

기독장병 자존감 증진을 위한 통합적 상담모델

채희용 (서울기독대 외래 교수)(상담기타 6-2)

논문초록

이 논문은 시대적 변화에 따라 신세대 장병의 특성은 변화하는데 병영 문화는 변하지 않고 있는 갈등구조를 해결하려는데 목적을 두고 있다. 최근 입대하는 신세대 장병들 중 낮은 자존감 문제로 인하여 군 생활 적응에 어려움을 호소하는 경우가 많다. 군 생활 중 개인적 위기가 발생하였을 때, 효과적으로 상담해 주기 위한 방법으로 자존감 증진을 위한 통합적 상담모델을 제시했다. 군 상담은 군의 특성상 사고관리 예방 차원에서 면담 수준으로 이루어져, 다양하게 일어날 수 있는 상황들에 대처할 수 있는 상담 능력이 부족하다. 자존감 회복이 필요한 장병들에게, 신속한 도움을 주지 못하여 인간 생명의 존엄성에 치명적인 문제들이 발생 하고 있다. 이는 자존감이 낮은 장병들에 대한 통합적인 상담으로 적절하게 대처하지 못한 결과라고 볼 수 있다.

자존감이 낮은 병사들이나 높은 자존감을 가지고 있어도 개개인의 여러 가지 사유로 인해 위기상황에 직면할 경우, 자존감을 증진시켜 문제를 해결하기 위한 노력과 연구가 필요하다. 특히 영혼돌봄 차원에서 기독교 상담의 통합적인 상담모델을 적용하여 장병들의 어려움과 장애를 극복할 수 있는 방안을 찾고자 하였다. 기독 장병 자존감 증진을 위한 통합적 상담모델은 웰펠과 패터슨의 “상담과정의 통합적 접근 이론”을 바탕으로 낮은 자존감을 가진 군 장병들을 다양한 방법으로 도와줌으로 자존감을 증진 할 수 있는 통합적 상담 모델을 제안 하였다.

주제어: 자존감, 신세대 장병, 보호 및 관심사병, 영혼돌봄, 통합적 상담 모델

I. 서 론

최근 입대하는 신세대 장병들은 급격한 신체적 성장과 자아정체감 형성이라는 발달 과업을 수행하는 시기에 자의 보다는 타의로 군에 입대하게 된다. 군 생활은 개인 생활보다는 임무수행과 책임이 강조되고, 자율성보다는 명령에 대한 복종과 규율엄수가 우선인 환경에 처하면서 많은 스트레스를 받게 된다. 병사들의 스트레스 경험은 크고 작은 군대 내의 사고로 이어지고 있다. 군대내의 스트레스에 대한 관심과 대처방안에 대한 사회적 개입의 필요성을 증대시켰다. 특히 군대 생활의 적응에 대한 문제는 개인의 성향과 본인의 내면에 잠재하고 있는 자존감에 의해 지대한 영향을 미친다고 보았다.

군대 내 사고의 원인을 병사 개인의 심리적인 갈등과 역량만으로 귀결시키는 것은 문제 해결과 이에 따른 예방을 어렵게 할 수 있다. 병영의 상담체계는 군의 다른 모든 조직체계와 마찬가지로 지휘 계통의 체계를 그대로 따르고 있기 때문에 자유로운 대화와 평등의 관계가 기본 철학이 되는 일반상담의 원리로 적용하게 되면 상담의 효과가 매우 적다. 현재 군의 상담 실태를 보면 육군에서는 군 고충 상담관 제도를 운영하면서 각급 부대에서 발생한 각종 사고의 예방을 위한 대책으로 부대 관리 상담관 제도의 필요성을 인정하여 내부적으로 고충 상담관 제도를 운영하고 있다.

병영고충 상담관 제도는 병영생활 부적응자에 대한 문제 해결과 장병 기본권 보장을 목적으로 시행하며 중대급에서는 군종병 중 최적임자 한명을 중대 상담관으로, 대대급은 주임원사로 부대 여건을 고려하여 임명 활용하도록 하고 있다. 그러나 상담 능력이 부족하고 체계적인 교육이나 훈련을 받지 못한 실태이다. 상급제대에서 자살 예방프로그램(vision camp)¹⁾을 운영하고 있는데 군종참모 책임하에 자살 우려자 및 복무 부적응자를 대상으로 실시하는 비전캠프는 사고예방 활동 차원에서 자살 우려자나 복무부적응자로 분류된 부대 관심사병에 대해서 운영하고 있다. 이는 사고 발생시 면책성 또는 현역복무 부적합 처리 구실을 위해 입소자를 선정함으로 선발에도 문제점이 있다. 비전캠프 진행 시에도 전문지식을 보유한 정신과 의사 및 심리치료사의 부재, 효과적인 프로그램 미비, 예산부족, 군종장교들의 과도한 업무등의 문제점과 효율성 저하 등의 문제점이 제기되고 있다.

국방부는 최근 군에서 발생하고 있는 대형 사고들이 부적응병사를 허술하게 관리했기 때문이라고 판단하여 병영 상담과 제도를 시험 운영하고 있다. 10년 이상의 군경력자, 민간 전문가 중 자격 소지자를 가진 병영전문상담관을 선발하여 2006년부터 시범 운행 하면서, 2010년부터 100여명이 이상이 활동하고 있다. 이들의 임무는 기본권 전문 상담 전담 운영, 상담결과 조치, 기타 기본권 보장 대책 수립 및 시행이다. 이들의 기능은 상담실 세부 운영계획을 수립하고 시행하며, 현장 위주의 능동적인 상담활동을 시행하고 기본권 보장 관련 교육계획을 수립하고 시행한다. 또한 비전 캠프 입소 대상자를 선정하고 이 캠프를 진행하며 수료한 병사들을 집중 관리한다. 전문 상담관은 보호 및 관심사병에 대

1) 육군본부, 『부대관리 Know-How123』(육군인쇄창: 육군교육사령부, 2006), P. 70. 비전캠프는 2003년 11월 1일부터 3박 4일 부대별로 시행되고 있다. 자살우려자 및 복무부적응자를 대상으로 전문적인 심리치료를 통해 건전한 자아 형성과 문제해결 능력을 배양시켜 복무적응 유도과 자살 사고 예방에 기여하는 프로그램으로 지휘관 및 간부들은 비전캠프 입소자와 수료자를 적극적으로 관리하여 자살사고를 예방하는데 목적이 있다.

해 부대요청시 상담을 지원 하고 있다. 그러나 현 실태는 사단급에 2-3명 상담관이 예하 전부대원을 지원하기에는 부족하다. 위기 발생시 긴급 출동하여 소수의 인원내 대해 문제점을 해결하기에도 버거운 실정이다.

본 연구자는 군생활 15년을 보병 야전부대에서 지휘자(관) 및 참모로 군 생활을 하였다. 과거에도 부하의 애로사항 및 해결을 위해서는 상담보다는 면담수준의 지식으로 부하를 관리하였다. 현재도 예전의 관례를 답습하고 있는 실정이다. 특히 어려움을 호소하고 해결을 요하는 부하들에게 해결해 줄 수 있는 방법으로 부모에게 연락하여 해결 방법을 찾는 경우가 많다. 또한 상담자가 지금까지의 경험적 요소와 사례를 전달해 줌으로써 종결하는 실정이므로 부대 관리에 한계가 있다.

본 연구자가 군 전역 후 상담분야를 공부하면서 다양한 종류의 상담방법과 기술을 터득하여 문제점 해결에 대한 방법과 귀중한 임상경험을 하게 되었다. 2005년부터 일선 대대급 보병 대대를 대상으로 군 선교 목회를 하면서, 대대 전입 장병들과 특별한 상담이 필요한 부대 관심사병 및 부적응 장병 대상으로 위기관리 상담과 영혼돌봄 차원에서 목회적 상담을 하면서 얻은 결론은, 내담자 문제의 핵심은 ‘자존감’ 과 관계되는 내용이다. 최근에 입대하는 신세대 장병들의 특성 중, 군 생활 적응과정에서 개인별 개별성과 관계성에 대해서는 깊은 연구가 없었다. 자존감 증진을 위한 상담방법에도 자존감을 먼저 이해하고 자존감의 형성 요인과 자존감의 상실의 원인을 찾아보고, 낮은 자존감을 가진 장병의 특성이 군생활에 어떤 영향을 미치는가에 대한 분석이 전무한 실정이다. 위기 상담에 대해서도 자존감과 연계하여, 힘들어 하는 내담자의 고충을 분석하고 상담을 해결해야 하나 역 부족이다. 군 생활 부적응 병사들에 대한 상담은 상급기관에서 운영하고 있는 병영전문상담관에 의해서만 해결되어 지고 있다.

대대급 지휘자(관)에게 효과적인 상담요령과 쉽게 적용할 수 있는 상담모델이 개발되어야 한다. 자존감 증진을 위한 통합적 상담 모델이 신세대 장병의 정신건강과 스트레스 원인과 요인에 접목하여 해결 방향을 제시해 줌으로써, 낮은 자존감과 높은 자존감을 가진 장병들의 자존감 증진을 위한 방향으로 발전시켜 나가야 한다. 통합적 상담 모델은 자존감 증진에 영향을 미치는 요인과 정신건강과의 관계를 분석하였다. 상담을 위한 이론과 위기 상담 기법과 탐색모형을 효과적으로 적용하여 상담의 전략과 기술을 적용하였고, 상담의 평가와 진단, 상담의 구성과 기법을 자존감 증진기법에 적용하였다. 자존감 증진을 위한 통합적 상담모델의 전략은 초기개방단계, 심층단계, 종결단계에 다양한 방법과 이론을 적용하여 새로운 통합적 상담 모델로 발전시켰다. 대대급 부대에 상담의 효과를 위해서 추진되어야 할 것은 대대급부대에도 훈련된 전문가를 배치하여 활동하도록 군 상담관 증원과 우선 군선교를 담당 하는 목회자를 상담사로 활용할 수 있는 제도적 지원으로 임명하여 통합적인 상담이 이루어지도록 해야 한다. 군 간부들에게 상담교육을 강화하여 상담문화가 조기에 정착되도록 상담교육과 능력향상 위해 정책적으로 지원되도록 추진되어야 한다. 기독 장병 자존감 증진을 위한 통합적 상담모델은 자존감을 증진시켜 장병들의 갈등과 고민을 해결하기 위한 상담 모델이다.

