

동기강화상담에 대한 기독교상담적 평가

박 윤 정*

국문초록

본 연구는 어려움에 봉착한 내담자가 '변화를 향한 내적인 동기를 어떻게 작동시키는가?' 에 대한 관심으로부터 출발하였다. 변화하려는 동기는 변화를 향한 열망의 에너지가 투입된 내적인 산물이다. 이러한 변화동기는 자발적이고 긍정적인 변화를 갈망하기에 상담의 목표로서 변화를 성취하도록 이끄는 힘이 된다. 무엇보다 변화동기는 상담의 궁극적인 목표로서 변화를 달성하려는 힘의 근간이 되어 상담 효과에도 영향을 미친다. 그렇지만 변화동기는 지속적으로 에너지가 투입되지 않으면 소멸된다. 따라서 변화동기를 지속적으로 유지하고 내면화 할 수 있는 방법이 필요하며 이것은 기독교상담으로 가능하다.

본 연구의 목적은 변화동기를 강화시키는데 초점을 두는 동기강화상담 방법에 대해 기독교상담적 관점에서 평가하여 통합 가능성의 기초를 마련하는데 있다. 평가 결과 첫째 동기강화상담은 무동기(無動機) 상태의 동기를 생성시키지 못한다. 즉 동기강화상담은 인간의 내면에 전혀 없는 동기를 새롭게 불러 넣는 창조적인 행위가 아니다. 둘째 변화동기에 저항하는 요인으로 양가감정의 불일치를 다루었으나 저항의 근본적인 원인으로서는 죄의 문제를 놓치고 말았다. 셋째 상담 현장에서 실제적으로 구현할 수 있는 상담 방법들을 제시하는 긍정적인 측면에서 통합의 접촉점을 마련하고 있다.

중심단어 : 동기강화상담, 변화동기, 양가감정, 변화대화, 저항

• 논문 투고일: 2016년 10월 3일

• 논문 수정일: 2016년 11월 1일

• 게재 확정일: 2016년 11월 3일

*아세아연합신학대학교

I. 여는 글

어려움에 봉착한 내담자는 자신의 상황을 바꿔보려는 ‘변화동기’¹⁾가 내재되어 있다. 막다른 골목에서 더 이상 길이 보이지 않은 내담자 역시 그 방향성을 틀어서라도 새로운 길을 모색하려는 변화동기가 있다. 고통으로 신음하는 내담자도 고통에서 벗어나기를 갈망하는 변화동기가 있기 마련이다. 물론 모든 내담자가 그렇지 않다는 반론의 여지가 있겠지만 근본적으로 인간은 자신의 불만족스러운 상황을 바꿔보고 싶은 변화동기가 충분히 내재되어 있다고 볼 수 있다. 이러한 변화동기는 상담의 궁극적인 목표로서 변화를 달성하려는 힘의 근간이 되어 상담 효과에도 영향을 미친다. 말하자면 내담자에게 내재되어 있는 변화동기가 효과적으로 작동하여 실제적인 변화를 향해 전진하게 되고, 변화는 곧 성장이라는 더 큰 그림을 그리며 나아갈 수 있게 만드는 것이다. 그런데 여기서 변화동기가 사라져 버린다면 어떻게 되겠는가? 상실된 변화동기는 좋고 나쁨의 상태와 관계없이 그냥 머물러 있기만 하는 존재가 된다는 의미다. 움직임이 사라져 버리고 동기가 파멸된 인간을 상상해 보라. 그것은 끔찍한 일이다. “지금은 힘들다. 여기서 벗어나고 싶다. 이제는 변화되고 싶다.”라고 호소하며 상담 현장에 문을 열고 들어온 내담자들은 그나마 다행인 것이다. 이처럼 내담자들은 상담을 통해 변화를 기대한다. 그리고 상담자는 내담자의 변화를 위해 협력한다. 효과적인 변화는 내담자

1) 변화동기는 변화하려고 하는 내적 동기이다. 이규미는 “변화동기란 상담 시작 전 내담자의 자발성과 관련된 상담 동기 뿐 아니라 상담 과정 중에 일어나는 긍정적인 변화와 관련된 동기를 모두 포괄하고 있으며, 상담을 시작하는 것과 관련된 동기와 상담과정 중 상담에 적극적으로 참여하고 변화를 추구하는 것과 관련된 동기로 구분될 수 있다고 보았다.” 이규미, “상담장면에서의 변화동기”, 한국심리학회, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제22권 2호(2010): 245; 이규미, “내담자의 변화동기 관련 상담경험: 대학상담자 포커스그룹 인터뷰 분석”, 서강대학교 학생생활상담연구소, 『인간이해』 제31권 2호(2010): 40.

에게 자발적인 변화동기가 충분히 내재되어 있을 때, 거기에 상담자가 협력함으로써 에너지를 충분히 부여할 때 가능한 것이다.

상담에서 가장 중요한 목표는 변화다.²⁾ 기독교상담에서 궁극적으로 추구하는 상담의 목표가 있다면 그것은 바로 변화와 성장이다. 변화는 상태가 달라지는 것이다. 물이 변하여 포도주가 된 것은 변화에 해당된다(요한복음 2:1-11). 그것은 속성이 달라진 변화다. 이처럼 기독교상담은 속성이 달라지는 변화를 추구해야만 하고, 또 그것을 통해 성장과 성숙의 열매가 가지적으로 나타나는 변화를 창조해야만 한다. 그런데 변화는 모든 인간이 소유할 수 있을지라도 모든 인간에게 일어나지는 않는다. 그래서 어느 누구에게나 변화가 가능하지만 그 변화가 꼭 성장과 성숙을 향한 방향성만이 아니라는 지적은³⁾ 변화에 있어서 중요한 핵심이다. 따라서 기독교상담자로서 온전한 방향성과 성숙이라는 관계성 차원에서 변화를 이해하는 것은 매우 중요한 일이며⁴⁾ 이것은 기독교상담 과정을 이끌어 가는데 필요한 전제조건이 된다. 즉 변화에 대한 속성적인 이해도 필요하지만 변화에 대한 올바른 방향성과 지속성에 대한 기독교상담적인 관점을 놓쳐서는 안 된다는 말이다. 변화는 속성이 바뀌는 것이고 그 속성은 성장과 성숙을 향한 방향성이 되어야 하며, 변화를 유지하는 것은 변화동기를 어떻게 지속적으로 내면화 할 수 있겠는가에 대한 고민으로 기독교상담자의 과제가 되어야 한다.

이에 못지않게 중요한 것은 ‘변화를 원하지만 변화를 방해하는 것은 무엇인가?’이다. 그것은 두 가지 마음이다. 즉 변화를 원하지만 한편으로는 변화를 원하지 않는 마음 곧 양가감정이 함께 내재되어 있다는 것이다. 무엇보다 양가감정은 변화를 방해하기도 하지만 변화와 성장이라

2) 김준수, “인간동기의 심리학적 이론과 성경적 이해”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제18권(2012): 107.

3) 안경승, “변화를 위한 기독교 상담의 세 가지 자원”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제3권(2004): 91.

4) 안경승, “변화를 위한 기독교 상담의 세 가지 자원”, 91-92.

는 계단에서 오히려 한 단계 혹은 두 단계를 더 끌어내리는 역할을 범하기도 한다. 그렇기 때문에 상담자가 양가감정을 효율적으로 잘 다룰 수 있는 상담을 진행한다면 변화의 가능성은 높아질 것으로 예측해 볼 수 있다. 이와 같이 동기강화상담은 양가감정을 효율적으로 다루면서 변화동기를 높이는데 힘을 쏟는다.⁵⁾ 동기강화상담은 원하지만 행하지 않는 딜레마를 해결하기 위해서 변화동기 이전에 양가감정의 이슈(issue)가 해결되어야 한다⁶⁾는 것을 중요한 관점으로 이해하면서 접근하고 있는 상담방법이다. 양가감정은 내담자가 불일치를 직면하면서 불일치를 통해 얻게 되는 유익이 없음을 통찰할 수 있을 때 비로소 해소된다.⁷⁾ 그런데 변화는 이것만으로 충분하지 않다. 인간은 변화동기에서 출발하여 변화를 창출하는 경험이 누적되어도 변화된 상태를 지속적으로 유지하지 못하기 때문에 성장과 쇠퇴를 순환적으로 반복하게 된다. 순환적으로 재경험하는 내담자의 문제는 근본적으로 인간의 속성과 연결될 수 있으며 이것은 기독교상담에서 강조하는 원인으로서 바로 인간의 죄에 관한 문제로 연관되는 것이다.

본 연구에서는 내담자의 내면에 자리 잡고 있는 변화동기를 이끌어내는 상담⁸⁾으로 동기강화상담을 고찰해 보았다. 그리하여 동기강화상담의

-
- 5) 신성만, 『OARS 전략을 활용한 동기강화상담 실무과정 워크숍 자료집』 (서울: 인사이트, 2015), 260; 신성만 · 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 한국알코올과학회, 『한국알코올학회지』 제9권 1호(2008.6): 71.
- 6) William R. Miller & Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing*, 신성만 · 권정옥 · 손명자 공역, 『동기강화상담』 (서울: 시스마프레스, 2007), 20-21; 신성만 · 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 71; 권정옥, “동기강화상담”, 한국재활심리학회, 『한국재활심리학회 연수회』 (2008.7): 301; 손유림, “청소년을 위한 동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과”(박사학위논문, 동국대학교대학원, 2015), 11.
- 7) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 32-34; 박혜성, “동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증: 직장인들의 지연행동을 중심으로”(박사학위논문, 건국대학교대학원, 2016), 32-33.
- 8) 홍지혜, “동기강화상담의 기독교상담에의 적용에 관한 연구”(석사학위논문, 고신대학교 기독교상담대학원, 2012), 9.

원리, 기본기술, 변화동기, 변화대화에 대해 기술하였다. 그리고 본 연구의 목적은 기독교상담의 궁극적인 목표로서 변화를 성취하기 위하여 변화동기에 관심을 갖는 동기강화상담 방법에 대해 기독교상담적 관점에서 이해하고 평가하여 통합 가능성의 기초를 마련하는데 있다.

II. 펴는 글

1. 동기강화상담에 대한 이해

1) 동기강화상담의 정의

동기(Motive)는 “특정한 행동을 유발시키는 에너지⁹⁾”로 인간을 행동하게 하는 힘의 원천이다. 그것은 “행동에 에너지와 방향을 제공하는 내적 과정¹⁰⁾”으로 말할 수 있다. William R. Miller와 Stephen Rollnick은 “동기요인 없이는 어떠한 욕구도 존재하지 않으며, 동기요인이 행동을 시작하게 하고, 행동의 방향을 정하며 행동을 유지하는 힘을 활성화 한다¹¹⁾”고 보았다. 이러한 동기는 내재적 동기와 외재적 동기로 나눌 수 있는데¹²⁾ 동기강화상담(Motivational Interviewing: MI)은 인간의 내재

9) Lawrence Crabb, *The Effective Biblical Counseling*, 정정숙 역, 『성경적 상담학』 (서울: 총신대학교출판, 2004), 77.

