

인지 기술 훈련 프로그램의 효과

류진혜

한양대 학생생활상담연구소

김재환

한양의대 신경정신과

본 연구의 목적은 인지 기술 훈련 프로그램을 상담자들에게 적용하였을 때 상담자의 내담자에 대한 가설형성의 질과 상담 능력에 미치는 효과를 알아보는 것이다. 피험자는 11명의 초심 상담자로 구성되었으며 총 10 시간의 인지 기술 훈련 프로그램을 실시하였다. 인지 기술 훈련 프로그램은 상담자 혼자말, 자기지시 방략 그리고 가설형성 기술 등으로 구성되었다. 가설형성과 상담능력 측정 설문지가 프로그램 사전·사후로 실시되었다. 그 결과 내담자에 대한 가설형성 기술의 과제에서 훈련 프로그램을 받은 후에 상담자들의 가설형성에서 명백한 질적 수준의 향상을 보였고 상담자의 상담 능력을 전반적으로 향상시켜 주는 것으로 나타났다. 참가자들의 소감문을 분석해 본 결과에서도 본 프로그램이 내담자를 이해하고 내담자에 대한 가설을 형성하고 개입 기술을 채택하는 등에 실제적인 도움을 주고 있음을 알 수 있었다. 본 연구는 개발된 인지 기술 훈련 프로그램을 실제 상담자들에게 적용하여 가능한 한 빨리 인지 기술을 학습하고 이를 상담 장면에서 활용하도록 교육시킬 수 있었다는 점, 그리고 앞으로 이를 활용해 상담자 발달과정에서 숙련 상담자가 되기 위해 소요되는 오랜 기간을 단축할 수 있는 가능성을 보여준 점에 그 의의가 있다고 하겠다.

지난 10여 년간 상담훈련과 교육영역에 종사하는 많은 연구자들과 이론가들은 상담자 교육 과정에서 꼭 필요한 부분으로 상담자의 인지 과정의 발달과 전략의 발달이 포함되어야 한다고 주장해왔다(Borders, 1989; Fugua, Johnson,

Anderson & Newman, 1984; Hirsch & Stone, 1983; Kurpius, Benjamin & Morran, 1985; Martin, 1984; Murdok, 1991). 이러한 연구자들은 상담자의 인지가 상담 과정에서 행동적 반응을 효과적으로 형성하고 적용하도록 하고 그들이 습득한 기술

을 새로운 상황에 일반화하는데 중요한 역할을 한다고 하였다. Richardson과 Stone(1981) 그리고 Kurpius (1983) 등도 인지적 훈련을 받은 상담자들이 그렇지 않은 상담자 보다 더 효과적인 의사소통기술을 구사할 수 있다는 것을 발견하였다. Mahoney와 Lyddon(1988)은 개인이 가진 인지적인 틀은 개인의 현실을 적극적으로 창조하고 해석하게 하는 기능을 한다고 하였다. 그들은 이러한 이론적 개념을 상담자 교육에 적용하여 효과적인 틀을 개발하고 행동적 상담 기술에 사고의 기법들을 적용하기 위해 경험을 통한 체계적인 교육과정을 수립할 필요성을 제안하였다.

그러나 상담자 훈련에 대한 문헌을 고찰해보면 상담자들이 인지 기술을 습득하도록 촉진시키는 방안에 특별히 초점을 맞춘 훈련 모형이 존재하지 않았다. 최근에 이르러서야 Morran, Kurpius, Brack과 Brack(1995)에 의해 상담자 훈련에 적용할 수 있는 인지 기술 모형(Cognitive Skill's Model)이 소개되었다.

이들이 제안한 인지 기술 모형은 상담자, 내담자 그리고 상담관계에 대해 주의를 집중하고 정보를 수집하는 것, 다양한 가설과 내담자 개념화에 관한 정보를 조직하고 통합하는 것, 상담 개입(intervention)을 계획하고 적용하고 평가하는 것의 세 가지 인지 기술에 있어서 상담자의 혼자말(self-talk)에 초점을 두었다.

인지 기술 모형은 상담자 혼자말을 상담 과정에서 활용하여 상담자가 핵심적인 내담자 문제를 통합하고 이를 상담 과정에서 가장 적절한 개입과 전략으로 제시하기 위해 상담자 인지를 적극적으로 활용하는 모형을 제안한 것이다. 이는 관계형성과 같은 기술 훈련과는 차별화되는 인지 전략이며 실제 선행 연구(류진혜, 김재환 1999)의 결과에서 상담의 과정에서 상담

자에게 필수적으로 요구되어지는 핵심 기술로 제안된 바 있다.

류진혜와 김재환(1999)의 연구결과에서는 인지 기술이 상담의 효과를 설명하는 주요한 변인이며, 특히 상담 과정에서 내담자의 문제를 탐색하고 새로운 시각으로 문제에 도전하는 문제해결 기술을 효과적으로 사용하게 하는 요인이 됨을 알 수 있었다. 또한 인지 기술은 상담 시간에 대한 평가적 측면에서 상담 회기의 순조로움과 깊이를 더해 주는 요인이 되는 것으로 나타났다. 이 연구에서 다루었던 인지 기술들(개념화 수준, 상담자 혼자말, 내담자에 대한 가설형성 기술) 중 개념화 수준은 상담자 혼자말 가운데 자기-교시(self-instruction) 전략과 정적인 상관을 나타내었다. 여기에서 자기-교시 전략은 상담자의 사고를 평가하고 조직해서 상담 목표에 따라 상담자 자신의 반응을 체계적으로 지시하는데 사용할 수 있는 인지적 전략을 말한다. 그러므로 상담자가 높은 개념화 수준을 가지고 상담에 임할 때는 상담 과정에서 자기-교시 전략을 보다 효율적으로 사용할 수 있는 것이다.