II. 본 론

군대 사회는 계급과 직책을 바탕으로 이루어진 위계적 전투 집단으로서, 일반사회 조직과는 여러 가지 측면에서 다른 특성을 가지고 있다. 군 생활은 엄격한 통제와 규율이 요

구되며, 명령에 대한 절대 복종과 일사 분란한 단체행동을 필요로 한다. 최근 군에 입대하는 신세대 장병들은 그동안 자신들이 교육을 통해서 형성한 가치관이나 개인중심적인 생활 태도가 순조롭게 용납되지 않는다는 사실을 깨닫고, 심한 심리적 갈등을 겪게 된다. 입대 후 군에서 요구하는 갖가지 지시와 규율에 대하여 부자연스러움을 느끼며 구속당하고 있다고 생각한다.²⁾

군대 조직사회는 개인, 인간관계, 건강들과 관련된 중요한 변화에 대한 요구가 강할수록 더욱 의도적이고 자의적으로 적응하게 된다. 입대 전과 후의 상황이 다양하여 급변하는 환경에 대처하기 어려운 심리적 특성이 있다. 신세대 장병들은 정치, 사회적으로 과거 세대에 비해 안정되고 풍족한 환경 속에서 살아왔으며 조직 안에서의 규율과 통제보다는 개인의 다양성과 개성을 드러내는데 더 익숙하다. 군에서 발생하는 사고는 군 장병 관리의 방향이 입대 장병들의 의식과 특성을 명확히 파악하지 못하고 과거의 관행과 경험에 의존한 관리에서 벗어나지 못하고 있음을 알 수 있다. 입대 장병들이 처음 군을경험을 하는 곳은 민간인의 군인화를 목표로 하는 신병교육대로 이 시기가 가장 중요하다. 신세대 장병들의 특성 중 청년기는 심리적 유예기(moratorium)로서 자아정체감의 형성에 혼란을 겪을 수 있다.³⁾

신세대 장병들이 군대에 적응(adaptation)하기 위해서는 자신에게 필요한 것뿐만 아니라 환경의 요구도 충족시켜 줄 수 있는 능력이 있어야 한다. 주변 환경 속에서 살아남기 위한 각 개인 스스로가 이길 수 있는 투쟁 능력이 있어야 하며, 개인과 환경과의 능동적인 상호관계를 잘 조화시키기 위해 여러 종류의 과정과 자기의 욕구를 충족시켜주기 위해서 환경을 변화시키는 적응 과정이 필요하다는 것이다.

군에서의 적응은 일반사회의 기존 가치와는 매우 다르다. 군대라는 새로운 여건에서 물리적, 심리적인 환경과 조화를 이루며 욕구를 충족시키고 정상적인 부대생활을 하는 적응해 나가는 과정이다. 군대에서의 적응이란 어디까지나 군대의 관점에서 본 적응을 뜻하는 것이다. 적응은 병사들이 병영생활 속에서 그들이 생활관 생활, 임무수행 의지, 직무와 직책, 군 조직 환경이라는 4가지 영역에서 얼마나 만족하고 있는가를 보는 것이다. 생활관은 병사들의 안식처로서 취침 장소이며 생활관 교육 및 휴식, 전우들과의 인간관계는 물론 오락이 함께 이루어지는 다용도 공간으로 생활의 중심지로 볼 수 있다. 생활관 생활을 통해 동료애를 기르고 단체생활에 필요한 협동정신과 자율성을 배양하며 병영생활에서 오는 심신의 피로를 회복하고 유사시 즉시 임무를 수행할 준비를 갖추도록 하고 있다.⁴⁾

군 생활 적응은 병사가 군대 입대 후부터 전역 전까지 군 복무기간 중 군 조직의 구성원으로 병영생활 전반에 걸쳐 행복감을 느끼며 군대 임무에 대하여 사명감을 가지고 직무와 지위에 충실한 태도를 가진 것이라 할 수 있다. 그러므로 군 생활 적응을 위해서는 심신의 상태, 임무수행의지, 직책과 직무만족, 군 조직 환경에 대한 태도 등이 중요하다. 군 복무 부적응은 사람이 자기가 처해 있는 환경과 조화적인 관계를 이루지 못하는 상태를 의미 한다. ‘군 복무 부적응’의 개념에 이러한 ‘부적응’ 개념에 대입하게 되면 군인이 군이라는 자기가 처해 있는 환경과 조화적인 관계를 이루지 못하는 상태를 의미하게 된다.⁵⁾ 국방부 인사국에서는 지난 2004년 9월에 군복무 부적응자 실태에 의하면 신체허약

2) 김무영, 『군상담학 개론』 (서울: 교육문화사, 2009), P. 268.

3) 김무영, 『군 상담학 개론』 (서울: 교육과학사, 2009), p. 271.

4) 육군본부, 『군인복무규율』 (서울: 인쇄창, 2006), p. 11.

자, 심신장애자 등 관심보호대상 병사로 분류된 인원은 육군에만 약1만 여명이 있는 것으로 파악되었다고 한다. 이것을 대대급으로 환산하면 약3-4명이 관심 보호대상 병사로 파악된다. 보호 관심사병의 유형은 부대 특성 및 여러 요소를 고려하여 분류할 수 있지만 일반적으로 개인문제와 부대문제, 가정문제로 구분하여 분류한다. 먼저 개인문제로 인한 보호 관심병사 분류는 성격장애, 신체가 허약 하거나 질병이 있는 경우, 이성문제로 인하여 관심이 요구되는 병사들이 있고, 부대 문제는 복무부적응, 병영부조리, 집단 따돌림으로 인하여 관심병사로 분류 될 수 있으며, 가정문제로 인한 분류에는 가정 빈곤, 부모불화, 형제간의 갈등, 편부·편모(계부·계모) 사이에서의 문제로 인하여 관심 행동을 유발시키는 병사들로 분류할 수 있다.

군에서의 보호 관심병사 관리는 궁극적으로 부대가 지향하고 있는 목표 달성을 위한 가장 기초적인 부대관리 요소의 하나이다. 취약 병사들은 대부분 사고발생 요인을 안고 있으나 이들은 개인의 문제가 공개되는 것을 피하고 감추려 하고, 타인의 간섭을 거부하려 하기 때문에 지휘관은 개인적 접촉을 통해 이들의 마음의 문을 열고 문제를 해결하거나, 부대전단활동, 조직을 통하여 부대병력관리, 가정과 연계한 관리, 군중부 또는 전문 상담관들의 상담 활동을 통하여 문제를 인식하고 조치하여 사고 유발 요인을 차단시키고, 심리적 안정을 찾아 정상적인 임무수행을 할 수 있도록 유도해 나가고 있다. 두려움, 수면시간 부족, 집안일 걱정, 상급자와 동료 간의 심리적 갈등 요인이 많다. 군에서 부적응의 원인의 중요한 요소인 가정환경, 학력, 건강, 교유훈련, 이성문제, 생활관 활동, 선임자 행동으로 구분하여 복무 부적응의 원인이다.

군 장병 개인의 역량을 발휘하는데 중요한 요소인 자존감이 군 생활 적응과 관련된 중요한 요인임을 밝혔다. 자존감이란 자아 존중감의 의미로 자기개념, 자기효능감⁶⁾ 자기도식 등의 용어로 표현되고, 긍정적 자아개념⁷⁾으로 자아평가, 자아 안정감, 자아수용, 자아상과 같은 개념으로 사용하기도 한다. 자존감은 자신에 대한 긍정적, 부정적인 평가와 관련되는 것으로써 자기 존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각되는 정도를 의미한다. 자존감이란 인격적 용인가능성과 사랑받을 가치에 대한 포괄적 평가 또는 판단으로 구성되며, 거기에는 유쾌하거나 불쾌한 감정이 수반된다. 자존감은 삶 속에서 중요한 타인들에 의해 지각된 본인에 대한 시각과 깊은 관계가 있다. 자기 존중의 욕구는 자기 확신, 자기 가치감, 자신의 건강함, 자신의 유능함, 자기 타당성, 나는 이 세상에서 쓸모 있고 필요한 사람이라는 것 등의 느낌으로 이어진다. 그러나 이러한 욕구들이 방해를 받게 되면 열등감, 나약함, 무력감을 느끼게 된다. 이들 느낌은 기본적인 낙담과 다른 보상적인, 혹은 신경증적인 경향을 야기 시킨다. 가장 안정성이 있고 따라서 가장 건강한 자기 존중은 외적인 명성이나 결과가 보장되지 않는 아침보다는 다른 사람으로부터 당연히 받을

- 5) 김성곤, 『군 복무 부 적응자 대책에 관한 소론』 (서울: 김성곤 의원실, 2005), p. 1. 국가인권위원회에서는 2006년 국방부에 보고한 ‘군 복무 부적응자 인권 상황 실태조사’에서 복무 부적응 자를 군입대자 개인의 심리적 요인과 군대 조직의 물리적, 사회문화적 요인 간의 부조화로 인하여 개인의 안녕 및 군대와 일반 사회의 안녕에 심각한 문제를 일으킬 수 있는 행동을 나타내고 있거나, 잠재적으로 지니고 있는 자를 복무부적응자로 정의 하였다.
- 6) Albert Bandura, Self Efficacy in Changing Societies, 『자기 효능감』, 윤운성 역 (서울: 학지사, 2004), pp. 21-22.
- 7) Alster McGrath & Joanna McGrath, Self-Esteem, 『자존감』, 윤종석 역 (서울: 한국기독학생회 출판부, 2003), p. 57.

만한 존경에 근거를 두고 있다.⁸⁾ 자존감이란 한 인간으로서 자신의 가치에 대한 주관적 판단과 평가를 내포하는 개념이다. 자존감은 인간행동의 동기적 요소로 작용하여 개인행동의 이해와 더불어 개인의 적응 및 건강한 성격발달에 중요한 요소로서 다루어진다. 즉 정서적으로 성숙되고, 심리적으로 건강하며, 일반적으로 잘 적응하는 사람들은 자존감 또는 긍정적인 자기 개념을 갖는다. 자존감에 대한 문제는 군에 입대한 장병들에게는 벗어나기 어려운 상황들이므로 자존감에 더욱 큰 영향을 미치게 된다.

