

# 단기상담의 이해와 기독교상담적 응용 가능성

전 요 섭 교수

(Ed.D., Ph.D., 성결대학교 상담심리학)

## 국문초록

본 연구는 단기상담의 이해를 기초로 하여 그것을 기독교상담적으로 응용, 적용하는데 있다. 미국의 정신의학 간행물 "미국 정신의학 저널" (American Journal of Psychiatry)에 따르면 내담자의 1-2%만이 장기상담을 원했다는 보고가 있다. 또 「심리치료와 행동변화 편람」(Handbook of Psychotherapy and Behavior Change)에 따르면 "우리는 장기상담의 어떤 장점도 발견할 수 없다."고 밝히고 있다. 현대상담의 동향은 상담을 단기간 내에 하려는 성향이 나타나고 있다. 단기상담은 다른 이름으로 '시간제한적 상담(time-limited counseling)', '전략적 상담(strategic counseling)' 이라고도 하는데 이는 단기상담과 동일하거나 유사한 개념이다. 대부분의 상담자들은 단기상담을 5-8회기 상담으로 이해하고 있다.

단기상담의 결정적인 장점은 치유와 회복에 있어서 시간을 절약한다는데 있다. 특히 위기상담이나 기독교상담을 위해서는 무엇보다도 단기상담이 적합한 상담방법으로 제기된다. 단기상담에서 상담자의 역할은 매우 중요하다. 단기상담의 개념은 내담자 중심의 상담이 아니라 상담자 중심의 상담이라고도 할 수 있으며 많은 장점을 가진 상담기법이다. 사실상 단기상담은 기독교상담적 개념이 아니고 일반상담방법이다. 따라서 본 연구에서는 이를 기독교상담적인 차원, 성경적, 신학적 차원에서 분석을 통해 기독교상담적 적용점을 찾아보려고 하였다. 본 연구는 단기상담의 기법에 초점을 맞추었다기보다는 단기상담의 개념이해를 통해 기독교상담적 응용가능성을 모색하는데 중점을 두었다.

**주요단어 :** 단기상담, 기독교상담, 목회상담, 상담자, 목회돌봄 .

## I. 여는 글

한국교회는 상담학에 대한 관심이 급증하여 이를 연구하려는 학도들이 날로 증가하고 있는 현실이다. 이러한 현상은 교회현장에서 발견되는 일일뿐만 아니라, 사회전반적으로 마치 유행처럼 상담학을 공부하려는 이들이 급증하고 있다. 그만큼 현대사회 자체가 다원화되고 가족문제로 비롯하여 대인관계에서 많은 문제를 안고 있다는 것을 반증하는 예라고 하겠다.

그리하여 전국의 20여개 기독교계 대학에는 앞 다투어 상담대학원 또는 기독교(목회)상담학 전공 및 학과를 개설하여 운영하고 있다. 여기에서 배출된 많은 인원들이 실제로 교회현장에서 효과적인 상담사역자로 활동하고 있는지에 대해서는 의구심이 제기된다. 한국교회는 일부 대형교회를 제외하고 경제적인 문제를 포함하여 여러 가지 이유에서 상담실을 운영하는 교회가 그리 많지 않기 때문이다. 사실상 기독교상담계에서는 상담학을 전공하여 석사 이상의 학위를 취득하고, 학회의 관련자격을 취득한 후, 상담전문가 또는 준전문가로서 활동할 수 있는 장(field)이 넓지 않거나 열악한 실정이다.

또한 문제가 되는 것은 상담이 이루어졌다고 할지라도 전문적이고 장기적인 상담을 하기 어렵다는 것이다. 매주 교회상담실에 와서 상담을 받으려는 신자들도 많지 않은 것이 현실이다.

American Journal of Psychiatry지에 보고한 연구자료에 따르면 일반상담의 경우에 “내담자들 가운데서 장기상담을 요구하는 경우는 불과 1-2%밖에 없었다.”<sup>1)</sup>고 분석했다. “Handbook of Psychotherapy and Behavior Change”에는 “단기상담 접근과 비교해 볼 때, 장기상담은 정당화하기 어려운 것이 분명하다.”<sup>2)</sup>고 밝혔다. 현실적으로 상담이 잘 이루어지지 않고 있으며, 이루어진다고 할지라도 장기상담이 어려운 상황에서 상담자는 단기상담을 필요로 하게 되었고, 내담자는 단기상담을 요구하는 상황이 되었다고 분석할 수 있다.

장기상담에서 단기상담으로 이행되려는 추세는 일반상담의 동향이며, 기독교상담에서도 공통적인 성향을 나타내는 것이 분명하지만 단기상담을 교

회현장에서 응용할 때 ‘단기’라는 용어의 정의로부터 그 기간 및 개념에 있어서 학자들마다 통일된 견해가 없어 매우 혼란을 겪고 있는 상황이다. 따라서 어떻게 해야 바른 단기상담인가에 대한 복음주의적 지침이 필요한 상황에 직면해 있다.

본 연구에서는 단기상담의 이해와 배경을 기초로 기독교상담에서 그것을 응용할 수 있는 가능성을 모색해 보고자 한다. 본 연구는 단기상담의 기법을 중심으로 한 것이 아니며, 단기상담을 기독교상담에 응용, 적용시킴에 있어서 그 발생배경과 개념 그리고 장단점 등에 중점적으로 다루었다.

## II. 펴는 글

### 1. 단기상담의 이해

#### 1) 용어

단기상담은 대개 영어로 표현할 때, ‘짧은 기간의 상담(단기상담: short-term counseling)’ 또는 ‘간략한 상담(brief counseling)’이라고 부르는 것이 가장 일반적인 표현이다. 이는 용어 그대로 단기간(短期間)에 내담자에게 상담적 지원을 하는 것으로 장기간의 상담과 대비된 개념이라고 할 수 있다. 이에 대해서 David G. Benner는 ‘시간제한적 상담(time limited counseling)’이라고 부르면서 상담시간을 강조한 바 있으며, 동시에 단기상담모형을 일컬어 ‘전략적 상담(strategic counseling)’이라고도 표현했다.<sup>3)</sup> Brian H. Childs도 기독교상담은 시간 제한성이라는 상황에서 진행되어야 한다고 주장한 바 있다.<sup>4)</sup> 이처럼 기독교상담학자들이 단기상담을 주장하게 된 데는 현실적으로 단기간의 상담이 요구된다는 차원도 있지만, 작금의 일반상담학적인 추세와 동향이기도 하여 그 영향을 전혀 받지 않았다고 할 수는 없다.

용어의 선정에 있어서 짧은 기간의 상담은 상담회기를 의미하는 개념이 포함되어 있고, 시간제한적이라는 표현은 1회기에서의 상담시간을 의미하는

개념이라고 할 수 있다. 또한 전략적 상담이라는 용어에 시간제약성, 짧은 기간이 내포되어 있다고 하지만 의미가 명확하게 드러나는 용어가 될 수 없으므로 본 연구에서는 단기상담이라고 명명하고자 한다. 단기상담은 본디 기독교상담 용어는 아니며, 일반상담에서 보편적으로 사용하는 용어로서 기독교상담에서 그 용어를 바꾸지 않고 그대로 사용하지만 운용방법에 대해서는 복음주의상담학적인 입장에서 그 개념을 새롭게 수립하여 제시하고자 한다.

## 2) 개념

### (1) 상담시간 및 회기

단기상담을 논할 때 크게 두 가지 개념을 내포하고 있다. 1회기 시간의 단시간을 의미하는 것과 전체 상담회기의 단기간을 의미한다. 상담이론이 극단적이고 상이하더라도 1회기 시간에 대해서는 대개 공통적인 개념을 가지고 있다. 일반적으로 1회기에 1시간을 초과하지 않는 것을 보편적인 방법으로 인식하고 있으며 이에 일치성이 나타나고 있다.<sup>5)</sup> 인본주의상담학의 창시자 Carl R. Rogers도 1회 상담에서 60분을 초과하는 것은 좋지 않다는 것을 주장한 바 있다.<sup>6)</sup> Clyde M. Narramore도 대개 한 번의 상담시간은 1시간 정도 사용하는 것이 가장 적합하다고 주장했다.<sup>7)</sup> 60분을 넘지 않거나 50분이나 대동소이한 개념이며 학자들 간에 1시간을 넘지 않는 방법을 공통적으로 제시하고 있다. 이는 단기상담이든, 장기상담이든 1회기의 상담시간에 대해서는 이견이 없다. 또한 기독교상담에서 주장되는 상담시간 규정에 대해서도 통일된 안은 없으나 통상 1회기에 1시간 상담을 하는 것에 대해서는 이의가 없다. 상담시간을 1시간 이상하게 되면 상담자에게 경청피로가 발생하여 정확하게 들을 수가 없게 되어 효과적인 상담이 되기 어렵다.

