

성인진로상담 가이드 이론편

목차

I

I. 성인학습자 상담 매뉴얼 개발의 배경

1. 상담 매뉴얼 개발의 목적	7
2. 성인학습자 상담의 필요성	9

II

II. 이론적 배경

1. 성인학습자의 특성	13
1.1 성인학습자의 발달적 특성	13
1.2 성인학습자의 진로적 특성	14
1.3 성인학습자의 학습적 특성	17
1.4 성인학습자의 심리·사회적 특성	20
2. 상담 매뉴얼 개발의 요구	23
2.1 평생교육진흥 기본계획(2023-2027년)의 요구	23
2.2 성인학습자 상담자 요구	29
3. 성인상담 이론	39
3.1 성인상담 이해	39
3.2 성인상담 과정	51
3.3 인지행동치료	61



3.4 해결중심상담	69
3.5 동기면담	74
3.6 단기상담	77
3.7 단회상담	83
4. 진로상담 이론	93
4.1 성인 진로발달	93
4.2 진로상담 이론	95
5. 상담 영역별 주요 문제	121
5.1 진로상담	122
5.2 학습상담	138
5.3 심리상담	155

III. 상담 매뉴얼의 개발

1. 상담 매뉴얼 개요	175
1.1 상담 매뉴얼의 목적	175
1.2 상담 매뉴얼 활용 대상	176
2. 상담 매뉴얼의 개발과정	177
3. 상담 매뉴얼의 구성	178



3.1 상담 매뉴얼의 구성	178
3.2 진로상담	182
3.3 학습상담	184
3.4 심리상담	186

IV. 매뉴얼의 활용

1. 상담현장에서의 활용	189
2. 상담자 교육 및 훈련	193
3. 제언	195

부록	198
-----------------	------------

참고문헌	203
-------------------	------------

I

성인학습자 상담 매뉴얼 개발의 배경

1. 상담 매뉴얼 개발의 목적
2. 성인학습자 상담의 필요성

1. 상담 매뉴얼 개발의 목적

급변하는 사회 환경과 기술 혁신의 가속화로 인해 평생학습의 중요성이 그 어느 때보다 강조되고 있다. 이러한 시대적 요구에 부응하여, 제5차 평생교육진흥 기본계획(2023년~2027년)은 '누구나 누리는 맞춤형 평생학습'이라는 비전을 제시하고 있다. 이 계획의 핵심 요소 중 하나로, 성인 학습자를 위한 전문적이고 체계적인 상담 지원의 필요성이 대두되었다. 이에 따라 성인학습자 상담매뉴얼의 개발이 추진되고 있으며, 이는 평생학습 정책의 효과적인 실행과 성인학습자들의 성공적인 학습 경험을 지원하기 위한 중요한 도구로 인식되고 있다. 본 글에서는 이러한 성인학습자 상담매뉴얼 개발의 배경과 목적에 대해 상세히 살펴보고자 한다. 제5차 평생교육진흥 기본계획(2023년~2027년)을 토대로 한 성인학습자 상담매뉴얼 개발의 배경과 목적을 더 자세히 설명하면 다음과 같다.

성인학습자 상담매뉴얼 개발의 배경은 우리 사회가 직면한 여러 도전과 변화에 있다.

첫째, 급격한 기술 혁신과 디지털 전환으로 인해 지속적인 역량 개발의 필요성이 증대되고 있다. 특히, 인공지능(AI) 발달 등 기술혁신에 따른 지식의 폭발적 증가로 인해 학습이 평생에 걸쳐 지속되어야 한다는 인식이 확산되고 있다.

둘째, 인구구조의 변화와 생산연령인구의 감소에 대응하기 위해 성인의 역량 향상이 국가적 과제로 대두되고 있다. 우리나라는 국민의 80% 이상이 25세 이상 성인이므로, 성인기 역량향상 정책이 국가 성장동력의 핵심이 되고 있다.

셋째, 평생학습에 대한 국민적 요구가 증가하고 있다. 4차 산업혁명 시대에 맞춰 누구나 자신의 지식과 기술을 평생학습을 통해 계속 향상할 수 있는 정책이 필요하다는 인식이 확산되고 있다.

넷째, 3050 생애도약기 평생학습 지원 정책의 일환으로, 30~50대 국민을 대상으로 하는 맞춤형 상담 지원의 필요성이 대두되었다. 이 연령대는 경력 전환, 재취업, 자기계발 등 다양한 학습 요구를 가지고 있어 전문적인 상담 지원이 필요하다.

다섯째, 평생학습 참여에 있어 소득, 학력 등에 따른 격차가 존재하며, 이를 해소하기 위한 맞춤형 지원이 요구되고 있다. 특히, 저소득층, 저학력자 등 취약계층에 대한 집중적인 상담 지원이 필요한 상황이다.

이러한 다양한 배경 요인들은 성인학습자를 위한 체계적이고 전문적인 상담 지원의 필요성을 부각시키고 있다. 따라서 이러한 사회적 요구와 정책적 방향성을 반영하여, 성인학습자 상담매뉴얼 개발의 구체적인 목적이 설정되었다. 이 매뉴얼은 단순히 상담 기술을 제공하는 데 그치지 않고, 평생학습 정책의 효과적인 실행과 성인학습자의 실질적인 성장을 지원하는 종합적인 도구로서 그 역할이 기대된다.

이에 따른 상담매뉴얼 개발의 주요 목적은 다음과 같다.

첫째, 성인학습자들의 평생학습 참여를 촉진하고 지속성을 높이는 것이다. 상담을 통해 학습자들의 내적 동기를 강화하고, 학습의 가치와 필요성을 인식하도록 돕는다.

둘째, 학습자 개개인의 특성과 요구에 맞는 맞춤형 학습 경로를 설계하도록 지원하는 것이다. 이는 개인의 학습 스타일, 경력 목표, 생활 여건 등을 종합적으로 고려한 개별화된 학습 계획 수립을 의미한다.

셋째, 학습 과정에서 발생할 수 있는 다양한 장애요인을 극복하는 데 필요한 지원을 제공하는 것이다. 시간 관리의 어려움, 학습 부담감, 기술적 문제 등 성인학습자들이 겪는 다양한 어려움에 대한 해결 방안을 제시한다.

넷째, 성인학습자의 자기주도적 학습 능력을 향상시키는 것이다. 학습 목표 설정, 학습 전략 수립, 자기 평가 등 자기주도학습에 필요한 skills을 개발하도록 돕는다.

다섯째, 평생학습 정책의 효과적인 실행을 지원하는 것이다. 제5차 평생교육진흥 기본계획에서 제시하는 '누구나 누리는 맞춤형 평생학습' 비전을 실현하는 데 기여한다.

여섯째, 성인학습자 상담의 질적 향상을 도모하는 것이다. 표준화된 매뉴얼을 통해 일관성 있고 전문적인 상담 서비스를 제공할 수 있게 한다.

일곱째, 평생학습 참여의 사회경제적 격차를 해소하는 데 기여하는 것이다. 취약계층에 대한 맞춤형 상담 지원을 통해 평생학습 참여의 형평성을 제고한다.

이러한 배경과 목적을 바탕으로 개발되는 성인학습자 상담매뉴얼은 대학, 시도평생교육진흥원 등에 설치될 성인학습진로상담센터에서 활용될 수 있다. 이를 통해 전문 상담사들이 체계적이고 효과적인 상담 서비스를 제공할 수 있게 되며, 궁극적으로 성인학습자들의 성공적인 평생학습 경험을 지원하고 국가의 인적 자원 개발에 기여할 것으로 기대된다.

2. 성인학습자 상담의 필요성

제5차 평생교육진흥 기본계획(2023년~2027년)은 '누구나 누리는 맞춤형 평생학습'이라는 비전 아래, 국민의 지속적인 역량 개발과 삶의 질 향상을 위한 다양한 정책 방향을 제시하고 있다. 이 계획에서 강조하는 핵심 요소 중 하나는 성인학습자를 위한 전문적이고 체계적인 상담 지원이다. 급변하는 사회 환경과 기술 혁신의 가속화로 인해 평생학습의 중요성이 그 어느 때보다 부각되는 가운데, 성인학습자들의 다양한 요구와 특성에 맞는 맞춤형 지원의 필요성이 대두되고 있다. 이에 본 글에서는 제5차 평생교육진흥 기본계획을 바탕으로 성인학습자 상담의 필요성을 다각도로 살펴보고자 한다. 이를 통해 성인학습자 상담이 평생학습 정책의 효과적인 실행과 성인학습자들의 성공적인 학습 경험을 지원하는 데 어떻게 기여할 수 있는지 탐색할 것이다.

제5차 평생교육진흥 기본계획에 따른 성인학습자 상담의 필요성은 다음과 같다.

- 급변하는 사회경제적 환경에 대응하기 위해서다. 4차 산업혁명, 디지털 전환 등으로 인해 직업 세계가 빠르게 변화하고 있으며, 이에 따라 성인들의 지속적인 역량 개발이 필수적이다. 상담을 통해 이러한 변화에 적응하고 새로운 기회를 찾을 수 있도록 지원할 수 있다.
- 성인학습자의 다양한 특성과 요구를 고려한 맞춤형 지원이 필요하기 때문이다. 성인학습자들은 연령, 학력, 직업, 학습 목적 등에서 매우 다양한 배경을 가지고 있어, 획일화된 접근으로는 효과적인 지원이 어렵다. 개별화된 상담을 통해 각 학습자의 특성에 맞는 학습 경로를 설계할 수 있다.
- 학습 장벽을 극복하기 위해서다. 성인학습자들은 시간 부족, 경제적 부담, 학습에 대한 두려움 등 다양한 장애요인에 직면한다. 상담을 통해 이러한 장벽을 식별하고 극복 전략을 수립할 수 있다.
- 학습 동기를 강화하고 유지하기 위해서다. 많은 성인학습자들이 초기에는 높은 학습 의지를 보이지만, 시간이 지나면서 동기가 저하되는 경우가 많다. 지속적인 상담 지원을 통해 학습 동기를 유지하고 강화할 수 있다.
- 자기주도적 학습 능력을 개발하기 위해서다. 성인학습에서는 학습자 스스로 학습을 계획하고 실행하는 능력이 중요하다. 상담을 통해 이러한 자기주도학습 기술을 개발하고 향상시킬 수 있다.

- 학습 성과를 향상시키기 위해서다. 적절한 학습 전략의 선택, 시간 관리, 학습 자원의 효과적 활용 등에 대한 상담 지원은 학습 성과 향상에 직접적으로 기여할 수 있다.
- 생애주기에 따른 전환기 지원을 위해서다. 특히 30~50대 성인들은 경력 전환, 은퇴 준비 등 인생의 중요한 전환기를 겪게 되는데, 이 시기에 적절한 상담 지원이 필요하다.
- 평생학습 참여의 형평성을 제고하기 위해서다. 저소득층, 저학력자 등 취약계층은 평생학습 참여에 더 많은 어려움을 겪는다. 이들을 위한 맞춤형 상담 지원은 교육 격차 해소에 기여할 수 있다.
- 국가 인적 자원 개발을 위해서다. 개인의 역량 향상은 궁극적으로 국가 경쟁력 제고로 이어진다. 체계적인 성인학습자 상담은 국가 차원의 인적 자원 개발 전략의 중요한 부분이 될 수 있다.
- 평생학습 정책의 효과적인 실행을 위해서다. 상담은 정책과 학습자를 연결하는 중요한 매개체 역할을 한다. 정책의 취지와 내용을 학습자에게 효과적으로 전달하고, 반대로 학습자의 요구를 정책에 반영하는 데 상담이 중요한 역할을 할 수 있다.
- 디지털 리터러시 향상을 위해서다. 디지털 기술의 급속한 발전으로 인해 많은 성인학습자들이 디지털 격차를 경험하고 있다. 상담을 통해 개인의 디지털 역량을 평가하고, 필요한 기술을 습득할 수 있는 맞춤형 학습 계획을 수립할 수 있다.
- 심리적 안녕과 정신 건강 지원을 위해서다. 학습 과정에서 겪는 스트레스, 불안, 자신감 부족 등의 심리적 문제는 학습 성과에 큰 영향을 미친다. 상담을 통해 이러한 심리적 장벽을 극복하고 정서적 안정을 도모할 수 있다.
- 지역사회와 연계한 학습 기회 창출을 위해서다. 상담은 개인의 학습 요구와 지역사회의 자원을 연결하는 중요한 역할을 할 수 있다. 이를 통해 지역 특성에 맞는 맞춤형 학습 기회를 제공하고, 지역 발전에 기여할 수 있다.
- 글로벌 역량 강화를 위해서다. 국제화 시대에 필요한 언어 능력, 문화적 이해력 등을 개발하기 위한 맞춤형 학습 계획을 상담을 통해 수립할 수 있다.

- 은퇴 후 삶의 질 향상을 위해서다. 평균 수명 연장으로 은퇴 후의 삶이 길어지고 있다. 상담을 통해 은퇴 준비와 은퇴 후 생활에 필요한 학습 계획을 수립하고 실행할 수 있도록 지원할 수 있다.
- 4차 산업혁명 시대의 신기술 적응을 위해서다. AI, 빅데이터, IoT 등 신기술에 대한 이해와 활용 능력은 현대 사회에서 필수적이다. 상담을 통해 개인의 직무나 관심사에 맞는 신기술 학습 로드맵을 제시할 수 있다.
- 일-학습-삶의 균형 유지를 위해서다. 성인학습자들은 학습과 함께 직장, 가정 등 다양한 역할을 수행해야 한다. 상담을 통해 이러한 다중 역할 간의 균형을 유지하면서 효과적으로 학습을 진행할 수 있는 전략을 개발할 수 있다.

이러한 다양한 필요성을 고려할 때, 성인학습자를 위한 체계적이고 전문적인 상담 지원은 평생 학습 사회 실현을 위한 필수적인 요소라고 할 수 있다. 특히, 이러한 복잡하고 다양한 상담 요구에 효과적으로 대응하기 위해서는 체계적이고 표준화된 상담 매뉴얼의 개발이 시급하다.

상담 매뉴얼 개발의 필요성은 다음과 같다.

첫째, 일관성 있는 상담 서비스 제공을 위해서다. 표준화된 매뉴얼은 상담사들이 일관된 품질의 서비스를 제공할 수 있도록 돕는다.

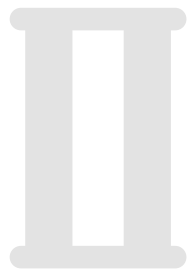
둘째, 상담사의 전문성 향상을 위해서다. 체계적인 매뉴얼은 상담사들의 역량 개발과 지속적인 학습을 지원한다.

셋째, 다양한 상담 상황에 대한 효과적 대응을 위해서다. 성인학습자들의 다양한 요구와 상황에 맞는 상담 전략과 기법을 제시할 수 있다.

넷째, 상담 과정의 효율성 증대를 위해서다. 잘 구조화된 매뉴얼은 상담 과정을 더욱 효율적으로 만들어 더 많은 학습자들에게 서비스를 제공할 수 있게 한다.

다섯째, 상담 성과의 평가와 개선을 위해서다. 표준화된 매뉴얼을 바탕으로 상담 성과를 체계적으로 평가하고, 이를 통해 지속적인 개선이 가능하다.

따라서, 성인학습자 상담의 다양한 필요성을 충족시키고 그 효과를 극대화하기 위해서는 전문적이고 포괄적인 상담 매뉴얼의 개발이 필수적이다. 이는 평생교육 정책의 효과적인 실행과 성인 학습자들의 성공적인 학습 경험을 보장하는 데 중요한 역할을 할 것이다.



이론적 배경

1. 성인학습자의 특성
2. 상담 매뉴얼 개발의 요구
3. 성인상담 이론
4. 진로상담 이론
5. 상담 영역별 주요 문제

1. 성인학습자의 특성

1.1 성인학습자의 발달적 특성

성인학습자의 발달적 특성은 그들의 신체적, 인지적, 정서적, 사회적 발달 단계를 반영하며, 이는 학습 경험과 과정에 중요한 영향을 미친다. 성인기의 발달은 청소년기나 아동기와는 다른 독특한 특성을 보이며, 이를 이해하는 것은 효과적인 성인교육을 위해 필수적이다.

신체적 발달 측면에서, 성인기에는 신체적 능력이 점진적으로 변화한다. Bee와 Björklund(2008)에 따르면, 시력, 청력, 체력 등의 감소가 나타날 수 있으며, 이는 학습 환경과 방법에 영향을 미칠 수 있다. 그러나 이러한 변화는 개인차가 크며, 적절한 관리와 훈련을 통해 유지되거나 개선될 수 있다.

인지적 발달 측면에서, 성인의 인지 능력은 질적으로 변화한다. Sternberg(1997)의 삼원지능 이론에 따르면, 성인기에는 경험적 지능과 맥락적 지능이 발달한다. 또한, Perry(1970)의 인지 발달 이론에 따르면, 성인기에는 상대주의적 사고와 통합적 사고가 발달한다. 이는 복잡한 문제 해결과 비판적 사고 능력의 향상으로 이어진다.

정서적 발달 측면에서, Erikson(1963)의 심리사회적 발달 이론은 성인기에 친밀감 대 고립감, 생산성 대 침체성, 자아통합 대 절망감의 단계를 경험한다고 설명한다. 이러한 정서적 발달 과정은 학습 동기와 목표 설정에 영향을 미친다.

사회적 발달 측면에서, Levinson(1986)은 성인기에 다양한 사회적 역할과 책임이 증가한다고 주장한다. 직업, 가정, 지역사회에서의 역할이 확장되며, 이는 학습의 목적과 내용에 영향을 준다. 또한, 사회적 네트워크의 변화와 확장이 이루어진다.

성인기의 발달과업과 관련하여, Havighurst(1972)는 성인기를 초기, 중기, 후기로 구분하고 각 시기별 주요 발달과업을 제시했다. 초기 성인기(18-35세)의 주요 발달과업으로는 직업 선택과 준비, 배우자 선택, 가정 꾸리기 등이 있다. 중기 성인기(35-60세)에는 시민으로서의 책임 수행, 자녀 양육, 직업에서의 성취 등이 주요 과업이다. 후기 성인기(60세 이후)에는 은퇴에 대한 적응, 건강 유지, 죽음에 대한 수용 등이 중요한 발달과업이 된다. 이러한 발달과업은 성인학습자의 학습

동기와 내용에 직접적인 영향을 미친다.

경험의 축적과 통합 측면에서, Kolb(2014)는 성인학습자가 풍부한 삶의 경험을 가지고 있으며, 이를 학습에 통합하는 능력이 발달한다고 설명한다. 이는 경험학습과 반성적 사고의 기반이 된다.

자아개념의 발달 측면에서, Knowles 등(2015)은 성인기에 자아개념이 더욱 안정화되고 독립적으로 발달한다고 주장한다. 이는 자기주도적 학습과 내적 동기 부여에 중요한 영향을 미친다.

이러한 발달적 특성들은 서로 상호작용하며 성인학습자의 학습 경험을 형성한다. 따라서 성인 교육자는 이러한 특성과 발달과업을 고려하여 학습 환경을 조성하고, 교육 방법을 선택해야 한다. 예를 들어, 경험을 활용한 학습 방법, 자기주도적 학습 기회 제공, 다양한 인지 능력을 활용하는 과제 설계, 그리고 각 발달 단계의 과업과 연계된 학습 내용 구성 등이 효과적일 수 있다.

1.2 성인학습자의 진로적 특성

1.3.1 성인학습자의 진로관련 호소문제

성인학습자의 진로 관련 호소 내용은 다양한 특성을 보인다. 먼저, 많은 성인학습자들은 현재 직업에 대한 불만족이나 경력 전환의 욕구를 표현한다(Super et al., 1996). 이들은 자신의 적성과 흥미에 맞는 새로운 직업을 찾고자 하는 경향이 있다. 또한, 급변하는 직업 환경에 적응하기 위한 새로운 기술 습득의 필요성을 호소하는 경우가 많다(Blustein, 2006).

성인학습자들은 종종 일과 삶의 균형에 대한 고민을 표현한다. 가정과 직장에서의 역할 갈등, 시간 관리의 어려움 등이 주요 호소 내용이 될 수 있다(Hall, 2002). 더불어 경제적인 안정성에 대한 우려도 빈번히 언급된다. 특히 중년 이후의 성인학습자들은 은퇴 준비와 관련된 진로 고민을 호소하는 경향이 있다(Kim & Hall, 2013).

자아실현과 개인적 성장에 대한 욕구도 성인학습자의 중요한 진로 관련 호소 내용이다. 많은 성인 학습자들이 자신의 잠재력을 최대한 발휘하고 의미 있는 일을 하고자 하는 욕구를 표현한다(Savickas, 2011). 이와 함께 사회적 기여와 봉사에 대한 관심을 호소하는 경우도 있다.

마지막으로, 성인학습자들은 진로 결정에 있어서의 불확실성과 두려움을 호소하기도 한다. 이는

특히 큰 변화를 앞둔 시기에 더욱 두드러지며, 이에 대한 심리적 지원의 필요성을 표현하는 경우가 많다(Krumboltz, 2009). 이러한 다양한 호소 내용을 이해하고 적절히 대응하는 것이 성인학습자를 위한 진로 상담에서 중요한 과제가 된다.

1.2.2 성인학습자의 진로적 특성

성인학습자의 진로 특성은 청소년이나 초기 성인들과는 다른 독특한 면모를 보인다. 첫째, 성인 학습자의 진로 발달은 비선형적이고 순환적인 특성을 가진다(Super et al., 1996). 이들은 종종 여러 번의 직업 전환을 경험하며, 이 과정에서 지속적인 학습과 적응이 요구된다. 이는 진로정체감 발달에도 영향을 미치며, Fadjukoff 등(2005)의 연구에 따르면 성인학습자의 진로정체감은 지속적으로 재구성되는 특성을 보인다.

둘째, 성인학습자의 진로 결정은 다양한 생활 영역을 고려한 통합적 과정이다(Savickas, 2005). 직업적 요인뿐만 아니라 가족, 건강, 여가 등 다양한 삶의 영역이 진로 결정에 영향을 미친다. 이러한 특성은 진로탐색행동에도 반영되어, Zikic과 Klehe(2006)의 연구에서 밝혀진 바와 같이 성인학습자들은 보다 폭넓고 다각적인 진로탐색을 수행하는 경향이 있다.

셋째, 경험과 축적된 기술이 중요한 자산이 된다(Krumboltz, 2009). 성인학습자는 이전의 직업 경험과 습득한 기술을 새로운 진로에 적용하는 경향이 있다. Betz와 Hackett(2006)의 연구에 따르면, 이는 진로의사결정 효능감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며, 많은 성인학습자들이 높은 수준의 진로의사결정 효능감을 보인다.

넷째, 자아실현과 의미 추구가 중요한 진로 동기가 된다(Blustein, 2006). 많은 성인학습자들이 단순한 경제적 이유를 넘어 개인적 성장과 사회적 기여를 추구한다. Hirschi와 Läge(2007)의 연구는 이러한 특성이 진로준비도와 밀접한 관련이 있음을 보여주며, 성인학습자들은 자신의 가치와 목표에 부합하는 진로를 위해 적극적인 준비 행동을 보이는 경향이 있다.

다섯째, 진로 전환 시 심리적, 경제적 위험을 더 크게 인식한다(Hall, 2002). 이로 인해 진로 결정 과정에서 더 신중하고 계획적인 접근을 하는 경향이 있다. Lent 등(2000)의 연구에서 밝혀진 바와 같이, 이는 진로장벽지각과 관련되며, 성인학습자들은 경제적 부담, 시간 제약, 가족 책임 등을 주요 진로장벽으로 인식하는 경향이 있다.

마지막으로, 일-삶의 균형에 대한 고려가 중요하다(Kim & Hall, 2013). 성인학습자는 직업적 성공과 함께 개인 생활의 질을 동시에 고려하는 경향이 있다. Savickas와 Porfeli(2012)의 연구는 이러한 특성이 진로적응성과 밀접한 관련이 있음을 보여주며, 성인학습자들은 변화하는 직업 환경과 개인적 상황에 유연하게 대응하는 능력을 발달시키는 경향이 있다.

이러한 특성들은 성인학습자의 진로 상담에 있어 중요한 고려사항이 되며, 개별화된 접근의 필요성을 강조한다.

1.3 성인학습자의 학습적 특성

1.3.1 성인학습자의 학습관련 호소문제

성인학습자들은 학습 과정에서 다양한 어려움과 고민을 호소한다. 먼저, 많은 성인학습자들이 시간 관리의 어려움을 표현한다(Knowles et al., 2015). 일, 가정, 학업 등 여러 역할을 병행하면서 효과적으로 학습 시간을 확보하는 것에 대한 고민이 크다. 또한, 학습 방법에 대한 불안감을 호소하는 경우가 많다(Merriam & Bierema, 2013). 오랜 기간 정규 교육을 받지 않은 경우, 학습 기술이나 전략에 대한 자신감 부족을 경험한다.

많은 성인학습자들이 새로운 기술, 특히 정보 기술 습득의 어려움을 호소한다(Cercone, 2008). 급변하는 기술 환경에 적응하고 이를 학습에 활용하는 데 어려움을 느끼는 경우가 많다. 또한, 학업 스트레스와 불안감도 주요 호소 문제 중 하나이다(Kasworm, 2008). 젊은 학습자들과의 비교, 학업 성취에 대한 부담감 등이 이러한 스트레스의 원인이 된다.

경제적 부담도 성인학습자들이 자주 언급하는 문제이다(Deggs, 2011). 학비와 생활비를 동시에 해결해야 하는 부담이 학습 지속에 장애가 될 수 있다.

학습 동기 부족과 유지의 어려움도 중요한 호소 문제이다(Wlodkowski & Ginsberg, 2017). 많은 성인학습자들이 초기의 학습 열정을 지속적으로 유지하는 데 어려움을 겪는다. 특히 장기간의 학습 과정에서 동기가 저하되는 경험을 하며, 이는 학습 중단으로 이어질 수 있는 위험 요소가 된다.

더불어, 학습 이후의 실질적 효용성에 대한 불안감도 자주 표현된다(Roths et al., 2017). 많은 성인학습자들이 현재의 학습이 미래의 직업 전망이나 개인적 성장에 실제로 도움이 될지에 대해 의구심을 가진다. 이러한 불확실성은 학습 동기와 지속성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

이러한 다양한 호소 문제들은 서로 연관되어 있으며, 성인학습자의 학습 경험 전반에 복합적으로 영향을 미친다. 따라서 이러한 문제들을 종합적으로 이해하고 해결하는 접근이 필요하다.

1.3.2 성인학습자의 학습적 특성

성인학습자의 학습적 특성은 그들의 생애 경험과 발달 단계를 반영하며, 청소년이나 초기 성인 학습자와는 구별되는 특징을 보인다. 앞서 살펴본 학습 관련 호소 문제들은 이러한 특성과 밀접하게 연관되어 있다. 다음은 성인학습자의 주요 학습적 특성이다.

첫째, 성인학습자는 자기주도적 학습 성향을 가진다(Knowles et al., 2015). 이들은 자신의 학습 목표를 설정하고 학습 과정을 관리하는 데 있어 높은 자율성을 보인다. 하지만 이러한 자기주도성은 때로 학습 유지의 어려움으로 이어질 수 있다.

둘째, 경험을 중요한 학습 자원으로 활용한다(Kolb, 2014). 성인학습자는 자신의 풍부한 삶의 경험을 새로운 학습과 연결 짓는 경향이 있다. 이는 학습의 실용성과 적용 가능성에 대한 기대로 이어진다.

셋째, 문제 중심적이고 즉각적인 적용을 중시한다(Merriam & Bierema, 2013). 실제 생활이나 직업에 곧바로 적용할 수 있는 실용적인 지식을 선호한다. 이는 학습 이후의 효용성에 대한 관심과 연결된다.

넷째, 내적 동기가 학습의 주요 원동력이 된다(Wlodkowski & Ginsberg, 2017). 자아실현, 직업적 성장 등 개인적 목표 달성을 위해 학습에 참여하는 경향이 있다. 그러나 이러한 내적 동기는 외부 요인에 의해 쉽게 약화될 수 있어, 동기 유지가 중요한 과제가 된다.

다섯째, 다양한 역할과 책임으로 인해 시간 관리가 중요하다(Cercone, 2008). 효율적인 학습을 위해 시간을 효과적으로 활용하는 능력이 필요하다. 이는 학습 지속성과 직접적으로 연관된다.

여섯째, 학습 스타일과 선호도가 명확하다(Kolb, 2014). 오랜 경험을 통해 자신에게 맞는 학습 방법을 인지하고 있는 경우가 많다. 그러나 새로운 학습 환경에 적응해야 할 때 이는 도전이 될 수 있다.

일곱째, 학습의 실용성과 관련성을 중시한다(Rothes et al., 2017). 학습 내용이 실제 삶이나 직업에 어떻게 적용될 수 있는지에 대해 큰 관심을 가진다. 이는 학습 동기와 지속성에 큰 영향을 미친다.

여덟째, 성인학습자는 학습에 대한 불안감과 자신감 부족을 경험할 수 있다(Kasworm, 2008).

특히 오랜 기간 정규 교육을 받지 않은 경우, 학습 능력에 대한 의구심이 생길 수 있으며, 이는 학습 동기와 성과에 영향을 미칠 수 있다.

아홉째, 성인학습자의 학습 동기는 내재적 동기와 외재적 동기의 복합적 작용으로 나타난다(Ryan & Deci, 2000). 내재적 동기는 학습 자체에 대한 흥미와 만족감에서 비롯되며, 외재적 동기는 승진, 자격증 취득 등 외부적 보상에 의해 유발된다. 성인학습자들은 이 두 가지 동기를 모두 가지고 있으며, 상황에 따라 그 비중이 달라질 수 있다.

열째, 성인학습자들은 뚜렷한 목표 지향성을 보인다(Dweck & Leggett, 1988). 이들은 학습을 통해 달성하고자 하는 명확한 목표를 가지고 있으며, 이는 학습 과정에서의 선택과 노력에 영향을 미친다. 목표 지향성은 학습 성과와 만족도에 중요한 영향을 미치는 요인이 된다.

열한째, 자기결정성이 학습 참여와 지속에 중요한 역할을 한다(Deci & Ryan, 2008). 성인학습자들은 학습에 대한 자율성, 유능감, 관계성의 욕구를 충족시키고자 하며, 이러한 욕구의 만족 정도가 학습 동기와 성과에 영향을 미친다.

열두째, 학습가치에 대한 인식이 학습 참여와 지속에 중요한 영향을 미친다(Eccles & Wigfield, 2002). 성인학습자들은 학습의 개인적, 직업적, 사회적 가치를 고려하며, 이러한 가치 인식이 학습 동기와 노력 투입의 정도를 결정한다.

마지막으로, 학습지속성은 성인학습자의 중요한 특성 중 하나이다(Rovai, 2003). 다양한 역할과 책임, 그리고 여러 장애 요인에도 불구하고 학습을 지속하는 능력은 성인학습자의 성공적인 학습 경험에 핵심적인 요소가 된다. 학습지속성은 앞서 언급한 여러 요인들(동기, 목표 지향성, 자기결정성, 학습가치 인식 등)의 복합적인 작용 결과로 나타난다.

이러한 특성들은 성인학습자를 위한 교육 프로그램 설계와 학습 지원 전략 수립에 중요한 고려 사항이 된다. 특히 학습 동기 유지, 실용적 학습 내용 제공, 시간 관리 지원, 그리고 자신감 향상을 위한 전략이 필요하다.

1.4 성인학습자의 심리·사회적 특성

1.4.1 성인학습자의 심리·사회 관련 호소문제

성인학습자들은 학습 과정에서 다양한 심리사회적 문제를 호소한다. 먼저, 많은 성인학습자들이 역할 갈등과 스트레스를 경험한다(Kasworm, 2008). 학습자, 직장인, 부모 등 다중 역할을 수행하면서 발생하는 갈등과 부담감을 호소한다. 이러한 다중 역할로 인한 스트레스는 학업 성취와 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Giancola et al., 2009).

자아정체성의 변화와 관련된 불안감을 표현하는 경우가 많다(Merriam et al., 2007). 새로운 학습 경험이 기존의 자아 개념에 도전을 줄 때 혼란을 겪을 수 있다. 이 과정에서 자아존중감의 변화를 경험하며, 때로는 낮은 자아존중감으로 인한 어려움을 호소하기도 한다(Mruk, 2013).

많은 성인학습자들이 사회적 지지 부족을 호소한다(O'Neill & Thomson, 2013). 가족, 친구, 직장 동료들로부터 충분한 이해와 지원을 받지 못하는 경우가 있다. 또한, 젊은 학습자들과의 세대 차이로 인한 소외감을 경험하기도 한다(Ross-Gordon, 2011). 학습 환경에서 나이 차이로 인한 불편함이나 소통의 어려움을 느낄 수 있다. 이러한 대인관계의 어려움은 학습 동기와 성과에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Kasworm, 2005).

경제적 압박과 관련된 스트레스도 주요 호소 문제 중 하나이다(Deggs, 2011). 학비와 생활비 부담, 그리고 이로 인한 심리적 압박감을 경험한다. 또한, 학업-직장-가정 생활의 균형 유지에 대한 어려움을 호소하는 경우가 많다(Forrest & Peterson, 2006). 여러 영역에서의 요구를 동시에 충족시키는 데 어려움을 겪는다.

성취에 대한 높은 기대와 실패에 대한 두려움을 호소하는 경우도 있다(Rothes et al., 2017). 자신의 학업 성과에 대한 과도한 부담감과 불안을 경험할 수 있다. 이러한 학업 스트레스는 우울 및 불안 증상으로 이어질 수 있으며, 많은 성인학습자들이 이러한 정서적 어려움을 호소한다(Carney-Crompton & Tan, 2002).

회복탄력성의 부족도 주요 호소 문제 중 하나이다. 학업과 생활에서 직면하는 어려움을 극복하고 적응하는 데 어려움을 겪는 경우가 많으며, 이는 학업 중단으로 이어질 수 있는 위험 요인이 된다(Brewer et al., 2019).

마지막으로, 전반적인 삶의 만족도 저하를 경험하는 성인학습자들도 있다. 학업으로 인한 시간 부족, 스트레스 증가, 개인 생활의 질 저하 등으로 인해 삶의 만족도가 떨어지는 경험을 호소한다(Bye et al., 2007).

이러한 다양한 심리·사회 관련 호소 문제들은 서로 연관되어 있으며, 성인학습자의 학습 경험과 성과에 복합적으로 영향을 미친다. 따라서 성인학습자를 위한 지원 체계는 이러한 다양한 문제들을 종합적으로 고려하여 설계되어야 한다.

1.4.2 성인학습자의 심리·사회적 특성

성인학습자의 심리사회적 특성은 그들의 생애 단계와 다양한 사회적 역할을 반영하며, 이는 그들의 학습 경험에 중요한 영향을 미친다. 앞서 살펴본 심리사회 관련 호소 문제들은 이러한 특성과 밀접하게 연관되어 있다. 다음은 성인학습자의 주요 심리사회적 특성이다.

첫째, 성인학습자는 다중 역할과 책임을 가진다(Kasworm, 2008). 학습자로서의 역할 외에도 직장인, 부모, 배우자 등 다양한 사회적 역할을 동시에 수행한다. 이러한 다중 역할은 스트레스의 원인이 될 수 있으며, 효과적인 스트레스 대처 능력이 중요하다(Giancola et al., 2009). 학업, 직장, 가정에서의 다중 역할로 인한 스트레스를 관리하는 능력이 학습 성공에 큰 영향을 미친다.

둘째, 자아정체성의 변화와 발달이 지속된다(Merriam et al., 2007). 새로운 학습 경험을 통해 자아 개념이 재구성되는 과정을 겪는다. 이 과정에서 자아존중감의 변화가 일어날 수 있으며, 이는 학습 동기와 성취도에 영향을 미친다(Mruk, 2013). 높은 자아존중감은 학습에 긍정적인 영향을 미치는 반면, 낮은 자아존중감은 학습 장벽으로 작용할 수 있다.

셋째, 사회적 관계망과 지지의 중요성이 크다(O'Neill & Thomson, 2013). 가족, 동료, 교수자 등으로부터의 지지가 학습 성공에 중요한 요인이 된다. 성인학습자의 대인관계 능력과 네트워크는 학습 과정에서 중요한 역할을 하며, 협력 학습의 기반이 된다(Kasworm, 2005).

넷째, 생애 경험이 학습에 큰 영향을 미친다(Knowles et al., 2015). 과거의 경험이 새로운 학습 내용의 해석과 적용에 중요한 역할을 한다. 이러한 경험은 회복탄력성 발달의 기반이 되기도 하며, 높은 회복탄력성은 학업 지속과 성공에 중요한 요인이 된다(Brewer et al., 2019).

다섯째, 목표 지향적이고 실용적인 학습 태도를 보인다(Rothes et al., 2017). 명확한 목적의

식을 가지고 학습에 임하며, 학습 내용의 실제적 적용을 중요시한다. 이는 전반적인 삶의 만족도와 연결되어 있으며, 학습 경험이 삶의 질 향상에 기여할 때 학습 동기와 참여도가 높아질 수 있다 (Bye et al., 2007).

여섯째, 자율성과 자기주도성이 높다(Merriam & Bierema, 2013). 학습 과정에서 독립적인 의사결정과 자기관리 능력을 보인다. 그러나 이러한 특성은 때로 우울과 불안을 동반할 수 있으며, 학업 스트레스, 역할 갈등, 미래에 대한 불확실성으로 인해 정서적 어려움을 경험할 수 있다 (Carney-Crompton & Tan, 2002).

마지막으로, 심리적 안정과 자아존중감이 학습에 중요한 영향을 미친다(Ross-Gordon, 2011). 학습 환경에서의 심리적 안정감과 자신에 대한 긍정적 인식이 학습 성과와 밀접하게 연관된다.

이러한 특성들은 성인학습자를 위한 교육 프로그램 설계와 상담 전략 수립에 중요한 고려사항이 된다. 특히 다중 역할 관리, 자아정체성 발달 지원, 사회적 지지 체계 구축, 스트레스 관리 기술 교육, 자아존중감 향상, 대인관계 기술 개발, 회복탄력성 강화, 그리고 개인의 경험을 존중하는 학습 환경 조성이 필요하다. 이를 통해 성인학습자의 심리사회적 특성을 고려한 종합적인 학습 지원이 가능해질 것이다.

2. 상담 매뉴얼 개발의 요구

2.1 평생교육진흥 기본계획(2023-2027년)의 요구

제5차 평생교육진흥 기본계획에서 성인학습자 대상 상담의 필요성은 다양한 측면에서 강조되고 있다. 이 계획은 급변하는 사회 환경과 성인학습자의 다양한 요구를 반영하여, 상담을 통한 맞춤형 지원을 핵심 전략으로 제시하고 있다.

먼저, 3050 생애도약기 평생학습 지원 정책의 핵심 요소로 상담이 제시되고 있다. 30~50대 국민들은 경력 전환, 가정과 직장의 균형, 자기계발 등 다양한 도전에 직면하고 있어, 이들을 위한 맞춤형 상담이 필수적이다. 이 연령대는 직업적으로나 개인적으로 중요한 전환기를 겪고 있으며, 이에 따른 스트레스와 불안을 경험할 수 있다. 따라서 정신상담, 심리상담, 직업상담 등 각종 상담을 통해 개인의 상황과 요구에 맞는 지원을 제공할 계획이다. 이러한 상담 서비스는 단순히 문제 해결을 넘어, 개인의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있도록 돕는 역할을 한다.

또한, 대학과 시도평생교육진흥원 등에 성인학습진로상담센터를 설치하여 전문적인 평생학습 컨설팅을 무료로 제공하는 계획은 상담의 접근성과 전문성을 높이는 중요한 방안이다. 이는 성인학습자들이 자신의 학습 경로를 효과적으로 설계하고 관리할 수 있도록 돕는 중요한 지원 체계가 될 것이다. 특히, 대학에 설치되는 상담센터는 학업과 진로를 연계한 통합적 상담을 제공할 수 있어, 성인학습자의 학습 동기 향상과 진로 목표 달성에 크게 기여할 것으로 기대된다.

이를 위해 평생학습 분야 컨설팅 경험이 많은 평생교육사 등을 대상으로 전문컨설턴트를 양성할 필요성을 강조하고 있다. 전문컨설턴트의 양성은 단순히 상담 기술의 습득을 넘어, 성인학습의 특성, 평생교육 정책, 지역사회 자원 등에 대한 폭넓은 이해를 포함해야 한다. 이를 통해 성인학습자들에게 보다 전문적이고 실질적인 도움을 제공할 수 있을 것이다.

상담 지원은 단순히 정보 제공을 넘어 학습자의 동기 부여, 자신감 향상, 학습 장벽 극복 등 다양한 심리적 지원도 포함하고 있다. 이는 성인학습자들이 평생학습에 지속적으로 참여하고 성과를 얻는 데 중요한 역할을 한다. 예를 들어, 학습 부진이나 중도 포기의 위험이 있는 학습자들에게 적시에 심리적 지원을 제공함으로써, 학습 지속성을 높일 수 있다. 또한, 성공적인 학습 경험을 통

해 얻은 자신감은 다른 영역으로의 도전으로 이어질 수 있어, 전반적인 삶의 질 향상에도 기여할 수 있다.

특히, 디지털 전환, 산업구조 변화 등 급변하는 사회 환경에서 개인의 역량을 지속적으로 개발해야 하는 필요성이 커지고 있어, 이에 대한 전문적인 상담과 안내가 더욱 중요해지고 있다. 4차 산업혁명으로 인한 직업 세계의 변화, 인공지능과 자동화로 인한 일자리 변화 등은 많은 성인학습자들에게 불안과 혼란을 야기할 수 있다. 이러한 상황에서 전문적인 상담은 개인이 변화에 적응하고 새로운 기회를 발견하는 데 중요한 역할을 할 수 있다.

더불어, 평생학습 참여에 어려움을 겪는 취약계층을 위한 맞춤형 상담도 계획되어 있다. 장애인, 저소득층, 고령층 등 다양한 계층의 특성과 요구를 고려한 상담 서비스를 제공함으로써, 평생학습의 기회를 모든 이에게 공평하게 제공하고자 하는 노력이 돋보인다. 이는 사회적 형평성 제고와 평생학습의 보편화를 위한 중요한 전략이다. 예를 들어, 장애인을 위한 상담에서는 학습 보조 기술의 활용, 접근성 있는 학습 환경 조성 등에 대한 구체적인 안내가 포함될 수 있다. 저소득층을 위해서는 무료 학습 프로그램, 학습 지원금 등의 정보를 제공하고, 이를 활용할 수 있도록 돕는 상담이 필요할 것이다.

결론적으로, 성인학습자 대상 상담은 개인의 학습 역량 강화, 학습 참여율 제고, 학습 효과 증진 뿐만 아니라 사회 전반의 인적 자원 개발과 국가 경쟁력 향상에 기여할 수 있는 중요한 요소로 인식되고 있다. 이에 따라 평생교육진흥 기본계획에서는 상담 서비스의 확대와 질적 향상을 위한 다각적인 노력을 계획하고 있다. 이는 단순히 교육 서비스의 제공을 넘어, 개인의 전인적 성장과 사회의 지속가능한 발전을 위한 중요한 투자로 볼 수 있다.

성인학습자 상담 매뉴얼 개발은 평생교육진흥 기본계획의 목표를 효과적으로 달성하기 위한 중요한 요소가 될 수 있다. 상담 매뉴얼 개발의 필요성은 다음과 같다.

- 일관성 있는 상담 서비스 제공: 전국의 다양한 기관에서 제공되는 성인학습자 상담의 품질을 균일하게 유지하기 위해 표준화된 매뉴얼이 필요하다. 이를 통해 모든 성인학습자가 어느 기관을 방문하더라도 일정 수준 이상의 상담 서비스를 받을 수 있다. 표준화된 매뉴얼은

상담의 기본 원칙, 프로세스, 윤리적 지침 등을 포함하여, 상담의 전반적인 질을 보장할 수 있다. 또한, 지역별, 기관별 특성을 반영할 수 있는 유연성도 함께 제공하여, 표준화와 개별화의 균형을 맞추는 데 필요하다.

- 전문성 강화: 상담 매뉴얼은 성인학습자의 심리, 진로 및 학습특성 등에 대한 전문적인 지식과 기술을 체계화하여 제공함으로써 상담사들의 전문성을 높이는 데 기여할 수 있다. 이는 최신의 연구 결과와 현장의 best practices를 반영한 내용을 포함해야 하며, 정기적인 업데이트를 통해 지속적으로 개선되어야 한다. 특히, 성인학습이론, 진로발달이론, 상담기법 등 다양한 분야의 지식을 통합적으로 제시함으로써, 상담사들의 종합적인 역량 향상을 도모할 수 있다.
- 효율적인 상담사 교육: 새로운 상담사 양성과 기존 상담사의 역량 강화를 위한 교육 과정에서 매뉴얼을 활용함으로써 효율적이고 체계적인 교육이 가능해진다. 매뉴얼은 교육의 기본 교재로 활용될 수 있으며, 실제 상담 사례와 롤플레잉 시나리오 등을 포함하여 실천적인 교육을 가능하게 한다. 또한, 온라인 학습 자료, 동영상 강의 등 다양한 형태의 교육 자료와 연계하여 보다 효과적인 학습을 지원할 수 있다.
- 다양한 상담 상황 대응: 성인학습자들의 다양한 배경과 요구사항에 대응할 수 있는 상황별 가이드라인을 제공함으로써, 상담사들이 복잡한 상담 상황에서도 적절히 대응할 수 있도록 지원한다. 이는 연령별, 직업별, 학습 목적별 등 다양한 상황에 따른 구체적인 대응 방안을 포함해야 한다. 또한, 위기 상황이나 특수한 요구사항에 대한 대응 지침도 포함하여, 모든 상황에서 전문적이고 효과적인 상담이 이루어질 수 있도록 해야 한다.
- 평가 및 개선의 기준: 상담 매뉴얼은 상담 서비스의 질을 평가하고 개선하기 위한 기준으로 활용될 수 있다. 이를 통해 지속적인 서비스 품질 향상이 가능해진다. 매뉴얼에는 상담 과정과 결과에 대한 평가 기준과 방법이 포함되어야 하며, 이를 바탕으로 정기적인 서비스 품질

- 평가와 개선이 이루어질 수 있다. 또한, 상담 성과에 대한 장기적인 추적 조사 방법도 제시하여, 상담의 실제적인 효과성을 측정하고 개선할 수 있는 기반을 마련해야 한다.
- 정책 목표의 효과적 달성: 평생교육진흥 기본계획의 목표를 상담 현장에서 효과적으로 구현하기 위한 구체적인 지침을 제공함으로써, 정책과 실제 간의 간극을 줄일 수 있다. 매뉴얼은 정책의 주요 목표와 전략을 상담 현장에서 어떻게 실현할 수 있는지에 대한 구체적인 방안을 제시해야 한다. 예를 들어, 취약계층의 평생학습 참여 증진이라는 정책 목표를 위해, 상담에서 어떤 접근 방식과 지원 방안을 활용할 수 있는지를 상세히 기술할 수 있다.
 - 학습자 중심의 접근: 성인학습자의 특성과 요구를 반영한 매뉴얼을 개발함으로써, 더욱 학습자 중심적인 상담 서비스를 제공할 수 있다. 이를 위해 매뉴얼은 성인학습자의 다양한 학습 동기, 학습 스타일, 생활 여건 등을 고려한 상담 접근법을 제시해야 한다. 또한, 학습자의 자기주도성을 존중하고 촉진하는 방법, 학습자의 경험을 상담에 효과적으로 활용하는 방법 등을 포함해야 한다.
 - 통합적 지원 체계 구축: 상담뿐만 아니라 관련된 다양한 지원 서비스와의 연계 방법을 매뉴얼에 포함함으로써, 성인학습자에 대한 통합적인 지원 체계를 구축할 수 있다. 이는 학습 지원, 경제적 지원, 심리적 지원 등 다양한 영역의 서비스를 어떻게 유기적으로 연계하여 제공할 수 있는지에 대한 지침을 포함해야 한다. 또한, 지역사회의 다양한 자원을 활용하는 방법, 타 기관과의 협력 체계 구축 방안등도 포함되어야 한다. 이를 통해 상담이 단독으로 제공되는 서비스가 아닌, 종합적인 학습자 지원 시스템의 중심축 역할을 할 수 있도록 해야 한다.
 - 디지털 기술의 활용: 상담 매뉴얼은 온라인 상담, 인공지능 기반 상담 보조 시스템 등 최신 디지털 기술을 활용한 상담 방법에 대한 지침도 포함해야 한다. 이는 COVID-19 팬데믹 이후 더욱 중요해진 비대면 상담의 효과적인 수행 방법, 온라인 학습 플랫폼과 연계한 상담 제공 방안 등을 포함할 수 있다. 또한, 빅데이터를 활용한 맞춤형 상담 서비스 제공 방안 등 미래지향적인 상담 방법론도 제시할 수 있다.

- 윤리적 가이드라인 제공: 성인학습자 상담에서 발생할 수 있는 다양한 윤리적 딜레마와 이에 대한 대응 방안을 매뉴얼에 포함함으로써, 상담사들이 윤리적으로 건전한 상담을 제공할 수 있도록 지원해야 한다. 이는 개인정보 보호, 상담사-내담자 관계의 경계 설정, 다문화 상담에서의 문화적 민감성 등 다양한 윤리적 이슈를 다룰 수 있다.
- 연구와 실천의 연계: 상담 매뉴얼은 최신의 연구 결과를 실천 현장에 적용할 수 있는 방안을 제시해야 한다. 이를 통해 증거 기반 실천(Evidence-Based Practice)을 촉진하고, 상담의 효과성을 지속적으로 개선할 수 있다. 동시에 현장에서 발생하는 새로운 이슈와 도전과제를 연구 주제로 연결하는 방안도 제시하여, 연구와 실천의 선순환을 도모할 수 있다.
- 문화적 다양성 고려: 다문화 사회로 변화하는 한국의 현실을 반영하여, 다양한 문화적 배경을 가진 성인학습자들을 위한 상담 지침을 포함해야 한다. 이는 언어적 장벽 극복 방안, 문화적 차이에 대한 이해와 존중, 다문화 가정 학습자 지원 방안 등을 포함할 수 있다.
- 생애주기별 접근: 성인학습자의 다양한 생애주기에 따른 특성과 요구를 반영한 상담 접근법을 매뉴얼에 포함해야 한다. 예를 들어, 청년기, 중년기, 노년기 등 각 생애단계에 따른 학습 목표, 학습 장애요인, 지원 방안 등을 구체적으로 제시할 수 있다.
- 지역특성 반영: 도시와 농촌, 대도시와 중소도시 등 지역별 특성에 따른 상담 접근 방식을 매뉴얼에 포함할 수 있다. 이는 지역별로 다른 학습 자원, 노동시장 특성, 문화적 환경 등을 고려한 맞춤형 상담 제공에 도움이 될 수 있다.
- 지속가능한 학습 경로 설계: 상담 매뉴얼은 단기적인 학습 목표 달성을 넘어, 평생학습의 관점에서 지속가능한 학습 경로를 설계하는 방법을 제시해야 한다. 이는 개인의 장기적인 성장과 발전을 지원하는 상담 접근법을 포함한다.

따라서, 성인학습자 상담 매뉴얼의 개발은 평생교육진흥 기본계획의 성공적인 이행을 위한 핵심적인 도구로써, 상담 서비스의 질적 향상과 성인학습자의 학습 성과 증진에 크게 기여할 것이다. 이러한 매뉴얼은 단순한 지침서를 넘어, 평생학습 상담의 질적 도약을 위한 기반이 될 수 있다.