자존감은 인생을 결정짓는 가장 중요한 요소 중에 하나이다. 군에서 상담하는 상담자로서, 한편에서는 고민과 갈등을 겪는 내담자로서 해를 거듭하면서 떠오르는 질문은 군인의 자존심, 군인이 가져야 할 자존감이란 무엇인가 라는 것이다. 인간이 진정한 자기를 이해하고 찾아나가려는 노력은 상담에서나 상담 장면을 벗어난 군 생활 중에서는 중요한 과제이다. 군 생활 속에서 과제를 풀어나가는 데 있어서 사람들의 입에 자주 오르내리는 자존감이 걸림돌이자, 버팀목이 될 수 있다는 것은 중요한 과제이다. 각 분야 전문가들의 경험은 물론 그동안 축적된 연구결과들을 종합해 보면 문제를 일으키는 장병 중 특히 군 복무에 적응 하지 못하거나 업무능력이 떨어지는 경우는 거의 대부분 가정에 문제를 가지고 있는 경우가 많았다. 이를 분석해 보면 자존감이 매우 약한 것으로 나타났다. 청소년시기에 가정의 갈등으로 인한 문제점을 가지고 군에 입대하는 군 장병 중에서 군에서는 보호 및 관심사병⁹⁾으로 분류하여 군 생활 부적격 자원으로 관리하여 군 복무를 마치고 전역하는 날까지 많은 관심을 가지고 개개인의 문제점과 갈등을 해결하여 주고, 자존감을 높여줌으로서 군 복무에 잘 적응할 수 있는 방법을 찾아 도와주어야 할 경우가 많이 생기게 되었다.

자존감의 수준은 크게 상, 중, 하 세 단계로 구분하여 보면 대다수의 사람들의 자존감은 중간 정도 수준에 머문다.¹⁰⁾ 높은 자존감을 가진 이들은 변치 않는 자신의 자아가치를 실현하고, 자존감이 높은 장병의 경우를 보면 솔직하고, 남들과 다른 개성을 뽐내며, 포용력이 있고, 모험심이 강하고, 창조적이며, 두려움이 없고, 남의 말에 크게 흔들리지 않으며, 마음껏 사랑을 주고받는다. 진짜 자아는 부대 전체가 엄격한 훈련을 실시할 때 극한 환경 속에서 맞이하는 위험에 대한 반응으로 자아가치가 위협받는 상황에서 만들어 내는 놀랍고도 창조적인 방어 방법이 바로 자존감이 생겨난다는 사실이다. 자신의 현재 자존감이 어느 수준에 머물러 있는지, 있는 그대로 인정하는 것이 진짜 자아로 되돌아가는 것이다. 자존감에는 두 가지 중심축이 있다. 자신이 ‘사랑받을 만한 사람이라는 느낌’과 ‘능력 있는 사람이라는 느낌’이다. 이제 막 군에 입대한 신병이 지나치게 내성적으로 말이 없거나 실패를 두려워하고, 실수에 쉽게 화를 내며 당황해하고 불안해하고 있는 경우는 자신의 능력을 확신하지 못하고 있다는 증거이다. 이런 경우는 내면적으로 혼란을 겪고 있다는 의미이다. 나약한 자존감이 드러내는 행동은 ‘통제력 과잉’과 ‘통제력 결핍’으로 나눌 수 있다.

8) Ibid., pp. 47-68. 매슬로우(Abraham Maslow)는 자아실현을 건강한 성격 기능의 기초라고 주장하면서 욕구 위계설을 1.생리적 욕구(Physiological Needs) 2. 안전의 욕구(Safety Needs) 3. 애정과 소속의 욕구(Love and Belongingness Needs) 4.자아 존중감의 욕구(Self-Esteem Needs) 5.자아실현의 욕구(Self-Actualization Needs)로 5가지로 정의하였다.

9) 손영철, 『군상담 이렇게 합시다』 (서울: 시그마프레스, 2009), p. 35.

10) 토니 험프리스, 『8살 이전의 자존감이 평생 행복을 결정한다』, 윤영삼 역 (서울: 팝콘북스, 2006). p. 20. 진짜

자존감 상실의 원인은 신체적으로 불리한 조건을 가진 사람들에게서 보이는 낮은 자존감, 가정환경에 대한 열등감, 또는 민족적 특성으로 인한 열등감 등 국가나 문화조차도 사람 사는 곳에서는 어디서나 자존감에 대한 영향을 미칠 수 있다. 개인주의적 성향과 자기중심적이며 어려움을 거의 모르고 자라온 신세대들이 군에서 적응해야 하는 군 생활은 여러 가지로 어려움을 가중 시키고 있다. 신세대 장병들이 병영생활 면에서 보다 더 합리적이고 민주적인 것을 추구하고 기존의 절대적 복종을 합리적 헌신으로 생각하는 세대로써, 무조건적·획일적·일방적·일시적 명령과 지시의 관행에서 벗어나 군복무 기간이 인생의 단절기라는 부정적 시각에서 벗어나도록 해야 하기 위해서 새로운 방법을 연구 하여야 한다.¹¹⁾ 낮은 자존감(Low Self-Esteem)은 잠재력을 마비시키고, 동료관계에 있어서도 큰 피해를 주고 있다. 이때 건강한 자존감 형성을 돕기 위한 효과적인 의사소통은 자존감 형성을 효과적으로 도울 수 있는 좋은 통로가 된다. 부대의 상황과 환경에 따라서 개인의 노력들이 자존감에 미치는 영향은 정서적인 면에서는 어떤 일을 경험하거나 생각할 때에 일어나는 갖가지 감정을 유발한다. 주위의 분위기나 기분, 그리고 회로애락과 같이 본능적 충동적으로 외부에 표출되기 쉬운 감정이 되어 진다.

건강한 자존감을 소유한 사람은 자신이 가치 있는 사람이고, 자기에 대한 긍정적인 생각을 가지고 있기 때문에 부대의 어떤 상황이 발생되어도 그 환경을 경험할 때 주위의 반응이나 승패여부가 그렇게 영향을 받지 않는다. 만약 실패했을 때 절망하지 않고 있는 모습 그대로의 자신을 수용하며 즐거워하는 모습을 볼 수 있다. 어떤 자존감을 가지고 있는가에 따라 군생활의 잘 적응 하느냐 아니면 못 적응 하느냐에 따라 다르게 반응하게 된다.¹²⁾ 낮은 자존감의 장병들은 이런 두려움이 강하게 나타나며 결국 이런 두려움과 불안은 자신이 가장 이 세상에 불행한 사람처럼 느껴지는 슬픔의 감정으로 이어진다. 지나친 죄의식을 느끼며, 자신을 비하하고, 자신의 문제가 제일 크게 보이기 때문에 다른 사람에게는 관심이 없다. 대인관계에서도 스스로 열등하거나 가치 없는 자로 여기게 되어 다른 동료들과의 관계에도 해를 끼쳐 열등감을 처리하는 수단으로 자신을 위축시키고 사람들과의 접촉을 회피하게 된다.

군은 창설이후 장병들의 신앙전력화를 통한 무형전력의 극대화를 위해, 군종장교 제도를 도입하였다.¹³⁾ 군종장교의 주된 활동은 종교업무, 교육업무, 선도업무, 대민업무, 전시업무로 나누는데 그중 종교업무는 가장 기본적이면서 중요하다. 장병들의 종교 활동은 군대라는 특수한 환경에서 자신이 극복하기 어려운 상황에 있을 때, 자신의 정체성을 회복하고 어려움을 극복해가는 동기부여를 해주고, 마음의 안정과 평화를 유지하는데 도움을 주기 때문에 군 생활 적응에 많은 영향을 미친다. 아직까지 종교 활동이 군 생활 적응에 실제로 영향을 미치는가에 대한 체계적인 연구는 부족하고, 군 종교 활동 여부와 군 생활 적응도라는 두 변수간의 단순 상관관계에 대한 연구에 머물러있다. 이러한 연구들은 군 종교 활동이 군생활의 정신건강에 얼마나 영향을 미치는가에 대해 체계적인 연구의 필요성이 제기되고 있다. 신앙생활과 자존감의 관계에 있어서 신앙생활과 자존감은 매우 중요한 관계가 있다.

신앙생활과 자존감의 문제는 병영생활 전반에도 영향을 끼치고 있음을 알 수 있다. 목회적 상담과 영원돌봄 차원에서 신앙생활과 믿음을 판단할 때 구원에 대한 확신 여부도 자

11) 안영호, 『군복무, 의무에서 보람으로』 (서울: 해바라기, 2009) p. 41.

12) 게리 콜린스, 『크리스천 카운슬링』, 이해련 역 (서울: 두란노, 1984), p. 87.

13) 김광웅 『현대인과 정신건강』 (서울: 시그마프레스, 2007), p. 38.

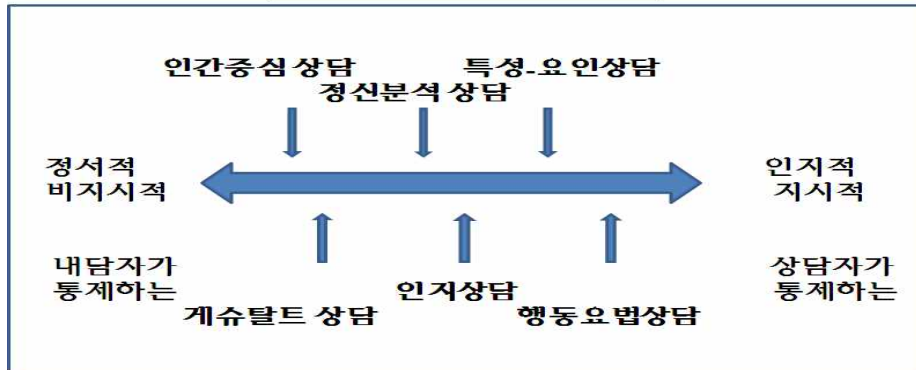
존감과의 관계가 있다. 신앙생활을 잘하는 장병의 경우 정서적으로도 안정이 되어 있어 자신에 대한 긍정적 평가를 내리고, 동료와의 관계도 매우 원만하고, 신앙생활과 병영생활에서도 봉사하는 태도와 겸손한 자세로 임하여, 어떠한 상황이 발생해도 긍정적으로 문제해결을 하고 모든 관계가 원만하고 인정받고 생활하고 있다. 신앙생활을 적극적으로 하는 장병은 하나님의 은혜를 충분히 받은 자로 건강하고, 높은 자존감을 소유하고 있다. 자신을 비현실적으로 평가하지 않고 다른 사람에 대해서도 우월감이나 열등감을 가지고 있지 않다. 목회자는 군 장병이 신앙생활을 잘할 수 있도록 인도하고 도와주는 것이 영혼돌봄 차원에서 자존감을 증대 시키고 성장 시키는데 매우 중요한 역할을 하고 있음을 알아야 한다. 자존감이 낮은 기독교 장병 중에는 자기 비하와 열등감에 빠져 동료와의 관계개선이 어렵다. 구원에 대한 문제도 불확실하여 자존감의 차이도 나타난다. 따라서 목회자는 성경을 통하여 말씀을 통하여 자존감을 높여주는 역할을 담당하는 중요한 역할을 하고 있다.

