

REBT에 관한 理論的 接近

高明奎*

목 차	
I. 序 論	1. 상담의 목적과 목표
II. 人 間 觀	2. 상담의 과정과 기법
III. 性格理論	V. 評 價
1. 성격의 생득적·사회적·심리적 측면	1. 기 여 점
2. 부적응 행동	2. 제 한 점
IV. 相談의 目的과 過程 및 技法	VI. 結 論
	參考文獻

I. 序 論

상담이론 중에서 인간의 信念이 정서와 행동에 크게 영향을 미친다는 점을 강조한 代表的인 接近이, Albert Ellis(1913~)에 의해 창안된 독특한 정신치료이론인 知情行의 療法(Rational Emotive Behavior Therapy : REBT)이다. REBT로 개칭된 것은 Ellis가 최근에 정서 못지 않게 行動을 중시한 데서 이루어진 것인데, 이는 바로 그의 이론의 정립과정을 잘 설명해 준다<合理的 療法(rational therapy) → 合理的·情緒的 療法(rational emotive therapy : RET) → REBT로 개칭>.

REBT의 理論的 核心은 어떤 사실(A)에 접하여 경험하게 되는 정서와 행동(C)은, 그 사실 자체에 의해서라기 보다는 그 사실에 대해 어떻게 생각(B)하느냐에 따라 달라진다는 것이다. 즉, 이는 佛敎에서 말하는 一切唯心造로서, 인간은 自業自得으로 고민하게 된다는 것과 흡사하다.

* 제주대학교 사범대학 교직과 교수

여기에, REBT가 問題行動의 原因을 보는 視角이, 일반적인 견해와 이론적 입장과는 다른 特異한 點이 있다. 먼저, 종래의 부적응적인 행동의 원인에 대한 一般的인 見解는, 과거의 부모양육이나 학교 및 사회의 탓으로 돌리는 경향이 강했다. 문제의 원인을 과거사나 경험에 있다고 해서 그것을 분석해 가는 것이, 문제해결의 유일한 길인 양 생각해 왔다. 물론 문제의 원인이 먼 과거의 양육이나 친자관계의 결함에 있다 손치더라도 시간을 逆行 시킨다는 것은 불가능한 일이며, 또 그 補償을 현재에서 한다는 것도 至難한 일이다. 뿐만 아니라, 그 부모의 후회와 自責之念은 눈덩이처럼 점점 커질 것이란 것도 명약관화한 일이다.

REBT에서는 이렇게 문제의 原因을 과거나 자기이외의 타인이나 외부의 탓으로 책임을 전가하는 대신에, 그 진짜의 원인이 실로 개인 자신이 갖고 있는 융통성이 없는 非現實的인 信念(사고) 그 차체에 있어, 개인 자신의 문제로 다룰 수 있기 때문에 그 해결의 길은 쉽고 가깝다는 점에서, 우리에게 說得力있게 다가올 수 있다. 내담자 혼자서도 그 技法을 몸에 익혀 언제 어디서나 불안과 갈등을 최소한으로 경감시킴으로써 보다 안정되고 運轉한 삶을 영위할 수 있다는 점에서도, 우리에게 呼訴力을 지닌다 할 수 있다.

특히 유교적 철학의 영향을 받고 체면과 가문을 중시하는 한국사회인 경우, 한국인의 경직된 사고와 가치관에서 확산된 非合理的인 思考는, 오늘날 사회문제화되고 있는 靑少年 非行問題나 직장의 정신건강의 문제를 비롯해서 온갖 사회병리현상을 심도있게 이해하고 개선하는 데 하나의 중요한 관심의 대상이 된다 하겠다.

문제의 원인을 과거에 두고 이를 여지없이 破해쳐 행동의 결정인자를 찾아내려는 理論은, 바로 精神分析學과 行動主義임은 주지의 사실이다. 그런데 이 두 이론은, 인간은 과거의 노예라는 점에서, REBT와 차이가 있다. 행동요법은 증상의 제거에, REBT는 증상의 배후에 있는 인생철학(신념)을 역세뇌하는 것에 관심이 있는 점에서도 서로 다르다(國分康孝, 1983). 새로이 얻은 洞察을 행동에 옮기는 것을 강조하는 점에서는 정신분석과는 다르나, 행동요법과는 물론 현실치료·Adler의 개인치료·의사교류 분석치료와는 유사한 점이 있다(김충기 외 역, 1993).

더구나, 전통적인 심리요법이 정서나 행동에 주목하면서 인간의 신념과 같은 認知的인 側面을 결과로서, 즉 이차적으로 위치화하는 경향이 있는데 반하여, REBT에서는 오히려 認知나 理性을 바로 정면에 내세워, 그 理論全體가 인간의 행복을 전제로 한 합리성 論理性으로 구조화되어 있다(伊藤隆二 편, 1994). 또한 그런 방면에서 효율성이 높은 적극적·지시적인 심리요법이기도 하다.

따라서 本稿에서는 다른 상담이론과는 달리, 특히 인간의 모든 부적응 행동의 원인을 개

인이 지닌 不合理한 信念 그 자체에 기인한다는 독특한 견해, 즉 “諸惡의 根本은 非合理的 信念에 있다”는 REBT에 대해 그 인간관·성격이론·상담의 목적과 과정 및 기법, 그리고 평가의 순으로 고찰하는 것을 研究의 目標로 삼는다.

II. 人 間 觀

REBT에서는 인간은 합리적이고 논리적으로 될 가능성과 비합리적이고 비논리적으로 될 가능성을 동시에 갖고 태어난 존재라는 가정에 기초한다.

그러므로 Ellis가 지적한 人間에 대한 REBT의 基本假定을 요약하면 다음과 같다(Ellis, 1979a ; Corey, 1986).

① 인간은 외부의 조건에 의해서라기 보다는 스스로가 자신의 정서적 혼란을 일으키는 여건을 만든다. 특히 정서적 혼란을 가져오는 信念을 자신이 창출하고, 그 신념에 따라 스스로 정서적으로 혼란하게 되는 경향성이 있다.

② 인간은 사실을 왜곡하고, 정서적 혼란을 일으키게 하는 生得的·文化的 傾向性을 가지고 있다. 즉, Ellis는 인간이란 우선 유전적으로 정서장애가 될 소질을 가지고 태어날 수 있으며, 이러한 소질이 발휘되기 쉬운 환경적 상황이나 영향에 노출될 수 있다고 주장한다(장혁표 외 역, 1993).

③ 인간은 동시에 사고하고, 느끼고, 행동하며, 이들은 상호간에 영향을 주고 받는다. Ellis에 의하면 인간에게는 생존과 행복에 필요한 4가지 기본적인 과정 즉, 지각 또는 감각·감정 또는 정서·움직임 또는 행동 그리고 추리 또는 사고의 과정이 있고, 이런 과정들은 상호관련되어 작용하므로 이 중의 하나만 따로 경험하는 일은 거의 없다고 주장한다(Ellis & Harper, 1975). 즉, 인간은 總體的으로(지각·정서·행동 및 사고가 동시에) 기능한다는 것이다.

④ 인간은 자신의 사고와 정서 및 행동의 과정을 바꿀 수 있는 능력이 있다. 즉, 인간은 자신이 늘 사용하던 행동유형과는 다른 형태를 선택할 수 있으며, 그리하여 여생을 편안한 마음으로 살아갈 수 있도록 스스로를 훈련할 수 있다.

다시 설명하면, 인간은 선천적으로 성장과 자기실현의 경향성을 가지고 있지만, 잘못된 학습된 생각이나 자기패배적 신념으로 인하여 때로는 성장이 정체된다. 그러므로 자신의 잘못된 신념체제에 도전하여 이 신념에 과거와는 다른 신념, 생각, 가치로 대체함으로써만 과거와는 다른 방식으로 행동할 수 있다는 것이다.

이런 관점에서 Ellis(1967)는 Freud의 정신분석적 접근과 실존적 접근은 人間本性을 잘못 취급하고 있으며, 이러한 정신치료학적인 체계에 근거한 방법들은 비효과적이고 부적합하다고 주장한다. 그는 인간본성에 관한 Freud 觀點은, 실존적 관점보다 더욱 잘못 되었다고 논박한다. 그는 인간은 전적으로 본능에 의해 조종되는 생물학적으로 결정되는 동물이 아니며, 오히려 인간은 독특하고 자신의 한계를 이해할 힘을 지녔으며, 아동기에 무비판적으로 주입한 기본관점과 가치를 변화시킬 능력과 자기패배적 경향에 도전할 능력을 갖고 있다고 본다. 따라서 인간은 자신의 신념체계에 도전해서 과거와는 다른 신념·생각·가치를 스스로 재구성할 수 있기 때문에, 그 결과 인간은 과거와는 다른 방식으로 행동하게 될 것이다. 이처럼 인간은 새롭게 생각하고 행동하기 때문에, 더 이상 과거의 조건에 얽매는 수동적 희생자가 아닌 것이다.

그는 또한 인간이 어떤 방식으로 행동하려는 강한 본능적 경향성을 가진 生物學的 存在라는 사실 때문에, 자아실현의 경향을 가진 實存主義的 見解를 완전히 받아들이지도 않는다. 그는 사람에게 어떠한 방식으로 생각하고 느끼는 것이 한번 조건화되면, 심지어 자신의 행동이 자기패배적이라는 것을 깨달을지라도 계속 그런 식으로 행동하는 경향이 있다. 그래서 그는 수용적이고 온화하며 진실한 상담자와의 실존적 만남이, 인간으로 하여금 그의 깊이 각인된 자기패배적인 행동유형에서 벗어나게 해준다는 가정은 옳지 않다고 생각한다.

고찰한 것처럼, Ellis는 인간이 비합리적일 수 있음과 생물학적 경향에서 완전히 벗어날 수 없음을 가정하면서도, 인간이 아주 합리적일 수 있음과 성장과 자아실현 경향성이 있음도 가정하고 있다. 따라서 REBT는 이런 善惡兼備한 인간이라는 내담자에게 그 자신은 실수를 잘하는 창조물임과 동시에, 자신과 평화롭게 살 수 있는 방법을 배울 수 있는 존재임을 받아들이도록 도우려 한다.

III. 性格理論

인간이 합리적으로도 비합리적으로도 생각할 수 있다는 Ellis의 인간에 대한 假定은, 그의 성격이론에서도 그대로 이어진다. 인간이 합리적일 수도 비합리적일 수도 있다는 점에서, 특히 성격이론에서는 性格發達에 대한 뚜렷한 이론은 나타나지 않고 성격의 機能 및 逆機能을 설명하고 있다(이장호·김정희, 1992).

여기에서는 Ellis가 성격의 역기능(변화)에 크게 영향을 미치는 것으로 본 성격의 생득적

경향과 사회적인 측면 및 심리적인 측면을 고찰한 후, 심리적 문제의 원인이 되는 비합리적 신념과 이에 따른 정서를 포함한 부적응 행동에 대해서 검토하기로 한다.

1. 성격의 생득적·사회적·심리적 측면

성격의 생득적·사회적·심리적 측면을 차례로 기술하면 다음과 같다.

1) 성격의 생득적 경향

인간은 생득적으로 자아실현의 경향과 자기파괴적 경향의 양면적인 경향성을 가지고 있다. 이것은 인간의 합리적인 상념과 비합리적인 상념과 연관되어 있다. 비합리적인 신념체와 연관된 자기파괴적인 생득적 경향은 다음과 같다(Ellis, 1979b).

- ① 더 나쁜 결과를 가져올지라도 이제까지의 생각이나 행동을 쉽게 바꾸지 못하는 경향성
- ② 분명히 바람직하지 못한 목표인데도 이에 대한 욕망을 버리지 못하는가 하면, 극단적으로 집착하고 자신에게 확산시키는 경향성
- ③ 분명히 비효과적인 습관인데도 그것을 버리지 못하는 경향성
- ④ 어렸을 때 가지게 된 편견이나 신념에 집착하는 경향성
- ⑤ 단지 정신을 차려서 주의만 해도 되는 일에 지나치게 경계하고 조심하는 경향성
- ⑥ 자신이 다른 사람보다 우월하고 몇 가지 면에서는 완벽하다는 것을 입증해 보이려는 욕구에서 헤어나지 못하는 경향성
- ⑦ 자신의 생각이 그릇된 근거에 토대를 두고 있다는 것이 입증되었을 때는, 사고의 검토 과정 없이 그와 반대되는 견해로 쉽게 뛰어 넘어가려는 경향성
- ⑧ 잘 생각해 보면 분명히 더 좋은 방법이 있는데도 아무 생각없이 상투적인 습관대로 하려는 경향성
- ⑨ 그것이 이롭지 못하다는 분명한 증거가 있는데도, 그러한 사실을 자주 잊어버리는 경향성
- ⑩ 지나치게 낙관적인 경향성
- ⑪ 바람직한 일을 위하여 열심히 노력하거나 자기를 훈련하기보다는 “너무 힘들다.”는 구실을 대며 게으름을 피우고 일을 뒤로만 미루는 경향성
- ⑫ 다른 사람들이 자기를 정당하게 대해 주었으면 좋겠다는 정도가 아니고 당연히 정당하게 대해 주어야만 하는 것처럼 다른 사람들에게 요구하고, 그렇게 대해 주지 않을 경우에는 그 사실에 대하여 집요하게 생각하는 경향성
- ⑬ 자신의 어리석은 행동에 대해 단지 ‘어리석은 행동이구나’의 정도로 평가하는 것이

아니고, 그렇게 행동한 자기 자신을 비난하려는 경향성

⑭ 과거에 일어났거나 미래에 일어날지도 모르는 일에 대하여 지나치게 일반화하려는 경향성

⑮ 당황하게 되었을 때에는 정신 신체적(psychosomatically)으로 쉽게 영향을 받는 경향성

이러한 자기파괴적인 생득적 경향의 특징은 다음과 같이 요약될 수 있다. 즉, 인간은 모든 것이 자기의 뜻과 같이 잘 이루어지기를 바라고, 그렇게 되어야 한다고 믿고 있으며, 그것이 즉시 이루어지지 못했을 때에는 자기 자신과 타인과 세상을 맹렬히 비난하는 경향이 있다.

2) 성격의 사회적인 면

Ellis의 인간에 대한 二重的 見解는, 사회적인 면에서도 그대로 반영된다. 어떤 의미에서, 인간은 사회적 관계를 떠나서는 살 수 없는 존재이다. 사회적 관계를 맺는 가운데 인간은 자신에게 중요한 타인들(significant others)의 인정과 사랑을 받고 싶어 할 뿐만 아니라, 상대방을 인정하고 사랑하는 등 자신과 대하는 많은 사람들과 적절히 관계를 맺으면서 살아 가려고 한다. 타인과 더 좋은 관계를 맺으면 맺을수록 더 행복해질 가능성이 있기 때문에, 타인과 적절한 관계를 유지한다는 것은 즐거운 일이다. 따라서, 타인과 적절한 관계를 맺으려는 인간의 노력은, 인간이 하고자 하는 일에 더 도움을 주기 때문에 合理的이라고 볼 수 있다.

이같이, Ellis(1979c)는 인간이 자기 가치의 많은 것을 사회적 관계에서 충족시키려는 것을 합리적으로 보았지만, 그러나 그러한 가치의 충족 방법이 非合理的일 수도 있다고 주장했다. 즉, 인간이 자기 가치의 충족을 자신이 아닌 타인에게서 '절대적'으로 구할 때 오히려 그의 가치가 충족되지 않게 되고, 자신이 정서적으로 고통받을 수 있다는 것이다. 특히, 사회적 관계에서 “어떠한 일이 있어도 꼭(should, must, ought to) ...에게 인정을 받아야만 한다.”는 것과 같은 생각이, 개인의 성격형성에 많은 악영향을 미칠 수 있다는 것이다.

이상에서 Ellis의 성격의 社會的인 面을 다음과 같이 요약할 수 있다. 즉, 인간은 자신의 가치 충족을 위해 타인의 인정과 사랑이 중요하지만, 그것이 지나칠 때는 성격에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

3) 성격의 심리적인 면

Ellis에 의한 성격의 심리적인 면은, 그의 성격이론의 체계인 ABCDE 이론을 고찰할 필요가 있다. 이 이론은 인간의 정서적·성격적 장애가 생기는 과정을 잘 설명해 주기 때문이

다. 즉, 이 이론에 의하면 인간의 감정이란 주로 사고의 한 형태이거나 사고의 결과이기 때문에, 정서적·성격적 장애는 비합리적 신념으로 인해 생긴다는 것이다. 따라서 이런 사고나 신념을 조절함으로써만 인간의 감정과 행동을 통제할 수 있다고 본다. 이런 점에서, 이 이론은 상담의 과정에 있어서도 중요한 치료절차로 이용된다.

이제, 종래의 심리요법과 차이를 나타내는 ABCDE가 갖고 있는 내용을 들면 다음과 같다.

① **선행사건(A : activating event 또는 experience ; affairs)**은 개인에게 정서적 혼란을 야기하는 어떤 사건을 말한다. 여기에는 실연·유급·실직 등 타인이 관찰할 수 있는 外的 要因과 사랑받지 못해서나 시험성적이 나빠서 기분이 나쁘다는 등 外적 사건에 대한 추론이나 감정상태인 內的 要因이 있다.

② **신념체제(B : belief system)**는 인간의 정서적 혼란을 야기하는 사건이나 경험에 대해서 개인이 갖게 되는 태도 또는 사고방식을 가리킨다. 이런 신념체제에는 합리적 신념(rB : rational beliefs)과 비합리적 신념(iB : irrational beliefs)이 있다. 여기서 비합리적인 신념체제란 위와 같은 사건이나 행위를 아주 수치스럽고 끔찍한 현상으로 해석하여 스스로를 징벌하고, 자포자기 하거나 세상을 원망하는 사고방식을 말한다. 신념은 의식할 수 있고 전의식에 존재하기 때문에 질문으로 이끌어낼 수 있다는 데 그 特徵이 있다(野島一彦 편, 1995).

