



「2022학년도 중등학교교사 시험대비」

정혜영 전문상담 모의고사 및 해설(7)

| 정혜영 교수 | 박문각임용고시학원

11. (가)는 전문상담교사인 김교사가 린한(M. Linehan)의 변증법적 행동치료(DBT, Dialectical Behavior Therapy) 이론을 적용하여 주영이(고3, 여)를 개입한 축어록 내용이고, (나)는 김교사가 슈퍼바이저에게 자문을 구하는 대화 내용이다. 조건에 따라 답안을 작성하시오. [4점]

< 가 >

■ 의뢰경위: 주영이는 가족들이나 친구들과 다툼이 있을 때마다 자해행동을 해 상담에 의뢰되었다.
■ 축어록
주 영: 가족들이나 친구들과 말다툼을 하고 나면, 마음이 너무 괴워서 손목을 긋게 되요. 그리고 나면 화가 나거나 불안했던 마음들이 편안해져요. 그러다 보니 몸에 상처가 난다는 것을 알면서도 자꾸 반복해서 손목을 긋게 되요. 제 마음에 위안이 될만한 유일한 방법이에요.
김교사: 그렇구나. 좋은 방법은 아니지만, 주영이가 나름대로네 마음의 고통을 해결하려고 하는 노력의 과정이었구나.
주 영: 네. 그런데 부모님이나 친구들은 제가 자해한다는 사실을 알아 저를 무슨.. 병자 취급을 해요. 그래서 자해를 하지 않으려고 노력하는데, 그러다 보니까 스트레스가 쌓이는 것 같아요.
김교사: 그러면 주영아, 네 마음을 다스릴 수 있는 방법을 내가 가르쳐줄게. 지금 네 안에 일어나고 있는 감정에 집중해 보겠니?
주 영: 슬프고 화가 나요. 모두 저를 비난하는 것 같아요.
김교사: 그래. ㉠ 그 말은 그 사람들이 너를 비난하는 것처럼 네가 느끼고 생각한다는 것이지, 실제로 그 사람들이 너를 비난한다는 것은 아니지.
주 영: 그렇까요. 그런데 저는 다른 사람들을 걱정시키고, 해서는 안되는 행동을 하는 형편없는 아인대요.
김교사: 글썽, 주영아. ㉡ 네가 자해행동을 한다고 해서 네가 형편없는 사람인 것은 아니야. 그냥 너는 그 행동을 하게 될 뿐이란다. 그렇다고 해서 너를 부정적으로 평가할 필요는 없어. 좋고 나쁨을 굳이 평가하지 말고 그 자체로 바라봐 보겠니?

< 나 >

김교사: 선생님, 제가 자해행동을 하고 있는 주영이라는 학생을 상담하고 있는데요. 그런데 주영이가 자해를 하다가 자살을 하게 될까봐 무척 염려되요.
슈퍼바이저: 많이 걱정이 되실만 하겠습니. 그러나 자해행동과 자살행동은 차이가 있어요. 특히 그 ㉢ 행동을 하려는 목적과 행동의 빈도 측면에서 차이가 있죠. 주영이는 자해행동을 반복하고 있지만, 자살시도를 하는 사람처럼 절망적인 마음 상태이거나 치명적인 방법을 사용하지는 않을 거예요.

< 조건 >

- 변증법적 행동치료의 핵심 마인드풀니스(mindfulness) 기술중, What 기술에 해당하는 3가지 중, ㉠에 해당하는 기술명칭을 쓰고, How 기술에 해당하는 3가지 중, ㉡에 해당하는 기술 명칭을 쓰시오.
○ (가)의 밑줄친 부분을 참고하여 (나)의 ㉢에 해당하는 2가지 측면에서, 자해행동과 자살행동을 비교서술하시오.

Table with 5 columns: 번호, 대분류, 소분류, 핵심 개념, 배점, 난이도. Row 11: 상담이론과 실제 / 상담실습, 마음챙김 이론 / 자살문제와 자해문제, 기술하기, 무판단적인 마음상태, 안도감, 행동빈도, 4, 상

[출제 의도] 마음챙김 기반 이론 중 하나인 린한의 변증법적 행동치료의 주요기법에 대해 알고 있는지 평가하고, 자해와 자살행동의 차이점을 파악하고 있는지를 평가하고자 하였다.