또한, 이 매뉴얼은 지속적인 개선과 업데이트가 필요한 살아있는 문서로 인식되어야 한다. 빠르게 변화하는 사회 환경, 새롭게 등장하는 교육 기술, 변화하는 학습자의 요구 등을 반영하여 정기적으로 수정 보완되어야 한다. 이를 위해 현장 상담사들의 피드백, 학습자들의 의견, 최신 연구 결과 등을 지속적으로 수렴하고 반영하는 체계를 구축해야 할 것이다.

결론적으로, 성인학습자 상담 매뉴얼의 개발과 활용은 평생교육의 질적 향상, 학습자 중심의 교육 서비스 제공, 그리고 궁극적으로는 개인과 사회의 지속가능한 성장과 발전에 기여할 수 있는 중요한 과제이다. 이는 단순히 교육 정책의 차원을 넘어, 우리 사회의 평생학습 문화를 한 단계 발전시키는 핵심적인 도구가 될 것이다.

2.2 성인학습자 상담자 요구

2.2.1 요구조사의 필요성

성인학습자 상담에 대한 효과적인 매뉴얼 개발을 위해서는 현장에서 상담을 수행하는 전문가들의 의견을 수렴하여 실제적인 요구사항을 파악하는 것이 필수적이다. 이러한 요구조사는 여러 가지 측면에서 중요한 의미를 지니고 있다.

먼저, 요구조사를 통해 현장 중심의 실효성 있는 매뉴얼을 개발할 수 있다. 상담 현장에서 직접 경험하는 전문가들의 의견을 수렴함으로써, 실제 상담 상황에서 발생하는 문제점과 필요사항을 정확히 파악할 수 있기 때문이다. 이는 이론적인 내용뿐만 아니라 실무에 즉시 적용 가능한 실용적인 매뉴얼 개발로 이어질 수 있다.

둘째, 성인학습자의 특수성을 반영할 수 있다. 성인학습자는 청소년 등 다른 연령대와 다른 특성과 요구사항을 가지고 있다. 예를 들어, 직장과 가정에서의 책임, 이전의 학습 경험, 자기주도적 학습 능력 등이 청소년과는 다른 양상을 보인다. 요구조사를 통해 이러한 성인학습자의 특수한 요구를 정확히 파악하고, 이에 맞춘 상담 접근법과 전략을 매뉴얼에 반영할 수 있다.

셋째, 상담 프로세스의 표준화 및 질적 향상을 도모할 수 있다. 다양한 상담사들의 경험과 의견을 종합하여 효과적인 상담 프로세스를 도출하고 표준화할 수 있다. 이는 상담 서비스의 일관성을 높이고, 전반적인 상담 품질의 향상으로 이어질 수 있다. 또한, 상담사들 간의 상담 적용사례를 공유함으로써 전체적인 상담 서비스의 수준을 끌어올릴 수 있다.

넷째, 상담사의 역량 강화를 지원할 수 있다. 요구조사를 통해 상담사들이 겪는 어려움과 역량 강화가 필요한 영역을 파악할 수 있다. 예를 들어, 디지털 기술을 활용한 온라인 상담 능력, 다문화 상담 역량, 특수한 학습 장애를 가진 성인학습자 대응 능력 등이 필요한 것으로 나타날 수 있다. 이를 바탕으로 매뉴얼에 관련 내용을 포함시켜 상담사들의 전문성 향상을 지원할 수 있다.

다섯째, 최신 트렌드 및 변화를 반영할 수 있다. 급변하는 사회 환경과 교육 트렌드 속에서, 요구조사는 최신의 상담 수요와 방법론을 파악하는 데 도움이 된다. 예를 들어, 코로나19 팬데믹으로 인한 온라인 학습 환경의 변화, 4차 산업혁명에 따른 새로운 진로탐색의 필요성 등을 반영한 상담 방법을 매뉴얼에 포함시킬 수 있다.

여섯째, 자원의 효율적 배분이 가능하다. 요구조사를 통해 가장 시급하고 중요한 영역을 파악함으로써, 한정된 자원(시간, 예산, 인력 등)을 효율적으로 배분하여 매뉴얼 개발에 활용할 수 있다. 이는 비용 효과적인 매뉴얼 개발로 이어질 수 있다.

일곱째, 사용자 중심의 매뉴얼 설계가 가능하다. 실제 매뉴얼을 사용할 상담사들의 의견을 반영함으로써, 사용자 친화적이고 실용성 높은 매뉴얼을 설계할 수 있다. 예를 들어, 상담사들이 쉽게 참조할 수 있는 체크리스트, 케이스 스터디, Q&A 섹션 등을 포함시킬 수 있다.

여덟째, 다양한 상담 환경을 고려할 수 있다. 요구조사를 통해 다양한 상담 환경(예: 대학 평생교육원, 지역 평생학습관, 기업 교육 센터 등)에서의 특수한 요구를 파악하고, 이를 매뉴얼에 반영할 수 있다. 이는 다양한 상황에서 활용 가능한 포괄적인 매뉴얼 개발로 이어질 수 있다.

아홉째, 상담의 윤리적 측면을 강화할 수 있다. 요구조사를 통해 상담 과정에서 발생할 수 있는 윤리적 딜레마와 문제 상황을 파악하고, 이에 대한 적절한 가이드라인을 매뉴얼에 포함시킬 수 있다. 이는 상담의 전문성과 신뢰성을 높이는 데 기여할 수 있다.

열째, 상담 효과성 평가 방법을 개선할 수 있다. 요구조사를 통해 현재 사용 중인 상담 효과성 평가 방법의 장단점을 파악하고, 더 효과적인 평가 방법을 개발하여 매뉴얼에 포함시킬 수 있다. 이는 상담 서비스의 지속적인 개선과 품질 관리에 도움이 될 수 있다.

이러한 다양한 측면에서의 요구조사의 필요성을 고려할 때, 성인학습자 상담매뉴얼 개발 과정에서 현장 전문가들의 의견을 수렴하는 것은 매우 중요하다. 이를 통해 보다 효과적이고 실용적이며, 현장의 요구를 정확히 반영한 매뉴얼을 개발할 수 있을 것이다. 궁극적으로 이러한 과정은 성인학습자들에게 더 나은 상담 서비스를 제공하고, 그들의 학습과 성장을 효과적으로 지원하는 데 기여할 것이다.

2.1.2 요구조사의 목적

본 요구조사의 목적은 성인학습자 상담매뉴얼 개발을 위한 핵심적인 정보와 통찰을 얻는 데 있으며, 크게 세 가지로 구분할 수 있다.

첫째, 성인학습자 상담 시 상담사들이 경험하는 어려움을 구체적으로 파악하고자 한다. 이는 현장에서 실제로 발생하는 문제점과 도전 과제들을 정확히 이해하기 위함이다. 상담사들이 직면하는 어려움은 성인학습자의 다양한 배경, 복잡한 학습 요구, 시간 제약, 동기 부여 문제, 학습 장애 등 다양한 측면에서 나타날 수 있다. 이러한 어려움을 상세히 파악함으로써, 매뉴얼이 실제 상담 현장의 요구에 부응할 수 있도록 할 것이다.

둘째, 상담매뉴얼에 포함되어야 할 핵심 내용을 도출하여 실효성 있는 매뉴얼 개발의 기초를 마련하고자 한다. 상담사들의 경험과 전문성을 바탕으로, 매뉴얼에 반드시 포함되어야 할 주요 주제, 기술, 전략, 도구 등을 식별할 것이다. 이는 이론적 지식뿐만 아니라 실제 적용 가능한 실용적 내용, 사례 연구, 문제 해결 전략 등을 포함할 수 있다. 이를 통해 현장에서 즉시 활용 가능하고 실질적인 도움이 되는 매뉴얼을 개발할 수 있을 것이다.

셋째, 상담매뉴얼 개발에 대한 상담사들의 전반적인 의견을 수집하여 사용자 중심의 매뉴얼을 설계하고자 한다. 이는 매뉴얼의 형식, 구조, 접근성, 사용 편의성 등에 대한 상담사들의 선호도와 제안사항을 포함한다. 예를 들어, 디지털 형식의 선호 여부, 상호작용적 요소의 필요성, 업데이트 주기 등에 대한 의견을 수집할 수 있다. 이를 통해 상담사들이 실제 상담 상황에서 쉽게 참조하고 활용할 수 있는 사용자 친화적인 매뉴얼을 개발할 수 있을 것이다.

이러한 세 가지 주요 목적을 통해, 본 요구조사는 현장의 요구를 정확히 반영한 실용적이고 효과적인 성인학습자 상담매뉴얼 개발의 기반을 마련하고자 한다. 이는 궁극적으로 상담의 질을 향상시키고, 성인학습자들의 학습 경험과 성과를 개선하는 데 기여할 것이다. 또한, 이러한 과정은 성인학습자 상담 분야의 전문성을 높이고, 상담사들의 역량 강화를 지원하는 데에도 중요한 역할을 할 것이다.

2.1.3 요구조사 대상

본 요구조사는 광주인재평생교육진흥원에서 성인학습자를 대상으로 상담을 진행하고 있는 내일지기 상담사 20여명을 대상으로 실시하였으며, 8명의 상담사가 응답하였다. 내일지기 상담사들은 현장에서 직접 성인학습자들과 상호작용하며 그들의 진로 및 학습 관련 고민을 듣고 조언을 제공하는 전문가들이다. 이들의 실제 경험과 통찰을 바탕으로 한 의견은 실효성 있는 성인학습자 상담매뉴얼 개발에 귀중한 자료가 될 것이다. 8명의 상담사를 대상으로 한 이 요구분석을 통해, 다양한 상황과 맥락에서의 성인학습자 상담 경험을 종합적으로 파악하고 분석하였다.

2.1.3 요구조사 내용

성인학습자 상담 매뉴얼 개발을 위한 요구조사는 주로 세 가지 핵심 영역을 중심으로 진행되었다. 첫째, 상담사들이 성인학습자 상담 시 경험한 어려움에 대해 조사했다. 이는 현장에서 실제로 직면하는 문제점과 도전 과제를 파악하여, 매뉴얼이 실질적인 도움을 제공할 수 있도록 하기 위함이다. 둘째, 상담매뉴얼에 포함되어야 할 내용에 대한 의견을 수렴했다. 이를 통해 매뉴얼의 구체적인 구성 요소와 중점적으로 다루어야 할 주제들을 파악하고자 했다. 마지막으로, 상담매뉴얼 개발에 관한 기타 의견을 수집했다. 이는 매뉴얼의 형식, 활용 방안, 개발 과정 등에 대한 다양한 아이디어와 제안을 포함할 수 있다. 이러한 포괄적인 요구조사를 통해, 현장의 필요와 기대를 충실히 반영한 실용적이고 효과적인 성인학습자 상담 매뉴얼 개발에 반영하였다.

2.1.4 요구조사 분석결과

성인학습자 상담 시 경험하는 어려움은 크게 네 가지 영역으로 나타났다. 첫째, 정보 부족 및 접근성 문제이다. 상담사들은 평생학습 정보의 일원화 부족과 개인의 정보력에 의존해야 하는 상황을 주요 어려움으로 언급했다. 이는 체계적인 정보 제공 시스템의 필요성을 시사한다. 둘째, 상담 환경 및 역량 문제가 있다. 상담 장소 섭외의 어려움과 상담 실체에 대한 역량 강화 필요성이 제기되었다. 이는 물리적 환경 개선과 함께 상담사의 지속적인 전문성 개발이 필요함을 나타낸다. 셋째, 상담 프로세스 및 기법과 관련된 어려움이 있다. 회기별 목표 설정의 어려움과 첫 회기 상담에

대한 부담이 주요 이슈로 나타났다. 이는 체계적인 상담 프로세스 가이드라인과 초기 상담 기법에 대한 교육이 필요함을 시사한다. 마지막으로, 내담자 특성 관련 문제가 있다. 내담자 욕구에 적합한 검사 안내의 어려움과 내담자의 동기 부족 및 불명확한 목표 설정이 문제로 제기되었다. 이는 맞춤형 상담 접근법과 동기 부여 전략의 필요성을 나타낸다. 이 네 가지 영역의 어려움은 각각 25%의 비중을 차지하여 균등하게 분포되었다.

○ 성인학습자 상담 시 경험하는 어려움

요인		빈도	%
정보 부족 및 접근성	평생학습 정보의 일원화 부족	2	25.0
	상담사의 개인 정보력에 의존		
상담 환경 및 역량	상담 장소 섭외의 어려움	2	25.0
	상담 실체에 대한 역량 강화 필요		
상담 프로세스 및 기법	회기별 목표 설정의 어려움	2	25.0
	첫 회기 상담에 대한 부담		
내담자 특성 관련	내담자 욕구에 적합한 검사 안내의 어려움	2	25.0
	내담자의 동기 부족 및 불명확한 목표		
합계		8	100.0

○ 상담 매뉴얼에 포함되어야 할 내용

상담매뉴얼에 포함되어야 할 내용으로는 다섯 가지 주요 영역이 도출되었다. 첫째, 상담 프로세스 및 기법(37.5%)으로, 세대별 상담프로세스, 첫 회기 상담 기법, 전반적인 상담 프로세스에 대한 요구가 가장 높았다. 이는 체계적이고 단계적인 상담 가이드라인의 필요성을 강조한다. 둘째, 맞춤형 상담 가이드(25%)로, 관심분야별 상담 매뉴얼과 내담자 욕구에 적합한 검사 안내에 대한 요구가 있었다. 이는 개별화된 상담 접근의 중요성을 시사한다. 셋째, 목표 설정 및 동기 부여(12.5%)

로, 동기와 목표 설정 관련 내용이 요구되었다. 이는 성인학습자의 학습 동기와 명확한 목표 설정의 중요성을 반영한다. 넷째, 정보 제공(12.5%)으로, 전공 분야별 추천 직종 제시에 대한 요구가 있었다. 이는 진로 정보와 연계된 상담의 필요성을 나타낸다. 마지막으로, 상담 도구(12.5%)에 대한 요구로, 회기별 활용 가능한 상담도구 및 검사지에 대한 필요성이 제기되었다. 이는 실제적이고 구체적인 상담 도구의 필요성을 시사한다.

요인		빈도	%
상담 프로세스 및 기법	세대별 4회기 상담프로세스	3	37.5
	첫 회기 상담 과정 및 기법		
	전반적인 상담 프로세스 제시		
맞춤형 상담 가이드	관심분야별 상담 매뉴얼(취업, 평생학습 등)	2	25.0
	내담자 욕구에 적합한 검사 안내		
목표 설정 및 동기 부여	동기와 목표 설정 관련 내용	1	12.5
정보 제공	전공 분야별 추천 직종 제시	1	12.5
상담 도구	회기별 활용 가능한 상담도구 및 활동지	1	12.5
합계		8	100.0

○ 상담 매뉴얼 개발에 관한 기타 의견

상담매뉴얼 개발에 관한 기타 의견은 다양한 영역에 걸쳐 제시되었다. 가장 높은 비중을 차지한 것은 정보 제공 및 접근성(25%)으로, 평생학습 교육프로그램 관련 DB 구축과 통합 정보 제공에 대한 요구가 두드러졌다. 이는 체계적인 정보 관리 시스템의 필요성을 강조한다. 그 외에 다양한 요구사항들이 각각 12.5%의 비중으로 제시되었다. 실제 상담 사례 포함, 동기와 목표 설정의 중요성 강조, 맞춤형 상담 가이드 제공, 비대면 화상 상담 가능성 검토, 상담 일정 선택의 유연성 제공 등이 그것이다. 이러한 다양한 의견들은 상담매뉴얼이 실용적이고 유연하며, 다양한 상황에 대응

할 수 있어야 함을 시사한다. 또한 정보 제공, 사례 기반 학습, 기술 활용, 그리고 운영의 유연성 등 다각도의 접근이 필요함을 나타낸다. 이러한 요구사항들을 종합적으로 고려하여 상담매뉴얼을 개발한다면, 현장에서 더욱 효과적으로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

요인		빈도	%
정보 제공 및 접근성	평생학습 교육프로그램 관련 DB 및 정보 제공	2	25.0
	진흥원과 각 구별 프로그램 정보의 통합 제공		
상담 사례 포함	실제 상담 사례 제시	1	12.5
동기 및 목표 설정 강조	동기와 목표 설정의 중요성 강조	1	12.5
맞춤형 상담 가이드	성인학습자 문제 유형에 따른 회기별 구체적 상담 개입 방안	1	12.5
상담 방식의 다양화	비대면 화상 상담 가능성 검토	1	12.5
상담 일정 관리	상담 일정 선택의 유연성 제공	1	12.5
의견 없음		1	12.5
합계		8	100.0

○ 상담 매뉴얼 개발 요구조사의 종합 요약

본 요구조사의 세 가지 문항(경험한 어려움, 포함되어야 할 내용, 기타 의견)을 통합 분석한 결과, 다음과 같은 주요 영역과 시사점이 도출되었다.

① 체계적인 상담 프로세스 및 기법 개발의 필요성

상담사들은 회기별 목표 설정, 첫 회기 상담에 대한 부담 등 상담 프로세스 전반에 걸친 어려움을 겪고 있으며, 이에 대한 해결책으로 세대별 상담프로세스, 첫 회기 상담 기법, 전반적인 상담 프

로세스 등이 매뉴얼에 포함되기를 요구하고 있다. 이는 전체 응답의 상당 부분을 차지하는 중요한 이슈로, 연령대별 맞춤형 상담 프로세스 개발, 첫 회기 상담에 대한 구체적인 가이드라인 제공, 4회기 기준의 체계적인 상담 프로세스 수립이 필요함을 시사한다.

㉔ 맞춤형 상담 접근의 중요성

내담자의 다양한 특성과 요구를 고려한 맞춤형 상담에 대한 필요성이 여러 응답에서 강조되었다. 이는 관심분야별 특화된 상담 가이드 개발, 내담자의 욕구에 적합한 심리검사 등의 체계적인 안내, 성인학습자의 전공 분야별 추천 직종 정보 제공의 필요성을 나타낸다.

㉕ 정보 통합 및 접근성 개선

상담사들은 평생학습 및 진로 관련 정보의 분산과 접근성 부족을 주요 어려움으로 꼽았다. 이에 대한 개선 요구로 평생학습 교육프로그램 관련 통합 데이터베이스 구축, 진흥원과 각 구별 프로그램 정보의 일원화 및 쉬운 접근성 확보, 체계적인 정보 제공 시스템 구축의 필요성이 제기되었다.

㉖ 상담사 역량 강화 및 지원

상담사들은 실제 상담 수행에 있어 역량 강화의 필요성을 느끼고 있으며, 이를 위해 상담 실재에 대한 역량 강화 프로그램 개발, 회기별 활용 가능한 상담도구 및 검사지 제공, 실제 상담 사례 분석 및 공유 플랫폼 구축 등이 요구되고 있다.

㉗ 상담 환경 및 운영의 유연성

상담 장소 섭외의 어려움과 함께 상담 운영의 유연성에 대한 요구가 제기되었다. 이에 적절한 상담 장소 확보를 위한 지원 방안 마련, 비대면 화상 상담 옵션 도입 검토, 상담 일정 선택의 유연성 제공 등이 필요한 것으로 나타났다.

㉘ 동기 부여 및 목표 설정 전략

내담자의 동기 부족 및 불명확한 목표 설정이 주요 어려움으로 지적되었으며, 이에 대한 대응 전

략으로 성인학습자의 학습 동기 부여 전략 개발, 명확한 목표 설정을 위한 가이드라인 제공, 동기 와 목표 설정의 중요성을 강조하는 내용 포함 등이 요구되고 있다.

결론적으로, 성인학습자 상담매뉴얼 개발에 있어 다음과 같은 핵심 요소들을 종합적으로 고려하고 균형 있게 반영해야 할 것으로 분석된다. 먼저, 연령대별 맞춤형 상담 프로세스, 첫 회기 상담 가이드라인, 4회기 기준의 단계별 상담 절차 등을 포함한 체계적이고 구조화된 상담 프로세스를 제시해야 한다. 이는 상담사들이 일관성 있고 효과적인 상담을 제공할 수 있는 기반이 될 것이다. 또한, 내담자의 관심 분야, 연령, 학습 목적 등 다양한 특성을 고려한 맞춤형 상담 전략을 개발해야 한다. 이는 각 내담자의 고유한 요구와 상황에 적합한 상담을 제공하는 데 필수적이다.

평생학습 및 진로 관련 정보를 통합하고 쉽게 접근할 수 있는 데이터베이스 구축이 필요하다. 이는 상담사들이 최신의 정확한 정보를 효율적으로 활용할 수 있게 하여 상담의 질을 높일 것이다. 실제 상담 사례 분석, 회기별 활용 가능한 상담 도구 제공, 지속적인 교육 프로그램 등을 통해 상담사의 전문성과 실천 능력을 향상시키는 방안을 포함해야 한다.

대면 상담을 위한 적절한 장소 확보와 함께, 비대면 화상 상담 옵션, 유연한 일정 조정 등 다양한 상담 방식을 고려해야 한다. 이는 내담자의 접근성과 편의성을 높이는 데 기여할 것이다. 성인학습자의 학습 동기를 높이고 명확한 목표를 설정하도록 돕는 구체적인 전략과 기법을 제시해야 한다. 이는 상담의 효과성을 높이고 내담자의 학습 성과를 향상시키는 데 중요한 역할을 할 것이다.

다양한 상담 기법, 심리검사 도구, 워크시트 등 실제 상담 현장에서 즉시 활용할 수 있는 실천적 도구들을 포함해야 한다. 이는 상담의 구체성과 효율성을 높일 것이다. 성인학습자 상담에서 발생할 수 있는 윤리적 이슈들에 대한 명확한 지침을 제공해야 한다. 이는 전문적이고 책임 있는 상담 서비스 제공의 기반이 될 것이다.

매뉴얼의 내용을 정기적으로 검토하고 업데이트하는 시스템, 그리고 현장의 피드백을 수렴하고 반영하는 체계를 구축해야 한다. 이는 매뉴얼의 실용성과 적절성을 지속적으로 유지하는 데 필수적이다. 학습-자격-취업으로 이어지는 다양한 경로와 옵션을 제시하여, 내담자가 자신에게 적합한 학습 및 진로 계획을 수립할 수 있도록 지원해야 한다.

이러한 요소들을 균형 있게 반영한 매뉴얼 개발이 이루어진다면, 성인학습자 상담의 질적 향상과 효과성 제고에 크게 기여할 수 있을 것으로 기대된다. 더불어, 이 매뉴얼은 단순한 지침서를 넘

어 성인학습자 상담의 표준을 제시하고, 평생학습 문화를 촉진하는 핵심 도구로 자리매김할 수 있을 것이다. 궁극적으로, 이는 개인의 성장과 발전을 지원하고, 나아가 사회 전반의 평생학습 역량을 강화하는 데 기여할 것으로 전망된다.

3. 성인상담 이론

3.1 성인상담 이해

3.1.1 상담의 정의

상담이란 전문적인 훈련을 받은 상담자가 도움을 필요로 하는 내담자와의 일대일 대면관계에서 심리적, 정서적, 행동적, 사회적 문제를 해결하고 성장을 촉진하기 위해 대화, 질문, 경청, 공감, 피드백 등의 다양한 기술을 활용하는 과정을 말한다(권석만, 2020). 상담은 내담자의 주관적 경험과 욕구, 문제에 초점을 맞추며, 내담자의 자발성과 자율성을 최대한 존중하는 가운데 이루어진다. 상담자는 내담자와 협력적이고 지지적인 관계를 형성하여 내담자가 자신의 감정, 생각, 행동을 탐색하고 이해할 수 있도록 돕는다(임은미, 2019).

상담은 내담자의 현재 문제 해결뿐만 아니라 미래의 문제 예방과 개인의 잠재력 실현을 위한 성장 촉진에도 중점을 둔다(이동혁, 2020). 이는 내담자의 자기이해와 자아성장을 돕는 교육적 과정으로도 볼 수 있다. 이 과정에서 상담자는 내담자가 자신의 강점과 자원을 발견하고 활용할 수 있도록 격려하며, 새로운 대처 기술과 문제해결 방법을 학습할 수 있는 기회를 제공한다.

상담은 단순히 문제 해결에 그치지 않고 내담자의 전인적 성장과 삶의 질 향상을 목표로 한다. 이를 위해 상담자는 내담자의 개인적 특성과 환경적 맥락을 고려한 맞춤형 접근을 시도하며, 내담자의 변화 동기를 촉진하고 지지하는 역할을 수행한다(김창대, 2019).

상담은 또한 체계적이고 구조화된 과정을 통해 이루어진다. 일반적으로 상담은 초기, 중기, 종결 단계로 구분되며, 각 단계마다 고유한 목표와 과제가 있다. 초기 단계에서는 라포 형성과 문제 탐색이 주로 이루어지고, 중기 단계에서는 심층적인 탐색과 변화를 위한 개입이 진행되며, 종결 단계에서는 변화의 통합과 유지를 위한 작업이 이루어진다(노안영, 2018).

상담에서는 다양한 이론적 접근과 기법이 활용된다. 정신분석적 접근, 인지행동적 접근, 인간중심적 접근, 게슈탈트 접근 등 다양한 상담 이론들이 존재하며, 각 이론은 인간의 본성과 문제의 원인, 변화의 메커니즘에 대해 고유한 관점을 제시한다. 상담자는 이러한 다양한 이론적 접근을 내담

자의 특성과 문제의 성질에 맞게 유연하게 적용한다(조성호, 2020).

상담은 또한 문화적 맥락을 중요하게 고려한다. 상담자는 내담자의 문화적 배경, 가치관, 신념 체계 등을 이해하고 존중하며, 이를 상담 과정에 적절히 반영해야 한다. 이는 다문화 사회에서 더욱 중요해지고 있으며, 문화적 역량은 효과적인 상담을 위한 핵심적인 요소로 강조되고 있다(김계현, 2021).

추가적으로, 상담은 비밀보장과 윤리적 원칙을 기반으로 이루어지는 전문적인 활동이다. 상담자는 내담자의 프라이버시를 존중하고 비밀을 유지하며, 상담 과정에서 획득한 정보를 윤리적으로 관리한다. 이러한 원칙은 내담자가 안전하고 신뢰할 수 있는 환경에서 자신의 문제를 탐색하고 해결책을 모색할 수 있도록 돕는다(노안영, 2018).

최근에는 기술의 발전과 함께 온라인 상담, 전화 상담 등 다양한 형태의 상담이 등장하고 있다. 이러한 새로운 상담 형태는 접근성과 편의성을 높이는 장점이 있지만, 동시에 비언어적 의사소통의 제한, 기술적 문제, 비밀보장의 어려움 등의 새로운 도전과제를 제시하고 있다(홍세희, 2021).

3.1.2 상담의 목적

상담의 궁극적인 목적은 내담자가 자신의 문제를 명확히 인식하고, 문제해결능력을 향상시켜 성장과 발전을 이루도록 하는 데 있다. 이는 단순히 현재의 문제를 해결하는 것에 그치지 않고, 내담자가 장기적으로 자신의 삶을 주도적으로 이끌어갈 수 있는 능력을 갖추도록 하는 것을 의미한다(김계현, 2021). 상담은 내담자의 자아존중감을 높이고, 자기효능감을 증진시키며, 삶의 다양한 영역에서 균형과 조화를 이루도록 돕는다. 또한, 내담자가 자신의 경험을 재구성하고 새로운 관점에서 해석할 수 있도록 지원함으로써, 보다 적응적이고 유연한 사고와 행동 방식을 개발하도록 한다(조성호, 2020).

구체적으로, 상담은 다음과 같은 목적을 추구한다.

- 자기이해와 자각 증진: 내담자가 자신의 감정, 생각, 행동, 가치관 등을 깊이 이해하고 수용할 수 있도록 돕는다(권석만, 2020). 이는 자기성찰의 과정을 통해 이루어지며, 내담자가 자신의 내면세계를 탐색하고 이해하는 것을 포함한다. 자기이해의 증진은 변화의 첫 단계로,

내담자가 자신의 강점과 약점, 욕구와 동기를 명확히 인식할 수 있게 한다.

- 행동 변화 촉진: 내담자가 자신의 문제행동을 인식하고, 보다 적응적이고 건설적인 행동으로 변화할 수 있도록 지원한다(이동혁, 2020). 이는 새로운 행동 패턴을 학습하고 실천하는 과정을 포함하며, 인지적, 정서적, 행동적 차원에서의 총체적인 변화를 목표로 한다. 상담자는 내담자가 변화에 대한 저항을 극복하고 새로운 행동을 시도할 수 있도록 격려하고 지지한다.
- 대인관계 능력 향상: 내담자의 대인관계 패턴을 탐색하고, 효과적인 의사소통과 문제해결 방법을 습득하도록 돕는다(임은미, 2019). 이는 상호작용 패턴의 인식, 공감 능력의 향상, 갈등 해결 기술의 습득 등을 포함한다. 상담을 통해 내담자는 보다 건강하고 만족스러운 대인관계를 형성하고 유지할 수 있는 능력을 개발한다.
- 의사결정 및 문제해결 능력 강화: 내담자가 직면한 문제를 체계적으로 분석하고, 적절한 의사결정을 내릴 수 있는 능력을 기른다(김창대, 2019). 이는 문제 상황을 객관적으로 평가하고, 다양한 대안을 탐색하며, 결과를 예측하고 평가하는 능력을 포함한다. 상담을 통해 내담자는 보다 효과적이고 체계적인 문제해결 전략을 습득하게 된다.
- 자기실현과 잠재력 개발: 내담자가 자신의 강점과 자원을 발견하고 활용하여 삶의 의미와 목적을 실현할 수 있도록 지원한다(노안영, 2018). 이는 내담자의 잠재력을 최대한 발휘하고, 자아실현을 추구하는 과정을 포함한다. 상담자는 내담자가 자신의 가치와 목표를 명확히 하고, 이를 실현하기 위한 구체적인 계획을 수립하도록 돕는다.

- 정서적 안정과 회복력 증진: 스트레스 관리 기술, 정서 조절 능력, 긍정적 사고방식 등을 개발하여 내담자의 정신 건강과 삶의 질을 향상시킨다(홍세희, 2021). 이는 내담자가 일상의 스트레스와 역경에 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 기르는 것을 포함한다. 상담을 통해 내담자는 자신의 정서를 이해하고 조절하는 능력을 향상시키며, 보다 탄력적이고 적응적인 대처 방식을 발달시킨다.
- 인생 관점과 가치관 재정립: 내담자가 자신의 경험과 신념을 새로운 시각에서 바라보고 해석할 수 있도록 돕는다(김계현, 2021). 이는 내담자의 세계관과 인생관을 재검토하고 필요한 경우 수정하는 과정을 포함한다. 상담을 통해 내담자는 보다 유연하고 적응적인 인생 철학을 발전시키며, 자신의 경험에 새로운 의미를 부여할 수 있게 된다.
- 사회적 책임감과 공동체 의식 함양: 개인의 성장과 발전이 사회와 어떻게 연결되는지를 인식하고, 타인과 사회에 기여할 수 있는 방법을 모색하도록 돕는다(조성호, 2020). 이는 개인의 웰빙이 사회적 맥락과 불가분의 관계에 있음을 인식하고, 개인의 성장이 사회적 기여로 이어질 수 있도록 하는 것을 포함한다. 상담을 통해 내담자는 자신의 역할과 책임을 사회적 맥락에서 이해하고, 보다 의미 있는 삶을 추구할 수 있게 된다.
- 자기수용과 자기존중 증진: 내담자가 자신의 장단점을 포함한 전체적인 자아를 있는 그대로 수용하고 존중할 수 있도록 돕는다. 이는 자기비난이나 완벽주의적 태도를 줄이고, 자신에 대한 건강한 태도를 발달시키는 것을 포함한다(권석만, 2020). 상담을 통해 내담자는 자신의 고유한 가치를 인식하고, 자기존중감을 향상시킬 수 있다.
- 변화에 대한 적응력 향상: 빠르게 변화하는 현대 사회에서 내담자가 유연하게 적응할 수 있는 능력을 기르도록 돕는다. 이는 불확실성에 대한 대처 능력, 새로운 상황에 대한 개방성, 지속

적인 학습과 성장에 대한 동기 부여 등을 포함한다(이동혁, 2020). 상담을 통해 내담자는 변화를 두려워하지 않고 오히려 성장의 기회로 인식할 수 있는 태도를 발달시킨다.

- 창의성과 자기표현 촉진: 상담은 내담자가 자신의 생각과 감정을 보다 창의적이고 자유롭게 표현할 수 있도록 돕는다. 이는 예술, 글쓰기, 음악 등 다양한 매체를 통한 자기표현을 포함할 수 있으며, 내담자의 내면세계를 탐색하고 표현하는 새로운 방법을 발견하도록 한다(임은미, 2019).
- 삶의 의미와 목적 탐색: 상담은 내담자가 자신의 삶에서 의미와 목적을 찾을 수 있도록 지원한다. 이는 개인의 가치관, 신념, 인생 목표 등을 탐색하고 명확히 하는 과정을 포함한다. 상담을 통해 내담자는 자신의 삶에 대한 더 깊은 이해와 방향성을 갖게 된다(김창대, 2019).
- 건강한 생활 습관 형성: 상담은 내담자가 신체적, 정신적 건강을 증진시킬 수 있는 생활 습관을 형성하도록 돕는다. 이는 적절한 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 스트레스 관리 등을 포함한다. 이러한 습관은 전반적인 웰빙과 삶의 질 향상에 기여한다(노안영, 2018).
- 자기주도적 학습 능력 향상: 특히 성인학습자를 대상으로 하는 상담에서는 자기주도적 학습 능력을 향상시키는 것이 중요한 목적이 될 수 있다. 이는 학습 동기 부여, 효과적인 학습 전략 개발, 시간 관리 기술 등을 포함한다. 상담을 통해 내담자는 평생학습을 위한 기초를 다질 수 있다(홍세희, 2021).
- 문화적 정체성 탐색과 통합: 다문화 사회에서 상담은 내담자가 자신의 문화적 정체성을 탐색하고 통합할 수 있도록 돕는다. 이는 다양한 문화적 배경을 가진 내담자들이 자신의 정체성을 이해하고, 다른 문화와의 조화를 이루는 과정을 포함한다(김계현, 2021).

- 생애 전환기 적응 지원: 상담은 내담자가 다양한 생애 전환기(예: 진학, 취업, 결혼, 은퇴 등)를 성공적으로 극복하고 적응할 수 있도록 돕는다. 이는 전환기에 따른 스트레스 관리, 새로운 역할에 대한 적응, 미래 계획 수립 등을 포함한다(조성호, 2020).
- 자기옹호 능력 강화: 상담은 내담자가 자신의 권리와 필요를 적절하게 표현하고 옹호할 수 있는 능력을 기르도록 돕는다. 이는 자기주장 훈련, 갈등 해결 기술, 협상 능력 등을 포함한다. 이를 통해 내담자는 개인적, 직업적 관계에서 보다 효과적으로 자신의 입장을 표현할 수 있게 된다(이동혁, 2020).
- 영성과 실존적 문제 탐색: 일부 상담 접근에서는 내담자의 영적, 실존적 문제를 다루는 것을 중요한 목적으로 삼는다. 이는 삶의 의미, 죽음, 자유, 책임 등과 같은 실존적 주제에 대한 탐색을 포함하며, 내담자가 이러한 문제에 대해 자신만의 답을 찾을 수 있도록 돕는다(권석만, 2020).

이러한 다양한 목적들은 상호 연관되어 있으며, 각 내담자의 고유한 상황과 요구에 따라 그 중요성과 우선순위가 달라질 수 있다. 상담자는 내담자와의 협력적 관계 속에서 이러한 목적들을 탐색하고, 내담자의 성장과 변화를 위한 최적의 경로를 함께 모색해 나간다. 상담의 궁극적인 목적은 내담자가 자신의 삶에 대한 주도권을 가지고, 보다 만족스럽고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 것이다. 이는 단기적인 문제 해결을 넘어서, 장기적이고 지속적인 성장과 발전을 지향하는 과정이다. 상담을 통해 내담자는 자신의 내적 자원을 발견하고 활용하며, 외부 환경과의 건강한 상호작용을 통해 보다 풍요롭고 균형 잡힌 삶을 영위할 수 있게 된다.

3.1.3 상담자의 역할과 자질

가. 상담자의 역할

상담자는 내담자의 성장과 문제해결을 촉진하기 위해 다음과 같은 역할을 수행한다(김인규, 2019, 신윤정, 2021). 이러한 역할은 상담의 전 과정에 걸쳐 유기적으로 수행되며, 내담자의 개별적 요구와 상황에 맞춰 유연하게 적용된다. 상담자는 전문적 지식과 기술을 바탕으로 내담자의 심리적, 정서적, 행동적 변화를 촉진하는 조력자이자 안내자로서 기능한다.

또한 상담자는 내담자의 자율성과 선택권을 존중하면서도, 전문가로서의 통찰과 조언을 적절히 제공하는 균형 잡힌 접근을 취한다. 상담자의 역할은 단순히 문제 해결에 그치지 않고, 내담자가 장기적으로 자신의 삶을 주도적으로 이끌어갈 수 있는 능력과 자신감을 갖추도록 지원하는 것을 포함한다. 이를 통해 상담자는 내담자의 전인적 성장과 웰빙 증진에 기여하며, 궁극적으로는 내담자가 자신의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있도록 돕는 중요한 역할을 수행한다.

상담자는 내담자의 성장과 문제해결을 촉진하기 위해 다음과 같은 역할을 수행한다(김인규, 2019, 신윤정, 2021).

- 라포 형성: 내담자와 신뢰롭고 협력적인 관계를 구축하여 상담의 기반을 마련한다.
- 적극적 경청과 공감: 내담자의 이야기에 주의를 기울이고, 감정과 경험을 깊이 이해하며 공감을 전달한다.
- 문제 탐색과 명료화: 내담자의 문제를 탐색하고, 핵심 이슈를 명확히 파악하도록 돕는다.
- 강점과 자원 발견: 내담자의 강점, 자원, 대처 능력을 발견하고 활용할 수 있도록 지원한다.
- 문제해결 및 의사결정 지원: 내담자가 문제해결 방안을 모색하고, 적절한 의사결정을 내릴 수 있도록 조력한다.

- 정보와 자원 제공: 내담자에게 필요한 정보와 지역사회 자원을 제공하여 문제해결을 지원한다.
- 상담기법 활용: 내담자의 특성과 문제에 적합한 상담기법을 선택하고 적용한다.
- 피드백 제공: 내담자의 변화와 성장에 대한 피드백을 제공하여 내담자의 동기와 자신감을 높인다.
- 문화적 중재자: 다문화 사회에서 상담자는 내담자의 문화적 배경을 이해 하고, 문화 간 차이를 중재하는 역할을 수행한다(Sue & Sue, 2022).
- 옹호자: 때로는 내담자의 권리를 옹호하고, 사회적 불평등이나 차별에 대항하는 역할을 수행한다(Ratts et al., 2021).
- 교육자: 내담자에게 새로운 기술을 가르치고, 자기 이해와 성장을 위한 지식을 제공한다(Corey, 2021).
- 변화 촉진자: 내담자의 변화 동기를 강화하고, 변화 과정을 지원하는 역할을 한다(Miller & Rollnick, 2019).

상담자는 이러한 다양한 역할을 통해 내담자의 자기탐색, 문제해결, 성장을 체계적이고 전문적으로 지원한다. 또한 상담자는 내담자의 자율성과 선택권을 존중하면서도, 전문가로서의 통찰과 조언을 적절히 제공하는 균형 잡힌 접근을 취한다.

나. 상담자의 자질

상담은 전문적인 대인관계 과정으로, 상담자의 역량과 자질이 상담의 성과에 결정적인 영향을 미친다. 상담자는 내담자의 복잡한 심리적, 정서적, 행동적 문제를 다루며 그들의 성장과 변화를 촉진하는 중요한 역할을 수행한다. 이러한 역할을 효과적으로 수행하기 위해서는 다양한 전문적, 인격적 자질이 요구된다. 상담자의 자질은 상담의 전 과정에 걸쳐 영향을 미치며, 내담자와의 라포 형성에서부터 문제 해결, 그리고 궁극적인 변화와 성장에 이르기까지 모든 단계에서 중요하

게 작용한다. 따라서 상담자는 자신의 자질을 지속적으로 개발하고 향상시키는 것이 필수적이다.

효과적인 상담을 위해 상담자는 다음과 같은 자질을 갖추어야 한다(김지향, 2021; 이장호, 2020).

- 전문성: 상담 이론, 기술, 연구에 대한 깊이 있는 지식과 실무 경험
 - 윤리의식: 내담자의 권리와 복지를 최우선으로 고려하는 높은 도덕적 기준
 - 공감능력: 내담자의 감정과 경험을 깊이 있게 이해하고 공감하는 능력
 - 의사소통능력: 효과적인 언어적, 비언어적 의사소통 능력
 - 문제해결능력: 복잡한 문제를 분석하고 해결책을 모색하는 능력
 - 자기이해와 자기 성찰: 자신의 가치관, 신념, 강점, 한계 등을 인식하고 점검하는 능력
 - 인내심과 유연성: 내담자의 변화 속도를 존중하고 다양한 상황에 적응하는 능력
 - 학습과 성장 지향성: 지속적인 학습과 전문성 개발에 대한 열의
- 최근의 연구들은 다음과 같은 추가적인 상담자 자질의 중요성을 강조하고 있다.
- 문화적 역량: 다양한 문화적 배경을 가진 내담자를 이해하고 효과적으로 상담할 수 있는 능력(Sue et al., 2022)
 - 회복탄력성: 스트레스와 역경에 대처하고 극복할 수 있는 능력(Norcross & VandenBos, 2018)
 - 창의성: 내담자의 고유한 상황에 맞는 혁신적인 접근법을 개발할 수 있는 능력(Carson & Becker, 2020)
 - 디지털 리터러시: 온라인 상담 등 새로운 기술을 활용한 상담 방식에 적응 할 수 있는 능력(Maheu et al., 2021)

이러한 자질들은 상호 연관되어 있으며, 상담자의 전문성과 인격적 성숙도를 종합적으로 반영한다. 상담자의 자질은 단순히 기술적인 능력을 넘어서, 인간에 대한 깊은 이해와 존중, 그리고 전문가로서의 책임감을 포함하는 포괄적인 개념이다. 따라서 상담자는 이러한 자질들을 지속적으로 개발하고 향상시키기 위해 노력해야 하며, 이는 평생에 걸친 전문가로서의 과제라고 할 수 있다.

3.1.4 상담의 윤리와 원칙

가. 상담윤리 강령

상담윤리 강령은 상담자들이 전문적이고 윤리적인 실천을 위해 따라야 할 지침과 원칙을 제시한다. 이는 상담의 질을 보장하고 내담자의 권리를 보호하며, 상담 전문직에 대한 사회적 신뢰를 유지하는 데 필수적인 역할을 한다. 윤리 강령은 상담 실무에서 발생할 수 있는 다양한 윤리적 딜레마와 상황에 대한 가이드라인을 제공하여, 상담자들이 올바른 판단과 결정을 내릴 수 있도록 돕는다. 또한, 이는 상담자의 전문성 개발과 자기 성찰의 기준으로 활용된다. 각 국가와 상담기관(단체)마다 세부적인 내용에는 차이가 있을 수 있지만, 대부분의 상담윤리 강령은 내담자의 권리 보호, 전문성 유지, 사회적 책임 등의 핵심 가치를 공유한다. 이러한 윤리 강령은 상담 실무의 변화와 사회적 요구에 따라 지속적으로 검토되고 갱신되어야 한다.

상담윤리 강령의 주요 내용은 다음과 같다(김창대, 2019; 임은미, 2019). 먼저, 내담자 존중의 원칙에 따라 상담자는 내담자의 인격, 가치관, 자율성을 존중하고, 내담자의 복지를 최우선으로 고려해야 한다. 전문적 관계 유지를 위해 상담자와 내담자의 관계는 전문적이고 윤리적인 경계를 유지해야 하며, 이중관계나 착취적 관계를 피해야 한다. 비밀 보장의 원칙에 따라 상담자는 법적, 윤리적 의무에 따라 내담자의 사생활과 비밀을 철저히 보호해야 하며, 내담자 해악 금지 원칙에 따라 내담자에게 신체적, 정서적, 성적으로 해를 끼치는 일체의 행위를 해서는 안 된다. 전문성 인식과 관련하여 상담자는 자신의 전문성과 한계를 인식하고, 필요시 내담자에게 적합한 다른 전문가를 소개해야 한다. 마지막으로, 지속적 교육과 슈퍼비전을 통해 상담자는 자신의 전문성 향상을 위해 지속적으로 교육받고, 정기적인 슈퍼비전에 참여해야 한다. 상담자는 이러한 윤리 강령을 바탕으로 내담자의 권리를 보호하고, 상담 전문직의 가치와 신뢰를 유지해야 한다.

나. 상담의 기본 원칙

상담은 전문적인 도움 관계를 통해 내담자의 성장과 문제 해결을 지원하는 과정이다. 이 과정에서 상담의 효과성과 윤리성을 보장하기 위해 몇 가지 핵심적인 기본 원칙들이 존재한다. 이러한 원칙들은 상담의 본질과 가치를 반영하며, 상담자와 내담자 간의 관계와 상호작용의 틀을 제공한다.

상담은 다음과 같은 기본 원칙을 따른다(권석만, 2020; 조성호, 2020).

- 내담자 중심성: 상담은 내담자의 욕구, 목표, 가치관을 중심으로 이루어지며, 내담자의 자기 결정권을 존중한다. 이는 상담 과정에서 내담자의 주체성을 인정하고, 내담자의 관점과 경험을 중요하게 여긴다는 의미이다.
- 비밀 보장: 상담자는 내담자의 동의 없이 상담 내용을 제3자에게 공개해서는 안 되며, 비밀 보장의 예외 사항을 내담자에게 사전에 알려야 한다. 이는 내담자의 프라이버시를 보호하고, 안전한 상담 환경을 조성하는 데 필수적이다.
- 수용과 존중: 상담자는 내담자를 있는 그대로 수용하고 존중하며, 내담자의 감정과 경험에 대해 판단하지 않는다. 이러한 태도는 내담자가 자신을 자유롭게 표현하고 탐색할 수 있는 심리적 안전감을 제공한다.
- 자율성 존중: 상담자는 내담자의 선택과 결정을 존중하며, 내담자가 스스로 문제를 해결할 수 있도록 격려한다. 이는 내담자의 자기 효능감과 책임감을 증진시키는 데 중요하다.
- 전문성: 상담자는 전문적 지식과 기술을 갖추고, 내담자의 특성과 문제에 적합한 상담 접근법을 활용한다. 이를 통해 효과적이고 윤리적인 상담 서비스를 제공할 수 있다.
- 다양성 인정: 상담자는 내담자의 문화, 인종, 성별, 성적 지향, 종교 등의 다양성을 인정하고 존중한다. 이는 포용적이고 공정한 상담 환경을 조성하는 데 필수적이다.

- 상담관계의 협력성: 상담자와 내담자는 상호 신뢰와 존중을 바탕으로 협력적 관계를 형성하며, 공동의 목표를 향해 노력한다. 이러한 협력적 관계는 상담의 효과성을 높이는 데 중요한 역할을 한다.

이러한 기본 원칙을 토대로 상담자는 내담자의 성장과 발전을 위한 전문적이고 윤리적인 상담 서비스를 제공할 수 있다. 이 원칙들은 상호 연관되어 있으며, 상담 과정 전반에 걸쳐 일관되게 적용되어야 한다. 상담자는 이러한 원칙들을 내면화하고 실천함으로써 내담자의 변화와 성장을 효과적으로 지원할 수 있다.

3.2 성인상담 과정

3.2.1 성인상담의 일반적 단계

성인학습자를 대상으로 한 상담은 일반적인 상담과는 차별화된 접근을 필요로 한다. 성인학습자는 이미 형성된 자아정체감, 다양한 경험과 지식, 복잡한 생활환경 속에서 학습과 성장의 과업을 수행해야 하는 발달단계에 있기 때문이다. 따라서 성인학습자의 고유한 특성과 요구를 깊이 있게 이해하고, 이들의 잠재력을 발휘할 수 있도록 돕는 상담 과정이 요구된다.

성인기의 발달과업과 관련된 문제, 학습 과정에서 경험하는 어려움, 진로 및 경력 개발, 일과 학업의 병행, 대인관계 등 성인학습자가 상담을 통해 다루고자 하는 주제는 매우 다양하다. 이에 상담자에게는 내담자의 연령, 경험, 가치관 등을 고려하여 문제를 통합적으로 바라보는 관점과 성인학습자의 자기주도성을 존중하는 태도가 필요하다.

성인학습자 상담은 일회적 개입으로 그치기보다는 충분한 시간을 갖고 신뢰 관계를 형성해가는 과정이 중요하다. 상담자는 내담자의 호소문제를 공감적으로 이해하고, 강점에 초점을 맞추어 문제해결 및 목표달성을 위한 실질적인 조력을 제공하게 된다. 동시에 내담자가 상담 과정에서 배운 문제해결 기술과 자기이해를 실제 삶에 적용해나갈 수 있도록 독려하는 것도 상담자의 중요한 역할이다.

성인학습자 상담은 상담자가 상담실이나 교육기관 등에서 성인학습자의 다양한 문제들을 듣고 함께 해결방안을 모색하는 대화이다. 성인학습자 상담은 상담자가 평소 교육과정이나 학습자 지도, 성인학습자의 생활 전반을 살펴보는 과정에서 적응상의 어려움이 예상되는 경우에 상담을 제안하는 경우와 학습자가 현재 겪고 있는 어려움을 해결하기 위해 요청해오는 때도 있다. 성인학습자 상담의 일반적인 과정은 상담의 시작, 탐색, 이해, 목표설정, 전략수립, 실행 및 평가, 종결의 단계로 이루어진다.

먼저 상담의 시작 단계에서는 상담자가 내담자인 성인학습자를 맞이하고 라포를 형성한다. 상담자는 성인학습자가 상담에 대해 갖고 있는 기대와 불안감을 파악하고, 상담 과정과 상담자 역할에 대해 설명한다. 이를 통해 상담에 대한 신뢰감을 구축하고 협력적인 관계를 만드는 것이 중요하다.

다음으로 탐색 단계에서는 성인학습자가 호소하는 문제와 관련된 정보를 수집한다. 성인학습자의 주요 호소문제가 무엇인지, 문제가 발생하게 된 배경과 맥락은 어떠한지 등을 탐색한다. 이때 상담자는 공감, 경청, 질문 등의 기술을 활용하여 성인학습자가 자신의 경험과 감정을 충분히 표현할 수 있도록 돕는다. 탐색 단계를 거쳐 상담자는 성인학습자가 경험하는 어려움을 보다 깊이 있게 이해하게 된다. 이해 단계에서는 수집된 정보를 종합하고 분석하여 성인학습자의 문제를 명료화한다. 문제의 핵심 요인이 무엇이고, 학습자의 강점과 자원은 무엇인지 등을 파악한다. 이를 바탕으로 성인학습자에 대한 통찰을 얻고 향후 상담 방향을 모색할 수 있다.

충분한 이해를 바탕으로 상담 목표를 설정하게 된다. 목표설정 단계에서는 성인학습자가 상담을 통해 달성하고자 하는 구체적인 변화 목표를 세운다. 목표는 구체적이고 현실적이며 측정 가능한 것이어야 한다. 상담자는 성인학습자가 자신의 욕구와 가능성을 탐색하고 적절한 목표를 선택할 수 있도록 조력한다. 목표가 설정되면 이를 달성하기 위한 전략을 수립하게 된다. 전략수립 단계에서는 목표 달성을 위해 필요한 구체적인 행동 계획을 세운다. 성인학습자가 일상에서 실천할 수 있는 과제를 선정하고, 과제 수행을 위한 자원과 방법을 모색한다. 상담자는 성인학습자의 변화 동기를 강화하고, 실천 과정에서 경험할 수 있는 어려움에 대해 예측해본다.

