

# 1. 사이버 상담



# 1 사이버 상담

## ① 사이버 상담의 개념

- 사이버상담은 사이버 공간에서 이루어지는 상담으로 인터넷을 매개로 한 상담활동이다. 다원화된 사회에서 내담자 문제의 다양성과 상담요구의 증가로 사이버 상담이라는 새로운 상담방법이 등장하였다. 사이버 상담은 컴퓨터를 매개로 시간과 공간의 제약 없이 접근 가능한 효율적인 상담방법 중 하나이다.

# 1 사이버 상담

## 2 사이버 상담의 특징

### 단회기 상담

시간적 제한으로 인해 단회로 이루어지는 경우가 많다. 한정된 시간 내에 상담자가 상담에서 내담자가 원하는 것을 정확히 파악하여 효율적인 상담이 이루어지도록 하는 것이 상담의 성패를 좌우한다.

### 편리성과 신속성

통신이 가능한 상태라면 언제, 어디서든 상담을 할 수 있는 편리성이 있다.

1

## 사이버 상담

2

### 사이버 상담의 특징

#### 문자중심의 의사소통

문자중심의 상호작용은 인지적 이점에 있다. 내담자는 시간을 두고 생각을 정리한 후 반응하는 것을 허용하기 때문에 자기성찰 능력을 향상시킨다.

#### 익명성

자신에 대한 정보를 선택적으로 공개할 수 있기 때문에 신분 노출의 위험 없이 상담에 임할 수 있다.

1

# 사이버 상담

## ② 사이버 상담의 특징

### 내담자의 주도성과 자발성

사이버상담에서는 내담자들이 자발적으로 인터넷에 접속하여 자신에게 적합한 상담 사이트를 찾아 상담을 의뢰할 수 있다. 그리고 자신에 관한 정보를 선택적으로 공개할 수 있고 언제든지 상담을 중단할 수 있는 등 내담자가 상담과정에 주도적으로 참여할 수 있다.

### 경제성

내담자가 상담실을 방문하는데 따르는 시간과 비용이 저렴하다.

### 시공간의 초월성

내담자는 시간과 공간의 제약을 받지 않고 언제든지 상담을 받을 수 있다.

# 1 사이버 상담

## 3 사이버상담의 종류

### 이메일 상담 >

01 이메일 상담은 신중하게 생각한 내용을 글로 주고받으므로 내담자가 스스로 자신의 심정을 정리하는 자기 성찰의 기회를 가진다.

### 게시판 상담 >

02 게시판 상담은 공개적으로 진행되는 경우가 많아서 문제에 대한 보편성을 가진다.

### 데이터베이스 상담 >

03 데이터베이스 상담에서는 기존에 자주 접하였던 각종 내용과 상담 사례를 사안별로 유목화하거나 키워드로 입력된 데이터베이스로 구축하여 원하는 정보를 쉽게 얻을 수 있다.

# 1 사이버 상담

## 3 사이버상담의 종류

### 채팅상담

04

상담자와 내담자가 대화방이라는 가상의 상담실에서 만나 대화를 주고받는 형태의 상담이다. 이 상담은 일정한 시간을 약속하여 실시간 이루어지는 상담으로 위기상담에 효과적이다.

### 화상상담

05

인터넷을 통해 화상으로 이루어지는 상담 방식이다. 비언어적 정보 획득이 가능하여 사이버상담의 한계를 보완할 수 있다. 그러나 대면상담에서와 마찬가지로 신분 노출을 기피하는 경우가 있다.