단기상담이라는 용어를 사용할 때, '단기(short-term)' 라는 말은 1회기 상담의 단시간을 의미하는 것은 아니다. 가장 논란이 되는 부분은 전체 상담회기에 대한 개념이다. 즉 짧은 기간 동안에 상담을 한다는 개념으로서 어느 정도의 기간이 짧은 기간인가에 대해서는 일치된 견해가 없다. 단기상담의

회기에 대해서는 주 1-3회 정도의 상담으로 15회 정도 하는 상담을 '단기상담'이라고 정의한 경우도 있다.<sup>8)</sup> 그런가하면 John C. Wynn은 3-12회를 단기상담으로 정의했다.<sup>9)</sup> Gary Oliver는 단기상담의 횟수를 4-8회 범위 내에서 하는 것을 권장했으나 대개 5회 이하로 진행되는 것이 일반적이라는 사실을 분석했다.<sup>10)</sup> Benner도 단기상담모델은 5회를 기본으로 상담하는 것이라고 주장했다.<sup>11)</sup> 그런가하면 Seward Hiltner는 최대 12회기가 넘지 않는 것을 단기상담으로 정의했다.<sup>12)</sup> Rogers의 경우는 상담횟수를 6-15회를 요하며 1주일에 1-2회를 상담하여 3개월 정도는 소요된다고 주장했다.<sup>13)</sup> 심지어 정신역동심리치료에서는 단기상담의 기간에 대한 정의에 있어서 40회에서 1년 이내에 끝나는 치료를 일컬어 단기상담으로 보기도 한다.<sup>14)</sup> 그러나 그 치료기간도 정신역동심리치료자마다 차이를 두고 있다. 이처럼 단기상담의 횟수에 대해 학자들마다 주장하는 바에 있어서 일치된 견해가 없는 실정이다. 통상 적게는 5-6주에서 길게는 12-15주의 상담을 일컫는 개념이라고 할 수 있다.<sup>15)</sup> 합의된 바 없지만, 단기상담이라는 용어를 사용할 때 통상 10회기를 넘기지 않는 것이 성향이다. Childs도 10회 이상은 절대로 넘어서는 안 된다고 강조했다.<sup>16)</sup> 그래서 근래는 '장기-단기상담'이라는 모순된 용어를 사용하기도 한다. 이는 내담자의 문제가 복합적인 상태일 때, 10회라는 단기상담 형태를 취하여 하나의 문제를 해결한 후, 그 다음으로 심각한 문제를 다루게 되는 형태를 일컫는 말이다. 하지만 이것은 내담자와 문제의 종류에 따라서 유동적(flexible)일 수 있다는 생각을 갖는 것이 바람직할 것이다. 그래서 단기상담이라는 말은 상대적 개념의 용어이다.

Benner의 조사에 의하면 상담자들이 한 내담자와 상담할 때 평균적으로 1회 상담으로 상담을 마친 경우가 13%, 2회에서 5회 사이가 74%, 6회에서 10회 사이가 12%, 그리고 평균 10회 이상이 1%라고 밝혔다.<sup>17)</sup> 또 Sol L. Garfield와 R. Kurtz는 1,216건의 상담사례를 분석한 결과, 평균 6회 상담으로 마무리 지었으며, 10회기 이상의 상담을 한 경우는 거의 없었음을 밝혔다. 또한 상담의 57.7%가 1회에서 4회기의 상담을 실시했던 것으로 나타났다고 분석했다.<sup>18)</sup> Benner의 「전략적 상담학」에 의하면 단기상담은 5회 실시하는 것이

가장 적절하다고 주장했다. E. Phillips에 의하면 대략 교회에서 이루어지는 상담은 그 종류와 관계없이 평균 상담횟수는 4회였다고 밝혔다. 심지어는 상담을 한 사람들 가운데 단회상담으로 종결한 사람이 50%, 나머지 50% 정도는 2회 이상의 상담을 실시했다고 한다.

그렇다면 시간이 짧으면 모두 단기상담이라고 할 수 있으며, 효과가 있다고 보아야 하는가에 대한 질문에 명확한 답을 내리기가 어렵다. 단기상담은 상담을 길게 하지 않는 것이 분명하나 몇 회를 기준으로 그 이상을 장기, 그 이하를 단기상담으로 분류할 수 있는가에 대해서는 기준이 모호하다. 그러나 대개 12회기(3개월) 이상 상담해야만 하는 상황이라면 단기상담에 포함시키지 않는 것이 보편적인 인식이다.

시간개념의 상이함이 절대로 기독교상담과 비기독교상담 또는 복음주의 상담과 비복음주의상담으로 나누어지는 시금석이 될 수 없다. 상담 횟수는 너무 많지 않게, 너무 적지 않게 해야 한다. 하지만 이런 표현은 매우 모호하여 어느 정도가 적합한가에 대하여 의구심을 갖게 한다. 인간은 신뢰가 형성되지 않고는 자신을 드러내지 않으려는 심리를 가지고 있다. 비록 상대방이 전문상담자라고 할지라도 내담자들은 선뜻 자신의 모든 것을 드러내지 않게 된다. 그러므로 상담자가 내담자로 하여금 신뢰를 얻는 것은 대단히 중요한 일이며, 신뢰는 단시일에 얻게 되는 것이 아니고, 오랜 시간 만남으로써 가능하다. 역시 몇 회를 만나야 신뢰가 형성되는가에 대한 언급도 용이하지 않다.

기독교상담의 상황에서 상담자를 처음 만나 자신을 충분히 드러내는 경우는 흔치 않다. 교회에 오랜 출석을 통해서 상담자에 대한 나름대로의 신뢰성을 기반으로 해서 상담을 요청하게 될 것이다. 이렇게 형성된 만남에서도 내담자의 문제는 단 번에 모든 것을 드러내지는 않을 것이다. Jay E. Adams에 의하면 “내담자들은 한 번의 상담에서 자신의 문제를 통상 20%만 노출시킨다.”고 했다. 물론 1회기 상담에서 내담자가 자신의 문제를 20% 정도만 드러내기 때문에 결국 5회를 상담해야 100% 문제가 드러난다고 할 수는 없다. 단순히 산술적으로만 계산하여 5회 상담이 적합하다는 논리는 맞지 않는다.

하지만 단기상담의 회기에 대해서 대개 5회기가 적합하다는 것이 지배적인 주장이다.

### 3) 복음주의적 개념

단기상담은 다른 상담형태보다 성경적이라는데서 복음주의적 상담개념으로 인식될 수 있다. 예수 그리스도의 상담을 분석해 볼 때도 단기적인 만남을 통해서 상담하고 문제를 해결한 사례들은 흔히 발견되지만 장기간의 상담을 했다는 증거는 찾아보기 어렵다.