[모범 답안] ㉠은 기술하기이며, ㉡은 무판단적인 마음상태이다. 자해행동은 행동의 목적 측면에서 안도감(긍정적 기분상태)을 얻기 위한 것이지만, 자살행동(시도)은 고통을 끝내기 위해 삶을 끝내려는 목적을 가지고 있다. 자해행동은 행동 빈도 측면에서 반복적이지만(행동빈도가 높지만) 자살행동(시도)은 행동빈도가 낮다.

[해설]
■ What 기술: 관찰하기, 기술하기, 참여하기
• 기술하기: 사건과 개인적 반응을 말로 표현하는 것. 언어로 행동적·환경적 사건을 명명하는 것은 자기 통제뿐 아니라 의사소통에도 필수적이다. 경계선 내담자를 포함해서 많은 사람은 촉발사건과 자신의 감정적 반응을 혼동하는 경우가 많다. 두려움의 신체적반응 요소는 환경에 대한 인지와 혼동하여 역기능적 사고를 만들어 낸다. 우리는 사고를 문자적으로 받아들이게 되는 경우가 많다. 즉 '나는 사랑받지 못한다고 느낀다.'라는 생각을 '나는 사랑받지 못한다.'라는 사실과 혼동할 때가 많다. 인지치료의 핵심 목표 중 하나는 생각과 그에 상응하는 환경적 사건의 연관성을 검증하는 것이다.
■ How 기술: 무판단적인 마음상태, 한 가지 마음 챙기기, 효과적이것에 집중하기
• 무판단적인 마음상태: 아무것도 평가하지 않는 자세를 갖는 것. 좋고 나쁜 것을 판단하지 않는 상태를 유지하는 것을 의미한다. 이는 부정적인 판단에서 긍정적인 판단으로 가는 것을 의미하는 것이 아니다. 경계선 내담자는 자신을 포함해서 남을 지나치게 긍정적으로 판단(이상화)하거나 지나치게 부정적으로 판단(평가절하)하는 경향이 있다. 무판단적인 자세를 갖는 것은 이 두 가지판단에 균형을 맞추어야 한다는 것을 말하는 것이 아니라, 판단하는 그 자체를 모두 놓아버려야 한다는 것을 의미한다. 판단하는 것의 문제점은 기령 어떤 사람이 가치 있는 사람이라고 판단하면 그 사람은 언제든지 가치 없는 사람으로 판단할 수 있다는 점이다. DBT에서는 행동과 사건의 결과에 초점을 맞추어야 한다고 강조한다.

무판단적 접근은 결과를 관찰하고 행동과 사건의 변화를 꾀하는 것으로, 이 결과에 '나쁨'이라는 명칭을 부여할 필요는 없다.

- 자살과 자해
• 자해는 심리적 고통으로부터 일시적으로 도피하기 위해 시도하는 것이지만 자살은 영구적으로 삶을 끝냄으로써 참을 수 없는 심리적 고통에서 벗어나기 위해 시도하는 것이다. 그렇기 때문에 자해는 행동의 치명성은 낮지만 행동 빈도는 높아 반복적이고 만성적으로 나타나며, 자살은 행동의 치명성은 높지만 행동 빈도는 낮게된다. 자해는 기본적으로 안도감과 진정, 긍정적 기분, 대인관계문제 해결을 위해 시도된다.

