

상담 · 심리치료에서의 인지적 접근과 스포츠 카운셀링

— 역설적 중재기법에 대한 고찰 —

Cognitive Approaches to counseling/Psychotherapy
and Its Applicability in Sport Counseling:
A Review on Paradoxical Interventions

김 성 찬*

목 차

- I. 서 언
- II. 역설적 중재기법의 이론적 틀
- III. 스포츠에서 역설적 중재의 적용사례
- IV. 역설적 중재기법을 활용하기 위한 지침
- V. 결 론
- Abstract
- 참고 문헌

I. 서 언

운동경기에서 기록, 성적 및 승부 등은 경기자, 또는 팀 구성원의 신체적 조건에 의해서만 결정되는 것이 아니라, 여러가지 심리적 요인이 작용한다는 것은 주지의 사실이며, 근래의 시합장면에서 문제가 되는 경쟁 불안 및 시합 공포의 심리적 현상에 관한 과학적 연구와 더불어 그 대책중의 하나로서 카운셀링 기법이 적극적으로 활용되고 있다(류정무 등, 1986).

스포츠 카운셀링(sport counseling)이란 운동선수나 팀의 심리적 컨디션을 조정하기

* 자연과학대학 체육학과 (부교수)

2 學生生活研究

위하여 적용되는 임상심리학적인 기법의 총칭이라 할 수 있다. 스포츠 카운셀링 기법으로는 상담형식에 의한 조언과 지도를 비롯하여 여러가지 자기 조절법, 이미지 트레이닝(image training), 행동요법적 방법과 집단상담의 기법 등이 포함된다. 또한 스포츠 카운셀링의 대상은 올림픽 선수 및 우수 선수에서 부터 앞으로 스포츠를 해보고 싶은 사람 까지 그 범위가 광범위하다. 그리고 스포츠 카운셀링에서 다루는 문제도 다양한데 경쟁 불안 해소를 위한 심리적 기법, 성격조형, 팀웍, 슬럼프(slump) 극복, 스포츠에 대한 회피적 태도, 수정 등 심리적 요인에 의한 부적응이나, 정신장애에 대한 심리적 요법에서 일시적 이상심리 상태에 대한 치료법 까지 매우 넓은 범위에 걸쳐있다 (한국체육과학연구원 경기지도자 연수원, 1990).

이와같이 다양한 문제와 여러 계층을 대상으로 하여 전문적 기법을 구사하는 심리적 원조활동이 스포츠 카운셀링이므로 종래의 스포츠 기능이나 체력 육성 위주의 감독이나, 코치의 노력만으로는 한계가 있다. 따라서 경기에 관하여 필요한 체력, 운동기술 등을 잘 알고 있는 코치나, 감독들이 상담 전문가인 임상심리학자나 스포츠 심리학자들과의 협력 체제가 요구되고 있다.

한편 최근에 스포츠 카운셀링의 적용 사례는 인지적 접근을 통하여 선수들이 지닌 문제 해결과 발달·촉진적인 상담이 좋은 반응을 보이고 있다. 상담과 심리치료에서의 인지적 접근은 인간의 인지나 사고가 인간의 심리적 장애의 주요 근원중 하나라는 개념에서 출발한다. 심리적 장애의 근원을 인지과정에서 밝히려고 하는 인지적 접근은 사고가 인간의 정서 및 행동을 중재하거나, 선도한다는 전제를 설정하고 있다. 따라서 인지적 상담 및 인지적 심리치료의 정의는 인간(내담자)의 사고과정을 수정·변화시킴으로써 정서적, 행동적 장애를 없애는 접근법이라고 할 수 있다(이장호, 1989). 그러나 이렇게 정의되는 인지치료의 범주에는 여러가지 이론적 개념과 다양한 절차들이 함께 포함될 것이다. 최근에 각광을 받고 있는 인지적 행동치료만 하더라도 어떤 것은 처음부터 행동 수정과는 별개로 출발한 것이고, 어떤 것은 종래의 행동수정적 개념 및 절차의 변형으로서 등장하고 있다.

본 고찰의 목적은 상담 및 심리치료에서 활발히 논의되고 있는 인지적 기법중 스포츠 심리학자들의 최근에 활용하고 있는 역설적 중재법을 사례 중심으로 논의하고 국내의 스포츠 코칭에서 이 기법을 응용하는데 도움을 주고자 한다. 또한 본 고찰은 이스라엘 임상심리학자들의 연구 사례를 번역하고 해설하는 것을 중심으로 역설적 기법의

응용 가치를 소개하는 데 있다.

II. 역설적 중재기법의 이론적 틀

1. 합리성, 인지 및 제1, 제2의 인지과정 변화

한편의 전문 기고(寄稿)에서 Mahoney와 Lyddon(1988)은 상담과 심리치료에서 인지적 접근의 최근의 사태 발전을 심도있게 고찰하였다. 다양한 인지적 심리치료들은 합리주의(rationalism)와 구성주의(constructivism)라는 두개의 기본적인 전통을 반영해왔다. 합리주의 치료자들은 카운셀링을 합리적 사고와 “현실 접촉”에서의 기술적 상담으로 간주하며, 합리주의 상담자들은 솔직하고 합리적인 사고과정이 최적의 중재 초점이라고 가정한다. 반면, 구성주의 치료자들은 순응(adaptation)에서의 순행적 과정(proactive process)을 강조하고, 또한 개인의 심리적 발달에서 감정적 애착, 정서적 혼돈주기 및 자기조직화 과정의 중요성을 인정한다.