또한 현대상담에서 단기상담의 효용성을 논할 때 그것이 문제 해결중심적 상담이라는 것에서 장점으로 제시하고 있는데 이는 이미 예수 그리스도께서 시행하셨던 상담방법이다. 보편적으로 상담을 장기간에 걸쳐서 하게 되면 핵심적인 문제뿐만 아니라 다양하고 매우 복잡한 문제들이 많이 드러나게 되어 오히려 내담자의 핵심적 문제가 흐려지게 된다. 하지만 단기간의 상담은 짧은 기간에 하는 상담이므로 문제중심적이고 핵심문제만 다루게 된다.<sup>19)</sup> Benner는 상담성격상 주로 장기간의 상담관계에서 자주 나타나는 복잡한 문제여로의 전이현상(transference complications)을 어느 정도 피할 수 있게 해 준다는 것을 잇점으로 제기했다.<sup>20)</sup> 아울러 Benner는 이 간결성이란 기독교상담에서는 영적인 문제에만 초점을 맞추고 그것을 핵심적으로 다루는 간결성이라고 주장했다. 단기상담의 간결성에 대해서 일반상담도 동일하게 잇점을 제기하며 강조하고 있으나 일반상담에서는 단순히 문제 중심의 간결이라고 인식하고 있으므로 여기에는 커다란 차이를 드러내고 있다고 볼 수 있다.<sup>21)</sup> 단기상담을 활용하는 대개의 상담입장에서는 내담자의 핵심적인 문제에만 초점을 맞춘다. 주로 당면한 문제를 중심으로 다루며 과거를 분석하는데는 많은 시간을 할애하지 않는다.<sup>22)</sup> 단기상담은 '문제 해결중심적 상담'으로 용어 그대로 해결에 초점을 두기 때문에 상담기간이 짧다. 게다가 상담의 초점이 문제에서 해결로 변화됨에 따라 행동이 우선적으로 중요해지고 통찰은 덜 강조된다.<sup>23)</sup> 따라서 상담적 개입이 단순하고 분명하며 적극적이다. 단기상담은 해결중심이므로 내담자의 이야기를 단순히 듣는 것이 아

니라, 적절한 지침을 주게 된다. Childs에 따르면 상담기록을 분석해 볼 때, 상담자나 내담자가 양에 있어서 거의 비슷한 분량의 이야기를 했고, 짧은 이야기를 주고받은 것으로 나타났음을 밝혔다.<sup>24)</sup> 또 해결중심의 상담에서는 내담자의 부정적인 차원보다는 긍정적인 측면을 부각시키며 그것을 내면화시키거나 강화시키는 것이 주요한 상담활용으로 제시된다. 이러한 단기간적 상담은 Howard W. Stone의 표현에 따르면 새로운 시대적 변화에 부응하기 위한 '새로운 유형의 상담'이라고 평가하고 있다.<sup>25)</sup>

예수 그리스도의 상담을 분석해 보면 내담자들이 드러낸 문제에 대해서 해결중심적인 상담을 했다는 것은 명백하다. 적절한 지침을 제시하고, 부정적인 차원에서 보다는 긍정적인 측면을 부각시켜 그것을 내면화시키도록 강화한 것은 전형적인 문제 해결중심의 상담방법이다. 이를테면 누가복음 7장 9절에 “예수께서 들으시고 저를 기이히 여겨 돌이키사 좃는 무리에게 이르시되 내가 너희에게 이르노니 이스라엘 중에서도 이만한 믿음은 만나 보지 못하였노라 하시더라.”는 예는 여러 차례 발견된다. 또한 요한복음 5장 14절 “그 후에 예수께서 성전에서 그 사람을 만나 이르시되 보라 네가 나왔으니 더 심한 것이 생기지 않게 다시는 죄를 범치 말라 하시니” 그리고 요한복음 8장 11절 “대답하되 주여 없나이다 예수께서 가라사대 나도 너를 정죄하지 아니하노니 가서 다시는 죄를 범치 말라 하시니라.”는 등 다양한 구절에서 내담자에게 적절한 지침을 제시한 것을 볼 때 현대상담학의 시각에서 보면 전형적인 해결중심의 상담이었다.

## 2. 단기상담의 발생 배경

근래 일반상담전략으로 단기상담모델이 제시되고 있는 것은 그것이 장기 상담에 비하여 더 효과적이라는 효용성에 근거한다. 단기간의 상담이기 때문에 더 효과가 있다고 단정하기보다는 단기간의 상담이므로 상담자가 핵심적이고, 문제 해결중심적이었고, 집중적이었다고 보는 것이 타당할 것이다.

David Gelman과 Mary Hager는 “면밀히 분석, 검토해 보았을 때, 몸 구

석구석을 맞사지 받는 1주간보다도 심리치료라는 이름으로 고통을 경감시키려는 1년이 더 효과가 있었다는 증거를 찾기는 거의 어렵다.”<sup>26)</sup>는 진술을 했다. 이렇듯 장기상담에 대한 부정론이 제기되어 종래의 상담개념이 도전받고 있는 것은 사실이다.<sup>27)</sup> 단기상담은 상담학계에 가장 최근에 등장한 개념이며, 강력하게 주장되는 이론이며, 꾸준히 증가하는 연구주제로서 현대 상담기법으로 인식될 정도로 지지를 받고 있다.<sup>28)</sup> 하지만 단기상담은 그 정의에 있어서 통일된 견해가 없고 모호한 개념이라고 할 수 있다. 그래서 L. R. Wolberg는 1965년에 어떤 종류의 단기상담도 적절한 방법론이 결여되어 있는 것이 문제라고 지적하면서 모호성을 드러냈다.<sup>29)</sup> 그러나 이러한 지적은 40년이 지난 작금에도 단기상담에 대한 많은 연구결과들이 발표되지만 역시 통일성이 없고 모호성을 드러내고 있다는데 문제가 있다.

#### 1) 시간의 경제성

단기상담이 등장한 이유는 주로 상담의 경제성, 즉 상담에 드는 시간과 비용을 줄이는 것과 무관하지는 않다.<sup>30)</sup> 의학적 치료기법에 있어서도 특정 질병에 대해서 입원하여 개복 수술을 하며 1개월의 치료를 요한다는 경우와 또 다른 경우는 입원 할 필요없이 내시경으로 30분이면 수술이 가능하고 통원 치료로 7일의 치료 기간을 요한다고 할 때 대부분의 환자들은 후자에 대해서 더 많은 관심을 갖게 될 것이다. 사실상 얼마나 자주 상담을 했는가 하는 상담회기의 빈도와 상담 결과에 미치는 영향은 분명하지 않다. 특히 기독교(목회)상담에 있어서 신자들을 위해서 충분한 시간을 할애하기 어려운 것은 목회자나 신자 모두가 모두 갖는 고민이다. 따라서 언제부터 누구로부터 시작되었다기보다 기독교상담에서 단기상담은 목회자와 신자들의 필요에 따라 자연스럽게 시작되었다고 할 수 있다.

#### 2) 정신분석학 상담의 반론

단기상담은 근본적으로 정신분석학 치료에 반하여 발생된 것이라고 볼 수 있다. 상담의 방향이 해결중심적으로 변화되면서 내담자의 문제 내력을 심

층적으로 탐색할 시간도 없고 필요가 없어졌으며 상담기간도 짧아지게 된다. 상담의 초점이 문제에서 해결로 변화됨에 따라 행동이 가장 우선적으로 중요해지게 되었다. 특히 기독교상담학이 형성되기 전, 일반상담 및 심리치료 기법들이 무분별하게 기독교화 하여 기독교상담의 역할을 대신했던 경우에도 정신분석학적 치료기법은 일반적으로 적용되지는 않았다고 볼 수 있다. 즉 기독교상담자 가운데는 내담자를 주 1회씩 적어도 2년 이상 교회에서 만나 상담하고 처음 1년 간은 편안한 의자에 눕혀 놓고 떠오르는 생각을 회피하지 않도록 하며, 어떤 것이든지 마음대로 드러내라고 치료(free association)하는 사람은 없는 것 같다.<sup>31)</sup> 정신분석학의 치료는 원칙적으로는 치료기간을 미리 정해놓지 않을 뿐만 아니라, 그 기간이 수 십 회기가 될 수도 있는데, 최소한 2년을 적절한 치료기간으로 생각하는 학자들도 있다. 이처럼 정신분석치료가 지나치게 길다는 것에 대한 반론을 제기하고 Albert Ellis의 경우는 그 스스로가 정신분석적 상담을 시행했다가 이를 포기하고 자신이 만든 단기상담으로써 합리적 정서행동치료(REBT)를 주장한 바 있다.<sup>32)</sup> 이처럼 단기치료는 정신분석학 등 기존의 상담 및 심리치료가 장기간에 걸쳐 활용된다는 면을 거부하고 짧은 시간에 소정의 치료효과를 거두기 위한 방법이라고 할 수 있다.<sup>33)</sup> 장기상담은 내담자를 낙인찍게 하는 경우가 많다. 상담자는 권위있는 사람으로서 이 권위로 내담자를 상담현장에 오랫동안 나오도록 하는 것은 묵시적으로 상담자가 내담자에게 해결하기 힘든 문제를 가지고 있는 사람이라는 것을 나타내는 것이다. 또한 문제를 해결하기 위해서 시간이 많이 소요되는 상태 또는 질병을 가지고 있다는 인식을 기초로 상담실에 오랫동안 나오도록 함으로써 내담자에게 심각한 문제자라는 낙인을 찍는 것이다.