통합적 상담을 위해 자존감과 관련된 연구들을 지속시키고 확장해 나가기 위해 자존감에 대한 유사개념과 관계성의 정립이 필요하다. 보다 명료하고 독립적인 개념 정립을 통해 관련 연구가 이루어져 자존감이 낮은 장병들을 상담하는데 보다 더 질적·양적으로 성장할 수 있어야 하겠다. 최근 입대하는 장병들을 효과적으로 군생활을 적응하도록 하고 특히 보호 관심사병 관리는 조기 식별을 위해, 신병 전입시 각종 기록, 관찰, 면담 등 다양한 방법으로 이를 분석하고 병영생활 중 추가적으로 발생하는 문제유발 요인을 식별하여 유형별 관심병사로 분류하여 효과적으로 상담하고 관리해야 한다. 전입시 원가족 분석이 중요하고 입체적 관리가 중요하다. 특별히 가족 중 사망 및 사고 등 주요 신상변동 발생시나 행동관찰 결과 이상 징후 발견시 적극적인 상담과 안정감을 찾도록 관리한다. 문제 행동 정도에 따라 상담의 방법을 다양하게 할수 있는 통합적인 상담모델로 발전시켜 나가야 한다. 통합적 상담을 위한 이론적 배경은 상담과정에서 정서 혹은 인지의 강조에 따라서 연속선상의 이론 간의 관계를 보여 주는 구조와 상담의 발달에 관한 역사적인 시각을 분석하고, 중요한 상담 이론을 분석하여 통합적 상담이론에 적용할 수 있도록 제시하고자 한다.¹⁴⁾ 퍼터슨(Patterson)과 와킨즈(Watkins)는 상담이론을 위한 많은 분류체계를 재검토한 후 현대의 접근법들을 한 극단에서는 기본적으로 인지적 과정을 주로 강조하였다.

일반적으로 정서적 측면에 비중 있게 초점을 맞추는 상담자들은 비지시적이며 내담자가 회기의 내용을 통제한다고 여긴다. 방향성이 인지적인 방향으로 기울어진 상담자들은 상담자가 회기 내용을 더 통제하게 되는 지시적인 접근으로 여겨진다. 내담자 중심 상담으로 불렸던 인간중심 상담은 정서와 내담자의 자율성을 많이 강조하여 왼쪽의 극단에서 위치한다. 게슈탈트 상담은 인간 중심상담의 오른쪽에 배열되었는데, 이는 내담자로부터의 탐색을 이끌어 내기 위해서 상담자가 상황을 더 조종하는 경향이 있기 때문이다. 정신분석적 상담은 정서와 사고 과정 둘 다를 강조하기 때문에 연속선의 중앙 근처에 위치한다. 연속선의 오른쪽 끝으로 움직이는 것에 따라 더욱 상담자 중심이고 더욱 지시적이다. 행동주의 상담은 정서에 가장 적은 주의를 기울이며 상담자가 비중 있게 통제하기 때문에 오른쪽 극단에 위치한다. 상담 이론의 연속성은 다음과 같다.

14) Ibid., p. 490.

상담이론의 연속성



통합적 상담을 통한 자존감 증진 기독교 상담의 목표를 사랑, 영혼구원과 성화에 두고 그리스도를 닮아가도록 도와주므로 하나님을 잘 섬기는 크리스찬이 되게 하는 것이다. 이는 영적, 심리적 성숙으로 특수한 환경에서의 즉각적인 순종과 장기적 안목에서의 성장을 의미한다. 영적, 심리적 또는 대인 관계의 갈등에서 벗어나 타인과의 원만한 관계를 유지 발전하게 할 뿐 아니라 그리스도 안에서 자신의 잠재력을 충분히 인식하여 적극적으로 그리스도의 제자가 되도록 하는 것이다. 그리스도인들의 변화의 궁극적인 목적은 ‘하나님의 영광’에 집약되고, 이것이 보다 구체적으로 현장화 될 때 하나님을 경배하는 삶, 이웃을 섬기는 삶, 자신을 다스리는 삶으로 구현된다. 변화는 성령의 역사로 일어나는 전인격적인 변화이다. 이것은 지정의라는 인격의 요소들이 변화되고 하나님 앞에서 살아가는 올바른 자아상(self-image)이 형성되는 것을 말한다.¹⁵⁾

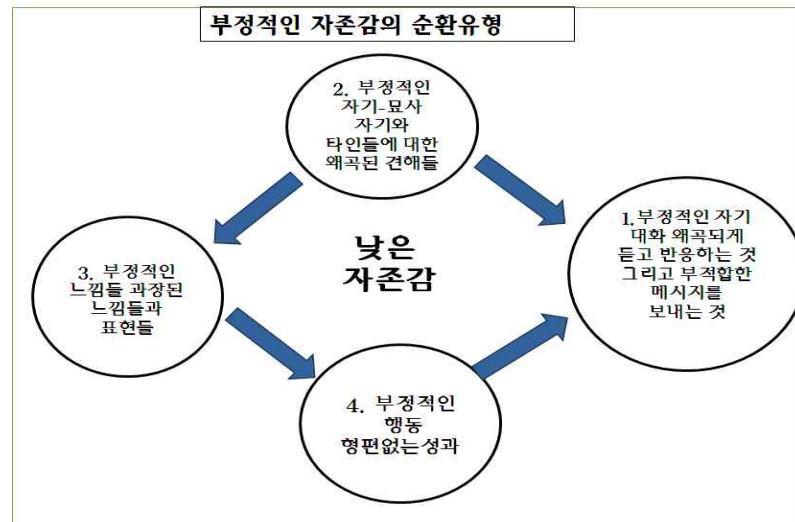
자기를 긍정적으로 수용하도록 도와서 문제해결에 도움을 준다. 자신을 보다 잘 알 때 더욱 자유롭게 다른 사람들의 욕구에 민감하게 되고, 건강하게 문제에 대처할 수 있다. 그러나 자기 이해와 수용의 주체가 자신이 될 때 이기주의와 합리화에 빠질 위험이 있기 때문에 하나님의 말씀에 근거해서 있는 그대로 자신을 바르게 받아들이어 올바른 자존감을 형성하게 된다. 군에 입대하여 군 생활 하는 기독 장병 중 낮은 자존감으로 인해 대인관계, 외로움, 분노, 동료간의 갈등 문제가 생겨도 호소하지 않으며, 여러 문제와 갈등에 부딪히고 고통을 겪다가 상담자를 찾을 뿐이다.

자존감을 회복하기 위한 방법으로는 내담자의 감정을 분석하고 신앙의 성숙도와 깊은 자아 성찰을 통한 평가와 하나님과의 인격적인 만남이 신앙 성장과 자존감에 많은 영향을 미친다. 낮은 자존감은 오랜 세월을 걸쳐 왜곡된 사고에 의해 형성되었기에 빠른 변화를 기대하는 것은 비현실적이다. 상담과 자기 평가 과정을 통해 자신을 정확하게 진단하고 회복의 필요성을 깨닫고 성령의 역사 안에서 노력해야 한다. 낮은 자존감은 인간의 행동, 감정, 태도, 생각과 가치 등 실제 삶의 양식에 광범위하게 영향을 미친다. 기독교 상담은 변화와 성숙을 위해 기독 장병 중 자존감이 낮은 병사를 대상으로 효과적인 상담 기법으로 발전시켜야 한다.¹⁶⁾ 인간은 자존감을 변화시킬 수 있다. 자존감의 변화를 믿지 않는다면 군에서의 사역은 시간 낭비이다. 물론 개인의 상황에 따라 다르지만 내담자의 변화는 천천히 온다. 어떤 병사는 급작스럽게 하룻밤 사이에 변하기도 하지만 이 같은 변화는 흔하지 않다. 일반적인 유형은 점차적인 변화이다. 변화의 과정을 개발하기 위해서는 고

15) 김남식, 『기독교에서 본 문화』 (서울: 개혁주의 신행협회, 1972), p. 210.

16) Ibid., P. 193.

통하기, 이행하기, 선택하기, 행하기, 유지하기 이다.¹⁷⁾ 자존감을 세워 가는 단계는 내담자가 자신의 낮은 자존감을 깨닫고 상담자와의 신뢰 관계를 발전시켜야 다음 단계를 위한 문을 열어주기 때문에 이 시점에서 내담자는 상담 중에 얻은 통찰력에 기초하여 새로운 선택을 한다. 부정적인 자존감의 순환 유형은 다음과 같다.



낮은 자존감을 가진 사람은 자신의 삶에 있어서 중요한 사람들이 했던 방식대로 자신을 바라보고 느끼며 행동하게 될 것이다. 낮은 자존감을 유지하는 공통적인 순환 유형은 보통 내면의 부정적인 대화로 시작하여 부정적인 자기 묘사, 자기에 대한 부정적인 느낌, 부정적인 행동으로 이동한다. 이 유형은 또한 자신의 성취도에 대한 스스로의 평가 또는 다른 사람이 그들을 어떻게 취급하는가에 따라 시작될 수도 있다. 때때로 순환적인 과정은 어떤 명백한 침전제(precipitant)가 없는 것처럼 보이는 느낌으로부터 시작될 것이다. 낮은 자존감이 일으키는 공통적인 문제점은 '죄책감'이다. 죄책감은 행동이 나쁘다는 것보다 나쁜 사람이라는 신념에 더 바탕을 둔다. '나는 악하다'는 확신이 이 사람을 특징 짓는 행동이다.

가. 자존감 증진을 위한 통합적 상담 모델¹⁸⁾

상담자는 인간 발달 과정이나 인간행동, 그리고 일반적으로 사람들이 자신들의 추구하는 목적을 이룰 수 있도록 돕는 변화 과정들에 관한 지식을 가지고 있다. 상담자들을 모든 사람들의 자유와 존엄성을 믿을 뿐만 아니라 사람들의 연약함에 대해 공허히 여길 수 있으며, 공허와 존경으로 내담자와 의사소통할 수 있는 기술을 가진 사람들이다. 내담자는 자기 자신의 경험과 배경, 그리고 변화를 위한 개인적인 자원들에 대한 전문가이며, 또한 상담에 들어오기 전에 이미 활용한 수많은 변화의 시도들에 대해 알고 있는 사람들이다. 로저스는 선구적인 작업에 의해 처음 표현된 견해를 적용해 보면 상담자가 촉매제와 촉진자의 역할을 하는 상담의 과정에서 내담자가 능동적인 자기성장과 과정에 참여하게 된다는 사실을 확신한다.