전략이 수립되면 실제로 계획을 실행하고 지속적으로 평가하는 과정을 거치게 된다. 실행 및 평가 단계에서는 성인학습자가 일상에서 세운 계획을 실천해보고, 매 회기마다 진행 상황을 점검한다. 계획대로 진행되고 있는지, 어려움이나 방해요인은 없는지 등을 확인하고 필요시 계획을 수정, 보완한다. 상담자는 성인학습자의 변화를 지지하고 격려하며, 학습자가 성취감을 경험할 수 있도록 돕는다. 충분한 긍정적 변화가 이루어지면 상담은 종결 단계로 접어들게 된다. 종결 단계에서는 그동안의 상담 과정을 요약하고, 성인학습자의 변화와 성장을 확인한다. 성인학습자는 상담에서 배운 것들을 일상에서 지속적으로 활용할 수 있는 방안에 대해 상담자와 논의한다. 종결 시에는 향후 어려움이 발생할 경우 도움을 요청할 수 있는 자원에 대한 정보도 제공한다.

이러한 일련의 과정을 거쳐 성인학습자 상담은 진행된다. 그러나 상담 과정은 언제나 순차적, 선형적으로 진행되는 것은 아니다. 상담 중 언제든지 이전 단계로 되돌아가 탐색하고 재평가할 수 있다. 성인학습자 개인의 특성과 문제, 상황에 맞게 유연하게 상담을 진행하는 것이 효과적이다. 상담의 각 단계에서 상담자는 전문적 지식과 기술을 활용하여 성인학습자의 성장과 변화를 촉진하는 촉매자로서의 역할을 수행하게 된다.

3.2.2 성인상담을 위한 대화기법

성인학습자 상담에서 상담자와 내담자 간의 효과적인 의사소통은 상담의 성과를 좌우하는 핵심 요소라고 할 수 있다. 내담자의 문제를 정확히 파악하고, 내담자와 신뢰 관계를 형성하며, 내담자의 변화와 성장을 촉진하기 위해서는 상담자의 숙련된 대화기술이 필수적으로 요구된다. 특히 성인학습자는 이미 형성된 가치관과 습관, 복잡한 대인관계와 사회적 역할 속에서 학습이라는 새로운 도전을 경험하게 된다. 이들이 직면하는 문제는 단순히 학습 영역에만 국한되지 않고, 삶의 다양한 측면과 연결되어 있는 경우가 많다. 따라서 성인학습자 상담에서는 내담자의 전반적인 삶의 맥락을 고려하는 통합적 관점과 함께, 내담자의 주체성과 자기주도성을 존중하는 태도가 요구된다.

이를 위해 상담자는 경청, 질문, 공감, 명료화 등 다양한 대화 기법을 상황에 맞게 적절히 활용할 수 있어야 한다. 무엇보다 내담자의 말 속에 담긴 감정과 욕구를 민감하게 알아차리고, 내담자가 스스로 문제를 탐색하고 해결책을 모색해나갈 수 있도록 촉진하는 조력자로서의 역할을 해야 한다. 또한 성인학습자 개인의 독특한 배경과 특성을 이해하고 수용하는 열린 자세를 견지하는 것이 중요하다. 내담자의 연령, 성별, 문화적 배경, 사회경제적 지위 등을 고려하여 각자에게 적합한 의사소통 방식을 찾아가야 한다. 아울러 상담자 자신이 평생학습자로서 끊임없이 배우고 성찰하려는 노력을 기울일 때, 내담자와의 진정한 공감과 소통이 가능해질 것이다.

다음에서는 성인학습자 상담에서 활용할 수 있는 핵심적인 대화기법들을 제시하였다.

○ 경청하기

성인학습자 상담에서 가장 기본이 되는 대화기법은 경청이다. 상담자는 내담자의 이야기를 주의 깊게 듣고, 말 속에 담긴 감정과 의미를 민감하게 파악하고자 노력해야 한다. 내담자의 말을 중간에 끊지 않고, 고개를 끄덕이거나 “음”, “그렇군요” 등의 짧은 반응을 보이며 내담자의 표현을 촉진할 수 있다. 또한 내담자의 비언어적 표현, 즉 표정, 몸짓, 어조 등도 주의 깊게 관찰함으로써 내담자의 심리상태를 더욱 잘 이해할 수 있다.

○ 탐색적 질문하기

내담자의 문제와 상황을 깊이 있게 탐색하기 위해서는 적절한 질문이 필요하다. 상담자는 개방형 질문, 즉 “어떻게”, “무엇을”, “어떤 점에서” 등으로 시작하는 질문을 사용하여 내담자가 자신의 경험과 생각을 자유롭게 표현할 수 있도록 해야 한다. 또한 내담자의 강점, 자원, 대처방식 등을 탐색하는 질문을 통해 내담자가 스스로 문제해결의 실마리를 찾아갈 수 있도록 도울 수 있다.

○ 공감하기

공감은 내담자의 감정과 경험을 깊이 이해하고 수용하는 것을 의미한다. 상담자는 내담자의 입장에서 문제 상황을 바라보고, 내담자가 경험하는 감정을 같이 느끼고자 노력해야 한다. “그런 상황에서는 누구나 힘들 수 있어요”, “지금 많이 속상하고 걱정되시는 것 같아요” 등의 공감 반응을 통해 내담자에 대한 이해와 지지를 전달할 수 있다.

○ 정보 제공하기

성인학습자는 종종 학습 방법, 진로 선택, 시간 관리 등에 대한 구체적인 정보를 필요로 한다. 상담자는 내담자의 요구에 맞는 정확하고 실질적인 정보를 제공함으로써 내담자의 문제해결을 도울 수 있다. 다만 정보 제공이 상담의 주된 내용이 되어서는 안 되며, 내담자가 정보를 바탕으로 스스로 판단하고 선택할 수 있도록 조력하는 것이 중요하다.

○ 자기 개방하기

상담자가 자신의 경험이나 감정을 적절히 개방하는 것은 내담자와의 신뢰 관계 형성에 도움이 될 수 있다. 특히 성인학습자 상담에서는 상담자도 평생학습자로서의 경험을 나눔으로써 내담자에게 동료학습자로서의 공감대를 형성할 수 있다. 다만 지나친 자기 개방은 오히려 내담자에게 부담으로 작용할 수 있으므로, 내담자에게 초점을 맞출 수 있는 적정 수준의 개방이 이루어져야 한다.

○ 직면하기

직면은 내담자가 인식하지 못하고 있는 모순된 행동이나 비합리적 사고를 지적해주는 것을 의미한다. 성인학습자가 자기 파괴적인 행동 패턴을 반복하거나, 문제의 원인을 외부에서만 찾는 경향이 있다면, 이를 직면을 통해 자각하도록 도와줄 수 있다. 직면은 내담자에게 좌절감을 줄 수 있으므로, 내담자의 강점을 인정하고 변화의 필요성을 함께 탐색하는 지지적인 방식으로 이루어져야 한다.

○ 명료화하기

명료화는 내담자의 혼란스럽고 모호한 표현을 보다 분명한 언어로 전환하는 작업이다. “일이 너무 많아서 힘들어요”라는 내담자의 호소를 “하루에 처리해야 할 업무량이 얼마나 되나요?”, “구체적으로 어떤 점이 힘든가요?”라고 명료화함으로써, 문제 상황을 보다 구체적으로 파악할 수 있다. 명료화는 내담자 스스로 자신의 경험과 감정을 객관적으로 바라보는 데 도움이 된다.

○ 요약하기

요약은 내담자의 장황한 진술 속에서 핵심 내용을 추려내어 간단히 정리하는 것이다. 상담 과정에서 내담자의 이야기를 요약하여 전달함으로써, 내담자는 자신의 생각과 정서를 보다 명확히 인식할 수 있다. 또한 상담 종결 시점에서 전체 상담 내용을 요약하는 것은 내담자가 상담의 성과를 확인하고 내면화하는 데 도움이 된다.

○ 비밀보장하기

성인학습자는 자신의 고민과 문제를 타인에게 노출하는 것에 대한 두려움을 가질 수 있다. 따라서 상담에서 다루어지는 내용이 외부로 유출되지 않을 것이라는 확신을 주는 것이 중요하다. 상담 초기에 비밀보장의 원칙과 한계에 대해 분명히 설명하고, 상담 과정에서도 내담자의 사생활을 보호하기 위해 노력해야 한다. 이를 통해 내담자는 안심하고 자신의 문제를 솔직히 드러낼 수 있게 된다.

3.2.3 성인학습자의 행동 변화를 촉진하는 대화법

성인학습자의 행동 변화를 효과적으로 촉진하기 위해서는 적절한 의사소통 전략이 필수적이다. 성인학습자들은 다양한 경험과 고유한 학습 스타일을 가지고 있으며, 자신의 학습 과정에 주도적으로 참여하고자 하는 경향이 있다. 따라서 그들의 자율성을 존중하면서도 변화를 이끌어낼 수 있는 대화 기법이 중요하다. 다음은 성인학습자와의 효과적인 의사소통을 위한 5가지 주요 대화법이다.

이러한 대화 기법들은 성인학습자와의 효과적인 의사소통을 위한 강력한 도구이다. 각 기법은 학습자의 자존감을 존중하면서도 건설적인 피드백을 제공하고, 자기주도적 학습을 촉진하는 데 도움이 된다. 교육자나 코치는 이러한 기법들을 상황에 맞게 적절히 선택하고 조합하여 사용함으로써, 성인학습자의 동기부여와 행동 변화를 효과적으로 지원할 수 있다. 끊임없는 연습과 피드백을 통해 이러한 대화 기술을 향상시키면, 성인학습 환경에서 더욱 생산적이고 긍정적인 상호작용을 이끌어낼 수 있을 것이다.

○ 나 전달법

- 나 전달법은 상대방을 비난하지 않고 자신의 감정과 생각을 전달하는 방법이다. 이 방법은 방어적인 태도를 줄이고 상호 이해를 증진시킨다.
- **“나는 (감정)을 느낍니다. 왜냐하면 (상황)때문입니다. 그래서 나는 (요구사항)을 원합니다.”**
- “나는 프로젝트 마감일이 다가오는데 진전이 없어 불안합니다. 우리가 함께 일정을 검토하고 조정할 수 있을까요?”
- “나는 당신이 내 의견을 무시할 때 좌절감을 느낍니다. 내 생각도 고려해 주셨으면 합니다.”

○ Do-언어법 vs Be-언어법

- Do-언어법
- 구체적인 행동에 초점을 맞춘다. 변화 가능성이 높고 덜 위협적이다.

- “보고서를 제출하는 데 시간이 좀 걸리네요.”
- “회의 시간에 자주 지각하시는 것 같아요.”

• Be-언어법

- 성격이나 본질에 초점을 맞춘다. 변화가 어렵고 더 위협적으로 느껴질 수 있다.
- “당신은 게으른 사람이에요.”
- “당신은 항상 무책임해요.”

성인학습자에게는 Do-언어법을 사용하여 구체적인 행동 개선에 초점을 맞추는 것이 효과적이다. 이는 변화 가능성을 높이고 학습자의 자존감을 지키는 데 도움이 된다.

○ X-Y-Z 대화법

- **“당신이 X를 할 때, Y상황에서, 나는 Z하게 느낍니다.”**
- 이 방법은 상대방의 특정 행동이 어떤 상황에서 어떤 영향을 미치는지 명확하게 전달한다.
- “회의 중에 자주 끼어들 때, 내 의견을 충분히 표현하지 못해 좌절감을 느낍니다.”
- “당신이 약속시간에 늦을 때, 혼자 기다리고 있는 상황에서, 나는 존중 받지 못한다고 느낍니다.”
- 이 대화법은 문제 행동, 상황의 맥락, 그리고 그로 인한 영향을 구체적으로 전달하여 상호 이해와 해결책 모색을 용이하게 한다.

○ 내용확인 기법

- 상대방의 말을 주의 깊게 듣고, 자신이 이해한 내용을 다시 확인하는 방법이다. 이는 적극적 경청의 한 형태로, 의사소통의 정확성을 높인다.

- 단계

- 경청하기: 상대방의 말을 집중해서 듣는다.
- 이해한 내용 요약하기: “제가 이해한 바로는...”
- 확인 질문하기: “제가 이해한 것이 맞나요?”

- “나는 당신이 집안일을 돕지 않을 때 무시당하는 느낌이 듭니다. 혼자서 모든 일을 해야 한다고 느껴 지칩니다. 우리가 집안일을 공평하게 나누었으면 좋겠습니다.”
- “나는 당신이 약속 시간에 자주 늦을 때 존중받지 못한다고 느낍니다. 기다리는 동안 시간을 낭비하는 것 같아 화가 납니다. 앞으로는 약속 시간을 지켜주거나, 늦을 경우 미리 연락해 주었으면 합니다.”
- 이 기법은 오해를 줄이고 상호 이해를 증진시키며, 학습자가 자신의 생각을 더 명확히 정리할 수 있도록 돕는다.

○ 원무지계 전략

- 이 전략은 문제 해결과 목표 달성을 위한 체계적인 접근 방법을 제공한다.
- 원인 파악: 문제의 근본 원인을 찾는다. “왜 이런 문제가 발생했을까요?”
- 무엇을 할 것인가: 구체적인 해결 방안을 모색한다. “이 문제를 해결하기 위해 어떤 방법들이 있을까요?”
- 지금 당장 할 수 있는 일: 즉시 실행 가능한 작은 단계를 정한다. “오늘부터 할 수 있는 일은 무엇일까요?”
- 계획 수립: 장기적인 실행 계획을 세운다. “앞으로 어떤 순서로 실행해 나갈까요?”
- 원인: “자주 마감을 지키지 못하는 이유는 시간 관리 능력이 부족해서입니다.”
- 무엇을: “효과적인 시간 관리 기술을 배우고 실천해야 합니다.”
- 지금: “오늘부터 할 일 목록을 작성하고 우선순위를 정하겠습니다.”
- 계획: “매주 일요일에 주간 계획을 세우고, 매일 아침 5분씩 일정을 검토하겠습니다.”

○ 개방형 질문 기법

- 예/아니오로 답할 수 있는 폐쇄형 질문 대신 “어떻게”, “무엇을”, “왜”로 시작하는 질문을 사용한다.
- “이 과제에 대해 어떻게 생각하십니까?”, “이 문제를 해결하기 위해 어떤 방법을 고려해보셨나요?”
- 이 기법은 학습자의 사고를 확장시키고 더 깊은 반영을 유도한다.

○ 반영적 경청

- 상대방의 말을 주의 깊게 듣고, 그 내용과 감정을 반영하여 다시 전달한다.
- “당신의 말씀을 들어보니, 이 프로젝트에 대해 열정적이면서도 동시에 부담을 느끼고 계신 것 같습니다.”
- 이는 학습자가 자신의 생각과 감정을 더 명확히 인식하도록 돕는다.

○ 긍정적 재구성

- 부정적인 상황이나 생각을 긍정적인 관점에서 재해석한다.
- “실패했다고 생각하지 마시고, 값진 학습 경험을 얻으셨다고 생각해보는 건 어떨까요?”
- 이 기법은 학습자의 자신감을 높이고 새로운 시각을 제공한다.

○ 목표 설정 대화

- SMART (구체적, 측정 가능한, 달성 가능한, 관련성 있는, 시간 제한적) 목표 설정을 돕다.
- “이번 학기에 구체적으로 어떤 목표를 달성하고 싶으신가요? 그 목표를 어떻게 측정할 수 있을까요?”
- 이는 학습자가 명확한 방향성을 가지고 학습에 임하도록 한다.

○ 메타인지 촉진 대화

- 학습자가 자신의 학습 과정을 되돌아보고 평가하도록 돕는다.
- “지금까지의 학습 방법 중 가장 효과적이었던 것은 무엇인가요? 왜 그렇게 생각하시나요?”
- 이 기법은 학습자의 자기 주도적 학습 능력을 향상시킨다.

이러한 다양한 대화 기법들은 성인학습자의 특성과 요구에 맞춰 유연하게 적용되어야 한다. 각 기법은 학습자의 자율성을 존중하면서도 변화와 성장을 촉진하는 데 중점을 둔다. 상담자나 교육자는 이러한 기법들을 상황에 맞게 적절히 조합하여 사용함으로써, 성인학습자의 동기부여와 행동 변화를 효과적으로 지원할 수 있다. 지속적인 연습과 피드백을 통해 이러한 대화 기술을 향상시키면, 성인학습 환경에서 더욱 생산적이고 긍정적인 상호작용을 이끌어낼 수 있을 것이다. 궁극적으로, 이러한 대화법의 숙달은 성인학습자의 자기주도적 학습과 전인적 성장을 촉진하는 핵심 요소가 될 것이다.

3.3 인지행동치료

인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)는 심리상담 및 치료 분야에서 널리 활용되는 효과적인 접근법 중 하나로, 특히 성인학습자들의 다양한 심리적 어려움을 해결하는 데 유용하게 적용되고 있다. 이 치료법은 개인의 사고, 감정, 행동 간의 상호작용에 주목하며, 부정적인 인지 패턴을 변화시켜 정서적 안정과 행동의 개선을 이끌어낸다. 성인학습자들이 직면하는 학업 스트레스, 시험 불안, 자기효능감 저하 등의 문제에 효과적으로 대처할 수 있도록 돕는 인지행동치료는, 그 체계적이고 실용적인 접근으로 인해 교육 및 학습 환경에서도 큰 주목을 받고 있다. 이 글에서는 인지행동치료의 주요 이론가, 기본 가정, 상담 목표, 주요 기법, 그리고 성인학습상담에서의 적용 이점에 대해 상세히 살펴보겠다.

3.3.1 합리적 정서행동치료 (REBT)

합리적 정서행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)는 1950년대 앨버트 엘리스(Albert Ellis)에 의해 개발된 심리치료 접근법이다. REBT는 인간의 정서적 고통이 주로 비합리적 믿음 체계에서 비롯된다는 기본 전제를 바탕으로 한다.

○ 주요 이론가

앨버트 엘리스(Albert Ellis)는 REBT의 창시자로, 그의 접근법은 심리치료 분야에 혁명적인 변화를 가져왔다. 엘리스는 프로이트의 정신분석학에 불만을 느끼고, 더 직접적이고 효율적인 치료법을 모색하던 중 REBT를 개발했다(Ellis, 1962). 그의 이론은 고대 스토아 철학자들의 사상, 특히 에픽테토스의 “인간을 괴롭히는 것은 사건 그 자체가 아니라 사건에 대한 견해이다”라는 명제에 영향을 받았다.

○ 기본 가정

- 인간의 정서와 행동은 주로 그들의 신념 체계에 의해 결정된다. 따라서 정서적 고통은 사건 자체가 아니라 그 사건에 대한 개인의 해석과 평가에서 비롯된다(Ellis & Dryden, 2007).

- 비합리적 신념은 주로 절대주의적, 당위적 사고 형태를 띤다. 이러한 신념들은 융통성 없고 현실적이지 않으며, 개인의 목표 달성을 방해한다(Ellis, 1994).
- 합리적 신념은 유연하고, 현실적이며, 논리적이다. 이러한 신념들은 개인의 목표 달성과 정서적 안녕을 촉진한다(Dryden, 2009).
- 인간은 본질적으로 합리적이면서도 비합리적인 존재이다. 우리는 합리적 사고를 할 수 있는 능력을 가지고 있지만, 동시에 비합리적인 사고에 빠질 수 있는 경향도 있다(Ellis & MacLaren, 2005).
- 심리적 건강은 자기 수용, 타인 수용, 그리고 삶의 수용에 기반한다. 이는 무조건적 자기 수용(Unconditional Self-Acceptance, USA)의 개념으로 발전했다(Ellis, 2005).

○ 상담 목표

- 비합리적 신념을 식별하고 도전하여, 이를 더 합리적이고 적응적인 신념으로 대체한다.
- 내담자가 자신의 생각, 감정, 행동 간의 관계를 이해하고, 이를 스스로 분석하고 관리할 수 있는 능력을 키운다.
- 내담자가 자기 수용, 타인 수용, 삶의 수용을 증진시킨다.
- 장기적인 삶의 만족도를 높이는 철학적 변화를 추구한다.
- 내담자가 자신의 정서적 반응에 대해 책임을 지고, 이를 적극적으로 관리할 수 있도록 돕는다.

○ 주요 기법

- ABC 모델: 활성화 사건(A), 신념(B), 결과(C)의 관계를 분석하는 기법이다. 이를 통해 내담자는 자신의 정서적 반응이 사건 자체가 아닌 사건에 대한 해석에서 비롯됨을 이해한다(Ellis, 1991).

- 논박(Disputation): 비합리적 신념에 대해 논리적, 경험적, 실용적 측면에서 도전하는 기법이다. 이를 통해 비합리적 신념을 합리적 신념으로 대체한다(Dryden, 2009).
- 인지적 재구조화: 비합리적 사고를 식별하고, 이를 더 합리적이고 적응적인 사고로 대체하는 과정이다(Ellis & Dryden, 2007).
- 합리적 자기 분석: 내담자가 자신의 사고와 감정을 체계적으로 분석하고 평가하는 기술을 습득하도록 돕는다(Ellis, 1994).
- 역할극과 행동 실험: 새로운 합리적 신념을 실제 상황에서 적용하고 검증하는 기법이다(Ellis & MacLaren, 2005).
- 이미지 작업: 긍정적이고 합리적인 자기 이미지를 구축하고 강화하는 기법이다(Dryden, 2009).

○ 성인학습상담에서의 적용 이점

- 학습 관련 비합리적 신념 수정: “나는 반드시 모든 과목에서 A를 받아야 한다”와 같은 경직된 사고를 더 유연하고 현실적인 사고로 변화시킬 수 있다.
- 실패에 대한 내성 강화: 학습 과정에서 겪는 실패나 좌절을 재앙화하지 않고, 이를 학습의 일부로 받아들이는 태도를 기를 수 있다.
- 자기 수용 증진: 학업 성취와 상관없이 자신을 가치 있는 존재로 받아들이는 무조건적 자기 수용을 촉진한다.
- 학습 동기 향상: 외부의 평가나 보상에 의존하지 않고, 학습 자체에 대한 내재적 동기를 강화할 수 있다.
- 스트레스 관리: 학업 스트레스에 대한 비합리적 해석을 수정하여, 더 효과적으로 스트레스를 관리할 수 있다.
- 장기적 학습 태도 개선: 평생학습에 대한 긍정적이고 합리적인 태도를 형성하여, 지속적인 자기 개발을 촉진한다.

3.3.2 인지행동치료 (CBT)

인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)는 1960년대에 아론 벡(Aaron Beck)에 의해 개발된 심리치료 접근법으로, 인지와 행동의 상호작용에 초점을 맞춘다. CBT는 개인의 사고 패턴이 감정과 행동에 미치는 영향을 강조하며, 부적응적인 사고를 수정하여 정서적, 행동적 변화를 이끌어내는 것을 목표로 한다.

○ 주요 이론가

아론 벡(Aaron Beck)은 CBT의 창시자로, 우울증 환자의 사고 패턴을 연구하면서 이 접근법을 개발했다. 그는 우울증 환자들이 자신, 세상, 미래에 대해 부정적인 사고 패턴을 가지고 있다는 것을 발견하고, 이를 '인지적 삼제(Cognitive Triad)'라고 명명했다(Beck, 1979).

도널드 메이헨바움(Donald Meichenbaum)은 인지행동수정(Cognitive Behavior Modification)이라는 접근법을 개발하여 CBT의 발전에 기여했다. 그는 내적 대화(self-talk)의 중요성을 강조하며, 이를 변화시키는 것이 행동과 정서의 변화로 이어진다고 주장했다(Meichenbaum, 1977).

주디스 벡(Judith Beck)은 아론 벡의 딸로, CBT의 발전과 보급에 큰 역할을 했다. 그녀는 CBT의 원리를 다양한 심리적 장애에 적용하는 데 기여했으며, CBT 교육과 훈련 프로그램 개발에도 힘썼다(Beck, 2011).

○ 기본 가정

- 인지, 정서, 행동은 상호 연관되어 있다. 우리의 생각이 감정과 행동에 영향을 미치며, 동시에 우리의 행동과 감정도 사고에 영향을 준다(Beck, 2011).
- 심리적 문제는 주로 비합리적이거나 부적응적인 사고 패턴에서 비롯된다. 이러한 사고 패턴을 변화시킴으로써 심리적 고통을 줄일 수 있다(Dobson & Dozois, 2019).
- 인간은 자신의 사고와 행동을 인식하고 변화시킬 수 있는 능력을 가지고 있다. 따라서 치료는 내담자가 이러한 능력을 개발하도록 돕는 과정이다(Leahy, 2017).

- 현재의 문제와 증상에 초점을 맞추는 것이 효과적이다. 과거의 경험이 중요하지만, 현재의 사고와 행동 패턴을 변화시키는 것이 더 직접적인 변화를 이끌어낼 수 있다(Beck, 2011).
- 인지적 취약성이 스트레스와 상호작용하여 심리적 장애를 유발할 수 있다. 이러한 취약성을 수정함으로써 회복력을 증진시킬 수 있다(Clark & Beck, 2010).

○ 상담 목표

- 부적응적인 사고 패턴을 식별하고 수정한다. 이를 통해 더 현실적이고 적응적인 사고 패턴을 개발한다.
- 내담자가 자신의 문제를 스스로 해결할 수 있는 기술을 습득하도록 돕는다. 이는 장기적인 변화와 재발 방지를 위해 중요하다.
- 부적응적인 행동 패턴을 변화시키고, 더 적응적인 대처 전략을 개발한다.
- 정서적 고통을 줄이고 전반적인 삶의 질을 향상시킨다.
- 내담자가 자신의 생각, 감정, 행동 간의 관계를 이해하고, 이를 스스로 모니터링하고 관리할 수 있는 능력을 키운다.

○ 주요 기법

- 인지적 재구조화: 부정적이거나 왜곡된 사고를 식별하고, 이를 더 현실적이고 적응적인 사고로 대체하는 과정이다(Beck, 2011).
- 행동 활성화: 긍정적인 활동을 증가시켜 기분을 개선하고 동기를 높이는 기법이다(Martell, Dimidjian, & Herman-Dunn, 2013).
- 노출 치료: 불안을 유발하는 상황에 점진적으로 노출시켜 불안을 감소시키는 기법이다(Craske, Treanor, Conway, Zbozinek, & Vervliet, 2014).
- 문제 해결 훈련: 체계적인 문제 해결 기술을 가르쳐 일상생활에서의 어려움을 효과적으로 다룰 수 있게 한다(D'Zurilla & Nezu, 2010).

- 이완 기법: 근육 이완, 깊은 호흡, 명상 등을 통해 스트레스와 불안을 관리하는 방법을 가르친다(Hofmann & Smits, 2008).
- 자기 모니터링: 자신의 생각, 감정, 행동을 관찰하고 기록하는 기술을 습득한다(Dobson & Dozois, 2019).
- 역할극: 새로운 행동을 연습하고 대인관계 기술을 향상시키는 데 사용된다(Leahy, 2017).
- 점진적 과제 할당: 복잡한 과제를 작은 단계로 나누어 점진적으로 수행하도록 하는 기법이다(Beck, 2011).

○ 성인학습상담에서의 적용 이점

- 학습 관련 부정적 사고 변화: “나는 공부할 능력이 없어” 또는 “이 나이에 새로운 것을 배우기엔 너무 늦었어”와 같은 부정적 사고를 식별하고 수정하여 학습 동기와 자신감을 향상시킬 수 있다(Norman & Furnes, 2016).
- 목표 설정 및 계획 수립: 구체적이고 측정 가능한 학습 목표를 설정하고, 이를 달성하기 위한 단계별 계획을 수립하는 데 도움을 준다. 이는 학습자의 자기효능감과 성취 동기를 증진시킨다(Schunk & Greene, 2018).
- 학습 전략 개선: 효과적인 학습 전략을 개발하고 적용하는 데 CBT의 문제 해결 기법을 활용할 수 있다. 이를 통해 학습자는 자신에게 가장 적합한 학습 방법을 찾고 실행할 수 있다(Weinstein, Acee, & Jung, 2011).
- 시간 관리 및 집중력 향상: 행동 활성화 기법을 통해 학습 시간을 효율적으로 관리하고, 주의력 훈련을 통해 집중력을 향상시킬 수 있다. 이는 학업 성취도 향상에 직접적인 영향을 미친다(Zimmerman & Schunk, 2011).
- 시험 불안 및 학업 스트레스 관리: 이완 기법과 인지적 재구조화를 통해 시험 불안과 학업 관련 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있다. 이는 학습자의 정서적 안정과 학업 수행 능력 향상에 기여한다(Zeidner, 1998).

- 자기효능감 증진: 성공 경험을 인식하고 강화함으로써 학습에 대한 자기효능감을 높일 수 있다. 높은 자기효능감은 학습 동기와 성취도에 긍정적인 영향을 미친다(Bandura, 1997).
- 학습 동기 유지: CBT의 기법들을 활용하여 장기적인 학습 동기를 유지하고 강화할 수 있다. 이는 특히 성인학습자들이 직면하는 다양한 삶의 도전 속에서 학습을 지속하는 데 중요한 역할을 한다(Pintrich & Schunk, 2002).
- 자기주도학습 능력 향상: 자기 모니터링 기술을 통해 학습자가 자신의 학습 과정을 지속적으로 평가하고 개선할 수 있는 능력을 키울 수 있다. 이는 평생학습 사회에서 필수적인 역량이다(Zimmerman, 2002).
- 학습 장애물 극복: CBT는 학습을 방해하는 심리적, 환경적 장애물을 식별하고 이를 극복하는 전략을 개발하는 데 도움을 준다. 이를 통해 학습자는 더 효과적으로 학습 환경을 조성하고 관리할 수 있다(Hmelo-Silver, 2004).
- 메타인지 능력 개발: CBT는 학습자가 자신의 사고 과정을 인식하고 조절하는 메타인지 능력을 개발하는 데 도움을 준다. 이는 효과적인 학습 전략 선택과 적용에 핵심적인 역할을 한다(Flavell, 1979).
- 학습 관련 사회적 기술 향상: 역할극과 같은 CBT 기법을 통해 학습 관련 대인관계 기술(예: 그룹 학습, 질문하기, 피드백 주고받기 등)을 향상시킬 수 있다. 이는 협력 학습과 네트워킹에 중요하다(Johnson & Johnson, 2009).
- 실패에 대한 건설적 대응: CBT는 학습 과정에서 겪는 실패나 좌절을 건설적으로 해석하고 대응하는 방법을 가르친다. 이는 학습 탄력성(learning resilience)을 높이고 지속적인 성장을 촉진한다(Dweck, 2006).
- 정보 처리 능력 향상: CBT의 인지적 기법들은 학습자의 정보 처리 능력을 향상시키는 데 도움을 준다. 이는 복잡한 학습 내용을 더 효과적으로 이해하고 기억하는 데 기여한다(Sternberg & Sternberg, 2012).

- 학습 환경 최적화: CBT는 학습자가 자신에게 가장 적합한 학습 환경을 조성하고 유지하는 방법을 찾는 데 도움을 준다. 이는 물리적 환경뿐만 아니라 심리적, 사회적 환경도 포함한다 (Volet & Järvelä, 2001).
- 평생학습 태도 형성: CBT는 학습을 일회성 경험이 아닌 지속적인 과정으로 인식하게 하여 평생학습에 대한 긍정적 태도를 형성하는 데 기여한다. 이는 빠르게 변화하는 현대 사회에서 중요한 역량이다(Knowles, Holton, & Swanson, 2015).

이러한 이점들을 통해 CBT는 성인학습자들이 자신의 학습 과정을 더 효과적으로 관리하고, 학습 장애물을 극복하며, 궁극적으로 평생학습의 성공적인 참여와 성과를 이끌어내는 데 큰 도움을 줄 수 있다. CBT의 체계적이고 실용적인 접근은 성인학습자들이 직면하는 다양한 도전을 해결하고, 지속적인 성장과 발전을 추구하는 데 효과적인 도구가 될 수 있다.

3.4 해결중심상담

성인학습자를 위한 상담 접근법 중 해결중심상담은 효과적이고 실용적인 방법으로 주목받고 있다. 이 접근법은 문제에 초점을 맞추기보다는 해결책과 미래 지향적 목표에 중점을 둔다. 전통적인 심리치료 방법들이 주로 과거의 문제와 그 원인에 집중하는 반면, 해결중심상담은 현재와 미래에 초점을 맞추어 긍정적인 변화를 추구한다. 이러한 특성은 빠르게 변화하는 현대 사회에서 성인학습자들이 직면하는 다양한 도전에 효과적으로 대응할 수 있게 한다.

성인학습자들이 직면하는 다양한 학습 관련 도전과 장벽을 극복하는 데 특히 유용한 이 방법은, 학습자의 강점과 자원을 활용하여 긍정적인 변화를 이끌어낸다. 예를 들어, 시간 관리의 어려움, 학습 동기 부족, 새로운 기술 습득에 대한 불안 등의 문제에 직면했을 때, 해결중심상담은 학습자가 이미 가지고 있는 강점과 성공 경험에 주목하여 이를 현재의 도전에 적용할 수 있도록 돕는다. 이는 학습자의 자기효능감을 높이고, 문제 해결에 대한 긍정적인 기대를 형성하는 데 기여한다.

해결중심상담은 그 효율성과 단기성으로 인해 시간과 자원이 제한된 성인학습자들에게 매우 적합한 접근법이다. 많은 성인학습자들이 직장, 가정, 그리고 기타 책임과 학습을 병행해야 하는 상황에서, 장기간의 상담 과정을 감당하기 어려울 수 있다. 해결중심상담은 비교적 짧은 기간 내에 구체적인 목표를 설정하고 실행 가능한 해결책을 모색하는 데 초점을 맞추기 때문에, 이러한 현실적인 제약을 가진 학습자들에게 효과적인 지원을 제공할 수 있다.

이 상담 방식은 학습자가 자신의 학습 목표를 명확히 하고, 그 목표를 향해 진전하는 과정을 인식하며, 궁극적으로 성공적인 학습 경험을 만들어내는 데 도움을 준다. 해결중심상담사는 학습자와 함께 구체적이고 측정 가능한 목표를 설정하고, 이를 달성하기 위한 단계적 계획을 수립한다. 이 과정에서 학습자는 자신의 진전을 명확히 인식할 수 있게 되며, 이는 지속적인 동기 부여와 자신감 향상으로 이어진다.

더불어, 해결중심상담은 성인학습자의 자율성과 자기주도성을 존중하고 촉진한다. 이 접근법은 학습자를 자신의 삶과 학습의 전문가로 인정하며, 상담사는 조력자의 역할을 한다. 이는 성인 학습 이론의 핵심 원칙과도 일치하며, 학습자가 주도적으로 자신의 학습 과정을 관리하고 통제할 수 있게 한다.

해결중심상담은 또한 성인학습자가 직면할 수 있는 다양한 장벽과 좌절에 대처하는 데 도움을

준다. 이 접근법은 문제를 재구성하고, 예외 상황(문제가 덜 심각하거나 존재하지 않았던 때)에 주목함으로써, 학습자가 어려움을 새로운 관점에서 바라볼 수 있게 한다. 이는 학습 과정에서 발생할 수 있는 일시적인 후퇴나 실패를 극복하고, 지속적인 학습 참여를 유지하는 데 도움이 된다.

다음에서는 해결중심상담의 주요 이론가, 기본 가정, 상담 목표, 주요 기법, 그리고 성인학습상담에서의 적용 이점에 대해 자세히 살펴보겠다. 이를 통해 해결중심상담이 어떻게 성인학습자의 학습 경험을 개선하고, 그들의 학습 목표 달성을 지원하며, 궁극적으로 평생학습 사회에서의 성공적인 참여를 촉진할 수 있는지 탐색할 것이다. 또한, 이 접근법이 가진 한계점과 주의사항에 대해서도 논의함으로써, 성인학습상담에서 해결중심상담을 보다 효과적으로 활용할 수 있는 방안을 모색할 것이다.

○ 주요 이론가

스티브 드 셰이저(Steve de Shazer)와 인수 김 버그(Insoo Kim Berg): 1980년대 초반 미국 위스콘신 주의 밀 워키에서 해결중심단기치료를 개발했다(de Shazer et al., 2007).

피터 드 용(Peter De Jong)과 인수 김 버그 (Insoo Kim Berg): 해결중심 접근의 실천적 적용을 확장했다(De Jong & Berg, 2013).

○ 기본 가정

- 변화는 불가피하며 지속적으로 일어난다. 상담의 역할은 이 변화를 긍정적인 방향으로 이끄는 것이다(de Shazer, 1985).
- 내담자는 자신의 문제를 해결할 수 있는 자원과 강점을 이미 가지고 있다(Berg & Dolan, 2001).
- 문제에 대해 깊이 탐구하지 않아도 효과적인 해결책을 찾을 수 있다(de Shazer et al., 2007).
- 작은 변화가 큰 변화로 이어질 수 있다(de Shazer, 1985).
- 모든 문제에는 예외가 있으며, 이 예외 상황을 탐구하는 것이 해결책을 찾는 데 도움이 된다(Berg & Dolan, 2001).

○ 상담 목표

- 내담자가 원하는 미래의 모습(선호하는 미래)을 구체화한다(de Shazer et al., 2007).
- 내담자의 강점과 자원을 발견하고 활용한다(Berg & Dolan, 2001).
- 문제가 없거나 덜한 예외 상황을 찾아 확장한다(de Shazer, 1985).
- 작은 변화를 만들어내고 이를 확대한다(de Shazer et al., 2007).
- 내담자가 자신의 진전을 인식하고 이를 강화할 수 있도록 돕는다(Berg & Dolan, 2001).
- 내담자의 자기효능감과 자율성을 증진시킨다(De Jong & Berg, 2013).

○ 주요 기법

- 질문 기법
 - 기적질문: “만약 기적이 일어나서 문제가 해결된다면, 어떤 점이 달라질까요?”(de Shazer, 1988)
 - 예외질문: 문제가 없거나 덜한 상황을 탐색한다(de Shazer et al., 2007).
 - 척도질문: 문제의 심각성이나 목표 달성 정도를 0에서 10까지의 척도로 평가한다(Berg & Dolan, 2001).
 - 대처질문: “지금까지 어떻게 버텸나요?”(de Shazer, 1985)
 - 관계성 질문: “당신이 변화하면 주변 사람들은 어떤 반응을 보일까요?”(Berg & Dolan, 2001)
- 언어 사용 전략
 - 긍정적 언어 사용: 문제 중심 언어 대신 해결 중심 언어를 사용한다(De Jong & Berg, 2013).
 - 미래 지향적 대화: 과거의 문제보다 미래의 가능성에 초점을 맞춘다(Franklin et al., 2012).
 - 전제 질문: 변화가 이미 일어나고 있다는 전제하에 질문한다(de Shazer et al., 2007).

• 강점 기반 접근

- 칭찬: 내담자의 강점과 노력을 인정하고 강화한다(de Shazer et al., 2007).
- 자원 맵핑: 내담자의 내적, 외적 자원을 시각화한다(Bannink, 2007).
- 성공 경험 확대: 과거의 성공 경험을 상세히 탐색하고 확장한다(Berg & Dolan, 2001).

• 행동 중심 기법

- 과제 부여: 세션 간 실천할 수 있는 구체적인 과제를 부여한다(de Shazer, 1985).
- 실험: 새로운 행동이나 관점을 시도해보도록 격려한다(De Jong & Berg, 2013).
- 관찰 과제: 긍정적 변화나 예외 상황을 관찰하고 기록하게 한다(Franklin et al., 2012).

• 협력적 관계 구축

- 내담자 전문성 인정: 내담자를 자신의 삶의 전문가로 대우한다(Berg & Dolan, 2001).
- 목표 협상: 내담자와 함께 구체적이고 달성 가능한 목표를 설정한다(De Jong & Berg, 2013).
- 피드백 요청: 세션의 유용성에 대한 내담자의 피드백을 적극적으로 구한다(de Shazer et al., 2007).

• 창의적 기법

- 메타포 사용: 내담자의 상황을 이해하고 새로운 관점을 제시하기 위해 메타포를 활용한다(Bannink, 2007).
- 역설적 개입: 문제 행동을 의도적으로 처방하여 변화를 유도한다(de Shazer, 1985).
- 편지쓰기: 미래의 자신에게 편지를 쓰는 등의 창의적 과제를 제시한다(Berg & Dolan, 2001).

○ 성인학습상담에서의 적용 이점

- 학습 목표 명확화: 기적질문을 통해 학습자가 원하는 구체적인 학습 성과를 명확히 할 수 있다(Franklin, Trepper, Gingerich, & McCollum, 2012).
- 자기효능감 증진: 학습자의 강점과 과거의 성공 경험을 강조함으로써 학습에 대한 자신감을 높일 수 있다(Gingerich & Eisengart, 2000).
- 학습 동기 강화: 선호하는 미래에 초점을 맞춤으로써 학습 동기를 강화할 수 있다(Bannink, 2007).
- 학습 장애물 극복: 예외질문을 통해 학습에 성공적이었던 상황을 탐색하고, 이를 확장할 수 있다(de Shazer et al., 2007).
- 진전 측정: 척도질문을 사용하여 학습 진전을 구체적으로 측정하고 인식할 수 있다(Berg & Dolan, 2001).
- 자기주도학습 촉진: 학습자 스스로 해결책을 찾도록 격려함으로써 자기주도학습 능력을 향상시킬 수 있다(Franklin et al., 2012).
- 긍정적 학습 경험 창출: 작은 성공에 초점을 맞추고 이를 확대함으로써 긍정적인 학습 경험을 만들 수 있다(Bannink, 2007).
- 유연한 학습 전략 개발: 다양한 상황에서의 대처 방법을 탐색함으로써 유연한 학습 전략을 개발할 수 있다(Gingerich & Eisengart, 2000).
- 시간 효율성: 단기간에 효과적인 변화를 이끌어낼 수 있다(De Jong & Berg, 2013).
- 학습 스트레스 감소: 문제보다 해결책에 초점을 맞춰 스트레스를 줄인다(Bannink, 2007).

이러한 접근은 성인학습자들이 자신의 학습 목표를 달성하고, 학습 과정에서 겪는 어려움을 효과적으로 극복하며, 지속적인 학습 동기를 유지하는 데 도움을 준다. 해결중심상담의 다양한 기법과 전략은 성인학습자의 특성과 요구에 맞춰 유연하게 적용될 수 있으며, 이를 통해 보다 효과적이고 만족스러운 학습 경험을 제공할 수 있다.

3.5 동기면담

성인학습자를 위한 상담 접근법 중 동기면담(Motivational Interviewing, MI)은 학습 동기 증진과 행동 변화를 효과적으로 지원하는 방법으로 주목받고 있다. 이 협력적 상담 방식은 변화를 위한 내적 동기를 강화하고 양가감정을 해결하는 데 초점을 맞추며, 특히 성인학습자들이 직면하는 다양한 학습 관련 도전에 대처하는 데 유용하게 적용된다. 동기면담은 내담자의 자율성을 존중하고 그들의 고유한 가치와 관심사를 바탕으로 변화의 필요성을 스스로 인식하고 실행할 수 있도록 돕는다는 점에서, 성인학습의 핵심 원칙과 잘 부합한다.

1980년대 초 William R. Miller와 Stephen Rollnick에 의해 개발된 이 접근법은 초기에는 주로 중독 치료 분야에서 사용되었으나, 현재는 교육, 건강 관리, 조직 변화 등 다양한 영역에서 널리 활용되고 있다. 성인학습자들이 흔히 겪는 학업 지속의 어려움, 새로운 기술 습득에 대한 저항, 학습 목표 설정의 불확실성 등의 문제에 대해 동기면담은 비판단적이고 공감적인 접근을 통해 효과적인 해결책을 제시한다.

다음에서는 동기면담의 이론적 배경, 주요 원칙, 구체적인 기법, 그리고 성인학습상담에서의 적용 이점에 대해 자세히 살펴보고자 한다. 또한, 이 접근법이 성인학습자의 자기주도성을 어떻게 촉진하고, 그들의 학습 경험을 어떻게 개선할 수 있는지에 대해 탐구할 것이다. 이를 통해 동기면담이 성인학습상담 분야에서 가지는 중요성과 잠재력을 조명하고, 실제 상담 현장에서의 효과적인 적용 방안을 모색하고자 한다.

○ 주요 이론가

동기면담의 주요 이론가로는 윌리엄 밀러(William R. Miller)와 스티븐 롤닉(Stephen Rollnick)이 있다. 밀러는 1983년에 동기면담의 기본 개념을 처음 소개했으며, 이후 롤닉과 함께 이 접근법을 발전시켰다. 이들은 초기에 중독 치료 분야에서 동기면담을 개발했지만, 점차 다양한 행동 변화 영역으로 그 적용 범위를 확장했다(Miller & Rollnick, 2013).

○ 기본 가정

- 변화에 대한 동기와 능력은 내담자 안에 이미 존재한다(Miller & Rollnick, 2013).

- 양가감정은 변화 과정의 자연스러운 일부이다(Rollnick, Miller, & Butler, 2008).
- 협력적인 관계가 변화를 촉진한다(Miller & Rollnick, 2013).
- 변화에 대한 언어를 이끌어내고 강화하는 것이 실제 변화로 이어진다(Moyers & Martin, 2006).
- 상담자의 공감적 태도는 내담자의 변화 동기를 증진시킨다(Miller & Rose, 2009).

○ 상담 목표

- 내담자의 내적 동기를 강화한다(Miller & Rollnick, 2013).
- 변화에 대한 양가감정을 해결한다(Rollnick et al., 2008).
- 변화 대화를 이끌어내고 강화한다(Moyers & Martin, 2006).
- 자기효능감을 증진시킨다(Miller & Rose, 2009).
- 변화 계획을 수립하고 실행을 지원한다(Miller & Rollnick, 2013).

○ 주요 기법

- 열린 질문: 내담자의 생각과 감정을 탐색하는 개방형 질문을 사용한다(Miller & Rollnick, 2013).
- 인정하기: 내담자의 강점, 노력, 의도 등을 인정하고 강화한다(Rollnick et al., 2008).
- 반영적 경청: 내담자의 말을 주의 깊게 듣고 그 의미를 반영한다(Miller & Rose, 2009).
- 요약하기: 내담자의 이야기를 정리하여 제시한다(Miller & Rollnick, 2013).
- 변화 대화 이끌어내기: 내담자가 변화에 대해 긍정적으로 말하도록 유도한다(Moyers & Martin, 2006).
- 정보 제공 및 조언하기: 내담자의 허락을 구하고 정보와 조언을 제공한다(Rollnick et al., 2008).

○ 성인학습상담에서의 적용 이점

- 학습 동기 강화: 내적 동기를 강화함으로써 지속적인 학습 참여를 촉진한다(Markland, Ryan, Tobin, & Rollnick, 2005).
- 학습 장벽 극복: 학습에 대한 양가감정을 해결하여 장벽을 극복하도록 돕는다(Resnicow & McMaster, 2012).
- 자기주도학습 촉진: 학습자의 자율성을 존중하고 지원하여 자기주도학습을 촉진한다(Vansteenkiste & Sheldon, 2006).
- 학습 목표 설정: 학습자가 자신의 가치와 목표를 명확히 하도록 돕는다(Miller & Rollnick, 2013).
- 학습 전략 개선: 학습자가 자신의 학습 방식을 성찰하고 개선하도록 지원한다(Rollnick et al., 2008).
- 자기효능감 증진: 성공 경험을 강조하고 자신감을 높여 학습 성과를 향상시킨다(Miller & Rose, 2009).
- 중도탈락 예방: 학습 지속에 대한 내적 동기를 강화하여 중도탈락을 예방한다(Markland et al., 2005).
- 변화 준비도 평가: 학습자의 변화 준비 정도를 평가하고 그에 맞는 지원을 제공한다(Resnicow & McMaster, 2012).

이러한 이점들을 통해 동기면담은 성인학습자들이 자신의 학습 목표를 설정하고, 학습 과정에서 겪는 어려움을 극복하며, 지속적인 학습 동기를 유지하는 데 효과적인 도움을 줄 수 있다.

3.6 단기상담

3.6.1 단기상담의 정의

단기상담은 다양한 학자들에 의해 정의되어 왔으며, 그들의 정의는 조금씩 차이가 있다. Beck (1979)는 단기상담을 “내담자의 현재 문제에 초점을 맞추어 인지적, 정서적, 행동적 변화를 촉진하는 시간 제한적 상담 접근법”이라고 정의했다. 그는 단기상담이 구조화되고 지시적이며, 내담자의 적응적 사고와 행동을 증진시키는 데 중점을 둔다고 강조했다.

de Shazer(1985)는 단기상담을 “내담자의 문제를 해결하고 목표를 달성하기 위해 내담자의 강점과 자원을 활용하는 해결 중심적 상담 접근법”이라고 정의했다. 그는 단기상담이 내담자의 변화 동기를 강화하고, 작은 변화를 통해 더 큰 변화를 이끌어내는 데 초점을 맞춘다고 설명했다.

Budman과 Gurman(1988)은 단기상담을 “제한된 시간 내에 내담자의 주요 문제를 다루고, 치료적 관계를 형성하며, 내담자의 대처 능력을 향상시키는 상담 접근법”이라고 정의했다. 그들은 단기상담이 현실적이고 실용적인 목표를 설정하고, 내담자의 자율성을 존중하며, 종결을 적절히 다루는 것이 중요하다고 강조했다.

Hoyt(1995)는 단기상담을 “제한된 회기 내에서 내담자의 문제를 효과적으로 다루고, 치료적 동맹을 형성하며, 내담자의 자기 이해와 문제 해결 능력을 향상시키는 상담 접근법”이라고 정의했다. 그는 단기상담이 구조화되고 목표 지향적이며, 내담자의 강점과 자원을 적극 활용한다고 설명했다.

본 매뉴얼에서는 Hoyt(1995)의 정의에 따라 단기상담을 “제한된 회기 내에서 내담자의 문제를 효과적으로 다루고, 치료적 동맹을 형성하며, 내담자의 자기 이해와 문제 해결 능력을 향상시키는 상담 접근법”으로 정의한다. 이는 단기상담이 제한된 시간 내에 내담자의 문제를 다루고, 내담자의 강점과 자원을 활용하며, 내담자의 변화와 성장을 촉진하는 데 초점을 맞추고 있음을 강조한다. 또한, 단기상담에서는 구조화, 목표 지향성, 내담자의 자기 이해와 문제 해결 능력 향상 등이 중요한 요소로 다루어질 것이다.

단기상담은 제한된 회수의 상담 회기를 통해 내담자의 문제를 다루고 해결하는 상담 접근법이다(김계현, 2015). 단기상담은 일반적으로 6-12회기 정도의 상담으로 구성되며, 문제 해결에 초

점을 맞추어 체계적이고 구조화된 상담 과정을 따른다. 단기상담의 목표는 내담자의 증상 완화, 대처 능력 향상, 문제 해결 등으로, 장기상담에 비해 보다 구체적이고 현실적인 목표를 설정한다(이동혁, 2018).

3.6.2 단기상담의 특징

성인학습자를 위한 상담 접근법 중 단기상담은 시간적 제약이 있는 성인학습자들의 요구에 효과적으로 대응할 수 있는 방법으로 주목받고 있다. 단기상담은 제한된 시간 내에 집중적이고 효율적인 개입을 통해 내담자의 특정 문제나 목표를 다루는 접근법이다. 이 방법은 성인학습자들이 직면하는 다양한 학습 관련 도전과 장벽을 신속하게 해결하는 데 특히 유용하게 적용될 수 있다. 단기상담의 주요 특징은 다음과 같다(임은미, 2020; 조성호, 2017).