한편 류진혜와 김재환(1999)의 연구결과에서 상담자 혼자말 중 내담자에 대한 가설형성과 이에 대한 서면기술을 연습하는 인지 기술은 상담자 경력 수준이 높을수록 더욱 통합적이고 효과적인 가설을 형성하고 이를 상담 과정에 적절하게 적용하는 것으로 나타났다. 여기에서 가설의 형성은 반복적인 분석을 통해서 상담 초기에는 분리되어졌던 정보들 사이에서 가능한 연합과 관련성을 종합해 나가는 일련의 작업이다. 훈련 과정에서 상담자들은 관찰되거나 보고된 내담자 행동, 내담자에 대해 추론한 내적인 특성, 그리고 내담자의 환경적 요인들 사이의 가능한 관련성들을 고려하게 된다. 이와

같은 과정으로 내담자에 대해 상담자가 전개한 개념적 모델은 상담자가 내담자에 의해 드러난 정보들 사이의 차이를 밝히고 가능한 개입방법을 인식하도록 도울 수 있으며, 의도를 가진 상담자 행동의 방향을 설정해 줄 수 있다.

그러나 초심 상담자들은 내담자를 적절하게 이해하고 개념화하고도 그 후 개입 방법에 있어서는 내담자에 대한 자신의 시각과 연합되지 않거나 불일치한 전략을 적용하는 예가 있다. 이러한 일은 상담자들이 무엇이 효과적인 개입 방법인지를 결정하기 위해 그 상황을 인지적으로 평가하기 보다 오히려 이럴 때는 이렇게 하는 것이 효과적이라는 식의 일반화된 처방을 막연히 적용하려 하기 때문에 발생하는 문제이다. 이럴 때 상담자 혼자말을 통해 적절한 자기-교시를 하게 되면, 상담자들이 형성한 가설과 획득한 지식을 연계시키는 상담 계획을 세우는 것을 체계적으로 학습할 수 있게 된다.

이처럼 상담자에게 인지 기술을 가르치는 것은 상담자가 의도적으로 행동 전략을 계획하고 적절하게 모니터링하며 상담회기 동안 자신들의 수행을 평가하는 것을 학습하게 한다. 효과적인 상담은 상담자가 내담자의 독특한 상황에 대해 가설을 형성하는 것 그리고 이미 알려진 의미 있는 정보를 행동전략 계획의 기초로써 사용한다. 그러므로 상담자들이 상담에 체계적으로 접근하는 것을 학습하도록 하기 위해서는 인지 기술을 가르쳐야 하며, 현재 일시적이고 단편적으로 짜여진 언어반응 연습과 같은 행동적 수행 이외에 인지적 기술을 습득하기 위한 훈련 프로그램이 구체적으로 제시되어야 할 것이다.

여기서는 선행 연구에서 밝혀진 주요한 인지 기술 변인을 토대로 하여 실제 상담자 교육에서 활용할 수 있도록 제안한 류진혜(1999)의 인지 기술 훈련 프로그램을 실제 상담자들을 대

상으로 프로그램을 실시하여 그 효과를 평가하고자 하였다. 인지 기술 훈련 프로그램의 평가는 프로그램 사전·사후 측정을 통해 인지 기술 훈련 프로그램이 실제 상담자의 인지 기술의 향상을 가져오는지 살펴보았다. 또한 인지 기술 훈련 프로그램 사전·사후 측정에서 상담자의 상담 능력에 대한 지각에서의 향상을 보이는지를 측정하여, 인지 기술 훈련 프로그램이 상담자에게 실제 상담을 이끌어 나가는데 얼마나 도움이 되는 효율적인 프로그램인지 확인하고자 하였다.

인지 기술 훈련 프로그램의 효과

본 연구의 목적은 인지 기술 훈련 프로그램의 효과성을 평가하는 것이다. 첫째는 실제로 인지 기술 훈련을 통해 상담자들에게서 인지 기술 수준(내담자에 대한 가설형성 기술수준)에서 향상을 보이는지를 평가하는 것, 둘째는 인지 기술 훈련 프로그램을 실시하였을 때 상담의 효과성(상담자의 상담 능력에 대한 지각)이 어떻게 달라지는지를 평가하는 것을 목적으로 한다.

이를 위하여 다음의 연구문제를 살펴보고자 한다.

연구문제 1. 인지 기술 훈련 프로그램은 상담자의 인지 기술(내담자에 대한 가설 형성 수준)을 향상시키는가?

연구문제 2. 인지 기술 훈련 프로그램은 상담자의 상담 능력 가운데 어떠한 영역을 향상시키는가?

연구 방법

1. 피험자

상담 심리 전공으로 대학원에 재학 중이거나 졸업한 자로써 현재 상담 실습 프로그램에 참여 중이거나 상담에 실제 종사하고 있는 초급 수준의 상담자 11명이 참여하였다. 이들의 특성을 살펴보면 성별에 있어서는 여자가 8명, 남자가 3명이었고 나이는 24세에서 32세까지였으며, 평균 나이는 26세였다. 교육경험은 1학기에서 8학기까지 평균 3.27 학기였으며, 상담 실습 경험은 1학기에서 5학기까지로 평균 2.73 학기의 실습 경험을 가지고 있었고, 개인상담 경험은 1학기에서 3학기까지 평균 1.36 학기였다.