Mahoney와 Lyddon(1988)은 인간체계에는 “변동서열”의 기본원리가 매우 중요하다고 주장하였다. 이 원리는 Bateson(1972, 1979)이 명명한 제1차 인지과정과 제2차 인지과정에서 잘 설명되고 있다. 제1차 인지과정(first-order cognitive process)은 현재의 경험을 현상적 내용의 범위와 특성을 속박할 수 있는 현존하는 구조 속으로 동화시키는 것이다. 예를 들면, 한 아버지가 자기자식의 만성적인 부정행위를 고치기 위하여 처벌을 강화하려고 한다고 생각해보자. 이 경우에 아버지는 보통 적극적으로 응용되는 매우 케케묵은 방법을 사용하고 있다. 그러나 문제는 아버지-아들 상호작용 구조가 변하지 않았기 때문에 해결은 저항을 받게 된다.

반면, 제2차 인지과정(second-order cognitive process)은 인지구조에서 순행적 변화를 반영하는데, 훨씬 복잡한 구조적 조직으로의 변환, 또는 인지변화(metacognition)를 가져 온다. 예를 들어, 동일한 방법을 반복적으로 사용하는 대신 아버지는 전혀 다르게 예기치 못한 다른 방법을 시도할 수 있다. 즉, 아버지는 아들에게 아버지가 슬픈 감정을 갖고 있다고 생각될 때나 아버지와 다투고 싶을 때는 언제든지 아들의 부정행위를 하도록 독려해 주는 방법을 쓸 수 있다. 이 경우에 아버지는 실제로 아버지-아들 상

호작용 구조를 변화시키려고 하고 있다. 그러나 이것은 자신의 과거 사고방식에 대하여 숙고하는 과정을 치른 후라야만 가능할 것이다. 즉, (제1차 인지과정에 기초하여 변화를 시도하는 경우 처럼) 동일한 문제 체계내에 있는 몇몇 요소들을 불만족스럽게 언급하는 대신에 전체적인 관계조직을 변화시켜야 할 필요성을 인지한 후라야 한다.

유사한 견해들이 철학자, 조직 중재자(organizational interventionists), 그리고 심리학자들(Argyris, Putnam, & Smith, 1985; Flavell, 1979; Frankl, 1985; Markova, 1987; Piaget, 1970; Rorty, 1979; Schoen, 1983)에 의해 제시되었다. 예를 들어, 행동과학자들(Argyris et al., 1985; Schoen, 1983)은 단일회로 학습과정과 이중회로 학습과정을 구분한다. 이러한 학자들은 행위전략(action strategy)을 통제하는 변인들(지배변인)을 충족시키기 위하여 행위자가 이용하는 동작연계(sequences of moves)로서 간주한다. 그러므로 행위전략은 원래의 행위전략과 지배변인들로 송환되는 의도된 결과를 갖게 된다. 결과가 행위자의 의도와 같지 않았을 때 의도와 결과간에 부적절한 결합이 일어난다(Bar-Eli, 1991).

이러한 誤結合(誤謬)에 대한 인간의 전형적인 반응은 동일한 지배변인들을 충족시키기 위하여 새로운 행위전략을 탐색한다. 이 사례에서는 단일회로 학습(single-loop learning)이 일어난다. 그러나 지배변인들 그 자체가 변하면 이중회로 학습(double-loop learning)이 일어난다. 예를 들어, 어떤 코치는 팀 동료와의 대인간관계에 대하여 자기 선수들과 상담한다고 하자. 코치는 갈등(지배변인)을 진정시키고 싶어서 논쟁의 여지가 될 수 있는 어떠한 얘기(행위전략)도 하지 않았지만 여하튼 선수들에게 위협적인 문제가 제기되었다면(오결합), 코치는 모든 선수가 동의할 가능성이 높은 문제에 대하여 장황하게 대화하는 전략을 시도할 것이다. 이 경우에 새로운 행위전략들이 동일한 지배변인들의 요구를 충족시키는데 사용되었으므로(즉, 행위에는 변화가 일어나지만 지배변인에는 변화가 없다) 단일회로 학습이 일어난다. 그러나 또 다른 가능성은 지배변인들 자체가 변화하는 것이다. 즉, 코치는 갈등을 진정시키는 대신에 개방적인 토론을 강조하는 전략을 선택할 수 있다. 연합한 행동전략이 갈등문제의 토론을 주도하게 될 것이다. 이 경우에 우리는 이중회로 학습을 언급하게 된다.

단일회로(제1차) 과정은 의도한 목표성취 실패가 보다 효과적인 수단을 탐색하도록 유도하기 때문에 수단-목적 합리성(means-end rationality)에 초점을 둔다. 반면, 이중회로(제2차) 과정은 수단-목적의 추론(reasoning), 또는 문제 해결 뿐만 아니라 구

상, 또는 문제 상황에 초점을 둔다. 여기서 의도한 결과를 성취하는데 실패하면, 원래의 구상을 숙고하고 다른 문제의 상황으로 유도할 수 있다. 특정한 문제의 구조화(framing)는 그 문제의 해결책으로 여겨지는 것으로 정의되는 데, 그 이유는 특별한 구조 맥락이 주어졌을 때 수단-목적의 심의가 일어나기 때문이다. 따라서 주로 구조(지배변인)에 초점을 두는 이중회로 학습은 불합리한 것으로 보일 수 있다.

이중회로 학습의 활용은 주로 “자신의 행동에 대한 반성”을 통해서 즉, 자신의 행동 속에 묻혀 있는 무언의 지식(즉, 지배변인들 또는 구조)중 일부를 숨김없이 드러냄으로써 이루어진다. 그러나 사람들이 인지적 오류를 범하기 일쑤이고 편견을 가지며, 오류를 유발한 방식의 정당성을 고집하는 경향이 있기 때문에 2차 인지변화가 일어나는 것은 매우 어렵다. 예를 들면, 새로운 자료는 이전에 형성된 견해에 비추어 해석되고, 확충되지 않는 자료는 무시되거나 왜해된다. 사람들의 견해를 확충하는 자료는 활발하게 끌어내고 타당성이 없는 추론에 상당한 자신감을 갖는다. 아울러 사람들은 사회적 상호작용을 타인들이 어떻게 반응할 것인지를 조절하는 방식으로 정의하기 위하여 그들 스스로를 소개한다(Gilovich, 1984; Bar-Eli, 1991).