첫째, 단기상담은 문제 중심적 접근을 취한다. 이는 내담자의 주요 문제나 증상에 초점을 맞추어 상담 목표와 전략을 수립하는 것을 의미한다. 성인학습자의 경우, 학습 동기 부족, 시간 관리의 어려움, 특정 학습 기술의 부재 등 구체적인 문제에 집중하여 해결책을 모색할 수 있다.

둘째, 단기상담은 현재 지향적이다. 이는 내담자의 과거 경험보다는 현재의 문제와 이에 대한 즉각적인 해결 방안에 주목한다는 것을 의미한다. 성인학습자들의 현재 학습 상황과 직면한 어려움에 초점을 맞추므로써, 실질적이고 즉각적인 변화를 촉진할 수 있다.

셋째, 단기상담은 목표 지향적 특성을 가진다. 내담자와 상담자가 함께 명확하고 구체적인 상담 목표를 설정하고, 이를 달성하기 위해 협력하는 과정이 중요하다. 이는 성인학습자가 자신의 학습 목표를 명확히 하고, 이를 향해 체계적으로 나아갈 수 있도록 돕는다.

넷째, 단기상담은 구조화된 상담 과정을 따른다. 제한된 시간 내에 효과를 거두기 위해 체계적이고 효율적인 상담 과정이 필요하다. 이는 각 상담 회기의 목표를 명확히 하고, 시간을 효과적으로 활용하여 최대한의 성과를 얻을 수 있도록 한다.

다섯째, 단기상담에서는 다양한 기법이 활용된다. 인지행동치료, 해결중심치료 등 다양한 상담 기법과 전략을 상황에 맞게 적용함으로써, 내담자의 변화를 효과적으로 촉진할 수 있다. 이는 성인학습자의 다양한 요구와 학습 스타일에 맞춤형 접근을 가능하게 한다.

여섯째, 단기상담은 내담자의 자원을 강조한다. 내담자의 강점, 기존의 대처 능력, 가용 자원 등

을 발견하고 활용하는 데 초점을 둔다. 이는 성인학습자가 자신의 잠재력을 인식하고, 이를 학습 과정에 효과적으로 활용할 수 있도록 돕는다.

마지막으로, 단기상담은 변화의 지속성을 중요시한다. 상담 종결 후에도 내담자가 학습된 기술과 통찰을 지속적으로 적용할 수 있도록 돕는다. 이를 위해 자기 모니터링 기술, 재발 방지 전략 등을 교육하고 연습하는 과정이 포함된다.

이러한 특징들을 종합해볼 때, 단기상담은 시간적, 경제적 제약이 있는 성인학습자들에게 효과적인 지원을 제공할 수 있는 적합한 접근법이라고 할 수 있다. 단기상담은 성인학습자의 즉각적인 요구에 대응하면서도, 장기적인 학습 성공을 위한 기초를 마련하는 데 기여할 수 있다.

3.6.3 단기상담의 과정

○ 초기 평가 및 목표 설정 (1-2회기)

- 내담자의 주요 호소 문제와 배경 정보를 수집한다.
- 내담자의 강점, 자원, 대처 방식 등을 파악한다.
- 상담 목표를 설정하고 내담자의 동기를 평가한다.
- 상담과정, 회기수, 시간 등을 내담자와 합의한다(상담구조화).

○ 문제 탐색 및 개념화 (2-3회기)

- 내담자의 문제를 심층적으로 탐색하고 이해한다.
- 문제의 발생 및 유지 요인, 영향 등을 분석한다.
- 내담자의 문제를 개념화하고 상담 방향을 설정한다.

○ 개입 전략 수립 및 실행 (3-8회기)

- 내담자의 문제 해결을 위한 개입 전략을 수립한다.

- 인지적, 정서적, 행동적 접근을 통해 내담자의 변화를 촉진한다.
- 내담자의 진전 상황을 모니터링하고 개입 전략을 조정한다.

○ 종결 준비 및 유지 (9-12회기)

- 상담 성과를 평가하고 내담자의 변화를 강화한다.
- 종결 후 내담자의 적응을 위한 계획을 수립한다.
- 필요시 추가 상담이나 지역사회 자원 연계를 제공한다.

○ 추수 관리 (종결 후 1-3개월 이내)

- 내담자의 유지 상태를 확인하고 필요한 지원을 제공한다.
- 재발 방지 및 지속적인 성장을 위한 전략을 수립한다.

3.6.4 단기상담의 적용

단기상담은 성인학습자 상담에서 매우 유용하게 활용될 수 있는 접근법이다. 시간적, 경제적 제약이 있는 성인학습자들의 요구에 효과적으로 대응할 수 있기 때문이다. 특히 진로, 학습, 심리 문제 등 다양한 영역에서 단기상담의 적용이 가능하며, 각 영역별로 그 효과성이 입증되고 있다. 진로 문제와 관련하여, 단기상담은 내담자의 진로 목표 설정, 진로 장벽 극복, 진로 의사결정 등을 지원하는 데 효과적일 수 있다(김봉환, 2016). 상담자는 내담자의 흥미, 적성, 가치관 등을 집중적으로 탐색하고, 이를 바탕으로 현실적이고 구체적인 진로 계획을 수립하도록 돕는다. 이 과정에서 상담자는 내담자의 강점과 자원을 발견하고 활용하는 데 초점을 맞춤으로써, 내담자의 자기효능감을 높이고 진로 결정에 대한 자신감을 증진시킬 수 있다. 또한, 진로 정보 탐색, 네트워킹, 진로 관련 기술 습득 등 실천적인 과제를 제안함으로써, 상담 종료 후에도 내담자가 지속적으로 진로 발달을 이어갈 수 있도록 지원한다. 예를 들어, 직업 체험 프로그램 참여, 관심 분야의 전문가와의 인터뷰, 관련 자격증 취득 계획 수립 등의 구체적인 행동 계획을 함께 설정할 수 있다.

학습 문제와 관련하여, 단기상담은 내담자의 학습 동기 증진, 학습 전략 개선, 학업 스트레스 관

리 등에 도움이 될 수 있다(김아영, 2013). 상담자는 우선 내담자의 현재 학습 목표와 학습 방식을 명확히 파악하고, 이를 바탕으로 보다 효과적인 학습 전략을 제안한다. 이 과정에서 내담자의 학습 스타일, 강점, 그리고 개선이 필요한 영역을 함께 분석하여 맞춤형 전략을 수립한다. 또한, 시간 관리, 메타인지 전략, 학습 환경 조성 등 실천적인 방안을 모색하고, 이를 즉각적으로 적용해볼 수 있는 기회를 제공한다. 예를 들어, 상담 회기 중에 실제 학습 계획을 수립해보거나, 효과적인 노트 정리 방법을 연습해보는 등의 활동을 할 수 있다. 더불어, 내담자의 학업 성취 경험을 강화하고 이를 통해 학습 동기와 자기효능감을 높이는 데 주력한다. 작은 성공 경험을 축적하고 이를 내담자가 인식할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

심리 문제와 관련하여, 단기상담은 내담자의 스트레스, 불안, 우울 등 경미한 수준의 심리적 어려움을 다루는 데 효과적일 수 있다(이현아, 2019). 상담자는 내담자의 부정적 사고와 정서를 탐색하고, 이를 보다 적응적인 방식으로 재구조화하도록 돕는다. 이 과정에서 인지행동치료, 해결중심치료 등 다양한 단기 치료 기법을 활용할 수 있다. 예를 들어, 인지 재구조화 기법을 통해 내담자의 비합리적 신념을 수정하고, 문제 해결 훈련을 통해 구체적인 대처 전략을 수립할 수 있다. 또한, 이완 훈련, 마음챙김 명상 등의 기법을 활용하여 내담자의 스트레스 관리 능력을 향상시킬 수 있다. 중요한 점은 이러한 기술들을 상담 회기 내에서 연습하고, 일상생활에서 적용할 수 있는 구체적인 방안을 함께 모색하는 것이다.

단기상담의 효과를 극대화하기 위해서는 몇 가지 전략적 접근이 필요하다. 첫째, 상담 초기에 명확하고 구체적인 목표를 설정하는 것이 중요하다. 이는 제한된 시간 내에 집중적인 개입을 가능하게 한다. 둘째, 내담자의 강점과 자원을 적극적으로 활용해야 한다. 이는 단기간에 효과적인 변화를 이끌어내는 데 핵심적인 요소이다. 셋째, 상담 회기 간 내담자의 적극적인 참여와 과제 수행을 독려해야 한다. 이를 통해 상담 효과의 일반화와 지속성을 높일 수 있다.

결론적으로, 단기상담은 제한된 시간 내에 내담자의 문제를 효과적으로 다루고, 실질적인 변화를 이끌어내는 데 유용한 접근법이다. 성인 대상 상담에서 단기상담은 내담자의 진로, 학습, 심리 문제 등 다양한 영역에서 활용될 수 있으며, 내담자의 문제 해결과 성장을 촉진하는 데 크게 기여할 수 있다. 다만, 단기상담의 한계도 인식해야 한다. 심각한 수준의 정신건강 문제나 복잡한 장기적 이슈들은 단기상담만으로는 충분히 다루기 어려울 수 있다. 따라서 상담자는 내담자의 상태와

문제의 성질을 정확히 파악하고, 필요한 경우 장기 상담이나 다른 전문가에게의 의뢰를 고려해야 한다. 이러한 균형 잡힌 접근을 통해, 단기상담은 성인학습자들의 다양한 요구에 효과적으로 대응하는 강력한 도구가 될 수 있을 것이다.

3.7 단회상담

3.7.1 단회상담의 정의

단회상담은 다양한 학자들에 의해 정의되어 왔으며, 시간이 지남에 따라 그 정의는 조금씩 변화해 왔다. Talmon (1990)은 단회상담을 “내담자와 상담자 간의 단 한 번의 만남으로, 내담자가 문제를 해결하고 변화를 촉진하는 것”이라고 정의했다. 그는 단회상담이 내담자의 자원과 강점에 초점을 맞추고, 해결 지향적인 접근을 취한다고 강조했다.

Campbell(2012)은 단회상담을 “상담자와 내담자가 단 한 번의 회기에서 내담자의 문제를 파악하고, 해결책을 모색하며, 실행 계획을 수립하는 등 상담의 전 과정이 이루어지는 상담 방식”이라고 정의했다. 그는 단회상담에서 구조화와 시간 제한의 중요성을 강조했다.

Slive와 Bobele(2011)은 단회상담을 “내담자의 문제를 해결하고 변화를 촉진하기 위해 상담자와 내담자가 협력하는 단 한 번의 만남”이라고 정의했다. 그들은 단회상담이 내담자의 자율성과 선택을 존중하며, 내담자의 변화 동기를 강화하는 데 중점을 둔다고 설명했다.

Hoyt(2009)는 단회상담을 “상담자와 내담자가 단 한 번의 회기에서 효과적이고 효율적으로 내담자의 문제를 다루고, 해결책을 찾으며, 변화를 촉진하는 상담 접근법”이라고 정의했다. 그는 단회상담에서 상담자의 적극적인 개입과 내담자의 적극적인 참여가 중요하다고 강조했다.

Hoyt, Bobele, Slive, Young과 Talmon(2018)은 단회상담을 “내담자와 상담자가 단 한 번의 회기에서 내담자의 문제를 탐색하고, 해결책을 모색하며, 실행 계획을 수립하는 등 상담의 전 과정을 효과적이고 효율적으로 진행하는 상담 방식”이라고 정의했다. 그들은 단회상담이 내담자의 강점과 자원을 활용하고, 내담자와 상담자의 협력을 강조하며, 해결 지향적인 접근을 취한다고 설명했다.

여러 정의들을 종합해보면, 단회상담은 단 한 번의 만남을 통해 내담자의 문제를 해결하고 변화를 촉진하는 데 초점을 맞추고 있으며, 구조화, 시간 제한, 해결 지향적 접근, 내담자의 자원과 강점에 대한 강조, 상담자와 내담자의 협력 등이 중요한 요소로 여겨진다.

최근 단회상담에서는 회기를 유일한 기회로 다루면서도, 내담자의 필요에 따라 추가 회기를 제공하는 융통성 있는 접근이 지배적인 관점으로 자리잡고 있다. 이에 따라 상담자는 내담자와의 단

한 번의 만남에 최선을 다하여 문제 해결과 변화 촉진에 주력하되, 내담자의 요구와 상황에 맞춰 유연하게 대처하고 필요시 추가 회기를 제공할 수 있는 개방적 자세를 갖추는 것이 중요하게 강조된다.

본 매뉴얼은 이러한 단회상담의 주요 특성과 지배적 관점을 반영하여 구성되었다. 단 한 번의 만남을 최대한 효과적으로 활용하여 내담자의 문제 해결과 변화를 도모하는 데 초점을 맞추되, 경직되지 않고 유연한 자세로 내담자의 요구에 부응할 수 있도록 하는 데 중점을 두었다. 이를 통해 단회상담의 장점을 살리면서도 내담자 중심적 관점을 견지하는 실천적 지침을 제공하고자 하였다.

3.7.2 단회상담의 특징

단회상담은 성인학습자 상담에서 특히 유용하게 활용될 수 있는 접근법으로, 다음과 같은 특징을 가지고 있다(Campbell, 2012; Miller, 2008; Simon, 2010).

첫째, 단회상담은 시간 제한이라는 특징을 갖는다. 통상 50분에서 90분 정도의 제한된 시간 내에 이루어지며, 이는 내담자와 상담자가 주어진 시간을 효율적으로 활용하여 문제의 핵심을 파악하고, 해결책을 모색해야 함을 의미한다. 이러한 시간 제한은 성인학습자의 바쁜 일정과 시간적 제약을 고려할 때 매우 적합한 형태라고 할 수 있다.

둘째, 단회상담은 문제 중심적 접근을 취한다. 내담자가 호소하는 주요 문제나 증상에 초점을 맞추며, 내담자의 과거 경험이나 성격적 특성보다는 현재의 문제와 관련된 사고, 감정, 행동 패턴에 주목한다. 이는 성인학습자가 직면한 구체적인 학습 관련 문제나 진로 고민에 즉각적으로 대응할 수 있게 해준다.

셋째, 단회상담은 목표 지향적이다. 내담자와 상담자가 명확하고 구체적인 목표를 설정하고, 이를 달성하기 위해 협력한다. 목표는 내담자의 문제 해결과 행동 변화를 위한 실천 계획으로 연결된다. 이는 성인학습자가 자신의 학습 또는 진로 목표를 명확히 하고, 이를 달성하기 위한 구체적인 전략을 수립하는 데 도움을 준다.

넷째, 단회상담은 해결 중심적 특성을 갖는다. 내담자의 문제를 해결하는 데 필요한 자원과 대안을 모색하는 데 중점을 둔다. 내담자가 이미 가지고 있는 강점, 기술, 지지체계 등을 활용하여 문제에 대처할 수 있도록 돕는다. 이는 성인학습자의 기존 경험과 지식을 존중하고 활용하는 성인학

습 원리와의 부합한다.

다섯째, 단회상담은 전략적 개입을 활용한다. 내담자의 변화를 이끌어내기 위한 다양한 전략과 기법이 활용되며, 질문, 재구조화, 과제 부여 등을 통해 내담자의 인식과 행동에 직접적인 영향을 미치고자 한다. 이러한 전략적 개입은 단기간에 효과적인 변화를 이끌어내는 데 유용하다.

여섯째, 단회상담은 내담자의 자기 효능감 강화에 초점을 맞춘다. 내담자가 스스로 문제를 해결할 수 있다는 자신감과 효능감을 갖도록 돕는다. 상담자는 내담자의 작은 변화와 성공 경험을 강화하여 자기 효능감을 높이는 데 주력한다. 이는 성인학습자의 자기주도적 학습 능력과 문제 해결 능력을 향상시키는 데 기여한다.

일곱째, 단회상담에서 상담자는 적극성을 가지고 임한다. 보다 적극적이고 지시적인 역할을 수행하며, 제한된 시간 내에 최대한의 효과를 거두기 위해 내담자의 변화를 이끌어내는 데 필요한 개입을 적극적으로 시도한다. 이는 성인학습자가 단기간에 효과적인 변화를 경험할 수 있도록 돕는다.

단회상담은 이러한 특징을 바탕으로 성인학습자의 긴급한 문제나 위기 상황에 효과적으로 대처할 수 있다. 또한, 장기 상담으로 연결되기 전 내담자의 문제와 욕구를 파악하고 대안을 모색하는 데 유용하게 활용될 수 있다. 특히 학습 동기 저하, 시간 관리 문제, 학업 스트레스, 진로 불확실성 등 성인학습자가 흔히 겪는 문제들에 대해 신속하고 효과적인 개입이 가능하다.

그러나 단회상담의 한계도 인식해야 한다. 복잡하고 깊은 심리적 문제나 오랜 기간 누적된 학습 관련 어려움은 단회상담만으로는 충분히 다루기 어려울 수 있다. 따라서 상담자는 내담자의 상태와 문제의 성질을 정확히 파악하고, 필요한 경우 추가적인 상담 회기를 제안하거나 다른 전문가에게 의뢰하는 것이 중요하다.

결론적으로, 단회상담은 시간적, 경제적 제약이 있는 성인학습자들에게 효과적인 지원을 제공할 수 있는 유용한 접근법이다. 그러나 이를 효과적으로 활용하기 위해서는 상담자의 높은 전문성과 경험, 그리고 성인학습자의 특성에 대한 깊은 이해가 필요하다.

3.7.3 단회상담의 과정

단회상담은 한 번의 만남을 통해 내담자의 문제를 파악하고, 해결 방안을 모색하며, 실행 계획을 수립하는 등 상담의 전 과정이 단 한 번의 회기에서 모두 이루어진다. 이를 위해 상담자는 다음과 같은 단계를 따른다.

○ 관계 형성 및 문제 탐색

- 내담자를 환영하고 상담에 대한 기대를 파악한다.
- 내담자의 주요 호소 문제와 상담 목표를 명확히 한다.

○ 문제에 대한 이해 심화

- 개방형 질문을 통해 내담자의 생각, 감정, 행동을 탐색한다.
- 내담자의 강점, 자원, 대처 방식 등을 파악한다.

○ 목표 설정

- 내담자가 달성하고자 하는 구체적이고 현실적인 목표를 설정한다.
- 목표 달성을 위한 내담자의 동기와 의지를 확인한다.

○ 해결 방안 모색

- 내담자와 협력하여 문제 해결을 위한 다양한 대안을 탐색한다.
- 각 대안의 장단점을 평가하고, 가장 적합한 해결책을 선택한다.

○ 실행 계획 수립

- 선택한 해결책을 실행하기 위한 구체적인 계획을 세운다.
- 계획 실행 과정에서 예상되는 장애물과 대처 방안을 논의한다.

○ 요약 및 종결

- 상담 내용을 요약하고, 내담자의 변화 가능성을 강조한다.
- 내담자의 노력과 협조에 감사를 표하고, 필요시 추후 상담을 안내한다.

단회상담은 내담자의 문제 해결과 성장에 초점을 맞추며, 상담자는 내담자가 스스로 문제를 이해하고 해결책을 찾을 수 있도록 지지하고 격려하는 역할을 한다. 비록 단 한 번의 만남이지만, 상담자의 전문적인 접근을 통해 내담자는 자신의 문제를 보다 명확히 이해하고, 실행 가능한 해결 방안을 모색할 수 있게 된다.

3.7.4 단회상담의 적용

단회상담은 다양한 영역에서 활용될 수 있으며, 특히 성인학습자를 대상으로 한 상담에서 효과적인 접근법으로 주목받고 있다. 이는 성인학습자의 시간적 제약과 즉각적인 문제 해결 요구에 부합하기 때문이다. 단회상담의 주요 적용 영역과 그 효과성을 살펴보면 다음과 같다(Bloom, 2001; Campbell, 2012; Miller, 2008).

첫째, 위기개입 상황에서 단회상담은 매우 유용하게 활용될 수 있다. 자살 위기, 학대, 폭력 등의 긴급한 위기 상황에서 단회상담은 내담자의 안전을 확보하고, 위기 상황을 안정화하는 데 도움이 된다. 상담자는 내담자의 위험 수준을 신속히 평가하고, 필요한 자원과 지지체계를 동원하여 내담자를 보호하고 지원한다. 성인학습자의 경우, 학업 스트레스로 인한 심리적 위기나 학업-직장 병행으로 인한 과도한 부담 등의 상황에서 이러한 위기개입이 필요할 수 있다.

둘째, 문제 선별 과정에서 단회상담이 효과적으로 활용될 수 있다. 내담자의 문제를 평가하고 선별하여 추가적인 서비스나 의뢰가 필요한지 판단하는 데 단회상담이 유용하다. 상담자는 내담자의 문제의 심각도, 복잡성, 만성도 등을 고려하여 적절한 개입 방안을 모색한다. 예를 들어, 성인학습자의 학습 어려움이 단순한 학습 전략의 부재 때문인지, 아니면 더 깊은 심리적 문제나 학습장애와 관련이 있는지를 판단하는 데 도움이 될 수 있다.

셋째, 정보 제공과 자원 연계 측면에서 단회상담은 효과적일 수 있다. 상담자는 내담자에게 필요한 정보를 제공하고, 지역사회 자원과 연계하는 데 단회상담을 활용할 수 있다. 성인학습자에게

평생교육 프로그램, 직업훈련 기회, 학습 지원 서비스 등에 대한 정보를 제공하고, 이를 활용할 수 있도록 지원하는 것이 이에 해당한다.

넷째, 동기 강화의 측면에서 단회상담은 매우 유용하다. 내담자의 변화 동기를 높이고, 상담 참여를 독려하는 데 단회상담이 효과적으로 활용될 수 있다. 상담자는 내담자의 변화에 대한 양가감정을 탐색하고, 변화의 이점과 자신의 강점을 강조하여 내담자의 동기를 강화한다. 성인학습자의 경우, 학습 지속이나 새로운 진로 탐색에 대한 동기를 높이는 데 이 접근이 특히 유용할 수 있다.

다섯째, 단기 상담의 형태로 단회상담이 활용될 수 있다. 경미한 수준의 문제나 발달 과업 관련 이슈는 단회상담으로 효과적으로 다루어질 수 있다. 학업 스트레스, 진로 문제, 대인관계 갈등 등은 단회상담을 통해 내담자의 대처 능력을 향상시키고, 문제 해결을 위한 실천 계획을 수립하는 데 도움이 될 수 있다.

여섯째, 예방적 개입의 측면에서 단회상담이 유용하게 활용될 수 있다. 문제의 발생을 예방하거나 조기에 개입하는 데 단회상담이 효과적일 수 있다. 성인학습자의 경우, 학업-직장-가정 생활의 균형, 학습 동기 유지, 스트레스 관리 등의 이슈에 대해 예방적 개입을 할 수 있다.

일곱째, 상담 과정 점검에 단회상담이 활용될 수 있다. 장기 상담 과정 중 단회상담을 활용하여 상담 목표와 계획을 점검하고, 내담자의 변화와 성과를 평가할 수 있다. 이는 성인학습자의 학습 목표 달성 정도를 점검하고, 필요시 목표나 전략을 수정하는 데 도움이 될 수 있다.

성인학습자 대상 상담에서 단회상담은 진로, 학습, 심리 문제 등 다양한 영역에서 효과적으로 적용될 수 있다. 진로 문제와 관련하여, 단회상담은 내담자의 진로 고민을 파악하고, 진로 탐색과 의사결정을 지원하는 데 도움이 될 수 있다(김봉환, 2012). 학습 문제와 관련해서는 내담자의 학습 동기를 강화하고, 효과적인 학습 전략을 수립하는 데 단회상담이 유용하게 활용될 수 있다(김아영, 2010). 심리 문제와 관련해서는 내담자의 정서적 어려움, 스트레스, 대인관계 문제 등을 다루는 데 단회상담이 효과적일 수 있다(이현아, 2015).

결론적으로, 단회상담은 성인학습자의 다양한 needs에 신속하고 효과적으로 대응할 수 있는 유용한 접근법이다. 그러나 이를 효과적으로 활용하기 위해서는 상담자의 높은 전문성과 경험, 그리고 성인학습자의 특성에 대한 깊은 이해가 필요하다. 또한, 단회상담의 한계를 인식하고, 필요시 추가적인 상담이나 다른 서비스로의 연계를 고려하는 것이 중요하다.

3.7.5 단기상담과 단회상담의 비교

성인학습자 상담에서 단기상담과 단회상담은 시간 효율성과 즉각적인 개입이 필요한 상황에서 자주 활용되는 접근법이다. 이 두 방법은 몇 가지 중요한 공통점을 공유하면서도 다른 특징을 가지고 있어, 성인학습자의 다양한 요구에 따라 선택적으로 적용될 수 있다. 본 글에서는 단기상담과 단회상담의 주요 공통점과 차이점을 비교 분석하여, 성인학습자 상담에서 이들 접근법의 효과적인 활용 방안을 모색하고자 한다.

단기상담과 단회상담은 성인학습자 상담에서 자주 활용되는 접근법으로, 몇 가지 중요한 공통점과 차이점을 가지고 있다. 이 두 접근법의 특징을 비교 분석함으로써, 성인학습자의 다양한 요구에 맞는 적절한 상담 방식을 선택하는 데 도움을 얻을 수 있다(최한나, 2019; 황재성, 2018; 신선임, 2020; 이동혁, 2018).

먼저, 단기상담과 단회상담의 주요 공통점은 다음과 같다. 첫째, 두 접근법 모두 시간 제한적 특성을 가진다. 즉, 제한된 시간 내에 상담 목표를 달성하고자 하며, 이는 시간적 제약이 있는 성인학습자들에게 특히 적합한 특성이다. 둘째, 두 접근법은 문제 중심적 접근을 취한다. 내담자의 주요 문제나 증상에 초점을 맞추어 상담을 진행하며, 이는 성인학습자의 구체적인 학습 관련 문제나 진로 고민에 즉각적으로 대응할 수 있게 해준다.

셋째, 단기상담과 단회상담 모두 목표 지향적 특성을 가진다. 내담자와 상담자가 명확한 상담 목표를 설정하고, 이를 달성하기 위해 협력하는 과정이 중요하다. 이는 성인학습자가 자신의 학습 또는 진로 목표를 명확히 하고, 이를 달성하기 위한 구체적인 전략을 수립하는 데 도움을 준다. 넷째, 두 접근법은 내담자의 자원을 강조한다. 내담자의 강점, 자원, 대처 능력 등을 발견하고 활용하는 데 주목하며, 이는 성인학습자의 기존 경험과 지식을 존중하고 활용하는 성인학습 원리에도 부합한다.

다섯째, 단기상담과 단회상담은 모두 실천적 과제를 활용한다. 내담자에게 실천적인 과제를 제안하여 상담 효과를 높이하고자 하며, 이는 성인학습자의 자기주도적 학습을 촉진하고 실제 생활에서의 변화를 이끌어내는 데 효과적이다.

한편, 단기상담과 단회상담 사이에는 몇 가지 중요한 차이점이 존재한다. 첫째, 상담 회기 수에서 큰 차이를 보인다. 단회상담은 말 그대로 1회기로 이루어지는 반면, 단기상담은 일반적으로 6-12회기로 구성된다. 이러한 차이는 다룰 수 있는 문제의 깊이와 범위에 영향을 미친다.

둘째, 상담 목표의 범위에서 차이가 있다. 단회상담은 보다 제한된 범위의 목표를 설정하는 반면, 단기상담은 상대적으로 더 포괄적인 목표를 다룰 수 있다. 예를 들어, 단회상담에서는 특정 학습 전략의 개선과 같은 구체적인 목표에 초점을 맞출 수 있지만, 단기상담에서는 전반적인 학습 동기 향상이나 진로 계획 수립과 같은 더 넓은 범위의 목표를 다룰 수 있다.

셋째, 상담 과정의 구조화 정도에서 차이를 보인다. 단회상담은 제한된 시간 내에 효과를 거두기 위해 보다 구조화된 상담 과정을 따르는 반면, 단기상담은 상대적으로 유연한 구조를 가질 수 있다. 이는 성인학습자의 개별적인 요구와 학습 스타일에 맞춰 상담 과정을 조정할 수 있는 여지를 제공한다.

넷째, 상담자의 개입 정도에서 차이가 있다. 단회상담에서는 상담자가 보다 적극적이고 지시적인 역할을 수행하는 반면, 단기상담에서는 상담자의 개입이 상대적으로 간접적일 수 있다. 이는 성인학습자의 자율성과 자기주도성을 고려할 때 중요한 차이점이 될 수 있다.

다섯째, 상담 종결 후 추후 관리에서 차이를 보인다. 단회상담은 추후 관리가 제한적인 반면, 단기상담은 종결 후에도 내담자의 변화와 성장을 모니터링하고 지원할 수 있다. 이는 성인학습자의 지속적인 학습과 발전을 지원하는 데 있어 중요한 차이가 될 수 있다.

결론적으로, 단기상담과 단회상담은 제한된 시간 내에 내담자의 문제를 다루고 해결한다는 공통점을 가지고 있지만, 상담 회기 수, 목표의 범위, 상담 과정의 구조화 정도 등에서 중요한 차이를 보인다. 성인학습자 상담에서는 내담자의 특성과 문제의 유형, 상담 기관의 여건 등을 고려하여 단기상담과 단회상담을 적절히 활용할 필요가 있다. 상담자는 두 접근법의 특징과 차이점을 깊이 이해하고, 성인학습자의 개별적인 요구와 상황에 맞는 최적의 상담 계획을 수립해야 할 것이다. 이를 통해 성인학습자의 학습 성과 향상, 진로 발달, 그리고 전반적인 삶의 질 향상에 효과적으로 기여할 수 있을 것이다.

3.7.6 단기상담/단회상담과 장기상담의 비교

성인학습자 상담에서 단기상담/단회상담과 장기상담은 각각 고유한 특성과 적용 영역을 가지고 있는 중요한 접근법들이다. 이들 접근법의 공통점과 차이점을 이해하는 것은 성인학습자의 다양한 요구에 효과적으로 대응하고, 적절한 상담 전략을 수립하는 데 필수적이다. 본 글에서는 단기상담/단회상담과 장기상담의 주요 공통점과 차이점을 살펴보고, 각 접근법의 적용 가능성과 한계를 논의하고자 한다.

단기상담/단회상담과 장기상담은 성인학습자 상담에서 활용되는 중요한 접근법들로, 각각의 특성과 적용 상황에 따라 선택적으로 활용될 수 있다. 이들 접근법 간의 공통점과 차이점을 이해하는 것은 효과적인 상담 계획 수립에 도움이 된다(이현아, 2019; 임은미, 2020; 김계현, 2015; 조성호, 2017).

먼저, 단기상담/단회상담과 장기상담의 주요 공통점은 다음과 같다. 첫째, 이 세 가지 접근법 모두 내담자 중심의 철학을 공유한다. 내담자의 욕구와 문제에 초점을 맞추어 상담을 진행하며, 이는 성인학습자의 자율성과 주체성을 존중하는 성인교육의 원리와 일치한다. 둘째, 상담 관계의 중요성을 강조한다. 단회상담, 단기상담, 장기상담 모두 내담자와 상담자 간의 신뢰로운 관계 형성을 중요하게 여기며, 이는 효과적인 상담의 기본 전제가 된다.

셋째, 세 접근법 모두 내담자의 변화와 성장을 추구한다. 내담자의 문제 해결, 대처 능력 향상, 자기이해 증진 등을 통해 내담자의 변화와 성장을 촉진하고자 하며, 이는 성인학습자의 지속적인 발전과 평생학습을 지원하는 데 기여한다. 넷째, 다양한 상담 기법을 활용한다. 단회상담, 단기상담, 장기상담에서는 내담자의 특성과 문제에 따라 다양한 상담 기법과 전략이 활용되며, 이는 성인학습자의 다양한 요구에 맞춤형 접근을 가능하게 한다.

한편, 단기상담/단회상담과 장기상담 사이에는 몇 가지 중요한 차이점이 존재한다. 첫째, 상담 기간에서 큰 차이를 보인다. 단회상담은 1회기, 단기상담은 6-12회기인 반면, 장기상담은 수개월에서 수년에 걸쳐 진행될 수 있다. 이러한 차이는 다룰 수 있는 문제의 깊이와 범위에 직접적인 영향을 미친다.

둘째, 상담 목표의 범위에서 차이가 있다. 단기상담과 단회상담은 제한된 범위의 목표를 다루는

반면, 장기상담은 보다 포괄적이고 장기적인 목표를 설정할 수 있다. 예를 들어, 단기상담에서는 특정 학습 전략의 개선이나 단기적인 진로 계획 수립에 초점을 맞출 수 있지만, 장기상담에서는 전반적인 자아실현이나 장기적인 경력 개발과 같은 더 넓은 범위의 목표를 다룰 수 있다.

셋째, 다루는 문제의 심각도에서 차이를 보인다. 단기상담과 단회상담은 비교적 경미하거나 단일한 문제를 다루는 반면, 장기상담은 복합적이고 만성적인 문제를 다룰 수 있다. 이는 성인학습자가 직면한 문제의 성질과 복잡성에 따라 적절한 상담 접근법을 선택해야 함을 시사한다.

넷째, 상담 관계의 깊이에서 차이가 있다. 단기상담과 단회상담에서는 제한된 시간으로 인해 상담 관계의 깊이가 상대적으로 얇을 수 있는 반면, 장기상담에서는 내담자와 상담자 간의 깊이 있는 관계가 형성될 수 있다. 이는 성인학습자의 심층적인 자기탐색과 변화 과정에 영향을 미칠 수 있다.

다섯째, 내담자의 과거 경험 탐색에서 차이를 보인다. 단기상담과 단회상담은 현재의 문제에 초점을 맞추는 반면, 장기상담에서는 내담자의 과거 경험과 성격 역동을 심층적으로 탐색할 수 있다. 이는 성인학습자의 학습 경험과 진로 발달에 영향을 미친 과거 요인들을 이해하고 다루는 데 차이를 만들 수 있다.

결론적으로, 성인학습자 상담에서 단회상담, 단기상담, 장기상담은 내담자의 특성, 문제의 유형과 심각도, 상담 목표 등에 따라 선택적으로 활용될 수 있다. 일반적으로 단기상담과 단회상담은 경미하거나 단일한 문제를 다루는 데 효과적인 반면, 장기상담은 복합적이고 만성적인 문제를 다루는 데 적합하다. 상담자는 내담자의 요구와 상황에 맞는 상담 접근법을 선택하고, 필요에 따라 상담 방식을 유연하게 조정해야 할 것이다. 이를 통해 성인학습자 상담에서는 내담자의 특성과 문제에 부합하는 맞춤형 상담 서비스를 제공할 수 있을 것이며, 궁극적으로 성인학습자의 학습 성과 향상, 진로 발달, 그리고 전반적인 삶의 질 향상에 기여할 수 있을 것이다.

4. 진로상담 이론

4.1 성인 진로발달

성인기는 Super(1957)의 진로발달 이론에 따르면 탐색기, 확립기, 유지기, 쇠퇴기의 단계를 거치는 시기로, 이 시기의 진로발달은 청소년기와는 다른 양상을 띤다. 성인기 진로발달은 일과 학습, 여가, 가족 등 다양한 생애역할들 간의 균형을 추구하고, 급변하는 사회 환경 속에서 지속적인 경력 개발과 전환이 이루어지는 시기이다(Greenhaus et al., 2019). 또한 성인기에는 자신의 경험을 통합하고 일과 삶의 의미를 재정립하고자 하는 욕구가 강해지며, 개인차가 커지는 등 보다 역동적이고 복합적인 특성을 보인다(Savickas, 2013). 이에 성인기 진로상담은 내담자의 독특한 생애 경로와 다중적 역할을 고려하여 맞춤형으로 이루어질 필요가 있다. 성인기 진로발달의 특징과 개입전략을 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

4.1.1 성인 진로발달의 특징

성인 진로발달은 청소년기와는 다른 독특한 특징을 보인다. 먼저, 성인기에는 직업, 가족, 여가, 학습 등 다양한 생애역할을 동시에 수행하게 되며, 이러한 다중 역할 간의 균형을 유지하는 것이 중요한 과제가 된다(Greenhaus et al., 2019). 또한, 급변하는 사회환경과 개인의 가치관 변화로 인해 경력 전환이 빈번히 발생하며, 이에 따라 지속적인 재교육과 역량 개발이 요구된다(Savickas, 2013).

성인기에는 자신의 경험과 역량을 통합하고, 일과 삶의 의미를 재정립하려는 경향이 강해진다. 이와 함께 성인의 진로발달 양상은 개인의 생애경로, 가치관, 환경 등에 따라 큰 차이를 보이며, 이 질성이 증가한다. 성인기 진로발달은 직선적이기보다는 역동적이고 순환적인 양상을 띠며, 예기치 못한 전환과 변화가 수반된다(Super, 1980).

4차 산업혁명 시대에 따라 디지털 리터러시와 적응력이 성인의 진로발달에서 중요한 요소로 부각되고 있다(World Economic Forum, 2020). 또한, 직업적 성취뿐만 아니라 개인적 삶의 질과

심리적 안녕감에 대한 관심이 높아지고 있으며, 많은 성인들이 자신의 진로를 통해 사회에 기여하고 지속가능한 발전에 동참하고자 하는 욕구를 표현하고 있다(Dik & Duffy, 2009).

비선형적이고 역동적인 변화: 성인기 진로발달은 직선적이기보다는 역동적이고 순환적인 양상을 띠며, 예기치 못한 전환과 변화가 수반된다.

4.1.2 성인 진로발달의 개입전략

성인의 진로발달을 지원하기 위한 개입전략은 다음과 같다. 먼저, 성인학습자가 다양한 생애역할을 조화롭게 영위할 수 있도록 통합적 관점에서의 생애설계를 지원해야 한다. 경력 전환을 고려하는 성인학습자를 위해서는 자기이해, 직업정보 탐색, 의사결정 등의 과정을 체계적으로 안내하고, 필요한 정보와 자원을 연계해야 한다(Niles & Harris-Bowlsbey, 2016).

성인학습자가 자신의 강점, 가치관, 흥미 등을 탐색하고 이해할 수 있도록 다양한 평가도구와 상담기법을 활용하며, 일과 삶의 의미를 재정립할 수 있도록 자아성찰, 내러티브 탐색, 가치 명료화 등의 활동을 제공한다. 역동적인 진로발달 과정에서 적응력을 발휘할 수 있도록 진로탄력성, 스트레스 관리, 문제해결력 등을 강화하는 교육과 상담을 제공해야 한다(Savickas et al., 2009).

성인학습자가 진로발달 과정에서 필요한 사회적 지지를 획득할 수 있도록 멘토링, 네트워킹 등의 기회를 제공하고, 가족 및 지역사회와의 연계를 강화한다. 또한, 성인학습자의 개별적 특성과 요구에 부합하는 교육, 훈련, 일자리 등의 정보를 맞춤형으로 제공하고, 정보 활용 능력을 강화해야 한다(Blustein, 2006).

성인학습자가 주도적으로 진로발달을 이루어갈 수 있도록 자기주도 학습전략, 학습동기 유지 방안 등을 교육하고 지원하며, 성인기 진로발달이 평생에 걸쳐 이루어지는 과정임을 강조하고 지속적인 성찰과 학습을 독려한다. 변화하는 직업 환경에 대응할 수 있도록 최신 기술 동향과 미래 직업 전망에 대한 정보를 제공하고, 필요한 디지털 역량을 개발할 수 있는 기회를 안내해야 한다(Hirschi, 2018).

마지막으로, 진로 목표 설정과 추구 과정에서 개인의 삶의 질과 심리적 안녕감을 함께 고려할 수 있도록 지원하며, 개인의 진로 목표와 사회적 가치의 조화를 도모하고 사회적 책임과 지속가능성을 고려한 진로 선택을 지원한다(Greenhaus & Kossek, 2014).

4.2 진로상담 이론

성인 진로상담에서는 다양한 이론적 접근이 활용되고 있다. 이러한 이론들은 성인의 독특한 진로 발달 특성과 요구를 반영하며, 평생학습 맥락에서의 진로 지원에 유용한 틀을 제공한다. 여기서는 많은 진로상담이론 중에서 특히 성인진로상담에 적합하다고 판단되는 주요 이론들을 중심으로 살펴보고자 한다. 이 이론들은 각각 독특한 관점을 제시하면서도 서로 보완적인 역할을 하며, 성인 학습자의 다양한 진로 발달 양상을 이해하고 지원하는 데 도움이 된다.

본 장에서는 특히 특성요인이론, 홀랜드이론, 진로구성이론, 생애진로발달이론, 사회인지진로이론, 계획된 우연이론을 중점적으로 제시하였다.

이 여섯 가지 이론을 중심으로 살펴보는 이유는 다음과 같다.

- 개인-환경 적합성: 특성요인이론은 개인의 특성과 직업 환경의 요구 조건을 매칭하는 접근을 제공하여, 성인학습자의 현재 특성과 잠재력을 고려한 진로 선택을 돕는다.
- 성격-환경 일치: 홀랜드이론은 개인의 성격 유형과 직업 환경의 일치도를 강조하여, 성인 학습자가 자신의 성격과 가치관에 부합하는 진로를 탐색하는 데 유용하다.
- 성인의 진로 경험 재구성: 진로구성이론은 성인학습자가 자신의 다양한 경험을 통합하고 재 해석하는 과정을 강조하여, 성인의 복잡한 진로 경험을 이해하는 데 유용하다.
- 생애 전반의 진로발달: 생애진로발달이론은 성인기 전반에 걸친 진로발달 과정을 설명하며, 성인학습자의 다양한 생애 단계와 역할을 고려한 접근을 가능하게 한다.

- 인지적 요인의 중요성: 사회인지진로이론은 성인학습자의 자기효능감, 결과기대, 목표 설정 등 인지적 요인의 역할을 강조하여, 성인의 진로 선택과 행동을 이해하는 데 도움이 된다.
- 유연성과 유연성: 계획된 우연이론은 급변하는 현대 사회에서 성인학습자가 경험하는 예측 불가능한 상황과 기회를 다루는 방법을 제시한다.

특성요인이론과 홀랜드이론은 전통적인 진로상담 접근으로, 개인과 직업 환경의 적합성을 중시한다. 이 이론들은 성인학습자의 현재 특성과 선호도를 체계적으로 평가하고, 이에 적합한 직업 환경을 탐색하는 데 유용한 틀을 제공한다. 특히 성인학습자의 경우, 이미 형성된 특성과 경험을 바탕으로 보다 정확한 자기 이해와 직업 세계 이해가 가능하므로, 이 이론들의 적용이 효과적일 수 있다. 진로구성이론과 생애진로발달이론은 성인의 진로 발달을 보다 역동적이고 맥락적인 관점에서 바라본다. 이 이론들은 성인학습자의 다양한 생애 경험과 역할, 그리고 지속적인 자아 개념의 변화를 고려하여 진로 발달을 이해하고 지원하는 데 유용하다.

사회인지진로이론은 성인학습자의 인지적 과정과 사회적 맥락의 상호작용을 강조하며, 특히 성인의 자기효능감과 결과기대가 진로 선택과 수행에 미치는 영향을 이해하는 데 도움이 된다. 마지막으로, 계획된 우연이론은 현대 사회의 불확실성과 변화에 대응하는 성인학습자의 적응력과 유연성을 강조한다. 이 이론은 예측 불가능한 진로 기회를 포착하고 활용하는 능력의 중요성을 강조하여, 급변하는 직업 세계에서 성인학습자의 진로 적응을 돕는다.

이 여섯 가지 이론은 성인학습자의 진로발달을 다각도로 이해하고 지원하는 데 특히 유용한 틀을 제공하며, 평생학습 상담사가 다양한 배경과 요구를 가진 성인 학습자들을 효과적으로 조력하는 데 도움이 된다. 각 이론은 성인학습자의 진로 발달의 서로 다른 측면을 조명하며, 이들을 종합적으로 활용함으로써 보다 포괄적이고 효과적인 진로상담이 가능해진다.

4.2.1 특성요인이론

특성요인이론은 Frank Parsons(1909)가 제안한 이론으로, 개인의 특성과 직업의 요구 조건을 매칭하여 최적의 진로 선택을 돕는다는 개념에 기반한다. 이 이론은 개인의 특성(적성, 흥미, 가치관 등)과 직업 세계의 요구 조건을 분석하고, 이들 간의 일치도를 높임으로써 진로 선택과 적응을 설명한다.

가. 이론적 개념

특성요인이론의 주요 개념은 개인의 특성과 직업 요구 조건의 일치도가 높을수록 직업 만족도와 성과가 높아진다는 것이다. 이 이론에 기반한 상담의 목표는 내담자의 특성을 정확히 파악하고, 이에 적합한 직업을 탐색하여 최적의 진로 선택을 돕는 것이다.

○ 특성요인이론의 핵심 요소

- 개인 특성 분석
 - 적성: 특정 영역에서의 잠재적 능력
 - 흥미: 특정 활동에 대한 선호도
 - 가치관: 직업 선택과 수행에 영향을 미치는 개인의 신념 체계
 - 성격: 개인의 고유한 행동 및 사고 패턴
- 직업 요구 조건 분석
 - 지식 및 기술 요구 사항
 - 직무 특성 및 환경
 - 조직 문화 및 가치
- 개인-직업 간 일치도 평가: 개인의 특성과 직업 요구 조건 간의 적합성을 평가
- 의사결정 과정: 분석된 정보를 바탕으로 합리적인 진로 결정을 내림

○ 특성요인이론의 3단계 과정(Parsons, 1909)

- 자기이해: 개인의 적성, 흥미, 능력, 가치관 등을 명확히 이해한다.
- 직업세계 이해: 다양한 직업의 특성, 요구 조건, 전망 등에 대한 정보를 수집한다.
- 합리적 의사결정: 자기이해와 직업세계 이해를 바탕으로 최적의 진로를 선택한다.

○ 성인학습자의 관점에서 이론의 특징

- 경력 재평가: 성인학습자의 축적된 경험을 바탕으로 자신의 특성을 재평가할 수 있다(Super, 1990).
- 전이 가능한 기술 분석: 기존 경력에서 습득한 기술을 새로운 직업 영역에 적용할 수 있는 가능성을 탐색한다(Savickas, 2012).
- 변화하는 가치관 반영: 생애 단계에 따라 변화하는 가치관을 진로 선택에 반영할 수 있다(Schein, 1996).
- 현실적 제약 고려: 성인학습자의 경제적, 가족적 상황 등 현실적 제약을 고려한 진로 결정이 가능하다(Lent, Brown, & Hackett, 1994).

나. 상담의 실제

○ 특성요인이론에 기반한 상담 과정

- 개인 특성 평가: 표준화된 검사 도구를 사용하여 내담자의 적성, 흥미, 가치관, 성격 등을 평가한다.
- 직업 정보 수집 및 분석: 내담자의 관심 직업에 대한 요구 조건, 특성, 전망 등을 조사한다.
- 개인-직업 일치도 분석: 내담자의 특성과 직업 요구 조건 간의 적합성을 분석한다.
- 진로 대안 탐색: 내담자의 특성과 일치도가 높은 다양한 진로 대안을 모색한다.
- 의사결정 및 행동계획 수립: 분석된 정보를 바탕으로 진로 결정을 내리고 구체적인 행동 계획을 수립한다.

○ 주요 상담 기법

- 심리검사 활용: 적성검사, 흥미검사, 가치관검사, 성격검사 등 다양한 심리검사를 실시하고 해석한다.
- 직업카드 분류: 직업카드를 활용하여 내담자의 직업 선호도를 탐색한다.
- 직업 정보 탐색 지도: 체계적인 직업 정보 수집 방법을 안내하고 실습한다.
- 강점 분석: 내담자의 강점을 파악하고 이를 직업 요구 조건과 연계한다.
- 의사결정 매트릭스: 다양한 진로 대안을 체계적으로 비교 분석하는 도구를 활용한다.
- 현장 체험 및 인터뷰: 관심 직업에 대한 실제 체험과 현직자 인터뷰를 통해 직업 이해를 돕는다.

○ 성인학습자를 위한 특성요인이론 기반 상담의 고려사항

성인학습자를 위한 특성요인이론 기반 상담에서는 이들의 풍부한 직업 경험과 생애 역할을 고려해야 한다. 특히, 경력 전환이나 은퇴 준비와 같은 성인기 특유의 진로 과제에 주목하여, 개인의 특성과 직업 요구 조건의 일치도를 재평가하고 새로운 진로 방향을 모색할 필요가 있다(김봉환 외, 2020).

○ 상담 시 유의점

내담자의 특성과 직업 요구 조건의 일치도를 중요하게 고려하되, 개인의 발달 가능성, 적응력, 현실적 제약 등 다른 요소들도 균형 있게 고려해야 한다. 또한, 급변하는 직업 세계의 특성을 감안하여 유연한 접근이 필요하다.

○ 한국적 맥락에서 특성요인이론의 적용 시 고려사항(이지혜, 황매향, 2019)

- 관계 중심 문화: 개인의 특성뿐만 아니라 가족이나 사회적 관계가 진로 선택에 미치는 영향을 고려해야 한다.
- 학벌 중시 문화: 개인의 특성-직업 일치도보다 학력이나 출신 학교가 진로 선택의 주요 기준

이 될 수 있음을 인식해야 한다.

- 빠른 사회 변화: 급격한 기술 발전과 산업 구조의 변화로 인해 직업 요구 조건이 빠르게 변화하므로, 지속적인 정보 업데이트가 필요하다.
- 평생직장 개념의 약화: 한 직장에서의 장기 근속보다는 다양한 경력 경로를 탐색하는 경향이 증가하고 있음을 고려해야 한다.

결론적으로, 특성요인이론은 개인의 특성과 직업 요구 조건을 체계적으로 분석하여 진로 선택을 돕는 유용한 틀을 제공한다. 특히 성인학습자의 진로 상담에 있어, 이들의 풍부한 경험과 복잡한 생애 맥락을 고려하면서도 객관적이고 구체적인 진로 방향을 제시할 수 있는 장점이 있다. 그러나 빠르게 변화하는 직업 세계와 개인의 발달 가능성을 고려할 때, 이론의 적용에 있어 유연성과 지속적인 재평가가 필요할 것이다.

4.2.2 홀랜드 이론

홀랜드 이론은 John L. Holland(1997)가 제안한 이론으로, 개인의 성격 유형과 직업 환경의 일치도가 진로 선택과 만족도에 중요한 영향을 미친다는 개념에 기반한다. 이 이론은 개인의 성격과 직업 환경을 6가지 유형으로 분류하고, 이들 간의 상호작용을 통해 진로 선택과 적응을 설명한다.

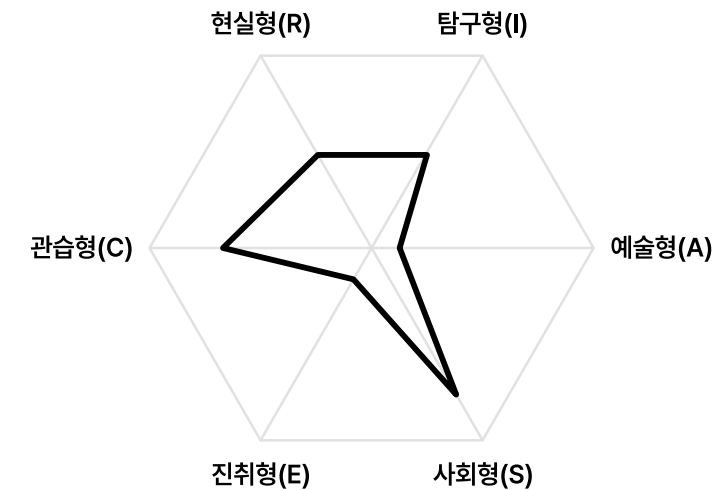
가. 이론적 개념

홀랜드 이론의 주요 개념은 개인의 성격 유형과 직업 환경의 일치도가 높을수록 직업 만족도와 성과가 높아진다는 것이다. 이 이론에 기반한 상담의 목표는 내담자의 성격 유형을 파악하고, 이에 적합한 직업 환경을 탐색하여 최적의 진로 선택을 돕는 것이다.