2. 연구설계

본 연구는 인지 기술 훈련 프로그램이 상담의 효과성 측면인 상담자의 상담 능력과 인지 기술 수준에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로 독립변인은 인지 기술 훈련 프로그램, 종속변인은 내담자에 대한 가설형성의 질적 수준과 상담자 능력에 대한 지각이다. 본 연구의 설계는 단일 집단을 대상으로 인지 기술 훈련 프로그램 실시 전과 후에 내담자에 대한 가설형성을 기술하게 하는 과제와 상담능력 측정 질문지를 실시하여 그 효과를 검증하고자 하였다.

3. 인지 기술 훈련 프로그램의 내용

실시된 인지 기술 훈련 프로그램은 류진혜(1999)가 제안한 인지 기술 훈련 프로그램의 내용을 총 10시간의 집중적 집단 훈련 프로그램으로 축약하여 재구성되었는데, 실시된 인지 기

술 훈련 프로그램의 회기별 주요 내용은 표 1과 같다.

4. 측정도구

1) 내담자에 대한 가설형성 수준의 측정

참가자들의 내담자에 대한 가설형성의 수준을 측정하기 위하여 류진혜(1999)연구에서 사용하였던 임상적 가설형성지(Clinical Hypothesis Form; Morran, 1989)를 지시문만 수정하여 사용하였다. 참가자들은 5분 동안의 상담 회기가 녹음된 자극 테이프를 2회에 걸쳐 반복해서 들은 후 10분 동안 내담자에 대한 가설을 기술하도록 지시 받았다. 이것은 Holloway와 Wolleat(1980)에 의해 제시된 지침에 따라 구성되었고, 형식은 한 페이지의 밑줄을 그은 빈 종이를 참가자들에게 주고 그곳에 참가자들이 그들의 가설을 기술하도록 하였다.

참가자들이 기술한 가설은 각 5가지의 범주(내담자의 주요 문제의 파악, 내담자의 주요한 내적·외적 요인의 파악, 내담자 문제의 인지적·정서적·행동적 요인 파악, 내담자 문제의 핵심요인들 간의 상호 관계성에 대한 개념화, 상담자 가설형성의 전체적인 질적 수준)에 대해 평정자가 5점 척도에서 그 수준을 평정하도록 하였다. 이 과정은 5분간의 내담자 호소내용을 담은 실제 상담 회기 내용을 내담자 호소 중심으로 편집하여 들려주고 이에 대한 상담자의 내담자에 대한 가설형성의 내용을 기술하게 하는 것이다.

가설형성의 수준은 호소내용의 수준을 동일하게 통제된 동형 사례로 측정하였다. 사례간 내용의 차이에 의한 효과를 통제하기 위하여 참가자들을 무선 적으로 두 집단으로 구분하여 한 집단에게는 A형 사례를 사전에 들려주고 사

표 1. 실시된 인지 기술 훈련 프로그램의 내용

회기	제 목	목적 및 내용	시간	훈련 방식
제 1 회 기	1. 프로그램의 소개 2. 프로그램의 유의사항 3. 자기소개(참가자)	프로그램의 성격과 진행과정에 대한 소개와 유의사항을 안내하고 참가자들을 소개하는 과정을 통해 본 프로그램의 특성을 이해하고 참가자들의 흥미를 북돋운다.	1시간	전체 집단 활동
제 2 회 기	1. 인지 능력의 증진 인지의 중요성에 대한 강의 2. 생각 나열하기 훈련 ① 일반상황 ② 상담사례	참가자들의 인지능력을 증진시키는 준비 단계로 인지의 중요성을 설명하고 일반상황과 자극 녹음 테이프를 구성된 상담상황을 들으며 그때 떠오르는 모든 사고의 내용을 보고하는 생각 나열하기 훈련을 실시한다.	1시간 10분	전체 집단 활동
제 3 회 기	1. 개념화 수준에 대한 이해 2. 정보에 주의를 기울이고 수집하기 (상담사례로 실습) 3. 내담자의 정보를 범주화하여 가설 형성하기	참가자들이 자신의 개념화 수준은 어느 단계인지를 이해하는 시간을 가진 후 내담자의 호소내용이 담긴 녹음 테이프를 들으며 사례를 개념화하는 실습을 하고 이를 논의한다.	2시간	강의 전체 집단 활동
제 4 회 기	1. 상담자 혼자말의 활성화 2. 모의 상담 시연-상담자 혼자말 탐색 3. 혼자말을 통한 가설형성, 자기-교시 방략의 형성 실습	참가자들 중 자원자 두 사람이 모의 상담을 시연하고 이를 녹음하여 재생하며 상담자의 혼자말을 언어화하도록 하여 이들 혼자말을 통해 내담자에 대한 가설을 형성하고 방략을 적용하는 과정을 실습한다.	2시간	자원자의 모의 상담 시연 전체 집단 활동
제 5 회 기	1. 2인 1조로 상담자-내담자 역할을 맡아 실제 상담실습 2. 주요 문제, 정보, 가설형성한 내용을 실제 내담자로부터 피드백 받기	상담자-내담자로 조를 이루어 실제 상담 과정을 실습하는 시간을 통해 상담자의 내적 언어와 사고내용을 활성화하고 이를 내담자의 피드백을 받는 시간을 통해 확인해 보는 시간을 가진다.	2시간	2인 1조 상담 실습 전체 토론
	1. 내담자에 대한 가설기술 2. 가설을 바탕으로 내담자에 대한 전략을 형성하기 3. 적절한 개입 시기를 결정하기	내담자에 대한 가설을 기술하고 가설의 내용을 바탕으로 전략을 형성하고 이를 사례에 실제 어떤 시점에서 적용할 지를 실습한다.	1시간 30분	전체 집단 활동
제 6 회 기	1. 프로그램에 대한 평가 2. 참가자 소감나누기	집단을 마무리하며 전체적으로 프로그램의 내용에 대한 집단원들의 평가를 듣고 참가소감을 나눈다.	30분	전체 집단 활동