예를 들면, 하루 종일 자신의 진료소에 환자가 줄을 잇는 광경을 본 한 내과의사는 마치 자기가 의술의 대가이고 의학적 지식이 풍부하고 유능한 사람처럼 보임으로써 환자들에게 인상을 심어주길 바랄 수 있다. 이렇게 하기 위하여 그는 적절한 환경적 배경(가구, 장식품, 벽에 학위증명서 부착), 개인적 배경(의복, 기장)과 적당한 외모와 교양(친절하고, 공손하고, 믿음직하고, 자신감 있는)을 제시할 수 있다. 더우기, 그는 약을 처방하기 전에 전체적인 진단 절차를 거치는 데, 그 이유는 환자가 그렇게 해주길 바라기 때문이다. 사실 어떠한 절차도 없이 한눈에 빠른 진단을 내릴 수 있지만 말이다. 마지막으로 그는 자신의 환자와 적절한 거리를 유지할 것이다. 그 이유는 환자들과 지나치게 친숙해짐으로써 다소 신비적인 전문 기술에 의해 얻어낸 우월감이 상실될 수 있기 때문이다. 이러한 방법을 통하여 의사는 자신의 환자와의 사회적 상호작용을 조심스럽게 한정하고 조정한다. 그 결과 의사는 대개 매우 한정된 범위의 반응들만을 받아들이는 구조화된 사회환경에 노출된다 (Bar-Eli, 1991).

이러한 행동전략들은 실질적으로 일상의 추론에서 오류를 강화하는데 기여한다. 따라서 단일회로 과정을 지속시키고 이중회로 학습을 억제하는데 도움을 준다. 이러한

변화의 저항을 극복하는 가장 효과적인 방법중의 하나가 역설적 조정법(paradoxical intervention)을 활용하는 것이다.

2. 역설의 논리

사람들은 대개 자기 자신을 합리적으로 지각하고 논리적 상식의 원리에 따라 행동하는 것으로 생각한다. 예를 들면, 반항적인 선수의 행동을 훌륭하게 통제하기 위하여 코치는 선수의 수행 결과에 대하여 잔소리를 늘어놓을 수 있다. 그러나 이것은 그 선수로 하여금 점점 더 학교를 빼먹게 유도할 수 있다. 이것에 대한 반응으로 코치는 잔소리를 더하고 으름장을 놓게 된다. 상식적인 문제 해결을 통하여 코치와 선수 양편은 자신들이 “동일한 것이 추가되는 증후군”(more of the same syndrome)으로 불리는 문제의 주기속으로 빠져들고 있는 것을 깨닫게 된다. 따라서 논리적인 해결은 문제를 영속시킨다고 역설적으로 표현할 수 있다. 만약 “사건 E”를 바람직하지 못한 것으로 간주하면 우리는 상식적인 해결책 “E가 아닌것”을 활용함으로써 문제를 “합리적으로” 해결하려는 경향이 있기 때문에 이러한 현상이 발생한다. 그러나 E-not E의 양분 체계내에서 해결의 실마리를 찾으려는 한 사람들은 양자 택일(대안)의 착각속으로 빠져들게 된다(Bar-Eli, 1991).

인간이 선택한 대안이 무엇이든 간에 실제의 문제는 해결되지 않고 더욱 보강된다. 이것은 E, 또는 not E가 문제 해결을 위해서 선택되어야 한다는 환상을 고집하는 데서 비롯되는 것이다. 이 문제 해결 과정에서는 E도 선택하지 않고, not E도 선택하지 않을 가능성을 간과하고 있다. 철학적인 견해로서, 인간은 양단을 능가하여 존재하는 통합(synthesis)을 향해 움직이려 하지 않고 명제(thesis)와 반명제(anti-thesis) 사이를 움직이려고 고집한다. 따라서 제1차 변화과정에 기초하여 외관상으로는 논리적으로 보이는 해결책은 우리로 하여금 문제를 영속시키는 비논리적 상태로 유도한다. 반면, E도 아니고, not E도 아닌 선택을 하는 제2차 변화과정에 토대를 둔 외형상으로는 비논리적으로(즉, 역설적인) 보이는 해결책은 고려중에 있는 체계(예, 선수와 코치의 관계 체계)의 구조를 변화시킴으로써 실제의 문제를 해결하는 논리적인 상태로 유도한다. 이것은 스포츠 카운셀링과 코칭에서 역설적인 중재법을 활용하는 이면에 잠재해 있는 매우 기본적인 개념인 것이다 (Bar-Eli, 1991).

역설적인 중재를 통하여 제2차 인지변화가 이루어지도록 처리하는 중추기제는 재구조화(reframing)이다. Watzlawick 등(1974)은 재구조를 경험하고 있는 상황에 대한 개념적인, 또는 정서적인 배경이나 견해를 변화시키는 것이며, 동일한 구체적인 상황의 사실들과 아주 잘 들어맞거나 더할 나위없는 다른 구조속으로 이 배경과 견해를 위치시키는 것으로 정의하였다. 따라서 상황의 전체적인 의미가 변화한다. 그러므로 부정적인 내포(negative connotation)를 가진 중재라고 해도 좋을 정도로 지각되는 행동이 그 다음에는 긍정적인 내포(positive connotation)를 지닌 것으로 지각하게 되도록 문제의 사건에 부착된 의미는 실질적으로 변화하게 된다.

