차 : WDEP체제

Glasser(1992)에 의하면 변화를 이끄는 절차는 첫째, 내담자의 현재행동이 그가 원하는 것을 이루지 못하게 한다고 확신하고 둘째, 원하는 것을 가질 수 있게 선택가능한 또 다른 행동이 있다는 것을 믿을 때, 인간은 변화하기 위한 동기를 가진다고 가정한다. 이러한 관점에서 Wubbolding(1991, 1992)은 WDEP에 대해 기술하고 있는데, 이를 현실치료의 실제에 적용할 수 있는 주요절차로 보고 있다. WDEP체제의 각 글자는 기법에 대해 언급하고 있는데, W는 바램(wants), D는 방향과 행동(direction and doing), E는 평가(evaluation), P는 계획(planning)을 뜻하며, 변화를 증진시키도록 고안되어 있다.

1) 바램, 욕구, 지각의 탐색

현실치료적 상담자는 내담자에게 '당신은 무엇을 원하는가'라고 질문을 한다. 상담자의 숙련된 질문을 통해서 내담자는 자신의 욕구를 어떻게 충족시키는가에 대해 인식하고, 규정하고, 순화하도록 고무된다. 내담자는 자신의 가족이나 친구, 직장에서부터 무엇을 원하는지를 포함하는 인생의 모든 면을 탐색할 기회가 주어진다. 또한 내담자는 상담자로부터 그리고 자기 자신으로부터 무엇을 기대하고 원하는지를 규정할 수 있다. 또한 내담자는 그가 원하는 것, 가지고 있는 것, 얻지 못하고 있는 것을 탐색한다. 이런 과정을 통해서 내담자는 자신의 행동을 결정하는 자기평가를 내리는 데 초점을 둔다. 자기평가는 또한 내담자가 구체적인 변화를 이루는 데 있어 실패를 감소시킬 수 있는 기초를 제공한다.

2) 현재행동에 초점맞추기

상담자는 내담자로 하여금 그의 바램과 욕구를 탐색하게 한 후, 원하는 것을 가질 수 있을지의 여부를 결정하는 현재행동에 대해 관찰하도록 요구한다. 상담자는 계속해서 내담자가 현재행동에 관심을 집중하도록 시도한다. 또한 상담자는 과거사건이 현재와 관련되어 있지 않을 경우 과거사건에 대해 내담자가 이야기하는 것을 허락하지 않는다. 상담중에 내담자가 표출하는 문제들이 과거에 그 기반을 두는 것은 당연하다 하더라도, 상담자가 과거의 실패를 제거해 줄 수는 없다. 바램이나 불만족된 욕구들은 항상 현재에 존재하기 때문에 그 해결책 또한 현재에 있기 때문이다. 또한 상담자는 내

담자의 감정이나 신체적 증상을 현재행동과 사고에 관련시킨다. 이는 내담자를 보다 직접적으로 통제할 수 있게 한다. 이러한 이유 때문에 상담시 감정을 표현하는 내담자는 그 감정에 대한 이유를 질문받지 않으며, 탐구하도록 요구되지도 않는다. 비록 상담자가 감정에 대해 논의하도록 고무시키기도 하지만 초점을 두는 것은 감정을 지원하는 행동을 확인하도록 하는 데 있음이 분명하다(Glasser, 1989, 1992). 현재행동에 중점을 두는 목적은 내담자로 하여금 자신의 감정에 대한 책임감을 이해하도록 돕는 것에 있다. 내담자로 하여금 현재행동에 초점을 두게 하는 것은 자신의 행동에 대해 의식적인 통제를 할 수 있고, 선택할 수 있으며, 삶을 변화시킬 수 있다는 사실을 가르쳐 주는 것에 목적이 있다.

3) 내담자로 하여금

자기행동을 평가하도록 하기 : 상담자의 과업은 내담자가 자신의 행동결과에 직면하도록 하고, 그로 하여금 행동의 질을 판단하도록 하는 것이다. 내담자가 실제로 자신의 행동을 판단하지 못한다면 변화를 기대할 수가 없다. 내담자가 행동의 질에 대한 가치판단을 한 후 그의 실패에 작용하는 것과 성공을 위해 그가 책임질 수 있는 변화가 무엇인지를 결정할 수 있다.