후에는 B형 사례를 들려주었으며, 또 다른 집단에는 시 순서를 역으로 제시하였다. 여기서 얻어진 내담자에 대한 가설형성 수준의 평정은 임상적 가설형성지(Morran, 1989)의 기준을 중심으로 Holloway와 Wolleat(1980)에 의해 제시된 지침에 따라 5가지 범주별로 평정하였다. 자세한 평정 기준은 류진혜와 김재환(1999)연구의 내담자에 대한 가설형성 수준의 평정과 동일한 것이었다. 평정은 상담 심리 전공으로 박사 과정에 재학중인 여자 상담자 2인이 평정하였고 이들 간의 신뢰도를 구하기 위해 두 평정자의 평정 문항간의 상관계수를 살펴본 결과 평균 .86으로 비교적 높은 상관이 있는 것으로 나타났으며 두 평정자 간의 신뢰도가 유의하였다($p < .01$).

2) 상담자 능력 질문지

상담자 능력 질문지는 문수정(1999)의 슈퍼비전 요구분석 질문지에 포함된 상담자 능력에 대한 정의를 사용하여, 제시된 상담자의 능력 항목에 대해 현재 참가자 자신이 자신의 수준을 표시하도록 한 7점 척도(1=매우 부족함, 7=매우 우수함)로 구성되었다. 문수정의 질문지는 심홍섭(1998)의 상담자 발달수준 척도의 5개 하위영역을 따라 구성하였고, 김계현(1992)의 상담자 교육단계 모델에서 제시하는 교육내용을 기본으로 하되, 상담자 발달수준 척도에서 평가하

는 능력이 가급적 포함되도록 구성된 후 5명의 슈퍼바이저들로 부터 검토를 받아 상담자의 각 능력을 정의하였다. 문수정(1999)에 따르면 이 질문지의 신뢰도는 .92로 양호하였다.

3) 프로그램 참가 후 소감 발표

프로그램에 참여한 참가자들이 프로그램의 마지막 회기에서 나눈 프로그램에 대한 소감을 본 프로그램의 효과성을 나타내는 질적인 자료로 보고 이를 제시하였다. 소감문은 기록한 것이 아니라 소감을 발표하는 집단 과정을 녹음하여 이를 요약, 제시하였다.

결 과

1. 내담자에 대한 가설형성 수준

참가자에게 사전, 사후에 제시한 A형 사례와 B형 사례의 내용에 따른 차이가 있는지를 알아보기 위하여 가설형성을 종속변인으로 하여 제시순서와 사전·사후의 2원 변량분석을 실시하였다. 내담자에 대한 가설형성에서의 사례제시 순서 효과에 대한 변량분석표를 아래 표 2에서 표 6까지 제시하였다.

변량분석결과 가설형성의 5개 종속변인 모두에서 사례제시 순서의 주 효과와 상호작용 효

표 2. 내담자의 문제파악에서의 사례제시 순서 효과에 대한 변량분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	유의도
집단	.04	1	.04	.14	.716
오차	2.42	9	.27		
전후	9.46	1	9.46	12.48	.006
집단×전후	1.46	1	1.46	1.92	.199

표 3. 내담자의 내적·외적 요인 파악에서의 사례제시 순서 효과에 대한 변량분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	유의도
집단	.01	1	.01	.04	.852
오차	3.35	9	.37		
전후	5.64	1	5.64	10.53	.010
집단×전후	.18	1	.18	.34	.573

표 4. 내담자의 인지적, 정서적, 행동적 요인 파악에서의 사례제시 순서 효과에 대한 변량분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	유의도
집단	1.27	1	1.27	1.97	.194
오차	5.82	9	.65		
전후	3.07	1	3.07	36.82	.000
집단×전후	.34	1	.34	4.09	.074

표 5. 핵심요인들 간의 상호관계성의 개념화에서의 사례제시 순서 효과에 대한 변량분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	유의도
집단	.10	1	.10	.09	.766
오차	9.27	9	1.03		
전후	6.60	1	6.60	13.50	.005
집단×전후	.05	1	.05	.11	.746

표 6. 가설형성의 전체적인 질적 수준에서의 사례제시 순서 효과에 대한 변량분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	유의도
집단	.05	1	.05	.14	.713
오차	3.40	9	.38		
전후	5.45	1	5.45	24.55	.001
집단×전후	.00	1	.00	.00	1.00

표 7. 내담자에 대한 가설형성 수준에서의 사전·사후 검사의 평균(표준편차) 및 차이검증 결과 요약

내담자에 대한 가설형성수준	사전검사(SD)	사후검사(SD)	t
문 제 파 악	2.27(.79)	3.64(.67)	3.52*
내적·외적 요인	2.27(.79)	3.27(.47)	3.32*
인지·정서·행동	2.27(.65)	3.00(.63)	5.16**
핵심요인간 관계	2.18(.87)	3.27(.89)	3.83*
가설형성 질적수준	2.55(.52)	3.35(.39)	5.24**
전 체 평 균	2.31(.61)	3.35(.39)	5.74**

* $p < .01$ ** $p < .001$

과가 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다. 따라서 사전, 사후에 제시된 사례는 동질적인 것으로 볼 수 있다.

다음으로 내담자에 대한 가설형성의 질적 수준이 인지 기술 훈련 프로그램을 실시한 후 어떻게 변화하였는지를 알아보기 위하여 참가자들의 사전·사후 평정 결과에 평균을 구하여 이들 간의 차이 검증을 실시하였다. 그 결과는 표 7과 같다.