○ 홀랜드 이론의 핵심 요소

- 6가지 성격 유형 (RIASEC)
 - 실재형(Realistic, R): 구체적이고 체계적인 조작 활동을 선호
 - 탐구형(Investigative, I): 관찰, 상징적, 체계적, 창의적 탐구 활동을 선호

- 예술형(Artistic, A): 자유롭고 체계화되지 않은 활동을 통해 창조적 표현을 선호
 - 사회형(Social, S): 타인과 함께 일하며 봉사하는 활동을 선호
 - 진취형(Enterprising, E): 조직의 경제적 목표 달성이나 타인 설득 활동을 선호
 - 관습형(Conventional, C): 체계적이고 질서정연한 자료 처리 활동을 선호
- 환경 모델: 직업 환경도 6가지 유형으로 분류되며, 각 환경은 해당 성격 유형의 특성을 반영한다.
 - 일관성(Consistency): 개인의 성격 코드 내 유형들 간의 심리적 유사성 정도를 나타낸다.
 - 차별성(Differentiation): 개인의 성격 프로파일에서 가장 높은 점수와 가장 낮은 점수의 차이를 의미한다.
 - 일치성(Congruence): 개인의 성격 유형과 직업 환경 간의 적합도를 나타낸다.
 - 정체성(Identity): 개인이 자신의 목표, 흥미, 재능에 대해 명확하고 안정된 그림을 가지고 있는 정도를 의미한다.



[홀랜드의 RIASEC 모형]

○ 홀랜드 이론의 4가지 가정(Holland, 1997)

- 대부분의 사람은 6가지 성격 유형 중 하나로 분류될 수 있다.
- 직업 환경도 6가지 유형으로 분류될 수 있다.
- 사람들은 자신의 기술과 능력을 발휘하고, 태도와 가치를 표현하며, 문제와 역할을 수용할 수 있는 환경을 찾는다.
- 개인의 행동은 성격과 환경의 상호작용에 의해 결정된다.

○ 육각형 모델

홀랜드의 육각형 모델은 직업 흥미와 성격 유형을 설명하는 강력한 시각적 도구로, 6가지 유형 간의 관계와 유사성을 직관적으로 보여준다. 이 모델에서 육각형의 크기와 모양은 개인의 흥미 분포와 특성을 나타내는 중요한 지표가 된다(Holland, 1997). 큰 육각형은 개인의 흥미가 다양하고 폭넓게 분포되어 있음을 나타내며, 여러 영역에 걸쳐 균형 잡힌 관심사를 가지고 있을 가능성이 높다. 이는 다양한 직업 선택의 가능성을 시사한다(Nauta, 2010). 반면, 작은 육각형은 개인의 흥미가 특정 영역에 집중되어 있음을 의미하며, 전문성이 높고 특정 분야에 대한 깊은 관심을 가지고 있을 가능성이 있다. 이는 특정 직업군에 대한 강한 선호도를 나타낸다(Spokane & Cruza-Guet, 2005).

육각형의 모양 또한 중요한 정보를 제공한다. 균형 잡힌 육각형은 6가지 유형에 대한 관심이 비교적 고르게 분포되어 있음을 나타내며, 이는 다양한 상황에 적응할 수 있는 유연성을 시사한다(Gottfredson & Richards, 1999). 반면, 왜곡된 육각형은 특정 유형에 대한 강한 선호도를 나타내며, 육각형이 특정 방향으로 늘어나 있다면 그 방향의 유형에 대한 강한 흥미를 의미한다(Armstrong et al., 2008).

육각형 내 점의 위치도 중요한 의미를 갖는다. 중심에 가까운 점은 여러 유형의 특성을 고르게 가지고 있음을 의미하며, 다양한 직업에 적응할 수 있는 유연성을 시사한다. 반면, 육각형의 꼭지점에 가까운 점은 해당 유형의 특성이 매우 강함을 나타내며, 그 유형과 관련된 직업에 대한 강한 적합성을 시사한다(Tracey & Rounds, 1993).

육각형 내 여러 점의 분포 패턴도 중요한 정보를 제공한다. 밀집된 점들은 유사한 흥미와 성격 특성을 가진 직업군을 나타내며, 특정 분야에서의 전문성과 깊이를 시사한다. 반면, 넓게 퍼진 점들은 다양한 흥미와 성격 특성을 가진 직업군을 나타내며, 여러 분야에 걸친 폭넓은 관심사와 적응력을 시사한다(Darcy & Tracey, 2007).

이러한 육각형 모델의 해석은 개인의 직업 흥미와 성격 특성을 종합적으로 이해하는 데 도움을 주며, 개인에게 적합한 직업 분야를 탐색하고 경력 개발 방향을 설정하는 데 유용한 정보를 제공한다(Savickas & Spokane, 1999). 또한 이 모델은 단순히 개인의 현재 상태를 보여주는 것뿐만 아니라, 향후 발전 가능성과 잠재적 관심 분야도 시사할 수 있어 장기적인 경력 계획에도 활용될 수 있다(Spokane et al., 2002).

○ 성인학습자의 관점에서 이론의 특징

- 경력 전환: 성인학습자의 경력 전환 시 새로운 직업 환경과의 일치성을 고려할 수 있다(Spokane & Cruza-Guet, 2005).
- 자기이해 증진: 풍부한 직업 경험을 바탕으로 자신의 성격 유형에 대한 깊이 있는 이해가 가능하다(Swanson & Fouad, 2015).
- 직업 만족도 향상: 성격-환경 일치도를 높임으로써 중년 이후의 직업 만족도를 개선할 수 있다(Donohue, 2006).
- 다중 역할 고려: 성인학습자의 다양한 생활 역할을 고려한 진로 결정이 가능하다(Sharf, 2013).

<홀랜드 모형의 특성과 직업>

코드	흥미유형	직업성격특성	직업
R	현실형	솔직하고 성실하고 검소하며, 신체적으로 건강하고 소박하여 말이 적고 기계적 적성이 높다.	경호요원, 경찰관, 자동차경비원, 전자장비 수리원, 귀금속 세공원, 항공기 조종사, 기계설계기술자, 컴퓨터프로그래머, 컴퓨터조립원, 항공기 정비사, 조리사, 특용작물 재배자, 프로운동선수, 소방관, 안경사, 집배원, 기관사
I	탐구형	탐구심이 많고 논리적·분석적·합리적이며, 지적호기심이 많고 수학적·과학적 적성이 높다.	대학교수(인문·경영학 교수), 환경공학자, 기술서적저자, 천문학자, 사설탐정가, 의사, 웹사이트 개발가, 기술학원 강사, 기상연구원
A	예술형	상상력이 풍부하고 감수성이 강하며, 자유분방하고 개방적이며 예술에 소질이 있고 창의적 적성이 높다.	만화가, 카피라이터, 의사디자이너, 시인, 배우, 소설가, 화가, 성악가, 만화영화대본작가(시나리오작가), 사진기자, 음악교사, 방송자료사서, 화환디자이너, 프로그래머, 건축가, 시각디자이너, 메이크업아티스트
S	사회형	다른 사람에게 친절하고 이해심이 많으며 남을 도와주려하고 봉사적이며, 인간관계가 원만하고 사람들을 좋아한다.	사회복지사업 종사자, 간호사, 상담가, 초·중등학교 교사, 물리치료사, 음악치료사, 성직자, 학원 강사, 고객 상담원, 응급 구조사, 헤어 디자이너, 작업치료사, 건강컨설턴트, 스텐더디스, 직업상담사
E	진취형	지도력과 설득력이 있으며, 열성적이고 경쟁적·야심적이며, 외향적이고 통솔력이 있으며, 언어적성이 높다.	기업고위임원, 변호사, 아나운서, 상품판매원, 레스토랑경영인, 호텔경리 지배인, 호텔매니저, 여행안내원, 군 장교, 식당지배인, 영화배급관리자
C	관습형	책임감이 있고 빈틈이 없으며, 조심성이 많고 변화를 좋아하지 않으며, 계획성이 있고, 사무 능력과 계산능력이 높다.	사서, 우체국사무원, 은행원, 비서 공인회계사, 관세사무원, 법무사, 특허사무원, 홍보사무원, 유가증권 매매원(증권거래인), 보험사무원, 선물 포장원, 운동선수매니저, 일반 공무원, 출판편집사무원

나. 상담의 실제

○ 홀랜드 이론에 기반한 상담 과정

- 내담자의 성격 유형 평가: 표준화된 검사 도구(예: Self-Directed Search, SDS)를 사용하여 내담자의 RIASEC 코드를 파악한다.
- 직업 환경 탐색: 내담자의 성격 유형과 일치하는 직업 환경을 탐색한다.
- 일치성, 일관성, 차별성 분석: 내담자의 성격 프로파일과 잠재적 직업 환경 간의 관계를 분석한다.
- 진로 대안 탐색: 내담자의 성격 유형과 일치하는 다양한 진로 대안을 모색한다.
- 의사결정 및 행동계획 수립: 탐색한 정보를 바탕으로 진로 결정을 내리고 구체적인 행동 계획을 수립한다.

○ 주요 상담 기법

- 직업카드분류: 직업카드를 RIASEC 유형별로 분류하는 활동을 통해 내담자의 흥미를 탐색한다.
- 성격-환경 일치도 분석: 내담자의 성격 코드와 잠재적 직업 환경의 코드를 비교 분석한다.
- 직업 가치관 탐색: 각 RIASEC 유형과 연관된 직업 가치관을 탐색하고 내담자의 가치관과 비교한다.
- 역할 모델 탐색: 내담자의 성격 유형과 유사한 성공적인 직업인의 사례를 분석한다.
- 직업 체험 활동: 관심 있는 직업 환경을 직접 체험해볼 수 있는 기회를 제공한다.
- RIASEC 유형별 강점 개발: 내담자의 우세한 성격 유형과 관련된 강점을 개발하는 전략을 수립한다.

○ 성인학습자를 위한 홀랜드 이론 기반 상담의 고려사항

성인학습자를 위한 홀랜드 이론 기반 상담에서는 이들의 풍부한 직업 경험과 생애 역할을 고려해야 한다. 특히, 경력 전환이나 은퇴 준비와 같은 성인기 특유의 진로 과제에 주목하여, 성격-환경 일치도를 재평가하고 새로운 진로 방향을 모색할 필요가 있다(김봉환 외, 2020).

○ 상담 시 유의점

내담자의 성격 유형과 직업 환경의 일치도를 중요하게 고려하되, 개인의 가치관, 능력, 현실적 제약 등 다른 요소들도 균형 있게 고려해야 한다. 또한, 내담자의 문화적 배경이 성격 유형 형성과 직업 선호에 미치는 영향을 인식해야 한다.

○ 한국적 맥락에서 홀랜드 이론의 적용 시 고려사항(최윤미 외, 2019)

- 집단주의 문화: 개인의 흥미나 성격보다 가족이나 사회의 기대가 진로 선택에 더 큰 영향을 미칠 수 있다.
- 학력 중시 문화: 성격-환경 일치도보다 학력이나 사회적 지위가 직업 선택의 주요 기준이 될 수 있다.
- 빠른 사회 변화: 급격한 기술 발전과 산업 구조의 변화로 인해 직업 환경이 빠르게 변화하므로, 지속적인 재평가와 적응이 필요하다.
- 성역할 고정관념: 특정 성격 유형이나 직업에 대한 성역할 고정관념이 존재할 수 있으므로, 이를 극복하기 위한 노력이 필요하다.

결론적으로, 홀랜드 이론은 개인의 성격과 직업 환경의 관계를 체계적으로 설명하는 유용한 틀을 제공한다. 특히 성인학습자의 진로 상담에 있어, 이들의 풍부한 경험과 복잡한 생애 맥락을 고려하면서도 명확한 진로 방향을 제시할 수 있는 장점이 있다. 그러나 문화적 차이와 급변하는 직업 세계를 고려할 때, 이론의 적용에 있어 유연성과 지속적인 검증이 필요할 것이다.

4.2.3 진로구성이론

진로구성이론은 Savickas(2005)가 제안한 이론으로, 개인이 자신의 진로 이야기를 구성하고 재구성하는 과정을 통해 진로를 만들어간다는 개념에 기반한다. 이 이론은 개인의 주관적 경험과 의미 부여를 중시하며, 진로를 단순한 직업 선택이 아닌 자아실현의 과정으로 본다. 진로구성이론에서는 개인의 생애 주제(life theme)를 파악하고, 이를 바탕으로 진로 적응성(career adaptability)을 개발하는 것을 중요하게 여긴다.

가. 이론적 개념

진로구성이론의 주요 개념은 개인이 자신의 진로 이야기를 구성하고 재구성하는 과정을 통해 진로를 만들어간다는 것이다. 이 이론에 기반한 상담의 목표는 내담자가 자신의 일과 삶의 경험에 의미를 부여하고, 이를 일관된 진로 이야기로 통합할 수 있도록 돕는 것이다.

○ 진로구성이론의 핵심 요소(Savickas, 2005)

- 직업적 성격(Vocational Personality): 개인의 진로 관련 능력, 욕구, 가치, 흥미 등을 포함한다. 이는 전통적인 특성-요인 이론의 개념을 확장한 것이다.
- 생애 주제(Life Theme): 개인의 인생 전반에 걸쳐 반복되는 핵심적인 주제나 모티프를 의미한다. 이는 개인의 진로 선택과 적응에 중요한 영향을 미친다.
- 진로 적응성(Career Adaptability): 변화하는 직업 환경과 생애 전환기에 대처할 수 있는 능력을 말한다. Savickas는 이를 관심(concern), 통제(control), 호기심(curiosity), 자신감(confidence)의 4가지 차원으로 구분했다.

○ 진로구성이론의 과정

사회구성주의적 관점을 바탕으로 하며, 개인의 주관적 경험과 의미 부여 과정을 중시한다. 이 이론에 따르면, 진로는 고정된 것이 아니라 지속적으로 구성되고 재구성되는 과정이다(Savickas et al., 2009).

○ 성인학습자의 관점에서 이론의 특징

- 경험의 재해석: 성인학습자들은 풍부한 삶의 경험을 가지고 있으며, 이를 재해석하고 새로운 의미를 부여하는 과정이 중요하다(Guichard, 2009).
- 적응성 강조: 빠르게 변화하는 직업 세계에서 성인학습자들의 적응 능력 개발이 중요하다(Hartung & Taber, 2008).
- 정체성 재구성: 진로 전환 시 자신의 정체성을 재구성하고 새로운 진로 이야기를 만들어가는 과정이 필요하다.
- 맥락적 이해: 개인의 진로를 사회문화적 맥락 속에서 이해하고 구성해나가는 것이 중요하다.

나. 상담의 실제

○ 진로구성이론에 기반한 상담 과정

- 내담자의 진로 관련 경험과 의미에 대해 탐색: 상담자는 내담자의 과거 경험, 현재 상황, 미래 희망 등을 폭넓게 탐색한다.
- 핵심 주제와 생애 주제 파악: 내담자의 이야기에서 반복되는 주제나 패턴을 찾아 생애 주제를 파악한다.
- 기존 진로 이야기의 재구성 및 대안 이야기 모색: 내담자가 자신의 이야기를 새로운 관점에서 바라보고 재구성할 수 있도록 돕는다.
- 진로 이야기를 실천으로 연결: 새롭게 구성된 진로 이야기를 바탕으로 구체적인 행동 계획을 수립한다.

○ 주요 상담 기법

- 진로구성 면접(Career Construction Interview): Savickas가 개발한 구조화된 면접 기법으로, 내담자의 생애 주제와 진로 적응성을 탐색한다(Savickas, 2011).

- 생애선: 내담자의 인생 경험을 시간순으로 나열하고 의미를 부여하는 기법이다.
- 자서전적 기억 탐색: 내담자의 중요한 생애 사건들을 탐색하고 이에 대한 의미를 재구성한다.
- 미래 내러티브 등의 내러티브 기법: 내담자가 자신의 미래 모습을 상상하고 이야기로 구성하도록 한다.
- 디지털 스토리텔링: 멀티미디어를 활용하여 진로 이야기를 구성하고 표현하는 기법이다.
- 가능한 자아(Possible Selves) 탐색: 미래의 다양한 자아 모습을 상상하고 구체화하는 활동을 통해 진로 가능성을 확장한다.

○ 성인학습자를 위한 진로구성 상담의 고려사항

성인학습자를 위한 진로구성 상담에서는 성인학습자들의 풍부한 경험과 복잡한 생애 맥락을 고려해야 한다. 특히, 경력 전환이나 은퇴 준비와 같은 성인기 특유의 진로 과제에 주목할 필요가 있다. 또한, 성인학습자의 자기주도성을 존중하고, 이들이 주도적으로 자신의 진로 이야기를 구성해 나갈 수 있도록 촉진하는 것이 중요하다(이재창, 최인화, 박미진, 2016).

○ 상담 시 유의점

성인학습자 상담시 내담자의 주관적 경험과 의미에 초점을 맞추고, 내담자가 주도적으로 자신의 이야기를 구성해나갈 수 있도록 촉진하는 것이 중요하다. 또한, 문화적 맥락을 고려하여 내담자의 이야기를 이해하고 해석해야 한다.

○ 한국적 맥락에서 진로구성이론의 적용시 고려사항(김봉환 외, 2020)

- 집단주의적 문화: 개인의 진로 선택이 가족이나 사회의 기대와 밀접하게 연관될 수 있음을 인식해야 한다.
- 빠른 사회 변화: 급격한 기술 발전과 산업 구조의 변화로 인해 진로 적응성의 중요성이 더욱 부각된다.

- 평생학습 문화: 지속적인 학습과 자기계발이 강조되는 한국 사회의 특성을 반영해야 한다.
- 세대 간 차이: 세대에 따라 진로에 대한 인식과 가치관이 크게 다를 수 있음을 고려해야 한다.

결론적으로, 진로구성이론은 개인의 주관적 경험과 의미 부여를 중시하는 포스트모던 접근으로, 빠르게 변화하는 현대 사회의 진로 발달을 이해하는 데 유용한 틀을 제공한다. 특히 성인학습자의 진로 상담에 있어, 이들의 풍부한 경험과 복잡한 생애 맥락을 고려할 수 있는 유연한 접근을 가능케 한다. 앞으로 이 이론을 다양한 문화적 맥락에 적용하고 검증하는 연구가 더욱 필요할 것이다.

4.2.4 생애진로발달이론

생애진로발달이론은 Super(1980)가 제안한 이론으로, 진로발달이 전 생애에 걸쳐 이루어지는 과정이며 각 발달 단계마다 고유한 진로발달 과업이 존재한다는 개념에 기반한다. Super는 진로 발달 단계를 성장기, 탐색기, 확립기, 유지기, 쇠퇴기로 구분하고, 각 단계에서 수행해야 할 과업을 제시했다. 또한, 개인의 자아개념이 진로 선택과 발달에 중요한 역할을 한다고 보았다.

가. 이론적 개념

생애진로발달이론의 주요 개념은 진로발달이 전 생애에 걸쳐 이루어지는 과정이며, 각 발달 단계마다 고유한 진로발달 과업이 존재한다는 것이다. 이 이론에 기반한 상담의 목표는 내담자가 속한 발달 단계의 특징과 과업을 이해하고, 이를 성공적으로 수행할 수 있도록 조력하는 것이다.

○ Super는 진로발달 단계(Super, 1980; Savickas, 2002)

- 성장기(0-14세): 이 시기에는 자아개념이 형성되기 시작하며, 직업에 대한 기본적인 이해가 발달한다. 주요 과업으로는 호기심 발달, 직업에 대한 기본적 이해 등이 있다.
- 탐색기(15-24세): 직업세계를 탐색하고 잠정적인 진로를 선택하는 시기이다. 자아 탐색, 역할 시험, 직업적 탐색 등이 주요 과업이다.

- 확립기(25-44세): 선택한 진로 분야에서 안정과 발전을 추구하는 시기이다. 직업적 안정, 승진, 경력 향상 등이 주요 과업이다.
- 유지기(45-64세): 확립된 직업 위치를 유지하고 혁신을 추구하는 시기이다. 직업 위치 유지, 혁신, 갱신 등이 주요 과업이다.
- 쇠퇴기(65세 이후): 직업 생활에서 은퇴로 전환하는 시기이다. 은퇴 준비, 은퇴 후 생활 적응 등이 주요 과업이다.

○ 성인학습자의 진로발달 단계별 과제

- 확립기(25-44세)
 - 직업적 안정과 승진을 추구한다.
 - 경력 향상을 위한 지속적인 학습과 역량 개발에 힘쓴다.
 - 일과 가정의 균형을 모색한다.
 - 자아개념을 재평가하고 조정한다.
 - 직업 세계의 변화에 적응하기 위한 유연성을 키운다.
- 유지기(45-64세)
 - 직업적 위치를 유지하면서 동시에 혁신을 추구한다.
 - 변화하는 직업 환경에 적응하기 위해 재교육에 참여한다.
 - 후배들에게 멘토 역할을 수행한다.
 - 은퇴를 준비하고 제2의 진로를 탐색한다.
 - 자신의 경험과 지식을 조직에 환원하는 방법을 모색한다.
- 쇠퇴기(65세 이후)
 - 직업 생활에서 은퇴로의 전환을 준비한다.
 - 새로운 삶의 방식에 적응한다.
 - 여가 활동과 자원봉사 등 새로운 역할을 탐색한다.
 - 평생학습을 통해 지속적으로 자기를 계발한다.

- 자신의 경험과 지혜를 사회에 환원하는 방법을 찾는다.

○ 성인학습자들의 진로발달의 특징

- 자기주도성: 성인학습자들은 자신의 학습 목표와 방법을 스스로 결정하려는 경향이 있다. 이는 진로 발달에서도 마찬가지로, 자신의 진로 목표를 설정하고 이를 달성하기 위한 방법을 주도적으로 찾는다(Knowles, 1975).
- 경험의 활용: 성인학습자들은 풍부한 삶의 경험을 가지고 있으며, 이를 새로운 학습과 진로 발달의 자원으로 활용한다. 이전 직업 경험, 인생 경험 등을 새로운 진로 탐색과 결정에 적극적으로 활용한다(Kolb, 2014).
- 전환학습: 성인학습자들은 기존의 관점을 변화시키는 심오한 학습 경험을 통해 자아개념과 진로관을 재구성할 수 있다. 이는 특히 중년기 이후의 진로 전환 과정에서 중요하게 작용한다(Mezirow, 1991).
- 맥락성: 성인학습자의 진로 발달은 개인의 생애 맥락(예: 가족 상황, 경제적 조건, 사회문화적 배경 등)에 크게 영향을 받는다. 따라서 진로 상담 시 이러한 맥락적 요인들을 충분히 고려해야 한다(Super, Savickas, & Super, 1996).
- 적응성: 현대 사회에서 성인학습자들은 빠르게 변화하는 직업 환경에 적응하기 위해 지속적인 학습과 진로 재설계가 필요하다. 이는 평생학습의 중요성을 강조하는 요인이 된다(Hall, 2004).

나. 상담의 실제

생애진로발달이론에 기반한 상담 과정은 다음과 같이 구성된다.

○ 내담자의 발달 단계와 진로발달 과업 파악

상담자는 내담자가 현재 어떤 발달 단계에 있는지, 그 단계에서의 주요 과업은 무엇인지를 파악한다.

○ 생애역할 간 균형 탐색

내담자의 다양한 생애역할(직업인, 부모, 배우자, 시민 등)간의 균형을 탐색하고, 각 역할이 진로발달에 미치는 영향을 분석한다.

○ 자아개념 및 진로성숙도 증진을 위한 개입

내담자의 자아개념을 명확히 하고, 진로성숙도를 높이기 위한 다양한 개입 전략을 사용한다.

○ 향후 발달 단계에 대한 준비

현재 단계뿐만 아니라 다음 발달 단계에 대한 준비도 함께 고려한다.

○ 주요 상담 기법

- 생애역할 균형 잡기: 내담자의 다양한 생애역할을 파악하고, 이들 간의 균형을 잡을 수 있도록 돕는다.
- 가치관 카드 분류: 다양한 직업 가치를 나타내는 카드를 분류하는 활동을 통해 내담자의 가치관을 명확히 한다.
- 진로성숙도 검사 및 해석: 표준화된 진로성숙도 검사를 실시하고 그 결과를 해석하여 내담자의 진로발달 수준을 파악한다.
- 진로정보 탐색: 내담자가 관심 있는 직업 분야에 대한 정보를 체계적으로 탐색할 수 있도록 돕는다.
- 생애 설계 상담: 내담자의 생애 전반을 아우르는 통합적 접근을 통해 장기적인 진로 계획을 수립한다.
- 진로 적응성향상 프로그램: 변화하는 환경에 대한 적응력을 높이기 위한 프로그램을 제공한다.

성인학습자를 위한 진로상담에서는 이들의 특성을 고려하여, 개인의 자아개념과 생애 맥락을

충분히 탐색하고, 지속적인 학습과 적응을 지원하는 접근이 필요하다. 또한, 전통적인 선형적 경력 경로보다는 유연하고 다차원적인 진로 발달 모델을 적용하는 것이 효과적일 수 있다.

○ 상담 시 유의점

내담자의 발달 단계상 특성과 다양한 생애역할을 고려하되, 개인차를 인정하고 유연한 접근을 취하는 것이 필요하다. 특히 한국의 경우, 급격한 사회 변화와 기술 발전으로 인해 성인의 진로전환과 평생학습의 필요성이 증가하고 있으며, 이에 따라 전통적인 Super의 이론을 한국 문화에 맞게 수정할 필요성이 제기되고 있다(김봉환 외, 2013).

예를 들어, 우리나라에서는 다음과 같은 특징이 나타난다.

- 대학 졸업 후 취업까지의 기간이 길어지면서 탐색기가 연장되는 경향이 있다.
- 조기 퇴직 문화로 인해 유지기와 쇠퇴기의 경계가 모호해지는 현상이 관찰된다.
- 평생직장 개념의 약화로 인해 중년기 이후의 진로 전환이 빈번해지고 있다.
- 고령화 사회로 진입하면서 노년기의 진로 발달에 대한 관심이 증가하고 있다(이지연, 손유미, 2013).

결론적으로, 생애진로발달이론은 진로발달을 전 생애적 관점에서 이해하고 접근하는 데 유용한 틀을 제공하며, 특히 성인학습자의 진로상담에 있어 중요한 이론적 기반이 된다. 이 이론을 적용할 때는 개인의 고유한 발달 과정과 사회문화적 맥락을 고려하여 유연하게 접근해야 하며, 지속적인 학습과 적응을 강조하는 것이 중요하다. 또한, 빠르게 변화하는 현대 사회의 특성을 반영하여 이론을 지속적으로 수정하고 보완해 나가는 노력이 필요하다.

4.2.5 사회인지진로이론

사회인지진로이론은 Lent, Brown, & Hackett(1994)가 제안한 이론으로, 개인의 자기효능감, 결과기대, 목표 등의 인지적 요인이 진로발달에 영향을 미친다는 개념에 기반한다. 이 이론은

Bandura의 사회인지이론을 진로발달 영역에 적용한 것으로, 개인의 인지적 요인뿐만 아니라 환경적 요인, 개인적 배경 요인 등이 상호작용하여 진로 선택과 발달에 영향을 미친다고 본다.

가. 이론적 개념

사회인지진로이론의 주요 개념은 개인의 자기효능감, 결과기대, 목표 등의 인지적 요인이 진로 발달에 영향을 미친다는 것이다. 이 이론에 기반한 상담의 목표는 내담자의 진로 자기효능감을 높이고, 긍정적 결과기대를 증진시키며, 구체적이고 도전적인 진로목표 설정을 돕는 것이다.

○ 사회인지진로이론의 핵심 요소(Lent, Brown, & Hackett, 1994)

- 자기효능감(Self-Efficacy): 특정 과업을 성공적으로 수행할 수 있다는 개인의 믿음을 의미한다. 진로 관련 활동에 대한 자기효능감은 진로 선택과 수행에 큰 영향을 미친다.
- 결과기대(Outcome Expectations): 특정 행동이 어떤 결과를 가져올 것인지에 대한 개인의 믿음을 말한다. 긍정적인 결과기대는 진로 선택과 지속에 중요한 역할을 한다.
- 목표(Goals): 개인이 설정한 진로 관련 목표로, 행동을 조직하고 지속하는 데 중요한 역할을 한다.
- 맥락적 영향(Contextual Influences): 개인을 둘러싼 환경적 요인들로, 지지와 장벽을 포함한다. 이는 진로 선택과 발달 과정에 영향을 미친다.

○ 사회인지진로이론의 과정

이 이론은 개인의 인지적 요인, 환경적 요인, 행동적 요인이 상호작용하여 진로 발달이 이루어진다고 본다. 이러한 상호작용은 진로 흥미 발달, 진로 선택, 수행과 지속의 세 가지 모델로 설명된다(Lent, Brown, & Hackett, 2000).

○ 성인학습자의 관점에서 이론의 특징

- 경험의 재해석: 성인학습자들의 다양한 경험을 자기효능감 증진의 자원으로 활용할 수 있다(Niles & Harris-Bowlsbey, 2017).

- 맥락적 요인의 중요성: 성인학습자들이 직면하는 다양한 역할과 책임, 사회경제적 요인 등을 고려해야 한다(Lent & Brown, 2013).
- 진로 전환과 적응: 빠르게 변화하는 직업 세계에서 성인학습자들의 진로 전환과 적응 과정을 설명하는 데 유용하다(Lent & Brown, 2019).
- 평생학습과의 연계: 지속적인 학습과 기술 개발이 자기효능감과 결과기대에 미치는 영향을 강조한다(Bandura, 1997).

나. 상담의 실제

○ 사회인지진로이론에 기반한 상담 과정

- 내담자의 진로 자기효능감 및 결과기대 탐색: 상담자는 내담자의 현재 자기효능감 수준과 결과기대를 평가한다.
- 자기효능감 증진을 위한 성공경험 회상 및 재해석: 과거의 성공 경험을 찾아 재해석하고, 이를 통해 자기효능감을 높인다.
- 목표 설정 및 실행 계획 수립: 구체적이고 달성 가능한 단기 및 장기 목표를 설정하고, 이를 위한 실행 계획을 수립한다.
- 사회적 지지 및 장애요인 탐색: 내담자의 진로 발달을 지원하거나 방해하는 환경적 요인들을 파악한다.

○ 주요 상담 기법

- 성공경험 회상 및 강점 탐색: 내담자의 과거 성공 경험을 상세히 탐색하고, 이를 통해 개인의 강점을 발견한다.
- 진로 모델링: 성공적인 롤모델을 통해 대리 학습의 기회를 제공한다.
- 언어적 설득 및 긍정적 피드백: 상담자의 격려와 긍정적 피드백을 통해 내담자의 자기효능감을 높인다.

- 목표 단계화 및 실행 계획 수립: 장기 목표를 달성 가능한 단기 목표로 나누고, 구체적인 실행 계획을 수립한다.
- 진로장벽 극복 전략 수립: 내담자가 직면할 수 있는 사회문화적 장벽을 탐색하고 이에 대한 대응 방안을 모색한다.
- 멘토링 프로그램 연계: 롤모델을 통한 대리 학습 기회를 제공하여 자기효능감과 결과기대를 높인다.

○ 성인학습자를 위한 사회인지진로상담의 고려사항

성인학습자를 위한 사회인지진로상담에서는 이들의 다양한 생활 경험과 역할, 책임을 고려해야 한다. 특히, 직장가 가정의 균형, 경제적 제약, 연령 차별 등 성인학습자가 직면할 수 있는 특수한 진로 장벽에 주목해야 한다. 또한, 성인학습자의 풍부한 경험을 자기효능감 증진의 자원으로 활용하는 것이 중요하다(김봉환 외, 2020).

○ 상담 시 유의점

내담자의 과거 성공 경험을 발굴하고 재해석하는 과정을 통해 자기효능감을 고취하되, 현실적이고 달성 가능한 목표 설정을 강조하는 것이 중요하다. 또한, 내담자의 문화적 배경과 가치관을 고려하여 결과기대와 목표를 설정해야 한다.

○ 한국적 맥락에서 사회인지진로이론의 적용 시 고려사항(이상민, 남숙경, 2011)

- 집단주의적 가치관: 개인의 진로 선택이 가족이나 사회의 기대와 조화를 이루는 것을 중요하게 여기는 경향이 있다.
- 학력 중시 문화: 학력이 자기효능감과 결과기대에 미치는 영향이 클 수 있다.
- 빠른 사회 변화: 급격한 기술 발전과 노동시장의 변화로 인해 지속적인 학습과 적응의 중요성이 더욱 강조된다.
- 세대 간 차이: 세대에 따라 진로에 대한 가치관과 기대가 크게 다를 수 있으며, 이는 자기효능감과 결과기대에 영향을 미칠 수 있다.

결론적으로, 사회인지진로이론은 개인의 인지적 요인과 환경적 요인의 상호작용을 강조하는 포괄적인 접근으로, 빠르게 변화하는 현대 사회의 진로 발달을 이해하는 데 유용한 틀을 제공한다. 특히 성인학습자의 진로 상담에 있어, 이들의 다양한 경험과 맥락적 요인을 고려할 수 있는 유연한 접근을 가능케 한다. 앞으로 이 이론을 다양한 문화적 맥락과 연령대에 적용하고 검증하는 연구가 더욱 필요할 것이다.

4.2.6 계획된 우연이론

계획된 우연이론은 Mitchell, Levin, & Krumboltz(1999)가 제안한 이론으로, 예측불가능한 사건이나 우연한 기회가 진로 발달에 중요한 영향을 미칠 수 있다는 개념에 기반한다. 이 이론은 빠르게 변화하는 현대 사회에서 유연성과 적응성의 중요성을 강조하며, 우연한 사건을 기회로 전환할 수 있는 기술을 개발하는 것이 진로 성공의 핵심이라고 본다.

가. 이론적 개념

계획된 우연이론의 주요 개념은 예측불가능한 사건이나 우연한 기회를 인식하고 활용하는 능력이 진로 발달에 중요한 영향을 미친다는 것이다. 이 이론에 기반한 상담의 목표는 내담자가 우연한 사건을 기회로 전환할 수 있는 기술을 개발하고, 불확실성을 긍정적으로 받아들이는 태도를 갖도록 돕는 것이다.

○ 계획된 우연이론의 핵심 요소(Mitchell et al., 1999; Krumboltz, 2009)

- 호기심(Curiosity): 새로운 학습 기회를 탐색하는 태도
- 지속성(Persistence): 어려움에도 불구하고 노력을 계속하는 능력
- 유연성(Flexibility): 태도와 상황의 변화에 적응하는 능력
- 낙관성(Optimism): 새로운 기회를 긍정적으로 바라보는 태도
- 위험 감수(Risk-Taking): 불확실한 결과에도 불구하고 행동을 취하는 용기

○ 계획된 우연이론의 과정

이 이론은 개인이 우연한 사건을 인식하고, 이를 기회로 전환하며, 그 결과를 학습하는 순환적 과정을 설명한다. 이 과정에서 개인의 태도와 기술이 중요한 역할을 한다(Krumboltz, Foley, & Cotter, 2013).

○ 성인학습자의 관점에서 이론의 특징

- 경험의 재해석: 성인학습자들의 다양한 생애 경험을 새로운 기회의 관점에서 재해석할 수 있다(Bright & Pryor, 2008).
- 적응성 강조: 빠르게 변화하는 직업 세계에서 성인학습자들의 적응 능력 개발이 중요하다(Krumboltz, 2009).
- 평생학습과의 연계: 지속적인 학습과 기술 개발이 우연한 기회를 포착하고 활용하는 데 중요하다(Zikic & Hall, 2009).
- 진로 전환의 기회: 예상치 못한 사건을 새로운 진로 방향을 모색하는 기회로 활용할 수 있다(Bright, Pryor, & Harpham, 2005).

나. 상담의 실제

○ 계획된 우연이론에 기반한 상담 과정

- 내담자의 우연 인식 및 활용 능력 탐색: 상담자는 내담자가 과거에 우연한 사건을 어떻게 다루었는지 탐색한다.
- 5가지 기술 개발: 호기심, 지속성, 유연성, 낙관성, 위험 감수 능력을 향상시키기 위한 활동을 계획한다.
- 우연 기회 탐색 및 활용 계획 수립: 잠재적인 우연 기회를 식별하고 이를 활용할 수 있는 구체적인 계획을 수립한다.
- 불확실성에 대한 태도 변화: 불확실성을 위협이 아닌 기회로 인식하도록 돕는다.

○ 주요 상담 기법

- 우연 사건 분석: 과거의 우연한 사건들이 진로에 미친 영향을 분석하고 그 의미를 재해석한다.
- 시나리오 플래닝: 다양한 미래 시나리오를 상상하고 각각에 대한 대응 전략을 수립한다.
- 네트워킹 활동 촉진: 새로운 기회를 만날 수 있는 네트워킹 활동을 장려한다.
- 실험적 행동 장려: 새로운 경험과 활동에 참여하도록 격려한다.
- 긍정적 재구성: 실패나 예상치 못한 사건을 학습 기회로 재해석하는 연습을 한다.
- 진로 포트폴리오 개발: 다양한 기술과 경험을 축적하는 진로 포트폴리오 접근을 활용한다.

○ 성인학습자를 위한 계획된 우연 상담의 고려사항

성인학습자를 위한 계획된 우연 상담에서는 이들의 풍부한 생애 경험과 복잡한 삶의 맥락을 고려해야 한다. 특히, 가족 부양, 경제적 책임 등 성인학습자의 현실적 제약을 인식하면서도, 새로운 기회를 탐색하고 실험할 수 있는 방법을 모색해야 한다(김봉환 외, 2020).

○ 상담 시 유의점

내담자가 우연한 사건을 기회로 인식하고 활용할 수 있는 능력을 개발하되, 현실적인 제약과 위험도 균형 있게 고려해야 한다. 또한, 내담자의 문화적 배경과 가치관을 고려하여 위험 감수나 변화에 대한 태도를 다루어야 한다.

○ 한국적 맥락에서 계획된 우연이론의 적용 시 고려사항(이재창, 최인화, 2020)

- 안정성 선호 문화: 한국 사회에서는 진로의 안정성을 중요하게 여기는 경향이 있어, 우연과 불확실성을 받아들이는 데 어려움이 있을 수 있다.
- 체면 문화: 실패나 시행착오를 꺼리는 문화적 특성을 고려하여 위험 감수와 실험적 행동을 장려해야 한다.

5. 상담 영역별 주요 문제

성인 학습자들은 생애 전반에 걸쳐 다양한 진로적, 학습적, 심리적 도전에 직면한다. 이러한 도전들은 개인의 삶의 질과 직업적 성공, 그리고 지속적인 성장과 발전에 중대한 영향을 미친다. 따라서 성인 학습자들을 위한 전문적이고 체계적인 상담 개입의 필요성이 점점 더 커지고 있다. 이에 상담 영역을 크게 진로상담, 학습상담, 심리상담으로 구분하여, 각 영역에서 성인 학습자들이 흔히 겪는 주요 문제들을 살펴볼 필요가 있다.

진로상담 영역에서는 진로정체감, 진로탐색행동, 진로의사결정 효능감, 진로준비도, 진로장벽 지각, 진로적응성 등의 주제를 다룬다. 현대 사회의 빠른 변화와 불확실성 속에서, 성인 학습자들의 진로 발달과 관리는 더욱 복잡하고 중요한 과제가 되고 있다.

학습상담 영역에서는 내재적 동기, 외재적 동기, 목표 지향성, 자기결정성, 학습가치, 학습지속성 등의 요소를 살펴본다. 평생학습 시대에 성인 학습자들의 효과적인 학습 전략과 동기 유지는 개인의 성장과 적응에 핵심적인 역할을 한다.

심리상담 영역에서는 우울 및 불안, 스트레스, 자아존중감, 대인관계, 회복탄력성, 삶의 만족도 등의 문제를 다룬다. 이러한 심리적 요인들은 성인 학습자의 전반적인 심리적 안녕감과 학습 능력에 직접적인 영향을 미치므로, 이에 대한 적절한 개입은 매우 중요하다.

각 영역별로 성인 학습자들이 흔히 호소하는 문제들을 구체적으로 살펴보고, 이에 대한 효과적인 개입 전략을 제시한다. 또한, 각 문제에 접근할 때 유의해야 할 점들을 함께 논의함으로써, 상담자들이 더욱 세심하고 전문적인 지원을 제공할 수 있도록 돕는다. 이러한 종합적인 접근은 성인 학습자들의 다양한 요구에 대응하고, 그들의 전인적인 발달을 지원하는 데 중요한 기반이 될 것이다.

이러한 상담 영역별 접근은 성인 학습자들의 복잡하고 다면적인 요구를 포괄적으로 이해하고 대응하는 데 도움을 준다. 각 영역은 독립적으로 존재하는 것이 아니라 서로 밀접하게 연관되어 있어, 한 영역의 문제가 다른 영역에 영향을 미칠 수 있음을 인식하는 것이 중요하다. 따라서 상담자는 이러한 상호 연관성을 고려하여 통합적인 관점에서 성인 학습자를 지원해야 하며, 이를 통해 더욱 효과적이고 지속 가능한 변화와 성장을 촉진할 수 있을 것이다.

5.1 진로상담

5.1.1 진로정체감

진로정체감은 개인이 자신의 직업적 목표, 흥미, 능력에 대해 명확하고 안정된 인식을 가지는 것을 의미하며, 성인의 직업적 발달과 삶의 만족도에 핵심적인 역할을 한다. 현대 사회에서 직업 환경의 빠른 변화와 다양성 증가로 인해, 진로정체감 형성과 유지는 더욱 중요해지고 있다. 따라서 진로정체감 향상을 위한 상담적 개입은 성인 내담자들에게 매우 필요하다.

진로정체감 상담은 성인 학습자가 자신의 가치관, 능력, 흥미를 명확히 인식하고, 이를 바탕으로 적합한 직업을 선택하거나 현재의 직업에 더 깊은 의미를 부여할 수 있도록 돕는다. 이는 단순히 직업 선택의 문제를 넘어서, 개인의 전반적인 삶의 방향성과 만족도에 영향을 미치는 중요한 과정이다.

진로정체감 상담은 내담자의 자아존중감과 자기효능감 향상에도 기여한다. 자신의 직업적 가치와 능력에 대한 명확한 인식은 자신감을 높이고, 직업 세계에서 성공적인 적응과 성취로 이어질 수 있다.

또한, 강한 진로정체감은 직업 스트레스 관리와 직업 만족도 향상에 중요한 역할을 한다. 자신의 직업적 선택에 대한 확신과 의미 부여는 직장에서의 어려움을 극복하는 데 도움을 주며, 장기적인 직업 성공과 만족으로 이어질 수 있다.

진로정체감 상담은 성인 학습자의 평생학습과 경력 개발에도 중요한 영향을 미친다. 빠르게 변화하는 직업 환경에서, 명확한 진로정체감은 지속적인 자기 개발과 경력 관리의 기초가 된다. 이는 성인 학습자가 변화하는 환경에 유연하게 대응하고, 장기적인 경력 목표를 설정하고 추구할 수 있도록 돕는다.

더불어, 진로정체감 상담은 내담자의 일-삶 균형과 전반적인 삶의 만족도 향상에 기여한다. 자신의 직업적 역할과 개인적 가치관의 일치는 더 큰 삶의 의미와 목적을 발견하게 하며, 이는 전반적인 삶의 질 향상으로 이어진다.

마지막으로, 진로정체감 상담은 성인 학습자가 사회적 역할과 기여에 대해 고민하고 실천할 수 있도록 돕는다. 자신의 직업을 통해 사회에 기여하고 의미 있는 역할을 수행한다는 인식은 개인의 자아실현과 사회적 통합에 중요한 역할을 한다.

○ 호소문제

- 직업 선택의 불확실성과 혼란
- 현재 직업에 대한 불만족과 의미 상실
- 자신의 능력과 흥미에 대한 불명확한 인식
- 진로 목표 설정의 어려움
- 직업 가치관의 혼란
- 변화하는 직업 환경에 대한 불안
- 일-삶 균형의 어려움
- 경력 전환에 대한 고민
- 자기 개발 방향 설정의 어려움
- 직업적 자아실현 욕구 좌절

○ 개입전략

- 자기 이해 증진을 위한 심리검사 및 탐색 활동
- 가치관 명료화 작업을 통한 직업 가치 탐색
- 직업 정보 제공 및 탐색 지원
- 진로 의사결정 기술 훈련
- 역할 모델 탐색 및 멘토링 연계
- 경력 개발 계획 수립 지원
- 직업 적응 기술 향상 프로그램
- 일-삶 균형 전략 수립
- 자기 효능감 향상을 위한 인지행동적 개입
- 의미 중심 접근을 통한 직업적 의미 발견 지원

○ 유의점

진로정체감 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 진로정체감이 생애 전반에 걸쳐 발달하고 변화할 수 있는 역동적인 개념임을 인식해야 한다. 따라서 내담자의 현재 상황뿐만 아니라 과거 경험과 미래 전망을 종합적으로 고려해야 한다. 진로정체감 문제는 종종 다른 심리적 어려움과 연관될 수 있음을 고려해야 한다. 자아존중감, 불안, 우울 등의 심리적 요인이 진로정체감 형성에 영향을 미칠 수 있으므로, 이를 종합적으로 평가하고 접근해야 한다.

내담자의 현재 진로정체감 수준을 정확히 평가하는 것이 중요하다. 표준화된 진로정체감 척도를 사용할 수 있지만, 이와 함께 내담자의 주관적 경험과 인식도 중요하게 고려해야 한다. 진로정체감 형성이 점진적이고 지속적인 과정임을 내담자에게 이해시키는 것이 중요하다. 즉각적인 해결책을 찾기보다는 장기적인 관점에서 자기 탐색과 경험 축적의 중요성을 강조해야 한다.

내담자의 문화적 배경, 가족 가치관, 사회경제적 상황 등이 진로정체감 형성에 미치는 영향을 고려해야 한다. 이러한 맥락적 요인들을 민감하게 다루어야 한다.

진로정체감 상담 과정에서 내담자의 강점과 자원을 적극적으로 발견하고 활용하는 것이 중요하다. 과거의 성공 경험, 숨겨진 재능 등을 탐색하여 이를 진로 설정에 활용해야 한다. 실제 직업 세계와의 연결을 강조해야 한다. 직업 체험, 인턴십, 현장 전문가와의 대화 등 실제적인 경험을 통해 진로정체감을 형성할 수 있도록 지원해야 한다. 진로 결정과 실행에 있어 내담자의 자율성과 주도성을 존중해야 한다. 상담자는 정보와 지지를 제공하지만, 최종 결정은 내담자가 내리도록 해야 한다.

진로정체감 형성 과정에서 내담자가 경험할 수 있는 불확실성과 불안에 대비해야 한다. 이러한 감정이 자연스러운 과정의 일부임을 인식시키고, 이를 관리하는 방법을 제공해야 한다. 마지막으로, 상담자 자신의 진로 경험과 가치관이 상담 과정에 미치는 영향을 인식해야 한다. 상담자의 개인적 편견이나 기대가 내담자의 진로 탐색을 제한하지 않도록 주의해야 하며, 지속적인 자기 성찰과 전문성 개발이 필요하다.

5.1.2 진로탐색행동

진로탐색행동은 성인 학습자가 자신의 진로와 관련된 정보를 수집하고, 다양한 직업 옵션을 탐색하며, 실제 경험을 통해 진로를 결정하는 일련의 행동을 의미한다. 현대 사회의 빠른 변화와 직업 세계의 다양성 증가로 인해, 지속적인 진로탐색행동의 중요성이 더욱 부각되고 있다. 따라서 성인 학습자의 진로탐색행동을 촉진하고 지원하는 상담적 개입은 매우 필요하다.

진로탐색행동 상담은 성인 학습자가 자신의 흥미, 능력, 가치관과 직업 세계의 요구를 연결 지어 이해할 수 있도록 돕는다. 이는 단순히 정보 수집을 넘어서, 학습자가 자신의 진로 가능성을 확장하고 현실적인 진로 결정을 내릴 수 있게 하는 중요한 과정이다. 진로탐색행동 상담은 성인 학습자의 자기주도적 학습 능력과 평생학습 태도 형성에 기여한다. 지속적인 탐색 행동은 변화하는 직업 환경에 적응하고 새로운 기회를 포착하는 데 필수적인 능력이다.

또한, 적극적인 진로탐색행동은 성인 학습자의 진로 결정 자기효능감을 향상시킨다. 다양한 정보와 경험을 통해 자신의 진로를 스스로 결정할 수 있다는 믿음은 전반적인 자신감과 삶의 만족도 향상으로 이어질 수 있다.

진로탐색행동 상담은 성인 학습자의 경력 전환과 적응에도 중요한 역할을 한다. 특히 중년 이후의 성인 학습자들에게 새로운 진로 옵션을 탐색하고 준비할 수 있는 기회를 제공한다. 더불어, 진로탐색행동은 성인 학습자의 네트워크 형성과 사회적 자본 축적에 기여한다. 다양한 정보원과 경험을 통해 형성된 인적 네트워크는 향후 진로 발달과 직업적 성공에 중요한 자원이 될 수 있다.

마지막으로, 진로탐색행동 상담은 성인 학습자가 자신의 진로 선택에 대한 확신과 만족도를 높일 수 있도록 돕는다. 충분한 탐색과 정보 수집을 통한 결정은 향후 직업 적응과 만족도에 긍정적인 영향을 미친다.

○ 호소문제

- 진로 정보 수집 방법의 불확실성
- 자신에게 적합한 직업 파악의 어려움
- 실제 직업 체험 기회 부족
- 변화하는 직업 환경에 대한 정보 부족
- 네트워킹 및 멘토 찾기의 어려움

- 시간 및 자원 제약으로 인한 탐색 제한
- 과거 경험과 새로운 진로 옵션의 연결 어려움
- 온라인 진로 정보의 신뢰성 판단 문제
- 다양한 진로 옵션에 대한 비교 분석의 어려움
- 탐색 결과의 체계적 정리와 활용 방법 부재

○ 개입전략

- 체계적인 진로 정보 수집 방법 교육
- 자기 이해 증진을 위한 심리검사 및 활동 제공
- 직업 체험 및 인턴십 기회 연계
- 최신 직업 트렌드 및 미래 전망 정보 제공
- 네트워킹 전략 및 멘토링 프로그램 소개
- 시간 관리 및 효율적 탐색 전략 수립 지원
- 경력 전환을 위한 스킬 매핑 및 갭 분석 지원
- 온라인 진로 정보 평가 및 활용 기술 훈련
- 의사결정 기술 향상을 위한 프로그램 제공
- 포트폴리오 작성 및 진로 계획 수립 지원

○ 유의점

진로탐색행동 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자의 다양한 생애 경험과 기존 지식을 존중하고 활용해야 한다. 이전의 직업 경험, 학습 경험, 생활 경험 등이 새로운 진로 탐색에 어떻게 연결될 수 있는지 탐색해야 한다. 성인 학습자의 현실적 제약(시간, 재정, 가족 책임 등)을 고려한 탐색 전략을 수립해야 한다. 효율적이고 실현 가능한 탐색 방법을 제시하는 것이 중요하다.

진로탐색행동이 지속적이고 순환적인 과정임을 인식시켜야 한다. 단기간의 집중적인 탐색보다는 장기적이고 지속적인 탐색 습관을 형성하도록 지원해야 한다. 성인 학습자의 자기주도성을 존중하고 강화해야 한다. 상담자는 정보와 도구를 제공하지만, 실제 탐색과 결정의 주체는 학습자 자

신임을 강조해야 한다.