17) 데이빗 칼슨, 『자존감』 이관직 역, (서울: 두란노, 1997) p. 81.

18) 웰펠·패터슨, 『상담 과정의 통합적 모델』 한재희 역 (서울: 시그마프레스, 2009) p. 29.

상담과정에 있어 내담자의 동반자적 역할을 인식하지 못하고 단지 내담자에게 상담목표와 상담개입을 시도하려는 상담자들은 정작 자신들이 도와 주고자 하는 바로 그 내담자와 단절될 가능성이 더 크다. 실제로 활동적이고 적극적인 내담자와 그 내담자로 하여금 성장을 위해 자신의 내적 자원들을 사용할 수 있도록 돕는 것이 상담자의 근본적인 역할임을 알고 있는 상담자 간의 협력이 상담이라고 보는 관점은 상담 및 심리치료와 관련된 연구에서 점점 더 지지를 받고 있는 현실이다. 상담은 내담자의 변화를 이끌어 내는 상담자와 내담자 사이의 독특한 관계로 특징지어지는 상호작용의 과정이다.¹⁹⁾

상담에 있어서의 변화는 외현적 행동변화, 의사결정이나 대처능력의 향상, 신념이나 가치관에 대한 조정, 혹은 정서적 고통 수준의 감소 등 몇가지 형태로 가질 수 있다. 본 연구자는 지금까지의 군에서 상담을 해오면서 군에서 실시하고 있는 상담에 대한 내용을 보완하여 현실에 맞도록 활용하기 위해 상담과정의 통합적인 모델²⁰⁾로 발전 시켰다. 입대 전 다양한 환경에 있다가 군의 특수한 문화 속에 들어와 생활하는 기독 장병들을 위하여 여러 영역에서 일어나고 있는 변화에 내담자가 성취할 수 있도록 도와주는 다양한 상담 방법으로 상담하기 위함이다. 본 논문은 행동변화를 시작으로 하여 변화에 대하여 적용하고자 한다.

행동변화는 그 자체가 외형적이고 관찰 가능하기에 인식 할 수 있는 변화 가운데서도 가장 쉬운 유형이다. 행동변화는 그 문제의 해답일 수 있다. 상담자들은 행동의 변화에 앞서 인지와 태도의 변화가 선행되어야 한다고 생각하고 있으며 이러한 변화들을 이해하기 위해 애쓰고 있다. 전통적인 행동주의 상담자들은 실제로 있어서 내담자의 내면적 사고와 태도를 알 수 없기에 단지 관찰할 수 있는 행동의 변화들만이 상담의 성공 여부를 알려 준다고 주장한다. 현대 행동주의자들의 행동변화에 있어 사고의 변화를 중재적인 요소로 고려하려는 경향이 있다.²¹⁾ 상담과정(process)은 상담의 본질을 설명하는 많은 도움을 준다. 과정은 시간의 흐름에 따라 일어나는 동일한 사건들에 대한 연속이다. 일반적으로 과정이라는 말 속에는 진행되는 단계가 있다는 것을 암시하고 있다. 상담관계가 형성되고 깊은 차원의 탐색이 이루어지게 되면, 상담자와 내담자는 각각의 문제나 이슈들을 더욱 온전히 규명하고, 그 문제들을 해결하기 위한 목표를 설정하게 된다. 다음으로 내담자와 상담자는 내담자가 수행해야할 행동 계획들을 고안하며 성공적인 수행여부에 따라 수정하기도 한다.

상담목표나 문제에 대한 이해를 변화시키는 새로운 정보가 나타나면, 상담 과정은 이러한 새로운 상황에 적용될 수 있게 바뀌어야 한다. 통합적 모델은 각 단계에서 내담자와 상담자가 작업하는데 특별한 주의를 요하는 상담 과정의 요약된 도표이다. 이것은 중심의 굵은 화살표를 통해 상담자와 내담자가 상호적으로 발전시킨 결과를 보여주지만 복잡하다. 웰펠과 패터슨이 제안한 상담과정의 통합적 방법은 다양한 상담 기법을 종합하여 상담의 방법과 접근에 필요한 내용을 분석하였다. 내담자와 상담자의 관계에 있어서 다양한 상담이론을 접목하여 폭넓게 상담하도록 시도한 것은 매우 바람직하다. 그러나 통합적 상담을 접근하려면 전문성과 다양한 이론을 적용하여야 하기 때문에 전문성 필요하다.

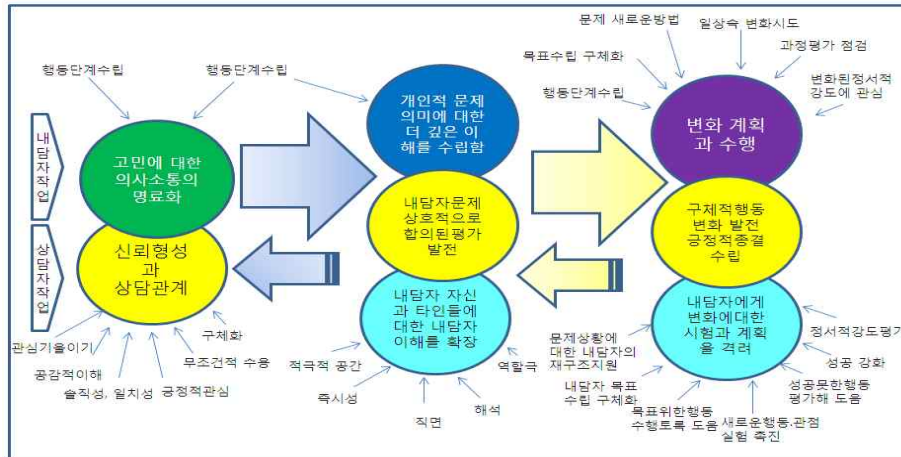
대대급 부대의 상담은 군 간부에 의해서 상담이 이루어지기 때문에 전문지식이나 임상경

19) Ibid., p. 31.

20) Ibid., p. 32.

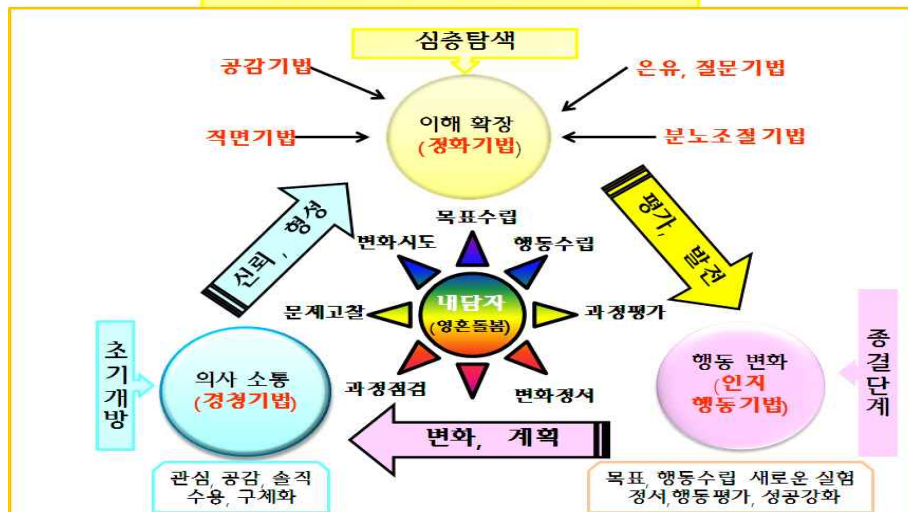
21) Ibid., p. 33.

상담과정의 통합적 모델



힘이 없이는 접근하기가 어렵다. 따라서 본연구자는 상담의 통합적 모델을 보완하고 군 간부들 누구나 쉽게 접근할 수 있도록 상담기법을 단순화하고 복합적으로 제작하여 현재 군에서 실시하고 있는 상담방법과 접목하여 효과적인 상담이 이루어 지도록 통합적 상담 모델로 제안 하였다.

통합적 상담모델



1) 통합적 접근을 위한 초기 개방단계²²⁾

상담의 시작 단계에서 상담자와 내담자는 대개 서로에 대해 잘 알지 못하고 있다. 내담자는 지역사회 교육 프로그램이나 대학내 강당에서 혹은 고등학교 그룹지도 회기에서 상담자를 보았을 수도 있다. 군에 처음 입대하는 훈련소나 신병교육대에서 상담자를 처음 만난 것이 되므로, 내담자와 상담자는 첫 회기이전에는 서로 접촉이 없었다. 상담자는 내담자의 접수 기록지나 군 신병생활기록부를 통해 내담자에 대한 어느 정도의 기본적인 정보를 가지고 있다. 내담자 중 어느 누구도 그들의 대화가 궁극적으로 어느 방향으로 진전될지 모르기 때문에, 내담자는 상담자가 자기의 삶을 드러내는 것에 대해 어떻게 반

22) 웰펠·패터슨, 『상담 과정의 통합적 모델』 한재희 역 (서울: 시그마프레스, 2009) p. 41.

응할지 모르기 때문에 자신의 관심사를 솔직하게 털어놓는 것에 대해 고민하게 될 것이다.²³⁾ 내담자는 상담자와의 첫 대면에서 근본적인 양가감정을 경험한다는 사실을 알 수 있다. 상담자의 첫 단계에서 상담자의 핵심적인 역할은 내담자의 두려움을 완화시키고 자기를 개방할 수 있도록 격려하는 것이다. 내담자의 솔직한 자기 개방이 없다면 상담은 공허한 작업일 뿐이다. 상담의 시작에 있어서 상담자의 가장 중요한 행동으로 관심기울이기(attending)²⁴⁾가 있는데, 내담자의 언어와 행동에 세심한 주의를 기울이는 것이다. 어떤 사람은 관심 기울이기 자세, 얼굴 표정, 눈 맞춤, 심지어 내담자와 관련된 의자 배치까지도 묘사한다. 관심 기울이기의 일부로서 상담자는 언어적 메시지 속에 담겨 있지 않은 감정이나 내용을 암시하는 행동을 유심히 관찰한다. 이러한 암시의 단서들로는 불안한 모습, 목소리의 톤, 피부색이나 호흡리듬의 변화, 눈 맞춤의 회피 등이 포함된다. 관심기울이기는 내담자와 상담자 상이에 접촉이 시작되면서 일어나며 추후 상담 과정의 모든 단계들에 걸쳐 중요한 영향을 끼치는 요소이기 때문에 상담의 초기 개방의 단계에 포함시킨다. 상담 초기 개방 단계에서 내담자는 상담에 대한 기대감과 상담자에게 수용된다는 인식 여부에 따라 자신에게 일어난 개인적인 관심사들과 상황들을 분명하게 드러낼 것인지 말 것인지를 결정한다. 이러한 자기 개방의 내용은 상담자로 하여금 내담자가 상담자를 찾아온 개인적 의미와 중요성을 이해할 수 있도록 해 준다. 내담자의 자기 개방을 격려하기 위해 상담자는 반드시 내담자의 신뢰를 촉진시키는 분위기를 제공해야 하며, 내담자가 상담에 가져온 문제들을 표출하는데 자신의 자원을 활용할 수 있도록 도와주어야 한다.²⁵⁾