상담자는 내담자의 행동에 대해 판단적이어서는 안되며, 가치판단을 함에 있어 내담자에게 책임감을 강요해서는 안된다. 또한 상담자는 '나는 지금 무엇을 하고 있는가' '내가 원하는 곳으로 가고 있는가' '나의 행동은 나 자신을 위한 것인가' '내가 올바른 선택을 하고 있

는가'와 같은 질문을 내담자 자신에게 하도록 자극한다면 더 많이 변화하게 될 지도 모른다. 내담자로 하여금 전체행동에 대한 각 요소들을 평가하도록 요구하는 것은 현실치료의 주요과제이다.

현실치료적 상담의 초기단계는 상담자가 내담자에게 지시적으로 되는 것이 허용된다. 또한 내담자가 내적세계의 인식에 따라 행동하며, 내담자의 인지는 또 비슷한 문제를 가진 타인이 인지하는 것과는 아주 다르다는 것을 상담자는 받아들여야 한다. 이런 경우 Glasser는 상담자로 하여금 내담자의 현재행동에 계속해서 초점을 두어 다양한 방법으로 핵심질문을 반복해서 해야 한다고 주장하며, 여기에는 인내가 필요하다고 언급한다. 다시 말해 상담자의 할 일은 내담자로 하여금 변화하기 위해 필요한 것을 스스로 결정하도록 도와주고, 변화이유를 결정짓는 데 도움을 주는 것이다.

4) 계획과 활동

현실치료의 주요과제는 내담자로 하여금 자신의 실패행동을 성공적인 것으로 바꾸는 구체적인 방법을 확립하도록 도와주는 것이다. 일단 내담자가 자신의 행동에 대한 평가를 내렸다면 상담자는 행동변화를 위한 계획을 전개시키는 것을 도와준다. 이러한 행동변화에 대한 책임있는 계획은 상담과정의 핵심이 되며, 일종의 교수단계이다. 그러므로 상담은 내담자에게 새로운 정보를 제공하고, 그가 원하는 것을 할 수 있는 가장 효과적인 방법을 발견하도록 도와주는 측면에서 지시적이라 할 수 있다 (Glasser, 1981). 대부분의 상담기간은 계획을 세우고, 그 계획이 어떻게 작용하는 지를

검토하는 것으로 이루어져 있다. 상담에서 내담자는 상담자와의 접촉을 통해 현실적이고 책임있는 계획을 세우는 방법을 배우게 된다. 상담자는 내담자로 하여금 새로운 행동을 시험하고, 목적을 달성하는 다른 방법을 시도하고, 활동 프로그램을 실행하도록 권유한다. 사람들은 '성공'을 필요로 하고, 계획의 목표가 성공을 경험하는 것이기 때문에, 계획이 너무 실현 불가능한 것이어서 안된다는 점에 주의해야 한다. 일단 어떤 계획이 효과가 있다면 자기존중심은 증가될 것이다. 효율적인 계획은 초기에 신중을 기하여 행하는 대상, 시기, 빈도를 결정해야 한다. 바람과 욕구를 충족시키는 계획은 상담에 있어서 중요하다. 계획을 세우고 수행하는 과정은 사람들로 하여금 그들의 인생에 대해서 효과적인 관리를 하게 한다. 이에 Wubbolding(1988, 1991)이 제시한 효과적인 계획의 특징을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 계획은 내담자의 욕구와 가능한 한 밀접하게 연결되어야 한다. 둘째, 좋은 계획은 이해하기 쉽고 간단해야 하며, 구체적이고, 측정할 수 있는 것이어야 하며, 융통성이 있고 수정과 변화가 용이해야 한다. 셋째, 계획은 현실적이고 실행가능한 것이어야 한다. 넷째, 효과적인 계획은 적극적인 행동에 관한 것이며, 무엇을 할 것인지에 대해 계획을 세워야 한다. 다섯째, 상담자는 내담자로 하여금 혼자서 실행할 수 있는 계획을 개발하도록 조장해야 한다. 또한 바람직한 계획은 구체적이므로 상담자는 숙련된 질문을 통해서 내담자가 계획에 있어 구체성을 개발하게끔 도와 주어야 한다. 여섯째, 효과적인 계획은 반복적이다. 다시 말해서 계획은 매일은 아니더라도 정기적이