위의 표 7에서 보듯이 가설형성 수준의 사전·사후 평균에 있어 참가자들은 내담자에 대한 가설 형성 각 영역에서 평균점수의 전반적인 상승을 보여주고 있다. 특히, 핵심 요인들 간의 관계성 파악은 사전검사에서 가장 낮은 수준을 보여주고 있었으나 사후검사에서는 평균 1점 이상의 상승을 보여주고 있는 것을 알 수 있다. 내담자의 문제에 대한 정의와 파악에서도 평균점수가 가장 많은 상승을 보인 것을 알 수 있다. 내담자에 대한 가설형성 수준의 모든 영역에서 사전·사후검사 간 t 검증 결과는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(문제파악: $t = 3.52, df=10, p < .01$; 내적·외적요인 파악: $t = 3.32, df=10, p < .01$; 인지적·정서적·행동적 요인 파악: $t = 5.16, df=10, p < .001$; 핵심

요인들의 관계성 파악: $t = 3.83, df=10, p < .01$; 가설형성의 전체적인 질적 수준: $t = 5.24, df=10, p < .001$).

위의 결과는 상담자들이 인지 기술 훈련 프로그램을 통해 내담자에 대한 상담자들의 인지 기술 즉, 가설형성의 질적 수준을 전반적으로 향상시킬 수 있음을 보여주는 결과이다.

2. 참가자의 상담 능력에 대한 지각 측정

참가자들이 인지 기술 훈련 프로그램 사전·사후로 자신의 상담능력에 대한 지각이 어떻게 달라졌는지를 알아보기 위하여 사전·사후 검사 결과를 가지고 차이검증을 실시하였으며, 그 결과를 표 8에 제시하였다.

위의 표 8에서의 인지 기술 훈련 프로그램 실시 이전과 이후의 평균점수를 살펴 볼 때, 인지 기술 훈련 프로그램은 참가자들이 지각하고 있는 상담능력을 전반적으로 상승시키고 있음을 알 수 있다. 특히 상담계획 및 사례관리 영역에서 가장 두드러진 상승을 보이고 있음을 알 수 있다. 이는 상담자들이 상담을 구조화하고 상담의 목표를 수립하고 처치계획을 수립하여 다양한 기법과 개입기술을 채택하고 수행하

표 8. 참가자들의 상담능력에 대한 지각에서의 사전·사후 검사의 평균(표준편차) 및 차이 검증 결과 요약

상담자의 상담 능력	사전검사(SD)	사후검사(SD)	t
의 사 소 통 기 술	4.15(.89)	4.87(.71)	4.25*
사 례 이 해	3.86(.67)	4.72(.71)	4.99*
알 아 차 리 기	3.98(1.05)	4.91(.69)	4.73*
상담계획 및 사례 관리	2.88(1.07)	4.43(.70)	7.27*
상담자의 인간적·윤리적 태도	4.82(.87)	5.20(.90)	1.55

* $p < .01$

며 내담자의 사례를 전체적으로 관리할 수 있는 능력인 상담계획 및 사례관리 능력에서 가장 뒤떨어져 있는데, 인지 기술 훈련 프로그램이 이를 효과적으로 촉진시켜 주고 있음을 알 수 있었다. 참가자들의 상담능력 각 영역에 대한 지각의 사전, 사후 검사간 차이 검증에서 상담자의 인간적·윤리적 태도를 제외한 모든 능력에서 유의미한 차이를 나타냈다(의사소통기술 $t=4.25$, $df=10$, $p<.01$; 사례이해 $t=4.99$, $df=10$, $p<.01$; 알아차리기 $t=4.73$, $df=10$, $p<.01$; 상담계획 및 사례관리 $t=7.27$, $df=10$, $p<.01$; 상담자의 인간적·윤리적 태도 $t=1.55$, $df=10$, $p=.15$).

3. 인지 기술 훈련 프로그램 참여 후 프로그램 평가 내용 분석

참가자들이 마지막 회기에서 본 프로그램에 참여한 후 소감을 발표하는 과정을 녹음하여 이를 아래 표 9에 요약 제시하였다.

참가자들의 소감 발표 내용을 요약하면 전반적으로 인지 기술 훈련 프로그램에 대한 긍정적인 평가를 하고 있으며, 특히 내담자를 이해하고 내담자에 대한 가설을 형성하고 개입 기술을 채택하는 등 실제적인 도움을 주고 있음을 알 수 있다.

반면 지금까지 교육을 받아온 프로그램과는 상이한 인지적인 작업을 많이 요하는 과정이므로 실습을 충분히 병행하고 천천히 많은 시간을 두고 학습할 필요성이 있음을 알 수 있었고, 단회의 교육 과정보다는 여러 번에 걸쳐 반복적이며 단계적인 과정으로 프로그램을 운영할 필요가 있음을 참가자들의 소감에서 알 수 있었다.

논 의

본 연구는 상담자 인지 기술의 핵심 변인을 포함한 인지 기술 훈련 프로그램을 실제로 상담자들에 적용하였을 때 그 효과를 평가하는 것을 목적으로 하였다.