내담자에게 공감과 공흥의 감정을 느끼며 개방적인 상담자들만이 이러한 자질들을 내담자에게 보여 줄 수 있을 것이다. 상담자는 공감과 진실성, 그리고 내담자에게 대한 돌봄에 있어서 효과적으로 의사소통하기 위해 내담자에게 의미 있는 언어적 반응을 할 수 있는 기술을 익혀야 한다. 이 단계에서 가장 자주 활용되는 반응의 종류는 재진술적(retatement, paraphrasing, interchangeable) 반응이다.²⁶⁾ 상담자는 내담자가 말하고 있는 내용과 내담자가 자신의 생활에서 집착하고 있는 사건들의 의미에 집중적으로 주의를 기울여야 한다. 구체화(concreteness)는 내담자의 삶의 상황을 묘사하기 위해 명료한 언어를 상용하는 것을 말한다. 구체적 상황이 상담의 초기 자기개방 단계에서 나타난다면 이는 내담자로 하여금 자신들의 관심사들에 대해 자유롭고 상세하게 설명할 수 있도록 격려할 것이다. 상담에 있어서 첫 단계는 매우 중요하다. 내담자들이 자신의 상담자에게 상담하는 것이 변화를 위한 자신들의 목표를 성취하는데 도움을 줄 수 있을 것인가에 대한 믿음을 초기 3회기 안에 결정된다. 치료의 동맹을 이루는 과정, 고유한 개인으로서 그들이 가지고 있는 실제적인 관심사를 드러내는 과정, 고통스럽고 민감한 문제들을 편하게 표현할 수 있는 대화 스타일과 관련된 상담자의 유능성을 근거로 하여 결정한다. 상담은 어떤 이유들로 인해 항상 유용한 것은 아닐 수도 있다. 내담자와 상담자는 설 대립되는 성격이나 가치관을 지닐 수도 있고, 내담자의 문제가 상담자의 상담능력으로는 감당할 수 없는 경우도 있으며, 내담자의 문제가 근친상간이나 약물 중독의 경우처럼 특별한 개입 형태를 요구할 수도 있기 때문이다. 효과적인 위탁은 상담자가 위탁하고자 하는 기관

23) Ibid., p. 42.

24) Ibid., p. 43.

25) Ibid., p. 43.

26) Ibid., p. 44.

이 제공하는 서비스의 범위와 질에 대한 지식을 포함하여 지역 내에 있는 자원들에 관한 정확한 정보를 가질 것을 요구한다.

2) 통합적 상담을 위한 심층탐색²⁷⁾

상담의 두 번째 단계에서 내담자는 자기 삶의 문제들에 대해 좀 더 분명하게 이해하고 확고한 소망과 방향에 대한 지각을 형성해야 한다. 문제에 대한 이면적 작업으로서 이러한 목표 설정에 대한 유용한 작업이다. 문제들이 좀 더 온전히 이해되는 동안 내담자들이 나아가기를 원하는 방향 역시 아직은 분명하지 않지만 우려하는 변화의 형태에 대한 윤곽은 나타난다. 새로운 방향 감정을 형성하는 과정은 초기 개방의 기초위에 세워지고 초기 단계에서 확립된 신뢰와 내담자와 관계가 유지되는 조건에서만 가능하다. 치료동맹은 처음보다 더욱 견고해져 있기 때문에 상담자는 내담자가 견딜 수 있는 한계를 넘어서는 긴장감을 일으키지 않으면서 좀 더 폭넓은 행동이나 의견들을 활용할 수 있다.

첫 단계는 좀 더 깊은 내담자의 자기탐색을 위한 준비가 상담자에 의해 인지되고, 상담 과정에서 내담자의 적극적인 참여가 더욱 가시화되면서 두 번째 단계로 넘어간다. 상담자의 공감적인 반응은 이전 회기의 내용을 포함하고 있으며, 생각하고 반응하는 것에 대한 만족스럽지 못한 예날 방식의 특성에 대한 내담자의 자각에 좀 더 집중한다. 높은 수준의 공감적 진술은 상담자가 내담자의 세계를 이해하고 있으며, 여전히 더 깊은 탐색을 위해 노력하고 있음을 내담자에게 재확인 시켜준다. 이러한 진술은 정에는 인식하지 못했던 문제들에 대한 내담자의 자각과 전에는 독립적으로 경험했던 문제들 사이에 연결성을 이해하는 통찰력을 더 깊게 한다. 관계가 좀 더 안정적이 되면, 상담자는 내담자가 원하는 목표와 자신의 현재 행동 사이에 있는 일치되지 못한 차이에 대한 관찰들을 나누기 시작한다. 직면(confrontation)²⁸⁾은 매우중요하다. 건설적인 직면은 상담자의 관찰에 근거해 내담자에게 자신의 행동에 대한 외면적인 견해를 제공해 주는 것이다. 내담자는 자유롭게 상담자의 생각을 받아들이거나 거절하거나 혹은 수정한다. 상담자들은 내담자로 하여금 상담자의 지각과 내담자의 자각 사이에서 적절한 것에 대해 적극적으로 고려하는 과정 속에서 내담자는 자기에 대한 관점을 새롭게 도전하고 재발견하며, 상담자는 내담자의 필요와 목표에 대한 시각을 보다 명료하게 한다. 즉시성(immediacy)²⁹⁾은 상담의 두 번째 단계에 있어서 상담자 행동의 중요한 또 다른 자질이다. 즉시성 반응은 내담자가 아닌 상담자와 관련된 내용을 드러내기 때문에 많은 경우에 있어서 당신(you)라는 단어보다는 오히려 나(I)라는 단어로 시작한다. 즉시성 반응들은 지지하거나 직면하는 것을 표면으로 드러낼 수 있다.

즉시적 반응이 직면적일 때, 상담자는 그 상담회기에서 내담자가 다른 사람들을 대하는 특징적인 방식을 이해하기 위해 내담자의 행동을 면밀히 살펴보고 그러한 관찰의 일부를 내담자와 이야기 한다. 두 번째 단계에서 상담의 초점은 내담자에게로 향해 있기 때문에, 상담자는 내담자의 문제를 너무 단순화시키고자 하는 두려움이나 내담자에게 ‘평소에 하던 대로 해!’ 라고 말하는 듯한 인상을 주지 않으면서도 내담자와 자신의 경험을 나누기

27) Ibid., p. 47.

28) 전요섭, 『성경에서 상담보기 상담으로 성경보기』 (서울: 기독교 문서선교회, 2009), p. 26.

29) 웰펠·패터슨, 『상담 과정의 통합적 모델』 한재희 역 (서울: 시그마프레스, 2009) p. 48.

시작할 것이다. 자기 개방은 상담자와 내담자 사이에 인간적인 관계를 형성해 주며 내담자 혼자만이 그러한 특별한 문제에 부딪히는 것이 아니라는 것을 제시해 주는 데 도움을 줄 수 있다. 내담자는 습관적인 행동들이 부적합하다는 사실에 직면해야 하며, 원하는 목표를 얻기 위해서는 익숙했던 것을 포기하도록 결심해야 하기 때문에 흔히 정서적으로 고통스럽게 된다. 이런 힘든 작업은 상담자가 내담자의 과거 행동을 비판하지 않는 명백한 돌봄의 관계 안에서 가장 효과적으로 성취된다. 예리한 직면은 내담자로 하여금 현재 상황에 대한 반응에서 그들이 불만족스러워하며 역효과를 내게 하는 것이 무엇인가를 좀 더 온전히 깨달을 수 있도록 하며, 어떤 종류의 반응이 좀 더 효과적인가에 대한 감각을 얻도록 내담자들을 도와주는 데 기여한다.

두 번째 단계에서 상담자와 내담자는 문제에 대한 상호 수용적인 평가와 진단에 이르게 된다. 평가는 내담자의 역사, 생활환경, 그리고 장점들과 연관된 정보를 수집하며, 진단을 이끌어 내기 위한 가설을 검증하는 과정이다. 진단은 기본적으로 상담 현장 안에서 드러나는 문제들에 대한 세심한 분석을 통해 결정된다. 진단은 행동 관찰의 활용, 내담자와 관련된 다른 사람으로부터의 정보, 그리고 학술적, 경험적, 성격적 요인들에 초점을 둔 표준화된 검사들로부터 발견한 사항들을 활용하는 것도 포함한다. 진단이 내려지면 상담자와 내담자는 변화에 대한 구체적인 목표를 설정하고 그러한 목표를 성취할 수 있는 행동계획들을 선택하는 세 번째 단계로 옮겨 갈 수 있다. 상담 과정의 이분에 있어서 상담자는 내담자와 자신의 의견을 나누는 것에 주목해야 한다. 내담자와 협력 없이 독단적으로 결정한 진단을 주장해서는 안 되는 단계이다.³⁰⁾

3) 통합적 상담을 위한 종결단계³¹⁾

상담 과정의 세 번째와 마지막 단계에서 내담자는 이전의 두 단계를 통해 형성한 상담 목표들을 어떻게 성취시킬 것인가에 대해 결정해야 한다. 내담자의 문제와 고민은 규명되었고 내담자의 상황 속에서 명료해졌다. 내담자는 상담 과정을 통해 드러난 목표와 자신의 행동을 어떻게 연결시킬 것인가를 생각해 왔다. 이제 남아있는 과업은 내담자가 이러한 문제들을 경감시키기 위해 취해야 할 가지적인 행동들을 결정하는 것이다. 세 번째 단계는 내담자가 선택 가능한 행동이나 결정사항에 대한 분명한 대안적 과정과 발생 가능한 결과적 관점에서 이러한 각각의 사항들을 평가하는 것 모두를 포함한다. 가능한 행동 과정과 이와 관계된 결과들은 내담자의 가치체계와 내담자가 성취하기 원하는 목표의 관점에서 평가된다. 일단 행동 계획이 선택되면, 일반적으로 내담자는 상담자와 함께하는 동안에 의미 있는 새로운 행동들을 시도한다. 상담자와 내담자는 변화의 첫 관정을 함께 살펴보게 된다. 내담자의 옛날 행동은 습관화 되어있고, 새로운 행동은 즉각적인 결과를 이끌어 내지 못하기 때문에, 내담자의 새로운 행동방식은 종종 강화 되어야 한다.