디지털 리터러시 수준의 차이를 고려해야 한다. 온라인 진로 정보 탐색과 활용에 있어 개인차가 클 수 있으므로, 필요에 따라 기본적인 디지털 스킬 훈련을 제공해야 한다. 문화적 배경, 성별, 연령 등에 따른 진로탐색행동의 차이를 인식해야 한다. 개인의 특성과 상황에 맞는 맞춤형 탐색 전략을 제시해야 한다. 진로탐색 과정에서 발생할 수 있는 불안과 불확실성을 다루는 방법을 제공해야 한다. 이는 탐색 과정의 자연스러운 부분임을 인식시키고, 이를 관리하는 기술을 가르쳐야 한다. 탐색 결과를 체계적으로 정리하고 의미 있게 해석하는 방법을 가르쳐야 한다. 단순한 정보 수집을 넘어 이를 자신의 상황에 적용하고 의사결정에 활용하는 능력을 키워야 한다.

네트워킹과 인적 자원 활용의 중요성을 강조해야 한다. 정보 수집뿐만 아니라 실제적인 조언과 기회를 얻을 수 있는 인적 네트워크 구축 방법을 안내해야 한다. 마지막으로, 상담자 자신의 진로 탐색 경험과 지식의 한계를 인식해야 한다. 필요한 경우 추가적인 전문가나 자원을 연계하여 성인 학습자에게 최적의 지원을 제공할 수 있도록 해야 한다.

5.1.3 진로의사결정 효능감

진로의사결정 효능감은 성인 학습자가 자신의 진로를 결정하는 과정에서 필요한 과업들을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념을 의미한다. 이는 진로 선택과 발달에 있어 핵심적인 요소로, 성인 학습자의 진로 성공과 만족도에 큰 영향을 미친다. 급변하는 직업 환경과 평생직업의 개념이 약화되는 현대 사회에서, 진로의사결정 효능감의 중요성은 더욱 커지고 있다. 따라서 성인 학습자의 진로의사결정 효능감을 향상시키기 위한 상담적 개입은 매우 필요하다.

진로의사결정 효능감 상담은 성인 학습자가 자신의 능력에 대한 자신감을 높이고, 진로 결정 과정에서 겪는 불안과 불확실성을 효과적으로 관리할 수 있도록 돕는다. 이는 단순히 결정을 내리는 것을 넘어서, 그 결정에 대한 확신과 실행력을 높이는 데 기여한다.

또한, 높은 진로의사결정 효능감은 성인 학습자의 적극적인 진로탐색행동과 목표 설정을 촉진한다. 자신의 능력에 대한 믿음은 더 도전적인 진로 목표를 설정하고 이를 위해 노력하게 만드는 원동력이 된다.

진로의사결정 효능감 향상은 성인 학습자의 전반적인 자아존중감과 심리적 안녕에도 긍정적인

영향을 미친다. 자신의 진로를 스스로 결정하고 관리할 수 있다는 믿음은 삶의 다른 영역에서도 자신감과 통제감을 높이는 데 기여한다.

더불어, 높은 진로의사결정 효능감은 성인 학습자가 변화하는 직업 환경에 더 유연하게 대응할 수 있게 한다. 새로운 기회를 포착하고 필요한 경우 진로를 전환하는 데 있어 중요한 심리적 자원이 된다.

마지막으로, 진로의사결정 효능감 상담은 성인 학습자의 평생학습 태도 형성에도 기여한다. 자신의 진로를 지속적으로 평가하고 필요한 학습을 수행할 수 있다는 믿음은 평생직업 시대에 필수적인 능력이다.

○ 호소문제

- 진로 결정에 대한 불안과 두려움
- 의사결정 과정에서의 우유부단함
- 자신의 능력에 대한 의구심
- 진로 정보 수집 및 활용의 어려움
- 목표 설정의 비현실성 또는 소극성
- 결정 후 실행에 대한 자신감 부족
- 타인의 기대나 평가에 대한 과도한 의식
- 실패에 대한 두려움으로 인한 결정 회피
- 다양한 옵션 비교 및 평가의 어려움
- 장기적 진로 계획 수립의 어려움

○ 개입전략

- 자기 이해 증진을 위한 심리검사 및 활동 제공
- 인지재구조화를 통한 비합리적 신념 수정
- 단계적 의사결정 모델 교육 및 적용 연습
- 성공 경험 구축을 위한 소규모 과제 설정 및 수행
- 롤모델 탐색 및 대리 경험 제공
- 진로 정보 수집 및 분석 기술 훈련
- 가치 명료화 작업을 통한 우선순위 설정 지원

- 스트레스 관리 및 불안 감소 기법 교육
- 실제적인 진로 계획 수립 및 실행 전략 개발
- 의사결정 과정에 대한 자기 모니터링 훈련

○ 유의점

진로의사결정 효능감 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자의 이전 경험과 현재 상황을 종합적으로 고려해야 한다. 과거의 성공 경험뿐만 아니라 실패 경험도 학습의 기회로 재해석하여 효능감 향상에 활용해야 한다.

성인 학습자의 개인차를 인식하고 존중해야 한다. 연령, 성별, 문화적 배경, 교육 수준 등에 따라 진로의사결정에 대한 접근 방식이 다를 수 있음을 고려해야 한다. 단순히 결정을 내리는 것보다 결정 과정에서의 자신감과 능력 향상에 초점을 맞추어야 한다. 특정 진로를 선택하는 것 자체보다는 의사결정 과정에서의 효능감 증진이 중요하다.

실제적이고 구체적인 경험을 통한 학습을 강조해야 한다. 시뮬레이션, 역할극, 실제 의사결정 연습 등을 통해 실천적 학습 기회를 제공해야 한다.

점진적인 목표 설정과 성취를 통해 효능감을 단계적으로 향상시켜야 한다. 너무 큰 목표로 인한 좌절을 방지하고, 작은 성공 경험을 축적하는 전략이 효과적일 수 있다. 자기평가와 외부 평가의 균형을 유지해야 한다. 타인의 평가에 지나치게 의존하지 않고, 자신의 기준과 가치에 따라 결정을 내릴 수 있는 능력을 키워야 한다.

불확실성과 변화에 대한 긍정적인 태도를 형성하도록 도와야 한다. 완벽한 결정이 아닌 충분히 좋은 결정의 개념을 이해시키고, 필요시 결정을 수정할 수 있는 유연성을 강조해야 한다. 사회적 지지와 네트워크의 중요성을 인식시켜야 한다. 의사결정 과정에서 적절한 조언과 지지를 구하는 방법, 그리고 이를 통해 효능감을 높이는 방법을 가르쳐야 한다.

장기적인 관점에서의 진로 발달을 강조해야 한다. 단일한 결정이 아닌 지속적인 진로 관리와 발달의 관점에서 효능감을 향상시키는 것이 중요하다. 마지막으로, 상담자 자신의 진로의사결정 경험과 신념이 상담 과정에 미치는 영향을 인식해야 한다. 상담자의 개인적 가치관이나 편견이 성인 학습자의 의사결정 과정에 부적절하게 영향을 미치지 않도록 주의해야 하며, 지속적인 자기 성찰과 전문성 개발이 필요하다.

5.1.4 진로준비도

진로준비도는 성인 학습자가 자신의 진로 목표를 실현하기 위해 필요한 지식, 기술, 태도, 그리고 실질적인 준비 정도를 의미한다. 급변하는 직업 환경과 평생 학습의 중요성이 강조되는 현대 사회에서, 높은 진로준비도는 성공적인 직업 생활과 지속적인 경력 발전의 핵심 요소가 되고 있다. 따라서 성인 학습자의 진로준비도를 향상시키기 위한 상담적 개입은 매우 중요하다.

진로준비도 상담은 성인 학습자가 자신의 현재 상태를 객관적으로 평가하고, 목표 달성을 위해 필요한 구체적인 준비 사항을 파악하도록 돕는다. 이는 막연한 불안감을 줄이고, 실질적인 행동 계획 수립으로 이어져 진로 실현 가능성을 높인다. 또한, 높은 진로준비도는 성인 학습자의 자신감과 자기효능감 향상에 기여한다. 충분한 준비를 통해 자신의 능력에 대한 확신을 갖게 되며, 이는 실제 진로 전환이나 새로운 도전 상황에서 중요한 심리적 자원이 된다.

진로준비도 향상은 성인 학습자의 적응력과 경쟁력 강화로 이어진다. 변화하는 직업 환경에 필요한 새로운 기술과 지식을 지속적으로 습득함으로써, 장기적인 고용 가능성과 직업적 성공 가능성을 높일 수 있다. 더불어, 높은 진로준비도는 성인 학습자의 삶의 질과 만족도 향상에 기여한다. 자신의 진로에 대한 명확한 비전과 준비는 일과 삶의 균형, 자아실현 등 전반적인 삶의 영역에 긍정적인 영향을 미친다.

마지막으로, 진로준비도 상담은 성인 학습자의 주도적인 경력 관리 능력을 개발하는 데 도움을 준다. 이는 단기적인 취업 준비를 넘어서, 평생에 걸친 지속적인 경력 개발과 관리의 기초가 된다.

○ 호소문제

- 필요한 자격증이나 기술에 대한 정보 부족
- 현재 능력과 직무 요구사항 간의 격차
- 경력 전환을 위한 준비 방법 불확실
- 시간 관리와 학습-일 병행의 어려움
- 재정적 제약으로 인한 준비의 한계
- 네트워킹 및 인맥 형성의 어려움
- 실무 경험 부족에 대한 불안

- 변화하는 직업 환경에 대한 적응 불안
- 자기 PR 및 면접 기술 부족
- 장기적 경력 계획 수립의 어려움

○ 개입전략

- 개인별 진로준비도 평가 및 분석
- 구체적인 진로 목표 설정 지원
- 맞춤형 학습 및 기술 개발 계획 수립
- 시간 관리 및 자기주도학습 전략 교육
- 비용 효율적인 학습 자원 및 방법 안내
- 네트워킹 기술 향상 및 멘토링 연계 지원
- 인턴십, 자원봉사 등 실무 경험 기회 연계
- 변화 관리 및 적응력 향상 프로그램 제공
- 이력서 작성, 면접 기술 등 취업 준비 교육
- 장단기 경력 개발 계획 수립 지원

○ 유의점

진로준비도 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자의 개인적 상황과 제약 조건을 충분히 고려해야 한다. 가족 부양, 현재 직장, 재정 상태 등 현실적 여건을 반영한 준비 계획을 수립해야 한다.

성인 학습자의 이전 경험과 기존 기술을 최대한 활용하는 방안을 모색해야 한다. 완전히 새로운 시작보다는 기존 강점을 바탕으로 한 준비 전략이 효과적일 수 있다.

진로준비의 다차원성을 인식해야 한다. 기술적 준비뿐만 아니라 심리적, 정서적, 사회적 준비의 중요성도 강조해야 한다. 단기적 준비와 장기적 발전 계획의 균형을 유지해야 한다. 당면한 목표 달성을 위한 준비와 함께, 지속적인 경력 발전을 위한 장기적 관점의 준비도 필요함을 인식시켜야 한다.

학습 방법의 다양성을 고려해야 한다. 정규 교육 과정뿐만 아니라 온라인 학습, 독학, 실무 경험

등 다양한 학습 방법을 탐색하고 개인에게 적합한 방식을 찾도록 지원해야 한다. 변화하는 직업 환경에 대한 지속적인 모니터링의 중요성을 강조해야 한다. 목표로 하는 분야의 최신 트렌드와 요구 사항을 지속적으로 파악하고 준비에 반영할 수 있도록 해야 한다.

네트워킹과 멘토링의 가치를 인식시켜야 한다. 정보 획득, 기회 포착, 실질적 조언 등을 위해 전문가 네트워크를 구축하고 활용하는 방법을 가르쳐야 한다. 준비 과정에서의 스트레스 관리와 자기 돌봄의 중요성을 강조해야 한다. 과도한 준비로 인한 소진을 예방하고, 지속 가능한 준비 계획을 수립할 수 있도록 지원해야 한다.

진로준비도 향상의 순환적 특성을 이해시켜야 한다. 준비-실행-평가-수정의 지속적인 순환 과정을 통해 진로준비도가 향상됨을 강조하고, 이를 위한 자기 평가 및 수정 능력을 키워야 한다. 마지막으로, 상담자는 자신의 지식과 경험의 한계를 인식하고, 필요시 적절한 전문가나 자원을 연계할 수 있어야 한다. 특히 특정 산업이나 직종에 대한 최신 정보나 전문적 조언이 필요한 경우, 관련 전문가의 도움을 받을 수 있도록 지원해야 한다.

5.1.5 진로장벽 지각

진로장벽 지각은 성인 학습자가 자신의 진로 목표 달성을 방해하는 내적, 외적 요인들에 대한 인식을 의미한다. 이러한 장벽들은 실제로 존재할 수도 있고, 개인의 주관적 인식에 기반할 수도 있다. 현대 사회의 복잡한 직업 환경과 다양한 사회경제적 요인들로 인해, 성인 학습자들이 경험하는 진로장벽은 더욱 다양하고 복잡해지고 있다. 따라서 진로장벽 지각에 대한 상담적 개입은 매우 중요하다.

진로장벽 지각 상담은 성인 학습자가 자신이 인식하는 장벽들을 명확히 파악하고, 이를 객관적으로 평가할 수 있도록 돕는다. 이는 막연한 불안감이나 과도한 장애물 인식을 줄이고, 실제적인 대처 전략을 수립하는 데 기여한다.

또한, 진로장벽 지각에 대한 적절한 개입은 성인 학습자의 자기효능감과 회복탄력성 향상에 도움을 준다. 장벽을 극복할 수 있다는 믿음과 전략을 갖게 됨으로써, 진로 발달 과정에서의 어려움에 더 효과적으로 대처할 수 있게 된다. 진로장벽 지각 상담은 성인 학습자의 현실적인 진로 계획 수립에도 중요한 역할을 한다. 장벽에 대한 정확한 인식은 보다 실현 가능한 목표 설정과 준비 계획 수립으로 이어질 수 있다.

획 수립으로 이어질 수 있다.

더불어, 진로장벽 지각에 대한 개입은 성인 학습자의 스트레스 관리와 정신 건강 유지에도 기여한다. 장벽으로 인한 불안과 좌절감을 효과적으로 다루는 방법을 학습함으로써, 전반적인 심리적 안녕을 향상시킬 수 있다.

마지막으로, 진로장벽 지각 상담은 성인 학습자의 적극적인 문제 해결 능력과 창의적 대안 모색 능력을 개발하는 데 도움을 준다. 이는 진로 발달뿐만 아니라 삶의 다양한 영역에서 직면하는 도전들을 효과적으로 다루는 데 필요한 중요한 역량이 된다.

○ 호소문제

- 나이나 성별로 인한 차별 우려
- 경제적 제약으로 인한 준비의 한계
- 가족 부양 책임과 진로 발달의 갈등
- 학력이나 스펙 부족에 대한 불안
- 직장 경험 부족으로 인한 자신감 결여
- 특정 분야에 대한 편견이나 고정관념
- 일-학습-생활 균형 유지의 어려움
- 네트워크 부족으로 인한 정보와 기회의 제한
- 건강 문제나 장애로 인한 제약
- 급변하는 직업 환경에 대한 적응 불안

○ 개입전략

- 진로장벽 지각에 대한 정확한 평가와 분석
- 인지재구조화를 통한 비합리적 신념 수정
- 문제 해결 기술 훈련 및 대안 탐색 지원
- 롤모델 사례 연구를 통한 극복 전략 학습
- 스트레스 관리 및 정서 조절 기법 교육
- 사회적 지지 체계 강화 및 네트워킹 전략 수립

- 시간 관리 및 우선순위 설정 기술 훈련
- 장벽 극복을 위한 구체적 행동 계획 수립
- 자원 활용 능력 향상을 위한 정보 제공 및 교육
- 자기 옹호 기술 및 권리 인식 향상 프로그램

○ 유의점

진로장벽 지각 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자가 인식하는 장벽의 주관성과 객관성을 균형 있게 다루어야 한다. 지각된 장벽이 실제 존재하는 것인지, 혹은 개인의 인식에 기반한 것인지를 구분하고, 적절한 개입 전략을 수립해야 한다.

성인 학습자의 개인적, 사회적, 문화적 맥락을 충분히 고려해야 한다. 동일한 장벽이라도 개인의 배경에 따라 그 의미와 영향력이 다를 수 있음을 인식해야 한다. 장벽 인식이 자기 성장의 기회가 될 수 있다는 관점을 제시해야 한다. 장벽을 단순히 극복해야 할 대상이 아닌, 개인의 역량을 강화하고 창의적 해결책을 모색하는 계기로 재해석할 수 있도록 지원해야 한다.

성인 학습자의 강점과 자원을 적극적으로 활용하는 접근이 필요하다. 과거의 성공 경험, 개인의 특별한 능력, 사회적 지지 체계 등을 파악하고 이를 장벽 극복에 활용할 수 있도록 해야 한다. 장벽 극복을 위한 단계적 접근의 중요성을 강조해야 한다. 모든 장벽을 동시에 해결하려 하기보다는, 우선순위를 정하고 점진적으로 접근하는 전략을 수립하도록 지원해야 한다.

사회구조적 장벽에 대한 인식과 대응 방안도 다루어야 한다. 개인의 노력만으로 해결하기 어려운 사회적, 제도적 장벽에 대해서는 관련 정보 제공, 지원 제도 안내, 권리 인식 향상 등의 접근이 필요하다. 장벽 지각으로 인한 정서적 영향에 주의를 기울여야 한다. 좌절감, 무력감, 분노 등의 감정을 적절히 다룰 수 있는 정서 관리 기법을 제공해야 한다. 진로장벽 지각이 진로 결정과 행동에 미치는 영향을 종합적으로 평가해야 한다. 장벽 인식이 진로 선택을 제한하거나 준비 행동을 방해하는 정도를 파악하고, 이에 대한 적절한 개입을 해야 한다.

성인 학습자의 자기효능감 향상에 초점을 맞추어야 한다. 장벽 극복 경험을 통해 자신의 능력에 대한 신념을 강화할 수 있도록 지원해야 한다.

마지막으로, 상담자는 자신의 편견이나 고정관념이 상담 과정에 영향을 미치지 않도록 주의해

야 한다. 특정 집단이나 상황에 대한 선입견 없이, 각 성인 학습자의 고유한 상황과 경험을 존중하는 태도가 필요하다.

5.1.6 진로적응성

진로적응성은 성인 학습자가 예측 가능하거나 예측 불가능한 진로 변화에 대처하고, 새로운 직업 환경에 적응할 수 있는 능력을 의미한다. 급변하는 직업 세계와 불확실한 경제 환경 속에서, 진로적응성은 성인 학습자의 직업적 성공과 심리적 안녕에 핵심적인 요소가 되고 있다. 따라서 진로적응성을 향상시키기 위한 상담적 개입은 매우 중요하다.

진로적응성 상담은 성인 학습자가 변화하는 환경에 유연하게 대응할 수 있는 능력을 개발하도록 돕는다. 이는 단순히 현재의 직업 상황에 적응하는 것을 넘어서, 미래의 불확실성에 대비하고 새로운 기회를 포착할 수 있는 역량을 키우는 데 기여한다. 또한, 높은 진로적응성은 성인 학습자의 스트레스 관리와 회복탄력성 향상에 도움을 준다. 변화와 불확실성을 위협이 아닌 도전과 성장의 기회로 인식하게 함으로써, 직업 생활에서 겪는 다양한 스트레스에 더 효과적으로 대처할 수 있게 한다.

진로적응성 상담은 성인 학습자의 지속적인 학습과 자기 개발 동기를 촉진한다. 빠르게 변화하는 직업 환경에 적응하기 위해서는 끊임없는 학습과 기술 개발이 필요하다는 인식을 심어주고, 이를 실천할 수 있는 전략을 제공한다. 더불어, 진로적응성 향상은 성인 학습자의 진로 만족도와 직업적 성취를 높이는 데 기여한다. 변화하는 환경에 잘 적응하는 개인은 더 많은 기회를 포착하고 활용할 수 있으며, 이는 장기적인 직업적 성공으로 이어질 수 있다.

마지막으로, 진로적응성 상담은 성인 학습자가 자신의 진로를 능동적으로 관리하고 설계할 수 있는 능력을 개발하는 데 도움을 준다. 이는 평생직장의 개념이 약화되고 개인의 주도적인 경력 관리가 중요해지는 현대 사회에서 필수적인 역량이 된다.

○ 호소문제

- 급격한 직업 환경 변화에 대한 불안
- 새로운 기술 습득의 어려움

- 직업 전환 시 적응 문제
- 불확실한 미래에 대한 두려움
- 조직 변화에 따른 스트레스
- 세대 간 갈등과 소통의 어려움
- 일-삶 균형 유지의 어려움
- 자기 주도적 경력 관리의 부담감
- 글로벌화에 따른 적응 압박
- 기존 경험과 새로운 요구 사항 간의 괴리

○ 개입전략

- 진로적응성 수준 평가 및 개인별 프로파일 작성
- 변화 관리 기술 훈련 프로그램 제공
- 평생학습 태도 형성 및 자기주도학습 전략 교육
- 유연성과 개방성 향상을 위한 마인드셋 훈련
- 스트레스 관리 및 회복탄력성 강화 기법 교육
- 세대 간 이해 증진 및 의사소통 기술 향상 프로그램
- 일-삶 균형 전략 수립 지원
- 자기 주도적 경력 관리 기술 훈련
- 문화적 역량 강화 및 글로벌 마인드 개발 지원
- 경험 재해석 및 기술 전이 전략 수립

○ 유의점

진로적응성 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자의 개인적 특성과 경험을 충분히 고려해야 한다. 연령, 경력 단계, 이전 적응 경험 등에 따라 적응 능력과 요구 사항이 다를 수 있음을 인식해야 한다. 변화에 대한 개인의 태도와 인식을 파악하고 개선하는 데 초점을 맞추어야 한다. 변화를 위협이 아닌 기회로 인식할 수 있도록 인지적 재구조화 작업이 필

요할 수 있다.

진로적응성이 단순한 수동적 적응이 아닌 능동적이고 창의적인 대응 능력임을 강조해야 한다. 환경 변화에 맞춰가는 것뿐만 아니라, 새로운 기회를 창출하고 자신의 진로를 적극적으로 설계하는 능력을 키우는 데 중점을 두어야 한다. 개인의 강점과 자원을 파악하고 이를 적응 과정에 활용하는 방법을 탐색해야 한다. 과거의 성공적인 적응 경험, 개인의 고유한 능력 등을 새로운 상황에 적용할 수 있는 전략을 수립해야 한다.

지속적인 학습과 성장의 중요성을 강조해야 한다. 빠르게 변화하는 환경에서 적응하기 위해서는 끊임없는 자기 개발이 필요함을 인식시키고, 구체적인 학습 계획을 수립할 수 있도록 지원해야 한다. 네트워킹과 사회적 지지의 중요성을 강조해야 한다. 변화와 적응 과정에서 타인의 지원과 조언이 중요한 자원이 될 수 있음을 인식시키고, 효과적인 네트워킹 전략을 수립할 수 있도록 도와야 한다.

불확실성과 모호함을 다루는 능력을 향상시켜야 한다. 모든 것을 예측하고 통제하려는 시도보다는, 불확실한 상황에서도 유연하게 대응할 수 있는 능력을 키우는 데 초점을 맞추어야 한다. 진로적응성 향상이 단기간에 이루어지는 것이 아님을 인식시켜야 한다. 지속적인 노력과 실천이 필요함을 강조하고, 장기적인 관점에서의 적응 전략을 수립할 수 있도록 지원해야 한다.

문화적 다양성과 글로벌 환경에 대한 이해를 증진시켜야 한다. 다양한 문화와 환경에 적응할 수 있는 능력이 중요해지고 있음을 인식시키고, 이를 위한 구체적인 전략을 제시해야 한다. 마지막으로, 상담자는 자신의 진로적응성에 대해서도 지속적으로 성찰하고 개발해야 한다. 빠르게 변화하는 상담 환경과 내담자의 요구에 맞춰 자신의 전문성을 지속적으로 향상시키는 노력이 필요하다.

5.2 학습상담

5.2.1 내재적 동기

내재적 동기는 성인 학습자가 외부의 보상이나 압력이 아닌 자신의 흥미, 만족, 성장 욕구 등 내적인 요인에 의해 행동하게 되는 원동력을 의미한다. 현대 사회에서 평생학습과 지속적인 자기 개발의 중요성이 증대됨에 따라, 내재적 동기의 역할이 더욱 중요해지고 있다. 따라서 성인 학습자의 내재적 동기를 향상시키기 위한 상담적 개입은 매우 필요하다.

내재적 동기 상담은 성인 학습자가 자신의 진정한 관심사와 가치를 탐색하고, 이를 진로 및 학습 활동과 연결 짓도록 돕는다. 이는 단순히 외부의 기준이나 기대에 맞추는 것이 아닌, 자기 주도적이고 지속 가능한 진로 발달을 가능하게 한다.

또한, 높은 내재적 동기는 성인 학습자의 학습 효과성과 지속성을 높인다. 내재적으로 동기 부여된 학습자는 더 깊이 있는 학습을 하며, 어려움에 직면했을 때도 쉽게 포기하지 않는 경향이 있다.

내재적 동기 향상은 성인 학습자의 직업 만족도와 성과 향상에도 기여한다. 자신의 관심사와 일치하는 직업을 선택하고 수행할 때, 더 높은 만족감과 창의성, 생산성을 발휘할 수 있다.

더불어, 내재적 동기는 성인 학습자의 심리적 안녕과 삶의 질 향상에 중요한 역할을 한다. 자신의 내적 가치와 일치하는 활동을 통해 얻는 만족감은 전반적인 삶의 만족도를 높이고 스트레스를 줄이는 데 도움이 된다.

마지막으로, 내재적 동기 상담은 성인 학습자가 변화하는 환경에 더 유연하게 대응할 수 있게 한다. 내재적 동기에 기반한 학습과 성장은 외부 환경의 변화에 덜 의존적이며, 지속적인 자기 개발의 원동력이 된다.

○ 호소문제

- 진로 선택에 대한 확신 부족
- 학습 및 직무 수행에 대한 흥미 상실
- 외부 압력이나 기대로 인한 스트레스
- 자신의 진정한 관심사 파악의 어려움

- 일과 삶의 의미 찾기 어려움
- 지속적인 자기 개발 동기 부족
- 외적 보상에 대한 과도한 의존
- 실패나 좌절 후 회복의 어려움
- 자기 주도적 학습 능력의 부족
- 직업 선택과 개인 가치관의 불일치

○ 개입전략

- 가치관 명료화 작업을 통한 내적 동기 요인 탐색
- 강점 기반 접근을 통한 자기 효능감 향상
- 목표 설정 및 자기 결정성 강화 훈련
- 내재적 보상 시스템 구축 지원
- 마인드풀니스 기법을 활용한 자기 인식 증진
- 의미 중심 접근을 통한 개인적 의미 발견 지원
- 자기 주도적 학습 전략 교육
- 성장 마인드셋 개발 프로그램 제공
- 내재적 동기와 외재적 동기의 균형 전략 수립
- 개인의 관심사와 직업 세계 연결 지원

○ 유의점

내재적 동기 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자의 개인적 경험과 배경을 충분히 고려해야 한다. 과거의 경험, 문화적 배경, 현재의 생활환경 등이 내재적 동기 형성에 미치는 영향을 이해해야 한다. 내재적 동기가 개인마다 다르게 나타날 수 있음을 인식해야 한다. 어떤 활동이 한 사람에게는 내재적으로 동기 부여가 될 수 있지만, 다른 사람에게는 그렇지 않을 수 있다는 점을 고려해야 한다.

외재적 동기와 내재적 동기의 균형을 고려해야 한다. 현실적인 외적 보상의 필요성을 인정하면

서도, 장기적으로는 내재적 동기를 강화하는 방향으로 상담을 진행해야 한다. 내재적 동기 향상이 즉각적으로 이루어지지 않을 수 있음을 인식시켜야 한다. 장기적인 관점에서 점진적인 변화를 추구하며, 작은 성공 경험을 통해 내재적 동기를 강화해 나가는 전략이 필요하다. 성인 학습자의 자율성과 선택권을 존중해야 한다. 상담자의 가치관이나 기준을 강요하지 않고, 학습자 스스로 자신의 내적 동기를 발견하고 강화할 수 있도록 지원해야 한다.

사회적 맥락과 관계의 중요성을 고려해야 한다. 내재적 동기가 개인 내부에서 발생하는 것이지만, 지지적인 사회적 환경과 관계가 이를 촉진할 수 있음을 인식해야 한다. 실패나 좌절에 대한 건설적인 접근을 강조해야 한다. 이러한 경험을 학습과 성장의 기회로 재해석하고, 내재적 동기를 손상시키지 않는 방식으로 대처하는 방법을 가르쳐야 한다.

내재적 동기와 개인의 정체성 간의 연관성을 탐색해야 한다. 자신의 가치관, 관심사, 능력과 일치하는 활동을 통해 정체성을 강화하고 표현할 수 있음을 인식시켜야 한다. 지속적인 자기 성찰과 평가의 중요성을 강조해야 한다. 내재적 동기는 시간에 따라 변할 수 있으므로, 정기적으로 자신의 동기를 점검하고 조정하는 습관을 기르도록 지원해야 한다. 마지막으로, 상담자는 자신의 내재적 동기에 대해서도 지속적으로 성찰하고 유지해야 한다. 상담자의 진정성과 열정이 내담자의 내재적 동기 향상에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 인식하고, 자기 관리에 힘써야 한다.

5.2.2 외재적 동기

외재적 동기는 성인 학습자가 외부의 보상, 인정, 압력 등에 의해 행동하게 되는 원동력을 의미한다. 비록 내재적 동기가 중요하게 여겨지지만, 외재적 동기 또한 성인의 진로 발달과 학습에 중요한 역할을 한다. 특히 현실적인 직업 환경에서 외재적 보상과 평가가 존재하는 만큼, 외재적 동기를 적절히 활용하고 관리하는 능력은 성인 학습자에게 필수적이다. 따라서 외재적 동기に対する 상담적 개입은 매우 중요하다.

외재적 동기 상담은 성인 학습자가 현실적인 목표 설정과 성취를 할 수 있도록 돕는다. 급여, 승진, 인정 등의 외재적 요인을 효과적으로 활용하여 동기를 부여하고 성과를 높일 수 있다. 또한, 외재적 동기 관리는 성인 학습자의 직업 적응과 성공에 기여한다. 조직의 요구사항과 평가 기준을 이해하고 이에 맞춰 행동할 수 있는 능력은 직업 세계에서 중요한 역량이 된다.

외재적 동기 상담은 내재적 동기와의 균형을 찾는 데 도움을 준다. 두 가지 동기 유형을 적절히 조화시킴으로써, 더 지속가능하고 만족스러운 진로 발달을 이룰 수 있다. 더불어, 외재적 동기의 적절한 활용은 단기적 목표 달성과 즉각적인 행동 변화를 촉진할 수 있다. 이는 장기적인 내재적 동기 발달을 위한 초기 동력이 될 수 있다.

마지막으로, 외재적 동기 상담은 성인 학습자가 사회적 기대와 개인적 욕구 사이의 균형을 찾는 데 도움을 준다. 이는 개인의 성장과 사회적 적응을 동시에 추구할 수 있게 한다.

○ 호소문제

- 외부 평가에 대한 과도한 의존
- 보상 없이는 동기 유지의 어려움
- 외재적 목표와 개인 가치관의 불일치
- 과도한 경쟁 스트레스
- 단기적 성과에 치중하는 경향
- 외부 인정에 대한 과도한 욕구
- 실패나 비판에 대한 두려움
- 내재적 흥미 상실

- 외재적 보상과 내재적 만족의 불균형
- 조직의 기대와 개인 목표의 괴리

○ 개입전략

- 외재적 동기와 내재적 동기의 균형 전략 수립
- 건강한 외재적 동기 활용 방법 교육
- 가치관 명확화를 통한 개인-조직 가치 정렬
- 스트레스 관리 및 회복탄력성 강화 훈련
- 장단기 목표 설정 및 관리 기술 교육
- 자기 가치감 향상을 위한 인지 행동적 접근
- 실패 관리 및 성장 마인드셋 개발 지원
- 직무 재설계를 통한 내재적 요소 강화 방안 모색
- 보상 체계의 다양화 및 개인화 전략 수립
- 조직 문화 이해 및 적응 능력 향상 프로그램

○ 유의점

외재적 동기 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 외재적 동기가 부정적인 것이 아님을 인식시켜야 한다. 적절히 활용된 외재적 동기는 성과 향상과 성장의 촉매제가 될 수 있다. 개인의 가치관과 외재적 목표 간의 조화를 중요하게 다뤄야 한다. 외재적 목표가 개인의 핵심 가치와 너무 동떨어지지 않도록 조정하는 것이 중요하다.

외재적 동기의 단기적 효과와 장기적 한계를 균형 있게 다뤄야 한다. 즉각적인 행동 변화를 위해 외재적 동기를 활용하되, 장기적으로는 내재적 동기로의 전환을 고려해야 한다. 개인의 성격, 가치관, 문화적 배경에 따라 외재적 동기의 영향력이 다를 수 있음을 인식해야 한다. 맞춤형 접근이 필요하다.

외재적 동기가 과도한 스트레스나 불안을 유발하지 않도록 주의해야 한다. 건강한 수준의 경쟁과 도전을 유지하면서도 심리적 안정을 해치지 않는 균형점을 찾아야 한다. 조직의 보상 체계와 개인의 욕구를 연결 짓는 방법을 탐색해야 한다. 주어진 외재적 보상을 개인의 의미 있는 목표와 연

결 짓는 능력을 개발하도록 돕는다.

외재적 동기와 자기 결정성의 관계를 고려해야 한다. 외부 압력에 의한 행동이 아닌, 자발적 선택으로서의 외재적 목표 추구를 지원해야 한다. 실패나 부정적 평가에 대한 대처 능력을 강화해야 한다. 외재적 동기에 과도하게 의존할 경우 실패에 더 취약해질 수 있으므로, 회복탄력성을 키우는 것이 중요하다.

지속적인 자기 평가와 목표 조정의 중요성을 강조해야 한다. 외재적 목표의 적절성을 주기적으로 점검하고 필요시 수정할 수 있는 능력을 키워야 한다. 마지막으로, 상담자는 자신의 외재적 동기에 대한 태도와 경험이 상담에 미치는 영향을 인식해야 한다. 객관적이고 균형 잡힌 시각으로 내담자의 외재적 동기 문제를 다룰 수 있도록 자기 인식과 전문성 개발에 힘써야 한다.

5.2.3 목표 지향성

목표 지향성은 성인 학습자가 학습과 성취 상황에서 어떤 목적을 가지고 접근하는지를 나타내는 개념이다. 이는 개인의 동기, 행동, 성과에 중요한 영향을 미치며, 특히 성인의 진로 발달과 직업 성공에 핵심적인 역할을 한다. 급변하는 직업 환경에서 적절한 목표 설정과 추구는 성공적인 경력 관리의 기본이 되므로, 목표 지향성에 대한 상담적 개입은 매우 중요하다.

목표 지향성 상담은 성인 학습자가 자신의 목표 설정 패턴을 이해하고 개선하도록 돕는다. 이는 단순히 목표를 달성하는 것을 넘어서, 목표 추구 과정에서의 학습과 성장을 촉진한다. 또한, 적절한 목표 지향성은 성인 학습자의 동기 부여와 지속적인 노력을 유도한다. 명확하고 의미 있는 목표는 학습과 직업 수행에 있어 강력한 동기 요인이 된다.

목표 지향성 상담은 성인 학습자의 자기 효능감과 자아 존중감 향상에 기여한다. 목표 달성 경험을 통해 자신의 능력에 대한 믿음을 강화하고, 이는 더 높은 수준의 목표 설정과 성취로 이어질 수 있다. 더불어, 건강한 목표 지향성은 스트레스 관리와 심리적 안녕에 도움을 준다. 적절한 목표 설정은 방향성을 제공하고 불확실성을 줄여주며, 이는 전반적인 삶의 만족도 향상으로 이어진다. 마지막으로, 목표 지향성 상담은 성인 학습자의 적응력과 회복탄력성을 높인다. 변화하는 환경에 맞춰 목표를 조정하고 새로운 목표를 설정하는 능력은 지속적인 성장과 발전의 기반이 된다.

○ 호소문제

- 명확한 진로 목표 설정의 어려움
- 단기 목표와 장기 목표의 불일치
- 목표 달성을 위한 구체적 계획 부재
- 목표 추구 과정에서의 동기 유지 어려움
- 실패나 좌절 후 목표 재설정 어려움
- 타인과의 비교로 인한 부적절한 목표 설정
- 과도하게 높거나 낮은 목표 설정
- 목표 달성 후 새로운 방향 설정의 어려움
- 다양한 영역의 목표 간 균형 유지 문제
- 외부 기대와 개인 목표 간의 갈등

○ 개입전략

- 개인의 가치관과 연계된 목표 설정 지원
- SMART 목표 설정 기법 교육
- 단계적 목표 달성을 위한 행동 계획 수립 지원
- 자기 효능감 향상을 위한 성공 경험 구축
- 실패 관리 및 목표 조정 능력 향상 훈련
- 자기 비교 중심의 목표 설정 전략 교육
- 도전적이면서도 현실적인 목표 설정 지원
- 지속적인 자기 개발을 위한 목표 갱신 전략 수립
- 삶의 다양한 영역을 고려한 통합적 목표 설정 지원
- 개인 목표와 조직 목표의 정렬 전략 개발

○ 유의점

목표 지향성 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 개인의 가치관, 흥미, 능력을 충분히 고려한 목표 설정이 이루어져야 한다. 외부의 기준이나 기대에 맞춘 목표가 아닌, 진

정으로 개인에게 의미 있는 목표를 설정하도록 지원해야 한다. 목표의 유연성과 조정 가능성을 강조해야 한다. 변화하는 환경과 개인의 성장에 따라 목표를 수정하고 재설정할 수 있음을 인식시켜야 한다.

과정 지향적 목표와 결과 지향적 목표의 균형을 고려해야 한다. 성과만을 강조하는 것이 아니라, 학습과 성장 과정 자체에 가치를 두는 목표 설정을 장려해야 한다. 단기, 중기, 장기 목표의 연계성을 확보해야 한다. 각 단계의 목표가 서로 연결되고 지원하는 구조를 만들어, 지속적이고 일관된 발전을 도모해야 한다. 목표 설정에 있어 개인의 통제 가능성을 고려해야 한다. 외부 요인에 과도하게 의존하는 목표보다는, 개인의 노력과 능력으로 달성 가능한 목표 설정을 지원해야 한다.

목표 추구 과정에서의 심리적 안녕을 고려해야 한다. 목표 달성을 위해 현재의 삶의 질을 과도하게 희생하지 않도록 균형을 유지해야 한다. 다양한 삶의 영역(직업, 가족, 건강, 취미 등)을 고려한 통합적 목표 설정을 장려해야 한다. 한 영역에만 치중된 목표가 아닌, 전반적인 삶의 만족도를 높이는 균형 잡힌 목표 설정이 중요하다.

목표 달성 후의 계획도 고려해야 한다. 목표 달성 이후의 새로운 방향 설정과 지속적인 성장 계획을 미리 수립하도록 지원해야 한다. 사회적 비교의 영향을 인식하고 관리하도록 해야 한다. 타인과의 비교가 아닌, 자신의 이전 상태와 비교하여 성장을 측정하는 자기 비교 중심의 목표 설정을 장려해야 한다.

목표 설정과 추구 과정에서의 자기 성찰의 중요성을 강조해야 한다. 정기적으로 자신의 목표와 진행 상황을 점검하고 평가하는 습관을 기르도록 지원해야 한다. 마지막으로, 상담자는 자신의 목표 지향성과 가치관이 내담자에게 부적절하게 영향을 미치지 않도록 주의해야 한다. 내담자의 고유한 상황과 욕구를 존중하면서, 객관적이고 전문적인 지원을 제공할 수 있도록 지속적인 자기 성찰과 전문성 개발이 필요하다. 이러한 유의점들을 고려하며 목표 지향성 상담을 진행할 때, 성인 학습자는 더 효과적이고 만족스러운 목표 설정과 추구 과정을 경험할 수 있을 것이다. 이는 궁극적으로 그들의 진로 발달과 전반적인 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

5.2.4 자기결정성

자기결정성은 성인 학습자가 자신의 행동과 선택을 스스로 결정하고 조절할 수 있는 능력과 권리를 의미한다. 이는 개인의 자율성, 유능감, 관계성의 기본 심리 욕구를 충족시키는 핵심 요소로, 성인의 진로 발달과 전반적인 삶의 만족도에 지대한 영향을 미친다. 현대 사회에서 개인의 자기 주도적 경력 관리가 더욱 중요해짐에 따라, 자기결정성을 향상시키기 위한 상담적 개입의 필요성이 더욱 커지고 있다.

자기결정성 상담은 성인 학습자가 자신의 내적 동기와 가치관에 기반하여 진로를 선택하고 발전시킬 수 있도록 돕는다. 이는 단순히 외부의 기대나 압력에 순응하는 것이 아닌, 진정으로 자신이 원하는 삶의 방향을 설정하고 추구할 수 있게 한다. 이러한 과정을 통해 개인은 더 높은 직업 만족도와 심리적 안녕을 경험할 수 있다.

또한, 자기결정성의 향상은 성인 학습자의 학습 동기와 성과를 높인다. 자율적으로 선택한 학습 활동에서 개인은 더 높은 참여도와 지속성을 보이며, 이는 더 효과적인 기술 습득과 지식 축적으로 이어진다. 이는 급변하는 직업 환경에서 지속적인 자기 개발과 적응을 가능하게 하는 중요한 요소가 된다. 자기결정성은 성인 학습자의 회복탄력성과 스트레스 대처 능력을 향상시킨다. 자신의 선택에 대한 책임감과 통제감은 어려운 상황에서도 더 효과적으로 대처하고 극복할 수 있는 심리적 자원이 된다. 이는 직업 생활에서 겪는 다양한 도전과 변화에 유연하게 대응할 수 있게 한다.

더불어, 자기결정성의 증진은 개인의 창의성과 혁신성을 촉진한다. 자율성을 바탕으로 한 의사결정과 행동은 새로운 아이디어와 접근 방식을 시도할 수 있는 용기를 준다. 이는 개인의 직업적 성장뿐만 아니라 조직의 발전에도 기여할 수 있다. 자기결정성 상담은 또한 성인 학습자의 대인관계와 리더십 능력 향상에도 기여한다. 자신의 욕구와 가치를 명확히 인식하고 표현할 수 있는 능력은 더 건강하고 상호 존중적인 관계 형성을 가능하게 한다. 이는 직장 내 협력과 팀워크 향상으로 이어질 수 있다.

마지막으로, 자기결정성의 향상은 성인 학습자의 전반적인 삶의 질과 자아실현에 긍정적인 영향을 미친다. 자신의 가치관과 일치하는 선택을 통해 더 의미 있고 만족스러운 삶을 영위할 수 있게 되며, 이는 개인의 행복과 사회적 기여로 이어질 수 있다.

○ 호소문제

- 진로 선택에 대한 확신 부족
- 타인의 기대에 따른 진로 결정
- 자신의 흥미와 적성 파악의 어려움
- 의사결정 과정에서의 불안과 두려움
- 외부 압력에 대한 과도한 순응
- 자기 주도적 학습 능력의 부족
- 변화에 대한 저항과 두려움
- 책임감 회피 경향
- 내적 동기 부족
- 자신의 가치관과 직업 간의 불일치

○ 개입전략

- 가치관 명료화 작업을 통한 자기 이해 증진
- 의사결정 능력 향상을 위한 훈련 프로그램 제공
- 자기 주도적 학습 전략 교육
- 자율성 지지적 환경 조성 방법 안내
- 내적 동기 강화를 위한 관심사 탐색 지원
- 책임감 있는 선택과 그 결과에 대한 수용 능력 향상 훈련
- 변화 관리 및 적응력 향상 프로그램 제공
- 자기 효능감 증진을 위한 성공 경험 구축 지원
- 관계성 욕구 충족을 위한 대인관계 기술 훈련
- 자기 결정적 목표 설정 및 실행 계획 수립 지원

○ 유의점

자기결정성 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 개인의 문화적 배경과 가치관을 충분히 고려해야 한다. 자기결정성의 개념과 중요성은 문화에 따라 다르게 해석될 수 있으므로, 내담자의 문화적 맥락을 존중하면서 적절한 방식으로 자기결정성을 증진시키는 것이 중요하다. 자기결정성 향상이 즉각적으로 이루어지지 않을 수 있음을 인식해야 한다. 오랜 기간 동안 형성된 의존적 패턴이나 외부 지향적 결정 습관을 바꾸는 것은 시간과 노력이 필요한 과정이다. 따라서 점진적인 변화를 목표로 하고, 작은 성공 경험을 축적해 나가는 접근이 효과적일 수 있다.

자기결정성 증진 과정에서 발생할 수 있는 불안과 두려움을 다루는 것이 중요하다. 자율성의 증가는 더 큰 책임감을 수반하므로, 이로 인한 심리적 부담을 관리하는 방법을 함께 다루어야 한다. 지지적인 환경을 조성하고, 실패를 학습의 기회로 재해석하는 능력을 키우는 것이 도움이 될 수 있다. 개인의 능력과 환경적 제약 사이의 균형을 고려해야 한다. 완전한 자율성이 현실적으로 불가능한 상황도 있을 수 있으므로, 주어진 제약 내에서 최대한의 자기결정권을 행사할 수 있는 방법을 모색해야 한다. 이는 현실적인 자기결정성 증진 전략 수립에 중요하다.

자기결정성의 세 가지 기본 욕구(자율성, 유능감, 관계성)가 균형 있게 충족되도록 해야 한다. 한 영역에만 치중된 접근은 오히려 다른 영역의 욕구 충족을 저해할 수 있으므로, 통합적인 접근이 필요하다. 내담자의 자기결정성을 존중하면서도 전문가로서의 조언과 지도를 제공하는 균형을 유지해야 한다. 상담자의 역할은 내담자의 자율적 결정을 지원하는 것이지만, 때로는 전문적 견해를 제시하는 것도 필요할 수 있다. 이 과정에서 내담자의 자기결정권을 침해하지 않도록 주의해야 한다.

자기결정성 증진이 극단적인 개인주의나 이기주의로 이어지지 않도록 주의해야 한다. 자율성과 함께 사회적 책임감과 타인에 대한 배려도 함께 강조되어야 한다. 이는 건강한 자기결정성의 발달에 중요한 부분이다. 내담자의 현재 상황과 준비도를 고려한 단계적 접근이 필요하다. 자기결정성 수준이 낮은 내담자에게 갑자기 높은 수준의 자율성을 요구하면 오히려 부작용이 생길 수 있다. 내담자의 현재 상태를 정확히 평가하고, 그에 맞는 점진적인 자기결정성 향상 전략을 수립해야 한다.

자기결정성 향상 과정에서의 지속적인 자기 성찰과 평가의 중요성을 강조해야 한다. 내담자가 자신의 결정과 그 결과를 지속적으로 모니터링하고 평가할 수 있는 능력을 키우는 것이 중요하다. 이는 장기적인 자기결정성 유지와 발전에 핵심적인 요소가 된다. 마지막으로, 상담자 자신의 자기

결정성에 대한 인식과 실천이 중요하다. 상담자의 자기결정성 수준과 태도가 내담자에게 모델링 효과를 줄 수 있으므로, 상담자 스스로 자기결정성을 실천하고 지속적으로 개발하려는 노력이 필요하다. 이를 통해 더 효과적이고 진정성 있는 자기결정성 상담을 제공할 수 있을 것이다.

5.2.5 학습가치

학습가치는 성인 학습자가 학습 활동에 부여하는 중요성과 의미를 나타내는 개념으로, 학습 동기와 행동에 직접적인 영향을 미친다. 현대 사회에서 평생학습의 중요성이 강조되고 있는 가운데, 성인 학습자의 학습가치 인식은 지속적인 자기 개발과 직업적 성공을 위한 핵심 요소가 되고 있다. 따라서 학습가치에 대한 상담적 개입은 매우 중요하다.

학습가치 상담은 성인 학습자가 학습의 의미와 중요성을 재인식하고, 자신의 삶과 진로에서 학습이 갖는 가치를 명확히 하도록 돕는다. 이는 단순히 지식 습득을 넘어서, 개인의 성장과 자아실현의 도구로서 학습을 바라보게 한다. 또한, 높은 학습가치 인식은 성인 학습자의 학습 동기와 참여도를 높인다. 학습의 가치를 깊이 이해하는 학습자는 더 적극적으로 학습에 참여하며, 어려움에 직면했을 때도 쉽게 포기하지 않는 경향이 있다.

학습가치 상담은 성인 학습자의 자기 효능감과 자아존중감 향상에도 기여한다. 학습을 통한 성장과 성취 경험은 자신의 능력에 대한 신념을 강화하고, 이는 더 높은 수준의 목표 설정과 달성으로 이어질 수 있다. 더불어, 학습가치의 인식은 성인 학습자의 직업적 적응력과 경쟁력을 높인다. 빠르게 변화하는 직업 환경에서 지속적인 학습의 중요성을 인식하고 실천하는 것은 장기적인 경력 성공의 핵심 요소가 된다.

학습가치 상담은 또한 성인 학습자의 삶의 질과 만족도 향상에 기여한다. 학습을 통한 지적 성장과 자기 발전은 개인의 삶에 새로운 의미와 목적을 부여할 수 있으며, 이는 전반적인 삶의 만족도 증진으로 이어진다. 마지막으로, 학습가치의 인식은 사회적 참여와 기여를 촉진한다. 학습을 통해 얻은 지식과 기술을 사회에 환원하고자 하는 욕구는 더 적극적인 시민 참여와 사회 발전에 기여할 수 있다.

○ 호소문제

- 학습의 필요성에 대한 의문
- 나이로 인한 학습 능력 저하 우려
- 일과 학습의 병행에 따른 부담감
- 과거의 부정적 학습 경험으로 인한 회피
- 단기적 성과 중심의 학습 태도
- 학습과 실제 삶의 연관성 부족 인식
- 학습에 대한 외재적 동기 의존
- 자기 주도적 학습 능력의 부족
- 특정 학습 영역에 대한 편견이나 거부감
- 학습 투자 대비 효과에 대한 의구심

○ 개입전략

- 개인의 삶과 연계된 학습 가치 탐색 지원
- 성인 학습의 특성과 장점에 대한 교육
- 시간 관리 및 학습-일 균형 전략 수립 지원
- 긍정적 학습 경험 구축을 위한 단계적 접근
- 장기적 관점에서의 학습 가치 인식 촉진
- 실용적이고 적용 가능한 학습 내용 선정 지원
- 내재적 학습 동기 강화 프로그램 제공
- 자기 주도적 학습 기술 훈련
- 다양한 학습 영역 탐색 및 편견 해소 지원
- 학습 투자 효과의 다각적 평가 방법 교육

○ 유의점

학습가치 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자의 개인적 경험과 배경을 충분히 고려해야 한다. 과거의 학습 경험, 현재의 직업 상황, 가족 환경 등이 학습가

치 인식에 미치는 영향을 이해하고 접근해야 한다. 학습의 다양한 형태와 방법을 인정하고 존중해야 한다. 형식적 교육뿐만 아니라 비형식적, 무형식적 학습의 가치도 동등하게 중요하다는 점을 강조해야 한다.