[채점 기준] 각 1점

12. 다음은 민우(중2,남)에게 전문상담교사인 김교사가 적용한 응용행동분석(Applied Behavior Analysis) 절차의 일부이다. 다음 조건에 따라 답안을 순서대로 작성하시오. [4점]

< 사례내용 >

- 의뢰경위: 민우는 다른 사람들의 시선에 대한 공포증이 있어 점차 등교를 거부함에 따라 상담에 의뢰됨.
■ 행동기술하기: 김교사는 민우의 표적행동을 사람들이 쳐다보는 자극이 올 때 회피행동(고개 숙이기, 자리 피하기)으로 정하였다.
■ 기저선 설정하기: 김교사는 민우에게 사람들이 시선이 자신을 향한 것을 관찰하였을 때, 학교에 있는 시간 8시간 동안 회피행동을 몇 번 하는지, 1주일 동안 매일 기록하도록 지시하였고 민우의 회피행동의 평균 발생 횟수가 20번임을 파악하였다.
■ 목표 정하기: 김교사는 향후 2주일 안에 민우의 표적행동을 평균 5회로 감소시키는 것을 목표로 정하였다.
■ 전략 개발하기
① 김교사는 상담실에서 민우에게 가장 불안한 상황이 어떠한 상황인지를 묻자 민우는 사람들이 자신을 주목하여 바라보는 상황에서, 발표를 해야하는 것이라고 말 하였다. 김교사는 이 상황을 15분간 계속 상상하고 있도록 제시하였다.
② 김교사는 민우가 가장 불안해 하는 상황을 만들기 위해, 상담동아리 회원들의 도움을 받아, 동아리 회원들이 주목하는 상황을 만든 뒤, 민우에게 20분 이상 사람들의 눈을 마주치며 발표를 하도록 제시하였다.

< 조건 >

- 전략개발하기의 ①과 ②에 해당하는 행동치료기법이 무엇인지 각각의 명칭을 쓰시오.
○ 전략개발하기의 ②에 해당하는 기법이 ①에 해당하는 기법에 비해 갖는 장점 2가지를 서술하시오.

Table with 5 columns: 번호, 대분류, 소분류, 핵심 개념, 배점, 난이도. Row 12: 상담이론과 실제, 행동주의적 상담, 실생활 홍수법, 가상홍수법, 장단점, 4, 중

[출제 의도] 행동주의 기법에 대한 치료적 이해를 하고 있는지를 평가하고자 하였다.

[모범 답안] ①은 가상홍수법이고, ②는 실생활홍수법이다. 실생활홍수법이 가상홍수법에 비해 갖는 장점은 치료자가 직접 회피반응을 제한할 수 있다, 실생활전이에 대해 염려할 필요가 없다. 상상을 어려워하는 사람에게 효과적이다.

[해설]
■ 홍수법(장기적 / 집중적 노출기법): 이는 두려운 자극에 많이 노출되는 것은 그 자극에 둔감해질 것이라는 원리에 의거한다.
• 실생활 홍수법(in vivo flooding): 실제로 불안유발 자극에 장기적/집중적으로 노출시키는 방법이며, 공포증, 강박증, 외상후 스트레스 장애, 신경성 식욕부진, 신체적 장애 등의 문제를 치료하는데 사용된다. 치료 단계는 불안자극에 노출하고 반응제지법을 사용한다. 즉 전형적인 반응(회피 행동 등)을 하지 못하게 한다.
• 가상(심상) 홍수법(imaginal flooding): 상상을 통해 혐오자극에 노출시키는 방법이며, 기본적인 원리와 절차는 실생활 홍수법과 같다.
■ 실생활 노출법의 장점
• 다양한 불안관련 장애에 적용, 공황장애, 사회공포증과 연합된 불안을 치료하는데 효과적
• 불안과 관련된 외현적 행동과 인지적 요소 모두 감소
• 불안을 유발하는 장면을 상상하는데 어려움이 성인이나 어린 아동에게 효과적
• 치료사가 직접 회피반응을 관리할 수 있다.
• 치료과정이 불안을 유발하는 상황에서 직접 이루어지기 때문에 상상에서 실제 생활로 전이를 고려할 필요가 없다.
■ 실생활 노출법의 제한점
• 내담자의 불안이 발생하는 실제환경에서 치료가 이루어지므로 치료에 상당한 시간 필요
• 지진과 같이 자연재해인 경우에 사용할 수 없다.
• 실제 상황에 대한 두려움이 너무 심한 경우에 노출이 점진적으로 이루어지고 상반된 반응을 함께 제공하더라도 적절한 치료를 할 수 없다.

[채점 기준] 각 1점