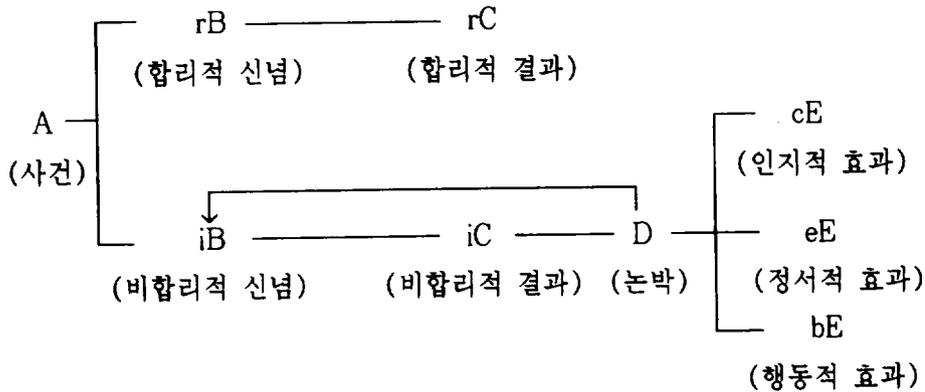
③ **결과(C : consequence)**는 선행사건에 접했을 때 비합리적인 태도 내지 사고방식을 가지고 그 사건을 해석함으로써 느끼게 되는 정서적 결과를 말한다. 여기에서도 합리적·비합리적 신념에 따라 두 가지 결과가 나타난다. 즉, 합리적 사고방식을 지닌 사람은 다소 후회나 짜증나는 정도로 끝나지만(rC : rational consequence), 비합리적인 사고방식의 소유자는 지나친 불안·원망·비판·죄책감 등과 같은 감정을 느끼게 되고, 정신신체화 질환을 앓게 되기 쉬우며, 주로 방어적 태세를 취하는 경향이 있다(iC : irrational consequence).

④ **논박(D : dispute)**은 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념이나 사고에 대해서 도전해 보고, 과연 그 사상이 사리에 맞는 것인지를 다시 한 번 검토해 보도록 상담자가 촉구하는 것을 말한다. 그런데 Kishor phadke는 논박을 세 요소 즉, 첫째 비합리적 신념을 찾아내기(Detecting), 둘째 비합리적 신념과 합리적 신념을 구별하기(Discriminating), 셋째 비합리적 신념을 반박하기(Debating)로 구분하였다(홍경자·김선남 편역, 1996). 상담자는 논리적인 원리를 제시하여 내담자의 그릇된 신념들을 찾고, 구별하고, 논박하여 내담자가 자기패배적인 생각을 포기하도록 도와 준다.

⑤ **효과(E : effect)**는 내담자가 가진 비합리적인 신념을 철저히 논박함으로써 합리적인 신념으로 대치한 다음에 느끼게 되는 자기 수용적인 태도와 긍정적인 감정의 결과를

지칭한다. 논박의 효과에는 논박을 통하여 이성적으로 생각하게 되는 인지적 효과(cE : cognitive effect)와 바람직한 정서로 바뀌는 정서적 효과(eE : emotive effect) 및 바람직한 행동을 나타내는 행동적 효과(bE : behavioral effect)의 세 가지가 있다.

위의 ABCDE를 도식화하면 다음과 같다<그림 III-1>.



<그림 III-1> ABCDE 모형

2. 부적응 행동

고찰한 것처럼 REBT에서는 인지와 정서와 행동은 서로 분리되어 존재하지 않고 상호작용하면서 서로 밀접하게 영향을 끼치면서 존재한다는 相互作用的인 見解를 주장하고 있기는 하지만, 인간의 심리적 장애는 認知에 의해서 결정된다는 것을 강력하게 주장하고 있다 (박경애, 1997). 그러므로 인간의 부적응 행동 또는 異常心理는 환경이나 무의식과 같은 것에 의하여 생기는 것이 아니라, 그 사람이 지니고 있는 사고 내지 신념이 비합리적·비현실적·비논리적·비능률적이기 때문이라고 본다. 즉, 심리적 장애의 근원지로 가장 중요한 것은 非合理的 信念이라는 것이다.

인간행동은 통합적으로 이루어지지만, 여기서는 신념과 정서와의 관계에 대한 이해를 돕기 위해 편의상 양분하여 먼저, 비합리적 신념에 대해서 고찰하기로 한다.

1) 비합리적 신념

REBT이론에서 심리적 장애는 ABC이론에 의해 설명할 수 있다. 어떤 사실(A)에 대한 인간의 생각(B)이 합리적이냐 비합리적이냐에 따라, 결과(C)가 아주 다를 수 있다는 것이다. 즉, 인간의 문제행동에 크게 영향을 미치는 것은 바로 비합리적 신념이기 때문에, 합리

적·비합리적 신념의 기준에 관해서 먼저 검토한 후, 비합리적 신념의 발생원인에 대해서 고찰하기로 한다.

먼저, 합리적·비합리적 기준에 관해서는 Kuhn이 제시한 세 가지 기준(논리적 일치성·검증가능성·실용성)에 Ellis가 부과한 두 기준(경직성과 요구성·정서적, 행동적 결과로 드러나는 파급효과)을 합한 다섯 가지 基準(박경애, 1997)을 검토하기로 한다.

첫째, 논리적 일치성(logical consistency)

합리적 신념은 내적으로 일치한다. 즉, 논리적이고 응집력이 있다. 그렇다고 합리적 신념이 단순히 논리적인 신념이라는 의미는 아니다. 이에 반해 비합리적 신념은 논리적으로 일치하지 않는다. 이것은 부정확한 전제로 시작할 수 있다. 부정확한 연역을 초래할 수도 있다. 그리고 그것은 종종 과잉 일반화를 나타내기도 한다. 그러므로 비합리적 신념은 상황에 대한 극도의 평가적인 과장을 하는 경향이 있으며, 종종 끔찍하다, 지긋지긋하다와 같은 평가적인 용어를 반영한다.

둘째, 검증가능성(verifiability)

합리적 사고는 더욱더 현실과 일치하고, 경험적으로 증명할 수 있다. 한편, 비합리적 사고는 경험적인 현실과 일치하지 않는다. 이것은 실제 사건을 따르지 않음을 의미한다. 그래서 후자의 신념은 현실세계에서 나타나는 증거들을 언급함으로써 반박할 수 있다.

셋째, 실용성(pragmatic function)

합리적 생각은 인간의 삶을 생산적으로 이끌고, 삶의 목적을 성취하는 데 도움을 준다. 반면에 비합리적 생각은 인간의 삶을 파괴적으로 이끌거나, 궁극적으로 지향하는 목적의 달성에 방해가 된다.

넷째, 경직성과 요구성(demandingness)

비합리적 신념은 절대적이며 교의적이다. 이것은 확률적인 철학보다는 절대적인 철학을 나타낸다. 이 신념은 요구, 절대적 당위로 표현된다. 즉, 이 비합리적 신념에 내포된 절대적이고 경직되어 있는 요구성은 ‘반드시 …해야만 한다.’ ‘반드시 …해서는 안된다.’라는 언어적 표현 속에 드러나게 된다. 비합리적 신념은 종종 과잉 학습되며, 아동기 이후부터 반복적으로 스스로 낭송하여 주입한다. 한편, 합리적 신념은 절대적이지 않은 대신에 조건적이며 상대적이다. 합리적 신념은 비합리적 신념의 요구 대신에 소망과 바람, 절대적인 당위 대신에 선호적인 모습을 띄고 있다. 요구적인 철학보다는 소망적인 철학을 반영한다.

다섯째, 정서적·행동적 결과로 드러나는 파급효과

비합리적 신념은 혼란된 정서를 초래한다. 불안은 인간을 허약하게 하고 비생산적으로 만든다. 그리고 비합리적 신념은 원하지 않는 정서적·행동적 결과에 대해서 사람들을 더욱

상처받기 쉽게 만든다. 합리적 신념은 우울·불안·죄책감·수치심·화와 같은 문제적인 정서를 별로 유발하지 않는 경향이 있다. 즉, 이 신념은 적응적 정서를 유도한다. 합리적 신념은 부정적인 정서를 유도할 수 있으며, 그 정서의 범위는 약한 상태에서부터 강한 상태까지이다. 강한 상태라도 개인의 역기능성이나 강한 정서에 휘말리는 상태는 아니다. 여기에서 REBT에 관한 일상적인 오해 중의 하나가, 바로 합리적 사고는 아무런 정서도 유도하지 않는다는 것이다. 어떤 정서도 겪지 않는 것이 합리적이거나 도움이 된다고 가정하는 것은, 상상력이 지나치게 발휘된 것이다. 중요한 부분은 다만 적절하며 사회적으로도 수용될 수 있는 적응적 정서는 문제해결을 위한 동기제로 작용하지만, 정서적 장애는 이런 기술을 방해한다는 데 있다.

위의 설명을 정리하여 두 생각의 차이를 다음과 같은 <표 III-1>로 제시할 수 있다.

특 성 \ 갈 래	합리적 사고	비합리적 사고
논 리 성	논리적으로 모순이 없다.	논리적으로 모순이 많다.
현 실 성	경험적 현실과 일치한다.	경험적 현실과 일치하지 않는다.
실 용 성	삶의 목적 달성에 도움이 된다.	삶의 목적 달성에 방해가 된다.
융 통 성	융통성이 있다. 경직되어 있지 않다.	절대적/극단적/경직되어 있다.
과 급 효 과	적절한 정서와 적응적 행동에 영향을 준다.	부적절한 정서와 부적응적 행동을 유도한다.

<표 III-1> 합리적 사고와 비합리적 사고의 차이

특히 Ellis는 서구 사회에서의 광범위한 신경증을 유발시키는 비합리적 관념들을 11가지로 제시했는데(이장호·김정희, 1992, pp. 118~119), 사람관계·세상일·운명으로 나뉘어진(박성수, 1993) 이 관념들도 “...하지 않으면 안된다.”, “절대로 ...해야 할 것이다.”라는 강력한 요구와 명령을 자신과 타인에게 직·간접적으로 나타낸 문장기술로 되어 있다. Dryden과 DiGiuseppe(1990)는 이 비합리적 신념들의 特徵을 다음 네 가지로 제시하고 있다.

- ① 아주 겁먹고 있다 : 상황이 100% 나쁘다고 믿어 버리고 있다.
- ② 낮은 욕구불만내성(LFT) : 견딜 수 없거나 또는 곤란이 가로놓여 결코 행운이 올 수 없다.
- ③ 자기나 타인 및 세상에 대한 낮은 평가 : 자기나 주위에 대한 과잉비판

④ 양자택일적 사고방식 : 사물을 볼 때 “희다와 겹다.”, “좋다와 나쁘다.”와 같은 양극만 있고, 그 사이의 다양한 변화를 수용할 여유가 없는 二分性的 思考 내지 兩價値 言語는 인간의 사고를 비현실적이고 비개방적이게 만든다.

따라서 Dryden과 DiGiuseppe(1990)는 이런 융통성이 없고 고정적인 신념들을 다음 네 가지 特徵을 지닌 柔軟한 信念들로 바뀌어야 한다고 언급하고 있다.

① 나쁜 사태에 대한 적당한 평가 : “끔찍한 일이다.”라고 판단하는 대신에, “나쁜 상태이지만 그렇게 끔찍한 일은 아니다.”라고 결론을 내린다.

② 耐性에 대한 진술 : 마음에 들지는 않지만 참을 수 있다.

③ 잘못을 수용한다 : 자기 자신이나 타인도 잘못이 있는 인간이며, 절대로 유일한 평가를 붙일 수 있는 인간은 아니란 것을 깨닫는다.

④ 유연한 사고 : 장래 일어날 수 있다는 것을 확률적으로 생각한다.

그러면 왜 이러한 비합리적인 신념을 갖게 되는가에 대한 原因을 들면 다음과 같다 (國分康孝, 1983).

첫째, 타인의 가치관의 借用이다.

출생 후 지금까지 타인에게서 “반항아가 되어서는 안된다.”, “남자의 수다스러움은 보기 싫은 것이다.”라는 암시로 빌려온 가치관을 마치 원래의 자기 가치관처럼 굳게 믿게 된다는 것이다. 이것이 諸惡의 根源이다. 이런 사고방식은 Rogers의 자기이론과 같지만, 단 진행하는 방향이 좀 다르다. 즉, Rogers는 借物의 가치관을 버리고 자기의 유기체감(organismic experience)에 따라서 행동하라고 주장한다. 머리보다 體의 知慧의 편이 더 신용할 수 있다는 데 반해서, Ellis는 借物의 비합리적 신념을 버리고 합리적 신념을 받아들이라고 설명한다. Rogers처럼 體感에 맡겨버릴 수 없고 의연하게 머리의 판단을 신용하고 있다.

둘째, 당위와 願望과의 혼동이다.

비합리적 신념의 포로가 되는 두번째의 원인은 “아니면 안된다(should).”와 “이렇게 되고 싶다(wish).”와를 혼란하기 때문이라는 것이다.

예컨대, “나는 사람에게서 사랑을 받지 못하고 있다.”고 고민하는 내담자에게는 “나는 사람에게서 사랑을 받아야 한다.”는 前提가 있다. “받아야 할 것.”인데 반드시 그대로 되지 않는다는 불만인 것이다.

그런데, 남에게서 사랑을 받는 것은 확실히 기분좋은 일이며 선호할 만한(preferable) 일이지만, “반드시 사랑을 받지 않으면 세상은 끝이다.” 라든가, 사랑을 받는 일이 반드시 인생의 불가결한 必要事(necessary)는 아닌 것이다. 결국, necessary와 preferable을 식별해야

할 것이다. 말을 바꾸면, 원망의 세계와 현실의 세계와의 識別이다. REBT는 後者와의 對決을 중요시한다. 비합리적 신념은 원망의 세계가 그대로 현실의 세계일 것이라는 幼兒性에 기인한다. 따라서 비합리적 신념을 粉碎(逆洗腦 : counterbrain-washing)한다는 것은, 현실직시의 자세를 기르는 일이라고도 말할 수 있다.

셋째, 그대로 넘기는 勞苦이다.

이는 과거의 대한 포로로서, 집착이며, 後悔이다. 예컨대, “자식을 낳아야 할 것은 아니었다.”, “이혼해야 할 것은 아니었다.”라고 아무리 마음 속에서 반복할지라도, 事實의 세계에서는 어떤 변화도 일어나지 않는다. 이는 마치 “百合의 향기가 싫다.”라고 아무리 반복하더라도 그 백합의 향기는 여전히 변하지 않는 것과도 같다. 이러한 반복은 일종의 感情發散에 불과하며, 감정을 발산해도 事實은 변하지 않는다. 변하지 않는 것을 해도 의미가 없다. 넌센스이다.

그러므로 장래 같은 잘못을 범하지 않기 위해서는, 장래를 목표로 해서 지금 현재를 어떻게 살 것인가를 생각하는 것이다. 즉, 새로운 신념의 변화가 일어나야 한다.

넷째, 自己主張하기를 두려워하기다.

남의 반응을 두려워해서 할 말도 못하고, 하고픈 일도 못한다. 그래서 “...이기 때문에 하지 않는 편이 더 낫다.”고 생각한다. 바로 “...”의 부분은 推論이며, 事實이 아니다. “아마 ...일 것이다.”라는 추론을 마치 사실인 것처럼 다루고 있다. 바로 이것이 비합리적인 이유가 된다. 즉, 사실과 추론을 혼동하고 있다.

따라서 우리들은 경험적 근거(사실)를 알기 위해서는 자신을 현실에 노출시키고, 그 결과를 보아야 한다. “저 사람은 木石과 같다.”고 말하지만, 오히려 친절한 사람으로 재인식되는 데서 추론이 잘못된 경우를 종종 본다. 직접 자신이 나서서 사실을 붙잡지 않으면 안 된다. “직접 바닷물 속에 뛰어들어야 해엄을 칠 수 있듯이...”

그런데 이런 자기주장 회피의 기저에는 고통이나 불편 또는 역경을 참아낼 수 없다는 잘못된 신념이 개재될 수 있다. Ellis는 편안함에 대한 요구를 비합리적 신념의 핵심요소로 개념화하였다(박경애, 1997). 사람들의 불편을 참기 위한 의지는 혐오적 사건의 불결함과 상관이 없고, 그들이 좋아하지 않는 것을 ‘참을 수 없다’고 보고한다는 것이다. REBT에서는 이것을 좌절에 대한 낮은 耐性(LFT : Low Frustration Tolerance)이라고 말한다. LFT는 인지적인 방법과 실험적인 방법으로 논박할 수 있다. LFT는 내담자들이 여러 가지 삶의 목적을 달성하기 위해 필요한 일을 열심히 하는 것을 방해하기 때문에, 상담자는 “고통이 없이는 얻는 것도 없다(No pain, No gain).”고 그들에게 역설한다.

이렇게 불편을 참을 수 있다고 학습하도록 하는 것은, 내담자들로 하여금 역경을 더욱

쉽게 직면하고, 위험부담을 감소하고, 그들의 生産性을 最大化하기 위한 노력의 한 면이라 할 수 있다.

이상과 같은 고찰을 통해서 비합리적 신념들은 타고나 경향성에다 성장하는 과정에서 부모나 주변의 생활문화로부터 아동들에게 주입되거나 가르쳐짐으로써 精神分析에서의 complex로, 交流分析의 시나리오로 작용하여(國分康孝, 1983), 아동의 성격발달에 많은 영향을 미친다고 할 수 있다.

2) 정서적 문제

REBT에서는 정서는 인간사고의 산물이라고 본다. 우리가 무엇인가를 나쁘다고 생각하면, 그것에 대해 나쁜 감정을 갖게 된다. 情緒障礙는 언어와 사고의 불가분의 관계에 있는 인간 그 자신에게 스스로 수없이 반복한 自己言語(self-talking)에 의해서 형성된 비합리적 신념에 의하여 발생된 것이며(윤순임 외, 1995 ; 박경애, 1997), 그 결과 자기패배적인 감정이나 행동을 나타낸다.

물론 REBT이론에서의 정서도 합리적·비합리적 신념에 따라 적절한 정서와 부적절 정서로 양분된다. 즉, 적절한 정서는 “~하기를 좋아한다.”, “~하기를 바란다.”, “~하기를 더 좋아한다.”라는 합리적인 생각들과 관련된 정서로서, 이 정서에는 긍정적인 것과 부정적인 것이 있다. 자기가 좋아하거나 원하는 것이 이루어졌을 때 생기는 행복·호기심·사랑 등과 같은 정서는 前者에 속하며, 자기가 좋아하거나 원하는 것을 이루지 못했을 때 생기는 불쾌감·걱정·초조 등과 같은 정서는 後者에 속한다. 여기서 부정적인 정서도 적절한 정서라고 할 수 있는 근거는 이러한 감정이 있음으로써 앞으로 행동하는 데 더 나쁜 결과를 초래하는 것을 방지하며, 자기가 바라는 바를 더 잘 성취할 수 있도록 하고, 바라지 않는 것을 더 줄일 수 있도록 주의하고 조심하게 해주기 때문이다.