# 1 사이버 상담

## 4 사이버상담 내담자의 호소 문제 유형

### 문제 유형에 따른 내담자의 요구와 상담자의 대처방안

문제유형	글의 특징	내담자의 요구	상담자의 대처
지지호소형	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문장이 길다.</li> <li>· 감정표현이 많다.</li> <li>· 상담을 통해 해결하고자 하는 바가 뚜렷하지 않다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상담자에게 하소연하기</li> <li>· 자신의 심정을 이해받기</li> <li>· 격려와 지지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부정적인 감정 수용, 지지, 격려</li> <li>· 공감과 상담자의 자기 노출</li> <li>· 자신에 대한 긍정적인 시각을 갖도록 하기</li> </ul>
문제해결 호소형	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 선택으로 인한 갈등 상황이 표현되어 있다.</li> <li>· 스스로 제시하는 해결책을 갖고 있기도 하다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문제 해결방법 찾기</li> <li>· 의사결정</li> <li>· 대안을 찾아 현재 상황에 적응하기를 원함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문제해결의 어려움을 겪는 감정을 공감</li> <li>· 문제를 객관적으로 보고 합리적으로 의사결정을 하도록 도움</li> <li>· 내담자가 시도할 수 있는 방법을 제시</li> </ul>
정보 및 조언 요구형	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문장이 짧고 간결하다.</li> <li>· 원하는 정보가 구체적으로 제시되어 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사실적이고 실질적인 지식이나 조언 요구</li> <li>· 구체적인 방법에 대한 요구</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상담자의 지식이나 정보를 제공</li> <li>· 전문기관이나 관련 기관 소개</li> </ul>



# 1 사이버 상담

## 5 사이버상담의 과정과 실제

### 1 내담자의 요구 파악하기

: 내담자의 요구나 호소 문제의 유형은 하나가 아닌 복합된 형태로 나타나기도 한다.

### 2 제목 정하기

: 답변을 쓸 때 제목은 상담자가 핵심적으로 부각시키고 싶은 내용을 집약해서 쓴다.

### 3 맞이하기 : 상담관계를 형성하는 기본과정이다.

### 4 호소 문제 명료화하기

: 내담자의 호소 문제를 명료화하는 것은 자신의 문제를 객관적으로 살펴볼 수 있는 기회를 제공한다.

### 5 공감하기

: 지지호소형의 문제를 가진 내담자에게 공감이나 지지는 가장 중요하다.

# 1 사이버 상담

## 5 사이버상담의 과정과 실제

6 내담자의 강점 지지하기  
: 내담자의 강점을 지지하는 일은 문제해결에 큰 힘이 된다.

7 상담 목표 설정하기  
: 내담자의 요구에 맞추어 상담 목표를 정하고 그에 따라 상담을 해야 한다.

8 격려하기  
: 내담자의 강점 확인이나 문제해결 시의 희망적인 상황이 글에 포함되어 있다.


9 추수상담의 가능성 열어놓기  
: 언제든지 추수상담의 가능성을 열어놓아 내담자가 편안한 마음으로 다시 상담을 요청할 수 있도록 하는 것이 좋다.

## 2. 놀이치료



## 2 놀이치료

### ① 놀이치료의 기초



#### 놀이치료의 정의

- 모든 인간은 놀이와 더불어 성장하고 놀이를 통해 생활의 활력을 얻는다. 놀이치료는 프로이트의 정신치료에서부터 시작되었다. 놀이치료란 훈련된 치료자가 심리적 문제를 지닌 내담자를 돕기 위해 체계적으로 놀이의 치료적 힘을 적용시키는 대인관계 과정이다.

## 2 놀이치료

### 1 놀이치료의 기초

#### 놀이치료의 장점

- 놀이치료는 아이의 저항을 줄이고 아이에 대한 쉬운 이해, 창조적 사고 발달, 감정 정화, 새로운 행동 연습, 대인관계 향상, 스트레스 해소 등 많은 장점을 가지고 있다. 놀이는 내담자가 쉽게 저항을 극복하고 치료를 위한 관계를 맺게 한다.

## 2 놀이치료

### ② 놀이치료의 과정

#### 접수면접

접수면접은 부모와 함께 아동의 문제를 상담자와 상담하게 되는 첫 시작이다. 접수면접에서 아동문제의 원인에 대한 가설을 세우게 된다.

#### 아동관찰 및 놀이평가

상담자는 그림검사와 놀이를 통해 아동의 감정과 문제점 및 그 원인을 파악·평가하게 된다.