인지 기술 훈련 프로그램은 류진혜와 김재환(1999)의 연구에서 확인된 인지 기술—상담자 혼자말(내담자에 대한 가설형성 혼자말, 자기-교시전략 혼자말)과 내담자에 대한 가설형성의 기술—을 그 핵심내용으로 하였다. 이를 실시하기 위해 본 프로그램에 앞서 우선적으로 요구되는 사고의 활성화를 위한 생각 나열하기 기법과 개념화 수준에 대한 이해를 사전 준비단계에서 요구되는 프로그램으로 선정하였다. 이 프로그램의 핵심내용은 내담자와의 상담 과정에서 상담자 스스로 자신의 인지를 활성화하고 상담자

표 9. 참가자 소감발표 내용

참가자	프 로 그 램 평 가 내 용
참가자 1	기대보다 훨씬 많은 것을 얻어간다. 빈공기로 왔다 한 공기 다 채워 가는 기분이다. 하루 동안 소화하기에는 힘이 부치는데, 실제로 이론과 실습을 같이 병행한다는 것이 쉽지 않은 것 같다. 지속적으로 연습하면 개인상담에 도움이 많이 될 것 같다.
참가자 2	상담에 대한 프로세스는 많이 들어도 봤지만 상담자의 인지과정에 대한 프로세스를 한 번도 들어본 적이 없었는데 많은 도움이 되었다. 실제로 실습하면서 좀 힘도 들었는데 익숙치 않은 것이기 때문에 몇 시간씩 여러 회에 나누어 실습하면 훨씬 좋을 것 같다.
참가자 3	하루 종일 수퍼비전을 받은 기분이고, 상담을 실제 하고 있고 수퍼비전도 다가오고 있어서 그런지 더 깊이 딱딱 박혔다. 머리는 중급이상 전문가가 된 듯한 기분이 든다. 인지 기술을 실제로 적용하는 것이 참 어렵다는 생각을 했다.
참가자 4	오랜만에 교육을 받은 건데 오길 잘 했다는 생각을 했고 오늘 배운 것을 연습해서 상담에서 사용해 봤으면 하는 기대가 된다.
참가자 5	오늘 많은 것을 배웠는데 인지 기술이란 것은 처음 들어보는 것이었는데 참 새로운 것을 많이 배웠다는 생각이 들고 굉장히 좋았고, 상담 처음 하면서 수퍼비전 준비하고 있는데, 내담자를 이해하고 계획하고 하는 그런 것에 상당히 도움이 많이 되는 것 같다.
참가자 6	처음에 빈 머리로 왔다고 그랬는데 지금은 콕콕 찔다. 처음에 상담할 때는 뭘 어떻게 해볼까 말까 자신없고 그런 상태가 굉장히 많았는데, 지금은 좀 뭘 해야겠다든가 하는 확신이 있는 말이나, 내담자에 대한 가설을 구체화할 수 있다는 것이 도움이 된 것 같다.
참가자 7	처음에는 이론 같은거 배우나 하고 왔는데 써보고 실습하는게 그런 경험이 참 좋았고 개인적으로 나에게 많은 도움이 되었다는 느낌이 들어 좋았다. 반면에 아직은 이런 실습내용이 개인적으로는 소화가 덜 된 듯 하다. 앞으로 개인적으로 많은 연습이 필요한 것 같은데 계속해서 이런 프로그램을 같이하면 좋겠다.
참가자 8	짧은 시간에 너무 많고 새로운 것을 배워서 뿌듯하고, 상담하면서 상담과정에서 상담자 자기말을 활용할 수 있다는게 참 새로웠다. 모의상담을 더 많이 해보면 좋을 것 같다는 생각이 들었고, 잘된 상담사례의 전체적인 상담과정을 비디오로 직접 본다거나 그런 것도 있다면 좋겠다.
참가자 9	모의상담하면서 좋았고 실습하면서 뿌듯해졌다. 내가 오늘 배운 것을 얼마나 오랫동안 계속 적용할 수 있을지 염려도 된다.
참가자10	좋은 시간이었고 들으면서 생각했던게 내담자를 전체적으로 생각해 보게 하는데는 아주 좋은 프로그램이라는 생각이 들었다. 끝부분의 개입부분이 짧은 것이 아쉬웠는데 그 부분이 좀 더 보강된다면 돈도 많이 벌 수 있는 프로그램이라고 생각했다. 웃음.
참가자11	진짜 많은 것 배웠다는 것을 느꼈고 처음에는 상담하면 단순한 기법만 아는데 감정표현이나 공감, 이런 것만 알았는데, 이번에 교육받으면서 큰 틀을 알게 된 것 같다. 어떻게 하면 내담자와 상담을 이끌어갈 수 있는지에 대한 중요한 틀은 안 것 같은데 이것을 계속 연습하고 공부할 수 있는 기회가 많았으면 좋겠다.

혼자말을 활용하여 내담자에 대한 가설을 형성하고 개입 전략을 모색하는 것을 체계적으로 학습하는 모의 상담 과정이 주를 이루고 있다.

인지 기술 훈련 프로그램이 실제로 어떤 효과가 있는지를 알아보기 위해 두 가지의 연구 문제가 선정되었다.

<연구문제 1>은 인지 기술 훈련 프로그램이 내담자에 대한 가설형성의 질적 수준을 향상시키는지를 알아보는 것이었다. 결과를 살펴보면, 인지 기술 훈련 프로그램을 실시하기 전과 실시한 후의 내담자에 대한 가설형성 기술 과제에서 프로그램 실시전 보다 훈련 프로그램을 받은 후에 명백한 질적 수준의 향상을 보이고 있음을 알 수 있었다. 이는 인지 기술 훈련 프로그램이 초심 상담자들의 내담자에 대한 가설을 형성하는 혼자말을 활성화시키고 촉진시켜 내담자가 어떠한 사람이며 어떤 문제를 가지고 있고, 이 문제는 어떠한 요인을 포함하고 있는지, 그 요인들 간에는 어떠한 관계가 있는지 등을 이해하고 파악하는 능력을 향상시켰음을 의미하는 것이다. 이 결과는 지금까지 주로 소그룹 수퍼비전이나 개인 수퍼비전을 통해 도제식으로 학습하던 상담자 인지 기술을 교육 프로그램으로 활성화하여 보다 많은 초심 상담자들에게 실시 할 수 있는 하나의 실제적 근거를 제공해 주는 것이라 하겠다.