한편, 부적절한 정서는 “반드시 ~을 해야 한다.”, “반드시 ~이어야 한다.”, “절대로 ~해서는 안된다.”라는 식의 절대적인 명령이나 요구와 관련된 정서이며, 자기가 좋아하거나 원하는 일이 이루어지지 못할 때 느끼는 불안·모욕감·우울감·절망감·적대감·무가치감 등과 같은 격렬한 부정적 감정을 말한다. 이같은 정서들은 자기패배적인 생각 즉, “나는 ~ 때문에 쓸모가 없는 사람이다.”, “~은 끔찍하고 두려운 일이다.”, “~을 참고 견딜 수가 없다.” 등과 같은 비합리적 생각과 관련된 정서들이다. 따라서 이렇게 다양한 부정적 감정이 생긴다는 것은 개인의 ‘소원’을 ‘욕구’로, ‘선호’를 ‘요구’와 ‘고집’으로, ‘소망’을 절대적인 ‘명령’으로 상승시키기 때문이다(홍경자·김선남 편역, 1996). 이런 감정들을 부적절한 정서라고 하는 이유는 이러한 정서가 바람직하지 못한 상황을 바꾸는 데에 전혀 도움이 되지

못할 뿐만 아니라, 오히려 더욱 악화시키며 목적달성에 방해가 되기 때문이다.

그러므로 REBT에서 核心 課題는 내담자에게 합리적인 생각을 갖도록 도와서 보다 적절한 정서와 행동이 이루어지도록 하는 것이기 때문에, REBT상담의 成功은 B에서 나타난 비합리적 사고를 계속적으로 논박하여 어느 정도 再教育을 성공적으로 할 수 있는냐에 달려 있다고 말할 수 있다. 그러나 여기에서 주의해야 할 것은 비합리적 신념을 철저히 논박하여 재교육하는 것은 부정적 감정을 긍정적 감정으로 바꾸거나 축복의 상태로 변화시키는 것에 목적을 두는 것이 아니라, 감정적인 균형을 이룩하고 지나치게 감정에 휩싸여 감정의 노예가 되지 않도록 하는 데에 情緒的 再教育의 目標가 있다는 것이다(박성수, 1986).

이상의 고찰을 통해서 정서와 행동이 인간사고의 산물이란 사실은, 심리적 장애와 건강에 관한 논의에서 두 가지 신념 간의 차이를 의미있게 구분해 준다. 즉, 合理的(기능적) 思考는 각 개인의 복지와 만족도 및 행복에 기여하는 것으로 보이는 반면에, 非合理的(역기능적) 思考는 정서적 장애와 역기능적 행동에 중요하게 기여하는 것으로 보여진다(박경애, 1997).

IV. 相談의 目的과 過程 및 技法

여기서는 먼저 REBT의 상담의 목적과 목표를 확인한 후, 그것을 달성하기 위한 상담과정과 기법을 따로 고찰하기로 한다.

1. 상담의 목적과 목표

REBT는 인간의 문제는 철학적인 뿌리를 갖고 있다는 가정에 기초해서, 이런 뿌리를 철학적 재평가를 통해 바로 잡으려고 한다. 그러므로 REBT는 일차적으로 증상제거를 목표로 하지 않고 주로 개인의 가장 기본적 신념, 특히 장애를 가져오고 지속시키는 신념들을 검토하고 변화시키려는 의도로 고안되었다. 그러므로 REBT의 중요한 相談目的은 내담자의 자기파괴적 신념들을 줄이고, 내담자가 보다 합리적이고 현실적이며 관대한 신념과 인생관을 갖게 하여 더욱 융통성있고 生産的인 삶을 살아가도록 내담자를 돕는 것이다(이형득 외, 1987).

그러므로 REBT 상담자가 이러한 상담목적을 달성하기 위해서 내담자와 함께 작업해야 할 具體的인 目標들은 다음과 같다(Ellis, 1979a ; Belkin, 1981 ; Corey, 1986 ; 정인석,

1991 ; 이형득 편, 1992).

① 자기관심의 촉진이다.

많은 비합리적 생각이 다른 사람을 지나치게 의식하기 때문에 일어난다는 점에서, 자기 자신에게 완전히 빠져버리지 않으면서도 비교적 자유를 누리면서 자신에게 관심을 갖도록 하는 것이다. 정서적으로 건강한 사람은 우선 자기 자신에게 관심이 있고 진실하며, 타인을 위하여 자기 자신을 자학적으로 희생시키지 않는다.

② 사회적 관심의 촉진이다.

내담자로 하여금 소외된 실존을 택하지 않고, 사회에서 다른 사람과 효과적으로 어울려 사는 데에 관심을 갖도록 한다.

③ 자기 지도력을 기르는 것이다.

내담자가 자신의 삶에 대해 책임을 느끼고, 자기의 문제를 독립적으로 해결할 수 있도록 한다.

④ 관용성을 기르는 것이다.

내담자로 하여금 모든 인간은 실수를 하며, 완전할 수 없다는 것을 알도록 하며, 또 자신과 타인의 실수도 경멸하지 않고 허용토록 한다.

⑤ 융통성을 기르는 것이다.

내담자로 하여금 보다 융통성있게 생각하게 하고, 변화에 대해 개방적이 되도록 하며, 무수히 다양한 사람들과 사상과 사실을 허용하고 수용가능한 것으로 보도록 한다.

⑥ 불확실성에 대한 수용이다.

내담자로 하여금 그가 불확실한 세계에 살고 있음을 깨닫도록 하는 것이다. 어떤 질서는 좋아할 수는 있지만, 이런 질서나 확실성이 결여되었을 때 불평하며 그것을 요구하지 않도록 한다. 어쩌면 불확실한 우연성의 세계에 살고 있다는 사실이, 여러 면에서 인간의 무한한 가능성과 기회를 가질 수 있다는 것을 내담자가 수용토록 한다.

⑦ 心身を 沒人하도록 한다.

내담자로 하여금 자신을 둘러싸고 있는 일상적인 일뿐만 아니라, 최소한 한 두가지 정도의 창조적인 일에 몰두하며 관심을 갖도록 한다.

⑧ 과학적으로 생각할 수 있도록 한다.

내담자로 하여금 외부의 현상이나 대인관계 및 자신의 내적 관계에 대해서까지 논리적이고 과학적인 법칙을 적용할 수 있도록 돕는다. 그 뿐만 아니라 내담자 자신의 정서나 행동의 결과를 반성함으로써, 그런 감정과 행동을 조절해 가도록 돕는다.

⑨ 자기 자신을 수용할 수 있도록 한다.

내담자가 단지 자신이 살아있다는 것만으로도 자신을 수용하며, 자신의 가치를 외적인 성취나 남과의 비교로 평가하지 않도록 한다.

⑩ **모험을 할 수 있도록 한다.**

지나치게 무모해서는 안되겠지만, 내담자 자신이 정말로 하고 싶어하는 것을 쟁취하기 위해 모험을 시도해 보도록 한다.

⑪ **장기적 쾌락을 얻도록 한다.**

내담자로 하여금 순간적인 쾌락을 추구하기 보다는 미래지향적인 쾌락을 추구하도록 돕는다.

⑫ **유토피아적인 생각을 갖지 않도록 한다.**

내담자로 하여금 자신이 유토피아적인 실존을 할 수 없다는 사실을 받아들여지게 한다. 이 세상에서 자신이 얻고자 하는 모든 것들을 다 얻을 수는 없으며, 또 원하지 않는 모든 것들을 다 회피할 수도 없다는 것을 인식하게 한다. 우리가 할 수 있는 最善의 方法은 이러한 부적절한 욕망과 정서가 나타나는 빈도를 줄이고 강도를 약하게 하며, 그 기간을 단축시키는 것 뿐이라는 사실을 내담자가 분명히 알도록 한다.

⑬ **자신의 고민을 자기 책임으로 받아들이도록 한다.**

내담자 자신의 패배적 사고나 감정 및 행동의 원인을 다른 사람이나 사회에 전가함으로써 자기 방어적 태도를 취하지 않고, 자신에게 責任이 있다고 느끼도록 한다.

이렇게 볼 때, REBT는 겉으로 드러난 증상의 제거에 일차적인 목표를 두지 않고, 내담자의 성장을 방해하는 여러 가지 기본적인 가치들 즉, 비합리적·비논리적·고정적 신념체계를 재검토·재교육하는 과정을 통해 합리적·논리적·융통성있는 신념체계로 바꾸어 보다 적절한 행동을 하고 정서를 체험하게 하여, 보다 능률적이고 즐거운 삶을 영위하도록 돕는데 그 目標가 있음을 재인식할 수 있다.

이러한 목표들은 인간으로서 우리들이 행복하게 살기 위한 지침 즉, 비합리적 사고나 감정의 부적응으로부터 벗어나서 정신건강을 유지·증진시키기 위해 충분히 고려할 사항이라는 점에서, 精神健康的 基準(정인석, 1991 ; 박경애, 1997)이 된다.

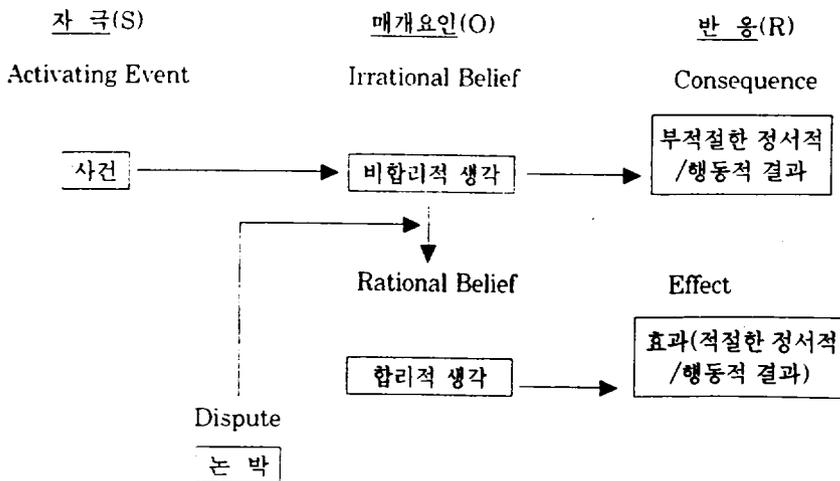
2. 상담의 과정과 기법

상담을 하는 과정에서 상담기법이 동원되기 때문에 상담과정과 기법의 兩者는 불가분의 관계에 있다고 볼 수 있다. 그러나 여기에서는 이해의 편의상 상담과정과 상담기법을 양분해서 고찰하기로 한다.

1) 상담의 과정

REBT 상담과정의 핵심 부분은 ABCDE로 불리는 틀이다. 즉, ABC모형의 상호작용 구성요소를 설명하고, <그림 III-1>과 같이 ABCDE를 구체화하는 과정이다.

고찰한 것처럼 REBT에서는 선행사건(A)이 정서적 결과(C)를 초래한다고 보는 것이 아니라, 내담자의 A에 대한 믿음(B)이 그것을 일으킨다고 본다. 그리하여 내담자의 정서반응이나 장애를 일으키는 비합리적인 생각(iB)을 어떻게 바꾸는지 그 방법을 내담자에게 제시하는 것이, REBT의 核心이다. 이 방법이 바로 D로 표현되는 논박이며, 이는 비합리적 생각을 고치는 데 적용될 수 있는 과학적 방법이다. 이런 비합리적 사고를 계속적으로 논박하여 합리적 사고(rB)로 바뀌면, 그 효과(E)로서 내담자의 적절한 정서(eE)와 적응적 행동(bE)이 드러난다는 것이다. 위의 내용을 그림으로 나타내면 <그림 IV-1>과 같고 (박경애, 1997), 이러한 일련의 상담과정을 단계별로 구체적으로 살펴보면 다음과 같다 (Ellis, 1974 ; Corey, 1986 ; 이형득 편, 1992).



<그림 IV-1> ABCDE 모형

(1) 상담관계 수립

내담자의 문제를 정확히 알고 상담목표를 설정할 수 있기 위해서는 먼저, 초기 면접에서 상담자는 내담자가 자유롭게 자신의 문제를 토로할 수 있는 분위기를 마련해 주어야 한다. 물론 REBT에서는 상담자-내담자 간의 온정적인 관계가 필요충분조건으로 보지는 않는다 하더라도, “인간은 존재하는 것만으로도 가치가 있다.”는 합리적인 생각을 강조하는 것을 보면, 내담자를 존중한다는 분위기를 엿볼 수 있다.

이런 rapport가 문제해결에 도움을 주는 상담관계를 수립하게 해 줄 것이라는 데는, 어떤 이의도 없을 것이다.

(2) 부적절한 정서와 행동 확인

내담자가 자신의 문제와 관련하여 자유롭게 이야기하는 가운데, 상담자와 내담자는 함께 내담자의 문제를 분명히 밝힌다. 특히 그 문제와 관련하여 내담자가 현재 경험하는 구체적인 정서와 행동을 밝힌다. 예컨대, 여러 사람 앞에서 불안(정서)하여 말을 이어가지 못한다(행동)고 말하는 내담자의 경우, 이 불안과 행동이 문제의 초점이 된다.

(3) 성격의 ABC이론 확인

내담자가 경험하는 부적절한 정서와 행동과 가장 관계가 있는 어떤 사건(A)을 찾아낸다. 이 때 찾아낸 어떤 사건이 그러한 정서와 행동과 관련된 것이 아니라, 내담자가 그 사건에 지닌 비합리적 생각(iB)이 그들과 관련된 것임을 분명히 알도록 해 준다. 즉, 성격의 ABC이론을 내담자가 분명히 알 수 있도록 해 준다.

(4) 비합리적 생각 확인

내담자로 하여금 어떤 사건에 대해 부적절한 정서를 일으키게 하는 비합리적 생각과 이에 근거하여 자신과 대화하는 自己言語를 찾아내도록 한다. 이때 상담자는 내담자가 미처 찾아내지 못하는 비합리적 생각이나 자기언어를 찾아내도록 한다.

(5) 비합리적 생각 논박

이는 부적절한 정서와 관련된 생각이, 아무런 합리적 근거가 없음을 밝히는 것을 말한다. 이 경우, 비합리적 생각에 대해 의문문으로 진술<예 : 취직시험에 떨어졌다고 해서 전혀 쓸모없는 인간이라는 이유는 무엇인가? (홍경자·김선남 편역, 1996. p. 298)>한 후, 그 근거를 찾아보도록 노력한다. 만약 그 근거를 찾지 못한다면, 그 생각이나 자기언어는 비합리적이라고 볼 수 있다.

(6) 합리적 생각 확인

내담자에게 부적절한 정서와 행동을 경험하게 하는 비합리적 생각과 교환되는 합리적 생각과 이에 근거한 합리적 자기언어를 짧은 문장으로 구성하여 진술해 보도록 한다. 이 때 합리적 생각과 자기언어의 합리성을 내담자 자신의 논리로 상담자에게 설명해 보도록 한다. 즉, 내담자의 자기언어가 그 나름의 논리성을 갖추어야 하며, 그렇게 할 수 있도록 상담자가 내담자를 도와 주어야 한다. 상담자가 일방적으로 내담자에게 강요한 합리적 생각이나 자기언어는 내담자가 수용하기 어렵기 때문에, 그 효과가 적을 가능성이 크다. 비합리적 생각에 대한 논박의 결과 비합리적 생각과 교환된 합리적 생각의 예는 인지적 효

과(cE) 즉, “취직시험에 떨어졌다는 것은 내가 쓸모없는 인간이기 때문이 아니고, 시험공부에 많은 노력을 경주하지 않았기 때문이다.”(홍경자·김선남 편역, 동계서)라는 자기논리로 진술된다.

(7) 합리적 생각 적용

비합리적 생각과 교환된 합리적 생각과 이에 근거한 합리적인 자기언어를 자기논리로 진술할 수 있게 되면, 부적절한 정서나 행동을 유발하는 상황에서 이러한 자기언어를 적용할 수 있도록 한다. 즉, 하고자 하는 행동을 하기 전이나 도중에 합리적 생각이나 자기언어를 진술하면서 행동한다. 처음에는 큰 소리로, 점차 마음 속으로만 한다.

이렇게 비합리적 생각과 교환된 합리적 생각을 실제 장면에 적용하게 되면, “내 자신이 못마땅하지만 무가치함을 느끼지는 않는다.”는 정서적 효과(eE)와 “취직시험을 위해 더 열심히 공부한다.”는 행동적 효과(bE)가 나타난다(홍경자·김선남 편역, 동계서).

(8) 합리적 인생관 확립

상담자는 내담자가 야기한 정서나 문제행동과 관련된 비합리적 생각이나 자기언어를 합리적 생각과 자기언어로 바꾸는 데 그치지 말고, 이를 보다 一般化할 수 있도록 도와 주어야 한다. 그리하여, 결국은 내담자 스스로가 합리적인 생각과 자기언어에 근거해서 자기의 삶을 살아갈 수 있도록 돕는다.

우리는 지금 비합리적 생각을 합리적 생각으로 교환하여 정서나 행동을 변화시키는 데 중점을 둔 상담과정의 고찰을 통해서, REBT 상담의 成功은 비합리적 사고를 계속적으로 논박하여 어느 정도 再教育에 成功하느냐에 크게 좌우된다는 것을 재확인할 수 있다.

2) 상담의 기법

REBT에서 주요 技法은 論駁(D)이다. 논박의 근본적인 目的은 내담자로 하여금 불합리적인 신념을 곰곰히 생각해 보도록 하는 논리적인 과정을 거쳐, 새로운 합리적 철학을 내재화하도록 돕는 것이다. 논박의 전략으로는 인지적·정서적·행동적 기법이 있다(윤순임 외, 1995 ; 홍경자·김선남 편역, 1996 ; 박경애, 1997 ; Ellis & Abrahms, 1978). 이를 나누어 검토하면 다음과 같다.

가) 認知的 技法

이 기법은, 내담자에게 더 행복하고 덜 고통받는 생존을 위해 그의 비합리적 생각들을 변화시키기 위한 노력이다. 상담자는 ABCDE의 분석을 통하여 내담자에게 그의 당위적이고 요구적인 신념체제(musts, shoulds, oughts)를 깨우쳐 주고, 보다 합리적인 사고방식을

제시해 준다. 이 과정에서 사용되는 몇 가지 기법은 다음과 같다.