10) Johnmarshall Reeve, *Understanding Motivation And Emotion*, 5th ed., 정봉교 외 5인 역, 『동기와 정서의 이해』 (서울: 박학사, 2011), 10.

11) W. R. Miller & S. Rollnick, *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2002); 김남조, “청소년의 인터넷 중독실태와 동기강화 집단상담의 효과”(석사학위논문, 한동대학교대학원, 2009), 13; 손유림, “청소년을 위한 동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과”, 13.

12) 고수일, “내재적 동기에 대한 성과-보상 연계성과 경쟁, 피드백 결과의 효과”, 한국경영학회, 『경영학연구』 제31권 2호(2002): 509; 전병운 · 조왕옥 · 정진철, “외적동기부여의 상호작용 효과성에 관한 소론”, 대한경영학회, 『춘계학술대회 발표논문집』 (2016): 376.

적 동기에 관심을 가지고 변화동기를 강화시키는데 주력한 상담이다. 그리하여 동기강화상담은 내담자의 자발적인 동기를 활성화하기 위한 변화대화를 이끌어 내는 상담기술을 사용한다.¹³⁾ 말하자면 내담자가 스스로 자신에게 부여하는 대화를 통해 자기충족적 예언이 성취되도록 조정되어 자신의 모습을 변화의 방향으로 이동하도록 촉진하는 상담이 되게 한다. 여기서 변화대화는 자신의 변화동기와 변화결심을 강화하기 위한 협력적인 대화방식이다.¹⁴⁾ Deci도 긍정적인 언어를 통해 내적인 동기를 강화시킬 수 있다고 보았는데¹⁵⁾ 이러한 대화방식이 변화동기를 강화시키는 기초를 마련해 준다. 그리고 내담자는 상담자의 충분한 공감적 반영과 수용을 통해 변화 이유를 발견하게 되고, 특정한 목표를 향하여 개인적 동기와 결심을 강화하게 되며, 자신을 변화시키는 방향으로 움직이는데 있어서 내면적으로 자신감을 얻게 된다.¹⁶⁾ 이처럼 변화대화는 내부적으로 자신감과 자아효능감을 갖게 하며 부가적으로 내적인 동기를 높이는 역할을 수행한다고 볼 수 있다. 결과적으로 동기강화상담에서 변화동기의 강화는 곧 인지와 정서적 차원에서 동기 부여를 강조하는 것이

13) 이규미, “상담장면에서의 변화동기”, 252-253; 권정옥, “도박중독과 동기강화상담”, 한국심리학회, 『한국심리학회 학술대회 자료집』 2007(1): 85.

14) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 38, 107; 박혜성, “동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증”, 33.

15) 전병윤·조왕욱·정진철, “외적동기부여의 상호작용 효과성에 관한 소론”, 대한경영학회, 『춘계학술대회 발표논문』 (2016): 378.

16) 정봉고는 『동기와 정서』에서 동기가 정서를 유발한다고 지적하고 있는데 동기와 정서는 상호보완적 관계로 동기강화를 통해 자아존중감, 자아효능감, 자신감 등을 얻을 수 있다. 이러한 효과에 대한 연구로는 강덕규, “정신장애인의 변화동기 분석과 동기향상 프로그램 효과”(박사학위논문, 경북대학교대학원, 2008); 황준성 “동기강화 재활음악치료가 정신장애인의 자기효능감에 미치는 효과”(박사학위논문, 대구대학교대학원, 2014); 손유림 “청소년을 위한 동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과”, 김남조 “청소년의 인터넷 중독 실태와 동기강화 집단상담의 효과”가 있다. Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 157-159; Catherine Fuller & Phil Taylor, *A Toolkit of Motivational Skills*, 신성만·이상훈·이아람 공역, 『동기강화기술 입문』 (서울: 시그마프레스, 2013), 192-194.

다. 그래서 변화라는 목표 설정을 앞두고 변화를 선택하도록 결정하는 동기에 관심을 가지는 상담방법으로 이해할 수 있다.

이와 같은 동기강화상담은 양가감정을 효과적으로 탐색하여 그것을 해결함으로써¹⁷⁾ 변화동기에 대한 내적 동기를 높이는데 주력한다. 그리고 “내담자와 함께하는 방법”¹⁸⁾으로서 내담자 중심적이고 지시적인 상담 원리를 표방한다.¹⁹⁾ 대개의 경우 내담자들은 상담을 통해 변화를 원하기도 하지만 동시에 변화에 대한 두려움으로 인해 상담에 과정에서 저항한다. 왜냐하면 변화는 현재 유지되고 있는 안정된 상태의 기반을 흔들어 새롭게 재구성하는 작업으로 그 결과를 예측하기에는 내담자에게 심리적으로 불안을 유발하기 때문이다. 이러한 내담자의 저항은 결국 양가감정에서 출발하는 것이다. 그래서 양가감정은 변화 단계에서 발생하는 자연스러운 하나의 과정으로 이해할 수 있다.²⁰⁾ 그리고 동기강화상담은 변화의 저항을 줄일 수 있을 때 내담자가 변화의 방향으로 이동한다고 보고 저항을 줄이는 방법을 부각시킨다. 동기강화상담에서 저항을 줄이는 것은 곧 불일치를 통찰하는 것이다. 불일치가 증폭될 때 내담자는 그것이 아무런 유익이 없음을 인식하고 변화의 방향으로 자신의 몸을 기울이게 된다.²¹⁾ 변화라는 방향으로 전진하기 위해서는 후진하게 하는 저항의 저해 요소를 제거하는 것이 필요하다. 만약 상담과정에서 내담자

17) 이규미, “상담장면에서의 변화동기”, 252; Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 306; 신성만 · 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 71; 손유림, “청소년을 위한 동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과”, 11.

18) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 306.

19) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 306; 이규미, “청소년상담 동기강화프로그램의 구성 및 효과에 관한 연구”, 한국청소년상담복지개발원, 『청소년상담연구』 제16권 1호(2008): 122; 이규미, “상담장면에서의 변화동기”, 252; 손유림, “청소년을 위한 동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과”, 11.

20) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 20.

21) 박혜성, “동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증,” 36-37; 최은미, “스마트 폰 중독 대학생을 위한 동기강화 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과 비교”(박사 학위논문, 전주대학교대학원, 2015), 28; 권정옥, “동기강화상담”, 306.

에게 나타나는 저항의 요인을 효율적으로 다룰 수 있다면 상담의 목표로서 변화의 속도는 가속도가 붙게 될 것이다. 이러한 과정으로 이끄는 상담이 바로 동기강화상담이다.

동기강화상담의 정신은 “유발성, 자율성, 협동정신”²²⁾이다. 유발성은 변화에 대한 동기가 내담자에게 내재되어 있다고 보는 관점이다.²³⁾ 그것은 내담자의 필요가 자신의 내면에 이미 소유하고 있음을 인식하도록 만드는 상담자로서의 전문적인 능력을 발휘하는 것과 연관된다. 자율성은 내담자에게 선택의 자유와 능력이 충분히 내재되어 있다는 것을 믿고 신뢰하는 것이며²⁴⁾ 이것을 촉진시키는 것이 동기강화상담의 상담 과정이 된다. 그리고 자율성은 내담자에게 변화의 책임을 묻고 있는데 자율적으로 변화가 일어날 때 그 변화가 진정한 삶의 목적에 유용한 변화라고 지적하면서 변화에 대한 언급은 상담자가 아닌 내담자가 더 자주 많이 언급해야 가치가 있는 것으로 본다.²⁵⁾ 협동정신은 내담자의 열망에 대해 상담자가 협력하여 조화시키는 것을 의미하며²⁶⁾ 내담자의 관점을 존중하면서 함께 따라가는 것으로 상담관계 형성의 원리가 된다. 또한 협동정신은 상담자 자신의 열망을 조절하고 통제하는 것으로 볼 수 있는데, 상담자의 관심과 초점이 어디에 있는지를 알지 못한다면 결국 상담자는

22) 『동기강화상담』 2판 번역서는 동기강화상담의 정신에 대해 협동정신, 유발성, 자율성 3가지를 제시하였지만 3판 번역서를 통해서도 협동정신, 수용, 연민, 자율성으로 제시되고 있다. Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 46-48; 신성만, 『OARS 전략을 활용한 동기강화상담 실무과정 워크숍 자료집』 (서울: 인사이트, 2015), 4; David B. Rosengren, *Building Motivational Interviewing Skills: A Practitioner Workbook*, 신성만 외 3인 공역, 『동기강화상담 기술훈련 실무자 워크북』 (서울: 박학사, 2013), 20-21.

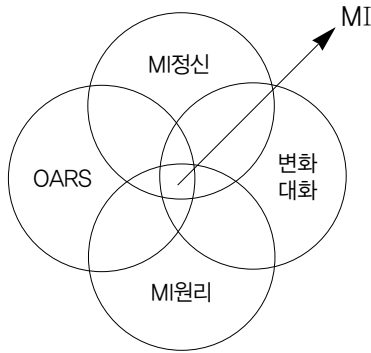
23) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 47-48; 신성만 · 권정옥, “알코올중독자를 위한 동기강화상담”, 74.

24) 신성만, 『OARS 전략을 활용한 동기강화상담 실무과정 워크숍 자료집』, 4.

25) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 47-48; 권정옥, “도박중독과 동기강화상담”, 84-85.

26) 신성만, 『OARS 전략을 활용한 동기강화상담 실무과정 워크숍 자료집』, 7.

상담과정을 이해하는데 실패하게 되는 것이다.²⁷⁾ 동기강화상담은 “유발성, 자율성, 협동정신”이라는 기본 정신을 바탕으로 변화동기를 강화시키는 원리를 상담과정에 적용하여 변화대화를 구현하는 상담의 기본기술을 적극 활용한 상담이다. 또한 내담자 스스로 변화를 선택하고 변화대화를 실행하도록 돕는 실제적인 상담 방법이다. 이와 같은 동기강화상담의 핵심원리 모형은 <그림1>과 같다.



<그림1> 동기강화상담 모형²⁸⁾

2) 원리와 기본기술

동기강화상담의 일반적인 원리는 “공감표현하기, 변화열망 증가시키기(불일치감 만들기), 논쟁 피하기(저항과 함께 구르기), 자기확신과 자신에 대한 책임감 지지하기(자기효능감)”²⁹⁾이다. 그것은 1) 상담자로서 내담자의 관점을 이해하고자 하는 열망을 가지고 상담자가 내담자를 존중하는 태도로 깊은 공감적 반영과 수용을 표현하며 2) 내담자 스스로

27) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 46, 48.

