

# 1. 내담자



# 1 내담자

## 내담자란?

심리적인 문제를 해결하는 데 어려움을 느껴서 상담자의 도움을 받아 문제를 해결(성숙과 성장, 적응)하고 행복하게 삶을 살려고 하는 사람이다. 내담자에 대한 이해는 현재 문제에 대한 이해, 문제관련 상황 파악, 그리고 내담자의 강점과 가족, 학교, 직장, 문화, 복지, 시간 등 사회적 자원을 포함한다.

# 1 내담자

## ① 심리적 문제의 유형

- a 발생원인의 소재에 따라서 발생 원인이 외부에 있는 상황적 원인과 발생 원인이 내부에 있는 성격적 원인으로 구분할 수 있다. 사람들이 경험하는 심리적 문제들은 상황과 성격상의 문제 둘 중 하나로 명확하게 구분지어질 수 없는 경우가 많다. 즉 심리적 문제는 상황적 요소와 성격적 요소가 결합된 경우가 많다. 이를 '상황요소와 성격적 요소가 상호작용한다.' 라고 말한다.

# 1 내담자

## ① 심리적 문제의 유형

- b 시간의 경과에 따른 분류로는 일시적인 문제, 지속적인 문제, 만성적 문제로 구분할 수 있다. 주의할 것은 일시적인 문제라 해서 심각하지 않다고 말할 수 없다. 반대로 지속적인 문제라고 해서 반드시 일시적인 문제 보다 더 심각하다고 볼 수는 없다. 일시적인 문제라도 일정한 시간 간격을 두고 되풀이 되면 더 이상 일시적인 문제가 아니다. 따라서 지금 일시적인 문제가 나중에 또 문제가 될 수 있고 과거의 경험했던 일시적 문제가 현재에 또 나타날 수 있다.

# 1 내담자

## ① 심리적 문제의 유형

- c 심각성 정도에 따른 분류가 있다. 전문가들은 심리적 문제를 크게 신경증과 정신증으로 구분한다. 주의할 것은 정상인과 신경증, 정신증의 구분이 명확하지는 않다. 현재는 정상인이어도 앞으로 신경증, 정신증 문제를 경험할 수 있고 그 반대가 될 수도 있다.

### 정상적 상태

일상적인 생활은 방해할 정도의 커다란 문제나 적응 기능상의 어려움을 겪지 않는 상태이나 이들도 상담자를 찾을 때가 있다. 이런 경우 상담은 문제해결적 이라기보다는 성장 촉진적 상담이 될 것이다.

# 1 내담자

## ① 심리적 문제의 유형

### 신경증 상태

현실인식과 생활 적응력이 떨어지지는 않지만 주로 정서적 행동적 측면에서 그리고 주변사람들과 인간관계를 맺고 유지해 나가는 과정에서 상당한 정도의 불편과 고통을 느끼는 경우를 말한다. 신경증적 문제를 겪는 사람들은 우리 주변에서 많이 볼 수 있다. 이들은 자신이 겪는 불행과 고통을 스스로 인식할 수 있으므로 상담자의 도움을 자발적으로 구하는 경우가 많다. 일반적인 상담 장면에서 만나는 내담자들을 대부분 신경증적 문제를 가지고 있는 사람들이다.

# 1 내담자

## ① 심리적 문제의 유형

### 정신증상태

현실의 인식과 기본적인 생활 적응 자체가 안 되는 경우를 말한다. 이들은 상황에 전혀 맞지 않는 정서를 경험하거나 표현한다. 행동적인 측면에서도 아주 기이한 행동을 되풀이 하는 경우가 있다. 그러나 정신증의 가장 뚜렷한 특징은 사고방식과 기이성에서 찾을 수 있다. 사고의 흐름 간에 논리적 연결이 없이 비약이 심하거나 상식이나 일반적인 상황과는 전혀 맞지 않는 기이한 생각을 하는 경우이다. 이들은 현실에 대한 올바른 인식이 결여되어 있으므로 자신에게 문제가 있다는 자체를 알지 못한다. 따라서 자발적으로 상담을 받는 경우도 드물고 가족이나 주위 사람들의 요청으로 병원에 입원하거나 통원치료를 받는 경우가 많다.

## 2. 상담관계





상담관계란 내담자와 상담자와의 관계로 신뢰로운 상담관계를 통해 이루어질 수 있으며, 이 관계는 상담의 필수적인 요소이다.

1

상담자는 내담자가 자신의 문제를 해결할 수 있다는 것을 믿어주며 이 신뢰가 내담자에게 전달된다. 어려움의 한가운데에 있는 내담자가 지금은 비록 어려움에 대해 직면하기 어렵고 파악하기 힘들 만큼 약할지라도 결국은 누구보다도 상황을 잘 이해하고 문제를 해결하리라는 믿음과 신뢰가 있어야 한다.

이때 내담자는 비로소 자신의 문제를 똑바로 바라보고 해결하려는 용기와 의지를 가지게 된다.

2

효과적이고 의미 있는 상담을 위해서는 상담자가 사랑하는 마음과 한없는 수용력과 포용력으로 내담자와 신뢰로운 관계를 형성하는 것이 중요하다.

3

상담자도 마찬가지로이다. 내담자와 마찬가지로 한 명의 인간일 뿐이고 부족함이 많지만, 내담자 옆에서 함께 그 문제를 해결해 나가리라는 인간으로서 자신에 대한 믿음을 갖는 것이다.