본질적으로 인간의 행동을 지배하는 구조들은 재구조화 과정을 통하여 실질적으로 변화를 겪게 된다(Argyris 등, 1985). 그 결과 인간은 전에는 바람직하지 못하고 통제 불가능한 것으로 지각하였던 사건에 대하여 강한 통제감을 부여받게 된다. 이것은 사건에 부착된 의미를 새로운 틀로 조정하기 때문에 발생하는데, 이제부터 인간은 사건에 의해서 통제되는 것이 아니라, 이러한 사건들을 통제할 수 있다고 인식하게 되어 문제가 해결되는 것이다. 이 변화과정은 행동의 정서적 수준 뿐만 아니라 인지적 수준에서도 일어난다는 점에 주목해야 한다(Argyris et al., 1985; Weeks & L'Abate, 1982).

여러가지 역설적 중재기법(paradoxical intervention)들이 심리학 문헌에 상세하게 기술되어 있으며, Watzlawick 등(1974)은 역설적 중재 수단으로 이루어지는 제2차 인지변화는 문제를 해결하는데 가장 효과적이고 정확한 방법일 뿐 아니라, 임상적인 용도 이상의 대부분의 인간 상호작용 영역에 응용할 수 있다고 주장하였다. 그러므로 이 접근법의 활용 가능성이 지금까지 응용스포츠심리학 문헌에서 무시되어 왔던 점은 다소 놀라운 일이다.

Ⅲ. 스포츠에서 역설적 중재의 적용 사례

본 절에서는 응용스포츠 심리학자들이 문제의 선수나 팀의 심리적 장애를 적절하게 상담, 치료하는데 도움을 주고 있는 역설적 조정기법의 성공적 활용 사례를 중심으로

소개하고자 한다.

1. 개인 스포츠 선수의 적용 사례

최근에 이스라엘 스포츠 심리학자들은 엘리트 선수들을 대상으로 효과적인 행동적 변화를 유도하기 위하여 역설적 접근을 활용했을 때의 장점을 탐구하고자 하였다.

경쟁스포츠에서 역설적 중재를 연구한 논문에서 Sade(1989)는 자신의 카운셀링 경험으로 부터 얻은 여러가지 예들을 제공하였다. 첫번째 예로서 개인 스포츠에서 뛰어난 기량을 발휘하는 한 우수선수가 Sade와의 상담과정에서 좋은 성과를 거두어 왔는데, 지금은 실수의 공포감이 엄습하여 그를 괴롭히고 있다고 고백하였다. 따라서 시합은 그에게는 악몽이 되어 버렸다. 이 단계에서 이 선수는 선수와 친밀한 접촉을 하고 있는 코치와 제휴하여 훈련기간 내내 의도적으로 사소하고 지각없는 실수를 하도록 지도받았다. 이 충고는 문제를 창조해 내는 과회피 행동(overavoidance behavior)과 맞서기 위하여 주어진 것이다. 선수에게 이것은 진적으로 실수를 피하는 길만이 유일한 해결책("통일성 가증 증후군")이라고 생각하는 것과는 대조가 되는 가장 불합리한 생각이었다.

충고와 함께 이 지도의 목적에 따라 상황을 극복하기 위하여 선수들이 지당하다고 인지 하는 소망을 이용하도록 설명해 주었다. 의지력만으로는 매우 심각한 실수를 예방하는 데는 도움을 줄 수 있으나, 선수에게 안정감을 줄 수 있는 정복감은 결코 주지 못한다는 점이 분명하였다. 따라서 문제에 대한 진정한 정복은 실수를 올바르게 피할 수 있을 때 뿐만 아니라, 실수를 고의로 만들어 낼 수도 있을 때라야만 가능하다. 즉, 역설적 원리에 따라서 "의도적으로 조그마한 실수를 만들었을 때라야만 당신은 완전한 승리를 달성할 수 있을 것이다"라고 설명해 주었다. 추적 연구중에 그 선수는 훈련과 시합에 대하여 나아지는 기분을 갖게 되었다고 보고하였고, 매일 사소한 실수를 범하는 과제를 치르는 것은 그로 하여금 중대한 오류에 대하여 근심할 시간을 주지 않았다고 얘기하였다. 곧 그는 역설의 논리를 이해하게 되었고, 2차 인지 변화가 일어나게 되었다.

심리치료의 중추적인 실존접근법 중의 하나로 널리 알려진 이성치료(logotherapy)는 분명히 역설적 기법들을 활용한다. 이러한 중재기법들을 통해서 이성치료는 사람들에게

게 의식적으로 개인적 책임을 수용할 수 있도록 자신들의 존재 가능성에 대하여 완전한 이해를 유도하는데 도움을 준다. 이성치료의 창시자인 Frankl(1985)은 스포츠에서 이성치료를 다양하게 응용할 수 있다고 하였고, 과의도(overintention; 시합전의 신경과민, 긴장, 과도한 불안, 불면증 등)의 실질적인 부정적 효과를 강조하였으며, 이러한 증상들을 효과적으로 치료하기 위해서는 역설적 의도를 활용할 것을 강력하게 권장하고 있다.