28) 그림에서와 같이 동기강화상담은 MI정신을 지나고 MI원리를 구현하기 위해 OARS를 적용하며 변화대화(Change Talk)를 이끌어 내는 것이 핵심이다. Rosengren, 『동기강화상담 기술훈련 실무자 워크북』, 14.

29) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 50; Fuller & Taylor, 『동기강화기술 입문』, 4.

자신의 현재 행동과 미래 기대하고 희망하는 더 넓은 자신의 삶의 목적 그리고 가치관 사이에서 일어나는 불일치를 통찰하게 하며, 이러한 불일치를 다시 증폭시켜 3) 상담자가 직접 내담자의 저항에 맞서는 것이 아니라 내담자의 저항과 함께 구르거나 함께 흘러가도록 하면서 내담자가 스스로 변화를 선택하도록 만드는 방식을 취하는 것으로서 4) 내담자가 자신의 변화 가능성에 대해 믿고 자신이 선택한 것을 이행하는데 책임(자기효능감³⁰⁾)을 지도록 격려하는 원리를 내포하고 있다.³¹⁾ 이러한 원리는 상담과정 전체를 받쳐주는 배경이 되며 동기강화상담의 한 축을 이룬다.

기본기술로는 “열린 질문하기(Open Question), 인정하기(Affirming), 반영하기(Reflecting), 요약하기(Summarizing)로 영어 첫 글자 OARS로 요약되며”³²⁾ <표1>과 같다. 이와 같은 기술을 통해 내담자 마음속에 내재되어 있는 두 가지 마음을 탐색하게 하고 내담자가 변화를 선택하도록 동기를 강화시키는데 조력하는 것이 동기강화상담이다. 열린질문은 내담자에게 질문으로 나타나는 반응 방식의 자유를 허용하게 하는 것이며 질적인 측면에서 내담자의 사고를 자극하는 계기를 만들어 낼 수 있다. 인정하기는 내담자를 지지하는 것으로 라포(rapport) 형성에 도움을 준다. 여기서 인정하기는 사실에 대한 인정으로 효과적인 반응을 일으킬 수 있도록 인정되어야 한다.³³⁾ 반영하기는 내담자가 언급한 말 속에 담긴 의미를 생각하고 추측하여 점검해 보는 과정으로 상담자의 반응이며 상담자의 주의와 관심을 내담자에게 전달함으로써 상담관계를 더욱 축

30) 동기강화상담에서는 내담자에게 변화에 대해 자기효능감을 갖도록 격려를 통해 지속적으로 변화동기를 강화한다. 자기효능감, 자신감, 자기존중감 등은 개념과 의미상 그 정의가 구분 가능 하지만 동기강화상담에서는 변화대화를 시도하는 단계에서 상담자가 이끌어내는 내담자의 내적 자원이라는 의미로서 공통분모가 있다.

31) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 50-57; Fuller & Taylor, 『동기강화기술 입문』, 4-7.

32) 홍지혜, “동기강화상담의 기독교상담에의 적용에 관한 연구”, 22; Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 90.

33) 신성만, 『OARS 전략을 활용한 동기강화상담 실무과정 워크숍 자료집』, 10.

진시키는 역할을 한다. 요약하기는 내담자를 통해 얻게 되는 정보를 수집하여 내담자에게 다시 알려 주는 것이며, 명확한 전달을 통해 내담자가 방향을 선택하게 하거나 내담자를 변화시키기 위해서 사용하는 기술이 된다. 이러한 기본기술은 상담자로서 충분히 숙지하고 훈련된 상태에서 사용할 때 효과적이며, 그것은 상담의 초기 과정에서부터 내담자에게 변화동기를 활성화 시키는 목적에 집중하도록 만드는 상담기술이 된다. 이와 같은 동기강화상담의 기본기술(OARS)은 <표1>과 같다.

<표1> 동기강화상담의 기본기술(OARS)³⁴⁾

기본기술	내용
열린 질문하기	<ul style="list-style-type: none"> • 열린 질문은 내담자가 대부분 말을 하도록 유도한다. • 상담가가 성급한 판단을 하지 않도록 도와주며, 대화가 진전될 수 있게 해 준다. • 열린질문을 통해 내담자가 자신을 탐색할 수 있도록 인도해준다. • 대답이 "예, 아니요."로 끝나지 않는 질문을 하며, 반영적 경청을 해 주는 것이 좋다. • 대답에 2~3번의 반응을 해 주며, 질문은 연속해서 세 가지 이상 하지 않는다.
인정하기	<ul style="list-style-type: none"> • 칭찬, 감사, 이해의 말을 직접 내담자에게 해 주는 것으로 내담자의 경험과 느낌을 타당하게 해 준다. • 내담자 스스로 내적 자원들을 가지고 변화행동을 행할 수 있는 확신을 준다. • 내담자의 감정과 노력하고자 하는 마음을 알아채고 적절하게 인정해 준다는 것이다.
반영하기	<ul style="list-style-type: none"> • 상담자가 내담자의 말을 정확하게 듣고 이해하여 그 의미를 재진술하는 도전적인 기술로, 반영적인 진술로 표현한다. • 상담관계에서 공감적 관계를 강화하고 문제와 느낌을 더욱 탐색하도록 고무하며, 반영하기의 과정은 내담자의 긍정적인 생각들을 강화하는데 사용할 수 있다. • 생각과정을 좀 더 의식적으로 만든다는 뜻으로, 어떤 말을 들으면 그 말의 의미를 생각해 보고 가장 가능성이 높은 의미를 추측하여 언급해 주며 그 의미가 맞는지 틀리는 지 점검해 보는 것이다. • 질문의 형태보다 진술문의 형태로 반영하는 것이 더 좋으며, 문단 이어가기 식의 반영이어야 한다. • 내담자가 했던 말의 강도보다도 약간 낮추어서 표현해 주는 것이 안전하며, 적극적, 선택적으로 반응을 해 줄 필요가 있다. • 반영적 경청 진술문은 보통 끝의 억양이 내려와야 한다.

34) 홍지혜, “동기강화상담의 기독교상담예의 적용에 관한 연구”, 22; 권정옥, “동기강화상담”, 304-305; 신성만 · 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 75-76; Rosengren, 『동기강화상담 기술훈련 실무자 워크북』, 82-95.

요약하기	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자가 표현한 것에 요점을 정리하여 다시 전달해 주는 것으로, 내담자가 변화단계를 옮겨 갈 때 자연스러운 교량이 되어 준다. • 요약해 주는 것은 내담자 스스로의 반응을 고려하고 자신의 경험을 숙고하도록 도와주며, 잘 못 진술된 것과 간과되었던 것을 상담자와 내담자가 함께 알아내는 기회를 제공해 준다. • 말 전체를 연결하고 이때까지 한말의 내용들을 강화하기 위한 기술로, 변화대화를 끌어내기 위해 정기적으로 요약해 주는 것이 좋다. • 요약하기 종류에는 수집요약(collecting summary), 연결요약(linking summary), 전환요약(transitional summary)이 있다. • 수집요약은 언급된 내용을 종합하는 것이고, 연결요약은 내담자의 변화대화를 끌어 모아 내담자로 하여금 이야기를 계속 하도록 만드는 것이며, 전환요약은 내용을 다른 것으로 바꾸고자 할 때 사용된다.
------	--

2. 동기강화상담과 변화

1) 변화의 의미

변화는 사물의 성질, 모양, 상태 따위가 바뀌어 달라지는 것으로³⁵⁾ 새로운 것을 향한 방향 전환이다. 이와 같은 변화는 일반 사회적으로 통용되는 방식의 변화라 볼 수 있다. 그러나 보다 확대된 의미로서 변화는 Lawrence Crabb을 통해 발견할 수 있다. 그는 변화가 “외적인 순종뿐만 아니라 내적인 새로움, 새로운 사고방식과 지각, 변화된 일련의 목표들, 변화된 인격”³⁶⁾ 모두를 포함하는 것으로 보았다. 여기서 Crabb은 인간이 자신의 욕구를 하나님의 계획에 순종하는 태도로 변화를 이루고, 순종 이상의 결과로서 새로운 삶의 양식이 필요하다는 전제를 가지고 있었다.³⁷⁾ 이러한 변화는 변화의 목표가 확대되고 상승적으로 발전되는 변화다. 곧 변화는 Crabb이 언급한 것처럼 “그리스도의 성품(태도, 신앙,

35) 네이버 국어사전, <http://dic.naver.com/search.nhn?query=%EB%B3%80%ED%99%94&ie=utf8>.

36) Crabb, 『성경적 상담학』, 27.

37) Crabb, 『성경적 상담학』, 27.

목적)에 굳게 선 내면적인 성품을 발전시키는 것”³⁸⁾으로서 상승 발전되는 것이다. 따라서 변화는 단순히 달라지는 것과 새로운 것을 지향하는 방향성 전환의 의미를 벗어나서 변화의 목표점이 보다 확대된 역동성을 가진다고 볼 수 있다. 그리고 변화는 궁극적으로 기독교인이 삶에서 나타내야 하는 성화와 연결³⁹⁾되는 것으로 더 확장된 의미를 가진다.

그렇다면 변화는 왜 발생하는가? 이것은 변화를 출발하게 하는 원동력이 무엇인지에 대한 물음이다. 변화는 어떻게 일어나는가? 이것은 변화의 과정에 대한 물음이다. 변화가 일어나는 것은 변화를 가능하도록 존재하는 원동력이 투입된 것이고, 변화를 일으키는 그 순간은 원동력이 작동한 과정에서 산출되는 결과라고 말할 수 있다. 원동력은 동기가 된다. 그렇다면 동기는 무엇으로 되는가? Maslow는 인간이 본질적으로 내재적 본성을 가지고 있는데 이것은 선한 것으로 중립적인 성격을 가지고 있기 때문에 억압하기 보다는 드러내고 조절하는 것이 최선의 방법이며, 이러한 인간의 내재적 본성이 인간의 삶을 운행하게 되면 인간은 건강하고 행복한 삶을 살 수 있다고 보았다.⁴⁰⁾ 그리고 Maslow는 인간은 자신의 결핍된 욕구를 충족시키기 위해 동기화되는 동물이라는 전제를 가지고 인간이 추구하는 욕구는 각각 서로 다르지만 공통된 욕구들을 찾을 수 있다는 관점에서 그것을 범주화 시켰다.⁴¹⁾ 그리하여 Maslow는 동기의 계층적 구조를 제시하면서 인간에게 성장이란 “자기실현 욕구를 실현하는 과정”⁴²⁾이라고 가정하였다. 따라서 인간은 성장을 지향하면서 발달하는 개체로서 인간이 성장하려는 욕구의 발로는 결과적으로 변화

38) Crabb, 『성경적 상담학』, 30.

39) Edward T. Welch, *When People Are Big and God Is Small* (Phillipsburg, NJ.: P & R Publishing, 1997), 191.