개인의 학습 스타일과 선호도를 고려한 맞춤형 학습 전략을 개발해야 한다. 모든 학습자에게 동일한 방식이 효과적이지 않을 수 있으므로, 개인의 특성에 맞는 학습 접근법을 찾도록 지원해야 한다. 단기적 성과와 장기적 가치 사이의 균형을 강조해야 한다. 즉각적인 결과에 치중하지 않고, 장기적인 성장과 발전의 관점에서 학습의 가치를 인식할 수 있도록 해야 한다. 학습과 실제 생활의 연계성을 강조해야 한다. 학습 내용이 실제 삶과 직업에 어떻게 적용될 수 있는지 구체적인 예시와 방법을 제시하여, 학습의 실용적 가치를 인식하게 해야 한다.

학습에 대한 부정적 인식이나 두려움을 다루는 것이 중요하다. 과거의 실패 경험이나 학습에 대한 불안감을 극복할 수 있는 전략을 함께 모색해야 한다.

지속적인 자기 성찰과 평가의 중요성을 강조해야 한다. 학습 과정과 결과에 대한 정기적인 성찰을 통해 학습의 가치를 지속적으로 재확인하고 조정할 수 있도록 지원해야 한다. 사회적 학습과 협력의 가치를 인식시켜야 한다. 개인 학습뿐만 아니라 타인과의 상호작용을 통한 학습의 가치와 중요성을 강조해야 한다. 학습가치와 개인의 정체성 및 자아실현과의 연관성을 탐색해야 한다. 학습이 단순히 외부적 요구를 충족시키는 수단이 아닌, 자아실현과 개인적 성장의 핵심 요소임을 인식하도록 돕는다.

마지막으로, 상담자 자신의 학습가치관과 학습 태도가 내담자에게 미치는 영향을 인식해야 한다. 상담자의 지속적인 학습과 성장에 대한 태도가 내담자에게 모델링 효과를 줄 수 있으므로, 상담자 스스로 학습의 가치를 실천하고 체현하는 것이 중요하다.

5.2.6 학습 지속성

학습지속성은 성인 학습자가 장기간에 걸쳐 학습 활동을 유지하고 완수하는 능력을 의미한다. 급변하는 직업 환경과 지식 기반 사회에서 평생학습의 중요성이 강조되는 가운데, 학습지속성은 성인의 개인적, 직업적 성공을 위한 핵심 요소가 되고 있다. 따라서 학습지속성을 향상시키기 위한 상담적 개입은 매우 중요하다. 학습지속성 상담은 성인 학습자가 학습 과정에서 겪는 다양한 장애물과 어려움을 극복하고, 장기적인 학습 목표를 달성할 수 있도록 돕는다. 이는 단순히 학습을 시

작하는 것을 넘어서, 지속적인 성장과 발전을 위한 기반을 마련한다.

또한, 높은 학습지속성은 성인 학습자의 자기효능감과 성취감을 높인다. 장기적인 학습 목표를 달성함으로써 얻는 성공 경험은 자신의 능력에 대한 믿음을 강화하고, 이는 다른 영역에서의 도전과 성취로 이어질 수 있다. 학습지속성 상담은 성인 학습자의 직업적 적응력과 경쟁력 향상에 기여한다. 빠르게 변화하는 직업 환경에서 지속적인 학습을 통해 새로운 기술과 지식을 습득하는 능력은 장기적인 경력 성공의 핵심 요소가 된다.

더불어, 학습지속성의 향상은 성인 학습자의 문제 해결 능력과 회복탄력성을 강화한다. 장기적인 학습 과정에서 겪는 다양한 도전과 어려움을 극복하는 경험은 삶의 다른 영역에서도 적용될 수 있는 중요한 역량이 된다. 학습지속성 상담은 또한 성인 학습자의 생애 전반에 걸친 개인적 성장과 자아실현을 촉진한다. 지속적인 학습을 통해 새로운 관심사를 발견하고 잠재력을 개발함으로써, 더 풍요롭고 의미 있는 삶을 영위할 수 있다. 마지막으로, 학습지속성의 향상은 사회적 참여와 기여를 증진시킨다. 지속적인 학습을 통해 얻은 지식과 기술은 개인의 성장뿐만 아니라 사회 발전에도 기여할 수 있는 중요한 자원이 된다.

○ 호소문제

- 학습 동기 유지의 어려움
- 일과 학습 병행에 따른 시간 관리 문제
- 학습 성과의 더딘 진전으로 인한 좌절감
- 학습 방법의 효율성 부족
- 장기적 학습 목표 설정의 어려움
- 학습 환경의 변화(예: 온라인 학습)에 대한 적응 문제
- 학습 스트레스와 번아웃
- 개인 생활과 학습의 균형 유지 어려움
- 학습 공동체 부재로 인한 고립감
- 재정적 제약으로 인한 학습 지속의 어려움

○ 개입전략

- 개인의 학습 동기와 목표 재정립 지원
- 효과적인 시간 관리 및 학습 계획 수립 전략 교육
- 단기 목표 설정을 통한 성취감 경험 구축
- 개인 맞춤형 학습 방법 및 전략 개발 지원
- 장기적 경력 계획과 연계된 학습 목표 수립 지원
- 다양한 학습 환경에 대한 적응력 향상 프로그램 제공
- 스트레스 관리 및 자기 돌봄 전략 교육
- 일-학습-생활 균형 전략 수립 지원
- 학습 커뮤니티 참여 및 네트워킹 전략 개발
- 비용 효율적인 학습 자원 활용 방안 안내

○ 유의점

학습지속성 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자의 개인적 상황과 환경을 충분히 고려해야 한다. 직업, 가족 책임, 재정 상태 등 개인의 현실적 여건을 반영한 지속 가능한 학습 계획을 수립해야 한다. 학습지속성이 단순히 학습을 계속하는 것이 아닌, 의미 있고 효과적인 학습을 유지하는 것임을 강조해야 한다. 양적인 측면뿐만 아니라 질적인 측면에서의 지속성도 중요하게 다루어야 한다.

개인의 학습 스타일과 선호도를 고려한 맞춤형 학습 전략을 개발해야 한다. 모든 학습자에게 동일한 방식이 효과적이지 않으므로, 개인에게 가장 적합한 학습 방법을 찾도록 지원해야 한다. 단기적 성과와 장기적 목표 사이의 균형을 강조해야 한다. 즉각적인 결과에 치중하지 않고, 장기적인 성장과 발전의 관점에서 학습지속성의 가치를 인식할 수 있도록 해야 한다. 학습 과정에서의 실패나 좌절을 다루는 방법을 가르쳐야 한다. 이러한 경험을 성장의 기회로 재해석하고, 회복탄력성을 키우는 방법을 제시해야 한다.

지속적인 자기 평가와 성찰의 중요성을 강조해야 한다. 정기적으로 자신의 학습 과정과 성과를 점검하고, 필요에 따라 목표나 전략을 조정할 수 있는 능력을 키워야 한다. 학습 동기를 지속적으로

로 유지하고 강화하는 방법을 다루어야 한다. 내재적 동기와 외재적 동기를 적절히 활용하여 장기적인 학습 의지를 유지할 수 있도록 지원해야 한다.

사회적 지지와 학습 공동체의 중요성을 강조해야 한다. 개인 학습뿐만 아니라 타인과의 상호작용과 지지가 학습지속성에 미치는 긍정적 영향을 인식시키고, 이를 활용하는 방법을 가르쳐야 한다. 학습-일-생활의 균형을 유지하는 것의 중요성을 강조해야 한다. 학습에만 과도하게 집중하여 다른 영역을 소홀히 하지 않도록, 전반적인 삶의 균형을 고려한 학습 계획을 수립하도록 지원해야 한다.

마지막으로, 상담자 자신의 학습지속성에 대한 태도와 실천이 내담자에게 미치는 영향을 인식해야 한다. 상담자의 지속적인 학습과 성장에 대한 모델링이 내담자에게 긍정적인 영향을 줄 수 있으므로, 상담자 스스로 학습지속성을 실천하고 체현하는 것이 중요하다.

5.3 심리상담

5.3.1 우울 및 불안

성인기의 우울 및 불안에 대한 상담은 개인의 정신 건강과 전반적인 삶의 질 향상을 위해 매우 중요하다. 현대 사회에서 성인들은 직장 스트레스, 경제적 압박, 대인관계의 어려움, 가족 문제 등 다양한 요인으로 인해 우울과 불안을 경험할 수 있다. 이러한 정서적 어려움은 단순히 개인의 기분 문제에 그치지 않고 직장에서의 생산성 저하, 대인관계 악화, 신체 건강 문제로까지 이어질 수 있어 적절한 개입이 필수적이다.

상담은 성인들이 자신의 감정을 이해하고 관리하는 능력을 향상시키는 데 도움을 준다. 이는 스트레스 상황에서의 대처 능력을 높이고, 장기적으로 정신 건강 회복력을 증진시킨다. 또한, 상담을 통해 습득한 대처 전략은 향후 유사한 문제 상황에서 자기 관리 능력을 향상시키는 데 기여할 수 있다.

우울과 불안은 개인의 인지 기능에도 영향을 미쳐 일상생활과 직무 수행에 지장을 줄 수 있다. 상담은 이러한 인지적 왜곡을 수정하고 보다 적응적인 사고 패턴을 형성하도록 돕는다. 이를 통해 문제 해결 능력이 향상되고, 일상에서의 기능이 개선될 수 있다.

더불어, 상담은 성인들이 자신의 삶의 목표와 가치를 재정립하는 데 도움을 줄 수 있다. 이는 삶의 의미를 찾고 동기를 부여받는 데 중요한 역할을 한다. 특히 인생의 전환기나 위기 상황에서 상담은 새로운 방향성을 제시하고 적응을 도울 수 있다.

마지막으로, 우울과 불안에 대한 조기 개입은 증상의 만성화를 예방하고 더 심각한 정신 건강 문제로 발전하는 것을 막는 데 중요하다. 상담을 통한 적절한 관리는 약물 의존도를 줄이고, 보다 건강하고 균형 잡힌 삶을 영위하는 데 기여할 수 있다.

○ 호소문제

성인학습자들은 다음과 같은 우울 및 불안 관련 문제를 호소할 수 있다.

- 학업 스트레스로 인한 지속적인 긴장감과 불안
- 일-학업-가정 사이의 균형 유지의 어려움으로 인한 무력감
- 미래 진로에 대한 불확실성으로 인한 불안과 초조함
- 학업 성취에 대한 과도한 부담감과 자기 의심
- 사회적 고립감과 소외감
- 수면 장애, 식욕 변화, 만성 피로감 등의 신체적 증상
- 집중력 저하와 기억력 감퇴로 인한 학습 효율성 저하
- 자기비하적 사고와 부정적 자아상
- 지속적인 걱정과 파국적 사고

○ 개입전략

- 인지행동치료(CBT) 기법 활용
 - 자동적 사고 기록지를 활용한 부정적 사고패턴 인식 및 수정
 - 인지적 재구조화를 통한 비합리적 신념 교정
 - 점진적 노출 기법을 통한 불안 감소
- 마음 챙김 기반 개입
 - 마음 챙김 명상을 통한 현재 순간 집중력 향상
 - 수용전념치료(ACT) 기법을 활용한 정서 수용 능력 증진
- 행동 활성화 전략
 - 일일 활동 계획 수립 및 실천을 통한 성취감 증진
 - 즐거움을 주는 활동의 점진적 증가
- 대인관계 기술 향상
 - 의사소통 기술 훈련을 통한 사회적 지지 체계 강화
 - 학습 동아리 참여 등 사회적 연결성 증진 활동 권장

- 스트레스 관리 기법
 - 점진적 근육이완법, 복식호흡 등 이완 기법 교육
 - 시간 관리 및 우선순위 설정 전략 수립
- 강점 기반 접근
 - 개인의 강점을 발견하고 이를 학습 및 일상생활에 적용하는 방법 모색
 - 긍정 심리학적 개입을 통한 자아존중감 향상

○ 유의점

성인 학습자의 우울 및 불안 상담에서는 다음과 같은 점들을 유의해야 한다. 먼저, 성인 학습자의 개인적 경험, 가치관, 문화적 배경을 존중하며 상담에 임해야 한다. 각 개인의 삶의 맥락이 다르므로, 획일화된 접근보다는 개별화된 상담 계획을 수립해야 한다.

우울 및 불안 증상의 심각도를 정확히 평가하는 것이 중요하다. 필요한 경우 표준화된 평가 도구를 사용하여 객관적인 평가를 실시하고, 증상이 심각한 경우 정신의학적인 개입을 위한 연계를 고려해야 한다. 특히 자살 사고나 심각한 기능 저하가 있는 경우 즉각적인 개입과 안전 계획 수립이 필요하다.

성인 학습자의 강점과 회복력을 파악하고 이를 활용하는 것이 효과적이다. 과거의 성공 경험이나 극복 사례를 탐색하여 현재의 문제 해결에 적용할 수 있도록 돕는다. 이는 성인 학습자의 자아존중감과 자기효능감 향상에 도움이 될 수 있다.

상담 과정에서 성인 학습자의 자율성과 선택권을 존중하는 것이 중요하다. 변화의 주체는 성인 학습자 자신임을 인식시키고, 상담자는 조력자의 역할을 수행해야 한다. 이를 통해 성인 학습자의 능동적 참여와 책임감을 높일 수 있다.

우울과 불안이 신체 건강에 미치는 영향, 그리고 반대로 신체 건강 문제가 정신 건강에 미치는 영향을 고려해야 한다. 필요한 경우 의료진과의 협력을 통해 통합적인 접근을 시도해야 한다.

상담자는 자신의 전문성 한계를 인식하고, 필요시 다른 전문가나 지원 서비스와 연계할 준비가 되어 있어야 한다. 다학제적 접근이 필요한 경우 적절한 의뢰와 협력이 이루어져야 한다.

성인 학습자의 사회적 지지 체계를 파악하고 이를 강화하는 것이 중요하다. 가족, 친구, 직장 동료 등 주변의 지지 자원을 활용하여 상담 효과를 극대화할 수 있다.

장기적인 변화와 성장을 위해 정기적인 추후 관리가 필요하다. 상담 종결 후에도 지속적인 자기 관리가 가능하도록 구체적인 계획을 수립하고 이를 실천할 수 있도록 지원해야 한다.

마지막으로, 상담자는 자신의 편견이나 고정관념이 상담 과정에 영향을 미치지 않도록 주의해야 한다. 지속적인 자기 인식과 전문성 개발을 통해 더 효과적이고 윤리적인 상담을 제공할 수 있도록 노력해야 한다.

5.3.2 스트레스

현대 사회에서 스트레스는 거의 모든 성인들이 경험하는 보편적인 현상이지만, 과도한 스트레스는 개인의 신체적, 정신적 건강에 심각한 악영향을 미칠 수 있어 적절한 관리가 필수적이다. 스트레스 관리를 위한 상담은 개인의 삶의 질 향상뿐만 아니라 사회 전반의 건강과 생산성 증진에도 중요한 역할을 한다.

만성적인 스트레스는 고혈압, 심장질환, 면역체계 약화 등 다양한 신체적 건강 문제를 야기할 수 있다. 또한 우울, 불안, 수면장애, 물질남용 등의 정신건강 문제로 이어질 수 있어, 조기에 적절한 개입이 이루어지지 않으면 개인의 전반적인 웰빙에 심각한 위협이 될 수 있다.

직장에서의 스트레스는 생산성 저하, 결근 증가, 이직률 상승 등 조직 전체에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 스트레스 관리 상담은 개인의 직무 만족도와 성과를 높이는 동시에 조직의 효율성과 경쟁력 향상에 기여할 수 있다.

스트레스 관리 상담은 개인이 자신의 스트레스 요인을 인식하고 이에 대한 대처 능력을 향상시키는 데 도움을 준다. 이는 장기적으로 회복탄력성을 키우고, 향후 스트레스 상황에서 보다 효과적으로 대응할 수 있는 능력을 배양하는 데 중요하다.

또한, 스트레스 관리 상담은 개인이 자신의 한계를 인식하고 건강한 경계를 설정하는 법을 배우는 데 도움을 준다. 이는 일-생활 균형을 유지하고, 보다 만족스러운 대인관계를 형성하는 데 기여할 수 있다.

마지막으로, 스트레스 관리 상담은 개인이 자신의 가치관과 인생 목표를 재정립하는 기회를 제

공한다. 이를 통해 삶의 우선순위를 재조정하고, 보다 의미 있고 충만한 삶을 살아갈 수 있도록 돕는다.

평생학습에 참여하는 성인들은 특히 복합적인 스트레스에 직면할 수 있다. 학업과 직장, 가정생활의 균형을 유지해야 하는 부담, 새로운 학습 환경에 적응해야 하는 불안, 젊은 학습자들과의 경쟁에서 오는 압박감 등이 이들의 스트레스 요인이 될 수 있다. 이러한 상황에서 스트레스 관리 상담은 성인 학습자들이 학업을 지속하고 성공적으로 마칠 수 있도록 지원하는 중요한 역할을 한다.

스트레스 관리 상담은 성인 학습자들이 자신의 학습 동기를 유지하고 강화하는 데 도움을 줄 수 있다. 학업 스트레스로 인해 학습 의욕이 저하될 수 있는 상황에서, 적절한 상담 개입은 학습자가 자신의 목표를 재확인하고 학습의 의미를 되새기는 기회를 제공한다.

또한, 평생학습 참여자들은 때로 자신의 학습 능력에 대한 불안과 자신감 부족으로 스트레스를 경험할 수 있다. 상담을 통해 이러한 불안을 다루고 자기효능감을 향상시키는 것은 학습 성과 향상에 크게 기여할 수 있다.

○ 호소문제

- 과도한 업무로 인한 만성적 피로감과 소진
- 대인관계 갈등으로 인한 스트레스
- 경제적 압박과 재정 불안
- 일-생활 균형 유지의 어려움
- 시간 압박과 마감 스트레스
- 가족 문제로 인한 정서적 부담
- 변화와 불확실성에 대한 불안
- 완벽주의로 인한 자기 압박
- 사회적 기대와 역할 수행의 부담
- 건강 문제로 인한 스트레스
- 학업과 일, 가정생활의 균형 유지의 어려움
- 새로운 학습 환경과 기술에 적응하는 스트레스
- 젊은 학습자들과의 비교에서 오는 열등감

- 학습 능력에 대한 불안과 자신감 부족
- 학업 비용으로 인한 경제적 부담

○ 개입전략

- 인지행동치료(CBT)를 활용한 스트레스 인식 및 대처 훈련
- 마음 챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) 프로그램 적용
- 시간 관리 및 우선순위 설정 기술 교육
- 점진적 근육 이완법, 호흡법 등 이완 기법 훈련
- 문제해결 능력 향상을 위한 전략 수립
- 자기주장 훈련 및 의사소통 기술 향상
- 생활 습관 개선(수면, 운동, 식습관) 지원
- 사회적 지지 체계 강화 및 활용 방법 모색
- 인생 목표 및 가치관 재정립 지원
- 스트레스 관리를 위한 자기 돌봄 계획 수립
- 학습 전략 및 시간 관리 기술 교육
- 자기효능감 향상을 위한 인지재구조화 기법 적용
- 세대 간 학습 경험 공유 및 멘토링 프로그램 연계
- 학업 스트레스 관리를 위한 동료 지지 그룹 형성 지원
- 평생학습의 의미와 가치 재확인을 위한 가치명료화 작업

○ 유의점

스트레스 관리 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 각 개인의 스트레스 경험과 대처 방식이 독특하다는 점을 인식해야 한다. 따라서 표준화된 접근법을 일률적으로 적용하기보다는, 성인 학습자의 개인적 특성, 생활환경, 문화적 배경 등을 종합적으로 고려한 맞춤형 개입 전략을 수립해야 한다.

스트레스의 원인이 다차원적일 수 있음을 인지해야 한다. 표면적으로 드러난 스트레스 요인 외에도 내재된 심리적 갈등, 과거의 트라우마, 환경적 요인 등이 복합적으로 작용할 수 있으므로, 다

각도에서 문제를 탐색하고 평가해야 한다.

성인 학습자의 스트레스 수준과 대처 능력을 정확히 평가하는 것이 중요하다. 필요한 경우 표준화된 스트레스 평가 도구를 사용하여 객관적인 측정을 실시하고, 이를 바탕으로 개입의 강도와 방향을 결정해야 한다.

스트레스로 인한 신체적 증상과 정신적 증상을 동시에 고려해야 한다. 필요한 경우 의료진과의 협력을 통해 종합적인 건강관리 계획을 수립해야 한다. 특히 만성 스트레스로 인한 신체화 증상이 있는 경우, 심리적 개입과 함께 적절한 의학적 관리가 병행되어야 한다.

성인 학습자의 자원과 강점을 파악하고 이를 적극 활용하는 것이 효과적이다. 과거의 성공적인 스트레스 대처 경험을 탐색하고, 이를 현재의 상황에 적용할 수 있는 방법을 모색해야 한다. 이는 성인 학습자의 자기효능감을 높이고 적극적인 대처를 촉진하는 데 도움이 될 수 있다.

스트레스 관리는 단기적인 증상 완화뿐만 아니라 장기적인 생활 방식의 변화를 필요로 한다. 따라서 상담자는 성인 학습자가 지속가능한 변화를 만들어낼 수 있도록 지원해야 한다. 이를 위해 작은 목표부터 시작하여 점진적으로 변화를 이루어나가는 전략을 사용할 수 있다.

성인 학습자의 사회적 지지 체계를 파악하고 이를 강화하는 것이 중요하다. 가족, 친구, 동료 등 주변의 지지 자원을 효과적으로 활용할 수 있도록 돕고, 필요한 경우 새로운 지지 네트워크를 구축하는 방법을 안내해야 한다.

스트레스 관리 기술을 실제 생활에서 적용하고 연습할 수 있도록 구체적인 과제와 피드백을 제공해야 한다. 상담 세션 사이의 기간 동안 성인 학습자가 학습한 기술을 실천하고 그 결과를 모니터링할 수 있도록 지원해야 한다.

마지막으로, 상담자 자신의 스트레스 관리도 중요하다. 성인 학습자의 스트레스 경험에 과도하게 동화되거나 소진되지 않도록 적절한 자기 관리와 전문적 경계 설정이 필요하다. 정기적인 슈퍼비전과 동료 지지 그룹 참여 등을 통해 상담자의 웰빙을 유지하는 것이 효과적인 스트레스 관리 상담을 위해 필수적이다.

5.3.3 자아존중감

자아존중감은 개인의 정신 건강과 삶의 질에 핵심적인 영향을 미치는 요소로, 적절한 수준의 자아존중감 유지는 성인의 심리적 안녕과 사회적 기능에 필수적이다. 낮은 자아존중감은 우울, 불안, 대인관계 문제, 직업적 어려움 등 다양한 심리사회적 문제의 원인이 될 수 있어, 이에 대한 상담적 개입이 중요하다.

자아존중감 향상을 위한 상담은 개인이 자신의 가치를 재평가하고 긍정적인 자아상을 형성하는 데 도움을 준다. 이는 개인의 자기효능감을 높이고, 삶의 다양한 도전에 대처할 수 있는 심리적 자원을 제공한다. 특히 성인기에는 직업, 관계, 사회적 역할 등에서의 성공과 실패 경험이 자아존중감에 큰 영향을 미칠 수 있어, 이러한 경험을 건설적으로 해석하고 통합하는 과정이 필요하다.

또한, 자아존중감 향상은 개인의 목표 설정과 성취에 긍정적인 영향을 미친다. 높은 자아존중감을 가진 개인은 더 도전적인 목표를 설정하고, 어려움에 직면했을 때 더 끈기 있게 대처하는 경향이 있다. 이는 개인의 성장과 발전에 중요한 동력이 된다.

대인관계 측면에서도 자아존중감은 중요한 역할을 한다. 건강한 자아존중감은 타인과의 관계에서 적절한 경계를 설정하고, 자신의 필요와 감정을 효과적으로 표현할 수 있게 한다. 이는 더 만족스럽고 안정적인 관계 형성에 기여한다.

평생학습 맥락에서, 자아존중감은 학습 동기와 성취에 직접적인 영향을 미친다. 자신의 학습 능력에 대한 긍정적인 인식은 새로운 지식과 기술을 습득하는 데 있어 중요한 심리적 자원이 된다. 따라서 성인 학습자의 자아존중감 향상은 학습 성과 개선에 필수적이다.

마지막으로, 자아존중감 향상은 스트레스 관리와 정신 건강 유지에 중요한 역할을 한다. 자신을 가치 있게 여기는 개인은 스트레스 상황에서 더 효과적으로 대처하며, 정신 건강 문제에 대한 회복력이 더 높은 경향이 있다.

○ 호소문제

- 자기 가치감 저하와 부정적 자아상
- 타인의 평가에 대한 과도한 의존
- 성취에 대한 불안과 실패에 대한 두려움

- 대인관계에서의 자신감 부족
- 자기주장의 어려움
- 완벽주의적 성향으로 인한 자기 비난
- 과거의 부정적 경험에 대한 집착
- 자신의 능력에 대한 의심
- 외모나 신체에 대한 부정적 인식
- 사회적 비교로 인한 열등감

○ 개입전략

- 인지행동치료(CBT)를 통한 부정적 자기 인식 수정
- 자기 수용과 자기 연민 증진을 위한 마음 챙김 기반 개입
- 강점 기반 접근을 통한 긍정적 자아상 형성 지원
- 자기주장 훈련 및 의사소통 기술 향상 프로그램
- 과거 경험의 재해석과 의미부여 작업
- 목표 설정 및 성취 경험 축적을 통한 자기효능감 증진
- 신체 이미지 개선을 위한 인지적 재구조화
- 사회적 지지 체계 강화 및 긍정적 관계 형성 지원
- 자기 가치감 향상을 위한 가치 명료화 작업
- 자기 돌봄 습관 형성 및 실천 지원

○ 유의점

자아존중감 향상을 위한 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 자아존중감의 형성 과정이 개인의 생애 전반에 걸쳐 이루어진다는 점을 인식해야 한다. 따라서 성인 학습자의 발달 과정, 가족 역사, 중요한 생활 사건 등을 종합적으로 고려하여 접근해야 한다.

자아존중감 문제는 종종 다른 심리적 문제와 복합적으로 나타날 수 있음을 인지해야 한다. 우울, 불안, 대인관계 문제 등이 자아존중감 저하와 상호작용할 수 있으므로, 이를 종합적으로 평가하고 개입해야 한다.

성인 학습자의 현재 자아존중감 수준을 정확히 평가하는 것이 중요하다. 표준화된 자아존중감 척도를 사용할 수 있지만, 이와 함께 성인 학습자의 주관적 경험과 인식도 중요하게 고려해야 한다.

자아존중감 향상은 점진적이고 지속적인 과정임을 성인 학습자에게 이해시키는 것이 중요하다. 빠른 변화를 기대하기보다는 작은 성공 경험을 축적해 나가는 접근이 효과적일 수 있다.

성인 학습자의 문화적 배경과 가치관이 자아존중감 형성에 미치는 영향을 고려해야 한다. 개인주의 문화와 집단주의 문화에서 자아존중감의 의미와 중요성이 다를 수 있으므로, 이를 민감하게 다루어야 한다.

자아존중감 향상 과정에서 성인 학습자가 과도한 자기중심성이나 나르시시즘을 발달시키지 않도록 주의해야 한다. 건강한 자아존중감은 자신과 타인에 대한 균형 잡힌 인식을 포함한다.

성인 학습자의 강점과 자원을 적극적으로 발견하고 활용하는 것이 중요하다. 과거의 성공 경험, 극복 사례, 긍정적 피드백 등을 탐색하여 이를 자아존중감 향상에 활용해야 한다.

자아존중감 향상이 실제 생활에서의 변화로 이어질 수 있도록 구체적인 행동 계획과 실천을 지원해야 한다. 상담실 밖에서의 적용과 연습이 중요하므로, 이에 대한 지속적인 피드백과 격려가 필요하다.

성인 학습자의 사회적 관계와 환경적 요인이 자아존중감에 미치는 영향을 고려해야 한다. 필요한 경우 가족 상담이나 집단 상담을 병행하여 지지적인 환경을 조성하는 것도 고려할 수 있다.

마지막으로, 상담자 자신의 자아존중감과 가치관이 상담 과정에 미치는 영향을 인식해야 한다. 상담자의 개인적 이슈가 성인 학습자의 자아존중감 향상 과정에 부정적 영향을 미치지 않도록 지속적인 자기 인식과 슈퍼비전이 필요하다.

5.3.4 대인관계

대인관계는 성인의 정신 건강, 삶의 만족도, 그리고 전반적인 웰빙에 핵심적인 영향을 미친다. 특히 성인기의 대인관계는 개인의 사회적, 정서적, 직업적 기능에 결정적인 역할을 하며, 이는 개인의 성장과 발전에 필수적인 요소이다. 따라서 대인관계에 어려움을 겪는 성인 학습자들에게 상담적 개입은 매우 중요하다.

대인관계 상담은 내담자가 타인과 효과적으로 소통하고, 건강한 관계를 형성하며 유지할 수 있

는 능력을 향상시키는 데 도움을 준다. 이는 단순히 현재의 관계 문제를 해결하는 것을 넘어서, 장기적으로 내담자의 사회적 적응력과 삶의 질을 향상시키는 데 기여한다. 특히 현대 사회에서 대인관계의 복잡성과 다양성이 증가함에 따라, 이에 대한 전문적인 상담의 필요성이 더욱 커지고 있다.

대인관계 상담은 내담자의 자아정체성 형성과 자아존중감 향상에도 중요한 역할을 한다. 타인과의 상호작용을 통해 자신을 이해하고 수용하는 과정은 건강한 자아상 형성의 기반이 된다. 또한, 긍정적인 대인관계 경험은 내담자의 자신감과 사회적 효능감을 증진시켜, 다양한 생활 영역에서의 성공과 만족으로 이어질 수 있다.

직업적 측면에서도 대인관계 능력은 매우 중요하다. 현대 직장 환경에서는 팀워크, 리더십, 의사소통 능력 등이 핵심 역량으로 강조되고 있어, 대인관계 기술의 향상은 직업적 성공과 직결된다. 대인관계 상담은 이러한 직업적 요구에 대응할 수 있는 실질적인 기술과 전략을 제공한다.

또한, 대인관계는 스트레스 관리와 정신 건강 유지에 중요한 역할을 한다. 건강한 대인관계는 내담자에게 정서적 지지와 안정감을 제공하며, 스트레스 상황에서의 회복력을 높인다. 반면, 부정적인 대인관계 경험은 우울, 불안, 고립감 등의 정신 건강 문제를 야기할 수 있어, 이에 대한 예방적 개입으로서의 대인관계 상담의 중요성이 강조된다.

대인관계 상담은 또한 내담자의 감정 인식과 표현 능력을 향상시키는 데 도움을 준다. 자신과 타인의 감정을 정확히 이해하고 적절히 표현하는 능력은 건강한 대인관계의 기초가 된다. 이는 공감 능력의 향상으로 이어져, 더욱 깊이 있고 만족스러운 관계 형성을 가능하게 한다.

마지막으로, 대인관계 상담은 내담자가 다양한 사회적 상황에서 적응적으로 기능할 수 있는 능력을 키우는 데 기여한다. 이는 가족 관계에서부터 직장 내 인간관계, 더 나아가 지역 사회와의 관계에 이르기까지 광범위한 영역에서의 적응을 도모한다. 따라서 대인관계 상담은 내담자의 전반적인 삶의 질 향상과 사회적 통합에 중요한 역할을 한다.

○ 호소문제

- 의사소통의 어려움과 오해
- 친밀한 관계 형성 및 유지의 어려움
- 갈등 상황에서의 대처 능력 부족

- 타인의 감정 이해와 공감의 어려움
- 사회적 불안과 대인 기피
- 과도한 의존 또는 독립성 문제
- 경계 설정의 어려움
- 거절에 대한 두려움
- 신뢰 형성의 어려움
- 직장 내 인간관계 문제

○ 상담 전략

- 의사소통 기술 훈련 (적극적 경청, 나-전달법 등)
- 사회기술 훈련을 통한 대인관계 능력 향상
- 인지행동치료를 통한 부적응적 사고 패턴 수정
- 감정 인식 및 표현 능력 향상 프로그램
- 대인관계 패턴 분석 및 개선 전략 수립
- 역할극을 통한 대인관계 상황 연습
- 마음 챙김 기반 스트레스 감소 기법 적용
- 자기주장 훈련
- 대인관계 지지 체계 구축 지원
- 갈등 해결 및 협상 기술 훈련

○ 유의점

대인관계 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 각 내담자의 대인관계 패턴이 생애 초기 경험, 가족 역동, 문화적 배경 등 다양한 요인에 의해 형성된다는 점을 인식해야 한다. 따라서 내담자의 개인사와 발달 과정을 깊이 있게 탐색하고 이해하는 것이 중요하다. 대인관계 문제는 종종 다른 심리적 어려움과 밀접하게 연관되어 있음을 고려해야 한다. 우울, 불안, 성격 장애 등의 정신 건강 문제가 대인관계 어려움의 원인이 되거나 결과일 수 있으므로, 이를 종합적으로 평가하고 접근해야 한다.

내담자의 현재 대인관계 네트워크와 질을 정확히 평가하는 것이 중요하다. 이를 위해 사회관계망 분석, 대인관계 문제 척도 등의 도구를 활용할 수 있으며, 동시에 내담자의 주관적 경험과 인식도 중요하게 고려해야 한다. 대인관계 패턴의 변화는 점진적이고 장기적인 과정임을 내담자에게 이해시키는 것이 중요하다. 즉각적인 변화를 기대하기보다는 작은 성공 경험을 축적해 나가는 접근이 효과적일 수 있다.

내담자의 문화적 배경이 대인관계 규범과 기대에 미치는 영향을 고려해야 한다. 문화에 따라 적절한 대인관계 행동과 기대가 다를 수 있으므로, 이에 대한 문화적 민감성을 가져야 한다. 대인관계 상담 과정에서 내담자가 상담자에 대해 발전시키는 관계 패턴에 주의를 기울여야 한다. 전이와 역전이 현상을 인식하고 이를 치료적으로 활용하는 것이 중요하다.

내담자의 강점과 자원을 적극적으로 발견하고 활용하는 것이 중요하다. 과거의 성공적인 대인관계 경험, 긍정적인 관계 기술 등을 탐색하여 이를 현재의 관계 개선에 활용해야 한다. 대인관계 기술의 실제 적용과 연습이 중요하므로, 상담실 밖에서의 과제와 실천을 적극적으로 권장하고 지원해야 한다. 이에 대한 지속적인 피드백과 격려가 필요하다. 집단 상담이나 대인관계 그룹 프로그램의 활용을 고려해야 한다. 이는 안전한 환경에서 대인관계 기술을 직접 연습하고 즉각적인 피드백을 받을 수 있는 기회를 제공한다.

대인관계 상담에서는 내담자의 가족 관계와 사회적 환경에 대한 개입도 고려해야 한다. 필요한 경우 가족 상담이나 부부 상담을 병행하거나, 내담자의 사회적 지지 체계를 강화하는 전략을 수립할 수 있다. 마지막으로, 상담자 자신의 대인관계 패턴과 편향이 상담 과정에 미치는 영향을 인식해야 한다. 상담자의 개인적 이슈가 내담자의 대인관계 개선 과정에 부정적 영향을 미치지 않도록 지속적인 자기 성찰과 슈퍼비전이 필요하다.

5.3.5 회복탄력성

회복탄력성은 개인이 역경, 스트레스, 트라우마 등의 어려운 상황을 극복하고 이를 통해 성장할 수 있는 능력으로, 성인의 정신 건강과 안녕에 핵심적인 요소이다. 현대 사회의 복잡성과 불확실성이 증가함에 따라, 회복탄력성을 향상시키는 것은 개인의 적응과 성장에 더욱 중요해지고 있다. 따라서 회복탄력성 향상을 위한 상담적 개입은 성인 학습자들에게 매우 필요하다.

회복탄력성 상담은 성인 학습자가 스트레스와 역경에 더 효과적으로 대처하고, 이를 통해 개인적 성장을 이룰 수 있도록 돕는다. 이는 단순히 현재의 문제를 해결하는 것을 넘어서, 장기적으로 성인 학습자의 심리적 강인함과 적응력을 향상시키는 데 기여한다. 특히 급변하는 사회 환경에서 회복탄력성은 개인의 생존과 번영을 위한 필수적인 역량으로 인식되고 있다.

회복탄력성 상담은 성인 학습자의 자아존중감과 자기효능감 향상에도 중요한 역할을 한다. 역경을 극복한 경험은 자신의 능력에 대한 신뢰를 강화하고, 이는 다양한 생활 영역에서의 도전과 성취로 이어질 수 있다. 또한, 높은 회복탄력성은 성인 학습자의 전반적인 삶의 만족도와 행복감 증진에 기여한다.

직업적 측면에서도 회복탄력성은 매우 중요하다. 현대의 직업 환경은 빠른 변화와 높은 스트레스를 특징으로 하며, 이에 대응할 수 있는 능력이 요구된다. 회복탄력성 상담은 성인 학습자가 직장에서의 스트레스와 도전을 효과적으로 관리하고, 이를 통해 직업적 성공과 만족을 얻을 수 있도록 지원한다.

또한, 회복탄력성은 정신 건강 유지와 질병 예방에 중요한 역할을 한다. 높은 회복탄력성을 가진 개인은 우울, 불안 등의 정신 건강 문제에 덜 취약하며, 심리적 외상 후 더 빠르게 회복하는 경향이 있다. 따라서 회복탄력성 상담은 정신 건강 증진과 예방적 개입으로서 중요한 의미를 갖는다.

회복탄력성 상담은 또한 성인 학습자의 스트레스 관리 능력과 문제 해결 능력을 향상시키는 데 도움을 준다. 이는 일상생활에서 겪는 다양한 도전과 어려움에 더 유연하고 효과적으로 대응할 수 있게 하며, 결과적으로 삶의 질 향상으로 이어진다.

마지막으로, 회복탄력성 상담은 성인 학습자가 역경을 통해 개인적 성장과 의미를 찾을 수 있도록 돕는다. 이는 단순히 어려움을 극복하는 것을 넘어서, 그 경험을 통해 자신의 가치관을 재정립하고 삶의 목적을 발견하는 기회로 활용할 수 있게 한다. 따라서 회복탄력성 상담은 성인 학습자의 전인적 성장과 자아실현을 촉진하는 중요한 도구가 된다.

○ 호소문제

- 스트레스와 역경에 대한 과도한 반응
- 변화와 불확실성에 대한 두려움
- 실패나 좌절 후 회복의 어려움
- 부정적 사고 패턴과 비관주의
- 자기효능감 저하
- 문제 해결 능력의 부족
- 사회적 지지 체계의 약화
- 삶의 의미와 목적 상실감
- 과거의 트라우마로 인한 현재 기능 저하
- 스트레스 관리 기술의 부족

○ 개입전략

- 인지행동치료를 통한 부정적 사고 패턴 수정
- 마음 챙김과 명상 기법을 활용한 스트레스 관리 훈련
- 문제 해결 기술 및 대처 전략 개발
- 긍정심리학 기반의 강점 발견 및 활용
- 사회적 지지 체계 강화 및 대인관계 기술 향상
- 의미 중심 치료를 통한 삶의 목적 재정립
- 트라우마 치료 기법 적용(EMDR, 노출치료 등)
- 자기 돌봄 습관 형성 및 실천 지원
- 회복탄력성 향상을 위한 체계적 프로그램 제공
- 인생 곡선 그리기 등 내러티브 기법을 통한 성장 경험 탐색

○ 유의점

회복탄력성 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 회복탄력성이 개인의 타고난 특성이 아니라 학습과 경험을 통해 개발될 수 있는 능력임을 인식해야 한다. 따라서 성인 학

습자의 과거 경험과 현재 상황을 종합적으로 고려하여 개별화된 접근을 해야 한다. 회복탄력성 문제는 종종 다른 심리적 어려움과 복합적으로 나타날 수 있음을 고려해야 한다. 우울, 불안, 트라우마 등의 정신 건강 문제가 회복탄력성 저하와 관련될 수 있으므로, 이를 종합적으로 평가하고 접근해야 한다.

성인 학습자의 현재 회복탄력성 수준과 자원을 정확히 평가하는 것이 중요하다. 표준화된 회복탄력성 척도를 사용할 수 있지만, 이와 함께 성인 학습자의 주관적 경험과 인식도 중요하게 고려해야 한다. 회복탄력성 향상은 점진적이고 지속적인 과정임을 성인 학습자에게 이해시키는 것이 중요하다. 급격한 변화를 기대하기보다는 작은 성공 경험을 축적해 나가는 접근이 효과적일 수 있다.

성인 학습자의 문화적 배경이 회복탄력성의 개념과 발현에 미치는 영향을 고려해야 한다. 문화에 따라 역경과 극복에 대한 인식이 다를 수 있으므로, 이에 대한 문화적 민감성을 가져야 한다. 회복탄력성 상담 과정에서 성인 학습자의 강점과 자원을 적극적으로 발견하고 활용하는 것이 중요하다. 과거의 성공적인 극복 경험, 개인적 강점 등을 탐색하여 이를 현재의 어려움 극복에 활용해야 한다.

회복탄력성 기술의 실제 적용과 연습이 중요하므로, 상담실 밖에서의 과제와 실천을 적극적으로 권장하고 지원해야 한다. 이에 대한 지속적인 피드백과 격려가 필요하다.

사회적 지지의 중요성을 강조하고, 성인 학습자의 사회적 네트워크를 강화하는 전략을 수립해야 한다. 필요한 경우 가족 상담이나 집단 상담을 병행하여 지지적인 환경을 조성할 수 있다. 회복탄력성 향상 과정에서 성인 학습자가 경험할 수 있는 일시적인 후퇴나 좌절에 대비해야 한다. 이러한 경험을 정상적인 과정의 일부로 이해하고, 이를 통해 더 강한 회복탄력성을 개발할 수 있음을 강조해야 한다.

마지막으로, 상담자 자신의 회복탄력성과 대처 방식이 상담 과정에 미치는 영향을 인식해야 한다. 상담자의 개인적 경험과 극복 사례가 성인 학습자에게 모델이 될 수 있으므로, 적절한 자기 개방과 함께 지속적인 자기 관리와 전문성 개발이 필요하다.

5.3.6 삶의 만족도

삶의 만족도는 개인의 전반적인 삶의 질과 주관적 안녕을 나타내는 핵심적인 지표로, 성인의 정신 건강과 심리적 적응에 중요한 영향을 미친다. 현대 사회에서 개인의 행복과 만족이 중요한 가치로 부각됨에 따라, 삶의 만족도 향상을 위한 상담적 개입의 필요성이 더욱 증가하고 있다. 따라서 삶의 만족도 향상을 목표로 하는 상담은 성인 학습자들에게 매우 중요하다.

삶의 만족도 상담은 성인 학습자가 자신의 삶을 전체적으로 평가하고, 각 영역에서의 만족도를 향상시킬 수 있는 방법을 탐색하도록 돕는다. 이는 단순히 현재의 불만족 요소를 해결하는 것을 넘어서, 장기적으로 성인 학습자의 삶의 질을 향상시키고 개인의 성장과 자아실현을 촉진하는 데 기여한다. 삶의 만족도 상담은 성인 학습자의 자아존중감과 자기효능감 향상에 중요한 역할을 한다. 자신의 삶에 대한 긍정적인 평가는 자신감과 자기 가치감을 높이며, 이는 다양한 생활 영역에서의 성취와 만족으로 이어질 수 있다.

직업적 측면에서도 삶의 만족도는 중요한 의미를 갖는다. 직업 만족도는 전반적인 삶의 만족도와 밀접한 관련이 있으며, 높은 삶의 만족도는 직업 성과와 생산성 향상으로 이어질 수 있다. 삶의 만족도 상담은 성인 학습자가 일과 삶의 균형을 찾고, 직업을 통해 더 큰 만족과 의미를 경험할 수 있도록 지원한다.

또한, 높은 삶의 만족도는 스트레스 관리와 정신 건강 유지에 중요한 역할을 한다. 삶에 대한 만족감이 높은 개인은 스트레스와 역경에 더 잘 대처하며, 우울, 불안 등의 정신 건강 문제에 덜 취약한 경향이 있다. 따라서 삶의 만족도 향상을 위한 상담은 정신 건강 증진과 예방적 개입으로서 중요한 의미를 갖는다.

삶의 만족도 상담은 또한 성인 학습자의 가치관과 인생 목표를 명확히 하는 데 도움을 준다. 이는 개인이 자신에게 진정으로 중요한 것이 무엇인지 파악하고, 그에 따라 삶의 방향을 설정할 수 있도록 한다. 이러한 과정은 삶의 의미와 목적을 발견하는 데 기여하며, 더 깊은 삶의 만족으로 이어진다.

마지막으로, 삶의 만족도 상담은 성인 학습자의 대인관계와 사회적 연결성 향상에도 기여한다. 만족스러운 대인관계는 삶의 만족도의 중요한 구성 요소이며, 상담을 통해 성인 학습자는 더 풍부하고 의미 있는 관계를 형성하고 유지하는 방법을 배울 수 있다. 이는 전반적인 삶의 질 향상과 사회적 안녕감 증진으로 이어진다.

○ 호소문제

- 전반적인 삶의 불만족감
- 일과 삶의 균형 부족
- 의미 있는 목표나 방향성 상실
- 대인관계에서의 불만족
- 자기실현 욕구 좌절
- 현재 상황에 대한 부정적 인식
- 과거나 미래에 대한 지나친 초점
- 물질적 성취와 행복감 간의 괴리
- 스트레스로 인한 삶의 질 저하
- 자기 수용의 어려움

○ 개입전략

- 인지행동치료를 통한 부정적 사고 패턴 수정
- 긍정심리학 기반의 강점 발견 및 활용
- 가치 명료화 작업을 통한 삶의 우선순위 재정립
- 마음챙김과 현재 중심 기법을 활용한 삶의 만족도 증진
- 의미 중심 치료를 통한 삶의 목적 탐색
- 대인관계 기술 향상 및 사회적 연결성 강화 프로그램
- 일-삶 균형 전략 수립 및 실천 지원
- 자기 돌봄 습관 형성 및 실천 계획 수립
- 감사 일기, 행복 일기 등 긍정적 경험 강화 기법 적용
- 삶의 영역별 만족도 평가 및 개선 전략 수립

○ 유의점

삶의 만족도 상담에서는 다음과 같은 점들을 특히 유의해야 한다. 먼저, 삶의 만족도가 개인의 주관적 경험이며, 문화적, 사회적 맥락에 따라 다르게 해석될 수 있음을 인식해야 한다. 따라서 성인 학습자의 개인적 가치관과 문화적 배경을 충분히 고려한 개별화된 접근이 필요하다.

삶의 만족도 문제는 종종 다른 심리적 어려움과 복합적으로 나타날 수 있음을 고려해야 한다. 우울, 불안, 스트레스 등의 정신 건강 문제가 삶의 만족도 저하와 관련될 수 있으므로, 이를 종합적으로 평가하고 접근해야 한다.

성인 학습자의 현재 삶의 만족도 수준을 정확히 평가하는 것이 중요하다. 표준화된 삶의 만족도 척도를 사용할 수 있지만, 이와 함께 성인 학습자의 주관적 경험과 인식도 중요하게 고려해야 한다. 삶의 여러 영역(직업, 관계, 건강, 재정 등)에 대한 세부적인 평가가 필요할 수 있다.

삶의 만족도 향상은 점진적이고 지속적인 과정임을 성인 학습자에게 이해시키는 것이 중요하다. 급격한 변화를 기대하기보다는 작은 개선을 축적해 나가는 접근이 효과적일 수 있다.

성인 학습자의 현재 상황과 자원을 객관적으로 평가하고, 현실적인 목표 설정을 돕는 것이 중요하다. 비현실적인 기대나 목표는 오히려 좌절감과 불만족을 증가시킬 수 있다.

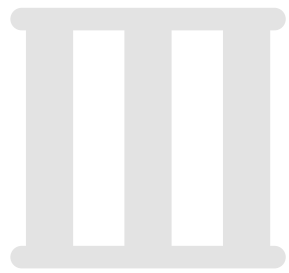
삶의 만족도 향상 과정에서 성인 학습자의 강점과 자원을 적극적으로 발견하고 활용하는 것이 중요하다. 과거의 만족스러운 경험, 개인적 강점 등을 탐색하여 이를 현재의 삶의 질 향상에 활용해야 한다.

삶의 만족도 향상을 위한 구체적인 행동 계획 수립과 실천이 중요하므로, 상담실 밖에서의 과제와 실천을 적극적으로 권장하고 지원해야 한다. 이에 대한 지속적인 피드백과 격려가 필요하다.

사회적 비교의 부정적 영향에 주의해야 한다. 성인 학습자가 타인과의 비교가 아닌 자신의 내적 기준과 가치에 따라 삶을 평가할 수 있도록 도와야 한다.

삶의 만족도 향상 과정에서 성인 학습자가 경험할 수 있는 일시적인 후퇴나 좌절에 대비해야 한다. 이러한 경험을 정상적인 과정의 일부로 이해하고, 이를 통해 더 깊은 자기 이해와 성장의 기회로 활용할 수 있음을 강조해야 한다.

마지막으로, 상담자 자신의 삶의 만족도와 가치관이 상담 과정에 미치는 영향을 인식해야 한다. 상담자의 개인적 경험과 가치관이 성인 학습자에게 부적절하게 투영되지 않도록 주의해야 하며, 지속적인 자기 성찰과 전문성 개발이 필요하다.



상담 매뉴얼의 개발

1. 상담 매뉴얼 개요
2. 상담 매뉴얼 개발과정
3. 상담 매뉴얼 구성

1. 상담 매뉴얼 개요

1.1 상담 매뉴얼의 목적

성인학습자 상담 매뉴얼은 평생학습 현장에서 학습자들을 지원하고 안내하는 전문가들을 위한 종합적인 지침서이다. 이 매뉴얼에서는 성인학습자의 특성을 고려한 효과적인 상담 방법과 전략을 체계적으로 정리하였다. 상담자들이 다양한 배경과 요구를 가진 성인학습자들을 이해하고, 그들의 학습 여정을 효과적으로 지원할 수 있도록 구체적인 가이드라인을 제공할 것이다.

특히, 이 매뉴얼은 광주인재평생교육진흥원에서 제5차 평생교육진흥 기본계획에 따라 기획한 것으로, 성인학습자를 대상으로 상담을 진행하는 상담자들에게 성인상담의 방법과 기법, 사례 등을 소개하여 보다 전문적인 성인상담을 진행할 수 있도록 하는 데 그 목적이 있다. 매뉴얼에는 진로 및 학습, 심리의 세 영역에 따른 상담 과정과 접근 방법, 주요 상담 기법, 상담 고려사항 등이 포함되어 있으며, 다양한 사례 연구와 실제 상황에 적용할 수 있는 팁들을 제공하여 상담자들이 실질적으로 활용할 수 있는 도구로 기능하고자 하였다.

이 매뉴얼은 광주인재평생교육진흥원을 비롯하여 성인을 대상으로 한 평생교육기관, 직업훈련 시설 등에서 성인학습자를 지원하는 모든 전문가들에게 유용한 자원이 될 것이다.

특히 이 매뉴얼에서는 성인학습자의 진로 및 학습, 심리문제를 중심으로 상담전략을 제시하였다. 이를 통해 상담자들은 성인학습자들이 겪는 고유한 심리적 어려움, 진로 고민, 그리고 학습 과정에서 발생하는 다양한 문제들을 더욱 깊이 이해하고 효과적으로 대응할 수 있을 것이다. 또한 광주인재평생교육진흥원에서 제공하는 성인학습자 상담은 최대 4회기이므로 이에 따라 4회기 상담을 중심으로 설계하였으며, 단회로 진행되는 경우도 포함하여 설계하였다. 이러한 반구조화된 접근 방식은 상담의 효율성을 높이고, 성인학습자의 변화와 성장을 체계적으로 지원할 수 있는 틀을 제공할 것이다.