“증후군 처방”(symptom prescription)의 역설적 기법 활용에 대한 또 다른 예는 이스라엘 국가대표 소총, 권총 사격선수 팀들을 대상으로 한 Sade(1989)의 연구에서 찾아볼 수 있다. 훈련과 시합중에 사수들은 실수유발에 대한 생각으로 고통을 받는다. 검사결과 이러한 상황에서 사수들은 실지로 실수하는 경향이 있고, 또 다시 실수할 것이라는 염려와 걱정에 정착된 지나친 의도가 만들어진다는 것을 알아 내었다. 이 불안은 대개 “나는 결코 실수 하지 않을 것이다. 나는 반드시 만점을 쏠 것이다”와 같은 진술을 동반한다. 이 단계에서는 대개 고조된 압력과 긴장을 느끼게 되고, 이것이 결국 기능을 최적으로 발휘하지 못하게 만든다. 이 시점에서 사수들은 스포츠 심리학자들에 의해 연습중 몇발을 의도적으로 빗나가게 하고 조금 낮은 점수를 맞추도록 지도 받았다. 놀랍게도, 모든 샷이 중심에 명중하였고, 사수들은 어떻게 해서 이렇게 되었는지를 설명할 수 없었다.

유사한 방법으로 Bar-Eli(1991)는 라이트 윙의 문전으로의 센터링이 문제있다고 불만을 털어 놓는 이스라엘 국가대표급 축구코치에게 역설적 기법을 적용해 보도록 조언을 해 주었다. 즉, 매 경기에서 최소한의 일회 이상 볼을 상대방에게 의도적으로 패스하도록 지도하도록 충고하였다. 이 사례에서는 매우 단기간에 패싱 수행력이 상당히 개선되었다.

네번째 예, 또한 Sade(1989)의 테니스 선수에 대한 연구로 부터 제시하고자 한다. 한 테니스 코치가 자신의 선수 한명이 “해낼 힘이 없다”, “매우 무능하다”는 감정을 계속해서 표현한다고 불평을 하였다. 코치의 노력은 1차 인지변화를 유도하는데 집중하였다. 즉, 그는 사실 천부적인 재능이 있고, 성공할 수 있기 때문에 그가 실수했다는 확신을 주려고 하였다. 그러나 이 시도는 실패하였다. 코치, 그리고 선수와 상담을 한 후 스포츠 심리학자는 코치에게 “주장에 찬동적으로 협력하는 기법”(aseintingly joining a stand technique)을 활용하도록 권유하였다. 즉, 선수의 입장에 같이 서서 선수

의 비판적 평가에 “동의”하고 심지어 좀 더 과장된 표현을 하도록 하였다.

처음에는 선수가 이 기대밖의 역설적 반응에 놀라움을 표시했다고 코치가 보고하였다. 그럼에도 불구하고 이 방법을 바꾸지 않고 계속하였다. 예를 들면, 그는 “오늘도 너는 맡겨진 임무를 성공적으로 끝마치지 못할 것이야”라는 말을 시작으로 트레이닝에 들어갔다. 코치는 이 메시지를 시합전에도 선수에게 전달하였다. 약 한달후 코치는 선수가 자기자신에 대한 부정적인 언행이 눈에 띄게 줄어든 것을 보고하였다. 사실, 선수가 자신의 능력과 경기를 잘 치루는 운에 대한 태도를 훌륭하게 제어할 수 있을 때라야 바라는 변화가 일어날 것이다. 비슷한 방식으로 Bar-Eli(1919)는 이 기법을 “모든 일이 나에게서는 불리하게 작용한다(예를 들어, 내가 경기를 잘 풀어 나가려고 할 때면 언제나 부상을 당한다)”라고 불평하는 엘리트 농구선수에게 활용하였다. Bar-Eli는 그 선수에게 우리도 너의 “무자비한 운명”에 대하여 함께 울고 애통해 하길 바라느냐고 질문하였다. 그러자 그 선수는 웃기 시작했고, 이내 안심하는 모습을 볼 수 있었다고 하였다.

유머(humor)가 역설적 중재에서 상당한 치료적 가치를 갖는다는 점을 주목해야 한다. 유머는 문제가 있는 환경으로 부터 자기자신을 분리해 낼 수 있는 인간의 능력을 구성하는 필수 성분중 하나이다. 많은 사례에서 내담자는 자기 자신의 문제에 대한 태도가 역설적 중재기법으로 변화하였을 때 자기자신을 비웃기 시작한다. 만약 내담자가 그 문제를 비웃을 수 있다면 내담자는 그 문제를 불합리한 것으로 보게 되며, 이것은 내담자가 그 문제로 부터 일정한 거리를 얻을 수 있었음을 의미한다. 이 경우에 문제는 상이한 개념적 의미를 획득하게 된다. 즉, 유머스러운 반응은 문제의 재구조화를 암시하는 것이다(이전에 부정적으로 바라보던 어떤 것을 이제는 긍정적으로 바라보게 되었다). 더우기 이 인지적 변화는 대개 정서적 변동(슬픈 감정에서 즐거운 감정으로의 변화)을 동반한다. 따라서 내담자의 유머스러운 반응은 역설적 중재의 핵심이라고 말할 수 있다(Bar-Eli, 1991; Watzlawick et al., 1974; Weeks & L'Abate, 1982).

이스라엘의 우수한 농구팀의 한 선수가 자신의 성적이 계속 떨어지는 것 때문에 심한 고통을 받고서 Bar-Eli의 사무실을 찾아왔다. 경기력 저하의 결과로 그는 또한 대표팀에서 탈락되는 불운을 맞았다. 자신감이 떨어지는 것을 불평하면서 그 선수는 두 개의 중요한 문제를 상세하게 설명하였다. 즉, 장거리에서 슛팅시 위험 부담에 대한 공포와 상대편 방어를 뚫고 골로 진입하는 두려움에 대한 고민을 털어 놓았다. 그는 슛

을 하거나, 방어선을 뚫고 대쉬해야 하는 상황에서 다른 선수에게 볼을 패스하였다. 그는 자신의 팀에게 문제거리를 던져 주었다. 그 이유는 그의 약점을 알고 있는 상대팀 선수들이 그를 자유롭게 내버려두고 팀 동료들을 압박하여 그들의 공을 잡지 못하도록 했기 때문이었다.