40) 한성열, “삶의 질과 내재적 동기의 실현”, 한국심리학회, 『한국심리학회지: 문화 및 사회문제』 제2권 1호(1995): 101.

41) 한덕웅, 『인간의 동기심리』 (서울: 박영사, 2004), 34-44.

42) 김태형, 『거장에게 묻는 심리학』 (서울: 세창미디어, 2012), 212.

를 일으키는 원동력이 된다고 볼 수 있다. 이처럼 인간은 자신이 선택한 목표를 향해 이동하면서 발전을 지향하는 속성을 가진 존재다. 말하자면 인간은 자신의 욕구를 충족시키고 만족을 추구하는 방향으로 움직이는 것이다. 따라서 변화가 발생하는 동기의 근거는 인간 자신의 욕구 충족을 만족시키려는 것이고, 성장을 지향하는 목적론적 존재로서 동기가 출현하는 것으로 이해할 수 있겠다. 또한 인간이 세상을 살아가는 삶의 목적을 분명히 한다면 삶의 목적이 곧 동기를 생성하게 되고 내재된 동기는 성장과 변화를 지향하는 방향성을 갖게 된다고 볼 수 있다.

그렇다면 변화는 언제 발생하는가? 변화가 발생하는 상황이 있다. 첫째 변화는 변하고자 하는 의지가 출현할 때 발생 가능하다. 인간의 의지가 출현할 수 있는 근거는 인지적인 측면에서 통찰이 발생하는 순간이 된다. 그런데 인지적으로 충분히 깨달아 알고 있음에도 불구하고 아무런 변화가 없는 것은 무슨 이유에서인가? 아는데 변화가 없다는 것은 동기가 제대로 작동하지 않았다는 증거이다. 따라서 인지적인 통찰만으로는 변화동기가 완전히 활성화 될 수 없다. 둘째 변화는 고통에서 벗어나고자 하는 심리적 열망이 가득할 때 발생 가능하다. 열망은 에너지를 표출한다. 그 에너지는 곧 동기화 되어 변화를 향해 출발할 수 있게 한다. 출발을 가능하게 하는 열망은 변화동기를 작동하기에 충분하다. 그렇지만 열망은 지속력을 갖지 못한다. 열망이 변화동기가 되어 활성화 된다고 해도 결국 열망만으로는 변화동기를 지속하는데 그 한계가 드러난다. 그래서 변화동기는 소멸될 수 있는 것이다. 셋째 변화는 인간이 한계성을 느낄 때 발생 가능하다. Firet는 “객관적인 현실감(objective realism)을 지각할 때 변화가 가능하다”⁴³⁾고 했다. 인간에게 주어진 문제 상황에서 더 이상 다른 대책과 방안이 없고 해결의 실마리가 보이지 않는다면 인간은 한계를 체감하면서 새로운 출구를 찾게 된다. 이처럼 인간이 자신

43) 김영희, “21세기 목회상담에서의 변화의 역동성에 관한 연구”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제3권(2004): 75.

의 한계 상황을 인식할 때 비로소 변화동기가 작동하는 것이다. 그리고 합리적으로 다른 대안을 모색하기 시작한다. 즉 변화를 위한 시도가 이루어지면서 변화의 과정을 경험하게 되는 것이다.

변화는 상담에서 중요한 목표다. 변화를 소유하도록 만들기 위해서는 변화를 촉진하는 변화동기가 먼저 활성화 되고 이후에 변화동기는 강화되어야 한다. 이러한 관점에서 동기강화상담은 변화단계를 통해 내담자가 변화를 시작하려고 하는 것인지, 변화를 시작하였지만 실행을 하지 못하고 있는 것인지, 변화실행의 어려움이 발생하여 혼란을 겪고 있는 것인지, 변화를 유지하는 단계에서 어려움에 봉착해 있는지, 변화를 가지는데 실패하고 있는지 등 변화동기에 대한 내담자의 수준을 진단하여 각 단계마다 차별적으로 변화동기를 강화시키는 전략으로 상담을 개입하고 있다. 이러한 측면에서 변화동기는 변화를 향한 열망의 에너지가 투입된 내적인 산물로 변화를 출발 선상에 올려놓는 매개체가 된다. 모든 상담의 이론과 목표가 변화를 향해 달려간다. 그렇지라도 결국 변화는 “성부의 자비하심과 성자의 사랑하심과 성령의 능력주심”⁴⁴⁾ 안에서 가능하다. 그렇기 때문에 변화의 근본적인 해답은 기독교상담이 제공할 수 있는 것이다.

2) 변화단계 모델

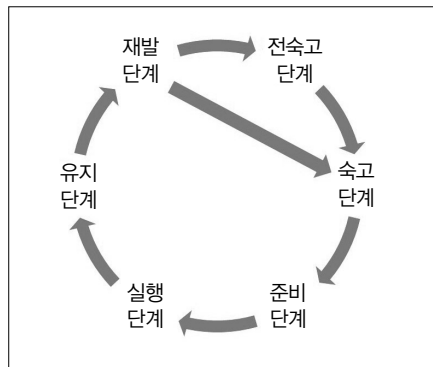
동기강화상담에서 변화동기에 대한 이해는 단계적으로 설명하고 있다. 1983년 Prochaska와 Diclemente에 의해 개발된 동기강화상담의 변화단계 모델은 초이론모델(Transtheoretical model: TTM)로서⁴⁵⁾ 인간의 행동이 변화 단계를 거치는 점진적인 과정으로 이해하면서 설명한다.⁴⁶⁾

44) Roger Hurding, *The Bible and Counselling*, 문희경 역, 『성경과 상담』 (서울: 기독교연합신문사, 2003), 71.

45) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 283; 이규미, “상담장면에서의 변화동기”, 251; 이규미, “청소년상담 동기강화프로그램의 구성 및 효과에 관한 연구”, 121.

46) 신성만 · 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 72.

이와 같은 변화단계 모델은 <그림2>와 같다. 그리고 변화단계의 5단계는 다시 변화동기를 구축하는데 목표를 두는 단계(전속고단계~준비단계)와 변화결심을 강화하는 단계(실행단계~유지단계)로 분류된다.⁴⁷⁾ 변화동기를 강화하기 위해서는 내담자가 어떤 수준의 변화 단계에 머물러 있는지 진단할 수 있어야 한다. 왜냐하면 변화단계는 상담자가 내담자에게 어떻게 변화동기를 강화할지에 대한 개입방법의 차이를 부여하기 때문이다. 따라서 변화단계 모델에서 보여주는 각각의 단계적 특징은 곧 내담자에게 어떻게 동기를 가지게 하고 변화동기를 강화시킬 것인가에 대한 실마리를 제공하게 된다.



(그림2) 변화단계 모델(Stages of Change Model)⁴⁸⁾

변화단계 수준에서 전속고단계(precontemplation)에 있는 내담자를 만난다면 우선 변화를 알게 해야 하는 것이 필요하다. 왜냐하면 전속고 단계에 있는 내담자는 변화 자체를 고려하지 않기 때문이다.⁴⁹⁾ 숙고단

47) Fuller & Taylor, 『동기강화기술 입문』, 12-16; 권정옥, “동기강화상담”, 302-303; 신성만 · 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 72-73.

48) 신성만, 『OARS 전략을 활용한 동기강화상담 실무과정 워크숍 자료집』, 6.

49) Fuller & Taylor, *A Toolkit of Motivational*, 12; 전영민, “동기강화상담의 기초: 변화와 저항”, 한국재활심리학회, 「한국재활심리학회 연수회」 (2010.7): 398.

계(contemplation)에 있는 내담자는 변화를 시도하려는 생각은 하지만 변화동기가 혼란스러운 내담자이다. 숙고단계에 있는 내담자는 양가감정과 함께 선택할 사항이 많아지고 여러 가지 갈등 속에 머물러 있어 확실한 변화를 결정짓지 못한 채 혼란스럽다. 그래서 이 단계에 있는 내담자에게 필요한 것은 변화를 강요하지 않는 것이며 양가감정을 해소시키는 것이 상담의 목적이 된다.⁵⁰⁾ 준비단계(preparation)에 있는 내담자는 마음으로 결심은 하지만 행동의 변화는 전혀 나타나지 않는다. 즉 변화동기는 가졌으나 저항이 여전히 존재하는 단계이다. 그렇기 때문에 준비단계에서는 변화를 위한 실행 계획과 전략을 개발하여 변화 의지를 공고히 하는 것이 필요하다.⁵¹⁾ 그리고 실행단계(action)에 있는 내담자에게는 변화의 장애물을 극복할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 이 단계에서는 변화를 성공적으로 완수하여 실제적인 변화를 시도하는 단계로 내담자에게 변화가 잘 수행될 수 있도록 상담자의 원조가 필요하며, 행동변화 수행에 따른 자기효능감을 증진시키는 것이 요구된다.⁵²⁾ 끝으로 유지단계(maintenance)는 변화를 지속시키는 단계다. 변화를 지속하는 것은 가장 어려운 단계다. 대개의 경우 인간은 변화단계 모델을 반복적으로 순환하는 경우가 허다하다. 아무리 변화동기가 강화된다고 할지라도 실패와 좌절을 경험하는 인간은 변화와 성장을 가질 수도 있지만 그렇지 않을 수도 있다. 반드시 긍정적인 방향성만을 갖지 않기 때문에 인간의 한계성은 변화단계 모델을 순환적으로 반복하게 만드는 것이다. 이것을 예방하는 효과적인 방법은 내담자 개인의 내적인 힘만으로 어렵다. 따라서 외부적 동기가 함께 해야 하며 한 가지 예를 들어 본다면 격려는 외부적 동기로 이러한 역할을 수행할 수 있는 상담기법이 된다. 격려는 변화동기를 지속시키는데 필요한 원동력을 제공할 수 있다.

50) Fuller & Taylor, 『동기강화기술 입문』, 13.

51) 신성만, 『OARS 전략을 활용한 동기강화상담 실무과정 워크숍 자료집』, 6.

52) 전영민, “동기강화상담의 기초: 변화와 저항”, 400.