<연구문제 2>은 인지 기술 훈련 프로그램이 상담자의 상담 능력 가운데 어떠한 영역을 향상시키는지를 알아보는 것이었다. 결과에 따르면 인지 기술 훈련 프로그램은 ‘상담자의 인간적, 윤리적 태도’를 제외한 ‘의사소통 기술’, ‘사례이해’, ‘알아차리기’, ‘상담계획 및 사례관리’ 영역 모두에서 상담자의 능력을 향상시켜 주는 것으로 나타났다. 이것은 상담자들이 실제 상담을 통해 나타난 능력을 사전, 사후로 측정할 것

이 아니라 상담자들이 스스로 지각하는 상담 능력의 수준을 가리키는 것이라는 제한점이 있으나, 인지 기술 훈련 프로그램을 통해서 향상될 수 있는 상담자 능력의 측면을 예언해 준다는 의미에서 의의가 있다고 하겠다. 특히 ‘상담계획 및 사례관리’의 능력이 가장 많이 향상되었는데, 이는 인지 기술 훈련 프로그램이 상담의 효과성 면에서 상담을 핵심적으로 촉진시킬 수 있는 ‘계획과 개입방법, 전략’의 영역에서의 기여가 클 수 있음을 나타낸 것이다. 이 영역이 문수정(1999)의 연구에서 상담자들의 수퍼비전에서의 교육요구가 가장 높은 영역으로 드러난바 있는 영역임을 감안한다면 상담자들이 수퍼비전을 통해서 교육받고자 하는 가장 핵심적인 교육내용을 본 인지 기술 훈련 프로그램이 효과적으로 조력할 수 있음을 보여준 것이라 할 수 있다. 따라서 인지 기술 훈련 프로그램이 지금까지 소그룹이나 일 대 일로 이루어져 오던 수퍼비전 기능의 중요한 기능 일부를 담당할 수 있음을 시사해준다. 이는 앞으로 초심 상담자들을 교육하는데 있어 경제적인 측면과 시간적인 측면에서의 절약과 동시에, 핵심적인 상담의 과정을 이끄는 능력을 효과적으로 습득하게 함으로써 상담자 발달을 더욱 빠르게 조력할 수 있음을 말 해주는 결과라 하겠다.

마지막으로 인지 기술 훈련 프로그램에 참가한 참가자들의 소감 발표를 요약해 보았는데, 이것은 실제 프로그램 참가자들의 보고를 통해서 본 프로그램의 효과나 보완점을 들어 볼 수 있는 실질적인 자료라 하겠다. 11명 참가자들의 공통적인 의견은 본 프로그램이 상담자인 자신에게 도움이 되었다는 점이다. 특히 이제까지 생각하고 접했던 교육의 내용과 다르다고 언급한 참가자가 많았고 실제 ‘수퍼비전을 받은 느낌’이라고 보고한 참가자도 있었다. 이것은 본 프로그램

의 내용이 상담자의 인지를 활용하여 내담자를 개념화하는 과정과 상담 과정에서 자신의 인지 기술을 활용하여 적절한 개입과 방략을 수립하도록 하는 과정에 실질적인 도움이 되고 있음을 알 수 있었다. 그러나 본 연구의 경우 프로그램이 집중적 마라톤 집단으로 실시되었고 아직 참가자들이 초심 상담자들이라는 점을 감안했을 때, 이제까지의 상담 훈련과정에서는 접하지 못했던 다소 생소한 인지 기술 훈련을 집중적인 10시간의 마라톤 집단 활동을 통해 소화하기에는 다소의 무리가 있음을 알 수 있었다.

이번 프로그램을 실시하면서 지도자로서 느낀 중요한 점은 내담자의 경력수준에 따라서 프로그램의 진행 시간이나 횟수를 잘 조정해야 한다는 점이었다. 초심 상담자 일수록 여러 회수로 나누어 실시하는 것이 바람직 할 것이며, 상담자 경력이 높을 수록 집중적인 마라톤 집단으로 실시하는 것이 효과적일 것이라는 생각 되었다. 그리고 프로그램 과정에서 자극 테이프로 제시된 내담자의 호소를 듣고 인지를 활성화하거나 상담자 혼자말을 생성하는 교육을 실시하였는데, 이것은 초반에는 매우 효과적인 방법이라 생각되지만 중반 이후의 교육에서는 실제 참가자들이 직접 모의상담이나 실제 상담시연에 참가하는 실습을 통해서 인지 기술을 적용해보는 시간을 가능한 한 많이 가지는 것이 참가자들이 인지 기술을 습득하는데 가장 도움을 받는 방법임을 알 수 있었다.

이상의 연구결과는 인지 기술을 훈련하는 것은 적어도 단기기간은 효과적이라는 것을 제시해 준다. 또한 인지 기술 훈련 프로그램을 통해 상담자들이 인지 기술을 가능한 빨리 배우는 것이 그들이 상담자로서 발전하는 과정에서 더 많은 도움을 받을 수 있을 것임을 알 수 있다.

이 결과를 밝히는 과정에서 나타난 본 연구

의 제한점과 앞으로의 연구에 대한 제언을 하고자 한다.

첫째, 인지 기술 훈련 프로그램의 효과 검증을 단일 집단 사전, 사후설계로 측정하여 통제 집단과의 효과를 비교할 수 없었던 제한점을 들 수 있다. 또한 프로그램 사전과 프로그램 실시 직후의 사후 측정으로 효과를 검증하였다는 점도 제한점이라 할 수 있다. 그러므로 추후 연구에서는 통제집단을 두고 상담자의 사전·사후 측정과 몇 개월의 시간이 경과한 후에 상담자의 인지 기술의 효과가 유지되고 있는지를 다시 한 번 측정할 필요가 있겠다.