악순환이 만들어지고, 선수들은 점점 더 불안하고 스트레스를 받으며, 자신감이 떨어지게 되었다. 더우기 이것은 그가 수행 슬럼프에 빠지도록 유도하였다. 이 상태를 재구조화 하도록 Bar-Eli는 그에게 환경을 조작하는 뛰어난 능력에 매우 감명을 받았다고 이야기 해주었다. 이 뜻밖의 진술이 의미하는 바를 설명하면서 나는 그가 지금 막 진술한 바로 그 과정을 통하여 그 자신이 그를 보는 사람이 아무도 없는 신기한 상황을 만들어 내려고 조작하고 있다고 말하였다. 그래서 그는 지금 이 기회를 자유롭게 활용할 수 있고, 어떠한 동요도 없이 그가 실제로 알고 있는 것을 보여 주었다. 더우기 나는 그에게 자신의 환경을 조작하는 매우 현명한 이 방법은 그가 실지로 아주 능력있기 때문에 필요한 것이라고 말해 주었다. 그렇지 않았다면 상대 선수들은 그에게 특별한 압박수비를 펼쳤을 것이다.

그는 처음에는 이 설명으로 놀라움을 표시했으나, 곧 핵심을 이해하고 코트에서 그가 새롭게 보여준 자기 표현의 기회를 충분히 활용하기 위하여 여러가지 심리적 대처기법(이완, 상상, 긍정적 자기대화)을 열심히 배웠다. 이 경우에 재구조화 과정은 매우 성공적인 처치를 위한 열쇠로 활용되었다. 그 선수는 자신감을 회복했고, 슈팅력과 침투력이 향상되었다. 이 상담 치료의 덕으로 그는 다시 대표팀에 복귀하였다.

지금까지는 역설적 중재기법의 활용 효과가 개인 선수들만을 대상으로 제시되었다. 다음 두 사례는 팀의 문제를 성공적으로 해결하는데서 역설기법의 효용성을 보여주고 있다.

2. 스포츠 팀의 적용 사례

최근 Bar-Eli와 Dekel(1989)은 한 농구팀을 대상으로 단기 위기 조정 틀내에서 심리적인 방법들이 어떻게 활용될 수 있는지를 보여 주었다. 이스라엘 2부에서 활약하는 한 팀의 코치가 시즌전의 기대에 못미치고 사회적 상태가 악화되어 가는 시즌 중반의

위기 상황을 구원받기 위하여 스포츠 심리학자인 Bar-Eli에게 상담을 요청하였다. 이 때 그 팀은 3부로 밀려날 위기에 직면해 있었다. 팀 문제에 대한 조직적 진단은 개별 인터뷰, 팀 토의, 사회 측정학적 분석과 같은 다양한 심리학적 측정을 필요로 하였다.

지엽적인 문제들은 접어 두고서 팀의 주문제를 살펴보면, 사회적인 문제가 존재하고 있었다. 즉, 강한 긍정적인 도구적 리더쉽과 갈등을 빚는 강한 부정적인 표출적 리더쉽이 존재하고 있었다. 표출적 리더는 매우 강한 사회 측정학적 지위를 갖고 있는 두명의 다른 선수들을 통하여 팀을 사회적으로 통제하였다. 더우기 그는 팀의 말썽꾼으로 지각되었고, 팀 동료들은 그가 이 역할을 하도록 기대하였다. 그 결과 그는 자신의 행동과 타인의 행동기대에 어울리는 구조를 만들었을 뿐만 아니라 말썽꾼의 역할에 따라 다른 사람들이 그에게 기대하는 것에 대한 구조도 형성하였다. 따라서 그는 이 개념화가 서로 수정되고 서로를 강화시키기 때문에 악순환에 빠지게 되어 부적응 상태가 계속되었다.

이 상황을 극복하기 위하여 코치는 1차적 인지 변화를 시도하였다. 즉, 선수에게 훈련과 시합에서 그의 행동을 개선할 수 있다고 논리적으로 확신 시키는 시도를 하였다. 코치는 이 말썽꾼이 가장 중요한 리바운더이기 때문에 팀에게 이 선수를 제거하지 않으려 하였다. 연구자들은 그에게 다음 두 단계를 거치도록 당부하였다. 첫째, 문제 선수의 주위에 있는 파벌을 없애기 위하여 그 선수로 하여금 팀을 사회적으로 통제하도록 하여 두선수를 제거시킨다. 두번째, 지금 부터 팀의 성공에 대한 전적인 책임이 그 말썽꾼에게 있다는 것을 그에게 말해 준다. 두번째 단계는 그 선수에게 할당된 역할을 완전히 역전시켰기 때문에 강한 역설적인 요소가 내포되어 있다. 그 선수의 두친구를 제거시킨 것은 그 선수를 사회적으로 고립시키는 기능을 하여 그로 하여금 이 변화에 대처하도록 만들었다.

이 단계는 선수의 과제관련 행동의 상당한 개선을 가져왔다. 팀은 과제관련 응집력을 획득하게 되었고, 도구적 리더쉽이 실질적으로 강화되었다. 시즌이 진행되어 감에 따라 이 팀은 기대 이상으로 선전하였으며, 연속 5게임을 승리하여 시즌말에는 2부의 상위권에 올랐다. 이전의 부정적인 감정적 리더는 도구적 리더와 협력하고 이 팀에서 가장 우수한 선수중 한 사람이 되었다.