고 지속적으로 행해져야 한다. 일곱째, 계획은 즉시성을 지녀야 한다. 즉, 계획은 가능한 한 빨리 행동에 옮기도록 하는 것이어야 한다. 여덟째, 효과적인 계획은 과정중심의 활동을 포함한다. 아홉째, 내담자는 계획을 실행하기 전에, 상담상황에서 상담자로부터 피드백을 얻는 것이 좋다. 내담자는 그의 계획이 현실적이고 실행가능한 것인지, 자신이 바라고 요구하는 것과 관련있는 지를 상담자에게 물어야 한다. 그리고 계획이 실행된 후에 재평가를 하는 것도 유용하다. 마지막으로 상담자는 내담자로 하여금 스스로 계획을 행하기 위해서는 기록을 하도록 하여 계획을 확고히 하는 것이 좋다.

대부분의 내담자는 위와 같이 이상적인 계획을 세우지는 않지만 계획이 좋으면 좋을수록, 내담자는 그의 바램을 달성할 수 있는 기회를 더 많이 가질 수 있다. 변화를 위한 계획을 설정하고 실행하는 것에 대한 책임의식의 부담은 내담자에게 있지만, 설정된 계획을 수용하고 성장여건을 마련하는 것은 상담자의 역할이다. 계획단계를 통해서 상담자는 내담자에게 이 세상의 누구도 그를 위해 무언가를 해주거나, 인생을 대신 살아 주지 않는다는 사실을 상기시킴으로써 내담자 자신의 선택과 행동에 책임의식을 확실히 하도록 북돋운다. 책임있는 계획을 설정하기 위해 내담자를 북돋우는 것은 상당한 기술과 창조성을 필요로 한다.

5) 계획에 따른 실행

일반적으로 패배적인 정체감을 가진 사람은 계획을 세우고, 그 계획에 따라 실행하기가 어렵다. 아무리 합당하고 실용적인 계획을 세우더라도 내담자가 수행할 의지가 부족하다면 시

간당비일 뿐이다. 계획은 내담자로 하여금 실행에 대한 책임을 지는 데 있어 그를 도와주는 계약의 형태로 정해진다. 일단 내담자가 계획을 세우고 그것을 알리면, 상담자는 내담자로 하여금 계획을 평가하고 검토하는 것을 도울 수 있고 필요할 때 지원과 격려를 할 수 있다. 또한 실행을 주저하는 내담자는 실패에 대한 두려움을 표현하고 검토하는 데 도움을 받아야 한다. 내담자는 저항하거나 타인에 의한 거부를 두려워 할 수도 있다. 그러므로 이 단계의 상담은 다소 비판적인 성격을 띤다.

항상 계획만 세우고 실행은 달갑게 여기지 않는 사람들이 있기 마련이다. 이에 상담자는 변화를 강요할 수는 없다. 그러나 상담자는 변화에 대한 실행을 방해하는 요인들을 관찰하도록 하는데 도움을 줄 수 있다. 때때로 사람들은 그들의 변화를 불가능하게 여기고, 어떤 결정도 하지 못하고, 실패자로 낙인찍힌 채 살아야 한다고 생각해 버린다. 그런 경우 내담자는 변화하지 않는 것의 결과를 분명히 알고, 도달하기 쉬운 목표를 세워 실행하는 것에 대한 도움과 지도를 받아야 한다. 그리고 내담자는 어느 정도 성공을 이루어야 하고, 자신이 변화할 힘을 지니고 있음을 믿어야 한다. 결국 계획에 따른 실행은 내담자의 변화에 대해 직접적인 책임을 진다는 것이다.

3. 현실치료적 집단상담의 구체적 절차

집단에 있어 현실치료의 실제에 적용될 수 있는 구체적인 네 가지 절차는 첫째, 숙련된 질문의 사용 둘째, 개인적인 성장계획을 위한 자기조력 셋째, 유머의 사용 넷째, 역설 기법

이다. 이 절차는 집단과정을 확대할 수 있고 각 구성원들이 목표를 달성하는 데 도움을 줄 수 있다. 그러나 내담자의 복지보다는 자신의 능력에 더 관심이 많은 상담자나 잘못 교육받은 지도자에 의해 오용될 가능성을 가지고 있다.