### 3) 자생적 필요

기존의 특별한 상담이론과 기법에 관련없이, 장기상담에 반한 대안적 제시도 아닌, 상담현장에서의 자생적 필요에 의해서 짧은 기간의 상담이 일반화되었다고 볼 수 있다. 이는 현실적으로 상담자와 내담자 모두가 짧은 기간

의 상담이 필요하다는 인식과 요청에 의해 실시되는 것이라고 분석할 수 있다.<sup>34)</sup> 대부분의 내담자들도 선택의 여지가 있다면 장기상담보다는 단기상담을 선호하고 있으며 가능하다면 단회적 상담에서 자신의 문제를 해결받고자 하는 것이 보편적 심리이다.<sup>35)</sup> 문제를 즉각적으로 해결받고자 하는 조급한 심리는 문제에 직면한 사람들의 보편적인 현상이다. 짧은 기간의 상담을 마친 내담자들 가운데 2/3 정도가 만족하고 있으며, 그들의 삶에 실질적인 변화가 일어났고 어느 정도 문제해결의 실마리를 얻었다고 밝힌 것을 보면, 물론 문제의 사안에 따라 달라지겠지만 통상 단기상담이 상담현장에서 상당히 지지를 얻고 있는 것이 사실이다.<sup>36)</sup>

#### 4) 치료적 효과

단기상담이 근래 상담학의 동향으로 인식되고 있는 이유 가운데 하나는 단기상담이 장기상담에 비해 치료적 효과가 결코 뒤지지 않다는 것을 입증하는 연구결과들이 속출하고 있다는 것이다. 이에 기초하여 단기상담이 설득력을 얻고 견고한 지지 기반을 다지고 있다고 볼 수 있다.

#### 5) 중도 탈락자 증가에 대한 대책

상담을 오래하면 아무래도 상담 기간이 길어짐으로 인해서 중간에 내담자 스스로가 상담을 그만 두게 되는 ‘중도 탈락자’ 또는 ‘조기 종결자(drop out)’가 쉽게 발생할 수 있을 것이다. 상담실에 찾아올만한 대개의 내담자, 또는 심리적 이상(abnormal)을 경험하는 사람들의 특성이 조급성임을 염두에 두면 상담회기가 증가할수록 상담에 만족을 못 얻었을 경우에 중도종결의 가능성이 높아 질 것이 틀림없다. 내담자 스스로 생각하여 지내온 많은 상담회기가 자신에게 큰 도움이 되지 않았을 것이라는 판단이 들 때, 이 상담을 계속 유지시켜 나가기는 어려울 것이다. 여러 차례의 상담에도 불구하고 자신의 증상이나 문제가 치료 및 회복되는데 미흡했다고 생각을 가진 이상 상담 현장에 적극적으로 나오지 않으리라는 예상은 가능한 것이다. 근래 상담의 특징은 대학 학생생활상담소를 비롯하여 각종 상담실에서 제시하는

상담 횟수를 분석하면 상당수의 단회적 상담(1회기)이 증가하고 있는 공통성을 나타내고 있다. 문제에 따라서 상담의 회기가 결정될 수 있겠으나, 상담을 장기적으로 하는 것이 무조건 좋은 형태라고는 절대로 말할 수 없을 것이다. 처음부터 장기간의 상담을 염두에 두고서는 효과적인 상담이 되기 이전에 조기종결로 인해서 상담자체가 형성되지 않는 현실을 고려할 때, 처음부터 단기간의 상담을 염두에 두고 상담전략을 수립하는 것이 타당할 것이다.

#### 6) 상담자에 대한 의존성 증가

상담을 장기간 하는 경우에 발생할 수 있는 문제는 내담자의 상담자에 대한 의존성이 문제가 된다.<sup>37)</sup> 상담은 내담자가 독립적이며 스스로 문제를 극복하고 해결할 수 있도록 돕는 것임에도 불구하고 상담을 장기간 함으로써 내담자가 독립할 수 있는 기회를 제공하지 않고 상담자에 대한 의존성을 증가시킨다는 비판을 면할 수 없다.

#### 7) 내담자들의 요구

내담자들은 가능한 한 상담자에게 적게 방문하고 싶어 한다.<sup>38)</sup> 대개의 내담자들은 심리상태가 조급하며, 문제의 빠른 해결을 원한다. 물론 단기치료가 가능한 문제가 있고, 단기치료로써 해결하기 곤란한 경우가 틀림없이 있지만 수요자 자체가 단기간의 상담을 원하는 것은 보편성이다. 가령 내담자에게 25주간의 상담과 5주간의 상담을 선택하라고 했을 때 25주간의 상담기간을 선택할 내담자는 많지 않을 것이 틀림없다. 이것이 유료상담일 경우에는 내담자가 어떤 것을 선호하게 될 지 더욱 분명해진다. 사실상 단기상담을 실시하는 상담자는 짧은 시간동안 상담을 해야 하므로 더 많은 전문성, 적극성 그리고 기술을 요구받게 된다.<sup>39)</sup> 전문적 상담기술이 뒷받침되지 않는다면 짧은 시간동안 아무 성과없이 끝나버리고 마는 상담이 될 가능성이 높다. 일반적으로 내담자들은 2 내지 5회기의 상담으로 조기 종결하는 사례가 많이 있다. 여기서 문제는 실제로 2-5회기의 상담으로 증상의 개선, 회복, 치유

가 되기 어렵다고 할지라도 2-3회기 상담만 받고 자신의 증상이 좋아졌다고 스스로 느끼는 착각에서 상담을 종결하는 경우도 사실상 많이 있다. 그럼에도 불구하고 상담실에 더 이상 나타나지 않음으로써 3회기 정도에 상담을 해야 하는 현실적 상황에 부딪히게 된다.

### 3. 단기상담의 장점

#### 1) 현대목회 구조에 적합성

기독교상담의 경우에 내담자의 대부분은 교회 신자들로서 상담자든 내담자든 바쁜 목회구조 속에서 오랜 시간 상담을 하기가 어렵다는 것은 명백한 현실이다.<sup>40)</sup> 목회 특성상 상담을 위해서 많은 시간 할애할 수 있는 구조가 아니다. 또한 신자들은 목회자의 시간을 자신이 점유하는 것에 대해서 부담을 갖기 때문에 장기간 상담하는 것에 대해서 회복의 여부와 그 성과를 논하기 전에 부담으로 작용한다. 그리고 신자들 대부분이 장기간의 상담 자체를 원하지 않는다.<sup>41)</sup> 현대적 목회구조 및 내담자 삶의 구조가 장기적인 상담을 해 나갈 수 없다는 것은 자명한 사실이라고 할 수 있겠다. 그래서 목회상담에 있어서는 단기상담방법이 다른 어떤 상담보다도 적합하고 효율적이라고 할 수 있다.<sup>42)</sup> 또한 James D. Berkley에 의하면 현대교회에서 발생하는 문제나 상담의 내용들은 대개 위기상담으로서 장기간 상담할 수 없는 상황이므로 6회기의 단기상담의 기법이 절실히 요구된다고 주장했다.<sup>43)</sup> 이처럼 교회상황 자체가 상담을 장기적으로 할 수 없게도 만들지만 Hiltner의 분석에 따르면 목사 자체가 장기상담을 할 수 있는 훈련을 받은 경우가 없기 때문에 교회에서는 자연스럽게 단기상담이 정착되었다고 보고 있다.<sup>44)</sup> 훈련받지 않은 목회상담자가 상담을 이유로 장기간 동안 신자를 붙잡고 있을 때 어떤 일이 생길 지에 대해서는 상상하기가 어렵다.