(1) 소크라테스식 대화법

소크라테스식 대화법은 원래 Socrates가 그의 제자들을 가르칠 때 사용하던 교육방법으로서, 문답식 產婆術이라고도 한다. 여기서 問答式이란 상담자는 질문을 하고 내담자는 대답을 한다는 것을 말한다. 즉, 내담자는 자기 자신의 내부에 이미 해답을 가지고 있음에도 불구하고, 그 해답을 유도해 낼 수 있는 적절한 자극제가 없기 때문에 미처 찾지 못한 대답을 상담자의 적절한 촉진적 자극(상담자의 예리하고 분석적인 질문)에 의해서 깨닫게 되는 것이다. 이는 마치 산파가 산모의 뱃속에 있는 아이를 그의 독특한 기술에 의해서 해산하게 하는 역할과 마찬가지로, 상담자도 그의 독특한 기술에 의해서 내담자의 정리된 생각의 출산을 돕고 있는 것이다. 그러므로 훌륭한 소크라테스식의 대화법은 상담자의 통찰력 있는 질문이 선행되어야 한다. 특히 강의식의 상담과정과 소크라테스식 대화법의 비교 차이는 前者는 내담자가 상담자의 판단을 생각없이 수용하고 상담자가 문제를 해결해 주기를 바라는 면이 있는 반면에, 後者는 내담자가 자신을 스스로 돕고 문제를 해결할 수 있는 방법을 배울 수 있게 된다는 것이다(박경애, 1997).

(2) 내담자의 비합리적 신념에 대한 상담자의 論駁

論理의 辭典的 定義는 논이나 사고, 추리 따위를 끌고 가는 조리, 사물 속에 있는 도리이다. 논리란 한마디로 사물, 사건에 대하여 정확하게 생각하는 방법이라고 표현할 수 있다. REBT에서는 내담자가 지니는 비합리적 신념에 대해서 논리적 논박과 경험적 논박 및 실용적 논박이 수행된다(박경애, 1997). 여기서 論理的 論駁이란 내담자 자신이 갖고 있는 비합리적 생각의 비논리성을 이해하도록 하는 데 그 목적이 있다. 종종 논리적 논박은 내담자에게 어떤 조건이 단순히 좋아하고 바람직하다고 해서, 이런 조건이 반드시 존재하는 것이 아니라는 것을 보여준다. 그래서 논리적 논박은 개인의 선호(또는 합리적 생각)가, 비논리적 추론을 담고 있는 절대적 요구(비합리적 생각)의 수준으로 확대될 수 있다는 사실을 강조할 필요가 있다.

다음은 내담자에게 즐겨 사용하는 논리적 논박의 질문의 한 예는 다음과 같다. “만약 당신의 상사나 다른 동료들이 당신을 공정하게 대우하는 것이 낫다고 치자. 그러나 그 때문에 그녀가 선호하는 것을 절대적으로 해야만 한다는 것인가?” 비합리성의 첫번째 특징인 비논리성을 드러내기 위한 질문의 목록에는 “그 생각의 논리의 근거는 무엇인가?” “그 생각이 맞다고 어떻게 확신하는가?” “그 말이 어디에 그렇게 써 있습니까?” 등이 있다.

내담자가 지닌 비합리적 사고의 비논리성을 비교적 쉽게 드러내기 위해 삼단논법도 사

용된다(박경애, 1997, pp. 109~110).

經驗的 論駁의 목적은, 내담자가 가지고 있는 절대적 요구가 거의 항상 현실과 일치하지 않음을 보여주는 데 있다. 상담자는 내담자 자신의 비합리적 신념을 지지하기 위한 증거를 제공받기 위해 경험적 논박을 위한 질문 즉, “당신이 반드시 성공해야만 한다는 증거는 어디에 있는가?”에 대해서, 결국 내담자 자신의 당위적 사고를 지지할 만한 좋은 증거가 없음을 알게 된다.

비현실성을 드러내기 위한 질문 목록에는 “그것이 현실적으로 일어날 수 있는 가능성이 얼마나 됩니까?” “증거는 어디에 있습니까?” “현실적인 자료를 가지고 이야기해 봅시다. 제아무리 이 세상이 우리가 원하는 방향으로 돌아가야만 한다고 생각하더라도, 실제 그것이 과연 가능합니까?” 등이 있다.

實用的 論駁의 목적은 내담자에게 비합리적 생각을 가지고 있음으로써 야기하는 실질적 결과(정서적·행동적 혼란)를 보여주는 데 있다. 예컨대, 상담자는 “만약 당신이 시험을 반드시 잘 치루어야만 한다고 지속적으로 믿는 경우에 당신이 얻을 수 있는 것은 무엇입니까?” 라는 질문에, 내담자는 ‘불안감’을 느낀다고 대답한다. 여기서 상담자는 그런 감정이 우리에게 현실적인 도움보다는 삶의 목적이나 목표를 달성하는 데 오히려 방해요인으로 작용함을 지적해 준다.

非實用性을 드러내기 위해서는 “그 생각이 개인적인 문제를 해결하는 데 도움이 됩니까?” “그 생각이 다른 긍정적인 결과를 유도해 냅니까?” “당신은 왜? 그렇게 당신에게 많은 문제와 어려움을 일으키는 그 믿음을 계속 지키려고 합니까?”와 같은 질문 등을 사용한다.

A-B-C를 평가할 때는 “왜”라는 질문을 회피하는 경향이 있지만, 논박을 할 때는 “왜”라는 질문은 상당히 유용하다. 왜냐하면, “왜”에 대한 대답은 증거나 믿음에 대한 정당성을 필수적으로 요구하기 때문이다.(실제로 ‘왜’를 통해서 찾을 수 있는 비합리적 신념에 대한 증거는 거의 없다.)

(3) 認知的 課題 賦課

이는, REBT 자기지도 양식(self-help form) 같은 것을 사용한다. 즉, 내담자의 비합리적 사고에 대해 논박하도록 하는 認知的 課題를 내담자에게 주는 것이다. 이때는 합리적 자기조력의 例를 참고로 합리적 자기조력표<A : 입학시험에 응했는데 떨어졌다>(홍경자·김선남 편역, 1996, pp. 297~302)를 완성해 오게 하는 것이다. 이 표를 몇 번만 사용하게 되면, 대부분의 내담자는 이 표 없이도 인지적 과제를 할 수 있게 된다.

(4) 語意的 接近(semantic approach)

뛰어난 인지치료자인 Donald Meichenbaum이 REBT를 語義治療(semantic therapy)라고 불렀으며(박경애, 1997), Ellis도 이에 동의한다. REBT 상담자들은 言語가 사고를 형성하지만, 역으로 思考가 언어를 형성한다고 믿기 때문에, 가장 강력하고 우아한 변화 방식은 이러한 내면적 대화를 이해하고, 논박하며, 대항행동을 하는 것이다(Ellis & Harper, 1975).

따라서 이러한 어의적 접근을 활용하는 것은 REBT의 독특한 기법으로서, 다음 두 가지 技法을 例記할 수 있다.

① 語意的 正確性

REBT에서는 부정확한 언어는 왜곡된 사고를 내는 반면에, 왜곡된 사고는 부정확한 언어를 산출한다고 주장한다. ‘끔찍함’과 ‘불편함’을 구별하는 것은, 단순히 어의적인 말장난이 아니다. ‘끔찍하다’는 말에 포함된 진짜 정서적인 의미는 ‘전적으로 나쁜 혹은 그 이상의 것’을 암시한다. 따라서, REBT 상담자는 사람들이 어떤 단어를 사용할 때 그 진짜 의미가 무엇인가를 깨닫도록 도와줌과 동시에, 용어상의 표현을 구별하는 것과 어떤 용어를 사용하는가에 관심을 기울임으로써 내담자의 합리적 사고와 비합리적 사고를 구별하게 해주는 데 도움을 주려고 한다(홍경자·김선남 편역, 1996).

예컨대, 상담자는 ‘친구가 약속을 어기기 때문에 화를 내는’ 내담자에게, ‘합리적으로 생각한다면, 친구가 약속을 철회하는 상황에서 화를 내는 것이 옳은 것이 아니고 실망감을 느끼는 것이 당연하다. 그 상황을 끔찍하고 두렵고 터무니없는 것으로 보는 견해가 분노를 만들어 내는 것이다’라고 말해 준다.

② 言語 變化

Alfred Korzybski는 모든 인간은 천성적으로 단순한 黑白論理를 취하는 경향이 있고, 또한 부정확한 語意的 사용으로 부정확한 결론을 내리고, 그 결과 부적절한 행동은 물론 자기패배적인 경향을 나타낸다고 지적하였다(홍경자·김선남 편역, 1996).

언어변화는 이러한 언어식별학의 원리에 따라 내담자가 사용하는 언어가 다음과 같이 변화되도록 돕는 기법이다(Ellis & Abrahms, 1978).

가령 “할 수 없어(I can't)”나 “불가능해(It's impossible)” 대신에, “나는 할 수 있어(I can), 그러나 그렇게 하자니 어려운 점이 있군”이나, “아직 하지 못했지만 그것이 불가능하다는 것을 증명하는 것은 아니야”와 같은 말로 고쳐 사용하도록 학습한다. “~ 때문에 나는 나쁘고 쓸모없는 인간이야” 대신에, “나는 나의 행동만으로 나를 타당하게 평가할 수는 없

어”와 같은 말을 사용하도록 학습한다.

“나는 반드시 사교상 성공해야 할 것이며 절대로 싫은 점을 받아서는 안된다.”를, “나는 사교상 이따금 성공하며, 결코 싫어지지 않게 되면 그건 바람직한 일일 것이다.”라고 정정해 준다.

(5) 類推의 技法(referenting)

비합리적 사고를 뿌리 뽑는 또 다른 인지적 기법으로 Joseph Danysh에 의해 발명된 유추의 기법이 있다. 이는 언어식별학을 창시한 Korzybski의 一般的인 意味論(general semantics)의 원리, 즉 어의적인 과잉 일반화의 원리를 적용한 것이다.

부연하면, 인간은 평화적이고 지나치게 단순한 양식으로 모든 것을 하나로 묶어 해석하는 類推(혼동하거나 연합시키는 사고)의 과정을 거치기 때문에, 감정적인 문제가 야기된다는 것이다. 그래서, 우리는 그 사람의 행동과 사람 자체에 관하여 배타적이고 일방적이고 흑백논리로 過剩 一般化(over-generalization)된 연결을 시킴으로써, 그에 대해 극도의 적대감을 느끼게 된다.

Danysh의 방법에서는 어떤 單語에 대해 다양한 의미를 많이 생각해 보도록 촉구함으로써, 처음엔 부정적인 용어가 나중엔 우호적인 용어를 사용할 수 있게 된다는 것이다(홍경자·김선남 편역, 1996).

예컨대 “행동”이란 단어도 모호한 용어이기 때문에, 처음에는 백지 위에 내담자에게 화를 내게 한 A 사람의 “행동”에 대해 불쾌한 따위의 단어를 나열해 보게 한 후에, 내담자의 생각을 바꾸어 좋은 점을 적어보게 한다. 마지막으로 그 사람에 대한 객관적인 측면들인 중립적인 행동을 적게 한다.

이러한 일련의 자세하고 정확하게 목록을 나열해 보면, 내담자는 그의 행동에 대한 다양한 측면을 마음에 새김으로써, 그에 대해 보다 전체적이고 정확하고 비교적 공정한 견해를 가지게 된다. 그 결과로 썩어빠지고, 좋은 점이라곤 하나도 없고, 부당하고, 끔찍한 것으로 보았던 偏頗된 見解는 사라질 것이다.

(6) 逆說的 意圖(paradoxical intention)

이는 인지적 방법과 행동적 방법을 병용하는 Victor Frankl이 제안한 기법이다. 즉 정신의 反抗力에 호소함으로써 이제까지 느껴왔던 불안 대신에 긴장이 완화되고 흥분이 제거되어 견디기 쉬운 상태로 이끄는 것이다(고명규, 1995).

여기에는 내담자의 비합리적 신념을 크게 과장시킨다든가, 그것을 변화하지 말라고 제지한다든가, 또는 문제상황에 대해 새로운 관점을 갖게 하는 技法(한국대학상담학회 편,

1993)이 있다.

① 내담자의 입장을 과장해서 수용하기

이는 타인에 대하여 반대하는 내담자의 입장을 수용하고 과장해서 말함으로써, 역으로 상황에 대한 현실적인 관점을 갖게 된다는 技法이다.

예컨대, 모든 사람이 자기를 미워하기 때문에 아무도 없는 산 속에서 혼자 살았으면 좋겠다고 화를 내는 내담자가 있다고 가정하자. 상담자는 종이를 꺼낸 후, 내담자로 하여금 사람들이 그를 미워하는 충분한 증거를 제시하는 행동목록들을 작성토록 자극한다. 그럴싸한 이유가 될 행동목록표가 완성되었을 때, 상담자는 내담자의 입장을 수용한 후, 그 목록표를 큰 소리로 내담자에게 읽어준 후에, 아무도 없는 산 속에서 혼자 사는 것이 너에게는 가장 안전하다고 과장해서 말한다. 그 결과, 내담자는 자신의 행동이 마치 어린아이의 행동같다고 말하게 된다.

② 변화를 제지하기

이는 내담자에게 변화를 하지 말라고 제지함으로써, 내담자의 거부적 성향을 逆利用하여 변화를 촉진하려는 방법이다.

예컨대, 사회성을 발달시키고자 하는 내담자에게 “사회성을 발달시키는 경우 친구를 사귀어야 하며, 그 결과 갈등과 거부를 경험할 가능성이 많아 삶이 힘들게 된다.”라고 말한다. 그러므로 애써 변화할 필요가 없을 것이며, 변화하더라도 천천히 하는 것이 더 좋다고 말한다. 장기간 증상행동으로 고통을 받고 있거나 반항심이 강한 내담자인 경우, 이같은 상담자의 태도에 자극을 받아 찾김에 증상행동을 변화하게 된다.

③ 관점 바꾸기

“우리를 괴롭히는 것은 사물들 자체가 아니라 이들 사물에 대하여 갖는 우리의 관점이다.”라는 말이 시사하듯이, 내담자로 하여금 자신이 처한 문제상황에 새로운 의미를 부여함으로써, 이를 새로운 관점에서 경험할 수 있도록 돕는 기법이다. 즉, 증상행동에 대한 부정적인 관점을 긍정적인 관점으로 바꾸는 것으로서, 예컨대 내담자의 수동적인 행동을 사물을 있는 그대로 수용하는 능력으로, 충동적인 행동을 자연스럽게 자발적인 행동으로, 자기비하적 행동을 자신의 과오를 스스로 인정하는 행동 등으로 참조의 틀(frame of reference)을 바꾸도록 도와줄 때, 내담자는 스스로 증상행동을 통제할 수 있는 자기통제(self-control)를 발달시킬 수 있게 된다.

(7) 전환방법(distraction methods)

일시적으로 혼란스러운 생각에서 벗어날 수 있도록 해주는 여러 가지 방법이 있다. 이

완, 명상, 게임, 정서적 친애, 신체적 운동과 기타 여러 가지 쾌락추구형의 기분전환방법들은 그 몇 가지 例에 속한다.

분노와 난폭성으로 가득찬 사람들이 매우 건설적인 활동단체에 참여하여 헌신할 수 있게 되면, 그들의 소외감이나 비인간성과 분노로부터 상당히 벗어나게 된다(홍경자·김선남 편역, 1996). 이는 異常的 行動은 정상적인 행동을 하는 정상적 집단 속에서 함께 건전한 생활을 영위케 하는 과정에서 修正되는 것이지, 정신병리학적 방법으로 수정되지 않는다는 사회학습이론(Bandura, 1977)과 맥락을 같이 한다.

또 난폭한 사람들은 타인들을 비난함으로써 자기비난을 위장하려는 현상도 있는데, 폭력적인 수단은 욕구를 즉각적으로 만족시킬 수는 있지만, 다른 중요한 면을 희생시킬 위험성이 내포되기 때문에 건설적인 방법으로 충동을 전환시키거나 승화시킬 수 있는 建設的인 代案을 적극 제시할 필요가 있다. 따라서 REBT 상담자는 내담자로 하여금 진정으로 몰두할 관심거리, 특히 장기적이고 건설적인 목적에 관심을 가지도록 격려한다.

(8) 心理教育的 技法

이는 내담자들에게 일반 대중을 위해 제작된 REBT의 심리교육적 도구의 사용을 의미한다. 여기에는 인지적 재구성을 위해 마련된 REBT 관련서적(자가치료적 서적 포함)이나 팸플릿을 읽는다든가, 시청각 교재를 시청한다든가, 강연이나 Workshop에 참가하는 것 등등이 있다.

REBT와 심리교육적 관계에 대한 연구에 의하면(박경애, 1997), 자기 자신 스스로에게 REBT 이론이나 기법을 적용한 사람은 합리적 철학을 내재화하는 데 도움이 되고, 감정적으로 치료에 있어서 그들의 개선을 빠르게 앞당기기도 한다는 것이다. REBT 이론과 기법을 담고 있는 시청각 교재를 시청하거나 듣는 것은 비교적 독서기술이나 능력이 부족한 내담자에게는, 讀書治療法(bibliotherapy)을 대신하여 사용할 수 있는 훌륭한 기법이라고 할 수 있다.

나) 情緒的 技法

정서적 기술은 문제행동과 관련된 생각을 바꾸어 정서와 행동을 바꾸려는 인지적 기술과는 달리, 정서를 바꾸어 행동을 바꾸려는 기술이다. 인간의 인지와 정서 및 행동은 서로 영향을 미친다는 데 근거하여, 이러한 정서적 기술은 행동의 변화를 가져올 수도 있지만, 비합리적 생각을 합리적으로 생각하게 하는 단서가 되기도 한다. 내담자를 돕기 위하여 사용되는 일반적인 정서적 기법(장혁표 외 역, 1993 ; 한국대학상담학회 편, 1993 ; 윤순임 외, 1995 ; 박경애, 1997)은 다음과 같다.

(1) 합리적·정서적 心象法(Rational Emotive Imagery : REI)

이는 내담자의 상상하는 기능에 특히 초점을 두는 기법으로서, 내담자로 하여금 습관적으로 부적절한 감정을 느끼는 상황에서 활발하게 상상하도록 격려한 후, 이런 감정을 적절한 감정으로 변화시키는 작업을 통해 내담자의 행동을 바꾸게 하는 것이다. 여기에는 부정적인 합리적 정서적 심상법(Negative Rational Emotive Imagery : NREI)와 긍정적인 합리적 정서적 심상법(Positive Rational Emotive Imagery : PREI)이 있다(박경애, 1997).