1) 숙련된 질문기술

현실치료가 다른 상담 접근법보다 질문을 더 많이 사용하고 있기 때문에, 집단지도자들은 광범위한 질문기술을 개발하는 것이 중요하며, 이 질문에는 네 가지 중요한 목적이 있다. 첫째, 집단구성원들의 내면세계에 들어간다. 둘째, 내담자에 대한 정보를 모은다. 셋째, 내담자에게 정보를 제공한다. 넷째, 내담자가 인생에 대해 좀 더 효과적인 통제를 하도록 한다(Wubbolding, 1988). 집단상담 기술은 상담자가 어떤 질문을 어떻게, 언제 해야 할 지에 숙련되어 있음을 내포하고 있다.

때때로 이러한 질문들은 상담자에 의해 잘못 사용되어졌다. 일부 상담자의 질문은 내담자로 하여금 계속 이야기를 하도록 하는 것 이외에는 별다른 역할을 수행하지 못한다. 무엇을 해야 할지 상담자 자신이 확실히 모르기 때문에 주로 묻고 답하기만 하는 것이다. 이런 질문은 확실히 과장되고 내담자의 방어와 저항을 낳을 것이다. 하지만 시간이 적절하고 기법적인 질문은 내담자로 하여금 자신이 무엇을 원하는지를 생각하고, 그 행동이 자신이 원하는 방향으로 인도할 것인지 평가하도록 한다.

2) 개인성장 프로그램의 자조적 절차

현실치료적 집단상담이 기여한 것 중 하나는 내담자가 다양한 자조적 도구를 학습할 수 있

다는 것이다. 내담자는 집단에서 일상생활로, 새로운 행동을 실행에 옮기기 위한 계획을 세운다. Wubbolding(1988)은 '교체(replacement) 프로그램'에서 내담자의 바람과 행동에 대한 내적세계에서 사용되는 절차의 범위를 규정하고 있다. Wubbolding에 의하면 '교체'는 어떤 행동을 포기하는 대신 다른 행동을 하라는 의미이며, 부정적 행동 대신에 긍정적 행동을 하라는 것이다. 이 교체 프로그램은 내담자로 하여금 바람과 욕구를 충족시키고 변화에 대한 구체적인 행동 목표를 정하도록 하고 있다.

3) 유머의 사용

상담의 여러 접근들 즉, 심리극, 실존주의적 상담, Gestalt 상담, 의사거래분석적 상담, 합리적·정서적 상담 등은 적극적인 변화를 증진시키기 위한 개입으로 유머를 사용하고 있다. 종종 내담자는 너무 '심각'해서 자신의 생활에서 유머를 찾을 수 없다고 느낀다. 상담에서 유머의 사용은 시기적절해야 한다. 상담자는 치료관계가 발전하기에 앞서 유머를 사용하여 내담자를 놀리는 실수를 할 수 있다. 일단 집단의 응집력이 생기면 유머는 긍정적인 산물이 될 가능성이 많을 것이다. 정신건강에 도움이 되는 유머는 내담자를 빈정대거나 무시하고, 내담자에 대한 존경심이 결여된 것이 아니다. 치료적인 유머는 교육적이고 올바른 생각을 바탕으로 하며, 내담자가 올바른 견해로 확고한 위치에서 있을 수 있도록 도와준다.

상담자는 자발적이고 건전한 감정의 유머를 모델로 삼을 수 있고, 현실적이고 인간적일 수 있으며, 내담자의 이해를 돕기 위해 이용할 수 있다. 내담자의 입장에 선 유머의 사용은 그들

에게 자기표현의 새로운 방법을 제시하고, 새로운 견해로 자신을 관찰하도록 융통성을 제공해 주는 가능성을 가지고 있다. 고상하고 점잖은 자세를 취하는 내담자에게 있어, 유머는 그의 과장된 진지성을 극복하는 데 도움을 준다. 또한 개인적인 불합리성과 어리석음을 웃어넘기고 이해할 수 있게 되는 것은 인간상호간의 관계를 위한 기술을 개선시킨다. 유머는 집단의 결속력을 제공함으로써 전반적인 상담상황에 중요한 역할을 할 수 있다.