#### 2) 기독교상담 특성 부각

단기상담은 기독교상담의 특성을 부각시키는 것이며 예수의 상담을 적용

하는 것이다. Duncan Buchanan은 예수의 상담에서 나타난 일반적인 유형으로 니고데모와의 상담(요 3:1), 바리새인 시몬과의 상담(눅 7:36-50), 그리고 부자 청년과의 상담(눅 18:18-23) 등을 제시하면서 이러한 상담에서 볼 수 있는 특징은 피상적이고 외적인 문제들을 초월하는 예수의 '분별력'이라고 보았다.<sup>45)</sup> 예수 그리스도께서 공생애 기간동안 수많은 사람들을 만나고 인간의 문제를 해결해 주셨지만 여러 차례 장기적인 만남 또 상담을 하신 바가 없었다. 심각한 문제를 가지고 온 내담자들에게도 단회적 상담으로 종결했다. 오늘날 많은 목회자들이 예수의 경우와 같이 단회적으로 문제를 해결하거나 종결하기에는 한계가 있다고 하더라도 단기상담을 통해서 내담자인 신자들에게 의미있는 도움을 줄 수 있기 위해 기독교상담자는 자신의 능력을 개발해야 한다. 기독교상담의 정체성은 상담기간에 있다기보다는 상담방법에 있다고 할 수 있다.

David Dillon은 목회구조에서 단기상담은 내담자가 자기노출이 감소되기 때문에 장점이라고 분석하고 있다.<sup>46)</sup> 내담자가 자기노출을 최소화하고 신속한 문제해결의 도움을 얻을 수 있으므로 목회상담에서는 내담자를 어느 정도 보호할 수 있다고 본 것이다.

#### 4. 단기상담의 한계

단기상담이 장기상담과 비교하여 상담결과에 유의한 차이가 없다는 것을 입증하는 연구결과들이 많이 있다.<sup>47)</sup> 그럼에도 불구하고 단기상담은 상당한 장점을 가지고 있으면서 동시에 한계점을 드러내고 있는 것이 사실이다.

##### 1) 구체성 결여

상담자가 단기간에 내담자를 이해, 분석, 진단, 평가해야 하므로 문제의 구체성이 떨어진다는 단점을 가지고 있다. 짧은 시간동안의 상담에서는 내담자의 문제가 드러나지 않는다는 것은 아니지만 단 기간의 상담이 구체성이 떨어진다는 것은 보편적인 현상이다. 물론 정신분석학적 상담의 입장에

서 단기상담을 비판하는 시각이겠으나 단기상담이 구체성을 드러내지 못하는 문제와 아울러 무의식을 충분히 다룰 수 없다는 지적이 있다.<sup>48)</sup> 혼란 경우는 아니지만, 자신의 증상이 심각하다고 생각하여 다소 장기상담을 기대한 내담자에게 지나치게 짧게 상담을 끝내버리면 내담자는 상담자에 대한 신뢰와 전문성에 대해서 의심하는 경우도 있다.

## 2) 부적합한 상담대상

상담의 기간이 짧기 때문에 중증 우울증, 불안증, 공포증 등 다소 정도가 심한 심리적 문제를 가지고 있거나 이미 오랜 기간 습관화된 문제 또는 중독(알콜, 마약, 포르노, 인터넷 등) 등에 노출된 내담자에 대해서는 커다란 효과를 보지 못할 것이다. 단기상담은 갑작스럽게 문제를 만난 사람이나 적응 상태가 좋았던 사람, 또는 사람들과 잘 어울리고 자신의 문제 해결에 흥미를 갖고 있는 사람에게 적합한 방법이다.<sup>49)</sup> 그러므로 상담자가 어떤 문제이든지 단기상담을 적용하기보다는 장기상담 대상자에 대해서는 상담을 하거나 장기상담의 기회를 얻을 수 있도록 의뢰(referral) 하는 것이 책임성 있는 행동이 될 것이다. 일반상담학 일각에서 밝힌 바에 따르면 심리적 문제를 가지고 있는 내담자 가운데 20%만이 단기상담에서 효과를 얻는다고 분석한 연구결과도 있다.<sup>50)</sup> Egan도 성격장애자들은 단기상담으로 효과를 얻을 수 없다고 분석했다.<sup>51)</sup>

일반적으로 문제가 심각하면 할수록 더 오랜 기간의 상담이 필요하기 때문에 단기상담의 주제로는 적합하지 않다. 예를 들면, 우울증이나 정신분열증 또는 심각한 아동학대의 경우에는 장기상담이 틀림없이 요구되는 것들이다.<sup>52)</sup>

## 3) 기타

일각에서는 단기상담에서 내담자의 감정 표현은 충분하지 않으며 매우 제한적이라고 지적하고 있다.<sup>53)</sup> 물론 극심한 심리적 문제를 다루는데 있어서 충격적 감정을 단시간에 드러내는 것은 어려운 것이지만 일반적인 문제를

다름에 있어서 시간이 길다고 하여 내담자가 자신의 감정 표현을 충분히 드러내는 것은 아니다. 오히려 긴 시간 상담함으로써 지루함을 느끼게 된다면 감정 표현은 효과적으로 드러나지 않을 수 있다. 그리고 시간이 제한되어 있다는 것을 내담자가 인식한다면 자기 표현에 있어서 더욱 역동적일 수 있으므로 이는 한계점이 아니라, 장점이 될 수 있다.

## 5. 단기상담의 활용방법

### 1) 활용 요소

일반적으로 상담 첫 회기에 상담자는 내담자에게 전체 상담에 대한 과정을 설명하게 되며, 상담회기에 대한 계약을 하게 된다. 장기상담의 경우에 내담자에게 “이 경우는 향후 6개월을 상담해야 합니다. 매주 1회씩 6개월동안 상담실에 나오실 수 있겠습니까?”라고 말했을 때 내담자가 선뜻 답변하기 어려울 것이다. 만일 계약없이 상담을 진행한다면 내담자는 “이 상담이 도대체 언제 종결되는가?” 하는 의구심을 갖고 상담과정을 지루하게 생각하거나 조기 종결할 가능성이 높아진다. 따라서 처음부터 시간과 회기를 정해 두고 상담하는 것이 효과적이다. 이를테면 상담자가 내담자에게 “향후 3주간 동안 매주 1회 1시간씩 상담하게 될 것입니다.”라고 말함으로써 상담관계를 계약하고 수립하게 된다. 단기상담은 학교 및 공공기관에서의 상담에 유용하며 교회 상황에 적합한 방법이다.

### 2) 활용 대상

단기상담은 ‘문제 해결중심적 상담’으로 Steve de Shazer 등이 해결중심적 단기상담 모형을 제시한 이래 이 접근법은 가족치료를 비롯한 다양한 상담에 적용되어 왔다.<sup>54)</sup> 1970년대 초부터 가족치료의 모델로 활용되기 시작했다. 가족상담의 경우 대체로 단기상담 모델이 적합하다.

또한 단기상담이 적용될 수 있는 대상은 문제의 정도가 심각한 수준에서 가벼운 수준, 문제를 오랫동안 만성적으로 경험했던 상황에서 단기간 급성

적인 상황에 효과가 있다. 통상 단기상담 활용이 가능한 내담자는 (1) 현재 직면한 문제에 대해서 가능한 해결방법을 찾아낼 수 있는 내담자, 그래서 단기상담은 '지금-여기(now & here)' 를 강조하게 된다.<sup>55)</sup> (2) 과거의 상담에서 성공적으로 도움을 받아 본 경험이 있는 내담자 (3) 해결해야 할 문제를 구체적이고 상세하게 말하는 내담자 (4) 명백하게 해결할 수 없는 문제, 이를테면 자녀의 죽음, 실직, 배우자의 상실 등과 같은 문제가 있지만 기꺼이 포기하지 않고 변화하려고 노력하며 변화시킬 수 없는 사실에 대해서 받아들이려는 내담자 (5) 교회, 가족, 친구 등 의지할 수 있는 좋은 지지자들이 있는 내담자 (6) 삶을 변화시키려는 동기가 높고 변화하기 위해 시간과 힘을 기꺼이 헌신하려는 내담자 (7) 해결하고 싶은 명백한 문제를 가지고 있거나 꼭 해결, 변화되고 싶은 생각을 가진 내담자 (8) 무엇을 해야 할지 스스로 알고 있어서 단순히 들어 줄 사람을 찾고 있는 내담자 (9) 변호사나 정신적 지도자 등의 사람들에게 의뢰하여 전문적 지원을 받아야 할 내담자 (10) 집단 상황에 잘 반응하는 내담자 등이 단기상담에 효과적인 내담자라고 할 수 있다.<sup>56)</sup>

### 3) 활용 방법

단기상담은 상담기간이 짧다는 것 때문에 전략적이지 않으면 효과를 얻기가 어렵게 된다. 3회기를 기준으로 상담하게 된다면 1회기는 초기가 되겠고, 3회기를 전체 상담을 할 경우에는 2회기가 중기가 되겠고, 총 4회기의 경우는 2-3회기, 총 5회기의 경우는 2, 3, 4회기가 중기가 될 것이다. 마지막 상담은 종결기가 된다. 통상 단기상담은 5회기를 기준으로 하는 것이 일반적이므로 여기서는 5회기 가운데 1회기를 초기, 2, 3, 4회기를 중기, 5회기를 종결기로 보았다.