NREI에서의 절차는 먼저 내담자로 하여금 눈을 감고 상상해 보는 문제상황(A)에 있는 자신의 모습에서 겪을 수 있는 정서적 격동(C)을 경험케 한다. 여기서 보고한 정서적 결과와 관련되는 내재된 자기언어에 집중토록 요구되고 나서, 부적절한 정서에서 더욱 건강한 정서(예: 불안에서 관심으로) 바뀌보라는 지시를 받게 된다. 내담자의 이러한 일련의 과정을 수행했는지 확인된 후에 눈을 뜨게 된다. 대부분의 경우, “당신은 어떻게 그 과정을 할 수 있었느냐?” 라는 상담자의 물음에, “자신들이 과장적으로 한 생각을 그만 두었다(인지적 변화).”고 내담자는 대답한다. 부모의 부당한 꾸지람에 성을 잘 내는 내담자에게 그 장면을 상상케 하고, 그 때의 분노에 접하여 ‘비록 내가 좋아하지 않더라도 부모는 그렇게 생각하고 행동할 권리를 가졌다’든가, ‘나를 낳고 길러준 사람’이라고 자기 자신에게 말함으로써 섭섭하다는 정도의 느낌을 갖게 되었을 때, 바로 그런 이유가 감정을 바꾸는 방법의 하나임을 알게 하는 것은 그 좋은 예라 할 수 있다.

PREI에서는 내담자가 문제상황에서 행동과 느낌을 다르게 하는 자신의 모습을 그린다. 예컨대, 대중 앞에서 말하기를 두려워하는(느낌) 내담자에게, 교실에서 친구들 앞에서 자신있게 이야기하는 자신의 모습(행동)을 상상해 보게 한다. 그런 다음, 상담자는 “그렇게 하기 위해 당신에게 어떤 이야기를 스스로 던졌습니까?” 라고 내담자에게 질문한다. 이 방법은 내담자로 하여금 긍정적인 계획을 연습하게 하고, 새로운 對處技術을 개발하게 하기 때문에 아주 유용하다.

이 REI와 段階的 鈍化(Systematic Desensitization : SD) 간에는 상당히 유사한 면이 있지만, 중요한 차이점이 있다(홍경자·김선남 편역, 1996). 즉, SD에서는 자극이 가장 약한 상황으로부터 시작하여 점차 극적인 경험으로 넘어가게 되지만(hierarchy of anxiety), 내담자가 상상하는 분노장면들의 단계마다 내담자는 매번 이완을 해야 한다. 반면에, REI에서는 가능한 한 최악의 상황부터 시작하도록 하여 내담자의 감각이 포화상태가 되도록 한다. 이와 같이 해서 분노와 같은 부적절한 감정으로부터 실망과 같은 적절한 감정으로 내담자의 느낌을 변화시켜보도록 적극적으로 유도한다.

이 두 가지 방법 중 어느 것이 더 효과적인가는 물론, 각 내담자의 개인적인 취향이나

선호에 따라 다를 것이다.

(2) 내담자의 無條件的 受容

REBT의 중심 개념의 하나는 자기수용이며, 이는 자존심이나 자신감의 개념과는 다르다. 위의 두 개념들은 개인적인 성취 기초 위에서만 세울 수 있는 것이기 때문에 현재의 자신감이 미래에도 보장된다는 법은 없어 자존심이 상할 가능성은 상존한다. 여기에서 내담자가 실수나 실패를 한다 할지라도 상담자에게는 물론, 그 자신도 스스로를 수용할 수 있다는 사실을 입증하기 위해서 활용되는 개념이 바로 무조건적 수용(unconditional acceptance)이다. “무조건적 긍정적 관심”이란 용어로 소개했던 Rogers와 마찬가지로, Ellis도 무조건적 자기수용이란 개념을 “자신을 어떤 조건이나 전제없이 자신의 존재와 삶 그 자체를 수용한다.”는 의미로 지지한다(장혁표 외 역, 1993).

REBT에서는 精神分析과는 달리 防禦가 자기비난에서 나온다고 가정하므로, 자기를 수용하는 것이 이 방어욕구를 최소화시킨다고 본다. 이를 테면, 어떤 증상으로 스스로를 비난하는 내담자는 이런 증상을 의식적으로 자각하지 않으려고 갖가지 방어를 사용할 가능성이 있지만, 그런 증상을 자기 자신이 스스로 수용할 수 있게 되면 방어욕구를 크게 줄일 수 있다는 것이다.

따라서 상담자는 “인간은 한 과정이지 물건이나 행위 그 자체는 아니다.”(홍경자·김선남 편역, 1996)라는 케취프레스 하에, 내담자에게 인간 자신의 오류성과 실수할 수 있음을 수용하도록 도우면서, 인간 전체를 평가하는 것은 정당하지 못하다는 것을 납득시키기 위해 노력한다. 그러나 REBT 상담자는 내담자의 불유쾌한 행동에 대해 내담자 스스로가 주의를 기울이도록 하는 데도 노력을 아끼지 않는다(박경애, 1997). 이는 내담자의 행동을 변화시킴으로써 타인과의 관계에서 더 훌륭한 역할이나 기능을 할 수 있다고 믿기 때문이다.

(3) 유머스러운 技法의 活用

이는 내담자의 비합리적 신념에 도전하기 위한 또 하나의 정서적 방법으로서, 그가 지니고 있는 비합리적 생각이 논리적이고 모순이 되는 특질을 볼 수 있도록 도와서 교정하는데 유용하다. Ellis는 유머스러움을 많이 지니고 있는 다양한 기법을 활용한다. 그래서 그는 과장된 용어나 관련된 유머스러운 이야기나 슬로건을 사용하여, 내담자가 지닌 특별한 비합리적 생각의 우둔한 본질을 강조하기도 한다. 한 마디로 “재미를 이용한 정신치료(Fun as psychotherapy)”라고 말할 수 있다(홍경자·김선남 편역, 1996).

예컨대, 상담자는 내담자의 완벽주의를 비꼬기 위해 다음과 같은 유머를 사용할 수 있다. “완벽하게 일을 해야지 그렇지 않으면 마음이 쓰여서 도저히 견딜 수 없습니다.”라고

말하는 내담자에게, 상담자는 “당신은 곧 神(하나님)이 되실 것 같은 생각이 듭니다.”라고 말함으로써 내담자 자신의 생각이 비합리적임을 알게 할 수 있다.

이 외에도, 상담자는 유머스러운 합리적 노래(humorous rational song)를 사용하여 화를 내거나 죄책감을 갖는 것이 얼마나 어리석고 비생산적인가를 보여주기도 한다. 다음 노래의 예는 반드시 잘해야만 한다고 믿는 결과를 초래하는 완벽주의 유형을 고려해서 고안된 것이다.

완전한 이성(홍경자·김선남 편역, 1996, p. 170)

사람들은 세상이 옳게 되어가야 한다고 말하네
 나도 그렇다네, 나도 그렇다네!
 조금만 불완전하여도 참을 수 없다고 말하네
 나도 그렇다네, 나도 그렇다네!
 나는 사람들보다 훨씬 뛰어난 초능력을 가진 인간이어야 하네.
 내가 언제나 사람들 가운데 가장 위대한 불가사의한 사람임을 보여주리라.
 완전한, 완전한 이성이어
 나에게는 오직 이 길밖에 없다!
 바보처럼 사는 나의 모습을
 내가 어찌 상상이나 할 수 있을까?
 이성이야말로 나에게는 완전한 것을!

또, 내담자가 처한 빈약한 경제적·예술적·사회적 여건에 대해 한탄하는 내담자에게 다음과 같이 자신에게 말해보라고 적극 권장한다. “오, 그래, 이 우주는 나의 것이야! 내가 원하는 것이면 무엇이든지 그 즉시 손에 넣어야만 해! 모든 사람들은 좌절과 분노를 겪고 살아가지만, 나만은 예외야!”(홍경자·김선남 편역, 1996).

상담에서 유머를 활용하는 이러한 방법은 내담자들에게 “삶의 부조리성·현실주의·유쾌함의 즐거움”을 보여주면서(장혁표 외 역, 1993), 그들의 비합리적 신념에 대한 그들의 경향성을 깨닫고 교정해 줌과 동시에 상담의 단조로움을 경감시켜 주는 二重의 手段이 될 수 있다.

그러나 REBT 상담자는 내담자의 비합리적 신념을 점잖게 놀림으로써 자신의 실수들을 웃어 넘기고 인간적인 모든 약점들을 수용하도록 하는 데는 유머기법을 사용하되, 내담자 자신을 공격하는 데는 이것을 쓰이지 않도록 유의하고 있다. 이는 이미 본, 인간의 신념과

속성에 대한 선악의 평가는 가능하지만, 인간에 대한 총체적인 평가는 부적절하고 비논리적이란 인간에 대한 무조건적인 수용의 개념과 일치한다.

(4) 상담자의 自己開放(self-disclosure)

이는 상담자도 내담자와 비슷한 문제로 고통당한 경험을 REBT의 원리와 철학을 활용하여 극복했었던 점을 솔직하게 피력함으로써, 내담자에게 강한 정서적 영향을 미치게 하는 기법이다(이형득 외, 1987).

그러한 어려움을 어떻게 극복했는가에 관한 실질적인 例들의 제공은 내담자들에게 실질적인 요소가 아니라 공통적인 요소로 구성된 인간으로 느끼게 됨으로써 희망과 용기를 불러 일으킬 수 있으며, REBT를 적용하여 어떻게 자기 자신의 문제를 해결할 수 있는가에 대한 생각을 촉진시키는 분위기를 조성하기도 한다(박경애, 1997).

(5) 열정적인 합리적 자기진술문의 사용

이는 내담자로 하여금 열정적이고 합리적인 자기진술문을 사용하여 정서적이고 환기적인 방법으로 그의 비합리적 신념에 도전하는 기법이다. 이런 자기진술문은 힘있고, 드라마틱하며, 자기 스스로 언어화한 것으로 구성되어 있다. “나는 내가 파티에서 만나는 사람들에게 수용되고 싶다. 그러나 그렇지 못하다고 해도 그것은 어쩔 수 없다. 나는 나 자신을 수용하기 위해서 남의 인정은 필요없다.”와 같은 문장은 그 한 例이다.

Ellis가 이런 류의 문장을 사용하도록 하는 두 가지 이유는 첫째, 비합리적 신념은 그 뿌리가 깊기 때문에 힘있게 도전받지 않으면 그대로 남아 있는 경향이 있다. 둘째, ‘정서’라는 것은 최소한 상당히 열정적인 자기언어화로부터 파생한다. 그래서, 우리 자신에게 말하는 방법에 의해서 영향을 받는다(박경애, 1997)는 것이다.

다) 行動的 技法

행동적 기법은 정서적 기법과 중복되는 부분이 없지 않다. 그러나, 행동적 기법은 인지적 변화는 행동적 변화에 의해서 촉진될 수 있다는 사실에서, 느낌보다는 “행동”에 강조를 두는 경향이 있다(김남성, 1989 ; 홍경자·김선남 편역, 1996 ; 박경애, 1997).

그래서 이것은 내담자에게 어떤 행동을 하게 하여 그의 신념체제를 변화시키고, 이 변화된 신념체제를 통해 혼란된 정서에서 벗어나 생산적인 행동을 할 수 있도록 돕는 기법이다.

다음은 그 대표적인 것들이다(이형득 편, 1992 ; 장혁표 외 역, 1993 ; 윤순임 외, 1995 ; 홍경자·김선남 편역, 1996 ; 박경애, 1997).

(1) 役割演技(role-playing)

이는 내담자에게 문제행동 장면과 관련된 불쾌감의 밑바탕이 되는 비합리적 생각을 알도록 하기 위해서 그 장면에서 행동을 시도해 보게 하는 방법이다. 이 역할놀이는 정서적·행동적 구성요소가 모두 포함되어 있다. 예컨대, 아버지의 지나친 꾸중에 반발하는 내담자의 경우, 상담자가 상대역인 내담자의 아버지 역할을 수행하면서 내담자와 그 장면을 연기해 볼 수 있다. 이를 통해 내담자는 그러한 강한 반발이 “아버지의 간섭을 받는 것은 어리석다는 증거이다.”라는 비합리적 생각 때문임을 알게 될 것이다.

(2) 합리적 역할 바꾸기

이는 상담자와 내담자의 역할을 바꾸는 기법으로서, 상담자는 내담자가 되어 그의 비합리적 생각을 표출하고, 내담자는 상담자 편에서 합리적 생각을 드러냄으로써 논박케 한다.

상담자가 내담자의 비합리적 신념을 모델로 해서 고집스럽게 우기고 주장해 보이면, 내담자는 상담자 입장에서 이성의 소리, 합리적 생각을 이야기해 보게 하는 것은 한 예이다. 이 전략은 내담자의 합리적 철학에 대한 확신을 강화시킬 수 있다(박경애, 1997).

(3) 좋은 본보기의 인물 찾기

REBT에서는 내담자들에 대한 “교육”을 강조하고, 모든 형태의 심리교육적 방법 즉, 독서자료·시청각 기자재·차트와 도표·포어와 본보기기 등을 동원한다 함은 이미 지적했다.

여기서 같은 정서적 혼란을 겪고 있는 문제에 대해서 내담자와는 다르게 생각하고 느끼고 행동하는 사람들의 知·情·行을 보임으로써 모방할 수 있게 하는 기법이, 바로 본보기이다(示範 : modeling).

예컨대, 부당하게 대우한 사람에게 곧잘 화를 내는 내담자에게 그가 생각하기에 충분히 화를 낼 수 밖에 없는 상황에서도 화를 내지 않고(합리적 생각하기) 말하며, 비록 상담자 자신이 실수를 해도 죄책감이나 자기비하 없이 그것을 완전히 수용하는 행동을 보임으로써 도움을 줄 수 있다.

또 상담자와의 접촉이 없을 경우에도 내담자의 주변에서 좋은 모델 즉, 선생님·친족·선배·친구 등의 실제적인 사람 중에서도 책 속에서 인생의 커다란 좌절과 박해에 직면했음에도 분노하거나 압도당하지 않고 극복하고, 적극적으로 대처해 나간 인물들을 찾아보도록 격려할 수도 있다. 이러한 합리적인 인물들의 행동이 적절한 것으로 판단되면, 그들의 인생에서 배우는 것이 적 많을 수 있다(홍경자·김선남 편역, 1996). 이런 점에서, KBS-TV에서 방영하는 “이것이 人生이다.”란 프로그램(1997)은 매우 의미가 있다.

(4) 수반관계 관리(contingency management)

REBT 상담자는 내담자를 다룰 때, 조작적 행동과 강화인자 간의 관계인 수반관계의 원

리를 사용한다. 이러한 원리의 하나에 프리맥 원리(premack principle)가 있다. 이는 pre-mack이란 심리학자가 체계화한 것으로서, 빈도가 높은 행동은 빈도가 낮은 행동에 대해서 強化力을 갖는다는 것이다(이성진, 1972).

예컨대, 내담자가 수행하기를 꺼려하는 숙제를 다 마친 뒤에는 그 대가로 그가 좋아하는 TV를 보도록 허락한다.

그 뿐만 아니라, 상담자는 내담자들에게 자기강화관리(self-reinforcement management) 프로그램을 세우는 방법에도 이 원리를 가르침으로써, 그들의 어려운 활동이나 훈련을 수행하게 될 가능성을 높인다.

이미 지적했듯이, 이러한 행동적 기법의 사용은, 내담자를 위한 의미있는 철학적 변화를 촉진하는 데 있다.

(5) 宿題活動

REBT는 인지학습체계이므로, 내담자들의 철학적 재구성을 시도하지 않으면 상담의 효과는 의미가 없거나 항구성이 없다. 그러므로 REBT는 “말로 하는 상담이나 심리치료”라기 보다는, 오히려 내담자가 다르게 행동하지 않는 한 덮어질 수 없는 의미있는 認知變化를 강조한다(박경애, 1977). 내담자가 다르게 행동하도록 돕기 위한 중요한 수단 중의 하나가, 宿題의 活用이다. 숙제는 어떤 형식을 취하든지 회기 중에 배웠던 기술을 강화하고 확장시키는 중요한 역할을 하기 때문에, 상담자는 이런 숙제를 통한 내담자 스스로의 적극적인 노력이 행동변화의 지름길임을 간과하지 않는다.

이렇게 숙제는 REBT 상담의 통합적인 부분인 이상, 숙제라는 용어도 내담자에 주는 거부감 내지는 부담감 때문에 일명 自助的 作業(self-help work) 또는 “행동연습”으로 바뀌 쓰기도 한다(박경애, 1997).

숙제의 특별한 목적에는 다음 세 가지가 있다. 첫째, 역기능적 행동을 변화시켜 적응적인 행동을 하는 데 있다. 둘째, 비합리적인 인지를 감소하여 이 자리에 좀더 도움이 되는 인지를 위치시키는 데 있다. 셋째, 내담자가 REBT의 기초원리를 얼마나 잘 이해하고 있는지에 관해서 알아보는 데 있다(박경애, 1997).

다음에는 숙제의 특성과 숙제의 영역 중 활동하기(Activity)에 대해서 검토기로 한다.

① 숙제의 특성

숙제의 중요한 네 가지의 특성을 들면 다음과 같다(박경애, 1997).

첫째, 일관성(consistency) : 숙제는 상담회기 중에 다루었던 것과 일치해야 한다. 그러므로 상담회기 중에 다루었던 것과 관계가 없거나 임의적인 것을 내주면 안된다.

둘째, 구체성 : 숙제는 명확한 지시사항을 충분히 자세하게 다루어서 내주어야 한다.

예컨대, 당신이 어려운 일에 당해서 가능한 한 해결책을 많이 찾아오라는 희미한 말보다는 “최소한 다섯 가지의 해결책”을 찾아 오라고 분명하게 말하는 편이 좋다. 이런 식의 표현이 내담자에게 구체적인 지시사항을 파악하게 하고, 그의 능력을 발휘하기가 훨씬 쉬워진다. 가능하면 언제, 어디서, 어떻게 할 것인지에 관한 사항까지도 포함시키도록 한다.

셋째, 숙제의 체계적 부여와 점검 : 매주마다 숙제를 체계적으로 내주고, 그 다음 회기에는 반드시 점검한다. 그리고 상담자는 한 문제영역과 관련된 숙제의 완성이 충분할 것이라고 가정하지 않기 때문에, 수주동안 똑같은 숙제나 그와 유사한 종류의 숙제를 체계적으로 반복한다.

넷째, 효율성 : 숙제는 점진적 조형보다는 범람법을 따르는 경향이 강하다. 즉, REBT 상담자는 내담자가 작은 단계보다는 커다란 단계를 취하도록 격려한다(박경애, 1997). 예컨대, 이번 주에 1명의 여성에게 접근해서 말을 걸기 보다는, 최소한 5명 이상의 여성에게 말을 걸라고 요구한다. 이런 방법에 대한 이론적 근거는, 범람법이 변화를 산출하는 데 더 효과적이라는 것이다.