격려는 “어떤 일정한 방향으로 사람들을 충동시키는⁵³⁾” 의미를 가진다. 기독교상담자의 역할은 내담자를 격려하고 고무시키는 상담을 하는 자로서⁵⁴⁾ 다른 사람을 긍정적인 방향으로 움직이게 하는데 힘을 부여한다. 따라서 변화동기가 솟아날 수 있도록 돕는 행위가 곧 격려일 수 있다. 칭찬이 타인의 인정을 바탕으로 성립되는 것이라면 격려는 타인과 상관없이 자발적인 결정과 힘을 깨닫게 됨으로⁵⁵⁾ 변화하려는 의지를 갖게 한다. Gary R. Collins는 격려가 단순한 언어로 구성되지 않는다고 보았다.⁵⁶⁾ 격려란 하나님의 은혜로 내가 당신의 삶에 영향을 끼칠 수 있으며 당신도 또한 나의 삶에 영향을 끼칠 수 있다는 마음으로 각자 서로를 위해 어떻게 이러한 것을 수행할 수 있는지를 정확히 이해하는 방법에 온갖 정신적 에너지를 쏟아 붓는 행위이다.⁵⁷⁾ 이러한 의미에서 기독교상담자는 언어를 통해 내담자를 격려하면서 동시에 격려를 통한 변화동기를 생성할 수 있는 역동성이 있는 상담을 구현할 수 있다. 격려를 통해 얻을 수 있는 효과는 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있는데⁵⁸⁾ 그것은 내담자의 자아존중감 혹은 자아효능감을 고양시키는 일과 내담자의 사고와 행동을 수정할 수 있다는 것이다. 이러한 두 가지 효과를 보더라도 격려는 변화동기를 원활하게 작동하는 힘이 될 수 있다. 왜냐하면 내담자에게 자아효능감이 변화할 수 있다는 자신감을 고취시켜 자신의 사고와 행

53) Lawrence J. Crabb & Dan B. Allender, *The Key to Caring*, 오현미 · 이용복 공역, 『격려를 통한 상담』 (서울: 나침반, 1986), 22.

54) Timothy Clinton & George Ohlschlager, *Competent Christian Counseling* (Colorado Springs, CO.: Water Brook, 2002), 206.

55) 이춘영, “기독교상담에서의 격려기법”, 성결심리상담연구소, 『성결심리상담』 제1권 (2009): 106-128.

56) Gary R. Collins, *Christian Counseling*, 3rd ed. (Nashville, TX.: Thomas Nelson 2007), 426.

57) Crabb & Allender, 『격려를 통한 상담』, 10.

58) 전요섭, “기독교상담에서 격려의 이해와 활용 방안”, 한국복음주의실천신학회, 『복음과 실천신학』 제20권 (2009): 91-117.

동을 수정할 수 있도록 돕기 때문이다.

변화단계 모델을 순차적으로 밟아 갈 수 있도록 조력하는데 있어서 가장 중요한 것은 내담자의 자발적인 변화동기이다. 자발적인 변화동기는 그것이 일어나도록 촉진하는 대상이 필요하며 그 역할은 상담자가 되고, 상담자에 의해 내담자의 자발적 동기는 유발되어야 한다. 그리하여 동기강화상담은 내담자의 변화동기를 찾아 변화동기를 구축하는 것을 상담 목표로 삼는 것과 변화에 대한 결심을 강화하여 그것을 성취하도록 계획을 세우는 과정으로 이해할 수 있겠다. 그래서 전속고단계에 있는 내담자에게는 숙고단계를 지나 준비단계에 진입하도록 하는 동기강화상담 과정이 진행되어야 하며, 준비단계에 있는 내담자는 구축된 변화동기를 실제로 실행하고 옮기는 단계로 진입할 수 있도록 돕는 동기강화상담 과정이 진행되어야 한다. 이러한 측면에서 내담자의 변화동기 수준을 아는 것은 동기강화상담에서 중요한 역할이 된다. 왜냐하면 각 단계에서 나타나는 내담자의 동기수준에 따른 특징은 곧 동기강화상담 개입 방법을 결정하는 근거가 되기 때문이다.

3) 변화대화

변화대화(change talk)는 동기강화상담에서 더 많이 더 자주 사용하도록 내담자의 내면적 동기를 이끌어내는 핵심 상담기법으로⁵⁹⁾ 내담자가 변화를 향해 전진할 때 표현되는 언어이며 변화 가능성에 대한 자신감의 조합으로 나타난다.⁶⁰⁾ 내담자 측에서 자발성을 가지고 변화대화를 적극적으로 시행하다 보면 이것은 일종의 자기 충족적 예언이 된다.⁶¹⁾ 즉 자신이 언급한 변화대화를 통해 스스로 설득 되며, 내담자는 설득된 변화

59) 권정옥, “동기강화상담”, 306.

60) Karen S. Ingersoll & Christopher C. Wagner, *Motivational Interviewing in Groups*, 신성만 외 5인 공역, 『집단동기강화상담』(서울: 박학사, 2016), 39.

61) 권정옥, “도박중독과 동기강화상담”, 84.

대화 그 자체를 정말로 믿게 되고 마치 변화대화가 성취된 것처럼 느끼게 되는 것이다. 그리고 변화대화는 내담자가 스스로 변화에 대한 열망, 능력, 이유, 필요성 등에 대해서 표현하는 것을 말하는데⁶²⁾ 내담자는 변화대화를 통해 적극적으로 변화의 과정을 경험하게 되고 변화의 주체로서 활동하게 된다. 여기서 변화대화는 그 자체로서 중요성보다 내담자의 자발성을 통한 변화대화가 내담자의 의지로 표현되도록 유발하는 것이 더욱 중요하다. 그러한 결과를 만들기 위해서 상담자는 공감적 반영과 수용을 충분히 드러내고 내담자의 관점을 존중하면서 함께 협동하는 것이 필요하다. 왜냐하면 내담자의 동기는 존중되고 수용되는 분위기 속에서 변화될 가능성이 크기 때문이다.⁶³⁾ 그리고 변화대화가 시작되었다는 것은 곧 내담자의 양가감정이 해소되었다는 것을 의미한다. 이것은 변화에 대한 저항이 감소되어 내담자가 자신이 변화에 저항하여 유지하려는 상태의 이득이 무엇인지에 대해 언급하고, 변화를 계획하여 실행하는 것에 대한 이득이 무엇인지에 대해 언급하며, 변화 실행가능성과 변화에 대한 자신의 의지를 자신 있게 표출하는 것이다. 그렇게 하기 위해서 상담자는 변화대화를 이끌어 내는 방법으로 내담자에게 “유발적 질문하기, 중요성 척도 사용하기, 결정저울 탐색하기, 정교화하기, 극단적 질문하기, 과거회상하기, 미래 예상하기, 목표와 가치관 탐색하기”⁶⁴⁾ 등의 기술을 사용한다.

변화대화는 내담자가 독립적으로 자신의 발전을 기대하는 것이며, 자신이 성장할 수 있다는 믿음을 스스로에게 설득하는 과정으로서 실제적인 지침이다. 그리고 변화대화는 자신의 내면에 흐르는 불일치된 양가감정에 대한 저항이 감소되었다는 하나의 상징으로 이해할 수 있다. 여기

62) Rosengren, 『동기강화상담 기술훈련 실무자 워크북』, 121-147; Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 119-137; 신성만 · 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 77.

63) 정원식, 『인간의 동기』 (서울: 교육과학사, 2001), 33.

64) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 109-116; 신성만 · 권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 77.

서 상담자는 내담자의 독립적인 자발성을 강조해야 하기 때문에 내담자에게 변화가 반드시 필수적이라고 강요하거나 확신시키지 않아야 하며, 내담자와 함께 궁극적인 변화에 대해 논의하는 것이 더 유익하다.⁶⁵⁾ 상담자가 변화를 설득하면 변화동기는 상실된다. 왜냐하면 내담자는 양가 감정이라는 특성을 가지고 상담자 측의 변화 요구에 오히려 더 반작용으로 저항하기 때문이다. 동기강화상담의 의도는 반작용으로 저항하게 만드는 것이 아니라 내담자 측에서의 자발적 변화동기가 생성될 수 있도록 유도하려는 상담자의 의도가 숨겨져 있는 것이다. 그래서 상담자는 변화 대화를 더 많이 시도하도록 조력해야 한다. 변화동기의 발생은 내담자가 변화대화에 설득되거나 불일치에 대해 일치적 통찰을 획득할 때 촉발되는 것이다. 변화대화에서 상담자는 변화대화의 종류와 변화대화 끌어내는 기술을 명확히 알고 사용해야 하며 변화대화가 내담자에게 오래도록 머무를 수 있도록 상담자의 반영도 중요한 역할을 한다.⁶⁶⁾

3. 기독교상담적 평가

1) 동기의 생성

동기강화상담은 인간의 내면에 전혀 없는 동기를 새롭게 불어 넣는 창조적인 행위가 아니다. 그것은 인간에게 이미 내재되어 있는 가치를 근거로 불일치를 경험하게 함으로써 동기를 강화시키는 방식을 취한다. 따라서 각자 개인의 변화동기 수준의 차이는 있을 수 있으나 변화동기가 전혀 없는 무동기(無動機)⁶⁷⁾를 강화시킬 수는 없다. 말하자면 인간이 불일치를 통찰한다고 해도 통찰하는 모든 경우의 수가 변화를 선택한다는

65) 박혜성, “동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증”, 34.

66) 권정옥, “도박중독과 동기강화상담”, 85.

67) <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=14038100>, 네이버 국어사전에서 무동기(無動機)는 어떤 일이나 행동을 일으키게 하는 계기가 없는 상태를 말한다. 본 연구에서 무동기(無動機)는 동기가 전혀 없는 상태 즉 0(zero) 상태로서 동기를 의미한다.

보장이 없다는 것이다. 이러한 측면에서 변화동기를 작동하게 하는 근본적인 힘이 양가감정을 해소하고 불일치를 깨닫는 통찰만으로는 가능하지 않다는 반증이 되고, 분명한 한계가 있음을 시사하는 것으로 평가할 수 있다. 그렇기 때문에 동기강화상담은 동기가 전혀 없는 무동기(無動機) 상태의 동기를 활성화 시키지 못한다.⁶⁸⁾ 다만 동기강화상담은 내재되어 있는 동기를 출발할 수 있도록 돕는 단계에서 적용가능한 상담의 방법이 될 수 있으며, 그 이전 단계에서는 어떤 것도 할 수 없다는 한계가 분명히 드러난 상담 방법이다.

반면 하나님은 무동기(無動機) 상태에서 동기를 직접 불어 넣는 창조적인 행위가 가능하다. 하나님은 인간이라는 존재 자체를 창조하시고 생명을 불어넣은 분이시기 때문에 창조적인 행위로 동기를 인간 내면에 불어넣을 수 있다(창1-2장). 따라서 하나님의 존재를 인정하고 수용하는 기독교상담이 동기를 활성화 시키고 강화시킬 수 있는 상담 원리를 근본적으로 구현할 수 있는 것이다. 한계를 지닌 불완전한 인간은 무한하고 완전한 하나님의 외부적 자원에 의존 될 수밖에 없는 존재다. 기독교상담은 하나님이라는 외부적 자원을 통해서 무동기 상태의 동기를 창조할 수 있고 그것이 활성화 되도록 매개체 역할을 수행할 수 있는 상담이다. 즉 무동기(無動機) 상태의 동기를 인간 내면에서 구성하도록 만드는 행위는 하나님께서 하시는 일이며, 기독교상담자는 이것을 발견해서 활성화시키는 기독교상담을 구현하는 자로서 동기강화상담에서의 한계점을 극복할 수 있는 것이다.