특히 목표가 대인관계 향상과 관련된 것을 포함하고 있을 때, 대개 내담자의 상대방은 내담자의 새로운 행동에 즉시 반응하지 않기 때문에 내담자가 낙심할 수도 있다. 만약 내담자가 자신에게는 새로운 행동이 필요하지 않다고 결심한다면 그 결정은 “다른 사람들의 행동 때문에 나 스스로 화낼 필요는 없다”는 의미 일수도 있다. 세 번째 단계는 결정을 하고 행동하는 시점이다. 내담자는 가능한 행동들을 고려하고 나서 실행할 수 있는

30) Ibid., p. 50.

31) Ibid., p. 51.

몇 가지를 선택한다. 상담자는 내담자가 새로운 행동을 시도하는 것을 지지하며, 내담자가 새로운 행동이나 현실에 대한 새로운 개념 형성의 효과를 평가할 수 있도록 도와준다. 내담자가 새로운 행동이나 구조 틀이 흡족하게 작용하는 것으로 인해 만족해 할 때 상담은 종결된다.

경험은 상담자와 내담자 모두에게 중요하다는 사실이 인식하는 것은 모든 단계에서 공통적으로 필요하다. 상담에 적용되는 것으로서의 작업은 좀 더 깊이 있는 이해를 위해 최선을 다해 탐색하는 경험, 모호한 것을 명료하게 하는 경험, 내담자의 고민과 관련된 것에 대한 새로운 통찰력을 발견하는 경험, 행동 계획들을 발전시키는 경험 등에 관한 것이다. 초기의 자기개방 단계에서 내담자의 작업은 상담과 연관된 다른 사람의 정보를 드러내는 위험을 감수해야 하는 것과 상담에 적극적으로 참여하고자 하는 의식적인 노력 등을 의미한다. 이 단계에서 내담자들은 자신들의 문제나 고민과 관련된 개인적인 신념, 감정, 그리고 행동패턴에 접촉하고자 노력한다. 상담자의 경우 이 단계에서 작업은 신뢰를 촉진시키는 일, 상담 장소와 시간등 상담의 구조를 확립하는 일, 다음 단계에서 심층 탐색을 필요로 하는 중요한 주제와 문제들을 이해하기 위해 최선을 다해 주의 집중하는 일, 내담자와의 대화 속에서 투사되는 주제들과의 초기 접촉을 만드는 일 등을 의미한다. 심층 탐색단계에서 내담자의 작업은 첫 단계에서 드러난 문제나 주제와 더 깊이 접촉하는 것과 관련하여 상담의 목표를 명료하게 하며, 이러한 목표와 연관된 타인과 자신에 대한 통찰과 새로운 발견들을 발전시키는 것 모두를 포함한다. 이 단계는 상담자의 작업은 창의적이 조화를 활용해 내담자가 새로운 이해를 발전시킬 수 있도록 도와주는 것과 관련이 있다. 세 번째 단계에서는 내담자의 작업은 두 번째 단계에서 학습한 새로운 개념들을 통합하고, 진단으로부터 도출된 구체적인 결과 목표를 발전시키며 대안적인 행동 과정을 형성하는 것과 관련되어 있다. 구체적인 행동 과정은 현실 가능성이 있어야 한다. 상담 과정은 각각의 연속적인 단계로 보이지만 모든 단계가 하나의 통합된 과정으로 진행되고 있다. 만일 문제가 규명되지 않으면 목표를 세우는 것이 불가능하고, 목표를 세우지 않았다면 가능한 행동 과정들은 효과적으로 평가하는 것이 불가능하다. 통합접근의 상담과정은 각 단계들이 직선적인 개념으로 단순화 시켰으나 본 연구자는 통합적인 모양으로 일방적인 통과와 모습으로 상담하는 것이 아니라 초기 단계에서 중기 단계로 넘어갈 때도 새로운 통찰이 이루어져, 이전 단계를 다시 한번 피드백(feed-back) 하는 과정을 거쳐서 더 깊은 탐색의 장을 열어 놓는 의미로서의 유동성과 통합적인 모양으로 연구하였다. 통합적 상담에서는 온전한 그림을 만들기 위해 조각들이 서로 연결되어 맞추어져야 하는 퍼즐처럼 상담의 부분들이 전체 그림 속에서 통합 되도록 하였다. 다양한 배경을 가진 내담자, 위기에 처한 내담자, 군에 입대하여 적응하지 못하는 관심 사병이나 낮은 자존감으로 인해 자신의 문제를 다루는데 유능하지 못한 기독 장병들인 내담자를 위해 군 상담자들은 그러한 내담자들의 상담적 개념속에서 융통성을 갖고, 내담자들을 돕는 다양한 방법들을 사용하는데 있어서 숙련될 것이 요구 된다.

III. 결 론

본 논문은 최근 입대한 장병들이 경제적·사회적·문화적인 시대적 발달로 인해 자신의 가치관이 정립되지 못한 가운데 군에 입대하여 잘 적응하지 못하고 있는 장병에 대한 통합적 상담모델을 제시하였다. 군 적응도가 떨어지고 부적응 병사인 관심사병의 문제의

근본은 개인의 자존감의 성향에 의해서 많이 좌우 된다고 평가하였다. 자존감의 형성은 한 인간이 태어나서 가장 먼저 만나게 되는 부모와의 관계에서 형성되며, 가정에서의 효과적인 의사소통 관계가 자존감 형성에 중요한 요인이 된다. 다양한 사회 환경과 신세대의 완성되지 못한 성격을 가지고 군에 입대한 장병중 개인적인 어려움으로 상담을 요청할 경우가 증가되고 있다. 그러나 상담의 창고 역할을 담당하는 간부들이다. 이들의 상담자로서의 상담수준과 상담기법은 초보 단계를 벗어나지 못하고 있는 것이 현재의 군 실정이다. 이에 군 간부들이 내담자의 문제 해결을 돕기 위하여 쉽게 접근하여 효과적인 상담이 이루어지도록 통합적 상담모델을 제안하였다. 통합적 모델을 활용하여 군상담을 효과적으로 사용하도록 발전 시켜야 하며, 특히 부대 보호 및 관심 사병이나 개인별 위기 상황이나 어려움에 대해 도움을 요청하는 병사에 대해 적극적이고 효과적인 상담이 이루어지도록 연구 하였다. 군 장병 중 자존감이 낮은 장병이나 자존감이 높은 장병들을 상담하는데 보다 더 질적·양적으로 상담할 수 있도록 하였으며, 자존감에 대한 자기 정체성이라는 개념적 토대 하에서 자존감 상실의 원인과 신앙생활과의 관계를 연계하여 분석하였다. 낮은 자존감의 형성요인에 대해서는 타인과의 영향과 성격적인 영향, 역기능적인 영향, 사회가치관의 영향에 의해 이루어짐을 분석하였다. 자존감과 신앙생활과의 관계에 관해서는 신앙생활이 낮은 자존감을 가진 장병이 왜곡된 하나님 인식과 신앙의 완전주의를 추구하는 믿음에 따라, 자존감이 신앙생활에 미치는 영향을 미치고 있음을 분석하였다.

자존감 증진에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 자존감과 정신건강과의 관계가 병영생활의 스트레스와 병영생활 환경에 밀접한 관계가 있음을 분석하였다. 병영문화 환경에 따라 존재하는 스트레스 요인을 물리적 환경이 주는 스트레스의 원인을 분석하고 해소를 위한 병영생활 환경개선과 극복할 수 있는 방향을 제시 하였다. 자존감이 집단요인의 발생인 집단 응집력, 집단의 지원, 집단 내 집단 간 갈등과 요소와 병영환경에서 오는 여러 가지 문제를 집단 상담을 통해 해결해 주는 방법을 제안하고자 하였다. 병영생활에서 병사들에게 주어지는 스트레스는 한 개인으로서 겪게 되는 스트레스가 군 조직 전체의 스트레스로 가중된다. 군대 생활을 하는 병사들에게 스트레스를 올바르게 이해시키고, 스트레스 해소를 위한 상담 대책과 처방에 대한 방향을 제시하였다. 최근 입대하는 장병은 군생활의 적응문제에 관심을 가지고 상담이 이루어져야 한다. 보호 관심사병에 대해서는 전입시 각종 기록, 관찰, 면담 등 다양한 방법으로 분석 하고 상담할수 있는 능력을 개발하고, 관리할 수 있는 방안으로 진행 되어야 한다. 병영생활 중 위급하게 발생하는 문제 유발 요인을 식별하여 유형별 관심병사로 분류하여 효과적으로 상담하고 관리해 나가도록 하여야 한다.

통합적 상담을 위한 이론적 배경을 위하여 주요 상담의 기법과 방향에 대해서 적용할 수 있는 이론적 배경은 인간중심 상담과 게슈탈트 상담, 정신분석 상담과 인지 상담, 특성요인 상담과 행동요법 상담에서 통합적 상담에서 적용할 내용을 적용하였다. 통합적 상담을 위해서는 내담자의 잠재력을 실현시키고 인식, 자발성, 자기신뢰, 내적 지향성을 증가시키는데 중점을 두고 상담이 이루어지도록 해야 한다. 개인적으로 부정적으로 보거나 왜곡되었던 자기의 제 측면을 경험할 수 있도록 자기 개방, 자기신뢰, 발전의지, 자발성 등으로 나아갈 수 있도록 상담의 방향을 유도한다. 상담자의 인간성, 신념, 태도와 상담적 관계가 상담의 성패를 좌우함을 인지하여야 한다. 상담기법은 수용, 존경, 이해를 표현하고 전달시키도록 하며, 위기 초기 단계에 효과적으로 적용하는데 적합하도록 하였다.