#### (1) 초기

단기상담의 계획을 구체화시켜 상담의 진도와 예측되는 성과 및 차도에 대한 설명이 첫 회기 상담에서 있어야 할 것이다. 어떤 상담방법이라도 문제

가 해결되고 그것이 효과적이기 위해서는 상담자나 내담자가 문제의 해결과 상담의 성공, 즉 좋은 결과를 기대하고 예측해야 한다. 물론 내담자의 문제나 과거의 죄에 대해서 묵과해서는 안 되지만, 문제에만 초점을 맞추으로써 미래, 확신, 가능성, 해결 등을 놓쳐서는 안 된다. James Mann은 상담자가 내담자에게 근거없는 확신이나 신념 또는 지나친 낙관적 생각을 갖게 해서는 안 된다고 주장하고 있다.<sup>57)</sup> 문제는 근거없거나 지나친 것이 문제일 뿐, 낙관주의나 확신이 문제가 되는 것은 아니다.

내담자의 기대를 높이기 위해서 상담시간과 회기에 제약이 있다는 사실을 초기에 반드시 알려야 한다.<sup>58)</sup> 5회기 상담을 계약한 후에 4회기차 상담에서 내담자에게 “증상이 이런 부분에서 이렇게 차도가 있게 될 것”이라고 설명해서는 안 된다. 만일 5회기중 3회기차에 기대를 높이기 위한 계획했는데 내담자가 3회기차 임의로 상담을 조기종결 해버렸다면 기대를 갖도록 할 기회를 상실하게 된다. 그러므로 상담초기에 또는 매 상담회기 때마다 상담의 성과를 분석하고, 차기 상담의 성과를 예측하면서 기대를 높여야 단기상담에서 조차 발생할 수 있는 조기종결을 예방할 수 있을 것이다.<sup>59)</sup> 그러나 실제적으로 기대된 회기의 상담을 마쳤어도 증상의 개선, 회복, 치유가 나타나지 않았을 때 발생할 수 있는 실망감을 어떻게 해결할 수 있을 것인가에 대한 대안을 가지고 있어야 할 것이다. 과제제시는 상담 초기, 중기에 제시되어야 한다. 과제는 성경암송이나 성경읽기 또는 성경내용을 삶에 적용하여 습관화(habituation)시키는 것 등이 될 것이다.

## (2) 중기

단기상담은 문제 해결중심의 상담이며 내담자의 과거를 추적하는데 많은 시간을 할애하지 않는다. 단기상담은 단기간 동안 상담이 진행되는 것으로 위로, 지지, 격려는 강력해야 한다.

상담회기가 시작될 때마다 상담자는 내담자에게 “지금 몇 회기 상담이다.”라고 상기시켜야 한다.<sup>60)</sup> 그럼으로써 내담자가 문제해결에 대한 강한 열망과 동기를 갖게 된다. 그리고 1주일 단위로 상담하게 될 때 사고의 연계를

위해서 지난 회기의 상담에 대한 간략한 요약과 회상이 반드시 필요하다.

전 회기 제시했던 과제가 이행이 되었는지, 과제이행에 있어서 어떤 면이 어려웠는지, 왜 힘들었는지 등에 대해서 다루어야 한다.

종결 전 상담일 경우에 차기 상담이 마지막 상담임을 알려야 한다. 그렇게 해야만 내담자가 종결에 대한 마음의 준비를 할 여유를 갖게 되며 상담도 급작스럽게 진전을 보게 되는 경우가 있다.<sup>61)</sup> 회기를 마칠 때마다 기도로 마치는 것은 기독교상담에서 의미있는 상담활동이다. 상담자는 내담자가 회기 중에 드러낸 문제의 해결을 위해서 기도하도록 권면하고 기도의 방법을 구체적으로 알려주어 내담자로 하여금 기도하게 할 수도 있다. 기도가 길어야 되는 것은 아니므로 간략한 기도를 자주 할 수도 있다.

### (3) 종결기

모든 문제와 증상에 대해서 5회기만 상담한다는 것은 사실상 문제가 야기될 수도 있다.<sup>62)</sup> 그렇지만 절대적으로 5회기 상담으로만 끝내야 하며, 더 이상 해서는 안 된다는 의미는 아니다. 상담의 종결은 상담자와 내담자가 서로 충분히 합의된 상태에서 이루어져야 한다. 여기서 상담자는 상담의 목표를 달성하는데 있어서 지나친 완전주의를 지향해서는 안 된다.<sup>63)</sup>

또한 상담자가 분명히 인식해야 하는 것은 상담자가 생각하는 목표와 내담자가 생각하는 목표나 상담의 성과 간에는 많은 차이가 있다는 것이다. 이때 내담자들이 갖는 생각이 바로 완전주의라고 할 수 있다. 과거에 없었던 문제가 발생함으로써 괴로움을 당할 때 이런 문제가 완전히 해결되어 전혀 문제가 없는 상태로 환원되는 것을 상담의 목표로 생각하기 때문에 양자가 종결을 합의하는 것은 쉽지 않으며 어느 한 쪽이 다소 만족스럽지 못한 감정을 가질 수 있다. 사실상 상담의 목표가 성취되었는지를 아는 것은 쉬운 일이 아니다. 내담자에게 상담초기에 설정했던 상담의 목표가 성취되었다고 생각되느냐? 라고 물었을 때 성취되지 않았지만 상담자의 체면을 생각해서 성취되었다고 말할 수도 있고 성취되었지만 상담자의 의존성으로 인해서 성취되지 않았다고 말할 수도 있기 때문이다.

따라서 내담자의 태도를 중심으로 짐작할 수 있는 것은 상담에 대한 정서적 강도가 줄어드는 것에서 분류할 수 있다는 입장도 있다.<sup>64)</sup> 즉 내담자가 상담의 약속시간을 어긴다든지, 지나치게 유우머를 사용하게 된다든지, 상담에 대한 무관심과 불성실한 태도 및 과제의 불이행 등의 행동이나 감정을 나타낼 때 상담자는 종결을 고려할 수 있다.

한 회기(ssession)를 마칠 때에도 내담자와 기도할 수 있지만 전체 회기(term)를 마치고는 상담자가 내담자를 위해서 기도해 주어야 한다. 이 때 기도는 상담자가 할 수도 있고, 내담자에게 기도를 하도록 요청할 수도 있으며, 둘 다 기도할 수도 있다. 상담자는 내담자에게 재상담의 가능성을 열어 놓고 모든 상담을 종결해야 한다. 내담자가 불안에 떨지 않도록 종결기 상담에서는 각별한 위로와 지지가 필요하다.

### III. 닫는 글

단기상담은 현대 상담방법으로 제시되는 기법으로써 이상적인 상담형태라기보다는 실제적인 상담이며, 현실적인 요청이라고 할 수 있다. 기독교상담에서 상담과 그 신학적 기초를 성경에 둘 때, 이는 예수 그리스도의 방법에 기인한다고 볼 수 있다. 예수께서 상담한 내용이 성경에 충분히 기록된 것은 아니지만 현저히 드러난 사례들을 통해서 분석해 볼 때, 예수 그리스도께서는 장기상담을 했다거나 장기상담을 통해서 효과가 나타났다는 근거를 찾을 수 없다. 예수께서는 짧은 기간, 그리고 짧은 시간동안에 복음전도와 치유, 교육 등의 사역을 감당하심에 있어서 단기간의 방법을 취하셨다.