팀 문제를 해결하기 위하여 역설적 기법을 적용한 마지막에는 이스라엘 1부에 속한 엘리트 배구팀을 대상으로 한 연구에서 찾아볼 수 있다. 시즌말경 이 배구팀은 또 다

른 팀과 주요한 선수권전을 놓고 격돌하게 되었다. 중요한 시합전에 긴장이 고조되어 마지막 연습 도중 두명의 주선수가 다투기 시작하였다. 훈련이 끝날쯤 스포츠 심리학자가 이 선수들을 찾아가 두 선수를 화해시키면서 팀내의 모든 어리석은 짓에 대하여 책임을 지어주어 두사람 모두에게 감사한다고 말하였다. 이 별난 반응은 혼돈을 초래 하자는 의도를 갖고 있었으며, 2차 인지변화를 위한 실질적인 수단으로 간주되었다. 사실 두 선수의 협력이 라이벌 팀을 무찌르는 주원동력이었고, 선수권 대회를 승리로 이끌었으며, 후에 이스라엘 배구팀도 우승으로 이끄는 데 주원인이 되었기 때문에 의도한 효과를 달성한 셈이다.

지금까지 스포츠에서 역설적 중재기법의 활용을 실증하기 위하여 여러 예들을 고찰 하였다. 매 사례마다 특별한 기법 사용이 강조되었다. 재구조화의 도움으로 엘리트 선수가 농구 코트에서 새로운 자기표현의 기회를 가질 수 있었고, 문세의 리바운더에게 할당된 역할이 농구팀을 역전시켰다. 재구조화는 또한 개인스포츠에서 재능있는 선수에게 훈련중 사소한 실수를 의도적으로 범하도록 지도하기 위한 이유를 설명하기 위하여 증후군 처방과 함께 사용되었다. 증후군 처방은 또한 훈련중 의도적으로 몇발을 실수하고 낮은 점수를 사격하도록 지도한 국가대표급 소총, 권총 사수들에게 이용하였고, 매 경기에서 한번 이상 의도적으로 상대방에게 패스하도록 한 축구의 라이트윙에게도 이용되었다. 주장에 찬동적으로 협력하는 기법은 테니스 선수와 일류 농구 선수에게 비판적 견해를 줄여주기 위하여 사용되었다. 마지막으로 제2차의 인지변화가 효과를 볼 수 있도록 엘리트 배구팀에게 고의적으로 혼돈을 만들어 냈다.

IV. 역설적 중재기법을 활용하기 위한 지침

본 논문은 스포츠 카운셀링과 코칭에서 역설적인 중재기법 활용에 대하여 논의하였다. 역설의 논리는 상세하게 기술되었고, 스포츠에서 중재기법을 활용한 여러 범례들을 제시하였다.

Mahoney(1989)는 최근에 현재의 스포츠 심리학의 주요 형세를 개설하였다. 경기력 향상을 위한 여러 기술훈련 프로그램들을 고찰한 후, 그는 실용적 처방 지침의 부주의

한 남용에 대해 경고하였다. 그 처방들은 때때로 현재의 과학적 증거의 토대를 능가하는 것도 있었다. 본 논문은 인간의 합리성에 대하여 언급한 것이 아니라, 합리성의 다차원성을 강조하였다. 제1차 인지변화는 특별한 경우에는 아주 기능적일 수 있다. 그러나 그것은 제2차 변화기법을 활용하기 위해 처방되는 것이 아니라, 기법들의 존재내에 내포되어 있는 거대한 잠재력을 인지하는 것이 중요하다.

본 논문에서 묘사한 역설은 문헌에서 발견되는 몇몇 기법들을 대표하는 것에 불과하다. 초기에는 스포츠의 역설적 상담자들이 중재가 필요한 때 이 기법들을 활용하려는 의존도가 높아지는 경향이 있다(Bar-Eli, 1991). 기존에 만들어진 기법 활용은 상담자의 과제를 단순하게 만들어 줄 수 있다. 그러나 이러한 기법들이 전체적인 처치 전략으로 부터 주의를 다른 곳으로 전환시킬 수 있기 때문에, 상담자들은 종종 지나치게 이 기법에 의존할 수 있다. Weeks와 L'Abate(1982)에 따르면, 효과적인 역설적 상담자가 되기 위해서는 반드시 훈련을 받아 역설에 대한 통찰을 얻는 것이 이 접근법의 원리이자, 과정이라고 하였다. 따라서 상담에 대한 이론적, 경험적 훈련과 지식을 갖추는 것이 중요하다.

또한 무엇보다도 재조직화의 원리를 철저히 이해하여야만 한다. 그 이유는 모든 역설적 기법이 내담자의 문제를 재조직 하도록 허용하기 때문이다. 상담자는 역설적 기법에 대하여 전문적인 원리들로 부터 끌어낼 수 있는 창조적인 상상력을 활용하여야 한다. 상담자는 다른 사람들이 사용했던 기법을 이용하거나, 처치과정에 나타날 수 있는 새로운 기법을 만들어 낼 수도 있다. 그러나 공식을 유도하는 기본원리가 유사하다고 하지만 두개의 조정 기법이 동일하지는 않다.

한편, 역설적 중재기법은 상담자가 분명한 필요성을 확신할 수 없을 때는 사용해서는 안된다. 예를 들어, 손상받는 결과를 초래할 수 있는 상황에서 역설적 기법을 사용하는 것은 내담자에게 도움을 주지 못할 뿐만 아니라, 상담자의 편에서는 무책임한 행동이 되는 것이다. 상담자는 이러한 중재기법을 부당하게 사용하거나, 범위를 넘지 않도록 조심하여야 한다. 역설기법은 주의깊게 선정된 사례를 대상으로 다른 기법들과 함께 사용되는 방법이라는 것을 인지해야 한다. 따라서 역설기법을 사용할 충분한 이유가 없다면 상담자는 솔직한 형태의 조정기법을 시도해야 한다.