숙제를 내담자가 잘 하도록 하기 위해서는 숙제를 해야만 하는 이유의 근거를 자세히 설명해 줄 필요가 있고, 이를 잘 이해했을 때 상담자의 말에 협조할 수 있다. 그리고 내담자가 自家治療的 宿題를 해 왔을 때는 반드시 그 숙제를 통해 배운 것이 무엇인지를 분명히 해야 하며, 숙제를 하는 중에 나타난 실수를 찾고 교정해 주는 것도 필요하다. 더욱더 중요한 것은, 숙제를 한 사실에 대해서 강화를 아껴서는 안된다고 REBT에서는 강조한다.

② 활동하기

REBT 상담 중에 가장 많이 사용되는 숙제 중에 하나에 위협무릅쓰기 연습과 부끄러움 공격하기 연습이 있는데, 이를 각각 검토하기로 한다.

㉠ 위협무릅쓰기 연습

이는 내담자가 변화를 이루고 싶어하는 영역에서 계산된 그리고 고의적인 위협을 무릅쓰도록 압력을 받는 연습이다(박경애, 1997). 그래서 이 숙제에는 내담자가 더욱더 자기 주장적이 되고, 자기 자신을 가능하면 피하려고 했던 상황에 밀어 넣으려는 노력의 성질이 있다. 그런데 이 연습의 독특한 측면은 여러 번의 연습을 통해 내담자가 실패를 경험하도록 고안되어 있다. 특별히 완전주의자나 실패에 대한 공포를 지닌 내담자에게 적용될 수 있다. 前者가 만약 결코 실패한 경험이 없다면 실패에 관한 그의 비합리적 신념을 바꾸려고 하지 않는 것과 마찬가지로, 後者도 역시 회피하는 것에 관한 비합리적 신념을 결코 바

꾸려고 하지 않는다.

예컨대, 실수에 대한 공포심이 있는 완벽주의적 특성을 지닌 회계사에게 주는 숙제는, 의도적으로 실수를 해보고 실수를 했음에도 불구하고 자신을 그대로 수용하는 연습을 하도록 하는 것이다. 그는 이런 연습을 통해서 실수를 하는 것이 재앙도 아니며, 실수를 한번 했다고 하더라도 실패자가 아니라는 뜻밖의 사실을 경험하게 된다. 또, 이성교제를 바라지만 이성혐오를 지닌 내담자에게 많은 여성에게 말을 걸도록 하는 연습에서, 내담자는 그가 겪는 공포가 전혀 끔찍한 것이 아니라는 결과를 얻는 외에, 반복적인 실습을 통해서 훌륭한 대중연설가가 되는 긍정적인 부수효과도 있다(박경애, 1997).

이렇게 모험은 내담자가 무시무시하게 위험한 것으로 지각하는 특정한 행동의 정의를 다시 평가하도록 하는 연습 즉, 실패경험을 통해 교훈과 脫感을 허용하는 연습이라 할 수 있다.

㉠ 부끄러움 공격하기 연습(shame-attacking exercise)

이는 내담자들에게 일부러 창피하거나 부끄럽게 느끼는 행동을 공공의 장소에서 행해 보도록 권유함으로써 수치심을 극복하는 연습이다. 그러므로 이 기법은 두 가지 목적을 위해 연습과제가 고안되었다(박경애, 1997).

하나의 목적은 내담자가 행동적으로 그의 수치심에 대한 감각을 논박하는 데 있기 때문에, 연습은 내담자가 실제로 바보스러운 행동을 대중들 앞에서 해도 그것이 세상의 끝은 아니며 자기 자신을 비하할 필요가 없다는 것을 가르치기 위해 고안되었다. 여기서 이론의 핵심은, 내담자의 행동과 인간으로서의 그의 가치 간의 차이를 구별하도록 가르치는 것이다. 그러므로 내담자는 자신이 아닌 자신의 행동에 대한 평가를 배우게 된다.

또 다른 목적은 내담자가 그의 행동에 대해서 세상이 어떻게 반응할 것인지에 관해서 그 예측의 정확성을 평가하는 데 있으므로, 연습도 역시 타인들이 인정하지 않는 사항에 대해서 너무 심각하게 받아들이지 않도록 하기 위해 고안이 되었다.

예컨대, 자기의 행동에 대해 주위 사람이 어떻게 생각할지에 대해 공포를 지닌 내담자에게, 과제(예 : 각 지하철에서 그 역의 이름을 세차게 외어보기 ; 레스토랑에서 아주 매력적인 사람의 테이블에 다가가서 식사가 마음에 들었는지에 관해서 물어보기 등등)를 수행하게 함으로써, 남들이 자신의 행동에 그리 큰 관심을 갖고 있지 않다는 것을 발견하게 된다.

따라서 내담자는 자신이 하고 싶은 일을 가로막고 있던 주위 사람의 반응이나 “인정해주지 않으면 어찌나?”라는 생각은 더 이상 지속할 근거가 없다는 것을 배우게 된다. 이 절차도 또한 정서적·행동적 요소를 모두 포함한다.

물론 내담자들이 기존 법질서에 대해 말쟁을 일으킬 수 있는 행동(과제연습)을 하도록 격려되지는 않는다.

(6) 혼란된 감정에 머물고 이를 다루기

행동적인 숙제의 하나는 내담자를 혼란시키는 경험에 직면케 하고 그것에 합리적으로 대처하는 습관을 기르는 것이다(홍경자·김선남 편역, 1996). 즉, 불쾌하고 언짢은 상황에 머물러 보고 그에 대한 내담자의 혼란된 감정을 다루어 보는 것이다.

예컨대, 시어머니를 언저리 나도록 싫어하는 젊은 여성에게 시어머니를 방문하여 잔소리를 하루 종일 듣도록 내 주는 숙제에서, 그 여성은 “나는 시어머니의 잔소리를 정말로 참을 수 없다.”는 비합리적 신념을 논박하도록 하는 것이다. 그런 불편한 감정에 머물러 논박해 봄으로써 불편을 극복 즉, 자신을 수용할 수 있게 된다.

따라서 이런 숙제를 통하여 혼란을 쌓음으로써 내담자는 분노를 일으키는 상황에 대해서도 점점鈍感해 질 수 있을 것이며, 좌절을 인내할 수 있는 힘(frustration tolerance)도 키우게 될 것이다. 우리는 고통스러운 현실이나 좌절의 상황을 수용하지 않으려고 하기 때문에 스스로 분노를 느끼는 것이며, 때때로 그런 상황을 재빨리 제거할 수 없을 때에 염세적으로 그것을 받아들이는 경향이 있다.

(7) 지연시키기에 반하는 연습

일을 지연시키는 것은 종종 불편 불안의 산물이므로, 각 개인은 그런 불편한 과업의 수행을 회피하는 경향이 있다. 그러므로 지연시키기에 반하는 연습은 내담자가 자기 자신을 불편한 과업에 寬容을 베풀도록 하는 한편, 참을 수 없는 과업의 수행에 자기 자신을 노출하기를 요구한다(박경애, 1997). 그렇게 함으로써 내담자는 진정으로 불편을 다룰 수 있고, 회피적인 활동을 성취할 수 있다는 구체적인 증거를 자기 자신에게 제공할 수 있다.

예컨대, 미리 결정한 양만큼의 시간을 매일 매일 학위논문을 쓰는 데 할애하도록 정해 놓은 학생에게는, 이 정한 시간은 논문을 수행하는 데 있어서 그 자신에게 불편장애 뒤에 숨어 있는 비합리적 신념을 논박하는 기회를 제공하며, 그 자신이 불편한 감정에도 참을 수 있다는 것을 보여준다.

(8) 自己言語의 使用

REBT에서는 비합리적 생각을 교정할 때 어의론적인 방법을 우선적으로 응용한다는 것에 대해서 밝힌 바 있다. 語義論(semantics)은 우리의 思考는 언어를 통해 구축할 수 있으며, 言語는 사고에 지대한 영향을 끼친다고 주장한다. 러시아의 과학자 Suria와 Vygotsky는 사고와 언어발달의 근원은 다르지만, 아동들이 대략 2세가 될 때 언어와 사고의 능력이

서로 의존적이 되기 시작한다고 주장한다(박경애, 1997). 즉, 언어능력의 발달은 사고능력의 발달에 의존하며, 그 逆도 마찬가지라는 것이다.

위의 어의론적 이론이나 언어와 사고 가설을 통해 언어와 생각은 불가분의 관계에 있으며, 인간은 언어와 더불어 비로소 생각할 수 있는 存在임을 알 수 있다. 우리가 지니고 있는 비합리적인 생각도 바로 우리 자신에게 스스로 수없이 반복한 自己言語에 의해서 형성된다. 그러므로 비합리적 사고는 이것을 대치할 수 있는 合理的 自己言語를 수없이 반복하여 되뇌임으로써 합리적인 생각으로 변화시킬 수 있는 것이다. 여기에서 우리는 기독교에서 주기도문을 외우고, 불교에서 佛經을 낭송하는 행위의 숨은 뜻은, 자기언어의 내재화를 통하여 宗教的 信念을 강화하기 위해서임을 기억해야 한다(박경애, 1997).

(9) 固定役割治療

Kelly는 개인이 지니고 있는 事物을 보는 視角의 多樣性에 착안하여 개인구념이론(personal construct theory)을 발전시켰다(박성수, 1993). 이 이론의 핵심은, 개인들이 독특하게 지니고 있는 構念이 인간의 행동을 지배하는 기본단위라는 것이다. 이를 테면 眼鏡에 따라서 사물이 달라 보이는 것과 마찬가지로, 구념에 따라서 세상이 다르게 보인다는 것이다. 그러므로 異常心理도 잘못된 구념을 지닌 것에 연유된다고 보기 때문에, 심리치료자들은 특히 이 구념의 특성과 변화에 큰 관심을 갖게 된다.

여기서 고정역할치료(fixed role therapy)란 이러한 구념의 변화가 더욱 잘 이루어질 수 있는 생활장면에서 구체적으로 고정된 특정인물의 역할실행을 통해서 잘못된 개념을 변화(심리적인 문제해결)시키려는 접근방법을 말한다. 그 구체적인 절차는 다음과 같은 세 가지 단계이다.

1단계는 내담자가 자기 자신에 관하여 記述하는 것에서 시작되는 자기성격묘사(self-characterization sketch) 단계, **2단계**는 자기성격묘사와 문장완성검사 등에서 얻어진 것을 분석하여 내담자의 특성을 파악한 뒤에, 이를 기초로 하여 상담자가 내담자의 구념체제가 변화되고 새로운 구념체제의 형성과 발달을 위해 실험할 만한 가치가 충분히 있는 어떤 구념 특성을 지닌 인물의 특성을 묘사하여, 이 인물의 고정된 역할을 제시하는 고정역할묘사(fixed role sketch) 단계, **3단계**는 이 고정역할묘사를 제대로 이해하고 있으며, 상담의 절차를 수락하는가를 확인한 뒤에 이를 실제 생활에서 실행하도록 하는 고정역할의 실행(fixed role enactment)의 단계라는 순이다.

결국, 이 기법은 잘못된 구념(비합리적 생각)을 지닌 내담자로 하여금 묘사된 고정역할 실행 즉, 합리적인 인간이 되어 버린 것처럼 연출함으로써 매사에 합리적으로 생각하고 행

동할 수 있는 인간으로 조형하는 데 그 목적이 있다 하겠다.

이 밖에도 REBT는 그 용어가 뜻하듯이 인지적-행동적 요법(cognitive-behavioral therapy)의 한 형태이므로, 행동주의적 상담에서의 행동적 기법(예 : 체계적 탈감법·이완(relaxation)·生體歸還(biofeed-back) 등)을 거의 그대로 활용한다. 그러나 행동적 기법에 대한 基本假定에 있어서는, 兩 接近에 차이점이 있다. 즉 後者의 행동적 기술은 내담자의 생각이나 정서보다는 行動의 變化에만 초점을 두기 때문에 행동의 변화에 따른 생각이나 정서의 변화를 그렇게 중요시 하지 않는 데 반해서, 前者의 그것은 그 기술을 통해 행동의 변화 뿐만 아니라 생각, 더 나아가 정서까지도 변화시키는 데 강조점을 둔다. 더욱이 변화된 생각에 따라 정서와 행동을 더욱 확실하게 변화시킬 수 있다고 본다(이형득 외, 1987).

이상으로 REBT 상담자들이 내담자의 생각과 감정 및 행동을 바꾸도록 조력하기 위하여 사용하는 여러 가지 기법에 대해서 검토했다.

그러나, 어느 한 기법이 다른 기법보다 더 효율적이라는 증거는 없으므로, 내담자의 특성에 맞추어 적절하게 사용해야 될 것이다.

V. 評 價

여기에서는 REBT의 기여점과 제한점을 다룬다.

1. 寄 與 點

REBT의 공헌점을 들면 다음과 같다.

1) 상담의 效果를 크게 높일 수 있다는 점이다.

REBT의 절충주의적 입장은, 다음과 같이 다른 상담이론과의 비교(國分康孝, 1983)를 통해서 상담의 효과를 높일 수 있음을 보이고 있다.

심리요법의 유형을 수동형과 능동형으로 나눌 경우, 정신분석이나 내담자 중심요법은 前者에 속하고, REBT와 행동요법 및 게슈탈트 요법은 後者에 속한다. 그런데 어떤 이론이든 지 완전한 이론은 없기 때문에, 이 후자와 전자에는 一長一短이 있기 마련이다.

能動型이란 상담자 중심의 指示型이기 때문에, 상담정신(내담자 존중)에 위반된다는 인상을 주기 쉽다. 技術的인 面에서도 상담자의 능동적 지시·권위의 자세가 내담자에게 '抵抗'

을 일으키기 때문에 바람직하지 못하다는 비판을 받기 쉽다. 마찬가지로 受動型도 내담자가 자신의 문제를 회피한다든가, 시간을 오래 끌기 쉽다는 것이 결점이 된다. 그러나 REBT는 상담자가 수긍할 수 없을 때에는 거침없이 캐물어 간다는 것이 장점이기도 하다. 심하게 추궁을 받으면 내담자가 성낼 수도 있지만, 변화를 위한 突破口. 즉, 내담자가 숨기고 있던 비합리적인 신념을 드러낼 수 밖에 없을 수도 있다. 이처럼 REBT가 능동형이란 이유 중의 하나가 說得的이라는 것 외에, 課題(숙제)를 부과함으로써 행동변화를 시도한다는 것은 이미 밝힌 바이다.

REBT와 정신분석과의 차이는, 前者는 자유연상이나 꿈의 해석·끊임없는 감정의 표현과 탐색, 전이현상을 중요시하지 않는다는 것이다. 이러한 탐색을 위한 많은 시간할애는 내담자의 장애에 대한 자세한 정보를 제공할 지는 모르지만, 보다 나은 상태로 호전시켜줄 수 없으며, “옹석받이 치료(indulgence therapy)”가 될 뿐이라고 간주한다(Ellis, 1984). 또 무의식의 의식화라는 점에서는 兩者는 동일하지만, 그 내용을 다루는 방법에서는 서로 다르다. 예컨대, 감정전이를 다루는 방법에 있어서, 정신분석은 “父에게 옹석부리고 싶은 마음을 분석자인 상담자에게 나타내고 있다.”고 해석하는 데 반해서, REBT는 “父에게 옹석부리지 않으면 살아갈 수 없다는 信念이 당신에게는 있다. 당신은 정말로 父에게 옹석을 부리지 않고는 살 수 없는가? 그것은 사실인가 아닌가. 만약 살 수 없다면 상상(추론)하고 있는 것은 아닌가?”라고 다그쳐 간다.

Rogers의 자기이론과의 비교에서, 상담목표는 Rogers나 Ellis가 동일한 것을 내담자에게 바라고 있다는 점. 즉, 불안감소, 방어기제의 완화, 자기통제능력의 증대, 自他受容 증대, 자기비난·자기비하 감소, 타자비난과 증오의 감소 등이다. 이런 상태에 이르게 하기 위해서는 Rogers는 비심판적·허용적 분위기의 경험을 불가결한 것으로 여기고 있다. 확실히 무조건적 긍정적 분위기 만으로 성장하는 사람도 있다. 그러나 심리적 장애자는 성장력의 한계로 인해 그런 조건만으로는 성장하기가 어려운 경우도 있다. 그래서 REBT는 자기와 타자를 수용하는 것을 가르쳐 주지 않으면 안된다고 주장한다. 세상에는 말해 주지 않으면 알지 못하는 사람이 얼마든지 있다. 그러한 사람에게 수용적 분위기만을 줄 경우, “소 잃고 외양간 고치는 격”이 되기 쉬울 것이다.

실존주의적 상담(humanistic approach)과 REBT의 異同에 대해서 보면, 둘 다 모두 다음과 같은 생각인 가치관을 갖고 있는 점에서는 같다. 즉, ① 자기는 자기 인생의 주인공이다. ② 자기의 특유성·독특한 맛·개성을 잃지 않는다. ③ 동료와의 대화세계에서 산다. ④ 각 개인의 직접 경험이야말로 각자 기댈 곳이며, 권위이다. ⑤ 현재에 산다. ⑥ 실제 행동을 일으킨다. 그 행동을 통해서 세상을 배운다. ⑦ 인생의 한계를 안다.

그러나 상담기법에 이르면, 실존주의적 상담은 속수무책이 된다. 그래서 상담자는 자기의 인격을 전부 드러내서 내담자와 참담담을 하면 된다고 생각하지만, 내담자 중에는 直擊彈에 참을 수 없는 자가 계속 나타난다는 것을 생각할 수 있다. 이에 비해, REBT 상담자는 자기 자신의 인격이 내담자의 인격과 만나서 교섭하지 않는 대신에, 순서에 따라서 심층의 신념에 다가가는데, 이 점에 있어서는 정신분석과 가깝다. 이는 마치 공식을 잘못 알아서 인수분해로 고통을 받고 있는 학생에게 공식(전제, 즉 신념)의 이상함을 가르치는 것과 같기 때문에, 인격 전체가 뒤흔들어서 마음의 상처를 남기게 되는 일은 없다.

행동요법과 REBT와의 異同에 대해서 前者는 증상의 제거에, 後者는 증상의 배후에 있는 인생철학(신념)을 逆洗腦를 하는 데에 관심이 있다는 점에서는 다르지만, 後者는 행동요법의 기법들을 넓게 받아들이는 점에서는 공통적이라는 것을 이미 밝혔다.

이상의 몇 가지 다른 상담이론과의 비교에서 REBT의 긍정적 효과를 示唆하기에 충분하다고 볼 수 있고, 실제 REBT 이론의 주요원리를 확인하는 연구들이 수행되었다(Ellis & Grieger, 1977).

2) 인간의 생각, 신념, 자기언어와 같은 認知的인 面이 경험이나 느낌만큼 인간행동에 중요한 영향을 미칠 수 있다고 본 점이다.