2) 저항의 초점

변화는 물리적인 힘인 작용 반작용의 원리와 같다. 변화는 방향이 있다. 나아가려는 방향이 있다면 그것을 끌어당기는 방향이 있다. 동기강

68) 이규미, “상담장면에서의 변화동기”, 245.

화상담에서 변화동기는 전진에서 후진으로 끌어당기는 힘을 상쇄시키는 데 보다 주력한다고 볼 수 있다. 그것은 전진 방향에 초점을 두는 것이 아니라 후진 방향에 초점을 두어 전진 방향을 선택하도록 만드는 것이다. 즉 변화를 결정하지 못하는 저항에 초점을 두어 변화를 선택하도록 결정하는 상담을 구현하는 것이다. 그런데 여기서 동기강화상담은 저항의 초점에 대해 단지 인간의 불일치된 양가감정의 해소만 중요하게 다루고 말았다. 게다가 불일치는 인지적인 측면에서 더 중요하게 인식하고 단편적으로 이해하는데 그쳤다. 말하자면 동기강화상담은 변화를 선택하려면 변화동기가 활성화되어야 하는데 변화동기를 활성화 하지 못하게 만드는 인지부조화에 대한 통찰을 통해 변화를 선택하도록 결정하는 것을 계속적으로 강화시킨다는 원리에만 치중했다고 볼 수 있다. 물론 설득력 있는 논리임에는 이견이 없다. 그러나 변화를 선택하도록 결정하는 변화동기가 강화된다고 해도 변화라는 결과물을 창조해 낼 수 없다면 변화동기는 목적 없이 돌아가는 수레바퀴에 불과하다. 양가감정의 해소가 분명하게 변화동기를 강화하여 변화를 선택하도록 돕는다 할지라도 그것이 변화에 대한 목적 없는 선택이라면 결과는 달리 생각해야만 한다. 즉 변화의 선택은 목적이 분명한 변화동기가 작동하도록 활성화되는 것이 더 중요한 것이지 인간 내면의 불일치된 결정을 돕는 기술이 중요한 것은 아니다.

어떤 상황이든지 인간의 마음은 두 가지 마음으로 갈등한다. 두 가지 마음은 대체로 극과 극이라는 반대의 경우에 해당되는데 ‘하고 싶다. 하기 싫다’, ‘원한다. 원하지 않는다.’로 나타난다. 만약 불일치된 양가감정을 인지적인 측면에서 이득이 있는지 없는지에 대해서 이해한다면 그것만으로는 양가감정을 해결할 수 없다. 여기서 양가감정이라는 저항의 근본적인 원인으로서 인간의 죄성에 대한 이해가 절실히 필요한 이유가 성립된다. 변화를 선택하게 만드는 변화동기의 저항은 인간의 깊은 내면에 자리 잡은 죄가 방해하는 것이다. 죄는 변화동기를 저해하는 요인이

다. 죄는 개인적이며 하나님께 저항하여 하나님의 성품에 맞서는 것으로⁶⁹⁾ 하나님을 향한 변화의 올바른 방향성과 성장과 성숙을 향한 변화의 역동성을 휘방하는 근본적인 원인이다. 단지 결정하지 못하는 양가감정의 불일치만을 해결함으로써 변화동기가 강화되고 변화를 가져올 수 있다고 단언하기에는 동기강화상담이 변화와 변화동기에 대한 이해가 근본적으로 인간의 이해 차원에서 기독교상담과는 분명한 차이가 드러난다.

그리고 일치에 대해 Thomas C. Oden은 감정적으로 인간의 내부에서 발생하는 것을 인식하는 자기 경험에 열려 있는 인간이 일치를 이룬다고 말하면서 구조적인 행동 변화를 산출하기 위한 전제조건으로 일치가 필요하다고 했다.⁷⁰⁾ 일치의 경험은 자신을 수용함으로써 자신의 실체를 있는 사실 그대로 알아차리고 자신을 거짓 없이 허용함으로써 가능한 일이며, 인간은 예수님을 통해서 일치된 모습을 발견할 수 있는 것이다. 성경에서 강조하는 일치는 인지적으로 정서적으로 그리고 동기화된 행동의 영역까지 포함⁷¹⁾하는 일치를 언급한다(빌3:4-15). 변화를 향한 저항의 초점을 어디에 두어야 하는가? 불일치에 대한 해답은 어디서 찾아야만 하는가? 여기에 대한 근본적인 해답을 제공하지 못한다는 점에서 동기강화상담은 결국 표면적인 변화동기에 대한 이해를 가지고 불일치를 일치시키도록 행동을 수정하여 변화를 도모하는 접근방법일 수밖에 없다. John D. Carter는 성숙한 인간은 신념, 동기, 감정, 태도, 행동에서 타인과 자신에 대해 일치성을 나타낸다고 보았다.⁷²⁾ 일치는 사고와 행동의

69) Edward T. Welch, *Side by Side: Walking with Other in Wisdom and Love* (Wheaton, IL.: Crossway, 2015), 46.

70) Thomas C. Oden, "The Historic Pastoral Care Tradition: A Resource for Christian Psychologists," *Journal of Psychology and Theology* 20, no. 2(1992): 138.

71) John D. Carter, "Personality and Christian Maturity: A Process Congruity Model," *Journal of Psychology and Theology* 2, no. 3(1974): 157.

72) Carter, "Personality and Christian Maturity," 157-158.

통일된 합의점을 찾기 위험이라기보다는 일관된 방향성을 찾는 일련의 과정으로서 성장과 성숙을 향하는 것이다.

인간의 동기는 하나님께 대항하려는 죄로 인해 순수성을 잃어 버렸다.⁷³⁾ 불일치를 일치의 상태로 전환하는 방법은 근본적으로 인간이 자신의 잃어버린 상태를 아는 데에서 시작해야 한다. 죄는 인간의 왜곡된 동기, 행동, 의도, 충동, 태도 등을 모두 포함하는 것으로 모든 문제의 근원이 죄에서부터 출발하기 때문에⁷⁴⁾ 기독교상담에서 죄의 문제는 간과할 수 없는 중요한 문제다. John MacArthur는 인간이 자신의 “죄성을 기꺼이 인정하고 하나님의 은혜를 구한다면 하나님은 놀랍게도 죄와 그 죄로 인한 모든 결과로부터 구원해 주신다”⁷⁵⁾고 했다. 이것을 인정하는 순간 인간의 자아존중감은 회복되며 모든 문제로부터 해방될 수 있게 된다. 인간이 죄 사함 받는 것, 속죄를 통한 구원의 확신, 하나님이 인간의 연약함과 실패를 무릅쓰고도 인간을 용납하시고 끝까지 사랑하신다는 것을 아는 기쁨은 인간이 자신에 대해 긍정적인 자아존중감을 갖기에 충분하다.⁷⁶⁾ 이러한 자아존중감은 자기개념에 대한 느낌을 이야기하는⁷⁷⁾ 것으로 근본적으로는 불일치된 자신의 상태를 수용하는 태도가 되며 자기를 인식하는 폭이 넓어지는 계기가 된다. 결론적으로 저항의 초점은 단순하게 변화를 선택하고 말지를 결정하는 양가감정의 통찰이 아니라

73) Stanton L. Johns & Richard E. Butman, *A Comprehensive Christian Appraisal*, 이관직 역, 『현대심리치료와 기독교적 평가』 (서울: 대서출판사, 2009), 80.

74) John MacArthur, *Introduction to Biblical Counseling*, 안경승 역, 『상담론』 (서울: 부흥과 개혁사, 2010), 68-69.

75) MacArthur, 『상담론』, 156-157.

76) Anthony A. Hoekema는 죄 사함의 확신과 인간을 끝까지 사랑하시는 하나님을 아는 기쁨이 곧 긍정적인 자아상(self-image)의 기초라고 언급하고 있다. Anthony A. Hoekema, *The Christian Looks at Himself* (Grand Rapids, MI.: Eerdmans, 1975), 31-40.

77) E. E. Jones, “Constrained Behavior and Self-Concept Change,” in *Self-Inference Processes: The Ontario Symposium*, vol. 6, eds. J. M. Olson & M. P. Zanna (Hillsdale, NJ.: Erlbaum, 1990), 69-86.

인간 내면에 깊이 흐르는 죄가 변화동기의 작동을 휘방한다는 사실을 인식하는 것에서부터 시작하는 통찰이 되어야 한다.

3) 실제적인 상담방법의 제공

동기강화상담은 변화동기 강화를 위한 구체적인 상담 방법을 제시하고 실제적인 상담과정에 초점을 맞춘 상담모델로 평가할 수 있는데⁷⁸⁾ 모든 상담 과정에서 내담자에게 변화를 강요하지 않고 설득적이며 논쟁하지도 않는다.⁷⁹⁾ 그리고 공감적 반영과 수용이 있는 지지적인 상담으로서 인간중심적인 상담이론이다.⁸⁰⁾ 또한 뚜렷한 목적의식을 가지고 있으며 목적을 달성하기 위한 전략과 기술을 방법으로 제시하고 있다.⁸¹⁾ 물론 인간중심적인 사상이 내재되어 있고 목적의식 또한 기독교상담적 관점과 차이가 분명히 있지만 동기강화상담은 상담 현장에서 실제적으로 구현할 수 있도록 상담 방법과 전략들을 구체적으로 제시해 준다는 긍정적인 측면이 있다. 그리고 실제적인 상담 방법과 전략들은 비구조화된 상담 과정에서 요구하는 상담자의 전문성과 상담기술에 대해 상담자의 부담을 줄여줄 수 있다. 즉 동기강화상담은 구조화 혹은 반구조화된 상담과정으로 진행할 수 있다는 점에서 상담자에게 보다 접근하기 용이한 상담 방법을 제공하고 있고 기본기술(OARS)은 기독교상담 영역에서도 통합 가능한 상담 방법의 기초를 마련해 준다. 기독교상담에서도 동기는

78) 동기강화상담은 학교에서의 동기강화상담 전략을 실제적으로 제공하고 집단상담 프로그램으로 적용 가능하도록 제안하고 있다. Keith C. Herman, Wendy M. Reinke, Andy J. Frey, & Stephanie A. Shepard, *Motivational Interviewing in Schools*, 신성만 외 3인 역, 『학교에서의 동기강화상담』(서울: 박학사, 2015).

79) 신성만·권정옥, “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”, 77.

80) 홍지혜, “동기강화상담의 기독교상담에의 적용에 관한 연구”, 8-9; 김철수, “동기강화인지행동치료가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 효과”(석사학위논문, 계명대학교 대학원, 2006), 12.

81) 전영민, “동기강화상담의 실제”, 한국심리학회, 『한국심리학회 학술대회 자료집』제 1권(2007); 권정옥, “동기강화상담”.