가장 중요한 것은 스포츠 카운셀러의 자질과 가치의 문제로서 상담자는 자신의 주관적 판단에만 의존하지 말고, 내담자와의 협의 아래서 상담관계의 형식, 방법 및 목적을

설정하고 결과를 토의해야 한다. 또한 내담자의 복리증진을 위하여 내담자의 인간적 존엄성을 존중해야 한다. 이러한 과정은 역설적 중재자들이 자신의 문제 확인을 내담자에게 내맡기지 않고, 서로 협력하여 만들어가야 한다는 것을 의미하는 것이다. 따라서 역설적 방법은 제약적, 통제적, 침입적이지 아니하며, 역설적 기법을 적절하게 사용하였을 때 진실성이 상실될 우려는 없어지게 된다.

끝으로 본 고찰은 외국의 사례에 입각하여 소개되었으므로 이러한 기법의 응용 가능성과 효용성은 국내의 선수들을 대상으로 하여 재현하는 일이 중요하다고 사료된다. 필자의 견해로는 이 기법은 자신의 사고내용과 상념에 대한 내성 능력이 갖추어진 선수에게 가장 적합하며, 따라서 내담자는 교육적 지시와 반응을 어렵지 않게 받아들일 수 있는 지적 수준이 요구된다고 생각한다. 또한 모든 상담과 심리치료는 특정한 이론과 관점만으로는 해결하기 어려움으로 전술한 바와같이 여러가지 방법을 병행하여 진단과 처치를 내리는 것이 중요하다고 생각한다.

V. 결 론

역설적 기법의 당위성은 문헌의 대다수가 특정 상황에서 한 두가지의 기법을 이용한 사례 연구 보고들로 이루어져 있지만, 충분한 심리치료적 기반을 갖고 있다. 본 연구는 역설적 조정기법을 상이한 상황과 내담자를 상대로 언제 어떻게 사용하는지를 알아야 한다는 설명, 즉 궁극적으로 경험적인 타당도를 얻어야 함을 강조하였다. 따라서 우리는 역설적 조정기법을 과학적으로 평가할 필요가 있으며, 특히 스포츠 영역내에서 평가가 필요하다. 본 역설적 접근은 극단의 부적응 사례에 국한되는 것이 아니라, 일상의 문제 해결 접근법으로 높이 권장되고 있다.

스포츠의 경쟁장면에서 문제가 되는 행동, 사고, 감정 및 인간관계 등의 측면에서 갈등과 부적응을 보이는 선수나, 팀에게 촉진적인 전문적 상담을 지원하기 위해서는 상담전문가의 임상심리학자 및 응용스포츠 심리학자들의 협력이 절실히 필요하다.

Anstract

Cognitive Approaches to counseling/Psychotherapy
and Its Applicability in Sport Counseling:
A Review on Paradoxical Interventions

Seong—Chan Kim

This review was designed to dicuss paradoxical interventions and their use in sport. To achive this goal, several examples(case studies) of paradoxical intervention in sport were presented. The concepts of first—order/second—order change processes and paradox logic were explained in detail. The possibilities of applying paradoxical cognitive processes to sport coaching were dicuss. Finally, I suggest that paradoxical techniques should be used in conjoin with other methods of psychological intervention during a process of psychotherapy. Future studies should provide scientific evaluation of paradoxical interventions, expecially within the area of sport. Also, empirical validation of this technique should be tested with Korean athletes.

참고 문헌

- 류정무·박영희·원호연(1988), 「스포츠심리학」, 서울 : 명지출판사.
- 한국체육과학연구원 경기지도자 연수원(1990), 「1급 경기지도자 연수 교재(전공Ⅱ)」, 서울 : 보경문화사.
- 이장호(1989), 「상담심리학」, 서울 : 박명사.
- Argyris C., Putnam R. & Smith, D. M.(1985), *Action Science*, San Francisco : (Jossey-Bass).
- Bar-Eli, M.(1991), On the use of paradoxical interventions in counseling and coaching in sport, *The Sport Psychologist*, 5, 61-72.
- Bar-Eli, M & Dekel G.(1989), *Short-term crisis intervention in a basketball team - A case study*, Paper presented at the first Maccabish-Wingate International Congress on Sport Sciences and Coaching, Netanya, Israel.
- Flavell, J. H.(1979), Metacognition and cognitive monitoring : A review area of cognitive developmental inquiry, *American Psychologist*, 34, 53-88.
- Frankl, V. E.(1985), *The unheard cry for meaning : Psychotherapy and humanism*. New York : Simon & Schuster.
- Gilovich, T.(1984), Judgmental biases in the world of sport in W. F. Straub & J. M. Williams(Eds.), *Cognitive Sport Psychology* (pp. 31-41), Lansing, NY : Sport Science Associates.
- Mahoney, M. J. & Lyddon, W. L. (1988), Recent developments in cognitive approaches to counseling and psychotherapy, *The counseling Psychologist*, 16, 190-234.
- Markova, I.(1987), *Human awareness*, London UK : Hutchinson Education.
- Piaget, J.(1970), *Psychology and epistemology : Towards a theory of Knowledge*, New York : Viking.
- Sade, S(1988), *Paradoxical approach and its applicability in competitive sport*, Paper presented at the first Meccabiah-Wingate International Congress on Sport Sciences and Coaching, Netanya, Israel.

Schoen, D. A. (1983), *The relative practitioner*, New York : Basic books.

Watzlawick, P. Weakland. J. H. & Fisch R.(1974), *Change*, New York : Norton.

Weeks, G. & L'Abate, L.(1982), *Prodoxical Psychotherapy*,
New York : Brunner & Mazel.