현대상담에서 단기상담은 상담의 횟수가 짧기 때문에 무엇보다도 매 회기마다 내담자에 대한 상담자의 역할이 매우 중요하다. 내담자에게 훌륭한 상담적 지원을 계획하고 있더라도, 내담자들은 중도탈락율이 매우 높아 다시 상담실에 오지 않을 것을 고려하면 짧은 시간에 도움을 주어야 한다는 당위성은 인정될 수 있다. 그러나 몇 회기를 단기상담으로 인식할 것인가에 대한

논란이 많다. 통상 내담자들은 1-2회기 때 가장 상담에 대한 기대가 높고 중도탈락율이 3회기차 이후인 것을 감안하면 최소 3회기에서 5회기 정도의 상담을 단기상담으로 인식하고 목회에 적용시켜볼 수 있다. 따라서 상담자는 상담초기부터 장기치료를 염구에 두고 상담과정을 수립하기보다는 단기치료를 상담과정의 기본개념으로 인식하고 단기치료로써 상담의 만족스러운 결과를 얻지 못한 경우에 장기상담으로 전환 또는 의뢰하는 것이 좋다.

단기상담을 효과적으로 진행하기 위해서는 단기상담 적용대상자를 잘 파악해야 하며, 상담자의 해결중심적, 역동적, 핵심적 상담기술들이 배풀어져야 한다. 상담의 초기, 중기, 종결기의 과정은 모든 상담에 획일적으로 적용될 수는 없겠으나 과정을 염두에 두어야 계획적인 상담이 이루어질 수 있을 것이다.

#### 【 참고문헌 】

- 김계현. 「카운슬링의 실제」. 서울: 학지사. 2002.
- \_\_\_\_\_. “대학에서 단기상담의 적용.” 서강대학교 학생상담연구소. 「인간이해」 (1993. 6): 12.
- 윤순임의 편. 「현대상담 · 심리치료의 이론과 실제」. 서울: 중앙적성출판사, 1995.
- 한국대학상담학회편. 「상담의 이론과 실제」. 서울: 중앙적성출판사. 1997.
- Benner, David G. *Strategic Pastoral Counseling*. 전요섭 역. 「전략적 목회상담학」. 서울: 은혜출판사. 1995.
- Bennett, Michael & Wisneski, M. J. “Continuous Psychotherapy Within a HMO.” *American Journal of Psychiatry* 136, no. 10 (October 1979): 1283.
- Bergin, Allen E. & Lambert, Michael J. “The Evaluation of Therapeutic Outcomers.” Garfield, Sol L., & Bergin, Allen (eds.). *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: John Wiley & Sons, 1978.
- Berkley, James D. (ed.) *Leadership Handbook of Outreach and Care*. Grand Rapids: Baker. 1994.

- Buchanan, Duncan *The Counseling of Jesus*. 천정웅 역. 「예수의 상담과 실제」. 서울: 아가페. 1987.
- Childs, Brain H. *Short-term Pastoral Counseling*. 유영선 역. 「단기목회상담」. 서울: 한국장로교출판사. 1995.
- Collins, Gary, R. *Innovation Approaches to Counseling*. 정동섭 역. 「창의적 상담접근법」. 서울: 두란노. 1995.
- Culbertson, Philip L. *Caring for God's People*. Minneapolis, MN: Augsburg, 2000.
- Dillon, David. *Short-term Counseling*. 윤종석 역. 「단기상담」. 서울: 두란노. 1997.
- Dinkmeyer, Don & Sperry, Len *Counseling & Psychotherapy*. 김춘경 역. 「상담과 심리치료」. 서울: 시그마프레스. 2004.
- Egan, Gerard. *The Skilled Helper*. 제석봉, 유계식 공역. 「유능한 상담자」. 서울: 시그마프레스. 2003.
- Ellis, Albert *Rational Emotive Psychotherapy*. New York: McGraw Hill, 1967.
- Garfield, Sol L. *The Practice of Brief Psychotherapy*. 권석만 외 공역. 「단기 심리치료」. 서울: 학지사. 2002.
- \_\_\_\_\_. & Kurts, R. "A Study of Eclectic Views." *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 45 (1977): 78-83.
- Gelman, David & Hager, Mary "Psychotherapy in the '80' s," *Newsweek*, 30 (November 1981): 73.
- Hart, Achibald D., Gulbranson, Gary L., & Smith, Jim. *Mastering Pastoral Counseling*. 김진우 역. 「목회상담 어떻게 할 것인가?」. 서울: 햇불. 1995.
- Hiltner, Seward. *Pastoral Counseling*. Nashville: Abingdon. 1969.
- Kollar, Charles A. *Solution Focused Pastoral Counseling*. 유재성 역. 「해결 중심 목회상담」. 서울: 요단. 2004.
- Koss, M. P. & Butcher, J. N. "Research on Brief Psychotherapy." Garfield, Sol L., & Bergin, A. E. (eds.). *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley. 1986.
- Mann, James. *Time Limited Psychotherapy*. 박영숙 · 이근후 공역. 「12회 면담 한시적 정신치료」. 서울: 하나의학사. 1993.
- Meier, Scott T. & Davis, Susan R. *The Elements of Counseling*. 이동렬 · 유성경 공역. 「상담의 디딤돌」. 서울: 시그마프레스. 2003.
- Narramore, Clyde M. *Counseling Youth*. Grand Rapids: Zondervan, 1966.

- Oliver, Gray, and others. *Promoting Change through Brief Therapy in Christian Counseling*. Wheaton: Tyndale, 1997.
- Phillips, E. L. & Weiner, D. *Discipline, Achievement & Mental Health*. Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall, 1962.
- Rogers, Carl R. *Counseling and Psychotherapy*. 김기석 역. 「상담과 심리치료」. 서울: 중앙적성출판사. 1996.
- Sheridan, S. "Counseling Today." *ACA*, vol. 37 Number 12 (1995): 13.
- Sklare, Gerald B. *Brief Counseling That Works*. 송현종 역. 「단기상담」. 서울: 학지사. 2001.
- Stone, Howard W. "Pastoral Counseling and the Changing Times." *The Journal of Pastoral Care* 53 (Spring 1999): 32.
- \_\_\_\_\_. *Brief Pastoral Counseling*. Minneapolis: Fortress, 2001.

---

[ 후주 ]

- 1) Michael Bennett and M. J. Wisneski, "Continuous Psychotherapy Within a HMO," *American Journal of Psychiatry* 136, no. 10 (October 1979): 1283.
- 2) Allen E. Bergin and Michael J. Lambert, "The Evaluation of Therapeutic Outcomes," Sol L. Garfield and Allen Bergin (eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (New York: John Wiley & Sons, 1978), 170.
- 3) David G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 전요섭 역, 「전략적 목회상담학」 (서울: 은혜출판사, 1995), 56.
- 4) Brain H. Childs, *Short-term Pastoral Counseling*, 유영선 역, 「단기목회상담」 (서울: 한국장로교출판사, 1995), 18.
- 5) Achibald D. Hart, Gary L. Gulbranson, Jim Smith, *Mastering Pastoral Counseling*, 김진우 역, 「목회상담 어떻게 할 것인가?」(서울: 햇빛, 1995), 33.
- 6) Carl R. Rogers, *Counseling and Psychotherapy*, 김기석 역, 「상담과 심리치료」 (서울: 중앙적성출판사, 1996), 122.
- 7) Clyde M. Narramore, *Counseling Youth* (Grand Rapids: Zondervan, 1966), 52.
- 8) 한국대학상담학회편, 「상담의 이론과 실제」 (서울: 중앙적성출판사, 1997), 344.
- 9) John C. Wynn, *Family Therapy in Pastoral Ministry*, 문희경 역, 「가족치료와 목회사역」 (서울: 솔로몬, 1998), 185.
- 10) Gray Oliver and others, *Promoting Change through Brief Therapy in Christian Counseling* (Wheaton: Tyndale, 1997), 51-68.
- 11) Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 56.
- 12) Seward Hiltner, *Pastoral Counseling*, (Nashville: Abingdon, 1969), 81.