통합적 상담의 접근을 위해서는 무의식의 갈등을 의식화시켜서 개인의 성격구조를 재구성하고, 억압되어 있는 심리적 상태를 약화시켜 무의식적 내면세계의 의식화 작업을 통해 의식적 기능인 자아의 힘을 강화 시키도록 기법을 발전시켜야 한다. 이를 위해 다양한 인지적, 정서적, 행동 기법을 사용하여 내담자 맞춤 기법을 만들어 활용한다. 특별히 목회적 상담인 ‘영혼돌봄’ 차원에서 장병들의 영혼을 위해 상담이 이루어지도록 병영문화와 군상담과의 특성상 다양한 상담 방법을 접목해서 전개해 나가야 한다. 상담의 전략과 기술을 적용하기 위해서, 평가와 진단은 중요한 요소이다. 내담자가 상담을 하기 위해 상담자를 찾아올 때 초기 단계부터 평가나 진단을 효과적으로 적용하여 효과적인 상담이 되도록 하였다. 상담의 초기의 중요성을 인식하여 내담자의 정보 수집과 가설을 초기 단계부터 적용하여 평가하고 진단하여야 한다. 내담자의 문제와 민감한 사안에 대하여 깊은 탐색과 변화를 감수해 나가도록 하여야 한다. 평가는 깊은 신뢰 관계가 맺어지고 내담자가 상담 과정에 있어서의 상호관계를 이해한 후에야 가장 잘 수행될 수 있기 때문이다. 상담의 효과와 내담자의 공감적 이해를 통한 질적인 상담이 이루어지도록 필요한 상담기법을 초기 개방단계, 심층 단계, 종결단계에서 다양하게 적용할 수 있도록 연구 하였다. 군상담의 패러다임을 바꾸어 상담이 필요한 장병은 누구나 상담을 받을 수 있도록 확산시켜야 한다. 상담의 관점도 일반적인 상담 속에서 영혼 돌봄 차원이 상담이 접목되도록 상담의 전략과 기술을 향상 시키도록 하였다. 군에서 상담자 역할을 수행하는 병영생활 전문 상담관과 군종장교와 군사역 목회자 및 정신과 군의관과 군 간부의 역할이 중요하다. 이들에 대한 통합적 상담모델에 대한 교육을 체계적으로 실시하여야 한다. 위기 문제가 발생했을 때는 상호 인프라가 구축된 상태에서 네트워크의 전문적인 상담이 이루어지도록 하여야 한다. 특히 군종장교나 민간 군선교 목회자들은 종교적 문제에 대한 심리적 멘토링과 상담의 역할을 수행하며 정신과 군의관과 협력해서 낮은 자존감 가진 장병의 문제점을 해결하고 영혼 돌봄 차원에서 도와줄 수 있도록 해야 한다.

참고문헌

- 구본용. 『군상담 운영 발전 방향 토론』. 육군 교육사령부, 육군 상담발전 세미나 발표 논문집, 2007.
- 강진령. 『집단상담의 실제』. 서울: 학지사, 2005.
- 강갑원. 『알기쉬운 상담이론과 실제』. 서울: 교육과학사, 2004.
- 강봉규. 『심리검사의 이론과 기법』. 서울: 동문사, 2006.
- 강영신 외. 『인간 이해 및 성장을 위한 성격심리학』. 서울: 학지사, 2006.
- 강준민. 『자아발견과 영적 성숙』. 서울: 두란노, 1999.
- 권명수. 『일반상담과 목회상담』. 서울: 예영 커뮤니케이션, 2003.
- 김경수. 『상담과 돌봄』. 서울: 도서출판 누가, 2007.
- 김계현. 『군상담 운영 발전방향 토론』. “육군 상담 발전 세미나 발표 자료 논문집”, 육군 교육사령부, 2007.
- 김영애. 『의사소통방법론』. 서울: 김영애 가족치료 연구소, 2008.
- 김우룡 외. 『비언어적 커뮤니케이션』. 서울: 나남 출판사, 2004.

- 김무영. 『군상담학 개론』. 교육과학사, 2009.
- 김완일. 『군상담 모형 탐색연구』. 한국심리 학회지: 상담 및 심리치료, 2008.
- 김재환 외. 『임상심리검사의 이해』. 서울: 학지사, 2006.
- 민경배. 『육군 인성검사 체계개선 및 신도구 개발 방안』. 교육사, 1985.
- 민경배 외. 『성격장애의 인지치료』. 서울: 학지사, 2008.
- 민희식. 『프로이드 정신분석』. 서울: 정민미디어, 2001.
- 박진영. 『지휘상담 그 기초와 실제』. 서울:진영사, 2008.
- 박철용. 『인간관계와 의사소통』. 서울: 양서원, 2009.
- 박행렬. 『전인치유 사역』. 서울: 나임, 1999.
- 손운산. 『용서와 치료』. 서울: 이화여자대학교, 2008.
- 손영철. 『군상담 이렇게 합시다』. 서울: 시그마프레스, 2009.
- 신경진. 『상담의 과정과 대화 기법』. 서울: 학지사, 2010.
- 신명숙. 『기독교 상담』. 서울: 학지사, 2010.
- 안 석. 『정신 분석과 기독교 상담』. 서울: 인간회극, 2010.
- 안석모 외. 『목회상담 이론 입문』. 서울: 학지사, 2009.
- 양창삼. 『상담에 이르는 10가지 길』. 파주: 한국학술정보, 2009.
- 이광보 외. 『지휘상담 그 기초와 실제』. 서울: 진영사, 2008.
- 이만갑. 『자기와 자기의식』. 서울: 소화, 2002.
- 이근후. 『DSM III-R 정신장애의 분류와 진단편람』. 육군리더쉽센터, 2007.
- 이영희 외. 『Brian Thome의 칼 로저스』. 서울: 학지사, 2007.
- 이상억 외. 『목회상담 실천 입문』. 서울: 학지사, 2009.
- 이훈구. 『성격은 이렇게 형성된다』. 서울: 법문사, 2010.
- 임상록 외. 『상담의 이론과 실제』. 서울: 파란마음, 2010.
- 임성택 외. 『심리학史 사상과 맥락』. 파주: 교육과학사, 2009.
- 오제은. 『칼 로저스의 사람 중심 상담』. 서울: 학지사, 2007.
- 오채근. 『비교정신분석학』. 서울: 한국심리치료연구소, 2005.
- 유제민 외. 『발달 정신 병리학』. 서울: 시그카프레스, 2003.
- 육군본부. 『신세대 장병 병영문화 및 관리제도 개선』. 육군교육사령부, 2007.
- 『부대관리 Know-How123』. 육군인쇄창, 2006.
- 육군교육사. 『상담기법 학교교육 강화방안』. 2004.
- 장휘숙. 『청년 심리학』. 서울: 박영사, 2009.
- 전우택. 『GP총기 난사사건을 통해 본 군 정신보건의 현황과 개선방향』. 국회의원정책토론회, 2005.
- 전요섭. 『기독교 상담기법』. 서울: 기독교문서선교회, 2009.
- 정영숙 외. 『청소년 심리학』. 서울: 시그마프레스, 2009.
- 정정숙. 『기독교 상담학』. 서울: 베다니, 2008.
- 정진선 외. 『인간관계의 심리』. 서울: 시그마프레스, 2008.
- 정동섭. 『어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가』. 서울: 요단 출판사, 2007.
- 제3야전군사령부. 『지휘 상담 어떻게 할 것인가?』. 2004.
- 주은선. 『15가지 집단상담기술』. 서울: 시그마프레스, 2009.
- 한재희. 『상담 과정의 통합적 모델』. 서울: 시그마프레스, 2009.

- Adler, Alfred. What Life should Mean to You 『아들러 심리학 해설』. 설영환 역. 부산: 선영사, 1996.
- Alster McGrath & Joanna McGrath, Self-Esteem, 『자존감』. 윤종석 역. 서울: 한국기독교학생회 출판부, 2010..
- Bandura, Albert. Self Efficacy in Changing Societies, 『자기 효능감』. 윤운성의 역. 서울: 학지사, 2004.
- Brewi, Janice and Brennan, Anne. Mid-Life. 『위기와 상담』. 정태기 역. 서울: 상담과 치유, 2005.
- Brian, Thorn. 『칼 로저스』. 이영희 외 역. 서울: 학지사, 2007.
- Carlson, Davide. E. Counseling and Self-Esteem. Nashivill USA: a Division of Thoms, Nelson, Inc, 1988.
- 『자존감』. 이관직 역. 서울: 두란노, 2002.
- Clinebell, Howard. J. Growth Counseling 『성장상담』. 이종현 역. 서울: 대한기독교서회, 1990.
- Collins, Gray R. . 『크리스찬 카운슬링』. 피현희 역. 서울: 두란노, 1999.
- Elizabeth Reynolds Welfel, Lewis E. Patterson. 상담과정의 통합적 모델』. 한재희 역. 서울: 시그마 프레스, 2009.
- Fromm Eric. 『정신분석과 종교』. 박근원 역, 서울: 전망사, 1979.
- Freud, S. A General Introduction to Psychoanalysis. 『정신분석입문』. 김성태 역. 서울: 삼성출판사, 1982.
- Gerkin, Charles V. An Indroduction to Pastoral Care. 『목회적 돌봄의 개론』. 유영권 역. 서울: 은성, 1999.
- Huprich, S. Rorschach Assessment of the Personality Disorders “성격장애 로샤 평가.” 서울: 학지사, 2010.
- Jung, C. G. Man and His Symblols. 『무의식에의 접근: 인간과 상징』. 이윤기 역. 서울: 열린책들, 1996.
- McGrath, Alister and McGrath, Joanna. Self- Esteem, 『자존감』. 윤종석 역. 서울: 한국기독교학생회출판부, 2003.
- Rogers, Carl. Counseling and Phychotherapy. 『카운슬링의 이론과 실제』. 한승호 역. 서울: 학지사, 2009.
- Schulle, Robert H. 『적극적인 자존심을 가져라』. 박재천 역, 서울: 태인 문화사, 2004.
- 구승진. “신세대 병사의 군생활 적응에 관한 연구.” 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 2004.
- 김갑성. “자존감 회복방안 연구.” 박사학위논문. 호서대학교 대학원, 2006.
- 김정희. “기독교청소년의 자아존중감에 대한 현상학적 연구.” 박사학위논문. 광신대학교 대학원, 2009.
- 박영근. “기독교 상담의 효과성을 위한 아가페 위기상담연구.” 박사학위 논문. 서울기독교대학교 대학원, 2008.
- 안민숙. “한국 중년 남성의 자존감 회복을 위한 기독교 상담학적 접근.” 박사학위논문. 서울기독교대학교 대학원, 2009.
- 오오현. “기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 효과검증.” 박사학위논문. 계명대학교 대학원,

2001.

전요섭. “직면에 대한 기독교 상담적 이해와 활용 가능성.” 『신앙과 학문』. 제13권 3호, 2008. 12.

전은경. “자존감의 개념적 고찰과 분석.” 숙명여자대학교 학생생활연구 연구논문 제23집, 2001.

조석제. “게리 콜린스의 기독교 상담이론에 관한연구.” 박사학위논문. 서울기독교대학교 대학원, 2009.