#### 부모면담

아동 문제의 원인을 좀 더 구체적으로 파악하기 위해 부모와 면담을 하는 것이 필요하다.

#### 초기단계

초기 단계는 내담자와 신뢰감을 형성하는 단계로 이때 아동은 호기심을 나타내고 창조적인 놀이를 자주하며 행복감과 불안감을 모두 나타낸다. 그리다가 차츰 공격적인 놀이가 증가하기 시작하고 자발적인 표현도 늘어나게 된다.

## 2 놀이치료

### ② 놀이치료의 과정

#### 중기단계

중기 단계에서 아동은 부정적인 감정을 자연스럽게 나타내기 시작한다. 이때 상담자는 아동의 자기존중감이 향상될 수 있도록 통찰력을 높여주어야 한다.

#### 종결단계

치료 목표가 달성되면 종결을 준비하게 된다. 효과적인 치료 종결을 위해서는 사전에 내담자와 언제 종료를 할 것인지 이야기하여 치료자가 그것을 쉽게 받아들일 수 있도록 합의하는 과정을 거친 후 치료의 종결이 이루어져야 한다.

## 2 놀이치료

### 3 놀이치료의 접근방법

#### 모래놀이 치료

모래놀이치료는 모래와 작은 모형을 매개로 아동의 무의식에 있던 사고와 느낌을 구체적으로 표현하게 함으로써 무의식과 의식을 연결하여 치료하는 것이다.

#### 미술놀이 치료

미술놀이치료란 미술 작업을 통하여 내면의 심리적 갈등과 어려움을 완화시킴으로써 아동의 적응을 도와주는 치료법이다.

#### 게임놀이 치료

치료에서 게임은 아동과 초기에 관계를 잘 맺고 친해지기 위한 수단이기도 하다. 또 게임을 하면서 나타나는 아동의 행동과 언어 표현을 보고 아동의 능력 수준과 특성을 파악하기도 한다.



## 2 놀이치료

### 3 놀이치료의 접근방법

#### 집단놀이 치료

집단놀이치료는 놀이치료실에서 다른 아동들과 자연스러운 상호작용을 통해 사회생활을 이해하고 적응할 수 있는 기회를 배우는 과정이다.

### 4 놀이치료에 대한 세 가지 의문

#### 놀이치료를 하면 정말 좋아질까?

어린 아동들은 자신의 생각과 마음을 말로 표현하는 것이 어렵다. 이런 아동들은 자신의 생각과 마음, 경험하였던 어려움을 놀이를 통해 시원하게 표현할 수 있다. 상담자는 아동이 표현하고 놀이를 통해 아동의 어려움을 이해하게 되고 아동이 경험하고 있는 어려움에서 벗어나 정서적으로 건강하게 성장하고 적응하도록 도울 수 있다.

#### ④ 놀이치료에 대한 세 가지 의문

**놀이치료는 집에서 하는 놀이와 무엇이 다른가?**

놀이치료실에는 상담자라는 특별한 사람이 있다. 상담자는 아동이 놀이치료실 안에서는 긍정적이든 부정적이든 어떤 감정이든지 다양한 놀이를 통해 안정하고 자유롭게 표현할 수 있다는 것을 깨달도록 돕고 안정감을 느낀 아동은 자기를 충분히 표현하게 된다.

**부모상담이 꼭 필요한가?**

부모의 심리 상태 정도는 아동의 건강한 심리적 성장에 큰 영향을 주기 때문에 부모상담이 꼭 필요하다.

### 3. 음악치료



### 3 음악치료

#### 1 음악치료의 이론적 기초

##### 음악치료의 개념

우리의 삶은 음악 속에서 이루어지고 있으며, 음악으로 인해 풍요롭다. 우리 생활의 일부인 음악을 인간의 심리적 문제를 해결하기 위한 방법으로 활용하는 것이 음악치료이다. 음악치료는 음악을 활용하여 인간의 심리적 문제를 치료하기 위한 모든 활동을 말한다.