둘째, 상담자 능력 측정에서는 실제 상담자의 상담 면접 과정에서 상담자의 능력을 평정한 것이 아니라 능력측정 질문지에 대해 상담자 스스로 지각한 능력을 측정한 것이었으므로 상담자가 보유한 실제 능력이라고 하기엔 무리가 있다. 이 또한 참가자들이 실제 상담을 하는 과정에서 상담자의 능력을 측정할 수 있는 방안을 모색해야 할 것이다.

셋째, 프로그램 참가자들이 모두 초심 상담자들이었으므로, 본 인지 기술 훈련 프로그램의 효과를 중급이나 숙련 상담자에게서 나타날 수 있는 효과로 일반화하기에는 약간의 한계가 있을 수 있다. 그리고 실제 인지 기술에 대한 요구가 가장 높을 것으로 생각되는 상담자 수준은 행동적 수준의 대화 기술이나 관계형성과 같은 기술을 익히고 어느 정도 상담을 운영해 나갈 수 있게 된 중급 상담자일 가능성이 높다. 문수정(1999)의 연구에서도 '처치, 개입 기술'에 대한 요구가 초급, 중급, 숙련 상담자 모두 높은 교육요구를 나타내었는데, 이렇게 경력수준에 차이없이 교육요구가 높은 영역에 대해서 문수정은 경력수준에 따른 심화 프로그램이 요구됨을 논의하였다. 이러한 맥락에서 중급 상담자들을 대상으로 한

인지 기술 훈련 프로그램의 효과 검증 또한 필요한 후속 연구가 될 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 개발된 인지 기술 훈련 프로그램을 실제 상담에 종사하는 초심 상담자들에게 적용하고 인지 기술 훈련 프로그램의 활용에 대한 가능성을 보여준 점에 의의가 있을 수 있다. 또한 이 프로그램의 효과를 상담자들을 통해 검증해 봄으로써 초심, 중급 상담자들이 가능한 빨리 인지 기술을 학습하고 이를 상담 장면에서 활용하도록 교육시킬 수 있었다는 점, 그리고 앞으로 이를 활용해 상담자 발달과정에서 숙련 상담자가 되기 위해 소요되는 오랜 기간을 단축할 수 있는 가능성을 보여준 점에서 의의가 있을 것이다.

참고문헌

- 류진혜·김재환(1999). 상담자 인지기술과 상담의 효과. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 11, 2, 35-64
- 류진혜(1999). 인지 기술 훈련 프로그램. 대학생 활연구. 한양대학교 학생생활상담연구소. 17, 45-68
- 문수정(1999). 상담수퍼비전 교육내용 요구분석. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 심홍섭(1998). 상담자 발달수준 평가에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- Borders, L. D.(1989). Developmental cognition of first practicum supervisees. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 163-169.
- Fuqua, D. R., Newman, J. L., Anderson, M. W., & Johnson, A. W.(1986). Preliminary study of internal dialogue in a training setting. *Psychological Reports*, 58, 163-172.
- Hirsch, P., & Stone, G.(1983). Cognitive strategies and the client conceptualization process. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 566-572.
- Kurpius, D. J.(1983, April). *International dialogue in counseling training. An empirical comparison of cognitive content and strategies for improving counselors' effectiveness*. Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association, Montreal, Canada.
- Kupius, D. J., Benjamin, D., & Morran, D. K.(1985). Effects of teaching a cognitive strategy on counselor trainee internal dialogue and clinical hypothesis formulation. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 263-271.
- Mahoney, M. J., & Lyddon, W. J.(1988). Recent Developments in cognitive approaches to counseling and psychotherapy. *The Counseling Psychologist*, 16, 190-234.
- Martin, J.(1984). The cognitive mediational paradigm for research on counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 558-571.
- Morran, D. K.(1986). Relationship of counselor self-talk and hypothesis formulation to performance level. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 395-400.
- Morran, D. K., Kurpius, D. J., Brack, C. J., & Brack, G.(1995). A Cognitive-skills model for counselor training and supervision. *Journal of Counseling & Development*, 73, 384-389.
- Murdock, N. L.(1991). Case conceptualization : Applying theory to individuals. *Counselor Education and Supervision*, 30, 355-365.
- Richardson, B., & Stone, G. L.(1981). Effects of a cognitive adjunct procedures within a microcounseling situation. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 168-175.

Effects of the Cognitive Skills Training Program

Jin-Hye Rhyu

Students Guidance & Counseling Institute Hanyang University

Jae-Hwan Kim

Department of Neuropsychiatry Hanyang University

The purpose of this study was to evaluate the effects of a cognitive skills training program which applied to counseling practice, on counselors' quality of the hypotheses formation for treatment of clients and counselors' counseling ability. Subjects consisted of eleven novice counselors(eight female and three male). They participated in a 10-hour cognitive skills training program. The program consisted of self-talk, self-instruction strategy and hypotheses formation skill etc. The hypotheses formation and counseling ability check list were administered before and after treatment. It is found the counselors' quality of hypotheses formation and counselors' counseling ability were improved respectively. The analyses of the subjects' written opinions about the training program also identified that they understood their clients' problems more clearly, formulated the hypotheses for the treatment of clients more qualitatively, and chose interventional skills more appropriately than before treatment.

The results of this study were discussed that the cognitive skills training program may be an important component of counselors' education. Through the cognitive skills training program, novice counselors would be able to acquire cognitive skills in a short-term and apply them effectively to counseling practice.