4) 역설기법의 사용

현실치료를 받는 내담자들은 주로 지시적인 절차에 의해 변화를 권유받는다. 그럼에도 불구하고 가끔 계획세우기를 꺼리고, 계획을 세우더라도 그 실행을 거부할 수도 있다. 이에 대한 반응책으로 현실치료적 상담자들은 가끔 예기치 못한 것을 행할 수 있다. 즉, 상담시 생길 수 있는 문제를 예기치 못한 방법이나 간접적인 방법으로 다루는 것이 원하는 변화를 위한 가장 좋은 방법일 수 있다는 것이다. 이것은 원인을 결과처럼, 결과를 원인처럼 봄으로써 내담자의 행동을 관찰하는 것이다. 또한 역설기법은 그 개입의 강도가 심해서 엄격한 관리하에서 교육받은 상담전문가들이 사용해야 한다. 역설기법의 사용에 관한 연구결과는 우울, 불면증, 공포증과 근심 등을 치료하는데 성공적으로 적용되고 있음이 입증되었다. 특히 구체적인 행동에 관한 문제들을 거부하는 내담자에게 가장 적합한 것 같다고 주장한다 (Huddleston & Engels, 1986).

현실치료의 일반적인 치료의 시도가 있는 후 역설기법이 사용되어야 한다. 또한 역설적인

개입을 사용하는 것과 관계되는 윤리적이고 실제적인 문제가 있다. 윤리적으로 상담자는 역설적인 절차를 피해야 할 때를 잘 알고 있어야 한다고 주장한다. 이 기법은 위기 상황, 자살, 살인, 폭력, 학대나 알코올중독에는 그다지 바람직하지 않다. 이런 상황에서 역설기법은 역효과를 일으키고, 무책임하기 쉽다(Weeks & L'Abate, 1982). 적절히 사용된다면 역설기법은 새로운 관점에서 내담자가 자신의 문제를 제시하도록 하는 데 있어 유머와 유사한 영향을 지닌다.

결 론

현실치료적 집단상담의 특징은 내담자의 책임감에 대해 중점을 두고 있다는 점이다. 즉, 내담자는 자신의 행동을 평가하고, 변화를 원하는 지를 결정내리는 것은 상담자가 아니라 자기 자신임을 알아야 한다는 것이다. 또한 현실치료적 상담자는 내담자로 하여금 계속 자신의 현재행동이 그가 원하는 삶으로 이끌 수 있는 지를 스스로 평가를 내리게끔 북돋우고 있다. 내담자가 일단 변화를 가지고자 결정하면, 현실치료는 그가 구체적인 계획을 세우고, 행동에 대한 계약을 설정하고, 성공적 단계를 평가하는 체제를 제공해 준다. 현실치료의 또 다른 양상은 계약을 실행함에 있어 실패의 변명을 용납하지 않는다는 것과 어떤 형태의 처벌과 비난도 하지 않는다는 것이다. 현실치료는 내담자에게 그들 자신을 움직이는 유일한 존재는 바로 자기 자신이라는 사실을 가르친다는 점에 초점을 둔다. 즉, 변화는 나 자신을 위한

것이므로 타인이 아닌 나 자신의 사고와 행동 형태를 변하게 해야 한다는 것이다.

이러한 현실치료적 집단상담은 행동이 지각을 통제한다는 가정 하에, 인간이 현실세계에 실제로 존재하는 것을 통제하지는 못해도, 인지하고 지각한 것을 통제하는 것은 가능하고, 통제가 가능할 경우 변화 또한 가능하다는 것이다. 즉, 통제할 수 있는 행동만이 인간의 자산이며, 통제할 수 있는 유일한 방법은 우리가 변화하려고 하는 어떤 행동을 선택하는 것이다. 이에 현실치료적 집단상담자는 내담자로 하여금 상담상황에서 한 사람의 개인으로서 자기 자신을 수용할 수 있고, 현실적인 계획들을 더 잘 수행할 수 있도록 지도하는 데 있어 내담자의 현재행동이 도움이 되지 못한다는 사실을 내담자가 깨닫도록 하는 데 목적이 있다. 인간은 자신의 행동이 삶에 올바르게 대처할 수 없을 때 변화를 선택하게 되고, 통제이론은 사람들로 하여금 변화를 위해 자신이 원하는 행동을 스스로 선택하도록 학습시킨다는 것이다. 결국 내담자들은 자신의 행동이나 사고, 감정들을 손쉽게 변화시킬 수는 없지만, '변화해야 한다'라는 사실을 인식하게 되면 좀 더 효과적으로 바람직한 행동을 선택할 수 있게 되는 것이다.