중요하다. 무엇보다 궁극적인 상담의 목표를 지향함에 있어서 변화를 향한 변화동기의 활성화를 가지게 하려는 목적이 분명한 동기강화상담은 기독교상담에서도 긍정적으로 통합할 수 있는 공간을 허용하고 있는 것으로 평가할 수 있다. William R. Miller와 Stephen Rollnick도 동기강화상담이 다른 방법들과 통합될 수 있는 여러 가지 가능성을 제시하였다.⁸²⁾ 그리고 동기강화상담은 전체 상담과정의 의사소통 과정⁸³⁾이라고 볼 수 있을 만큼 언어적 의사소통의 원리를 활용하고 있는데, 특히 내담자에게 시행되는 변화대화는 자기 고백적인 대화로서 기독교상담에서 기도와 맞물려 생각해 볼 수 있는 접착점이 있다.

그런데 동기강화상담이 실제적인 상담 방법을 잘 적용한다 하더라도 변화동기가 약화될 수 있다는 측면에서 변화동기의 유지에 대해 고민한 흔적은 부족해 보인다. 변화동기를 어떻게 지속적으로 유지할 수 있는가? 이러한 점을 고려해 볼 때 동기강화상담에서 강화는 행동주의를 기반으로 학습의 원리가 적용되어 있기 때문에 결국 포화상태가 되는 어느 시점에서는 그 효과가 발휘되지 못하는 단점을 간과하고 있다. 그렇다면 동기강화상담에서 아무리 변화동기를 강화시킨다고 노력해도 분명한 한계가 발생하는 시점이 있다는 말이 되는데 그 시점에서의 새로운 전략은 어떻게 가능할 것인가에 대한 근본적인 대안을 제공해 주지 못한다. 인간은 스스로 변화를 향한 강한 열망과 결심으로 변화가 급작스럽게 발생하기도 하고 여러 가지 강화된 변화동기 요인들에 의해서 변화되기도 한다. 그렇지만 이것을 지속적으로 유지하는 것은 그리 쉬운 일이 아니다. 인간의 자율성은 결코 지속성을 부여하지 못한다. 결국 변화동기는 지속적으로 에너지가 투입되지 않으면 소멸되는 것이다. 그런데 지속적으로

82) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 40-42.

83) Miller & Rollnick, 『동기강화상담』, 30, 41.; 박해성, “동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증”, 34; 최은미, “스마트폰 중독 대학생을 위한 동기강화 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과 비교”, 27.

에너지를 부여할 수 있는 방법이 전혀 없는 것은 아니다. 그렇다면 인간이 변화하고자 하는 변화동기와 열망으로 변화를 창출하고 그것을 유지하는 단계에 이르렀지만 그것이 또 다시 소멸하는 상태로 돌아가는 재발을 방지할 수 있는 방법은 무엇인가? 그것은 하나님께서 인간에게 허락하신 성령으로 가능하다. 변화의 주체적인 에너지를 제공하는 성령은 효과적인 기독교상담을 구현할 수 있는 촉매제와 같은 것이다. 그것은 결코 뿔래야 뿔 수 없는 기독교상담의 독특한 자원이다. 이제 변화를 유지하는 것이 그냥 단지 쉬운 일이 아니라고만 치부하고 인간에게 어쩔 수 없이 반복적으로 발생하여 순환하는 과정으로서 이해해야만 한다고 피력할 수 없다. 변화동기를 지속적으로 유지할 수 있는 속 시원한 대책은 기독교상담이 제공할 수 있다. 오랫동안 내담자의 문제를 더욱 악순환시키는 마음의 동기를 찾아 선한 방향으로 순환시킬 수 있는 변화⁸⁴⁾는 성경의 진리를 통해 발견할 수 있고 그것은 기독교상담으로 실현가능한 것이다.

예를 들어 동기강화상담에서 변화대화는 자기 충족적 예언으로 자기 효능감을 높여 변화동기를 실행하는데 도움이 된다는 입장에서 변화대화를 이끌어내는 상담기술을 사용한다고 앞서 언급했다. 여기서 변화대화는 긍정적인 대화일 때 유용한 가치가 있는 일이지 만약 부정적인 대화라면 그렇지 않게 된다. 즉 인간 내면의 부정적인 자기 예언의 다른 측면은 간과하고 있는 것이다. 따라서 변화대화의 기술만으로 변화동기를 일정한 수준으로 유지한다는 것은 불가능하고, 근본적으로 변화대화를 통해 얻게 되는 자기효능감만으로 해결될 수 있는 성질의 것은 아니다. Edward T. Welch는 그의 저서 *Side by Side: Walking with Other in Wisdom and Love*에서 서로 돕는 기술을 발견해 낼 수 있다고 말한다.⁸⁵⁾

84) Timothy S. Lane & Paul D. Tripp, *How People Change* (Greensboro, NC.: New Growth Press, 2006), 106.

85) Welch, *Side by Side*, 11.

Welch는 인간의 삶은 어렵고 문제가 되는 상황은 항상 발생하는데 이때 인간 내면에서 발생하는 마음의 대화는 지혜롭고 희망적일 수도 있지만 어리석은 대화가 될 수도 있음을 지적한다.⁸⁶⁾ 왜 이런 일이 일어났는가? 원망 섞인 자기대화라면 문제는 달라질 수 있는 것이다. 대화는 고통의 경험을 실제적으로 변화시킬 수 있지만 모든 것이 무의미하다고 원망하는 대화와 반응을 보인다면 고통은 오히려 더 부과될 것이다.⁸⁷⁾ 그래서 동기강화상담에서 “나는 변화하고 싶다. 나는 변화할 수 있다. 나는 변화할 것이다.”⁸⁸⁾라고 고백하는 변화대화는 인간 의지의 무력함을 간파한 일시적인 기술에 불과한 것이다. 인간이 자신의 고통에서 마음을 돌이켜 힘을 얻을 수 있다면 그것은 하나님과의 고백적인 대화를 유지할 때 가능한 일이다. 그것은 인간의 한계를 인식한 상태에서 하나님께 도와달라고 요청하는 간청으로서 대화가 이루어져야 하며⁸⁹⁾ 이러한 대화는 변화동기를 지속적으로 내면화할 수 있는 진실된 인간의 반응방식이 될 수 있다.

III 닫는 글

개인심리학은 인간의 행동변화에 대해 관심을 기울였지만 행동보다는 동기수정에 목표를 두었다.⁹⁰⁾ Rudolf Dreikurs는 행동의 변화가 시기적으로 적합한 행동의 향상을 보였을 가능성이 있다면 그것은 치료적 변화가 이루어진 것이 아니기 때문에 목표와 개념의 변화를 위해 노력해

86) Welch, *Side by Side*, 33-34.

87) Welch, *Side by Side*, 34.

88) Fuller & Taylor, 『동기강화기술 입문』, 10.

89) Welch, *Side by Side*, 36-37.

90) Raymond J. Corsini & Danny Wedding, *Current Psychotherapies*, 7th ed.(Belmont, CA.: Thomson / Brooks/Cole, 2004), 66-67.

야 한다고 했다.⁹¹⁾ 이처럼 인간의 행동이 목표를 향해 움직인다는 사실에 대해 일반심리학적 관점에서도 주의를 기울이고 있음을 알 수 있다. 인간의 행동은 목표를 향해 인간의 욕구를 충족시켜 만족을 누리려는 내재적 동기를 가진다. 따라서 내담자의 동기를 이해하는 것은 내담자가 자신의 삶의 목표를 어디에 두고 있는지 상담자로 하여금 알게 한다. Crabb이 인간의 모든 행동이 무의미하지 않고 의미를 내포하고 있다고 말한 것처럼⁹²⁾ 인간의 모든 행동의 결과는 목표가 있고 그것을 작동하게 하는 힘이 존재하는 것이다. 그 힘이 바로 동기가 되며 변화동기는 변화를 향할 수 있도록 만드는 힘이 된다. 변화동기는 내담자가 상담 현장에서 발걸음을 옮기게 하는 동기가 될 수도 있고, 내담자 스스로 상담을 통해 적극적으로 자신의 모습을 바꾸려는 의지가 될 수도 있다. 변화동기 수준이 높다는 것은 변화하고자 하는 내담자 자신의 준비 자세와도 맞물린다. 대체로 동기강화상담은 내재된 동기가 있지만 부족한 힘으로 인해 변화동기에 대해 혼란스럽고 갈등을 겪고 있는 내담자에게 효과를 얻을 수 있을 것이다. 거듭 강조 하지만 동기강화상담은 인간 내면에 흐르는 열망이나 가치가 내재되어 있지 않다면 변화동기를 강화시켜 내담자의 변화와 성장을 도모할 수 있는 상담 방법은 결코 아니다.

동기강화상담은 내담자에게 전혀 없는 동기를 부여하는 측면이 없고 거기에 대한 해답을 제공하지 않는다. 동기강화상담은 전인격적인 변화를 창조하는 상담이 아니며 단지 행동변화를 돕는 전략으로서 자신의 변화동기를 조절하도록 돕는 유용한 방식에 불과한 상담이다. 그렇다할지라도 상담과정에서 내담자가 가지고 있는 변화동기 수준을 높이는 데에는 유익이 있다. 동기강화상담은 “나는 변화하고 싶다. 나는 변화할 수 있다. 나는 변화할 것이다.”⁹³⁾라는 말처럼 보다 긍정적이고 적극적인 변

91) Corsini & Wedding, *Current Psychotherapies*, 66-67.

92) Crabb, 『성경적 상담학』, 27.

93) Fuller & Taylor, 『동기강화기술 입문』, 10.

화동기를 구축하는 실제적 방법에 주력함으로써 동기가 있지만 전혀 활성화 되지 못한 내담자에게 변화동기의 기초를 형성하는데 도움을 주는 상담방법으로 가치가 있다. 그러나 변화에 대한 확고한 결심과 인간의 의지를 공고히 할 수 없다는 것은 결국 불완전한 상담방법이라고 평가할 수 있고, 보다 근본적인 인간의 변화동기와 변화결심 그리고 변화의지를 촉진할 수 있는 상담이 아니라는 결론이 도출된다. 이러한 한계를 극복할 수 있는 상담은 기독교상담 뿐이다. 그렇기 때문에 기독교상담의 가치가 더욱 주목될 수밖에 없는 이유가 여기서 성립된다.

모든 상담이론은 내담자의 행동, 가치, 인식, 태도 등 변화 시키려는 상담자의 의도가 반영된 목표가 있고 내담자의 자기인식 수준을 높여 드러난 증상에 대해 통찰하게 한다. 그런데 알게 하는 것은 행하게 하는 것과 분명히 구분된다. 그리고 행하는 것은 지속적으로 유지되는 것과 더욱 차이가 난다. 변화를 구축하기 위해 인지와 감정의 차원에서 동기부여가 더욱 강조되어야 하는 것은 당연한 이치이지만 무엇보다 삶의 목적으로서 근본적인 목표설정을 어디에 두어야 하는지에 대한 통찰이 더욱 중요하다. 따라서 변화동기의 방향은 궁극적인 삶의 목표에 도달해야 하며 그것을 어떻게 유지할 것인가에 보다 주목할 필요가 있다. 그리고 이것이 내담자에게 더욱 스며드는 방식으로 상담을 구현하는 것이 필요하다.