### 3 음악치료

#### ① 음악치료의 이론적 기초

##### 음악치료의 장점

음악은 소리라는 매개체로 사람의 몸과 마음에 직접적이며 순간적으로 작용하기 때문에 치료 대상의 지능 수준에 상관없이 어떤 환경에서도 생리적인 반응을 유도할 수 있다.

##### 음악치료자의 역할

음악치료자는 내담자가 음악을 통해 자신의 감정을 이입하게 함으로써 도움을 줄 수 있고 음악으로 자기표현의 기회를 제공함으로써 도움을 줄 수 있다.

### 3 음악치료

#### 2 음악의 치료적 요소

- 음악치료는 음고, 음정, 강약, 음색, 리듬, 화성, 가사 등 요소가 치료적으로 활용된다.

#### 3 음악치료의 효과

- 음악은 음악치료의 기본적인 도구로서 사람들로 하여금 치료적인 생리적, 심리적, 사회적 반응을 일으키게 한다.

#### 4 음악치료의 방법

- 음악치료는 음악을 커뮤니케이션의 수단으로 사용하며, 치료자의 역할과 치료목표에 따라 다양한 방법으로 분류된다.

### 3 음악치료

#### 5 음악치료의 과정

##### 진단평가

진단평가에서는 내담자의 현재 상태와 내담자가 필요로 하는 것을 알아야 한다.

##### 치료 목표 설정

진단평가에서 나타난 내담자의 문제점을 논의한 후 내담자의 전체적 치료목표 달성을 위해 음악치료가 할 수 있는 목표를 선택한다.

##### 음악치료를 위한 음악 활동 계획

설정된 목표를 달성할 수 있도록 내담자에게 어떤 음악 활동을 적용시켜야 하는지를 결정한다. 예를 들어 즉흥연주 음악치료, 적극적인 음악 감상과 상상, 창작과 작곡 및 노래 만들기, 음악연주 그룹 등이 있다.

### 3 음악치료

#### 5 음악치료의 과정

치료적용 계획서  
작성

치료적용 계획서는 반드시 회기를 하기 전에 만들어야 하며 이 계획대로 음악치료 활동을 시행해야 한다.

치료활동의  
적용과 내담자의  
반응 평가

진행 상황을 매 회기 평가하고 치료 방향이 올바른지, 계획된 음악 활동들이 내담자 수준이나 기능적인 상태에 적절한지 등을 확인해야 한다.




## 4. 독서치료



## 4 독서치료

### ① 독서치료의 기초



#### 독서치료의 개념

- 현대인들은 심리적 문제를 해결하기 위해 다양한 방법의 심리치료가 실시되고 있다. 독서치료는 다양한 이름으로 불리고 있으나 현재는 '독서요법'과 '독서치료'가 동일한 의미로 가장 많이 사용되고 있다. 독서치료의 정의는 매우 다양하며 활동, 상호작용 등 무엇을 강조하느냐에 따라 조금씩 달라질 수 있다.

## 4 독서치료

### ① 독서치료의 기초

#### 독서치료의 대상

- 독서치료는 충격적인 경험을 가진 사람, 언어적 표현이 부족한 사람, 문제 해결을 위한 정보를 제공받고자 하는 내담자에게 적절하다.

#### 독서치료의 자료

- 독서치료의 자료는 책, 잡지, 신문, 시 등 다양하므로 독서치료자는 다양한 자료 중 적합한 자료를 선정하고 활용할 수 있어야 한다.

## 4 독서치료

### ② 독서치료자의 역할

- 독서치료자는 일반 상담자의 인간적 자질과 전문적 자질이 요구되며 책에 대한 정보와 지식을 가지고 내담자에게 적합한 책을 선정할 수 있는 능력이 있어야 한다.
- 독서치료의 세 요소는 치료자, 내담자, 책이다. 독서치료자는 치료의 도구가 되는 책에 대한 구체적인 정보와 지식을 가져야 하며 책과 내담자 사이에 치료적으로 개입하여 상호작용을 촉진해야 하므로 책의 내용에 대해 숙지하여야 한다. 그리고 독후활동 방법인 토론, 글쓰기, 그림 그리기, 역할극 등의 다양한 상호작용 방법을 사용할 수 있어야 한다.
- 독서치료도 사용되는 자료에 따라 다양하게 나뉜다. 치료자는 자신에게 알맞은 치료방법을 개발하는 것이 필요하다.