내담자의 정서를 변화시키는 효과적인 방법은 사고내용을 변화시키는 것이란 점을 분명히 밝힘으로써, 인간의 사고와 정서간의 관계를 명료화 시키고 강조했다라는 것이다. 이것이 전적으로 Ellis의 獨創的인 견해는 아닐지라도, Ellis와 REBT 제창자들은 REBT 원리를 진술하는 탁월한 업적을 남김으로써 연구자들이 이 이론의 기본 가정들을 검증해 볼 수 있도록 해주었다.

이러한 사고의 중요성에 비추어, “좋은 반응”을 심리적 건강과 동일시하고, 지금-여기에서의 감정만을 경험하려고 하는 데서 사고와 판단 및 평가를 경멸하는 집단치료법, 특히 만남의 집단과 감수성훈련(sensitivity training)은 비판의 대상이 된다(김충기 외 역, 1993).

또, 인간은 카타르시스를 경험하거나 인생 초기의 외상에 관련된 강렬한 정서적 체험을 한 후에는, 그런 경험을 개념화하고 거기에 의미를 주려고 하는 경향이 있다. 따라서 상담자는 내담자로 하여금 자신의 결정과 가치들의 합리성을 검토하도록 요구함으로써 재결단과 재학습에 의해 그들의 각성과 자율성을 높이는 데 노력을 아끼지 않는다. 즉, Berne이 말하는 원격조정(remote control)의 인간에서 주체적 인간으로의 성장이 가능하기 때문이다(고명규, 1997).

3) 노력과 실천을 통해서 自己更新(self-renewal)을 꾀할 수 있다고 강조한 점이다.

많은 상담이론은 洞察이나 覺醒만으로 행동의 변화가 가능하다고 보았지만, REBT에서는 행동을 통해서 비합리적 생각·신념은 물론 정서까지도 바꿀 수 있다는 점이다. 바로 이 점이, REBT와 정신분석 간에 문제행동과 그 변용을 위해 달리 접근하는 이론적 근거를 제시한다.

즉, 精神分析에서 문제행동은 초기에 발생한 사건 즉, 심리적 외상(psychological traumas)이 역기능적인 정서적 결과를 초래했기 때문에 그 정서적 문제의 기원이나 형성과정 에 대한 자기이해인 洞察이 행동변화의 기법이 된다. 그러나 問題는 그 기원이나 형성과정 에 대한 자기이해의 심화에 시간을 쓰면 쓸수록 문제의 효과적 해결법이 멀어진다는 데 있다(정인석, 1991).

한편, REBT에서의 개인의 부적용 행동은 선행적인 사실이나 현상 때문이 아니라, 그의 사고에 의해서 계속된다는 것이다. 그래서 행동변용을 위해서는 통찰이 중요한 방법이라고 중시하지만, 精神分析에서 말하는 통찰과는 성질을 달리한 세 가지 관점에 근거를 둔 洞察을 제창한다(Ellis, 1962).

첫째, 인생 초기의 체험에 대한 반응이 과잉반응이든 과소반응이든(심리적 혼란의 원인), 그것을 오늘날까지 간직해 온 것은 自己自身이라는 것이다.

둘째, 현재 부적용자가 되어 버린 것은 과거의 이같은 반응이 원인이 아니라, 지금도 과거 그대로의 반응을 답습하고 있는 것이 原因이라는 것이다.

셋째, 인간은 인간관계로 인하여 자기자신을 괴롭히는 경향이 있을 뿐만 아니라, 생물적으로도 그와 같은 경향을 갖고 있다. 이러한 점에서 만약에 自己改造를 꾀하고, 불행감의 감소를 바라며, 나아가서 자기활성화를 추구하고자 한다면, 努力과 實踐의 길 밖에는 없다는 것이다. 즉, 不撓不屈의 노력과 실천이 필요하다는 것이다.

이는, 佛敎에서 말하는 貪·嗔·痴의 懺悔를 통해 佛性을 찾는 것과 흡사한 것이다.

4) 정서적·인지적·행동적 요소를 포괄하는 綜合的이고 折衷的인 接近을 강조한 점이다.

이러한 종합적인 접근은 전인적 인간상과 사회학습이론과도 부합된다. 먼저, 인간의 신체적·지적·정서적·사회적 영역의 발달은 각 기능 간에 아무런 관련성도 없는 것 같지만, 실은 상호간에 긴밀하고도 유기적인 힘의 관계를 맺고 있다. 즉, 인간은 발달영역을 달리 하고 있지만, 서로 영향을 주고 받으면서 전체적인 발달을 이룩하는 統合的인 存在이다. 하나의 인지적 기법에 의한 신념의 변화로 정서와 행동까지도 변화시킬 수 있다는 것은, 인간발달영역 간의 유기적 관계를 잘 나타내고 있다고 하겠다.

社會學習理論(Bandura, 1977)에서는 Lewin의 공식 즉, B는 P와 E의 상호작용의 결과

$\langle B=f(P \times E) \rangle$ 가 아니라, P와 E만이 아니라 B까지도 상호결정적 인자(reciprocal determinants)라고 본다. 모델기법에 의해 신념과 정서를 바꿀 수 있다는 것은, 단순히 환경의 강화 인자에 의해 움직이는 동물 이상의 知·情·意의 성질을 지닌 인간에게는 다양한 기법이 필요한 複雑한 動物임을 잘 시사해 주고 있다 하겠다.

이렇게, 인간은 상호관련된 방식으로 총체적으로 기능하기 때문에 다양한 기법이 요구된다는 理論的 根據와 “인간은 자기자신을 복잡하게 혼란시켜 버렸기 때문에 단순한 방식으로 그 혼란을 경감시킬 수는 없다.”라는 前提(Ellis & Abrahms, 1978)는, 인지적·정서적·행동적 접근법의 사용에 개방성을 촉진함과 동시에, 이러한 開放性은 경험적인 접근법과 더불어 REBT 이론이 성장하고 변화할 수 있는 가능성을 더욱 증대시킨다고 말할 수 있다.

5) 문제행동의 原因과 이의 解決方法을 명확하게 제시한다는 점이다.

Ellis가 제시한 ABCDE이론은 종래 심리요법과의 차이는 물론, 부적용 행동과 원인 및 그 해결법을 명쾌하고도 논리적으로 설명하고 있다. 일찌기 Adler가 인간에게 장애를 유발하는 것은 과거 사건이나 심리적 외상 그 자체가 아니라, 이것에 관한 인간의 해석이라고 제안한 적이 있지만(이형득 외, 1987), Ellis는 ABCDE 이론을 갖고 어떻게 내담자의 정서적 장애가 일어나며, 어떻게 이를 현재까지 지속시키며, 어떻게 변화시킬 수 있는가에 대해서 설득력있게 기술하고 있다. 그 뿐만 아니라, 내담자 자신의 정서적 곤란이 발생하고 지속되는 데 대한 책임이 타인이 아니라 바로 내담자 자신에게 있다는 것도 강조한다.

따라서 REBT는 상담자가 내담자의 문제의 근원을 찾기 위해서 과거나 사건 및 상황 그 자체 보다는, 내담자에게 일어난 사건을 그가 어떻게 해석하고 반응하는가 하는 主觀的 過程에 초점을 두어 해결할 필요성을 크게 역설한다.

여기에서, 우리는 과거의 사건과 상황이 결정적이기 때문에 인간은 단지 과거 불행한 사건의 무기력한 희생자라는 決定論的 立場에 대립하는 反決定論的(antideterministic)인 Ellis의 觀點을 높이 評價하지 않을 수 없다.

6) 상담자의 직접적인 중재방략 없이 내담자 스스로도 自身을 相談·治療할 수 있는 方法을 가르칠 수 있다는 점이다.

REBT의 또 다른 가치는 교육적이며 예방적이고, 민주적인 입장을 취하는 데 있다(Ellis & Harper, 1975). REBT에서는 상담자를 “비밀스러운 지식의 소유자” 즉, 그 원리를 혼란된 상담자들만의 專有物로 보지 않으며, 또 인간 내담자도 스스로 자신에게 의미있는 목적을 창조할 수 있기 때문에 “의지할 마술이나 神”이 필요없는 존재로 본다. 그러므로 내

담자로 하여금 어떤 가능한 자료라도 활용하여 REBT의 원리를 학습할 것을 적극 지지한다. 독서요법(bibliotherapy)은 물론, 강의·녹음·시범·기타 대중매체와 같은 非人格的(impersonal) 방법이 포함된 다양한 수단을 통해서도 능동적으로 참여하고, 학습하고, 변화될 수 있다고 주장한다.

삶에 대한 이같은 합리적·논리적·과학적인 사고방식은 곧 REBT 상담자들이 개방적으로 되는 데에 기여할 뿐만 아니라, 상담의 실제 과정에 대한 蓄語錄이 발행되어 그 원리에 관한 정보가 대중에게 보급되도록 하는 데도 기여했다고 본다.

이렇게 “치료란 결국 내담자에게 효과적인 自己分析을 가르치는 것”(Ellis & Harper, 1975)이라는 Ellis의 말을 존중한다면, 우리는 REBT 원리는 개별적·교실적 상황에서도 적용될 수 있는 治療的 모델로서 뿐만 아니라, 教育的·豫防的 모델로서도 활용하기에 부족함이 없다고 하겠다.

2. 制 限 點

다음과 같은 제한점을 들 수 있다(이형득 외, 1987 ; 장혁표 외 역, 1993 ; 윤순임 외, 1995).

1) 모든 내담자에게 效果가 있을 것으로 기대해서는 안된다는 점이다.

REBT는 인지구조를 바꾸는 것과 관계되기 때문에 내담자 자신의 비합리적 생각에 대해 철저한 분석을 통한 논박을 할 수 없을 정도의 지적 수준을 가진 내담자, 현실감이 거의 없는 내담자, 나이가 들어 생각이 아주 경직된 자, 철학적 편견을 가진 내담자에게는 그 효과를 기대하기 어렵다. 또한 자발성이 없거나 언어능력이 빈약한 내담자에게도 효과가 적다(장혁표 외 역, 1993). 즉, REBT는 다른 상담보다도 상담자의 지시와 과제가 많이 부과되기 때문에 그러한 지시나 과제부과에 자발적으로 잘 응하지 못하는 저항적인 내담자나 언어능력이 부족한 내담자의 경우에도 큰 효과를 얻기 어렵다.

그러므로 REBT는 내담자에 따른 제한적 효과라는 문제점이 있다.

2) 過去經驗을 輕視한다는 것이다.

고찰한 것처럼 REBT 상담자는 내담자의 個人史를 듣지 않으며, 내담자가 “신세타령”을 하는 것을 격려하지 않는다. 또한 상담자는 무의식의 역동성이나 자유연상·꿈의 분석·전이 관계를 사용하지 않는다는 것은 이미 밝힌 바이다.

그러나, 상담(치료) 관점에서 보면 내담자의 과거에 관심을 갖는 것으로 해서 어떤 손실이 없다면, 또 인생 초기의 외상적 경험을 운명적 근거로 생각하지 않는다면, 내담자의 과

거에 주의를 기울이는 것은 가치가 있다고 본다. 내담자가 그의 과거를 자각하고 수용해서 未決된 葛藤(unfinished conflict)을 종식시킬 때까지는 장기적이고, 의미있는 변화를 이루기는 어려울 것이다. 또한 자유연상이나 상담관계에서 나타나는 轉移의 價値를 인정할 수도 있다. Ellis는 전이현상을, 내담자가 상담자나 과거의 중요한 타인과의 사이에 나쁜 관계를 만드는 것이라는 근거에서 이 현상을 공격할 것이지만, 그런 감정은 아직 탐색하고 해결해야 할 영역이 있다는 것을 내담자에게 가르쳐 주는 계기가 된다고도 생각할 수 있다. 따라서, 그런 감정을 공격하면, 내담자가 치료적으로 그것들과 작업하는 것을 돕기는 어려울 것이다(김충기 외 공역, 1993).

3) 잘못 사용될 가능성이 있다.

REBT 이론 그 자체에 있다기보다 그것을 잘못 사용될 가능성에 있다고 보는 비판점이다.

그것은 적극적인 성질 면에서 보는 피해이다. REBT는 설득과 지시라는 수단에 의해 큰 힘을 갖기 때문에, 비지시적인 인간중심적 접근법에 비해 심리적인 해로움을 끼칠 素地가 많다는 것이다(김충기 외 공역, 1993). 능동적이고 적극적인 특징은 내담자들의 가치를 무시함은 물론, 그들의 변화에 필요한 신념체제를 실제로 내면화시킬 시간적 여유를 갖지 못한 채 상담자의 권위에 무조건 동조할 가능성을 더욱 높일 수도 있다.

이런 점에서 상담자는 내담자를 “밀어야 할 때”와 그렇지 않을 때를 구분할 수 있는 ‘感受性’과 ‘知識’을 충분히 지니되, REBT를 速成治療法으로 평가절하하는 愚를 범해서는 안 될 것이다.

4) 共感이나 상담자와 내담자 간의 신뢰관계와 같은 상담조건 뿐만 아니라, 相談關係도 重視하지 않는다는 점이다.

REBT 상담자들은 “상담자와 내담자 간의 온정적인 관계가 효과적인 변화를 위한 필요 충분조건이라고 믿지는 않는다.”(Ellis, 1979c). 반대로, Ellis는 너무 많은 인간적인 온정과 공감적 이해는 내담자의 의존성과 상담자에 대한 인정욕구를 조장할 수 있다고 주장한다. 책이나 녹음 테이프 등을 통해서도 치료적 변화가 일어날 수 있다는 것도, 바로 이런 상담 관계가 없이도 변화할 가능성이 있다는 증거가 된다.

물론 REBT의 이런 주장의 저변에는 고찰한 것처럼, 내담자의 행동과 인간성에 대한 평가를 명백하게 분리하는 일관된 철학을 갖고 있음을 말한다(장혁표 외 역, 1993). 그러나 이 인간성과 행동에 평가를 분리할 수 있는지는, 내담자의 인간적 성숙도에 의존하는 바가 크다고 하겠다.

예컨대, 상담자에 의한 내담자의 어리석은 사고를 찢는 맞닥뜨림(confrontation)의 위협

을 받는 보통 내담자의 경우, 겉으로는 존경과 신뢰를 나타내면서도 내심으로는 사랑받지 못하고 인간적 가치를 인정받지 못한다고 느끼게 되면, 내담자는 저항을 노출하거나 상담이 진전되기 전에 이를 그만둘 수도 있다.

이런 점에서 REBT에서도 이러한 방어적·포기적 태세를 줄이기 위한 방편으로서, 그 원리를 이해하고 이를 자신의 생활에 통합시킬 수 있기 위한 내담자의 준비성을 키우기 위해서 상담자는 초기 만남에서 rapport를 형성하고 내담자에게 공감적으로 반응하는 데 어느 정도 시간을 할애한다는 것은 보다 더 상담의 효과를 높일 것으로 사료된다.

요컨대, Rogers와 다른 인간중심적 상담자들에 의해 제안된 상담관계를 만드는 상담조건은 상담(치료)이라는 모험을 시작하는 가장 탁월한 방법이라 할 수 있으며, 일단 상담자와 내담자 간에 신뢰관계가 형성되고 나면, 문제에 대한 도전과 맞닥뜨림은 자연스럽게 일어나게 될 것이다(김충기 외 공역, 1993).

5) 인간의 思考를 보다 합리적인 관점으로 변화시키면 情緒가 變化된다는 점을 거의 絶對的으로 強調하는 데 있다.

여기에서는 이를 두 측면에서 反證하려고 한다.

하나, 정서의 변화는 정서의 억제보다는 이의 충분한 경험에서 가능하다는 것이다. Hendricks(1977)과 계슈탈트 상담자들의 주장에 의하면, 어떤 경우에는 정서를 변화시키는 가장 효과적인 방법은 정서표현을 억제하도록 애쓰기보다는, 그 정서를 충분히 경험할 수 있도록 내버려 두는 것이다. 감정을 변화시키려 하거나 억제하려고 애쓰는 것이, 그 감정에 저항하지 않으면서 단지 그 감정을 충분히 경험하고 젖어보는 것보다 더 많은 에너지를 소모시킬 때가 많다.

또 하나는, 행동을 통해서도 사고를 변화시킬 수 있다. 사회학습이론의 기본원리의 하나인 相互決定主義(reciprocal determinism)에 의하면, 인간행동의 원인은 행동적(B)·인지적(P)·환경적(E) 영향력 간의 상호작용이다(Bandura, 1977). 知(P)가 行(B)의 원인이 되고 그 기저가 되지만, 그 逆도 가능하다. 예컨대, “질서는 아름답고 편리하다.”는 것을 행동을 통해서 스스로 알게 할 수 있다. 즉, 행동적 방법을 사용하면 인지적 변화는 더욱 효과적으로 일어날 수 있다.

이상에서 본 것처럼, REBT는 상담의 이론과 실제에 공헌한 면도 많지만, 상담실제에 적용할 때에는 그 문제점도 있기 때문에 이 점을 고려하여야 상담의 효과가 클 것으로 기대된다.

VI. 結 論

고찰한 것처럼 REBT의 理論의 核心은 결과로서의 개인의 혼란된 감정이나 행동(C)은, 환경(A)과 개인의 신념(B)과의 상호작용에서 일어난다는 假定에 있다. 특히 감정이나 행동에 장애를 가져오는 것은 반경험주의적이고 비현실적이고 비논리적인 개인의 신념 또는 인지 즉, 非合理的 信念(iB)으로서, 그 성분은 의식적·무의식적인 절대주의적 평가이며, 그 속에는 무조건적인 당위성·‘ ~ 아니면 안된다’·요망 및 명령이 포함된다. 곧, 그것은 절대주의적 필연성이다. 따라서 이런 신념 하에서는 과제 실패 후에 自己烙印·과잉일반화·個人化(자기타) 및 破局化와 畏怖化하는 추론과 결론을 내리게 된다.

그러므로 iB에 의해 초래되는 혼란된 결과(C)를 개선·변화시키기 위해서는, 상담자는 인지적·정서적·행동적 기법을 사용해서 그 원인인 iB를 내담자들에게 적극적으로 과감하게 논박(D)하게 하여 지금까지와는 다르게 느끼고 행동하도록 그들을 적극 격려한다.

즉, 상담자는 내담자의 iB를 테스트에 부칠 假說로 간주하여, 그것에 대해 과학적·실험적으로 접근해 가기를 적극 장려한다. 상담자는 내담자에게 과학적 태도로서의 관용·유연성·회의·변화에 대한 개방된 태도와 같은 基本的인 態度를 획득하는 방법을 가르치며, 또 그러한 과학적 방법과 기본적 태도를 내담자 자신의 일상생활에서 活用하도록 하는 데에도 노력을 아끼지 않는다.