- 13) Rogers, 122.
- 14) 윤순임의 편, 「현대상담 · 심리치료의 이론과 실제」 (서울: 중앙적성출판사, 1995), 555.
- 15) 김계현, 「카운슬링의 실제」 (서울: 학지사, 2002), 270.
- 16) Childs, 119.
- 17) Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, Appendix.
- 18) Sol L. Garfields, & R. Kurts, "A Study of Eclectic Views," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 45 (1977): 78-83.
- 19) Charles A. Kollar, *Soution Focused Pastoral Counseling*, 유재성 역, 「해결중심 목회상담」 (서울: 요단, 2004), 77.
- 20) Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 55.
- 21) Benner는 단기상담과 장기상담의 중요한 차이점에 대해서 자동차 엔진오일 교환과 자동차 수리에 비유했다. 자신의 자동차를 정비소에 맡겨 정비사에게 "이상 이 있는지 살펴보고 고장난 곳은 전부 고쳐 놓으시오."라는 말 한 마디만 남기고 가 버리는 것을 장기상담에 비유했고, "엔진오일을 교체해 주시오"라고 말하는 것을 단기상담에 비유했다. Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 60.
- 22) Collins, *Innovation Approaches to Counseling*, 136-7. cf. Gerald B. Sklare, *Brief Counseling that Works*, 송현종 역, 「단기상담」 (서울: 학지사, 2001), 32.
- 23) Sklare, 21.
- 24) Childs, 17.
- 25) Howard W. Stone, "Pastoral Counseling and the Changing Times," *The Journal of Pastoral Care* 53 (Spring 1999): 32.
- 26) David Gelman & Mary Hager, "Psychotherapy in the '80's," *Newsweek*, 30 (November 1981): 73.
- 27) 김계현, "대학에서 단기상담의 적용," 서강대학교 학생상담연구소, 「인간이해」 (1993. 6): 12.
- 28) Sol L. Garfield, *The Practice of Brief Psychotherapy*, 권석만 외 공역, 「단기심리치료」 (서울: 학지사, 2002), 238-9.
- 29) L. R. Wolberg, "The Technique of Short-term Psychotherapy," L. R. Wolberg (ed.), *Short-term Psychotherapy* (New York: Grune & Stratton, 1965), 128.
- 30) Scott T. Meier, Susan R. Davis, *The Elements of Counseling*, 이동렬, 유성경 공역, 「상담의 디딤돌」 (서울: 시그마 프레스, 2003), 135.
- 31) Childs, 17.
- 32) Albert Ellis, *Rational Emotive Psychotherapy* (New York: McGraw Hill, 1967).
- 33) Gary, R. Collins, *Innovation Approaches to Counseling*, 정동섭 역, 「창의적 상담 접근법」 (서울: 두란노, 1995), 136. cf. E. L. Phillips & D. Weiner, *Discipline, Achievement and Mental Health* (Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall, 1962), 21.
- 34) Don Dinkmeyer & Len Sperry, *Counseling & Psychotherapy*, 김춘경 역, 「상담과 심리치료」 (서울: 시그마프레스, 2004), 305.
- 35) 내담자들의 성향이 단기상담을 원하는 것에 대해서 Stone은 시대적 징후로 설명

하고 있다. 즉 패스트 푸트(fast food) 또는 인스턴트(instant), 전자 레인지(micro wave), 속성 사진 등 현대인은 바쁘고, 시간이 없기 때문에 모든 문제를 빨리 해결하려는 성향이 나타나는데, 이는 사회적이고 시대적인 영향을 보편적으로 받은 것이라고 분석한다. Howard W. Stone, *Brief Pastoral Counseling* (Minneapolis: Fortress, 2001), 2.

- 36) Stone, 10.
- 37) Stone, 20.
- 38) S. Sheridan, "Counseling Today," *ACA, Vol. 37 Number 12 (1995)*: 13. cf. Stone, *Brief Pastoral Counseling*, 2.
- 39) James Mann, *Time Limited Psychotherapy*, 박영숙, 이근후 공역, 「12회 면담 한 시적 정신치료」 (서울: 하나의학사, 1993), 64.
- 40) Hiltner, 81.
- 41) Stone, 8.
- 42) Childs, 35. cf. Philip L. Culbertson, *Caring for God's People* (Minneapolis, MN: Augsburg, 2000), 260.
- 43) James D. Berkley, (ed.) *Leadership Handbook of Outreach and Care* (Grand Rapids: Baker, 1994), 265.
- 44) Hiltner, 82.
- 45) Duncan Buchanan, *The Counseling of Jesus*, 천정웅 역, 「예수의 상담과 실제」 (서울: 아가페, 1987), 182-90.
- 46) David Dillon, *Short-term Counseling*, 윤종석 역, 「단기상담」 (서울: 두란노, 1997), 19.
- 47) Garfield, *The Practice of Brief Psychotherapy*, 226. cf. M. P. Koss, & J. N. Butcher, "Research on Brief Psychotherapy," Sol L. Garfield, & A. E. Bergin (eds.). *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (New York: Wiley, 1986), 660.
- 48) Mann, 49.
- 49) Collins, *Innovative Approaches to Counseling*, 140.
- 50) 일반상담과는 다르게 기독교(목회)상담에서는 단기상담이 가장 많이 사용되는 방법으로 분석되고 있다. Stone, 162.
- 51) Gerald Egan, *The Skilled Helper*, 제석봉, 유계식 공역, 「유능한 상담자」 (서울: 시그마프레스, 2003), 391-2.
- 52) Hart, Gulbranson, & Smith, 111.
- 53) Mann, 49.
- 54) Dinkmeyer & Sperry, 319-20.
- 55) Sklare, 32-3.
- 56) Stone, 163-4.
- 57) Mann, 49.
- 58) Childs, 40.
- 59) 심각한 질병에 노출된 환자 가운데 자신의 질병을 인정하지 않고 여러 병원과 여러 의사를 찾아다니는 이른바 '의사 구매(doctor shopping)' 현상이 나타나기도

하는데 상담에서도 이와 유사하게 소위 '상담자 구매(counselor shopping)' 현상이 나타난다. 이는 여러 권위있는 상담자를 찾아다니면서 자신의 문제를 드러내 놓은 일이다. 이 때도 내담자는 꾸준히 상담을 받는 것이 아니라, 1-2회기가 상담의 전부가 될 수 있다.

- 60) Childs, 41, 115.
- 61) Carl R. Rogers의 경우는 상담의 종결이 서서히 이루어지는 것에 대해서 실패할 가능성을 내재하고 있다고 보았다. Rogers, 118. Rogers의 개념은 상담의 종결은 명확해야 한다는 것을 강조한 것인데 이는 매우 바람직한 방법이라고 사료된다. 상담의 시작에서 종결에 대한 약속을 할 수는 있지만 상담회기마다 종결을 말하며 종결을 인식시키거나 강조할 필요는 없으며 이미 약속된 바에 의해서 종결시점에서는 명확하게 종결을 하는 것이 좋다고 본다.
- 62) Hiltner는 모든 상담상황을 단기로 진행해서는 안 된다고 주의사항을 지적했다. 어떤 상담상황은 단기상담이 해로울 수도 있다. Hiltner, 84.
- 63) 이장호, 「상담면접의 기초」 (서울: 중앙적성출판사, 1997), 210.
- 64) 김계현, 286.

【 Abstract 】

Application and Understanding of Short-term  
Counseling in Christian Counseling

Joseph Jeon  
(Ed.D., Ph.D., Sungkyul University)

This research is to clarify application and understanding of short-term counseling in Christian counseling. According to the American Journal of Psychiatry, 1-2% of counselees require long-term counseling. Also, in the Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, "we are unable to find the merits of long-term counseling." The trend of modern counseling is short-term counseling. Short-term counseling has many other names: 'brief counseling' 'time-limited counseling' and 'strategic counseling.' All of these, however, are similar. Most all counselors understand the meaning of 'short-term' to be 5-8 sessions.

The decisive merit of short-term counseling is to save time. This is proper for Christian counseling and crisis counseling. In short-term counseling, a counselor's role is important. This is not client-centered counseling but counselor-oriented counseling. Actually, short-term counseling began as secular counseling not Christian counseling. Accordingly, Christian counseling ought to apply this technique biblically, and theologically.

This research is not focus on the technique of short-term counseling but the application through understanding the notion of short-term counseling.

**Key words:** short-term counseling, Christian counseling, counseling, pastoral care, counselor