## 4 독서치료

### 3 독서치료의 과정

- 독서치료의 과정은 독서치료에 적합한 자료를 선정하고 그 자료를 내담자가 이해하게 하며, 독서 후에 치료자가 개입하여 활동하는 단계를 거친다.
- 돌과 돌(1997)의 독서치료 과정은 준비를 위한 단계, 읽힐 자료의 선택, 이해를 돕는 단계, 추수활동과 평가의 4단계로 구성된다.

## 5. 사이코드라마



## ① 사이코드라마의 기초

### 1. 사이코드라마의 개념

- 사이코드라마는 1921년 모레노에 의해 창시된 자발성 핵심으로 하는 즉흥극이다. 이것은 언어뿐만 아니라 신체동작으로 나타나는 모든 행위로 심리적 문제를 표현하고 해결해 나가는 과정에서도 드라마의 형식을 취한다.
- 사이코드라마는 내담자가 단순히 자신의 문제에 대해 말로 표현하지 않고 자신이 주인공이 되어 행위로 표현하도록 돕는다. 사이코드라마는 즉흥극이라는 형태와 자발성의 원리를 갖고 있다. 자발성은 기존 상황에서 새롭게 반응하고 새로운 상황에 적절하게 반응하는 힘이며, 창조성은 최고의 자발성이고 매 순간 신선해지고자 하는 행위의 힘이다.

## ① 사이코드라마의 기초

### 2. 사이코드라마의 5대 요소

- 사이코드라마의 5대 요소는 지금-여기, 주인공, 보조자, 디렉터, 집단이다.

### 3. 사이코드라마의 장점

- 사이코드라마는 주인공을 통해 자신을 객관적으로 보고 억압해 왔던 감정을 분출시킬 수 있는 기회를 주며 자신의 모습을 내적으로 통합할 수 있도록 도와준다. 또한 집단에 참여한 다른 구성원에게도 치료적 경험을 제공한다.



## ② 사이코드라마의 과정과 기법

## ✓ 사이코드라마의 과정

## 준비단계

주인공이 나오기 전까지의 모든 과정으로 관객 전체가 자발성이 올라와서 주인공이 되고 싶은 마음이 들도록 하는 것이 이상적이다. 워밍업은 쉽고 가벼운 것에서 무겁고 깊이 있는 방향으로 점차 나아가야 한다.

## 행위화 단계

주인공이 자신의 삶의 다양한 측면을 표현하고 탐색하여 자신의 진실을 탐색해 나가는 과정이다.

## 마무리 단계

주인공이 삶에 대하여 관객 자신의 이야기를 나누는 시간으로 비판, 평가, 조언 등을 하지 않도록 한다.

## ② 사이코드라마의 과정과 기법

## ✓ 사이코드라마의 기법

## 역할놀이

역할놀이는 참여자가 자기가 위치한 장면에서 어떤 역할을 선택해서 연기하는 것이다.

## 독백

주인공이 평소 억압되었던 생각이나 느낌을 혼잣말로 이야기하는 것이다.

## 역할전환

진행 중인 극의 상황에서 상대와 서로 역할을 맞바꾸어 그 장면을 다시 시도해 보는 것이다.

## ② 사이코드라마의 과정과 기법

## ✓ 사이코드라마의 기법

## 기울기법

주인공은 관중석에 앉아 있고 보조자가 주인공 역할을 대신 하는 것이다.

이중자아  
기법

자기의 감정을 확실하게 표현하지 못하는 주인공에게 사용하는 기법으로 가장 깊숙한 심정을 밖으로 유도해 낸다는 점에서 사이코드라마의 핵심적인 기법이다.

빈 의자  
기법

빈 의자를 중앙에 놓고 누가 그 의자에 앉아 있는가를 상상하여 이야기해 보게 하는 기법이다.