1.2 상담 매뉴얼 활용 대상

성인학습자 상담 매뉴얼의 활용 대상은 광주인재평생교육진흥원에서 성인학습자를 상담하는 내일지기 상담사를 주요 대상으로 하며, 그 외에도 광주 지역의 다양한 교육 및 훈련 기관에서 성인학습자를 지원하는 전문가들을 포함한다. 구체적으로는 평생교육기관의 상담 전문가와 교육 담당자, 직업훈련 시설의 진로 상담사와 취업 지원 전문가, 대학 및 고등교육기관의 성인학습자 지원 담당자, 지역사회 복지기관의 교육 프로그램 운영자, 그리고 기업 및 공공기관의 인재개발 담당자 등이 이에 해당한다. 이들은 각자의 현장에서 성인학습자들의 다양한 요구와 특성을 고려한 맞춤형 상담을 제공하는 데 본 매뉴얼을 활용할 수 있다. 이를 통해 광주 지역 전반에 걸쳐 성인학습자를 위한 상담의 질적 향상과 표준화된 지원 체계 구축에 기여할 것으로 기대된다.

2. 상담 매뉴얼의 개발과정

본 상담 매뉴얼은 체계적이고 전문적인 개발과정을 거쳐 완성되었다. 광주인재평생교육진흥원의 요구와 제5차 평생교육진흥 기본계획을 반영하여, 성인학습자 상담의 질적 향상을 목표로 개발되었다. 매뉴얼 개발 과정에서는 관련 문헌 연구, 상담자 요구조사, 전문가 자문 등 다양한 방법을 활용하여 실효성 있는 내용을 구성하고자 하였다.

본 상담 매뉴얼의 개발과정은 다음과 같다.

- 기획 단계: 매뉴얼 개발의 목적과 방향을 설정하고, 개발 팀을 구성했다. 광주인재평생교육진흥원의 요구사항과 제5차 평생교육진흥 기본계획을 검토하여 개발 범위를 정했다.
- 문헌 연구: 성인학습자 상담에 관한 국내외 선행 연구와 기존 매뉴얼들을 분석했다. 성인학습 이론, 상담 기법, 평생교육 정책 등 관련 자료를 광범위하게 조사했다.
- 현장 조사: 광주 지역의 평생교육 기관, 직업훈련 시설 등을 방문하여 성인학습자 상담의 현황과 문제점을 파악했다. 현장 전문가들과의 인터뷰를 통해 실제 상담 사례와 필요한 지원 사항을 수집했다.
- 내용 구성: 수집한 자료를 바탕으로 매뉴얼의 구체적인 내용을 구성했다. 성인학습자의 심리, 진로, 학습 문제를 중심으로 상담 전략을 수립하고, 4회기 상담 모델을 설계했다.
- 전문가 검토: 평생교육 전문가, 상담심리학자, 현장 실무자 등의 자문단에게 매뉴얼 초안에 대한 검토를 받았다. 이 피드백을 반영하여 내용을 수정 보완했다.

3. 상담 매뉴얼의 구성

3.1 상담 매뉴얼의 구성

평생학습 시대를 맞아 성인학습자의 다양한 요구와 특성을 반영한 전문적인 상담 서비스의 필요성이 날로 증대되고 있다. 이러한 시대적 요구에 부응하고자, 광주인재평생교육진흥원에서는 체계적이고 실효성 있는 성인학습자 상담 매뉴얼을 개발하게 되었다. 본 상담 매뉴얼은 단순한 이론적 지침서가 아닌, 현장의 목소리와 실제 사례를 반영한 실용적인 가이드라인을 제시하고자 한다.

본 상담 매뉴얼은 상담자들이 성인학습자의 특성을 깊이 이해하고, 효과적인 상담을 진행할 수 있도록 구체적이고 체계적인 내용으로 구성되었다. 특히 광주 지역의 특성과 요구를 반영하여, 지역 내 성인학습자들에게 실질적인 도움이 될 수 있는 상담 전략과 기법을 담고자 노력하였다.

본 매뉴얼의 구성은 다음과 같이 크게 세 부분으로 나누어져 있다.

- I. 상담의 이해: 이 부분에서는 상담의 기본 개념, 이론적 배경, 상담사의 역할 등 상담의 기초적인 내용을 다룬다. 성인학습자 상담의 특수성과 중요성에 대해서도 설명한다.
- II. 상담의 실제: 이 부분은 실제 상담 현장에서 활용할 수 있는 구체적인 방법과 기술을 제시한다. 상담의 단계별 프로세스, 주요 상담 기법, 심리검사의 활용 방법 등을 상세히 설명하며, 다양한 사례를 통해 실제 적용 방법을 보여준다.
- III. 부록: 마지막으로 부록에서는 상담에 필요한 각종 양식, 검사도구, 활동지 등의 실용적인 자료를 제공한다. 또한 광주·전남 지역의 관련 기관 정보를 수록하여 필요시 연계 서비스를 제공할 수 있도록 하였다.

이러한 구성을 통해 본 매뉴얼은 성인학습자 상담의 이론과 실재를 균형 있게 다루며, 상담자들이 현장에서 즉시 활용할 수 있는 실용적인 도구가 되고자 한다.

각 장의 구체적인 구성을 살펴봄으로써, 본 매뉴얼의 전체적인 구조에 대한 이해를 돕고자 한다. 상담 매뉴얼의 세부 구성은 다음과 같다.

I. 상담의 이해

1. 상담의 기초

- 1.1 상담의 정의
- 1.2 상담의 필요성
- 1.3 상담의 목적
- 1.4 상담사 역할
- 1.5 내일지기(상담사)의 상담업무 수행 과정
- 1.6 상담관계의 기본원칙
- 1.7 상담윤리
- 1.8 주요 대화 기술

2. 상담의 프로세스

- 2.1 상담의 이론적 토대
- 2.2 상담의 영역별 프로세스

3. 상담의 준비

3.1 상담의 환경조성

3.2 상담준비

II. 상담의 실제

1. 상담접수

1.1 상담신청 접수

1.2 상담 절차 안내

1.3 상담환경 조성

1.4 상담 영역 파악

1.5 상담 보류 및 연계 결정

2. 1회기 상담: 초기 평가 및 상담목표 설정

2.1 진행절차

2.2 라포형성: 인사 및 상담사 소개

2.3 초기평가

2.4 주요 문제 영역 파악

2.5 상담목표 설정

3. 2~3회기 상담: 핵심 문제 탐색 및 개입

3.1 진로상담

3.2 학습상담

3.3 심리상담

4. 4회기 상담: 통합 및 종결

4.1 진행절차

4.2 전체과정 요약

4.3 변화 및 성과 평가

4.4 향후 계획 수립

4.5 종결

4.6 상담 마무리 시 유의사항

4.7 조기종결

5. 단회기 상담

5.1 진행절차

5.2 단회기 상담 사례

5.3 단회기 상담 예시

6. 심리검사의 활용

6.1 직업선호도 검사(L형)

6.2 MBTI(Form M 자가채점용)

III. 부록

1. 진단도구 및 활동지

2. 관련 서식

3.2 진로상담

3.2.1 진로상담의 주요 이슈

진로상담의 주요 이슈는 진로정체감, 진로탐색행동, 진로의사결정 효능감, 진로준비도, 진로장벽 지각, 그리고 진로적응성 등이다. 이러한 요소들은 성인학습자가 자신의 진로를 명확히 인식하고, 효과적으로 준비하며, 변화하는 환경에 적응하는 데 중요한 역할을 한다. 성인학습자들이 자신의 흥미와 적성에 맞는 진로를 탐색하고, 필요한 정보를 수집하며, 진로 결정에 대한 자신감을 갖는 것은 학습 동기와 목표 설정에 직접적인 영향을 미친다. 또한 진로장벽을 인식하고 이를 극복하기 위한 전략을 수립하는 것, 그리고 변화하는 직업 환경에 유연하게 대응할 수 있는 능력을 기르는 것도 중요한 이슈이다.

3.2.2 진로상담의 구조

성인학습자를 위한 진로상담은 체계적이고 단계적인 접근을 통해 효과적으로 진행될 수 있다. 본 매뉴얼에서 제시하는 진로상담의 구조는 크게 3단계로 구성되어 있으며, 각 단계별로 명확한 목표와 세부 과정을 포함하고 있다. 이러한 구조화된 접근 방식은 상담사가 성인 학습자의 진로 발달 과정을 체계적으로 지원하고, 각 단계에서 필요한 개입을 적절히 제공할 수 있도록 돕는다.

첫 번째 단계인 1회기에서는 초기 면접 및 목표 설정이 이루어진다. 이 단계는 라포 형성, 초기 평가, 주요 문제 영역 파악, 그리고 목표 설정의 과정을 포함한다.

두 번째 단계인 2-3회기에서는 핵심 진로문제 탐색 및 개입이 이루어진다. 이 단계에서는 진로 정체감, 진로탐색행동, 진로의사결정 효능감, 진로준비도, 진로장벽 지각, 진로적응성 등 다양한 진로 관련 이슈들을 다루며, 이를 위해 진로 정보 제공, 진로 계획 수립, 의사결정 지원 등의 기법이 활용된다.

마지막 단계인 4회기에서는 종합 및 종결이 이루어진다. 이 단계에서는 전체 과정 요약, 변화 및 성과 평가, 향후 계획 수립, 그리고 종결의 과정이 포함된다.

이러한 구조화된 진로상담 과정을 통해 성인학습자들은 자신의 진로 관련 이슈를 체계적으로 탐색하고 해결해 나갈 수 있으며, 이는 궁극적으로 그들의 진로 발달과 직업적 성취에 기여할 수 있다.



[진로상담의 구조]

3.3 학습상담

3.3.1 학습상담의 주요 이슈

학습상담의 주요 이슈는 내재적 동기, 외재적 동기, 목표 지향성, 자기결정성, 학습가치, 그리고 학습 지속성 등이다. 이러한 요소들은 성인학습자의 학습 동기와 태도, 학습 전략, 그리고 장기적인 학습 성과에 직접적인 영향을 미치는 핵심적인 요인들이다. 학습 자체에 대한 흥미와 만족감을 느끼는 내재적 동기와 함께, 취업이나 승진과 같은 실질적인 목표를 위한 외재적 동기의 균형이 중요하다. 또한 명확한 학습 목표 설정과 이를 달성하기 위한 구체적인 전략 수립, 학습에 대한 자율성과 통제감 확보, 학습의 가치에 대한 인식, 그리고 장기간 학습을 지속할 수 있는 인내력과 끈기 등이 성인학습자의 성공적인 학습 경험을 위해 중요하게 다루어져야 할 이슈들이다.

3.3.2 학습상담의 구조

성인학습자를 위한 학습상담은 체계적이고 단계적인 접근을 통해 효과적으로 진행될 수 있다. 본 매뉴얼에서 제시하는 학습상담의 구조는 크게 3단계로 구성되어 있으며, 각 단계별로 명확한 목표와 세부 과정을 포함하고 있다. 이러한 구조화된 접근 방식은 상담사가 성인 학습자의 학습 발달 과정을 체계적으로 지원하고, 각 단계에서 필요한 개입을 적절히 제공할 수 있도록 돕는다.

첫 번째 단계인 1회기에서는 초기 면접 및 목표 설정이 이루어진다. 이 단계는 라포 형성, 초기 평가, 주요 문제 영역 파악, 그리고 목표 설정의 과정을 포함한다.

두 번째 단계인 2-3회기에서는 핵심 학습문제 탐색 및 개입이 이루어진다. 이 단계에서는 내재적 동기, 외재적 동기, 목표 지향성, 자기결정성, 학습가치, 학습 지속성 등 다양한 학습 관련 이슈들을 다루며, 이를 위해 학습 전략 수립, 시간 관리, 학습 동기 향상 등의 기법이 활용된다.

마지막 단계인 4회기에서는 종합 및 종결이 이루어진다. 이 단계에서는 전체 과정 요약, 변화 및 성과 평가, 향후 계획 수립, 그리고 종결의 과정이 포함된다.

이러한 구조화된 학습상담 과정을 통해 성인학습자들은 자신의 학습 관련 이슈를 체계적으로 탐색하고 해결해 나갈 수 있으며, 이는 궁극적으로 그들의 학습 효과성과 학업 성취도 향상에 기여할 수 있다.



[학습상담의 구조]

3.4 심리상담

3.4.1 심리상담의 주요 이슈

심리상담의 주요 이슈는 우울 및 불안, 스트레스 대처, 자아존중감, 대인관계, 회복탄력성, 그리고 삶의 만족도 등이다. 이러한 요소들은 성인학습자의 정서적 안정과 심리적 안녕에 중요한 영향을 미치며, 학습 과정에서의 적응과 성과에도 밀접하게 연관되어 있다. 특히 학습 상황에서 경험하는 불안감이나 스트레스 관리, 자신의 능력에 대한 긍정적 인식, 타인과의 원활한 소통 및 협력 능력, 그리고 학습 과정에서 겪는 어려움을 극복할 수 있는 회복탄력성은 성공적인 학습 경험을 위해 필수적인 요소들이다.

3.4.2 심리상담의 구조

성인학습자를 위한 심리상담은 체계적이고 단계적인 접근을 통해 효과적으로 진행될 수 있다. 본 매뉴얼에서 제시하는 심리상담의 구조는 크게 3단계로 구성되어 있으며, 각 단계별로 명확한 목표와 세부 과정을 포함하고 있다. 이러한 구조화된 접근 방식은 상담사가 성인 학습자의 심리적 발달과 성장 과정을 체계적으로 지원하고, 각 단계에서 필요한 개입을 적절히 제공할 수 있도록 돕는다.

첫 번째 단계인 1회기에서는 초기 면접 및 목표 설정이 이루어진다. 이 단계는 라포 형성, 초기 평가, 주요 문제 영역 파악, 그리고 목표 설정의 과정을 포함한다.

두 번째 단계인 2-3회기에서는 핵심 심리문제 탐색 및 개입이 이루어진다. 이 단계에서는 우울 및 불안, 스트레스 대처, 자아존중감, 대인관계, 회복탄력성, 삶의 만족도 등 다양한 심리적 이슈들을 다루며, 이를 위해 인지 재구조화, 심층탐색, 맞춤형 개입 등의 기법이 활용된다.

마지막 단계인 4회기에서는 종합 및 종결이 이루어진다. 이 단계에서는 전체 과정 요약, 변화 및 성과 평가, 향후 계획 수립, 그리고 종결의 과정이 포함된다.

이러한 구조화된 심리상담 과정을 통해 성인학습자들은 자신의 심리적 이슈를 체계적으로 탐색하고 해결해 나갈 수 있으며, 이는 궁극적으로 그들의 학습 효과성과 삶의 질 향상에 기여할 수 있다.



[심리상담의 구조]

IV

매뉴얼의 활용

1. 매뉴얼의 활용방안
2. 상담자 교육 및 훈련
3. 제언

1. 상담현장에서의 활용

본 상담 매뉴얼은 성인학습자 상담의 질적 향상과 표준화를 위한 종합적인 도구로서 기능하며, 상담자의 전문성 발전, 성인 학습자의 효과적인 지원, 그리고 평생학습 생태계의 강화에 중요한 역할을 할 것으로 기대된다. 본 상담 매뉴얼은 상담현장에서 다음과 같이 활용될 수 있다.

○ 성인학습자 상담 매뉴얼의 활용 가치와 초보 상담자 역량 강화 효과

본 상담 매뉴얼은 성인학습자를 대상으로 하는 상담 현장에서 다양하고 효과적인 방식으로 활용될 수 있다. 체계적인 구성과 상세한 지침은 상담자들이 성인학습자의 복잡하고 다양한 요구를 효과적으로 다룰 수 있도록 지원한다. 특히 초보 상담자들에게 상담 진행에 대한 자신감을 부여하고 역량을 강화하는 데 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

상담 매뉴얼은 상담의 전 과정을 단계별로 상세히 설명하고 있어, 경험이 부족한 상담자들도 구조화된 방식으로 상담을 진행할 수 있게 한다. 초기 면담에서의 라포 형성, 내담자 문제 평가, 상담 목표 설정 등의 과정이 명확하게 제시되어 있다. 또한, 다양한 상담 기법과 개입 전략을 제공하여 내담자의 다양한 문제에 적절히 대응할 수 있도록 돕는다.

상담 과정에서 발생할 수 있는 윤리적 딜레마와 그 해결 방안을 제시하여, 초보 상담자들이 전문적이고 윤리적인 실천을 할 수 있도록 지원한다. 이는 상담자들의 전문성을 높이고 자신감을 강화하는 데 기여한다.

○ 4회기 구조화 상담 프로세스: 초보 상담자를 위한 체계적 가이드라인

4회기로 구조화된 상담 프로세스는 상담자들에게 명확한 가이드라인을 제공하여 체계적이고 효율적인 상담 진행을 가능하게 한다. 각 회기는 구체적인 목표와 진행 절차가 상세히 기술되어 있어, 초보 상담자들도 단계별로 상담을 진행할 수 있다.

1회기에서는 라포 형성과 초기 평가, 2-3회기에서는 핵심 문제 탐색과 개입, 4회기에서는 전체 상담 과정 정리와 향후 계획 수립을 다룬다. 이러한 구조화된 접근은 초보 상담자들이 상담의 전체

적인 흐름을 이해하고 각 회기의 목표를 명확히 인식하며 진행할 수 있게 해준다.

각 회기마다 예상되는 어려움과 대처 방안, 주의해야 할 윤리적 이슈 등도 함께 제시하여 다양한 상황에 적절히 대응할 수 있도록 돕는다. 회기 간 연계성을 강조하여 상담의 연속성을 유지할 수 있게 한다.

○ 단회기 상담 프로세스: 초보 상담자를 위한 효율적 가이드라인

단회기로 구조화된 상담 프로세스는 상담자들에게 집중적이고 효과적인 가이드라인을 제공하여 제한된 시간 내에 최대의 성과를 달성할 수 있게 한다. 단회기 상담의 구체적인 목표와 진행 절차가 상세히 기술되어 있어, 초보 상담자들도 체계적으로 상담을 진행할 수 있다.

단회기 상담은 크게 초기, 중기, 종결 단계로 구성된다. 초기 단계에서는 라포 형성과 문제 파악, 중기 단계에서는 핵심 문제에 대한 집중적 개입, 종결 단계에서는 성과 정리와 향후 계획 수립을 다룬다. 이러한 구조화된 접근은 초보 상담자들이 단회기 상담의 특성을 이해하고 효율적으로 진행할 수 있게 해준다.

각 단계마다 예상되는 어려움과 대처 방안, 주의해야 할 윤리적 이슈 등도 함께 제시하여 다양한 상황에 적절히 대응할 수 있도록 돕는다. 특히 시간 관리의 중요성을 강조하여 제한된 시간 내에 핵심적인 개입이 이루어질 수 있도록 한다. 또한, 단회기 상담 후의 후속 조치 방안을 제시하여 상담의 효과를 지속시킬 수 있게 한다.

○ 객관적 평가 도구의 활용: 효과적인 상담 계획 수립과 초보 상담자 지원

본 상담 매뉴얼에 포함된 다양한 검사도구와 체크리스트는 상담자가 내담자의 심리, 진로, 학습 영역의 문제를 신속하고 정확하게 파악할 수 있도록 돕는다. 이는 초보 상담자들이 내담자 평가에 대한 불안을 줄이고, 객관적인 데이터를 바탕으로 상담을 진행할 수 있게 한다.

이러한 도구들을 통해 상담자는 내담자의 상태를 객관적으로 평가하고, 상담을 지속할지 또는 타 전문가에게 연계할지를 결정하는 데 필요한 근거를 확보할 수 있다. 검사 결과는 상담 영역과 목표를 설정하는 데 귀중한 정보를 제공하여, 효과적이고 맞춤형 상담 계획을 수립할 수 있게 한다.

○ 맞춤형 상담 개입을 위한 영역별 전략과 기법: 심리, 진로, 학습 통합 접근

본 상담 매뉴얼은 심리, 진로, 학습의 세 가지 주요 영역에 대해 체계적이고 구체적인 접근 방법을 제시한다. 각 영역별로 상세한 상담 전략과 기법이 제공되어, 상담자가 내담자의 개별적 요구에 맞는 맞춤형 개입을 설계하고 제공할 수 있게 한다.

심리 영역에서는 우울, 불안, 스트레스 관리, 자아존중감 향상 등에 대한 구체적인 개입 전략을 제공한다. 진로 영역에서는 진로탐색, 의사결정, 진로장벽 극복 등에 관한 다양한 기법을 소개한다. 학습 영역에서는 학습동기 향상, 효과적인 학습전략 개발, 시간관리 기술 등에 대한 구체적인 방법을 제시한다.

특히, 영역 간 상호작용을 고려한 통합적 개입 전략을 소개하여, 성인학습자의 복잡하고 다면적인 요구에 효과적으로 대응할 수 있도록 한다.

○ 초보 상담자를 위한 종합적 개입 가이드: 이론, 실제, 그리고 통합적 접근

본 상담 매뉴얼은 각 상담 전략과 기법의 적용 과정에서 주의사항, 예상되는 어려움, 대처 방안까지 상세히 설명하고 있다. 이론적 배경과 실제 적용 사례를 함께 제시하여, 상담자가 기법을 깊이 있게 이해하고 유연하게 적용할 수 있도록 돕는다. 심리, 진로, 학습 영역 간의 연계성을 강조하여, 성인학습자의 문제를 총체적으로 이해하고 접근할 수 있도록 안내한다. 이러한 종합적이고 체계적인 접근은 초보 상담자들의 전문성과 자신감을 빠르게 향상시킬 수 있는 기반을 제공한다.

○ 실용적 도구와 사례 연구: 초보 상담자의 역량 강화를 위한 핵심 자원

본 상담 매뉴얼의 부록에 제시된 다양한 활동지와 워크시트는 상담 과정을 풍성하고 실용적으로 만드는 귀중한 자원이다. 이러한 도구들은 초보 상담자들이 상담 세션을 구조화하고 효과적으로 진행할 수 있게 해준다. 또한, 다양한 상담사례를 통해 초보 상담자들은 실제 상황에서의 적용 방법을 이해하고 학습할 수 있다. 이를 통해 이론과 실재를 효과적으로 연결하고, 다양한 상황에 유연하게 대응할 수 있는 능력을 개발할 수 있다.

○ 성인학습자 상담 매뉴얼의 현장 활용: 상담자 역량 강화와 상담 질 향상을 위한 종합적 지원 도구

본 상담 매뉴얼은 구조화된 상담 프로세스, 객관적 평가 도구, 영역별 개입 전략, 실습 자료, 사례 연구, 윤리적 지침 등을 통해 상담자의 역량 강화와 상담의 질적 향상에 기여한다. 이러한 종합적인 지원을 통해 초보 상담자들은 안정적으로 상담을 진행할 수 있으며, 경험이 쌓이면서 더욱 유연하고 창의적인 개입이 가능해질 것이다. 또한, 이 상담 매뉴얼의 광범위한 활용은 성인학습자 상담의 표준화에도 기여할 수 있다.

2. 상담자 교육 및 훈련

본 상담 매뉴얼은 성인학습자 상담을 담당하는 상담자들의 교육과 훈련에 매우 유용한 자료로 활용될 수 있다. 성인학습자 상담의 특수성과 복잡성을 고려할 때, 상담자들이 이 매뉴얼의 내용을 철저히 숙지하는 것은 필수적이다. 이를 위해 체계적이고 포괄적인 교육 프로그램이 개발되고 실행되어야 한다.

이러한 교육 프로그램은 상담 매뉴얼의 이론적 기반부터 실제 적용 방법까지 단계적으로 다루어야 한다. 프로그램은 강의, 워크숍, 사례 연구, 실습 세션 등 다양한 형태로 구성될 수 있으며, 상담자들의 경험 수준과 전문 분야에 따라 맞춤형으로 제공되어야 한다. 예를 들어, 초보 상담자를 위한 기초 과정에서는 매뉴얼의 전반적인 구조와 핵심 개념을 중점적으로 다루고, 경험이 있는 상담자를 위한 심화 과정에서는 복잡한 사례 분석과 고급 개입 기법을 다룰 수 있다.

교육 프로그램의 구체적인 내용은 다음과 같이 구성될 수 있다. 먼저, 성인학습이론과 상담심리학의 기초를 다루어 상담자들이 성인학습자의 특성과 요구를 깊이 이해할 수 있도록 한다. 이어서 성인학습자 상담의 특수성, 예를 들어 경력 전환, 학업-일 균형, 평생학습 동기 등의 주제를 중점적으로 다룬다. 그 다음으로는 상담 프로세스의 각 단계별 기술과 전략을 상세히 학습한다. 여기에는 라포 형성, 목표 설정, 개입 기법 선택, 진행 상황 평가 등이 포함된다.

또한, 이 교육 프로그램은 지속적이고 반복적으로 제공되어야 한다. 성인학습자의 요구와 사회적 환경이 계속 변화함에 따라, 상담자들도 자신의 지식과 기술을 지속적으로 업데이트할 필요가 있기 때문이다. 정기적인 보수 교육이나 워크숍을 통해 상담자들은 매뉴얼의 새로운 내용이나 업데이트된 정보를 학습하고, 자신의 실무 경험을 바탕으로 매뉴얼의 내용을 더 깊이 이해할 수 있다.

교육 프로그램의 연속성을 위해 단계별 과정을 설계할 수 있다. 예를 들어, 1단계에서는 매뉴얼의 기본 구조와 핵심 개념을 학습하고, 2단계에서는 주요 상담 기법과 전략을 실습하며, 3단계에서는 복잡한 사례 분석과 고급 개입 기법을 다룰 수 있다. 각 단계는 3-6개월 정도의 기간으로 구성하여 상담자들이 충분히 학습하고 실습할 수 있는 시간을 제공해야 한다.

더불어, 이 매뉴얼을 활용한 교육 프로그램은 단순히 지식 전달에 그치지 않고, 실제 상담 능력

의 향상으로 이어져야 한다. 이를 위해 시뮬레이션, 역할극, 실제 사례 분석 등 다양한 실습 기회를 제공해야 한다. 이러한 실습을 통해 상담자들은 매뉴얼의 내용을 실제 상담 상황에 적용하는 방법을 익히고, 자신의 상담 스타일을 발전시킬 수 있다.

실습 회기는 다음과 같이 구성될 수 있다. 먼저, 매뉴얼에 제시된 사례를 바탕으로 역할극을 진행한다. 상담자들은 번갈아가며 상담자와 내담자 역할을 맡아 실제 상담 상황을 연습한다. 이후 동료들과 슈퍼바이저로부터 피드백을 받아 자신의 수행을 개선한다. 다음으로, 실제 성인학습자들을 초청하여 모의 상담 회기를 진행할 수 있다. 이를 통해 상담자들은 보다 현실적인 상황에서 매뉴얼의 내용을 적용해볼 수 있다.

마지막으로, 이 상담 매뉴얼을 기반으로 한 교육 프로그램은 상담자들의 자기성찰과 전문적 발전을 촉진해야 한다. 프로그램 참여자들이 자신의 학습 과정을 돌아보고, 성인학습자 상담에 대한 자신의 철학과 접근 방식을 발전시킬 수 있는 기회를 제공해야 한다. 이를 통해 상담자들은 단순히 매뉴얼의 내용을 숙지하는 것을 넘어, 성인학습자 상담에 대한 깊이 있는 이해와 전문성을 갖추 수 있게 될 것이다.

상담자의 자기성찰을 촉진하기 위해 프로그램은 정기적인 성찰 일지 작성, 동료 간 토론, 개인 및 그룹 슈퍼비전 회기 등을 포함할 수 있다. 이러한 활동을 통해 상담자들은 자신의 상담 실무를 비판적으로 검토하고, 개선점을 파악하며, 전문가로서의 정체성을 강화할 수 있다.

또한, 교육 프로그램은 성인학습자 상담과 관련된 최신 연구 동향과 새로운 접근법을 지속적으로 소개해야 한다. 이를 위해 정기적인 문헌 리뷰 세션, 전문가 초청 강연, 학술 컨퍼런스 참가 등을 프로그램에 포함시킬 수 있다. 이러한 활동을 통해 상담자들은 자신의 지식을 최신 상태로 유지하고, 성인학습자 상담 분야의 발전에 기여할 수 있는 통찰력을 얻을 수 있다.

결론적으로, 이 상담 매뉴얼을 효과적으로 활용하기 위한 교육 프로그램은 체계적이고, 지속적이며, 실천적이어야 한다. 이러한 프로그램을 통해 상담자들은 성인학습자 상담에 필요한 깊이 있는 지식과 실질적인 기술을 습득할 수 있으며, 궁극적으로는 성인학습자들에게 더 나은 지원과 안내를 제공할 수 있게 될 것이다.

3. 제언

본 상담 매뉴얼은 다양한 장점을 갖추고 있지만, 성인학습자 상담의 복잡한 현실을 완벽히 반영하기에는 몇 가지 한계점이 존재한다. 성인학습자 집단의 다양성과 복잡성을 고려할 때, 현재의 매뉴얼이 모든 가능한 상황과 요구를 완벽하게 포괄하기는 어렵다. 성인학습자들은 연령, 학습 배경, 직업 경험, 가정 환경 등에서 매우 다양한 특성을 지니고 있어, 이들의 모든 요구를 단일 매뉴얼에서 충족시키기는 쉽지 않다.

4회기로 고정된 상담 구조는 일부 복잡하고 심층적인 사례를 다루기에 부족할 수 있다. 특히 장기적이고 집중적인 개입이 필요한 내담자들, 예를 들어 심각한 학습 장애나 복합적인 심리적 문제를 가진 성인학습자들에게는 이러한 구조가 제한적일 수 있다.

이러한 한계점을 극복하고 매뉴얼의 효용성을 더욱 높이기 위해 다음과 같은 구체적인 개선 방안을 제안한다. 첫째, 매뉴얼의 내용을 지속적으로 업데이트하고 확장해야 한다. 정기적인 개정 일정을 수립하여 매년 또는 2년마다 매뉴얼을 검토하고 업데이트하며, 최신 교육 정책, 고용 동향, 기술 발전 등을 반영하여 내용을 갱신해야 한다. 성인학습자들의 변화하는 요구를 파악하기 위해 정기적인 설문조사나 포커스 그룹 인터뷰를 실시할 필요가 있다.

둘째, 다양한 사례를 수집하고 분석하여 매뉴얼에 반영해야 한다. 전국 각 지역의 평생교육기관, 대학 평생교육원, 직업훈련기관 등과 협력하여 다양한 사례를 수집하고, 이를 유형별로 분류하고 분석하여 매뉴얼에 반영해야 한다. 성공 사례뿐만 아니라 실패 사례도 포함하여 상담자들이 다양한 상황에 대비할 수 있도록 해야 한다.

셋째, 온라인 버전의 비대면 상담 매뉴얼을 개발해야 한다. 화상 상담, 채팅 상담 등 다양한 온라인 상담 방식에 대한 가이드라인을 제공하고, 온라인 상담에서의 라포 형성, 비언어적 신호 해석, 기술적 문제 대처 방법 등을 포함해야 한다. 온라인 상담 플랫폼 사용법, 데이터 보안 및 개인정보 보호 지침 등 기술적 측면도 다루어야 한다.

넷째, 모듈식 구조로 개선해야 한다. 기본 4회기 구조를 유지하되, 필요에 따라 확장할 수 있는 추가 모듈을 개발해야 한다. 각 모듈은 특정 주제나 문제에 초점을 맞추어 개발하며, 상담자가 내

담자의 요구에 따라 선택적으로 활용할 수 있도록 해야 한다.

다섯째, 이론적 기반을 강화하고 통합적 접근을 발전시켜야 한다. 정기적으로 관련 분야의 최신 연구 결과를 검토하고 매뉴얼에 반영해야 하며, 심리학, 교육학, 진로학 외에도 신경과학, 행동경제학 등 다양한 분야의 지식을 통합하여 더욱 포괄적인 접근을 제시해야 한다. 실제 상담 현장에서 적용 결과를 바탕으로 효과성을 검증하고, 이를 매뉴얼에 반영해야 한다.

이러한 다각도의 개선 노력을 통해 상담 매뉴얼은 더욱 포괄적이고, 유연하며, 효과적인 도구로 발전할 수 있을 것이다. 궁극적으로 이는 성인학습자들의 다양한 요구에 더욱 적절히 대응하고, 그들의 학습과 성장을 효과적으로 지원하는 데 기여할 것이다. 또한, 상담자들에게는 더욱 실용적이고 신뢰할 수 있는 가이드라인을 제공함으로써, 성인학습자 상담의 질적 향상에 기여할 수 있을 것이다.



부록

1. 성인학습자를 위한 상담 매뉴얼(별첨)

I. 상담의 이해

1. 상담의 기초

- 1.1 상담의 정의
- 1.2 상담의 필요성
- 1.3 상담의 목적
- 1.4 상담사 역할
- 1.5 내일지기(상담사)의 상담업무 수행 과정
- 1.6 상담관계의 기본원칙
- 1.7 상담윤리
- 1.8 주요 대화 기술

2. 상담의 프로세스

- 2.1 상담의 이론적 토대
- 2.2 상담의 영역별 프로세스

3. 상담의 준비

- 3.1 상담의 환경조성
- 3.2 상담준비

II. 상담의 실제

1. 상담접수

- 1.1 상담신청 접수
- 1.2 상담 절차 안내
- 1.3 상담환경 조성
- 1.4 상담 영역 파악
- 1.5 상담 보류 및 연계 결정

2. 1회기 상담: 초기 평가 및 상담목표 설정

- 2.1 진행절차
- 2.2 라포형성: 인사 및 상담사 소개
- 2.3 초기평가
- 2.4 주요 문제 영역 파악
- 2.5 상담목표 설정

3. 2~3회기 상담: 핵심 문제 탐색 및 개입

- 3.1 진로상담
- 3.2 학습상담
- 3.3 심리상담

4. 4회기 상담: 통합 및 종결

- 4.1 진행절차
- 4.2 전체과정 요약
- 4.3 변화 및 성과 평가
- 4.4 향후 계획 수립
- 4.5 종결
- 4.6 상담 마무리 시 유의사항
- 4.7 조기종결

5. 단회기 상담

- 5.1 진행절차
- 5.2 단회기 상담 사례
- 5.3 단회기 상담 예시

6. 심리검사의 활용

- 6.1 직업선호도 검사(L형)
- 6.2 MBTI(Form M 자가채점용)

III. 부록

- 1. 진단도구 및 활동지
- 2. 관련 서식



참고문헌

참고문헌

- 교육부. (2023). 제5차 평생교육진흥 기본계획(2023-2027)
- 권석만. (2020). 현대 심리치료와 상담 이론. 학지사.
- 김계현. (2015). 상담심리학 연구. 학지사.
- 김계현. (2021). 상담심리학. 박영사.
- 김계현. (2021). 상담심리학: 연구와 실제 (제4판). 학지사.
- 김봉환, 강은희, 강혜영, 공윤정, 김영빈, 김희수, ... & 황매향. (2020). 진로상담. 학지사.
- 김봉환, 이제경, 유현실, 황매향, 공윤정, 손진희, 강혜영, 김지현, 유정이, 최혜령, 손은령. (2013). 진로상담 (2판). 학지사.
- 김봉환. (2012). 진로상담의 이론과 실제. 학지사.
- 김봉환. (2016). 진로상담. 교육과학사.
- 김아영. (2010). 학업동기 이론과 실제. 학지사.
- 김아영. (2013). 학습상담. 학지사.
- 김인규. (2019). 상담심리 이론과 실제 (제2판). 양서원.
- 김지향. (2021). 상담윤리와 실제. 학지사.
- 김창대. (2019). 상담 및 심리치료의 기본 (제3판). 학지사.
- 김창대. (2019). 상담 및 심리치료의 실제. 학지사.
- 노안영. (2018). 상담심리학의 이론과 실제. 학지사.
- 신선임. (2020). 단회상담과 단기상담의 비교. 상담학연구, 21(3), 123-145.
- 신윤정. (2021). 상담심리학의 이해 (제2판). 박영story.
- 이동혁. (2018). 단기상담의 이론과 실제. 학지사.
- 이동혁. (2020). 상담이론과 실제 (제3판). 양서원.
- 이동혁. (2020). 상담이론과 실제. 학지사.

- 이상민, 남숙경. (2011). 진로상담의 이론과 실제. 학지사.
- 이장호. (2020). 상담심리학의 기초 (제4판). 박영story.
- 이재창, 최인화, 박미진. (2016). 진로구성주의 상담의 이론과 실제. 학지사.
- 이재창, 최인화. (2020). 진로상담 이론과 실제. 학지사.
- 이지연, 손유미. (2013). 중장년층 직업능력개발 실태와 정책과제. 한국직업능력연구원.
- 이지혜, 황매향. (2019). 한국 성인의 진로 의사결정 과정에 대한 근거이론 연구. 상담학연구, 20(3), 207-233.
- 이현아. (2015). 심리상담의 기초. 학지사.
- 이현아. (2019). 심리상담의 실제. 학지사.
- 임은미. (2019). 상담심리학. 시그마프레스.
- 임은미. (2019). 상담이론과 실제 (제3판). 학지사.
- 임은미. (2020). 상담심리 이론과 실제. 학지사.
- 조성호. (2017). 단기 심리상담. 시그마프레스.
- 조성호. (2020). 상담심리학의 이론과 실제 (제2판). 시그마프레스.
- 조성호. (2020). 상담의 이론과 실제. 학지사.
- 최윤미, 구자경, 김계현, 김동일, 김봉환, 김창대, ... & 한태희. (2019). 상담이론과 실제. 학지사.
- 최한나. (2019). 단회상담의 효과와 적용. 상담심리연구, 18(2), 56-78.
- 한국상담심리학회. (2019). 한국상담심리학회 윤리강령. <http://www.krcpa.or.kr/>
- 홍세희. (2021). 상담과 심리치료. 박영사.
- 황재성. (2018). 단회상담과 단기상담의 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(4), 987-1005.
- Armstrong, P. I., Day, S. X., McVay, J. P., & Rounds, J. (2008). Holland's RIASEC model as an integrative framework for individual differences. Journal of Counseling Psychology, 55(1), 1-18.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.
- Bannink, F. P. (2007). Solution-focused brief therapy. Journal of Contemporary Psychotherapy, 37(2), 87-94.
- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bee, H., & Björklund, B. R. (2008). The journey of adulthood (6th ed.). Pearson.
- Berg, I. K., & Dolan, Y. (2001). Tales of solutions: A collection of hope-inspiring stories. New York: W.W. Norton.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. Journal of Career Assessment, 14(1), 3-11.
- Bloom, B. L. (2001). Focused single-session psychotherapy: A review of the clinical and research literature. Brief Treatment & Crisis Intervention, 1(1), 75-86.
- Blustein, D. L. (2006). The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy. Routledge.
- Brewer, S. A., Coverdale, J. H., Cerel, J., & Azrael, D. (2019). Examination of the role of resilience in the relationship between adverse childhood experiences and selected adult mental and behavioral health outcomes. Journal of Interpersonal Violence, 34(21-22), 4601-4621.
- Bright, J. E., & Pryor, R. G. (2008). Shiftwork: A chaos theory of careers agenda for change in career counselling. Australian Journal of Career Development, 17(3), 63-72.
- Bright, J. E., Pryor, R. G., & Harpham, L. (2005). The role of chance events in career decision making. Journal of Vocational Behavior, 66(3), 561-576.
- Brookfield, S. D. (2013). Powerful techniques for teaching adults. John Wiley & Sons.
- Brown, D. (2002). Career choice and development (4th ed.). Jossey-Bass.
- Budman, S. H., & Gurman, A. S. (1988). Theory and practice of brief therapy. New York: Guilford Press.
- Bye, D., Pushkar, D., & Conway, M. (2007). Motivation, interest, and positive affect in traditional and nontraditional undergraduate students. Adult Education Quarterly, 57(2), 141-158.
- Campbell, A. (2012). Single-session approaches to therapy: Time to review. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 33(1), 15-26.

- Carney-Crompton, S., & Tan, J. (2002). Support systems, psychological functioning, and academic performance of nontraditional female students. *Adult Education Quarterly*, 52(2), 140-154.
- Carson, D. K., & Becker, K. W. (2020). Creativity in counseling: A new look at processes and outcomes. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(4), 351-366.
- Cercone, K. (2008). Characteristics of adult learners with implications for online learning design. *AACE Journal*, 16(2), 137-159.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23.
- Cross, K. P. (1981). *Adults as Learners: Increasing Participation and Facilitating Learning*. Jossey-Bass.
- Darcy, M., & Tracey, T. J. (2007). Circumplex structure of Holland's RIASEC interests across gender and time. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 17-31.
- Dawis, R. V., & Lofquist, L. H. (1984). *A psychological theory of work adjustment: An individual-differences model and its applications*. University of Minnesota Press.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for solutions* (4th ed.). Cengage Learning.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: W.W. Norton.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Haworth Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Deggs, D. (2011). Contextualizing the perceived barriers of adult learners in an accelerated undergraduate degree program. *The Qualitative Report*, 16(6), 1540-1553.
- Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2009). Calling and vocation at work: Definitions and prospects for research and practice. *The Counseling Psychologist*, 37(3), 424-450.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (Eds.). (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Donohue, R. (2006). Person-environment congruence in relation to career change and career persistence. *Journal of Vocational Behavior*, 68(3), 504-515.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed., pp. 197-225). New York: Guilford Press.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
- Egan, G. (2013). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping* (10th ed.). Brooks/Cole.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2005). Identity processes in adulthood: Diverging domains. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5(1), 1-20.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Forrest III, S. P., & Peterson, T. O. (2006). It's called andragogy. *Academy of Management Learning & Education*, 5(1), 113-122.
- Franklin, C., Trepper, T. S., Gingerich, W. J., & McCollum, E. E. (2012). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*. Oxford University Press.
- Giancola, J. K., Grawitch, M. J., & Borchert, D. (2009). Dealing with the stress of college: A model for adult students. *Adult Education Quarterly*, 59(3), 246-263.

- Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39(4), 477-498.
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.
- Gottfredson, G. D., & Richards, J. M. (1999). The meaning and measurement of environments in Holland's theory. *Journal of Vocational Behavior*, 55(1), 57-73.
- Greenhaus, J. H., & Kossek, E. E. (2014). The contemporary career: A work-home perspective. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 361-388.
- Greenhaus, J. H., Callanan, G. A., & Godshalk, V. M. (2019). *Career management for life* (5th ed.). Routledge.
- Guichard, J. (2009). Self-constructing. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 251-258.
- Hall, D. T. (2002). *Careers in and out of organizations*. Sage.
- Hall, D. T. (2004). The protean career: A quarter-century journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 1-13.
- Hartung, P. J. (2013). The life-span, life-space theory of careers. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 83-113). Wiley.
- Hartung, P. J., & Taber, B. J. (2008). Career construction and subjective well-being. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 75-85.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay Company.
- Hirschi, A. (2018). The fourth industrial revolution: Issues and implications for career research and practice. *The Career Development Quarterly*, 66(3), 192-204.
- Hirschi, A., & Läge, D. (2007). The relation of secondary students' career-choice readiness to a six-phase model of career decision making. *Journal of Career Development*, 34(2), 164-191.
- Hmelo-Silver, C. E. (2004). Problem-based learning: What and how do students learn? *Educational Psychology Review*, 16(3), 235-266.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621-632.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

- Hoyt, M. F. (1995). *Brief therapy and managed care: Readings for contemporary practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hoyt, M. F. (2001). Single-session therapy by walk-in or appointment. In M. F. Hoyt (Ed.), *Interviews with brief therapy experts* (pp. 3-18). Routledge.
- Hoyt, M. F. (2009). Single-session therapy. In M. F. Hoyt (Ed.), *Brief psychotherapies: Principles and practices* (pp. 140-159). Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.
- Hoyt, M. F., Bobele, M., Slive, A., Young, J., & Talmon, M. (2018). *Single-session therapy by walk-in or appointment: Administrative, clinical, and supervisory aspects of one-at-a-time services*. Routledge.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2013). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society* (8th ed.). Cengage Learning.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379.
- Kasworm, C. E. (2005). Adult student identity in an intergenerational community college classroom. *Adult Education Quarterly*, 56(1), 3-20.
- Kasworm, C. E. (2008). Emotional challenges of adult learners in higher education. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 2008(120), 27-34.
- Kim, B., Jang, S. H., Jung, S. H., Lee, B. H., Puig, A., & Lee, S. M. (2014). A moderated mediation model of planned happenstance skills, career engagement, career decision self-efficacy, and career decision certainty. *The Career Development Quarterly*, 62(1), 56-69.
- Kim, N., & Hall, D. T. (2013). Protean career model and retirement. In M. Wang (Ed.), *The Oxford handbook of retirement* (pp. 102-116). Oxford University Press.
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Association Press.
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). New York: Routledge.
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge.
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Routledge.

- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Krumboltz, J. D. (2009). The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*, 17(2), 135-154.
- Krumboltz, J. D., Foley, P. F., & Cotter, E. W. (2013). Applying the happenstance learning theory to involuntary career transitions. *The Career Development Quarterly*, 61(1), 15-26.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 557-568.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2019). Social cognitive career theory at 25: Empirical status of the interest, choice, and performance models. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103316.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36-49.
- Leung, S. A. (2008). The big five career theories. In J. A. Athanasou & R. Van Esbroeck (Eds.), *International handbook of career guidance* (pp. 115-132). Springer.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Maheu, M. M., Drude, K. P., & Wright, S. D. (2021). *Field guide to evidence-based, technology-enabled behavioral health practice*. Springer.
- Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 811-831.
- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2013). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2013). *Adult learning: Linking theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Merriam, S. B., Caffarella, R. S., & Baumgartner, L. M. (2007). *Learning in adulthood: A comprehensive guide* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.
- Miller, J. K. (2008). Walk-in single session team therapy: A study of client satisfaction. *Journal of Systemic Therapies*, 27(3), 78-94.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2019). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). Guilford Press.
- Miller, W. R., & Rose, G. S. (2009). Toward a theory of motivational interviewing. *American Psychologist*, 64(6), 527-537.
- Mitchell, K. E., Levin, A. S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 115-124.
- Moyers, T. B., & Martin, T. (2006). Therapist influence on client language during motivational interviewing sessions. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 30(3), 245-251.
- Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4th ed.). Springer Publishing Company.
- Nauta, M. M. (2010). The development, evolution, and status of Holland's theory of vocational personalities: Reflections and future directions for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 57(1), 11-22.
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2016). *Career development interventions* (5th ed.). Pearson.
- Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care* (2nd ed.). Guilford Press.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98-102.
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The relationship between metacognitive experiences and learning: Is there a difference between digital and non-digital study media? *Computers in Human Behavior*, 54, 301-309.
- Nota, L., Santilli, S., & Soresi, S. (2016). A life-design-based online career intervention for early adolescents: Description and initial analysis. *The Career Development Quarterly*, 64(1), 4-19.

- O'Neill, S., & Thomson, M. M. (2013). Supporting academic persistence in low-skilled adult learners. *Support for Learning*, 28(4), 162-172.
- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Houghton Mifflin.
- Patton, W., & McMahon, M. (2006). The systems theory framework of career development and counseling: Connecting theory and practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 28(2), 153-166.
- Perry, W. G. (1970). *Forms of intellectual and ethical development in the college years: A scheme*. Holt, Rinehart and Winston.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Ratts, M. J., Singh, A. A., Nassar-McMillan, S., Butler, S. K., & McCullough, J. R. (2021). Multicultural and social justice counseling competencies. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 49(4), 181-193.
- Resnicow, K., & McMaster, F. (2012). Motivational Interviewing: moving from why to how with autonomy support. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 19.
- Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. C. (2008). *Motivational interviewing in health care: Helping patients change behavior*. New York: Guilford Press.
- Ross-Gordon, J. M. (2011). Research on adult learners: Supporting the needs of a student population that is no longer nontraditional. *Peer Review*, 13(1), 26-29.
- Rothes, A., Lemos, M. S., & Gonçalves, T. (2017). Motivational profiles of adult learners. *Adult Education Quarterly*, 67(1), 3-29.
- Rovai, A. P. (2003). In search of higher persistence rates in distance education online programs. *The Internet and Higher Education*, 6(1), 1-16.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Savickas, M. L. (2002). Career construction: A developmental theory of vocational behavior. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed., pp. 149-205). Jossey-Bass.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). John Wiley & Sons.

- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. American Psychological Association.
- Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 13-19.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147-183). John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673.
- Savickas, M. L., & Spokane, A. R. (Eds.). (1999). *Vocational interests: Meaning, measurement, and counseling use*. Davies-Black Publishing.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., ... & Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of vocational behavior*, 75(3), 239-250.
- Schein, E. H. (1996). Career anchors revisited: Implications for career development in the 21st century. *Academy of Management Perspectives*, 10(4), 80-88.
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills* (2nd ed.). Pearson.
- Sharf, R. S. (2013). *Applying career development theory to counseling* (6th ed.). Cengage Learning.
- Simon, J. K. (2010). *Solution focused practice in end-of-life and grief counseling*. Springer Publishing Company.
- Slive, A., & Bobele, M. (2011). *When one hour is all you have: Effective therapy for walk-in clients*. Zeig, Tucker & Theisen.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2015). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques* (2nd ed.). John Wiley & Sons.

- Spokane, A. R., & Cruza-Guet, M. C. (2005). Holland's theory of vocational personalities in work environments. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 24-41). John Wiley & Sons.
- Spokane, A. R., Meir, E. I., & Catalano, M. (2002). Person-environment congruence and Holland's theory: A review and reconsideration. *Journal of Vocational Behavior*, 57(2), 137-187.
- Sternberg, R. J. (1997). *Successful intelligence*. Plume.
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2012). *Cognitive psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Sue, D. W., Sue, D., Neville, H. A., & Smith, L. (2022). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (2nd ed., pp. 197-261). Jossey-Bass.
- Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (3rd ed., pp. 121-178). Jossey-Bass.
- Swanson, J. L., & Fouad, N. A. (2015). *Career theory and practice: Learning through case studies* (3rd ed.). Sage Publications.
- Talmon, M. (1990). *Single session therapy: Maximizing the effect of the first (and often only) therapeutic encounter*. Jossey-Bass.
- Tracey, T. J. G., & Rounds, J. (1993). Evaluating Holland's and Gati's vocational-interest models: A structural meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 113(2), 229-246.
- Vansteenkiste, M., & Sheldon, K. M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(1), 63-82.
- Volet, S., & Järvelä, S. (Eds.). (2001). *Motivation in learning contexts: Theoretical advances and methodological implications*. London: Pergamon.
- Weinstein, C. E., Acee, T. W., & Jung, J. (2011). Self-regulation and learning strategies. *New Directions for Teaching and Learning*, 2011(126), 45-53.

- Wlodkowski, R. J., & Ginsberg, M. B. (2017). *Enhancing adult motivation to learn: A comprehensive guide for teaching all adults* (4th ed.). Jossey-Bass.
- World Economic Forum. (2020). *The Future of Jobs Report 2020*. World Economic Forum.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum Press.
- Zikic, J., & Hall, D. T. (2009). Toward a more complex view of career exploration. *The Career Development Quarterly*, 58(2), 181-191.
- Zikic, J., & Klehe, U. C. (2006). Job loss as a blessing in disguise: The role of career exploration and career planning in predicting reemployment quality. *Journal of Vocational Behavior*, 69(3), 391-409.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York: Routledge.
- Zunker, V. G. (2016). *Career counseling: A holistic approach* (9th ed.). Cengage Learning.

성인진로상담 가이드 이론편

발행일	2024년 12월
발행처	(재)광주인재평생교육진흥원
원 고	문은미 (주)커리어아카데미 소장
감 수	김경희 동신대학교 교수
담 당	곽유미 (재)광주인재평생교육진흥원 인재개발실 실장 정보라 (재)광주인재평생교육진흥원 인재개발실 책임
디자인·제작	DESIGN ZOOM