一言要約하면, REBT란 비논리적 문장기술로 세뇌되어 있는 내담자(부적응자)의 그것을 逆洗腦시킴으로써, 결국에는 내담자 자신이 스스로 역세뇌 즉, 自己洗腦(또는 自己敎示 : self-indoctrination)에 이르게 하는 기법이라 할 수 있다(國分康孝, 1983).

여기에서는 REBT의 특징을 검토한 후, 앞으로의 과제를 논하는 것으로 결론에 대신하기로 한다. 먼저, REBT가 여러 가지 상담이나 심리치료 이론 중에서 두각을 나타내는 7가지 特徵(박경애, 1997)을 다음과 같이 제시할 수 있다.

첫째, 認知을 강조한다.

Ellis는 심리적 장애의 생성과 치료에 있어서 ‘인지’를 강하게 강조한다. 물론 인간기능에 있어서 인지의 중요한 역할에 대한 인식은, “사람들은 사물에 의해서 방해 받는 것이 아니고 그것을 보는 견해에 의해서 방해를 받는다.”는 사실을 관찰한 Epictetus에 의해서 일찍이 발견된 바 있다.

그러나 Ellis가 내담자로 하여금 자기파괴적인 인지를 수정하는 것이 지속적인 유익함을 가져올 수 있음을 강조하기 되기 까지는, 인간의 심리적 장애의 근원에 대한 다른 견해

를 지닌 정신분석가, 내담자중심 상담가 그리고 실험심리학자들에 의한 호된 비난에도 불구하고, 전문가나 일반대중들에게 그 자신의 생각이나 아이디어를 전달하는 집요한 노력이 있었다.

Yankura와 Dryden(1994)은 다음과 같은 점을 인지와 심리치료에 관한 Ellis의 독특한 공헌점으로 꼽고 있다.

- ① Ellis는 심리적 장애나 정신건강을 결정하는 데 인지를 핵심적으로 중요한 요소로 보았다.
- ② 정서적 장애를 극복하기 위한 주요 방법으로 역기능적 인지의 교정에 강한 강조를 둔 이론과 방법을 창안하였다.
- ③ 정서적 장애에 연루될 지도 모르는 다양한 인지의 종류 중에서 비합리적 사고가 핵심 중재역할을 한다는 것을 깨닫게 되었다.

둘째, 정서장애 모델이란 ABC 모델을 강조한다.

이 모델은 사건과 정서와 행동 그리고 인지 간의 관계를 묘사한 것으로서, 인간의 문제 행동(C)은 어떤 사건(A)에 대한 비합리적 생각(iB)에 연유한다는 이론이다.

그래서 REBT에서는 내담자와 상담을 할 때, 특별히 절대적·당위적 사고의 형태를 띤 비합리적 신념체계를 찾아내고 논박하는 데 초점을 두게 된다.

이와 같이 REBT는 문제의 정서와 행동에 있어 바람직한 변화를 유도하기 위한 중요한 도구로서 認知修正을 상당히 강조하는 이론체계이지만, 인지의 수정에는 인지적 기법에서 보다는 더 효과를 볼 수 있는 다른 기법인 행동적이며 정서적 방법이 빈번하게 사용된다.

물론 다른 인지행동 치료자들도 내담자들이 'should'나 'must'에 도전하도록 시도하지만, 그들은 내담자의 정서적·행동적 문제의 핵심인 인지의 독특한 형태를 강조하는 REBT와는 달리, 내담자가 부정적으로 왜곡하고 있는 推論을 교정하는 경향이 있다(Yankura와 Dryden, 1994). 그러나 Ellis는 그러한 추론도 내담자의 정서적 문제 속에 연루된다는 것과 내담자에게 내재되어 있는 비합리적·당위적 사고에서부터 기인한다고 주장한다.

이처럼 정서적 장애의 원인이 바로 비합리적이고 역기능적 신념이라고 강조된 점에서, Ellis에 의해 형성된 REBT는 동시대 인지행동치료의 접근법 가운데에서 독특한 역할을 수행하였다고 볼 수 있다.

셋째, 哲學을 강조한다.

REBT는 구체적인 삶의 철학을 외현적으로 드러냄으로써, 그 고유성과 독특성을 인정받고 있는 점은 다음 두 가지이다.

하나는 정신건강적 기준에 관한 구체적인 기준을 제시한다는 점이다. 이러한 기준은 다른 어떤 심리치료 이론에서 보다는 치료적 가치들(therapeutic values), 예컨대 장기적 향락주의·용통성·자기수용 및 과학적 사고 등을 더욱 촉진할 수 있다. 그렇다는 것은 이러한 가치들은 각 개인이 생존과 행복의 기쁨을 만끽하도록 돕는 잠재가능성이 높기 때문에, ‘善한 價値’로 여길 수 있다. 그 뿐만 아니라, 그러한 기준은 건강한 삶을 위한 합리적 철학의 교리로 대치될 수도 있다.

또 하나는 지속적인 도움과 치료적 변화는 철학적 수준에서 일어난다는 점이다. 이러한 강조점이, 다른 인지행동치료를 포함한 대부분의 심리치료형태에서 언급되지 않는 특이한 점이다. 문제의 내담자에게 숙제를 통해 증상적인 안정을 경험할 수 있도록 하는 것은, 바로 추론적 수준에서 변화 즉, 철학적 수준의 변화를 성취했기 때문이라는 것을 그 예로 들 수 있다.

넷째, 심리적 장애를 다루는 自己助力的 接近을 重要시한다.

Ellis와 REBT는 부적절한 정서와 부적응적인 행동을 극복하는 과정에서 내담자의 노력에 큰 강조점을 둔다. “내담자는 연습하고 꾸준히 노력해야 한다.”는 Ellis의 言明에 따르는 사람만이 자신의 자기파괴적 철학의 지속적 변화와 이에 따른 효과를 볼 수 있다는 그의 견해 속에는, 상담자는 내담자들에게 그들을 위해서 마술적인 어떤 일을 발휘하며 문제를 어느 정도 치유한다는 사고의 어리석음을 깨우쳐 그들 자신의 비합리적 신념에 스스로 도전하도록 하는 연습을 촉진하는, 이른바 自己治療的 接近을 강력하게 示唆한다.

REBT에서 자주 사용되며, 상담자가 독립적으로 이용될 수 있게 만들어진 ‘합리적 자기조력표’ 과제물(홍경자·김선남 편역, 1996, pp. 301~302)은, 내담자가 정서적 흥분에 대해서 A와 B와 C에 관한 부분을 채워 넣으면서 비합리적 생각에 대한 논박의 시도를 구성하도록 하는 데 도움을 준다.

Ellis가 제공하는 다양한 자기조력서(self-help book)와 자가치료적 책과 청각 및 시청각 테이프를 이용한 大衆은, 상담전문가에게 전척 상담이나 자문을 받지 않고도 혼자서 스스로 그들의 정서적이고 행동적 문제들을 극복하는 데 상당한 도움을 얻고 있다.

그러나 이러한 自家治療的 接近에는 다음과 같은 제한점이 있다. 즉, 자신의 문제를 해결하기 위해서 지속적으로 연습하고 실천에 매달리도록 하는 데 많은 어려움이 따를 욕구 좌절에 대한 인내력이 낮거나(LFT), 장애가 심각한 사람들은 적절하게 훈련된 상담전문가의 도움과 자가치료적 방법을 조합하면 상당한 성공을 경험할 수 있기 때문이다.

다섯째, 상담자의 적극적이며 지시적인 위치를 강조한다.

1950년대에 만연했던 치료적 접근이 비민주적인 능동성과 지시성에 대치되는 상담자의 수동성과 비지시성에 의존하고 있었음에도 불구하고, Ellis는 자신이 상담을 할 때는 점진적으로 적극적이며 지시적인 스타일을 실험하기 시작하였다. 그는 내담자가 독특한 REBT 해석의 타당성을 제시하기 위해 사용되는 논리성과 합리성과 같은 중요한 통찰력을 습득할 준비가 되어 있는 내담자에게는, 기다릴 필요가 없다는 것을 발견하였다(박경애, 1997). Ellis(1962)는 또한 문제중심접근과 공감적 접근과의 조합 속에서 적극적이고 지시적인 상담자의 위치는, 내담자가 오히려 덜 의존하도록 도와줄 수 있음을 발견하였다. 그리고 이러한 문제중심적·공감적 두 접근을 절충하는 상담자의 지시적 행동이 오히려 내담자와의 라포형성을 촉진한다는 것은, Ellis의 관심사에 대한 여러 질문에 관한 집단구성원들의 대답 즉, “그의 내담자의 문제에 대한 완전한 집중, 수용과 관용적 철학의 옹호 그리고 내담자들이 즉각적으로 자신의 고통을 감소하기 위한 무엇을 가르쳐 주는 내용으로 구성되어 있다.”(Walton과 그의 동료들, 1992)는 데서 잘 표명되고 있다.

그리고 이미 고찰한 것처럼 REBT는 인간은 자기파괴적 비합리적 신념을 스스로 생성하고 집요하게 고착하게 하는 데도 상당한 재능이 있는 반면에, 역시 엄청난 성장잠재력이 있음을 주장한다. 따라서 내담자가 REBT를 통하여 자신의 부적응을 극복하기 위한 도구를 습득함으로써 자신들을 상담해 주는 상담자와 같이 기능할 수 있는 능력이 있다는 **自信感**을 얻기 때문에, Ellis(1979b)는 내담자가 좀더 독립적이고 합리적으로 사고할 수 있도록 적극적으로 돕는다.

여섯째, 상담자와 내담자의 관계에 관한 요소를 강조한다.

Ellis(1991)는 내담자에 대한 상담자의 적극적이고 지시적인 위치를 옹호하는 것처럼, 상담자의 극도의 따스함과 사랑의 제공을 피하라고 권유한다. 그의 견해에 의하면, 내담자는 대개 냉철한 머리와 감각이 없는 접근으로부터 심리적 문제해결의 혜택을 받을 때가 있다고 강조한다.

그러나 이것은 Ellis가 치료적 관계 내에서 치료자의 무관심을 촉진함을 의미하는 것은 아니다. 이는, 내담자와의 라포를 형성하는 이유가, Ellis의 문제에 초점을 둔 접근법이 상담자가 내담자의 정서적 곤란을 극복하도록 하는 것과 행복한 삶을 꾸리도록 하는 데 상당한 관심의 표명이 잘 된다는 것에서 뒷받침을 해준다.

특히 이러한 내담자에 대한 라포와 영향은, REBT의 무조건적 수용과 자기개방 및 유머의 사용에 의해서 더 밀접해지고 강해질 수 있음을 이미 고찰한 바 있다. 즉, 상담자가 내담자를 무조건적으로 수용할 때에는, 내담자의 總體性을 부정적으로 평가하는 것을 금지한

다. 직접 문제를 극복했던 방법에 대한 상담자 자신의 개방은, 내담자에게 문제해결에 대한 교육적 시사와 문제발생에서 오는 수치심 극복에 대한 용기를 준다. 유머사용 또한 친근성을 촉진하기 위한 도구적 역할을 하는 외에, 내담자의 비합리적 신념의 우둔성과 과장성의 노출로 개선과 변화의 계기를 줄 수도 있다.

일곱째, 重多樣式的 接近을 강조한다.

REBT 핵심 이론은, 특히 내담자의 비합리적 신념을 규정하고 말로 논박을 하는 데에 있다. 여기서 ‘言語的 論駁’이란 내담자가 지닌 비합리적 신념을 찾고 나서 지시적인 질문과 교훈적인 가르침을 조합하여 왜 비합리적 신념이 비논리적이며 현실과 일치하지 않고 도움이 되지 않는지에 관하여 보여주는 것을 뜻한다. 이러한 언어적 논박에 역점을 두고 있음에도 불구하고, REBT는 認知的이고 情緒的이고 行動的인 技法을 모두 사용할 것을 적극 권장한다. 그 이유는, 각 개인이 상당히 다른 측면에서 다양한 방법으로 그들의 비합리적 신념에 대해 공격을 받으면, 認知的 變化를 성취하는 데 커다란 성공을 거둔 임상적 경험에 근거하기 때문이다.

이와 같이 REBT는 내담자의 철학적 변화를 촉진할 수 있는 가능성을 가진 기법은 적극 선택하되, 일시적인 억제법과 내담자에 대한 과도한 사랑으로 인해 비합리적 생각을 강화하는 방법은 적극 피한다.

이상 이 REBT의 특성적 고찰이지만, REBT는 인간으로서 우리들이 인간적 조건을 지니고 있는 한, 민족이나 문화·시대를 초월해서 임상이나 교육뿐만 아니라 사회의 모든 분야에서 크게 적용되고, 또 발전될 잠재적 가능성이 매우 높은 이론 및 기법이라 할 수 있다. 뿐만 아니라, 인간은 단순한 과거의 수동적인 산물이 아닌 反決定論的인 인간관의 含意 역시 중차대하다. 즉, “의지할 마술이나 神에 의존함이 없이” 후천적인 상담이나 치료 및 불요불굴의 노력과 실천을 통해 인간의 비합리적 신념을 개선·변화시킴으로써 人間更新이 가능하다는 人本主義的 哲學 역시 우리의 공감대를 형성하기에 족하다.

특히 동양의 강한 유교적 생활철학의 영향을 받아 형성된 인간에 대한 경직된 역할기대와 가치관에서 유래되는 타인을 의식하는 體面文化와 名譽를 숭상하는 韓國人들에게, REBT는 설득력 있는 접근이 될 수 있다. 또 그것이 수용될 소지가 높다는 것은, 우리의 佛敎的 文化와도 무관할 수 없다. 즉, 인간 고뇌의 근본 원인이 三毒인 貪·嗔·痴 내지 執着에 있다는 불교적 관점인 것이다.

그러나 REBT의 이론이나 기법은 自我가 발달한 歐美의 역사적·문화적 기반 위에서 비로소 성립된 것이라는 느낌을 전혀 지울 수 없다. 그러기에 이들을 한국적인 문화와 전통

위에서 배양된 自我에 가장 적합한 형태로 그 長點을 최대한으로 살리는 길을 찾는 일이, 우리들에게 부과된 緊要한 課題라 할 수 있다. 즉, 合理性과 感情이 결들인 한국적인 기법과 인간관계에 관한 연구가 宿題라 할 수 있다.

참 고 문 헌

- 고명규(1995). FRANKL의 의미요법에 관한 일고찰, 학생생활연구, 제16집, 제주대학교.
- _____ (1997). 의사교류분석적 상담에 관한 이론적 접근, 학생생활연구, 제18집, 제주대학교.
- 김남성(1989). 교육심리학. 서울 : 교육과학사.
- 김충기·김현옥(공역)(1993). 상담과 심리치료의 원리와 실제. 서울 : 성원사.
- 박성수(1986). 생활지도. 서울 : 정민사.
- _____ (1993). 상담이론. 서울 : 한국방송통신대학 출판부.
- 박경애(1997). 인지·정서·행동치료. 서울 : 학지사.
- 윤순임 외 14인(1995). 현대상담·심리치료의 이론과 실제. 서울 : 중앙적성출판사.
- 이성진(1972). 학교에서의 행동수정. 서울 : 배영사.
- 이형득 외(1987). 상담의 이론적 접근. 서울 : 형설출판사.
- _____ (편)(1992). 상담이론. 서울 : 교육과학사.
- 이장호·김정희(1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울 : 법문사.
- 장혁표·신경일(공역)(1993). 상담과 심리치료의 이론 및 실제. 서울 : 교육과학사.
- 정인석(1991). 상담심리학의 기초이론. 서울 : 대왕사.
- KBS-TV. “이것이 人生이다”. 1997. 12. 25.
- 한국대학상담학회(편)(1993). 상담의 이론과 실제. 서울 : 중앙적성출판사.
- 홍경자·김선남(편역)(1996). 화가 날 때 읽는 책. 서울 : 학지사.
- Bandura, A.(1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Belkin, G. S.(1981). Practical counseling in the schools. 2nd. ed. Dubugue, Iowa : W. C. Brown.
- Corey, G.(1986). Theory and practice of counseling and psychotherapy. 3rd. ed. calif. : Brooks/cole.
- Dryden, W., & DiGiuseppe, R.(1990). A primer on rational-emotive therapy.

Champaign, I. L. : Research Press.

- Ellis, A.(1962). Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus, NJ : Citadel.
- Ellis, A.(1967). Rational-emotive psychotherapy. In D. Arbuckle(Ed.), Counseling and psychotherapy. N. Y. : McGraw-Hill.
- Ellis, A.(1974). Disputing irrational beliefs(DIBS). N. Y. : Institute for Rational Living.
- Ellis, A.(1979a). The Theory of rational-emotive therapy. In A. Ellis & J. Whiteley (Eds.), Theoretical and empirical foundation of rational emotive therapy. Monterey, Calif. : Brooks/Cole.
- Ellis, A.(1979b). The rational-emotive approach to counseling. In H. M. Jr. Burks & B. Steffire(Ed.), Theories of counseling, N. Y. : McGraw-Hill.
- Ellis, A.(1979c). Rational-emotive therapy. In R. J. Corsini(Ed.), Current psychotherapies(2nd ed). Itasca, Ill. : F. E. Peacock.
- Ellis, A.(1984). Rational-emotive therapy. In R. Corsini(Ed.), Current psychotherapies (3rd ed.), Itasca, Ill. : F. E. Peacock.
- Ellis, A.(1991). Using RET effectively in Bernard, M. Using Rational Emotive Therapy Effectively(1991). Plenum press ; London. pp. 1~33.
- Hendricks, G.(1977). What do I do after they tell me how they feel? Personnel and Guidance Journal, 55, 5, 249~52.
- Ellis, A., & Harper, R. A.(1975). A new guide to rational living. North Hollywood, CA : Wilshire Books.
- Ellis, A., & Grieger, R.(1977). Handbook of rational-emotive therapy. Vol. 2. N. Y. : Springer.
- Ellis, A., & Abrahms, E.(1978). Brief psychotherapy in medical and health practice. N. Y. : Springer Publishing Co.
- Walen, S., DiGiuseppe, R., Dryden, W.(1992). A practitioner's guide to rational emotive therapy. N. Y. : Oxford University Press.
- Yankura, J., & Dryden, W.(1994). Albert Ellis. Sage Publications.
- 國分康孝(1983). カウンセリングの理論. 日本 : 誠信書房.
- 野島一彦(編)(1995). 臨床心理學への招待. 日本 : ミネルヴァ書房.
- 伊藤隆二(1994). 心理治療法 ハンドブック. 日本 : 福村出版.