이에 먼저 현실치료적 집단상담의 영향력 중 공헌점에 대해 살펴 보면, 첫째, 현실치료는 직접적이고 분명한 상담방법이라는 것이다. 하지만 상담의 원리가 간단하고 기본적인 것이며, 실제적이라 하여 단순한 상담방법이라고 선부른 결론을 내리서는 안된다. 기법은 숙련된 상담자에 의해 사용되어야 하며 효과적으로 상담기법을 사용하는 것에는 훈련과 적절한 관

리가 요구된다. 둘째, 현실치료는 선도가 불가능한 자녀들을 둔 부모집단, 문제행동을 가지고 학교에서 계속 문제를 일으키는 청소년집단, 다양한 학생들을 다루는 교사집단, 자신의 생활방식이 별 도움이 되지 않음을 인식한 사람의 집단, 범죄조직에 가담한 사람들의 집단에 상당히 많은 도움을 준다. 이 접근은 위기상황의 상담에서 개입의 역할을 하는 데 적당하다. 셋째, 이 접근법은 자신을 다른 사람의 부적절한 행동의 희생자라고 여기는 내담자에게 도움이 된다. 또한 약물남용자와 추후상담에도 널리 쓰이고 있다. 넷째, 현실치료는 다양한 집단에서, 다양한 상담전문가들에게 효과적으로 작용하며, 교육계, 다양한 정신치료 기관에서 성공적으로 사용되고 있다. 부모와 사회복지가, 상담자, 결혼상담과 가족상담자, 학교관계자, 사무원, 젊은 근로자들이 이 원리를 사용할 수 있다. 다섯째, 현실치료적 상담은 상담기간을 줄일 수 있다. 내담자 자신의 문제에 대해 현실에 비추어 판단하고 직면하여, 변화를 위한 계획을 설정하고 실행한 후, 그 결과를 평가하고 책임지는 것이 현실치료이므로 짧은 기간에도 효과를 볼 수 있다는 것이다.

그러나 이러한 공헌점에도 불구하고 현실치료는 몇 가지 한계점을 가지고 있는데 이를 살펴 보면 첫째, 현실치료적 상담의 단순함과 피상적인 면 때문에 일부 상담자들은 현실치료를 반대한다. 그러나 기본적인 현실치료의 절차가 간단하고 명쾌한 것은 사실이지만, 실제로 그것들을 실행하는 것은 단순한 문제가 아니다. 문제는 상담자로 하여금 그의 편의를 위해 단순히 이 원리들을 적용함으로써 이 이론을 악용할 수 있다는 점이다. 그리고 내담자가 어

떻게 변해야 하는 지를 판단하는 목사나 도덕적 전문가의 역할을 상담자가 떠맡을 수 있다는 위험이 있다. 둘째, 현실치료는 중요한 문제도 무가치한 극단으로 몰고 가는 경향이 있다는 것이다. 예를 들면, 과거에 역점을 둔다는 것이 현재의 책임을 피하게 만들 수도 있지만, 과거의 역할을 경시한다는 것은 어떤 문제를 피상적으로 대하게 할 수도 있다는 점이다. 셋째, 현실치료는 행동의 의식적인 면에 중점을 둔다는 점이 장점이 될 수도 있지만 인간경험의 무의식적인 면을 지나치게 무시하는 극단으로 치닫는다는 것이다. 넷째, 상담절차가 실제로 적용된다는 주장을 정당화하기엔 실험적인 연구가 부족하다는 것이다. 현실치료는 연구단체나 대학교 뿐만 아니라 상담전문가들에게 인기가 있다. 그래서 논증자료 보다 실험적인 것을 찾는 사람은 연구에 대한 관심부족이라는 점에서 현실치료에 비판을 가할 수 있다는 것이다.