동기강화상담과의 접촉점에서 기독교상담자의 방향성은 바로 이것이다. 모든 인간은 도움을 주는 자로서 서로에게 변화동기를 지속적으로 자극할 수 있다는 것이다. 도움을 가장 잘 줄 수 있는 사람은 도움을 요청하면서 도움을 주는 사람인 것이다.⁹⁴⁾ ‘짐을 서로 지라(갈6:2).’ 내담자가 실제적 변화를 향해 전진하겠다고 결심할 때 그 짐은 상담자에게도 있는 것이다. 인간은 홀로 살 수 없고 서로 돕는 존재다. 공동체적으로 서로 의존할 수밖에 없는 인간 존재는 하나님께 더욱 의존적일 때 변화

94) Welch, *Side by Side*, 11.

와 성장의 올바른 방향성을 구축하게 되고 서로 돕는 자로서 세상을 살아갈 수 있게 된다. 서로 돕는 자로서 공동체 안에서 변화동기를 자극하고 유지 할 수 있는 상담은 기독교상담이며 기독교상담자는 이것을 공고히 할 수 있는 기독교상담의 가치에 더욱 주목해야만 할 것이다.

【 참고문헌 】

- 강덕규. “정신장애인의 변화동기 분석과 동기향상 프로그램 효과”. 박사학위논문, 경북대학교대학원, 2008.
- 고수일. “내재적 동기에 대한 성과-보상 연계성과 경쟁, 피드백 결과의 효과”. 한국경영학회, 『경영학연구』 제31권 2호(2002): 509-528.
- 권정옥. “비자발적 내담자와 동기강화상담적 접근”. 한국심리학회, 학술대회 자료집 제1권 (2013): 159-159.
- 권정옥. “동기강화상담”. 한국재활심리학회 연수회, 제13권(2008): 301-310.
- 권정옥. “도박중독과 동기강화상담”. 한국심리학회, 학술대회 자료집, 2007(1): 83-87.
- 김남조. “청소년의 인터넷 중독실태와 동기강화 집단상담의 효과”. 석사학위논문, 한동대학교대학원, 2009.
- 김영희. “21세기 목회상담에서의 변화의 역동성에 관한 연구”. 한국복음주의 상담학회, 『복음과 상담』 제3권(2004): 65-90.
- 김준수. “인간동기의 심리학적 이론과 성경적 이해”. 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제18권(2012): 106-130.
- 김철수. “동기강화인지행동치료가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 효과”. 석사학위논문, 계명대학교대학원, 2006.
- 김태형. 『거장에게 묻는 심리학』. 서울: 세창미디어, 2012.
- 안경승. “변화를 위한 기독교 상담의 세 가지 자원”. 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제3권(2004): 91-114.
- 박혜성. “동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증: 직장인들의 지연행동을 중심으로” 박사학위논문, 건국대학교대학원, 2016.
- 손유림. “청소년을 위한 동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과”. 박사학위논문, 동국대학교대학원, 2015.
- 신성만 · 권정옥. “알코올 중독자를 위한 동기강화 상담”. 한국알코올과학회, 『한국알코올학회지』 제9권 1호(2008.6): 69-84.
- 신성만. 『OARS 전략을 활용한 동기강화상담 실무과정 워크숍 자료집』. 서울: 인사이트, 2015.
- 신성만. “동기강화상담 워크숍 Motivational Interviewing : MI.” 『한국가족사

- 회복지학회 워크숍 자료집, 2013.
- 이규미. “상담장면에서의 변화동기”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 상담 및 심리치료」 제22권 2호(2010): 245-264.
- 이규미. “내담자의 변화동기관련 상담경험: 대학상담자 포커스그룹 인터뷰 분석”. 서강대학교 학생생활상담연구소. 「인간이해」 제31권 2호(2010): 39-61.
- 이규미. “청소년상담 동기강화프로그램의 구성 및 효과에 관한 연구”. 한국청소년상담복지개발원. 「청소년상담연구」 제16권 1호(2008): 119-137.
- 이춘영. “기독교상담에서의 격려기법”. 성결심리상담연구소. 「성결심리상담」 제1권(2009): 106-128.
- 전병윤 · 조왕옥 · 정진철. “외적동기부여의 상호작용 효과성에 관한 소론”. 대한경영학회. 「춘계학술대회 발표논문」 (2016): 376-385.
- 전영민. “동기강화상담의 실제”. 한국심리학회. 「한국심리학회 학술대회 자료집」 제1권(2007): 89-107.
- 전영민. “동기강화상담의 기초: 변화와 저항”. 한국재활심리학회. 「한국재활심리학회연수회」 (2010): 390-406.
- 전요섭. “기독교상담에서 격려의 이해와 활용 방안”. 한국복음주의실천신학회. 「복음과 실천신학」 제20권 (2009): 91-117.
- 정원식. 『인간의 동기』. 서울: 교육과학사, 2001.
- 최은미. “스마트폰 중독 대학생을 위한 동기강화 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과 비교”. 박사학위논문, 전주대학교대학원, 2015.
- 한덕웅. 『인간의 동기심리』. 서울: 박영사, 2004.
- 한성열. “삶의 질과 내재적 동기의 실현”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 문화 및 사회문제」 제2권 1호(1995): 95-111.
- 홍지혜. “동기강화상담의 기독교상담에의 적용에 관한 연구”. 석사학위논문, 고신대학교 기독교상담대학원, 2012.
- 황준성. “동기강화 재활음악치료가 정신장애인의 자기효능감에 미치는 효과”. 박사학위논문, 대구대학교대학원, 2014.
- Carter, John D. “Personality and Christian Maturity: A Process Congruity Model.” *Journal of Psychology and Theology* 2, no. 3(1974): 148-161.
- Clinton, Timothy & George Ohlschlager. *Competent Christian Counseling*. Colorado Springs, CO.: Water Brook, 2002.

- Collins, Gary R. *Christian Counseling*. 3rd ed. Nashville, TX.:Thomas Nelson, 2007.
- Corsini, Raymond J. & Danny Wedding. *Current Psychotherapies*. Belmont, CA.: Thomson / Brooks/Cole, 2004.
- Crabb, Lawrence J. & Dan B. Allender. *The Key to Caring*. 오현미 · 이용복 공역. 『격려를 통한 상담』. 서울: 나침반, 1986.
- Crabb, Lawrence J. *The Effective Biblical Counseling*. 정정숙 역. 『성경적 상담학』. 서울: 총신대학교, 2004.
- Fuller, Catherine & Phil Taylor. *A Toolkit of Motivational Skills*. 신성만 · 이상훈 · 이아람 공역. 『동기강화기술 입문』. 서울: 시그마프레스, 2013.
- Herman, Keith C., Wendy M. Reinke, Andy J. Frey, & Stephanie A. Shepard. *Motivational Interviewing in Schools*. 신성만 · 김동일 · 정여주 · 김정미 공역. 『학교에서의 동기강화상담: 부모, 교사, 학생들을 위한 매력적인 전략』. 서울: 박학사, 2015.
- Hoekema, Anthony A. *The Christian Looks at Himself*. Grand Rapids, MI.: Eerdmans, 1975.
- Jones, E. E. “Constrained Behavior and Self-Concept Change.” In *Self-Inference Processes: The Ontario Symposium*. Vol. 6. Eds. J. P. Olson & M. P. Zanna. Hillsdale, NJ.: Erlbaum, 1990.
- Johns, Stanton L. & Richard E. Butman. *A Comprehensive Christian Appraisal*. 이관직 역. 『현대심리치료와 기독교적 평가』. 서울: 대서출판사, 2009.
- Karen S. Ingersoll & Christopher C. Wagner. *Motivational Interviewing in Groups*. 신성만 · 권정옥 · 김성재 · 유채영 · 이미형 · 최승애 공역. 『집단동기강화상담』. 서울: 박학사, 2016.
- Lane, Timothy S. & Paul D. Tripp. *How People Change*. Greensboro, NC.: New Growth Press, 2006.
- MacArthur, John. *Introduction to Biblical Counseling*. 안경승 역. 『상담론』. 서울: 부흥과 개혁사, 2010.
- Miller, William R. & Stephen Rollnick. *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. 신성만 · 권정옥 · 손명자 공역. 『동기강화상담』. 서울: 시그마프레스, 2007.
- Oden, Thomas C. “The Historic Pastoral Care Tradition: A Resource for

Christian Psychologists.” *Journal of Psychology and Theology* 20, no. 2(1992): 137–146.

Reeve, Johnmarshall. *Understanding Motivation And Emotion*. 5th. ed. 정봉교 · 윤병수 · 김아영 공역. 『동기와 정서의 이해』. 서울: 박학사, 2011.

Rosengren, David B. *Building Motivational Interviewing Skills: A Practitioner Workbook*. 신성만 · 김성재 · 이동규 공역. 『동기강화상담 기술훈련 실무자 워크북』. 서울: 박학사, 2013.

Welch, Edward T. *When People Are Big and God Is Small*. Phillipsburg, NJ.: P & R Publishing, 1997.

Welch, Edward T. *Side by Side: Walking with Other in Wisdom and Love*. Wheaton, IL.: Crossway, 2015.

<http://dic.naver.com/search.nhn?query=%EB%B3%80%ED%99%94&ie=utf8>.

<http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=14038100>.

【 Abstract 】

Christian Counseling Evaluation for Motivational Interviewing

Yoon Jeong Park

Asia United Theological University

This study is Motivations to change are internal products injected with an energy of desire toward change. Because these motivations to change long for a voluntary and positive change, they become the strength that draws out the client to accomplish change as the goal of the counseling. More than anything, the motivation to change is the basis of power whereby the client attempts to achieve change as the ultimate goal of the counseling so it affects the effect of the counseling. However, the motivation to change disappears if energy is not constantly committed to it. Therefore, a method to constantly maintain and internalize motivations to change is required, and this is possible through Christian counseling.

The purpose of the present study is to establish a basis for the possibility to integrate motivation interviewing methods that focus on enhancing motivations to change by assessing methods from a Christian counseling perspective. The assessment results show that, first of all, motivational interviewing failed to create motivations in an amotivational state. Second, dissonance in terms of ambivalence was included as a factor that resisted motivations to change, but the issue of sin was left out as a fundamental cause of resistance. Third, the study establishes an integrated contact point from a positive aspect that presents counseling methods that can actually be realized in the counseling field.

Key words: Motivational Interviewing, motivation for change, ambivalence, stage of change, resistance