참 고 문 헌

- Corey, G.(Ed.).(1986). Theory and practice of counseling and psychoerapy (3rd ed.). Monterey, California : Brooks/Cole.
- Corey, M. S., & Corey, G.(1992). Groups : Process and practice (4th ed.). Monterey, California: Brooks/ Cole.
- Glasser, N.(Ed.). (1980). What are you doing? How people are helped through reality therapy. New York : Harper & Row.
- Glasser, N.(Ed.). (1989). Control theory in the pratice of reality therapy : Case studies. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1961). Mental health or mental illness? New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1964, April). Reality therapy, a realistic approach to the young offender. Journal of Crime & Delinquency, 135-144.
- Glasser, W.(1965). Reality therapy : A new approach to psychiatry. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1969). Schools without failure. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1972). The identity society. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1976). Possitive addiction. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1981). Stations of the mind : New directions for reality therapy. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1984). Take effective control of your life. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1985). Control theory. A new explanation of how we control our lives. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1986). The control theory Reality therapy workbook. Canoga Park, California : Institute for Reality

- Therapy.
- Glasser, W.(1989). Control theory. In N. Glasser(Ed.), Control theory in the practice of reality therapy : Case studies. New York : Harper & Row.
- Glasser, W.(1992). Reality therapy. New York State Journal for Counseling and Development, 7(1), 5-13.
- Glasser, W., & Zunin, L. M.(1979). Reality therapy. In R. J. Corsini(Ed.), Current psychotherapies (2nd ed. pp.309-337). Itasca, IL : F.E. Peacock.
- Huddleston, J. E., & Engels, D. W. (1986). Issues related to the use of paradoxical techniques in counseling. Journal of Counseling and Human Service Professions, 1(1), 127-133.
- Power, W. T.(1973). Behavior : The control of perception. Hawthorne, New York : Aldine Press.
- Weeks, G. R., & L'Abate, L.(1982). Paradoxical psychotherapy : Theory and practice with individuals, couples, and families. New York : Brunner/Mazel.
- Wubbolding, R. E.(1981). Balancing the chart : "Do it person" and "positive symptom person". Journal of Reality Therapy, 1(1), 4-7.
- Wubbolding, R. E.(1987). Reality therapy training (5th ed.). Cincinnati, Ohio : Center for Reality Therapy.
- Wubbolding, R. E.(1988). Using reality therapy. New York : Harper & Row.
- Wubbolding, R. E.(1991). Understanding reality therapy. New York : Harper & Row.
- Wubbolding, R. E.(1992). Cycle of counseling and supervision and coaching using reality therapy (chart). Cincinnati, Ohio : Center for Reality Therapy.
- Wubbolding, R. E.(1993). Reality therapy with children. In T. R. Kratochwill & R. J. Morris(Eds.), Handbook of psychology with children and adolescents (pp. 288-319). Boston : Allyn & Bacon.
- Zunin, L. M.(1972). Contact : The first four minutes. Los Angeles : Nash Publishing. 146

A Study of the Reality Therapy in Groups

Hyun-Rim Lee and Young-Suk Kim

Yeungnam University

Reality Therapy was developed by William Glasser as a result of his dissatisfaction with the ineffectiveness of standard psychiatric treatment. Glasser changed the focus to present behavior, emphasizing the acceptance of personal responsibility, which he equated with mental health. Reality therapy focuses on solving problems and on coping with the demands of reality in society. Thus, counselors concentrate on what clients can do practically to change the behavior they use to fulfill their needs. People can improve the quality of their life through honestly examining their wants and needs. Group members are challenged to evaluate the quality of their behavior, formulate a plan for change, commit themselves to their plan, and follow through with their commitment. By avoiding making excuses and blaming others and by evaluating what they are doing to get what they want, they are able to achieve an increasing control over their life.

Glasser's approach assumes that people strive to gain this control of their life in order to fulfill their needs. The current practice of reality therapy is largely based on concepts derived from control theory. Glasser has expanded and clarified Powers's work so that it is now an integral part of reality therapy. Reality therapy is a method of helping people take better control of their lives. It helps people to identify and to clarify what they want and need, and then evaluate whether they can realistically attain what they want. It helps them to examine their own behavior and to evaluate this with clear criteria. This is followed by positive planning designed to help them control their own lives as well as fulfill their realistic wants and their needs. The result is added strength, more self-confidence, better human relations, and a personal tool to use daily in coping with adversity, assisting their personal growth, and getting more effective control of their lives.